info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۱۸۶۸
شنبه ۵/ تیر ۱۴۰۰
۱۵ / ذوالقعده / ۱۴۴۲
26 / June / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۲-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶۲ فکس ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قاب سبز

بیا با هم چای بنوشیم

بیا با هم چای بنوشیم. زندگی مگر چیست؟ بیا تا دوباره به یکدیگر بگوییم: دوستت دارم.
چقدر زیبا بود. روزهایی که تو را داشتم. یعنی تنها روزهایی را زندگی کردم که با تو بودم.
راستی هیچ تصور کرده ای؟ بی تو زندگی، چگونه تفسیر می شود؟
هنوز همه چیز قشنگ است. کوچه رد پای تو را می یابد.
شهر در خاطرات گم می شود؛ صدای مترو، مژده آمدنت را می دهد. گاهی یادم می رود و دو فنجان چای می ریزم.
بیا تا هنوز خاطرات را به خاطر دارم که در رویای تو، به شماره نفس می کشم.
دیرنگی! بین ما تنها ریل های قطار کرج تا آزادی فاصله است. اما انگار تمام ریل های جهان فاصله میان من تا آزادیست.
دلتنگم.
جام آتشین لب هایم سرد و بی رو است. فریاد فراموش شده و توان آهم نیست. حتی غنچه های بوسه ام، قبل از شکفته شدن، پژمرده و پرپر شدند.
این نوار های آهنین با ما چه کردند؟
انگار که دیگر دیر شده است.

پروی وش فیروزبخت

یادداشت

یادگارهای ایرانی

روان‌شاد حمید مجتهدی را برای اولین بار در برنامه «سینماگرام» شبکه چهار سیما ملاقات کردم. برنامه آن شب به فیلم «محمد رسول الله» اختصاص داشت و مجتهدی که فیلمبرداری این فیلم و «عمر مختار» مصطفی عقاد را برعهده داشت برای گفت‌وگو با شاعرخ دلکوه به این برنامه آمده بود. سلام و علیک کوتاهی داشتیم و بعد از ضبط برنامه ایشان را ندیدم تا اینکه بعد از مدتی با من تماس گرفت و برای پژوهش یک مستند دعوت به همکاری کرد. آن روزها تصمیم داشت مستندی درباره ایستگاه‌های تلویزیونی در ایران بسازد به خاطر مشغله‌های کاری من این همکاری مقدور نبود و دوست دیگری را معرفی کردم اما در همان چند جلسه‌ای که به همین منظور با هم مراوده داشتیم، ایشان را انسانی وارسته یافتم. با وجود سن و سال بالا بسیار دقیق و پر از شور زندگی بود. بیش از این‌ها و قبل از این آشنایی، حمید مجتهدی را به واسطه فعالیت‌های سینمایی و آثار مستندش می‌شناختم. او در دوران قبل از انقلاب جزو اولین و معدود فیلمبرداران تحصیلکرده سینمای ایران بود. سینمای قبل از انقلاب فضای تجربی بود و کارهای فنی به صورت کاملاً تجربی آموخته می‌شد. به همین خاطر در تیتراژ فیلم‌ها نام یک نفر به عنوان تدوینگر و فیلمبردار و کارگردان و... ذکر می‌شد در چنین دورانی زنده‌یاد مجتهدی فیلمبرداری را به صورت تخصصی و آکادمیک از دانشگاهی در انگلیس یاد گرفت و تجربه کرد. در آن ایام هم با هر کارگردانی کار نمی‌کرد. انقلاب با فریدون گله همکاری داشت که نسبت به کارگردان‌های آن دوره آدم متفاوتی بود. بعد از انقلاب فعالیت‌های ایشان بر مستندسازی متمرکز شد که مهم‌ترین آن مجموعه مستند ایران است. در این مجموعه برای اولین بار حمید مجتهدی از فیلمبرداری هوایی استفاده کرد و توانست یک زیبایی شناختی تعریف کند و انگاره‌ای تازه از ایران شکل بدهد که در دیگر مستندها نبود. نگاه خاصی به موقعیت جغرافیایی و هویت بومی و به قول معروف نگاه اینجایی به ایران داشت که شاید با نگاه‌های کلاسیک دیگر فیلم‌های مستند فاصله داشت. نمی‌خواهم بگویم روح شاعرانه داشت، با العکس بشدت پیگیر داده‌های علمی و دقیق بود و بر دقت بخش پژوهش تأکید داشت. با وجود اینکه خیلی از مستندسازها خود بخش پژوهش را به عهده دارند او برای کار تازه‌اش سراغ یک مدرس دانشگاه آمده بود و بر پژوهش دانشگاهی اصرار داشت آن هم برای موضوعی که شاید مقوله‌ای اداری و سازمانی بود و یک نفر در همین سازمان می‌توانست تمام اطلاعات را در اختیارش قرار دهد. برای زنده‌یاد مجتهدی اما مقوله پژوهش به اندازه تبدیل کردن این اطلاعات به تصویر مهم بود. این ویژگی‌ها در کنار هم نشان می‌دهد که حمید مجتهدی در مستندسازی تا چه میزان دارای دقت و وسواس بود اما به قدر شایستگی، اجرا نمی‌کند چون آدم بی هیاهویی بود. هیچ وقت او را در محافل مستند ندیده بودم و همین دوری گزینی باعث شده بود در قواعد بازی قرار نگیرد. با همه این احوال، او میراث خوبی برای ما به یادگار گذاشته که باید قدردان آن باشیم. امیدوارم با همکاری خانواده، مرکز گسترش و تلویزیون، مجموعه مستند ایران در پلتفرم‌های نمایشی قرار بگیرد تا بهتر دیده شود و مسیر او به نوعی توسط پسرش ادامه یابد.

