



سرمقاله

## جای خالی ایران در گروه ۲۰

کشور آفریقای جنوبی از قاره آفریقا، و از خاورمیانه، کشورهای عربستان سعودی و ترکیه جزو «گروه ۲۰» هستند. گروه ۲۰ که در سال ۱۹۹۹ و تقریباً یک دهه پس از فروپاشی بلوک شرق شکل گرفت، متشکل از بیست قدرت اقتصادی مطرح جهان است که در مجموع بیش از ۸۰ درصد فعالیت اقتصادی دنیا را می‌گردانند. ایران در رده‌بندی تولید ناخالص داخلی و سهم خود در اقتصاد جهانی، ۵ رده از آفریقای جنوبی، ۳۲ رده از ترکیه و ۶۰ رده از عربستان سعودی پایین‌تر است (صندوق بین‌المللی پول ۲۰۱۵). این در حالیست که ایران از نظر منابع انرژی و ذخایر زیرزمینی، جمعیت فعال و نیروی کار و بازار مصرف از هر سه کشور نام‌برده توانمندتر است. آنچه ایران را در رده‌بندی اقتصادی پایین‌تر از کشورهایی قرار داده که امکاناتی کمتر از آن دارند، بیشتر سیاسی است تا اقتصادی. سیاست است که راه تغییر و تحولات اقتصادی را چنان مسدود کرده که هیچ سرمایه‌ای به کشور وارد نمی‌شود که هیچ سرمایه‌ی داخلی نیز به هر دری می‌زند تا خارج شود. این «سرمایه» که به دنبال فرار است تنها «پول» نیست! نیروی کار و ابتکار نیز هست که به دلیل شرایط موجود، زندگی و فعالیت را در کشورهای دیگر ترجیح می‌دهد. به این انزوای اقتصادی، می‌بایست انزوای جهانی در عرصه‌ی سیاست خارجی را نیز افزود که آن نیز ناشی از سیاست‌های داخلی است. حمایت از تروریسم و گروه‌های تروریستی، پشتیبانی از فرقه‌گرایی و درگیری‌های مذهبی به شکل مداخله مستقیم و غیرمستقیم اعم از نظامی و غیرنظامی کشور را در تنگنای حیاتی قرار داده است.

اگر اقتصاد، تولید و بازار داخلی، محیط زیست، تاریخ و فرهنگ، مناسبات اجتماعی و انسانی، و در یک کلام، همه چیز در ایران، راه سقوط و انحطاط در پیش گرفته، چیزی جز نتیجه‌ی سیاست‌هایی نیست که راه تنفس را بر فعالیت‌های یک جامعه‌ی جوان و پویا بسته است.

در چنین شرایطی، دو کشور ترکیه و عربستان سعودی، با هدف اقتدار اقتصادی، در حالی در نشست‌های جی ۲۰ شرکت می‌کنند که حکومت ایران در توهم اقتدار منطقه‌ای، مال و جان ملت و دار و ندار مملکت را در عراق و سوریه و یمن و لبنان به باد می‌دهد.

ایران با منابعی که در اختیار دارد، می‌توانست بیست و یکمین کشور این گروه اقتصادی باشد اما بلندپروازی و سلطه‌جویی رژیم اسلامی مانع آن است که سرمایه‌ی کشور برای رشد و رفاه اقتصادی و افزایش تولید و درآمد سرانه هزینه شود تا از این راه جایگاهی شایسته و مفید در منطقه و جهان بیابد.

# مصادره اموال ایران، نتیجه‌ی توهم و تروریسم جمهوری اسلامی

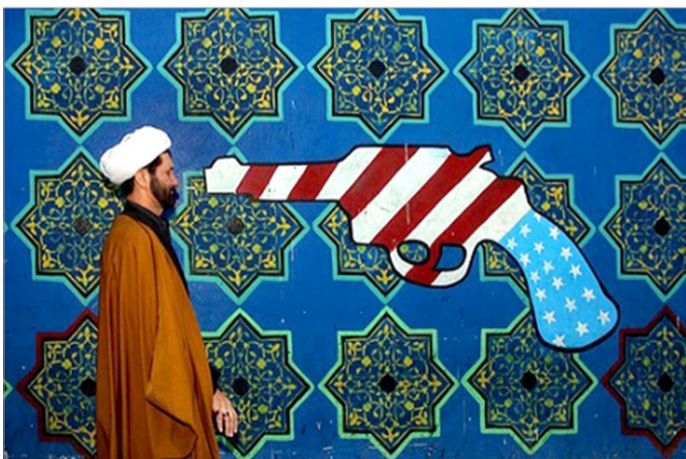
● آنچه سران جمهوری اسلامی در مورد ماهیت خود و جایگاهی که در صحنه بین‌الملل دارند می‌گویند با ارزیابی و برخوردی که از سوی دیگر کشورها با آنها وجود دارد، تضادی عمیق را نشان می‌دهد.



تشخیص سیاسی هفته را در صفحه ۲ بخوانید

تظاهرات بازماندگان انفجار آمیا در بوینوس آیرس ۱۸ ژوئیه ۲۰۱۶

## مخالفان نظام در جستجوی حمایت بین‌المللی



خواهد شد اگر چه تا کنون هیچ‌گونه تغییر عملی در سیاست‌های آمریکا در قبال جمهوری اسلامی ایران دیده نشده است، ولی برخی اظهارات تیم جدیدی که پس از انتخاب دونالد ترامپ بر سر کار آمده است، می‌تواند آغازگر فصل جدیدی در روابط دو کشور باشد.

در صفحه ۲

## مهاجرت میلیون‌ها ایرانی در راه است

در صفحه ۱۶

در این شماره می‌خوانید:

- صفحه ۳ ● درباره تغییر رژیم: برای گذار از یک استبداد مذهبی به حمایت بین‌المللی احتیاج داریم
- صفحه ۴ ● ایران ستاره داوود را به عنوان هدف تمرین در آزمایش موشکی استفاده می‌کند
- صفحه ۵ ● تک مضراب! - آوازه
- صفحه ۶ ● جریان‌های سیاسی لبنان
- صفحه ۷ ● یادداشت‌های سفر به کردستان: شبی در کوه با پیشمرگه‌ها
- صفحات ۸ و ۹ ● «زن روز» و «مرد روز»
- صفحه ۱۲ ● دو قرن فراز و نشیب مطبوعات در ایران (۲۶) - احمد احرار
- صفحه ۱۳ ● برگ زرین تاریخ ایران - داریوش همایون
- صفحه ۱۴ ● سرگرمی - جدول - سودوکو
- صفحه ۱۵ ● بزرگ‌علوی: تصویر «هدایت» در آئینه حقیقت (۱)
- صفحه ۱۵ ● رضا پهلوی، مجاهدین خلق و دو اتفاق مرتبط با آینده ایران

تازه‌ترین رده‌بندی فوتبال جهان  
ایران اول آسیا ۲۳ جهان

\*\*\*  
مدال نقره مسابقات جهانی برای  
کیمیا علیزاده  
\*\*\*  
مسابقات ویمبلدون ۲۰۱۷؛  
حریفان قدر و جاکوویچ بازی را  
نیمه‌کاره رها کردند  
\*\*\*  
مسابقات مقدماتی جام جهانی چوگان  
در قصر فیروزه  
\*\*\*  
مارادونا: به پوتین و کاسترو ارادت  
دارم به ترامپ نه!  
WIMBLEDON  
2017  
همسر کشتی سرگرمی جدید زن و  
شوهرها در ایران  
در صفحات ۱۰ و ۱۱

Tel: 0044(0)20 3633 3684 Fax: 0044(0)20 3633 3685

شما با آگهی در کیهان فقط اطلاع‌رسانی و کسب و کار خود را معرفی نمی‌کنید بلکه یک کار فرهنگی نیز انجام می‌دهید:

کیهان. کیهان لندن. کیهان خودتان را زنده نگاه می‌دارید

www.kayhan.london

email: ads@kayhan.london

## مصادره اموال ایران، نتیجه توهّم و تروریسم جمهوری اسلامی

● آنچه سران جمهوری اسلامی در مورد ماهیت خود و جایگاهی که در صحنه بین الملل دارند می‌گویند با ارزیابی و برخوردی که از سوی دیگر کشورها با آنها وجود دارد، تضادی عمیق را نشان می‌دهد.

### حکم دادگاه اوتاریو

در هفته‌ای که گذشت، دادگاه استیناف ایالت اوتاریو در کانادا با صدور حکمی مصادره ۱.۷ میلیارد دلار اموال ایران در این کشور را به نفع عده‌ای از شهروندان آمریکایی قربانی تروریسم مورد تأیید قرار داد. در متن این حکم آمده است: «جامعه متمدن حملات تروریستی مرتبط با شکایت شاکیان آمریکایی را با انزجار تلقی می‌کند و اینکه یک دولت خارجی در حمایت از چنین فجایعی دخیل باشد را اقدامی تکان‌دهنده می‌داند.» این حکم در پی اتهامی صادر شده است که بر اساس آن جمهوری اسلامی از مجموعه عملیات‌های تروریستی که دو گروه حماس و حزب‌الله لبنان در فاصله سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۲ انجام داده و باعث کشته‌شدن شهروندان آمریکایی شده حمایت کرده است. صدور این حکم به این دلیل است که با مصادره اموال ایران، به بازماندگان و آسیب دیدگان این حوادث تروریستی غرامت پرداخت شود.

این قربانیان و بازماندگان پیشتر در آمریکا شکایت‌شان را طرح کرده بودند و در دادگاه آمریکا نیز ایران به پرداخت همین مبلغ غرامت محکوم شد اما از آنجا که درآی‌های ایران در آمریکا کفاف پرداخت این غرامت را نمی‌داد، شاکیان شکایت‌شان را در کانادا نیز مطرح کردند.

### اتهامات تروریستی

بمب‌گذاری انتحاری در مقر نیروی دریایی ارتش آمریکا در بیروت در سال ۱۹۸۳ به دست حزب‌الله لبنان، بمب‌گذاری در سفارت آمریکا در بیروت در سال ۱۹۸۴، آدم‌ربایی‌های حزب‌الله لبنان که شهروندان و نظامیان آمریکایی را شامل می‌شد، سه بمب‌گذاری در کشورهای اسرائیل، عربستان سعودی و آژانتین در دهه ۱۹۹۰، بمب‌گذاری در دانشگاه عبری اورشلیم در سال ۲۰۰۲ توسط حماس از جمله عملیات‌های تروریستی هستند که این دادگاه می‌گوید توسط گروه‌های حمایت‌شونده از سوی جمهوری اسلامی صورت گرفته است.

هر چند وکلای رژیم ایران در دادگاه کانادا تلاش کردند با استناد به اصل مصونیت قضایی دولت‌ها در حقوق بین‌الملل تأکید کنند دادگاه‌های ملی صلاحیت محکوم کردن سایر دولت‌ها را ندارند اما قضات این دادگاه استفاده از ابزار مسالمت‌آمیز قانونی برای مقابله با تروریسم را محل اشکال ندانسته و پرداخت غرامت به قربانیان را اقدامی شایسته و معقول در واکنش به حمایت دولتی از تروریسم دانستند که با ارزش‌های حقوقی کانادا نیز همخوانی دارد.

در همین حال با اینکه رسانه‌های حامی جمهوری اسلامی تلاش کردند این مصادره اموال را غیرقانونی قلمداد کنند قضات کانادایی توضیح دادند مصادره اموال ایران شامل سفارت جمهوری اسلامی و اقامتگاه سفیر ایران در کانادا نمی‌شود اما همه اموال دیگر ایران در کانادا قابل مصادره است.

### اموال بربادرفته

غیر از موجودی حساب‌های بانکی و اموال غیر نقدی ایران در کانادا، احتمال مصادره آثار هنری و باستانی ایران که در کشور کانادا وجود دارد نیز قابل توجه است چرا که دیوان عالی آمریکا هفته گذشته و در ۲۷ ژوئن موافقت کرد تا به درخواست قربانیان حوادث تروریستی برای ضبط آثار باستانی ایران که در موزه‌ای در شیکاگو نگهداری می‌شود، رسیدگی کند. این آثار شامل چند اثر تاریخی و کتیبه باستانی هستند

## مخالفان نظام در جستجوی حمایت بین‌المللی

این اظهارات و گفته‌های مشابه از سوی دیگر مقامات و سیاستمداران واشنگتن چون نیکی هلی، نماینده آمریکا در سازمان ملل متحد و برخی سناتورهای جمهوری‌خواه چون تام کاتن و یا جان مک‌کین، فرصت‌های جدیدی را نیروهای مخالف جمهوری اسلامی به وجود آوردند. این نیروها، در سطوح مختلف، در هفته‌های گذشته فعالیت‌های خود را نه تنها در آمریکا بلکه در دیگر کشورهای غربی و حتی برخی از کشورهای منطقه نیز به صورت چشمگیری افزایش دادند.

این حرکت جدید با نوشتن نامه‌هایی که مخاطب آن رئیس جمهوری جدید آمریکا بود، آغاز شد. گروهی از ایرانی-آمریکایی‌ها، که در میان آنها نام شخصیت‌های سرشناس و هنرمندانی چون آرش سبحانی نیز به چشم می‌خورد، با نوشتن نامه‌های خطاب به دونالد ترامپ، که واکنش‌هایی در داخل و خارج ایران نیز به همراه داشت، خواستار تغییر سیاست واشنگتن شدند. شاهزاده رضا پهلوی نیز در نامه دیگری دونالد ترامپ را مخاطب قرار داد و از او تقاضای حمایت از تلاش‌های مردم ایران برای عبور از جمهوری اسلامی را کرد.

### تشدید فعالیت‌های مخالفان نظام

در روزهای گذشته ۱۱۱ نفر از فعالین سیاسی، مدنی و حقوق بشری ایرانی در نامه‌ای حمایت خود از وزیر خارجه آمریکا و اظهارات او مبنی بر لزوم انتقال قدرت در جمهوری اسلامی اعلام کردند. این فعالیت‌ها ولی به نامه‌نگاری به مقامات آمریکایی خلاصه نمی‌شود. در چندین مورد گروه‌های مختلفی از مخالفان نظام جمهوری اسلامی، در کنگره آمریکا نشست‌هایی نیز برگزار کردند، که در آنها قانون‌گذاران آمریکایی نیز حضور داشتند. در این نشست‌ها، تنها وضعیت کنونی ایران و منطقه مورد بررسی و بحث قرار نگرفتند. برگزارکنندگان این نشست‌ها، حمایت آمریکا از تلاش‌های مردم ایران برای عبور از جمهوری اسلامی را نیز خواستار شدند.

رضا پهلوی نیز دیدارهای خود با شخصیت‌های آمریکایی را افزایش داده و در محل کنگره با برخی از قانون‌گذاران

وارد دونالد ترامپ، رئیس جمهوری جدید آمریکا به کاخ سفید، نیروهای مخالف جمهوری اسلامی را بار دیگر به تکاپو انداخت. پس از دوران ۸ ساله ریاست جمهوری باراک حسین اوباما، حدس زده می‌شود سیاست کاخ سفید در قبال جمهوری اسلامی ایران دچار تحول خواهد شد.

اگرچه تاکنون هیچ‌گونه تغییر عملی در سیاست‌های آمریکا در قبال جمهوری اسلامی ایران دیده نشده است، ولی برخی اظهارات تیم جدیدی که پس از انتخاب دونالد ترامپ بر سر کار آمده است، می‌تواند آغازگر فصل جدیدی در روابط دو کشور باشد. بسیاری از مشاوران و همکاران رئیس جمهوری جدید آمریکا، چون جیمز ماتیس، ژنرال بازنشسته‌ای که عهده‌دار وزارت دفاع است، از سال‌ها پیش از جمهوری اسلامی به عنوان خطری جدی برای امنیت آمریکا نام می‌برند.

### «آیت‌الله مایک» به جنگ جمهوری اسلامی می‌رود

مدت‌ها بود در سیا، سازمان اطلاعاتی آمریکا، بخش ایران دارای مدیری ویژه نبود. در هفته‌های گذشته، مایکل ده آندرتا که با نام‌های «شوالیه سیاه» و «آیت‌الله مایک» شهرت دارد، از سوی رئیس جمهوری به عنوان مدیر عملیات در ایران این سازمان برگزیده شد. نام مایکل ده آندرتا که سال‌ها پیش دین اسلام را پذیرفته است، با رهبری عملیاتی که منجر به دستگیری اسامه بن لادن، رهبر القاعده، شد بر سر زبان‌ها افتاد.

منابع دیپلماتیک آمریکایی به کیهان لندن می‌گویند: «هنوز نقشه راه کاخ سفید در رابطه با مقابله با سیاست‌های ماجراجویانه جمهوری اسلامی ایران در منطقه» آماده نشده است. همین منابع می‌افزایند: «آنچه مسلم است، سیاست دولت جدید کاملاً در مقایسه با دوران ریاست جمهوری باراک اوباما متفاوت خواهد بود». بدون شک نقشی که جمهوری اسلامی ایران در سال‌های اخیر در منطقه ایفا کرده است، دلیل اصلی نگرانی کاخ سفید است. گسترش حضور ایران در سوریه و عراق، حمایت ایران از حوثی‌ها در یمن و از شیعیان

مشکلات ایران حل و جایگاه و مقام ویژه‌ای در حوزه بین‌الملل به ایران ارزانی خواهد شد.

به طور خاص درباره رای مصادره اموال ایران توسط لوکزامبورگ، طرف‌های مقابل ایران در مذاکرات هسته‌ای، واکنشی نشان ندادند و اگر هم واکنشی نشان می‌دادند اثری در رای دادگاه نمی‌داشت.

