



۴ صفحه ضمیمه نوجوان روزنامه **قدس** شماره ۵۱۷

www.qudsonline.ir

یکشنبه ۲۱ آبان ۱۳۹۶ | ۲۳ صفر ۱۴۳۹ | ۱۲ نوامبر ۲۰۱۷

عادت‌هایی که از سیگار
کشنده تر هستند
پنج قاتل
حرفه‌ای در
کمین ما



تکه‌ای از ماه
آلبوم
عکاسی



انتخاب و ارامه آن

سید ضیاءالدین شفیعی

با پیدا شدن سرزمین «آرت»

مهد تمدن دنیا مشخص شد

شروع تمدن بشری

از جیرفت - خودمان



با پیدا شدن سرزمین «آرت»، مهد تمدن دنیا مشخص شد

شروع تمدن بشری از جیرفت خودمان

ملیحه محمودخواه | زندگی بشر در زمان‌های خیلی دور، خیلی سخت بود. آن‌ها نمی‌توانستند با هم ارتباط برقرار کنند و خواسته‌هایشان را به هم بفهمانند، اما کم‌کم نیاز به غذا باعث شد که مردم با یکدیگر زندگی کنند؛ برای مثال با هم به شکار می‌رفتند و شکارشان را هم بین خودشان تقسیم می‌کردند. این کار باعث شد که زندگی یکجانشینی به وجود بیاید، اما بیشتر این یکجانشینی‌ها هم کنار رودها اتفاق می‌افتاد تا مردم بتوانند به آب هم دسترسی داشته باشند. همین کافی بود که کم‌کم بتوانند با هم ارتباط برقرار کنند و روی هر چیزی اسم می‌گذاشتند تا اگر خواستند در مورد آن صحبت کنند، بدانند در مورد چه چیزی حرف می‌زنند. کم‌کم خط به وجود آمد و دادوستد بین مردم رواج پیدا کرد. دادوستد در آن زمان‌ها مثل امروزه نبود؛ مثلاً اگر کشاورزی گندمش زیاد بود آن را پیش دامداری می‌برد که مرغ و خروسش زیاد بود و در ازای گندم، خروس می‌گرفت. وقتی کم‌کم جمعیت زیاد شد، شهرها به وجود آمدند و تمدن شکل گرفت. همه این‌ها را گفتیم تا به شما بگوییم اولین تمدن‌های بشری داخل ایران شکل گرفته است و امروز می‌توانیم شما را با اولین تمدن بشری کنار رود «هلیل‌رود» یعنی جیرفت آشنا کنیم.



زیگورات پیدا شد

ماجرای آن‌جا شروع شد که ۱۵ سال پیش سیلی در هلیل‌رود اتفاق افتاد و پیرمردی که از آن‌جا می‌گذشت ناگهان چشمش به کوزه شنوری روی آب افتاد. او متوجه شد که این کوزه عتیقه است و خبر را به روستاییان اطراف رساند. همین کافی بود که از فردای آن روز جمعیت زیادی برای پیدا کردن عتیقه به آن‌جا هجوم بیاورند، اما وقتی سازمان میراث فرهنگی از ماجرا باخبر شد دستور داد منطقه را به باستان‌شناسان تحویل دهند تا بررسی‌های باستان‌شناسی در آن‌جا انجام شود. نتیجه‌اش هم این بود که بیش از هشتاد اثر در آن‌جا پیدا شد و زیگورات یا ساختمان قدیمی که سال‌ها قبل مردم در آن‌جا زندگی می‌کردند نیز شناسایی شود. کاوش‌ها نشان داد در آن‌جا یک مرکز صنعتی و گورستانی برای مرده‌هایشان وجود داشته است. پیدا شدن ۲۵ مهر نشان داد که کارها روی حساب و کتاب بوده است و لوح گلی برای نوشتن قوانینشان وجود داشته است.

نظریه‌هایی که زیر سؤال می‌رود

باستان‌شناسان معتقدند پیدا شدن این منطقه همه نظریه‌هایی را که تاکنون وجود داشته است از بین می‌برد و حالا دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که تمدن جیرفت از تمدن بین‌النهرین قدیمی‌تر و بزرگ‌تر بوده است. در واقع جیرفت به عنوان مرکز تجارت جهانی بوده است. آن‌ها می‌گویند وضعیت آب‌وهوا در جیرفت و وجود انواع محصولات کشاورزی در این منطقه باعث ایجاد تمدنی در آن‌جا شده بود که در دوره باستان، بهشت جهان محسوب می‌شده است. آن‌ها می‌گویند جای شگفتی است که هشت هزار سال پیش مردم در ایران توانسته‌اند شهری متمدن درست کنند و کاری کنند که از جاهای مختلف برای دادوستد به آن‌جا سفر کنند.



آرت از زیر زمین سربر آورد

در سال ۱۳۷۹ خیلی اتفاقی منطقه‌ای باستانی در کرمان پیدا شد؛ یعنی سیل آمد و شهر باستانی و قدیمی را از دل خاک نمایان کرد. بررسی‌ها نشان داد این منطقه همان شهر گمشده آرت است که کسی نمی‌دانست کجاست. با آن‌که پیش از آن فکر می‌کردند که اولین تمدن‌ها در کشور سومر یعنی عراق کنونی بوده است، اما پیدا شدن آرت نشان داد که ایرانی‌ها اولین تمدن در دنیا را به وجود آورده‌اند و در واقع جیرفت کرمان، زادگاه و گهواره تمدن بشری است.

سومری‌ها داستان‌های زیادی را از خورشاک به جا گذاشته‌اند و یکی از این داستان‌ها نقل‌قول‌شده‌ای به نام «آرت» بود

شهر «آرت» در داستان‌های باستانی

سومری‌ها داستان‌های زیادی را از خودشان به جا گذاشته‌اند و یکی از این داستان‌ها نقل‌قول‌شده‌ای به نام «آرت» بود. آن‌ها در داستان‌هایشان از شهری در مشرق زمین یاد می‌کردند که پادشاهی بزرگ داشته و بسیاری از سرزمین‌ها را هم زیر سلطه داشته است. طبق این داستان‌ها، این پادشاه قانونی‌هایی را در کشور وضع کرده بود و با مردم به عدالت رفتار می‌کرد. طبق قوانین او مردم باید به عقاید هم احترام می‌گذاشتند و به حقوق هم تجاوز نمی‌کردند. آن‌ها گفته بودند که این سرزمین در مشرق سومر بوده و جایش را مشخص نکرده بودند.



