

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲

## روش‌های موثر برای کاهش دوره سرماخوردگی

### دومینوی اختلالات روانی

### در موتور سواری جنون‌آمیز با قلیان

۳

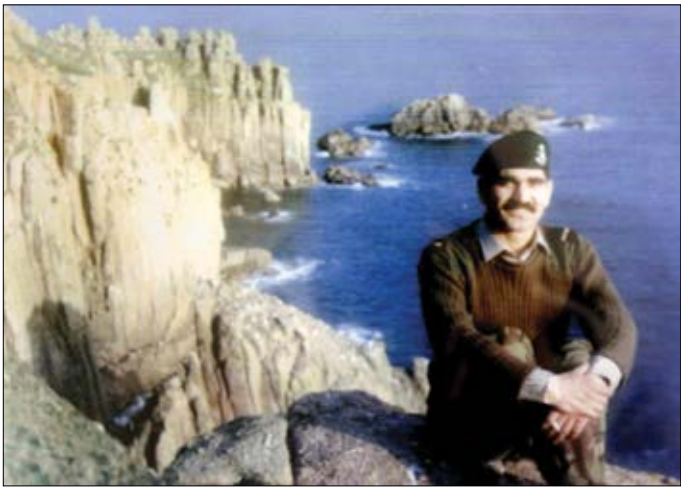
فیلمی از قلیان کشیدن یک مرد موتور سوار در اتوبان با سرعت جنون‌آمیز که روی موتور در از کشیده در فضای مجازی پربازدید شده؛ چرا بعضی‌ها دست به چنین رفتارهایی می‌زنند؟

۳

### افسردگی نتیجه مرور مداوم اخبار منفی

۴

## طنز | نسل جدید گری بین استقلالی‌ها و پرسپولیسی‌ها



### شهید «صفا» به روایت برادرش

«یوسف صفا» برادر این شهید در گفت‌وگویی که با «مهر» داشته، به نکات جالب و کمتر شنیده شده‌ای از زندگی این فرمانده نیروهای کماندوی نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی اشاره می‌کند که در ادامه بخش‌هایی از آن را خواهید خواند.

#### بین سه هزار تکاور، اول شد

محمدعلی پس از پایان دوره دبیرستان به خاطر این که از قدرت بدنی بسیار بالایی برخوردار بود، تصمیم گرفت در رشته کماندویی تحصیل کند. به همین دلیل در آزمون دانشکده افسری، تکاوری را انتخاب کرد و پس از آن وارد دانشکده تکاوری ارتش انگلستان شد و پس از طی ۱۸ ماه دوره‌های مقدماتی توانست پس از طی مراحل سخت و طاقت‌فرسای انگلستان بین بیش از سه هزار نفر تکاور جهان مقام نخست را کسب کند.

#### دختر و پسرش، پزشک هستند

شهید صفا یک فرزند دختر و یک فرزند پسر دارد که هر دو پزشک هستند. دختر شهید صفا در حال حاضر فوق تخصص زنان و زایمان در تهران است که وی بر روی تابلویی در مطب خود نوشته است از بیماران بی بضاعت حق الزحمه جراحی دریافت نمی‌شود. سارا دلیل این اقدام خود را این گونه تعریف کرده بود که خون پدرم در رگ‌های من است و نمی‌توانم از بیماران بی بضاعت پول دریافت کنم. همچنین فرزند پسر شهید صفا به نام علی، داروساز است و در تهران زندگی می‌کند.

#### از قدرت بدنی‌اش به نفع مظلومان استفاده می‌کرد



این شهید یار و یار مظلومان و کوبنده زورگویان و ستمگران بود. شهید صفا کسی بود که از موقعیت نظامی، اجتماعی و قدرت بدنی و دفاعی بسیار بالایی برخوردار بود که از آن به نفع مظلومان و به یکسان استفاده می‌کرد. شهید صفا به روابط همسایه‌ها و دوستان بسیار اهمیت

می‌داد و هر موقع به بجنورد می‌آمد با جعبه شیرینی به دیدن دوستان و همسایه‌ها می‌رفت. حتی اگر کسی بیمار می‌شد و بیماری او در بجنورد قابل درمان نبود او را به بیمارستان نیروی دریایی تهران که بهترین پزشکان در آن جابودند، می‌برد.