گزارش

کتاب‌هایی که فیلم ماندگار خلق می کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایمنا، از دیرباز تا کنون آثار داستانی بسیاری خلق شده است. تأثیر قلم و جذابیت داستان برخی نویسندگان به قدری موفق است که کارگردانان و فیلمنامه نویسان با اقتباس از آنها، فیلم‌های دینی، حماسی، درام و عاشقانه‌ای را به تصویر کشیده اند؛ فیلم‌هایی که در ذهن مخاطب ماندگار شده است. در ادامه با کتاب‌هایی آشنا می‌شوید که از موضوع آن‌ها فیلم تهیه شده است:

جنگ و صلح

کتاب "جنگ و صلح" اثر لئون تولستوی نویسنده روسی، یکی از برجسته‌ترین آثار ادبیات کلاسیک جهان است. وی در این اثر شگفت و جذاب هنری توانست بهترین تصویرسازی از دوران جنگ و مشکلات روسیه را در سال‌های (۱۸۰۵ تا ۱۸۱۲) به قلم درآورد. شخصیت پردازی و هنر قوی، بیان اتفاقات ناگوار در طول این دوره از دید اشراف زادگان همچنین مردم عادی، این اثر را به یک کتاب ماندگار تبدیل کرده است. در سال ۱۹۶۶، فیلم سینمایی حماسی با اقتباس از این رمان بزرگ به کارگردانی "سرگئی بوندارچوک" ساخته شد. این فیلم تأثیرگذار و پرهزینه (در دوران اتحاد جماهیر شوروی) توانست جایگاه اسکار بهترین فیلم سال را به خود اختصاص دهد همچنین در سال ۲۰۱۶ بار دیگر از این کتاب مجموعه تلویزیونی به کارگردانی "تام هاربر" ساخته شد که توانست توجه مخاطبان را به خود جلب کند.

من پیش از تو

"من پیش از تو" محبوب ترین داستان عاشقانه "جوجو مویز" نویسنده و روزنامه نگار انگلیسی در سال ۲۰۱۲ است. این اثر زندگی جوان شاداب و سرزنده ای را روایت می کند که پس از یک سانحه رانندگی مجبور به نشستن روی ویلچر شده و شور و اشتیاق خود را نسبت به زندگی از دست داده است. لوییزا کلارک دختر جوانی است که به قصد مراقبت از این جوان با او آشنا می‌شود. در طول این داستان با به وجود آمدن احساس عشق و علاقه میان او و ویل، تلاش می کند به او ثابت کند زندگی ارزش زیستن دارد. در سال ۲۰۱۶ فیلم سینمایی با ژانر درام و رمانتیک برگرفته از این کتاب مشهور و زیبا به کارگردانی "تی شاروک" اکران شد که در صدر یک داستان عاشقانه به یادماندنی از سوی مخاطبان قرار گرفت.

