



۴

روشن

www.roshdmag.ir
e-mail: javan@roshdmag.ir
www.roshdmag.ir/weblog/javan

ماهنامه آموزشی تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره بیست و نهم / ۴۸ صفحه / دی ماه ۱۳۹۱ / شماره ۱۱۱ / ۲۲۹

صدای مؤذن را بشنو!

بوعلی سینا را می‌شناسی؟ دانشمند بزرگ ایرانی. روزی یکی از شاگردانش گفت: «استاد! اگر شما ادعای پیامبری کنید، می‌پذیرم.» وی چیزی نگفت. تا بامداد روزی، بوعلی به شاگردش گفت: «برو و کوزه آب را از ایوان خانه بیاور.» هوا سرد و برفی بود. شاگرد بهانه‌ها تراشید و نرفت. در همان حال، صدای اذان می‌آمد. بوعلی گفت: «یادت هست می‌گفتی اگر ادعای پیامبری کنم، می‌پذیری؟»

— آری، استاد. اکنون هم می‌گویم.
بوعلی ادامه داد: «تو با آن که مرا از نزدیک دیده‌ای و هم‌عصر من هستی، برای آوردن کوزه آب بهانه‌ها می‌آوری و نمی‌روی. اما صدای مؤذن را بشنو. او با آن که پیامبر را ندیده و قرن‌ها از زمان حیات پیامبر می‌گذرد، در زیر برف به بالای گلدسته مسجد رفته است و به پیامبری ایشان شهادت می‌دهد!»
در این حکایت، راز فلسفه عشق به بزرگان دین، به‌ویژه حضرت خاتم‌التبیین (صلوات‌الله علیه) و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) نهفته است. از مهم‌ترین ویژگی‌های شیعه، «اصل محبت» است. اگر تشیع را «مذهب عشق و شیفتگی» بخوانیم، به بیراهه نرفته‌ایم. شاعران فارسی‌زبان، عشق را «کسیر» یا «کیمیای نامیده‌اند؛ ماده‌ای که می‌تواند ماده‌ای را به ماده دیگر تبدیل کند. و عشق را اکسیر و کیمیای گفته‌اند، چرا که قادر است ماهیت انسان را دگرگون کند. اگر عشق باشد، دل، دل است و اگر نباشد، آب و گل است. عشق است که از بخیل، بخشنده، از ناشکیبا، شکیبیا، از ترسو، شجاع و... می‌سازد. در قرآن کریم آمده است:

● «آنان که ایمان آورده‌اند، در دوستی خدا سخت‌ترند» [بقره/۱۶۵].
● «اگر خدا را دوست دارید، از من پیروی کنید تا خدا دوستان بدارد و گناهان را برایتان ببخشد» [آل عمران/۳۱].

و امام صادق (علیه‌السلام)، چه زیبا فرمودند: «مگر دین چیزی غیر از دوستی است؟»
دین از ما می‌خواهد به زندگی، پدیده‌های هستی، انسان‌های نیکوکار و به‌ویژه بزرگان دین، عشق بورزیم. اگر این عشق، ریشه در فکر و شناخت داشته باشد، به پیروی و الگوپذیری آگاهانه می‌انجامد. و این کامل‌ترین شکل عشق است. و این همان، اکسیر و کیمیای عشق است. و تعبیر «عشق به ولایت»، ترجمان این عشق است. در زمانه ما، این عشق، در حس انتظار حقیقی به ظهور حضرت حجت (سلام‌الله علیه) و عشق‌ورزی به عالمان پیراسته دین و مراجع تقلید و به‌ویژه «پیروی از ساحت ولی فقیه» تجلی می‌یابد.

ناصر نادری

۱. با الهام از کتاب جاذبه و دافعه علی (ع)، نوشته استاد شهید مرتضی مطهری



مدیر مسئول: محمد ناصری

سرمدبیر: محمدعلی قربانی

شورای کارشناسی: علیرضا متولی،

حسین امینی پویا، ناصر نادری،

حبیب یوسف زاده

مدیر داخلی: مریم سعیدخواه

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: ایمان اوجیان

جلد: براساس طرحی از محمدصابر شیخ‌رضایی

شمارگان: ۱۲۵۰۰ نسخه

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر

شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

تلفن: ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۸۸۸۴۹۰۹۶ - نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸

شماره تلفن پیام گیر: ۸۸۳۰۱۴۸۲

نشانی امور مشترکین: تهران - صندوق پستی

۱۶۵۹۵/۱۱۱ - تلفن: ۷۷۳۳۶۶۵۵-۶



گاندو، تمساح پوزه کوتاه

در سرزمین ما نوعی تمساح زندگی می‌کند که فقط در اطراف منطقه «باهوکلات» استان سیستان و بلوچستان یافت می‌شود. نام محلی این تمساح که به ...

۳۸ از دست این بچه‌ها

۴۰ دفتر کاهی

۴۲ پیشنهاد

۴۶ جدول اعداد

۴۸ Koo Koo Sabzi

۲۲ زنگ تفریح

۲۵ طنز منظوم

۲۸ عبد بوای سمیر

۳۰ تقویم تاریخ

۳۲ عملیات عمرانی

۳۴ هایکوهای حافظ!

۳۶ دوربرگردان ۱۰۰ میلیاردتومانی!!

۲ پرستار از نوع ایرانی

۳ پشت‌خط

۴ ورزش، بی‌ماکارونی!

۶ مهمان‌های ناخوانده

۸ هرکی هرکی

۱۰ همیشه یک راه جدید هست

۱۲ فیلم هوا کردن

۱۴ مسئله‌ای به نام حجاب

۱۶ کار در خانه

۱۸ فصل سیبیل



سر سره حرفه‌ای

آشنایی با اسکی

۲۰

پرستار از نوع ایرانی

در یکی از روستاهای اطراف بم بودم که شنیدم جنگ شروع شده است. همان‌جا تصمیم گرفتم بروم جبهه. آمدم تهران. مادر بزرگم فوت کرده بود. تازه دفنش کرده بودند. خیلی دوستش داشتم. به هم خیلی نزدیک بودیم. همه حرف‌هایم پیش او بود. اما جنگ همه باورها را عوض کرده بود. حتی نمی‌توانستم بمانم ختم مادر بزرگ تمام شود...

دو سرباز که خیلی آشفته بودند، آمدند و گفتند: «خیلی شهید و مجروح داده‌ایم. کمک می‌خواهیم.» سوار آمبولانس شدیم تا برویم خط. توی ماشین دوربین را برداشتم و بیرون را نگاه کردم. یک خط سیاه از دور پیدا بود. جلوتر که رفتیم، یکی از سربازها گفت: «اینجا چه قدر تانک هست!»

نمی‌دانستیم خط دست عراقی‌ها افتاده. آن قدر نزدیک شدیم که با مسلسل می‌توانستند ما را هدف بگیرند. ناگهان یک گلوله تانک خورد کنار ماشین. پریدیم پایین که پناه بگیریم. همان‌جا پای برادر جرجویی (پزشک گروه) تیر خورد. یک کانال کوچک نزدیکمان بود. خودمان را رساندیم آنجا. رفتم سراغ برادر جرجویی. فقط به این فکر می‌کردم که چه‌طور خون‌ریزی پایش را بند بیاورم. به فکر نمی‌رسید الان به دست عراقی‌ها اسیر می‌شویم...

وقتی در زندان اعتصاب کرده بودیم و می‌خواستیم برای خانواده‌هایمان نامه بفرستیم، عراقی‌ها داخل سلول ریختند و شروع کردند به کتک زدن ما. سر و صورت و بدنمان پر از خون شده بود. با انگشت کوچکم که خون می‌آمد، روی درچه سلول نوشتم



«الله اکبر» و این برای آن‌ها کوبنده بود. یکی از خواهرها به سرباز عراقی ضربه‌ای زد و دو نفر دیگر کابل را از دست سرباز عراقی گرفتند. خلاصه با کابل به جانشان افتادیم و آن‌ها را زدیم. برایشان خیلی سخت بود که زنان، آن هم اسیر، کتکشان بزنند. ضمناً آن‌ها هم مثل ما تحمل کتک خوردن را نداشتند. بنابراین به بیرون سلول فرار کردند. ما هم ابزار جرم را که در دستان بود، انداختیم بیرون. تمام بدنمان درد می‌کرد، اما شروع کردیم به صحبت کردن و خندیدن. در همین حین اسرای دیگر هم با سروصدا به در سلول‌ها می‌کوبیدند. وقتی جو آرام شد، یکی از افسران عراقی به در سلول افسران ارتش رفته و گفته بود: «همه زن‌های ایرانی این‌طوری هستند؟»

از او پرسیده بودند: «چه‌طور؟» گفته بود: «اگر همه زن‌های ایرانی این‌طوری هستند، من دلم برای شما مردهای ایرانی می‌سوزد.» این افسر ارتش بعدها به من گفت: «من آنجا احساس غرور کردم که یک زن ایرانی به اردوگاه اسیران آمده و سربازان عراقی را عاصی کرده است.»

از خاطرات فاطمه ناهیدی، پرستار آزاده

پشت خط

اصغر قجاوند

تولد: ۷ اردیبهشت ۱۳۳۶

ازدواج با رقیه قجاوند: ۱۶ فروردین ۱۳۶۰

شهادت: ۱ فروردین ۱۳۶۷

یک‌بار رفتنش خیلی طولانی شد. همه‌چیزمان تمام شده بود. ده پانزده روز بود که بچه‌ها را حمام نبرده بودم. هوا سرد شده بود و آب گرم نداشتیم. با اصرار یکی از همسایه‌ها، المنت برقی‌شان را گرفتم و انداختم داخل سطل آب. آب را گرم می‌کردم و بچه‌ها را با آن می‌شستم. زهرا را می‌فرستادم بیرون حمام، فاطمه گریه می‌کرد. زهرا برمی‌گشت. دوباره می‌بردمش بیرون، فاطمه دنبالم می‌آمد. خواستم سطل آب را بردارم، پایم را گذاشتم لبه لگن مسی. همین که دستم به سطل خورد، برق مرا لرزاند و پرت شدم آن طرف‌تر. خودم را بیرون انداختم و زدم زیر گریه. المنت مانده بود کف حمام و سروصدا می‌کرد. تلفن هم زنگ می‌خورد.

همسایه از پایین تلفن را برداشت و کمی بعد زد روی گوشی. با من کار داشتند. گوشی را برداشتم و با گریه جواب دادم. خودش بود. پرسید: «چی شده؟» گفتم: «هیچی.»

گوشی را گذاشتم. دلم نمی‌خواست بفهمد که گریه کرده‌ام. دوباره صدای زنگ تلفن بلند شد و همسایه برداشت. پشت‌سر هم تلفن خانه را می‌گرفت. خانم همسایه دیگر نگران شده بود. آمد بالا پرسید: «چی شده؟ اصغر آقا پشت خط است.» نمی‌خواستم کسی چیزی بفهمد. گفتم: «نمی‌دانم قطع شد.»

این بار گوشی را برداشتم.

می‌خندید.

گفتم: «می‌دانی چند وقت است گذاشتی رفتی؟ نمی‌گویی من در شهر غریب شاید چیزی لازم داشته باشم؟»

هنوز می‌خندید و من هم گریه می‌کردم. خواستم گوشی را بگذارم که گفت: «گوشی را بده به زهرا.»

گفتم: «زهرا بابایش را نمی‌شناسد که گوشی را بگیرد، یادش رفته...»

گوشی را گذاشتم. نشستم و سیر گریه کردم. آرام‌تر که شدم، زهرا آمد و گفت: «چرا گوشی را

ندادی من با بابا حرف بزنم؟»

گوشی را برداشت. اصغر هنوز پشت خط بود. زهرا شروع کرد به بابا بابا گفتن و بعد گفت: «نمی‌دانم. مامانم رفت حمام و برق نمی‌دانم چی شد.»

گوشی را گرفتم. صدای اصغر از آن طرف خط می‌آمد. - هیچی توی خانه نداری؟

- چرا همه‌چیز داریم.

- کپسول گاز خالی شده، با چی رفتی حمام؟

دوباره زدم زیر گریه و گوشی را گذاشتم.

زن همسایه آمد بالا. گفت: «اصغر آقا هنوز پشت خط است‌ها.»

باورم نشد. گفتم: «جدی می‌گویی؟»

زن همسایه گوشی را برداشت و داد به زهرا. زهرا گوشی را گرفت و گفت: «اِه... بابا! این جاست. خاله اومده بالا.»

زن همسایه برگشت خانه‌شان. گوشی را از زهرا گرفتم و گفتم: «ببین، اگر کاری نداری قطع کن، فاطمه بیدار شده باید بروم.»

گفت: «چرا، کار دارم» و شروع کرد به حرف زدن. گوشی را نمی‌گذاشت. گفت: «ببین، اگر با خوش حالی از من خداحافظی نکنی، قطع نمی‌کنم.»

آخر سر قسم خوردم.

- به خدا خوش حال خوش‌حالم. تو هم بمان، هر موقع دلت خواست بیا.





وسط یک تشک کشتی جان می‌دهد برای یک گفت‌وگو. مخصوصاً اگر چهارزانو بنشینم، قلم و کاغذ را دست بگیرم و دو تا ورزشکار حرفه‌ای بنشینند روبه‌رویت. یکی از آن‌ها دروازه‌بان تیم ملی جوانان واترپلوست و آن یکی در سطح باشگاهی بسکتبال بازی می‌کند. حسین می‌گوید: «بدشمنی‌ام بود. دم انتخاب تیم ملی پایم شکست و عضویت در این تیم را از دست دادم.»

مهران از ۱۱ سالگی رفته سراغ شنا. بعد هم از ۱۳ سالگی واترپلو را شروع کرده است. حسین هم از همین سن شروع کرده. بعد از باشگاه، برای تیم تهران بازی کرده و بعدتر به اردوی تیم ملی دعوت شده است.

● راست است که ورزشکارها بعضی چیزها را نباید بخورند؟

مهران: بله. ما نوشابه نمی‌خوریم و چربی برای ما کاملاً ممنوع است!

● سخت نیست؟

مهران: اولش بود، حالا نه!

● یعنی غذایی هست که حسرت خوردنش روی دلتان مانده باشد؟

حسین: بله، ماکارونی.

مهران: فست‌فود. آرزو به دلم مانده که یکبار بروم رستوران (...)

● آن وقت، شماها داروهای ورزشی هم مصرف می‌کنید؟

ورزشی، بی‌ماکارونی!

می‌خواهید درباره ورزش بخوانید؟

نوی دنیا انواع و اقسام شغل‌ها وجود دارد. شغل‌های دهان پرکنی که همه ما جذب آن‌ها می‌شویم و گاهی بدون هیچ‌گونه علاقه‌ای می‌رویم سر وقت آن‌ها. نوی دنیا انواع و اقسام شغل‌ها وجود دارد. شغل‌هایی که هیچ‌کدامشان نمی‌شناسیمشان و حاضر نیستیم برویم سروقتشان. اما آدم‌هایی هستند که بسیار شجاع‌اند. آن‌ها ریسک می‌کنند و جالب این‌که هیچ‌وقت هم پشیمان نمی‌شوند. آن‌ها دو سال، فقط دو سال درس می‌خوانند و خیلی زود وارد بازار کار می‌شوند.

این شماره: حسین بنی‌احمدی - سیدمهران باقری

مهران: بله. بعضی مکمل‌های مجاز ورزشی را. رشته شما هزینه مالی هم دارد؟

حسین: توی مدرسه بله، اما وقتی حرفه‌ای شوی خیلی از هزینه‌ها را باشگاهت می‌دهد.

● یعنی از همین سن شما سود مالی می‌کنید؟

حسین: بله. در هر حال این شغل ماست.

● حالا چه شد که آمدید هنرستان تربیت‌بدنی. شماها که قبل‌تر ورزش حرفه‌ای را شروع کرده بودید.

مهران: ما توی مدرسه همه‌چیز را علمی‌تر یاد می‌گیریم.

● تبلیغ الکی نکنید دیگر!

مهران: نه، تبلیغ نمی‌کنم. اینجا ما با انواع و اقسام ورزش‌ها آشنا می‌شویم.

● خوب، اینکه بد است!

مهران: اتفاقاً نه. وقتی ورزشکار به سن ۲۸-۲۷ سالگی می‌رسد، تازه می‌فهمد چه‌قدر خوب بود از دیگر رشته‌ها هم سردمی‌آورد. یعنی همین کاری که ما الان در مدرسه می‌کنیم. ورزشکار حرفه‌ای باید از رشته‌های متعدد ورزشی سردربیاورد.

● گفتید حرفه‌ای، اما ورزش حرفه‌ای دردسرهای خودش را هم دارد. شماها از روی فکر و سنجیده این شغل را انتخاب کرده‌اید؟

هر دو با هم: البته!

● اما مثلاً رونالدو برزیلی وقتی ورزش را ول کرد، خیلی چاق شد. شماها حاضرید به این روز بیفتید؟

مهران: ببینید، هر ورزشکار تحت نظر چند پزشک است؛ دکتر تغذیه، دکتر بدن‌ساز، و روان‌شناس. وقتی ورزش را رها می‌کنی، این مراقبت‌ها دیگر وجود ندارد. معلوم است که از نظر جسمی و روحی افت می‌کنی.

● یعنی می‌گویید این به علم ربط دارد، نه ورزش؟

مهران: بله، این علم است که باید آسیب‌ها را کم کند.

● خوب برگردیم به رشته‌های ورزشی‌تان. شماها هر دو با توپ کار می‌کنید. با توپ‌های تان حرف هم می‌زنید؟

حسین: بله، وقت‌هایی که عصبانی‌ام!

مهران: اما من هر وقت توی دروازه‌ام و توپی

را می‌گیرم، باهاش حرف می‌زنم.

● توپ فوتبال را هم دوست دارید؟

مهران: بله.

● به نظر تان وضعیت فوتبال ایران چه‌طور است؟

حسین: اگر روی رشته‌های دیگر سرمایه‌گذاری کنند بهتر است!

اگر برای تحصیل رشته «تربیت‌بدنی» را انتخاب کنید، مدرسه شما پر خواهد بود از انواع و اقسام زمین‌های ورزشی: فوتبال، بسکتبال، هندبال و والیبال. استخر، تشک کشتی و زمین تنیس هم جزء لاینفک امکانات شماست.

حسین و مهران می‌گویند به‌خاطر علاقه‌شان به این رشته آمده‌اند. اما می‌گویند این تصمیم چندان ساده هم نبود.

حسین: ببینید، قضیه ساده نیست. ورزش حاشیه زندگی خیلی‌هاست. اما اگر بشود همه‌چیز، حتماً عده‌ای هستند که برایت دردسر درست کنند.

● ممکن است این اتفاق از طرف دوستانشان هم بیفتد؟

حسین: بله.

● آن وقت این حسادت‌ها چه بلایی سر شماها می‌آورد؟

حسین: وقتی ورزشکار شکست بخورد، شاید زندگی غیرمتعارفی را شروع کند.

● اگر این بلا سر تان بیاید چه؟

مهران: من پیش از سقوط باشگاهم را عوض می‌کنم.

حسین: من هم رشته ورزشی‌ام را.

● نمی‌ترسید؟

مهران: نه، ما این چیزها را پذیرفته‌ایم.

● بیا بید بحث را عوض کنیم. شماها

ورزشکار محبوب هم دارید؟

حسین: بله، حامد حدادی.

مهران: دیدید دروگبا.

● کی؟

مهران: بازیکن شماره ۱۱ چلسی.

● خوب چه کنم، من اصلاً اهل فوتبال نیستم. خوب حالا بگویید بینم ورزش دیگری را هم دوست دارید؟

حسین: بله، جودو.

مهران: هندبال و بسکتبال.

● فکر می‌کنید بهترین ورزش دنیا چه ورزشی است؟

مهران: ورزشی که کمترین آسیب را داشته باشد!

حسین: ورزشی که درآمد خوبی داشته باشد.

● شماها جز ورزش دیگر چه کار می‌کنید؟

مهران: فیلم می‌بینیم.

● چه خوب، چه فیلم‌هایی؟

مهران: همه‌چیز می‌بینم، ایرانی و خارجی.

● نظر تان درباره کسانی که ورزش نمی‌کنند چیست؟

حسین: تقصیر خودشان نیست. اگر همه ما از دبستان ورزشی را انتخاب کنیم و بتوانیم روی آن متمرکز شویم، آن وقت هیچ‌کس از ورزش زده نمی‌شود.

