

۲ روان رشد

وزارت آموزش پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر نشریات و فناوری آموزشی

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم
دوره سی و پنجم | آبان‌ماه ۱۳۹۸
شماره پی‌درپی ۲۹۳ | ۴۸ صفحه
۲۴۰۰۰ ریال



یک قلب و یک قبله

هفته وحدت،
پهانه‌ای برای همدلی

پیامبر اکرم ﷺ:
تحققوا من الأرض فإنها أمكم
از زمین محافظت کنید که به منزله مادر شماست.

گرم‌ترین سال تاریخ

تصویری را که می‌بینید، در ۲۵ خرداد ۱۳۹۸ پژوهشگران اقلیمی دانمارکی گرفته‌اند. این تصویر، سگ‌های قطبی سورتمه‌کشی را نشان می‌دهد که معمولاً این منطقه از شمال غربی گرینلند را یخ‌نوردی می‌کردند، اما امسال دست‌وپاهایشان درون یخ‌های ذوب‌شده فرو رفته است. یخ‌های این منطقه از گرینلند، معمولاً در ماه‌های خرداد تا مرداد شروع به ذوب‌شدن می‌کردند، اما امسال ذوب‌شدن یخچال‌ها از اواسط اردیبهشت شروع شد. بر اساس آماری که تا پایان تیرماه گردآوری شده، سال ۲۰۱۹ (۱۳۹۸) سومین سال گرم تاریخ است.



یک قلب و یک قبله

جهان اسلام از اقوام و زبان‌های مختلفی تشکیل شده‌است. این تنوع مانند رنگ‌های گوناگونی هستند که قلمرو اسلام را در طول تاریخ ساخته‌اند. همین وضعیت در میان شیعه و سنی نیز وجود دارد. در تمام کشورهای مسلمان، افرادی از مذاهب مختلف در کنار هم زندگی می‌کنند. با هم دوستند و همدیگر را برادران و خواهران دینی خود می‌دانند. وحدت و همدلی نقطه اشتراک تمام مسلمانان است و اگر آسیبی به این همدلی برسد، همه با هم ضرر می‌کنیم.

حرفم این نیست که چشمان را روی اختلاف نظرها ببندیم. اختلاف نظر یک مسئله طبیعی است و هیچ دو آدمی صددرصد شبیه هم فکر نمی‌کنند. اما نباید روی تفاوت مذاهب تأکید کنیم و این اختلافات را پررنگ کنیم.

من به کشورهای مسلمان زیادی سفر کرده‌ام. از آذربایجان و عراق و عربستان و تونس تا پاکستان و مالزی و اندونزی، با مسلمانان مختلف دنیا هم‌کلام شده‌ام. در پاکستان یک جوان سنی‌مذهب به دلیل سیدبودن، به من احترام ویژه می‌گذاشت و اجازه نمی‌داد برای هیچ هزینه‌ای دست در جیبم کنم. در مدینه، پیرمردی که کتابفروشی‌اش پنج دقیقه با مسجدالنبی فاصله داشت، از مقاومت و ایستادگی مسئولین ایرانی در برابر اسرائیل و آمریکا تمجید می‌کرد و می‌گفت من این شیوه شما را به سیاست مسئولین عربستانی ترجیح می‌دهم.

واقعیت این است که اکثریت افرادی که به عنوان اهل سنت می‌شناسیم، به امامان شیعه (علیهم‌السلام) احترام ویژه می‌گذارند و راه امام حسین (علیه‌السلام) را برحق می‌دانند. از آن طرف شیعیان فراوانی در نمازهای جماعت اهل سنت شرکت می‌کنند و آنها را برادران واقعی دینی خود می‌دانند. همگی امت آخرین پیامبر خدا هستیم. از یک قبیله‌ایم و یک قبله داریم. در مورد اختلاف‌نظرهایمان دوستانه با هم گفتگو می‌کنیم، اما اجازه نمی‌دهیم کسی به‌خاطر این اختلافات، صفوف یک‌پارچه نمازمان را به هم بزند. همه ما فقط یک قلب داریم و یک قبله!

سیدامیر موسوی



نقشه کنج

پاتوق ادبیات



این روزها

ای ایران



هنرستان

چراغ راهنما

معرفی رشته

پاتوق علم



پاتوق طنز

مدیر مسئول: مسعود فیاضی
سردبیر: سیدامیر موسوی
مدیر داخلی: اشرف‌سادات کلای
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: ۴۵۰۰ نسخه
چاپ و توزیع: شرکت افست

نشانی دفتر مجله:
تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴
تلفن: ۰۲۱۸۸۸۴۹۰۹۶
نمبر: ۰۲۱۸۸۳۰۱۴۷۸
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹
فضای مجازی: @iRoshd
نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - صندوق پستی
۰۲۱۸۸۳۰۵۷۲۲ تلفن: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷
javan.roshdmag.ir
صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸



پیشنهادهای ویژه سرآشپز

★ **سکه‌های ایرانی:** تا به حال به یک موزه سکه رفته‌اید؟ مثلاً موزه سکه‌ای که در حرم امام رضا (ع) است. در این موزه‌ها می‌توان هزاران سال تاریخ را با عوض شدن سکه‌ها دنبال کرد. همین موضوع سوژه مطلب تازه خانم ناظمی شده‌است.

★ **آشپزی:** خانم اسلامی برای هر شماره مجله، زحمت یک آشپزی ویژه می‌کشد و ما هم در دفتر مجله از دست‌پختش بهره‌مند می‌شویم. نظراتان در مورد این صفحه را بر ایمان پیامک کنید.

★ **پاتوق ادبیات:** استاد سعید بیابانکی که خودش یکی از شاعران درجه یک روزگار ماست، با تیمی از شاعران جوان، هر ماه جلسه می‌گذارد و مطالب متنوعی برای بخش شعر مجله آماده می‌کند. نظراتان درباره این صفحات را بر ایمان بفرستید. راستی چقدر اهل شعر و ادبیاتید؟

★ **جعبه ابزار:** زندگی ماشینی و مدرن امروزی باعث شده که اغلب ما تحرک کمی داشته باشیم. جعبه‌ابزار در این شماره با معرفی بهترین اپلیکیشن‌های آمادگی جسمانی، چگونه ورزش کردن با کمترین هزینه را به شما آموزش می‌دهد.

روز دانش آموز / ۱۳ آبان

۱۳ آبان، یادآور سه اتفاق تاریخی مهم است. در ۱۳ آبان ۱۳۴۳، امام خمینی (ره) را به دلیل مخالفت با کاپیتولاسیون به ترکیه تبعید کردند. در ۱۳ آبان ۱۳۵۷ تعدادی از دانش آموزان که برای شرکت در راهپیمایی‌های انقلاب از مدارسشان بیرون آمده و در دانشگاه تهران جمع شده بودند، شهید شدند. در ۱۳ آبان ۱۳۵۸ سفارت آمریکا در تهران تسخیر شد.

تسخیر سفارت آمریکا، موجی از نظرات و بحث‌های مختلف در سطح جهان ایجاد کرد و حتی بر روی نتیجه انتخابات آمریکا تأثیر گذاشت. شاید برایتان سؤال باشد که اصلاً چرا جمعی از دانشجویان ایرانی در آن روزگار تصمیم به چنین کاری گرفتند؟ نکته مهمی که در تحلیل این ماجرا باید به آن توجه کنیم این است که انقلاب ایران در آن روزگار مانند نهالی نوپا بود. خبرهای زیادی وجود داشت که در سفارت آمریکا توطئه‌هایی برای از ریشه کندن این نهال نوپا و بازگرداندن رژیم شاهنشاهی در دست طراحی و اجراست. پیشینه فعالیت‌های آمریکا در ایران نیز، این اخبار را تأیید می‌کرد. از یاد نبریم که ۲۵ سال پیش از انقلاب اسلامی، آمریکا علیه دولت ملی مصدق کودتا کرده بود و خاطره تلخ آن کودتا ذهن هر ایرانی آزادی خواهی را درگیر کرده بود.

از زمان کودتای ۲۸ مرداد تا روزی که دانشجویان ایرانی سفارت آمریکا در ایران را به تسخیر خود در آوردند، آمریکا بیش از ۲۰ بار موجب کودتا و تغییر رژیم در کشورهای مختلف شده بود.

در ادبیات طنز سیاسی جهان، عبارت جالبی درباره این خصلت آمریکا وجود دارد:

- چرا هیچ وقت در آمریکا کودتایی رخ نمی‌دهد؟

- چون در آنجا سفارت آمریکا وجود ندارد!

امام خمینی (ره) در پیامی گفت: «آن مرکزی هم که جوان‌های ما گرفتند، آن طور که اطلاع دادند، مرکز جاسوسی و مرکز توطئه بوده است. آمریکا توقع دارد که اینجا پایگاهی برای توطئه داشته باشد و جوان‌های ما بنشینند و تماشا کنند».



شهادت امام رضا (ع) / ۷ آبان

اگر به مشهد سفر کرده باشید، حتماً حرم و بارگاه امام رضا (ع) را از نزدیک دیده‌اید. این حرم در طول قرن‌ها به این شکل درآمده است؛ در دوره غزنویان حرم امام به دستور سبکتکین ویران و زیارت آن ممنوع شد. تا اینکه بعداً حدود سال ۴۰۰ قمری به دستور سلطان محمود غزنوی بنا بازسازی شد.

بنای آرامگاه در دوره سلجوقیان مرمت و گنبد آن کاشی کاری و مناره‌ای در کنار آن ساخته شد. در دوره خوارزمشاهیان کتیبه‌هایی در حرم نصب شد که هنوز موجودند. در زمان حمله مغول، حرم و آستانه آن کاملاً ویران شد؛ اما در دوره ایلخانان، غازان خان آن را تعمیر کرد. در دوره تیموری و در زمان شاهرخ، نخستین مسجد بزرگ و جامع شهر با نام مسجد گوهرشاد در سمت قبله حرم مطهر بنا شد.

در دوره صفویه به دستور شاه طهماسب مناره نزدیک گنبد مرمت و طلاکاری شد و سپس خشت‌ها و آجرهای کاشی روی گنبد با خشت طلا عوض شدند. از آن زمان به بعد، در حکومت قاجار و پس از آن، صحن و حرم و قسمت‌های مختلف آن، بارها مرمت و تزیین شده و به وسعت آن افزوده شده است.

قضاوت با شما



مگر چه اسنادی از سفارت آمریکا پیدا شده بود؟ چرا دانشجویها، فعالیت‌های آمریکا در ایران را مصداق جاسوسی می‌دانستند و معتقد بودند که آمریکا به دنبال سرنگونی رژیم نوپای ایران است؟

این فایل pdf را دانلود کنید. متن اصلی یکی از اسناد پیدا شده در سفارت آمریکا به همراه ترجمه فارسی آن: www.roshdmag.ir/ul/1FN

ستاره‌ای بدرخشید و ماه مجلس شد
دل رمیده ما را انیس و مونس شد
نگار من که به مکتب نرفت و خط ننوشت
به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد

ماه فروماند از جمال محمد ﷺ
سرو نباشد به اعتدال محمد ﷺ
قدر فلک را کمال و منزلتی نیست
در نظر قدر با کمال محمد ﷺ
وعدۀ دیدار هر کسی به قیامت
لیلة اسرا شب وصال محمد ﷺ
آدم و نوح و خلیل و موسی و عیسی
آمده مجموع در ظلال محمد ﷺ

کنون گویم ثناهای پیمبر
که ما را سوی یزدانست رهبر
چو گمراهی ز گیتی سر برآورد
شب بی‌دانشی سایه بگسترد
بیامد دیو و دام کفر بنهاد
همه گیتی بدان دام اندر افتاد
یکی ناقوس در دست و چلیپا
یکی آتش پرست و زند و استا
یکی بت را خدای خویش کرده
یکی خورشید و مه را سجده برده
گرفته هریکی راه نگونسار
که آن ره را به دوزخ بوده هنجار
به فصل خویش یزدان رحمت آورد
ز رحمت نور در گیتی بگسترد
برآمد آفتاب راست گویان
خجسته رهنمای راه جویان
چراغ دین ابوالقاسم محمد
رسول خاتم و یاسین و احمد



هفته وحدت

اهل سنت معتقدند تولد پیامبر ﷺ در روز ۱۲ ربیع‌الاول بوده است و شیعیان ۱۷ ربیع‌الاول را روز میلاد ایشان می‌دانند و جشن می‌گیرند. ما فاصله میان این دو روز را هفته وحدت می‌نامیم. این نام‌گذاری بسیار هوشمندانه بوده و پیامی در خود دارد. پیام این است که این دو روز را که محل اختلاف شده‌اند، فراموش کنید و کل هفته را برای میلاد پیامبر ﷺ جشن بگیرید. این بدان معناست که مقابل هم صف‌آرایی نکنید و در کنار هم به اشتراکاتان توجه کنید؛ اشتراکاتی مانند علاقه به پیامبر مهربانمان. تصور کنید که با هم یک فرش زیبا می‌بافید؛ فرشی که یک رَج آن شیعه و رَج دیگر سنی است. شیعه و سنی هرچه بیشتر به اشتراکاتی که دارند تکیه کنند، مسلمانان متحدتر و دین اسلام نیز قوی‌تر می‌شود.

تولد و وفات حضرت محمد ﷺ و ۲۴ آبان

اغلب شاعران مشهور ایران از گذشته‌های دور تا امروز، در ستایش حضرت محمد ﷺ اشعاری سروده‌اند؛ از جمله عطار، سعدی، جامی، سنایی و... ابیاتی در وصف و مدح پیامبر اسلام ﷺ دارند. اشعاری که در ادامه می‌خوانید از سروده‌های چند تن از این شاعران انتخاب شده است. دو بیت اول از حافظ شیرازی و ابیات بعدی از سعدی شیراز و ابیات آخر از فخرالدین اسعد گرگانی است.



سیگلو یا سیگل



سکه‌ها از آغاز تا قاجار

■ نازیلا ناظمی

اولین دادوستد یا معامله تجاری در تاریخ چگونه انجام شد؟ پاسخ به این پرسش بسیار مشکل و شاید ناممکن باشد. چیزی که می‌دانیم این است که نخستین معاملات به صورت کالا با کالا بوده است. با شروع عصر آهن و رونق استفاده از فلزات، وضع معاملات بهتر شد. چرا که فلزات مختلف مانند مس، قلع و آلیاژهای حاصل از ترکیب آن‌ها مثل برنز و فلزات کمیاب مانند نقره و طلا، پایه و اساس مبادلات شدند. داستان سکه از اینجا آغاز می‌شود.



شکل

سکه‌های نقره هخامنشی را شکل می‌نامیدند. هر شکل نقره هخامنشی، ارزشی برابر با یک گوسفند نر متوسط داشت.

داریوش و ضرب سکه

به احتمال قوی در حدود ۵۱۴ ق.م در پی اصلاحاتی که داریوش انجام داد، اولین ضربخانه در ایران تأسیس شد و شمش‌های طلا و نقره را برای ضرب سکه، از خزانه به ضربخانه فرستادند. ضرب سکه با اصلاح اوزان و مقادیر همراه بوده است. سکه‌های ضرب شده در دوره داریوش از جنس طلا و نقره بودند.



سیگلو

اولین سکه‌ها اصلاً شبیه سکه نبودند. آن‌ها قطعاتی از نقره یا مس بودند که با توجه به ارزش پیشنهادی کالاها، به صورت مارپیچ‌های تکی، چندتایی، استوانه‌ای، میله‌ای، حلقه‌های توخالی، قطعه‌های چهارگوش و شمش‌های مختلف درست می‌شدند. نمونه‌هایی از این سکه‌ها از جنس نقره در تپه نوشیجان ملایر به دست آمده که متعلق به ابتدای دوران مادهاست. این سکه‌های ابتدایی را که وزن‌های متفاوتی دارند، «سیگلو» می‌نامیدند. «واژه سیگلو یا سیگل بعدها به نام شکل تغییر نام می‌دهد».

۶۶۲ تا ۷۵۰ م

۲۰۹ م

۲۵۰ تا ۲۲۴ م

۳۳۰ ق.م

۵۱۴ ق.م

۵۴۶ ق.م

سکه‌های اشکانی

جنس سکه‌ها در طول این چهارصد سال، به غیر از تنها یک نمونه سکه طلای کشف شده، همه از نقره و برنز بودند. بر روی این سکه‌ها، صورت واقعی شاهان، به شکل نیم رخ و به ندرت تمام رخ نقش شده است. در این دوره، برای اولین بار تصویر یک ملکه ایرانی (ملکه موزا) بر سکه نقش شد.



سلوکی‌ها

در سکه‌های این دوره، نقش پادشاهان سلوکی و گاه خدایان یونانی و نوشته‌هایی به یونانی دیده می‌شود و جنسشان نقره و مس و به ندرت طلا بود.

سکه کرزوس

مورخان لیدیه‌ها را اولین مردمی می‌دانند که سکه را تقریباً به شکل امروزی ضرب کردند. قدیمی‌ترین سکه‌های آنان از مخلوط طلا و نقره، با نقشی شبیه روباه یا شیر و گاو بود و به «کروئید» معروف بودند. با پیروزی کوروش هخامنشی بر کرزوس در سال ۵۴۶ ق.م ضرب سکه در سارد، پایتخت لیدیه، ادامه پیدا کرد و سکه‌های ضرب شده در این شهر، در ایران نیز رواج یافت. «در اوایل قرن ششم قبل از میلاد، برای اولین بار تصویر انسان بر روی سکه ظاهر شد».



سکه‌های عباسیان

سکه‌های عباسیان با اندک تغییری با سکه‌های اموی ضرب می‌شدند. از زمان خلافت مهدی، خلیفه سوم، نام خلیفه بر سکه‌ها نوشته شد و عبارت «محمد رسول الله» جایگزین سوره اخلاص شد. به غیر از نام خلیفه، گاه نام ولیعهد، وزیر و القاب نیز بر روی سکه‌ها نوشته می‌شد.

زیباترین سکه عباسیان

زیباترین سکه ضرب شده در این دوره سکه ولیعهدی امام رضا (ع) است. بر روی این سکه عبارت «ولیعهد مسلمین» و «ذوالریاستین»، لقب فضل بن سهل دیده می‌شود. به غیر از خلفا، از زمان طاهریان، هریک از حکومت‌های ایرانی نیز با اجازه خلیفه اقدام به ضرب سکه می‌کردند. بر روی این سکه نام خلیفه و حاکم ایرانی نوشته می‌شد. این سکه‌ها از جنس طلا، نقره و برنز بودند.

سکه‌های ساسانی

یکی از منابع اساسی برای شناخت پادشاهان، مذهب و باورهای ساسانیان، سکه‌های این دوره هستند. آغاز ضرب سکه در این دوره باید حدود سال ۲۰۹ م باشد. ساسانیان سکه‌های طلا و نقره و برنز داشتند که سکه طلا را دینار و سکه نقره را درهم می‌نامیدند. هریک از این سکه‌ها دارای واحدهای بزرگ‌تر و کوچک‌تر بودند.

سکه‌های سامانی

سکه‌های این دوره هر چند شبیه سکه‌های عباسی است، بر خی درهم‌هایی در اندازه‌های بزرگ‌تر نیز از این دوره وجود دارد.

آل بویه

سکه‌های این دوره نیز مانند سکه‌های عباسیان بود. آل بویه به مناسبت جشن‌های ایران باستان و گاه به تقلید از ساسانیان سکه‌هایی ضرب می‌کردند.

صفویان

زیباترین و مهم‌ترین سکه‌ها در دوره اسلامی، مسکوکات صفویان است. واحد پول در این دوره، تومان بود. سکه طلا را اشرفی و نقره را بیستی، محمدی، شاهی و عباسی و سکه‌های مسی را هم غازی یا فلوس می‌نامیدند.

۱۷۷۹ تا ۱۹۲۴ م

۱۲۵۶ تا ۱۳۵۷ م

۱۰۲۹ تا ۱۱۹۴ م

۹۷۵ تا ۱۱۸۷ م

۹۳۳ تا ۱۰۵۵ م

۸۷۴ تا ۱۰۰۴ م

۷۵۰ م

غزنویان

مسکوکات غزنویان از نظر عیار، اندازه و نوشته‌ها بسیار متنوع هستند.

دوران خلفای اموی

تا زمان پنجمین خلیفه اموی، درهم‌های ساسانی و دینارهای رومی پول رایج بود. از زمان عبدالملک بن مروان و با کمک فکری امام محمد باقر (ع) ضرب سکه‌های اسلامی آغاز شد.

دینار و درهم

سکه طلای امویان به نام دینار از سال ۷۷۷ ق. و سکه نقره به نام درهم از سال ۷۸۸ ق. ضرب گردید. نوشته این سکه‌ها به خط کوفی و بدون نام خلیفه و با تاریخ ضرب است.

سلجوقیان

سکه‌های این دوره هم از جنس طلا، نقره و برنز هستند. باید گفت که حدود ۹۰ درصد مسکوکات این دوره از طلاست.

قاجاریان

واحد پول ایران در دوره قاجار «قران» بود و هر ده قران معادل یک تومان و هر قران، بیست شاهی و هر شاهی، پنجاه دینار. قران از نقره و به صورت ده‌شاهی، یک قرانی، دو قرانی و پنج قرانی ضرب می‌شد. از سال ۱۳۱۱ واحد ریال جانشین قران گردید. امروزه دیگر قران در نظام پولی ما کاربرد رسمی ندارد. عبارت و نقش‌های سکه‌های این دوره متفاوت است. به طور کلی تصویر شاهان، القاب، نمادها و نشانه‌هایی مانند شیر و خورشید، ازدها و تاج دیده می‌شود.



