



مرکز آموزش عالی شهرضا

# مجله دانش آگاهان و دانشجو

سال اول / اسفند ۱۳۹۳ / شماره اول



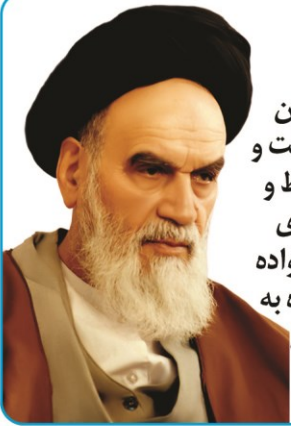
مشاوره

تازه های فناوری

زنگ سلامتی

جدول با جایزه

## بسم الله الرحمن الرحيم



من از خداوند متعال درخواست میکنم که به همه‌ی ایرانیان عزیز ما در این سال جدید، تن سالم، روح شاداب، امنیت روانی، آرامش روحی و پیشرفت و تعالی و سعادت مرحمت کند. و امیدوارم خداوند متعال به جوانان ما نشاط و پویایی، و به مردان و زنان ما همت و اراده و عزم مستحکم و درست، برای پیمودن راه‌های پرافتخار، و به کودکان ما خرسندی و تندرستی، و به خانواده‌های ما امنیت و محبت و الفت عنایت کند. آنچه بر عهده‌ی ما است، نگاه به گذشته برای عبرت‌گیری و نگاه به آینده برای برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری است.



### سخن سر دبیر

به منظور ارتقای سطح دانایی علمی و فرهنگی شما دوستان گرامی بر آن شدیم تا گاهنامه‌ی ای با عنوان مداد - مجله دانش و آگاهی دانشجو - تنظیم و انتشار نماییم تا ضمن افزایش آگاهی، موجبات سرگرمی و امتلای اوقات فراغت شما عزیزان را فراهم آوریم. امیدواریم در این مهم رضایت و توجه شما مخاطبان محترم را جلب نماییم. دعا و همکاری اساتید و دانشجویان محترم بی شک کمک راهمان در راستای تحقق اهداف و انتشار نسخه‌های بیشتری از این گاهنامه خواهد بود. شما میتوانید نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را از طریق ایمیل با ما در میان بگذارید. از وبلاگ ما نیز دیدن فرمایید. از همه‌ی دوستانی که ما را در انتشار این مجله یاری کردند، کمال تشکر را داریم.  
به امید پیشرفت و تعالی  
التماس دعا

نوروز شد و بهار زیبا آمد  
سبزینه‌ی ای بر قامت دنیا آمد  
بر سفره‌ی هفت سین، کنار قرآن  
گلبانگ دعا به روی لبها آمد  
هر حال که حُسن است طلب بنمودیم  
ذکر فرج حضرت مولا آمد  
دستان علی مدد کند ایران را  
سالی که قرین به نام **زهرا** است آمد



سردبیر: علی حاتمی

مدیر مسئول: سید فرزاد طلاکش

گرافیس: جعفر قضاوی

هیأت تحریریه: سجاد طهماسبی، امیر توکلی

مهدی یزدان نظری، علی باقریان





## دکتر محمد حسن طالبیان

مشاوره چیست؟ مشاور کیست؟ نقش مشاوره ی دانشجویی در دانشگاه چیست؟

مشاوره علم و تخصصی است که به مراجع کمک می کند تا در حل مشکلات خود و استقلال فکری خود تلاش کند. مشاوره یک رابطه ی تخصصی بین مراجع و مشاور است که در اصول و روابط انسانی مبتنی است. که در این رابطه ی انسانی و تخصصی مراجع در خود شناسی، تصمیم گیری مناسب و در تامین نیاز های منطقی خود، یاری می شود.

مشاوره یک جریان پویا و آموزشی بین فرد مشکل دار و فردی با تخصص مشاوره است که هدفدار و یاری دهنده است. مشاور فردی با تحصیلات عالی در حوزه ی روانشناسی و مشاوره است که با داشتن مهارت ها و صلاحیت های علمی و حرفه ای می کوشد تا محیطی سرشار از تفاهم، همدلی و درک موقعیت فراهم آورد تا مراجع بتواند با احساس آرامش و امنیت، مسائل خود را صادقانه و فارغ از هرگونه ترس و نگرانی مطرح سازد.

مشاور یا روان شناس باید رازدار، خیرخواه، باتجربه، عاقل، خدانشناس و دارای استقلال فکری و تعادل روانی باشد. مشاور باید صاحب رأی و اهل نظر باشد و با صرف وقت کافی، دقت زیاد و براساس عقل و شرع و علم، اظهار نظر کند. هدف نهایی مشاوره، خود رهبری است که فرد را قادر می سازد تا با دانش و بینش لازم به حل مسائل خود پرداخته و در مواقع ضروری، تصمیم عاقلانه اتخاذ کند. خود رهبری در واقع، انتخاب آگاهانه ی هدف های ارزشمند، ایجاد زمینه برای رسیدن به اهداف، مدیریت زمان و تلاش و ارزیابی مشخصی از نتایج تلاش ها و اقدامات است.

اهمیت و ضرورت راهنمایی و مشاوره را می توان در زمینه های فردی، تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی مطرح نمود. مشاوره را از نظر موضوعی می توان به مشاوره ی تحصیلی، شغلی، خانوادگی، بهداشتی و سازشی طبقه بندی کرد و از نظر اجرا نیز به مشاوره ی فردی و گروهی تقسیم می شود.

