

## بر « بدها » باید دل سوزاند

روزی سقراط حکیم مردی را دید که خیلی ناراحت و متاثر بود.

علت ناراحتی اش را پرسید. شخص پاسخ داد: در راه که می‌آمدم یکی از آشنایان را دیدم. سلام کردم. جواب نداد و با بی‌اعتنایی و خودخواهی گذشت و رفت. و من از این طرز رفتار او خیلی رنجیدم. سقراط گفت: چرا رنجیدی؟ مرد با تعجب گفت: خوب معلوم است که چنین رفتاری ناراحت کننده است. سقراط پرسید: اگر در راه کسی را می‌دیدید که به زمین افتاده و از درد به خود می‌پیچد آیا از دست او دلخور و رنجیده می‌شدی؟

مرد گفت: مسلم است که هرگز دلخور نمی‌شدم.

آدم از بیمار بودن کسی دلخور نمی‌شود.

سقراط پرسید:

به جای دلخوری چه احساسی می‌یافتی و چه می‌کردی؟

مرد جواب داد: احساس دلسوزی و شفقت.

و سعی می‌کردم طیب یا دارویی به او برسانم.

سقراط گفت: همه این کارها را به خاطر آن می‌کردی که او را بیمار می‌دانستی. آیا انسان تنها جسمش بیمار می‌شود؟ و آیا کسی که رفتارش نادرست است، روانش بیمار نیست؟ اگر کسی فکر و روانش سالم باشد هرگز رفتار بدی از او دیده نمی‌شود؟

بیماری فکری و روان نامش غفلت است. و باید به جای دلخوری و رنجش نسبت به کسی که بدی می‌کند و غافل است دل سوزاند و کمک کرد. و به او طیب روح و داروی جان رساند. پس از دست هیچ‌کس دلخور مشو و کینه به دل مگیر و آرامش خود را هرگز از دست مده.

«بدان که هر وقت کسی بدی می‌کند در آن لحظه

بیمار است.»

قمار خانه مال من است ولی او عوض این که به مسجد برود دایم جایش در خانه من است. بد زبانی و بد اخلاقی مال من است ولی عم اوغلی به اینها هم ناخنک می‌زند. چه بگویم ای پیامبر خدا که این عم اوغلی مرتب بر سر من کلاه می‌گذارد و آن وقت تا کار به جای باریک می‌کشد می‌گوید بر شیطان لعنت. وقتی معامله می‌کند و مردم را در خرید و فروش فریب می‌دهد پولش را در جیبش می‌ریزد ولی تهمت‌ش را به من می‌زند، آخر من کی دست او را گرفته‌ام و روزه اش را باطل کرده‌ام. آخر من چه هیزم تری به این عم اوغلی فروخته‌ام. من چه ظلمی به این مرد کرده‌ام که دست از سر من بر نمی‌دارد. خواهش می‌کنم شما که همیشه مرا نصیحت می‌کنید این عم اوغلی را احضار کنید و بگویید دست از سر من بردارد... شیطان این چیزها را گفت و خیلی شکایت داشت و من هم در صدد بودم که تو را پیدا کنم و بگویم پایت را از کفش شیطان در بیاوری. خوب، وقتی تو در کارهای شیطان دخالت می‌کنی او هم حق دارد، در کارهای تو دخالت کند و روزگارت را سیاه کند. اما تو می‌گویی که شیطان هرگز به زور و جبر تو را از راه به در نبرده و فقط وسوسه کرده، در این صورت تو باید به وسوسه او گوش ندهی و سعی کنی به گفتار و رفتار نیک پایبند باشی، آن وقت تو هم می‌شوی مثل پیامبر خدا، و نه تو از شیطان گله داری و نه او از تو شکایت دارد. وقتی تو خودت بد می‌کنی و بر شیطان لعنت می‌کنی شیطان هم حق دارد که از تو شکایت کند. تو باید آن قدر خوب باشی که شیطان نتواند تو را لعنت کند. عم اوغلی با شنیدن این حرفها خیلی شرمند شد و جواب داد: حق با شماست، تقصیر از خودم بود که دست به کارهای شیطان می‌زدم، باید خودم خوب باشم و گرنه شیطان گناه مرا به گردن نمی‌گیرد، ای لعنت بر شیطان.

منبع: اینترنت

## تنت به ناز طبیبان نیازمند مباد وجود نازکت آزرده گزند مباد

می‌گویند ترک آن مستحب است، اما اگر چیزی زیانش قطعی بود، از دیدگاه اسلام قطعاً حرام است. اصولاً در بسیاری از احکام اسلامی رعایت نکته‌های مهم بهداشتی نهفته است.

### پاکیزگی؛ سنتی اسلامی

استاد شهید مطهری درباره آموزه های بهداشتی اسلام، چنین می‌فرماید: «نظر به این که اسلام هیچ دستور گزافی نمی‌دهد، اموری را که اسلام سنت کرده است، باید به صورت یک اصل حفظ کنیم، اسلام برای غذا خوردن آدابی ذکر کرده است. اسلام دین تشریفاتی نیست، بلکه اگر آدابی را ذکر کرده، حساب نموده است. اسلام به سلامت انسان اهمیت می‌دهد. می‌خواهد دندان، معده و اعصاب انسان سالم باشد و تنها به جنبه‌های روانی نمی‌پردازد.»

### نظافت پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله

استاد مطهری [رحمهم الله] درباره سیره رفتاری پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در رعایت بهداشت چنین می‌فرماید:

«پیامبر باید شرایطی در او باشد که وجودش حتی از جنبه جسمانی نیز جذاب باشد. خیلی از چیزهاست که اثر تنفیر دارد؛ یعنی مردم را از اسلام متنفر می‌کند، مثلاً نظافت در اسلام بدون شک سنت است و مستحب مؤکد. نظافت در ایمان است و پیغمبر ما نظیف‌ترین مردم زمان خویش بودند. امروز هم اگر ایشان بودند، او را مردی فوق العاده نظیف می‌دیدیم. یکی از چیزهایی که پیامبر هیچ‌گاه از آن جدا نمی‌شد و به آن توصیه می‌فرمود: استعمال عطر و بوی خوش بود»

### بهداشت؛ مایه تقرب به خداوند

برای مؤمنان، پاکیزگی مقدمه تقرب آنان به خداوند است؛ زیرا آغاز ارتباط رسمی با خداوند تنها با داشتن طهارت (وضو یا غسل) ممکن است، و برای نماز که کلید ذکر خداست. باید نخست به تطهیر بدن، لباس، مکان

### میل به پاکی در فطرت انسان

خداوند یکتا در فطرت آدمی خداپرستی، طلب خیر «پاکی» بیزاری از ناپاکی و میل به پاکیزگی را به امانت نهاده و چون نیاز به سلامت، فطری و ضامن بقای نسل آدمی بوده، برای همین، اسلام با تحریم پلیدی‌ها و ترویج و تشویق به پاکیزگی و پاکیزه‌ها، راه رسیدن به این هدف را فراهم ساخته است.

