زبانی دیگر

نسیم آزادی

(۶)

An average man's Recommended Daily Allowance (RDA) for protein is ۵۶ grams; a woman's is ۴۴ grams the RDA for children is proportionally more for their weight than the RDA for adults because children are growing.

مقدار توصیه شده روزانه (RDA) پروتئین برای یک مرد معمولی ۵۶ گرم و برای یک زن معمولی ۴۴ گرم است. مقدار توصیه شده روزانه برای کودکان نسبتاً بیشتر از وزن آنها در مقایسه توصیه شده روزانه برای بزرگسالان است و دلیل آن این است که کودکان در حال رشد هستند.

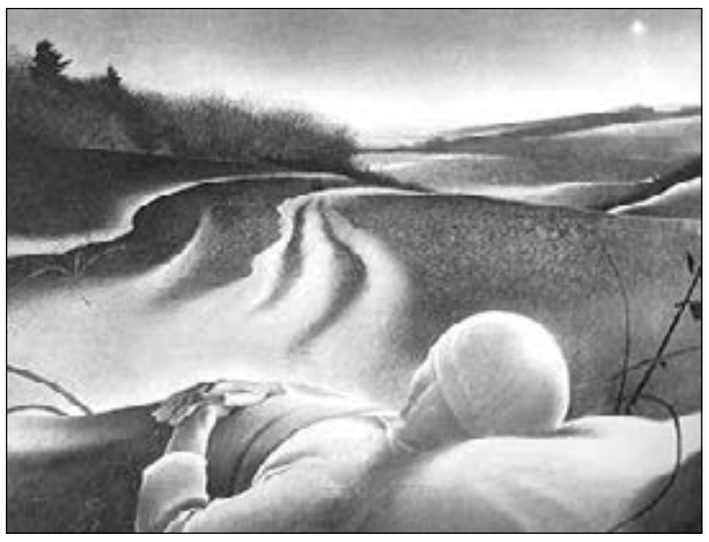
Proteins are Large molecules composed of various combinations of ۲۲ smaller compounds called amino acids. The human body, if it has enough raw material, can synthesize most of those amino acids. But eight or nine– called the essential amino acids– can not be synthesized. They must be supplied in food, and they needed in certain proportions.

پروتئین‌ها مولکول‌های بزرگی هستند که از ترکیبات گوناگونی از ۲۲ جزء کوچکتر که اسیدهای آمینه نامیده می‌شوند، ساخته شده‌اند. بدن انسان اگر ماده خام کافی داشته باشد می‌تواند بسیاری از این اسیدهای آمینه را سنتز کند، ولی هشت یا نه اسید آمینه که اسیدهای آمینه ضروری نامیده می‌شوند نمی‌توانند سنتز شوند. این اسید آمینه‌ها را باید در غذا گنجاند و به نسبت‌های خاصی به آنها نیاز هست.

Other animals produce proteins whose amino acids are in roughly the same proportion as those required by humans.

حیوانات دیگر پروتئین‌هایی تولید می‌کنند که اسیدهای آمینه آنها تقریبا به نسبت‌های یکسانی با اسیدهای آمینه‌ای که بدن انسان به آنها نیاز دارد می‌باشند.

چرا از مرگ می ترسیم؟



وقایع تلخ و شیرین؛ جزء جداناشدنی زندگی تمامی انسانهاست. انسانها، از هر نژاد و ملیت و بـا هر عقیده و تفکری، در طول زندگی خود با حوادث بسیاری دست و پنجه نرم می‌نمایند. هر چند با بکارگیری اصولی می توان از وقوع برخی حوادث جلوگیـری نمود اما هنوز وقایع بیشـماری وجود دارد کـه از حیطه ی توان آدمی خارج اسـت. انواع بیماریها، تصادفات و رخدادهای طبیعی همچون سـیل و زلزله و ... تنها بخشی از وقایعی است که از کنترل آدمی به دور اسـت. اما گاه وقوع همین حوادث تلخ و ناگوار به خلاف تصور؛ سـبب تعالی انسانها می‌گـردد؛ هر چند در مواردی نیز نابودی آنان را فراهم می آورد. نوع نـگاه افراد به حوادث زندگی و شیوه ی مدیریت آنان در بحران‌های زندگـی تعیین کننـده ی نتیجه ی حاصل از رخدادهاسـت. بیماری ای که سـبب نابودی فردی می گردد و او را تا آستانه ی مرگ پیش می‌برد. گاه موجب اسـتقامت قوای جسمانی فردی دیگر می شـود و زمینـه ای می گردد تا سر بر آسـتان جانان فرود آورد و به ناتوانی خویش اقرار نماید و از این رو پیوندی محکم تر با خالق خویش برقرار نماید.

