گزارش روز

محمدعلی کریم‌خانی خواننده اثر «آمدم ای شاه پناهم بده» بدرود حیات گفت

صدایی که حلقه وصل مردم به امام رضا(ع) بود

عروجی | صدای محمدعلی کریم‌خانی که دیروز به خیل خاموشان پیوست، قلب‌ها را می‌لرزاند و آرام می‌کرد. هم‌زمان احساس سرگردانی می‌کردی و سکون، خنده و گریه. نوای «ای حرمت ملجأ درماندگان» اذن دخول قلب‌های بسیاری قبل از آمدن و آمادگی قبل از زیارت است. صدای کریمانه کریم‌خانی دیوارها را می‌شکست و دست هر مرداب گرفته مغروقی را می‌گرفت و بلند می‌کرد. کریم‌خانی پانزده ساله بود که به مشهد آمد. آن روزها سیدجواد ذبیحی به عنوان مناجات‌خان شهرت زیادی داشته و او ظاهرا یک بار از امام رضا(ع) طلب می‌کند مثل سیدجواد بتواند بخواند و همین طور هم می‌شود. او را که ۲ روز پیش در سن ۷۱ سالگی درگذشت همه با نوای «ای حرمت...» می‌شناسند. قطعه‌ای که در میان دهه ۸۰ ساخته شد و هرچه بیشتر گذشت محبوب‌تر و مشهورتر شد.

آخر من چه آهنگ دیگری می‌توانم در حرم گوش کنم؟

محمدحسین نیرومند، رئیس سابق انجمن سینمای دفاع مقدس و مشاور فعلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، هم پس از انتشار خبر درگذشت محمدعلی کریم‌خانی در صفحه اینستاگرامش از نفوذ صدای ملکوتی کریم‌خانی در بین زائران نوشت: «پارسال کنار آب‌نمای مسجد گوهرشاد نشسته بودم و زیارت امین‌ا... می‌خواندم. در نزدیکی من زوج جوان زائری نشسته بودند. مرد جوان زیارت‌نامه می‌خواند و همسرش درحالی که گوشی تلفن همراه در دست داشت، قطعه معروف «آمدم ای شاه پناهم بده» اثر ماندگار مرحوم زنده‌یاد محمدعلی کریم‌خانی را گوش می‌داد. صدای تلفن هم به حدی بلند بود که تقریبا همه افرادی که اطراف زوج جوان قرار داشتند، نوای این صوت دل‌نشین را می‌شنیدند. خانم جوان وقتی تا آخر قطعه را شنید، دوباره آن را پخش کرد. یک بار دیگر پخش کرد و بار دیگر و بار دیگر... خوب به یاد دارم شاید بار هفتم بود که دیدم لازم است به مرد خانواده تذکر دهم. گرچه این قطعه بسیار دل‌نشین است، تکرار بیش از حد آن حواس زائران را پرت می‌کند. مرد جوان هم متوجه حرف من شد و رو به همسرش که چادری سفید بر سر داشت و موبایلش را زیر چادرش گرفته بود، کرد و محترمانه به او گفت: خانم لطفا یا صدای موبایل را کم کنید یا چیز دیگری گوش کنید. وزن جوان درحالی که کمی از همسرش بابت این تذکر دل‌خور شده بود، معترضانه گفت: آخه من چه آهنگ دیگه‌ای می‌تونم اینجا توی حرم امام رضا(ع) گوش کنم.»

آریا عظیمی‌نژاد: استاد کریم‌خانی به اربابش پیوست

آریا عظیمی‌نژاد که آهنگ‌سازی قطعه «آمدم ای شاه پناهم بده» را برعهده داشته است، با انتشار متنی در صفحه شخصی‌اش در اینستاگرام نوشت: «سکوت می‌کنم... انگار حنجره‌ام از کار افتاده است... انگار صدایم را از دست داده‌ام. استاد کریم‌خانی به اربابش پیوست. آمده. آمده، ای شاه پناهش بده.» محمدعلی کریم‌خانی در انتخاب شعر دقت خاصی داشت، به طوری که برای مداحی در یک مجلس یا یک محفل، اشعار زیادی را مطالعه می‌کرد و دیوان‌های مختلف را بررسی می‌کرد و با یک دقت نظر، اشعار زیبا، پرمحتوا و اشعاری را که از روح والای شاعران نشئت گرفته باشد، گلچین می‌کرد. همین وسواس در انتخاب شعر کار کریم‌خانی را از دیگران متمایز می‌کرد. او همه قابلیت‌های صدایش را به کار می‌گرفت و به عبارتی دیگر با همه وجود و با صلابتی خاص و با انتخاب زیباترین و درعین حال مناسب‌ترین آهنگ‌های دستگاه‌های موسیقی اصیل ایران، آثار فاخر و ارزشمندی را ارائه می‌کرد.

