

نقد و نثر جوان

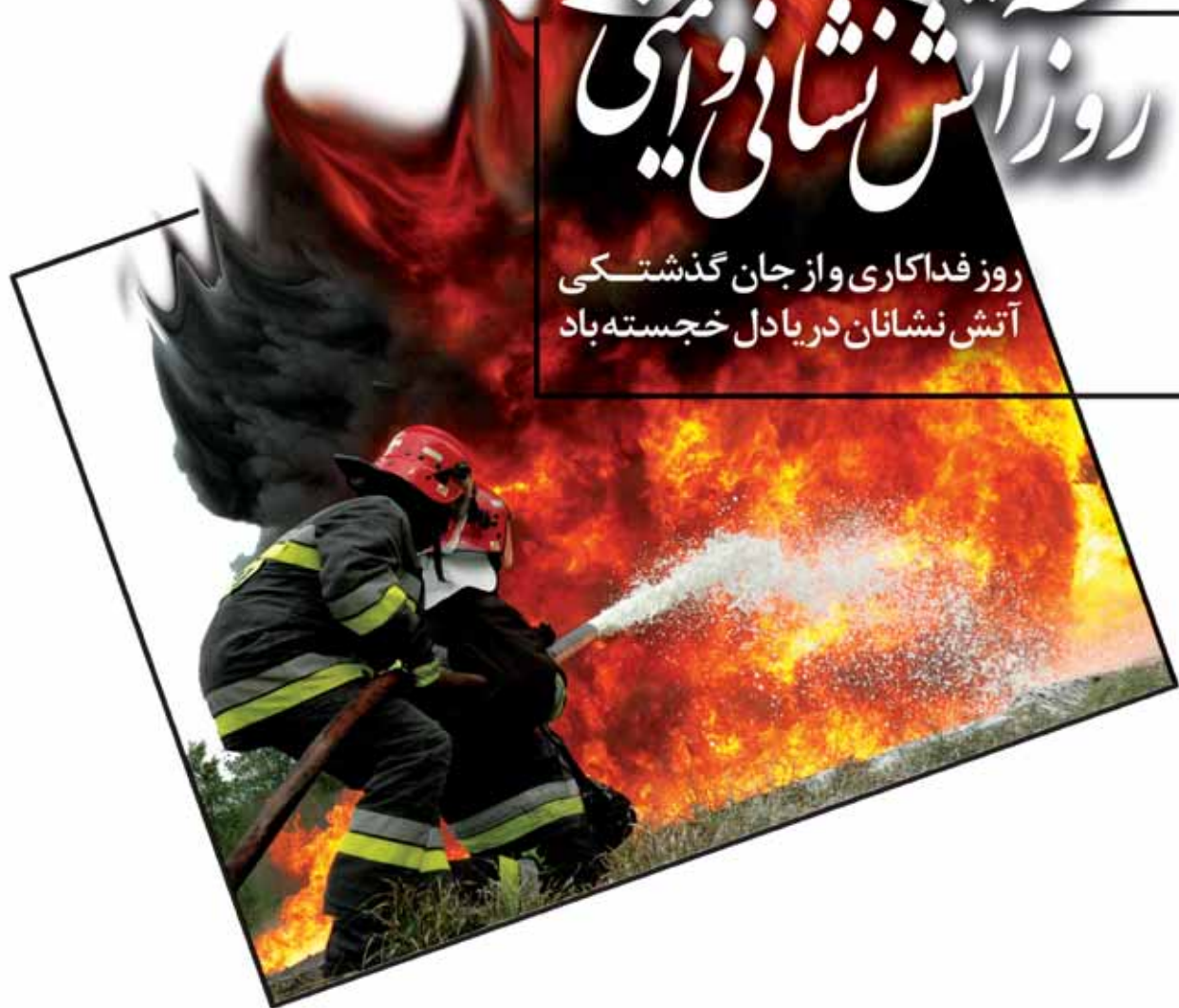
ماهنامه فرهنگی/ اجتماعی
مهر ماه ۱۳۹۶
دوره جدید، (پیاپی ۵۱)
شماره ۱۵۰
قیمت ۲۵۰۰ تومان





مهر روز آتش‌نشانی و ایمنی

روز فداکاری و از جان گذشتگی
آتش نشانان دریادل خجسته باد





ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۵۰، مهر ماه ۱۳۹۶
قیمت: ۲۵۰۰ تومان



صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری



دبیر تحریریه: دکتر بهنام زنگی
طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: آتلیه مهر نوروز
طراحی جلد: هومن نادری
تصویرگر: مریم یاری زاده
ناظر فنی چاپ: یوسف قدیانی
امور فنی: آتلیه شاهد
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۸۲۸۴۳۵
آدرس الکترونیکی:
Email: nojavan@shahedmag.com
صندوق پستی: تهران ۱۹۳/۱۵۷۱۵

ناشر: انتشارات شاهد

تهران - خیابان طالقانی خیابان ملک الشعراء
بهار شمالی شماره ۵
تلفن: ۸۸۳۰۸۳۴۸



چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر
شاهد نوجوان برای نوجوانان ۱۰ تا ۱۶ سال
منتشر می‌شود. مجله در تلخیص و ویرایش
مطالب رسیده آزاد است. مطالب رسیده
بازگردانده نمی‌شود. نقل مطالب مجله با ذکر
ماخذ مجاز است

۴ روزه‌قال

۵ الحیثیه سید جمدان

۶ لحظه‌های زندگی

۸ لبخندهای پشت خاکریز

۱۰ سلامت

۱۲ علف

۱۴ حرارت

۱۶ عذاب هفت‌لانه

۱۸ ایل‌بلیشن

۲۰ مساجد ایران

۲۲ شهرا

۲۴ داستان مصور

۲۸ روزی

۳۰ جدول

۳۱ نماز

۳۲ من و تویم، تو بنویس

۳۴ سبزوآسمان

۳۶ دانشمند ایرانی

۳۸ دانستنی‌ها

۴۰ هنرهای دستی

۴۲ داستان

۴۴ روزی

۴۶ سلامت

۴۸ دنیا و فناوری

۵۰ تحویر ایران

محرم نماد اسلام

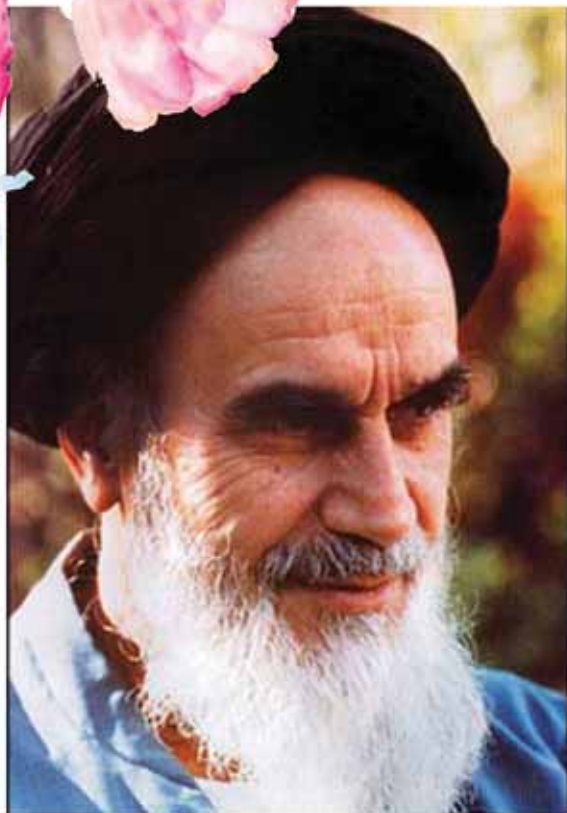
ماه محرم در پیش است و خوشا به حال جوانان این مرز و بوم که برای خود بزرگترین، بهترین و زیباترین اسوه تاریخ را برمی‌گزینند. محرم نماد اسلام، رشادت، شهامت و ایثار است. امام حسین(ع) از خویش، نفس و جان‌ش گذشت تا بازماندگان هرگز فراموش نکنند، هیچگاه باطل بر حق پیروز نمی‌شود.

نوجوانی و جوانی سنینی است که انسان در جستجوی الگوی درست و موفق است. تاسوعا و عاشورای حسینی، چه زیبا می‌تواند راه حق را به جوانان و نوجوانان نشان دهد. چه زیبا می‌تواند با زبانی فصیح بگوید، راه درست و صراط مستقیم کدام است. در این روزها نوجوان و جوانان و همه ما، می‌توانیم مصداق دقیق سخنان مبارک رهبری درباره بیداری و هوشیاری مسلمانان را دریابیم.

محرم در یک مقطع تاریخی مطرح نمی‌شود، کاری که امام حسین(ع) انجام داد، بدون تاریخ مصرف و بدون مرز است؛ راهی‌ست که جوانان برای رسیدن به کمال، باید آن را بشناسند و طی کنند. امید است که در این دوران علاوه بر سوگواری، بیشتر و دقیق‌تر در راه شناخت این سپهسالار رشادت‌ها و پایمردی‌ها بیندیشیم و گام برداریم

سردبیر





«فرزندم! با قرآن این کتاب معرفت آشناشو؛ اگرچه با قرائت آن، و راهی از آن به سوی محبوب باز کن... دعاها و مناجات‌هایی که از ائمه معصومین(ع) به ما رسیده است، بزرگ‌ترین راهنماهای آشنایی با او - جل و علا - است و والاترین راهگشای عبودیت و رابطه بین حق و خلق است و مشتمل بر معارف الهی و وسیله انس با اوست و... وسوسه‌های بی‌خبران تو را از تمسک به آنها، از انس با آنها غافل نکند.»

صحیفه امام خمینی «جلد ۱۶» صفحه ۲۱۱



خاطره ای از مهدی طحانیان کم سن ترین اسیر ایرانی در عراق (تاریخ اسارت: ۱۳۶۱)

برگرفته از کتاب سیزده ساله ها؛ خاطراتی از رزمندگان نوجوان؛ هادی شیرازی

ما را به اردوگاه رمادیه بردند، این سرگرد محمودی، من را دید و گفت: مهدی! اگر اینجا اذیت کنی بیچارهات می‌کنم! پدر از روزگار شما در می‌آورم! همیشه می‌گفت: اگر خبرنگار خارجی آمد حق ندارید حرفی بر علیه ما بزنید. اگر هم سوال کردند بد نظام خود را نمی‌گویید بد ما را هم نگویید. ما می‌دانستیم که اینها هر گونه از ما فیلمبرداری بکنند، از آن سوءاستفاده می‌کنند. اکیپ خبرنگار وارد اردوگاه شد و اولین خبرنگارهایی که آمدند یک خانم هندی بود و یک خبرنگار فرانسوی؛ این زن وارد آسایشگاه شد که با بعضی از ما مصاحبه کن. این زن متوجه من شد ولی سرگرد محمودی سعی کرد او را منصرف کند. ولی این زن در مقابل من نشست و سرگرد در کنار او ایستاده بود و با اشاره به ما می‌فهماند که حق نداری حرف بزنی. من با او صحبت نکردم و گفتم تا حجابیت را رعایت نکنی با تو صحبت

به یاد دارم وقتی در اردوگاه عنبر وارد شدیم، به من یک دشداشه داده بودند که خیلی بزرگ بود و من در داخل آن گم می‌شدم. همه دور من جمع می‌شدند و از من می‌پرسیدند که چگونه اسیر شدی؟ اصلاً چطور به جبهه آمدی؟ وقتی وارد اردوگاه عنبر شدم، یک سرگرد محمودی بود که وقتی دید من سن کمی دارم، خواست به نفع خودش از من استفاده تبلیغاتی کند و در مصاحبه‌ای تلویزیونی شرکت کنم و به مردم دنیا بگویند که ایرانی‌ها، بچه‌ها را به زور به جبهه می‌فرستند. می‌خواستند تبلیغات منفی کنند. مدتی گذشت، یک سری خبرنگار آمدند و من با این خبرنگارها مصاحبه کردم.

من یک سال در اردوگاه عنبر مانده بودم. فرمانده اردوگاه، سرگرد محمودی بود. این سرگرد محمودی از اردوگاه ما رفت در اردوگاه رمادی ۲ که به عنوان اردوگاه اطفال بود و زمانی که

ما صلح را نمی خواهیم. بلکه هر که حق است در این جنگ پیروز شود. محمودی دیگر حسابی آتیشی شده بود و پوتین به زمین می کوبید. این خبرنگار وقتی می دید که محمودی چگونه من را دارد تهدید می کند، به من گفت که تو خیلی شجاع هستی.

مسلم نریمان



نمی کنم. گفت که من جای خواهر تو هستم و از این حرفها که من قبول نکردم و گفتم تا حجابت را رعایت نکنی من با تو صحبت نمی کنم. سرگرد محمودی عصبانی شد و هر چه از دهنش در آمد به ما گفت که تو را چه به این حرفها؟ این زن یک روسری از تو کیفش در آورد و گفت: من این روسری را گذاشته بودم برای وقتی که می خواهم بروم ایران و با مقامات ایرانی مصاحبه کنم، ولی حالا از آن، در اینجا استفاده می کنم. اولین سوالش سیاسی بود. گفت: آقای صدام هم یک آدم بشردوستی است و دلش خیلی به حال شما اطفال ایرانی می سوزد و تا حالا خواسته است که شما را به ایران تحویل بدهد، ولی کشور شما قبول نمی کند. حتی رهبر شما گفته که این بچه ها ایرانی نیستند. رهبر شما منکر شما شده، آیا این درست است که با شما چنین رفتاری کند؟

گفتم این سوال شما سیاسی است و می خواستم حرفی نزنم. سرگرد محمودی با اشاره من را تهدید کرد و من توکل کردم به خدا و گفتم: اولاً این حرف شما سیاسی است، دوماً من نمی دانم که رهبر ما چنین حرفی زده باشد ولی اگر هم زده باشد اشکالی ندارد و ایشان رهبر ما هستند و هر چیز که ایشان بگویند درست است. تا این جواب را دادم سرگرد آتیشی شد و می خواست به خبرنگارها حمله کند. با عصبانیت گفت: مهدی پدر تو رو می سوزانم! تو را فلج می کنم، تو را آنقدر اینجا نگه می دارم تا موهای سرت سفید بشود و پیرمرد بشوی و می فرستم تو را بغداد، آنجا بیچاره ات می کنند.

