

درگذشت حاج‌میرزا حبیب خراسانی در سال ۱۲۸۸

بیست‌ودوم شهریور سالروز درگذشت حاج‌میرزا حبیب خراسانی، شاعر و عارف و مجتهد بزرگ دوره قاجاریه است. وی که در علوم دینی شاگرد میرزای شیرازی بود، از این مرد بزرگ اجازه اجتهاد دریافت کرد و مدتی نیز مقام مرجعیت خراسان را برعهده داشت. غزل‌ها و قصیده‌های بسیار زیبایی در حال‌وهوای عرفان و معرفت و ستایش حضرات معصومین(ع) در دیوان اشعار او به‌یادگار مانده است. او از دوستان نزدیک ملک الشعرای صبوری پدر ملک‌الشعرای بهار بود و با او مرادواتی داشت. مزار حاج‌میرزا حبیب در حرم مطهر رضوی است.

حوالی امروز | طومار قیام مردمی

تبریز خیلی زود در هم پیچیده شد! «وَتَوْقُ الدَّولَه» که برکنار شد، به جایش «مشیر السلطنه» روی کار آمد و درخواست‌هایش از «شیخ محمد خیابانی» برای پایان قیام به جایی نرسید. بنابراین «مخبر السلطنه» را مأمور کرد تا هر طور هست، کار «خیابانی» و قیامش را یکسره کند. مذاکرو پیغام و پسخام‌ها نتیجه نداد و «مخبر السلطنه» برخلاف انتظار «خیابانی» در ۲۲ شهریور ۱۲۹۹ با رئیس قزاقخانه تبریز دست‌به‌یکی کرده و مرکز مجاهدان را به تصرف درآورد. در این حمله «خیابانی» به شهادت رسید تا شعله قیام مسلحانه او به ۶ ماه‌نکشیده، خاموش شود.

■ **برچسب‌ها**

هرچند آنچه به عنوان «قیام مسلحانه خیابانی» معروف شده، در فروردین ۱۲۹۹ و در اعتراض به اقدام‌های «وَتَوْقُ الدَّولَه» و قرارداد ۱۹۱۹ آغاز می‌شود، اما «خیابانی» درواقع از مدت‌ها پیش از تعطیلی مجلس، سفر به مشهد و سپس باکو و… و بازگشت مخفیانه به تبریز، مبارزه و قیامش را آغاز کرده است. پس از تشکیل حزب دموکرات و انتشار روزنامه تجدد، خیابانی در مدت‌کمی شعبه‌های حزب را در تمام نقاط آذربایجان دایر و اصلاحات سیاسی را آغاز می‌کند. بعد هم تشکیلات ژاندارمری آذربایجان را با نزدیک به ۵۰۰ ژاندارم راه می‌اندازد. فعالیت‌های او در قالب حزب دموکرات، منجر به سقوط وَتَوْقُ الدَّولَه شد، اما این به معنی پایان قیام نبود و خواسته‌ها و اصلاحات مدنظر خیابانی در تلگراف‌های متعدد به گوش مسئولان مملکتی رسانده می‌شد. درباره ماهیت قیام «خیابانی»، حرف و حدیث‌های زیادی وجود دارد، حتی برخی‌ها در زمان خودش برچسب تجزیه‌طلبی به آن زده‌اند! برچسبی که البته داعیه‌های قیام؛ سخنرانی‌های خیابانی و بیانی‌ه و اطلاعات‌های دموکرات‌ها، نجسب بودن آن را نشان می‌دهد. مثلاً سه روز پیش از درگرفتن قیام، «کسروی» اما در نوشته‌هایش اصرار دارد هواداران خیابانی در برابر قرارداد ۱۹۱۹ سکوت کردند و خود خیابانی نیز اظهارنظری نکرده است. «کاتوزیان» هم این ادعا را که قیام خیابانی تنها و انکشی در برابر وَتَوْقُ الدَّولَه و قرارداد ۱۹۱۹ بوده، مردود دانسته است. در عین حال، سه‌روز پیش از درگرفتن قیام، هیئت مدیره اجتماعات دموکرات‌ها در بیانی‌های به زبان‌های فارسی و فرانسه ضمن اشاره به قیام آزادی‌خواهانه شهر تبریز در برابر اقدام‌های ضدمشروطیت حکومت، برنامه آزادی‌خواهان را برقرار داشتن آسایش عمومی و از قوه به فعل درآوردن نظام مشروطیت اعلام می‌کند و نشانه و شعاری مبنی بر ادعای خودمختاری یا تجزیه‌طلبی در آن دیده‌ نمی‌شود.

