

نوجوان

• ماهنامه فرهنگی/اجتماعی •

• مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۴ • شماره ۲۰۷-۲۰۸ • قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان •

رویای نازنین زهرا، مترجم ۱۲ ساله؛
سفر به دور دنیا و ترجمه
زیبایی‌های ایران



محیط زیست تنها یک واژه ساده نیست

محیط زیست

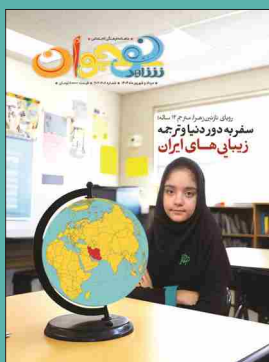
یک جهان لبریز از معجزه

لبریز از حیات

لبریز از تازگی

لبریز از صبر و شکیبایی است





نوجوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۲۰۸-۲۰۷ مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۴

قیمت ۸۰/۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: سعید گنجی کرد قشلاقی
مدیر تولید: سیده فاطمه رضائی نودهی
سر دبیر: سمیه خزائی پیر سرابی
دبیر تحریریه: یاشار پوروطن

ناظر فنی: پرستو سلیمانی
مدیر هنری و گرافیک: مهراس نباتی

آدرس: تهران، خیابان طالقانی، جنب کوچه
غفارزاده، ساختمان بنیاد شهید و امور ایثارگران،
طبقه ششم، اداره کل اسناد و انتشارات
تلفن: ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۵۰

آدرس الکترونیکی:
mag.navideshahed.com

صندوق پستی: تهران ۱۵۹۳۶۴۷۷۱۱
چاپ: چاپخانه فرهنگی سیاحتی کوثر

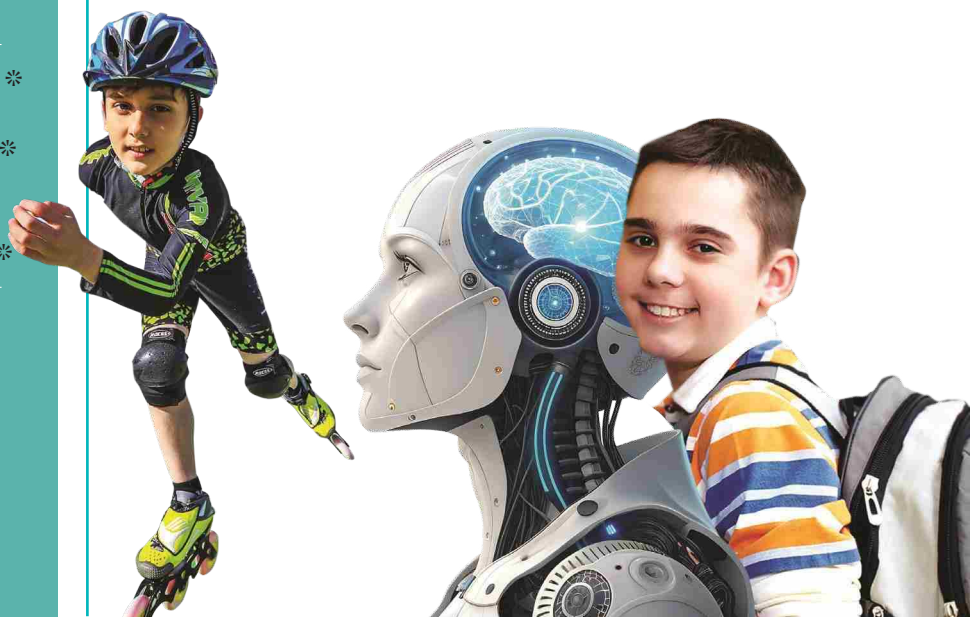
* شاهد نوجوان، برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال
منتشر می شود

* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده
آزاد است

* مطالب رسیده باز گردانده نمی شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

فهرست

۲	سرمقاله	۲۶	طب
۳	کلام راهنما	۲۸	ورزش
۴	پرواز در قفس	۳۰	شگفتی خلقت
۶	خاطره بازی	۳۲	داستان طنز
۸	حکایت	۳۴	کمیک استریپ
۱۰	گپ و گفت	۳۸	دانستنی ها
۱۲	پویانمایی	۴۰	صفحه شما
۱۴	گفتگوی ویژه	۴۲	تکنولوژی
۱۶	یک آیه یک داستان	۴۴	شعر
۱۸	قهرمان من	۴۶	آشپزباشی
۲۰	مهارت زندگی	۴۷	جدول متقاطع
۲۲	پیشنهاد	۴۸	سرگرمی
۲۴	نوجوان موفق		



وقتی نگاه نوجوانانه، قلم خبرنگاری را تازه می‌کند

خبرنگاری تنها یک شغل نیست، بلکه راهی است برای دیدن، شنیدن و بازگو کردن حقیقت. امروز که جهان ما با سرعت در حال تغییر است، حضور نوجوانان در عرصه خبرنگاری معنایی تازه پیدا کرده است.

نوجوانان با ذهنی خلاق، پرسشگر و بی‌واهمه، می‌توانند نگاه تازه‌ای به رویدادها داشته باشند؛ نگاهی که گاه از چشم بزرگ‌ترها پنهان می‌ماند. آن‌ها در کوچه و مدرسه، در جمع هم‌سالان و در فضای مجازی، به واقعیت‌هایی دسترسی دارند که شاید خبرنگاران حرفه‌ای کمتر به آن نزدیک شوند. ورود نوجوانان به عرصه خبرنگاری، فرصتی است برای جامعه تا صدای نسل آینده را بشنود. این تجربه علاوه بر پرورش مهارت نوشتن و تحلیل، حس مسئولیت‌پذیری و مشارکت اجتماعی را نیز در آنان تقویت می‌کند. نوجوان خبرنگار می‌آموزد که هر واژه‌ای قدرت دارد و هر خبر می‌تواند بر زندگی انسان‌ها اثر بگذارد. خبرنگاری نوجوانانه، نه صرفاً یک سرگرمی، بلکه بذری است که اگر امروز کاشته شود، فردا روزنامه‌نگارانی آگاه، مسئول و اثرگذار به بار خواهد آورد.



از فرصت نوجوانی برای خودسازی جسمی، معنوی و فکری استفاده کنید. امروز شما نوجوانید، در حال شکوفایی هستید؛ استعداد شما برای فراگیری و خودسازی خیلی زیاد است؛ از این فرصت استفاده کنید، خودسازی کنید؛ هم خودسازی جسمی، هم خودسازی معنوی و روحی، هم خودسازی فکری.

بیانات مقام معظم رهبری در مراسم جشن تکلیف دانش آموزان - ۱۳۹۵/۰۹/۲۳





غضنفر محبی، آزاده و جانباز دوران مقدس

روایتی از ایستادگی و ایمان در دوران دفاع مقدس

غضنفر محبی، آزاده و جانباز سرافراز اردبیلی، یکی از نوجوانانی بود که با وجود سن کم، شور و شوق فراوانی برای دفاع از وطن داشت. او در طول هشت سال دفاع مقدس سه بار به جبهه اعزام شد. در آن سال‌ها، محدودیت‌هایی برای اعزام نوجوانان وجود داشت، اما او با اراده‌ای راسخ و توکل به خداوند، از این موانع عبور کرد و به خواسته‌ی قلبی خود یعنی حضور در جبهه جامه عمل پوشاند.

نخستین بار در اوایل سال ۱۳۶۰ اعزام جبهه شد. بار دوم در ابتدای سال ۱۳۶۱ و سرانجام در پاییز سال ۱۳۶۲ برای سومین بار راهی میدان نبرد شد؛ سفری که به مجروحیت و اسارت او به دست دشمن بعی انجامید.

خانواده‌اش مانند بسیاری از خانواده‌های دیگر، ابتدا با رفتن او مخالفت می‌کردند، چرا که دل‌کندن از فرزند نوجوان بسیار دشوار بود اما وقتی فرمان امام خمینی (ره) برای اعزام رزمندگان صادر شد، آنان نیز با وجود دل‌نگرانی، رضایت دادند و حتی در اعزام‌های بعدی او را بدرقه کردند. دوران اسارت محبی و هم‌زمانش بیش از هفت سال به طول انجامید. او از شکنجه‌ها و فشارهای طاقت‌فرسای بعضی‌ها خاطرات تلخی دارد؛ از ریختن آب روی زخم‌های مجروحان تا فرو کردن لوله‌ی تفنگ در جراحات و نگاه داشتن آزادگان تشنه در صف‌های طولانی که تنها چند قطره آب نصیبشان می‌شد. همچنین، زندانی کردن ده نفر در سلول‌های کوچک موسوم به «سه‌گوشه» که حتی گنجایش چهار یا پنج نفر را نداشت، یکی دیگر از نمونه‌های رفتار غیرانسانی دشمن بعثی بود.

با این وجود، محبی تأکید می‌کند که آزادگان ایرانی در برابر همه این شکنجه‌ها مقاوم ماندند و دشمن هیچ‌گاه نتوانست روحیه آنان را تضعیف کند. او نقل می‌کند که بارها عراقی‌ها با اعتراف به استقامت و ایمان رزمندگان گفته‌اند: «مادر دست شما اسیر هستیم!» همین ناتوانی دشمن در تسلیم کردن آزادگان، بزرگ‌ترین پیروزی معنوی آنان به شمار می‌رفت. محبی می‌گوید: وقتی وارد اردوگاه‌های عراقی شدیم، شرایط به قدری سخت و غریب بود که تحمل آن غیرممکن به نظر می‌رسید، اما تنها با توکل به خدا، همدلی و پابندی به ارزش‌های انقلاب توانستیم سال‌های دشوار اسارت را پشت سر بگذاریم. او معتقد است این پایداری نتیجه ایمان، وحدت و عشق به وطن بود که آزادگان را به نماد ایستادگی و فداکاری تبدیل کرد.



کربلای ۴، مظلوم‌ترین عملیات دفاع مقدس

سهراب بابادایی سامانی

سهراب بابادایی سامانی متولد سال ۱۳۴۲ از شهر سامان که در سال ۱۳۵۹ و هم‌زمان با شروع جنگ تحمیلی، ۱۷ ساله بود، وارد سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شد و از همان زمان کار را با آموزش اعزام به جبهه به‌عنوان مربی آموزش آغاز کرد.

او خاطره‌ای از آن دوران تعریف می‌کند: در عملیات کربلای چهار سال ۱۳۶۵ شمسی در منطقه اروندرود بودیم، عوامل نفوذی و منافقان اطلاعاتی به صدام دادند که این عملیات با آن پیروزی که مدنظر بود مواجه نشد. گردانی از لشکر قمر بنی‌هاشم در این عملیات شرکت کرد و در جوار لشکر ثارالله که فرمانده لشکر شهید سلیمانی بود، قرار داشتیم، به جزیره ام‌الرصاص رفتیم. حدود ۲۴ ساعت آنجا بودیم و دستور عقب‌نشینی داده شد.

شنیده بودیم که جایی رزمنده‌ها گیر کرده بودند، نزدیک صبح اعلام عقب‌نشینی شد، نگاه کردم ۲ نوجوان زخمی شده بودند، یکی از آن‌ها ترکشی در شکمش خورده بود، چفیه را برداشتم که ببندم و او را به





عقب بیرند، دست تکان داد و گفت نه، چون سر رشته‌ای در امداد گری داشتم خواستم کمک کنم، اما هر بار دستم را پس زد، آرام گفت دوستم نیاز بیشتری به کمک دارد. اجازه نداد زخمش را ببندم، به سراغ دوستش رفتم و دستش که قطع شده بود و تنها به پوست بند بود را با چغیه بستم.