قرص و کپسول بخوریم؟

نگاهی به مکمل‌های مجاز



هله‌هوله‌ها، غذاهای بی‌ارزش

خیلی از ما در هنگام گرسنگی حاضریم هر چیزی به دست آوریم بخوریم. این مواد غذایی که ارزش غذایی کمی دارند و آن‌ها را با عنوان «هله‌هوله» می‌شناسیم، تنها برای مدتی ما را سیر می‌کنند؛ اما مواد غذایی برای سوخت‌وساز بدن را تأمین نمی‌کنند. در حالی که چه گرسنه باشیم و چه نباشیم، باید کلسیم، منیزیم و ویتامین D بدن را تأمین کنیم. پس بهترین کار این است که در این حالت از غذاهایی استفاده کنیم که هم این مواد را تأمین کنند و هم اینکه مانع گرسنگی بی‌موقع ما و رفتن به سمت هله‌هوله‌ها شوند!

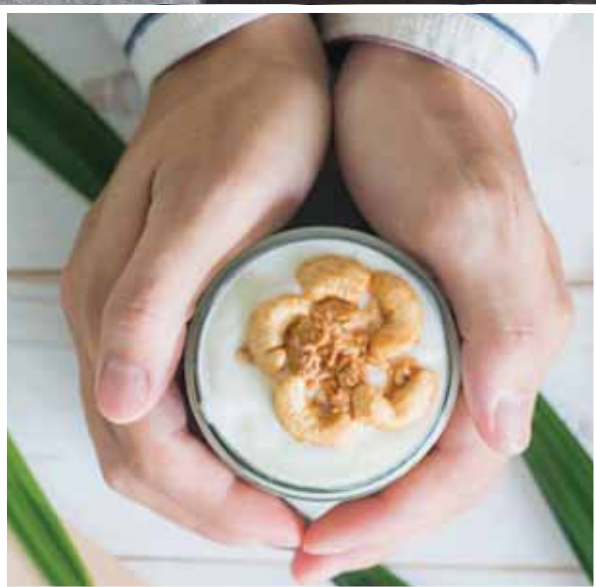
■ مهدی زارعی

هر وقت اسم «مکمل‌ها» به گوش می‌خورد، ناخودآگاه به یاد قوطی‌های پودر خوراکی می‌افتیم. تصور بیشترمان هم این است که این پودرها را تنها بدن‌سازان مصرف می‌کنند تا رشد عضلات آن‌ها سرعت پیدا کند. حتی اگر حرفه‌ای‌تر اخبار ورزش را دنبال کنیم، ممکن است شنیده باشیم برخی ورزشکاران در اثر استفاده از «مکمل‌های غیرمجاز» دوپینگ کرده و محروم شده‌اند.

با وجود این خبرها، شاید برای خیلی از شما عجیب باشد اگر بشنوید یا بخوانید که استفاده از مکمل‌ها برای همه ما لازم است.

بدن هر انسانی با توجه به وضعیت جسمی او، به مواد غذایی مختلف نیاز دارد که باید در طول روز تأمین شود. موادی چون ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها و... را نباید از برنامه غذایی روزانه حذف کرد. از طرف دیگر هیچ‌کدام از ما نمی‌دانیم که با مصرف هر ماده غذایی، چه مقدار از مواد ضروری برای بدن تأمین شده است. مثلاً برای جذب کلسیم، باید شیر بخوریم. اما اگر با گذر زمان شیر کافی نخوریم، دچار کمبود کلسیم می‌شویم و باید با قرص‌های مکمل این مشکل را جبران کنیم.

به دلیل چالش‌های زیادی که در این زمینه وجود دارد، باید مصرف مکمل‌ها صرفاً با هماهنگی یک پزشک تغذیه باشد. پزشک تغذیه به شما کمک می‌کند تا بدانید چه مکملی برای شما مناسب است و به چه مکملی اصلاً احتیاج ندارید. با این کار خیالتان راحت است که گرفتار اجناس تقلبی و نامناسب هم نخواهید شد.



نیستاری از اما در برنامه «روزانه» کودکان که از سبزیجات استفاده می‌کنیم، روغن ماهی نیز از جمله مواد ضروری برای بدن است که کمتر کسی آن را مصرف می‌کند. از آنجایی که سبزیجات و بنامین‌هایی دارد که به آن‌ها نیاز دارد، بهتر است که در صورت مصرف نکردن این ماده حیاتی، از آن‌ها برای مولتی و بنامین استفاده کنیم. از طرفی برخی واکنش‌ها را بدن می‌تواند تحمل کند، اما اگر این مواد ضروری است که بدن برای ادامهٔ حیات به آن نیاز دارد. روغن و چه به صورت قرص، تمام این مواد ضروری‌ای است که بدن برای ادامهٔ حیات به آن نیاز دارد.

پروقتیں ہا

بعد از تمرینات ورزشی، بهترین زمان برای مصرف پروتئین هاست. از آنجایی که مواد حاوی پروتئین، مثل گوشت، زمان زیادی برای جذب نیاز دارند و از طرف دیگر، بعد از تمرین، خوردن گوشت کار دشواری است، بهترین کار استفاده از پروتئین مایع است تا سریع تر جذب بدن شود. از طرف دیگر، چون به برخی عضلات و اندامها در تمرین ورزشی، فشار آمده است و به ریکاوری و ترمیم نیاز دارند، بهتر است هرچه زودتر با جذب پروتئین به تقویت این اندامها کمک کرد. یکی از پروتئین هایی که سریع تر از سایر پروتئین ها جذب بدن می شود، «پروتئین روی» است که کمک فراوانی به عضله سازی می کند.



کراتین

اگر به باشگاه‌های بدن‌سازی بروید، در آنجا قطعاً این جمله را زیاد می‌شنوید که برای افزایش کراتین بدن خود، موادی چون تن ماهی، عدس و کشک بسیار مصرف کنید. بهتر است قبل از هر چیز با کراتین آشنا شوید. کراتین نوعی پروتئین است که کبد، کلیه‌ها و پانکراس آن را تولید می‌کنند. مقدار کراتین تولیدی در اندام‌ها یک تا دو گرم در روز است. در موادی چون گوشت قرمز، گوشت ماهی و شیر هم این ماده یافت می‌شود، اما می‌توان آن را به‌شکل قرص، قطره و پودر هم مصرف کرد. به شرطی که این موضوع طبق نظر پزشک تغذیه باشد. کراتین کمک فراوانی به عضله‌سازی و بهبود کیفیت تمرین‌های ورزشکاران می‌کند و به همین دلیل ورزشکاران نیاز چشمگیری به مصرف منظم آن دارند. اما چه زمانی؟ پاسخ‌ها به این سؤال متفاوت است؛ بهترین حالت ممکن برای جذب کراتین، اندکی قبل یا بعد از تمرینات است.



روی و ویتامین E

اگر به میزان یک کف دست در روز نان بحوریم، موادی چون روی و ویتامین E بدنمان تأمین می‌شود. اما چون نان‌هایی که می‌خوریم سبوس ندارند، این ماده برای بدن تأمین نمی‌شود. به همین دلیل باید از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنیم یا از قرص‌های حاوی این مواد.

ویتامین D

منبع اصلی تأمین ویتامین D جلوی چشم همه ماست؛
خورشید! به همین دلیل شاید فکر می‌کنیم با اندکی
راه رفتن زیر خورشید یا تابش نور خورشید از پشت پنجره
به بدن، صاحب انبوهی از این ویتامین در بدنمان شده‌ایم؛
اما نه! این ویتامین تنها در حالتی جذب بدن می‌شود
که نور خورشید بدون مانع به سطح بدن بتابد؛ نه از
پشت پنجره یا روی لباس.

برای همین، مصرف قرص‌های ویتامین D برای بعضی افراد لازم است؛ به‌خصوص برای دختران که بدنشان کمتر از پسرها در معرض نور مستقیم خورشید قرار دارد. آهن هم از جمله عناصری است که مصرف آن برای همه، به‌خصوص دختران و زنان، توصیه می‌شود. بنابراین بعضی از پزشکان تغذیه مصرف قرص آهن را توصیه می‌کنند.





■ فرشته اسلامی
■ عکاس: اعظم لاریجانی

نودل سبز یجات

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز: از هر کدام یک عدد

بادمجان: یک عدد

هویج: یک عدد متوسط

قارچ: ۲۰۰ گرم

پیاز سرخ‌شده: دو قاشق غذاخوری

سیر: یک حبه

سس سویا: دو قاشق غذاخوری

نودل: دو بسته

جعفری خردشده و کنجد: کمی برای تزیین

روغن: دو قاشق غذاخوری

فلفل سیاه: به مقدار لازم



فوت و فن روش های خرد کردن پیاز

معصومه رفیعی و اعظم اسلامی
برای پخت بیشتر غذاها پیاز لازم داریم و نوع خرد کردن پیاز در مزه غذا تأثیر بسیاری دارد. پیاز را می توان به صورت های نگینی، خاللی یا حلقه ای خرد کرد.

روش نگینی

پیاز را پوست بکنید و از وسط دو نیم کنید.
یادتان باشد برای پیاز نگینی ریشه پیاز را نبرید.



پیاز را روی تخته بگذارید و به صورت عرضی برش بزنید.



حالا پیاز را به صورت نگینی خرد کنید.



روش خاللی

پیاز دو نیم شده را روی تخته بگذارید و آن را از طول،
با برش های نازک، خاللی خرد کنید.



روش حلقه ای

پیاز را پوست بکنید و سر و ته آن را ببرید. مانند عکس،
پیاز را حلقه ای برش بزنید.



طرز تهیه

۱. هویج و فلفل دلمه ای ها را رشته ای و قارچ ها را ورقه ای خرد کنید.

۲. بادمجان را ورقه ای خرد و در روغن سرخ کنید.

۳. نودل ها را در آب جوش بریزید و صبر کنید جوش بخورد. بعد از سه دقیقه آبکش کنید.

۴. سیر را ریز خرد کنید و در تابه روغن سیرها را تفت بدهید. سپس همه سبزیجات را اضافه کنید تا کمی نرم شود.

۵. بادمجان و پیاز سرخ شده را هم اضافه کنید.

۶. نودل آبکش شده را با دیگر مواد مخلوط کنید. سپس سس سویا و فلفل را اضافه کنید و خوب هم بزنید.

۷. غذا را با کنجد و سبزیجات تزیین کنید.





ویلفردو
پارتو، اقتصاددان، مهندس،
جامعه‌شناس و فیلسوف ایتالیایی بود. او
در سال ۱۸۴۸ در پاریس متولد شد. قانون
هشتاد و پنج درصد و چندین نظریه دیگر در حوزه
اقتصاد و جامعه‌شناسی به نام اوست. پارتو
در سال ۱۹۲۳ در سوئیس درگذشت.

زمان را دریاب...

■ مهتاب فردی

تصور کن حساب بانکی‌ای داری که روزی ۸۶۴۰۰ تومان به آن واریز می‌شود و تو فقط همان روز می‌توانی آن را خرج کنی. اگر خرج نکنی در پایان روز این اعتبار صفر شده و روز بعد دوباره همین مقدار به حسابت واریز می‌شود. باید در مدیریت اعتبار دقت کنی، چون امکان پس‌انداز کردن هم نداری. همه حسابی شبیه به این داریم که می‌توان آن را حساب زمانی نامید. حسابی که هر روز ۸۶۴۰۰ ثانیه در اختیار ما قرار می‌دهد و مایک روز وقت داریم که برای رسیدن به هدف‌هایمان از آن استفاده کنیم. نه می‌توانیم ثانیه‌ها را پس‌انداز کنیم و نه می‌توانیم به یکدیگر قرض بدهیم. پس باید دقت کنیم که زمان ارزشمندان را چگونه سپری می‌کنیم. به همین دلیل در این شماره تصمیم گرفتیم به موضوع «مدیریت زمان» بپردازیم.

منظور از مدیریت زمان، مدیریت بر زمان نیست! بلکه مدیریت کارهای خودمان است تا بتوانیم در زمان مناسبی آن‌ها را انجام بدهیم، برای بعضی کارها زمان بیشتری اختصاص بدهیم و بعضی کارها را کم یا حذف کنیم.

چرا مدیریت زمان؟

احتمالاً جمله «کاش وقت بیشتری داشتم» را بارها به کار برده‌ای یا از دیگران شنیده‌ای. زمان به‌طور کلی نامحدود است، ولی ما مقدار محدودی از آن را در اختیار داریم. مدیریت زمان به تو کمک می‌کند بیشترین کارها را در کمترین زمان ممکن انجام بدهی، کارایی بیشتر و استرس کمتری داشته باشی و در نهایت بتوانی با برنامه‌ریزی و پیروی از زمان‌بندی در مسیر اهداف حرکت کنی. حتی می‌توانی زمان بیشتری برای تفریح و کارهای لذت‌بخش پیدا کنی. چون مدیریت زمان به تو کمک خواهد کرد زندگی متعادل‌تری داشته باشی. بخش زیادی از فعالیت‌های تو طبق ساعت‌های حضور در مدرسه و برنامه هفتگی تنظیم شده است و شاید این باعث شود ضرورت مدیریت زمان را به‌خوبی احساس نکنی، اما آینده، مشغله‌های زیادی را برایت به همراه خواهد داشت که باید بتوانی آن‌ها را منظم و مرتب مدیریت کنی. برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، مهارتی مهم و در عین حال ساده است که با انجام و تکرار چند تکنیک به راحتی می‌توانی از آن استفاده کنی.



چگونه زمان را مدیریت کنیم؟ برای فهمیدن پاسخ این سوال این ویدیو را دانلود کنید.

تکنیک‌هایی برای کسانی که وقت ندارند و قشاشان را مدیریت کنند...

۱. فهرست کارهایی را که باید در طول هفته انجام بدهی بنویس. البته اگر روزهای پر مشغله‌ای داری می‌توانی هر شب فهرست فعالیت‌های روز بعد را بنویسی. این کار آشفتگی ذهنی و نگرانی ناشی از فراموش کردن کارها را از بین می‌برد. در این مرحله نیم‌نگاهی هم به برنامه‌های ماهانه و حتی سالانه‌ات بینداز.

۲. فهرست کارهایت را بر اساس اهمیت و فوری بودن اولویت‌بندی کن؛ برای مثال، کارهایی که فردا باید انجام بدهم، کارهایی که تا پایان این هفته باید تمام کنم و... کارهای وقت تلف کن یا بی‌اهمیت را محدودتر کن؛ مثل فضای مجازی، تلویزیون، رفت و آمدهای غیر ضروری و... «قاعده پارک تو» می‌تواند چراغ راهی برای اولویت‌بندی کارهایت باشد.

آیا از قانون پارک تو چیزی شنیده‌ای؟

طبق این قاعده از بین کارهایی که در طول روز انجام می‌دهی، فقط ۲۰ درصدشان اهمیت واقعی دارند، اما این ۲۰ درصد، ۸۰ درصد نتایج و دستاوردهایت را در زندگی رقم می‌زنند. بنابراین برای گرفتن نتیجه بهتر باید ۸۰ درصد انرژی و زمانت را به آن کارهای مهم ۲۰ درصدی اختصاص بدهی. شاید بپرسی اگر این قاعده به همین سادگی می‌تواند به ما کمک کند، چرا همه از آن استفاده نمی‌کنند؟ واقعیت این است که کارهای اساسی و تعیین کننده، معمولاً سخت‌ترین کارها در فهرستمان هستند؛ بنابراین در انجام دادن آن‌ها تنبلی می‌کنیم و با فعالیت‌های کم‌اهمیت خودمان را سرگرم می‌کنیم!

۳. کارهای مهم را عقب نینداز. هیچ کار سخت یا ناخوشایندی با گذشت زمان آسان یا دوست‌داشتنی نمی‌شود. سخت‌ترین قسمت انجام دادن هر کار، شروع کردن آن است؛ بنابراین مقاومت را کنار بگذار و برنامه‌ات را شروع کن.

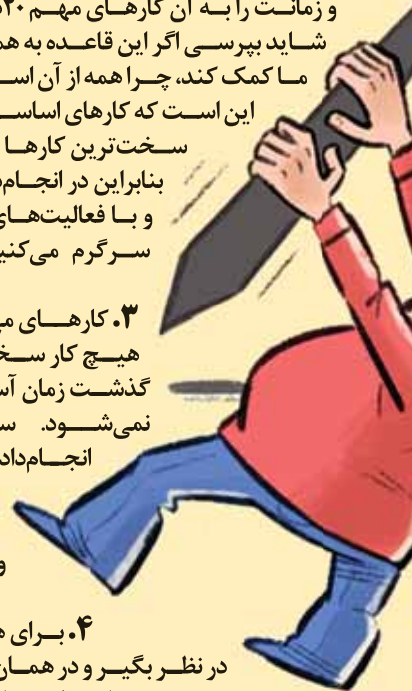
۴. برای هر کاری محدوده زمانی در نظر بگیر و در همان بازه انجامش بده. این روش به تو کمک می‌کند به زمان‌بندی‌ات متعهد شوی و بیش از حد لازم برای کارها زمان صرف نکنی. به مرور می‌توانی وقت کافی برای انجام دادن هر کار را دقیق‌تر تخمین بزنی.

۵. روی یک کار تمرکز کن. آن را تا انتها و بی‌وقفه انجام بده و بعد کار دیگر را شروع کن. پراکندگی تمرکز بین چند فعالیت باعث می‌شود هیچ کدام را نتوانی به درستی انجام بدهی.

۶. کارهای سخت‌تر را در ساعات‌های اولیه روز انجام بده. کارهای آسان را در زمان خستگی نیز می‌توان انجام داد.

۷. وقتی کار مهمی داری، به خواسته‌های نابجای دیگران «نه» بگو. ناتوانی در رد کردن درخواست دیگران از تلف کننده‌های اصلی وقت است. بدون عذاب وجدان، «نه» گفتن مؤدبانه و قاطعانه را تمرین کن. مثلاً وقتی امتحان مهمی داری می‌توانی درخواست ملاقات از طرف دوستت را به زمان دیگری موکول کنی.

۸. استراحت، اتلاف وقت نیست. جسم و ذهن ما نمی‌توانند به‌طور پیوسته کار کنند و به زمان‌هایی برای استراحت نیاز دارند تا بتوان خود را باز یابند. علاوه بر این، وقتی برنامه هفتگی‌ات به‌خوبی پیش رفت، برای خودت پاداش در نظر بگیر؛ مثل تماشای فیلم دل‌خواه و... حتی فکر کردن به اینکه در ساعات‌های ذخیره شده چه کاری می‌خواهی انجام بدهی، انگیزه‌های قوی برای برنامه‌ریزی ایجاد می‌کند.



عکاسی بدون فیلتر

پرونده‌ای درباره‌ی سایه‌روشن‌های رشته‌ی عکاسی

■ زهرا صنعتگران ■ عکاس: نازنین بوذری

چند وقت بود هر دهه‌هشتادی‌ای که می‌دیدم از بی‌فایده‌ی دانشگاه حرف می‌زد. با در نظر گرفتن اینکه ما هم چندان دل خوشی از دانشگاه نداشتیم، دیدم بهتر است برای این شماره سراغ رشته‌های احتمالی‌ای بروم که در آینده محبوب‌تر خواهند شد؛ مثلاً عکاسی!

تب عکاسی شاید به واسطه‌ی اینستاگرام همه‌گیر شده است. اما درس خواندن در رشته‌ی عکاسی شبیه تصورات ما از اینستاگرام است؟ برای اینکه جزء دوازده نفر دانشگاه تهران باشیم چه رتبه‌ای لازم است؟ می‌شود با تجدیدی یا معدل یازده دوازده وارد دانشگاه‌های برتر ایران شد؟ امیرمحمد، فاطمه، امین و امیرهادی در دانشکده‌ی هنرهای زیبا دانشگاه تهران درس خوانده‌اند. هر کدام از این چهار نفر با پیشینه‌ای متفاوت به سراغ عکاسی آمده‌اند و حالا احساس متفاوتی درباره‌ی رشته‌شان دارند. احتمالاً پس از خواندن این مصاحبه تصور واضح‌تری از رشته‌ی عکاسی پیدا می‌کنید؛ پس سرسری از صفحات انتخاب‌رشته نگذرید.

بخش اول: در رشته‌ی عکاسی چه خبر است؟

● پیش از هر چیز برای قبولی در رشته‌ی عکاسی حواستان به درس‌های درک عمومی هنر و خلاقیت تصویری باشد. این دو درس در کنکور ضریب ۴ دارند.

● سازمان سنجش هر سال برای رشته‌ی عکاسی، فرضاً در دانشگاه تهران، ۱۲ نفر پذیرش دارد. در سال‌های گذشته این ۱۲ نفر به ۶ دختر و ۶ پسر تقسیم می‌شدند که این تعداد بین ۳ منطقه‌ی کشور تقسیم می‌شد. یعنی اگر رتبه‌تان ۴۰۰ شده بود، اما این بهترین رتبه‌ی عکاسی در منطقه‌ی شما بود، در سهمیه قرار می‌گرفتید و وارد دانشگاه می‌شدید. اما سال گذشته این تقسیم‌بندی برداشته شد و بهتر بودن رتبه، بدون توجه به جنسیت یا منطقه‌ی زندگی، اهمیت پیدا کرد. پس همیشه اول دفترچه‌ی سازمان سنجش را با دقت بخوانید و بر اساس رتبه، سهمیه، منطقه و تعداد پذیرش دانشگاه‌ها هزینه‌ی مصاحبه‌ی عملی را برای خرید کارت انتخاب‌رشته بپردازید.