● یک سؤال: اگر شماها خیلی حرفه‌ای شوید از ایران می‌روید؟

حسین: نه.

مهران: اگر امکانات لازم در دسترس باشد، معلوم است که نه.

● ممنون که وقتتان را به من دادید.



مهمان های ناخوانده

سه شنبه ۵ دی

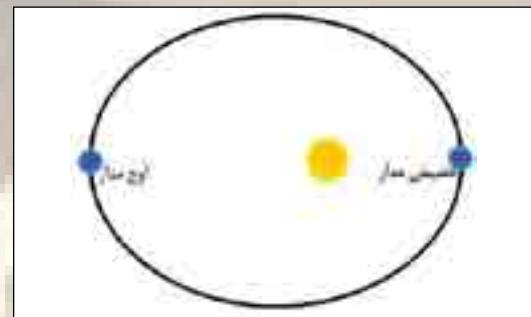
مقارنه ماه و مشتری تقریباً در تمام طول شب می توانید این منظره زیبا را ببینید. اما هر چه به صبح روز بعد (چهارشنبه) نزدیک می شویم، جدایی زاویه ای ماه و مشتری کمتر می شود و در نهایت به حدود یک درجه می رسد.

تصویری از افق جنوب غربی در ابتدای بامداد چهارشنبه ۶ دی



چهارشنبه ۱۳ دی

زمین در حضيض البته این واقعه نجومی را نمی توان پا چشم دید، اما به هر حال دانستنش بد نیست. مثلاً شاید بتوانید این موضوع را به دوستانتان پیامک کنید، تا آن ها هم به دوستانشان پیامک کنند. همان طور که می دانید، مدار زمین به دور خورشید، یک بیضی است. در ساعت ۸:۰۷ زمین از حضيض این بیضی عبور می کند. حضيض نزدیک ترین نقطه بیضی به کانون آن است.



«زمان هایی که نوشته شده اند، تقریباً برای تمام نقاط ایران درست هستند!»



خبر نجومی

دنباله دارها

دنباله دارها تخته سنگ های کوچکی هستند که هر از چندی با نزدیک شدن به خورشید شروع به سوختن می کنند و دنباله زیبایی را پشت سرشان به وجود می آورند. بعضی از این دنباله دارها تناوبی هستند. مثلاً «دنباله دار هالی» هر ۷۶ سال یکبار به دور خورشید می چرخد. اما بعضی دیگر از دنباله دارها که میهمان های ناخوانده منظومه شمسی هستند، فقط یک بار دیده می شوند و ما به صورت ناگهانی از ورود آن ها باخبر می شویم. به گزارش خبرنگار شبکه نجوم، عکس هایی که از چند ماه پیش ثبت شده اند، نشان می دهند که احتمالاً اوایل سال ۱۳۹۲ اهالی زمین شاهد یک دنباله دار بسیار پرنور و خیره کننده خواهند بود. نمی خواهم ناامیدتان کنم، ولی بعضی ها هم به خبرنگار شبکه نجوم گفته اند که چون این دنباله دار زیادی قرار است به خورشید نزدیک شود، ممکن است کلاً بسوزد و چیزی از آن باقی نماند. به هر حال باید منتظر بمانیم و ببینیم پیش بینی کدام گروه درست از آب درمی آید.



دنباله دار مورد نظر فعلاً بدون دنباله در فاصله ای دور زیر نظر قرار گرفته است.

دنباله دار مکانات

پنج سال پیش در چنین ماه هایی، ساکنان نیم کره جنوبی زمین چنین دنباله دار پرنوری را در آسمان مشاهده می کردند. این دنباله دار که مکانات نام دارد، در یک مدار هذلولی شکل به نزدیکی خورشید آمد و به سرعت و برای همیشه «منظومه شمسی» را ترک کرد. شاید سال آینده ما هم بتوانیم دنباله داری شبیه آن را مشاهده کنیم. خبرهای خوشی به گوش می رسد!

برای خنده

نیل آرمسترانگ اولین مردی بود که پا به ماه شد!

چه جالب!

دوره تناوب ماه به دور خودش دقیقاً برابر است با دوره تناوبش به دور زمین. این موضوع باعث می شود که ما همیشه فقط یک طرف ماه را ببینیم. فهمیدید چی شد؟! یک بار به آن فکر کنید!

ارزش‌هایت را می‌شناسی؟

هر کی هر کی

در شماره‌های قبل نوشتیم: نباید به خودت مثل یک تابلوی قدیمی توی اتاق پذیرایی نگاه کنی. تو باید هر روز و هر لحظه به خودت نگاهی تازه داشته باشی. وقتی هر روز و هر لحظه نسبت به خودت آگاهی پیدا کنی، ارزش‌هایت آشکار می‌شوند.

برای اینکه ارزش‌هایت را بشناسی، باید فرق چیزی بودن با کسی بودن را بیاموزی. تو انسان هستی و به‌خاطر تعهدها و مسئولیت‌های انسانی‌ات باید توانایی‌هایت را بشناسی و از توانایی‌هایت استفاده کنی تا جامعه‌انسانی به مسیر رشد بیفتد. اگر بخواهی مسئولیت خود را نسبت به جامعه نادیده بگیری. به شیئی بی‌هویت تبدیل می‌شوی. جامعه‌ای را تصور کن که در آن همه به فکر خود هستند. در چنین جامعه‌ای همه بازنده خواهند بود.

پس تک‌تک ما نسبت به جامعه خود تعهدات و مسئولیت‌هایی داریم. برای اینکه پیشرفت کنیم، باید در فکر پیشرفت دیگران هم باشیم. یکی از ویژگی‌های انسان‌هایی که از چیزی بودن به سمت کسی بودن حرکت می‌کنند، همین احساس مسئولیت دائمی نسبت به خود و جامعه خودشان است. این تعهد و احساس مسئولیت از رعایت قوانین جامعه آغاز می‌شود، از رعایت قوانین عرفی جامعه عبور می‌کند و در نهایت به خلاقیت و تفکر مسئولانه نسبت به کمبودهای جامعه می‌رسد. انسان مسئول حتی قوانینی را که

قبول ندارد، رعایت می‌کند. اما در پی اصلاح آن‌ها هم هست. درباره قوانینی که تأثیر خوبی در جامعه ندارند، فکر می‌کند و با نوشتن و حرف‌زدن سعی می‌کند مسئولان کشور را از این قوانین بدآگاه کند. به هر حال قصد قانون محدودکردن مردم به منظور جلوگیری از هرج و مرج است. هرچه مردم دنیا قوانین اجتماعی و شهروندی را بیشتر رعایت کنند، زندگی راحت‌تری خواهند داشت.

تو هم برای اینکه راحت‌تر زندگی کنی باید قوانین را رعایت کنی، و از آن گذشته کمک کنی که دیگران هم قوانین را رعایت کنند. ممکن است اجرا کردن قانون کمی تو را محدود کند. اما این محدودیت بهتر از این است که دچار خطر شوی و یا دیگران را دچار خطر کنی.

پس اولین کسی که باید نسبت به او احساس مسئولیت کنی، خودت هستی. سپس خانواده‌ات و بعد فامیلت، همشهری‌هایت، هم‌میهنانت و انسان‌های کره زمین و بعد هم محیط‌زیست.

احساس مسئولیت نسبت به محیط‌زیست نشانه رشد شخصیت توست. بیا محیط‌زیست را از اتاقت شروع کنیم. فکر کن اتاق شلوغی

داری. هیچ‌چیز سر جای خودش نیست. هر چیزی که به دستت رسیده است گذاشته‌ای جایی. فکر کن حالا به یکی از این وسایل نیاز داری. آن را راحت پیدا می‌کنی یا باید کلی دنبالش بگردی؟

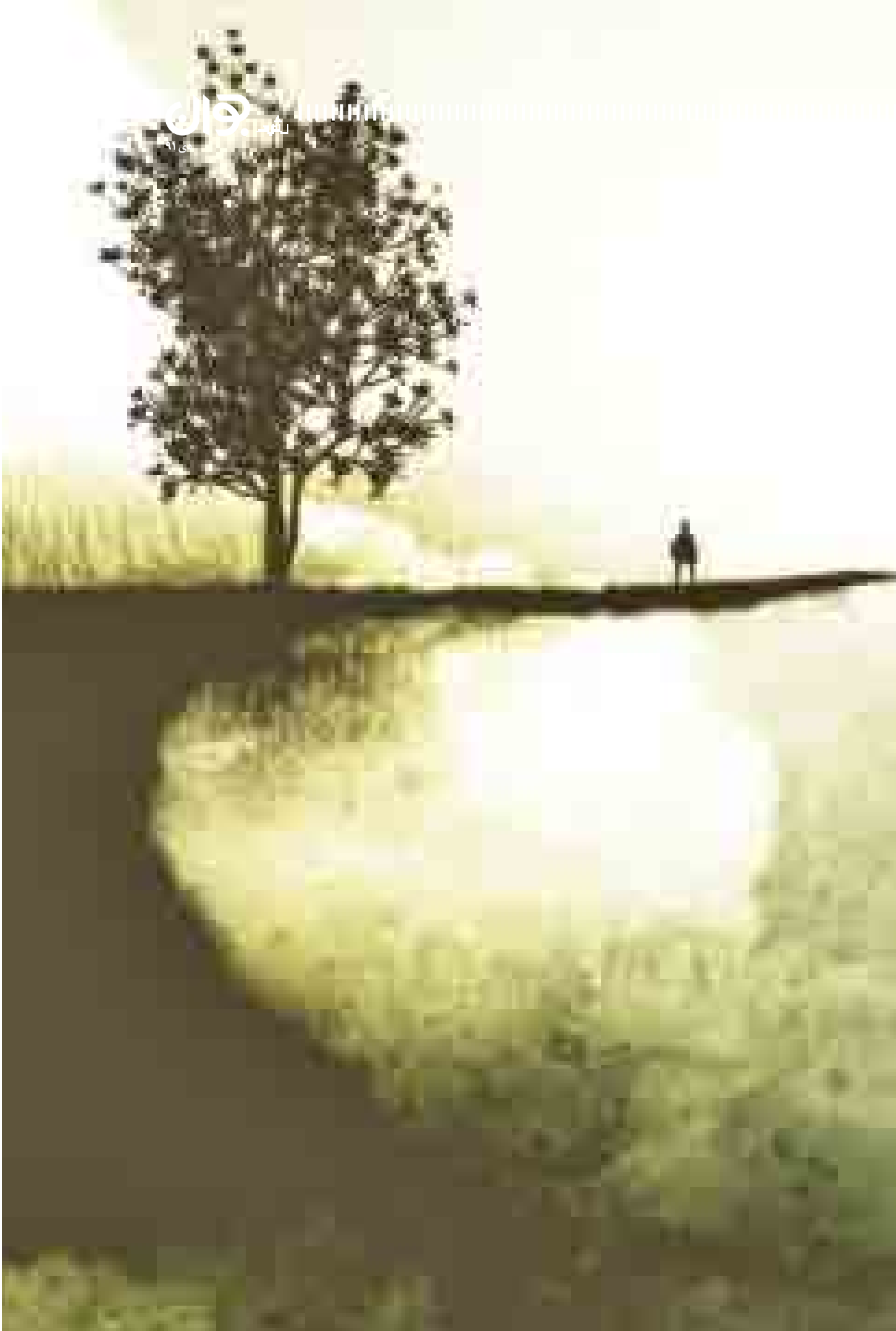
احتمال اینکه حافظه‌ات به تو یاری کند که آن وسیله را کجا گذاشته‌ای بسیار کم است. این جست‌وجوها باعث به‌هم ریختن اعصاب می‌شود. به‌هم‌ریختگی اعصاب باعث عصبانیت و عصبانیت باعث تصمیم‌گیری‌های غلط می‌شود.

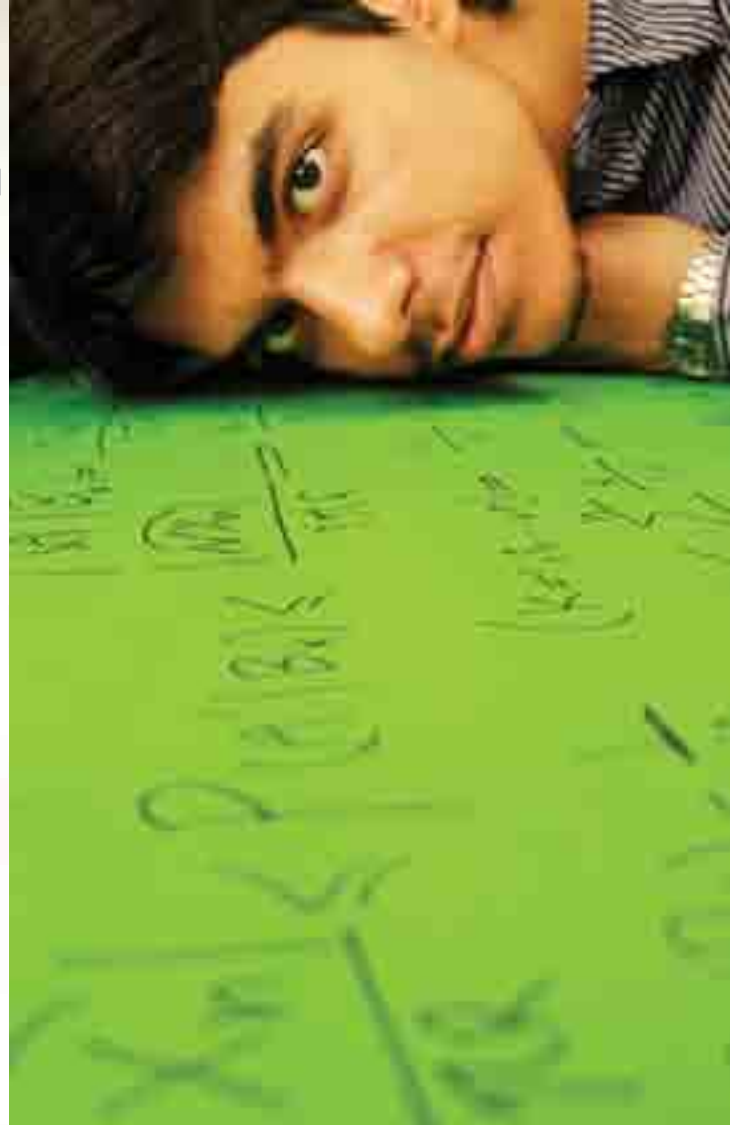
حالا به کوچه و خیابانی فکر کن که در آن زندگی می‌کنی. به روستا یا شهرت فکر کن و به جاده‌هایی که شهرها و روستاها را به‌هم پیوند می‌دهند.

به پارک‌ها و جنگل‌ها بیندیش. ببین اگر به این‌ها رسیدگی نشود، هم طبیعت از بین می‌رود و هم اعصاب ساکنان اطراف. اگر هر کسی به اندازه استفاده‌ای که از محیط زندگی می‌کند، به آن رسیدگی کند، محیط‌زیست سالم و سلامت باقی می‌ماند.

محیط‌زیست طبیعی اگر دچار آلودگی نشود، خودش از خودش مراقبت می‌کند. چشمه‌ای را در نظر بگیر. اگر در آن آلودگی وارد نشود، خود چشمه می‌تواند پاکیزگی خودش را حفظ کند. اگر درختان جنگل‌ها را بیهوده نبریم، جنگل به تکثیر خودش خواهد پرداخت.

شاید اولین و مهم‌ترین نکته برای احساس مسئولیت نسبت به محیط‌زیست این باشد که قبل از رسیدگی به آن به اهمیت آن فکر کنیم. انسانی که می‌خواهد کسی باشد، به اندازه‌ای که به اهمیت خودش فکر می‌کند، به همان اندازه به دیگران و به محیطی که در آن زندگی می‌کند می‌اندیشد.





همیشه یک راه جدید هست

پای صحبت امین سعیدزاده، دارندهٔ مدال نقره المپیاد ریاضی کشور با دیدنش خواهی نخواهی به دنیای دیگری می‌روی. ذهنت پر می‌شود از فرمول‌های رنگارنگ؛ فرمول‌هایی از جنس دنیای ریاضی، احتمال، جبر و هندسه، و هربار، راه‌حلی جدید برای پرورش حس زیبایی‌شناسختی و مهارتی برای خوب فکر کردن می‌یابی. همهٔ این‌ها نقش‌هایی از خط‌های رنگی هستند که از ذهن بچه‌های ریاضی می‌گذرند. چنانچه ویوس می‌گوید: «ریاضی درسی است برای نمایش قدرت ذهن.»

امین سعیدزاده در کلاس درس ریاضیات گسسته بود که معلم سؤال می‌پرسید: «سؤال سختی است که در کنکور هم آمده بود و خیلی‌ها در حل آن وامانده بودند. معلم از بچه‌ها خواست تا راه‌حلی غیر از آنچه که تا آن لحظه ارائه شده بود، ارائه دهند. هنوز چند دقیقه‌ای بیشتر نگذشته بود که سعید راه‌حل خود را ارائه داد. امین سعیدزاده دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی رشتهٔ ریاضی فیزیک است. او توانست مدال نقرهٔ المپیاد ریاضی کشور را به‌دست آورد.»

- **ماجرای او از اول برایمان تعریف کن.** وقتی معلم سؤالش را مطرح کرد، اول راه‌حلی را که به نظرم درست بود، روی کاغذ نوشتم. بعد وقتی از درستی آن مطمئن شدم، آن را به معلم نشان دادم و روی تخته کلاس راه‌حل را اثبات کردم.
- **چه شد که این راه‌حل به ذهنت رسید؟** خب من یکی دو روز قبل به‌طور اتفاقی کتاب «مجموعهٔ ریمن» را خوانده بودم. فکر کنم آن کتاب کمک خیلی خوبی برایم بود.
- **چه قدر زمان داشتی؟** زمان داشتم، ولی من در مدت کوتاهی توانستم این راه‌حل را ارائه بدهم.
- **واکنش معلمتان دربارهٔ راه‌حل تو چه بود؟** خیلی تعجب کرد.
- **و عکس‌العمل بچه‌های کلاس؟** عده‌ای بی‌تفاوت بودند و عده‌ای گوش می‌کردند. با بعضی از بچه‌ها هم بحث کردیم.
- **قبلاً هم مسائل درسی را از راه دیگری حل کرده بودی؟** شاید قبلاً این کار را کرده باشم؛ مثلاً زمانی که در المپیاد بودم. چون در المپیاد کارمان فقط حل مسئله بود.
- **تشویق هم شدی؟** کلامی، بله خیلی.
- **اصولاً آدمی هستی که به دنبال راه‌حل است؟** به نظرم این خیلی خوب است که آدم همیشه دنبال سؤال و جواب باشد و به‌خصوص برای جوابش دنبال راه‌حل دیگری باشد؛ راه‌حل‌های جدیدتر، زیباتر و شیرین‌تر.
- **پس به نظر تو همیشه باید دنبال راه‌حل جدید بود؟** نه همیشه. بعضی وقت‌ها لزومی هم برای این کار نیست. بعضی از راه‌حل‌ها باعث می‌شوند خیلی دیر به مقصد برسیم. پس همیشه راه‌حل جدید خوب نیست.
- **در زندگی می‌شود با راه‌حل جدید به جواب برسیم؟**

زندگی با ریاضی فرق می‌کند. در زندگی هدف این نیست که مسائل را طوری حل کنیم که خیلی زیبا به نظر برسند یا جدید باشند، ولی در ریاضی چرا. ● **ولی در زندگی هم ما خیلی دنبال زیبایی هستیم.** نه، منظورم این است که ریاضی شاید خلاقیت را افزایش بدهد، ولی در زندگی بد نیست ما دنبال راه‌حل جدید باشیم. البته موقع عمل و حل مشکل بهتر است آسان‌ترین راه‌حل را انتخاب کنیم. یعنی برای رسیدن به هدف، کوتاه‌ترین راه را برویم. به هر حال ما باید آینده را هم ببینیم تا به مشکلی برخوردیم. این‌طوری بهتر و منطقی‌تر به نظر می‌رسد. ● **آن موقع که به راه‌حل جدیدی رسیدی، به این فکر کردی که بروی سر وقت بقیهٔ سؤال‌ها و برای آن‌ها هم راه‌حل‌های جدیدی پیدا کنی؟** نه، در آن لحظه آن قدر که این اتفاق برای دیگران مهم بود، برای من مهم نبود. ● **دربارهٔ المپیاد رفتنت بگو.** من از دورهٔ ابتدایی در این‌گونه مسابقات

شرکت می‌کردم. دبیرستان هم که رفتم، طبق عادت من توی مراحل متفاوت المپیاد شرکت کردم و با تشویق دوستان و معلمانم کلاس‌های المپیاد را ادامه دادم. حالا هم که مدال نقره را به‌دست آوردم. ● **پس همیشه نمره‌هایت ۲۰ بوده؟** نه. اتفاقاً یادم هست یک‌بار در دورهٔ راهنمایی در مسابقه‌ای شرکت کردم. مسابقه خارج از مدرسه بود. آمدم مدرسه و توی مدرسه هم امتحان داشتم. نمره‌ام شد ۱۶/۵.

