

**به نام خدا**

**مجله شماره (۵) آبان ماه ۱۴۰۳**

**انتشارات مانا ایده**

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	داستان
۱۳	کاردستی
۱۶	آشپزی
۲۰	نکات خانه‌داری
۲۳	تازه‌های علم



### مرد فقیر و بقال

مرد فقیری بود که همسرش کره می‌ساخت و او آن را به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت، آن زن کره‌ها را به صورت دایره‌های یک کیلویی می‌ساخت. مرد آن را به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت و در مقابل مایحتاج خانه را می‌خرید. روزی مرد بقال به اندازه کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامی که 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 حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است.

مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت: ما وزنه ترازو نداریم و یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار می‌دادیم.

### پند لقمان

لقمان حکیم پسر را گفت: امروز طعام مخور و روزه دار، و هرچه بر زبان راندى، بنویس. شبانگاه همه آنچه را که نوشتی، بر من بخوان. آنگاه روزها را بگشا و طعام خور. شبانگاه، پسر هر چه نوشته بود، خواند. دیروقت شد و طعام نتوانست خورد. روز دوم نیز چنین شد و پسر هیچ طعام نخورد. روز سوم باز هرچه گفته بود، نوشت و تا

### حکایت های پند آموز زیبا

حکایت داستان واژه ای کوتاه است که نتیجه ای اخلاقی دارد و انتها شمای داستان شما به پند و نصیحت می‌رسید. زبان حکایت خیلی ساده و روان است و شخصیت های آن، انسان، حیوان و دیگر موجودات ممکن است باشد.



### تخته سنگ

در زمان‌های گذشته، پادشاهی تخته سنگ را در وسط جاده قرار داد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند، خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی‌تفاوت از کنار تخته سنگ می‌گذشتند؛ بسیاری هم غر می‌زدند که این چه شهری است که نظم ندارد؛ حاکم این شهر عجب مرد بی‌عرضه‌ای است و... با وجود این هیچکس تخته سنگ را از وسط بر نمی‌داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پشتش بار میوه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد. بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد. ناگهان کیسه‌ای را دید که زیر تخته سنگ قرار داده شده بود. کیسه را باز کرد و داخل آن سکه‌های طلا و یک یادداشت پیدا کرد. پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: هر سد و مانعی می‌تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد.

جمع شدند و هر کسی چیزی می‌گفت، همه برای درمان او تلاش می‌کردند. یکی نبض او را می‌گرفت، یکی دستش را می‌مالید، یکی کاه گل تر جلو بینی او می‌گرفت، یکی لباس او را در می‌آورد تا حالش بهتر شود. دیگری گلاب بر صورت آن مرد بیهوش می‌پاشید و یکی دیگر عود و عنبر می‌سوزاند. اما این درمان‌ها هیچ سودی نداشت. مردم همچنان جمع بودند. هرکسی چیزی می‌گفت. یکی دهانش را بو می‌کرد تا ببیند آیا او شراب یا بنگ یا حشیش خورده است؟ حال مرد بدتر و بدتر می‌شد و تا ظهر او بیهوش افتاده بود. همه درمانده بودند. تا اینکه خانواده‌اش باخبر شدند، آن مرد برادر دانا و زیرکی داشت او فهمید که چرا برادرش در بازار عطاران بیهوش شده است، با خود گفت: من درد او را می‌دانم، برادرم دباغ است و کارش پاک کردن پوست حیوانات از مدفوع و کثافات است. او به بوی بد عادت کرده و لایه‌های مغزش پر از بوی سرگین و مدفوع است. کمی سرگین بدبوی سگ برداشت و در آستینش پنهان کرد و با عجله به بازار آمد. مردم را کنار زد، و کنار برادرش نشست و سرش را کنار گوش او آورد بگونه‌ای که می‌خواهد رازی با برادرش بگوید. و با زیرکی طوری که مردم نبینند آن مدفوع بد بوی را جلو بینی برادر گرفت. زیرا داروی مغز بدبوی او همین بود. چند لحظه گذشت و مرد دباغ بهوش آمد. مردم تعجب کردند و گفتند این مرد جادوگر است. در گوش این مریض افسونی خواند و او را درمان کرد.

### ابلیس و فرعون

روزی ابلیس نزد فرعون رفت. فرعون خوشه‌ای انگور در دست داشت و تناول می‌کرد. ابلیس

نوشته را بر خواند، آفتاب روز چهارم طلوع کرد و او هیچ طعام نخورد. روز چهارم، هیچ نگفت. شب، پدر از او خواست که کاغذها بیاورد و نوشته‌ها بخواند. پسر گفت: امروز هیچ نگفتم تا برخوانم. لقمان گفت: پس بیا و از این نان که بر سفره است بخور و بدان که روز قیامت، آنان که کم گفته‌اند، چنان حال خوشی دارند که اکنون تو داری.

### بزرگمهر و انوشیروان

بزرگمهر وزیر دانای انوشیروان هرروز صبح زود خدمت انوشیروان می‌رفت و پس از ادای احترام رو در روی انوشیروان می‌گفت: سحر خیز باش تا کامروا

شبی انوشیروان به سرداران نظامی‌اش دستور داد تا نیمه شب بیدار شوند و سر راه بزرگمهر منتظر بمانند. چون پیش از صبح خواست به درگاه پادشاه بیاید لباس‌هایش از تنش در بیاورند و از هر طرف به او حمله کنند تا راه فراری برای او باقی

صبح روز فردا وقایع طبق خواسته انوشیروان اتفاق افتاد. بزرگمهر راه فراری پیدا نکرد. چون صلاح ندید برهنه به درگاه انوشیروان برود، به خانه بازگشت و دوباره لباس پوشید. آن روز دیرتر به خدمت پادشاه رسید. پادشاه خندید و گفت: مگر هر روز نمی‌گفتی سحر خیز باش تا کامروا باشی؟ بزرگمهر گفت: دزدان امروز کامروا شدند، زیرا آنها زودتر از من بیدار شده بودند. اگر من زودتر از آنها بیدار می‌شدم و به درگاه پادشاه می‌آمدم، من کامروا تر بودم.

### دباغ در بازار عطر فروشان

روزی مردی از بازار عطر فروشان می‌گذشت، ناگهان بر زمین افتاد و بیهوش شد. مردم دور او

## سلیمان و عمر جاودان

به سلیمان پیامبر گفتند: آب حیات در اختیار توست می‌خواهی بنوش. سلیمان با بوتیمار در این باب مشورت کرد و بوتیمار عرض کرد: اگر فرزندان و دوستان هم از این آب بهره‌ای داشته باشند چه بهتر، وگرنه چه ثمر دارد این زندگی که هر چهار روزی فراق و مرگ یکی از عزیزان را دیدن؟

بگو به خضر که از عمر جاودانه تو را چه حاصل است بجز مرگ دوستان دیدن

## پیش‌نماز

جوانی با چاقو وارد مسجد شد و گفت: بین شما کسی هست که مسلمان باشد؟ همه با ترس و تعجب به هم نگاه کردند و سکوت در مسجد حکم‌فرما شد. بالاخره پیرمردی با ریش سفید از جا برخاست و گفت: آری من مسلمانم. جوان به پیرمرد نگاهی کرد و گفت: با من بیا. پیرمرد به دنبال جوان به راه افتاد و با هم چند قدمی از مسجد دور شدند. جوان با اشاره به گله گوسفندان به پیرمرد گفت: می‌خواهم تمام آنها را قربانی کنم و بین فقرا پخش کنم و به کمک احتیاج دارم.

پیرمرد و جوان مشغول قربانی کردن گوسفندان شدند و پس از مدتی پیرمرد خسته شد و به جوان گفت که به مسجد باز گردد و شخص دیگری را برای کمک با خود بیاورد. جوان با چاقوی خون آلود به مسجد بازگشت و باز پرسید: آیا مسلمان دیگری در بین شما هست؟ افراد حاضر در مسجد که گمان کردند جوان پیرمرد را به قتل رسانده نگاهشان را به پیش‌نماز مسجد دوختند. پیش‌نماز رو به جمعیت کرد و گفت: چرا نگاه می‌کنید؟ به عیسی مسیح قسم

گفت: آیا می‌توانی این خوشه انگور تازه را به مروارید تبدیل کنی؟  
فرعون گفت: نه.

ابلیس به لطایف‌الحیل و سحر و جادو، آن خوشه انگور را به خوشه‌ای مروارید تبدیل کرد. فرعون تعجب کرد و گفت: احسنت! عجب استاد ماهری هستی.

ابلیس خود را به فرعون نزدیک کرد و یک پس گردنی به او زد و گفت: مرا با این استادی و مهارت حتی به بندگی قبول نکردند، آن وقت تو با این حماقت، ادعای خدایی می‌کنی؟

## اشک رایگان

یک مرد عرب سگی داشت که در حال مردن بود. او در میان راه نشسته بود و برای سگ خود گریه می‌کرد. گدایی از آنجا می‌گذشت، از مرد عرب پرسید: چرا گریه می‌کنی؟ عرب گفت: این سگ وفادار من، پیش چشمم جان می‌دهد. این سگ روزها برایم شکار می‌کرد و شب‌ها نگهبان من بود و دزدان را فراری می‌داد. گدا پرسید: بیماری سگ چیست؟ آیا زخم دارد؟ عرب گفت: نه از گرسنگی می‌میرد. گدا گفت: صبر کن، خداوند به صابران پاداش می‌دهد.

گدا یک کیسه پر در دست مرد عرب دید. پرسید در این کیسه چه داری؟ عرب گفت: نان و غذا برای خوردن. گدا گفت: چرا به سگ نمی‌دهی تا از مرگ نجات پیدا کند؟ عرب گفت: نان‌ها را از سگم بیشتر دوست دارم. برای نان و غذا باید پول بدهم، ولی اشک مفت و مجانی است. برای سگم هر چه بخواهد گریه می‌کنم. گدا گفت: خاک بر سر تو! اشک خون دل است و به قیمت غم به آب زلال تبدیل شده، ارزش اشک از نان بیشتر است. نان از خاک است ولی اشک از خون دل.

که با چند رکعت نماز خواندن کسی مسلمان نمی‌شود.

### داوود و بیوه‌زن

زنی به حضور حضرت داوود آمد و گفت: ای پیامبر خدا پروردگار تو ظالم است یا عادل؟ داوود فرمود: خداوند عادل است که هرگز ظلم نمی‌کند؛ سپس فرمود: مگر چه حادثه‌ای برای تو رخ داده است که این سؤال را می‌کنی؟ زن گفت: من بیوه‌زن هستم و سه دختر دارم، با دستم ریسندگی می‌کنم، دیروز شال بافته خود را در میان پارچه‌ای گذاشته بودم و به طرف بازار می‌بردم تا بفروشم و با پول آن غذای کودکانم را تهیه سازم. ناگهان پرنده‌ای آمد و آن پارچه را از دستم ربود و برد و تهیدست و محزون ماندم و چیزی ندارم که معاش کودکانم را تأمین نمایم. هنوز سخن زن تمام نشده بود که در خانه داوود را زدند، حضرت اجازه وارد شدن به خانه را داد. ناگهان ده نفر تاجر به حضور داوود آمدند و هر کدام صد دینار (جمعاً هزار دینار) نزد آن حضرت گذاردند و عرض کردند: این پول‌ها را به مستحقش بدهید.

