

«سرفه» خانه تکانی بدن

در یک لحظه همین ماهیچه‌ها هوایی را که درون ریه‌هاست با قدرت و شدت از دهان به بیرون پرتاب می‌کنند. با عبور سریع هوا از تارهای صوتی، صدای سرفه به گوش می‌رسد. تارهای صوتی، دو ماهیچه‌ی باریک در پشت گردن هستند که در سر هنگام سرفه کردن به حرکت و ارتعاش در می‌آیند و باعث به وجود آمدن صداها می‌شوند. هرکسی به شکل خاصی سرفه می‌کند. حتی سرفه‌های یک نفر در حالت‌های مختلف صداها‌ی متفاوتی دارد. گاهی سرفه‌های ما صدایی واضح و بلند دارد بستگی به دلیل ایجاد سرفه دارد و صدای سرفه‌ی گرفتگی گلو با صدای سرفه‌ی گلوی‌چرک‌کرده، فرقی زیادی باهم دارد.

«سرفه» یکی از معمول‌ترین صداهایی است که در طول روز می‌شنویم. زمانی که سرما خورده باشیم یا وقتی که با دوچرخه از یک خیابان خشک و پرگرد و خاک رد شویم. سرفه می‌کنیم. بدن به کمک سرفه هر چیز خارجی که وارد ریه‌ها شده باشد را بیرون می‌فرستد. اگر گرد و غبار وارد گلویمان شود. «سرفه» را به بیروت پرتاب می‌کند. در هنگام سرماخوردگی، راه تنفسی ما تحریک شده و بدن به کمک سرفه دوباره گلو را پاکیزه می‌کند. اما گرفتگی گلو فقط با سرفه برطرف نمی‌شود. آلودگی‌هایی که وارد بدن می‌شوند. باید کاملاً از بین‌بروند در هنگام سرفه، ماهیچه‌های شکم کاملاً فشرده می‌شوند و



به بهانه برپایا نمایشگاه بزرگ کتاب تهران

کتاب زندگی



لیلی شیرازی

برای یک بار هم که شده برگردیم و داستان خودمان را بخوانیم. تنها بخش‌هایی از داستانی که نوشته‌ایم ممکن است توی خاطرمان بماند که به آن خاطره می‌گوییم. این خاطره‌ها می‌توانند ما را آزار بدهند، یا برایمان بسیار شیرین باشند.

*

ما هیچ وقت نمی‌توانیم کتاب زندگی‌مان را دوبار بنویسیم. تازه اینکه چیز زیادی است؛ ما حتی نمی‌توانیم برگردیم و یک خط را بار دیگر بنویسیم. یعنی چیزی که نوشته شده دیگر نوشته شده و تنها یک راه وجود دارد که بتوانیم خط یا خط‌هایی را که نمی‌خواهیم در کتاب داستان زندگی‌مان باشد پاک کنیم، آن هم این است که از خداوند بخواهیم آن را برایمان پاک کند!

خداوند تنها خواننده کتاب ماست که توی دست‌هایش پاک کنی جادویی دارد. پاک کن بخشندگی خداوند می‌تواند هر خطایی را از کتاب داستان زندگی ما پاک کند. تنها باید طوری از او بخواهیم که از ما بپذیرد.

«هر گاه که یکی از بندگان گنه‌کار پریشان روزگار، دست انابت به امید اجابت به درگاه خداوند برآرد، ایزد تعالی در او نظر نکند. بازش بخواند، دگر باره اعراض کند، بازش به تضرع و زاری بخواند حق سبحانه و تعالی فرماید: «یا ملائکتی قَدْ اسْتَحْيَيْتُ مِنْ عَبْدِی و لَیْسَ لَهُ غَیْرِی قَدْ غَفَرْتُ لَهُ».

دعوتش را اجابت کردم و حاجتش برآوردم که از بسیاری دعا و زاری بنده همی شرم دارم.* و این طور است که سطرهایی از کتاب ما برای همیشه پاک می‌شود و ما می‌توانیم در روز قیامت داستان زیباتری به همراه داشته باشیم. خداوند بر اساس داستانی که خودمان درباره خودمان نوشته‌ایم ما را قضاوت خواهد کرد.