### پرورش تن، نه تن پروری

آموزش‌های اسلام، براساس حفظ و رشد سلامت جسم است، بنابراین، پرورش جسم در حدود پرورش علمی، بهداشت، سلامت و تقویت جسم تا نیرو گرفتن جسم، کمال است و همه کسانی که بدنی نیرومند دارند، این نیرومندی کمال آنان شمرده می‌شود؛ مثلاً حضرت علی [علیه السلام] - نیرومند بوده و قدرت بدنی داشته است و این از کمالات آن حضرت است. تن پروری که در اسلام نکوهیده شده، جز پرورش تن که به معنای بهداشت است.

### توجه به سلامت؛ محور بسیاری از احکام

علت حرمت بسیار از امور در شرع مقدس اسلام، آسیب آن‌ها بر بدن است، این از پذیرفته شده های فقهی و اصل کلی، در نزد فقیهان بوده که هر چیزی زیانش برای جسم انسان آشکار شود، قطعاً حرمت دارد، اگرچه، هیچ دلیلی از قرآن و سنت در مورد آن وجود نداشته باشد. حال اگر زیانش آن اندازه کم باشد که بدان اعتنا نشود، از آن مکروه یاد می‌شود و



### بهداشت محیط زیست

روزی حضرت علی [علیه السلام] با جمعی از یاران به محله بنی ثقیف رسیدند. جوانی که حضرت را نمی‌شناخت، به استهزا سخن ناروایی گفت، امام به سوی او نگاهی کرد. ناگاه پیرمرد قبیله، خدمت حضرت رسید و عذرخواهی کرد، حضرت پذیرش عذرخواهی آنان را مشروط به شرایطی کردند که بعضی از آن‌ها تأکید به توجه به بهداشت محیط زیست است:

ناودان‌های بام را از کوچه به طرف حیاط خانه خود برگردانید. پنجره‌ها و روزنه‌ها را که به طرف کوچه باز می‌شود، ببندید. درهای توالت خانه را که از کوچه باز می‌شود، مسدود کنید و... بزرگان بنی ثقیف گفتند: ای امیرمؤمنان با جان و دل اطاعت می‌کنیم.

### تأکید بر مصرف بعضی از خوراکی‌ها در روایتها

در روایت‌های گوناگون، بر مصرف بعضی از خوراکی‌ها سفارش شده، این تأکید می‌تواند، اهمیت دین اسلام به سلامت تن و بهداشت تغذیه را نشان دهد، بعضی از این خوراکی‌ها عبارتند از: خرما، انگور، کشمش، انار، سیب، گلابی، انجیر، فلفل، خربزه، هندوانه، گردو، کاسنی صحرايي، کدو، تربچه، قارچ، کاهو، گلپر، سیر، عدس، عناب، کندر، گل گاو زبان، اسپند، گل ختمی، حنا، بالنگ، عسل، گوشت، تخم مرغ، شیر، ماهی، روغن زیتون، نمک، سرکه، حلیم با گوشت و گندم و...

### نسخه‌ای برای همه

امام علی [علیه السلام] - در یکی از نسخه‌های درمان عمومی که می‌تواند برای همه مفید باشد، می‌فرماید:

هرگاه کسی بخواهد که غذا به او زبانی نرساند، این دستورها را نگاه داری کند:

نماز و... پیشی گرفت و سپس به سوی خاستگاه پاکی‌ها و خوبی‌ها روی آورد. برای مؤمن رعایت بهداشت، به معنای اطاعت از دستورهای الهی و رعایت امانت خداوند (بدن) و تلاش در حفظ و پایداری و سالم نگه داشتن امانت الهی است.

### بهداشت فردی

در فرهنگ زندگی ساز اسلام، به جز توجه به جنبه‌های عمومی بهداشت، به بهداشت فردی نیز توجه شده و در این باره دستورهای بسیار آمده است، برخی از این آموزه‌ها عبارتند از: - مسواک زدن؛ در روایت آمده است: مسواک زدن دهان را پاکیزه و موجب خشنودی پروردگار است. - استفاده از سبزی؛ امام صادق علیه السلام در یک مهمانی که دو سفره انداخته بودند، بر سر سفره ای نشست که سبزی بر روی آن گذاشته بودند، وقتی علت را از حضرت جویا شدند، فرمود: حضرت امیرمؤمنان علیه السلام سفره ای را دوست داشت که در آن سبزی باشد. این سخن اشاره به بهداشت تغذیه دارد.

- بهداشت صورت: برای وجود ارتباط بین پیازک‌های موی صورت و عصب دندان‌ها و نقش رویش مو در صورت مرد در سلامت پوست صورت و چهره، اسلام گذاشتن ریش را سنت کرده و از تراشیدن موهای صورت، نهی نموده است.

### نکته سنجی های بهداشتی اسلام

در آموزه‌های دینی، نکته‌های بهداشتی اسلام هست که نشان از گستره دقیق فرهنگ اسلامی دارد؛ مثلاً در دستورهای دینی آمده است: کسی که غذایی با بوهای تند و زننده بخورد، نباید به مسجد و محل اجتماعات مردم نزدیک شود. و یا در دستورالعملی دیگر از پیشوایان دینی می‌خوانیم که چنان چه بوی بد پا به قدری باشد که باعث آزار مؤمنان و نمازگزاران در مسجد شود، باید از ورود به مسجد با آن حال خودداری کرد.