محمد اصفهانی: دلم می‌خواست کریم‌خانی را فریاد بزنم

محمد اصفهانی هم درباره مداح قزوینی گفت: «از سال ۱۳۶۴ با محمدعلی کریم‌خانی آشنا شدم و سال‌های بعد نیز که در رادیو با آقای صبحدل همکاری می‌کردم، این دغدغه را داشتم که ایشان را فریاد بزنم، زیرا احساس می‌کردم صدای کریم‌خانی شناخته نشده است.» آلبوم «ساقی سرمست» در رثای شهیدان کربلا از مشهورترین آلبوم‌های اوست. ولی بهترین اثری که حالا دیگر همه مردم ایران آن را شنیده‌اند، قطعه «آمدم ای شاه پناهم بده» و همچنین «نجوای عاشورایی، حسین آرام جانم و حسین روح و روانم» است. نوای ماندگار وی در قطعه معروف «آمدم ای شاه» قلب میلیون‌ها دل داده به خاندان عصمت و طهارت(ع) را از اقصی نقاط جهان به بارگاه منور رضوی گره زد و موجب نجواهای عاشقانه با هشتمین خورشید امامت شد. نواهای ماندگار آن عاشق ولایت در عرض ارادت به سرور و سالار شهیدان نیز همواره شورآفرین محافل مذهبی و مجالس عزاداری است.

همایون شجریان قطعه «من کجا، باران کجا» را از صدای کریم‌خانی الهام گرفته است

درمراسم رونمایی از آلبوم «ایران من» با آواز همایون شجریان و آهنگ‌سازی سهراب پورناظری که نیمه مرداد ۱۳۹۷ در تالار وحدت برگزار شد، همایون شجریان به این نکته اشاره کرد که آواز «من کجا، باران کجا» را براساس شیوه آوازخوانی محمدعلی کریم‌خانی خوانده است. شجریان در آن مراسم خاطره‌ای هم از حضور کریم‌خانی در دفتر شرکت دل‌آواز و ملاقاتش با استاد محمدرضا شجریان تعریف کرد و از شیوه خواندنش که اوج‌خوانی است، گفت. به گفته استاد شجریان وقتی کریم‌خانی می‌خواند، شیشه‌های اتاق می‌لرزید. بعد همان جا گفته است سبک اوج‌خوانی باید به شکلی باشد که شنونده در خود، نه احساس ضعف که احساس قدرت کند. او بعدش در گفت‌وگو با جماران از این روزها یاد کرد و گفت: «خاطرم هست که در همان دفتر قدیمی شرکتشان در خیابان هفت تیر که با محمد اصفهانی به دیدن استاد شجریان رفته بودیم، همایون رفته بود طبقه پایین که چای بریزد. وقتی برگشت پرسید بابا این کی بود که خواند؟ استاد گفت ایشان! همایون گفتم من طبقه پایین گوش‌هایم را گرفته بودم! همین قطعه‌ای که برای امام رضا(ع) خواندم، «آمدم ای شاه پناهم بده»، یا آلبوم «ساقی سرمست»، یا آنچه برای امام حسین(ع) خواندم، به اسم «نجوای عاشورا» و مجید مجیدی کارگردانی‌اش را برعهده داشت و حاج نزار قطری و صادق آهنگران هم بودند و به زبان‌های عربی، فارسی و ترکی خواندیم، این‌ها عنایت خداوند است و نظر امام حسین(ع) و ما چیزی از خودمان نداریم.»

> او همه قابلیت‌های صدایش را به کار می‌گرفت و با انتخاب زیباترین و درعین حال مناسب‌ترین آهنگ‌های دستگاه‌های موسیقی اصیل ایران، آثار فاخر و ارزشمندی را ارائه می‌کرد

قطعه «آمدم ای شاه پناهم بده» کجا ساخته شد؟

در این قطعه از بهشت...

امیر خوراکیان معاون حقوقی و پارلمانی مرکز ملی فضای مجازی کشور

همین که می‌شنوی و منقلب می‌شوی، همین که هزاران حسرت می‌افتد به جانت که «ای کاش این نوا، از جان من می‌جوشید»، همین که از پشت حجاب اشک‌ها آرام زمزمه می‌کنی که «... خط امانی ز گناهم بده...» این‌ها همه نشان سرافرازی است برای استاد کریم‌خانی که حال و احوال همه را زیر و رو کرد، با نوای آسمانی‌اش، با بغض دلنشین صدایش و با تحریرهایی که تا همیشه در یادمان می‌ماند...