■ **از تبریز شروع کردیم**

به این عبارات توجه کنید: «حفظ دستاوردهای نهضت مشروطیت، اجرای کامل اصول قانون اساسی، تأمین

۲۲ شهریور ۱۲۹۹ با شهادت شیخ محمد خیابانی قیامش نیز سرکوب شد

عبرت‌های «آزادیستان»



استقلال و آزادی و امنیت، برقراری عدالت و مساوات، اصلاحات اساسی اداری، تأسیس حکومتی مبتنی بر اصول دموکراسی و تلاش برای پیشرفت و تعالی کشور و… همیشه گفته‌ایم‌ما از تبریز شروع کرده‌و اول ایالت آذربایجان و سپس تهران و سایر ایالات و ولایات ایران را در این امر عمومی و آزادی و تجدد شرکت خواهیم داد… ما عقیده داریم به هر قیمتی که تمام شود، باید ایران را آزاد کنیم. این دوره شوم و این دوره ادبار و فلاکت را که یادگار اتابک‌هاست، پایان دهیم… باید اتحاد کنیم و هرگاه به یک وجب از خاک ایران تعرض و تجاوز شود، همه متحداً باید به فریاد آییم و همه باید قیام کنیم و از حقوق همه دفاع کنیم… ما آذربایجانیان فقط آسایش و آزادی خودمان را طالب نیستیم ما در حدود این ایالت «آزادیستان» محصور نیاید باشیم… برای اجرای مقاصد خود نقشه طرح کرده و برنامه اندیشیده‌ایم…»، این‌ها البته بیانی‌ه و قطعنامه و… نیست؛ بلکه عین جملاتی است که

«خیابانی» در سخنرانی‌های خود آن‌ها را تکرار می‌کرد. در مدت ۶ ماهی که قیام او ادامه داشت و مراکز دولتی را در اختیار گرفته بود، کارش فقط سخنرانی کردن نبود. در همان مدت کوه‌ها برای کارهای چون: «لغو انواع مالیات‌ها و فقط به رسمت شناختن مالیات بر درآمد، واگذاری رایگان زمین به دهقانان، ملی کردن آب‌ها، راه‌انداختن جمعیت نشر معارف برای مبارزه با بیسوادی، تأسیس مدارس جدید، ساخت کارخانه، تأسیس بانک کشاورزی و ملی، برگزاری انتخابات ایالتی و ولایتی» هم تلاش کرد. بنابراین نمی‌شود به‌راحتی باور کرد کسی که از پیشرفت و تعالی کشورش ایران و نه فقط تبریز حرف می‌زند و خواهان اجرای کامل قانون اساسی است، رغبتی به تجزیه‌طلبی داشته باشد. البته تبریّه شیخ محمد خیابانی و قیامش از اتهام تجزیه‌طلبی به این معنی نیست که نپذیریم او و پیروانش در جریان قیام ۶ ماهه خود، اشتباهاتی را مرتکب نمی‌شوند.

