

شات دان

یادداشت

حضور در فضای مجازی خلوتی برای آدم درست می‌کند که نگو. تو هستی و صفحه نمایش و شهر فرنگ اینترنت، اما فکر کرده‌ای که هیچ خلوتی خالی از خدا و نظارتش نیست؟ هر جا باشید او با شماست و خداوند نسبت به آنچه انجام می‌دهید بیناست (حدید: ۴). آیا نمی‌دانی که خداوند آنچه را در آسمان‌ها و زمین است می‌داند. هیچ‌گاه سه نفر با هم نجوا نمی‌کنند مگر اینکه خدا چهارمین آنهاست و هیچ‌گاه پنج نفر با هم نجوا نمی‌کنند مگر اینکه خداوند ششمین آنهاست و نه تعدادی کمتر و نه بیشتر از آن مگر اینکه او همراه آنهاست هر جا که باشند. سپس روز قیامت آنها را از اعمالشان آگاه می‌سازد چرا که خداوند بر هر چیزی داناست. (مجادله: ۷)

اینترنت یک ابزار است و از آن مثل هر ابزار دیگر باید درست استفاده کرد. اما آیا بی‌هیچ مرز و قانونی می‌شود به هر سایتی سر زد و هر صحنه‌ای را دید و هر متنی را خواند؟ مگر غیر از این است که دیدن و تجربه کردن بعضی سایت‌ها و لینک‌ها هم گناه دارد. اشتباه نکنید اغلب بالذت و بی‌لذت هم ندارد. آنکه گفت از گناه بپرهیزید، می‌گفت از همه گناهان بپرهیزید و فقط گناه را در تماشای صحنه‌های شهوت‌آلود خلاصه نکرده بود. او غیبت کردن و غیبت شنیدن را هم گناهی بزرگ می‌دانست و می‌دانی در دنیایی که ما مجازی‌اش نامیده‌ایم چه رودی از غیبت جاری است و چقدر غیبت که با چشم شنیده می‌شود و می‌دانی که در این دنیای مجازی چه آبروهای عزیزی که هر روز به زمین می‌ریزد و چه حریم‌های محترمی که به راحتی شکسته می‌شود. پس چه بهتر که بگویی بی‌خیال تریپ روشنفکری و انگشت شستت را بگذاری روی دکمه شات‌دان. این دکمه را برای همین موقع‌ها ساخته‌اند دیگر. بگذار خدا ببیند استفاده از این انگشت را خوب بلدی.

حسین امینی پویا



مدیر مسئول: محمد ناصری

سردبیر: محمدعلی قربانی

شورای کارشناسی: حسین امینی پویا،

محمد کرام‌الدینی، ناصر نادری،

حبیب یوسف‌زاده، علیرضا متولی

مدیر داخلی: مریم سعیدخواه

ویراستار: لیلا جلیلی

طراح گرافیک: ایمان اوجیان

شمارگان: ۱۲۵۰۰۰ نسخه

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر

شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶ - فاکس: ۸۸۳۰۱۴۷۸

شماره تلفن پیام گیر: ۸۸۳۰۱۴۸۲

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - صندوق پستی

۸۸۳۰۵۷۷۲ - تلفن: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

با استفاده از جزوه عالم مجازی هم معضرت خدایت از خانه فعالان مجازی

- ۱۴ زمان منتظر هیچ‌کس نمی‌شود
- ۱۷ دلمان خنک نشد
- ۲۰ تغذیه سالم
- ۲۲ کشتی با شال
- ۲۴ کی‌گفته‌حجاب محدود دیته؟
- ۲۶ تلسکوپ‌هایی که جوگیر نمی‌شوند!
- ۲۸ قاصدک‌های جوان
- ۳۰ نانو کود
- ۳۲ از درس فرار نمی‌کردم
- ۳۴ تقویم تاریخ
- ۳۶ زنگ تفریح
- ۴۰ طنز منظوم
- ۴۲ Lemon Cake
- ۴۴ پیشنهاد
- ۴۶ خلاقیت
- ۴۸ در میان آتش



۱۰

همای کم سعادت

اگر چه هما پرندای است که در افسانه‌های ما فراوان از آن نام برده شده است، اما به راستی هما پرندای است واقعی که هم‌اکنون سرزمینمان را زیر پر و بال خود دارد.

۲ مصطفی و بیدمجنون بهشتی!

۴ وقتی سلول‌ها بدخیم می‌شوند

۶ مفهوم سبک زندگی

۸ تصویرسازی ذهنی

۱۲ دانشمندان سربه‌هوا

۱۸ فیلم حاصل یک کار گروهی است

سامان حسین پور اهل کردستان است. او امسال با «فیلم یک سفره نان و شبنم» در جشنواره رشد شرکت کرد.



«مصطفی مرادی» کم حرف است. او لباس کار بر تن دارد و در حال اندازه گیری زمین و مقیاس بندی است که به سراغش می رویم. با او به گلخانه می رویم و او به ما ماشین های کشاورزی را نشان می دهد که چند هکتار دورتر از مدرسه شان هستند. مصطفی در رشته «امور زراعی و باغی» درس می خواند و می گوید قبل از ورود به این رشته هم در باغ و باغچه برای خودش گل و گیاه می کاشته و با علاقه تصمیم گرفته است تا در چنین رشته ای تحصیل کند و به مدرسه کشاورزی شهید رجایی روستای آیینه ورزان دماوند رفته است.

■ اگر بگویند در یک خط رشته ات را تعریف کن چه می گویی؟
یاد گرفتن نحوه کشت و پرورش درختان و انواع گل و گیاه.

■ اگر رشته تو نبود چه می شد؟
تا به حال همه چیز تجربی بوده و علم کافی برای پرورش درخت ها وجود نداشته است. اگر در این رشته تحصیل کنیم می توانیم بازده و تولید محصولات باغی و زراعی را افزایش بدهیم.

■ اگر بخواهی کسی را تشویق کنی که این رشته را انتخاب کند، چه می گویی؟

می گویم که با پیشرفت در این رشته می توانی سرمایه گذاری های خوبی داشته باشی و حتی محصولاتت را به کثرتی که در بازار نیست. حتماً هم خواهیم گفت که کشاورزی مقدس است و پیامبران هم این کار را انجام می داده اند.

■ مثلاً اگر بگویند از فردا دیگر حق کار عملی نداری چه کار می کنی؟

ناراحت می شوم. می دانید کار تئوری آدم را کسل می کند. ما در محیط باز، هوای خوب داریم و با گل و گیاه و طبیعت در ارتباطیم.

■ اگر این رشته نبود، می رفتی چه رشته ای؟

علوم تجربی؛ چون آن رشته هم مقدس

مصطفی و بید مجنون بهشتی!

عکس: حسام قلعه اسدی

تهمینه حدادی

رشته‌های زراعی و باغی چیست؟

این رشته‌های مقدمه رشته‌های مهندسی کشاورزی در دانشگاه است. محصلان این رشته علاوه بر آشنایی با سبک‌های کشاورزی و باغداری یاد می‌گیرند چگونه یک باغ و مزرعه را اداره کنند. اگر اهل فیلم و سینما باشید، دیده‌اید که کشاورزان و باغداران دیگر کشورها جزو ثروتمندان محسوب می‌شوند و همیشه می‌توانند دارایی‌های خود را گسترش دهند. دانش‌آموزان این رشته هم با هر آنچه به خوردنی‌های گیاهی مربوط می‌شود، آشنا می‌شوند و تمام اینها در دانشگاه به کمکشان می‌آید.

مهندسی کشاورزی در دانشگاه چندین و چند شاخه دارد. سه تا از مهم‌ترین آنها زراعت، صنایع غذایی و ماشین‌آلات هستند. در هر کدام از این رشته‌ها تخصص‌های مختلفی به کار گرفته می‌شود. اما هر کسی که در هنرستان رشته کشاورزی را خوانده باشد در نهایت می‌تواند این گرایش‌ها را انتخاب کند. البته این را هم بگوییم که می‌گویند بهتر است گرایش ماشین‌آلات را انتخاب کنید تا بتوانید ماشین‌آلات کشاورزی بسازید و نیاز به واردات را کم کنید. بعد هم که البته می‌شود این رشته‌ها را تا دکترا ادامه داد.



چرا بهتر بود (می‌خنددا)، اما نه وقتی چیزی یاد بگیری.

وقتی کنار کسانی باشی که چیزی یاد می‌گیرند مدام به فکر ترقی کردن هستی و این خوب است.

■ اگر بگویند یک آرزوی کاری بکن، چه می‌گویی؟

می‌خواهم یک مهندس کشاورزی موفق شوم، یک باغ بزرگ را اداره کنم و سالانه برداشت زیادی داشته باشم.

■ اولین چیزی را که یادت می‌آید، بگو:

داس: علف

هوای خوب: درخت

گوشی لمسی: تکنولوژی کلاً کار را خراب کرده.

بهترین میوه دنیا: انار

کمباین: گاواهن

است. اگر پزشک شوی می‌توانی خدمت بزرگی به مردم بکنی.

■ اگر کسی رشته تو را مسخره کند چه کار می‌کنی؟

به او خواهیم گفت که من دنبال علاقه خودم آمده‌ام. البته هستند کسانی که می‌گویند کشاورزهای تجربی هم بدون تحصیل در این رشته کارهایی بزرگ انجام می‌دهند، اما من حرف آن‌ها را قبول نمی‌کنم.

■ راست است کسانی که توی باغ و هوای خوب هستند شاعر هم می‌شوند؟

بله، راست است.

■ یعنی تو شعر هم می‌گویی؟

معلوم است.

■ درخت محبوبت؟

بید مجنون؛ چون مرا یاد بهشت می‌اندازد.

■ اگر درس و مدرسه نبود، دنیا بهتر نبود؟

جز درس

۱ بازدید از مزارع، گاوداری‌ها و نمایشگاه‌های گل و گیاه از ضروریات این رشته است. در هر حال باید با همه مسائل مربوط به این رشته آشنا شوید؛ یعنی علاوه بر اینکه مدام در باغ هستید اردوهای طبیعی هم می‌روید.

۲ مصطفی تعریف می‌کند که سال دوم هنرستان به آنها کار با تراکتور، دنده‌زدن و استفاده از گاواهن را یاد داده‌اند. او به دلیل بی‌تجربگی‌اش دنده را اشتباه زده و آن را خراب کرده، اما خوش‌شانس‌تر از این بوده که از او خسارت بگیرند. فقط و فقط گوشش را پیچانده‌اند و او هم دیگر حواسش را جمع کرده‌است.

وقتی سلول‌ها بدخیم می‌شوند

اشکان همتی

فرایند سرطان‌زایی یک پروسه زیستی است که در سه مرحله پیش می‌رود:

- مرحله آغازین: سلول‌ها به دلیل مواجهه DNA با مواد شیمیایی، اشعه یونیزان یا ویروس‌ها تغییر شکل پیدا می‌کنند.
- مرحله ارتقا: سلول‌های تغییر شکل یافته تکثیر می‌شوند.
- مرحله رشد و توسعه: سلول‌های تغییر شکل یافته رشد می‌کنند و یک بافت جدید و بدخیم ایجاد می‌شود.

رابطه بین مواد غذایی و سرطان

رژیم غذایی سالم و ترکیب مناسب مواد غذایی خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. هزاران ماده شیمیایی در یک رژیم غذایی متعارف وجود دارد که حاوی مواد مهارکننده و تقویت‌کننده روند ایجاد سرطان هستند.

- عوامل پیشگیری‌کننده نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان دارند.
- عوامل تقویت‌کننده احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند.

عوامل تغذیه‌ای کاهنده سرطان

۱. آنتی‌اکسیدان‌ها: ترکیباتی در غذاها هستند که رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برند یا مانع شکل‌گیری آنها می‌شوند. این مواد در سبزیجات و

میوه‌های رنگی یافت می‌شوند. مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها عبارتند از ویتامین‌های آ، ای، ث، کاروتنوئیدها، سلنیوم، روی، منیزیم و لیکوپن.

- منابع غذایی غنی از ویتامین‌ث: مرکبات، فلفل سبز، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی و کلم بروکلی.

- منابع غذایی غنی از ویتامین‌ای: ذرت، مغزها، زیتون، سبزی‌های برگ‌دار و سبزی، روغن‌های گیاهی و سبوس گندم.

- منابع غذایی دارای کاروتنوئیدها (پیش‌ساز ویتامین آ هستند): هویج، میوه‌های نارنجی رنگ، کدو حلوائی، طالبی، سبزی‌های سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم‌مرغ، مرکبات، گوجه‌فرنگی، گریپ فروت و هندوانه.

- منابع غذایی سلنیوم: مغزها (گردو، بادام،

فندق، پسته و...)، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلمه، جگر و مخمرها.

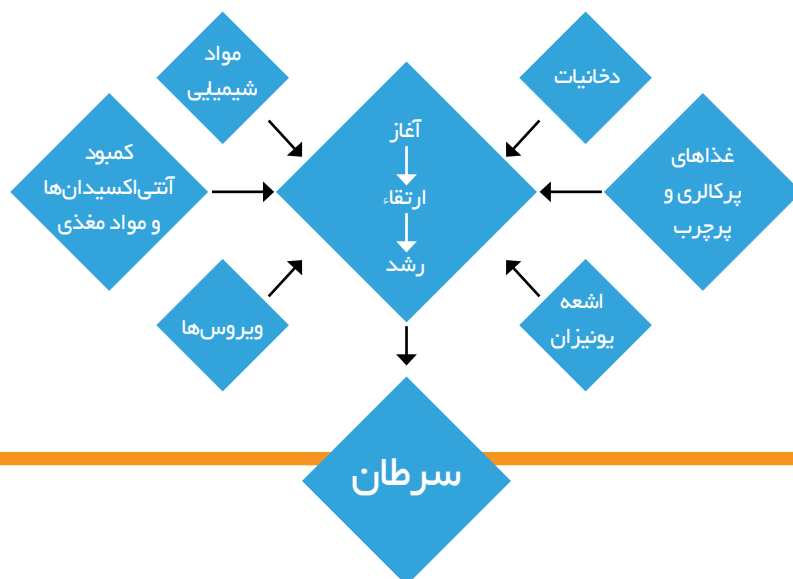
۲. میوه‌ها و سبزی‌ها: در افرادی که روزانه حداقل پنج واحد از میوه‌ها و سبزی‌های متنوع مصرف می‌کنند احتمال بروز برخی سرطان‌ها کمتر است.

- انگور - به خصوص نوع قرمز رنگ آن، حاوی ماده‌ای به نام «رزور اتراول» است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قوی دارد.

- توت‌ها - از منابع عالی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. برخی توت‌ها سرشار از «پلی فنل» هستند. پلی فنل‌ها می‌توانند در مبارزه با سرطان‌ها مفید واقع شوند.

- انار - خوردن انار یا نوشیدن آب انار ممکن است در پیشگیری یا کاهش رشد برخی سرطان‌ها از جمله سرطان پستان و پروستات کمک کند. فیتوکمیکال‌های موجود در انار رشد سرطان پستان وابسته به هورمون را مهار می‌کند.

- گوجه‌فرنگی و هندوانه - گوجه‌فرنگی و هندوانه ممکن است به دلیل وجود «لیکوپن» در کاهش خطر بروز برخی سرطان‌ها مانند سرطان پروستات نقش داشته باشند.



عوامل تغذیه‌ای بروز سرطان

۱. **چربی‌ها:** مصرف زیاد غذاهای پر چرب ابتلا به انواع سرطان مانند سرطان پستان و سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. اسیدهای چرب اشباع (موجود در روغن جامد، گوشت قرمز، کیک، کلوچه و...) از عوامل خطرزای سرطان هستند.

۲. **غذاهای آماده، فرآوری شده و نمک‌سود شده:** سس و سوپ‌های آماده، گوشت‌های دودی و نمک‌سود شده، سوسیس و کالباس حاوی مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌توانند موجب تضعیف سیستم ایمنی شوند.

۳. **پروتئین:** گوشت، ماهی و تخم‌مرغ منابع اصلی تأمین پروتئین حیوانی هستند. از بین این مواد، گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده از عوامل خطرزای سرطان هستند. مصرف زیاد گوشت قرمز (بیش از ۴۵۰ گرم در هفته) خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

۴. **نمک:** زیاده‌روی در مصرف نمک احتمال بروز سرطان معده را افزایش می‌دهد.

۵. **غذاهای کهنه و کپک‌زده:** مصرف غلات، حبوبات و مغزهای آلوده به افلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک در این مواد غذایی) خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد.

۶. **روش طبخ غذا:** سرخ کردن و کباب کردن گوشت در حرارت زیاد می‌تواند باعث تشکیل مواد شیمیایی سرطان‌زا شود.

۷. **شکر و غذاهای پرکالری:** مصرف زیاد نوشیدنی‌های حاوی قند و غذاهای فرآوری شده با قند و چربی زیاد و فیبر کم با افزایش خطر بروز سرطان ارتباط دارد.

۸. **مشروبات الکلی:** سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و پستان همگی با نوشیدن الکل ارتباط دارند. مصرف الکل همچنین می‌تواند خطر سرطان‌های روده بزرگ و پستان را افزایش دهد.

دانه‌ها وجود دارد. رژیم غذایی با فیبر زیاد می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. ۴. **فولات:** نوعی ویتامین B است که می‌تواند از بدن در برابر سرطان‌های روده بزرگ، راست روده و پستان محافظت کند. بهترین راه دریافت فولات، جذب آن از طریق میوه، سبزیجات و غلات است.

۵. **ویتامین D و کلسیم:** لبنیات منبع غنی کلسیم هستند. کلسیم باعث پیشگیری از پولیپ‌ها و سرطان روده بزرگ می‌شود. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان غیر از ویتامین D نیازی به استفاده از سایر مکمل‌ها نیست.

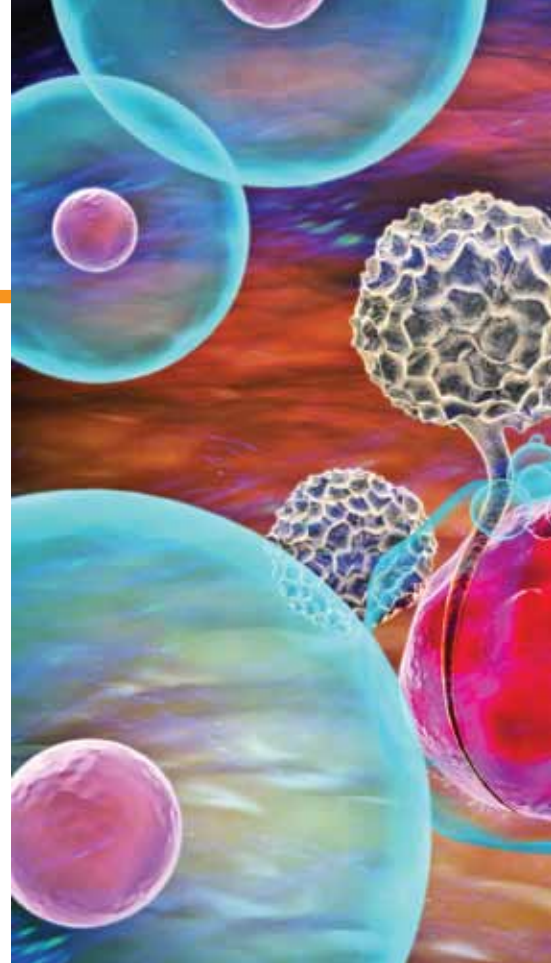
۶. **انتخاب غذاهای طبیعی:** تا حد امکان از غذاهایی استفاده کنید که عاری از مواد شیمیایی کشاورزی مثل علف‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها، هورمون‌های رشد و آنتی‌بیوتیک‌ها هستند.

۷. **آب و سایر مایعات:** مصرف بیشتر آب و مایعات با افزایش دفع ادرار، کاهش غلظت موادی که به‌طور بالقوه سرطان‌زا هستند و کوتاه‌تر شدن تماس این مواد با پوشش داخلی مثانه، خطر ابتلا به سرطان مثانه را کمتر می‌کند.

۸. **چای:** به‌ویژه چای سبز ممکن است یک ماده ضدسرطانی باشد. البته باید توجه داشت که مصرف چای داغ با افزایش خطر سرطان مری همراه است.

۹. **ادویه:** کورکومین ماده اصلی زردچوبه است و پتانسیل ضدسرطانی دارد.

۱۰. **تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر به مدت شش ماه:** شیردهی می‌تواند به پیشگیری از سرطان پستان کمک کند و باعث جلوگیری از چاقی دوره نوزادی و چاقی در سنین بالاتر شود.



● **لوبیا- حاوی فیتوکمیکال‌های قوی متعددی است که می‌تواند از سلول‌های بدن در برابر بروز سرطان محافظت کند.**

● **خانواده کلم- انواع کلم‌ها شامل بروکلی، گل کلم، کلم پیچ و کلم بروکسل می‌توانند به دفاع بدن در برابر سرطان‌های روده بزرگ، پستان، ریه و دهانه رحم کمک کنند. سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره- اسفناج، برگ چغندر، کاهو و کلم پیچ حاوی مقادیر فراوانی از فیبر، فولات و کاروتنوئیدها هستند. این مواد مغذی به محافظت در برابر سرطان‌های دهان، حنجره، لوزالمعده، ریه، پوست و معده کمک می‌کنند.**

۳. **فیبرهای غذایی:** در لایه بیرونی غلات کامل (سبوس نگرفته)، میوه‌ها، میوه‌های خشک، سبزیجات، حبوبات، خشکبار و

سبزیجات و میوه‌ها	فیتوکمیکال	رنگ
گوجه‌فرنگی و انواع آن، گریپ‌فروت صورتی، هندوانه	لیکوپین	قرمز
انواع توت، انگور، آلو	پلی فنل، آنتوسیانین	قرمز و ارغوانی
هویج، انبه، کدو تنبل	کاروتن α و β	نارنجی
طالبی، هلو، پرتقال، شلیل	β -cryptoxanthin, flavonoids	نارنجی و زرد
اسفناج، برگ شلغم	Lutein, Zeaxanthin	زرد و سبز
کلم پیچ، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم	Sulforaphanes, indoles	سبز
تره‌فرنگی، پیاز، سیر، موسیر	Allyl Sulphides	سفید و سبز

سبک زندگی به چه معناست و آیا می‌توانیم نوعی سبک زندگی از سیره و سخن امامان اقتباس کنیم و سرلوحه خود قرار دهیم؟

مفهوم سبک زندگی

فاطمه یعقوبی

سبک زندگی ناظر به مسائلی است که متن زندگی انسان را در دنیا شکل می‌دهد؛ به عبارتی، وقتی از چگونگی زیستن مؤمنانه سخن می‌گویند، تمام مسائلی را که آدمی در متن زندگی با آن مواجه است، باید مدنظر قرار داد و از این رو گستره سبک زندگی عرصه وسیعی از رفتار آدمی با خدا، خود، خانواده، جامعه و حتی طبیعت را دربرمی‌گیرد.

