

بازگشت دنیای جادویی هری پاتر در کتاب جدید رولینگ



و حالا پس از شروع داستان و چند صفحه نخست نوبت به همان جو تعلیق است. معماهایی جادویی که باید حل شوند و خواننده برای حل آن ها به دنبال شخصیت ها می رود. همیشه گفته ام که رولینگ وارث بر حق ادبیات کارآگاهی، سبکی مخصوص انگلیسی ها و افرادی مثل سر آرتور کانن دوپل و آگاتا کریستی، است. در واقع هری در تمام کتاب های هری پاتر کارآگاهی است که با دو دستیار یعنی هرمیون و رون به دنبال حل معما می رود. هرچند فضای جادویی و محیط خلاقانه داستان ها، جنبه‌های خاص به اثر رولینگ می بخشد اما مساله اصلی همان حل معماست. معمای جادویی که باید حل شود و اکنون این وظیفه بر عهده فرزندان شخصیت های سری کتاب های اول گذشته می شود. از جمله فرزند دراگو مالفوی که احتمال می رود از نسل لرد ولدمورت، لرد سیاه باشد.

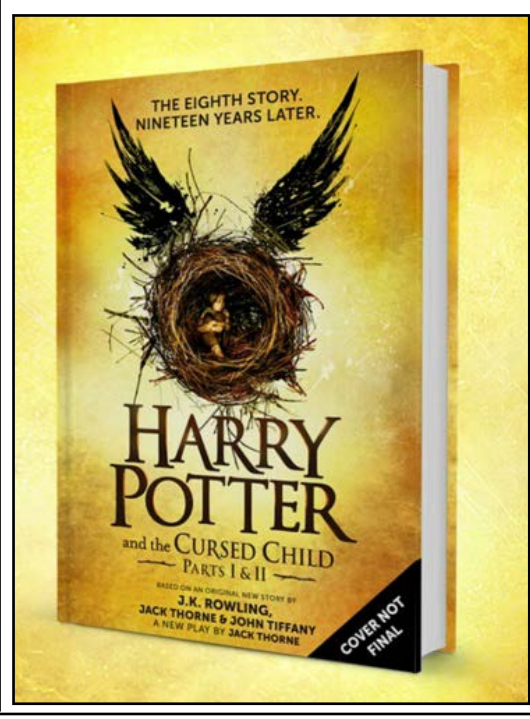
داستان از پایان آخرین کتاب هری پاتر شروع می شود. آنجایی که پاتر که حالا بزرگ شده و در وزارت سحر و جادو کار می کند به همراه همسرش جینی برای بدرقه فرزندشان آلبوس سوروس که راهی مدرسه جادویی هاگوارتز است به ایستگاه راه آهن آمده اند. آلبوس در کوچه قطار با پسر تنها به نام اسکوریپوس مواجه می شود که فرزند دراگو مالفوی است اما شایعه ای پشت سر اوست که چون نسل مالفوی ها، از خاندان های قدیمی جادویی در حال انقراض بوده و دراگو و همسرش صاحب فرزندی نمی شده اند با یک زمان برگردان به گذشته رفته و اسکوریپوس فرزند لرد ولدمورت است.

رولینگ در همه جای داستان خواننده دنیای جادویی را غافلگیر می کند. او آلبوس را به گروه اسلیترین، گروه مخالف هری پاتر می فرستد و هرمیون گرنجر مشنگ زاده را وزیر سحر و جادو می کند. جالب است که برعکس برداشتی که ما در ایران از یک زوایه دید نمایشی داریم که همه چیز می بایست از اعمال شخصیت ها به مانند سینما و تئاتر برداشت شود و هیچگونه توضیح اضافی ندهد نشود رولینگ در کشوری که مطمئناً از نظر داستان نویسی مدرن از حال حاضر ما بسیار جلوتر می باشد مدام به مانند زوایه دید دانای کل همه چیز دان در متن دخالت می کند و با توضیحات بسیار همه چیز را برای خواننده اش توضیح می دهد. وظیفه نسخه ترجمه ای که من خواندم بر عهده سایت دمناتور، سایت مختص هواداران هری پاتر در ایران بوده است. البته فکر می کنم قطعاً ویدا اسلامی، مترجم تمام کارهای قبلی هری پاتر در



ایران هم ترجمه ای از این کتاب داشته باشد.