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۱/۲۷	۱۷/۴۲
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۰۰	۲۲/۴۵
انگن صبح فردا	طلوع فردا
۳/۴۷	۵/۱۳

اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۰۰	۱۸/۱۴
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۳۳	۲۳/۱۸
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۴/۲۱	۵/۲۶



شبه ۲۲ شهریور ۱۴۰۴ ■ ربع الاول ۱۴۴۷ ■ ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۵ ■ سال سی و هشتم ■ شماره ۱۰۷۲۹۰

■ **چند اشتباه ناچور**

حجت الاسلام سیدهادی خسروشاهی مؤلف کتاب «نهضت آزادپستان و شهید شیخ محمد خیابانی» چند اشتباه مهم را عامل شکست قیام می‌داند. «نداشتن پایگاه عام مردمی» نخستین مورد است. پیروزی همه نهضت‌ها مشروط به داشتن پایگاه مردمی و حمایت‌هایی است که از طرف جامعه و همه توده‌های مردم انجام می‌شود. نهضت خیابانی از میان جامعه آغاز شد و مردم در ابتدا خیابانی را «ناچی» خود می‌دانستند، اما موقعیت اجتماعی او طوری بود که نتوانست همه قشرهای مختلف مردم را به خود جلب کند. درواقع بیشتر روشنفکران جامعه حامی او بودند. عدم حمایت مراجع و روحانیون سرشناس آن زمان آذربایجان از نهضت خیابانی دلیل دوم شکست او است. به‌خصوص اینکه شائبه و شایعه تجزیه‌طلبی قیام او در آن زمان بسیار پررنگ بود و مخالفان هم از این حربه علیه قیام به خوبی استفاده کردند. یکی از اشتباه‌های بزرگ خیابانی و یارانش تغییر نام آذربایجان به «آزادیستان» و اصرار در قبولاندن این اسم به دولت مرکزی بود. تغییر نام آذربایجان باوجود حسن نیت آنان، در آن شرایط بزرگ‌ترین ضربه را متوجه نهضت کرد و حربه‌ای به دست دولت مرکزی و دشمنان نهضت داد. «نبودندارک کافی نظامی» را هم به اشتباهات قیام اضافه کنید. مطالعه در افکار و حالات خیابانی، نشان می‌دهد او بیشتر به یک انقلاب فکری معتقد بود تا انقلاب نظامی. پس از اینکه به خاطر ضعف حکومت مرکزی توانست کنترل آذربایجان را به دست بگیرد، با اینکه امکانات لازم برای او فراهم بود، سعی چندانی در تشکیل یک نیروی مسلح نکرد. درحالی که بدون داشتن یک نیروی نظامی منسجم و مقتدر، در آن زمان رسیدن به اهدافی که وی در نظر داشت، مقدور نبود. علت مهم شکست نهضت خیابانی این بود که هزینه نهضتش تأمین نبود و از نظر مالی کاملاً در مضیقه بود و شاید علت اینکه نتوانست گارد مخصوصی برای دفاع از نهضت تشکیل دهد، همان کمبود مالی و نداشتن امکانات مادی بود. «دست‌کم گرفتن قزاق‌ها» بی‌

که از طرف وَتَوْقُ الدَّولَه حمایت و تجهیز می‌شدند، پنجمین اشتباه خیابانی محسوب می‌شود. او حتی پس از پیروزی اولیه در آذربایجان، قزاق‌ها را خلع سلاح نکرد. «وجود یاران و افراد احساسی» در اطراف خیابانی دلیل دیگر شکست او است. کسانی که در حالت عادی بیشترین شعارها را می‌دادند در هنگامه جنگ، خیابانی را تنها گذاشته و هریک به‌سویی گریختند و مخفی شدند. «محدود کردن قیام به تبریز» اشتباه مهلک دیگری بود که عمر نهضت خیابانی را کوتاه کرد. او فکر کرد همان‌طور که در موارد مشابه قبلی تبریز توانسته بود در برابر هجوم استبداد ۱۱ ماه مقاومت کند، این بار هم قیامش می‌تواند مقاومت کند. این در حالی بود که در اغلب نقاط مهم ایران، نهضت آزادپستان طرفداران فکری زیادی داشت که اگر الگوسازی مناسب انجام می‌شد، می‌توانست قیامی سراسری را رقم بزند.