«سیره» در زبان عربی از ماده «سیر» است به معنی حرکت و راه رفتن. سیره بر وزن فعلی است که در این وزن، واژه بر نوع عمل دلالت می‌کند. مثلاً «جلسه» یعنی نشستن و «جلسه» یعنی سبک و نوع نشستن. سیر یعنی رفتن و سیره یعنی نوع و سبک رفتن. در تبیین معنای سیره به «هیئت»، «حالت»، «روش»، «رفتار»، «راه و رسم» و «سلوک» نیز اشاره شده است و در مجموع می‌توان سیره را به معنای نوع و سبک رفتار دانست. باتوجه به شناخت مفهوم سیره، وقتی از سیره امام رضا(ع) یاد می‌کنیم، به واقع در پی شناخت سبک و اسلوب رفتار امام در حوزه‌های مشخص هستیم. در سیره، پاسخ این پرسش‌ها را می‌یابیم: سبک امام در زندگی عبادی خود چگونه بود؟ سبک ایشان در معاشرت با یاران چگونه بود؟ امام با خانواده خود چگونه معاشرت داشتند؟ سبک و روش وی در رفتار با دشمنان چه بود؟ روش تبلیغی امام چه بود؟ سبک رهبری و مدیریت امام در جامعه چه بود؟ و ده‌ها سبک دیگر که در سیره بدان پاسخ داده می‌شود.

امام رضا(ع): «مهربانی با مردم نیمی از عقل است.» سبک زندگی اسلامی و عقل معاش، توجه به اجرای اسلام با همه ابعاد آن در تمام عرصه‌های زندگی آدمی است و می‌توان در دسته‌بندی مشخص و با ملاحظه ارتباطات سه‌گانه انسان با خدا و خود و خلق، زندگی مؤمنانه‌ای ساخت و با تکیه بر متن سخن و سیره معصومان(ع) شیوه زیستن را مشق کرد.

ارتباط سیره و سبک زندگی

وقتی از سیره امام رضا(ع) صحبت می‌شود، منظور چیست و چه ارتباطی با سبک زندگی ممکن است داشته باشد؟

سبک زندگی با مفهوم عقل معاش که همان «شیوه زیستن» است، یکسان است؛ یعنی عقلی که به انسان می‌گوید چطور باید زندگی کرد. کارکرد این عقل در راستای چگونگی تدبیر زندگی، چاره‌اندیشی درباره مشکلات زندگی، تلاش برای هماهنگی با قوانین شرعی و سازگاری با آنها در سامان‌دهی زندگی مناسب و مطلوب قرار دارد تا انسان را به حیات مؤمنانه رهنمون کند. این نوع عقل در این احادیث همان عقل معاش است: «بهترین دلیل بر زیادتی عقل، حسن تدبیر است.» نیز بنگرید به این سخن



نقش سازنده الگوها در زندگی

نقش الگوهای دینی در زندگی ما چیست؟ قرآن در این باره چه فرهنگی را ترویج می‌کند؟

هر انسان مؤمنی برای دستیابی به زندگی معیار، در پی یافتن الگویی پسندیده است تا خود را با او مقایسه کند و زندگی خویش را با رنگ آن بیاراید. الگوخواهی و قهرمان پرستی، ریشه در ارزش پرستی آدمی دارد. خداوند متعال در قرآن درباره حضرت ابراهیم(ع) می‌فرماید: «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ» (ممتحنه: ۴) (برای شما سرمشق خوبی در زندگی ابراهیم وجود داشت). زمانی که هجرت پیامبر(ص) از مکه به مدینه و خوابیدن امیرمؤمنان(ع) به جای حضرت در لیلۃ‌المیت تبیین می‌شود، قرآن به ایشار و اخلاص این جوان نمونه اشاره می‌کند: «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَؤُفٌ بِالْعِبَادِ» (و بعضی دیگرند که جان خود را در برابر خشنودی‌های خدا می‌فروشند و خدا به بندگان رؤف است). (بقره: ۲۰۷)

با دقت به شخصیت امیرمؤمنان(ع)، متوجه می‌شویم الگوگیری او از مرادش حضرت محمد(ص) مثال‌زدنی و بی‌نظیر است. حضرت علی(ع) می‌فرمودند: «من همواره در پی او می‌رفتم؛ همچون بچه شتری که در پی مادر رود و او هر روز یکی از صفات پسندیده‌اش را بر من آشکار می‌کرد و مرا می‌فرمود که بدان اقتدا کنم».

همچنین «ابرار» نامیدن حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س) در قرآن، درخور توجه است. زوج جوانی که در سه شب متوالی، افطار خود را به مسکین و یتیم و اسیر دادند: آن بندگان، نیکو به عهد و نذر خود وفا می‌کنند و از قهر خدا در روزی که شر و سختی‌اش همه اهل محشر را فرا گیرد، می‌ترسند و (می‌گویند) برای دوستی خدا به شما طعام می‌دهیم و از شما هیچ پاداش و سپاسی هم نمی‌طلبیم. (انسان: ۷-۸)

پیروی از سیره

آیا می‌توانیم با مطالعه سیره حضرت رضا(ع) از آن الگو بگیریم؟

طبیعی است که امکان استفاده از سیره و منش پیشوایان معصوم(ع) برای همگان فراهم است. پس موظفیم همچون تاسی به پیامبر(ع)، در گفتار و رفتار از امام نیز بهره بگیریم. خداوند می‌فرماید: «لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر». (احزاب: ۲۱)

وجود پیغمبر و اوصیای پس از او، کانونی است که ما از آن باید روش زندگی را استخراج کنیم. رفتار معصومان آن قدر عمیق است که از جزئی‌ترین کار ایشان می‌توان قوانین زندگی را استخراج کرد. یک کار و رفتار کوچک معصوم همچون چراغ، شعله و نوری است که مسافت‌های بسیار دور را به انسان نشان می‌دهد. آیت‌الله شهید مرتضی مطهری در این باره می‌نویسد: «ما ظلمی نظیر ظلمی که در مورد قرآن کرده‌ایم، در مورد سیره پیغمبر و ائمه اطهار کرده‌ایم. سیره انبیا و اولیا و مخصوصاً سیره پیغمبر اکرم و ائمه معصومین را برداشتیم، به طاق آسمان کوبیدیم، گفتیم: او که پیغمبر است. نتیجه‌اش این است که اگر یک عمر برای ما تاریخ پیغمبر بگویند، برای ما درس نیست و مثل این است که مثلاً بگویند فرشتگان در عالم بالا چنین کردند. خب فرشتگان کردند به ما چه مربوط؛ یعنی این منبع شناخت را هم از ما گرفتند. در صورتی که اگر این جور می‌بود، خدا به جای پیغمبر فرشته می‌فرستاد. پیغمبر یعنی انسان کامل، علی یعنی انسان کامل، حسین یعنی انسان کامل، زهرا یعنی انسان کامل؛ یعنی مشخصات بشریت را دارند با کمال عالی مافوق ملکی؛ یعنی مانند یک بشر گرسنه می‌شوند غذا می‌خورند، تشنه می‌شوند آب می‌خورند، احتیاج به خواب پیدا می‌کنند، بچه‌های خودشان را دوست دارند، غریزه جنسی دارند، عاطفه دارند و لهذا می‌توانند مقتدا باشند. اگر این جور نبودند، امام و پیشوا نبودند».

آنچه در زندگی امام رضا(ع) همچون سایر معصومان(ع) کاملاً آشکار است و می‌توان به آن به‌عنوان محوری در الگوگیری تکیه کرد، این است که خلق و خوی امام(ع) مانند سخن و دینشان جامع و همه‌جانبه بود. امام در همه ابعاد انسانی در حد کمال و تمام بودند.

غیاث‌الدین شافعی معروف به خواند میر (وفات: ۹۴۲) در وصف امام چنین می‌سراید:

سپهر عز و جلالت محیط علم و فضیلت
امام مشرق و مغرب ملاذ آل پیمبر
وفور علم و علو مکان اوست به حدی
که شرح آن نتوان نمود کلک سخنور
قلم اگر همگی وصف ذات او بنویسد
حدیث او نشود در هزار سال مکرر



تصویرسازی ذهنی

علیرضا متولی

تعال در فعالیت‌های دو سمت مغزت کمک کنی.

تصویرسازی ذهنی یک نوع شبیه‌سازی زندگی آینده است. امروزه برای آموزش رانندگی و خلبانی و خیلی از فعالیت‌های ورزشی از شبیه‌سازی استفاده می‌شود؛ یعنی کسی که می‌خواهد خلبانی بیاموزد با استفاده از رایانه و تصاویری

مغز مرکز کنترل و فرماندهی رفتارهای تو است. برای اینکه از خودت جلو بزنی باید مرکز فرماندهی‌ات را به درستی رهبری کنی. در شماره قبل به تغذیه مغز پرداختیم و در این شماره به تو خواهیم گفت چگونه از مغزت کار بکشی که نه خسته شود و نه برای خودش فعالیت کند.

تو برای فعالیت‌های خودت به مغزت نیاز داری، اما اگر بلد نباشی چگونه آن را به کار ببری، به نتیجه خوبی نمی‌رسی.

اگر تو او را به کار نکشی او از تو کار خواهد کشید. بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی و خستگی‌ها و بی‌حوصلگی‌ها نتیجه رها کردن مغز به حال خود است.

فعالیت‌های ذهنی در مغز انجام می‌شود. دانشمندان سال‌هاست درباره کارکرد مغز تحقیق می‌کنند و امروزه می‌دانند چه کاری در کجای مغز انجام می‌شود؛ برای مثال آنها می‌دانند حافظه، مرکز احساس گرسنگی و سیری در کجای مغز قرار دارند، آدم‌ها چگونه یاد می‌گیرند، چگونه احساس می‌کنند، چگونه می‌بینند و چگونه حرف می‌زنند و بسیاری از کارهای مغز را شناخته‌اند، اما هنوز خیلی چیزها را هم نمی‌دانند.

امروزه ما می‌توانیم براساس این اطلاعات دانشمندان، زندگی خود را سامانی بدهیم. یکی از قابلیت‌های مهمی که در مغز شناسایی شده است و ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم تا بتوانیم از خودمان جلو بزنیم، توانایی تصویرسازی ذهنی است.

تصویرسازی ذهنی توانایی مهمی در مغز است که برای اجرای آن از تخیل کمک می‌گیریم. امروزه با استفاده از قدرت تصویرهای ذهنی، به درمان سرطان می‌پردازند. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای دنیا علاوه بر تمرینات بدنی، در تمرین‌های تصویرسازی ذهنی هم شرکت می‌کنند.

تو هم به راحتی می‌توانی از این قدرت

خدادادی برای جلو زدن از خودت استفاده کنی. کسانی که راست مغز (به شماره آبان‌ماه مراجعه کنید) هستند توانایی بیشتری برای استفاده از این قابلیت دارند، اما توانایی شکل دادن و مدیریت آن در چپ‌مغزها بیشتر است.

اگر بیشتر مواقع در خیال و رویا فرو می‌روی نیم‌کره راست تو فعال‌تر است، اما اگر با قدرت منطق و سازماندهی سمت چپ توانایی رویاپردازی‌ات را کنترل نکنی، به فردی خیال‌پرداز تبدیل می‌شوی.

و اگر فردی هستی که کمتر خیال‌پردازی می‌کنی، قسمت سمت چپ

مغزت قوی‌تر است و باید با استفاده از قدرت تخیل و تصویرسازی ذهنی به





چگونه تصویرسازی کنیم؟

حالا می‌خواهی بدانی چگونه با تصویرسازی ذهنی از خودت جلو بزنی. خب، معلوم است رویایی که در سر داری به تصاویر تبدیل کن و در ساعت‌های خاصی آن تصاویر را در ذهن خودت ببین.

برای مثال اگر به این نتیجه رسیدی که نمی‌توانی سر کلاس حواست را به حرف‌های معلمت جمع کنی، باید تصویر کلاست را تجسم کنی دقیقاً به همان نحوی که هست، با رنگ‌های دیوار، بوهای کلاس، صداهای اطراف آن، با تعداد دانش‌آموزانی که در آن کلاس نشسته‌اند و تصور کنی که معلم در حال درس دادن است و تو هر چیزی که او می‌گوید به خاطر می‌سپاری.

اگر مدتی به این تصویرسازی ذهنی عمل کنی، خواهی دید پس از مدتی توانایی به‌خاطر سپردن حرف‌های معلمت در تو تقویت شده است. با این روش می‌توانی بسیاری از عادت‌های خوب را در خودت ایجاد کنی و بسیاری از عادت‌های بدت را از خود دور کنی.

موفق باشی و امیدوارم همیشه بتوانی از خودت جلو بزنی.

نمونه‌های آن را دیده باشی. مهم‌ترین دلیلی که روان‌شناسان را وادار می‌کند با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای خشن و پر زد و خورد مخالفت کنند، همین است که این نوع بازی‌ها هم در حکم شبیه‌ساز رفتارهای آینده ما هستند.

که قبلاً برنامه‌ریزی شده، در اتفاقی که شبیه کابین هواپیماست می‌نشیند و با استفاده از آموزش‌هایی که می‌بیند، هواپیما را از زمین بلند می‌کند، با آن پرواز می‌کند و آن را به زمین می‌نشانند. درحالی‌که اصلاً هواپیمایی در کار نیست.

احتمالاً در بعضی از بازی‌های رایانه‌ای



همای کمر

همای سعادت

محمد کرام الدینی

اگرچه همای پرنده‌ای است که در افسانه‌های ما فراوان از آن نام برده شده است، اما به راستی همای پرنده‌ای است واقعی که هم‌اکنون سرزمینمان را زیر پر و بال خود دارد. این پرنده از خانواده قوشت‌هاست و با اینکه یکی از بزرگ‌ترین کرکس‌هاست، اما با دیگر هم‌نوعان خود تفاوت‌های زیادی دارد.

پرنده استخوان‌شکن

غذای اصلی همای استخوان است. به همین علت به آن پرنده استخوان‌خوار می‌گویند. همای استخوان‌ها را با پا در چنگ می‌گیرد و از بلندی‌ها به پایین می‌اندازد تا بشکنند. این کار را حتی اگر لازم باشد تا سی بار برای هر قطعه استخوان تکرار می‌کند.

آشیانه بلند

بالای صخره‌های بلند آشیانه می‌سازد تا به مساحت بیشتری اشراف داشته باشد و بتواند جانوران مرده اطراف را تا کیلومترها آن طرف‌تر مشاهده کند.

استخوان‌خوار فرخنده

زبان همای کاردک‌مانند است. او پس از شکستن استخوان‌ها با زبان خود مغز استخوان را خارج می‌کند و می‌خورد. اگرچه ذرات استخوان را نیز با داشتن لبه‌های تیز می‌بلعد. شیرۀ معدۀ همای می‌تواند استخوان‌ها را گوارش دهد. این نوع تغذیۀ غیرعادی رقابت همای را در تهیه غذا کاهش می‌دهد.

کرکس متفاوت

همای از جانوران مرده (گیاه‌خواران یا گوشت‌خواران) تغذیه و طبیعت را پاک می‌کند. او باقی‌مانده غذای کرکس‌های گوشت‌خوار؛ یعنی استخوان‌ها را می‌خورد. به همین سبب چون لازم نیست سر و گردن خود را به درون لاشه فرو ببرد، سر و گردنش پوشیده از پر است و برخلاف کرکس‌های دیگر برهنه نیست.

ویژگی‌های همای

- همای پرنده‌ای از گروه کرکس‌هاست، اما بیشتر به شاهین شباهت دارد تا به کرکس.
- دُم لوزی‌شکل و بال‌های دراز و باریک دارد.
- سر و گردن همای برخلاف دیگر کرکس‌ها برهنه نیست و از پر پوشیده است.
- رنگ سر و بدن همای بالغ نخودی مایل به زرد است.
- از دو طرف منقار همای دو دسته پر سیاه به شکل سبیل آویزان است.



پرندۀ افسانه‌ای

در فرهنگ ما هما را مرغی
افسانه‌ای، خوش‌یمن
و فرخنده می‌دانند که
سایه‌اش بر سر هر کس
بیفتد، سعادت‌مند می‌شود.
به همین سبب آن را مرغ
سعادت و خوشبختی هم
می‌نامند.



دانشمندان سر به هوا

مسلمانان و علم نجوم

ناصر نادری

علم نجوم که به نام‌های «علم هیئت» و «علم فلک» نیز خوانده شده است، به مشاهده و رصد کردن ستاره‌ها و سیاره‌ها، محاسبه حرکت سیاره‌ها، ساختن وسایل نجومی و به کار بردن آنها گفته می‌شود. قطعاً تأکید قرآن کریم و بزرگان دین در دقت به آسمان و خورشید و ستارگان و نیز ارتباط برخی آداب و احکام اسلامی همچون نماز آیات و شناخت قبله را با علم نجوم باید از عوامل پیشرفت مسلمانان در این علم دانست.

برای نمونه، در قرآن کریم می‌خوانیم: «اوست آن که ستارگان را برای شما نهاد تا به وسیله آنها در تاریکی‌های خشکی و دریا، راه یابید.» (انعام: ۹۷) در این شماره، ضمن بررسی چگونگی راه‌یابی علم نجوم در میان مسلمانان، به خدمات علمی برخی منجمان مشهور مسلمان می‌پردازیم.

ترجمه، آغاز راه

علم نجوم با ترجمه کتاب‌های یونانی، هندی و ایرانی به زبان عربی، وارد حوزه‌های علمی مسلمانان شد. در قرن دوم هجری، «ابوالحسن علی بن زیاد تمیمی» کتاب «زیج شهریاری» را ترجمه کرد که در زمان انوشیروان در ایران نوشته شده بود. سپس کتاب «مَجسطی» را که در قرن دوم قبل از میلاد بطلمیوس در اسکندریه تألیف کرده بود، «حجاج بن یوسف بن مطهر» و کتاب «سیند هند» نوشته «براهما گوپتا» را «محمد فزاری» به زبان عربی برگرداندند.

«بارون کارا دو وو»، دانشمند انگلیسی، می‌نویسد: «نجوم اسلامی در دوره عباسیان آشکار شد؛ از زمان بنی‌امیه هیچ چیز در دست نیست. در زمان منصور» یک حادثه نجومی اتفاق افتاد که آثار عظیمی در تاریخ نجوم اسلامی بر جای گذاشت.»

مردی هندو به نام «کنکه» سال ۱۵۴ ق به دربار خلیفه بغداد آمد. او عضو هیئتی سیاسی و فرستاده سرزمین سیند بود. این هندی مذاکراتی با دو منجم داشت

کتاب‌های متعددی در علم نجوم نوشته و سال‌نامه‌هایی طبق سال‌های عربی تهیه کرده است.

یعقوب بن طارق

او هم‌زمان با فزاری به نجوم می‌پرداخت. بیشتر به خاطر کوشش آنها بود که نجوم و ریاضیات هندی وارد جریان علم اسلامی شد. «ابن ندیم» در کتاب الفهرست، کتاب‌های نجومی او را برشمرده است.

فرغانی، بطلمیوس دوم

احمد بن قیصر فرغانی، از منجمان عهد مأمون بود. وی کتاب‌های ارزنده‌ای نوشت که به گفته «ویل دورانت»، هفت قرن در آسیای غربی و اروپا مرجع بوده‌اند. «دکتر زیگرید هونکه»، فرغانی را کسی می‌داند که اگر جای پایش را دنبال کنیم، ما را به زادگاه علم اروپایی رهنمون می‌سازد. او سپس می‌افزاید: «فرغانی در جات طول زمین را محاسبه کرد و نخستین کسی بود که متوجه شد خورشید همچون ستاره‌های دیگر، در طول زمان سرعتش کم می‌شود. کتاب عنصر نجوم، نوشته او - که در قرون وسطی در اروپا، او را الفراغانوس می‌نامیدند - چندین بار از زبان عربی به لاتین ترجمه شد.» «برنارد ینوبالدینی» در دوره رنسانس، درباره او چنین گفته است: «فرغانی، منجم بزرگ مسلمان بود که همه نزدیکانش به او مثل «بطلمیوس ثانی» نظر می‌کردند.»

بنوموسی و تقویم سیارات

بنوموسی (پسران موسی) شهرت سه برادر بود به نام‌های محمد، احمد و حسن. آنان پسران «موسی بن شاکر» بودند. این سه برادر، اهل خراسان و از دانشمندان معروف ریاضیات، نجوم و مکانیک در سده سوم هجری بودند و در بغداد به سر می‌بردند.

آنان به همراه خوارزمی، پژوهش‌های علمی «بیت الحکمه» را رهبری می‌کردند که نخستین مؤسسه علمی در امپراتوری

(محمد بن ابراهیم فزاری و یعقوب بن طارق). این دو منجم تحت تأثیر تعلیمات او، یک «قانون» یا «زیج»، به روش هندی، تهیه کردند. کلمه زیج از کلمه زیج فارسی گرفته شده است. زیج به معنای جدول اختری یا سال‌نامه است. این کلمه را دانشمندان ایرانی از قرن اول وارد زبان عربی کردند. زیج به جداولی گفته می‌شود که در آن، مقدار و اندازه حرکت سیاره‌ها تعیین شده است.