● بعد از کنکور، کسانی که رتبه‌های مقبولى دارند باید در آزمون عملی یا همان مصاحبه‌ی دانشگاه شرکت کنند. قبولی در مصاحبه به کمی تجربه‌ی عکاسی، ارائه‌ی نمونه‌کارهای قبلی و بیشتر از آن، به درک هنر نیاز دارد. مثلاً با دیدن فیلم احتمالاً شناخت نسبتاً خوبی درباره‌ی رساندن محتوا در کمترین زمان، تأثیر لنزهای مختلف و تفاوت زاویه‌ها پیدا خواهید کرد.

● پردیس هنرهای زیبا، دانشگاه هنر تهران (خود من هم نمی‌دانستم این دو دانشگاه اساساً با هم فرق می‌کنند!) برای اطلاعات بیشتر به گوگل مراجعه کنید، دانشگاه هنر اصفهان، دانشگاه سمنان و دانشگاه سوره به‌تر تیب دانشگاه‌هایی هستند که عملکرد بهتری در رشته‌ی عکاسی داشته‌اند.

● بالاخره شما پس از چند ماه سخت درس خواندن، وارد دانشگاه خواهید شد. هشدار! درجه‌ی انتظاراتان را تنظیم کنید. ترم‌های اول مربوط به درس‌های عمومی و پایه است. در ترم ۱ و ۲ فیزیک و شیمی دارید؛ فیزیک برای آشنایی با نور و کار با دوربین و شیمی برای چاپ عکس در دوربین‌های آنالوگ. درس‌های تئوری دیگری هم مثل تاریخ هنر و تاریخ عکاسی در یکی دو ترم اول و پیش از شروع کارگاه‌های عملی ارائه می‌شود.

● از ترم سوم تا آخرین ترم، برنامه‌ی کلاس‌ها بر اساس کارگاه‌های هشت‌واحدی عملی خواهد بود؛ نورپردازی، عکاسی پرتره، عکاسی مستند، منظره، آزاد، معاصر عناوین برخی از این کارگاه‌های هشت‌واحدی هستند و برخلاف کلاس‌های یک‌ساعت‌ونیمه باید آمادگی چهار ساعت نشستن سر هر کدام از این کلاس‌ها را داشته باشید.

● درس‌هایی مثل جامعه‌شناسی هنر یا نقد عکس نیز به‌صورت پراکنده در ترم‌های سوم تا هشتم ارائه می‌شوند.

بخش دوم: بازار کار

به صورت کلی بعد از این چهار سال، چند انتخاب بیش روی شماست:

۱. یکی از گرایش‌ها (همان دروس اصلی) را انتخاب کنید و به صورت تخصصی تر و تجربی مهارتتان را در آن گرایش افزایش بدهید.

*** نکته: در این ۸ ترم شما صرفاً با مبانی هر کدام از این گرایش‌ها آشنا شده‌اید و این موضوع صرفاً به آگاهی از علایقتان کمک خواهد کرد. خیلی خیلی خیلی بعید است که صرفاً گرفتن یک مدرک کارشناسی، از کسی عکاس بسازد.

۲. با توجه به تخصص و البته بودجه‌ای که در اختیار دارید، می‌توانید مانند هر عکاس مستقل نمایشگاه بزنید و آثارتان را بفروشید. هزینه چاپ هر عکس در سال ۹۸ حداقل ۲۰۰ هزار تومان و حداکثر ۵ تا ۷ میلیون تومان است.

۳. عکاسی بازاری، مدلینگ، تبلیغاتی، آتلیه؛ برای ورود به این عرصه به دانشگاه نیازی ندارید و با شرکت در کلاس‌های آزاد، داشتن دوربین و تجهیزات نسبتاً پیشرفته، همچنین با داشتن رابط‌هایی که شما را به آتلیه‌ها یا دفاتر تبلیغاتی معرفی کنند، می‌توانید در این حرفه‌ها مشغول به کار شوید.

چاپ عکس‌های ۳ در ۴ که ساده‌ترین فرم عکاسی مستقل به حساب می‌آید، حدود ۸۰ درصد سود دارد و به‌طور متوسط، اگر در کارتان خلاقیت و ارتباطات لازم را داشته باشید، می‌توانید از هر چهار میلیون تومانی که دریافت می‌کنید، ۲ تا ۲/۵ میلیونش را سود خالص در نظر بگیرید.

*** نکته: همین حالا که وسوسه شدید تا وارد این شغل ناآشنا و پرتلاطم شوید، بد نیست روی هشتگ عکاسی کلیک بکنید!

۴. راه حل دانشجویی قضیه برای کار پاره‌وقت، عضویت در سایت‌هایی است که به صورت ساعتی عکاس «آچاره» می‌کنند. شیوه کار این سایت‌ها این گونه است که پس از اینکه سفارش‌دهنده (آتلیه، سمینار، مراسم و...) نمونه کارهای شما را پسندید، مثلاً در ازای یک ساعت کار و تحویل شانزده قطعه عکس بدون چاپ، از نود هزار تومان به بالا بسته به نوع کار، به شما دستمزد بدهد. این راه به خصوص برای دانشجویانی که می‌خواهند از پس هزینه‌هایشان بریابند مناسب است؛ اما باید در برابر نظرات سفارش‌دهندگان مختلف انعطاف‌پذیر بود.

*** نکته: حواستان باشد گاهی هم شما به نیت هنرمند شدن و عکاسی حرفه‌ای وارد این رشته شده‌اید، اما «ممکن است» کارهای بازاری به‌مرور برایتان تکراری و خسته‌کننده بشود. نباید به آرمان‌هایتان بی‌توجه باشید و گرنه «تکرار» بی‌مقتان می‌کند، احساس کالابودن می‌کنید و به‌مرور خلاقیتتان هم از بین خواهد رفت.

۵. راه حل آخر و تقریباً اشباع‌شده در بازار کار، استخدام شدن به عنوان عکاس مطبوعاتی در خبرگزاری‌ها و اداره‌های دولتی است.

● در رشته عکاسی امتحان‌های کتبی چندان رایج نیست؛ اما هر هفته، برای همه کلاس‌ها کار عملی تحویل می‌دهید. به دوسه روز وقت آزاد برای عکاسی در محیط نیاز دارید و در واقع آنچه در پایان ترم برای ژورمان روی دیوارهای دانشکده نصب می‌شود، صرفاً انتخاب چند کار از میان کارهایی است که در طول ترم انجام داده بودید.

● یادگیری نرم‌افزارهایی مانند فتوشاپ، لایت‌روم، کمرا راو برای ادیت عکس‌ها، ایندیزاین برای صفحه‌آرایی کتابچه‌های عکس و پریمیر و نرم‌افزارهای تدوین برای تحویل پروژه‌هایی که به صورت ویدئو تحویل داده می‌شوند، لازم است؛ اما متأسفانه قرار نیست کار با این نرم‌افزارها را سر کلاس‌های دانشگاه به شما آموزش بدهند. پس اگر هدف‌تان عکاسی است از همین حالا کار با این چند نرم‌افزار را تمرین کنید. ویدئوهای آموزشی‌اش مرحله به مرحله در گوگل قرار دارد.

● عکاسی رشته کم‌خرجی نیست. جدا از هزینه‌های رفت‌وآمد، خوابگاه و هزینه‌های معمول زندگی دانشجویی، شما همان اول کار به دوربین حرفه‌ای نیاز دارید. در طول ترم و برای تحویل پروژه‌های کلاسی، به‌طور متوسط سیصدچهارصد تومان هزینه چاپ عکس باید بدهید. برای مثال، چاپ تعدادی عکس برای هر ژورمان، یعنی «فقط» عکس‌هایی که در پایان ترم و برای امتحان نهایی بیست دقیقه روی دیوار دانشگاه قرار می‌گیرد، در سال ۹۵ هزینه‌ای حدود ۸۰ هزار تومان و در سال ۹۶ حدود ۱۵۰ هزار تومان داشته است و در سال ۹۸ هزینه‌ای حدود ۲۵۰ هزار تومان دارد.

البته راه‌هایی هم برای جبران این هزینه‌ها هست؛ مثلاً شاغل بودن به صورت هم‌زمان. در بخش بعدی به بازار کار رشته عکاسی، مزایا و معایب هر انتخاب می‌پردازیم.





فاطمه احمدی

متولد ۱۳۷۷ قائم‌شهر مازندران

تحصیل کرده مدارس سمپاد در رشته ریاضی

معدل دیپلم: ۱۸، رتبه ۳۵

فاطمه تا پیش از انتخاب رشته حدود هفت سال به صورت نسبتاً حرفه‌ای نقاشی کار کرده بود و بدش نمی‌آمد در همان رشته ادامه تحصیل بدهد. اما رشته نقاشی در قائم‌شهر فقط در هنرستان‌های کار و دانش ارائه می‌شد و مادرش، با وجود اینکه معلم هنرستان بود، با تغییر رشته فاطمه به شدت مخالفت کرد. نهایتاً فاطمه موفق شد سال آخر وارد رشته گرافیک شود و به واسطه چند واحد عکاسی علاقه اصلی‌اش را پیدا کند. البته اعتراف می‌کند تصویرش از عکاسی چیزی بود که در اینستاگرام دیده بود و کاش می‌دانست کسی که واقعاً عکاسی خوانده درباره این رشته چطور فکر می‌کند!

فاطمه از تحصیل در رشته عکاسی راضی است، اما برای ادامه تحصیل به ارشد جامعه‌شناسی فکر می‌کند و به نظرش همه باید با توجه به علاقه‌شان تصمیم بگیرند و نه شرایط تحصیلی کنکور و جامعه.

●●● به نظر من دانشگاه حتماً یک چیزهایی به آدم اضافه می‌کند و بهتره تو رشته‌ای که دوست داری این چیزها رو تجربه کنی. دانشگاه شبیه انتظارات من نبود، اما راستش بد هم نبود. بیشتر تقلید بچه‌ها اذیتم کرد. بچه‌ها ناخودآگاه، برای به دست آوردن رضایت استاد، شیوه‌های خود استاد رو تقلید می‌کردن و بعد از یه مدت می‌دیدي همه کارها شبیه هم شده. تحمل این همه شباهت برای من راحت نیست.

●●● تجربه زندگی خوابگاه رو هم دوست داشتم. گاهی مجبور به تغییر می‌شی و یه نوع نگاه خاص به سیستم آموزشی، فرهنگ و جامعه حتی بدون اینکه بفهمی بهت تحمیل می‌شه. با اینکه این تغییر به من تحمیل شد، اما ناراضی نیستم و احساس می‌کنم باید اتفاق می‌افتاد.

امیرهادی شیرزادی

متولد ۱۳۷۵ تبریز

دیپلم انسانی، معدل دیپلم: ۱۱، رتبه ۵۷

بله! معدل دیپلم ۱۱، رتبه ۵۷. امیرهادی از آن دسته دانش آموزانی است که احتمالاً معلم‌ها پیش‌بینی می‌کردند هیچ چیز نمی‌شود. همه می‌گفتند معدل پایین است و به درد رشته تجربی یا ریاضی نمی‌خوری. خانواده هم که اصلاً امیدی به دیپلم گرفتنش نداشتند، کاملاً از درس خواندن او در رشته‌ای هنری، آن هم در دانشگاه تهران، راضی بودند. امیرهادی به آفریدن علاقه‌مند بود و به دلیل اینکه احساس کرد عکاسی واقع‌گرایانه‌ترین هنر و در عین حال هنری خلاق است، از همان اول عکاسی را انتخاب کرد. به نظر امیرهادی در وضعیت سیاسی اجتماعی این روزها، «هنر» به واسطه‌ای صریح‌تر از موسیقی نیاز دارد و عکاسی امکان مرور گذشته، ارتباط میان افراد متفاوت و... را فراهم می‌کند. پیشنهاد امیرهادی به افرادی که می‌خواهند برای آزمون عملی رشته‌های خاص کارت مصاحبه خریداری کنند، این است که حتماً یک بار قبل از مصاحبه، سری به دانشگاه بزنند و با حال و هوای آنجا آشنا بشوند و چشم و گوش بسته وارد دانشگاه نشوند.

●●● اوایل دانشگاه خیلی جذاب نبود. اما از ترم سه و با شروع کارگاه‌های عملی به مرور همه چیز بهتر شد و ترم هشت همه چیز برای انتظارم بود. از اینکه این همه چیز یاد می‌گرفتم خوشم می‌آمد. برای پول درآوردن نباید دانشگاه. اینجا چیزی به صورت تکنیکال یاد نمی‌دن؛ اما فرصت تجربه کردن رو دارید. تجربه همه چیز! به علاوه اساتید اینجا، بیرون از دانشگاه پیدا نمی‌شن. به لحاظ سواد، فرهنگ و طرز برخورد می‌تونید از همه چیزشون یاد بگیرید و فکر نکنم هیچ وقت تو کلاسای آزاد این امکان فراهم باشه که همه بچه‌های عکاسی، مجسمه‌سازی، تئاتر، نقاشی، کارگردانی و... یک جا جمع باشند و امکان تعامل بینشون به وجود بیاد. بچه‌های تئاتر به عکاس برای نمایششون نیاز دارند و ما به بچه‌های گرافیک برای طراحی پوسترمون، بچه‌های کارگردانی تو تهیه تیزر به بقیه کمک می‌کنن و...





امین شیریور
متولد ۱۳۷۲ خرم آباد

دیپلم فنی نرم افزار، معدل دیپلم: ۱۶/۴۵، رتبه ۱۶۵

سن و سال امین بیشتر از بچه‌هایی است که در این شماره دیدید. امین دو سال کاردانی نرم‌افزار خوانده، اما کم‌کم حوصله‌اش از نرم‌افزار سر می‌رود و در کلاس‌های داستان‌نویسی شرکت می‌کند. بعد از دو سال سراغ کلاس‌های عکاسی هم می‌رود و همان‌جا می‌فهمد هوش خلافت‌اش دوهیچ از هوش ریاضی‌اش جلوتر است. امین این روزها ویراستار یکی از نشرهای معتبر نیز هست. بیست و چهار ساعته کار می‌کند. هر ترم مجبور است روزهای کاری‌اش را با توجه به روزهای دانشگاهش تغییر بدهد، زمان کم آورده و می‌گوید فعلاً بیشتر از هر چیز به خواب نیاز دارد. با وجود همه این‌ها «به شدت» از انتخابش راضی است.

●●●● وسط مرخصی سربازی چهار روز وقت داشتم. به دانشکده هنرهای زیبا سر زدم. فضاش کاملاً بر وفق مرادم بود. فروردین حتی از کارم استعفا دادم و سه ماه جدی برای کنکور وقت گذاشتم. زمینه خانوادگی ما حقوق بود و همه میگفتن که قبول بشو نیستم. به‌جز انتخاب اولم ادبیات نمایشی، برای انتخاب دوم بین گرافیک و عکاسی گیر کرده بودم. سری اول که کنکور دادم حتی فرق دانشگاه هنر تهران و دانشگاه هنرهای زیبا رو نمی‌دونستم. اما سری دوم کاملاً حساب‌شده پیش رفتم و هر چند رتبه ادبیات نمایشی رو نیاوردم، اما به‌خاطر دوازده تا نقد عکس که داشتم و چند باری که در نمایشگاه‌های عکاسی شرکت کرده بودم، نمره آزمون عکاسی رو آوردم. ●●●● به‌نظر من برای رشته‌های هنری فقط درس‌خوندن خالی کافی نیست. مناسبات دانشجویها با هم، گالری‌گردیا، دیالوگ‌داشتن و آشناسدن با افراد مختلف به‌اندازه سر کلاس نشستن و گوش‌دادن به استاد اهمیت داره.

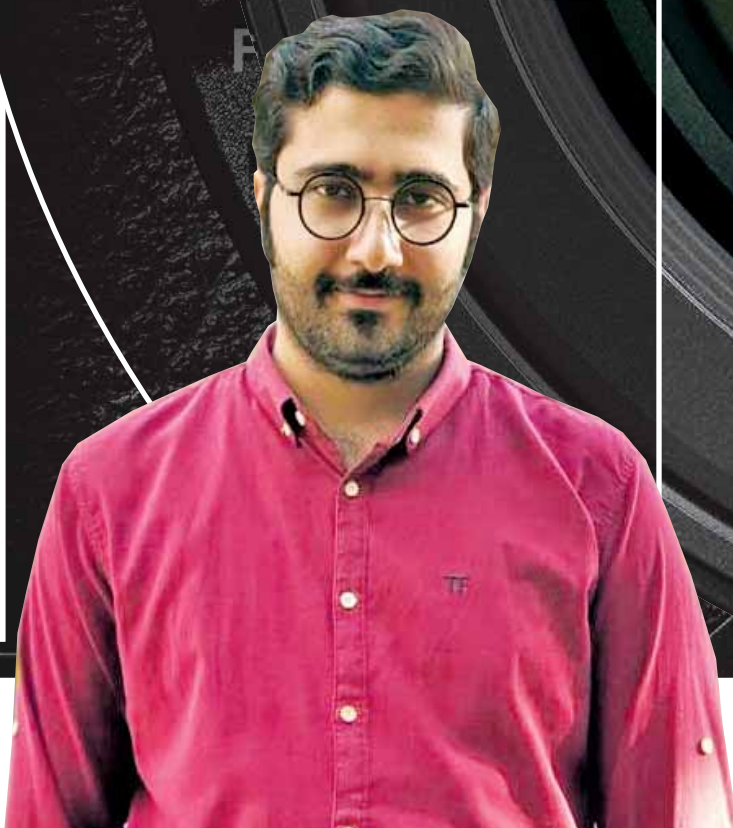
امیر محمد رستگار

متولد ۱۳۷۷ اهر زنجان

دیپلم تجربی، معدل دیپلم: نگفت! رتبه ۲۹۶

امیر محمد با وجود اینکه هیچ‌رقمه راضی به گفتن معدلش نشد، از بای بسم‌الله اعتراف کرد سال سوم تجدید شده و دو سال آخرش را در مدرسه بزرگسالان گذرانده. چندان علاقه‌ای به دانشگاه نداشت و خانواده هم اصرار به ادامه تحصیل نداشتند؛ اما خیلی اتفاقی از عکاسی خوشش می‌آید و بعد خیلی جدی شروع می‌کند به درس‌خواندن. تصمیمش را گرفته بود. فقط عکاسی دانشگاه تهران را می‌خواست و از آنجایی که تصورش از «دانشگاه تهران» رفته‌ها آدم‌های مؤدب، موجه و فرهیخته‌ای بود، تصمیم گرفت حتماً دانشجوی مؤدب، موجه و فرهیخته‌ای بشود. در اینترنت هم دنبال اطلاعات مرتبط با این رشته بود که متأسفانه، چون ما چهار سال پیش هنوز سایتمان را راه‌ننداخته بودیم، گویا اطلاعات به‌روزی درباره رشته‌ها پیدا نکرد.

●●●● از استادهای پدم نمی‌اومد، اما بچه‌ها شبیه اون دانشجویای پر تلاش فرهیخته‌ای که قبلاً فکر می‌کردم نبودن. این همه زحمت کشیده بودن بیان دانشگاه تهران اما تفریحی می‌اومدین دانشگاه. بدون اینکه کسی تلاشی بکنه! این خیلی افسرده‌م کرد. اصلاً اوایل همه چیز افسرده‌کننده بود. حتی گرمای هوا. شهر ما خنک و خلوت و آروم بود، اینجا گرم و شلوغ؛ با فضای شلخته و پسرانه. از طرفی تو شهر خودمون فکر می‌کردم خیلی عکاس کار کشته و خوبی‌ام، اما اینجا یکم دیدم هیچ‌چی نیستم و اعتماد به‌نفسم درباره خودم از بین رفت.



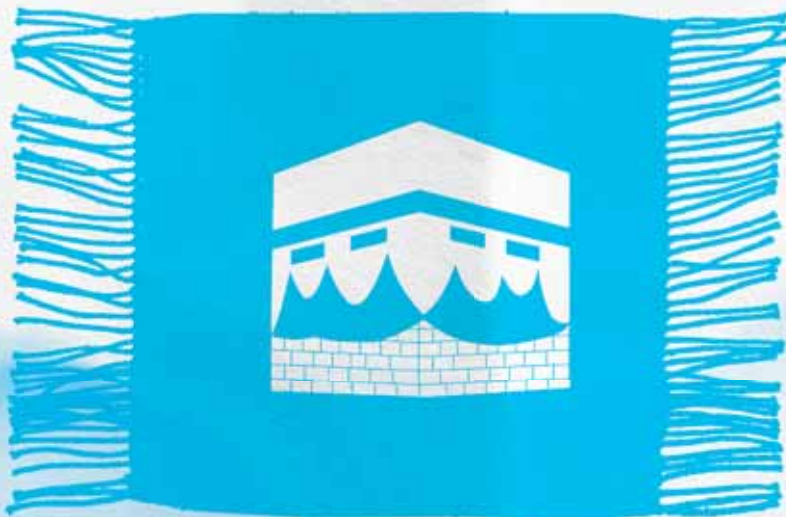
مثل قافیه های یک غزل

■ مریم حدادی

هر روز هزاران نفر هنگام کار از نردبان استفاده می کنند؛ مثلاً از آن استفاده می کنند تا پرده و بُنر نصب کنند. اگر پله های نردبان یکی درمیان باشد، یکی باشد و یکی نباشد، می توان آن را نردبان نامید؟ کسی می تواند از آن بالا برود؟! پله های نردبان باید کامل باشد تا بتوان از آن استفاده کرد.

قالی باف از زمان چله کشی امیدوار است نقشی رنگارنگ بیافریند. گره می زند تا رج به رج پیچ و خم اسلیمی ها و ترنج ها را ببافد و تاروپود فرش، سال های سال، گره ها را کنار هم نگاه دارد. اگر تاروپود بیوسد، گره ها از هم جدا می شوند، چند رنگ جدا افتاده از هم زیبایی دارند؟! پس امید قالی باف برای بافت فرشی زیبا و رنگارنگ چه خواهد شد؟! درست حدس زدید باید از فرش به خوبی نگه داری کنیم تا همیشه گره ها کنار هم باقی بمانند.

