

نقد و جوان

زندگانه

ماهنامه فرهنگی / اجتماعی
پهمن ماه ۱۳۹۶
دوره جدید، (پیاپی ۵۰۷)
شماره ۱۵۴
قیمت ۲۵۰۰ تومان





فخر اسلام
دہلی
محمد کریمی باد
اسلام





ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۵۴، بهمن ماه ۱۳۹۶
قیمت: ۲۵۰۰ تومان

○○○

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری

○○○

دبیر تحریریه: دکتر بهنام زنگی
طراحی گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه مهر نوروز
تصویرگر: مریم یاری زاده
امور فنی: آتلیه شاهد
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۸۲۸۴۳۵
آدرس الکترونیکی:

Email: nojavan@shahedmag.com

صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۳

ناشر: انتشارات شاهد

تهران - خیابان طالقانی خیابان ملک الشعراء

بهار شمالی شماره ۵

تلفن: ۸۸۳۰۸۳۴۸

○○○

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر
شاهد نوجوان برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال
منتشر می شود. مجله در تلخیص و ویرایش
مطالب رسیده آزاد است. مطالب رسیده
بازگردانده نمی شود. نقل مطالب مجله با ذکر
مأخذ مجاز است

۴ درویش قال

۵ اچیتنه سدا جماران

۶ شهید نوجوان

۸ آسمانها

۱۰ علی

۱۲ نغزیه سالم

۱۴ حرارت

۱۶ مهارت های زندگی

۱۸ ایلبلشن

۱۹ ساختننها

۲۰ مساجد ایران

۲۲ موزه های ایران

۲۴ داستان مصور

۲۸ ووزوزی

۳۰ جدول

۳۱ سرگرمی

۳۳ بخوانیم و بخندیم

۳۴ امر به معروف و نهی از منکر

۳۵ ضرب المثل

۳۶ حیوانات

۳۸ عجایب هفتآنه

۴۰ مشاغل

۴۲ داستان دفاع

۴۴ نذر

۴۶ سلامت

۴۸ دنیا کی فناوری

۵۰ ناخودآگاه انسان

درباره زمستان

هر یک از فصل‌های چهارگانه به تدبیر پروردگار نقش خاص خود را در جهان دارند.

بهار؛ آغاز دوباره حیات طبیعت و فصل دگرگونی آن است. این فصل برای ما انسان‌ها، زمان شادی‌ها و دیدارهاست.

تابستان؛ فرصت ثمردهی طبیعت و همچنین تلاش‌های انسان است. پاییز؛ با آن زیبایی‌های هزار رنگش زمان خزان طبیعت و آماده شدن برای سرمای زمستان است.

و اما زمستان؛ فصل سرما و برف و باران است و فصل خواب طبیعت است. زمستان با همه‌ی سرمایش برای ما جذاب و دوست‌داشتنی است. فصل درس و مدرسه، فصل سرماخوردگی، شال و کلاه، آدم برفی ...

اهمیت پنهان زمستان هم در همین سرما و برف و بوران آن است. آسمان باید بیارد، درختان به خواب بروند، گل‌ها و برگ‌ها بپوسند و خاک گل شود تا زمین و زمان برای بیدار شدن دوباره طبیعت آماده شود.

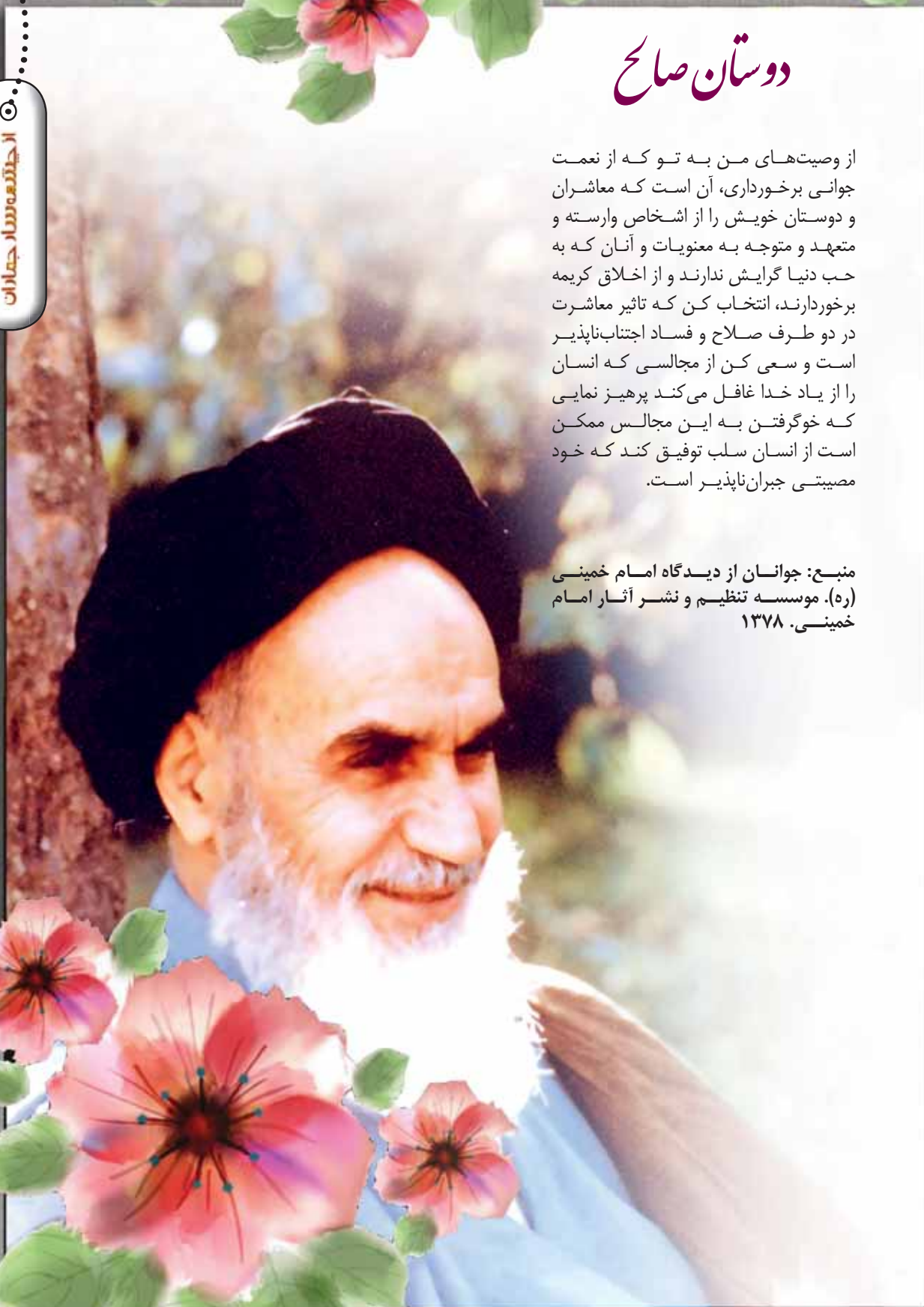
زمستان فصل نشاط و شادمانی نوجوانانه‌ی ماست، چرا که داریم برای بهار آماده می‌شویم.

سردبیر

دوستان صالح

از وصیت‌های من به تو که از نعمت جوانی برخورداری، آن است که معاشران و دوستان خویش را از اشخاص وارسته و متعهد و متوجه به معنویات و آنان که به حب دنیا گرایش ندارند و از اخلاق کریمه برخوردارند، انتخاب کن که تاثیر معاشرت در دو طرف صلاح و فساد اجتناب‌ناپذیر است و سعی کن از مجالسی که انسان را از یاد خدا غافل می‌کند پرهیز نمایی که خوگرفتن به این مجالس ممکن است از انسان سلب توفیق کند که خود مصیبتی جبران‌ناپذیر است.

منبع: جوانان از دیدگاه امام خمینی (ره). موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی. ۱۳۷۸



آخرین شب دنیا



صدای نازک گریه نوزاد، اتاق را پر کرد. زهرا خانم نخ قنداق را گره زد و به نوزاد که دهانش به دنبال یافتن شیشه شیر، گاه به چپ می‌چرخید و گاه به راست، نگاه کرد. غم صورتش را گرفت. از جا بلند شد و به اتاق کناری رفت. بچه‌ها دفتر و کتاب‌هایشان را پهن زمین کرده و قلم به‌دست مشغول خواندن و نوشتن بودند. صدای گریه نوزاد، اوج گرفت و رسید به بچه‌ها. محمد سر از روی دفتر بلند کرد و گفت: «چی شده؟»

-محمد پاشو مادر. برو برای بچه، شیرخشک بخر.

محمد بی‌وقفه قلم را روی برگه‌های دفتر گذاشت و ورق‌ها را روی هم خواباند. از جا بلند شد و لباس پوشید و سوار دوچرخه شد.

در کوچه‌های باریک و تودرتو، تندتند رکاب می‌زد. سر هر پیچ، صدای بوق دوچرخه‌اش، رهگذران را به‌طرف سایه کنار دیوار می‌کشاند.

با صدای باز شدن در خانه، زهرا خانم از پشت شیشه اتاق سرک کشید و با دیدن محمد که مثل همیشه فرزند بود، صورتش از خنده موج برداشت و نفس راحت و کش‌داری کشید. محمد در اتاق را باز کرد و تا سینه خود را داخل کشید.

-مامان خریدم.

زهرا خانم روانداز نوزاد را تا زیر چانه‌اش بالا آورد و با اشاره دست، به محمد فهماند که آن را ببرد توی آشپزخانه.

قوطی شیرخشک نصفه بود که زهراخانم، محمد را صدا زد و گفت:

«پسرم برو برای داداشت شیرخشک بخر. محمد قدم جلو گذاشت و سرش را تا دهانه قوطی که روی کابینت‌های آشپزخانه بود بالا آورد. با لحنی که پر بود از سوال و از تعجب، گفت:

تهیه‌کننده: سارا حسینی

«قوطلی که هنوز خالی نشده؟!» زهرا خانم اسکناس تاخورده‌ای را باز کرد و گفت: «احتیاج است. می‌ترسم وقتی این قوطلی تمام شد، شیرخشک پیدا نکنیم.» چهره متبسم محمد، جدی شد و گفت: «تا آن موقع هم خدا بزرگ است. نباید برای اتفاقی که از افتادنش مطمئن نیستید، احتکار کنیم.» زهرا خانم با چشم‌های گشاد به محمد نگاه کرد و گفت: «احتکار؟ ولی من که احتکار نمی‌کنم.»

شاید کودکی دیگر، نیازمند همین قوطلی شیرخشکی باشد که برای خریدنش اصرار دارید. آن وقت، خدا را خوش نمی‌آید. هر موقع شیرخشک تمام شد، یکی دیگر می‌خرم.

هنوز مدت زیادی از رفتن محمد به حوزه علمیه نمی‌گذشت؛ اما حرف‌ها و طرز فکرش به کسانی شبیه بود که مدت‌ها در حوزه درس خوانده بودند. زهرا خانم خوشحال بود از این که پسرش را به حوزه فرستاده است. در جواب حرف‌های محمد سری تکان داد و رفت به اتاق.

«آخرین شب دنیا» نام کتابی درباره زندگی و خاطرات طلبه نوجوان شهید محمد اصفهانی وطن است. روایات کتاب، مقطعی از زندگی سراسر ایمان و نیکی محمد است؛ از کودکی تا نوجوانی که همراه و یاور پدر بود تا زمانی که به حوزه علمیه رفت و باز هم یاری‌رسان دیگران بود؛ روایاتی از اشتیاق محمد برای رفتن به جبهه و رسیدن به آرزویش و روایاتی از عشق او به امام. محمد در عملیات رمضان در سال ۱۳۶۱ در سن ۱۶ سالگی به شهادت رسید و مدتی پس از او، پدرش به دیدار خداوند شتافت. روایات زندگی این نوجوان آسمانی را در کتاب آخرین شب دنیا، به نوشته لیلا کریمیان، توسط نشر ستارگان درخشان در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است. باشد تا یادی از این شهید آسمانی بماند و راهش باقی.



خلبان بی باک

درباره شجاعت شهید عباس دوران

ارتش شد و پس از طی دوره مقدماتی در ایران برای ادامه تحصیل و طی دوره تکمیلی به آمریکا اعزام شد و پس از اخذ نشان و گواهینامه خلبانی به ایران بازگشت. او خلبان جنگنده مک دانل داگلاس، اف ۴ فانتوم بود.

وقتی جنگ تحمیلی در روز ۳۱ شهریورماه ۱۳۵۹ آغاز شد در پست افسر خلبان شکاری و معاونت عملیاتی فرماندهی پایگاه سوم شکاری (شهید نوژه) انجام وظیفه می کرد و بعد هم به بوشهر رفت. او در طول جنگ بیش از ۱۲۰ پرواز جنگی داشت. بیشتر از هر خلبان دیگری در دنیا.

عباس بارها می گفت اگر هواپیما بال نداشته باشد خودم بال درآورده و بر سر دشمن فرود می آیم و هرگز تن به اسارت نخواهم داد.

همکار و همزمش منصور کاظمیان می گوید:

«عباس دوران بین همه معروف بود. ترس را هیچ گاه در وجود او ندیدم. سخت ترین مأموریتها را قبول می کرد و به تنها چیزی که فکر می کرد هدف بود. حتی یادم هست در عملیات بمباران اسکله های «البکر» و «الامیه» در نزدیکی بندر بصره، بنا به دلایلی قرار شد که عملیات به صورت نیمه کاره متوقف شود ولی عباس دوران قبول نکرد و عملیات را به آخر رساند. او هیچ گاه در کابین صحبت نمی کرد و همیشه می گفت اگر از مسیر منحرف شدم و یا حالت نامتعادلی را مشاهده کردید آن وقت علاوه بر اینکه به من اعلام می کنید، مواظب اطراف باشید»

بله، عباس دوران در هفتم آذرماه سال ۱۳۵۹ در یک عملیات متحورانه دو ناوچه نیروی دریایی عراق را در حوالی اسکله «الامیه» و «البکر» غرق کرد، چنانچه می گفتند و به اثبات هم رسید نیروی دریایی عراق را سرهنگ خلبان عباس دوران و سرهنگ خلبان خلعتبری به نابودی کشاندند. اما عملیات اصلی دوران؛ عملیات آخر و عملیات تعیین کننده سرنوشت در روز ۳۰ تیر ماه سال ۱۳۶۱ اتفاق افتاد.

