

بر اساس یافته‌های محققان پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله، دریای خزر با وجود عدم ارتباط با آب‌های آزاد به دلیل لرزه‌خیزی و ویژگی‌های زمین‌شناختی و همجنین بر اساس شواهد تاریخی پتانسیل بروز سونامی را دارد.

مهندس سحر امیری زاده، دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مهندسی معدن دانشگاه تهران که در تحقیقات پایان‌نامه‌اش به راه‌نمایی دکتر مهدی رازع، رئیس پژوهشکده زلزله‌شناسی پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی در بررسی خطر سونامی در کرانه‌های خزر همکاری داشته است و نوکیسا اظهار داشت: در این تحقیقات با مدل‌سازی شرایط دریای خزر، عوامل ایجاد سونامی و پتانسیل وقوع آن در منطقه بررسی و در ادامه پهنه‌بندی خطر سونامی در کرانه‌های خزر مشخص می‌شود به طوری که بررسی‌های مقدماتی انجام شده نشان می‌دهد این پهنه‌ای که بزرگترین دریاچه جهان تلقی می‌شود، بر صفت زیاده‌ی که دارد از لحاظ اختلاف ارتفاع در بخش‌های مختلف و برخی پارامترهای دیگر بیشتر شبیه دریاست تا دریاچه، لذا از آنجا که سونامی منحصراً به اقیانوس‌ها و آب‌های آزاد نیست احتمال بروز سونامی در دریای

## سونامی‌های خفیف در دریای خزر



خزر وجود دارد. وی خاطر نشان کرد: شمال، مرکز و جنوب دریای خزر از لحاظ عمق آب که پارامتر تعیین‌کننده‌ی آن است احتمال بروز سونامی و ارتفاع امواج آن است کاملاً متفاوتند به طوری که عمق آب در قسمت شمالی کم (۱۲ تا ۱۵ متر) است و به طوری که برخی اوقات بیخ می‌زند و عمق آب در بخش‌های میانی دریاچه حدود ۷۰۰ متر و عمق حداکثر قسمت‌های جنوبی ۱۱۰۰ متر است لذا عمق آب اگر چه با اقیانوس‌ها قابل مقایسه نیست ولی در هر حال چندان هم کم عمق نیست. امیری تازم در بیان ویژگی‌های ریخت‌شناسی دریای خزر به لرزه‌خیزی بالای آن اشاره و خاطر نشان کرد: دریای خزر از لحاظ لرزه زمین‌ساختی در بلوک خزر جنوبی قرار دارد که از سوی چند کمربند لرزه‌خیز احاطه شده که یکی از آنها منطبق بر تپه زیر دریایی سرت است که در آن با اتصال فرضی منطبق آب شرون ارمنستان به کوه‌های قفقاز یک بلندی در زیر دریای خزر است که اختلاف عمق بسیار زیاد در مناطق مختلف این دریاچه موجب شده است.

## داستان

### نقش زندگی

[مترجم: محمد رفیعی]



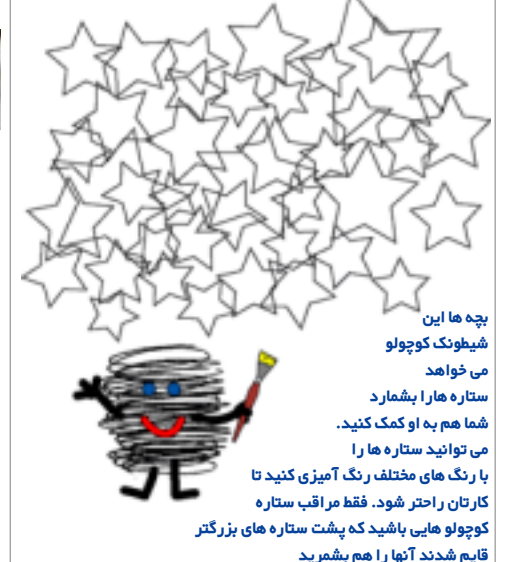
مبادا ساز پیش از آن که مداد را در جیبه قرار دهد، آن را روی میز گذاشت و شروع به صحبت کردن با کرد و با لحنی دلسوزانه گفت: پیش از این که از اینجا خارج شوی و یا به جبهان بیرون کنی گذاری باید با اصل آشنا شوی که به کمک آنها خواهی توانست به

بهترین مداد ممکن بدل شوی. فقط باید این اصول را در کتبی و همیشه به خاطر داشته باشی. یکی: تو قادر به انجام کارهای بسیار خوبی خواهی بود، اما این در صورتی امکان‌پذیر است که میندیری در اختیار کسی دیگر قرار داشته باشی. دو: تو در هنگام تیز شدن درد تجربه می‌کنی، اما برای این که به یک مبداهت تبدیل شوی، لازم است این درد تحمل کنی. سه: تو از این امکان برخورداری که هر اشتباهی را که ممکن است انجام دهی، تصحیح کنی.

