

نوجوان ۶

روشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی
برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهل و چهارم • اسفند ۱۴۰۴
شماره پیدرپی ۳۵۱ • ۴۸ صفحه

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات فناوری آموزشی

دوستی با خدا

◀ خانه تکانی با نانو فناوری
◀ آفتاب درخشان ایران
◀ بهتر از بهشت



من آفتاب گردان توام

سعیده اصلاحی

هر روز
مثل غنچه‌ای کوچک
در مزرعه بزرگ دنیا بیدار می‌شوم
به سمت چشم می‌چرخانم
و منتظر می‌مانم
تا شال رنگین کمانی مهربانی‌ات را
به گردنم بیندازی
و برایم از ناشناخته‌های پریه‌جان بگویی
و جهان را به تماشایم دعوت کنی
می‌دانم تنها تویی که در همه حال
زمین را سبز و پر بار
و آسمان را آبی و پر باران می‌خواهی
من آفتاب گردان توام
و این عاشقانه‌ترین راز شکفتن است.
فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ (سوره مائده / آیه ۵۶)
«به‌زودی خدا گروهی را می‌آورد که آنان را دوست می‌دارد
و آنان نیز او را دوست دارند.»



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

شورای برنامه‌ریزی، حمید عمیق، حبیب یوسف‌زاده، بابک نیک‌طلب، مریم فردی، یاسمن رضائیان، سعیده اصلاحی، علیرضا نبی

نشانی دفتر مجله: تهران / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳ • تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷ • پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

وبگاه: www.roshdmag.ir

رایانامه: nojavan@roshdmag.ir • چاپ و توزیع: شرکت افست

● **ارتباط با ما:** اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۱۴۸۲/۸۸۳۰ - ۵۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای

پیام گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴

● دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:

● رشد کودک: ویژه پیش‌دستان و دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی، رشد نوآموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی، رشد دانش‌آموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی، رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).

● آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان، یا خود نویسنده یا مترجم است.

- مدیر مسئول: سید سعید بدیعی
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- مدیر داخلی: زهره کریمی
- ویراستار: پهلوز راستانی
- مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد
- طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
- دبیر عکس: اعظم لاریجانی

قیمت:
۳۰۰.۰۰۰
ریال

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را

کرده است تا این مجله در دسترس عموم

دانش‌آموزان قرار گیرد و همه کودکان و نوجوانان

میهن عزیز اسلامی‌مان امکان تهیه آن را داشته باشند.

به نام خدای مهربان

خانه دوست

«کوچه باغی است که از خواب خدا سبزتر است.
و در آن عشق به اندازه پره‌های صداقت آبی است.
می‌روی تا ته آن کوچه
که از پشت بلوغ سر به در می‌آورد.
سپس به سمت گل تنهایی می‌پیچی
دو قدم مانده به گل...»
سهراب سپهری

بنا دارم از رمضان ماه مهمانی خدا بنویسم. با خود فکر می‌کردم این مهمانی خدا هم چقدر عجیب و غریب است. با همه مهمانی‌ها فرق دارد. هر جا آدم را مهمان می‌کنند. کلی خوراکی خوش‌مزه، میوه، شیرینی، شربت، کباب برای مهمانان تدارک می‌بینند. هر چه مهمان عزیزتر باشد کیفیت خوراکی‌ها بهتر و بهتر می‌شود. اما مهمانی خدا یا همه مهمانی‌ها فرق دارد. مهمانی خدا، آب نخوردن است. گرسنه ماندن نیست. چشم‌پوشی از بسیاری از لذت‌هاست. پشت سر دیگران حرف نزدن است. دروغ نگفتن است. به جای اندیشیدن به فکرها و کارهای بد به خدا پناه بردن است. به آغوش قرآن و نماز و دعا فرو رفتن است. در این مهمانی اگر کارهای ناشایست از ما سر بزند دوست مهربانمان یعنی خدا غمگین می‌شود.

انجام کارهای خوب او را خوش‌حال می‌کند. دوستیش را با ما بیشتر می‌کند به ما نزدیک‌تر می‌شود. در سختی‌ها و مشکلات زندگی‌ها را تنها نمی‌گذارد. و اما اوج این مهمانی در پایان آن اتفاق می‌افتد.

یعنی روز عید فطر، وقتی به عید فطر نمی‌رسی. انسان حس کوهنوردی را دارد که از مسیر سخت سنگلاخی عبور کرده و به قله رسیده است. چه حس شیرین و دلچسپی دارد آن حس پیروزی. حسی که با هیچ لذتی در دنیا برابری نمی‌کند. حسی که با طعم هیچ خوراکی خوشمزه‌ای قابل مقایسه نیست.

حسی شبیه رفتن در آغوش خدا، حس کردن گرمای دست خدا و در آن لحظه تو با خود فکر می‌کنی به خانه دوست رسیده‌ای آری خانه دوست همانجاست: آغوش خدا

علی‌اصغر جعفریان



۱. خانه دوست

۲. وسط خال

۳. ارزش‌هایم

۴. کتاب‌ها یا فیلم‌ها؛ کدام بهترند؟

۵. شاعرانه

۶. نوروز؛ مدرسه‌ای به وسعت یک سال

۷. معناها را کشف کن

۸. شبکه‌های عصبی مصنوعی

۹. محبوب‌ترین رفیق و همدم

۱۰. آفتاب درخشان ایران

۱۱. جدول

۱۲. آداب دید و بازدیدهای نوروزی

۱۳. کت قدیمی

۱۴. برسد به دست دوستم

۱۵. شیرینی پنجره‌ای

۱۶. خانه‌تکانی با نانو فناوری

۱۷. زندانی من

۱۸. چه کسی ترمز را می‌کشد؟!

۱۹. پروانگی

۲۰. پادشاه ظالم و مرد راست‌گو

۲۱. بهتر از بهشت

۲۲. گفت‌وگو با مسافر زمان

۲۳. احترام خود را نگهدار!

۲۴. مرد بیابانی و چهارگوش خان

۲۵. بازی ذهن

۲۶. روزهای مانا

۲۷. ورزش تخم مرغی!

۲۸. کندوان

۲۹. آیا روزه گرفتن برای بدن مفیده؟



برای اشتراک مجله
رمزین را پوش کنید.



نشانی کانال مجله رشد نوجوان
متوسطه اول در پیام رسان شاد
@ROSHD_NOJAVAN



وبگاه نظرسنجی مجلات



وسط خال

محمدرضا اصلانی

داستان
ماه

۲

نوجوان

شماره ۱۴۰
اسفند ۱۴۰۴

سعید رفته بود از بشکه نفت خبر بیاورد. می‌خواست مهمان‌هایش مطمئن باشند در سرما نخواهند ماند. آرمان و جواد و خسرو منتظرش بودند. با خوشحالی برگشت و یگراست رفت سراغ بابابزرگ که رختخوابش را وسط اتاق شمالی خانه‌باغ پهن کرده بودند. او به عادت همیشگی‌اش زودتر از بقیه شب‌به‌خیر گفته و رفته بود بخوابد.

گرمای مطبوعی اتاق سرمازده شمالی را پر کرده بود. صدای ملایم خروپف پدر بزرگ از زیر پتوی دوپلنگ شنیده می‌شد. پاورچین از اتاق بیرون آمد و رفت پیش دوستانش که خواب و بیدار توی رختخواب‌هاشان نشسته بودند.

خسرو پرسید: «سعید، چه خبر؟... مشکلی نیست؟» سعید گفت: «مژده! بابابزرگم خوابیده. بشکه نفت هم پر. یعنی یک قطره نفت هم نیست نکرده.» آرمان گفت: «عالی شد! حالا که خیال‌مان از هر طرف راحت شده، بخواهیم تا صبح به‌موقع بیدار باشیم و از برنامه عقب نمانیم.» جواد گفت: «پس با اجازه همگی، بیدارباش را برای ساعت شش تنظیم کردم.»

بعد هم گوشی تلفن همراهش را روی میز عسلی کنار دیوار گذاشت؛ نزدیک کتاب‌ها و جزوهایی که از تهران آورده بودند تا بخوانند و دوره کنند. بچه‌ها، خسته و خوش‌حال، به ردیف خوابیدند. سعید لامپ‌های اضافی را خاموش کرد و بار دوم از اتاق بیرون رفت. با برفی که از اول شب شروع به باریدن کرده بود، تمام حیاط، باغچه و کناره‌های ایوان سرتا سر سفیدپوش شده بودند. بشکه نفت هم در گوشه ایوان خودنمایی می‌کرد.

با چراغ قوه دوروبر بشکه آبی‌رنگ را نگاه کرد و بیشتر از هر جا، سوراخی را که باید گرفته می‌شد، اشتباه نکرده بود، اثری از ترک‌خوردگی و سوراخ دیده نمی‌شد. بابابزرگ به موقع تجربه‌اش را به میدان آورده و زده بود وسط خال. صدای آب رودخانه و آواز پرندگان شب‌خوان، گرمای خواب را از چشم‌هایش می‌پراند. برگشت و خودش را انداخت توی رختخوابی که همان لحاف و تشک مخصوصش بود. از آن شب‌هایی بود که به‌راحتی خوابش نمی‌برد. بی‌آنکه بخواهد، وقایع ساعت‌های گذشته را در نظر می‌آورد و مرور می‌کرد. دو روز را برای درس‌خواندن و آماده‌شدن برای امتحان‌های آخر سال تحصیلی گذاشته بودند. هدفشان یکی بود و یک حرف را می‌زدند: «بچه‌ها دعا کنید سال آینده باز هم با هم باشیم و دوره اول را با موفقیت تمام کنیم.» قرارشان ساعت پنج بعد از ظهر بود. از تهران می‌آمدند به «آهار» که روستای پدری و پدر بزرگ سعید بود. آرمان پیشنهاد داده بود: «برای اینکه بدقول نشده باشیم، قرارمان ساعت پنج تا شش.»

خسرو و جواد موافق بودند: «سعی می‌کنیم تا ساعت پنج خودمان را

برسانیم تا زمان بیشتری برای مرور درس‌هایمان داشته باشیم.» سعید گفته بود: «زودتر هم بیایید، من هستم. چون باید بخاری را روشن و وسایل پذیرایی را آماده کنم. خانه‌باغ ما جای دنج و بی‌سر و صدایی است. از دو روزی که در نظر داریم، بهترین استفاده را می‌کنیم. کسی هم مزاحم و مانع درس‌خواندنمان نمی‌شود.» خسرو پرسیده بود: «کاری هست که من انجام بدهم؟ یا چیزی بیاورم؟»

آرمان گفته بود: «خرما با من. کشمش و خرما در هوای سرد، یعنی فراهم کردن انرژی و رساندن فسفر به مغز.» جواد گفته بود: «خرما با تو، کشمش با من.» و نگاه کرده بود به آرمان.

سعید گفته بود: «بچه‌ها شما مهمان ما هستید. فقط کتاب‌ها و جزوه‌هایتان را فراموش نکنید و ... سر وقت بیایید.» آرمان پرسیده بود: «سعید، به اندازه دو روزی که با هم هستیم، نفت دارید؟»

چون هوا خیلی سرد شده و لباس گرم هم جواب‌گو نیست. سعید گفته بود: «بشکه نفت ما تازگی‌ها پر شده و هنوز دست نخورده است. به تعداد ما چهار نفر، رختخواب و سجاده و جانماز هم داریم؛ حتی بیشتر از چهار نفر، چون تابستان‌ها خیلی از فامیل اینجا می‌آیند و شب می‌مانند.»

میزبان موقعی به مقصد رسید که مهمان‌ها روبه‌روی در آبی‌رنگ خانه‌باغ ایستاده بودند و از سوز و سرما این پا و آن پا می‌کردند. میزبان تقصیری نداشت! موقع آمدن فراموش کرده بود کلید خانه‌باغ را بردارد. بدون معطلی به خانه زنگ زده بود: «سلام بابا! شما هستید من برگردم؟ کلید اینجا را نیاورده‌ام.»



اقامه نماز دعوت می‌کند. نماز خواندن، گفت‌وگو با خداست و نشانه دوستی ما با خدایی که از ما خواسته است نماز بخوانیم.»

آرمان پرسیده بود: «نماز ما را به راه راست هدایت می‌کند؟»
بابابزرگ گفته بود: «بله، نماز ما را از زشتی‌ها و بدی‌ها بازمی‌دارد تا از نیکوکاران باشیم و آفریدگار و خالق ما، نیکوکاران را دوست دارد.»
بوی خوش غذا می‌آمد. سعید همان را درست کرده بود که بابابزرگ دوست داشت و بلد بود؛ کته با تخم‌مرغ نیمرو. بعد از شام و تا وقت خواب، باید با برنامه‌ای که داشتند پیش می‌رفتند. جواد گفته بود: «فکر حال و حوصله بابابزرگ باشیم. اینکه ما از درس و امتحان حرف بزنیم و سرمان به کتاب و دفتر باشد، او را اذیت نمی‌کند؟»

خسرو و آرمان با جواد هم‌نظر بودند و گفته بودند: «کاش یکی از ما سه نفر کنارش بنشینیم و با او صحبت کنیم!»
بعد از آن بود که از ماندن و رفتن بابابزرگ گفتند. سعید گفت: «بابابزرگ من عادت ندارد شب‌ها جایی غیر از خانه خودش بخوابد!»
آرمان گفت: «جای بابابزرگ را توی اتاق خودمان ببندایم!»
بابابزرگ، انگار که حرف‌ها را شنیده باشد، آماده شده بود برو. گفته بود: «سعید جان! شما پیش دوستانت بمان، راه من دور نیست!»

بعد از خداحافظی، همگی آمده بودند تا منظره‌ها را ببینند و با نگاه‌هایشان مهمان چهارم را بدرقه کنند. دیگر خودشان بودند و خودشان، و پنجره‌ای رو به خانه‌باغ‌های روستا که چراغشان روشن بود.

برف شب‌انگهی منتظر نمانده بود پدربزرگ به خانه‌اش برسد. آرمان با تعجب گفته بود: «وه عجب برفی! بچه‌ها، من رفتم بابابزرگ را برگردانم! او مهمان ما چهار نفر است و مثل پدربزرگ خودمان. قرآن دستور داده از گل نازک‌تر به پدران و مادرانمان نگوئیم و با آن‌ها مهربان باشیم!»
خسرو گفته بود: «فکر می‌کنم رفتار و کردار ما با پدربزرگ خوب نبوده! خدا کند اشتباه کرده باشم!»

سعید زودتر از آرمان رفته بود و با اصرار پدربزرگ را به خانه برگردانده و برف‌ها را از سر و دوش پیرمرد پاک کرده بود.
جواد گفته بود: «خدا کند از ما دلخور نشده باشد!» و بقیه ساکت مانده بودند؛ مثل خودش. سعید فوری دست به کار شده بود. بخاری اتاق شمالی را هم روشن کرده بود تا بعد مخزن و جانفتی‌اش را پر کند. با نگرانی برگشته بود: «بچه‌ها! یک خبر مهم. بشکه نفت، شاید به خاطر سرمای زیاد، ترک برداشته و سوراخ شده است. موقع آوردن نفت برای بخاری بابابزرگ متوجه شدم. باید همین امشب بشکه را عوض کنیم یا آهنگر را بیاوریم. و الا تا صبح نفت تمام می‌شود!»

بابابزرگ سمعک‌هایش را بر نداشته بود. با راهنمایی او، چند دانه خرما آورده بودند تا مشکل را حل کنند.

بابابزرگ گفته بود: «لا بد تا زگی‌ها سوراخ شده و نباید بزرگ باشد.»
با خرماهایی که به شکل خمیر در آمده بودند، راه خروج نفت را بسته بودند. بابابزرگ گفته بود: «حالا بی‌موقع است. عمو ذوالفقار هم این وقت شب سرکارش نیست. به امید خدا فردا می‌آید تا اساسی کار را تمام کند.»
بابابزرگ قبل از آنکه برود بخوابد قدری نشست و با بچه‌ها حرف زد. گفت: «خداوند مزد سعی و تلاش شما را می‌دهد. در آزمون آخر سال تحصیلی موفق خواهید شد.»

سعید پرسید: «هر چهار نفرمان؟»

بابا بزرگ گفت: «بله، همه شما دوستان من هستید. راضی نشدید من تنها باشم. از شما مهربانی و احترام دیدم! این خیلی با ارزش است...» پس از آن، عذرخواهی کرد و شب به‌خیر گفت.

سعید آخرین نفری بود که دست خواب پلک‌هایش را بست.

پدرش گفته بود: «لازم نیست برگردی. بابابزرگ کلید آنجا را دارد. تا دیر نشده، از او بگیر.»

خانه و زندگی بابابزرگ در روستای آهار تمیز و مرتب بود. با خانه‌باغ هم فاصله زیادی نداشت. در آنجا هر چیزی در جای خودش قرار داشت. از سال‌ها پیش، جای آینه و قرآن و شمعدان‌ها روی طاقچه بود؛ با دو قاب عکس چوبی طلایی که مادربزرگ و سعید و سمانه را نشان می‌دادند.

بابابزرگ کلید را از روی طاقچه برداشته و داده بود به نوه‌اش. حرف‌های او را هم شنیده و گفته بود: «شاید تا شب نشده، سری هم به شما بزنم. دوستان تو مهمان من هم هستند.»

در آهنی با کلید بابابزرگ باز شده بود. مهمان‌ها روی مبل‌های کهنه و قدیمی نشسته بودند. زودتر از همه بخاری را روشن کرده بودند. سعید خوشامد گفته بود و عذرخواهی پشت عذرخواهی از دوستانش که به گفته خودشان چند ساعت جلوی در مانده بودند، و به حساب ساعت، فقط دو سه دقیقه.

پیش از تاریکی هوا، بابابزرگ هم آمده بود. خیلی زود با هم آشنا شده بودند. او متناسب با سن و سال مهمان‌ها و حال و هوای خانه، از دوران تحصیل و مدرک ششم ابتدایی‌اش گفته و از آموزگاران دوره ابتدایی‌اش به خوبی و نیکی یاد کرده بود. از تک‌تک بچه‌ها هم خواسته بود اگر مایل هستند، خاطره‌ای تعریف کنند. دست آخر همگی نماز خوانده بودند. آرمان گفته بود: «اذان اینجا با اذان تهران فرق دارد.»

پدربزرگ گفته بود: «درست است. در همه جای کشورمان مؤذن خوش صدا داریم. آن‌ها با لحن و آهنگ مخصوص منطقه خودشان اذان می‌گویند. شنیدن اذان ما مسلمانان را به فکر فرو می‌برد و به

ارزش‌هایم

گفت‌وگو با دانش‌آموزان استان‌های هرمزگان - فارس - بوشهر

فرزانه نوراللهی

قواعد گفت‌وگو

- قبل از شروع گفت‌وگو با هم قرار می‌گذاریم که:
- حرف‌ها، نظرها، احساس‌ها و تجربه‌های یکدیگر را بشنویم و قضاوت نکنیم.
- برای صحبت کردن زمانی محدود در نظر گرفته می‌شود تا فرصت حرف‌زدن به همه برسد.
- وقتی یکی از دوستان حرف می‌زند، همه با علاقه و مشتاقانه به صحبت‌هایش گوش می‌دهیم.

۱ خودت را کامل معرفی کن (نام و نام خانوادگی، نام شهر، نام مدرسه و پایه تحصیلی).

۲ یکی از کارهای دینی که انجام می‌دهی و برایت معنی‌دار است، چیست؟ چقدر به انجام آن پایبند هستی؟

۳ تعدادی از ارزش‌های دینی را که برایت خیلی مهم هستند، فهرست کن و بنویس. سپس مهم‌ترینشان را با یک مثال شخصی توضیح بده (برای مثال، احترام به بزرگ‌ترها، صداقت، مهربانی، کمک به دیگران و...).