صدام، برای این که به دنیا نشان دهد صلح طلب است، بغداد را برای اجلاس سران عدم تعهد در نظر گرفته بود. اگر این کنفرانس در بغداد برگزار می شد، صدام به مدت ۸ سال ریاست آن را به عهده می گرفت و این مساله از نظر سیاسی برای ایران مهم بود که این اتفاق نیفتد، چون جنگ تحمیلی به ضرر ایران تمام می شد. او گفته بود خلبانان ایرانی ترسو هستند و هیچ خلبان ایرانی حتی جرأت نزدیک شدن به آسمان بغداد را هم ندارد چه برسد به این که اجلاس را بر هم بزنند. در بین خلبان های ایرانی، یک خلبان بود که رکورددار تعداد پروازهای جنگی بود و آنقدر ضربه های مهلکی به عراق وارد کرده بود، که صدام برای سرش جایزه گذاشته بود و البته هرگز هم به این آرزو نرسید.

این مرد بزرگ، کسی نبود جز شهید عباس دوران. عباس دوران در ۲۰ مهرماه سال ۱۳۲۹ در شهر شیراز متولد شد. وی پس از اخذ دیپلم در سال ۱۳۵۱ وارد دانشکده خلبانی نیروی هوایی



ناصر باقری هم‌رمز دیگر عباس می‌گوید:

تنها راهی که می‌شد از برگزاری کنفرانس جلوگیری کرد ناامن نشان دادن شهر بغداد بود که صدام به امنیت آن خیلی افتخار می‌کرد. از سوی دیگر در آن زمان (سال ۱۳۶۱) ایران موشک دوربرد نداشت که بغداد را مورد هدف قرار دهد برای همین قرار شد این حرکت توسط هواپیماها انجام شود. پیش از انجام عملیات به ما اعلام کرده بودند که درصد خطر این عملیات بالای ۸۵ درصد است. شش خلبان این سه هواپیمای اف ۴ مرحوم اسکندری، شهید دوران، منصور کاظمیان، توانگریان، خسروشاهی و من بودیم. در این بین من و اسکندری هر کدام شش بار بر فراز بغداد پرواز داشتیم ولی شهید دوران اولین پرواز بود که بر فراز بغداد انجام می‌داد. علیرغم اینکه تا آن زمان دوران دارای بیشترین پرواز عملیاتی بود.

در این عملیات قرار بود با حمله به پالایشگاه «الدوره» بغداد و کوبیدن نقاط حساس آن و شکستن دیوار صوتی، فقط یک جو روانی و ترس ایجاد کنیم. از سوی دیگر پدافند دشمن هم خیلی قوی بود. از بدو ورود ما به خاک عراق با یک دیواره آتش روبرو شدیم که پدافند سبک آنها ایجاد کرده بود. نزدیکی صبح بود که پدافند هوایی بغداد نیز ما را ردگیری کرد و ما در بین دو پدافند زمینی و هوایی قرار گرفتیم، به هر حال عملیات را ادامه دادیم و پالایشگاه را زدیم.

پدافند سبک عراق هواپیمای ما را که شماره دو بودیم زد و تنها یک گلوله در کابین خلبان منفجر شد ولی در عین حال هواپیما به حرکت خود ادامه داد و فقط سرنشینان آن که من و اسکندری بودیم زخمی شدیم. در

همین حین از هواپیمای شماره یک که دوران و کاظمیان در آن بودند اطلاع دادند که هواپیما را زدند. اسکندری به آنها گفت عیب ندارد ما را هم زده‌اند پشت سر ما بیایید. دوران در جواب گفت: موتور شماره دو آتش گرفته و ما نمی‌توانیم بیاییم. اسکندری مجدداً گفت: اگر می‌توانید بیایید، وگرنه پیرید بیرون. که بعد از این گفت‌وگو دیگر جوابی از آن طرف نیامد و ما بالاخره با وجود آتش سنگین پدافند دشمن برگشتیم و در همدان به زمین نشستیم. بعدها متوجه شدیم که در آن لحظه کاظمیان توسط دوران اجکت شده و شهید دوران هم هواپیمای نیمه سوخته را به میدان کنار ساختمان هتل محل برگزاری کنفرانس کوبیده است.

صبح روز ۳۰ تیرماه ۱۳۶۱ خلبان شهید عباس دوران با شهادت خود، کاری کرد که اجلاس سران غیرمتعهدها به علت فقدان امنیت در بغداد برگزار نشد. پیکر پاک شهید عباس دوران به همراه ۵۷۰ شهید دیگر در روز دوم مردادماه ۱۳۸۱ به خاک پاک میهن بازگشت.

در زمان شهادت عباس، فرزندش امیررضا هشت ماهه بود و حالا خودش یک پسر دارد. نام فرزند امیر رضا دوران را فرید عباس گذاشته‌اند. فرید به معنای نگهبان شکوه و جلال است. فرید عباس یعنی نگهبان شکوه و جلال عباس. باشد که نامش ماندگار و راه پرافتخار و شهامتش همواره روشن بماند.

منبع:

آسمان؛ دوران به روایت همسر شهید، زهرا مشتاق، روایت فتح، ۱۳۸۶

www.isna.ir

www.abrobad.net

old.aviny.com

آب، ضروری‌ترین نیاز بدن



بدن ما با توجه به اینکه روزانه مقدار مشخصی از آب خود را از دست می‌دهد پس همزمان نیاز به بازگردانی آن به پوست و سلول‌ها دارد تا دچار مشکل و ایراد در رفتارها و حرکات طبیعی بدنمان نگردیم و یا به عبارت دیگر مبتلا به ضعف نشویم. خوردن روزانه ۸ لیوان آب به بهبود مغزمان کمک می‌کند. از بیماری‌های خطرناک جلوگیری می‌کند. به کاهش وزن کمک می‌کند. کرم خوردگی دندان را برطرف می‌کند و کلی موارد دیگر که ما در این مقاله می‌خواهیم شما را با ۵ نکته از آن‌ها آشنا کنیم تا شاید مشوقی باشد برای اینکه ۸ لیوان آب در روز را با کمال میل بخورید!

۱. کارایی مغز را بالا می‌برد

اگر یادتان نمی‌آید که در مقدمه‌ی این مقاله چه نوشته بود، احتمالاً مغزتان خشک شده است.

از آنجا که تقریباً ۸۰٪ از بافت مغزی از آب تشکیل شده است، ضروری است که آب کافی به آن برسانید. آزمایشات بالینی نشان داده است که کمبود آب کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می‌آورد و به قدرت تمرکز آسیب می‌رساند.

منطق پشت این مسئله کاملاً واضح است: اگر آن ماده را از مغزتان کم کنید، گرفتار مشکلات عملکردی می‌شوید. این مثل راندن ماشین بدون بنزین است.

در مغز، آب مایعاتی را که پروتئین و آنزیم‌ها را حمل می‌کنند را رقیق

می‌کند، و به رساندن این مواد به مقصد کمک می‌کند. وقتی آب بدن کم می‌شود، این مایعات برای رساندن بار خود کندتر می‌شوند و عملکرد مغز نیز آسیب می‌بیند. همچنین آب باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد که باعث خرابی سلول‌ها در مغز می‌شود را از بین می‌برد.



۲. از بسیاری از بیماری‌های خطرناک جلوگیری می‌کند

ورم مفاصل، سرطان و بیماری‌های قلبی، بیماری‌هایی خطرناک و جدی هستند که میلیون‌ها نفر را گرفتار می‌کنند، اما شما می‌توانید با خوردن آب از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کنید.

آب یکی از مهمترین عناصر در غضروف و نرمه استخوان و مایع زلالی، مایعی که در اطراف مفاصل وجود دارد که باعث چرب کردن محیط می‌شود، است. وقتی میزان کافی از آب در این ناحیه وجود داشته باشد، اصطکاک کمتری در اطراف مفاصل به وجود می‌آید و احتمال ابتلا به ورم مفاصل نیز کمتر می‌شود.

همچنین وقتی میزان کافی آب در سیستم ما باشد، گرچه باعث می‌شود مجبور شویم تند تند به دستشویی برویم، اما بدن از سموم پاک می‌شود. اگر این سموم کمتر در بدن ما باقی بمانند، احتمال ابتلا به سرطان نیز کاهش می‌یابد.

آب نه تنها کمک می‌کند تا سموم از بدن دفع شوند، نمک اضافی بدن را نیز دفع می‌کند. تحقیقات نشان داده است که وجود نمک زیاد در بدن باعث بالا رفتن فشار خون شده که این هم منجر به بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.



۳. به کاهش وزن کمک می کند

اگر گرسنه هستید، سعی کنید شکمتان را با آب پر کنید. آب حاوی هیچ میزان کالری یا چربی نیست و ثابت شده است که گرسنگی را نیز برطرف می کند.

همچنین یک لیوان آب متابولیسم بدن شما را نیز افزایش می دهد. از آنجا که همه ی عملیات های بدن به آب نیاز دارند، بدیهی است که وقتی کم آب بخورید همه چیز در بدنتان کندتر پیش می رود. آب بیشتر باعث بالا بردن متابولیسم می شود که این هم به نوبه ی خود کالری سوزی می کند.

تحقیقات نشان داده است که پس از خوردن دو لیوان آب، ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا متابولیسم بدنتان شروع شود. و وقتی متابولیسم آغاز شد، شما ۳۰٪ سریعتر کالری می سوزانید. تحقیقات نشان داده است که اگر آب مصرفی خود تا ۶ لیوان در روز بالا ببرید، ۵،۳ پوند در سال کم خواهید کرد.

۴. کرم خوردگی دندان را برطرف می کند

می گویند که یک لبخند با آینه یک تومان هم خرج ندارد، اما میلیون ها تومان می ارزد. پس محافظت از دندان ها واجب می شود. می دانیم که تامین آب مورد نیاز بدن، به تولید مایعات مختلف در بدن کمک می کند، مثل بزاق دهان که باعث از بین بردن کرم خوردگی دندان ها می شود.

پوسیدگی دندان از تولید اسید ایجاد می شود که مینای دندان را می خورد، اما بزاق دهان این اسید را خنثی می کند. همچنین حاوی مواد معدنی خاصی است که به بازسازی دندان ها کمک می کند. اگر میزان کافی آب به بدنتان برسانید، و کمتر شکلات و آبنبات بخورید، مطمئن باشید که دندان هایی سالم خواهید داشت.

۵. نوشیدن آب زیاد ضرر دارد

نوشیدن میزان معین آب در روز ضروری است اما نیازی به زیاد کردن این میزان نیست. کاری که باید بکنید جبران میزان آبی است که از دست می دهید.

یک فرد متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب از تنفس، و ۱ لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می دهد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کند، بدن حدوداً به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می کند.

شما باید همان میزان آبی که در روز از دست داده اید، را برای بدن دوباره تامین کنید نه بیشتر.

اگر بیشتر از میزان مورد نیاز آب به بدن برسانید، تعادل سدیم در بدن از بین می رود که منجر به مشکلات گوارشی، حملات ناگهانی و حتی بیهوشی می شود.

آب بخورید، سالم بمانید!

آب برای بدن شما ضروری است، و بدون آن فعالیت های بدن شما دچار مشکل می شود. پس اطمینان یابید که میزان کافی آب به بدنتان برسانید تا سلامتی بدنتان تامین شود.

منبع:

<http://www.beytoote.com/scientific/midanid/insight-program-interesting-water.html>

بهتر ببینیم: نان

تهیه کننده: سیما کریمی



مختلف با آرد سفید و یا آرد کامل سیوسدار گندم تهیه می‌شوند.

آماده‌سازی نان

نان‌های صنعتی مراحل خاصی را پشت سر می‌گذارند تا سر سفره‌های ما بیایند.

آماده‌سازی آرد: در این مرحله آردها الک می‌شوند، ناخالصی‌های آن گرفته می‌شود، ذرات به‌هم چسبیده از هم جدا می‌شوند و مخمرها و باکتری‌ها تکثیر می‌شوند. لازم هم نیست از باکتری‌های نان بترسیم چون برای فرایند تهیه نان لازم بوده و جزو باکتری‌های مفید محسوب می‌شوند.

مخلوط کردن آرد و آماده‌سازی خمیر: آرد با آب و مواد دیگری مانند نمک و مخمر ترکیب شده و درون مخلوط‌کن‌های مخصوص زده می‌شود. در این حالت خمیر صاف می‌شود، سطح آن شفاف است، قوام دارد و حالت متخلخل یا سوراخ‌سوراخ به‌خود می‌گیرد.

پوک کردن خمیر: پس از مرحله قبلی انجام شده تخمیر در آن صورت می‌گیرد و وزن آن هم کم خواهد شد چون ذرات گاز دی‌اکسید کربن در آن ایجاد می‌شوند. در این حالت چون امکان فساد مواد نان به‌خاطر تخمیر وجود دارد، در نگهداری آن در درجه حرارت و مکان مناسب باید دقت کرد.

اصلی‌ترین خوراکی خوشمزه بشری از ابتدا تا کنون، نان بوده است. در همه جوامع، نان‌هایی با شکل‌های مختلف می‌بینیم که عموماً از دانه ارزشمند گندم تهیه می‌شوند و از احترام و قداست خاصی هم برخوردار هستند. در دین اسلام هم درباره اهمیت و احترام به نان سفارش‌های بسیاری شده است. در اسلام از نان به‌عنوان سرچشمه زندگی و بهترین طعام نام برده شده است؛ تا آنجا که حضرت علی (ع) فرموده: «نان را گرمی بدارید که خداوند عز و جل برکات آسمان را برای آن فرستاده است. وقتی نان بر سر سفره حاضر شد به انتظار چیزی نباشید و به آن به چشم بی‌اعتنایی ننگرید.»

برای تهیه این برکت خداوند، دست‌های زیادی در کار هستند. از کشاورزی که دانه گندم را در زمین می‌کارد و آن را پرورش می‌دهد تا کسی که درو می‌کند یا ماشین‌آلات درو را تولید می‌کند. از افرادی که گندم را تمیز و تبدیل به آرد می‌کنند تا کسی که از آرد نان تهیه می‌کند.

تهیه نان به دو شکل سنتی و صنعتی صورت می‌گیرد. در ایران نان‌های سنتی مانند نان لواش، تافتون، بربری و سنگک هستند که قسمت عمده مصرف روزمره افراد را تشکیل می‌دهند و نان‌های سنتی دیگری هم هستند که در میان اقوام یا خانواده‌های کوچک‌تر و محلی تهیه می‌شوند.

نان‌های صنعتی هم نان‌های حجیمی مانند باگت، تست و بروتشن هستند که در شکل‌ها و اندازه‌های



استراحت خمیر: در این حالت گاز در خمیر نگه داشته می‌شود، فرم‌پذیری خمیر بیشتر می‌شود، مواد خوشبوکننده نان تشکیل می‌شوند و در نهایت خمیر رسیده می‌شود.

چانه‌گیری و تخمیر میانی نان: در این مرحله خمیر وزن شده و به قطعات کوچکتر تقسیم و به اصطلاح چانه‌گیری می‌شود. با این کار، سطح بریده‌شده خمیر یکنواخت می‌شود، بافت خمیر به هم پیوسته می‌شود و حالت چسبندگی چانه خمیر هم برطرف می‌شود.