به نظر چیزی فراتر از بالا و پایین کردن‌های معمول برای خلق یک اثر موسیقایی، این نتیجه را رقم زده است؛ چیزی فراتر از چیدمان سازها و لحن نت‌ها. اما ماجرای شکل‌گیری این اثر چه بوده است؟

امیر خوراکیان، معاون حقوقی و پارلمانی مرکز ملی فضای مجازی کشور که در زمان ساخت قطعه «آمدم ای شاه پناهم بده» معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی بود، می‌گوید که همه چیز از فیلمی شروع شد که قرار بود اطلاعات کاملی در اختیار زائران امام رضا(ع) قرار بدهد؛ فیلمی به سفارش معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی و با هدف پاسخ‌گویی به نیاز زوار. اینکه بتواند هر سؤال و ابهام زائران در هر زمینه‌ای را به طور کامل و شفاف پاسخ بدهد. نام این فیلم درنهایت «در این قطعه از بهشت» نامیده شد که اکنون هم با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت پیدا می‌شود و شاید شما هم آن را دیده باشید. داستان پیش می‌رود، این فیلم ساخته می‌شود و حالا یک سؤال اساسی شکل می‌گیرد: چه موسیقی و قطعه‌ای باید برای این اثر انتخاب شود؟ کدام موسیقی می‌تواند شایسته قرارگرفتن در این فیلم باشد که در حال و هوای زیارت و بارگاه امام رضا(ع) است. خوراکیان می‌گوید: مذاکرات و صحبت‌های زیادی با آریا عظیمی‌نژاد درباره این قضیه شکل می‌گیرد تا درنهایت محمدعلی کریم‌خانی برای خواندن این قطعه معرفی و ماندگار می‌شود. آن گونه که خوراکیان می‌گوید، این اثر درواقع و در ابتدا برای همین فیلم «در قطعه‌ای از بهشت» ساخته شد، اما پس از گذشت مدتی و بیشتر شنیده شدن و استقبال بیشتر، جوری محبوب می‌شود که بارها و بارها به صورت مستقل در کلیپ‌ها و ویدئوهای دیگر هم از آن استفاده می‌شود. عظیمی‌نژاد هم جایی درباره این آهنگ نقل کرد که «بعد که قطعه ضبط شده را برای خود کریم‌خانی پخش کردم، اشکش جاری شد و گریست.»

یک پلان تکراری شیرین

حسین سعیدی مدیر انتشارات به‌نشر

هنوز یکی دو ماه بیشتر از حضور کاری‌ام در مجموعه منور و مقدس حرم امام رضا(ع) نگذشته بود که موضوع ساخت یک فیلم با موضوع راهنمای زائران و اطلاع‌رسانی در دستور کار قرار گرفت. طرح اولیه بسیار دقیق و کامل بود، کادر فنی هم حرفه‌ای انتخاب شده بودند، تجهیزات هم از بهترین تجهیزات موجود بود. حدود ده دوازده روز با این تیم همراه بودم. تجربه عجیبی بود. بعضی وقت‌ها یک پلان را بیشتر از ده دوازده بار تکرار می‌کردیم. از شیرین‌ترین لحظه‌ها در این تجربه‌کاری، وقتی بود که مجوز فیلم‌برداری از حرم را بدون حضور جمعیت و در هنگام شست‌وشو گرفتیم. بعد از پایان شست‌وشو و تصویربرداری از ضریح خلوت هم قرار شد دوربین‌ها هنگام بازکردن درب‌ها، ورود زائران مشتاق را بگیرند که واقعا دیدنی بود. بخش عمده‌ای از تصاویر کلیپ «آمدم ای شاه پناهم بده...» برگرفته از همین تصاویر لحظه‌ای زیارت است. ماجرای تولید موسیقی فیلم هم برای خودش قصه مفصلی دارد. از ابتدا بنا بر این بود که علاوه بر موسیقی فیلم، متناسب با حال و هوای حرم، از آقایان سراج و اصفهانی هم قطعاتی ضبط و در لابه‌لای فیلم و تیتراژ پایانی استفاده کنیم که خشکی و یکنواختی مستندی که قرار است راهنمای زائران باشد، جبران شود. از آنجا که فیلم برای امام رضا(ع) بود، کسی دست رد به سینه ما نمی‌زد، ولی همه ما می‌دانستیم در این فیلم هیچ‌کاره‌ایم و خود حضرت حواله‌مان می‌دهد به جایی که باید. با اینکه گفت‌وگوی اولیه‌ای هم با اصفهانی انجام شده بود و سابقه ذهنی که مردم از موسیقی سریال امام رضا(ع) داشتند، می‌توانست جذابیت فیلم را بیشتر کند، به دلیل نامعلومی منتفی شد. تا اینکه سرانجام یکی از مداحان قدیمی تهران، کریم‌خانی، که گمنام بود (دست‌کم برای ما) از کانالی که برای ما هم معلوم نبود، معرفی شد. قرار نبود از این افراد و مداحان استفاده شود، وگرنه می‌شد سراغ افراد معروف‌تر و امتحان پس داده‌تر برویم و با خیال راحت در لابه‌لای فیلم قطعات را جاسازی کنیم، اما دوست داشتیم قطعات موسیقی و آواز منحصربه‌فرد باشد و واقعا هم نمی‌دانستیم این منحصربه‌فرد بودنش را چگونه عملی کنیم. تستی از او گرفته شد و به اعتقاد من یکی از شاهکارهای عمرش را در این فیلم اجرا کرد. کلیپ «آمدم ای شاه پناهم بده...» واقعا شنیدنی و دیدنی شده بود. پس از آماده‌سازی کلیپ، همان شب اول در اتاق تدوین شاهد بودم همه کسانی که در ضبط و تدوینش نقش داشتند، به پهنای صورت اشک می‌ریختند.