۴ هویت دینی یعنی چی؟ چرا داشتن هویت دینی برای هر فرد مهم است؟

دوست خوب نوجوانم، سلام!
تمام زندگی ما در این دنیا در اعتقاداتمان خلاصه می‌شود. باورهایی که از دوران کودکی در ما شکل گرفته‌اند، در دوران نوجوانی به ثبات می‌رسند و هویت دینی ما را تشکیل می‌دهند، و در جوانی خط مشی زندگی کردن ما را تا پایان عمر می‌سازند. عوامل متفاوتی در ساخت این هویت دینی دخیل هستند، کما اینکه اتفاقاتی هم ممکن است آن‌ها را خدشه‌دار کنند. بهتر است مرتب به مرور ارزش‌های زندگی‌مان بپردازیم و با تفکر، مطالعه و شناخت عمیق، آن‌ها را تقویت کنیم تا به راحتی دست‌خوش حوادث و طوفان‌های زندگی نشوند.

موضوع گفت‌وگوی این شماره «هویت دینی» است و در ادامه قصد داریم با چند سؤال و پرسش اساسی به خواننده پیشنهادهایی برای تأمل و شناخت بیشتر حول این موضوع بدهیم که: «من باورهای عمیق و پایداری دارم.» دوستانی که در این گفت‌وگو شرکت کرده‌اند عبارت‌اند از: وسام درخواه، محمدرضا روحانی، محمد امیر تهمتن، اهورا خسروی برازجانی و راشین محبی.



با پوش این رمزیننه مطلب
گفت‌وگو را بطور کامل بخوانید



۱ من وسام دُر خواه متولد ۱۳ دی ۱۳۹۰، اهل بندرعباس و پایه هشتم، در دبیرستان متوسطه اول امید انقلاب ناحیه ۲ بندرعباس



۲ من وقتی قصد انجام کاری را دارم اول نیت می کنم و اگر کار انجام شد، نیت به روزه می کنم و نسبت به روزهام بسیار حساس و پایبند هستم و نمی گذارم هرگز باطل یا شکسته شود.

۳ احترام به بزرگ ترها، صداقت و کمک به دیگران، نماز و عبادت، و... هر کدام نشان دهنده یک چیز در انسان هستند. مثلاً احترام به بزرگ ترها نشانه ادب، شعور و معرفت انسان است. ما نماز و عبادت را برای خدا انجام نمی دهیم، بلکه خودمان محتاج اینها هستیم. مثلاً اگر بخواهیم با خدا صحبت و درد و دل کنیم، نماز می خوانیم و خدا را عبادت می کنیم.

۴ هویت دینی این است که در دین شخصیت خوب و پاکی داشته باشیم تا هم دیگران بدانند که ما چگونه هستیم و هم به خدا ثابت کنیم که فرد خوب و پاکی هستیم.

۱ محمدرضا روحانی، پایه هفتم، شهر شیراز، دبیرستان رازی، ناحیه ۴



۲ نماز جماعت، در ایام تابستان هر شب. در ایام مدرسه و امتحانات هم تقریباً دوبار در هفته به مسجد می روم و عضو پایگاه بسیج مسجد محل هستم.

۳ احترام به بزرگ ترها، راست گویی، درستکاری و کمک به دیگران. مثلاً هر وقت فقری در خیابان می بینم، فوراً در حد توانم به او کمک می کنم. یا اگر حیوان گرسنه ای می بینم، اگر بتوانم به او غذا می دهم.

۴ به نظر من هویت دینی یعنی هر کس بداند چه دین و مذهبی دارد. احکام آن دین را بداند و آن ها را انجام بدهد.

۱ محمدمیر تهمتن، از شهر برازجان و مدرسه استعدادهای درخشان زنده یاد محمد کردی، پایه نهم.



۲ یکی از کارهای دینی که من انجام می دهم خواندن نماز است و کاملاً به آن پایبند هستم.

۳ تعدادی از ارزش های دینی که برای من مهم هستند عبارتند از: صداقت و راست گویی، نظم، احترام به دیگران، غیبت نکردن، صبر و شکیبایی، امانت داری، فروتنی و تواضع، شکرگزاری، اندیشه صحیح، خوش اخلاقی و خوش رفتار بودن، داشتن خودآگاهی، و پرهیز از تهمت و حسادت.

۴ هویت دینی از نظر من یعنی احساس تعلق به یک دین و شناخت، آگاهی و درک کامل از دینی که احساس می کنیم به آن تعلق داریم. هویت دینی یکی از مهم ترین هویت های هر شخص به شمار می آید، چرا که در دیگاه و شخصیت فرد تغییر اساسی ایجاد می کند و در واقع به خیلی از سؤال های اساسی ما درباره خودمان، خلقت و هدف آن، جهان هستی و... پاسخ می دهد. جدا از این، به فرد هدف و امید زندگی می بخشد.

۱ اهورا خسروی برازجانی، از مدرسه زنده یاد محمد کردی، از استان بوشهر، شهر برازجان، پایه هشتم.



۲ یکی از کارهایی که دین اسلام بر آن تأکید می کند بخشیدن دیگران است و من همیشه سعی می کنم که وقتی از دست یکی از دوستانم یا هر شخص دیگری عصبانی هستم، اعصابم را آرام کنم و بعد به این فکر کنم که چگونه او را متوجه اشتباهش کنم. بعد از همه این کارها هم به دستوری که خدا به ما مسلمانان داده است عمل کنم؛ یعنی اگر آن فرد از روی نادانی خطایی کرد، او را ببخشم و نصیحتش کنم. این کار باعث آرامش روحی و ذهنی من می شود و غالباً به آن پایبند هستم.

۳ نبردن آبروی دیگران، خوش اخلاقی، نماز خواندن، بددین نبودن، و... یکی از مهم ترین آن ها برایم صداقت است. برای مثال اگر دوستم صداقت نداشته باشد، دیگر نمی توانم به او اعتماد کنم. نکته مهم اینجاست که روزه روز این صداقت بیشتر دارد از بین می رود و دروغ گویی بیشتر می شود. دیگر نمی شود زیاد به کسی اعتماد کرد.

۱ من راشین محبی هستم، اهل بوشهر، دانش آموز پایه هشتم دبیرستان فرزنانگان.



۲ نماز خواندن برایم خیلی معنی دار است؛ چون به من حس آرامش می دهد و ارتباطم با خدا را محکم تر می کند. می کوشم همیشه اول وقت نمازم را بخوانم.

۳ صداقت، احترام به والدین، کمک به دیگران، صبر و صداقت برایم خیلی مهم هستند. حتی وقتی اشتباه می کنم، ترجیح می دهم راستش را بگویم تا اعتماد دیگران به من حفظ شود.

۴ هویت دینی یعنی شناخت، باور و رفتارهایی که از دین الهام می گیریم و با آن ها زندگی می کنیم. هویت دینی باعث می شود انسان مسیر درست را بشناسد و دچار سردرگمی نشود.

یک سینماگر حرفه‌ای باشند، آن‌ها فقط جایی وارد نقد فیلم می‌شوند که داستان آن فیلم از یک کتاب اقتباس شده باشد. «اقتباس چیست؟»

زمره‌هایی بلند شد. کلاس به دو دسته تقسیم شده بود. بعضی‌ها می‌دانستند اقتباس چیست و بعضی می‌پرسیدند یعنی چه؟ خانم سیادت پای تخته رفت و روی آن نوشت:

اقتباس = بازآفرینی

بعد توضیح داد: «وقتی ما از روی یک اثر، چه ادبی و چه هنری، اثر و محتوای دیگری تولید می‌کنیم، از آن اثر اولیه اقتباس کرده‌ایم.»

من پرسیدم: «یعنی از آن اثر الهام می‌گیریم؟» خانم سیادت گفت: «گاهی در حد الهام گرفتن است، اما گاهی جزء به جزء آن اثر اقتباس می‌شود. این به نوع اقتباس بستگی دارد. بگذارید بیشتر توضیح بدهم.»

کتاب‌ها یا فیلم‌ها؛ کدام بهترند؟

یاسمن رضائیان

کوچه دوست

۶

نوجوان

شماره ۶ | اسفند ۱۴۰۴

همه کتاب‌های فارسی‌مان را بستیم و به هم نگاه کردیم. این نگاه معنی‌دار بود. یعنی می‌دانستیم که زنگ کوتاه کتاب‌خوانی شروع شده است. خانم سیادت که دید همه ساکت و متمرکز، برای زنگ کتاب‌خوانی آماده‌ایم، گفت: «بچه‌ها، یادتان هست جلسه پیش درباره نقد کتاب صحبت کردیم؟» همه سر تکان دادیم که یعنی: «بله، یادمان هست.» بعد خانم ادامه داد: «کسانی که وارد حوزه نقد کتاب می‌شوند، گاهی ممکن است وارد حوزه نقد فیلم هم بشوند. البته نه اینکه



انواع اقتباس

آزاد: این فیلم مرا یار فلان کتاب یا شخصیت می‌اندازد.

وفادارانه: این فیلم از روی فلان کتاب ساخته شده.

لفظ به لفظ: این همان کتاب است. فقط از قالب داستان به قالب فیلم درآمده است.

وقتی یک شخصیت را از دل یک داستان بیرون می‌آوریم...

در اقتباس آزاد همان الهام گرفتن اتفاق می‌افتد. مثلاً کتابی را می‌خوانید و بعد با الهام از یکی از شخصیت‌ها یا یکی از اتفاق‌هایی که در آن داستان می‌افتد، یک فیلم می‌سازید. البته همیشه هم قرار نیست فقط از یک اثر اقتباس کنید. مثلاً می‌توانید از شخصیت‌های دو کتاب متفاوت الهام بگیرید و با آن‌ها کتاب دیگری بنویسید یا یک پویانمایی تولید کنید. در کل می‌توانیم بگوییم وقتی شما فیلمی را می‌بینید که با اقتباس آزاد ساخته شده است با خودتان می‌گویید: «این فیلم مرا یاد فلان کتاب یا شخصیت می‌اندازد.»

فیلم‌هایی که قبلاً کتاب‌هایشان را خوانده‌ایم

در اقتباس وفادارانه داستان کتاب، شخصیت‌ها و اتفاقات هیچ‌کدام تغییر نمی‌کنند و فقط تغییراتی جزئی مثلاً در گفت‌وگوها به وجود می‌آید. یعنی وقتی شما آن فیلم را می‌بینید می‌گویید: «این فیلم از روی فلان کتاب ساخته شده است.» خیلی از فیلم‌ها و پویانمایی‌های فانتزی که آن‌ها را دیده‌اید، از روی کتاب‌ها و با اقتباس وفادارانه ساخته شده‌اند.

به احترام ادبیات و آن داستان بی‌نقص!

در اقتباس لفظ‌به‌لفظ از یک کتاب با همه جزئیاتی که دارد یک فیلم می‌سازند. یعنی علاوه بر اینکه داستان و شخصیت‌ها و اتفاق‌ها تغییر نمی‌کنند، گفت‌وگوها هم هیچ تغییری نمی‌کنند. وقتی شما این فیلم را می‌بینید با خودتان

می‌گویید: «این همان کتاب است. فقط از قالب داستان به قالب فیلم درآمده است.»

معمولاً زمانی که قرار باشد از داستان‌های فاخر فیلمی ساخته شود، اقتباس لفظ‌به‌لفظ است. چون چنین اقتباسی را نشانه احترام به نویسنده و اثر مهمی که خلق کرده می‌دانند. در واقع فیلم‌ساز دارد می‌گوید این اثر به قدری ارزشمند و کامل است که من هیچ تغییری در آن نمی‌دهم.

اقتباس همیشه هم از روی داستان‌ها نیست

مبینا پرسید: «خانم، اقتباس همیشه از روی یک کتاب است و همیشه از روی آن فیلم ساخته می‌شود؟»
خانم سیادت گفت: «معمولاً اقتباس از روی کتاب‌ها صورت می‌گیرد و اثر جدیدی که تولید می‌شود، یک فیلم است؛ اما همیشه این‌طور نیست. گاهی امکان دارد از روی یک کتاب، کتابی دیگر نوشته شود یا اثری هنری تولید شود. مثلاً از روی شخصیت کتاب یک مجسمه ساخته شود. و یک نکته دیگر: همیشه هم کتاب‌ها منبع اقتباس نیستند. مثلاً ممکن است از روی یک فیلم، فیلم دیگری ساخته شود.»

فاتح قله‌های هپروت وارد می‌شود!

آرزو که در کلاس ما به فاتح قله‌های هپروت معروف است (چون غالباً حواسش به کلاس نیست و در عالم هپروت سیر می‌کند) اینجا به حرف آمد و پرسید: «خانم، شما روی تخته نوشتید اقتباس همان بازآفرینی است. چرا نمی‌گوییم بازنویسی؟ چرا می‌گوییم بازآفرینی؟»

همه داشتیم با تعجب به آرزو نگاه می‌کردیم. معلوم بود از عالم هپروت درآمده است و احتمالاً از کل زنگ کتاب‌خوانی فقط یک کلمه بازآفرینی به گوشش خورده بود. حالا با این سؤال می‌خواست بگوید من هم حواسم به کلاس بوده!

زیبا زیر لب گفت: «مگر داریم درباره انواع روش‌های نوشتن حرف می‌زنیم؟ اصلاً چه ربطی داشت؟!»

خانم سیادت گفت: «آفرین آرزو. این سؤال ریزبینانه‌ای است! همان‌طور که در درس نگارش یاد گرفتید، زمانی از بازنویسی استفاده می‌کنیم که متنی را دوباره می‌نویسیم و مثلاً برای بعضی از کلمه‌ها مترادف می‌آوریم و این‌طوری جمله‌ها را کمی تغییر می‌دهیم. ولی وقتی متنی را در قالبی دیگر می‌بریم و برخی از موارد را تغییر می‌دهیم، پس داریم اثری جدید خلق می‌کنیم که دیگر آن اثر قبلی نیست. پس اینجا ما به آفرینش هنری دست زده‌ایم و بازآفرینی کرده‌ایم.»

همچنان در بهت سؤالی بودیم که آرزو کرده بود که زنگ خورد. زیبا که داشت از کنار میز من رد می‌شد گفت: «ولی باور کن همین‌جوری یک سؤالی از خودش درآورد. شانسش زد و سؤالش به دردبخور شد!»

در جواب زیبا شانه‌هایم را بالا انداختم که واقعاً نمی‌دانم چه بگویم! راستش ذهنم جای دیگری بود. داشتم به فیلم‌های اقتباسی‌ای که دیده بودم فکر می‌کردم و از خودم می‌پرسیدم: «آن اقتباس‌ها چقدر موفق بوده‌اند؟ آیا به اندازه کتاب‌هایشان جذاب شده بودند؟» مثل اینکه من هم داشتم وارد حوزه نقد فیلم می‌شدم!



صبح جویبار

دست من میان دست توست
نام تو نشسته بر زبان
باز می شود مقابلم
فصل تازه ای از آسمان

چون صدای صبح جویبار
هر چه گفته ای شنیدنی ست
مثل طعم تازهٔ عسل
قصه های تو چشیدنی ست

در سکوت سایه های شب
از شکوه ماه گفته ای
با مثال های نو به نو
از چراغ راه گفته ای

از دل لطیف واژه ها
می پریم به سمت خانه ات
واژه واژه نور جاری است
در میان هر ترانه ات

حرف من

حرفی بزن با من
وقتی که راه نوشدن باز است
وقتی نوک هر یاکریمی
غرق آواز است
کوه سکوت را زمین بگذار
وقتی که با هم
شاخه های بید می رقصند
در زیر این باران
گاهی به حسی سبز دل بسپار
تنهاییات را پشت سر بگذار
مرضیه تاجری

فقط

خاکِ داغ را
خشکی دهان باغ را
تشنگی برگ را
جنگ زندگی و مرگ را
روز و شب هزاربار
دیده و فقط نگاه
می کند؛
ابر بی بخار
سمیه بابایی





ایمان

اصلا مهم نیست
این که چطوری و چگونه؟..
وقتی که گل
در سینه دارد بذر ایمان
بیرون می آید عاقبت
از زیر سیمان
اسماعیل الله دادی

بگو کی هستی؟

بگو برای من بگو کی هستی؟
که روی شاخه های شب نشستی

عجب دل شکسته ای تو داری!
بخوان، صدای خسته ای تو داری

بخوان، بخوان، بخوان، عجب صدایی!
بخوان، عجب صدای آشنایی!

صدای حق حق تو آسمانی ست
سرود دلنشین زندگانی ست

بخوان، بخوان، بخوان، دل تو تنگ است
بخوان، صدای حق حقات قشنگ است

شاهین رهنما



نوروز؛ مدرسه‌ای به وسعت یک سال

خاطره بهی

فناوری

۱۰

نوجوان

شماره ۶ | آشنایان ۱۴۰۴

در اعتدال بهاری

نوروز تنها یک جشن باستانی نیست، بلکه نمایشگاه بزرگی از دانش، طبیعت و زندگی هماهنگ انسان با زمین است. این جشن در لحظه‌ای آغاز می‌شود که زمین در مدار خود به نقطه «اعتدال بهاری» می‌رسد؛ یعنی نقطه‌ای که دقیقاً طول روز با شب برابر می‌شود و خورشید مسقیماً بر استوای زمین می‌تابد. این پدیده یکی از دقیق‌ترین معیارهای علمی برای سنجش آغاز فصل‌هاست. از دیدگاه نجوم، نوروز زمانی است که نیمکره شمالی وارد فصل بهار می‌شود و طبیعت از خواب زمستانی برمی‌خیزد. به همین دلیل، نوروز برای ایرانیان همیشه نماد تجدید حیات، پاکی و امید بوده است.

در طول هزاران سال، مردمان سرزمین ایران و بسیاری از کشورهای اطراف، نوروز را با رسم‌هایی همراه کرده‌اند که هم زیبایی دارند و هم معنا. از خانه‌تکانی گرفته تا سبز کردن سبزه، چیدن سفره‌های هفت‌سین، عیدی دادن و حتی سفر رفتن، همگی یادآور نظم، برنامه‌ریزی و پیوند علمی و حسی انسان با زمین و طبیعت هستند.

دوستی با خداوند و نوروز

ساده‌زیستی و سپاسگزاری، در میان شادی‌های نوروز اهمیت زیادی دارد. گاهی پرزرق و برق بودن خریدها و سفرها باعث می‌شود، روح اصلی این جشن را فراموش کنیم. یکی از پیام‌های عمیق نوروز، رسیدن به اعتدال است. این جشن به ما می‌آموزد که هرگونه تغییر بزرگ (تجدید حیات طبیعت) از تغییرات کوچک و دقیق (مشاهده‌های نجومی) آغاز می‌شود. با درک علمی رویدادهایی مانند اعتدال بهاری می‌توانیم از این فرصت برای رسیدن به تعادل بهره بگیریم. خداوند هر سال زمین را نو می‌کند، پس ما هم باید دل‌هایمان را نو و پاک کنیم. دوستی با خدا یعنی دیدن هر لحظه از نوروز به عنوان فرصت شکرگزاری و دقت در مصرف. بنابراین، شما می‌توانید دوستی با خدا و نعمت‌های خداوند را در رفتارهای کوچک اما مؤثر نشان دهید.

نوروز جشن دانش و احساس است؛ ترکیبی از علم و ایمان. هر جوانه گیاه، هر شکوفه و هر طلوع آفتاب در این ایام، یادآور دوستی انسان با خداوند و طبیعت است. تعطیلات نوروزی فرصت بی نظیری است تا هم شاد باشید، هم یاد بگیرید و هم در مسیر رشد شخصی و معنوی گام بردارید. با نگاهی آگاهانه و مسئولانه، می‌توان هر نوروز را به نقطه‌ای تازه از موفقیت و رشد تبدیل کرد؛ به‌طوری‌که نه فقط آغاز سال، بلکه آغاز یک فصل تازه از خودشناسی و راه‌ورسم زندگی باشد.