وقتی به عقب برگشتم دیدم نفر اولی که خواستم کمکش کنم شهید شده، قایق رسید و به عقب برگشتیم، چند روز بعد به همه مرخصی دادند، یک باره صبحگاه اضطرابی تشکیل شد، سردار زاهدی که فرمانده لشکر بودند در صبحگاه اعلام کردند: امام فرموده رزمندگان بمانند و عملیاتی در پیش داریم، صبحگاه که تمام شد میدان صبحگاه پر از برگه‌های مرخصی شد و همه برگه‌ها را به زمین ریختند. برگه‌ها از خاطرات رزمندگان دفاع مقدس



مولانا جلال الدین رومی شاگرد و استاد درسی از صبر

روزی شاگردی پیش استاد آمد و گفت: استاد، بسیار می‌کوشم اما همواره با سختی‌ها و رنج‌ها روبه‌رو می‌شوم. چرا راه حقیقت چنین دشوار است؟ دل من طاقت ندارد، زود می‌سوزد و می‌شکند. مرا پیاموز که چگونه صبر کنم. استاد اندکی سکوت کرد. نگاهش به آسمان افتاد و پس از لحظه‌ای آرام گفت: ای پسر، صبر کلید درهای بسته است. بی‌صبری همانند کودکی است که هنوز پیش از رسیدن وقت می‌خواهد میوه را بچیند. میوه اگر نارسیده چیده شود، تلخ و بی‌فایده است اما اگر صبر کنی تا زمان برسد، شیرینی و برکت آن را خواهی چشید.

شاگرد پرسید: استاد، آیا صبر یعنی هیچ نگفتن و هیچ نکردن؟ استاد لبخندی زد و پاسخ داد: نه فرزندم، صبر آن نیست که دست از تلاش بشویی و در گوشه‌ای بنشینی. صبر یعنی تلاش کردن و امید داشتن، بی‌آنکه دل به شتاب و بی‌قراری بسپاری. رودخانه هرگز یکباره به دریا نمی‌رسد؛ گام به گام می‌رود، سنگ‌ها را پشت سر می‌گذارد، پیچ‌ها را تاب می‌آورد و سرانجام در آغوش دریا آرام می‌گیرد. انسان نیز باید چنین باشد. آنگاه استاد مشتی دانه در خاک افشاند و گفت:

- بنگر ای پسر! این دانه اکنون چیزی جز ذره‌ای خشک نیست. اما در دل خاک، صبر می‌کند. رنج تاریکی و تنهایی را می‌پذیرد، سرمای شب و گرمای روز را تحمل می‌کند. و پس از روزها، جوانه‌ای کوچک از خاک سر برمی‌آورد. اگر این دانه بی‌تابی کند و بخواهد زودتر از موعد سر بر آورد، می‌میرد و هیچ ثمری نمی‌دهد. صبر دانه، او را به درختی پربار بدل می‌کند. شاگرد اندکی اندیشید و گفت:

● پس استاد، صبر رنج‌ها را آسان می‌کند؟

استاد پاسخ داد:

● بلی، کسی که صبر ندارد، هر خار در پایش کوهی از رنج است اما آن که صبور است، همان کوه برایش پلی می‌شود به سوی قله. صبر، آتش بلا را به نور امید بدل می‌سازد.

سپس استاد با صدایی آرام افزود:

● صبر سه گونه است: یکی صبر بر سختی‌ها، دیگری صبر بر گناهان و هوس‌ها و سومی صبر بر طاعت و عبادت. اولی تو را استوار می‌سازد، دومی تو را پاک می‌کند، و سومی تو را به قرب الهی می‌رساند. هر که این سه را بیاموزد، دلش همانند کوه آرام می‌شود و هیچ طوفانی او را نمی‌لرزاند.

شاگرد اشک در چشم آورد و گفت:

● استاد، اکنون می‌فهمم که صبر چراغی است در تاریکی. از

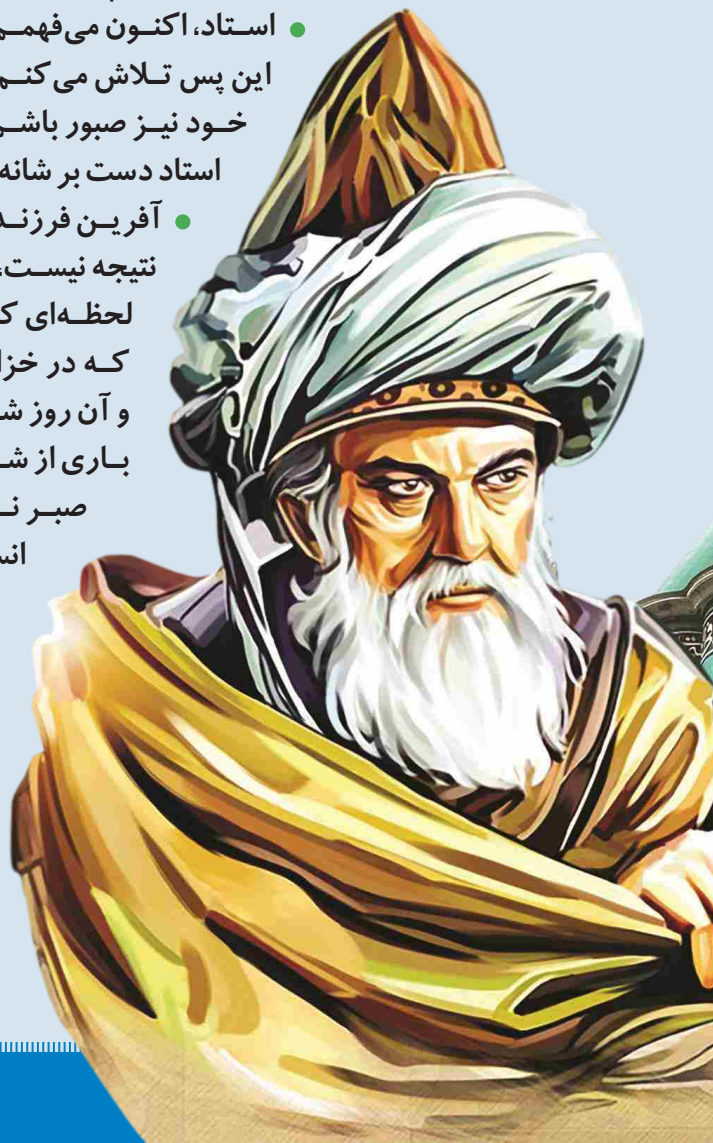
این پس تلاش می‌کنم نه تنها در سخن و کردار، بلکه در دل خود نیز صبور باشم.

استاد دست بر شانه‌اش نهاد و گفت:

● آفرین فرزندم. بدان که صبر تنها برای رسیدن به نتیجه نیست، خود صبر نیز پاداشی بزرگ است. هر لحظه‌ای که با صبر سپری می‌کنی، گوهری است که در خزانه جانت می‌نشیند.

و آن روز شاگرد با دلی آرام‌تر برخاست، گویی باری از شانه‌اش برداشته شده بود. او فهمید که صبر نه تحمل خاموش، بلکه نوری است که انسان را از تاریکی به روشنایی می‌برد.

منبع: مثنوی معنوی



● الان چند سال داری و از چه سنی شروع

به یادگیری زبان انگلیسی کردی؟

من نازنین زهرا فراهانی هستم و در حال حاضر ۱۲ ساله‌ام. از سن ۸ سالگی شروع به یادگیری زبان انگلیسی کردم، در واقع این خود من بودم که زبان را به خودم یاد دادم. یادگیری زبان را با استفاده از فیلم‌های آموزش زبان انگلیسی آغاز کردم.

● چه چیزی باعث شد به ترجمه علاقه‌مند

شوی؟

اولین از ترجمه کردن متن یا دیالوگ‌های انگلیسی فیلم‌ها برای کسانی که زبان نمی‌دانستند، لذت می‌بردم. همین موضوع مرا برای یادگیری بیشتر زبان ترغیب می‌کرد. از نظر من زبان انگلیسی مثل یاد گرفتن چیزی است که خیلی‌ها آن را بلد نیستند و تو باید برای آنها راهنما باشی و بتوانی متون انگلیسی را برایشان ترجمه کنی.

● اولین ترجمه‌ای که انجام دادی چه

بود؟ بعد از اتمام کار چه احساسی داشتی؟

من برای اولین بار متن شعر یک آهنگ را ترجمه کردم، که بابت آن خیلی احساس افتخار و سربلندی می‌کردم. برای من شبیه این بود که یک پروژه مهم را به تنهایی و بدون کمک دیگران با موفقیت به اتمام رسانده باشم.

● آیا در یادگیری زبان

انگلیسی از روش خاصی

استفاده کردی که فکر

می‌کنی برای دیگران هم

مفید باشد؟

در دورانی کودکی و سنین پایین‌تر به انیمیشن و فیلم علاقه زیادی داشتم، بعضی وقت‌ها انیمیشن‌ها را با زبان

روپای یک مترجم نوجوان؛

سفر به دور دنیا و ترجمه زیبایی‌های ایران

محمد بلیلی

در دنیای پرهیاهوی تکنولوژی و هوش مصنوعی، هنوز هم استعدادهای ناب انسانی، درخششی خیره‌کننده دارند. نازنین زهرا فراهانی، دختر ۱۲ ساله ایرانی، یکی از این استعدادهاست که با تسلط شگفت‌انگیز خود بر زبان انگلیسی و دنیای ترجمه، به یک پدیده تبدیل شده است. او خودآموزی را از سن هشت سالگی آغاز کرده و امروز با رویاهای بزرگ، پا به عرصه ترجمه گذاشته است.

این گفتگو، نگاهی است به دنیای یک مترجم جوان که از عشق به زبان تا چالش‌های حرفه‌ای خود سخن می‌گوید و ثابت می‌کند که آینده ترجمه در دستان توانای نوجوانی است که با تواضع و تلاش، در مسیر غوغا کردن گام برمی‌دارد.



انگلیسی تماشا می کردم. البته باید بگویم که تازه کارها بهتر است که فیلم‌ها و انیمیشن‌های با زبان انگلیسی را با زیرنویس فارسی تماشا کنند، اما باید باید این موضوع را بدانند که زیرنویس با ترجمه خیلی فرق دارد.

● دوست داری در آینده چه کاری انجام بدهی؟ آیا ترجمه را به عنوان شغل آینده‌ات میبینی؟

من علاقه زیادی به حرفه پزشکی دارم و دوست دارم که بتوانم در آینده به این علاقه و خواسته ام برسم. اما وقتی بحث ترجمه به میان بیاید دوست دارم به عنوان یک مترجم بتوانم کشور عزیز و نازنینم ایران را به گردشگران خارجی معرفی کنم، دوست دارم به تمام دنیا بگویم که چه کشور بی نظیر و زیبایی دارم.

● بزرگ‌ترین چالش‌هایی که در مسیر یادگیری و ترجمه داشتی چه بودند؟ چطور با آنها مقابله کردی؟

از دست دادن فرصت‌ها و هدر دادن زمان‌های طولانی، یکی از اصلی‌ترین مشکلات در این مسیر است، یعنی اینکه وقتی تصمیم به یادگیری زبان انگلیسی می‌کنیم، باید در کارمان جدیت داشته باشیم و از تمام وقتی که برای آموختن گذاشته‌ایم استفاده کنیم. یکی دیگر از چالش‌های من، یاد گرفتن املاي کلمات انگلیسی بود، در زمانی که به کلاس زبان می‌رفتم، مساله انگلیسی نوشتن برای من تبدیل به یک چالش بزرگ شده بود. اما من با صرف وقت بیشتر و تلاش زیاد توانستم این نقص را برطرف کنم و در حال حاضر تسلط کامل دارم.

● آیا تا حالا ترجمه‌ای داشتی که خیلی سخت باشد یا احساس کنی از توانت خارج است؟ با آن موقعیت چطور برخورد کردی؟

ترجمه متون ادبی زبان انگلیسی مانند شعرها و ضرب‌المثل‌ها کار بسیار سخت و دشواری است،

اوایل در این زمینه ضعف داشتم و در هنگام کار ترجمه اگر به یک ضرب‌المثل انگلیسی برمی‌خوردم، سعی می‌کردم یک ضرب‌المثل فارسی مرتبط با موضوع را جایگزین آن کنم. اما در ادامه مسیر یادگیری، با کسب اطلاعات بیشتر توانستم متن‌های ادبی مانند ضرب‌المثل را نیز ترجمه کنم.