* دیباچه گلستان

هر کسی داستانی دارد؛ داستانی که با او به دنیا می‌آید و با زندگی کردنش جلو می‌رود و کامل می‌شود. هر کسی داستانی دارد؛ داستانی که خودش شخصیت اول آن است و تمام آدم‌هایی که با او در ارتباطند شخصیت‌های دیگر آن قصه‌اند. داستانی که صفحه‌های اول آن افتاده است. صفحه‌های اول داستان هر کسی، ماجراهای روزهای قبل از تولد اوست؛ روزهایی که خداوند داشت او را برای زندگی روی زمین آماده می‌کرد. هیچ کس صفحه‌های اول داستان زندگی خودش را نخوانده است، اما همه می‌دانیم که چند صفحه نامریی در کتابمان داریم که نقاشی‌های جذابی باید داشته باشد؛ نقاشی‌هایی از عالم بالا. آنجایی که می‌گویند وقتی ما ذره کوچکی بودیم، در آنجا زندگی می‌کردیم و آن وقت خداوند از ما پرسید که آیا می‌خواهیم به دنیا بیاییم؟ و ما همه گفتیم: «بله!»

این طور است که داستان همه، کتاب‌های زندگی همه آدم‌ها با یک نغمه شروع می‌شود. «بله!». و از آن به بعد است که هر قصه‌ای یک جور ادامه پیدا می‌کند.

تنها کسی که کتاب زندگی همه آدم‌ها را می‌خواند خداوند است؛ اما او خواننده بسیار عجیبی است. شیوه‌های خواندنش با ما فرق می‌کند و کاری که با هر کتاب می‌کند متفاوت است. خداوند دو فرشته آفریده است روی شانه‌های ما تا نکته‌های مهم داستان زندگی ما را فیش‌برداری کنند. آنها نکته‌های مهم خوب و بد را می‌نویسند. خداوند گفته است که به قدر گره‌های کار نیک یا به قدر ذره‌های کار بد وجود ندارد که از قلم بیفتد.

این کتاب تا آخر زندگی ما نوشته می‌شود. اما خود ما که نویسنده کتاب خودمان و قهرمان این داستان خودمان هستیم، هیچ وقت نمی‌توانیم

مرا به سوی خود بیر

یا که بی تو مانده ام
در این سکوت ناتمام
یا که آتش دلم
نهان شده در این کلام

بس است دیگر انتظار
برای رفتن از قفس
یا که نیست دیگرم
مجال آخرین نفس

هوای پشت پنجره
بدون تو جهنم است
یا که کوچه ی دلم
همیشه عابرش غم است

در این هوای بی بهار
در این زمانه ی غریب
یا که خسته شد دلم
از این همه غم و فریب

یا که گریه سر دهم
به روی شانه های تو
غم از دلم رها کند
پرنده ی صدای تو

مرا به سوی خود بیر
نگو که نیست وقت آن
بیا دوباره عشق را
به خاطر دلم بخوان

مریم علی اکبری

از همیشه شاعرانه تر

رو به روی من
دفتری پر از سکوت
حرف های من، مسافران گمشده
جاده های منتظر:
خطوط

مثل این که نام تو
بی مقدمه
روی دفترم قدم زده
مثل باد، ناگهان
فکرهای مبهم مرا به هم زده

ای نگاه مهربان
بی تو روی هیچ دفتری
دست های من جلو نمی روند
بی تو پای حرف ها شکسته است
بی تو دفتر سفید شعرهای من
بسته است

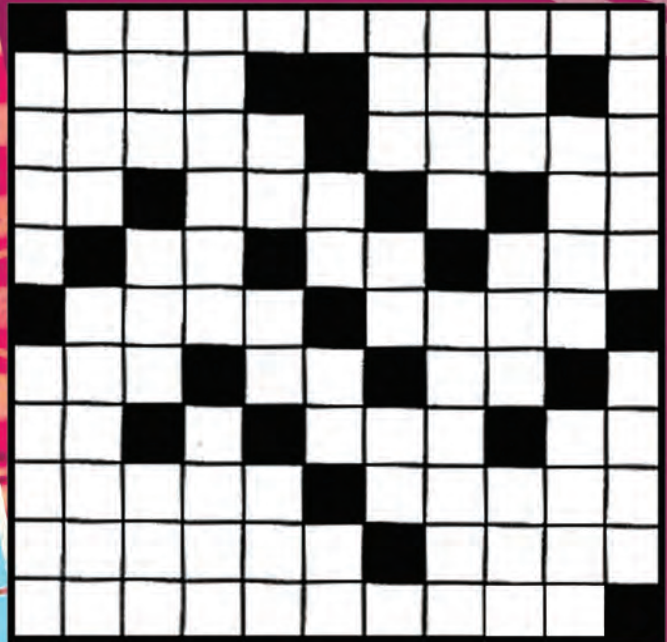
پس تو کی طلوع می کنی؟
در کدام صفحه؟ در کجای این کتاب؟
کی به نقطه می رسند
روزهای سخت التهاب؟