گامبی وزیر

"گامبی وزیر" اثر "والتر تویس" سال‌ها پس از مرگ این نویسنده به شهرت جهانی رسید. وی در این کتاب زندگی دختر چهِ یتیمی را بازگو کرده که پس از مرگ مادرش در مرکز نگهداری از کودکان بی سرپرست زندگی می کند. او در ابتدا نسبت به هیچ چیز علاقه‌ای نشان نمی‌دهد اما در طول داستان به طور اتفاقی سرایداری را می‌بیند که مشغول بازی شطرنج است و آهسته آهسته به این بازی علاقمند می‌شود تا آنجا که وسواس شدید در یادگیری این مهارت پیدا و مشکلاتی از جمله وابستگی به مواد مخدر و الکل را در پی دارد. در سال ۲۰۲۰ سریالی به کارگردانی "گسکات فرانک" ساخته شده که زندگی بث هارمون را بر اساس این کتاب به تصویر می‌کشد. او در نهایت به بهترین شطرنج باز دنیا تبدیل می‌شود.

تو

یکی از پرفروش‌ترین آثار نیویورک تایمز کتاب "تو" نوشته "گرولین" کپس نویسنده آمریکایی است. "تو" یک اثر عاشقانه بسیار زیبا همزمان غافلگیر کننده و شاید ترسناک است. دختر جوانی رؤیای نویسنده شدن را در سر دارد و یک روز به طور اتفاقی با کتابفروش جوانی به نام جو آشنا می‌شود، جو گلدبرگ که به شدت شیفته یک گوئینویر شده و برای به دست آوردن او دست به هر کاری می‌زند؛ واکنش‌ها و رفتارهایی که برای مخاطب به شدت تکان دهنده است. سریال "you" برگرفته از این کتاب، دنیای مجازی امروز را نشان می‌دهد که با به تصویر کشیدن یک ژانر عاشقانه در عین حال به بیان شخصیت‌های واقعی متفاوت از شخصیت‌های مجازی می‌پردازد.

دونده مارپیچ

در سال ۲۰۱۴ فیلم سینمایی The maze runner به کارگردانی "آلن بال" اکران شد که برگرفته از کتاب "دونده مارپیچ" به نویسندگی "جیمز دشنر" است. این اثر علمی و تخیلی جذاب در سال ۲۰۰۷ منتشر شد و به عنوان یکی از پرفروش‌ترین رمان‌ها شناخته می‌شود. "دشنر" در این کتاب از نوجوانی می‌گوید که ناگهان در یک آسانسور به هوش می‌آید و هیچ چیز به غیر از نامش را به خاطر ندارد. توماس به سرعت متوجه می‌شود جز او جوان‌های بیشمارشین زیادی در یک هزارتو با حیوان‌های درنده گرفتار شده‌اند که رهایی از آن غیرممکن به نظر می‌رسد.

گزارش

پیشتازی کشاورزان مناطق کم بارش در مدیریت مصرف آب

امسال در بیش از ۹۷ درصد از مساحت کشور بویژه در استان‌های شرقی و جنوبی، میزان بارش نسبت به سال زراعی قبل و میانگین بلند مدت کاهش کشت دیم (که از آب باران آبیاری می‌شود)، آسیب جدی وارد شود بلکه اراضی آبی کشاورزی نیز که با چاه‌ها، قنوات و آب ذخیره شده پشت سدها سیراب می‌شوند دچار کمبود آب شوند در چنین شرایطی قطعاً مدیریت مصرف آب کشاورزی و مصرف بهینه آب می‌تواند به تثبیت تولید در این بخش کمک کند و این امر میسر نیست مگر اینکه کشاورزان در استان‌های دور و نزدیک از قبل گام‌هایی را در این زمینه برداشته باشند در حال حاضر کشاورزان ما به ازای یک متر مکعب آب تنها ۴۵۰ گرم محصول خشک کشاورزی تولید می‌کنند که رقم خوبی برای سال کم آبی ماندنِ امسال نیست.