یکی از مراکزی که نیاز به مشاوره دارد مؤسسات آموزش عالی است دفتر یا مرکز مشاوره ی دانشجویی در دانشگاه می تواند در مشاوره ی تحصیلی و روانشناختی به ارائه ی خدمات مشاوره ای بپردازد. مخاطبان و گروه هدف مرکز مشاوره در دانشگاه، دانشجویان هستند. دانشجویانی که از مشکلات تحصیلی، عاطفی، رفتاری، خانوادگی و سازشی رنج می برند و به دنبال راه حل یا مداخله ی روانشناختی هستند به مرکز مشاوره ی دانشگاه پناه می برند و سپس از بیان مشکل خود، از نظرات، توصیه ها و راه حل های مشاور یا روان شناس در جهت حل مشکل، استفاده می کنند.

اولین مرحله در مشاوره، ایجاد رابطه ی مشاوره ای یا ایجاد جو تفاهم و اعتماد است که بین مشاور و مراجع در راستای حل مشکل ایجاد می شود. مشاور در یک جلسه ۳۰ یا ۴۵ دقیقه ای در سه مرحله ی اولیه، میانی و پایانی تمام توان و قابلیت های علمی و حرفه ای خود را برای تشخیص و درمان مشکل به کار می گیرد و تلاش می کند سطح بهداشت روانی مراجع را ارتقا بخشد.

نقش مشاوره ی دانشجویی، پیشگیری از آسیب ها و حل مشکلات تحصیلی، رفتاری، روانی و اجتماعی است و از طریق آگاه سازی، اطلاع رسانی، پیشگیری، تشخیص و مداخله های روانشناختی، به حل مشکلات دانشجویی و بالا بردن سطح بهداشت روانی دانشجویان پرداخته می شود.

دفتر مشاوره ی دانشجویی می تواند در زمینه هایی مانند: دانشجویانی که با افت تحصیلی و مشروطی مواجه شده اند، دانشجویانی که در مدیریت زمان، برنامه ریزی درسی و شیوه های صحیح مطالعه و روش های ایجاد تمرکز حواس نیاز به مشاوره دارند و یا در زمینه های عاطفی، خانوادگی و انگیزه تحصیلی و مهارت های زندگی دانشجویی و سازگاری با محیط خوابگاه و دانشگاه آن ها را یاری و مشاوره دهد.

دفتر مشاوره ی دانشجویی مرکز آموزش عالی شهرضا هر هفته روز های دوشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۲ صبح در جهت ارائه ی خدمات روانشناختی و مشاوره ای در زمینه های فوق اعلام آمادگی می کند.

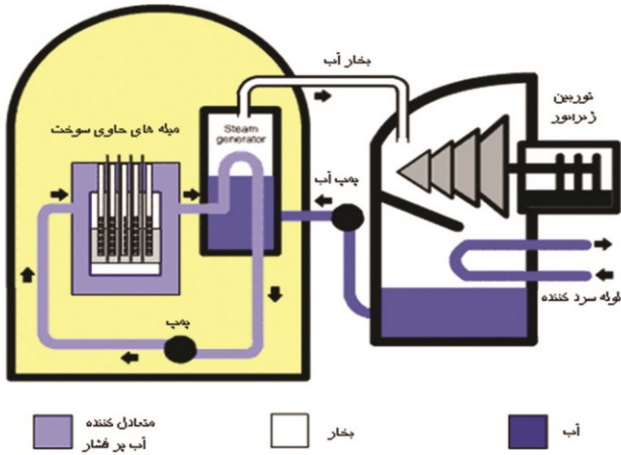


madad.mgz@gmail.com

madad.blog.ir



گرافیت، آب سنگین و ... به عنوان Moderator استفاده می شود. آب سنگین نوع خاصی از آب است که در آن اتمهای هیدروژن تشکیل دهنده مولکولهای آب، بیشتر از نوع هیدروژن سنگین (deuterium) هستند. این ایزوتوپ هیدروژن با ثبات بوده و خواص شیمیایی مشابهی با هیدروژن معمولی دارد با این تفاوت که یک نوترون در هسته خود دارد در حالی که هیدروژن معمولی در هسته تنها یک پروتون دارد. نکته قابل توجه آن است که چنانچه به هر دلیل Moderator یا دیگر قسمتهای درگیر در عملیات هسته ای درست عمل نکنند، تنها اتفاقی که می افتد آن است که سوخت - گرانشی - ذوب می شود و هرگز اتفاقی مانند انفجار هسته ای رخ نمی دهد.



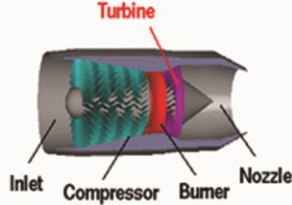
## تصویر کلی از یک نیروگاه برق هسته ای



Two Spool Turbine



Turbine Blade



## توربین های قدرت



## تنش های حرارتی در یک ردیف پره های توربین

راکتور هسته ای به عنوان چشمه تولید انرژی پاره های شکافت در اورانیوم در فاصله کوتاهی (کمتر از 5 μm) کند می شوند. در نتیجه، تقریباً تمامی انرژی آزاد شده در راکتور به صورت گرما در توده اورانیوم ظاهر می شود. از این گرما مثلاً می توان برای گرم کردن و تبخیر مایع جاری از اورانیوم که بعداً به کمک توربین بخار یا بعضی از ماشین های گرمایی دیگر به صورت انرژی الکتریکی یا مکانیکی در می آید استفاده کرد.

اولین نیروگاه هسته ای بر این اساس در سال 1945 در روسیه ساخته شد.

اورانیوم را بدون درز در فضای میان لوله محکم می کنند، در حالی که از کاواک داخلی به عنوان کانال برای عبور آب استفاده می شود. که گرمای آزاد شده از اورانیوم را در ضمن کار راکتور به خارج می برد. محکم کردن بدون درز از این نظر لازم است که اورانیوم از لحاظ شیمیایی ناپایدار است و دیگر اینکه مانع نشت گاز های پرتوزا خطرناکی شود که در نتیجه واکنش تشکیل می شوند.