چهار: مهم‌ترین بخش وجود تو، آن بخشی است که در درون تو وجود دارد. پنج: این که تو باید از این قدرت برخوردار باشی که روی هر سطح متفاوتی اثر بگذاری. این که در چه شرایطی قرار داری اصلاً مهم نیست بلکه تو باید بدانی که در هر حالت باید به نوشتن ادامه دهی. مداد به دقت گوش داد و به مدادسلو داد این اصول را همیشه به خاطر داشته باشی. او با اهدافی که حالا در دلت داشت در جیبه جا گرفت و به فردا اندیشید. اگر شما خودتان را جای مداد بگذارید می‌توانید مثل او فکر کنید که شما هم می‌توانید به بهترین فرد تبدیل شوید اما این امر در شرایطی ممکن است که همیشه به خاطر داشته باشید که: یکی: همیشه قادر به انجام دادن کارهای بسیار خوب هستید، اما این در صورتی امکان‌پذیر است که اجازه دهید در دست‌های خودتان باشید و در عین حال به انسان‌های دیگر نیز اجازه دهید که به نعمت‌ها و امکانات شما دسترسی داشته باشند.

دو: مشکلات مختلف همان دردهایی هستند که تحمل می‌کنید و به وسیله آنها تجربه می‌آموزید و یاد می‌گیرید که وقتی تو از پیشی باشی. سه: شما نیز قادر خواهید بود اشتباه‌هایی را که ممکن است انجام دهید تصحیح کنید. چهار: مهم‌ترین بخش هستی شما همان بخش درونی وجودتان است که باید همواره به آن توجه کنید. پنج: این که شما هم باید روی هر سطحی که گام می‌گذارید اثری از خود به جای بگذارید. مهم این نیست که به شرایطی خود داشته باشید، بلکه باید وظایف‌تان را به خوبی انجام دهید. حکایت مداد به شما کمک می‌کند تا دریابید فردی خاص هستید و تنها به منظور تحقق بخشیدن به این هدف و انجام آن به این دنیا آمده‌اید. هرگز به خود اجازه ندهید مایوس شوید و هرگز فکر نکنید که زندگی بی‌اهمیتی دارید که برای تغییر آن کاری از دستتان بر نمی‌آید. فردا از آن شامست.

## کودک



بیچۀ ما این

شیطونک کوچولو

می‌خواهد

ستاره‌ها را بشمارد

شما هم به او کمک کنید.

می‌توانید ستاره‌ها را

با رنگ‌های مختلف رنگ آمیزی کنید تا

کارتان را حتر شود. فقط مراقب ستاره ستاره

کوچولو‌هایی باشید که پشت ستاره‌های بزرگتر

قایم شدند آنها را هم بشمرید

### ویژه عید سعید فطر

# پایان عاشقی

[ندا قفیری]

تمام شد. چقدر زود گذشت. انگار همین دیروز بود تا نخستین لقمه سحری را بر دهان نهادیم، انگار همین دیروز بود تا ماه خود نماییم کرد و به اندازه‌ای که نیازمان را بر ما طرف کند یا هزار ترفند و ناز خودش را به ما نشان داده بود.

او هر روز کامل تر می‌شد و ما را به تکامل می‌برد، گاهی نگاه به او می‌کردیم و تکامل ما را از ویاد می‌گرفتیم. خوش به سعادت‌های ای مصباح آسمان، تو پاک‌تر از آن هستی که آلابنده‌ای تو را بیایلد. اما ما این پایین به هزار آلابنده، آلوده می‌شویم. ماه ماه صبر می‌کنیم و صوری را پیشه می‌کنیم تا یک ماه بیاید و ما را طیب و طاهر تحویل خدایمان دهد. رمضان رفت، غروب کرد و ما را به طلوعی دیگر نمود داد تنها همان نگذاری ماه خدا. حالا که رفته‌ای دسترس‌ی داشته باشی.