● آیا تا حالا پروژه ترجمه‌ای داشتی که منتشر شده باشد و از آن بازخورد خاصی گرفته باشی؟

اولین کار ترجمه من که به چاپ رسید یک کتاب داستان بود که با مشورت و هم‌فکری ناشر ترجمه و منتشر شد. متأسفانه این کتاب خیلی با استقبال و موفقیت روبه‌رو نشد، اما من به هیچ عنوان به خاطر این موضوع دچار دلسردی یا ناامیدی نشدم. البته من دوست داشتم چاپ این کتاب با موفقیت‌های خوبی همراه باشد و توجه مخالفان و موافقان را به خود جلب کند، اما خب اینگونه نشد.

● چه افتخارات یا جوایزی در زمینه زبان یا ترجمه کسب کردی؟

تا الان برای کار ترجمه از جایی جایزه‌ای نگرفته‌ام و افتخار خاصی را به دست نیاورده‌ام، اما امیدوارم و حتی مطمئن هستم که در ادامه راه، افتخارات زیادی را کسب خواهم کرد.

● به نظر تو یک مترجم خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

یک مترجم خوب اول از همه نباید مغرور باشد، چرا که هر قدر در این راه بیاموزیم باز هم کم است. مترجم خوب کسی است که اشتباهات خود را بپذیرد و برای برطرف کردن ضعف‌های خود تلاش فراوان داشته باشد. ترجمه، فقط تبدیل کلمات از یک زبان به زبان دیگر نیست، بلکه انتقال پیام از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر است.

قالیچه پرنده مادر بزرگ



خلاصه داستان

در یک روستای کوچک ایرانی، «آرمان» پسر ۱۰ ساله‌ای است که عاشق ماجراجویی است. مادر بزرگش یک قالیچه قدیمی دارد که همیشه می‌گوید نقش و نگارهایش اسرارآمیزند. یک روز وقتی آرمان مشغول بازی است، متوجه می‌شود که آن قالیچه می‌تواند پرواز کند!

ماجرا

آرمان به همراه خواهرش «سحر» و گربه شیطان‌شان «پشمالو»، با قالیچه پرنده به شهرهای مختلف ایران سفر می‌کنند؛ از اصفهان و کاشان تا شیراز و تبریز. هر بار با یک چالش روبه‌رو می‌شوند؛ مثلاً در اصفهان باید پل سی‌وسه‌پل را از دست سایه‌ای مرموز که قصد ویران کردن آن را دارد، نجات دهند.



نوجوان ۱۴ ساله‌ای که شجاعتش آزادی را آورد

احمد یوسف‌زاده، نوجوانی ۱۴ ساله‌ای که در جریان جنگ دفاع مقدس اسیر شد، خاطرات تلخ و شیرین آزادی خود را بازگویی می‌کند؛ از روزهای تحمل شکنجه تا لحظه امیدبخش بازگشت به خانه. نویسنده کتاب «آن بیست و سه نفر» گفت: «من خودم یکی از آن بیست و سه نفر هستم و چون در عرصه روزنامه‌نگاری و داستان‌نویسی فعالیت می‌کنم، فکر کردم که بهتر است خود من این کتاب را بنویسم زیرا در تمامی اتفاقاتی که افتاده بود حضور داشتم. من خودم یکی از آن بیست و سه نفر هستم و چون در عرصه روزنامه‌نگاری و داستان‌نویسی فعالیت می‌کنم، فکر کردم که خود من بهتر است که این کتاب را بنویسم زیرا در تمام اتفاقاتی که افتاده بود حضور داشتم.»



هستند. ما می‌خواهیم شما را آزاد کنیم. بروید خانه هاتان. بروید درس بخوانید، دکتر بشوید، مهندس بشوید و برای من نامه بدهید. بعد هم صدام و دخترش با آنان یک عکس یادگاری می‌گیرند و جلسه تمام می‌شود. موضوع برگشت آنها به

در اردیبهشت شصت و یک، در جریان عملیات بیت المقدس تعدادی از نوجوانان زیر هجده سال به اسارت عراقی‌ها درآمدند. اسارت این افراد که تعداد آنها ۲۳ نفر بود، این فرصت را به عراق داد تا از آنها بهره‌برداری تبلیغاتی کند. صدام به دنیا اعلام کرد که ایران کودکان ایرانی را با زور به جبهه‌های فرستد و او تصمیم دارد تا این بچه‌ها را به مادرانشان برگرداند.

واقعاً جالب این ماجرا دیدار صدام و دخترش با این ۲۳ اسیر ایرانی در کاخ بغداد است. در این ملاقات صدام به اسرای ایرانی گفت که شما کودکان، باید الان توی مدرسه باشید، نه میدان جنگ. ما خواهان صلحیم. اما ایران به آتش جنگ دامن می‌زند. همه کودکان دنیا، مثل بچه‌های ما

بگویم چهارده سال دارم. در نهایت با دو سال تخفیف گفتم شانزده ساله‌ام، اما دیگر خیلی دیر شده بود و آنقدر آسیب دیده بودم که برای مصاحبه مناسب نبودم. مرا به سلول بازگرداندند و مدتی بعد، اسماعیل، سر باز مسئول شکنجه، وارد شد. از مترجم ما، ملا صالح، خواست تا نام‌ها را از لیست بخواند. وقتی اسم من را صدا زد، کمی گیج شدم. دوست ارتشی‌ای که پیش از ما اسیر شده بود و کمی عربی می‌دانست، به او گفت که سن واقعی من را بگوید. تا شاید ما را به ایران بازگردانند. این اتفاق باعث شد، علی‌رغم میل باطنی، جزو ۲۳ نفر جدا شده باشم و به محل دیگری در همان استخبارات منتقل شویم.

وقتی به اتاق جداگانه‌ای برده شدیم، رئیس زندان، ابووقاص، نزد ما آمد. او گفت که ما را به خاطر سن کمان از

دیگران جدا کرده‌اند و دستور رئیس جمهور برای آزادی ما صادر شده است. به ما اعلام شد که توسط صلیب سرخ به خانواده‌هایمان بازگردانده خواهیم شد. محمد ساردویی، یکی از همراهان، با خوشحالی گفت: «خدا نصفش کند!» و ابووقاص با لبخندی پاسخ داد.

او روایت می‌کند: ما ۲۳ نفر به دو اتاق مثلثی شکل منتقل شدیم. صبح روز بعد، تخم‌مرغ به ما دادند و لباس‌های نظامی را گرفتند و هر یک از ما یک پیراهن و شلوار شخصی دریافت کردیم. این اقدام بخشی از تبلیغات عراقی‌ها بود که اعلام کردند اسرای کودک ایرانی به دستور رئیس جمهورشان آزاد شده‌اند.»



ایران با مشکل مواجه می‌شود و در نهایت پس از اعتصاب غذای پنج روزه آنها را به اردوگاه اسرا منتقل می‌کنند.

من هنگامی که دیدم این اتفاقات در هیچ جنگی نیافتاده است و هر چقدر که مطالعه کردم دیدم که این ماجرا از رشادت بیست و سه نوجوان ایرانی جایی ثبت نشده است به این فکر افتادم که کتابی با همین موضوع و اتفاقات افتاده برای آن بیست و سه نفر بنویسم که کمکی از مستند «گروه بیست و سه» هم گرفتم که به کارگردانی مهدی جعفری در تلویزیون پخش شد.

هنگامی که اسیر شدم، از من خواستند سنم را بگویم. با اینکه بارها کتک خوردم، حاضر نشدم

مهربانی و مهمان نوازی

درگ ما مهربانی جاری است

حدیث از پیامبر اکرم (ص)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«الْكَرِيمُ مَنْ كَرَّمَ نَفْسَهُ وَضَيْفَهُ وَالْقَلْبُ
الطَّيِّبُ يَجْذِبُ الْحَسَنَ»

«بزرگ منش کسی است که خود و میهمانش را گرامی دارد و دل
نیکو، خیر و برکت را جذب می کند.»



علی نوجوان ۱۴ ساله‌ای بود که در محله‌ای کوچک زندگی می‌کرد. او همیشه به مهربانی و رفتار خوب با دیگران معروف بود، اما یک روز فرصت بزرگی پیش آمد تا این مهربانی واقعی‌اش امتحان شود.

یک بعدازظهر، یک پسر نوجوان از شهری دور به خانه علی آمد. خانواده این پسر توان مالی زیادی نداشتند و او برای دیدن دوستانش به تهران آمده بود. وقتی وارد خانه شد، کمی خجالت می‌کشید و نگران بود که مبادا مزاحم شود. علی متوجه شد و با لبخندی گرم به او گفت:

■ بیا، نگران نباش! اینجا خانه خودت است. می‌توانی راحت باشی و با ما بازی کنی.

علی سپس به دوستانش گفت:

■ بیایید با هم بازی کنیم و مطمئن شویم که مهمان ما خوشحال باشد.

بعد از بازی، علی متوجه شد که مهمان گرسنه است و توان مالی خانواده‌اش محدود است. او بدون هیچ غرور و خجالتی، مقداری شیرینی و میوه‌ای که در خانه داشت با او تقسیم کرد. مادر علی نیز با دلسوزی کمی خوراکی آماده کرد و حتی چای و کیک کوچکی برایش آورد.

پسر مهمان در طول روز چند بار لبخند زد و با هیجان گفت:

■ من هیچ‌وقت این قدر محبت و مهربانی ندیده بودم!

علی همان روز فهمید که مهربانی یعنی توجه به احساس دیگران و تلاش برای راحتی و خوشحالی آن‌ها، حتی اگر امکانات محدود باشد.

چند هفته بعد، پدر آن پسر به خانه علی آمد و گفت:

■ مهربانی شما باعث شد فرزندم اعتماد به نفس پیدا کند و دلش آرام شود. شما نه تنها او را گرامی داشتید، بلکه دل ما را هم گرم کردید.

علی لبخندی زد و به یاد حدیث پیامبر افتاد:

«بزرگ‌منش کسی است که خود و میهمانش را گرامی دارد و دل نیکو، خیر و برکت را جذب می‌کند.»

او فهمید که مهربانی واقعی، فراتر از سخن و عمل کوچک است؛ دل نیکو و رفتار خوب با دیگران، همیشه راه خودش را پیدا می‌کند و برکت زندگی را افزایش می‌دهد.

از آن روز به بعد، علی تصمیم گرفت هر زمان که کسی به خانه یا زندگی‌اش می‌آید، با تمام دل و توانش مهربان باشد و یاد گرفت که مهربانی و مهمان‌نوازی، ارزشمندترین سرمایه انسان است.

استوار در علم، میدان و
دفاع از میهن

سردار شهید محمد باقری

شیرین سلطانی

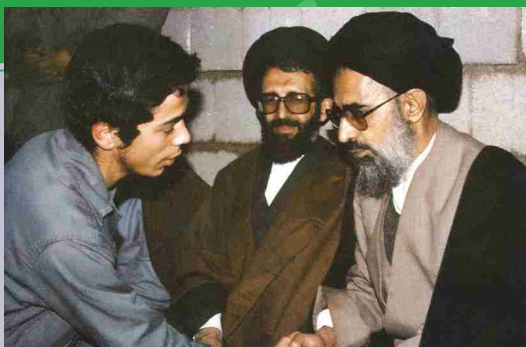
سردار شهید محمد باقری در سال ۱۳۳۹ در تهران و در خانواده‌ای با باورهای مذهبی و روحیه انقلابی چشم به جهان گشود. او برادر کوچک‌تر شهید «حسن باقری» است؛ همان فرمانده برجسته و طراح نظامی دوران دفاع مقدس که بنیان‌گذار ساختار اطلاعات رزمی در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به شمار می‌رود.



محمد باقری درباره علت تغییر نام خانوادگی خود چنین گفته است: «اوایل جنگ، هنگامی که به جبهه رفتم، به دلیل شباهت زیاد چهره‌ام با برادرم، همگان متوجه نسبت خانوادگی ما می‌شدند. به احترام ایشان، من هم نام خانوادگی خود را به باقری تغییر دادم و این نام برایم ماندگار شد.»

شهادت برادر در جریان جنگ تحمیلی، تأثیری عمیق بر مسیر فکری و حرفه‌ای او گذاشت و سبب شد با جدیت بیشتری به فعالیت در حوزه‌های نظامی، اطلاعاتی و دفاعی بپردازد و دانش علمی را با تجربه میدانی درآمیزد.