کار راکتور اورانیوم با پرتوایی شدید همراه است. جهت حفاظت کارکنان از تابش پرتوزا و نوترون ها که مقادیر زیاد آن نیز زیانبار است، راکتور را در محفظه ای با دیوارهای ضخیم که از سیمان و مواد دیگر ساخته شده اند قرار می دهند.

امتیاز بزرگ راکتور هسته ای به عنوان چشمه تولید انرژی هزینه کم سوخت آن است. مقدار گرمایی که در ضمن شکافت یک گرم 235 U آزاد می شود برابر با مقدار گرمایی است که از سوختن چند تن ذغال سنگ به دست می آید. این امر امکان می دهد که راکتورها را در نواحی دور از ذخایر ذغال سنگ و نفت و حتی دور از راه های حمل و نقل (با کشتی، زیر دریایی و هواپیما) برپا سازند.

هدف اصلی یک راکتور هسته ای آن است سوخت هسته ای (اورانیوم) را در سلسله واکنشهای زنجیره ای fission مهار کرده و انرژی حاصله از این واکنش ها را تبدیل به انرژی قابل استفاده نماید.

## نیروگاه برق هسته ای

یک نیروگاه برق هسته ای با یک نیروگاه برق که از سوخت فسیلی استفاده می کند در بسیاری از قسمت ها مشترک هستند. هر دو آنها به بخار آب برای بگردش در آوردن توربین بخار نیاز دارند و نیز به یک ژنراتور برق؛ تنها تفاوت آنها در این است که در نیروگاه هسته ای بجای سوخت فسیلی از واکنش های هسته ای برای تهیه بخار استفاده می شود.

واکنشهای هسته ای در قلب راکتور صورت می گیرد و میزان انرژی تولید شده به میزان تحریک اتم های اورانیوم بستگی دارد. با کم و زیاد کردن مقدار نوترون های تزریق شده به سوخت هسته ای می توان مقدار اتمهای درگیر در پروسه fission را تنظیم کرده مقدار انرژی خروجی نیروگاه را کنترل کرد.

سوخت هسته ای توسط ماده ای که به Moderator (متعادل کننده) معروف است، احاطه می شود. این ماده باعث می شود تا سرعت انتشار نوترون به هنگام تبدیل اورانیوم به دو اتم دیگر کند شود. به بیان دیگر توسط آن می توان مانع انجام عملیات زنجیری تبدیل اتمهای اورانیوم به صورت یکباره شد. در راکتورهای مختلف با توجه به نوع تکنولوژی ساخت از آب،



## تاثیر مخرب تلفن های هوشمند بر ستون فقرات

بر طبق مطالعه جدیدی که در مجله «جراحی فناوری بین المللی» به چاپ رسیده است خم کردن سر و نگاه کردن به صفحه نمایش موبایل یا تبلت تان می تواند تا ۳۰ کیلوگرم بر روی ستون فقرات شما فشار وارد کند!

به طور متوسط اکثر افراد روزانه ۲ تا ۴ ساعت به کار کردن با گوشی ها و ابزارهای هوشمند خود می گذرانند و بر طبق این مطالعه این نحوه قرار گیری نامناسب ستون فقرات هیچ سودی به سر و گردن شما نخواهد رساند.

سر افراد بزرگسال در حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم وزن دارد. از این رو زمانی که شما مستقیم ایستاده اید و در موقعیت بدنی ایده آل قرار دارید این مقدار وزنی است که ستون فقرات تان متحمل است. بر طبق این مطالعه جدید خم کردن سر به سمت جلو میزان فشار و در نتیجه وزنی که به ستون فقرات

وارد می شود را افزایش می دهد. زمانی که شما ۱۵ درجه به جلو خم می شوید این فشار در حدود ۱۴ کیلوگرم خواهد شد در ۳۰ درجه ۲۰ کیلو در ۴۵ درجه ۲۵ کیلو و در ۶۰ درجه این فشار ۳۰ کیلوگرم است.

به گفته دکتر «کنت کی هانس راج» رئیس بخش جراحی مرکز پزشکی جراحی ستون فقرات و توانبخشی نیویورک و نویسنده این مقاله؛ این موضوع نه تنها سبب درد آشکار گردن می شود بلکه عضلات، تاندون ها و لیگامان ها را نیز تحت فشار قرار خواهد داد.

به همان اندازه که این موضوع ترسناک به نظر می رسد از این نیز مطلع هستیم که نمی توانید موبایل، تبلت، کتابخوان و سایر ابزارهای هوشمند خود را به دور بیاورید. از این رو دستکم تلاش کنید تا در موقعیت بدنی مناسب از آنها استفاده کنید یعنی به گونه ای که گوش های شما هم راستا با شانه هایتان باشد و تیغه های شانه (استخوان های مثلثی شکل کتف) در موقعیت خنثی قرار گیرد. بلکه این وضعیت بدین معناست که صفحه نمایش گوشی باید تقریباً به طور مستقیم روبروی صورت شما باشد. با رعایت این



وضعیت قرار گیری سر و گردن، دستکم بیست سال دیگر با یک سفتی و خیم گردن و خیم دست و پنجه نرم نخواهید کرد.

خوردن وعده های غذایی حجیم و پرچرب در ساعات شب است. خوردن شام در ساعات اولیه شب به دستگاه گوارش شما زمان کافی برای هضم غذا را می دهد و خطر افزایش اسید معده و برگشت اسید به مری را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. این واقعه که متخصصان آن را با عنوان رفلاکس اسید معده می شناسند، معمولاً با سوزش معده و قلب همراه است. دراز کشیدن پس از خوردن غذا سوزش معده و برگشت اسید را بیشتر می کند. به همین دلیل وجود چند ساعت فاصله زمانی بین خوردن غذا و دراز کشیدن می تواند در کاهش سوزش معده بسیار موثر باشد.