● **توی کلاس‌های ادبیات هم مثل ریاضی موفق بودی؟** نه، من همیشه با ادبیات مشکل داشته‌ام، تا جایی که به من نمره هم ارفاق می‌کردند. یک بار هم که نمرهٔ انشایم شد ۱۳. اما امسال که شروع کردم به‌طور جدی درس خواندن، به ادبیات هم علاقه پیدا کردم.

● **حالا هم قرار است بدون کنکور بروی دانشگاه؟** نه، فقط کسانی که مدال طلا کسب کنند بدون کنکور وارد دانشگاه می‌شوند.



فیلم هوا کردن

زمان تولد تلویزیون برمی گردد به سال ۱۸۸۴ میلادی، هنگامی که پائول نیپکف دوربین دوار تصویربرداری را برای تصویربرداری از عکس‌های متحرک اختراع کرد. اما در واقع در سال ۱۹۳۶ اولین تلویزیون در انگلستان به شکل مدرنش ساخته شد.

اختراع رادار در زمان جنگ جهانی دوم هزینه این فناوری را کاهش داد و آن را در دسترس عموم قرار داد. به رغم شروع

کندی که وجود داشت، تلویزیون به یک رسانه بسیار مهم برای ارتباطات تبدیل شد و تا حد زیادی عقاید، رفتارها و تصورات نسل‌های گوناگون را تحت تأثیر قرار داد. امروز در حالی که شاهد جابه‌جاشدن فناوری قدیمی با فناوری دیجیتال هستیم، تلویزیون‌های سه بعدی هنوز در ابتدای راه قرار دارند و در آینده نزدیک تجربیات جدیدی را برای ما به ارمغان خواهند آورد.

۱ فیلم برداری

دوربین، تصاویر را از میان لنز، و صدا را به وسیله میکروفن ضبط می‌کند.

تصویر

هر تصویر به شکل نوارهای افقی تقسیم می‌شود.



۲ انتقال

تصاویر و صدا از طریق رادیو، کابل کواکسیال یا فیبرهای نوری منتقل می‌شوند. هر فرکانس بین تصویر (AM) و صدا (FM) تقسیم می‌شود.

از طریق ماهواره

از امواج بسیار قوی با فرکانس بالا استفاده می‌کند. هر سیگنال می‌تواند یک کشور را پوشش دهد.

از طریق رادیو

با به‌کارگیری سامانه‌ای شبیه به رادیو AM و FM.

از طریق سیم

یک کابل کواکسیال یا فیبر نوری می‌تواند تعداد زیادی کانال را از خود عبور دهد.

صدا

صدا دقیقاً به همان روشی که در رادیوهای FM به‌کار می‌رود، کدگذاری و پخش می‌شود.

هر خط از نقطه‌هایی که روشنایی متفاوتی دارند، تشکیل شده است. طبق یک قرارداد خط‌ها به سه رنگ اولیه قرمز، سبز و آبی تقسیم می‌شوند.

۳ دریافت بازسازی حرکت



هر تصویر کاملاً شبیه به یک تصویر ثابت عکاسی شده در یک لحظه است.

ایستگاه‌های تلویزیون در آمریکا در هر ثانیه ۳۰ فریم تصویر ۶۰ پخش می‌کنند، در حالی که در اروپا ۲۵ فریم تصویر در ثانیه.

هر تصویر به یک لحظه در زمان ربط دارد.

تصاویر در مغز به صورت یکپارچه درمی‌آیند که نتیجه خیال‌انگاری از تصاویر متحرک ادامه‌دار است.

بازسازی تصویر

هر تصویر دوبار نشان داده می‌شود. ۳۰ فریم در ثانیه به عنوان ۶۰ رشته در ثانیه به‌نظر می‌آید. در روش پخش در هم آمیخته، تنها نیمی از خط‌های صفحه نمایش تصویر با هر رشته جایگزین می‌شود. یک رشته به خط‌های فرد می‌رسد و بعدی به خط‌های با شماره زوج. این کار تا شکل‌گیری کانال تصویر ادامه پیدا می‌کند.

مسئله‌ای به نام حجاب

صحبت از حجاب است و پوشیدگی، ابتدا باید بدانیم به کارگیری واژه «حجاب» در مورد پوشش زن یک اصطلاح نسبتاً جدید است. حجاب هم به معنی پوشیدن است و هم به معنی پرده و حاجب. در قدیم واژه «ستر» به معنی پوشش زنان به کار می‌رفته است. کاش این کلمه عوض نمی‌شد. چون استفاده از واژه حجاب موجب شده است که عده‌ای به خطا گمان کنند یا دانسته بخواهند القا کنند که اسلام می‌خواهد زن پشت‌پرده و خانه‌نشین باشد. در حالی که پوششی که اسلام مقرر کرده است، به هیچ وجه به این معنی نیست. آنچه اسلام می‌خواهد این است که زن در معاشرت خود با مردان نامحرم بدن خود را بپوشاند.

البته بوده‌اند جوامعی که در حجاب و پوشش زنان افراط کرده‌اند. حتی در ایران قدیم، زنان به‌خصوص اشراف پوشیده و پشت‌پرده بوده‌اند. به روایت «شاهنامه» گاه زنانی آن قدر خود را از دیده‌ها پنهان کرده بودند که به تعبیر خودشان حتی آفتاب و ماه نیز آن‌ها را ندیده بود:

منیژه منم دخت افراسیاب
برهنه ندیده تنم آفتاب
دگر دختر شاه به‌آفرید
که باد هوا هرگز او را ندید
کس از پرده بیرون ندیدی مرا

خانه‌داری می‌پردازند. اما حقیقت آن است که خانه مهم‌ترین کانون اجتماعی است و همه چیز از خانه و خانواده شروع می‌شود.

اصالت حضور زن در خانواده

شخصیت اصلی انسان‌ها در محیط خانواده شکل می‌گیرد و به تدریج در جامعه تراش می‌خورد و صیقل می‌یابد. بله، شخصیت بنایی است که زیرساخت‌هایش تا حدود زیادی در خانواده و به‌خصوص تحت تربیت مادران پدید می‌آید. پس اصالت حضور زن در خانواده، نه به‌خاطر ضعف او که به‌دلیل توانمندی‌ها و ظرایف عاطفی و تربیتی اوست. به‌واقع همسر بودن و مادر بودن یک شغل واقعی و تمام عیار است. اگر زن عمده توانایی‌ها، استعدادها و فعالیت‌های خود را در راه تربیت فرزندان و همراهی با همسرش هزینه نکند، جامعه بشری خلأ مادر و همسر را به صورت فساد، خشونت و عقده‌های اخلاقی و روانی بروز خواهد داد. زن باید فرزند را با عواطف، با تربیت صحیح، با دل‌دادن و رعایت دقت آن چنان بار بیاورد که این موجود انسانی - چه دختر و چه پسر - وقتی بزرگ شد، از لحاظ روحی انسانی سالم، بدون عقده، بدون احساس ذلت و با ایمان و توانا بار آمده باشد.

مدیریت عاطفی و روانی زن در خانواده است که می‌تواند مانع بروز بسیاری از ناهنجاری‌های اجتماعی شود.

دین، حضور اجتماعی زنان را می‌پذیرد

طرح مسئله حجاب خود بیانگر آن است که دین حضور اجتماعی زنان را پذیرفته



عکس: ابوالهمد کرچکی

دلایل مهم حجاب است. اسلام می‌خواهد با جلوگیری از اختلاط بی‌قید و شرط زن و مرد در جامعه، استواری بنای خانواده را حفظ کند. زیرا سستی این بنا بنیان جامعه را درهم می‌ریزد. ادامه دارد...

مسئله‌ای اجتماعی و موضوعی جدی است. نقش محوری زنان در کانون خانواده و مسئله مهم تربیت ایجاب می‌کند که حریم خانواده به‌خاطر فعالیت‌های اجتماعی زنان آسیب نبیند و این نکته از

است. زیرا حجاب در سطح جامعه است که معنی پیدا می‌کند، وگرنه زن در خانواده و نزد فرزند و همسر خویش که به پوشاندن سر ملزم نیست. حال می‌بینید که حجاب مسئله‌ای صرفاً شخصی و خصوصی نیست، بلکه

وقتی رنگ روی در شره می‌کند

وقتی سطوح خوب رنگ نمی‌شوند

برای رنگ کاری روی سطوح صاف می‌توان از قلم‌مو یا غلتک و یا اسپری استفاده کرد. در هر کدام از این روش‌ها ممکن است که رنگ شره کند و به‌صورت برجستگی دیده شود.

گاهی هنگام رنگ کردن بعضی از جاها خوب رنگ نمی‌گیرد. وقتی نقاش عجله کرده، و قلم‌مو را با سرعت کشیده باشد و اجازه نداده باشد که رنگ خوب به سطح بچسبد، این اتفاق می‌افتد.



هنگام بلند کردن رنگ شره کرده، مراقب باشید که به چوب آسیب نرسانید.



با یک سنباده نرم سطح را صاف می‌کنیم و روی آن را رنگ می‌زنیم.



با سنباده نرم سطح را صاف می‌کنیم و پس از تمیز کردن رنگ می‌زنیم.



اگر لایه رنگ ضخیم است می‌توانیم با کاردک آن را بلند کنیم. اگر رنگ را گرم کنیم راحت‌تر بلند می‌شود.

اگر سطح ظریف رنگ شده، ابتدا باید سطح را خوب سنباده بکشیم و تمیز کنیم.

از بین بردن رد قلم‌مو

بردن لکه چربی از روی چوب



ناحیه‌ای از دیوار که خوب رنگ آمیزی نشده است نیاز به نقاشی دوباره دارد.



با سنباده مخصوص سطوح گچی محل را به خوبی صاف می‌کنیم.



با غلتک مخصوص رنگ کاری مجدداً سطح را رنگ می‌کنیم.

گاهی ممکن است رد قلم‌مو در حین نقاشی روی دیوار بماند و یا جایی از دیوار خوب رنگ نگیرد و یا حباب‌های رنگ زیر کار به صورت برجسته بماند. در این صورت باید به روش زیر عمل کنیم.

فصل سبیل

دانشتنی‌های مردانه برای ورود به دوره جدید زندگی

بلوغ پسرها دیرتر از دخترها اتفاق می‌افتد. این یکی از عمده‌ترین تفاوت‌ها بین دخترها و پسرهاست. به همین دلیل باید در حدود سنی ۱۴ سالگی منتظر بروز نشانه‌های بلوغ باشید که البته شما این دوره را طی کرده‌اید و در حال حاضر یکی دو سالی از انفجار نشانه‌ها گذشته است. در این دوره برخی تغییرات ظاهری اتفاق می‌افتد که از عمده‌ترین آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

● **رویش موی صورت:** این شاخص‌ترین تغییر در چهره و از نشانه‌های ویژه بلوغ شماس. این تغییر را می‌توانید در نقاط دیگر بدن نیز مشاهده کنید.

● **جوش‌های مزاحم:** آکنه یا همان جوش‌های سرخ و متورم، یکی دیگر از نشانه‌های بلوغ است. بهترین راه برای کنترل این جوش‌ها، دست زدن به آن‌ها، و مراجعه به متخصص پوست است.

نکته: با اصلاح صورت، جوش‌های سرسفیدی هم به این مجموعه اضافه می‌شوند که با مشورت با متخصص و عمل به راهنمایی‌های او، از شر این جوش‌ها نیز تا حد زیادی خلاص می‌شوید.

● **تغییر صدا:** این هم یکی دیگر از ویژگی‌های مردانه است. به تدریج با گذر از مرحله بلوغ، صدا شکل طبیعی خود را پیدا می‌کند و بم می‌شود. البته این تغییر آهنگ صدا در افراد مختلف متفاوت است.

● **کمی کلافگی و بی‌حوصلگی:** یکی از مشکلات دوران بلوغ، اتفاقاتی مانند تغییر خلق و خوی است. گاهی کلافه‌ایم و عصبانی، گاهی هم خوش‌حال و سرزنده. گاهی با اشتیاق در جمع حاضر می‌شویم و گاهی اصلاً



چه بخوریم؟

با تقسیم‌بندی صحیح مواد غذایی به گروه‌های اصلی و کنترل تغذیه براساس آن، می‌توان از دریافت مواد غذایی ضروری و از طرف دیگر جلوگیری از اضافه وزن مطمئن بود. با هم شروع کنیم.

● **گروه لبنیات:** برای این که قدامان بلند شود، دریافت کلسیم و البته همراه با آن ویتامین D ضروری است. یکی از مهم‌ترین منابع دریافت کلسیم لبنیات هستند. بنابراین مصرف روزانه لبنیات ضروری است. روزانه بین دو تا سه* واحد لبنیات مصرف کنید. این مقدار می‌تواند از طریق مصرف یکی از انواع لبنیات تأمین شود. هر



لیوان شیر به لحاظ ارزش غذایی معادل دو لیوان دوغ و یک لیوان ماست است. بنابراین اگر علاقه‌ای به خوردن شیر ندارید، می‌توانید به جای آن ماست یا دوغ بخورید.

● **سبزی‌ها:** مصرف میوه و سبزی به چند دلیل بسیار مهم است. نخست اینکه با خوردن این مواد غذایی تازه، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. دوم اینکه با خوردن این خوراکی‌ها زودتر سیر می‌شویم و پرخوری نمی‌کنیم. سوم اینکه با تنظیم بهتر عملکرد دستگاه گوارش از بروز بسیاری از مشکلات دوره بلوغ می‌توان جلوگیری کرد. بهتر است این گروه را به سه دسته سبز، زرد و قرمز تقسیم کنیم.

● **سبزی‌ها:** همان میوه‌ها و سبزی‌هایی که واقعاً سبز رنگ هستند؛ مثل کاهو، کلم، اسفناج و...

● **قرمزها:** این مواد حاوی «لیکوپن» یکی از مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. گوجه‌فرنگی، هندوانه، سیب قرمز، توت‌فرنگی و... جزو این گروه محسوب می‌شوند.

● **زردها:** میوه‌های زرد رنگ حاوی «آنتی‌اکسیدان» هستند. خربزه، طالبی، موز و... در این گروه قرار دارند.

رعایت تنوع در مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها بسیار مهم است تا به این ترتیب مواد غذایی ضروری از طریق مصرف این مواد دریافت شوند. میزان روزانه مصرف میوه دو تا چهار واحد و سبزی‌ها بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم است.

● **پروتئین‌ها:** این بخش از تغذیه به رشد قدی ما کمک می‌کند. دلیل آن هم وجود اسیدهای آمینه ضروری در انواع مواد پروتئینی است. شاخص‌ترین نمونه این مواد گوشت قرمز، سفید و ماهی است. البته حبوبات، غلات و سویا نیز جزو مواد حاوی پروتئین اما از نوع گیاهی هستند. بهترین مقدار مصرف این گروه‌ها، پنج واحد در روز است. اما به چند نکته دقت کنیم:

● **بدون چربی:** درست است که ما در

خرید نقش نداریم، اما بد نیست به این نکته دقت کنیم که گوشت به‌ویژه گوشت قرمز مصرفی باید بدون چربی باشد. به هر حال روزی پدر خواهید شد و باید از حالا به این نکته‌ها دقت کنید.

● **انواع سفید:** در انتخاب گوشت مصرفی اولویت با مرغ و ماهی است.

● **انواع گیاهی:** از منابع گیاهی تأمین پروتئین غافل نشوید.

● **غلات و حبوبات:** اگر در بخش استفاده از منابع پروتئینی سراغ حبوبات و غلات هم بروید، بخشی از نیازتان به این مواد غذایی تأمین شده است. اما به‌طور اختصاصی، بدن به این مواد نیز نیاز دارد. توجه داشته باشید:

● **نان:** مصرف روزانه نان ضروری است، اما مقدار مصرف همه نان‌های سستی به جز لواش دو کف دست و برای لواش پنج کف دست است.

● **برنج:** بین سه تا شش قاشق برنج که بهتر است کته باشد تا ویتامین B داشته باشد.

● **سایر منابع:** ماکارونی را که نمی‌شود از برنامه غذایی حذف کرد. بهترین مقدار مصرف یک لیوان است. درباره سایر غلات نیز نصف لیوان مناسب است.

● **چربی‌ها:** این یکی خطرناک است؛



به‌ویژه اگر دچار اضافه وزن هستیم. بنابراین تا حد ممکن باید مصرف منابع چربی را کم کنیم، اما قطع نکنیم.

یک جدول، یک نکته

ما می‌توانیم از شکل ظاهری ماده غذایی متوجه شویم که کم کالری است یا پرکالری (جدول).

ورزش، قد، سلامت

دخترها به قدشان اهمیت نمی‌دهند، اما پسرها روی این نکته حساس هستند. برای اینکه قدتان بلند شود، یکی از راهکارها مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم است. اما راه دیگر، انجام ورزش‌های کششی و استقامتی است.

خطر در کمین است

بحث ایجاد عضله و همان اصطلاح «پشت بازو داشتن» بحث خطرناکی است. نباید برای رسیدن به عضله‌های پر و حجیم دست به انجام کارهای عجیب بزنیم. رفتن به باشگاه ورزشی و انجام ورزش‌های استقامتی مناسب است، اما در کنار آن، مصرف هر نوع قرص، مکمل، پودر خوراکی و... چیزی جز بیماری به همراه ندارد. مراقب این نکته باشیم.

خوراکی کم کالری	خوراکی پرکالری
رقیق یا آبکی	غلیظ
فیبر و حجم زیاد	نرم و چسبناک
ترد و آبدار	چرب و ترد یا چرب و چسبناک
پف‌دار اما غیرچرب	شیرین یا غلیظ شده

سرسره حرفه‌ای آشنایی با اسکی



از هزاران سال پیش، مردم سرزمین‌های سردسیر متوجه شدند که بارش برف موجب وقفه‌ای بزرگ در زندگی آن‌ها می‌شود. با سردشدن هوا نیاز به چوب، وسایل گرم‌کننده و مواد خوراکی افزایش می‌یافت. به همین دلیل نیاز بود که قبیله‌ها برای شکار حیوانات روی برف حرکت کنند. پس از همان ایام، انسان به دنبال ساختن وسیله‌ای بود که راه رفتن روی برف را آسان کند. تجربه نشان داد که هرچه کفش‌ها سبک‌تر و درازتر باشند، کمتر در برف فرو می‌روند. به همین دلیل، حدود پنج هزار سال مردم ساکن شمال اروپا استخوان‌های حیوانات را می‌تراشیدند و به پای خود می‌بستند. این کفش‌ها «اسکید» نام داشت. کلمه اسکی هم از همین نام گرفته شده است.

اسکی در اساطیر

اسطوره‌ها زاده طبیعت، آداب و رسوم و فرهنگ سرزمین‌ها هستند. بر این اساس، خدایان و الهه‌های اسکاندیناوی موجوداتی بودند که در برف و یخ زندگی می‌کردند و در طوفان و بوران به کمک مردمی می‌آمدند که هیچ راه نجاتی نداشتند. مهم‌ترین آن‌ها نیورد الهه اسکی و اولسر، خدای زمستان بودند. اولسر جثه‌ای بسیار بزرگ داشت؛ به طوری که به جای اسکی به هر پای



خود یک کشتی بزرگ می‌بست تا بتواند به راحتی حرکت کند!