منجمان نامی مسلمان

فزاری و ساخت اسطرلاب

محمد بن ابراهیم فزاری، نخستین مسلمانی است که یک اسطرلاب ساخت. اسطرلاب از دو کلمه یونانی Astron به معنی «ستاره» و Lambanein به معنی «گرفتن» مشتق شده است. اسطرلاب، وسیله‌ای بوده که نه تنها برای تعیین ارتفاع ستارگان در افق استفاده می‌شده، بلکه برای اندازه‌گیری ارتفاع خورشید و ماه نیز به کار می‌رفته است.

عده‌ای اسطرلاب را مهم‌ترین آلت و ابزار نجومی اسلامی دانسته‌اند. فزاری

بزرگ‌ترین منجم

«ابوعبدالله محمدبن جابر بن سنن» معروف به «بتانی»، به احتمال زیاد پیش از سال ۲۴۴ ق در حرّان یا نزدیکی آن، در شمال غربی بین‌النهرین متولد شد. وی ۴۱ سال تمام به کار تنظیم رصدی مشغول بود که به‌دقت و شمول مشهور بودند و به نتایجی رسید که به طرز شگفت‌آوری با تحقیقات فلک‌شناسان عصر ما تطبیق می‌کند.

بتانی - که در زبان لاتین، البتینیوس Albatagnus خوانده می‌شود- بسیاری از کاوش‌های نجومی بطلمیوس را اصلاح کرد. وی راصد دقیقی بود و اندازه حرکت نقطه اوج خورشیدی را از زمان بطلمیوس تا زمان خودش اندازه گرفت. بزرگ‌ترین اثری که از بتانی به‌جامانده، کتاب زیج اوست که به زیج صابی معروف است و در سده دوازدهم میلادی، دوبار به لاتین و در سده سیزدهم به اسپانیایی ترجمه شد.

زیج بتانی که مشتمل بر نتایج رصدهای اوست، نه فقط در بسط نجوم در دوره اسلامی مؤثر بود، بلکه در قرون وسطای اروپا و در اوایل دوره رنسانس در تکامل علم نجوم و مثلثات کروی در سرزمین‌های اروپایی تأثیری عظیم داشته است.

وی رصدهای فراوان و بسیار دقیق داشته و بسیاری از مقادیر نجومی را با کمال دقت تعیین کرده است. امکان «کسوف حلقوی» را ثابت کرده و بعضی از اشتباه‌ها و اختلافاتی که در آثار پیشینیان خود مشاهده کرده، او را واداشته است که آن زیج را فراهم آورد.



در علم نجوم همواره با رصدخانه آمده است؛ چرا که وی در تأسیس رصدخانه‌ها نقش بسیاری داشته است. او نظام نجومی هند و یونان را به‌خوبی می‌دانست و در پنج رشته علوم کتاب‌های ارزشمندی را نگاشت. زیجی نیز مرتب کرد که در «اندلس مسلمان» تجدیدنظر شد.

علاوه بر رصدخانه‌ای که مأمون تأسیس کرده بود، سه رصدخانه دیگر در بغداد و چندین رصدخانه هم در ری، شیراز، نیشابور، سمرقند، جندی‌شاپور و دیگر شهرها دایر بود که جایگاه تحقیقات نجومی به‌شمار می‌رفت.

عباسیان و بسیار شبیه به فرهنگستان‌های امروزی بود.

«دکتر زیگرید هونکه» با اشاره به آثار علمی این سه برادر، آنان را دانشمندانی می‌داند که علم نجوم را برای نخستین بار، پس از انحطاط و سکوت ابدی دانشمندان یونانی، بیدار کردند و به مرحله رشد جدیدی رساندند. کتابی را که این سه

برادر درباره اندازه‌گیری سطوح مسطح و مدور نوشتند، بعدها «گرهارد فرن کرمونا» به زبان لاتین، ترجمه کرد و پیش از رنسانس در اروپا به نام «کتاب سه برادران» معروف شد.

خوارزمی و رصدخانه

نام «محمدبن موسی خوارزمی»



۱. علم در اسلام، ترجمه احمد آرام، سروش.
۲. منابع فرهنگ اسلامی، ترجمه خلیلیان، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۳. تاریخ علم نجوم اسلامی، آلفونسو نالیانو، ترجمه احمد آرام.
۴. متفکران اسلام، ترجمه احمد آرام، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

از این اتاق که بیرون بروم اولین کارم خبر کردن دخترت خواهد بود.» چراغ اتاق را خاموش کردم و چشم‌هایش را بست. نور کم‌جان لامپ زیر روشویی اتاق، تنها منبع روشنایی اتاق ۷۱۲ بود و فقط صدای قل‌قل اکسیژن توی لوله‌های سبزرنگ بالای تختش سکوت اتاق را درهم می‌شکست. دلم نمی‌خواست اتاق را ترک کنم.

در سکوت نیمه‌سنگین اتاق، سمت پنجره رفتم. شیشه پنجره کاملاً سرد بود. از پشت پنجره پایین را نگاه کردم و محوطه پارکینگ بیمارستان را دیدم که زیر لایه‌ای از مه محو بود. در این هنگام آقای ویلیامز صدایم زد: «آقای پرستار، ممکن است برایم یک قلم و کاغذ بیاورید؟»

از توی جیبم قلم و یک ورق کاغذ یادداشت زردرنگ بیرون آوردم و آن را روی میز کنار تختش گذاشتم.

از اتاق خارج شدم و یک‌راست به اتاق پرستاران رفتم و روی صندلی کنار تلفن نشستم. نام دختر آقای ویلیامز در فهرست اسامی بستگان بیماران نوشته شده بود. شماره تلفن دخترش را گرفتم.

لحظاتی بعد صدای ملایم دخترش را شنیدم که جواب داد: «بفرمایید.»

– جنی، من پرستار شیفت شب بیمارستان هستم و به‌خاطر پدرتان تماس گرفتم. امشب او دچار یک حمله قلبی خفیف شده بود که ناچار او را بستری کردیم. دخترش پشت تلفن چنان جیغی کشید که وحشت کردم.

– او که زنده است، مگر نه؟
– در حال حاضر وضعیت مساعدی دارد. سعی کردم او را به آرامش دعوت کنم.

زمان منتظر هیچ کس نمی‌شود

نویسنده: ناشناس
مترجم: مجید عمیق

تصویرگر: معین صدقی

در آن بعدازظهر سرد زمستان سکوت عجیبی در محیط بیمارستان حاکم بود؛ درست مانند آرامش پیش از توفان. من توی اتاق پرستاران در طبقه هفتم ایستاده بودم. نگاهی به ساعت کردم. نه شب بود. گوشی پزشکی را دور گردنم انداختم و به سمت اتاق شماره ۷۱۲ در انتهای راهرو راه افتادم.

بیمار این اتاق مردی بود به اسم آقای ویلیامز که درباره خانواده‌اش حرفی نمی‌زد. وقتی وارد اتاق شدم فوری سرش را بلند کرد، اما تا چشمش به من افتاد و فهمید پرستارش هستم سرش را پایین انداخت. گوشی پزشکی را روی سینه‌اش گذاشتم و به دقت گوش دادم. ضربان قلبش آرام و یکنواخت بود، چیزی که انتظارش را داشتم. هیچ نشانه‌ای از حمله قلبی چند ساعت قبل، که به‌خاطر آن بستری شده بود، در کار نبود.

آقای ویلیامز ملحفه سفید را کنار زد، نگاهی به من کرد و گفت: «آقای پرستار، ممکن است...» لحظه‌ای مکث کرد. اشک در چشم‌هایش حلقه زد. قبلاً هم خواسته بود چیزی از من سؤال کند که منصرف شده و سکوت کرده بود. دستش را توی دستم گرفتم و منتظر شدم. با پشت دست دیگرش اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: «ممکن است در حق من لطفی بکنی و به دخترم زنگ بزنی؟ به او بگو که من حمله قلبی خفیف داشتم و اینجا بستری‌ام. خودت می‌بینی که تنها هستم و غیر از دخترم هیچ کس را ندارم.» در این هنگام ضربان قلبش تندتر شد. بلافاصله دستگاه اکسیژن را روی هشت لیتر در دقیقه تنظیم کردم و جواب دادم: «البته که به دخترت زنگ می‌زنم و بستری شدنت را به او اطلاع می‌دهم.» آقای ویلیامز گوشه ملحفه‌اش را گرفت و خودش را کمی جلوتر کشید. از حالات صورتش احساس کردم که دلش می‌خواست هرچه زودتر خواسته‌اش را انجام می‌دادم.

در حالی که تند و تند نفس می‌زد و بی‌قرار بود به من گفت: «ممکن است همین حالا به دخترم تلفن کنید؟»

دستم را روی شانه‌اش گذاشتم و جواب دادم: «مطمئن باش



– شما نباید بگذارید او بمیرد.
صدای دخترش چنان آمرانه بود که گوشی تلفن توی دستم می‌لرزید.
– خواهش می‌کنم نگران نباشید. از او به نحو احسن مراقبت می‌شود.

دخترش با لحنی التماس‌آمیز گفت: «اما شما از هیچ چیز خبر ندارید. حدود یک سال است که من و پدرم با هم قهر هستیم. روز تولد ۲۱ سالگی‌ام با پدرم بر سر جوانی که می‌خواستیم با او ازدواج کنم جر و بحث کردیم. من از خانه بیرون آمدم و دیگر هرگز برنگشتم. در این مدت همیشه آرزو می‌کردم کاش پدرم من را به خاطر این کارم ببخشد. لحظه‌ای که می‌خواستیم خانه را ترک کنم تنها جمله‌ای که به او گفتم این بود: «پدر، من از تو بیزارم.» در این هنگام بغضش ترکید و پشت تلفن هق‌هق گریه‌هایش را شنیدم. من گوشی تلفن دستم بود و فقط به هق‌هق گریه‌هایش گوش می‌دادم و باران اشک از چشم‌هایم سرازیر می‌شد. در این لحظه به یاد پدر خودم افتادم که کیلومترها از او دور بودم. از آن لحظه‌ای که به پدرم گفته بودم: «پدر به اندازه دنیا دوستت دارم»، مدت طولانی می‌گذشت. در حالی که جنی سعی می‌کرد گریه نکند و بر اعصابش مسلط شود زیر لب دعا کردم: «خدایا لطف خودت را از این دختر دریغ نفرما و کاری کن که پدرش او را ببخشد.»



– من همین الان خودم را به بیمارستان می‌رسانم. نیم ساعت بیشتر طول نمی‌کشد و گوشی تلفن را گذاشت...

تا دخترش از راه برسد سعی کردم خودم را با یادداشت‌های روی میزم سرگرم کنم. فکرم چنان آشفته بود که نمی‌توانستم حواسم را متمرکز کنم. می‌دانستم که هر چه زودتر باید دوباره به اتاق ۷۱۲ برگردم. با عجله و تقریباً به حالت دویدن از راهرو گذشتم و در اتاق را باز کردم. آقای ویلیامز بی حرکت روی تختش دراز کشیده بود. بلافاصله نبض او را گرفتم. چیزی حس نکردم. دست‌پاچه شدم و خیلی زود از طریق پیام‌گیر کنار تخت شرایط اضطراری را اعلام کردم. پیام اضطراری در تمام فضای بیمارستان طنین انداخت. برق‌آسا تخت را خواباندم و به حالت افقی درآوردم و شروع کردم به دادن نفس مصنوعی. دست‌هایم را روی سینه‌اش گذاشتم و فشار دادم. یک، دو، سه، وقتی به عدد پانزده می‌رسیدم، دوباره تنفس دهان به دهان را از سر می‌گرفتم. هنوز کسی برای کمک کردن وارد اتاق نشده بود. دوباره دست‌هایم را روی سینه‌اش می‌گذاشتم و با حرکات یکنواخت فشار می‌دادم و سپس تنفس دهان به دهان را شروع می‌کردم.

– خدایا کمک کن که او نمیرد. خدایا خواهش می‌کنم نگذار او بمیرد. دخترش برای دیدنش می‌آید. خدایا نگذار جدایی پدر و دختر این چنین به پایان برسد.

پزشکان و پرستاران همراه با تجهیزات

فوریت‌های پزشکی سراسیمه وارد

اتاق شدند. یکی از پزشکان دستگاه

شوکل‌الکتریکی را برداشت. قلب

من تند و تند می‌زد و با خودم

می‌گفتم: خدایا، نگذار موضوع

این پدر و دختر این‌طور تمام شود. خدایا

نگذار این پدر و دختر با خاطره‌ای تلخ از یکدیگر جدا

شوند. دخترش در راه بیمارستان است. خدایا بگذار این پدر و دختر با دیدن یکدیگر آرامش پیدا کنند. پزشکی که دستگاه شوکل‌الکتریکی را در دست داشت از من خواست که عقب‌تر بایستم و دست به کار شد.

چندین بار به او شوک دادیم تا قلبش دوباره به کار بیفتد، اما بی‌نتیجه بود. قلب آقای ویلیامز از کار افتاده بود و دیگر زنده نبود. یکی از پرستاران دوشاخه سیم دستگاه اکسیژن را از پریز کشید و صدای قل‌قل دستگاه قطع شد. پزشکان و پرستاران غمگین و در سکوت کامل یکی پس از دیگری از اتاق خارج شدند. چرا باید این اتفاق می‌افتاد؟ چرا؟ مات و مبهوت کنار تخت ایستاده بودم.

وزش یک باد سرد شیشه پنجره را لرزاند و بلورهای برف چارچوب پنجره را سفیدپوش کردند. همه‌جا در سوز و سرما و تاریکی شب فرو رفته بود. حالا چطور می‌توانستم با دختر او روبه‌رو شوم؟ وقتی از اتاق بیرون آمدم دخترش را دیدم که

به دیوار راهرو تکیه داده بود. یکی از پزشکانی که به اتاق ۷۱۲ آمده بود چند لحظه‌ای کنارش ایستاد و پس از صحبت کوتاه با او سرش را تکان داد و راهش را کشید و رفت. ناگهان اندوه عجیبی در چهره دختر موج زد. پزشک خبر فوت پدرش را به او داده بود. او را به اتاق پرستاران راهنمایی کردم. روی صندلی نشستیم بدون آنکه چیزی بگوییم. با نگاهی شکننده مستقیم به تقویم روی دیوار اتاق خیره شده بودم. سکوت را شکستم و گفتم: «جنی، من خیلی ... خیلی متأسفم.»

– من پدرم را دوست داشتم. هرگز از او متنفر نبودم.

با خودم فکر کردم و گفتم: «خدایا به این دختر کمک کن.» ناگهان او سرش را به طرف من چرخاند و گفت: «می‌خواهم او را ببینم.»

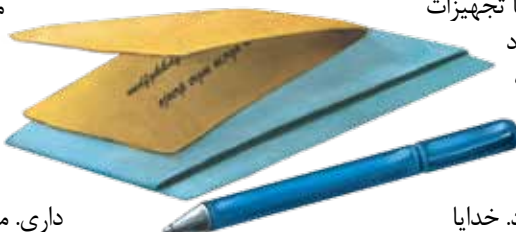
پیش خودم فکر می‌کردم نباید بیش از این دل او را به درد آورد. دیدن جسم بی‌جان پدرش فقط وضعیت روحی او را بدتر می‌کند، اما از جایم بلند شدم و در حالی که آهسته قدم برمی‌داشتیم سمت اتاق ۷۱۲ راه افتادیم. دم در اتاق که رسیدیم سعی کردم او را از رفتن به داخل اتاق منصرف کنم، اما او در اتاق را باز کرد و هر دو وارد شدیم. جنی روی تخت خم شد و صورتش را روی ملحفه سفید گذاشت. سعی کردم نگاهش نکنم و این لحظه وداع غمگینانه را نبینم. عقب‌عقب رفتم و در این لحظه دستم خورد به تکه کاغذی که روی میز کنار تخت بود. همان کاغذ یادداشت زردرنگ بود. برداشتم. توی آن نوشته شده بود:

– عزیزترین دخترم، جنی من تو را می‌بخشم. دعا می‌کنم که تو هم مرا ببخشی. می‌دانم که دوستم

داری. من هم تو را دوست دارم. پدرت

وقتی کاغذ یادداشت را به دخترش می‌دادم دست‌هایم می‌لرزید. او یک‌بار آن را خواند. بار دوم هم آن را خواند. ناگهان صورت رنجیده‌اش نورانی شد. برقی توی چشم‌هایش درخشید. کاغذ یادداشت را سمت لب‌هایش برد و آن را بوسید. در حالی که من به پنجره اتاق نگاه می‌کردم زیر لب نجوا کردم: «خدایا سپاسگزارم.»

چند ستاره در تاریکی آسمان شب چشمک می‌زدند. دانه‌ای برف روی شیشه پنجره نشست و بلافاصله آب شد. زندگی هم درست مثل این دانه برف روی شیشه پنجره، شکننده است، اما خدا را شکر که بعضی وقت‌ها کدورت‌ها و قلب‌های شکسته به اندازه همین دانه برف شکننده‌اند و دوباره التیام پیدا می‌کنند. فراموش نکنیم که نباید فرصت‌ها را از دست بدهیم. لحظه‌ها به سرعت می‌گذرند. از اتاق خارج شدم و یک‌راست سمت تلفن رفتم. می‌خواستم به پدرم تلفن بزنم. می‌خواستم به او بگویم: «خیلی دوستت دارم، پدر.»



دلمان خنک نشد

حسین نامی ساعی

چهل سال پیش، پدر بزرگم یک یخچال هفت فوت ایرانی را هفتصد تومان خرید؛ آن هم از دم قسط، ماهی پنجاه تومان؛ چهارده ماه طول کشید که پول آن را تسویه کند! الان آن یخچال در آلاچیق باغ عمو محرم مثل یک ساعت دقیق کار می‌کند؛ درجه‌اش را که زیاد می‌کنی هر چه تویش باشد یخ می‌زند، برای همین درجه‌اش همیشه روی حداقل است.

باور کنید من هنوز لنگه این یخچال عتیقه را ندیده‌ام! «آره والله، یخچال فقط یخچال ایرانی اون هم از آن قدیمی‌هاش»، این جمله پدر بزرگ و عمو محرم است. معلوم نیست این همه یخچال‌های خارجی در کشور چه کار می‌کنند! سال گذشته، هر ماه پانزده میلیون و ۹۶۶ هزار و سیزده دلار صرف وارد کردن یخچال شده است؛ (در هر ماه ۱۳۰۹۶۶۰ دلار) یعنی در دوازده ماه سال ۱۳۹۱؛

$$۱۵۹۶۶۰۱۳ \times ۱۲ = ۱۹۱۵۹۲۱۵۶$$

۱۹۱ میلیون و ۵۹۲ هزار و ۱۵۶ دلار و با حساب هر دلار به‌صورت حداقل میانگین سه هزار تومان می‌شود:

$$۱۹۱۵۹۲۱۵۶ \times ۳۰۰۰ = ۵۷۴۷۷۶۴۶۸۰۰۰$$

۵۷۴ میلیارد و ۷۷۶ میلیون و ۴۶۸ هزار تومان! حدس بزنید با ۵۷۴ میلیارد و ۷۷۶ میلیون و ۴۶۸ هزار تومان می‌توان چند کارخانه یخچال‌سازی در کشور احداث کرد. چندین هزار نیروی کاری را مشغول کار کرد و در سال چند یخچال درجه یک ایرانی تولید کرد! و در نهایت از خروج این همه دلار از کشور جلوگیری کرد.

و در آخر پیام این مقاله: «یخچال ایرانی استفاده کنیم و حداقل ۵۷۵ میلیارد تومان ذخیره کنیم! تا علاوه بر پول دلمان هم خنک شود.»



تدوینگر: اگر روزی به سر تان زد که یک تدوینگر موفق شوید، بدانید که: به کسی که مسئول سر هم کردن فیلم به صورت نهایی آن است تدوینگر گفته می‌شود. تدوینگر در شکست یا موفقیت فیلم، نقش اساسی را به عهده دارد. او با انتخاب، شکل دهی و مرتب کردن نماها و در آمیختن صداها و همگام کردن آن با تصویرها، به فیلم شکل و ریتم می‌دهد.

فیلم حاصل یک کار گروهی است

ارغوان غلامی

سامان حسین پور اهل کردستان است. او امسال با «فیلم یک سفره نان و شب‌نم» در جشنواره رشد شرکت کرد. این فیلم داستان شاگرد زرنگی است که برای حفظ آبرو امتحان‌هایش را خراب می‌کند. او دانشجوی تازه وارد رشته گرافیک است، اما در دوران دانش‌آموزی‌اش همه کاری کرده است از داستان‌نویسی و عکاسی تا بازی در تئاتر.

این جور مسائل نباشید، من خودم اگر جای الان آنها بودم حتی این مصاحبه را تا پایان نمی‌خواندم و می‌رفتم که دوربین دوست یا اقوامم را قرض بگیرم. **■ پس با این حرف‌ها، در ادامه دادن فیلم‌سازی جدی هستی؟**

بله قاعدتاً این کار من شده و دیگر جزئی از زندگی من است. من اوقات فراغتم را عکاسی می‌کنم و در برنامه‌ام هم پروژه‌های حرفه‌ای ساخت فیلم دارم. همین الان که با شما مصاحبه می‌کنم در حال پیش‌تولید فیلم کوتاهی هستم با موضوع خطرانی که یکی از دریاچه‌های کردستان را تهدید می‌کند. **■ در ساختن فیلم‌هایت گروهی کار می‌کنی یا فردی؟**

کارم را فردی شروع کردم، اما همان موقع هم دوستانم در ساخت فیلم کمک کردند. الان اما دیگر رسماً گروهی کار می‌کنیم، گروهی داریم به اسم «رگا فیلم» و می‌توانم بگویم ساخته‌های این گروه تا الان حدود ۲۵ جایزه داخلی و خارجی گرفته.