شام وعده ای که باید زودتر خورد اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که اخبار مربوط به سلامت و تناسب اندام را پیگیری می کنید، حتماً تاکنون بارها از پزشکان و متخصصان تغذیه شنیده اید که باید شام را پیش از ساعت ۷ شب خورد. اما در زندگی روزانه، به دلایل گوناگون از جمله ترافیک یا سایر مشغله ها، معمولاً اکثر ما این قانون را رعایت نمی کنیم، اما به راستی فواید خوردن شام در ساعات اولیه شب، به جز تناسب اندام و کاهش وزن چیست؟ در ادامه مطلب، به برخی فواید رعایت این قانون اشاره می کنیم.

کمک به کنترل وزن در ساعات پایانی روز، معمولاً افراد میل به خوردن غذاهای پرکالری و از لحاظ غذایی کم ارزش دارند که عموماً هم در خوردن آنها زیاده روی می کنند. همچنین اگر شما در طول روز وعده ای را حذف کرده باشید یا خوردن شام را به تأخیر اندازید، برای سیر شدن خود حجم بیشتری غذا می خورید و در نتیجه کالری بیشتری دریافت می کنید. همه این موارد زمانی که با حذف وعده بعدی - یعنی وعده صبحانه - همراه شود، منجر به عکس العمل بدن شما به هورمون انسولین ترشح شده می شود که نتیجه آن افزایش ذخیره های چربی در بدن و اضافه وزن خواهد بود.

کاهش سوزش معده سوزش معده یا قلب نوعی حس گرفتگی در سینه، درست پشت قفسه سینه است که ممکن است با خم شدن یا دراز کشیدن بدتر شود. به گفته متخصصان، یکی از راه های جلوگیری از ایجاد این سوزش، پرهیز از

## چند سوال پزشکی

### مسواک خود را هر چند وقت یکبار باید عوض کنید؟

۱. هر ماه ۲. هر ۳ تا ۴ ماه ۳. هر سال  
پاسخ: گزینه دوم، برس یک مسواک اگر کهنه باشد نمی تواند دندان ها را به خوبی تمیز کند. وقتی پرزهای سر مسواک می شکنند به خوبی نمی توانند دندان ها را تمیز کنند. بنابراین هر فصل مسواک خود را عوض کنید و اگر پرزهای مسواک تان کاملاً صاف و ساییده شده است حتی زودتر نیز باید آن را تعویض کنید. اما اگر پس از ۳ یا ۴ ماه سر مسواک تان هنوز سالم به نظر برسد چطور؟ این نشان می دهد که شما یا اغلب اوقات مسواک نمی زنید یا مسواک زدن شما به اندازه کافی طول نمی کشد.

### کدام ماده غذایی برای لبخند شما بهتر است؟

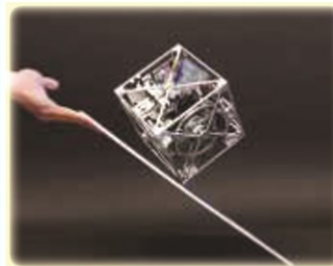
۱. پرتقال ۲. زردآلو خشک ۳. کرفس  
پاسخ: گزینه سوم، سبزیجاتی مانند هویج و کرفس مقادیر بالایی فیبر و آب دارند که به تمیز نگه داشتن دندان ها کمک می کنند. همچنین این مواد غذایی با افزایش جریان بزاق دهان، اسیدهایی که سبب پوسیدگی دندان و بیماری های لثه می شوند را خنثی می کنند. مواد غذایی مانند گوجه فرنگی و مرکبات موادی سالم هستند اما اسیدی اند. پس آنها را طی وعده های غذایی تان مصرف کنید تا بزاق دهان بتواند به شستن اسیدها کمک کند. میوه های خشک نیز سالم اند اما میزان شکر در آنها بالاست و و می توانند برای مدت زیادی بر روی دندان باقی بمانند. اگر تمایل به خوردن میوه دارید سیب را که غنی از فیبر است مدنظر قرار دهید.

### آیا سرکه سیب در کاهش وزن موثر است؟

طرفداران رژیم سرکه سیب مدعی هستند نوشیدن مقدار کمی از این ماده قبل از هر وعده غذایی و یا مصرف مکمل سرکه سیب به کاهش اشتها و سوزاندن چربی ها کمک می کند. با این حال شواهد علمی کمی برای تأیید این ادعا وجود دارد. اگرچه استفاده گاه به گاه از سرکه سیب برای اکثر افراد خطری ندارد اما منجر به کاهش وزن نیز نمی شود و ممکن است مشکلات خاص خود را نیز به همراه داشته باشد.  
به یاد داشته باشید هیچ جادویی برای لاغری وجود ندارد. کلید اصلی کاهش وزن سوزاندن کالری بیش از مقدار مصرفی است.



## مکعب بازیگوش



این مکعب کوچک سوئیسی که به سه چرخ طیار عمود بر هم و سه حسگر حرکتی مجهز شده می تواند تصور قدیمی مبنی بر گرد بودن چرخ را برای همیشه عوض

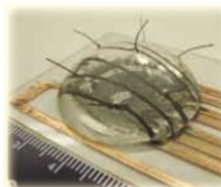
کند، چون میتواند با غلتیدن حرکت کند و حتی روی یک گوشه خود بی حرکت باقی بماند. هرگونه تلاش برای سرنگون کردن این مکعب به سمتی که مطابق میل آن نباشد، با شکست روبه رو خواهد شد.