ماجرای آن‌جا شروع شد که ۱۵ سال پیش سیلی در هلیل‌رود اتفاق افتاد و پیرمردی که از آن‌جا می‌گذشت ناگهان چشمش به کوزه شنوری روی آب افتاد

آرت، سرزمین گم‌شده

از آرت در بسیاری از کتاب‌های باستانی نام برده شده بود، اما هیچ‌کس نمی‌دانست این سرزمین کجاست. در نوشته‌های سومریان آمده بود که برج و باروی آرت از لاجورد سبز است و دیوارهایش از آجر قرمز و خاکش هم پر از کوه‌های سرو است، حالا آدرسش کجا بود؟ باید از اورک به سمت ایلام بروید و از ایلام که گذشتید از انشان باید عبور کنید (فارس کنونی) و پس از پشت‌سر گذاشتن هفت کوه به آرت خواهید رسید. افراد زیادی به دنبال مکان اصلی این سرزمین بودند تا این‌که خودش از دل خاک بیرون آمد و جایش را در جیرفت به همه نشان داد. اگر حقایق این شهر باستانی به اثبات برسد زلزله بزرگی در دنیای باستان‌شناسی اتفاق می‌افتد. مهد تمدن دنیا از بین‌النهرین به ایران می‌آید و ایرانیان ریشه‌های جدیدی را برای هویت باستانی خود پیدا خواهند کرد که ۳ هزار سال قبل‌تر از مهاجرت آریایی‌ها به ایران است. حالا ایرانی‌ها می‌توانند ادعا کنند که اختراع خط، دادوستد، کشاورزی و خیلی از اختراعات دیگر کار اجدادشان بوده است.





عادت‌هایی که از سیگار کشنده‌تر هستند

پنج قاتل حرفه‌ای در کمین ما



حتماً دیده‌اید که بین بچه‌های شیطان مدرسه معمولاً یک نفر بیشتر از بقیه مشهور می‌شود و اسمش سر زبان‌ها می‌افتد و به اصطلاح می‌گوییم اسمش بد در رفته است. به همین خاطر هر گناه کرده و نکرده همیشه به نام او سند می‌خورد و مدیر و ناظم مدرسه همیشه موقع خرابکاری‌ها یقه او را می‌چسبند. حالا حکایت سیگار است که بین عوامل مضر برای انسان اسمش بیشتر از بقیه به بدی برده می‌شود و همه با دیدنش آخ و وای‌وای سر می‌دهند. بعضی‌ها هم هستند آن‌قدر سیگار و مضراتش را جدی گرفته‌اند که کلاً همه بلایا و مشکلات بشری را به گردن او می‌اندازند و درست مثل دکترهای عمومی که از سرماخوردگی تا سگته مغزی را وپروسی می‌دانند، هر که هر طوری می‌شود می‌گویند نکنه سیگاری بوده! در حالی که هستند عادت‌های روزمره‌ای که از سیگار خطرناک‌تر هستند؛ البته ما این‌جا نمی‌خواهیم از سیگار دفاع کنیم فقط می‌گوییم دشمنان دیگری هم به خطرناکی سیگار در اطرافمان هستند که ما حساسی از آن‌ها غافل مانده‌ایم.



روز خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف را بالا می‌برد. هر دو ساعتی که شما یکجا نشسته و جم نمی‌خورید باعث می‌شود بیشتر به سرطان روده و ریه نزدیک شوید. متأسفیم که خدمت‌تان عرض کنیم در این صورت حتی ورزش هم به شما کمک نمی‌کند و نمی‌تواند مانع از کم شدن طول عمرتان بشود. به گفته کارشناسان آدمیزاد جزو موجودهای دوپاست اصلاً و ابداً قرار نبوده همیشه مثل یک تکه سنگ یکجا بنشینند و فعالیت‌هایش را بیشتر و بیشتر به شکل نشسته انجام دهد، ولی تنبلی ما آدم‌ها کار دستمان داده و به بهانه پیشرفت روزبه‌روز، تحرکمان کمتر شده است. به همین خاطر بهتر است حتی اگر می‌خواهید مدام تنوی موبایل باشید و به طور مجازی چرخ بزنید هر یک ساعت یکبار بلند شده و حداقل در خانه چند دور بزنید بلکه از مرگ زودرس نجات پیدا کردید.

کم‌خوابی بالای جانمان شده است

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا کمبود خواب را مشکل سلامت عمومی اعلام کرده است. عرض شود خدمت‌تان که بی‌خوابی مغزتان را می‌جود و فعالیتش را به شدت کاهش می‌دهد. هر فرد سالم باید در طول شبانه‌روز دست‌کم هفت ساعت خواب کامل داشته باشد. هفت تا ۹ ساعت ایده‌آل‌ترین زمان خواب برای هر انسانی است. چه از این کمتر و چه بیشتر بخواهید دچار دردسر می‌شوید. با بی‌خوابی به‌جز مختان که قاطعی می‌کند، خودتان هم کم‌کم قاطعی می‌کنید. به گفته کارشناسان افرادی که دچار کم‌خوابی هستند، روی عواطف خود کنترل ندارند و میزان یادگیری‌شان هم به شدت کاهش پیدا می‌کند. در سال ۲۰۱۵ در مطالعه‌ای تأکید شد نداشتن خواب کافی هم‌چون مصرف مداوم سیگار خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد.