مـرگ یکـی از مهمتریـن و بـه قولی هولناکترین حـوادث زندگی هر فرد اسـت. واقعیتی گریز ناپذیر کـه با نام و یادش هول و هراسـی وصف ناپذیر در وجود برخی افراد پدید می آید. از نگاه آنان که مرگ را مترادف نابودی و نیسـتی می خوانند؛ انسانها و بطور کلی تمامـی موجودات و آنچه در دنیاسـت فناپذیرند و روزی از بین خواهند رفت.

مرگ=نابودی؟!

وجود این تفکر که روزی انسـان و تمامی متعلقاتش نابود خواهند شـد؛ اندوهی شدید و ترسی بسیار در وجود انسان به وجود می آورد. ترس از نابودی و چگونگی وضعیت انسان در جهان پس از مرگ از جمله افکاری اسـت که این واقعیت را ترسناک تر می نماید.

از ایـن رو امـام علـی (ع) در وصف حال این افراد فرموده انـد: «مرگ بر هم زننده‌ی خوشی‌های شما و دور کننده شما از هدفهایتان اسـت. میهمانـی ناخواسـتنی و هماوردی شکست‌ناپذیر و خونریزی باز خواست نشدنی اسـت و شـما را در دام هـای خـود افکنده است.» (نهج البلاغه، شریف رضی، محمد بن الحسین، ص۳۵۱، خطبه ۲۳۰)

اما در مقابل، عـده ای دیگر نه تنها مرگ را مایه ی نابودی انسـان نمی دانند بلکه آن را سـرآغاز زندگـی جاودانـه و حیاتی دوباره می‌خواننـد. از نظر این عـده مرگ نه تنها به معنای نابودی نیسـت بلکه بـه معنای از بین رفتن تمام محدودیتهای جهان مادِی و شروع زندگی ای راحتتر و آسوده تر است.

اینهـا همان کسـانی اند کـه زندگی دنیا را پـوچ و بی مقدار می خواننـد و دنیا را تنها ابزاری برای رسیدن به زندگی بهتر و راحت‌تر می‌داننـد. بنا به آنچه گفته شـد جهان بینی انسـانها نسـبت به مرگ و جهان پس از آن؛ تعییـن کننده‌ی ترس یا علاقه‌ی ایشـان به ایـن واقعیت گریز ناپذیر اسـت. آنان که دنیا را غایت خویش انگاشـته و از انجام هر کاری برای دستیابی به لذتهای دنیایی فرو نگذاشته اند مرگ را وسـیله‌ای برای فاصله انداختن و جدایی افکندن میان آنها و لذتهایشان خوانده انـد و حتی از نام آن نیـز گریزانند حال آنکه افرادی کـه دنیا را مقدمه‌ای برای دسـتیابی بـه زندگی سـعادتمندانه و جاودانه‌ی اخروی انگاشته اند مرگ را وسیله‌ای برای گذر و عبور به سرای ابدی دانسته اند.

امام صادق (ع) در پاسـخ به این پرسـش که مرگ چیسـت؟ فرمود: برای مومن مانند خوش‌ترین بویی اسـت که استشمام می کند و از بـوی خوش آن خوابش مـی برد و رنج و درد بـه کلی از او برطرف می شـود و برای کافر همچون گزش مارها و نیش عقربهاست و دردناکتر! عرض شد: عده ای می گویند که مرگ دردناکتر از اره شـدن و قیچی گشتن و خرد شـدن با سـنگها و به چرخش در آوردن ستون آهنی آسیا بر تخم چشم است! حضرت فرمود: بـرای بعضی از کافـران و گنهکاران همین گونه اسـت...». (عیون اخبـار الرضا، ابن‌بابویه، محمد بن علی،ج۱، ص۲۷۴، ح۹)