عیدی دادن به سبکی جدید

عیدی گرفتن یکی از رسم‌های شیرین نوروزی است. اما بخشیدن بخشی از این پول، می‌تواند به یک رسم جدید تبدیل شود! بخشش و انفاق نه تنها یک وظیفه دینی و اخلاقی است، بلکه باعث ایجاد حس خودارزشمندی می‌شود؛ زیرا کمک به دیگران احساس توانمندی و مفیدبودن را تقویت می‌کند. چه چیزی بهتر از اینکه مثلاً بتوانیم با پس‌انداز عیدی‌هایمان، بخشی از هزینه‌های یک خانواده نیازمند را در ایام عید تأمین کنیم و تجربه عمیقی از اثرگذاری مثبت به دست آوریم.

نوباشن، اما نه به هر قیمتی

در عصر نمانام‌ها (برندها) و مدهای رنگارنگ، نیاز به «نوبودن» روزبه‌روز در حال افزایش است. نوروز می‌تواند همان نقطه اعتدالی باشد که بتوانیم ارزش وسایل و لباس‌های باکیفیت را بیشتر بدانیم و با مصرف طولانی‌مدت آن‌ها از خریدهای هیجانی دوری کنیم. فلسفه ساده‌زیستی در نوروز، با یافته‌های علم محیط زیست نیز کاملاً سازگار است، زیرا مصرف‌گرایی افراطی، منبع اصلی تخریب منابع طبیعی و تولید زباله بیشتر است. هنگامی که خریده‌ها فراتر از نیاز و توان بازسازی طبیعت باشند، تعادل محیط زیست به هم می‌خورد. نوروز فرصتی است تا این معادله را یاد بگیریم. شاید بد نباشد در اواخر سال فهرستی از نیازهای واقعی خود برای سال جدید تهیه کنید و از خرید هر چیزی که هدف آن صرفاً خودنمایی است، صرف نظر کنید. این کار نوعی تمرین «کنترل خواسته‌ها» است که شما را به نوعی قدرت ذهنی و بلوغ شخصیتی می‌رساند.

مهربانی با مخلوقات خدا

حفاظت از طبیعت، این امانت الهی، در سفرهای نوروزی اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا حجم زیاد سفرها، فشار زیادی بر منابع طبیعی زمین (آب، انرژی و خاک) وارد می‌کند. دوست داشتن خالق هستی، مستلزم احترام به مخلوقات اوست. کارهای کوچک اما مؤثری مانند پرهیز از روشن کردن آتش در منطقه‌های جنگلی یا کوهستانی، جمع‌آوری کامل زباله‌ها (حتی ته سیگار یا پوست میوه که تجزیه‌شان زمان می‌برد) و رعایت نظم در کمپ‌ها، نشانه دوستی واقعی با خداوند و با زمین است و می‌تواند سیاره سبزمان را همیشه سبز و سالم نگه دارد.

معناهایت را کشف کن

احسان خان محمدی
یاسمن رضائیان

روان
شناسی

۱۲

نوجوان

شماره ۶
آشفتاد ۱۴۰۰

هوش معنوی دقیقاً چیست و به چه دردی می‌خورد؟

تا حالا شده وسط یک کار سخت یک‌دفعه دست از کار بکشی و از خودت بپرسی: «اصلاً چرا دارم این همه فشار را تحمل می‌کنم؟ چرا ادامه می‌دهم؟» شاید بعدش هم به خودت گفته باشی: «اصلاً بی‌خیال!» و خواسته باشی تسلیم شوی.

اینجاست که هوش معنوی به کمکت می‌آید؛ یعنی مهارت معناساختن و ماندن در مسیر هدف. هوش معنوی کمک می‌کند دربارهٔ موضوع‌های مهم زندگی عمیق فکر کنی، برای کارهایت یک «چرای روشن» داشته باشی و وقتی اوضاع سخت و پیچیده می‌شود، مسیرت را گم نکنی.

بنابراین کار هوش معنوی جست‌وجوی معناست و قرار است به انتخاب‌ها و تصمیم‌های تو معنا ببخشد. حالا شاید بهتر بدانی چرا مهم است این مهارت را داشته باشی: چون به تو کمک می‌کند در گیرودار درس‌ها و دغدغه‌ها و نگرانی‌های آینده، آرام بمانی، معنادار عمل کنی و تصمیم‌های هوشمندانه‌تری بگیری.

کسی که هوش معنوی دارد فقط حرف‌های «حال خوب کن» نمی‌زند. این فرد توانایی‌های مهمی دارد.

البته همه می‌توانند این توانایی‌ها را داشته باشند و با تمرین کردن هرروز در آن‌ها قوی‌تر شوند. وقتی هوش معنوی در فردی بالاست، این توانایی‌ها را دارد:

در روزهای پررفت‌وآمد زندگی، میان درس‌ها و کارهای همیشگی، شاید گاهی حس کنی چیزی کم است؛ انگار باید دلیل روشنی پشت کارهایت باشد تا انگیزه بگیری آن‌ها را ادامه بدهی. از خودت می‌پرسی: «جای چه چیزی خالی است؟»

رمضان با حال‌وهوای تأمل، جست‌وجو و کشف، فرصتی است برای پاسخ‌دادن به همین سؤال‌ها. برای اینکه به درونمان برگردیم و کمی بیشتر به خودمان و زندگی‌مان فکر کنیم؛ برای اینکه «معنا» را پیدا کنیم.

و شاید بپرسی: «چطور می‌شود این معنا را در دل روزهای معمولی پیدا کرد؟ مگر در دل روزمرگی‌ها هم معنایی هست؟» بله، در دل روزمرگی‌ها هم معنا پیدا می‌شود؛ اگر «هوش معنوی» را در خودت پرورش داده باشی.



۱

۱. درباره زندگی سؤال‌های عمیق می‌پرسد یعنی بلد است از خودش سؤال‌های درست بپرسد. مثلاً می‌پرسد: «این چیزی که دارم انتخاب می‌کنم با ارزش‌های من همخوانی دارد؟» یا: «اگر این مسیر جواب نداد چه راه دیگری دارم؟» همین سؤال‌ها باعث می‌شوند به جای تقلیدکردن، انتخاب کند.

۲

۲. برای خودش معناهای شخصی دارد

یعنی می‌داند چرا درس می‌خواند، چرا برای دوستی وقت می‌گذارد یا چرا سعی می‌کند عادت‌های را ترک کند. همه ما وقتی برای کارهایمان «دلیل روشن» داریم، انرژی‌مان دوام بیشتری پیدا می‌کند و کمتر ممکن است در نیمه راه جا بزنیم.

۳

۳. نسبت به آینده‌اش آگاهی دارد

کسی که هوش معنوی دارد، گاهی در طول روز چند ثانیه درنگ می‌کند و به احساس‌ها یا واکنش‌هایش فکر می‌کند. این کار کمک می‌کند بداند نتیجه انتخاب‌ها و واکنش‌هایش چه می‌شود.

۴

۴. می‌تواند ذهن خودش را آرام کند

کسی که هوش معنوی دارد، در لحظه‌های فشار، یک نفس عمیق می‌کشد و چند ثانیه سکوت می‌کند. همین کار به ظاهر ساده کمک می‌کند ذهن فرد دوباره تنظیم شود و در نهایت تصمیم‌های بهتری بگیرد.

چهار تمرین کوچک برای پرورش هوش معنوی

هوش معنوی فقط با فکرکردن رشد نمی‌کند، با تمرین کردن رشد می‌کند. تمرین‌هایی هستند که ساده‌اند اما اگر هر روز تکرار شوند، کاری می‌کنند که هوش معنوی در درونت نهادینه شود و کم‌کم به خودت بیایی و ببینی که زندگی‌ات پر از معنا شده است. رمضان فرصت خوبی است برای همین تمرین‌ها؛ چون در این ماه صبر، نیت و خودداری را به شکل دیگری در زندگی‌مان تجربه می‌کنیم.

۱

نیت امروز را یادداشت کن

هر صبح، قبل از اینکه درس را شروع کنی، سه خط درباره این سؤالات بنویس: «امروز چرا می‌خواهم تلاش کنم؟ امروز چه کار کوچکی می‌تواند روزم را معنادار کند؟»

همین چند جمله کوتاه که می‌نویسی ذهنت را از حالت بی‌هدف بیرون می‌آورد و به تو یادآوری می‌کند، حتی ساده‌ترین کارها هم می‌توانند معنا داشته باشند.

۲

از خودت سؤال هوشمندانه بپرس

در طول روز، هنگامی که قرار است تصمیمی بگیري یا کاری همیشه را انجام بدهی، از خودت بپرس: «آیا این کار یا تصمیم با ارزش‌های من همخوانی دارد؟» همین درنگ کوتاه باعث می‌شود از تصمیم‌ها و رفتارهای تقلیدی فاصله بگیری و خود واقعی‌ات باشی.

۴

معناهایی را که امروز کشف کرده‌ای یادداشت کن

پایان روز و هنگام شب، سه چیزی را که امروز به زندگی‌ات معنا داده است یادداشت کن. قرار نیست دنبال اتفاق‌های عجیب و غریب بگردی. شاید گفت‌وگوی صمیمی با دوستت، مطلب تازه‌ای که یاد گرفته‌ای یا لحظه‌ای که با مادرت همدلی کرده‌ای، همان معنایی باشد که روزت را ساخته است. وقتی این تجربه‌ها را می‌نویسی، ذهنت یاد می‌گیرد در دل اتفاق‌های کوچک، معنا را پیدا کند.

پس امشب پیش از خواب، از خودت بپرس: «امروز کدام کار کوچک به زندگی‌ام معنا داد و چرا؟» شاید پاسخ این سؤال همان چراغی باشد که مسیر زندگی‌ات را روشن‌تر می‌کند.

۳

درنگ آرامش بخش را امتحان کن

در طول روز، وقتی ذهنت شلوغ شد، چند لحظه چشم‌هایت را ببند و آرام نفس بکش. اگر روزهای این کار را نزدیک افطار انجام بده. در آن چند لحظه، سعی کن از شلوغی‌ها و روزمرگی‌ها جدا شوی و به جایش صدای بدن و ذهنت را بشنوی. همین وقفه ساده، مغزت را از حالت آشفتگی به حالت حواس جمعی برمی‌گرداند.

۱۳

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴

شبکه‌های عصبی مصنوعی

هنی ناصری

هوش‌واره

۱۴

نوجوان

شماره ۶ | آشناند: ۱۴۰۳

شبکه‌های عصبی مصنوعی یکی از مهم‌ترین پایه‌های فناوری هوش مصنوعی امروزی هستند. همان‌طور که در شماره قبل دیدیم، این شبکه‌ها با الهام از ساختار شگفت‌انگیز مغز انسان طراحی شده‌اند. در مغز ما، میلیاردها سلول عصبی (نورون) با یکدیگر در ارتباطند و اطلاعات را از طریق علامت‌های (سیگنال‌های) الکتریکی رد و بدل می‌کنند. شبکه‌های عصبی مصنوعی نیز می‌کوشند همین فرایند را به صورت دیجیتالی شبیه‌سازی کنند.

در شبکه‌های مصنوعی، به جای نورون‌های زنده از «نورون‌های مصنوعی» استفاده می‌شود. این نورون‌ها در واقع واحدهای کوچکی هستند که می‌توانند داده‌ها را دریافت، پردازش و منتقل کنند. همان‌گونه که مغز انسان از تجربه یاد می‌گیرد، شبکه‌های عصبی مصنوعی نیز از داده‌هایی که به آن‌ها داده می‌شود یاد می‌گیرند و با گذر زمان بهتر عمل می‌کنند.

ساختار کلی شبکه‌های عصبی مصنوعی

هر شبکه عصبی مصنوعی از چند بخش اصلی تشکیل شده است: **لایه ورودی:** در این مرحله، داده‌های خام مثل تصویر، صدا، عدد یا متن وارد شبکه می‌شوند. مثلاً در یک سیستم تشخیص چهره، عکس صورت فرد به عنوان ورودی داده می‌شود.

لایه‌های پنهان: این لایه‌ها مثل قلب تپنده شبکه هستند. نورون‌های مصنوعی در این لایه‌ها داده‌ها را بررسی می‌کنند، به آن‌ها وزن می‌دهند، الگوها را شناسایی می‌کنند و اطلاعات را لایه به لایه جلو می‌برند. هر چه تعداد این لایه‌ها بیشتر باشد، شبکه توانایی بیشتری در درک مفاهیم‌های پیچیده پیدا می‌کند.

لایه خروجی: در پایان نتیجه نهایی از این بخش خارج می‌شود. مثلاً مدل اعلام می‌کند که تصویر مربوط به یک سگ است یا گربه. یا اینکه یک جمله فارسی به چه شکلی به انگلیسی ترجمه می‌شود. در هر گام، نورون‌های مصنوعی با دریافت داده‌ها و اعمال عملیات ریاضی (مانند ضرب وزن‌ها در ورودی‌ها) تصمیم می‌گیرند که آیا علامتی (سیگنالی) را به نورون بعدی منتقل کنند یا نه. این تصمیم‌ها بر پایه مقدار اهمیت داده‌ها (وزن) و عبور از تابعی به نام «تابع فعال‌ساز» انجام می‌شود.

مرحله‌های اصلی آموزش شبکه عصبی مصنوعی

۱

جمع‌آوری و آماده‌سازی داده‌ها:
قبل از آموزش شبکه، باید داده‌های مناسبی جمع‌آوری و آماده شوند. این داده‌ها ممکن است تصویر، متن، صدا یا عدد باشند. گاهی نیاز است داده‌ها عادی‌سازی (نرمال‌سازی)، برچسب‌گذاری یا پاک‌سازی شوند.

۳

انتقال داده‌ها از طریق شبکه پیشرو: در این مرحله، داده ورودی وارد شبکه می‌شود و لایه به لایه به جلو حرکت می‌کند تا خروجی نهایی تولید شود. در هر نورون، محاسبه‌ای انجام می‌شود که شامل ضرب وزن‌ها در ورودی‌ها و عبور از تابع فعال‌سازی است.

۲

طراحی ساختار و معماری شبکه:
این طراحی شامل تعیین تعداد لایه‌ها، تعداد نورون‌ها در هر لایه، نوع لایه‌ها (پنهان، پیچشی، بازگشتی و...) و تابع فعال‌ساز است که بسته به نوع مسئله می‌تواند ساده یا بسیار پیچیده باشد.

۵

بازگشت به عقب و به‌روزرسانی وزن‌ها: با استفاده از الگوریتم‌های بهینه‌سازی، خطا به عقب در شبکه منتشر و وزن نورون‌ها طوری تنظیم می‌شود که در دفعه‌های بعدی، خروجی دقیق‌تری تولید شود.

۴

محاسبه خطا: پس از تولید خروجی، خطای پیش‌بینی با مقدار واقعی مقایسه می‌شود.

۶

تکرار فرایند: مرحله‌های بالا بارها تکرار می‌شوند تا شبکه به دقت مورد نظر برسد.

انواع شبکه‌های عصبی مصنوعی

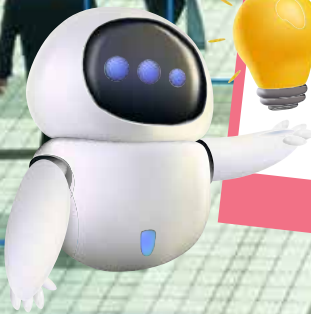
شبکه عصبی پیشرو: ساده‌ترین نوع شبکه است که اطلاعات فقط در یک جهت (از ورودی به خروجی) در آن حرکت می‌کند. برای مسئله‌های پایه‌ای مثل طبقه‌بندی یا رگرسیون از آن استفاده می‌شود.

شبکه‌های عمیق: شبکه‌هایی با چندین لایه پنهان که قدرت یادگیری پیچیده‌تری دارند. هر چه لایه‌ها بیشتر باشند، توانایی تشخیص مفاهیم انتزاعی‌تر نیز بیشتر است.

۱۵

مجله نوجوان

شماره ۶ آشنایی ۱۴۰۴



محبوب‌ترین رفیق و همدم

محمد طاهّا صالحی
دانش‌آموز پایه هفتم
از استان اصفهان - شهر کلیشاد

۲. کسی که برای خوشنودی خداوند روی یک پایش می‌ایستاد و نماز می‌خواند، شهید حمیدرضا ضیائی، جانباز دفاع مقدس که شهید مدافع حرم شد.

۳. کسی که همیشه می‌گفت: «ما ملت شهادتیم، ما ملت امام حسینیم»، شهید حاج قاسم سلیمانی، «قهرمان ایران».

۴. جهان‌پهلوان، اسطوره بی‌چون و چرای کشتی، پهلوان اخلاق مدار کشتی ایران و جهان.

۵. سعید اسماعیلی، اسطوره محبوب من، ملقب به «کوسه خلیج فارس».

● وقتی روزهای سختی داری، چه چیزی به تو کمک می‌کند که حالت بهتر شود؟

امیددادن به خودم و توکل به خدا. سعی می‌کنم برای انجام هر کاری پشتکار داشته باشم. به نظرم تلاش، پشتکار و داشتن اراده قوی می‌تواند ما را از بقیه متفاوت کند. من دوست دارم هر چه در ورزش یاد گرفته‌ام، مانند پهلوانی و... به دیگران هم یاد بدهم.

● چه چیزی در بچگی خیلی تو را خوش حال می‌کرد و هنوز هم برای‌ت خاطره‌انگیز است؟

بازی کردن فوتبال و کشتی گرفتن در خانه با پدر و پدربزرگ.

محمد طاهّا صالحی هستم از استان اصفهان شهر کلیشاد، دانش‌آموز پایه هفتم مدرسه شاهد فاضل.

● آقا محمد طاهّا، چه چیزهای کوچکی در زندگی روزمره برای‌ت بیشترین شادی را می‌آفرینند؟

نماز خواندن، باشگاه رفتن، و غذاهای خوش مزه.

● چه چیزی در خانواده‌ات برای‌ت خیلی مهم است و تو را خوش حال می‌کند؟

صمیمت خانواده‌ام، خواهرانم و اینکه فرزند اول هستم.

● هویت ملی خودت را در چه می‌دانی؟

هویت ملی یعنی تاریخچه، زبان، فرهنگ و هنر، آثار باستانی و سنت‌های کشورم ایران که من با داشتن آن‌ها احساس تعلق به کشور و جامعه‌ام را دارم. با شناخت این‌ها می‌توانم شخصیتم را به عنوان یک ایرانی پرورش و رشد دهم... من در کشوری به دنیا آمده‌ام که هم گذشته پر از موفقیت و سربلندی داشته هم آینده‌ای روشن. کشوری که کاملاً مستقل و بدون پشتوانه است. البته مهم است که به کشورمان افتخار کنیم، ولی مهم‌تر این است که خودمان کاری کنیم که کشورمان به وجود ما افتخار کند.

● دوست داری در آینده چه شخصیتی باشی و چه ویژگی‌هایی را در خودت بیشتر تقویت کنی؟

من از چهار تا هفت سالگی کلاس ژیمناستیک می‌رفتم و از هفت سالگی کشتی را آغاز کردم. در این مسیر صاحب رتبه استانی هستم و علاقه‌مندم درس خواندن را برای رسیدن به مهندسی هوا-فضا، و کشتی را تا قهرمانی المپیک و بالابردن پرافتخار پرچم کشورم ایران ادامه دهم. همچنین روحیه پهلوانی و اخلاق‌مداری را در خودم تقویت کنم.

● به چه باورها و ارزش‌هایی احترام می‌گذاری و آن‌ها را چگونه در زندگی‌ات به کار می‌گیری؟

به آنچه پدر و مادرم به آن پایبند هستند، احترام می‌گذارم. به عنوان مثال هیچ‌وقت به خودم مغرور نمی‌شوم و خود را با دیگران مقایسه نمی‌کنم.