ترجیح می دهم که دیگر قصه داستان را برای خواننده علاقه‌مند افشا نکنم تا خود این کتاب ارزشمند را تهیه کند و بخواند. هری پاتر و فرزند نفرین شده، دوستداران دنیای جادویی را در سراسر جهان دوباره به این عالم باز می گرداند. ما در ایران می اندیشیم که این ها سطحی و بی ارزشند و ادبیات فقط ادبیات اصیل پیروان گلشیربست اما جهان اینگونه نمی اندیشد. دنیای واقعی داستان دنیای خیال ها و غیرممکن ها و باورهای غریبانه و عجایب و جادوهاست.



نهاد خانواده (سلامت خانواده از دیدگاه قرآن)



نگاه قرآن به زن و مرد نگاه تفاوت باورانه است. به اشاره قرآن، زن در میان زر و زیور به رشد و بالندگی می رسد و طبعی لطیف و حساس دارد و در موقع تخاصم و عصبانیت آشفته سخن می گوید (زخرف/۱۸) که این آیه بازگوی احساساتی بودن زن است. در جایی قرآن از ضعف و سستی متراکم زمان بارداری مادر و دو سال زحمت شیرخواری کودک به عنوان فلسفه سپاس والدین یاد می کند (لقمان/۱۴) که این آیه در حقیقت از عشق و فداکاری مادر به فرزند و از نیاز او به حمایت موقع بارداری و شیردهی سخن می گوید. ویژگی های یاد شده هر کدام نقطه مخالف خود را در مرد می رساند، گویی آیات مزبور مرد را منطقی تر، دارای شانس سلامت جسمی و روحی بیشتر و در مقابل غریزه جنسی خودباخته تر می شناسد. قرآن در کنار نیاز جنسی، از نیاز روحی خاصی نام می برد که مرد را ناگزیر می سازد تا خواستگار و خدمتگزار زن باشد و آن عبارت است از بازیافت آرامش روحی موقع بازگشتن به خانه و قرار گرفتن در کنار همسر قانونی خود (اعراف/۱۸۹ و روم/۲۱). در این خصوص جان گری می گوید: «مسرر و خوشحالی زن چنان دوش آبی است که استرس تمام مدت روز شوهرش را می شوید و از بین می برد.» بدین ترتیب زن با توقع حمایت و خدمت

خوراکی هایی که بدن شما را سم زدایی می کنند



در شب دیگر صبحها زمانی برای ورزش و سوزاندن کالری نخواهید داشت. حذف کردن وعده‌ها نخوردن یک وعده باعث می شود بدن از ذخیره چربی خود استفاده کرده و آن را به گلوکز تبدیل کند. اما با ادامه این روند تمام قندها به عنوان چربی در بدن ذخیره خواهند شد. وعده‌های خود را حذف نکنید و برای کمتر خوردن در هر وعده از میوه‌ها کمک بگیرید. هورسانی مناسب ساعات زیادی را در یک اتاق با تهویه و دمای مناسب می گذرانید و در نتیجه بدن برای حفظ دمای خود تلاش کمی کرده و کالری کمتری می سوزاند. سعی کنید کمی بیشتر حرکت کرده و تحرک داشته باشید. ازدواج اغلب مردها و زن‌ها بعد از ازدواج ۲ کیلو چاق می شوند. بنابراین پس از ازدواج به فکر شرکت در یک کلاس ورزشی باشید. گوشه‌ها استفاده زیاد از موبایل شما را چاق و افسرده می کند. زیرا در زمان کار با موبایل وقت کمی برای تحرک دارید و یکجا ساکن نشسته‌اید.