## ساعت چریک



حتما خیلی وقت ها با خفه کردن یک ساعت زنگدار، دیر به کلاس یا محل کار خود رسیده اید. اما طراحان این ساعت نا آرام چاره را در عملیات چریکی یافته اند. این ساعت به گونه ای طراحی شده که زنگ می زند و فرار می کند. آنقدر جای خودش را عوض می کند و زنگ می زند تا شما کاملا هوشیار شده و از رختخواب بیرون بیایید. البته طراحان حواسشان بوده تا این ساعت سمج را ضد ضربه بسازند تا اگر صاحب عصبانی اش آن را گیر انداخت و به دیوار کوبید، فقط کمی خراش برداشته و همچنان زنگ بزند.

## ربات های سیبل دار



سیبل عضوی حیاتی برای گربه هاست که با آن درک بهتری از محیط اطراف به دست آورده و با استفاده از داده های به دست آمده از تکان خوردن آنها، خود را روی لبه نازک یک دیوار متعادل نگه می

دارد. حالا پژوهشگران دانشگاه به کلی تصمیم گرفته اند به تقلید از گربه ها، ربات خود را به سیبل مجهز کنند تا تصویر بهتری نسبت به محیط اطراف خود در ذهن کامپیوتریش بسازد. آنها برای ساخت این سیبل های دیجیتالی، نانولوله های کربنی را روی لایه نازکی از ورقه پلاستیکی چاپ کرده اند.

## بدون رژیم لاغر شوید!



چاقی یکی از معضلات فراگیر دنیای امروز در بسیاری از کشورهاست و معمولا رژیم های غذایی سفت و سخت، اولین راهکار موثر برای افراد گرفتار به چاقی به نظر میرسد. برای رهایی از رژیم و

هر گونه راه دشوار دیگری، وسیله ای ساخته شده که با جراحی درون بدن قرار میگیرد و سیگنال هایی را که از معده به مغز فرستاده میشود، دستکار میکند تا به جای گرسنگی احساس سیری مخابره شود و فرد کمتر غذا بخورد. فکر کنید از این پس به جای احساس گرسنگی، احساس سیری کنید؛ جالب است نه؟

## مدارهای خودترمیم شونده



حتما در فیلم های علمی تخیلی دیده اید ربات شرور داستان از پا در نمی آید و پس از آسیب دیدن، باز هم خود را ترمیم می کند. اکنون دانشمندان موفق

به توسعه مدارهایی شده اند که می توانند با تغییر مسیر جریان، عملکرد خود را تغییر دهند و وظیفه جدیدی را به عهده بگیرند. علاوه بر این، مدارهای خودترمیم شونده نیز در حال توسعه است که در صورت تحقق ساخت چنین مدارهایی می توان ربات هایی چندمنظوره ساخت و از راه دور برای مثال فضا آنها را ترمیم کرد.

## معاینه بیمار با اسکن چشم



اسکن چشم یکی از روش های بسیار موثر تشخیص، نزد پزشکان است که اطلاعات زیادی درباره سلامت چشم بیمار و حتی دیگر مشکلات

جسمی او را برملا میکند. اما مشکل همیشگی اسکن چشم ها، دستگاه سنگین و ابزاری شبیه یک دوربین MIT گران قیمت آن بود. حالا دانشمندان دانشگاه فیلمبرداری آماتور ساخته اند که می تواند در کسری از ثانیه از چشم بیمار اسکن تهیه کرده و با اتصال به پایگاه داده و پردازشگر ابری، معاینه ای دقیق از وضع سلامت چشم و حال عمومی بیمار تهیه کند.

## کفش هوشمند برای سالمندان



در حالت عادی وقتی یک انسان تعادلش را از دست می دهد با جابه جا کردن سریع قدم هایش به اطراف و مخصوصا به عقب، سطح تکیه گاه خود را گسترش داده و از سقوط جلوگیری می کند. اما با افزایش سن این فرآیند کندتر و کندتر میشود و همین موضوع باعث به زمین افتادن های مکرر افراد سالمند است. کفش بی شو که به یک سنسور فشار، پردازنده مرکزی، مکانیزم عقب کشیدن کفش و یک باتری قابل شارژ مجهز است، با استفاده از یک نرم افزار مناسب، در موقع از دست دادن تعادل، خیلی زود چرخ های زیر کفش را فعال کرده و با کشیدن پا به عقب، تعادل از دست رفته را به افراد مسن برمی گرداند.



## یک آیه، یک خاطره

آن سال، همه خواهر و برادران از تهران آمدند مشهد، با بچه های قد و نیم قد که هر کدام به راحتی، با لفظ "عمو" و "دایی" خطاب می کردند.

پدر به هر کدام از بچه ها و نوه ها ۱۰ تومان عیدی داد؛ ۱۰ تومان ماند که آن را هم به عنوان عیدی به مادر داد.

اولین روز بعد از تعطیلات بود، چهاردهم فروردین، که رفتم سر کلاس.

بعد از کلاس، آقای مدیر با کروات نویی که به خودش آویزان کرده بود گفت که کارم دارد و باید بروم به اتاقش؛ رفتم، بسته ای از کشوی میز خاکستری رنگ کهنه گوشه اتاقش درآورد و به من داد.

گفتم: این چیست؟

گفت: "باز کنید؛ می فهمید."

باز کردم، ۹۰۰ تومان پول نقد بود!

گفتم: این برای چیست؟

گفت: "از مرکز آمده است؛ در این چند ماه که شما اینجا بودی بچه ها رشد خوبی داشتند؛ برای همین من از مرکز خواستم تشویق کنند."