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس وابسته به آستان قدس رضوی مدیرعامل و مدیرمسئول: علی یعقوبی سردبیر: سید محسن اسدی	
● پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷	
● ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱)	
● امور مشترکین: ۳۷۶۱۸۰۴۴-۵ (۰۵۱)	
● روابط عمومی: ۳۷۶۶۲۵۸۷ (۰۵۱)	
● تماس سردبیر: ۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۸۴۰۰۴ (۰۵۱)	
● سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۲۸۲۰۵ - ۳۷۰۸۸ (۰۵۱)	
● فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)	
● سفارشات چاپی: ۳۷۶۷۶۵۶۶ (۰۵۱)	
● چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس	
● چاپ همزمان تهران: چاپخانه جام‌جم	

آن روزها

از «آرنولد» تا لوک خوش‌شانس

تا پیش از آن، عادت کرده بودیم صدایش را از دهان آرنولد یا هامفری بوگارت بشنویم. اما وقتی «لوک خوش‌شانس» از تلویزیون پخش شد، خیلی‌ها مات و مبهور شدند. آخر کسی فکر نمی‌کرد صدای حسین عرفانی –کسی که پیش از این هیچ کارتونی را دوبله نکرده بود– با لحن و اجرای خاصی که خیلی هم با این فضاها جور در نمی‌آمد بتواند این شخصیت کارتونی را زنده کند و یک خرق عادت حرفه‌ای و معجزه‌وار در دوبله خلق کند.



البته بخشی از آن به دلیل همان تجربه صداگذاری برای بزرگان کلاسیک‌ها نبود. بود و همین موجب می‌شد پس از ورود به استودیو به جزئیات توجه زیادی کند. نفس کشیدن اسب، حرکات لب و حتی حس غرور و شوخ‌طبعی شخصیت را طوری منتقل می‌کرد که مخاطب احساس می‌کرد موجودی زنده روی صفحه تلویزیون حرکت می‌کند، نه صرفاً یک تصویر کارتونی. حضورش در «لوک خوش‌شانس» فقط تا قسمت ۲۶ ادامه داشت، اما هیچ‌کس نتوانست همان گرما و انرژی صدای عرفانی را تکرار کند. خودش می‌گفت: «اسب لوک خوش‌شانس مغز متفکر گروه بود!» سال‌ها بعد هم مهارت و خلاقیت او در دوبله کارتون‌های دیگر به چشم آمد. در ویژه‌نامه شبکه آموزش برای منصور ضابطیان تعریف کرده بود: «روزی برای بردارنی از دوبلورها پیش آقای ضرغامی (رئیس وقت سازمان صداوسیما) رفته بودیم و من آنجا توضیح دادم که هیچ‌وقت کارتون دوبله نکرده‌ام و ایشان اصرار داشتند که چرا دوبله کرده‌ای و وقتی پرسیدم کدام گفت «لوک خوش‌شانس». البته بعد از «لوک خوش‌شانس» کارتون‌های زیادی صحبت کردم؛ چراکه بهترین دوبلورها برای کارتون‌ها انتخاب می‌کردند».

حسین عرفانی در ۲۱ شهریور ۱۳۹۷ از میان ما رفت، اما صدا و شخصیت‌هایش همچنان زنده‌اند و هنوز پس از سال‌ها، ما را می‌خندانند و به دوران کودکی می‌برند.



ام‌اس و امید تازه با کندر

تا دیروز به نقل از قدیمی‌ها فکر می‌کردیم کندر فقط حافظه را سر پا نگه می‌دارد و جلو خنگ شدن را می‌گیرد، اما حالا معلوم شده این کوچولوی زرد رنگ تلخ‌مزه کارهای بزرگ‌تری می‌کند. پژوهشگران ایرانی به تازگی بررسی کردند عصاره کندر چگونه می‌تواند شاخص‌های التهابی خون مثل CRP و TNF-a را پایین بیاورد و جلو حمله سلول‌های التهابی به مغز را بگیرد. در آزمایش روی موش‌های مبتلا به ام‌اس، موش‌هایی که بیشترین دز عصاره را گرفتند، التهاب کمتری داشتند و سیستم عصبی‌شان مثل ساعت کار می‌کرد. این یعنی کندر می‌تواند یک همراه طبیعی و کم‌عارضه برای مدیریت ام‌اس باشد و شاید روزی مکمل یا جایگزین داروهای استروئیدی شود. به زبان ساده، کندر نه تنها حافظه را تقویت؛ بلکه التهاب‌ها را آرام و بیماران را با امید تازه‌ای روبه‌رو می‌کند.