برادرها شاید با هم ناسازگاری داشته باشند ولی هیچ یک طاقت رنج کشیدن دیگری را ندارند. همین رابطه ها خانواده را می سازد و اعضای آن را کنار هم حفظ می کند. اگر این احساسات ناب در قلب افراد وجود نداشته باشد، روابط خواهری و برادری معنا خواهد داشت؟ احتمالاً هر روز این احساسات را حس می کنی و خوب می دانی چگونه است. روزها در کوچه و خیابان از کنار هم رد می شویم، در مسجد کنار هم می نشینیم و با هم دست می دهیم و در کنار هم کار می کنیم. می بینی! به همین سادگی جامعه را می سازیم. در همه این مواجهه ها با زبان مشترک صحبت می کنیم و حرف هم را می فهمیم. ما همه با هم، شیعه و سنی، آینده را می سازیم و از ایران دفاع می کنیم. حال اگر این دو را از هم جدا کنیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ مثال نردبان را به یاد بیاورید؛ وقتی پله ها یکی درمیان باشند نمی توانیم از آن بالا برویم یا وقتی تاروپود فرش از هم جدا شوند دیگر زیبا نیستند و هنری را به نمایش نمی گذارند. با همه تفاوت هایمان ما یک خانواده ایم؛ نمی توانیم دوری و رنج هم را تحمل کنیم. شیعه و سنی در کنار هم جامعه را می سازیم و باید همچون گره های یک فرش با هم متحد باشیم.



■ عطیه سادات صالحیان

– مامان چی کار می کنی؟ کله صبح هم نمی داری بخوابیم.
صدای تلق و تولوق لحظه ای قطع نمی شد. مامان که داخل آشپزخانه بود گفت: «علیک سلام، کله صبح کجا بود ساعت هفت صبحه. ببینم مگه تو مدرسه نمی ری؟
جلوی در آشپزخانه ایستادم، سلام کردم و گفتم: «نه. امروز از فدراسیون می آن سر زمین تا از ما تست بگیرن که هر کی بهتر بود، بفرستنش تیم امید.»

– تو هم که درس و زندگی رو گذاشتی پای این فوتبال.
اسم فوتبال که می آمد مامان شروع می کرد به غرزدن. خواستم بحث را عوض کنم؛ گفتم: «حالا من نمی دونم این همه ریخت و پاش واجبه؟»

مامان در حالی که سیب زمینی های جلوی رویش را پوست می کند، گفت: «خودت که شنیدی بابات دیروز گفت دارم از مأموریت برمی گردم و با خودم مهمون می آرم. شنیدی که چقدر تعریف کرد که این چند ماه دوست تازه اش چقدر هواش رو داشته و در حقش خوبی کرده؟»

آبی به دست و صورت زدم و صبحانم را خوردم. هنوز لقمه آخر را در دهانم نگذاشته بودم که صدای زنگ در آمد. باعجله سفره را جمع کردم. بابا بود با همان مهمان هایی که می گفت. جلو رفتم و سلام کردم بابا سرم را بوسید و دستش را به سمت مردی گرفت که صورت آفتاب سوخته ای داشت.

– پسر، ایشون آقا عبدالکریم هستن. توی این چند ماه تو شهر غریب برادری رو در حق من تموم کردن. هنوز چند دقیقه ای از آمدن مهمان ها نگذاشته بود که مامان با حمیرا خانم، همسر آقا عبدالکریم، رفتند به آشپزخانه. بابا و آقا عبدالکریم و پسرش احمد که تقریباً هم سن من بود، داخل حیاط روی تخت نشسته بودند. من هم ساک ورزشی ام را برداشتم که بروم فوتبال. بابا با دیدن ساک ورزشی پرسید:
«امیرعلی می ری فوتبال؟»

– بله

«خب احمد رو هم ببر اتفاقاً عبدالکریم می گفت احمد خیلی فوتبال دوست داره.»

نگاهی به صورت احمد انداختم و گفتم: «باشه اگه دوست داری بیا.»

احمد پسر کم حرفی بود. در راه فقط چند کلمه درباره سرمای هوا صحبت کردیم. وقتی دیدم احمد از سرما می لرزد، کاپشنم را درآوردم و به او دادم. خنده ای کرد که دندان های سفیدش نمایان شد و گفت: «ما بچه جنوب، به هوای سرد عادت ندارم.»

احمد پسر کم حرف اما مهربانی بود. هنوز به زمین فوتبال نرسیده بودیم که دیدم احمد نیست. ترسیدم که او در شهر غریب گم شده باشد اما همین که به اطراف نگاه کردم، دیدم که کیسه های میوه و سبزی پیرزنی را برایش می آورد و آرام و آهسته پاهای او قدم برمی دارد. اول خیلی از دستش عصبانی شدم؛ دیرم شده بود و باید زودتر می رسیدم اما وقتی دعاها ی خیر پیرزن در حق احمد و خودم را شنیدم، آرام شدم و یک جورهایی خجالت کشیدم.

به زمین فوتبال که رسیدیم، سه نفر داور از فدراسیون آمده بودند. تا به حال آن قدر اضطراب و دلهره نداشتیم اما با تشویق های احمد کمی اعتماد به نفس گرفتیم. فکر می کردم او کم حرف و خجالتی است اما انگار این طور نبود. با دیدن احمد روی سکوها و صدای تشویق های پی در پی اش لحظه ای حس کردم برادرم است و خدا را شکر کردم یک نفر هست مرا تشویق کند.

حال احمد خوب بود اما وقتی از او خواستم به مسجد برویم، رنگش پرید و حالش منقلب شد.

– چیزی شده احمد؟ چرا رنگت پریده؟!

– نه خوبم... خوبم... می خوام بریم مسجد؟

– آره. بعضی وقت ها می رم؛ الان هم که صدای اذان می آد. اتفاقاً مسجد خوب و فعالی داریم. منم عضو بسیج مسجدم.

وارد مسجد که شدیم نماز تمام شده بود و حاج آقا کریمی درباره هفته وحدت صحبت می کرد. با احمد گوشه ای ایستادیم و نماز خواندیم. اواسط نماز دیدم احمد مهر ندارد. با خودم گفتم شاید در دستش باشد اما نبود. نمازم را که تمام کردم، از دیدن حالت احمد تعجب کردم. او دست هایش را روی سینه در هم گره کرده بود. عمو رحمت کیسه شکلاتی را که در مسجد پخش می کرد به سمت من و احمد گرفت و گفت: «بخورید و دهنتون رو شیرین کنید که امشب شب میلاد پیامبر مهربانی هاست.»

طعم شیرین شکلات دهانم را پر کرد. به احمد نگاه کردم و هر دو با هم لبخند زدیم.



به سوی قله

■ علی اصغر جعفریان

فردی را در نظر بگیرید که می‌خواهد به کوه برود اما نمی‌داند کدام قله را انتخاب کند و چگونه و چه زمانی برود. او نمی‌داند چه وسایلی را باید با خود ببرد و آگاه نیست که ممکن است در مسیر با چه مسائل و مشکلاتی روبه‌رو شود. کوهنورد ما به‌تمام معنا سرگردان است و این احساس سرگردانی و بلا تکلیفی شاید بدترین حالت برای او باشد. خوب به‌نظر شما چنین فردی می‌تواند کوهنورد موفق شود؟ قطعاً پاسخ منفی است.

زندگی ما کم‌وبیش شبیه سفر کوهنوردی است. خدای مهربان برای ما انسان‌ها قله‌های موفقیتی را در نظر گرفته است و آن قله‌ها، اهداف آفرینش من و شما هستند. چنانچه ما در زندگی به‌سوی آن قله‌ها در حرکت باشیم، در راه دستیابی به موفقیت گام برمی‌داریم. امام علی (علیه السلام) در حکمت ۳۷۰ نهج‌البلاغه فرموده‌اند: «کسی بدون هدف و بیهوده آفریده نشده است». بیایید با هم به کمک آن کوهنورد برویم و او را از سرگردانی برهانیم. نخست بهتر است موفقیت را برای خودمان تعریف کنیم. البته موفقیت از منظر هر کسی می‌تواند متفاوت باشد؛ ولی به‌طور کلی «موفقیت یعنی رسیدن به چیزهایی که دوستشان داریم و برای دستیابی به آن‌ها تلاش می‌کنیم».

گوهر وقت بدین تیرگی از دست مده

آخر این دُر گر انما به بهایی دارد

صرف باطل نکند عمر گرامی پروین

آنکه چون پیر خرد راهنمایی دارد

فرخ آن شاخک نورسته که در باغ وجود

وقت رستن هوس نشو و نمایی دارد

پروین اعتصامی

پس از تعریف موفقیت، نخستین گام داشتن هدف مشخص و واضح است. انسان زمانی امنیت خاطر و آرامش دارد که افق روشنی برای آینده خود ترسیم کند. وقتی هدف کوهنورد ما فتح قله دماوند باشد، دیگر خیالش آسوده شده و هدف و جهت حرکتش مشخص است. راستی، یادمان نرود که کوهنورد ما برای حرکت به‌سوی موفقیت به سوخت نیاز دارد و آن سوخت چیزی جز اراده و پشتکار و انگیزه نیست. این سه مورد که گفتیم مانند سوخت اتومبیلی هستند که قرار است کوهنورد را در مسیر موفقیت تا قله پیش ببرد. یکی از رمزهای مهم موفقیت، داشتن نظم و انضباط و برنامه‌ریزی است. امام علی (علیه السلام) در وصیت خود به امام حسن و امام حسین (علیهم السلام) فرموده‌اند: «شما و همه فرزندانم و هر کس را که نامه‌ام به او می‌رسد، به ترس از خدا و نظم در کارهایتان سفارش می‌کنم.» شایسته است در همه کارهای زندگی خود برنامه منظمی داشته باشیم تا بتوانیم از عمر خویش بیشترین بهره را ببریم. یکی از نشانه‌های نظم در زندگی تقسیم و تخصیص اوقات شبانه‌روز بر اساس نیازمندی‌ها و فعالیت‌هایمان است. برنامه‌ریزی برای انجام دادن کارهای روزانه زندگی را که نظم است، ایجاد و تقویت می‌کند. از بی‌نظمی که ضایع‌کننده عمر و برآددهنده استعدادهاست، دوری کنید.

در این بین، بهره‌گرفتن از کمک مشاوران متخصص و خبره که راه‌بلد هستند و سختی‌های مسیر را می‌شناسند، بسیار مهم و تأثیرگذار است. وقتی به منطقه‌ای ناشناخته قدم می‌گذاریم، قطعاً نیاز به راهنما داریم. امیدوارم در این چند خط کوهنوردمان را از سردرگمی نجات داده باشیم. به‌امید موفقیت.



پازل داستان

شماره
۹۰۱



آدم‌ها برای اینکه چیزی را باور کنند، همیشه دنبال نشانه، دلیل و معجزه می‌گردند. بعضی‌ها به معجزه‌های بزرگ ایمان نمی‌آورند و دلشان می‌خواهد معجزه‌های کوچک ببینند. شخصیت‌های داستانی هم همین‌طورند؛ مثلاً من یکی‌شان را می‌شناسم که با خدا قرار گذاشته بود اگر سنگی از روی صندوق عقب ماشینش بیفتد پایین، ایمان بیاورد. داستان سنگی که نیفتاد درباره همین شخص است.



قصه‌های معنوی

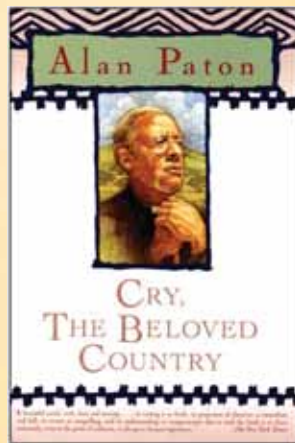
داستان‌هایی درباره‌ی باورهای مقدس

خارجی: بنال وطن

آقای اسفن کومالو، کشیش روستای ایندوتشنی است. ایندوتشنی روستایی است در آفریقای جنوبی. جوان‌ها از روستا می‌روند به پایتخت، یعنی شهر ژوهانسبورگ، بلکه از فقر و بیکاری نجات پیدا کنند. ایسالم، پسر آقای کومالو، و گرترو، خواهر آقای کومالو، هم از جوان‌هایی هستند که رفته‌اند اما مدت طولانی‌ای گذشته و هیچ نامه‌ای برای خانواده نفرستاده‌اند. آقای کومالو راهی پایتخت می‌شود تا اعضای خانواده‌اش را پیدا کند و این شروع یک ماجرای پیچیده و تلخ است.

• آلن پیتون از سفیدپوستان اهل آفریقای جنوبی بود که سال‌ها با رژیم آپارتاید کنش‌هایش را از حقوق سیاهپوستان دفاع کند. آپارتاید به زبان آفریکاری یعنی جدا کردن سیاهان از سفیدها و محروم کردن آن‌ها از حقوق شهروندی بنال وطن نخستین رمان پیتون است که باعث شهرت او شد و به موضوع تبعیض نژادی می‌پردازد.

در این رمان آدم‌ها در موقعیت‌های پیچیده‌ای قرار می‌گیرند که می‌تواند آن‌ها را با هم دشمن کند، اما عشقی که خداوند آدم‌ها را به آن دعوت کرده باعث می‌شود تا به جای اینکه با هم دشمن شوند، دوست یکدیگر باشند.



داستان‌نویس دربارهٔ باورهای مقدس کار بسیار دشواری است. برای اینکه این‌طور داستان‌ها خوب از آب دربیایند، نویسنده هم باید داستان‌گوی خوبی باشد و هم خودش باورهای درست داشته باشد.



ایرانی: سنگی که نیفتاد

سعید با دختر کوچکش مریم تنهاست. حبیب‌ه‌مسر سعید و مادر مریم چند ماه است که به‌دلیل بیماری از دنیا رفته‌ و بارتنش ایمان

سعید سست شده است. در این وضعیت، سعید به سفر می‌رود تا امام‌زاده‌ای را پیدا کند. تنها عاملی که باعث می‌شود او به این سفر پروندتری است که حبیب‌ه قبل از مرگش انجام آن را به‌عهدهٔ سعید گذاشته است. او باید یک قالیچهٔ عتیقه را برساند به امام‌زاده حبیب، در حالی که اصلاً نمی‌داند امام‌زاده حبیب کجای ایران است.

• محمدعلی رکنی متولد سال ۱۳۶۲ است. او برای رمان سنگی که نیفتاد افتخاراتی کسب کرده: برندهٔ جایزهٔ کتاب سال شهید غنی‌پور و برندهٔ جایزهٔ داستان‌نویسی طلاب شده است.

عبدالصمد روضه‌خوانی است که سال‌ها در خانهٔ مادر سعید روضهٔ امام‌حسین علیه‌السلام خوانده. استخاره‌هایی که با قرآن می‌گیرد همیشه به‌طور عجیبی واضح و درست است. او به سعید کمک می‌کند تا به پاسخ بعضی از پرسش‌هایش دربارهٔ خداوند و مرگ و زندگی دست یابد.

سعید مغازهٔ عتیقه‌فروشی دارد. برای او که عاشق همسرش حبیب‌ه بوده، نبودن او با زندگی در جهنم هیچ فرقی ندارد. مریم دختر سعید و حبیب‌ه، دختری باهوش و دوست‌داشتنی است.



صحرا ماه

در آینه



محمدسعید میرزایی، شاعر و ترانه‌سرا و منتقد ادبی معاصر، در ۲۴ آذر ۱۳۵۵ در کرمانشاه متولد شد. وی مدرک دکترای زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه فردوسی مشهد دارد. محمدسعید میرزایی را می‌توان از تاثیرگذاران غزل معاصر دانست؛ شاعری با پشتوانه‌ای مناسب که در شیوه نوین غزل‌سرایی که به آن غزل فرم، غزل

نو، غزل پست مدرن و مدرن گفته می‌شود، تأثیر چشمگیری گذاشت. «درها برای بسته‌شدن آفریده شد» و «مرد بی‌مورد» از اولین مجموعه‌های این شاعر است؛ همچنین می‌توان از «الواح صلح»، «سکوت جرم قوافی نیست»، «دیروز می‌شوم که بیایی»، «غزل هزاره دیگر»، «فرجام»، «یک زن کامل» یاد کرد که غزل‌هایی در فضایی تازه‌تر هستند. وی در حوزه اشعار آیینی مجموعه‌هایی با عنوان «زخم عقیق» و «عهد عقیق» را هم در کارنامه‌اش دارد.

محمدسعید میرزایی درهای جدیدی را به روی شاعران غزل‌سرا و جهان شعر گشود و غزل امروز را با ظرفیت‌های تازه‌ای آشنا کرد. شاعری که با خلاقیت ویژه‌اش جهان پیرامون خویش را به مسند شعر نشانده.

در ادامه بخوانیم غزلی از او:

تقویم، شرمسار هزاران نیامدن
یک بار آمدن و پس از آن نیامدن
این قصه مال توست، بیا مهربان‌ترین!
کاری بکن، چقدر به میدان نیامدن؟
این خانه پر از گل پژمرده هم هنوز
عادت نکرده است به مهمان نیامدن
باران بدون آمدنش نیست بی‌گمان
مرگ است در تصور باران، نیامدن
اما تو با نیامدنت نیز حاضری
کم نیست از تو چیزی از این‌سان نیامدن
اشیای خانه جمله تاریک رفتن‌اند:
آئینه، عکس، پنجره، گلدان، نیامدن...

سعادت

سعادت، نان گرم
و خوشبویی ست
که بی اختیار می‌خواهیم
لقمه‌ای از آن را
به دیگری بدهیم.

تصویر محسوس شعر از همان ابتدا مخاطب را جذب می‌کند و هیجان حاصل از کلمات آشنا و پر عطر در شعر خواننده را همچنان در مسیری با یک انتظام منسجم تا پایان شعر همراهی می‌کند. در این شعر صاحب اثر با حس آمیزی طعم و بوی سعادت را به مخاطب می‌رساند. از دیگر نکات این شعر عدم نیاز به مراجعه‌ی فرامتنی برای درک کامل آن است، که دلیلش استفاده از کلمات و عبارات ساده و روان امروزی است. همچنین از ابتدا تا انتهای این اثر، شعر از جریان نمی‌افتد که حاصل چینش مناسب کلمات و افعال است. این شعر از بیژن جلالی است.

شعر بدون مرز

رابیندرانات تاگور (۱۸۶۱-۱۹۴۱) شاعر پرآوازه هندی است که موفق به دریافت جایزه نوبل ادبیات شد. کتابی به نام ماه نو دارد که مضمون شعرهایش درباره کودکان است. برخی شعرهای او از زبان کودکان سروده شده و احساسات آن‌ها را بیان می‌کند. و برخی دیگر گفت‌وگویی بین کودک با پدر یا مادر خویش است. شعری از کتاب ماه نو را بخوانیم:

کودک از مادر پرسید: از کجا آمده‌ام؟ مرا از کجا گرفته‌ای؟
مادر نیمی گریه و نیمی خنده
او را چنان در آغوش گرفت:
تو آرزویی پنهان در دلم بودی
تو در عروسک‌های کودکی‌ام بودی



دعوت نامه

- مجموعه شعر دعوت نامه
- مریم کرباسی

مجموعه شعر دعوت نامه سومین مجموعه شعر مریم کرباسی است که نشر شهرستان ادب آن را منتشر کرده است. این مجموعه ۳۳ غزل دارد و موضوعاتش عاشقانه، مادرانه، آیینی و ارزشی است. از جمله ویژگی های این کتاب، فضای زنانه و مادرانه ای است که کرباسی سعی کرده است آن را در تمام غزل ها حفظ کند. همچنین زبان ساده و صمیمی شاعر باعث شده مخاطب بتواند به راحتی با شعرها ارتباط برقرار کند.

غزلی از این مجموعه:

می نویسم در میان بغض و حسرت نامه را
باز دل تنگت شدم، بفرست دعوت نامه را

تا کبوترهای گنبد، پستی های من اند
می رسانم آسمانی تر به دست نامه را

شهر من از مشهدت دور است و نزدیک است دل
دل خودش می آورد گاهی به سرعت نامه را

گاه اشکی، گاه شوقی، گاه شعر تازه ای
می نویسم باز هم در چند قسمت نامه را

کاش وقتی در دل هایم به دستت می رسند
واکنی یک گوشه آرام و خلوت نامه را

عاقبت این سطرها با خط نستعلیق من
خواندنی تر می کند تا بی نهایت نامه را

غصه های کوچکم را هم برایت گفته ام
خاطر من جمع است؛ می خوانی به دقت نامه را

خواب دیدم باز هم اردوی مشهد می برند
تا گرفتم از پدر دیشب رضایت نامه را-

صبح شد، تب داشتم؛ دیدم کنار بستر من
مادرم با گریه می خواند زیارت نامه را

نکته به نکته

چهار چیز است آیین مردم هنری
که مردم هنری زین چهار نیست بری
یکی سخاوت طبعی چو دستگاه بود
به نیک نامی آن را ببخشی و بخوری
دو دیگر آنکه دل دوستان نیازاری
که دوست آینه باشد چو اندرو نگری
سه دیگر آنکه زبان را به گاه گفتن زشت
نگاه داری تا وقت عذر غم نخوری
چهارم آنکه کسی کو به جای تو بد کرد
چو عذر خواهد نام گناه او نبری

در این ابیات شاعر، انسان کاردان و لایق را به چهار چیز توصیه می کند که در اصل ریشه شرافت آدمی زاد است: سخاوت، بی آزار بودن، پرهیز از سخن زشت و چشم پوشی از گناه دیگران. این قطعه تعلیمی سروده انوری، شاعر قرن ششم است. شهرت او بیشتر به خاطر قصاید استوار و دل انگیز وی است.