راستش نمی دانستم که این چه معنی می تواند داشته باشد؟! فقط در آن موقع ناخودآگاه به آقای مدیر گفتم: این باید ۱۰۰۰ تومان باشد، نه ۹۰۰ تومان!

مدیر گفت: از کجا می دانی؟ کسی به شما چیزی گفته؟

گفتم: نه، فقط حدس می زنی، همین.

در هر صورت، مدیر گفت که از مرکز استعلام می گیرد و خبرش را به من می دهد.

روز بعد، همین که رفتم اتاق معلمان تا آماده بشوم برای رفتن به کلاس، آقای مدیر خودش را به من رساند و گفت: من دیروز به محض رفتن شما استعلام کردم، درست گفتی! هزار تومان بوده نه نهصد تومان! آن کسی که بسته را آورده صد تومان آن را برداشته بود، که خودم رفتم از او گرفتم؛ اما برای دادش یک شرط دارم...

گفتم: "چه شرطی؟"

گفت: بگو ببینم، از کجا این را می دانستی؟!

گفتم: هیچ شنیده ای که خدا ۱۰ برابر عمل نیکوکاران، به آن ها پاداش می دهد؟! (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا - قرآن کریم، سوره انعام، آیه ۱۶۰)

خاطره ای از استاد شفيعی کدکنی

حدوداً ۲۱ یا ۲۲ ساله بودم، مشهد زندگی می کردیم، پدر و مادرم کشاورز بودند، با دست های چروک خورده و آفتاب سوخته، دست هایی که هر وقت آنها را می دیدم دلم می خواست بوسمشان، بوشان کنم؛ کاری که هیچ وقت اجازه به خود ندادم با پدرم بکنم! اما دستان مادرم را همیشه خیلی آرام، بو می کردم و در آخر بر لبانم می گذاشتم.

استاد اکنون قدری با بغض کلماتش را جمله می کند:

نمی دانم شما شاگردان هم به این پی برده اید که هر پدر و مادری بوی خاص خودشان را دارند یا نه؟ ولی من بوی مادرم را همیشه زمانی که نبود و دلنگش می شدم از چادر کهنه سفیدی که گل های قرمز ریز روی آن نقش بسته بود حس می کردم، چادر را جلوی دهان و بینی ام می گرفتم و چند دقیقه با آن نفس می کشیدم...

اما نسبت به پدرم؛ مثل تمام پدرها؛ هیچ وقت اجازه ابراز احساسات پیدا نکردم؛ جز یک بار، آن هم نه به صورت مستقیم.

نزدیکی های عید بود، من تازه معلم شده بودم و اولین حقوقم را هم گرفته بودم، صبح بود، رفتم آب انبار تا برای شستن ظروف صبحانه آب بیاورم.

از پله ها بالا می آمدم که صدای خفیف هق هق گریه مردانه ای را شنیدم، از هر پله ای که بالا می آمدم صدا را بلندتر می شنیدم...

استاد حالا خودش هم گریه می کند...

پدرم بود، مادر هم او را آرام می کرد، می گفت: آقا! خدا بزرگ است، خدا نمیگذارد ما پیش بچه ها کوچک شویم! فووش به بچه ها عیدی نمی دهیم!... اما پدر گفت: خانم! نوه های ما، در تهران بزرگ شده اند و از ما انتظار دارند، نباید فکر کنند که ما...

حالا دیگر ماجرا روشن تر از این بود که بخوام دلیل گریه های پدر را از مادرم بپرسم، دست کردم توی جیبم، ۱۰۰ تومان بود، کل پولی که از مدرسه (به عنوان حقوق معلمی) گرفته بودم، روی گیوه های پدرم گذاشتم و خم شدم و گیوه های پر از خاکی را که هر روز در زمین زراعی همراه بابا بود بوسیدم.

## داستانک

مرد فقیری بود که همسرش از ماست کره میساخت و آنرا به یکی از بقالی های شهر میفروخت، آن زن کره ها را بصورت دایره های یک کیلویی میساخت. مرد پس از فروختن کره ها، در مقابل مایحتاج خانه را میخرید. روزی مرد بقال به اندازه کره ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامیکه آنها را وزن کرد، اندازه هر کره ۹۰۰ گرم بود، او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت: دیگر از تو کره نمیخرم، تو کره را به عنوان یک کیلو به من میفروختی در حالیکه وزن آن ۹۰۰ گرم است. مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت: ما ترازویی نداریم، بنابراین یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر شما را به عنوان وزنه قرار دادیم! مرد بقال از سرمتدگی نمیدانست چه بگوید!...!!

یقین داشته باش که به اندازه خودت برای تو اندازه گرفته میشود...

این یعنی از هر دست بدهی از همان دست میگیری...

## حکیمانه

فرشته از شیطان پرسید: قوی ترین سلاح تو برای فریفتن انسان چیست؟

شیطان گفت به آنها می گویم «هنوز فرصت هست»

شیطان پرسید: قدرتمندترین سلاح تو برای امید بخشیدن به انسان چیست؟

فرشته گفت به آنها می گویم «هنوز فرصت هست»

## تلنگر

به دکتر گفتم همه ی داروهایم را میخورم اما تأثیری ندارد. دکتر پاسخ داد: آیا داروهایت را سر وقت میخوری؟ و من تازه متوجه شدم چرا نمازهایم تأثیر ندارد.