«رضا سرافرازی» مدیر کل دفتر امور آب وزارت جهاد کشاورزی می‌گوید: کشاورزان استان‌های خشک کشور مانند یزد، اصفهان، فارس، خراسان جنوبی و خراسان رضوی که عمدتاً با محدودیت آب مواجه بوده‌اند زودتر از فیرست استان‌ها خود را برای مقابله با خشکسالی سازگار کرده‌اند و بهتر توانسته‌اند در مدیریت مصرف آب کشاورزی موفق باشند. در واقع این استان‌ها مانند افرادی هستند که همیشه به زندگی با حقوق ثابت و اندک و محدودیت‌های آن عادت دارند ولی استان‌های پر آبی مانند گیلان و مازندران که همیشه منابع آب در دسترس شان بوده قطعاً طول می‌کشد تا خود را برای زندگی در شرایط کم آبی آماده کنند. وی می‌افزاید در سال زراعی جاری در همه نقاط کشور بجز در نقاطی از استان تهران با کمبود قابل توجه بارش روبه‌رو بودیم و این مسأله موجب آسیب جدی به کشت دیم در سراسر کشور از جمله گندم دیم شده است. کمبود بارش و پراکنش نامناسب باران در اراضی کشت دیم گندم در جاهایی هم که صددرصد محصول را از بین نبرده موجب شده عملاً برداشت صرفه اقتصادی نداشته باشد و متأسفانه با شرایطی مواجه هستیم که باید برای تأمین نیاز به گندم اقدام به واردات این محصول استراتژیک کنیم. به گفته وی این تغییر اقلیم مختص امسال نیست و قطعاً در سال‌های آتی هم وجود خواهد داشت. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر از ۸۵ میلیون هکتار اراضی آبی کشاورزی ۳میلیون و ۱۳۰ هزار هکتار آن به تجهیزات نوین آبیاری تجهیز شده است تأکید می‌کند: وقتیکه این است که استفاده از شیوه‌های نوین آبیاری می‌تواند مصرف آب را کاهش دهد ولی ما را به مدیریت مصرف آب نمی‌رساند. ما اگر می‌خواهیم به تولید پایدار در شرایط خشکسالی برسیم چاره‌ای جز کنترل مصرف نداریم و بفشار من در شرایط فعلی تنها راهکار ما برای مصرف بهینه و مدیریت آب در بخش کشاورزی این است که از کنتورهای هوشمند برای تحویل آب به کشاورزان بهره ببریم. ما اگر حتی زمینی را مجهز به سیستم آبیاری نوین کنیم و از سوی دیگر هر چقدر کشاورز آب بخواهد به زمین او تحویل بدهیم قطعاً در مدیریت مصرف آب موفق عمل نکرده‌ایم. استان یزد به دلیل شوری آب و کیفیت پائین آن امکان توسعه تجهیزات آبیاری در حدی را که ما می‌خواهیم، ندارد ولی می‌بینیم که این استان به دلیل درک درست کشاورزان از شرایط خشکسالی و لمس کم آبی نهایت صرفه‌جویی در مصرف آب کشاورزی را دارد. سرافرازی خاطرنشان می‌کند که واقعیت این است که خشکسالی فراگیر شده است و با اعتبارات محدود دولتی نمی‌توانیم کارهای شاخصی را که در ذهن داریم برای مدیریت مصرف آب انجام دهیم و لازم است دولت با عزم بیشتری وارد این بخش شود و اولویت دارترین اقدام هم می‌تواند تحویل آب کنترل شده به کشاورزان باشد. در حال حاضر کشاورزان ما با مصرف یک متر مکعب آب تنها ۴۵۰ گرم ماده خشک تولید می‌کنند در صورتی که باید این میزان را به ۲کیلوگرم افزایش دهیم. البته این رقم از چند سال گذشته از ۱/۵ کیلوگرم به ۱/۲ کیلوگرم رسیده است.

مدیر امور آب وزارت کشاورزی تصریح می‌کند: باید تمام تلاش خود را انجام دهیم تا توسعه سطح زیر کشت نه تنها در اراضی باغی بلکه در اراضی زراعی اتفاق نیفتد. از سوی دیگر به سمت افزایش بهره‌وری بویژه در استان‌های غربی و شمالی که پیش از این با محدودیت منابع آبی کمتری روبه‌رو بوده‌اند برویم و در آخر از توسعه کشت گلخانه غافل نشویم. اغلب مزارع خراسان رضوی کم آبیاری می‌شود. خراسان رضوی یکی از استان‌هایی است که در سال‌های گذشته با کمبود شدید آب برای بخش کشاورزی روبه‌رو بوده اما اقدامات انجام شده و همکاری خوب کشاورزان موجب شده این استان عملکرد خوبی در مدیریت منابع آب داشته باشد.

«جعفر جوادی» مدیر آب و خاک سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی به «ایران» می‌گوید: مجموع سطح اراضی زراعی و باغی آبی این استان حدود ۷۰۸ هزار هکتار است اما به خاطر محدودیت منابع آب اغلب مزارع در شرایط کم آبیاری کشت می‌شوند.