خبرنگار دوباره نظر من را در مورد جنگ پرسید و گفت آیا دوست دارید جنگ تمام بشود؟ گفتم: ما دوست داریم که حق بر باطل پیروز شود،

اوایل جنگ بود. و ما با چنگ و دندان و
با دست خالی، با دشمن تا بن دندان مسلح
می جنگیدیم. بین ما، یکی بود که انگار دو
دقیقه است از انبار ذغال بیرون آمده بود:
اسمش عزیز بود. شب‌ها می‌شد مرد نامرئی!
چون هم رنگ شب می‌شد و فقط
دندان سفیدش پیدا می‌شد. زد و
عزیز ترکش به پایش خورد و مجروح
شد و فرستادنش به عقب.

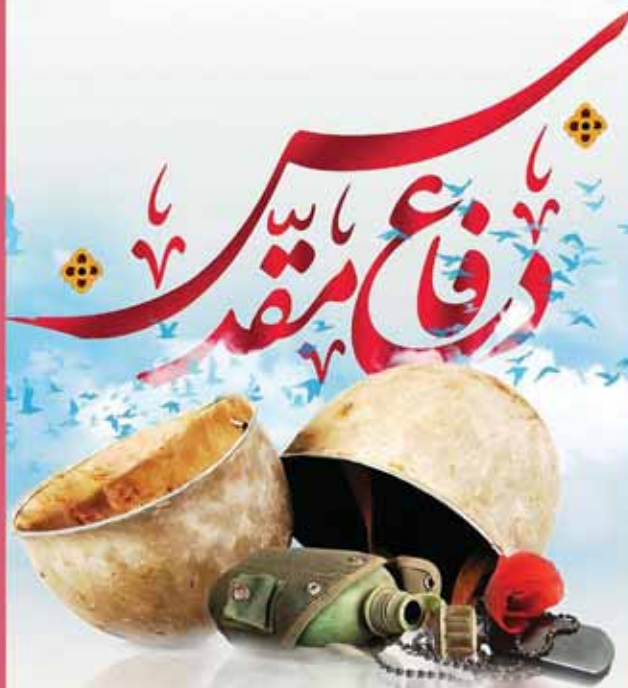
وقتی خرمشهر سقوط کرد، چقدر گریه
کردیم و افسوس خوردیم. اما بعد هم
قسم شدیم تا دوباره خرمشهر را به ایران
بازگردانیم. یک هو یاد عزیز افتادیم. قصد
کردیم به عیادتش برویم. با هزار مصیبت
آدرسش را در بیمارستانی پیدا کردیم و چند
کمپوت گرفتیم و رفتیم به سراغش. پرستار
گفت که در اتاق ۱۱۰ است. اما در اتاق ۱۱۰
سه مجروح بستری بودند. دوتایشان غریبه
بودند و سومی سر تا پایش پانسمان شده
بود و فقط چشمانش پیدا بود. دوستم گفت:
اینجا که نیست برویم شاید اتاق بغلی باشد!
یک هو مجروح باند پیچی شده شروع کرد
به ول ول خوردن و سر و صدا کردن.

گفتم: بچه‌ها این چرا این طوری می‌کنه؟
نکنه موجهیه؟ یکی از بچه‌ها با دلسوزی
گفت: بنده‌ی خدا حتما زیر تانک مانده
که اینقدر درب و داغون شده! پرستار از راه
رسید و گفت: عزیزرا دیدید؟ همگی گفتیم:
نه کجاست؟ پرستار به مجروح باند پیچی
شده اشاره کرد و گفت: مگر دنبال ایشان
نمی‌گردید؟ همگی باهم گفتیم: چی؟ این

حکایت خنده دار جهر

سمیه شیخی

منبع: یادگاران ماندگار



عزیزه؟! رفتیم سر تخت. عزیز بدبخت به یک پایش وزنه آویزان بود و دو دست و سر و کله و بدنش زیر تنزیف‌های سفید گم شده بود. با صدای گرفته و غصه‌دار گفت: "خاک تو سرتان. حالا دیگه منو نمی‌شناسید؟" یه هو همه زدیم زیر خنده. گفتیم: تو چرا اینطور شدی؟ یک ترکش به پا خوردن که اینقدر دستک دنبک نمی‌خواهد.

عزیز سر تکان داد و گفت: "ترکش خوردن پیشکش. بعدش چنان بلایی سرم آمد که ترکش خوردن پیش آن نازکشیدن است!" بچه‌ها خندیدند. آنقدر به عزیز اصرار کردیم تا ماجرای بعد از مجروحیتش را تعریف کند. وقتی ترکش به پام خورد مرا بردن عقب و تو یک سنگر کمی پانسمانم کردند و رفتند بیرون آمبولانس خبر کنند. تو همین گیر و دار یه سرباز موجهی را آوردند انداختن تو سنگر.

سرباز چند دقیقه‌ای با چشمان خون گرفته، بر و بر، مرا نگاه کرد. راستش من هم حسابی ترسیده بودم و ماست‌هایم را کیسه کرده بودم. سرباز یه هو بلند شد و نعره‌ای زد: عراقی پست می‌کشت!

چشمتان روز بد نبینه، حمله کرد بهم و تا جان داشتم کتکم زد. به خدا جوری کتکم زد که تا عمر دارم فراموش نمی‌کنم. حالا من هر چه نعره می‌زدم و کمک می‌خواستم کسی نمی‌آمد. سربازه آنقدر زد تا خودش خسته شد و افتاد گوشه‌ای و از حال رفت. من فقط گریه می‌کردم و از خدا می‌خواستم که به من رحم کند و او را هرچه زودتر شفا دهد.

بس که خندیده بودیم داشتیم از حال می‌رفتیم دو مجروح دیگر هم روی تخت‌هایشان دستب و پا می‌زدند و کرکر می‌کردند. عزیزناله کنان گفت: "کوفت و زهرمار هرهرکنان خنده داره تازه بعدش را بگویم. یه ساعت بعد به جای آمبولانس یه وانت آوردند و من و سرباز موجهی را انداختند عقبش و تارسیدن به اهواز یه گله گوسفند نذر کردم دوباره قاطی نکند. تا رسیدیم به بیمارستان اهواز دوباره حال سرباز خراب شد. مردم گوش تا گوش بیمارستان ایستاده بودند و شعار می‌دادند و صلوات می‌فرستادند. سرباز موجهی نعره زد و گفت: مردم این یک مزدور عراقی است. دوستان مرا کشته! و باز افتاده به جانم!

این دفعه چند تا قل چماق دیگر هم آمدند کمکش و دیگر جای سالم در بدنم نبود یه لحظه گریه کنان فریاد زد: بابا من ایرانی‌م، رحم کنید. یه پیر مرد با لهجه عربی گفت: آی بی پدر، ایرانی‌ام بلدی؟ جوان‌ها این منافق را بیشتر بزنید.

دیگر جنازه‌ام را نجات دادند و اینجا آوردند. حالا هم که حال و روز من را می‌بینید.

پرستار آمد تو و با اخم و تخم گفت: چه خبره؟ آمده‌اید عیادت یا هرکردن. ملاقات تمومه. برید بیرون! خواستیم با عزیز خداحافظی کنیم که ناگهان یه نفر با لباس بیمارستان پرید تو و نعره زد: عراقی مزدور می‌کشت!

عزیز ضجه زد: یا امام حسین. بچه‌ها خودشه. جان مادرتان مرا از اینجا نجات دهید!



شناخت عوامل استرس زا

برخورد با برخی از عوامل استرس زا غیر قابل اجتناب است، اما از باقی آن‌ها می‌توان دوری کرد. پس از این که عوامل استرس خود را شناسایی کردید، شما می‌توانید راه‌هایی برای نادیده گرفتن آن پیدا کنید و آن را تغییر دهید، یا از آن‌ها جلو گیری کنید. اگر یک دوست خاص شما باعث ایجاد استرس بیش از حد در شما شده است، در رابطه خود را با آن شخص تجدید نظر کنید.

اگر خواندن نظرات دیگران در مورد شما در شبکه‌های اجتماعی باعث بروز استرس می‌شود، زمان کمتری برای این کار بگذارید. شما می‌توانید با کنترل و محدود کردن برخی مسائل، تنش‌های غیر ضروری را از خود دور کنید.

قبل از این که اتفاق بیفتد متوجه شویم

دوری از عوامل استرس زا یک راه برای مقابله با

استرس است. اگر شما در شناخت عوامل استرس زا قاطع هستید، این کار کمک بسیاری به شما در شناخت عوامل استرس زا می‌کند و تاثیر مهمی خواهد داشت.

به عنوان مثال: کار های خود را با نظم و ترتیب انجام دهید. اگر فضای زندگی کثیف و نامرتبی دارید ممکن است علت استرس شما باشد، به خصوص اگر شما هرگز نتوانید آن‌چه که نیاز دارید را پیدا کنید.

یاد بگیرید که به آسانی "نه" بگویید. مردم با استرس بیش از حد، اغلب بیش از حد خودشان تعهدات قبول می‌کنند که نمی‌توانند انجام دهند.

وقت بیشتری برای آرامش خودتان در نظر بگیرید. هنگامی که برخی از تعهدات استرس‌زای شما کاهش پیدا کرد، سعی کنید زمان خود را با فعالیت‌های بدون استرس که شما از آن لذت می‌برید پر کنید.

بر روی مهارت‌های حل مسئله خود کار کنید. اگر شما می‌توانید یک موضوع استرس زا را قبل

استرس در نوجوانان

بخش دوم: روش‌های پیشگیری و مقابله



یک موسیقی آرامش‌بخش، یک رایحه دلپذیر، یا تمیز کردن اتاق.

زمانی که نیاز است از دیگران کمک بگیرید

در صورتی که استرس واقعی داشته باشید، تاثیر منفی استرس بیش از حد می‌تواند روی شما بسیار زیاد باشد. اغلب، صحبت کردن با دیگران در مورد استرس می‌تواند به شما کمک کند تا آن را مدیریت کنید و یا حتی آن را از بین ببرد. پدر و مادر، یک دوست مورد اعتماد و یا معلم، و یا یک مشاور حرفه‌ای یا روانشناس به شما می‌توانند کمک کنند.

فقط کافی است تا شما به آن‌ها اجازه دهید. اگر استرس شما به مرحله‌ای رسیده است که در حال آسیب رساندن به خودتان هستید بلافاصله باید با کسی صحبت کنید. تماس با خدمات اورژانس و یا یک خط تلفن بحران می‌تواند به شما کمک کند.

منبع: سایت نوجوان شاد

از اتفاق افتادن به طور کامل حل کنید پس می‌توانید به مقدار زیادی از هدر رفتن زمان خود جلوگیری کنید. در اطراف خود افراد حامی داشته باشید. بیشتر وقت خود را با دوستان و خانواده خود بگذرانید که شما را درک می‌کنند و از شما در شرایط استرس زای زندگی حمایت می‌کنند.

محیط خود را تغییر دهید

گاهی اوقات، یک تغییر ساده در محیط می‌تواند بر روی استرس شما تاثیر بگذارد. قدم زدن؛ هوا خوری؛ پیدا کردن یک نقطه جدید برای خوردن ناهار کمک زیادی به شما می‌کند که استرس‌های خودتان را کم کنید.

هنگامی که مکان‌ها و موقعیت‌هایی که باعث استرس برای شما می‌شود را شناسایی کنید، می‌توانید با دوری از آن‌ها و یا محدود کردن زمان خود در آن‌جا استرس خودتان را کم کنید. گاهی اوقات شما به سادگی می‌توانید فضا را نیز تغییر دهید، به عنوان مثال، با انجام یک بازی،

بسیاری از اختراعات و رخدادهای مهم علمی و فرهنگی، گاهی به طور تصادفی به وجود آمده‌اند، در این شماره به برخی از آنها خواهیم پرداخت؛

۱- پنی‌سیلین

مخترع این دارو، «سِر الکساندر فلمینگ» بود. او به دنبال ساخت «داروی جادویی» بود که بتواند بیماری‌ها را درمان کند. در سال ۱۹۲۸، او متوجه شد ظرف آزمایش (پتری‌دیش) آلوده‌ای که او دور انداخته‌بود، حاوی کپکی است که تمام باکتری‌های اطراف خود را نابود کرده‌است. وقتی او این کپک را به‌تنهایی پرورش داد، از قدرت آنتی‌بیوتیکی فوق‌العاده‌ی آن آگاه گشت. این آنتی‌بیوتیک می‌توانست برای درمان بیماری‌های مزمنی همچون سفلیس به‌کار رود. به لطف پنی‌سیلین و سایر آنتی‌بیوتیک‌ها، مرگ ناشی از بیماری‌های عفونی به ۲۰/۱ آمار در اوایل قرن بیستم، کاهش یافته‌است.



خواندنی و شنیدنی

شهرام قاسمی

۲- دستگاه تنظیم ضربان قلب



مخترعی به نام «جان هاپس» که مهندس الکترونیک بود، این یکی را ساخت. او روی هایپوترمیا تحقیق می‌کرد و می‌خواست با استفاده از فرکانس رادیویی، حرارتی ایجاد نماید که دمای بدن را تنظیم کند. او متوجه شد اگر قلب بر اثر کاهش دمای بدن از ضربان بایسند، با تحریک مصنوعی دوباره امکان دارد که به کار بیافتد. همین کشف بعدها منجر به ساخته شدن ضربان‌ساز یا پیس‌میکر قلبی شد.

ساخارین

در سال ۱۸۷۹ میلادی ایرا رمسن و کنستانتین فالبرگ که مشغول کار در آزمایشگاهی در دانشگاه جان هاپکینز بودند، کار خود را برای خوردن غذا تعطیل کردند. اما فالبرگ فراموش کرد که قبل از غذا خوردن دست‌هایش را بشوید. این کار معمولاً به مرگ فوری بسیاری از شیمی‌دانان منجر می‌شود، اما در مورد وی این کار منجر شد تا مزه شیرین و عجیبی را در تمام طول غذا خوردن احساس کند. این اتفاق منجر به ساخته شدن نخستین شیرین‌کننده مصنوعی جهان شد. آنها نتایج کارشان را با یکدیگر منتشر کردند، اما تنها نام فالبرگ که این ماده را کشف کرده بود در حق امتیاز این محصول ذکر شد. نامی که امروزه در بسته‌های صورتی رنگ این محصول در همه جا دیده می‌شود. به نظر می‌رسد که رمسن در این ماجرا به نوعی دور زده شده است.