توییت روز

محمدحسین پویانفر	مرتضی قربانی	محمدحسین آزادی	مهدی فولادوند
فعال رسانه	خبرنگار	پژوهشگر ارتباطات و رسانه	مترجم
روح بلند استاد کریم‌خانی آسمانی شد. خوش به سعادت او که اثری جاودان از خودش به یادگار گذاشت.	نمی‌دونم تا حالا امام‌رضا(ع) اومدی یا نه. اصلا وقتی اومدی چه حسی داشتی. اما من بارها پخش‌شدن صدای استاد کریم‌خانی رو از چهره آدم‌هایی که وارد حرم می‌شن و چشمشون به گنبد می‌افته حس کردم. با چشماشون و با برق نگاهشون می‌گفتن آمدم ای شاه پناهم بده...	برخی آثار هنری پیوند عجیبی با دل‌ها برقرار می‌کنند و برای همیشه ماندگار می‌شوند، مثل تابلو ظهر عاشورای استاد فرشچیان و قطعه آمدم ای شاه پناهم بده از استاد کریم‌خانی. بی‌شک این ماندگاری اتفاقی نیست. روحش شاد.	و چه زیباست آن زمان که ما را در قبر می‌گذارند و از این دنیای فانی رها می‌شویم، عاقبتمان با اهل‌بیت(ع) ختم‌به‌خیر شود و مردمان بگویند: این نوکر اهل‌بیت(ع) بود و با ذکر اهل‌بیت(ع) در قبر قرارمان دهند.

قطعه «آمدم ای شاه، پناهم بده»، چرا تا این اندازه محبوب دل‌ها شد؟

زمان، اصالت می‌بخشد

علی ثابت‌نیا معاون هنری بنیاد بین‌المللی امام رضا(ع)

یکی از پرسش‌های اساسی علاقه‌مندان به شعر و دغدغه‌مندان این حوزه، همیشه این بوده است: در روزگاری که اشعار و ترانه‌های ضعیف به وفور پیدا می‌شود، آیا ما باید نگران جایگاه و سرنوشت آن اصیل‌ترها و قدرندیدنشان باشیم؟ ریش‌سفیدکرده‌ها و تجربه‌ای که با گذر زمان به دست آمده است، می‌گویند که خیر، نیازی نیست نگران شوید؛ چون آن دسته از شعرها و ترانه‌ها و به طور کلی اثرهای هنری که فاخرند و از لحاظ زبانی، مفهومی و عاطفی در چارچوب اصولی دنیای شعر و شاعری قرار می‌گیرند، مسیری درست راطی خواهند کرد و درنهایت به جایگاهی که شایسته آن هستند، می‌رسند.