وی تصریح می‌کند: آب موجود و در دسترس بخش کشاورزی استان حدود چهار میلیارد و ۴۰۰ میلیون مترمکعب است. به گفته وی مطالعات طرح جامع بهره‌وری آب استان توسط خاکسارشان مرکز تحقیقات کشاورزی استان از سال ۹۶ آغاز شده است و بهره‌وری آب محصولات کشاورزی استان به تفکیک محصولات زراعی و باغی محاسبه شده است. در این طرح ۴ برنامه و ۶۴ زیر برنامه در راستای بهینه‌سازی مصرف آب و افزایش بهره‌وری تدوین شده است این عدد در سال شروع برنامه ۱/۱۶ کیلوگرم برمتر مکعب بوده که طی برنامه ۱۰ ساله تا ۱۴۰۰ به ۱/۸۸ کیلوگرم بر مترمکعب افزایش می‌یابد. اجرای سامانه‌های نوین آبیاری، اجرای خطوط انتقال آب به زراعی محصولات زراعی و باغی، احداث گلخانه‌ها، پوشش دار کردن باغ‌ها و آموزش بهره برداران از جمله برنامه‌های بهینه‌سازی مصرف آب است.

وی می‌افزاید: در استان خراسان رضوی منابع آبی استان عمدتاً چاه‌های عمیق است. در واقع ۸۷ درصد منابع آبی استان از آب های زیر زمینی و مابقی از آب های سطحی شامل رودخانه ها و چشمه‌ها تأمین می‌شود. از ابتدای شروع طرح توسعه سازه‌های نوین تاکنون بالغ بر ۱۸۱ هزارهکتار از اراضی استان تحت پوشش قرار گرفته است.

زهره افشار

تلنگر

میهمان ناخوانده طبیعت گردها

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، طبیعت‌گردی و گردشگری روستایی در سال‌های اخیر به یکی از جذاب‌ترین اقسام گردشگری بدل شده است. با این حال این سبک از توریسم چالش‌هایی را به همراه خود دارد که یکی از آنها مواجهه با حشرات و بندپایانی است که اغلب گردشگران در پاره آنها اطلاعی ندارند. همین موضوع سبب ایجاد هراس و دلهره و گاه واکنش‌هایی می‌شود که بیشتر به سلامت توریست‌ها صدمه می‌زند. علیرضا نادری حشرشناس در این باره به «دنیای اقتصاد» می‌گوید: طبیعت‌گردی در کشورهایی مانند کشور ما معمولا بی‌ضابطه است و افراد بدون گذراندن دوره‌های تخصصی در موسسات استاندارد به این سفرها می‌روند و همین موضوع گاه آنها را دچار مشکل می‌کند.

او با اشاره به اینکه در کشوری زندگی می‌کنیم که تنوع گونه‌ای در آن زیاد بوده و بخشی از آنها شناخته‌شده نیستند، می‌افزاید: در ایران بندپایانی داریم که بیماری‌زا هستند و ممکن است برای توریست‌ها مشکل‌ساز شوند. البته این تنوع گونه‌ای در کشورهای گرمسیری بیشتر است اما در کشور خودمان هم این احتمال وجود دارد.

نادری ادامه می‌دهد: برای مواجهه با این مساله ما به چند راهکار نیاز داریم که بهترین آنها آگاهی و شناخت از منطقه‌ای است که وارد آن می‌شویم و بندپایانی که در آنجا حضور دارند. همچنین برخی کلیشه‌های ذهنی و گزاره‌های غلط در ذهن ما وجود دارد که باید آنها را اصلاح کنیم. به عنوان مثال از دیدگاه عمومی گفته شود رطیل خطرناک است. از سقف یا چای بلند روی فرد می‌افتد. نیشش زیر شکمش است، زهرش باعث سیاه شدن محل گزش می‌شود و ... اما امروز می‌دانیم که رطیل‌ها سمی نیستند (در دنیا هزار گونه رطیل وجود دارد و ما در ایران سی، چهل نوع داریم که زهر ندارند و خطرناک نیستند). آنها لزوما از بلندی نمی‌افتند. رطیل‌ها اگر احساس تهدید نکنند یا در بخشی از وسایل ما نباشند احتمال گازگرفتگی ندارند. با این حال ممکن است لای رختخواب، دمپایی یا لباس ما باشند و با برخورد دست یا با احساس تهدید کرده و گاز بگیرند. گاهی هم خود گردشگران به عمد آنها را تحریک می‌کنند که نتیجه‌اش همان گازگرفتگی است.

او می‌گوید: سمی نبودن البته به این معنا نیست که گازگرفتگی توسط رطیل خطری ندارد. آرواره‌های آنها آلوده است و همین آلودگی به قلقلزا یا با گرز منجر می‌شود. در گذشته هم همین سیاه‌شدگی عضوی که رطیل گاز گرفته بود باعث قلقلزا می‌شد که مردم آن را به سمی بودن این گونه مرتبط می‌دانستند. دلیل آلودگی هم البته به زیستگاه این گونه (باکتری‌های موجود در خاک) و حشراتی برمی‌گردد که از آنها تغذیه می‌کند که در خاک هستند.