ورزش‌های سنتی یا یوگا؟

خیلی‌ها ورزش را دوا ی همه دردها می‌دانند، اما ورزش هم مثل دارو نسخه مخصوص دارد و نمی‌شود یک نسخه را برای همه پیچید. مثلاً یوگا، با تمام آرامش و تعادلش،

برای رگ‌های خونی آدم‌های کم‌تحرك کافی نیست. پژوهش‌های جدید می‌گویند رگ‌ها مثل شلنگ با غ اند؛ هرچه سفت‌تر شوند، خون سخت‌تر جریان پیدا می‌کند. ورزش‌های سنتی و هوازی مثل پیلاتس، تای‌چی یا یودیدن، رگ‌ها را نرم و انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند و خون راحت‌ر عبور می‌کند. البته یوگا هنوز هم پر از فایده است؛ آرامش، تعادل و کمک به افراد مسن را به همراه دارد. اما اگر تمرکز فقط روی سلامت رگ‌هاست، بهتر است آن را با تمرینات منظم ترکیب کنید تا نتیجه بهتری بگیرید. درواقع پیام روشن پژوهش این است که تحرک، کلید سلامت قلب و رگ‌هاست، چه پیاده‌روی کوتاه باشد، چه ورزش حرفه‌ای.



علم و زندگی

هیچ کاری نکردن

وقتی همه در حال بدو بدو و انجام کارهای جورواجور هستند، «هیچ‌کاری نکردن» ممکن است تنبلی به نظر برسد، اما دانشمندان می‌گویند این دقیقاً همان چیزی است که مغز

نیاز دارد. چون وقتی دست از تلاش می‌کشیم و سکوت می‌کنیم، مغز وارد «شبکه حالت پیش‌فرض» می‌شود؛ جایی که حافظه مرتب می‌شود، احساسات پردازش می‌شوند و ایده‌های تازه خودشان را نشان می‌دهند. این لحظات سکون استرس را کاهش می‌دهند، جلوفرسودگی را می‌گیرند و حتی جرقه‌های خلاقیت را روشن می‌کنند، مثل زمانی که ایده‌ای بکر موقع دوش گرفتن یا پیاده‌روی به ذهن می‌رسد. البته منظورمان ساعت‌های طولانی نیست و فقط ۱۰ دقیقه بی‌حرکت نشستن، نگاه کردن به آسمان یا نفس کشیدن هم می‌تواند وضوح ذهنی را بالا ببرد. پس اگر دیدید گاهی وقت‌ها دست و دلتان به کاری نمی‌رود، بدانید مغزتان مشغول تعمیر و شارژ خودش است.

جهان امروز

اولین دانشجوی ایرانی آکسفورد

اگر امروز کسی بگوید «فلانی آکسفورد درس خوانده»، احتمالاً تصویری در ذهنتان با یک کت‌وشلوار شیک و یک فنجان قهوه در دست شکل می‌گیرد.

اما حدود ۱۵۰ سال پیش، یک جوان همدانی با عبا و عمامه، وسط حیاط کالج بالیول قدم می‌زد و با لهجه فارسی، انگلیسی شکسپیری حرف می‌زد. باور کنید یا نه، او همان اولین دانشجوی ایرانی رسمی دانشگاه آکسفورد بود؛ کسی که بعداً هم‌کلاسی وزیر خارجه آینده بریتانیا شد. ناصرالملک یا همان ابوالقاسم خان قزاق‌زولوی همدانی، آن قدر سرش در کتاب‌ها و کلاس‌های انگلیسی‌اش بود که آخر تسلطی حیرت‌انگیز بر زبان و متون کلاسیک پیدا کرد. البته که دقیقاً نمی‌دانیم چه رشته‌ای خوانده یا چه استادانی داشته، اما نکته مهم این است که او نخستین ایرانی‌ای بود که با اجازه رسمی وارد دانشگاه شد و

