



روان رشد

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان
دوره متوسطه دوم دوره سی و هشتم | مهر ۱۴۰۱
شماره پی‌درپی ۳۱۶ | ۴۸ صفحه

اجتماعی و فرهنگی



میلاد پیامبر اکرم (ص) و هفتاد و حدت گرمی باد

آینه نیک و بد
نابغه در اتاق جنگ
سربازان و هلن
گرافیک متحرک





پرنده بهشتی

پرنده‌ها در هنر ایران هر وقت جایی برای فرود آمدن دیده‌اند، نشسته‌اند و پر و بال رنگارنگشان را به رخ کشیده‌اند؛ چه روی قلمدان‌های لاکه براق، چه بر کاشی‌های لعابدار رنگارنگ و چه مثل اینجا روی قالی‌های ریزنافت کرمانی قرن سیزدهمی موزه فرش. برای اینکه بدانیم هنرمند ایرانی با نشان دادن پرنده روی اثرش چه منظوری داشته است، باید به مهم‌ترین ویژگی پرنده‌گان در میان حیوانات توجه کنیم؛ به پرواز کردن و اوج گرفتن. به همین خاطر است که بسیاری از هنرمندان وقتی پرنده‌ای را نقش می‌کنند به آسمانی بودن و رهایی نواز دنیا نظر دارند. حضور پرنده در هنر ایران سابقه‌ای دور و دراز دارد. شاهین، عقاب، طاووس، کبوتر، فاخته و سیمرغ افسانه‌ای از جمله پرنده‌هایی هستند که سر و کله‌شان در هنر ایران بسیار پیدا می‌شود. در این میان طاووس نشان آسمان پرستاره است و در کنار و در جمع درختان سرسبز و گل و بتنه‌ها می‌خواهد بهشت را برآیدمان تصویر کند.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللهم صلی علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم



وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

رشاد جوان

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان
دوره متوسطه دوم دوره سی و هشتم
مهر ۱۴۰۱ | شماره پستی در پی ۳۱۶ | ۴۸ صفحه

اجتماعی و فرهنگی

امام رضا

يك كار نيك پنهانی با هفتاد كار نيك * آشكار * برابری می کند

میزان الحكمه
جلد ۴ صفحه ۳۴۰



۳ مه ماه،
شهادت امام رضا (ع)

۳ سخن سردبیر

۴ نکته‌های طلایی / راستی راستی

۶ حرفات به دلم / نورسیده‌ها

۸ طیب جوان / وقتی نفس در ...

۱۰ شعر و شاعری / هزاره دوم آهوی کوهی

۱۲ قانون خدا / حکم‌ها

۱۴ لبخند جوان / نشان آتش، پرخوانی نکنیم

۱۶ آثار شما / قلمستون

۱۸ همراهان رشد / نابغه در اتاق جنگ

۲۰ آپ و گپ / گرافیک متحرک

۲۲ چراغ راه درس / آداب خواب

۲۴ جوان پهلوان / باور کنید حجاب...

۲۶ رشته خیال / امر خیر

۲۸ سفر زندگی / آینه نیک و بد

۳۰ معمای ریاضی / وصیت‌نامه اشراف‌زاده

۳۴ لبخند جوان / بادبان امید، شوخی فیزیکی

۳۶ سرای امید / زیبایی آسمان

۳۸ ورزش ذهن / سرگرمی

۴۰ باریک‌تر از مو / مرغ همسایه

۴۲ حماسه‌سازان / سربازان وطن

۴۴ شاعرانه

۴۶ لبخند جوان / درس‌بازی، همه چیز خوار

۴۸ پیشنهاد ماه / قدم زدن روی ابرها

مدیرمسئول: محمد صالح مدنی

سردبیر: دکتر زهرا باقری

مدیر داخلی: فرناز بابازاده

شورای برنامه‌ریزی: حبیب یوسف‌زاده، زهرا باقری، علیرضا ثبتي

علی یوسفی، عباس نورآبادی، فریبرز بیات

یاسین شکرانی، بهروز رضایی کهرئز

مدیر هنری: کورش پارسا نژاد

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: سیدعلی موسوی

● نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴ / تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶ / شماره: ۸۸۳۰۱۴۷۸ / پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵۱۹

آدرس رایانامه: Email.javan@roshdmag.ir

● صندوق پستی امور مشترکان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱ / تلفن امور مشترکان: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

● نشانی مرکز بررسی آثار: تهران - خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید سلیمی)

شماره ۲۶۸ - دفتر انتشارات و فناوری آموزشی / صندوق پستی ۱۵۸۵۷/۶۵۶۷ / تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

رایانامه barresiasar@roshdmag.ir

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را کرده است تا این مجله در دسترس عموم دانش آموزان قرار گرفته و همه کودکان و نوجوانان میهن عزیز اسلامی‌مان امکان تهیه آن را داشته باشند.

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال





سخن سردیبر

یادم می‌آید در روز گاری که دانش آموز بودم، در کتاب فارسی مان داستانی بود از «کلیله و دمنه» دربارهٔ اتحاد پرنندگان. دسته‌ای پرنده بودند که در دام صیاد می‌افتادند و با راهنمایی‌های سردسته‌شان «طوقی»، ناممکن را ممکن می‌کردند و با همدلی و وحدت می‌توانستند جان سالم به در برند و بگریزند. امیدوارم که در کتاب‌های ادبیات این داستان زیبا همیشه باقی بماند. داستان این اتحاد مرا به یاد واقعه‌ای تاریخی انداخت. در عام‌الفیل یا همان سال فیل که تقریباً سال ۵۷۰ میلادی بود، فردی به نام ابرهه، با سپاهی متشکل از فیل‌ها، به منظور تخریب کعبه از یمن به مکه حمله برد. عبدالملطوب، پدر بزرگ پیامبر(ص)، در پاسخ به پیک ابرهه گفت: «این خانه، خانهٔ خدای ما و خانهٔ خلیل وی ابراهیم(ع) است. اگر خودش بخواهد، می‌تواند از خانهٔ خود و خانهٔ خلیل خود محافظت کند. و اگر نخواهد ما هیچ نتوانیم کرد.»

در روز حمله به کعبه، خداوند دسته‌هایی از پرنندگان آسمانی را مأمور کرد که با سنگ‌ریزه‌هایی که به مقدار داشتند، به لشکر ابرهه هجوم ببرند و آنان را هلاک کنند. شاید کسی باور نمی‌کرد که پرنندگان بتوانند لشکر فیل‌ها را شکست دهند، اما قرآن کریم این ماجرا را در سورهٔ فیل بازگو کرده است.

در آن سال واقعهٔ مهم دیگری هم رخ داد و آن تولد پیامبر مهربانی‌ها، حضرت محمد(ص) بود. چه زیبا! یعنی در سالی که اتحاد پرنندگان به دستور خداوند سپاه فیل‌ها را شکست داد، پیامبری متولد شد که بعدها به فرمان امام عزیزمان، روز تولدش مقارن با هفته‌ای به نام «هفته وحدت» شد.

هفته‌ای برای نزدیکی همیشگی پیروان مذهب‌های اسلامی، هفته‌ای برای شناخت یکدیگر براساس اصول مسلم و مشترکات اسلامی. به گفتهٔ امام خمینی(ره): «ما فریاد می‌زنیم که باید همه با هم باشیم، هفتهٔ وحدت داشته باشیم. دین ما یکی است، قرآن ما یکی است، پیغمبر ما یکی است.»

چه زیباست وحدتی که پرنندگان را بر لشکر فیل‌ها پیروز می‌گرداند و چه زیباست وحدتی که مسلمانان را بر لشکر طاغوتیان و کفر پیروز خواهد گردانید.

هفتهٔ وحدت گرامی باد.

راستی راستی

کیمیا بیابانکی

به نظرت امروز چاق نشده‌ام؟ فکر می‌کنی این رنگ زرد به من می‌آید؟ فکر نمی‌کنی امروز خیلی بهتر به نظر می‌رسم؟ بدون شک در طول زندگی‌تان برای یک بار هم که شده افراد کاملاً مخ شما را با این قبیل سؤال‌ها غافلگیر کرده‌اند. خب در نگاه اول اگر طرف مقابل لاغرتر شده باشد یا رنگ زرد به او بیاید، پاسخ‌دادن به این سؤال‌ها خیلی هم سخت نیست و در واقع شما صرفاً واقعیت را به آن‌ها می‌گویید: «بله خیلی لاغر شده‌ای» یا: «رنگ زرد اصلاً برای تو ساخته شده.»

اما پاسخ دادن زمانی سخت می‌شود که فرد پرسشگر اصلاً لاغر نشده باشد یا رنگ زرد نه تنها به او نیاید بلکه به شدت او را کریه کند! در اینجا چه باید کار کرد؟ آیا باید به آن‌ها نظر واقعی خود را بگوییم یا نگران باشیم فرد مقابل ناراحت نشود؟ چه دو راهی دشواری است. در چنین شرایطی دلم می‌خواهد در کسری از ثانیه ناپدید شوم و دیگر مجبور به پاسخ‌دادن به چنین خزعبلاتی نباشم! در واقع بین یک دوگانگی اخلاقی گیر می‌کنم: یکی اینکه او از من سؤال کرده است و نیاز دارد واقعیت را بشنود. دوم اینکه شاید واقعیت و اینکه نه تنها لاغر نشده‌ای بلکه به نظر می‌رسد یک فیل درسته را قورت داده‌ای، او را ناراحت کند! اما خب کدام ترجیح دارد: خودم را ناراحت کنم یا دیگری را؟ واقعاً چگونه می‌توانم به چشمان گرد دوستم که حالا نامش را نمی‌آورم، چون اگر بیاورم برای او تبلیغ می‌شود، نگاه کنم در حالی که چند لحظه‌ای است که مکث کرده، اشک در چشمانش جمع شده است و دوباره با صدای همراه با بغض تکرار می‌کند: «با توام! لاغر شده‌ام، مگه نه؟»

خب مگر نظر مرا نمی‌خواهی بدانی؟ مگر نظر مرا نمی‌پرسی؟ پس چرا خودت به آن جواب می‌دهی؟ به شما توصیه می‌کنم گول این افراد را که جواب سؤالشان درون سؤالشان نهفته است، نخورید! متأسفانه این جانب یک فرد گول خورده‌ام و چون گول یک آدم چاق را خورده‌ام، اضافه وزن پیدا کرده‌ام. اما خوش بختانه دوستم لاغرتر شده! پاسخ من «نه!» بود. کاملاً قاطعانه و همین‌طور صادقانه! البته خیلی از افراد نمی‌خواهند که جواب صادقانه شما را بشنوند، فقط به دنبال پاسخ‌هایی هستند که در راستای تفکر آن‌هاست! صداقت چیز خوبی است، اما گاهی اوقات لازم نیست! در مجلس ختم شوهر خاله‌ام، خاله‌ام که به سر و کله خودش می‌کوبید، بلندبلند و توام

تصویرگر: طاهر شعبانی

خودش فکر می‌کرد که با مزه است!»
 حالا بماند که چه غوغایی شد! اما عجیب‌تر اینکه همه کسانی که بر این امر آگاه بودند که آن خدایامرز به شدت لوس بود، جوری وانمود کردند که چقدر با نمک‌ها و مزه‌اندازی‌های آقا مجید حال کرده‌اند!
 حالا شما مخاطبان عزیز به دو دسته تقسیم می‌شوید: دسته اول کسانی که مرا تأیید می‌کنند و دسته دوم کسانی که مرا رد می‌کنند. در نظر بگیریم که هیچ‌گاه نمی‌توانیم به شخصیتی تبدیل شویم که همه ما را دوست داشته باشند! همان‌طور که شما در زندگی تان با یک عده حال نمی‌کنید، از یک نفر خوشتان نمی‌آید یا حتی شاید بدتان هم بیاید، باید با این واقعیت رو به رو شوید که برخی نسبت به شما همین حس را دارند! یعنی ممکن است از شما خوششان نیاید و حتی بدشان هم بیاید! پس در هر مسیری عده‌ای شمارا «لایک» و عده‌ای شمارا «دیس لایک» می‌کنند.

اما خب در نظر بگیریم که انسان موجودی اجتماعی است و چه بخواهد چه نخواهد همیشه به روابط اجتماعی در هر چارچوبی نیاز دارد. متأسفانه اجتماع همیشه آدم‌های صادق،

و برعکس، همیشه آدم‌های مزدور را نمی‌پذیرد، بلکه همیشه عاشق حد وسط است! پس گاهی اوقات اصلاً لزومی ندارد صداقت پیشه کنید و در پاسخ به برخی از سؤال‌ها که می‌دانید جوابشان پرسشگر را ناراحت می‌کند، نظر واقعی تان را بگویید. گاهی یک تأیید کوچک کافی است.

با گریه فریاد می‌زد: «دیگه کی برام شیرین زبونی می‌کنه؟» و در پایان خاله‌ام پرسشی عمیق‌تر را عنوان کرد: «شوهرم خیلی بامزه بود!» و سرش را به سمت من چرخاند و پرسید: «مگه نه؟»
 باز هم همان موقعیت قبلی تکرار شد! دروغ بگویم یا راست؟ راه تزویر را پیش بگیرم یا صداقت را؟ یاد شیرین زبانی‌های شوهر خاله‌ام افتادم؛ همان‌هایی که در آخرشان می‌پرسیدم: «خب الان تموم شد؟» و وقتی سرش را تکان می‌داد، شروع به خندیدن می‌کردیم؛ خنده‌های زورکی! زیرا پدرم به او سپرده بود که اگر به جوک آقا مجید بخندد، برایش تلفن همراه می‌خرد. بیچاره از تمام وجودش مایه گذاشت! اما در نهایت پس از این گلی که کاشت، دچار افسردگی شدیدی شد و پدرم مجبور شد تمام پول تلفن همراه را به روان‌شناس بدهد تا آقا به چرخه زندگی باز گردد!
 مشخص است که گزینه دوم را انتخاب کردم و در حالی که همه سکوت کرده بودند تا جواب مرا بشنوند گفتم: «نه بامزه نبود، البته»



نورسیده‌ها

زهرا فریا

مجله که کلاً به شما تعلق دارد، اما این بخش دیگر شور به شما تعلق داشتن را درآورده و یک‌باره هر چه شما برای ما بفرستید می‌خواند، پاسخ می‌دهد و چاپ می‌کند. شاید برایتان سؤال پیش بیاید که اثرتان را کجا بفرستید؟ تا دلتان بخواهد، راه ارتباطی داریم:

این از رایانامه‌مان: Email: Javan@roshdmag.ir

این از سامانه پیامکی‌مان: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۹

برایتان کلی مطلب به‌روز و دست‌اول، نظرسنجی، مسابقه و ... می‌گذاریم.

با مطرح کردن پیشنهادها، حرف‌ها و درد دل‌هایتان، هم خودتان سبک می‌شوید، هم به ما کمک می‌کنید که بهتر شویم!



چرا دیگر به پیام‌ها جواب نمی‌دهید؟
ما این همه وقت می‌گذاریم پیام
می‌دهیم، لطفاً پاسخ‌گو باشید.

سلام. لطفاً مطالب به‌روزتری بگذارید. آدم
مجله را باز می‌کند یاد پدر بزرگش می‌افتد!

سلام دوست عزیز. مگر بد است؟ همیشه آرزو داشتیم که مجله‌مان به‌جز بار آموزشی-سرگرمی، بار معنوی هم داشته باشد. خب صله رحم هم بشود مگر بد است؟ در شرایط کرونا این عادت پسندیده کم‌رنگ شد. اصلاً حالا که فکر می‌کنیم، می‌بینیم قصدمان همین است. ما می‌خواهیم با مطالب قدیمی و ناب‌روزمان، شما را به قدیم‌ترها، به آن زمان‌ها که پدر و مادرهایتان هم بچه بودند، به خانه بزرگ‌ترها ببریم. تا عید نوروز اگر همین‌طور ادامه بدهیم، عیدی‌تان را هم می‌توانید از همین مجله بگیرید!

می‌دانم که چقدر دلتان برای این ستون تنگ شده بود. فقط کمی لحن‌تان خشن است که آن هم به خاطر دل‌تنگی شدید است. از این به بعد قول می‌دهیم به تمام پیام‌ها (به‌خصوص آن‌هایی که از مطالب خوبمان تشکر می‌کنند و به‌خصوص آن‌هایی که از ستون نورسیده‌ها تعریف می‌کنند) پاسخ بدهیم. فقط قبل از آن لطفاً بگویید که دقیقاً چقدر وقت می‌گذارید که به ما پیام بدهید؟ از لحظه‌ای که گوشی را برمی‌دارید و حس نق‌زدن پیدا می‌کنید، تا لحظه‌ای که روی کلید ارسال می‌زنید، در مجموع پنج دقیقه می‌شود؟ این را هم لطفاً به ما اطلاع دهید که از نگرانی خارج شویم.

سلام جوان جان لطفاً کمی مطالب تخیلی بگذار و از این همه علم و اینا بیا بیرون. سپاس بی کران!

جوان جان دیگر کیست؟ منظور تان همین رشد جوان است؟ ما را می‌گویید؟ آنقدر مهربان نباشید، ما عادت نداریم. ما به پیام‌های بی‌سلام و علیک و دست و رو نشسته شما عادت کرده‌ایم. ما جواب دادن به سؤال‌های خشن شما را فقط بلدیم. حتی آخرش هم تشکر کرده‌اید، این دیگر چه مدلش است؟! این طوری در خواست می‌کنید مجبور می‌شویم جدی جدی «از این همه علم و اینا» بیاییم بیرون و مطالب تخیلی بگذاریم. چشم!

برای انتخاب رشته هم راهنمایی بدهید. خیلی مهم است. تمام آینده ما به این موضوع وابسته است.

از بابت راهنمایی انتخاب رشته که حتماً راهنمایی می‌دهیم، ولی اصلاً استرس آینده را نداشته باشید. آنقدرها هم که فکر می‌کنید پیچیده نیست. همین نگارنده ستون نورسیده‌ها، در دوران دبیرستان یک رشته خوانده، در دانشگاه یک رشته نامربوط دیگر و شغلش هم کاملاً چیز دیگری است. با این حال الان در قله موفقیت ایستاده است و به پیام‌های شما در رشد جوان پاسخ می‌دهد. چه کاری از این بهتر؟ خیلی‌ها با مدارک پزشکی، وکالت و مهندسی‌های دانشگاه‌های مطرح کشور نتوانسته‌اند در این موقعیت قرار بگیرند. پس اصلاً نگران نباشید. نویسنده این بخش را به عنوان الگوی زندگی خودتان انتخاب کنید و فقط ادامه بدهید. خودش درست می‌شود!

• لطفاً باز هم از این مطلب بنویسید.

می‌دانید که ما در تمام مجلاتمان دوربین کار گذاشته‌ایم و با حسگرهای (سنسورهای) فوق پیشرفته تشخیص می‌دهیم که شما کدام مطلب را بیشتر دوست داشته‌اید و میزان رضایت شما از هر ستون چقدر است. این حسگرهای حساس به طور مستقیم به رایانه‌های ما متصل هستند و اصلاً لازم نیست که حتی در پیام ذکر کنید کدام شماره مجله و کدام صفحه و کدام مطلب. اصلاً پیام هم نمی‌دادید، ما باز هم از این مطلب می‌نوشتیم؛ چون دقیقاً می‌دانیم کدام را می‌گویید.

• لطفاً هر چه زودتر برای ما «شکلک (استیکر)» بسازید تا بتوانیم در «گپ‌زدن» (چت) استفاده کنیم.

خدا را شکر که تمام ضعف‌ها و کاستی‌های مجله برطرف شدند و حالا نوبت به ساخت استیکر برای گفت‌وگوهای شما رسیده است. یعنی الان شما وسط صحبت معطل ما هستید که برایتان شکلک عصبانی یا غش کرده از خنده بسازیم؟ وضعیت چقدر اورژانسی است که هر چه زودتر انجامش بدهیم؟ جان طرفین در خطر نیست؟ حالا فعلاً جایش را خالی بگذارید یا با شکلک‌های قدیمی سر کنید، ما هم در اسرع وقت شکلک‌هایمان را به محل حادثه می‌فرستیم. اگر هم اتفاق افتاد با شماره اضطراری تماس بگیرید که خدای نکرده از کمبود شکلک کسی تلف نشود.