۴- تفلون

پلانکت به صورت کاملاً اتفاقی در سال ۱۹۳۸ / ۱۳۱۷ تفلون را اختراع کرد. پلانکت هنگامی که به محصول آزمایش خود در یک سردخانه سر می‌زد، امیدوار بود که توانسته باشد نوع جدیدی از CFC ها را بسازد. اما هنگامی که وی محفظه‌ای را که تصور می‌کرد باید سرشار از گاز باشد بررسی کرد، متوجه شد که ظاهراً تمام گاز ناپدید شده است و تنها تعدادی پولک سفید باقی مانده است. پلانکت شیفته این خرده‌های شیمیایی مرموز شد و مشغول مطالعه بر روی خواص آنها شد. ماده جدید ثابت کرد که یک روان‌کننده عالی با نقطه ذوب فوق‌العاده بالا است. این ماده ابتدا در جعبه دنده‌های نظامی استفاده شد و امروزه از آن برای تولید ظروف نچسب آشپزخانه استفاده می‌شود.



شانه ولايت

وسط بيابان نمايان گشت. حضرت آنان را به سوى دير برد تا آنكه به جلوى آن رسيدند و امر فرمود تا كسى را كه در آنجا بود، صدا زنند. راهب آمد و امير المؤمنين عليه السلام به او فرمود: آيا در نزديكى شما آبى هست كه تشنگى همراهان مرا برطرف سازد؟

مرد گفت: خير! ميان ما و آب بيشتر از دو فرسخ فاصله است و در اين اطراف نيز آبى نيست. تنها در هر ماه مقدار ناچيزى آب به من مى رسد كه اگر در مصرف آن قناعت نکنم، از تشنگى هلاک مى شوم!

حضرت، رو به افراد كرد و فرمود: آيا آن را كه راهب گفت شنيديد؟

آنان پاسخ دادند: آرى!
آيا حال كه هنوز توانى

روايت كرده اند كه وقتى اميرالمؤمنين عليه السلام و اصحابش به سوى صفين عازم شدند ذخيره آب تمام شد و تشنگى شديد بر سپاهيان عارض گشت. به اميد آنكه آبى بيبند، به اطراف رفته و جستجو كردند؛ ليكن هرچه جستند كمتر يافتند. اميرالمؤمنين آنان را مقدارى از مسيرى كه مى رفتند، خارج ساخته، به سوى ديگرى برد. مقدارى كه رفتند، ديرى در



در بدن داریم به جایی که ایشان گفت برویم تا شاید آب را بیابیم؟
حضرت علیه السلام فرمود: نیازی به این کار نیست.

سپس مرکب خود را رو به قبله کرد و مکانی را در نزدیکی دیر، به آنان نشان داد و فرمود: این جا را حفر کنید! عده ای بدان جا رفتند و مشغول کردند زمین شدند، پس از اندکی سنگ بزرگ و درخشانی ظاهر گشت، افراد رو به حضرت علیه السلام کرده، گفتند: ای امیر المومنین! در اینجا سنگی است که ضربات بر آن کارساز نیست. حضرت علیه السلام فرمود: زیر این سنگ آب است! اگر آن را از جایش بردارید به آب خواهید رسید، پس سعی کنید که آن را از جایش تکان دهید. همگی جمع شدند و سعی کردند تا آن را تکان دهند ولی کوشش آنها بی ثمر بود و فایده ای نداشت. حضرت علی علیه السلام چون چنین دید خود جلو رفته از مرکب پایین آمد، و آستین را بالا زد. انگشتان مبارکش را زیر سنگ گذاشت و آن را حرکت داد و سپس آن را از جایش بلند کرد و در مکانی دورتر پرتاب کرد. چون سنگ برداشته شد آبی زلال جوشیدن گرفت و خارج شد. همگی از آن نوشیدند. آن آب گواراترین و خنکترین آبی بود که در سفرشان نوشیده بودند. اندکی بعد حضرت، فرمود: از آب بنوشید و مقداری از آن را ذخیره کنید. چون سپاه امیر حضرت را به جای آوردند حضرت به سوی سنگ رفت و با دست مبارکش آن را به جای نخست گذاشت و دستور داد تا رویش را با خاک، بپوشانند. راهب که تمام این مدت از بالای دیر نظاره گر ماجرا بود فریاد برآورد که: ای مردم! مرا پایین آورید! مرا پایین آورید!

چون او را پایین آوردند در پیش امیرالمؤمنان علیه السلام ایستاد و گفت: آیا تو پیامبر مرسلی؟

امیرمؤمنان فرمود: خیر! راهب گفت: پس تو باید ملکی مقرب باشی! امیرمؤمنان فرمود: خیر! راهب گفت: پس که هستی؟

امیرمؤمنان فرمود: من وصی رسول خدا، محمد بن عبدالله، خاتم انبیایم، صلی الله علیه و آله وسلم. راهب گفت: دستت را به پیش آر، تا به دست مبارکت اسلام آورم حضرت دستش را جلو آورد و فرمود: شهادتین را بر زبان آور! راهب گفت: اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له و اشهد ان محمدا عبده و رسوله و اشهد انک وصی رسول الله و احق الناس بالامر من بعده.

سپس، حضرت فرمود: پس از این همه مدت که در این دیر، بدون ایمان زندگی کرده ای، چه باعث شد که ایمان آوردی؟ راهب گفت: ای امیرالمؤمنان! این دیر برای یافتن آن کسی بنا شده است که این سنگ را از جا می کند و از زیرش آب خارج می کند. کسانی که پیش از من در این جا بوده اند سعادت یافتن او را نداشتند. ولی خداوند عزوجل آن را روزی من گرداند. ما در کتابهایمان دیده و از علمایمان شنیده ایم که در آن چشمه ای است که بر در آن سنگی نهاده شده است که مکان آن را کسی جز پیامبر(ص) و یا وصی او نداند، و او ولی خداست که مردم را به سوی حق می خواند و نشانش آن است که جای سنگ را دانسته و توان برداشتنش را دارد.

سبحان عزیزاده



چین در دیوار

از عجایب معماری و فرهنگی جهان که همچنان پابرجاست، می‌توانیم به دیوار چین اشاره کنیم. آیا کشوری می‌تواند دیوار هم داشته باشد؟ چرا که نه؟ چین باستان در ابتدا از چندین ایالت مستقل تشکیل شده بود و پادشاهانی بر این ایالت‌ها حکومت می‌کردند. حدود ۱۷۰۰ سال قبل از میلاد مسیح (سه‌هزار و هفتصد سال پیش) حکمرانان سلسله‌ای به نام «شانگ» قدرتمندترین پادشاهان چین شدند. این پادشاهان نظارت شدیدی بر مردم داشتند و بردگان زیادی را هم به خدمت می‌گرفتند. پانصد سال بعد از آن هم، خانواده دیگری به نام «چو» زمام امور را در دست گرفتند و آنها هم ۹۰۰ سال بر چین حکومت کردند. اما این دوران، دورانی بسیار آشفته بود و شورش‌های زیادی در این مجموعه امپراتوری برپا می‌شد و جنگ‌های زیادی درمی‌گرفت. حتی قبیله‌هایی از سرزمین‌های دیگر در شمال چین، به این سرزمین حمله می‌کردند. در این دوران، ایالت‌ها برای اینکه امنیت بیشتری داشته باشند دیواری دور ایالت خود درست می‌کردند و سرانجام ۲۲۰ سال قبل از میلاد مسیح، حاکمی روی کار آمد که نامش «کین‌شی هوانگ‌تی» بود و توانست کنترل آن اوضاع را در دست بگیرد. او دیوارهای متعددی را که به‌طور پراکنده در ایالت‌های مختلف ساخته شده بودند را به هم وصل کرد. از نکات جالب توجه این دیوار است است که قسمت‌های مختلف دیوار از مصالحی که در همان سرزمین یافت می‌شدند ساخته شده است. مثلاً در مناطق کوهستانی از سنگ و در مناطقی که دسترسی به سنگ نداشتند از خاک فشرده استفاده می‌کردند.

کین‌شی هوانگ‌تی دلش می‌خواست زندگی جاودانه داشته باشد. اما او هم ۲۱۰ سال قبل از میلاد درگذشت. مقدمات ساخت مقبره او از سال‌ها پیش شروع شده بود و به‌شکل تپه‌ای بزرگ ساخته شده بود و دور آن هم گودال‌های متعددی در اندازه‌های مختلف ساخته بودند. باستان‌شناسان از داخل این گودال‌ها یک ارتش شگفت‌انگیز پیدا کردند. یک ارتش ۷۰۰۰ نفری از سربازان سفالی که به آنها «تراکوتا» می‌گویند. امپراتور دستور ساخت آنها را داده بود و این ارتش شامل سربازان، کمانداران و حتی اسب‌ها می‌شد. سربازها حالت‌های



چهره متفاوتی دارند، جزییات لباس‌هایشان هم به‌خوبی نشان داده شده و اندازه آنها هم طبیعی است.

دیوار دراز

دیواری که امروزه دیده می‌شود، در سر راهش استان‌های شهرها و نواحی مختلفی وجود دارند و طول آن هم ۷۳۰۰ کیلومتر است. این دیوار نشان‌دهنده عقل و درایت استادان چینی است. در بیرون دیوار پرتگاه‌های بلند دیده می‌شوند و در واقع کوه و دیوار به هم پیوند خورده‌اند. ارتفاع دیوار حدود ۷ متر است و در پهنای دیوار هم جا برای عبور چهار اسب کافی است. در فاصله‌های مشخصی برج‌هایی قرار دارند که برج‌های آتش بوده‌اند و برای خبررسانی مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند. این سکوهای دیواری محل ذخیره غلات و سلاح و استراحت سربازان بوده است. موقع حمله دشمن هم بر روی برج‌ها آتش روشن می‌کردند که از برج‌های دیگر قابل رویت بود و خبر حمله به‌سرعت پخش می‌شد و سراسر کشور از حمله آگاه می‌شدند. این دیوار با عظمت مانند اژدهایی در حال حرکت به‌چشم می‌خورد و بسیار باشکوه است. چینی‌ها عقیده دارند کسی که به دیوار چین صعود نکرده باشد، قهرمان نیست.

در طول سال‌های ساخت دیوار، هزاران نفر برای ساخت آن تلاش کردند. بسیاری از کارگران در طول ساخت دیوار جان خود را از دست دادند. باستان‌شناسان تا به‌حال بقایای بسیاری از آنان را از لابه‌لای بخش‌هایی از دیوار چین پیدا کرده‌اند.

راستی، یک ماده شگفت‌انگیز که در ساختار دیوار به‌کار رفته است برنج است. علاوه بر اینکه در ساختار دیوار، میزان زیادی سنگ و خاک به‌کار رفته است، یکی از موادی که باعث مقاومت شگفت‌انگیز آن در طول سالیان دراز شده، استفاده از برنج و ماده موجود در آن برای ساخت دیوار بوده است. ساخت، نگهداری و تعمیر آن هم برعهده محکومان بوده است.

از اسامی دیگر دیوار چین می‌توان به مرز بنفش، اژدهای زمینی و دیوار دراز اشاره کرد.

منبع:

دانش‌نامه تمدن‌های جهان باستان، ک. م. ساتون، مترجم: مجید عمیق، نشر افق، ۱۳۹۲

اطلس نقاط شگفت‌انگیز جهان، جیفر وست‌وود، ترجمه شهکام جولایی، جویا، ۱۳۹۰

Narvanmag.com

Setare.com

Fa.wikipedia.org



دنیای مجازی

اپلیکیشن‌ها امروزه راه جدیدی در پیوند علم و زندگی انسان گشوده‌اند. آنها به سادگی می‌توانند بین انسان و تکنولوژی‌های روز، ریاضیات، فیزیک، نجوم، علم پزشکی و غیره پیوند ایجاد کنند. سعی می‌شود در هر شماره گوشه‌ای از دنیای مجازی را که می‌تواند سمت و سوی نوینی به زندگی و اندیشه نوجوانان بدهد، معرفی شود.



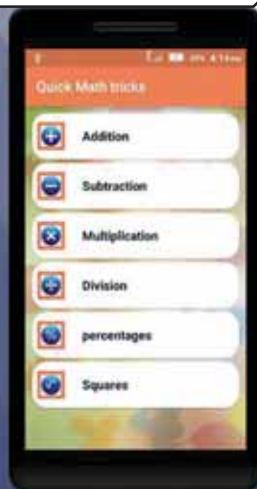
Math Tricks

تفریق، تقسیم، درصد گرفتن، به توان رساندن، ریشه n ام گرفتن از اعداد و مواردی این چنینی به شما آموزش می‌دهد. بعضی از این ترفندها آنقدر کارتان را برای محاسبه آسان می‌کنند که شاید حسرت بخورید که چرا یک عمر از آن‌ها غافل بوده‌اید. مثال ساده‌ای برایتان می‌زنیم. چگونه ۳۵ را ضربدر ۱۱ می‌کنید؟ ضرب سنتی یا با استفاده از ماشین حساب؟ Math Tricks به شما آموزش می‌دهد که برای ضرب اعداد دو رقمی مثل ۳۵ در یازده، کافیت دو رقم عدد ۳۵ را با هم جمع کرده و مجموع را بین ۳ و ۵ بگذارید.

به عبارت ساده‌تر: $3+5=8$ که جواب ۳۸۵ خواهد بود. این فقط یکی از ساده‌ترین ترفندهای Math Tricks بود. ده‌ها ترفند دیگر در عملیات گوناگون ریاضی هم در اپلیکیشن خواهید دید که مطمئناً از این که چقدر کارها را آسان می‌کنند حیرت خواهید کرد. بعضی از این ترفندها رایگانند، اما بعضی دیگر نیازمند سکه برای آزاد شدن هستند که البته با شرکت در چالش‌ها احتمالش هست که بتوانید بدون نیاز به پرداخت درون برنامه‌ای آزادشان کنید.

Math Tricks برای آموزش ترفندهایش به شیوه "بازی و ریاضی" متوسل شده و موفق شده با یک تیر دو نشان بزند: هم به عنوان یک اپ آموزشی در چشم کاربران مفید ظاهر شود و هم با دستیابی به آمار بیش از ده میلیون دانلود، از نظر اقتصادی محصول پرسودی برای توسعه دهندگانش باشد. همانطور که گفتیم Math Tricks یک اپلیکیشن آموزشی به شیوه بازی و ریاضی است؛ بازی‌هایی که در آن‌ها با اعداد و ارقام سر و کله می‌زنید و نهایت تلاش‌تان باید روی سریع پاسخ دادن باشد. این بازی‌ها را می‌توانید به شکل تک نفره، دو نفره (نصف شدن صفحه) و حتی آنلاین با کاربرانی از دیگر نقاط دنیا بازی کنید.