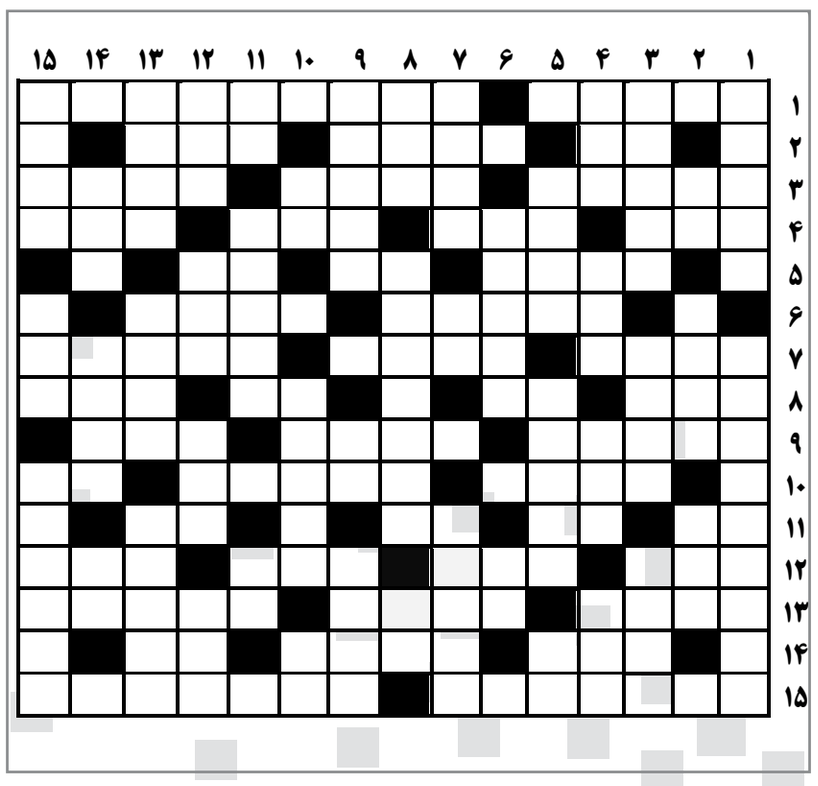
امام صادق(ع) در پاسـخ به این پرسـش که مرگ چیسـت؟ فرمود: برای مومن مانند خوش‌ترین بویی اسـت که استشمام می کند و از بـوی خوش آن خوابش مـی برد و رنج و درد بـه کلی از او برطرف می شـود و برای کافر همچـون گزش مارها و نیش عقربهاسـت و دردناکتر! عرض شـد: عده ای می گویند که مرگ دردناکتر از اره شـدن و قیچی گشتن و خرد شـدن با سـنگها و به چرخش در آوردن ستون آهنی آسیا بر تخم چشم است! حضرت فرمود: بـرای بعضی از کافـران و گنهکاران همین گونه اسـت...». (عیون اخبارالرضا، ابن بابویه، محمد بن علی،ج۱، ص۲۷۴، ح۹)

کلام آخر

تمامـی افراد از غنی تا فقیر، با هر پسـت و سـمت و مقـام دنیوی؛ روزی بـا واقعیتی به نام مرگ دسـت و پنجه نـرم خواهند کرد و هیچ‌کدام از آنان نمـی توانند مانع از وقوع چنین حادثـه ای گردند آنچنـان که خداوند حکیم در کتاب آسمانی‌اش فرموده است: «هر کجا باشید، شما را مرگ درمی یابد هر چند در بُرجهای استوار باشـید.» (سوره ی نساء، آیه ۷۸) و آدمی مختار است تا به اراده ی خویش مرگش را دلپذیر یا سخت گرداند. انتخاب هر طریق؛ به اختیار خود انسـان است و ترس از مرگ چیزی است که آدمی خود برای خویش به واسـطه چگونه زیسـتن‌اش در دنیا بوجود می‌آورد.