خودتان را کباب نکنید

برنزه کردن با دستگاه ممکن است شبیه به نوع کنترل‌شده حمام آفتاب به نظر برسد، اما هردوی این روش‌ها از استعمال سیگار خطرناک‌تر هستند. آن‌طور که کارشناسان می‌گویند از سال ۲۰۰۵ میزان سرطان پوست به شدت در حال افزایش است، ولی طرفداران خورشید هم‌چنان به برنزه کردن خود مشغول‌اند! احتمالاً شما هم که کشته‌مرده داشتن پوستی تیره هستید حرف ما از این گوشتان آمده و از آن یکی بیرون می‌رود، اما بدانید با برنزه کردن پوست چه به شکل طبیعی چه با وسایل مختلف حتی اگر از دست سرطان قسر در بروید، حتماً در سال‌های آینده نسبت به همسن و سال‌هایتان پوست پیرتر و شکسته‌تری خواهید داشت.

خورد و خوراک بد هم در کمینتان است

تحقیقات پزشکی نشان داده است که مصرف خوراکی‌های شیرین و فراوری‌شده و سرشار از چربی‌های اشباع‌شده فرد را هم‌چون استعمال سیگار در معرض انواع بیماری‌های کشنده قرار می‌دهد. رژیم غذایی‌ای که قند زیاد داشته باشد، مشکلات جدی مانند چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی ایجاد می‌کند. این بیماری‌ها خود دلیلی برای کاهش عمر هستند.

عادت‌هایی که به اندازه سیگار کشنده هستند

آن‌طور که کارشناسان سلامت اعلام کرده‌اند به‌جز مصرف سیگار عادت‌های بد دیگری نیز وجود دارند که هم‌چون مصرف دخانیات کشنده هستند. به‌تازگی سایت «ساینس‌الرت» برخی از این عادت‌ها را که در سبک زندگی مدرن مردم در سراسر دنیا به شکل عادت درآمده معرفی کرده است.

امان از تنهایی

قدیم‌ترها تلویزیون و حالا فضای مجازی و به همراه رسانه‌های اجتماعی ما را محاصره کرده‌اند و آن‌قدر ما را به خودشان عادت داده‌اند که تقریباً جای فک و فامیل و دوست و آشنا را برای ما گرفته‌اند. کم‌کم شرایط دارد جوری می‌شود که به جای عمو و دایی، برویچ تلگرام و اینستاگرام‌دار شده‌اند. به گفته کارشناسان همین موضوع باعث همه‌گیری تنهایی در سراسر جهان شده است. تنهایی‌ای که به اعتقاد محققان می‌تواند به اندازه سیگار کشنده باشد. شاید باور شما سخت باشد، اما نتایج تحقیقی نشان داده تنهایی دوره عمر فرد را به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز کم می‌کند. روان‌شناسان می‌گویند فناوری‌های جدید در ظاهر مردم جهان را به هم نزدیک کرده است و راه‌های ارتباطی به شدت آسان شده‌اند، اما در حقیقت بسیاری از مردم دنیا هنوز با تنهایی و نگرانی‌ها و مشکلات احساسی دست به یقه هستند، به همین خاطر کارشناسان به پرخوری و افزایش وزن به طور جدی و خطرناک می‌کشند. حتماً شما هم روز‌هایی را تجربه کرده‌اید که در خانه تنها و بی‌حوصله بوده‌اید و تقریباً به‌جز فضای مجازی و یخچال دوستی نداشته‌اید برای همین یا عکس لایک کرده‌اید یا رفته‌اید سراغ یخچال! بقیه ماجرا خیلی ساده است، چون خوردن مدام شما را چاق می‌کند و چاقی هم باعث می‌شود افسرده شوید و افسردگی مثل خوره به جانتان می‌افتد و باعث می‌شود زودتر به دیدار جناب عزرائیل بروید.

نشستن کمک می‌کند زودتر افقی شوید

مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۱۴ نشان داده است نشستن در کل

مهر

قارچ بخورید تا پیر نشوید



محققان می‌گویند قارچ حاوی مقدار زیادی از دو آنتی اکسیدان به نام‌های علمی «گلوکاتینون» و «ارگوتینون» است که مصرف آنها می‌تواند به جلوگیری از پیرشدن انسان کمک کند. یک نکته خوشحال‌کننده در مورد این کشف علمی آن است که حتی پختن قارچ در دمای بالا نیز موجب نمی‌شود که اثرات مثبت آنتی اکسیدان‌های یاد شده بر سلامتی از بین برود. آنتی اکسیدان‌ها ترکیباتی بسیار مفید هستند که از آسیب دیدن و پیرشدن سلول‌های بدن جلوگیری کرده و برای مقابله با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و آلزایمر مفید هستند. پژوهشگران بر این باورند که قارچ به علت این ویژگی خود باید به یک منبع تغذیه‌ای مهم در رژیم غذایی افراد مبدل شود. زیرا در کمتر ماده غذایی شاهد حضور میزان بالایی از این دو آنتی اکسیدان در کنار یکدیگر هستیم.

معرفی چند برند ایرانی برای شمایی که می

بابا خوش تیپ

تن‌پوش با هویت

برندهای ایرانی زیاد نیستند. بین آن‌ها تنوع زیادی هم پیدا نمی‌شود، اما همه لباس‌ها با الیاف کاملاً طبیعی و ایرانی دوخته شده‌اند. اگر سراغ برندهای ایرانی با لباس‌های الیاف طبیعی می‌روید یا روشن‌فکری یا دوست دارید روشن‌فکر دیده شوید یا در دانشگاه هنر درس می‌خوانید و شاید هم هر هفته روزهای فرد خود را در آموزشگاه‌های موسیقی می‌گذرانید و ساز به پشت در خیابان‌ها راه می‌روید یا این که از آن دسته کسانی هستید که آلرژی دارند و اگر لباسی با الیاف کاملاً طبیعی نباشند، پدرشان درمی‌آید و در آخر یا این که واقعاً به محیط‌زیست و کالای با هویت ایرانی احترام می‌گذارد.

