جایی در دوردست

قرص خوردن به جای ورزش

■ **تلگراف:** محققان به تازگی مدعی شده‌اند قرصی درست کرده‌اند که می‌تواند تمام تاثیرات ورزش روی بدن افراد -بدون آنکه فرد ذره‌ای عرق بریزد- را نشان دهد. یعنی افراد تنبلی که حس‌وحال ورزش کردن ندارند می‌توانند با خوردن یک قرص به هیکل افراد ورزشکار برسند.

آنها هورمونی را در سلول‌های ماهیچه‌ای پیدا کرده‌اند که بر اثر ورزش باعث سوزاندن کالری می‌شود و حالا می‌خواهند از آن در داروهای لاغری استفاده کنند. این هورمون آیریسین نام دارد و در زمان ورزش در بدن زیاد می‌شود و باعث بالا رفتن انرژی و کنترل گلوکز موجود در خون می‌شود. به گفته کارشناسان دانشگاه پزشکی هاروارد، این هورمون می‌تواند در راه درمان چاقی، دیابت و حتی سرطان موثر باشد البته پزشکان هشدار داده‌اند که نباید این قرص را جایگزین ورزش کرد.

این دارو -که نامش از روی نام یکی از خدایان یونان باستان گرفته شده- در تولید چربی سالم که باعث کاهش وزن می‌شود تاثیر زیادی دارد، هر چند که این چربی با بالا رفتن سن جایش را به چربی بد می‌دهد که کاری جز بزرگ کردن سایز افراد ندارد. پروفسور اشپیگلمن مسوول گروه تحقیقاتی امیدوار است که با تهیه این دارو بتوان بر هر بیماری‌ای که با ورزش درمان می‌شود، غلبه کرد.

او می‌گوید: «با توجه به آنکه چاقی در دنیای امروز بیماری شایعی است مطمئنا آیریسین علاقه‌مندان زیادی پیدا خواهد کرد.» تولید این دارو مرحله بسیار مهمی در شناخت مکانیزم‌های بیولوژیکی است که تمرینات ورزشی را تبدیل به امری سودمند برای بدن می‌کند و می‌تواند در بعضی مواقع جلو پیشرفت بیماری را بگیرد. محققان روی یک موش آزمایشگاهی دارویشان را آزمایش کردند و بعد از مدتی مشخص شد موش چاق دچار کاهش وزن شده.

بر اساس این تحقیقات مشخص شد هورمون آیریسین تاثیر مستقیم و قدرتمندی روی بافت چربی دارد و باعث تبدیل چربی بد به چربی سالم می‌شود. این موضوع از آن جهت سودمند است که چربی‌های سالم می‌تواند بیشتر از یک ورزش صرف کالری بسوزاند.

با این همه اشپیگلمن و همکارانش توصیه کرده‌اند که خوردن این قرص‌ها جایگزین خوبی برای ورزش نیست، چرا که هورمون آیریسین باعث قوی‌تر شدن ماهیچه‌ها نمی‌شود.

عکاسی در پوشش چهره‌های تاریخی کار جدید روس‌هاست

سلام من لنین هستم

ترجمه: رامین طبرسی

عکس: L.A times

لس‌آنجلس تایمز: لنین و نیکولای دوم آماده هستند. هیچ خبری از پلیس در اطراف آنها نیست و هوای دلپذیر یک عصر زمستانی توریست‌ها را به خیابان کشانده. لنین بعد از مرتب کردن کلاهش سنگفرش‌های میدان قرمز مسکو را با چالاکی رد می‌کند. یکی داد می‌زند: «نگاه کنید لنین اینجاست.» همه متوجه حضور او می‌شوند. خیلی‌ها با دیدن این صحنه چندبار چشم‌های‌شان را باز و بسته می‌کنند تا شاید از خوابی که در آن هستند، بیدار شوند به‌خصوص آنکه چند قدم آن‌طرف‌تر سزار به دیواری تکیه داده. لنین و سزار جعلی افرادی هستند که از راه شبیه کردن خودشان به چهره‌های تاریخی روسیه امرار معاش می‌کنند. هر عکس یادگاری با آنها ۱۰۰ روبل (۳ دلار) هزینه دارد. با اینکه خیلی‌ها دوست دارند با لنین و سزار عکس بگیرند اما حواس آنها بیشتر از آنکه به دوربین باشد به اطراف‌شان است تا مبادا پلیس سر برسد و کاسبی آنها را به هم بزند.