وی در سال‌های پایانی دبیرستان، هم‌زمان با شکوفایی انقلاب اسلامی، در آستانه ورود به مرحله‌ای تازه از



نوین دفاعی و دکترین امنیتی کشور نقشی کلیدی بر عهده داشت؛ شخصیتی که هم در میدان نبرد حضور می‌یافت و هم در تدوین راهبردهای کلان مشارکت می‌کرد. در سال ۱۳۸۷، زمانی که ۴۸ سال داشت، درجه سرلشکری را از دستان فرمانده معظم کل قوا دریافت کرد. در تیرماه ۱۳۹۵، با حکم مقام معظم رهبری، به ریاست ستاد کل نیروهای مسلح منصوب شد و در این جایگاه بر تقویت توان موشکی، توسعه جنگ سایبری، انسجام اطلاعاتی و ارتقای عمق استراتژیک دفاعی کشور تمرکز داشت.

سرانجام، سحرگاه ۲۳ خرداد ۱۴۰۴، سردار سرلشکر محمد باقری، رئیس ستاد کل نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، در حمله ناجوانمردانه رژیم صهیونیستی به شهادت رسید و نامش به عنوان یکی از ستون‌های استوار دفاع از میهن در تاریخ این سرزمین جاودانه شد.

زندگی قرار داشت. پس از پیروزی انقلاب، در رشته مهندسی مکانیک دانشگاه پلی‌تکنیک (دانشگاه صنعتی امیرکبیر) پذیرفته شد؛ اما با تعطیلی دانشگاه‌ها در سال ۱۳۵۹ و آغاز درگیری‌ها در کردستان، مسیر زندگی او تغییر یافت و به سپاه پاسداران پیوست.

سردار باقری در سال‌های بعد تحصیلات خود را تا مقطع دکتری در رشته جغرافیای سیاسی و ژئوپلیتیک در دانشگاه تربیت مدرس ادامه داد و در کنار مسئولیت‌های اجرایی، به تدریس در دانشگاه‌های عالی دفاع ملی و تربیت مدرس پرداخت.

زمینه مطالعاتی اصلی او جغرافیای سیاسی بود. با نگارش مقالات علمی، حضور در همایش‌های تخصصی و مشارکت در تأسیس انجمن ژئوپلیتیک ایران، سهمی مؤثر در گسترش این دانش در کشور ایفا کرد. همچنین، در بازسازی نیروهای مسلح پس از جنگ و طراحی ساختارهای

ایثار، در زندگی روزمره

ایثار تنها مربوط به اقدامات بزرگ و چشمگیر نیست؛ بلکه می‌تواند در رفتارها و کارهای روزمره نیز مشاهده شود.



- کمک به یک دوست در انجام تکالیف یا درس
- دلجویی و همراهی با کسی که ناراحت است
- اختصاص دادن وقت و انرژی برای خوشحال کردن دیگران
- این رفتارهای کوچک نه تنها موجب خوشحالی دیگران می‌شوند، بلکه به رشد شخصیتی نوجوانان و تقویت مهارت‌های اجتماعی آن‌ها نیز کمک می‌کنند.

ایثار اجتماعی

- ایثار اجتماعی گسترده‌تر است و به کمک به جامعه و گروه‌های بزرگ‌تر اشاره دارد. نمونه‌هایی از ایثار اجتماعی عبارتند از:
- شرکت در فعالیت‌های خیریه و جمع‌آوری کمک برای نیازمندان
- مراقبت از سالمندان، کودکان یا حیوانات
- حفظ محیط زیست و مشارکت در فعالیت‌های گروهی برای بهبود زندگی دیگران
- ایثار اجتماعی به نوجوانان می‌آموزد که زندگی تنها محدود به خودشان نیست و هر فرد می‌تواند سهمی در بهبود شرایط جامعه داشته باشد.

خاطره‌ای الهام‌بخش

سارا، یکی از نوجوانان، مشاهده کرد که یکی از دوستانش کیف خود را در مدرسه گم کرده و بسیار ناراحت است. او بدون آنکه کسی از او بخواهد، کیف را پیدا

کرد و به دوستش بازگرداند. دوستش از خوشحالی گریه کرد، اما سارا گفت: «مهم نیست کسی تشکر کند، خوشحالم که توانستم کمکت کنم.» این داستان ساده نشان می‌دهد که ایثار حتی از طریق اقدامات کوچک نیز می‌تواند تأثیر بزرگی داشته باشد و شادی واقعی را برای فرد ایثارگر به ارمغان بیاورد.

فواید ایثار برای نوجوانان

- تقویت همدلی و مهربانی: درک نیازها و احساسات دیگران
- بهبود روابط اجتماعی: ایجاد دوستی‌های واقعی و روابط مثبت
- رشد اخلاقی و مسئولیت‌پذیری: کمک بدون انتظار پاداش، موجب بلوغ شخصیتی می‌شود
- تقویت اعتماد به نفس و رضایت درونی: احساس ارزشمندی و رضایت از کمک به دیگران
- تشویق به همکاری و کار گروهی: موفقیت بیشتر در فعالیت‌های گروهی

نتیجه‌گیری

ایثار یک مهارت ارزشمند و حیاتی است که نه تنها موجب شادی دیگران می‌شود، بلکه شخصیت نوجوانان را شکل می‌دهد و آن‌ها را به انسان‌هایی مهربان، مسئول و اجتماعی تبدیل می‌کند. هر اقدام ایثارگرانه، حتی کوچک، می‌تواند تأثیری بزرگ بر زندگی دیگران داشته باشد و به رشد جامعه کمک کند.



«شجاع ترین عموی دنیا و روز عاشورا»

کتاب «عصر یک روز گرم» داستان دختر بچه ای است که با نقاشی هایش به دنیای رنگ ها سفر می کند و اتفاق های گذشته را از نگاه یک کودک می بیند.

یک روز گرم عاشورا بود. دخترک یاد کود کان تشنه و سختی هایی که بر امام و خانواده اش رفت افتاد. او مدد هایش را برداشت و خیمه ها و پیاله های خالی آب را نقاشی کرد. سپس وارد خیمه شد و شجاعت حضرت ابوالفضل (ع) و کمک او به اهل خیمه را دید.

این کتاب به ما یاد می دهد که شجاعت و فداکاری مهم تر از پایان جنگ است و حتی یک کودک هم می تواند از دیگران یاد بگیرد که کمک کردن ارزش دارد.

کتاب را «ابراهیم حسن بیگی» نوشته و تصویر گری آن را امیر نساجی انجام داده است.

این کتاب سه داستان دارد:

«همه بچه‌ها لاک پشت کوچولو هستند!»

«کاش حرف نمی‌زدی»

«قاصدک و سنگ»

در داستان اول، پسر کوچکی سرش را روی آغوش مادرش می‌گذارد و می‌گوید:

«تو هم مثل دریا نگران می‌شوی، برای همین سریع به کوچه می‌آیی و دنبالم می‌گرددی.»

وقتی پسر چشم‌هایش را می‌بندد، صدای آرام قلب مادرش را می‌شنود: تالاپ... تالاپ...

او می‌گوید: «پس همه بچه‌ها، لاک پشت کوچولوی مادرشان هستند!»

مادرش هم می‌گوید: «مادرها هم

دریای این لاک پشت‌ها هستند.»

این کتاب ۳۲ صفحه دارد و می‌توان آن

را از فروشگاه‌های کانون پرورش فکری کودکان خرید.



«همه بچه‌ها لاک پشت کوچولو هستند!»

کتاب «همه بچه‌ها لاک پشت کوچولو هستند!» و ۲ داستان دیگر، به نویسندگی رضا موزونی برای گروه سنی (بالای ۷ سال) منتشر شد.

این کتاب شامل سه داستان با نام‌های «همه بچه‌ها لاک پشت کوچولو هستند!»، «کاش حرف نمی‌زدی» و «قاصدک و سنگ» است. رضا موزونی، نویسنده و احلام فائز، تصویرگری کتاب «همه بچه‌ها لاک پشت کوچولو هستند!» را بر عهده داشتند. در خلاصه پشت جلد کتاب آمده است: «پسر مثل یک لاک پشت کوچولو سرش را در آغوش مادرش گذاشت و گفت: «تو هم مثل دریا نگران می‌شوی، برای همین تند و تند به کوچه می‌آیی و دنبالم می‌گرددی.» و بعد چشم‌هایش را بست... صدای قلب مادرش را می‌شنید که انگار آرام شده بود: تالاپ... تالاپ... تالاپ. پسر گفت: «پس همه بچه‌ها، لاک پشت کوچولوی مادرشان هستند!» مادرش هم گفت: «مادرها هم دریای این لاک پشت‌ها هستند.» کتاب «همه بچه‌ها لاک پشت کوچولو هستند!» و دو داستان دیگر» در ۳۲ صفحه، شمارگان دو هزار و ۵۰۰ نسخه و به بهای ۴۵ هزار تومان از سوی انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است. کتاب «همه بچه‌ها لاک پشت کوچولو هستند!» نوشته رضا موزونی و تصویرگری احلام فائز، برای بچه‌های بالای ۷ سال منتشر شده است.

گفت وگو با «باران امیری» پژوهشگر، نویسنده و ورزشکار نوجوان

دختر ۱۴ ساله‌ای که علم، قلم و ورزش را در هم آمیخت

باران امیری، پژوهشگر و نویسنده ۱۴ ساله، با پشتکار و علاقه توانسته در حوزه‌های گوناگون از علم و پژوهش گرفته تا ورزش و نویسندگی بدرخشد. او که فرزند یکی از جانبازان سرافراز کشور است، با تألیف شش کتاب و کسب مقام‌های متعدد استانی و کشوری، الگویی از تلاش و امید برای هم‌نسلان خود به شمار می‌آید.

● ورزش هم بخشی از زندگی شماست. کمی در این باره بگویید.

ورزش همیشه در کنار درس و پژوهش به من انرژی داده است. در دو میدانی مقام‌های اول تا سوم استانی به دست آورده‌ام و در کاراته مقام اول کشوری را کسب کرده‌ام. ورزش به من یاد داده که نظم، صبر و تلاش مداوم چقدر در رسیدن به هدف اهمیت دارد.

● شما فرزند جانباز هستید. این موضوع چه احساسی به شما می‌دهد و چه تأثیری در مسیرتان داشته است؟

این افتخار بزرگی است که پدری چنین شجاع و فداکار دارم. وقتی به فداکاری‌های او فکر می‌کنم، انگیزه می‌گیرم که در کارهایم جدی باشم و هیچ وقت از تلاش دست نکشم. البته جانبازی پدرم در بخش تحصیل به من کمک کرده؛ چون توانستم در مدرسه شاهد درس بخوانم و از محیطی خوب بهره‌مند شوم، ولی در زمینه علمی و پژوهشی، بیشتر پشتکار خودم و حمایت‌های خانواده، به ویژه مادرم، مؤثر بوده است.

● نقش مادرتان در موفقیت‌های شما چگونه بوده است؟

مادرم همیشه در کنارم بوده؛ چه در کارهای پژوهشی، چه در برنامه‌ریزی روزانه. او به من یاد داده که هر هدفی با برنامه‌ریزی دقیق و پشتکار شدنی است. حتی در کارهای منزل هم تلاش می‌کنم همراهش

● از فعالیت‌های علمی و پژوهشی‌تان بگویید. چه حوزه‌هایی را انتخاب کرده‌اید و چه دستاوردهایی داشته‌اید؟

حوزه اصلی علاقه‌م زیست‌فناوری است، به ویژه مباحثی که به گیاهان دارویی و سلول‌های بنیادی مربوط می‌شود. در این بخش چندین پژوهش انجام داده‌ام و در سطح استان موفق به کسب مقام شدم. همچنین در مسابقات علمی مربوط به ریاضی، مقام دوم و سوم کشوری را کسب کرده‌ام. برای من لذت‌بخش است که در فرآیند تحقیق و آزمایش، چیزهای تازه یاد می‌گیرم و می‌توانم ایده‌هایم را به مرحله عمل برسانم.

● در کنار پژوهش، شما نویسندگی را هم دنبال کرده‌اید. لطفاً درباره کتاب‌هایی که تألیف کرده‌اید توضیح بدهید.