● الگوها و قهرمانان زندگی‌ات چه کسانی هستند؟

۱. محبوب‌ترین رفیق و همدم من، شهید کشتی گیر، ابراهیم هادی؛ شهید زنده و همراه همیشگی من.

راه روشن

فرزانه نوراللهی

۱۶

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۰





● چه توصیه‌ای داری به بچه‌هایی که می‌خواهند ورزشکار موفق‌تری شوند؟

فقط تلاش و پشتکار و اراده قوی داشته باشند و بدانند: «وقتی که آن‌ها خواب‌اند، حریفشان دارد سخت تمرین می‌کند!»

● چه لحظه‌ای برای‌ت در ورزش خاص‌ترین و هیجان‌انگیزترین لحظه بوده است؟

روزی که بعد از این همه تلاش و پشتکار، برای اولین بار قهرمان کشور شدم.

● چه دغدغه‌هایی در مسیر رسیدن به هدف‌هایت داری؟

دغدغه‌های زیادی در مسیرم دارم. احساس می‌کنم بعضی‌ها دوست ندارند پیشرفت مرا ببینند، ولی من با توکل به خدا و توسل به امامان و شهدا به تلاش خودم ادامه می‌دهم. آرزو دارم باعث افتخار کشورم، پدر و مادرم و خانواده‌ام باشم؛ چه در ورزش و چه در درس تا بتوانم زحمات‌های آن‌ها را جبران کنم.

من از معلم‌هایم می‌خواهم در کنار درس برای همه دانش‌آموزانشان، چه دختر و چه پسر، وقت بگذارند و با تأکید بر پیشرفت‌های کشورمان و مخصوصاً معرفی شهدایی که در طول هشت سال دفاع مقدس جانشان را فدای این کشور و مردم کردند، راه درست زندگی را به آنان بیاموزند. مطمئن هستم که این شهدا دست ما را می‌گیرند و راه درست را به ما نشان می‌دهند. از وقتی که گذاشتی، بین‌هایت ممنونم.

● چه ورزش‌هایی را بیشتر دوست داری و چند وقت است که در آن‌ها فعالیت می‌کنی؟

کشتی را بیشتر از همه ورزش‌ها دوست دارم. چهار سال است که در آن فعالیت می‌کنم. شنا را هم به صورت حرفه‌ای کار کرده‌ام. پیه فوتبال، والیبال و اکثر ورزش‌های دیگر هم علاقه دارم. کلاً نژاد من از فوتبال است. از بچگی عاشق ورزش شدم و پدرم بسیار مرا تشویق می‌کرد و حامی من بود. در ورزش تمرین‌های سخت و همیشگی‌اش برای من لذت‌بخش است. برای برنده شدن در مسابقات لازم است تمرین کشتی و مرور فن داشته باشیم. بدن‌سازی، کوه‌نوردی، دوومیدانی، خودباوری و باور ذهنی هم در کنار آن لازم است.

● چه مقام‌هایی تا حالا کسب کرده‌ای؟

طلای استانی در بهمن ۱۴۰۳، طلای کشوری در آبان ۱۴۰۴، قهرمانی لیگ استان اصفهان با سپاهان، آذر ۱۴۰۴.

● در کنار ورزش، چه رشته‌های درسی یا سرگرمی‌های دیگری هم داری؟

خوش‌نویسی (خط) و بازی با خواهرانم. بین باشگاه رفتن‌هایم، درس‌هایم را مطالعه می‌کنم و در روزهای تعطیل درس و مشق‌های عقب مانده‌ام را می‌نویسم تا تعادل بین ورزش و درس برقرار شود.

آفتاب درخشان ایران

مروری بر زندگی دانشمند
شهید محمد مهدی طهرانچی

اصغر فکور

فرمانده
من

۱۸

نوجوان

شماره ۶
اسفند ۱۴۰۴

سلام دوستان!

خوبید؟ امیدوارم در این زمانه‌ای که دنیا هر روز تغییرات تازه‌ای دارد، نوجوانی مثل تو هم جزو کسانی باشد که باعث تغییرات مثبتی برای کشور عزیزمان ایران می‌شوند. پدر خدا بیامرزم می‌گفت: «اطرافت را روشن کن؛ حتی اگر با نور شمعی باشد!»

است و نزد او روزی می‌خورد، در قلب ملت ما نیز برای همیشه زنده است!

محمد مهدی طهرانچی در ۱۴ تیرماه ۱۳۴۴، در قلب تهران و در میان خانواده‌ای مذهبی و متعهد چشم به جهان گشود. تربیت خانوادگی وی در فضایی آکنده از ایمان، اخلاق و علاقه به علم شکل گرفت. والدین او به اصول اعتقادی و ارزش‌های دینی پایبند بودند و همین پایبندی در سراسر شخصیت و نگرش دکتر طهرانچی قابل ردگیری است؛ به گونه‌ای که در همان سال‌های نخست کودکی، روحیه مسئولیت‌پذیری، نظم فردی و احترام به ارزش‌های انسانی و اسلامی در وجودش نهادینه شد.

مطمئنم توی زندگی شما هم بالاخره یک نفر هست که گاهی تلنگرتان بزند و بگوید: «به فکر آینده باش!» آینده برای کسی که افکار مثبت و قوی دارد، صرفاً مربوط به خودش نیست! آینده یعنی تقسیم روحی بزرگ برای دیگران! واقعاً اگر بخواهیم منصفانه و بدون شعار و شعارزدگی قضاوت کنیم، ایران ما معدن علم، دانش و مردان و زنان بزرگی است که علم در روحشان تنیده شده است. یکی از بی‌شمار دانشمندان فیزیکدان ما شهید دکتر محمد مهدی طهرانچی است! نمی‌توانم از کلمه «بود» برای این دانشمند شهید استفاده کنم؛ چون تا وقتی آثار خدمات او وجود دارد، باید وی را از «زندگان» در دایره علم محسوب کنیم. بنابراین شهید محمد مهدی طهرانچی، علاوه بر اینکه طبق وعده خداوند زنده

او دوران کودکی و نوجوانی را در تهران سپری کرد. تحصیلات ابتدایی و متوسطه طهرانچی در مدرسه‌های تهران، همراه با روحیه تلاشگرانه، پشتکار تحسین‌برانگیز و کنجکاوی بی‌وقفه علمی او بود؛ خصوصياتی که بعدها در تمام سطوح زندگی علمی و اجرایی بارها مورد تأکید دانشگاهیان و همکارانش قرار گرفت.

طهرانچی در برخورد‌های بین فردی، همواره با سعه صدر، اخلاق نیکو و احترام متقابل به دیگران شناخته می‌شد.

از منظر معنوی توجه ویژه‌ای به آموزه‌های اسلامی، دعا و توسل به اهل بیت داشت؛ چنان که در پیام‌ها و بیانیه‌های او بارها مضامین دعا، توکل و تلقی مسئولیت به عنوان «وظیفه‌ای الهی» تکرار شده است. در بیان خودش، هر موفقیت و گشایشی را موهبت الهی و نتیجه لطف و عنایت الهی قلمداد می‌کرد.

دانشمند هسته‌ای کشورمان معتقد بود: «پیشرفت علمی واقعی تنها زمانی اصالت و پایداری پیدا می‌کند که در متن دین و هویت ملی و فرهنگ جامعه ریشه بدواند.» طهرانچی بر این باور بود که نوآوری علمی زمانی در جامعه ایرانی معنا پیدا می‌کند که با اخلاق حرفه‌ای، مسئولیت اجتماعی، توجه به عدالت آموزشی و حفظ استقلال فکری ایران همراه شود. بنابراین توسعه دانشگاهی از نگاه او حلقه‌ای جدا از هویت دینی و ارزش‌های بومی نبود و بستری برای رشد متوازن علم، فرهنگ و تحقق مرجعیت علمی ایران در تراز جهانی به‌شمار می‌رفت.

شهید طهرانچی نمونه یک ایرانی مسلمان بود و هرگز بی‌تفاوتی را به علوم اسلامی نمی‌پذیرفت. معتقد بود دانشگاه و علم نمی‌تواند از ارزش‌های اسلامی و منافع ملی جدا باشد. عقیده داشت هر تصمیم علمی و آموزشی باید در راستای تقویت بنیان‌های اسلامی کشور و حفظ استقلال فکری و فناوری ملت ایران اتخاذ شود. در نگاه ایشان، مسئولیت دانشگاهیان تنها انتقال دانش نیست، بلکه تربیت نسلی است که هم‌زمان به اصالت اسلامی خود و هویت ایرانی‌اش افتخار کند و در برابر نفوذ فکری و فرهنگی دشمنان بایستد. هشدارهای مکرر وی درباره خطرات مذاکرات سطحی و اعتماد به وعده‌های پوچ

قدرت‌های غربی، ریشه در همین باور عمیق او داشت که دفاع از کشور و دفاع از اسلام دو جریان جداناپذیر هستند. استاد شهید طهرانچی می‌دانست که ایران امروز بدون تکیه بر اصول اسلامی نمی‌تواند در برابر توطئه‌های دشمنان مقاومت کند، زیرا این دو عنصر درهم آمیخته‌اند. عقیده‌ها و نظرهای دانشمند هسته‌ای کشورمان به پشتوانه تحصیل و درک دقیق جهانی بود که در آن زندگی می‌کرد. بد نیست اشاره‌ای هم داشته باشم به تحصیلات شهید طهرانچی! وی پس از گذراندن تحصیلات دوره‌های ابتدایی و متوسطه در مدرسه‌های تهران و مواجهه زود هنگام با محیط‌های علمی پایتخت، موفق به ورود به دانشگاه شهید بهشتی شد و در سال ۱۳۶۷ با کسب درجه کارشناسی در رشته فیزیک، پایه نظری عمیقی برای آینده پژوهشی خود بنا نهاد.

در دوره کارشناسی ارشد، با گرایش به فیزیک حالت جامد، تمرکز خود را به یکی از مهم‌ترین و نوآورانه‌ترین شاخه‌های فیزیک معاصر معطوف کرد و در سال ۱۳۷۰، این دوره را با موفقیت به پایان رساند. طهرانچی سپس برای تکمیل دانش تخصصی و ارتقای رقابت‌پذیری علمی خود، راهی روسیه شد و با پذیرش در دوره دکتری «مؤسسه فیزیک و فناوری مسکو»، یکی از معتبرترین مراکز علمی اروپا، به تحقیق در حوزه فیزیک نظری پرداخت. او در سال ۱۳۷۶ با

پایان‌نامه‌ای در مباحث پیشرفته‌تر فیزیک نظری، درجه دکتری خود را اخذ کرد و با تکیه بر این پشتوانه علمی، وارد عرصه آموزش عالی و پژوهش شد.

افزون بر مرحله‌های رسمی تحصیلی، طهرانچی فرصت مطالعاتی ارزشمندی را نیز در «مرکز بین‌المللی فیزیک نظری عبدالسلام» در شهر «تریسته» ایتالیا سپری کرد. این مرکز به‌عنوان یکی از قطب‌های اصلی تعاملات علمی بین‌المللی و محل گردهمایی بزرگ‌ترین اندیشه‌های فیزیک نظری جهان محسوب می‌شود. تجربه این دوره به او امکان داد، ضمن توسعه مرزهای دانش تخصصی خود، شبکه‌ای از ارتباطات پژوهشی جهانی را نیز شکل دهد و با رویکردهای نوین علمی و فناوری‌های روز جهان به‌صورت مستقیم آشنا شود. مرکز بین‌المللی فیزیک نظری عبدالسلام یکی از معتبرترین مراکز علمی جهان برای پژوهش و آموزش در حوزه‌های فیزیک نظری و ریاضیات کاربردی به‌شمار می‌آید. این مرکز در سال ۱۹۶۴ به ابتکار و مدیریت علمی عبدالسلام، فیزیک‌دان برجسته پاکستانی و برنده جایزه نوبل فیزیک، با حمایت یونسکو، آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و دولت ایتالیا تأسیس شد. هدف بنیادین این مرکز رفع نابرابری‌های علمی جهانی بود؛ به این معنا که دانشمندان و پژوهشگران مستعد کشورهای در حال توسعه بتوانند از محیط علمی، زیرساخت‌ها و شبکه‌های همکاری بین‌المللی برخوردار شوند و در پیشبرد مرزهای دانش در علوم پایه نقش‌آفرینی کنند.

دکتر محمدمهدی طهرانچی، به عنوان استاد تمام ۴۱ دانشگاه کشور، با پایه ۴۱ در شورای عالی انقلاب فرهنگی شناخته می‌شود که این مرتبه، بالاترین درجه استادی در نظام آموزش عالی ایران به شمار می‌رود. همچنین ایشان استاد ممتاز دانشگاه شهید بهشتی بوده‌اند. طهرانچی تاکنون بیش از ۱۵۰ مقاله در نشریات معتبر بین‌المللی منتشر کرده، بیش از ۳۰۰۰ ارجاع علمی دریافت داشته و شاخص «اچ-ایندکس» ۱ وی تقریباً ۲۹ است. همچنین ۱۲ عنوان کتاب نگاشته و ۸ اختراع را به ثبت رسانده است.

شاخص اچ-ایندکس معیاری بین‌المللی برای سنجش میزان تأثیرگذاری و بهره‌وری علمی یک پژوهشگر است. بدین معنا که هرچه این عدد بالاتر باشد، نشان‌دهنده آن است که فرد هم تعداد بیشتری مقاله علمی معتبر منتشر کرده و هم مقاله‌های او بارها مورد استناد دیگر پژوهشگران قرار گرفته است. شهید دکتر محمدمهدی طهرانچی با اچ-ایندکس تقریباً ۲۹ در حوزه فیزیک، جایگاهی بسیار برجسته پیدا کرده بود. عددی که صرفاً به واسطه کار زیاد به دست نمی‌آید و نتیجه سال‌ها پژوهش عمیق، نوآوری علمی و نقش‌آفرینی در مرزهای دانش است. این شاخص بالا نشان می‌دهد که آثار شهید عزیزمان نه تنها در ایران، بلکه در سطح جهانی مورد توجه و استفاده قرار گرفته و جامعه علمی دنیا به دستاوردهای او ارج نهاده است؛ افتخاری بزرگ که تصویر روشنی از تأثیرگذاری علمی و خدمت خالصانه او به علم و میهن اسلامی برای همگان ترسیم می‌کند.

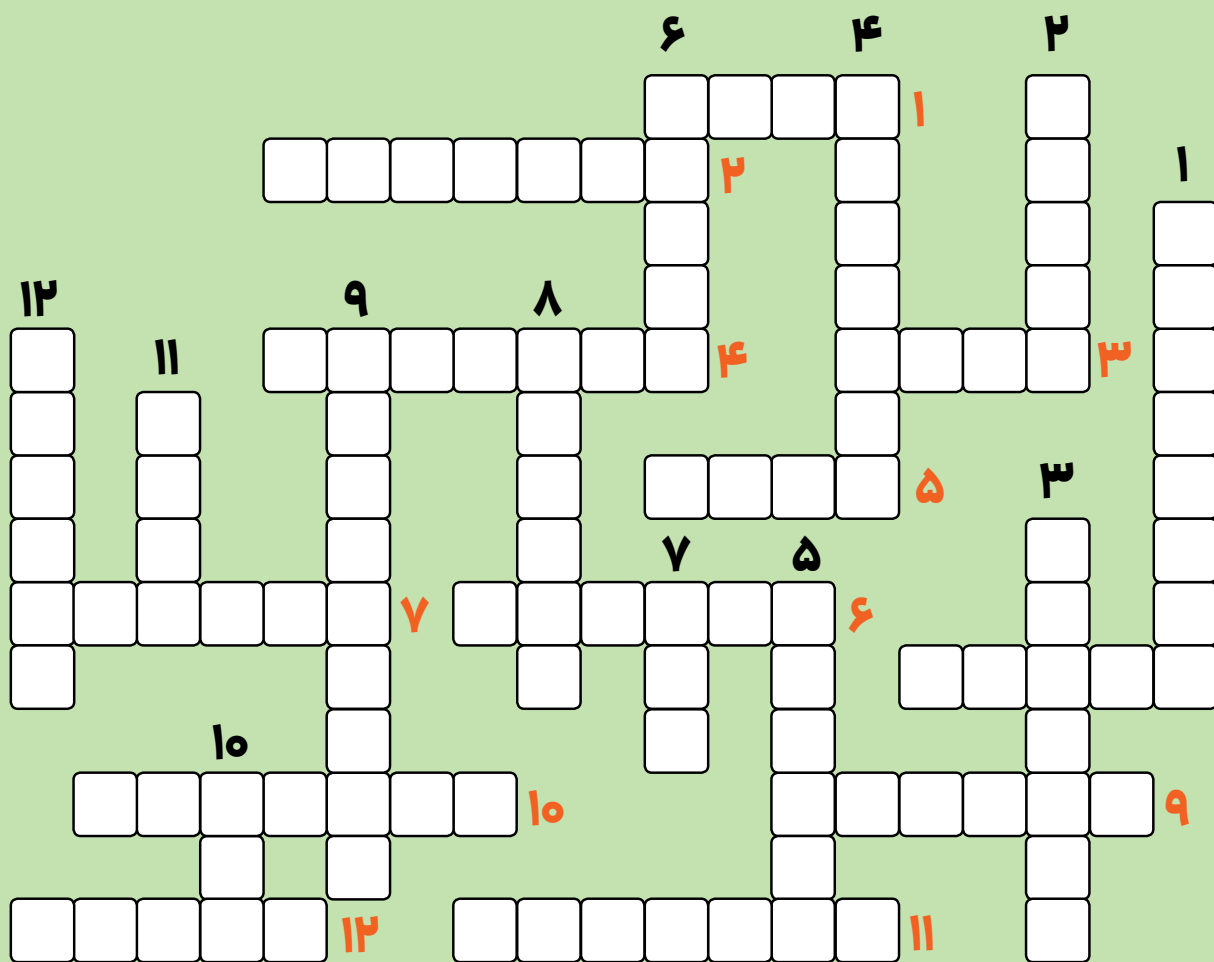
این تنوع و گستردگی آموزشی نشان‌دهنده عمق علم، تجربه و توانایی دکتر طهرانچی در تربیت نسل‌های دانش‌آموختگان در حوزه‌های فیزیک و سیاست‌گذاری علمی است.

دکتر محمدمهدی طهرانچی در طول سال‌های خدمت خود، همواره از این اصل بنیادین دفاع می‌کرد که دانشگاه و علم نمی‌تواند از ارزش‌های اسلامی و منافع ملی جدا باشد. در نگاه ایشان، مسئولیت دانشگاهیان تنها انتقال دانش نیست، بلکه تربیت نسلی است که هم‌زمان به اصالت اسلامی خود و هویت ایرانی‌اش افتخار کند و در برابر نفوذ فکری و فرهنگی دشمنان بایستد. انقلاب سال ۱۳۵۷ ایران نخستین حرکت بزرگ تاریخ معاصر بود که توانست هم‌زمان هویت ملی و مذهبی را در یک جریان انقلابی متحد کند. شعارهای انقلاب مانند استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی نشان می‌دهند که مردم ایران اسلام را نه به عنوان تضاد با ملیت، بلکه به عنوان عمق بخش هویت ملی خود تلقی کردند. این دانشمند بزرگ عاقبت در طرح ترور دانشمندان هسته‌ای کشور عزیزمان که از سال‌ها قبل توسط آمریکایی‌ها طراحی شده بود، توسط مزدوران اسرائیلی و در تاریخ ۲۳ خرداد سال ۱۴۰۴ با حمله پهلپادی به منزل مسکونی ایشان، به اجرا درآمد. در این حمله ناجوانمردانه علاوه بر این دانشمند هسته‌ای همسر و فرزندان وی نیز به شهادت رسیدند!