گرد کردن و فرم‌دهی چانه‌ها و تخمیر نهایی: این مرحله، آخرین مرحله آماده‌سازی خمیر قبل از پخت نان است. چانه‌ها به صورت لوله‌ای، بافته‌شدن، گره‌خوردن، شیارزدن و غیره درست می‌شوند. چانه‌ها در اتاقک‌های مخصوص یا واگن‌های تخمیر که رطوبت و درجه حرارت آنها تنظیم شده قرار می‌گیرند و تخمیر آنها کامل می‌شود و سپس پیش به‌سوی مرحله آخر یعنی پخت نان.



پخت نان: امروزه دیگر از حرارت مستقیم برای پخت نان استفاده نمی‌شود. در فرهای مدرن امروزی حرارت از طریق کانال مخصوص به نان‌ها دمیده می‌شود که این حرارت از گاز، گازوییل و یا الکتریسیته تهیه می‌شود.

سرد کردن و بسته‌بندی: نان‌های برش داده‌شده در حرارت و رطوبت خاص نگهداری می‌شوند و پس از سرد شدن در بسته‌بندی‌های کاغذی، مقواهای نازک و ضخیم، پارچه‌ای، کاغذهای آلومینیومی و همچنین نایلون و سلفون قرار خواهند گرفت.

منابع

مستدرک‌الوسائل، جلد ۱۶، صفحه ۳۰۳

گروه صنعتی نان سحر www.sahargroup.ir

نان نارین www.breadnarin.com

www.hawzah.net

www.isanat.com

www.fooda.ir

نان خوب

یک نان خوب باید برشته، پخته‌شده، بدون سوختگی، با طعم و مزه خوشایند، بدون جوش شیرین، دارای بافت یکنواخت، مغذی و با برش‌پذیری مناسب باشد. نان‌هایی که از آرد کامل گندم تهیه می‌شوند از نان‌های آرد سفید مغذی‌تر هستند و املاح، پروتئین، فیبر و ویتامین‌های بیشتری را به بدن می‌رسانند.

حکایتی از شوی معنوی بخشده‌ای در بخارا

نیازش را برآورده خواهد ساخت. خداوند به هر کسی صلاح بداند، می‌بخشد و به هر که صلاح نداند، نمی‌بخشد چرا که خداوند صلاح بندگان را بهتر از خود آنها می‌داند.

روزی از روزها، مردی طمعکار که نیازی هم به گرفتن کمک از مرد بخشنده نداشت، تصمیم گرفت برود و از او زر بگیرد. دوستانش گفتند: «او پسیزی به تو نخواهد داد!»

مرد گفت: «حال خواهید دید که من چگونه از او زر می‌گیرم. من حتی زر را با گفتن نیاز خود می‌گیرم!»

مرد طمعکار با دوستانش شرط بست که در کار خود موفق شود. روزی از روزها که روز یاری به طلبگان دین و دانش بود، مرد لباس فقیهان و طلبگان را پوشید و در صف آنها نشست.

مرد بخشنده در میان فقیهان آمد و بر هر کس نگاه می‌کرد، حاجتش را می‌فهمید و برآورده می‌کرد. آن مرد حقه‌باز وقتی دید مرد بخشنده چیزی به او نداد، بلند شد و شروع کرد به نالیدن و فغان کردن که من بی‌چیزم و نیازمند و حاجتمند. مرد بخشنده آن روز نیاز همه را برآورده به‌جز مرد طمعکار و پسیزی هم به او نداد.

در روزگاران گذشته، مردی خداپرست و نیکوکار در بخارا زندگی می‌کرد. او ثروتمند بود و ثروتش را در راه کمک به مستمندان و بیچارگان خرج می‌کرد. از این رو، خداوند روزبه‌روز بر ثروت او می‌افزود و او هم شکرگزار بود و دست سخاوتش به‌سوی نیازمندان باز بود. از صبح تا شب، کار او رسیدگی به حال فقیران و مستمندان بود. اما این مرد بخشنده به هر کسی یاری نمی‌رساند و قانون مخصوصی برای خودش داشت. مثلاً یک روز از صبح تا شب، فقط به بیوه‌زنان و زن‌های بی‌سرپرست رسیدگی می‌کرد. روز دیگر به تهیدستان کمک می‌کرد تا با خیال راحت به تحقیق و علم‌اندوزی بپردازند. یک روز هم به یتیمان می‌رسید و روز دیگر هم به گروهی دیگر. او شرطی برای این بخشش‌ها داشت و شرطش این بود که هیچ‌کسی با زبان چیزی از او نخواهد؛ چرا که خداوند قدرتی به او داده بود که با دیدن حاجتمندان، پی به حاجت و نیاز آنها می‌برد و حاجتشان را برآورده می‌کرد. اگر کسی پیش او می‌رفت و درخواست کمک می‌کرد پسیزی به او نمی‌داد و می‌گفت این کار گدایی است. او در بخشش از خدا پیروی می‌کرد و عقیده داشت انسان باید در برابر درگاه خداوند هم خاموش بماند و باید فقط در برابر خدا اظهار بندگی کند و اگر با نیت پاک به درگاه خداوند برود، بی هیچ حرف و سخنی، خداوند

روز دیگر، نوبت به فقیران و مستمندان و گدایان رسید. مرد حقه‌باز در لباس گدایان به خانه مرد بخشنده رفت و در صف گدایان نشست. مرد بخشنده او را شناخت و گرچه این‌بار مرد طمع‌کار ساکت بود، اما باز هم چیزی به او نبخشید.

روز بعد، نوبت بیوه‌زنان و زنان بی‌سرپرست رسید. مرد حقه‌باز، چادری به سر انداخت و در خانه مرد بخشنده، در صف زنان بی‌سرپرست و بیوه‌ها نشست. مرد بخشنده باز هم او را شناخت و باز هم به او چیزی نداد و او باز هم دست خالی خانه مرد بخشنده را ترک کرد. اما در دلش گفت: «من بالاخره از تو زر می‌گیرم و با هر نیرنگی که باشد این کار را خواهم کرد!»

مرد نقشه‌ای کشید. نزد کفن‌فروشی رفت و از او خواست تا او را در نمدی ببیچد و بر سر راه مرد بخشنده بگذارد و فقط خودش را سوگوار و ماتم‌زده نشان دهد. و وقتی که مرد بخشنده بر روی کفن، مقداری زر ریخت آن را برمی‌دارند و با هم قسمت می‌کنند. مرد کفن‌فروش او را در نمدی پیچید که یعنی این‌مُرده آنقدر فقیر است که حتی نتوانسته کفنی برای خود دست و پا کند. او جنازه را برد و بر سر راه مرد بخشنده گذاشت و خود هم بالای جنازه

نشست. کمی بعد، مرد بخشنده از آنجا رد شد و مشتی زر بر روی جنازه ریخت. مرد حقه‌باز که صدای سکه‌ها را شنیده بود، از ترس اینکه مرد کفن‌فروش آنها را برای خودش بر ندارد، دستش را از نمد بیرون آورد و رو به مرد بخشنده گفت: «ای صاحب کرم که درهای کرم و بخشندگی را به روی من بسته بودی! دیدی که عاقبت من پیروز شدم و تو فرییم را خوردی و در دام من افتادی!»

مرد بخشنده پوزخندی زد و گفت: «خیال نکن که من تو را نشناختم، اما از آنجا که تا در برابر خداوند نیست نشوی و خود را مرده و هیچ ندانی، مستحق رحمت او نیستی، من هم از آن جهت که خود را در برابر من مرده انگاشتی و خود را هیچ نشان دادی، زر را به تو دادم.»

بازنویسی: لیلا زندی

مدیریت زمان:

گوجه فرنگی



از تکنیک‌های جالب توجه مدیریت زمان، تکنیک پومودورو یا همان گوجه‌فرنگی است.

ویژگی‌های تکنیک پومودورو

کمر و گردن هم به واسطه استراحت‌های کوتاه از بین می‌روند.

وکیل‌ها: مرتب کردن زمان کارها و اتمام گزارش‌های به موقع

والدین: به کارگیری تکنیک گوجه‌فرنگی برای امور خانه، به کارگیری تکنیک برای کارهای فرزندان و حفظ انرژی و سرزندگی

کارگردان‌ها: بهتر کار کردن با بازیگرها و تنظیم کردن فیلم با توجه به میزان توجه تماشاگران

دانش‌آموزان: افزایش سرعت مطالعه، انجام بهتر تکالیف، نوشتن مطلب، تقسیم کارهای بزرگ‌تر به چند فعالیت کوچک.

البته این موارد فقط مثال‌هایی بود برای افرادی که می‌توانند از این تکنیک استفاده کنند و نتیجه خوبی هم بگیرند.

اصلاً، تکنیک گوجه‌فرنگی چگونه کار می‌کند؟

۱- یکی از کارهایتان را انتخاب کنید. اینکه یک کار بزرگ است، کوچک است یا مدت‌ها به تعویق افتاده مهم نیست؛ بلکه مهم توجه و تمرکز تمام و کمال شما بر روی کار است.

۲- گوجه‌فرنگی را روی زمان ۲۵ دقیقه تنظیم کنید. البته اگر این گوجه‌فرنگی‌ها هم در اختیارشان نبود، بهانه نداشتن گوجه را نیاورید! می‌توانید از ساعت زنگ‌دار یا

کار کردن با زمان و نه علیه آن! زمان برای بسیاری از مردم یک دشمن تلقی می‌شود. ما با ساعت مسابقه می‌دهیم تا کارهایمان را انجام دهیم. اما تکنیک پومودورو به شما یاد می‌دهد به جای تقلا در برابر زمان، همراه با آن کار کنید.

مدیریت کردن حواس پرتی‌ها! کارهایی مثل چک کردن ایمیل‌ها، جواب پیام‌ها و یا حتی تمیز کردن بخشی از اتاق می‌توانند حواس شما را پرت و ذهنتان را به خود مشغول کنند. اما تکنیک پومودورو به شما کمک می‌کند این تفکرات مزاحم را کنترل کرده و کارها را بر اساس اولویت انجام دهید.

توازن بین زندگی و کار. بعضی از ماها در انتهای روز از اینکه نتوانسته‌ایم کارهایمان را کامل کنیم احساس عذاب وجدان می‌کنیم. این تکنیک کمک می‌کند بین کارها و زندگی ما توازن برقرار شود.

تکنیک گوجه‌فرنگی به درد چه کسانی می‌خورد؟

نویسندگان: به نوشتن تشویق می‌شوند، حواس پرتی‌ها حذف می‌شوند، زمانی که صرف نوشتن می‌شود قابل محاسبه است و حتی دردهای

حتی گوشی‌هایتان استفاده کنید، البته به شرطی که با گوشی هم بازی نکنید! با خودتان عهد کنید که به مدت ۲۵ دقیقه بدون وقفه کار می‌کنید و چیزی مانع آن نمی‌شود. فقط ۲۵ دقیقه است و نه بیشتر! تا زمانی که زنگ ۲۵ دقیقه به صدا دربیاید کارتان را ادامه دهید.

۳- وقتی زنگ به صدا درآمد، یک علامت تیک بر روی کاغذ بگذارید. تبریک! شما یک دوره زمانی کامل را بر روی کارتان تمرکز کردید.

۴- حالا وقت استراحت کوتاه است. کمی نفس عمیق بکشید، فنجانی چای، آب یا آبمیوه بنوشید یا چند قدم بزنید. مغزتان بعد از شما تشکر خواهد کرد.

۵- دوباره فعالیت ۲۵ دقیقه‌ای خود را از سر بگیرید.

۶- هر چهار پومودوروی ۲۵ دقیقه‌ای که تمام می‌شود، استراحت خود را طولانی‌تر کنید؛ مثلاً ۲۰ یا ۳۰ دقیقه.

فواید این تکنیک:

۱- می‌توانید زمان مورد نیاز برای هر فعالیت را محاسبه کنید و دفعات بعد راحت‌تر کارها را انجام دهید.

۲- کارهایی که باعث از بین رفتن تمرکزتان می‌شود را حذف می‌کنید.

۳- وقتی راه افتادید، می‌توانید تعداد پومودوروهای لازم برای هر فعالیت را تخمین بزنید.



۴- می‌توانید برای کارهایتان جدول زمانی تعریف و ترسیم کنید.

۵- با این تکنیک می‌توانید اهدافتان را مشخص کنید. می‌توانید بفهمید بر روی کدام قسمت‌های کار زمان بیشتری را صرف کرده‌اید، آن را اصلاح کنید و زمان درستی را به هر فعالیت اختصاص دهید.

پروژه: خواندن بخش اول کتاب زبان انگلیسی

مرحله نخست: تقسیم پروژه به واحدهای کوچک تر
مطالعه متن درس

یادگیری واژه‌های جدید

یادگیری دستورزبان

حل کردن تمرین‌های واژه‌ها

حل کردن تمرین‌های دستورزبان

مرحله دوم: اختصاص زمان به هر کدام از فعالیت‌ها

مطالعه متن درس	
۷	پومودوروی اول - ۲۵ دقیقه
۷	استراحت ۱۰ دقیقه
۷	پومودوروی دوم - ۲۵ دقیقه
	استراحت ۱۰ دقیقه
	پومودوروی سوم - ۲۵ دقیقه
	استراحت ۱۰ دقیقه
	پومودوروی چهارم - ۲۵ دقیقه
	استراحت ۳۰ دقیقه

منبع:

www.cirillocompany.de

جدول بازها بیایند!

اپلیکیشن

نویسنده: سهیل صبوری

مراحل بالا برای پر کردن خانه‌ها می‌بایست واقعا به مغزتان فشار بیاورید؛ ناگفته نماند که با هر جابه‌جایی غلط، پنج امتیاز از مجموع امتیازات شما کسر می‌شود!

از ویژگی‌های برنامه ایرانی جدول روید می‌توان موارد زیر را نام برد:

به‌روزرسانی هفتگی و اضافه‌شدن جدول‌های جدید

داشتن بخش راهنمای تصویری آموزش کار با برنامه

امکان دریافت راهنمایی برای حل جدول

بدون نیاز به تایپ کلمات

جدول‌های اختصاصی



جدول باز

برنامه دیگری است که دارای جدول‌های متنوعی بوده و از ویژگی‌های اصلی آن می‌توان به مواردی چون سطوح مختلف جدول، بخش‌های تخصصی و ... اشاره کرد.