### رهبر و دولت انقلابی

حسن روحانی که خود و دولتمردانش را مفتح به دانستن راه «تعامل» با دنیا و اهل مذاکره می‌داند، تلاش کرد برجام را به ابزاری برای کسب پایگاه اجتماعی در ایران تبدیل کند. اکنون که تشت بی‌حاصلی برجام بر زمین افتاده، هم او تلاش دارد در مواضع دو پهلو افکار عمومی حامی خود را راضی و در عین حال جریان‌های مخالف دولت در بدنه حکومت را با وعده‌های سرخرمن ساکت نگه دارد. روحانی همزمان با روزهایی که اموال ایران در آمریکا و کانادا در حال مصادره بود، در همایش سراسری قوه قضاییه با تأکید بر انقلابی بودن خود گفت: «انقلابی بودن به این معنی است که آمریکا را منزوی کنیم و با بیانی با دنیا حرف بزیم تا آنها سخن ما را درک کنند و قبول کنند.» البته حسن روحانی مشخص نکرده آن بیانی که قرار بود دنیا سخن او درک و قبول کند دقیقاً چیست و دستاوردش برای ایران و مردم کشور قرار است چه باشد؟

این در حالیست که روحانی همچنین چند هفته پیش از این سخنان و در نخستین نطق خود پس اعلام نتایج انتخابات، گفت به دنبال گسترش روابط مسالمت‌آمیز با دنیاست.

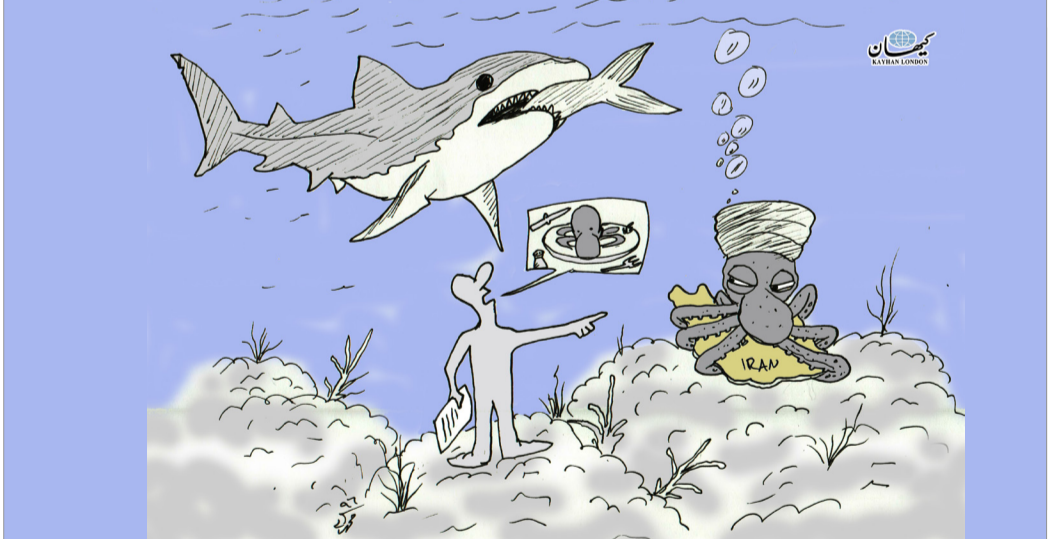
در آن سوی نظام هم آیت‌الله خامنه‌ای، رهبر جمهوری اسلامی که اخیراً مدام پشت تریبون‌های رسمی کشور ظاهر می‌شود تا مواضع خود را بلندتر و مرزبندی‌هایش با روحانی را شفاف‌تر مطرح کند، به



سپاهیان می‌گوید: «دشمن باید سبلی بخورد»، دشمنی که از دید او پرچمداری‌اش با آمریکا است. در حالی که رهبر جمهوری اسلامی مدام از «دشمن» سخن می‌گوید و به دنبال صدور انقلاب اسلامی تا آمریکا است، و حسن روحانی به عنوان رئیس دولت با سخنانی متناقض به دنبال توجیه عملکرد خود میان مردم

و رقباتی سیاسی درون حکومتی است، دنیا دارد کار خود را علیه جمهوری اسلامی پیش می‌برد. اموال ایران که در واقع نه متعلق به جمهوری اسلامی که متعلق به ملت ایران است به دلیل ناکارآمدی‌ها و ندانم کاری‌های جمهوری اسلامی در گوشه و کنار دنیا ضبط می‌شود و مقامات ایران در حال سخن پراکنی‌های متناقض و خط و نشان کشیدن علیه جهان هستند؛ سخنان و تهدیدهایی که هم ناشی از توهّم است و هم برای فرافکنی صورت می‌گیرد.

روشنک آسترکی



این کشور در حال حاضر منتفی است. ایران و سوریه تنها دو کشوری هستند که نام آنها در این فهرست قرار دارد. بسیاری از شخصیت‌های مخالف نظام جمهوری اسلامی، تغییر در سیاست‌های آمریکا در قبال جمهوری اسلامی را فرصتی بسیار مثبت ارزیابی می‌کنند. فرصتی که بدون شک بر معادلات سیاسی در داخل نظام هم تأثیر خواهد داشت. برخی معتقدند که تشدید فشارهای بین‌المللی بر جمهوری اسلامی می‌تواند اختلافات جناحی را افزایش دهد و به تنش‌های جدیدی دامن بزند. برخی دیگر، نظری کاملاً متفاوت دارند و هرگونه فشار خارجی را حرکتی در جهت تضعیف میانه‌روها و تقویت جناح تندرو و نظامی می‌بینند.

آنچه مسلم است، تغییر جهت وزش باد در کاخ سفید، همه را به حرکت درآورده است، از مخالف و منتقد نظام تا جناح‌هایی که خود را مدیون و مدافع جمهوری اسلامی می‌دانند.

احمدرفت

هر دو حزب، جمهوری خواه و دمکرات، چون استیو کینگ، برد شرمن و جان مک‌کین، ملاقات‌هایی داشته است. رضا پهلوی در اشاره به این ملاقات‌ها می‌گوید: «این تماس‌ها کلیدی هستند زیرا هیچ نظام دیکتاتوری تا کنون بدون حمایت‌های بین‌المللی برچیده نشده است.» او در اشاره به ماهیت این حمایت‌ها می‌افزاید: «جامعه بین‌المللی می‌تواند با کمک معنوی، مالی، سیاسی، استراتژیکی، اطلاعاتی و تبلیغاتی به مبارزات مردم یاری رساند.» یکی دیگر از گروه‌های مخالف نظام جمهوری اسلامی که فعالیت‌های خود را گسترش داده است، سازمان مجاهدین خلق است. دیدار مریم رجوی، رهبر این سازمان، با جان مک‌کین در پایتخت آلبانی، کشوری که اعضا و هواداران مجاهدین خلق پس از خروج از عراق در آن مستقر شدند، از جمله این فعالیت‌هاست. نشست سالانه این سازمان که در حومه پاریس برگزار می‌شود، امسال از هر نظر باشکوه‌تر از سال‌های پیش

## وزیر خارجه قطر در لندن: با ایران دارای منافع مشترک هستیم



سرگئی لاوروف وزیر امور خارجه روسیه و شیخ محمد بن عبدالرحمن بن جاسم آل ثانی وزیر خارجه قطر، مسکو، ۱۵ آوریل ۲۰۱۷

از ترویس، وزیر خارجه قطر گفت: «کشورهای تحریم‌کننده این اتهام را تنها برای جلب حمایت و پشتیبانی غرب و افکار عمومی در فهرست مطالبات خود قرار دادند. ما قوانین بسیار سختی را در رابطه با حمایت مالی از گروه‌های تروریستی به تصویب رسانده‌ایم. تمام کسانی که به ظن حمایت مالی از تروریسم در فهرست‌های بین‌المللی قرار دارند را ۲۴ ساعته تحت نظر قرار دادیم، حساب‌های بانکی آنها را مسدود و پاسپورت‌شان را توقیف کردیم، دستگاه قضایی نیز برخی را محاکمه و محکوم کرده و برخی دیگر در انتظار حکم دادگاه هستند».

وزیر خارجه قطر در لندن گفت: «ما سیاست خارجی مان را به ریاض و ابوظبی» بسپاریم. شبکه الجزیره در معرض اتهام

شیخ محمد بن عبدالرحمن آل ثانی قبل از پاسخ به پرسش‌های متعددی که در نشست اندیشکده بریتانیایی مطرح شدند، سخنانی در دفاع از مواضع و سیاست‌های قطر ابراز داشت. وزیر خارجه این امیرنشین از جمله گفت: «آنچه قطر را از دیگر کشورهای منطقه متمایز می‌کند، ذخایر انرژی آن نیست، بلکه تفاوت در سیاست خارجی و داخلی ما است». به گفته وزیر خارجه قطر، این امیرنشین «از نظر اقتصادی و سیاسی از ثبات برخوردار است» و بر مبنای داده‌های فوروم جهانی اقتصاد «یکی از کارآمدترین دولت‌های جهان را دارد». او افزود: «قطر از نظر حکومت قانون و شفافیت در منطقه در مقام اول قرار دارد».

دفاع از عملکرد شبکه تلویزیونی الجزیره، که بدون شک پر بیننده‌ترین شبکه تلویزیونی جهان عرب است، شیخ محمد بن عبدالرحمن آل ثانی گفت: «این شبکه اولین اقدام برای گردش آزاد اطلاعات در جهان عرب است» و بنابراین بدیهی است «کسانی که تا زمان راهاندازی الجزیره گردش اطلاعات در جهان عرب را کنترل می‌کردند» از خود واکنش نشان دهند. دلیل موفقیت و محبوبیت این شبکه تلویزیونی، به گفته شیخ محمد بن عبدالرحمن آل ثانی، «فرصت دادن به تمام نظرات از اسلام‌گرایان تا چپ‌ها و لیبرال‌ها برای حضور در برنامه‌ها است».

حمایت قطر از تروریسم و افراط‌گرایی

البته بسیاری از کشورهای عربی و نه تنها کشورهای حوزه جنوبی خلیج فارس، الجزیره را شبکه‌ای بی‌طرف نمی‌دانند و متهم به حمایت از اسلام‌گرایان افراطی و به ویژه اخوان المسلمین می‌کنند. در سطح بین‌المللی نیز شبکه تلویزیونی الجزیره را بیش از آنکه به عنوان رسانه‌های در خدمت گردش آزاد اطلاعات بدانند، از آن به عنوان وسیله‌ای در خدمت سیاست خارجی قطر برای تأثیرگذاری در جهان عرب نام می‌برند. در ادامه نشست «چشم‌هاوس»، وزیر خارجه قطر به برخی از پرسش‌ها پاسخ گفت. عمده این پرسش‌ها در رابطه با حمایت این امیرنشین از تروریسم و افراط‌گرایی، و روابط قطر با جمهوری اسلامی بود. در اشاره به اتهام حمایت

حاضر فراتر از جنوب لبنان است. این گروه کنترل بعضی بندار و فرودگاه‌ها در بیروت را به عهده دارد و قدرتمندترین جناح در دولت لبنان است و از بین بردن و مقابله با آن در داخل لبنان امکان ندارد. واشنگتن پست در ادامه نوشته علاوه بر این، رهبران حزب‌الله موشک‌های خود را در خانه‌ها، مدارس، بیمارستان‌ها و مساجد مستقر کرده‌اند و از شهروندان به عنوان سپر انسانی استفاده می‌کنند و در هرگونه عملیات علیه آنها، تلفات غیرنظامیان قطعی است که ناقص حقوق بین‌الملل است. یکی دیگر از دلایلی که نشان می‌دهد حزب‌الله ممکن است در حال آماده شدن برای یک درگیری جدید باشد، این است که در امتداد مرزهای اسرائیل پست‌های نظارتی تاسیس کرده، اما ادعا می‌کند پروژه‌ای برای فعالیت‌های زیست محیطی است و حالا باید باور کرد که سید حسن نصرالله دبیر کل حزب‌الله نگران تغییرات آب و هوایی و تغییرات اقلیمی است!

**دارالترجمه بین‌المللی قریس**

**زیر نظر و با مسؤلیت دکتر ناصر رحیمی**  
(استاد دانشگاه)

ترجمه رسمی شناسنامه، قبالة ازدواج و طلاق، مدارک حقوقی، تجاری، طبی، تحصیلی و مدارک مربوط به تقاضای پناهندگی

تلفن: 020-8735 6500 / 020-8222 8884 / 020-8222 8831  
فکس: 020-7760 7160  
www.assot.co.uk  
Email: assot@aol.com

Suite 611, Britannia House, 11 Glenthorne Road  
Hammersmith, London W6 0LH

دوشنبه تا جمعه ۱۰ صبح تا ۵ بعداز ظهر

## درباره تغییر رژیم: برای گذار از یک استبداد مذهبی به حمایت بین‌المللی احتیاج داریم



«برای دیدن ویدئو، روی عکس کلیک نموده و یا به سایت کیهان لندن مراجعه نمایید.»

آمریکا، حمایت خود را از اظهارات او مبنی بر لزوم حمایت از انتقال قدرت به صورت مسالمت‌آمیز در جمهوری اسلامی، اعلام کردند. اسفندیار خلف، از اعضای حزب سوسیالیست فرانسه و

## حزب‌الله و جنگ بعدی در خاورمیانه: ایران در لبنان کارخانه‌های موشک‌سازی را در اختیار گرفته



رژه نیروهای حزب‌الله در بیروت

در این جنگ که ۳۴ روز طول کشید بیش از هزار نفر کشته و صدها نفر از هر دو کشور آواره شدند. بیش از یک هزار نفر در ۳۴ روز پس از آن کشته شده و صدها هزار نفر در هر دو کشور آواره شدند. با تصویب قطعنامه ۱۷۰۱ شورای امنیت سازمان ملل متحد نیروهای سازمان ملل متحد در لبنان (UNIFIL) در مرز دو کشور مستقر گشتند. امروز حزب‌الله لبنان حدود ۱۵۰ هزار موشک دارد، حدود ۱۰ برابر از آنچه در سال ۲۰۰۶ داشت. گزارش‌های نهادهای امنیتی اسرائیل حاکی از آن است که ایران پروژه‌های جدیدی در لبنان پیاده کرده و سپاه پاسداران در ماه‌های اخیر ساخت کارخانه‌های زیرزمینی تولید موشک در لبنان را آغاز کرده است. او یگدور لیبرمن، وزیر دفاع اسرائیل اخیراً در یک برنامه رسمی در تل‌آویو گفته که از وجود این کارخانه‌ها کاملاً آگاه هستیم و از فعالیت آنها چشم‌پوشی نخواهیم کرد. به نوشته واشنگتن پست، گاهی اسرائیل فرصتی را برای دیپلماسی فراهم می‌کند، برای مثال با اطلاع‌رسانی به اعضای شورای امنیت سازمان ملل متحد، و دامن زدن به این موضوع که جنگ بعدی مخرب‌تر و داغ‌تر از گذشته خواهد بود. حوزه‌ی فعالیت‌های حزب‌الله در حال



شیخ نعیم قاسم معاون سیدحسن نصرالله آذر ۱۳۹۳ در گفتگو با تسنیم اعلام کرد که حزب‌الله لبنان به موشک‌های نقطه‌زن ساخت ایران مجهز شده است

● آیا برای تغییر نظام در ایران تلاش‌های مردم کافی است یا هرگونه حرکتی به حمایت‌های بین‌المللی نیز احتیاج دارد؟  
● چرا اروپا، برخلاف آمریکا، از تغییر رژیم در جمهوری اسلامی ایران حمایت نمی‌کند؟  
● چه عواملی در تعیین سیاست‌های اروپا در قبال جمهوری اسلامی ایران تعیین‌کننده هستند؟  
● آیا غرب و متحدین‌اش در منطقه در سوریه با جمهوری اسلامی درگیر خواهند شد؟

در روزهای گذشته ۱۱۱ نفر از روزنامه‌نگاران، نویسندگان، فعالان سیاسی، مدنی و حقوق بشری در نامه به رکنس تیلرسون، وزیر خارجه

## حزب‌الله لبنان حدود ۱۵۰ هزار موشک دارد، حدود ۱۰ برابر آنچه در سال ۲۰۰۶ داشت.

دستگاه‌های امنیتی اسرائیل اعلام کردند به دقت تحرکات رژیم ایران را زیر نظر دارند. حزب‌الله در امتداد مرزهای اسرائیل پست‌های نظارتی تاسیس کرده، اما ادعا می‌کند پروژه‌ای برای فعالیت‌های زیست محیطی است. یعنی سید حسن نصرالله دبیر کل حزب‌الله نگران تغییرات آب و هوایی و تغییرات اقلیمی است!

روزنامه واشنگتن پست در سالگرد جنگ ۳۴ روزه اسرائیل و لبنان نوشته ایران ساخت کارخانه‌های زیرزمینی موشک‌سازی در لبنان را به دست گرفته است. واشنگتن پست می‌نویسد، یازده سال پیش در این ماه ژوئیه ارتش اسرائیل با شبه‌نظامیان حزب‌الله که تحت حمایت رژیم ایران قرار دارند درگیر شد. این جنگ زمانی آغاز شد که حزب‌الله لبنان در روستاهایی در خاک اسرائیل با چند راکت و موشک تعدادی از وسایل نقلیه زرهی ارتش این کشور را مورد هدف قرار داد که در نتیجه آن سه سرباز اسرائیلی کشته شدند و دو نظامی دیگر روبرو و به لبنان منتقل شدند.

