



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

رشد

1

جوآن

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم
دوره سی و پنجم | مهر ماه 1398
شماره پی در پی 292 | 48 صفحه، 24000 ریال



اقیانوس آرام

استرس چیست و چگونه می توان آن را مهار کرد؟

این روزها: چهلمین روز

ISSN: 1506-9080

www.rashdmag.ir

■ وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَثَّ فِيهِمَا مِنْ دَابَّةٍ

و از آیات او آفرینش آسمان‌ها و زمین است و موجوداتی که در آنها پراکنده است. (آیه 29 شوری)

پنگوئن‌های امپراتور، بزرگ‌ترین جانورانی هستند که روی خشکی جنوبگان زندگی می‌کنند و به‌لطف همکاری گروهی توانسته‌اند در سردترین وضعیت اقلیمی زمین به زندگی خود ادامه دهند. پنگوئن نر و ماده به‌نوبت، تخم را روی پاهای خود و زیر پرهای ضخیم خود گرم نگه می‌دارند تا هوای بی‌اندازه سرد که معمولاً از پنجاه درجه سانتی‌گراد زیر صفر گرم‌تر نمی‌شود، به آن آسیبی نرساند. پس از هفته‌ها تلاش شبانه‌روزی، شیرین‌ترین لحظه زندگی زوج پنگوئن فرامی‌رسد، تخم کوچک، ترک برمی‌دارد و جوجه پنگوئن چشم به جهان باز می‌کند. این تصویر از «استفان کریستمن» توانست در رقابت عکاسی GDT (عکاسان طبیعت آلمان) در سال 2019، جایزه نخست بخش پرندگان را دریافت کند.



اقیانوس آرام

مشق و امتحان و کنکور و آینده و شغل و ...
صبح تا شب، این کلمات دور سرمان رژه می‌روند
و به ما استرس می‌دهند. بزرگترها نگران آینده ما
هستند و مدام به ما یادآوری می‌کنند که درسمان
را جدی بگیریم، کنکور خیلی مهم است، نباید
بازیگوشی کنیم و ...

اما واقعاً آیا این همه فشار و استرس، نتیجه‌اش
مثبت است؟ مثلاً آیا کسانی که قبلاً این مسیر را
طی کرده‌اند، از نتیجه راضی‌اند؟ اگر از من بپرسید
می‌گویم نه! اتفاقاً خیلی‌ها ناراضی‌اند. اما رویشان
نمی‌شود این را با صدای بلند اعلام کنند.

خیلی‌ها هستند که سال‌ها به خاطر فشار مدرسه
و معلم‌ها فقط و فقط درس خوانده‌اند و به چیزی
جز کنکور فکر نکرده‌اند. اما یک روز از خودشان
پرسیده‌اند که: «راستی آیا ارزشش را داشت؟ مثلاً
بهتر نبود کمی هم ورزش می‌کردم، با دوستان و
خانواده‌ام بیشتر تفریح می‌کردم، یا کتاب‌هایی را که
دوست داشتم، می‌خواندم؟»

واقعیت این است که دنیا خیلی بزرگتر از کنکور و
چند امتحان تستی است. فرصت‌های زندگی هر روز
و هر ماه و هر سال، روبه‌روی ما هستند. کافی است
مثل اقیانوس آنها را در آغوش بگیریم و سعی کنیم
تجربیاتمان را بیشتر کنیم.

یادمان باشد که وقت‌گذراندن با دوستان و خانواده،
اتلاف وقت نیست. اتفاقاً همین‌هاست که به معنای
واقعی زندگی نزدیک‌تر است. اینکه گاهی به
کوه‌نوردی برویم، در کلاس نقاشی ثبت‌نام کنیم،
سفال‌گری یاد بگیریم، در کنار مادر بزرگمان
بنشینیم و با او خاطرات کودکی‌اش را مرور کنیم،
به مسجد محله برویم و مسئول کاری در هیئت
مسجد شویم، برای برادر و خواهر کوچکمان یک
بازی خنده‌دار طراحی کنیم و همراه او برنامه
کودک تماشا کنیم، از تجربه‌های جدیدی
مثل پیاده‌روی اربعین استقبال کنیم، یک
زبان برنامه‌نویسی یاد بگیریم و خودمان یک
برنامه موبایل (اپلیکیشن) بسازیم. حاضرم
زیر این سرمقاله را امضا کنم که اگر اینجوری
زندگی کنید، در همه زمینه‌ها آدم موفق‌تری
خواهید بود.



کوی و میدان



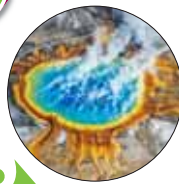
رسم زندگی



نقشه گنج



پاتوق ادبیات



پاتوق علم

پاتوق طنز

این روزها

ای ایران

هنرستان

چراغ راهنما

مدیر مسئول: مسعود فیاضی
سردبیر: سیدامیر موسوی
مدیر داخلی: اشرف سادات کلاکی
طراح گرافیک: وحید حق
ویراستار: ریحانه کلهر

دبیر شعر: سعید بیابانکی
دبیر طنز: روح‌الله احمدی
دبیر علمی: ذوالفقار دانشی
شورای تیتیر و ایده: مهدی استاداحمد، سعید طلایی

طراح جلد: مرتضی آذرخیل
عکاس جلد: فرهاد سلیمانی
شمارگان: ۴۵۰۰۰ نسخه
چاپ و توزیع: شرکت افست

نشانی دفتر مجله:

تهران، خیابان ایران‌شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

تلفن: ۰۲۱۸۸۸۴۹۰۹۶

نمبر: ۰۲۱۸۸۳۰۱۴۷۸

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۵۱۹

فضای مجازی: @iRoshd

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران- صندوق پستی

۰۲۱۸۸۳۰۵۷۷۲ تلفن: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

javan.roshdmag.ir

صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸



پیشنهادهای ویژه سرآشپز

★ **ای ایران:** خانم ناظمی قرار است
امسال، ایران عزیزمان را با دوربین تنوع
و تکرر روایت کند. ایران ما پر است از
فرهنگ‌های متنوع، زبان‌ها و آداب و
رسوم‌های متنوع، لباس‌ها و لهجه‌ها و
اقوام متنوع. همین تنوع و تکرر است که
ایران ما را زیبا و متحد کرده‌است.

★ **کوی و میدان:** به مهدی زارعی
گفته‌ایم امسال تحرک و جنب‌وجوش
صفحه ورزشی را بیشتر کند. دیگر گذشت
آن همه تازیچه و توضیحات، امسال
برنامه ما این است: یک، دو، سه، حرکت!

★ **چراغ راهنما:** پیامک‌های شما همیشه
پر است از سؤال‌های عجیب و غریبی که
به دنیای روانشناسی و مهارت‌های زندگی
مربوط است. امسال صفحه چراغ راهنما
را سپرده‌ایم دست خانم مهتاب فردی.
هر چه از این صفحه بگوییم، کم گفته‌ام.
راستی برای هر شماره، یک ویدیوی
دیدنی و شنیدنی هم داریم که می‌توانید
به سادگی از طریق QR Code آن را
دانلود کنید.

★ **معرفی رمان:** صفحه معرفی رمان
این شماره که آماده شد، وحید حق
نتوانست خودش را نگه دارد و سریع آن
را گذاشت توی اینستا. من هم زیرش
کامنت گذاشتم: وقتی یک نویسنده خوب،
می‌نویسد. یک تصویرگر خوب، می‌کشد.
یک گرافیست خوب، می‌چیند و یک
سردبیر متوسط کیفیتش را می‌برد.



۸ مهر، روز بزرگداشت مولوی

گاهی پیش می‌آید که چند نفر مشغول بحث و دعوای کلامی با یکدیگرند، در حالی که همه‌شان دارند یک حقیقت را به زبان‌های مختلف می‌گویند؛ بدون اینکه خودشان متوجه باشند. این مسئله، موضوع یکی از شعرهای دفتر دوم مثنوی معنوی مولوی است که در قالب تمثیلی آورده شده‌است:

چار کس را داد مردی یک درهم
آن یکی گفت این به انگوری دهم
آن یکی دیگر عرب بد گفت لا
من عنب خواهم نه انگور ای دغا
آن یکی ترکی بد و گفت این بنم
من نمی‌خواهم عنب خواهم ازم
آن یکی رومی بگفت این قبل را
ترک کن خواهیم استافیل را
در تنازع آن نفر جنگی شدند
که ز سر نام‌ها غافل بدند
مشت بر هم می‌زدند از ابله‌ی
پر بدند از جهل و از دانش تهی
صاحب سَرّی عزیزی صد زبان
گر بدی آنجا بدادی صلحشان
پس بگفتی او که من زین یک درهم
آرزوی جمله‌تان را می‌دهم ...

حتماً متوجه شدید موضوع از چه قرار بوده است: یک ترک، یک عرب، یک فارس و یک رومی برای تهیه خوراکی، یک درهم داشتند. فارس می‌گفت این پول را برای خرید انگور بدهیم، ترک می‌گفت اُرم بخیریم، عرب می‌گفت عنب و رومی می‌گفت استافیل. بر سر این موضوع دعوایی سر گرفت. در حالی که هر چهار کلمه به یک معنی بود و همه یک چیز می‌خواستند. مولوی می‌خواهد بگوید فیلسوف و عارف و متکلم و ... همه در طلب حقیقت‌اند، اما با گفتمان‌های مختلف!

۷ مهر، شهادت شهیدان فلاحی، نامجو، کلاهدوز، جهان‌آرا و فکوری

مهرماه سال ۶۰ بود و یک سال از آغاز جنگ تحمیلی گذشته بود. وقتی عملیات ثامن‌الائمه پیروز شد و حصر آبادان شکست، پنج تن از فرماندهان ارتش و سپاه عازم تهران شدند تا خبر این موفقیت را به امام بدهند. همراه آنان تعدادی از مجروحان جنگ نیز در هواپیما بودند و حتی پیکر تعدادی از شهدا نیز در این هواپیمای باری قرار داشت. متأسفانه این هواپیما هرگز به مقصد نرسید و در نزدیکی تهران سقوط کرد. کمک‌خلبان این پرواز که از سانحه جان سالم به در برده بود، سال‌ها بعد درباره چگونگی به‌وقوع پیوستن این حادثه گفت: «پس از ترک اهواز همه‌چیز مرتب بود. تا حدود ساعت ۸ شب به نزدیک کوه‌های حسن‌آباد قم رسیدیم. در این زمان سیستم برق هواپیما به‌طور کامل از کار افتاد و تاریکی همه‌جا را فراگرفت و تنها چراغ‌های حرم حضرت عبدالعظیم دیده می‌شدند. بر اثر قطع برق، موتورهای هواپیما نیز خاموش شدند و سیستم هیدرولیک هدایت از کار افتاد.»





۲۷ مهر، چهلمین روز

حالا چندسالی است که مراسم روز اربعین (یادمان نخستین چهلم امام حسین علیه السلام) باشکوه‌تر از قبل برگزار می‌شود. پیاده‌روی اربعین که حتماً درباره آن از رادیو یا تلویزیون شنیده‌اید، راهی برای اتحاد بیشتر شیعیان است. می‌دانید شرکت‌کنندگان مراسم اربعین از کجا تا کجا را پیاده‌روی می‌کنند؟ این پیاده‌روی چقدر طول می‌کشد؟ مردم در روزهای پیاده‌روی چطور تغذیه می‌شوند؟ یا اگر کسی گم شد چطور به همراهانش آدرس می‌دهد تا او را پیدا کنند؟ در ادامه به این چند سؤال جواب داده‌ایم.

۱. مبدأ و مقصد پیاده‌روی اربعین کجاست؟ مقصد همه کربلاست. اما مبدأها متفاوت است. مثلاً عراقی‌هایی که می‌خواهند در این مراسم شرکت کنند، معمولاً از شهرهای خودشان پیاده‌روی را شروع می‌کنند؛ اما ایرانیان معمولاً نجف را مبدأ خود انتخاب می‌کنند.

۲. در این مراسم ایرانیان چه مدتی راه می‌روند؟ از نجف تا کربلا حدود ۸۰ کیلومتر راه است. ایرانیان این راه را که بین ۲۵ تا ۳۰ ساعت طول می‌کشد، معمولاً دوسه‌روزه طی می‌کنند. البته در این مسیر وسایل حمل‌ونقل هم برای افرادی که نمی‌توانند پیاده بروند وجود دارد.

۳. مردم در این چند روز چطور تغذیه می‌شوند؟ چندین هزار چادر و خیمه به اسامی موبک در سرتاسر مسیر برپا هستند که خودجوش و مردمی شکل گرفته‌اند. در آن‌ها جای خواب و خوراک رایگان برای زائران وجود دارد. در این موبک‌ها حتی آرایشگاه، خیاطی و... هم هست.

۴. اگر در پیاده‌روی اربعین گم شدیم چه کنیم؟ در مسیر نجف تا کربلا ۱۴۵۲ تیر فلزی چراغ برق وجود دارد که به آن‌ها عمود می‌گویند. فاصله هر کدام از این عمودها از دیگری ۵۰ متر است. زائران از روی این عمودها می‌توانند راه باقی‌مانده را حساب کنند یا اینکه اگر گم شدند، شماره عمود را به همراهانشان بگویند.



۲۰ مهر، روز بزرگداشت حافظ

طبق منابع، عارف و غزل‌سرای مشهور، حافظ شیرازی در کودکی در دکان نانوايي خمیرگیری می‌کرده و برای خودش نانواي ماهری بوده است. اما او بعد از کار روزانه به مکتبی که در نزدیکی نانوايي بود می‌رفته و آنجا به حفظ قرآن و علوم می‌پرداخته است. همین حفظ قرآن بود که بعداً به او لقب حافظ داد و از همین مکتب‌خانه بود که نانواي کوچک ما به عارفی چنان بزرگ تبدیل شد که امروز دیوان اشعارش زینت‌بخش خانه هر ایرانی است.



۲۳ مهر ۱۳۶۱، شهادت آیت‌الله اشرفی اصفهانی

در تاریخ جمهوری اسلامی از پنج نفر به‌عنوان شهیدان محراب یاد می‌شود: سیدمحمدعلی قاضی طباطبایی، آیت‌الله مدنی، آیت‌الله دستغیب، آیت‌الله صدوقی و آیت‌الله اشرفی اصفهانی. این پنج نفر همه از ستون‌های تقوا و اخلاق بودند که همه در ارتباط با نماز جمعه به شهادت رسیده‌اند و به این علت به شهدای محراب معروف‌اند. شهید اشرفی اصفهانی که بعد از انقلاب، امامت جمعه کرمانشاه را به عهده داشت، در رمضان سال ۱۳۶۱ زمانی که برای اقامه نماز به مسجد می‌رفت به شهادت رسید. نام ایشان بر روی یکی از بزرگراه‌های شهر تهران گذاشته شده است.



بازی رومیزی، از ایران باستان تا امروز

■ نازیلا ناظمی

بازی‌های به اصطلاح رومیزی یا نشسته را چه کسانی اختراع کردند؟ به نظر نمی‌آید پاسخ دقیقی برای این پرسش وجود داشته باشد. روان‌شناسان معتقدند که بازی و سرگرمی جزئی از غریزه انسان و عاملی برای یادگیری و مواجهه با رویدادهای زندگی است. اما بازی‌های رومیزی یا نشسته در ایران از چه زمانی آغاز شده است؟

غارنشینان و بازی

قدیمی‌ترین آثار انسان غارنشین در ایران در غار دربند رشی، به حدود ۲۳۰۰۰ سال قبل برمی‌گردد. هنوز نشانه‌های مستقیمی از بازی در این دوران به دست نیامده، اما سنگ‌های کوچک گرد یافته‌شده در اندازه‌های مختلف را می‌توان نمونه‌هایی تجسمی از دشمن یا شکار و شکارگر دانست که همچون نقشه‌ای جنگی بر روی زمین، جایگاه دشمن و نحوه مبارزه با وی را نشان می‌داده است. پس شاید بتوان اولین ابداعگران بازی‌های نشسته را همین غارنشینان دانست.



تخته‌بازی در جیرفت

تخته‌بازی در ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در جیرفت هم رواج داشته است. تخته این بازی شبیه عقاب و عقرب و از جنس سنگ صابون است که در اطراف فرو رفتگی‌ها، آثاری از قرار گرفتن سنگ‌های تزئینی دیده می‌شود. شاید روش این بازی شبیه همان بازی شهر سوخته بوده است.

قاپ بازی

با توجه به یافته‌های باستان‌شناسی، قدمت این بازی به ۵۰۰۰ سال قبل برمی‌گردد. قاپ یعنی ابزار اصلی این بازی، در واقع استخوان مچ پای گوسفند است که شکلی مکعب‌مستطیلی دارد و نمونه‌های قدیمی آن در محوطه باستانی گوهرتپه کشف شده است.





دیوار و ۸ برج را به تصرف خود درآورند. این بازی برگرفته از میدان جنگ و نبرد است. در این بازی با سنگ قلعه‌هایی می‌ساختند و با سنگ‌های دیگر به آن‌ها حمله می‌کردند. این بازی را نباید با بازی قلعه که مانند بازی وسطی است اشتباه گرفت.

یه‌قل‌دو قل

شاید عجیب باشد که این بازی را در زمرة بازی‌های رومیزی بدانیم، اما واقعیت همین است. در این بازی دو نفر تا چندین نفر می‌توانند شرکت کنند. ابزار این بازی، پنج سنگ گرد و مقدار زیادی تیزبینی است. این بازی ۹ مرحله دارد که در هر مرحله بازی سخت‌تر می‌شود.

نقطه بازی

بازی‌ای است سنتی با شرکت حداقل دو بازیکن که روی کاغذ انجام می‌شود. در این بازی دو بازیکن باید نقاط از قبل تعیین شده را با خطوط عمودی و افقی به یکدیگر متصل کنند. بازیکنی که چهارمین ضلع مربعی را رسم می‌کند، صاحب این مربع خواهد بود و باید خط دیگری به عنوان جایزه اجباری رسم کند. بازی با پرشدن صفحه تمام می‌شود و برنده کسی است که صاحب خانه‌های بیشتری باشد.

با وجود آنکه بسیاری از این بازی‌های قدیمی رومیزی امروز رایانه‌ای شده، هنوز هم کسانی هستند که دور هم جمع شده و به بازی‌های فکری و رومیزی با یکدیگر مشغول می‌شوند.

زار

بازی زار جدیدترین بازی رومیزی و ابتکار جوانان ایرانی است. این بازی برگرفته از اسطوره‌ها و فرهنگ عامه مردم و تاریخ روایی و افسانه‌ای ایران است. در این بازی، شرکت‌کنندگان نه علیه همدیگر بلکه علیه نیروی پلیدی می‌جنگند. رزم‌جو، طبیب، کاهن، حکیم، پهلوان که به صورت مجسمه‌های کوچک در مجموعه بازی وجود دارند.



شطرنج

معروف‌ترین بازی رومیزی جهان، نبرد مهره‌های سپید و سیاه در صفحه‌ای مشبک یا همان شطرنج است. این بازی کاملاً بر اساس قواعد جنگ و مبارزه در میدان طراحی شده و از همین رو برای مدت‌ها بخشی از برنامه آموزش شاهزادگان بود. برخی این بازی را سوغاتی از هند می‌دانند، اما در کتاب «کارنامه اردشیر بابکان»، مربوط به دوره ساسانی، از آشنایی ایرانیان با این بازی در زمان اشکانیان سخن گفته شده است.



دوز بازی

مشخص نیست این بازی را چه کسی و چه زمانی پدید آورد. مهم این است که این بازی مستقیماً با ریاضیات مرتبط است. دوزبازی نوعی بازی فکری ۱۲ تایی ایرانی است که میان دو نفر انجام می‌شود. اجزای بازی، صفحه مقوایی و ۲۴ مهره در ۲ رنگ است. طرحی هندسی با استفاده از چند خط روی مقوا رسم می‌شود. بازیکنان باید ۳ مهره خود را به ردیف در جایگاه‌ها قرار دهند و مانع ردیف شدن مهره‌های حریف شوند. این بازی در دوره قاجار هم رواج داشته است. دوزبازی در دسته‌های ۳ تایی، ۶ تایی، ۹ تایی و ۱۱ تایی هم بازی می‌شده است. در گذشته از سنگ‌های سیاه و سفید استفاده می‌کردند.

قلعه به قلعه

در گذشته به نام «هشت پای» یا «سی‌وشش رچه» و «رچ ای رچ» نیز نامیده می‌شده است. در این بازی بازیکن‌ها باید قلعه‌ای با ۴



استراحت فعال

چربی سوزی با حرکات اینتروال چیست؟

را به استراحت فعال می گذرانید تا ضربان قلبتان به حالت عادی بازگردد. مثلاً بیست دقیقه با سرعت زیاد بدوید و پس از آن، ده دقیقه پیاده روی کنید تا ضربان قلبتان عادی شود. هرچقدر ورزشکار حرفه ای تری شوید، حجم تمرینات اینتروال شما در مقایسه با تمرینات هوازی، بیشتر می شود. تمرین سنگین اینتروال، همان HIIT است.

