

سرافراز

هفته نامه سراسری

دوشنبه ۱۵ مرداد ۱۴۰۳ / محرم ۳۰ / ۱۴۴۶ هـ / آگوست ۲۰۲۴ / سال دوازدهم / شماره ۵۰۱ / ۱۵۰۰ تومان

پرونده‌ای درباره هدف قراردادن عمدی خبرنگاران توسط اسرائیل

ترور حقیقت!

پرونده‌ای درباره هدف قراردادن عمدی خبرنگاران توسط اسرائیل

ترور برنامه‌ریزی شده حقیقت!



آمار خبرنگاران کشته شده در جنگ غزه در مقایسه با جنگ‌های بزرگ‌تر دیگر همچون جنگ جهانی دوم رقمی قابل تأمل است. طبق گزارش بنیاد «انجمن آزادی» (Freedom Forum) مستقر در واشنگتن که از آزادی مطبوعات دفاع می‌کند؛ طی حدود شش سال جنگ جهانی دوم (۱۹۴۵-۱۹۳۹) که خونین‌ترین جنگ جهان مدرن شناخته می‌شود و جان ده‌ه‌ها میلیون نفر را گرفت، «۶۹ روزنامه‌نگار» جان خود را از دست دادند. به گزارش این انجمن؛ در جریان اشغال ویتنام توسط آمریکا که نزدیک به ۲۰ سال به طول انجامید، «۶۳ روزنامه‌نگار» و در جنگ شبه جزیره کره که سه سال طول کشید «۱۷ روزنامه‌نگار» کشته شدند. به گفته گروه‌های حقوق بشری سوریه؛ در ماه اول جنگ داخلی در این کشور در ۲۰۱۱ هیچ روزنامه‌نگاری کشته نشد اما به مرور تلفات جانی اهل رسانه در این جنگ به طور چشمگیر افزایش یافت، رقمی که بین ۲۷۰ تا ۷۱۵ نفر گزارش می‌شود. جنگی که با حمله آمریکا به عراق شروع شد نیز جنگی مرگبار به ویژه برای روزنامه‌نگاران بود. به گزارش کمیته حفاظت از خبرنگاران (CPJ) از سال ۲۰۰۳ تا به امروز ۲۸۳ نفر از اهل رسانه در عراق کشته شده‌اند. این رقم شامل ۱۱ خبرنگاری است که در ماه اول جنگ، بین مارس تا آوریل ۲۰۰۳ قربانی شدند. براساس گزارش کمیته حفاظت از روزنامه‌نگاران، مستقر در نیویورک، ۱۷ خبرنگار نیز از فوریه سال ۲۰۲۲ به این سو در جنگ روسیه و اوکراین جان خود را از دست داده‌اند. هدف قراردادن عمدی روزنامه‌نگاران و غیرنظامیان، طبق قوانین جهانی بشردوستانه «جنایت جنگی» تلقی می‌شود و خبرنگاران می‌بایست اجازه داشته باشند تا با آزادی عمل و بدون دخالت و سنگ اندازی طرفین درگیر به حرفه خود بپردازند و اطلاع‌رسانی کنند. ارتش اسرائیل در ایام اول جنگ در بیانیه‌ای که مخاطب آن خبرنگارهای بین‌المللی بودند اعلام کرد که نمی‌تواند امنیت خبرنگارانی را که در نوار غزه فعالیت می‌کنند، تضمین کند. ارتش اسرائیل به دلیل بمباران و گلوله باران بی‌امان و بی‌رویه نوار غزه که جان حدود ۲۳ هزار فلسطینی اکثراً غیرنظامی را گرفته به نقض قوانین جنگ متهم شده. حمله غافلگیرانه حماس به اسرائیل در ۷ اکتبر که کشورهای متحد تل آویو آن را محکوم کردند، ۱۴۰۰ کشته بر جای گذاشته بود. **یورونیوز**

بیان در رنج است. وقتی صحبت از روزنامه نگاران فلسطینی و آزادی بیان می شود، آمار به شدت وحشتناک است. انجمن روزنامه نگاران فلسطین با انتشار بیانیه ای گفته که دستکم دو روزنامه نگار فلسطینی هنوز مفقود بوده و سرنوشت آن ها مشخص نیست؛ این ارقام شامل تأثیرگذاران رسانه های اجتماعی و داوطلبان رسانه ای نمی شود که برخی از آن ها نیز کشته شده اند. علاوه بر شهادت روزنامه نگاران فلسطینی، فهرستی از ۳۲ روزنامه نگار و کارمند رسانه ای که از سوی نظامیان صهیونیست در کرانه باختری طی ماه گذشته دستگیر شده اند، ذکر شده است. بیانیه انجمن روزنامه نگاران، می گوید که ۶۲ دفتر رسانه ها در کرانه باختری و نوار غزه در اثر گلوله باران یا یورش رژیم صهیونیستی تخریب شده اند. در برخی از این حملات، رایانه های شخصی و تجهیزات خبرنگاران ضبط شده و یکی از خبرنگاران آزاد شده تا پایان مراحل قانونی از خروج از منزل و دسترسی به اینترنت منع شده است. در بحبوحه نسل کشی رژیم صهیونیستی علیه فلسطینیان در نوار غزه، این رژیم کشتار گسترده ای را علیه خبرنگاران در آنجا به راه انداخته و عمداً متخصصان و دفاتر رسانه ها را هدف قرار داده است تا یک خاموشی واقعی و جامع رسانه ای در کل نوار غزه پیش ببرد. روزنامه نگاران هدف قرار گرفته همه متعلق به گروه های رسانه ای فعال در نوار غزه هستند و شامل خبرنگار تلویزیون فلسطین، اعضای خبرگزاری رسمی فلسطین و سایر افرادی است که برای رسانه ها و نهادهای داخلی و بین المللی کار می کنند. تشدید تنش رژیم صهیونیستی علیه روزنامه نگاران با تحریک علنی وزیران و مقامات صهیونیست همراه بوده که ادعاهای بی پایه و غیرمنطقی مطرح می کنند. «دن دانون» (سفیر پیشین رژیم صهیونیستی در سازمان ملل) خواستار اضافه شدن عکاسان و خبرنگار غزه به فهرست شرکت کنندگان در عملیات ۷ اکتبر و «حذف» آن ها شده است. در همین حال، حملات هوایی و توپخانه ای رژیم صهیونیستی دستکم ۱۱۷ دفتر مطبوعاتی را کامل یا جزئی تخریب کرده و بیش از ۲۴ ایستگاه رادیویی نوار غزه به دلیل حملات مکرر رژیم صهیونیستی و کمبود سوخت دچار اختلال شده اند. رژیم صهیونیستی کانال های ماهواره ای فعال در سرزمین های اشغالی فلسطین از جمله شبکه المیادین را نیز محدود کرده است؛ همچنین این تهدید وجود دارد که شبکه الجزیره نیز به همین سرنوشت دچار شود. رژیم صهیونیستی به طور هدفمند هیچ پناهگاه امنی برای خبرنگاران در نوار غزه باقی نگذاشته است؛ روزنامه نگاران حتی در حالی که لباس های دارای نشان مطبوعاتی به تن دارند در میدان جنگ، داخل چادرهای مطبوعاتی که برای پوشش رسانه ای در کنار بیمارستان ها برپا شده اند و در خانه های خود هدف قرار گرفته اند. میزان

خبرنگاران؛ قربانیان خشونت های رژیم صهیونیستی

جنگنده های رژیم صهیونیستی چندی پیش گروه خبری شبکه «المیادین» را در جنوب لبنان هدف قرار دادند؛ در پی این حمله، «فرح عمر» خبرنگار و «ربیع المعماری» تصویربردار شبکه به شهادت رسیدند. «غسان بن جدو» (مدیر شبکه المیادین) شهادت این دو نفر را تأیید کرد. دفتر رسانه ای دولت مستقر در غزه اعلام کرد که شهادت این دو روزنامه نگار در حملات هوایی رژیم صهیونیستی، تعداد شهدای روزنامه نگار را از زمان آغاز تجاوزها در غزه به ۶۲ نفر رساند. کمیته حفاظت از روزنامه نگاران (CPJ) اعلام کرد که حمله نظامی رژیم صهیونیستی به غزه، مرگ بارترین ماه را برای خبرنگاران از زمان آغاز ثبت آمار از سه دهه پیش به همراه داشته و باعث خاموشی خبری در منطقه مورد درگیری شده است. این سازمان دیده بان خبرنگاران شهادت ده ها خبرنگار را از زمان آغاز تجاوزهای رژیم صهیونیستی از ۷ اکتبر ثبت کرده است. اکنون این سازمان درخواستی فوری از رژیم صهیونیستی و متحدان غربی آن مطرح کرده تا قوانین درگیری مستقر شده از سوی نظامیان این رژیم را اصلاح کنند تا استفاده از نیروی مرکب علیه روزنامه نگاران دارای نشان مطبوعاتی ممنوع شود. «شریف منصور»، هماهنگ کننده این کمیته برای خاورمیانه و شمال آفریقا، گفت: افزایش تعداد کشته شدگان رسانه ای همراه با قطع بی درپی شبکه های اینترنتی و تلفنی و تشدید محدودیت رسانه ای، عملاً یک خاموشی اطلاعاتی را در غزه، یک منطقه کوچک ساحلی، تحمیل کرده است. این مقام کمیته حفاظت از روزنامه نگاران، تأکید کرد که این به معنای کمبود اطلاعات برای جمعیتی است که از دانستن اینکه از کجا غذا، سوخت و آب سالم تهیه کنند، ناامید هستند. همچنین ارتش رژیم صهیونیستی از پذیرفتن هرگونه مسئولیتی در قتل ها خودداری کرده و به سازمان های رسانه ای بین المللی گفته است که نمی توانند امنیت رسانه ها یا کارمندان آن ها را تضمین کنند. «منصور» با استناد به گزارش قبلی این نهاد به نام «الگوی مرکبار»، گفت: در ماه می گذشته، ما گفتیم که ارتش اسرائیل باید قوانین درگیری خود را تغییر دهد تا از استفاده از نیروهای مرکبار علیه روزنامه نگاران و سازمان های رسانه ای جلوگیری کند. وی تأکید کرد: ما هیچ نشانه ای از انجام این کار ندیده ایم؛ بنابراین، این بار از متحدان اسرائیل، از جمله آمریکا، انگلیس و سایر کشورهای اروپایی نیز خواسته ایم که به آن فشار بیاورند تا از هرگونه استفاده از خشونت مرکبار علیه خبرنگاران جلوگیری کند. روزنامه نگاران فلسطینی کشته و مجروح شده و با به سادگی از انجام کار خود بازمانده اند و یکی دیگر از قربانیان جنگ رژیم صهیونیستی علیه غزه هستند؛ آزادی

جلیقه هایی که جلوی مرگ را نمی گیرند!