## تلاش جمهوری اسلامی برای دستیابی به تجهیزات موشکی و دانش تسلیحانی از شرکت‌های آلمانی



حضور دو روحانی در یکی از میدانی تست موشک سپاه

داندن فروش این محصولات غیرقانونی است و این معامله را مسدود کردند. در ادامه گزارش، به نقل از آسوشیتدپرس آمده که در روزهای گذشته آیت‌الله خامنه‌ای، رهبر جمهوری اسلامی ایران در سخنانی خواستار ادامه تلاش‌ها برای توسعه توان موشکی جمهوری اسلامی ایران شده است.

بر اساس تحریم‌های بین‌المللی هرگونه معامله تسلیحاتی با ایران ممنوع است.

ماه گذشته میلادی (ژوئن) دولت آلمان گزارشی ۱۸۱ صفحه‌ای منتشر کرد و هشدار داد که ایران از راه‌های مختلف به دنبال خرید و دستیابی به تجهیزات و دانش فنی در زمینه توسعه سلاح‌های کشتار جمعی و تکنولوژی موشکی است.

رژیم ایران در یک نمونه، از طریق یک شرکت چینی به دنبال خرید ماشین‌آلات تولید فلزات از یک شرکت مهندسی آلمانی بود و مقامات امنیتی آلمان به این شرکت هشدار

● رژیم ایران برای دست یافتن به دانش فنی و تجهیزات موشکی به سراغ شرکت‌های آلمانی رفته.

● نهادهای امنیتی آلمان با افزایش این تلاش گزارش داده‌اند که پای یک شرکت چینی هم در میان است.

سرویس‌های امنیتی آلمان گزارش دادند که ایران به طور غیرقانونی دنبال خرید تجهیزات موشکی و سلاح از چند شرکت آلمانی بوده است.

بر اساس گزارش یک سازمان اطلاعاتی آلمان، رژیم ایران به طور غیرقانونی به دنبال دستیابی به تکنولوژی سلاح از شرکت‌های آلمانی است.

فاکس نیوز می‌نویسد که ایران به دنبال آن بوده که از طریق یک شرکت آلمانی به تجهیزات لازم برای پیشبرد برنامه موشکی خود دست یابد و در مواردی پای یک شرکت چینی هم در میان بوده، آن هم در شرایطی که هرگونه معامله و خرید و فروش تسلیحاتی طبق تحریم‌های بین‌المللی ممنوع است.

## آزمایش موشکی کره شمالی در آستانه جشن استقلال آمریکا



روز پس از گفت‌وگوی تلفنی دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا با هم‌تای چینی‌اش و نخست‌وزیر ژاپن درباره فعالیت‌های موشکی کره شمالی انجام شده است.

خبرگزاری رویترز نیز به نقل از شبکه خبری ان‌اچ‌کی ژاپن، گزارش داده است این موشک ۴۰ دقیقه پس از پرتاب در منطقه انحصاری اقتصادی ژاپن در دریای ژاپن فرود آمده است. پرتاب این موشک واکنش مقامات ژاپنی را در پی داشته است. دولت ژاپن با صدور بیانه‌ای این اقدام همسایه خود را نقض صریح قطعنامه‌های سازمان ملل توصیف کرده است. مقامات آمریکایی نیز با تایید این آزمایش موشکی پیونگ یانگ، رهبر کره شمالی، آن را از نوع میان‌برد اعلام کردند که نمی‌تواند برای آمریکا تهدیدی ایجاد کند.

در همین حال دونالد ترامپ در پیامی توییتی با تأکید بر میزان تحمل توکیو و سنول در برابر اینگونه اقدامات پیونگ یانگ، ابراز امیدواری کرد پکن رویه سختگیرانه‌تری در برابر کره شمالی اتخاذ کند.

آزمایش موشکی کره شمالی همچنین در آستانه نشست گروه ۲۰ صورت گرفته است. رهبران ۲۰ کشور توسعه یافته و در حال توسعه جهان، معروف به گروه ۲۰، روز جمعه و شنبه، ۷ و ۸ ژوئیه، برای برگزاری اجلاس سالانه خود در هامبورگ آلمان گرد هم

● کره شمالی در آستانه روز استقلال آمریکا آزمایش موشکی دیگری انجام داد.

● این آزمایش موشکی تنها یک روز پس از گفتگوی تلفنی دونالد ترامپ با رئیس‌جمهور چین و نخست‌وزیر ژاپن درباره فعالیت‌های موشکی کره شمالی انجام شد.

● این موشک ۴۰ دقیقه پس از پرتاب در منطقه انحصاری اقتصادی ژاپن در دریای ژاپن فرود آمد و واکنش مقامات ژاپنی را در پی داشت.

کره شمالی در آستانه روز استقلال آمریکا و تنها یک روز پس از گفتگوی تلفنی دونالد ترامپ با رئیس‌جمهور چین و نخست‌وزیر ژاپن درباره فعالیت‌های موشکی کره شمالی، آزمایش موشکی دیگری انجام داد.

یونهایب، خبرگزاری کره جنوبی، اعلام کرده یک موشک بالستیک، بامداد روز سه‌شنبه، ۴ ژوئیه، به وقت محلی از غرب کره شمالی به سمت دریای ژاپن شلیک شده است.

این آزمایش موشکی در آستانه جشن‌های روز استقلال آمریکا و یک

## جمهوری اسلامی به دنبال گسترش روابط با کره شمالی



● چین می‌شود. مون. جا این، رئیس‌جمهوری کره جنوبی، نیز خواستار تشکیل جلسه شورای امنیت درباره آزمایش موشکی کره شمالی شد.

● جمهوری اسلامی و حکومت کره شمالی همواره از سوی کشورهای ابرقدرت جهان غیر قابل اطمینان ارزیابی شده و هر دو کشور بارها برای آزمایش‌های موشکی مورد تحریم قرار گرفته‌اند. در این میان نه تنها پیونگ یانگ با تهران روابط دوستانه و نزدیکی دارد بلکه هر دو کشور آمریکا را دشمن درجه یک خودارزیابی می‌کنند.

حسن روحانی نیز دوم ژوئیه در «همایش سراسری قوه قضاییه» که به مناسبت «هفته قوه قضاییه» در تهران برگزار شد گفته بود گفت که انقلابی بودن به معنی این است که آمریکا را منزوی کنیم.

او همچنین گفته بود: «اگر بتوانیم در سیاست خارجی کاری کنیم که بدخواه ما تنها بماند بهتر است یا طوری رفتار کنیم که سایرین یاور دشمن ما شوند؟ ما باید سیاست خارجی داشته باشیم که اگر آمریکا خواست مقابل ما بایستد دیگر قدرت‌ها را او محکوم کرده و مورد سزانش قرار دهد.»

اکنون به نظر می‌رسد مقامات جمهوری اسلامی گمان می‌کنند با حمایت از کره شمالی و نزدیکی با این کشور، آن هم در روزهایی که صفت‌بندی شدیدی از سوی کشورهای قدرتمند آسیایی و آمریکا در برابر این کشور صورت گرفته است، در حال منزوی کردن آمریکا در جهان هستند؛ تصویری که هر چند هیچ وقت واقعیت نمی‌یابد اما برای مقامات جمهوری اسلامی و کره شمالی خوشایند است.

گروه‌های دوستی سطح همکاری‌ها را افزایش دهیم و باعث تقویت و گسترش روابط در همه زمینه‌ها باشیم.»

او همچنین در این دیدار از موضع کشور کره در قبال حملات تروریستی تهران تشکر کرد.

کانگ سام هیون هم گفته است با توجه به اعمال تحریم‌های بی‌سابقه آمریکا نسبت به دو کشور ایران و کره شمالی، استفاده از این ظرفیت‌ها می‌تواند برای دو کشور بسیار مفید و به نفع طرفین باشد.

او همچنین منبع تروریسم در جهان و منطقه را آمریکا، کشورهای غربی و اسرائیل دانسته و گفته است: «ما از مواضع محکم ایران در مبارزه با تروریسم حمایت می‌کنیم و خوشحالیم که جایگاه ایران در خلیج فارس روز به روز تحکیم یابد.»

این دیدار همزمان با آزمایش موشکی کره شمالی و در روز استقلال آمریکا صورت گرفت. آزمایش موشکی کره شمالی که با پرتاب موشکی از غرب این کشور به سوی دریای ژاپن رخ داد واکنش‌های مختلفی را به دنبال داشت. دولت ژاپن با صدور بیانه‌ای این اقدام همسایه خود را نقض صریح قطعنامه‌های سازمان ملل توصیف کرده است.

در همین حال دونالد ترامپ در پیامی توییتی با تأکید بر میزان تحمل توکیو و سنول در برابر اینگونه اقدامات پیونگ یانگ، ابراز امیدواری کرد پکن رویه سختگیرانه‌تری در برابر کره شمالی اتخاذ کند.

شینزو آبه، نخست‌وزیر ژاپن، گفته است در آلمان خواستار وحدت جامعه بین‌الملل در برابر مسئله کره شمالی خواهد شد و در این رابطه خواستار اقدامات موثرتر روسای جمهور روسیه

● همزمان با انجام آزمایش موشکی کره شمالی، رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی با سفیر کره شمالی دیدار کرد.

● رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس گفته است پارلمان جمهوری اسلامی از گسترش همکاری‌ها بین دو کشور حمایت می‌کند.

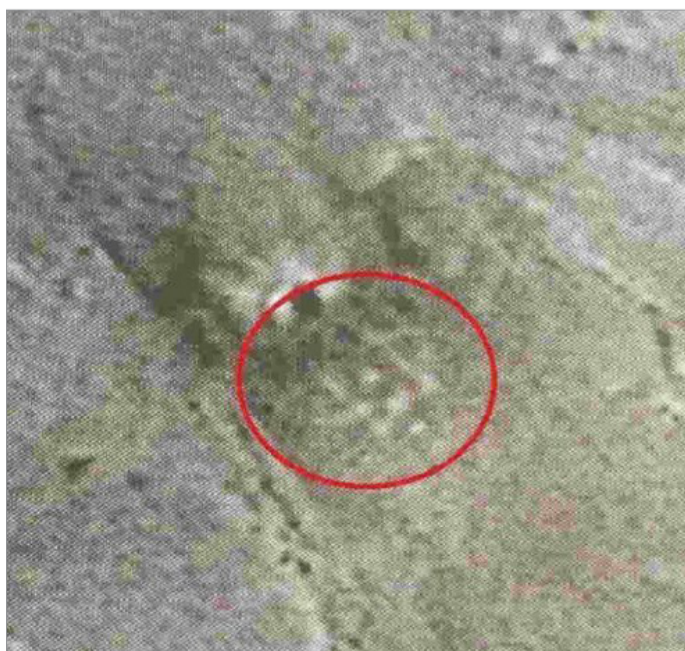
● سفیر کره شمالی می‌گوید منبع تروریسم در جهان و منطقه آمریکا، کشورهای غربی و اسرائیل هستند.

در حالی که آزمایش‌های موشکی کره شمالی حساسیت‌هایی جدی در سطح بین‌الملل ایجاد کرده است، پارلمان جمهوری اسلامی از گسترش همکاری‌ها بین دو کشور حمایت می‌کند.

علاءالدین بروجردی، رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی، روز سه شنبه، ۴ ژوئیه، در دیدار کانگ سام هیون، سفیر کره شمالی در تهران، گفته است: «ظرفیت‌های خوبی برای ارتقای سطح مناسبات فیما بین در زمینه‌های گوناگون بین دو کشور وجود دارد و پارلمان جمهوری اسلامی ایران از گسترش همکاری‌ها بین دو کشور حمایت می‌کند.»

بروجردی ضمن استقبال از توسعه همکاری‌های پارلمانی بین دو کشور گفت: «امیدواریم با تبادل هیات‌ها و

## ایران ستاره داوود را به عنوان هدف تمرین در آزمایش موشکی استفاده می‌کند



به گزارش روزنامه‌ی ایندیپندنت، دانی دانون روز چهارشنبه به شورای امنیت سازمان ملل متحد گفته استفاده از ستاره داوود به عنوان هدف غیر قابل قبول است، در حالی که تصاویر ماهواره‌ای نشان می‌دهد که رژیم ایران مرتکب این کار شده است.

بالستیک مورد آزمایش قرار گرفت که روی آنها به عبری نوشته شده بود «اسرائیل باید نابود شود».

جمهوری اسلامی ایران هفتم ژوئن ۲۰۱۷ برای اولین بار در واکنش حملات تروریستی داعش در تهران اقدام به شلیک موشک به خارج از مرزهای خود کرد.

● ایران دسامبر سال ۲۰۱۶ از ستاره داوود به عنوان هدف موشک بالستیک استفاده کرده.

● شکایت نماینده‌ی اسرائیل در سازمان ملل متحد علیه ایران به اتهام نفرت پراکنی.

فرستاده‌ی اسرائیل در سازمان ملل متحد، گفته علیه ایران به اتهام نفرت پراکنی، شکایت می‌کند.

در گزارش روزنامه ایندیپندنت مشخص نیست که اسرائیل در شکایت نامه‌ی خود به سازمان ملل آیا مشخصات منطقه‌ای که موشک بالستیک در آن به زمین برخورد کرده قید کرده یا خیر.

در ماه ژوئن سال ۲۰۱۷، ماهواره جاسوسی اسرائیل، تصویری را از خاک ایران ضبط کرده که نشان می‌دهد ایران از ستاره داوود به عنوان هدف تمرینی موشک‌های خود استفاده می‌کند. نماینده اسرائیل در سازمان ملل اعلام کرده این شکایت در شورای امنیت مطرح خواهد شد و شواهد آن به خوبی گویای این مدعاست. گزارش اسرائیل به شورای امنیت مربوط به دسامبر سال ۲۰۱۶ است و استفاده از ستاره داوود به عنوان هدف برای آزمایش یک فرزند موشک بالستیک بوده است.

پرتاب موشک بالستیک توسط ایران



# جریان‌های سیاسی لبنان

**رضا پرچی‌زاده** - لبنان به همراه همسایه‌ی بزرگترش سوریه موجودیت سیاسی خود را مدیون فروپاشی امپراتوری استعماری فرانسه در خاورمیانه است. تا پیش از جنگ جهانی اول، لبنان بخشی از امپراتوری عثمانی بود. در فاصله‌ی بین دو جنگ جهانی لبنان به همراه سوریه سهمیه‌ی تحت‌الحمایگی فرانسه در خاورمیانه شد. حین جنگ جهانی دوم بود که لبنان از فرانسه استقلال یافت. از آن زمان تا به امروز لبنان عرصه‌ی ناآرام رقابت‌ها و درگیری‌های بعضاً خونین انواع و اقسام گروه‌های سیاسی و مذهبی بوده است. از آنجایی که لبنان در سپهر سیاسی معاصر ایران جایگاه خاصی دارد، ایرانیان نیاز دارند تا تاریخ معاصر و جریان‌های سیاسی لبنان را بهتر بشناسند. مقاله‌ی پیش رو را به این قصد به نگارش درآوردم تا بلکه پاسخگوی بخشی از آن نیاز باشد.



**استقلال لبنان و ساختار سیاسی**  
کشور لبنان در تاریخ ۲۲ نوامبر سال ۱۹۴۳ از فرانسه استقلال یافت. از آنجایی که ساختار جمعیتی سرزمین لبنان از دیرباز از جوامع مذهبی مختلف تشکیل شده بود، ساختار جمعیتی و در نتیجه سیاسی لبنان مدرن نیز به طور عمده بر اساس خطوط مذهبی شکل گرفت. لبنان سه جمعیت عمده‌ی مسیحی (مارونی و ارمنی) و مسلمانان سنی و شیعه دارد.

حریری فرزند دوم رفیق حریری مقتول است. طبیعتاً حزب‌الله هم در ائتلاف ۸ مارس قرار دارد. در نهایت، انقلاب سدر و فشار بین‌المللی باعث شد بشار اسد نیروهای نظامی سوریه که حدود سه دهه لبنان را به اشغال درآورده بودند را بیرون بکشد.

## تقویت حزب‌الله

از آن زمان نفوذ سوریه در لبنان کمتر و نفوذ جمهوری اسلامی بیشتر شده است. جنگ موشکی ژوئیه ۲۰۰۶ میان حزب‌الله و اسرائیل باعث شد جایگاه حزب‌الله که با حمایت جمهوری اسلامی به موشک‌پرانی متقابل با اسرائیل «قدرتمند» مشغول شده بود در لبنان و به طور کلی در میان مسلمانان جهان ارتقاء یابد، به طوری که به نیروی برتر نه فقط نظامی که سیاسی لبنان تبدیل شود. حزب‌الله خیلی زود از این قدرت سیاسی تازه‌به‌دست‌آورده استفاده کرد. از زمان معاده‌ی طائف، در لبنان انتخابات پارلمانی هر چهار سال یک بار و انتخابات ریاست جمهوری هر شش سال یک بار برگزار می‌شود. رئیس‌جمهور را پارلمان انتخاب می‌کند، و تنها یک دوره اجازه‌ی خدمت دارد. پس از اتمام دوره‌ی ریاست جمهوری میشل سلیمان در ۲۰۱۴، حزب‌الله با کارشکنی‌های مداوم مانع تشکیل دولت جدید شد، و لبنان را به مدت سی ماه بدون رئیس‌جمهور گذاشت و بنابراین برای اتخاذ تصمیمات مهم سیاسی فلج کرد. تا اینکه در نهایت در سال ۲۰۱۶ میشل عون با چراغ سبز جمهوری اسلامی و حمایت حزب‌الله به ریاست جمهوری رسید. بدین ترتیب، امروزه حزب‌الله قدرت مطلق‌العنان در عرصه‌ی سیاسی لبنان است.