طرح: عصرمردم

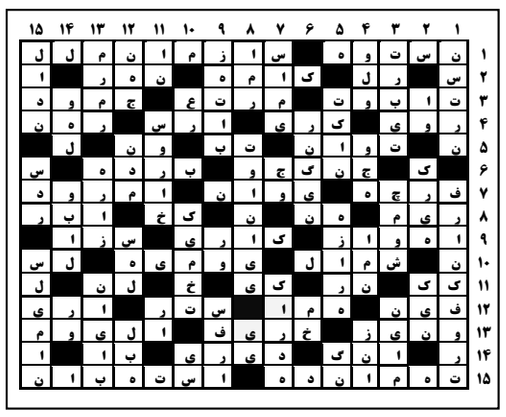
جدول شماره ۹۴/۷۹۰



افقی:
۱-فرمان- از سرکرده‌های تروریست کشته شده در سوریه
۲-نقش- به حالات جنینی و ابتدایی رشد اطلاق می‌شود- مکانی در مکه
۳-چیزی که رایگان به چنگ آمده باشد- به موجودی که زندگی‌اش به زندگی موجود دیگری وابسته است می‌گویند- افراد امین
۴-بازداشتن- مرکز یونان- تنها- دلیل
۵-مادر حضرت عیسی (ع)- تکرار یک حرف- ضمیر اشاره به دور
۶-همنشین تمدن- ورقه
۷-ارتش خارجی- از سایت‌های بین‌المللی- سرپرستی
۸-ذکاوت- حیوان درنده- واحد پول ژاپن- مطیع
۹-کاروان دم بریده- قاضی- همنشین پیاز
۱۰-اسب- کاندیدا- دریا
۱۱- طـلا- تـوان- او- علامـت مفعول بی‌واسطه
۱۲-سنگ ریز کف جوی- ارزش- صورت- از نقش‌های دستوری
۱۳-سـرباز نیروی دریایی- ناس- حاوی و مشتمل
۱۴-اسب و شیر دارند- رظل- ای
۱۵-از چهره‌های آذربایجانی در مشروطه- خوردنی‌های عرب

عمودی:
۱-زیرخاکی- ترکیب واجبی
۲-با افسوس همراه است- خوف و دغدغه- تزویر
۳-مرمت کردن- خلق و خو- از نقاشان اسپانیایی و انقلابی
۴-گرگ انگلیسی- رفیق دم بریده- شهری در ترکیه- بن مضارع از مصدر یافتن
۵-از ادوات خودرو- شهرسـتانی در فارس- پاسخ منفی عرب
۶-بسترآفرینی- از ضمایر عربی
۷-وقت- توان- دوباره بررسی کردن
۸-از قبایل وحشی باستانی- مراقبت- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
۹-ملون- تعجب زنانه- بوی خوش
۱۰-اثر چربی روی لباس- از شهرهای عربستان- علامت جمع در فارسی
۱۱-رطوبت- برادر موسی- قلق
۱۲-رنج- روستایی نزدیک سنندج- کنار- پهلوان شجاع
۱۳-پرتوبخش- مرض سگی- باطل نمودن
۱۴-زیبا- کمک- مادر ورزش‌ها
۱۵-شاکیان- ظلم- مردم به دولت می‌پردازند

جواب جدول شماره ۹۴/۷۸۹



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۶۴

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۶۳

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

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ سـتون عمـودی و ۹ ردیف افقی اسـت که توسط خطوط پررنگ‌تر بـه ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعـدادی از خانه‌هـا در این جـدول دارای عدد هسـتند و وظیفه شـما این اسـت که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک سـتون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعـدادی که در هـر ردیف و سـتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شـامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره شمس

آیا فرد جامعه را می‌سازد یا جامعه فرد را؟

هر سه قسمتی که عرض شد، احتیاج به توضیح دارد. در مورد قسـمت اول عرض کـردم که «فلاح» رهایی اسـت و انواع آزادی‌ها داریم که همه آنها ضرور و لازم است:

آزادی فکـری و آزادی معنـوی و اخلاقی، که البته آزادی معنوی شـامل آزادی فکـری و آزادی معنوی و اخلاقی، که البته آزادی معنوی شامل آزادی فکری هم می‌شود.

قرآن بـه همه آزادی‌هـا اهمیت می‌دهـد ولی در درجه اول بـه آزادی معنوی اهمیت می‌دهد. این همان مسئله‌ای است که امرز تحت این عنوان مطرح است: آیا فـرد بر جامعه تقدم دارد یا جامعه بر فرد؟ آیا جامعه فرد را می‌سازد یا فرد جامعه را؟

بعضـی قائل به تقدم جامعه بر فردند و می‌گویند: هر کاری می‌خواهید بکنید از جامعه شروع کنید، اگر جامعه درست شـود فرد جبراً درست است و اگر جامعه درست نشود فرد جبراً نادرست است. بنابراین رفتن به سراغ فرد از بیخ غلط است.

اینها رفتن به سـراغ اصلاحات اخلاقی را نوعی کار غلط و اضـلال و گمراهی تلقـی می‌کنند. عده‌ای هم اصـلاً به جامعـه کاری ندارند و می‌گوینـد: جامعه که چیزی نیست، باید به سراغ فرد رفت و او را اصلاح کرد.

اما در اسـلام، هم به اصلاح فـرد و هم به اصلاح جامعه [اهمیت داده شده.] امر به معروف و نهی از منکر اصلاح جامعه است. اگر جامعه فاسد باشد اصلاح فرد به تنهایی کافی نیست.

ولی در عین حال اسـلام آن نظریـه را که می‌گوید فقط باید به جامعه پرداخت، نمی‌پذیرد؛ چون جامعه باید از ناحیه افراد درست شود.