صدف سرداری؛ روزنامه نگاران غزه یکی یکی جلیقه خبرنگاری خود را به نشانه اعتراض روی زمین انداختند. چهارشنبه هفته گذشته (۳۱ جولای) «اسماعیل الغول» (خبرنگار الجزیره) و «رامی الریفی» (فیلم برداری که همراهی اش می کرد) در حالی کشته شدند که «جلیقه خبرنگاری بر تن داشتند!» روزنامه نگاران غزه به نشانه اعتراض جمع شدند و جلیقه های خبرنگاری خود را رها کردند تا بگویند وقتی این لباس جلوی شلیک گلوله ای را نمی تواند بگیرد، پس برتن کردنش چه فایده ای دارد؟

«خبرنگاران اوکراینی با بزرگترین جایزه های روزنامه نگاری تجلیل می شوند، پولیتزر دریافت می کنند، به دلیل شجاعت و از خودگذشتگی مورد قدردانی قرار می گیرند اما گاهی گمان می کنم که خبرنگاران فلسطینی به چشم روزنامه نگاران غربی، «همکار» به حساب نمی آیند؛ این صحبت های «لیلا الریان» یکی از خبرنگاران «الجزیره»، در گفت و گویی ویدئویی با «جدلیه» است. از هفتم اکتبر سال گذشته و آغاز جنگ میان حماس و اسرائیل، تعداد روزنامه نگاران کشته شده در این جنگ به ۱۱۳ نفر رسیده که ۱۰۸ نفر آنان فلسطینی بوده اند؛ اما آن طور که گزارش ها نشان داده و خبرنگار الجزیره تأکید می کند، اطلاع رسانی درباره این کشتار بسیار محدود است؛ طوری که سکوت روزنامه نگاران غربی مورد اعتراض برخی قرار گرفته است. از زمان شروع این جنگ در غزه، روزنامه نگاران برای گزارش های خود بیشترین هزینه را می پردازند. کمیته حمایت از روزنامه نگاران (CPJ)، در آخرین گزارش خود اعلام کرده از زمان آغاز طوفان الاقصی در ۷ اکتبر ۲۰۲۳، تلفات بی سابقه ای بر روزنامه نگاران غزه وارد شده است. تا دوم اوت ۲۰۲۴، تحقیقات اولیه CPJ نشان داده که حداقل ۱۱۳ روزنامه نگار و کارمند رسانه ای در میان بیش از ۳۹ هزار کشته از زمان آغاز جنگ بودند که مرگ بارترین دوره برای روزنامه نگاران از زمان شروع جمع آوری داده های CPJ در سال ۱۹۹۲ است. این کمیته اعلام کرده است: روزنامه نگاران در غزه به ویژه با خطرات بالایی همچون حملات هوایی ویرانگر اسرائیل، اختلال در ارتباطات، کمبود منابع و قطعی گسترده برق مواجه هستند. این موضوع پیگیری و ثبت وضعیت آن ها را سخت تر می کند. گفته شده که این کمیته در حال بررسی تقریباً ۳۵۰ مورد دیگر از قتل، دستگیری و جراحت احتمالی ست. مدیر برنامه CPJ در نیویورک، در این باره گفته است: «روزنامه نگاران بدون حفاظت، تجهیزات یا غذا و آب، همچنان وظایف حیاتی خود را برای بیان حقیقت به جهان انجام می دهند. هر بار که یک روزنامه نگار کشته، مجروح، دستگیر یا مجبور به تبعید می شود، تکه هایی از حقیقت را از دست می دهیم. مسئولان این تلفات با محاکمه های دوگانه روبه رو خواهند بود؛ یکی تحت قوانین بین المللی و دیگری در برابر نگاه ناخوشودنی تاریخ». روزنامه نگاران، افراد غیرنظامی اند و هدف قراردادن عمدی غیرنظامیان، جنایت جنگی ست. در ماه می، دادگاه کیفری بین المللی اعلام کرد به دنبال صدور حکم بازداشت

برای رهبران اسرائیل، برای جنایات جنگی و جنایت علیه بشریت است. تا به امروز، CPJ مشخص کرده که حداقل سه روزنامه نگار، مستقیماً توسط نیروهای اسرائیلی مورد هدف قرار گرفته اند. این کمیته اعلام کرده که تا دوم اوت، کشته شدن ۱۱۳ روزنامه نگار و کارمند رسانه تأیید شده؛ ۱۰۸ فلسطینی، دو اسرائیلی و سه لبنانی. همچنین گزارش شده است ۳۲ خبرنگار مجروح، ۲ خبرنگار ناپدید و ۵۲ خبرنگار دستگیر شده اند. آخرین پیگیری های کمیته نشان داده است که حتی اعضای خانواده برخی خبرنگاران به قتل رسیده اند. این در حالی ست که نیروهای دفاعی اسرائیل (IDF)، به رسانه ها گفته اند که ارتش عمداً خبرنگاران را هدف قرار نمی دهد! این سازمان همچنین در ماه اکتبر گفته بود نمی تواند ایمنی خبرنگاران را تضمین کند. «غزه و مرگ روزنامه نگاری غربی»؛ این تیتراژ ست که اخیراً «الجزیره» منتشر کرد. این گزارش می گوید: «الغول» در زمان کشته شدن، جلیقه مطبوعاتی به تن داشته اما این نخستین بار نیست که خبرنگاران با داشتن جلیقه کشته می شوند. در سال ۲۰۱۹، سازمان ملل متحد دریافت که اسرائیل در سال ۲۰۱۸ به ۲ روزنامه نگار فلسطینی «عمداً» شلیک کرده بود. اخیراً در سال ۲۰۲۲، اسرائیل، روزنامه نگار آمریکایی فلسطینی، «شیرین ابوعاقله» را در کرانه باختری به ضرب گلوله کشت. نویسنده این گزارش نوشته، با این حال آنچه حتی تکان دهنده است، سکوت نسبی روزنامه نگاران غربی درباره این موضوع است: «در آمریکای شمالی و اروپا، گزارش ها و همدردی هایی وجود داشته؛ به ویژه از سوی سازمان های دیده بانی مانند CPJ، حس همبستگی روزنامه نگاری را شاهد هستیم اما این واکنش ها درباره خشم و هیاهوی گسترده در مورد تهدیدی که اقدامات اسرائیل برای آزادی مطبوعات ایجاد می کند، کافی نیست». نویسنده این پرسش را مطرح می کند که آیا می توانیم برای لحظه ای تصور کنیم که اگر نیروهای روسی در کمتر از یک سال بیش از ۱۰۰ روزنامه نگار را در اوکراین بکشند، واکنش روزنامه نگاری غربی چه خواهد بود؟ (می توان تصور کرد رسانه های خبری غربی صرفاً پایبندی خود را به اصول گزارشگری غرب مبنی بر جدایی و بی طرفی حفظ کرده اند؛ اما در موقعیت های دیگر، روزنامه نگاران غربی نشان داده اند که واقعا می توانند همچنین همبستگی خود را نشان دهند». پارسال پس از کشته شدن بیش از ۴۰ خبرنگار در غزه، انجمن صنفی روزنامه نگاران استان تهران نیز طی بیانیه ای به این موضوع اشاره کرد که مورد حمله قراردادن آنان، نقض آشکار حقوق بین المللی ست: «رسالت خبرنگار، در هر سوی جبهه که باشد، اطلاع رسانی و گزارش واقعه است اما کار او زمانی دشوارتر می شود که بخواهد در سویی بایستد که خواسته یا ناخواسته رقابتی نابرابر شکل گرفته و خیرها یک طرفه روایت می شوند. از این رو، خبرنگارانی که جبهه غزه را انتخاب کرده اند، آگاهانه یا در میدانی سخت گذاشته اند که نابرابری موقعیتشان در مقایسه با جبهه مقابل آشکارا معلوم است و شرایط انجام وظیفه برایشان بسیار سخت تر؛ به گونه ای که گاه از حداقل ها برای انجام وظیفه حرفه ای خود نیز محروم می شوند». با این حال، از پارسال تا کنون، بر تعداد خبرنگاران کشته شده در این جنگ اضافه شده؛ انگار که نه ابزار نگرانی های بین المللی کارساز هستند و نه جلیقه های خبرنگاری! پیام ما

Journalists killed in Israeli-Palestinian conflict since Oct. 7



آمار هولناک و بی سابقه کشتار خبرنگاران در نوار غزه

کمیته حفاظت از روزنامه نگاران که سازمانی غیرانتفاعی در آمریکا است، اعلام کرد: شمار خبرنگارانی که در ۱۰ هفته نخست آغاز جنگ در نوار غزه جان خود را در حملات اسرائیل از دست داده اند، بیشتر از تعداد خبرنگارانی بوده است که از زمان شروع به فعالیت این کمیته در سال ۱۹۹۲، در یک کشور واحد در هر سال مفروض کشته شده اند. طبق آمار؛ از آغاز حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی علیه نوار غزه که پس از عملیات ۷ اکتبر مقاومت اسلامی فلسطین علیه صهیونیست ها در گرفت، دست کم ۶۸ فعال حرفه ای حوزه رسانه جان خود را از دست داده اند که ۶۱ نفر از آن ها فلسطینی، چهارتن اسرائیلی و سه نفر نیز لبنانی هستند و این در حالی ست که ۱۵ خبرنگار از جمله یکی از عکاس خبرنگاران خبرگزاری فرانسه که هر دو پای خود را در انفجار از دست داد، به شدت مجروح شده اند. کمیته محافظت از خبرنگاران آنچه «الگوی آشکار هدف گرفتن خبرنگاران و خانواده شان به دست اسرائیلی ها» خوانده شده است را قویاً محکوم و در توصیف یکی از این موارد بی شمار، مرگ خبرنگاری را روایت کرد که با «یونیفرم مخصوص و محرز خبرنگاری در منطقه ای که هیچ درگیری در آن وجود نداشته، کشته شده است» و در نمونه هایی دیگر به ارباب و تهدید خبرنگاران به دست مقامات و نیروهای ارتش اسرائیل و سپس قتل خانواده آن ها اشاره کرد. طبق آمار؛ نیروهای اسرائیلی دست کم ۲۰ خبرنگار را بازداشت کرده و سه تن از آن ها نیز مفقود شده اند و چندین نفر دیگر اعلام کرده اند که نیروهای ارتش رژیم صهیونیستی آن ها را مورد آزار قرار داده اند که از جمله آن ها می توان به یک مورد در جریان پخش زنده پوشش خبری شبکه سی ان ان اشاره کرد. یکی از خبرنگاران شبکه تلویزیونی «المشهد» مستقر در دبی، گزارش داده است که یک تک تیرانداز اسرائیلی هفته گذشته او را به طور کاملآ عامدانه هدف تیراندازی قرار داده و این در حالی بوده که او پوشش و یونیفرم خبرنگاری بر تن داشته است. به گفته این خبرنگار، تیراندازی به او به تلافی گزارشی بوده است که او درباره رها شدن چهار نوزاد زودرس در بیمارستان به حال خود رها شده و جان خود را از دست دادند! مقامات اسرائیلی در ماه اکتبر به رویترز و ای اف پی گفتند امنیت خبرنگاران در نوار غزه را تضمین نمی کنند. بسیاری بر این باورند این موضع گیری و خودداری صهیونیست ها از تأمین امنیت خبرنگاران، بخشی از تلاش آن ها برای پنهان نگه داشتن وسعت قتل عامی که در نوار غزه صورت گرفته است. طبق اعلام وزارت بهداشت نوار غزه، از آغاز جنگ در این باریکه، بیش از ۲۰ هزار فلسطینی به شهادت رسیده و بالغ بر ۵۰ هزار تن نیز مجروح یا مفقود شده و بمباران وحشیانه و کور نیروهای اشغالگر، متجاوز از ۱.۹ میلیون نفر از فلسطینیان ساکن غزه را مجبور به کوچ اجباری کرده است. جامعه بین الملل پارسال اسرائیل را به دلیل تیراندازی و به شهادت رساندن شیرین ابوعاقله، خبرنگار شبکه الجزیره به شدت محکوم کرد. تل آویو در ابتدا مسئله را انکار و بعدها اعتراف کرد او را به قتل (شهادت) رسانده است. کمیته حفاظت از خبرنگاران بارها رفتار صهیونیست ها با خبرنگاران را محکوم کرده است. این کمیته در تازه ترین گزارش خود که در ماه مه منتشر شد، اعلام کرد که نظامیان صهیونیست در ۲۲ سال گذشته دست کم ۲۰ خبرنگار را بدون هیچ مجازات آشکاری، کشته است. این مطلب به تاریخ ۲ دی ۱۴۰۲ در خبرگزاری مهر منتشر شده است و آمار آن قطعاً تا کنون تغییر کرده است.

خبرنگاران راویان حقیقت سفیران دانایی

خبرنگار فردی است: **هوشمند، شجاع، با مهارت ممتاز** ارتباطی **دقیق و منظم** و آشنا به تهیه و تولید و **نگارش خبر و مهارت های مصاحبه**

۱۷ مرداد ماه

سالروز شهادت

محمود صارمی

رشادت های خبرنگاران در جنگ تحمیلی

۱۲ **آزاده** ۵۰ **جانباز** ۲۴۴ **شهید**

۴۰ **شهید**

در حادثه هواپیمای C1۳۰

رسانه های دارای مجوز

۴۲ **خبرگزاری** ۱۷۲۱ **پایگاه خبری**

پوشش خبری بین المللی انتخابات ریاست جمهوری ۹۶

بیش از ۴۰ **کشور**

۵۷۰ **خبرنگار خارجی** ۲۴۵ **رسانه**

۳۳ **درصد** افزایش خبرنگاران خارجی نسبت به دوره گذشته

۱۵۰ **رسانه بین المللی**

دارای دفتر نمایندگی فعال در ایران

صدور روایت مطبوعاتی ماهیانه به طور متوسط در سال ۹۵

۱۰۰ **خبرنگار**

دانشکده خبر

تنها مرکز تخصصی در حوزه خبر و رسانه در خاورمیانه با ۶ شعبه

تهران اردبیل خراسان رضوی یزد خوزستان فارس

رشته های گروه خبرنگاری و ارتباطات

خبرنگاری ورزشی خبرنگاری سیاسی خبرنگاری فرهنگی-اجتماعی روابط عمومی

im.farhang.gov.ir isna.ir anjomannews.ir yjc.ir

بیمه خبرنگاری

۱۲۰۰۰ **نفر** ۴۰۰۰ **نفر** ۹۱ سال ۹۵ سال

۲۰ **میلیارد تومان**

اعتبار بیمه و یارانه رسانه ها در سال ۹۵

مراحل دریافت کارت خبرنگاری

ثبت نام در

بانک اطلاعات خبرنگاران

www.saman-gov.ir

ارسال نمونه آثار و سوابق

بررسی ارائه درخواست توسط کارشناسان اداره امور خبرنگاری

طرح موضوع در کارگروه ناظر بر صدور پروانه فعالیت خبرنگاری

صدور کارت خبرنگاری داخلی

دستاوردهای خبرنگاری

فیلم عکس خبر گزارش گفتگو چندرسانه ای

خبرنگاران

لحظات نابودشدنی و زوال یافتنی را تثبیت و ابدی می کنند.