## پاره ای از خدمات رژیم صهیونیستی!!

۱. صنعت آسفالت  
خیابانهای ما آسفالت هستند در صورتی که کشور اسرائیل سنگ فرشه. چرا؟! چون دیابت میاره... تولید سودا میکند. عاملی که سودا رو در بدن کم میکند بواسطه شتاب حرکت و گردش خون در سر که در تابستان بیشتر اتفاق میوفته.
۲. لباسهای زیر زنان و مردان که از پلاستیک تشکیل شده... عفونت مردان و خانمها که عامل بعدی سرطان است!
۳. لوازم آرایشی  
۹۸٪ لوازم آرایشی دنیا زیر نظر یهود انجام میشه همین رژ لیبی که استفاده میکنند خانمها داخلش سرب به کار رفته چون خورده میشه و جذب بدن میشه باعث سرطان مثانه میشه الان حدود سه هزار سرطان مثانه تو ایران داریم.
۴. رابرت مورداد یهودی کارگردان شبکه Farsi  
وقتی ازش پرسیدن هدف ت از راه اندازی این شبکه چی بوده، گفت میخوام از هر ۵ زوج ایرانی ۴ تاش طلاق بشه و بنیان خانواده های شیعه رو بپاشونم.
۵. بیماری دیابت  
تنها بیماری که درمان نداره داروهاشو خودشون دارن اما فقط یهودی ها استفاده میکنند واسه من و تو گفت اول پرهیز غذایی... قرص بخور حالا... انسولین تزریق کن... آخی انگشتت سیاه شده؟! از میج قطعش کن... زانو... آخرش مرگ به همین راحتی. چون تلمود پزشک یهودی میگه نباید جز یهودی کسی معالجه شه.
۶. آشپزخانه اوپن  
اسلام میگه دستشویی باید بیرون از خونه باشه اما واست مد کرد و وارد تمام ساختمانها شد از اون طرف وقتی آشپزخانه اوپن گازه های آلوده دستشویی وارد آشپزخانه میشه. قورمه سبزی میخوری با مخلفات. بخور نوش جونت.
۷. حذف حجامت از دوران ابوعلی سینا توسط یاکوب پولاک یهودی چون حجامت باعث میشد کسی مریض نشه خیلی راحت دستور حذفشو از رضا شاه پهلوی میگیره الان چند ساله دوباره دارن میگن باید حجامت کرد. الان به اولین هدفش رسید پاول زیمت سال نود گفت تا سه سال آینده سونامی سرطان وارد ایران میشه و همین هم شد سالانه بیش از ۴۶ هزار نفر فوت بر اثر سرطان تو ایران گزارش شده که بیشترم میشه تو فاصله ای که این مطلب رو خونیدی یک نفر بر اثر سرطان تو ایران فوت کرد به همین راحتی...



## شعر طنز

عده ای سرب و کلوئه، عده ای میلیاردها  
 هردوتا خوردند اما این کجا و آن کجا!  
 این یکی از سوز ترکش، آن یکی هم در سونا  
 هردو میسوزند اما این کجا و آن کجا!  
 عده ای بر روی مین و عده ای بر بال قو  
 هردو خوابیدند اما این کجا و آن کجا!  
 این یکی بر تخت ماساژ آن یکی بر ویلچرش  
 هردو آرام اند اما این کجا و آن کجا!  
 این یکی در عمق دلشه، آن یکی اتالیا  
 هر دو در آنند اما این کجا و آن کجا!  
 این یکی با گازخردل، آن یکی با گاز پارس  
 هردو میسازند اما این کجا و آن کجا!  
 عده ای کردند کار و عده ای بستند بار  
 هردو فعالند اما این کجا و آن کجا!  
 باکری ها سمت غرب و خاوری ها سمت غرب  
 هر دو تا رفتند اما این کجا و آن کجا!  
 آن یکی بر پشت تانک و آن یکی بر صدر بانک  
 هر دو مسئولند اما این کجا و آن کجا!  
 عده ای بر تار شیطان میتنند چون عنکبوت  
 عده ای بر حق جاویدند اما این کجا و آن کجا!

رتقم نمایندگی سایپا  
 میگم فرمون صدا میده چیکار  
 کنم؟ میگه صدای ضبط رو زیاد کن  
 سایپا مطمئن...

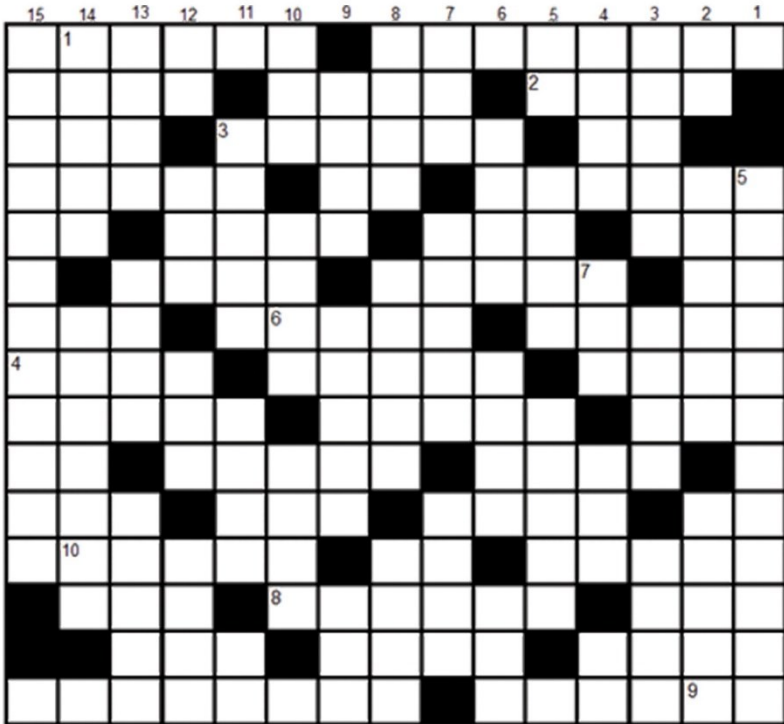
مورد داشتیم طرف لقمه آخر سخری رو  
 ایسینقدر نزدیک اذان صبح خورده که فرشته‌ها  
 از خدا تقاضای ویدیو چک کردن...