ابزارها و وسایل

اسکی: قطعه‌ای است به طول ۹۰ تا ۱۸۰ سانتی‌متر از جنس فایبرگلاس، چوب یا فلز که کفش مخصوص اسکی به آن بسته می‌شود. لبه جلویی اسکی به سمت بالا برگشته است. در مرکز اسکی نیز پنجه‌گیر و گیره (برای اتصال به کفش) وجود دارد.

چوب اسکی: اسکی‌بازها هنگام فرود آمدن از ارتفاعات یا پیش رفتن در سطوح صاف، از دو چوب مخصوص استفاده می‌کنند که در انتهای آن‌ها حلقه‌ای پلاستیکی یا فلزی وجود دارد. این حلقه مانع فرو رفتن چوب در برف می‌شود. استفاده از چوب اسکی هم به تعادل اسکی‌باز کمک می‌کند و هم با انتقال نیروی دستان او به زمین، پیشروی او را میسر می‌سازد.

لباس اسکی: لباس اسکی‌بازان از جنس نایلون است. لباس اسکی شامل شلوار چسبان، دستکش، عینک، جوراب و کلاه است و رنگ آن معمولاً گرم و درخشان (مثل قرمز و نارنجی) است تا اسکی‌باز در برف به خوبی دیده شود.

کفش: کفش اسکی کف ضخیمی دارد و

ساقه بلند است. برای محکم شدن پا در این کفش‌ها نیازی به بندهای چسبدار نیست و به کمک یک گیره قابل تنظیم (سگ‌دار) می‌توان آن را محکم کرد. کف کفش نیز به اسکی متصل می‌شود.



اصطلاحات تخصصی

پیست: قسمتی پر برف و شیب‌دار از کوه را می‌گویند که اسکی‌بازان برای تمرین یا مسابقه باید از بخش بالایی آن به سمت پایین حرکت کنند. دروازه آغاز: دو میله عمودی در فاصله ۷۵ سانتی‌متری هم قرار گرفته‌اند. «اسلالم» با عبور از بین این دو میله آغاز می‌شود. ترکیبی نوردیک: رقابتی که در آن، ورزشکاران باید در دو بخش پرش با اسکی و رقابت اسکی صحرانوردی مسابقه بدهند. ترکیبی آلپاین: رقابتی که در آن، ورزشکاران ابتدا باید در مسابقه مارپیچ، سپس در مسابقه داون هیل شرکت کنند.

انواع رقابت‌های اسکی

اسکی آلپاین: رقابت‌های آلپاین به همه مسابقاتی گفته می‌شود که در آن اسکی‌باز باید از نقطه‌ای مرتفع، مسیری سراشیب را بپیماید و به سوی پایین حرکت کند. از جمله مسابقات آلپاین می‌توان به مارپیچ و داون هیل اشاره کرد. داون هیل: رقابت داون هیل در ارتفاع ۶۱۰ متری و در مسیری حدود ۳-۱/۵ مایل (حدود ۵-۲/۵ کیلومتر) برگزار می‌شود. حداقل عرض مسیر از بالا تا پایین کوه هشت متر است. برای جلوگیری از خارج شدن



ورزشکاران از مسیر، دو طرف آن از ابتدا تا انتها با پرچم‌هایی کوچک مشخص شده است. در داون هیل، هیچ‌گونه پیچی در مسیر وجود ندارد و سرعت مهم‌ترین عامل برای موفقیت است.

اسلالم: مسیر مسابقه اسلالم، مسیری مارپیچ است و اسکی‌باز باید از بین جفت پرچم‌هایی که در طول مسیر قرار گرفته‌اند، به صورت زیگزاگ عبور کند. بیشترین فاصله بین دو جفت پرچم ۱۵ متر و کمترین فاصله ۰/۷۵ متر است. اسکی‌باز حتماً باید از بین تمام جفت پرچم‌ها عبور کند. در صورتی که او به جای عبور از بین جفت پرچم‌ها، از کنار یکی از آن‌ها بگذرد، حذف خواهد شد.

پرش با اسکی: پرش با اسکی رقابتی است که در آن، اسکی‌باز باید از نقطه مرتفع معینی به سمت ارتفاع کمتر (سراشیبی) حرکت کند و پس از رسیدن به شتاب حداکثر، به هوا بلند شود و روی زمین فرود آید. نقطه آغاز مسابقه نسبت به محل پرش، ۶۰ متر ارتفاع دارد. اسکی‌باز سراشیبی ۱۰۲-۸۶ متری را به سمت پایین حرکت می‌کند و سرانجام به نقطه‌ای می‌رسد که لبه سراشیبی به سمت بالا برمی‌گردد. از نقطه‌ای که اسکی‌باز به هوا می‌پرد تا نقطه‌ای که فرود می‌آید، در حدود ۹۰-۷۰ متر است. هر اسکی‌باز دو پرش انجام می‌دهد و پنج داور به او امتیاز می‌دهند. بیشترین امتیاز ۶۰ است.

اسکی صحرانوردی: مسابقاتی که به صورت استقامتی روی سطوح برفی نسبتاً مسطح برگزار می‌شود، اسکی صحرانوردی یا «کراس کانتری» نام دارد. مسیر این مسابقه‌ها کاملاً مسطح نیست و در برخی قسمت‌ها سراشیبی و در برخی دیگر سربالایی خفیفی دارد.

اسکی در ایران

گزنفون، مورخ یونانی، در سفر خود به شرق به تخته‌هایی اشاره می‌کند که کف آن‌ها روکشی از پوست حیوانات داشت و ساکنان کوهستان‌ها برای عبور از روی برف به پای خود می‌بستند. همچنین شکارچیان ساکن مناطق غرب کشور، از شاخ چهارپایان وسیله‌ای می‌ساختند که به پا متصل می‌شد و راه رفتن روی برف را آسان می‌ساخت. بعدها در خاطرات امیر تیمور گورکانی از همین وسیله یاد شده است که در کوهستان‌های شرق ایران و در شهر «فیروزکوه» استفاده می‌شد. اما اسکی نوین از حدود ۹۰ سال قبل وارد کشور شد.

در سال ۱۳۲۵، «فدراسیون اسکی ایران» به ریاست فیلیکس آقایان تأسیس شد و آغاز به کار کرد. ایران از سال ۱۳۳۵ در مسابقات المپیک زمستانی شرکت کرد. مسابقات آسیایی زمستانی نیز از سال ۱۳۶۴ آغاز شد که تیم کشورمان در نخستین دوره بازی‌ها غایب بود. اما در دومین دوره مسابقات که در «ساپورو» ژاپن برگزار شد، تیم‌های آلپاین و صحرانوردی ایران برای نخستین بار در این بازی‌ها شرکت کردند. ایران در سال ۲۰۱۱م/ ۱۳۸۹ برای نخستین بار در اسکی صاحب مدال شد. در بازی‌های آسیایی که در «آلما آتا»ی قزاقستان برگزار شد، محمدکیا دربندسری و بیژن کنگرلو در صحرانوردی انفرادی، دو مدال برنز برای ایران به‌دست آوردند. بیژن کنگرلو، یاسین شمشکی و سیدستار صید نیز در صحرانوردی تیمی، ایران را صاحب مدال نقره کردند.

۱۹۲۴

در جشنواره «شامونی» در فرانسه، اولین المپیک زمستانی در رشته‌های گوناگون برگزار شد.

۱۹۱۰

در ۱۸ فوریه نمایندگان کشورهای آلمان، سوئیس، اتریش، چکسلواکی، فرانسه، اسپانیا، انگلستان و اسکاتلند به نروژ آمدند و FIS را تأسیس کردند که مخفف عبارت فرانسوی «La Federation Internationale de ski» است.

۱۸۹۲

اولین دوره مسابقات بین‌المللی زمستانی با حضور نمایندگان نروژ، سوئد و هلند در شهر «هولمن کولن» (نروژ) برگزار شد.

۱۸۸۴

اسکی پس از گسترش در اروپا به قاره آمریکا نیز رسید. در اواخر قرن نوزدهم اسکی در قاره اقیانوسیه (کشور استرالیا) نیز توسعه یافت.

۱۸۷۰

تأسیس اولین باشگاه اسکی با نام «کلوپ اسکی کریستیان» در فستیوال کریستیان (نروژ).

۱۸۶۸

چند اسکی‌باز نروژی، مسیر ۲۰۰ کیلومتری تلمارکد کریستیان (اسلو) را طی کردند و بدین ترتیب، اسکی صحرانوردی شکل گرفت.

۱۷۶۵

نخستین کتاب مربوط به انواع تمرینات اسکی برای سربازان در نروژ چاپ شد.

۱۲۰۶

پادشاه نروژ در نبرد «اسلو» به سربازان خود دستور داد که روی برف از اسکی استفاده کنند. سربازان نروژی در این جنگ پیروز شدند و بعد از آن تمام ارتش‌های شمال اروپا در نبردها از اسکی استفاده کردند.



ایستگاه شعر

گاو ما در صف شیر آمد و ماما می‌کرد
«آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد»

آهسته و بی‌صدا مرا خواهد کشت
قبل از همه شما مرا خواهد کشت
از سرفه بی‌وقفه من معلوم است
آلودگی هوا مرا خواهد کشت

گرد عالی

«طنز در دستگاه اصفهان»

تار و پود عالم امکان به‌هم
پیوسته است
عالمی را شاد کرد آن‌کس که یک
دل شاد کرد

صائب تبریزی

خاطرات دانش آموزی کبری

شنبه

و نوشتن را هم فراموش می‌کنم . چون خانم معلم گفت : «برای رسیدن به هدف بسیار مفید است .»

چهارشنبه

امروز جوانی به خواستگاری‌ام آمد . وضع مالی اش بسیار خوب بود . با او ازدواج کردم . البته فراموش کرده بودم که به سه نفر دیگر هم قول ازدواج داده بودم . هر چند وضع مالی آن‌ها زیاد خوب نبود . شب عروسی به شوهرم گفتم او هم باید فراموش کردن را یاد بگیرد . مثلاً خانواده اش را فراموش کند . آرامش را فراموش کند . پول هایش را فراموش کند و از همه مهم تر داد زدن ، اعتراض کردن ، غرغر کردن را هم باید فراموش کند . البته فقط یک چیز را نباید فراموش کند و آن هم چشم گفتن است .

پنج‌شنبه

امروز آن‌قدر در فراموش کردن پیشرفت کرده‌ام که بچه‌ام را توئی تا کسی جا گذاشتم و شوهرم را توئی مترو . فکر می‌کنم کم‌کم دارم به عالم سیاست نزدیک می‌شوم .

جمعه

امروز رفتم تا سیاست مدار شوم . فراموشی مرا که دیدند، به شدت هیجان زده شدند و گفتند : «انگار قبای سیاست را فقط به قامت شما دوخته‌اند، از امروز می‌توانید رئیس یک سازمان بزرگ و مشاور یک آدم کله‌گنده سیاسی شوید، من هم قبول کردم . اما الان هر چه فکر می‌کنم یاد نمی‌آید که آن‌ها فراموش کردند ، اسم سازمان و آن آدم کله‌گنده را یگویند یا گفته‌اند و من فراموش کرده‌ام .

سنجاق قفلی

داستانک

ترافیک

لباس عافیت به تنم گریه می‌کرد و فامیل برای من . پاشویه بی‌اثر بود . قرص‌ها و آمپول‌ها جواب نداد . درجه تبم آن‌قدر بالا بود که دست دکتر اورژانس هم نرسید آن را پایین بیاورد . خیابان‌ها شلوغ بود و انگار همه چیز دست به دست هم داده بود تا نرسیم . به بیمارستان که رسیدیم ، جان سالم به‌در بردم . انگار عزرائیل هم با آمبولانس در ترافیک گیر افتاده بود .

ف. مربا

کاریکلماتور

- آدمک چوبی با دروغ گفتن دماغش دراز می‌شود، آدم معمولی زبانش .
- غصه که می‌خورم گرسنه‌ام می‌شود .
- برایم زود زود نامه بفرست تا کلکسیون «تمبر»م کامل شود .
- همسایه‌ام احساسش را مانند تکه
- استخوانی، زیر خاک پنهان می‌کند .
- مترسک‌ها به پای گندمزار پیر می‌شوند .
- زمین همچنان می‌چرخد تا مرا به جای نخستین بازگرداند .

حق تقدم

- دست ماهی‌گیر از ماهی‌ای که عمیق فکر می‌کند کوتاه‌است .
- خیلی وقت‌ها شنیدن حرف مفت گران تمام می‌شود .
- آن‌قدر نصیحت آویزه گوشم کردم که گوش‌هایم م. سر به هوا
- سنگین شده‌است .
- شگفتا!
- دهانم بوی شیر می‌دهد کله‌ام بوی قرمه‌سبزی!
- بناراً بر این گذاشتم، از آن غافل شدم!

نیازمندی‌های دانش آموزی! اطلاعاتیه

تئاتر «رومئو و ژولیت» که قرار بود فردا ظهر در آمفی تئاتر مدرسه اجرا شود، به دلیل برخی تغییرات و اصلاحات که توسط خانم ناظم در نمایش‌نامه داده شد، به تئاتر: «دخترک کبریت‌فروش ساعت ۹ شب دندوناشو می‌شوره و مامانو می‌بوسه و می‌گه شب‌بخیر!» تغییر نام داده‌است و تئاتر قبلی از درجه اعتبار ساقط است. لطفاً الکی دلتان را صابون زنید! جمعی از بازیگران و سایر عوامل همان تئاتری که اسمش را گفتیم!

اولیور توربست

شعر می‌گوییم...

بزوفسکی

بابا بزی: حبه انگورم، چرا در کنج طویله سم در هوا ایستاده‌ای؟هر آینه تو را چه شده است؟!

حبه انگور: دارم شعر می‌گم، بزوفسکی، شاعر معروف لوسیه این جوری شعر می‌گفته .

بابا بزی: بزک عزیزم، مگر هر حیوانی هرکاری کرد تو باید همان را انجام بدهی؟ یادت رفته به تقلید از فیلم «بز عنکبوتی» از طویله رفته بودی بالا، با شاخ خوردی زمین، بعد یک هفته مرا با هاپو کمار اشتباه می‌گرفتی؟!

حبه انگور: اتفاقاً این سری خیلی خوب داره جواب می‌ده، تا حالا نصفش نوشتم .

بابا بزی: آفرین بر ملک الحبه انگور! بخوان ببینم چه کردی؟ حبه انگور: در میان آغل یا در چراگاهی دور دست، هر کجا بوی علفی می‌آید، تو را در برابرم می‌بینم که پاچه غم در بر گرفته‌ای و می‌گویی: «بخورمت حبه انگور!»، و حیف نمی‌دانی، من دل‌باخته گوساله‌ای هستم که در گواتمالا اسیر دندان گرگی سیبریایی شده و گرگ ناگهان چه زود سیر می‌شود!

بابا بزی: این‌ها را خودت تنهایی سروده‌ای؟

حبه انگور: پ ن پ! با همکاری گرگ سیبرسایبی و گوساله گوتمالایی نوشتم!

بابا بزی: درست بع‌بع بکن بی‌ادب، بزغاله که با بزش این‌طور سخن نمی‌راند، بگذریم، می‌دانستی ما هم در زمان بزغالگی شعر می‌سرودیم؟

حبه انگور: جدی می‌گی بابا بزی؟

بابا بزی: آری، اتفاقاً یک نمونه‌اش هم در خاطرم هست. دوست‌داری برایت بخوانم؟

حبه انگور: سم و شاخ! (معادل سروپا) پنا گوشم!

بابا بزی: طویله آی طویله، خسته‌ام، خسته‌ام، گوشه این چراگاه، پاچمو بسته‌ام، هرچی که یونجه است همه مال منه، کاه رو می‌بینم، دل من می‌شکنه، چوپانه کاه نداره، دیگه نداره، چقد یونجه می‌ذاره؟ شدید بیچاره! بیچاره!

حبه انگور: آفرین بابابزی، من بهت افتخار می‌کنم. فقط شعرش به مقدار برام آشنا بود.

بابابزی: شاید جایی خوانده‌ام فلذا از من دزدیده‌اند. به هر روی انگار این قریحه در خانواده ما ارثی می‌باشد و خوش‌حالم که این چشمه جوشان خشک نشده است.



م. مداد رنگی

چهارراه

لغت معنی

از اون لحاظ

پا: عضوی از اعضای بدن که آدم‌ها روی آن می‌ایستند و در مواقع لزوم با آن فرار می‌کنند!
پاپ: نوعی موسیقی که برای نواختن و خواندن آن اغلب به تنها چیزی که نیاز دارید «رو» است و به تنها چیزی که نیاز ندارید «سواد».

ترتیب: پشت سر هم و به نوبت. این‌طوری: اول من، بعد رفیقام، بعد فامیلام، بعد ...

تسلیم‌دادن: عملی که انگار اگر روی پارچه یا روزنامه نوشته نشود، فامیل مرحوم باور نمی‌کنند.
تقویم: تابلو انتظار تعطیلات!
ثابت: قدم‌های مسئولین در راه مبارزه با مشکلات که این خودش می‌شود پنجاه شصت درصد پیشرفت پروژه!

ثروت: چیزی که اگر پیش ما باشد نعمت خداست و اگر دست بقیه،

زهرمار!

ثروتمند: آن چیزی که ما توی تلویزیون دیده‌ایم، کسی است که بچه‌هایش دزد و قاتل و معتادند و خودش روانی است و بدبخت و بیچاره!

ثنا: چیزی که ما را خوش آید، نه بادنجان را!

جادو: کاری که مدل قدیمی‌اش خرافه است و عقب‌ماندگی، اما مدل‌های جدید هری پاتری اش می‌شود: مباحث متافیزیک!

جایزه: مهم‌ترین دلیل بی‌اهمیت باز کردن حساب‌های قرض‌الحسنه که فقط برای ثواب آن باز می‌شود.

جلسه: تنها تخصص مدیران، شرکت در آن است.

جگر: از مکان‌های حساس بدن که امروزه نداشتنش بهتر از داشتنش است.

چاپلوس: از افراد مورد علاقه انسان‌های ابله.

چاقو: وسیله‌ای که زنان بیشتر از آن استفاده می‌کنند، ولی آخرش هم مردان می‌شوند: چاقوکش!

چهارراه

امثال و حکم من در آوردی

هر صورت سیلی خورده‌ای سرخ است، اما هر صورت سرخی سیلی خورده نیست.
(ضرب‌المثل سرخ‌پوستی)

حکمت میرزا

کنکور رشد

خبر: «طرح تغذیه دانش‌آموزان در مدارس اجرا می‌شود.»

نکته امتحانی: البته این طرح خیلی وقت بود (از طرف خود دانش‌آموزان) اجرا می‌شد. مصرع روی پاک کامیون با ادب: بخور به حساب من!

اطلاعات تکمیلی: برای دریافت فهرست مدارس، به آموزش‌وپرورش منطقه‌تان مراجعه کنید و فقط نگویید که ما گفتیم!

سؤال: جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید: «حالا ما مدرسه‌مان را... داریم!»

الف) دوست
ب) خیلی دوست
ج) در بعضی ساعات خیلی دوست
د) جای خالی

خبر: «با بازگشایی مدارس خیابان‌ها به شدت با مشکل ترافیک مواجه شدند.»

نکته: نداریم.
بیت: باز آمد بوی ماه مدرسه/ راه بندان‌های راه مدرسه!

نتیجه‌گیری: بیا، گفتم الکی نرو قبض آب و برق قلابی بیاور تا توی مدرسه پسر دایی‌ات این‌ها ثبت‌نام کنی، رفتی کردی، حالا بکش!