رهبر معظم انقلاب

Journal



Montaser Al-Sawaf



Abdelhameid Al-Qerenary



Sameeh Al-Nady



Abdulhadi Habib



Saed Al-Halabi



Salam Mema



Ahmed Al-Qara



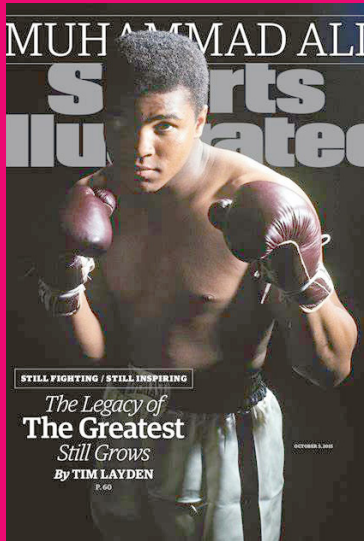
Mousa Al-Bursh



Amal Zohd



Mossab Ashour



تعداد بسیاری از مبارزه‌های «محمد علی کلی» بین ۱۹۷۴ و ۱۹۸۰، توسط ۲۰۰ میلیون تا یک میلیارد نفر تماشاگر مشاهده شد و روشن کردن مشعل «المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا» توسط او، تخمین زده می‌شود که ۳/۵ میلیارد بیننده داشت! او در ۳۸ مورد مختلف بر روی جلد مجله معتبر ورزشی Sports Illustrated ظاهر شد؛ و بعد از «مایکل جوردن» (با ۴۶ مورد) رتبه دوم را داراست. پنج بار نیز بر جلد مجله «تایم» ظاهر شد؛ بیشترین تعداد برای یک ورزشکار در جهان.

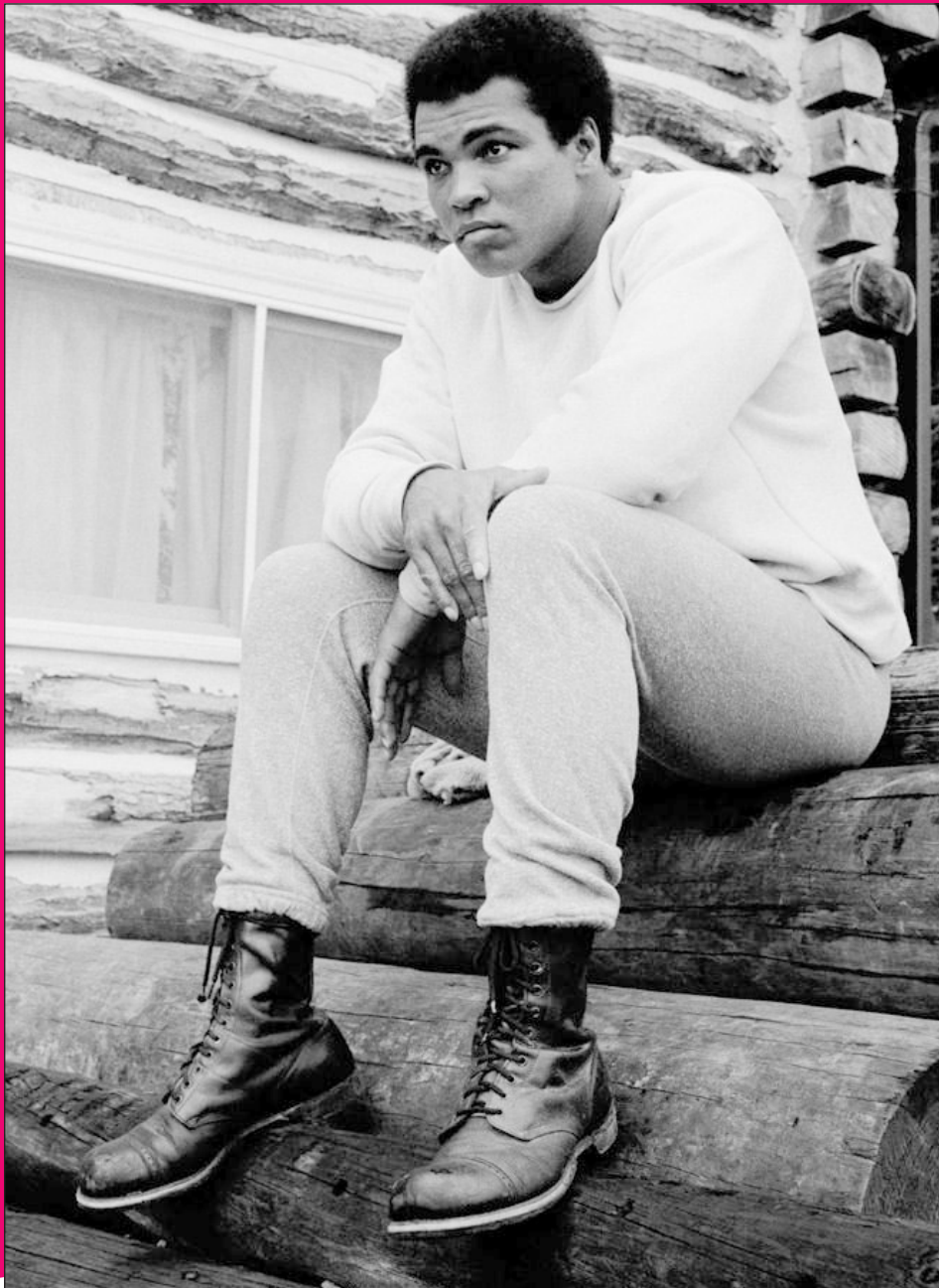


به بهانه ساخت اولین سریال رسمی از زندگی اسطوره بوکس

محمد علی کلی؛ ایستاده بامشت!

محمدصادق شجاعی در زومجی درباره او نوشت: «کاسیوس مارسلوس کلی جونپور» در ۱۷ ژانویه ۱۹۴۲ در شهر لویی ویل (ایالت کنتاکی) در خانواده‌ای متوسط دیده به جهان گشود. وی ورزش بوکس را در ۱۲ سالگی و به سفارش «جو مارتین»؛ از پلیس‌های محلی آغاز کرد. افتخار آفرینی‌های ورزشی «کاسیوس کلی» به حدی بود که علی رغم نمرات ضعیف؛ او توانست از دبیرستان فارغ التحصیل شود. «کلی» برای ادامه مسیر پیشرفت در رشته بوکس، سال ۱۹۶۰ راهی المپیک تابستانی ژم شده و در رشته بوکس سنگین وزن مدال طلا را از آن خود می‌کند. علاوه بر این؛ موفق به دریافت شش «دستکش طلایی» (کنتاکی)، دو «دستکش طلایی» (ملی) و بسیاری عنوانین دیگر شد. «کاسیوس کلی» در دوران آماتوری اش رکورد ۱۰۰ پیروزی و پنج شکست را به ثبت رسانده اما این عناوین در مقابل حقوق انسانی و روحیه آزادی طلبی اش کوچک‌ترین اهمیتی نداشتند؛ زیرا به دلیل خودداری از خدمت‌رسانی رستورانی مختص به سفیدپوست‌ها به او و دوستش، مدال طلای المپیک ژم را درون «دریاچه اوهایو» انداخت؛ دوران ورزش حرفه‌ای «کاسیوس کلی» با حمایت سرمایه‌داران شهر لویی ویل و شرط تقسیم پنجاه-پنجاه درآمد آنها آغاز شد. در این زمان اعلام شد که «آنجلو داندی»؛ مربی افسانه‌ای وظیفه تعلیم «کاسیوس کلی» را به عهده خواهد گرفت و وی به میامی سفر خواهد کرد. این دوران با تقویت روحیه ضد نژادپرستی «کاسیوس کلی» و مبارزه برای تحقق آرمان‌های بشری آغاز شد. «کاسیوس کلی» تحت تعلیمات انجمن‌های اسلامی و فعالان حقوق بشری؛ از جمله «مالکوم ایکس» قرار گرفت و نهایتاً در سال ۱۹۶۳ به دین اسلام گروید. با این حال وی تغییر مذهبش را مخفی نگه داشت و کلامی از آن به میان نیاورد. گرویدن به اسلام نه تنها به تغییر در طرز فکر او منجر شد؛ بلکه رویکردهای سیاسی او را نیز متحول ساخت. «کاسیوس» که از این تاریخ به بعد به نام «محمد علی» شناخته می‌شود، به واسطه خودداری از حضور در جنگ ویتنام به نمادی از شجاعت، آزادی خواهی و مبارزه علیه ناملایمات تبدیل شد. شاید «محمد علی» مبارزات سخت و نفس‌گیری در دوران بوکس حرفه‌ای داشته؛ اما بی‌شک مبارزات واقعی برابر مرزبندی‌هایی نظیر مذهب، نژاد و ثروت بوده است. در سال بعدش «محمد علی» به مصادف «سانی لیستون»؛ یکی از سرسخت‌ترین بوکسورهای دوران و تنها سد بر سر راه قهرمانی سنگین وزن، رفت؛ اما حتی او هم نتوانست زنجیره پیروزی‌های «محمد علی» را قطع کند و در نهایت در شش راند به واسطه ضربه‌فنی با شکست رینگ را ترک کرد؛ اما حتی قهرمانی سنگین وزن جهان در مقابل آنچه «محمد علی» پس از دریافت آن انجام می‌دهد، کم‌اهمیت است. در این زمان او اعلام کرد که «کاسیوس کلی» در واقع، «نام بردگی» اوست و از این تاریخ به بعد رسماً به دین اسلام گرویده و خود را «محمد علی» می‌نامد. اقدام او با بازخوردهای متفاوتی روبه‌رو شد؛ با این حال «محمد علی» تصمیم خودش را گرفته بود. «محمد علی» شش بار از مقامش در مقابل حریفانی؛ از جمله «سانی لیستون» دفاع کرد و رکوردی جاودانه را از خود به جای گذاشت. در سال ۱۹۶۷، او برای

سریال «بزرگ‌ترین» به عنوان اولین سریال با فیلم‌نامه تأیید شده درباره زندگی «محمد علی کلی» برای «آمازون پرایم ویدئو» ساخته می‌شود. در این کار «جیلن بست» که در سریال «تمام آمریکایی: بازگشت به خانه» و «داستان‌های ترسناک آمریکایی» نقش آفرینی کرده، در نقش این بوکسور افسانه‌ای ایفای نقش خواهد کرد و «بن واتکینز» سازنده آن خواهد بود. «بزرگ‌ترین» با همکاری «بنیاد محمد علی» تولید می‌شود و همسر او (لونی علی) به عنوان تهیه‌کننده اجرایی در پروژه فعالیت می‌کند. در توضیح آن آمده: در این سریال، پیروزی‌ها و شکست‌های شگفت‌انگیزی که «علی» را به یک اسطوره بدل کرد؛ چه در داخل رینگ و چه بیرون از آن، به خوبی مستند شده و آن رویدادها ضریبان قلب این داستان است. دنیا یک نماد را به یاد دارد؛ اما «بزرگ‌ترین» درباره یک مرد، یک شوهر، یک پدر، یک برادر و نیز یک فرزند است! «ورنون سندرز»؛ رئیس بخش تلویزیون «آمازون» با اشاره به اینکه «محمد علی» تعهد و اشتیاق را برای چند نسل از آمریکایی‌ها تعریف کرد، افزود: «سفر او در زندگی به بهترین وجه و توسط تیمی عالی به طور کامل تصویر خواهد شد. علی، داستانی الهام‌بخش از یکی از برجسته‌ترین شخصیت‌های جهان در قرن بیستم است». این ستاره ورزشی، تابستان سال ۲۰۱۶ پس از ۳۲ سال مبارزه با پارکینسون، از دنیا رفت.



