



تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۰۰۰۰  
دورنگار تحریریه: ۰۲۲۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۰۶۹۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۴۱۳  
اسمور مشترکین: ۰۶۹۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۰۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰  
تلفن گویا: ۰۲۲۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم  
شاپا: ISSN 1735-3637 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir  
پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

## حکمت

پیامبر اکرم (ص):

غافل‌ترین مردم کسی است که از دگرگونی دنیا، از حالی به حالی دیگر - پند نگیرد.  
امالی صدوق

## نگته روز

## ناخدای جاسوسی

به بهانه انتشار صوت دادگاه ناخدا افضلی، فرمانده نیروی دریایی ارتش در دهه ۶۰

ماجرای بازداشت علیرضا اکبری، شاه‌مهره انگلیس در ایران و در ادامه اعدام او حالا چند روزی است که در رسانه‌ها مطرح است. اما ماجرای جاسوسی، ماجرای تازه‌ای نیست و پیشینه بلند بالایی در تاریخ معاصر ایران دارد. یکی از نمونه‌های جالب آن که اتفاقا صوت دادگاه او برای اولین بار منتشر شده مربوط به جاسوسی ناخدا افضلی، فرمانده نیروی دریایی ارتش است.

آذر ۶۲، هفت ماه از دستگیری شبکه مخفی نظامی حزب توده در اردیبهشت می‌گذشت که دادگاه آنها آغاز شد. ضربه اردیبهشت ماه، نتیجه و پیامد ضربه اول اطلاعات سپاه در بهمن ۶۱ بود که سران حزب و تعدادی از اعضای اصلی حزب دستگیر شده بودند. مهم‌ترین خروجی اطلاعات به‌دست‌آمده از بازجویی‌های ضربه اول، وجود شبکه جاسوسی حزب در نهاد‌های مختلف بود که به نام «تشکیلات مخفی» شناخته می‌شد.

این تشکیلات از دو بخش نظامی و غیرنظامی تشکیل می‌شد و محمد مهدی پرتوی که در تشکیلات حزب به نام «خسرو» شناخته می‌شدن آن را هدایت می‌کرد. اطلاعات این تشکیلات در اختیار کیانوری، دبیرکل حزب و با معرفی او در اختیار رابعلین کاک، ب. و جی. آر. یو (سازمان اطلاعات نظامی شوروی) قرار داده می‌شد. با توجه به این اطلاعات بود که در جریان ضربه دوم، علاوه بر برخی سران حزب که در ضربه اول دستگیر نشده بودند، اغلب بازداشتی‌ها، اعضای تشکیلات مخفی از جمله صد نظامی بازجویی‌های ضربه اول، وجود شبکه جاسوسی حزب در نهاد‌های مختلف بود که به نام «تشکیلات مخفی» شناخته می‌شد.

این تشکیلات از دو بخش نظامی و غیرنظامی تشکیل می‌شد و محمد مهدی پرتوی که در تشکیلات حزب به نام «خسرو» شناخته می‌شدن آن را هدایت می‌کرد. اطلاعات این تشکیلات در اختیار کیانوری، دبیرکل حزب و با معرفی او در اختیار رابعلین کاک، ب. و جی. آر. یو (سازمان اطلاعات نظامی شوروی) قرار داده می‌شد. با توجه به این اطلاعات بود که در جریان ضربه دوم، علاوه بر برخی سران حزب که در ضربه اول دستگیر نشده بودند، اغلب بازداشتی‌ها، اعضای تشکیلات مخفی از جمله صد نظامی بازجویی‌های ضربه اول، وجود شبکه جاسوسی حزب در نهاد‌های مختلف بود که به نام «تشکیلات مخفی» شناخته می‌شد.