حضرت داوود از آنها پرسید: علت این که شما دسته‌جمعی این مبلغ را به اینجا آورده‌اید چیست؟

عرض کردند: ما سوار کشتی بودیم، طوفانی برخاست، کشتی آسیب دید و نزدیک بود غرق گردد و همه ما به هلاکت برسیم. ناگهان پرنده‌ای دیدیم، پارچه سرخ بسته‌ای به سوی ما انداخت، آن را گشودیم، در آن شال بافته دیدیم، به وسیله آن مورد آسیب دیده کشتی را محکم بستیم و کشتی بی خطر گردید و سپس طوفان آرام شد و به ساحل رسیدیم و ما هنگام خطر نذر کردیم که اگر نجات یابیم هر کدام صد دینار بپردازیم و

اکنون این مبلغ را که هزار دینار از ده نفر ماست به حضور آورده‌ایم تا هر که را بخواهی، به او صدقه بدهی.

حضرت داوود به زن متوجه شد و به او فرمود: پروردگار تو در دریا برای تو هدیه می‌فرستد، ولی تو او را ظالم می‌خوانی؟ سپس هزار دینار را به آن زن داد و فرمود: این پول را در تأمین معاش کودکانت مصرف کن، خداوند به حال و روزگار تو، آگاه‌تر از دیگران است.

### حاتم طائی و مرد بخشنده

از حاتم پرسیدند: بخشنده‌تر از خود دیده‌ای؟ گفت: آری! مردی که دارایی‌اش تنها دو گوسفند بود. یکی را شب برایم ذبح کرد. از طعم جگرش تعریف کردم. صبح فردا جگر گوسفند دوم را نیز برایم کباب کرد. گفتند: تو چه کردی؟ گفت: پانصد گوسفند به او هدیه دادم. گفتند: پس تو بخشنده‌تری. گفت: نه! چون او هرچه داشت به من داد، اما من اندکی از آنچه داشتم به او دادم.

### حاکم نیشابور و کشاورز بیچاره

روزی حاکم نیشابور برای گردش به بیرون از شهر رفته بود که مرد میانسالی را در حال کار بر روی زمین کشاورزی دید. حاکم پس از دیدن آن مرد بی‌مقدمه به کاخ برگشت و دستور داد کشاورز را به کاخ بیاورند. روستایی بی‌نوا با ترس و لرز در مقابل تخت حاکم ایستاد. به دستور حاکم لباس گران‌بهایی بر او پوشاندند. حاکم گفت یک قاطر راهوار به همراه افسار و پالان خوب به او بدهید. حاکم که از تخت پایین آمده بود و آرام قدم می‌زد به مرد کشاورز گفت: می‌توانی بر سر کارت

می خواندند و وقت نان خوردن کودکان بود. دو کودک نزدیک شبلی نشسته بودند؛ یکی پسر ثروتمندی بود و دیگری پسر فقیری. در زنبیل پسر ثروتمند پاره‌ای حلوا بود و در زنبیل پسر فقیر نان خشک. پسر فقیر از او حلوا می‌خواست.

آن کودک می‌گفت: اگر خواهی که پاره‌ای حلوا به تو دهم، سگ من باش و چون سگان بانگ کن.

آن بیچاره بانگ سگ کرد و پسر ثروتمند پاره‌ای حلوا بدو می‌داد. باز دیگر باره بانگ می‌کرد و پاره‌ای دیگر می‌گرفت. همچنین بانگ می‌کرد و حلوا می‌گرفت.

شبلی در آنان می‌نگریست و می‌گریست. کسی از او پرسید: ای شیخ تو را چه رسیده است که گریان شده‌ای؟ شبلی گفت: نگاه کنید که طمع‌کاری به مردم چه رساند؟ اگر آن کودک بدان نان تهی قناعت می‌کرد و طمع از حلوا او برمی‌داشت، سگ همچون خویشنی نمی‌شد.

### سلطان محمود غزنوی و بادنجان

سلطان محمود را در حالت گرسنگی بادنجان بورانی آوردند. خوشش آمد. گفت: بادنجان طعامی است خوش. ندیمی در مدح بادنجان فصلی پرداخت. چون سیر شد، گفت: بادنجان سخت مضر است. ندیم باز در مضرت بادنجان مبالغتی تمام کرد. سلطان گفت: ای مردک نه آن زمان که مدحش می‌گفتی نه حال که مضرتش باز می‌گویی؟! مرد گفت: من ندیم توام نه ندیم بادنجان. مرا چیزی باید گفت که تو را خوش آید نه بادنجان را.

برگردی. ولی همین که دهقان بینوا خواست حرکت کند حاکم کشیده‌ای محکم پس گردن او نواخت.

همه حیران از آن عطا و حکمت این جفا، منتظر توضیح حاکم بودند.

حاکم از کشاورز پرسید: مرا می‌شناسی؟ کشاورز بیچاره گفت: شما تاج سر رعایا و حاکم شهر هستید.

حاکم گفت: آیا بیش از این مرا می‌شناسی؟ سکوت مرد حاکی از استیصال و درماندگی او بود.

حاکم گفت: بخاطر داری بیست سال قبل که من و تو با هم دوست بودیم در یک شب بارانی که در رحمت خدا باز بود، من رو با آسمان کردم و گفتم خدایا به حق این باران و رحمتت مرا حاکم نیشابور کن و تو محکم بر گردن من زدی و گفتمی که ای ساده دل! من سال‌هاست از خدا یک قاطر با پالان برای کار کشاورزی‌ام می‌خواهم هنوز اجابت نشده آن وقت تو حکومت نیشابور را می‌خواهی؟

یک باره خاطرات گذشته در ذهن دهقان مرور شد.

حاکم گفت: این قاطر و پالانی که می‌خواستی، این کشیده هم تلافی همان کشیده‌ای که به من زدی. فقط می‌خواستم بدانی که برای خدا حکومت نیشابور یا قاطر و پالان فرق ندارد. فقط ایمان و اعتقاد من و توست که فرق دارد. از خدا بخواه فقط بخواه و زیاد هم بخواه خدا بی‌نهایت بخشنده و مهربان است و در بخشیدن بی‌انتهاست ولی به خواسته‌ات ایمان داشته باش.

### شبلی و کودکان

شبلی عارف معروف به مسجدی رفت که دو رکعت نماز بخواند. در آن مسجد کودکان درس

**سنگ قبر حکیم**

مرد بسیار ثروتمندی که از حکیمی دل خوشی نداشت با خدمتکارانش در بازار با حکیم و تعدادی از شاگردانش روبه‌رو شد. مرد ثروتمند با حالتی پر از غرور و تکبر به حکیم گفت: تصمیم گرفته‌ام پول خودم را هدر دهم و برای سنگ قبری گران‌قیمت تهیه کنم. بگو جنس این سنگ از چه باشد و روی آن چه بنویسم تا هر کس بالای آن قبر بایستد و برای تو آرامش طلب کند شاد شود و خنده‌اش بگیرد. حکیم خنده‌ای کرد و پاسخ داد: اگر خودت هم بالای سنگ قبر می‌ایستی. سنگ قبر مرا از جنس آینه انتخاب کن و روی آن هیچ چیز ننویس. بگذار مردمی که بالای آن می‌ایستند تصویر خودشان را ببینند و اگر هم آموزشی طلب می‌کنند نصیب خودشان شود. مرد ثروتمند که حسابی جا خورده بود برای اینکه جلوی اطرافیانش کم نیابد با تمسخر گفت: اما همه که برای دعای آمرزش بالای سنگ قبر نمی‌ایستند. حکیم با همان تبسم گرم و صمیمانه همیشگی‌اش گفت: آنها آینه‌ای بیش نخواهند دید.

**لقمان حکیم و مرد مسافر**

روزی لقمان در کنار چشمه‌ای نشسته بود. مردی که از آنجا می‌گذشت از لقمان پرسید: چند ساعت دیگر به ده بعدی خواهیم رسید؟ لقمان گفت: راه برو. آن مرد پنداشت که لقمان نشنیده است. دوباره سوال کرد: مگر نشنیدی؟ پرسیدم چند ساعت دیگر به ده بعدی خواهیم رسید؟ لقمان گفت: راه برو. آن مرد پنداشت که لقمان دیوانه است و رفتن را

پیشه کرد. زمانی که چند قدمی راه رفته بود، لقمان به بانگ بلند گفت: ای مرد، یک ساعت دیگر بدان ده خواهی رسید. مرد گفت: چرا اول نگفتی؟ لقمان گفت: چون راه رفتن تو را ندیده بودم، نمی‌دانستم تند می‌روی یا کند. حال که دیدم دانستم که تو یک ساعت دیگر به ده خواهی رسید.

**سنگ سرد**

چوپانی عادت داشت تا در یک مکان معین زیر یک درخت بنشیند و گله گوسفندان را برای چرا در اطراف آنجا نگه دارد. زیر درخت سه قطعه سنگ بود که چوپان همیشه از آنها برای آتش درست کردن استفاده می‌کرد و برای خود چای آماده می‌کرد. هر بار که او آتشی میان سنگ‌ها می‌افروخت متوجه می‌شد که یکی از سنگ‌ها مادامی که آتش روشن است سرد است اما دلیل آن را نمی‌دانست. چند بار سعی کرد با عوض کردن جای سنگ‌ها چیزی دست‌گیرش شود اما همچنان در هر جایی که سنگ را قرار می‌داد سرد بود تا اینکه یک روز وسوسه شد تا از راز این سنگ آگاه شود. تیشه‌ای با خود برد و سنگ را به دو نیم کرد. آه از نهادش بر آمد. میان سنگ موجودی بسیار ریز مانند کرم زندگی می‌کرد. رو به آسمان کرد و خداوند را در حالی که اشک صورتش را پوشانده بود شکر کرد و گفت: خدایا، ای مهربان، تو که برای کرمی این چنین می‌اندیشی و به فکر آرامش او هستی پس ببین برای من چه کرده‌ای و من هیچگاه سنگ وجودم را نشکستم تا مهر تو را به خود ببینم.

**افلاطون و ستایش جاهل**



پسر که دید این کار را نمی‌تواند کلک بزند، گفت: همه کارها را من کردم، این یکی را دیگر خودت بکن.

### ملکشاه سلجوقی و عابد

سلطان سلجوقی بر عابدی گوشه‌نشین و عزلت‌گزین وارد شد. حکیم سرگرم مطالعه بود و سر بر نداشت و به ملکشاه تواضع نکرد، بدان سان که سلطان به خشم اندر شد و به او گفت: آیا تو نمی‌دانی من کیستم؟ من آن سلطان مقتداری هستم که فلان گردن‌کش را به خواری کشتم و فلان یاغی را به غل و زنجیر کشیدم و کشوری را به تصرف در آوردم. حکیم خندید و گفت: من نیرومندتر از تو هستم، زیرا من کسی را کشته‌ام که تو اسیر چنگال بی‌رحم او هستی. شاه با تحیر پرسید: او کیست؟ حکیم گفت: آن نفس است. من نفس خود را کشته‌ام و تو هنوز اسیر نفس اماره خود هستی و اگر اسیر نبودی از من نمی‌خواستی که پیش پای تو به خاک افتم و عبادت خدا بشکنم و ستایش کسی را کنم که چون من انسان است. شاه از شنیدن این سخن شرمنده شد و عذر خطای گذشته خود را خواست.