دو: مشکلات مختلف همان دردهایی هستند که تحمل می‌کنید و به وسیله آنها تجربه می‌آموزید و یاد می‌گیرید که وقتی تو از پیشی باشی. سه: شما نیز قادر خواهید بود اشتباه‌هایی را که ممکن است انجام دهید تصحیح کنید. چهار: مهم‌ترین بخش هستی شما همان بخش درونی وجودتان است که باید همواره به آن توجه کنید. پنج: این که شما هم باید روی هر سطحی که گام می‌گذارید اثری از خود به جای بگذارید. مهم این نیست که به شرایطی خود داشته باشید، بلکه باید وظایف‌تان را به خوبی انجام دهید. حکایت مداد به شما کمک می‌کند تا دریابید فردی خاص هستید و تنها به منظور تحقق بخشیدن به این هدف و انجام آن به این دنیا آمده‌اید. هرگز به خود اجازه ندهید مایوس شوید و هرگز فکر نکنید که زندگی بی‌اهمیتی دارید که برای تغییر آن کاری از دستتان بر نمی‌آید. فردا از آن شامست.

با به حرمت ماه بنی‌هاشم از بیانات محفوظ دارد و از نعمات نگاهمان دار. تو بخواد او خدایی خواهد کرد و ما را بواسطه ماه بنی‌هاشم خواهد بخشید. ای ماه ای شوال جلوه گوی می‌کنی درخ تو در دل بره‌ای که نزدیک نخلستان کوفه است. شاید هم اغواگری و ناز می‌کنی برای آن چاهی که تصویب راه را با اشک‌های علی علیه‌السلام پیوند دهد. سلام ما بر تو، نیت ما بر تو باد، نوبی که ما را به خدای می‌برد از خود جشیمان می‌کنی، تا هر آن چه را زوت نمی‌غیر او چیزی نبینیم. قای در ذات او را به ما بیافروز زیا که غرق شده‌ای در آسمان بی کرا ن لطفش. پس ما از نیز غرق کن در محبت او. ای چراغ آسمان شبی‌ای شوال کاش دیگر بار رویت را بنظر من و ولدت شوم و از تو نور رب العرش نور بحیرم و خیر رویمان کنیم. تا در شوال آتی، رویمان را سیاه کرد نیند، بار الهام، معبودا، قدر نیز بی‌تسامی قدامت‌های بر ما گذر کرده، همچون شهبانی زود گذر در دل تاریکی آسمان، وای کاش قدر، قدر را دانسته باشیم، الهی، ما به خود واگذارم کن که اگر چنین شود پیونده‌ای سیاه را

دیگر هیچ شفیع، شفاعت نخواهد کرد. زمستان می‌رود و در پی آن رو سیاهی به زغال می‌ماند، وای بر من اگر قدر، قدر را ندانسته باشم، حرمت حرم خانه علی علیه‌السلام سوگند داده بودم، تا توافق کند و عفو کند زات درمانده را. گفته آلوده شدم. می‌دانم، می‌دانم که تنها کسانی عیبی خواهند گرفت که ماه تو را به عید بگذرانند و شامت‌ی تو را موجب شوند، وای بر ما، اگر تو را دشاد نکرده باشم!

می‌دانم ولی عصر(عج) نگاه بر چهره حق می‌کند و دست به قلم می‌شود تا قلم عفر بر گناهانمان بکشد. اما اگر خدا تاییدمان نکرد چه؟! فکر می‌کنم، خاطر خود را منقضی می‌کنم شاید در این وادی و وانسا و لحظات آخر رمضان چیزی مثل یک معجزه از جنس معجزه موسی، دریای دهنم را بشکافد و بر ذهن بیخ زده ام خطور کند که: آری، خدا شفاعتم را قبول می‌کند و عیبی مرا برآی، لیکندی از فوق عرش پرالم به زمین می‌فرستد، برهان دارم، دلیل دارم آن هم یک دلیل قانع‌کننده، می‌دانم که تاکنون صاحب اثرمان (عج) قلم عفر را بر معاصی و اثم من کشیده است.



رعضان رفت، غروب کرد و ما را به طلوعی دیگر نمود داد تنها همان نگذاری ماه خدا. حالا که رفته‌ای دسترس‌ی داشته باشی. دو: مشکلات مختلف همان دردهایی هستند که تحمل می‌کنید و به وسیله آنها تجربه می‌آموزید و یاد می‌گیرید که وقتی تو از پیشی باشی. سه: شما نیز قادر خواهید بود اشتباه‌هایی را که ممکن است انجام دهید تصحیح کنید. چهار: مهم‌ترین بخش هستی شما همان بخش درونی وجودتان است که باید همواره به آن توجه کنید. پنج: این که شما هم باید روی هر سطحی که گام می‌گذارید اثری از خود به جای بگذارید. مهم این نیست که به شرایطی خود داشته باشید، بلکه باید وظایف‌تان را به خوبی انجام دهید. حکایت مداد به شما کمک می‌کند تا دریابید فردی خاص هستید و تنها به منظور تحقق بخشیدن به این هدف و انجام آن به این دنیا آمده‌اید. هرگز به خود اجازه ندهید مایوس شوید و هرگز فکر نکنید که زندگی بی‌اهمیتی دارید که برای تغییر آن کاری از دستتان بر نمی‌آید. فردا از آن شامست.