۱. تا گرسنه نشود، غذا نخورد تا معده کاملاً پاک شود.
۲. به هنگام صرف غذا، بسم الله الرحمن الرحيم بگوید.
۳. غذا را درست بجود.
۴. تا هنوز سیر نشده، دست از غذا بکشد.

### توصیه بهداشتی حضرت عیسی علیه السلام

حضرت علی علیه السلام، در روایتی فرموده‌اند که روزی حضرت عیسی علیه السلام از روستایی عبور می‌کرد، دید که مردم آن جا رنگ‌های صورتشان زرد و چشم‌هایشان کبود است. مردم تا ایشان را دیدند از بیماری خود به آن حضرت شکایت کردند. آن حضرت برای درمان آنان فرمود: «شما گوشت را نشسته در ظرف می‌گذارید و می‌پزید، از این پس، گوشت را با آب بشویید و بپزید و بخورید که از این گونه بیماری‌ها نجات یابید.»

### رابطه تکامل و سلامت

تکامل معنوی انسان، در بیشتر اوقات، ایستاده بر صحت و سلامت اوست و کسی که از سلامت جسمی برخوردار نباشد، نه تنها در زندگی مادی، بلکه در زندگی معنوی نیز از پس افتادگان است؛ زیرا زندگی مادی انسان در واقع مقدمه اصلی و شرط لازم تکامل روحی و معنوی او به شمار می‌رود. از این رو، می‌توان گفت که: رعایت بهداشت و دقت در سلامت جسم، ما را در رسیدن به تکامل معنوی یاری می‌کند.

### نه پرخوری، نه کم‌خوری

در فرهنگ اسلامی، برای بهداشت تغذیه، به رعایت اعتدال تأکید شده است؛ به این معنی که هم پرخوری آسیب رسان و مدموم است و هم کم‌خوری بیش از اندازه به سلامت لطمه می‌زند و شادابی و نشاط انسان را تهدید خواهد کرد. ارزش کم‌خوری توفیق در پیش روی روحی و معنوی انسان است. پس باید در اندازه ای باشد که انسان را از دیگر کمالات محروم نسازد که اگر از این اندازه بگذرد، مسلماً نامطلوب و

بی‌ارزش و یا حتی دارای ارزش منفی خواهد بود.

### عافیت و سلامت در روایات

۱. «تن درستی بهترین نعمت هاست.»
۲. «عافیت و تن درستی گوارترین نعمت هاست.»
۳. «تن درستی بهترین لباس هاست.»
۴. «به واسطه تن درستی، لذت زندگی حاصل می‌شود.»
۵. «جز با پرهیز، نمی‌توان به سلامت رسید.»
۶. «در طول زندگی، به حفظ سلامت تن خود کوشا باشید.»

### حمام آفتاب در بیان علی علیه السلام

امروزه در جامعه‌های پیشرفته، تأکید فراوانی بر استفاده از آفتاب و نور خورشید و تأمین ویتامین D، از آن موهبت الهی دارند، از سویی دیگر به خطرهای پرتوهای مستقیم خورشید، هشدار می‌دهند. تا جایی که متخصصان پوست، یکی از مهم‌ترین آسیب‌رسان‌ها را نور خورشید می‌شناسانند. پس باید به گونه‌ای عمل شود که هم از فایده‌های نور خورشید استفاده شود و هم از عارضه‌های جانبی آن پرهیز گردد. امام علی [علیه السلام] - در بیان زیبایی که به هر دو نکته اشاره دارد، می‌فرمایند: برای استفاده از نور آفتاب، پشت به آفتاب بنشینید، اما اگر رو به آفتاب نشستید و یا کار کردید، سبب آشکار شدن دردهای پنهان بدن می‌شود.

### سفارش به حجامت

عمل حجامت، در روزگاران قدیم، برای بیرون ریختن خون‌های کثیف و تولید دوباره خون در بدن صورت می‌گرفت و منافع فراوانی داشت، درمان بسیاری از دردها بود که امروزه با اعطای خون، همان هدف بهداشتی تأمین می‌گردد. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: حجامت کنید که حجامت کردن بدن را سالم و عقل را محکم می‌گرداند.

### مصرف دارو

امروزه در همایش‌های علمی، از مصرف بی‌رویه دارو نهی شده و آن را آسیب‌رسان به سلامت بدن می‌دانند و تأکید کرده‌اند که تا ضرورت ایجاد نکند، دارو مصرف ننمایند. امام علی [علیه السلام] - در بیانی شیوا می‌فرمایند: تا وقتی که درد و بیماری بر بدن چیره نشد، خود را مداوا نکنید و از دارو استفاده ننمایید.

### بهداشت روانی، در سایه ایمان

در اسلام علاوه بر بهداشت بدن، به بهداشت روانی و داشتن آرامش نیز تأکید شده است. مطمئن‌ترین و تنها راه قطعی رسیدن به آرامش پایدار، پیوستن به منبع آرامش؛ یعنی ذات مقدس خداوند بیان شده است؛

### الا بذكر الله تطمئن القلوب

که این می‌تواند به معنای هر آن چه انسان را به یاد خدا بیندازد و باعث تقرب به خدا شود، نیز باشد. پس هر کاری که رنگ خدایی دارد، مثل رسیدگی به ظاهر خود و آراستگی برای خدا، روح و جان انسان را آرامش می‌دهد به عبارتی دیگر، نظافت نیز امری معنوی بوده و معنویت ضامن بهداشت روان انسان است.

# پول تونه.....!!!!

پول می تونه سرگرمی رو  
بخره اما نه شادی رو.

Money can buy  
an amusement,  
but not happiness

پول می تونه رختخواب رو  
بخره اما نه خواب رو.

Money can buy a  
bed, but not sleep

پول می تونه دارو رو  
بخره اما  
نه سلامتی رو.

Money can buy  
a medicine, but  
not health

پول می تونه غذا رو  
بخره اما نه اشتها رو.

Money can  
buy a food,  
but not  
appetite

پول می تونه وسیله آرایش بخره اما  
نه زیبایی رو.

Money can buy  
cosmetic, but not beauty

پول می تونه خدمتکار بخره اما  
نه دوست رو.

Money can buy a  
servant, but not friend

پول می تونه پست(مقام)رو بخره اما  
نه بزرگی رو.