سؤال: برای حل مشکل راه‌بندان چه‌کار باید کرد؟

الف) می‌شود مدرسه نرفت یا حداقل کمتر

نردبان ترقی

التماس‌نامه

دانشی هست ولی نیست مجالی چه کنم؟
نیست در حیطة فهمم چو سؤالی چه کنم؟
فرق بین فنر و جرم و چگالی چه کنم؟
منم و برگه‌ام و وضعی و حالی! چه کنم؟
نظری نیست که با برگه خالی چه کنم؟
فرصتی نیست که از عجز بنالی چه کنم؟
بر سر برگه خود باز چو قالی چه کنم؟
نیست جز دوری تان هیچ ملالی چه کنم؟
هیچ کس نیست در این حول و حوالی چه کنم؟
تو ولی جامع اوصاف کمالی! چه کنم؟
بعد هفتاد و دو سال متوالی چه کنم؟
مانده از درس من اما دو سه سالی چه کنم؟
خوب در حد خود! اما نه که عالی! چه کنم؟
مثل قحطی زده‌ای اهل سومالی چه کنم؟

امتحان است و من و قیلی و قالی چه کنم؟
جلسه می‌شود آغاز و سؤالی دارم
وقتی از استرس از حافظه‌ام پاک شده
هیچ کس با من بیچاره تقلب نکند
کله‌ام گشته تهی مثل دل اهل نظر
امتحان فرصت کوتاه هنرمندی ماست
پهن باید بکنم سفره دل را انگار
که: «معلم گل باغ ملکوت است! سلام!
مهربان تر ز توای مغز کل ای دانشمند
من که‌ام؟ بی‌سروپایی که خودت می‌دانی
باز چون برگ ازین درس می‌افتم آقا
دو سه سال است رفیقان همه فارغ شده‌اند
به خدا در درس شما را متوجه شده‌ام
خودت انصاف بده من به خدا محتاجم

وصیت فوتبالی

بعد من از تیم‌مان باید پرستاری کنید
از کتاب و مدرسه اعلان بیزاری کنید
در محله مثل سابق مردسالاری کنید
بابت اثبات این فرضیه همکاری کنید
با دفاع خویش، او را دائماً یاری کنید
از قبول رشوه مثل مرد خودداری کنید
مثل سربازان جان بر کف کتک‌کاری کنید
با صدای نعره خود مردم‌آزاری کنید
توپ را هر طور شد باید نگهداری کنید
هی تمارض کرده و اظهار بیماری کنید
با سوبا و کاکرو همزادپنداری کنید
شاید این مدت شما احساس دشواری کنید
وای و واویلا اگر یک لحظه کم کاری کنید

بنده کاپیتانم و دارم وصیت می‌کنم
چند روزی نیستم اینجا، در این مدت شما
بچه‌های تیم من مردان میدان نبرد
فوتبال این محل بی‌تیم ما یعنی زرشک
غیر اصغر هیچ کس دروازه‌بان تیم نیست
خط حمله با کسی شوخی ندارد هیچ‌وقت
Fair play مال شماها نیست مال بچه‌هاست
ساعت سه توی کوچه وقت بازی کردن است
با تنه یا تکل یا حتی نشد مشت و لگد
در تنش‌هایی که گاهی در زمین رخ می‌دهد
تور دروازه برای پاره کردن خلق شد
تا دو سال بعد قطعاً لیگ برتر می‌رویم
الغرض من چند روزی در سفر هستم ولی

گاندو، تمساح پوزه کوتاه

در سرزمین ما نوعی تمساح زندگی می کند که فقط در اطراف منطقه «باهوکلات» استان سیستان و بلوچستان یافت می شود. نام محلی این تمساح که به «تمساح شکم» است.

مشاهده گاندو از نزدیک بسیار دشوار است، چون این خزنده به اندازه ای انسان گریز است که حتی از فاصله ۳۰۰ متری هم از انسان می گریزد. رنگ بدن نوزادان گاندو زیتونی روشن با نقطه های سیاه روی دم و پهلوهاست. رنگ بدن گاندوهای جوان سبز تا خاکستری روشن با نوارها و لکه هایی روی بدن و دم است. اما رنگ گاندوهای مسن تر خاکستری تا قهوه ای با نوارها یا لکه های سیاه کمتر است. گاندو بیشتر در هندوستان زندگی می کند، اما به جز آن در کشورهای سریلانکا، پاکستان، نپال، بنگلادش و میانمار هم یافت می شود. در ایران این جانور فقط در اطراف منطقه باهوکلالت بلوچستان زندگی می کند.

گاندو برای زیستن و زادآوری در محیط زندگی خود، حداکثر سازگاری را با محیط دارد:

- چشم ها روی سر قرار دارند تا هنگامی که در سطح آب قرار دارد بتواند خارج از آب را هم زیر نظر داشته باشد.
- دم گاندو بسیار قوی است و علاوه بر آن که در شنا به آن کمک می کند، وسیله دفاعی مناسبی هم هست.
- یک ضربه دم آن می تواند پای یک انسان را قطع کند.
- آرواره های قدرتمند گاندو برای شکار بسیار مناسب اند.
- گاندو می تواند با پاهای قدرتمند خود

شکارچیان چند لایه دیگر نیز حشر می کند، بدون آنکه در آن ها تخم بگذارد. یکی از خطرهایی که گاندو را در کشورهای دیگر تهدید می کند، آن است که مردم گاندو را برای به دست آوردن پوست شان می کشند و نابود می کنند. در کشور ما شکار گاندو ممنوع است و ۲۳ میلیون ریال جریمه دارد. خوش بختانه مردم کشور ما به این خزنده گان احترام می گذارند و هرگز آن ها را نمی کشند. چون عده ای معتقدند که وجود آن ها باعث بارش باران می شود. حتی گاه گاندوهایی را که دور از آب مانده اند، به کنار آب های زیستگاه شان منتقل می کنند. اگرچه مردم در ظاهر به گاندو آسیب نمی رسانند، اما کارهایی می کنند که باعث شده اند که اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت آن را جزو جانوران آسیب پذیر معرفی کند. سدسازی و تخریب زیستگاه های گاندو آسیب بسیاری به آن می زند.

در حدود ۱۲۰۰ سال پیش دانشمندی ایرانی به نام جاحظ در کتاب خود «الحيوان» این خزنده را چنین توصیف کرده است: «دلیری و بی باکی عقاب در هوا، نهنگ در آب و شیر در پیشه است. نهنگ در خشکی بسیار ذلیل است» (نهنگ در فارسی قدیم به معنی تمساح است). اما نخستین گزارش علمی از مشاهده گاندو در سال ۱۳۳۹ خورشیدی منتشر شد.



کشورهایی که تمساح پوزه کوتاه در آن ها زندگی می کند:

میانمار / بنگلادش / نپال / هند / سریلانکا / پاکستان / ایران

محدوده جغرافیایی تمساح پوزه کوتاه



عبد بُوای سمیر

قاطی این بچه‌ها گل زائر

ننم همیشه می گفت: «عبدل، سرت به کار خودت باشه، گول هیكلت رو نخور. به فكر خودت نیستی، به فكر من باش.» طفلک! هر بار كه با سروبال خونی می‌رفتم خونه، اون قدر به سر و صورتش می‌زد كه از حال می‌رفت. بعد خودش و بختش رو نفرین می كرد و می گفت: «خواستم عبدل، نخواستم پول تو رو، داغ بوات كم نبود؟! به مولا دیگه نمی‌تونم، برم خدا و کیلی نگفتم سمیر بیا تو لنج خودم كار كن، دو برابر رشید بهت پول می‌دم؟! خب به خرجت نرفت كه نرفت. رشید بدجور زیر پات نشستسته بود. گفته بود هیكل من گرفتت. اینارو بعداً بهم گفتن، والا رشید نمك به حروم چه‌طور می‌تونست، تو رو سیاه كنه كه روم وایسی و لنجت و لنجم، نوبتت و نوبتم كنی یا من؟! يادته قصهٔ پیرمردی رو برام گفتی كه هی می‌رفت دریا ماهیگیری، اما چیزی گیرش نمی‌اومد؟ آخرش دل به دریا زد و رفت و رفت تا اون ماهی گنده به تورش خورد. وقتی هم رسوندش لب ساحل، یه اسكلت بیشتر ازش نمونده بود. قصهٔ من هم شده قصهٔ آن پیرمرده. شانس به ما رو نكرد، حالا كه خواست رو كنه و من لنج خودم رو ببرم ماهیگیری و بشم ناخدای خودم و پیش این و اون ناخدا كار كنم، رشید لعنتی شد كوسه ماهی قصهٔ من. حقیقت من این چیزا رو حالییم نبود. تو می‌گفتی قصهٔ آدما شبیه همن. يادته قصهٔ جدیدی كه برام می‌گفتی، یکی شبیه اون‌رو هم از در و همسایه‌ها نشونم می‌دادی؟ ریزه بودی، اما خداییش واسه خودت كله خری بودی‌ها! می‌بینی سمیر، حالا اگه بخوام یه پیشونی‌بند عبدالحسین یا عبدالرضایی بردارم و ببندم، نمی‌شه. آخه به خیالت من آزاد كرده‌بواتم. یه پیشونی‌بند باید ببندم كه روش نوشته باشه عبدبوای سمیر! دلم می‌خواست ببینی ننم چه‌طوری افتاده بود به دست و پای بوات. اذون صبح نشده، آوردنم تو اتاق. یه دسته سرباز ردیف شده بود. قاضی و خونواده‌هامون اومده بودن. نمی‌تونستم راه برم، ترس كرده بودم. آخرش یکی از سربازها كمك كرد برم طرف طناب. بدنم می‌لرزید. ننم به حال خودش نبود. هوار می‌كرد، گیساش رو می‌كند، حتی دیدم یه بافه موی بافتش رو انداخت جلوی پای بوات. وقتی طناب رو انداختن، ننم بیشتر هوار می‌كرد و می‌گفت: «یه دونه بجم رو ببخش به شیش تا بچت، ببخش یه امام رضا. خودش داده، بذار خودش هم بگیرم. دادهٔ آقا رو از یه بیوه بگیر!» سربازها هم به گریه افتادند. رعشه نمی‌داشت درست رو چهار پایه وایسم. سربازه كمرم رو گرفت كه آروم بشم. دست خودش هم انگار می‌لرزید و منتظر اعلام حكم افسر بود. افسر گفت و نگفت كه صدای بوات آروم بلند شد: «ولش كنید، بخشیدمش به امام رضا، اما شرط داره.» ننم گفت: «هر چی بگی قبوله.»

بوات گفت: «بره جبهه، مثل مرد بچنگه، ثوابش هم بشه مال سمیر.» بعضی وقت‌ها می‌گم كاش بوات نمی‌بخشیدم. واقعاً نمی‌دونم اینجا چه كارام؟! اقلبنا می‌دونستم یه ماهیگیرم كه ننم غروب به غروب چشم به راهمه كه برگردم خونه و هی قریبون صدقم بره و بگه: «اگه تو رو نداشتم، چی می‌كردم بعد از مرگ بوات.» اما حالا چی‌ام؟ یه اجیر شده كه نه خودم قبول دارم كه سرباز جنگم، نه هم‌رزمام می‌دونن من یه قاتلم. اگه

بقیه افتخارشون اینه كه پسراشون رفتن جبهه، ننهٔ بیچاره من، به چی من بیاله؟! بگه پسر قاتلم رفته جنگ كه جونش در نره؟! اگه سالم برگردم یه قاتلم، اگه لشم رو ببرن خونه بازم همون قاتلم. حالا اینا به كنار سمیر، اونجا یه بار می‌مردم، اینجا تا حالا بیشتر از هزار بار مردم و زنده شدم. نمی‌فهمی افتادن نارنجك تو سنگرت اونم پیش پات، پرواز یه طیاره به فاصلهٔ كم بالا سرت یا خطر شیمیایی شدن یعنی چی؟! اینجا آخرای شب هر کی سرش به كار خودش.ه. یکی می‌نویسه، یکی نماز می‌خونه، یکی كفش هاش رو واكس می‌زنه. من هم تفنگم رو برق می‌ندازم و چشمم به گلدونمه. مثل لنجم كه هر وقت می‌خواستیم فرداش به دریا بزنیم، شب قبل روغن و سنباده‌اش می‌كشیدیم. مردای اینجا خیلی فرق دارن با بقیه. اصلاً نمی‌شه فكر كرد كه از جنس اونایی باشن كه تو شهر سگ دو می‌زنن واسه یه لقمه نون. یا از جنس اونایی باشن كه جز پول درآوردن و خوش بودن فكري ندارن. یا حتی از جنس ماهیگیری ولایت خودمون. می‌دونی چیه سمیر، نمی‌شه غم و شدادی رو تو چهره‌هاشون تشخیص داد. منظورم اینه كه شادی و غمشون مثل شادی و غم تو چهره‌های ماها نیست كه غروب به غروب با لنجای پرماهی یا بی‌ماهی به ساحل برمی‌گشتیم. یه چیزی دیگه تو چهره‌اشونه كه نمی‌دونم چی بهش بگم. آرامش، صبوری، بی‌خیالی، اصلاً چیزی نگم بهتره. خود كله خرت بودی حتما یه چیزی واسش پیدا می‌كردی. كاش بوات می‌گفت تو آشیز خونهٔ جبهه كار كنم كه حداقل دلی از عزا درمی‌آوردم. اینجا همه‌چیز جیره بندیه. اگه اینجا بودی به ریشم می‌خندیدی كه تو این هیروبیر به فكر چی هستم؟!

حالا یکی ندونه، بوات واسم مأمور گذاشته كه كجا می‌رم و كجا می‌يام؟! می‌گم سمیر یه وقت به خودت غره نشی كه از ترس بوات تو جبهام. به خیالت اگه می‌خواستم نیام اینجا، آب از آب تكون می‌خورد؟! اگه ترس از آقام امام رضا نبود، به خیالت قدم از قدم وامی‌كردم برا اینجا؟! اگه نبود آقا، دست ننم رو می‌گرفتم و مستقیم می‌رفتم یه ولایت دیگه. كی به کی بود. سرم رو راحت می‌ذاشتم و زندگی جدیدی واسه خودم می‌ساختم. سمیر هیچ كی من رو نشناخته باشه، تو خوب شناختی. اهل پول درآوردن و كار كردنم. هیچ‌جا لنگ نمی‌مونم. این چیزا رو می‌گم كه حالیت شه ترس از بوات نبوده. درسته همش بوات بوات می‌كنم، شاید بقیه هم بوات بوات كنن، اما خداییش من آزاده كردهٔ آقام، مثل آهویی كه آقا ضمانتش رو كرده بود كه برگرده پیش شكارچی، منم نمی‌خوام آقا رو پیش بوات شرمنده كنم. به شیر ننم قسم، اگه نبود آقا زود به سیم آخر زده بودم و از جبهه فرار كرده بودم، حساب روز و ماه دستم نیست، اما انگاری سال هاست كه اینجام. می‌بینی سمیر، كجای دنیا دیدی كه قاتل با مقتولش این‌قدر راحت حرف بزنه و درد دل كنه؟! هنوز كه هنوزه باورم نمی‌شه كه من كشته باشم. به مولا اگه می‌دونستم قراره این اتفاق برات بیفته، انگشت هم بهت نمی‌زدم، چه برسه پرتت كنم تا سرت بخوره به اون لنج لعنتی و... بعضی روزا كه بیدار می‌شم، به خیالم دارم خواب می‌بینم. گونی‌های شنی پر شده، قمقمه‌های آب، صدای اذون یه آدم كه چند متر دورتر وایساده، صدای تك تیراندازها و خش خش بی‌سیم. دیشب رسیدیم به

این كانال. فكرش رو نمی‌كردم یه روز بیام قاطی این بچه‌ها بشم. خوب كه فكر می‌كنم سمیر، می‌بینم بوات نبوده كه من رو فرستاده اینجا، اگه نبود مولام رضا، بوات می‌خواست من رو به كی ببخشه، یا ننم می‌خواست من رو از كی بگیره؟! تا حالا به آخرت فكر كردی سمیر؟ به گمونم اینجا آخرته. نه این كه بترسم، تازه یه جورایی هم دوسش دارم. تو دنیا كه بودم، منظورم ولایت خودمونه، از صبح كه بلند می‌شدم، به این فكر می‌كردم كه چه‌قدر ماهی بگیرم، روی كی رو كم كنم، چه‌قدر پول گیرم می‌یاد، و... انگار كلهام شیششه خورده داشت. اینجا شیشه خورده‌ها ته می‌گیرن. هم‌رزم كه می‌بینم بیدار شدم می‌گه: «عبدل، نمازت رو كه خوندی بیا عقب.» دولا دولا مهمات می‌برند تو نخلای جلو. بعد با خنده می‌گه: «ماشالله قدر چهار نفر زورت! قد چهار نفر هم باید مهمات جابه‌جا كنی!» می‌گم: «ها‌ها!» می‌گه: «گلدونت‌م گذاشتم پای کیسه‌های شنی زیر تیربار. اونجا افتاب گیر نیست.»

همون گلدون رو می‌گه كه یه دختر بچه موقع بدرقه از تو اون همه آدم، اومد و صاف گذاشتش توی دستای من. مثل خودش كوچيك بود. گل توش هم كوچيك بود. بعد با شیرین‌زبونی گفت: «باید روزی سه بار آبش بدی: صبح، ظهر، شب. هر سه بار هم بگی: یا امام رضا، یا غریب‌الغربا. بعد یه فاتحه هم بگی واسه همهٔ شهیدا. مامانم اینا رو بهم یاد داده.» وقتی كه دیگه داشتم دور می‌شدم ازش، داد زد: «دوست داری بری زیارت امام رضا؟!» سرم رو تكون دادم و گفتم: «ها.» گله خیلی قشنگه. می‌خوای ببینیش! بزرگ‌تر شده. همه می‌دونن مال منه. بعضی وقتا كه با خودم می‌برمش خط و می‌افتمیم تو كم آبی، بچه‌ها هم آبش می‌دن و می‌گن: «عبدل، گلت رو آب دادیم. حواست باشه، قمقمت رو خالی نكنی روش.» از موقعی كه خبردار شدن زائر آقااست، عزیزتر شده، یه شب یکی از بچه‌ها اومد پیشم و گفت: «زائر آقا رو می‌دی چند ساعتی پیشم باشه؟» وقتی آوردش بوی خوبی می‌داد. رو بر گاش قطره‌هایی نشستسته بود، می‌دونم كه آب نبود، آخه وقت آب خوردنش نبود. چند روز بعد دم دمای ظهر، همون اومد و گفت: «زائرت حرفام رو به گوش آقا رسونده.» بعد قمقمش رو درآورد و پاش آب ریخت. حقیقت سمیر فكر می‌كنم به جای اینکه من مواظبش باشم، اون مواظبمه. انگاری نگاه آقا رو توش می‌بینم كه همش

شهادت جوان دی ۹۱

دنبالمه كه دست از پا خطا نكنم. وقتی می‌اومدیم خط، یکی از بچه‌ها واسمون پیشونی‌بند می‌بست. پرسید: «چی می‌خوای؟» گفتم: «یا رضا، آخه من عبدشم.» اونم گفت: «ما همه عبدو و نوكرشیم.» گفتم: «فرق می‌كنه، من عبد در بندشیم.» خندید و هیچی نگفت. سمیر نمی‌دونی چه‌قدر خوشحالم كه دربند آقام. اگه نبود آقا، ما كجا و خط كجا. اولاش با صدای یه گلوله قلبم می‌افتاد تو دهنم و نفسم بالا نمی‌اومد. حالا دو روزه كه اینجا بایم. یه ریز تیربار و آریپیچی دستمونه. یه لحظه غافل بمونیم از این حرومی‌ها، دخلمون رو درآوردن. نوبت به نوبت جامون رو عوض می‌كنیم. گله رو با خودم آوردم، دلم نیومد تنها بذارمش. بچه‌ها گفتن ببریش هلاك می‌شه از تشنگی، باز هم نتونستم. یه قمقمه هم برا اون آوردم. می‌گم سمیر، آخرش من نفهمیدم كی‌ام! توام یا خودم؟ اگه به جای تو اومدم تسو جنگ، پس خودم چكارام؟! اگه خودتی تو جنگ، پس تو زیر خاك چكارهای؟! اگه اینجا بودی با مغز كله خريت یه طوری حلش می‌كردی. اما این رو هم فهمیدم كه با بودن این گل و وساطت آقا، خودم هیچ‌كارام و دوست دارم واسه همیشه اینجا بمونم. به همین رضی‌ام كه به قول بوات، ثوابش بشه مال تو و حالش بشه مال من...