از ویژگی‌های جدول باز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

حل جدول آسان

نشان‌دادن خطاها و کمک به اصلاح پاسخ‌ها

محاسبه زمان بازی و امتیاز هر جدول

محاسبه رتبه شما در هر جدول

محاسبه رتبه کلی شما برای رقابت با بقیه جدول بازها

قابلیت کمک‌گرفتن از نرم‌افزار برای پاسخ به سوالات سخت

منبع:

play.google.com

www.farsroid.com

www.gsm.ir

www.itunes.apple.com

www.irapp.ir

زندگی در دنیای امروز، نیازمند ذهن‌های ورزیده، خلاق و توانمند است. مهارت‌های ذهنی به افراد اجازه حل مسایل بزرگ را می‌دهند و در دوران کهن‌سالی هم باعث دور ماندن وی از فراموشی و بیماری‌های ذهنی می‌شوند. قدیم‌ترها که ارتباط آدم‌ها با کاغذ و قلم بهتر بود، سر صبر یک جدول دستشان می‌گرفتند و در اوقات فراغت جدول حل می‌کردند. امروز، البته به تعداد کمتر، باز هم افرادی را می‌بینیم که در ایستگاه اتوبوس، در مترو، سوار بر اتوبوس و یا در مکان‌های انتظار جدول حل می‌کنند. دسته دیگری هم پا را فراتر گذاشته و به تکنولوژی متوسل شده‌اند و سرشان توی گوشی و تبلت هست و در آنجا جدول حل می‌کنند. چه قدیمی، چه جدید شما هم دست به کار شوید و برای قلقلک‌دادن ذهنتان اپلیکیشن‌های زیر را بر روی گوشی نصب کنید و در اوقات فراغت جدول حل کنید.



جدول پلاس (جدول +)

یکی از برنامه‌هایی که می‌توانید رایگان دریافت کنید، جدول پلاس است. از ویژگی‌های این اپلیکیشن می‌توان موارد زیر را نام برد:

آپدیت هفتگی در هر جمعه

عدم استفاده از لغات بسیار سخت

امکان استفاده از راهنمایی برای حل جدول

امکان زوم کردن و جابه‌جا کردن جدول در صفحه

طراحی ساده



جدول روید

یکی از برنامه‌های ایرانی رایگان است که محیط یک جدول را برای شما شبیه‌سازی می‌کند و شما در این برنامه می‌توانید جدول حل کنید. در این برنامه سرگرم کننده تنها کاری که انجام می‌دهید، تعویض جای کلمات با هم تا رسیدن به پاسخ صحیح است، بنابراین درجه سختی به‌مراتب پایین‌تری نسبت به سایر جداول دارد! البته پاسخ‌های جدول به آن سادگی‌ها که تصورش را می‌کنید نیست و در

انگشتی‌ها

وسایل لازم:

- نمذ
- قیچی
- سوزن
- مهره
- نخ‌های رنگی
- چسب

برای ساخت یک خانواده از عروسک‌های کوچک و بندانگشتی، به مقداری نمذ و البته کمی خلاقیت نیاز دارید تا انواع حیوانات، پرنده‌ها، حشرات و یا شخصیت‌های انسانی را بسازید و از این عروسک‌ها برای اجرای نمایش استفاده کنید.

۱- طرح کلی بدن عروسک مورد نظر را بر روی کاغذ بکشید.

۲- اجزای بدن مانند دست‌ها، پاها، چشم‌ها، بینی، گوش و مو و هر جزئیات دیگری که مورد نظرتان است را هم روی کاغذ رسم کنید.

۳- الگوی اجزای بدن را بر روی نمدهای رنگی گذاشته و قیچی کنید.

۴- در ابتدا اجزایی مانند چشم، بینی و مو را با سوزن و نخ بدوزید یا از چسب استفاده کرده و سرجایشان قرار دهید.

۵- سپس دور بدن را با نخ و سوزن بدوزید. فقط یادتان باشد پایین بدن را باز نگه دارید تا بتوانید عروسک را با انگشتان نگه دارید.

۶- عروسک‌ها و شخصیت‌های نمایش شما آماده هستند. می‌توانید یک تئاتر عروسکی بندانگشتی راه بیندازید.

ساختن آنها

تهیه کننده: سمانه اکبری

مسجدی از زمان‌های کهن

آشنایی با مسجد عتیق شیراز

تهیه‌کننده: محمدامین نوری

روبروی شبستان چهل ستون، یک شبستان بزرگ دیگر است که یک منبر قدیمی ساخته‌شده از چوب و مرمر در آن قرار گرفته است.

در میان مسجد، ساختمانی قرار دارد که حدود پانصد سال بعد از ساخت بنای اولیه مسجد ساخته شده است که به آن خدایخانه یا دارالمصحف می‌گفتند. خدایخانه مرکز نگهداری و تلاوت قرآن بوده است. این عمارت که از سنگ و گچ ساخته شده است یک بار و در مرمت مسجد عتیق مرمت شده است. حافظان قرآن به این مکان می‌آمدند و به تلاوت قرآن می‌پرداختند و کاتبان نیز در حین تلاوت اقدام به کتابت قرآن می‌کردند. در این عمارت، یک قرآن سی‌پاره (سی‌جزئی) مربوط به دوره صفوی وجود داشته که در گوشه تمامی صفحات آن، نام مسجد نوشته شده است. اکنون این قرآن به همراه چند قرآن تک‌جزئی که آن‌ها هم از قرآن‌های موجود در این عمارت بوده‌اند در موزه پارس شیراز نگهداری می‌شوند.

ضلع غربی مسجد رو به آفتاب است و درب ورودی آن روبه‌روی آستان شاهچراغ (ع) قرار دارد. در انتهای ورودی هم یک شبستان قرار دارد.

ضلع شرقی که پشت به آفتاب است هم یک طاقنمای پهن و بلند دارد و درون آن هم هشت طاقنمای کوچک ساخته شده‌اند. راه‌پله‌های پشت‌بام مسجد هم در این ضلع قرار دارند.

مسجد عتیق از بناهای کهن ایرانی است که بیشتر از هزار سال دوام آورده و نشان از استادی و مهارت سازندگان و مرمت‌کنندگان آن دارد و جزو آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. اکنون وظیفه ماست که هرچند مسجد در وضعیت مناسبی قرار ندارد، آن را حفظ و نگهداری کنیم و به بهترین شکل به‌دست آیندگان بسپاریم.

منبع:

مسجد عتیق شیراز،
دونالد نیوتن ویلبر.
فرهنگستان هنر

www.citypedia.ir
www.kojaro.com

در شهر شیراز و در ضلع شرقی بارگاه حضرت شاهچراغ (ع)، کهن‌ترین مسجد جامع استان فارس قرار دارد که به نام مسجد آدینه، مسجد عتیق و مسجد جامع و جمعه شهرت دارد. این مسجد در حدود ۱۱۵۰ سال پیش در زمان سلسله صفاریان و به دستور عمرولیث صفاری ساخته شده است و در طی عمر هزار ساله خود، بارها دچار خرابی و ویرانی‌های ناشی از زلزله شده ولی باز هم مرمت شده تا اکنون به‌دست ما رسیده است.

مسجد عتیق شیراز، از انواع مساجد دو ایوانی است و در ضلع‌های مختلف آن شش در ورودی ساخته شده است. یکی از درب‌های ورودی در ضلع شمالی مسجد ساخته شده و به درب دوازده امام هم معروف است و یک کتیبه از دوره صفوی بر بالای آن نصب شده است. سردر این ضلع، کاشی‌کاری شده و نام دوازده امام هم روی کاشی‌ها نگاشته شده است. در این قسمت یک طاقنمای بسیار زیبا ساخته شده که به طاق مروارید معروف است و در دو طرف آن هم دو گلدسته قرار دارد. در غرب طاقنما، یک دالان است که در آن دالان درب دوازده امام و پنج طاقنمای دیگر قرار گرفته است.

در ضلع جنوبی مسجد هم یک طاقنمای بزرگ است که وسط آن کتیبه‌ای قدیمی قرار دارد. به شبستان ضلع جنوبی که وارد می‌شویم باز هم کتیبه‌ای از زمان صفوی می‌بینیم و در انتهای شبستان هم یک محراب کاشی‌کاری شده قرار گرفته است. در شرق این شبستان، یک شبستان قدیمی دیگر با چهل ستون قرار دارد که سقف آن هم آجری است. در غرب شبستان، درست

اهمیت و تأثیر نماز برای نوجوانان

تأثیر نماز

از آن جا که انسان پرتوی از سرشت الهی را در خود دارد، ذکر خدا و اقامه نماز موجب افزایش قابلیت‌های معنوی انسان می‌شود و ترک نماز و غافل شدن از یاد خدا موجب احساس بی‌هویتی و افتادن در ورطه گمراهی خواهد شد. قرآن کریم برای گریز از این گرداب‌ها و نجات یافتن از امواج پر تلاطم و ناآرامی که انشان را تهدید می‌کند، ذکر خدا و یاد خدا را توصیه کرده است. اثر موضعی نماز چیره شدن بر شیطان و زدودن زنگارهای گناه از دل نمازگزار و به منزله کفاره گناهان است. امام رضا (ع) می‌فرمایند: نماز و ذکر خدا در شب و روز موجب می‌شود که انسان خالق و مولای خود را فراموش نکند و روح سرکش و طغیان بر او چیره نشود.

نوجوانان باید توجه داشته باشند که خصلت هر انسانی در این سنین آغاز می‌شود و به هر نحوی که شکل بگیرد غالباً به همان صورت رشد می‌کند، بهترین زمان برای پرورش روح با یاد خداوند دوران نوجوانی است. برای نوجوانان و جوانان در این زمان از زندگی مواجه شدن با نگرانی و اضطراب وجود دارد و چه بهتر که باید خداوند در برابر آن ایستادگی کند. «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد - ۲۸)

دوست داشتنی‌ترین کارها نزد خداوند بلند مرتبه، نماز خواندن است.
حضرت علی (ع)

اهمیت نماز به قدری مهم است که در قرآن بعد از ایمان، به آن اشاره شده است. «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (سوره مبارکه بقره آیه ۳) نماز یکی از پایه‌های دین شمرده شده است و در رأس همه عبادت‌ها است، اسلام بدون نماز هرگز معنایی ندارد، نماز سبب خودسازی انسان می‌گردد. اهمیت نماز در جریان اجتماعی شدن نیز بسیار مهم است. نماز کامل‌ترین پاسخ به عالی‌ترین نیاز انسان است، نیاز به شکفتن همه قابلیت‌های وجود، نیاز به هم‌نوایی با راز و رمز آفرینش و نیاز به تقرب و توحید، این نیاز، فطری‌ترین نیاز انسان و هموار کننده راه فلاح و کمال وجود اوست.

پیامبران الهی که پیام‌آور توحید و یکتاپرستی هستند همگی به یک صدا جهانیان را به ستایش پروردگار و انجام فریضه الهی دعوت می‌کنند که در این میان یکی از فرایض دینی که همه ادیان به آن توجه داشتند فریضه واجب نماز است.



خانه‌ای برای هنر هفتم موزه سینمای ایران



موزه سینمای ایران که در باغ فردوس تهران در نزدیکی تجریش واقع شده، از آن دست ساختمان‌هایی است که داستان‌های زیادی را پشت سر گذاشته و افراد زیادی را به خود دیده. باغی که موزه در آن قرار دارد در زمان قاجار ساخته شده است. این ساختمان بعد از سال‌ها دست‌به‌دست شدن بین افراد و سازمان‌های مختلف، در سال ۱۳۵۸ زیر پوشش وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به‌عنوان مرکز آموزش فیلمسازی مورد استفاده قرار گرفت و بالاخره هم در سال ۱۳۸۱ به‌عنوان موزه سینما مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

ساختمانی که شما می‌بینید، دارای تالارهای مختلفی است که در هر یک، بخشی از تاریخ سینما و فیلمسازی ایران به‌نمایش درآمده است.

با بالارفتن از پله‌های ساختمان، سفر خود را به موزه سینما آغاز می‌کنیم. سفری از آغار سینما به حاصل تلاش‌های شبانه‌روز افرادی که عاشق تصویر و صدا بودند و این صنعت جدید را وارد ایران کردند و ادامه دادند.

بهتر است این گشت‌وگذار را از تالار آبی شروع کنیم که با پیشینه بنای باغ فردوس، موزه سینما و پیدایش سینما در جهان و ایران آشنا شویم و در آنجا اولین تصویربرداری‌های تاریخ سینمای ایران توسط میرزاابراهیم‌خان عکاس‌باشی را به چشم ببینیم. اسامی و تصاویر پیشگامان سینمای ایران به‌همراه تجهیزات کارشان در این تالار به چشم می‌خورند.

تصاویر متحرک، آگاهی از تئاتر سایه و نخستین تصویرسازی‌های ایرانیان از دیگر جذابیت‌های این موزه هستند.

راستی، ارامنه ایران از آغاز سینما در ایران نقش موثری داشته‌اند. حتی برخی از نخستین فیلم‌ها توسط ارامنه فیلمبرداری شده‌اند. در اتاقی دیگر نقش موثر ارامنه در سینمای ایران را می‌بینیم.

پس از مرور تک‌تک تصاویر و صداها و به‌خاطر آوردن هر کدام از هنرپیشه‌ها و فیلم‌هایی که دیده‌ایم، از موزه سینما که بیرون می‌آییم، هنوز صداها تصویر از نام‌آوران سینمای ایران جلوی چشم‌هایمان است. در میان بازدیدکنندگان موزه، هستند کسانی که می‌خواهند جزوی از آینده سینمای ایران باشند؛ پس دوباره قدم به درون موزه گذاشته و همراه با این تصاویر، لحظه لحظه تاریخ سینما را مرور می‌کنند و با چشمی بینا این راه را ادامه خواهند داد.



منبع:

وبگاه موزه سینمای ایران www.cinemamuseum.ir

پس از گردش در این قسمت، به تالار میانی که قسمت نگهداری آثار معاصران است وارد می‌شویم. صحنه‌ها و پشت صحنه‌های فیلم‌های ایرانی، تصاویر کارگردان‌ها، فیلمبردارها، چهره‌پردازها، طراحان صحنه و لباس جلوی چشممان رژه می‌روند و ما را به درون دنیای جادوی تصویر می‌کشانند.

در جهت دیگری گام برمی‌داریم و وارد تالار بین‌الملل می‌شویم. در این تالار، همه جایزه‌های سینمای ایران مانند نخل طلای کن، شیر و نیز و خرس برلین را می‌بینیم که در کنار تندیس‌های تاریخ سینمای ایران و غرفه‌های افتخارآفرینان جهانی سینمای ایران می‌درخشند.

تالار کناری، به نمایشگاه دفاع مقدس اختصاص دارد که تصاویر زیبای فیلم‌های دفاع مقدس، کارگردان‌ها و دست‌اندرکاران سینمای دفاع مقدس را در آن می‌بینیم.