در جریان بازجویی‌ها مشخص می‌شود افضلی از بهار ۵۸ - یعنی زمانی که معاون نیروی دریایی بوده- جذب تشکیلات مخفی حزب شده است. در دوران فرماندهی افضلی، دسترسی نهاد‌های اطلاعاتی شوروی به اطلاعات تا رده به کلی سری نظامی ایران بالا رفت. افضلی هم در دیدارهای نوبه‌ای خود با رابط تشکیلات مخفی، سخاوتمندانه هرآنچه داشت ارائه می‌داد؛ از اخبار مربوط به جبهه و جنگ و مباحث شورای عالی دفاع و خریدهای نظامی ایران تا شنیده‌هایش از معادلات و محافل سیاسی و سطح بالای کشور.

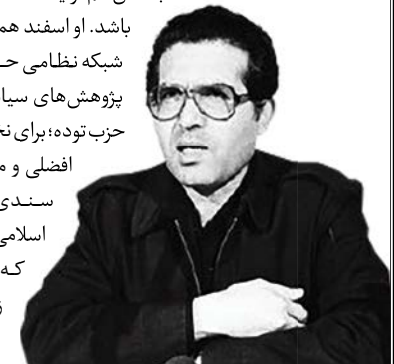
نیمه آذر ۶۲ دادگاه رسیدگی به پرونده شبکه نظامی حزب توده به ریاست حجت‌الاسلام ری شهری با رسیدگی به پرونده افضلی آغاز به کار کرد. دادگاه ایستگاه پایانی بود، چرا که هم افضلی به عنوان منبع، هم پرتوی به عنوان رئیس تشکیلات مخفی و هم رابط بین آنها، اطلاعات خود را در اختیار مقامات امنیتی گذاشته بودند و همه ابعاد پرونده روشن بود. علاوه بر اینها، کیانوری نیز درباره افضلی و اهمیت اطلاعاتش برای حزب و شوروی، اعترافات خوب و دقیقی داشت.

افضلی در دادگاه خیلی سعی کرد از آنچه انجام داده بود، فرار کند یا به نوعی آن را توجیه کند و حتی بغضش هم ترکیب، اما حقیقت روشن‌تر از آن بود که قابل انکار یا توجیه باشد. او اسفند همان سال همراه با تعدادی دیگر از جاسوسان شبکه نظامی حزب توده اعدام شد. موسسه مطالعات و پژوهش‌های سیاسی، در سالگرد برگزاری دادگاه شبکه نظامی حزب توده، برای نخستین بار بخشی از صوت جلسه دادگاه ناخدا افضلی و متن آن را به عنوان سندی از تاریخ انقلاب اسلامی منتشر کرده است که با اسکن کیوارکد زیر می‌توانید آن را ببینید.



کیوارکد را اسکن کنید

افضلی و متن آن را به عنوان سندی از تاریخ انقلاب اسلامی منتشر کرده است که با اسکن کیوارکد زیر می‌توانید آن را ببینید.



## نگاه

### قدم‌زدن در شادمانی

بارش برف و باران در استان‌های کشور از هفته گذشته آغاز شده و تا به امروز ۱۷ استان را در بر گرفته است. رئیس پلیس راه کشور اعلام کرده که مردم از سفرهای غیرضروری پرهیز کنند و در صورت اضطرار به سفر حتما زنجیر چرخ به همراه داشته باشند. سوی دیگر توصیه مدام از لزوم صرفه‌جویی در مصرف گاز، برف‌بازی‌هایی است که اعتراض می‌کنیم مدت‌هاست که دل‌تنگ آن بودیم. فارغ از آن همین قدم‌زدن در خیابان‌های برفی هم کودک درون ما را خوشحال می‌کند. پیوند غریبی میان این امید سپید با حال آدم‌ها وجود دارد که در قاب امروز پاوش هماون‌دی، عکاس جام‌جم هم هویدا است.