Money can buy a  
position, but not  
greatness

پول می تونه نوکری رو بخره اما  
نه وفاداری رو.

Money can buy a service,  
but not loyalty

پول می تونه قدرت رو بخره اما  
نه اعتبار رو.

Money can buy  
a power, but not authorit

# به مناسبت روز کیهان نوردی

۲۳ فروردین ماه



گاگارین به عنوان خلبان هواپیمای میگ-۱۵ برای مدتی در پایگاه هوایی لوستاری در منطقه مورمانسک در نزدیکی مرز روسیه و نروژ به خدمت مشغول شد، جایی که پرواز در آن، به خاطر آب و هوای سخت منطقه خطرناک محسوب می‌شد. یوری گاگارین جوان با ۱۵۷ سانتیمتر قد، مرد کوچک‌اندامی بود؛ نکته‌ای که بعدها در انتخاب او به عنوان کیهان نورد تأثیر داشت.

## ورود به برنامه فضایی

گزینش و آموزش فضانوردان یوری گاگارین در سال ۱۹۵۹ پس از ازدواجش، درخواست کتبی نامزدی خود را برای فضانوردی به سازمان فضایی شوروی تسلیم کرد. یک هفته بعد از او دعوت شد تا برای آزمایش‌های مقدماتی پزشکی به بیمارستان نیروی هوایی در مسکو برود. سال ۱۹۶۰، سازمان فضایی شوروی، پس از مرحله اول گزینش، ۲۰ نفر از جمله گاگارین را برای پست فضانوردی برگزید. سرگئی کارالیوف، پدر برنامه فضایی شوروی، خود بر انتخاب نامزدها نظارت کرده بود. همه این افراد الزاما بهترین خلبانان کشور نبودند: علاوه بر تسلط کامل به هوانوردی و توان تصمیم‌گیری صحیح در موقعیت‌های دشوار، وزن، سلامت جسمی و قد آن‌ها از عوامل کلیدی در انتخاب این افراد بود. موشکی که قرار بود نخستین فضانورد را به فضا ببرد بر اساس موشک نظامی قاره‌پیمای دوربرد آر-۷ ساخته شده بود، که آن هم در اصل برای پرتاب کلاهک هسته‌ای در مسافت‌های طولانی طراحی شده بود. برای همین فضاپیمای وستوک-۱ سوار بر آن نمی‌توانست بزرگتر از کپسول کلاهک هسته‌ای باشد.

## تاریخ نخستین سفر فضایی

یکی از دغدغه‌های دولتمردان و مسئولین سازمان فضایی شوروی، انتخاب تاریخی مناسب برای نخستین سفر فضایی بود. بر

یوری الکسیویچ گاگارین (به روسی): Юрий Алексеевич Гагарин کیهان نورد روسی و متولد ۹ مارس ۱۹۳۴ میلادی (۱۸ اسفند ۱۳۱۲)، نخستین فضانورد جهان است. یوری گاگارین در روز ۱۲ آوریل ۱۹۶۱ میلادی (۲۳ فروردین ۱۳۴۰) توسط فضاپیمای وستوک-۱ به فضا رفت و به مدت ۱۰۸ دقیقه مدار زمین را یک دور بطور کامل پیمود. عصر سفرهای فضایی انسان با این پرواز آغاز گشت.

یوری گاگارین پس از پرواز تاریخی خود به سمت ریاست مرکز آموزش فضانوردان در شهرک ستاره‌ها انتخاب شد. در همین حال و در کنار شغل حرفه‌ای خود، با بازدید و سخنرانی در شهرها و کشورهای گوناگون، نقش عمده‌ای در افزایش آگاهی عمومی در مورد سفرهای فضایی ایفا نمود. هشت سال پس از سفر فضایی‌اش، یوری گاگارین در یک سانحه هوایی کشته شد.

گاگارین به خاطر سفر فضایی تاریخی خود تبدیل به ستاره‌ای جهانی شد و نشان‌ها و عنوان‌های افتخار بی‌شماری از سراسر جهان دریافت کرد. شب ۱۲ آوریل هر سال به عنوان «شب یوری» گرامی داشته می‌شود و جشن‌ها و گردهمایی‌هایی در سراسر جهان به یاد نخستین فضانورد جهان برپا می‌گردد.

## دانشکده نیروی هوایی و ازدواج

پس از فارغ‌التحصیلی در هنرستان و در ۱۹۵۵، یوری گاگارین به دانشکده نیروی هوایی اورنبورگ رفت تا پرواز با هواپیماهای نظامی را فراگیرد. مدت کوتاهی پس از پرتاب اسپوتنیک-۱ (اولین ماهواره جهان)، او در سال ۱۹۵۷ پس از دریافت مدرک خلبانی هواپیمای میگ-۱۵ با امتیازات بالا از آن‌جا فارغ‌التحصیل شد. در همان دانشکده بود که با همسر آینده‌اش «والنتینا گریاچوا» آشنا شد، و دو سال پس از فارغ‌التحصیلی، یوری و والنتینا در ۱۹۵۷ میلادی باهم پیوند زناشویی بستند.

که این فضاپیما برای پرواز کاملاً آماده شده و پرواز موفق خواهد داشت. یوری الکسی‌یویچ، برایت آرزوی موفقیت بسیار دارم»

در این میان خبرگزاری تاس، خبرگزاری رسمی دولت شوروی، سه بیانیه گوناگون برای نخستین پرواز فضایی تهیه کرد. بیانیه نخست، اعلام خبر موفقیت پرواز نخستین فضاورد جهان بود. بیانیه دوم در صورتی مخابره می‌شد که فضاورد برخلاف برنامه پیشین



در خاک کشوری غیر از شوروی یا در اقیانوس فرود بیاید، و شامل درخواست کمک بین‌المللی برای یافتن او بود. بیانیه سوم برای بدترین حالت یعنی از دست رفتن فضاورد تهیه شده بود. خوشبختانه بیانیه‌های دوم و سوم هیچگاه بکار نیامد.