۱۰ چیز عجیبی که نمی دانید شما را چاق می کند

به شما در کاهش وزن و سوزاندن چربی‌ها کمک کند. در کنار آن به ورزش نیز نیاز دارید. باکتری‌های روده باکتری‌هایی که در معده و روده هستند برای سلامت بسیار مفیدند اما تعداد آنها نباید بیش از حد زیاد شود. در واقع با افزایش تعداد باکتری‌ها مواد مغذی بیشتری از رژیم غذایی شما هدر شده و شما چاق تر خواهید شد. از غذاهای سالم و آب فراوان تغذیه کنید. کیسه یا بطری‌های پلاستیکی خوراکی‌هایی که در پوشش پلاستیکی قرار دارند از عوامل چاقی هستند. ماده‌ای که در اغلب این پلاستیک‌ها وجود دارد مانند هورمون استروژن عمل می کند و با اختلال در کارکرد بدن باعث چاقی شما خواهد شد. عفونت‌های گوش عفونت گوش میانی باعث آسیب به اعصاب مغز خواهد شد. این اعصاب مسئول سیری و چشایی شما هستند در نتیجه شما پرخوری کرده و چاق خواهید شد. کار زیاد در شب عدم تعادل در زندگی و کار در شب یا دیر هنگام باعث می شود بدن کالری کمتری بسوزاند. با فعالیت زیاد

چگونه دویدن و وزنه زدن، استخوان‌های شما را قوی‌تر می کند؟

او توضیح می دهد که سلول‌های استخوانی شما، آن نیروها را احساس می کنند و در پاسخ، سیگنال‌هایی برای ساختن استخوان بیشتر می فرستند. در نتیجه شما می‌توانید کاهش طبیعی توده استخوانی را که با بالا رفتن سن اتفاق می‌افتد کند سازید. یا حتی این فرآیند را معکوس کرده و در بزرگسالی به توده استخوانیتان بیفزایید. هینتون می گوید که سازگار کردن استخوان‌هایتان به مقدار زیادی دویدن، پریدن، یا وزنه زدن نیاز ندارد. ۵۰ بار طناب زدن، دوی سرعت برای ۱۰۰ قدم، انجام یک تمرین دایره‌ای بالاتنه یا بازی کردن چند دقیقه بسکتبال خیابانی، دو تا سه بار در هفته، احتمالاً تاثیر لازم را بر استخوان‌هایتان می گذارد. او می گوید: اگر شما مشکلات حرکتی یا مفصلی دارید که مانع می‌شود با خیال راحت بپرید یا بدوید، از تمرینات پر برخورد صرف‌نظر کرده و فقط تمرین مقاومتی انجام دهید. مزیتش این است که عضلات قوی‌تر به شما کمک خواهند کرد همانطور که ستان بالا می‌رود، فعال و هماهنگ باقی بمانید که باعث می‌شود احتمال سقوطتان کاهش یابد. همانطور که می‌دانید، افتادن، یکی از علل عمده شکستگی استخوان در افراد مسن است.

سلامت

چیزهایی که در مورد استخوان‌هایتان نمی دانید



استخوان‌های شما باید برای تمام عمر کنارتان باشند. اما هورمون‌ها و دیگر عوامل می‌توانند قدرت آن‌ها را تهدید کنند. این حقایق کمک می‌کنند استخوان‌های خود را قوی نگه‌دارید. استروژن کلید تراکم استخوان است. زنان بیشتر از مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند و پس از پانسیگی خطر با کاهش میزان استروژن افزایش می‌یابد. زمانی که زن سیکل قاعدگی نداشته یا استروژن کافی در بدن او تولید نشود نتیجه پوکی استخوان خواهد بود. مشروبات الکلی برای استخوان‌ها بدند انتخاب‌های زندگی مانند ورزش منظم و سیگار نکشیدن و حتی مصرف الکل نقش مهمی روی سلامت استخوان دارند. مصرف زیاد الکل مانع جذب مواد مغذی لازم برای استخوان‌ها می‌شود. برای استخوان سالم چیزی بیش از کلسیم لازم است به عنوان یک فرد بزرگسال شما روزانه نیاز به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارید تا استخوان‌های شما سالم بمانند. این عدد برای زنان بین ۵۱ تا ۷۰ سال ۱۲۰۰ میلی‌گرم خواهد بود. اما کلسیم تنها کافی نیست. شما روزانه نیاز به منیزیم، پروتئین و ویتامین D دارید. ویتامین D جذب کلسیم را ۵۰ درصد زیاد می‌کند. گوارش سالم برای سلامت استخوان مشکلات گوارشی خطر ضعف استخوان را زیاد می‌کند. از جمله مشکلاتی مانند بیماری التهاب روده. گلوبولهای قرمز در مغز استخوان ساخته می‌شوند گلوبولهای قرمز برای همیشه در خون نمی‌مانند و باید مرتباً جایگزین شوند. این سلول‌های جدید در مغز استخوان ساخته می‌شوند. این ناحیه در مرکز استخوان یک بافت اسفنجی است که میلیون‌ها سلول خونی جدید و بالغ روزانه می‌سازد تا نیاز بدن به اکسیژن و انرژی تأمین شود.