و سخن پایانی اینک: «نوجوانان ما ریشه‌هایی هستند که با آفتاب تلاش، می‌رویند و جهان را به تسخیر علم و دانش خود در می‌آورند! دیر نیست؛ برخیز!»

افقی

۱. فیلسوف، منجم، ریاضی‌دان و شاعر مشهور ایرانی که رباعیاتش شهرت جهانی دارند؛ ۲. فردی که در انجام کارها و رسیدن به هدف‌هایش بسیار مصمم و استوار است؛ ۳. کاشف الکحل؛ ۴. عمل خارج کردن رسوبات و گل‌ولای از بستر رودخانه‌ها و سدها؛ ۵. سمت راست به زبان عربی؛ ۶. مرکز استان خراسان جنوبی؛ ۷. واژه قدیمی برای نجار؛ ۸. روزانه؛ ۹. موادی که شکل و حجم مشخصی دارند، به‌سادگی تغییر شکل نمی‌دهند و اتم‌هایشان محکم به یکدیگر متصل‌اند؛ ۱۰. فردی که مراقبت از جنگل‌ها، منابع طبیعی، حیات وحش و جلوگیری از صید و شکار غیرمجاز بر عهده اوست؛ ۱۱. سبک‌ترین عنصر در جهان؛ ۱۲. رگ‌هایی که وظیفه‌شان رساندن خون از قلب به اندام‌های سراسر بدن است.



جدول

نیرامانی

۲۰

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴

عمودی

۱. یکی از مناسبت‌های مربوط به حفظ محیط زیست که در این ماه برگزار می‌شود؛ ۲. شبی که قرآن کریم برای اولین بار از سوی خداوند بر پیامبر گرامی اسلام نازل شد؛ ۳. روشی که مصریان باستان برای حفظ اجساد مردگان‌شان پیش از دفن کردن به کار می‌بردند؛ ۴. از انواع انرژی‌های پاک و تجدیدپذیر؛ ۵. جانداران تک‌سلولی میکروسکوپی که برخی بیماری‌زا و مرگ‌بار و برخی دیگر مفید هستند؛ ۶. واحد اندازه‌گیری سنتی در طلافروشی‌ها که از گذشته تا به امروز برای قیمت‌گذاری این فلز قیمتی از آن استفاده می‌شود؛ ۷. یکی از سوره‌های قرآن کریم؛ ۸. کمک مالی دولت به آحاد جامعه به‌منظور رفاه اجتماعی که غربی‌ها به آن سوبسید می‌گویند؛ ۹. یکی از نهادهای بسیار مهم که وظیفه‌اش رسیدگی به نیازهای جانبازان جنگ تحمیلی، شهدا و خانواده‌های شهداست؛ ۱۰. نام یکی از بزرگ‌ترین نبردهای پیامبر گرامی اسلام با مشرکان مکه؛ ۱۱. بخشی از دست؛ ۱۲. جانورانی که میزان دمای بدنشان ثابت نیست و تابع دمای شرایط محیط اطرافشان است.



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.

آداب دید و بازدیدهای نوروزی

هنوز خوابین؟! گفتم یه کله پاچه بگیرم
بیاییم صبح عیدی با هم بزنیم!

خوابتون می‌یاد؟! هنوز که سرشبه!
آخه اون دفعه گفتین زود نیایین،
ما هم گوش کردیم!



بهتر است که میهمان در رفتن تعجیل کند
تا مخل آسایش میزبان نشود.

همچنین دیر به خانه میزبان نرود.

تبلتت پروین خانوم! گفتم کارتون
رو آسون کنم، هر سؤالی داشتن
از «چت جی‌بی‌تی» پرسین!

ع! مریم‌جون! این دیگه چیه؟!

چند روز دیگه عیده،
تو نمی‌خوای سلمونی بری؟

نه باباجون، آخه معلمون امروز
می‌گفت اصلاً سرزده جایی نرین!
ان شاء الله بعد سیزده می‌رم!



و اینکه سرزده به مهمانی نرود.

سعی کند از پرسش‌های خصوصی و اضافی از میزبان پرهیز کند.

چون کامبیزجون توی کنکور در رشته هوافضاى شعبه مریخ قبول
شده، به باباش گفتم یه ویلای هزارمتری اونجا بگیره تا عیدها بریم
اونجا! اینجا چقدر گرمه اکرم خانوم! می‌شه النگوهامو دربیارم!



و در آخر، مهمانی رفتن نباید برای فخرفروشی
و به قصد ریا یا افتخار باشد.



کت قدیمی

فرزانه مصیبی

زیرزمین. زینب هم با چای رفت زیرزمین. بابا مشهدی کنار صندوقچه قدیمی نشسته بود و داشت داخل آن را مرتب می کرد. زینب و احمد هم با ذوق و شوق وسایل قدیمی توی صندوقچه را زیر و رو می کردند و با دیدن هر وسیله ای ذوق زده می شدند و کلی سؤال برایشان پیش می آمد.

زینب کت قدیمی را از صندوقچه بیرون آورد و گفت: «کت بچگی شماست بابا مشهدی؟ چرا پشتش پاره است؟» بابا مشهدی کت را گرفت، چشم هایش برقی زد و گفت: «بله، این کت بچگی من و داداشمه.» احمد گفت: «یعنی چی؟»

بابا مشهدی گفت: «خانواده ها قدیم بچه زیاد داشتند. بابام خدا بیمارز این کت رو خرید برای داداش بزرگم؛ داداش محمود، خان عمومی باباتون. بعد از چند سال که بهش کوچیک شد، کت رسید به عمورضا و بعد عمومحمد...»

زینب گفت: «عمو دوقلوهای بابا؟» احمد گفت: «آره همون ها که از روی هم کپی شدند.» زینب گفت: «چه جوری دو تایی می پوشیدن؟» بابا مشهدی گفت: «یه روز عمو رضا می پوشید، یه روز عمو محمد.»

زینب گفت: «بعدش رسید به شما؟» بابا مشهدی خنده ای کرد و گفت: «بله. از ذوق تو پوست خودم نمی گنجیدم.»

بالای سر مامانم وایستادم تا بدزدش و روفوش کنه. آخه آستر ماسترش پاره شده بود و آرنجش هم سوراخ بود! شب عید بود. دلم می خواست کت رو روی پیراهن سفید عیدم بپوشم. فکر می کردم این کت رو بپوشم دیگه بزرگ می شم؛ عین خان داداشم. مادرم بنده خدا این قدر کار داشت که کت رو آخر شب درست کرده بود.

صبح عید من بدویدو کت رو پوشیدم که بریم عید دیدنی. همین که کت رو تنم کردم متوجه شدم برام تنگه. دست هام رو نمی تونستم جمع کنم. بابام خدا بیمارز خندید و گفت: رضا و محمد دوقلو بودن شیرسوز شدن و ریز موندن. تو به جاشون خوب رشد کردی. رشید شدی ماشالله. این قدر دیر کت به اون دو تا کوچیک شد که به درد تو نخورد.

گریهام گرفتم. هرچی مادرم گفت کت رو نپوش به خرجم نرفت. همان طور مثل مترسک سر جالیز با دست هایی که از کنارم رو هوا مونده بودن، رفتم عید دیدنی. صاحب خونه که ظرف آب نبات قیچی رو گرفت جلوم، دو تا دستم رو بردم سمت ظرف که هم زمان دو تا آب نبات قیچی بردارم که یک دفعه کت از پشت جر خورد!...

زینب و احمد به خنده بابا مشهدی خندیدند. زینب گفت: «تاراحت شدین؟»

بابا مشهدی گفت: «اوه! چقدر گریه کردم. البته همین موضوع باعث شد، سر آخر بابام برام یه کت نو بخره.»

زینب گفت: «اون کت رو هم داریم؟» بابا مشهدی گفت: نه ندارم. وقتی بهم کوچیک شد، مادرم داد به یکی از بچه های فامیل.»

احمد کت قدیمی را برداشت، پوشید و گفت: «می شه امسال عید من اینو بپوشم؟ الان می دم مامان پشتش رو بدوزه.»

زینب و احمد تصمیم گرفته بودند برای خانه تکانی به مادر کمک کنند. احمد افشانه شیشه پاک کن را برداشت و پاشید به شیشه ها و با دستمال افتاد به جان شیشه در آشپزخانه. مادر داد زد: «قربون برم پسر من رو که کمک می کنه، ولی من اون شیشه رو پاک کرده بودم مادر.»

احمد لب و لوجه اش آویزان شد و داشت می گفت پس من چی کار کنم که زینب در ماشین لباس شویی را باز کرد، لباس ها را ریخت توی سبد و از جلوی مادرش رد شد و گفت: «احمد دوباره کاری نکن. اول بپرس از مامان بعد انجام بده.» داشت از در آشپزخانه خارج می شد که مامان داد زد: «زینب جان! عالم بی عمل نباش مادر دورت بگردم.»

زینب حاج و واج بود که مامان گفت: «هنوز ماشین رو روشن نکردم. گذاشتم زمان پرمصرفی برق بگذره، بعد بزنم بشوره.» زینب نگاهی به لباس ها کرد و با دست یکی از آن ها را لمس کرد. چیزی نگفت، اخم هایش را درهم کشید و لباس ها را دانه دانه گذاشت توی ماشین. احمد خندید، صدایش را نازک کرد و گفت: «احمد دوباره کاری نکن، اول...»

مامان گفت: «زینب جان یه چایی ببر زیرزمین برای بابا مشهدی.»

احمد گفت: «عه... بابا مشهدی اونجاست؟» و دوید سمت



برسد به دست دوستم

عبدالله مقدمی

۲۳

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴

جارو کشید و رفت. من توی رختخواب داشتم به این فکر می کردم که آدم چطور می تواند این قدر بدشانس باشد که باز هم مامان وارد اتاقم شد و این دفعه از روی تشک قلم داد روی زمین. تا آدم حرف بزنم، در یک حرکت پهلوانانه، زیر یک خم تشک را گرفت و مثل نارنگی پوستش را کند و انداخت روی زمین. روی زمین سفت که نمی شد خوابید. تازه اگر می شد هم نشد، چون باید می رفتم و نان می گرفتم. نان صبحانه را که گرفتم فکر کردم آزاد شدم، اما همان لحظه چشمم به چشم مامان خانم افتاد که داشت از گوشه چشم به من به عنوان یک کارگر تمیز کننده سر حال و قیراق نگاه می کرد. چشمت روز بد نبیند تا آدم به خودم بجنبم، دیدم وسط حمام با یک فرچه و یک اسپری جرم گیر هستم و دارم همین طور مثل سنباده می سایم. خلاصه که دیگر نگویم برایت که تا شب چه بلاهایی سرم آمد و با کدام سوراخ و سنبه های خانه آشنا شدم. فقط همین را بگویم که مطمئنم همه هم کلاسی هایم هم امروز همین طور که داشتند در خانه تکانی کمک مادرشان می کردند، هزار بار آرزو می کردند که ای کاش مدرسه ها باز بود و آن ها داشتند به کوییز معلم ریاضی جواب می دادند.

سلام دوستم. دیروز آخرین روز مدرسه در سال قدیم بود. البته همین الان که دارم برایت این نامه را می نویسم، هنوز قدیمی نشده و چند روزی به تهش مانده است، اما به هر حال ما که دیگر بهش می گوییم قدیمی. خدا کند که از دستان ناراحت نشود. داشتم این را می گفتم که آخرین روز مدرسه بود و بچه ها خیلی خوش حال بودند، چون می توانستند از فردا دلی از عزای خواب در بیاورند و به قول بابایمان از خروس خوان بیدار نشوند و عوضش تا بوق سگ بیدار بمانند. همه خوش حال بودند، اما من خوش حال نبودم؛ چون می دانستم که این خواب و خیال های بچه ها برای خوابیدن، به قول معلم ادبیاتمان توهمی بیش نیست. امروز صبح وقتی با صدای شیپور بیدارباش مامان خانم، یعنی همان زوزه جاروبرقی، بیدار شدم و دیدم از روزهایی که برای مدرسه رفتن بیدار می شدم، زودتر است، فهمیدم که درست حدس زده بودم. هم کلاسی هایم هم هر کدامشان الان توی خانه و زیر پتو دارند یکی می زنند توی سر خودشان و یکی هم توی سر بالش، بلکه بتوانند صدای جاروبرقی را سانسور کنند. اما این فقط اول بدبختی بود. مامان جان با همان جاروبرقی دیوانه آمد و مرا از جایم بلند کرد و زیرم را



شیرینی پنجره‌ای

اعظم سبحانیان

۲۴

نوجوان

شماره ۱۴۰

سینی پر از شیرینی را گذاشت روی سکوی آشپزخانه.
- بفرمایید! ایشالا امسال شادی پخش بشه تو خونه‌تون.
درست است که حسابی همه جا ریخت و پاش شد، ولی شیرینی‌ها آن قدر قشنگ بودند که مامان چند عکس از آن‌ها گرفت. بالاخره بعد از پذیرایی، مریم خانم خداحافظی کرد و من و مامان تا سر پله‌ها دنبالشان کردیم. وقتی برگشتیم، بچه وسطی از داخل خانه مثل گربه پرید بیرون. مامان گفت: «عه! خودم کفش کردم پاش!» و چند لحظه بعد من و مامان با یک عالمه پنجره‌های شکسته‌شده مواجه شدیم که پخش شده بودند توی سالن!

مامان دستش را گذاشت روی قلبش و نشست روی اولین مبل. ظرفی آوردم و نشستم وسط شیرینی‌ها و مشغول خوردن شدم. پروانه بال شکسته‌ای را هم برداشتم و دادم دست مامان و گفتم: «بی خیال! بخور خیلی خوش مزه است.» مامان آب دماغش را بالا کشید و یک گاز زد و گفت: «چقدر زود دعاش گرفت. بدجوری شادی پخش شد تو خونه‌مون!» و هر دو زدیم به خنده! حالا نخند و کی بخند.

وقتی در را باز کردم فکر کردم کسانی که پشت در هستند اشتباهی زنگ ما را فشار داده‌اند. مریم دوست مامان اصرار کرده بود چند روز قبل از سال تحویل بیاید و برای عیدمان شیرینی پنجره‌ای درست کند، ولی نگفته بود با سه بچه قد و نیم قدش! مامان هم که قیافه‌اش داد می‌زد از دیدن بچه‌ها جا خورده، موقع سلام و احوال‌پرسی با وحشت به من نگاه کرد.

مریم خانم هنوز وسایلش را زمین نگذاشته بود که هر سه تا بچه از سه جهت فرار کردند: یکی پرید روی مبل‌های مامان که تازه داده بود شست‌وشو، یکی رفت سراغ تلویزیون و دیگری هم رومیزی را کشید.

یکی را من گرفتم، دیگری را مامان. بچه با جیغ چنگ زد توی صورتم و پرید پایین و چند لحظه بعد ظرف شکر را چپه کرد کف آشپزخانه. مریم خانم که عین خیالش نبود، خندید و گفت: «شکر بریزه تو دست و پا شگون داره. تو سه‌سوت یه شیرینی پنجره‌ای برات درست کنم که پنجره‌های شادی به روت باز بشه.» و دست به کار شد. من و مامان هم بچه‌ها را به زور کنترل کردیم. وقتی اولین شیرینی پنجره‌ای به شکل پروانه درست شد، خیلی ذوق کردیم. و ساعتی بعد مریم خانم پودر قندها را پاشید رویشان و

خانه تکانی با نانو فناوری

مهدی فرج اللهی



این روزها موضوعی نیست که نانو فناوری وارد آن نشده باشد. در میان موضوع‌های متفاوت و در ایام خانه‌تکانی عید، چند نکته توجه قهرمانان دستمال به‌دست روی چارپایه را به خود جلب کرده است. نانو فناوری در مواد شوینده تغییراتی به‌وجود آورده است که به کمک آن‌ها، با کمترین فشار و زحمت، به راحتی لک، رسوب، چربی و انواع کثیفی از روی فرش، شیرآلات، گاز و انواع سطوح پاک می‌شود و از افتادن کت و کول جلوگیری می‌کند. این مواد به جان اشیا می‌افتند تا مغز استخوان و لالوی آن نفوذ می‌کنند، ذرات چرک و کثیفی را دودستی و محکم در بغل می‌گیرند، و به بیرون مشایعت می‌فرمایند.

حتی کارواش‌هایی که با این مواد کار می‌کنند، بدون آب خودرو را مثل دسته گل تحویل می‌دهند. خودرو، لاستیک، داشبورد و حتی موتور از روز اولش هم تمیزتر می‌شود. بعضی از این مواد خاصیتی دارند که پس از پاک‌سازی سطح، تا مدت‌ها به نگهبانی و مواظبت از آن می‌پردازند. مواد نانو نه تنها سطح را پاک می‌کنند، بلکه وقتی گردوغبار و آلودگی جدیدی به آن نزدیک می‌شود، با گفتن عبارت «کیشده، پیشده» آن را از نشستن روی سطح منصرف می‌کنند. در همین راستا شیشه‌های مخصوص، رنگ‌ها و کاغذدیواری‌هایی ساخته شده‌اند که همگی از همین فناوری کیشده پیشده استفاده می‌کنند و به این راحتی‌ها کثیف نمی‌شوند.

علی‌الحساب فعلاً از کتف، زانو، و کت و کولمان مراقبت کنیم و مواظب باشیم در این ایام از چهارپایه یا چهارچوب پنجره نیفتیم تا در آینده‌ای نه چندان دور، این مواد به کمک روبات‌ها و هوش مصنوعی، نسخه خانه‌تکانی را کلاً بپیچند. پس با این خیال خوش تا آن موقع خسته نباشید و خداقوت.

زندانی من



سعیده موسوی زاده

زندانی من
برایم خوش‌رقصی می‌کند
سبزه هفت‌سین را نمی‌چرد
سکه‌ها را نمی‌چاپد
آجیل و میوه را بالا نمی‌کشد
به تنگی تنگ دلخوش است و جیک نمی‌زند
هوس دریا نمی‌کند
و بعد از تعطیلات کسالت‌بارش
بی سر و صدا
به سفر آخرت می‌رود

چه کسی ترمز رامی کشد؟!

احسان خان محمدی

تصور کن سامانه پرسش و پاسخ مدرسه فقط به سؤال‌های کوتاه جواب می‌دهد؛ مثلاً: «امتحان چه ساعتی شروع می‌شود؟» روشن‌اند و اگر اشتباه کند، عذرخواهی می‌کند و راه درست را اما اگر روزی همین ابزار پاسخی گمراه‌کننده بدهد یا در برخورد با یک دانش‌آموز بی‌انصاف باشد، چه می‌شود؟ چه کسی باید بفهمد این خطا از کجا آمده و چطور جلوی تکرار آن را بگیرد؟ کسی که قبل از بروز خطا، چراغ‌های هشدار را روشن می‌کند تا فناوری از مسیر انسانی و درستش منحرف نشود.

دنیای
رشته‌ها

متخصص اخلاق هوش مصنوعی کیست و چه می‌کند؟

وقتی اسم «هوش مصنوعی» را می‌شنوی، شاید به برنامه‌نویس‌ها فکر کنی. اما پشت این کدها، کسانی هستند که نگهبان رفتار درست فناوری‌اند. متخصص اخلاق بررسی می‌کند سامانه‌های هوشمند چقدر منصفانه، امن و قابل اعتماد عمل می‌کنند. او با تیم‌های فنی و طراحان همکاری دارد تا قبل از انتشار محتوا، خطرها دیده و کنترل شوند. به زبان ساده، او مراقب است «هوشمندی» از انسانیت فاصله نگیرد. او کسی است که تضمین می‌کند فناوری، فقط سریع نباشد، درست هم باشد.