### شماره رمز «۲۵»

تا پیش از پرواز گاگارین، هیچ انسانی به فضا نرفته، خارج از جو زمین و در شرایط بی‌وزنی قرار نگرفته بود. پزشکان و روانشناسان و حتی به قولی خود سرگئی کارالیوف نگران این بودند که فضاورد با ورود به مدار زمین و قرار گرفتن در بی‌وزنی از یک سو، و مشاهده فضای بیکران و کره زمین از سوی دیگر، تعادل روانی خود را از دست داده و دست به اقدامات غیرقابل پیش‌بینی بزند.

به همین دلیل فضاپیما و وستوک-۱ بگونه‌ای ساخته شده بود

اساس اطلاعات کسب شده، مقامات شوروی گمان برده بودند که برنامه اولین سفر فضایی آمریکا در روز ۲۰ آوریل ۱۹۶۱ اجرا می‌شود. آنان مصمم بودند فضاورد خود را قبل از آن تاریخ به فضا بفرستند. در عمل، اولین فضاورد آمریکایی تا یک ماه بعد از آن تاریخ پرواز نکرد. برنامه آمریکا برای فرستادن فضاورد به بلندپروازی برنامه شوروی نبود، و فضاپیماي آمریکا برای پرواز به مدار زمین طراحی نشده بود، بلکه قرار بود پروازی کوتاه در مسیر پرتابه‌ای (Ballistic) زیر مدار زمین در ارتفاع حدود ۱۰۰ مایلی داشته باشد. اما بر اساس تعاریف رسمی، می‌شد همین پرواز کوتاه را «اولین پرواز فضایی» دانست. به همین علت، بازه زمانی بین روزهای ۱۱ تا ۱۷ آوریل همان سال برای اولین پرواز فضایی شوروی در نظر گرفته شد.

### گزینش نخستین فضاوردان

تا روزهای پیش از پرواز، هر شش عضو منتخب در گروه مورد آزمایش‌های دشواری قرار گرفتند تا استقامت جسمی و روانی آنها محرز شود. روز ۱۷ مارس سال ۱۹۶۱ فضاوردان منتخب، تیم بزرگ پشتیبانی و گروهی از مقامات رسمی وارد پایگاه فضایی بایکونور شدند.

روز ۱۸ آوریل یعنی تنها چند روز پیش از پرواز فضایی، یوری گاگارین به عنوان نامزد اصلی پرواز گزینش شد. گرمان تیتوف به عنوان فضاورد ذخیره تعیین شد تا در صورت بروز هرگونه مشکلی برای گاگارین، بتواند بجای او پرواز کند. ۷ در مورد دلایل انتخاب گاگارین حدس و گمان‌های گوناگونی وجود دارد؛ برخی معتقدند که پیشینه کارگری خانواده او، نام خانوادگی و یا حتی محل تولد او باعث شده بود که حزب کمونیست شوروی او را به گرمان تیتوف ترجیح دهد. شکی نیست که شخصیت گرم و اجتماعی و رسانه‌پسند او از دلایل مهم گزینشش بوده است.

پس از روشن شدن دو نامزد اصلی پرواز، سرگئی کارالیوف ضمن دیدار با گاگارین و تیتوف به آنها اطلاع داد که فضاپیما در تاریخ ۸ آوریل آماده خواهد بود و پرواز برای روزهای ۱۰ تا ۱۲ آوریل برنامه‌ریزی شده است. دو روز بعد، جلسه‌ای رسمی با حضور مقامات بلندپایه دولت شوروی، مسئولان سازمان فضایی شوروی و هر شش فضاورد در یکی از پایگاه‌های نیروی هوایی در کنار رود سیردریا برگزار شد. این جلسه با سخنان سرگئی کارالیوف و با ارائه چکیده‌ای از فعالیت‌های گذشته و برنامه‌های آینده آغاز شد. وی گفت:

«با اینکه تنها ۴ سال از زمانی که اولین ماهواره جهان را به فضا پرتاب کردیم می‌گذرد، ما برای فرستادن اولین انسان به فضا آمادگی کامل داریم. شش کیهان‌نورد اینجا حضور دارند و همگی برای انجام این ماموریت از آمادگی لازم برخوردارند. تصمیم بر این شده که نخستین پرواز توسط یوری گاگارین انجام شود، و دیگران در پروازهای آتی شرکت کنند؛ چون تا پایان امسال ده فروند فضاپیماي وستوکبرای پرواز آماده خواهند بود. سال آینده فضاپیماهایی با ۲ و ۳ سرنشین خواهیم داشت، و فکر کنم کیهان‌نوردانی که اینجا هستند بدشان نیاید ما را در این سفرهای فضایی همراهی کنند. باور داریم

سابق به ارمغان آورد. مداری که یوری گاگارین سوار بر وستک ۱ پیمود، مداری بیضی شکل بود که حداقل ۱۶۹ و حداکثر ۳۱۵ کیلومتر از سطح متوسط زمین فاصله داشت و صفحه مدار با صفحه استوای زمین زاویه‌ای ۶۵ درجه‌ای می‌ساخت تا فرود گاگارین را در خاک شوروی تضمین نماید. ۱۴

### مشکل در مرحله ترمز

فضایمای وستک-۱ پس از طی بخش بزرگی از مسیر پرواز بر فراز قاره آفریقا رسید و سیستم نوبری بطور خودکار ترمزهای سوخت مایع را بکار انداختند. قرار بر این بود که حدود ۱۰ تا ۱۲ ثانیه پس از اتمام کار موتور ترمز، بخش سرویس‌دهی فضاپیما از کپسول فضایی گاگارین جدا و مرحله بازگشت به زمین آغاز گردد. اما به علت گیر کردن کابل‌های اتصال دهنده این دو بخش، بخش سرویس‌دهی در حالت نیمه‌متصل به کپسول حامل گاگارین باقی ماند. کپسول گاگارین در این لحظه در حال ورود به جو زمین بود و این مشکل باعث شد که حول محور خود دچار دوران شدید و غیرقابل کنترل شود.

