

زبانی دیگر

نسیم آزادی

آدمی به وسیله‌ی سخن گفتن با دیگران ارتباط برقرار می‌سازد و زندگی اجتماعی شکل نمی‌گیرد مگر با ارتباط بنابراین آشنایی با زبان اول دنیا که بیشترین آثار علمی و فرهنگی به آن نوشته و ترجمه شده موجب آشنایی ما با سایر انسان‌ها خواهد شد و زمینه ارتباط ما را با آنها فراهم می‌سازد. برای آشنایی با زبان انگلیسی باید از یک جایی شروع کرد. روزنامه عصر مردم از این شماره ستونی را به ترجمه گفتگوهای به زبان انگلیسی پیرامون موضوعات روزمره اختصاص می‌دهد که برای خوانندگان همیشه‌گی این روزنامه فرصتی را جهت آشنایی بیشتر با این زبان فراهم می‌کند.

(۱) What causes insomnia?

چه چیزی باعث بی‌خوابی می‌شود؟

It's no surprise stress and depression (over family, health, job or other problems) are linked to insomnia. تعجبی نیست که فشار عصبی و افسردگی مربوط به (خانواده، سلامت شغل و یا مشکلات دیگر) با بی‌خوابی در ارتباط هستند.

Insomnia may be caused by physical illness: itching, aches, asthma, arthritis, ulcers, and heart problems that involve shortness of breath or difficulty in breathing.

همچنین بی‌خوابی می‌تواند به علت بیماری‌های جسمی، آسم، درد، آرتریت، زخم‌ها و مشکلات قلبی که کوتاه شدن تنفس و یا اشکال در نفس کشیدن دخیلند به وجود آید.

How can you cure it?

چگونه درمان کنید؟

a. If you've had a bad night's sleep, don't stay in bed later the next morning.

b. Don't go to bed later the next night. Stick to your usual bed time and rising pattern.

شعب بعد زودتر به رختخواب نروید. همانطور به زمان معمول خواب خود و الگوی بیدار شدن خود ادامه دهید.

c. Don't nap during the day. Naps cut down on night sleep time.

d. Never lie awake in bed for more than ۲۰ minutes.

e. When you get out of bed after half an hour of sleeplessness, do something.

f. Get as much exercise as much exercise as possible. Preferably early in the day. Exercise is great sleep inducer.

وقتی پس از پنج ساعت بی‌خوابی از رختخواب بیرون می‌آید کاری انجام دهید.

تا آنجا که می‌توانید و ترجیحاً در صبح زود ورزش کنید. ورزش القاء کننده خواب بسیار خوبی است.

وای فای با بدن ما چه می‌کند؟



بهراحتی زندگی کنند اما دست کم می‌توانند در برابر اثرات مخرب آن از خودشان و به‌خصوص کودکان محافظت کنند.

در این‌جا راهکارهایی برای کاهش صدمه وای‌فای آورده شده است:

بهبتر است به جای وسایل ارتباطی و تلفن‌های بی‌سیم از نوع سیم‌دار و کابل‌دار آن استفاده کنید.

اگر از راهبای استفاده می‌کنید آن را در اتاق خواب یا آشپزخانه نگذارید.

خطرات جمع شوید قبل از خواب تمام دستگاه‌های مرتبط با وای‌فای را خاموش کنید.

در صورت استفاده نکردن از این وسایل حتی برای مدت زمان کم آن را خاموش کنید.

می‌کنند که می‌تواند برای سلامتی بسیار مضر باشد. مطالعه‌ای که در سازمان بهداشت آمریکا انجام شد نشان داد که این رهیاب‌ها تأثیرات مخربی بر رشد گیاهان و انسان‌ها دارند.

قرار گرفتن در معرض امواج الکترومغناطیسی وای‌فای منجر به آسیب‌های فراوانی به بدن می‌شود که تعدادی از آن‌ها در اینجا آورده شده است:

عدم تمرکز

مشکلات خواب

خستگی مزمن

درد گوش

سرردهای شدید و مکرر

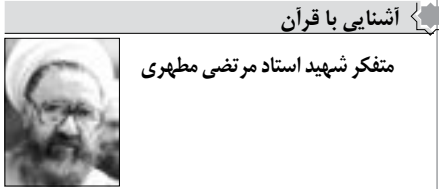
مسئلاً افراد نمی‌توانند بدون استفاده از فناوری

گاهی اوقات فناوری جدید و پیشرفت علم می‌تواند تهدیدی برای سلامت بشر باشد و ممکن است در بیشتر موارد افراد اثرات جانبی این دستگاه‌های جدید را به علت کمبود اطلاعات و یا دلایل دیگر نادیده بگیرند.