لنین – که نام واقعی‌اش سرگئی سولویف است- در صورت مواجهه شدن با پلیس باید قید ۶۳۰ دلار از درآمدش را بزند. او می‌گوید: «می‌دانید چرا از نظر پلیس کار من جرم محسوب می‌شود؟ چون حاضر نیستم به آنها پول الکی بدهم. من برای کارم مجوز دارم و به موقع مالیاتم را پرداخت می‌کنم.» در میدان سرخ مسکو، پنج لنین دنبال جذب توریست می‌گردند که هر کدام از آنها برای خودشان لقبی دارند. جدا از لنین، شما می‌توانید با پوتین و استالین هم عکس بگیرید. البته قبلا نسخه امروزی کارل مارکس هم جلوی دوربین‌ها ژست می‌گرفت که مدتی است همسایه کارل مارکس واقعی در آن دنیا شده. یکی از افرادی که جلو موزه تاریخ ایستاده تا با قیافه‌اش همه را یاد ایوان مخوف بیندازد، می‌گوید: «آن کسی که خودش را مثلا شبیه برژنف کرده هیچ شباهتی به او ندارد و فقط ابروهایش شبیه اوست. مخصوصا اینکه طرف اهل قزاقستان هم هست.» هیچ کدام از آنهایی که خودشان را جای شخصیت‌های قدیمی روسی جا زده‌اند به پای کپی لنین نمی‌رسند که همه را انگشت به دهان کرده از بس‌که قیافه‌اش شبیه بنیان‌گذار اتحاد جماهیر شوروی است.

در دوره سخت زندگی در روسیه کاپیتالیسم گویا شبیه شدن به مردی که هدفش از بین بردن کاپیتالیسم بود، پول خوبی دارد. چند سال قبل بود که سولویف ۵۳ ساله - که مکانیک بود – شبیه لنین لباس پوشید تا به عنوان دلال ماشین امرار معاش کند. اما همه چیز برای او از سال ۲۰۰۴ شروع شد؛ زمانی که در جشن سالگرد تولد لنین –که توسط حزب کمونیست برگزار شده بود– خودش را جای لنین جا زد. بعد از چند ساعت کار متوجه شد که می‌تواند پول خوبی از شباهتش به لنین درآورد: «چیز زیادی در مورد لنین نمی‌دانستم اما در آن مراسم مردم مدام سراغ من می‌آمدند و می‌خواستند بدانند که آینده کشورشان چه می‌شود.» شباهت او به لنین به‌حدی بود که بسیاری از طرفداران لنین با دیدن سرگئی جوگیر می‌شدند و نمی‌دانستند چه کار کنند. در زمان اتحاد جماهیر شوروی دولت باید تصمیم می‌گرفت که چه کسی می‌تواند در پوشش لنین در خیابان‌های مسکو یا سایر شهرها ظاهر شود اما ۲۰ سال بعد از انقلاب روسیه شخصیت لنین آنقدر مقدس شد که مثلا در تئاترهای آماتور هر کسی نمی‌تواند شخصیت لنین را بازی کند و تنها پنج بازیگر مجوز کتبی برای بازی در نقش او را دارند به‌خصوص آنکه به این راحتی به نمایش‌هایی که شخصیت لنین در آن باشد، اجازه نمایش داده نمی‌شود. بعد از بین‌رفتن رژیم کمونیستی، دیگر لباس پوشیدن شبیه لنین یا سایر شخصیت‌های تاریخی روسیه محدودیت ندارد.اولین کسی که با پوشش لنین وارد میدان سرخ شد، لنین چاق بود که در سال ۱۹۹۶ و پنج سال بعد از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی این کار را انجام داد. طی چهار سال گذشته سولویف –به او لنین بلندقامت می‌گویند – به همراه ویکتور چپکاسف – که قبلا در گارد امنیتی وزارت کشور روسیه بوده و حالا مثل آخرین سزار روس لباس می‌پوشد – توجه توریست‌ها را به خودشان جلب کرده‌اند. او در مورد کارش می‌گوید: «در کار ما همه به یکدیگر حسادت می‌کنند و نمی‌خواهند درآمد رقیب‌شان از آنها بیشتر باشد. یک‌بار هم لنین چاق توهم زده بود که واقعا خود لنین است.» سرگئی می‌گوید که چنین توهمی هیچ‌وقت سراغ او نیامده و اصلا در قالب شخصیتی که نقشش را بازی می‌کند، فرو نرفته. او تنها از یک جمله لنین (استفاده از راه‌های مختلف برای رسیدن به هدف) برای ندادن رشوه به پلیس‌ها استفاده می‌کند. البته با اینکه او مجوز کار دارد اما برای پلیس مسکو این قضیه هیچ ارزشی ندارد و آنها هراز گاهی به او و همکارش گیر می‌دهند و آنها را به اداره پلیس می‌برند. سرگئی می‌گوید در ماه نوامبر او را به دلیل اوباش بودن و درگیری با مامور پلیس در حین انجام وظیفه دست بسته به اداره پلیس بردند. تمام مشکل از اینجا ناشی می‌شود که سرگئی حاضر نیست دم افسران پلیس را ببیند و آنها برای اینکه وظیفه‌شناسی‌شان! را نشان دهند به او و همکارانش گیر می‌دهند. سولویف می‌گوید: «در کشور ما هیچ چیز جز روش‌های اخاذی تغییری نکرده است.» برای او تظاهرات بسیاری از همشهریانش در ماه دسامبر – که به نتایج انتخابات پارلمان اعتراض داشتند – هیچ نتیجه مثبت نخواهد داشت: «این اعتراض‌ها به جایی نمی‌رسد چون برنده کسی است که در راس قدرت باشد. تمام این اتفاقات دست به دست هم داده تا سولویف قید ماندن در کشورش را بزند. با اینکه درآمد او از این کار چندان بد نیست اما به اذیت‌ها و سختی‌هایش نمی‌ارزد. بارها پیش آمده که او و نیکولای دوم در مورد پناهندگی به آمریکا فکر کنند، هر چند که می‌دانند درگیری با پلیس به دلیل عکس گرفتن در پوشش لنین دلیل کافی برای گرفتن پناهندگی سیاسی نیست.