اما پیش از ورود به بازی مطمئناً به آموزش احتیاج دارید. بخش Training Mode نخستین جایی است که در بدو ورود به Math Tricks باید از آن بازدید کنید؛ جایی که ترفندهای شیرین ریاضی به شما آموزش داده می‌شود و می‌توانید قبل از این که خودتان را با بازی‌ها به چالش بیندازید، بدون استرس هر چقدر می‌خواهید ترفندها را در آن تمرین کنید. Math Tricks ترفندهایی برای جمع، ضرب،





Euclidea 3: Geometric Constructions

نشان داده شده و او باید با استفاده از ابزارهای موجود آن را ترسیم کند. ساده تر بگوییم، پازل‌ها بر پایه علوم هندسی بوده و بیشتر پیرامون اثبات بعضی قضیه‌ها می‌چرخند. به عنوان نمونه تصور کنید بازی به شما می‌گوید تا مثلثی متساوی الاضلاع بسازید. تنها چیزی هم که در تصویر می‌بینید یک خط راست است. اکنون باید با رسم دو دایره مشابه، نقاط برخورد آن‌ها را به گوشه‌های خط موجود اتصال نمایید.

نکته جالب اینجاست پازل‌ها به گونه‌ای هستند که حتی اگر ندانید یک فرضیه چگونه به اثبات می‌رسد، با استفاده از قدرت شهودی می‌توانید باز از چالش‌ها عبور کنید. ۳ Euclidea یکی از متفاوت ترین بازی‌های موبایل است. هیچگاه فکر نمی‌کردیم اثبات قضیه‌های هندسه تا این میزان جذابیت داشته باشد.

شاید ۳ Euclidea بیشتر به دانش‌آموزهای ریاضی پیشنهاد شود، ولی به واسطه مکانیزم‌های جذاب Game Play خود و ترکیب عجیب علوم ریاضی با سبک پازل، می‌تواند هرکسی را سرگرم کند.

زینب سیارفرد

به واسطه رشد تکنولوژی، امروزه بازی‌های ویدیویی تنها یک سرگرمی نبوده و موضوعات بیشتری را هدف قرار می‌دهند؛ بازیکن نه تنها سرگرم می‌شود بلکه از جهان پیرامون خود هم اطلاعاتی به دست می‌آورد. بنابراین هستند کسانی که از این صنعت استفاده‌های آموزشی بکنند؛

Euclidea ۳: Geometric Constructions یکی از همین بازی‌هاست که توانسته با ترکیب عجیب دنیای ریاضیات و سبک پازل، طعم شیرین این علم را به مخاطب بچشاند. اگر از کلیشه‌های موجود خسته شده و هوس تجربه‌ای متفاوت کرده اید، معرفی امروز را از دست ندهید. حتی اگر دروس ریاضی خود را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اید باز هم می‌توانید از ۳ Euclidea لذت ببرید. قرار نیست تنها «اقلیدوس‌های امروزی» با چالش‌های موجود سرگرم شوند. چون ماهیت بازی همین بوده و مرحله‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا بازیکن‌های آماتور هم ساعت‌ها وقت خود را پای این عنوان بگذارند.

در هر مرحله از ۳ Euclidea شکلی به بازیکن



مساجد

(نماز و شهیدان)

فریبا سعادت

مسجد خرمشهر

پس از آغاز جنگ ایران و عراق در ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ خورشیدی شهر خرمشهر به دلیل نزدیک بودن به مرز شلمچه، یکی از اولین نقاطی بود که مورد حمله ارتش بعثی عراق قرار گرفت.

مدافعان شهر که اغلب از تکاوران کلاه سبز نیروی دریایی ارتش به فرماندهی ناخدا دوم صمدی (قهرمان دفاع از خرمشهر) و عناصری از لشکر ۹۲ زرهی اهواز و داوطلبان دانشکده افسری ارتش با همراهی مردم بومی و تعدادی دانشجو بودند، توانستند با حداقل امکانات نظامی و با استفاده از موقعیت آشنایی با منطقه، مدت ۳۵ روز در مقابل ارتش عراق مقاومت کنند و سرانجام در تاریخ ۴ آبان ۱۳۵۹ خورشیدی آخرین مدافعان شهر نیز به خاطر فشار زیاد ارتش بعثی عراق و کمبود سلاح و تجهیزات مجبور به عقب‌نشینی از شهر گردیدند.

خرمشهر پس از ۵۷۸ روز (۱۹ ماه) اشغال توسط ارتش بعثی عراق، در تاریخ ۳ خرداد ۱۳۶۱ خورشیدی با حمله نیروهای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، ارتش جمهوری اسلامی ایران و نیروی مقاومت بسیج، طی چهار مرحله عملیات نظامی با عنوان عملیات

بیت المقدس پس از محاصره خرمشهر، بازپس‌گیری شد.

دیوارنگاره‌های ناصر پلنگی در دوران جنگ ایران و عراق که بر دیوارهای این مسجد نقاشی شده و از یادگارهای این جنگ به حساب می‌آیند، پس از پایان جنگ و توسط خود این هنرمند بازسازی شدند.

مسجد جامع خرمشهر یکی از تنها ساختمان‌هایی بود که در این شهر، پس از بازپس‌گیری به صورت نیمه سالم باقی مانده بود و همچنین چون این مسجد در زمان مقاومت قبل از اشغال مرکز فرماندهی و تدارکات و گردهمایی مدافعان شهر بود، لقب نماد مقاومت را به خود گرفت که در حال حاضر نیز بین بازماندگان جنگ و علاقمندان به تاریخ جنگ ایران و عراق به همین عنوان شناخته می‌شود.

نماز یار

عبدالحسین در بیمارستان مشهد بستری بود و من هم نیز بستری بودم. گه گاه به او

اولین و آخرین نماز

رضا سگه یه لات بود تو مشهد

یه روز داشت می‌رفت تو دعوا شهید چمران دیدش، دستش را گرفت و گفت اگه مردی بیا بریم جبهه، به غیرتش برخورد و به همراه شهید چمران رفت به جبهه. تو جبهه واسه خرید سیگار با دژبان درگیر می‌شه و با دستبند آوردنش تو اتاق شهید چمران، رضا شروع میکنه به فحش دادن به شهید چمران، وقتی دید که شهید چمران به فحش‌هاش توجه نمی‌کنه. یه دفه داد زد کچل با توأم.

شهید چمران با مهربانی سرش رو بالا آورد و گفت: چیه؟ چی شده عزیزم؟ چیه آقا رضا، چه سیگاری می‌کشی؟! برید براش بخرید و بیارید. آقا رضا که تحت تأثیر رفتار شهید چمران قرار گرفته می‌گه:

می‌شه یه دوتا فحش بهم بدی؟! کشیده‌ای، چیزی! شهید چمران: چرا؟

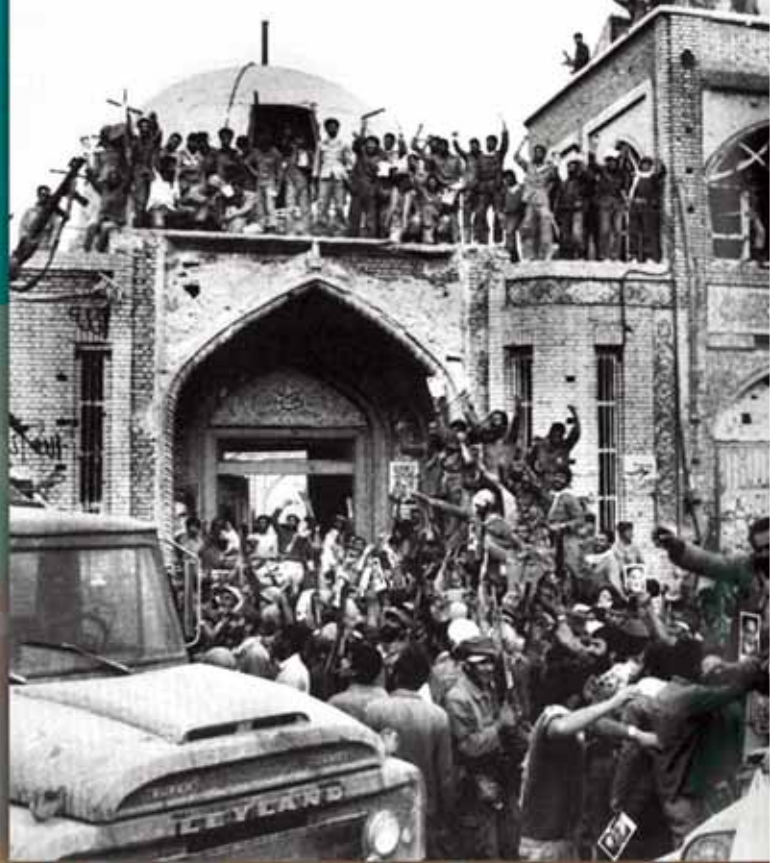
آقا رضا: من یه عمر به هرکی بدی کردم، بهم بدی کرده. تاحالا نشده بود به کسی فحش بدم و اینطور برخورد کنه!

شهید چمران: اشتباه فکر می‌کنی! یکی اون بالاست، هرچی بهش بدی می‌کنم، نه تنها بدی نمی‌کنه، بلکه با خوبی بهم جواب می‌ده. هی آبرو بهم میده.

گفتم بذار یه بار یکی بهم فحش بده بگم بله عزیزم. یکم مثل اون شم.

آقا رضا جا خورد و رفت تو سنگر نشست و زار زار گریه می‌کرد. اذان شد، آقا رضا اولین نماز عمرش بود. سر نماز موقع قنوت صدای گریش بلند بود. وسط نماز، صدای سوت خمپاره اومد. صدای افتادن یکی روی زمین شنیده شد. آقا رضا اولین و آخرین نماز عمرش را خواند و پرکشید!

خاطره‌ای از شهید چمران



سر می زدم، از ناحیه سر مجروح شده بود، حالش خوب نبود، یک شب نزدیک اذان صبح مادرش سراسیمه نزد من آمد و گفت: عبدالحسین حالش هیچ خوب نیست. سریعاً بالای سرش رفتم، او را به نرده‌های تختش بسته بودند که به زمین پرتاب نشود. گاهی تکان‌های شدیدی می‌خورد و سپس بیهوش می‌افتاد.

پزشک بالای سرش آوردیم، با داروهای آرام بخش تا حدودی آرام گرفت و بیهوش روی تخت افتاد. مدتی بعد ناگاه بلند شد و نشست و مرا صدا زد و گفت: «خاک تیمم بیاور» مردد بودم بیاورم یا نه؟ چون بعید می‌دانستم وقت را درست تشخیص بدهد، به هر حال آوردم، تیمم کرد، مهر خواست، مهر را روی زانویش گذاشت، تکبیره الاحرام بست، با حالتی عجیب با خدای خود حرف می‌زد، منتظر بودم سلام نماز را بدهد تا با او صحبت کنم، قبول باشد بگویم و از احوالش جويا شوم. نماز با تکبیره الاحرام شروع شد ولی با سلام تمام نشد، در نماز عشق عبدالحسین نزد معشوقش رفت و سلام نماز را در بهشت گفت.

خاطره‌ای از شهید علی اکبر شیرودی

شهدای امر به معروف و نهی از منکر

رحیم محمد مرادی

نقل کرده‌اند:

✱

سردار شهید «سید محمد صنیع خانی» به مسائل فردی و اجتماعی اهمیت زیادی قائل بود. او علاوه بر رعایت آداب و اخلاق اسلامی در همه زمینه‌ها به این مسائل اهمیت ویژه‌ای می‌داد.

یادم نمی‌رود، سال ۶۵ دشمن اقدام به بمباران هوایی کرد و جمع زیادی از اهالی محله را به خاک و خون کشید. به خاطر ویران شدن خانه و کاشانه‌ام و مشاهده آن صحنه‌های دلخراش، به اصرار و توصیه دوستانم تصمیم گرفتم دست زن و بچه را بگیرم و چند روزی به مشهد مقدس سفر کنم. نمی‌خواستم شهر را ترک کنم، ولی آن صحنه هر لحظه در پیش چشمم تکرار می‌شد، یاد گل‌هایی که پرپر شدند، هر لحظه آزرده خاطر می‌کرد. به همین دلیل ساک و وسایلم را برداشتم و آهنگ سفر کردم، سید شاهد ماجرا بود، نگاهی به من انداخت و گفت:

«فلانی! حالا که می‌خواهی بروی، برو ولی صبر کن تا هوا تاریک شود و هنگام شب شهر را ترک کن تا مردم نگویند: بله، فلانی هم گذاشت و رفت!».

با این حرف چنان مرا تحت تأثیر قرار داد که ساکم را به گوشه‌ای انداختم و برای همیشه در شهر ماندم!

✱

شهید سید رضی رضوی مدتی مسئول ستاد سوخت شهرستان اردبیل بودند. یکی از افراد فامیل از تهران آمده بود. موقع برگشتن از سید رضی کوپن بنزین خواست. او برای اینکه ناراحتش نکند، دست در جیب کرده کوپنی بیرون آورد و گفت: «این یکی را بگیر؛ اما بدون بقیه مال خودم نیست و از آن بیت المال است».

یک بار دیگر در دفتر کارش بودیم که یکی از آشنایان با جسارت گفت: «سید رضی هم که مسئول شده، خیرش به ما نرسید!» وی با خونسردی گفت: «من می‌توانم همه این کوپن‌ها را بدهم و کسی هم سرزنش نکند؛ ولی هراسم از روز حساب است. دوستان من حتماً عذر مرا می‌پذیرند؛ چون که روز جزا نمی‌توانند به دادم برسند».

وصیت‌نامه چند شهید امر به معروف

شهید حسین قربانی

برادرم و خواهرم! پس بمیران نفست را قبل از آنکه بمیری و محاسبه کن نفست را قبل از آنکه به حسابت رسیدگی کنند و در آخر به مسئله بسیار مهم اشاره می‌کنم و آن امر به معروف و نهی از منکر است که به

قول حضرت علی (ع) اگر امر به معروف و نهی از منکر نبود، زمین اهلش را در خودش فرو می‌برد و از شما می‌خواهم که با بیان دردها و اندیشه‌های درون خود و اگر نقاط مبهمی را مشاهده نمودید، این بنده حقیر را حلال کنید و از شما التماس دعا دارم؛ امید است در نیمه راه، خود را نبازیم و اسیر هواهای نفسانی نگردیم و عمل کنیم بدانچه که می‌گوییم.

شهید بهروز صابری

ای امت حزب الله! امر به معروف و نهی از منکر را که از واجبات دین اسلام است، را فراموش نکنید. از یکی از معصومین نقل شده است المؤمن مرأت المؤمن؛ مؤمن آینه مؤمن دیگر است یعنی اینکه مؤمنین باید مانند آینه باشند برای یکدیگر؛ اگر عیبی از هم دیدند به هم تذکر دهند و مسیر درست را به آنها نشان دهند.