■ رگا مخفف کلمه‌ای است؟
رگا یک کلمه کردی است. ترجمه‌اش به فارسی می‌شود راه.

■ تو بیشتر در گروه چه کاری را انجام می‌دهی؟

من بیشتر تدوین می‌کنم. تدوین کردن را دوست دارم. البته مدتی هست به تصویر برداری علاقه زیادی پیدا کرده‌ام

داستان، رمان و ... نوشته یک نفر خاص است.

■ چطور شروع کردی؟
سال ۸۶ با یک دوربین دستی و چند خط داستان. البته دوربین هم برای دایمی‌ام بود. با خواهش و خلاف میلش از او می‌گرفتم و با دوست‌هایم چیزی را که دوست داشتیم می‌ساختیم. می‌دانید، به نظر من بچه‌هایی که می‌خواهند فیلم بسازند، نباید نگران کمبود امکانات باشند. من می‌گویم همین که شما با کمترین امکانات شروع کردید، آرام آرام مسیرهای دیگری را پیدا می‌کنید. دوست دارم به بچه‌ها بگویم که نگران

■ چطور شد که سراغ فیلم‌سازی رفتی؟

من از دبستان و راهنمایی داستان می‌نوشتم. بعدها در کلاس‌هایی که کانون پرورش فکری گذاشته بود شرکت کردم. اما همیشه دوست داشتم داستان‌هایم را فیلم کنم.

■ به نظرت چه فرقی بین نوشتن و فیلم ساختن است؟

نوشتن و فیلم‌ساختن تفاوت‌های زیادی دارند. همه نوشتن از تخیل می‌آید و اینکه فقط یک نفر هست که می‌نویسد؛ اما برای فیلم ساختن، شما به یک گروه نیاز دارید. فیلم برای یک نفر نیست. فیلم حاصل یک کار گروهی است. ولی

سینموفتوگراف

مهدی روسی‌خان را دست کم نگیرید، او که پدرش انگلیسی و مادرش از قوم تاتار روس بود، در راه انداختن چیزی که ما امروز به نام سینما می‌شناسیم سهم به سزایی داشت. می‌پرسید چرا؟ باید بگویم چون خوب بزن بهادر و قلچماق بود برای خودش، آن زمان! روسی‌خان کارش را با عکاسی شروع کرد و بعد که کارش رونق بیشتری گرفت

روسی‌خان فردی مستبد بود و روس‌های مستقر در ایران هم از او پشتیبانی می‌کردند؛ به همین دلیل توانست به رغم مخالفت‌هایی که با سینما می‌شد، به کارش ادامه دهد. در همین موقع اتفاق عجیبی افتاد، سالن سینمای روسی‌خان را یک شب مشروطه‌خواهان مسلح به دست گرفتند و در آن فیلم دیدند، شب دیگر نوبت قزاق‌های روس بود که آنجا را به تصرف درآوردند. سال‌ها بعد روسی‌خان به فرانسه رفت و آنجا به دور از سالن سینمایش درگذشت.

زرنگی کرد و با خرید یک دستگاه پروژکتور فیلم‌های هشت نه دقیقه‌ای نمایش داد. او پس از خرید این دستگاه خیلی خیلی زرنگی کرد و تصمیم گرفت که این فیلم‌ها را در حرم‌سرای محمدعلی شاه به اکران درآورد، تا با یک تیر دو نشان بزند! یک سال بعد، پس از نمایش این فیلم‌ها در حرم‌سرا، او در خیابان علاءالدوله (فردوسی) یک سالن سینما برپا کرد که با فیلمی از جنگ روسیه و ژاپن افتتاح شد.

جنبش‌های سینمایی

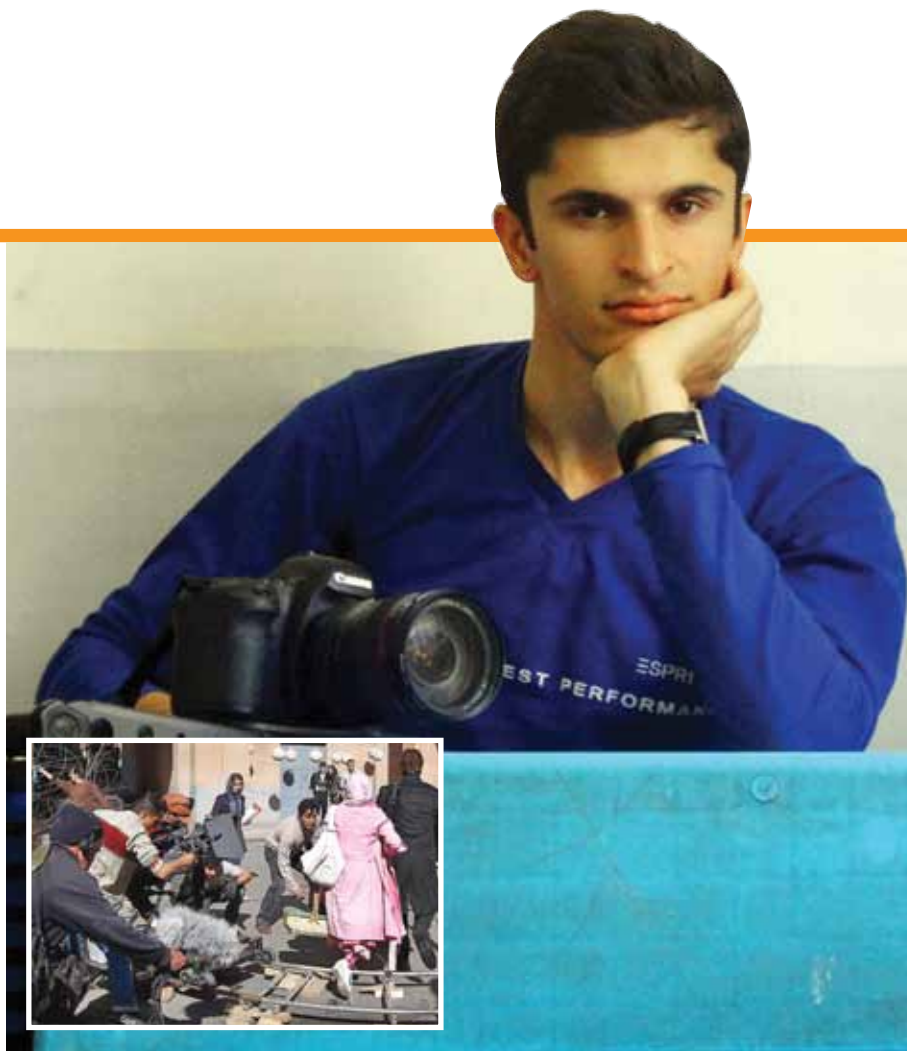
نئورئالیسم

پس از جنگ جهانی دوم، ایتالیا تقریباً صنعت سینمای خود را از دست داده بود و از لحاظ اقتصادی به کلی فلج شده بود. چزاره زوانتینی در سال ۱۹۴۲ نوع جدیدی از سینما را پدید آورد که در آن از بازیگران غیر حرفه‌ای استفاده می‌نمود و برای ارتباط مستقیم با واقعیت‌های اجتماعی دوربین و تجهیزات را به خیابان‌ها می‌برد. این جنبش با ساخت فیلم «رم شهر بی دفاع» از روسیلینی کار خود را آغاز نمود و در ادامه چهره‌های بیشتری را به خود جذب کرد. فیلم‌سازان پیشروی جنبش «نئورئالیسم» ایتالیا، سعی داشتند هر چه بیشتر به واقعیت چه در روایت و چه فرم نزدیک شوند. این سبک در واقع به سینمای فقرزده و بدبینانه تعلق داشت که به شدت از شرایط پس از جنگ رنج می‌برد. با تغییر اوضاع و بهبود شرایط اقتصادی، این جنبش به مرور زمان رو به افول گذاشت و در میانه سال‌های دهه پنجاه، کم‌کم از میان رفت، اما تاثیر گسترده‌ای بر سینمای جهان گذاشت.



دزد دوچرخه

روبرتو روسیلینی، ویتوریو دسیکا و لوکینو ویسکونتی از فیلم‌سازان برتر این جنبش سینمایی هستند و فیلم‌هایی مانند «رم شهر بی دفاع»، «آلمان»، «آلمان سال صفر»، «زمین می‌لرزد» و «دزد دوچرخه» نمونه‌هایی از این جنبش سینمایی هستند.



مردم مهربان و هنر دوست هستند. به تازگی هم به همت حوزه هنری، سینما بهمن که یکی از بهترین سینماهای کشور است تاسیس شده است. مردم خودشان هم در برنامه‌های این سینما همکاری زیادی می‌کنند. همان‌طور که رهبر هم در سفر به این استان، کردستان را مهد فرهنگ و هنر نامیدند.

و قصد دارم در آینده کاملاً روی این تخصص زوم کنم.

■ راجع به همشهری‌هایت بگو. از روحیاتشان. از اینکه چقدر هنر در کردستان طرفدار دارد؟

من قبل‌تر در کامیاران بودم و حالا به سنندج آمده‌ام و اینجا زندگی می‌کنم. واقعاً فضای خیلی خوبی است.

دیالوگ ماه

هاردی: فردا دم آفتاب اعداممون می‌کنن.

لورل: کاش فردا هوا ابری باشه!



اعلان

سرکار روسی‌خان، عکاس معروف به تازگی در اول خیابان علاءالدوله (روبه‌روی خانه امیرنظام) عکاس‌خانه به طرز فرنگستان دائر کرده و اقسام عکس‌های ممتاز در آنجا گرفته می‌شود*

* روزنامه صور اسرافیل، شماره ۲۲۱۲، فروردین ماه سال ۱۲۷۷، مطابق با ۵ سپتامبر ۱۹۰۷، صفحه ۸

تغذیه سالم

حسین امینی پویا

بی‌تردید آدمی در اندیشه و عمل آزاد است و به هر کاری که بخواهد می‌تواند دست بزند و از هر راه که خواست برود و هر چه خواست بگوید، اما در عین حال خود، درک می‌کند که آزادی عمل به هر قیمتی و به هر شکلی درست نیست. می‌فهمد که در قلمرو دست‌یابی به خواسته‌هایش باید ملاحظات را در نظر بگیرد؛ به تعبیری باید اختیار خویش را در اختیار داشته باشد. او موجودی مسئول و آگاه است و می‌فهمد که آزادی‌اش چارچوب دارد و معمولاً هر طور که میلش کشید عمل نمی‌کند چرا که خود را متعهد و مسئول می‌شناسد نه رها شده و خودش.

مسئولیت در برابر خدا، خود، دیگران و طبیعت

مرز آزادی انسان، مجموعه تعهدها و مسئولیت‌هایش است. انسان با همه هستی رابطه دارد و در برابر همه - خدا، خود، دیگران و نیز طبیعت - مسئولیت دارد؛ مسئولیت‌هایی فراوان با گستره‌ای وسیع. به فرض آدمی نه تنها در برابر اندیشه‌هایش مسئولیت دارد که در مورد اعضای بدن خود و شیوه استفاده از آنها نیز مورد سؤال قرار می‌گیرد. (اسراء: ۳۶) در یک کلام وی در کمترین و کوچک‌ترین افکار و اعمالش مسئولیت و تعهد احساس می‌کند چرا که می‌تواند در هر کدام نوع دیگری بیندیشد و جور دیگری عمل کند.

مسئولیت در برابر بدن

انسان علاوه بر روح دارای بدنی است که ابزار کار همه فعالیت‌های این دنیایی اوست. بدن از پیچیده‌ترین پدیده‌های مادی است که مقاوم‌ترین و سازنده‌ترین اعضا و اجزاء را در اختیار دارد و از توان هم‌سازی زیادی برخوردار است. اگر بدن نیک شناخته شود و از امور زیانمند دور نگاه داشته شود و هوس‌گرایی‌ها و لذت‌های لحظه‌ای آن را به فرسایش و پیری زودرس نکشاند، مدت

زمان طولانی می‌تواند دوام آورد و مرکبی راهوار برای روح انسان باشد. نداشتن شناخت کافی از عوامل سلامت و بیماری یا هوسرانی و بی‌تعهدی به حفظ سلامت بدن ممکن است انسان را در میانه راه نابود کند و حرکت تکاملی این جهانی وی را به کلی متوقف سازد - سرنوشت تلخی که گاه دامن‌گیر برخی جوانان ناآگاه و بی‌توجه به این مقوله‌ها می‌شود. از این‌رو انسان مسئولیت دارد سلامت و بهداشت بدنش را حفظ کند. امام حسین (ع) می‌فرماید: «سعی کنید تا زنده‌اید تن سالم داشته باشید و نگذارید و کاری نکنید که بیمار و رنجور و ناتوان شوید و نیروهای بدنی را به تحلیل مبرید.» (تحف العقول، ۱۷۳) (الحیاء، ج ۸، ص ۸۲)

تغذیه سالم

یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت یا بیماری جسمی و روحی نوع تغذیه است. گذشته از آنکه تغذیه از زمان تولد تا مرگ بخش مهمی از فعالیت‌های زندگی انسان را به‌خود اختصاص می‌دهد انرژی لازم برای انجام دادن فعالیت‌های روزمره نیز با تغذیه سالم تأمین می‌شود. تغذیه سالم رشد و سلامت اندام‌ها و سلول‌های بدن را در

چه بخوریم و چه نخوریم؟

از نظر اسلام غذا باید پاکیزه باشد (بقره: ۱۷۲)، در مالکیت دیگران؛ یعنی بدون رضایت آنان نباشد (بقره: ۱۸۸)، برای بدن مضر نباشد و خداوند از آن نهی نکرده باشد و نیز اسراف‌آمیز نباشد (اعراف: ۳۱).



چگونه بخوریم و چگونه نخوریم؟

قبل از غذا دست‌ها را بشوییم. با کمی نمک غذا خوردن را آغاز کرده و به پایان برسانیم. لقمه را بزرگ نگیریم. غذا را خوب بجویم. تا گرسنه نشده‌ایم غذا نخوریم. قبل از سیر شدن کامل دست از غذا بکشیم. خود را عادت دهیم که تند غذا نخوریم. غذا خوردن را با نام خدا آغاز کرده و پس از آن نیز خدا را شکر کنیم. برای داشتن خوراکی‌های پاکیزه خدا را شکر کنیم. کم‌خوری، پرخوری و اسراف نکنیم. هدف از غذا خوردن را به‌دست آوردن توانایی برای انجام‌دادن کارهای شایسته بدانیم که در این صورت خوردن نیز ارزش مثبت و انسانی پیدا کرده، به‌نوعی عبادت تبدیل خواهد شد. (مؤمنون: ۵۱)

انسان حق ندارد هرچه خواست بخورد بی‌توجه به مفید یا مضر بودن و حلال یا حرام بودن آن. چرا که او برای حیاتی آفریده شده است که خدا محور است و در این زندگی و بندگی به بدنی سالم نیاز دارد؛ به‌عبارت دیگر بهره‌مندی همهٔ جانبهٔ او از سلامتی اساس فعالیت‌های مادی و معنوی اوست. به‌همین دلیل روایات زیادی دربارهٔ حفظ نفس و مراقبت از بدن و نیز پرهیز از زیان رساندن به آن وجود دارد. در برخی از روایات بدن و اعضای آن از امانت‌های الهی به‌شمار آمده‌اند و خدای متعال رعایت امانت‌ها را از ویژگی‌های بارز مؤمنان و نمازگزاران واقعی برشمرده است. (معارف: ۳۱) رسول خدا نیز فرموده است: «گوش، چشم، زبان و قلب امانت هستند و هرکس امانت را رعایت نکند ایمان ندارد.» (مفاتیح‌الحیاء، ص ۹۴) در اسلام به بهداشت بدن و محیط اهمیت فراوان داده شده است تا جایی که رعایت بهداشت و پاکیزگی باعث جلب دوستی خداوند (بقره: ۲۲۲) و زمینه رستگاری (مائده: ۹۰) به حساب آمده است. می‌بینید که انسان در برابر بدن خود مسئولیت‌های فراوانی دارد.

- منابع
۱. محمدرضا حکیمی، الحیاء، ج ۸، دلیل ما، ۱۳۸۸
 ۲. محمد کاوایی، سبک زندگی اسلامی و ابزارهای سنجش آن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱
 ۳. آیت... جوادی آملی، مفاتیح‌الحیاء، اسراء، ۱۳۹۱



کشتی با شال

آشنایی با رشته ورزشی آلیش

مهدی زارعی

آلیش کلمه‌ای ترکی و در لغت به معنای گرفتن و شروع کردن است، اما در اصطلاح، نام نوعی کشتی است که در آن، کشتی‌گیران نوعی شال یا کمر بند به کمر می‌بندند و تمام فنون را با استفاده از این کمر بند انجام می‌دهند.

آلیش در ایران و جهان

نخستین دوره مسابقات آسیایی و جهانی این رشته سال ۲۰۰۲ در قرقیزستان برگزار شد. مدتی بعد، با توجه به استقبال نمایندگان ایران از این رشته و افزایش روزافزون آلیش‌کاران ایرانی، مقر فدراسیون جهانی این رشته به تهران انتقال یافت و در حال حاضر دبیرخانه این فدراسیون در تهران است.

مکان مسابقه

آلیش روی تشک کشتی برگزار می‌شود. ابعاد این تشک، دست‌کم ده در ده متر برای زنان و دوازده در دوازده متر در بخش مردان است. هنگام برگزاری هر مسابقه آلیش، یک داور وسط، دو داور کنار، یک وقت‌نگه‌دار، یک رئیس تشک و یک منشی کار قضاوت را برعهده دارند. از دیگر مسئولانی که حضور آنها در زمان برگزاری مسابقه ضرورت دارد، مسئول اجرایی، دبیر و پزشک مسابقه است.

زمان

وقت آلیش برای مردان پنج دقیقه (در بخش جوانان چهار دقیقه) و برای زنان سه دقیقه است. در پایان این زمان، ورزشکاری که امتیاز بیشتری کسب کرده باشد، برنده می‌شود، اما اگر قبل از پایان وقت، یکی از ورزشکاران به امتیاز شش برسد، با ضربه فنی برنده مسابقه می‌شود و مسابقه دیگر ادامه پیدا نمی‌کند.

کشتی در آسیای میانه قدمتی بیش از هزار سال دارد. در مناطق مختلف ایران، قرقیزستان، ازبکستان، قزاقستان و... انواع مختلفی از کشتی دیده می‌شود که شباهت‌های فراوانی به هم دارند، اما جزئیاتشان با هم متفاوت است.

این رقابت‌ها در طول قرن‌ها در مواقعی خاص همچون جشن‌های ملی و مذهبی و مراسم ازدواج و... برگزار می‌شده‌اند. در ایران نیز ورزش کشتی به شیوه‌های گوناگون در مناطقی چون مازندران، گلستان و شمال خراسان رواج داشته است.

اما از ابتدای دهه نود میلادی و با فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی، جمهوری‌های تازه استقلال‌یافته این کشور، شروع به برگزاری مسابقات آلیش در بین خود کردند. با توجه به شباهت کشتی در کشورهای مختلف به نظر می‌رسید که در صورت یکسان ساختن قوانین، امکان برگزاری مسابقات بین‌المللی وجود داشته باشد.

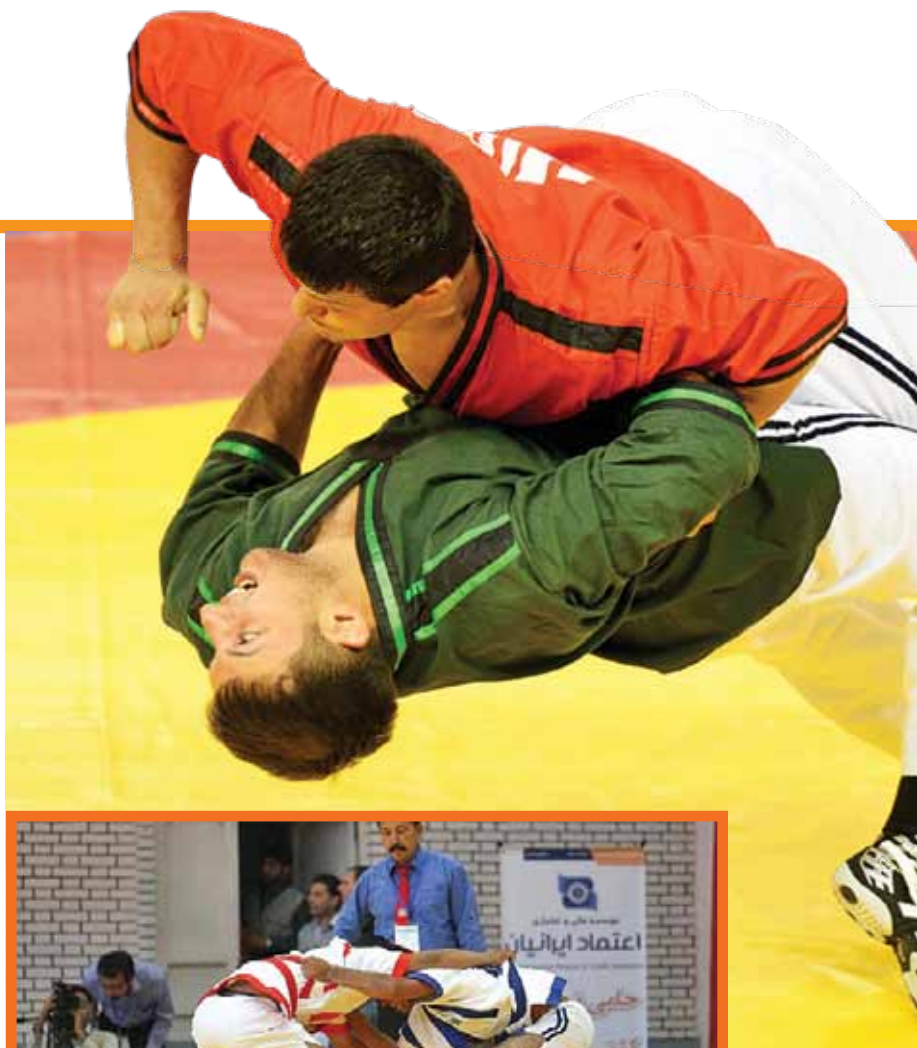
این کار با تلاش‌های کیف بائیف (قرقیزستان)، ناصر عزیزاف (ازبکستان)، ویلتا کنتاتاس (لیتوانی) و عبدالکریم سودی (ایران) نتیجه داد. به‌طوری که در کمتر از سه دهه، بیش از پنجاه کشور در سراسر دنیا صاحب فدراسیون آلیش شدند.