شبکه وای‌فای که همه‌جا در اطراف ما است باعث می‌شود افراد بدون استفاده از هیچ کابل و سیمی با یکدیگر و با سایر دستگاه‌ها ارتباط برقرار کنند از جمله این دستگاه‌های مضر است.

دستگاه‌های بدون سیم از جمله تبلت، لپ‌تاپ و گوشی‌های موبایل برای اتصال به اینترنت از طریق وای‌فای به رهیاب یا مودم نیاز دارند.

این رهیاب‌ها از خود امواج الکترومغناطیسی تولید می‌کنند.



آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره فجر

تفاوت فقر و غنا از نظر امتحان الهی

ضمناً بسا اینکه هیچ کدام از فقر و غنا را قطع نظر از طرز رفتار انسان و از نظر نهایی نمی‌شود گفت نعمت مطلق یا نعمت مطلق است، ولی در عین حال قرآن در تعبیر، میان این دو فرق گذاشته، چون در غنا دادن چیزی است و خدا نعمتی را در اختیار انسان قرار داده و در فقر ندادن چیزی است؛ یعنی خدا یکی را با دادن نعمت آزمایش می‌کند و دیگری را با ندادن نعمت.

قهراً کار آن کسی که خدا با نعمت دادن او را مورد آزمایش قرار داده مشکل‌تر است از کار کسی که خدا با باز گرفتن نعمت او را مورد آزمایش قرار داده است.

پس خلاصه حرف در مورد قنوم عاد و قوم فرعون این بود که خدا به اینها نعمت‌های زیادی داد ولی آنها این نعمت‌ها را سبب و وسیله طغیان و فساد قرار دادند. بعد به طور کلی می‌فرماید: فاما الانسان ... اینجا همان طور که بعضی از مفسرین فرموده‌اند مطلبی مقدر است؛ یعنی این گونه بوده: خدای متعال انسان را تحت

مراقبت خود دارد و دائم و لحظه به لحظه با هر حالتی انسان را مورد آزمایش قرار می‌دهد، فاما الانسان اذا ما ابتلیه ربه فاكرمه و نعمه فیقول ربی اكرمن.

تعبیر خیلی عجیبی است! انسان آنگاه که خدا او را از طریق مثبت مورد امتحان و آزمایش قرار می‌دهد و نعمت‌هایش را در اختیارش قرار می‌دهد، به جای اینکه بگوید «عجب مسئولیت سنگینی! خدا من را مورد چه امتحان بزرگی قرار داده!» و به جای اینکه فیمش این باشد که این امتحان خداست پس من باید ببینم چطور از

عهده این امتحان برمی‌آیم، می‌گوید «به! پس معلوم می‌شود من پیش خدا خیلی عزیزم. پس کار ما تمام است و خر ما از پل گذشته است.»

«فاكرمه» به معنی این است که خدا نعمتی در اختیار انسان قرار داده، «فاكرمن» به معنی این است که انسان می‌گوید «پس من عزیز کرده خدا هستم.»

ضمناً کسی که این طور فکر می‌کند انسانی است که همه چیز را در داشتن خلاصه می‌کند؛ یعنی اگر از او بپرسید «سعادت چیست؟» می‌گوید: پول داشتن.

اگر بپرسید «عزت و شرافت و تقرب خدا در چیست؟» می‌گوید: در پول داشتن. و چون پول دارد خودش را سعادتمند و عزیز و شرافتمند و مقرب به خدا می‌داند.

چنین انسانی قهراً وقتی باز مورد امتحان قرار بگیرد و خدا بر او روزی را تنگ بگیرد باز به جای اینکه با خودش فکر کند که یک امتحان الهی به این صورت برای من پیش آمده و این یک امتحان ثانوی است، می‌گوید «دیگر خدا ما را زده و خوار کرده، کار ما از این حرف‌ها گذشته.» و اما اذا ما ابتلیه ققدر علیه رزقه فیقول ربی اهائن. قبران می‌گوید: نه در آنجا خدا تو را عزیز کرده و نه در اینجا خدا تو را زده، بلکه تلقی تو از

آن داشتن و این نداشتن باید امتحان باشد. کلا بل لا تکرمون البتیم، اینجا خطاب به انسان است مخصوصاً در وقتی که [نعمت] دارد. قرآن می‌گوید: کلا، سکوت! حرف زن! مهمل نگو! بل لا تکرمون البتیم، تو می‌گویی «من عزیز خدا هستم؟! بیچاره! تو [نعمت] داری و در حالی که داری، یتیم پیش تو مکرم و محترم نیست؛ یعنی مال یتیم را می‌خورید و به یتیم کمک نمی‌کنید. این چه عزتی است؟! نداشتن صد درجه بهتر از این داشتن است و صد درجه بر این داشتن شرافت دارد.