۶۶

خیالتان را همین حالا راحت کنم، اگر می‌خواهید تن‌پوش‌هایی با الیاف طبیعی و ساخت ایران بپوشید باید قید رنگ و سبزه را بزنید! بیشتر این لباس‌ها به‌رهای از رنگ نبرده‌اند و طیف رنگی خاص خودشان را دارند؛ البته این رنگ‌ها زیاد ماندگار نیستند و چون طبیعی هستند باید با دقت زیادی شسته شوند چرا که آب گرم و شست‌وشوی زیاد و خشن با ماشین لباسشویی فاتح‌های نثار رنگ و رویشان می‌کند. این لباس‌ها یا رنگ روشن دارند یا رنگ تیره، هیچ‌وقت نمی‌توانید رنگ‌های جیغ و خاصی هم‌چون سِرخابی و سبز فسفری را بین آنان پیدا کنید، رنگ‌هایشان معمولاً مات هستند. درباره سبزه هم باید بگویم اگر روزی یکی از این لباس‌ها را اینترنتی خریدید، بدانید و آگاه باشید که نه تنها اندازه شما نیست بلکه ممکن است نه در تن برادر کوچک‌تر به قواره باشد نه در تن پدر بزرگ هشتادساله‌تان، از نظر سبزه هیچ دخلی به بقیه سبزه‌ها ندارند و حتماً باید آن‌ها را بپوشید تا ببینید در تن شما چقدر می‌نشینند؛ البته گفتن این نکته هم خالی از لطف نیست که شما هیچ لباس الیاف طبیعی ایرانی نمی‌بایید که تنگ و اندامی باشد، معمولاً همه لباس‌ها نسبت به بقیه لباس‌های در بازار گشاد و راحت‌اند و به لطف پارچه لطیفشان هرچه حس راحتی است یکجا دارند.



بی‌خیال رنگ و سبزه شوید

خیالتان را همین حالا راحت کنم، اگر می‌خواهید تن‌پوش‌هایی با الیاف طبیعی و ساخت ایران بپوشید باید قید رنگ و سبزه را بزنید! بیشتر این لباس‌ها به‌رهای از رنگ نبرده‌اند و طیف رنگی خاص خودشان را دارند؛ البته این رنگ‌ها زیاد ماندگار نیستند و چون طبیعی هستند باید با دقت زیادی شسته شوند چرا که آب گرم و شست‌وشوی زیاد و خشن با ماشین لباسشویی فاتح‌های نثار رنگ و رویشان می‌کند. این لباس‌ها یا رنگ روشن دارند یا رنگ تیره، هیچ‌وقت نمی‌توانید رنگ‌های جیغ و خاصی هم‌چون سِرخابی و سبز فسفری را بین آنان پیدا کنید، رنگ‌هایشان معمولاً مات هستند. درباره سبزه هم باید بگویم اگر روزی یکی از این لباس‌ها را اینترنتی خریدید، بدانید و آگاه باشید که نه تنها اندازه شما نیست بلکه ممکن است نه در تن برادر کوچک‌تر به قواره باشد نه در تن پدر بزرگ هشتادساله‌تان، از نظر سبزه هیچ دخلی به بقیه سبزه‌ها ندارند و حتماً باید آن‌ها را بپوشید تا ببینید در تن شما چقدر می‌نشینند؛ البته گفتن این نکته هم خالی از لطف نیست که شما هیچ لباس الیاف طبیعی ایرانی نمی‌بایید که تنگ و اندامی باشد، معمولاً همه لباس‌ها نسبت به بقیه لباس‌های در بازار گشاد و راحت‌اند و به لطف پارچه لطیفشان هرچه حس راحتی است یکجا دارند.

کارگاه شعر «هشت»



سلامی دوباره به نهال‌های باغ ایران. روزهای پاییزی‌تان به‌خیر. اگر هفته پیش در مورد «قافیه» صحبت کردیم. گفتیم قافیه از مهم‌ترین کلاسیک است که هم باعث ارتباط طولی بین بیت‌ها می‌شود و هم شعر را در خاطره‌مان بسپاریم. شعرهای کلاسیک ما همه قافیه دارند و با شعر چه قالبی داشته باشد قافیه‌بندی آن تغییر می‌کند؛ مثلاً قافیه با قافیه‌بندی در غزل فرق می‌کند. برای این که مطلب قافیه به‌درست بماند، برای هفته‌های بعد در مورد قالب‌های شعر فارسی هم صحبت می‌کنیم. جایگاه قافیه در آن‌ها کجاست. خوب از بحث اصلی‌مان دور نشویم قافیه را پیش بردیم که روش پیدا کردن هجای قافیه را برایتان توضیح دادیم. حالا می‌رویم سر

پوشیدن برندهای ایرانی آن چنان حال آدم را خوش می کند که می توانی به ذره ذره شعر مولانی که کنار یقه پیراهنت نوشته شده است افتخار کنی و باخودت بگویی دمت گرم مولانا جان که حتی شعر نوشته ات روی لباس هم ما یه مباحات است



خواهید لباس بخرید

پیدا کنید!



پیراهن مردانه، مانتوی زنانه

پیراهن های مردانه بین جوانان طرفدار زیاد دارد و پوشیدن آن ها نه تنها خوش پوشی شما را می رساند بلکه از روح ایرانی پرست درونتان نیز پرده برمی دارد. پس برای خریدن پیراهن به نکات زیر توجه کنید:

- جنس پارچه این پیراهن ها کتان یا پنبه است، پارچه هایی از جنس طبیعت که با پوست بدن سازگارند و حس سبکی به شما می بخشند.
- این پیراهن ها بسیار مقاوم اند و می توانید آن ها را سال ها بپوشید چرا که نه تنها کهنه نمی شوند بلکه هیچ وقت هم از مد نمی افتند.
- به دلیل به کار بردن الیاف طبیعی در پارچه شان به راحتی لکه گیری می شوند.
- به درد هوای سرد نمی خورند چرا که بسیار خنک اند. برای تهیه لباس طبیعی در فصل سرما باید دنبال لباسی با پشم طبیعی باشید.
- بی تعارف بگوییم ساده اند؛ چه از لحاظ رنگ چه از لحاظ مدل و طراحی.