در این سیستم بالاترین مناصب حکومتی به طور ثابت و مساوی به نمایندگان سه مذهب می‌رسند؛ به این صورت که رئیس‌جمهور مسیحی، نخست‌وزیر سنی، و رئیس پارلمان شیعه است. تعداد کرسی‌های پارلمان هم برای مسیحیان و مسلمانان برابر شد. در این سیستم بالاترین مناصب حکومتی به طور ثابت و مساوی به نمایندگان سه مذهب می‌رسند؛ به این صورت که رئیس‌جمهور مسیحی، نخست‌وزیر سنی، و رئیس پارلمان شیعه است. تعداد کرسی‌های پارلمان هم برای مسیحیان و مسلمانان برابر

برهه‌های مختلف وارد جنگ شدند. در سازماندهی و آنها را به یکی از قدرت‌های موثر در عرصه‌ی سیاسی-مذهبی لبنان تبدیل کرد. «جنبش امل» و «مجلس اعلا شیعیان لبنان» که صدر در سال ۱۹۶۷ بنیان گذاشت پایه‌های قدرت شیعیان در لبنان شدند. با این وجود، امل و کلا جریان صدر

## حزب‌الله لبنان

در میانه‌ی جنگ داخلی لبنان بود که «حزب‌الله» به مدیریت سپاه پاسداران جمهوری اسلامی با یارگیری از جناح اسلامگرای



گرچه «شیعه» بود، اما لزوماً به دنبال هژمونی شیعه و تبدیل کردن لبنان به یک قطب شیعه نبود. مشغولیت صدر بیشتر سر و سامان دادن به شیعیان و پزیرنگ‌تر کردن نقش‌شان در لبنان بود. به هر ترتیب، عرصه‌ی اختلافات سیاسی-مذهبی با قدرتمند شدن شیعیان در لبنان داغ‌تر شد. اما عملی که این اختلافات را به مرحله‌ی انفجار رساند کوچ دسته‌جمعی مبارزان فلسطینی به لبنان در اوایل دهه‌ی هفتاد بود. این مبارزان که قبلاً یک بار توسط اسرائیل از کرانه‌ی باختری و یک بار دیگر توسط ملک حسین از اردن اخراج شده بودند، این بار لبنان را به عنوان پایگاه خود انتخاب کردند. با حضور مبارزان فلسطینی در بیروت، وزنه به سوی جمعیت مسلمان لبنان سنگینی کرد.

## جنگ داخلی

در چنین وضعیتی، اختلافات سیاسی-مذهبی که از قبل در لبنان وجود داشت به درگیری‌های نظامی تبدیل شد، و بدین ترتیب آتش جنگ داخلی خانمانسوز لبنان افروخته شد. در این جنگ که از ۱۹۷۵ آغاز شد و تا ۱۹۹۰ به درازا انجامید دو بلوک قدرت عمده حضور داشتند: یکی بلوک مسیحی متشکل از مارونی‌ها و ارمنی‌ها بود که هوادار غرب و متحد اسرائیل بودند؛ دیگری مسلمانان و چپ‌ها و پان-عرب‌ها و ناصریست‌ها که هوادار شرق و متحد سوریه بودند. در جریان این جنگ طولانی، نیروهای مختلف بارها اتحاد عوض کردند، اما دو بلوک عمدتاً همان بودند. سوریه، اسرائیل، ایران، فرانسه و آمریکا نیز در

نصب می‌کرد. با حمایت و در حقیقت فشار سیاسی-نظامی سوریه، پارلمان لبنان حتی در سپتامبر ۲۰۰۴ رای به اصلاح قانون اساسی داد تا امیل لهود رئیس‌جمهور که در اواخر دوره‌ی شش‌ساله‌اش بود همچنان سه سال دیگر بر مسند بماند.



نصب می‌کرد. با حمایت و در حقیقت فشار سیاسی-نظامی سوریه، پارلمان لبنان حتی در سپتامبر ۲۰۰۴ رای به اصلاح قانون اساسی داد تا امیل لهود رئیس‌جمهور که در اواخر دوره‌ی شش‌ساله‌اش بود همچنان سه سال دیگر بر مسند بماند.

## قتل رفیق حریری و انقلاب سدر لبنان

در این زمان رفیق حریری، میلیونر سنی هوادار عربستان سعودی، نخست‌وزیر لبنان بود. حریری در دوران کوتاه صدارتش قدم‌های مثبت و موثری برای ثبات و توسعه‌ی سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی لبنان برداشت. وی همچنین تلاش کرد لبنان را به عربستان و تا حدودی به غرب نزدیک کند. همین امر باعث هراس سوریه و جمهوری اسلامی شد، به طوری که طی وقایعی که تحقیق و تفحص در باب آنها هنوز هم ادامه دارد، به عاملیت حزب‌الله حریری را به قتل رساندند. قتل حریری مقدمه‌ای شد بر آنچه «انقلاب سدر» لبنان نام گرفت. در سال ۲۰۰۵ در اعتراض به ترور حریری و ادامه‌ی اشغال نظامی لبنان توسط سوریه، هزاران نفر برای مدت مدیدی در بیروت به خیابان‌ها آمدند و پرچم لبنان یا نشان درخت سدر را به اهتزاز درآوردند. در این زمان دو ائتلاف عمده در لبنان شکل گرفت که یادآور دو بلوک قدرت در دوران جنگ داخلی است: «ائتلاف ۸ مارس» که متمایل به سوریه و جمهوری اسلامی است، و «ائتلاف ۱۴ مارس» که متمایل به عربستان و غرب است. رهبر این ائتلاف اخیر سعد



فراطی جنبش امل و باقی شیعیان تندرو شکل گرفت. در جایی که امل، چنانکه پیشتر ذکرش رفت، تنها جنبشی برای بهبود اوضاع شیعیان لبنان بود، حزب‌الله به قصد افزایش هژمونی اسلامگرایانه‌ی شیعی و در نهایت استقرار حکومت ولایت فقیه در لبنان ایجاد شد. سران حزب‌الله به خصوص حسن نصرالله بارها بر این قصد تأکید کرده‌اند. حزب‌الله در طول جنگ با به کار گرفتن حملات انتحاری ضربه‌های سنگینی به بلوک مسیحی و حامیان غربی‌اش زد، که باعث شد به تدریج لبنان را ترک کنند. جنگ داخلی لبنان در نهایت در سال ۱۹۹۰ به پایان رسید. «معاهده‌ی طائف» (۱۹۸۹) در عربستان آغازی شد بر خاتمه‌ی جنگ. بر اساس معاهده‌ی طائف، لبنان به یک «دموکراسی پارلمانی» بر مبنای «تقسیمات عقیدتی» تبدیل وضعیت در لبنان بر همین منوال

## جنگ سوریه و نقش جمهوری اسلامی

از زمان آغاز جنگ داخلی سوریه در سال ۲۰۱۱، حزب‌الله با حمایت جمهوری اسلامی نفوذ خود در لبنان، سوریه و خاورمیانه را افزایش داده است. در حقیقت، اصرار جمهوری اسلامی بر ادامه‌ی جنگ فرسایشی در سوریه نیز در درجه‌ی اول به هوای حفظ خط مستقیم ارتباطی‌اش با حزب‌الله بوده است. حزب‌الله به طور عمده در شرق لبنان در مجاورت سوریه و در جنوب لبنان در مجاورت اسرائیل مستقر است؛ که باعث می‌شود از منظر استراتژیک برای جمهوری اسلامی در جای بسیار مناسبی واقع شده باشد؛ بدین ترتیب که جمهوری اسلامی از طریق دمشق - که در جنوب غربی سوریه قرار دارد - برای حزب‌الله امکانات و تسلیحات می‌فرستد، و حزب‌الله هم در جنوب لبنان آنها را بر ضد اسرائیل غم می‌کند یا در مواقع لزوم به کار می‌گیرد.

بدین ترتیب، سقوط اسد باعث خواهد شد جمهوری اسلامی کنترلش بر دمشق و جنوب غربی سوریه و در نتیجه مسیر ارتباطی خود با حزب‌الله را از دست بدهد، که در نهایت به قیچی شدن حزب‌الله توسط نیروهای نزدیک به عربستان و اسرائیل و غرب خواهد انجامید. دقیقاً به همین دلیل بود جنگ داخلی سوریه به تجزیه‌ی این کشور راضی شده بود، به شرطی که دمشق و حومه‌ی آن تحت کنترل اسد بماند. به نظر می‌رسد روسیه نیز به این طرح دل بستگی داشته باشد، اما در نهایت با مخالفت آمریکا، اتحادیه‌ی اروپا، عربستان و ترکیه پرونده‌ی تجزیه‌ی سوریه حداقل برای مدتی بسته شد.

## رژه نیروهای حزب‌الله لبنان

اینک، با هرچه بیشتر فرو رفتن جمهوری اسلامی در باتلاق سوریه - در جنگی خانمانسوز که نه تنها سوریه را به نابودی کشیده که ایران را نیز به شدت تحلیل برده است - باید منتظر ماند و دید در نهایت سرنوشت حزب‌الله و لبنان به کجا خواهد انجامید.





زن روز



فروغ فرخزاد

صدا صدا تنها صداست که میماند  
در سرزمین قدکوتاهان  
معیارهای سنجش همیشه بر مدار صفر  
سفر کرده اند  
چرا توقف کنم؟  
من از عناصر چهار گانه اطاعت میکنم  
و  
کار تدوین نظامنامه ی قلبم  
کار حکومت محلی کوران نیست  
مرا به زوزه ی دراز توحش  
در عضو جنسی حیوان چکار  
مرا به حرکت حقیر کرم در خلا گوشتی چکار  
مرا تبار خونی گلهابه زبستن متعهد کرده است  
تبار خونی گلهای می دانید؟



پیشگیری از آسیب کبدی  
با مصرف اسید چرب امگا ۳

مطالعه جدید بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می دهد یک نوع اسیدچرب امگا ۳ آسیب جدی به کبد را متوقف می سازد. یافته های محققان دانشگاه ایالتی اورگن آمریکا نشان می دهد مکمل «اسید داکوزاگازانئیک» (DHA)، یکی از مهم ترین اسیدهای چرب امگا ۳، موجب توقف روند پیشرفت کبد چرب غیرالکلی در تبدیل به سیروز کبدی یا سرطان کبد می شود. مشخصه کبدچرب غیرالکلی که التهاب کبد، فشار اکسایشی و فیبروز است، فاکتور بسیار خطرناکی برای ابتلا به سیروز کبدی و سرطان کبد است. طبق اعلام سازمان غذا و دارو آمریکا، پیش بینی می شود این بیماری تا سال ۲۰۲۰ علت اصلی پیوند کبد باشد در حالی که هنوز هیچ درمان پزشکی تایید شده ای برای آن وجود ندارد. محققان در یک مطالعه ۱۰ ساله دریافتند مرگ ناشی از سیروز و بیماری های کبدی به ترتیب در ۲۰ و ۱۲ درصد بیماران مبتلا به کبدچرب غیرالکلی اتفاق افتاد. زمانی که افراد مبتلا به کبدچرب غیرالکلی بررسی شدند، دارای میزان بسیار پایین اسیدچرب امگا ۳ بودند. زمانی که این میزان اسیدچرب افزایش یافته بود، روند بیماری متوقف شده بود. اسیدهای چرب امگا ۳، مسیرهای مهم بیولوژیکی از جمله سنتز اسیدچرب، اکسایش، تجزیه تری گلیسیریدها یا چربی های موجود در خون را تنظیم می کند. به نظر می رسد این اسیدچرب در ترمیم کبد آسیب دیده نقش داشته باشد. بالاترین میزان این اسیدچرب امگا ۳ در ماهی های چرب نظیر سالمون، خال مخالی، ماهی تن و کسان می گویند، کسان می گویند که ساردین یافت می شود.

کسانی که ساردین یافت می شود، به برنامه ریزی نمی شوند، برای شکست برنامه ریزی می کنند. بنابراین کارهای بزرگ (مهم) را در الویت قرار دهید تا بقیه روزتان، بسیار راحت تر ادامه یابد. ۴- آهنگی که دوست دارید را بگذارید صرف نظر از برنامه های صبحگاهی تان، یک تراک صوتی از آهنگهای انرژی زا و نشاط بخش به آماده کردن ذهن شما برای مثبت بودن در تمام طول روز کمک خواهد کرد. هر آهنگی که شادتان می کند را انتخاب کنید و قبل از خارج شدن از خانه، مرتب کردن رختخواب تان در صبح، زمینه را برای موفقیت شما فراهم می کند. این عمل ساده سازماندهی صاف خواب به شما دست میدهد؟ چگونه می توانیم روزمان را به بهترین نحو آغاز کنیم و تا ساعات پایانی روز نشاط کافی داشته باشیم خلق و خوی بهتر و دوری از استرس در گرو برنامه ریزی برای امور مختلف روزمره است پیشنهادات مفیدی در این زمینه برایتان داریم با ما همراه باشید.

زنان شاخص



مهرانگیز منوچهریان  
(۱۲۹۳مشمهد-۱۳۷۹تهران)

دکتر مهرانگیز منوچهریان وکیل درجه اول دادگستری و مشاور حقوقی و سناتور و جرم شناس کانون هدایت کودک و استاد حقوق جزا در مدرسه عالی حسابداری و لیسانسیه فلسفه و علوم تربیتی و همچنین لیسانسیه حقوق در رشته قضایی و دارای دکترای از دانشگاه تهران بود. او متجاوز از ۲۳ کنفرانس و کنگره مربوط به زنان و جرم شناسی و خانواده، در سازمان ملل متحد شرکت کرده و در چهارمین اتحادیه بین المللی زنان حقوقدان که در سال ۱۹۶۷ در تهران برگزار شد به ریاست اتحادیه بین المللی زنان حقوقدان انتخاب گردید. دکتر مهرانگیز منوچهریان در مجمع عمومی سازمان ملل که در سال ۱۹۶۸ در نیویورک تشکیل شد موفق به دریافت جایزه صلح سازمان حقوق بشر شده و همچنین در پنجمین مجمع عمومی مرکز صلح جهانی در سال ۱۹۷۱ در بلگراد جایزه صلح دیگری گرفت. دکتر منوچهریان مولف و مترجم ۴۲ جلد کتاب است.

دستیابی به احساس بهتر در اوایل صبح

آیا اغلب اوقات و در ساعات اولیه صبح توانایی بیدار شدن ندارید؟ و احساس بدی هنگام بلند شدن از خواب به شما دست میدهد؟ چگونه می توانیم روزمان را به بهترین نحو آغاز کنیم و تا ساعات پایانی روز نشاط کافی داشته باشیم خلق و خوی بهتر و دوری از استرس در گرو برنامه ریزی برای امور مختلف روزمره است پیشنهادات مفیدی در این زمینه برایتان داریم با ما همراه باشید. آنچه که شما در صبح انجام می دهید، تا حد زیادی در گرایش شما در کل روز نقش دارد. هنگامیکه بعد از ۱۵ بار زدن دکمه چرت گوشی (Snooze) از رختخواب بیرون می آییم و برای آنچه پیش رو داریم برنامه ریزی نمی کنیم، با دست خودمان هرج و مرج را فرا می خوانیم و به احتمال زیاد هم بی نظمی به سراغمان خواهد آمد.

این خوراکی ها باعث سلامتی مو می شوند

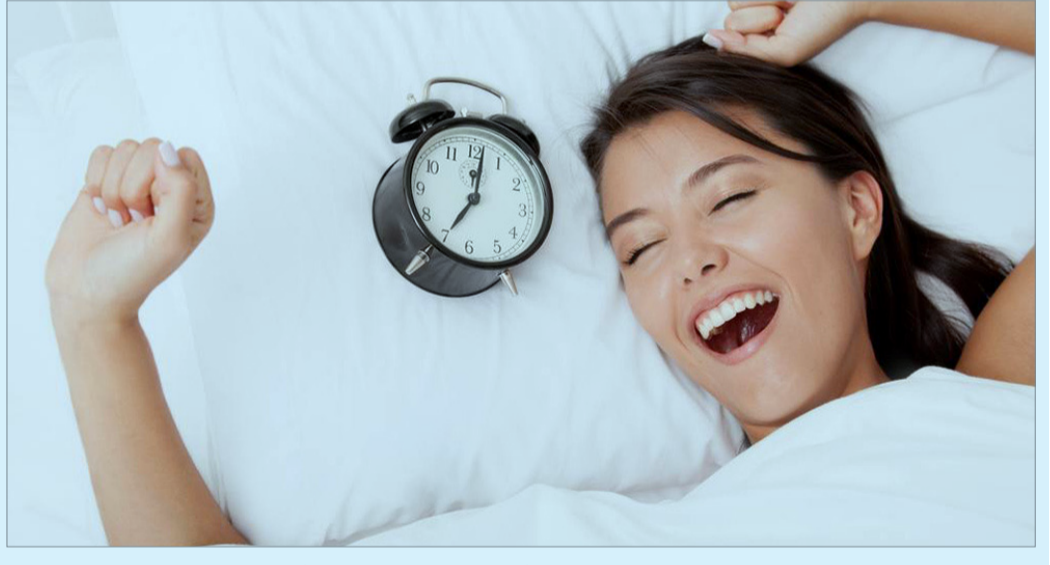
۱. ماهی سالمون  
این ماهی سرشار از پروتئین، ویتامین دی و اسید چرب امگا ۳ می باشد که برای سلامت مو ضروری است و بدن انسان به صورت طبیعی این اسید های چرب را نمی سازد. وجود این اسید های چرب در رژیم غذایی بسیار مهم است چون تقریباً ۲ درصد مو را تشکیل می دهد.
۲. گردو  
گردو تنها دانه روغنی است که مقدار زیادی اسید چرب امگا ۳، بیوتن و ویتامین E دارد که از DNA سلول ها محافظت می کند. همینطور مس موجود در گردو رنگ مو را تقویت می کند. پس حتماً گردو را در رژیم غذایی خود قرار دهید چرا که کمبود بیوتن موجب ریزش مو می شود.
۳. سبب زمینی شیرین  
غذای مفید برای داشتن موهای سالم - و بلاگ ایسامسیب زمینی شیرین یک منبع غنی کاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. سلولهای بدن بدون ویتامین A نمی توانند فعالیت کنند و کمبود آن موجب خارش و خشک شدن پوست سر می شود.
۴. تخم مرغ  
تخم مرغ یک منبع عالی پروتئین و حاوی چهار ماده معدنی اصلی یعنی روی، سلنیوم، سولفور و آهن است. نقش آهن در بدن بسیار مهم است چون به رساندن اکسیژن به فولیکول
۵. اسفناج  
آهن، بتا کاروتن، فولیک اسید و ویتامین C موجود در اسفناج، فولیکول های مو را سالم نگه می دارد.
۶. عدس  
این دانه های کوچک حاوی مقدار زیادی پروتئین، آهن، روی و بیوتن هستند و انتخاب مناسبی برای تامین پروتئین گیاه خواران و گوشت خواران می باشند.
۷. ماست چکیده  
مواد لبنی کم چرب مانند ماست چکیده دارای مقدار زیادی پروتئین مفید برای مو، ویتامین B5 و ویتامین D هستند. جالب است بدانید که ویتامین B5 در بسیاری



۸. بلوبری  
بلوبری ویتامین C زیادی دارد که برای سلامتی پوست سر و فولیکول مو بسیار مفید است و کمبود آن ممکن است باعث آسیب مو بشود.
۹. ماکیان (مانند مرغ، بوقلمون و اردک)  
این دسته از پرندگان مقدار زیادی پروتئین، روی، آهن و ویتامین B دارند که برای سلامتی مو بسیار مفید می باشند.