### آرمان دزدی

ابوبکر ربابی اکثر شب‌ها به دزدی می‌رفت. شبی چندان که سعی کرد، چیزی نیافت. دستار خود را بدزدید و در بغل نهاد، چون به خانه رفت، زنش گفت: چه آورده‌ای؟ گفت: این دستار آورده‌ام. زن گفت: این که دستار خود توست. گفت: خاموش، تو ندانی، از بهر آن دزدیده‌ام تا آرمان دزدی‌ام باطل نشود.

روزی مردی به خدمت فیلسوف بزرگ افلاطون آمد و نشست و از هر نوع سخن می‌گفت. در میان سخن گفت: امروز فلان مرد از تو بسیار خوب می‌گفت که افلاطون عجب بزرگوار مردی است و هرگز کسی چون او نبوده است. افلاطون چون این سخن بشنید، سر فرود برد و سخت دلتنگ شد. آن مرد گفت: ای حکیم! از من تو را چه رنج آمد که چنین دلتنگ شدی؟ افلاطون پاسخ داد: ای خواجه! مرا از تو رنجی نرسید. ولی مصیبت بالاتر از این چه باشد که جاهلی مرا ستایش کند و کار من او را پسندیده آید؟ ندانم کدام کار جاهلانه کرده‌ام که او خوشش آمده و مرا به خاطر آن ستوده است.

### پدر و پسر

شبی پدری به پسرش گفت: بچه بلند شو سنگ یک من همسایه‌مان را بگیر که آرد بکشیم، بدهم مادرت نان بپزد. همین‌طور که حرف می‌زد گربه‌ای داخل خانه شد. پسر گفت: این گربه را من ده دفعه کشیدم، یک من است. پدر گفت: خوب برو نیم گز خانه همسایه را بگیر تا ببینم مادرت از قالی چقدر بافته است. پسر گفت: من ده دفعه دم گربه را متر کردم، نیم گز است. پدر ناراحت شد و گفت: بلند شو ببین باران می‌آید یا نه؟ پسر گفت: این گربه همین حالا از حیاط آمده، دست بکش ببین تر است، اگر تر است باران می‌آید. پدر که دید هرکاری به بچه می‌دهد از زیرش در می‌رود، گفت: خوب بلند شو یک قلیان چاق کن بکشیم.

## نادر شاه افشار و باغبان

نادر شاه کبیر در حال قدم زدن در باغش بود که باغبان خسته و ناراضی نزد وی رفت و گفت: پادشاه فرق من با وزیرت چیست؟ من باید این‌گونه زحمت بکشم و عرق بریزم ولی او در ناز و نعمت زندگی می‌کند و از روزگارش لذت می‌برد.

نادر شاه کمی فکر کرد و دستور داد باغبان و وزیرش به قصر بیایند. هر دو آمدند. نادر شاه گفت: در گوشه باغ گربه‌ای زایمان کرده بروید و ببینید چند بچه به دنیا آورده. هر دو به باغ رفتند و پس از بررسی نزد شاه برگشتند و گزارش خود را اعلام نمودند. ابتدا باغبان گفت: پادشاه من آن گربه‌ها را دیدم سه بچه گربه زیبا زایمان کرده. سپس نوبت به وزیر رسید. وی برگه‌ای باز کرد و از روی نوشته‌هایش شروع به خواندن کرد: پادشاه من به دستور شما به ضلع جنوب غربی باغ رفتم و در زیر درخت توت آن گربه سفید را دیدم، او سه بچه به دنیا آورده که دوتای آنها نر و یکی ماده است؛ نرها یکی سفید و دیگری سیاه و سفید است. بچه گربه ماده خاکستری رنگ است. حدوداً یک‌ماهه هستند. من بصورت مخفی مادر را زیر نظر گرفتم و متوجه شدم آشپز هر روز اضافه غذاها را به مادر گربه‌ها می‌دهد و این‌گونه بچه گربه‌ها از شیر مادرشان تغذیه می‌کنند. همچنین چشم چپ بچه گربه ماده عفونت نموده که ممکن است برایش مشکل‌ساز شود. نادر شاه رو به باغبان کرد و گفت این است که تو باغبان شده‌ای و ایشان وزیر.

## مدعی خدایی و پیغمبر

شخصی دعوی خدایی می‌کرد، او را پیش خلیفه بردند، او را گفت: پارسال این‌جا یکی دعوی

پیغمبری می‌کرد، او را بکشتند. گفت: نیک کرده‌اند که او را من نفرستاده بودم.

## فریدون فرخ و خیمه پادشاهی

فریدون شاه باستانی که بر ضحاک ستمگر پیروز شد و خود به جای او نشست؛ دستور داد خیمه بزرگ شاهی برای او در زمینی وسیع ساختند. پس از آنکه آن سراپرده زیبا و عالی تکمیل شد، به نقاشان دستور داد تا این را در اطراف آن خیمه با خط زیبا و درشت چنین بنویسند و رنگ آمیزی کنند: ای خردمند! با بدکاران به نیکی رفتار کن، تا به پیروی از تو راه نیکان را برگزینند.

فریدون گفت نقاشان چین را که پیرامون خرگاهش بدوزند بدان را نیک دار، ای مرد هشیار که نیکان خود بزرگ و نیک روزند

## شیشه و آینه

جوان ثروتمندی نزد عارفی رفت و از او اندرزی برای زندگی نیک خواست. عارف او را به کنار پنجره برد و پرسید: چه می‌بینی؟ گفت: آدم‌هایی که می‌آیند و می‌روند و گدای کوری که در خیابان صدقه می‌گیرد. بعد آینه بزرگی به او نشان داد و باز پرسید: در آینه نگاه کن و بعد بگو چه می‌بینی؟ گفت: خودم را می‌بینم. عارف گفت: دیگر دیگران را نمی‌بینی، در حالی که آینه و پنجره هر دو از یک ماده اولیه ساخته شده‌اند. اما در آینه لایه نازکی از نقره در پشت شیشه قرار گرفته و در آن چیزی جز شخص خودت را نمی‌بینی. این دو شیء شیشه‌ای را با هم مقایسه کن؛ وقتی شیشه فقیر باشد، دیگران را می‌بیند و به آنها احساس محبت می‌کند. اما وقتی از جیوه (یعنی ثروت، کبر، غرور، پلیدی

ساعت کودکان خود را پهلوی به پهلوی می‌گرداند. چون صبح شد، مهمان از او پرسید: دیشب دیدم که تو اطفال خود را پهلوی به پهلوی می‌گردانیدی، چه حکمتی در این کار بود؟ مرد گفت: کودکان من در آغاز شب طعام خورده و خوابیده بودند و چون بر پهلوی چپ خفته بودند، ترسیدم اگر همچنان تا صبح بخوابند، آنچه خورده باشند زود هضم شود و صبح زود گرسنه شوند. خواستم که آن غذا در معده ایشان باشد تا صبح زود با خواهش غذا مرا آزار ندهند.

### زیبایی انسان

استادی از شاگردان خود پرسید: به نظر شما چه چیز انسان را زیبا می‌کند؟ هریک جوابی دادند؛ یکی گفت: چشمانی درشت. دومی گفت: قدی بلند. دیگری گفت: پوست شفاف و سفید. در این هنگام استاد، دو کاسه کنار شاگردان گذاشت و گفت: به این دو کاسه نگاه کنید. اولی از طلا درست شده است و درونش سم است و دومی کاسه‌ای گلی است و درونش آب گوارا است، شما از کدام کاسه می‌نوشید؟ شاگردان یک‌صدا جواب دادند: از کاسه گلی. استاد گفت: زمانی که حقیقت درون کاسه‌ها را در نظر گرفتید، ظاهر آنها برایتان بی‌اهمیت شد. آدمی هم همچون این کاسه است. آنچه که آدمی را زیبا می‌کند درونش و اخلاقش است. باید سیرتمان را زیباکنیم نه صورتمان را.

### پرواز در آسمانها

مردی که خیال می‌کرد دانشمند است و در نجوم تبحری دارد یک روز رو به ملانصرالدین کرد و گفت: خجالت نمی‌کشی خود را مسخره مردم

و... پوشیده می‌شود، تنها خودش را می‌بیند. تنها وقتی ارزش داری که شجاع باشی و آن پوشش جیوه‌ای را از جلو چشم‌هایت برداری تا بار دیگر بتوانی دیگران را بینی و دوستشان بداری.

### سقراط و همسرش

سقراط از حکمای یونان زنی بد اخلاق داشت. روزی آن زن نشسته با نهایت بدخویی مشغول لباس شستن بود و در حین کار به سقراط دشنام می‌داد. حکیم از طریق حکمت، مروت و بردباری دم بر نمی‌آورد و سکوت اختیار کرده بود. آرامش سقراط خشم همسرش را بیشتر می‌کرد به حدی که تشت را که پر از کف صابون بود بر سر و روی سقراط ریخت. ولی سقراط همچنان خونسرد بود. حاضران به حکیم اعتراض کردند که این مقدار تحمل بی‌موقع از شما پسندیده نیست. سقراط با لبخند گفت: حق با شماست. اما اثر غرش رعد و جهیدن برق، آمدن برف و باران است.

### خواجه و غلام بخیل

آورده‌اند که خواجه‌ای بود بسیار بخیل و غلامی داشت که هزار مرتبه از خواجه بخیل تر بود. روزی خواجه گفت: ای غلام، نان را بیاور و در را ببند. غلام گفت: ای خواجه، خطا گفتی. می‌بایست گفت در را ببند و نان را بیاور که آن به حزم نزدیک‌تر است. پس خواجه را این سخن خوش آمد و او را آزاد کرد.

### مرد کوفی و کودکان

یکی از بزرگان حکایت می‌کرد که شبی به خانه مردی خسیس از اهالی کوفه وارد شد. آن مرد کودکانی خردسال داشت. چون ایشان بخفتند و پاسی از شب بگذشت، آن مرد برمی‌خاست و هر

چه خوب وصیتی بوده این وصیت:  
دانشمندی وصیت کرده که بر روی سنگ قبرش  
این جملات را بنویسند: کودک که بودم می  
خواستم دنیا را تغییر بدهم، وقتی بزرگ تر شدم،  
دیدم دنیا خیلی بزرگه، بهتر است کشورم را تغییر  
بدهم: در میانسالی تصمیم گرفتم شهرم را تغییر  
بدهم. آن را هم بزرگ یافتم در سالخوردگی  
تصمیم گرفتم خانواده ام را تغییر بدهم. اینک در  
آستانه مرگ فهمیدم که باید از روز اول به فکر  
تغییر خود می افتادم آنگاه شاید می توانستم  
دیگران و بلکه دنیا را تغییر بدهم...

نموده‌ای و همه تو را دست می‌اندازند در صورتی  
که من دانشمند هستم و هر شب در آفاق و انفس  
سیر می‌کنم؟  
ملا گفت: آیا در این سفرها چیز نرمی به صورتت  
نخورده  
دانشمند گفت: اتفاقاً چرا!  
ملا با تمسخر پاسخ داد: درست است. همان چیز  
نرم دم الاغ من بوده است.