در شماره ی قبل باهم آشنا شدیم. من سهرابم نوجوانی که تنها علاقه من موسیقی و خیلی ناگهانی نامه ای دریافت کردم که منو به سرزمین آرزو ها، شهری به نام قاف دعوت کرده .
بعد از نشون دادن نامه به مادرم متوجه شدم که اکثر بزرگترا اونو جدی نمیگیرن یا باورش نمیکنن...
اما من خیلی امیدوارم و باور دارم که این راهیه که منو به آرزوم یعنی موسیقی نزدیک تر میکنه!







کونگ فو توآ

فرشید سهراب زاده



مایگاه پنجم: فلسفه‌گرایی یا نگرش تفکرآمیز
مایگاه ششم: روح روان
مایگاه هفتم: جهان مجهولات: فراتر از خوشتن

لباس

پیراهن ساده و معمولی که تمام قسمت‌های بدن را می‌پوشاند و از هدر رفتن انرژی بدن جلوگیری می‌کند، معمولاً از جنس نخی و الیاف طبیعی است تا عرق بدن را جذب کند. کمرشلوار کونگ‌فو چنان طراحی شده که مهره‌های قوس کمری ستون مهره را محافظت می‌کند، و در قسمت مچ پا نیز شلوار کونگ‌فو عضلات و زردپی‌های مچ پا را محکم نگه می‌دارد و از آسیب دیدگی آنها جلوگیری می‌کند. لباس کونگ‌فو سیاه رنگ می‌باشد. از نظر علمی رنگ سیاه انرژی را در خود جذب کرده و از هدر رفتن انرژی جلوگیری می‌کند.

شال‌بند

۱- شال‌بند سفید: اولین شال کونگ فو توآ شال سفید به نشانه آمادگی و ورود به معبد انشاء برای خودسازی. ۲- شال‌بند سبز: دومین شال کونگ فو توآ شال سبز یا روییدن در فضای فیزیکی. ۳- شال‌بند قهوه‌ای: سومین شال کونگ فو توآ شال قهوه‌ای یعنی سوختن در ورای نیروهای فیزیکی و رویایی در میدان‌های مبارزه. ۴- شال‌بند مشکی: چهارمین شال کونگ فو توآ شال مشکی یعنی عبور از مرز تاریکی‌ها و ابداع و تکامل تکنیک‌های کونگ فو توآ.

کونگ‌فو توآ یک هنر رزمی ایرانی و یکی از سبک‌های ورزش کونگ‌فو است که بر بدن و روان سالم‌تر تأکید می‌کند. این ورزش با بهره‌گیری از تجربه ابراهیم میرزایی در زمینه‌های رشته‌های مختلف رزمی و جنگ‌های چریکی، در سال ۱۳۵۱ بنیان‌گذاری شد پس از گذراندن مراحل آزمایش در باشگاه سرباز (پهلوی سابق) فعالیت رسمی خود را با تاسیس دانشکده انشاء تن و روان در سال ۱۳۵۲ آغاز نموده است. **کونگ‌فو توآ** دارای هفت مایگاه یا هفت بخش است که به غیر از مایگاه اول که به حرکات فیزیکی و فعالیت‌های بدنی می‌پردازد، بقیه به جنبه‌های علمی، عرفانی و پزشکی در خصوص تن و روان اشاره دارد. اصول اساسی **کونگ‌فو توآ** توسط ابراهیم میرزایی در کتابی به عنوان کاراته و ذن انتشار یافته است. اکنون هزاران **کونگ‌فو توآ** کار در ایران و چندین کشور از جمله آمریکا، کانادا، هلند، ترکیه، آذربایجان، سوریه، لبنان، پاکستان، افغانستان، سوئد، هندوستان و بلژیک فعالیت می‌نمایند.

هفت مایگاه

مایگاه یکم: علم فیزیولوژیکی فعالیت‌های بدن انسانی
مایگاه دوم: انشاء علوم انسانی
مایگاه سوم: روانشناسی تکنولوژی
مایگاه چهارم: انشاء پزشکی

گفتگو با امیرحسین اسفندیار

ارزشمندترین والیبالیست نوجوان جهان

قهرمانی تیم ملی والیبال نوجوانان ایران در رقابت‌های جهانی که همین چند روز پیش در بحرین رقم خورد حاصل تلاش و زحمت و البته تجربه بازیکنانی است که مدت هاست در کنار یکدیگر بازی می‌کنند. یکی از این بازیکنان امیرحسین اسفندیار است. امیرحسین در پایان این رقابت‌ها دو عنوان و افتخار ارزشمند فردی به دست آورد، یکی برترین دریافت‌کننده رقابت‌ها و دیگری ارزشمندترین بازیکن.

از چه سنی والیبال را شروع کردید؟

من بچه خیابان طالب آملی شهرستان آمل هستم و از ۱۲، ۱۳ سالگی والیبال را آغاز کردم. نخستین مربی من مصطفی مظلومی بود. من در سن کم جذب آکادمی استعدادهای والیبال شهرستان آمل شدم. آن زمان یک مربی آرژانتینی به نام دامیان به شهرستان ما آمد و من بسیاری از نکات کلیدی والیبال را از او آموختم و پس از آن به اردوی تیم ملی والیبال نوجوانان دعوت شدم. من آن زمان چاق بودم و وزن زیادی داشتم و به همین دلیل خیلی‌ها به من می‌گفتند که تو هیچی نمی‌شوی اما بهروز عطایی (سر مربی کنونی تیم ملی والیبال جوانان) که به من اعتقاد زیادی داشت با حرف‌هایش باعث دلگرمی من شد. من اکنون هر چه دارم از این مربی است و واقعا مدیون او هستم.

شما هم در رقابت‌های نوجوانان جهان هم بازی کردید و هم قبل از آن در رقابت‌های جهانی جوانان حضور یافتید. می‌توانید این دو میدان

بزرگ را با هم مقایسه کنید؟

این دو اصلا قابل مقایسه نیست. رقابت‌های جهانی جوانان حتی از رقابت‌های امیدهای جهان هم بزرگ‌تر و مهم‌تر است. در این رقابت‌ها تمامی دیدارها به هم نزدیک و تماشایی است. تیم ما واقعا بدشانسی آورد که در رقابت‌های جهانی جوانان جهان به مقام پنجم رسید.

الگوی شما در والیبال چه کسی است؟

فرهاد نظری افشار. من می‌خواستم برای خودم یک «فرهاد» باشم. با ایشان در تیم کاله آمل همبازی بودم. البته اکنون می‌خواهم بارتوش کورک (والیبالیست شهیر لهستانی) باشم. او واقعا مثل یک بمب افکن است.

اگر مقابل این بازیکنان مورد علاقه‌ات قرار بگیری چگونه بازی خواهید کرد؟

برای من اصلا مهم نیست حریف مقابل من چه کسی است. من همیشه بازی می‌کنم و همیشه هم با روحیه به میدان می‌روم و با تلاش و جنگندگی خودم را نشان می‌دهم.

زمانی که والیبال بازی می‌کنید می‌دانید پدر و مادرتان چه حالتی دارند؟

پدر من که نجار است تمام بازی‌های من را می‌بیند. پدرم درک بالایی از والیبال دارد و خیلی خوب آن را می‌فهمد. مادرم نیز به والیبال علاقه دارد اما تحمل نمی‌کند زمانی که من بازی دارم به صورت کامل مسابقه را ببیند. او استرس زیادی دارد و همین استرس باعث می‌شود که زمان پخش مسابقه من مدام از پای تلویزیون بلند شود و بیرون برود و دوباره برگردد.

اوقات فراغتتان را چکار می‌کنید؟

اوقات فراغت ندارم. استراحت می‌کنم یا به استخر می‌روم و یا اینکه وزنه می‌زنم. فیلم هم نگاه می‌کنم البته فیلم طنز چرا که استرس و فشار تمرینات والیبال بر روی من با خنده از بین می‌رود.

فاطمه جوشن





افقی

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					

- ۱- بسیاری از نوجوانان از آن می ترسند.
- ۲- پادشاه خوبان. فیلمی از عباس کیارستمی
- ۳- آرامش
- ۴- حیوان بدبو
- ۵- ز بس که نور ز حسن تو ...
- ۶- درجه والای حضرت ابراهیم(ع)

عمودی

- ۱- در زبان مشهدی به سوسک می گویند. بادی از شمال شرقی
- ۲- بانگ بلند. انسان برخلاف حیوان، آن را ندارد.
- ۳- سحر خیر و ...
- ۴- بر وزن خادم
- ۵- عبور
- ۶- اخراج آدم از بهشت

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶

«استاد شهید مطهری /
اسلام و مقتضیات زمان /
ص ۳۹۲»

«استاد شهید مطهری /
تفسیر هفت سوره از
قرآن / ص ۹۲»

«استاد شهید مطهری /
اسلام و مقتضیات زمان /
ص ۲۹۴»

«استاد شهید مطهری /
والاها و ولایتها / ص
۱۰۴»

«استاد شهید مطهری /
درسهایی از قرآن / ص
۷۸»

«استاد شهید مطهری /
ربا و بانک - بیمه / ص
۲۹۴»

«استاد شهید مطهری /
بحار الانوار / ج ۴۱ / باب ۱۰۱ /
ص ۱۴ / با اندکی اختلاف»

شما نمی دانید اگر انسان در شبانه روز ساعتی از وقت خودش را اختصاص به راز و نیاز با پروردگار بدهد ، چقدر روحش را پاک می کند ! عنصرهای روحی مودی به وسیله یک نماز از روح انسان بیرون می رود .

بپا داشتن نماز غیر از خواندن نماز است. بپا داشتن نماز یعنی نماز را جوری بخوانید که حق نماز ادا بشود، نماز با حضور قلب، نماز با خشوع و خضوع، نماز با تفکر که این را می گویند اقامه نماز .

باور نکنید که یک کسی در دنیا پیدا بشود که در مسائل اخلاقی و اجتماعی مسلمانان خوبی باشد ولی در مسایل عبادی مسلمان خوبی نباشد. ما برای آدم نماز نخوان چیزی از مسلمانی قائل نیستیم. امیر المؤمنین (ع) فرمود : بعد از ایمان به خدا چیزی در حد نماز نیست .

سه نوع عبادت خواهیم داشت: عبادت بدنی مثل نماز خواندن، روزه گرفتن، عبادت مالی مثل زکات دادن، خمس دادن، و به طور کلی اتفاقات و عبادت فکری (عبادت صرفاً روحی) که نامش تفکر است .

آن وقت نماز عمل صالح است که شما اول دین خود را بدهید بعد نمازتان را بخوانید، اگر شما با طلبکار خود بحث کنید و به او بگویید : اول باید نمازم را بخوانم چون خدا از تو بزرگتر است و باید اول طلب خدا را بپردازم و ... اشتباه می کنی این نماز برای تو عمل صالحی نیست .

عبادت طفل ممیز غیر بالغ در عین اینکه تکلیف ندارد و مکلف نیست صحیح است. می دانید در نماز جماعت این مسأله را طرح می کنند که نمازی که کودک می خواند ، آیا نماز صوری و ظاهری و برای تأدیب و تربیت است که برای آینده آماده بشود یا نماز واقعی و صحیح است ؟ تقریباً شبهه ای نیست که عمل کودک صحیح است .

در اسلام، به عبادت و اقامه نماز، به آنچه که واقعاً روح نیایش و پرستش است، یعنی رابطه انسان و خدا، محبت ورزی به خدا، انقطاع به ذات پروردگار- که کاملترین عبادتهاست- توجه زیادی شده است .



روایت دفاع مقدس

در این بخش، نوجوانان عزیز، لطفا ادامه این روایت از دفاع مقدس را با خلاقیت و دانش خود، به پایان برسانید و سپس به دفتر مجله ارسال نمایید تا داستان‌های برتر در همین بخش چاپ گردند. بچه‌های گردان را گروه گروه بخش منطقه کرده بودم و از «دبستان» گرفته تا «زید» و از آنجا تا جنوبی‌ترین نقاط محور دور و درازمان مستقر شده بودند تا مسایل شناسایی و اطلاعاتی مناطق را رتق و فتق کنند و هر جا را هم که به کار انجام عملیات بیاید آماده کنند. کارگران ما این جوری بود و فعلاً خودمان - خودم و علی فرامرزی و چند نفر دیگر - در «زید» بودیم و داشتیم کانال‌های آب گرفته را چهار دست و پا گز می‌کردیم. یاد «رمضان» به خیر! این کانال‌های یادگار آن روزهاست که در لشکر عاشورا بودم و بچه‌ها با چه عشقی آنها را کنده بودند تا

به زیر پای دشمن برسند، اما آب که امد همه چیز را خراب کرد و رفتیم سراغ پمپ‌های لعنتی که آب دریاچه پرورش ماهی (بویان) را با چه ولعی می‌مکیدند و وارد منطقه می‌کردند. همان روزهایی که آب از دو سو به هم نزدیک می‌شد و اعتراض‌های من به جایی نمی‌رسید و آخر سر هم کلاهمان رفت توی هم و ... گویا ماها را آنجا کاشته بودند و خبرها جای دیگری بود. شب کم کم از نیمه می‌گذشت که یک دفعه متوجه طرف‌های جنوبی‌مان شدیم. آنجاها آتشباری سنگینی راه افتاد و منورها ویلان آسمان شدند...



کیست آن شهید

در خانواده ای متوسط و مذهبی متولد شد. با شروع جنگ، به انجام عملیات جنگی هوایی همت گماشت. در مدرسه دهخدا درس خوانده است. در ۱۳۵۴ ازدواج کرد که حاصل این ازدواج سه فرزند بود. تحصیلات تکمیلی را در آمریکا گذراند.

روایت است که همواره علاقه داشته که گمنام باشد. از تشویق و شهرت دوری گزیده است. حتی یک بار زمانیکه فرمانده بوده، نامه ای به دستش می‌رسد مبنی بر اینکه چند نفر از انسان‌های نمونه در فلان حوزه را معرفی کند. در نامه ذکر شده که این هدیه ای از طرف امام(ره) است. بقیه اسامی را تهیه می‌کنند، ولی از اینکه نام او را نیز ذکر کرده اند، ناراحت می‌شود.

همچنین مشهور است که به همسرشان گفته است: کسی که عشق خدایی خودش را پیدا کرده باشد، باید از همه دل بکند. این شهید نیروی هوایی، در وصیت نامه اش نوشته است: خدایا مرگ مرا و فرزندان و همسرم را شهادت قرار بده!

ایشان در حالی که به درخواست‌ها و خواهش‌های پی در پی دوستان و نزدیکانش مبنی بر شرکت در مراسم حج آن سال پاسخ رد داده بود، برابر روز عید قربان در حین عملیات برون مرزی به شهادت رسید. آری درست است، نام این شهید، شهید بابایی است.