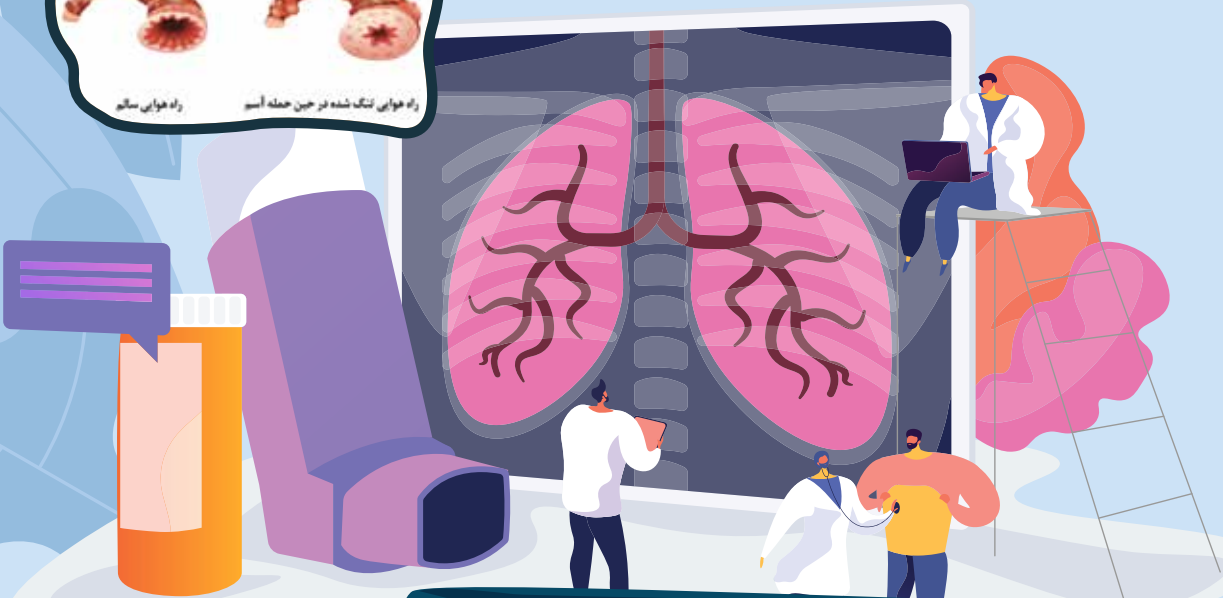


سلام اسم من **پردیا** است. ۱۵ ساله‌ام و مبتلا به آسم هستم. وقتی شش سالم بود، این بیماری را در من تشخیص دادند. چون هر وقت بازی می‌کردم و می‌دویدم، به سرفه و خس‌خس می‌افتادم. اما حالا با داروها و توصیه‌های دکتر وضعیتم ثابت (کنترل) شده است. به نظرم بد نیست شما هم کمی درباره آسم بدانید. چون گاهی که می‌شنوید آسم دارم یا می‌بینید که از اسپری استفاده می‌کنم، جوری نگاه می‌کنید که انگار وضعیتم ناجور و وخیم است. اما می‌دانم که آسم بیماری عجیبی نیست، بلکه خیلی هم شایع است و می‌توان آن را مهار (کنترل) کرد. طبق تحقیقاتم، آسم یک وضعیت حساسیتی (آلرژیک) دستگاه تنفسی است که با علامت‌های تنگی نفس، خس‌خس و سرفه خود را نشان می‌دهد. وقتی می‌گوییم حساسیت منظورمان این است که دستگاه ایمنی ما واکنشی بیش از حد لازم نسبت به یک عامل خارجی نشان می‌دهد. در آسم این واکنش بیش از حد باعث بسته شدن مسیر ریه و احساس تنگی نفس می‌شود. اما چطور این اتفاق می‌افتد؟ بگذارید کمی درباره کار دستگاه ایمنی بدن توضیح بدهم. می‌دانیم که دستگاه ایمنی ما مسئول محافظت از بدن ما در برابر بیماری‌ها، عفونت‌ها و مواد خارجی مضر است. وقتی یک مهاجم خارجی، مثلاً یک ویروس، وارد ریه می‌شود، گلبول‌های سفید به کمک گیرنده‌های ویژه خود آن را شناسایی می‌کنند و به بقیه دوستان خود خبر می‌دهند که مهمان ناخوانده داریم! این کار باعث می‌شود گلبول‌های سفید بیشتری به آن ناحیه اعزام شوند و فرایند دفاع بدن آغاز شود.

در این فرایند انواع گلبول‌های سفید فعال می‌شوند. بعضی از این گلبول‌ها «پادتن» ترشح می‌کنند، بعضی ویروس را می‌بلعند و بعضی دیگر با ترشح موادی به فرایند دفاع کمک می‌کنند. ترشح موادی مثل «هیستامین» توسط این سلول‌ها باعث پرخون شدن آن ناحیه، تجمع مایعات و در کل ایجاد سازوکاری به نام «التهاب» در محل مورد تهاجم می‌شود.

آنچه در آسم اتفاق می‌افتد این است که راه هوایی تنفس نسبت به محرک‌های محیط اطراف بیش از حد حساس می‌شود. راه هوایی مسیری است که از دهان و بینی شروع می‌شود، از حلق، حنجره و نای می‌گذرد و مانند یک درخت شاخه‌شاخه می‌شود و به مجراهای خیلی باریکی می‌رسد که «نایژه» و «نایژک» نام دارند. این مجراها مسئول انتقال هوا از فضای اطراف به داخل بدن ما هستند و اگر به هر دلیلی بسته یا تنگ شوند، تنفس ما مشکل می‌شود.

وقتی راه هوایی دچار حساسیت بیش از حد باشد، ورود موادی مثل گرد و غبار، گرده گل یا حتی بوهای تند، باعث آغاز یک واکنش حساسیتی (آلرژیک) می‌شود. طی این واکنش حساسیتی مایع در دیواره نایژه‌ها تجمع پیدا می‌کند و عضله‌های دیواره منقبض می‌شوند. از سوی دیگر، موادی توسط سلول‌های التهابی به درون مجرا ترشح می‌شوند و لایه‌ای ضخیم را تشکیل می‌دهند. تمام این اتفاق‌ها باعث تنگ شدن مسیر مجرای تنفسی می‌شوند.



وقتی نفس در سینه حبس می‌شود!
نکته‌هایی درباره بیماری آسم

دمیار و اسپری

برای مهار بهتر بیماری و حمله‌های آسم، دکتروم یک برنامه عملی برای من تنظیم کرده است. این برنامه یک جدول با سه ستون سبز، زرد و قرمز است. ستون سبز مربوط به زمانی است که من فعالیت‌های روزانه را بدون مشکل انجام می‌دهم، در طول هفته حداکثر دو بار مجبور به استفاده از افشانه آبی می‌شوم و شب‌ها بدون مشکل می‌خوابم. در این حالت بیماری مهار شده است. ستون زرد مربوط به زمانی است که کمی در فعالیت‌های روزانه مشکل دارم، بیش از دو بار در هفته از افشانه استفاده می‌کنم و از تنگی نفس شبانه رنج می‌برم. در این حالت باید با پزشکم تماس بگیرم و درمورد مصرف داروهایم با او مشورت کنم. ستون قرمز نیز مربوط به وقتی است که علائم شدید دارم، داروها اثر نمی‌کنند و راه رفتن یا حرف زدن برایم مشکل شده است. این حالت که به آن «حمله آسم» می‌گویند، نیازمند مراجعه سریع به بخش فوریتهای پزشکی (اورژانس) بیمارستان و دریافت داروهای قویتر است.

این همان زمانی است که من دچار تنگی نفس، خس خس سینه و گاهی سرفه و خلط می‌شوم. این اتفاق ممکن است در حین بازی در حیاط یا سر کلاس یا در یک مهمانی برایم بیفتد. در این وقت‌ها افشانه (اسپری) دهانی آبی رنگم به کمک می‌آید. این افشانه که به آن «افشانه گشادکننده برونش» (نایژه) می‌گویند، باعث شل شدن ماهیچه‌های منقبض شده اطراف راه هوایی، باز شدن مسیر آن و برطرف شدن سریع تنگی نفسم می‌شود. به همین دلیل به آن افشانه «دارای اثر سریع» می‌گویند.

| منطقه خطر | منطقه احتیاط | منطقه خوب |
|--|--|---|
| اسپری کمکی به رفع علائم نمی‌کند توانایی راه رفتن یا حرف زدن ندارد به سختی و تند تند نفس می‌کشد خس خس شدید سینه | مصرف اسپری سریع الاثر بیش از ۲ بار در هفته فعالیت‌های روزانه به دلیل تنگی نفس، کم شده‌اند شب‌ها به دلیل تنگی نفس و سرفه بیدار می‌شوند علائم سرفه یا سرماخوردگی وجود دارد | مصرف اسپری سریع الاثر کمتر از ۲ بار در هفته فعالیت‌های روزانه بدون تنگی نفس انجام می‌شوند شب‌ها علائم تنگی نفس و سرفه وجود ندارند علائمی از سرفه و خس خس وجود ندارد |
| اقدامات لازم: مراجعه فوری به اورژانس | اقدامات لازم: تماس با پزشک یا مراقب سلامت | اقدامات لازم: ادامه‌ی داروها طبق دستور |



حمله آسم می‌تواند در اثر یک عفونت ویروسی یا باکتریایی، استنشاق مواد حساسیت‌زا یا مصرف نکردن منظم داروها ایجاد شود. به همین دلیل است که باید:

- داروها را سرخود قطع نکنم و طبق توصیه پزشک آن‌ها را مصرف کنم.
- افشانه‌های مورد نیاز را همیشه به همراهم داشته باشم و چگونگی استفاده از آن‌ها را بدانم.
- مراقب خودم باشم که به عفونت‌های تنفسی مبتلا نشوم.
- از مواد حساسیت‌زا دوری کنم.
- از دود سیگار و قلیان دوری کنم.
- واکسن‌های آنفلوآنزا، کرونا یا سایر عفونت‌های تنفسی را طبق توصیه پزشکان سالانه تزریق کنم.
- به علاوه، با همکاری خانواده، خانه را باید به یک مکان ضد آسم تبدیل کنیم. یعنی تمام نقاط خانه را از نظر وجود گرد و غبار، قارچ، کپک، مایت و حشره بررسی و پاک کنیم و تمهیداتی فراهم کنیم که از تجمع و رشد این موارد جلوگیری شود؛ یعنی باید:
 - در خانه از تهویه کننده هوا استفاده کنیم.
 - رطوبت و گرمای زیاد را که عامل رشد کپک و مایت است، از بین ببریم.
 - حیوانات خانگی را از خانه بیرون ببریم.
 - تا جایی که امکان دارد، به جای فرش دارای پرز بلند، از کفپوش قابل شست‌وشو استفاده کنیم.
 - ملافه، تشک و بالش را با روکش‌های ضد مایت بپوشانیم و هفته‌ای یک بار آن‌ها را بشوئیم.
 - از پشم یا پر برای پر کردن بالش‌ها استفاده نکنیم.
 - از پرده‌های قابل شست‌وشو استفاده کنیم.
 - از کمد، صندلی و مبلی استفاده کنیم که به راحتی قابل تمیز کردن یا شست‌وشو باشند.
 - از اسباب‌بازی‌های دارای روکش پرزدار استفاده نکنیم.
- با رعایت این موارد و به کمک خانواده، بیماری‌ام تا حدی مهار می‌شود و می‌توانم زندگی طبیعی شادی مثل دیگر دوستانم داشته باشم. ورزش منظم و استفاده از رژیم غذایی سالم در داشتن زندگی سالم‌تر کمک می‌کند.

اسپری‌های آسم انواع، رنگ‌ها، نام‌ها و نحوه استفاده‌های متفاوتی دارند. برای همین بعد از خرید افشانه باید از داروساز یا پزشکم چگونگی دقیق مصرف و نگهداری افشانه را بپرسم. گاهی کودکانی که سن پایین‌تری دارند، برای بهتر رسیدن دارو به ریه‌هایشان، از وسیله‌ای به نام «دمیار» استفاده می‌کنند.



منابع:

۱. هولگات، تی اس و همکاران. (۲۰۱۵). آسم، نیچر ریویوز، ۱(۱): ۱۵۰-۲۵.
۲. شفلر اس جی و همکاران. (می ۲۰۲۰). منشور جهانی برای تمام کودکان دچار آسم. ریه‌شناسی اطفال، ۵۵ (۵): ۱۲۸۲-۱۲۹۲.
۳. کورتنی ای او و همکاران. (۲۰۰۵). آسم کودکان: تازه‌های درمان. پزشک خانواده امریکا، ۷۱ (۱۰): ۱۹۵۹-۶۸.
۴. تس ر و همکاران. (۲۳ اگوست ۲۰۱۸). درمان آسم اطفال بر اساس گایدلاین‌ها. فرونیتور پدیاتریکز: ۲۳۴.

هزاره دوم آهومی کوهی

شعر با یک پرسش و پاسخ شروع می‌شود. شروع شعر با پرسش، خودش مخاطب را بیشتر درگیر می‌کند و گویا احساس می‌کند که او باید به این پرسش پاسخ دهد. اما این نقش روی چیست؟ نقشی لاجوردی است روی یک کاشی. و این نقش می‌تواند تصویر گر آسمان آبی در صبح نیشابور و هرات باشد. می‌دانیم که نیشابور و هرات دو شهر مهم از شهرهای خراسان قدیم بوده‌اند. و شاعر از اینجا به سمت فرغانه و فرخار سفر می‌کند؛ دو شهری که در بدخشان و ماوراءالنهر قرار دارند و از نظر جغرافیایی در انتهای خراسان به حساب می‌آمده‌اند. فرغانه اکنون در کشور ازبکستان واقع است و فرخار در کشور افغانستان. به این ترتیب این وحدت فرهنگی تصویر می‌شود:

لاجورد افق صبح نیشابور و هری است
که در این کاشی کوچک مترکم شده‌است
می‌بزد جانب فرغانه و فرخار مرا
اما تمدن بدون آدم‌ها معنی ندارد. کسانی
که سازنده این تمدن بوده‌اند، معمولاً سه
گروه‌اند: اهل دین، اهل عرفان و اهل
حماسه. شاعر در اینجا هر دسته یک نماد
را می‌آورد: **مانی، حلاج و پوریای ولی.**
گرد خاکستر حلاج و دعای مانی،
شعله آتش کز کوی و سرود زرتشت
پوریای ولی، آن شاعر رزم و خوارزم
می‌نمایند در این آینه، رخسار مرا
اما اگر از نظر صوری به شعر نگاه کنیم،
درمی‌یابیم که شعر در قالب نیمایی
سروده شده است. همه مصراع‌های آن
وزن دارند و وزن آن‌ها هم بر زنجیره
«فعلاتن فعلاتن ...» است. شاعر از ابتدا تا

در دهه‌های اخیر سرودن شعر برای نشانه‌ها و نمادهای تمدنی ایران کهن و قلمرو زبان فارسی بسیار رایج بوده است. یادآوری شکوه و عظمت این تمدن معمولاً با نشانه‌ها و اشاره‌هایی به این میراث تاریخی رخ می‌دهد. البته بعضی شاعران این میراث را فقط از وجه ملی آن می‌بینند و بعضی شاعران هم فقط از وجه مذهبی آن. گاهی نیز این نگرش جامعیت دارد. یکی از شعرهای زیبایی که این اشاره‌ها را در خود دارد، شعر «هزاره دوم آهومی کوهی» اثر **محمد رضا شفیعی کدکنی**، شاعر و پژوهشگر معاصر است. ما دکتر شفیعی کدکنی را بیشتر به واسطه تألیفات ادبی‌اش می‌شناسیم، با آثاری همچون «صور خیال در شعر فارسی»، «ادوار شعر فارسی» و «موسیقی شعر». ولی او در عین حال شاعری تواناست و در طول نیم قرن گذشته همواره حضوری محسوس در شعر معاصر داشته است.

نام شعر «هزاره دوم آهومی کوهی» در واقع به آن شعر کهن فارسی از **ابوحفص سغدی** اشاره دارد که می‌گوید: «آهومی کوهی، در دشت چگونه دودا / او ندارد یار، بی‌یار چگونه بودا». شفیعی کدکنی چنان که در جایی نیز بیان کرده است، با دیدن تصویرهایی از نقش‌های یک کاشی قدیمی این شعر را می‌سراید. او گویا در این نقش‌ها، به یاد آن زمان‌های قدیم می‌افتد و به تک‌تک سرزمین‌های این قلمرو فرهنگی سفر می‌کند:
تا کجا می‌بزد این نقش به دیوار مرا؟
_ تا بدان جا که فرو می‌ماند
چشم از دیدن و

لب نیز ز گفتار مرا

اثر امروزی می‌بینیم، نوعی غافلگیری به همراه دارد و از اینکه شاعر آن را با این فضا جور کرده است، لذت می‌بریم. علاوه بر این، خواننده شعر چیزهایی هم از آن یاد می‌گیرد و این یک ارزش افزوده برای شعر است؛ البته به این شرط که کار به افراط نکشد و مخاطب را پس نزند.

و بالاخره شعر با اشارتی به «سیمرغ افسانه‌ای» و «شهر جبریل» به پایان می‌رسد. این‌ها می‌توانند نمادهایی از «ملیت» و «مذهب» مردمان این سرزمین باشند؛ دو عاملی که در طول قرن‌ها این تمدن را زنده نگه داشته و اعضای آن را به هم پیوند داده‌اند.

ما پاره پایانی این شعر را می‌خوانیم و خواندن متن کامل شعر را به شما وا می‌گذاریم تا آن را بیابید و بخوانید و لذت ببرید. شعر بلند است و البته جاذبه‌هایی دارد که بلندبودن آن را گوارا می‌سازد:

در فضایی که مکان گم‌شده از وسعت آن می‌روم سوی قرونی که زمان برده ز یاد گویی از شهر جبریل در آویخته‌ام
یا که سیمرغ گرفته است به منقار مرا.

تا کجا می‌برد این نقش به دیوار مرا؟

— تا بدان جا که فرو می‌ماند،

چشم از دیدن و لب نیز ز گفتار مرا.

انتهای این شعر طولانی به این زنجیره‌وزنی وفادار است و این جزو قواعد شعر نیمایی است. شفיעی کدکنی از شاعرانی است که به میراث نیمایوشیخ و قواعدی که او برای شعر نیمایی وضع کرده، وفادار است و این شعرش یک شعر کامل نیمایی به شمار می‌آید. قافیه‌آرایی آن هم مطابق یکی از هنجارهای معمول شعر نیمایی است؛ یعنی در انتهای هر بند، قافیه تکرار می‌شود.

شاعر در هر فراز از این شعر، به گوشه‌ای از وطن فرهنگی روی می‌آورد و از میان تاریخ و اسطوره، افسانه و واقعیت، ادب و عرفان، نمادهایی را برجسته می‌کند.

در این شعر، شاعر از سوگ سیاووش می‌گوید و به شعر رودکی، سرو کاشمر و حمله مغول اشاره می‌کند. در همه این‌ها هم نوعی حس نوستالژیک را نسبت به تاریخ و ادب کهن این مرز و بوم در ذهن مخاطب زنده می‌سازد. او گاهی از «سمرقند چو قند» می‌گوید که در شعر مولانا نیز آمده است و گاهی مصرعی از رودکی را در شعرش تضمین می‌کند:

تا کجا می‌برد این نقش به دیوار مرا؟

— تا درودی به «سمرقند چو قند»

و به رود سخن رودکی آن دم که سرود:

«کس فرستاد به سر اندر عیار مرا.»

این خاصیت یعنی اشاره‌ها و تلمیح‌های بسیار در شعر، از طرفی شعر را نیازمند پانویشت می‌سازد و ممکن است مخاطب را برای یافتن این‌ها قدری سرگردان کند. ولی از طرف دیگر یک لذت خاص هنری به همراه دارد. اینکه یکی از آثار کهن شعر فارسی یا یکی از نمادهای تاریخی و جغرافیایی را به شکل جدیدی در یک

حکم‌ها



احکام مجموعه‌ای از باید‌ها و نباید‌های برگرفته از قرآن مجید و سنت اهل بیت هستند که مسلمانان باید به آن‌ها توجه داشته باشند و اعمال خود را بر اساس آن‌ها تنظیم کنند. میزان پایبندی مردم به دین و مظاهر دینی را می‌توان از میزان شناخت، آشنایی و عمل آنان به احکام و وظایف دینی برآورد کرد. زیرا عمل به وظایف دینی بخشی از ایمان محسوب می‌شود و قرآن همواره ایمان و عمل صالح را در کنار هم آورده است. مردم در زمینه پایبندی به دین و احکام چند دسته‌اند:

۱. برخی به قدری به احکام دینی پایبند هستند که نه تنها واجبات را انجام و محرمات را ترک می‌کنند، بلکه مستحبات و مکروهات را نیز رعایت می‌کنند.
 ۲. برخی دیگر تا حدودی به واجبات و محرمات پایبند هستند، ولی به مکروهات و مستحبات اعتنایی ندارند.
 ۳. برخی هم به واجبات و محرمات دینی بی‌اعتنا و گاه حتی در برابر آن‌ها موضع‌گیری می‌کنند. در این راستا واجبات را در حد مستحبات و محرمات را در حد مکروهات پایین می‌آورند تا زشتی خلاف خود را کمرنگ جلوه دهند. گاهی حتی بعضی از مسلمات و ضروریات دین را منکر می‌شوند. در این دو دسته اخیر، احکام دینی رنگ و روی دیگری پیدا می‌کند و گاهی برخی از واجبات، مستحب و برخی از محرمات مکروه به حساب می‌آیند. در نتیجه اعمال مردم با خرافات و دستوراتی غیر از آنچه که مراجع و فقها فرموده‌اند، همراه می‌شود.
- در این مقاله به بررسی ۱۲ مورد از برداشت‌های ناصحیح برخی از مردم از مسائل و احکام دینی پرداخته‌ایم که محور اصلی آن‌ها فتوای حضرت امام خمینی (ره) است.

۲. تقلب در امتحان

از منکراتی که بین برخی از برخی از دانش‌آموزان شایع شده، تقلب کردن است؛ در حالی که جایز نیست. سؤال: تقلب سر جلسه امتحان، چه طرف دوم راضی باشد چه نباشد، چه حکمی دارد؟
جواب: تقلب در امتحان جایز نیست؛ چه طرفی که از او تقلب می‌گیرد راضی باشد و چه راضی نباشد.

۱. اذیت کردن پدر و مادر

کسانی که برای سفر زیارتی یا تفریحی موجبات ناراضایتی و اذیت پدر و مادر خود را فراهم می‌کنند و نمازشان را در سفر شکسته می‌خوانند، باید بدانند که سفرشان سفر گناه محسوب می‌شود و نمازشان را باید تمام بخوانند. امام خمینی (ره) و برخی از مراجع تقلید فرموده‌اند: «سفری که اسباب اذیت پدر و مادر باشد، حرام است و انسان باید در آن سفر نماز را تمام بخواند و روزه ماه رمضان را هم بگیرد.»