از آن برای موفقیت در کارهایی که باید انجام دهید، استفاده نمایید. یک موسیقی خوب، یک مسیر رفت و آمد طولانی را کمتر استرس آور می کند. ۵- حرکت کنید می خواهید در اواسط بعدازظهر، احساس بهتری داشته باشید؟ زمانی را در صبح به حرکت دادن بدنتان اختصاص دهید. هر چه که باشد کشش ملایم، بردن سگتان برای هواخوری، رفتن به کراس فیت شروع کردن روزتان با تحرک، متابولیسم شما را افزایش می دهد و سطح انرژی شما را برای روز، بالا می برد. علاوه، اگر در اوایل روز یک کار مثبت برای بدنتان انجام داده باشید، بیشتر احتمال دارد که انتخابهای غذایی بهتر انجام دهید. شما برای انجام آن تمرین عالی، وقت پیدا خواهید کرد (بهانه آوردن قبل از انجام هر کار دیگری در صبح، سخت تر است) و تا چندین ساعت پس از آن، از فوایدش بهره مند خواهید شد. این، یک پیروزی تمام عیار است.



تمام صبح، کم کم آب بنوشید، ممکن است در پایان، ۲ لیوان از ۸ لیوان آب توصیه شده برای روز را مصرف کرده باشید. سعی کنید اولین کاری که انجام می دهید، یک آبرسانی حسابی به بدنتان باشد. ۳- روزتان را برنامه ریزی کنید یک لیست ساده از سه کار مهمی که دوست دارید در کوتاه مدت مثلاً قبل از ظهر یا قبل از پایان روز به انجام برسانید، می تواند از نظر کمک کردن به شما برای پیشرفت آرام در طول روز، بسیار مفید باشد. نوشتن آن بر روی کاغذ یا وارد کردن آن در تلفن تان، استرس بخاطر سپردن را برطرف می کند و می تواند بعنوان یک یادآوری مفید از اهدافتان بکار برود. حتی اگر آن کار، گرفتن لباس از خشکشویی، پیدا کردن کارت تولد و درست کردن کوینولا (نوعی حبوبات به شکل لوبیا) باشد، انجام چند کار کوچک برای آنکه طبق برنامه جلو بروید، موجب مدیریت بهتر زمان در تمام طول روز خواهد شد. همانطور



## مردان شاخص



### سید حسن امامی (۱۳۵۸-۱۲۸۱)

دکتر سید حسن امامی، در تهران به دنیا آمد. پدرش امام جمعه و جماعت بود و به همین دلیل، پس از پایان تحصیلات مقدماتی برای فراگیری علوم فقهی و دینی، ادبیات عرب، منطق و سایر علوم عالی به حوزه علمیه نجف اشرف رفت و به درجه اجتهاد نائل آمد. پس از مدتی به منظور فراگیری علم حقوق نوین به سوئیس رفت (۱۳۰۷). پس از پنج سال اقامت و تحصیل در رشته حقوق خصوصی در دانشکده حقوق دانشگاه لوزان، در سال (۱۳۱۲) موفق به اخذ درجه دکترای حقوق شد. در سال ۱۳۱۳ به ایران بازگشت و در مدرسه عالی حقوق و دانشکده معقول و منقول به تدریس تاریخ و حقوق و حقوق اسلام پرداخت. در سال ۱۳۱۷ در تشکیلات دادگستری نوین به شغل قضایی منصوب شد. در سال ۱۳۲۳ ریاست کل دادگاه های شهرستان تهران را برعهده گرفت. در سال ۱۳۱۷ در دانشکده حقوق و علوم سیاسی تهران به تدریس حقوق ثبت اسناد و اصول محاکمات حقوقی در مقاطع مختلف پرداخت. در سال ۱۳۳۶ به لوزان سوئیس سفر کرد.

شش جلد کتاب حقوق مدنی را بر اساس یادداشتها، جزوه ها، کتابهای فقهی و حقوقی و منابع دیگر به رشته تحریر در آورد. این کتابها تا کنون بارها تجدید چاپ شده است. دکتر امامی، پس از سالها تدریس و ریاست گروه حقوقی خصوصی و اسلامی دانشکده حقوق و انتخاب شدن به عنوان استاد متمایز دانشگاه تهران در سال ۱۳۴۶، به درخواست خودش باز نشستگی شد (۱۳۴۷)، اما گاهی در دانشکده حقوق دانشگاه ملی تدریس می کرد. پیکرش در یکی از گورستانهای سوئیس به خاک سپرده شده است.



### بی تاثیر مصرف قرص های ویتامین در پیشگیری از بیماری قلب

بر اساس نتایج تازه ترین بررسی ها، مصرف قرص های ویتامین C و E که در حال حاضر مورد استفاده میلیون ها آمریکایی هستند، در پیشگیری از بیماریهای قلبی در مردان تاثیری ندارد. این پژوهش در مقیاسی گسترده و به مدت طولانی انجام گرفته است. به گفته محققان به نظر می رسد که ویتامین E حتی خطر بروز سکنه مغزی ناشی از خونریزی را تشدید می کند. این خطر در مطالعات قبلی مشاهده شده است.

باربارا هووارد، متخصص تغذیه در انستیتو تحقیقات مداستار در امریکا تاکید کرد: قبل از اینکه به دنبال تاثیرات یاری دهنده ویتامین ها باشیم باید مراقب مضرات احتمالی آنها برای بدن باشیم. وی ایده خود را در کنفرانس انجمن قلب امریکا ارائه کرده است. آمارها نشان می دهد که حدود ۱۲ درصد از آمریکایی ها هنوز از مکمل های C و E مصرف می کنند در حالی که شواهد علمی فزاینده نشان می دهد این آنتی اکسیدانها در پیشگیری از بیماری قلب تاثیر بیشتری ندارند و بلکه حتی می توانند مضر باشند. بر اساس تحقیقی که پیشتر انجام شده مردان سیگاری که ویتامین E مصرف می کنند بیشتر دچار سکنه مغزی ناشی از خونریزی می شوند. در عین حال برخی از تحقیقات نشان داده است که ویتامین C در بعضی موارد حتی به جای مبارزه با سرطان به پیشرفت آن کمک می کند. از این رو متخصصان نسبت به احتیاط در مصرف این قبیل ویتامین ها توصیه می کنند.

**حملات وحشت** یا وحشت می تواند بسیار رعب آور باشد. این حملات ریشه در اضطرابی عمیق دارند که می تواند باعث تپش قلب شما و ضعف در زنان شود. حملات وحشت می توانند باعث گرفتگی در تنفس شما و همچنین باعث درد در قفسه سینه و سرگیجه در شما شود (شما ممکن است حتی فکر کنید که دچار حمله قلبی شده اید). یک حمله وحشت ممکن است فقط چند دقیقه طول بکشد، اما می تواند شما را با احساسی از وحشت و ناراحتی زیاد باقی بگذارد.

به حال تجربه کرده اید. ساختار این برنامه به شکل زیر است: ۲۰ ثانیه تمرین شدید ۱۰ ثانیه استراحت **تکمیل ۸ راند** مثلا تا جاییکه می توانید خود را به مدت ۲۰ ثانیه بالا می کشید و بعد ۱۰ ثانیه استراحت می کنید. تا اینجا یک ست حرکت را انجام داده اید. هر تمرین را ۸ ست باید انجام دهید. هر حرکتی که دوست دارید می توانید انجام دهید. مثلا حرکت اسکات، حرکت شنا، بارپی و یا هر حرکت دیگری که بتواند گروه های بیشتری از عضلات شما را درگیر



## مرد روز



علی اکبر دهخدا

با سرطره دلیند تو بازی نتوان  
رگ جان است بدو دست درازی نتوان  
ناز پرورده حسن است و جز از راه نیاز  
دست در گردن آن یار نیازی نتوان  
ید بیضاست عذار بتم، ای گل! به خود آی  
بردن از معجزه یا شعبده بازی نتوان  
دست بازی به زنج خواستمش، گفت بهل  
کاندر این بوته، به جز قلب گدازی نتوان  
صورت خوب پسندند کله داران لیک  
جز که با سیرت محمود ابازی نتوان  
جز به شور طلب ذره و جذب خوش مهر  
قطع این مرحله، با دور و درازی نتوان  
خستگی دل عشاق ز باب دگر است  
چاره اش با بل و خطمی و خبازی نتوان

## فواید استفاده از تاباتا و نحوه انجام آن

که با شدت زیاد تمرین می کردند ۴ روز در هفته و به مدت ۶ هفته تمرین کردند. هر یک از تمرینات آنها ۴ دقیقه و ۲۰ ثانیه بود و بین هر ست ۱۰ ثانیه استراحت می کردند.

نتیجه: گروه ۱ سیستم هوازی (قلبی عروقی) خود را تقویت کرده بودند اما سیستم بی هوازی (عضلانی) آنها تغییر چندانی نکرده بود. اما گروه ۲ علاوه بر اینکه سیستم هوازی خود را بیش از گروه ۱ تقویت کرده بودند، سیستم بی هوازی خود را نیز تا ۲۸ درصد تقویت کرده بودند. در مجموع، تمرینات شدید با فاصله کوتاه در بین آن تاثیر بیشتری در تقویت هر دو سیستم هوازی و بی هوازی دارد.

### برنامه ورزشی تاباتا

در برنامه ورزشی تاباتا هر تمرین ۴ دقیقه طول می کشد اما این ۴ دقیقه از طولانی ترین ۴ دقیقه هایی

تاباتا یک ورزش نو ظهور است که در طول مدتی که معرفی شده طرفداران بسیاری را به خود جلب کرده است. این ورزش یکی از مناسب ترین روش ها برای کاهش وزن و همچنین رسیدن به تناسب اندام است. سبک ویژه این ورزش باعث می شود تا در طول مدت زمان کم هم به آمادگی بدنی دست یابید و همچنین یک اندام متناسب را داشته باشید؛ در این مطلب قصد داریم تا به بررسی این ورزش و همچنین نحوه انجام آن بپردازیم. اگر به دنبال ورزش جدیدی هستید که به برنامه روزانه تان اضافه کنید، بهتر است ورزش تاباتا را امتحان کنید. تاباتا یا HIIT ورزش های ۴ دقیقه ای با شدت بالا هستند که در میان حرکات آن فواصل کوتاهی برای استراحت وجود دارد.

### تاریخچه تاباتا



نماید. حرکات کتل بل هم خوب هستند.

یک نمونه از جلسات تمرین تاباتا می تواند به این شکل باشد: ۴ دقیقه حرکت شنا ۴ دقیقه اسکات با وزن بدن ۴ دقیقه بارپی ۴ دقیقه حرکت کوهنورد با حرکت شنا شروع کنید. ۲۰ ثانیه با شدت بالا این حرکت را انجام دهید. ۱۰ ثانیه استراحت کنید و بعد دوباره ۲۰ ثانیه با شدت بالا حرکت شنا بنزید. بعد از اینکه ۸ ست حرکت شنا را انجام دادید به مدت یک دقیقه استراحت کنید. بعد به سراغ حرکت اسکات بروید و هر سکناس را ۲۰ ثانیه انجام دهید و ۱۰ ثانیه در بین آن استراحت کنید. بعد از اینکه ۸ ست حرکت اسکات را به اتمام رساندید به سراغ حرکت بارپی بروید و بعد از آن کار را با حرکت کوهنورد به اتمام رسانید. اگر فرصت شما برای ورزش کردن کم است و می خواهید یک ورزش سریع و فوری انجام دهید، تاباتا برای شما عالی است تا با انجام آن سرعت و قدرت خود را افزایش دهید.



تاباتا توسط دکتر ایزومی تاباتا و گروهی از محققان در موسسه ملی ورزش و تناسب اندام در توکیو ژاپن ابداع شد. تاباتا و گروه تحقیقاتی اش بر روی دو گروه از ورزشکاران مطالعه کردند. گروه اول با شدت متوسط و گروه دوم با شدت زیاد ورزش می کردند. گروهی که با شدت متوسط تمرین می کردند ۵ روز در هفته و به مدت ۶ هفته تمرین کردند. هر جلسه تمرین آنها یک ساعت طول می کشید. گروهی



## حملات وحشت یا پانیک را چگونه کنترل کنید؟

اگر نیاز دارید تا موقعیتی را ترک کنید، آن را انجام دهید، یا به فرد دیگری بگویید که احتیاج به ترک موقعیت دارید. از اینکه درخواست کمک کنید، نترسید. اجازه به خود برای ناراحتی بیشتر، کمکی نمیکند؛ اگر همه چیزی که می خواهید فقط برداشتن چند قدم در بیرون از اتاق برای هوا خوری می باشد، آن را انجام دهید.

### ۳- آرام کردن عضلات

اضطراب، دلیل تنش همه بدن شماست. پس برای آرامش همه عضلات بدن، از انگشتان پا شروع کرده و بتدریج به بالا و گردن و صورت رفته کم کم همه عضلات را آرام سازید.

### ۴- تنفس آرام و عمیق

اضطراب می تواند دلیل تنفس خیلی سریع شما باشد؛ البته این

در ترس از وقوع حملات پانیک زندگی کنید. در اینجا چند راهکار مخصوص آورده شده است که شما می توانید برای کمک به کنترل کردن اضطراب خود و نشانه های فیزیکی آن، استفاده کنید.

### ۲- حملات وحشت - چگونه کنترل آن

بهترین راه برای دفع حملات پانیک در آینده، یادگیری چگونه کنترل اضطرابتان است. پس اگر متوجه شروع حملات پانیک در خود شدید، می توانید ذهن و بدن خود را تا محو نشانه های آن، آرام کنید. دکتر سیف میگوید: "مردمی که حملات پانیک را تجربه میکنند، باید چگونگی مقابله با احساس وحشت خود را، فرا بگیرند.

در حالی که دارو می تواند موثر باشد، درمان رفتاری- شناختی، یکی از بهترین روشها برای کنترل وحشت



تنفس سریع می تواند همه نشانه های فیزیکی و ذهنی حملات پانیک را حتی بدتر کند. هر زمانی که احساس وحشت شما شروع شد، مطمئن شوید که آرام هستید ؛ تنفس عمیقی به سمت آرامش ذهن و بدن خود داشته باشید.

### ۵- توقف کن و فکر کن

زمانی که اندیشه هایتان شروع به چرخش خارج از کنترل میکند، به سادگی به خود بگویید: "بس است". به اندیشه هایتان کمی سر و سامان بدهید و تصمیم بگیرید که باید چه کاری انجام دهید تا دوباره آرام بگیرید.

دکتر سیف میگوید: منتظر نشوید تا حمله وحشتی دوباره شروع شود تا این روشها را انجام دهید. استفاده منظم از این روشها و یادگیری مدیریت اضطراب تان به صورت مراحل تدریجی، بسیار مهم است. همانطور که اعتماد به نفس شما بیشتر میشود، می توانید در یک حمله وحشت قرار بگیرید و می توانید هر روز از روز قبل راحت تر تنفس کنید.

اضطراب می باشد. این امر مستلزم شناختن این نکته است که فرآیند تولید وحشت، با تفکر فاجعه آمیز مواجه میشود. افراد مبتلا به اختلال پانیک باید آگاه باشند که افکارشان موجب واکنش فیزیکی میشود که به نوبه خود منجر به حملات وحشت میشود.

دکتر سیف میگوید: برای بدست آوردن کنترل در مورد اختلال پانیک، یادگیری و تمرین روشهای مدیریت اضطراب مهم است. راهکارهایی که شما می توانید برای محدود کردن حملات پانیک خود از آنها کمک بگیرید شامل روشهای زیر است:

### ۱- تفکر مثبت

تفکرات منفی را به خارج از ذهن خود فرستاده و به خود یادآوری کنید که "شما تحت کنترل هستید". به زمان هایی فکر کنید که در موقعیتی و در اضطراب گیر کرده بودید ولی با موفقیت اضطراب خود را کاهش دادید.