#### وعده بهترین امکانات در انگلیس را به او دادند

شهید صفا از افسران مجرب تکاور دریایی محسوب می‌شد. از سوی پایگاه‌های کماندوی انگلستان و آمریکا در اسفند ۵۷ هـ.ج. با چند بار پیشنهاد شده بود تا به عنوان استاد و مربی آموزش‌های کماندویی در این دو کشور مشغول کار شود و با بهترین امکانات رفاهی زندگی و آوردن بستگان درجه یک زندگی کند، اما شهید صفا در پاسخ نامه این کشورها بیان می‌کرد که من با سرمایه ملت ایران نتوانسته‌ام دوره‌های کماندویی را به حد کمال برسانم و حالا باید در ایران به تعلیم و تربیت کماندوها که همت ببندم.

# آوازه «شکارچی تانک» ایرانی در پایگاه انگلیسی

در روز نیروی دریایی از کماندویی گفتیم که دوره‌های ویژه انهدام تانک و ناو را

در پایگاه‌های انگلیس و آمریکا گذراند و پایگاه کماندویی انگلستان

به خاطر شهادتش ۳ روز پرچمش را نیمه افراشته کرد

فائزه مهاجر | روزنامه نگار

پرونده



ایثار و جان‌فشانی‌های نیروهای دریایی ارتش کشورمان در مقابل حملات دریایی و هوایی دشمن، همیشه زبانزد عام و خاص بوده است. در پی آغاز جنگ تحمیلی عراق با ایران در روز ۱۳۵۹ دلاوران در یادل نیروی دریایی ارتش کشورمان در یک عملیات غرورآفرین به نام «مروارید» در خلیج فارس حماسه آفریدند و در نبرد رو در رو با یعنی‌ها و انهدام ۱۱ واحد سطحی، تعدادی از ناوچه‌های موشک‌انداز «اوزا»ی دشمن را منهدم کردند. در عملیات مروارید، مأموریت نیروی هوایی ارتش که همانا بازنگه داشتن خطوط مواصلاتی دریایی خودی و بستن خطوط مواصلات دریایی دشمن بود، به‌طور کامل محقق شد. در پی این عملیات، علاوه بر قطع صدور نفت از طریق پایانه‌های نفتی البکروالامیه، بر اثر انهدام بخش اعظم توان دریایی ارتش یعنی عراق، تسلط دریایی ایران در منطقه خلیج فارس به‌طور کامل تحقق یافت و بنادر و جزایر و تاسیسات ایران تا پایان دفاع مقدس توسط یگان‌های سطحی دریایی دشمن مورد تهدید قرار



نگرفت.

در مقابل در تمام این مدت راه‌های

مواصلات دریایی دشمن مسدود شد و هیچ

کشتی تجاری و نفتکش نتوانست به ساحل و بنادر

آن تردد کند. این روز به پاس گرامی داشت

فداکاری‌ها و جانبازی‌های رزم‌اوران قهرمان نیروی

دریایی در کسب این پیروزی عظیم، به نام «روز

نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران» نام

گذاری شد. بهرغم این که در طول هشت سال

دفاع مقدس، آب‌های نیلگون خلیج فارس، بزرگ

ترین نبردهای دریایی را به خود دیده است اما

همچنان از عملیات ناوچه پیکان موسوم به

عملیات «مروارید» به عنوان بزرگ‌ترین نبرد

دریایی خلیج فارس یاد می‌شود. به همین بهانه و

در پرونده امروز زندگی‌سلام از «شهید محمدعلی

صفا» فرمانده نیروهای کماندوی نیروی دریایی

ارتش در دوران ابتدای جنگ خواهیم گفت که

دوره‌های ویژه انهدام تانک و ناو را در پایگاه‌های

انگلیس و آمریکا گذرانده و در روزهای ابتدایی

مقاومت خرمشهر حماسه آفرید. او را کوردار

شکار تانک در جهان بود و به کماندویی معروف

شد که استاد انهدام ناوهای آمریکایی» بود.