بله، نوشتن از علاقه‌های اصلی من است. تاکنون شش عنوان کتاب نوشته‌ام: «دختر ترک» (دوزبانه فارسی و انگلیسی)، «آرزوی باران»، «سفر باران به اصفهان»، «شکارچی»، «داستان‌های کوتاه» و «من قرآن کوچکم». در کتاب‌هایم سعی می‌کنم موضوعاتی را که برای هم‌سن‌وسالانم جذاب است، با نثری ساده و آموزنده بیان کنم. به باور من، کتاب می‌تواند دوستی همیشگی برای نوجوانان باشد و به آن‌ها یاد بدهد چگونه به تخیل و اندیشه‌شان بال بدهند.



باشم، چون باور دارم موفقیت من بدون آرامش و حمایت خانواده ممکن نبود.

● مسیر موفقیت همیشه ساده نیست. در این راه چه چالش‌هایی داشته‌اید و چگونه با آن‌ها کنار آمده‌اید؟

بله، مسیر بدون دشواری نیست. گاهی حجم درس‌ها و پروژه‌ها زیاد می‌شود یا زمان کافی برای ورزش و نویسندگی پیدا نمی‌کنم. در این مواقع سعی می‌کنم برنامه‌ریزی کنم و اولویت‌هایم را مشخص کنم. گاهی هم خستگی سراغم می‌آید، اما فکر کردن به هدف‌هایی که دارم، باعث می‌شود دوباره پرانرژی شوم.

● برای آینده چه برنامه‌ای دارید؟

دوست دارم در آینده در رشته‌های مرتبط با علوم زیستی و پزشکی تحصیل کنم و پژوهشگر موفق‌تری شوم. همچنین می‌خواهم نوشتن را ادامه بدهم و کتاب‌های بیشتری برای کودکان و نوجوانان بنویسم. امیدوارم بتوانم با آثارم، هم به علم خدمت کنم و هم الهام‌بخش دیگران باشم.

● به نظر شما چه چیزی باعث می‌شود نوجوانی مثل شما بتواند در زمینه‌های گوناگون موفق شود؟

به نظر من سه چیز خیلی مهم است: علاقه، تلاش و برنامه‌ریزی. اگر علاقه واقعی داشته باشیم و برایش زحمت بکشیم، حتماً نتیجه می‌گیریم. همچنین نباید

از شکست‌ها ناامید شویم؛ هر تجربه‌ای می‌تواند ما را قوی‌تر کند.

● در پایان، چه پیامی برای هم‌سالان خود دارید؟

از دوستان هم‌سنم می‌خواهم که درس خواندن را فقط برای نمره نبینند، بلکه آن را وسیله‌ای برای یادگیری و ساختن آینده‌ای بهتر بدانند. هر کس باید استعداد و علاقه خودش را پیدا کند و با تلاش و پشتکار، در همان مسیر پیش برود. به خودتان اعتماد داشته باشید و از رویاهایتان دست نکشید.





مهم ترین مواردی که طب سنتی به آن‌ها می‌پردازد:

- مشکلات گوارشی
- نفخ، یبوست، سوءهاضمه، ترش کردن معده
- استفاده از گیاهانی مثل نعناع، زیره، زنجبیل
- مشکلات تنفسی و سرماخوردگی
- سرفه، گلودرد، گرفتگی بینی

طب سنتی، مجموعه‌ای از دانش‌ها و تجربه‌های درمانی است که از نسل‌های گذشته به ما رسیده و بر پایه استفاده از گیاهان دارویی، روش‌های طبیعی، و اصلاح سبک زندگی بنا شده است. این دانش در فرهنگ‌های مختلف دنیا شکل گرفته؛ در ایران نیز ریشه‌های آن به طب حکیمان بزرگی مانند ابوعلی سینا، رازی، و جرجانی بازمی‌گردد.

رازهای طب سنتی

بیماری‌های پوستی

- جوش، اگزما، خشکی پوست
- با روغن‌هایی مثل روغن زیتون، روغن بادام، یا ماسک‌های گیاهی
- مشکلات خواب و استرس

بی‌خوابی، اضطراب

- دمنوش گل گاوزبان، سنبل‌الطیب، یا برنامه غذایی آرام‌بخش
- تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری
- مصرف عسل، زردچوبه، سیر، و میوه‌های تازه

دردهای عضلانی و مفصلی

- استفاده از روغن سیاه‌دانه، زنجبیل، یا بادکش
- طب سنتی معمولاً برای بیماری‌های مزمن یا سبک مؤثر است و در موارد اورژانسی یا بیماری‌های حاد، باید همراه با پزشکی مدرن استفاده شود.

اصول اصلی طب سنتی

- پیشگیری قبل از درمان
- باور اصلی این است که اگر بدن در تعادل باشد، بیماری کمتر به سراغ انسان می‌آید.

تعادل مزاج‌ها

- در طب سنتی ایرانی، مزاج‌ها (گرم، سرد، خشک، تر) نقش اساسی دارند و رژیم غذایی و سبک زندگی بر اساس آن تنظیم می‌شود.

توجه به کل بدن و روح

برخلاف بعضی روش‌های پزشکی مدرن که فقط به عضو بیمار توجه می‌کنند، طب سنتی کل بدن، روح، و روان را یکپارچه در نظر می‌گیرد.

درمان با طبیعت

بیشتر درمان‌ها از گیاهان، ادویه‌ها، روغن‌ها، و مواد طبیعی استفاده می‌کنند.

کاربردهای طب سنتی

- تقویت سیستم ایمنی بدن (با عسل، زردچوبه، سیر)
- درمان مشکلات گوارشی (نعناع، زیره، زنجبیل)
- آرام‌سازی اعصاب و رفع بی‌خوابی (سنبل‌الطیب، گل گاوزبان)
- بهبود سرماخوردگی (آویشن، شیر و عسل)
- سلامت پوست و مو (روغن زیتون، روغن بادام، ماسک‌های گیاهی)
- کاهش درد مفاصل و عضلات (روغن سیاه‌دانه، بادکش)

نکات مهم

- طب سنتی جایگزین کامل پزشکی مدرن نیست و در بیماری‌های جدی باید در کنار نظر پزشک استفاده شود.
- مصرف خودسرانه بعضی گیاهان می‌تواند عوارض داشته باشد.
- بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که اصلاح تغذیه، خواب، و فعالیت بدنی همراه با درمان باشد.

ورزش اسکیت

ورزش اسکیت یکی از سرگرم کننده ترین و هیجان انگیز ترین فعالیت هایی است که نوجوانان می توانند انجام دهند. این ورزش، ترکیبی از سرعت، تعادل، و مهارت حرکتی است و علاوه بر جنبه تفریحی، فواید زیادی برای سلامت جسم و روح دارد. اسکیت ورزشی است که در آن فرد با کفش های مخصوص دارای چرخ، روی زمین صاف یا مسیرهای ویژه حرکت می کند.

مزایای ورزش اسکیت

- تقویت عضلات پا و شکم: اسکیت، عضلات زیادی را به کار می گیرد و باعث قوی تر شدن پاها و بهبود فرم بدن می شود.
- افزایش تعادل و هماهنگی بدن: برای حفظ تعادل روی اسکیت، مغز و عضلات باید هماهنگ عمل کنند و این مهارت در زندگی روزمره هم کمک کننده است.
- افزایش اعتماد به نفس: یادگیری حرکات جدید و پیشرفت در اسکیت باعث حس موفقیت و رضایت می شود.
- بهبود سلامت قلب و ریه ها: چون اسکیت یک فعالیت هوازی است، قلب و ریه ها را تقویت می کند و استقامت بدنی را بالا می برد.
- کاهش استرس: حرکت کردن با سرعت، گوش دادن به موسیقی و لذت از فضای آزاد، باعث آرامش ذهن می شود.

نکات ایمنی

- کلاه ایمنی و محافظ زانو، آرنج و مچ حتماً باید استفاده شود.
- شروع کار در مسیرهای خلوت و صاف بهترین انتخاب است.
- یادگیری ترمز گرفتن از اولین مهارت‌هایی است که باید آموخت.

نوجوانان بیشترین مخاطب

پرطرفدارترین گروه سنی برای اسکیت در ایران نوجوانان هستند. اسکیت برد، اسکیت نمایشی و حرکات خیابانی در این سن خیلی جذابیت دارد. نوجوانان اسکیت را هم برای تفریح و هم برای ابراز هویت و سبک زندگی انتخاب می‌کنند. اسکیت نه تنها یک ورزش، بلکه یک شیوه سرگرم‌کننده برای گذراندن اوقات فراغت است. نوجوانان با این ورزش می‌توانند هم سلامتی‌شان را حفظ کنند و هم با دوستان جدید آشنا شوند.

■ **ژاپن:** اسکیت برد و اسکیت نمایشی در میان نوجوانان و جوانان ژاپنی بسیار محبوب است. ورزشکاران ژاپنی در المپیک ۲۰۲۰ در اسکیت برد مدال گرفتند.

■ **چین:** لاین اسکیت و اسکیت سرعت در شهرهای چین طرفدار زیادی دارد. مدارس و باشگاه‌های زیادی برای آموزش اسکیت فعالیت می‌کنند.

■ **برزیل:** اسکیت برد بخشی از فرهنگ خیابانی برزیل است. بسیاری از قهرمانان جهانی اسکیت بر داهل برزیل هستند.

■ **آلمان:** مسیرهای طولانی و امن برای اسکیت سواری وجود دارد، مخصوصاً در شهر برلین. اسکیت مارا تن برلین یکی از بزرگ‌ترین رویدادهای جهان است.

ورزش اسکیت در بسیاری از کشورها محبوب است، اما چند کشور بیشترین علاقه و فعالیت را در این رشته دارند:

■ **ایالات متحده آمریکا:** آمریکا مهد بسیاری از سبک‌های اسکیت مانند اسکیت برد و این لاین اسکیت است. مسابقات جهانی و رویدادهای بزرگی مثل XGames در این کشور برگزار می‌شود. اسکیت در خیابان‌ها، پارک‌ها و مسیرهای ساحلی بسیار رایج است.

■ **فرانسه:** پاریس یکی از شهرهای اسکیت در اروپا است. مسیرهای مخصوص اسکیت سواری در پارک‌ها و کنار رود سن بسیار پرطرفدارند.



آکسولوتل

اژدهای آبی خندان که اسم علمی اش Axolotl (آکسولوتل) هست، یکی از شگفت‌انگیزترین موجودات جهان به حساب می‌آید و واقعاً انگار از یک کارتون یا فیلم فانتزی بیرون آمده!

زیستگاه

فقط در دریاچه‌ها و کانال‌های آب شیرین مکزیک پیدا می‌شود، مخصوصاً در دریاچه Xochimilco. متأسفانه به خاطر آلودگی آب و تخریب زیستگاه، این اژدهای آبی در خطر انقراض است.

چرا به آن «خندان» می‌گویند؟

دهانش به شکلی است که حتی وقتی آرام است، شبیه به یک لبخند مهربان دیده می‌شود. چشمان دایره‌ای کوچک و آبشش‌های پرپر قرمز رنگش هم این حالت بامزه را بیشتر می‌کند.

رژیم غذایی

از کرم‌ها، حشرات کوچک و ماهی‌های ریز تغذیه می‌کند. در اسارت با کرم خاکی، غذای ماهی و میگوی کوچک هم تغذیه می‌کند.

نگهداری در خانه

به عنوان حیوان خانگی کمیاب نگهداری می‌شود. نیاز به آب خنک و تمیز، فضای کافی و نور کم دارد.





پنگولین

پنگولین یکی از عجیب‌ترین و در عین حال دوست‌داشتنی‌ترین حیوانات جهان است که خیلی‌ها آن را به خاطر ظاهرش «مورچه‌خوار زره‌پوش» می‌نامند.

زیستگاه

در آفریقا و آسیا زندگی می‌کند. ۸ گونه پنگولین وجود دارد: ۴ گونه آسیایی و ۴ گونه آفریقایی.

ویژگی ظاهری خاص

بدنش کاملاً با فلس‌های کراتینی پوشیده شده، همان ماده‌ای که ناخن انسان از آن ساخته شده است. فلس‌ها به آن کمک می‌کنند در برابر شکار چپان مقاوم باشد.