با ورود به تماشاخانه کوچک موزه، به زمان گذشته وارد می‌شویم و تصاویری از نخستین سالن‌های سینمای ایران، پر فروش‌ترین فیلم‌ها و نخستین سینماداران را می‌بینیم. حتی می‌توانیم روی صندلی‌های تماشاخانه نشسته و تصاویری از اولین فیلم‌های تاریخ سینمای ایران و جهان را دید.

با ورود به نمایشگاه کودک، وارد شگفتی‌ها می‌شویم و همه خاطره‌هایمان و تصاویری که از کارهای کودک داریم پیش چشممان جان می‌گیرند. عروسک‌های کلاه قرمزی، پسرخاله، دربه‌درها، شهر موش‌ها و بقیه فیلم‌هایی که کودکان را شکل دادند از نزدیک روبه‌رویمان قرار می‌گیرند.

به نمایشگاه نام‌آوران که قدم می‌گذاریم، با چهار تالار با عنوان نام‌آوران مواجه می‌شویم که در آن استندهایی از تصاویر بزرگان سینمای ایران به‌همراه نور و صدا قرار داده شده‌اند.

نفسی تازه می‌کنیم و سپس وارد نمایشگاه دوبله و صدا می‌شویم. تجهیزات و ابزار قدیمی صداپردازی در این قسمت قابل مشاهده هستند.

به خانه فرهاد می‌رویم. یادگارهایی از وسایل شخصی، کتاب‌ها و سازهای فرهاد مهرداد، خواننده آهنگساز و نوازنده ایرانی، در این قسمت قرار دارند.

آخرین بخشی که به آن وارد می‌شویم زیرگذر تاریخ است. نخستین تلاش‌های بشر برای ساختن

همراه بچه ها به سمت میدان اصلی شهر پرواز کردیم. در آسمان اونجا جمعیت زیادی از آدمایی که مثل ما بال داشتند رو دیدیم.





شهر شلوغ واقعا از بالا شگفت انگیزه!!!... (صدای موسیقی بلندتر و بلندتر میشه..)





و حالا سفر ما سی نفر آغاز میشه... هنوزم گیجم... و کمی نگران از اینکه چه چیزی در انتظارمه!.. جالب اینکه انگار همه راه رو بلدیم و باهم به یک سمت پرواز میکنیم!!!

ورزش و پرواز

گلایدر، پاراگلایدر، کایت

پاراگلایدر

پاراگلایدر یک نوع چتر است. ورزشکار می‌تواند در جای مخصوصی در پاراگلایدر بنشیند و به آرامی از یک سطح شیبدار مانند کوه به‌طرف پایین بدود و سپس با حالتی مانند سرخوردن پاهایش را از زمین بلند کند و در هوا پرواز کند. برای پرواز با پاراگلایدر لازم است در یک باشگاه یا آموزشگاه ثبت نام کرده و مراحل تئوری و عملی آموزش پرواز را گذراند. پس از آن می‌توان در برنامه‌های پرواز آموزشگاه شرکت کرد. در این ورزش، آنچه بیشتر از همه اهمیت دارد داشتن وسایل پروازی مناسب است. حتی بعضی از معلولیت‌های جسمی هم به‌شرط این که مشکلی ایجاد نکنند مانع پرواز نمی‌شوند و فقط باید با یک مربی باتجربه یا پزشک ورزشی مشورت کرد که بدانند آیا قادر به پرواز با پاراگلایدر هستند یا نه.

در حالتی که خلبان پاراگلایدر از موتور استفاده کند که به پشتش بسته شده و نیروی حرکتی پاراگلایدر را فراهم می‌کند، آنوقت به این ورزش پاراموتور می‌گویند که دیگر احتیاجی به سطح

از ورزش‌های زمینی که بگذریم، آدمیزاد برای پاسخ به هیجان و ماجراجویی‌های خودش به آسمان هم رفته و ورزش‌های هوایی را هم امتحان کرده است. در ورزش‌های هوایی ورزشکارها به‌صورت انفرادی یا گروهی با وسایلی مانند هواپیما، گلایدر، پاراگلایدر، کایت و چتر به رقابت می‌پردازند و به این شکل، رویای دیرینه انسان‌ها برای پرواز را محقق می‌کنند.

گلایدر

گلایدر هواپیمای بدون سرنشین و موتور است که برای راه افتادن کمی هم تنبل است و باید برای حرکت کمک بگیرد. گلایدر بعد از رسیدن به شتاب کافی می‌تواند حرکت کند. چون موتور ندارد نیرویی که برای رسیدن به شتاب لازم دارد از یک وسیله دیگر به‌دست می‌آید. باید با طناب به یک وسیله نقلیه وصل شود و مسافتی کشیده شود تا به سرعت کافی برسد و ارتفاع بگیرد. همین کار را می‌شود با یک هواپیمای دیگر انجام داد و وقتی گلایدر به ارتفاع و سرعت کافی رسید آن را رها کرد تا بقیه مسیر را خودش طی کند. حتی، چند نفر با هم می‌توانند گلایدر را بکشند و به سرعت بدون شتاب لازم را برای گلایدر فراهم کنند. به‌نظر شما، در این حالت، کدامیک بیشتر ورزش می‌کنند؟ خلبان گلایدر یا آنهایی که آن را می‌کشند و می‌دوند؟





شیب‌دار نیست و از هر نقطه مسطحی هم پرواز امکان‌پذیر است.



در همه این ورزش‌های هوایی، یکی از نکات بسیار مهم حفظ امنیت ورزشکار در ارتفاع است. بنابراین، گروهی که برای پرواز اقدام می‌کنند قبل از همه باید توسط هواشناسی، به‌طور دقیق از وضعیت باد، سرعت و جهت آن مطمئن شوند و موقع پرواز از طریق بی‌سیم با هم ارتباط داشته باشند که در صورت هرگونه اتفاق، با راهنمایی مربی و افراد باتجربه، بتوانند صحیح و سالم فرود بیایند.

کایت

یک وسیله پروازی به‌شکل مستطیل است که از نوعی پارچه ساخته می‌شود و میله‌های بدنه هم فلزی هستند. وقتی جریان هوا به کایت برخورد کند می‌توان پرواز کرد. در زیر کایت، یک کیسه مخصوص است که ورزشکار به شکم و رو به زمین، در آن کیسه قرار می‌گیرد و از آنجا با حرکت دادن میله‌ای که به قسمت بالای کایت است آن را هدایت می‌کند. بنابراین، سرعت و جهت حرکت کایت قابل کنترل است. ضمناً، پرواز با کایت باید از یک منطقه بلند مانند قله کوه صورت بگیرد. بنابراین، علاوه بر پرواز باید مهارت‌های کوهنوردی را هم دارا بود؛ هرچند گاهی هم ورزشکاران با وسیله‌ای مانند تله‌کابین یا حتی هلیکوپتر به ارتفاعات می‌روند و پرواز را از آنجا آغاز می‌کنند.

منابع:

باشگاه ورزش‌های هوایی فراز www.paraglide.ir

فرهنگ‌نامه طلایی ورزش، مهدی زارعی، نشر طلایی، ۱۳۹۲

گروه کوهنوردی کرکس اصفهان www.karkas-group.com

www.paragliders.persianblog.ir



کلمات به هم ریخته

تهیه کننده: علی افتخار

در جدول زیر، تعدادی کلمه پنهان شده‌اند. خانه‌های کلمات را تیره کنید و ده حرف باقیمانده، رمز جدول است که نام یکی از دانشمندان ایرانی می‌باشد. کلمات به صورت افقی، عمودی و مایل هستند.

و	ن	م	س	ت	ت	چ	ر	ا	ق
د	ی	ع	س	ی	ر	ن	ق	ش	ه
ا	گ	ب	و	د	ف	س	ر	و	د
ه	م	ر	ع	ب	ا	ش	ی	ا	چ
م	ف	ی	ا	ا	س	م	ن	ا	ی
ا	ا	ن	و	ه	م	ی	ل	ع	و
ن	ل	ی	ل	ق	ا	م	ف	ج	د
ه	ت	گ	ی	س	ت	م	ق	ا	ن
ا	خ	ن	ش	ا	د	ی	ب	ز	ا
ش	ا	س	ت	ر	و	ش	م	ل	س

گراهام بل - ساندویچ - مشورت - سنگین - شادی - مسافرت - تقویم - سعید - اختلاف - سرود - اعجاز - سمنو - شاهنامه - قفل - قارچ - نقشه - ابدیت - شمیم

سودوکو

سرگرمی

تهیه کننده: شیرین جلال

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

پاسخ

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

نسخه دکتر

بیمار: آقای دکتر! انگشتم هنوز به شدت درد می کند!

دکتر: مگر نسخه دیروز را نیپچیدی؟

بیمار: چرا پیچیدم دور انگشتم ولی اثر نداشت!



جمله سازی

معلم: با علی، محمد، حسین جمله بساز.

رضا: علی با حسین به پارک رفتند.

معلم: پس محمد کجاست؟

رضا: محمد خواب موند، نیومد!

انشاء

معلم از دانش آموزان خواست که درباره یک مسابقه فوتبال انشاء بنویسند. همه مشغول نوشتن شدند جز یک نفر، معلم از او پرسید: تو چرا نمی نویسی؟

دانش آموز جواب داد: نوشته ام!

معلم دفتر او را گرفت و نگاه کرد. نوشته بود: به علت بارندگی فوتبال برگزار نخواهد شد!



در کلاس زیست شناسی

معلم: سعید! دو تا حیوان دوزیست نام ببر.

سعید: قورباغه و برادرش.



اسم مناسب

یکی از خلفای عباسی که بسیار ظالم و ستمگر بود به یکی از ندیمان خویش گفت: برای من لقبی پیدا کن که پسوند آن اسم الله باشد، مثل الْمُعْتَصِم بِالله، آن ندیم پس از لحظه ای گفت: هیچ لقبی برای تو مناسب تر از «نَعُوذُ بِاللَّهِ» نیست!



مهتابی

مادر: پسرم برو مغازه الکتریکی، یک مهتابی بخر!

پسرک به مغازه که رسید، یادش رفت چی باید بگوید.

کمی فکر کرد و گفت: آقا ببخشید می شه یک متر لامپ بدهید!

لطیفه‌هاک ملا نصرالدین

موعد مرگ

ملا رفت بالای منبر و گفت: «ای مردم، اول خدا را شکر کنید تا بعد بگویم برای چه؟»

مردم خدا را شکر کردند. ملا گفت: «این شکر برای آن بود که خدا مرگ را در آخر عمرتان قرار داده و گرنه نمی‌توانستید در این دنیا کاری انجام دهید.»

مهمان

ملا در شهر به خانه یکی از دوستانش رفت و چندین شبانه‌روز در آنجا ماند. زن صاحبخانه که از پذیرایی او به تنگ آمده بود از شوهرش خواست چاره‌ای بیاندیشد.

شوهر گفت: «برای اینکه به مهمان حالی کنیم که زود باید برود، بیا با هم جنگ زرگری راه بیاندازیم.»

همین کار را هم کردند. شوهر از ملا پرسید: «شما دو روز دیگر از این خانه می‌روید، اما قبل از رفتن بفرمایید ببینیم حق به جانب من است یا همسر من؟»

ملا گفت: «حالا نمی‌توانم بگویم، سه چهار ماه دیگر که اینجا ماندم، می‌گویم.»

نصف قیمت

خسیسی ملا را به نهار دعوت کرد و نان و پنیری جلوی او گذاشت و گفت: «این پنیر را سیری یک‌صد دینار خریده‌ام.»

ملا گفت: «من کاری می‌کنم که این پنیر به نصف قیمت یعنی سیری پنجاه دینار برای تمام شود.»

پرسید: «چه طوری؟»

گفت: «این طوری که یک لقمه را نان خالی و یک لقمه را با پنیر می‌خورم.»

سوال

از ملا پرسیدند: «چرا مرغ یک پای خود را بلند می‌کند و روی پای دیگر می‌ایستد؟»

گفت: «اگر آن پای دیگر را هم بلند کند، می‌افتد.»

در مسجد

در خانه ملا را دزدیدند. ملا هم رفت در مسجد را کند و به خانه آورد.

پرسیدند: «این چه کاری بود کردی؟»

گفت: «خدا دزد را می‌شناسد، او را به من بسپارد، در خانه‌اش را پس بگیرد.»

برگرفته از کتاب: طنز و شوخ‌طبعی ملا نصرالدین، روایت عمران صلاحی. نشر نخستین، ۱۳۸۶



شوه‌های کاربردی امر به معروف و نهی از منکر در جامعه امروزی

امر به معروف و نهی از منکر

۱. آگاهی بخشیدن:

بسیارند کسانی که از آثار و خطرات خلاف خود آگاهی لازم را ندارند و به مجرد اینکه از آن خطرات و زیان‌ها آگاه شوند آن را رها می‌کنند.

۲. تدریجی بودن:

مرحله‌ای بودن و تدریجی بودن از سنت‌های خداوند متعال در خلقت و افعال بعثت انبیاء و قانون‌گذاری و تشریع است. خدا به پیامبر فرمان داد تا از نهی حرامات بزرگ و امر به فرائض بزرگ شروع کند. سپس به تدریج به سایر احکام بپردازد.

۳. روش‌های غیر مستقیم:

گاه مواردی هستند که شرایط زمانی یا مکانی اشخاص مورد خطاب اقتضا نمی‌کند مخاطب به طور مستقیم امر و نهی شود و شاید اثر منفی داشته باشد، لذا در این گونه موارد باید از شیوه خطاب (غیر مستقیم) استفاده کرد.

۴. تکرار و تلقین کردن:

روش تکرار و تلقین بر قبول آگاهانه و آزادانه همراه با دریافت اطلاعات جانبی حول محور و موضوع مورد قبول بنا شده است و آمیزه‌ای است از علم و احساس.

۵. استفاده از هنر:

می‌توان از راه ساختن فیلم، قصه‌گویی، سرود، شعر و ... معروف و منکر را بشناسانیم و خطر آلوده شدن به مفاسد و پیمودن راه فساد و ضد آن را یادآور گردیم.

۶. از خوبی هم گفتن:

در انتقاد و نهی کردن، تنها نقطه ضعف را نباید مطرح کرد، به خوبی‌ها نیز باید اشاره نمود.

۷. شیوه تغافل:

در دستورات اسلامی توصیه شده است، گاهی باید انسان خود را به غفلت بزند و تظاهر کند. به این معنا که من متوجه اشتباه تو نشده‌ام، تا از این طریق کرامت و شخصیت افراد شکسته نشود و حریم‌ها حفظ گردد.

۸. عیب‌ها را یکجا نگفتن:

در نهی از منکر و انتقاد، سعی کنیم که طرف را به رگبار نیندیم. اسلام در مدت بیست و سه سال دستورات خودش را به مردم اعلام کرد.

۹. شیوه ایجاد محبت:

عشق و محبت، بهترین زمینه و انگیزه برای امر به معروف و نهی از منکر است.