۱۳ دی
درگذشت نیما، پدر شعر نو

می تراود مهتاب
می تراود مهتاب
می درخشد شبتاب
نیست یک دم شکند خواب به چشم
کس ولیک
غم این خفته چند
خواب در چشم ترم می شکند
نگران با من ایستاده سحر
صبح می خواهد از من
کز مبارک دم او آورم این قوم به جان
باخته را بلکه خبر
در جگر لیکن خاری
از ره این سفرم می شکند
نازک آرای تن ساق گلی
که به جانم کشتم
و به جان دادمش آب
ای دریغا به برم می شکند
دست‌ها می سایم
تا دری بگشایم
بر عبث می یایم
که به در کس آید
در و دیوار به هم ریخته‌شان
بر سرم می شکند

نیما یوشیج

۲۳ دی

سبزتر از بهار

شهادت امام رضا (ع)

خبر رسید که مأمون به عبادت امام می‌آید. پس جمعیت را از اطراف خانهٔ امام پراکنده کردند. مأمون آمد، تنها و بی‌همراه. ظرفی انگور با خودآورده بود. کنار بستر امام نشست، ظرف انگور را بر زمین گذاشت، خوشه‌ای از آن را برداشت و به سوی امام دراز کرد:

بهترین انگوری است که در باغ‌های توس به بار می‌آید. با دست خود آن را چیده‌ام و برایتان آورده‌ام. میل کنید. نیروی از دست رفته به بدنتان بازمی‌گردد.

امام نیم‌خیز شد و در بستر نشست. به خوشهٔ انگور خیره شد و بعد چشم‌ها را به مأمون دوخت و نگاهش کرد؛ نگاهی به وسعت دنیا و به سوزندگی خورشید. آنچه در نگاه امام بود، تن مأمون را به لرزه انداخت. سعی کرد از آن نگاه فرار کند، اما نتوانست. گویی چرخش چشم‌ها

دیگر به اختیار خودش نبود. خواست که خوشهٔ انگور را به ظرف برگرداند، اما نتوانست. توان هر حرکتی از او گرفته شده بود. هول و سرگردان و نگران مانده بود. سرانجام امام نگاه از او برگرفت، چشم برهم نهاد و لب‌هایش به ذکر خدا جنبید. شاید اگر مأمون گوش تیز می‌کرد، می‌شنید که امام می‌گوید: «ای پروردگارم، آنچه را که تو بخواهی، من

نیز می‌خواهم؛ حتی اگر مرگ من باشد!» امام چشم باز کرد، دست پیش برد، چند حبه انگور چید و به دهان گذاشت. نگاهش آرام بود و در آن نوعی تسلیم و رضا پدیدار شده بود. مأمون دیگر تاب ماندن نداشت. از جا برخاست و از خانه خارج شد.

ساعتی از رفتن او نگذشته بود که حال امام بدتر شد. یاسر را صدا کرد. یاسر سراسیمه آمد. رنگ و روی پریدهٔ امام را دید و اشک مثل باران از چشم‌هایش بارید. زانو بر زمین زد. دست‌های گرم و مهربان امام را بوسید و بویید و به چشم مالید.

چه شده‌ای مولای من؟ شما که این همه بدحال نبودید! چه گفتند خلیفه؟ چه کار کرد با شما آن انگور؟ ... آیا... آخر چرا...؟

امام دست خود را بر سر یاسر کشید و زمزمه کرد: «آنچه را که خواست خدا بود انجام دادم یاسر، و اینک به سوی او می‌روم. مرا در همین آبادی به خاک بسپارید.»

صدای هق‌هق گریهٔ یاسر اتاق را پر کرد.

برگرفته از: کتاب سبزتر از بهار، زندگی‌نامهٔ امام رضا علیه‌السلام، شکوه قاسم‌نیا، انتشارات مدرسه، ۱۳۸۴.



عکس: سپاسیک ایرانپور

۱۴ دی

اربعین حسینی

نوازش تازیانه



چهل روز از شهادت حسین بن علی می‌گذرد. از سفر آمده‌ام پدر! از سلوک تازیانه و طعنه و تیغ و تنهایی، همسفر سر و سرنیزه، پای تاول زده و گونهٔ نیلی و نوازش مدام سیلی!... به مجلس یزیدمان آوردند. چادر نداشتیم. با دست صورت خود را پوشانده بودم. یزید پرسید: این کیست؟ گفتند: سکینه دختر حسین است. به شدت گریستم. شانه‌هایم می‌لرزید. یزید پرسید: چرا گریه می‌کنی؟ گفتم: چگونه گریه نکنم بانویی که چادر ندارد تا روی و موی از چشمان ناپاک و نامحرم سفاک پپوشاند... ناگهان دست یزید بالا رفت. چوب بر لبان پدرم نشست. کاش می‌مردم و نمی‌دیدم. از پشت‌پرده حتی صدای گریه زنان یزید

و دختران معاویه برخاست. چوب پی‌درپی بر لبان می‌نشست. شراره خشم یزید پایان نداشت. دست عمه را فشردم. به آغوشش پناه بردم و گفتم: «عمه می‌بینی؟ یزید بر لبان بابای عزیزم خیزران می‌کوبد.» عمه ناگهان برخاست. طوفان در مجلس پیچید. من اشک را در گوشهٔ چشمان پدر دیدم. عمه زینب فریاد می‌کشید و می‌خواند: ای یزید! دستت بشکند. چوب بر لب‌ها و سرو صورتی می‌زنی که سال‌ها سجده‌های طولانی برای خدا کرده است.

برگرفته از: کتاب روایت عطش و آتش، محمدرضا سنگری

۹۱ دی

۲۲ دی
رحلت حضرت (رسول اکرم(ص))

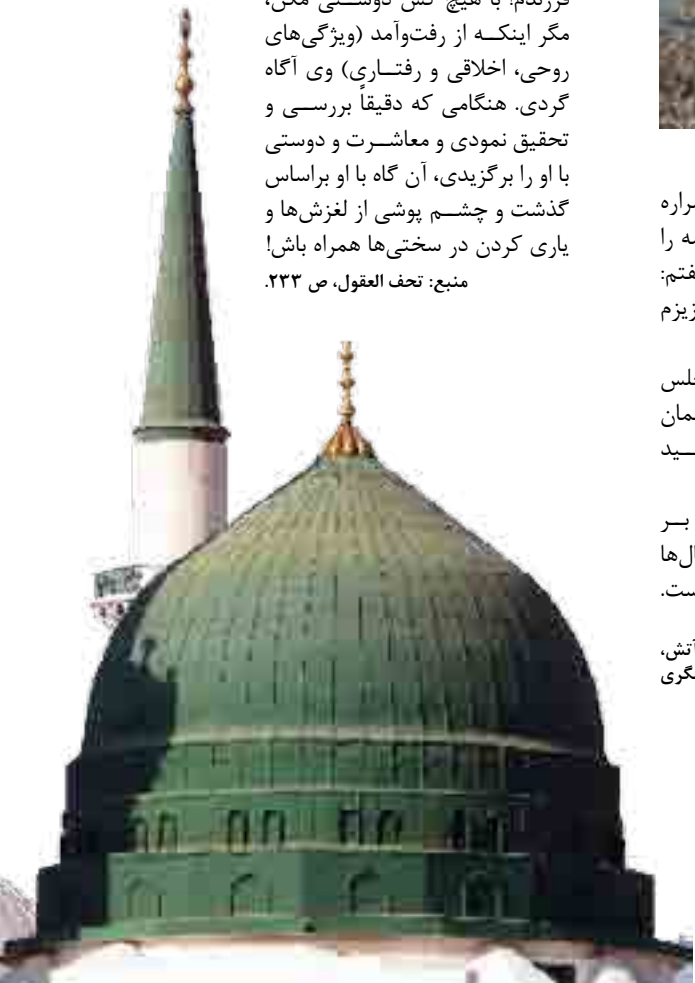
پرواز رسول

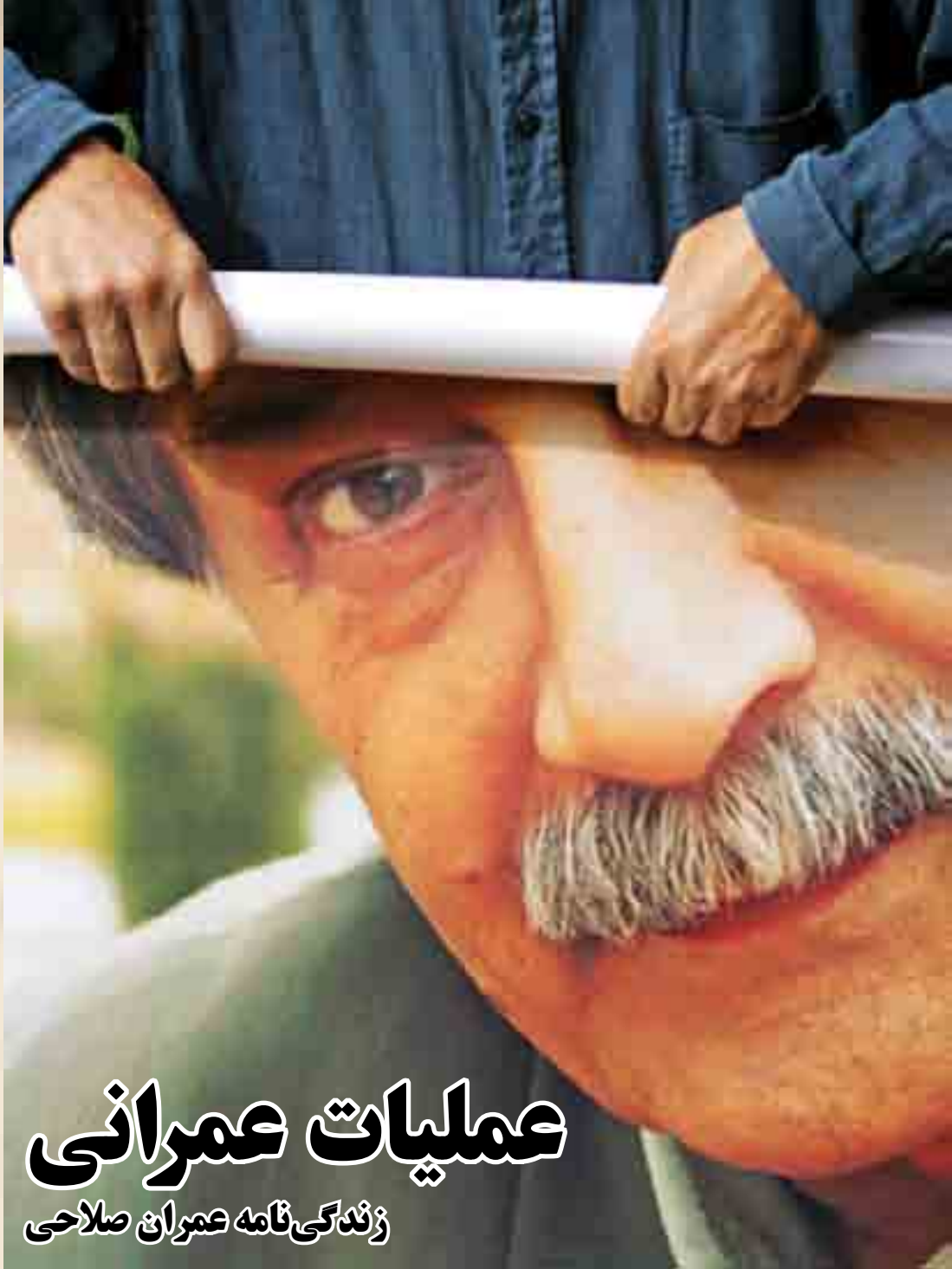
سال یازدهم هجرت، شاهد آخرین شعله‌های زندگی بزرگ‌ترین پیام‌آور الهی و خاتم انبیا بود. روح مقدس حضرت محمد(ص) در نیم‌روز دوشنبه ۲۸ صفر به آشیان ابدی پرواز نمود. حضرت علی(ع) جسد مطهر نبی‌اکرم را غسل داد و کفن کرد و نخستین کسی بود که بر پیامبر(ص) نماز خواند. حضرت(ص) در همان حجره‌ای که درگذشته بود به خاک سپرده شد.

۲۲ دی
شهادت امام حسن مجتبی(ع)

انتخاب دوست

حضرت امام مجتبی(ع) در تربیت فرزندان خویش به نقش مهم دوست توجه داشته است. آن حضرت به فرزندش سفارش می‌کند که: فرزندانم! با هیچ کس دوستی مکن، مگر اینکه از رفت‌وآمد (ویژگی‌های روحی، اخلاقی و رفتاری) وی آگاه گردی. هنگامی که دقیقاً بررسی و تحقیق نمودی و معاشرت و دوستی با او را برگزیدی، آن گاه با او براساس گذشت و چشم پوشی از لغزش‌ها و یاری کردن در سختی‌ها همراه باش! منبع: تحف العقول، ص ۲۲۳.





عملیات عمرانی

زندگی‌نامه عمران صلاحی

عمران صلاحی دهم اسفند ۱۳۲۵ در امیریۀ تهران از پدری اردبیلی و مادری سمنانی به دنیا آمد. در سال‌های اولیهٔ زندگی‌اش، همچون مسافر کوچولو دائم در سفر بود و تحصیلات ابتدایی‌اش را در شهرهای قم، تهران و تبریز سپری کرد.

زمانی که بچه‌های هم‌سن و سالش یک قل دو قل بازی می‌کردند، عمران کوچولو برای اشعارش ردیف و قافیه جور می‌کرد. این‌طوری شد که نخستین شعرش در سال ۱۳۴۰ در مجلهٔ «اطلاعات کودکان» چاپ شد که با این بیت آغاز می‌شد: باد پاییزی بریزد برگ گل/ بلبلان آزرده‌اند از مرگ گل

لباس پاره/ می‌آمدیم خانه/ در روزهای خستهٔ تابستان/ شاگرد می‌شدیم/ در پیش یخ‌فروش و میوه‌فروش و لحاف‌دوز/ قصاب یا که نجار/ و پول‌هایمان را/ در سینمای نور/ خرج می‌کردیم.

با آنکه صلاحی نزد هیچ شاعری به شاگردی نرفت، اما در آینده دوره‌های لحاف‌دوزی و بستنی‌فروشی به کارش نیامد و شد شاعر و طنزپرداز که البته در زمینهٔ شعر، هم اشعار طنز می‌سرود و هم جدی. صلاحی طنزنویسی را سال ۱۳۴۵ از مجلهٔ «توفیق» آغاز کرد. شنیدن این ماجرا از زبان خودش

خواندنی‌تر است:

«من معمولاً در پیاده‌روی‌های روزانه‌ام خیلی چیزها از داخل جوی آب و کنار دیوار پیدا می‌کردم... یک روز از داخل جوی، چهار صفحه از یک روزنامه را پیدا کردم که اسمش «توفیق» بود... آن را بردم خانه و خاکش را پاک کردم و خواندم. خیلی خوشم آمد. تصادفاً نشانی توفیق در آن چهار صفحه وجود داشت. آن موقع من با یک دوچرخهٔ قراضه به مدرسه می‌رفتم و بچه‌های جوادیه سنگ می‌انداختند و پره‌های دوچرخه‌ام را می‌شکستند و دنبالم می‌کردند. یک روز من از زبان بچه‌های جوادیه شعر گفتم و برای توفیق فرستادم با این مضمون:

من بچهٔ جوادیه هستم آهای کاکا/ ناراضی‌اند خلق ز دستم آهای کاکا
مدت‌ها گذشت و یک روز از توفیق نامه‌ای به دستم رسید. در نامه کلی تشویق شده بودم و فهمیدم مطالبم در توفیق چاپ شده است و آن‌ها انتظار داشتند من به دفتر مجله بروم. من هم یک روز با دوچرخه قراضه‌ام به دفتر توفیق در خیابان استانبول رفتم ...»

و از همان روز بود که صلاحی به همه چیز از دریچهٔ طنز نگاه کرد و کمتر کسی صلاحی را جدی دید یا کلامی جدی و خالی از شوخی و بازیگوشی از زبانش شنید. صلاحی حتی با تابلوهای مطب پزشکان هم شوخی داشت:

تابلو

یکی از روان‌پزشکان به سبک آگهی‌های تجاری، روی تابلوی مطب خود نوشته بود: تخلیهٔ عقده، تشخیص ترکیدگی بغض و گرفتگی دل!

و البته رستم داستان هم از دست شوخی‌هایش راه فرار نداشت:

بیژن و منیژه

آورده‌اند که سال‌ها پیش در تئاتری، نمایش **بیژن و منیژه** را اجرا می‌کردند. وقتی رستم زور می‌زند و سنگ بزرگ را از روی چاه بیژن برمی‌دارد، یکی از جاهل‌های کلاه مخملی از ردیف آخر فریاد می‌زند و می‌گوید: سنگش مقواییه!

رستم رو می‌کند به جاهل و می‌گوید: دو تومن داده‌ای آمده‌ای تئاتر، می‌گویی لنگش

کن. نه داداش ما برای دو تومن خودمان را ناقص نمی‌کنیم!
حالا حکایت ماست. چون بعضی‌ها هی اصرار می‌کنند که تندتر بنویس!

می‌گویند او حتی وقتی سوار تاکسی و آژانس هم بود، برای طنزهایش سوژه فکر می‌کرد:

راننده و مسافر

رانندهٔ آژانس: بفرمایید جلو بنشینید.
مسافر: عقب بهتر است. چون لازم نیست کمر بند ایمنی ببندم.

راننده: گفتم بفرمایید جلو بنشینید.

مسافر: برای چی؟

راننده: من قبلاً سرهنگ بوده‌ام. زمانی خودم در صندلی عقب می‌نشستم. حالا نمی‌توانم ببینم کسی که درجه‌اش از من کمتر است، عقب بنشیند و من راننده او باشم!

هر چند که خودش آثار ماندگاری خلق کرد، اما برای همین آثار ماندگار هم یک شوخی ماندگار نوشت:

آثار ماندگار

یکی از ناشران می‌گفت: فلان هنرمند، آثار ماندگاری خلق می‌کند. چون وقتی اثری از او چاپ می‌کنیم، سال‌ها پشت و پترین می‌ماند و کسی آن را نمی‌خرد!

اما عمران صلاحی چه‌طور مطالعه می‌کرد؟ ماجرا را از زبان دخترش بخوانید:

بهاره صلاحی: تمام مثنوی را به مرور، صبح‌ها در فاصلهٔ زمانی که کتری را آب می‌کرد و می‌گذاشت تا جوش بیاید، خواند! صلاحی چندین سال ستون زبان بسته‌ها را در هفته‌نامهٔ طنز «بچه‌ها گل‌آقا» می‌نوشت که در آن برای کودکان و نوجوانان، حکایت‌های طنز و شیرین حیوانات زبان‌بسته را به زبان شعر تعریف می‌کرد؛ از جمله حکایت گرگ و بزغاله:

گرگی از جاده‌ای گذر می‌کرد/ توی سوراخ‌ها نظر می‌کرد

دید او را جناب بزغاله/ روی روزن کشید یک ماله

پشت در هی به گرگ توهین کرد/ فحش داد و هزار نفرین کرد

شیشکی بست و گفت ای بدکار/ ببر این را

برای ایل و تبار

با صدایی شبیه نغمهٔ ارگ/ خنده‌ای کرد و گفت حضرت گرگ:

«پای خود را برون بنه ز اتاق/ تا بیاموزمت کمی اخلاق!»

عمران ذهن خلاق داشت و چیزهایی به ذهنش می‌رسید که به قول مادر بزرگ خدایا! مرز ما، حتی به عقل جن هم نمی‌رسید؛ از جمله این روش پست مدرن برای شکار خرس بود.

صلاحی که سال ۱۳۵۲ به استخدام رادیو درآمد بود، سال ۱۳۷۵ از این اداره بازنشسته شد، ولی تا ۱۱ مهرماه ۱۳۸۵ که از دنیا رفت، هرگز قلمش را بازنشسته نکرد. او از آغاز انتشار نشریات «گل‌آقا» با اسامی مستعار ابوقراضه، بلاتکلیف، کمال تعجب، زرشک، تمشک، ابوطیاره، پیت حلبی، آب‌حوضی، زنبور، بچهٔ جوادیه، مراد محبی، جواد مخفی، راقم این سطور و ع. ص. مداد در گل‌آقا طنز می‌نوشت.