فواید تمرینات اینتروال

هرچقدر بیشتر تمرینات اینتروال انجام دهید، بیشتر می توانید چربی های اضافی بدن را بسوزانید. اما چرا میزان سوختن چربی ها در تمرین اینتروال بیشتر از تمرینات هوازی است؟ پاسخ ساده است. در تمرینات هوازی، شما تا زمانی که تمرین می کنید چربی می سوزانید؛ اما به علت فشار سنگین تمرینات اینتروال، بعد از پایان تمرینات پرفشار و در هنگام استراحت فعال، مثل پیاده روی هم در حال سوزاندن چربی هستید. تحقیقات نشان داده است که تا ۲۴ ساعت بعد از هر تمرین شدید اینتروال، چربی سوزی ادامه دارد، ضمن اینکه هم سرعتتان افزایش پیدا می کند و هم میزان مصرف اکسیژن هنگام تمرین، جذب بهتر مواد غذایی و افزایش هورمون رشد، از دیگر فواید این نوع تمرینات است.

اینتروال با دوچرخه ثابت

روال تمرینات اینتروال همیشه ثابت است. ابتدا گرم می کنیم و بعد لحظاتی را با فشار تمرین می کنیم. آنگاه به استراحت می پردازیم. مثلاً ابتدا سه دقیقه با دوچرخه ثابت خودمان را گرم می کنیم؛ آنگاه سی ثانیه با تمام قدرت رکاب می زنیم و بعد یک دقیقه می توانیم به آرامی رکاب بزنیم تا فرصت بازبازی (ریکاوری) پیدا کنیم. پس از آن دوباره سی ثانیه با شدت و بعد یک دقیقه آرام رکاب می زنیم. کم کم می توانیم مدت رکاب زدن را بیشتر کنیم. مثلاً ۴۵ ثانیه با شدت، سپس ۱ دقیقه آرام رکاب بزنیم. شاید در ظاهر، این کار به نظر آسان باشد اما اگر سی دقیقه مداوم چنین تمرینی را انجام دهید متوجه می شوید که لازم است به شکل مداوم این تمرینات را انجام دهید تا بدنتان آماده این نوع تمرین ها شود.

■ مهدی زارعی

این روزها اطرافمان پر است از رشته های ورزشی جدید برای تناسب اندام. رشته هایی که هر کدام نامی مخصوص و جدید دارند و ممکن است با خیلی از آن ها آشنا نباشیم. مثلاً ممکن است در خیابانی باشگاه تی آرایکس یا پیلاتس ببینیم و در جایی دیگر، درباره حرکات تاباتا، اینتروال و... مطالبی ببینیم. اما کدام یک از این ورزش ها به درد ما می خورد؟ آیا هر چه ورزش، اسم دهان پرکن تری داشته باشد، اثر بیشتری هم دارد؟ در این مقاله با یکی از این نام های ناآشنا، آشنا می شویم.

آشنایی با HIIT

عبارت HIIT هم در نگاه اول، نامی سنگین اما در عمل بسیار کاربردی و مفید است. این عبارت، مخفف عبارت High-Intensity Interval Training و به معنای «تمرینات سنگین اینتروال (وقفه ای)» است. بهتر است ابتدا با واژه اینتروال (دارای وقفه) آشنا شویم تا راحت تر بتوانیم عبارت HIIT را درک کنیم و تمرینات آن را انجام دهیم.

تمرینات هوازی و اینتروال

حتماً با تمرینات هوازی آشنا هستید. در این تمرینات، هر تمرین را باید به مدت طولانی، اما با شدت معمولی و یکنواخت انجام دهید؛ مثلاً با سرعت کم بدوید یا طناب بزنید. در تمرینات هوازی به سبب فشار نسبتاً کم تمرین، تنفس به راحتی انجام می شود. اما تمرینات اینتروال با تمرینات هوازی تفاوت دارند. در تمرینات اینتروال، ابتدا یک فعالیت ورزشی را با شدت زیاد (شدتی بیشتر از تمرینات هوازی) انجام می دهید و آنگاه مدتی

با تکرار همین حرکات ساده می‌توانید بدون نیاز به پرداخت هزینه‌های گزاف، چربی‌های اضافی بدن‌تان را آب کنید. فقط باید برنامه منظمی داشته باشید. به همین سادگی!

اسکات پرشی

نمونه‌های فراوانی از تمرینات اینتروال وجود دارد. مثلاً می‌توانید یک دقیقه اسکات پرشی انجام دهید. در این حرکت باید زانوهای خود را حدود ۹۰ درجه خم کنید و حالت نشستن بگیرید. حالا با تمام انرژی به سمت بالا بپرید و سعی کنید دو دست‌تان را در بالاترین نقطه ممکن به هم برسانید. بعد از اینکه یک دقیقه این حرکت را انجام دادید، ۲۰ ثانیه استراحت کنید و آنگاه حرکت را از ابتدا آغاز کنید. ببینید چند بار توان انجام‌دادن آن را دارید.



پرش پلیو

مثل خیلی از نرمش‌های دیگر، پاها را به‌اندازه عرض شانه باز کنید. حالا باید هم‌زمان یک پایتان را به جلو خم کنید و پای دوم را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. مثلاً وقتی پای راست ۹۰ درجه خم است و جلوتر از سطح بدن‌تان قرار گرفته، پای چپ‌تان کاملاً کشیده و عقب‌تر از بدن‌تان قرار گیرد. دست‌انتان هم بیکار نمانند و اگر پای راست‌تان عقب است، دست راست‌تان را بالا بیاورید و برعکس.

حالا نوبت یک حرکت انفجاری می‌رسد. به بالا بپرید و حالت پاهایتان را سریع عوض کنید. مثلاً پای چپ کشیده شده و عقب برود و پای راست، به‌صورت ۹۰ درجه جلوتر از بدن‌تان قرار گیرد. باز هم یک دقیقه به‌سرعت فعالیت کنید و بعد از ۲۰ ثانیه استراحت، دوباره این کار را تکرار و تکرار و تکرار کنید.



پرش اسکی از دو طرف

بعد از اینکه پاها را به‌اندازه عرض شانه باز کردید، پای چپ را پشت پای راست ببرید. حالا روی پنجه پا بایستید و به چپ بپرید. وقتی فرود آمدید باید پای چپ جلو باشد و این بار پای راست عقب قرار بگیرد. هنگام پریدن دست‌هایتان را باز کنید و زمانی که پایین آمدید، درست مثل حرکت اسکات، دست‌هایتان را در برابر سینه جمع کنید.





پیتزای گل کلمی

■ آذر لاریجانی

برای درست کردن پیتزا حتماً لازم نیست از نان گندم برای نان آن استفاده کرد. بعضی افراد از سیب زمینی پخته استفاده می کنند. بعضی بدون نان، پیتزا می پزند. در اینجا می خواهیم از گل کلم به عنوان پایه استفاده کنیم و طرز تهیه پیتزایی متفاوت و البته خوش مزه را آموزش دهیم.



مواد لازم:

گل کلم کوچک: ۱ عدد

تخم مرغ: ۱ عدد

پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم

قارچ: ۱ بسته کوچک

کوجه کیلاسی: ۱۰ عدد

نخودفرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه ای: ۱ عدد

پودر لپو: به مقدار لازم





فوتوفن

لبو جدا از اینکه خوراکی خوشمزه‌ای است، رنگ فوق‌العاده‌ای دارد. از پودر چغندر می‌توان برای تزیین و رنگ‌دادن به مواد مختلف آشپزی استفاده کرد. با خشک کردن چغندر، می‌توان در خارج از فصل هم از خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن بهره برد.



طرز تهیه پودر لبو:

۱. چغندر را بیز؛
۲. چغندر پخته‌شده را نگینی خرد کن؛
۳. چغندرها را روی پارچه تمیزی پهن کن؛
۴. گاه‌گاه چغندرها را زیرورو کن؛
۵. چندروز صبر کن تا چغندرها کاملاً خشک شوند؛
۶. حالا لبوهای خشک را در آسیاب بریز تا کاملاً پودر شود.



طرز تهیه

۱. گل کلم را در خردکن بریز و به اندازه دانه‌های برنج خردش کن.
۲. گل کلم‌های خردشده را بخارپز کن.
۳. گل کلم‌های پخته را در ظرفی بریز و دو قاشق غذاخوری پنیر پیتزا و یک تخم‌مرغ به آن اضافه کن و خوب به هم بزن.
۴. روی سینی تفلون مخصوص پیتزا، کاغذ روغنی بینداز و روی آن را چرب کن.
۵. مخلوط حاصل را به شکل نان گرد روی کاغذ پهن کن.
۶. فر را تا چهارصد درجه سانتی‌گراد گرم کن و سینی را به مدت پانزده تا بیست دقیقه داخل فر بگذار. (می‌توانی نان گل کلمی را در تابه هم آماده کنی.)
۷. وقتی نان گل کلمی طلایی شد، آماده است. سینی را از فر در بیاور و بگذار تا خنک شود.
۸. روی نان گل کلمی پودر لبو و سپس سس گوجه فرنگی بریز و روی سس پنیر پیتزا بپاش.
۹. حالا گوجه‌های گیلای، قارچ، فلفل دلمه‌ای و نخودفرنگی را روی پنیرها بچین. (مواد روی نان می‌تواند متناسب با ذائقه شما تغییر کند.)
۱۰. روی مواد پنیر بپاش و سینی را در فری که تا چهارصد درجه سانتی‌گراد گرم شده، بگذار.
۱۱. پانزده تا بیست دقیقه بعد، سینی را در بیاور و صبر کن تا خنک شود.
۱۲. نوش جان.





مراقب فکرهايمان باشيم!

دقت کرده‌ای که چرا موضوعی مانند تغییر مدرسه، برای یک نفر استرس بیشتری دارد؟ تفاوت طرز تفکر، همان چیزی است که میزان فشار روانی ما را تعیین می‌کند. اینکه چه برداشتی از رویدادها داریم؛ فکر می‌کنیم که از عهده آن‌ها برمی‌آییم و اگر مشکلی پیش بیاید آن را حل می‌کنیم، یا اینکه در برابر رویدادها احساس ناتوانی یا ضعف داریم. این‌ها همگی فکریایی هستند که میزان استرس ما را دست‌کاری می‌کنند. خلاصه مراقب فکرهايمان باشيم.

احساس فشار روانی شدیدی ندارم و
واقعیت از فکرم من خارج شده است.

آنها شروع مدیریت استرس را می‌دانم،
من توانم آن‌ها را کنترل کنم.

ایموجین از استرس به من آشنایه
مخاطبات من در همه.

کاملاً احساس آرامش می‌کنم

استرس به مقدار لازم

استرس چیست و چگونه
می‌توان آن را مهار کرد؟

نشانه‌های استرس

هر کس استرس را به شکل متفاوتی تجربه می‌کند، اما خیلی از نشانه‌های آن مشترک است. آگاهی از نشانه‌های استرس، به مدیریت بهتر آن‌ها کمک می‌کند.

- **جسمی:** افزایش ضربان قلب، تعریق شدید، تنفس سریع، مشکلات گوارشی، خستگی
- **روان‌شناختی:** نگرانی، بی‌قراری، کاهش اعتماد به نفس، پرخلبگری
- **رفتاری:** ناخن جویدن، بازی با موی سر یا کندن پوست لب، پرخوری، کم‌خوابی یا پرخوابی
- **ذهنی و شناختی:** کاهش تمرکز و بی‌دقتی، اشتباه‌های مکرر، افکار منفی، فراموشی

■ مهتاب فردی

سال‌های خیلی دور، زمانی که اجدادمان ابزارهای امروزی را در اختیار نداشتند، در حالی که هر لحظه امکان داشت حیوان درنده‌ای به آنان حمله کند، سیستم واکنش اضطراری برای زنده ماندن مهم بود. آن‌ها در این وضعیت دچار استرس (فشار روانی) می‌شدند. استرس با ترشح هورمون‌هایی مثل آدرنالین و کورتیزول، باعث می‌شد انرژی و تمرکز بیشتری برای واکنش به موقعیت پیدا کنند. این هورمون‌ها مثل بمب انرژی در بدنشان کار می‌کرد و کمک می‌کرد که فرار کنند و زنده بمانند! بنابراین بر خلاف چیزی که به نظر می‌رسد، فشار روانی همیشه هم بد نیست و پیامدهای آن بستگی به شدتش دارد. استرس کم مثبت است و هشیاری و انگیزه را افزایش می‌دهد؛ مثل استرس قبل از امتحان که باعث می‌شود درس بخوانیم. اما اگر استرس شدید و مداوم باشد، اثرات منفی بر سلامت ما می‌گذارد.

استرس از کجا می‌آید؟

منبع استرس از یک خطر واقعی گرفته تا یک امتحان کلاسی، ممکن است متغیر باشد. روان‌شناسان می‌گویند اولین و مهم‌ترین عامل ایجاد استرس در دانش‌آموزان، مسائل مربوط به درس و مدرسه است؛ مثل انتخاب رشته، کنکور، تکالیف و امتحانات. دومین عامل هم فکر کردن به آینده، دانشگاه و شغل است. اما استرس منابع دیگری هم دارد؛ مثل مشکلات خانوادگی، دوستان و هم‌کلاسی‌ها، تغییرات مربوط به بلوغ، فکر و احساس منفی راجع به خود و در نهایت تلاش برای انتخاب ارزش‌ها و کسب هویت مستقل. این‌ها مسائلی هستند که هر نوجوانی ممکن است با آن‌ها مواجه شود.

افزایش ضربان قلب،
تعریق شدید، تنفس سریع و
مشکلات گوارشی از نشانه‌های
جسمی استرس شدید هستند.



استرسی که امروزه ما در زمان امتحان داریم، به استرسی برمیگردد که اجدادمان در وضعیت فطرتاک مثل حمله یک فرس داشتند. این استرس به آن‌ها کمک می‌کرد تا بتوانند بهتر فرار کنند.



■ تصویرسازی: محمدرضا اکبری

می‌توانی راهکارهای دیگری را هم اضافه کنی. یادداشت که قرار نیست همه این‌ها را اجرا کنی. این روش‌ها قرار است به تو کمک کنند تا استرس را مدیریت کنی، نه اینکه خودشان استرس بیشتری به تو تحمیل کنند.

چگونه استرس را مدیریت کنیم؟

ما نمی‌توانیم موقعیت‌های استرس‌آفرین را از زندگی حذف کنیم، اما می‌توانیم مدیریتشان کنیم. واکنش‌هایی مثل پرخاشگری، مصرف مواد مخدر و سیگار، رؤیادازی و... ممکن است کمک کنند تا برای مدت کوتاهی، احساس خوبی داشته باشیم، اما مشکلات مختلفی برایمان ایجاد می‌کنند و در نهایت به استرس بیشتر دامن می‌زنند. در مقابل اما راه‌های سالم، بی‌خطر و مطمئنی هم وجود دارد که به ما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشیم:

- اگر بدانی کسی را داری که هیچ وقت فراموش نمی‌کند و چیزی جز خوبی برایت نمی‌خواهد، باز هم مقابله با استرس و نگرانی‌ها کار سختی خواهد بود؟ به یاد خدا بودن و اعتماد کردن به قدرت بی‌پایان او، بیشتر از هر چیز دیگری برای رسیدن به احساس آرامش و امنیت به تو کمک می‌کند، پس ارتباطت را با خدا بیشتر کن. کارهایی را که تو را به او نزدیک‌تر می‌کند بیشتر انجام بده. با این کار روح تسکین پیدا می‌کند و زود متلاطم نمی‌شود.
- دلیل استرس و نگرانی‌ات را دقیق شناسایی کن. آیا چیزی که تو را آزار می‌دهد یک مشکل حقیقی و جدی است یا اینکه خطایی فکری باعث ایجاد احساس ناخوشایند شده است؟
- خیلی‌ها فکر می‌کنند با انکار مشکل، اوضاع روبه‌راه خواهد شد. در حالی که مشکل به قوت خودش باقی می‌ماند و نگرانی را بیشتر و بیشتر می‌کند. پس بهتر است با خودت روراست باشی.

● از استرس غیرضروری دوری کن. اگر کسانی را می‌شناسی که باعث ایجاد استرس زیاد در تو می‌شوند یا مکان‌هایی وجود دارند که برایت دردسرساز هستند یا چیزهایی که نگران و آشفته‌ات می‌کنند، می‌توانی با دوری از آن‌ها استرس کمتری را به خودت تحمیل کنی و آرامش بیشتری ذخیره کنی.

● خواب خوب را دریاب. خواب کم، هشیاری و تمرکزت را در طول روز مختل می‌کند. بهتر است هر شب ساعت مشخصی بخوابی و از محل خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنی، نه درس خواندن، تماشای تلویزیون یا استفاده

از موبایل.

● ورزش مهم‌ترین راهکار مقابله با استرس است. شاید فکر کنی که وقتی استرس داری، زمانی برای ورزش کردن نداری. اما این دقیقاً همان کاری است که باید انجام بدهی. ورزش با ترشح هورمون اندورفین، خلق‌وخو و تمرکز را بهتر می‌کند.

● افکار و خودگویی‌های منفی ذهن تو را مسموم و آلوده می‌کنند. نوشتن روزانه افکار و احساساتی که دچارش می‌شوی، به تو کمک می‌کند فکرات منفی را شناسایی کنی و از شر آن‌ها خلاص شوی.

● چشم‌هایت را ببند، تا می‌توانی هوا را وارد ریه‌هایت کن و بعد از چند ثانیه، آهسته از راه دهان خارج کن. ده بار این روش را تکرار کن. هر بار احساس آرامش بیشتری خواهی داشت.

● حواست باشد که در ایجاد خیلی از مشکلات تو نقشی نداشته‌ای و برای حل آن‌ها هم کاری از تو ساخته نیست. پس به جای اینکه انرژی‌ات را صرف آن‌ها کنی، مسائل را بپذیر و انتظارات واقع‌بینانه از خودت داشته باش.

● تکنیک‌های مدیریت زمان را اجرا کن. مثلاً می‌توانی لیست کارهایت را تهیه و آن‌ها را اولویت‌بندی کنی. تکالیف بزرگ را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کن و هر دفعه یک قسمت کوچک را انجام بده. با این روش از رویارویی با کوه بزرگی از تکالیف سردرگم نمی‌شوی. اگر احساس می‌کنی کسی وقت تو را تلف می‌کند، خجالت نکش و با صراحت «نه» بگو.

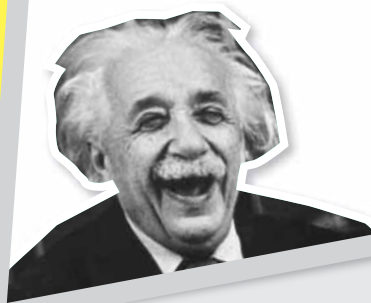
● تلف‌کننده‌های وقت مثل تلفن همراه و تلویزیون و... را هم به حداقل برسان.

● لابه‌لای امتحان‌ها و تکلیف‌ها، زمانی را هم به سرگرمی و فعالیت‌های دل‌خواه اختصاص بده؛ مثل خواندن کتاب، ملاقات با دوستان، یادگرفتن یک فعالیت هنری و... .

● به‌دوش‌کشیدن مسائل و مشکلات به‌تنهایی طاقت‌فرسا است. حتماً با پدر و مادر، دوستی رازدار، معلم یا مشاور درباره نگرانی‌ات صحبت کن و به پیشنهادهای آن‌ها درباره حل مشکلاتت فکر کن.



آیا استرس می‌تواند ما را بکشد؟ برای فهمیدن پاسخ این سوال این ویدیو را دانلود کنید.



نکته‌هایی درباره شادی

خنده‌های فوق تخصصی

→ شادی نمی‌آورند

● گذراندن ساعت‌های طولانی برای تماشای تلویزیون

● گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی

● پول بی‌اندازه داشتن

● خریدن وسایل جدید

● همیشه راضی و خوش بودن

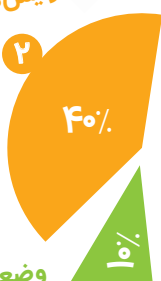
→ شادی نیستند



سه عامل مهم شادی

گرایش‌ها و رفتارها

۲ (احساسات، افکار و انتخاب ما که چگونه با زندگی کنار بیاییم)



وضعیت زندگی

۳ (مانند ثروت، روابط اجتماعی، سلامتی و شغل)

ما به وضع زندگی‌مان عادت می‌کنیم. برای همین، این عامل سهم کوچکی در شادی ما دارد. کسی که برنده بلیت بخت‌آزمایی می‌شود، بعد از یک سال به اندازه کسی شاد است که دچار معلولیت جسمی است!

تمرین شادی

نتایج تحقیق‌های جدید نشان می‌دهند که ویژگی‌های عاطفی مثبت، مانند مهربانی، حاصل مهارت‌هایی است که با تمرین کردن یاد می‌گیریم؛ درست مثل ورزش کردن. در طول زمان می‌توانیم عادت‌های پایداری را بسازیم که میزان تاب‌آوری‌مان را افزایش بدهند و باعث شادی بیشتر ما شوند.

زن‌هایمان را نمی‌توانیم تغییر دهیم اما خودمان را چرا!
می‌توانیم خودمان را طوری تربیت کنیم که شادتر باشیم، ما قدرت کنترل شادی‌مان را داریم، با «انتخاب»:

افکار
رفتارها
کارها

شش مولکول شادی



مولکول عشق

۱ اکسی‌توسین

● هورمونی که غده هیپوفیز آن را تولید، ذخیره و ترشح می‌کند.
■ تحریک حس دل‌بستگی

مولکول ضد درد

۲ اندورفین

● ماده شیمیایی در مغز که با گیرنده‌های اعتیادآور در ارتباط است.
■ احساس درد و استرس را با اثر ضد درد شادی‌آور کاهش می‌دهد اما اثرات دیگری نیز دارد.