علی روشن
منبع: نگارنده



پرواز در قفس

۱- هرچه می‌گفتی چیزی دیگر جواب می‌داد. غیر ممکن بود مثل همه صریح و ساده و همه فهم حرف بزنند.

بعد از عملیات بود، سراغ یکی از دوستان را از او گرفتم چون احتمال می‌دادم که مجروح شده باشد، گفتم: «راستی فلانی کجاست؟ گفت بردنش هوالشافی. فهمیدم که چیزیش شده و بردنش بیمارستان. بعد پرسیدم: حال و روزش چگونه؟ گفت: هوالباقی. می‌خواست بگوید که وضعش خیلی وخیم است و مانده بودم بخندم یا گریه کنم.

۲- یک قناسه چی ایرانی که به زبان عربی مسلط بود اشک عراقی‌ها را درآورده بود. با سلاح دوربین دار مخصوصش چند ده متری خط عراقی‌ها کمین کرده بود و شده بود عذاب عراقی‌ها. چه می‌کرد؟

بار اول بلند شد و فریاد زد: «ماجد کیه؟» یکی از عراقی‌ها که اسمش ماجد بود سرش را از پس خاکریز آورد بالا و گفت: منم!

ترق!

ماجد کله پا شد و قل خورد آمد پای خاکریز و قبض جناب عزرائیل را امضا کرد! دفعه بعد قناسه چی فریاد زد: «یاسر کجایی؟» و یاسر هم به دست بوسی مالک دوزخ شتافت!

چند بار این کار را کرد تا این که به رگ غیرت یکی از عراقی‌ها به نام جاسم برخورد. فکری کرد و بعد با خوشحالی بشکن زد و سلاح دوربین داری پیدا کرد و پدید رو خاکریز و فریاد زد: «حسین اسم کیه؟» و نشانه رفت. اما چند لحظه ای صبر کرد و خبری نشد.

با دلخوری از خاکریز سرخورد
پایین. یک هو صدایی از سوی
قناسه چی ایرانی بلند شد:
«کی با حسین کار داشت؟»
جاسم با خوشحالی رفت
بالای خاکریز و گفت: من!
ترق!

جاسم با یک خال هندی بین
دو ابرو خودش را در آن دنیا دید!

۳- می گفت در یکی از عملیات ها
برادری مجروح می شود و به حالت
اغما و از خود بی خودی می افتد.
بعد آمبولانسی، که شهدای منطقه را
جمع می کرده و به معراج می برده
از راه می رسد و او را به همراه بقیه
سوار ماشین می کند. راننده که

فقط در فکر خارج شدن از تیررس
دشمن بوده، حواسش به آنها که
سوار کرده نبوده است. یکی از آنها
که میان شهدا بوده و فقط مجروح
شده، ناگهان به خودش می آید و
فریاد می زند که من شهید نشدم.
من فقط مجروح شدم. نگه دار. و ...
راننده با همان اضطرابی که داشته
بر می گردد و به او نگاه می کند و
در حالی که اصلا حواسش به مساله
پیش آمده نیست می گوید: بشین تو
هنوز بدنت گرمه نمی فهمی. شهید
شدی. دراز بکش. شخص دوباره داد
می زند: به خدا به پیر به پیغمبر
من چیزیم نیست. راننده هم جواب
می داد حالا می بینیم....

گردآوری

رضا داوودی

ابوالفتح عبدالرحمن خازنی

ابوالفتح عبدالرحمن خازنی منجم، فیزیکدان، مخترع آلات علمی و ریاضی‌دان مشهور ایرانی در سده پنجم و ششم بود. نقش مهمی در تدوین گاهشماری جلالی و اصلاح تقویم در ایران داشت. ساخت اولین ترازوی دقیق برای اندازه‌گیری جرم حجمی و خلوص اشیا، از جمله دیگر اختراعات او به شمار می‌آید. او در کتاب میزان الحکمه که در قرون وسطی راجع به مکانیک سیالات هیدرولیک و فیزیک نوشته است، به بحث‌های نیروی گرانش، نیروی بالاران، مقاومت سیالات، وزن مخصوص مواد مختلف، آلیاژها و... پرداخته است.

ابوالفتح عبدالرحمن خازنی که گاهی او را «عبدالرحمن منصور» و «ابومنصور عبدالرحمن» نامیده‌اند در اوایل قرن ششم هجری در مرو می‌زیست. مرو در آن عصر مرکز درخشان فعالیت‌های ادبی و علمی بود و به داشتن کتابخانه‌های بزرگ شهرت داشت. وی غلامی یونانی یا رومی یا بیزانسی‌الاصل بود که پس از پیروزی سلجوقیان بر امپراتوری روم شرقی همراه بسیاری از یونانیان بیزانسی دیگر به عنوان برده به آسیای مرکزی برده شد. خواجه‌اش علی خازن مروزی سبب شد تا در مرو تحصیلات علمی و فلسفی خوبی داشته باشد.

او بدون اینکه هیچگونه امتیاز یا اعتبار خانوادگی یا علمی داشته باشد، بدون اینکه مدارج شاگرد و استادی



را سپری کند و حتی بدون اینکه از لحاظ شغلی نیازی به دانستن داشته باشد؛ به دلخواه و میل قلبی خود، فرصت‌های روزانه را صرف آموختن مکانیک و اخترشناسی می‌کند. هنگامی که خیام بزرگ و دیگر دانشمندان همکارش در عصر ملک‌شاه سلجوقی و به فرمان او، آغاز به تنظیم و احیای نظام گاهشماری خورشیدی ایرانی می‌کنند؛ خازنی نیز بطور مستقل و بدون ارتباط با آنان به همین محاسبات می‌پردازد و از جمله شیوه پیشنهادی خود در محاسبه نوروز یا نخستین روز سال را برای آنان به اصفهان می‌فرستد. جالب اینکه خیام، قاعده محاسباتی ایشان را می‌پذیرد و بکار می‌بندد. خازنی نتیجه تمامی آن محاسبات و شیوه‌های خود را در کتابی به نام «زیج سنجر» ثبت می‌کند و در این زیج، همچنین به بررسی گاهشماری هندی، سغدی، عبری، یزدگردی و سلوکی می‌پردازد. او توابع مثلثاتی با تفاضل‌های اول و دوم را با دقت سه رقم محاسبه می‌کند. در بخش‌های متنوعی به محاسبه مسئله تعدیل زمان، مسیر و زمان حرکت‌های خورشید، ماه، ستارگان و سیارات (گاه با دقت یک ثانیه)، جدول‌های پیش‌بینی خورشیدگرفتگی و ماه گرفتگی، و نیز جداولی در پیش‌بینی زمان پیدایی و خط‌سیر «کید»‌ها (دنباله‌دارها) می‌پردازد. نوشته‌های خازنی نشان می‌دهد که او همواره

به دنبال شیوه‌های نوین و دقیق‌تر در رصد و محاسبه بوده و صرفاً تکرارکننده محاسبات پیشینیان نبوده است. علیرغم اینکه نسخه‌های خطی کاملی از زیج سنجر وجود دارد، اما تاکنون این کتاب مهم و بی‌نظیر خازنی در ایران منتشر نشده است.

آثار شناخته شده خازنی:

زیج سنجر: جداول نجومی برای سلطان سنجر

رساله فی‌الالات: رساله‌ای درباره آلات نجومی

میزان‌الحکمه: طیف وسیعی از مفاهیم و علوم را در خود دارد که معمولاً به علم اوزان و فن ساختن ترازو می‌پردازد. شامل هشت کتاب است که به پنجاه فصل (ابواب) تقسیم شده است.

مرگ

خازنی بارها پیشنهادهای دربار برای پست و مقام‌های حکومتی را رد می‌کند و ترجیح می‌دهد در مقام یک دانشمند مستقل باقی بماند. اما سرنوشت او بس غم‌انگیز است: کارکنان دربار که وجود چنین ترازوی شگفتی را برملاکننده تقلب‌های خود می‌دانستند، آنرا به آتش می‌کشند و خازنی از غصه ترازو، دق می‌کند و می‌میرد.

شهاب محمدی‌فر



آشنایی با طبیعت

رسول بابلی

خود آسیب می‌زنیم. این مسئله بعد دیگری هم دارد و آن قانون شکنی است چرا که اصل پنجاهم قانون اساسی کشور، حفاظت از محیط زیست است. بنابراین ما هم به طبیعت صدمه می‌زنیم، هم به خود و آن قانون شکنی می‌کنیم.

۱- زندگی در پارک

ما در طول زندگی مان، بارها به پارک‌ها و مکانهای تفریحی می‌رویم. آنجا می‌نشینیم. غذا می‌خوریم. فوتبال یا والیبال بازی می‌کنیم. به آنجا رفته ایم که برای مدتی کوتاه از هیاهوی کار و زندگی

این اتفاق یک برکت الهی است. اینکه ما در سرزمینی به دنیا آمده‌ایم که از طبیعت و فضای زیبا و خوشایند، بکر، سرسبز، و همچنین سرشار از ذخایر طبیعی گران بها برخوردار است.

اما آن طور که باید و شاید قدر این نعمت را نمی‌دانیم. این قدرشناسی گاهی آگاهانه و گاهی غیرعمدانه است. امروز می‌خواهیم درباره بخش دوم صحبت کنیم. یعنی زمانی که ناآگاهانه فضای زندگی خود را نادیده می‌گیریم و به آن آسیب می‌زنیم. البته حقیقت این است که قبل از هر چیز به

آسوده باشیم. ولی هیچکداممان دوست نداریم برای خوشحالی خود، به دیگران آسیب برسانیم. پس چگونه است این دیگری زیبا و پر از نعمت، یعنی باغ و سبزی و گیاه و درخت را فراموش می‌کنیم. ما همه می‌دانیم که آنها جان دارند، پس چگونه آزارشان می‌دهیم. شاید خبر نداریم و یا شاید عادت کرده‌ایم ولی باید بدانیم ما از خانه خود بیرون آمده ایم و در خانه درختان و گیاهان مهمان شده‌ایم و این رسم مهمانی نیست که میزبان را اذیت کنیم.

۲- زندگی در ماشین

جامعه صنعتی ما را روز به روز با زندگی ماشینی و حضور آنها در مهمترین بخش های حیاتمان، پیوند می‌دهد. نمونه اش استفاده از اتوموبیل، جاروبرقی، ماشین لباسشویی، و مهمتر از همه موبایل یا گوشی همراه است. ما حتی شاید خبر نداریم که به جایی رسیده‌ایم که بدون ماشین نمی‌توانیم به زندگی‌مان ادامه دهیم. شهرها بزرگ شده‌اند و برای انجام کارهای‌مان از قبیل خرید کردن، سر کار رفتن، انجام امور عادی زندگی و غیره، به ماشین نیاز داریم. برایتان مثال بزنم از کارهایی که شاید انجام می‌دهیم و خبر

نداریم. با ماشین به سر کار می‌رویم و میوه می‌خوریم. بدون آنکه حواسمان باشد پوستش را بیرون می‌ریزیم. عجله داریم و مدام بوق می‌زنیم. می‌بینید؟! ما داریم مدام به محیط زندگی‌مان آسیب می‌زنیم. در حالی که می‌توانیم یک پاکت در داخل ماشین تعبیه کنیم و زباله‌ها را آنجا بزاریم و بعد از آنکه پیاده شدیم، درش را ببندیم و به سطل زباله بریزیم. یا شب هنگامی یادمาน می‌آید که فردا مهمانی داریم. ماشین جارو برقی را روشن می‌کنیم و بدون آنکه خبر داشته باشیم، همسایه دیوار به دیوارمان، مریض است. بدون آنکه بدانیم مصرف برق در شب، چقدر می‌تواند به نیروی برق در سراسر کشور آسیب برساند.

پس لازم است، کمی دست از خودخواهی برداریم و گاهی، فقط گاهی، قبل از خود به دیگران، به مردم، به محیط اطرافمان که اگر آسیب ببینند، قبل از همه موجب صدمه دیدن خودمان می‌شود، فکر کنیم.

در شماره های بعدی دوباره برایتان از کارهایی که ناآگاهانه به محیط زیستمان آسیب می‌زند، خواهیم گفت.

سفالگر

سهراب محمودزاده



گام اول ورز دادن گل است که بسیار مهم می‌باشد. البته گل‌هایی که به طور آماده در بازار مخصوص این کار موجود می‌باشد، گل‌های ورز داده شده با دستگاه و آماده کار است ولی شما نیز بایستی این گل را کمی ورز داده تا هم یکدست تر شود و هم شما از لذت این کار بهرمنند شوید.

پهن کردن گل به دو صورت قالبی و آزاد می‌تواند انجام شود. روش قالبی زمانیست که شما نیاز به تعدادی خشت یکسان دارید و یک‌اندازه بودن آنها برایتان مهم است چرا که به طور مثال می‌خواهید یک طرح یکپارچه را روی تعدادی از خشتهای کنار هم چیده شده اجرا کنید ولی روش آزاد زمانیست که کل طرح بر روی یک خشت اجرا می‌شود.

در روش اول شما نیاز به قالبی چوبی با سایز و ضخامت دلخواه دارید. حجم زیادی از گل را داخل آن زده و با فشار زیاد، گل را در قالب جای می‌دهید، به طوری که گل اضافه از درون قالب شما بیرون بریزد. پس از آنکه مطمئن

هنر سفالگری ساختن ظروف با گل است و به ظرف ساخته شده از این طریق سفال می‌گویند. از مشهورترین سفالینه‌ها می‌توان به کوزه و پیاله سفالین اشاره کرد. پیش از رواج شیشه سفالینه‌ها رایج‌ترین ظروفات بشر بودند. مرغوب‌ترین خاک در صنعت سفالگری خاک رس می‌باشد که به دلیل وجود مقادیر بالای آهن در آن، به رنگ سرخ است. سفالگری از نخستین صنایع بشر می‌باشد.

در ایران قدمت سفالینه‌ها بیش از ۱۰,۰۰۰ سال است. قدیمی‌ترین چرخ سفالگری و کوره پخت سفال در جهان در شوش یافت شده‌است. همچنین قدیمی‌ترین ظروف سفالی منقوش مربوط به ایران است. برای ساخت سفال روش‌های گوناگون و پیچیده و تخصصی وجود دارد اما روش‌های ساده‌ی ساخت ظروف یا کتیبه و یا مجسمه سفالی نیز وجود دارد. در این شماره ساخت کتیبه سفالی را شرح خواهیم داد.