سلامت

چیزهایی که در مورد استخوان‌هایتان نمی دانید



استخوان‌های شما باید برای تمام عمر کنارتان باشند. اما هورمون‌ها و دیگر عوامل می‌توانند قدرت آن‌ها را تهدید کنند. این حقایق کمک می‌کنند استخوان‌های خود را قوی نگه‌دارید. استروژن کلید تراکم استخوان است. زنان بیشتر از مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند و پس از پانسیگی خطر با کاهش میزان استروژن افزایش می‌یابد. زمانی که زن سیکل قاعدگی نداشته یا استروژن کافی در بدن او تولید نشود نتیجه پوکی استخوان خواهد بود. مشروبات الکلی برای استخوان‌ها بدند انتخاب‌های زندگی مانند ورزش منظم و سیگار نکشیدن و حتی مصرف الکل نقش مهمی روی سلامت استخوان دارند. مصرف زیاد الکل مانع جذب مواد مغذی لازم برای استخوان‌ها می‌شود. برای استخوان سالم چیزی بیش از کلسیم لازم است به عنوان یک فرد بزرگسال شما روزانه نیاز به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارید تا استخوان‌های شما سالم بمانند. این عدد برای زنان بین ۵۱ تا ۷۰ سال ۱۲۰۰ میلی‌گرم خواهد بود. اما کلسیم تنها کافی نیست. شما روزانه نیاز به منیزیم، پروتئین و ویتامین D دارید. ویتامین D جذب کلسیم را ۵۰ درصد زیاد می‌کند. گوارش سالم برای سلامت استخوان مشکلات گوارشی خطر ضعف استخوان را زیاد می‌کند. از جمله مشکلاتی مانند بیماری التهاب روده. گلوبولهای قرمز در مغز استخوان ساخته می‌شوند گلوبولهای قرمز برای همیشه در خون نمی‌مانند و باید مرتباً جایگزین شوند. این سلول‌های جدید در مغز استخوان ساخته می‌شوند. این ناحیه در مرکز استخوان یک بافت اسفنجی است که میلیون‌ها سلول خونی جدید و بالغ روزانه می‌سازد تا نیاز بدن به اکسیژن و انرژی تأمین شود.

چربی موافق

چربی موافق غیراشباعی موجود در آوآکادو محرکی برای هورمون‌های چربی سوز است و به طور همزمان انرژی بدن را زیاد می‌کند. آوآکادو دارای قندی است که آزاد شدن انسولین را کند می‌کند و حاوی کالری کم و غنی از ویتامین‌هاست. اسفنج با وجودی که اسفنج پخته‌شده لذیذتر است اما خام آن برای سم زدایی بدن بهتر می‌باشد. می‌توانید یک سالاد تازه با لیمو و روغن زیتون آماده کنید تا از خواص سبزیجات بهره‌مند شوید. چغندر چغندر التهاب بدن را کاهش می‌دهد. ریشه این میوه دارای ماده غذایی بتالاین است که التهاب و تورم در بدن را کاهش می‌دهد. چغندر فیبر و ویتامین سی زیادی دارد و به حذف سموم از کبد کمک زیادی می‌کند. آب لیمو تمیز کردن کبد بالای لیست راه‌های هوشمندانه برای دریافت بیش‌ترین فایده بدون ورزش زیاد است. کبد زردآب می‌سازد، مایعی قلیایی که دستگاه گوارشی برای شکستن چربی‌ها استفاده می‌کند. سم زدایی این ارگان حیاتی آغازی برای کاهش وزن است که سموم بدن را کاهش داده و انرژی شما را زیاد می‌کند. مارچوبه مارچوبه منبعی از فیبر است و دارای مقدار زیادی آهن، فولات، ویتامین K و A، C، E می‌باشد. این سبزی علاوه بر سم زدایی بدن منبع طبیعی قدرت بخشی برای اینولین است، پروبیوتیکی که برای سلامت روده از باکتری‌های خوب حفاظت می‌کند.