مولکول پاداش

۳ دوپامین

● ماده‌ای شیمیایی که سیگنال‌ها را بین سلول‌های عصبی منتقل می‌کند.
■ ایجاد حس لذت، حرکت، خوشی

مولکول اعتماد به نفس

۴ سروتونین

● انتقال‌دهنده‌های عصبی که مسئول حفظ تعادل خلق و خو هستند.
■ خلق و خوی مثبت، یادگیری، حافظه، خواب و اشتها را کنترل می‌کند.

مولکول انرژی

۵ آدرنالین

● ماده‌ای که در پاسخ به استرس یا خطر از غدد آدرنال ترشح می‌شود.
■ افزایش فشارخون، قند خون و ضربان قلب. ایجاد هیجان، افزایش قدرت و انرژی و کاهش احساس درد.

مولکول ضد اضطراب

۶ گاما آمینوبوتیریک اسید

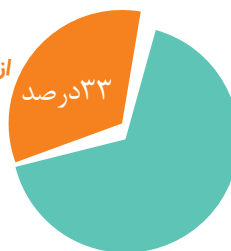
● آمینواسیدی نوعی انتقال‌دهنده عصبی در سیستم اعصاب مرکزی است.
■ ایجاد احساس آرامش، افزایش کیفیت خواب، کاهش استرس و نگرانی و اضطراب

● چیست: چگونه کار می‌کند:

● شغل

شادی باعث موفقیت می‌شود، اما موفقیت شادی نمی‌آورد!

از مردم از شغلشان احساس رضایت می‌کنند.



مشاغل شادی‌آور:

افرادی که کارشان خدمت‌رسانی به مردم، تأثیرگذاری بر آنان یا بروز خلاقیت است خوش‌حال‌تر از دیگران‌اند.

شادترین افراد در سال ۱۳۹۷

این شغل‌ها را داشته‌اند:

دستیار پژوهشی ● تحلیلگر تضمین کیفیت
توسعه‌دهندهٔ NET ● متخصص بازاریابی
توسعه‌دهندهٔ ارشد نرم‌افزار ● تحلیلگر داده
مدیر منابع انسانی ● متخصص IT
هماهنگ‌کنندهٔ پروژه ● تحلیلگر سیستم

● درآمد

■ نمی‌شود گفت درآمد با شادکامی هیچ ارتباطی ندارد. درآمد خوب می‌تواند نهایتاً ۹ درصد رضایت‌خاطر آدم‌ها از زندگی را بیشتر کند. اما اگر درآمد از حدی بیشتر شود، دیگر پول هیچ تأثیری در میزان رضایت‌خاطر ما نخواهد داشت. افرادی که بیش از حد پول دارند هستند، با ترس‌ها و دغدغه‌هایی مانند ترس خیانت اطرافیان یا شکست‌های سنگین مالی درگیر هستند و همین مسائل باعث کاهش شادی آنها می‌شود.

● مذهب

آدم‌های مذهبی از آدم‌های بی‌اعتقاد شادترند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسانی که فعالیت‌های دینی در هفته دارند، دو برابر بیش از کسانی شاد هستند که صرفاً ماهی یک‌بار در برنامه‌های مذهبی شرکت می‌کنند.

● روابط اجتماعی

● افرادی که ۱۰ دوست یا بیشتر دارند، ۲ برابر افرادی که هیچ دوستی ندارند، در زندگی شادترند.

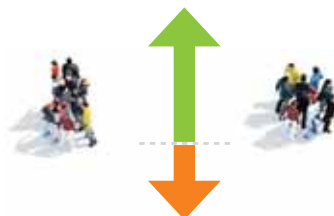
● در روزهایی که افراد ۶-۷ ساعت در کنار خانواده یا دوستان خود هستند، ۱۲ بار احتمال شادبودنشان از مضطرب‌بودن بیشتر است.

● افراد متأهل در مقایسه با افراد مجرد ۱۰٪ خوش‌حال‌ترند.

● سلامت

افراد سالم ۲۰ درصد بیش از میانگین خوش‌حال‌اند.

● افرادی که تمرکز بیشتری دارند شادترند.



افراد ناسالم ۸/۲۵ درصد کمتر از میانگین شادند.

۲۰ دقیقه

در روز بیرون از خانه و دره‌های مطلوب بودن

● خلق و خوی مثبت را تقویت می‌کند
● فکر را وسعت می‌دهد
● حافظهٔ کاری را بهبود می‌بخشد



شمارهٔ اول، مهرماه ۱۳۹۸

۱۰ روشی که علم برای شادتر بودن پیشنهاد می‌کند

۱ خندیدن



خندیدن شادی را افزایش و استرس را کاهش می‌دهد.

۲ سپاسگزاری



ابراز تشکر و قدردانی، ما را خوش‌حال‌تر می‌کند، خلق‌خورا بهبود می‌دهد و سلامت را بیشتر می‌کند.

۳ محبت‌کردن



علم ثابت کرده است که هم‌دلی، محبت و مهربانی ما را شاد می‌کند.

۴ لبخند زدن



لبخند زدن، مغز را فریب می‌دهد تا فکر کند خوش‌حالیم. تنها با کمی بیشتر لبخند زدن، احساس بهتری خواهیم کرد.

۵ مراقبه و مدیتیشن



مراقبه و ذهن‌آگاهی، به تندرستی و حال خوب بسیار کمک می‌کند.

۶ استراحت



وقتی استرس کمتری داریم، احتمال اینکه شاد باشیم بیشتر است.

۷ بخشش



وقتی هدیه می‌دهیم، به دیگران کمک می‌کنیم، رفتار مهربانانه داریم، می‌بخشیم و کارهای داوطلبانه و خیرخواهانه انجام می‌دهیم شادتریم.

۸ ارتباط اجتماعی



ارتباط با دوستان و نزدیکان احساس خوبی به ما می‌دهد.

۹ تجربه‌کردن



سفر، فعالیت‌های تفریحی و زندگی در لحظه، حال ما را بهتر می‌کند و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد.

۱۰ ورزش



ورزش باعث ترشح اندورفین و کاهش افسردگی می‌شود.

روشن انتخاب کن

■ مریم حدادی

یک، دو، سه، چهار! شوق شروع هر راهی، موتور محرک است. حتی قبل از شروع هم، برنامه ریزی می کنیم. درباره ابعاد مختلف اتفاق فکر می کنیم. حتی تصور می کنیم اگر درست پیش برود یا نرود چه چیزی پیش می آید؟!

صدویک، صدودو، صدوسه، هنوز مسیر را نگاه می کنیم. آدم های جدید را، تلاش های متفاوتشان را برای طی کردن راه. هرکسی سعی می کند با توجه به توانمندی هایش حرکت کند، یکی تندتر یکی آهسته تر. تجربه باید چیزی شبیه به اتفاقی که همین لحظه در آن هستیم باشد. دویست و چهل و دو، دویست و چهل و سه، کم کم خسته می شویم. پاهایمان برای نشستن اصرار می کنند. ولی شوق ابتدای راه می گوید باز ادامه بده. اگر با دانش و بینش کافی به راهنمان مطمئن باشیم مسیری که انتخاب کرده ایم درست شبیه همان صراط مستقیم است.

با خیال آسوده تر قدم هایش را می شمارد. انعطاف بیشتری به برنامه و گام هایش می دهد. این انعطاف برای عبور از موانع ضروری است. هشتصد و هشتاد و پنج! هشتصد و هشتاد و شش! هشتصد و هشتاد و هفت! حالا مقصد را کم کم می توانیم حس کنیم. وقتی در مسیر هستیم رشته های نامرئی را می بینیم که ما را به هم مسیرهایمان پیوند می دهد. از آن ها کمک می گیریم، کمک می دهیم. حالا دیگر برای چشم هایمان خانه های وسط این بیابان عجیب است. زیر گرمای طاقت فرسا باز هم زندگی را با همان کیفیت زندگی در شهرهای پررنگ و لعاب ادامه می دهند.



هزار و دویست و دوازده! این خردشدن مسیر و

شمردن گام ها بهترین وسیله

برای سنجش توانایی هایمان

است. مثل هر مسیر دیگری

وقتی قصد رسیدن به خواسته ای

را می کنی.

هزار و چهارصد و پنجاه و دو! به هدف

رسیدیم. این مسیر به مدد مقصدش

ما را مطمئن کرد که قدم هایمان را اشتباه

بر نمی داریم. چه خوب می شود اگر هدف

همیشه این قدر واضح و شفاف باشد. مانند

نوری که به تاریکی اتاق می تابد. هدف روشن هم

از همان ابتدای مسیر خودش را نشان می دهد و اجازه

نمی دهد هیچ چیزی مانع حرکت شود. هدف می تواند

خیلی چیزها باشد، می تواند ادامه تحصیل باشد (در حوزه یا

دانشگاه)، می تواند موفقیت در خرید نوعی وسیله باشد، می تواند

دوست داشته شدن از سمت خدا باشد...

انگشت های بیا

■ عطیه سادات صالحیان

صدای مادر جون را از حیاط شنیدم. به آرامی از روی تخت بلند شدم. دست بردیوار قدم برداشتم. انگشت هایم را به دور دستگیره در گره زدم و در را باز کردم، هنوز صدای مادر جون می آمد.

- ای بابا این سبزی ها که هنوز گل داره! تره ها چقدر زمختن! اینا آش رو تلخ می کنن. دستم در هوا به دنبال نرده داغ آهنی کنار پله گشت که حس کردم انگشت های پایم بر روی جسمی برآمده و زبر کشیده شد.

صدای تاپ تاپ افتادنش از پله ها مرا بی حرکت کرد.

- چیزی نیست قربون قدت. سید سبزی ها بود.

داغ شدن صورتم را حس کردم. ای کاش آینه ای بود و خودم را می دیدم، آینه ای که وجود نداشت؛ اما انگشت های دستم که بود.

صدای لخلخ دمپایی نزدیک و نزدیک تر شد. انگار به سمتم می آمد. تصمیم گرفتم همان جا بر روی پله بنشینم. کمی خم شدم و نشستم؛ اما لحظه ای نگذشت که احساس کردم سرد شدم. انگشت هایم را بر روی زبری پله سنگی کشیدم. خیس شد، سرد شد. باز هم انگشت ها بودند، باز هم انگشت های بینا بودند که برایم چشم شدند. شاید من چشم نداشته باشم، اما انگشت هایی دارم که برایم چشم هستند. با همین انگشت ها می توانم ببینم؛ حتی حیاط خانه مادر جون را یا تکه درخت انار گوشه آن را. یا خط های تازه افتاده در صورت مادر جون را. مثل وقت هایی که به اتاق مادر جون می روم، از عطر داخل اتاق می فهمم مادر جون بر روی سجاده ای که من به رنگ گل های ارغوانی می بینم، نماز می خواند. به سمتش می روم و انگشت هایم را بر روی لب هایی که ذکر می گویند می گذارم، یا وقتی صدای تلق تلق چرخ خیاطی مادر جون را می شنوم و می فهمم دوباره شروع کرده به دوختن پیراهن های گل گلی. همین دیروز بود تکه پارچه ای را روی پایم گذاشت. می خندید و می گفت:

- بذار محرم و صفر تموم بشه، با این پارچه برات به پیرهن می دوزم.

همون موقع پارچه را زیر انگشت هایم فشار دادم تا بویش بالا بزنند.

نزدیک بینی ام بردم. بوی بهار می داد، بوی گل های همیشه بهار.

لخلخ دمپایی قطع شد. انگار کنارم نشست بر روی همان پله خیس.

- قربون اون صورت مثل ماهت بشم. نبینم خجالت بکشی.

مادر جون ادامه داد:

- بعد از اون زلزله لعنتی همه امیدم تو شدی. دکترها همه می گفتن اگر مادرت تو رو پرت نمی کرد، حتما زیر آوار مرده بودی.

انگشت هایم را بالا آوردم و به سمت صدا بردم. خیس شدند؛ اما نه از آب سبزی های شسته شده، بلکه از اشک های بی امان مادر جون. آن ها را کنار زدم. مادر جون دستم را گرفت و با بغض گفت:

- همون شب نذر کردم هر سال اربعین برای سلامتی تو آش بپزم.

نرمی لب های مادر جون را بر روی دستم حس کردم.

- به آبروی امام حسین (ع)، یه روزی شفای چشمت رو هم می گیرم.



آب و آتش

چگونه آتش نشانان داوطلب شویم؟

■ نیلوفر نیک‌بنیاد

هیجان و ماجراجویی خاصیت دوران جوانی است. حالا اگر این دو با مهارت نجات آدم‌ها همراه شود، هر زبانی را به تحسین وامی‌دارد. آدمی را در نظربگیرید که وقت حادثه دست‌وپایش را گم نمی‌کند و دیگران می‌توانند روی او حساب کنند تا نجاتشان بدهد. اگر دلتان کمی ماجراجویی و هیجان، همراه با مهارت به‌دردبخوری می‌خواهد، دوره آتش‌نشان‌های داوطلب جای خودِ خود شماست.

چرا آتش‌نشان داوطلب؟

آتش‌نشان‌ها مهارت‌های مختلفی دارند که خاموش کردن آتش‌سوزی‌های کوچک و بزرگ، فقط یکی از آن‌هاست. برداشتن آوار در زلزله‌ها یا حادثه‌های دیگر، نجات از چاه یا ارتفاعات مختلف و هزار کار دیگر که ما حتی فکرش را هم نمی‌کنیم، از مهارت‌های دیگر آتش‌نشان‌هاست. خب در روزهای معمولی، آتش‌نشان‌ها برای کمک کردن کافی هستند، اما در وضعیت بسیار اضطراری و فوری یا حادثه‌های گسترده، ممکن است تعداد آن‌ها در مقایسه با بزرگی حادثه کافی نباشد. این جور وقت‌هاست که اهمیت وجود آتش‌نشان‌های داوطلب معلوم می‌شود. وقتی همه گیج و وحشت‌زده‌اند، آن‌ها می‌توانند با مهارت و دانشی که در دوره‌ها یاد گرفته‌اند، همان قهرمان نجات‌بخشی باشند که هرکس آرزوی بودنش را دارد.

فقط کافی است بخواهید

برای اینکه بدانیم ماجرای این دوره‌ها دقیقاً چیست، به‌سراغ آقای رسول شاه‌محمدی، مسئول امور آتش‌نشان داوطلب شهر تهران رفتیم. او درباره این دوره‌ها می‌گوید: «بیشتر شهرهای کشور، دوره‌های آموزشی آتش‌نشان داوطلب را برگزار می‌کنند. آیین‌نامه‌هایش هم توسط هیئت‌مدیره سازمان تدوین می‌شود و در همه‌جا یکسان است. بنابراین کافی است شما بخواهید. دسترسی و شرکت در این دوره‌ها،

نه هزینه‌ای دارد و نه شرط مشکلی.»

در دوره‌های آتش‌نشان داوطلب، سطوح مختلف آموزشی وجود دارد. شما در زمینه‌های آشنایی با سازمان، تئوری حریق، کف و کف‌سازها، امداد و نجات، کمک‌های اولیه، لوله‌های نواری و شلنگ‌ها، ایمنی ابزار و لوازم خانگی، ایمنی در برق، خاموش‌کننده‌های دستی و عملیات اطفای حریق آموزش می‌بینید. شاه‌محمدی در این باره گفت: «پایین‌ترین سطح، سطح C یا همان سطحی است که به ایمن‌یارها هم آموزش داده می‌شود. هر چه مدت آموزش بیشتر باشد، سطحشان بالاتر می‌رود.»

هرکس، هر سن، هر کجا

«هر شخص هجده تا شصت‌ساله‌ای که سلامت جسمی و روحی داشته باشد و البته عشق هیجان و بالارفتن از دیوار و فرود آمدن با طناب و سروکله‌زدن با خطر را هم داشته باشد، می‌تواند با مراجعه به یکی از ایستگاه‌های آتش‌نشانی نزدیک خانه یا مدرسه‌اش، برای داوطلب شدن و شرکت در دوره‌های آموزشی ثبت‌نام کند.»

نیروهای داوطلب، چه دختر و چه پسر، هیچ تفاوتی در دوره‌های آموزشی و مهارت‌ها ندارند. هر دو گروه در مانورهای شرکت می‌کنند و تمام آموزش‌های سخت و آسان را به‌شکل یکسان می‌بینند.

گاهی سازمان آتش‌نشانی از نیروهای داوطلب کمک می‌گیرد. مثلاً کی؟ مثلاً روز چهارشنبه سوری که حوادث پیش‌بینی نشده‌ای رخ می‌دهد. چند سالی است که در این روز، در بعضی شهرها به نیروهای داوطلب لباس و کپسول آتش‌نشانی داده می‌شود تا در صورت بروز حادثه بتوانند وارد عمل شوند.



می‌توانید در محل سکونت یا تحصیلاتان در صورت بروز حادثه، اقدامات اولیه را انجام بدهید تا زمانی که نیروهای آتش‌نشان از راه برسند. البته ایمن‌یارها اگر کمی صبر کنند، به محض هجده‌ساله شدن، می‌توانند برای دوره‌های آتش‌نشانی ثبت‌نام کنند. اگر طاقت ندارید تا هجده‌سالگی صبر کنید و می‌خواهید زودتر ایمن‌یار شوید، همین حالا به یکی از ایستگاه‌های آتش‌نشانی بروید یا از مسئولان مدرسه بخواهید با سازمان آتش‌نشانی نامه‌نگاری کنند. آتش‌نشان‌های حرفه‌ای برای آموزش شما به مدرسه خواهند آمد.

«آتش‌نشان‌های داوطلب، مکمل نیروهای آتش‌نشانی هستند. به‌طور کامل آموزش دیده‌اند و در زمان بروز حوادث بزرگ می‌توانند دقیقاً مانند یک آتش‌نشان کمک‌رسانی کنند.» فرق این دو با آتش‌نشان‌های اصلی این است که نیروهای آتش‌نشان این کار را به‌عنوان شغلشان انتخاب کرده‌اند، در ایستگاه‌ها حضور دارند و حقوق دریافت می‌کنند. اما داوطلب‌ها، همان طور که از اسمشان پیداست، در استخدام آتش‌نشانی نیستند.

هر داوطلب، یک دست نجات

شما با گذراندن این آموزش‌ها می‌توانید در زمان بروز حادثه، اقدامات اولیه را انجام دهید تا نیروهای آتش‌نشان خودشان را برسانند. آقای شاه‌محمدی توضیح می‌دهد: «متأسفانه هنوز امکانات لازم برای فراخواندن نیروهای داوطلب در مواقع خطر و کمک‌خواستن از آن‌ها آماده نشده است. داوطلب‌ها پیجر و وسایل لازم را ندارند و ما فعلاً نمی‌توانیم در هنگام عملیات آن‌ها را فراخوانیم. اما داوطلب‌های دوره‌دیده اگر در مکان حادثه حضور داشته باشند، می‌توانند درست مانند یک آتش‌نشان به دیگران کمک کنند و البته خطر را هم کنترل و مهار کنند.»

سه قدم تا تماس تلفنی

اگر بخواهیم به‌عنوان یک دوست که از قضا مربی آتش‌نشانی هم هست، یک نکته آموزشی به شما بگوییم، می‌گوییم: اول از همه، حوادث را بشناسید. بدانید که آتش‌نشانی فقط برای حریق نیست. در زمان گیر کردن در ارتفاع، آسانسور، ریزش چاه و مشکلاتی مانند این‌ها هم باید با آتش‌نشانی تماس بگیرید. دوم، فقط زمانی که واقعاً نیاز به کمک دارید، زنگ بزنید. ممکن است به‌خاطر تماس بیهوده یک نفر و اعزام نیروهای آتش‌نشانی، جان یک یا چند خانواده دیگر به خطر بیفتد. سوم، بعد از تماس گرفتن، نشانی دقیق محل حادثه را بدهید. اگر اسامی خیابان، کوچه و پلاک ساختمان‌ها را دقیق‌تر بدانید، همکاران ما زودتر می‌توانند کمک‌رسانی کنند.

راستش من هم اول از شنیدن عدد هجده کمی ناراحت شدم. اما شاه‌محمدی جمله‌اش را کامل کرد و گفت: «دانش‌آموزان زیر هجده سال می‌توانند ایمن‌یار شوند.»

ایمن‌یار، داوطلب یا آتش‌نشان؟

حتماً برایتان این سؤال پیش آمده که فرق این سه با هم چیست. من هم همین را از رسول شاه‌محمدی پرسیدم و این جواب را شنیدم: «ایمن‌یار پایین‌ترین سطح از داوطلبی است.» یعنی شما با گذراندن چند ساعت دوره آموزشی، گواهی دریافت می‌کنید و





آتش‌نشان شاعر

عاشق هیجانم

بیست‌ساله بودم که به‌عنوان آتش‌نشان داوطلب وارد سازمان آتش‌نشانی شدم. قبل از آن هیجان را دوست داشتم و دربارهٔ عملیات‌های آتش‌نشانی و هیجان‌انگیز و البته خطرناک‌بودنشان زیاد شنیده بودم. به‌خاطر همین تصمیم گرفتم آموزش ببینم و در مواقع لازم به‌عنوان یک آتش‌نشان به مردم کمک کنم. آموزش‌های مختلفی داشتیم. مثل راپل (فرود از ارتفاع به‌وسیلهٔ ابزار)، پرش از ارتفاع، حمل و بالارفتن از نردبان‌های آتش‌نشانی، کار با لوله‌های آتش‌نشانی و آشنایی با تجهیزات خودروهای آتش‌نشانی که همه‌شان برای من هیجان‌انگیز بود.