### بازماندگان از درس

بازماندگان از تحصیل یکی از چالش‌های وزارت آموزش و پرورش است که با فراگیری کرونا در سه سال گذشته میزان افزایش آنها شتاب بیشتری به خود گرفته است. در آخرین آمارهای موجود از زبان این مسئولان بیش از ۹۰۰ هزار دانش‌آموز بازمانده از تحصیل وجود دارند که رقم قابل توجهی است و سرنوشت این افراد در آینده در هاله‌ای از ابهام قرار دارد. حالا اما انسیه خزلی درباره تفاهات معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با وزارت آموزش و پرورش گفته است: همکاری، قرارداد و تفاهم‌نامه‌هایی با آموزش و پرورش داریم که در بخش‌های مختلف از جمله برای آموزش والدین، سوادآموزی و بازماندگان از تحصیل است تا به این واسطه در سال آینده شاهد اجرای این موارد باشیم.



کیوارکد را اسکن کنید

### ضرب و شتم محیط زیستی‌ها

فعالان محیط‌زیست مدتی است که در غرب آلمان و در دهکده موسوم به لوتسرات اقامت کرده‌اند تا از استخراج زغال سنگ جلوگیری کنند. این منطقه دارای معادن زغال سنگ است و شرکت‌های تامین‌کننده برق، زمین و خانه‌های آن را خریداری کرده‌اند. شمار زیادی از زن‌بوهایی پلیس برای تخلیه این دهکده از معترضان و پاکسازی آن برای آغاز استحصال زغال سنگ، وارد عملیات شدند و مواجهه آنها با فعالان محیط‌زیست به خشونت کشیده شد. دولت آلمان مقاومت و آشوب آنان را به شدت محکوم و اعلام کرد اعتراضات فقط باید مسالمت‌آمیز و در چارچوب قانون باشد. دادگاه شهر آخن نیز شکایت این معترضان را برای جلوگیری از استخراج زغال سنگ که باعث آلودگی محیط‌زیست می‌شود، رد کرد.



کیوارکد را اسکن کنید



## چهارراه

استرس و اضطراب را تسکین می‌دهند و به مبارزه با بیماری‌ها و عفونت‌ها کمک می‌کنند. جای‌های گیاهی همچنین می‌توانند به تسکین دستگاه گوارش و بهبود خامیت ارتجاعی پوست کمک کند. در اینجا چند دمنوش گیاهی معرفی می‌شود که بهتر است در ساعات مختلف روز مصرف شود تا بتوانید این زمستان را سرحال، گرم و فعال طی کنید:

روزانه، یکی از بهترین راهکارهای آماده‌سازی بدن برای مقابله با کاهش دماست. جای‌های گیاهی و دمنوش‌ها از دیرباز به دلیل فوایدشان مورد توجه بوده‌اند. دمنوش‌های گیاهی سالم دارای طعم‌های مختلف و به‌طور طبیعی بدون قند و کافئین هستند. این دمنوش‌ها که از گیاهان، میوه‌ها، دانه‌ها یا ریشه‌ها تهیه می‌شوند، چیزی بیش از طعم و مزه ارائه می‌دهند. بسیاری از آنها حاوی آنتی‌اکسیدان هستند،

سرد شدن بی‌سابقه هوا این روزها همه ابقشار جامعه را تحت تاثیر قرار داده است. سرمایه که چند سال است مانندش را تجربه نکرده بودیم، انتشارش را ندانستیم و بالطبع آمادگی مقابله با آن را نداریم. برای تطابق بدن با این شرایط یکی از مهم‌ترین عامل‌ها توجه به رژیم غذایی و تغذیه است که بهتر است هماهنگ با شرایط سرد کنونی تنظیم شود. قرار دادن مصرف انواع مختلف دمنوش‌های زمستانی در برنامه