* هنری: هنرمند، کاردان
* دستگاه: ثروت، مکنت

یک در پنج

ز یوسفی که تو را در دل است بی خبری
و گر نه هر نفسی بوی پیرهن دارد
صائب تبریزی

چهره عاشق بهاری در خزان پرورده است
بشکند یک رنگ اگر صد رنگ پیدا می شود
فیاض لاهیجی

دل من هر جا که می بیند غمی در نوحه می آید
چو بیماری که بیند در غریبی آشنایی را
مشرقی مشهدی

خلوت چه احتیاج بود عزلت مرا
فانوس وار خلوت من پیرهن بس است
سلیم طهرانی

در می زنم چه سود گشایش پدید نیست
قفل مرا معامله ای با کلید نیست
فصیحی هروی

چراغ معجزه

رسیدی و پروبال فرشته‌ها وا شد
شب از کرانه هستی گذشت و فردا شد
لطیفه‌ای که خدا پشت پرده پنهان داشت
قیام کردی و در قامتت تماشا شد
شکفت نام محمد ﷺ و زید آیه مهر
تمام بادیه مجنون بوی لیلا شد
به یمن نام بهار آور تو ای خورشید
گره ز کار فروبسته زمین وا شد
تو آمدی و به یمن نگاه تازه تو
خطوط مبهم و مخدوش عشق خوانا شد
به پیشواز تو هر ماسه، قطره‌ای روشن
به پیشواز تو هر خاک تشنه دریا شد
چراغ معجزه‌ات گرچه تا ابد روشن
دریغ، آدم سرگشته بی تو تنها شد
مصطفی محدثی خراسانی

صبح

و صبح
زنیست
که خورده نان‌های ته سفره را
روی دیوار تراس می‌ریزد
با اینکه می‌دانم
هیچ گنجشکی برای تک‌زدنشان
تا طبقه آخر یک آپارتمان
بالا نخواهد آمد
شاید این شهر دیگر
پروازهای گرسنه نداشته
شاید
زمستان به حد کافی زمستان نیست
شاید هم
گنجشک‌ها دیگر
به غازهای وحشی اعتماد ندارند
من اما
ترجیح می‌دهم
گمان کنم
که انگشت‌های مهربان‌تری
چند طبقه
چند خانه
پایین‌تر
نان‌های مهربان‌تری روی دیوار تراس
ریخته باشند
رؤیا شاه‌حسین‌زاده

غزل

دیوان کامل غزلیات بیدلم
در معنی‌ام مکوش که بسیار مشکلم
از قایقی که خواست سر از من در آورد
جز تخته پاره‌ای نرسیده به ساحلم
منشوری از تغزل و اندوه می‌شود
آینه‌ای اگر بگذاری مقابلم
غیر از زیان نمی‌رسد از آسمان به من
چون باغ بعد صاعقه دود است حاصلم
من ماهی قناتم و روز و شبم یکی‌ست
یک قطره روشنی نچکانند در گلم
مشکل گشودن از دل من کار مشکلی‌ست
دیوان کامل غزلیات بیدلم
کبری موسوی قهفرخی





هوای خراسان

تصویر مهتاب و شب و آینه‌بندان...
امشب صفای دیگری دارد شبستان
گلدسته‌ها و آسمان سورمه‌ای‌رنگ
نقش و نگار کاشی و گل‌های ایوان
شهر از هیاهوها پر اما با حضور
آرامش باغ ارم دارد خیابان
جایی به غیر از خانه امن شما نیست
چتر امانی، بر سر ما بی‌پناهان
در ساحل آرامشت پهلوی گرفتند...
دل‌های طوفان‌دیده جمعی پریشان
گنبد... کبوتر... اشتیاق روشن ابر...
حس زیارت‌نامه‌خواندن زیر باران
قلیم هوایی می‌شود پر می‌کشد باز
با شوق معصومانه‌ای سمت خراسان...
سیده‌تکتم حسینی

جزیره

سلام
به دریا سلام
و غروب‌هایی که بخار می‌شوند
به بندری در به در
که روزی بر این ساحل پهلوی می‌گیرد و
شبی در آن اقیانوس شناور می‌ماند
سلام مردم دریازده
که تکه‌های عروس دریایی بالا می‌آورد
و اختاپوسی در تمام رگ‌های تن خوابیده است
که با فلس درخشان ماهیان سنگ‌شده‌اش آمده
جزیره‌ای در دریا بنا کند
جزیره‌ای کوچک
که مرغان خسته‌بال مهاجر
گریزان از شما
شبی بر آن نفس تازه کنند
رضاجمالی حاجیانی

قرار

به درگاهی پناه آورده‌ام کز در نمی‌راند
که هر کس را که در مانده‌ست، سوی خویش می‌خواند
امید اولی که هر زمان او را رها کردم
امید آخرم شد نام او را تا صدا کردم
خداوندا خداوندا قرارم باش، یارم باش
جهان تاریکی محض است، می‌ترسم، کنارم باش
اگر گم کرده‌ام در این همه بیراهه راهم را
تویی که می‌بری سوی سپیدی‌ها نگاهم را
صدایم می‌کنی وقتی صدایم غیر آهی نیست
خطابخشی، به اشک و توبه می‌بخشی گناهم را
خداوندا خداوندا قرارم باش، یارم باش
جهان تاریکی محض است می‌ترسم کنارم باش
فریبا یوسفی



چهار چشم

نگار موقر مقدم

امروز دومین دوشنبه‌ای است که معلم ادبیاتمان نیامده است. برای همین کلاس غلغله است. سپهر گازران و دوسه تا از بچه‌های کلاس، تو سر و کله‌ی هم می‌زنند. آرش طبق معمول، موشک کاغذی به هوا پرتاب می‌کند و باقی بچه‌ها روی حالت صعود و سقوط موشک صداگذاری می‌کنند. نماینده کلاس، رسولی را دستیار خودش کرده است. رسولی آمار تمام معلم‌های مدرسه را دارد؛ اینکه چه کسی کفش‌هایش جیرجیر می‌کند و چه کسی سنگین قدم برمی‌دارد. به محض آمدن هر معلمی، اول رسولی فرمان «ساکت» را صادر می‌کند، بعد نماینده کلاس داد می‌زند: «برپا». هنوز هیچ فرمانی صادر نشده است. برای همین، حتی نماینده کلاس هم با بچه‌ها بگویند می‌کند.

روی نیمکت‌م ولو می‌شوم و یک دستم را زیر چانه‌ام می‌گذارم. لپ‌هایم را پر باد می‌کنم و چند لای موی ریخته‌شده روی پیشانی‌ام را با فوت کردن تو هوا نگه می‌دارم. به تخته نگاه می‌کنم، هنوز آثار فرمول‌های سخت ریاضی گوشه کنارش پیداست. یک‌مرتبه در کلاس با شدت باز می‌شود. رسولی توی ژاکت گله‌گشاد نارنجی‌رنگش داد می‌زند: «اُذری!»

این اولین باری است که به جای فرمان «ساکت»، کلمه دیگری می‌گوید. «اُذری» را جووری تلفظ می‌کند که انگار دارد می‌گوید: «اُذها!». خودم را جمع‌وجور می‌کنم. چیزهایی را جع به اُذری شنیده‌ام که نمی‌دانم راست است یا دروغ. اما تا از زبان رسولی نشنوم، باور نمی‌کنم. رسولی عینکش را جابه‌جا می‌کند و تندتند حرف می‌زند: «بچه‌ها، گوش کنید. آقای اُذری معلم سال‌بالایی‌ها بوده. می‌گن پشت سرشم دو تا چشم داره. جُم بخوری می‌فهمه. نباید شلوغ کنید. وگرنه بیچاره می‌شید.»

جز من، کسی جدی‌اش نمی‌گیرد. دوسه باری اُذری را تو حیاط مدرسه دیده‌ام، بچه‌ها دور‌هاش کرده بودند و او داشت در همان حین که بلبل‌زبانی می‌کرد، از زیر عینکش مرا نگاه می‌کرد. همان‌جا دیگر از ترس، چشم تو چشمش نشدم.

آرش دوباره موشکی پرتاب می‌کند و با لب‌پایینی‌اش، خودش صدای سقوط موشک را درمی‌آورد. موشکش روی سر رسولی منفجر می‌شود و عاقبت به گوشه‌ی ژاکتش گیر می‌کند. آرش دوباره می‌گوید: «نمی‌ذاریم کسی جای معلم‌مونو بگیره. نابودش می‌کنیم.»

همه به دنبال صدای آرش «هورای» بلندی می‌کشیم. رسولی بی‌اعتنا به آرش می‌گوید: «ساکت. پشت‌سرش رو خوب ببینین، معلوم میشه من راست می‌گم یا آرش.»

همه بی‌اختیار به هم نگاه می‌کنیم. انگار که تو دلمان بگوییم: «مگر آدم چهار چشم وجود دارد؟!» نماینده کلاس یک‌مرتبه می‌گوید: «برپا». همه تکانی به خودمان می‌دهیم. آقای اُذری وارد کلاس می‌شود. عینک دور‌مشکی به چشم‌هایش زده است و موهای پرپشتش را به سمت بالا شانه کرده است. قدم که برمی‌دارد، هیچ صدایی از ته کفش‌هایش در نمی‌آید. بچه‌ها همه به صورتش خیره شده‌اند. آقای اُذری از بس لاغر است،

کتشلوارش توی تنش زار می‌زند. خیلی سریع کتاب ادبیات را از کیفش درمی‌آورد و بدون آنکه لبخندی بزند، روی تخته فامیلش را می‌نویسد. می‌گوید: «سلام بچه‌ها. اُذری هستم.» وقتی حرف می‌زند، سیبک درشت گلویش تکان می‌خورد. همگی آهی می‌کشیم و بی‌حوصله کتاب‌هایمان را باز می‌کنیم.

آرش می‌گوید: «اجازه آقا.» آقای اُذری چپ‌چپ نگاهش می‌کند و می‌گوید: «ما جرات نداشتیم بدون اجازه معلمون حرفی بزنیم!» راستی راستی خودش را معلم می‌داند. معلوم است خیلی دلش می‌خواهد در آینده جای پای آقای صداقت بگذارد، اما اگر کمی اخلاق داشت، می‌شد به او امیدوار بود. آرش دیگر بی‌خیال سؤال کردن شد و پکر به نظر می‌رسید. آقای اُذری تا پشتش را می‌کند و ادامه حرف‌هایش را می‌گوید، همگی به پشت‌سرش نگاه می‌کنیم.

«آرایه‌ها رو باید خیلی تمرین کنین. شعرها هم مهمن...»

سپهر گازران برمی‌گردد به سمت بچه‌های نیمکت عقبی تا چیزی بگوید. نمی‌فهمم دارد چه می‌گوید. اما یک‌مرتبه، آقای اُذری با همان صدای بلندش می‌گوید: «همه گوش کنید. تخته این طرفه. حواسا اینجا.»

با خودم می‌گویم نکند رسولی راست می‌گوید. کتاب‌ها را باز کرده‌ایم، ولی سپهر کتابش را بسته است. دلش نمی‌خواهد کسی جز معلم خودمان بهمان درس بدهد. آرش دوباره می‌گوید: «اجازه آقا.» آقای اُذری بدون آنکه برگردد، سر تکان می‌دهد و می‌گوید: «اول بلند شو. بعد حرفتو بزن. بفرما.» نخیر مثل اینکه راستی راستی از پشت سرش هم، بچه‌ها را می‌بیند. آرش آب دهانش را قورت می‌دهد و از جا بلند می‌شود و می‌گوید: «آقا اجازه. پس آقای صداقت نمی‌یان؟» منتظریم تا آقای اُذری جوابش را بدهد. در عوض دارد تخته را پاک می‌کند. تکه‌سرفه‌ای می‌کند و انگار دو تا سیاهی برجسته، لایه‌لای موهای پشت سرش دیده می‌شوند. دلم هری می‌ریزد. آقای اُذری می‌گوید: «عرض کردم خدمتتون، از این به بعد هر وقت

معلمتون نیومد، من میام.» بیچاره شدیم. همگی با

قیافه‌های ازهم‌وارفته همدیگر را نگاه می‌کنیم. آرش

سرش را تکان می‌دهد. معلوم است آقای اُذری با

بچه‌های سال پایینی زیاد بُر نمی‌خورد. با چهره

اخم آلودش، تند تند تخته را پر از آرایه‌های ادبی

می‌کند. دلم بدجور برای آقامعلم خودمان تنگ

شده‌است. سپهر سرش را توی جامیز می‌برد.

بعد با لب‌های تپلش به تخته زل می‌زند.

چیزی توی دهانش می‌جنبد. معلوم است این

کار را از قصد می‌کند. نگاه می‌کنیم به آقای

اُذری، هنوز برنگشته‌است. ژست معلمی بهش

می‌آید. حسابی توی نقشش رفته است.

یک مرتبه می‌گوید: «بچه‌ها سر کلاس من

چیزی نخورید.» همه از تعجب شاخ درآورده-

ایم. بطور دیده که سپهر دارد ساندویچ می‌خورد! این بار دیگر کاملاً واضح است که آن دو برجستگی کوچک مشکی پشت سرش دو تا چشم است. همگی با ایما و اشاره به هم می‌فهمانیم و به چشم‌های دکه‌مانند پشت سرش زل می‌زنیم. ترسیده‌ایم. سپهر آهسته می‌گوید: «بابا این دیگه کیه!» آقای اُذری برمی‌گردد و به صورتش نگاه می‌کند. چشم‌های خودش اصلاً ترسی ندارد. برعکس، خیلی هم مهربان دیده می‌شود. اما وقتی برمی‌گردد

خداحافظی می‌کند و می‌رود. همه منتظریم تا رسولی بیاید از آقای اژدری برایمان حرف بزند. انگار دلمان می‌خواهد یکی از ما بچه‌ها اعتراف کند که حق با رسولی بوده است. رسولی با خون‌سردی ژاکتش را درمی‌آورد و می‌گوید: «دیدین؟»

من طاقت نمی‌آورم. سر تکان می‌دهم و می‌گویم: «چشمای پشت سرش رو؟ عجیب بود! عین دو تا دکمه.» هیچ‌کسی حرف نمی‌زند، به‌جز رسولی. از خنده روده‌بر شده است. با عصبانیت می‌گویم: «خنده نداره که.» همگی به هم نگاه می‌کنیم. سپهر می‌گوید: «راست می‌گه. حتی فهمید داشتیم ساندویچ می‌خوردم.» رسولی دماغش را جمع می‌کند و می‌گوید: «خب منم بوی ساندویچت رو فهمیدم.»

رسولی عینکش را می‌چسباند روی صورتش. چشم‌های رسولی قلمبه‌تر دیده می‌شوند. بعد پشتش را می‌کند و همه می‌بینیم دسته سیاه عینکش از لای موهای سرش مثل دو تا برجستگی دیده می‌شود. درست شبیه دکمه. با خنده می‌گوید: «چشم نبود که! دسته عینکش بود.» بهت‌زده به بچه‌ها نگاه می‌کنم. موشک گیر کرده به ژاکت رسولی بالاخره می‌افتد روی زمین. کلاس از خنده منفجر می‌شود.

و حرف می‌زند، از آن دو چشم پشت سرش وحشت برمان می‌دارد. آقای اژدری می‌گوید: «برای جلسه بعدی اگه من بودم، هر کی شعر صفحه بیست و دو رو حفظ کنه. جایزه داره. وگرنه تنبیه میشه.»

کسی جرئت نمی‌کند بپرسد چطور تنبیه می‌شود. همه داریم توی دلمان دعا می‌کنیم که هر چه زودتر زنگ بخورد. رسولی بدون آنکه از آقاعلم چشم بردارد، کتاب را ورق می‌زند. معلوم نیست باز چه چیزی کشف کرده است. زنگ که بخورد، همه چیز را به‌مان می‌گوید. بچه‌ها هم مثل من فهمیده‌اند که رسولی راست می‌گفت. آقای اژدری ماژیک را روی میز می‌گذارد و به ساعتش نگاه می‌کند. بعد از ما می‌خواهد بلند شویم و خودمان را معرفی کنیم. یکی یکی بلند می‌شویم. به آرش که می‌رسد، با اعتمادبه‌نفس اسم و فامیلش را می‌گوید. انگار این آرش خوب که ترس به دلمان انداخت، خودش خیالش راحت شده است. بعد از دوسه نفر، نوبت من می‌شود. خدا خدا می‌کنم که به من نرسد. از اینکه آقاعلم مرا بشناسد و بخواهد مدام فامیل را توی کلاس بگوید، می‌ترسم. یک‌مرتبه زنگ تفریح می‌خورد. قلبم به تالپ‌تالپ و تلولوپ می‌افتد. آقای اژدری به ساعتش نگاه می‌کند و کیفش را برمی‌دارد و می‌گوید: «یادتون نره شعر حفظی رو.»



■ تصویرسازی، وحید حقی

دوره نامه‌نویسی به پایان رسیده و به‌جایش دوره بازخوانی نامه‌ها شروع شده است. معمولاً گمنام‌ها را کسی به خاطر نمی‌سپرد؛ ولی نامه‌های شخصیت‌های مشهور به‌عنوان اسناد و مدارک در هر دوره تاریخی زیاد خوانده می‌شود. این نامه‌ها فراتر از زندگی روزمره و حال‌و‌احوال است و هم خبری از تاریخ و روزگار زندگی نویسنده به ما می‌دهد و هم خلیات و عقایدش. یکی از این نمونه‌های خواندنی، نامه‌ای است که علی‌اکبر دهخدا به صدای آمریکا نوشته است. دی‌ماه ۱۳۳۲ صدای آمریکا در نامه‌ای درخواست مصاحبه با دهخدا را می‌دهد و دهخدا در جواب، کلماتی را روی کاغذ می‌آورد که پس از این همه سال هنوز درخشان و خواندنی‌اند.

شرح حال من و امثال مرا در جراید ایران و رادیوهای ایران و بعضی از دول خارجه، مکرر گفته‌اند. اگر به انگلیسی این کار می‌شد، تا حدی مفید بود؛ برای اینکه ممالک متحده آمریکا، عده‌ای از مردم ایران را بشناسند. ولی به فارسی، تکرار مکررات خواهد بود، و به عقیده من نتیجه ندارد.

و چون اجازه داده‌اید که نظریات خود را در این باره بگویم و اگر خوب بود حسن استقبال خواهید کرد، این است که زحمت می‌دهم. بهتر این است که اداره اطلاعات سفارت آمریکا به زبان انگلیسی، اشخاصی را که لایق می‌دانند معرفی کند. و بهتر از آن این است که در صدای آمریکا به زبان انگلیسی برای مردم ممالک متحده شرح داده شود که در آسیا مملکتی به اسم ایران هست که خانه‌های قراء و قصبات آنجا، در و صندوق‌های آن‌ها قفل ندارد. و در آن خانه‌ها و صندوق‌ها طلا و جواهرات هم هست، و هر صبح مردم قریه، از زن و مرد به صحرا می‌روند و مشغول زراعت می‌شوند، و هیچ‌وقت نشده است وقتی که به خانه برگردند، چیزی از اموال آنان به سرقت رفته باشد. یا یک شتردار ایرانی که دو شتر دارد و جای او معلوم نیست که در کدام قسمت مملکت است، به بازار ایران می‌آید و در ازای پنج دلار دو بار زعفران یا ابریشم برای صد فرسخ راه حمل می‌کند و نصف کرایه را در مبدأ و نصف دیگر آن را در مقصد دریافت می‌دارد، و همیشه این نوع مال‌التجاره‌ها سالم به مقصد می‌رسد. و نیز دو تاجر ایرانی، صبح شفاها با یکدیگر معامله می‌کنند و در حدود چند میلیون، و عصر خریدار که هنوز نه پول داده است و نه مبيع آن را گرفته است، چند صد هزار تومان ضرر می‌کند. مع‌هذا هیچ‌وقت آن معامله را فسخ نمی‌کند و آن ضرر را متحمل می‌شود.

این‌هاست که از این گوشه آسیا شما می‌توانید به ملت خودتان اطلاعات بدهید، تا آن‌ها بدانند در اینجا به‌طوری که انگلیسی‌ها ایران را معرفی کرده‌اند، یک مشمت آدم‌خوار زندگی نمی‌کنند.

از دهخدا به صدای آمریکا

نفیسه مرشدزاده

خاتون باباپور ۹۱۱

با پیشرفت علوم مغز و اعصاب، چه آینده‌ای در انتظار ماست؟





رباتیک نرم

بیشتر ربات‌هایی که تا به امروز ساخته شده‌اند، بدنه‌های فلزی سخت و بسیار قدرتمندی دارند. دانشمندان در چند سال اخیر با پیشرفت‌هایی که در ساخت و ساز به وسیله چاپگرهای سه‌بعدی و همچنین توسعه انواع پلیمرها و... اتفاق افتاده، به فکر آن افتاده‌اند که با نگاه به بدن جاندارانی مانند هشت‌پا، کرم‌ها و بسیاری از موجودات دیگری که در طبیعت می‌بینیم، ربات‌هایی بسازند که اندام و ساختارهای نرم و انعطاف‌پذیر داشته باشند. این شاخه پژوهشی را رباتیک نرم می‌گویند. کنترل اندام‌های انعطاف‌پذیر که معمولاً در ساختار آن‌ها از موتورهای متداول در ساختار بیشتر ربات‌ها خبری نیست، از نظر مهندسی با مشکلات و مسائلی روبه‌روست که امروزه دانشمندان در حال برطرف کردن آن‌ها هستند. رباتیک نرم در مسائل درمانی مانند ساخت عضلات و ماهیچه‌های مصنوعی برای بدن بیماران، ساخت ابزارهای جراحی رباتیک و ساخت ربات‌هایی که در تعامل با انسان و برخورد نزدیک با او کمتر آسیب‌رسان باشند، کاربرد دارند. از نمونه‌های جذابی که با استفاده از این‌گونه فناوری‌ها در حال ساخت و توسعه است، می‌توان به هشت‌پای شگفت‌انگیز رباتیکی اشاره کرد.