۲۶

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۳

چرا این شغل مهم است؟

هرچه هوش مصنوعی را بیشتر وارد زندگی‌مان کنیم، خطر خطا هم بیشتر می‌شود. مقیاس بین خطاهای ناعادلانه در حد ممکن است در حد نمره‌های اشتباه باشد و گاهی در حد تصمیم‌های تکرارشان را بگیرد. جلوی تکرارهای تازه در جهان هم می‌گویند: «سامانه‌های هوش مصنوعی باید قابل اعتماد، قانون‌گو و شفاف باشند.» پس این شغل درست همان جایی کاربرد دارد که فناوری به انسان پاسخ می‌دهد و هوش مصنوعی باید یاد بگیرد با انصاف رفتار کند.

برای اینکه متخصص اخلاق هوش مصنوعی شوی، به چه مهارت‌هایی نیاز داری؟

برای ورود به دنیای اخلاق هوش مصنوعی لازم نیست نابغه کدنویسی باشی؛ بلکه وقتی یک سامانه اشتباه می‌کند، باید بتوانی بفهمی «چرا؟» پس لازم است تفکر نقادانه و تحلیل مسئله را خوب بلد باشی. باید بتوانی نیاز داری تا بتوانی مسیر تصمیم‌ها را ثبت و بررسی کنی. کمی آشنایی با داده و آمار هم به تو کمک می‌کند تا بفهمی خطا از کجا آمده است و چطور باید اصلاح شود. جدایی‌ناپذیر این تخصص‌هاست؛ چون همیشه باید میان نگاه فنی، انسانی و مدیریتی پل بزنی. حساسیت انسانی است؛ اینکه اثر تصمیم‌های هوشمند را در زندگی واقعی آدم‌ها ببینی، نه فقط روی صفحه نمایش.

بازار کار کجاست؟

هر جا هوش مصنوعی حضور دارد، اخلاق هم حضور دارد. بنابراین، همه حوزه‌ها، از آموزش و سلامت دیجیتال گرفته تا بانکداری و خدمات شهری، همه به افرادی نیاز دارند که خطرها را شناسایی و کنترل کنند. در شرکت‌های نوآفرین (استارت‌آپ‌های) ایرانی نیز شغل‌هایی مانند «ناظر اخلاقی داده»، «ارزیاب سامانه‌های هوشمند» و «کارشناس اعتماد دیجیتال» در حال شکل‌گیری است.

از چه رشته‌هایی می‌توان وارد این حوزه شد؟

این شغل فقط مختص برنامه‌نویس‌ها نیست. تو تقریباً از هر رشته‌ای می‌توانی به آن برسی؛ البته اگر علاقه و پشتکار داشته باشی. چون در هر رشته بخشی از سواد و مهارتی را که در این شغل نیاز داری، می‌آموزی. در رشته ادبیات و علوم انسانی، مهارت استدلال و اخلاق را می‌آموزی. در رشته ریاضی و فیزیک، منطق و نظم ذهنی را تمرین می‌کنی. در رشته علوم تجربی، نگاه علمی و مبتنی بر مشاهده را پرورش می‌دهی. و در هنرستان، رشته‌هایی مانند نرم‌افزار، شبکه یا رسانه، تو را با ابزارهای واقعی این حوزه آشنا می‌کنند.

دانشگاه یا مهارت یا هر دو؟

برای اینکه بتوانی راحت‌تر در مسیر رشته اخلاق هوش مصنوعی ادامه بدهی دو گزینه داری: از دانشگاه: می‌توانی رشته‌هایی مثل مهندسی رایانه، علوم داده، فلسفه اخلاق یا حقوق فناوری بخوانی. این رشته‌ها می‌توانند تو را به اخلاق هوش مصنوعی برسانند. هر کدام از این دو گزینه را که انتخاب کنی، در هر حال باید سیراغ پروژه‌های علمی بروی و تجربه کنی. چون تنها با تجربه کردن است که می‌توانی چیزی را بسازی، امتحانش کنی، نتیجه‌اش را بسنجی و دوباره بهترش کنی.

اگر به این حوزه علاقه مندم، از حالا چه کار کنم؟

برای شروع سه تمرین ساده اما چالشی انجام بده:

۱. شناسایی خطاها
یک ابزار هوشمند را انتخاب کن و سه اشتباه احتمالی‌اش را حدس بزن؛ مثلاً سوگیری، ابهام یا بی‌دقتی. برای هر خطا یک راه اصلاح بنویس.

۲. بازبینی (چکلیست) اعتماد
پنج اصل شخصیات را بنویس: احترام، شفافیت، حفظ حریم، قلدری نکردن، ارائه منبع. گفت‌وگوی یک روبات را با این بازبینی بسنج.

۳. گزارش کوتاه
تجربیات را بنویس: چه چیزی منصفانه نبود؟ چه پاسخی می‌توانست انسانی‌تر باشد؟

یادت باشد: آینده متعلق به کسانی است که فقط شیفته سرعت نیستند، بلکه هوشمندانه ترمز می‌گیرند تا فناوری امن‌تر و عادلانه‌تر به ما کمک کند. شاید یکی از آن‌ها خود تو باشی.



@NOJAVAVN-PARVANEGI

نوشته‌های خود را
برای ما بفرستید.

زیبا نگاران نوقلم، سلام. با نگاهی زلال و کلامی
شیوا، به میهمانی واژه‌ها آمده‌ایم؛ جایی که قلم
جوانه می‌زند و شعر از نگاه شما آغاز می‌شود. با ما به
سرزمین «پروانگی» بیایید تا با هم شاهد آفرینشی دوباره
باشیم.

همه عمر بردارم سر از این خمار مستی
که هنوز من نبودم که تو در دلم نشستی

تو نه مثل آفتابی که حضور و غیبت افتد
دگران روند و آیند و تو همچنان که هستی

چه حکایت از فراق که نداشتم ولیکن
تو چو روی باز کردی در ماجرا بیستی

نظری به دوستان کن که هزار بار از آن به
که تحیتی نویسی و هدیتی فرستی...
حضرت سعدی

بنده شاکر

سروده علی دانا، پایه هفتم، تهران

سلام سلام خداجون
ای خدای مهربون
وقتی نماز می‌خونم
بزرگیتو می‌دونم
معنی سوره‌ها رو
سعی می‌کنم بدونم
معنی سوره حمد
حمد و ثنای شماست
معنی قل هو الله
یعنی خدا بی‌همتااست
خداجون مهربون
من عاشق شمایم
قدر نعمت‌هایت را
با دل و جان می‌دانم

نظر مربی

علی عزیز و هنرمند، شما در این ترانه کودکانه بعضی از
مفهوم‌های دینی را به زبانی ساده بیان کرده‌ای؛ مثل «حمد
و ثنا» و «بی‌همتای بودن خدا». در واقع شعرت یک گفت‌وگوی
شیرین و کودکانه با خداست؛ پر از صداقت و سادگی. اما از
نظر ساختاری باید قافیه‌های صحیح و دقیق‌تری به کار ببری.
منتظر شعرهای زیبای بعدی‌ات هستیم.

پروانگی

مربی و منتقد:

سعیده اصلاحی

۲۸

نوجوان

شماره ۶ | آشنایی ۱۴۰۴

شهر خاکستری

سرودهٔ ویانا کیامنش، پایهٔ هفتم، بروجرد

در این شهر بی‌لبخند
مردم خاکستری رنگ‌اند
دل‌ها پر از بغض‌های بی‌صداست
در این سکوت
حتی فریاد هم تنه‌است
دل‌تنگ و خسته‌ایم از این همه تکرار
از این روزگار بی‌لبخند
از نگاه‌های سرد و بی‌روح
همه لبخند بر لب اما دل از سنگ
پشت هر حرف یک دنیا نیرنگ
انسان‌ها از هم دور شده‌اند
مثل ماه از خورشید
تنها تر از تنها
مثل غریبه‌ها
این روزها همه چیز
زیر نقاب پنهان است
و همه فقط نقش خوشبختی را بازی می‌کنند
و اشک‌هایشان را پشت لبخند پنهان می‌کنند
همه منتظرند
شاید روزی دلی بی‌نقاب بیاید
و لبخند واقعی را
بر لب همه بنشانند
امید بیاید و جای غم را بگیرد
و دنیای خاکستری، رنگارنگ شود
شاید روزی از دل این کوچه‌های سرد
بهار پیدا شود
و ما هنوز منتظریم...
شاید دنیا زیبا شود

مرد قوی

نوشتهٔ نازنین کمانکش، پایهٔ هفتم، ملایر

مردی در روستایی بزرگ زندگی می‌کرد. او برای آغاز فصل جدید، نه خانه و سر پناهی داشت و نه پولی برای خرید ملک. تصمیم گرفت که هر روز به بالای کوه‌ها برود و سنگ‌های کوچک و بزرگ بیاورد. روزها گذشت و بالاخره او توانست یک خانه کاهگلی درست کند. او به همین کار ادامه داد و چند سال بعد با پولی که پس‌انداز کرده بود، چند گوسفند خرید و برای گوسفندانش هم یک آغل ساخت تا از گرما و سرما و حملهٔ گرگ در امان بمانند.

سال‌ها گذشت و مرد با تلاش و کوشش و زحمت پول زیادی جمع‌آوری کرد و توانست خانه‌ای بزرگ‌تر بخرد، یک زمین کشاورزی هم تهیه کند و مشغول کاشت گندم شود. سالیان سال گذشت. حالا همهٔ مردم روستا آن مرد زحمتکش را می‌شناختند و او را الگوی خود قرار داده بودند...

نظرمربی

نازنین عزیز و پر تلاش، پیام قصه‌ات ارزشمند است و سیر پیشرفت مرد، روندی قابل تصور و انگیزه‌بخش دارد؛ اما گزارش‌وار بیان شده و نیازمند فضاسازی است؛ مثلاً: «مرد هر صبح قبل از طلوع، نفس‌نفس زنان سنگ‌ها را از شیب تند کوه پایین می‌آورد...»

دیگر اینکه دربارهٔ احساسات شخصیت اصلی قصه‌ات هیچ حرفی نزده‌ای و ما نمی‌دانیم مرد چه حس و حالی داشت؛ ناامید بود؟ امیدوار بود؟ خسته می‌شد؟ اضافه کردن همین حس‌ها برای برقراری ارتباط با مخاطب ضروری است. توصیه می‌کنم به پایان‌بندی قصه‌های بعدی‌ات بیشتر دقت کنی تا به یادماندنی‌تر شوند. منتظر آثار جدید و خواندنی‌ات هستم.

نظرمربی

ویانای عزیز و شاعر، فضاسازی شعرت روشن و قابل لمس است و حس یأس و خستگی جمعی را منتقل می‌کند. شعر بی‌واسطه با دل حرف می‌زند و همین سادگی باعث ارتباط سریع مخاطب با فضا و پیام آن می‌شود. استعاره‌های می‌توانند جدیدتر و منحصربه‌فردتر باشند. پایان شعرت زیباست، اما کمی توضیحی و مستقیم است. ترجیح دارد پرقدرت‌تر شود. امیدوارم به سرودن ادامه بدهی و شعرهای زیبای بعدی‌ات را هم برایمان بفرستی.

هنرمندان نو قلم و
دوستان عزیز رشد نوجوان
شما هم می‌توانید دل‌نوشته‌های
زیبایتان را برایمان بفرستید تا
اولین پروازتان را در «پروانگی»
تماشا کنیم.

راه‌های ارتباطی شما برای فرستادن متن و
داستان، رایانامهٔ مجله است به نشانی:

nojavan@roshdmag.ir

یا شمارهٔ پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

پادشاه ظالم و مرد راست گو

محمود پوروهاب

شاعران
نامی ایران

نظامی گنجوی یکی از پنج شاعر بزرگ زبان فارسی است. تقریباً همه شعرهای او روایی، یعنی داستانی هستند. قصه‌های نظامی معمولاً بلند است. ما در اینجا یکی از قصه‌های کوتاهش را آورده‌ایم که باهم می‌خوانیم.

۳۰

پادشاه ظالم و مرد راست گو

رفت یکی پیش ملک صبحگاه
راز گشاینده‌تر از صبح و ماه
گفت: «فلان پیر تو را در نهفت
خیره‌کش و ظالم و خون‌ریز گفت»
شد ملک از گفتن او خشمناک
گفت: «هم اکنون کنم او را هلاک!»
رفت بر پیر جوانی چو باد
گفت: «ملک بر تو جنایت نهاد
پیش‌تر از خواندن آن دیو رأی
خیز و بشو تاش بیاری به‌جای!»
پیر وضو کرد و کفن برگرفت
پیش ملک رفت و سخن درگرفت
دست به هم سود شه تیز رأی
وز سر کین دید سوی پشت پای
گفت: «شنیدم که سخن رانده‌ای
کینه‌کش و خیره‌کش خوانده‌ای
آگهی از ملک سلیمانی‌ام؟
دیو ستمکاره چرا خوانی‌ام؟!»
پیر بدو گفت: «نه من خفته‌ام
زانچه تو گفتی بترت^۲ گفته‌ام

۱. پادشاه، سلطان
۲. بدتر از آن

شرح قصه

یک روز صبح یکی از جاسوسان سراسیمه و عرق‌ریزان وارد تالار قصر شد. شاه ظالم همراه مشاورانش نشسته بود و خوش‌گذرانی می‌کرد. با دیدن جاسوسش گفت: «ها چه شده؟ این وقت روز اینجا چه می‌کنی؟»

جاسوس تعظیم بلندبالایی کرد و گفت: «ای قیله عالم! امان از دست این غلام گاریچی. او امروز توی صف نانوائی از گرانی نان گفت و بعد پشت سر شما حرف‌های خیلی بدی زد. شما را ظالم و خون‌ریز نامید و گفت آدم خودخواه و پول‌پرستی هستید و اصلاً به فکر مردم نیستید.»

شاه با شنیدن این حرف خیلی خشمگین شد و گفت: «این پیرمرد واقعا آدم ناراحتی است. اولین بارش نیست. چند وقت پیش به من گزارش دادند که در مسجد شهر مرا دزد و ظالم خوانده و نفرینم کرده. همین امروز دستور می‌دهم او را بیاورند و سر از تنش جدا کنند!»

یکی از نگهبانان جوان که دم در تالار نگهبانی می‌داد و از آشنایان غلام گاریچی بود، به بهانه‌ای از تالار بیرون آمد و دوان‌دوان به خانه غلام گاریچی رفت. به او گفت: «عمو غلام چه نشسته‌ای که مأموران شاه تا ساعت دیگر به اینجا می‌آیند.» - چرا مگر چه شده؟ - چه شده عموغلام؟! مگر امروز جلوی نانوائی، جلوی مردم پشت سر شاه حرف نزدی؟! یکی از جاسوسان همه حرف‌های را به گوش شاه رساند. خودم آنجا بودم همه را شنیدم. شاه از دست تو خیلی خشمگین است و تصمیم دارد تو را بکشد. از من گوش می‌کنی تا

پیر و جوان بر خطر از کار تو
شهر و ده آزرده ز پیکار تو
من که چنین عیب‌شمار توام
در بد و نیک آینه‌دار توام
آینه چون نقش تو بنمود راست
خود شکن! آینه شکستن
خطاست»

پیر چو بر راستی اقرار کرد
راستی‌اش در دل شه کار کرد
چون ملک از راستی‌اش پیش‌دید
راستی او کژی^۳ خویش دید
از سر بیدادگری گشت باز
دادگری گشت رعیت‌نواز
راستی خویش نهان کس نکرد
در سخن راست، زیان کس نکرد
راستی آور که شوی رستگار
راستی از تو، ظفر از کردگار

۳. کجی، خطا و گناه

نکته مهم

اگرچه این قصه نکته‌های بسیار مهمی دارد، اما از همه مهم‌تر این بیت خلاقانه و معروف نظامی است: آینه چون نقش تو بنمود راست / خودشکن، آینه شکستن خطاست

شاعر می‌خواهد بگوید راستی و حقیقت مثل آینه است؛ آینه‌ای که علاوه بر زیبایی‌ها، عیب‌های ما را هم نشان می‌دهد. بنابراین باید عیب‌های خودمان را از بین ببریم، نه اینکه آینه را بشکنیم. با شکستن آینه که عیب‌های ما نمی‌شکنند، از بین نمی‌روند. نظامی در این شعر بر راستی و درستی، و گفتن حقیقت تأکید دارد و می‌گوید: کسی که راست می‌گوید هرگز ضرر نمی‌کند. پیروزی با کسی است حقیقت را می‌گوید، و خداوند هم پشتیبان راست‌گویان است.

خلاصه زندگی‌نامه

حکیم ابومحمد الیاس بن یوسف، متخلص به نظامی، یکی از شاعران بسیار بزرگ فارسی‌زبان است. او بین سال‌های ۵۳۰ تا ۵۴۰ در شهر گنجه که امروزه یکی از شهرهای جمهوری آذربایجان است، متولد شد. مهم‌ترین اثر نظامی «پنج گنج» یا «خمسه» است که عبارت است از این پنج کتاب: مخزن الاسرار؛ خسرو شیرین؛ لیلی و مجنون، هفت پیکر و اسکندرنامه. نظامی یکی از بزرگ‌ترین داستان‌سرایان ایرانی و بزرگ‌ترین شاعر در سرودن داستان‌های عاشقانه است. او شاعری با اطلاعات و دارای دانش بسیار وسیعی است. دقت او در شرح جزئیات طبیعت، حالات و فضا سازی‌ها، خیال‌انگیز و بی‌نظیر است. نظامی تمام عمر خود در شهر گنجه بود و فقط یک سفر کوتاه داشت. او در سال ۶۱۲ هجری در گنجه از دنیا رفت و آرامگاهش در همین شهر است.



مأموران شاه نیامده‌اند، خودت به دربار شاه برو.

– بروم چه کار کنم؟ – اگر با پای خودت بروی و یک جوری از دلش در بیاوری و عذرخواهی کنی، شاید تو را ببخشد.

غلام گاریچی وضو گرفت و کفنش را زیر بغلش زد و به قصر شاه ظالم رفت. شاه با دیدن غلام گاریچی خیلی تعجب کرد. بعد لبخندی زد و گفت: «ای پیرمرد شنیدم سخنرانی کرده‌ای و مرا ظالم و خون‌ریز خوانده‌ای؟»

پیرمرد، یعنی همان غلام گاریچی، گفت: «ای شاه آنچه شنیدی من بدتر از آن‌ها را به تو گفته‌ام؛ خیلی بدتر.»

– چس؟ به جای عذرخواهی تازه اقرار هم می‌کنی که بدتر از این گفتم؟ من فکر کردم برای خواهش و التماس آمده‌ای تا از خطایی که کرده‌ای چشم‌پوشی کنم!

– ای پادشاه من صلاح و خیر تو را می‌خواهم. خودت هم می‌دانی که حق با من است. اصلاً گرفتم مرا هم کشتی، آن وقت چه؟ فکر می‌کنی با کشتن من همه چیز درست می‌شود؟

آیا بهتر نیست به جای کشتن و به زندان انداختن من و امثال من، عیب‌های درونت را بکشی و دست از جنایت و ظلم برداری؟ و...

شاه ظالم کمی در تالار قدم زد و به فکر فرو رفت. و بعد به غلام گاریچی نگاه کرد و گفت: «حق با تو هست. تا حالا کسی جرأت نکرده بود عیب‌های مرا جلوی من بر زبان بیاورد. معلوم است که تو انسان دلسوز و خیرخواهی هستی.»

از آن پس شاه آن سرزمین سعی کرد دست از ظلم و جنایت بردارد و با مردم رفتار خوبی داشته باشد.

بهتر از بهشت

آداب حضور در خانه خدا

حسین امینی پویا

رسم
زندگی

۳۲

نوجوان

شماره ۱۴۴

نوجوانی مرحله‌ای مهم و سرنوشت‌ساز در شکل‌گیری هویت دینی و باورهای درونی ماست در این دوره است که ما به دنبال شناخت خود و پیدا کردن راه درست زندگی هستیم. هویت دینی یعنی آدمی بداند چه باورهایی دارد؟ به کدام ارزش‌های معنوی پای‌بند است؟ چرا باید طبق آموزه‌ها و دستورهای مذهبی‌اش زندگی کند.