این حشرشناس از سمی بودن دم مارمولک به عنوان یک کلیشه ذهنی نادرست دیگر نام برده و می‌افزاید: برخی به واسطه همین کلیشه‌ها فکر می‌کنند اگر دم مارمولک در چیزی بیفتد سمی شده یا فضولات مارمولک‌ها سیانور دارد. این در حالی است که مارمولک‌ها می‌توانند جمعیت حشرات را کنترل کنند و برای ما فایده زیادی دارند.

او در این باره که چطور می‌توانیم بفهمیم جایی که مرده‌ایم چنین حشره‌ها یا بندپایانی را دارد، می‌گوید: اگر به جایی می‌روید که ناشناخته است قبل از اقامت و استراحت حتما یک بازرسی ساده داشته باشید. به حاشیه فرش‌ها نگاه کنید که رطیل یا عقربی نباشد. به پشت پشتی‌ها حتما نگاه کرده و زیر بالشت و تشک‌ها را چک کنید.

نادری اضافه می‌کند: وسایل تان را در محلی که نمی‌شاید چه در فضای بسته و چه در طبیعت پخش نکنید زیرا با این کار ممکن است جانوری وارد وسایل تان شود. در مواردی حتی سراغ داریم که کسانی جوندهایی مثل موش دویا یا موش خانگی را جابه‌جا کرده‌اند. همچنین ممکن است عقرب، مار یا رطیل وارد وسایل تان شود. اگر هم وسایل تان را پخش کرده یا در کیف و چمدان تان را باز گذاشته‌اید، موقع جمع کردن حتما همه چیز را چک کرده و در کیف، کوله و چمدان تان بگذارید.

او می‌گوید: یکی دیگر از مسائل مهم این است که در طبیعت لباس مناسب بپوشیم.

برخی با دیدن فیلم‌های هالیوودی فکر می‌کنند اگر با شلوار کوتاه و آستین کوتاه به طبیعت بروند طبیعت‌گرد حرفه‌ای هستند در حالی که چنین رفتاری باعث ایجاد مشکلات جدی برای فرد می‌شود. لباس‌های آستین بلند جلوی ورود کک و کنه‌ها را می‌گیرد. کنه‌ها و سایر عنکبوتیان اغلب از طریق شلوار وارد بدن فرد می‌شوند بنابراین در هنگام استراحت حتما باید جوراب‌مان را روی شلوار کشیده یا گتر بپوشیم تا منفذی در اختیار آنها نگذاریم.

برای جلوگیری از نزدیک شدن حشرات برخی از اسپری و پماد استفاده می‌کنند. نادری در این باره می‌گوید: اسپری‌ها و پماد‌ها برای دور کردن پشه‌ها، کک‌ها و حتی سارس‌ها استفاده می‌شود. آنها لایه‌ای روی پوست می‌کشند که جلوی بوی بدن را می‌گیرد و حشره که با بویایی میزبانش را انتخاب می‌کند نمی‌تواند سراغ فرد برود. برخی از این اسپری‌ها و پماد‌ها هم حشرات را دور می‌کنند. با این حال باید توجه داشت که اسپری باید به تمام بدن زده شود. جنس آنها باید خوب بوده و تقلبی نباشد و بر اساس دستورالعملی که روی آن نوشته شده مصرف شود. به عنوان مثال روی بدنی که عرق کرده نمی‌شود اسپری زد. استفاده از سم راهکاری است که بسیاری در خانه‌ها یا اقامتگاه‌ها به کار می‌گیرند. این حشرشناس در این باره عنوان می‌کند: ما به دلیل ناآگاهی همیشه از سم استفاده می‌کنیم به طوری که در منزل یا دبین یک پشه آنقدر حشره‌کش می‌زنیم که خودمان و اعضای خانواده دچار مشکل تنفسی شده و سم را هم وارد بدن‌مان می‌کنیم. علاوه بر آن این سم‌ها به لحاظ محیط‌زیستی ضررهای زیادی دارند و بر لایه اوزون تاثیر می‌گذارند.