عبارت‌اند از: «علی مبارز» محصول ۱۹۷۱؛ این فیلم درباره مبارزات اولیه او با «جو فریزر» و همه تقابل آن‌ها خارج و داخل رینگ است. «بزرگ‌ترین» محصول ۱۹۷۷؛ «علی» در این فیلم در نقش خودش بازی و زندگی خودش را تصویر کرد و اجازه داد تا قدرت درخشان شخصیتش روی پرده ثبت شود. «وقتی ما سلطان بودیم» محصول ۱۹۹۵؛ این فیلم درباره مبارزات بوکس بین «علی» و «جرج فریمن» است و هرآنچه در این میان وجود داشت و فراز و فرود رقابت آن‌ها و استراتژی «علی» در این رقابت‌ها را تصویر کرده است. این اثر، از یک جنبه مستندی‌ست که به تحلیل تأثیرات سیاسی جایی که این مسابقات در آنجا برگزار شد یعنی آفریقا نیز پرداخته است. «علی: قهرمان آمریکایی» محصول ۲۰۰۰؛ این فیلم زندگی‌نامه‌ای تلویزیونی بخش‌های مختلف زندگی «علی» را دربر گرفته و از همان زمان که او هنوز به عنوان «کاسیوس کلی» شهرت داشت، تصویر کرده است و بیشتر صحنه‌ها را از طریق فلاش‌بک‌های واقعی پی می‌گیرد. در این فیلم، «دیوید رامسی» در نقش «علی» جلوی دوربین رفته و این فیلم یکی از مهم‌ترین نبردهای «علی» را که مسابقه قهرمانی ۱۹۷۴ با «جرج فورمن» بود دربرمی‌گیرد. «علی» محصول ۲۰۱۱؛ این فیلم منحصربه‌فرد است؛ چون از معدود فیلم‌ها درباره «محمدعلی» است که مستند نیست. در این درام، «ویل اسمیت» در نقش این بوکسور مشهور بازی و توانایی و تصمیم‌های «علی» را در دو عرصه داخل و خارج رینگ به خوبی تصویر کرد. «رودرو با علی» محصول ۲۰۰۹؛ این فیلم مستند از زاویه دید رقبای «علی»، او را تصویر کرده است. در این فیلم، ۱۰ نفر از رقبای پیشین «محمدعلی کلی» از تجربیاتشان با او، سخن گفته‌اند و از دستاوردهای او تحلیل کرده‌اند. «محکم‌های علی» ساخته ۲۰۱۳؛ این فیلم که سال ۲۰۱۴ روی آنتن رفت، داستان اسلام‌آوردن «علی» و مخالفت او با جنگ ویتنام را در مرکز توجه قرار داده. این مستند، باورهای او را درباره مذهب و خیلی چیزهای دیگر مطرح می‌کند. «من علی هستم» محصول ۲۰۱۴؛ این فیلم که سال ۲۰۱۴ اکران شد دربرگیرنده شماری از مطالب تصویری «علی» است که از میان مصاحبه‌ها و فیلم‌های خانوادگی و دوستانش استخراج شده است. «مایک تاپسون»، «جرج فورمن» و دیگر افسانه‌های بوکس نیز در این فیلم جای دارند. «محمدعلی» در دوران اوجش، تقریباً مشهورترین انسان دنیا بود. «کاخ سفید» سال ۲۰۰۵ بالاترین مدال افتخار را به او اهدا کرد. در این سال، دو نشان عالی دولت آمریکا را که به شهروندان غیرنظامی اعطا می‌شود، به پاس «خدمات مثال‌زدنی‌اش» به «محمدعلی» اهدا شد؛ مدال شهروندی و مدال آزادی. همان سال یک نهاد غیردولتی هم به نام او در لویی‌ویل (کنتاکی) افتتاح شد؛ نهادی که هدفش «ترویج صلح، مسئولیت اجتماعی و احترام» است. او از سوی نشریه «اسپورتس ایلوستریتد» به عنوان «ورزشکار قرن»؛ و از سوی مردم طی نظرسنجی «بی‌بی‌سی» به عنوان «شخصیت ورزشی قرن» لقب گرفته است. مراسم خاک‌سپاری «محمدعلی» روز جمعه (۱۰ ژوئن ۲۰۱۶) یک هفته پس از مرگش، در زادگاهش برگزار شد. هزاران نفر در خیابان‌های شهر «لویی‌ویل» برای بدرقه کاروان حامل پیکر او صف کشیدند. خودروی حامل تابوت «محمدعلی»، از مقابل اماکن مهم در زندگی او در حالی عبور می‌کرد که جمعیت سوگوار، با فریاد «علی، علی، علی» به او برای آخرین بار ادای احترام کردند.

خدمت به ارتش آمریکا در جنگ با ویتنام به ارتش فراخوانده شد اما از انجام این امر سر باز زد و اعلام کرد که «جنگ با اعتقاد او جور در نمی‌آید و او با ویت‌کنگ نزاعی ندارد». در این باره گفته بود: «منطق من اجازه نمی‌دهد که برای منافع قدرتمندان آمریکایی به برادرم یا مردمی با رنگ پوست سیاه‌تر، مردمی گرسنه و آواره شلیک کنم. اصلاً چرا به آن‌ها شلیک کنم؟ آن‌ها هیچ‌گاه به من توهین نکردند. دشمن من سفیدپوست‌ها هستند نه ویت‌کنگ‌ها یا چینی‌ها و ژاپنی‌ها. شما با آزادی مخالفید، شما با عدالت مخالف هستید». جامعه مدافعین حقوق سیاه‌پوست‌ها و فعالان ضد جنگ از این سخنان او استقبال کرد و «محمدعلی» را نماد انسان‌های صلح‌طلب نامیدند. «محمدعلی» پس از این تاریخ بارها به رینگ مسابقات بازگشت و مقابل حریفانی نظیر «جیمی یانگ»، «لئون اسپینکز» و «جو فریزر» به پیروزی رسید. پس از سال‌ها مبارزه و کسب مقام‌های متعدد، در سال ۱۹۷۹ و پس از شکست در مقابل «تروور بریک» از دنیای بوکس حرفه‌ای اخراج شد. پس از بازگشت، مبارزه اصلی «محمدعلی» تازه آغاز شده بود. وی تنها سه سال پس از کناره‌گیری از بوکس، به بیماری سندروم پارکینسون مبتلا شد؛ اما این بیماری نتوانست او را از دفاع از حقوق بشر دور کند و در سال ۱۹۸۵ به لبنان و ۱۹۹۰ به عراق سفر کرد. در سال‌های بعد، سلامت «محمدعلی» به مخاطره افتاد و در سال ۲۰۱۳ به سرعت به بیمارستان منتقل شد اما با بازیابی سلامت جسمی، به خانه جدیدش در آریزونا بازگشت. «محمدعلی» تا آخرین نفس از حقوق مسلمانان دفاع کرد و در پاسخ به پیشنهاد ممنوعیت ورود مسلمانان به آمریکا توسط «دونالد ترامپ»، چنین گفت: «ما مسلمانان باید در مقابل افرادی که از اسلام به عنوان اهرمی برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کنند، ایستادگی کنیم». او در رسانه‌ها و فرهنگ عمومی بسیار تأثیرگذار بوده است؛ تا جایی که زندگی‌نامه‌ها و کتاب‌هایی که با محوریت شخصیت او به رشته تحریر درآمده‌اند، جزو پرفروش‌ترین کتب ادبی هستند و در محصولات سرگرمی؛ از جمله موسیقی و کتاب‌های کمیک ردیای او مشاهده می‌شود. تاکنون فیلم‌ها و مستندهای متعددی درباره شخصیت و مسابقات محمدعلی ساخته شده که از بین آن‌ها می‌توان به: *When We Were Kings*، *Muhammad Ali: Made in Miami*، *When Ali Came to Ireland*، *The Greatest* و *The Trials of Muhammad Ali* و *I Am Ali* نیز شخصاً حضور داشته است. «محمدعلی» در نهایت پس از ۳۲ سال تحمل رنج و درد بیماری پارکینسون، در ۷۴ سالگی در اثر مشکلات تنفسی جان به جان آفرین تسلیم کرد. باشد که روحیه آزادی‌طلبی و انسانیت «محمدعلی» را فراموش نکنیم و به‌مانند او اصل انسانیت را راجح بر هر چیزی بدانیم. گزارش خبرگزاری مهر به تاریخ ۱۵ خرداد ۱۳۹۵ به نقل از «هالیوود ریپورتر» با عنوان «اسطوره‌ای که سینما برای او کم نگذاشت» آورده است: «محمدعلی کلی»؛ اسطوره بوکس جهان طی پنج دهه فعالیتش موضوع فیلم‌های متعددی بوده که درباره وی ساخته شده است. او برنده سه بار قهرمانی جهانی در عرصه بوکس سنگین‌وزن جهان شده و به‌عنوان نماد جهانی و از چهره‌های مهم حمایت از حقوق سیاه‌پوستان شناخته می‌شد؛ جمعه‌شبی در بیمارستان جان باخت. شماری از به‌یادماندنی‌ترین فیلم‌هایی که درباره وی ساخته شده

ترور سران مقاومت فلسطین؛ سیاست دنباله‌دار رژیم صهیونیستی



«اسماعیل هنیه»؛ رهبر «حماس» بامداد چهارشنبه (۱۰ مرداد ۱۴۰۳) در تهران، با حمله تروریستی رژیم صهیونیستی به شهادت رسید. علاوه بر وی؛ در سالیان گذشته نیز دست‌کم هشت نفر از رهبران فلسطینی در خارج از مرزهای فلسطین اشغالی در کشورهای «یونان، تونس، مالت، اردن، لبنان، مالزی و امارات» هدف حملات تروریستی صهیونیست‌ها قرار گرفته و به شهادت رسیدند. حملات رژیم نامشروع اسرائیل علیه فلسطینی‌ها پس از حمله هفتم اکتبر (۱۵ مهرماه ۱۴۰۲) علیه مردم و مبارزان فلسطینی شدت گرفته است. طبق گزارش‌های رسانه‌ها؛ در حملات رژیم صهیونیستی علیه مردم غزه، بیش از ۴۰ هزار فلسطینی کشته و بیش از ۱۰۰ هزار نفر مجروح شده‌اند. رژیم صهیونیستی با تشکیل گروه ترور رهبران فلسطینی در دوره‌های مختلف؛ به ویژه پس از اولین قیام فلسطینی‌ها علیه اشغال کرانه باختری در سال ۱۹۸۷ به دنبال این بوده با وسعت بخشیدن به اقدامات تروریستی خود، رهبران و مخالفان فلسطینی‌اش را در داخل یا خارج از کرانه باختری و نوار غزه ترور کند. واکاوی تلاش‌ها و اقدامات تروریستی این رژیم نامشروع نشان می‌دهد که در دهه‌های گذشته نیز همواره رهبران و مبارزان فلسطینی در صدر فهرست ترورهای صهیونیست‌ها قرار داشته‌اند؛ اما در سال‌های اخیر، این اقدامات تروریستی افزایش یافته است که به برخی از آن‌ها می‌پردازیم.