۱۰. شیوه آسان سازی:

یکی از شیوه‌های امر به معروف و نهی از منکر آن است که ما کار را امکان‌پذیر و شدنی قلمداد کنیم.

۱۱. شیوه الگوسازی:

معرفی الگو برای جذب به خوبی‌ها و ترک بدی‌ها و منکرات بسیار موثر خواهد بود.

منابع:

- امر به معروف و نهی از منکر، مرکز تحقیقات و پژوهش مع. امر به معروف و نهی از منکر نمسا، انتشارات پرتو واقعه، سال ۱۳۸۳

دُم کربه نیم زرع است.

بازنویسی: فرزانه مختاری

فصل اول

بارها دُم این گربه را اندازه گرفته‌ام، درست نیم‌زرع است، می‌توانید پارچه‌ها را با دم همین گربه اندازه کنید! «ارباب باز هم ساکت شد. دوباره گفت: «پس بلند شو برو و سنگ یک‌مَن* را بیاور.» که باز هم نوکر گفت: «مَن خودم بارها این گربه را وزن کرده‌ام، وزن او یک مَن است، از همین گربه به جای سنگ یک‌مَن استفاده کنید!» ارباب عصبانی شد و گفت: «عجب روزگاری شده، هرچه می‌گویم تنبلی می‌کند، خیلی خوب، اصلاً نخواستم کاری بکنی. بلند شو و یک کاسه آب بیاور که از بس با تو حرف زدم گلویم خشک شد.»

نوکر گفت: «نمی‌توانم ارباب.»

ارباب گفت: «چطور نمی‌توانی؟ کاسه آب که دیگر چوب نیم‌زرع نیست که بگویی دم گربه نیم‌زرع است!»

نوکر تنبل خمیازه‌ای کشید و گفت: «این سه کار را من انجام دادم، این یک کار را هم خودت بکن!»

اگر کسی برای انجام کاری بهانه بیاورد، این ضرب‌المثل برای او استفاده می‌شود که **دم گربه نیم‌زرع** است.

* واحد اندازه‌گیری طول

** واحد اندازه‌گیری وزن

منبع:

قصه ما مثل شد
محمّد میرکیانی.
به‌نشر. ۱۳۸۵

در زمان‌های دور که ارباب‌ها و نوکرها بودند، نوکرها باید فرمان ارباب‌ها را گوش می‌کردند و هرچه را آنها می‌گفتند انجام می‌دادند. البته نوکرهای تنبلی هم بودند که کمتر به حرف ارباب گوش می‌دادند.

در یک روز پاییزی و ابری، ارباب و نوکر در خانه بودند. ارباب پارچه‌هایی را که می‌خواست به حُجره ببرد کنار هم می‌پیچید. او گفت: «می‌خواهم به حُجره بروم، اما نمی‌دانم بروم یا نروم.» نوکر پرسید: «چطور؟»

ارباب گفت: «هوا بارانی است. راستی از اتاق برو بیرون بین چه خبر است.»

نوکر تنبل که حال تکان خوردن نداشت گفت: «ارباب، آن گربه را می‌بینید؟ آن گربه می‌تواند بگوید هوا بارانی است یا نه!» ارباب با تعجب گفت: «یعنی چه؟ گربه از کجا می‌داند؟»

نوکر با لبخند گفت: «آسان است. گربه را پیش می‌کنیم و وقتی آمد، دست بر پشتش می‌کشیم. اگر خیس بود معلوم است باران می‌آید و اگر خشک بود که معلوم است هوا آرام است و می‌توانید به حُجره بروید!»

ارباب گفت: «برو چوب نیم‌زرع* را بیاور می‌خواهم پارچه‌ها را اندازه کنم.»

نوکر دوباره گربه را نشان داد و گفت: «ارباب مَن



سرنوشت گربه‌ها

حیوانات ایرانی: سیاه‌گوش

چه شکلی هستند؟

سیاه‌گوش‌ها جانورانی سبک‌وزن، با پاهایی نسبتاً بلند و پهلوهایی کشیده هستند. طول بدنشان کم است، موهای روی گوش‌هایشان بلند است که اسمشان هم به‌خاطر موهای سیاه روی گوششان است که به بلندی حدود چهار پنج سانتیمتر می‌رسد و زیبایی آنها را دوچندان کرده است. پاهای عقب از دست‌ها بلندتر هستند و بدن سیاه‌گوش را برای جهش مناسب می‌کنند. پنجه‌هایشان پهن و دمشان هم کوتاه است. از دیگر قشنگی‌های سیاه‌گوش‌ها موهای بلند و شبیه یال در پایین گونه، جمجمه پهن و پوشش ضخیم و نرم، خز زیبای سطح شکم و البته خال‌خال‌های روی پوست آنهاست.

چه عادت‌هایی دارند؟

سیاه‌گوش‌های اوراسیایی محتاط و خجالتی هستند اما ترسو نیستند. به‌خوبی از درخت بالا می‌روند، از آب دوری می‌کنند اما اگر مجبور شوند شنا هم می‌کنند. آنها در طول روز در میان درختان یا درون سوراخ‌های صخره‌ها می‌خوابند و در شب به شکار می‌پردازند. بینایی و شنوایی‌شان عالی است. حافظه‌شان هم که عالی‌تر.



محیط زیست، یک شبکه گسترده و پیچیده از موجودات است که زندگی‌شان وابسته به وجود هم است. اگر قرار بود یک خط فرضی از موجوداتی که به هم نیازمند هستند، رسم کنیم، دنیایمان شبیه یک کلاف کاموا می‌شد که همه‌جای آن با یک سری نخ فرضی به هم متصل شده‌اند. تصویر کنید یک گیاه، از مواد معدنی و آب تغذیه می‌کند تا بتواند رشد کند. موجودی مثل ملخ، از این گیاه تغذیه می‌کند. موش، ملخ را می‌خورد. مار هم از موش تغذیه می‌کند. و در راس آنها، یک شاهین هم پیدا می‌شود که ممکن است مار را شکار کرده و بخورد. همین یک زنجیره کوچک، به‌نظر خیلی پیچیده است چون می‌تواند با زنجیره‌های دیگر تداخل پیدا کند و جزیی از شبکه بزرگ زیستی کره زمین باشد.

حالا اگر یک ارتباط بزرگ‌تر مثلاً در حد کره زمین را در نظر بگیریم، آنوقت گستردگی و اهمیت حفظ زنجیره‌های حیوانی و گیاهی برای حفظ بقای کره زمین بیشتر احساس می‌شود. اجزای تشکیل‌دهنده این زنجیره از گیاهان شروع می‌شود تا گوشتخواران بزرگ جثه و همه آنها زندگی وابسته‌ای دارند که اگر هر یک از حلقه‌های این زنجیر پاره شوند، زندگی گونه‌های دیگر هم به‌خطر می‌افتد.

چند سال است که کارشناس‌های محیط زیست، اساتید، هنرمند، دوستداران و فعالان محیط زیست درباره گونه‌های جانوری ایران که در خطر انقراض هستند، هشدار داده‌اند و از همه مردم می‌خواهند آنها را در حفظ محیط زیست و موجودات آن یاری کنند. از گونه‌هایی که در خطر انقراض هستند و تعدادشان خیلی کم شده، می‌توانیم سیاه‌گوش‌ها را نام ببریم که کمتر به آنها اشاره شده است.

سیاه‌گوش‌ها

سیاه‌گوش از خانواده بزرگ گربه‌ها است که نام علمی آن لینکس (Lynx) است و سومین گربه‌سان بزرگ ایرانی هم هست. در دنیا چهار نوع سیاه‌گوش وجود دارد: سیاه‌گوش‌های اوراسیایی، ایبریایی، کانادایی و باب‌کت. سیاه‌گوش‌هایی که در ایران زندگی می‌کنند، از نوع اوراسیایی هستند. تازه، همین سیاه‌گوش‌های اوراسیایی هم گونه‌ای به نام دینیکی دارند که از ناشناخته‌ترین سیاه‌گوش‌های دنیا هستند که در شمال و شمال‌غربی ایران زندگی می‌کنند اما وضعیت آنها مبهم است.

چه غذایی می‌خورند؟

غذای سیاه‌گوش‌ها متنوع است و از پستاندارانی مانند گراز، سمور، خرگوش و جوندگان کوچک تغذیه می‌کنند اما پرندگان را هم می‌توانند شکار کنند.

چگونه تولیدمثل می‌کنند؟

دوران بارداری سیاه‌گوش‌های ماده حدود ۷۰ روز طول می‌کشد. بعد از اینکه بچه‌ها به دنیا می‌آیند، مادر آنها را در میان ریشه‌های پایینی درخت‌ها یا صخره‌ها و شکاف‌ها قرار می‌دهد. بدن توله‌ها در چند هفته اول نرم و نازک و خاکستری‌رنگ خال‌خالی است. چشم‌هایشان هم بعد از ده دوازده روز باز می‌شود. از شش هفتگی شروع به خوردن غذای سخت می‌کنند و وقتی سنشان به دوازده هفته می‌رسد در اطراف شروع به بازی می‌کنند.

مادرها مراقب بچه‌ها هستند و وقتشان در نزدیکی لانه بچه‌ها می‌گذرد. بچه‌ها که بزرگ شدند و به حدود ده ماهگی می‌رسند باید قلمرو مادر را ترک کنند و به دنبال قلمرویی برای خودشان باشند.

کجای ایران زندگی می‌کنند؟

با این که سیاه‌گوش‌ها در قسمت وسیعی از آسیا پراکنده هستند، از وضعیت سیاه‌گوش‌های ایران اطلاعات اندکی در دست است و پراکندگی واقعی



آنها کاملاً شناخته نشده است. با این حال شمال غربی ایران به‌ویژه استان‌های آذربایجان شرقی و آذربایجان غربی و همچنین اردبیل به‌عنوان زیستگاه سیاه‌گوش‌ها ذکر شده است. این گربه‌های بزرگ حتی در استان زنجان هم دیده شده‌اند. البته گزارش‌هایی هم از دیده شدن سیاه‌گوش‌هایی در کرمانشاه، لرستان، شهرضا و منطقه حفاظت‌شده دنا شنیده شده‌اند اما هنوز مورد تایید نیستند. البته بعید هم نیست در این مناطق سیاه‌گوش‌ها زندگی کنند چون خیلی اهل مخفی کاری هستند و به راحتی دیده نمی‌شوند.

ما چکار می‌کنیم؟

ما به‌عنوان بخشی از موجودات محیط زیست، وظیفه داریم حالا که خودمان را به تکنولوژی مجهز کرده‌ایم، به موجودات دیگر زمین هم کمک کنیم؛ همسایگانی که در کنار ما زندگی می‌کنند و حق زندگی دارند. زمانی حیوانات بی‌ظنری مانند شیر ایرانی و ببر ایرانی در این سرزمین زندگی می‌کردند. اما بر اثر شکار بیرحمانه مردمانی که قبل از ما زیسته‌اند، نسلشان از بین رفت. هم‌اکنون هم موجوداتی مانند پلنگ و پوزپلنگ ایران در خطر انقراض هستند. حتی سیاه‌گوش‌ها هم در خطر هستند. فکر کنیم ببینیم کمترین کاری که در قبال این همسایه‌های باشکوه می‌توانیم انجام دهیم، چیست؟ آیا می‌توانیم با آلودگی کمتر محیط زیست و حتی نریختن یک نایلون در فضای طبیعت، کمکی به بقای این حیوانات کرده باشیم؟ آیا می‌توانیم نسلی خردمند باشیم و به جای کشتن حیوانات، به زندگی آنها فکر کنیم؟ آیا می‌توانیم مانع از سهل‌انگاری و آتش گرفتن جنگل و محیط زیست حیوانات شویم؟ آیا مهندس‌هایی که در بین ما هستند می‌توانند با نقشه‌ها و طرح‌های به‌جا و مناسب جاده‌ها، پل‌ها و راه‌ها جلوی از بین رفتن جنگل‌ها و مراتع را بگیرند و زمین و موجوداتش را حفظ کنند؟ به خاطر داشته باشیم که همان پیچیدگی ارتباطات محیط زیستی که از آن صحبت کردیم، یک سرش هم به خود ما می‌رسد. اگر حلقه‌های دیگر زنجیر پاره شوند، آیا زندگی ما در خطر نیست؟

منبع:

گنج دانش (حیوانات)، بابک اعتمادی، انتشارات پیام عدالت، ۱۳۹۱

سازمان حفاظت محیط زیست

انجمن یوزپلنگ ایرانی www.wildlife.ir

نمای ایران www.iranview.com

کویرها و بیابان‌های ایران www.irandeserts.com

شهر اجنه

خاورمیانه همیشه سرزمین شگفتی‌ها و عجایب بوده است. مردمان دلیر، مبارز، جوانمرد و سرزمین‌های زیبا، اسرارآمیز و پر از راز و رمز. یکی از کشورهای خاورمیانه، کشور اردن است که با سوریه، عراق و عربستان همسایه است. در این کشور، شهرهای دیدنی‌ای مانند ام‌قیس، عجلون، جراش، امان و ال کرک وجود دارند و همچنین شهر باستانی و اسرارآمیز «پترا» که به زبان عربی به آن پترا هم می‌گویند. شهر باستانی پترا تماماً در صخره‌های سنگی کنده شده و به‌خاطر سرخ‌بودن این سنگ‌ها آن را شهر «رز قرمز» (به عربی المدینه الوردیه) هم نامیده‌اند.

حکومت شهر پترا

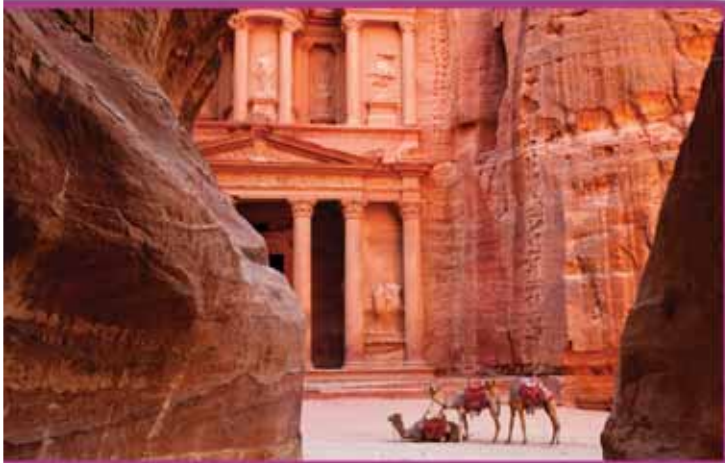
در حدود قرن چهار قبل از میلاد، قومی به نام نبطی‌ها که مردمی کوچ‌نشین بودند، شهر پترا را به‌عنوان پایتخت حکومت قدرتمند خود بنا کردند و توانستند کنترل راه‌های تجاری اطراف را در دست خودشان بگیرند. حدود صد سال بعد از میلاد، رومی‌ها به سرزمین نبطی‌ها حمله کردند، شهر پترا را هم تسخیر کردند و به حکومت آنها پایان دادند. اما پانصد سال بعد، عرب‌ها دوباره توانستند شهر پترا را از دست آنها بیرون بیاورند و مردم این شهر به کشاورزی پرداختند. در گذر زمان، باز هم اتفاق دیگری برای این شهر و مردمش افتاد؛ یک زلزله که باعث شد مردم این شهر را ترک کنند و به مناطق اطراف کوچ کنند. هرچند این شهر را شهر گمشده هم می‌نامند اما هیچ‌وقت اعراب بادیه‌نشین آن را گم نکرده بودند و خودشان از آن با عنوان شهر گمشده یاد نمی‌کنند.