دنیای آدم آهنی‌ها

آریا صبوری

رباتیک موضوع میان‌رشته‌ای گسترده‌ای است و امروزه فقط محدود به رشته‌های مهندسی مانند برق، مکانیک و کامپیوتر نیست و نقش آن در رشته‌هایی مانند علم مواد، انرژی، طراحی صنعتی و... بسیار اساسی است. ربات‌ها در عصری طلایی و در حال ورود به زندگی بشر و حل مشکلات بسیاری هستند. اشتباه نیست اگر از این عصر با عنوان عصر ربات‌ها نام ببریم؛ زیرا نگاه ما را به کار، حل مسئله، تعامل و بسیاری از مفاهیم تغییر داده‌اند. امروزه انواع ربات‌های انسان‌نما، پرنده، چرخ‌دار و... در نمایشگاه‌ها، مسابقه‌ها، مراکز علمی و صنعتی حضور دارند.

تعامل انسان و ربات و رباتیک اجتماعی

در ادبیات علمی تخیلی، بشر روزگاری را تصور می‌کند که ربات‌ها و انسان‌ها در تمامی بخش‌های اجتماع در کنار هم مشغول کار هستند. ربات‌ها امروزه بیش از دهه‌های قبل برای ورود به زندگی ما آماده می‌شوند. وقتی درباره رباتیک اجتماعی صحبت می‌کنیم، منظورمان آن است که در فعالیت‌های روزانه، ربات‌ها نقش همکار، پرستار، درمان‌کننده و... را بازی خواهند کرد. دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی بسیاری در ایران و جهان مشغول توسعه این ربات‌ها هستند. منظور از توسعه، تولید انواع نرم‌افزارهای هوشمند برای برقراری ارتباط با انسان، مانند نرم‌افزارهای تشخیص چهره، گفتار و... ساخت بدنه‌های مکانیکی با ساختارهایی جدید و مناسب برای حضور ربات‌ها در کنار کودکان، سالمندان و... و با توجه به مأموریت آن ربات‌هاست. ایجاد تمامی نیازهای فناورانه در این بخش نیازمند افرادی است که توانمندی ایده‌پردازی و تخیل قوی داشته باشند. این افراد با شناخت نیازهای اجتماعی‌ای که ربات می‌تواند در برطرف کردن یا بهتر کردن آن مؤثر باشد، به خلق مفاهیم جدید در تعامل انسان و ربات خواهند پرداخت.



ربات‌های الهام گرفته از طبیعت

روش‌های گونه‌های مختلف موجودات برای حل مسئله و پیروزی بر چالش‌ها، ایده‌های تازه‌ای در اختیار دانشمندان حوزه ساخت ربات قرار می‌دهند. امروزه الهام‌گرفتن از طبیعت و ساخت ربات‌هایی که شبیه جانداران مختلف باشند و با استفاده از ساختارهای مکانیکی مختلف سعی کنند که رفتار این موجودات را تقلید کنند، از موضوعات تحقیقاتی مورد علاقه پژوهشگران است. ربات‌های حشره‌ای، چندی‌ها و... از این گونه ربات‌ها هستند. چالش‌های علمی و فنی بسیاری در ساخت توان حرکتی کنترل‌ی، هوشمندی و... این ربات‌ها وجود دارد؛ ولی مهم آن است که این ساختارها در واقعیت وجود دارند و ساخت ربات با الهام از آن‌ها می‌تواند بخشی از مشکلات بشر را در تحقیقات مختلف برطرف کند. از این گونه ربات‌ها در امداد، کاوش‌های باستان‌شناسی و تحقیقاتی در طبیعت، امور نظامی، شناسایی محیط‌های ناشناخته و... استفاده خواهد شد.



ریزربات‌ها، رباتیک گروهی و ازدحامی

آیا به مورچه‌ها دقت کرده‌اید؟ به زنبورها چطور؟ آیا آن‌ها حشره‌هایی کوچک و به‌نوعی ساده هستند؟ خیر، این نگاهی فردی و سطحی به این گونه‌هاست. اگر از دیدگاهی فراتر به جامعه و زندگی گروهی مورچه‌ها یا زنبورها یا حشره‌های دیگر نگاه کنید، شگفت‌زده خواهید شد؛ موجوداتی ساده با کارهایی ساده را می‌بینید که در گروه عظیم و منظمی در کنار هم قرار می‌گیرند، ساختارهای عجیب می‌سازند و کارهای بزرگی انجام می‌دهند که هر فردی را متعجب می‌کند؛ آن‌ها بر دشمنان بزرگی پیروز می‌شوند و زندگی خود را نجات می‌دهند.

دسته کوچک پرندگان مهاجر یا پرواز جمعی تعداد زیادی پرنده کوچک در کنار هم، نمونه دیگری از این هماهنگی و کار و زندگی گروهی است. دانشمندان در حال توسعه سیستم‌هایی رباتیکی هستند که از مجموعه فراوانی ربات‌های یکسان، ساده و ارزان قیمت در ابعاد کوچک، در اندازه‌های یک حشره تا یک پرنده کوچک درست شده باشند. توسعه هوش جمعی یا همان هوش ازدحامی و دادن این قابلیت به ربات‌ها که هم بتوانند مأموریت‌های ساده و هدفمند انجام دهند و هم در همکاری با دیگر ربات‌های ساده برای انجام دادن کارهای بزرگ توانمند شوند، از مسائل مهم این شاخه تحقیقاتی است. فکر کنید صدها ربات ساده، ارزان و کوچک به‌طور خودکار شروع به کاوش منطقه‌ای در زمین یا سیاره‌ای در فضا کنند! با این تکنولوژی می‌شود در کمترین زمان، درباره مناطق بیشتری پژوهش کرد؛ همچنین تعداد زیادی ربات کوچک در کنار هم و در تعامل با یکدیگر خواهند توانست به راحتی وسیله‌ای را انتقال دهند یا سازه‌ای بسازند. باز هم می‌توانیم با نگاه به طبیعت دریابیم که این گونه ربات‌ها مثل جامعه مورچه‌ها می‌توانند کارهای حیرت‌انگیزی انجام دهند. الگوریتم‌های هوش موردنظر برای هدایت این ربات‌ها، تکنولوژی ساخت ربات‌ها در ابعاد کوچک، تأمین انرژی و نیروی حرکتی لازم برای آن‌ها و... از چالش‌های مهم تحقیقاتی در این بخش است.





وزنه‌های چندمگابایتی

با بهترین اپلیکیشن‌های
آمادگی جسمانی آشنا شوید

باشگاه را به خانه بیاورید

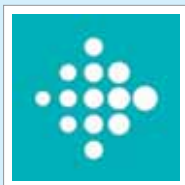


اگر می‌خواهید ورزش در خانه را شروع کنید، اپ Home Workout-No Equipment قطعاً معروف‌ترین و بهترین گزینه‌ای است که در اختیار دارید. همان طور که از نام اپ مشخص است، بدون تجهیزات خاص و با اتکا به بدن خود، تمرینات اصولی ورزشی را انجام می‌دهید تا ضمن حفظ سلامت عمومی بدن، به فرم دل‌خواه خود نیز برسید. در این اپ، ورزش را با تمرینات کششی و جنبشی شروع می‌کنید تا بدن گرم شود. بعد می‌توانید برای هر کدام از عضلات بدن، سراغ تمرینات مشخصی بروید که جزئیات کاملی درباره آن‌ها ارائه شده است. تمرینات شما در اپ ذخیره می‌شود و در نهایت به صورت نموداری نمایش داده می‌شود تا بتوانید پیشرفت و حتی تغییرات وزنی خود را ببینید. اگر می‌خواهید تمرینات خود را به صورت روزانه ادامه دهید، گزینه یادآوری را فعال کنید تا در زمان مشخصی زنگ شروع کلاس به صدا درآید. شرکت سازنده این اپ یعنی Leap Fitness Group، تعداد زیادی اپلیکیشن مشابه برای تمرینات ورزشی مختلف طراحی کرده‌اند که با جست‌وجو در گوگل پلی و اپ‌استور می‌توانید آن‌ها را پیدا کنید.

● حجم: ۱۱/۹۶ مگابایت

● ۴.۸ ★★★★★

سلامتی و وزن ایده‌آل



احتمالاً نام دستبندهای سلامت فیت‌بیت را شنیده‌اید. این محصول نام‌آشنا در دنیای سلامت، اپلیکیشن‌های کارآمد و خوش‌ساخت طراحی کرده (Fitbit) که شما بدون نیاز به دستبند ویژه نیز بتوانید سلامت جسمی خود را پایش کنید و به اندام متناسب برسید. قبل از هر چیز بهتر است بدانید که برای استفاده از چنین اپلیکیشن‌های کاملی به حوصله و زمان نیاز دارید تا نتیجه دلخواه را کسب کنید. برای ثبت‌نام در فیت‌بیت باید اطلاعاتی از قبیل نام، تاریخ تولد، قد، وزن و جنسیت را وارد کنید؛ پس از ثبت‌نام وارد صفحه داشبورد می‌شوید و می‌توانید مواردی مانند گزارش کالری‌های مصرفی را به صورت هفتگی در قالب نمودار مشاهده کنید. برای اینکه گزارش درستی داشته باشید، باید مصرف کالری خود را در این اپ ثبت کنید؛ وگرنه عدد ۱۶۷۴ نمایش داده می‌شود که میزان مصرف روزانه کالری بدون تحرک خاص است. دیگر قابلیت فیت‌بیت «Track your exercise» نام دارد که می‌توانید فعالیت‌های بدنی خود را از جمله ورزش‌های مختلف، پیاده‌روی و ... روی آن ثبت کنید. از دیگر قابلیت‌های این اپ باید به هشدار صوتی در صورت رسیدن به دوره زمانی یا مسافت خاص، نمایش موقعیت روی نقشه، امکان تعیین سختی تمرین و تعیین وزن هدف اشاره کرد.

● حجم: ۲۳۵ مگابایت

● ۴ ★★★★★

■ مائده گیوه‌چین

زندگی ماشینی و مدرن امروزی باعث شده که افراد، تحرک کمی داشته باشند و این بی‌تحرکی ممکن است علاوه بر ایجاد مشکلات فیزیکی و پیری زودرس، روی اندام ما نیز تأثیر بگذارد. شاید شما هم هر روز تصمیم می‌گیرید که از فردا ورزش و فعالیت بدنی منظم را شروع کنید، ولی همیشه فردا به شنبه هفته بعد موکول می‌شود و در نهایت هم فرداها و شنبه‌ها از راه نمی‌رسند! یک راه این است که دست‌به‌جیب شوید و در باشگاه نزدیک به خانه ثبت‌نام کنید. در این صورت شاید هزینه زیاد شما را ترغیب کند که مرتب در باشگاه حاضر شوید؛ اما این تنها راه پیش رو نیست. فناوری قرار است به ما کمک کند تا زندگی راحت‌تری داشته باشیم. پس می‌توانید ورزش را نیز مانند هزاران کار دیگر به صورت مجازی و بدون نیاز به حضور فیزیکی و از همه مهم‌تر بدون هزینه دنبال کنید. کافی است چند اپلیکیشن خوب و کاربردی روی تلفن هوشمند خود نصب کنید تا بدون هدررفتن وقت خود در ترافیک برای رسیدن به باشگاه، در خانه و بدون داشتن تجهیزاتی خاص ورزش کنید. قطعاً بعد از یک روز سخت، انجام حرکات ورزشی حس بهتری به شما خواهد داد.

قدم‌هایت را سکه کن



یک تیم جوان ایرانی برای حفظ سلامت بدن شما خلاقیت به خرج داده‌اند تا در مسیر پیاده‌روی‌های روزانه خود پول بگیرید و خرج کنید! اما چطوری؟ اپ پیگام را نصب و بعد GPS گوشی‌تان را فعال می‌کنید. پیگام، چند سکه طراحی کرده که هرکدام ارزش متفاوتی دارد. برای مثال سکه pb به ارزش هزار ریال در ازای هزار قدم به شما داده می‌شود، سکه ده‌هزارریالی ps بعد از ده‌هزار قدم نصیب‌تان می‌شود و با یک‌میلیون قدم، سکه pg به ارزش یک‌میلیون ریال تقدیم شما می‌شود، چراکه برای سلامت خود وقت زیادی صرف کرده‌اید. این روش همین‌طور ادامه دارد و می‌توانید سکه‌های بیشتری دریافت کنید. اگر بازهم سکه بیشتری می‌خواهید، می‌توانید به یکی از آدرس‌های پیشنهادی پیگام بروید. حتماً برای شما هم سؤال پیش آمده که این سکه‌ها را چگونه می‌توان خرج کرد؟ با جمع‌آوری سکه‌ها، یک کد خرید در فروشگاه‌های اینترنتی و حقیقی طرف قرارداد پیگام یا حتی سیستم حمل‌ونقل عمومی در اختیار شما قرار می‌گیرد. این اپ ایرانی به شما نشان می‌دهد که چند گام برداشته‌اید، با چه سرعتی پیاده‌روی کرده‌اید و چقدر کالری سوزانده‌اید.

● حجم: ۱۸ مگابایت
● ۳.۵ ★★★★★

مربی خصوصی همراه



اگر دنبال کلاس‌های صوتی فارسی هستید تا یک مربی خصوصی، تمرین‌های حرفه‌ای به شما بدهد، اپ روبه‌راه را امتحان کنید. در این اپ، پنجاه برنامه تمرینی مختلف برای دویدن، حرکات کششی، پیاده‌روی، حرکات شکم و ... وجود دارد. پس از انتخاب برنامه مناسب می‌توانید آهنگ‌های دل‌خواهتان را به‌عنوان موسیقی پس‌زمینه اضافه کنید یا موسیقی‌های پرانرژی انتخابی روبه‌راه را گوش دهید. تمرین‌های ارائه‌شده معمولاً تناوبی هستند و به‌مرور توانایی و آمادگی جسمی شما را افزایش می‌دهند تا هم کالری‌سوزی داشته باشید و هم به اندام ایده‌آل برسید. روبه‌راه چند بخش اصلی شامل چالش‌های دویدن، دنده شو، تردمیل، دویدن حرفه‌ای، پیاده‌روی، حرکات شکم و کششی دارد. در بخش برنامه غذایی نیز می‌توانید با توجه به سن، قد، وزن، جنسیت و فعالیت روزانه خود برنامه اختصاصی دریافت کنید.

● حجم: ۱۰ مگابایت
● ۴ ★★★★★



آن سوی دانش

می دانید سالانه چند حیوان کشته می شوند تا علم پیشرفت کند؟

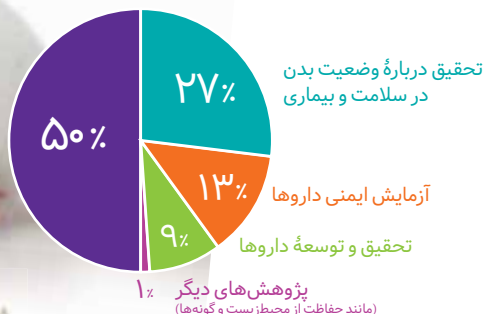
علم، حیوانات، اخلاق

■ زهرا ابراهیم پور

دغدغه های زیست محیطی و حمایت از زمین و حیوانات، تا حدی ارزشمند است که باعث شده گروه های بسیاری استفاده از حیوانات را در پژوهش های علمی، انسانی و اخلاقی ندانند. زیرا فکر می کنند آزار یا کشتن موجود زنده دیگر، برای اینکه خودمان سالم و زنده بمانیم، عین خودخواهی و کاری دور از انسانیت است. اما دیدگاه های دیگری هم وجود دارند. آن ها می گویند باید تعادل را حفظ کرد. سلامت انسان ها هم بسیار مهم است و از این رو، ناگزیریم تعدادی از حیوانات را قربانی راه علم کنیم.

چگونه از جانوران در تحقیقات استفاده می شود

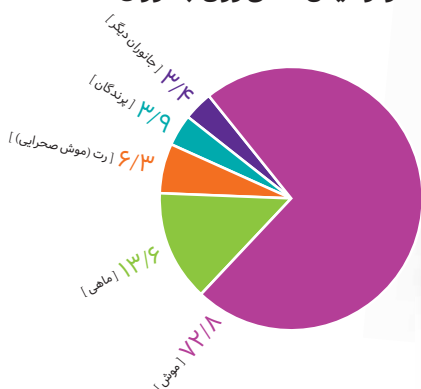
پرورش حیوانات دست کاری شده ژنتیکی



انسان ها در ۹۰٪ ژن های خود با حیوانات مشترک اند.

انسان ها و موش ها در ۹۹٪ ژن ها با هم مشترک اند.

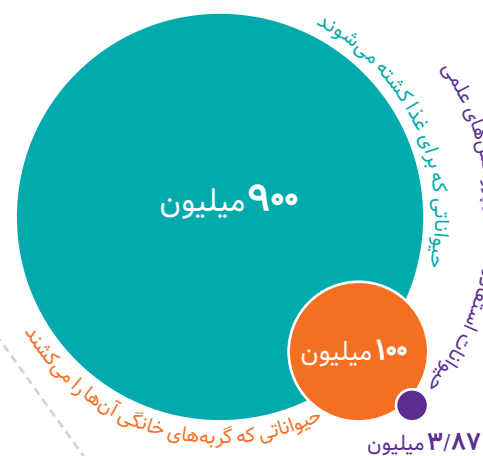
آمار آزمایش علمی روی جانوران (۲۰۱۶)



حقوق حیوانات در اسلام

سوره های متعددی از قرآن کریم (بقره، نحل و...)، به نام حیوانات است. احادیث و روایات نیز مسلمانان را به رعایت حقوق حیوانات توصیه می کند. در این احادیث، اذیت و آزار حیوانات و کشتن بی دلیل آنها به شدت منع شده است. مثلاً پیامبر اکرم (ص) می فرماید: هر کس گنجشکی را بی سبب بکشد، آن گنجشک در روز قیامت از او به درگاه خدا بنالد و بگوید: پروردگار من! فلانی مرا نه برای استفاده که بی سبب کشت.

مقایسه تعداد حیواناتی که در سال برای مقاصد گوناگون استفاده می شوند



بر اساس «قانون ۳R»

باید میان این دو تعادل برقرار باشد



همچنین از موش ها در:

● تهیه واکسن برای هیپاتیت C

● مطالعه آلزایمر

● درمان سرطان پستان

استفاده می شود.

ابولا

در سال ۲۰۱۵، ۷۵۰۰ نفر واکسن ابولا با نام VSV-EBOV را تزریق کردند. این واکسن که اول روی میمون ها امتحان شده بود، در انسان ها هم کاملاً موفقیت آمیز و بی عارضه بود.

سرطان خون

بیشتر سال پیش، تنها سه کودک از ده کودک مبتلا به سرطان خون، پنج سال یا بیشتر زنده می ماندند. امروز هشت نفر با درمان هایی مثل شیمی درمانی حداقل پنج سال زنده می ماندند و بعضی کاملاً بهبود می یابند.

هرسپتین

چهل سال پیش در انگلستان، ۵۰ درصد افراد پس از تشخیص ابتلا به سرطان پستان زنده می ماندند. به علت آزمایش داروها روی جانوران، امروز این عدد به ۸۰ درصد رسیده است. هرسپتین یکی از آن ها است که بر پایه آنتی بادی موش ساخته شده است.

علم پزشکی مدیون حیوانات است. هر روز از این راه کشف تازه ای نصیب دانشمندان می شود. برای مثال:

حیوانات در فضا

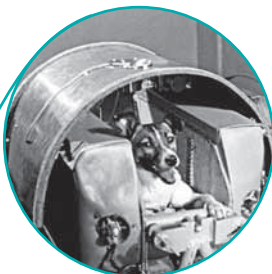
یوریک (میمون فضاانورد)

اولین میمونی که زنده از یک پرواز فضایی برگشت، یوریک بود که از پرواز موشکی ایروبی در ۲۸ شهریور ۱۳۳۰ جان به در برد. با این حال، یوریک چند ساعت بعد از فرود، احتمالاً به سبب استرس حرارتی، مُرد.



لایکا (سگ فضاانورد)

اولین موجود زنده‌ای که گرد مدار زمین گردید لایکا بود. سگ ولگردی که در آبان ۱۳۳۶ در پرواز فضایی روسیه با نام اسپوتنیک ۲ به فضا فرستاده شد. لایکا بر اثر حرارت زیاد و حمله ترس، زود در این مأموریت از بین رفت.



رکورد بیشترین جانور در فضا

رکورد بیشترین تعداد جانوری که به فضا فرستاده شده، در تاریخ ۲۸ فروردین ۱۳۷۷ برای شاتل کلمبیا ثبت شده که در آن بیش از دوهزار حیوان، از جمله موش صحرایی، موش، ماهی، جیرجیرک و حلزون به همراه هفت سرنشین انسانی برای آزمایش‌های عصبی به فضا رفتند.



موافقان و مخالفان



- آزمایش روی جانوران ظالمانه و غیرانسانی است.
- روش‌های جایگزین زیادی برای آزمایش هست؛ مانند کشت سلولی، پوست‌های مصنوعی به جای آزمایش مواد شیمیایی روی پوست حیوان، مدل‌های رایانه‌ای و...
- جانوران با انسان‌ها بسیار متفاوت‌اند و تحقیق روی آن‌ها نتایج نامعتبری در پی دارد.
- داروهایی که در آزمایش‌های حیوانی نتایج موفقی دارند، لزوماً برای انسان سالم و مطمئن نیستند.