ابتدا با ترور رهبران فلسطینی در فلسطین اشغالی آغاز می‌کنیم: «عماد آکل» یکی از فرماندهان گردان‌های «قسام» بود. وی در نوامبر ۱۹۹۳ (آبان‌ماه ۱۳۷۲) وقتی در خانه‌اش در «غزه» حضور داشت، مورد اصابت گلوله نیروهای ویژه ترور اسرائیل قرار گرفت. «یحیی عیاش» که مغز متفکر مبارزان فلسطینی شناخته می‌شد، در «بیت‌الاهیه» (شمال نوار «غزه») که در آن زمان تحت حاکمیت نیروهای «ساف» بود، هدف حمله تروریستی نیروهای صهیونیستی قرار گرفت و به شهادت رسید. او از فعالان در حوزه الکترونیک و عضو شاخه «عزالدین قسام» بود که پنجم ژانویه ۱۹۹۶ (۱۵ دی‌ماه ۱۳۷۴) توسط سازمان جاسوسی اسرائیل بر اثر انفجار تلفن همراهش ترور شد. «صلاح شحاده»: رهبر قبلی شاخه نظامی «حماس» سال ۲۰۰۲ در پی حمله هواپیماهای رژیم صهیونیستی به خانه‌اش (در «غزه») به شهادت رسید. در این حمله، ۱۴ غیرنظامی دیگر نیز که بیشترشان کودک بودند، به شهادت رسیدند. صهیونیست‌ها «شیخ احمد یاسین» یکی از بنیان‌گذاران «قسام» را ۲۲ مارس ۲۰۰۴ (۳ فروردین‌ماه ۱۳۸۳) در یک حمله موشکی، هنگام خروج از مسجدی در شهر «غزه» ترور کردند. «شیخ یاسین»: رهبر معنوی «قسام» به‌شمار می‌رفت و تقریباً نایب‌المرتب بود و از ۱۶ سالگی به دلیل یک حادثه ورزشی، روی ویلچر می‌نشست. او در حمله موشکی بالگرد اسرائیلی پس از نماز صبح در حالی که از مسجدی در شهر «غزه» خارج می‌شد، هدف حمله تروریستی قرار گرفت. ترور او با اعتراض‌ها و محکومیت‌های گسترده در فلسطین و جهان اسلام همراه شد. حمله موشکی بالگرد رژیم اسرائیل به خودروی حامل «عبدالعزیز الرنتیسی»: رهبر وقت «قسام» در ۱۷ آوریل ۲۰۰۴ (۲۹ فروردین ۱۳۸۳) در شهر «غزه» سبب شهادت وی و دو محافظ همراهش شد. حمله تروریستی علیه او کمی پس از آن صورت گرفت که پس از به شهادت رسیدن «شیخ احمد یاسین» به‌عنوان رهبر «قسام» در «غزه» شناخته شده بود. «رتیسی» در سال ۱۹۸۷ (۱۳۶۶) همراه با فعالان حرکت اسلامی در نوار «غزه»، «سازمان جنبش مقاومت اسلامی» (قسام) را ایجاد کرده بودند. «عدنان الغول»: از اعضای اصلی «قسام» در حمله هوایی صهیونیست‌ها به «غزه» در ۲۱ اکتبر ۲۰۰۴ (۳۰ مهر ۱۳۸۳) به شهادت رسید. «فرد شماره دو» شاخه نظامی «قسام» و معروف به «پدر راکت قسام» بود. در ادامه، رهبران فلسطینی ترور شده در خارج از مرزهای اشغالی را مرور می‌کنیم: «خالد نزال»: دبیر «کمیته مرکزی جبهه دموکراتیک برای آزادی فلسطین (DFLP)» و یکی از رهبران «ساف»، در ژوئن ۱۹۸۶ (خردادماه ۱۳۶۵) توسط مأموران موساد در آتن ترور شد. «خلیل الوزیر» معروف به «ابوجهاد»، شخصیت کلیدی در «سازمان آزادی بخش فلسطین» (ساف) بود و در اواخر دهه ۱۹۵۰ (۱۳۲۹) به تأسیس «فتح» کمک کرد. او سال‌ها معاون «یاسر عرفات» (رئیس وقت «ساف») بود. او در سال ۱۹۸۸ (۱۳۶۷) توسط مأموران رژیم صهیونیستی در یک حمله تروریستی کماندویی به شهادت رسید. اسرائیل نزدیک به ۲۵ سال مسئولیت این ترور را انکار کرد؛ تا اینکه در سال ۲۰۱۲ یک روزنامه اسرائیلی، مصاحبه‌ای با سرباز اسرائیلی با عنوان «ناهوم لوی» را منتشر کرد که گفته بود او «ابوجهاد» را ترور کرد. «فتحی شقاقی»: بنیان‌گذار «جهد اسلامی فلسطین» بود که در سال ۱۹۹۵ (۱۳۷۴) توسط «موساد» ترور شد. وی در سال ۱۹۵۱ (۱۳۳۰) در «غزه» به دنیا آمد. پس از عمری مجاهدت در راه آرمان‌های مردم فلسطین و تحمل سال‌ها رنج اسارت در زندان‌های رژیم صهیونیستی، وقتی فقط ۴۴ سال سن داشت به دستور سران رژیم صهیونیستی در یک عملیات نظامی که توسط «موساد» سازمان‌دهی شده بود به دست جوخه‌های ترور سازمان یافته دولتی به شهادت رسید. «شقاقی» در ۲۶ سپتامبر ۱۹۹۵ (۴ مهرماه ۱۳۷۴) در هتلی در مالت اقامت داشت و زمانی که شب‌هنگام عازم مرکز خریدی در این جزیره بود، توسط دو موتورسوار توسط نیروهای موساد با اصابت شش گلوله به شهادت رسید. «خالد مشعل»: از بنیان‌گذاران و رهبر سابق «قسام» در سال ۱۹۹۷ (۱۳۷۶) توسط مأموران اسرائیلی در خیابانی خارج از دفترش در امان (پایتخت اردن) به وی سم تزریق شد. این اقدام که به دستور «بنیامین نتانیاها» (نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی) صادر شده بود، خشم پادشاه وقت اردن را برانگیخت و او اعلام کرد ضاربان دستگیر شده اسرائیلی اعدام و «معاهده صلح اردن با اسرائیل» نیز لغو می‌شود؛ مگر اینکه پادزهر سم تحویل داده شود. اسرائیل پادزهر را تحویل داد و با آزادی «شیخ احمد یاسین» (رهبر «قسام») موافقت کرد اما هفت سال بعد او را در «غزه» ترور کرد؛ «مشعل» به دستور مستقیم «نتانیاها» هدف حملات تروریستی قرار گرفته بود و مأموران «موساد» با پاسپورت‌های جعلی کانادایی وارد اردن شده بودند. طبق گزارش رسانه‌های اردنی؛ مقام‌های اردنی دو عضو «موساد» را که عوامل این ترور بودند دستگیر کردند. «فادی البطش»: استاد ۳۵ ساله فلسطینی (مهندس برق) «دانشگاه کوالالمپور»، ساکن مالزی بود که اول اردیبهشت سال ۱۳۹۷ (۲۰۱۸) پس از شلیک گلوله به خودرواش توسط گروه ترور رژیم صهیونیستی به شهادت رسید. برخی از فعالان فلسطینی و اعضای خانواده‌اش، «موساد» را به دست داشتن در این ترور متهم کرده بودند. دستگاه جاسوسی رژیم اسرائیل تکذیب کرد؛ اما جنبش «قسام» در «غزه» توانست فردی را دستگیر کند که به همدستی با «موساد» در این ارتباط اعتراف کرد. منابع فلسطینی گزارش دادند این جاسوس اعتراف کرده مأموریتش در مالزی را همراه یک نفر دیگر (شخص دوم) و به سفارش موساد انجام داده است. «محمود المجذوب»: یکی از رهبران ارشد «گروه جهاد اسلامی فلسطین» (PIJ) بود که در شهر صیدا (لبنان) بر اثر انفجار خودرو بمب‌گذاری شده توسط تروریست‌های اسرائیلی به شهادت رسید. «محمود عبد الرؤوف محمد المبحوح»: از اعضای ارشد «جنبش مقاومت اسلامی فلسطین» (قسام) و از مؤسسان گردان‌های «القسام» (شاخه نظامی این جنبش) بود که توسط مزدوران «موساد» در ۱۹ ژانویه ۲۰۱۰ (۲۹ دی‌ماه ۱۳۸۸) در دبی ترور شد. وی برای نخستین بار در سال ۱۹۷۸ در مسجد «ابو حوصه» در اردوگاه جبالیا مبارزات سیاسی خود را آغاز کرد. در ۱۹۸۶ توسط نیروهای امنیتی رژیم صهیونیستی به اتهام نگهداری سلاح و عضویت در «جنبش اسلامی بازداشت» شد و یک سال در «زندان مرکزی غزه» ماند. کمی پس از آزادی از زندان مرکزی «غزه»، تحت تعقیب نیروهای اشغالگر قرار گرفت. او در حالی که بیش از دو ماه تحت تعقیب نیروهای رژیم صهیونیستی در نوار «غزه» بود، به همراه شماری از دوستانش از نوار «غزه» به مصر رفت و از آنجا عازم لیبی شد. پس از اینکه حضورش در مصر افشا شد، رژیم صهیونیستی از دولت مصر خواست وی را به اسرائیل تحویل دهد. سرانجام مزدوران سازمان جاسوسی «موساد»، او را در حالی که در یکی از هتل‌های دبی (امارات) حضور داشت، ترور کردند. روزنامه صهیونیستی «هآرتس» در همان زمان با انتشار گزارشی با اذعان به اقدام این رژیم در ترور «المبحوح» نوشت که «نفر از عناصر وابسته به سازمان جاسوسی «موساد» از جمله سه زن در این ترور دست داشتند. رئیس پلیس دبی در آن زمان گزارش داد بازرسی‌ها آشکار کرد که «موساد» در این ترور دست داشته است. «صالح العاروری»: معاون وقت «قسام»، دوم ژانویه ۲۰۲۴ (۱۲ دی‌ماه ۱۴۰۲) در پی حمله هواپیمای بدون سرنشین رژیم صهیونیستی به حومه جنوبی بیروت در ضاحیه به شهادت رسید. او ۵۷ ساله، معاون دفتر سیاسی «قسام» و از بنیان‌گذاران شاخه مسلح این گروه (گردان‌های «قسام») بود و پس از گذراندن ۱۵ سال در زندان‌های رژیم اسرائیل، در تبعید در لبنان زندگی می‌کرد. پیش از آغاز جنگ در ۷ اکتبر، «نتانیاها» او را تهدید به ترور کرده بود. رژیم اسرائیل مسئولیت ترور او را برعهده نگرفت؛ با این حال، «دنی دانون» (فرستاده سابق اسرائیل در سازمان ملل متحد) از این حمله استقبال کرد و به ارتش اسرائیل (شین بت) و «موساد» برای ترور «العاروری» تبریک گفت؛ ایرنا

بارزترین ترورهای اسرائیل در فلسطین طی دو دهه گذشته



سعید صیام
وزیر کشور دولت حماس
در ۱۵ ژانویه ۲۰۰۹



احمد الجعبری
معاون فرمانده کل کتائب القسام، ۴ نوامبر ۲۰۱۲



بهاء ابو العطا
فرمانده منطقه شمالی سرایا القدس، شاخه نظامی جنبش جهاد اسلامی، نوامبر ۲۰۱۹



تیسیر الجعبری
فرمانده نظامی در سرایا القدس
۱۵ اوت ۲۰۲۲



نزار ریان
از سران نظامی و سیاسی جنبش حماس، یکم ژانویه ۲۰۰۹



ابو علی مصطفی
دبیرکل جبهه ملی آزادی فلسطین، در ۲۷ اوت ۲۰۰۱



صلاح شحاده
مسئول کتائب القسام، شاخه نظامی جنبش مقاومت اسلامی اسرائیل، در ۲۳ ژوئیه ۲۰۰۲



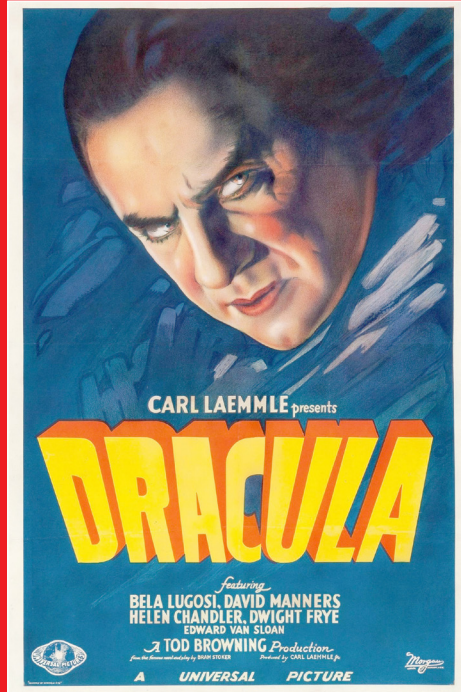
احمد یاسین
موسس جنبش حماس در غزه
۲۲ مارس ۲۰۰۴



عبدالعزیز الرنتیسی
از سران بارز جنبش حماس در غزه
۱۶ آوریل ۲۰۰۴

فیلم‌هایی که پیش از مرگ باید ببینید!