تجربه‌ای گرفت که بعدها در سیاست و دیوان‌سالاری به کارش آمد. وقتی هم به ایران برگشت، سریع دست به کار شد و با چاشنی تجربه و دانش غربی‌اش اولین وزارت دارایی مدرن ایران را راه‌اندازی کرد. حساب و کتاب خزانه را شفاف کرد، حقوق شاهزادگان و درباریان را کمی پایین آورد و با نظم و ثبت رسمی امور،

اداره کشور را کمتر شبیه میدان جنگ و بیشتر شبیه دفتر حسابداری مدرن کرد. به طبع این کارها بدون مخالفت نبوده؛ اشراف و درباریان دل خوشی نداشتند و احتمالاً سایه‌اش را با تیر می‌زدند. البته کار و بارش فقط سیاست

نبود و ریا نشود، دستی هم در ادبیات داشت. اونمایش نامه‌های شکسپیر مثل «تاجر ونیزی» و «اتلو» را ترجمه و ایرانیان را با داستان‌های چندلایه، دیالوگ‌های جذاب و درس‌های اخلاقی اروپا آشنا کرد. ترجمه‌هایش هم وفادار به متن اصلی بود و هم رنگ و بوی فارسی و ذوق او را داشت. در دوران مشروطه، ناصرالملک نشان داد سیاستمدار مدرن، منتقد محتاط و مدیر توأمنمدی است؛ او در غیاب شاه، میان دولت‌های بیگانه و نهادهای داخلی نقش میانجی را بازی کرد و با ذهن دقیق و تجربه غربی‌اش، می‌دانست ایران هنوز آماده پارلمان و آزادی‌های مشروطه نیست. ناصرالملک، همان جوان همدانی با عبا و عمامه، نه تنها سیاستمدار مدرن بود؛ بلکه مترجمی ادیب و اهل ذوق بود؛ کسی که تجربه غربی، نگاه ادبی و توان اجرایی را با هم داشت و ردپایش هنوز در دیوان‌سالاری و ادبیات ایران باقی است.



عجایب

کابوس‌ها و کوتاهی عمر!

می‌گویند مغز در خواب فرق بین کابوس و واقعیت را نمی‌فهمد. همان لحظه که هیولا جلوتان سبز می‌شود، پاسخ «جنگ یا گریز» فعال می‌شود و هورمون کورتیزول – همان هورمون پیری – مثل راکت بالا

می‌رود و سلول‌ها فکر می‌کنند باید فوری عجله کنند. این واکنش حتی از بعضی اتفاق‌های روزمره هم شدیدتر است. کابوس‌ها را کیفیت و مدت خواب را هم خراب می‌کنند و فرصت ترمیم سلولی را می‌گیرند. برای همین وقتی استرس مزمن با خواب ناکافی ترکیب شود، سرعت پیری سلول‌ها و بدن بیشتر می‌شود. جالب اینکه، کابوس‌های هفتگی شاخص بهتری برای پیش‌بینی مرگ زودرس هستند تا سیگار، کم‌تحرکی یا چاقی؛ البته می‌توان



جولشان را گرفت و آن‌ها را مهار کرد. چیزهای مثل دوری از فیلم‌های ترسناک، رعایت بهداشت خواب، مدیریت استرس و تمرین تکنیک بازآموزی تصویری کافی است تا شب‌ها آرام بخوابید. یعنی واقعاً می‌شود بدون اینکه به جنگ هیولاها برید، شب‌ها راحت بخوابید و صبح بدون آشفته‌گی و ترس، از خواب بیدار شوید.

شبان‌ه و حس وحشتناکشان، روی سلول‌هایمان اثر می‌گذارند. کسانی که دست‌کم هفته‌ای یک بار کابوس می‌بینند، سه‌برابر بیشتر در معرض مرگ پیش از ۷۰ سالگی هستند. حتی کسانی که ماهی یک بار کابوس می‌بینند هم ریسک بالاتری دارند. شاید حالا دلیل بعضی بی‌تای‌ها و استرس‌های بی‌مورد روزانه‌تان روشن شده باشد. دکتر آبدیمی اوتایکوی