مانتوهای زنانه ای که به نقوش گلدار مزین شده اند هم طرفداران زیادی دارند چرا که حس لطافت زنانه عمیقی را در بیشتر خانم ها برمی انگیزند. راحتی و خنکی این لباس ها یکی دیگر از دلایل استقبال خانم ها از مانتوهای سنتی است. درباره آنان هم حواستان به این نکات باشد:

- برای چندمین بار می گویم این لباس ها همگی گشاد و راحت اند.
- معمولاً طرح های ساده ای دارند و می شود آنان را با رنگ ست کرد تا با نقش.
- اگر کوتاه قد هستید سراغ مانتوهای ساده بروید.
- گل گلی ها و سنتی ها می توانند جایگزین خوبی برای تیره پوشی و سیاه پوشی شوند.
- سایزبندی دقیق و یکدستی ندارند و اگر لاغر اندام هستید باید کفش آهنین به پا کنید چرا که بیشترشان از سایز ۳۸ به بعد هستند.

از کدام برند خرید کنیم؟

تن درست

قدیمی ترین برند ایرانی «تن درست» است که در اصل تن با یک کسره خوانده می شود و تندرست نیست! این برند لباس های مردانه و زنانه و حتی بچگانه دارد، در این برند می توانید ست پیراهن و شلوار و جلیقه و کت زمستانی برای آقایان و ست دامن و مانتو و شال و کیف و سارافون را برای خانم ها ببینید. جالب است بدانید که تن درست حتی لباس های راحتی خانگی هم ا د که درست عین لباس های مامان دوزند؛ همان قدر دلنشین و همان قدر راحت و آزاد. بین لباس های تن درست تنوع رنگی زیادی را پیدا نمی کنید، اما معمولاً طرح های زیاد و متنوعی دارد که بعضی هایشان واقعاً به دل می نشینند. خصوصاً آن دسته از لباس هایی که به شعرهای سعدی و مولانا و حافظ منقش شده اند.

انار گل

کارش دوخت مانتو و پیراهن هایی است که فقط و فقط آفریده شده اند برای زن ایرانی. پر از رنگ و طرح و زیبایی اند. پیراهن ها معمولاً بلند و آزادند و بینشان نقش گل و بلبل زیادی دارند. «انار گل» یکی از قدیمی ترین برندهایی است که در زمینه دوخت مانتوهای زنانه فعالیت می کند. طراحان آن با روح و طرافت زن ایرانی آشنا هستند و چنان به قاعده برایش لباس می دوزند که گویی این زیباترین تن پوش عجب شده با همه زنانگی های زن ایرانی است.

آندیا

بعد از تن درست از بقیه معروف تر است. مراکز زیادی هم در تهران و شهرستان ها دارد. اگر بخواهم صفتی به «آندیا» بدهم باید بگویم حسایی جوان است و دانشجو پسند! تنوع مدل های مردانه آندیا فرق زیادی با تن درست ندارد، فقط تأکید بیشتری روی استفاده از شعر و کلمات فارسی با خطوط سنتی و نستعلیق روی لباس هایش دارد. زنانه هایش رنگ های تند تر و متنوع تری دارند، اما با توجه به کیفیت رنگ های طبیعی، در طبیعی بودن رنگ های مورد استفاده برای رنگ آمیزی پارچه هایش تردید وجود دارد.

«ه دو چشم»

این برند ساخته شده است تا بهترین و زیباترین لباس های پاییزی و زمستانی را داشته باشد. نمی دانم آدم چقدر می تواند حظ کند از پوشیدن تن پوش زمستانی که نه تنها شبیه کاپشن ها و پالتوهای خارجی نیست بلکه پر از نقش و طرح و رنگ اصیل و زیباست. بین برندهای ایرانی لباس های گرم کمی پیدا می شود، اما «ه دو چشم» به تنهایی جور همه آن ها را به دوش می کشد.

کاردستی

دست آفریده های هنری من و دوستم، جمله کوتاهی است برای معرفی برندی که می توان آن را خلاق ترین دانست. به معنی واقعی کلمه، کاردستی می سازند. این برند فقط مانتوهای زنانه دارد، اما در این مانتوها چنان خلاقیت و ذوقی نهفته است که شما می توانید هر بار ترین لباس ها را از «کاردستی» تهیه کنید و تا مدت ها از خلاقیت طراح لباس لذت ببرید که با ظرافت و نکته بینی های دقیقش، به لباس زیبایی کم نظیری بخشیده است.

دو حرف مشترک

نکته آخری که می گویم این است که برای قافیه شدن دو کلمه، حتماً باید به غیر از روی، حرف یا مصوت قبل روی هم، مشترک باشند. اما در مورد مصوت های بلند (آ، او، ای)، اگر روی شوند لازم نیست حرف قبل هم مشترک باشد. به این مثال نگاه کنید: درخت دوستی نشان که کام دل به بار آرد نهال دشمنی برکن که رنج بی شمار آرد حرف روی «بی شمار» و «بار»، «ر» است، اما الف قبل از روی هم در این دو قافیه یکسان است.

اما به این مثال دقت کنید: دست خشم تو اگر دست به جادو ببرد می تواند همه را یک تته از رو ببرد

چون روی مصوت بلند «و» است، لازم نیست حرف قبل از آن با هم مشترک باشد. بگذارید راحت تان کنم، خود مصوت های بلند با هم قافیه می شوند؛ یعنی همه کلماتی که آخرشان «الف» است با هم قافیه می شوند یا همه کلماتی که آخرشان «او» است همین طور. در مورد «ای» بهتر است حرف قبل هم مشترک باشد، چون «ای» موسیقی خوبی ندارد.

غریبه بیرون

این مطلب را هفته پیش هم گفته بودم، برای قافیه شدن دو کلمه، هجای قافیه باید با هجای قافیه دیگر تناسب داشته باشد. هجای قافیه هم با کنار گذاشتن کلمات غیر اصلی به وجود می آید. پس ما نمی توانیم حرف های غریبه و غیر اصلی را با هم قافیه کنیم، به این ایراد در فارسی «شایگان» و در عربی «ایطا» می گفتند. امروز وقتی می گویم قافیه شایگان است که شاعری ادات جمع را با هم قافیه کند (هات، ان، بن، ون ...). ایطا به وقتی می گویم که جزء ترکیبی دو کلمه را با هم قافیه کنیم، اما شاعر فقط یادتان باشد که حروف غیر اصلی جزو قافیه نیستند. چند بیت با قافیه معیوب برایتان می نویسم که مطلب را بهتر متوجه شوید:

بهار آمد و مرگ درخت ها می رفت
و سوز و وحشت و اندوه دست ها می رفت
درخت ها با دست ها قافیه نمی شود، در اصل «ها» باید ردیف می بود و درخت و دست قافیه می شد.