شدید گل در تمام زوایای قالب به طور کامل قرار گرفته می‌توانید با کشیدن یک نخ بر سطح قالب چوبی، گل اضافه را بریده و جدا کنید.

حال قالبی را که خشت گل شما در آن قرار دارد را برداشته و بر روی سطح مورد نظر قرار می‌دهید و با تعدادی ضربه به قالب، گل به آرامی خود را رها می‌کند و روی سطح قرار می‌گیرد. در روش دوم به نسبت ابعاد خشت مورد نیاز حجمی از گل را برداشته و آن را با وردنه صاف می‌کنید. سعی کنید وردنه را در جهات مختلف بر روی گل حرکت دهید تا سطحی یکنواخت و با ضخامت یکسان ایجاد شود. حال با استفاده از یک چاقو اطراف گل را برش بزنید تا خشت شما به اندازه دلخواه باقی بماند. از هر یک از این دو روش که استفاده نمایید، خشت و یا خشتهایی دارید که آماده کار و اجرای طرح می‌باشد. طرح مورد نظر خود را بر روی کاغذ اجرا نمایید و یا از طرحهای آماده کپی تهیه کنید. کاغذ را بر روی خشت قرار داده و بوسیله یک سوزن و با حرکت بر روی خطوط طرح را بر سطح گل پیاده کنید. در این مرحله نیاز به گل‌کن دارید. گل‌کن وسیله‌ای است که توسط آن می‌توانید بر روی گل کار کنید و فضاهایی را که لازم دارید به راحتی خالی کنید. گل‌کن‌ها شکلهای مختلفی دارند که بر روی گل اثرات متفاوتی می‌گذارند، ولی تهیه همه آنها نیاز نیست و داشتن تعدادی از شکل‌های ساده آن کار شما را به راحتی پیش می‌برد.

برای اجرای طرح مد نظر دو روش وجود دارد یکی اضافه کردن گل به بیس اصلی و دیگری خالی کردن گلهای اضافه، در بسیاری از موارد

نیاز است که شما هر دو روش را به کار گیرید تا طرح شما از بعد مناسبی برخوردار شود. با گل به نرمی برخورد کنید، قسمت‌هایی را که نیاز است خالی شود به آرامی و مرحله به مرحله از سطح گل بردارید و قسمت‌هایی را که باید گل اضافه کنید کمی مرطوب نمایید تا گل به خوبی به سطح زیرین بچسبد.

با انگشتان خود در حین کار گل را نوازش کنید تا به خوبی یکدست شود. سعی کنید خطوط طرحتان به خوبی پیدا شود این کار باعث می‌شود تا طرح به زیبایی خود را نشان دهد برای این کار از گل‌کن استفاده کنید، بهتر است خطوط زوایای ۹۰ درجه داشته باشند، در ساخت کتیبه خود هیچ عجله‌ای نداشته باشید چرا که هر زمان که بخواهید می‌توانید روی آن را با نایلون به طور کامل بپوشانید تا خشک نشود و هر زمان دیگری که تمایل داشتید می‌توانید روی آن کار کنید. پس از اتمام کار باید سطح آن را به خوبی صاف کنیم تا پس از خشک شدن نیاز به سمباده زدن نباشد. برای این کار از یک ابر خیس استفاده کنید و بر روی کارتان بکشید تا به خوبی صاف و یکدست شود.

زمان خشک شدن کامل کار بستگی به حجم خشت شما دارد ولی معمولاً بعد از ۲-۳ روز به طور کامل خشک می‌شود. بعد از خشک شدن می‌توانید در صورت نیاز کارتان را سمباده بزنید. کتیبه شما آماده پخت می‌باشد آن را در کوره پخت سفال گذاشته و با حرارت ۸۰۰ درجه و مدت زمان ۷-۸ ساعت بپزید. حالا شما یک نقش برجسته سفالی دارید که آن را خودتان ساخته اید.

اخراجی

اسدالله غلامعلی

به گذشته نگاه می‌کنم خانواده ما هیچ مشکلی نداشت جز اینکه پدر و مادرم همواره همدیگر را متهم می‌کردند. هر اتفاقی می‌افتاد حتی کوچکترین اتفاق همچون خراب شدن کهنه‌شور، همدیگر را متهم می‌کردند. اوایل گریه می‌کردم. بعد کتک می‌خوردم. بعدها گوش‌هایم را می‌گرفتم و بعد کتک می‌خوردم. بعدترها هیچ احساسی نداشتم. حواسم را پرت می‌کردم.

پدرم تعهد داد که دعوا نکنم. درس بخوانم و مؤدب باشم. من هم قول دادم چون می‌ترسیدم. نه از پدر و مادرم. حتی از معلم هم نه. از این می‌ترسیدم از مدرسه اخراج شوم و دیگر پناهگاهی نداشته باشم و باید در خانه می‌ماندم. با هیچکس دعوا نمی‌کردم. از جایم تکون نمی‌خوردم. درس‌هایم را می‌خواندم. موطلائی هم رفته بود و به پشت پنجره چشم نمی‌دوختم. همه اینها به کنار. فقط از یک چیز می‌ترسیدم. از کت کهنه‌ی معلم که قرمز رنگ بود، بیشتر از هر چیزی می‌ترسیدم، چون با دیدنش نمی‌توانستم نخندم. مسخره‌ترین کتی بود که دیده بودم. اصلاً نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم. تمام این مدت که من به قول بقیه آدم شده بودم، معلم این کت را نمی‌پوشید. خلاصه، همه چیز به خوبی طی شد تا روز امتحان. معلم آمد و من بدبخت شدم. دوباره همان ریش. سرم را در زیر نیمکت پنهان کردم. دهانم را گرفته بودم. از صورتم مشخص بود که می‌خندم. هر کاری کردم نتوانستم جلوی

بچه‌شوری بودم. ۷ سالم بود. به خوبی آن روزها را به یاد دارم. هر روز با چند نفر دعوا می‌کردم. از در و دیوار مدرسه بالا می‌رفتم. درس نمی‌خواندم. به این رفتارها ادامه دادم تا اینکه تصمیم گرفتند از مدرسه اخراجم کنند. مدیر و معاون و ناظم و معلم نمی‌توانستند دلیلی برای ماندن من در مدرسه پیدا کنند. پدر آمد و هر طوری که بود همه را راضی کرد که من بمانم. باید تعهد می‌دادم. من که نه! پدر تعهد داد. چند روزی گذشت. من را به هر رفتار بد متهم می‌کردند. ولی الان که فکر می‌کنم من موجود بدی نبودم. کودکی بودم که نمی‌توانستم جایی بایستم و آرام بگیرم. دلم پرواز می‌خواست. در خانواده ما چیزی به نام آرامش نبود. آنقدر کتک خورده بودم که بدنم عادت کرده بود. وقتی پدر یا مادر با هم دعوا می‌کردند من را مقصر می‌دانستند. من حتی اجازه گریه کردن نداشتم. اگر گریه می‌کردم با من هم دعوا می‌کردند. این بود که گوشه‌گیر شدم. به کتابخانه پدر بزرگم که تنها سرمایه‌اش بود نگاه می‌کردم. رفته رفته کتابهایش را خواندم. ولی کتاب خواندن بیشتر به من انرژی می‌داد. هنوز هم آن داستان‌ها را به یاد دارم. هنوز بوی کتابخانه را حس می‌کنم. وقتی فهمیدم تا عصر می‌توانم در مدرسه بمانم بال در آوردم. همین که در خانه نبودم جای شکر داشت. داستان من شبیه داستان‌های همیشگی نیست. پدرم تاجر بود و مادرم کارمند. اکنون که



خودم را بگیرم. معلّم صدای خنده را شنید و عصبانی شد. فریاد زد که صدای خنده‌ی کیه؟ به حدی ترسیدم که خنده‌ام قطع شد. فقط به من نگاه می کرد. نزدیک شد و روبه‌رویم ایستاد. ناگهان اسی بلند شد و گفت من بودم. معلّم سیلی به صورتش زد و چیزی نگفت.

آن سال‌ها هم انشاء خوب می نوشت. عباس را می گویم. تا اینجا که خواندم دیگر نتوانستم تحمل کنم و بلند شدم و روبه‌روی پنجره ایستادم. برگشتم و برای عباس نوشتم. خیلی وقت بود کسی به من نگفته بود اسی. بزرگ که شدیم همیشه در مورد اتهام حرف می زدیم. اینکه آدم‌ها همیشه همدیگر را متهم می کنند. همه به دنبال مقصرند. گویی همه به دنبال درد باشند. کسی به دنبال درمان نیست. آن روز اول من خندیدم. تو خنده‌ام را دیدی و نتوانستی خودت را کنترل کنی. خوب یاد گرفته‌ای که از متهم کردن دیگران پرهیز کنی. برایت بیشتر می نویسم ولی اکنون باید بروم. باید بروم و فکر کنم به آن روزها. به کودکی‌ها. به گمانم آدمی سنش که بالا می رود بزرگ نمی شود، آنها بزرگ می شوند که کودکی را فراموش نمی کنند. باید به کودکانمان بیاموزیم. کسی مقصر نیست. کسی متهم نیست. ما هم خوبیم، هم بد. ما داستانی هستیم همچون این نوشته. همچون این نامه. پر از واژه. پر از غلط. پر از زیبایی. ولی کاش قبل از دیگران خود را متهم کنیم. به یاد می آورم. داستانی از حضرت موسی را. مردی که خود را بدترین پنداشت، بهترین بود چون کسی را متهم نکرد.

آشنای عشق

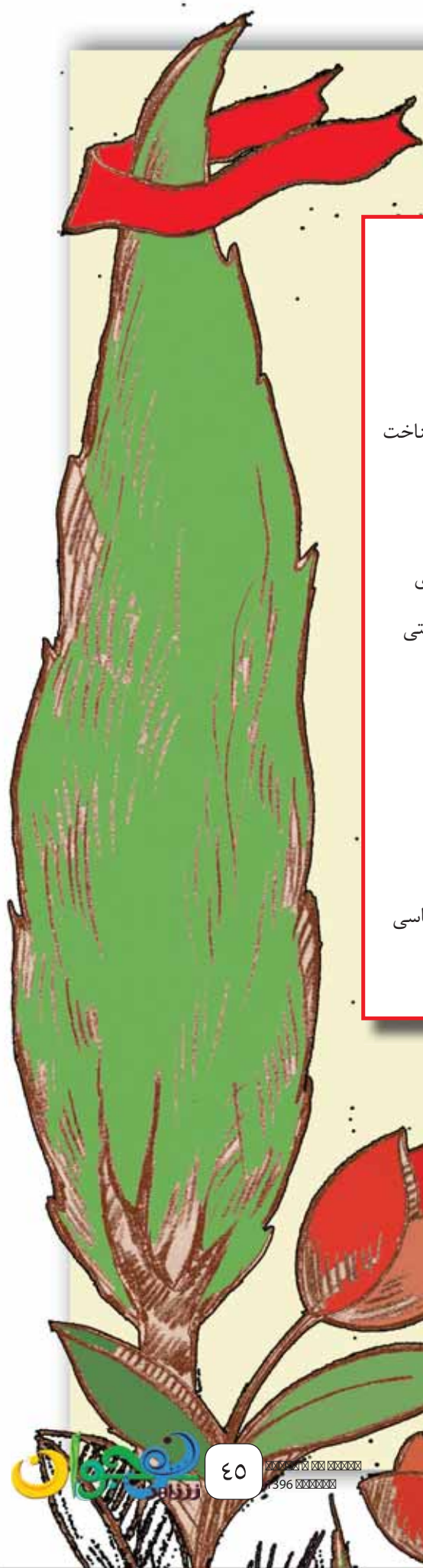
شهیدم محمد! برادر! منم
که در شهر خونین قدم می زنم
شهادت همان شد که می خواستی
تو در خون نخفتی که برخاستی
نگفتم که با سایه پیکار کرد
نگفتم که با تیر افطار کرد
نگفتم که جانی به چاک اوفتاد
نگفتم که کوهی به خاک اوفتاد
نگفتم که تن را ز سر باز کرد
که بالید و ناگاه پرواز کرد
بین شهر، چون ماست آینه وار
حماسی و زخمی ولی پایدار
اگرچند یک کوچه اش بی صفاست
اگرچه خیابانی از آن جداست
بین، شهر ما سرگذشت من است
حماسی و زخمی و رویین تن است

از آن رنگ خون، رنگ خون شسته اند
ولی لاله ها، سرخ از آن رسته اند
تو ای خصم! ای خصم باطل پرست!
اگرچه تن من ز زخمیت پر است
بزن تا سراپای من خون کنی
بزن تا تماشای مجنون کنی
بزن تا برآید ز من آفتاب
بزن تا شوم چون دعا مستجاب
رهایم مکن، در زمانی چنین
فنایم مکن در جهانی چنین
جهانی که حیوان بر او غالب است
جهانی که انسان در او غایب است
نه، این رسم پیمان و آیین نبود
قرار این نبود، این نبود، این نبود
محمد چرا وانهادی مرا
شهیدم چرا جا نهادی مرا
خدا در شکن این قفس وار تنگ
و یا صبر ببخشا به من صبر سنگ

خروشی به پهنای هفت آسمان
دمیده است در این گلو این زمان
خروشی که ترسم اگر برکشم
تو و خاک عالم در آذرکشم
منم اینکه فریاد من بی صداست
که زیبا و خاموش چون جبهه هاست
شهیدم محمد، برادر! منم
چنین زخم آجین قدم می زنم
بین چاک خورده است پیشانی ام
بین زخم ها کرده زندانی ام
شهادت همان شد که می خواستی
تو در خون نخفتی تو برخاستی
تو کوچیدی از خویش، راحت شدی
زیارت نمودی، زیارت شدی
ولی من در این جبهه ناپدید
به هر لحظه صدمه بارم شهید

زنده یاد احمد زارعی





نام ام سلام ندارد
بوسه دارد، بر گام های تو
بر گامهای خدایی تو
که جز راه خدا، راهی نمی شناخت
نامه ام سلام ندارد
بوسه دارد بر خون تو
که هم رنگ عشق بود و آزادی
هر کجای این آسمان که هستی
یادت نرود
مرا دعا کن
نامه ام سلام ندارد
تو را دارد!