گذر زمان همیشه بهترین قاضی و بهترین صافی برای تفکیک خوب و بد و درست و غلط است و با اصالت‌ها در هر وضعی ماندگارند. درست شبیه همین اتفاقی که برای شعر آیینی و قطعه آوازی «آمدم ای شاه پناهم بده» افتاد که با صدای محمدعلی کریم‌خانی در خاطره جمعی ما ثبت شده است. آن گونه که علی ثابت‌نیا، معاون هنری بنیاد بین‌المللی امام رضا(ع)، می‌گوید، این قطعه بعد از ساخته شدن مدت زیادی پخش نشد. آن اوایل هم که به صورت محدود پخش و شنیده می‌شد، چندان با اقبال و استقبالی روبه‌رو نشده بود. اما حالا چه اتفاقی افتاده است؟ این شعر، این خوانش، این آواز، این صدا، این کلمه‌ها و این مفهوم چنان در ذهن مردم جا خوش کرده است که شنیدنش می‌تواند اشک را از چشم‌ها جاری کند و قلب‌ها را از هر گوشه این خاک، پرت کند به صحن و سرای امام هشتم(ع) و گنبد طلایی‌اش. ثابت‌نیا می‌گوید: «وقتی بیش از یک سال از ساخت این قطعه گذشت و قطعه آوازی این کار به تدریج بیشتر و بیشتر دیده و شنیده شد، مردم به شدت از آن استقبال کردند، دوستش داشتند و با آن ارتباط گرفتند.» و در ادامه، همین اتفاق، کریم‌خانی را بیشتر با مشهد و حرم مطهر اخت داد و این شهر می‌شود یکی از مقاصد همیشگی‌اش. معاون هنری بنیاد بین‌المللی امام رضا(ع) می‌گوید: «بعد از این جریان‌ها، کمی که گذشت، کریم‌خانی را به مشهد دعوت کردیم و پای ثابت اجراهای حرم مطهر شد؛ اجراهایی که به گفته خودش به درخواست مردم و برای مردم بوده و بارها از بلندگوهای حرم مطهر پخش شده و به گوش دوستدارانش رسیده است.» کریم‌خانی البته جدا از مدح و اذکاری که در حرم مطهر اجرا کرده، تجربه حضور در بارگاه امام هشتم(ع) را نیز در قامت خادم داشته است. بنیاد بین‌المللی امام رضا(ع) در سال ۱۳۹۳ کریم‌خانی را به پاس خدمات ارزنده‌اش در گسترش و ترویج فرهنگ اهل‌بیت(ع) به عنوان خادم برگزیده فرهنگ رضوی معرفی کرده بود. مناجات خواجه عبدا... انصاری، مناجات حضرت علی(ع) در مسجد کوفه و اشعار شاعر آیینی مشهدی، محمدجواد غفورزاده شفق، هم ازجمله آثار دل‌نشین دیگری است که با صدای کریم‌خانی ماندگار شده است.

شوخی با خبر

دیروز که روزنامه «شهرآرا» را می‌خواندم، دیدم نوشته است «دانشمندان کشف کردند مغز انسان موقع کارکردن داغ می‌کند.»

یک مطلب پرمغز

مهدی محمدی

البته من قبل از اینکه دانشمندان کشفش کنند، ببخشید کشف کنند، خودم این مطلب را کشف کرده بودم، ولی به کسی نگفته بودم، چون هم‌کلاسی‌هایم همین طوری هم دنبال یک نفر می‌گردند تا او را سوژه کنند. کشف من وقتی اتفاق افتاد که موقع امتحان بعد از جواب دادن به سؤال نام و نام خانوادگی، جواب بقیه سؤالات را هرچه به مغزم فشار آوردم، نتوانستم بدهم و دود از کله‌ام بلند شد و این یعنی مغزم خیلی داغ کرده بود.

به نظرم داغ کردن مغز چیز زیادبدی هم نیست، چون اگر کسی بخواهد روی مخ آدم راه برود، کف پایش می‌سوزد و باید از پماد سوختگی آلفا برای التیام سوختگی‌هایش استفاده کند.

اگر هم کسی بود که دوست داشت مغزش داغ نکند، می‌تواند اجازه دهد هرکسی رسید، او را شست‌وشوی مغزی دهد. حتی بهتر است از کسی که ما را شست‌وشوی مغزی می‌دهد، قدرشناسی هم بکنیم، چون همان طور که دوش گرفتن بدن را خنک می‌کند، شست‌وشوی مغزی هم باعث خنک شدن مغز می‌شود.

معلم‌ها بارها به من گفته‌اند مغز کوچکی داری و این برای من خبر خوبی است، چون به نظرم همان طور که بخاری هرچه کوچک‌تر باشد، کمتر گرم می‌کند، مغز آدم هم هرچه کوچک‌تر باشد، کمتر داغ می‌کند و این یعنی اگر آدم مثل من مغزش کوچک باشد، باید خوش‌حال هم باشد.

همچنین، از آنجا که ما مشکل فرار مغزها داریم، باید دم گیت فرودگاه یک نفر را بگذاریم دمای مغز ملت را اندازه بگیرد تا اگر کسی دمای مغزش بالا بود، از کشور خارج نشود، چون هرچه دمای مغزش بالاتر باشد، یعنی مغزش بیشتر کار می‌کند.

البته معلم‌ها هم مقصرند، چون ما را وادار می‌کنند از مغزمان استفاده کنیم. کاش آن‌ها بگذارند مغزمان نو یا در حد نو باقی بماند و همان طور که یک خودرو در حد نو کمتر جوش می‌آورد، مغز ما هم اگر کم‌کارتر باشد، کمتر جوش می‌آورد.