انجمن آلیش ایران نیز به‌طور رسمی از سال ۱۳۸۱ فعالیتش را آغاز کرد.



فنون و امتیازات در آلیش

برخلاف کشتی که در آن، ورزشکار برای کسب امتیاز می‌تواند کمر، دست، کتف و پای حریف را لمس کند و فنون مورد نظرش را به اجرا درآورد، در آلیش ورزشکار فقط مجاز است کمر بند حریف را بگیرد و به کمک آن، او را سرنگون سازد و به همین دلیل، در این ورزش قدرت و سرعت اهمیت بسیار دارد. در صورتی که زانوی ورزشکار در اثر فشار حریف به زمین اصابت کند، او دو امتیاز از دست می‌دهد. در صورت رها شدن دست از کمر بند حریف نیز دو امتیاز از ورزشکاری که کمر بند را رها کرده است، کم می‌شود. انداختن حریف بر زمین به شکلی که پهلوی او به زمین بخورد، «چالا» نام دارد که سه امتیاز برای اجراکننده این فن به ارمغان می‌آورد و اگر پشت حریف به زمین برخورد کند، ضربه فنی محسوب می‌شود و مسابقه به نفع آلیش‌کاری تمام می‌شود که حریفش را ضربه فنی کرده است.



ویژگی منحصر به فرد آلیش

با توجه به نوع پوشش ورزشکاران آلیش، بانوانی که به ورزش کشتی علاقه‌مندند، می‌توانند به آلیش بپردازند. در واقع، نوع پوشش کشتی‌گیران آلیش مانعی برای ورزشکاران مسلمان ایجاد نمی‌کند.

لباس آلیش

کلیه ورزشکاران هنگام مسابقه باید شلوار سفید به پا داشته باشند. بلندی شلوار باید به حدی باشد که موقع مسابقه زیر پای آلیش‌کار گیر نکند و موجب زمین خوردن او نشود. لباس آلیش «چاپان» نام دارد که شبیه به لباس جودو است و بلندی آن تا زانو می‌رسد. رنگ چاپان یک شرکت‌کننده سبز و رنگ چاپان دیگری آبی است.

ورزشکاران در زیر چاپان، تی‌شرت سفیدی به تن می‌کنند. باتوجه به اینکه چاپان دگمه یا زیپ ندارد، برای محکم شدن آن باید از کمر بندی قرمز رنگ استفاده کرد که طول آن ۱۲۰ و پهنای آن دوازده سانتی‌متر است. در بخش زنان، ورزشکاران موظفاند از روسری یا سربند سفید استفاده کنند.



کی گفته حجاب محدود دیته؟

تینا کشوری

هر بار که بشنویم یک زن یا دختر مسلمان در دنیا موفق شده است حتماً خبرهای او را دنبال می‌کنیم. به خصوص اگر بدانیم این زن‌ها با رعایت حجاب کامل، کارهایی انجام داده‌اند که پیش از آن به نظر ما غیرممکن می‌آمد و فقط تحققش در رویا ممکن بود، اما هستند کسانی که هیچ چیز برای آنها رویا نیست... به دنیای برخی از آنها سری زده‌ایم.

● گفته که امیدوار است از این پس شاهد حضور زنان باحجاب بیشتری در پارلمان انگلستان باشد.

از وجود اوست و
برایش محدودیت
ایجاد نمی‌کند.

● «آمره بابیچ» ابتدا وزیر اقتصاد منطقه‌ای در بوسنی بوده و سال‌ها هم رئیس انجمن خانواده‌های شهدای جنگ بوسنی بوده است. او اولین زن باحجابی است که توانسته در یک کشور اروپایی به‌عنوان شهردار مشغول کار شود.

● «نادیا جبرئیل» یک فلسطینی است. او در سوئد زندگی می‌کند و توانسته به تلویزیون این کشور راه پیدا کند. پیش از باحجاب دعوت به همکاری نکرده بود. بعد از این اتفاق مسلمان‌های سوئد اعلام کرده‌اند همان‌طور که اداره پلیس و صداوسیما این کشور زنان باحجاب را به خدمت گرفته است این افراد باید حق استخدام در بقیه اداره‌ها را هم داشته باشند.

● بعد از سال‌ها که دولت ترکیه به زن‌ها و دخترهای باحجاب سختگیری می‌کرد بالاخره «شعله داغلی» روی دست آنها بلند شد. او اولین وکیل زن در ترکیه است که توانست با حجاب در مراسم تحلیف حریفه وکالت شرکت کند. حالا دادگاهی در ترکیه در یک تفسیر جدید از قانون اعلام کرده است که حضور وکلای زن محجبه منعی ندارد.

● خانم «عکساو» اولین پلیس زن باحجاب در سوئد است. خیلی از روزنامه‌ها و رسانه‌ها تازگی‌ها درباره این خانم صحبت می‌کنند. او هم در مصاحبه‌هایش گفته است: «هرگز حجاب را ترک نخواهد کرد چرا که حجاب بخشی

● «زهره لاری» اولین دختر باحجاب پاتیناژکار دنیاست. او عضو تیم اسکی ابوظبی است و در مسابقات جهانی پاتیناژ شرکت می‌کند. خودش می‌گوید: «وقتی یازده سال داشتم فیلمی به‌نام ملکه برف‌ها را دیدم که در آن دختری بود که با علاقه اسکیت روی یخ می‌کرد. از همان‌جا بود که به این کار علاقه‌مند شدم. حالا من بعد از مدرسه و هر روز پاتیناژ تمرین می‌کنم. می‌دانید خیلی‌ها فکر می‌کنند چنین ورزشی برای دختران و زنان مسلمان مناسب نیست، اما من می‌خواهم ثابت کنم هیچ هم این‌طور نیست.»

● این خبر را حتماً شنیده‌اید: اولین زن باحجاب به پارلمان انگلستان راه یافت. اسم این خانم «سمیه کریم» است و اصلیت او پاکستانی است، اما یک انگلیسی محسوب می‌شود. خانم کریم در اولین سخنرانی‌اش در پارلمان



خانم عکساو



دوندۀ باحجاب ایرانی و مدال طلایش

مریم طوسی اولین زن دونده ایرانی است که توانسته در فهرست شانزده دوندۀ سرعت جهان قرار بگیرد، آن هم در حالی که حجاب کامل داشته است. او مدال طلای ۴۰۰ متر رقابت‌های جایزه بزرگ آسیا را هم به‌دست آورده است.

این در حالی است که تازه چند سال بیشتر نیست که ایران می‌تواند در رشته‌های مادر در دنیا شرکت کند و شرکت در مسابقات دو، آن هم باحجاب اسلامی حتماً کار بسیار سختی است، اما خب اگر کسی بخواهد کاری بکند، کار نشد ندارد.

تلسکوپ‌هایی که جوگیر نمی‌شوند!

سیدامیر سادات موسوی



زمان‌هایی که نوشته شده‌اند، تقریباً برای تمام مناطق ایران درست هستند!

آسمان در این ماه

جمعه، ۶ دی

مقارنه ماه و سماک اعزل

دیدن این لحظات قشنگ را از دست نده. صبح جمعه، حوالی اذان صبح از خواب بلند شو و بعد از خواندن نماز، به افق شرقی و جنوبی آسمان نگاه کن. چسبیده به هلال زیبای ماه، در گوشه سمت راست آن، ستاره پر نور سماک اعزل قرار دارد. نکته

جالب دیگر این است که دو سیاره مریخ و زحل را هم می‌توانی بالا و پایین ماه ببینی!



جمعه، ۱۳ دی

اوج بارش شهابی ربیعی

اگر به آسمان تاریکی دسترسی داری، امشب لباس گرم بپوش و به دیدن آسمان برو. احتمالاً اگر نیم‌ساعت یا یک‌ساعت، حواست به آسمان باشد، شهاب‌های زیادی از بارش شهابی ربیعی می‌بینی. بهتر است بیشتر، نواحی نزدیک به جهت شمال را

معرفی سایت نجومی

سایت ویکی نجوم، دانش‌نامه‌ای فارسی در زمینه نجوم است که نزدیک به هزار مقاله مختلف با موضوعات مختلف نجومی دارد:

www.wikiastro.ir

راستی! قول بده از این سایت فقط استفاده درست و حسابی کنی و دنبال کپی پیست کردن مطالبش به عنوان تحقیق درسی نباشی.

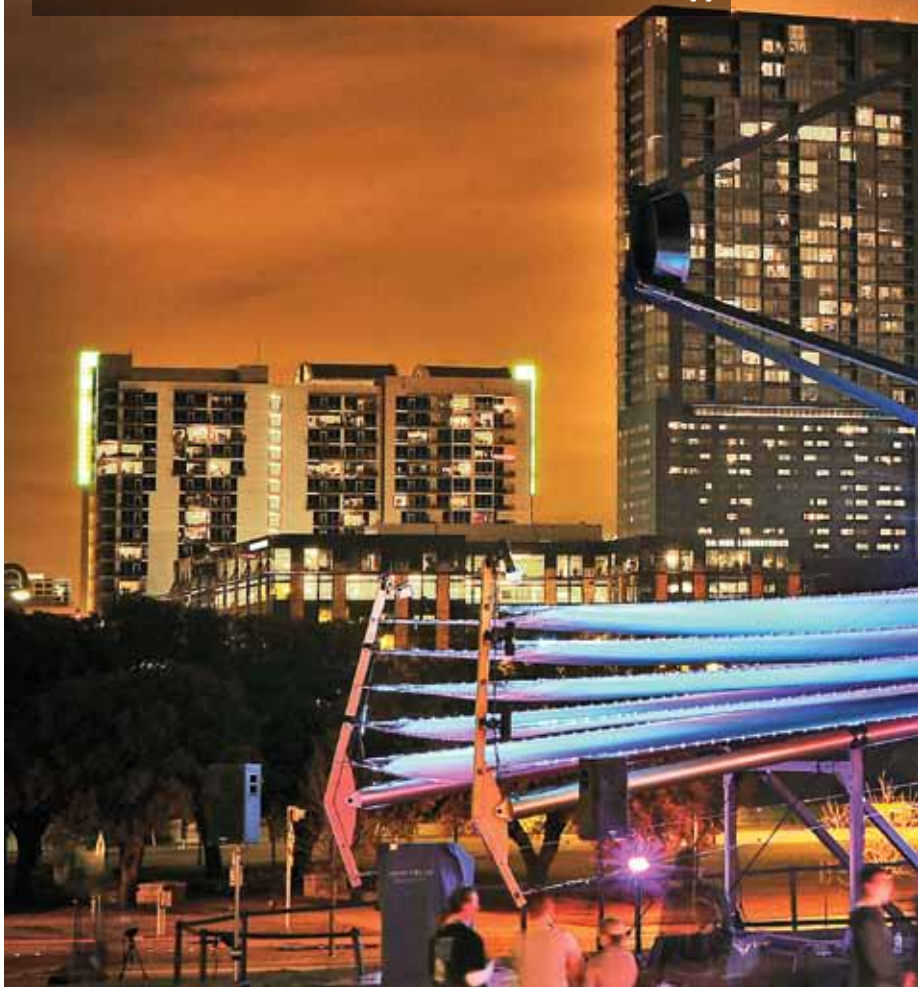
خاطره نجومی

در یک شب رصدی، گروهی از منجمان در حال رصد آسمان بودند. آسمان تاریک تاریک بود و طلوع ناگهانی یک ستاره پر نور از انتهای افق توجه همه را جلب کرد. همه شروع به نظریه پردازی درباره اسم این ستاره پر نور کردند. بعضی‌ها هم فکر می‌کردند این جسم پر نور حتماً سیاره است: زحل، مریخ یا شاید مشتری! اما در همین حین، جسم پر نور نزدیک و نزدیک‌تر آمد و به همه گمانه‌زنی‌ها پایان داد. این ستاره درخشان، چراغ جلوی یک موتورسیکلت بود!



شرح عکس

فکرش را بکن! تلسکوبی که طولش به اندازه یک زمین تنیس و ارتفاعش مثل یک ساختمان چهار طبقه باشد. این تلسکوپ فضایی قرار است تا پنج سال دیگر تکمیل و به فضا فرستاده شود تا آسمان را در پرتوهای مادون قرمز رصد کند. تلسکوپ‌های فضایی می‌توانند اطلاعات بسیار دقیقی را درباره شکل‌گیری ستاره‌ها و سیارات، تولد و تحول کهکشان‌ها به ما بدهند. این ویژگی مهم به خاطر این است که در فضای خارج از جو، خبری از مشکلات رصدی که جو زمین ایجاد می‌کند، نیست و تلسکوپ‌های فضایی می‌توانند بدون اینکه جوگیر شوند، آسمان را رصد کنند!



نگاه کنی. پیش‌بینی شده است اوج بارش، به‌خاطر بیضوی بودن مدار است. حالا به این سؤال جالب فکر کن: اگر زمین در زمستان به خورشید نزدیک‌تر است، چرا هوای زمستان سردتر است؟

شنبه، ۱۴ دی

حضیض مدار زمین

امروز زمین در نزدیک‌ترین نقطه مدارش (حضیض) نسبت به خورشید قرار دارد. لازم به یادآوری نیست که این مسئله

چرا در زمستان هوا سردتر است؟
چون زمین در دورترین نقطه مدارش (مذیض) قرار دارد.
در زمستان، زمین به خورشید دورتر است.
در تابستان، زمین به خورشید نزدیک‌تر است.
پس تفاوت دما در زمستان و تابستان به خاطر تفاوت فاصله زمین از خورشید است.

فامدک‌های جوان

شعر یعنی

شعر یعنی عشق و احساس و کلام
شعر یعنی یک سرود ناتمام
شعر یعنی یک حضور بی عبور
شعر یعنی شاعری خوب و صبور
شعر یعنی یک جهان دلوپسی
شعر یعنی مهربان با هر کسی
شعر یعنی وزن و آهنگ و سرود
شعر یعنی عشق بی تو یک فرود
شعر یعنی حرف‌ها با قافیه
تو اگر باشی برایم کافیه

دوست خوبم فاطمه عبدالجباری

چه زیبا شعر را تعریف کرده بودی و

چقدر خوشحال شدم که باز هم برای ما نامه نوشتی و شعر تازه‌ات را فرستادی. تعریف کاملی از شعر کرده‌ای. شعر یعنی احساس و کلام، شعر یعنی وزن و کلام. و شعر یعنی اندیشه و تصویر. همه اینها با هم شعر را می‌سازد. حال برای شکل گرفتن یک شعر خوب همه اینها باید جوری درهم شوند که نتوانی هیچ کدام از این عناصر را به راحتی تشخیص بدهی. یعنی کلیتی به نام شعر آن قدر تو را درگیر کند که دیگر به عناصر تشکیل دهنده‌اش توجه نکنی. امیدوارم بیشتر و بیشتر شعر بنویسی و دانسته‌هایت را در مورد شعر خوب، موقع سرودن شعر به کار ببندی.

دلتنگی

جای خالی‌ات را در احساساتم حس می‌کنم
گویا پایان سال است
پایان دوستی
کاش نباشد
کاش پایانی نباشد
جای خالی‌ات را در رویاهایم حس می‌کنم
جای شوق‌هایی را که برای دیدنت
شب‌ها و صبح‌ها را به سر می‌کنم
حس می‌کنم
شوق دیدن تو
به اندازه تمام دیدن‌هایم شوق دارم
به اندازه تمام ندیدن‌هایم

دوست خوبم مبینا افزونی

دل‌نوشته‌ات را خواندم. از شعر و متن ادبی

هنوز فاصله داری و برای رسیدن به شعر نیاز داری که از اصول و قواعد شعر گفتن مطلع شوی. هرچند در انتهای نوشته‌ات کمی به شعر نزدیک شده بودی؛
به اندازه تمام دیدن‌هایم شوق دارم
به اندازه تمام ندیدن‌هایم.
در شعر یک مسئله و احساس فردی به یک حس جمعی تبدیل می‌شود و مخاطب هم خود را در حس شاعر شریک می‌داند و با آن احساس نزدیکی می‌کند، اما تو نتوانسته‌ای حس دل‌تنگی‌ات را در این شعر به مخاطب منتقل کنی. برای این کار نیاز داری از ابزار شعر مطلع شوی و به آنها تسلط پیدا کنی. برایت آرزوی موفقیت می‌کنم.

نامه ویژه

نامه ویژه‌ای در این شماره دریافت کردیم از خانمی به نام سمیرا درانی که حالا ۲۹ ساله است و چندسال پیش؛ یعنی در پانزده سالگی برای مجله ما نامه می‌نوشته است. در قسمتی از نامه‌اش نوشته: «... من سمیرا درانی هستم. همان دختر پانزده ساله‌ای که از حدود دوازده سال پیش برایتان نامه و مقاله‌های زیادی می‌نوشتیم و شما با حوصله جواب نامه‌هایم را می‌دادید. خوشحالم از اینکه دوباره با شما مکاتبه می‌کنم. آن قدر که اشک شوق در چشم‌هایم حلقه زده. دوستان عزیز به دلایلی نوشتن را کنار گذاشته‌ام، یعنی از وقتی داستان‌ها و نوشته‌هایم گم شد، ذوق نوشتن هم در من کور شد. وقتی از قلم و کاغذ فاصله گرفتم، گویی در اصل از خودم فاصله گرفتم. بعد از سال‌ها وقتی نامه‌هایتان را خواندم، با خودم گفتم چرا؟ و دوباره شوق نوشتن در وجودم جوانه زد.»



پریسا چترایی تهران

گفتگوی ساحل و دریا

ش... هی... ش... این صدای امواج دریاست که به ساحل می‌خورد. خورشید به آرامی پشت ابرها می‌رود، لحظه غروب است. ساحل آهی عمیق می‌کشد، سپس از دریا می‌پرسد: «من اعتراضی ندارم، ولی خودت قضاوت کن. خسته نشدی آن قدر خودت را بر تن من زدی و شن و ماسه آوردی و بردی؟» پس از آن موج بلندی آمد و گفت: «ساحل! تو با چه چیزی زنده‌ای؟» ساحل سکوت کرد. سپس دریا ادامه داد: «من اگر خود را بر تن تو زنم و باز نگردم و ماسه‌هایم را برایت هدیه نیاورم که زنده نیستم.» حالا دیگر خورشید پیدا نبود که شاهد گفت‌وگوی آنها باشد.

دوست خوبم پریسا چترایی

داستان کوتاه و زیبایی نوشته بودی؛ یک داستان تمثیلی. در داستان تمثیلی اشیاء و حیوانات در موقعیت آدم‌ها قرار می‌گیرند و با هم گفت‌وگو می‌کنند و در پایان گفت‌وگو یک درس اخلاقی به خواننده داده می‌شود. تو هم به‌خوبی به مخاطب خود پیام داده بودی که همه کارهای جهان اگر درست نگاه کنیم معنادار است و همه عناصر جهان در کنار هم این دنیای زیبا را به‌وجود آورده‌اند. برای آرزوی موفقیت می‌کنم.



نامه‌های برقی

مطهره دشتی از بوشهر برایمان یک نامه برقی فرستاده و در دل نوشته‌های به نام «خیال بی‌خیالی» نوشته است: «نمی‌دانم دلم را به کدام دریا بزنم تا خیالم را در خود غرق کند. خیالی که هیچ خیال ندارد رهایم کند. بی‌خیال شدن هم عالمی دارد. شاید در آن عالم بشود روز را بی‌نیاز به خورشید، با نور دل گذراند. شاید بشود آسمان را بدون نیاز به چشم سر، با چشم دل دید. شاید بتوان آنجا به راز سر به زیری بنفشه پی برد. شاید بشود گریه ابر را درک کرد و آتش سوزان خورشید را فهمید. آری بی‌خیال شدن هم عالمی دارد.» به این دوست خوبمان که قلم‌بسیار خوبی دارد می‌گوییم که اگر به عالم بی‌خیالی رسیدی، برسان سلام ما را، وگرنه بی‌خیال.

مادر مهشاد صادقی هم نامه برقی برای ما فرستاده و در آن از دخترش برای ما نوشته و شعرهایی هم از دختر خانمشان برای ما فرستاده است. ایشان نوشته‌اند: مهشاد شانزده سال دارد و امسال هم به امید خدا قصد دارد سال دوم دبیرستان را در رشته علوم انسانی ادامه تحصیل دهد چرا که بسیار علاقه‌مند به ادبیات و تاریخ است و همیشه مورد تشویق دبیران ادبیات خود نیز بوده است. دختری با روحیه بسیار حساس، مهربان و با گذشت است. مهشاد یک خواهر دوقلو هم دارد به نام مهزاد که خود مهشاد قل اول است، ولی از نظر عقیده با هم متفاوت هستند. این هم شعری از مهشاد صادقی:

مادر

مادرم!

«میم» تو معنای عاشق بودن است

«ا» تو آرام دستان من است

«دال» تو دسته گل شقایقی

«ر» تو ریسمانی از محبت است

خانم مهشاد صادقی برای داشتن مادر خوبی مثل ایشان به تو تبریک می‌گوییم و به مادرت برای داشتن دختر با استعدادی مثل تو هم شادباش می‌گوییم.