### بدگویی

یکی نزد حکیمی آمد و گفت: خبر داری فلانی  
درباره‌ات چه قدر غیبت و بدگویی کرده؟  
حکیم با تبسم گفت: او تیری را به سویم پرتاب  
کرد که به من نرسید؛ تو چرا آن تیر را از زمین  
برداشتی و در قلبم فرو کردی؟

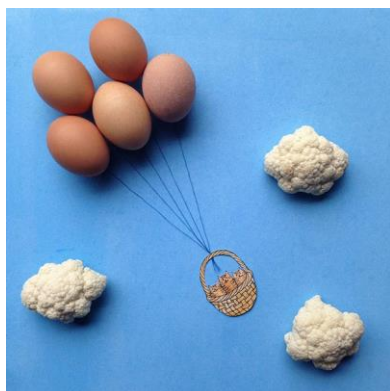
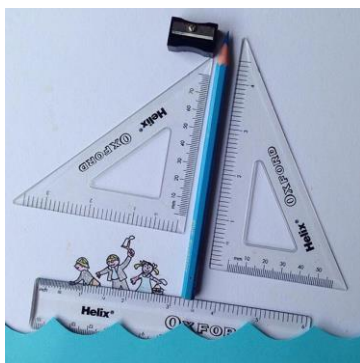
### یک حکایت کوتاه

«روزی هارون از ابن سَمَّاک موعظه و پندی  
درخواست کرد.  
ابن سماک گفت:  
ای هارون! بترس از اینکه وسعت بهشت به مقدار  
آسمان‌ها و زمین است و برای تو، به اندازه جای  
پایی هم نباشد.»

### بهترین تلاش، تلاش برای تغییر خود و نه

### دیگران است

بیشتر مجالس و نشست های خانوادگی با  
گفتگوهای همراه است که برای ایجاد تغییر در  
دیگران انجام می شود. همه می خواهند دیگری  
تغییر کند. کسی به تغییر خود نمی اندیشد.  
شوهر برای تغییر فکر و عمل همسرش تلاش می  
کند و زن نیز برای متحول ساختن شوهر خود  
تلاش می کند و این دو برای تربیت و تزکیه  
فرزندان و... اما بهترین راه تغییر دیگران، ایجاد  
تغییر و تحول در افکار و رفتار خود می باشد.



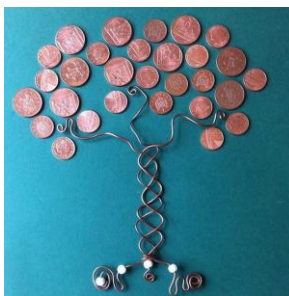
## مجموعه کاردستی خلاقانه و زیبا با وسایل ساده

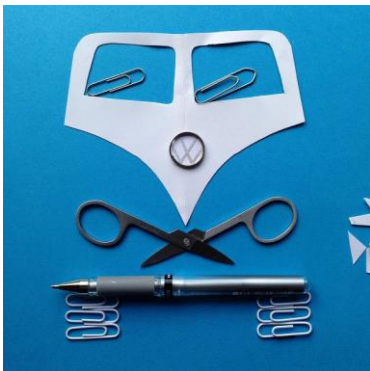
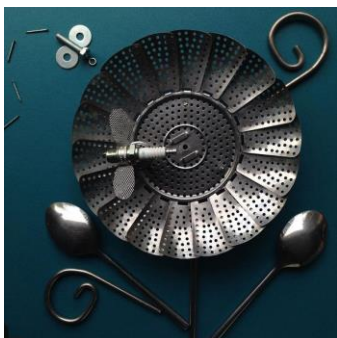


خلق یک اثر هنری همیشه نیازمند وسایل گرانقیمت و ابزارهای خاص نیست. بلکه بیشتر نگاه خلاقانه‌ای را می‌طلبد که بتواند در میان فرصت‌های روزمره، به دنبال خلق و ایجاد زیبایی باشد.

کسی که می‌کوشد با استفاده از ابزارها و وسایل ارزان قیمتی که در زندگی روزمره همه‌ی ما یافت می‌شوند، انواع کاردستی خلاقانه و آثار هنری زیبایی را خلق کند.







## طرز تهیه لوبیا پلو با ۶ روش برای همه سلیقه ها

### طرز تهیه لوبیا پلو خوشمزه

#### ۱. آماده کردن مایه داخل لوبیا پلو



اولین مرحله از طرز تهیه لوبیا پلو این چهار پیمانه برنج را با آب بشویید و برای مدتی کنار بگذارید تا خیس بخورد سپس به دنبال تهیه مایه آن بروید. برای این کار، لوبیاهای خرد شده را در قابلمه ریخته و مقداری آب و نمک رویش بریزید و بگذارید تا بپزد. اگر لوبیا نازک باشد کمتر از ۲۰ دقیقه می پزد.

در زمان پخت لوبیا، یک ماهیتابه نجسب بردارید و پیازها را خرد کنید و داخل آن بریزید و در کمی روغن تفت دهید تا نرم شوند. سپس کمی زردچوبه به پیاز اضافه کنید، لازم نیست به قدری تفت دهید تا پیاز ترد و حالت چیپسی شود. بعد از این گوشت چرخ کرده را به پیاز اضافه کنید و با یک قاشق هم بزنید تا پیاز و گوشت با هم مخلوط شوند و خوب تفت داده شوند. لوبیاهای پخته شده را آبکش کرده و به پیاز داغ اضافه کنید و کمی تفت دهید. بعد لوبیای پخته را به مخلوط اضافه کنید و مجدد خوب تفت دهید تا همه مواد با هم خوب مخلوط شوند. اکنون ادویه پلویی، فلفل و نمک را هم بریزید.

برخی از نکاتی که در این مرحله باید رعایت کنید شامل موارد زیر است:



قاطی پلوها از غذاهای خودمانی هستند که هم برای وعده های معمولی و هم میهمانی ها انتخاب مناسبی است. از معروف ترین و محبوب ترین قاطی پلوها، لوبیا پلو است. لوبیا پلو اگر خوب طبخ شود، یکی از بهترین گزینه ها هم برای مهمانی هم برای شام و نهار خانوادگی شما خواهد بود. در ادامه طرز تهیه لوبیا پلو خوش رنگ و طعم را به روش های مختلف به شما آموزش می دهیم.

#### مواد لازم برای طرز تهیه لوبیا پلو

برنج	۴ پیمانه
لوبیا سبز خرد شده	۳ پیمانه
گوشت چرخ کرده یا تکه ای	۴۰۰ گرم
پیاز متوسط	۳ عدد
رب گوجه فرنگی	۵ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
ادویه پلویی	به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم



حالا که برنج آبکش شده و مایه لوبیا پلو آماده است، کف قابلمه مدنظران را کمی روغن بریزید و ته‌دیگ مورد علاقه‌تان را کف قابلمه بچینید؛ شما می‌توانید برای ته‌دیگ از برگ کاهو، سیب زمینی ورقه‌ای یا نان لواش استفاده کنید. برنج و مواد لوبیا پلو را مخلوط کرده، داخل قابلمه بریزید. در همین حین که لایه‌لایه مایه لوبیا پلو را اضافه می‌کنید، از ادویه پلویی و زعفران دم شده هم در هر لایه استفاده کنید. مقداری بسیار کم روغن لابه‌لای برنج فراموش نشود. در پایان، در قابلمه را ببندید تا برنج دم بکشد.

بعد از حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه برنج شما دم می‌کشد و لوبیا پلو آماده است. غذای خوشمزه‌تان را در ظرفی مناسب سرو کرده و همراه با سالاد یا دورچین مورد علاقه‌تان نوش جان کنید.



### انواع روش تهیه لوبیا پلو

اکنون که با روش رایج تهیه لوبیا پلو آشنا شدید. خوب است روش‌های مختلف تهیه و پخت دیگر این غذا را هم بدانید تا هر زمان با توجه به مواد در دسترس و البته ذائقه غذایی خود آن را به شکلی متفاوت تهیه کنید. طرز تهیه لوبیا پلو به اشکال و روش‌های مختلف را در ادامه بخوانید.

برای پخت این غذا می‌توانید از رب گوجه فرنگی خانگی استفاده کنید تا رنگ و طعم بهتری به خود بگیرد. سپس رب گوجه فرنگی تفت داده شده را به مایه لوبیا پلوی خود اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کامل با هم مخلوط شوند.

شما همچنین می‌توانید به جای گوشت چرخ‌کرده از گوشت تکه‌ای گوسفندی هم در این دستورالعمل استفاده کنید. گوشت‌های تکه‌ای را هم در همین مرحله باید اضافه کنید و با سایر مواد در ماهیتابه تفت دهید. فقط اگر از گوشت تکه‌ای استفاده می‌کنید باید ابتدا گوشت و آب را همراه یک پیاز و مقداری زردچوبه خوب بپزید و بعد به مایه لوبیا پلو اضافه کنید.

### ۲. آبکش کردن برنج



حالا در این مرحله برنجی که برای حدود یک ساعت خیس خورده را با کمی روغن روی حرارت متوسط گاز قرار دهید تا به مدت یک ربع تا ۲۰ دقیقه برحسب نوع برنج‌تان بجوشد و قد بکشد. زمانی که برنج شما نیم‌پز شد آن را آبکش کنید و اجازه دهید تمام آب آن کشیده شود.

### ۳. دم کردن لوبیا پلو



مثل قارچ استفاده کنید یا فقط با لوبیا سبز، مایه لوبیا پلو را آماده کنید .

### ۵. طرز تهیه لوبیا پلو با سویا

یکی از جایگزین‌های مناسب برای تهیه لوبیا پلو بدون گوشت، سویاست. برای تهیه لوبیا پلو با سویا کافی است سویا را به خوبی آماده و مزه‌دار کنید و خوب با پیاز تفت دهید تا یک لوبیا پلوی خوشمزه و سالم تهیه کنید .

### ۶. طرز تهیه لوبیا پلو چشم بلبلی

یکی از روش‌های متفاوت تهیه لوبیا پلو، استفاده از لوبیا چشم بلبلی به جای لوبیا سبز است. هر چند این دو غذا کاملا از لحاظ مزه تفاوت دارند اما بخاطر شکل تهیه یکسان می‌توانید آن را هم در برنامه غذایی خود قرار دهید.



### نکاتی تکمیلی برای تهیه لوبیا پلو

لوبیا پلو یک غذای تقریباً راحت، سریع و سالم است که طعمی جادویی دارد! این وعده غذایی مغذی را که سرشار از پروتئین، فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده است، می‌توانید با رعایت نکاتی به بهترین شکل تهیه کنید و از آن لذت ببرید.

### ۱. طرز تهیه لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده

یکی از روش‌های رایج تهیه لوبیا پلو، پخت آن با گوشت چرخ کرده است. این روش از تهیه لوبیا پلو برای افرادی که گوشت تکه‌ای دوست ندارند، بهترین گزینه است و در بالا هم به صورت کامل روش تهیه آن را مرور کرده‌ایم.

### ۲. طرز تهیه لوبیا پلو با گوشت تکه ای

لوبیا پلو را خیلی ساده می‌توانید با انواع گوشت قرمز که تکه کرده‌اید تهیه کنید. در این روش پخت لوبیا پلو، باید حتما گوشت را با پیاز و ادویه مناسب لوبیا پلو قبل از تهیه پلو بپزید بعد به مایه لوبیا پلو اضافه کنید . البته اگر دوست داشته باشید که گوشت کاملا جدا باشد می‌توانید بعد از پخت گوشت آن را در روغن تفت دهید و در نهایت وقتی لوبیا پلو را پختید روی لوبیا پلو بریزید.