اقسام دانشجو  
 دانشجو هو موجود ضعیف ، الذی یسکن فی لانه اسمه خوابگاه . لا موجود فیہ امکانات  
 الاولیه و آبه یقطع مداوماً و هكذا ماء حارٌ کمیاب فی شیرالآب . آلات البارد و الحار (گرمایشی  
 و سرمایشی) یعمل فی الشتاء والصیف بالعکس.  
 و هو (الدانشجو) یطعم طعاماً فقط اسمه طعام ، شیءٌ نرمتر من السنگ ، الذی قادر علی  
 ذهاب من الحلقوم الی الپایین و آمله (آرزویش) فی الازدواج شدیدٌ ولیکن لا دست یافتنی و  
 فقط فی الخیال یافتنی .  
 اوله تنبل؛ الذی فی خوابگاه دائم . دومه عاطل و هو مغرور بسیار ویحمل دائماً فی دسته  
 کیف عجیب اسمه «سامسونیت و معمولاً خالی من الكتاب والدفتر و فی داخله شانه ، حوله و  
 زیرشلوار . اما القسم سوم من دانشجو هو الباطل و مشخصاته چنین : هو لا یدرس (درس  
 خواندن) و لا یخواب (خوابیدن) و بل بگوش موسیقیه دائم حتی فی خواب و سرکاره دائماً  
 با شعر و رمان . ابنائه من هذا القسم معمولاً یدود سیگاراً کثیراً. اولئک العاشقون و همیشه بی  
 خیال یا فی الخیال الباطل .  
 علاوه علی اینها ، اقسام دیگر من دانشجو موجود ، مانند نوع الرپ ؛ الذی یافت می شود  
 فی دانشگاه الأزاد ، نوع الدرس خوان الذی نادراً مثل یاقوت و نوع الدیگر هو الذی ملعبت  
 فی یدالسیاسیون و نوع الآخر من دانشجو ؛ هو بی کار الذی یکتب و ینتشر نشریه مثل.....

با کنار هم قرار دادن حروف رمز، عبارتی به دست  
 می آید. آن را به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۷۷۱۵۰۰  
 ارسال فرمایید. و جایزه بگیرید.



افقی:



- ۱) جشن باستانی ایرانیان در ماه سوم سال -
- ۲) فرمانروای بلخ در زمان زرتشت (۲) دوال کمربند - نوعی چاپ -
- ۳) قسمت نوک قشنگ (۳) خط کش مهندسی -
- ۴) کشورگشای مقدونی - حرف اشتباه و خیطی (۴) بادیه -
- ۵) یكدندگی - شهری در شمال ایتالیا (۵) قسمتی از پا -
- ۶) وسیله سوراخکاری - خیاط - آخرین نازی (۶) وسیله ای اهرم  
مانند جهت بالا بردن اتومبیل یا دیگر وسایل
- ۷) سنگین - خرس چینی - میوه هزار دانه (۷) از  
درام نویسان برتر فرانسه در قرن هفدهم - از آثار هومر
- ۸) فرمان (۸) بلبل - هافبک کهنه کار باشگاه یوونتوس  
ایتالیا - آشوب و فتنه (۹) خزنده گزنده - آرام نرم -
- ۹) نازکترین رگ بدن جانوران خونگرم (۱۰) استاندار قدیم -  
فیلسوف و رمان نویس فرانسوی قرن نوزدهم -
- ۱۰) حرف انتخاب (۱۱) دل آزار کهنه - پشیمان - قلمه - آداب و رسوم  
قرارداد نفتی ایران و گلستان در زمان قاجاریه -
- ۱۱) حرف ربطی - بزرگترین جزیره از هفت جزیره ای  
که مجموعه جزایر قناری را تشکیل میدهند (۱۲)  
حقی برای کشورهای ابر قدرت و عضو دائمی  
شورای امنیت که به موجب آن میتوانند مانع از  
تصویب تصمیمات آن شورا شوند - مجموعه وزیران  
یک دولت - کشتی جنگی (۱۴) اندیشه -  
رود آلمان - جام قهرمانی (۱۵) اسب زورو - کارگاه نقاشی

عمودی:

۱) از آثار تاریخی استان سمنان واقع در شهرستان دامغان (۲) برهنه - مافیای ژاپن - پوستین دوز (۳) آلبومی از استاد محمدرضا شجریان با آهنگسازی  
 و نوازندگی استاد پرویز مشکاتیان - کرمینه - جاری (۴) جاندار تک سلولی - سالخورده و فرتوت - الفت و عادت - نت میان (۵) روستا - مبحثی در ریاضی - فرشتگان  
 (۶) گیرنده امواج - خبیث و ناپاک - نوعی یقه (۷) رود مرزی - از خوراکیهای صبحانه (۸) فلزسکه - پیامبر پیش از بنی اسرائیل که بسیار  
 درس میگفته است - رسم و کیش (۹) درختی با میوه های قهوه ای رنگ و خوراکی که در آب و هوای معتدل می روید - ضربت شمشیر - بی  
 آبرویی (۱۰) ژرف - موش خرما - ریسمان (۱۱) شکاف - از گازهای گلخانه ای - آب شرعی (۱۲) زمین - دورویی - قهوه ای کم رنگ - خانه وارونه  
 ای (۱۳) فیلمی محصول سال ۲۰۱۲ آمریکا به کارگردانی بن افلک که به مسایل مربوط به گروگانگیری در سفارت آمریکا در تهران مربوط  
 میشود - مسابقات اتومبیلرانی - قد و بالا (۱۴) نامی دخترانه به معنای سقف خانه - آقای خاص فوتبال اروپا (۱۵) غذای روسی