شاعرم، اما آتش‌نشان

دوست‌داشتنی‌ترین بخش کارم برای من، تلفیق شعر و آتش‌نشانی است. آتش‌نشان‌های داوطلب بعد از گذراندن دوره‌های مختلف و ارتقای سطح، به مربی تبدیل می‌شوند. در حال حاضر من یک مربی سطح B1 هستم و برای آموزش نکات ایمنی به مدارس می‌روم. اینکه می‌توانم برای آموزش‌دادن به بچه‌ها شعرهای کودکانه بگویم و از این راه تأثیرگذاری بیشتری داشته باشم، برایم خیلی لذت‌بخش است.

یک خاطرهٔ بامزه

یک بار قبل از چهارشنبه‌سوری به یک دبستان پسرانه رفتم و دربارهٔ خطرات آتش برایشان صحبت کردم. روز بعد پسر بچه‌ها ترقه‌هایی را که خریده بودند، آوردند و به همکاریمان تحویل دادند. از اینکه حرف‌هایم این‌قدر تأثیرگذار بود، خیلی خوشحال شدم.

قدم اول را همین حالا بردارید

از هر کدام از آتش‌نشان‌ها یا مربی‌های آتش‌نشانی که سؤال کنید، به شما می‌گویند یکی از ضروری‌ترین مهارت‌هایی که باید بلد باشید، طرز استفاده از خاموش‌کننده‌های دستی یا همان کپسول‌های آتش‌نشانی است. اگرچه داشتن این کپسول‌ها در خانه، محل کار، مدرسه و خودرو لازم است، اما اگر بلد نباشیم از آن‌ها چطور استفاده کنیم، به هیچ دردی نمی‌خورند. پس در اولین قدم برای آتش‌نشان داوطلب شدن، می‌خواهیم طرز استفاده از این خاموش‌کننده‌ها را به شما آموزش بدهیم. خاموش‌کننده‌های دستی انواع مختلفی دارند؛ خاموش‌کننده‌های محتوی آب، کف، پودر و گاز CO₂. در بین این‌ها، خاموش‌کننده‌های پودری کارایی بیشتری دارند و در بیشتر مواقع استفاده می‌شوند. طرز استفاده از آن‌ها هم خیلی سخت نیست. کافی است ضامن را بیرون بکشید، پایهٔ آتش را هدف بگیرید، دسته را فشار دهید و دستتان را به‌حالت جاروبی، چپ و راست، تکان بدهید.

ندا نوروزی، شاعر و ترانه‌سراست؛ اما در سازمان آتش‌نشانی هم مربی‌گری می‌کند. شاید همین اول کار پیرسید شاعری چه ربطی به آتش‌نشانی دارد؟ اتفاقاً برای من هم عجیب بود. برای همین سراغش رفتم و از او دربارهٔ کارش پرسیدم.



پاروادیست

شماره ۹۰



شکوه پرچم بالا بلند میهن ما
به سروهای جهان ایستادگی آموخت
سعید بیابانکی



صحرماه

زالال و ساده به مهمانی من آمده‌ای
که دل‌پذیر شود کار میزبانی من

بیت بالا بخشی از غزل بهروز یاسمی است که مخاطبان، بیشتر او را با غزل‌های عاشقانه‌اش می‌شناسند. بهروز یاسمی متولد خرداد ۱۳۴۷ در ایلام است. او علاوه بر سرودن شعر در نقد و پژوهش نیز صاحب‌قلم است. یاسمی به غزل‌هایی با مضامین عاشقانه و اجتماعی شهرت دارد. اگرچه قالب اصلی سروده‌های او غزل است، در قالب‌های سپید، چهارپاره و مثنوی نیز طبع آزمایی کرده و چندین مثنوی از او مورد استقبال فراوان قرار گرفته است. بهروز یاسمی را می‌توان از شاعران نوگرا در غزل به شمار آورد. زبان ساده و صمیمی، پیوند عشق و حماسه و عاطفه قوی از ویژگی‌های برجسته اشعار اوست. وی شاعری زلال و صمیمی است و عشق در اشعارش در زوایای مختلفی همچون عشق به خانواده، عشق به طبیعت، وطن و آزادی تجلی دارد. از بهروز یاسمی تاکنون همان گناه همیشه و تقویم گناهان تازه را نشر فصل پنجم، گزیده ادبیات معاصر را نشر نیستان و عاشقی جرم قشنگی ست را نشر چشمه منتشر کرده‌اند. در ادامه شعری از او را می‌خوانیم:

ای نگاهت نخی از مخمل و از ابریشم
چند روزی ست که هر شب به تو می‌اندیشم
به تو آری به تو یعنی به همان منظر دور
به همان سبز صمیمی به همان باغ بلور
به تبسم به تکلم به دل‌آرایی تو
به خموشی به تماشا به شکیبایی تو
به نفس‌های تو در سایه سنگین سکوت
به سخن‌های تو با لهجه شیرین سکوت
در من انگار کسی در پی انکار من است
یک نفر مثل خودم عاشق دیدار من است
یک نفر ساده چنان ساده که از سادگی‌اش
می‌شود یک‌شبه پی برد به دل‌دادگی‌اش
یک نفر سبز چنان سبز که از سرسبزی‌اش
می‌توان پل زد از احساس خدا تا دل خویش
آی بی‌رنگ‌تر از آینه یک لحظه بایست
راستی این شب هر شب تصویر تو نیست؟
اگر این حادثه هر شب تصویر تو نیست
پس چرا رنگ تو و آینه این قدر یکی‌ست؟
اینک از پشت دل آینه پیدا شده است
و تماشاگاه این خیل تماشا شده است
آن الفبای دبستانی دل‌خواه، تویی
عشق من آن شب شاد شبانگاه تویی

سهربدونگر

هرمان هسه شاعر، نویسنده و نقاش آلمانی سوئیسی، سال ۱۸۷۷ در شهر کالو در آلمان متولد شد. او در کودکی با فلسفه هند آشنا شد و زندگی پرفرازونشیبی داشت؛ بعدها افسردگی شدید او باعث شد تا آستانه مرگ برود و یک سال را در آسایشگاه بگذراند. شعرهای او پر از نگاه سرد و تقدیرگرایی به طبیعت است. او پرخواننده‌ترین نویسنده اروپا و همچنین برنده جایزه نوبل ادبیات است. هسه در ۸۵ سالگی در سوئیس درگذشت.

پروانه

پروانه کوچک آبی‌رنگ
پرواز می‌کند
بر بال‌های باد
همچون مرواریدی تابان
می‌درخشد، سوسو می‌زند
به دورها می‌رود
هم‌زمان
در درنگی
تقدیر من اشاره‌ای به من کرد
درخشید و سوسو زد
و به دورها رفت



درخشاخ مطالعه

مؤنث (مجموعه شعر)
ناشر: نزدیکتر

مؤنث، دومین مجموعه شعر ساجده جبارپور ماسوله است که به تازگی منتشر شده است. اشعار این کتاب اغلب فضایی زنانه و نو دارد و شاعر تلاش کرده با توجه به تجربیات شخصی و فضایی که در آن زندگی کرده است، شعر بسراید. غزلی از این کتاب بخوانید:

مرد از دست اخبار خسته‌ست دوست دارد بگیرد بخوابد
زن ولی با همین دست خسته دوست دارد جهان را بسابد

دوست دارد که با سوزن و نخ بر سر مرزها گل بدوزد
یا که با شمشه‌ای از نخ زرد بر تن سورمه‌ای‌ها بتابد

در تیبانی* پر از تلخ و شیرین می‌چشد تک‌تک طعم‌ها را
شاید از بین دستوره‌هایش مزه زندگی را بیابد

با همین دست‌های ظریفش با همین جسم و جان نحیفش
دیو را می‌کشد، صبر کن تا دور سر گیسویش را بتابد

*تیبان در گویش گیلکی به معنای قابلمه بزرگ است.



یک درونج

نامی از خویش در جهان بگذار
زندگانی برای مردن نیست
(ناظم هروی)

استعداد است آنچه سرمایه توست
جز دست تو هیچ چیز در دست تو نیست
(بیدل دهلوی)

جز به گرمی بدگهر را رام نتوان ساختن
آهن آتش را نبیند کی به فرمان می‌شود؟
(واعظ قزوینی)

زینتی دنیا اگر دارد برای دیگری‌ست
می‌فروشد باغبان گل‌های باغ خویش را
(رفیع مشهدی)

پرتوی عمر چراغی‌ست که در بزم وجود
به نسیم مژه بر هم زدنی خاموش است
(سایر مشهدی)

ملک بزدست

بهار دهر به باد خزان نمی‌ارزد
چراغ عمر به باد وزان نمی‌ارزد
قرار گیر زمانی که ملک روی زمین
به بی‌قراری دور زمان نمی‌ارزد
هر آن متاع که از بحر و کان* شود حاصل
به فکر کردن سود و زیان نمی‌ارزد...

شاعر در این ابیات از ماهیت گذران جهان سخن می‌گوید و اینکه ذات ارزشمند انسان سزاوار آن نیست که به دنیای متزلزل و گذرنده وابسته شود. بیت دوم و سوم اشاره به این مطلب دارد که تعلقات مادی به همراه خود بی‌قراری و آشوب به بار می‌آورند. پس به‌هوش باشیم که از آن‌ها بهره ببریم، اما دل نبندیم و در آرامش خاطر زندگی کنیم. این شعر سروده خواجهی کرمانی شاعر بزرگ قرن هشتم است. کسی که غزلیات دلکش و نغزش، سرمشق حافظ شیرازی در سرودن شعر بوده است.

*کان: معدن

صبح اردیبهشتی

امروز را زندگی کن امروز روزی جدید است
آواز آبی درخشان، رنگ صداها شدید است
امروز را زندگی کن، با سایه‌ها مهربان باش
ذات جلیلی پریشان در شاخساران بید است
امروز را زندگی کن، بارودخانه روان شو
این رودخانه هم‌اکنون از سوی بی‌سو رسیده است
دیروز و فردا خیال است، مقصود آن زلال است
امروز را زندگی کن، امروز همواره عید است
در باغ‌های بهشتی این صبح اردیبهشتی
امروز را زندگی کن فردا فراوان بعید است
امروز را زندگی کن در خلسه‌ای وحدت‌انگیز
یک‌رنگی دل‌گشایی در سرخ و سبز و سپید است
قربان ولیئی

بی‌بالی

او که می‌پنداشت من لبریز از خوش‌حالی‌ام
پی‌نبرد از خنده تلخم به دست خالی‌ام
نارقیانم چه آسان انگ بی‌دردی زدند
تا که پنهان شد به لبخندی، پریشان‌حالی‌ام
سال‌ها کنج قفس آواز خوش سر داده‌ام
تا ندانند هیچ‌کس زندانی بی‌بالی‌ام
شادم از عمری که زخم منّت مرهم نبرد
گفت هر کس حال و روزت چیست؟ گفتم عالی‌ام!
بارها افتادم اما باز هم برخاستم
سخت‌جانم کرده خوشبختانه بداقبالی‌ام!
سجاد رشیدی‌پور

یادگاری

از قاب پنجره
از حوض آب
از بوی کاهگل
از عطر کوچه‌باغ
از هشتی و حیاط
و دیوار آجری
از آن همه بهشت
اینک چه مانده است؟
- تنها همین دو خشت -

علی داوودی

پاییز من

ای عشق... روشنای اتاق مرا نگیر
چشم مرا بگیر و چراغ مرا نگیر
این دست‌ها به گرمی دست تو دل خوشند
شب‌های برف و باد... اجاق مرا نگیر
وقتی غم تو هستی... از هر غریبه‌ای
حال مرا نپرس و سراغ مرا نگیر
بگذار برگ برگ بیفتم به دامن
پاییز من... طراوت باغ مرا نگیر
یک شب به خانه‌اش برسان و خلاص کن
پایان قصه... حال کلاغ مرا نگیر
من با خیال گوشه چشم تو شاعرم
دنیای دنج کنج اتاق مرا نگیر!...

اصغر معادی

سورآهنی

از سوراخ کلاه خودی
که
آمده‌ای
یک نفر رفته است
شقایق وحشی...

شاعران نگاه متفاوتی به جنگ دارند. آنها از کوچکترین اتفاقات تصویرها و مفاهیم زیبایی می‌آفرینند. حتما کلاه‌های آهنی سربازان را دیده‌اید. به خصوص آنهایی که در بیابان‌ها مانده‌اند و زنگ زده‌اند. بسیاری از این کلاه‌ها گلدان شده‌اند و بعضی لانه کبوتران.

در این شعر، شاعر کلاه آهنی سربازی را به یاد ما می‌آورد که گلدان شده و یک شقایق وحشی از سوراخ آن رویده‌است. شاعر غیرمستقیم به ما می‌گوید که شهید زنده است و گلوله‌ای که از کلاه او رده شده، حالا زادگاه شقایق‌هاست. این شعر کوتاه سروده صابر سعدی‌پور است.

تصویرسازی: عرفان نوروزی





گلادیاتور

وحشت‌زده پاهایم را جمع کردم و سرم را روی زانوهایم گذاشتم و آرام اشک ریختم. سرم را که بلند کردم، هم‌سلولی‌ها دوره‌ام کرده بودند. یاد فیلم گلادیاتور افتادم. از مرد سیاهپوستی پرسیدم: «لان تو چه سالی هستی؟» اخم‌هایش در هم رفت و از من فاصله گرفت. مرد دیگری که بی‌شبهت به راسل کرو نبود جلو آمد، کاسه‌ای آب به دستم داد و گفت: «سال ۳۱۵، امپراتوری کنستانتین.» آه از نهادم بلند شد. چند روز بعد دوباره وسط میدان بودم. این

به‌سمت سکوی تماشاچی‌ها رفتم که ناگهان موسیو پطروسیان را بین جمعیت دیدم. با صدای بلند صدایش زدم. «موسیو، موسیو، منم وحید.»

صدا به صدا نمی‌رسید و سوار هم دوباره داشت به‌سمتم هجوم می‌آورد. به‌سرعت خودم را به نيزه‌ای که داخل زمین فرو رفته بود رساندم و با هر دو دست محکم آن را گرفتم. با پرشی بلند خودم را از مسیر حرکتش دور کردم.

با پرشم گردوخاک بلند شد و من در حالی که ژست اجرای فرم را گرفته بودم منتظر برگشت سوار سیاهپوش پاهایم را روی زمین محکم می‌کردم. قهرمان وو شو در دو رشته ساند و تالو بودم و این آموزش و قهرمانی را مدیون پدر رزمی‌کارم بودم.

حرکت سوار مبارز را عصبانی کرد؛ این بار شمشیر به دست روبه‌جلو می‌تاخت. نزدیک که شد دوباره بالا پریدم و قبل از اینکه شمشیرش را فرود بیاورد، با نيزه ضربه‌ای به سرش زدم و بعد با لگد محکم به تخت سینه‌اش کوبیدم. با این ضربه از روی اسب زمین افتاد. صدای فریاد مردم که بلند شد لبخند روی لب‌هایم نشست. درست مثل یک جنگجوی واقعی برای جمعیت حاضر دست تکان می‌دادم. ظاهراً برنده مبارزه بودم، اما خوشحالی‌ام زیاد دوام نیاورد. مرا با غل‌وزنجیر بستند و کشان‌کشان به دالانی بردند با سلول‌هایی پر از زندانی. آنجا بود که فهمیدم یک برده‌ام.

«خدا لعنت کنه اکبر با این شرط گذاشتنت.»

حالا چطور باید برمی‌گشتم؟

■ زهرا کیانی

برای اثبات شجاعت‌م باید شب را در قبرستان می‌خوابیدم. آخر شب همراه بچه‌ها رفتیم سمت قبرستان. در آهنی بزرگ قفل و زنجیر شده بود و رازمیک پیر رادیوی سه‌موج توشیا را چسبانده بود به گوشش و درون اتاقک نگهبانی در حال چرت‌زدن بود. بی‌صدا از نرده‌ها بالا رفتم و خیلی آرام از آن طرف پایین آمدم. اکبر گفت: «فردا ساعت نه، مراسم موسیو پطروسیانه.»

سری به‌علامت تأیید تکان دادم و از پشت اتاقک نگهبانی وارد قبرستان شدم. موسیو یک نظامی کهنه‌کار بود با تعداد زیادی نشان و درجه روی سینه و شانه‌هایش. برای اینکه دیده نشوم سر خم کرده بودم و داشتم در تاریکی پیش می‌رفتم. نزدیک قبر خالی موسیو شده بودم که از صدای به‌هم‌خوردن بال پرنده‌ای وحشت کردم و پایم به چیزی گیر کرد و روی زانوهایم افتادم. به پشت‌سرم نگاه کردم، خواستم ریشه درخت را از پایم جدا کنم که بید پیر مرا از مچ پا کشید درون قبر خالی موسیو پطروسیان: حفره‌ای عمیق و تاریک که داشت با سرعت زیادی مرا می‌بلعید. با کمر افتادم روی خاک کف قبر که فریاد «بکشش، بکشش!» در سرم پیچید.

گیج شده بودم؛ به اطرافم نگاه کردم. بی‌شبهت به بازی‌های پی‌اس‌فور نبود. ناگهان کنار پایم نيزه‌ای در زمین فرو رفت. مردی سیاهپوش که گرز بزرگی را بالای سرش می‌چرخاند، سوار بر اسب پیش می‌آمد. درست وقتی که نزدیک بود سرم با ضربه گرز از تنم جدا شود، از زیر میله چوبی غلت زدم و به‌سمت مخالف رفتم. این دیگر یک بازی نبود. بلند شدم و با تمام سرعتی که از خودم سراغ داشتم

را بالا برده‌اند. حریفم شمشیرش را به زمین کوبید و از من دور شد. راسل کرو کمک کرد از روی زمین بلند شوم و گفت: «شانس آوردی، اگه شستشون روبه‌پایین بود، یعنی می‌خواستن که کشته بشی.» گیر افتاده بودم وسط یک مصیبت بزرگ؛ اما راه فراری نداشتم. چند روز گذشت و خبری از مسابقه نبود تا اینکه یکی از نگهبان‌ها خبر داد که باید برای مسابقه آماده شوم. وقتی داشت با راسل کرو حرف می‌زد شنیدم که گفت: «با اینکه امپراتور کنستانتین نبرد بچه‌ها رو ممنوع اعلام کرده اما واکین فینیکس اصرار داره تا با این بچه مبارزه کنه.»

نمی‌دانستم این واکین فینیکسی که می‌گوید کیست، ولی انگار قصد کشتنم را داشت. راسل کرو سعی کرد دل‌داری‌ام دهد. اما کار از هم‌دردی گذشته بود؛ این دیگر آخر بازی بود. از او خداحافظی کردم و وارد میدان شدم. داشتم دور خودم می‌چرخیدم که ناگهان موسیو پطروسیان مقابلم ظاهر شد. با خوشحالی گفتم: «موسیو، منم وحید.»

اما او حمله کرد و با تشویق مردم فهمیدم که خود واکین فینیکس است. پشت سر هم ضربه می‌زد و من نمی‌توانستم دفاع کنم. واقعاً قصد کشتنم را داشت. وقتی روی زمین افتادم شمشیرش را بالا برد و با تمام قدرت در قلبم فرو کرد.

نفسم بند آمد؛ باز یک حفره عمیق و تاریک که داشت مرا می‌بلعید. این دیگر خود مرگ بود. همه دوازده سال زندگی‌ام روی تکرار تند پشت پلک‌های بسته‌ام به نمایش درآمدند. موسیو از یقه‌ام چسبیده بود و داشت تکانم می‌داد که نفسم بالا آمد و اکبر را بالای سرم دیدم که می‌گفت «خوابیدی تو قبر چی‌کار؟ پاشو دارن تابوت موسیو رو میان!»

می‌جنگد.