### ۳. طرز تهیه لوبیا پلو با مرغ

مرغ یک گزینه مناسب برای جایگزینی گوشت داخل لوبیا پلو است. بنابراین اگر دوست دارید به جای گوشت قرمز از مرغ استفاده کنید، کافی است مرغ را بپزید و ریش‌ریش کنید تا با آن یک لوبیا پلوی خوشمزه تهیه کنید .

### ۴. طرز تهیه لوبیا پلو بدون گوشت

اگر ممنوعیت مصرف گوشت دارید یا گیاهخوارید یا می‌خواهید گوشت کمتری مصرف کنید، می‌توانید لوبیا پلوی خود را بدون گوشت تهیه کنید. در این شیوه هم می‌توانید از جایگزین‌هایی

درست است که گوشت یکی از گزینه‌های جذاب برای غذاست اما اگر گیاهخوارید یا می‌خواهید بدون گوشت لوبیا پلو بپزید، می‌توانید از مواد دیگری به جای گوشت استفاده کنید.

### روش‌های دم کردن و پختن لوبیا پلو

لوبیا پلو را همان‌طور که ما به شما آموزش دادیم می‌توانید آبکش کنید، هم دم کته کنیم. برای کته کردن بعد از این که مایه آماده شد کافی است برنج را به روش دم کردن درست کنید و در دقایق آخر مایه را اضافه کنید.

### استفاده از رب یا پوره گوجه در تهیه لوبیا پلو

قرمزی لوبیا پلو به رب یا گوجه‌ای برمی‌گردد که در آن تهیه می‌کنید بنابراین انتخاب درست میزان این که رب استفاده کنید یا پوره گوجه یا ترکیبی از هر دو نکته بسیار مهمی در تهیه این غذاست. بنابراین با توجه به سلیقه و ذائقه خود می‌توانید هم از رب، هم از گوجه له شده و هم ترکیب این دو استفاده کنید.

### لوبیا سبز یخ‌زده یا لوبیا سبز تازه

برای تهیه لوبیا پلو هم می‌توانید از لوبیا فریز شده استفاده کنید هم از لوبیا سبز تازه؛ فقط دقت کنید که این سبزی مثل خیلی از سبزیجات دیگر فقط در فصل خاصی می‌آید بنابراین احتمالا در اکثر مواقع باید از لوبیا سبز فریزری استفاده کنید. برای این کار حتما لوبیا را یک ساعت قبل از پخت، از فریزر خارج کنید تا یخش آب شود.

### بهترین گزینه‌های سرو با لوبیا پلو

لوبیا پلو را می‌توانید با سالاد شیرازی یا هر سالاد سبز دیگری در کنار ماست و خیار یا انواع ترشی و زیتون سرو کنید. یکی از بهترین ترشی‌های همراه لوبیا پلو ترشی لیته است.

### نگهداری و فریز کردن مایه لوبیا پلو

اگر کارمند هستید یا می‌خواهید سریع‌تر لوبیا پلویتان را بپزید می‌توانید مخلوط مایه لوبیا پلو را از قبل آماده کنید. این مخلوط را می‌توانید در ظرف در بسته به مدت ۴ تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید. همچنین می‌توانید مایه ماکارونی را برای ۲ تا ۳ ماه به صورت فریزی نگهداری کنید و هر وقت لازم داشتید سریع آن را بردارید و برای تهیه لوبیا پلو استفاده کنید.

### گوشت مناسب برای لوبیا پلو

لوبیا پلو با گوشت چرخ‌کرده ترکیبی عالی است. با این حال، می‌توانید با توجه به کالری لوبیا پلو آن را با انواع دیگر گوشت هم درست کنید:

- لوبیا پلو با گوشت قیمه‌ای
- لوبیا پلو با مرغ

## آموزش نکات آشپزی ایرانی، مدرن و

ساده

توانید از کاری که انجام می دهید و نتیجه آن لذت بیشتری ببرید.

## نگهداری گوشت مرغ و سبزیجات

اگر غذایی پخته اید که برخی از مواد آن اضافه آمده به طور مثال سبزی، گوشت یا مرغ پخته اید و عصاره و آب آنها اضافه آمده بهتر است صرفه جویی کنید و آن ها را دور نیندازید و برای نگهداری آنها باید آب گوشت، مرغ و سبزی را درون قالب یخ بریزید و درون فریزر قرار دهید تا بتوانید بعدا موقع پختن انواع غذاها مثل سوپ و خورشت از آنها استفاده کنید.

توجه داشته باشید اگر مرغ شما بیش از ۴۵ روزه باشد یعنی اینکه واکسن گرفته و مرغی که واکسن خورده باشد نباید آبی که درون آن پخته شده را نگهدارید و باید همه آن را دور بریزید چون هورمون هایی که داخل آن آب وارد می شوند سلامت شما را به خطر می اندازند و بوی جالبی به غذا نمی دهند.

## اندازه گیری مواد اولیه برای پخت غذا

غذا پختن به خودی خود کار دشواری نیست و پختن خیلی از غذاها آنقدر ساده است که هر کسی می تواند با داشتن مواد اولیه آنها را بپزد. ولی چیزی که در زمینه آشپزی و غذا پختن حائز اهمیت می باشد پختن غذای خوشمزه است. برای اینکه بتوانید غذایی را حرفه ای تر بپزید باید با نکات آشپزی آشنا باشید. احتمالا برای شما هم پیش آمده که برخی غذاها را در مکانها و جاهایی خورده اید که طعم آنها برای همیشه یادتان مانده است.

یعنی دست پخت بعضی ها به نظر شما بهتر می آید که علت اصلی این قضیه این است که آنها فوت و فن آشپزی را بهتر می دانند و حین پختن غذا آنها را رعایت می کنند.

برای اینکه شما هم بتوانید به تدریج به یک آشپز حرفه ای تبدیل شوید و غذاهای خوشمزه درست کنید تا از خوردن آن لذت ببرید باید با مهمترین نکات آشپزی ساده آشنا باشید. در ادامه به برخی از آن ها اشاره خواهیم کرد که با دانستن آنها می

بگیرد و بعد آن را بیرون بیندازید. برای اینکه یخ‌ها درون خورشت آب نشوند باید این کار با سرعت زیادی انجام شود.

### جایگزین شکر

بهترین جایگزینی که می‌توانید به جای شکر درون مربا و شربت و انواع مختلف کیک‌ها قرار دهید، خاک قند آسیاب شده است. شما می‌توانید خرده‌هایی را که ته ظرف قند جمع شده برای تهیه آن استفاده کنید.

### کش آمدن بیشتر پنیر پیتزا

اگر دوست دارید پیتزایی تهیه کنید که پنیر آن بیشتر از همیشه کش بیاید باید مقداری آب روی خمیرپیتزا اسپری کنید و بعد آن را درون فر قرار دهید.

### سفید شدن برنج مجلسی

در صورتی که می‌خواهید برنجی که برای مهمانی‌ها تهیه می‌کنید ظاهر زیباتر و سفیدتری داشته باشد تا مناسب مجالس و مهمانی‌های شما باشد، می‌توانید داخل ظرفی

یکی از عواملی که در پختن یک غذای حرفه‌ای و خوشمزه به شما کمک می‌کند اندازه‌گیری مواد با دقت بالا و به کار بردن مواد با تناسب مشخص برای پختن غذا است. خصوصاً در مورد کیک‌ها و شیرینی‌ها این رعایت نسبت‌ها نتیجه کار را به کلی عوض می‌کند.



### مزه یخ زدگی ماهی

ممکن است مجبور باشید که ماهی را فریز کنید و گاهی اوقات باید از همین ماهی فریز شده غذای خود را تهیه کنید. برای اینکه این مزه یخ زدگی ماهی از بین برود می‌توانید آن را داخل شیر بگذارید تا طعم مطلوبی پیدا کند و تازه شود تا آن را مورد استفاده قرار دهید.

### گرفتن چربی اضافه خورشت

اگر خورشتی که پخته‌اید چربی زیادی دارد و روی غذا جمع شده، می‌توانید چند قالب کوچک یخ را در آن غذا فرو ببرید تا چربی‌ها را به خود

را بدون اینکه شسته شوند داخل یخچال بگذارید و قبل از استفاده آن را بشویید.

### رفع مشکل خشک شدن کیک

در صورتی که موقع پختن انواع کیک ها حس می کنید کیک تهیه شده خشک تر از چیزی است که باید باشد، یعنی سفیده تخم مرغ شما بیش از حد هم زده شده است. برای داشتن یک کیک نرم تر باید سفیده تخم مرغ به اندازه متعادل هم زده شده باشد.

قبل از اینکه تخم مرغ ها را داخل غذا بشکنید بهتر است آنها را در ظرفی جداگانه بشکنید تا خورده های پوست تخم مرغ وارد آن نشوند و قبل از مخلوط شدن با سایر محتویات غذا آن را جدا کنید.

که برنج داخل آن در حال جوشیدن است کمی ماست اضافه کنید.

### تست میزان تازگی سوسیس

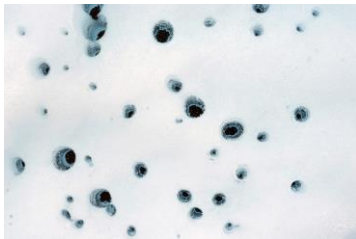
اگر تصمیم دارید غذایی بپذیرد که داخل آن از سوسیس و کالباس استفاده می شود و برای شما تازه بودن سوسیس اهمیت دارد، می توانید انگشت خود را روی سوسیس فشار دهید. اگر وقتی انگشتتان را برمی دارید جای انگشت روی سوسیس باقی می ماند، یعنی سوسیس تازه نیست و بهتر است از سوسیسی که تازه نیست داخل غذا استفاده نکنید.



### از بین بردن طعم تلخ گیاهان

چنانچه برای طبخ یک غذا باید از سبزی تازه استفاده کنید و احساس می کنید طعم تلخی دارد، باید برای برطرف کردن این تلخی حدوداً یک ساعت آن ها را درون آب یخ بگذارید. برای نگه داشتن سبزیجاتی مانند کلم بروکلی باید آنها

ساده زندگی مانند جلبک‌ها، قارچ‌ها و سیانوباکتری‌ها تبدیل می‌شوند. نام این حفره‌ها کرایوکونیت (Cryoconite) است و محققان ناسا می‌گویند شاید چنین ساختارهایی در یخ‌های مریخ نیز ایجاد شود و محلی برای حیات میکروبی ساده باشند.



حفره‌های کرایوکونیت در زمین

حفره‌های کرایوکونیت مریخی می‌توانند از موجودات در برابر اشعه مضر فرابنفش محافظت کنند و درعین‌حال اجازه بدهند نور خورشید به اندازه کافی برای انجام فتوسنتز به زیر سطح نفوذ کند. شبیه‌سازی‌های کامپیوتری نشان می‌دهند مناطق فتوسنتزی می‌توانند در اعماق بین ۵ تا ۳۸ سانتی‌متر یخ‌های غبارآلود، بسته به غلظت غبار، وجود داشته باشند.