چرا خاطره‌های روزهای نوزادی را به یاد نمی‌آوریم؟

پدیده «فراموشی نوزادی» توضیح می‌دهد که چرا نمی‌توانید به یاد بیاورید که به دنیا آمده‌اید، راه‌رفتن را یاد گرفته‌اید یا برای اولین بار حرف زدید. ونسا لوبو، استاد روان‌شناسی دانشگاه راتگرز، می‌گوید هر زمان که در کلاس رشد کودک در دانشگاه راتگرز درباره حافظه تدریس می‌کنم، ابتدا از دانشجویانم می‌خواهم اولین خاطراتشان را به یاد بیاورند. برخی درباره اولین روز پیش از مهدکودک صحبت می‌کنند؛ دیگران درباره زمانی حرف می‌زنند که صدمه دیده‌اند یا ناراحت شده‌اند و برخی روز تولد خواهر یا برادر کوچک‌ترشان را نقل می‌کنند. با وجود تفاوت‌های زیادی که در جزئیات آن‌ها وجود دارد، این خاطرات چند موضوع مشترک دارد؛ همه آن‌ها خودزندگی‌نامه‌ای یا خاطرات تجربیات مهم زندگی فرد هستند و معمولا قبل از دوسه سالگی اتفاق نیفتاده‌اند. درواقع، بیشتر مردم نمی‌توانند رویدادهای اولین سال‌های زندگی‌شان را به خاطر بیاورند. پژوهشگران این پدیده را «فراموشی نوزادی» می‌نامند. اما چرا نمی‌توانیم آنچه را که در دوران نوزادی برایمان اتفاق افتاده است، به یاد بیاوریم؟ آیا حافظه در سن خاصی شروع به کار می‌کند؟

با وجود این واقعیت که انسان‌ها نمی‌توانند خاطرات قبل از دوسه سالگی خود را به خاطر بیاورند، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نوزادان می‌توانند خاطراتی ایجاد کنند که البته از نوع خاطراتی نیست که شما درباره خودتان تعریف می‌کنید. در چند روز اول زندگی، نوزادان می‌توانند چهره مادر خود را به یاد بیاورند و آن را از چهره غریبه تشخیص دهند. چند ماه بعد، نوزادان می‌توانند با لبخندزدن بیشتر در برابر چهره‌هایی که غالبا می‌بینند، نشان دهند که بسیاری از چهره‌های آشنا را به خاطر می‌آورند. درواقع به جز حافظه خودزندگی‌نامه‌ای، انواع دیگری از حافظه هم وجود دارد. یکی از انواع حافظه، حافظه معنایی یا خاطرات حقایق است؛ مانند نام واریته‌های مختلف سیب یا پایتخت کشورها. نوع دیگر حافظه، حافظه روندی یا خاطرات مربوط به نحوه انجام یک کار است؛ مانند بازکردن در ورودی یا رانندگی کردن.

اگر نوزادان می‌توانند در چند ماه اول زندگی خاطره ایجاد کنند، چرا انسان رویدادهای اولین مراحل زندگی‌اش را به یاد نمی‌آورد؟ هنوز مشخص نیست که آیا علت فراموشی نوزادی این است که نمی‌توانیم خاطرات خودزندگی‌نامه‌ای ایجاد کنیم یا این است که راهی برای بازیابی آن‌ها نداریم. کسی با اطمینان نمی‌داند که چه اتفاقی می‌افتد، اما دانشمندان در این باره حدسیاتی دارند. توضیح احتمالی دیگر برای فراموشی نوزادی این است که چون نوزادان تا اواخر سال دوم زندگی زبان (صحبت کردن) ندارند، نمی‌توانند روایت‌هایی درباره زندگی‌شان بسازند که بعدا بتوانند آن‌ها را به خاطر بیاورند. نظریه دیگر این است که هیپوکامپ که منطقه‌ای از مغز است که تا حد زیادی مسئول حافظه است، در دوران نوزادی به طور کامل رشد نکرده است.

منبع: زومیت

دانستنی روز

دستاورد تازه دانشمندان به سود آن‌هایی است که ورزش نمی‌کنند

به جای ورزش قرص بخوریم؟!

دانشمندان با کشف مولکول خاصی که حین ورزش تولید می‌شود، به ساخت قرصی با فواید ورزش نزدیک‌تر شده‌اند. پژوهشی تازه مولکولی را درون خون شناسایی کرده است که حین ورزش تولید می‌شود و می‌تواند مصرف غذا و چاقی را در موش‌ها بکاهد. این کشف درک ما را از فرایندهای فیزیولوژیکی که زیربنای تعامل بین ورزش و گرسنگی است، بهبود می‌بخشد. دکتر یونگ ژو، استاد پزشکی اطفال، تغذیه و زیست‌شناسی سلولی و مولکولی در کالج پزشکی بیلور و از نویسندگان مطالعه، گفت: ثابت شده است که ورزش منظم به کاهش وزن، تنظیم اشتها و بهبود پروفایل متابولیکی خصوصا در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند، کمک می‌کند. اگر بتوانیم سازوکاری را که در آن ورزش موجب این مزیت‌ها می‌شود، شناسایی کنیم، روزی می‌توانیم به بهبود سلامتی بسیاری از افراد کمک کنیم.