الهی سینه ای ده آتش افروز
به پاس روشنایی ها شب افروز
«شب افروز» و «آتش افروز» قافیه نمی شوند. در اصل باید شب و آتش قافیه می شدند. می شناسم گل بدبویی را
می شناسی گل خوش بویی را
«بدبو» با «خوش بو» قافیه نمی شود.

اما دوستان خوبم یادمان باشد، اگر مثلاً روی «ن» باشد یکبار ادات جمع «ن» را می توانیم استفاده کنیم: سوز سرما ورق سبز درختان را برد زوزه برف عجب گوش بیابان را برد

مثلاً در این جا ما «ن»

درختان را با یک نون

دیگر قافیه کردیم، عیب

ایطا وقتی است که دو

ادات جمع یا دو بخش

ترکیبی کلمه را با هم

قافیه کنیم.

ساختن کلمات قافیه ها

تصور کنیم که می خواهیم شعری کلاسیک بگوییم و قرار است قافیه هایی که انتخاب می کنیم، خیلی تکراری و دست فرسود نباشد. برای این کار باید بدانیم که چطور دو کلمه قافیه می شوند. بیایید با مثالی کارمان را شروع کنیم. مثلاً شعری گفته ایم:

از باغ برده ای رنگ بهار را
در شیشه کردی خون انار را
تبری به یادگار در آن نشانده ای
بدجور کشته ای قلب چنار را
ای روزهای خوش! روز نبرد نیست
باید که زین کنیم، اسب فرار را

حالا قرار است این شعر را یکی، دو بیت دیگر ادامه بدهیم. پس باید بدانیم چه کلمات دیگری می تواند به عنوان قافیه این جا قرار بگیرد. برای این کار، با یکی از قافیه ها، هجای قافیه را پیدا می کنیم: بهار = هار. اگر حرف اول هجای قافیه را برداریم و به جای آن حرف دیگری بگذاریم با این کلمه هم قافیه می شود؛ مثلاً به جای «ب» در کلمه بهار، «ت» بگذاریم، می شود «تار». تار با بهار قافیه است. به جای «ب»، «غ» بگذاریم، غار با بهار قافیه است. فقط نکته مهم این است که قافیه ها وزن شعر را خراب نکنند. نکته دیگر این که در اصل وقتی حرف اول هجای قافیه را عوض کنیم، در اصل هجای قافیه کلمه دیگری را پیدا کرده ایم، ولی از آن جایی که بعضی از کلمات یک بخشی هستند، هجای قافیه خود آن کلمه است؛ مثل کلمه «تار»، «سار»، «هار»، «یار» و...

خب در این صورت کلمه «سه تار» یا کلمه «وقار» یا «هوار» هم با «بهار» قافیه می شوند. پس در اصل با عوض کردن حرف اول هجای قافیه، هجای قافیه دیگری به وجود می آید که با هجای قافیه قبلی، قافیه می شود. پس بهتر است بگوییم، در دو کلمه، هجاهای قافیه شان با هم قافیه می شوند تا کل کلمات.



روستان خوب من،
گاهن برغان شعر
هم عمدا یا سهوا
مردت ابراهیم
می شوند، تنها کن
کرمی عید و ابرار
است خاوند بربر
است

رسم الخط مشترک

حالا که فهمیدیم چطور می توانیم دو کلمه را قافیه کنیم، خوب است که بدانیم عیب های قافیه چیست. منظور این است که چه موقع دو کلمه را بهتر است قافیه نکنیم. این عیب ها اسم دارند، ولی چون یادگیری اسامی سخت است، اصراری به حفظ کردنشان نیست. اولین عیب قافیه این است که دو کلمه را که روی آن ها از لحاظ نوشتاری با هم فرق می کنند قافیه نکنیم، به این شعر نگاه کنید:

از باغ چراغ باغ را خواهد برد
از پنجره ها اتاق را خواهد برد
این مرگ که می رسد به دست آخر
هر ثانیه اتفاق را خواهد برد

«باغ» با «اتاق» و «غ» است و روی آن دو کلمه دیگر «ق»، پس بهتر است قافیه نشوند. امروز خیلی از شاعران خوب هم این کار را می کنند، اما چرا روزه شکدار بگیریم؟ دلیل این که این کلمات با هم قافیه نمی شوند این بوده که روزگاری در زبان ما تلفظ «غ» و «ق» با هم تفاوت داشته، درست مثل زبان عربی. دلیل دیگر هم چشم نوازی دو کلمه قافیه بوده که از لحاظ نوشتاری هم نزدیک باشند. به این عیب

در گذشته «کفا» می گفتند. البته اگر دو حرف را که مخرج مشترک دارند، یعنی از لحاظ تلفظ به هم نزدیک هستند قافیه کنیم، همین ایراد پیش می آید؛ مثلاً «ک» و «گ» یا «ذ» و «ذ».