### ۲- از حق خودت دفاع کن

**۱- درک حملات وحشت** یک حمله وحشت و نشانه های فوق العاده از اضطراب آن می تواند ناگهان به شما ضربه شدیدی بزند. در عین حال که حمله وحشت یا پانیک ممکن است مختصر باشد، اما می تواند به ترسی ماندگار از داشتن تجربه ای دیگر منتهی شود. زمانی که حملات وحشت و ترس از وقوع حملات، به طور مکرر اتفاق بیفتد، افراد مبتلا میگویند که دارای اختلال وحشت شده اند؛ که در واقع نوعی اختلال اضطرابی است. افراد ممکن است تحت شرایط گوناگونی این حملات وحشت را تجربه کنند. دکتر سیف، یک روانشناس بالینی از گرینویچ میگوید: "افراد مبتلا به طور مداوم نگران وقوع دوباره حملات هستند؛ در نتیجه حتی از موقعیتهای بی خطر نیز دوری میکنند. در نهایت این افراد ممکن است متوجه شوند که در واقع از موقعیت نمی ترسند بلکه آنها فقط اجتناب میکنند، اما به جای آن، حملات وحشت اضافی را تجربه میکنند... خوشبختانه شما مجبور نیستید

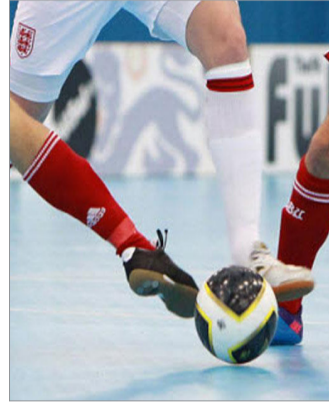
## تازه ترین رده بندی فوتبال جهان ایران اول آسیا ۲۳ جهان



تیم ملی فوتبال ایران، دوحه/قطر، ۲۳ مارس ۲۰۱۷

در آخرین رده بندی تیم های فوتبال جهان که از سوی فدراسیون جهانی فوتبال اعلام شده است ایران در مرتبه ۲۳ جهان و اول آسیا دیده می شود. تیم فوتبال آلمان به خاطر کسب مقام نخست در بازی های کنفدراسیون ها به جایگاه اول رده بندی فوتبال جهان صعود کرده است. پس از آلمان تیم های برزیل، آرژانتین، پرتغال، سوئیس، لهستان، شیلی، کلمبیا، فرانسه، بلژیک، اسپانیا، ایتالیا، انگلیس، پرو، کرواسی، مکزیک، اروگوئه، سوئد، ایسلند و ولز قرار دارند.

## فوتسال ایران ششم جهان، اول آسیا



در رده بندی جدید تیم های ملی فوتسال کشورها که از سوی فیفا منتشر شده است تیم فوتسال ایران در رتبه اول آسیا و ششم جهان قرار دارد. ده تیم برتر فوتسال دنیا این ها هستند:  
۱- برزیل / ۲- اسپانیا / ۳- روسیه / ۴- آرژانتین / ۵- ایتالیا / ۶- ایران / ۷- پرتغال / ۸- اوکراین / ۹- قزاقستان / ۱۰- آذربایجان

## آغاز مسابقات تنیس ویمبلدون؛ اندی موری و نادال برندگان روز اول



اندی موری، ویمبلدون ۱۰ ژوئیه ۲۰۱۶

در نخستین روز مسابقات ویمبلدون ۲۰۱۷ اندی موری قهرمان سال ۲۰۱۶ این بازی ها در اولین مسابقه خود روز دوشنبه این هفته از تنیس باز جوان و تازه وارد الکساندر بابلیک از قزاقستان برد. بابلیک تنیس بازی قدبلند و پر جنب و جوش است که آینده درخشانی در انتظار اوست. وی پیش از آغاز بازی به موری گفت من شما را چگونه صدا کنم، بگویم سر اندی موری یا به گونه ای دیگر، موری از او خواست مثل بقیه او را اندی خطاب کند. موری بابلیک را ۶ بر ۴، ۶ بر ۲ و ۶ بر ۳ شکست داد.

رافائل نادال قهرمان امسال رولان گاروس و تورنمنت های روی خاک سال ۲۰۱۷ مونت کارلو، مادرید و بارسلون ۶ بر یک، ۶ بر ۳ و ۶ بر ۲ بیلمن تنیس باز استرالیایی را مغلوب کرد.

چلیچ از کرواسی بر کوهل شریر تنیس باز آلمانی ۶ بر ۴، ۶ بر ۲ و ۶ بر ۳ غلبه کرد. ویلفرید سونگا تنیس باز

حذف نمود. ونوس ویلیامز مقابل مرتنز برنده شد. کویتوا قهرمان تورنمنت وست بورن انگلستان در هفته گذشته از جمهوری چک و نفر اول دو دوره مسابقات ویمبلدون ۶ بر ۳ و ۶ بر ۴ لارسون از سوئد را مغلوب کرد.

فرانسوی ۶ بر ۳، ۶ بر ۲ و ۶ بر ۲ نوری از بریتانیا را حذف کرد. نیشی کوری تنیس باز ژاپنی از سچیناتو از ایتالیا ۶ بر ۲، ۶ بر ۲ و ۶ بر ۶ بر ۶ در قسمت دختران، سیمونا هالپ تنیس باز اهل رومانی ۶ بر ۴ و ۶ بر ۳ یک اراکوویچ تنیس باز نیوزلندی را

## مسابقات ویمبلدون ۲۰۱۷؛ حریفان قدر و جاکوویچ بازی را نیمه کاره رها کردند



نواک جاکوویچ

باید برای جلوگیری از این گونه اتفاقات چاره ای بیاندیشند. اندی موری و رافائل نادال نیز روز دوشنبه به دور دوم راه یافتند.



رافائل نادال

بر صفر عقب بود به دلیل ناراحتی از زمین بیرون رفت. فدرر و جاکوویچ به خبرنگاران گفتند مسئولان بازی های ویمبلدون

راجر فدرر تنیس باز ۳۵ ساله سوئیس و نواک جاکوویچ تنیس باز صرب در دومین روز بازی های گراند اسلم ویمبلدون با پیروزی بر رقیبان خود به دور دوم راه یافتند، اما هیچ یک از این دو تنیس باز که هر کدام چند سال نفر اول تنیس مردان جهان بوده اند به دلیل مصدومیت حریفان خود بازی را به پایان نبردند، زیرا طرف های مقابل آنها هر دو به دلیل مصدومیتی که از پیش داشتند ناچار به ترک زمین شدند. هنگامی که راجر فدرر در ست اول ۶ بر صفر از الکساندر دوگوبولوف تنیس باز اوکراینی برده بود در ست دوم نیز ۳ بر صفر از او جلو بود، دوگوبولوف به دلیل ناراحتی مچ پا بازی را ادامه نداد و به این ترتیب نابغه سوئیس در اولین مسابقه خود برنده اعلام شد.

روز دوم نظیر همین اتفاق برای مارتین کلبیزان رقیب نواک جاکوویچ رخ داد. کلبیزان در حالی که ۶ بر ۲ در ست اول باخته بود و در ست دوم ۲

## مدال نقره مسابقات جهانی برای کیمیا علیزاده



مدال نقره و مسعود حجتی زواره مدال برنز گرفتند.

کیمیا علیزاده برنده مدال برنز تکواندو المپیک ریو این هفته در مسابقات جهانی تکواندو در کره جنوبی در وزن ۶۲ کیلوگرم صاحب مدال نقره شد.

کیمیا ۱۹ ساله در مرحله نهایی به قهرمان تکواندو ساحل عاج باخت. وی با پیروزی بر تکواندوکاران شیلی، کانادا، چین تایپه، کرواسی و روسیه به فینال این وزن راه یافته بود. کیمیا تا کنون مدال طلای نوجوانان جهان، برنز المپیک، طلای گراندپری دختران و اینک نقره جهان را به دست آورده است.

در رشته مردان نیز در این مسابقات میرهاشم حسینی، آرمین هادی پور

## مسابقات مقدماتی جام جهانی چوگان در قصر فیروزه



یازدهمین دوره مسابقه های مقدماتی جام جهانی چوگان منطقه غرب آسیا و آفریقا روز دوشنبه در تهران آغاز می شود. به گفته دکتر گلنار وکیل رئیس فدراسیون چوگان ایران تیم های چوگان ایران و هند، پاکستان و آفریقای جنوبی روز دوشنبه در قصر فیروزه در تهران به مصاف یکدیگر می روند. روز چهارشنبه تیم های چوگان ایران و پاکستان، آفریقای جنوبی و هند دیدار می کنند. روز جمعه ایران با آفریقای جنوبی و پاکستان با هند مسابقه خواهند داشت. برنده این بازی ها با قهرمان قاره های دیگر در مرحله نهایی روبرو خواهند شد.

## اکنون وقت بهره برداری از دوستی با اینفانتینو است



©Reuters

مستولان فیفا را قانع کنیم که چون می باشد بهتر است جام جهانی فوتسال ۲۰۲۰ به جای ژاپن در ایران برگزار شود. اما چون ما ایران را از دور به آنها نشان داده بودیم وقتی ناظران ای.اف.سی به ایران بیایند و سالن های ما را با تایلدن و ترکمنستان مقایسه کنند پاسخ منفی خواهند داد. ما برای برگزاری جام فوتبال ملت ها هم خیلی تلاش کردیم، اما سرانجام این بازی ها در امارات که امکانات بهتری دارد انجام خواهد شد.

خلاصه لازمه برگزاری این گونه مسابقه ها در ایران این است که مستولان مملکت با فیفا لابی کنند. ضمن آنکه ما هنگام انتخاب اینفانتینو برای ریاست فیفا همه گونه از او حمایت کردیم و حالا وقت آن است که از دوستی با او بهره برداری کنیم.

رئیس کمیته فوتسال آسیا ای.اف. سی است به خبرنگاران گفت در ده سال گذشته بدون اعتنا به انتقادات به کار خود ادامه داده ام. او گفت بودجه فوتسال ای.اف.سی را از ۳۷۰ هزار دلار به ۲ میلیون و پانصد هزار دلار رسانده ایم و هفته آینده در جریان جام باشگاه های آسیا جلسه کمیته فوتسال آسیا تشکیل خواهد شد که برای دختران زیر ۲۰ سال پیشنهاد برگزاری مسابقات آسیایی داده ایم.

او افزود با آنکه فوتسال ایران در آسیا اول است وقتی درخواست کردیم مسابقات زیر ۲۰ سال دختران آسیا را در مشهد برگزار کنیم نمایندگان ای.اف.سی پس از بازدید از امکانات ما در مشهد اجازه برگزاری این مسابقات را ندادند. همچنین خواستیم میزبانی جام جهانی فوتسال ۲۰۲۰ را بگیریم حتی سعی کردیم

هنگامی که محرومیت طولانی سبب بلاتر رئیس ۷۹ ساله فدراسیون جهانی فوتبال شد فعالیت های جهانی اینفانتینو رئیس کنفدراسیون فوتبال اروپا برای جانشینی وی آغاز گردید. اینفانتینو سوئیس - ایتالیایی که به آراء کنفدراسیون های فوتبال و روسای فدراسیون کشورها نیاز داشت سفر کرد با مسئولان فدراسیون و چند تن از فوتبالیست های قدیمی جلساتی در تهران برگزار نمود.

علی کفایشان رئیس وقت فدراسیون فوتبال ایران به جیانی قول داد برای ریاست فیفا از او حمایت خواهد کرد. نامزد جانشینی سبب بلاتر نیز با خوشحالی ایران را ترک نمود. این هفته کفایشان که حالا رئیس بخش فوتسال و نایب رئیس فدراسیون فوتبال ایران و همچنین

## تیم اسنوکر ایران، سوئیس و پاکستان را شکست داد

تیم ملی اسنوکر ایران که در مسابقات جام جهانی چین حضور دارد با پیروزی بر تیم های پاکستان و سوئیس در موقعیت خوبی در این بازی ها قرار دارد. حسین وفایی و سهیل واحدی اعضای تیم اسنوکر ایران هستند. تیم ایران در این رقابت ها با انگلیس، استرالیا، سوئیس، پاکستان و مالت هم گروه است، ایران در بازی بعدی با تیم انگلیس روبرو می شود. سال گذشته تیم ایران با عضویت حسین وفایی و احسان حیدر نژاد در مرحله مقدماتی این مسابقات حذف شده بود.

## رئیس فدراسیون جهانی چوگان در تهران



نیکلاس دنورز و پرنس فیلیپ

نیکلاس دنورز رئیس انگلیسی فدراسیون جهانی چوگان برای نظارت بر حسن اجرای مسابقات مقدماتی جام جهانی منطقه آفریقا و غرب آسیا که تا جمعه این هفته ادامه دارد در تهران به سر می برد. این رقابت ها از روز دوشنبه با شرکت تیم های ایران، هند، پاکستان و آفریقای جنوبی در قصر فیروزه آغاز شده است. ایران در نخستین بازی ۱۰ بر ۸ از هند شکست خورد، پاکستان نیز ۸ بر

## مارادونا: به پوتین و کاسترو ارادت دارم به ترامپ نه!



دیه‌گو مارادونا در کنار چاوز و فیدل کاسترو

خیلی دوست دارم، او یک نابغه است، اما این موضوع از علاقه زیاد من به او اگر چه مرا به عروسی‌اش دعوت نکرد نمی‌کاهد.

دیه‌گو مارادونا فوتبالیست بلندآوازه و کاپیتان پیشین تیم فوتبال آرژانتین به گشت و گذار در کشوری مشغول است که به رهبر آن ارادت ویژه دارد روسیه.

او در مسکو به خبرنگاران گفت ولادیمیر الگوی زندگی من است، البته به فیدل کاسترو علاقه و ارادت داشتم. مارادونا دو بار با کاسترو دیدار کرده بود.

وی در پاسخ خبرنگاری که نظرش را درباره دونالد ترامپ پرسید گفت ترامپ بیشتر به شخصیت‌های کارتونی شباهت دارد، با او میانه‌ای ندارم.

مارادونا در مورد لیونل مسی هموطن مشهور خود و ستاره تیم بارسلون اسپانیا هم گفت: مسی را

## گفت و شنود همسر شاهزاده چارلز با توپ جمع‌کن‌ها در ویمبلدون



دوستان و پناه دختر و پسر از مدارس منطقه ویمبلدون لندن معروف به ناحیه اس.دبلیو ۱۹ همه ساله از روزهای پایانی ماه ژانویه تا چند روز مانده به آغاز گراند اسلم ویمبلدون تحت نظر استادان فن برای جمع کردن توپ‌های تنیس‌بازان به هنگام مسابقه دوره می‌بینند. تعداد داوطلبان حرفه توپ جمع‌کنی معمولاً خیلی بیشتر از دوستان و پناه نفر است. پیش از آغاز تمرین‌ها با داوطلبان مصاحبه می‌شود و در صورت دارا بودن شرایط لازم مانند علاقه به تنیس و آشنایی به قوانین و مقررات این ورزش، همچنین فرضی و چالاکتی لازم برای این کار به منظور طی دوره کارآموزی پذیرفته می‌شوند. برخی از این دانش‌آموزان که در گذشته این کار را انجام داده‌اند می‌توانند به دوستان تازه کار خود کمک کنند. بعضی از آنان نیز بعد یکی دو سال توپ جمع کردن پس از خاتمه دوره دبیرستان به گروه راهنمایان و مأموران کنترل و تفتیش کیف و ساک تماشاچیان و خبرنگاران هنگام ورود به محوطه ویمبلدون می‌پیوندند. توپ‌رسانی به بازیکنان به موقع و به سرعت روش خاص خود را دارد. قرار گرفتن آنها در طول و عرض زمین

و هماهنگی با یکدیگر بدون اشتباه بسیار مهم است. توپ جمع‌کن‌ها معمولاً بسیار مودب و وظیفه‌شناس هستند. وقتی بازی جریان دارد و توپ در حرکت است در نقطه‌ای که باید می‌ایستند دستان خود را پشت کمرشان می‌گذارند و منتظر رفتن توپ به خارج می‌شوند. دو نفر آنها در دو طرف تور بازی به حالت دهنده‌ها به هنگام شروع مسابقه در حال آماده‌باش موضع می‌گیرند. روز دوشنبه که مسابقات ویمبلدون آغاز شد، کامیلا دوشس کورن‌وال همسر شاهزاده چارلز با توپ جمع‌کن‌ها دیدار و گفتگو کرد. سوال‌های دوشس و پاسخ‌های دانش‌آموزان توپ جمع‌کن شیرین و جالب بود.

## همسرکشی سرگرمی جدید زن و شوهرها در ایران



بانوی ۶۵ ساله‌ای این هفته در شاه‌آباد غرب با اسلحه شکاری شوهر خود را کشت. از آغاز انقلاب تا همین اخیراً بیشتر این شوهرها بودند که همسران خود را به دلایل مختلف از جمله ارتباط با مرد دیگری به علت نیاز به پول برای تهیه مواد مخدر به قتل می‌رساندند، یا آنکه خود بعد از آشنا شدن با زن دیگری برای خانم خانه از سر راه بر می‌داشتند. اما در سال‌های اخیر کفه ترازو به سود خانم‌ها تغییر کرده و آمار شوهرکشی روز به روز به آمار زن‌کشی نزدیک‌تر می‌شود. چند روز پیش خانمی در شهریار کرج به دوست پسرش کمک کرد تا شوهر خود را به عنوان مزاحم از سرراه رسیدن آن دو به یکدیگر بردارند. به فاصله دو سه روز از این واقعه زن ۶۵ ساله‌ای در شاه‌آباد غرب با تفنگ شکاری شوهرش را با شلیک گلوله به سر و صورت و شکم وی از پای درآورد.