- آزمایش روی جانوران کشف بسیاری درمان‌ها و داروهای نجات‌بخش سهم اساسی دارد. جایگزینی برای آزمایش روی بدن زنده و کامل وجود ندارد.
- جانوران به دلیل شباهت به انسان‌ها سوزده‌های مناسب تحقیق هستند.
- هنگامی که استفاده از انسان در تحقیق، به خاطر مسائل اخلاقی ممنوع است، باید روی حیوان مطالعه کرد.

ممنوعیت آزمایش مواد آرایشی بهداشتی روی جانوران

چین تنها کشور بزرگی است که در آن آزمایش همه مواد بهداشتی روی جانوران الزامی است!

توقف پرورش شامپانزه برای تحقیق

در آمریکا استفاده از شامپانزه در تحقیق علمی ممنوع شد. امروز گائین (در مرکز آفریقا) تنها کشوری است که هنوز بر روی شامپانزه تحقیق می‌کند.

AWA

«قانون رفاه جانوران» وضع شد.

ویلیام راسل و رکس پرچ

کتاب «اصول روش تجربی انسانی» و قاعده «3R» را نوشتند که پایه و اساس بسیاری از قوانین بین‌المللی در حمایت از حیوانات شد.

ملکه ویکتوریا

مخالف آزمایش‌های علمی روی جانوران در انگلستان بود و باعث شد نخستین قوانین برای توقف یا محدود کردن این آزمایش‌ها وضع شود.

کلود برنارد

(فیزیولوژیست فرانسوی)

آزمایش روی جانوران اخلاقی است؛ به دلیل سودمندی‌هایی که برای پزشکی و توسعه زندگی انسان دارد.

ویلیام هاروی

(پزشک انگلیسی)

در نتیجه آزمایش‌هایش روی حیوانات زنده کشف کرد که قلب و نه ریه‌ها خون را در بدن به جریان می‌اندازد.

یونانیان

در آثار مکتوب آنان درباره تشریح حیوانات نوشته شده است.

طیبیان روزگار باستان

(مانند ارسطو، هروفیلوس و اراسیستراتوس) آزمایش‌هایی را برای کشف چگونگی عملکرد ارگان‌های زنده اجرا می‌کردند.

ارسطو

معتقد بود حیوانات موجوداتی هوشمند نیستند، پس مفاهیم عدل و بی‌عدالتی درباره‌شان کاربرد ندارد.

تئوفراستوس

(جانشین ارسطو) مخالف ارسطو و تشریح موجودات زنده بود. می‌گفت حیوان‌ها مانند انسان‌ها درد را احساس می‌کنند و آزار آن‌ها، رویارویی با خداوند است.

گالین

(فیلسوف و طبیب رومی) برای بسط نظریه‌هایش در زمینه آناتومی انسان، فیزیولوژی، پاتولوژی و فارماکولوژی حیوانات مرده و زنده را تشریح می‌کرد. عقیده داشت فیزیولوژی انسان و حیوان بسیار به هم شبیه‌اند. اما به حیوانات رحم و شفقت نداشت! او فهمید در شریان‌ها هوا نیست، بلکه خون جریان دارد.

رنه دکارت

(فیلسوف فرانسوی)

روی برخی حیوانات زنده از جمله خرگوش، ماهی و مارماهی آزمایش‌هایی کرد. و عقیده داشت حیوانات درد را احساس می‌کنند، اما چون نمی‌توانند فکر کنند، درد را آگاهانه احساس نمی‌کنند.



سربه هوا

آبان ماه امسال در آسمان چه خبر است؟

آسمان آبان

امیر حسن زاده

پیش‌بینی ماهیانه، پدیده‌های نجومی از منجمان نیازی است که بسیاری از منجمان آمانور را به دنبال خود می‌کشاند. به این زمان آن‌ها علاقه‌مندان باید زمان زیادی صرف کنند تا زمان آن‌ها را در مراجع مختلف بیاورند. برای پاسخ به این نیاز، بخش «گاه‌شمار نجومی» آشنا می‌کند. محاسبات انجام شده است، ولی بسیاری از زمان‌های ذکر شده با دقت خوبی برای دیگر نقاط مختلف کشورمان نیز ذکر شده است. در این گاه‌شمار بیشتر پدیده‌های ذکر شده را با چشم غیرمسلح می‌توان دید. سعی شده زمان ذکر شده برای وضعیت باشد که جرم پدیده در بالای افق قرار دارد و رؤیت پذیر است.



وضعیت سیارات

در این ماه، سیاره زهره با فاصله گرفتن از خورشید وضعیت رصدی بهتری پیدا می‌کند. پس از غروب خورشید، سیاره زهره درخشان‌ترین جسم در افق غربی آسمان است و به راحتی دیده می‌شود. سیارات مشتری و زحل به خورشید نزدیک‌تر شده‌اند، ولی همچنان در افق جنوب غربی می‌توان آن‌ها را دید. مشتری با رنگ سفید شیری و زحل با رنگ زرد، روشن‌تر از دیگر اجرام اطراف (غیر از سیاره زهره) دیده می‌شوند؛ اما امکان مشاهده سیاره عطارد به علت نزدیکی به خورشید وجود ندارد و سیاره مریخ نیز کمی از خورشید فاصله گرفته و در آسمان صبحگاهی، قبل از طلوع خورشید به سختی دیدنی است.

نقشه
آسمان آبان‌ماه

مقابله سیارات

سیارات را به دو گروه سیارات داخلی و خارجی تقسیم می‌کنند؛ سیارات عطارد و زهره، داخلی هستند؛ چرا که مدار گردش آن‌ها در داخل مدار زمین واقع است. بقیه سیارات یعنی مریخ، مشتری، زحل و... سیارات خارجی هستند که مدارشان فراتر از مدار زمین قرار دارد. از دید انسان در زمین، وقتی زمین بین سیارات خارجی و خورشید واقع شود به آن حالت مقابله می‌گویند. به هنگام مقابله، سیاره خارجی کمترین فاصله را از زمین خواهد داشت و افراد آن را در حداکثر نورانیت خود خواهند دید. در این حالت، سیاره با غروب خورشید، در افق شرق طلوع و با طلوع خورشید، در افق غرب غروب می‌کند.

در ۶ آبان، سیاره اورانوس به وضعیت مقابله می‌رسد. سیاره اورانوس، اولین سیاره در ۶ آبان، سیاره اورانوس است که در سال ۱۷۸۱ (۱۱۶۰ ه. ش)، ستاره‌شناس آماتور کشف‌شده با ابزار رصدی است که خودش ساخته بود، آن را کشف کرد. قدر انگلیسی، ویلیام هرشل، با تلسکوپ که خودش ساخته بود، آن را کشف کرد. قدر سیاره اورانوس در بهترین وضعیت به ۵/۷ می‌رسد و بنابراین در آستانه رؤیت با چشم غیرمسلح قرار دارد. شاید فقط منجمان باتجربه زیر آسمان بسیار تاریک بتوانند این سیاره را به سختی تشخیص دهند؛ اما با یک دوربین دوچشمی کوچک می‌توان آن را در آسمان پیدا کرد. در ۲۱ آبان، سیارک وستا که دومین جرم بزرگ کمربند سیارکی است، به مقابله می‌رسد و فرصت مناسبی برای مشاهده آن فراهم می‌شود.

گذر سیاره عطارد

داخل مدار زمین به دور خورشید است، سیارات داخلی نامیده می‌شوند. در حرکت مداری این سیارات، گاهی اوقات سیاره در میان هم خط واصل زمین و خورشید قرار می‌گیرد و از دید ما، سیاره با خورشید منطبق می‌شود. به این حالت، مقارنه داخلی گفته می‌شود. مدار سیارات صفحه مدار زمین (دایره البروج) زاویه کوچکی می‌سازند که به آن «تمایل مداری» می‌گویند. اگر در هنگام مقارنه داخلی، سیاره با مدار زمین هم‌صفحه شود، با نگاهی تماشگر زمینی، گذر سیاره از مقابل قرص خورشید اتفاق می‌افتد که پدیده نجومی کمیابی محسوب می‌شود. در گذر سیارات از مقابل خورشید، بیننده از زمین می‌تواند مشاهده کند که سیاره مانند خال کوچک سیاهی، قرص روشن خورشید را طی می‌کند. ساعتی قبل از غروب خورشید هر چند سال یک بار اتفاق کشورمان می‌تواند شاهد گذر سیاره عطارد از مقابل خورشید باشد. برای رصد این پدیده نیازمند ابزار رصدی و فیلتر خورشیدی هستیم.

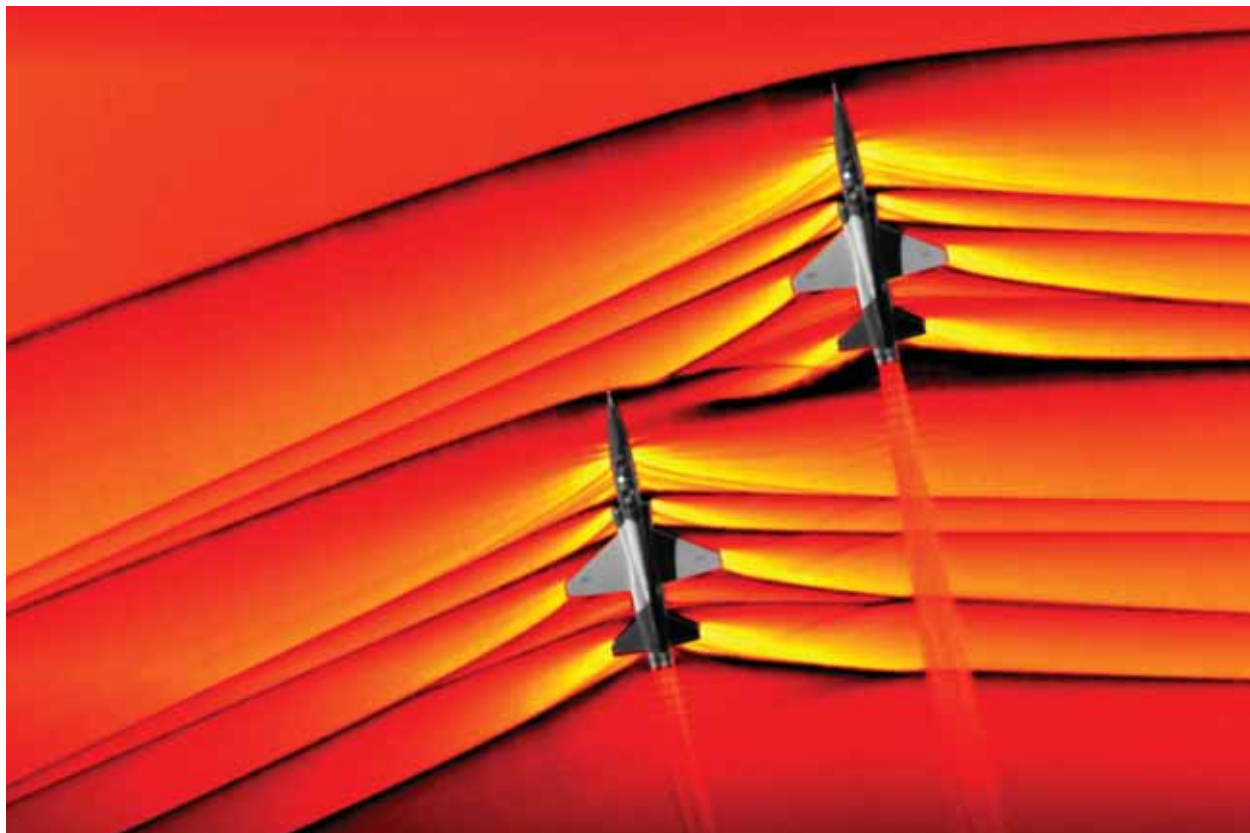
گذر سیاره عطارد از مقابل خورشید هر چند سال یک بار اتفاق می‌افتد، اما گذر سیاره زهره جزء نادرترین رویدادهای نجومی است که آخرین بار، خرداد ۱۳۹۱ اتفاق افتاد و گذر بعدی آن سال ۱۴۹۶ خواهد بود.

سیاره گردن شکسته

با وجود آنکه نزدیک به ۲۴۰ سال از کشف سیاره اورانوس می‌گذرد، این غول گازی مناطق ناشناخته منظومه شمسی به شمار می‌رود. تا همین چند سال اخیر تصور می‌شد که اورانوس، سیاره مرده‌ای است که میلیاردها سال پیش بر اثر برخورد سیاره‌های بزرگ به آن، محور دورانش به شدت چرخیده و هسته سیاره از چرخش ایستاد. وقتی فضاپیمای وویجر ۲، در ژانویه ۱۹۸۶ (دی ۱۳۶۴) از نزدیکی اورانوس گذشت و از آن عکس‌برداری کرد، سیاره آبی‌رنگ سردی را به تصویر کشید که برخلاف دیگر سیارات، سطح کاملاً یکدست داشت و نشانی از پدیده‌های جوی در آن دیده نمی‌شد. البته وویجر ۲ توانست حلقه‌هایی گرداگرد اورانوس کشف کند و دانشمندان با کنار هم قرار دادن نتایج رسیدند که همه سیارات گازی منظومه ما، حلقه‌هایی مانند زحل به دور خود دارند؛ اما فقط حلقه‌های زحل به می‌توان به سادگی از روی زمین تشخیص داد.

اورانوس ۱۹.۲ واحد نجومی (هر واحد فاصله میانگین زمین تا خورشید و معادل خورشید را دور می‌زند. هر ۸۴ سال یک بار از پهنای مدار آن سیاره ۲۱ سال طول می‌کشد. در چند سال اخیر، اورانوس به ناحیه‌ای از مدارش رسیده که نیم‌کره شمالی آن تمام‌وقت روبه خورشید است و فصل تابستان در آنجا شروع شده است. می‌تواند با رصدخانه‌های بزرگ زمین (VLT)، چنین حالتی را ببینند. در این عظیمی بر بالای قطب شمال کرده، ابر سفید شکل گرفته و به تدریج بزرگ‌تر هم می‌شود. لکه سفید قطب شمال کرده، ابر سفید تصویر می‌بیند، ابر کوچک‌تری در مرکز نیست سیاره‌ای که فکر می‌کردیم اقلیمی گسترده‌ای از خود نشان می‌دهد؟

نمایی از مراحل مختلف گذر عطارد در برابر قرص خورشید



عکاسی از دیوار صوتی

■ ذوالفقار دانشی

با سرعت‌های مافوق‌صوت شکل می‌گیرند، دست یابد. این روش بر پایه تصویربرداری هوایی استوار است و در آن، هواپیمای تصویربردار و هواپیمای هدف طوری پرواز می‌کنند که هدف از نگاه دوربین، پیوسته در برابر منبع نورانی بسیار درخشانی مثلاً قرص خورشید قرار داشته باشد. درست است که هوا شفاف است، اما موج‌ضربه‌های پرانرژی ضربه‌شکست هوا را تغییر می‌دهند و بنابراین مسیر نور در آن‌ها با دیگر نواحی اطراف فرق می‌کند. تصویربرداری از پرواز هواپیما در برابر قرص درخشان خورشید، این مزیت را دارد که در آن کمترین تغییرات را هم می‌توان در الگوی هوا تشخیص داد. با پردازش رایانه‌ای تصاویر، می‌توان الگوهای پنهان در اطراف هواپیما را آشکار کرد. تصویری را که می‌بینید، مرکز تحقیقات پرواز آرمسترانگ ناسا در اسفند ۱۳۹۸ منتشر کرده و در آن، دو هواپیمای آموزشی T-38 را در حین پرواز مافوق‌صوت می‌بینید که موج‌ضربه‌هایی در اطراف آن‌ها شکل گرفته است.

هواپیماهایی که سریع‌تر از سرعت صوت در هوا پرواز می‌کنند، صدای بسیار گوش‌خراشی را تولید می‌کنند و به همین دلیل، از پرواز مافوق‌صوت بر فراز شهرها و مناطق مسکونی منع شده‌اند. این صدا می‌تواند به‌قدری پرانرژی باشد که شیشه ساختمان‌ها را خرد کند. هواپیمای معروف کنکورد هم به همین دلیل فقط بر فراز اقیانوس می‌توانست به حداکثر سرعت برسد و وقتی به خشکی می‌رسید، موظف بود با سرعتی کمتر از سرعت صوت (۳۴۳ متر بر ثانیه، معادل ۱۲۳۵ کیلومتر بر ساعت) پرواز کند.

یکی از مسائل کلیدی در ساخت هواپیماهای مسافربری جدید مافوق‌صوت، دستیابی به طراحی مناسبی است که هم امکان سفرهای مافوق‌صوت را فراهم کند و هم آلودگی صوتی نداشته باشد. ناسا در سال‌های اخیر توانسته به روش جالبی برای بررسی موج‌ضربه‌هایی که هنگام عبور از دیوار صوتی و پرواز

درمان پوسیدگی دندان، پیش شرط
ثبت نام دانش آموزان پایه ششم در مدارس



مدرسه دانش

نه اینکه حالا که مثلاً بزرگ شدی
مراقبت می کنی. بزرگ نشو لعنتی!



آکه زمان ما هم از این
طرح ها بود، الان اوضاع
دندونامون این نبود!



منظومه دهه هشتادی ها

از پدر تا پسر

اثر طبع عباس احمدی دهه شصتی
قسمت دوم

ای پان جهان و عالم از تو
آدم شده است آدم از تو
عالم به فدای تار مویت
شیطان سگ کیست پیش کویت؟

...

اما تو! عزیز شوخ و شنگم
ای پاره ساله قشنگم
گر صاهب عقل و مغز و هوشی
هی غرقه مشو درون گوشه
آن وقت که بوده دانش آموز
بابای تو، این جوان دل سوز،
هنگامه جنگ بود و پیکار
امکان حیات بود دشوار
کمبود لوازمات تفریر
در جامعه بود بس فراگیر
فودکار و مدار بود کمیاب
نه کامپیوتر بڑی نه لپ تاب
سالی دو مدار می فریدیم
از ترس نمی ترابشیدیم!! (۱)



پیک هیک مستون

■ مهرداد حسین زاده

■ واقعاً من از این آهنگ های جدید لذت می برم، به شرط اینکه ضبط خاموش باشه.

معرفی کارتون نیست

مجتبی هیدرپناه، به گفتهٔ خودش
یک هنرمند آزاد است و بعد از
تصویرگری، کتاب، خودش را
یک تصویرگر با تجربه نمی‌داند.
مجتبی هیدرپناه بیش از چهل جایزهٔ
بین‌المللی در جشنواره‌های کارتون
برده و در مهلات و روزنامه‌ها
آثار زیادی دارد. در کارکردن با
Adobe Photoshop, Procreate,
Adobe و Adobe Animate, Moho
Premiere کاملاً ماهر است و با همهٔ
این نرم‌افزارها می‌تواند به زیبایی
کارتون خلق کند.



دخترها مان تمام کاهی
نه فانتزی و نه دل‌بفواهی
کاغذ کم بود و پُربها بود
دختر تو نگو که کیمیا بود
یک روز مدار بنده شد گم
بد زد پدرم میان مردم!
گم می‌شد اگر شبی تراشم
مقدور نبود زنده باشم!
در جان فقیر بود ترسی
پاره نشود کتاب درسی
با اینکه دهان ما شری صاف
کم بود بریز و پاش و اسراف
تغذیهٔ ما چه بود؟ عالی!
یک نان و پنیر فشک و قالی
در سال فقط برای اردو
می‌داد ننه‌م دو مغز گردو
یا چند عدد نفودچی کشمش
در موقع امتحان ورزش
دور از پیشم سه تا داشتم
می‌داد که تا ز هم نپاشم
تی‌تاپ غذای لاکپری بود
کیک از بر خود هواهری بودا
فوردیم ز بس که کیک با پوست
شدر معده شبیه کور کمپوست!
اما تو کنون به ناز و نعمت
هستی پی علم، جان عمه‌ت!
موی کپل تو شانه کردم
انگور برات دانه کردم
دارم به تو بوجه و خلافل
تا تو برسی به این مراحل
من عاشق فنده‌ها هستم
آفر چه کنم؟ بابات هستم!

۱. برای اینکه وزن درست شود، یک باء اضافه
کردیم که از اختیارات شاعری است!



شوفی فیزیکی

سیب یا نارگیل؟ مسئله این است

■ مهدی فرج‌اللهی

در سال ۳۵۸ قبل از میلاد در یک روز گرم و نفس‌گیر تابستانی در جنوب هند، آنانرا مواتما کامبوجا دانشمند و ادیب شعیر آن دوران در حالی که از دست طلبکارانش فرار می‌کرد و عرق‌سوز شوره بود، برای استراحت به سایه درختی پناه برد. در همین زمان از بالای درخت، نارگیلی به سرش اصابت کرد. کامبوجا پس از گفتن «آخ» به فکر فرو رفت و از خود پرسید که چرا نارگیل افتاد؟ چرا سیب نبود؟

وی در پاسخ، توانست جاذبه را ۲۰۰۰ سال پیش از تولد نیوتن کشف کند. اما به فاصله کوتاهی به دلیل فون‌ریزی مغزی دچار تشنج شد و مُرد.