صدای مردم توی سرم می‌پیچید. نمی‌فهمیدم چه می‌کنم، فقط دفاع می‌کردم. صداها که اوج گرفت دیدم مبارزه راسل کرو تمام شده. حالا من مانده بودم و سیاه که از همین غفلتم استفاده کرد و مرا زمین زد و شمشیرش را گذاشت بیخ گلویم. همه‌چیز تمام شد. او مرا می‌کشت. چشم‌هایم را بستم. صدای تماشاجی‌ها شدیدتر به گوشم رسید؛ از گوشه چشم دیدم که همه دست‌هایشان

بار اما همراه راسل کرو و برده‌های دیگر. فهمیدم باید دوبه‌دو با هم مبارزه کنیم. حریف من مرد سیاه‌پوست هم‌سلولی‌ام بود. شمشیر سیاه که فرود آمد سپر چوبی را محکم در دستم گرفتم و قدمی عقب رفتم. چاره‌ای نبود، یا باید می‌کشتم یا کشته می‌شدم. پدرم هم وقتی از خاطرات جنگ با افتخار تعریف می‌کرد نمی‌توانست تصور کند که پسر دوازده‌ساله‌اش حالا وسط تاریخ روم باستان برای حفظ جان‌ش با مردی سه برابر سن و هیکل خودش

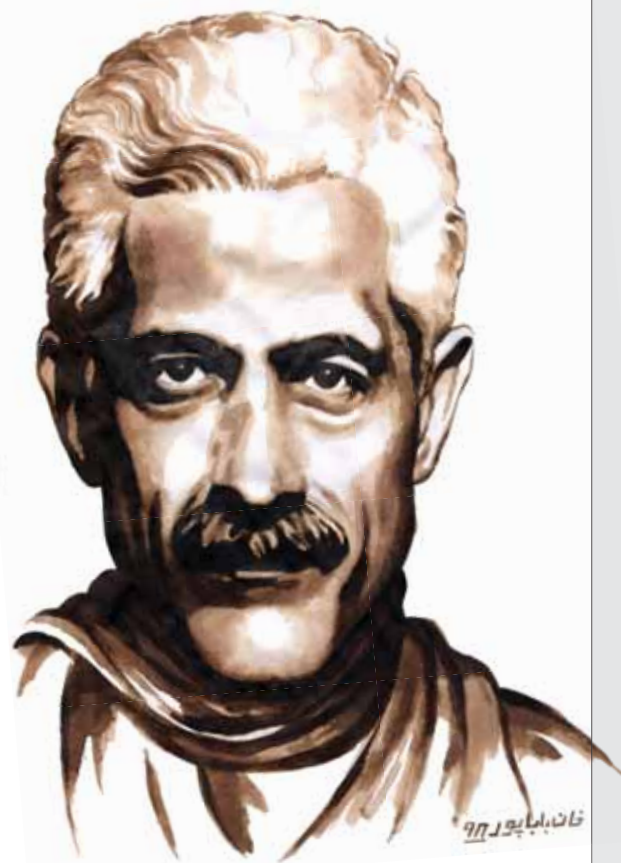




ما همیشه نتیجه کار را دیده ایم. خبر انتشار کتاب یا فیلمی را شنیده ایم و از دستاوردهای علمی یا قهرمانی در مسابقات ورزشی هیجان زده شده ایم. لبخندهای قهرمانان و امضای نویسندگانه‌های بزرگ را دیده ایم؛ ولی از قبلش خبر نداریم، از مرادها و تلاش‌هایی که پشت آن لبخند یا آن امضا خوابیده چیزی نمی‌دانیم. پشت صحنه‌ها هنوز رازآلود و مهجور است. کمتر کسی از ماه‌ها و سال‌های قبل از موفقیت حرف زده و از استمرار در کار برایمان گفته. برای همین هم در رؤیاهایمان یک شبیه به موفقیت می‌رسیم و وقتی واقعیت، خلاف رؤیاها از آب درمی‌آید، دل‌سرد می‌شویم. آن مرز باریک و نادیدنی که افراد تأثیرگذار را از آدم‌های عادی جدا می‌کند، وقت و دقت و تلاشی است که برای کارشان صرف می‌کنند. جلال آل‌احمد یکی از همان افراد تأثیرگذار است که نه تنها کتاب‌هایش ماندگار شده، بلکه پشت‌صحنه زندگی‌اش هم به واسطه همسر نویسنده‌اش ثبت و ضبط شده است. متن زیر از سیمین دانشور درباره سبک کاری جلال آل‌احمد است؛ درباره تعصب او به کارش و لذتی که از آن نصیبش می‌شده است.

کوشش جلال برای کارش و نوشته‌اش در حد فداکاری است. خوردن را از یاد می‌برد، بی‌خواب و بی‌آرام می‌شود، می‌خواند و می‌خواند، سفر می‌رود و با چه ریاضتی و جبهه‌جبهه خاک این کشور را با پای پیاده و گاه با وسایل محقر می‌پیماید، به همه سوراخ‌وسمیه‌ها سر می‌کشد و عکس و طرح و یادداشت برمی‌دارد. از نظر بدنی آن قدرها قوی نیست که این چنین ریاضت‌ها از پا نیندازدش، اما بیشتر با پای اراده می‌رود تا پای جسم. بارها شاهد بوده‌ام که در یک قهوه‌خانه دودزده در یک دهکده گمنام، ساعت‌ها پای صحبت یک پیرمرد نشسته است و از ذهن تار او خاطراتش را با منقاش هم‌دردی و حوصله بیرون کشیده است. یا دیده‌ام که به دنبال زارعی که عرق‌ریزان در جست‌وجوی آب یا هدایت آن، بیل به کول از این مزرعه به مزرعه دیگر می‌رفته است، راه افتاده و با گفتن خداقوتی آن چنان او را به درد دل واداشته است که گفتمی سال‌هاست با هم رفیق‌اند. کنار جوی آبی نشسته‌اند و وقتی من رسیده‌ام که دیگر صحبت کشت و محصول و سهم اربابی و تقسیم آب تمام شده و مخاطب جلال به داستان سیاه‌سرفه بچه‌اش و یا افتادن مرغش در چاه رسیده است.

جلال وقتش را با مردمی می‌گذراند که به قول خودش اصالت زندگی در آن‌هاست. مواد خام نوشته‌هایش هم مردم‌اند و زندگی. در حقیقت آنچه را که می‌نویسد زندگی کرده است یا به هر زحمت شخصاً آزموده. برای تهیه مطالب سرگذشت کندوها چند بار زنبور زده باشدش خوب است؟ اینکه چند بار با هم به کرج به دیدار کندوهای عسل رفتیم و خودش چند بار به دهات اطراف سر زده، بماند. آخر سر می‌خواست در خانه کندوی عسل کار بگذارد که نگذاشتیم. ترسم از آن بود که به فکر نوشتن داستان حیوان‌های بزرگ‌تر از زنبور بیفتد و خانه کم‌کم باغ‌وحش بشود. چون این چنین مقدمات کارش را فراهم می‌کند بسیار راحت می‌نویسد. روزهایی که می‌نویسد در اتاقش بست می‌نشیند. می‌نویسد و می‌نویسد. موقع نوشتن هرگز افسرده نیست. حتی گاهی دیده‌ام که شادوشنگول هم هست؛ مخصوصاً اگر پیشرفت کار به دل‌خواهش باشد و تصور می‌کنم که این طبیعی است.



بی خواب و بی آرام

■ نفیسه مرشدزاده

تاریخ و علم

شماره
۱۰۰

۵۰۰ سال پیش که
هنوز پزشکی دقیق نشده
بود، آدمها قبل از ۱۰۰ سالگی
می‌مردن.



پزشکی دقیق

■ ذوالفقار دانشی

احتمالاً برای شما هم پیش آمده که به‌بهانه سرماخوردگی شدید به پزشک مراجعه و بعد نسخه تجویز شده را تمام و کمال رعایت کرده‌اید؛ اما علائم بیماری بهبود نیافته و شما که کماکان از درد رنج می‌برید، به پزشک یا پزشکان دیگری مراجعه می‌کنید. در نهایت، یکی از اطرافیان پزشک سرشناسی را به شما معرفی می‌کند که به «تشخیص درست» مشهور است. او به شما می‌گوید که بیماری شما نه «سرماخوردگی شدید» که چیز دیگری است و نسخه متفاوتی برایتان می‌نویسد. شما هم داروها را مصرف می‌کنید و به بیست و چهار ساعت نکشیده، نشانه‌های بهبود بیماری را می‌بینید.

تشخیص درست بیماری، کار بسیار دشواری است؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها علائم بیرونی مشابهی دارند و تا زمانی که اطلاعات کامل از همه بخش‌های بدن در دسترس نباشد، به‌دشواری می‌توان بیماری‌های مشابه را از هم تفکیک کرد. پژوهشگران امیدوارند که «پزشکی دقیق» (Precision Medicine) بتواند در آینده نه چندان دور، این مشکل را برای همیشه حل کند. اما این حوزه تحقیقاتی جدید چیست و چگونه ممکن است به تشخیص درست و سریع بیماری بینجامد؟

پزشکی دقیق بر گردآوری و تحلیل زیست‌نشانه‌های بیمار استوار است. زیست‌نشانه‌گر، هر چیزی است که اطلاعاتی از وضعیت داخلی بدن بیمار ارائه دهد، از نمونه خون و ادرار گرفته تا الگوهای رفتاری و حتی عملکرد فرد در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت. اگر بتوانیم این حجم از اطلاعات را در انسان‌های بسیار زیادی گردآوری کنیم و با استفاده از هوش مصنوعی، آن‌ها را همراه با وضعیت پزشکی و روان‌شناختی افراد تحلیل کنیم، می‌توانیم ارتباط بین زیست‌نشانه‌گرها و بیماری‌ها را بیابیم و به تشخیص سریع‌تر و دقیق‌تر بیماری دست پیدا کنیم. در آینده نزدیک، گجت‌ها و ابزارهای همراه می‌توانند با پایش بیست و چهار ساعته زیست‌نشانه‌گرها، وضعیت جسمی و روحی افراد را زیر نظر بگیرند و بسیاری از بیماری‌ها را حتی پیش از پدیدار شدن علائم بالینی، تشخیص دهند.

تشخیص سریع بیماری‌ها شانس درمان فرد را حتی در بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان به‌شدت افزایش می‌دهد. همچنین می‌توان بر اساس متابولیسم و وضعیت جسمی هر فرد، مؤثرترین دارو و بهینه‌ترین دوز مصرف آن را مشخص کرد. به‌بیان دیگر، در پزشکی دقیق می‌توان درمان اختصاصی هر فرد را تعیین کرد. از همه مهم‌تر اینکه پزشکی دقیق، هزینه‌های تشخیص و درمان را به‌شدت کاهش می‌دهد. شاید جالب باشد بدانید که ورود هر داروی جدید تأیید شده به بازار، بیش از ده سال زمان و نزدیک به دوونیم‌میلیارد دلار هزینه می‌برد.

ایمنی درمانی سرطان

سلول‌های سرطانی، گروهی از سلول‌های بدن هستند که یاغی شده‌اند و به‌شکل بی‌رویه‌ای تکثیر می‌شوند. سیستم ایمنی بدن نمی‌تواند این سلول‌ها را از دیگر سلول‌های سالم بدن تشخیص دهد. با تحلیل زیست‌نشانه‌های سرطان، می‌توانیم ویژگی‌های خاص این سلول‌ها را تشخیص دهیم و با استفاده از ویرایشگرهای ژنی، به سیستم ایمنی بدن آموزش دهیم که سلول‌های سرطانی را شناسایی و نابود کند.

حریم خصوصی

برخی افراد نگران آن هستند که با به‌اشتراک‌گذاری چنین حجم عظیمی از داده‌های شخصی در بانک‌های اطلاعاتی، حریم خصوصی اشخاص به‌راحتی نقض شود و همه بتوانند به‌سادگی با کنار هم قرار دادن ویژگی‌های شاخص جسمی، به اسرار پزشکی و حتی خانوادگی افراد پی ببرند. یافتن این اسرار برای دیگر اعضای فامیل، کار به‌مراتب ساده‌تری است و روزی را تصور کنید که در مهمانی خانوادگی همه از ویژگی‌های روان‌شناختی و جسمانی شما صحبت کنند. ترسناک نیست؟



برای کسب اطلاعات
بیشتر درباره CRISPR-Cas9
این ویدیو را ببینید.

ژنوم

فقط با صرف چند هزار دلار می توان توالی ژنوم هر فرد را در چند روز استخراج کرد. با در اختیار داشتن ژنوم افراد، می توان جهش ها و اختلالات ژنتیکی خطرناک را تشخیص داد و با استفاده از ابزارهای درمانی نوینی مانند ویرایشگر ژنی CRISPR-Cas9، آن ها را اصلاح کرد.

شبکه های اجتماعی

وقتی حجم اطلاعات زیاد باشد، الگوهای عجیبی آشکار می شوند. پژوهشگران نشان داده اند آن دسته از کاربران اینستاگرام که به افسردگی مبتلا هستند، عموماً تصاویری را بارگذاری می کنند که تیره تر هستند و سهم رنگ های خاکستری و آبی در آن ها بیشتر است.

متابولوم

متابولوم به همه مولکول های ریزی گفته می شود که ماشین سلولی بدن را فعال نگه می دارند. افراد مختلف به یک دارو، واکنش های متفاوتی نشان می دهند و راز این تفاوت در متابولوم این افراد نهفته است. با بررسی متابولوم می توان تشخیص داد که هر فرد به چه میزان از دارو نیاز دارد و از میان داروهای مشابه، کدام یک بهترین تأثیر را بر فرد می گذارد.

سرطان

تومورهای سرطانی معمولاً دیر تشخیص داده می شوند، یعنی زمانی که علائم بالینی آن ها پدیدار شده و در بخش های مختلف بدن پراکنده شده اند. در برخی از انواع سرطان، زیست نشانگرهایی مانند میکروRNA و ctDNA از همان ابتدا به جریان خون راه می یابند و امکان تشخیص زودهنگام سرطان را فراهم می کنند. بسیاری از سرطان ها در صورت تشخیص زودهنگام، درمان پذیرند و بیمار به احتمال ۵۵ درصد، تا پنج سال و حتی بیشتر به زندگی خود ادامه می دهد.



Gheyas

حسابداری شخصی قیاس



قیاس از مدت‌ها پیش نرم‌افزارهای حسابداری فروشگاهی و شرکتی برای کسب‌وکارهای کوچک و متوسط تولید می‌کرد. طی چند سال گذشته نسخه حسابداری شخصی قیاس هم برای دستگاه‌های اندرویدی طراحی شده است تا کاربران بتوانند گردش مالی روزانه خود را در آن ثبت کنند. محیط کاربری این برنامه به گونه‌ای است که زیاد از اصطلاحات تخصصی حسابداری استفاده نشده تا برای همه افراد قابل استفاده باشد. پس از نصب و ایجاد حساب کاربری ساده می‌توانید از قیاس استفاده کنید. این برنامه از چند بخش مشخص تشکیل شده است:

۱. بانک، صندوق و کیف پول: که در آن می‌توانید همه حساب‌های بانکی و صندوق‌های خودتان را اضافه کنید.
 ۲. درآمد، هزینه، دارایی، وام و قرض: در این قسمت به صورت پیش فرض فهرستی از هزینه‌ها، درآمدها، دارایی‌ها و قرض‌ها و وام‌ها وجود دارد که می‌توانید موارد دلخواهتان را به هر گروه اضافه کنید.
 ۳. اشخاص و طرف حساب‌ها: اگر در تراکنش‌هایتان با افراد خاصی طرف حساب هستید، می‌توانید آن‌ها را اضافه کنید.
 ۴. اعضای خانواده: در این قسمت نام اعضای خانواده را برای استفاده در عملیات مالی وارد می‌کنید.
- از دیگر امکانات این برنامه می‌توان به مواردی همچون ثبت تراکنش توسط پیامک بانکی، گزارش از گردش و مانده حساب‌ها، امکان گرفتن فایل پی‌دی‌اف و اکسل از گزارش‌ها و به اشتراک گذاشتن‌شان اشاره کرد.

چوب خط‌های هوشمند

■ حسین رحمانی

شاید یکی از دغدغه‌هایی که گاهی وقت‌ها ذهن‌مان را به خود مشغول می‌کند، مدیریت درست حساب‌ها و دخل و خرجمان باشد. حتماً برایتان پیش آمده که هزینه‌هایی را که در طول ماه انجام داده‌اید، فراموش کرده باشید یا یادتان برود در حساب‌های بانکی‌تان چقدر موجودی دارید. در گذشته افراد منظم و دقیق درآمد و خرج‌هایشان را در دفترچه‌ای می‌نوشتند تا بدانند در طول ماه چه مقدار خرج کرده‌اند یا چه اندازه پس‌انداز دارند. چیزی که مشخص است، ثبت درست و دقیق اطلاعات، اولین قدم برای مدیریت مالی است. تا زمانی که ندانید چه اندازه درآمد دارید و چه میزان خرج می‌کنید، امکان مدیریت درست امور مالی‌تان را نخواهید داشت. حالا با پیشرفت فناوری و پیدایش نرم‌افزارها و برنامه‌های جدید شرایط ثبت چنین اموری بسیار متحول شده است. برنامه‌های حسابداری شخصی و مدیریت مالی با صرف کمترین زمان، کنترل کامل کیف پول و هزینه‌هایتان را محقق می‌کنند. چنین برنامه‌هایی ابتدا تراکنش‌های روزانه شما را ثبت می‌کنند؛ به این ترتیب و به مرور زمان می‌توانید در بازه‌های زمانی بزرگ‌تر رفتارهای مالی خود را بررسی کنید و بر اساس آن برای درآمدهای ماهیانه‌تان برنامه بریزید. در این مطلب قصد داریم تا پنج برنامه شاخص در زمینه مدیریت مالی را معرفی کنیم تا از این به بعد بهتر به حساب‌های خودتان رسیدگی کنید.

Nivo

حسابداری شخصی نیو



این برنامه، مدیریت مالی از سال ۹۴ فعالیت خود را شروع کرد. از این برنامه می‌توانید در گوشی‌های اندرویدی و آی‌اواسی استفاده کنید، به علاوه نسخه تحت وب هم از این برنامه وجود دارد. نیو امکان بررسی تراکنش‌های مالی را در محیطی ساده برایتان فراهم می‌کند. البته همراه با ارائه خدماتی مفید و به‌دردبخور که برای افراد بدون دانش حسابداری هم کاملاً قابل استفاده است. به کمک این برنامه می‌توانید خیلی راحت درآمدها و هزینه‌هایتان را بررسی کنید، برای مخارج و هزینه‌ها بودجه‌بندی کنید، دقیق و حساب‌شده بر روند پس‌اندازها نظارت کنید و از طلب‌ها و بدهی‌ها با یادآوری‌های هوشمند مطلع شوید. ثبت و مدیریت تراکنش‌ها با جزئیات دقیق (اشخاص، بانک، یادآوری و...)، گزارش و نمودارهای مختلف از درآمد، هزینه، روند پس‌انداز و بودجه‌بندی که با فیلترهای متنوع حساب ابری امکان استفاده از این برنامه را در چند دستگاه مختلف فراهم می‌کند، ارتباط با بانک‌های مختلف، خواندن پیامک‌های بانکی و امکان ثبت و مدیریت چک‌ها، اقساط، طلب‌ها و بدهی‌ها تنها بخشی از امکانات متنوع این برنامه کاربردی است.

Mahak Wallet

حسابداری شخصی کیف پول محک



محک یکی دیگر از برنامه‌های مدیریت مالی است که نسخه اندرویدی و آی‌اواس دارد که می‌تواند به‌عنوان دستیار هوشمند در نگهداری اطلاعات حساب‌ها، هزینه و درآمدها در کنارتان باشد. این برنامه یکی از کامل‌ترین برنامه‌های عرضه‌شده برای مدیریت حساب و هزینه‌هاست که به کمک آن می‌توانید خیلی راحت گردش مالی خود را مدیریت کنید. محک رابط کاربری ساده‌ای دارد که باعث می‌شود برای همه افراد قابل استفاده باشد و برای استفاده از آن نیازی به دانش حسابداری نیست. به کمک این برنامه می‌توانید هزینه و درآمدها را خیلی راحت ثبت کنید و حساب‌های مختلف بانکی و صندوق‌ها را در آن اضافه کنید. قابلیت ثبت حساب‌ها و خوانش پیام‌های بانکی کمک می‌کند خیلی راحت از گردش مالی خود آگاه شوید. محک این امکان را فراهم می‌کند تا افراد مختلفی را که با آن‌ها مرادۀ مالی دارید، در بخش شخصی از این برنامه ثبت و ذخیره کنید. از دیگر امکانات این برنامه مدیریت مالی، می‌توان به امکان تعریف بودجه‌بندی ماهانه و هفتگی، ثبت چک‌های دریافتی و پرداخت و همچنین کنترل بدهی‌ها و طلب‌ها اشاره کرد. علاوه بر تمام این موارد اقساط ماهیانه‌تان را می‌توانید در محک ثبت کنید و دسته‌بندی‌های دلخواه و مجزایی هم برای هزینه‌ها و درآمدهای خود بسازید.

Parmiss

حسابداری شخصی پارمیس همراه



این برنامه حسابداری شخصی برای سیستم‌عامل‌های اندروید و آی‌اواس طراحی شده است و اولین برنامه مالی ایرانی است که از زبان‌های فارسی، انگلیسی و عربی پشتیبانی می‌کند. دسته‌بندی‌های موجود در این برنامه بسیار جامع و خوب است اما با وجود این، خودتان هم می‌توانید بر حسب نیاز دسته‌بندی جدیدی ایجاد کنید و مواد موردنظران را در آن ثبت کنید. در فهرست اصلی این برنامه می‌توانید گزینه‌های مربوط به تراکنش‌ها، حساب‌ها، گزارش‌های مالی، چک‌ها، وام و قسط، بودجه‌بندی و پیامک‌های بانکی را مشاهده کنید. با خواندن این فهرست می‌بینید که برنامه پارمیس تقریباً به‌خوبی همه نیازهای کاربر را برای مدیریت مالی قوی دارد و از عهده این کار برمی‌آید. رابط کاربری این برنامه کمی پیچیده طراحی شده؛ باین وجود بخشی جداگانه با عنوان آموزش در فهرست در نظر گرفته شده تا کاربر به‌طور کامل با محیط و نحوه کار آن آشنا شود. ثبت انواع تراکنش‌ها و تعریف اشخاص، بودجه‌بندی برای هزینه‌ها و درآمدها، مدیریت کامل چک‌های دریافتی و پرداختی، ثبت وام‌ها و قسط‌ها تنها بخشی از امکانات این برنامه مدیریت مالی است. پارمیس همچنین این امکان را برایتان فراهم می‌کند تا گزارش کاملی از صورت حساب‌ها و ریزگردش‌های هریک از حساب‌هایتان داشته باشید، ضمن این‌که این گزارش‌ها را می‌توانید به صورت فایل اکسل ذخیره کنید.