سیما عباسی

نامه ای بی سلام

نامه ام برای توست
اما سلام ندارد
عطش دارد
عطش تو شدن
که در اوج جوانی،
جوانی را با جاهلی هم معنا نکردی
که مرا با زخم هایت
با اشک هایت
و مرا با بیداری ات
درس آموختی و رفتی
نامه ام سلام ندارد
بوسه دارد، بر دست های تو
دست های کوچک تو
که از ترساندن دشمن
نمی هراسید



نقش تغذیه در پوکی استخوان

شیوا حسن زاد

موقعیت آب و هوایی و موقعیت اجتماعی در گوشه‌ای نشسته‌اند و هر ساعت انواع قرص‌های ویتامین و کلسیم را مصرف می‌کنند، اما چون حرکت و فعالیت ندارد تأثیری را که می‌خواهند نمی‌گیرند. پس علاوه بر مواد غذایی حرکت و فعالیت هم یک فاکتور مؤثر در تامین سلامت است. یک عامل دیگر نور آفتاب است یعنی کسانی که در محیط باز و در معرض تابش مستقیم نور آفتاب هستند به طرز چشمگیری نسبت به کسانی که در محیط بسته و بدون آفتاب زندگی یا کار میکنند از نظر تحلیل رفتن استخوان‌ها و مشکلات عضلانی و استخوانی و پیری زودرس تفاوت دارند. به عبارت دیگر راز جوان ماندن

واقعیت این است که هر چه سن بالاتر می‌رود احتمال تحلیل روی و پوک شدن استخوان‌ها بیشتر می‌شود که البته ما نمی‌توانیم از این رخ داد کاملاً جلوگیری کنیم اما می‌توانیم از طریق مواد غذایی که کلسیم فراوان دارند مثل مواد لبنی و میوه و سبزی‌ها، روند آن را کندتر کنیم و بازسازی استخوان‌ها را تا حدی سریع‌تر کنیم. البته فعالیت در کنار این تغذیه می‌تواند کمک مؤثری باشد. یعنی کلسیمی که وارد بدن می‌شود، جذب و تمرکز آن در استخوان یک دوره یا گردش خاص دارد و انجام این گردش به فعالیت فردی بستگی دارد در خیلی از کشورهای غربی دیده می‌شود که آدم‌هایی به خاطر

و حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات و مفاصل در سه کلمه است فعالیت، کلسیم به صورت مواد غذایی و نور آفتاب است. در صورت تماس کافی با نور آفتاب، هیچگونه مکمل تغذیه‌ای خاصی جهت تأمین ویتامین D ضرورت نخواهد داشت. ویتامین D اثرات خود را بر روی استخوان، روده و غدد پاراتیروئید اعمال می‌کند تا بتواند متابولیسم کلسیم و فسفر را تنظیم کند. افزایش سن، ظرفیت پوست در تولید ویتامین D را کاهش می‌دهد. این کاهش پس از سن ۷۰ سالگی، چهار برابر می‌شود.

ضدآفتاب‌های موضعی می‌توانند تولید ویتامین D را کاهش یا کاملاً متوقف کنند، تماس‌های تصادفی با نور آفتاب در اغلب مردم، مقدار کافی ویتامین D ایجاد می‌کند. در افراد میانسال تماس صورت، دست و اندام فوقانی با مقادیر کمتر از حد اریتماتوی پوست (مرحله قبل از قرمزی پوست که برای افراد مختلف زمان متفاوتی دارد) به صورت ۲ تا ۳ بار در هفته کفایت می‌کند، البته در طول فصل‌های سرد سال که زاویه خورشید افزایش می‌یابد نور آفتاب به علت تابش با زاویه بالا کارایی لازم را نداشته و نیاز است در این فصول مدت بیشتری در معرض نور خورشید بود و یا از غذاهای مناسب جهت تأمین ویتامین D بد استفاده کند. افراد مسن نیز باید با مشورت پزشک از مکمل‌های مناسب استفاده کنند.

تقویت استخوانهای بدن انسان

۱. آلو

آلو به علت داشتن پلی فنول‌ها، یک آنتی اکسیدان است که برای پوکی استخوان خوب است. به علاوه، آلو خشک منبع خوبی از مس، است که در تقویت استخوان تاثیر زیادی دارد.

توصیه می‌شود که افراد در همه سنین روزانه ۲-۳ آلو خشک بخورند، و به تدریج مقدار آن را به شش تا ۱۰ روز افزایش دهند تا از پوکی استخوان پیشگیری کنند.

۲. سیب

یک سیب در روز می‌تواند پوکی استخوان را درمان کند. ترکیب منحصر به فرد آنتی اکسیدان‌ها مانند پلی فنول و فلاونوئیدها در سیب باعث می‌شود استخوان سالم نگه داشته شود.

۳. روغن نارگیل

روغن نارگیل می‌تواند عوارض ناشی از کمبود استروژن از جمله از دست دادن تراکم استخوان را جبران کند. ترکیبات آنتی اکسیدان در روغن نارگیل ساختار استخوان را حفظ می‌کند و از پوکی استخوان به علت تغییرات هورمونی جلوگیری می‌کند. به علاوه، این روغن به جذب کلسیم و منیزیم دو ماده مغذی ضروری مورد نیاز برای توسعه و نگهداری استخوان‌های قوی کمک می‌کند. مصرف سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل روزانه می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند و پنج قاشق غذاخوری در روز می‌تواند آن را به تعویق اندازد.

همچنین می‌توانید برای چند دقیقه تمام بدن را به آرامی با این روغن ماساژ دهید. سپس یک دوش گرم بگیرید. اگر روزانه این کار را انجام دهید این درمان ساده تاثیر مثبتی بر سلامت استخوان‌ها دارد.

۴. شیر بادام

شیر بادام حاوی مقدار خوبی از کلسیم است و در نتیجه درمان خوبی برای پوکی استخوان است. به علاوه، فلاونوئیدها در بادام تعداد رادیکال‌های آزاد در بدن را کاهش می‌دهد، که به نوبه خود در برابر پوکی استخوان محافظت می‌کند. به علاوه، حاوی منیزیم، منگنز و پتاسیم است، که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.

یک فنجان بادام را شب قبل خیس کرده، روز بعد، پوست آن را کنده و در آسیاب ریخته دو تا دو و نیم فنجان آب بریزید. پوره صافی بدست می‌آید، کمی پودر دارچین و عسل به علت طعم و مزه به آن افزوده و دوباره مخلوط کنید. از صافی رد کنید. شیر بادام را هر روز بنوشید.

همچنین برای بهره‌مندی بهتر از نور خورشید قبل از ساعت ۹ صبح و پس از ساعت ۴ بعدازظهر در فصل تابستان و قبل از ۱۰ صبح و پس از ساعت ۳ بعد از ظهر در فصل زمستان در معرض نور خورشید قرار بگیرید. اما اگر قصد دارید در وسط روز در معرض نور خورشید قرار بگیرید از کرم ضدآفتاب، کلاه و لباس‌های پوشیده استفاده نمایید. و نکته مهم دیگر، هرگز برای ورزش کردن دیر نیست. فوتبال، بدمینتون و بسکتبال همگی به افزایش حجم عضلات و در نهایت به تقویت و سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند. با این حال اگر این بازی‌های ورزشی شادی بخش را از جوانی آغاز کنید هرگز به پوکی استخوان مبتلا نخواهید شد.

کارآفرینی برای دانش آموزان

برای اینکه دانش آموزان بتوانند استعداد و خلاقیت خود را بشناسند و در آینده انسان هایی موفق برای خود و جامعه شان باشند، نکاتی جدی و مهم وجود دارند که نه تنها دانش آموزان بلکه اولیاء، معلمان و مسئولین باید مد نظر قرار دهند. دانش آموزان باید رشته های تحصیلی و همچنین شغل های موجود در جامعه را بشناسند.

از اصلی ترین گام ها در مسیر هدایت تحصیلی هدفمند و دقیق، کسب آگاهی لازم جهت انتخاب و تصمیم گیری است. اصولاً بدون داشتن آگاهی انتخاب، ورود و ادامه هر مسیری ولو به توصیه دیگران کاری اشتباه است. دانش آموزان باید سه سطح آگاهی را بدست آورند که با سطح درکشان نیز انطباق داشته باشد:

اطلاعات رشته های اصلی یا مادر (علوم ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی و...) اینکه هر کدام از این رشته ها چه محتوایی دارند و دانش آموز برای موفق شدن در هر یک از آنها باید چه ویژگی هایی داشته باشد.

همچنین باید به علایق و تمایلات درونی دانش آموز برای آینده اش توجه ویژه نمود و اندیشه های متریکی و روحیه کارآفرینی را نیز باید از همین جا درون فرد فعال نمود. از تزریق علاقه در دانش آموزان





اجتناب کنید و آنها را تولد دوباره خودتان در جهت رفع ناکامی‌های گذشته‌تان در نظر نگیرید. بسیاری از کارآفرینان موفق به تاکید بیان نموده‌اند که اندیشه کارآفرینی و ایجاد شغل نه تنها برای خودشان که حتی برای دیگران را از همین مقطع سنی در خود احساس نموده و پرورش داده‌اند. علاقه را از جهات مختلف باید شناسایی و بارور نمود، از تفکرات و اندیشه‌های تخیلی و دور از واقعیت باید دور بود و واقع بینانه‌تر فکر و انتخاب علاقه نمایید، از سوی دیگر در مقابل علاقه، توانایی‌ها و استعدادهای دانش آموز را برایش شفاف و واضح نمایید و در این زمینه از گردش‌های علمی پژوهشی

کوتاه‌مدت در سرمایه‌گذاری‌های آموزشی، سبب می‌شود تا سرمایه‌گذاری روی موضوعات و محورهای فاقد اعتبار و منسوخ صورت گیرد. به امید آینده درخشان برای همه فرزندان این مرز و بوم.

نکته نهایی که بسیار هم اهمیت دارد؛ حس مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان است. آنها باید در این سنین یاد بگیرند که از پذیرفتن مسئولیت نهراسند و دست به عمل بزنند. آنها باید یاد بگیرند که علاوه بر دانش و آگاهی، آموزش و مهارت، قدرت اجرایی نیز داشته باشند. به عنوان نمونه در جشنواره‌های هنری و علمی شرکت کنند. یکی از این جشنواره‌های بسیار مطرح و مهم، جشنواره خوارزمی است. چنین جشنواره‌ای نه تنها موجب می‌شود دانش‌آموزان توانایی‌های خود را به محک آزمایش بگذارند بلکه اعتماد به نفس آن‌ها را نیز بالا می‌برد. در شماری بعدی به طور مفصل درباره جشنواره خوارزمی و چهره‌های موفق آن صحبت می‌کنیم.

در محیط‌های شغلی و تخصصی رشته‌های هدف می‌توانید استفاده موثر نمایید زیرا شناخت عینی و تجربی محیط‌های شغلی تخصصی در انتخاب و هدایت تحصیلی دانش‌آموزان بسیار تاثیرگذار است. نکته اصلی که نباید فراموش کرد این است که نگرش شغلی را در دانش آموز به صورت مداوم از راه‌های مختلفی زنده و پویا نگه داریم راه‌های نظیر: گفتگو راجع به اهداف و رویاهای شغلی آینده‌اش و وصل نمودن آن به احساس کرامت نفس و بزرگ منشی، تشویق دانش آموز و ترغیب در جهت برطرف نمودن ضعف‌های تحصیلی و تقویت روحیه پایداری و تعهد به اهداف و آرمان‌ها، نوشتن لیست اهداف آینده‌اش و به تصویر کشیدن زندگی‌اش در ۵ یا ۱۰ سال آینده به شکلی که دقیقا دوست دارد. فراموش نکنیم بهترین روش سرمایه‌گذاری بر فرزندان‌مان، سرمایه‌گذاری با رویکرد بلندمدت و آینده‌نگری است. نگاه



سخنان رهبری:

مقام معظم رهبری مد ظله العالی

رشد و بالندگی احساسات و خلیات انسان در جوانی است و انسان در این دوران است که از صفا و نورانیت معنوی بهره‌های عمیق و وسیع می‌برد و رونق و شفافیت پیدا می‌کند، بنابر این جوانان مسلمان ما باید خواسته‌های بزرگ، جلیل و با قدر و قیمت را از خداوند طلب کنند و دعا هر چه بیشتر با تضرع و جدیت و الحاح (پافشاری) همراه باشد، احتمال اجابت دعای آنان بیشتر خواهد شد.

کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان

نویسنده: شریل ابرلی / ترجمه ترانه بهبهانی

ناشر: نشر صابرین

تعداد صفحات: ۳۱۰



موضوع اصلی این کتاب، آموزش آداب معاشرت به کودکان و نوجوانان و در یک نگاه کلان‌تر، مسئله تربیت یا سرپرستی کودکان است. هدف اصلی نگارنده این کتاب را می‌توان در این جمله خلاصه کرد: کودکان ما وقتی با اعتماد به نفس و متین بار می‌آیند که قوانین و آداب معاشرت را به صورت کامل و صحیحی فرا گرفته باشند. آموختن رفتار صحیح نویددهنده آمادگی آن‌ها برای شروع زندگی است.

از جمله آدابی که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده، می‌توان به آداب همراهی با کودکان دیگر، آداب معرفی کردن، صحبت‌های تلقنی، آداب مربوط به زبان نوشتاری مثل نامه و یا یادداشت تشکر، آداب غذا خوردن، آداب دعوت کردن و پذیرفتن یا نپذیرفتن دعوت از سوی دیگران، تقدیم و دریافت هدیه، مهمان و میزبان خوب بودن، توجه به اشخاص با ناتوانی‌های ویژه، آراستگی و شرکت در مراسم و آئین‌های خاص اشاره نمود.

چنانکه روشن است، بسیاری از این موارد بسته به فرهنگ‌های بومی هر جامعه و مذهب دارد. نکته قابل توجه در ترجمه این کتاب، بومی‌سازی آن با شرایط مناسب جامعه ماست. به عنوان مثال، مسائلی از قبیل آداب ملاقات با پاپ و مسائلی از این دست در آن حذف شده و در عوض، مراسم و آیین‌های رایج در جامعه ما، جایگزین شده و آموزش داده می‌شود.

کتاب این توجه را به والدین می‌دهد که آموزش آداب معاشرت، اغلب از سنین آغاز می‌شود که حتی کودک لزوم فراگیری و انجام آن‌ها را نمی‌داند، اما درست به همین دلیل،

رفته‌رفته قوانین برای کودک به شکل عادت درآمده و برای آینده و مواقع مورد نیاز در وجود او نهادینه می‌شود. رفتار کودکان مخصوصاً در سنین پایین و سال‌های اولیه زندگی عمدتاً جنبه تقلیدی دارد و درواقع، یادگیری در آن‌ها از طریق تقلید اتفاق می‌افتد؛ پس لازم است که والدین، خود در رعایت این آداب دقت لازم را مبذول دارند.



باز می آید صدای مدرسه
بانگ شادی هوی و های مدرسه
مرغ دل پر می زند از اشتیاق
در هوای با صفای مدرسه

ایرج خالصی