جاناتان لانگ، استادیار آسیب‌شناسی در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد و یکی دیگر از نویسندگان مطالعه، گفت: می‌خواستیم عملکرد ورزش را در سطح مولکولی درک کنیم تا بتوانیم برخی مزیت‌های آن را در دست بگیریم. برای مثال، افراد مسن یا ضعیف که نمی‌توانند به اندازه کافی ورزش کنند، ممکن است روزی از مصرف دارویی سود ببرند که می‌تواند به کاهش سرعت پیشروی پوکی استخوان، بیماری قلبی و بیماری‌های دیگر کمک کند.

ژو، لانگ و همکارانش تجزیه و تحلیل جامعی از ترکیبات پلاسمایی موش‌ها پس از دویدن شدید روی تردمیل انجام دادند. مهم‌ترین مولکولی که تحت تأثیر ورزش قرار گرفته بود، اسید آمینه اصلاح شده‌ای به نام Lac-Phe بود. این ترکیب از لاکتات (محصول جانبی ورزش شدید که مسئول احساس سوزش عضلات است) و فنیل آلانین (اسید آمینه‌ای که یکی از واحدهای سازنده پروتئین‌هاست) ساخته می‌شود.

در موش‌های دچار چاقی ناشی از رژیم غذایی که با رژیم غذایی پر از چربی تغذیه شده بودند، دز زیاد Lac-Phe در دوره دوازده ساعته، در مقایسه با گروه کنترل، بدون اینکه تأثیری بر حرکت یا مصرف انرژی آن‌ها داشته باشد، مصرف غذا را حدود ۵۰ درصد کاست. وقتی Lac-Phe به مدت ۱۰ روز به موش‌ها داده شد، مصرف غذای تجمعی و وزن بدن را کاست (به دلیل کاهش چربی) و تحمل گلوکز را بهبود بخشید.

پژوهشگران همچنین آنزیمی را شناسایی کردند که در تولید Lac-Phe نقش دارد. آن‌ها نشان دادند وزن موش‌های بدون این آنزیم به اندازه وزن موش‌های گروه کنترل که تحت همان رژیم ورزشی قرار داشتند، کاهش پیدا نکرد.

پژوهشگران همچنین دریافتند که سطح پلاسمایی Lac-Phe پس از ورزش در اسب‌های مسابقه و انسان‌ها افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. علاوه بر این، داده‌های یک گروه ورزشی انسانی نشان داد که ورزش‌های سرعتی موجب بیشترین افزایش Lac-Phe در پلاسما می‌شوند و پس از آن تمرین‌های مقاومتی و سپس تمرین‌های استقامتی قرار دارند. لانگ گفت: «این موضوع نشان می‌دهد که Lac-Phe سیستم قدیمی و حفاظت شده‌ای است که غذاخوردن را تنظیم می‌کند و در بسیاری از گونه‌های جانوری با فعالیت بدنی در ارتباط است.» ژو گفت: «گام‌های بعدی ما پیدا کردن جزئیات بیشتری در این باره است که چگونه Lac-Phe اثراتش را در بدن و ازجمله در مغز ایجاد می‌کند. هدف ما این است که یاد بگیریم این مسیر را برای مداخلات درمانی تغییر دهیم.»