«دراکولا» یک فیلم سینمایی خون‌آشامی و فراطبیعی ترسناک محصول سال ۱۹۳۱ در ایالات متحده و به کارگردانی و تهیه‌کنندگی «تاد براونینگ» بر پایه فیلم‌نامه‌ای نوشته «گرت فورت»؛ با هنرنمایی «بلا لگوچی (یا لوگوسی)»، «دیوید منرس»، «هلن چندلر»، «دوایت فرای» و «ادوارد وان اسلون» است. این فیلم بر اساس نمایشنامه «دراکولا» (۱۹۲۴) اثر «همیلتون دین» و «جان ال. بالدروستون»؛ از رمان محبوب «دراکولا» (۱۸۹۷) به قلم «برام استوکر» اقتباس شده است. «لوگوسی» در نقش «دراکولا»، خون‌آشامی را به تصویر می‌کشد که از ترانسیلوانی به انگلستان مهاجرت کرده و خون قربانیان زنده؛ از جمله نامزد مردی جوان را می‌نوشد! در واقع، خلاصه داستان چنین است: «رنفیلد» (فرای)، فروشنده املاک و مستغلات، به ترانسیلوانی سفر می‌کند تا مقدمات فروش یک خانه بزرگ قدیمی و البته متروک انگلیسی را به بیگانه‌ای مرموز به نام «گنت دراکولا» (لوگوسی) فراهم کند؛ اما «گنت» به قالب اصلی خود؛ خون‌آشامی ۵۰۰ ساله، درمی‌آید، «رنفیلد» را می‌گزد و او را برده خود می‌کند تا مقاصدی که در سر دارد را عملی سازد. این فیلم ۴۵ دقیقه‌ای که توسط شرکت «یونیورسال پیکچرز» تولید و توزیع شده، اولین اقتباس سینمایی دارای صوت از زمان «استوکر» است. چندین بازیگر برای ایفای نقش اصلی در نظر گرفته شده بودند؛ اما «لوگوسی» که قبلاً این نقش را در «برادوی» (در یک تئاتر) بازی کرده بود، نهایتاً به این نقش رسید. بخش‌های زیادی از آن، در شهرک سینمایی «یونیورسال استودیوز لوت» (در کالیفرنیا) فیلم‌برداری شد. «دراکولا» پس از موفقیت تجاری و کسب محبوبیت نزد منتقدان، با دنباله‌ها و اسپین‌آف‌های متعددی ادامه یافت و تأثیری قابل توجه بر فرهنگ عامه داشت. ضمناً شیوه بر ساخت «لوگوسی» از «دراکولا»، این شخصیت را به عنوان یک «نماد فرهنگی» و نیز «کهن‌الگوی خون‌آشام» در آثار داستانی بعدی معرفی کرد. در سال ۲۰۰۰، فیلم توسط «کتابخانه کنگره آمریکا» برای ثبت و حفظ در «فهرست ملی فیلم» به عنوان «از لحاظ فرهنگی، تاریخی، یا زیبایی شناختی مهم» انتخاب شد. اولین گزینه برای ایفای نقش «گنت دراکولا» بازیگر هزارچهره آن روزها؛ «لان جینی» بود که اندکی قبل از پیش تولید، از دنیا می‌رود و برنامه ریزی استودیو را به هم می‌ریزد. این اثر با بودجه ۳۵۵ هزار دلاری، در برنامه‌ای ۳۶ روزه فیلم‌برداری شد و طی روند ساخت، حواشی بسیاری را پشت سر گذاشت. کارگردان، از سکوت‌های طولانی در صحنه‌ها و کلوزآپ شخصیت‌ها برای جلوه‌های دراماتیک فیلم استفاده کرد و در بحث روایت، چند عنوان توضیحی در دل اثر و یک مقاله روزنامه را برای پیشبرد داستان به کمک گرفت.



دراکولا



ژوزه ساراماگو

تولد: ۱۹۲۲ در پرتغال

نویسنده خلاق و خوش فکر که از سال ۱۹۶۹ به حزب کمونیست پیوست؛ اما هرگز عقایدش را در آثار به جامانده از خویش به مخاطبانش تحمیل نکرد. او که با آثاری نظیر «کوری»، «بینایی»، «تکنیرشده» و «دخمه» شناخته می‌شود، در سال ۱۹۹۸ برنده «نوبل ادبیات» شد. در نوجوانی برای امرار معاش، تحصیلات دبیرستان را نیمه‌کاره رها کرد و حرفه‌های مختلفی را آزمود؛ اما همواره به دنبال فرصتی برای مطالعه بود و مدام به کتابخانه سر می‌زد. در ۲۵ سالگی اولین کتابش «کشور گناه» را منتشر کرد؛ اما تا ۱۹۸۸ به شهرت نرسید. او «کوری» را در ۷۳ سالگی نوشت؛ و سرانجام در سن ۸۷ سالگی از دنیا رفت.



ژوزه ساراماگو اثر ترجمه بهاره مظاهری



کتاب «کوری» نوشته «ژوزه ساراماگو»؛ روایتگر هجوم نوعی کوری به بشریت است؛ کوری سفید که باعث می‌شود بسیاری از انسان‌ها چیزی به غیر از یک سفیدی بی‌پایان نبینند. کتاب، حکایت چند بازمانده از این اتفاق را روایت می‌کند که یکی از آن‌ها به شکل معجزه‌آسایی قدرت بینایی خود را حفظ کرده. نامزدی «جایزه ادبی دوپلین» در ۱۹۹۹ از افتخارات این رمان پر فروش «نیویورک تایمز» به‌شمار می‌رود. بدیهاتی مانند قدرت شنیدن، بوییدن یا دیدن آن چنان دردسترس ما قرار داشته و هر روز ما را شکل می‌دهند که گویی نبودن آن‌ها «محالی غیرممکن» است. این موضوع تا جایی پیش رفته که بسیاری ازما دیگر استفاده درستی نیز از این ابزار نمی‌کنیم؛ به شکلی که گویا چیزهایی به گوشمان می‌رسد اما درست به صدای اطرافمان گوش نمی‌دهیم یا نگاه می‌کنیم اما درست نمی‌بینیم. «ژوزه ساراماگو» در کتاب «کوری» (Blindness) درست به همین نقطه ضعف بشر مدرن می‌پردازد. چنانچه مهم‌ترین حس از حواس پنج‌گانه بشر را از وی بگیریم چه اتفاقی برای او می‌افتد؟ «کوری» روایتگر داستان جامعه‌ای است که در آن به یک باره همه افراد، قدرت بینایی خود را از دست می‌دهند. به ناگاه بی‌نظمی و آشوب جامعه را در برمی‌گیرد و عملاً «قانون جنگل» حکمرانی خود را آغاز می‌کند؛ اما در این هیاهو، عده‌ای بازمانده در مرکز روایت داستان قرار دارند. آن‌ها در تلاش‌اند با کمک یکی از اعضا که به صورت معجزه‌آسایی بینایی خود را از دست نداده، یک زندگی سالم‌تر و انسانی‌تر را تجربه کنند. قدرت نویسندگی «ساراماگو» در خلق یک جهان آخرالزمانی که هرچومرج آن را فرار گرفته و انسانیت در آن به قهقرا رفته، نمود می‌یابد. کتاب پیش‌رو تجربه‌ای ناب است که موفق به خلق لحظاتی زشت، زیبا، نفس‌گیر و در بسیاری از موارد تأمل برانگیز می‌شود و خواننده را تا پایان و حتی بعد از پایان کتاب با خود همراه ساخته و به فکر فرومی‌برد. اینکه آیا ما در شرایط کنونی زندگی مدرن، خود به نوعی کوری دچار شده‌ایم نیز از موضوعاتی است که با تفکری عمیق‌تر درباب این اثر به ذهن مخاطب خطور می‌کند.

Rolling Stone

اسطوره‌های موسیقی به روایت



کیت بوش؛ رکوردشکن اولین‌های زنانه در موسیقی بریتانیا

«کاترین کیت بوش» (۳۰ ژوئیه ۱۹۵۸) خواننده، ترانه‌سرا، موزیسین، مجری حرکات موزون و تهیه‌کننده انگلیسی موسیقی ست. سبک موسیقایی گل‌چینی و متن ترانه‌های نامتعارفش، او را به یکی از موفق‌ترین اجراکنندگان زن انگلیس در طی ۳۰ سال گذشته تبدیل کرده است. او بعد از سفارش شدن به وسیله «دیوید گیل مور» (گیتاریست پینک فلوید)، در ۱۶ سالگی با «ای ام آی» قراردادی بست. سال ۱۹۷۸ (وقتی ۱۹ ساله بود) با ترانه Wuthering Heights برای چهارهفته در صدر جدول‌های موسیقی بریتانیا قرار گرفت و به اولین زنی تبدیل شد که یک ترانه رتبه یکی را در آن جغرافیا؛ که توسط خودش نوشته شود، کسب کند. با انتشار آلبوم Never for Ever، در رتبه یک جدول آلبوم‌های برتر انگلیس، تبدیل به اولین هنرمند زنی شد که به این موفقیت رسید. او تمام آلبوم‌های استودیویی خود را از زمان The Dreaming (۱۹۸۲) به تنهایی تولید کرده است. او ۱۴ نامزدی جوایز «بریت» را دریافت کرده، برنده جایزه «بهترین هنرمند زن بریتانیایی» (۱۹۸۷) و نامزد سه «گرمی» شده است. سال ۲۰۲۳ نیز وارد «تالار مشاهیر راک اند رول» شد.

مثلث

داستان خیانت یک مرد وفادار به شاه؛ و داستان خیانت یک شاه وفادار به مرد؛ و داستان خیانت زنی وفادار به مرد و شاه است. یک مثلث خائنه که در دل یک پاساژ اتفاق می‌افتد و هیچ‌کس پایان آن را نمی‌داند؛ جز سه برادر سرنوشت و سه نویسنده اثر...! محمدجواد مهدیان و قیس یساقی؛ بازیگران این نمایش به طراحی و کارگردانی قیس یساقی (برپایه متن مشترک از فؤاد زیدانلویی، قیس یساقی و محمدجواد مهدیان) هستند که تا ۲ شهریور مرداد ۱۴۰۳ ساعت ۱۸ (۴ دقیقه) در «تئاتر هامون» میزبان علاقه‌مندان است. در توضیحات نمایش آمده که از همراه داشتن فرزندان زیر ۱۲ سال خودداری کنید. این نمایش، برگزیده «بهترین اثر اقتباسی» از جشنواره «پاپتلند» (قزاقستان) و کاندیدای جوایز بهترین متن، بهترین موسیقی و بهترین صدایشکی از نوزدهمین جشنواره بین‌المللی عروسکی تهران مبارک است.



جنجال المپیک یک ترنس و قانون چالشی!