همچنین محققان با شبیه‌سازی‌های کامپیوتری دریافتند یخ‌های غبارآلود مریخ می‌توانند از درون ذوب شوند و یخ‌های لایه پوششی مانع تبخیر این آب مایع درونی شوند؛ دو عنصر کلیدی برای فتوسنتز مهیا می‌شود: نور خورشید و آب. به تبع آن نیز موجوداتی می‌توانند به وجود بیایند تا از طریق فتوسنتز اکسیژن تولید کنند و شرایط حیات میکروبی ایجاد شود.

اثبات وجود چنین ساختارهایی در مریخ صرفاً به‌صورت نظری ممکن است اما می‌توانند به اهداف بالقوه‌ای برای اکتشافات آینده تبدیل شوند.

## تحقیق ناسا: حیات می‌تواند در زیر یخ‌های غبارآلود مریخ وجود داشته باشد

محققان ناسا معتقدند در عرض‌های جغرافیایی میانی سیاره سرخ، زیر یخ‌های غبارآلود آن باید به‌دنبال حیات مریخی گشت.

هنوز شواهد قطعی برای وجود حیات روی مریخ یافت نشده است اما تحقیقات جدید ناسا مکانی نسبتاً ایده‌آل در مریخ را پیشنهاد می‌دهد که ممکن است موجودات بیگانه در آن وجود داشته باشند. محققان معتقدند در عرض‌های جغرافیایی میانی سیاره سرخ، زیر یخ‌های غبارآلود آن باید به‌دنبال حیات مریخی گشت.

براساس گزارش Space، محققان ناسا احتمال جالبی را مطرح می‌کنند: سوراخ‌های یخ‌های غبارآلود مریخ می‌تواند پناهگاهی برای حیات در این سیاره بوده باشد. مطالعه جدید آن‌ها نشان می‌دهد یخ‌آب غبارآلود در سیاره سرخ می‌تواند به‌طور بالقوه شرایط مناسبی برای فتوسنتز و حیات میکروبی ایجاد کند.

محققان ناسا می‌گویند برخلاف زمین، مریخ لایه محافظ ازن ندارد؛ بنابراین تشعشعات مضر فرابنفش در سطح مریخ در مقایسه با سیاره ما، بسیار بیشتر است؛ بنابراین، مناطقی در مریخ که فتوسنتز می‌تواند در آن رخ دهد، به احتمال زیاد در یخ غبارآلود قرار دارند.

## احتمال وجود حیات زیر یخ‌های مریخ

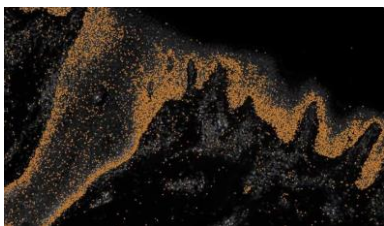
در سیاره زمین، هنگام تابش خورشید بر برف یا یخ، ذرات غبار در یخ نفوذ و حفره‌هایی ایجاد می‌کنند؛ این حفره‌ها به پناهگاهی برای اشکال

نمایی از فرایند تشکیل روده کوچک در جنین

پروفسور Muzlifah Haniffa، سرپرست این پژوهش، درباره موفقیت اخیر تیم خود گفته است:

«اگر بتوانیم پوست (انسان) را فریب دهیم و از پیری جلوگیری کنیم، انتظار بروز چروک‌های کمتری را خواهیم داشت. به این منظور باید نحوه تبدیل شدن سلول‌های اولیه به فرم بالغ را مطالعه کنیم تا بتوانیم چگونگی جوان‌سازی اندام‌ها از جمله پوست را پیدا کنیم.»

بررسی نحوه ایجاد بافت‌های جنین انسان یکی از محورهای اصلی این پژوهش است که هنگام طی مراحل رشد و نمو سلول‌های اولیه جنینی انجام می‌گیرد. هنگام شکل‌گیری سلول تخم، تمامی سلول‌ها یکسان هستند که به آن‌ها سلول‌های بنیادی گفته می‌شود. پس از گذشت حدود سه هفته ژن‌های دخیل در تمایز سلول‌ها فعال می‌شوند و روند تبدیل آن‌ها به بافت‌ها و اندام‌های مختلف را آغاز می‌کنند. محققان شناسایی کرده‌اند که کدام ژن‌ها چه زمانی و کجای بدن فعال می‌شوند تا پوست، بزرگ‌ترین ارگان ما، را به وجود بیاورند.



تمایز سلول‌های جنینی به پوست

در تصویر بالا، سلول‌هایی که نارنجی هستند، وظیفه تشکیل سطح پوست را برعهده دارند و سلول‌های زرد مسئول تعیین رنگ پوست هستند. سایر سلول‌ها هم برای ایجاد ساختارهای

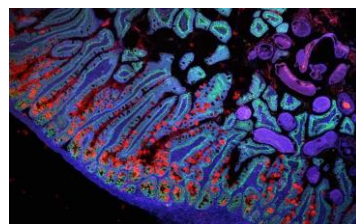
## پژوهشی جدید در حوزه پوست می‌تواند به کاهش سرعت علائم پیری کمک کند

بروز سریع علائم پیری می‌تواند پدیده‌ای ناخوشایند برای اغلب افراد باشد اما احتمال دارد در آینده بتوان سرعت این روند را آهسته‌تر کرد.

اخیراً تیمی از پژوهشگران موفق شده‌اند پوست انسان را در محیط آزمایشگاهی با استفاده از سلول‌های بنیادی کشت دهند. این پژوهش می‌تواند در آینده به کاهش سرعت بروز علائم پیری مثل چروک شدن پوست کمک زیادی بکند.

## چگونه می‌توان سرعت ایجاد علائم پیری را کنترل کرد؟

پروژه اطلس سلولی انسان پژوهشی جاه‌طلبانه به شمار می‌رود که تیمی بین‌المللی از محققان با همکاری مؤسسه Wellcome Sanger کمبریج در آن مشارکت دارند. آن‌ها به دنبال یافتن راهی برای تبدیل سلول‌های بنیادین به سلول‌های پوستی در بدن انسان هستند و به‌تازگی توانسته‌اند مقدار اندکی از پوست انسان را در محیط آزمایشگاهی کشت کنند. سرپرست این پژوهش اعتقاد دارد چنین کشفی می‌تواند در آینده به درمان بهتر بیماری‌ها کمک کند و حتی روش‌های جدیدی برای سلامت طولانی‌تر فراهم بیاورد.





استفاده کردند. این رویکرد منجر به بازدهی تأییدشده ۲۷.۰۹ درصدی برای سلول‌های خورشیدی HBC این شرکت چینی شد.

رکورد شرکت Longi در واقع بر پتانسیل بالای راندمان و مقرون‌به‌صرفه بودن سلول‌های خورشیدی با تماس پشتی (Back-Contact) تأکید می‌کند.

راندمان ۲۷ درصدی سلول‌های خورشیدی Longi



محققان در مقاله منتشرشده در نیچر می‌گویند با فناوری‌های تماس غیرفعال‌ساز نانوکریستالی پیشرفته و غیرفعال‌سازی لبه ویفر همراه روش‌های بهینه‌سازی دقیق پوشش ضدانعکاس جلویی و بازتابنده در عقب، دستیابی به راندمان بالای ۲۷.۷ درصد نیز امکان‌پذیر است.

این سومین مقاله محققان شرکت Longi است که امسال در نیچر منتشر شده. این شرکت می‌کوشد سلول‌های خورشیدی سیلیکونی کریستالی خود را هر بار کارآمدتر کند.

محققان معتقدند دستاورد و مطالعات آن‌ها می‌تواند استراتژی و دستورالعمل‌های متعددی برای بهینه‌سازی طراحی ساختار و حل مسائل عمده سلول‌های خورشیدی تماس پشت (BC) ارائه دهد. یافته‌های محققان نشان می‌دهد تلفات انرژی در نوترکیبی (Recombination losses) در وهله اول از مرزهای قطبی و تماس حفره‌های انتخابی نشأت می‌گیرد. در پژوهش جدید محققان، راه‌حلی برای این مسائل پیشنهاد شده است.

پوستی مثل مو و غدد عرق کاربرد دارند. چنین سلول‌هایی از توانایی ترمیمی بسیار بالایی برخوردار هستند؛ به طوری که بدون تشکیل جای زخم می‌توانند آسیب‌ها را برطرف کنند. نتایج پژوهش اخیر در ژورنال معتبر Nature چاپ شده است.

## سلول‌های خورشیدی شرکت چینی Longi به رکورد راندمان ۲۷.۳۰ درصد رسیدند

رکورد شرکت Longi در واقع بر پتانسیل بالای راندمان و مقرون‌به‌صرفه بودن سلول‌های خورشیدی تماس پشتی تأکید می‌کند.



شرکت Longi، سازنده پنل‌های خورشیدی در چین، جزئیات جدیدی درباره فناوری سلول‌های خورشیدی خود، موسوم به «تماس پشتی از طریق پیوند ناهمگون (HBC)»، منتشر کرده است. Longi این فناوری را چند ماه پیش توسعه داده بود و به تازگی مقاله‌اش منتشر شده است. به گفته این شرکت، راندمان سلول‌های خورشیدی HBC در شرایط آزمایشگاهی به ۲۷.۳۰ درصد می‌رسد. مؤسسه تحقیقات انرژی خورشیدی هاملین (ISFH) آلمان نیز رقم راندمان ۲۷.۰۹ درصدی را تأیید کرده است.

براساس پست Longi در لینکدین، محققان این شرکت از سیلیکون آمورف برای لایه‌های تماس غیرفعال و برای تولید انبوه نیز از روش فرسایش یا کند و سوز لیزری (Laser ablation)

آتشفشان‌های فعال و خطرناک زندگی می‌کنند اما شناخت ما از این سیستم‌ها بسیار اندک است.

ایسلند فعال‌ترین کشور از لحاظ فعالیت‌های آتشفشانی است. این کشور ۳۳ سیستم آتشفشانی فعال دارد و روی شکاف بین صفحه‌های اوراسیا و آمریکای شمالی قرار گرفته است که از یکدیگر دور می‌شوند. فوران‌های آتشفشانی در این کشور هم به زیرساخت‌ها و زندگی مردم ضربه می‌زنند هم غبار آن‌ها فعالیت‌هایی مانند پرواز هواپیماها را لغو می‌کند که میلیاردها دلار ضرر می‌زند.

از طرف دیگر، ایسلند وابستگی زیادی به انرژی زمین‌گرمایی دارد. در نیروگاه‌های زمین‌گرمایی، مایعات را به زیر زمین می‌فرستند تا تبدیل به بخار شود و توربین‌های تولید برق را بچرخاند. ۶۵ درصد برق ایسلند و ۸۵ درصد گرمایش خانگی این کشور با انرژی زمین‌گرمایی تأمین می‌شود.

دانشمندان قصد دارند با حفاری عمیق در نزدیکی آتشفشان، رصدخانه منحصربه‌فرد ماگما ایجاد کنند. این دستاورد می‌تواند تحولی بزرگ در علم زمین‌شناسی پدید آورد؛ زیرا دانشمندان اطلاعات زیادی درباره جریان‌های ماگمای زیر سطح زمین ندارند و آن‌ها را فقط از طریق لرزش‌های پوسته زمین مطالعه می‌کنند.