## روی خط سلامت

### خشکبار و کاهش چربی خون

مصرف عسل و خشکبار مغزدار در کاهش کلسترول خون مؤثر است پژوهشگران با بررسی ۵ هفته‌ای شمارش از سردان ۱۸ تا ۶۸ ساله دریافتند افرادی که روزانه ۴ قاشق عسل می‌خورند، سطح قانقن اکسیدان‌ها در خون آنان، افزایش و میزان کلسترول خون شان کاهش می‌یابد. همچنین پژوهشگران معتقدند مصرف خشکبار مغزدار مانند بادام، گردو، فندق و پسته با کاهش میزان کلسترول زیانبار یا در اصطلاح ال‌دی‌ال‌L، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. دانشمندان با افرادی که می‌خواهند کلسترول خون خود را کاهش دهند توصیه می‌کنند عسل و میوه‌های مغزدار را به اندازه و به همراه سایر میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که با باورهای رایجکال‌های آزاد تولید شده در بدن، از آسیب‌های سلولی، جلوگیری می‌کنند.

### آهن و بیماری‌های پارکینسون

محققان علوم پزشکی در آمریکا اعلام کردند مصرف زود هنگام آهن همراه با برخی مواد مکمل ضد گیاهی ممکن است در آینده فرد را مستعد ابتلا به پارکینسون کند. محققان آمریکایی می‌گویند نزدیک به یک نفر از هر هزار آمریکایی به بیماری ام‌اس و از هر یک صد فرد مسن آمریکایی یک نفر به بیماری پارکینسون دچار است. بیماری پارکینسون نوعی اختلال عصبی مزمن است که عمدتاً با اختلالات عضلانی در بیمار همراه است و می‌تواند محدودیت‌های زیادی را برای حرکت بیمار ایجاد کند.

## مطبغ

### ساطری پلو (غذای محلی خراسان)

مواد لازم: برنج: ۳ پیمانه، مویز سوج: ۵۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز متوسط یک عدد، کشمش پلوسی یک پیمانه، زعفران آب کد یک پیمانه، روغن طرز تهیه: ابتدا برنج را از قبل خیس کرده‌اید، آبکش کرده و کتار بگذارید. حلالا هوپج‌ها را خلال کنید و کمی نفت دهید. گوشت را نیز با یک عدد پیاز نیز برشته شده مخلوط و بعد از تهیه کوفته ریزه‌های کوچک، آنها را سرخ کنید. کشمش‌هاست شده از نیز نفت دهید و تمام مواد را با هم مخلوط و نیمی از زعفران آب کرده را به آن اضافه کنید. در قابلمه مورد نظر کمی از برنج آبکش ریخته و روی آن مقداری از مواد آماده شده را بریزید، این کار را لایه‌لایه تکرار کنید تا برنج و مواد تمام شود، سپس بقیه زعفران را روی آن ریخته و بگذارید برنج بپزد. غذا آماده است.

**جدول شماره ۱۰**

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰

اعداد ۱ تا ۹ را در هر یک از سطرها و ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ طوری قرار دهید که فقط یک عدد بار نوشته شود. جدول حاصل فردا در روزنامه «لا حظه خواهد کرد»

حل جدول شماره ۹

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹

اعداد ۱ تا ۹ را در هر یک از سطرها و ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ طوری قرار دهید که فقط یک عدد بار نوشته شود. جدول حاصل فردا در روزنامه «لا حظه خواهد کرد»

**جدول شماره ۹**

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹

اعداد ۱ تا ۹ را در هر یک از سطرها و ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ طوری قرار دهید که فقط یک عدد بار نوشته شود. جدول حاصل فردا در روزنامه «لا حظه خواهد کرد»

حل جدول شماره ۹

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹

اعداد ۱ تا ۹ را در هر یک از سطرها و ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ طوری قرار دهید که فقط یک عدد بار نوشته شود. جدول حاصل فردا در روزنامه «لا حظه خواهد کرد»