داود ابگردی: «ایمان خلیف، دختر به دنیا آمد، به عنوان یک دختر زندگی کرد و به عنوان یک دختر نیز مسابقه داد و به عنوان یک دختر در المپیک مبارزه می‌کند»؛ این‌ها حرف‌های حمایتی «مارک آدامز» سخنگوی کمیته بین‌المللی المپیک (از بوکسور الجزایری متهم به «ترنس بودن») است. ورزشکار اهل الجزایر این روزها به مهم‌ترین و داغ‌ترین سوژه مسابقات المپیک پاریس تبدیل شده و در شرایط کنونی، «ترنس شماره یک صفحات مجازی دنیا» بوده است. ماجرا وقتی آغاز شد که بوکسور زن ایتالیایی، بعد از ۴۶ ثانیه مبارزه با «ایمان خلیف»، از مسابقه با او به ادعای اینکه او یک «خانم» نیست، انصراف داد؛ و گریه‌های بوکسور ایتالیایی بعد از انصرافش و صحبت‌های نخست‌وزیر ایتالیا در زمینه زن نبودن «ایمان خلیف» بیش از پیش سوژه را جهانی کرد. سخنگوی IOC می‌گوید که اتهامات وارده به «ایمان خلیف» بی‌اساس است و از لحاظ ژنتیکی؛ او یک دختر به‌شمار می‌آید و این اتهامات از روح ورزش به دور است. طبق گزارش نشریه «النه‌ار» (الجزایر)؛ «ایمان خلیف» در تمام دوران زندگی‌اش به عنوان یک «دختر» زندگی کرده و هیچ‌گاه در این زمینه پرونده‌ای نداشته و اتهامات تراجنسیتی به او درست نیست. «ایمان خلیف»؛ بوکسور الجزایری پیش از این در «مسابقات جهانی بوکس ۲۰۲۳» با وجود رسیدن به فینال، از دریافت مدال محروم شد؛ چون تست جنسیتی‌اش به دلیل بالابودن سطح تستوسترون، مورد تأیید اتحادیه جهانی بوکس قرار نگرفت. بحثی در مورد تأثیر تفاوت‌های جنسی بیولوژیکی در انسان بر توانایی‌های ورزشی وجود دارد. افرادی که مخالف رقابت زنان تراجنسیتی در ورزش زنان هستند، می‌گویند به دلیل بالابودن سطح تستوسترون و توزیع متفاوت ماهیچه‌ها و چربی‌ها، به آن‌ها مزیت ناعادلانه‌ای نسبت به زنان هم‌سوجنسی می‌دهد. در واقع، تستوسترون بسیاری از عملکردهای مختلف بدن ما را تنظیم می‌کند؛ از جمله حفظ توده استخوان و عضله. در این زمینه یک استاد دانشگاه پزشکی انگلیس می‌گوید که بالابودن سطح تستوسترون در بدن یک ورزشکار زن باعث می‌شود تا او قدرت بدنی بالایی داشته باشد و ضربات سنگینی‌تری به رقیب‌ها بزند و این، ناعادالتی است؛ اما «مرکز پزشکی پراویدنس پورتلند» استدلال می‌کند که استفاده از مکمل‌های استروژن و سدکننده‌های تستوسترون باعث کاهش حجم ماهیچه و سلول‌های حامل اکسیژن خون شده و این سرعت، قدرت و استقامت را کاهش می‌دهد. مجله پزشکی-ورزشی بریتانیا می‌نویسد که درمان‌های دارویی ۱۲ ماهه برای زن تراجنسیتی که توسط اتحادیه بین‌المللی دوومیدانی و کمیته بین‌المللی المپیک پیشنهاد شده؛ به این دلیل که زنان تراجنسیتی حتی دو سال پس از درمان نیز همچنان ۱۲ درصد سریع‌تر از افرادی که از نظر بیولوژیکی زن هستند، کافی نیستند. هجمه‌های زیادی در رسانه‌های ایتالیا علیه این ورزشکار زن مسلمان ایجاد شد و IOC چند بار رسماً اعلام کرد که «ایمان خلیف» ترنس نیست و طبق تست‌های پزشکی؛ یک خانم است. بوکسور زن الجزایری بعد از راه‌یابی به نیمه‌نهایی المپیک پاریس، با چشمان گریان گفت که مسئله‌اش مربوط به «کرامت انسان و بانوان» است و برای رسیدن به این سطح از آمادگی، هشت سال شب‌روزی تمرین کرده است. نشریه «النه‌ار» گزارش داد که «حملات ناجوانمردانه رسانه‌های غربی علیه این ورزشکار سیاسی بوده»؛ و چون او از یک کشور عربی و اسلامی است این حملات صورت گرفت. **فارس**



عباس نظریان، رئیس فدراسیون اسکی با اشاره به آغاز به‌کار رشته لوژسوار در ایران، گفت: «چند نفر از مسئولان ورزش‌هاکی روی یخ کشورهای آسیای میانه از قزاقستان، قرقیزستان و کازان برای بازدید از ظرفیت‌های ورزش‌های یخی ایران و نشست با مسئولان در کشورمان حضور دارند. در تابستان، چند برنامه نظیر لیگ رولر اسکی به میزبانی سه استان با حضور ۱۵ تیم استانی برگزار می‌شود».



محمدرضا تندروان؛ مربی اسبق تیم ملی والیبال گفت: «مندرز، مربی بسیار خوبی است؛ اما باید مربیان دیگری هم به عنوان گزینه‌های سرمربیگری تیم ملی داشته باشیم تا بتوان این مربیان را با هم مقایسه کرد. در این باره که چرا تیم ملی والیبال در دو سال اخیر شرایط خوبی نداشته، باید بگویم ما انتظار داریم که سرمربی تیم ملی در ۲۰ روز ملی پوشان را آماده کند؛ اما چنین چیزی اساساً امکان‌پذیر نیست».



هدایت ممبینی؛ دبیرکل فدراسیون فوتبال با حضور در اختتامیه دانش‌افزایی ناظران داوران فوتبال کشور گفت: «نیاز به پرورش استعداد داوران و پیشرفت داوران زمینه داریم. فوتبال در دنیا مثل گذشته نیست و پیشرفت کرده. ما نیز باید در بخش داوران به جلو حرکت کنیم. وظیفه دارم بابت یک عمر تلاش عزیزان در داوران و اکنون نظارت بر کار سخت داوران، تشکر کنم».



حمیدرضا دوست محمدی: وزن بدن نباید به عنوان یک معیار منحصر به فرد در تغذیه و ورزش مورد استفاده قرار گیرد. یکی از متغیرهای مورد استفاده در کنترل وزن، درصد چربی است و میزان چربی هر ورزشکار بستگی به سن، جنس، وراثت ورزشکار و نوع ورزش دارد و ترجیحاً کاهش وزن باید در خارج از فصل یا قبل از مسابقات و زیر نظر متخصص تغذیه و ورزشی انجام شود. ورزشکاران نیاز دارند در دوره های تمرین شدید و دوره های طولانی به اندازه کافی انرژی (مواد غذایی تأمین کننده انرژی بدن مانند غذاهای دارای کربوهیدرات) مصرف کنند تا وزن خود را حفظ کرده و تأثیر تمرینات را به حداکثر برسانند. کاهش مصرف انرژی موجب تحلیل عضلات، اختلالات قاعدگی در زنان ورزشکار و از دست رفتن تراکم استخوان شده و خطر خستگی مزمن، آسیب های ورزشی و بیماری افزایش می یابد و دوره ریکاوری در ورزشکار را نیز طولانی می کند. میزان کربوهیدرات توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۱۰-۱۶ گرم به ازای هر کیلو وزن بدن است؛ کربوهیدرات ها، قند خون را در سطح مورد نیاز حفظ می کنند و موجب جایگزینی ذخیره گلیکوژن در عضلات می شوند. مقدار مورد نیاز کربوهیدرات بستگی به کل انرژی مصرف شده در روز، نوع ورزش، جنس ورزشکار و شرایط محیطی دارد. تعدادی از غذاهای غنی از کربوهیدرات شامل یک سیب متوسط حاوی ۲۱ گرم، یک موز کوچک ۲۳.۷ گرم، یک فنجان شیر کامل ۱۱.۴ گرم، یک عدد شیرینی خشک ۰.۲ گرم، ۱۰۰ گرم نان کامل (سبوس دار) ۴۱ گرم و یک فنجان برنج پخته ۴۵ گرم کربوهیدرات است. میزان پروتئین توصیه شده در دامنه ۱.۲ تا ۱.۷ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و این مقدار می تواند از طریق رژیم غذایی و بدون استفاده از مکمل های پروتئینی یا آمینواسید تأمین شود. مواردی از غذاهای غنی از پروتئین حاوی ۰.۱۶ گرم پروتئین شامل دو عدد تخم مرغ کوچک، ۳۰۰ میلی لیتر شیر گاو، ۲۰ گرم پنیر، ۳۰ تا ۵۰ گرم گوشت قرمز، ماهی یا مرغ، ۱۵۰ گرم نخود، لوبیا یا عدس است. میان وعده با میزان کافی مایعات، میزان کم چربی و تفاله کم میزان نسبتاً بالایی از کربوهیدرات و میزان متوسطی از پروتئین، تهیه شده از مواد غذایی رایج و معمول در رژیم غذایی ورزشکار، نیازهای تغذیه ای ورزشکاران را حین تمرین یا مسابقه برآورده کند و به خوبی توسط ورزشکاران تحمل شود. طی ورزش، هدف اولیه مصرف مواد غذایی و مایعات، جایگزینی مایعات از دست داده شده و تأمین کربوهیدرات مورد نیاز (به مقدار تقریباً ۶۰-۴۰ گرم در هر ساعت) برای نگهداری قند خون در سطح مورد نیاز بدن است که خصوصاً در مورد ورزش استقامتی که بیش از یک ساعت طول می کشد و ورزشکار قبل از ورزش، مایع و مواد غذایی کافی مصرف نکرده یا در محیط گرم/سرد یا در ارتفاعات به ورزش می پردازد اهمیت بیشتری دارد. بعد از ورزش هدف تغذیه، برآورده کردن مایعات کافی، الکترولیت ها و کربوهیدرات ها جهت اطمینان از بازیابی سریع و جایگزینی گلیکوژن عضلات است و مصرف کربوهیدرات به میزان ۱ تا ۱.۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در اولین ۲۰ دقیقه بعد از ورزش و مصرف مجدد هر دو ساعت برای ۶-۴ ساعت برای جایگزینی منابع گلیکوژن کافی است و کلاً ورزشکارانی که انرژی مورد نیاز خود را از مواد و گروه های غذایی متنوع به اندازه کافی تأمین و از این طریق وزن خود را حفظ می کنند، نیازی به مکمل های مولتی ویتامین/مینرال، ندارند. میزان چربی توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۲۵-۲۰ درصد از انرژی کل مصرفی روزانه است. چربی به عنوان یک منبع انرژی، ویتامین های محلول در چربی و اسیدهای چرب ضروری در رژیم غذایی ورزشکاران اهمیت ویژه ای دارد. البته رژیم غذایی پرچرب برای ورزشکاران توصیه نمی شود. ریزمغذی ها شامل گروه های مختلف ویتامین ها، املاح معدنی مانند آهن، منیزیم، کلسیم و ... بوده که نیاز بدن به آن ها نسبت به درشت مغزی ها (کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها) کم در حد میلی گرم و میکروگرم است. ورزشکارانی که رژیم غذایی را محدود یا اقدام به کاهش وزن می کنند، بدون آگاهی، یک یا چند گروه از مواد غذایی را از سبد خود حذف کرده و این گروه های غذایی حامل ریزمغذی ها مانند ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن هستند. در این حالت، ورزشکاران در معرض خطر کمبود ریزمغذی ها قرار می گیرند. کم آب شدن بدن به معنای کمبود آب بیش از ۲ تا ۳ درصد توده بدن است که موجب افت عملکرد ورزشی می شود، بنابراین نوشیدن مایعات کافی قبل، حین و بعد از ورزش برای حفظ عملکرد ورزشی ضروری و هدف نوشیدن مایعات جلوگیری از کم آبی بدن طی زمان ورزش است. البته نباید بیش از میزان تعریق مایعات نوشید و بعد از ورزش تقریباً ۶۷۵-۴۵۰ میلی لیتر مایعات به ازای هر نیم کیلوگرم وزنی که کاهش می یابد، باید جایگزین شود. ایستا

صفر تا صد نیازهای غذایی بدن یک ورزشکار

بهروز تابانی؛ فاتح مسابقات قهرمانی «دبی پرو»

نهم مرداد ماه بود که خبر رسید: بدن ساز نامدار آذربایجان شرقی، بر سکوی قهرمانی مسابقات جایزه بزرگ دبی ایستاد: «بهروز تابانی». او در مسابقات جایزه بزرگ «دبی پرو» موسوم به «مستر المپیا کوچک» ایستاد و جایزه ۱۰۰ هزار دلاری را از آن خود کرد. او حتی اخیراً با قهرمانی در مسابقات حرفه ای «فلیکس فیکند» (ایتالیا) جواز حضور در «مستر المپیا» را کسب کرده بود. بدن ساز نامدار سرابی که سه بار المپیاپی شده، در دو دوره «مستر المپیا» به دلیل عدم صدور روایت نتوانسته در این رقابت ها شرکت کند و در این دوره از مسابقات، با بهترین های پرورش اندام جهان به رقابت پرداخت. «بهروز تابانی» متولد ۱۴ دی ماه ۱۳۷۱ در «سراب» و فارغ التحصیل لیسانس رشته تربیت بدنی بوده که از ۱۵ سالگی بدن سازی را آغاز و در ۲۲ سالگی، اولین تجربه حضور در مسابقه جهانی را کسب کرد. ۱۷۵ سانتی متر قد و ۱۱۰ کیلوگرم وزن دارد. خودش می گوید: «از بچگی علاقه خاصی به ورزش بدن سازی داشتم. آن ۱۲ یا ۱۳ سالم بود که مردان آهنین را سالیانه در تلویزیون نشان می داد و بیشتر از طریق این برنامه، با این ورزش آشنا و به آن علاقه مند شدم. در محله مان در اطراف شهرستان سراب، در روزهای عید، با بچه های محله مان یک مسابقه مردان آهنین برگزار می کردیم. یکسری هالتر و دمبل از حلبی ها برای خودمان درست کرده بودیم و مسابقه می دادیم. سال ۱۳۸۶ به باشگاه بدن سازی رفتم. سال ۱۳۹۰ اولین تجربه مسابقات کشوری را به دست آوردم و سه سال بعدش در مسابقات جوانان جهان، به مقام سوم رسیدم. پس از آن، سه مقام کشوری ایران را به دست آوردم و در سال ۱۳۹۵ نیز قهرمان جهان و اورال جهان شدم و کارت حرفه ای گرفتم. سال ۱۳۹۶ در مسابقات قهرمانی آماتور جهانی بدن سازی مردان در وزن ۱۰۰ کیلوگرم سوم شدم. سال ۱۴۰۰ در لیگ حرفه ای IFBB (فستیوال عضلاتی رومانی) به مقام سوم دست یافته و یک سال بعدش به مقام قهرمانی رسیدم. در سال ۱۴۰۲ نیز مقام اول بدن سازی مردان در رویداد ورزشی IFBB Pro Arnold Classic در آمریکای جنوبی برگزار شد را کسب کردم».