پیغام‌درگیر

دوستی از شیراز زنگ زده و پرسیده من چطور می‌توانم گواهی‌نامه رانندگی روی کره ماه بگیرم؟

ما هم می‌گوییم: تو برو ماه، گواهی‌نامه‌ات پیشکش. اصلاً بینم تو سنت به گرفتن گواهی‌نامه رانندگی روی کره زمین می‌رسی؟ نه، اصلاً خوب نیست آدمی که گواهی‌نامه ندارد یواشکی با ماشین بابا برود گردش. نکن برادر رانندگی بدون گواهی‌نامه جرم است. با دوچرخه برو بیرون.

دوستی از قزوین زنگ زده و گفته ما به جلد قدیمی‌تان عادت کرده بودیم چرا عوضش کردید؟ ما واقعاً نمی‌دانیم با کدام ساز شما دوستان حرکات موزون انجام بدهیم. به قول قدیمی‌ها: این‌ور بشکنم یار گله داره. اون‌ور بشکنم یار گله داره.

پیامک‌های کال

دوستی با پیش‌شماره ۹۱۸ پیامک داده و پرسیده پس این پیامک‌های شما کی می‌رسند؟ تا کی باید کال بمانند؟ می‌گوییم: هر وقت شما اجازه بدهید. شماره‌ای با پیش‌شماره ۹۱۳ نوشته: دستتان درد نکند که عکس رئیس‌جمهور را پشت جلد مجله چاپ کردید. ما هم می‌گوییم: برای احترام متقابل این کار را کردیم. هرچه باشد آقای روحانی جوان‌ها را خیلی تحویل می‌گیرند.



نانو کود

فاطمه فتح علی

اگر همین لحظه بخواهید غذایی را نوش جان کنید کدام را ترجیح می‌دهید؟!

- خورشت قرمه سبزی
- کوکو
- پیتزا
- آبگوشت
- پیراشکی گوشت
- ماکارونی

سلیقه‌های غذایی مختلفی است بعضی‌ها عاشق برنج و خورشت هستند! بعضی غذاهای همراه با نان را ترجیح می‌دهند، عده‌ای فست‌فودها را دوست دارند و برخی گیاهان و سبزیجات را. بعضی افراد نیز فقط نوع خاصی از غذاها را مصرف می‌کنند که به آنها گوشت‌خوار، گیاه‌خوار یا... می‌گویند.

تمام موجودات زنده برای حیات خود، نیاز به تغذیه دارند. نوع این تغذیه در چگونگی رشد و نمو و طول عمر تأثیر مستقیم دارد.

خوب است بدانید مغذی‌ها موادی هستند که موجودات زنده برای رشد به آنها نیاز دارند. مواد مغذی شامل غذا، هوا، آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. نوع و کیفیت این مواد برای حیوانات، گیاهان و غلات بسیار مهم است. در این زمینه رشته‌های تحصیلی مختلفی از جمله دامپزشکی و مهندسی کشاورزی وجود دارد. از وظایف مهم فارغ‌التحصیلان و متخصصان این رشته‌ها ایجاد شرایط مطلوب برای تولید محصولات دامی و زراعی است.

مرکبات، سبزیجات و صیفی‌جات، تأثیر دارد.

حبوبات، گیاهان و غلات هر کدام به به مواد مغذی و مفید که برای افزایش برداشت محصول زراعی یا به‌دست آوردن نوع بهتر محصولات استفاده می‌شوند، کود گفته می‌شود.

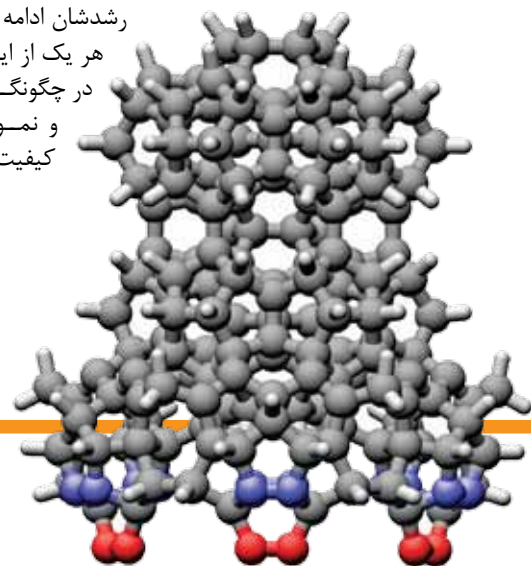
رشدشان ادامه دهند. هر یک از این شرایط در چگونگی رشد و نمو آنها و کیفیت محصول

- کود زیستی
- کود شیمیایی
- کود گیاهی
- کود حیوانی
- نانو کودهای کلاته

کودهای شیمیایی برای تأمین مواد

مغذی مورد نیاز گیاه به‌طور شیمیایی تولید می‌شوند. تولید این نوع کودها، در کشاورزی و افزایش محصولات زراعی، انقلابی را به‌وجود آورد. به مرور زمان تولید این کودها زیاد شد. کودهای شیمیایی باعث ازدیاد محصول می‌شود، ولی... صدمات زیادی را نیز به خاک، موجودات زنده و اکوسیستم وارد می‌نمایند. کاربرد روزافزون کودهای شیمیایی باعث بروز خسارت‌های جبران‌ناپذیری از لحاظ زیست‌محیطی، بهداشتی و اقتصادی شده است. همچنین تخریب ساختمان خاک و گسترش بعضی بیماری‌ها نظیر سرطان از عواقب مصرف بیش از حد کودهای شیمیایی است.

امروزه در دنیا تلاش بر آن است که برای تولید محصولات بهتر، سالم‌تر و همچنین آسیب‌رساندن کمتر به محیط زیست، این نوع کودها را به‌صورت بهینه مصرف نمایند و مصرف بی‌رویه نداشته



نانو کودها، گوی سبقت را از کودهای شیمیایی ربودند

شما ممکن است از راه‌های مختلف با علم و فناوری نانو آشنا شده باشید: باشگاه دانش‌آموزی نانو، کلاس‌ها و کتاب‌های مرتبط یا شماره‌های قبلی این مجله. جالب است بدانید فناوری نانو تا اینجا نیز پیش آمده است که مواد مغذی با کیفیت بهتر برای محصولات زراعی تولید کند با نام نانو کود. پژوهشگران ایرانی توانسته‌اند برای اولین بار در ایران و جهان، نانو کود بیولوژیک (زیستی) تولید کنند. آنها با استفاده از فناوری نانو، در کودهای شیمیایی از نانو ذراتی مانند آهن، روی و منگنز استفاده می‌کنند. مقدار مورد نیاز این کودها در هر هکتار نسبت به کودهای شیمیایی به‌طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. به‌طوری که فقط یک یا دو کیلوگرم برای یک هکتار کافی است و همان بازدهی را به اضافه رشد بیست درصدی برای حاصل‌خیزی خاک خواهد داشت که این امر برای کشاورز بسیار مقرون به صرفه است.

هیچ کشاورزی حاضر به دل‌کندن از کود شیمیایی نیست! چون به لحاظ اقتصادی پاسخ سریع‌تری از آن می‌گیرد، اما پژوهشگران ایرانی توانسته‌اند در نانو کودهای بیولوژیک همان سرعت عمل کودهای شیمیایی را فراهم آورند.



خصوصیات، آزمایش‌هایی را باید روی آن انجام داد. از چشم هیچ کشاورزی پوشیده نیست که برای بهره‌وری و رشد منافع کشت و کار خود ناگزیر است از کودهای شیمیایی استفاده کند، اما این اتفاق ضررهایی وارد می‌کند که منافع آن را بلای جان می‌کند!

باشند. در مصرف این نوع کودها باید دقت زیادی شود؛ چون گاهی به‌دلیل قدرت بسیار مواد مؤثر در آنها، اثر منفی بر روی گیاه می‌گذارند. برای آنکه معلوم گردد کود مورد استفاده از کیفیت لازم برخوردار است و همچنین تشخیص مقدار مورد نیاز و فهمیدن دیگر

مهم‌ترین مزایای نانو کود بیولوژیک

افزایش می‌دهد. ضمن اینکه خواص رنگ‌دهی و ضدسرطانی زعفران نیز بیست درصد افزایش می‌یابد. جالب اینکه مصرف نانو کود نه‌تنها در کشاورزی باعث افزایش کمی و کیفی محصولات کشاورزی می‌شود بلکه در محیط زیست نیز، تلطیف هوا، کاهش گازهای آلاینده و ذرات معلق در هوا را با خود به ارمغان می‌آورد!

به همین دلیل می‌توان با استفاده از این فناوری نانو در تمامی فضاهای سبز موجود، حدود پنجاه درصد آلودگی هوای تهران را طی یک سال کاهش داد.

- با استفاده از این محصول، مقاومت گیاهان به تنش‌های محیطی افزایش می‌یابد.
 - نانو کود فاقد هورمون بوده، از این بابت مضر نیست.
 - تحمل گیاه را به کم‌آبی افزایش می‌دهد.
 - مصرف نانو کود سلامت انسان را افزایش می‌دهد و باعث کاهش بیماری‌های سرطان‌زا می‌شود.
 - حاصل‌خیزی خاک را بالا می‌برد.
- خوب است بدانید به‌عنوان مثال استفاده پنج کیلوگرم در هکتار از این محصول نانویی، نود درصد تولید زعفران را

تئاتر واژه‌ای است یونانی در لغت به معنای چیزی که به آن نگاه می‌کنند. در فارسی به آن «نمایش» می‌گویند. در اصل تئاتر شیوه‌ای است برای بیان مسائل اجتماعی، سیاسی و فرهنگی یک جامعه. مهم‌ترین فن در تأثیرگذاری تئاتر، فن بیان است.

از درس فرار نمی‌کردم

مریم سعیدخواه | عکس: غلامرضا بهرامی

چندباری تماس گرفتم و پیغام فرستادم، اما به‌قدری سرش شلوغ بود که نمی‌توانست پاسخ من را بدهد. تصمیم گرفتم برایش پیامک بفرستم. و بالاخره تماس گرفت و توانستم قرار مصاحبه را بگذارم. هنرمند است و بازیگر تئاتر و به ارزش‌های فرهنگی یک جامعه خیلی اهمیت می‌دهد. اعتقاد دارد یک هنرمند باید تمام تلاش خود را برای ارتقای سطح فکری و فرهنگی جامعه‌اش به کار ببرد. می‌گوید اگر به عقب برگردیم به دوره انسان‌های نخستین، می‌بینیم آنها با کشیدن نقاشی و اشاره یا به زبان امروزی پانتومیم با هم ارتباط برقرار می‌کردند پس هنر از همان ابتدا با انسان بوده و به مرور زمان اکنون به شاخه‌های مختلفی تقسیم شده است. او تمام تابستانش را به تمرین و اجرا می‌گذراند. در طول سال تحصیلی هم معمولاً بعد از مدرسه می‌توانید او را سر تمرین یا اجرا پیدا کنید. حالا دارد دوره پیش‌دانشگاهی کامپیوتر را می‌گذراند. اسمش نیماست، نیما حسین‌زاده.

■ راست است که می‌گویند از همان ده سالگی درآمد داشتی؟

بله. درست است.

■ پس حالا حسابی آدم ثروتمندی هستی؟

نه هنوز.

■ اجرای تئاتر کار سختی نیست؟

بازیگری کار سختی است. به خصوص در تئاتر که قرار است روبه‌رویت صدها تماشاچی بنشینند و تو امکان اصلاح هیچ اشتباهی را هم نداشته باشی.

■ حالا دقیقاً چه نوع تئاتری کار می‌کنی؟

تئاتر فیزیکال.

■ تئاتر فیزیکال؟

بله. نمایش‌هایی که در آن بدن خیلی بیشتر از کلام درگیر است.

■ پس خیلی مهم است که بدن نرم و آماده‌ای داشته باشی؟

بله به‌طور حتم. من معمولاً روزی یکی دو ساعت تمرین می‌کنم. حرکات نرمشی و ورزش‌هایی که به انعطاف بدن کمک می‌کند.

■ چطور شد که رفتی به سمت اجراهای فیزیکال؟

یکی از بچه‌هایی که با هم کار تئاتر می‌کردیم برای اجرای پایان‌نامه‌اش نیاز به کسی داشت تا بتواند اجرای فیزیکال داشته باشد. من قسمتی را اجرا کردم و موفق شدم. بعد از آن بود که به سمت این نوع نمایش گرایش پیدا کردم.

■ کلاسی هم در این زمینه‌ها رفتی یا نه؟

بله کلاس‌های مختلف، پیش استاد‌های مختلف. ولی بیشتر خودم تلاش کردم. با مطالعه، دیدن فیلم، نمایش و استفاده از منابع اینترنتی.

■ اجرای نقش فیزیکال سخت است؟





نمایش در ایران

نمایش در سراسر گیتی به اشکال مختلف متداول است. تاریخچهٔ تئاتر مربوط به یونان باستان و رم در قبل از میلاد مسیح است. در ایران نیز نمایش از زمان‌های قدیم متداول بوده است، نمایش حاجی فیروز از قدیم در عید نوروز برگزار می‌شده است.

نمایش‌های سوگواری، نقالی، تئاتر روحی، تعزیه و شبیه‌خوانی از دیگر اشکال نمایشی در گذشته بوده است. اولین تئاتر ایران در رشت شروع به کار کرد. نخستین تئاتر زنان در ایران نمایش آدم و حوا بود که جمعیت نسوان وطن‌خواه در تهران اجرا کردند. اشیل، سوفوکل و اوریپید ابداع کنندگان نمایشنامه‌نویسی نوین هستند.

امروزه با پیدایش سینما و فیلم و نفوذ بی‌سابقهٔ آن در همهٔ کشورهای جهان، نمایش اهمیت و اعتبار خود را از دست نداده است و به خاطر پرورش قوای ذهنی کودکان و نوجوانان ارزش جدیدی از نظر تربیتی پیدا کرده است.

و حرف آخر

کسانی که دوست دارند وارد رشته‌های هنری شوند باید بدانند فرهنگ‌سازی مهم‌ترین و اصلی‌ترین وظیفهٔ یک هنرمند است.

هنرمند باید تمام تلاشش را برای ارتقای سطح فکری مردم و جامعه بکند و دانش و هنر خود را تقویت کند.

هنر از همان ابتدای آفرینش با انسان بود. انسان‌های نخستین نمی‌توانستند با هم حرف بزنند، اما با ایما منظورشان را به هم می‌فهماندند که این همان هنر پانتومیم است.

رابطه‌ات با دوستان و هم‌کلاسی‌هایت چگونه است؟

خیلی خوب و عالی. یک‌بار همراه دوستان از طرف مدرسه به جنوب رفتیم. شب من و چند نفری از هم‌کلاسی‌هایم یواشکی وارد قسمتی شدیم که ممنوع بود. البته کارمان خطرناک بود، بعد از کمی شیطنت من در یکی از قایق‌هایی که آنجا بود خواب برد، نمی‌دانم چقدر در خواب بودم ولی وقتی چشم باز کردم گروهی را با شکل‌های عجیب و غریب دیدم که بالای سرم هستند. خیلی ترسیده بودم و فکر کردم دزدان دریایی هستند غافل از اینکه آنها همان هم‌کلاسی‌هایم بودند.

غیر از نمایش چه کارهای دیگری هم انجام می‌دهی؟

به موسیقی علاقه خیلی خاصی دارم و از حدود ده سالگی پیانو کار کردم. به آشنایی هم علاقه زیادی دارم.

چقدر خوب، پس خیلی کمک مادرت هستی؟

نه متأسفانه، از غذاهای من معمولاً کسی استقبال نمی‌کند. به همین خاطر من فقط برای خودم غذا درست می‌کنم. به خاطر کاری که دارم خیلی مهم است غذای سالم بخورم. من بیشتر غذاها را آب‌پز می‌کنم.

با کتاب هم میانه‌ای داری؟

بله البته. بیشتر کتاب‌های تخصصی می‌خوانم. کتاب‌هایی که به شناخت بدن مربوط باشد یا کتاب‌های موسیقی. نمایش‌نامه هم می‌خوانم.

کدام نمایش‌نامه را بیشتر دوست داری؟

پرومته در زنجیر نوشته اشیل.

موسیقی چگونه است؟

بتیون را خیلی گوش می‌کنم و همین‌طور شهرام ناظری را خیلی دوست دارم.

بازیگران نقش فیزیکی چون بیشتر به بدنشان مسلط هستند تا به کلامشان ممکن است کلامشان ضعیف‌تر از بدنشان شود. همین‌طور در اجرای نمایش‌های فیزیکی شناخت خیلی مهم است.

چه شناختی؟

شناخت اطراف، طبیعت، فیزیولوژی بدن، انسان‌ها، حیوانات و هرچه در اطرافمان است. اگر قرار باشد نقش یک اسب را بازی کنیم باید نسبت به بدن اسب شناخت داشته باشیم تا بتوانیم مفاهیم را به بیننده منتقل کنیم.

سخت نیست هم درس می‌خوانی هم کار می‌کنی؟

چرا سخت است. اما من به کارم خیلی علاقه دارم و حاضر نیستم آن را کنار بگذارم.

چطور معلم‌ها را قانع کردی؟

وقتی وارد دبیرستان شدم بیشتر معلم‌ها، مدیر و ناظم مدرسه فکر می‌کردند که می‌خواهم از درس خواندن فرار کنم، ولی بعد از گذشت مدتی، با شناختی که از من به‌دست آوردند و دیدن اجراهای من و شنیدن صحبت‌هایم و مصمم بودنم، دیدشان نسبت به من عوض شد.

مگر به این راحتی می‌شود دید دیگران را عوض کرد؟

البته کار راحتی هم نبود. جلب اعتماد معلم‌ها با همان ابتدای ورود به یک مدرسه یا کلاس اتفاق نمی‌افتد باید برای معلم ثابت شود که تو از درس فرار نمی‌کنی، این به کمی زمان نیاز دارد، من هرگز به معلم‌هایم بی‌احترامی نمی‌کنم و با بیشتر آنها دوست و رفیق هستم. مطمئن باشید اگر برای معلمی ثابت شود که شما از درس فرار نمی‌کنید، نه تنها مانع نمی‌شود بلکه برای رسیدن به هدف‌تان کمک هم می‌کند.

۱۰ دی شهادت امام حسن (ع)

۱۰ دی

تعلیم و تعلم

امام حسن، علیه‌السلام، می‌فرمایند: «دانش خود را به دیگران بیاموز، از علم دیگران برای خود بیندوز که اگر چنین کنی، علم خود را استوار نموده‌ای و چیزی را که نمی‌دانستی، دانسته‌ای.» (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۱)

۲۹ دی ولادت امام صادق (ع)

۲۹ دی

ولایت

«برای هر چیز اساس و پایه‌ای است و اساس و پایه اسلام هم دوستی و محبت اهل بیت پیامبر است.» (الکافی، ج ۲، ص ۴۶)

۱۲ دی شهادت امام رضا (ع)

۱۲ دی

لبریز از اندوه

و قبری در طوس مزاری اندوه‌بار و آتش‌ریز و داغ‌انگیز، مزار غریبی که قلبش از غصه و اندوه لبریز است تا آن گاه که خداوند، قائم را برانگیزد و داغ و غم از دل‌ها بگیرد و دعبیل می‌پرسد: «ای فرزند رسول خدا، مزاری که در طوس خواهد بود، مزار کیست؟» و پاسخ می‌دهد مزار من است که دوستان، شیعیان و زائران، زیارتش خواهند کرد و هر کس به دیدار و زیارت‌م‌بشتابد هنگام قیامت همسایه من است و رستگار و آمرزیده.

۱۰ دی

غوغای فرشتگان

۴ دی میلاد حضرت مسیح (ع)

۴ دی

کودکی در گهواره

سرانجام مریم در حالی که کودکش را در آغوش داشت، از بیابان به سوی اقوامش آمد. هنگامی که آنها کودک را در آغوش او دیدند، دهانشان از تعجب بازماند. آنها که آوازه تقوا و کرامت او را شنیده بودند، سخت نگرانش شده و به شک و تردید افتادند، برخی در قضاوت، عجله کرده و زبان به ملامت و سرزنش او گشودند. در این هنگام، مریم به فرمان خدا سکوت کرد، و به نوزادش عیسی، اشاره نمود. مردم به او گفتند: ما چگونه با کودکی که در گهواره است سخن بگوییم. پس از لحظاتی نوزاد لب به سخن گشود: من بنده خدایم، او به من کتاب (آسمانی) عطا نموده و مرا پیامبر قرار داده است. و خداوند مرا وجودی پربرکت قرار داده است.

در هر کجا که باشم. و مرا توصیه به نماز و زکات نموده تا زمانی که زنده‌ام. مرا نسبت به مادرم، نیکوکار، قدردان و خیرخواه قرار داده و مرا جبار و شقی قرار نداده است. و سلام و درود خدا بر من باد، آن روز که متولد شدم، آن روز که می‌میرم و آن روز که زنده برانگیخته می‌شوم. [مریم: ۳۳ - ۲۷]



صدای رسا

خلافت به معتمد رسیده بود. خلیفه‌ای که تصمیم گرفته بود برای همیشه حکومت خود را از خطر وجود مبارک امام حسن عسکری (ع) راحت کند.

هیچ‌کدام از پنج خلیفه قبلی نتوانسته بودند صدای رسای امام را خاموش کنند.

خطر امام چیزی نبود که زندان بتواند آن را از بین ببرد. خلیفه فکر پلییدی داشت؛ به کاربردن شیوه خلفای پیشین. ربیع‌الاول آغاز شده. امام حسن عسکری (ع) بیمار شده است.

می‌گویند او را مسموم کرده‌اند. چه کسی می‌تواند امام را مسموم کرده باشد جز خلیفه؟



پهلوان قلب‌ها

حیرت‌زده به مردم نگاه می‌کرد، گویا از آنها می‌پرسید: «آخر چرا؟ من که مدال نیاورده‌ام.» ناگهان چشمش به پلاکاردی افتاد که رویش نوشته شده بود: «برای آنکه پهلوان نگرید همه بخندید.» بغض جهان پهلوان ترکید و زار زار گریه کرد. مردم او را بر روی شانه‌های خود گرفتند. غلامرضا می‌گریست و می‌گفت: «چرا خجالت می‌دهید؟ من که کاری نکرده‌ام. افتخاری در شأن شما کسب نکرده‌ام. من شرمند و خجالت‌زده‌ام.» مردم برایش سنگ تمام گذاشتند. او پهلوان قلب‌ها بود.