روش دفاعی جالب

وقتی احساس خطر می‌کند، خودش را مثل یک توپ کاملاً گرد جمع می‌کند تا بخش نرم بدنش محافظت شود. حتی حیوانات بزرگی مثل شیر هم به سختی می‌توانند به او آسیب بزنند.

رژیم غذایی

پنگولین‌ها مورچه‌خوار و مورچه‌یانه‌خوار هستند.

زبان فوق‌العاده بلندی دارند که حتی از طول بدنشان هم بیشتر است (در برخی گونه‌ها تا ۴۰ سانتی‌متر!).

عادات زندگی

بیشتر شب فعال هستند و روزها در لانه یا سوراخ پنهان می‌شوند.

خیلی کم دیده می‌شوند، چون هم خجالتی‌اند و هم در مناطق حفاظت‌شده زندگی می‌کنند.

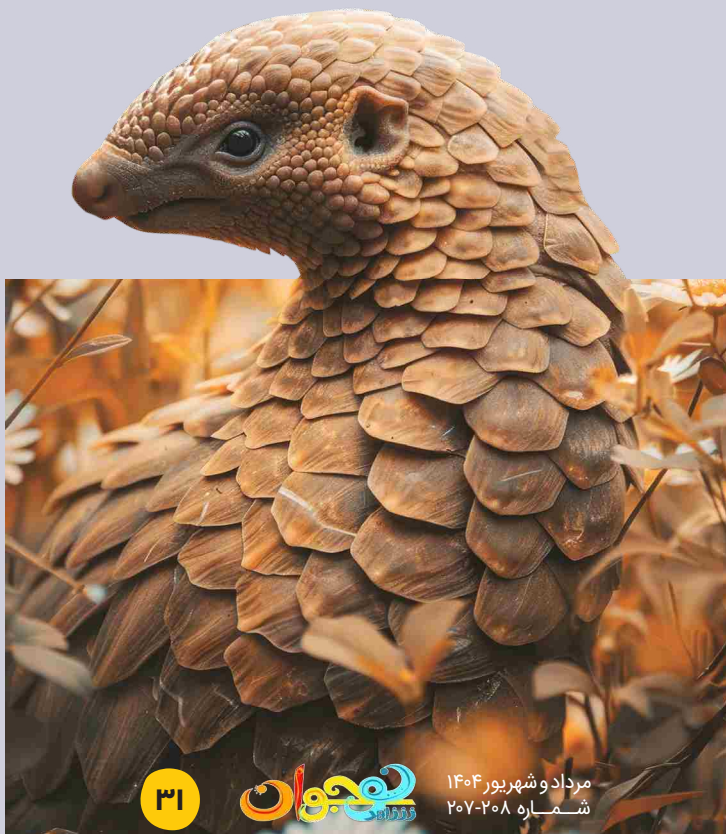
وضعیت حفاظتی

متأسفانه پنگولین بیشترین قاچاق حیوانی جهان را دارد، چون در برخی فرهنگ‌ها از گوشت و فلسش استفاده می‌کنند.

اکنون تمام گونه‌های آن تحت حمایت بین‌المللی هستند و شکارشان غیرقانونی است.

نکات جالب برای نوجوانان

پنگولین‌ها دندان ندارند و همه غذا را با زبانشان می‌گیرند. بچه پنگولین‌ها گاهی روی دم مادرشان سوار می‌شوند، مثل یک وسیله نقلیه زره‌پوش کوچک! فلس‌هایش آنقدر محکم هستند که حتی می‌توانند جلوی گاز گرفتن حیوانات شکاری را بگیرند.



ترسیدید، نه؟!

کتاب سمبات / مصطفی تمنایی



پیر مرد همه صدایش را توی هوای جاده رها کرد:
 «پیر مرد جدو آباد ته!»
 آن یکی پیر مرد که روبه رویش چمباتمه زده
 و با احتیاط نشست بود تا مبادا هندوانه ها تکان
 بخورند، گفت:
 «بی راه هم نمیگه ها.»
 • «چی چی بی راه نمیگه؟!»
 • «خیلی هم بی راهه. تا اینا دست بچه های مردم
 نرسه، کسی حق نداره دست بهشون بزنه. مگه از
 روی جنازه حاج هادی رد بشه.»
 • «حالا خوبه تو خود حاج هادی نیستی.»

یکی از پیر مرد ها عرق چین را پس زد و گفت:
 «کله م داره از گرما می سوزه! یه کاری بکن
 لامصب!»
 راننده سرش را از پنجره وانت بیرون داد و تا جایی
 که می توانست گردن کج کرد:
 «میگی چی کار کنم خب؟! تندتر برم، جوش میاره
 موتورش.»
 کله را کشید داخل و دوباره، انگار چیزی یادش
 آمده باشد، باز همان کار را کرد:
 «میگم خب یه هندونه همون پشت بردار، بشکون و
 بخور تا خنک شی، پیری!»

● «خب نباشم، کلی بهم سفارش کرده مراقب باشم سالم و دست نخورده برسه منطقه.»

پشت سر، هنوز جالیزهای دشت عبدالخان اهواز دیده می‌شد؛ زمینی که شیرین‌ترین هندوانه‌ها را داشت.

● «باشه حاجی! حالا کی خواست به اینا دست بزنه؟ خودم دستش رو قلم می‌کنم. خوب شد؟»

● «من که نگران عرق سوز شدن خودم نیستم که.»

● «پس چی؟ نکنه گرما و خرابی اینا؟»

● «نه بابا مش رحمت! هندونه که توی گرما خراب نمیشه، اونم به این سرعت.»

● «پس چی، حاج عبدالله؟»

● «مش رحمت! نگران پسر هستم که کنار دست راننده نشسته و گرما داره هلاکش می‌کنه. ده سالم بیشتر نداره.»

● «حاج عبدالله! نکنه یه وقت نیشان رو برداری خودت و با این بچه، هندونه‌ها رو ببری خط مقدم؟ نکن این کار روها.»

حاج عبدالله ساکت بود و سرش را می‌خاراند. مش رحمت که خیال راحت نشده بود، ادامه داد:

«البته از تو بعیدم نیست. شده دست به دست هم مجبورت بشه هندونه‌ها رو بر سونی سنگرها و از این بچه هم کار بکشی، این کار رو می‌کنی. ازت برمیاد این دیوونه بازی‌ها.»

وانت نیشان، مانند شتری خسته و بیابان زده، رسید به منطقه جنگی میمک. هر چند لحظه، سوت گلوله سنگینی در هوا می‌پیچید و بعد... قارامپ... زمین می‌لرزید. پسر حاج عبدالله که صدای انفجار را تا آن روز از چند کیلومتری هم نشنیده بود، سفت سر جایش نشسته و جاده را تماشا می‌کرد. مش رحمت توی دلش گفت: الان است که این بچه صندلی نیشان را از ترس خیس کند!

گلوله‌باران دشمن که بالا گرفت، راننده زد روی ترمز:

«دیگه از این جلوتر نمی‌شه رفت. بریم توی یه

سنگر.»

دو ساعت گذشت و اوضاع آرام نشد. همه نگران باروانت بودند؛ ولی پسرک با هر انفجار، از دریچه سنگر نیم خیز می‌شد، بعد برمی‌گشت رو به تدارکاتی‌ها و می‌گفت:

«چیزی نیست... چیزی نشد... این یکی هم به خیر گذشت... همه سالمند... یه ترکش هم عقب و انت نخورده...»

بالاخره آتش دشمن سبک شد. تدارکاتی‌ها از سنگر زدند بیرون تا هندوانه‌ها را میان سنگرهای خط مقدم تقسیم کنند. حاج عبدالله با داد و فریاد به رزمنده‌ها روحیه می‌داد و هندوانه‌ها را مثل توپ به بغلشان پرتاب می‌کرد. صدای خنده، تکبیر و صلوات یک لحظه قطع نمی‌شد؛ اما دوباره گلوله‌باران دشمن شدت گرفت، انگار بعضی‌ها هم دلشان هندوانه می‌خواست. خمپاره مثل تگرگ می‌بارید.

حاج عبدالله ناگهان دست راننده را گرفت و کشید:

«بیا برگردیم توی سنگر. دیگه نمی‌شه بایستیم. صبر کنیم، ای پدر صدام بسوزه‌هی!»

هنوز چندتا هندوانه و چند سنگر در انتهای محور باقی مانده بود.

همین که به سنگر پا گذاشتند، حاج عبدالله رو کرد به پسرش:

«علی! تو خوبی بابا؟ نترسیدی که؟»

علی که خونسرد گوشه سنگر نشسته و بیرون را می‌پایید، نگاه معنی‌داری به آن‌ها کرد و گفت:

«ترسیدید، نه؟!»

این بار راننده دست حاج عبدالله را گرفت و رو به بیرون سنگر کشید:

«بیا بریم حاجی! بیا بریم، وگرنه اگه همین جابشینیم، این پسر ت آبرو و حیثیت واسه ما نمی‌ذاره بمونه!»

حرف علی خیلی به راننده برخورد بود و باعث شد بقیه هندوانه‌ها هم بی‌درنگ به سنگرهای انتهای محور برسند.

آرمان و کفش‌هایش

بزرگ‌ترین مشکلم همین
کفش‌ها بودند. ته کفش
سوراخ شده بود و وقتی بارون
می‌اومد، پاهام خیس می‌شد.
اما هیچ وقت چیزی نمی‌گفتم...

من آرمانم... در یکی از
محله‌های قدیمی شهر، با
مادرم زندگی می‌کنم. پدرم
چند سال پیش رفت... و حالا
همه چیز با سختی می‌گذرد



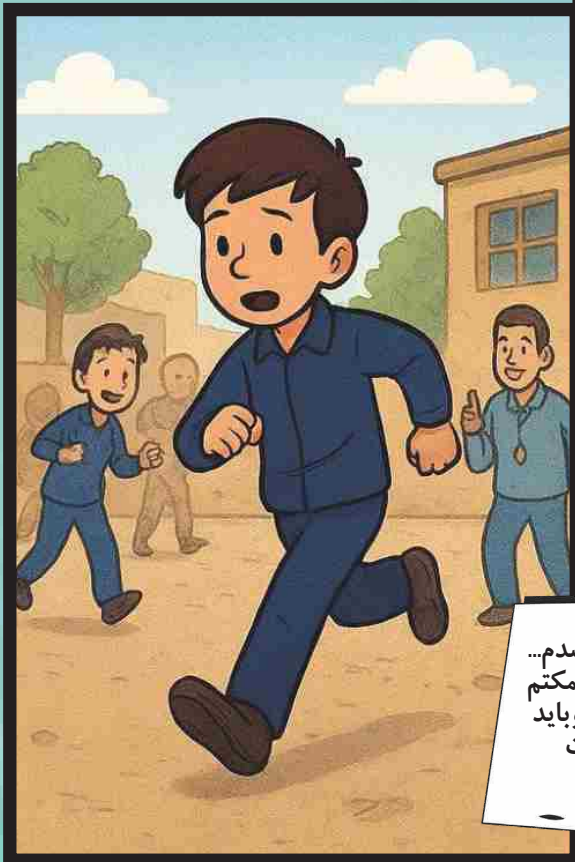
من سریع ترین بچه مدرسه
بودم برای همین مربی گفت در
مسابقه شرکت کن اما گفتم:
نمی تونم پیام، پام درد می کنه



به مامانم هم
همین رو گفتم

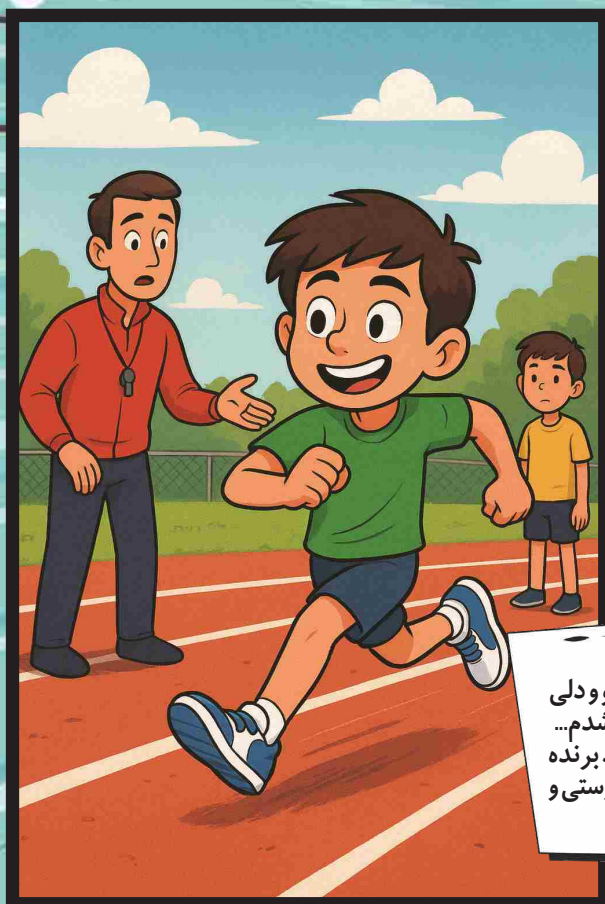


راستش پام درد نمی کرد... مشکل،
کفش هام بودن. اینو میلاد یکی از
بچه ها فهمید نمی دونم اون شب
دقیقا چی شد، اما شنیدم میلاد به
پدرش گفت که پول کفش نورو
برای خودش نمی خواد



فردا وقتی وارد کلاس شدم...
یک جعبه کفش روی نیمکت
بود. روش نوشته بود: تو باید
بدوی، نه کفش هات

اشکم دراومد.. لازم نبود کسی
روبینم. من می‌دونستم این
کار، کار کیه



اون روز، با کفش‌های نو و دلی
پراز امید دویدم. اول شدم...
اما در واقع دواستم میلاد برنده
این مسابقه و مسابقه دوستی و
ایثار بود...