جای تنما خالیست...!

فراخوان ورود مطبوعات به دنیای دیجیتال در بستر مگلند

در راستای حمایت از مطبوعات و رسانه‌های مکتوب کشور، از این پس ناشران گرامی، می‌توانند بصورت رایگان به این پلتفرم پیوسته و از کلیه خدمات آن بهره‌مند گردند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت‌نام در مگلند، از یکی از سه روش ذیل اقدام فرمایید:

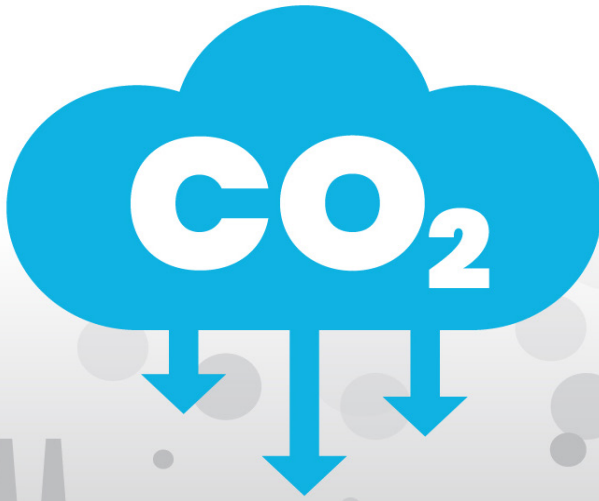


۱) ورود به وب سایت مگلند به نشانی magland.ir و سپس ورود به صفحه ثبت‌نام ناشران

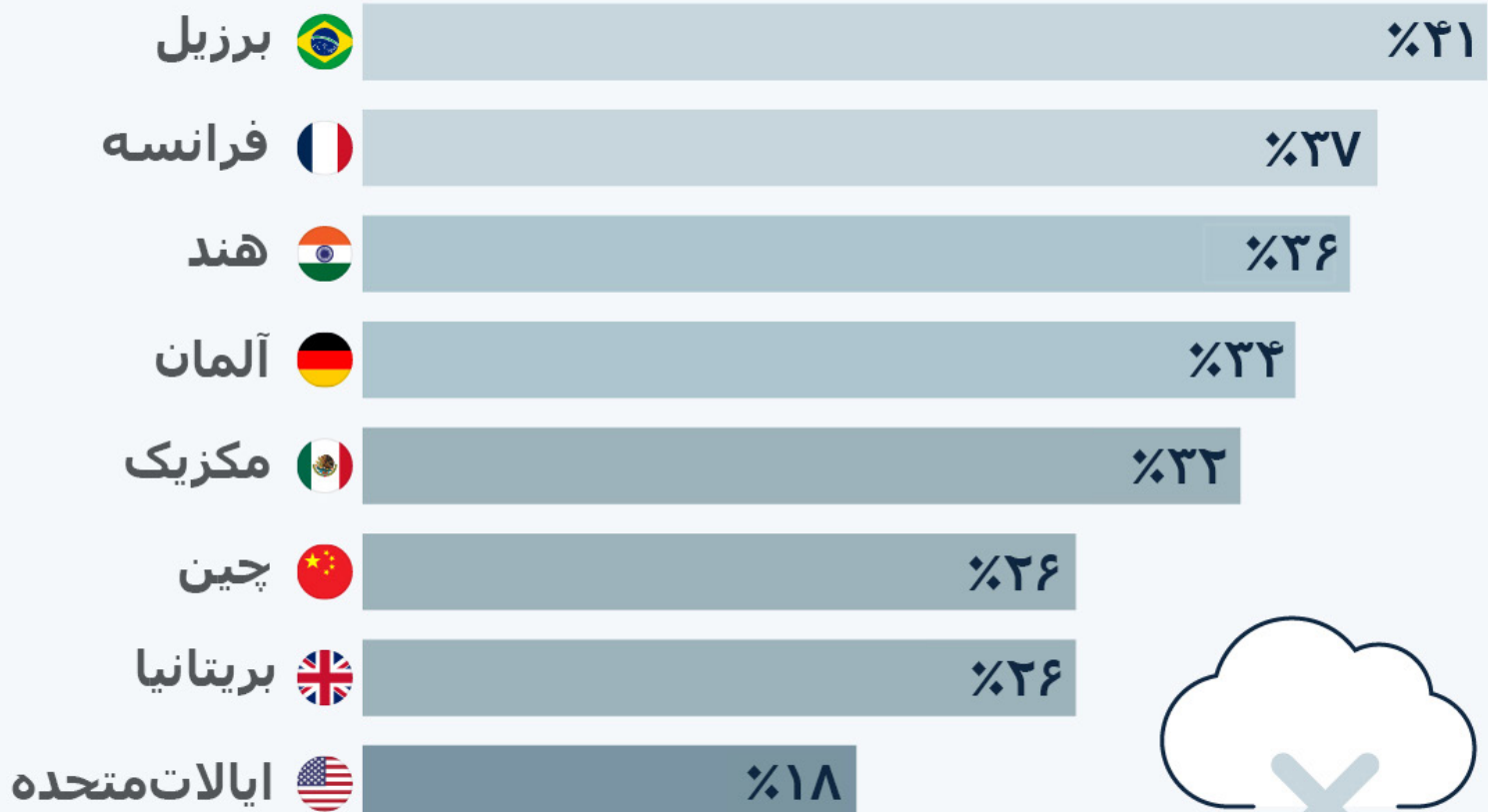
۲) تماس با شماره ۰۲۱-۲۸۴۲۹۸۵۲ (واحد مارکتینگ مگلند)

۳) اسکن QR کد روبرو

طبق نظرسنجی انجام شده در ۲۰۲۳ توسط Statista Consumer Insights: اجتناب از CO₂ (دی‌اکسید کربن) در لیست «اولویت‌های مصرف‌پایدار» برای مصرف‌کنندگان در اکثر کشورهای مورد بررسی نسبتاً پایین است. مثلاً در «ایالات متحده» CO₂ در فهرست ۱۱ عامل پایداری که مصرف‌کنندگان آن‌ها را مهم می‌دانند، رتبه دوم را دارد. فقط ۱۸ درصد از پاسخ‌دهندگان آمریکایی گفتند که کاهش ردپای CO₂ برای آن‌ها اولویت است؛ در مقابل، ۴۶ درصد گفتند که کاهش ضایعات بسته‌بندی برایشان مهم است. موارد دیگری که در این فهرست قرار دارند، «رفاه حیوانات» و «تجارت منصفانه» است که در جوامع دیگر نیز منعکس است. همان‌طور که داده‌نمای ما نشان می‌دهد: مصرف‌کنندگان آمریکایی، کمترین اولویت را برای کاهش CO₂ در بین هشت کشور مورد بررسی قرار می‌دهند. در انتهای دیگر مقیاس، ۴۱ درصد از پاسخ‌دهندگان برزیلی گفتند که کاهش ردپای CO₂ آن‌ها برای آن‌ها مهم است.



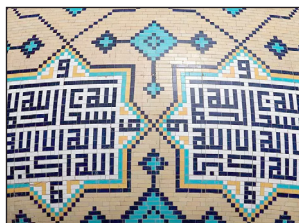
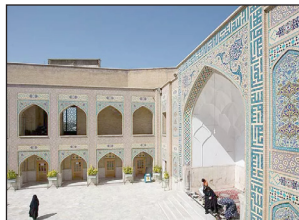
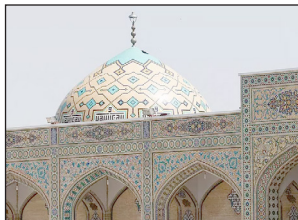
اجتناب از دی‌اکسید کربن در کدام کشورها اولویت است؟



~1,000 consumers (18+) surveyed per country in June 2023

Source: Statista Consumer Insights

«آرامگاه پیر پالان دوز» مشهد؛ مقبره یک عارف کفاش



«آرامگاه پیر پالان دوز» منسوب به «شیخ محمد مقتدی کارندهی (کاردهی)»؛ از عرفای شیعه مذهب ذهبیه، مشهور به «پیر پالان دوز» است که در قریه «کارده» (در مشهد) به دنیا آمد و در شهر «مشهد» خانقاهی برپا ساخت. وی اگرچه از شیخ‌های سلسله ذهبیه بود؛ اما برای امرار معاش، پالان دوزی می‌کرد. از وی قرآن هفت سوره‌ای بر جای مانده که به خط ثلث نوشته شده است. بنای اولیه «آرامگاه پیر پالان دوز» در زمان «شاه محمد خدابنده صفوی» (پدر شاه عباس صفوی، فردی نابینا بود) به سعی «قنبر علی بن خواجه حسین» در سال ۹۸۵ قمری ساخته شده است. این بقعه، در سال‌های اخیر به طور کامل بازسازی شده و مشتمل بر درگاه ورودی، رواق‌ها و فضاهای طرفین، صحن و فضای اصلی مقبره است. نمای دیوارهای بیرونی با طاق‌نماها، قاب، لچکی و کاشی‌کاری زیبا آراسته؛ و درون آن، با نقش‌های هندسی و ترنج مزین شده است. این بنای تاریخی در تاریخ ۵ اردیبهشت‌ماه ۱۳۵۶ و با شماره ثبت ۱۳۷۵ به عنوان یکی از «آثار ملی ایران» به ثبت رسید. این مقبره شامل بنایی چهارگوش با گنبدی بر فرازش و ایوانی آجری در مقابل است. در داخل بقعه نیز شاه‌نشینی ست که در بالای آن، یزدی‌بندی‌هایی اجرا شده که در اصل دارای نقاشی بوده و به داخل بقعه، جلوه خاصی می‌بخشیده. بدنه‌های بنا، از دوران صفویه، دارای تزیینات نقاشی بوده که بر اثر گذشت زمان و نفوذ رطوبت، جز بخش کمی از آن؛ که مرمت و ثابت شده، بقیه از میان رفته است. در زیر کاسه گنبد نیز ترنج زیبایی با نگاره‌های گیاهی نقش اندازی شده. نمای خارجی به ایجاد طاق‌نماهای تیزه‌دار آجری و پشت‌بغل‌های کاشی و قاب‌های مستطیل تزیینی بر فراز آن‌ها، در عین سادگی، منظره‌ای زیبا دارد. سطح گنبد پیازی شکل فراز بنا که روی گردنی استوانه‌ای شکل استوار شده، دارای پوشش ساده‌ای از کاشی فیروزه‌ای ست. شکل کلی بنا و بازمانده‌های نقاشی‌های درون آن، بنا را اثری از دوران صفوی معرفی می‌کند که در سال ۹۸۵ هجری - قمری ساخته شده است. تاریخ مزبور، بر کتیبه سنگ سفید مربعی کنده شده است. برای دسترسی به «مقبره (آرامگاه) پیر پالان دوز» کافی ست خود را به ورودی «نواب صفوی» حرم مطهر برسانید. بازدید از این مکان تاریخی، رایگان است و طبق گفته‌های بازدیدکنندگان؛ تجربه‌ای آرامش بخش و معنوی را به‌ارمغان می‌آورد. ایرنا