۴. عطسه صبر

برخی از مردم تصور می‌کنند که هنگام تصمیم‌گیری برای انجام کاری اگر کسی عطسه کند، باید صبر کرد. در حالی که در این باره دستوری در اسلام وارد نشده است و اساساً روح اسلام با این گونه مطالب خرافی سازش ندارد. تا آنجا که دستور می‌دهد: هنگامی که به کاری تصمیم گرفتید، اگر کسی فال بد زد اعتنا نکنید و بر خداوند توکل کنید و به دنبال هدف روان شوید. آری درباره عطسه وارد شده است که هرگاه یکی از شما عطسه کرد، در حق او دعا کنید و بگویید: «یرحمکم الله». یعنی خداوند شما را مورد رحمت قرار دهد. طرف مقابل هم بگوید: «تغفرالله لکم». یعنی خداوند شما را مورد آمرزش قرار دهد. اما صبر کردن و قدری مکث کردن و یا فرق گذاشتن بین یک و دو عطسه همگی خرافه است که باید مسلمانان آگاه و دانا از قبول این افسانه‌ها بپرهیزند.

۳. مراجعه به فالگیر

تعدادی از مردم برای آگاهی از شرایط آینده خود به فالگیر مراجعه می‌کنند، در حالی که باید دانست مشکلی از آن‌ها حل نمی‌شود و طبق نظر مراجع تقلید این کار جایز نیست و پول دادن به آن‌ها نیز از نظر شرعی اشکال دارد.

۹. حق الناس

بعضی از افراد به حقوق دیگران اعتنایی ندارند و به راحتی آبروی دیگران را می‌برند و حقوق دیگران را نادیده می‌گیرند باید دانست که خداوند از تمامی حقوق تضییع شده دیگران از کسانی که انجام دهند، مؤاخذه خواهد کرد.

۵. دشنام دادن

یکی از گناهان رایج در جامعه ناسزاگویی و فحاشی است که همهٔ علما آن را حرام دانسته‌اند. دشنام‌دادن به دیگران در بعضی از موارد مجازات «تعزیر» مجازاتی که قاضی تعیین می‌کند دارد و در بعضی از موارد «حد» مجازاتی که در اسلام تعیین شده است (۸۰ تازیانه) که به وسیلهٔ حاکم شرع انجام می‌شود.

۱۰. پاکی دل

برخی از افراد با نامحرم دست می‌دهند و به نامحرمان به راحتی نگاه می‌کنند. در برابر انتقاد مؤمنان هم می‌گویند: «دل باید پاک باشد!» در حالی که دل با چشم ارتباط دارد و نمی‌شود چشم ناپاک و دل پاک باشد. کسی که دلش پاک است، گناه نمی‌کند.

۶. رضایت قلبی یا زبانی

بسیار اتفاق می‌افتد افرادی در مال دیگران بدون اجازه تصرف می‌کنند و صاحب مال بر اساس کم‌روبی یا ملاحظات دیگر نمی‌تواند برخورد کند. بر فرض هم که اجازهٔ ظاهری بدهد، رنگ رخسارش گواهی می‌دهد که راضی نیست و بنابراین اظهار رضایت لفظی و زبانی در چنین شرایطی کافی نیست. شهید دستغیب می‌فرماید: «اگر شخصی چیزی را از کسی بگیرد و صاحبش از روی حیا و ناچاری اجازه دهد، تصرف در آن حال بر او حرام است؛ زیرا در حکم غصب است.»

۱۱. پذیرایی خانوادهٔ داغ‌دیده

یکی از سنت‌های غلط بین مردم این است که خانواده‌ای که عزیزی را از دست داده است، از دیگران پذیرایی کند. در حالی که سنت پیامبر (ص) این بوده است که برای خانوادهٔ داغ‌دیده غذا ببرند.

- مستحب است پس از دفن میت تا سه روز برای اهل خانهٔ میت غذا بفرستند و غذاخوردن در منزل صاحب عزا مکروه است.

۷. توجیه غیبت

برخی از مردم برای توجیه غیبت خود در برابر دیگران می‌گویند: «غیبتش نباشد ... جلوی رویش هم می‌گویم ... صفتش است ... غیبت ندارد و ...» در حالی که حرام بودن غیبت با این جمله‌ها از بین نمی‌رود.

۱۲. شعبده‌بازی

شعبده‌بازی و تردستی از سرگرمی‌هایی است که در برخی از شهرها رایج شده است. امام خمینی (ره) فرموده‌اند: «پاددهی و یادگیری شعبده و انجام آن حرام است.» شعبده عملی است که با حرکت سریع، غیرواقع را واقع نشان دهد.

۸. غیبت شما را کردیم

عده‌ای از مردم اگر نقطهٔ ضعفی از کسی ببینند، ابتدا در جمع دوستان و آشنایان آن ضعف را مطرح می‌سازند و بعد از اینکه آبروی برای شخص مورد نظر باقی نگذاشتند، به او می‌گویند: «بخشید ما غیبت شما را کردیم.» در حالی که اگر با هدف سازندگی بخواهند انتقاد کنند، باید ابتدا با خود شخص مورد نظر به طور محترمانه ضعف‌هایش را در میان بگذارند.

منبع: برگرفته از کتاب مردم و برداشت‌های احکام، نویسنده: محمود اکبری، انتشارات گلستان ادب، ۱۳۸۷

آتش‌نشانی بود، جلوی معلم گرفتم. معلم گفت: «مگه می‌تی کمونی؟! اینم نشان حاکم بزرگه؟»

و خندید و آتش خاموش شد. من نفهمیدم با چه زبانی حرف زد، ولی «جست‌وجو (سرچ)» کردم دیدم گویا می‌تی کمون، یک پویانمایی بوده که در دهه ۱۳۷۰ پخش می‌شده و بچه‌ها طرف‌دارش بودند.

بعد از این تجربه، در مدرسه دنبال آتش می‌گشتم به همین سبب پریدم وسط چند تا از دعوای بچه‌ها. ولی نشان آتش‌نشانی جواب نداد و شوتم کردند یک طرف و بعد از مدتی خودشان روی هم را بوسیدند. من نفهمیدم بعضی از آتش‌ها سبب دست گرمی است و من نباید دخالت کنم.

همین موضوع باعث شد که بروم تحقیق کنم و ببینم مزایای آتش چیست. فهمیدم آتش یکی از عناصر چهارگانه است و وجودش لازم. حالا که با این سطح امکانات نمی‌توانم آتشی را خاموش کنم، چطور است آتشی به پا کنم؟

کرونا ما را خانه‌نشین و بهتر بگویم اتاق‌نشین کرد و محدود به رایانک (تبلت) و گوشی. حالا هم کلاسی‌هایم حوصله حرف‌زدن با هم را ندارند. مثلاً آن روز احمدی توی گروه کلاس پیام داد: «خودکار محسنی زیرپایش افتاده، برش داره.» حالا محسنی کنار احمدی نشسته بود و شروع کرد به تایپ که: «خودت بردار بده بهم، من حال ندارم.» و پیام‌ها ناتمام ماند و خودکار همان‌جا ماند.

من فکر کردم باید آتش زندگی را در مدرسه و کلاس راه بیندازیم. برای همین شروع کردم به حرف‌زدن با همه.

و حالا که در دارم این سطور را برای شما می‌نویسم، پشت در کلاس نشسته‌ام، زیرا همه را به حرف‌زدن تحریک کردم و قلقله‌ای راه افتاد و معلم ریشه‌اش را گرفت و به من رسید. من کف دستم را نشانش دادم ولی زهی خیال باطل. دیگر می‌تی کمون هم کارساز نشد. در کلاس را به من نشان داد.

امروز با گروهی از بچه‌ها واحد آتش‌نشانی مدرسه را تأسیس کردیم. از آنجا که مدرسه بودجه نداشت تا برایمان لباس نسوز، کلاه، کپسول آتش‌نشانی و ... بخرد، اصلاً اگر هم داشت، خرج چنین کارهایی نمی‌کرد، خودمان به عنوان نماد، با خودکار قرمز شعله کوچکی از آتش را کف دستمان کشیدیم. بعد به این فکر کردیم که چه آتشی را با این امکانات گسترده و پیشرفته می‌توانیم خاموش کنیم و چه کسانی را می‌توانیم نجات بدهیم.

در اولین مواجهه‌مان با آتش، با آتش خشم معلم ریاضی‌مان طرف شدیم؛ وقتی که یکی از بچه‌ها، بیش از ۱۰ بار تمرین‌هایش را حل نکرده بود. برای خاموش کردن این آتش کف دستم را که نشان



سناءشایان

نشان آتش

۷ مهر ماه،
روز آتش‌نشانی

پرخوانی نکنیم!

معصومه پاکروان

که ما پول‌های خان بابا را برای گرفتن بلیت استخر هدر دادیم و در اولین شیرجه حوض استخر بودیم که چشممان به جمال خان‌دایی روشن شد که با دیدن ما حیرت کرد و گفت: «مگه ما کنکور نداریم که با لباس استخر این طرف اون طرف می‌پریم؟»

ما هم توضیح دادیم که برای بهتر درس خواندن اینجا هستیم. چون دیگران می‌گویند نباید یکسره درس خواند و باید کمی تنفس کرد. او هم گفت: «اگه می‌خواهی تنفس کنی و تنوع داشته باشی، برو پارک قدم بزن. هم درست رو می‌تونی بخونی، هم گوشه‌ای اتاق نیستی، هم هوای تازه تنفس می‌کنی، هم گاهی سرت رو بالا می‌باری و اطراف رو می‌بینی. پس یکسره درس نمی‌خونی...»

این جوروی بود که ما از استخر و شناکردن به پارک منتقل شدیم و همین که خواستیم توی پارک قدمی بزنیم، خان‌عمو به خان‌بابا هشدار داد: «پارک که جای درس خوندن نیست. به‌جای این کارها یه بازی برایش بگیر، تو خونه بازی کنه. لاقلاً جلوی چشم خودت باشه. از درس خوندن که خسته شدی، یک ساعت بازی کنه. بعد دوباره بره درش رو بخونه.»

بله، خان‌بابا برای ما یک دستگاه بازی خرید و این دستگاه خریدن همانا و بنده از خواب و خوراک و درس خواندن افتادن هم همانا... همه فک و فامیل هم از این دستگاه بازی البته استقبال کردند و چون زمان بازی به من نمی‌رسید، پیشنهاد **خاله خانم** این بود که: «به جای بازی کردن بره یه فیلمی ببینه. این طوری هم به فرهنگ و هنر توجه کرده، هم برایش تنوع شده، هم از خونه بیرون رفته، هم جای بدی نرفته، هم یکسره درس نخونده. اگه هم فیلمش به درد نمی‌خورد، می‌تونه در تمام زمان تماشای فیلم یکسره درس بخونه.»

این جوروی بود که بنده رفتم و بلیت سینما خریدم و به محض دیدن اولین فیلم، وقتی به خانه برگشتم خان‌بابا ساعتش را نگاه کرد و گفت: «این وقت خونه اومدنه؟! اونم یک عدد کنکوری؟! آخه نباید که یکسره نشست و فیلم تماشا کرد!»

ما هم توضیح دادیم که اولاً آخرین نوبت (سانس) سینما خلوت بود و رفتیم، دوماً این کنکوری برای کمک به کنکورس سینما رفته تا سلول‌های... روی همین سلول‌ها بودم که خان‌بابا گوشم را گرفت و مرا انداخت توی اتاق و گفت: «حق نداری از این اتاق بیرون بیای... ما هم والا کنکور دادیم قدیم... گوشه‌ای اتاق زیر نور چراغ زنبوری می‌نشستیم درس می‌خوندیم. وقتی از اتاق می‌آمدیم بیرون که روز کنکور بود. با سه متر ریش و لباسی پوشیده. با این درس خوندنت، خودت رو مسخره کردی یا ما رو؟! بشین یکسره درست رو بخون دیگه! کنکوری هم کنکوری‌های قدیم!»

تا به حال برایم پیش نیامده بود که به این فکر کنم که باید فکر کنم در طول روز لازم است چند ساعت درس بخوانم. آیا باید یکسره و یک‌نفس درس بخوانم یا تفریح و گردش و سینما رفتن هم برای تنوع و بازشدن سلول‌های خاکستری مغزم داشته باشم. من فقط درس می‌خواندم، چه یکسره چه منقطع، و چه نشسته چه سرپا. اما درست آن روز سر ساعت ۶ بعدازظهر که کنج اتاقم داشتم درس می‌خواندم، خان‌بابا در را باز کرد و با دیدن من سری از تأسف تکان داد و با دلسوزی گفت: «ای وای توی این اتاق می‌میری. بلند شو و آبی به تن بزن و یه کم سرحال شو. بعد دوباره بیا درس بخوون. یعنی چه که یکسره درس می‌خونی!؟»

همین پیشنهاد خان‌بابا تبدیل شد به پیشنهاد **مامان خانم** که: «بهتره هفته‌ای یک‌بار به استخر بری و کمی تنوع داشته باشی؛ چون با مدام توی اتاق نشستنت، هم فرش و هم مبل‌ها می‌پوس‌اند و هم دیگه چیزی توی مغزت نمی‌مونه!»

اینجوری بود





خیلی‌ها با نوشتن آرام می‌شوند، حالشان خوب می‌شود، دلتنگی‌هایشان تمام می‌شود، انگیزه می‌گیرند و انگار زندگی کردن را از نو شروع می‌کنند. یک راز بزرگ در نوشتن هست که اگر عاشق این کار باشی کم‌کم پیدایش می‌کند. صفحه قلمستون پاتوق دوستانی است که نوشتن را دوست دارند و دلشان می‌خواهد هر روز بهتر و بهتر بنویسند. به رسم هر شماره این بار با شعرها و داستان‌های دوستانمان از رباط کریم همراه می‌شویم:



نوش دارو

بی‌خیال غصه و غم روز ما هم می‌رسد
دل خوشی‌ها آخر دوران پر غم می‌رسد

شادمانی‌هایمان از روز اول جیره شد
مثل باران بهارانی که نم‌نم می‌رسد

ظاهرم آشفته اما باطنم آشفته‌تر
در کجای زندگی خنده دمامد می‌رسد؟

نوشدارویم تو باشی من به مرگم راضی‌ام
مرگ حالا بعد از این با قامت خم می‌رسد

تا به خود من آدم دیدم به ناحق رفته‌ای
در مرام ما ولی آدم به آدم می‌رسد

مائده ابراهیمی

۱۶ ساله از رباط کریم

غزلی خواندیم از مائده خانم ابراهیمی. غزلی که هم رنگ و بوی عاطفه و احساس دارد و هم رگه‌هایی از طنز در آن دیده می‌شود. اما انتظار ما از یک شعر طنز چیست؟ تعریف ساده‌ای هست که می‌گوید: «طنز آن است که بر لب، لبخند و در ذهن اندیشه بیاورد.» پس قرار نیست یک نوشته طنز ما را به قهقهه بیندازد یا از خنده روده‌برمان کند. با این توضیح می‌شود گفت اثر دوست شاعرمان یک شعر طنز به حساب می‌آید.

اولین نشانه طنز بودن این شعر، زبان آن است. زبانی که تلاش می‌کند ساده و خودمانی باشد. از اصطلاحات طنزآمیز استفاده کند و حتی پای ضرب‌المثل‌ها را هم به شعر باز کند. در همان مصرع اول ما با دیدن عبارت: «بی‌خیال غصه و غم» متوجه می‌شویم که با شکل متفاوتی از انتخاب کلمه‌ها روبه‌رویم. این اتفاق در ادامه هم تکرار می‌شود. جیره‌بندی شدن شادمانی‌ها و ... نشانه‌های دیگر طنز در زبان و البته اندیشه شعر وجود دارند که تا پایان همراه ما هستند و اتفاقاً در مصرع پایانی طنز به اوج خودش می‌رسد: «در مرام ما ولی آدم به آدم می‌رسد.»

مائده چه خوب توانسته شعر را تمام کند و فرودی مطمئن و تأثیرگذار برایش تدارک ببیند. این مصرع از همه مصرع‌ها روان‌تر و شسته و رفته‌تر است. اگر دوست شاعرمان تلاش کند، سایر مصرع‌های شعر را هم به این قدرت زبانی برساند دیگر عالی می‌شود. آن وقت دیگر ما نمی‌بینیم که بخشی از ایده یا کلمه‌ها به خاطر وزن جا افتاده‌اند. مثل همین بیت دوم که شاعر می‌خواسته از جیره‌بندی شدن حرف بزند، اما زبان از وزن شعر ضعیف‌تر بوده و ناچار نوشته: «جیره شد.» شاعری که روی زبان کار تمرکز بیشتری داشته باشد، این مصرع را آن قدر ویرایش می‌کند تا منظور اصلی‌اش برسد. برای مائده عزیز و شعرهای خواندنی‌اش آرزوی موفقیت داریم.

کبری پایانی

کبری پایانی

وقت رفتن

وقت رفتن می‌رسد تا حس بیماری کنم
مثل یک مجرم شوم احساس آزادی کنم

وقت رفتن می‌رسد تا در شبم تنها شوم
تا خودم را سازگار مرگ اجباری کنم

بابت تکرار کردن، جمله‌هایم را ببخش
من نبودم آن که از قلبت نگهداری کنم

من فقط یک عشق می‌خواهم ازین دنیا همین
من دلم زخمی شده باید پرستاری کنم

بی خیالم می‌شود قطعاً که بهتر می‌شود
بی خیالش می‌شوم شاید کمی زاری کنم

تکه‌ای ابرم که بغضی در گلویم می‌چکد
می‌توانم یک تنه من یزد را ساری کنم

گیج و سر در گم و حیران و پریشان امشبم
وقت رفتن می‌رسد تا حس بیماری کنم

محمدحسین نجمی

۱۷ ساله از رباط کریم

چطور می‌شود یک شعر هم تلخ تلخ باشد و هم تلاش کند به طنز نزدیک شود. بله خیلی از ما تا به حال اصطلاح «طنز تلخ» را شنیده‌ایم. طنزی که از دردها و غم‌ها حرف می‌زند. هم دل را به در می‌آورد و هم لب را به خنده باز می‌کند؛ خنده‌ای دردناک. گمان می‌کنم محمدحسین نجمی تلاش بسیار خوبی در این زمینه داشته است. او شاعر خوبی است. به راحتی احساسش را روی کاغذ می‌آورد. حتی می‌تواند درست وسط شعری که جدی به نظر می‌رسد، با طنز بازی ادعا کند که ابری است که با گریه‌اش می‌تواند یزد را به ساری تبدیل کند. این عبارت هم بسیار جالب است و هم بسیار غافلگیرکننده.

چیزی که محمدحسین این روزها بیشتر به آن احتیاج دارد «کلمه بازی» است. یعنی باید رفیق بهتری برای کلمات باشد. باید دایره کلماتش را گسترش بدهد و به کلمات متفاوت اجازه ورود بدهد. در هر مصراع آن قدر به جایگاه کلمات فکر کند که مطمئن شود هر کلمه در بهترین جای خودش قرار دارد. و اگر مشکلی در زبان دید، آن قدر اثرش را ویرایش کند که به بهترین نتیجه برسد. آن وقت حتی ذهنش نظم و ترتیب بهتری می‌گیرد و ارتباط بین دو مصراع در یک بیت یا بیت‌های پشت سر هم قوی‌تر می‌شود و ما با شعری مستحکم روبه‌رو می‌شویم که همه کلمه‌ها، مصراع‌ها و بیت‌ها آن به هم چفت شده‌اند تا شعر قدرتمند و تأثیرگذار باشد.

بحران

گاهی نگاهی دفن کن در لوت چشمانم

وقتی نمی‌بینم تو را درگیر بحرانم

صحبت شد از دل‌های تنگ و بغض و سرگیجه

باید در این مورد بگویم من که ویرانم

این دکتر یک‌دنده هم حتی نمی‌فهمد

تنها تو درمانی برای عمق هذیانم

طعم تمام لحظه‌ها تلخ است می‌فهمی؟

حل کن نبات بودندت را کنج فنجانم

جوهر برای شرح غم کافی نبود انگار

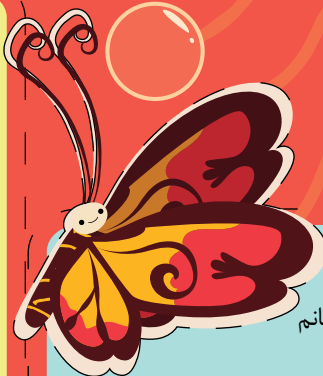
با خون نوشتم حسرت‌م را از ته جانم

نسترن زهرایی

۱۷ ساله از رباط کریم

می‌شود گفت نسترن عزیز با سرودن این شعر قدرت شاعری‌اش را محک زده است. سرودن در قالب غزل، با ردیفی که چندان هم راحت نیست، کار با ارزش و متفاوتی است؛ به خصوص اگر تلاش کنی از دایره واژگان گسترده‌ای استفاده کنی. نسترن این تلاش را به خوبی به ثمر رسانده است و به همین خاطر به او تبریک می‌گویم. دفن کردن نگاه، لوت چشمان، دکتر یک‌دنده، عمق هذیان، نبات بودن، کنج فنجان و ... شاعر جوان چه ترکیب‌های متفاوتی آفریده است. هر کدام از این ترکیب‌ها می‌تواند فضایی متفاوت در شعر به وجود بیاورد.

اما نسترن یک نکته مهم را هم نباید فراموش کند. اینکه آیا این تصویرها و فضاها می‌توانند به هم کمک کنند تا مقصود شاعر به مخاطب به خوبی منتقل شود؟ یعنی بیت‌ها توانسته‌اند همدیگر را ادامه بدهند و یک ساختمان یکپارچه از شعر بسازند؟ خب قبول! خیلی‌ها می‌گویند در غزل هر بیت می‌تواند حیات خودش را داشته باشد. اما یک نگاه ساده به شعر نسترن به ما می‌گوید این شعر ظرفیت دارد که بسیار منسجم‌تر باشد. همان حال و هوای بیماری و هذیان و سرگیجه که علاجتش فقط حل شدن نبات حضور دوست در فنجان تنهایی شاعر است. اگر او تنها همین فضای ذهنی را در نظر می‌گرفت و آن را گسترش می‌داد، به نظر شما شعر ساختار قوی‌تری پیدا نمی‌کرد؟





خاطره جالب آقا از نحوه
آشنایی با شهید باقری

نابغه در اتاق جنگ

من اصلاً شهید باقری را نمی‌شناختم و در همان جلسه او را شناختم. ارتشی‌ها گزارش خودشان را دادند و رفتند. گفتند از سپاه کسی بیاید و گزارش بدهد.