«گریه در آب»، «قطاری در مه»، «یک لب و هزار خنده»، «خنده‌سازان و خنده‌پردازان»، «آی نسیم سحری»، «عملیات عمرانی»، «تفریحات سالم» و «موسیقی عطر گل سرخ» از کتاب‌های طنز و جدی عمران صلاحی به صورت درهم است. عمران صلاحی خاطرات زیادی هم از نشست و برخاست با هنرمندان گوناگون داشت که آن‌ها را در کتاب «کمال تعجب» گرد آورد؛ از جمله این خاطرات:

شعر و داستان

از **محمدعلی سپانلو** پرسیدند: زمانی داستان هم می‌نوشتی، چرا دیگر داستان نمی‌نویسی؟

گفت: «من اگر ۱۵ صفحه شعر بنویسم، می‌گویند یک شعر بلند نوشته‌ام، اما اگر ۱۵ صفحه داستان بنویسم، می‌گویند یک داستان کوتاه نوشته‌ای!»

حسن ختام مطلبمان یکی از اشعار چندمنظورهٔ عمران صلاحی است که هم طنز است، هم جدی، هم خیلی نو:

مادرم مثل بهار/ گوشهٔ پارچه گل می‌سازد/ نخ گل‌دوزی او کوتاه است/ مادرم می‌ترسد/ غنچه‌ها وانشوند!

هایکوه

ما از فرهنگ و ادبیات خودمان می‌شوند. نشناختن درست آنچه که خود داریم، موجب می‌شود به جای نگاه دوطرفه، به فرهنگ و ادبیات بیگانه بهای بیشتری بدهیم. این نوع دور شدن از هویت است و تهدیدی جدی برای آینده فرهنگی کشورمان به حساب می‌آید.

گاهی فرهنگ و ادبیات ما در هیاهوی فرهنگ‌های دیگر گم می‌شود. آن قدر از آن طرف می‌شنویم و می‌خوانیم که آنچه مقابل چشم‌مان است را نمی‌بینیم. در موسیقی، شعر، ادبیات و انواع هنرهای ما ظرافت‌ها و زیبایی‌هایی وجود دارند که دیدن و احساس کردن آن‌ها اندکی صبر بلبل می‌خواهد و درک گل:

باغبان گر پنج روزی صحبت گل بایدش
بر جفای خار هجران صبر بلبل بایدش

انسان‌ها حتی اگر در علائق متفاوت باشند، احساسات مشترکی دارند. شادی، غم، خنده و گریه در همه ما دیده می‌شود؛ اگر چه هر کدام با دلایل متفاوتی شاد یا غمگین می‌شویم و می‌خندیم یا گریه می‌کنیم. می‌توانیم در احساسات به هم نزدیک‌تر شویم و بعد بنشینیم و در مورد علائق‌مان حرف بزنیم.

می‌شود به فرهنگ‌های دیگر هم علاقه داشت، اما به لطیفه‌های ملانصرالدین خندید، شعر حافظ را هم خواند، موسیقی سنتی ایران را هم شنید و با بزرگان علم و ادب ایران زمین آشنا شد. شناخت فرهنگ و ادبیات خود به شما کمک می‌کند با دیدگاه روشن‌تری به استقبال فرهنگ‌های دیگر بروید.

در هر تفاوتی،
شاید بتوان
مرز مشترکی یافت.

کلمه‌ها، جمله‌ها، اشعار، داستان‌ها و متون با آنکه همیشه در زندگی ما حضور دارند، اما گاهی تأثیرگذاری آن‌ها بیشتر است. گاه یک جمله انسان را به فکر وامی‌دارد. زمانی یک بیت شعر حس شادی و غم را منتقل می‌کند. و یک لطیفه و نکته طنز، باعث خنده‌ای هر چند کوچک می‌شود.

ادبیات که در قالب‌های گوناگون پدید می‌آید، با فرهنگ جامعه آمیخته است. فراموش نکنیم که کارکرد ادبیات فقط گفتن، خواندن و سرگرم شدن نیست. شعر حافظ نه فقط فال و قال است، بلکه در خود تاریخچه‌ای از گذشته و حتی امروز فرهنگ ایرانی را دارد. لطیفه و طنز نیز چنین است و ظرافتی از فرهنگ و زندگی ما را نشان می‌دهد. ادبیات می‌تواند اصیل و عمیق یا سطحی و بی‌خاصیت باشد.

بخشی از ادبیات متعلق به فرهنگ ما نیست و از فرهنگ‌های دیگر وارد جامعه ما می‌شود. اتفاقاً ارتباط‌های فرهنگی خوب است، اما به شرطی که اول ادبیات و آداب و رسوم فرهنگ خودمان را بشناسیم.

به قول حافظ:

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد / آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

هایکوی ژاپنی می‌تواند افکار و احساسات خوبی را منتقل کند، اما قدرت سخن حافظ و سعدی چیز دیگری است. ما در ادبیات دیروز و امروزمان کسانی را داریم که چه در شیوایی بیان و چه در انتقال مفاهیم زیبا و انسانی، چیزی کمتر از نوشته‌ها و اندیشه‌های دیگران ندارند.

زمینه‌های زیادی وجود دارند که باعث دوری



دوربرگردان ۱۰۰ میلیارد تومانی!

و در یک سال

$$۵۱۸۴۰۰۰ \times ۱۲ = ۶۲۰۸۰۰۰۰۰$$

۶۲ میلیون و ۲۰۸ هزار!

و تنها در سال‌های ۱۳۹۰ و ۱۳۹۱

$$۶۲۰۸۰۰۰ \times ۲ = ۱۲۴۰۱۶۰۰۰۰$$

۱۲۴ میلیون و ۴۱۶ هزار ماشین از این دوربرگردان دور زده‌اند!

به‌طور متوسط، میانگین مصرف بنزین یک خودرو در شهرهای بزرگ پرتراфик هر ۱۰۰ کیلومتر ۱۲ لیتر است. به بیان دیگر، خودرویی که ۵ کیلومتر به سمت دوربرگردان می‌رود و ۵ کیلومتر به سمت چهارراه برمی‌گردد، در مجموع ۱۰ کیلومتر راه می‌رود و ۱/۲ لیتر بنزین مصرف می‌کند.

حساب کردیم که در یک سال ۶۲ میلیون و ۲۰۸ هزار ماشین از این دوربرگردان، برمی‌گردند. حالا با در نظر داشتن قیمت بنزین لیتری ۷۰۰ تومان و هر ۱۰ کیلومتر ۱/۲ لیتر می‌شود:

$$۶۲۰۸۰۰۰ \times ۷۰۰ \times ۱/۲ = ۵۲۰۵۶۰۰۰۰۰۰$$

ماشین تومان

۵۲ میلیارد و ۲۵۶ میلیون و ۷۲۰ هزار تومان و تنها در سال‌های ۹۰ و ۹۱

$$۵۲۲۵۶۷۲۰۰۰۰ \times ۲ = ۱۰۴۵۱۳۴۰۰۰۰۰۰$$

۱۰۴ میلیارد و ۵۰۹ میلیون و ۴۴۰ هزار تومان بابت دورزدن از این دوربرگردان بنزین مصرف شده است. بچه‌ها این تازه مصرف بنزین در دو سال بود. شما حساب کنید مصرف بنزین در این ۲۵ سال چه قدر شده است؟ کارشناسان عمران می‌گویند هزینه احداث یک پل هوایی نه چندان پرهزینه در یک چهارراه بزرگ در شرایطی خوب، بیش از ۲۰ میلیارد تومان نمی‌شود. بنابراین با هزینه کردن مبلغی که صرف این دورزدن‌های باطل می‌شود، آن هم تنها در یک دوربرگردان شهر بزرگ، حداقل می‌توان سالی یک پل هوایی چند میلیاردی ساخت و تازه چه قدر هم از اتلاف وقت جلوگیری کرد!

عموعباس می‌گوید که بیشتر از ۲۵ سال است که این چهارراه را بسته‌اند و خبری از چراغ‌های زرد و سبز و قرمز سر این چهارراه نیست. تقریباً این چهارراه به یک بلوار و یا بزرگراه تبدیل شده است! اگر بخواهید از جنوب و یا از غرب این چهارراه به سمت شمال آن بروید، باید از چهارراه حدود پنج کیلومتر به سمت شرق بروید تا به دوربرگردان که راه شما را به سمت غرب تغییر مسیر می‌دهد، برسید. از آن دوربرگردان هم طبیعتاً باید دوباره پنج کیلومتر به سمت چهارراه حرکت کنید تا از چهارراه به سمت شمال هدایت شوید. بنابراین اگر راننده‌ای بخواهد از مسیرهای غرب و یا جنوب چهارراه به سمت شمال برود، ناچار باید ۱۰ کیلومتر مسیر اضافی تا دوربرگردان و از دوربرگردان به چهارراه را پیماید! به‌طور میانگین هر ۵ ثانیه ۱۰ ماشین از این دوربرگردان عبور می‌کنند. به عبارت دیگر، در هر دقیقه که ۶۰ ثانیه است، با یک تناسب می‌شود:

هر ۵ ثانیه

۱۰ خودرو

هر ۶۰ ثانیه

X

$$X = \frac{۶۰ \times ۱۰}{۵} = ۱۲۰$$

ماشین

۱۲۰ ماشین و در هر ساعت با در نظر داشتن این که هر ساعت ۶۰ دقیقه است:

$$۱۲۰ \times ۶۰ = ۷۲۰۰$$

۷۲۰۰ ماشین در یک ساعت از این دوربرگردان عبور می‌کنند و در یک شبانه‌روز یعنی ۲۴ ساعت

$$۷۲۰۰ \times ۲۴ = ۱۷۲۸۰۰$$

۱۷۲ هزار و ۸۰۰ اتومبیل از این دوربرگردان دور می‌زنند و در یک ماه

$$۱۷۲۸۰۰ \times ۳۰ = ۵۱۸۴۰۰۰۰$$

۵ میلیون و ۱۸۴ هزار!

۱۰۴ میلیارد و ۵۰۹ میلیون
و ۴۴۰ هزار تومان
بابت دورزدن از این دوربرگردان بنزین
مصرف شده است

۲۵ سال چه قدر؟



از دست این بچه‌ها

بهشاد حکمت

سال تولد: ۱۳۷۱

شغل: دانشجوی رشته کارگردانی تلویزیون (دانشکده صداوسیما)

محل زندگی: یزد

جوایز در جشنواره رشد: مقام سوم بهترین کارگردانی برای فیلم داستانی «فصل دوازده گیاه» در جشنواره چهلیم. دریافت تقدیرنامه برای مستند «حنا» در جشنواره چهل‌ویکم. داور بخش نوجوان چهل‌ودومین جشنواره فیلم رشد

- تو مجری برنامه کودک در شبکه استانی یزد بوده‌ای. چه‌طور از مجری‌گری به کارگردانی رسیدی؟
من از اول هم می‌خواستم کارگردان شوم. اما سال دوم هنرستان که رشته «سینما» را انتخاب کردم، توسط یکی از معلم‌انم به یک کارگردان معرفی شدم و از بین ۱۴۰ نفر به عنوان مجری انتخابم کردند. اسم آن برنامه «شکوفه‌های تابان» بود. اتفاقاً بعد هم یک برنامه جوان را اجرا کردم به اسم «روزنه» و خب بعد کنکور دادم و کارگردانی قبول شدم.
- یعنی حالا دیگر نمی‌خواهی اجرا را ادامه بدهی؟
اگر بشود چرا، اما اولویت اولم نیست.
- پس اولویت چیست؟
گرفتن کارشناسی و گرفتن بورس. می‌خواهم بروم تحصیلات سینمایی‌ام را کامل کنم و دوباره برگردم.
- و بعد چه فیلم‌هایی بسازی؟
فیلم‌های داستانی. در واقع داستانی-معناگرا.
- الان چه کار می‌کنی؟
چهار طرح فیلم دارم که وقتی تأیید شوند، تکتک آن‌ها را می‌سازم.
- آن وقت‌ها هم که در یزد فیلم

می‌ساختی، امکانات داشتی؟

سر فیلم اولم که نه. اما بعد که جایزه فیلم رشد را بردم، اوضاع بهتر شد. آن‌وقت بعد از کلی مکاتبات اداری توانستم کمی امکانات بگیرم.

● پس جشنواره رشد خیلی کمکت کرده!

بله. در واقع به من امید داد. من فکر نمی‌کردم بتوانم جایزه بگیرم. حتی به من گفتند اگر کیفیت کارت بالاتر بود، جایزه اول را می‌گرفتی. در واقع جشنواره سکوی پرتاب من بود.

● فکر می‌کنی جز کم‌بودن امکانات چه چیز دیگری برای کارگردان مشکل می‌آفریند؟

کار کردن با بچه‌ها. تا الان همه کارهایم درباره بچه‌ها بوده است. تا آن‌ها بیایند و به شرایط بازی عادت کنند، زمان می‌برد. یا نمی‌توانند جلوی هیجان‌هایشان را بگیرند و تو باید کنترلشان کنی.

● بعد از مجری‌گری تصمیم گرفته‌ای محور کارهایت بچه‌ها باشند؟

نه، قبل از آن هم قصدم همین بود. من بچه‌ها را خیلی دوست دارم. دید بچه‌ها نسبت به دنیا فرق دارد. در ضمن همیشه از آن‌ها چیزی یاد می‌گیرم. با این حال همان‌طور که گفتم، کارکردن با آن‌ها سختی هم دارد.

● برایمان نکستی فیلم‌هایت درباره چه بودند؟

«فصل دوازده گیاه» درباره بچه‌ای است که رابطه خاصی با درخت‌ها برقرار می‌کند. مستند «حنا» هم که درباره حناسابی و صادرات حنا به خارج از کشور است.

● تو که مستند را تجربه کرده‌ای، چیزهای دیگری هم هست که تجربه کرده باشی؟

بله. من از بچگی شعر می‌گفتم و هنوز هم می‌گویم. موسیقی را شروع کرده‌ام. تئاتر هم کار کرده‌ام.

● بیشتر چه فیلم‌هایی می‌بینی؟
کلاسیک و معناگرا. کارهای کیارستمی، پولانسکی، و کیشلوفسکی را هم دوست دارم.

ترین‌های سینمای جهان

بهترین فیلم

تا چندی پیش فیلم «همشهری کین» ساخته اُورسن ولز بهترین فیلم تاریخ سینما شناخته می‌شد. اما در یک نظرسنجی جدید که ۸۴۶ منتقد، استاد دانشگاه و نویسنده سینمایی در آن شرکت داشتند، فیلم «سرگیجه» اثر آلفرد هیچکاک پس از ۵۰ سال این عنوان را از فیلم همشهری کین ربود. نظرسنجی مزبور توسط مجله سینمایی «سایت اند ساند» انجام شده است. بازیگران اصلی فیلم سرگیجه عبارت‌اند از جیمز استوارت و کیم نوآک. فیلم‌نامه آن را آلک کوپل و ساموئل ا. تایلور نوشته‌اند. موسیقی عجیب و گاهی دلهره‌آور فیلم را هم برنارد هرمان ساخته است. فیلم سرگیجه جوایز مهمی از «انجمن منتقدان فیلم نیویورک» و «جشنواره سن سباستین» گرفته است. این فیلم داستان مردی است که از ارتفاع می‌ترسد و به زنی دلپسته می‌شود که اصلاً وجود ندارد. این فیلم در سال ۱۹۵۸ ساخته شده است.

پرهزینه‌ترین فیلم

برای ساخت فیلم «هابیت» ۵۰۰ میلیون دلار هزینه شده است. این فیلم توسط پیتر جکسون، کارگردان سه‌گانه «ارباب حلقه‌ها» ساخته شده است. داستان فیلم «هابیت» که به تازگی اکران شده است، در دنیایی روی می‌دهد پر از جادوگرها و کوتوله‌هایی به نام «هابیت». بیلبو باگینز، شخصیت اصلی داستان، یکی از این هابیت‌هاست که حلقه قدرت را از گالیم می‌گیرد. هابیت‌ها گونه‌ای از موجودات تخیلی در رمان «ارباب حلقه‌ها» هستند. در واقع داستان این فیلم ۶۰ سال پیش از ارباب حلقه‌ها رخ می‌دهد. بنابر شنیده‌ها، ساخت این فیلم ۲۶۶ روز طول کشیده و قرار است قسمت دوم آن هم سال آینده اکران شود.

بد نیست بدانید که پیش از این فیلم، «دزدان دریایی کارائیب در انتهای جهان»، در سال ۲۰۰۷ با بودجه ۳۰۰ میلیون دلاری، رکورد پرهزینه‌ترین فیلم تاریخ سینما را در اختیار داشت. حتماً این فیلم را در تلویزیون دیده‌اید. جانی دپ بازیگر نقش اول این فیلم است.



جشنواره نامه

«جشنواره فیلم کن» از سال ۱۹۳۹ در فرانسه آغاز به کار کرد. اما به دلیل وقوع جنگ جهانی، تا سال ۱۹۵۰ در برگزاری آن وقفه‌ای ایجاد شد. این جشنواره در هفت بخش برگزار می‌شود و فقط اهالی سینما اجازه حضور در آن را دارند. جایزه بزرگ این جشنواره «نخل طلا» است که یک بار هم در سال ۱۹۹۷ نصیب فیلم «طعم گیلان» ساخته عباس کیارستمی شده است. علاوه بر این، ایران سه بار دیگر هم کاندید این جایزه بوده است.



دیالوگ ماه

(ماجرای تن تن - مارتین اسکورسزی)
تن تن: به خبر خوب دارم، به خبر بد. هادوک: خبر بد چیه؟
تن تن: همش به گلوله داریم!
هادوک: و خبر خوب!
تن تن: هنوز به گلوله داریم!

لغت‌نامه

لوکیشن ...

به محلی خارج از استودیو که فیلم‌برداری در آن صورت می‌گیرد لوکیشن می‌گویند. این فضای تواند داخلی یا خارجی باشد. یک باغ، یک خانه، یک سالن، یک خیابان، یک اتاق و... همه و همه ابتدا توسط کارگردان ارزیابی و سپس انتخاب می‌شوند.

قاصدک‌های جوانان

راضیه وجودی

دفترچه خاطرات زمان

اگر یک روز از خواب بیدار شدی و احساس کردی کوه هستی، تعجب نکن. حال که کوه هستی در برابر کوهی که در مقابل توست چه می‌کنی؟ خب چون خودت کوه هستی، راحت با هم کنار می‌آیید. اما اگر با تپه‌ای کوچک‌تر روبه‌رو شدی چه می‌کنی؟ چون تو با قدرتی سعی می‌کنی بهش زور بگی؟ بگذریم اگر به دفترچه خاطرات دلت نگاه کنی، می‌بینی واقعاً به موقعش مثل کوه در مقابل مشکلات که چون کوه بزرگ بوده‌اند، صبر کرده‌ای. پس همیشه سعی کن چون کوه بزرگ و با ابهت باشی تا اگر کسی دفترچه دلت را ورق زد، بگوید: «او چون کوه بود...»

نیما پایدار / تهران

همچون باد

بی‌خیال از آتش
 رو به آفتاب خیال
 متوجه به همه شوق توام
 ولی افسوس که من وقتی که پیش چشمت می‌آیم
 در چشمت را می‌بندی

الله رضایی / مازندران

شروع تازه

سلامی به گرمی آفتاب
 به نور ستاره‌هایی
 که وقتی بهشون نگاه می‌کنیم
 چشمک می‌زنند
 به دست‌هایی زحمت‌کشی که پینه‌بسته است
 به گندم‌زاری که خش‌خش گندم‌هاش
 برای گنجشک‌ها غذاست
 به جنگلی که سرسبزی درخت‌هاش تنفسه
 به لاله‌زاری که قرمزی لاله‌هاش خون شهیدانه
 و سلامی به صبح دیگر
 که نشانه یک زندگی دوباره‌ست

اما لبشون خندونه
 به آبی که وقتی قدم برمی‌داری صداسش ناز و نوازشه

طاها شهبازی / نهاوند

دردی‌کش میخانه

دردی‌کش میخانه باشم من دیوانه
 هرجا که صفا باشد رنگی است ز پیمانه
 چشمی که بدیدست آب از چشم من ای یارا
 از عشق نبازد کس جز در بر افسانه
 شاید بود این دم هم از بهر بهشت او
 یارا تو بهل کار و دریاب تو پروانه
 با چنگ و چغانه من دریافتمی رازش

 دیگر نشود غافل از کار ز میخانه

خط به خط

دوست خوبم، طاها شهبازی

از شعرت معلوم است که وزن و قافیه و شعر کلاسیک را می‌شناسی، اما زبان شعرت کهنه و قدمایی است. شعر امروز به زبان امروز نیاز دارد. سعی کن همان‌طور که صحبت می‌کنی و کلمات را در زبان روزمره به کار می‌بری، شعر بگویی. دیگر امروزه استفاده از تعابیر و زبان قدیم رایج نیست. شعرای قدیم به بهترین شکلی به این زبان شعر گفته‌اند. شاعر امروز باید از تعابیر و تصاویر تازه‌تر استفاده کند؛ تصاویری که در زندگی او جریان دارند. دیگر امروزه از کلمه «بهل» و «دریافتمی» استفاده نمی‌شود. از شمع و پروانه آن قدر در تصاویر شعر قدیم استفاده کرده‌اند که دیگر نخنما شده‌اند. اگر کسی امروزه بخواهد شمع و پروانه را در شعرش به کار ببرد، باید از زاویه‌ای جدید به آن‌ها نگاه کند و به اصطلاح کارکرد جدیدی از آن‌ها ارائه دهد. مجموعه شعرها و غزل‌های امروز را بیشتر مطالعه کن تا با به‌کارگیری زبان در آن‌ها بیشتر آشنا شوی. بعضی از بندهای شعرت هم بی‌معناست. «از عشق نبازد کس جز در بر افسانه» به چه معناست؟ بیشتر شعر امروز را بخوان. منتظر کارهای به‌ترت هستم.