آن‌سوی آب

انگلیس، جیمزباند جدید می‌خواهد

■ **دیلی میل:** اگر بعد از دیدن فیلم‌های جاسوسی انگلیسی همیشه آرزو داشتید که جای شخصیت اصلی فیلم باشید، می‌توانید به رویایتان برسید، چرا که سازمان امنیت ملی انگلیس به دنبال استخدام نیروهای جدید است.

روش آنها برای جذب افراد تازه هم در نوع خود قابل توجه بوده و هر کسی که می‌خواهد حضور در این مجموعه را تجربه کند اول باید در تست ۱۵ دقیقه‌ای ام‌آی ۵ که ۱۵ دقیقه طول می‌کشد، شرکت کند و اگر در آن موفق بود احتمالا از او برای مصاحبه حضوری دعوت خواهد شد.

مقامات سازمان امنیت با برگزاری این امتحان می‌خواهند چهره درستی از سازمان خود ارایه دهند زیرا که بسیاری از فیلم‌ها و سریال‌های ساخته‌شده در مورد این سازمان آنقدر غیرواقعی و تصنعی بوده که کمتر کسی آینده‌اش را در ام‌آی۵ می‌دید و همه مردم فکر می‌کردند با سازمانی طرف هستند که در آن فقط کتک‌کاری و کشتار وجود دارد، در حالی‌که یکی از مقامات سازمان امنیت ملی انگلیس گفته: «ما نیروهایی می‌خواهیم که از مغزشان بیشتر از ماهیچه‌هایشان استفاده کنند، چرا که برای حمایت از انگلیس شما باید آدم باهوشی باشید.» کسانی که در تست‌ها شرکت می‌کنند با سناریوهای مختلفی روبه‌رو می‌شوند و باید از گرفتن اطلاعاتی که به آنها داده شده به چهار سوال پاسخ دهند.

در صورتی که آنها بتوانند امتیاز مناسب را کسب کنند به بخش دیگری از سایت سازمان امنیت راهنمایی می‌شوند تا در جریان مصاحبه حضوری قرار گیرند.

سازمان امنیت انگلیس در سایت خود در تعریف نیروهای اطلاعاتی‌اش گفته که آنها باید نیروهایی بسیار باهوش باشند که بتوانند بین احساس و منطق خود تعادل برقرار کنند. شخصی که دنبال این شغل است باید مهارت بالایی در ارتباط با دیگران به صورت شفاهی و کتبی داشته باشد و بتواند در کارهای گروهی نیروی موثری باشد.

فرم درخواست اشتراک روزنامه شرق در تهران

کلیه متقاضیان محترم می‌توانند هزینه اشتراک خود را براساس مبالغ مندرج در جدول ذیل به شماره حساب ۶۸۶۸۹۵ نزد بانک سپه شعبه میرزا کوچک‌خان (قابل پرداخت در کلیه شعب) به نام محمدامیر مظاهری واریز و اصل سند بانکی مربوطه را به همراه فرم تکمیل شده ذیل به یکی از سه طریق زیر به دفتر امور مشترکین تحویل فرمایند.