به گفته پلیس بیشتر شدن قتل‌های خانوادگی در این سال‌ها با افزایش تعداد معتادان در کشور رابطه مستقیم داشته. ضمن آنکه فرزندان معتاد هم به دفعات مادر یا پدر خود را به دلیل خودداری آنها از پرداخت پول به طور روزانه برای تهیه مواد مخدر به قتل رسانده‌اند. بانوی ۶۵ ساله‌ای که پنجشنبه پیش شوهر خود را کشت ابتدا به پلیس گفت همسر خودکشی کرده اما بعداً اعتراف کرد با همسرش اختلاف داشته و روز حادثه عصبانی شده و به او شلیک کرده است. این خانم به پلیس گفت روز قبل از واقعه شوهرم سرم را زیر آب نگهداشت تا خفه شوم، اما خودم را از دست او نجات دادم.

## مکنرو باز جنجال آفرید، این بار در شصت سالگی



جان مکنرو

شرکت می‌کرد در رده‌بندی جهانی تنیس در مکان هفتمصدم جهان قرار می‌گرفت. اظهار نظر بی‌موقع مکنرو، سرینا را که سال‌ها و حتی تا همین اخیراً نفر اول رده‌بندی بانوان تنیس‌باز جهان بود، بر آن داشت تا در واکنش به اظهارات جان مکنرو در توئیتر خود نوشت: جان عزیز من تو را تحسین می‌کنم و برایت احترام قائلم اما خواهش می‌کنم درباره من از این پس اظهار نظر نکن، چون این گونه اظهارات بی‌پایه و اساس است. من تا حالا نه با مردان تنیس‌باز مسابقه داده‌ام و نه فرصت صحبت در این قبیل بحث‌ها را دارم و در انتظار تولد فرزندم هستم.

جان مکنرو تنیس‌باز مشهور آمریکایی و برنده هفت گراند اسلم در دوران تنیس حرفه‌ای خود در سال‌های ۷۰ و ۸۰ غالباً با داور و خط‌نگهدار درگیر می‌شد و جر و بحث می‌کرد. در آن ایام بسیاری از کم‌دین‌های سرشناس در برنامه‌های خود تکیه کلام معروف مکنرو را هنگام بگومگو با داور تکرار می‌کردند که ترجمه فارسی آن می‌شود «فضاوت شما درست نیست».

آن روزها هیچ داوری از اعتراض و زخم زبان مکنرو در امان نبود، آن ایام سیستم الکترونیک که سال‌های اخیر داخل و خارج بودن توپ را به آسانی برای داور و تماشاچیان به نمایش می‌گذارد وجود نداشت، و این مسأله به خصوص در مسابقه‌هایی که روی زمین چمن انجام می‌شد مشکلات زیادی به وجود می‌آورد و جان مکنرو همیشه آغازگر این بگومگوها بود. مکنرو حتی در حال حاضر نیز وقتی گهگاه در مسابقات نمایشی شرکت می‌کند برای لحظه‌ای به یاد آن ایام ناخودآگاه با داور درگیر می‌شود اما بلافاصله به یاد می‌آورد که مشغول بازی نمایشی است نه یک مبارزه جدی.

این هفته جان مکنرو در آستانه مسابقه‌های تنیس گراند اسلم ویمبلدون که سرینا ویلیامز هفت بار جام قهرمانی آن را بالای سر برده و در مجموع قهرمان ۲۳ گراند اسلم بوده است، درباره سرینا به رادیو ملی آمریکا گفت اگر سرینا ویلیامز در بازی‌های تنیس مردان

## برای رسیدن به معشوق، شوهر او را زیر گرفتم



ناصر که معتاد بود عاشق همسرش شد و تصمیم گرفتم برای رسیدن به معشوق او را از سر راه بردارم. یک بار هنگامی که به شمال رفته بودیم تصمیم گرفتم با کمک همسر فریدون او را در دریا غرق کنیم اما از این کار منصرف شدیم، ولی وقتی به تهران برگشتیم در یک حادثه ساختگی او را با وانت نیسان زیر گرفتم و کشتم. در جریان دادگاه خانواده فریدون برای ناصر و همسر فریدون تقاضای اعدام کردند. دادگاه تجدید نظر ناصر را به اعدام و همسر فریدون را به صد ضربه شلاق محکوم کرد.

مردی به اسم ناصر که عاشق همسر فریدون یکی از دوستانش شده بود برای رسیدن به معشوق شوهر او را در یک تصادف ساختگی با اتومبیل در شهریار زیر گرفت و کشت. بعد از این حادثه همسر فریدون به کلانتری شهریار رفت و گفت شوهرش به خانه بازنگشته است، پلیس به همسر فریدون مشکوک شد. در جریان بازجویی‌ها این زن اعتراف کرد با شخصی به نام ناصر از دوستان فریدون رابطه دارد. ناصر دستگیر شد و به قتل اعتراف کرد. قاتل این هفته در دادگاه گفت، در رفت و آمد به خانه دوستم

ناصر که معتاد بود عاشق همسرش شد و تصمیم گرفتم برای رسیدن به معشوق او را از سر راه بردارم. یک بار هنگامی که به شمال رفته بودیم تصمیم گرفتم با کمک همسر فریدون او را در دریا غرق کنیم اما از این کار منصرف شدیم، ولی وقتی به تهران برگشتیم در یک حادثه ساختگی او را با وانت نیسان زیر گرفتم و کشتم. در جریان دادگاه خانواده فریدون برای ناصر و همسر فریدون تقاضای اعدام کردند. دادگاه تجدید نظر ناصر را به اعدام و همسر فریدون را به صد ضربه شلاق محکوم کرد.

## سقوط دختر جوان از طبقه سوم، خودکشی یا قتل



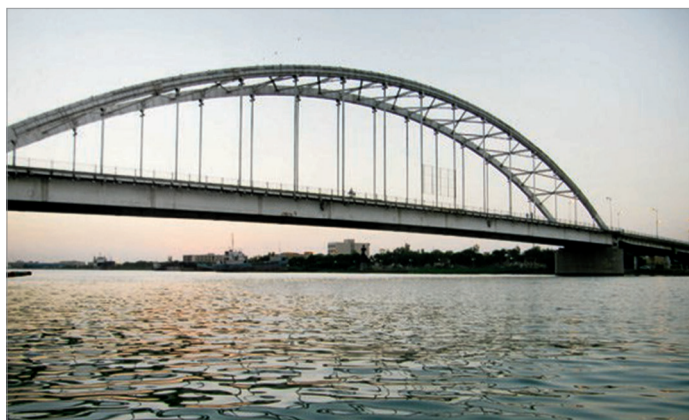
این چندمین بار در یکسال اخیر است که دختری یا پسر جوانی از طبقه بالای ساختمانی به پائین سقوط می‌کند و جان می‌بازد. سه‌شنبه شب این هفته باز دختری از طبقه سوم آپارتمانی در تهران به خیابان سقوط کرد و درگذشت. این بار نیز کارآگاهان برای یافتن دلیل مرگ دختر به دنبال آن هستند که بدانند آیا دختر جوان به دلیل مستی یا مصرف مواد مخدر خود را به پائین پرتاب کرده یا بعد از بگومگو با دوست پسرش دست به خودکشی زده و یا آنکه دوست پسرش او را از بالکن به بیرون پرتاب کرده است.

مأموران دقیقی بعد از سقوط دختر به محل حادثه رسیدند ابتدا صاحبخانه و میهمانانش در راه روی آنها باز نمی‌کردند، سرانجام با تهدید پلیس که گفت اگر در راه باز نکنید آن را می‌شکنیم، آنها درب آپارتمان را گشودند. در داخل آپارتمان صاحبخانه که پسر جوان است و دختر و پسر دیگری حضور داشتند، این پسر به پلیس گفت: امروز دختر فوت شده همراه دختر و پسر دیگری به اینجا آمدند، دور هم جمع بودیم حرف می‌زدیم و مشروب می‌نوشیدیم که ناگهان آن دختر به سوی پنجره رفت و خود را به پائین پرت کرد. پلیس ساکنان آپارتمان را برای تحقیقات بیشتر به کلانتری برد تا راز مرگ دختر فاش شود.

## مادر خراسانی سه فرزند خود را به قتل رساند

مادری این هفته در شهرستان مانه و سلمقان خراسان در فاصله چند دقیقه سه فرزند خود را یکی پس از دیگری به قتل رساند. این مادر که فرزند شش ماهه‌ای را هم باردار است بدن کودکان سه ساله، شش ساله و هشت ساله را با چاقو درید. زن باردار ۲۹ ساله بعد از کشتن سه فرزندش، خود را نیز حلق‌آویز کرد اما اطرافیان او را از مرگ نجات دادند. همسر این زن کارگری است که چند ماه پیش منزل را ترک کرد. تحقیقات پلیس نشان داده مادر جنایتکار مدت‌هاست به بیماری شدید روانی مبتلا است. علیرضا مظاهری فرمانده پلیس خراسان شمالی به خبرنگاران گفت در پرونده پزشکی این زن نوشته شده وی گاهی گرفتار جنون آنی می‌شود.

## کارون، میعادگاه عاشقان به محل خودکشی دختران خوزستانی تبدیل شده



با الهام از رود آرام و زیبای کارون درختان نخل و پل معروف آن اشعار و ترانه‌های عاشقانه زیادی سروده و خوانده شده است. اما کارون و فضای رمانتیک آن در سال‌های اخیر به دلیل فشار فزاینده اجتماعی و سخت‌گیری خانواده‌ها در جمهوری اسلامی جای خود را به محل خودکشی دختران و زنان ناراضی داده است. در چند سال اخیر چندین زن و دختر به دلایل مشابه خود را از روی پل به دست آب‌های این رودخانه سپرده و جان باخته‌اند. این هفته دختری از روی پل پارک جزیره کارون محل گردش و تفریح اهالی به قصد خودکشی خود را به رودخانه پرت کرد و جان باخت، او

رفتند، اما هنوز پیکر دختر پیدا نشده است. پلیس ناحیه محل وقوع حادثه نیز گفت در حال تحقیق درباره علت خودکشی دختر نوجوان است.

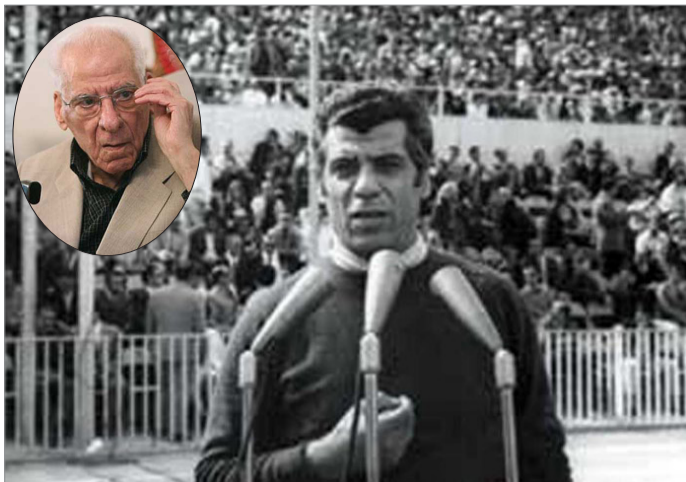
مدیر آتش‌نشانی اهواز گفت: پس از اطلاع از پرتاب این دختر از روی پل به رودخانه غواصان به محل واقعه







## بهنش، صدای رسای ورزش ایران خاموش شد



تقریباً یک ماه پیش خبر دادیم که حال عطا بهمنش خوب نیست. وی در سن ۹۴ سالگی به دلیل سکته مغزی در بیمارستان بستری شده بود. شایعه درگذشت وی خیلی زود تکذیب شد و کیهان لندن برای این چهره و صدای آشنای ورزش ایران آرزوی سلامتی کرد. امروز، ۱۱ تیرماه، خبر رسید که بهمنش در بیمارستان بانک ملی تهران به دنبال همان سکته مغزی درگذشت.

بهنش که متولد ۱۳۰۲ در کرمانشاه بود، خبرنگاری ورزشی را از سال ۱۳۳۰ در مجله «نیرو و راستی» وابسته به باشگاه نیرو و راستی به مدیریت خانم منیر مهران شروع کرد. او هفت سال بعد با رادیو ایران نیز آغاز همکاری نمود، و همزمان به هیأت تحریریه مجله «کیهان ورزشی» پیوست. عطا بهمنش در جوانی در رشته دو و میدانی و فوتبال فعالیت داشت و پنج سال نیز دبیر فدراسیون

## خانم دکتر فیلیپینی پس از سال‌ها خدمت به مردم دزفول درگذشت



دکتر اورارا باتارا بعد از ۴۲ سال طبابت در دزفول روز پنجشنبه پیش در این شهر چشم از جهان فروبست و چند نسل بیماران خود را به شدت متأثر نمود. جنازه این بانوی خدمتگذار با حضور مردم و بسیاری از بیماران او به خاک سپرده شد.

دکتر اورارا باتارا پیش از انقلاب سال ۱۳۲۹ در مانیل متولد شد و بعد از پایان تحصیلات پزشکی پیش از انقلاب به ایران رفت، وی در سال ۹۴ به عنوان «چهره ماندگار پزشکی» در دزفول مورد تجلیل قرار گرفت.

بیداری ما چیست  
بیداری طفلی است که محتاج به لالاست  
از ماست که بر ماست  
آنچه تا اینجا گفتیم شرح تحقق یافتن کابوس‌هایی است که از سی و هشت سال پیش با خود حمل می‌کنیم و آنچه هنوز نگفته‌ایم شرح تحقق آرزوهایی است که هنوز در انتظار آئیم.

پشتوانه تحقق این رویاها دانش‌پژوهشی و بینش‌اندوزی نسل جوانی است که با رگ و پوست خود سیه‌کاری‌ها را حس می‌کند. با تکیه بر همین پشتوانه است که این نسل از ورطه مهیبی که در آن افتاده سرانجام بیرون خواهد آمد.

مجنون  
تو از سپیده و نوری، من از شقایق  
پر خون  
تو از قبیله دریا، من از نژاد کویرم  
همیشه تشنه و غمگین، همیشه بی تو اسیرم  
در بند دوم ترانه، جاذبه متن افزون می‌شود و شاعر به اوج عاشقانه خود می‌رسد:

حدیث عشق من و تو، حدیث ابر بهاری  
به من چه می‌رسد از دوست، از این همه غم و زاری  
پایان ترانه باز هم غرقه در رومان‌تیسیم شاعرانه است:  
تو از قبیله لبخند، من از قبیله اندوه  
فضای فاصله صد آه، فضای فاصله صد کوه  
مهرپویا آهنگ‌هایی نیز بر روی غزلیات دیگر شاعران نهاده است که بعضی از آنها چفت و بست منجمی دارند و خیلی نرم بر روی شعر می‌نشینند. از جمله روی این غزل مولوی:  
دگر باره پریشانم، دگر باره پریشانم  
چنان مستم، چنان مستم، ره خانه نمی‌دانم.

بهنش که متولد ۱۳۰۲ در کرمانشاه بود، خبرنگاری ورزشی را از سال ۱۳۳۰ در مجله «نیرو و راستی» وابسته به باشگاه نیرو و راستی به مدیریت خانم منیر مهران شروع کرد. او هفت سال بعد با رادیو ایران نیز آغاز همکاری نمود، و همزمان به هیأت تحریریه مجله «کیهان ورزشی» پیوست. عطا بهمنش در جوانی در رشته دو و میدانی و فوتبال فعالیت داشت و پنج سال نیز دبیر فدراسیون

## رهبان بدون لشکر

در نقطه مقابل مریم و مجاهدین، رضا پهلوی ایستاده است؛ فرزند پادشاه سابق ایران که بعد از انقلاب، با وجود همه تلاش‌های تبلیغاتی حکومت اسلامی، هواداری از او و اقدامات او، در ایران از میان نرفته است.

برخلاف مجاهدین، در ایران نه تنها کسی منتقد رضا پهلوی نیست، که بسیاری او را نماد زندگی از دست رفته و امید تجدید آن می‌بینند. رضا پهلوی به روز ظاهر می‌شود. به روز حرف می‌زند، شلوار جین می‌پوشد و هر از گاهی با کوله پشتی جوان‌ها به اینجا و آنجا می‌رود. شکل ظاهر و رفتار رضا پهلوی در چشم مردم عادی ایران غریبه نیست و گفته می‌شود که داخل ایران طرفداران نسل جوان او از میانسال‌ها بیشتر هستند.

کمیود رضا پهلوی اهرمی است که با کمک آن بتواند نیروهای پراکنده‌ی همسو با خود را در داخل و خارج از ایران جلو براند.

اهرم غایب در دست ولیعهد سابق ایران سازمان و تدارکات است که دقیقاً نقطه قوت مجاهدین به شمار می‌رود. شورای ملی شاهزاده که قرار بود در جهت رفع این کمیود کار کند به یک شوخی سیاسی تبدیل شد.

## رضا پهلوی، مجاهدین خلق و دو اتفاق مرتبط با آینده ایران



مریم رجوی و شاهزاده رضا پهلوی  
حکومت اسلامی است که قادر به سازمان دادن و تدارکات و حتی انجام عملیات علیه جمهوری اسلامی است. نکات تاریک در مورد مجاهدین تنها محدود به گذشته تروریستی و ترکیب عقیدتی اسلامی - مارکسیستی آنها نیست. یکی از مشکلات اصلی مجاهدین اصرار در پرهیز از پوست انداختن است. شاید اگر مسعود رجوی باقی بود و زندگی سیاسی فعال داشت، می‌توانست مجاهدین را با موفقیت بیشتری از این مرحله عبور دهد، چنانکه چرخش از یک سازمان تروریستی - نظامی به یک سازمان سیاسی هم با تلاش‌های مقدماتی او صورت گرفت و به نتیجه رسید.