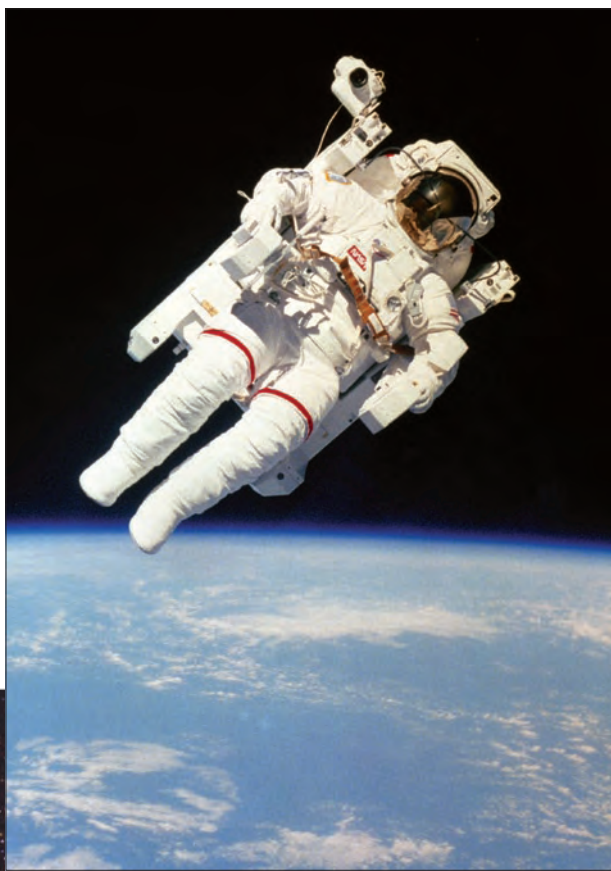
یوری گاگارین خود در مورد این حادثه می‌گوید: ۷

«به محض اینکه کار موتور ترمز پایان یافت، فضاپیما تکان شدیدی خورد و شروع کرد به چرخش با سرعت بالا دور محور خودش، سرعت چرخش حدود ۳۰ درجه در ثانیه بود. همه چیز می‌چرخید. این رویداد بر فراز قاره آفریقا رخ داد، از پنجره یک لحظه قاره آفریقا، یک لحظه افق زمین و لحظه دیگر آسمان را می‌دیدم. اصلا وقت نداشتم خودم را در برابر نور شدید آفتاب محافظت کنم که کور نشوم. پاهایم را به سمت پنجره پایینی بردم که جلوی نور را بگیرد اما پنجره را نیستم چون می‌خواستم موقعیت خودم را بدانم و بینم اوضاع از چه قرار است.»

با ورود به لایه‌های ضخیم‌تر جو زمین، فضاپیما دچار دوران و تکان‌های شدیدتری شد. با این وجود، گاگارین اعتماد به نفس خود را از دست نداد و باور داشت که هنوز فضاپیما شانس فرود عادی را از دست نداده: ۷

«من به کنترل زمین اطلاع دادم که مرحله جداسازی بر اساس برنامه روی نداده. اما هنوز به نظر موقعیت اضطراری نبود، و من روی صفحه کنترل کد VN۴ را به زمین مخابره کردم (معنی کد: همه چیز بخوبی پیش می‌رود).

این حالت حدود ده دقیقه ادامه داشت تا اینکه کابل‌ها در



که تمام پرواز را بطور خودکار انجام دهد. تنها راه از کار انداختن کنترل خودکار و به دست گرفتن نوبری فضاپیما، وارد کردن شماره رمز ویژه‌ای در سیستم نوبری بود. این شماره رمز — عدد «۲۵» — روی کاغذی نوشته شده و در پاکتی سر بسته در داخل فضاپیما قرار داده شده بود.

کنترل دستی فضاپیما تنها در حالتی امکان داشت که فضاورد در حالت روانی مناسب قرار داشته، توان باز کردن پاکت، خواندن شماره رمز، و وارد کردن آن شماره به سامانه نوبری را داشته باشد! ۸

### نخستین پرواز فضایی انسان

آغاز پرواز

پرونده: Gagarin space suite.jpg

یوری گاگارین در لباس فضایی

یوری گاگارین در ساعت شش و هفت دقیقه صبح روز چهارشنبه ۱۲ آوریل ۱۹۶۱ به وقت مسکو، از پایگاه فضایی بایکونور با فضاپیما وستک-۱ (نام و شماره سریال: ۲-۳KA Vostok) و با رمز پرواز «درخت سرو» به عنوان نخستین فضاورد جهان به مدار زمین پرواز کرد. ۱۰

متخصصان در مرکز کنترل پرواز، بوسیله سه کانال رادیویی و یک کانال تلویزیونی با گاگارین در مدار زمین ارتباط داشتند.

نخستین جمله‌هایی که گاگارین به زمین مخابره کرد این بود: «پرواز به خوبی ادامه دارد، دید خوبی دارم، من زمین را می‌بینم، خیلی زیبا است». ۱۱. مشهور است که گاگارین در حال اوج گرفتن به مدار زمین، آهنگ یک سرود میهن‌پرستانه روسی را زمزمه می‌کرده. ۱۲. این سرود «مأم میهن می‌شود» نام دارد؛ شعر این سرود اثر یوگنی دولماتوسکی و آهنگ آن اثر دمتری شوستاکوویچ آهنگساز پرآوازه روسی است. ابیات اول این آهنگ چنین هستند: ۱۳

مأم میهن می‌شوند

مأم میهن می‌داند

که فرزندش

تا کجای آسمان‌ها

پرواز کرده است

در حالی که گاگارین در مدار

زمین پرواز می‌کرد، درجه نظامی

او به افتخار موفقیتش از ستوانی

به سرهنگی ارتقا پیدا کرد.

مدارگرد حامل یوری گاگارین

پس از آنکه ۱۰۸ دقیقه با سرعت

۲۷۴۰۰ کیلومتر در ساعت، یکبار

زمین را دور زد، اولین فضاورد

جهان را به سلامت به زمین

بازگرداند و بدینسان افتخاری

بی‌نظیر برای یوری گاگارین و

کشورش، اتحاد جماهیر شوروی



بود. وی پس از مدتی به سمت معاون مدیریت شهرک ستاره‌ها انتخاب شد، و همزمان به تمریناتش به عنوان خلبان هواپیمای جنگنده ادامه داد.