کلا بل لا تکرمون البتیم رها کن! حرف زن! بس کن! سکوت! شما مردمی هستید که یتیم را احترام نمی‌کنید. در اینجا فرموده: «شما به یتیم کمک نمی‌کنید» بلکه مسئله علاوه‌ای می‌گوید، می‌فرماید: «شما یتیم را احترام نمی‌کنید.»

معنی اکرام یتیم در سوره بقره آیاتی هست که این کلمه «لا تکرمون» را تفسیر می‌کند. کمک کردن به مردم دو گونه است همچنان که زیان زدن به مردم دو گونه است. یک نوع کمک، کمک مادی است، به این صورت که انسان به زندگی افرادی که نادر هستند به شکلی کمک کند. در اینجا ندادن، کمک نکردن است و مال مردم را خوردن زیاد است. نوع دوم کمک، کمک روحی و معنوی است که خیلی مهم است و قرآن روی آن تأکید کرده، می‌فرماید: اگر کمک مادی می‌کنید مراقب باشید که از نظر روحی نگاهید؛ یعنی اگر مردم را از نظر مادی مدد می‌کنید آنها را در هم نشکنید.

یا ایها الذین امنوا لا تبطلوا صدقاتکم باليمن والاذن. ذره‌ای منت گذاشتن، به کلی [صدقه] را باطل و ضایع می‌کند. اگر میلیون‌ها تومان به مردم کمک کنید ولی آن را با یک منت کوچک یا با یک چیزی که روح طرف مقابل را برنجاند، مثل یک ترش کردن رو یا یک اخم کردن، ضمیمه کنید، به تعبیر قرآن اثر کار انسان باطل می‌شود.

سیره انمه اطهار در نحوه صدقه دادن همه شنیده‌ایم که امه اطهار وقتی به مردم کمک می‌کردند نهایت درجه کوچکی و تذلل را مرتکب می‌شدند؛ اولاً وقتی می‌خواستند به کسی چیزی بدهند دستشان را پایین می‌گرفتند تا او بردارد و می‌گفتند «این دست احترام دارد، این دست خداست که می‌گیرد، من دستم را بالای دست خدا قرار نمی‌دهم». یا وقتی می‌خواستند به افراد چیزی بدهند گاهی به شکلی می‌دادند که چشم او در چشمانش نیفتد تا مبادا خجالت بکشد و احساس ذلت کند. یا مثلاً در شب‌های تاریک در حالی که نقاب به چهره می‌انداختند می‌رفتند و به خانواده‌های فقیر و مستمند رسیدگی می‌کردند به طوری که اصلاً آنها نمی‌فهمیدند که این کمک از ناحیه کیست.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵

جواب جدول شماره ۹۴/۷۷۴ جوان

افقی:

۱- تشخیص سیاسی مودم شده لیبی-
کارگردان فیلم محمد رسول‌الله

۲- تردید- از شعائر اسلامی- طیب تجویز می‌کند

۳- دختر شوهر نکرده- باره آشفته- ساحل

۴- پرجم- محل طبابت پزشکی- شعف- حذف‌های اضافی شاخه درختان را گویند

۵- جمع رئیس- نیم صدای گوسفند- پهلوان

۶- از مناطق گردشگری در نزدیکی اردبیل- از هیدروکربن‌های معروف

۷- از فلاسفه بزرگ اروپایی- جمع وارث- جمع جرم

۸- گیج- رود آرام روسی- نیکی- دایره‌ای شکل

۹- به ابتدای پل می‌گویند- درختی در بهشت- شیر

۱۰- بسیار ساده‌لوح- نگهبان- نفوذ در سایت اینترنتی

۱۱- حرص و طمع- او- پاسخ منفی- دولا

۱۲- رنگ- بوی مرغ و ماهی- وسط- نوعی سود غیرشرعی

۱۳- ترس- رهایی‌بخش- مرمت کردن

۱۴- چاهی در قیامت- اینرسی- خط‌کش مهندسی

۱۵- مقابل خواب- پایداری

عمودی:

۱- به دنیا آورنده بچه- اثری از دانته

۲- وی- از شهرهای کردنشسین مرزی- قدرت

۳- برملا- نظر- سرباز نیروی دریایی

جدول شماره ۹۴/۷۷۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

جواب جدول شماره ۹۴/۲۴۸

5	6	1	9	4	8	2	7	3
9	2	8	3	5	7	1	4	6
7	4	3	2	1	6	8	5	9
6	8	2	7	3	4	9	1	5
3	7	5	1	8	9	4	6	2
1	9	4	6	2	5	7	3	8
2	1	7	8	6	3	5	9	4
4	3	9	5	7	2	6	8	1
8	5	6	4	9	1	3	2	7

جدول شماره ۹۴/۲۴۹

2		7	9	5	8			
		9	8		4			1
			6		9	4		
		8						
			8		4			9
			5	2				
3		2	4					
		7	6	1				9
9			3	8	6			
		3	1	9	6			5