منبع: دیجیاتو

آیا می‌دانستید؟

آیا دانستند
اسکنر ۴۸ سال پیش اختراع شده است؟

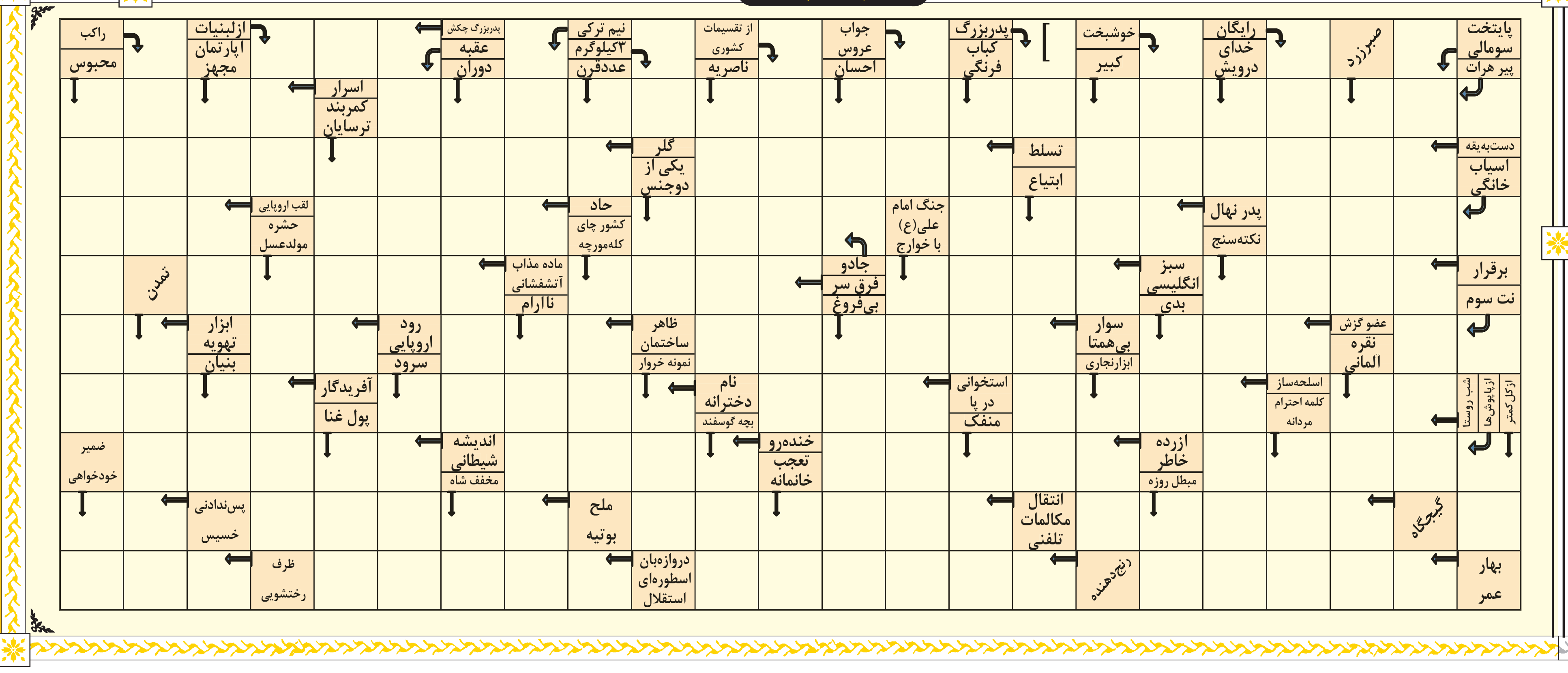
شعر

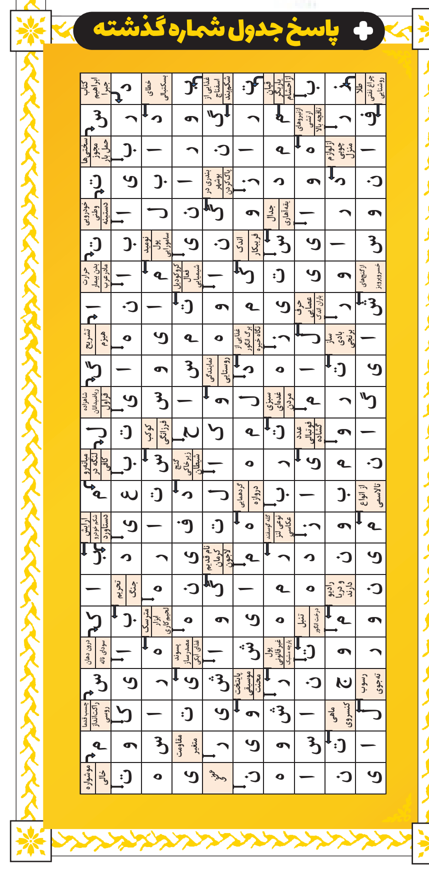
نواب کز و نیم مه و سال جدا
این عیدم از آن قبله آمال جدا
امروز که طوف کعبه فرض است و ضرور
من مانده‌ام از کعبه اقبال جدا (محتشم کاشانی)

توییت

سارا	مریم	میلاد	کارتمن
همسایه‌طبقه سوم توی آسانسور بهم گفت مدرسه خوش می‌گذره؟ گفتم دانشجوام. گفت «عه دانشجوی چی؟» گفتم «ادبیات.» یهو وارفت و گفت «فکر می‌کردم پزشکی می‌خونی.» یعنی در همون چهار ثانیه‌ای که فهمیده بود مدرسه‌ای نیستم، این فکر رو می‌کرد. تا حالا تو چهار ثانیه کسی رو ناامید نکرده بودم.	شما نمی‌دونید ولی هر خونه‌ای یه بویی داره. همه اون بو رو حس می‌کنن، به‌جز صاحب اون خونه.	می‌ریم توی سایتای روان‌شناسی مثلا نوشتن راه‌های غلبه بر نگرانی: ۱-نگران نباشید ۲-نگرانی را از خود دور کنید ۳-وقتی نگران شدید سعی کنید نگران نباشید	رفیقم گفت بهم پول قرض می‌دی؟ تو چشم‌هام اشک جمع شد گفتم: مرسی که فکر می‌کنی پول دارم.

جدول شماره ۳۵۰۵



پاسخ جدول شماره گذشته