۱- تماس با شماره تلفن‌های ۳۲- ۸۸۸۱۴۲۳۰ جهت اعزام مامور برای دریافت مدارک.

۲- مراجعه به آدرس دفتر واقع در خیابان میرزای شیرازی - نبش کوچه نهم- پلاک ۴۹- طبقه فوقانی بانک سپه

۳- ارسال از طریق دورنگار به شماره ۸۸۸۴۱۲۷۹

شرایط اشتراک

۱- ساعت تحویل روزنامه ۵ صبح الی ۱۱ صبح می‌باشد.

۲- شروع ارسال روزنامه برای متقاضیان که درخواست خود را به صورت کامل تحویل داده‌اند، حداکثر ۱۵ روز بعد از تحویل مدارک خواهد بود.

۳- مبالغ مندرج در جدول بابت یک نسخه اشتراک می‌باشد.

۴- نوشتن کد پستی و شماره تلفن در فرم ضروری می‌باشد.

۵- در صورت عدم دریافت روزنامه مراتب را به امور مشترکین اطلاع دهید، در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می‌شود.

توجه: لطفا کپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک نزد خود نگه دارید.

مدت	۱ ماهه	۳ ماهه	۶ ماهه	۱۲ ماهه
قیمت (ریال)	۳۲۰/۰۰۰	۸۸۰/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰	۳/۲۰۰/۰۰۰

رسید دریافت فیش یا وجه نقد

بدین‌وسیله ..... ریال وجه نقد ☐ فیش ☐ چک ☐ بشرح زیر جهت اشتراک ..... نسخه روزنامه شرق

به مدت ..... ماه از مشترک شماره ..... به نام ..... دریافت نمودم.

نحوه پرداخت	شماره فیش/چک	تاریخ	نام بانک	نام شعبه	کد شعبه	مبلغ

نام و نام خانوادگی دریافت کننده: ..... امضاء دریافت کننده: .....

توجه: لطفا نحوه مطلوب دریافت روزنامه را اعلام دارید:

مدت اشتراک: ۱ماهه ☐ ۳ماهه ☐ ۶ماهه ☐ ۱۲ماهه ☐ کد اشتراک ..... تعداد نسخ اشتراک .....

مشخصات متقاضی

نام: ..... نام‌خانوادگی: ..... نام موسسه: .....

آدرس دقیق: .....

کدپستی: ..... تلفن: ..... نمابر: .....

امضای متقاضی:

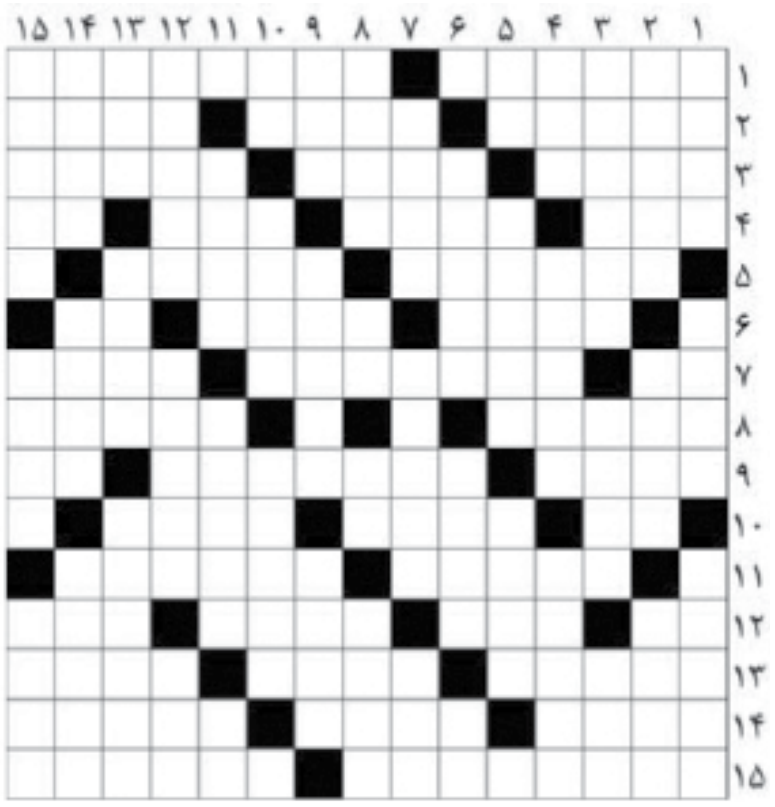
جدول ۱۴۲۹

افقی:

۱- کتاب کهن بودا- علم توپ اندازی ۲- بیماری‌ای که در اثر تورم رگ‌ها به وجود می‌آید- شهری در کردستان- کتاب مشهور گوته ۳- فرستاده- زغال- ادب کردن ۴- نیروها- نسیه نیست- دفعه- مظهر باریک ۵- دلیر- تابلویی از آگوست رنوار ۶- مثل و مانند- قلوب- آکنده ۷- جام معروف- فوتبالیست سال جهان ۱۹۹۴ (برزیل)- روزها ۸- همراه ادا- سیر کوهی ۹- زرد آب- خوشبخت- عید ویتنامی‌ها ۱۰- نشانه مفعولی- هوای بارانی- باریک بین ۱۱-از شیرینی‌های یزدی- پایتخت ایرلند ۱۲- ساز شاکی- مردی- سدی در استان گلستان- مخترع آنتن بی‌سیم ۱۳- آبگیر- از شهرهای شمالی- مثل خورشید ۱۴- باد پر گرد و خاک- فراوان- انس گرفته ۱۵- پلکان برقی- ریشخند

عمودی:

۱- ورق زدن- اجازه داده شده- آخر ۲- شهری در جنوب غربی ایران- پاک و پاکیزه- خشک ۳- حشره‌ای با بال‌های زیبا- سنگ ترازو- شتر بارکش ۴- سال ترکی- کجرو و منحرف- خوشه‌های گندم ۵- شخص مبهم- نیروی طبیعت و فطرت- نزدیک‌تر ۶- خویشاوندان- از طایفه نبط- پوستین ۷-گردن‌کلفت و زورگو- گرفتار شدن- سنگ چاقو تیزکنی ۸- زیرا- محل ورود- چه وقت- نفرت دارنده ۹- قبیله عرب- صلیب- نقاش و گراور ساز آلمانی ۱۰- زیر پا مانده- اسفناج روسی- بسیار خدمت‌کننده ۱۱- ستاره- قبول‌کننده- فلز سرخ ۱۲- بی‌خبر از پیاده- ماه چهارم میلادی- داغ خارجی ۱۳- زود شکن- گاو مقدس مصریان قدیم- خواب نیمروز ۱۴- پدر مرده- نوشتن فرنگی- عید ایرانیان ۱۵- خواب بد- آراسته و منظم- فدراسیون فوتبال



حل جدول ۱۴۲۸

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

سودوکو ۴۳۲

۸	۳			۴		۵		۹
۲				۵	۸		۷	۳
	۴	۹	۷			۶		
			۵	۸	۱		۹	
				۲		۱		
	۲	۱		۷		۳		
۴	۹	۵			۷		۶	
	۶			۹		۷	۳	۴
	۸		۲		۴		۵	

حل سودوکو ۴۳۱

۱	۷	۹	۵	۳	۴	۶	۲	۸
۶	۵	۱	۷	۹	۸	۲	۴	۱
۸	۳	۴	۲	۱	۶	۹	۵	۷
۴	۲	۵	۱	۶	۹	۸	۷	۳
۷	۸	۶	۴	۹	۲	۵	۱	۰
۳	۱	۳	۸	۵	۷	۴	۶	۲
۲	۹	۷	۳	۴	۵	۱	۸	۶
۴	۴	۸	۶	۷	۱	۲	۹	۵
۵	۶	۱	۹	۸	۲	۷	۳	۴

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو سخت ۸۰

	۱		۲				۴	
		۹	۴				۸	۵
			۸					۶
۱			۳			۷		۹
۳			۷		۹	۸		
			۵		۶		۳	۱
۲		۵					۹	۴
۴					۳	۶		
				۲			۷	

حل سودوکو سخت

۵	۸	۹	۵	۲	۶	۱	۷	۴
۷	۱	۴	۵	۹	۸	۱	۶	۲
۶	۵	۱	۷	۸	۴	۹	۱	۳
۱	۶	۱	۴	۷	۹	۵	۸	۲
۱	۵	۲	۴	۷	۹	۶	۳	۸
۴	۷	۶	۱	۸	۲	۵	۹	۳
۶	۴	۸	۵	۳	۷	۲	۱	۹
۹	۸	۵	۲	۱	۶	۴	۷	۳
۳	۲	۷	۸	۶	۴	۹	۵	۱