او معتقد است بهتر است ما با مارمولک‌ها آشتی کنیم. مارمولک‌های کوچکی که می‌توانند در خانه و حیاط هم جمعیت بندپایان را کنترل کنند و هم سوری‌ها (آنچه به عنوان سوسک خانگی می‌شناسیم) را از برخی با دیدن فیلم‌های هالیوودی فکر می‌کنند اگر با شلوار کوتاه و آستین کوتاه به طبیعت بروند طبیعت‌گرد حرفه‌ای هستند در حالی که چنین رفتاری باعث ایجاد مشکلات جدی برای فرد می‌شود. لباس‌های آستین بلند جلوی ورود کک و کنه‌ها را می‌گیرد. کنه‌ها و سایر عنکبوتیان اغلب از طریق شلوار وارد بدن فرد می‌شوند بنابراین در هنگام استراحت حتما باید جوراب‌مان را روی شلوار کشیده یا گتر بپوشیم تا منفذی در اختیار آنها نگذاریم.

برای جلوگیری از نزدیک شدن حشرات برخی از اسپری و پماد استفاده می‌کنند. نادری در این باره می‌گوید: اسپری‌ها و پماد‌ها برای دور کردن پشه‌ها، کک‌ها و حتی سارس‌ها استفاده می‌شود. آنها لایه‌ای روی پوست می‌کشند که جلوی بوی بدن را می‌گیرد و حشره که با بویایی میزبانش را انتخاب می‌کند نمی‌تواند سراغ فرد برود. برخی از این اسپری‌ها و پماد‌ها هم حشرات را دور می‌کنند. با این حال باید توجه داشت که اسپری باید به تمام بدن زده شود. جنس آنها باید خوب بوده و تقلبی نباشد و بر اساس دستورالعملی که روی آن نوشته شده مصرف شود. به عنوان مثال روی بدنی که عرق کرده نمی‌شود اسپری زد. استفاده از سم راهکاری است که بسیاری در خانه‌ها یا اقامتگاه‌ها به کار می‌گیرند. این حشرشناس در این باره عنوان می‌کند: ما به دلیل ناآگاهی همیشه از سم استفاده می‌کنیم به طوری که در منزل یا دبین یک پشه آنقدر حشره‌کش می‌زنیم که خودمان و اعضای خانواده دچار مشکل تنفسی شده و سم را هم وارد بدن‌مان می‌کنیم. علاوه بر آن این سم‌ها به لحاظ محیط‌زیستی ضررهای زیادی دارند و بر لایه اوزون تاثیر می‌گذارند.

او معتقد است بهتر است ما با مارمولک‌ها آشتی کنیم. مارمولک‌های کوچکی که می‌توانند در خانه و حیاط هم جمعیت بندپایان را کنترل کنند و هم سوری‌ها (آنچه به عنوان سوسک خانگی می‌شناسیم) را از

بریده جراید

زندگی خوب: مرور کتاب

اعتماد: سیدحسن اسلامی‌اردکانی- برخی فلسفه‌آموختگان کوشیده‌اند تجربه موفق کتاب‌های خودیار عرصه روانشناسی را به عرصه فلسفه بکشانند یا پای فلسفه را به عرصه کتاب‌های خودیار (Self-help) باز کنند. یکی از فعالان این عرصه مارک ورنون است که فیزیک و الهیات خوانده و دکترای فلسفه دارد. او با استفاده از هنر و ادبیات و توان ژورنالیستی خویش کوشیده با الهام گرفتن از آثار فیلسوفان نامور و اندیشمندان شناخته‌شده، نوع خاصی خودیار فلسفی پیشنهاد کند که از آن روزمرگی و ابتذال خودیارهای رایج فراتر برود و عمیق‌تر به زندگی بنگرد.

از او دو کتاب با این نگاه به فارسی منتشر شده است. نخست، ۴۲ اندیشه ناب: تاملاتی درباره زندگی، جهان و هر آن چیز دیگر است و دومی کتاب حاضر است با عنوان زندگی خوب: ۳۰ گام فلسفی برای کمال بخشیدن به هنر زیستن. هر دو با ترجمه خوب آقای پژمان طهرانیان و به وسیله فرهنگ نشر نو روانه بازار شده است. در حالی که کتاب اولی چنگی به دلم نزد، این یکی را پسندیدم و به دقت خواندم و لذت بردم. در زمانی که اصولا نمی‌شود به ترجمه‌ها اعتماد کرد و با آنکه متن انگلیسی این کتاب را در اختیار نداشتم، حس کردم متن قابل اعتمادی را می‌خوانم و جدای برخی ملاحظات کوچک می‌توانم به ترجمه آن اتکا کنم.