در روز ۲۷ مارس سال ۱۹۶۸۲۱، هواپیمای میگ-۱۵ یوری گاگارین و مربی پروازش طی یک پرواز تمرینی دچار سانحه شد و سقوط کرد و هردو سرنشین آن کشته شدند. علت سانحه

علت دقیق سانحه روشن نیست، اما بر اساس نتایج پژوهشی که در سال ۱۹۸۶ انجام گرفت، تلاطم ناشی از پس‌سوز موتور جت یک فروند هواپیمای سوخو-۱۱ احتمالاً باعث شده که گاگارین و مربی‌اش کنترل هواپیمایشان را بطور مرگباری از دست بدهند. بدی هوا در روز سانحه نیز مطمئناً در این سقوط بی‌تاثیر نبوده‌است.

الکسی لئونوف، کیهان‌نورد روسی و همکار گاگارین، در کتابش با عنوان «دو روی ماه» ۲۲ نظریه مشابهی در مورد این سانحه ارائه داده است. او در همان روز در نزدیکی محل حادثه در حال پرواز با بالگرد بوده، نقل می‌کند که «دو صدای غرش مهیب» از دور شنیده‌است. الکسی گزارش پژوهش ۱۹۸۶ را تایید می‌کند و نتیجه می‌گیرد که هواپیمای دوم (که او به اشتباه سوخو-۱۵ نامیده) در ارتفاع پایین‌تر از حد مجاز در حال پرواز بوده، و «به خاطر بدی هوا، و بدون اطلاع از اینکه بیشتر از ۲۰-۱۰ متر با هواپیمای گاگارین فاصله ندارد، اقدام به شکستن دیوار صوتی کرده است». تلاطم شدید ناشی از این اقدام، هواپیمای گاگارین را بی‌ثبات کرده و به چرخش مرگباری فرستاده است. نخستین صدای غرش مهیب ناشی از شکستن دیوار صوتی و دومین صدا ناشی از انفجار هواپیمای گاگارین بوده‌است. تمامی قطعات جمع‌آوری شده از لاشه میگ-۱۵ یوری گاگارین در محفظه‌های سربسته نگهداری می‌شود و امکان پژوهش روی آنها در آینده وجود دارد.

یادمان، افتخارات و نشان‌های گاگارین



سکه یک روبلی به مناسبت بیستمین سالگرد پرواز فضایی گاگارین، اتحاد شوروی

اثر حرارت شدید ناشی از ورود به جو زمین سوختند و بالاخره کپسول گاگارین در ساعت ۱۰:۳۵ دقیقه آزاد شد. گاگارین اعتقاد داشت که در بدترین لحظات این حادثه، شتابی در حدود ۱۰ جی (G-force) به او وارد می‌شده‌است: ۷

«در یک لحظه، برای حدود ۲-۳ ثانیه، داده‌های روی صفحه کنترل محو شدند و جلوی چشمانم تیره شد. خودم را محکم گرفتم و تلاش کردم در برابر فشار مقاومت کنم، تا بالاخره همه چیز تقریباً به حالت عادی برگشت.»

## فروند

گاگارین پس از ۱۰۸ دقیقه پرواز و یک دور گردش کامل در مدار زمین، در ۲۶ کیلومتری جنوب غربی شهر انگلس در منطقه ساراتوف فرود آمد. این نقطه از منطقه پیش‌بینی شده برای فرود فاصله زیادی داشت و کسی برای استقبال از او حاضر نبود. آن‌ا اکیمووا تاتارووا، همسر جنگلبان محلی و نوه ۶ ساله‌اش اولین کسانی بودند که گاگارین را پس از فرود دیدند. یوری گاگارین ماجرا را این‌گونه تعریف می‌کند:

« آنها وقتی مرا با لباس و کلاه فضایی و چتر نجات دیدند، ترسیدند و عقب رفتند. من به آنها گفتم نگران نباشید من هم مثل شما شهروند شوروی هستم، همین الان از فضا برگشتم و دنبال تلفن می‌گردم که به مسکو زنگ بزنم.»

گاگارین پس از تماس تلفنی با دفتر نیروی هوایی، پیامی به این مضمون فرستاد: «پیامی برای نیروی هوایی، ماموریت با موفقیت انجام شد، در این موقعیت (...) فرود آمدم، حالم خوب است، ضرب‌دیدگی و شکستگی هم ندارم. گاگارین.»

## ستاره جهانی

یوری گاگارین پس از بازگشت به زمین، بلافاصله تبدیل به ستاره‌ای جهانی شد. او به کشورهای گوناگون از جمله ایتالیا، چکسلواکی، بریتانیا آلمان، مجارستان، فرانسه، بلغارستان، غنا، کوبا، مکزیک، برزیل، نروژ، هند، مصر، لیبیا، کانادا و ژاپن سفر کرد و مورد استقبال رسمی مقامات و هوادارانش قرار گرفت. او در بسیاری از کشورها نشان‌های افتخار دریافت و از پیکره‌هایی که به افتخارش برپا شده بود پرده‌برداری کرد. در روز ۱۴ ژوئیه ۱۹۶۱ در بریتانیا در میهمانی ناهاری به میزبانی ملکه الیزابت دوم و همسرش در کاخ باکینگهام شرکت کرد، ۱۵۱۶ و پس از آن میهمان نخستین اتحادیه کارگری جهان در منچستر بود. پس از حضور گاگارین در شهر پاریس، خیابانی به نام وی در آن شهر نامگذاری شد. ۱۷۱۸

## پس از پرواز تا مرگ

در سال ۱۹۶۲، یوری گاگارین به سمت معاونت شورای عالی اتحاد شوروی منصوب شد، اما پس از مدتی به مرکز فضانوردی شوروی در «شهرک ستاره‌ها» بازگشت و به مدت ۷ سال در گروهی کار کرد که هدفشان طراحی فضاپیماهایی با قابلیت استفاده مجدد