### نوشیدنی‌های گرم‌ابخش

دمنوش‌های زمستانی برای گرم شدن در تمام طول روز

### دمنوش‌های پیش از خواب

دمنوش یک همراه فوق‌العاده برای خواب‌شبهانه‌زمستانی است که هم انگشتان پا و هم افکار شما را گرم می‌کند. برای داشتن یک خواب خوب شبانه، آرامش ذهن و بدن شما ضروری است. جای بابونه یکی از بهترین گزینه‌هاست که بیشتر به‌دلیل خواص آرام‌بخش‌شناخته می‌شود. علاوه بر این ممکن است فقط به عنوان یک کمک خواب مفید نباشد. بابونه دارای اثرات ضد باکتری، ضد التهابی و ضد افسردگی است. گزینه پیشنهاد بعدی، دمنوش اسطوخودوس است. این دمنوش بیشتر برای آرام کردن اعصاب، خواب بهتر، آرامش اعصاب و بهبود سلامت پوست شناخته شده است. مطالعات اسطوخودوس که به‌طور گسترده برای رایحه‌درمانی استفاده می‌شود، نشان می‌دهد که به اضطراب، افسردگی و خستگی کمک می‌کند.

### دمنوش‌های شبانه

شام‌های زمستانی معمولاً سنگین‌تر و پرچم‌تر هستند تا سوخت و ساز بدن را در طول فصل سرد بالا برده و گرم‌تر نگه دارند. چنین وعده‌های غذایی گاهی اوقات به یک دمنوش گوارشی نیاز دارد تا به هضم بهتر آن کمک کند. دمنوش نعنای یکی از بهترین گزینه‌هاست که یکی از پر مصرف‌ترین دمنوش‌های گیاهی در سراسر جهان محسوب می‌شود. در حالی که دمنوش نعنای بیشتر برای حمایت از سلامت دستگاه گوارش شناخته می‌شود اما خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد گرفتگی عضلات، ضد باکتریایی و ویروسی نیز دارد. یک دمنوش ترکیبی از نعنای، زنجبیل و پرتقال بعد از غذا برای دستگاه گوارش تسکین دهنده است. پیشنهاد بعدی دمنوش گل سرخ است که التهاب را کاهش می‌دهد، بر کنترل وزن مؤثر است و خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود می‌بخشد.

### دمنوش‌های روزانه

بهترین گزینه‌ها در طول روزهای زمستان دمنوش‌هایی هستند که علاوه بر گرم کردن بدن، انرژی بخش بوده و به بهبود خلق و خو و عملکرد مغز کمک کنند. یکی از بهترین پیشنهادها دمنوش جواست. این دمنوش که در آسیای شرقی محبوب است از دانه‌های جو پرشته شده تهیه و به صورت گرم و سرد سرو می‌شود و طعم ملایمی دارد. دمنوش جو سرشار از ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی آهن، روی و منگنز است. این دمنوش همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به بدن در مقابله با بیماری‌های زمستانی کمک می‌کند. پیشنهاد بعدی، دمنوش بادرنجبویه است که طعمی سبک و لیمویی دارد. این دمنوش خاصیت ارتجاعی شریان‌ها را افزایش داده و به بهبود خلق و خو و عملکرد حافظه کمک می‌کند.

### چای صبحگاهی

صبح‌های تاریک زمستانی برای شروع روز نیاز به یک چای غلیظ و پرکافئین دارد. به همین دلیل روز خود را با چای سیاه متداول‌ترین دمنوش در بین ایرانیان است، شروع کنید. چای سیاه حاوی حدود ۶۰ میلی‌گرم کافئین در هر فنجان است. با صبحانه خود یک فنجان بنوشید و برای شروع روز زمستانی خود آماده شوید. برای تقویت اثر چای سیاه پیشنهاد می‌شود به آن کمی دارچین، میخک و چند برش لیمو تازه اضافه کنید و اگر جزو کسانی هستید که چای صبحگاهی‌شان باید شیرین باشد، بهتر است در چنین هوایی عسل را جایگزین سبم سفید یعنی شکر کنید. پیشنهاد می‌شود در اواخر صبح دمنوش زنجبیل میل کنید. این دمنوش سوخت و ساز بدن را افزایش داده و باعث تحرک بیشتر و کاهش کربخ می‌شود.