شهر بی درخت

داستان «لوراکس» در شهری عاری از هرگونه نعمت طبیعی به نام «Thneedville» می‌گذرد. این شهر که توسط فردی به نام **اوهر** اداره می‌شود، مدت‌هاست سیستم طبیعی تولید اکسیژن که درختان هستند را خفه کرده و به دلیل سود مالی بیشتر، یک نوع سیستم تولید اکسیژن مصنوعی را در این شهر به کار گرفته است. در این شهر عجیب، پسری به نام **تد** زندگی می‌کند که از تمام دنیا فقط به چیز می‌خواهد و آن اینکه با دختری به نام «آدری» ازدواج کند. آدری دختر مهربانی است که همیشه در حیاط منزلشان در حال نقاشی درختان خیالی است. آدری به تازگی اعلام کرده است، با هر کس که

بتواند یک درخت واقعی برای او بیاورد، ازدواج خواهد کرد! این موضوع سبب می‌شود تا **تد** برای رسیدن به عشقش، سخت به دنبال یافتن یک نمونه از درخت واقعی باشد. اما متأسفانه این درخت در Thneedville وجود خارجی ندارد و **تد** مجبور می‌شود برای یافتن درخت، از شهر خارج شود و ماجراهای تازه‌ای را دنبال کند...

لوراکس یکی از داستان‌های محبوب دکتر **زوئس** بوده که این بار کودکان دهه‌های گذشته می‌توانند این داستان و شخصیت‌هایش را ببینند و با آن تجدید خاطره کنند. لوراکس انیمیشن جذابی است و شوخی‌های آن برای همه سنین مؤثر و مناسب است و می‌تواند به راحتی با مخاطب ارتباط برقرار کند. انیمیشن کم‌دی لوراکس محصول سال ۲۰۱۲ آمریکاست.

همه دستورهای پخت غذا

گاهی اوقات تکرار قورمه‌سبزی و آبگوشت برایمان دلچسب نیست و دلمان می‌خواهد طعم جدیدی را تجربه کنیم. با برنامه «Allrecipes» به بیش از ۴۰ هزار دستور پخت غذا، ارسال شده از سوی کاربران بزرگ‌ترین سایت آشپزی دسترسی خواهید داشت و به صورت رایگان به هزاران دستور پخت، تصاویر و نقد و بررسی آن‌ها از سوی میلیون‌ها کاربر آشپز از سراسر جهان. با این برنامه کارآمد هر کسی می‌تواند آشپز ماهر باشد!



دوربین دید در شب

گاهی اوقات که خواب از سرمان می‌پرد و دلمان می‌خواهد نیمه‌های شب در تاریکی چرخشی در خانه بزنیم و در عین حال بدون بیدار کردن سایر افراد خانواده تفریحی هم کرده باشیم، شاید عکاسی با دوربین دید در شب حال خاص خودش را داشته باشد. این برنامه بهترین برنامه دوربین شب برای «آندروید» است. قدرت دوربین شما در تاریکی را تا حد ممکن بیشتر می‌کند. از آنجایی که از اشعه مادون قرمز در گوشی شما استفاده نمی‌شود، کیفیت تصاویر به دوربین تلفن همراه شما بستگی دارد. مطمئن باشید تصویری جذاب برای شما تولید می‌کند.

درخت مقدس

یک بار هم که شده درخت انجیر معابد را ببینید

یکبار هم که شده دست از سر شمال بردارید و بروید جاهایی که در آن‌ها چیزهای عجیب غریبی وجود دارد. حالا هم که زمستان است و جنوب دیگر گرم نیست. اصلاً بهتر است این بار بروید از نزدیک درخت «انجیر معابد» را ببینید. دیدن آن هم سخت نیست، باید به قشم یا کیش سفر کنید. برای رفتن به قشم هم اصلاً نباید آدم ثروتمندی باشید. شما می‌توانید به بندرعباس بروید و با لنج سفر یک روزهای به قشم داشته باشید و با یک کوله‌بار پر برگردید. کوله‌بار شما دیدن یکی از عجیب‌ترین درخت‌های دنیاست که ۶۰۰-۵۰۰ سال عمر دارد. اما به راحتی این درخت‌ها چه چیز عجیبی دارند؟

ریشه آن‌ها از شاخه‌هایشان درمی‌آید. یعنی هر شاخه ریشه می‌دهد و ریشه به سمت زمین حرکت می‌کند تا بالاخره زمین را می‌شکافد. از آن به بعد است که درخت جدیدی شکل می‌گیرد و آرام‌آرام قطر درخت اصلی بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. این درخت در محدوده خلیج فارس می‌روید. از آن به نام «درخت مقدس» هم یاد می‌شود و برخی به آن پارچه می‌بندند. درخت انجیر معابد میوه هم دارد و اهالی بومی میوه آن را می‌خورند. میوه‌هایش شبیه انجیر و قرمز رنگ هستند. یکی از کهن‌ترین درختان انجیر معابد در مرکز کیش قرار دارد و در اطراف این جزیره و جزیره قشم تعداد بیشتری از این درخت را می‌توان دید.



WWW.SISTANLORG

وبگاه مرجع

هر کدام از ما تا به امروز مرجع تقلید خودمان را انتخاب کرده‌ایم و هر کدام از ما گاهی دچار سؤالاتی بنیادین و مهم می‌شویم که پاسخ آن‌ها را نمی‌دانیم. دسترسی به مراجع تقلید گاهی از طریق تلفن سخت می‌شود. خوب است برای پیدا کردن پاسخ سؤالاتمان که گاهی بی‌نهایت برای ما حساس‌اند، به سایت این مراجع رجوع کنیم. سایت آیت‌اله العظمی سیدعلی حسینی سیستانی به زبان‌های فارسی، عربی، انگلیسی، فرانسه، ترکی و اردو اطلاعات لازم و کافی را در اختیار مقلدین این مرجع تقلید قرار می‌دهد. یکی از خوبی‌های این سایت آن است که نشانی و شماره دقیق دفاتر این مرجع تقلید را می‌توانید در سایت پیدا کنید؛ چرا که بسیاری از اوقات سؤالاتی برای ما پیش می‌آید که بهتر است حضوری یا تلفنی پرسیده شوند. شما در این سایت به راحتی می‌توانید در بخش «ارسال سؤالات» سؤال خود را تایپ و مطرح کنید.

سؤال: پسری که به پدر خود سلام نمی‌کند، چه حکمی دارد؟ اگر پدر به پدر سلام کند و پدر جواب ندهد چه‌طور؟ جواب: احترام و احسان به پدر و مادر واجب است. حتی اگر او جواب ندهد، باز هم شما سلام کنید.

مثنوی جوان شد

آشنایی با مولانا و شعرهایش برای تمام ما از خیلی سال قبل شروع شده است. اما شاید دیگر وقتش باشد خیلی جدی‌تر «مثنوی» را بخوانیم. و صدا البته که ممکن است نتوانیم از عهده فهم تمام ظرافت‌ها و پیچیدگی‌های این اثر ببریم. حالا کتابی منتشر شده است با عنوان «مثنوی جوان». این کتاب گزیده‌ای از قصه‌ها، آیات، روایات و حکمت‌های **مولانا جلال‌الدین محمد بلخی** است. در واقع این کتاب مثنوی را به چهار بخش تقسیم کرده و گزیده‌ای از هر بخش آورده است. خوبی دیگر کتاب مثنوی جوان، شرح و توضیح آن است که ما را در خوانش و معنای مثنوی تنها نمی‌گذارد. وقتی بخش‌های متفاوت این کتاب را بخوانید می‌توانید از آن

پس به مثنوی اصلی مراجعه کنید و حالا دیگر شگرد تحلیل این اثر را آموخته‌اید. کتاب مثنوی جوان ۳۸۶ صفحه دارد و به کوشش **جعفر ربانی** تهیه شده است. قیمت آن هم ۱۴/۰۰۰ تومان است. این هم نشانی وبگاه انتشارات قو:

www.ghoo-publishing.com





شتاب در شهر

همهٔ بازیکنان شهر با ماشین پراید بازی را شروع می‌کنند. همان‌طور که شما خود را ارتقا می‌دهید و در بازی پیشرفت می‌کنید، سایر بازیکنان شهر نیز در حال ارتقا خود و انجام مراحل بازی هستند. بنابراین شما هیچ وقت حس نمی‌کنید در شهر تنها هستید و در اصل رقبای زیادی دارید. بازی به‌صورت «Open World» و «Sand box» است. یعنی می‌توانید هر طور که می‌خواهید بازی را تمام کنید. بنابراین مجبور نیستید مسیری ثابت را طی کنید، بلکه طبق سلیقه و علاقهٔ خود می‌توانید بازی را جلو ببرید.

قابلیت اسپورت کردن ماشین از جمله تعویض لاستیک و رنگ، «Level up» شدن شما با توجه به «Experience»



به‌دست آمده پس از انجام موفقیت‌آمیز

مراحل، کارت‌های ستاره، نگه‌داشتن و مالکیت چندماشین در گاراج، تخریب‌پذیری محیط و ماشین‌ها و... از نکات قابل توجه و ارزش‌دهنده به بازی هستند.

شهر دارای چندین گاراج است که طی مراحل بازی باز می‌شوند. برخی فقط تعمیرگاه ماشین هستند و برخی علاوه بر تعمیر امکان اسپورت کردن را نیز برای بازیکن فراهم می‌کنند.

ماشین‌های رقیب از هوش مصنوعی خوبی برخوردار هستند که متناسب با درجهٔ سختی بازی برای شما، همواره چالشی در

این ماه چی بخوریم؟

«حلیم». این ماه حلیم بخوریم. هوا هم که سرد شده است و جان می‌دهد که صبح‌های جمعه حلیم توی سفره‌ها باشد. حلیم غذایی ایرانی است. با گندم درست می‌شود و با داشتن کنجد، تکه‌های بوقلمون و مرغ و دارچین، غذایی مقوی محسوب می‌شود. با این حال نباید حلیم مانده را خورد، چون نشاسته‌اش غیرقابل هضم می‌شود. این غذا سرشار از آهن، منیزیم و ویتامین «E» است. اگر در پختن این غذا از گندم سبوس‌دار استفاده شود، خواصش بیشتر



شروع پایان

بد نیست حالا برویم سر وقتِ پایان‌های خوب. قاعدتاً وقتی پایان نوشتهٔ ما خوب نباشد، خیلی از تلاش‌های ما بی‌نتیجه می‌ماند. در واقع، هر قدر ماجرا هیجان‌انگیز باشد و یا ما وقت گذاشته باشیم، یک پایان بد می‌تواند تمام نوشتهٔ ما را زیر سؤال ببرد.

اول از همه خوب است بدانید که پایان هر نوشته باید سه ویژگی اصلی داشته باشد:

- به خواننده این حس را منتقل کند که داستان به پایان رسیده است.
- مطلبی را برای فکر کردن یا انجام دادن به خواننده ارائه دهد.
- انتظارات خواننده را برآورده کند. (در واقع شما در طول نوشته سؤالات یا انتظاراتی را در خواننده ایجاد کرده‌اید، پس باید حتماً به آن‌ها پاسخ بدهید.)

حالا چند پیشنهاد برای اینکه پایان خوبی بنویسید:

- نوشتهٔ خود را با نصیحت به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با احساسات شدید به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با مطلبی که دوست دارید خواننده‌تان آن را به‌خاطر بسپارد، به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با مطلبی که دوست دارید خواننده‌تان انجام بدهد به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با یک توصیه به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با افکار و عقاید اصلی خود به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با چیزی که بر شما یا دیگران تأثیر می‌گذارد به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با سؤال به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با بیان آرزو یا امید به پایان برسانید.
- نوشتهٔ خود را با قدردانی به پایان برسانید.

تمرین این ماه

محبوب‌ترین کتابتان را که چندین و چندبار خوانده‌اید، از توی قفسه بردارید. قبل از ورق زدنش به یاد بیاورید که هنگام بستن کتاب چه حسی داشته‌اید و چرا. پس از آن دوباره پنج صفحهٔ آخر را بخوانید و ببینید پایان آن در فهرستی که در بالا به شما گفتیم جای می‌گیرد یا نه. اگر جواب منفی بود، این بار شما به ما بگویید که آن پایان چه‌طوری است. بعد به فهرستی که به شما داده‌ایم اضافه‌اش کنید.

۴ کتاب، ۴ خوش‌شانسی

با یک جست‌وجوی کوتاه می‌توانید اطلاعات این کتاب‌ها را بیابید و آن‌ها را بخرید؛ هفت کتابی که جزو بهترین کتاب‌های چاپ شده برای گروه سنی دبیرستان هستند:

دختران علیه دختران (رمان). مصطفی خرامان. انتشارات افق.



تلفن: ۶۶۴۱۳۳۶۷

استادان داستان. آنتوان چخوف. مسعود علیا انتشارات رویش



تلفن: ۶۶۶۹۵۳۸۶

پرپانه‌های لیاسندر ماریس (رمان). طاهره ابید. انتشارات کانون پرورش فکری.



تلفن: ۸۸۷۱۵۵۴۵

سیب و درخت و دختر (مجموعه داستان کوتاه). تهمینه حدادی. کتاب‌های شکوفه.



تلفن: ۳۳۹۲۶۶۲۲

بدن شگفت‌انگیز ما

سال اول دبیرستان وقتی شروع به خواندن درس زیست‌شناسی می‌کنیم، تازه متوجه می‌شویم که بدن ما چه شگفتی‌هایی دارد. (مثلاً ساختار سلول را به یاد بیاورید. لطفاً هم شگفت‌زدگی خودتان را انکار نکنید!) حالا ما برای بیشتر شگفت‌زده شدن شما پیشنهادی داریم: «فرهنگ‌نامهٔ بدن انسان را بخوانید.» این فرهنگ‌نامه جزء به جزء بدن انسان را شرح می‌دهد و کاملاً هم مصور است. در بخش‌های گوناگون آن با دستگاه اسکلتی، دستگاه ماهیچه‌ای، دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، دستگاه ادراری و تولیدمثل و چرخهٔ حیات آشنا می‌شوید. حالا اگر می‌خواهید بدانید ژن چیست، حساسیت‌ها چه‌طور به‌وجود می‌آیند، ساختمان ناخن چه‌جوری است و باریز به ریز فعالیت‌های اندام‌های بدن آشنا شوید و پشت سرهم شگفت‌زده شوید، حتماً این فرهنگ‌نامهٔ ۲۵۰ صفحه‌ای را مطالعه کنید.

فرهنگ‌نامهٔ بدن انسان را «نشر طلایی» منتشر کرده است.

وبگاه: www.talaee.ir

تلفن: ۸۸۸۳۸۱۶۳

۸۸۸۱۱۵۷۵





مترجم: دکتر چکاد سرامی،
شاهین دهقان
ناشر: ترفند
تلفن: ۶۶۰۲۴۲۶۵

بازی‌های روان‌شناسانه شامل آن دسته از بازی‌هایی است که ما را در شناخت ذهن خویش و ذهنیات دیگران یاری می‌کند و در تقویت روانی‌مان نقش دارد. کوکولوژی با طرح داستان‌هایی مخاطب خویش را به خودشناسی وامی‌دارد. این بازی کمک می‌کند تا شکاف ارتباطی میان دوستان و اعضای خانواده کمتر شود.

سودوکو

	۵		۴	۷				۲
۷		۶			۳			۹
				۵				
				۷				
				۶		۳	۴	
		۸					۶	۵
		۷	۲			۳		
۲		۹	۶	۱				۸

		۵						
	۳	۲	۴					
۶				۳				
	۲							
۳		۵						۱
	۴		۹					۸
۷		۳				۲		
				۷		۹	۶	
		۴	۶	۸		۷	۳	

حل جداول آبان ماه

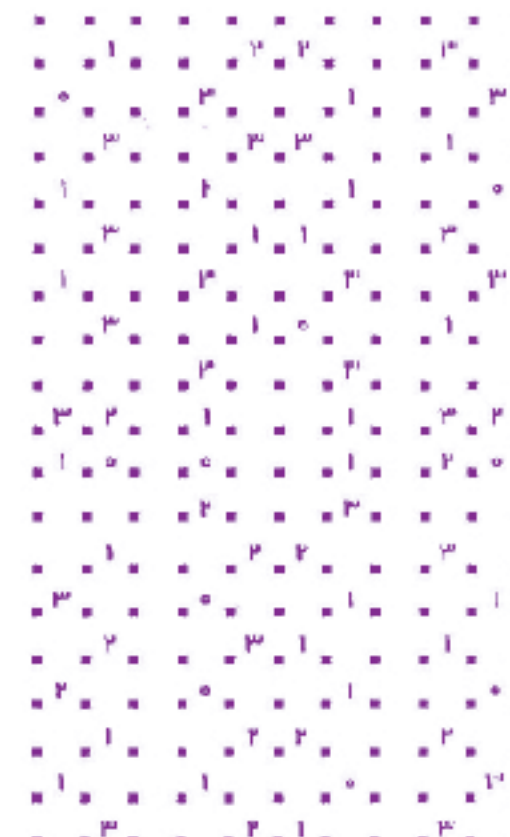
	۲	۳	۸					
	۷	۸	۹	۶				
	۱	۲	۴	۳	۷			

	۷	۹	۸		۳	۱	۵	۲
	۷	۹	۸		۳	۱	۵	۲
	۲	۵		۲	۱	۴		۳
	۱	۶	۲	۳			۱	۷
	۸	۴	۵	۲		۳	۱	
		۵	۱	۳	۲			

هاشیو و کاکورو



سوریزا



سودوکو

	۳		۶				۷	
۱	۶		۵		۷	۸		
				۲	۴	۵		
	۸			۵	۲			
		۹					۳	
۴		۸		۵			۶	
۲	۱			۸	۹			

۷	۶			۲	۴			
				۸		۹	۶	۷
			۳				۴	
	۵		۲		۴			۳
		۱					۵	
		۸		۷	۱	۶		
۲			۵	۹	۸			۱

Koo Koo Sabzi

Persian Herb "Kotlet"

Ingredients

- Flat Leaf Parsley - 1 bunch
- Cilantro - .5 bunch
- Dill - 1 table spoon dried
- Green Onions - 2 bunches
- Zereshk - 1/2 cup
- Walnuts - 1/2 cup (chopped halved however you like)
- Fenugreek - about a palm full (1 tablespoon) crushed
- Salt and pepper to taste
- Cinnamon 1/8 teaspoon
- Turmeric - 1/4 teaspoon
- Eggs - 5
- Oil - 1/4 cup

How to Prepare

Wash your greens and chop finely or throw in a food processor. Wash and drain your Zereshk and add to your greens. Add your walnuts very roughly chopped. Add in your spices and Salt and Pepper to taste. Add your 5 eggs and beat vigorously. You want your Kookoo Sabzi to puff, so the more you whisk it (I use a fork). Heat the oil in your pan and add your mixture. Lower your heat to medium. Once you see the edges underneath browning and the top hardening (I actually cover with a lid of another larger pot to make it harden quicker) Cut into 6 pieces. Turn the pieces and let them brown. Then serve with some rice or bread and ENJOY!