شعر پایانی

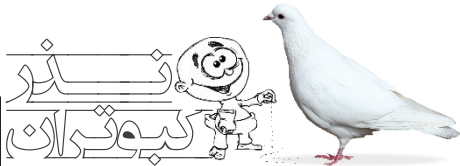
دوستان خوب من، گاهی بزرگان شعر هم عمدا یا سهواً مرتکب ایرادهایی می شوند، تنها کسی که بی عیب و ایراد است خداوند بزرگ است. هنوز مدت زیادی از روز حافظ نگذشته، بنابراین چند بیت از حافظ می گذارم تا هم لذت ببریم و هم ایرادهای قافیه اش را به عنوان تمرین پیدا کنید:

در وفای عشق تو مشهور خوبانم چو شمع
شب نشین کوی سربازان و رندانم چو شمع
روز و شب خوابم نمی آید به چشم غم پرست
بس که در بیماری هجر تو گریانم چو شمع
رشته صبرم به مقراض غمت بریده شد
هم چنان در آتش عشق تو سوزانم چو شمع
کوه صبرم نرم شد چون موم در دست غمت
تا در آب و آتش عشقت گدازانم چو شمع



نه چند مثنوی و قطعه و غزل، باید که شرح قصه حسن تو در رسائل گفت عبا، نه ... اینکه گدای شما شدم کافیت حدیث حسن تو کی می توان چو دعبل گفت

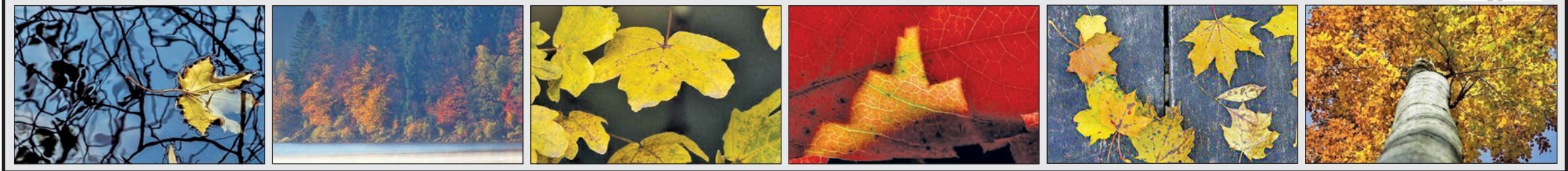
سخن به مدح تو باید فصیح و کامل گفت هم از شکوه مقامت، هم از فضائل گفت شبیه صائب صاحب سخن قصیده نوشت غزل غزل سر زلف تو را چو بیدل گفت



یکشنبه ۲۱ آبان ۱۳۹۶
۲۳ صفر ۱۴۳۹ / ۱۲ نوامبر ۲۰۱۷
www.qudsonline.ir

شماره ۵۱۷
صفحه نوجوان

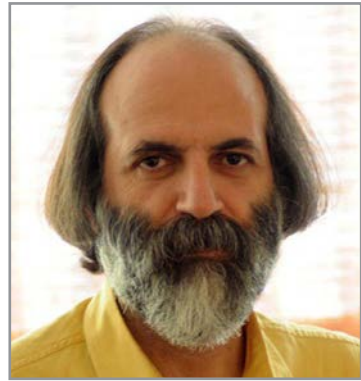
فصل پاییز



دوست نوجوان من! هدهد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به هدهد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما، hodhod8@kpf-khr.ir



انتخاب و ادامه آن



بارها شنیده یا خوانده‌ایم که خداوند انسان را از میان همه موجوداتی که آفریده بود «برگزید» و او را «برتر» از دیگر موجودات دانست و همین «انتخاب» در دیگر آفریدگانش - حتی فرشتگان که خود از برترین‌ها بودند - باعث حسادت شد و سرنوشت انسان که برگزیده خدا بود بعد از آن طور دیگری رقم خورد. «انتخاب و ادامه داشتن پیامدهای آن» همیشه همراه انسان‌ها بوده و انگار همه پیش از هر انتخابی می‌دانند که باید خود را برای پیامدهای آن هم آماده کنند.

این انتخاب‌ها می‌تواند موضوع‌های بزرگی مثل دین و سبک زندگی یا موضوع‌های میانی مانند رشته تحصیلی، دوستان و شریک زندگی یا موضوع‌های کوچکی مانند رشته ورزشی و تیم مورد علاقه و نماینده کلاس و مدرسه تا موارد بسیار جزئی را شامل شوند.

با این که کوچکی و بزرگی و اهمیت یا بی‌اهمیتی هریک از این موارد در نگاه ما می‌تواند تغییر کند، اما آن‌چه ثابت است پیامدهایی است که همه انتخاب‌ها برای انتخاب‌کننده‌ها یا حتی انتخاب‌شونده‌ها دارند و اجتناب‌ناپذیر است.

پرسش این جاست که انسان‌ها با همه این پیامدهای قابل پیش‌بینی چرا هم‌چنان به «انتخاب کردن» و «انتخاب شدن» اصرار دارند؟ چرا تمایل داریم حتی در اجباری‌ترین موارد زندگی، راهی برای انتخاب‌های هرچند کوچک پیدا کنیم؟ مقاومتی که انجام کارهای اجباری در ما ایجاد می‌کند از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ آیا انتخاب شدن بشر در آغاز از سوی آن که دانای کل و خالق همه هستی است، خصلت تمایل به انتخاب را در جان بشر برای همیشه نشانده است؟

سختی‌هایی که ما پس از هر انتخاب به جان می‌خریم آیا نتیجه شکرگزاری انتخابی نیست که از آغاز شامل ما شده است؟

به نظر می‌رسد اندیشیدن به پاسخ این پرسش‌ها آرامشی به همراه دارد که دشواری‌های انسان بودن و انتخاب‌هایش را از یاد می‌برد!

آلبوم عکس

پلک‌های چروکیده‌اش را آرام حرکت می‌داد. چند تار موی حنایی‌اش از کنار روسری‌اش بیرون زده بود. کم‌حرف بود. رنگ سفید اتاق آرامش خاصی به او می‌داد. به یکباره با شنیدن صدای قدم زدن کسی چشمان پیرزن درخشید؛ پسری کوچک با موهای خرمایی، پوستی روشن و با یک آلبوم قدیمی و چرمی وارد اتاق شد. با لباس‌های مخملی که چهره‌اش را دوست‌داشتنی‌تر می‌کرد.

– سلام مامانی... خوبی؟
لبخند زیبایی روی لب‌های پیرزن نشست. لبخندی که بی‌اختیار چین و چروک‌های صورتش را بیشتر نشان می‌داد. کودک خود را در آغوش مادر بزرگ انداخت.