عـده‌ای می‌گوینـد «فرد در اصـلاح جامعه دخالت ندارد. جامعه یک حرکت جبری دارد که تابع وضع نظام تولیدی اسـت و نظام تولیدی هم تابع ابزار تولید است. ابزار تولید ، انسـان‌ها ر ا هر طور که خودش اقتضا کند می‌سازد و انسان‌ها هیچ اراده‌ای ندارند». ولی این حرف، حرف مزخرفی است.

اصلاح جامعه به وسیله مصلحان

تعلیمات قرآن بر این اسـاس است که برای فرد در درون جامعه نوعی مسـئولیت و شـخصیت و اختیار و آزادی قائل است. قرآن می‌گوید: جامعه خود به خود و با یک حرکت جبری اصلاح نمی‌شـود، بلکه جامعه را باید مصلح‌ها اصلاح کنند.

به تعبیر امروز: شخصیت‌های مصلح در اصلاح جامعه نقش دارند. این حرف که «شـخصیت بی‌نقش است» حرف مفتی اسـت، ولی شـخصیت باید صالح باشد تا مصلح شـود. این یکی از اصول تعلیمات اسـلامی و از اصول فلسفه‌های اجتماعی اسلامی است.

فطرت

پس اینجا بحث این اسـت: آیا جامعـه بر فرد تقدم دارد یا فرد بر جامعـه؟ آیا تمام ابعاد وجود فرد را جامعه می‌سازد، یا فرد به حکم فطرت و به دست توانای خلقت مقداری از پایه‌های اصلی انسانیتش ساخته شده؟

قرآن دومـی را انتخاب می‌کند و می‌گوید: و نفس و ما سـویها. فالهمها فجورها و تقویها. این یعنی فطرت، و به معنای رد نظریه‌ای اسـت کـه می‌گوید تمام ابعاد شـخصیت انسـان را جامعه می‌سـازد. قرآن می‌گوید: قسـمت‌های اصلی ابعاد شخصیت انسان در متن خلقت ساخته شده. این حرف عجیبی است.

پـس آن نظریه می‌گفـت «فرد هیچ نقشـی ندارد و جامعه یـک حرکت جبری می‌کند. بسـتگی دارد به این‌که وضع نظام اقتصادی جامعه چگونه باشد، هر نظام اقتصادی افراد را یک طور می‌سازد.»

ولی اسـلام می‌گوید افراد مسئول ساختن جامعه‌اند. لهذا می‌گوید: کلکم راع و کلکم مسـوول عن رعیته، و امر به معروف و نهی از منکر را مطرح می‌کند.

مصلح باید صالح باشد

مسئله بعدی این اسـت که قرآن می‌گوید: افراد اگر بخواهند مصلح باشـند و جامعه را اصـلاح و تطهیر و تزکیه کنند، اول باید خودسـازی و فردسـازی کنند. تا فطرت در کار نباشد خودسازی امکان ندارد.

طبق نظریه‌ای که برای فرد هیچ شـخصیتی قائل نیسـت و می‌گوید باید به جامعه پرداخت، خودسـازی محال است. خودسـازی طبق نظریه «فالهما فجورها و تقویها» که در قرآن آمده، درست است.

پس تمام رستگاری‌ها از اینجا شروع می‌شود: قد افلح من زکیها. رسـتگار شد آنکه جان خودش را پاکیزه کرد و آلودگی‌هایش را برطرف کرد و روح خودش را معنویت داد و رشد و تکامل بخشید. و قد خاب من دسیها. اما آن بدبختی که هزار جور اندیشه غلط ضد فطری در جانش رخنه کرده و کتاب نفسش قلم خورده و در کتاب نفسش دست برده است [خاسر شد.]

سند آن وقت اعتبار دارد که در آن دست نبرده باشند و همانطور که از اول تنظیم شـده باقی مانده باشد. جان انسان هم اگر آلودگی‌های اخلاقی داشته باشد از اعتبار افتاده و وقتی جان از اعتبار بیفتد و صالح نباشـد دیگر حـق ندارد ادعای مصلح بـودن بکند، و جامعه ما چقدر امروز به این درد و اشتباه گرفتار است!

امروز عـده‌ای افـکاری دارند که ریشـه‌اش افکار ماتریالیسـتی غربی اسـت کـه نه با جهان‌شناسـی اسلامی سـازگار اسـت که خدا در آن واقع است و نه با انسان‌شناسـی اسلام سـازگار است که روح و فطرت رکنش را تشکیل می‌دهد.