پترا دوباره کشف می‌شود

یک سیاح سوییسی به نام یوهان لودویگ برکه‌هارت که خیلی دوست

داشت کاشف بزرگی شود، در بیست سالگی در انجمن ترویج اکتشافات آفریقا استخدام شد. زمانی که برکه‌هارت در حوالی اردن به‌سر می‌برد، اطلاعاتی را درباره بقایایی از آثار تاریخی شگفت‌انگیز به‌دست آورد و تصمیم گرفت به آنجا رفته و این آثار تاریخی را که مکان مقدس مسلمان‌ها بود ببیند. برکه‌هارت با راهنمایش، به دره‌ای رفتند که بقایای تاریخی در آن بود. اما زمانی که آنها به صخره‌های سنگی رسیدند، مسیرشان به دره‌های عمیق و باریک رسید و برکه‌هارت در انتهای دره با یکی از شگفت‌انگیزترین مناظر دنیا روبه‌رو شد. او یک معبد را پیش روی خودش دید که در دل صخره‌های قرمز رنگ تراشیده شده بود. او به شهر متروک پترا رسیده بود؛ جواهری در دل بیابان. بعد از برکه‌هارت هم بسیاری از افراد، کتاب‌های او را خواندند و با پترا آشنا شدند و به‌دنبال این شهر آمدند تا آن را از نزدیک ببینند. تا این که نقاشی به نام دیوید رابرتز به پترا سفر کرد و آن را به‌زیبایی نقاشی کرد و اینگونه شد که پترا جانی دوباره گرفت و به یکی از مکان‌های شگفت‌انگیز برای بازدید تبدیل شد.

برجسته‌ترین ساختمان این شهر «خرانه» نام دارد. بادیه‌نشین‌ها معتقد هستند کوزه طبقه دوم نمای ساختمان، مملو از گنجینه‌های ارزشمند است و برای همین هم با اسلحه‌های خودشان با آن شلیک می‌کردند تا گنجینه‌ها را صاحب شوند. بعد از این ساختمان، یک تنگه است که به منطقه‌ای می‌رسد که شبیه کاسه است و با صخره‌های بلند احاطه شده. اینجا مرکز شهر پترا بوده است. بعد از آن، فضایی دیده می‌شود که آمفی‌تئاتر شهر پترا بوده که احتمالاً رومی‌ها آن را تکمیل کرده‌اند. مسیر دیگری هم وجود دارد که به «مکان بلند قربانی» می‌رسد. مردم پترا در این محل، حیوانات را برای خدایان قربانی می‌کردند.



تهیه کننده: سامیه بهشتی

در شهر پترا، مقبره‌های متعدد و بناهای مذهبی زیادی وجود دارند که همگی در دل صخره تراشیده شده‌اند. همچنین در این شهر، سیستم نگهداری آب پیشرفته‌ای وجود داشته و آب کافی برای هزاران نفر را فراهم می‌کرده است. به علاوه آنقدر آب ذخیره داشته‌اند که در دل بیابان، باغ‌های سرسبزی را ساخته بودند.

افسانه‌ها

درباره شهر پترا، افسانه‌های بسیاری وجود دارد. یکی از بناهای پترا، قصرالبت است که به عقیده محلی‌ها ساخته دست بشر نیست بلکه موجودات فرازمینی در ساخت این قصر سنگی شرکت داشته‌اند. حتی بعضی‌ها عقیده دارند سالیان سال، فرازمینی‌ها در آنجا زندگی می‌کرده‌اند و بعد هم بدون برج گذاشتن اثری آنجا را ترک کرده‌اند.

با محلی‌ها که صحبت می‌شود، همگی از «اجنه‌ها» حرف می‌زنند. آنها می‌گویند شب‌ها این منطقه پر از جن است و ما صدای آنها را می‌شنویم و همین باعث شده که توریست‌ها در شب به آنجا نروند. به همین دلیل هم شهر پترا به شهر «اجنه» هم معروف است!

منابع:

اطلس نقاط شگفت‌انگیز جهان. جنیفر وست‌وود. ترجمه شهکام جولایی. جویا

www.alittleleadrift.com

www.nationalgeographic.com

www.asriran.com

www.tarikhema.org

www.ufo-ir.blogfa.com

www.karnaval.ir

www.kojaro.com

معرفی مشاغل:

من يك مهندس معمار هستم

تهیه کننده: فرناز توکلی

کند. از خصوصیات دیگر مهندس معمار حس مسوولیت است که باعث می شود تا پایان پروژه در هر لحظه بر انجام کار نظارت داشته باشند.

وظایف و مسوولیت های مهندس معمار

اصلی ترین وظیفه یک مهندس معمار، طراحی بنا تا مراحل اجرایی و تهیه نقشه ها و نظارت بر انجام و مدیریت کارها است. زمینه های فعالیت مهندس معماری را می توان به طور خلاصه چنین بیان کرد:

- طراحی

- نظارت عمومی بر انجام کار

- تاسیس و سرپرستی موسسات پیمانکاری

- همکاری با متخصصینی مانند جغرافی دان ها، اقلیم شناس ها، برنامه ریزهای اقتصادی، اجتماعی و غیره

- طراحی پارک ها و میدان های شهری

- انجام دکوراسیون داخلی

- انجام کارهای پژوهشی در زمینه طراحی فضاها

از گروه مشاغل مهندسی، به سراغ مهندسی معماری می رویم. مهندس معماری با تکیه بر علم مهندسی و شناخت جامعه، فرهنگ، جغرافیای طبیعی و انسانی و آداب و رسوم و سنت های هر کشور با ابزارها و مواد مختلف، بناهایی می سازد و راحتی و آسایش مردم را فراهم می کند. معماری تاریخی به بلندای تاریخ بشر دارد و از زمانی که انسان برای خودش سرپناه ساخت، معماری هم معنا پیدا کرد. امروزه، بیشتر از اینکه معماری را یک فن بدانیم، می توان گفت که ظاهر و نمای شهر در دست معماران است و آرامش روانی افراد هم در گروه ظاهر شهری زیبا نهفته است.

ویژگی های یک مهندس معمار

مهم ترین ویژگی مهندسين معمار، داشتن تفکر خلاق است. آنها باید بتوانند در محیط های مختلف آب و هوایی به خلق ایده های جدید بپردازند و ساختمان هایی ساخته شوند که هم متناسب با اقلیم ما هستند و هم زیبایی شهر را دوچندان می کنند. انعطاف پذیری از ویژگی های دیگر یک مهندس معمار است که باید این توانایی را داشته باشد در محیط های مختلف با افراد مختلف کار

فضای شغلی

یا یک برنامه‌ریز شهری موفق شود اما بدون استعداد هنری، هیچ‌گاه نمی‌تواند یک طراح معمار موفق باشد.

مهارت‌های رایانه‌ای برای یک مهندس معمار بسیار مهم است. یادگیری نرم‌افزارهای مرتبط می‌تواند در افزایش مهارت افراد بسیار کمک‌کننده باشد. در کل، معماری به مهارت‌های اجتماعی، هنری و فنی نیاز دارد. هر قدر این مهارت‌ها را افزایش دهید در کارتان موفق‌تر خواهید بود. پس اگر قوه تخیل خلاق دارید، مسوولیت‌پذیر هستید، به زیبایی شهر و ساخت‌وساز اهمیت می‌دهید مهندسی معماری را انتخاب کنید و با پیشرفت‌های خود به طراح معمار شدن نزدیک و نزدیک‌تر شوید.

منابع:

فرهنگنامه مشاغل، نشر طلایی

هدایت شغلی و تحصیلی مسیر ایرانیان - www.irani-anpath.com

انجمن صنفی مهندسان معمار و شهرساز - www.sca-piran.com

یک مهندس معمار می‌تواند در بخش‌های دولتی و خصوصی، به‌صورت فردی و یا همکاری‌های جمعی کار کند. با گذراندن دوره کارشناسی این رشته، می‌توان به ساختمان‌سازی پرداخت اما کارشناسان ارشد این رشته می‌توانند فعالیت بیشتری داشته باشند چون جنبه‌های هنری معماری را هم در دوره کارشناسی ارشد یاد می‌گیرند.

برای مهندسی معماری نمی‌توان ساعات کاری مشخصی را در نظر گرفت. مهندس معمار همیشه با کار خود درگیر است و محل کارش هم بیشتر در دفاتر کاری و در محل پروژه‌های ساخت‌وساز است.

چگونه مهندس معمار شویم

حداقل تحصیلات برای ورود به این شغل مدرک کارشناسی است. اما امکان ادامه تحصیل تا مقطع دکترا هم در ایران فراهم است. در سطح کارشناسی به جنبه‌های فنی معماری توجه بیشتری می‌شود و در دوره‌های ارشد و دکتری جنبه‌های هنری معماری قوت بیشتری دارند.

کسانی که می‌خواهند وارد این رشته شوند باید در درس هندسه قوی باشند زیرا برای این شغل داشتن قدرت تجسم فضایی بالا لازم است. توانمندی در طراحی از مهارت‌های پایه این شغل است که البته در طول دوران تحصیل نیز تقویت می‌شود. اگر کسی استعداد هنری کمتری داشته باشد، ممکن است یک مهندس ناظر خوب، مدیر پروژه



پیشی و قیس ابن اکبر سیاه

به دور و بر نگاه کردم. چیزی از زیر پیراهن ایرج می‌جنبید و او هی دستش را رویش می‌گذاشت و فشار می‌داد. گفتم: «صدای چی بود؟»

ایرج من من کنان گفت: «نمی‌دانم، فکر می‌کنم که...»

– میو! میو! میو!

وسط حرف ایرج، یکهو کله یک بچه‌گربه از لای پیراهنش بیرون زد. چشم‌هایم گرد شد. انتظار دیدن هر چیزی را داشتم، جز یک بچه‌گربه. یاشار از دیدن این صحنه زد زیر خنده. ایرج هی سعی می‌کرد یک طور سر بچه‌گربه را توی پیراهنش کند، اما بچه‌گربه جیغ می‌زد و به ایرج پنجول می‌انداخت. کم‌کم سروکله بچه‌ها پیدا شد. همه دور ایرج جمع شدند. غدير گفت: «این چیه با خودت آوردی؟»

میثم درآمد که: «ایرج ولش کن برود.» هرکسی چیزی گفت تا اینکه ایرج طاقت نیاورد و همان‌طور که بچه‌گربه سفید و پشمالو را به‌دست گرفته بود و بیرون می‌رفت، گفت: «این بچه‌گربه را توی شهر پیدا کردم. تنها و غریب بود. دلم سوخت. حالا هم می‌خواهم نگهش دارم. اسمش هم پیشی است. خودم هم می‌دانم چطور تربیتش کنم!»

و مصیبت شروع شد.

بچه‌ها هر روز با ایرج سروکله می‌زدند و التماسش می‌کردند که از خیر بچه‌گربه بگذرد و او را به حال خودش بگذارد.

در این مدت، ایرج چه آموزش‌های عجیب و غریبی که به بچه‌گربه نداد. جالب‌ترینش این بود که هر وقت بچه‌گربه به قضای حاجت احتیاج داشت، از چادر بیرون می‌رفت و در گوشه‌ای کارش را می‌کرد! پیشی از روی حس طبیعی‌اش روی فضولاتش خاک می‌ریخت و از چشم دورش می‌کرد. اما باز بچه‌ها ناراضی بودند و با کنایه ناراحتی خود را نشان می‌دادند. تا اینکه مساله بچه‌گربه را با روحانی گردان درمیان گذاشتند. حاج آقا گفت: «باشد، در جشنی که چند شب دیگر است، موضوع را به ایرج مفهوم می‌کنم!»

داشتم درس می‌خواندم که سر و کله ایرج و یاشار پیدا شد. از مرخصی شهری برمی‌گشتند. رفته بودند چیزهایی را که بچه‌ها می‌خواستند، بخرند.

یک هفته‌ای می‌شد که ایرج از مرخصی آمده بود. بعد از چند روز گردش، آبی زیر پوستش دویده بود. می‌گفت: «پدرم اول زیاد تحویلیم نگرفت؛ اما مادرم تا دلت بخواد قربان صدقه‌ام رفت. رفتار پدرم را که دیدم فهمیدم باید چه کار کنم. یکهو شروع کردم به آخ‌وواخ کردن و داد و هوار که: آخ پام! آخ دستم! پدرم بغلم کرد و مادرم چندتا پتو برایم پهن کرد. به خودم که آمدم دیدم پشتم چند متکا جا گرفته است! پدرم هی می‌پرسید که چه شده و مادرم هی گریه می‌کرد و صلوات می‌فرستاد. موقعش که شد زدم زیر خنده. پدر و مادرم همین که فهمیدند رودست خورده‌اند، اول حاج‌وواج همدیگر را نگاه کردند و بعد هم افتادند به جانم. زیر پتو مچاله شده بودم و غش‌غش می‌خندیدم؛ مثل زمان کودکی. آخر سر پدرم پتو را کنار زد و صورت خیس عرقش را چسباند به صورتم و زد زیر گریه و گفت: «تو پسر من هستی؛ من تو را به اندازه دنیا دوست دارم. این درست است که بدون اجازه بگذاری و بروی جبهه؟ حالا رفتنت هیچ، چرا حداقل دو خط نامه هم برایمان نمی‌نویسی؟! شب خانه‌مان شد صحرای محشر! هفت خواهرم با بیست سی تا بچه هوار شدند خانه‌مان. توی این هفت هشت روز کلی با بچه خواهرهایم سروکله زدم و خندیدم. واقعا جایتان خالی!»

ایرج و یاشار دم چادر نشستند. اما هی با هم درگوشی حرف می‌زدند. ایرج مدام چشم و ابرو می‌انداخت و سرش را به التماس می‌جنباند. اما یاشار ریز می‌خندید و دهانش را باز می‌کرد و بعد از اینکه لحظه‌ای از گوشه چشم ایرج را نگاه می‌کرد، چیزی نمی‌گفت و می‌خندید.