نویسنده با رهیافتی فضیلت‌مدار به اخلاق می‌کوشد در ۳۰ فصل این کتاب درس‌هایی برای خوب زیستن و سرشار بودن به دست بدهد. این رهیافت بر این نکته پای می‌فشارد که حیات اخلاقی غنی‌تر از قواعد رفتاری است و در واقع بنیاد اخلاق، نه اصول، بلکه منش‌ها، عادات خوب، کمالات و به تعبیر رایج فضایل (Virtues) است. آنچه انسان را اخلاقی می‌سازد صرفا انجام برخی رفتارها و باز ایستادن از برخی دیگر نیست، بلکه پرورش نوعی منش در خود و کسب برخی عادات است.

از این منظر، زندگی خوب از طریق تأمل بر خویشتن خویش، توجه به تمامیت خود و تمرینات مشخص به دست می‌آید. فضیلت یک مهارت است که با اقدام و اشتباه حاصل می‌شود. اگر در زندگی اشتباه نکنیم، چگونه خواهیم آموخت؟ از این رو، در سنت‌های دینی به جای تاکید بر اشتباه نکردن، بر توبه و بخشایش تأکید شده است.

با این نگاه، ورنون هر فصل یک عادت یا فضیلت را برجسته می‌سازد و اهمیت آن را در زندگی خوب آشکار می‌کند. برای این کار او معمولا در هر فصلی با الهام از یک فیلسوف و متفکر، ایده‌ای را طرح می‌کند و بسط می‌دهد. برای نمونه از شوپنهاور استفاده می‌کند تا بحث شوخ‌طبعی را پیش بکشد و پس از بیان اهمیت و ابعاد آن فضیلت یا عادت خوب، در پایان هر فصل معمولا با یک توصیه عملی، به نام «گامی دیگر» شیوه کاربست یا پرورش آن فضیلت و عادت را نشان می‌دهد. مثلا پس از بیان اهمیت سوگواری در زندگی توصیه می‌کند گاهی در گورستان‌ها قدمی بزنیم یا فیلمی غمبار ببینیم و یا مرگ مواجه شویم.

این سی گام جنبه‌های وجود ما را تمرین می‌دهند و تربیت می‌کنند. برای نمونه، تمرین دیدن آثار هنری و خیره شدن به نقاشی‌های خوب، حس فهم و انسانیت ما را گسترش می‌دهد. زیبایی و توجه به امور زیبا ما را دگرگون و به سوی زندگی خوب هدایت می‌کند. خودمحدودسازی آزادی و زهد خودخواسته، به نحوی، تمرین آزادی روحی و معنوی به شمار می‌رود. تمرین «دیدن» و دقت در نگاه کردن به نحوی کنش اخلاقی است و با این نگاه نویسنده توصیه می‌کند طوری به دیگران نگاه کنیم که خداوند به آنها می‌نگرد؛ یعنی آنها را آفریدگان خدا بدانیم. کار دشوار است و به همین سبب غالبا بنیادگرایی جذابیت دارد، چون تکلیف همه چیز را با یک نسخه مشخص می‌کند. زندگی خوب آن است که با دیگران سپری شود. از این رو، دوستی و معاشرت بخشی از زندگی درست است و کسی که دوستی ندارد، فاقد چیزی ارزشمند در زندگی خویش است. این دوستی تنها شامل همنوعان ما نمی‌شود و لازم است که گسترش یافته و حیوانات و گیاهان و کل طبیعت را در برگیرد. مدارای با دیگران، داشتن حس شوخ‌طبعی، گوش سپردن به موسیقی و پروردن حس شگفتی در خویش نیز از گام‌های بنیادین برای زندگی خوب به شمار می‌رود. گام‌های این کتاب نشان می‌دهد که خوب زیستن، صرفا یک رخداد نیست، بلکه نوعی کشگری مستمر است و نیازمند تلاشی پایدار و عمیق برای رسیدن به آن.

خواندنی

یک موی
ز زُلفِ کافرِ تو
غارتگرِ صدهزار دین‌دار

عطار

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۳	۰۵:۴۸	۱۳:۰۳	۲۰:۱۸	۲۰:۳۹

برگه

برای پیروزی در بازی زندگی باید نیروی خیالمان را آموزش دهیم.

اسکاول شین

امروز با حافظ

با دلارامی مرا خاطر خوش است
کز دلم یک باره برد آرام را
نگذرد دیگر به سر و اندر چمن
هر که دید آن سرو سیم اندام را
صبر کن حافظ به سختی روز و شب
عاقبت روزی بیابی کام را