– مامانی بیا اینو بگیر... بابا اینو داد و گفت که بدی به مامان چون مهری...!
لحن زیبا و بچگانه کودک مادر بزرگ را به خنده واداشت. آرام با دست‌های کوچکش آلبوم را به مادر بزرگش داد. پیرزن دو، سه‌باری با دستان حنایی‌اش روی جلد چرمی آلبوم دست کشید و به آرامی صفحاتش را ورق زد. لب‌های خشکش را از هم جدا کرد و صدای نازکش سکوت اتاق را از بین برد.

– مهدی جان ببین، عزیزم! این منم، اینم پدر بزرگته. پیرزن انگشتانش را روی عکس‌ها حرکت می‌داد و چشم‌های مهدی دنبال آن‌ها می‌چرخید!

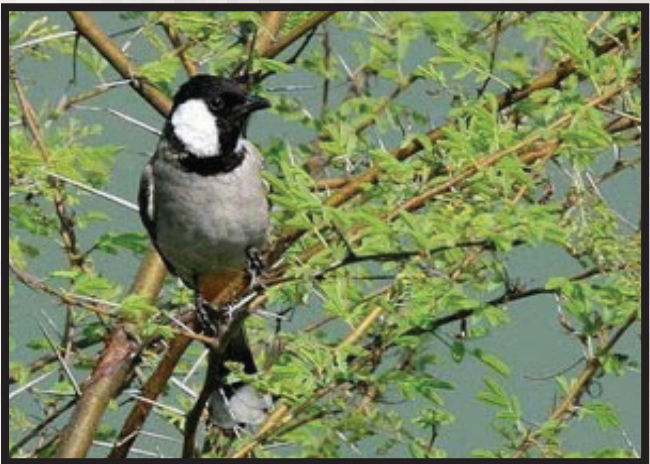
– عزیزم ما قبلاً با پدر بزرگت خیلی سفر می‌رفتیم، ولی هیچ‌جا برای من شهر خودمون نمی‌شد. یادمه «اکبر» زمانی خیلی منو دوست داشت و از قطب‌الدین حیدر با یه گل سرخ دنبالم می‌کرد و منم اونو توی کل تربیت می‌دووندمش. یادش بخیر چه کالسه‌های قشنگی داشت. چه سنگ‌فرش‌های زیبایی داشت. بعد از ازدواجمون یادمه همه قله‌های سه قله رو فتح کردیم. بعد ازدواجمون یادمه همیشه جاهای قشنگ می‌رفتیم؛ از باغ ملی بگیر تا همه چشمه‌هاش. گرمی صحبت‌های پیرزن آرامش خاصی به مهدی کوچولو می‌داد. پیرزن چشمان قهوه‌ای‌اش را از روی صورت پسرک برداشت و به شهر خیره شد.

– هییییی! تربیت همون شهر قدیمه، اما دیگه اون عشق و علاقه توی بازار سرپوشیده‌اش و خیابون‌های سنگ‌فرشش نیست. همه تغییر کردن. به آرامی دستانش را به سمت قاب عکس پیرمردی که چشمان آشنایش بین چین و چروک‌های صورتش گم شده بود دراز کرد. اشک در چشمان پیرزن حلقه زد. این روزها بیشتر از هر زمان دیگری احساس تنهایی می‌کرد. آرام قاب عکس را به سینه‌اش فشار داد. یادش بخیر چقدر خاطره با هم داشتیم. چقدر، چقدر... و صدای پیرزن آرام و آرام‌تر می‌شد.

حیدر دست‌آموز، عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تربت حیدریه.

این‌جا که من هستم، بلبل‌ها آواز می‌خوانند
دنپایی که هزار رنگ...
آسمان، آبی
یک شهر پر از عشق
گلی که لیخند می‌زند
این‌جا، درختان لباس سبز می‌پوشند
پرستوها از کوچ زمستانی می‌آیند
حیوان‌ها از خواب بیدار می‌شوند و به جهان سلام می‌کنند
و بهار می‌شود

سپا فارسی‌نیا
عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تربت جام.



جویبار دلم جاری است
در میان غم‌هایم
آفتاب دیگر پیش‌ت نمی‌آید
ابری توی دلم است
باد که می‌آید آن را با خودش می‌برد
مادرا سرسبزترین دعا را برایم کن
تا بتوانم آینه‌ام را تمیز نگه دارم.

ندا نوری
عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۳ مشهد.



دو ساعت گوشه توی شارژ بوده خیلی مصمم اومدم بردارم
برم بیرون، دیدم دوشاخه تو پر یز نبوده.

آقای همساده

زندگی و تردمیل مثل هم‌اند. توی هر دوشون درجا می‌زنی.
فرقش هم اینه که تردمیل لاغرتر می‌کنه، زندگی پیر.

شاعر تنها

قانون پاستنگی قسط، قسط هر گز تموم نمی‌شه فقط از بانکی
به بانک دیگه منتقل می‌شه.

خسیس خان

هر پیامک برداشت حسابی که برام میاد بخشی از وجودم
هم باهاش برداشت می‌شه.

خسیس خان

پاییزم دیگه اون پاییز سابق نیست. نه سرده نه بارون
می‌باره. حتی برگ‌ها هم واسه ریختن ناز دارند.

شاعر تنها

ملت از کجا می‌فهمن من کی می‌خوام بخوابم که دقیقاً
همون موقع هی زنگ می‌زنن؟!

تنبل خان

دو نوع رژیم غذایی داریم: «رژیم عملی» که فرد واقعاً رژیم
می‌گیرد و «رژیم نظری» که فرد کلی غذا می‌خورد، ولی
کالری غذاها را به‌دقت می‌شمارد.

خوشمزه خان

هوا فاضا رشته‌ایه که اساسش بر دروغه.
اصلاً توی فضا هوا نیست.

خوشمزه خان

همه‌جا دیر می‌رسم، یعنی من حتی اگر میوه هم بودم دیر
می‌رسیدم، همه میوه‌ها مراد می‌رسیدن من وسط آخر.

تنبل خان

دندون پزشکی قانونی داره، بار اول که پات رسید به مطب،
بار دوم، سوم و چهارم هم باید بری.

خسیس خان