بالاخره طاقت نیاوردم و گفتم: «خب، شهر خوش گذشت؟ چه کار کردید؟»

هنوز حرفم تمام نشده بود که صدای عجیبی به گوشم خورد.

– میو!

صدا که بلند شد، رنگ از روی ایرج و یاشار پرید.

برگرفته از کتاب: ایرج خسته
است، داوود امیریان، انتشارات
سوره مهر



آن شب، حسینه غرق در نور و لامپ‌های رنگی شده بود. مراسم، با تلاوت آیات قرآن شروع شد و حاج آقا عالمی، بعد از مولودی‌خوانی یکی از بچه‌ها، پشت بلندگو رفت و صحبت را کشید به مساله نظافت و بهداشت. شستم خبردار شد که حالا می‌خواهد به حساب ایرج برسد. حاج آقا گفت: «برادرها، ما تصمیم گرفته‌ایم به کسی که در نظافت و بهداشت از همه کوشا تر باشد، هدیه تقدیم کنیم. حالا از برادر ایرج خان‌پرور دعوت می‌کنم که تشریف بیاورند و هدیه‌شان را بگیرند!»

همه صلوات فرستادند و ایرج شاد و خندان خودش را به حاج آقا رساند و هدیه‌اش را گرفت. ایرج خواست سر جایش برگردد که حاج آقا دستش را گرفت. گفت: «من نیمی از یک حدیث را می‌گویم و می‌خواهم بینم برادر ایرج باقی این حدیث را می‌داند یا نه؟»

حاج آقا گفت: «حدیث این است. النظافه من الایمان و...؟»

حاج آقا انتظار داشت ایرج ساکت بماند و مثلاً چهره در هم بکشد و بروبر به حاجی نگاه کند. بعد او بگوید که: خب، معلوم است، حدیث ادامه ندارد. اما ایرج نه گذاشت و نه برداشت و گفت: «و الکثافه من الشیطان!!»

چشمان حاج آقا از تعجب گشاد شد. شلیک خنده بچه‌ها بلند شد. بچه‌ها غش‌غش می‌خندیدند. حاج آقا عالمی به صورت ایرج که موزیانه می‌خندید نگاه کرد و گفت: «حالا می‌شود بگویی این حدیث از چه کسی است؟»

ایرج نفسی تازه کرد و گفت: «نصفش حدیث نبوی است و نصف دیگرش از قیس ابن اکبر سیاه!»

موج خنده بچه‌ها به دیوار حسینه خورد و برگشت. حاج آقا با تعجب گفت: «قیس ابن اکبر سیاه دیگر کی است؟»

ایرج جواب داد: «نمی‌شناسیدش؟ خب بچه محل رضا ادیسون و اصغر چهارچشم است دیگر!»

خلاصه تا آخر مجلس کسی نمی‌توانست جلوی خنده‌اش را بگیرد. ایرج توانست با یک جایزه مفت و مجانی از دامی که برایش گسترده شده بود جان سالم به در ببرد.

تا خدا

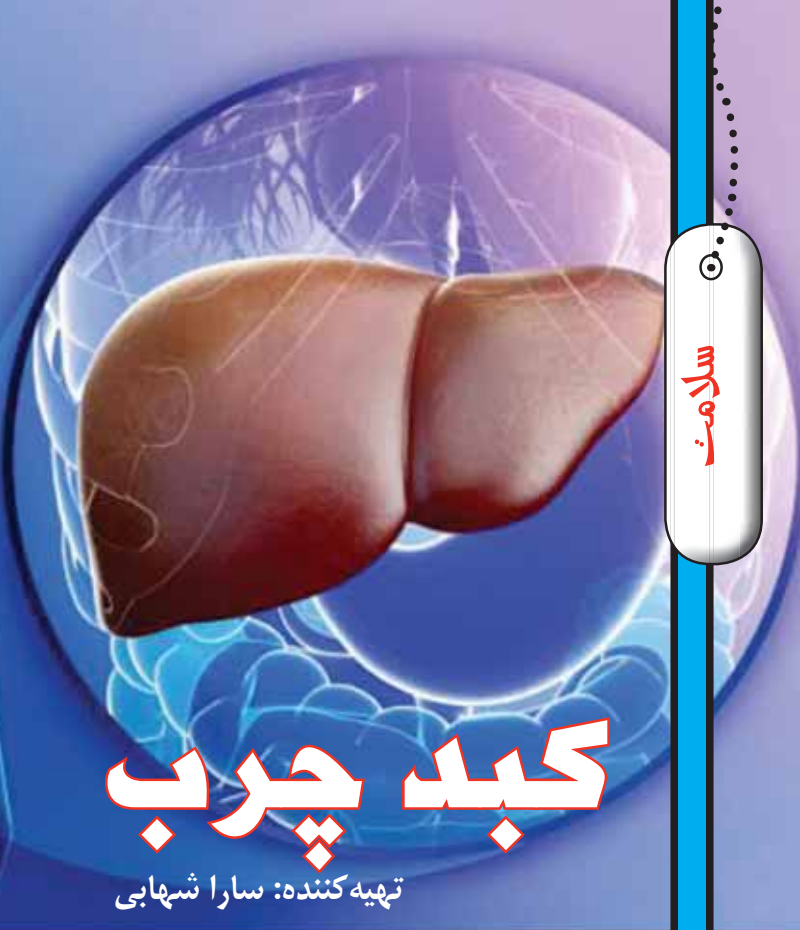
باز ابر مهربان نوبهار
 بر فراز آسمان پرواز کرد
 دست خود را بر سر صحرا کشید
 اخم سبز غنچه ها را باز کرد
 باز مادر در کنار پنجره
 کوهساران را تماشا می کند
 بادل‌های سرشار از مهر و امید
 رقص باران را تماشا می کند
 باز قلب گوسفندان می تپد
 در هوای سبزه های ترد کوه
 می برد با قصه های خود پدر
 باز ما را سوی باغی پر شکوه
 باز با باران دلم پر می کشد
 سوی دشت و سوی آلاچیق ها
 می رود تا انتهای آسمان
 می رود تا بی نهایت، تا خدا

بیوک ملکی



نماز
خنده پروانه‌ها را توی باغ
پیش گل‌ها زیر باران دیده‌ام
عطر آن پروانه‌ها را روز و شب
از گل گلدان خود بوییده‌ام
پیش خود گفتم که با این غصه‌ها
می‌شود همسایه پروانه شد
می‌شود با بوی گل‌های بهار
مثل مهمان وارد هر خانه شد
پیش خود گفتم که در هنگام صبح
می‌شود شاداب و پر احساس بود
می‌شود آرام و زیبا در سکوت
درد دل کرد و کنار یاس بود
باز کردم جانمازی روی فرش
مثل یاس و مثل چشمه با وضو
روی فرشی از چمن خواندم نماز
با خدا کردم کمی هم گفتگو

مهدی وحیدی صدر



کبد چرب

تهیه کننده: سارا شهبانی

بیماری کبد چرب چیست؟

منظور از کبد چرب رسوب چربی (از نوع تری گلیسرید) در آن است که دو نوع الکلی و غیرالکلی دارد. مثلاً در کشور ایران در سال‌های اخیر کبد چرب غیرالکلی بسیار شایع شده است. در این حالت، ذرات درشت چربی در سلول‌های کبد رسوب می‌کنند و ارگان‌های داخلی سلول‌ها را جابجا می‌کنند اما فعالیت آنها را مختل نمی‌کنند برای همین هم هست که کبد چرب ساده معمولاً به شکل اتفاقی کشف می‌شود و ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران مبتلا به آن نشانه‌ای ندارند، اما گاهی ممکن است احساس خستگی و درد در ناحیه کبد هم ایجاد شود. البته اگر این ذخیره چربی بیش از حد شود، عملکرد سلول‌های کبدی دچار مشکل شده و در نهایت کبد از کار می‌افتد.

بزرگ‌ترین غده بدن که در فعالیت‌های سوخت‌وساز مانند گوارش نقش دارد کبد یا همان جگر است. وقتی غذا می‌خوریم، تمام خون دستگاه گوارش از راه سیاهرگی جمع‌آوری شده و به کبد وارد می‌شود و همراه با این خون، مواد غذایی جذب‌شده گوارشی هم از کبد عبور می‌کنند. در اینجا کار کبد شروع می‌شود و سم‌ها را گرفته و به مواد بی‌ضرر تبدیلشان می‌کند. داروها هم مانند غذاها بعد از جذب در دستگاه گوارش، وارد کبد می‌شوند و کبد سوخت‌وساز آنها را هم به‌عهده دارد. در دوره قبل از تولد کبد کار خون‌سازی را انجام می‌دهد و از کارهای دیگر آن هم می‌توان به مقاومت در برابر عفونت‌ها، فراهم کردن انرژی در هنگام ضرورت و ذخیره آهن اشاره کرد. علاوه بر آن کبد ذخیره‌کننده مواد مختلفی مانند تری گلیسریدها، گلیکوژن و ویتامین‌ها است. اما کبد هم مانند سایر اعضای بدن، در صورتی که مورد بی‌توجهی بهداشتی قرار بگیرد، دچار بیماری‌هایی می‌شود که یکی از آنها بیماری کبد چرب است.



چه افرادی بیشتر مبتلا می‌شوند؟

- افراد چاق
- افراد مبتلا به دیابت
- افراد مبتلا به چربی خون بالا
- کاهش سریع وزن
- بعضی بیماری‌های مزمن

منبع:

www.salamatnews.com

مجله سلامت پارسی طب www.fa.parsiteb.com

دکتر سیدامیرمنصور رضادوست www.drrezadoost.ir

مجله پزشکی بهپو www.behpu.com

چگونه پیشگیری کنیم؟

- جلوگیری از افزایش وزن و چاقی
- فعالیت بدنی به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز متناسب با سن و جنس و وضع بدنی
- متعادل کردن رژیم غذایی و استفاده درست و مناسب از هر چهار گروه اصلی غذایی و به خصوص سبزیجات و میوه‌ها
- خوابیدن زودهنگام
- جویدن غذا به صورت آرام، کامل و طولانی مدت





تکنولوژی‌هایی است که گاهی بی‌رحمانه این لذت‌های کوچک را از ما می‌گیرند. نمونه آن هم ساعت‌های عجیبی هستند که دیگر کلاه سرشان نمی‌رود و تا بیدارمان نکنند دست‌بردار نیستند. در این مطلب، چند نمونه از این ساعت‌های بازیگوش معرفی می‌شوند. البته نمونه‌های ساعت‌های بازیگوش متنوع هستند و حتی شما هم می‌توانید به ساعت‌های جدید فکر کنید، طراحی کنید و بالاخره ساعت خودتان را بسازید.

هیچ خوابی شیرین‌تر و دلچسب‌تر از خواب صبح نیست؛ مخصوصاً صبح روزهای زمستان که زیر پتو گرم است و بیرون سرد! شیرین‌تر از خواب صبح زمستانی، خاموش کردن ساعت بعد از زنگ‌زدن و خوابیدن دوباره است. به‌هرحال مجبوریم به دلیلی مانند مدرسه، دانشگاه یا کار از خواب بیدار شده و بیرون برویم و این لذت را یا از خودمان بگیریم یا سعی کنیم ساعت را مثلاً ده دقیقه زودتر تنظیم کنیم که فرصت ده دقیقه خوابیدن بعد از زنگ به خودمان بدهیم. در هر حال، پیشنهاد دنیای مدرن



ساعت غلتان



به‌محض زنگ‌زدن، این ساعت دیوانه شروع به حرکت در جهات مختلف می‌کند و برای خاموش کردنش، حتماً باید آن را بگیرید و اگر موفق نشوید هم ممکن است خودش را از روی میز پرت کرده و فرار کند و شما مجبورید برای گرفتن و خاموش کردن زنگش، از رختخواب بیرون بیایید و دنبالش راه بیفتید.

ساعت پرنده



این ساعت، از قبلی هم دیوانه‌تر است. هنگامی که زنگ می‌زند قسمت بالایی آن از ساعت جدا شده و شروع به پرواز در اتاق یا خانه‌تان می‌کند و آنقدر صدا می‌دهد که برای خاموش کردنش باید از رختخواب بیرون بیایید و حتی چند باری هم بپرید تا بتوانید آن را بگیرید و سر جایش برگردانید تا دیگر زنگ نزند.



ساعت بالارونده



اگر می‌توانید از دست این یکی ساعت خلاص شوید! این ساعت در بالای سرتان نصب می‌شود و هنگامی که زنگ می‌زند می‌توانید آن را خاموش کنید. اما کور خواندید. دوباره شروع به زنگ‌زدن و تاباندن نور به صورت شما می‌کند اما این بار بالاتر رفته و ممکن است دست شما به آن نرسد. در هر حال مجبورید برای خاموش کردن کامل آن، از رختخواب بیرون بیایید یا حتی بایستید تا دستتان به آن برسد.



ساعت جورچین (پازل)



قسمتی از این ساعت بامزه و البته بازیگوش، به صورت چند تکه جورچین است که موقعی که زنگ می‌زند این قطعات از هم جدا شده و هر یک به گوشه‌ای از اتاق پرت می‌شوند و در نهایت آنقدر زنگ می‌خورد که دور اتاق‌تان راه بیفتید و قطعات را پیدا و دوباره روی ساعت سرهم کنید. بعد از آن، دیگر بیخیال زنگ‌خوردن می‌شود.

منابع:

www.hongkiat.com

www.ba-bamail.com

www.health.com

ارتباطتان را با خدا حفظ کنید



دوران زندگی انسان، دوران حوادث بی شماری است. شماها ان شاء الله دهها سال در این دنیا زندگی خواهید کرد، حوادثی را خواهید دید، مسایل فراوان زندگی را مشاهده خواهید کرد، آنها را تجربه خواهید کرد؛ اگر بنیه معنوی شما مستحکم باشد، در برخورد با این حوادث، شجاعانه، سربلند و پُرافتخار به پیش خواهید رفت؛ هم افتخار دنیوی پیدا می کنید، هم افتخار معنوی و عزت الهی پیدا می کنید؛ این از همین لحظه تکلیف شروع می شود. لحظه تکلیف شما و دوران بلوغ معنوی شما دوران بسیار مهمی است.

عزیزان من، فرزندان من! من توصیه می کنم از همین حالا رابطه خودتان را با خدای متعال مستحکم کنید. عیب بزرگ دنیای مادی، قطع رابطه انسان با خدا است؛ ... راز پیشرفت یک انسان به صورت شخصی و فردی، و یک جامعه به صورت جمعی، این است که بتواند رابطه خود با خدا را حفظ کند. ارتباطتان را با خدا حفظ کنید.

www.khamenei.ir





ولادت حضرت زینب (س) مبارک باد