نواحی اطراف آتشفشان کرافلا

به‌طور کلی، تاکنون سلول‌های خورشیدی سیلیکونی کریستالی شاهد سه پیشرفت تکنولوژیک عمده بوده‌اند: سلول‌های Al-BSF (با بازدهی زیر ۲۰ درصد)، سلول‌های PERC (با بازدهی حداکثر ۲۵ درصد)، و TOPCon (با بازدهی حدود ۲۵ درصد). فناوری BC که موج بعدی این سلول‌های خورشیدی است، بازدهی بیش از ۲۶ درصد دارد. تحقیقات Longi نیز در راستای همین موج انجام می‌شود تا راندمان را به بالای ۲۷ درصد برساند.



## دانشمندان می‌خواهند درون آتشفشان‌های ایسلند حفاری کنند

این اولین باری خواهد بود که دانشمندان به‌طور مستقیم یک اتاقک ماگما را به‌طور مستقیم مطالعه و رفتارشان را پیش‌بینی می‌کنند.

شمال شرق ایسلند یکی از فعال‌ترین نقاط آتشفشانی زمین است. دانشمندان ایسلندی قصد دارند برای فهم رفتار ماگما در زیر زمین دو حفره عمیق در نزدیکی آتشفشان «کرافلا» (Krafla) در این ناحیه حفر کنند. آن‌ها امیدوارند حفاری آتشفشان شناخت خطرات و بهبود عملکرد نیروگاه‌های زمین‌گرمایی را افزایش دهد.

دانشمندان تخمین می‌زنند حدود ۸۰۰ میلیون نفر در دنیا در فاصله ۱۰۰ کیلومتری

## حفاری آتشفشان

۵۰۰ تا ۶۰۰ درجه سلسیوس است؛ یعنی انرژی استخراج شده از این چاه حدوداً ۱۰ برابر چاه‌های متداول خواهد بود. این دو چاه روی هم می‌توانند به اندازه ۲۲ چاه یک نیروگاه زمین‌گرمایی معمولی برق تولید کنند.

بیش از ۶۰۰ نیروگاه زمین‌گرمایی در سراسر جهان وجود دارد و صدها نیروگاه دیگر نیز در آینده نزدیک ساخته خواهند شد. چاه‌های نیروگاه‌های موجود میانگین ۲.۵ کیلومتر عمق دارند و دمای آن‌ها به ۳۵۰ درجه سلسیوس می‌رسد. شرکت‌های خصوصی نیز روی چاه‌های پیشرفته‌تر و فوق‌عمیق کار می‌کنند که دمایشان در عمق ۵ تا ۱۵ کیلومتری به ۴۰۰ درجه برسد.

حفاری نزدیک آتشفشان کرافلا این صنعت را متحول خواهد کرد. اما پیش از آن دانشمندان باید موادی مقاوم برای مته و دیواره‌های چاه پیدا کنند. چاه‌های فعلی دیواره‌های فولاد کربنی دارند که در دمای بالاتر از ۲۰۰ درجه سلسیوس به سرعت مقاومتشان را از دست می‌دهند. آن‌ها همچنین باید ریسک نشت گازهای سمی و زلزله‌های مصنوعی را نیز در نظر بگیرند.



برنامه حفاری دانشمندان شامل ایجاد دو چاه عمیق در نزدیکی آتشفشان کرافلا است. حفاری چاه اول سال ۲۰۲۶ آغاز می‌شود و ۲.۱ کیلومتر عمق خواهد داشت. دانشمندان سنسورهای فشار و دما در این چاه قرار می‌دهند تا بتوانند مستقیم ماگما را بررسی کنند. این دو پارامتر کلیدی به آن‌ها کمک می‌کند وقایع را پیش‌بینی کنند.

شناسایی ماگما زیر زمین بسیار دشوار است اما سال ۲۰۰۹، مهندسان ایسلندی یکی را تصادفی کشف کردند. آن‌ها قصد داشتند چاهی با عمق ۴.۵ کیلومتر برای استخراج مایعات بسیار داغ حفر کنند اما در کمال تعجب به جریان ماگمای بسیار سطحی برخوردند که فقط ۲.۱ کیلومتر عمق داشت.

این سومین باری بود که پس از دو مورد در کنیا و هاوایی، انسان‌ها به جریان ماگما برخورد کردند.

دومین چاه دانشمندان ایسلندی بستری آزمایشی برای نسل جدید نیروگاه‌های زمین‌گرمایی خواهد بود. در حال حاضر، نیروگاه‌ها انرژی زمین‌گرمایی را از سنگ‌های گرم استخراج می‌کنند اما این دانشمندان قصد دارند برای اولین بار انرژی را از خود منبع گرما، ماگماها، به دست آورند.

در حفاری تصادفی که منجر به کشف این منبع ماگما شد، گازهای خروجی دمای رکوردشکن ۴۵۲ درجه سلسیوس را ثبت کردند. تخمین‌ها نشان می‌دهند دما در خود اتاقک ماگما به ۹۰۰ درجه می‌رسد.

منبع زمین‌گرمایی موردنظر دانشمندان درست بالای این اتاقک واقع شده که دمای آن احتمالاً

## محققان: علاقه‌مندان به شیرینی بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و بیماری‌های قلبی هستند

به گفته محققان افراد شیرینی‌دوست (Sweet tooth) ۳۱ درصد بیشتر در معرض افسردگی هستند.

براساس پژوهشی جدید، افرادی که به شیرینی‌جات علاقه وافری دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی، دیابت، بیماری‌های قلبی و سکته هستند. در این پژوهش ۱۸۰ هزار نفر مورد بررسی قرار گرفتند و محققان از هوش مصنوعی برای بررسی داده‌ها بهره بردند.

براساس گزارش *Medical Xpress*، محققان دانشگاه ساری (Surrey) انگلیس، اطلاعات ترجیحات غذایی ۱۸۰ هزار داوطلب بریتانیایی را با هوش مصنوعی به سه گروه تقسیم کردند؛ گروه اول کسانی بودند که بیشتر سبزیجات و میوه می‌خوردند و مراقب تغذیه خود بودند. گروه دوم عموم غذاها، از گوشت و سبزیجات تا شیرینی و دسر را مصرف می‌کردند. گروه سوم نیز که اصطلاحاً به آن‌ها شیرینی‌دوست یا Sweet Tooth گفته می‌شود عمدتاً غذا و نوشیدنی‌های شیرین را ترجیح می‌دادند و کمتر به میوه و سبزیجات علاقه‌مند بودند.

افزایش خطر افسردگی در افراد شیرینی‌دوست



محققان همچنین نمونه‌های خونی این ۱۸۰ هزار نفر را برای اندازه‌گیری ۲۹۲۳ پروتئین و ۱۶۸

متابولیت بررسی کردند تا ببینند این سطوح در هر گروه چگونه تغییر می‌کند. پروتئین‌ها یکی از اصلی‌ترین عناصر بدن ما هستند و وظایف مختلفی مانند مبارزه با عفونت‌ها، انقباض عضلات و تفکر را برعهده دارند. متابولیت‌ها نیز مولکول‌های کوچکی هستند که در طول هضم و سایر فرایندهای شیمیایی در بدن تولید می‌شوند و می‌توانند چیزهای زیادی درباره عملکرد بدن به ما بگویند.

پروفسور «نوفار گایفمن» (Nophar Geifman)، نویسنده ارشد این پژوهش، می‌گوید:

«به نظر می‌رسد غذاهایی که دوست دارید یا دوست ندارید مستقیماً با سلامتی شما ارتباط دارند. اگر غذاهای مورد علاقه شما کیک، شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین باشد، نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که این‌ها ممکن است اثرات منفی بر سلامت شما داشته باشند. ما دریافتیم که گروه شیرینی‌دوست ۳۱ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند.»

به گفته پروفسور گیفمن، در گروه شیرینی‌دوست‌ها سطوح بالاتری از پروتئین واکنشی C وجود داشت که نشانگر التهاب است. نتایج خون آن‌ها همچنین سطوح بالاتر گلوکز و پروفایل لیپید ضعیف را نشان می‌دهد که یک علامت هشدار قوی برای دیابت و بیماری قلبی است.

برعکس، گروهی که مراقب سلامتی خود بودند و مصرف فیبر بیشتری نیز داشتند، خطرات کمتری برای نارسایی قلبی، بیماری‌های مزمن کلیوی و سکته نشان دادند؛ گروهی نیز که همه‌چیزخوار بودند، با خطرات سلامتی متوسطی روبه‌رو بودند.

تشخیص زودهنگام سکتة مخصوصاً حمله قلبی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است؛ زیرا با تشخیص سریع می‌توان زودتر جریان خون را به ناحیه آسیب‌دیده بازگرداند و از وقوع پیشامدهای ناگوار آتی جلوگیری به‌عمل آورد. معمولاً تشخیص حملات قلبی با دشواری‌هایی همراه است؛ زیرا احتمال دارد با مجموعه علائم متفاوتی بروز کند که احتمال خطای پزشکان را بالا می‌برد. به‌همین دلیل است که در اورژانس سریعاً اقدام به اندازه‌گیری برخی از فاکتورهای مرتبط برای بیماران مشکوک به حمله قلبی می‌کنند تا روی تشخیص خود تأیید بگذارند. آسیب بافت قلبی معمولاً با رها شدن پروتئین‌ها و آنزیم‌های خاص به داخل خون همراه است که از جمله آنها می‌توان به کراتین کیناز و تروپونین اشاره کرد.

حتی سریع‌ترین کیت‌ها و روش‌های تشخیص فاکتورهای زیستی دخیل در حملات قلبی، حدود یک الی دو ساعت زمان نیاز دارد؛ بازه‌ای که نقش بسیار حیاتی برای بیمار دارد و می‌تواند شانس زنده ماندن یا جلوگیری از عوارض سکتة را به‌شدت کنترل کند. اکنون با ساخته شدن تراشه مذکور و کاشت آن در بدن بیماران، چنین فرایندی تنها در چند دقیقه انجام می‌گیرد که شانس بهبود بیمار را به‌شکل چشمگیری افزایش می‌دهد و می‌تواند کادر درمان را سریع‌تر به تشخیص صحیح و انجام درمان‌های لازم سوق دهد.

ساختار تراشه تشخیص حمله قلبی نسبتاً خاص و نوآورانه است؛ به‌طوری‌که در ابتدا یک لایه پلی‌استر برای قرارگیری سایر مواد استفاده می‌شود. در این بستر کریستال‌های بسیار زیر کوارتز هم به‌کار رفته است. در ادامه اتم‌های طلا و سیلیکا با الگوی خاصی روی بستر سوار می‌شوند که اشکال هرمی در ابعاد نانو را پدید

این تراشه می‌تواند حمله قلبی را تنها در چند دقیقه تشخیص دهد

تراشه تشخیص حمله قلبی ابداع جدید محققان دانشگاه جان هاپکینز است که می‌تواند جان‌های بسیاری را در آینده نجات دهد.



پژوهشگران دانشگاه جان هاپکینز به‌تازگی تراشه‌ای را توسعه داده‌اند که می‌تواند حمله قلبی را تنها در چند دقیقه تشخیص دهد و بسیاری از بیماران را از وقوع چنین پدیده‌ای آگاه سازد تا هرچه زودتر به مراکز خدمات درمانی مراجعه کنند.