## در درگیری با ضد انقلاب به شدت مجروح شد

در روزهای اول پیروزی انقلاب که کشور شرایط خاصی داشت و افراد ضدانقلاب در گوشه و کنار، آشوبگری می‌کردند محمدعلی همگام با مردم به دفاع از انقلاب پرداخت. صفا در هنگام درگیری با نیروهای ضدانقلاب از راه دور هدف تیراندازی قرار گرفت و از ناحیه شکم به شدت

مجروح شد. گفته می‌شود در آن لحظه از پشت به او شلیک و سبب شد که روده‌هایش بیرون بریزد. شهید صفا خودش روده‌هایش را بالا آورد تا خونریزی‌اش کم شود. سپس خود را درون جوی آب می‌اندازد تا تیر بیشتری به طریش شلیک نشود. پس از مجروح شدن وی را به بیمارستان انتقال دادند و پس از ۳ بار عمل جراحی قسمتی از روده‌های محمدعلی قطع و برداشته شد اما با روحیه قوی که داشت دوباره توانست سلامتی خود را به دست آورد. در خرمشهر یک افسر ارتش که جراح بود به دلیل این که شهید صفا زنده به تهران برسد و راه صورت‌سرپایی جراحی کرد، پس از آن شهید صفا سه بار دیگر توسط جراحان آلمان جراحی شد که پس از یک ماه ونیم بهبودی نسبی را به دست آورد.



## چرا به او لقب شکارچی تانک دادند؟

همزمان با آغاز جنگ تحمیلی، صفا بهرغم جراحت شدید و استراحت پزشکی دو ساله تصمیم گرفت خود را برای جنگ علیه دشمن یعنی آماده کند چرا که بر اساس باورهایش باید از تخصصش در جهت خدمت به کشور و مردمش استفاده می‌کرد. در ۳۱ شهریور ماه ۱۳۵۹ ارتش یعنی عراق با تمام توان و ظرفیت به خرمشهر حمله کرد. در این حمله دو لشکر تانک و زرهی با تمام تجهیزات وارد خرمشهر شدند و نیمی از شهر را به اشغال خود درآوردند. در این زمان بود که محمدعلی به همراه کماندوهای نیروی تکاور ارتش در نیروی دریایی بوشهر در حالی که تعدادشان کمتر از یک دهم نیروهای عراقی بود برای مقابله با دشمن وارد عمل شد. در این نبرد نابرابر محمدعلی و همزمان با شجاعت و شادان توانستند این لشکر تجهیز شده را متوقف کنند و موفق به انهدام تعداد زیادی از تانک‌های دشمن شدند که عملاً منجر به فلج شدن ارتش یعنی شد. در



این اتفاق منحصر به فرد ۱۶۴ تانک افسانه‌ای و فوق پیشرفته ارتش صدام با عنوان T-۷۴ و T-۷۲ منهدم شد که در نوع خود بی نظیر بود و محمدعلی با این اقدام توانست در یک هفته رکورد انهدام تانک را بشکند و به عنوان شکارچی تانک لقب یابد. در این نبرد ۱۳ ناوچه جنگی ارتش عراق هم غرق شد. به دلیل خسارت سنگینی که بعد از این رشادت به ارتش دشمن وارد شد، صدام متجاوز پس از اشغال خرمشهر این شهر را