من هنوز
می سرایمت
از همیشه شاعرانه تر
باز هم ولی
باقی است
حرف های عاشقانه تر

عباس تربن

- ۳- عیب و عار - پوشش دفاعی بعضی از جانوران - از وعده های غذایی
 ۴- روکش - به اهل کرمان می گویند
 ۵- ماتم - شخص - از قومیت های ایرانی
 ۶- مغز - چاشنی سالاد - بله به روسی
 ۷- هزار کیلو - حس بویایی - زادگاه ناپلئون
 ۸- از بزرگترین منطقه های نفتی در استان بوشهر - نوعی وسیله پروازی
 ۹- خوراک مرغ - شیرینی تولد - آتش
 ۱۰- ساقدوش - از وزارتخانه ها
 ۱۱- نوعی چسب - گرفتگی بینی

۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



۳۴

جواب جدول نسیم نوجوان شماره

- ۱- تیمچه - محترک
 ۲- سرم - یار
 ۳- رف - منتقد - پد
 ۴- آبن - آتا - خرک
 ۵- تقویم - تساوی
 ۶- آد - کت
 ۷- تندیس - اهواز
 ۸- صدر - شوت - نبی
 ۹- د- قواره - نت
 ۱۰- روا - امت
 ۱۱- قاجار - قانون
 ۱- تورات - تصدیق
 ۲- فلق - ندا
 ۳- مس - نوادر - رج
 ۴- چرم - یدی - قوا
 ۵- همانم - سشوار
 ۶- تت - وا
 ۷- میقات - اتراق
 ۸- حاد - سکه - هما
 ۹- تر - خاتون - تن
 ۱۰- پرو - ابن
 ۱۱- رودکی - زیتون

برندگان محترم برای دریافت جوایز خود به مسجد امام حسین علیه السلام مراجعه نمایند.

اسامی برندگان :

- ۱- اسماء ارزنگ
 ۲- سارا سعیدی
 ۳- نوال رنجبر

افقی

- ۱- وسیله ای برای سه بعدی دیدن فیلم
 ۲- کشتی جنگی - نوبت های نمایش سینما
 ۳- نقاش هلندی - ضربه زدن با نوک انگشت
 ۴- حرف دوم انگلیسی - فهرست غذاهای رستوران - او (مذکر) به انگلیسی
 ۵- از حرکت های دفاعی در فوتبال - کاشف عامل بیماری سل - عدد اول
 ۶- براق کننده کفش - کشته شده در راه خدا
 ۷- ناشنوا - زهر - جایزه ی ورزشی
 ۸- بین - مزه ترش و شیرین - صورت
 ۹- رودخانه عمودی - مسیر کولر
 ۱۰- سخن - از نیروهای سه گانه نظامی
 ۱۱- کاربکاتورهای دنباله دار

عمودی

- ۱- کیفر و مجازات - محصول قمصر کاشان
 ۲- پسندیده - شهری در استان قزوین



جیغ بی موقع

تلفن
شیفته ساعت دیواری شده بود
شیفته صدایش
نازه با صدای نیک
ناک، نیک، ناک
به خواب شیرینی رفته بود
که ناگهان
به جیغ خودش پرید





غیبت

زن مرتباً پشت سر همسایه‌اش حرف می‌زد. چند روزی نگذشته بود که همه با خبر شدند و آدمی که درباره‌اش غیبت شده بود، عمیقاً ناراحت و آزرده شد. بعدها آن زن فهمید که موضوع اصلاً حقیقت ندارد. او بسیار متأسف بود و برای پیدا کردن راهی برای جبران، پیش پیرمرد خردمندی رفت.

پیرمرد گفت: «برو بازار و یک مرغ بخر و آن را بکش. بعد موقع برگشتن به خانه، پرهایش را بکن و آنها را یکی یکی روی جاده بینداز.»