البته معلوم است که هویت دینی یک‌شبه ساخته نمی‌شود، بلکه معمولاً سال‌ها آموزش، گفت‌وگو و مطالعه، تجربه معنوی و الگوگیری از رفتار بزرگ‌ترها و دیگر عوامل

رسانه و دوستان در شکل‌دهی آن دخالت دارند. در این میان برای ما نوجوانان مسجد می‌تواند نقش مهم و مؤثری در این زمینه ایفا کند. عبادت و نماز دسته‌جمعی، دیدن انسان‌های مؤمن، شنیدن سخنان عالمان دینی، شرکت در برنامه‌های فرهنگی و نیز همراهی در کارهای جمعی مدنی، همه و همه باعث می‌شوند ما کم‌کم خود را بشناسیم و مسیر درست زندگی را بیاموزیم.

مسجد محل تجمع مردم حول محور توجه به خداوند است. ما در مسجد با شرکت در نماز جماعت و دیگر مراسم عبادی در مسیر بندگی قدم می‌گذاریم. در مراسم دعا و نیز عزاداری‌ها، احساساتی ناب و معنوی را تجربه می‌کنیم که در فضای عادی کمتر می‌توانیم به آن‌ها دست یابیم. در سخنرانی‌ها و دیگر برنامه‌های فرهنگی چیزهای تازه از دین می‌آموزیم و در ارتباط با جمع مؤمنان، به‌خصوص از میان همسالان، دوستان خوبی پیدا می‌کنیم.

بله. حضور مستمر در مسجد و در جمع دیگر نوجوانان زمینه‌ساز دوستی‌های سالم نیز است. به‌علاوه، مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی و خیریه مسجد به ما کمک می‌کند بدانیم عضوی از یک مجموعه بزرگ ایمانی هستیم که با اخلاق نیک، مهربانی و احساس مسئولیت باید در جامعه اثر بگذاریم. این حس ما را از انزوا یا جذب شدن به گروه‌های ناسالم حفظ می‌کند. مسجد به ما یاد می‌دهد که مؤمن بودن یعنی با خدا بودن، با مردم مهربانی کردن و برای جامعه مفید بودن.

آری، مسجد در این نگاه نه فقط جای عبادت و نماز، که مدرسه ایمان و اخلاق است. معلوم است اگر در مسجد نوجوان با روحانیون آگاه، مردان و زنان به‌واقع مؤمن روبه‌رو شود، رفتار مؤدبانه، مهربانی با یکدیگر و خدمت به مردم را ببیند، همه این‌ها می‌توانند برای نوجوان الگوی عینی ایمان و اخلاق باشند. البته برای بهره‌مندی درست از حضور در مسجد بهتر است نکاتی را رعایت کنیم:

حضور مستمر

باید سعی کنیم در مسجد حضور منظم و مستمر داشته باشیم. چه بهتر که هر روز نماز خود را در مسجد و به جماعت بخوانیم. بدانیم، رفتن به مسجد مخصوص ماه محرم یا روزهای خاص دیگر نظیر روزهای ماه مبارک رمضان نیست. مسجد خانه خداست. حضور در مسجد و آباد نگهداشتن آن با حضور هر روزه، و حفظ پاکیزگی‌اش، از توصیه‌های دینی ماست.

حفظ آرامش و سکوت

از حرف زدن بی‌مورد، خنده‌های بلند و رفتارهای نامناسب دیگر خودداری کنیم. دودیدن و شوخی‌های بی‌جا زبینه چنین مکان مقدسی نیست. به هنگام سخنرانی‌ها ساکت باشیم و به سخنرانی گوش بدهیم. این نشانه ادب و بهره‌مندی بهتر از حرف‌های سخنران محترم است. پس بازی با تلفن همراه و هر کار دیگر که تمرکز دیگران را به هم می‌زند، باید کنار گذاشته شود.

حضور در کلاس‌ها و دیگر برنامه‌ها

خوب است در برنامه‌های متنوع مسجد مناسب سن، سلیقه و استعداد خود شرکت کنیم. مسجدهای فعال در طول سال برنامه‌های متنوعی را به اجرا می‌گذارند؛ برنامه‌هایی مثل کلاس قرائت و آموزش قرآن و غیره. انس با قرآن در دوران نوجوانی نعمت بزرگی است.

مشارکت در کارهای جمعی

اگر می‌توانیم در فعالیت‌های جمعی مشارکت کنیم؛ نظافت مسجد و پذیرایی از مردم. باید در کارهای دیگر مثل آماده‌سازی مسجد برای مراسم داوطلب شویم؛ مثل تغییر فضای داخلی مسجد و سیاه‌پوش کردن آن برای عزاداری‌های محرم و صفر. یا اگر می‌توانیم، مکبر بودن نمازهای جماعت را بر عهده بگیریم.

این نوع کارها روحیه همکاری و مسئولیت‌شناسی را در ما تقویت می‌کنند.

حفظ وسایل شخصی

به هنگام حضور در مسجد، مواظب وسایل شخصی خود باشیم؛ مثل بعضی‌ها، بدون توجه کیف و موبایل خود را در گوشه‌های رها نکنیم. در جمع‌های شلوغ احتمال گم شدن یا جابه‌جایی و نیز به‌سرقت رفتن آن‌ها زیاد است. پس باید به هنگام لزوم، به‌فرض برای رفتن به سرویس بهداشتی، حتماً آن‌ها را به فرد قابل اعتماد یا به دوست خود بسپاریم. در مقابل حواسمان باشد که بهتر است از نگهداری وسایل کسانی که نمی‌شناسیم، به‌خصوص اگر بسته‌های مشکوک به نظر بیاید، خودداری کنیم.

مردم‌آزاری نکردن

به هنگام بازگشت به منزل، به‌خصوص وقتی با دوستان نوجوانان هستیم، حواسمان باشد که نباید با سروصدا و حتی گفت‌وگوی بلند باعث مردم‌آزاری شویم.



نابرابری غالباً باعث می‌شود فرد کوچک‌تر، حتی بدون اینکه گاه خودش ببیند، در موقعیت‌های خطرناک یا مورد سوءاستفاده قرار گیرد.

اگر فرد بزرگ‌تر آدم ناسالمی باشد که بدتر، به راحتی از این وضعیت سوءاستفاده می‌کند؛ سوءاستفاده احساسی، اجتماعی و رفتاری. پس بهتر است از همین ابتدا نگذاریم اصلاً چنین رابطه‌ی نابرابری شکل بگیرد. یعنی مواظب باشیم با بزرگ‌تر از خود صمیمی نشویم.

بله، در مسجد باید با همه افراد محترمانه و دوستانه برخورد کنیم. اما فعلاً لزومی ندارد که با بزرگ‌تر از خودمان صمیمی شویم. در این مورد نیز نباید اسیر احساسات شد یا در معرض رودربایستی قرار گرفت. پس در ارتباط با بزرگ‌ترهای مسجد هم باید فاصله‌های لازم اخلاقی و رفتاری را در نظر داشته باشیم.

اما در مورد دوستی با همسالان، باید ببینیم کدام یک از آن‌ها ویژگی‌های شخصیتی مثبت مانند صداقت و رازداری را دارد. آیا به نماز اهمیت می‌دهد؟ یا مهربان و با ادب است؟ آیا ما را به کارهای خوب دعوت می‌کند؟ یا کدام یک عصبی و اهل دعوا و درگیری الکی نیست.

بسیار مهم است که دوستی با این معیارهای اخلاقی و ایمانی همراه باشد. با چنین فردی است که می‌توانیم صمیمی شویم، او را از میان بچه‌های مسجد انتخاب کنیم و همراهی مثبت او را گاه تا سال‌ها با خود داشته باشیم.

رعایت حدود مرز ارتباطی با افراد

این بحث نیز از نکته‌های مهمی است که توجه به آن بسیار لازم است.

در مسجد و هر محفل مذهبی نیز باید برای ارتباط با افراد حدود مرزهایی داشت. حضور در مسجدها و هیئت‌ها نیز مثل هر محیط جمعی دیگر نیازمند توجه به پاره‌ای از ملاحظات است. توجه به این نکته‌ها کمک می‌کند که ما نوجوانان با امنیت و آرامش بیشتری در این مکان‌ها حضور پیدا کنیم و از آسیب‌های احتمالی در امان بمانیم؛ به خصوص در ایام ویژه‌ای مثل محرم که به دلیل حضور انبوه مردم و غلبه شور و احساسات، با نوعی بی‌نظمی و شلوغی در این محافل روبه‌رو می‌شویم.

مسجدها و هیئت‌ها، به خصوص در ماه محرم، از مکان‌هایی هستند که افرادی از هر دسته و گروه و با هر گرایش و شخصیتی در آن‌ها حضور پیدا می‌کنند. از این نظر می‌بینید که در مناسبت‌های ویژه عزاداری، غالباً همه‌جا با تجمع زیاد و پر تراکم افراد روبه‌رو هستیم؛ تا جایی که در مسجد محل نیز بر خلاف روزهای دیگر هر روز با چهره‌های جدید مواجه می‌شویم. پس وقتی این گونه است، آیا نباید بیشتر مراقب خودمان باشیم؟

تأکید می‌کنم، وقتی در این گونه مراسم افرادی با انگیزه‌های متفاوت حضور پیدا می‌کنند، معلوم است که باید مرزهای ارتباطی را بیشتر رعایت کنیم. نمی‌شود نگاهمان به همه افراد غریبه و ناآشنا مثبت باشد! مگر می‌شود به همه اعتماد کنیم؟ پس باید حواسمان باشد که فاصله رفتاری و ارتباطی مناسب را با دیگران، به خصوص بزرگ‌ترها، حفظ کنیم. اگر رفتار مشکوکی از بزرگ‌تری دیدیم، مثل ششویی نامناسب یا اظهار دوستی و درخواست قرار ملاقات با خودش در مکانی دیگر، باید با این نوع خواسته‌ها با صراحت مخالف کنیم و این موضوع را با بزرگ‌ترهای قابل اعتماد مثل پدر و مادر در میان بگذاریم. بیا یاد بگیریم که همه‌جا نسبت به شوخی‌های بد و آزاددهنده، حرف‌هایی که مناسب ما نیست و درخواست‌های غیرعادی مثل خواستن اطلاعات خیلی خصوصی‌مان از طرف هر کسی که می‌خواهد باشد، حساسیت نشان بدهیم. اضافه کنم، هر نوع درخواست صحبت خصوصی، یا رفت‌وآمد و ارتباط بیرون از مسجد و هیئت، به هر بهانه‌ای که باشد، بدون اطلاع خانواده، مشکوک و بیانگر ارتباط ناسالم است. معلوم است که از چنین رابطه‌ای باید به سرعت فاصله گرفت.

به‌ویژه سعی کنیم با بزرگ‌تر از خود به هیچ‌وجه تنها نمانیم. دوست باشد یا غریبه، نباید فراموش کنیم که دوستی همیشه باید رابطه‌ای امن محترمانه و برابر بماند!

انتخاب دوستان مسجدی

معمولاً در مسجد با افراد مؤمن و نمازخوان طرف هستیم. پس چه بهتر از میان آن‌ها دوستان خوبی برای خود پیدا کنیم. این یک فرصت طلایی است. دوستان مسجدی می‌توانند همراهان خوبی در مسیر رشد معنوی ما باشند.

البته منظورمان این نیست که افرادی که در مسجد با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، همگی شایسته دوستی و رفاقت‌اند. به همین دلیل است که از قید معمولاً استفاده کردیم. بله، در مسجد نیز گاه بعضی‌ها هستند که برای رفاقت آدم‌های خوبی نیستند.

برای پیدا کردن دوستان خوب باید از میان بچه‌های مسجد دست به انتخاب بزنیم. دوستی و دوست‌یابی معیارهای خودش را دارد. در این مورد نباید چشم‌پوشسته و صرفاً احساسی عمل کنیم. احساسات می‌توانند غالباً ما را به اشتباه بیندازند و تصمیم‌های عجولانه و غلط در پی داشته باشند. دوستی از سر اتفاق نیز چندان قابل اطمینان نیست. نباید صرفاً به دلیل اینکه روزی در مسجد کنار کسی نشست‌ایم، با او وارد دوستی شویم.

در مورد انتخاب دوستان مسجدی چند نکته گفتنی است: ما در این زمینه با دو دسته فرد روبه‌رو هستیم: بعضی‌ها که کم‌وبیش با ما همسن هستند و برخی‌ها که از ما بزرگ‌ترند. بدانید، اولویت آن است از میان گروه همسالان خود دوست انتخاب کنیم. این انتخاب مزیت‌هایی دارد: همدیگر را بهتر می‌فهمیم، رابطه برابر داریم و ... در نتیجه امنیت بیشتر و حس و حال بهتری را تجربه می‌کنیم. در حالی که در دوستی با فرد بزرگ‌تر از خودمان، شرایط این گونه نیست.

وقتی می‌گوییم دوستی با بزرگ‌تر، رابطه برابر نیست. یعنی قدرت، تجربه، اطلاعات و توان تصمیم‌گیری در دو طرف یکسان نیست و همین

گفت و گو با مسافر زمان

مطهره طاهری

رد پای خدا

۳۴

از مسجد رفتم بیرون. کجا بودم؟ باید فکر می کردم که از کجا آمده ام. وقتی می آمدم طوفان شده بود. چشمانم را بسته بودم تا خاک کورم نکنند. این گونه بود که از این روستای متروک و مسجدش سر در آوردم. حالا باید خودرویم را پیدا می کردم. طبق عادت گوشه‌ای را از کیفم در می آورم که نقشه را ببینم، ولی یادم می آید که خاموش است. آن وقت که روشن بود هم آنتن نداشت. دستم را سایبان چشمانم می کنم تا دوردست‌ها را ببینم. در دور دست‌ها کوه و تپه‌هایی دیده می شوند. تصمیم می گیرم مستقیم حرکت کنم. برمی گردم و برای آخرین بار به روستای متروک پشت سرم نگاه می کنم. یاد عزیز می افتم. انگار دیشب خوابش را دیده بودم.

نوجوان
شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴

گفت و گو با مسافر زمان

من: سلام بر جناب عزیز. لطفاً برایمان از سفر شگفت‌انگیزتان بگویید. شما به آینده سفر کردید، درست است؟

عزیز: سلام بر شما. به نظرتان سفر بود؟ ولی من چنین حسی نداشتم. تصور کردم یک چرت خوابیده‌ام^۱ و وقتی به خودم آمدم، فهمیدم ۱۰۰ سال بود که مرده بودم^۲. از آن ۱۰۰ سال چیزی متوجه نشدم.

من: خب همین هم جالبش می کند. مطمئنم که خیلی از مخاطب‌های ما حداقل یک بار آرزو کرده‌اند می توانستند بدانند در آینده چه می شود.

عزیز: بله، من هم چنین سؤالی برایم پیش آمده بود. وقتی بعد از جنگ از کنار اورشلیم ویران و خالی از سکنه رد شدم^۳، از خودم پرسیدم: «خدا چطور این قوم را دوباره زنده می کند؟!»^۴

من: و یکهو بنگ! یک بلیت سفر یک‌طرفه به آینده نصیبتان شد؛ عجب شانس!

عزیز: واقعاً این طور فکر می کنید؟ تنها کسی که از خانواده‌ام زنده مانده بود، پسر من بود که آن زمان هنوز به دنیا نیومده بود و من یکهو دیدم ۱۰۰ سالش است. از این‌ها گذشته، اتفاقات زیادی هم در آن ۱۰۰ سال افتاده بود.^۵

من: خب قبول دارم این بخشش تجربه خوشایندی نیست. مردم اورشلیم چه شدند؟ جواب سؤالتان را گرفتید؟

عزیز: جواب سؤالم را گرفتم؟ جوابم را دیدم. نه فقط دیدم، خودم زندگی‌اش کردم!

من: منظورتان چیست؟

عزیز: بعد از اینکه فهمیدم ۱۰۰ سال گذشته، خدا گفت: «لاغت رو ببین!»^۶ مرده بود. جز چندتکه استخوان از آن چیزی نمانده بود.^۷ ولی غذایی که همراهم بود، کاملاً تازه مانده بود. آنجا بود که فهمیدم خداست که می گوید چه بیوسد و چه سالم بماند و این خدا معلوم است که می تواند آن قوم را هم برگرداند.

من: چه درس جالبی!

عزیز: صبر کن! هنوز تموم نشده. بعد به اذن خداوند، استخوان‌های پراکنده‌ی الاغ جمع شدند و رویشان با گوشت و پوست پوشانده شد.^۸ انگار زمان به عقب برگشته باشد. اینجا بود که نه تنها فهمیدم، بلکه دیدم که خداوند چطور می تواند مرده را زنده کند. هر مرده‌ای، انسان حیوان یا حتی قوم یا دین.

من: دین؟!

عزیز: بله. این به بقیه ماجرا مربوط می شود. در مدت ۱۰۰ سالی که من نبودم، اتفاق‌های زیادی افتاده بودند.



من: خیلی ماجرای جالبی داشتید. دارم به این فکر می‌کنم که داستان شما چه درسی برای ما دارد؟
عزیر: شاید اینکه اگر این بار از خودتان پرسیدید این خرابه، حالا از هر جنس و نوعی، چطور آباد می‌شود؟ بدانید خدا می‌تواند. بله، حتماً اگر بخواهد، مرده را هم زنده می‌کند؛ ولی گاهی این کار را با داستان شما انجام می‌دهد.

حالا از روستا دور شده‌ام. دیگر دیده نمی‌شود. اگر جای آبادی را پیدا نکنم، معلوم نیست چه بلایی سرم می‌آید. باید تا ظهر نشده و آفتاب بالا نیامده خودم را به جاده یا روستا برسانم.

پی‌نوشت:

۱. یَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ.
۲. لَبِثْتُ مِائَةَ عَامٍ.
۳. مَرَّ عَلَيَّ قَرْيَةٌ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَيَّ غُرُوشَهَا.
۴. أَنِّي يُخَيِّبُنِي هَذِهِ اللَّهُ يُعَذِّبُ مَوْتَهَا.
۵. ترجمه مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، جلد ۳، صفحه ۱۲۸.
۶. أَنْظُرْ إِلَيَّ حِمَارَكَ.
۷. فَأَنْظُرْ إِلَيَّ طَعَامَكَ وَشَرَابَكَ لَمْ يَنْتَشِتْهُ.
۸. الْعِظَامُ كَيْفَ تُنْشَرُّهَا ثُمَّ تَكْسُوهَا لَحْمًا.
۹. ترجمه مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، جلد ۳، صفحه ۱۲۸.
۱۰. تفسیر نمونه، جلد ۷، صفحه ۳۶۲.
۱۱. آیه ۳۰. سوره توبه.

بخت‌النصر یهود را به اسارت گرفته و به عنوان برده به بابل برده بود. تمام نسخه‌های تورات را هم جمع کرده و سوزانده بود. آخرین کسانی که زمانی تورات را خوانده بودند و آن را یادشان بود، هم مرده بودند و به نظر می‌رسید که دیگر دین **حضرت موسی** از بین رفته است.^۹
من: عجب آینده‌ای! حتماً خیلی ناامید شدید!

عزیر: هم آره و هم نه.
من: نه؟ چرا نه؟

عزیر: در واقع تورات کاملاً نابود نشده بود. درست است که بخت‌النصر تمام کتاب‌های تورات را سوزانده بود، ولی من تمام تورات را حفظ بودم. شروع کردم به نوشتن تورات. و بعد از شکست بخت‌النصر توسط **کوروش**، یهود را با خودم به بیت‌المقدس برگرداندم.^{۱۰} اینجا بود که جواب سؤال را با تمام وجود حس کردم.