۱ یکوقت دیدم از آن عقب، فردی که آدم خیال می‌کرد پانزده، شانزده سال دارد، بلند شد و جست‌وخیزکنان آمد.

رشد جوان در این بخش از هر شماره خود، محتوای مناسب جوانان را از منابع دیگر منتشر می‌کند. در این شماره، از وبگاه KHAMENEI.IR، صفحه جناب را برای شما انتخاب کرده‌ایم.



۳
در ذهنم گفتم حالا او
می‌آید اینجا، بلد نیست حرف بزند،
آبروی سپاه می‌رود. واقعا ترسیدم
و دعا کردم.



۴
یک گزارش متین دقیق عالی ارائه داد
که همه دهانشان باز ماند.



۳
او شروع کرد به صحبت و
از بس جزئیات را شناسایی کرده بود،
همه را مهیوت کرد.



۵
من از خوشحالی در عرش
پرواز می‌کردم و کیف کردم. واقعا تا
آن وقت درباره اطلاعات جنگ گزارشی
به این خوبی از هیچکس
نشنیده بودم

تعریف

طراحی متحرک، طراحی گرافیکی است که به حرکت در می‌آید. گرافیک متحرک یک هنر است، مانند طراحی گرافیک. به طور کلی، طراحی متحرک عناصری را از عکاسی، تصویرسازی، تایپوگرافی، موسیقی، گفت‌وگو و موارد دیگر را به کار می‌گیرد تا ترکیبات متحرک بصری جذابی ایجاد کند.

اشیا، شخصیت‌ها و پس‌زمینه‌های مصور ویدیوهای طراحی متحرک حرکت می‌کنند و تغییر شکل می‌دهند، به گونه‌ای که داستانی را بیان می‌کنند یا فرایندی را توضیح می‌دهند. طراحی متحرک وسیله نقلیه‌ای را در اختیار طراحان قرار می‌دهد تا به تخیل خود اجازه دهند با محدودیت کمتری به خلق بصری برای نمایش ایده‌هایی بپردازند که به بیننده دیدگاه منحصر به فردی از یک داستان، محصول یا خدمات می‌دهد بپردازند. طراح می‌تواند از تخیل خود برای خلق صحنه‌ها یا بازی با اشیای ساده، جلوه‌های صوتی و فضای مثبت و منفی استفاده کند.

طراحی متحرک (موشن‌گرافیک) یکی از پرطرفدارترین هنرهای قرن بیست و یکم است. دانش و تجربه، طراحی، رنگ، تایپوگرافی، تصویر، صدا، موسیقی، نویسندگی و کارگردانی، و همچنین یادگیری برنامه‌های نرم‌افزاری برای تبدیل شدن به هنرمند گرافیک متحرک ضروری است. با پیشرفت فناوری‌ها، صنعت گرافیک متحرک به طور مداوم تکامل یافته است. قبل از اینکه رایانه‌ها به طور گسترده در دسترس باشند، ساخت طراحی متحرک پرهزینه و وقت‌گیر بود. با در دسترس قرار گرفتن روزافزون نرم‌افزارهای گرافیکی متحرک‌ساز و کاربر پسند، این موضوع تغییر کرده است و ابزارهای بسیار بیشتری در دسترس هنرمندان گرافیک متحرک قرار دارد، اگر چه شرایط یادگیری مناسبی وجود دارد، اما خلاقیت و توانایی هنری و استعداد و علاقه حرف اول را می‌زند.

گرافیک متحرک دقیقاً چیست؟

سیدعلی موسوی

هنگامی که فیلم‌نامه خود را دارید، می‌توانید شروع به تجسم آن در مرحله فیلم‌نامه مصور کنید. این زمانی است که فیلم‌نامه و جلوه‌های بصری را کنار هم می‌گذارید و شروع می‌کنید به شکل دادن به محصول نهایی.

در این مرحله می‌خواهید قاب‌های تصویر (فریم‌ها) را روی کاغذ بکشید و قبل از شروع، اسکرپت* نهایی را مرور کنید. سپس می‌توانید ایده‌هایی را برای زنده کردن فیلم‌نامه شروع کنید.

فیلم‌نامه‌ای بنویسید که داستانی را روایت کند.

یک گرافیک متحرک با یک داستان شروع می‌شود که در یک فیلم‌نامه خلاصه شده است. اگر چه طراحی متحرک کوتاه و معمولاً بین ۳۰ ثانیه تا ۳ دقیقه است، اما شما به هر حال به یک فیلم‌نامه برای جزئیات روایت قصه یا کارگردانی داستان نیاز دارید. همان‌طور که فیلم‌نامه خود را می‌نویسید، در نظر بگیرید که کدام بخش از داستان شما می‌تواند از طریق این موارد به بهترین شکل بیان شود:

متن روی صفحه

داستان‌سرایی می‌تواند برای موضوعاتی مانند نمايشگاه‌های تجاری که در آن صدا گزینه‌ای مناسب نیست، مفید باشد. همچنین روشی هوشمندانه برای جلب نظر افراد است، زیرا هنگام مطالعه باید دقت و توجه بیشتری داشته باشند.

آوا و موزیک

صدا و موسیقی تصاویر روی صفحه را همراهی می‌کنند. بنابراین این دو در کنار هم کار می‌کنند و یکدیگر را پوشش می‌دهند.

صداگذاری

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، صداگذاری و گفت‌وگوی شخصیت‌ها، قرار دادن آهنگ برای داده‌ها و تصاویر توضیح‌دهنده، هر زمانی که نیاز به شفاف‌سازی یا برچسب‌گذاری تصویری باشد به خوبی کمک می‌کنند.

فقط بصری

هرچند که به طور معمول استفاده نمی‌شود، ولی شما هنوز هم می‌توانید یک گرافیک متحرک جذاب و بدون متن ایجاد کنید.



سبک پویا نمایی

این فقط به محو شدن در داخل و خارج از صحنه نیست. نحوه انتقال شما از یک نقطه به نقطه دیگر بر منسجم بودن داستان تأثیر می‌گذارد. حرکت از نقطه الف به نقطه ب باعث حرکت داستان می‌شود.

زمان‌بندی

کندی یا سرعت در زمان‌بندی حرکت تصویر می‌تواند حرکت را ایجاد یا خراب کند. اگر حرکت کند باشد مردم آنچه را که می‌خواهید به آن‌ها بگویید «به دست نمی‌آورند» و توجه مردم را از دست خواهید داد. ولی سرعت حرکت افراد را علاقه‌مند نگه می‌دارد. برای افزودن هیجان، تغییرات اساسی زمان را در نظر بگیرید.

جلوه‌های صوتی

بسته به اینکه با چه کسی کار می‌کنید، جلوه‌های صوتی می‌توانند به اثر انرژی و اعتبار ببخشند. برخی از پویانمایی‌سازان (انیماتورها) بر این باورند که باید اجازه دهید عناصر خودشان صحبت کنند. نکته کلیدی این است که فقط از چیزهایی استفاده کنید که به پروژه شما ارزش می‌افزاید و حواس را از داستانی که می‌خواهید بگویید، منحرف نمی‌کند.

طرح‌های نهایی را متحرک کنید.

مانند هر پروژه بصری که ایجاد می‌کنید، سبک و رنگ به اندازه خود داستان با هم ارتباط برقرار می‌کنند. حتی زمانی که براساس دستورالعمل‌ها کار می‌کنید، انتخاب‌های ساده طراحی می‌توانند تأثیر زیادی داشته باشند.

یکی از برنامه‌های پیشرو مورد استفاده توسط طراحان گرافیک متحرک، «آدوب افتر افکتس» است که به کاربران اجازه می‌دهد، گرافیک‌ها را در طول زمان ایجاد و تغییر دهند. از «آدوب فلش» به طور گسترده‌ای برای ایجاد طراحی حرکتی برای وب استفاده می‌شود. برنامه‌های نرم‌افزاری سه بعدی مانند «۴ دی ماکسون سینما» دارای ابزارهای گرافیکی حرکتی هستند و با «افتر افکتس» و «فتوشاپ» به خوبی کار می‌کنند.

* اسکرپیت‌ها برنامه‌های کوچکی هستند که با زبان‌های برنامه‌نویسی نوشته شده‌اند و هدف از نوشتن آن‌ها جلوگیری از انجام وظایف تکراری و خودکار کردن آن‌هاست.



آیا می‌دانید که شما به خواب بیش از غذا نیاز دارید؟ رنج بی‌خوابی به مراتب بیش از گرسنگی است. شما اگر یک روز ظهر غذا نخورید، تا عصر به خوبی می‌توانید گرسنگی را تحمل کنید و پس از مدتی هم ممکن است اصلاً به فکر گرسنگی نباشید. ولی اگر یک ساعت از وقت خوابتان بگذرد چه می‌شود؟ چشم‌های شما شروع به سوزش می‌کنند و اگر چند ساعتی سر پا بایستید و نخوابید، به خوبی فرق بی‌خوابی و گرسنگی را خواهید فهمید.

خواب نوشین و بامداد رحیل
باز دارد پیاده را ز سبیل

آنگاه که بدنتان از کار روزانه خسته و کوفته شده، در آن هنگام که درس خواندن برای امتحان شما را فرسوده کرده و از حل مسئله‌ها ریاضی و زندگی خسته و درمانده شده‌اید، پناهگاهی جز خواب ندارید. خواب چون مادری مهربان شما را در آغوش می‌گیرد و لحظه‌ای شما را از این دنیای شلوغ و پر هیاهو دور می‌کند. وقتی از خواب بیدار می‌شوید درست هنگامی است که فرسودگی‌ها و خستگی‌های شما رفع شده و نیروی از دست داده را دوباره به دست آورده‌اید.

اعضای بدن وقتی رشد می‌کنند که پس از کار و خستگی استراحت کنند. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که موهای بدن، سر و صورت در خواب رشد می‌کنند و اعضای بدن هنگام خواب به رشد خود ادامه می‌دهند. هر کس در شبانه‌روز لاقط به هشت ساعت خواب احتیاج دارد، ولی اندازه خواب اصولاً نسبی است. یعنی هشت ساعت خواب اندازه حقیقی و دقیقی برای همه نیست. بعضی از مردم هستند که از هشت ساعت بیشتر و بعضی از هشت ساعت کمتر به خواب نیاز دارند.

بعضی از دانش‌آموزان در طول سال درس‌های خود را نمی‌خوانند و شب‌های نزدیک امتحان بیدار می‌مانند و از خواب خود می‌کاهند تا به وقت درششان افزوده شود. این کار غلطی است، زیرا کسی که از اندازه خواب معین شبانه‌روزی خود کم می‌کند، هم به سلامت حال و آینده خود صدمه بزرگی می‌زند و هم مدت یادگیری درس‌ها برایش طولانی‌تر می‌شود. زیرا مغز خسته و فرسوده و نیازمند

استراحت است. بنابراین نمی‌تواند مطالب را به خوبی یاد بگیرد و در ذهن خود نگه دارد. مثلاً اگر شب قبل کم خوابیده باشید، فردای آن روز برای یادگیری یک صفحه کتاب پنج مرتبه باید آن را بخوانید، در صورتی که اگر به اندازه کافی خوابیده باشید، ممکن است با دو مرتبه خواندن، آن صفحه از کتاب را یاد بگیرید و سلامت شما هم محفوظ بماند. پس هر چه از ساعت‌های خواب خود کم کنید و به مدت درس خواندن بیفزایید، به همان اندازه درس‌های خود را دیرتر یاد می‌گیرید.

کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد:

۱. حداقل دو ساعت پس از غذا خوردن بخوابید.
۲. قبل از خواب دندان‌های خود را مسواک بزنید تا غذا لای دندان‌ها نمانده و فاسد نشود.
۳. خود را عادت دهید، پس از شام و قبل از رفتن به رختخواب، به دستشویی بروید.
۴. راحت بخوابید و از خوابیدن لذت و سود کافی ببرید.

در رختخواب چگونه باید خوابید؟

همان‌طور که شما به استراحت نیاز دارید، قلب شما هم باید استراحت کند. پس طوری بخوابید که قدری از زحمت و فعالیت قلب خود در تمام شب کم کنید. برای این کار باید زیر سرتان کوتاه باشد، به طوری که سر و قلب شما در یک خط مستقیم قرار گیرد و قلب مجبور نباشد که با فشار، خون را به رگ‌های سر شما برساند. اگر یک بالش بزرگ زیر سر بگذارید، قلب خود را در سراسر شب به زحمت و فعالیت وا داشته‌اید. اگر عادت

کرده‌اید که زیر سرتان بلند باشد، سعی کنید آرام‌آرام زیر سر خود را کوتاه کنید؛ نه اینکه یک مرتبه زیر سر خود را کوتاه کنید و برعکس خود را به زحمت بیندازید. زانوهای خود را خم نکنید تا قلب بتواند خون را مستقیم و بدون مانع تا نوک انگشتان پا برساند. خود را عادت دهید که قبل از ساعت ۱۲ و سر ساعت معین بخوابید و نیز صبح سر ساعت معین برخیزید. در رختخواب بیدار نمانید، زیرا بیدارماندن در رختخواب از نیروی بدنی آن روز شما کم می‌کند.

چه کنیم که در رختخواب زودتر به خواب برویم؟

اگر در رختخواب زود به خواب نمی‌روید، بهتر است قبل از خوابیدن چند حرکت ورزشی بکنید و چند نفس عمیق بکشید و بعد به رختخواب بروید. اگر هم نمی‌توانید از چنگال خیال‌ها و فکرهای گوناگون رهایی یابید، فکر مخصوصی بکنید. مثلاً در نظر بیاورید که از مجرای باریکی به استخر وسیعی آب می‌ریزد. آن قدر به استخر نگاه کنید تا پر شود. یقین داشته باشید که قبل از پر شدن استخر شما به خواب خواهید رفت.

معنای خواب و حقیقت آن در اسلام

از نظر اهل لغت، خواب حالت آسایش و راحتی است که به واسطه باز آمدن حواس ظاهره از فعالیت و فقدان حس در انسان و حیوانات بروز می‌کند. بعضی آن را بیهوشی سنگینی که بر قلب عارض می‌شود و برخی استراحت اعصاب مغز و مرگ سبک بیان کرده‌اند. چنان که امام رضا (ع) فرموده است: «سلطنت خواب، بر مغز است».^۴ در بیان

قرآنی، خواب «توفی روح» و همانند مرگ^۵ است که خدای متعال با تصرف در وجود و جدا کردن جسم و روح انجام می دهد. علامه طباطبایی، خواب را از کار افتادن و راکد شدن حواس حیوان با عارض شدن عوامل طبیعی در بدن می داند.^۶

اهمیت خواب در اسلام

امام صادق(ع) خواب را لازمه حیات هر موجود زنده دانسته است.^۸ خواب مانند خوردن و آشامیدن، غریزی وجود هر حیوان و نیازی ضروری است که زندگی او بر آن متوقف است.^۹ بعضی معتقدند نظام خواب و بیداری، از عجایب زندگی انسان است؛ چنان که خداوند آن را از نشانه‌های خود شمرده است.^{۱۰} خدای متعال که انسان را از خاک آفریده و او را موجودی ضعیف قرار

داده است.^{۱۱} در نظام عصبی مغز او برنامه و قانونی گذاشته است که اگر قوای عصبی بر اثر خستگی فکری یا جسمی دچار ضعف و سستی شوند، با اجرای آن برنامه، نیروی عصبی به حال اولیه باز می گردد و آن برنامه، همان خواب است. در خواب چیزی همانند مرگ بر انسان عارض می شود که ادراکات را از کار می اندازد و اعصاب را بی حس می کند؛ در حالی که حرکات اساسی بدن تعطیل نمی شود و تنها بدن سست می شود و از کار می افتد تا مقدار زمان لازم بگذرد و قدرت از دست رفته به بدن بازگردد و با حال خوش از خواب برخیزد و حیات کامل به انسان بازگردد.^{۱۲}

منابع

۱. علی اکبر دهخدا؛ لغت‌نامه؛ ج ۶، ص ۸۷۷۶

۲. احمدبن محمد فیومی؛ المصباح المنیر؛ ج ۲، ص ۶۳۱
۳. حسین بن محمد راغب اصفهانی؛ المفردات فی غریب القرآن؛ ص ۸۳۰.
۴. طب الامام الرضا (ع)؛ ص ۴۹.
۵. مرتضی مطهری؛ زندگی جاوید یا حیات اخروی؛ ص ۱۹.
۶. سیدمحمدحسین طباطبایی؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ج ۱۷، ص ۲۶۹.
۷. همان، ج ۲، ص ۳۳۱
۸. محمدبن علی صدوق؛ کمال الدین و تمام النعمه؛ ص ۶۶۶.
۹. سید عبدالاعلی سبزواری؛ مواهب الرحمن فی تفسیر القرآن؛ ج ۴، ص ۲۸۴.
۱۰. روم؛ ۲۳.
۱۱. نسا؛ ۲۸.
۱۲. ابن عاشور؛ التحریر و التنویر؛ ج ۲۱، ص ۳۶ و ۳۷.

سیامک آرمان

آداب خواب

تصویرگر: طاهر شعبانی

باور کنید حجاب مانع فعالیتیم نیست!

بین‌المللی ورزشی با پوشش اسلامی کرده‌اند که در نهایت همه این تلاش‌ها موفقیت‌آمیز بوده‌اند.

بانوان ورزشکار ایرانی در حوزه‌های مدیریتی، داوری و مربیگری نیز خوش درخشیده‌اند. موفقیت‌های کسب‌شده در حوزه ورزش زنان، با حفظ تمامی شاعر اخلاقی و دینی، پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران شکل گرفته است که از آن می‌توان به عنوان دستاوردی بزرگ نام برد. بانوان ورزشکار کشورمان، با موفقیت در میدان‌های بین‌المللی و کسب مدال‌های متعدد، حالا در جهان اسلام الگو هستند و نشان داده‌اند حجاب مانعی در راه رسیدن به موفقیت نیست.

امینه کشیری، ملی‌پوش پرتابگر اهل استان گلستان، شهرستان کردکوی است. او رکورددار پرتاب چکش در رده جوانان و بزرگسالان است و موفق شده طی ۸۰ روز چهار بار رکورد پرتاب چکش ایران را جابه‌جا کند. این بانوی ورزشکار کشورمان، با حضور خود در مسابقه‌های ملی و فراملی با حجاب اسلامی ثابت کرد که حجاب محدودکننده زنان نیست. او می‌گوید: «رعایت عفاف و حجاب بسیار خوب است و فایده‌های آن، علاوه بر فرد، شامل جامعه نیز می‌شود.»

امینه کشیری، می‌گوید: «حجاب محدودیت نیست و بنده با افرادی که چنین نظری دارند موافق نیستم. در واقع افرادی که حجاب را مانع موفقیت می‌دانند، تفکرشان محدودیت دارد. خانواده در ترویج عفاف و حجاب نقش بسزایی دارد. از اینکه به‌عنوان یک بانوی ورزشکار با حجاب اسلامی در مسابقه‌ها حاضر می‌شوم، بسیار خوش‌حالم و احساس غرور می‌کنم.

وقتی در مسابقه‌های فراملی شرکت می‌کنیم، آن‌ها تعجب می‌کنند که چگونه بانوی ورزشکار ایرانی با حجاب اسلامی در مسابقه‌ها شرکت می‌کند، می‌دود، پرتاب می‌کند و مقام می‌آورد. از لحاظ توانمندی و شانس موفقیت بین یک بانوی ورزشکار مسلمان با حجاب اسلامی با بانوی ورزشکار بدون پوشش تفاوتی وجود ندارد.»

زهره کیانی، ملی‌پوش ووشوی اصفهان که برای نخستین بار مدال نقره بازی‌های آسیایی جاکارتا در

میدان‌های بزرگی همچون المپیک و بازی‌های آسیایی بارها نشان داده است که آن‌ها با این حجاب چطور توانسته‌اند رقابتی خود را از میدان به در کنند و صاحب مدال شوند. نگاهی کوتاه به عملکرد بانوان ورزشکار کشورمان در این سال‌ها نشان می‌دهد ایرانی‌ها به الگو تبدیل شده‌اند.

آن روز که رهبر فرزانه انقلاب فرمودند: «اینکه بانوی ورزشکار ما با حجاب اسلامی روی سکوی قهرمانی می‌رود، مهم است»، یک فرهنگ‌سازی را نشان رفتند، به این معنا که می‌توان با همین حجاب بانوان ورزشکار در دنیای ورزش حرف‌هایی برای گفتن داشت.

یک نگاه ساده به آمار ورزشکاران زن قبل و بعد از انقلاب اسلامی در کشور خودمان ثابت می‌کند که حجاب و پوشش اسلامی با مصونیتی که برای بانوان ورزشکار ایجاد می‌کند، چه نقشی در افزایش آمار ورزشکاران بانو داشته است. حالا حتی می‌توان دید که برخی ورزشکاران زن غیرمسلمان هم، با استفاده از لباس‌های پوشیده، راحت‌تر در مسابقه‌های مهم بین‌المللی شرکت می‌کنند.

رهبر فرزانه انقلاب همین روز را دیده بودند که آن‌گونه از حضور بانوان با حجاب روی سکوی قهرمانی جهان تمجید کردند. دشمنان می‌گفتند که ورزش بانوان در ایران نابود خواهد شد، اما نه تنها از بین نرفت که پیشرفت هم کرد و سکوی قهرمانی جهان را هم به دست آورد. امروز بانوی ورزشکار و محجبه ایرانی الگوی تمام بانوان ورزشکاری است که می‌خواهند با پوشش مناسب گام به میدان‌های مهم جهانی بگذارند. هدف همین است؛ اینکه نشان دهیم می‌توان هم عقیف بود و هم قهرمان و چه میدانی بهتر از میدان ورزش برای اینکه حرفمان را اینگونه به تمام دنیا برسانیم و برای تمام جهان فرهنگ‌سازی کنیم؛ فرهنگ‌سازی با الگوی حجاب بانوی ورزشکار ایرانی، فرهنگی برخاسته از فرهنگ ناب ایرانی و اسلامی.