## تندیس محمدعلی در انگلستان

یکی از نکات جالب توجه درباره این مرد بزرگ ارسال نامه تسلیت پایگاه کماندویی رویال مارین «انگلستان برای خانواده شهید صفا پس از اعلام خبر شهادت وی بود. این پایگاه بزرگ کماندویی باشندین این خبر، پس از سال‌نامه تسلیت اعلام کرد به دلیل شهادت این قهرمان بزرگ، سه روز پرچم پایگاه

## تکاوری از بجنورد تا انگلیس

امیر سرتیپ محمدعلی صفا در ۱۶ اسفند ماه ۱۳۲۸ در شهرستان بجنورد در استان خراسان شمالی به دنیا آمد. پس از تکمیل تحصیلات در دی ماه ۱۳۴۳ وارد ارتش شد. پس از گذراندن دوره‌های مقدماتی در آزمون ورودی پایگاه کماندویی نیروی دریایی شرکت کرد. در این آزمون ۲۵۰ نفر از یگان‌های مختلف ارتش انتخاب شدند و به مدت ۱۸ ماه به تمرین پرداختند. پایگاه کماندویی «رویال مارین» انگلستان مهم‌ترین مرکز تربیت کماندو و چریک در دنیا و معروف به موش‌های صحرای است که محمدعلی صفا برای گذراندن دوره‌های تخصصی کماندویی در آن انتخاب شد. فرماندهان محمدعلی با دیدن استعداد فوق‌العاده این کماندوی بی نظیر نیروی دریایی ارتش، تصمیم گرفتند او را برای آموزش‌های سخت و تخصصی کماندویی به بهترین پایگاه‌های جهان بفرستند.

## بازگشت کماندوی ممتاز

## ارتش‌های جهان به ایران

این تکاور قهرمان در خارج از ایران دوره‌های تکمیلی کماندویی از قبیل S.P.S، شکار تانک، چتر بازی، پرش از ارتفاع، دوره‌های تخصصی تارزان کورس ژاپن، دوره‌های رزمی جودو، کونگ‌فو و جنگ در خشکی، دریا و هوا را به مدت یک سال آموزش دید و محمدعلی در تمام این دوره‌ها به عنوان نیروی ممتاز معرفی شد. تلاش‌های او موجب شد عنوان و مدرک متخصص شکار تانک را از پایگاه کماندویی «رویال مارین» دریافت کند. محمدعلی صفا به دلیل کسب عنوان ممتازی در این دوره‌ها و کسب عنوان کماندوی برتر و مقام اول کماندویی ارتش‌های جهان بار دیگر تحسین فرماندهان خود را برانگیخت و برای آموزش دوره‌های تخصصی انهدام ناوهای جنگی به پایگاه کماندویی جان. اف. کندی آمریکا اعزام شد. صفا پس از تلاش و پشتکار فراوان برای گذراندن دوره‌های آموزشی مختلف در این پایگاه کماندویی آمریکا، برای نخستین بار در ایران مدرک تخصصی کماندوی ویژه با عنوان انهدام ناوهای جنگی را به دست آورد. شجاعت مثال‌زدنی محمدعلی در عملیات‌های آموزشی و استعداد فوق‌العاده این قهرمان باعث شد برای دوره‌های کماندویی زندگی در شرایط سخت به نام Long Hope (امید طولانی) در جنگل‌های آمازون هم انتخاب شود. اما مرد غیرتمند نیروی دریایی تصمیم دیگری گرفت. محمدعلی که تمام هدفش پرورش نیروی کارآمد و آموزش آموخته‌های ارزشمندش به جوانان هموطنش بود از رفتن به دوره جنگل‌های آمازون منصرف شد و به ایران بازگشت تا کماندوهای همچون خود تربیت کند. صفا پس از بازگشت به ایران به بوشهر رفت و در پایگاه کماندوی بوشهر به سمت مربی مشغول آموزش تکاوران دریایی ارتش شد.