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
س	د	س	ن	ج	س	ه	و	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا
ا	ب	ر	ع	ن	ت	ی	ن	ک	ه	ا	ب	ر	ع	ن
ز	ز	ر	د	ی	ف	گ	و	ن	ی	ا	ب	ر	ع	ن
ن	ک	ا	ا	ل	ت	د	ا	د	س	ت	د	ن	ک	ا
ه	ر	ا	س	ه	ن	۳	۳	ن	ر	ن	ن	ن	ن	ن
ت	ا	ر	ذ	ا	ل	ت	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن
خ	ی	ا	س	ن	ر	ن	د	ن	ا	س	ت	ا	ر	ع
۳	گ	ر	س	ا	ز	ا	ت	س	ی	ا	و	ج	ا	ر
ه	ک	ا	ک	ت	س	ی	گ	ر	د	ا	ت	۳	ی	ا
ن	ج	ن	د	ا	ن	و	ر	ه	ا	ن	ا	ل	ا	ر
۳	ا	ر	ی	ر	ا	ر	ا	ر	ی	گ	ا	ن	ه	ا
ا	ن	د	ن	۳	ی	ن	۳	ا	و	ر	ا	ر	ا	ر
ن	ه	ا	ن	ن	ی	ل	ی	ل	ی	ی	ن	ا	ن	ا
د	ا	ن	س	ی	ه	و	ا	ف	ض	ا	ک	و	ر	ی
ا	ک	ه	۳	ا	ن	ظ	ک	ی	ف	ا	ر	ا	ن	ا

حل جدول شماره ۴۸

۱۴- نظام سیاسی نظامی اقتدار طلب که به دنبال ایجاد امپراتوری باشد - آشیانه عقاب

۱۵- کم عقلی و بی خردی - ملازم عروس خانم - حمام بخار

## عمودی

۱- زمان فرا رسیدن مرگ - فکر و اندیشه - پارچه ای نخ

۲- مبتلایان به عارضه فشار خون بالا باید در این زمینه پرهیز را رعایت کنند تا با خطر آن مواجه نشوند

۳- دودمان - کوهستانی در آمریکای جنوبی - از نوروز تا آخر اسفند - فوتبالیستی که با چپ و راست خوب شوت بزند

۴- حاصل و دستاورد - تقاطعی در شهرها - نگاه دزدانه

۵- آمیخته و درهم - رهاورد و تحفه - پسوند مصدر جعلی

۶- ذخیره معدنی - اکنون و حالا - تن پرور و راحت طلب

۷- پژمرده و بی حال - زمین غیر قابل کشت و زرع - پیش در آمد تملی

۸- مکزیکی بی پایان - پسوند نفی کننده - رمق و توان - طرف راست

۹- هوشیار و آگاه - فقیر و بی چیز - یاور چوپان

۱۰- حشره ای نیش دار - حریر رومی - بوی اندک ، مقدار کم

۱۱- جارو جنجال - ملک در آمد برای سرداران قدیم - ژاپنی ها کشور خود را چنین می نامند

۱۲- مکمل و پیش در آمد لیس - از مواد مخدر - اندیشه شیطانی

۱۳- قوم هند و اروپایی - دریاچه ای در ترکیه - لوله گوارشی - ترک استخوان

۱۴- با پرهیز از مصرف چربی حیوانی و گوشت قرمز تا حد زیاد می تان به این هدف دست یافت و سلامت قلب و عروق را تامین کرد

۱۵- شمارگان مطبوعات - واحد طول معادل ۳ فوت - مثل و نظیر

۱۵-۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

## افقی

۱- دشتی حاصلخیز در استان اردبیل - کاشف قاره آمریکا - مردن از حوادث

۲- خواری و خفت - این بیماری روانی ، جنون جوانی نیز نامیده می شود

۳- عدد دو رقمی - میمنت و مبارکی - ضربه وارد کردن - عنوان خبر

۴- یورش بردن - جایگزین شدن - برگه های انتخاباتی

۵- عقب نشینی قوای شکست خورده - مشاهده کردن - باشگاه فراماسونرها

۶- آقای فاطمی تبار - رها کن! - دوچرخه بدون پدال

۷- سولفات کلسیم - کیف و عقوبت - شب های عرب

۸- کفش پاشنه بلند - بوی کپک و ماندگی - ضمیر متصل ششم - خبرگزاری ایتالیایی

۹- بالاپوش نمدی ضخیم - حلوایی از آرد ، روغن و خرما - خیس

۱۰- چشم به دنیا باز کردن - نام قدیم رشته علوم انسانی - مکمل زن

۱۱- جناحی در سیاست - مردمک چشم - شهری بزرگ در جزیره هوکایدوی ژاپن

۱۲- عنوان اشرف انگلستان - سنگ نمک طعام - ابزار و ادات

۱۳- از خدایان روم باستان - برادر ایرج و تورج - بن شنیدن - ظرف رنگرزی

## نحوه پاسخ خداوند به دعاها

**خداوند به سه طریق به دعاها جواب می‌دهد:**

او می‌گوید آری و آنچه می‌خواهی به تو می‌دهد...

او می‌گوید نه و چیز بهتری به تو می‌دهد...

او می‌گوید صبر کن و بهترین را به تو می‌دهد...



دل‌وشته

جمعه  
روز سبز انتظار

جمعه یعنی یک غزل دلواپسی  
جمعه یعنی گریه‌های بی‌کسی  
جمعه یعنی روح سبز انتظار  
جمعه یعنی لحظه‌های بی‌قرار  
بی‌قرار بی‌قرار یهای آب  
جمعه یعنی انتظار آفتاب  
جمعه یعنی ندبه‌ای در هجر دوست  
جمعه خود ندبه گر دیدار اوست  
جمعه یعنی لاله‌ها دلخون شوند  
از غم او بیدها مجنون شوند  
جمعه یعنی یک کویر بی‌قرار  
از عطش سرخ و دلش در انتظار  
انتظار قطره‌های باران عشق  
تا فرو شوید غم هجران عشق  
جمعه یعنی بغض بی‌رنگ غزل  
هق هق بارانی چنگ غزل  
زخمه‌ای از جنس غم بر تار دل  
تا فرو شوید غم هجران دل  
جمعه یعنی روح سبز انتظار  
جمعه یعنی لحظه‌های بی‌قرار  
بی‌قرار بی‌قرار یهای آب  
جمعه یعنی انتظار آفتاب

لحظه لحظه بوی ظهور می‌آید  
عطر ناب گل حضور می‌آید  
سبز مردی از قبیله عشق  
ساده و سبز و صبور می‌آید

# المهدی (عج) اباصالح

آین سَفینَةُ النَّجَاهِ

کجاست کشتی نجات