مهمین فرهادی‌زاد، معاون سابق بانوان وزارت ورزش و جوانان، می‌گوید: «در حال حاضر ورزشکاران ایرانی با پوشش اسلامی در میدان‌های بین‌المللی به یک الگو تبدیل شده‌اند و در این زمینه موفق عمل کرده‌اند. ورزش تنها عرصه‌ای است که در بخش بانوان کارهای بسیار عمیقی برای شناساندن انقلاب اسلامی، آن هم در میدان‌های بین‌المللی انجام داده است. زنان جمهوری اسلامی ایران، به عنوان نماینده زنان، تلاش فراوانی برای حضور در رویدادهای مهم

اسماء البدایوی در سودان به دنیا آمده، اما زمانی که یک سال داشت، به همراه خانواده‌اش مهاجرت کرده است. او به سلطان توپ مشهور است و در شمال انگلستان زندگی می‌کند. سال‌ها برای تغییر قوانین در بسکتبال و بدنه ورزش مبارزه کرده تا اجازه فعالیت ورزش حرفه‌ای با حجاب را برای دختران مسلمان بگیرد. او در یک کمپین، کلی امضا جمع کرد تا «فدراسیون بین‌المللی بسکتبال» (فیبا) و سایر سازمان‌های ورزشی را مجاب کند، به دختران مسلمان اجازه دهند در مسابقه‌های حرفه‌ای با حجاب حضور پیدا کنند و ممنوعیت استفاده از مقنعه و روسری برداشته شود.

او با حجاب بسکتبال بازی می‌کند و به اعتقادات و دینش پایبند مانده است. اسماء برای «دانشگاه ساندرلند» و باشگاه‌های «بردفورد در آگوز» و «بردفورد کوبراس» بسکتبال بازی کرده است، اما هنوز با انتقادات بسیاری روبه‌روست. او در طول این مدت کمپینی برای حمایت از حجاب ورزشکاران زن مسلمان راه انداخته بود.

اسماء به دلیل موفقیت‌هایی که در بسکتبال داشت، کم‌کم به یک فعال اجتماعی برای تشویق بیشتر زنان مسلمان به ورزش کردن مبدل شد. او معتقد است بالاخره می‌تواند مجوز حضور بانوان با حجاب را در رقابت‌های سطح اول ورزش بگیرد.

در ایران اسلامی هم کم نیستند بانوان ورزشکاری که همپای مردان در این مرز و بوم تلاش کردند و بارها پرچم مقدس کشورمان را بالا بردند.

موفقیت‌هایی که بانوان کشورمان در رقابت‌های آسیایی، جهانی و المپیک داشته‌اند، بارها چشم جهانیان را به خود خیره کرده. از طرف دیگر، حضور بانوان کشورمان در میدان‌های رقابت با پوشش اسلامی خود باعث شد تا توجه ورزشکاران مسلمان جهان به این حجاب جلب شود و حتی از پوشش بانوان کشورمان الگو برداری کنند. در این مورد خاص می‌توان به لباس فوتبال و کاراته اشاره کرد.

زنانی که سال‌ها از حضور در رقابت‌های بین‌المللی محروم بودند و به خاطر اینکه حجاب ممکن است به آن‌ها آسیب بزند، شانس رقابت با ورزشکاران خارجی را نداشتند، حالا به اندازه‌ای به موفقیت‌های چشمگیر جهانی دست یافته‌اند که مسئولان بین‌المللی را به این باور رسانده‌اند که پوشش اسلامی هیچ مانعی برای کسب موفقیت در ورزش قهرمانی نیست.

علاوه بر این‌ها، پرچم‌داری بانوان کشورمان در

رشته «تالو» را کسب کرده است، نظرش دربارهٔ حجاب ورزشکاران زن ایران در مسابقه‌های جهانی این است: «از کودکی با حجاب در مسابقه‌ها شرکت می‌کردم و به نظرم شناسهٔ بانوان ایرانی، حجاب آن‌ها است. ابتدا که در مسابقه‌ها شرکت می‌کردیم، کشورهایی مثل مالزی و مصر ورزشکاران باحجاب خود را به مسابقه‌ها اعزام نمی‌کردند. اما از زمانی که ورزشکاران ایرانی با حجاب وارد میدان‌های گوناگون جهانی شدند، کشورهای دیگر هم بانوان با حجاب خود را به رقابت‌ها اعزام کردند. حضور زنان ورزشکار ایرانی نوعی

فرهنگ‌سازی است.»

از مرجان سلحشوری، عضو تیم تکواندوی بانوان سؤال شد: «آیا داشتن حجاب باعث مزاحمت و رنج‌بردن شما از گرما نمی‌شود؟» سلحشوری در پاسخ به این سؤال خبرنگار خارجی ابتدا لبخند زد و سپس گفت: «من همیشه حجابم را در مسابقه‌ها و تمرین‌ها حفظ می‌کنم. در واقع اگر بدون حجاب باشم، احساس خوبی نخواهم داشت.»

نجمه خدمتی هم که در مسابقه‌های «یونیورسیاد» موفق شد مدال‌های رنگارنگی را کسب کند، مورد توجه خبرنگاری «نیوزیس» قرار گرفته است. او هم در پاسخ به این سؤال که «آیا حجاب باعث گرما و مانع فعالیتش نیست؟» گفت: «من مشکلی با حجاب ندارم و اصلا این‌طور نیست که بخواهد مانع فعالیتم باشد.»

ابتهاج محمد، ورزشکار مسلمان باحجاب، در مسابقه‌های ریو ۲۰۱۶ مدال برنز کسب کرد. او معمولاً با سری مخصوص کودکان که پارچهٔ ژرژت ضخیمی است، به مسابقه‌ها وارد می‌شود. خودش می‌گوید: «وقتی این سری مرطوب می‌شود، واقعا سنگین و سفت است. این پارچه به طور کامل مانع از

شنیدن من می‌شد.»

از آن گذشته، لباس با پوشش او به خوبی تعامل نداشت. حجاب او به پشت بسته شده بود. قسمت جلو را زیر چانه سسناجاق می‌کرد و سپس پارچه اضافی را زیر بندهای تاپ ورزشی خود قرار می‌داد تا بدین صورت نقاب خود را دور سرش محکم کند. خودش می‌گوید: «می‌دانم که تصور آن سخت است، اما این چیزی است که من برای کل حرفهٔ ورزشی‌ام پوشیده‌ام.»

نیازی به گفتن نیست که پوشیدن حجاب سنتی برای رقابت‌چندان ایده‌آل نیست، اما ابتهاج و دیگر ورزشکاران حق انتخاب چندانی نداشته‌اند. ابتهاج می‌گوید: «پیدا کردن حجاب مناسب که برای ورزش خاص خوب کار کند، به چند مورد محدود می‌شد و من نتوانستم آن سبک خاص را پیدا کنم.»

هاجر نجاتی‌زاده، نایب رئیس سابق بانوان فدراسیون والیبال ایران، می‌گوید: «فدراسیون جهانی والیبال به بانوان ورزشکار محجبه در کشورهای مسلمان پیشنهاد کرد که برای حضور در رقابت‌های جهانی، از الگوی لباس تیم ملی والیبال بانوان ایران استفاده کنند. از سال ۱۳۸۵ ریزنی‌ها با فدراسیون جهانی و آسیایی والیبال برای معرفی لباس متناسب با شرایط کشورهای اسلامی آغاز شد و در نهایت لباس طراحی شده توسط ایران مورد تأیید آنان قرار گرفت.»

وزن لباس طراحی شده بین ۶۵۰ تا ۷۰۰ گرم و جنس آن نخی است. این لباس پنج تکه دارد: بلوز آستین بلنداسترچ، شلوار، کاور راحت و آزاد، مقنعه و هدبند. هنگام بازی، بانوان با پوشیدن این لباس می‌توانند بدون هیچ مشکلی تا پایان دیدارها به بازی ادامه دهند.

حضور بانوان ایرانی در این رقابت‌ها، با توجه به تفاوت پوشش آنان با دیگر کشورها، بسیار مورد توجه قرار گرفت و بسیاری از کشورهای حاضر در این مسابقه‌ها با احترام خاصی با این موضوع برخورد کردند.»

وانت که به کوچۀ بن‌بست ما پیچید، من و امین حرفمان قطع شد. مرد تنومند وانتی با دستمالی عرق‌پیشانی‌اش را پاک کرد و گفت: «خونۀ آقای برنا کدومه؟»

با دست اشاره کردم به آخرین خانه. چشم من و امین افتاد به پشت وانت و کارتن‌های زیادی که آنجا بود. مرد با وانتش رفت تا آخر کوچه، پیاده شد و زنگ در را فشار داد. آقای برنا پیرمرد هشتادساله‌ای بازنشستۀ اداره پست بود. زنش مرده بود و کس و کاری نداشت. غالباً خانه نبود و ماهی یکی دو روز سر و کله‌اش پیدا می‌شد. برای همین من و امین با تعجب زل زده بودیم به کارتن‌های پشت وانت که همگی وسایل خانه بودند؛ از جارو برقی و آب‌میوه‌گیری گرفته تا قابلمه، فرش و پتو. مرد تنومند بعد از چند کلمه حرف‌زدن رویش را به ما کرد و گفت: «جوان‌ها بیایید!»

من و امین از خداخواستۀ رفتیم به طرف وانت. مرد گفت: «ای باریکلا! معرفت نشون بدین این کارتن‌ها رو ببریم داخل. این بندۀ خدا که نمی‌تونه کمک کنه.»

من و امین دست به کار شدیم و کارتن‌ها را به کمک مرد وانتی یکی‌یکی به داخل بردیم. خانۀ آقای برنا وسایل ساده‌ای داشت، ولی چیزی که بیشتر از همه چشم ما را پر کرد، میز بزرگی پر از عکس بود. چند تا عکس با همسرش و چند تایی هم در مراسم متفاوت و با آدم‌های زیاد. آقای برنا عصا به دست ایستاده بود گوشۀ هال و هر بار می‌رفتیم و برمی‌گشتیم، تشکر می‌کرد. بعد از اتمام کار مرد وانتی گفت: «پدر جان خوب کاری کردی که وسایلت رو عوض کردی. آدم زنده زندگی می‌خواد.»

آقای برنا با خنده گفت: «برای امر خیره.» با این حرف من و امین و مرد وانتی به هم نگاه کردیم و ریزریز خندیدیم.

مرد وانتی آب‌میوه‌اش را هورت کشید و گفت: «به‌به بهترین کار رو کردی. عرض کردم که آدم زنده زندگی می‌خواد. امر خیرتون به خیر و خوشی.»

و با خوش‌حالی بعد از گرفتن مبلغی پول در حالی که سوت «بادا بادا مبارک بادا» را می‌زد، از خانه بیرون رفت. من و امین هم معطل نکردیم و پشت سرش بیرون رفتیم. آقای برنا هم با تشکر ما را بدرقه کرد.

بعد از آن روز همه‌آهالی کوچۀ فهمیده بودند که آقای برنا از تنهایی خسته شده و می‌خواهد ازدواج کند. ما هم بی‌صبرانه منتظر بودیم تا

آمین

اعظم سبحانین



عروس خانم را ببینیم. در همین روزهای انتظار حرف‌های زیادی می‌شنیدیم:

- این بنده خدا که پیره ...

- چه دل زنده است ...

- چقدرم که فرمایشات داشته عروس خانم ...

تا بالاخره یک روز دیدیم که جوانی با پراید آمد و ریسه‌هایی از چراغ‌های رنگی را به در و دیوار خانه آقای برنا وصل کرد. همین یک کار مانده بود تا شاخ همه حسابی در بیاید. زن‌ها خیلی زود یکدیگر را خبر کردند. یکی می‌گفت: «این آقا دوماذ عجب سنگ تمامی گذاشته!» یکی دیگر می‌گفت: «باید به فکر کادو باشیم ...» دیگری می‌گفت: «یعنی مارو هم عروسیش دعوت می‌کنه؟»

چند شب بعد یکی دو ماشین بوق زنان وارد کوچه شدند. همه اهل محل از خدا خواسته از خانه‌هایشان بیرون آمدند تا همسر آقای برنا را ببینند. ولی در کمال تعجب دیدیم که عروس و داماد یک پسر و دختر جوان هستند. آن‌ها از ماشین سمندی با گل‌آرایی خیلی ساده پیاده شدند و داماد کلید انداخت و در خانه را باز کرد. بعد هم ماشین‌های بدرقه‌کننده‌شان یکی‌یکی از کوچه بیرون رفتند. عروس و داماد که به داخل رفتند، همه تعجب‌زده و با یک عالمه سؤال بی‌جواب به خانه‌هایمان رفتیم.

خب حالا یا باید صبر می‌کردیم تا سرو کله آقای برنا پیدا شود یا باید می‌رفتیم از عروس و داماد احوال آقای برنا را بگیریم که راه دوم زودتر به نتیجه می‌رسید.

من و امین که فضولی‌مان بدجوری گل کرده بود و یک جورهایی خودمان را نماینده آقای برنا می‌دانستیم، تصمیم گرفتیم هر طور شده از ماجرا سر در بیاوریم و خیال همه را راحت کنیم.

یک روز توی کوچه امین چند لحظه به بچه‌هایی که توپ بازی می‌کردند زل زد و یکدفعه دندان‌هایش را نشانم داد و گفت: «ساده‌ترین راه اینه که توپ رو بندازیم توی خونه آقای برنا.»

با خوش حالی گفتم: «پسر چه فکر خوبی!» پریدیم وسط بازی بچه‌ها. دوتا شوت که زدیم، من توپ را انداختم توی خانه آقای برنا و بعد هم زنگ را فشار دادم. چند لحظه بعد

بدون اینکه کسی در خانه را باز کند، توپ به کوچه انداخته شد!

امین گفت: «ای بابا!»

و بی‌معطلی در مقابل چشم‌های گرد شده بچه‌هایی که بازی‌شان را خراب کرده بودیم، دوباره توپ را پرت کرد توی خانه. وحشت‌زده گفتم: «وای نباید به این زودی می‌نداختی، الان دیگه ناراحت می‌شن.»

و دویدم تا خودش جواب‌گو باشد، ولی پشت سرم صدای افتادن توپ را توی کوچه شنیدم. امین به طرف من آمد و گفت: «خب این راه که جواب نداد، باید فکر تازه‌ای بکنیم.» چند روز بعد، به مامان که داشت آش می‌پخت گفتم: «یه کاسه بده ببرم برای همسایه جدید.»

مامان چشمانش برقی زد و با خنده گفت: «زیل هستی‌ها!»

آش را ریخت توی کاسه و داد دستم:

- بین بهش بگو شما پسر آقای برنا هستید؟ نه نه، بهش بگو خونه نو مبارک. آقای برنا خوب هستن؟ یا نه بگو شما نسبتی با آقای برنا دارید؟

گفتم: «وای مامان دستم سوخت! بذار برم حالا یه چیزی می‌گم.»

زنگ در را که فشار دادم، قلمب تاپ‌تاپ می‌کرد. مرد جوان در را باز کرد. سعی کردم قیافه صمیمانه‌ای به خودم بگیرم:

- سلام، مبارک باشه. ببخشید آقای برنا تشریف دارند؟

و کاسه آش را گرفتم مقابلش. کاسه را از من گرفت و کمی از مقابل در کنار رفت و با روی خوش گفت: «بفرمایید. آقای برنا به مدت یک سال رفتن شهر خودشون و اینجا رو در اختیار ما گذاشتن. خدا خیرشون بده. خودتون که می‌دونید ایشون یکی از بهترین خیرین شهر هستند.»

وقتی دید از تعجب خشکم زده و مات و مبهوت نگاهش می‌کنم گفت: «ما همسایه‌های جدید شما هستیم.»

نمی‌دانم گفتم خیلی از آشنایی‌تان خوش حال شدم یا نه؟ در راه برگشت چهره آقای برنا در ذهنم درخشان شده بود و مثل همان چراغ‌های رنگی به تمام در و دیوار کوچه آویزان بود. چهره پیرمرد کوچکی که روح بزرگی داشت، نور انداخته بود روی کوچه بن‌بست ما.



تصویر گر: طاهر شعبانی

محمدرضا سنگری

آینه نیک و بد

همه این پرسش‌ها بهانه‌اند تا دریابیم جهان خیابان دوطرفه‌ای است که رفت و برگشت، قصه جاری آن است.

به قول **باباطاهر**:

چه خوش بی مهربونی هر دو سر بی

که یک سر مهربونی دردسر بی

هیچ اتفاق بی‌بازتابی در این جهان نمی‌افتد. هیچ صدایی بی‌انعکاس نیست و به قول **سعدی**:

تو نیکی می‌کن و در دجله انداز

که ایزد در بیابانت دهد باز

حالا فرصتی است تا خودمان را مرور کنیم.

چند اتفاق در زندگی مان می‌شناسیم که نتیجه رفتار خودمان بوده است؛ خوب یا بد فرقی نمی‌کند. تنها خوبی ما در ما بازتاب ندارد، بدی‌ها هم چنین وضعیتی دارند.

کسی که خشمگینانه و پرخاشگرانه به دیگران بد و بیراه می‌گوید، سهم خودش از مخاطب کمتر نیست! وقتی کسی را تحقیر می‌کنیم، از خودمان آینه‌ای ساخته‌ایم که «حقارت» ما در آن پیداست. وقتی اوقات کسی را تلخ می‌کنیم، درون خودمان را بیشتر و پیش‌تر تلخ کرده‌ایم. پس اولین قربانی بدی، همان کسی است که بدی می‌کند و اولین برنده خوبی همان کسی است که خوبی می‌ورزد.

به نظر شما کدام بیشتر بهره‌مند می‌شوند؟

نسیم که بر گل می‌وزد و از لطافت آن لذت می‌برد و با دامنی از بوی خوش راه خود را ادامه می‌دهد، یا گل که نرمی نسیم را بر نازکای گلبرگ‌هایش حس می‌کند و با آن شکفته می‌شود؟ راستی کدام؟

خورشید وقتی در دریا تن می‌شوید، بیشتر لذت می‌برد یا دریا که چنگ در رشته‌های نور می‌زند و ذره‌ذره بالا می‌رود و آسمان را میهمان ابرهای زندگی‌بخش می‌کند؟ راستی کدام؟

وقتی لبخند می‌زنید، وقتی غمی از دلی می‌گیرید و وقتی مهربانانه دستی را می‌فشارید، شما بیشتر لذت می‌برید یا آن که لبخند و مهربانی شما را می‌چشد؟

به راستی سهم کدام‌یک از شما بیشتر است؟

می‌بینید! هیچ خوبی یک‌طرفه نیست. آن که مهربان است، سهم او از مهربانی خود، کمتر از دیگران نیست. آیا شما هم موافقید که بگوییم سهم آن که مهربانی می‌کند، بیشتر از کسی است که مهربانی می‌بیند؟

آیا تا حالا در کوه بوده‌اید و پژواک صدای خود را شنیده‌اید؟ صدا دلپذیرتر است یا پژواک و طنین آن؟

- وقتی کار نیکی انجام می دهند، خوش حال می شوند.
- هنگامی که خطایی مرتکب می شوند، استغفار می کنند.
- هنگامی که مورد بخشش قرار گیرند، تشکر و سپاسگزاری می کنند.
- هرگاه به ناملایمات و حادثه‌ها گرفتار شوند، شکیبایی و بردباری پیشه می کنند.
- و هرگاه خشمگین و عصبانی شوند، می بخشند و انتقام نمی گیرند و دیگران را مورد عفو و بخشش قرار می دهند.»
- اگر موافقید، شروع کنیم. یک روز تمرین مقدمه تصحیح رفتار در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های آینده خواهد شد.

موفق تر باشید.

* منبع: خصال شیخ صدوق، ج ۱، ص ۳۱۷.

باز هم فرصتی است تا خود را مرور کنیم. چند نمونه از این حادثه‌ها را در زندگی خود می‌شناسیم؟ نه ... نزدیک‌تر بیاییم: در هفته‌ای که گذشت، چند نمونه از این دست در زندگی‌مان اتفاق افتاد؟

وقتی می‌توان به قول **سهراب سپهری** جور دیگر بود، جور دیگر دید، چرا نباشیم؟

یک پیشنهاد ساده: بیاییم یک هفته نه، یک روز این‌گونه باشیم. این برنامه ساده و شدنی را اجرا کنیم. مطمئن باشید زندگی رنگ و بوی دیگری خواهد گرفت. برنامه را از زبان دانشمند همه قرن‌ها و روزگاران - **امام محمدباقر (ع)**، از زبان رسول خدا (ص) - بشنوید که می‌فرماید*:

«از رسول خدا (ص) پرسیدند: خوب‌ترین و شایسته‌ترین انسان‌ها کدام‌اند و فرمود:

بهترین‌ها کسانی هستند که:

۳ مه ماه رحلت
فایس اکبر (ص) و شهادت
امام حسن مجتبی (ع)

هرکول پوارو و معماهایی با ماهیت ریاضی

وهیت نامه اشراف زاده

احسان یارمحمدی

هرکول پوارو به همراه دوست صمیمی خود سروان آرتور هستینگز به منظور گذراندن تعطیلات تابستانی به تیچینو در سوئیس رفته‌اند تا به دور از هیاهوی پرونده‌های کاری به ماهیگیری دریاچه‌های زیبای آن و پیاده‌روی‌های فرح‌بخش در دره‌ها، تپه‌ها و کوه‌های دل‌انگیزش بپردازند. کارآگاه پوارو و سروان هستینگز، بعد از پیاده‌روی روزانه، به منظور صرف عصرانه به هتل محل اقامت خود مراجعه می‌کنند که در بدو ورودشان مسئول پذیرش هتل برگه‌ای را به پوارو می‌دهد که روی آن نوشته شده است: «پواروی عزیز در اولین فرصت به من تلفن بزن. ارادتمند تو سربازرس جیمز جَپ.»