وی در واپسین ۳۰ حیات در جمع نگران طلبکارانش گفت:

هر بلایی که آسمان آید

گرچه بر دیگری قضا باشد

به زمین نرسیده می‌گردد

کله کامبوجا کجا باشد

و در ادامه فرمود: چرا من؟ و چشم از جهان فرو بست و نتوانست چیزی درباره کشفش به شاگردانش بگوید. وی به دیار باقی شتایید و به کریشنا راجا پور دوست دانشمندش پیوست. راجا پور یک سال پیش از آن بر فراز تپه‌ای توانسته بود وجود برق را در صاعقه کشف کند و آن را از فاصله یک‌ویبی به چشم خود دیده بود. روششان شاد و یادشان گرامی باد.

به عبارت دیگر:

$$F = G \frac{m_1 m_2}{r^2}$$



بهر طویل

پژواک رمانتیک

■ سعید طلایی

از خاطره تفلیک؟ چرا شصت مدل قاعده داریم در اپتیک؟ چرا توی فلأ سرعت نور است **Vpeak**؟ بله علم جوان است و پر از نقطه تاریک، پر از نکته ناکفته و باریک، اگر از پس تاریخ رسیده‌ست به درک سینماتیک و انرژی و مفاهیم دینامیک، چه دانیم که شاید که در آینده نزدیک به جایی برسد فوق رمانتیک (۱) به جایی فخن و مشت، رسد تا قدم اول فرگشت.

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 نکته از آن یاد بگیرید و بدانید، چه خوب است اگر بهر طویلی بنویسید و به تفریبه رشد جوان هم برسانید که هم چاپ شود هم بنزد جایزه‌ای از طرف ما بستانید، ولی جایزه آن‌قدر مهم نیست، هدف بودنتان است برون برون برگشت.

در عجب مانده‌ام از قدرت اعداد که همواره در اطراف من و ما و شمايند و چه **perfect** و دقیقند و چه بی‌مئون و پرايند. نه پابند زمینند و نه درگیر هوايند. گمانم که عده‌ها و قوانین طبیعی همه پژواک فدايند که این‌قدر صمیمند و به‌جایند. اگر از همه مور و ملخ، فیل و الخ نیز پیرسیم، کسی نیست بگوید که دودوتا بشود شانزده و نیم، عجیب است که مویی نرود داخل این درز مفاهیم، بگو جمع و بگو ضرب، چه تفریق و چه تقسیم. چرا هیچ‌کسی نیست پیرسر که چرا دو به توان سه شود هشت؟ چرا نه نشود بی‌بربرگشت؟ که جبر است و چنین است چه در هند، چه در قونیه یا رشت.

بیايد به فیزیک نگاهی بکنیم از سر تشلیک! به فیزیک کوانتوم، به فیزیک کلاسیک، چه زیبا و دقیق است، چه فوش قافیه و شیک. چرا باز به داریم چه از دور و چه نزدیک؟ چرا داخل منشور شود نور به این طیف پر

● رفتم چشم‌پزشکی، پرسید: چشمات اذیت نمی‌کنه؟ جواب دادم: نه، گفت: ولی حتماً به چشم‌پزشک برو آخه اینجا دام‌پزشکیه.



دوزخ نامه

آنزاس خبری مدرسه

■ عبدالله مقرمی

فبر: استغاده از مواد مفبر در ساندویچ بوفه ممنوع شد.

اعلامیه بوفه: به علت ممنوعیت مواد مفبر و گرانی مواد مفبر، با نان قالی و آب پُر در فرمتیم.

آرزوی منطقی: ای کاش یک محقق با معرفت پیدا می شد و پندر تا خایره با بامامان پسند از توی این فوش مزه های مفبر پیدا می کرد.

مدرس نیمه منطقی: احتمالاً از فردا بوفه به میوه فروشی تغییر کاربری می دهد تا بفوریم و جان بگیریم و بیشتر توی هیاط آتش بسوزانیم.

نتیجه گیری پیش بینانه: دانش آموزان مجبورند برون و مواد غذایی مفبرشان را از بیرون تهیه کنند. این طوری شاید پندر کالری بیشتر بسوزانند.

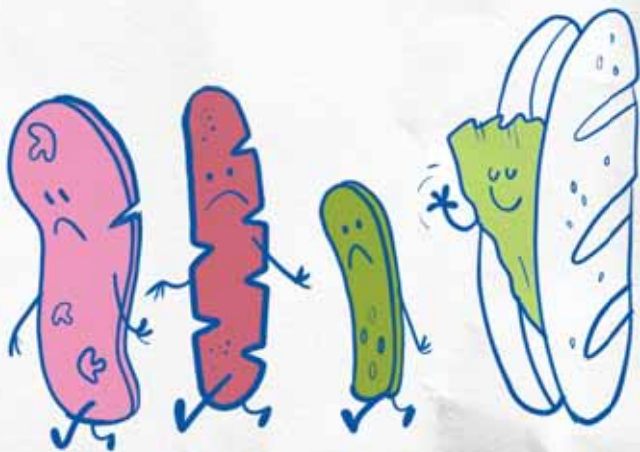
سؤال تستی: مواد مفبر در ساندویچ کدام اند و چرا؟

الف) سوسیس و کالباس؛ زیرا تلویزیون فانه مان می گوید اما ساندویچی سر کوفه مان نمی گوید.

ب) فیاز شور؛ چون در شورا شورش را در آورده موهود مضممل سبز درازا

ج) پنیر؛ برای اینکه همین پنیر را آرم سر صبحانه، با کتک هم نمی تواند بفور اما توی ساندویچ، سرش با بقیه کتک کاری می کند. پس نتیجه می گیریم که قتما یک کاسه ای زیر نیم کاسه اش هست و برای سلامت آرم نقشه دارد.

د) کاهو؛ البته برای بدن انسان بسیار مفید است اما اگر قرار باشد بقیه مفتویات ساندویچ مزف شود و فقط کاهو بماند، آرم احساس بزنیت می کند و برای روحیه اش خوب نیست.



■ تصویرسازی: سام سلماسی

■ مهدی استاد احمد

از دلم باران بشوید مشکلات	عاشقم من عاشق فصل فزان
می شوم از شوق باران گیج و مات	عاشقم من عاشق پاییز فزان
می روم توی هیاط مدرسه	فصل پاییز است و درس و مدرسه
می دهد من را هیاط آب حیات	فصل پاییز است و باران های آن

می شود توی کلاس بی هدف	چون کلاس درس ما دارد تراس
وقت آرم بی فودی گاهی تلف	هست بی شک یک کلاس با کلاس
از کلاس درس گاهی بهتر است	تازه وقتی بوی باران می زند
ایستادن زیر باران توی صف	می شوم بنده به کلی بی هواس

آب حیات مدرسه



دیواری



خرابی نامه

کمیک استریپ

■ مهردار حسین زاده

سلام فرای بفشنه

فدایا فردا فیزیک داریم و تمرین‌های قوانین نیوتن را ننوشتیم و بی‌فوابم. اگر آن روز به‌های سیب روی درخت، هندوانه بود الان قوانین نیوتن وجود نداشت. یا در هر «آخ سرم» بودند.

هالا نشده و من ماندم و زنگ فیزیک و فرمول‌های فیزیک و بی‌فوابی. البته شاید چون الان ساعت پنج بعدازظهر است فوابم نمی‌برد. ولی فدایا ش استرس دارم. کاش شام فوبی داشته باشیم.

در باره فیزیک اگر گفتم، فواستم سر صحبت را باز کنم. چون اتفاقاً دبیر فیزیکمان آدم فوبی است و سر کلاسش لذت می‌برم، مفصوفاً مواقعی که فودش نمی‌آید.

فدایا دیروز یکی از هم‌کلاسی‌ها به من تهمت زد و گفت روان‌نویسش را برداشته‌ام. پدرم همیشه می‌گوید آدم‌های بزرگ اهل انتقام و تاوان نیستند. من هم که همیشه به حرف پدرم گوش می‌کنم، از هم‌کلاسی‌ام انتقام گرفتم. چون آدم بزرگی نیستم.

اما عذاب‌ویدان گریبانم را گرفته و از دیروز زندگی کوفتم شده است. دیگر ساندویچ بندری دوانه، دویل برگر بعدش و پیتزای مفلوط بزرگ و نوشابه فانوده‌ای که فوددم تا آن‌ها را بشورد ببرد پایین، فوش مزه نبودند. اشتوایم کور شده است. بعد از انتقام دیروز، به‌فاطر پدرم ناراهتم. او مرا به کلاس دفاع شفقی فرستار تا قوی شوم. من هم از تمام فنونی که یاد گرفته‌ام در انتقام دیروز استفاده کردم و فویدم پرا مربی گیر داده بود که یوگا اسم دیگر دفاع شفقی نیست و کلاس اشتباهی می‌آیم.

فدایا زیبا و داناترین، می‌دانم متوجه شدی چه می‌فواهم چون فقیقتش فودم نمی‌دانم و فقط نیتم حرف‌زدن با توست. آفر تو از هر کسی با من مهربان‌تری و بیشتر به فکرم هستی.



روح الله احمدی





۰	۰	۰	۱	۰	۰
۳	۳	۰	۰	۳	۰
۴	۰	۴	۴	۰	۴
۰	۰	۰	۲	۲	۰
۵	۵	۰	۵	۵	۵

۴ ۱۲ ۱۰ ۹

پازل نمونه

			۱		
				۳	
	۰		۴	۰	
۵	۵				

۴ ۱۲ ۱۰ ۹

حل پازل نمونه

پازل Yacuso

● **Yacuso** پازلی منطقی است. قبل از خواندن قوانین سعی کنید به کمک پازل نمونه، آن‌ها را درس بگیرید.

۱. در پازل Yacuso فقط می‌توانید از اعداد صفر تا پنج استفاده کنید.
۲. در هر سطر فقط باید صفر و یکی دیگر از اعداد مجاز را به کار بگیرید.
۳. به جز صفر، عدد هر سطر باید متفاوت باشد.
۴. هر عدد باید به اندازه مقدار خودش در یک سطر نوشته شود. یعنی عدد ۱، یک بار در سطر خود ظاهر می‌شود؛ عدد ۲، دو بار و...
۵. زیر بعضی ستون‌ها عدد نوشته شده است. این مقدار برابر مجموع همه اعداد آن ستون است.

حالا چند نمونه از این پازل را حل کنید:

					۰
۰				۰	
	۰	۳	۰		۰
۰		۰			

۹ ۶ ۸ ۱۱ ۹

		۰			
			۰		۰
				۰	
	۰				

۱۲ ۱۰ ۱۲ ۹ ۱۱

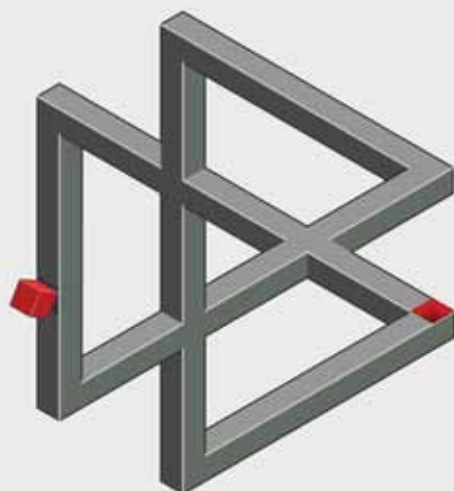
	۵		۵	۵	
	۲				
			۳		
				۱	
۴					۴

۱۱ ۲ ۱۳ ۹

	۰				
		۲			
۰		۰			
		۰			
			۴	۴	

۸ ۷ ۹ ۱۵





معرفی بازی اندرویدی

معموله را به مقصد برسان!

Hocus

اگر به چالش‌های تپسی علاقه‌مند باشید، مطمئنم از بازی Hocus لذت می‌برید. در این بازی باید مکعب قرمز رنگ را به مربع قرمز رنگ برسانید. برای این کار باید با توجه به جهت‌های حرکت میاز که در دایره بالای صفحه نمایش داده می‌شود، انگشتان را روی مسیری که برای مکعب در نظر گرفته‌اید حرکت دهید.

دانلود بازی

برای دانلود این بازی نام آن (Hocus) را جستجو کنید

معمای ۱: کدگذاری پرونده‌ها!

شما مسئول بررسی کدگذاری تعدادی پرونده هستید. به شما گفته شده است «اگر روی یک طرف پرونده‌ای، عددی زوج نوشته شده باشد، روی طرف دیگرش حرف الف نوشته شده است.» اگر چهار پرونده روی میز باشد، به‌طوری که روی آن‌ها حروف الف، ب و اعداد ۳ و ۵ نوشته شده باشد، دست‌کم باید چند پرونده را برگردانید تا مطمئن شوید این چهار پرونده به‌درستی کدگذاری شده‌اند؟

معمای ۲: بازی دونفره!

در بازی دونفره‌ای، عددی به‌عنوان عدد شروع انتخاب می‌شود. هر بازیکن در نوبت خود می‌تواند به عدد قبلی، هر عدد طبیعی کوچک‌تر از آن را به‌دل‌خواه اضافه کند. مثلاً اگر بازی از عدد ۵ شروع شود، نفر اول می‌تواند یکی از اعداد ۱، ۲، ۳ یا ۴ را به آن اضافه کند. فرض کنید بازیکن اول عدد ۳ را انتخاب کند؛ بنابراین نفر دوم باید یکی از اعداد طبیعی ۱ تا ۷ را به عدد ۸ اضافه کند و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

برنده بازی کسی است که به عدد ۱۰۰۰ برسد. اگر بازی با عدد ۲ شروع شود، آیا می‌توانید برای یکی از بازیکنان راه‌حلی پیشنهاد دهید که صرف‌نظر از نحوه انتخاب بازیکن دیگر، او برنده شود؟ بازیکن اول این شرایط را دارد یا بازیکن دوم؟ راه‌حل او چیست؟

معمای ۳: کلاه بازی!

سارا و نیکی و پریا در یک ردیف طوری پشت‌سرهم نشسته‌اند که سارا، نیکی و پریا را می‌بیند، نیکی فقط پریا را می‌بیند و پریا هیچ‌کس را نمی‌بیند. به آن‌ها ۵ کلاه بافتنی نشان می‌دهند که ۳ تا آبی و ۲ تا زردی دیگر سفید است. سپس به این سه نفر چشم‌بند می‌زنند و ۳ کلاه از این ۵ کلاه را به‌تصادف روی سر آن‌ها می‌گذارند. بعد چشم‌بندهایشان را برمی‌دارند و از آن‌ها می‌پرسند آیا می‌توانند رنگ کلاه‌هایشان را مشخص کنند. پس از پاسخ منفی سارا و نیکی، پریا جواب می‌دهد: بله! بطور قطعین چیزی ممکن است؟ کلاه پریا چه رنگی است؟



است برایتان بفرستم. البته وقتی جواب پیامم را بدهید و یخم کمی آب شود...

خب باید بگویم به اینجای تعریف و تمجیدها که رسید، سردبیر اخم‌هایش را در هم کشید، انگار که من پیامک‌ها را جعل کرده باشم. کار به چک کردن سامانه پیامکی هم کشید. اما وقتی دیدند که شماره‌ها متفاوت است، دیگر چیزی نگفتند. با اینکه ممکن است من گوشی‌های مختلف را بگیرم و درباره صفحه خودم پیامک تعریف بفرستم مثل آن سری که... البته سردبیر این‌ها را می‌خواند. بعداً برایتان تعریف می‌کنم. هرچند خودت قرار است یک روز همکارانم شوی، می‌آیی توضیح می‌دهی. یخت آب شد؟ کجایی؟

سلام. زهرا حیدری هستم از دزفول. مجله‌های رشد را من از دوران دبستان تا اکنون که سال دوازدهم هستم، دنبال می‌کنم و به خاطر علاقه فراوانی که به آن‌ها دارم، یک‌ساعت کل مجله را تمام می‌کنم. لطفاً علاوه بر معرفی نخبگان رشته‌های ریاضی و تجربی، به معرفی نخبگان رشته‌ها و دانشگاه‌های مربوط به علوم انسانی نیز بپردازید. باتشکر

این‌طور نمی‌شود زهرا جان. نه... دل به کار نمی‌دهی و گرنه یک‌ساعت تمامش نمی‌کردی. من به‌عنوان نویسنده این بخش، از تو توقع دارم لااقل دو ساعت فقط روی همین یک صفحه زمان بگذاری. نوشته‌های نورسیده آن قدر عمیق‌اند که با این زمان کم فقط به لایه رویی آن پی می‌بری! کاش همین قدر که به فکر مجله‌خواندنی، درس‌هایت را می‌خواندی. (بخشید یک لحظه حرف‌های پدرمادری به این صفحه نفوذ کرد.)

سلام. وای من هم می‌خواهم متن‌هایم را برایتان بفرستم! بلکه پسندیده شود! شایدم چاپ! برا کنکور یا دعا کنید! مرسی، آرزومه دبیری قبول شم. دوستتان دارم رشدیا!!! فاطمه وطن‌سرشت از ملارد. چرا اسم‌ها را چاپ نمی‌کنید؟

متن ارسالی از دخترخاله عروس. تشویق کنید! منتظر منت هستیم. فاطمه‌جان، همه مثل خودت اسمشان را پای پیامک نمی‌نویسند. ما هم یکی را فرستادیم کلاس کف‌بینی و تشخیص اسم از روی پیامک، هنوز کامل مسلط نشده است. امتحانش کردیم، خطاهای کوچکی دارد. مثلاً آرمان‌ها را آرمین می‌گوید، سمن‌ها را سامان و گاهی هم محمدرضاها را سحر. این خطاهای کوچکش که برطرف شود، می‌گوییم دیگر اسم نفرستید چون ما خودمان می‌دانیم!

راستی منتت را بفرست حتماً! شاید جا نشود در خود مجله چاپ کنیم، (همین الان هم پیامم را کمی دراز می‌کنیم، از پشت جلد می‌زنیم بیرون) اما در کانال و صفحات مجازی‌مان از آن حتماً استفاده خواهیم کرد.

نظراتتان را برای ما
پیامک کنید:

رسیده‌های آبان

زهرا خرنیا ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

مجله که در کل به شما تعلق دارد؛ اما این بخش، دیگر شور به شما تعلق داشتن را درآورده و یک‌باره هرچه شما برای ما بفرستید می‌خواند، پاسخ می‌دهد و چاپ می‌کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که کجا بفرستید؟ این از ایمیل‌مان: javan@roshdmag.ir. این از سامانه پیامکی‌مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹. این هم از کانال‌مان:

@iRoshd

با طرح پیشنهادها و حرف‌ها و درد‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید و هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم.

سلام، ممنون از مجله دوره متوسطه دوم خوبتون. خواجه‌شمندم قسمت‌های نقشه راه، چراغ راهنما، ایران شگفت‌انگیز و پیام‌های نورسیده را گسترش دهید تا جذابیت بیشتری پیدا کنه.

خودم هم در فکر بود که کارم را گسترش دهم. مثلاً یک مجله بیرون بدهم به نام «نورسیده‌ها». آنجا از اینکه یک صفحه بیشتر جا ندارم نترسم و همه پیامک‌ها را چاپ کنیم. پیامک‌ها هم فقط مربوط به صفحه خود باشد، نه صفحات چراغ راهنما و ایران شگفت‌انگیز و چه و چه. آنجا دیگر مجله نورسیده‌هاست. آن‌ها بروند برای خودشان مجله بزنند. همه‌اش فقط خودم!

با سلام. خواستم پیش شما گلایه کنم که چرا رشته‌های انسانی را معرفی نمی‌کنید؟ راستی می‌خواستم از نویسنده ماهر صفحه پیام نورسیده تشکر کنم که انتقادهای ما را نشان می‌دهد! معصومه امیرحاجلو از اصفهان

رشته‌ها را به‌نوبت معرفی کردیم. امسال هم مجله را دنبال کن، باز هم معرفی می‌کنیم. راستی نویسنده ماهر این صفحه از شما تشکر می‌کند. شاید باورتان نشود، این پیام اتفاقی بعد از پیام قبلی آمد. آن‌قدر همه طرفدار پروپاقرص صفحه نورسیده‌ها هستند.

یک سلام و خسته نباشید پرانرژی خدمت خانم فرنیای عزیز... با امید اینکه یک روز من هم بشوم همکارتان و یک نفر همین سلام را با همین مقدار انرژی تحویلیم بدهد... در ضمن یک عالم پیشنهاد دارم که قرار



درب بهشت در تهران

محراب «درب بهشت» آخرین اثر خاندان هنرمند و شناخته‌شدهٔ ابی‌طاهر کاشانی است. این خانواده ۳۵۰ سال سرپرست کارگاه‌های معتبر کاشی‌سازی در شهر کاشان بودند. بهترین آثار هنری در کارگاه‌های خاندان ابی‌طاهر خلق شده است؛ مثل همین محراب‌های سفالی درخشان که به‌شیوهٔ لعاب درخشان زرین‌فام، آن را رنگ‌آمیزی کرده‌اند. در کارگاه‌های این خاندان، نقاشان و خطاطان و صنعتگران در کنار هم کار می‌کردند و رموز و آثار خلق با چنین کیفیت، میراث خانوادگی آن‌ها به شمار می‌رود. محراب درب بهشت را که زمانی محراب مرقد امامزاده علی‌بن جعفر (علیه السلام) در قم بود، حالا می‌توان در بخش اسلامی موزهٔ ملی در تهران دید و از تماشایش لذت برد.

فولکلور

نهمین جشنواره بین المللی
چهارشنبه‌وار بین

49th ROSHD

Educational International
Film Festival

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



Ministry Of Education
Research And Educational
Planning Organization
Publications And Educational
Technology Center

علمی - آموزشی - تربیتی
Scientific-Educational

تهران
۲۴ آبان ۱۳۹۸

۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۱ آذر



Tehran November 2019

15 16 17 18 19 20 21 22

از ۲ آذر ماه ۱۳۹۸ تا اردیبهشت ماه ۱۳۹۹ / 2020 May
۱۴۰۰ سالن نمایش در استان‌های کشور و مدارس بین الملل