زندگی در فضا: ماجراجویی واقعی

زندگی در فضا خیلی با زندگی روی زمین متفاوت است. فضانوردان در ایستگاه فضایی بین‌المللی یا فضاپیماها زندگی می‌کنند و هر روز با چالش‌ها و تجربه‌های جدید روبه‌رو می‌شوند.

بی‌وزنی و حرکت در فضا

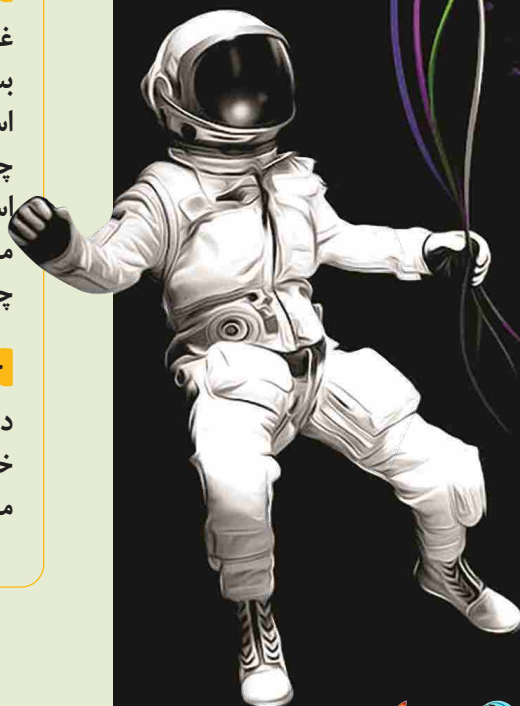
در فضا تقریباً هیچ گرانشی وجود ندارد، به همین دلیل فضانوردان شناور هستند و می‌توانند در هوا حرکت کنند. انجام کارهای ساده مثل خوردن، نوشیدن یا حتی قدم زدن نیاز به مهارت دارد، چون همه چیز شناور می‌شود. برخی فضانوردان از طناب یا دستگیره‌ها برای جابه‌جایی استفاده می‌کنند.

غذا و تغذیه

غذای فضانوردان متفاوت است؛ خشک، بسته‌بندی شده و آماده یا به صورت پودر است که با آب حل می‌شود. هیچ قاشق و چنگال سنتی وجود ندارد، چون غذا ممکن است در هوا پخش شود. خوراکی‌های مورد علاقه معمولاً بسته‌بندی شده و قابل چسباندن به دیواره یا میز هستند.

خواب و استراحت

در فضا نمی‌توان روی تخت خواب معمولی خوابید. فضانوردان در کیسه‌های خواب مخصوص به دیوار یا سقف ایستگاه متصل می‌شوند.



می‌شوند. می‌توانند به هر جهت بخوابند، چون بالا و پایین معنای زمین را ندارد.

ورزش و سلامتی

نبود گرانش باعث می‌شود عضلات و استخوان‌ها ضعیف شوند. فضانوردان هر روز ورزش می‌کنند تا ماهیچه‌ها و استخوان‌ها قوی بمانند. ورزش شامل دوچرخه ثابت، تردمیل و وزنه‌برداری مخصوص فضا است.

کار و تحقیقات علمی

فضانوردان آزمایش‌های علمی انجام می‌دهند، مثل رشد گیاهان، بررسی رفتار مایعات، یا تاثیر فضا بر بدن انسان. آن‌ها داده‌ها را به زمین می‌فرستند تا دانشمندان از این اطلاعات استفاده کنند. کارهای روزمره شامل تعمیر تجهیزات، نگهداری ایستگاه و حتی برنامه‌ریزی مأموریت‌های آینده است.

تفریح و سرگرمی

فضانوردان می‌توانند فیلم ببینند، بازی کنند، موسیقی گوش دهند یا با خانواده تماس تصویری داشته باشند. مناظر زمین و ستاره‌ها از پنجره‌ها بسیار زیبا و خیره‌کننده است.

چالش‌ها و خطرها

تابش‌های کیهانی و تشعشعات خورشیدی یکی از خطرات جدی هستند. فشار هوا و دما باید همیشه کنترل شود، زیرا کوچک‌ترین مشکل می‌تواند خطرناک باشد. بی‌وزنی باعث می‌شود بدن تغییراتی

داشته باشد؛ مثلاً مایعات بدن به سر می‌روند و صورت کمی باد می‌کند. زندگی در فضا مثل یک ماجراجویی علمی-تخیلی واقعی است. فضانوردان هر روز چیزهایی را تجربه می‌کنند که هیچ انسانی روی زمین نمی‌تواند تجربه کند، و این تجربیات کمک می‌کند تا روزی انسان‌ها بتوانند در مریخ یا دیگر سیارات زندگی کنند.

لباس فضانوردان

لباس مخصوص فضا خیلی سنگین و پیشرفته است. حتی روی زمین وقتی می‌پوشند، حدود ۱۲۰ کیلوگرم وزن دارد! این لباس‌ها از چند لایه تشکیل شده‌اند تا فضانورد را در برابر سرمای شدید، گرما، فشار پایین و تابش‌های خطرناک خورشید محافظت کنند. کلاه و شیلد مخصوص روی سر باعث می‌شود هوا و اکسیژن کافی داشته باشند و چشمانشان در برابر نور شدید خورشید محافظت شود.

هر فضانورد چند نوع لباس دارد: لباس برای داخل ایستگاه، لباس برای کار در فضا و لباس تمرینی روی زمین. فضانوردان هنگام خروج به فضا (ایستگاه فضایی یا ماه) حتی نمی‌توانند لباس را کوچک‌ترین بخشی از بدنشان را آزاد کنند؛ هر پیچ و مهره اهمیت دارد!



نوجوانان و آینده سبز زمین

محیط زیست سالم، زندگی سالم برای انسان ها به همراه دارد و حفاظت از آن نیازمند آگاهی و مشارکت همه افراد است. افزایش دانش و فرهنگ زیست محیطی نوجوانان باعث کاهش آسیب ها و حفظ منابع طبیعی می شود. خانواده نخستین نهاد آموزشی در این زمینه است و والدین با رفتار صحیح و آموزش به فرزندان، پایه های حفاظت از محیط زیست را می سازند. مدرسه نیز نقش مهمی در فرهنگ سازی و آموزش مسئولیت پذیری نوجوانان دارد.





نوجوانان با فعالیت‌های مختلف می‌توانند تأثیرگذار باشند؛ از جمله تفکیک زباله، شرکت در برنامه‌های پاکسازی طبیعت، کاشت درخت، آموزش همسالان، برگزاری نمایشگاه‌ها و کمپین‌های محیط زیستی در شبکه‌های اجتماعی. مشارکت آنها در تصمیم‌گیری و ارائه راهکارهای خلاقانه نیز می‌تواند سیاست‌های زیست محیطی را تقویت کند. ارتباط نوجوانان با محیط زیست دو جانبه است؛ محیط سالم به سلامت جسم و روان نوجوان کمک می‌کند و ارتباط با طبیعت خلاقیت و تمرکز تحصیلی را افزایش می‌دهد. نشان دادن تأثیر اقدامات نوجوانان و تقدیر از تلاش‌های آنها انگیزه محافظت از محیط زیست را تقویت می‌کند.

در نهایت، نوجوانان به عنوان نسل آینده، نقش حیاتی در حفظ محیط زیست دارند و آموزش، مشارکت و حمایت از ابتکارات آنها، تضمینی برای زمین سالم برای نسل‌های بعد است.

می‌توانیم دنیای بهتری بسازیم

گاهی که به پارک یا طبیعت می‌روم، حس می‌کنم همه چیز با من حرف می‌زند. درخت‌ها با شاخه‌هایشان، پرندگان با آوازشان و حتی گل‌ها با رنگ‌هایشان، از

من می‌خواهند که آنها را دوست بدارم و از آنها محافظت کنم. وقتی زباله‌ای روی زمین می‌بینم و آن را جمع می‌کنم، حس می‌کنم یک قدم کوچک برای زمین برداشته‌ام، قدمی برای آینده‌ای بهتر. گاهی فکر می‌کنم اگر ما امروز مراقب محیط زیست نباشیم، فردا کودکان و نوجوانانی که بعد از ما می‌آیند، فقط خاطره‌ای از جنگل‌ها، رودخانه‌ها و هوای پاک خواهند داشت. من نمی‌خواهم آنها فقط تصویر زیبای طبیعت را در ذهن داشته باشند؛ دوست دارم زمین و آسمان و آب همچنان زنده و سالم بمانند.

محیط زیست یعنی زندگی من، یعنی نفس کشیدن، بازی کردن، خندیدن و حس کردن زیبایی‌های دنیا. هر درختی که می‌کارم، هر زباله‌ای که تفکیک می‌کنم و هر آبی که هدر نمی‌دهم، یعنی سهمی کوچک ولی واقعی در حفاظت از زمین دارم. من می‌دانم که کار من شاید کوچک باشد، اما وقتی من و دوستانم دست به دست هم بدهیم، می‌توانیم دنیای بهتری بسازیم؛ دنیایی که برای انسان‌ها و همه موجودات روی زمین امن و زیبا باشد. من قول می‌دهم هر کاری که بتوانم برای حفظ طبیعت انجام دهم، انجام دهم، چون زمین تنها خانه ماست و باید آن را با عشق و احترام نگه داریم.



هوش مصنوعی: جادوگر خلاق نوجوان‌ها!

هوش مصنوعی یعنی وقتی کامپیوتر یا یک دستگاه طوری برنامه‌ریزی می‌شود که بتواند چیزهایی که معمولاً فقط انسان‌ها می‌توانند انجام دهند، مثل فکر کردن، یاد گرفتن، تصمیم گرفتن و حل مسئله را انجام دهد. مثال ساده: وقتی گوشی تو پیشنهاد می‌دهد که آهنگ بعدی چیست یا وقتی بازی ویدئویی شخصیت‌های هوشمند دارد، این‌ها نمونه‌ای از هوش مصنوعی هستند.



فواید هوش مصنوعی برای نوجوانان

کمک در درس و یادگیری:

برنامه‌های هوش مصنوعی می‌توانند به تودر یادگیری ریاضی، زبان یا علوم کمک کنند و تمرین‌های شخصی‌سازی شده بسازند. مثال: اپلیکیشن‌هایی که با توجه به اشتباهات، تمرین‌های بیشتر می‌دهند.

خلاقیت و سرگرمی:

می‌توانی از AI برای ساختن موسیقی، داستان، نقاشی دیجیتال یا بازی استفاده کنی. مثال: برنامه‌هایی که به تو کمک می‌کنند داستان کوتاه بسازی یا شخصیت کارتون طراحی کنی.