پوارو با خواندن این پیام به سروان هستینگز می‌گوید: «گویا جَپ باز قصد دارد که با درگیر کردن ما در یک پرونده»

اشراف‌زاده در گذشته است و صرفاً برای تزئین فضای اتاق مورد استفاده قرار گرفته است.

اما هرکول پوآرو باهوش‌تر از آن است که بخواهد به این نوع حرف‌ها از زبان سربازرس جپ اتکا کند. به همین دلیل از سروان هستینگز می‌خواهد که با دوربین عکاسی‌اش از تابلوی نقاشی عکس بگیرد و پس از ظاهر کردن و چاپ آن به دفتر کار پوآرو بیاورد. هرکول پوآرو، خانم فلسیتی لمون، منشی دفترش را مامور می‌کند تا دو نامه جداگانه برای «انجمن سلطنتی هنر» و «انجمن سلطنتی لندن برای پیشرفت دانش طبیعی» به گونه‌ای تنظیم کند که یک عکس ظاهرشده از تابلوی نقاشی مزبور در پیوست نامه ارسالی به انجمن سلطنتی هنر باشد و به نامه ارسالی به انجمن سلطنتی لندن برای پیشرفت دانش طبیعی، فتوکپی وصیت‌نامه اشراف‌زاده مرحوم ضمیمه شود. از آن دو انجمن بخواهد تا در کمال لطف و عنایت توضیحاتی مستند درباره تابلوی نقاشی و وصیت‌نامه اشراف‌زاده مرحوم به دفتر کارش ارسال کنند.

بعد از گذشت یک هفته، دو نامه از سوی آن انجمن‌ها به دفتر کار هرکول پوآرو ارسال می‌شود. خانم لمون هر دو نامه را روی میز مطالعه کارآگاه پوآرو قرار می‌دهد تا هر زمان که وی به دفتر کارش مراجعه کرد، از محتوای آن‌ها باخبر شود. پوآرو بعد از خواندن نامه‌ها به سروان هستینگز تلفن می‌زد و می‌گوید انجمن سلطنتی هنر پاسخ داده است که تابلو نقاشی را نقاش و حکاک ایتالیایی، برناردو استروتزی (۱۶۴۴ - ۱۵۸۱) کشیده و شامل نگاره‌ای از ریاضی‌دان، جغرافی‌دان، شاعر و اخترشناس یونانی، اراتستین است. در ضمن انجمن سلطنتی لندن برای پیشرفت دانش طبیعی جواب داده است که موضوع نامه شما را با ریاضی‌دان برجسته، گادفری هارولد هاردی که در زمینه نظریه عددها متخصص است، در میان گذاشتیم و شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه قرار ملاقاتی با وی تنظیم

جدید، تعطیلات تابستانی‌مان را خراب کند! اما خب دوست دیرینه و همکار همیشگی ماست، پس بعد از صرف عصرانه با او تماس می‌گیرم.»

در رستوران هتل و قبل از صرف شام کارآگاه پوآرو به سروان هستینگز می‌گوید: «به سربازرس جپ تلفن زدم و او سراسیمه از من پرسید کی به لندن می‌آیی؟ و ادامه داد: من از طرف اسکاتلند یارد برای حل یک پرونده مأمور شده‌ام و به شدت تحت فشارم! به کمک فوری تو نیاز دارم! یکی از اشراف‌زاده‌های ثروتمند لندن که عضو مجلس اعیان و دارای زمین‌ها، مرتع‌ها، باغ‌ها، ساختمان‌ها و حساب‌های بانکی نجومی است، از این دنیا رخت بر بسته و وصیت‌نامه‌ای از خود به جا گذاشته که توسط وکیل خانوادگی‌اش در حضور تمام وارثان باز شده، اما این وصیت‌نامه نامفهوم است و متممی سرشار از عددها نیز ضمیمه آن است. هیچ‌کس هم از ماهیت و مفهوم آن‌ها سر در نمی‌آورد. این موضوع باعث شده است که بین وارثان اختلافات شدیدی به وجود آید و کار به شکایت و دادگاه کشیده شود. قاضی و دست‌اندرکاران نیز از حل این پرونده ناتوان‌اند و من مانده‌ام و این پرونده پیچیده. از آنجا که وارثان این اشراف‌زاده از قدرت سیاسی زیادی برخوردارند، اگر نتوانم برای حل این مشکل چاره‌ای ببندیشم، ممکن است مورد خشونت آن‌ها قرار بگیرم و از کار معلق و حتی اخراج شوم. لطفاً کمک کن، خواهش می‌کنم!» سروان هستینگز با شنیدن این حرف‌ها از زبان پوآرو متوجه شد که باید قید ادامه تعطیلات تابستانی در تیچینو را بزنند و هر چه زودتر به لندن بازگردند.

در لندن جلسه‌ای بین کارآگاه پوآرو، سروان هستینگز و سربازرس جپ تشکیل شد. همان‌گونه که سربازرس جپ گفته بود، وصیت‌نامه مبهم و نامفهوم، و متمم آن هم سرشار از عدد و رمزآلود بود. هرکول پوآرو به سربازرس جپ گفت که اجازه ورود به منزل اشراف‌زاده متوفی را از اسکاتلندیارد بگیرد تا به اتفاق به بررسی محل زندگی او بروند، شاید بتوانند به سرنخ‌های بهتری برای حل این معما دست یابند. سروان هستینگز به کتابخانه و اتاق مطالعه اشراف‌زاده می‌رود و متوجه تنها تابلوی نقاشی روی دیوار می‌شود. نقاشی که در آن دو مرد حضور دارند و یکی از آن‌ها، با اشاره به کتابی قصد دارد که به دیگری چیزی را انتقال دهد! او هرکول پوآرو و سربازرس جپ را صدا می‌کند تا آن‌ها هم تابلو را ببینند.

سربازرس جپ به سروان هستینگز می‌گوید که این فقط یک تابلوی نقاشی معمولی از دو مرد، یا در بهترین حالت، دربرگیرنده تصویری از نیاکان



کنید.

هر کول پوارو جواب می‌دهد: «بعد از دریافت دو نامه از سوی انجمن سلطنتی هنر و انجمن سلطنتی لندن برای پیشرفت دانش طبیعی متقاعد شدم که وصیت‌نامه ارتباط تنگاتنگی با ریاضیات و دستاوردهای ریاضی اراتستن دارد. پس به کتابخانه مرکزی لندن رفتم و با بررسی چند کتاب درباره اراتستن و کارهای ریاضی وی متوجه شدم که غربال اراتستن یکی از برجسته‌ترین یادگارهای اوست.»

سربازرس جپ که از شدت ناراحتی به حد انفجار رسیده است به کارآگاه پوارو می‌گوید: «تو که به راه حل معما رسیده بودی، پس چرا ما را به دانشگاه کمبریج و نزد پروفیسور هاردی آوردی؟» پوارو می‌گوید: «برای اطمینان خاطر و تأیید یک ریاضی‌دان برجسته برای آنچه که به دنبالش بودم.»

سروان هستینگز هم که مانند سربازرس جپ مات و مبهوت است. برای اینکه بیشتر از این نزد پروفیسور هاردی خجالت زده نشوند، به هر کول پوارو می‌گوید: «خب، بهتر است که بیش از این مزاحم پروفیسور هاردی نشویم و در دفتر کارت برای ما بقیه موضوع را تعریف کنی.»

یک روز بعد و بنا به دعوت کارآگاه پوارو، سروان هستینگز و سربازرس جپ به دفتر کار پوارو می‌روند و می‌بینند که او روی تخته سیاه بزرگ اتاق کارش قسمتی از متن وصیت‌نامه را که شامل عدد‌هاست، درج کرده و تعدادی از عددها را در خانه‌های صورتی رنگ قرار داده، در حالی که رنگ خانه‌های شامل بقیه عددها سفید است!

در همین لحظه خانم لمون برای پذیرایی با سینی چای و یک ظرف حاوی شیرینی وارد اتاق می‌شود. سربازرس جپ که هنوز

خانم لمون زمان و مکان قرار ملاقات با پروفیسور هاردی را تنظیم می‌کند و چند روز بعد کارآگاه پوارو، سروان هستینگز و سربازرس جپ به محل کار پروفیسور هاردی در دانشگاه کمبریج می‌روند تا بتوانند از این طریق به اطلاعات شایسته‌ای برای حل معمای وصیت‌نامه اشراف‌زاده دست پیدا کنند. بعد از سلام و احوال‌پرسی، کارآگاه پوارو عکس تابلوی نقاشی اتاق مطالعه اشراف‌زاده و فتوکپی وصیت‌نامه او را به پروفیسور هاردی نشان می‌دهد و به وی می‌گوید: «انجمن سلطنتی هنر در پاسخ به نامه ما به این موضوع اشاره کرده که تصویر مربوط به اراتستن همه چیزدان در حال تدریس در اسکندریه است. در ضمن ذات کارآگاهی من می‌گوید که بین تابلوی نقاشی دیوار کتابخانه اشراف‌زاده که حاوی نگاره اراتستن ریاضی‌دان، وصیت‌نامه رمزآلود وی و ریاضیات ارتباط تنگاتنگی وجود دارد.»

در همین لحظه سربازرس جپ شتابان می‌گوید: «جناب آقای پروفیسور، من از شما خواهش می‌کنم که ما را در رسیدن به پاسخ این معمای ریاضی‌وار همراهی کنید. بدون شک حل این معما به مهارت ریاضی‌دان بزرگی مانند شما نیازمند است.»

پروفیسور هاردی تبسمی می‌کند و می‌گوید: «جناب آقای جپ، مسئله از آنچه که شما تصور می‌کنید آسان‌تر است!»

سربازرس جپ پاسخ می‌دهد: «جناب آقای هاردی حتماً با ما شوخی می‌کنید. چون شرایط تا جایی پیش رفته که حتی ممکن است در صورت موفق نشدن من در این پرونده، از اسکاتلند یارد اخراج شوم.»

اما پروفیسور هاردی با خونسردی می‌گوید: «شما مطمئن باشید که نه تنها از اداره پلیس لندن اخراج نمی‌شوید، بلکه به دلیل حل معمای مذکور از سوی مسئولان اسکاتلند یارد شایسته تقدیر و تشکر تشخیص داده می‌شوید!»

در این لحظه سروان هستینگز دخالت می‌کند و می‌گوید: «جناب آقای پروفیسور پس لطفاً ما را بیش از این منتظر نگذارید و در مورد راه حل معمای وصیت‌نامه اشراف‌زاده توضیحاتی ارائه کنید.»

پروفیسور می‌گوید: «مطمئن هستم که اشراف‌زاده متوفی به ریاضیات علاقه فراوان داشته و در زمره دوست‌داران اراتستن بوده است. زیرا متن وصیت‌نامه خود را بر اساس غربال اراتستن تنظیم و تهیه کرده است!» سربازرس جپ می‌پرسد: «غربال اراتستن! این دیگر چیست؟»

اما هر کول پوارو که کارآگاهی چیره‌دست و زیرک است، پاسخ می‌دهد: «غربال اراتستن یک الگوریتم برای پیدا کردن عددهای اول است.»

سربازرس جپ و سروان هستینگز با چشمانی از حدقه درآمده به پوارو نگاه می‌کنند. سربازرس می‌گوید: «تو جواب معما را می‌دانستی و در تمام این مدت چیزی نگفتی؟!»

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ |
| ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ | ۳۰ |
| ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ |
| ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸ | ۴۹ | ۵۰ |
| ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ |
| ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ |
| ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ |
| ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ |
| ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |

در شوک عددهای روی تخته سیاه است، با دیدن شیرینی‌های خوش‌جلوه داخل ظرف که تاکنون شبیه آن‌ها را ندیده بود، به هر کول پوارو می‌گوید: «معمای وصیت‌نامه اشراف‌زاده و غربال اراتستن برای من کم بود، با این شیرینی‌های خوش‌رنگ و بو هم می‌خواهی دوباره مرا غافلگیر کنی؟!»

مجموعهٔ عددهای اول بین ۱ تا ۱۰۰ را تشکیل می‌دهند. با شنیدن این مفاهیم سربازرس جَپ و سروان هستینگز متعجب و متحیر یکدیگر را نگاه می‌کنند. پوآرو که متوجه شده است آن‌ها هیچ چیزی از موضوع درک نکرده‌اند، با طعنه می‌گوید: «حالا که با مبانی نظری وصیت‌نامهٔ اشراف‌زاده آشنا شدید! می‌خواهم وصیت‌نامهٔ نجیب‌زاده را برای شما رمزگشایی کنم.»

بعد شرح می‌دهد که اشراف‌زاده به علت علاقه‌ای که به ریاضیات و به ویژه اراثستن داشته، متن وصیت‌نامهٔ خود را با استفاده از غربال او رمزنگاری کرده است. نجیب‌زاده برای انجام این کار متن اصلی وصیت‌نامه را بین متن‌های بی‌ربط دیگر پنهان کرده و برای رازگشایی از وصیت‌نامه‌اش، متممی با استفاده از عددها و بهره‌گیری از غربال اراثستن پیوست کرده است. او در هر صفحهٔ متمم وصیت‌نامه به ترتیب صد عدد را از یک تا ده هزار گنجانده و به این ترتیب یک متمم صد صفحه‌ای در کنار وصیت‌نامهٔ چهارصد صفحه‌ای خود به جا گذاشته است. از آنجا که هر صفحهٔ وصیت‌نامهٔ او شامل ۲۵ سطر است، پس تعداد کل سطرهای این وصیت‌نامه برابر است با:

$$25 \times 400 = 10000$$

بنابراین برای رمزگشایی از این وصیت‌نامه و پیدا کردن متن اصلی و دقیق آن، کافی است که عددهای اول بین ۱ تا ۱۰۰۰۰ را با استفاده از غربال اراثستن پیدا کنیم و سپس هر عدد اول را به شمارهٔ سطر متناظرش در متن وصیت‌نامهٔ اشراف‌زاده منطبق کنیم. بعد هم با پشت سر هم قراردادن این سطرها به متن قابل استناد وصیت‌نامهٔ اشراف‌زاده دسترسی پیدا خواهیم کرد و می‌توان در حضور وکیل خانوادگی وارثام اشراف‌زاده آن را قرائت کرد و از محتوای آن با خبر شد.

سربازرس جَپ که از شنیدن این خبر در پوست خود نمی‌گنجد و اطمینان پیدا کرده است که نزد فرماندهانش در ادارهٔ پلیس لندن رو سفید خواهد شد، به هرکول پوآرو می‌گوید: «پس لطفاً متن رمزگشایی شدهٔ وصیت‌نامهٔ اشراف‌زاده را به من بده تا با خود به اسکاتلند ببارم و تحویل مقام‌های مسئول بدهم.»

کارآگاه پوآرو در جواب او می‌گوید: «استخراج متن رمزگشایی‌شدهٔ وصیت‌نامه به عهدهٔ خود توست. من روش پیدا کردن عددهای اول بین ۱ تا ۱۰۰ را با بهره‌گیری از غربال اراثستن برای تو شرح دادم. تعیین عددهای اول دیگر وصیت‌نامه و تطبیق آن با متن وصیت‌نامهٔ مبهم به منظور استخراج وصیت‌نامهٔ قابل درک با خودت.»

در این لحظه سربازرس جَپ با ناراحتی به نوشیدن چای توسط پوآرو خیره می‌شود. سروان هستینگز هم با نگاهی معنادار به او می‌فهماند که از دست وی هم کاری ساخته نیست. برای نیل به مقصودش یا باید کار با غربال اراثستن را بیاموزد، یا اینکه به دنبال یک ریاضی‌دان برای حل مشکلش بگردد.

پوآرو برای آن‌ها شرح می‌دهد: «این شیرینی گران‌قیمت را از یک تاجر خریدم تا در این جلسه در کنار یکدیگر میل کنیم و به شرح غربال اراثستن و تحلیل وصیت‌نامهٔ اشراف‌زاده بپردازیم. به این ترتیب هم کاممان شیرین می‌شود و هم تو با حل این معما شاد می‌شوی و با سری بالا به مسئولان خود در ادارهٔ پلیس لندن گزارش می‌دهی که این پرونده به پایان رسید.»

همین که سروان هستینگز و سربازرس جَپ شیرینی را در دهانشان می‌گذارند، پوآرو که دیگر مطمئن است شیرینی کام آن‌ها را شیرین کرده و زمان مناسبی برای ارائهٔ مفاهیم ریاضی وصیت‌نامهٔ اشراف‌زاده فرا رسیده است، به آن‌ها می‌گوید: «ابتدا برای شما دو مفهوم عدد اول و عدد غیر اول (مرکب) را بیان می‌کنم و بعد غربال اراثستن را که الگوریتمی برای تعیین عددهای اول است، شرح می‌دهم. در نهایت هم به بررسی وصیت‌نامهٔ اشراف‌زاده می‌پردازم.»

هر عدد طبیعی بزرگ‌تر از یک را که به غیر از عدد یک و خودش، شمارندهٔ دیگری نداشته باشد، عدد اول می‌نامند.

هر عدد طبیعی بزرگ‌تر از یک را که عدد اول نباشد، عدد غیر اول (مرکب) می‌نامند.
عدد یک را نه عدد اول و نه عدد غیر اول (مرکب) می‌نامند.

روش اجرای الگوریتم اراثستن هم برای تعیین عددهای اول بین ۱ تا ۱۰۰ به صورت زیر است:

گام ۱. عدد یک را که نه عدد اول و نه عدد غیر اول است، از دستهٔ عددها خارج می‌کنیم.

گام ۲. عدد ۲ چون به غیر از عدد یک و خودش شمارندهٔ دیگری ندارد، عدد اول است و آن را به عنوان عدد اول لحاظ می‌کنیم. هر عددی را که بر ۲ بخش‌پذیر باشد، از دستهٔ عددها حذف می‌کنیم.
گام ۳. عدد ۳ چون به غیر از عدد یک و خودش شمارندهٔ دیگری ندارد، عدد اول است و آن را به عنوان عدد اول لحاظ می‌کنیم. هر عددی را که بر ۳ بخش‌پذیر باشد، از دستهٔ عددها حذف می‌کنیم.

گام ۴. عدد ۵ چون به غیر از عدد یک و خودش شمارندهٔ دیگری ندارد، عدد اول است و آن را به عنوان عدد اول لحاظ می‌کنیم. هر عددی را که بر ۵ بخش‌پذیر باشد، از دستهٔ عددها حذف می‌کنیم.

گام ۵. عدد ۷ چون به غیر از عدد یک و خودش شمارندهٔ دیگری ندارد، عدد اول است و آن را به عنوان عدد اول لحاظ می‌کنیم. هر عددی را که بر ۷ بخش‌پذیر باشد، از دستهٔ عددها حذف می‌کنیم.

بنابراین با توجه به این موارد، متوجه می‌شوید که در جدول ارائه شده تمام عددهایی که در خانه‌های صورتی قرار دارند،



بادبان امید

شروین سلیمانی

ماه مهر آمد، بخند و شاد باش
پُر تحرک چون عموقنّاد باش!

بادبان‌های امیدت را بکش
نق زن! در انتظار باد باش!

مثل سالاد است دنیا، پس تو هم
مثل گوجه بخشی از سالاد باش!

سعی کن ورزش کنی هر جا که شد
منعطف چون شاخهٔ شمشاد باش

در فشار مشکلات زندگی
محکم و آماده چون فولاد باش

می‌رسد از راه فصل امتحان
از هم اکنون فکر آن خرداد باش

آخر هر کوششی آسایش است
پس اگر اهل تلاشی شاد باش.



شوخی فیزیکی

از فروتنی نور تا کرم ضد آفتاب

مهدی فرج‌اللهی

همان‌طور که می‌دانیم، نور پدیده‌ای دو زیست است. یعنی هم ماهیت ذره‌ای دارد و هم موجی از خودش نشان می‌دهد. خود نور، خودش را ذره‌ای بیش نمی‌داند و در همین راستا، وقتی به جرم سنگین و بزرگی می‌رسد، تا کمر خم می‌شود و مراتب ارادت خودش را ابراز می‌کند. «نظریه نسبیت» انیشتین هم در فصل دوم، باب «التواضع و الخاکساری النور فی الاقطار السماوات» به فروتنی و تواضع نور اشاره کرده است. مثلاً وقتی نور از محیطی وارد محیط دیگری می‌شود می‌شکند، زیرا معتقد است: «خود شکن آینه شکستن خطاست.» یا وقتی نور به سطح‌های متفاوت می‌رسد، بازتاب پیدا می‌کند. اهل بحث و جنگ و دعوا و مرافعه نیست. راهش را کج می‌کند و بر می‌گردد. اصراری ندارد که با همان فرمان پیش برود.

نور خورشید با وجود همین تواضع و فروتنی در پوست و تن آدمی فرو می‌رود و تا پدر صاحب پوست را با سوختگی مقابل چشمانش در نیاورد، ول کن ماجرا نیست.

به همین خاطر در روزهای آفتابی باید از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنیم تا جلیلیز ویلیز و پوست‌پوست نشویم. سوختگی‌های ناشی از آفتاب، دور از جان شما و عزیزانتان، می‌تواند باعث سرطان پوست شود. کرم ضد آفتاب پرتوهای مضر را دنبال نخود سیاه می‌فرستد و ما را در برابر سیاه‌سوختگی محافظت می‌کند.