Sunway Holoo

حسابداری شخصی هلو



شرکت تولیدکننده نرم‌افزار هلو مدت‌هاست که در زمینه برنامه‌های حسابداری فعالیت می‌کند و برنامه مخصوص حسابداری شخصی را هم در این راستا تولید کرده است. این حسابدار شخصی برای محاسبات کوچک و محدود به دخل و خرج‌های روزمره مناسب است و نباید انتظار بیشتری از آن داشته باشید. کار با هلو کمی پیچیده است و تنها برای سیستم‌عامل اندروید عرضه شده است. چهار بخش اصلی این برنامه در یک منوی افقی قرار گرفته است و باید اطلاعات موردنیاز مانند هزینه و درآمد را وارد کنید تا گزارش‌های لازم تهیه شود. دسته‌بندی اطلاعات در هلو شامل گزینه‌های متعددی است که تقریباً همه امور روزمره را شامل می‌شود و برحسب نیاز می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. قسمتی از این برنامه به مدیریت چک‌ها اختصاص دارد که از قابلیت‌های جالب آن می‌توان به یادآوری موعد چک‌ها اشاره کرد. علاوه بر این موارد در برنامه هلو امکانات جالبی برای ثبت و جوجه انتقالی، تعریف حساب و تهیه نسخه پشتیبان از اطلاعات در نظر گرفته شده است. از دیگر امکانات این برنامه حسابدار می‌توان به امکان درج وام، تعریف کلیه اقساط و امکان گرفتن خروجی اکسل از اطلاعات اشاره کرد.

شیمی عالی! ۱

آشنایی با داغ‌ترین حوزه‌های علم شیمی

زیست‌شیمی و زیست‌اخترشناسی

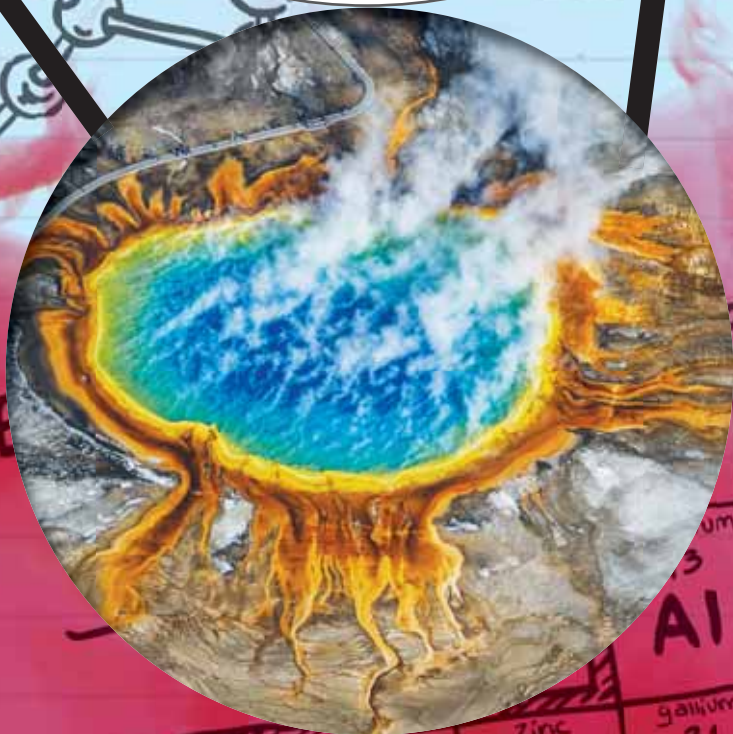
یکی از پرسش‌های مهم در دنیای زیست‌شناسی این است که حیات اولیه روی زمین چگونه شکل گرفت و چگونه متحول شد. پاسخ این پرسش را باید در ساختار مولکولی مولکول‌های زیستی جست‌وجو کرد.

برای مثال، در پژوهشی جدید پژوهشگران توانسته‌اند فرضیه‌ای برای چگونگی امکان حیات بر روی مریخ ارائه دهند. آن‌ها باکتری *Sulfurihydrogenibium Yellowstonense* (به اختصار سولفوری) را بررسی کردند که در ظاهر شبیه ماکارونی است. این باکتری در شرایط سخت زیست‌محیطی زنده می‌ماند و شکل‌گیری صخره‌های زمین را کنترل می‌کند؛ شرایطی که شبیه سیاره مریخ است. باکتری سولفوری از گونه‌هایی است که پیش از وجود اکسیژن در جو زمین در حدود ۲/۳۵ میلیارد سال پیش تکامل یافته است و می‌تواند در چشمه‌های زیرزمینی دارای آب بسیار داغ که با سرعت به سمت بالا می‌جوشند، زنده بماند. دانشمندان با بررسی ژنوم میکروبی این باکتری دریافته‌اند که پروتئین‌های روی سطح باکتری، تبلور تراورتن (از جنس کلسیم کربنات، CaCO_3) را به سرعت شتاب می‌دهند، به طوری که در اطراف ریسمان‌های پروتئینی، این اتفاق یک میلیارد بار سریع‌تر روی می‌دهد. این پدیده منجر به رسوب باریکه‌ای وسیع از صخره سخت‌شده با بافتی رشته‌ای و موج‌دار می‌شود. از آنجایی که هیچ صخره دیگری شبیه این ساختار نیست؛ اگر بتوانیم رسوب این نوع صخره گسترده رشته‌ای را روی سیاره دیگری ببینیم، بدان معنی است که نشانه‌ای از حیات را یافته‌ایم. باکتری سولفوری می‌تواند در مقابل نور فرابنفش دوام بیاورد و همچنین در محیط‌هایی که اکسیژن کم است، با جایگزین کردن گوگرد و کربن دی‌اکسید به عنوان منبع انرژی زنده می‌ماند.

■ دکتر وحید نوروزی

علم با سرعت زیاد در حال پیشرفت است و هر روز اتفاق تازه‌ای رخ می‌دهد. به همین دلیل فاصله چشمگیری میان به‌روزترین حوزه‌های تحقیقاتی با مفاهیم پایه کتاب‌های درسی به وجود می‌آید که برای پرکردن آن فاصله باید سال‌ها در دانشگاه تحصیل کنیم. امسال در رشد جوان می‌خواهیم به داغ‌ترین و به‌روزترین حوزه‌های تحقیقاتی علوم مختلف سفر کنیم و شما را با موضوع‌های شگفت‌انگیزی که ذهن برترین دانشمندان عصر حاضر را درگیر کرده است، آشنا سازیم. فراموش نکنید که بسیاری از این حوزه‌های تحقیقاتی «میان‌رشته‌ای» هستند؛ زیرا مرزبندی بین علوم مختلف، آن‌طور که سال‌ها قبل تصور می‌شد، شفاف نیست.

در این شماره می‌خواهیم به دنیای شیمی مدرن سری بزنیم و جدیدترین حوزه‌های تحقیقاتی این رشته را معرفی کنیم؛ امیدواریم شما هم به این پژوهش‌ها علاقه‌مند شوید و انگیزه‌های بیشتری برای درک بهتر مفاهیم کتاب درسی شیمی بیابید.



تصفیه آب

به نظر شما عجیب نیست که در قرن بیست و یکم، پژوهشگران زیادی درباره تصفیه آب تحقیق کنند؟ واقعیت آن است که میلیاردها نفر در جهان به آب شرب سالم دسترسی ندارند و یافتن روش های ارزان قیمت و آسان تصفیه آب جزء مهم ترین اولویت های پژوهشگران رشته شیمی است. تصفیه پساب ها برای پیشگیری از آسیب رسانی بیشتر به محیط زیست، از مهم ترین اولویت های توسعه پایدار در قرن حاضر است؛ این در حالی است که امروزه مواد شیمیایی شامل مواد آرایشی، دارویی، کودهای گیاهی و شوینده ها، در تصفیه خانه ها به سختی از فاضلاب جدا و در نهایت وارد محیط زیست می شوند.

یکی از تازه ترین روش ها برای تصفیه شیمیایی آب و پساب، استفاده از نانوذره هایی با خاصیت فروالکتریکی و فرومغناطیسی هم زمان است که به عنوان کاتالیزگر، برای سرعت بخشیدن و تبدیل آلاینده ها به ترکیب های بی ضرر استفاده می شوند. نانوذره ها شامل یک هسته کبالت فریت هستند که با پوسته ای از بیسموت فریت پوشیده شده اند. با اعمال میدان مغناطیسی تناوبی خارجی، سطح برخی ذرات بارهای الکتریکی مثبت به خود می گیرند و سایر ذره ها بار منفی، در نتیجه گونه های واکنش پذیر اکسیژن در آب شکل می گیرد که می تواند آلاینده های آلی را بشکند و به ترکیب های بی ضرر تبدیل کند. در نهایت هم می توان نانوذره ها را با استفاده از میدان مغناطیسی از آب جدا کرد.



چاپگر سه بعدی فلزی

چاپگرهای سه بعدی یک ابزار بسیار مهم برای مسکونی کردن ماه و مریخ خواهد بود؛ اما با فناوری امروز فقط می توان ابزارهای پلاستیکی و کامپوزیت ساخت، در حالی که می دانیم برای انجام دادن کارهای صنعتی و بزرگ مقیاس باید از ابزارهای فلزی استفاده کنیم. چاپگرهای سه بعدی، قطعات را لایه لایه می سازند و برای این کار از رزین مذاب استفاده می کنند. اگر بخواهیم همین کار را برای فلزات تکرار کنیم، به کوره های پیشرفته ای نیاز داریم که بتوانند فلزات را به دمای ذوب برسانند و این، کاری سخت و انرژی بر است.

یکی از روش های پیشنهادی دیگر این است که مواد را با روش های گرمایی- مکانیکی رسوب دهیم. ترکیبی از نیروها و چرخش سبب تغییر شکل دائمی فلز می شود، در نتیجه ماده رسوب می کند و سطحی که رسوب روی آن تشکیل می شود، خاصیت چکش خواری (شکل پذیری) پیدا می کند. با این کار، مواد در حالت جامد باقی می مانند و ذوب نمی شوند. اصطکاک و سایش در حین هم زدن سبب می شود ماده به دانه ها و ذرات کوچک تر بشکند و ویژگی های استحکامی و کارایی مانند مقاومت در برابر خوردگی و آب را بهبود بخشد. فرایند رسوب شبیه به عملکرد چاپگر سه بعدی است و به کمک آن می توان پیچیده ترین قطعات را به شکل لایه لایه ساخت.

مهندسی تنوع

روش های تولید مولکول های متنوع هم بخشی از علم شیمی است که با نمایش چشم انداز وسیع تری از فضای شیمیایی، به شناسایی ترکیب های جدید با خاصیت های زیستی کاربردی کمک می کند. این مبحث از شیمی در فناوری های گوناگونی به کار گرفته می شود که صنعت پزشکی و داروسازی بخش مهمی از آن را تشکیل می دهد. فراورده های طبیعی و مولکول های سنتز شده کوچک، ابزارهایی برای تجزیه و تحلیل و همچنین دست کاری فرایندهای زیستی هستند. تشخیص فعالیت زیستی مولکول های کوچک به وسیله غربالگری، در نبود تنوع ساختاری و محدودیت پیچیدگی سه بعدی ترکیب ها نمی تواند آن طور که باید، پیشرفت کند. برای این کار استراتژی هایی طراحی شده که مجموعه ای از ساختارهای متنوع و مولکول های کوچک را تولید می کند. یکی از تازه ترین کشفیات، می تواند مرگ تنظیم شده سلولی را در سلول های سرطانی تحریک کند. این بدان معنی است که ممکن است دانشمندان موفق شوند بمب ساعتی پنهان در سلول های سرطانی را فعال کنند و درمانی قطعی برای همه انواع سرطان ارائه دهند.



سربه هوا

مهر و ماه

امیر حسن زاده

از آغاز تاریخ، ستاره‌ها و سیاره‌ها توجه بشر را به خود جلب می‌کرده‌اند. انسان این نورهای جذاب و چشمک‌زن را عناصری مسلط بر خود و فراتر از دسترس خود می‌دید؛ بنابراین این اجرام، کنجکاوی او را تحریک می‌کرد تا آن‌ها را بیشتر بشناسد. زیبایی و شگفتی‌های آسمان شب این امکان را در اختیار همگان قرار داده است که هرکس به سهم خود از آن لذت ببرد و درباره آن بیندیشد.

دسترسی به پدیده‌های نجومی ماهیانه نیاز است که بسیاری از منجمان آماتور را به دنبال خود می‌کشاند. برای دسترسی به این اطلاعات، علاقه‌مندان باید زمان زیادی را صرف جست‌وجو در منابع مختلف کنند. برای پاسخ به این نیاز، بخش «گاه‌شمار نجومی» شما را با مهم‌ترین پدیده‌های نجومی مهرماه ۱۳۹۸ آشنا می‌سازد. محاسبات انجام‌شده در این بخش مربوط به شهر تهران است، ولی در بسیاری از موارد زمان‌های ذکرشده را می‌توان با دقت مناسبی برای نقاط مختلف کشورمان استفاده کرد. بیشتر پدیده‌های ارائه‌شده با چشم غیرمسلح مشاهده می‌شوند. سعی شده است برای پدیده‌های قابل‌رصد، زمان ذکرشده برای وضعیتی باشد که جرم موردنظر در بالای افق قرار دارد و بتوان آن را به راحتی دید.

وضعیت ماه

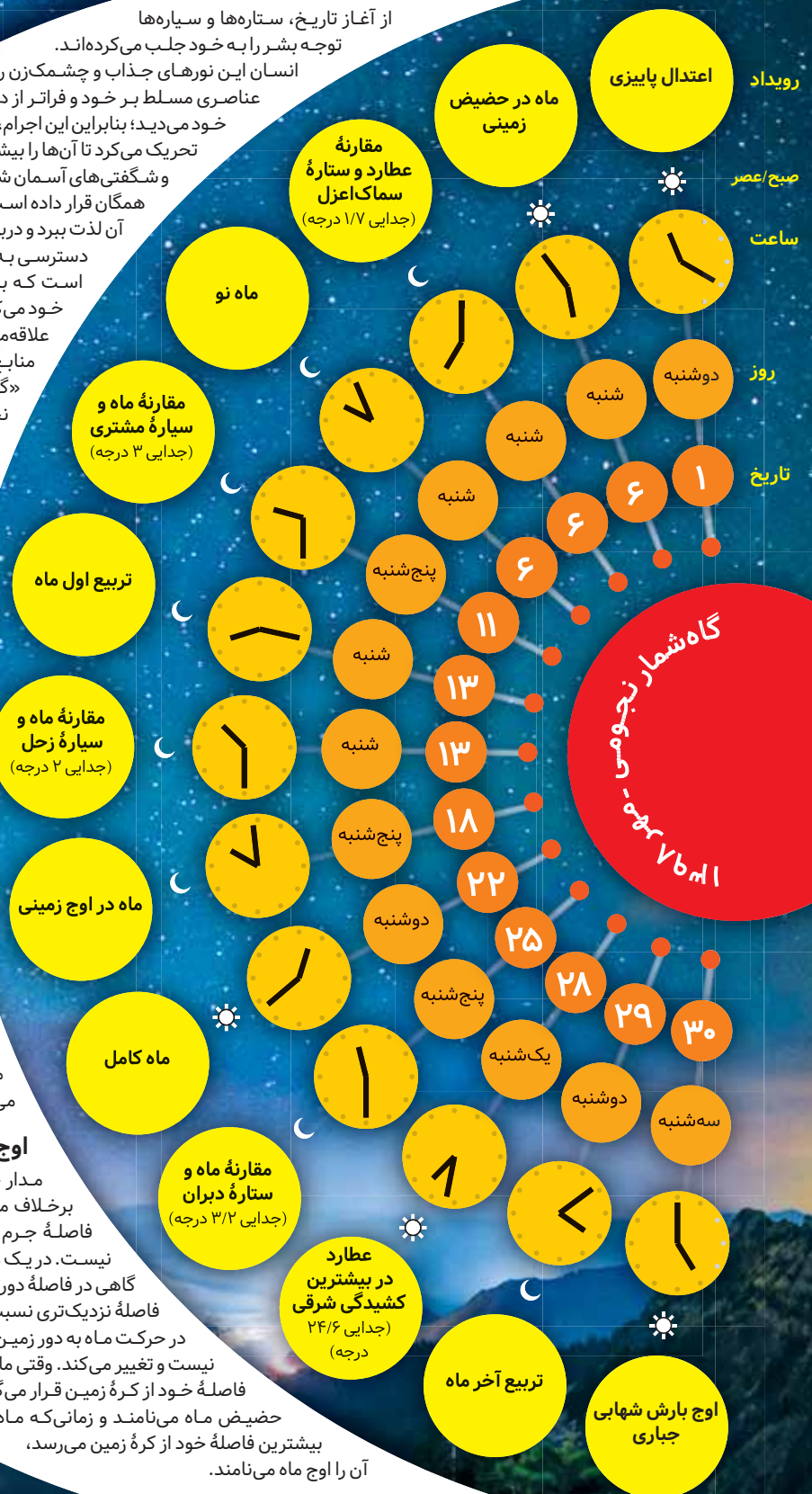
در ساعت ۲۱:۵۶ ششم مهرماه، ماه نو (مقارنه ماه و خورشید) اتفاق می‌افتد. در این حالت، ماه بین خط واصل زمین و خورشید قرار دارد و سطح نورانی ماه دقیقاً در طرفی است که ما نمی‌توانیم آن را ببینیم. در شامگاه سیزدهم مهرماه، ماه به تربیع اول می‌رسد. در این زمان به شب هفتم ماه قمری رسیده‌ایم، ماه یک‌چهارم مدار خود را به دور زمین طی کرده است و نصف سطح روشن ماه روبه‌زمین قرار دارد. در این روز، پس از غروب خورشید، ماه در میانه آسمان قرار دارد و در نیمه‌شب غروب می‌کند. در شامگاه بیست‌ویکم مهرماه، ماه به وضعیت کامل نزدیک می‌شود. در این حالت کل قرص ماه روبه‌خورشید است و ماه هم‌زمان با غروب خورشید، طلوع و با طلوع خورشید، غروب می‌کند. در بیست‌ونهم مهرماه، ماه به تربیع آخر می‌رسد. در این هنگام، ماه در هنگام نیمه‌شب طلوع می‌کند و با طلوع خورشید، به میانه آسمان می‌رسد.

اوج و حضيض ماه

مدار حرکت ماه به دور زمین، بیضوی است. برخلاف مدارهای دایروی، در مدارهای بیضوی فاصله جرم گردش‌کننده از جرم مرکزی ثابت نیست. در یک مدار بیضی‌شکل، جسم گردنده گاهی در فاصله دورتری از جسم مرکزی و گاهی در فاصله نزدیک‌تری نسبت به آن قرار دارد؛ بنابراین در حرکت ماه به دور زمین، فاصله آن از ما ثابت نیست و تغییر می‌کند. وقتی ماه در نزدیک‌ترین فاصله خود از کره زمین قرار می‌گیرد، آن را حضيض ماه می‌نامند و زمانی‌که ماه به بیشترین فاصله خود از کره زمین می‌رسد، آن را اوج ماه می‌نامند.



نقشه
آسمان مهرماه



صورت‌های فلکی

از زمان‌های بسیار دور، منجمان تعدادی از ستارگان را که در کنار یکدیگر قرار داشتند، با خطوطی فرضی به یکدیگر متصل می‌کردند و بر هر یک نامی می‌نهادند. بدین ترتیب، آسمان شب به محدوده‌هایی تقسیم شده که اصطلاحاً به آن‌ها «صورت فلکی» گفته می‌شود. تعداد کل صورت‌های فلکی کره آسمان ۸۸ صورت است که هر یک دارای یک نام خاص است. اگر در این صورت‌ها، ساعتی پس از غروب خورشید می‌تواند ببیند. صورت فلکی «عقرب» که شکل ظاهری‌اش به افق غربی نگاه کنید، صورت‌های فلکی تابستانی‌اش به اسم آن شباهت زیادی دارد، در حال غروب در افق جنوب غربی است و صورت‌های فلکی «عقارب» و «ماکیان» در ارتفاع بیشتری از غرب آسمان دیده می‌شوند.

نام‌گذاری ستارگان

برای معرفی و شناخت هر پدیده‌ای باید نامی بر آن بگذاریم. ستارگان هم نام‌هایی برای خود دارند. قدمت نام ستارگان و صورت‌های فلکی به اندازه‌ی بیشتر یا داشتن جایگاهی خاص در کره آسمان از اهمیت بیشتری برخوردار بوده‌اند و برای آن‌ها نامی در نظر گرفته شده است؛ مانند نام‌گذاری کرد. یکی از راه‌حل‌های قدیمی برای رفع این مشکل استفاده از حروف یونانی به صورت پیشوندی بر نام صورت فلکی است؛ بدین صورت که پر نورترین ستاره هر صورت فلکی با آلفا (α)، بعدی با بتا (β) و همین‌طور تا آخر نام‌گذاری می‌شوند. به عنوان مثال ستاره دبران، پر نورترین ستاره صورت فلکی دبران (گا) است و با این روش آلفا، ثور نامیده می‌شود. این ستارگان است.