عجب غوغای باشکوهی در آسمان برپا بود. زمین سبزتر از سبز شده بود. فاصله زمین و آسمان به صفر رسیده بود که تو متولد شدی و مهرت در اعماق وجود انسان‌ها نشست. لحظه هیبوط تو بر زمین شوق‌انگیزترین لحظه برای فرشتگان بود. ابرها سخاوتمندانه می‌باریدند و گل‌ها را سیراب می‌کردند. شمیم گل محمدی آسمان و زمین را فرا گرفته بود. آری، حتی اندیشیدن به لحظه میلاد تو روح را به پرواز درمی‌آورد. علی (ع) درباره پیامبر می‌فرماید: او خاتم پیامبران است. بخشنده‌ترین مردم، سعه‌صدرش از همه بیشتر و راستگوترین و پایبندترین آنان به عهد و پیمان. از همه نرم‌خوتر بود و رفتارش بزرگوارانانه‌تر. هر کس بدون سابقه قبلی او را می‌دید، هیبتش او را می‌گرفت و هر کس با او معاشرت می‌نمود و او را می‌شناخت دوستدارش می‌شد و هر کس می‌خواست او را وصف کند، می‌گفت نظیر او را در گذشته و حال ندیده‌ام.

(بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۱۹۰، ح ۲۷). پیامبر خدا در حالی به ملکوت پیوست که سرش را بر سینه‌ام گذاشته بود و در لحظه عروج، جان پاک و نازنین او از میان دست‌هایم پر کشید و بالا رفت. دست‌هایم را به تبرک بر چهرام کشیدم و آن‌گاه پیکر پاکش را شستم در حالی که فرشتگان یاری‌ام می‌کردند و ناله آنها در و دیوار خانه را آکنده بود. گروهی فروود می‌آمدند و گروهی دیگر بالا می‌رفتند و گوش‌های من لحظه‌ای از هیاهوی فرشتگان خالی نبود. او را در آرامگاهش به خاک می‌سپردم در حالی که می‌شنیدم فرشتگان بر او درود می‌فرستند. برگرفته از خطبه‌های نهج‌البلاغه

زنگ



خواندنی‌های تاریخی!

دی‌ماه / نویسنده: الیور تورست

این شماره، برخی مناسبت‌های تاریخی و علمی دی‌ماه را در طول تاریخ بشریت، از دریچه طنز بررسی می‌کنیم؛ پس با ما همراه باشید:

● جین اوستین، نویسنده زن انگلیسی و خالق رمان معروف *غرور و تعصب*، بعد از ۴۲ سال زندگی بدرود حیات گفت. بر خلاف ماجراهای هیجان‌انگیزی که در آثار جین اوستین می‌خوانیم، زندگی واقعی این نویسنده یکنواخت و تلخ بوده است. او شخصیت‌هایش را یکی یکی به خانه بخت فرستاد، اما خودش هرگز ازدواج نکرد. سرگرمی و دلخوشی‌اش فقط نویسندگی و همین خیال‌پردازی‌های هیجان‌انگیز بود!

● لویی پاستور، پزشک و کاشف معروف فرانسوی، در کوهستان «ژورا» متولد شد. پدر لویی، دباغ فقیری بود. پاستور در دوران تحصیل شاگرد زرنگی نبود و گویا بیشتر از آنکه سر کلاس درس باشد، یک لنگه‌پا دم دفتر مدرسه می‌ایستاده و چون معمولاً در بازی والیبال پاس‌هایش به تور می‌خورد به او پاستور می‌گفتند. با این وصف، چون دلش نمی‌خواست گذرش به دباغ‌خانه پدرش بیفتد، از دانشگاه سوربن دکترای خود را گرفت و سپس در دانشگاه معروف استراسبورگ استاد شیمی شد. البته پاستور در دنیای میکروب‌ها شناخته شده‌تر است؛ زیرا برای اولین بار این پاستور بود که با کشف میکروب، انسان‌ها را به جان آنها انداخت!

● آندره ووالیوس، طبیب بزرگ و جراح نامدار بلژیکی، در بروکسل به دنیا آمد. ووالیوس را پدر علم تشریح می‌نامند. اینکه الان شما می‌دانید کبد، قلب، کلیه، آپاندیس و جزایر

لانگرهانس! دقیقاً کجای بدنتان قرار دارند، نتیجه تلاش‌ها و برش‌های شبانه‌روزی این پزشک است! کتاب مشهور او به نام «کارخانه بدن انسان» اولین اثر مدون درباره وظایف اعضا است. حالا شما می‌دانید جزایر لانگرهانس کجاست؟

● جالب است بدانید اولین کبریت تاریخ با اینکه اصلاً خاصیت درمانی ندارد، ولی داروساز انگلیسی به نام جان واکر آن را اختراع کرد. البته کبریت جان واکر مشکلات زیادی داشت و نه تنها بی‌خطر نبود، بلکه به سختی روشن می‌شد. به همین دلیل افراد بسیاری برای تکمیل آن کوشیدند تا سرانجام سال ۱۸۵۵ دانشمندی سوئدی از اختلاط دو ماده شیمیایی «فسفر» و «کلرات دوپتاس» کبریت امروزی را ساخت و آن را بی‌خطر و کاربردی کرد!

● سلطنت و زندگی یزدگرد سوم، آخرین پادشاه از سلسله تاریخی ساسانیان با مرگ او به دست آسیابانی در نزدیکی مرو به پایان رسید و به این ترتیب دوران سلطنت ۴۱۶ ساله ساسانیان بین دو سنگ آسیاب ماند و پودر شد!

● جنگ تاریخی معروف به «هرمزگان» در سرزمین خوزستان میان «اردشیر بابکان» (سرسلله ساسانیان) و «اشک بیست‌وهشتم» (آخرین فرمانروای اشکانی) اتفاق افتاد. در این جنگ اشک بیست‌وهشتم شکست خورد و با قتل او سلسله اشکانیان منقرض شد. به عقیده برخی مورخان این اتفاق تاریخی، اشک تاریخ را درآورد!

«جرج اورست» (کوه‌نورد بزرگ انگلیسی) قله بی‌نامی را کشف کرد و چون در آن ارتفاع پیدا کردن اسم برای یک قله کار دشواری بود، نام فامیلش را روی قله گذاشت و پایین آمد!

زنگ انشاء

نویسنده: م. سر به هوا

موضوع: علم بهتر است یا ثروت؟

با یاری خداوند قلمم را در دست می گیرم و می نویسم. بر همگان واضح و مبرهن است که علم بهتر است. تازه نوشتن انشاء را شروع کرده بودم که برادر بزرگترم از راه رسید و پرسید که چه کار می کنم؟ من هم پاسخ دادم انشاء می نویسم. بعد پرسید موضوع انشاء چیست؟ من هم پاسخ دادم: «علم بهتر است یا ثروت؟» برادرم گفت: «می خواهی کمکت کنم تا انشایت را کامل کنی؟» من هم از خدا خواسته قبول کردم. بعد برادرم گفت پس هر چه می گویم بنویس. من هم گفتم چشم!

هر سال معلم این موضوع را در کلاس انشاء می داد و ما می نوشتیم که با یاری خداوند قلم را در دست می گیرم... و علم بهتر است. با این همه گذارمان به دانشگاه پولی افتاد. اگر همان بی زبان نبود نمی توانستم وارد دانشگاه بشوم. پس به این نتیجه رسیدم که ثروت مهم تر است. با خیال راحت در کلاس ته نشین شده

بودم و در خواب استاد

را می دیدم که

اصرار می کرد

نمره بیست را

قبول کنم. با صدای

استاد از جا پریدم. چشم

غره ای رفت و مرا به روز امتحان حواله کرد

و گفت: «افتادگی آموز اگر طالب فیضی/ هرگز نخورد

آب زمینی که بلند است.» ترم اول به طرز شدیدی

مشروط شدم و فهمیدم که استاد از علم و ثروت مهم تر

است. به لطف و مرحمت استادان واحدهایم یکی یکی

پاس شد و فارغ التحصیل شدم. بعد به هر دری زدم

کاری پیدا نکردم. تا یکی از آشنایان که رئیس بود مرا

در اداره خودشان استخدام کرد. آشنای ما مرتب سمتش

تغییر می کرد و از این اداره به اداره دیگری منتقل

می شد. ترسیدم که از این اداره بروم و بی کار شوم.

مسئله را به او گفتم. اطمینان داد هر کجا بروم

مرا نیز با خودش خواهد برد و این فرضیه که

آشنا از علم و ثروت و استاد مهم تر است برایم

به نظریه تبدیل شد. تا اینکه آشنای ما به سفر

آخرت رفت و خوب شد که مرا با خودش همسفر

نکرد. حالا می دانم که اگر آن روزها درس هایم را

به خوبی خوانده بودم حالا دوباره بی کاری دستم

را به گرمی نمی فشرد و هنوز داشتیم در همان

اداره کار می کردم. پس نتیجه می گیریم که علم

مهم تر است. حالا خود دانید. این بود انشای من!



کنکور رشد

نویسنده: مقدم میرزا

سوالات المپیاز

۱) I am please !

a. an apple

b. tow apples

c. many apples

d. sleeping. get sleep

۲) اولین پادشاه قاجار متعلق

به چه سلسله ای بود و چه نام

داشت؟

الف) هخامنشیان - داریوش نود و

سوم

ب) قاجار - کریم خان زند

ج) قاجار - آقا محمدخان قاجار

د) اشکانیان - اشک آخر

۳) علت اصلی انقراض

دایناسورها چه بود؟

الف) همه موجودات یک روز

می آیند، یک روز هم می روند، دلیل

نمی خواهد دیگر

ب) به آدم ها مقداری پول قرض

دادند، ولی نتوانستند پس بگیرند؛

برای همین در موضع انفعال قرار

گرفتند و در نتیجه منقرض شدند.

ج) عمرشان به دنیا نبود طفلکی ها

د) خیلی تلاش کردند دلیلش

را بگویند، ولی حیف زبان هم را

نمی فهمیدیم

ه) دعوا خانوادگی بوده، بهتر است

دخالت نکنیم

۴) به تقسیمی که در آن یک

سلول به هشتاد سلول تبدیل

می شود چه می گوئیم؟

الف) می گوئیم خسته نباشید واقعاً

ب) تقسیم میتوز

ج) تقسیم چی توز

د) تقسیم لاکتوز

صدای مشاور / آقا کوچولو



مشاور عزیز، متأسفانه من از ابتدای شروع به تحصیل حساسیت شدیدی به امتحان داشتم و با نزدیک شدن زمان امتحانات کم‌اشتها می‌شدم. الان هم مدتی است استرس امتحان و درس خواندن دارم و اشتیهای غذا خوردن ندارم. پدر و مادرم از این وضعیت به شدت نگران هستند و می‌گویند این غذا خوردن مرا تبدیل به دو پاره استخوان کرده. البته به نظرم نگرانی آنها بیش از حد است و بعد از تمام شدن امتحان‌ها و گرفتن نمره‌های خوب، دوباره اشتیهایم بر می‌گردد. نظر شما در این رابطه چیست؟ راستی عکسی را که پدرم موقع درس خواندن با استرس و بی‌اشتهایی از من انداخته است برایتان می‌فرستم تا بهتر بتوانید به من مشاوره دهید.

در سربالایی‌ها به کمک سرویس مدرسه بشتابیم؛ درست مثل تصویری که برایتان فرستادیم! خلاصه این نامه را نوشتیم تا بدانیم بقیه بچه‌های دنیا هم مثل ما سوار سرویس مدرسه می‌شوند یا روش‌های دیگری هم برای رفتن به مدرسه در جهان وجود دارد؟

امضاء: عده‌ای از بچه‌های از کت و کول افتاده، تا ماشین دور بگیرد و آقای راننده بزند دنده دو!

مشاور: ببینید فرزندانم، من هم اصلاً قصد نصیحت کردن ندارم. فقط در جریان باشید که خیلی جاها آرزو دارند مثل شما سوار سرویس مدرسه شوند و شما با نگاه کردن به آنجاها می‌توانید قدر سرویس خودتان را بیشتر بدانید. به قول بزرگان ما: قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید! و البته مصیبت آن چیزی است که در این تصویر پیداست و مربوط به سرویس مدرسه‌ای در کشور هند است. پس بنگرید و قدر سرویستان را بیشتر بدانید!

مشاور عزیز، متأسفانه من از ابتدای شروع به تحصیل حساسیت شدیدی به امتحان داشتم و با نزدیک شدن زمان امتحانات کم‌اشتها می‌شدم. الان هم مدتی است استرس امتحان و درس خواندن دارم و اشتیهای غذا خوردن ندارم. پدر و مادرم از این وضعیت به شدت نگران هستند و می‌گویند این غذا خوردن مرا تبدیل به دو پاره استخوان کرده. البته به نظرم نگرانی آنها بیش از حد است و بعد از تمام شدن امتحان‌ها و گرفتن نمره‌های خوب، دوباره اشتیهایم بر می‌گردد. نظر شما در این رابطه چیست؟ راستی عکسی را که پدرم موقع درس خواندن با استرس و بی‌اشتهایی از من انداخته است برایتان می‌فرستم تا بهتر بتوانید به من مشاوره دهید.

باتشکر / یک دانش آموز بی‌اشتهای پراسترس!

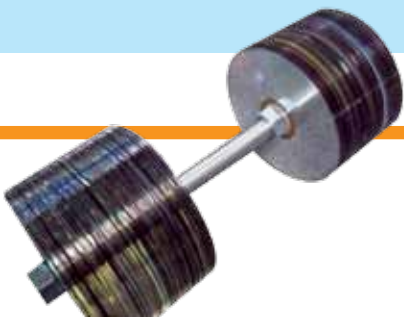


مشاور جان خوشحالم این افتخار را نصیب شما بکنم که با یک مخترع جوان و منحصر به فرد، هم‌صحبت شوید. راستش من مشکل خاصی ندارم و بیشتر فکر می‌کنم بقیه مردم مشکل دارند که اهمیت اختراعات مهم و شگفت‌انگیز مرا درک نمی‌کنند و بی‌تفاوت و حتی گاهی با خنده از کنار اختراعات من می‌گذرند ... اگر همین کارها و رفتارها باعث فرار مغزهای یک مخترع دانش‌آموز شود چه کسی پاسخگو خواهد بود؟ برای اینکه فکر نکنید الکی از خودم تعریف می‌کنم تصاویری از چند اختراع مهم خودم را برایتان می‌فرستم؛ اختراعاتی مثل قفل ضد سرقت تلفن همراه پدرم، دستگاه تمام اتومات هدایت قطره چشم به چشم، پیتزاپز سفری و دمبل بازافتی از سی‌دی‌های سوخته! قضاوت با خود شما ...



مشاور: به قول بزرگان، مشک آن است که خود ببوید / نه آنکه عطار بگوید! شما در این تصاویر به اندازه کافی برای ما بویدید! و به قول آقا همساده: با این اختراعات، من دیگر حرفی برای گفتن ندارم!

مشاور: دوست دانش آموزم ... شما اگر به همین وضعیت بی‌اشتهایی و استرس ادامه دهید، حتی اگر در کل کهکشان راه شیری هم شاگرد اول شوید خیلی به کارتان نمی‌آید؛ چون با ظاهر جدیدی که پیدا کردید در نهایت شغلی که به شما پیشنهاد می‌شود نصب شدن در آزمایشگاه زیست‌شناسی یا علوم مدارس یا حضور در فیلم‌های ترسناک است! در مجموع شاگرد متوسط با دو پرده گوشت، آینده بهتری نسبت به شما دارد. پس معمولی درس بخوان و حساسیت شدید نسبت به امتحان را کنار بگذار. حالا از ما گفتن بود!



آدم‌های غیر معمولی

نویسنده: سنجاق قفلی

شمارهٔ رند گراهام بل

گراهام بل وارد خانه می‌شود.

گراهام بل: سلام مامان.

مادر گراهام بل: سلام پسر. خوبی؟ امروز چی کار کردی؟ اختراعش کردی؟

گراهام بل: نه مامان.

مادر گراهام بل: بجنب دیگه پسر. من الان چند سال است منتظر تماس خالهات

هستم. بجنب پسر خیلی وقته از جولی خانوم اینا بی خبریم.

صدای خواهر گراهام بل: پس چی شد گراهام؟ دو ساله من و نامزد من رو سرکار

گذاشتی. ما تا کی منتظر باشیم تا تو یه چیزی اختراع کنی که ما هر شب باهاش

حرف بزنیم؟

پدر گراهام بل وارد خانه می‌شود. خسته است. کت خود را در می‌آورد.

پدر گراهام بل: چی کار دارید با این بچه؟

بعد آرام در گوش پسر زمزمه می‌کند: «پسر من

شماره رند برای من کنار بذار. می‌دونی یه شماره

می‌خوام که همش دو باشه. گوشی خریدم فقط

منتظرم تو این تلفن رو اختراع کنی. از این گوشی

باحالاست. دوربینش ده مگا پیکسله. سیستم

عاملشم اندرویده. کلیپم پخش می‌کنه. می‌خوای

ببینی؟»

همهٔ این اتفاقات گراهام بل را برای اختراع تلفن تشویق

می‌کرد؛ چون گراهام بل از حرف‌های هم‌کلاسی‌اش

لذت می‌برد. از جولی خانم اینها خوشش می‌آمد

و می‌خواست هر روز ساعت‌ها خواهرش با

نامزدش حرف بزند؛ بنابراین گراهام بل بعد

از زحمت فراوان و طاقت‌فرسا و خوردن دود

چراغ بالاخره تلفن را اختراع کرد.

ایستگاه شعر

شاعر: م. مریا

کار دنیا حُسنِ قلی خانی است

آنچه افتاده است و می‌دانی است

اهل معنا نمی‌کنند حساب

روی دنیا که بند تنبانی است

شاعر: متواضع الاضلاع

ببارد نور بر اموات خیام

چرا؟ زیرا رباعیات خیام

یکی توی هواپیما به من داد

هواپیما ریایات خیام

کاریکلماتور

معصومه پاکروان

- نمی‌خواست آرزوهایش را به باد

دهد همه را به گور برد.

- آن قدر برای به دست آوردنش

خودش را کوچک کرد که دیگر دیده

نمی‌شد.

- هر جا سخن از ترافیک است نام

خودروهای تک سرنشین می‌درخشد.

امیر خوش‌وقتی

- چون طاس بود برف پیری معطل

بود کجا بنشیند.

- نقص فنی خلبان باعث سقوط

هواپیما شد.

- داروخانه مرگ، نسخهٔ آدم‌ها را

یکی یکی می‌پیچد.

علی مرسلی اهری

بی‌هیچ ردپایی رفته بود، فهمیدم

پردن را یادگرفته است.

چون از صدای قلبم خوابم نمی‌برد،

خاموشش کردم و خوابیدم.



به نام خالق خیر و درستی
 خداوند وقار و تندرستی
 الهی سینه‌ای ده آتش افروز
 بنه مرهم به درد دانش آموز
 به یادم هست در ترم بهاره
 گرفتم مچ ز یک آتیش پاره
 که وقت امتحان چون شد سرانجام
 کف دستش پر از اعداد و ارقام
 به دست دیگرش مانند انجیل
 یکی طومار مشحون از فرامیل^۱
 تغییر کردم و گفتم در آخر:
 که این دست است ای آقا نه دفتر!
 عزیز من قباحه دارد این کار
 نکن بچه خجالت دارد این کار
 نمی‌دانی که این کاری حرام است؟
 جوابم داد: این حرفا کدام است؟
 تقلب خود به غیر از مشورت نیست
 عزیزم مشورت که معصیت نیست
 تقلب چیست؟ ایثاری اثیری
 ز یک شاگرد تنبل، دستگیری
 به آنی از کرج تا برمه رفتن!