درس‌های ارتش آزادی‌بخش ایرلند، تصمیم جری آدامز در زمین گذاشتن اسلحه و داخل کردن «شین فین» به عنوان یک سازمان غیرنظامی در زندگی سیاسی ایرلند شمالی، به جای ادامه ترور کور، به عنوان الگو در دگردیسی گذشته مجاهدین موثر بود.

ولی آنها در طول ده - یازده سال گذشته در همان قالب کهنه رسوب کرده‌اند. نگاهی به عکس‌های اجتماعات مجاهدین نشان می‌دهد که از صف نخست تا انتها، همه زن‌ها چارقُدپوش، در روپوش نشسته و ایستاده‌اند. مریم رجوی با روسری ابریشم در کت تنگ براق‌دوزی شده و دامن توری بلند هم‌رنگ و جوراب‌های ضخیم به پا، بیشتر شبیه زن اول حاجی‌های شهرستانی است که به عروسی زن دوم حضور در است، تا زن آزادی‌طلبی که آزادی از قید حجاب اجباری مطلوب طبع میلیون‌ها دختر و زن جوان ایرانی را از روستاهای کوچک تا دانشگاه‌های بزرگ نماد و نشانه شود.

مریم رجوی نیست، گلشیفته فراهانی، انوشه انصاری و پردیس ثابتی است که همه در ایران به دنیا آمده و از حکومت ملاها گریخته و در نقاط آزاد دنیا زیسته‌اند. مریم رجوی با ظاهر التقاتی که بین حجاب و بی حجابی سرگردان است ضد الگو است و نماد جمود فکری گروه خود.

عیب دیگر مجاهدین پرهیز از دیگران است که شائبه یا حقیقت زندگی فرقه‌ای و پادگانی را در مورد آنها تقویت می‌کند. آنها که امروز تا این درجه دور از تغییرات اجتماعی و تحولات درونی جامعه ایرانی باقی مانده‌اند، بجز زور با کدام ترفند و تدبیر می‌توانند سهم قابل‌ی در اداره فردای ایران آزاد عهده‌دار شوند؟ همانطور که دیگران کینه مجاهدین را از دل پاک نکرده‌اند، مجاهدین هم هنوز با عشق انتقام زندگی می‌کنند، در حالی که ایران فردا، ایران همگرای، بخشش و تلاش همگانی برای سازندگی و جبران خرابی‌ها است. مجاهدین دلبری از مردم ایران را فراموش کرده‌اند، از دیگر مخالفان

رضا تقی‌زاده - اگر عینک‌های خود را که رنگ کینه و انتقام از پشت آن تیره‌تر از معمول قابل دیدن است بر داریم و به مجاهدین انطور که هستند نگاه کنیم، بجز عیب، در آنها خوبی هم می‌توان دید.

در ایران نه تنها کسی منتقد رضا پهلوی نیست، که بسیاری او را نماد زندگی از دست رفته و امید تجدید آن می‌بینند.

سیاست خارجی دولت ترامپ در رابطه با جمهوری اسلامی و آینده ایران هنوز شکل نهایی نگرفته و خطوط اصلی آن انتشار نیافته، با این وجود سخنان روز چهارشنبه ۲۴ خرداد رکس تیلرسن وزیر خارجه آن کشور را در کمیته روابط خارجی مجلس نمایندگان آمریکا پیرامون حمایت از «تغییر رژیم در ایران»، می‌توان عنصر کلیدی در تدوین نقشه راه آینده کاخ سفید تلقی کرد.

اندکی بعد از اظهارات خیرساز و بی سابقه وزیر خارجه آمریکا که طی آن موارد بسیار حساس دیگری، از جمله توافق اتمی ۱۵ ژوئیه سال ۲۰۱۵ و معرفی آن به عنوان «توافق ضعیف»، همچنین امکان قرار دادن مجموعه پاسداران در سیاهه سازمان‌های تروریستی نیز مطرح شد، رضا پهلوی با تمهید قبلی در کنگره آمریکا حضور یافت و با تعدادی از قانون‌گذاران آمریکایی دیدار و گفتگو کرد.

نقطه اوج حضور یک روزه شاهزاده در کنگره ملاقات او با سناتور جان مک‌کین، عضو ارشد سنای آمریکا بود که بالاتر از حزب جمهوری‌خواه، بخشی از «دولت عمیق» و «قدرت نهادینه» واشنگتن محسوب می‌شود. سناتور مک‌کین که یک بار نامزد نهایی حزب جمهوری‌خواه در رقابت‌های رییس جمهوری آمریکا نیز بوده، به خاطر دیدارهای جنجالی خود با چهره‌های غیر متعارف سیاسی و تروریستی از سوریه، تا لیبی و اوکراین و البانی، شهرت خاص یافته است.

دیدار فروردین ماه سال جاری مک‌کین از تیرانا پایتخت البانی که میزبان اردوگاه مجاهدین خلق بعد از تعطیل «اردوگاه اشرف» در حاشیه بغداد شده است، و اعلام پشتیبانی از «تغییر رژیم در ایران» این حضور در جمع رهبران و اعضای این سازمان، انعکاس گسترده‌ای یافت.

## لشکر بدون رهبر

اگر عینک‌های خود را که رنگ کینه و انتقام از پشت آن تیره‌تر از معمول قابل دیدن است برداریم و به مجاهدین انطور که هستند نگاه کنیم، بجز عیب، در آنها خوبی هم می‌توان دید.



انجمن پسته ایران در گفتگویی قبل از توقف چاپ روزنامه «تهران امروز» گفته بود: «کرمان پایتخت پسته جهان شد اما تاوان این موفقیت حفر چاه‌های عمیق، در کنار استفاده از دشت‌های ممنوعه بود که این دشت‌ها از زمان شاه ممنوع شده بودند اما در دهه‌های ۶۰ تا ۸۰ آب باغات پسته را تامین کردند و امروز شاهد خشک شدن آنها هستیم.»

متأسفانه توهم خودکفا شدن در صنعت کشاورزی و همچنین سیاست‌های نادرست مسئولان سبب شده تا بخشی از آب‌های زیرزمینی ایران در قالب محصولات پر آب کشاورزی از جمله هندوانه به کشورهای مختلف از جمله قطر صادرات شود.

### خاموش کردن آتش جنگ با آب دریا

انتقال آب دریای کاسپین (دریاچه مازندران/ خزر) و عمان به استان‌هایی مانند سمنان، کرمان و شیراز در دستور کار است اما چنین اقداماتی هزینه‌بر است و از سوی دیگر پیامدهای زیست محیطی مخرب دارد، به عنوان مثال انتقال آب دریاچه کاسپین به استان‌های مورد نظر سبب ته نشین شدن میلیون‌ها تن نمک در مسیر انتقال خواهد شد که خود پدیدآورنده خشکی است. بنابراین باید همواره برای انتقال آب هزینه سنگین کرد. اما وضعیت آب در ایران از مرحله بحران هم عبور کرده و به گفته کارشناسان اکثر استان‌ها باید با آب دریا لوله‌کشی شوند. البته امروزه شاهد انتقال آب بین استان‌های مختلف هستیم که یکی از گران‌ترین طرح‌ها انتقال آب شیرین، از سرشاخه‌های دز به شهر قم بود. این طرح در حالیکه در مسیر خط انتقال آب بسیاری از شهرستان و روستاها بی آب هستند و حتی برخی مناطق با تانکر سیار آبرسانی می‌شوند. مردم اهواز معتقدند که با انتقال آب کارون، فاضلاب برای آنها باقی خواهد ماند و با طرح بهشت آباد یا همان انتقال آب از چهارمحال و بختیاری به اصفهان مخالف هستند زیرا خود این استان و روستاهای آن هنوز آب آشامیدنی سالم ندارد و نتیجه‌ی طرح بهشت آباد، همانا جهنم شدن آبادی‌ها خواهد بود.

امروز استان‌های مختلف از جمله اصفهان، خوزستان، یزد، کرمان، شیراز، چهارمحال و بختیاری درگیر بحث انتقال آب هستند که طی سال‌های گذشته درگیری‌هایی نیز بین اهالی استان‌ها رخ داده است.

### واما بر تقال فروش ماجرا

چیت چیان وزیر نیرو نیز همانند دیگر وزیران دولت روحانی فقط تهدید به استیضاح شده اما تا کنون استیضاح نشده است. آخرین بار وزیر نیرو با ۳۱ علت از سوی نمایندگان تهدید به استیضاح شد اما ناگهان موضوع منتفی شد. این موضوع یک مفهوم بیشتر ندارد و آن هم این است که وزیر نیرو هم با باج‌گیری همسو یا در برابر آنها سکوت کرده است که شاید از ترس «دولت با تفنگ» باشد. در پایان باید گفت، عیسی کلانتری وزیر کشاورزی دولت هاشمی رفسنجانی به خوبی از عمق فاجعه آگاه است که موضوع مهاجرت ۵۰ میلیون ایرانی را عنوان کرده است. کلانتری حدود ۲ سال پیش، نتیجه سیاست افزایش جمعیت ایران به ۱۵۰ میلیون نفر را که از سوی علی خامنه‌ای عنوان شد، پرورش یک مشت گدا و گشسته دانسته و گفته بود: «حیوانات در دشت‌های کم‌آبی در حال مرگ هستند، همچنین در سفرم به یزد، ملت دنبال آب می‌دویدند، با ادامه روند کنونی، ایران تا ۱۰ سال دیگر دوام نخواهد داشت.»



## مهاجرت میلیون‌ها ایرانی در راه است

شده توسط سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی کشور و سازمان نقشه‌برداری تا کنون در ۳۰۰ دشت پدیدمی‌نشست زمین گزارش شده که دشت‌های کاشمر، تهران، مشهد، کاشان و رفسنجان جزو بدترین‌ها هستند. البته نشست دشت تهران رکورد بیشترین نرخ در جهان را به خود اختصاص داده است. طبق آمارهای اعلام شده نرخ متوسط نشست در دشت تهران سالانه بیش

**متروکه شدن ۲۳ هزار روستا و آبرسانی با تانکر به ۷ هزار روستا**

طبق گفته جانبا، مدیرعامل شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور و همچنین اسماعیل نجار، رئیس سازمان مدیریت بحران کشور، حدود ۷ هزار و ۵۰۰ روستا با تانکر آبرسانی می‌شود و این رقم بجز آمار ۲۳ هزار روستای متروکه شده است که سال ۹۴ از سوی رضوی، معاون توسعه روستایی و مناطق محروم

چاه عمیق از سوی نهادهای قدرت و ثروت برای اهداف خاص به بیش از ۵۰۰ تا ۶۰۰ متر در استان‌های مختلف رسیده است که سبب شده امروز نشست زمین به عمق بیش از ۳ متر در استان‌های مختلف برسد. بر اساس گفته‌های طهمورث یوسفی، رییس مرکز مطالعات زمین‌شناسی جنوب کشور، وضعیت نشست زمین در برخی استان‌ها بحرانی است که نتیجه برداشت بی

طلا دارد. البته اگر از معافیت مالیاتی، استفاده از انرژی‌ها در حد مفت و امتیازهای ویژه این رانت‌بگیران و فاکتور بگیریم، نتیجه چنین سیاستی تبدیل شدن ایران به یک بیابان بزرگ بوده است.

متأسفانه رانت‌بگیران سردار و آقازاده و حاج آقا در هر استانی که زاینده شده‌اند، قصد داشته‌اند، کسب و کار خود را به هر قیمتی با استفاده از ارتباطات و پارتی‌های خود در

مهدی دهقان - بحران کم‌آبی در ایران از وضعیت قرمز و نقطه جوش هم بالاتر رفته است.

اگر همین وضعیت ادامه پیدا کند، مهاجرت میلیون‌ها ایرانی به یکی از «راه حل‌ها» تبدیل خواهد شد، ضمن اینکه پدیده فروش نفت به جای آب یا لوله‌کشی اکثر استان‌های ایران با آب دریای کاسپین و عمان نیز از دیگر راه حل‌ها خواهد بود. امروزه خطر کم‌آبی، فقر و جنگ، ایران را تهدید می‌کند اما خطر جنگ آب و پدید آمدن بیابانی به وسعت ایران به اصلی‌ترین دغدغه تبدیل شده است. رژیم حاکم بر ایران از این جهت نگران این موضوع است که جدی‌تر شدن این معضل، بحران‌های خطرناک برای آن به وجود آورد. اخیراً یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی نیز نسبت به امنیتی شدن بحران آب هشدار داده است. موضوع «تهدید مهاجرت ۵۰ میلیون ایرانی به دلیل کم‌آبی» برای نخستین بار از سوی عیسی کلانتری وزیر کشاورزی دولت هاشمی رفسنجانی مطرح شد. فاجعه‌ای که هر چقدر زمان می‌گذرد به واقعیت نزدیک‌تر می‌شود و اکنون جمهوری اسلامی ایران نگران جنگ آب در کشور است. ضمن اینکه علیرام اکبری معاون وزیر جهاد کشاورزی عامل اصلی جنگ در سوریه را بحران آب و ناتوانی در مدیریت آن می‌داند که بخشی از صحبت‌های وی در خبرگزاری ایرنا منتشر شده است.

غلامرضا حیدری از اعضای کمیسیون برنامه و بودجه مجلس اخیراً برای چندمین بار هشدار داد: «رنگ خطر برای جنگی مخوف‌تر به گوش می‌رسد و آن، «جنگ آب» است. جدی نگرفتن این مهم، در آینده‌ای نزدیک ما را با بحرانی سخت مواجه خواهد کرد.»

این همه در حالیکه در قرار بود بخشی از اعتبارات صندوق توسعه ملی صرف مهار آب‌های مرزی، مدیریت آب‌های زیرزمینی و سطحی و همچنین ساماندهی سیستم فاضلاب کشاورزی شود اما پول این صندوق در عراق، سوریه، لبنان و بحرین خرج شد، بلایی که سر پول‌های بلوکه شده ایران، که سرانجام آزاد شد، نیز آمد. در وضعیت کنونی سهم منابع آب زیرزمینی در تامین آب کشور در بخش‌های کشاورزی، آشامیدنی و صنعت حدود ۹۰ درصد است اما مسئولان وزارت نیرو این رقم را ۵۵ درصد نسبت به کل منابع آب می‌دانند.

### آب هم مانند نفت غارت می‌شود

تا کنون کارشناسان زیادی نسبت به غارت شدن منابع آبی کشور هشدار داده‌اند اما نهادهای قدرت و ثروت با تفنگ و بی تفنگ، سرداران، نمایندگان مجلس، وزرا و مجموعه رهبری، به طور کلی هر کسی که امکان رانت و اختلاس را داشته، آب را مانند نفت غارت کرده و تنها چیزی که هیچگاه اهمیت نداشته، طرح آمایش سرزمین و اجرای برنامه‌های توسعه و به طور کلی حفظ زیست بوم و اکوسیستم طبیعی ایران بوده است. اکنون این پرسش مطرح است چرا باید مجوز حفر چاه به عمق بیش از ۴۰۰ متر در استان‌هایی کم‌آب مانند کرمان، شیراز، سمنان، قم و... صادر شود؟ به طوری که امروز این استان‌ها برای نجات از مرگ حتمی تشنه آب دریا و انتقال آب از دیگر استان‌ها هستند. درآمد میلیاردری از پسته و یا محصولات دیگر کشاورزی و صنعتی به چه قیمتی؟

چرا باید در استان‌هایی کم‌آب مانند بندرعباس و اصفهان کارخانه‌هایی مجوز احداث بگیرند که بند ناف فعالیت‌شان به چاه‌های عمیق آب وصل است؟ آب در این استان‌ها حکم



سد لار



اصفهان

از نیم متر است.

### نشست زمین به خاطر پسته

نرخ نشست زمین در دشت‌های رفسنجان و کاشمر نیز بسیار بالاست که حاصل برداشت بی‌رویه آب از دشت‌های ممنوعه از سوی پسته‌کاران رفسنجان بوده است. محسن جلال پور به عنوان رئیس

ریاست جمهوری، اعلام شد. همچنین از ۶۰۹ دشت موجود در ایران بیش از نیمی از آنها کاملاً خشک شده است. طبق گفته مسئولان از ۷۷۰ هزار حلقه چاه حدود نیمی از آن غیرمجاز هستند و حفر چاه در سال‌های اخیر به بیش از ۲۰ برابر افزایش یافته است. همچنین بر پایه بررسی‌های انجام



خرم‌آباد

رویه و حفر چاه به عمق ۶۰۰ متر است. از دیگر پیامدهای مدیریت غلط و سیاست‌های ناکارآمد و همچنین چپاولگرانه، متروکه شدن اکثر روستاها از جمله در استان‌های مرزی بوده است. امروز استان‌هایی مانند ایلام، سیستان و بلوچستان، یزد و کرمان در صدر جدول متروکه‌ترین استان‌های ایران قرار دارند.

همان استان خویش رونق دهند. البته با محدود شدن منابع طبیعی، امروزه همین افراد واردکننده جنس‌های بنجل چینی به کشور هستند.

### نگاهی به حال و روز زمین ایران

عمق چاه‌های آب در ایران به حدی زیاد شده که گویا مسئولان قصد برداشت نفت را دارند نه آب. حفر