وضعیت سیارات

در این ماه، پس از غروب خورشید، سیاره زهره درخشان‌ترین نقطه نورانی در افق غربی آسمان است و با تالاف سفیدرنگش، می‌توان آن را به راحتی تشخیص داد. در این زمان، سیاره مشتری در ارتفاع بیشتری از جنوب غربی آسمان قرار دارد و سیاره زحل در جنوب آسمان قرار دارد. پس از زهره، مشتری پر نورترین جسم نقطه‌ای آسمان است و با رنگ سفید شیرین قابل تشخیص است. زحل اندکی از مشتری کم نورتر است و به رنگ تقریباً زرد دیده می‌شود. سیاره عطارد در ابتدای ماه، به خورشید نزدیک است و به سختی دیده می‌شود، ولی به تدریج از خورشید فاصله زاویه‌ای می‌گیرد و در ۲۸ مهرماه به بیشترین کشیدگی شرقی می‌رسد، یعنی در آسمان شامگاهی در بیشترین فاصله ظاهری از خورشید قرار می‌گیرد و امکان مشاهده راحت این سیاره گریزپا فراهم می‌شود. در این ماه، سیاره مریخ بسیار به خورشید نزدیک است و نمی‌توان آن را مشاهده کرد.

مقایسه اجرام نجومی

وقتی از دید ناظر، دو جرم سماوی در فاصله ظاهری نزدیکی از یکدیگر دیده شوند، اصطلاحاً گفته می‌شود که مقارنه ماهانه خود از کنار ستارگان و سیارات مختلف عبور می‌کند. گاهی دو سیاره یکدیگر می‌رسند.

بارش شهابی جاری

در شب‌های خاصی از سال، تعداد شهاب‌ها به یکباره زیاد می‌شود که به این پدیده «بارش شهابی» می‌گویند. بارش شهابی شهاب‌ها را می‌توان به صورت یک خط در آسمان دید. این خط را «جریان» می‌گویند. در این زمان، شهاب‌ها در ارتفاع کمتری از زمین می‌سوزند و به نظر می‌آید که همه بارش شهابی می‌شود. این بارش در هر صورت فلکی که باشد، در هر ساعت از شبانه‌روز می‌تواند مشاهده شود. این بارش شهابی در هر ساعت از شبانه‌روز می‌تواند مشاهده شود. این بارش شهابی در هر ساعت از شبانه‌روز می‌تواند مشاهده شود.



سهم علم از زنان

■ زهرا ابراهیم‌پور

اگر از ما بپرسند: «چند دانشمند بزرگ را نام ببرید» احتمال زیادی دارد که نام اینشتین، نیوتن، ابن‌سینا و رازی را بگوییم؛ اما از میان دانشمندان برجسته زن، به زحمت شاید نام کسانی مانند ماری کوری، مریم میرزاخانی و جاسلین بل را به یاد آوریم؛ زنانی که با هوش و تلاش و جسارت خود دنیای علم را تغییر دادند و توانستند گام‌های مهمی بردارند. از این دست زنان کم نیستند، اما عجیب آن است که کمتر نامی از آن‌ها برده شده یا شنیده‌ایم. مثلاً نام باربارا مک‌کلین تاک، امی نوتر یا روزالیند فرانکلین به گوش چند نفر آشناست؟

دستاوردهای زنان در تاریخ علم

۴۰۰ میلادی

● اولین زن ریاضی‌دان تاریخ. هویاتیا اهل اسکندریه مصر، منجم، ریاضی‌دان و فیلسوف بود. او یکی از اولین معلمان زن در اسکندریه بود و فلسفه نوافلاطونی درس می‌داد.

۱۰۵۷ ش

● اولین زنی که دکتری گرفت. وی فیلسوف و اهل ونیز ایتالیا بود.

۱۰۹۴ ش

● اولین اختراع ثبت‌شده به نام یک زن. سبیللا مسترز - اختراع وسیله‌ای برای پاک کردن و فراوری ذرت

۱۲۸۲ ش

● اولین زنی که جایزه نوبل را دریافت کرد. ماری کوری فیزیک‌دان و شیمی‌دان شهیر لهستانی که برنده دو جایزه نوبل در رشته شد. همچنین او اولین استاد زن شد.

۱۳۱۸ - ۱۳۲۴ ش

● جنگ جهانی دوم
مردها در این زمان در جنگ بودند و فرصتی بود زنان در دانشگاه‌ها استعداد خود را نشان دهند.

۱۳۲۵ ش

● اولین تیم تحقیقاتی که اعضایش همه خانم بودند. این گروه، اولین رایانه تمام‌الکترونیکی (اینیاک) را برنامه‌نویسی کردند.

۱۳۴۲ ش

● سفر اولین زن به فضا. والتینا ترشکووا: با فضاپیماي وستوک ۶ به فضا رفت و زمین را ۴۸ بار دور زد. او هنوز هم در آموزش کیهان‌نوردان نقش دارد.

زنان تأثیرگذار در تاریخ علم

تعداد زنانی که با کارهای علمی‌شان دید تازه‌ای از دنیای اطراف به ما داده‌اند بسیار است. به‌ویژه در روزگار مدرن با کم‌شدن تبعیض بین زن و مرد، افزایش دستمزد زنان و امکان آن‌ها برای راه‌یافتن به دانشگاه‌ها و تحصیل تا مدارج ممتاز علمی، زنان بیشتری توانسته‌اند کارهای علمی و تحقیقاتی را دنبال کنند.

راشل ایگنوتوفسکی، نویسنده و تصویرگر کتاب زنان در علم، پنجاه زن پیشگام را معرفی کرده است. جالب آنکه نام مریم میرزاخانی، ریاضی‌دان ایرانی نیز در این کتاب آمده است. این کتاب را در ایران انتشارات فاطمی منتشر کرده‌است. برای آشنایی مختصر با زندگی زنان پیشگام به این کتاب مراجعه کنید.

● مری آنینگ. تولد ۱۱۷۸ ش. انگلستان
● دیرینه‌شناس و گردآورنده فسیل‌ها



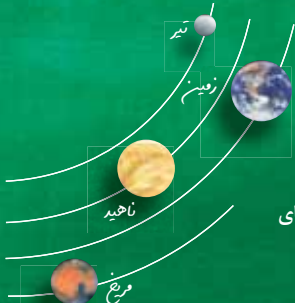
● الیزابت بلکول
● تولد ۱۲۰۰ ش. آمریکا
● پزشک (اولین زنی که در آمریکا مدرک پزشکی گرفت)

زنان ایران

زنان ایرانی‌ای که در پیشرفت‌های علمی نقش چشمگیر داشته‌اند کم نیستند؛ از گذشته که زمینه برای تحصیل بانوان سخت‌تر بود تا همین امروز که موانع رشد و ارتقای علمی آنان بسیار کمتر شده است. شاید نام بعضی از آن‌ها را شنیده باشید:

● آذر آندامی (۱۳۰۵ - ۱۳۶۳)

پزشک و باکتری‌شناس ایرانی، مخترع نوعی واکسن وبا و پژوهشگر انستیتوی پاستور ایران بود. به‌خاطر خدمات علمی و انسانی او یکی از دهانه‌های برخوردی روی سیاره ناهید، به اسم وی «آندامی» نام‌گذاری شده است.



● **باربارا مک‌کلین تاک**
تولد ۱۲۸۱ ش. آمریکا
● ژنتیک‌دان سلولی (پیشگام
در دانش ژنتیک، برنده نوبل)



● **امی نوتر**
تولد ۱۲۶۱ ش. آلمان
● ریاضی‌دان و فیزیک‌دان نظری (از مهم‌ترین
دانشمندان حوزه ریاضیات، ارائه‌کننده قضیه نوتر)

$$y = \sum_{i=1}^n \frac{\partial L}{\partial \theta_i} Q(\theta_i) = f$$

$$-m \sum_{i=1}^n \dot{\theta}_i^2 = \left[\frac{m}{2} \sum_{i=1}^n \dot{\theta}_i^2 - V(x) \right]$$

$$-m \sum_{i=1}^n \dot{\theta}_i^2 + V(x)$$

● **گریس هابر**
تولد ۱۲۸۵ ش. آمریکا
● دریا‌ساز و دانشمند علوم رایانه
(مادر برنامه‌نویسی رایانه‌ای، سازنده
زبان COBOL)



● **دوروتی هاجکین**
تولد ۱۲۸۹ ش. مصر
● زیست‌شیمی‌دان و بلورنگار با پرتو ایکس
(کاشف ساختار پنی‌سیلین، ویتامین ب۱۲ و انسولین)



● **مری اگنی چیس**
تولد ۱۲۴۸ ش. شیکاگو
● گیاه‌شناس (بزرگ‌ترین
پژوهشگر در حوزه گیاهان
علفی دنیا)

● **روزالیند فرانکلین**
تولد ۱۲۹۹ ش. لندن
● شیمی‌دان و بلورنگار با پرتو ایکس
(مارپیچ دوگانه DNA را کشف کرد)



● **جاسلین بل برنل**
تولد ۱۳۲۲ ش. ایرلند، اختر فیزیک‌دان
(کاشف نوع جدیدی از ستارگان مرده به نام نپ‌اختر)

● **مریم میرزاخانی (۱۳۵۶ - ۱۳۹۶)**
ریاضی‌دان ایرانی و استاد دانشگاه استنفورد
بود. میرزاخانی در سال ۲۰۱۴ برای کار
بر «دینامیک و هندسه سطوح ریمانی و
فضاهای پیمانه‌ای آن‌ها» برنده مدال فیلدز
شد که ارزشمندترین جایزه در ریاضیات
است. وی تنها زن و اولین ایرانی برنده مدال فیلدز است. روز تولد
مریم میرزاخانی ۲۲ اردیبهشت (۱۲ می) از سوی اتحادیه بین‌المللی
انجمن‌های ریاضی جهان با پیشنهاد کمیته بانوان انجمن ریاضی
ایران، «روز جهانی زن در ریاضیات» نامیده شد.



● **مینا بیسل (متولد ۱۳۱۹)**
زیست‌شناس ایرانی آمریکایی که شهرت وی به دلیل پژوهش درباره سرطان سینه
است. وی در سال ۲۰۰۷ موفق به دریافت جایزه پزکولر (Pezcoller) شد. بیسل مدتی
رئیس انجمن بیولوژی سلولی آمریکا بود.



● **آلنوش طریان (۱۳۰۰ - ۱۳۸۹)**
فیزیک‌دان ایرانی که به «هادر نجوم» و «بانوی اختر فیزیک ایران» ملقب گردیده
است. او نخستین رصدخانه فیزیک خورشیدی را در
تهران تأسیس کرد. «به پدرم گفتم می‌خواهم کاری
کنم که از عهده هر کسی بر نیاید. از بچگی شنیده بودم
که چطور مردم مثلاً می‌گویند: دخترها نمی‌توانند
ریاضی بخوانند یا فلان کار را انجام دهند و این همیشه
باعث آزردگی من می‌شد و می‌خواستم ثابت کنم که
دخترها یا پسربودن فرقی ندارد و اگر انسان استعداد و
پشتکار کافی داشته باشد، از عهده هر کاری بر می‌آید»



● **آزاده تباراده (متولد ۱۳۴۶)**
برای نخستین بار کشف کرد میان افزایش گاز
دی‌اکسید کربن ناشی از محصولات مصرفی صنعتی
در کره زمین و فرسایش لایه اوزون در مدار زمین
رابطه مستقیم وجود دارد.



پروتون زیر ذره بین

■ ذوالفقار دانشی

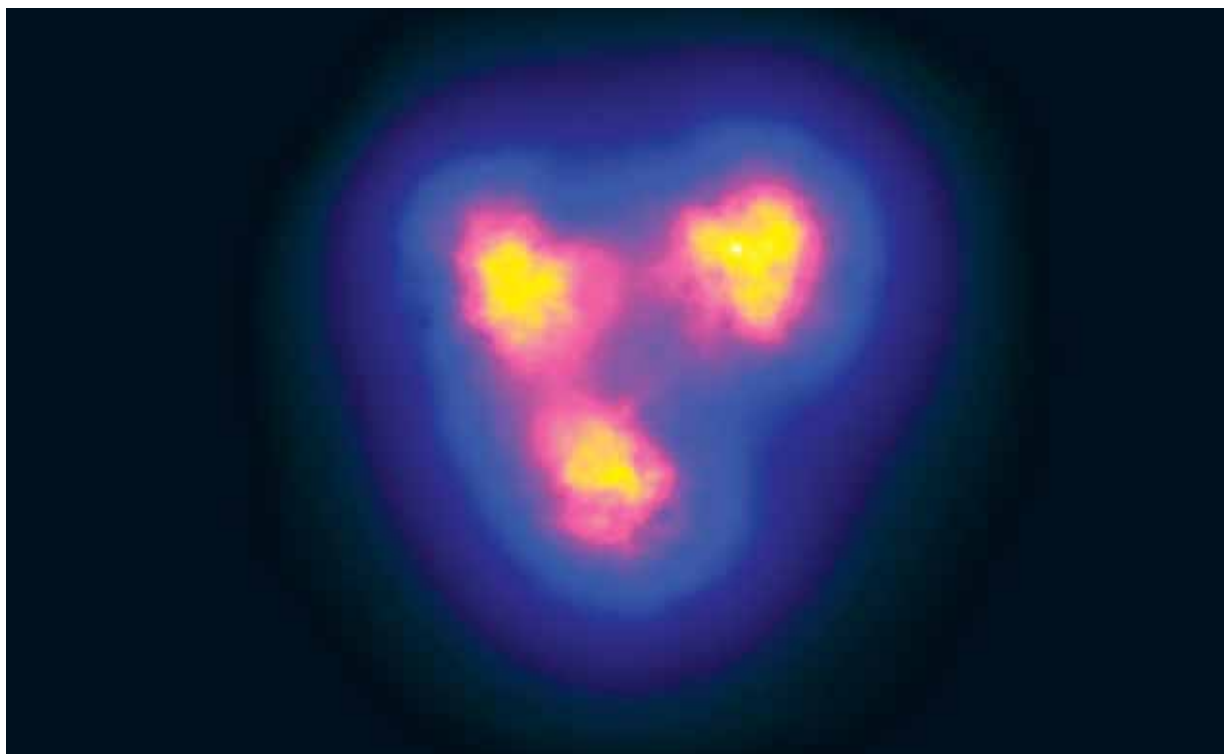
همان‌طور که می‌دانید، واحد سازنده‌ی هر عنصر را «اتم» می‌نامیم. اتم‌ها از الکترون، پروتون و نوترون تشکیل شده‌اند که پروتون و نوترون کنار یکدیگر، «هسته‌ی اتم» را تشکیل می‌دهند. ساده‌ترین و فراوان‌ترین اتم جهان که همان هیدروژن است، از یک پروتون در هسته و یک الکترون به دور آن تشکیل شده است.

● بررسی‌های بیشتر نشان داد که پروتون‌ها، نوترون‌ها و البته کوارک‌ها با نیرویی به‌مراتب قوی‌تر از نیروی الکترومغناطیسی جذب یکدیگر می‌شوند (دقت کنید که در هسته‌ی اتم، پروتون‌ها همگی بار الکتریکی مثبت دارند و اگر قرار بود فقط نیروی الکتریکی روی آن‌ها تأثیر بگذارد، هسته‌ی اتم اصلاً نمی‌توانست پایدار بماند زیرا بارهای هم‌نام یکدیگر را دفع می‌کنند). این نیروی جدید، «نیروی قوی» نام گرفت.

● آزمایش‌ها در شتاب‌دهنده‌های بزرگ نشان داد که ذراتی به نام «گلوئون» نیروی قوی را منتقل می‌کنند. گلوئون‌ها مثل فوتون‌ها (ذرات تشکیل‌دهنده‌ی نور و دیگر امواج الکترومغناطیسی)، جرم ندارند، ولی رفتار آن‌ها با ماده‌ی معمولی‌ای که می‌شناسیم، فرق می‌کند.

تصویری که این‌جا می‌بینید، اف‌توخیز چگالی گلوئون‌ها را درون یک ذره‌ی پروتون پراورزی نشان می‌دهد که در شتاب‌دهنده‌ی بزرگ ال‌اچ‌سی (برخورددهنده‌ی بزرگ هادرونی) واقع در سرن (آزمایشگاه اروپایی فیزیک هسته‌ای) ثبت شده است. به بیان دیگر، شدت نیروی جذب‌کننده‌ی بین سه کوارک تشکیل‌دهنده‌ی پروتون در این تصویر به نمایش درآمده و می‌توان آن را در تفسیری ساده، نمایی از ساختار داخلی ذره‌ی پروتون دانست. جالب است بدانید که قطر ذره‌ی پروتون ۰۰۸۴ فمتومتر ($10^{-16} \times 8.4$ متر) است.

● تا مدت‌ها چنین تصور می‌شد که پروتون، الکترون و نوترون، بنیادی هستند؛ اما آزمایش‌هایی که در شتاب‌دهنده‌های بزرگ مانند «فرمی‌لب» (Fermilab) و «سرن» (CERN) انجام شد، نشان داد که فقط الکترون، ذره‌ای بنیادی است و پروتون و نوترون، خود از اجزای ریزتری تشکیل شده‌اند که بعدتر «کوارک» نام گرفتند.



بیش از ۷۰ درصد از مشکلات
دانش آموزان، ناشی از استرس و
فشاری است که برای درس خواندن
به آن‌ها وارد می‌شود.

باز نشستی
درس خوندی؟!
مگه می‌خوای
استرس بگیری؟!





منظومه دهه هشتادی ها (نسخه ۲)

■ اثر طبع عباس امیری دهه شصتی
قسمت اول: در باب سرایش منظومه
و نصیحت به فرزند جوان با گریه برداری ریز
از استاد نظامی گنجوی

ای نام تو بهترین سرآغاز
بی نام تو نامه کی کنم باز
منظومه به نام نامی توست
تقلید من از نظامی توست
تقلید ز شعر من ممال است
منظومه من اوریشینال است
بهر هزج مسدس است این
یک حرف بگفتم و بس است این...

::

ای شونزده ساله قرة العین
فود را تو مکن مپل در این بین
ای صامب نعمت جوانی
بایست که قدر فود بدانی
باش دهات اگر چه هشتاد
بر پندر پدر بکوش... افتاد؟
روزی که هفتشت ساله بودی
بر کول پدر هواله بودی





شوقی فیزیکی

مماسبۀ پگالی اجسام با یورکا یورکا

■ مهدی فرج‌اللهی

همان‌گونه که فبر داریم، زرگر به دستور پادشاه هایدون، تابی از طلای خالص سافت. پادشاه مشکوک بود که مباردا زرگر در طلا آب بسته باشد. پس، از جناب ارشمیدس خواست تا آن را بررسی کند. ۲۳۰۰ سال پیش علم شیمی در برابر امروز سوسکی پیش نبود. جناب ارشمیدس خواست تا با اندازه‌گیری حجم تاج پگالی‌اش را اندازه‌گیری کند. پس سراغ ریاضی رفت و دید که آن نیز پشه‌ای پیش نیست و هنوز حساب دیفرانسیل و انتگرال درست نشده که ناگهان یاد ای‌کیوسان افتاد و چهارزانو نشست و انگشتانش را در دهان کرد و بر کله‌اش کشید. چند بار این کار را تکرار کرد، اما اتفاقی نیفتاد.

تا اینکه وقتی به حمام رفت، پا به فزینه گذاشت و دید که آب از آن سرریز می‌شود. به این ترتیب متوجه شد که حجم آبی که بیرون ریخته است دقیقاً با حجم قسمتی از بدن او که وارد آب شده برابری می‌کند. بنابراین اگر تاج را در ظرف آبی قرار دهد، حجم آبی که از ظرف سرریز می‌شود یا در آن بالا می‌رود، حجم تاج است. ناگهان از ذوق، حجم در حجم شد و فون به مغزش نرسید و به‌های آنکه بگوید فشک فشک، همین طوری با فریاد «یورکا یورکا»، یعنی «یافت‌م یافت‌م» به کوفه و بزرگ دوید و ملت عصبانی هم با فریاد «واویللا، واسفا، وایورکاها» در پی‌اش روان شدند.

پس معلوم شد که زرگر با نقره در طلا آب بسته است. وی که دستش رو شده بود با طلاها گریخت و از هفت دریا گذشت و پیش از آنکه کریم‌پوست کلفت آمریکا را کشف کند موفق به کشف کانادا شد.



اکنون که به شانزده رسیدی
مانند پناز قد کشیدی
مالا که شری قوی و مشتی
از بهر پدر تو شاخ گشتی
من شاخ تو را همی شکانم
لبفند مزن که می‌توانم
«می‌کوش به هر ورق که خوانی»
تا چون فر توی گل نمایی
چون نام تو گشته دانش‌آموز
برفین و پراغ علم افروز
بهر تو شده بسی هزینه
تا رشد کنی به هر زمینه
اما تو که قدر می‌ندانی
افسوس که درس می‌نفوانی
درسی هم اگر که پاس کردی
با فواش و التماس کردی
هر کس به تو هر چه حرف گفته‌ست
جز حرف فقیر، حرف مُفت است
تا مرد، سفن نگفته باشد
علم و هنرش نهفته باشد
ایفاً هنرش نهفته باشد
تا مرد سفن نگفته باشد
«کم گوی و گزیده گوی چون در»
تا خاک تو را نکرده‌ام غرا
القصه مباش مثل شلغم
ای درد و بلات توی هلقم
در علم و هنر شبیه من باش
فرزند فصال فویشتن باش
گویند به تو تبارک‌الله
ای بچه فوب؛ بارک‌الله
این شعر، سر دراز دارد
پایان قشنگ و باز دارد...

● به‌نظر من بعد از نیوتن، اون سببی که تو سرش خورد خیلی به گردن علم حق داره!