هر چند زن از این توصیه تعجب کرد، ولی کاری را که به او گفته بودند، انجام داد. روز بعد پیرمرد گفت: «حالا برو پرهایی را که دیروز پخش کردی جمع کن و برای

من بیاور.»

زن همان جاده را پیش گرفت، ولی با ناامیدی متوجه شد باد همه پرها را پراکنده کرده است. بعد از ساعت‌ها جست‌وجو، در حالی که فقط سه تا پر در دستش بود برگشت. پیرمرد گفت: «می‌بینی! به زمین انداختن پرها آسان است، ولی جمع کردنشان غیر ممکن است. غیبت هم همین‌طور است. شایعه پراکنی وقت زیادی نمی‌برد، ولی وقتی این کار از تو سر زد، دیگر هرگز نمی‌توانی اشتباهت را کاملاً جبران کنی.»

دود شکست ناپذیر!

آیدا ابوترابی؛



شبهه شعبدهبازی است، اما علم گاهی کاری جز تبدیل خیال‌های آدمی به واقعیت نمی‌کند!

ماده‌ای شفاف، بسیار سبک، پایدار و بسیار مقاوم؛ ماده‌ای به نام «ایروژل» (aerogel). ایروژل که به هواژل و یا دود منجمد و آبی هم معروف است، سبک‌ترین ماده‌ی جامد در دنیاست، کم‌ترین چگالی را در بین جامدات دارد و رسانا و مقاوم است.

تاریخچه‌ی این ماده به حدود ۸۰ سال پیش برمی‌گردد. در آن سال، «ساموئل استفان کیستلر» دانشمند و مخترع امریکایی تصمیم گرفت نشان دهد می‌توان مایع ژله‌ی خوراکی را بدون تغییر ساختارش، به گاز تبدیل کرد. امروزه با پیشرفت علم، این ماده به کمک دانش نانو ساخته شده و مصارف زیادی هم در علمی مثل نجوم و فضاوردی دارد.

دود منجمد با مایع درون یک ژله به وجود می‌آید؛ به روشی که ساختار مولکولی ماده از بین نمی‌رود. برای دانستن میزان قدرت و استحکام این ماده، کافی است بدانید که تنها دو گرم از ایروژل می‌تواند آجری به وزن ۲/۵ کیلوگرم را نگه دارد! این ماده، عایق بسیار مناسب حرارتی نیز هست و در سفینه‌ها و فضاپیماها از آن برای جلوگیری از یخ‌زدگی استفاده می‌شود. همچنین در مأموریت‌های فضایی ناسا برای جمع‌آوری ذرات و گازهای فضایی پیرامون اجرام از این ماده استفاده می‌شود.

هواژل‌های ساخته‌شده از سیلیس، کربن و آلومینیوم از معروف‌ترین دودهای منجمد آبی ساخته‌شده هستند. جالب است بدانید که از این ماده در راکت‌های تیس، به‌عنوان اسفنج برای تمیز کردن نشت نفت و حتی به‌عنوان عایق در پنجره و در استفاده می‌شود. به‌تازگی این ماده با فناوری «نانو لوله‌های کربنی» ساخته شده که از آن می‌توان در بسیاری از حسگرها و برای تشخیص آلاینده‌ها و مواد سمی، راکتورهای شیمیایی و اجزای الکترونیکی استفاده کرد.

انجیرها هیچ وقت نمی میرن بابا !!!

پدر توی زندگی‌ش اقلا هزار تا درخت کاشته بود اما الان فقط یه درخت انجیر بیشتر براش نمونده بود و او هم تمام حس باغبانی و پرورش درختش رو سر این یکی یکدانه درخت بیچاره خالی می کرد . یه سال شاخه های سر درختیش رو می برید تا درختش چرخی بشه . یه سال یه شاخه از تنه دو شاخه شده اصلی درخت رو می برید تا اون یکی تقویت بشه و صاف بره بالا، و امسال هم که قبل عید درخت رو از ته زده بود.

ازش پرسیدم واسه چی درخت رو از ته بریدی بابا . اصلا درخت انجیرمون کو ؟ نیست و نابودش کردی بابا؟

پدر با خونسردی گفت : انجیرهاش همه اش می ریخت، خاطر جمع باش تا سال دیگه یه عالمه پا چوش می زنه و حیاط مون دوباره سبز می شه . انجیرها هیچ وقت نمی میرن بابا . و ادامه داد : هاهها طفلکی پدرم ! نمی دانست که همه ما