زیبایی آسمان

نازیلا ناظمی

اثری ماندگار از دوره ایلخانی

بنای گنبد سلطانیه از جنبه‌های متفاوت قابل بررسی است. مهم‌ترین این جنبه‌ها، تزئینات و ظریف‌کاری‌ها و معماری به کار رفته در این بناست. به خاطر داشته باشیم که اساس معماری اسلامی، به ویژه در مسجدها و آرامگاه‌ها، عبارت است از طاق نما، قوس، طاق گهواره‌ای، گنبد، مناره، گلدسته و محراب که با توجه به دوران ساخت، از تزئیناتی مانند گچ‌بری، کاشی‌کاری معرق و مقرنس‌کاری، و کتیبه‌نویسی با انواع خوش‌نویسی در قالب خط‌های نسخ، ثلث، ریحانی، رفاع، کوفی و خط‌های بنایی بهره‌مند هستند.

با بررسی دقیق بنای سلطانیه متوجه می‌شویم که معمار و طراح بنا، کاملاً با سه اصل زیبایی‌شناسی که عبارت‌اند از: «نظم»، «تقارن» و «تعیین» آشنا بوده‌اند. بنای سلطانیه بنایی کاملاً مذهبی و روحانی است و برای درک این معنویت فقط کافی است زیر گنبد عظیم آن قرار بگیرید. فضای داخلی که با نورهای غیر مستقیم از طریق پنجره‌های طاق‌ها و گنبدخانه روشن می‌شود، فضایی عرفانی و معنوی را به وجود می‌آورد. در این فضا هر قطعه از کاشی‌ها، و آجرها و گچ‌بری‌ها شاهدانی هستند از ارادت سازندگان آن به اسلام.

این بنا به روایتی با الهام از هشت در بهشت به صورت هشت ضلعی ساخته شده و دارای هشت در، هشت ایوان و هشت مناره است. در طبقه دوم عمارت نیز هشت پلکان وجود دارد که به طبقه سوم و مناره‌ها ختم می‌شوند و هر کدام دارای ۱۱۰ پله است و عدد ۱۱۰ در حروف ابجد معادل نام **حضرت علی (ع)** است. به طور کلی بنای سلطانیه سه طبقه دارد و از بخش‌های گنبدخانه، تربت‌خانه و سردابه تشکیل شده است. تمامی این بخش‌ها با انواع آرایه‌های کاشی‌کاری، گچ‌بری، آجرکاری با تزئینات گیاهی، هندسی و کتیبه‌ها تزئین شده است.

در این میان، بخش تربت‌خانه که محراب، محل نماز و قبله در آن قرار دارد، از اهمیتی شایان توجه بهره‌مند است؛ چرا که به دستور الجایتو مقدار زیادی از تربت امام حسین (ع) را به این محل آوردند و از آن برای ساخت محراب و قبله بخش تربت‌خانه استفاده کردند. همان‌طور که گفته شد، بنای

از میان آثار برجای مانده از دوره ایلخانان، بی‌تردید بنای عظیم «گنبد سلطانیه»، از لحاظ معماری و تزئینات و از منظر زیبایی‌شناسی، از جایگاه بسیار والایی برخوردار است. ساخت این بنای منحصر به فرد به فرمان ایلخان مغول، **سلطان محمد خدابنده الجایتو**، در سال ۷۰۳ هجری قمری آغاز شد و در سال ۷۱۳ هجری پس از ۱۰ سال به پایان رسید.

به نظر می‌رسد که الجایتو ابتدا این مکان را برای آرامگاه خودش در نظر داشته است، اما پس از آنکه به مذهب تشیع روی می‌آورد، مصمم می‌شود مقبره‌های حضرت علی (ع) و امام حسین (ع) را از عراق به این مکان منتقل کند. پس دستور می‌دهد هنرمندان دارای مهارت‌های خاص از همه نقاط ایران در سلطانیه جمع شوند تا بنایی در شأن و مقام این بزرگان ساخته شود؛ اما علما با این تصمیم مخالفت می‌کنند. به این ترتیب باید انتظار داشته باشیم که مقبره و سنگ مزار الجایتو در داخل بنا قرار داشته باشد، اما حقیقت این است که هیچ مقبره‌ای در هیچ بخش از بنای سلطانیه وجود ندارد و ظاهراً الجایتو در جایی دیگر مدفون شده که محل آن هنوز ناپیدا است.





سلطانیه در ابتدای ساخت تماماً با کاشی کاری‌های معرق و طلاکاری شده و آجر کاری پوشانده شده بود، اما به دلایل نامعلومی، پیش از درگذشت الجایتو، تمام کاشی کاری‌ها و ظریف کاری‌ها که ۱۰ سال زمان برده بودند، با گچ‌بری پوشانده می‌شوند. نتیجه سه سال کار مداوم گچ‌کارها، گچ‌بری بی‌نظیر و خارق‌العاده‌ای است که نظیر آن در کمتر جایی دیده می‌شود.

گنبد سلطانیه زیباترین خط نوشته‌های کاشی و آجر را دارد که بیشتر آن‌ها پس از کنار رفتن گچ‌بری‌ها نمایان شده‌اند. از جمله این کاشی کاری‌ها، نوشتن کلماتی مانند «لا اله الا الله»، «سبحان الله» و «محمد رسول الله» است که به صورت مورب با خط کوفی بنایی و با ترکیب آجر و کاشی‌های فیروزه‌ای به صورت مکرر نوشته شده و گاه این مکرر نویسی، به شکل شمس ۱۶ پره با ترنج‌هایی اطراف آن نشان داده شده است. همچنین باید از کتیبه منحصر به فردی نام برد که در دو سوی ایوان ورودی اصلی قرار دارد و در هر طرف پنج بار نام محمد (ص) و علی (ع) به گونه‌ای نوشته شده است که اگر محمد (ص) را برعکس بخوانند، علی (ع) خوانده می‌شود و اگر علی (ع) را برعکس بخوانند، نام محمد (ص) خوانده می‌شود.



به نظر شما هدف هنرمند، از این کار چه بوده است؟ از دیگر تزئینات بنا باید به گره‌چینی چوب در نرده‌ها و حجاری‌های مشبک اشاره کرد که پس از گذشت سالیان دراز همچنان باقی مانده‌اند. تزئینات هندسی انجام شده در گنبد سلطانیه، به صورت گچ‌بری، کاشی کاری، نقاشی روی گچ، و گره‌چینی چوب و سنگ بیشتر شامل نقش‌مایه‌های «شمسه‌ها»، «ترنج»، «شش ضلعی»، «پنج ضلعی» و «طلیل» می‌شود که گاه این نقش‌ها با

نقش گل و برگ و رنگ‌ها از یکدیگر متمایز شده‌اند. محققان با توجه به آثار تزئینی در بنا، این تزئینات را متعلق به دو دوره می‌دانند: دوره اول که شامل کاشی کاری و کتیبه‌نویسی هاست و متعلق به زمانی است که الجایتو قصد انتقال پیکر مطهر ائمه (ع) به ایران را داشته است. دوره دوم که بیشتر آثار در زیر گچ‌بری‌ها پنهان می‌شوند، متعلق به دوره پس از منتفی شدن انتقال پیکر ائمه اطهار (ع) است که احتمالاً توسط خود الجایتو و یا جانشین وی، ابوسعید که مخالف اسلام بوده، انجام شده است.

آن از نوک تا زمین ۴۸/۵۰ متر است. بدنه اصلی گنبد ابتدا تماماً از آجر ساخته شده و سپس با روکشی از کاشی‌های لاجوردی و فیروزه‌ای معرق کاری شده، از بیرون تزئین شده است.

گنبد سلطانیه سازه‌ای بسیار سنگینی است که حدود ۱۶۰۰ تن وزن دارد، اما طراحی و معماری دقیق آن که حتماً بر اساس محاسبات ریاضی و هندسی بوده، این سازه را چنان مستحکم ساخته که در طول تاریخ در برابر زلزله‌های بسیار شدید هم تاب آورده است. اطراف گنبد ۸ مناره به قطر ۱ متر و ارتفاع ۳/۵ متر قرار دارد که با آجر و کاشی‌های معرق پوشانده شده است. لازم به یادآوری است که بنا به نوشته منابع، در ساخت این بنا سه هزار کارگر شرکت داشتند و طراحی و نظارت ساخت آن بر عهده خواجه رشیدالدین فضل‌الله همدانی بوده است که طراحی کل شهر سلطانیه را نیز به او نسبت می‌دهند. در نهایت باید گفت مجموعه بنای گنبد سلطانیه اثری است بدیع و بی‌رقیب که گنجینه‌ای از هنرهای زیبا و منحصر به فرد هنرمندان ایرانی را در خود جای داده است.

گنبد دو پوسته

مهم‌ترین بخش این بنا از نظر معماری و تزئینات بخش گنبد آن است. باید بدانیم که گنبد سلطانیه بزرگ‌ترین گنبد جهان پس از «گنبد کلیسای جامع فلورانس» و «گنبد مسجد اقصی» در ترکیه است. گنبد سلطانیه از دو پوسته یا جداره ساخته شده است و بسیاری از محققان این گنبد را نخستین گنبد دو جداره در جهان می‌دانند که ظاهراً نمونه قدیمی تری از آن وجود ندارد. ضخامت گنبد ۱۶۰ سانتی‌متر، فضای خالی بین دو پوسته آن ۶۰ سانتی‌متر، ضخامت دیواره گنبد ۴/۱ متر و ارتفاع



گنبد کلیسای جامع فلورانس

سیرگرهی

محمد عزیز یزی پور

بزرگ‌ترین عددی که با سه تا ۲ می‌شود ساخت، چیست؟

پاناما، ایتالیا، کانادا، اوگاندا، باهاما، ؟

| | |
|----------|---------|
| الجزایر | گامبیا |
| اکوادور | اسپانیا |
| استرالیا | کلمبیا |

کدام یک از واژه‌های پایین را به جای علامت سؤال باید گذاشت؟ (ابتدا قانون چینش را کشف کنید.)

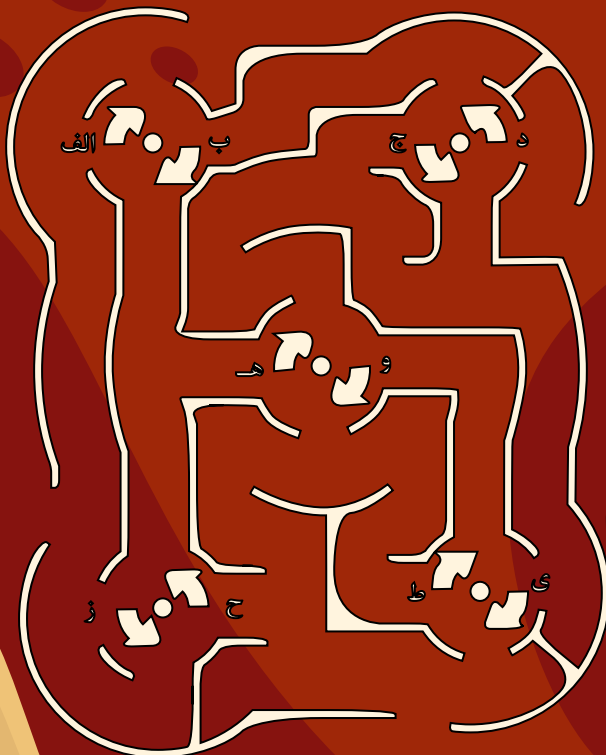
کشف واژه

آیا می‌توانید از بین حرف‌های درهم ریخته داخل جدول، واژه مورد نظر را پیدا کنید؟ راهنمایی: نام ورزشی است.

| | | |
|---|---|---|
| ا | ف | ا |
| ی | ت | ح |
| س | ب | و |
| ل | | ل |

حضور ذهن - مدت پاسخ‌گویی سه دقیقه پاسخ تمامی سؤال‌های زیر با حرف (ر) شروع می‌شود:

۱. واحد پول کشور روسیه:
۲. مقیاس اندازه‌گیری بزرگی زلزله:
۳. گیاهی برای رنگرزی پشم در قالی‌بافی:
۴. نام دیگر کشور بلاروس:
۵. ایفاگر نقش هما در سریال پایتخت:
۶. لقب اسفندیار در شاهنامه:
۷. کشوری با مرکزیت بخارست:
۸. واحد پول کشور مالزی:
۹. دومین شهر پرجمعیت برزیل:
۱۰. نام کوچک هس، معاون آدولف هیتلر:
۱۱. مبارز مشروطه‌خواه و رهبر قیام تنگستانی‌ها:
۱۲. عصر نوزایش بعد از قرون وسطا:



گردش در ماز (ماریج)

رهروی می‌خواهد از یکی از راه‌های ورودی ماز وارد آن شود و پس از گذر از یکایک پیکان‌ها، بی‌آنکه مسیر را دو بار طی کند، از ماز خارج شود. در ضمن، او مجاز است فقط در مسیری که پیکان‌ها نشان می‌دهند، حرکت کند.





افقی

۱. سالروز رحلت پیامبر(ص) و شهادت امام حسن مجتبی(ع) - پرهیزگاری؛ ۲. متدین - ترکیب اسفناج با ماست؛
۳. دروازه‌بان وارونه - از کوه‌های ترکیه در نزدیکی مرز ایران؛ ۴. خریدن به انگلیسی - شش‌په‌ری در استان مرکزی - سازی بادی - مسیر عبور هوا به شش‌ها؛ ۵. قناد نامرتب - گلی خوش‌بو به رنگ سفید یا زرد یا کبود - سومین ماه میلادی؛ ۶. مرغی افسانه‌ای - ماضی ساده‌اول شخص مفرد از مصدر خوردن؛ ۷. هضم غذا را گویند - نامی دخترانه - شهری مذهبی در نزدیکی تهران - مقصود شوم - ماهی - بدون حرف اول مترادف سلام است؛ ۹. دانه‌ای معطر - مسئول روستا - پایان؛ ۱۰. داهی - شیدرها در گویش عامیانه؛ ۱۱. درخشان - ساکت و آرام - فرو ریختن دیوار و سقف؛ ۱۲. نام کوچک کلر، نویسنده نابینا و ناشنوی آمریکایی - چله کمان - ورید ناتمام - داروی مایع؛ ۱۳. کشور مبارز با عربستان - شجاعت - راه میان دو کوه؛ ۱۴. جانور بومی استرالیا - مرتب کنید به معنای کناره است؛ ۱۵. مناسبت ۱۳ مهر ماه.

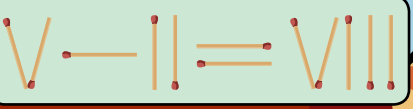
عمودی

۱. تکرار یکی از غزوات - روز جهانی سالمندان؛ ۲. منطقه سردسیر - واژه گیلان برگرفته از این کلمه است - فاز نیست - کجاست؟؛ ۳. از معدنی‌های گران‌بها به رنگ‌های سرخ، زرد و کبود - صمد؛ ۴. متد بی‌مقدمه - صورتک (ماسک) به صورت دارد - جمع مکسر منت؛ ۵. غذای کفش - نوعی حفاظ چوبی یا فلزی البته با تکرار حرف آخر - نوعی مار؛ ۶. گوشواره به هم ریخته - شیرینی کاک در گویش شیرازی - طرف و جانب؛ ۷. بدون حرف آخر، دست‌پاچه است - دیوار آن بلند است - برداشت محصول؛ ۸. فساد و نابودی - فرزند - هشتم مهر روز بزرگداشت این شاعر نامی است؛ ۹. پایتخت تمدن فینیقیه - جهان دیگر - از مزه‌ها؛ ۱۰. زبان رسمی سنگال - بهترین مایه حیاتی؛ ۱۱. زاری بی نقطه - ماضی ساده سوم شخص مفرد از مصدر رساندن - واژه جشن از این کلمه اوستایی گرفته شده است؛ ۱۲. طاقت و توان - وسیله‌ای برای تیز کردن نوک مداد - بهره و نصیب؛ ۱۳. کشوری با پایتختی هانوی - چندین ره‌آورد؛ ۱۴. هجدهمین حرف الفبای انگلیسی - شایسته - پافشاری کردن؛ ۱۵. روز جهانی آن بیست و سوم مهر ماه است - قطعه زمینی که در آن چیزی کاشته باشند.



بازی با چوب کبریت

در این عمل ریاضی، یکی از چوب کبریت‌ها را طوری جابه‌جا کنید که تساوی برقرار شود. سپس چوب کبریت جابه‌جا شده را به وضع قبلی برگردانید. این بار چوب کبریت دیگری را جابه‌جا کنید تا تساوی برقرار شود (عددها بر حسب رقم‌های یونانی نمایش داده شده‌اند).



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | |
| | | | ◆ | | | | | | | | | | | | ۱ |
| | ▲ | | | | | | | ● | | | | | | | ۲ |
| | ◆ | | | | | | | | | ◆ | | | | | ۳ |
| | | | ■ | | | ◆ | | | | ■ | | | | | ۴ |
| | | | | ● | | | | | ▲ | | | | | | ۵ |
| | ● | | | | | | ■ | | | | | ● | | | ۶ |
| | | | ◆ | | | | | ◆ | | | | | ◆ | | ۷ |
| | | | | ▲ | | | | ■ | | | | | | | ۸ |
| ● | | | | | | ● | | | | | | ▲ | | | ۹ |
| | ■ | | | | | | ◆ | | | | | | ● | | ۱۰ |
| | | | | ◆ | | | | | ■ | | | | | | ۱۱ |
| | | | ■ | | | | ▲ | | | ◆ | | | | | ۱۲ |
| | | | ● | | | | | ● | | | | ▲ | | | ۱۳ |
| ◆ | | | | | | ▲ | | | | | | | ● | | ۱۴ |
| | | | | | | | | | | | | | | | ۱۵ |

مرغ، همسایه غازیست!

حمیدگروگان



نمی‌دونی چه زندگی‌ای دارن! خاله‌ام اینا رو می‌گم؛ از دنیا هیچی کم ندارن ...
سه تا خونه دارن، در بهترین جاهای شهر.
سه تا خودرو دارن: خاله‌ام مگان، شوهر خاله‌ام بنز، دختر خاله‌ام ب ام و .
سه تا ویلا دارن: یکی توی نوشهر، یکی توی کیش، یکی تو لواسون.
سالی سه بار می‌رن سفر خارج: یه بار دبی؛ یه بار ایتالیا؛ یه بار «جزایر قناری».
شوهر خاله‌ام از سه جا درآمد داره: یه نمایشگاه ماشین داره توی تهران؛ یه شرکت ساختمانی داره توی کیش؛ یه جواهرفروشی داره توی مشهد.
خاله‌ام هر سه هفته یک‌بار می‌ره خرید: یه بار برای لباس؛ یه بار برای کیف؛ یه بار برای کفش.
خاله‌ام اینا هفته‌ای سه شب می‌رن بیرون: یه شب رستوران؛ یه شب سینما؛ یه شب استخر و سونا.
به این می‌گن یه زندگی ایده‌آل! حالا من و بابام و مامانم هم داریم برنامه‌هایی می‌ریزیم که زندگیمون بشه مثل زندگی اونا.
بابام می‌خواد وام بگیره و توی سه سال آینده، خونه یک طبقه‌امون بشه ساختمان سه طبقه!
ماشین پژو داره، می‌خواد بفروشه و تبدیلش کنه به سه تا پراید دست سوم!
مامانم می‌گه تابستونا، یه سال می‌ریم لواسون، یه سال می‌ریم دماوند، یه سال می‌ریم فشم!
بابام می‌گه من هم می‌تونم از سه جا پول دربیارم: روزها می‌رم اداره؛ عصرها می‌مونم اضافه‌کاری؛ شب‌ها هم می‌رم مسافرکشی!
من می‌گم هر سه ماه یک بار هم می‌ریم خرید!
بابام می‌گه مهم اینه که سعی و تلاش کنیم و از زندگی دیگران الگو بگیریم.

۲۲ مهر ماه،
ولادت پیامبر اسلام (ص)
و امام صادق (ع)



- می‌خوام دماغم رو عمل کنم. دماغ زنه رو توی سرپال دیشب دیدی؟ می‌خوام دماغم بشه عین اون!

- مگه دماغ خودت چشمه دختر؟

- وای نگو ... دماغ اون یه چیز دیگه‌اس! می‌خوام شکل اون بشم! شخصیتش رو خیلی دوست دارم!

- ببین! دماغت رو که عمل کنی، شخصیتت که مثل اون نمی‌شه. فقط ممکنه با اون تشابه دماغی پیدا کنی؛ فقط همین!

- خب آره، ولی می‌خوام یه کارهایی بکنم که تیپم بشه مثل تیپ اون. چه جوری؟

یه کارهایی تو ظاهرم انجام می‌دم

- همه این کارها رو که بکنی، فقط ظاهرت می‌شه شکل اون.

- خب، همین برام خیلی جالبه دیگه. تازه، روان‌شناسا می‌گن از هر کس الگو بگیری، کم‌کم اون جوری می‌شی.

- تو از ظاهر این هنرپیشه خوشت اومده یا از شخصیتش؟

... بیشتر از شخصیتش.

- خب، تو هر قدر هم شکل اون بشی، شخصیت اون رو که پیدا نمی‌کنی! فقط چسبیدی به ظاهر طرف؟ ظاهر آدم فقط یه روی سکه است!

- من به این رو و اون روی سکه کار ندارم، می‌خوام شکل اون بشم.

- ولی خیلی زود ازش سیر می‌شی و می‌ری سراغ یه الگوی دیگه.

- من این چیزا حالیم نیست ... ازش خوشم اومده ... وای که این هنرپیشه چقدر معرکه است!

الگو و الگوپذیری به شدت مورد توجه همه، و به خصوص جوان‌هاست.

الگوها همیشه یک ظاهر دارند و یک باطن. باید مواظب باشیم گول ظاهر آن‌ها را نخوریم.

این روزها در جامعه ما الگو می‌جوشد! اما با کمی دقت می‌بینیم که بسیاری از این الگوپذیری‌ها شباهتی به «سبک صحیح الگوپذیری» ندارند.