بحر طویل

حرف بلامفت

■ سعید تلایی

«حرف مفت» است که پر کرده جهان را و گرفته‌ست همه عالمیان را و زمین را و زمان را؛ همه با منطق و اندیشه که قهرتر و همه عالم دهرتر و فقط حرف‌زدن را بلدتر و همه در نطق و سخن شهره شهرتر. کسی نیست که دنبال کتاب است. شب و روز فقط گرم سخن گفتن و مرافی و لافیم که کویی همه‌اش عین صواب است و چنین است که اوضاع جهان خوب فراب است. کسی یار نراده‌ست به ما غیر ریاضی و به‌جز زیست و فیزیک بفوانیم و کسی یار نراده‌ست به ما جز دوسه تا نلته کنکور برانیم و در امواج توهم همه تا کردن خود غرقه نمائیم که یک روز اگر در صد فیزیک و ریاضی کسی صد شده با فویش بگویم که او سمبل و الگو و نماد است و فرای همه علم و سواد است و برای من و تو مرشر و معنا و مراد است.

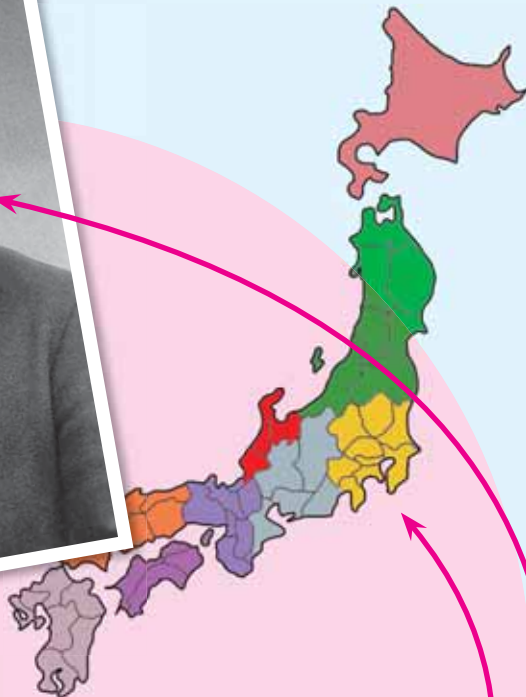
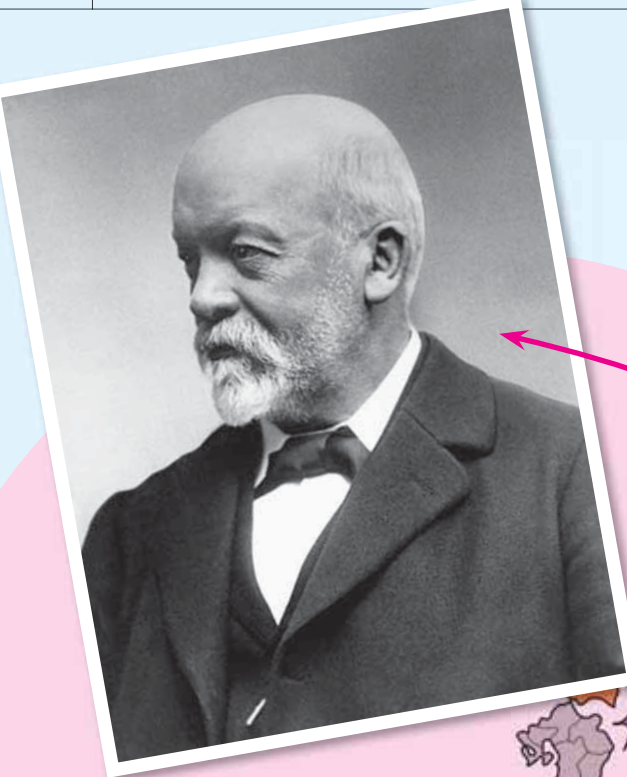
کسی منکر این نیست که کنکور مهم است و حیاتی‌ست ولی مسئله این است که این بند و بساطی‌ست که اندیشه و تست و هنر و غیره در آن قاتی و پاتی‌ست و یک سال می‌انجامد و اخسوس که بعرض افوان‌ثالث و نیما و بزرگ علوی و کوته و مولوی و غیره فراموش شوند و همه در ذهن چنان فاطره قلموش شوند و خود این ظلم بزرگی‌ست که هر سال جوانان وطن از هنر عاری شده و از عربی و ادبیات فراری شده و راستش از هرچه کتاب است عمیقاً متواری شده و خالی از اندیشه، فقط با دو سه ساعت هنر تست‌زدن نمره‌گذاری شده و راهی فردا شده باشند. چه شرنای بزرگی‌ست که هر سال دمیریم و نذریم که از سمت گشار است.

شمایی که کل سرسبز نسل جوانید و پر از شوق و توانید که روزی خودتان را به تماشای تفکر برسانید و به‌جز تست‌زدن وقت شده رشد جوان نیز بفوانید که شاید دوسه تا «حرف بلافت» از آن یار بگیری و بدانید، چه خوب است اگر بحر طویلی بنویسید و به تمریریه رشد جوان هم برسانید که هم چاپ شود هم بزنه جایزه‌ای از طرف ما بستانید. حرف پودنتان است و دروغ است بگویم که این جایزه البته زیار است.

● داداشم کتابم رو ورق زد و گفت: من اگه این کتابا رو اون موقع داشتم شاگرد اول می‌شدم. گفتم:

داداش فرمایش شما صحیحه. ولی اینی که داری ورق می‌زنی دفتر راهنمای لباس‌شوویه!





وقت و وقت شناسی

■ علی زراندوز

اسم این کشور ژاپن است. مردم این کشور به وقت شناسی، شهره عام و خاص هستند. آنها به مری وقت شناس هستند که پندری قبل مسئولان متروی یکی از شهرهای ژاپن به خاطر ۲ ثانیه تأخیر در زمان حرکت یک قطار مترو رسماً از ملت عذرخواهی کردند. پس لطفاً شما هم سعی کنید مثل مردم ژاپن وقت شناس باشید.

ایشان آقای کوتلیب دایملر هستند (همان مؤسس شرکت معروف مرسدس بنز خودمان که گویا مرسدس هم نام دخترشان بوده). نامبرده اولین موتور اختراق داخلی و نخستین موتورسیکلت و نخستین اتومبیل را اختراع کرده است؛ ولی زمانی که توانست نخستین کاری تاریخ بشریت را بدون اسب به حرکت درآورد اصلاً فکر نمی کرد سال ها بعد، تولید اتومبیل آن قدر زیاد شود که مردم شهرهای بزرگ دنیا نصف عمرشان را در خیابان ها و پشت ترافیک تلف کنند و البته هر وقت، هر جا قرار داشتند و دیر رسیدند؛ دروغ یا راست، تقصیرش را بیندازند کردن ترافیک ماشین ها در خیابان! شما هم سعی کنید مثل آقای دایملر اختراعاتی مهم برای پیشرفت بشریت انجام دهید اما لطفاً مثل کسانی نباشید که همیشه وقت شناس هستند و دیر رسیدن های شان را می اندازند کردن اختراع چناب دایملر!

● کی گفته خواب برای سلامتی مفیده؟ من به بار سر کلاس فیزیک خوابیدم، دبیرمون مرزهای سلامتی من رو جابه جا کرد!



دو ز نامه



■ عبدالله مقرمی

فهر: «سفن گوی ناظم‌های مدرسه: سرعت حرکت دانش آموز در حیاط مدرسه نباید بیشتر از سه کیلومتر در ساعت باشد.»

سؤال منطقی: یعنی از این به بعد کیلومتر شمار روی پایمان نصب می‌کنند؟
درس نیمه منطقی: احتمالاً از فردا روی تیرهای والیبال مدرسه دوربین سرعت سنج می‌گذارند.

تجربه‌گیری پیش‌بینانه: حالا از این به بعد علاوه بر اینکه نگرانم بابا و مامان کارنامه‌ام را ببینند، باید دعا کنم فلاخی‌ام هم در خانه نرود.
تبلیغات آینده: کروز کنترل سرعت آدم با نصب رایگان!

سؤال تستی: اصولاً چرا؟

الف. چون بعضی بچه‌های تپل که ایربگ سرفودند، عین‌هو تریلی می‌زنند به بچه‌های پوست‌واستخوان بی ایربگ؛ آن‌وقت این بیچاره‌ها نیاز به شاسی‌کشی پیدا می‌کنند.

ب. چون بعضی وقت‌ها سرعت دانش آموز از سرعت ناظم بیشتر می‌شود، فرصت اعمال قانون پیدا نمی‌شود.

ج. چون دیوار مدرسه مثل دیوار کارتون میک‌میک نیست که به اندازه تنه دانش آموزها سوراخ شود. فقط ممکن است بچه‌ها عین میخ توی دیوار فرو بروند و دیگر در نیایند.

د. چون همین دانش آموز که موقع زنگ تفریح مثل یوسن پولت می‌دود، سر زنگ ورزش می‌شود دوندۀ نفر آخر لیگ دسته سوم دوومیدانی بنگلادش.

پاییز لایحه

■ معری استاد احمد

پاییز دوباره قلاب خود را آویفت
نارنجی و زرد را چه زیبا آمیخت
از بس که عوض شره قد و هیکل ما
بیچاره درفت مدرسه برگش ریفت

انسان و گیاه و هرچه باشد از دم
روزی بشود بزرگ اما کم‌کم
در دورۀ رشد منتها بعد سه ماه
بعضی‌ها را نمی‌شناسد آدم



دیواری



ایده: روح الله احمدی

کمیک استریپ



معرفی کارتونیس: Tango Gao Youjun
تاکو هنرمند و تصویرگر اهل شانگهای و فارغ التحصیل رشته ریاضی است. اما وقتی فهمید که ترفیع می دهد هنرمند تر از یک دانشمند باشد، با اتمام دوره کارشناسی ارشد در آکادمی هنر و طراحی، آرزوی نقاشی خود را دنبال کرد.
تاکو در سال ۲۰۱۰ توسط دوستش به چالش کشیده شد تا هر روز یک کارتون بکشد و در شبکه های اجتماعی منتشر کند. به همین دلیل به سرعت محبوبیتی جهانی به دست آورد. تاکو امروز تصویرگری محبوب و مدیر مشهور خلاق تبلیغات است.





پازل فوتوشیکی

پازل فوتوشیکی پازل ساده‌ای است که می‌تواند شما را ساعت‌ها درگیر خودش کند. برای حل کردن این پازل فقط کافی است قوانین زیر را رعایت کنید:

● در یک پازل فوتوشیکی n در n ، باید اعداد ۱ تا n را طوری در خانه‌های جدول بنویسید که هر عدد، در هر سطر و هر ستون، تنها یک بار ظاهر شود. به‌طور مثال در یک پازل ۴ در ۴، هر کدام از اعداد ۱ تا ۴ تنها یک بار در یک سطر و در یک ستون نوشته می‌شوند.

● بین اعدادی که در هر خانه این پازل می‌نویسید، باید روابط کوچک‌تر و بزرگ‌تری ($<$ و $>$) که بین خانه‌ها نوشته شده است، برقرار باشد.

				۴	۲	۱	۳
		۳		۲	۱	۳	۴
	<			۱	<	۳	۴
		۲		۳	۴	۲	۱

پازل نمونه

حل پازل نمونه

	۲		
		۳	
	<		
		۲	

حالا چند نمونه از این پازل را حل کنید:

				>	
		۵			
	>			۵	
	>				
		۲			

				>	
		۲			
	>	۲	۳		
	>		۴		
۲					

	>		۳		۲	
		۲		۱	۳	
		۱		<	۴	۶
					۵	
		۲		۱		



معرفی بازی اندرویدی

معموله را به مقصد برسان!

در این بازی به طور پی در پی تعدادی کامیون از یک یا چند تونل، قارچ می شوند. شما برای اینکه هر کامیون به انبار هم رنگ با خودش برسد، باید با سرعت و دقت زیادی جهت بعضی پیچ های جاده را تغییر دهید. شاید در نگاه اول بازی ساده ای به نظر برسد، اما وقتی پنج تا کامیون با رنگ های مختلف از چند جهت وارد جاده می شوند، دیگر آن قدرها هم ساده نیست!

این بازی با مغز ما چه می کند؟ یکی از عملکردهای هیرت انگیز مغز ما این است که می توانیم هم زمان به چندین موضوع مختلف فکر کنیم و توجهمان را به چند کار متفاوت اختصاص دهیم؛ تکلیف بنویسیم و با دوستان حرف بزنیم، آهنگ گوش دهیم و هم زمان در سایت های مختلف بگردیم. به حرف های معلمان گوش دهیم و... دانشمندان علوم شگفتی نام این عملکرد ویژه مغز را «توجه توزیع شده» گذاشته اند. این بازی به شما کمک می کند که مهارت خودتان را در این نوع خاص از «توجه» بیازمایید و ارتقا دهید. پس اگر دوست دارید از ظرفیت های توجهتان بیشتر استفاده کنید، توصیه می کنم این بازی را حتما امتحان کنید!

لینک بازی

<http://Yon.ir/28EIS>

معمای اول: مخترع کم تجربه

مخترع کم تجربه ای، یک بازی اختراع کرده است. این بازی ابزار و قوانین خیلی ساده ای دارد. صفحه این بازی یک دایره است که به شش قطاع تقسیم شده است. مانند شکل؛ هر بازیکن هم شش مهره در اختیار دارد که در ابتدای بازی روی هر قطاع یکی از آن ها را می گذارد. هر کدام از بازیکن ها در نوبت خود باید دقیقاً دو تا از مهره های خود را حرکت دهد و به یکی از خانه های مجاورش ببرد. کسی برنده بازی است که بتواند زودتر همه مهره ها را در یک خانه جمع کند.

الف. این بازی یک مشکل بزرگ دارد. آیا می توانید بگویید این مشکل چیست و چرا به وجود آمده است؟ با یکی از دوستانتان این بازی را انجام دهید و اشکال این بازی را کشف کنید.

راهنمایی: برنده بازی را به دختر محله معرفی کنید تا یک عدد بلیت سفر به مریخ جایزه بگیرد!

ب. به نظرتان چطور می توانید صفحه بازی را اصلاح کنید تا این مشکل برطرف شود؟



معمای دوم: رسم مثلث با صرفه جویی در مصرف پاره خط

آیا می توانید تنها با شش پاره خط، چهار مثلث رسم کنید؟ دقت کنید که لازم نیست این پاره خط ها هم اندازه باشند. راهنمایی: گاهی توی «غشا» بودن به حل مسائل کمک می کند، مخصوصاً مسائل هندسی!



نظراتان را برای ما
پیامک کنید:

رسیده‌های مهر

۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹ زهرا خرنیا

مجله که در کل به شما تعلق دارد؛ اما این بخش، دیگر شور به شما تعلق داشتن را در آورده و یک‌باره هرچه شما برای ما بفرستید می‌خواند، پاسخ می‌دهد و چاپ می‌کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که کجا بفرستید؟ این قدر راه ارتباطی داریم که نگو و نپرس؛ این از ایمیلان: javan@roshdmag.ir، این از سامانه پیامکی مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹، این هم از کانالمان: @iRoshd که آنجا هم برایتان کلی مطلب به‌روز و دست‌اول، نظرسنجی، مسابقه و... می‌گذاریم. با طرح پیشنهادها و حرف‌ها و درد دل‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید و هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم.

سلام آگه نسل جوان بتونه با شما تماس بگیره
مجله تون پرتفردار می‌شه.

فکر می‌کنم که این پیام هم از طرف همان طلبکاری باشد که قبل‌تر پیام داده، منتها با یک شماره دیگر. اولاً که ما خودمان این ترفندها را فوت آبییم. ثانیاً که نسل جوان هم شماره ما را دارد، هم ایمیل، هم صفحات مجازی‌مان را. دیگر چطور باید راه تماس باز کنیم؟

سلام؟ تا حالا هزار پیامک فرستاده‌ام، یکی شون رو
هم چاپ نکردین. متشکرم از بی‌اعتنایی تون.

حالا چرا با شک و تردید و سؤال سلام می‌کنی؟ ما جست‌وجو کردیم (بله ما همچنین تیم دقیق و جست‌وجوگری هستیم!) دیدیم که فقط دو پیام از شماره‌ات به سامانه پیامکی آمده که با فاصله یک هفته از هم فرستادی. در آن یک هفته هم که مجله شماره جدید چاپ نمی‌کند. حالا سری بعدی که پیام فرستادی، همان لحظه فقط یک شماره مجله چاپ می‌کنیم که روی جلد و پشت جلد و صفحه میانی، همه‌اش، همان دو پیام تو چاپ شده باشند.

سلام من دیگر از مجله رشد جوان خیلی بدم
می‌آید. چندین بار برایتان شعرهایم را فرستادم، شما چاپ نکردید. شما ذوق هنری من را کور کردید. در آخر با هیچ شاعری این کار را نکنید آقای سردبیر مجله، آقای موسوی.

آقای موسوی حتی دقیق‌تر از مسئول این صفحه پیام‌ها را می‌خواند. ساعت ۳ یا ۴ بعدازظهر بود که با زنگ‌های مکرر ایشان از خواب بیدار شدم. شاید هم ساعت ۱۱ یا ۱۲ کله‌سحر. به هر حال مطمئنم از خواب بیدار شدم. ایشان دستور فوری داد که پیگیر شویم چرا دل شما شکسته. شماره شما را هم جست‌وجو کردیم و این‌طور آمد: «من فاطمه رجایی کلاس یازدهم، شعر نوی خودم را برای مجله فرستادم. لطفاً آن را در مجله چاپ کنید و لطفاً درموردش نظر دهید. راز موفقیت: شاد باش، زندگی کن، راز خوشبختی را پیدا کن، بر قلّه خوشبختی بتاز، همیشه امید را درخودت جای ده. ای انسان، امیدوار باش به زندگی که شادی در نزدیکی توست، و شادی برای همیشه در پناه تو خواهد ماند، در اوج تکاپو باش...»

البته متنی که فرستادی ادامه هم دارد؛ اما همان طور که نمی‌توانیم همه پیام‌ها را چاپ کنیم و همیشه عده‌ای از ما دل‌خور می‌شوند، متن‌ها را هم نمی‌توانیم کامل بیاوریم. فاطمه جان! عادت نوشتن خیلی خوب است و پیداست که در راه قدم گذاشته‌ای. اما چیزی که نوشتی ابداً شعر تو نیست، به‌نظرم کنار مطالعاتی که داری، باید درباره قالب‌ها و سبک‌های ادبی هم بیشتر بخوانی.

واقعاً مجله تون بسیار مظلخره

واژه مظلخره را در لغت‌نامه جست‌وجو کردیم، چیزی نیامد. اما اگر منظورت همان «مزخرف» خودمان باشد، معنی‌اش را دیدیم که می‌شد: تزئین‌شده با چیزهای زینتی. منظورت همین بود؟ یعنی از مجله‌مان تعریف کردی؟ خیلی ممنونیم!

لطفاً شماره تلفن نویسنده‌ها رو به ما بدید

استرس تمام وجودمان را فراگرفت! ما شماره همه طلبکارهای نویسنده‌ها و کسانی را که چک‌هایمان دستشان است، در گوشی‌هایمان بلاک کرده بودیم. شماره همین سامانه پیامکی را تا الان نداشتند که با این پیام حس می‌کنم دیگر چیزی برای مخفی کردن وجود ندارد. باور کنید حقوق این ماه را که بگیریم، چک‌ها را پاس می‌کنیم. شماره تلفن می‌خواهید چه کار؟

با سلام. مجله‌ها عالیه حرف نداره. من دانش آموز
شهر زواره اصفهان هستم. از دوران ابتدایی مجلات
دیر به دست ما می‌رسید. شاید باور نکنید، اما امروز
شماره ۱ به دست من رسید. با امید این پیام رو می‌فرستم.
ناامیدم نکنید.

ممنون بابت لطف. ما صبر کردیم چاپ این پیامت بیفتد مهر سال بعد که شماره یک را دوباره داریم پخش می‌کنیم. این‌طوری مخاطب فکر می‌کند چقدر ما به‌روز هستیم و چقدر شلوغش کردی بابا. انگار نه‌انگار که این پیام را آذرماه فرستادی!



قدیمی ترین فرش

محمد مهدی بهمنی / کهن ترین قالی جهان را سرگی رودنکو باستان شناس روس در گوری در خاک روسیه، نزدیک مرز مغولستان و در درهٔ پازیریک یافت. سرمای منطقه و یخزدگی این دست بافته، مانع از بین رفتن آن شده بود. کارشناسان و اهل فن به علت شباهت نقش های پازیریک به نقش برجسته های تخت جمشید، آن را فرش ایرانی می دانند؛ البته شیوهٔ بافت پیچیده و ظرافت نقش این فرش که قدمتش ۳۴۰۰ تا ۲۵۰۰ سال تخمین زده شده است، از نوعی هنر و شاید صنعتی بسیار قدیمی تر و کهن سال تر حکایت دارد. در حال حاضر پازیریک قدیمی ترین قالی جهان به حساب می آید. آنچه می بینید، تصویر قطعه فرش است در موزهٔ فرش تهران که بر اساس تکه های یافت شده از پازیریک، بافته شده است.



عَوِّدْ أُذُنَكَ حُسْنَ الْإِسْتِمَاعِ
گوش خود را به شنیدن خوبی‌ها عادت بده.
امام علیؑ

رشد جوان در شبکه‌های اجتماعی



@iRoshd