ره صدساله را یک ترمه رفتن
 نمی‌دانی چه کیفی دارد این کار
 چه طول موج و طیفی دارد این کار
 مراقب به که با ما یار باشد
 همیشه محرم اسرار باشد
 تقلب کن برادر تا توانی
 که تا مانند خر در گل نمایی
 تقلب منحصر در امتحان نیست
 فقط مختص ما نسل جوان نیست
 بسا شخصی که با قلب حقیقت
 رسیده بر منال و مال و مکنت
 بسا کاسب که با سوگند دینی
 به ما قالب نماید جنس چینی
 خلاصه گفت و گفت آن بچه، فرتی
 برایم خواند آخر یک دوبیتی:
 «دلی دارم خریدار تقلب
 کز او گرم است بازار تقلب
 لباسی بافتم بر قامت دل
 ز پود نمره و تار تقلب»

عباس احمدی

تخم مرغیه

با تو می گویم من از راز بقای تخم مرغ می کنم قدقد چو هستم مبتلای تخم مرغ این غذا هر وعده با یک چهره ظاهر می شود از خورشت زرده تا لازانیای تخم مرغ گاه املت می شود گه نیمرو گه آبپز جام صدرنگ است این! جانم فدای تخم مرغ در میان شانهای دیدم چهل یاقوت را مرحبا بر گوهر بی ادعای تخم مرغ قدر او را کس نمی داند ولی با این وجود از نجابت در نمی آید صدای تخم مرغ گرچه می گردد گران اما خدا را شکر کن بیش از اینها چون که می آرزو طلای تخم مرغ غالباً حس می کنم از نان شب واجب تر است می گذارم پیتزا را نیز لای تخم مرغ همچو خورشیدی میان ابر پنهان گشته است زرده در لای سفیده در ورای تخم مرغ اینکه او اهل کجا باشد چه فرقی می کند؟ کس نیابی کاو نباشد آشنای تخم مرغ صادرات تخم مرغ عین فرار مغزهاست چاره ای باید بر این «نشت نشا»ی تخم مرغ اول او بوده ست یا مرغ؟ این سؤالی ساده است مرغ چیزی نیست غیر از رد پای تخم مرغ چند دانشمند توی مصر پیدا کرده اند داخل اهرام صدها مومیای تخم مرغ بینی رستم به خاک آلوده می شد گر که بود در میان هفت خوانش ازدهای تخم مرغ حق مطلب هرچه می گویم نمی گردد ادا من زبانم ناتوان است از ثنای تخم مرغ می شود تعریف عالم توی مختصات آن با تو می گویم من از راز بقای تخم مرغ

پی نوشت
۱. جمع مکسر فرمول!
۲. نام کتابی از رضا امیرخانی درباره فرار مغزها

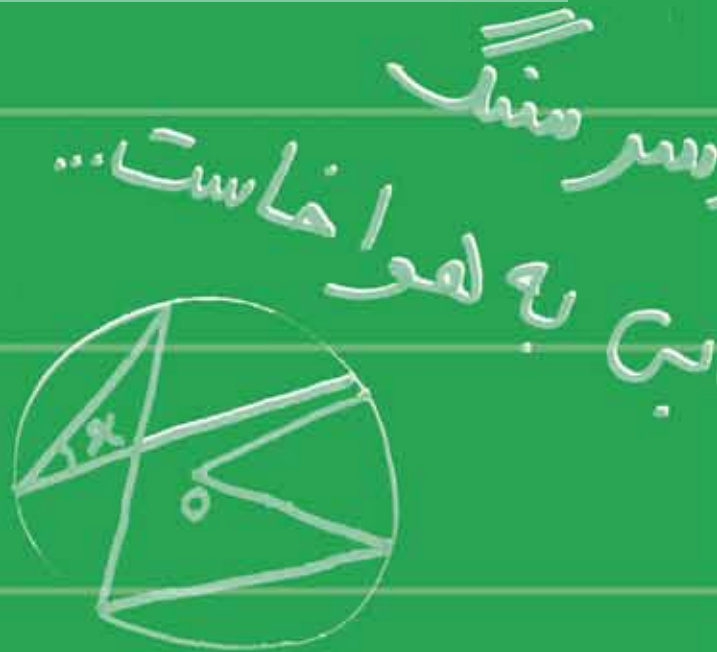
$$۲ + ۲ = ۵$$

کلاس با کلاس!

من یه کلاس که یه تخته ش کمه کلاسی ام که با شما بی غمه من یه کلاس با کلاس اما تابستونا دیوونه می شم اینجا باید بری و من چه بی قرارم خاطره های خوبی از تو دارم چه آتیشایی که نمی سوزوندی جواب اشتباهو می رسوندی بامزه اما یه کمی شلخته نقاشی می کشیدی روی تخته مغز تموم رفقاتو خوردی ادای خیلی ها رو درآوردی می خواستم از چشمای تو نیفتم

خیلی چیزا شنفتم و نگفتم ریاضیاتو جاودانه کردی مثلثاتو استوانه کردی معلم علومتون عمل شد ناظمتون به دست تو کچل شد آخر سر با عملی جهادی معلم عروضو سکنه دادی می ری ولی خاطره هات می مونن یه گوشه ای تو دفتر دل من من یه کلاس که یه تختش کمه تنها شده بی تو دچار غمه...

صابر قدیمی





10 Meanwhile, put the lemon juice and the remaining sugar in a small saucepan.



11 Heat the juice over medium heat until the sugar has completely dissolved



12 Turn the cake out on to a wire rack, baked side up, peeling off the parchment paper.



13 Using a thin skewer or toothpick, poke holes in the top of the cake while still warm.



14 Pour the hot lemon syrup a little at a time over the surface of the cake.



15 Only once the syrup has soaked into the cake, pour more on, until it is all used up.



16 Once cooled, serve the cake at room temperature on its own or with heavy cream or whipped cream. **STORE** The cake will keep in an airtight container for 3 days.

Lemon Cake

Malihe Zarif

One of the few wheat-free cakes that work just as well as those made from wheat flour.



SERVES
6-8



30
MINS



50-60
MINS



Up to
8 WEEKS

Ingredients

12 tbsp unsalted butter, softened,
plus extra for greasing
7oz (200g) sugar
3 large eggs
1/2 cup polenta or coarse-ground
cornmeal
11/3 cups (6oz) ground almonds
finely grated zest and
juice of 2 lemons
1 tsp gluten-free baking powder



1 Preheat the oven to 325°F (160°C). Grease the pan and line the base with parchment paper.



2 By hand, or in an electric mixer, cream the butter and 6oz (175g) of the sugar until fluffy.



3 Whisk the eggs and gradually beat them into the creamed mixture.



4 Fold in the polenta and almonds, or gently pulse-blend in a processor until well blended.



5 Finally mix in the lemon zest and baking powder well. The batter will seem stiff.



6 Scrape the mixture into the prepared pan and smooth the surface with a palette knife.



7 Bake the cake for 50–60 minutes, until springy to the touch. It will not rise much.



8 Check that the cake is cooked by inserting a skewer. The skewer should emerge clean.



9 Leave the cake in the pan for a few minutes, until cool enough to handle.



فوتبال و بازهم هیجان

یکی از بازی‌های محبوب موجود در بازار که طرفداران سرسختی هم دارد بازی فیفاست که سال‌هاست در جدول پرفروش‌های بازار جا خوش کرده است. فرقی هم نمی‌کند که ایکس‌باکس باز باشید یا فقط رایانه داشته باشید در هر دو صورت می‌توانید فیفا بازی کنید. شرکت سازنده این بازی EA Sport که ید طولایی در ساخت انواع بازی دارد- در شماره‌های قبل نمونه‌هایی از آنها را معرفی کردیم- با ارتقای این سری از بازی فوتبال نهایت سعی خود را کرده تا محیط بازی را به واقعیت نزدیک کند و توانایی خود را به رخ بکشد.

و توانایی کنترل توپ طوری است که حین بازی ناگهان خود را وسط زمین فوتبال حس می‌کنید. مراقب اطرافتان باشید!

این بازی با کسب امتیاز نه از ده توجه منتقدان را حساسی به خود جلب کرده است. طراحی بسیار هوشمندانه ضربات آزاد

قهوه، نوشیدنی روزهای سرد

توصیه می‌کنند. همه ما خواص متعددی از این نوشیدنی گرم را تا به حال از این و آن شنیده‌ایم مانند: رفع خستگی، افزایش متابولیسم بدن و کاهش حملات آسم. از این نوشیدنی می‌توان در کاهش افسردگی و اضطراب نیز استفاده کرد. در ضمن، قهوه با شکستن چربی‌ها سوخت و ساز سلول‌ها را افزایش می‌دهد. این نوشیدنی می‌تواند انتخاب مناسبی برای عصرهای سرد زمستان باشد.

قهوه سال‌های دور بین خانواده‌های خاص و در مراسم ویژه استفاده می‌شد، اما این روزها، این نوشیدنی به خصوص در میان جوانان محبوبیت فراوانی پیدا کرده است. بیش از یک‌سوم مردم جهان قهوه را دوست دارند و آن را در زمان‌های مختلف در طول روز می‌نوشند. واژه قهوه، برگرفته از زبان عربی و به معنای تحریک‌کننده و زایل‌کننده اشتهاست. برخی از مورخان، پیشینه این واژه را به کشور اتیوپی نسبت می‌دهند.

بهترین قهوه جهان از نظر بو و طعم، به نام Arabica است که بوته آن در برزیل به خوبی رشد می‌کند و سپس از آنجا به سرتاسر جهان صادر می‌شود.

متخصصان تغذیه نوشیدن دو فنجان قهوه دم کرده یا سه فنجان قهوه فوری را در روز

نوا

در شماره قبل درباره دستگاه شور مطالبی عنوان شد. دستگاه نوا شباهت بسیاری به دستگاه شور دارد؛ یعنی، اگر دستگاه شور را خوب بشناسید می‌توانید به تفاوت نغمه‌های نوا با شور پی ببرید. با این حال اگر دلتان یک شور و حال حسایی می‌خواهد، آهنگ‌های این دستگاه را گوش دهید. تصنیف «رفتم در میخانه» و آلبوم «نوا مرکب‌خوانی» از محمدرضا شجریان دو نمونه از این دستگاه هستند. «کنسرت نوا» از حسین علیزاده که دو نوازی تار و تنبک است و آلبوم «نینوا» باز هم از حسین علیزاده از دیگر نمونه‌های این دستگاه هستند.



۳ کتاب، ۳ خوش‌شانسی

عکاسی دیجیتال، رامین مولاناپور، انتشارات اتحاد

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۱۸۶۵

بازیگری برای انیماتورها، نویسنده: اد هوکس، باقر بهرام، انتشارات سوره مهر.

تلفن: ۰۲۱-۶۱۹۴۲

شکسپیر، کالین اوگسن، مهسا ملک‌مرزبان، انتشارات ققنوس.

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۷۲۲



کتاب ماه

آیین پژوهش

«تجربه نشان داده است که شناخت صحیح روش تحقیق و پژوهش یکی از بهترین یادگار دوران تحصیلی یک دانش‌آموز است که هیچ‌گاه این تجربه را فراموش نمی‌کند و در هر زمان برای تهیه طرح عملی تحقیق یا حتی حل مشکلات فردی و اجتماعی از آن استفاده می‌کند.»

آیین پژوهش، محمدجواد شکوری، جعفر قلی‌زاده، انتشارات سخن گستر.

تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۳۹۹۵۵



۳ کتاب، ۳ دوست

ترک‌های درخت آلبالو، اکبر خلیلی، انتشارات عصر داستان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۳۳۹۳۴

سمفونی ماهی‌های شیشه‌ای، محمد مهدی رسولی، انتشارات نیستان.

تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۱۲۴۴۳-۵

جوانی، جوزف کنراد، پریسا همایون روز، انتشارات قدیانی.

تلفن: ۰۲۱-۶۶۶۴۰۴۴۱



باغ فین سفری به کاشان

برای دیدن باغ فین می‌توانید از هر کجای ایران، خودتان را با اتوبوس، قطار، وسیله شخصی یا همراه با تور به کاشان برسانید. نگران نباشید باغ فین کاشان آن‌قدر معروف است که گم نمی‌شوید. کافی است تابلوهای راهنما را دنبال کنید تا به برج و باروی باغ فین برسید. آن‌وقت با گذر از در باغ و دالان ورودی پایتان را روی سنگفرش‌های باغ بگذارید. دیگر می‌شود صدای شرشر آب در جوی‌های فیروزه‌ای باغ را شنید. در وسط باغ عمارتی است که ما را به سمت خود می‌کشد؛ عمارت شترگلو*. این عمارت به فرمان شاه‌عباس ساخته شد. عمارت شترگلو چهار ورودی به سمت باغ دارد. از هر طرف که خواستید می‌توانید وارد شوید. درست وسط عمارت حوضچه‌ای زیبا با کاشی‌کاری فیروزه‌ای قرار دارد که آب جوی‌های فیروزه‌ای باغ از آنجا هدایت می‌شود. دیوارها و سقف عمارت پر شده است از نقاشی؛ نقاشی‌هایی از شاهزادگان، سواران، شکار و شکارگاه.

در جنوب باغ، مجموعه‌ای دیگر شامل چند اتاق تودرتو، حیاط و باغچه‌ای کوچک به دستور کریم‌خان زند ساخته شده است. مجموعه‌ای که در روزهای تلخ تبعید امیرکبیر میزبان او شد. باغ یک شترگلو دیگر هم دارد به نام شترگلو فتحعلی‌شاهی. در قسمت جنوبی باغ دو حمام وجود دارد؛ حمام کوچک و حمام بزرگ. برای دیدن حمام‌ها باید از دالان‌ها و راهروهای زیادی عبور کنی. حمام کوچک از آثار دوره صفویه است. حمام بزرگ هم در زمان قاجار، به دستور فتحعلی‌شاه ساخته شد. محل قتل امیرکبیر در قسمتی از حمام کوچک است.



بی‌خوابی
* شترگلو یا منگل شیوه‌ای بسیار قدیمی است که آب جاری را در برخورد با موانعی چون حصار و خندق شهرها از زیر زمین عبور می‌دهد. برای عبور از دیوارهای قطور خندق‌ها و حصارها زمین را می‌کنند و با ایجاد مجرای نیمه‌دایره‌ای، آب را از آن سوی حصار از دل زمین بیرون می‌آورند و طول این مجرا را سقا می‌گذاشتند.

خلاقیت

۳. یافتن راه حل: در این قسمت ناخودآگاه فرد ناگهان مثل جرقه راه حل را پیدا می کند.

۴. تأییدیه گرفتن: حالا قوه استدلال پاسخ را تحلیل و بررسی می کند و همه احتمالات را ارزیابی می نماید.
در ادامه برای آزمایش خلاقیت ذهن شما سؤال هایی طراحی شده اند که رفته رفته مشکل تر می شوند. برای حل آزمون زیر ۴۵ دقیقه وقت دارید.

این مجموعه برای هر کس منحصر به فرد و شخصی است و چهار مرحله دارد:
۱. آمادگی: تلاش مغز برای حل مسئله از راه های معمول.
۲. پرورش موضوع: وقتی مغز نتوانست از راه های معمول مسئله را حل کند خسته می شود و به سراغ راه های دیگر می رود.

7	11	4	
12	2	?	9
15	3	3	18
	15	22	7

۳

		?

۱

29	86	67	98
63			15
6			9
17	13	?	11

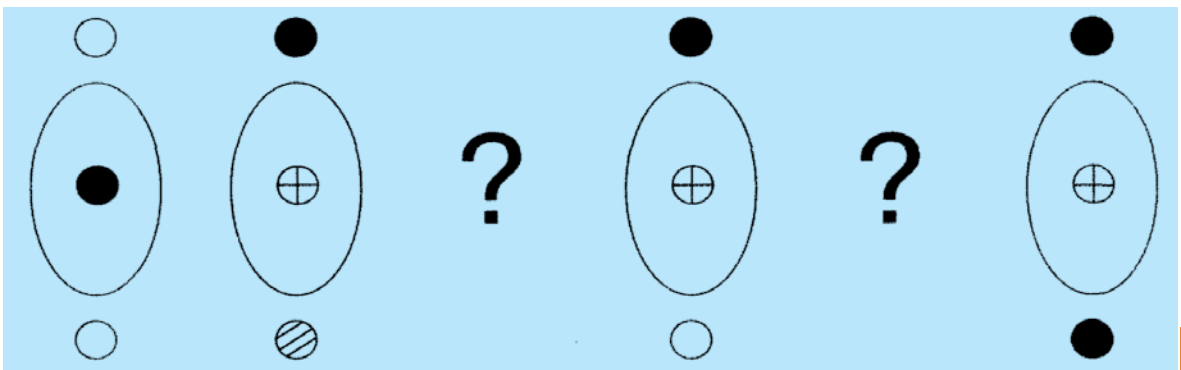
۴

	(X)
	?

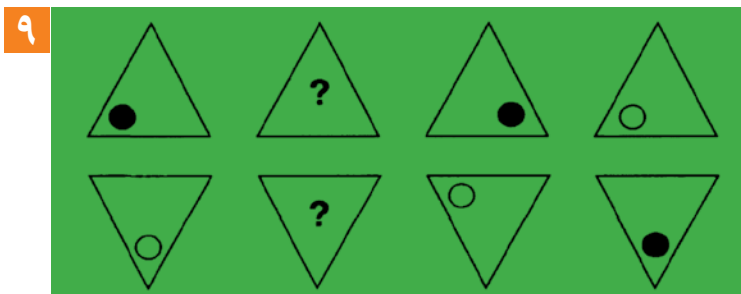
۲



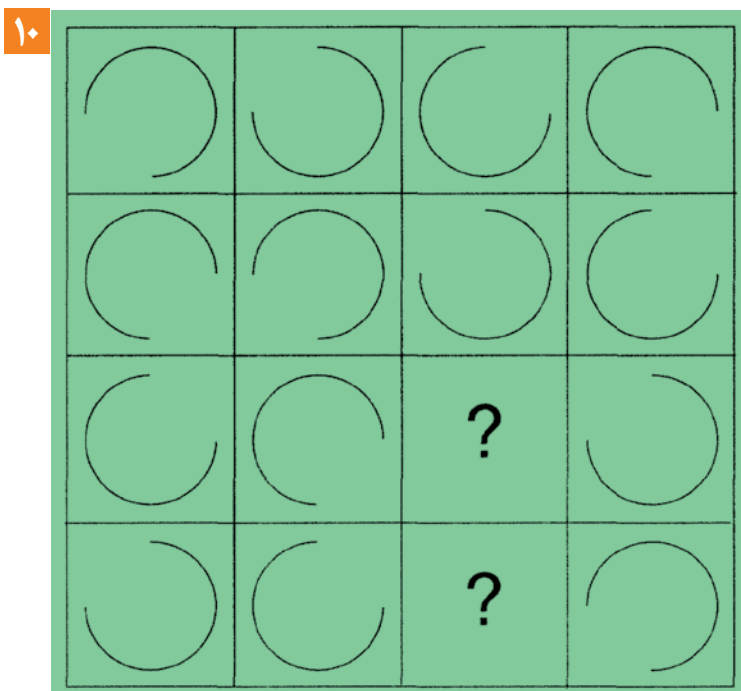
۵



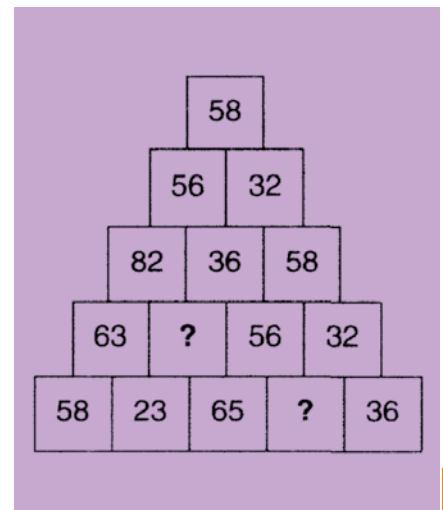
۶



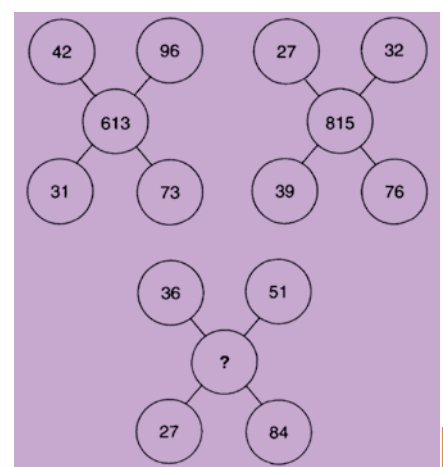
۹



۱۰



۷



۸



در میان آتش

مهری جمعگی

مناجات

حمیدرضا پارسا

عجیبی بود. برای لحظه‌ای سرجایم میخکوب شدم. از ترس اینکه متوجه‌ام بشود، نتوانستم بمانم. فردا صبح، وقتی حاج یدالله را دیدم، یاد شب گذشته افتادم. گفتم: «حاج‌آقا! التماس دعا. این شب‌ها دست ما را هم بگیرید و دعا بفرمایید!» او بدون اینکه به روی خود بیاورد، با شوخی گفت: «بعداً بیا یک کتاب دعا به تو بدهم. تا دیگر برای دعا کردن، التماس نکنی!» و خندید و رفت.

زمان عملیات «الفجر مقدماتی» نزدیک صبح بلند شدم برای نماز. در اردوگاه رسم بر این بود که یک ساعت قبل از نماز صبح، از بلندگو قرآن و مناجات پخش می‌شد تا کسانی که می‌خواهند نماز شب بخوانند، بیدار شوند. از چادر بیرون آمدم تا بروم وضو بگیرم. داشتم می‌رفتم که صدای ضعیف گریه‌ای به گوشم رسید. دقت کردم. صدا از چادر حاج یدالله بود. جلو رفتم و از روی در چادر، نگاه انداختم. دیدم با حالتی محزون توی چادر نشسته و گریه می‌کند. حالت

امر به معروف

حمید عبدالوهاب

رفت. وقتی برگشت، او را صدا زدم و گفتم: «بیا کنار من بنشین.» وقتی آمد، گفتم: «دیگر آن صحبت را ادامه نده. پرسید: «برای چی؟» گفتم: «داشتی غیبت می‌کردی، حاجی هم ناراحت بود. دیدی که دوبار صلوات فرستاد تا بلکه حرفت را قطع کنی، ولی متوجه نشدی و به صحبت‌هایت ادامه دادی.» گفتم: «شرمنده‌ام. نمی‌دانستم، اصلاً حواسم نبود.» از کاری که کرده بود، ناراحت شد. وقتی همه رفتند و جمع پراکنده شد، آمد پیش حاج کلهر و گفت: «حاجی! ببخشید. معذرت می‌خواهم.» حاج کلهر گفت: «چرا از من معذرت می‌خواهی؟ باید از آن کسی که غیبتش را می‌کردی حلالیت بطلبی؛ ما که کارهای نیستیم.»

یک روز توی پایگاه بسیج نشسته بودیم و یکی از بچه‌ها راجع به شخصی صحبت می‌کرد. صحبت او تاحدودی حالت غیبت داشت. نگاه کردم، دیدم حاج کلهر ناراحت است. ابتدا خواست حرف را عوض کند، نشد. به ناچار گفت: «بچه‌ها! صلوات بفرستید.» همه صلوات فرستادند، ولی آن شخص متوجه قضیه نشد و به صحبتش ادامه داد. چند لحظه بعد، دوباره حاج کلهر گفت: «صلوات بفرستید.» همه صلوات فرستادند و باز هم او متوجه نشد. حاج کلهر، به ناچار به من اشاره کرد که طوری به آن بنده خدا اشاره کنم غیبت نکنم. روی یک تکه کاغذ چیزی نوشتم و به آن بنده خدا دادم که همین الان برو فلان کار را انجام بده و برگرد. وقتی نوشته را دید، بلند شد و به دنبال کاری که فرستاده بودم،