ارائه الگو و سرمشق و یا به تعبیر قرآن کریم «اسوه» مورد اهتمام خداوند متعال برای هدایت و راهنمایی بشر هم بوده است. خداوند متعال با معرفی افراد نمونه و الگو از مردان و زنان، هدایت و راهنمایی انسان‌ها را آسان‌تر فرموده است. گرایش به الگو و تأثیرپذیری از آن در امور گوناگون زندگی فردی و اجتماعی، از جمله گرایش‌های فطری انسان است و فطرت کمال‌جوی انسان او را وامی‌دارد برای رسیدن به هدف و کمال از بهترین الگوها استفاده کند. بنابراین هر کس از این بزرگواران در امور زندگی فردی و اجتماعی خود، پیروی و الگوبرداری کند، می‌تواند با توکل به خدا و یاری گرفتن از او در مراحل زندگی در دنیا و آخرت سرفراز باشد.

• به امکانات مادی و زودگذر چشم ندوز که برای آزمایش گروه‌هایی از مردم به

آن‌ها داده‌ایم. رزق و روزی خدا در آخرت بهتر و ماندگارتر است (طه/ ۱۳۱).

• پیامبر (صلی الله علیه و آله): بر امت خویش بیش از هر چیز، از هوس و آرزوی دراز بیم دارم.

(نهج الفصاحه، ص ۱۷۴، ح ۱۱۴)

• امام علی (علیه السلام): هر که دامنه آرزوهایش گسترده‌تر شود، کردارش ناروا گردد.

(نهج البلاغه، ص ۸۱۱، حکمت ۳۵)

• امام صادق (علیه السلام): هرگز هم‌رنگ جماعت مباش که بگویی من تابع

مردم هستم و من هم مثل بقیه مردم.

(میزان الحکمه، ص ۵۵۲، ح ۱۷۲۰۷)

سربازان وطن

یونس باقری

همه کشورها در تاریخ خود یک یا چند جنگ را تجربه

کرده‌اند؛ جنگی که حاصل زیاده‌خواهی و طمع قدرت‌های متجاوز بوده است. کشور عزیزمان ایران اسلامی نیز در دوران هشت ساله دفاع مقدس، هزینه‌های مادی و معنوی سنگینی را پرداخت. فرزندان برومند این سرزمین در راه دفاع از آرمان‌های انقلاب اسلامی برخی به شهادت رسیدند، برخی جانباز شدند و عده‌ای نیز اسارت را تجربه کردند.

اکثر سیاستمداران کشورهای درگیر جنگ، به منظور جبران و کمک به آسیب‌دیدگان، روش‌ها و برنامه‌های خاصی را تدارک دیده‌اند تا هم التیامی بر زخم آنان باشد و هم به نسل‌های آینده نشان دهند که چنانچه کسی در دفاع از کشور و منافع ملی به نبرد با دشمن بپردازد، عزیز محسوب می‌شود و جامعه و دولت مدیون و قدردان ایشان است. در این مقاله به بررسی شیوه‌های سایر کشورهای درگیر در جنگ برای کمک به رزمندگان و ایثارگانشان می‌پردازیم.

هندوستان

۱. پرداخت حقوق بازنشستگی؛
۲. استخدام یک نفر از اقوام آن‌ها در سازمان‌های دولتی؛
۳. استفاده از بلیت‌های نیم بهای هواپیما، قطار و اتوبوس برای خانواده‌هایشان؛
۴. واگذاری زمین به خانواده‌های قربانیان جنگ برای ایجاد کار و تولید در بخش کشاورزی؛
۵. برگزاری مراسم و آیین خاص هر ساله برای کشته‌شدگان استقلال هند.

فرانسه

۱. پرداخت حقوق، مزایا و مستمری به قربانیان، همسران، فرزندان و والدین آن‌ها؛
۲. استفاده از ۱۵ آسایشگاه بازنشستگی سالمندان با ظرفیت ۱۱۵۰ نفر؛
۳. ارجحیت و اولویت استخدام در بخش دولتی زیر عنوان «حرفه‌های ذخیره شده (رزرو)»؛
۴. کمک‌های فوری به خانواده‌ها و حمایت مادی و معنوی از فرزندان‌شان از طریق پرداخت وام‌های اجتماعی؛
۵. پرداخت وام‌هایی به منظور ایجاد حرفه و شغل.

آذربایجان

۱. پرداخت مستمری و حقوق بازنشستگی به معلولین و خانواده‌های قربانیان؛
۲. اعطای راتبه (بورس) تحصیلی توسط دولت؛
۳. تأمین داروی رایگان و خدمات رایگان بیمارستانی؛
۴. استفاده رایگان از آسایشگاه معلولین؛
۵. استفاده رایگان از مترو، اتوبوس و غیره.

کویت

۱. پرداخت حقوق بازنشستگی؛
۲. اولویت برخورداری از مسکن رایگان از طرف دولت؛
۳. رایگان بودن درمان و ارائه خدمات درمانی در داخل و خارج از کشور؛
۴. پرداخت کمک‌های مالی بلاعوض یا اختصاص فوق‌العاده و کمک‌های ویژه به خانواده‌های کشته شدگان؛
۵. افزایش رتبه نظامی و اعطای نشان‌های (مدال‌ها) نظامی به آن‌ها.

منبع: منابع کمیته علمی همایش ایثارگران و شوره‌های اسلامی شهر

پاکستان

۱. بهره‌مندی جانبازان و معلولین از خدمات کامل درمانی؛
۲. برخورداری همسر و فرزندان شهدا از خدمات درمانی و امکان ادامه تحصیل رایگان آنها تا مدارج عالی؛
۳. پرداخت مبلغ بالایی به خانواده قربانیان جنگ به عنوان غرامت؛
۴. واگذاری زمین‌های کشاورزی برای کار و اشتغال به خانواده قربانیان؛
۵. معافیت از ادامه اشتغال معلولین و جانبازان و پرداخت حقوق و مزایا به آنان بنا بر درصد از کارافتادگی طبق نظر گروه (کمیسیون) پزشکی.

۱. ایجاد شغل برای رزمندگان و خانواده‌هایشان توسط دولت؛
۲. پرداخت حقوق بازنشستگی و حقوق به معلولین؛
۳. اعطای خودرو هر هفت سال یک بار به معلولین جنگی؛
۴. استفاده رایگان از وسایل نقلیه درون شهری؛
۵. اعطای بورس تحصیلی توسط دولت.

روسیه

۱. پذیرش بدون آزمون سراسری در دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌های فنی دولتی؛
۲. دریافت مجانی قطعه زمین برای ساخت خانه، فضای باز، دامداری و غیره؛
۳. تأمین داروی رایگان بر اساس نسخه پزشکی؛
۴. پرداخت وام ساخت یا خرید منزل بر اساس قوانین فدراسیون روسیه؛
۵. برخورداری مجانی از درمانگاه‌های دولتی و شهرداری و بیمارستان‌های مخصوص شرکت‌کنندگان در جنگ، و معاینات و معالجات رایگان پزشکی.

آمریکا

۱. ایجاد «سازمان کهنه‌سربازان» که برنامه‌های مالی و فرهنگی فراوانی برای افراد تحت پوشش خود ارائه می‌کند؛
۲. پرداخت مبلغی به معلولان جنگی برای خرید خودرو که با توجه به نوع معلولیت وسایل مورد نیاز روی این خودرو نصب می‌شود؛
۳. پرداخت سالانه مبلغی به عنوان هزینه پوشاک به آنان؛
۴. اهدای مسکن تطبیقی خاصی به معلولان جنگی با توجه به نوع معلولیتشان؛
۵. پرداخت هزینه دفن و به خاک‌سپاری آنان در گورستان‌های ملی.

کوبا

۱. انتخاب ۲۰ درصد از نیروی انسانی مورد نیاز دولت از میان رزمندگان و خانواده‌های آن‌ها؛
۲. پرداخت هزینه‌های کاربایی و آموزش ضمن خدمت به ایثارگران؛
۳. پرداخت وام‌های بلندمدت به آن‌ها برای اشتغال؛
۴. پرداخت حقوق و مستمری به آسیب‌دیدگان و خانواده‌های آن‌ها؛
۵. ارائه انواع خدمات رفاهی و اقتصادی به خانواده‌های کشته‌شدگان و معلولین.

۱. حمایت اقتصادی از قربانیان جنگ و وابستگان آن‌ها؛
۲. پرداخت مستمری و حقوق بازنشستگی به خانواده‌های قربانیان؛
۳. ارائه خدماتی نظیر کالاهای اساسی و وجوه نقدی به خانواده‌های کم‌درآمد قربانیان جنگ؛
۴. تأمین اجتماعی ویژه برای از کار افتادگان جنگ؛
۵. برنامه کمک‌رسانی و حمایت اجتماعی برای حل مشکلات خانواده‌هایشان.

تاجیکستان

۱. پرداخت حقوق بازنشستگی و مستمری به رزمندگان؛
۲. برخورداری آن‌ها از مسکن و خدمات شهری؛
۳. رایگان بودن هزینه دارو و معالجات آن‌ها؛
۴. استفاده از آسایشگاه معلولین همراه با خدمات پزشکی و پذیرایی؛
۵. معافیت آن‌ها از هزینه‌های مخابراتی.

ترکیه

۱. پرداخت مستمری با رقم بالا به ایثارگران و خانواده‌های آن‌ها؛
۲. اعطای کارت ویژه برای برخورداری رایگان از امکانات شهرداری، مثل مترو، سینما، قطار و غیره؛
۳. معافیت از مالیات.

بیان غیر مستقیم

اسماعیل امینی

این بیت سعدی را بخوانید:

«همه آرام گرفتند و شب از نیمه گذشت

و آنچه در خواب نشد چشم من و پروین است»

خلاصه حرف سعدی این است که همه راحت خوابیده‌اند و من بیدارم. اینکه من نوشتم معنای همان حرف سعدی است که نه زیباست و نه شعر است. فقط پیامی را به خواننده منتقل می‌کند. اما در شعر سعدی می‌توانیم این ویژگی‌ها را ببینیم:

• «همه آرام گرفتند» به جای همه خوابیدند، نشانه‌ای است از حسرت شاعر برای خواب آرام.

• «شب از نیمه گذشت» نشانه‌ای است از دیر گذشتن زمان برای کسی که خواب و آرامش ندارد.

• «آنچه در خواب نشد» توجه خواننده را جلب می‌کند که به ادامه سخن توجه کند و ببیند ماجرا از چه قرار است.

• «چشم من و پروین» نشانگر بیداری در شب است. یعنی چشم من در خواب نیست، مثل چشم ستاره‌های خوشه پروین.

در ضمن اشاره‌ای به این نکته دارد: «کسی که خوابش نمی‌برد، ستارگان را تماشا می‌کند.»

مجموعه این ویژگی‌ها و اشاره‌ها فضایی را ایجاد می‌کند که خواننده شعر به جای آنکه فقط گیرنده پیام باشد، در کشف‌ها و خلاقیت‌های شعر سهیم شود.

حالا که درباره بیان غیرمستقیم حرف زدیم، این چند سطر را از سهراب سپهری ببینید. این شعر هم درباره بیدار ماندن در شب است. دقت کنید که شاعر چگونه با ترکیبی از بیان مستقیم و بیان غیرمستقیم، خواننده را در لذت کشف زیبایی‌ها سهیم می‌کند:

«ماه بالای سر آبادی ست

اهل آبادی در خواب

روی این مهتابی خشت غربت را می‌بویم

باغ همسایه چراغش روشن

من چراغم خاموش

ماه تابیده به بشقاب خیار

به لب کوزه آب

غوک‌ها می‌خوانند

مرغ حق هم گاهی

کوه نزدیک من است: پشت افراها سنجدها

و بیابان پیداست

سنگ‌ها پیدا نیست گلچه‌ها پیدا نیست

سایه‌هایی از دور مثل تنهایی آب مثل آواز خدا پیداست

نیمه شب باید باشد

دب اکبر آن است: دو وجب بالاتر از بام

آسمان آبی نیست

روز آبی بود...»

زینب بیات

یار آهوها

در تب اشتیاق دیدارت، لب گشودند ماه بانوها
السلام علیک یا مولا، شعر باران، پناه آهوها

این منم شعر عاشقانه تو، گرچه بی نظم و قافیه، در هم
حرف‌هایم ردیف نام تو است بین دیوان شعر ناچوها

لهجه‌ام را تو خوب می‌فهمی، نامه‌ام را تو خوب می‌خوانی
دفتر بغض‌های و شده را روی بال و پر پرستوها

خواب دیده است باز هم مادر، که کیوتر شده است و بال زده است
بال و پر فرش کرده در حرمت، با دلی خالی از هیاهوها

آمده تا که بی گذرنامه، در پناه نگاه تو باشد
مثل ماهی که با تمام وجود دل سپرده به این تکاپوها

از همین راه دور، نزدیکم؛ دل خود را دخیل می‌بندم
در جهانی که نیست دیواری بین ما و نگاه شب‌بوها

خط مرزی و یک مسافر که کوله‌بارش غباری از حرم است
می‌رود دور تا بییوندد به رفیقان، به دسته قوها

۱. ناجو: درخت کاج.



مرور

سعیده موسوی زاده

چای عصرانه را که می‌ریزم
روز خود را به شب می‌آویزم

عطر تو در برشته‌ناتم
طعم تو در پنیر تبریزم

بوی ریحان تازه می‌پیچد
با حضورت چگونه بستیزم

در غروبی که ابر می‌بارد
از مرور دوباره لبریزم

صندلی در اجاق می‌سوزد
سایهات در حواشی می‌زم

چای سرد است و خاطرات گرم
تلخ و شیرین به هم می‌آمیزم

باد سردی به خانه می‌ریزد
چای داغی دوباره می‌ریزم

دورم از شاخه‌های آغوش
برگ‌ریزان فصل پاییزم

نه امیدی که با تو بنشینم
نه مجالی که بی تو برخیزم

دودها از اجاق سر رفته
نیست از آتش تو پرهیزم

خطر

شاعر: آناییز نین
مترجم: مهدی مرادی

و سرانجام
روزی فرارسید
که خطر ماندن
در تنگنای غنچه
بسیار
دردناک‌تر بود
از خطر شکوفاشدن

Risk
Anais Nin

And then the day came
when the risk
to remain tight
in a bud
was more painful
than the risk
it took
to blossom

درس بازی

نام درس: ریاضی

عبدالله مقدمی

درس ریاضی از آن درس‌هاست که تویش دیگران را کشته و بیرونش عاشقانش را، بله، ضرب‌المثل را چپکی گفتم، اما درست گفتم. یعنی هر قدر مردم عادی از شنیدن اسم ریاضی تن و بدنشان دچار زلزلهٔ ۹ ریشتری می‌شود، خود اهالی ریاضی به محض برخورد با یک معادلهٔ چندمجهولی قلبشان ریتم ۱۰ ریشتری پیدا می‌کند و آب از لب‌لوجه‌شان آویزان می‌شود. آن وقت توی دلشان می‌گویند: «آخ جون! عجب مسئلهٔ چرب و نرمی! چه دلی از عزا دریاورم امروز!»

شاید باور کردنش به همان سختی مسئله‌های ریاضی باشد، اما ریاضی‌دانان از اینکه می‌توانند از لای هفت‌هشت تا ایکس و ایگرگ و ده‌دوازده تا عدد، به آنچه که دنبالش هستند برسند، دچار لذتی عجیب می‌شوند.

حالا ممکن است من و شما با خودمان بگوییم مثلاً این «انتگرال» کجای زندگی ما به درد می‌خورد؟ اما عاشقان ریاضی با طعنه جواب خواهند داد: «عزیز دل! اگر سوادت بیشتر بود و نم اساسی نکشیده بود، توی مسیر زندگی‌ات به انتگرال هم می‌رسیدی. چقدر حیف که سر پیچ جدول ضرب پنچر شدی و چپ کردی!»

یکی از لذت‌های ریاضی، معلم ریاضی بودن است و یکی از لذت‌های معلم ریاضی بودن، نمرهٔ تک‌دادن به همان‌هایی است که مدام در مورد نقش تابع و جبر و انتگرال در زندگی به ریاضی‌دوستان طعنه می‌زنند و تیکه می‌اندازند. پس از این به بعد حواستان باشد که با عاشقان ریاضی مهربان‌تر باشید و سر کلاس کمی حواستان را جمع‌تر کنید. ضمناً کاربرد مسئله‌های ریاضی و هندسه را آن موتورسواری خواهد فهمید که قرار باشد از روی چند تا مانع بپرد و «رکورد گینس» را به نام خود ثبت کند، اما با یک اشتباه در منفی و مثبت، ممکن است به جای افتادن در محل از قبل تعیین شده، روی موانع بیافتد.

*

پی‌نوشت: من دارم به آن صاحب موانع فکر می‌کنم که رفته دفتر بیمه و خواسته خسارت تصادف بگیرد. چطور توضیح داده یک موتورسوار با موانع تصادف کرده؟!



همه چیز خوار

هم کلاسم ایکس بی حد می خورد
همچنان بد می خورد
خوردنی هر جا ببیند می خورد
همچنان بد می خورد

کار فک‌هایش به مشکل خورده است
بس فلافل خورده است
باز می‌بینم که ممتد می خورد
همچنان بد می خورد

مصطفی مشایخی

چند پاکت چیپس را بعد از پفک
هر دو لبریز از نمک
با بلاجویان همقد می خورد
همچنان بد می خورد

مقصدش هر جا که باشد، یخمکی،
چوب‌شوری، ترشکی
می‌خرد در راه مقصد می خورد
همچنان بد می خورد

چند تا نوشابه را با کالباس
در کریدور یا کلاس
تک که نه، با سام و سرمد می خورد
همچنان بد می خورد

زنگ تفریح آنچنان تر می شود
طبق عادت می دود
بوفه را تا شصت در صد می خورد
همچنان بد می خورد

از لواشک دور بودن ساده نیست
پیش پا افتاده نیست
می‌رود دکان امجد می خورد
همچنان بد می خورد

معددهاش ناکار این واریزه‌هاست
نفخش از این چیزهاست
هر چه را هر شرکتی زد می خورد
همچنان بد می خورد

هم کلاسم از چه رو، آخر چرا
بدترین تغذیه را
مثل تجویزی مؤکد می خورد
همچنان بد می خورد



قدم زدن روی ابرها

زهرة کریمی

اهمیت جنگل ابر

قسمتی از جنگل‌های باستانی هیرکانی است که گیاهان دارویی کم نظیری دارد و به عنوان یکی از بانک‌های دارویی در کشور شناخته شده است.

چون در مرز بین دو زیست بوم منطقه نیمه بیابانی و جنگلی قرار دارد، در آن درختان سوزنی برگ را در کنار درختان پهن برگ می‌توان مشاهده کرد؛ به طوری که ۸۰ گونه از گیاهان کمیاب، از قبیل توسکا، نارون، بارانک و... موجود در این جنگل، آن را به موزه‌ای طبیعی و منحصر به فرد تبدیل کرده

است. در قسمت‌های جنوبی تر جنگل که به روستای ابر نزدیک می‌شود، پوشش گیاهی تنک‌تر است، اما هرچه به قسمت‌های شمالی و داخلی جنگل می‌رویم، پوشش گیاهی انبوه‌تر می‌شود و درختان بلندتر و رو به آسمان هستند.

به سبب جغرافیای خاص منطقه که دو منطقه کم ارتفاع و بلند در کنار هم قرار گرفته‌اند، شاهد شکل‌گیری اقیانوسی از ابر در منطقه هستیم و پوشش جنگلی پدیده‌ای کم نظیر به نام جنگل ابر به وجود می‌آورد.

دیدنی‌های جنگل ابر

در قلب جنگل ابر آبشارهای زیادی وجود دارند که دو آبشار «شرشر» و «آلوجال» از زیباترین آن‌هاست. آبشار آلوجال خود از دو آبشار دیگر تشکیل می‌شود که در فاصله چند صد متری به هم می‌پیوندند و در انتها آبشار اصلی را تشکیل می‌دهند.

دالان بهشت: منطقه‌ای پوشیده از درختان درهم تنیده که فضایی بسیار زیبا و رویایی را به وجود آورده است.

چشمه‌ها: در کنار آبشارها چشمه‌سارهای فراوانی وجود دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به چشمه‌های «ترش» و «قطری» اشاره کرد.

قلعه ماران: بر بالای کوهی قرار دارد که از درون جنگل به خوبی قابل رؤیت است.

نکته قابل توجه این است که این جنگل در سال ۱۳۹۸ به عنوان آثار ملی و طبیعی به ثبت رسید.

تا به حال خود را در میان جنگلی پر از ابرهای سپید و در حال قدم‌زدن در اقیانوسی از ابرها تصور کرده‌اید؟

در جنگل ابر این رؤیای شما به واقعیت تبدیل می‌شود.

اینجا آسمان و زمین بر بالای جنگلی سرسبز با درختانی بلند قامت به هم می‌پیوندند.

جنگلی به وسعت حدود ۳۵ هکتار که قسمتی از

قدیمی‌ترین، زیباترین و بکرترین جنگل‌های هیرکانی

در منطقه البرز مرکزی است و با قدمتی چند میلیون

ساله از بقایای دوران سوم زمین‌شناسی محسوب

می‌شود. جایی که از ضخامت کوه‌های البرز کاسته می‌شود و

ابراهی گرفتار پشت این دیوار، از لابه‌لای دره‌ها به سمت

جنوب سرازیر می‌شوند. به همین دلیل تقریباً از بعد از ظهر

تا نیمه‌های شب، با سرد شدن هوا، این‌طور دیده می‌شود که

جنگل روی ابرها سوار است. جنگل ابر در استان سمنان،

۴۰ کیلومتری شمال شرقی شهرستان شاهرود، در

روستای ابر و مرز بین دو زیست بوم نیمه‌بیابانی و

جنگلی قرار دارد. این جنگل در تمامی روزهای سال

ابر ندارد و بیشترین زمان تشکیل اقیانوس ابری این جنگل فصل‌های بهار، تابستان

و پاییز است. در واقع بهترین زمان دیدن جنگل ابر نیمه اول

سال و از اوایل اردیبهشت ماه تا ابتدای مهر ماه است.