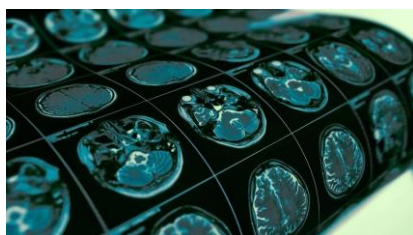
تراشه تشخیص حمله قلبی چگونه کار می‌کند؟

این تراشه بسیار کوچک می‌تواند با اندازه‌گیری سطح بعضی از فاکتورهای مرتبط با سکتة قلبی، وقوع این پدیده را تنها در چند دقیقه تشخیص دهد. این تراشه سطح تماس زیادی دارد و قادر است به‌صورت پیوسته اقدام به پایش خون برای یافتن فاکتورهای زیستی دخیل در سکتة کند. سازندگان این تراشه اظهار دارند که عملکرد ابزار جدید آنها بسیار دقیق است و می‌تواند مواد زیستی درون خون را حتی در غلظت‌های بسیار پایین شناسایی کند. همچنین در مقایسه با سایر ابزارهای خانگی نه‌تنها سرعت بیشتری دارد، بلکه دقت بالاتری را هم ارائه می‌دهد.

(Magnetogenetics) توسعه داده‌اند که از میدان‌های مغناطیسی برای کنترل دقیق مدارهای مغزی خاص به صورت لحظه‌ای و بدون نیاز به ایمپلنت استفاده می‌کند.

### فناوری ژن‌درمانی جدید برای درمان پارکینسون

براساس مقاله منتشر شده در Science Advances، محققان آزمایش‌هایی روی موش‌ها انجام دادند که نشان می‌دهد این فناوری جدید می‌تواند نورون‌های خاصی را روشن یا خاموش کند و تأثیرات واضحی بر حرکات حیوانات داشته باشد. در یک آزمایش، محققان از این فناوری برای کاهش حرکات غیرطبیعی در یک موش مبتلا به پارکینسون استفاده کردند.



به‌طور کلی کنترل مدارهای مغز در لحظه، به گونه‌ای که به حیوانات - یا انسان‌ها - بیمار اجازه دهد تا به‌طور عادی حرکت کنند، یکی از اهداف اصلی دانشمندان علوم اعصاب است، با این حال این امر بسیار چالش‌برانگیز است. برای مثال، با فناوری اپتوژنتیک (Optogenetics) می‌توان نورون‌های منتخب را بلافاصله با پالس‌های نور روشن یا خاموش کرد، اما به یک دستگاه درون مغز نیاز است و باید بیمار جراحی شود. اکنون فناوری مغناطیسی جدید محققان این مسئله را برطرف کرده است.

پروتئین مجرای یونی به عنوان یک سوئیچ برای روشن یا خاموش کردن نورون‌های آسیب‌دیده عمل می‌کند و به میدان مغناطیسی حساس

می‌آورند. کنار هم قرار گرفتن اتم‌های این دو نوع ماده می‌تواند میدان الکتریکی و مغناطیسی تراشه را به صورت محسوسی افزایش دهد. در نهایت از روش طیف‌شناسی رامان برای تشخیص فاکتورهای خونی استفاده می‌شود تا وقوع حمله قلبی تشخیص داده شود. در این تکنین با استفاده از نور می‌توان حضور مواد آلی بسیاری را در خون شناسایی کرد؛ زیرا هرکدام طیف جذبی و طول موج مخصوص به خود را دارند. پژوهشگران امیدوارند بتوانند در آینده با تجاری‌سازی و تولید انبوه ابزار مبتنی بر این تراشه، خیال افراد در معرض حمله قلبی را آسوده‌تر سازند.

### فناوری نوین: ژن‌درمانی با میدان مغناطیسی به جنگ پارکینسون می‌رود

این فناوری جدید مزیت‌های مختلفی دارد که یکی از اصلی‌ترین آن‌ها عدم نیاز به کاشت دستگاه در مغز بیمار است.



محققان یک فناوری جدید ژن‌درمانی ایجاد کرده‌اند که می‌تواند مدارهای مغز را به صورت غیرتهاجمی با استفاده از میدان‌های مغناطیسی کنترل کند. این روش جدید که با موفقیت روی موش‌ها آزمایش شده است، می‌تواند برای درمان اختلالات عصبی مانند پارکینسون و یا افسردگی استفاده شود.

براساس گزارش نیواپلس، محققان دانشگاه راکفلر آمریکا یک فناوری ژنتیک مغناطیسی

تصویر پایین رانش پر قدرت ۳۳ موتور رپتور بوستر سوپر هوی با جزییات خیره‌کننده‌ای ثبت شده است:



تصاویر جذاب پنجمین پرتاب آزمایشی استارشیپ

یکی از خیره‌کننده‌ترین لحظات پرواز اخیر استارشیپ، بازگشت بوستر ۷۰ متری آن به برج پرتاب بود. بسیاری از افراد و حتی خود «ایلان ماسک»، مدیرعامل اسپیس‌ایکس چندان امیدوار نبودند که در اولین آزمایش، بتوان بوستر را با موفقیت در برج پرتاب فرود آورد، باین‌حال حدود هفت دقیقه پس از پرتاب، این بوستر به زمین برگشت و توسط بازوهای رباتیک در برج پرتاب مستقر شد. در تصاویر پایین این لحظه به یادماندنی ثبت شده است:



باین‌حال، قسمت بالایی استارشیپ نیز پس از فرود بوستر به مسیر خود ادامه داد و در اقیانوس هند فرود آمد؛ اسپیس‌ایکس لایه‌های بیرونی محافظتی راکت را ارتقا داد تا هنگام بازگشت به جو، بتواند بهتر در برابر گرما مقاومت کند:

است. در روش‌های مرسوم ژن‌درمانی برای کنترل این مجرا باید روی نواحی خاصی از مغز جراحی انجام شود، اما در روش جدید، یک میدان مغناطیسی نیروی کافی برای تأثیر گذاشتن روی اتم‌های آهن پروتئینی به نام فریتین را دارد تا مجرا را باز یا بسته کند. به همین دلیل در روش جدید نیازی به جراحی وجود ندارد.

اکنون محققان قصد دارند از این فناوری در آزمایش‌های بالینی نیز استفاده کنند، در صورت موفقیت می‌توان امیدوار بود این روش برای درمان پارکینسون یا دیگر اختلال‌ها استفاده شود.

اسپیس‌ایکس تصاویر جذابی از پنجمین پرتاب آزمایشی استارشیپ منتشر کرد

اسپیس‌ایکس در پنجمین پرتاب استارشیپ، تاریخ‌ساز شد؛ تصاویر این پرتاب نیز در تاریخچه سفرهای فضایی انسان ثبت خواهد شد.



چند روز قبل پس از کش‌وقوس‌های فراوان دریافت مجوز پرتاب، بالاخره اسپیس‌ایکس پنجمین پرتاب آزمایشی استارشیپ را با موفقیت انجام داد. اکنون این شرکت تصاویر جذابی از این راکت غول‌پیکر منتشر کرده است که در ادامه می‌بینید.

اسپیس‌ایکس در شبکه اجتماعی ایکس چند تصویر جذاب از موتورهای بوستر هوی و دیگر بخش‌های استارشیپ منتشر کرده است. در



یکی از اهداف اصلی استارشیپ رساندن فضانوردان به ماه خواهد بود؛ تصویر پایین این دورنما را به زیبایی نشان می‌دهد:

چین بزرگ‌ترین توربین بادی دریایی جهان را با قابلیت تأمین برق ۵۵ هزار خانه معرفی کرد



این توربین می‌تواند سالانه ۱۰۰ گیگاوات ساعت برق تولید کند.



البته سفرهای استارشیپ به ماه محدود نخواهد بود، ایلان ماسک می‌خواهد این راکت را به سفر طولانی‌تری، به مریخ بفرستد. او چند هفته قبل گفت که اگر مأموریت‌های بدون خدمه استارشیپ بی‌مشکل روی سیاره سرخ فرود بیایند، اولین مأموریت با خدمه ممکن است اوایل ۲۰۲۸ انجام شود؛ البته در صورت بروز هر مشکلی، مأموریت‌های با خدمه ۲ سال دیگر عقب می‌افتد.

شرکتی چینی به‌تازگی از بزرگ‌ترین توربین بادی دریایی جهان رونمایی کرده است که توانایی تولید ۱۰۰ گیگاوات ساعت برق در سال را دارد و می‌تواند برق ۵۵ هزار خانه را تأمین کند.

در ادامه چند تصویر زیبای دیگر از موتورهای گداخته بوستر استارشیپ را مشاهده می‌کنید:

به گزارش نشریه **Electrek**، این توربین بادی را شرکت دولتی **Dongfang Electric Corporation** ساخته است. بنابر ادعای این شرکت، این توربین برای کار در مناطقی که سرعت باد ۸ متربرثانیه است، طراحی شده و حتی می‌تواند در مقابل شرایط طوفانی نیز مقاومت کند.



این کشور راه‌اندازی کرد که ادعا می‌شد بزرگ‌ترین توربین بادی فراساحلی جهان است.

**سرمایه‌گذاری** کشورها روی انرژی‌های پاک برای تأمین انرژی در سال‌های اخیر رشد خیره‌کننده‌ای داشته است. هم‌زمان با این سرمایه‌گذاری‌ها، استارت‌آپ‌های جدیدی نیز شکل می‌گیرند که قصد دارند طراحی توربین‌های سنتی را بهینه‌تر کنند؛ برای مثال، استارت‌آپی آمریکایی که بیل گیتس و وزارت دفاع آمریکا نیز از آن پشتیبانی می‌کنند، به‌تازگی از طراحی جدیدی برای توربین‌های بادی رونمایی کرده است که بسیار سبک‌تر و کوچک‌تر از توربین‌های سنتی هستند.

این توربین می‌تواند برق ۵۵ هزار خانه را در سال تأمین کند



این توربین بادی ۲۶ مگاواتی هم از نظر ظرفیت هم اندازه بزرگ‌ترین توربین در جهان است. همچنین قطر چرخ پره‌های این توربین دریایی به ۳۱۰ متر و ارتفاع توبی آن به ۱۸۵ متر می‌رسد.

با بادهایی با سرعت متوسط ۱۰ متر در ثانیه‌ای، فقط یکی از این توربین‌های غول‌پیکر می‌تواند سالانه ۱۰۰ گیگاوات‌ساعت برق تولید کند که برای تأمین برق ۵۵ هزار خانه کافی است. این میزان تولید برق معادل مصرف ۳۰ هزار تن زغال‌سنگ است و می‌تواند میزان تولید CO<sub>2</sub> را ۸۰ هزار تن کاهش دهد.



ساخت توربین‌های بادی با ظرفیت بالا به یکی از استراتژی‌های اصلی چین تبدیل شده است و دولت این کشور نیز پروژه‌های مرتبط با این حوزه را پشتیبانی می‌کند. اوایل ماه جاری میلادی، شرکت چینی Sany Group از نصب توربین ۱۵ مگاواتی خود خبر داد که بزرگ‌ترین توربین خشکی جهان است. آگوست نیز شرکت چینی Mingyang Smart Energy با نام ۲۰ مگاواتی در منطقه ساحلی هاینان