صرفه‌جویی در وقت:

کارهای تکراری یا یادداشت‌برداری می‌توانند توسط AI سریع‌تر انجام شوند.

تقویت مهارت‌های آینده:

یادگیری استفاده از هوش مصنوعی و برنامه‌نویسی باعث می‌شود مهارت‌هایی داشته باشی که در آینده شغل‌های زیادی نیاز خواهند داشت.

پشتیبانی در تصمیم‌گیری:

AI می‌تواند اطلاعات زیادی را بررسی کند و کمک کند انتخاب‌های بهتری داشته باشی، مثل برنامه‌ریزی درس، ورزش یا مدیریت زمان. هوش مصنوعی می‌تواند منبعی فوق‌العاده برای ایده‌های خلاقانه و پروژه‌های جالب برای نوجوانان باشد.

هنر و طراحی

- ساخت نقاشی دیجیتال با کمک AI (مثلاً تبدیل ایده‌های ساده به تصاویر حرفه‌ای)
- طراحی شخصیت کارتون یا حیوانات خیالی
- ساخت پوستر یا جلد کتاب برای داستان‌های خودت

داستان‌نویسندگی

- نوشتن داستان کوتاه یا شعر با کمک هوش مصنوعی
- خلق دیالوگ‌های طنزآمیز برای کمیک یا نمایشنامه
- ساخت ماجراجویی تعاملی (مثلاً بازی متنی که خودت و AI نقش شخصیت‌ها را بازی می‌کنید)

بازی و سرگرمی

- ساخت بازی ساده با ایده‌های AI
- طراحی معما و پازل با کمک هوش مصنوعی
- تولید شخصیت‌ها و دشمنان بازی که رفتار هوشمند دارند

علم و یادگیری

- ساخت پروژه‌های علمی و آزمایش‌های شبیه‌سازی شده با کمک AI
- شبیه‌سازی محیط‌های طبیعی یا فضایی
- تحلیل داده‌های ساده مثل بررسی روند رشد گیاهان

موسیقی و صدا

- ساخت آهنگ یا ملودی با AI
- تولید صداهای جدید و خنده‌دار برای ویدئوها
- ایجاد جلوه‌های صوتی برای داستان یا بازی

کارهای روزمره و کاربردی

- برنامه‌ریزی شخصی یا مدیریت زمان با کمک ابزارهای هوش مصنوعی
- ساخت ربات یا اپلیکیشن کمکی برای یادداشت‌ها و درس‌ها
- طراحی تجربه‌های تعاملی برای دوستان یا مدرسه

- هوش مصنوعی مثل یک ابزار جادویی است: ایده‌ها را خودش خلق نمی‌کند، اما وقتی ایده اولیه تو را داشته باشد، می‌تواند سریع‌تر و جالب‌تر آن‌ها را بسازد.

قنوت زائران

اکرم السادات هاشمی پور



در هوای صحن زیبایت دلم
یا کریمی می شود پر می زند
می پرد تا آسمان گنبدت
دور تا دور حرم سر می زند

ابر و باران می شود وقت سحر
می نشیند روی هر گلدسته ات
قطره قطره می چکد از آسمان
بر قنوت زائران خسته ات



می رود با اشکهای زائران
بین صدها آرزو گم می شود
توی سقاخانه مثل کاسه ای
تشنه ی دستان مردم می شود

بعد از آن هم می نشیند پیش حوض
می پرد زیر پر فواره ها
خیس خواهد شد هوای ابری ام
زیر چشمان تر فواره ها

باطنینی دلنشین، نقاره ها...
بغض های زائرانت تازه است
در هوای صحن زیبایت، ببین
اشتیاق من چه بی اندازه است



مراحل تهیه تیرامیسو

مواد لازم

زرده تخم مرغ: ۳ عدد
شکر: ۷۵ گرم (حدود ۳ قاشق غذاخوری)
پنیر ماسکارپونه: ۲۵۰ گرم
خامه صبحانه: ۱۰۰ میلی لیتر (اختیاری، برای کرمی تر شدن)
بیسکویت ساوایونی (ladyfinger): حدود ۲۰ تا ۲۵ عدد
قهوه اسپرسو یا قهوه غلیظ سرد: ۱ پیمانه
کاکائو تلخ: برای تزیین
لیکور قهوه یا روم (اختیاری): ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

آماده سازی قهوه: قهوه را دم کرده و بگذارید کاملاً خنک شود. در صورت تمایل، ۲ تا ۳ قاشق لیکور قهوه یا روم به آن اضافه کنید.
تهیه کرم ماسکارپونه: زرده های تخم مرغ را با شکر داخل کاسه ای مخلوط کنید و با همزن برقی یا دستی حدود ۳ تا ۵ دقیقه بزنید تا رنگ آن روشن و کرم مانند شود. پنیر ماسکارپونه را اضافه کرده و به آرامی مخلوط کنید تا یکدست شود. در صورت استفاده از خامه، آن را فرم داده و به آرامی با ماسکارپونه مخلوط کنید تا کرمی و سبک شود.

آماده کردن بیسکویت ها: هر بیسکویت را به سرعت در قهوه خنک فرو ببرید (زیاد خیس نشود تاله نشود). سپس در کف ظرف مورد نظر بچینید.

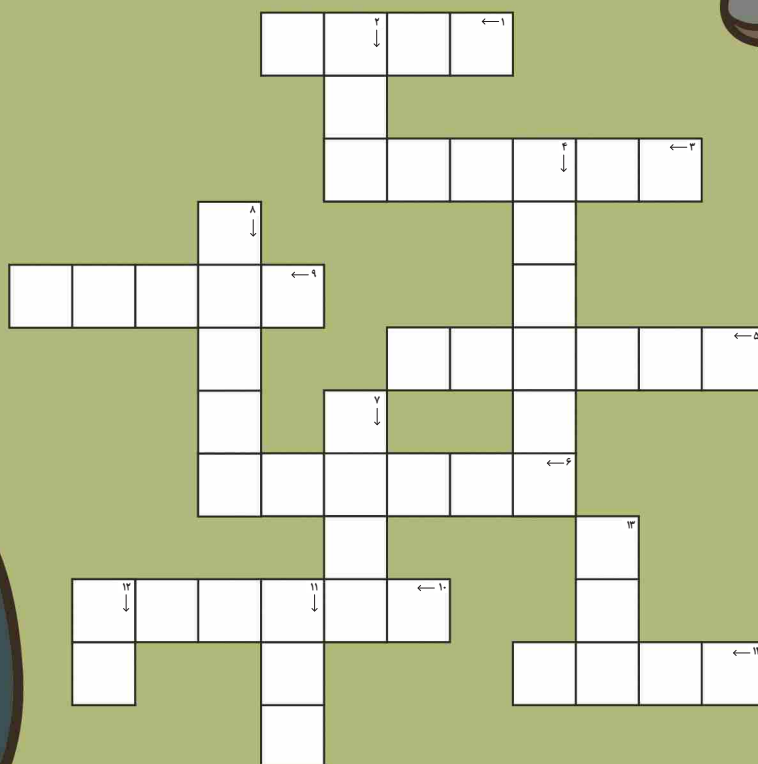
لایه بندی: نیمی از کرم ماسکارپونه را روی بیسکویت ها بریزید و صاف کنید. لایه دوم بیسکویت ها را روی کرم بچینید و باقی مانده کرم را روی آن بریزید. سطح تیرامیسو را با کاردک یا پشت قاشق صاف کنید.

خنک کردن: ظرف را به مدت حداقل ۴ ساعت (بهتر است شب تا صبح) در یخچال قرار دهید تا تیرامیسو خودش را بگیرد و طعم ها به هم آمیخته شوند.

تزیین و سرو: قبل از سرو، سطح تیرامیسو را با پودر کاکائو تلخ الک کنید.
می توانید کمی شکلات رنده شده یا دانه های قهوه هم روی آن اضافه کنید.



جدول متقاطع



۸. جایی برای یادگیری
۹. وسیله‌ای که برای شنیدن موسیقی استفاده می‌کنیم
۱۰. موجودات زنده‌ای بسیار ریز که فقط با میکروسکوپ دیده می‌شوند
۱۱. وسیله‌ای انفجاری است که برای ایجاد تخریب ساخته می‌شود
۱۲. یک میوه شیرین
۱۳. رنگ آسمان در روز
۱۴. دوست نزدیک یا همکلاسی

۱. حیوان خانگی پشمالو
۲. حیوان سریع و وحشی
۳. چیزی که با آن می‌نویسیم
۴. وسیله‌ای که با آن عکس می‌گیریم
۵. ورزشی که با توپ انجام می‌شود
۶. نوشیدنی محبوب شیرین
۷. سرگرمی

لطیفه‌های شیرین



معمار: «می‌خوام ساختمونم فوق‌العاده مقاوم باشه.»
دوستش: «پس چرا پایه‌های ساختمان از لگو ساخته شده؟»
معمار: «اگه فرو ریخت، حداقل می‌تونم با قطعاتش یه قلعه بسازم!»



کارگر ساختمانی به معمار می‌گه: «این پنجره‌ها خیلی بزرگن، آفتاب
مستقیم میاد داخل!»
معمار جواب می‌ده: «نگران نباش، این طراحی «خورشید در خانه» است!»



دانشجوی معماری با استادش در آزمایشگاه:
استاد: «چرا مدل ساختمان تو اینقدر خمیده‌است؟»
دانشجو: «می‌خواستم سبک‌مدرن و متفاوت باشه!»
استاد: «مدرن خوبه، ولی وقتی زمین لرزه بیاد، ساختمان می‌رقصد!»



معمار در حال نقشه کشیدن: «این راه پله‌ها مستقیم و امن هستند.»
دوستش: «ولی چرا شکل مار پیچ شدن؟»
معمار: «تا آدم‌ها وقتی بالا می‌رن، ورزش هم کرده باشن!»



یک معمار به دوستش می‌گه: «ساختمونم از شیشه ساخته شده.»
دوستش: «پس وقتی بارون میاد چی می‌شه؟»
معمار: «بارون؟ مشکلی نیست، فقط یه فرصت برای تماشای آبشار طبیعی
تو اتاقم دارم!»



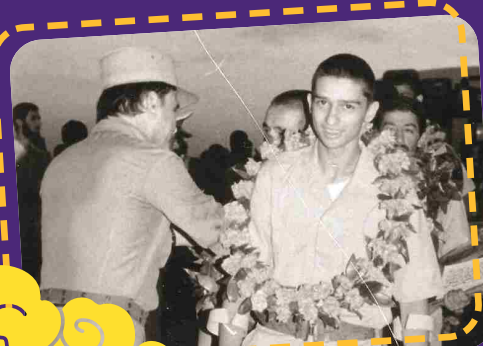
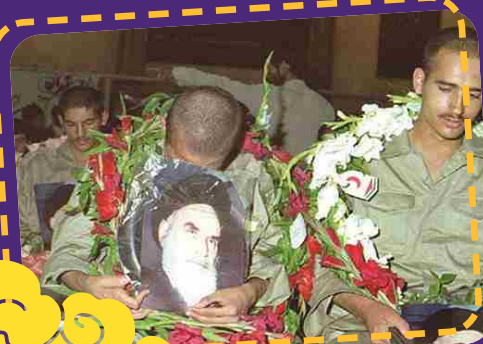
دانش آموز معماری: «می‌خوام ساختمونم هم زیبا باشه هم کم خرج.»
دوستش: «چطور ممکنه؟»
دانشجو: «با طراحی خلاقانه: دیوارها از کارتن، سقف از پلاستیک، و
پنجره‌ها... از عکسای اینترنت!»



۲۶ مرداد ماه

سالروز ورود آزادگان سرافراز
به میهن اسلامی

بازگشت پرستوها



در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های
رفتاری و اجتماعی

مطالب متنوع
سرگرم‌کننده و جذاب



مجلات شاهد نوجوان را می‌توانید از سامانه الکترونیک
مجلات شاهد به آدرس ذیل دانلود نمایید.



کیو آر کد درج شده را به وسیله
دوربین تلفن همراه خود

اسکن کنید

شاهد
نوجوان

| mag.navideshahed.com |