من: پس برای همین بود که یهود به شما می‌گفتند **پسر خدا**.^{۱۱} درست است؟

من: بله، چون قوم مرده بنی‌اسرائیل به وسیله من زنده شد. ولی دیگر این حرف را تکرار نکن که دروغ بزرگی است. بنی‌اسرائیل هم نباید چنین چیزی را به زبان می‌آوردند. من فقط وسیله بودم. خداوند قوم حضرت موسی را دوباره احیا کرد.



با پویش رمزینه تفسیر آیه
 ۲۵۹ سوره بقره را ببینید

احترام خودت رانگهدار!

حبیب یوسفزاده

- همه زباله‌های خشک و تر خود را برگردانید. گاهی دیده شده که بعضی دوستان تنبل ما چیزهایی مثل پوست پسته و گردو، دستمال کاغذی و پوست تخم مرغ را از خود باقی می‌گذارند و می‌گویند این‌ها خودشان به طبیعت برمی‌گردند! یعنی متأسفانه درک نمی‌کنند، تا این زباله‌ها به طبیعت برگردد، پدر طبیعت درمی‌آید و اگر قرار باشد هر کسی به همین بهانه زباله‌هایش را در دامن طبیعت رها کند، دیر یا زود خودمان به فنا خواهیم رفت و به طبیعت بر خواهیم گشت! حتی گاهی اگر دیدید، آدم‌های کم‌شعوری قبل از شما در طبیعت زباله ریخته‌اند، انسانیت حکم می‌کند که تا جای ممکن آن‌ها را هم برگردانیم. به قول سعدی شیراز: تو نیکی می‌کن و در دجله انداز / که ایزد در بیابانت دهد باز به‌ویژه از رهاکردن بطری‌های پلاستیکی نیمه‌پر در طبیعت خودداری کنید. چون این بطری‌ها در برابر اشعه خورشید ممکن است مانند ذره‌بین عمل کنند و با متمرکز کردن دمای خورشید در یک نقطه، موجب آتش‌سوزی شوند.

- از راه‌های پاکوب استفاده کنید تا به پوشش گیاهی آسیب نرسد. ایجاد مسیر جدید باعث فرسایش بیشتر خاک و از بین رفتن گیاهان می‌شود. همچنین از چیدن یا دست‌زدن به گیاهان و احيانا چشیدن آن‌ها خودداری کنید. بعضی گیاهان ممکن است به شدت سمی باشند و تماس با آن‌ها موجب سدمات جدی شود.

- به جانوران نزدیک نشوید و آن‌ها را نترسانید. مخصوصاً از جابه‌جا کردن سنگ‌ها و تنه درختان خودداری کنید. چون معمولاً حشره‌هایی زیر آن‌ها لانه کرده‌اند و دارند زندگی‌شان را می‌کنند. وقتی سقف خانه‌شان را بلند می‌کنید، تصور کنید یک گول که صدها برابر شماست، سقف خانه‌تان را از جا بلند

کند و دوباره سرجایش بگذارد! پس آنچه به خود نمی‌پسندی، بر دیگران نپسند. همچنین دوباره پسادآوری می‌کنیم که از غذادادن به حیوانات خودداری کنید و الکی فاز نیکوکاری نگیرید.

- منابع آب طبیعی را آلوده نکنید. مثلاً اگر خواستید ظرف‌ها یا دست‌های خود را با مواد شوینده بشویید، کنار رود و چشمه این کار را نکنید. بهتر است مقداری آب در بطری بردارید و دور از جریان آب از شوینده‌ها استفاده کنید.

- در دل طبیعت از ایجاد سروصدا و حتی تمرین آواز و نعره‌زدن خودداری کنید. این نوع آلودگی صوتی، علاوه بر آزار و برهم‌زدن آرامش ساکنان اصلی آنجا (جانوران)، ممکن است کوه‌نوردان دیگر را به اشتباه بیندازد و خیال کنند که شما به کمک احتیاج دارید!

به‌ویژه در جاهایی که تردد سایر کوه‌نوردان زیاد است، ادب حکم می‌کند، از آوردن وسایلی مثل بلندگوی بلوتوث و پخش موسیقی‌های دلخواهتان خودداری کنید. به این فکر کنید اگر





یکی از چیزهایی که هنگام طبیعت گردی باید در نظر داشته باشیم، رعایت حال مادرمان، زمین و احترام به محیط زیست و در نهایت خودمان است. به عبارت ساده تر، مثل «بچه آدم» قدم در طبیعت بگذاریم و همان طور هم آن را ترک کنیم. نه اینکه اصرار داشته باشیم ردپای کثیف خود را به هر قیمتی، در دامان کوه و صحرا به یادگار بگذاریم. در ادامه برخی نکته های لازم برای حضور انسانی در طبیعت را با هم مرور می کنیم:

افروختن آتش در طبیعت خودداری کنید. در فروشگاه های لوازم کوهنوردی می توانید اجاق هایی تهیه کنید که کلاً حدود نیم کیلو وزن دارند و برای جوشاندن آب و پختن غذا کفایت می کنند. اما به هر صورت، اگر ناچار شدید آتش روشن کنید، از رعایت این نکته ها غافل نشوید:

۱ در صورت امکان، فقط در نقطه های تعیین شده آتش روشن کنید. در صورت نبود محل مشخص، از جای آتشی که قبلاً استفاده شده است استفاده کنید و سعی نکنید داغ تازه ای بر دل زمین بگذارید.

۲ آتش باید دور از درختان خشک، علف های بلند، بوته ها، و ریشه های درختان باشد.

۳ در روزهایی که باد شدید می وزد، به هیچ وجه آتش روشن نکنید. در شرایط خیلی خشک (فصل تابستان) خطر آتش سوزی بیشتر است و ترجیح دارد از روشن کردن آتش خودداری کنید.

۴ از چوب های خشک روی زمین استفاده کنید، نه شاخه های خشک روی درخت. هرگز درخت یا شاخه زنده را قطع نکنید.

۵ آتش را کوچک و کنترل شده نگه دارید. آتش بزرگ علاوه بر مصرف بی رویه هیزم، کنترل را سخت تر و خطر را بیشتر می کند. هرگز آتش روشن را بدون حضور و نظارت رها نکنید و همیشه یک ظرف آب یا خاک کنار آتش داشته باشید.

۶ قبل از ترک محل، روی آتش آب بریزید تا کاملاً خنک شود. خاکسترها را با چوب هم بزنید و دوباره آب اضافه کنید و مطمئن شوید که هیچ دود، جرقه یا گرمایی باقی نمانده باشد. وقتی آتش کاملاً خیس و سرد شد، روی آن را با خاک بپوشانید. طوری که نشانه ای از آتش باقی نماند. اگر هم زغال های نیم سوخته باقی مانده اند، در صورت امکان آن ها را جمع کنید و با خود ببرید.

کسی در انتخاب موسیقی هم سلیقه شما نباشد، چه خاکی باید به سرش کند! اگر هیچ رقم نتوانستید بی خیال گوش کردن موسیقی شوید، لااقل از گوشی هدفون استفاده کنید؛ هرچند هیچ نوایی به پای موسیقی طبیعت نمی رسد.

از نوشتن یا علامت گذاری روی صخره ها، درختان یا سنگ ها جدا خودداری کنید. متأسفانه گاهی دیده می شود که بعضی موجودات خودشیفته دوپا، اصرار دارند اسم خود را روی صخره ها بنویسند یا روی تنه درختان حکاکی کنند. این کار علاوه بر زشت کردن منظره های طبیعی، جز لعن و نفرین چیزی برای این عزیزان در پی ندارد. پس بهتر است حداقل برای احترام به پدر و مادر خودمان، دور این کارهای بی شرمانه را خط بکشیم.

- از ورود به مناطق حفاظت شده، محل لانه سازی پرندگان و غیره خودداری کنید؛ مگر با هماهنگی قبلی با محیط بانان و مسئولان محلی. ورود بی اجازه به محیط حیات وحش می تواند برای آن ها و خودتان زیان بار باشد.

- یادتان باشد، غیر از عکس، چیزی از طبیعت برندارید و از برداشتن سنگ و استخوان و گل و گیاه خودداری کنید.

- بهتر است تا جای ممکن از اشتیاق خود برای برای

مرد بیابانی و چهارگوش خان

مجید ملا محمدی



در قسمت‌های قبل خواندیم که: زمان قدیم بود. مردم سوار بر اسب و الاغ و شتر، به این سو و آن سو می‌رفتند. چهارگوش خان، پسر میرزا قلندر خان، مردی تنبل بود. به قول خودش به او چهارگوش خان می‌گفتند، چون انگار به جای دو گوش، چهار گوش داشت. یعنی گوش‌هایش برای شنیدن حرف آدم‌ها و فضولی در کار آن‌ها، خیلی تیز بود. او بی‌کار و بی‌خیال، در محله‌های شهر پرسه می‌زد و هر بار برایش اتفاقی می‌افتاد...

دم غروب، صدای اذان از مسجد محل بلند بود. ننه‌ثریا وضو گرفت. سپس عصازنان، در پای ایوان، چشمش خورد به چهارگوش خان. او تازه از سر کار به خانه آمده بود. کار جدید چهارگوش خان ریسمان‌بافی بود. دکان اوستا ریسمان‌باف در کنار مسجد جامع بود. ریسمان‌ها معمولاً از بوی بُز یا پشم شتر و گوسفند بافته می‌شدند. ننه‌ثریا چشم گرد کرد و گفت: «ای وای ننه‌جان! چرا

قمبرک زده‌ای؟! نکند حواست به صدای اذان نیست؟! پاشو پاشو که هنگام نماز اول وقت است. خدا بندگان نمازخوان را خیلی دوست دارد.»

حضرت علی (ع) فرموده‌اند:
 «هرگاه خداوند بنده‌ای را گرامی بدارد، او را به
 محبت خود مشغول می‌کند»
 (غرر الحکم و درر الکلم، حدیث ۴۰۸۰).

ننه‌ثریا فانوس کوچک خود را روشن کرد و با یک دست آن را گرفت و جلوتر از چهارگوش خان راه افتاد. از در خانه که بیرون زد، چهارگوش خان از جا پرید و گفت: «ای وای!... ننه‌ثریا راست می‌گوید. دیروز هم اوستا ریسمان باف به من گفت با نماز خواندن و کارهای خوب انجام دادن، دوستی خود را با خدا محکم کن، تا خدا به تو محبت زیادی داشته باشد و فرشته‌ها مواظبت باشند.»

بعد یاد حکایتی افتاد که اوستا ریسمان باف برایش تعریف کرده بود... روزی مردی بیابانی به سوی شهر مدینه آمد. در راه لانه پرنده‌ای دید. دو تا جوجه در آن جیک‌جیک می‌کردند. خوب نگاهشان کرد. پدر و مادر جوجه‌ها نبودند. از درخت بالا رفت، هر دو جوجه را برداشت، توی خورجین شترش گذاشت و به سرعت به سمت شهر مدینه رفت. بعد جوجه‌ها را به حضرت محمد(ص) داد و گفت: «بفرمایید برایتان هدیه آورده‌ام.»

ناگهان مادر جوجه‌ها از بالای آسمان پایین آمد و خودش را روی جوجه‌ها انداخت. معلوم شد آن مادر آن همه راه به دنبال او بوده است. حضرت محمد(ص) که از کار مرد بیابانی ناراحت بود، به دوستانش گفت: «این محبت مادر نسبت به جوجه‌ها را دیدید؟ بدانید خداوند هزار برابر بیشتر از این، نسبت به بندگانش محبت و علاقه دارد» (لثالی الاخبار). کمی بعد چهارگوش خان خودش را در مسجد قدیمی و کوچک محله دید.

چهارگوش خان سر پرچاند و گفت: «من حوصله مسجد را ندارم.»

ننه‌ثریا راه افتاد. در حالی که سلاتنه‌سلانه عصا به زمین می‌زد گفت: «ننه‌جان در حیاط را پشت سرت نیند. بگذار باز باشد. شاید همسایه‌ها خواستند از چاهمان آب بردارند. زود باش پشت سرم بیا.»



رقم های ۱ تا ۹ را طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های ۳ در ۳ فقط یک بار تکرار شود.

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

بازی ذهن

مجید عمیق

۴۰

نوجوان

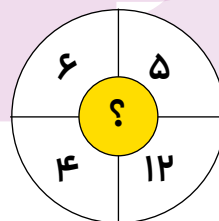
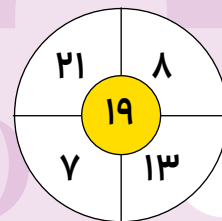
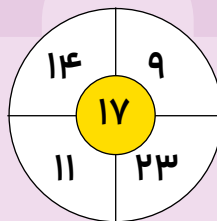
شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴

معمای پلیسی

ساعت دو باعداد جلوی یک مغازه عتیقه فروشی، مردی با سر مجروح و بیهوش و در حالی که یک عدد آجر هم کنارش قرار دارد، روی زمین افتاده است. پلیس پس از بررسی صحنه، آن مرد را ابتدا مداوا می کند و بعد به زندان می برد؛ چرا؟

رابطه عددها

به عددهای هر کدام از دایره های زیر به دقت نگاه کنید. با توجه به رابطه ای که بین آن ها وجود دارد، آیا می توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟



چیستان هوشی

فقیران آن را دارند، ثروتمندان به آن احتیاج دارند، و اگر تو آن را بخوری می میری.

۵

راز جمع‌ها

آیا می‌توانید راز این حاصل جمع‌های
ظاهری را کشف کنید؟

$$۸+۲=۱۶۱۰۶$$

$$۵+۴=۲۰۹۱$$

$$۹+۶=۵۴۱۵۳$$

$$۷+۵=۳۵۱۲۲$$

$$۲۰+۳=۶۰۲۳۱۷$$

۶

تفاوت

یکی از این حیوانات قطبی از یک لحاظ با بقیه متفاوت است؛ کدام
یکی؟



۳۱

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴

۷

تقسیم کادر: آیا می‌توانید
با استفاده از ۱۵ عدد چوب
کبریت، داخل این کادر را به
چهار بخش (ناحیه) مساوی
تقسیم کنید؟



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.





ولادت امام حسن مجتبی (ع)

۱۴
اسفند

امام حسن مجتبی (ع) در سال سوم هجری در مدینه به دنیا آمدند. روایت است که مردم آن زمان تا قبل از تولد ایشان با نام حسن و نیز حسین آشنا نبودند و این دو نام (یعنی حسنین) در زمان تولد ایشان از سوی خدا بر پیامبر وحی شد تا بر فرزندان امام علی (ع) گذاشته شود.

بنابراین گفته می‌شود که نام حسن و حسین نام‌هایی بهشتی هستند.



شهادت حضرت علی (ع)

۲۰
اسفند

پرنده‌های کوچکی که صبح ولوله به پا کرده بودند، حالا در خود فرو رفته‌اند. آن‌ها بودند که می‌خواستند راه رفتن پدر را سد کنند. پرنده‌ها بیشتر از هر مخلوق دیگری بوی پرواز و آسمان را می‌شناسند. آن‌ها بوی آسمان را که بر قلب پدر نشسته بود شنیده بودند.

انگار هنوز پس از سال‌ها، از عمق کوچه، صدای پدر می‌آید. پرنده‌ها هنوز آن حوالی پرسه می‌زنند و کوچه منتظر است تا از این خواب غمگین هزارساله برخیزد و نور را ببیند که در پنجره‌های خانه پدر طلوع کرده است.



چهارشنبه‌سوری

۲۷
اسفند

چهارشنبه‌سوری جشنی است متعلق به زمان باستان و مردم ایران همیشه چهارشنبه‌ی آخر سال را جشن می‌گرفتند. درباره اینکه چرا چنین جشنی به وجود آمده و آیا از ابتدا هم همین رسوم در آن اجرا می‌شده است، میان تاریخ‌دان‌ها اختلاف نظر وجود دارد.

عده‌ای از مورخان می‌گویند: سنت‌هایی مثل پریدن از روی آتش متعلق به ایران باستان نبوده و در دوره اسلامی به این جشن اضافه شده است. عده‌ای دیگر معتقدند، پریدن از روی آتش نمادی از داستان سیاوش است که از دل آتش عبور کرد.

خوب است در این شب سراغ منابع برویم و اطلاعات بسیار جالبی را که درباره این جشن وجود دارد مطالعه کنیم.

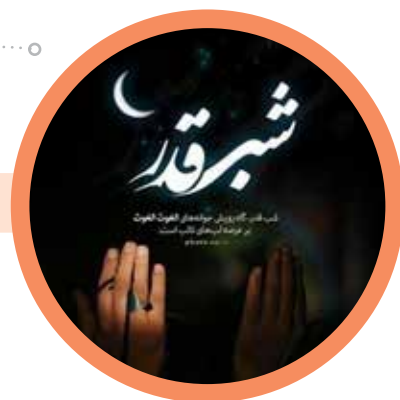


روز درخت کاری

۱۵
اسفند

کاشتن درخت فایده‌های بسیاری برای کره زمین، محیط زیست و از جمله انسان‌ها دارد. از این‌رو، در دین اسلام سفارش شده است که این کار پسندیده را انجام بدهیم. در حدیثی از پیامبر آمده است: «اگر شخصی درختی بکارد یا مزرعای را به زیر کشت ببرد و انسان‌ها، حیوانات یا پرندگان از آن بخورند، این کار صدقهای از طرف آن شخص شمرده می‌شود.»

جالب است بدانید «سرو ابرکوه» که در شهر ابرکوه (در استان یزد) قرار دارد، با چهار هزار سال سن، سومین درخت کهنسال دنیاست! به نظر تان چه کسی آن سال این درخت را کاشته است؟!



شب‌های قدر

۱۷
۱۹
۲۱
اسفند

درباره اینکه کلمه «قدر» چه معنایی دارد، نظرات گوناگونی وجود دارند. عده‌ای معتقدند این کلمه به معنی قدر و منزلت است و به خاطر جایگاه رفیع این شب به آن داده شده است. عده‌ای دیگر معتقدند قدر به معنی تقدیر کارها و اندازه‌گیری است و در این شب تقدیر انسان‌ها تا سال آینده نوشته می‌شود. از جمله کارهای پسندیده در این شب که ثواب بسیاری دارد، خواندن «قرآن» مجید است. برخی از مفسران معتقدند قرآن دوبار بر قلب پیامبر نازل شده: یکی «نزول فوری» که در شب قدر بوده و یکی «نزول تدریجی» که طی ۲۳ سال، آیه‌به‌آیه، رخ داده است. بنابراین خوب است که در شب نزول قرآن ما هم سراغ آن برویم و به کمک قرآن ارتباطمان را با خدا نزدیک‌تر کنیم.

۴۳

تقویم

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴



روز ملی شدن صنعت نفت ایران

۲۹
اسفند

آن روزها ایران تنها تولیدکننده نفت خام در خاورمیانه و چهارمین تولیدکننده نفت خام در جهان بود. روسیه و آمریکا به‌خوبی می‌دانستند که نفت گران‌بهاست و ارزشی بالا دارد، برای همین در تلاش بودند تا مانند انگلیس از ایران امتیاز نفتی بگیرند.

دکتر مصدق در مبارزات خود برای ملی کردن صنعت نفت تأکید داشت که ایران خود باید اختیار منابع نفتی کشور را در دست داشته باشد.

سرانجام و پس از کارشکنی‌های بسیار، طرح ملی شدن نفت به مجلس شورای ملی ارائه و در ۲۹ اسفند ۱۳۲۹ تصویب شد.

ورزش تخم مرغی!

آشنایی با تنیس روی میز

مهدی زارعی

ورزشی

۴۴

نوجوان

شماره ۶
آشفتاد ۱۴۰۲

ورزشی ساده اما بسیار پر تحرک! تنیس روی میز که در گذشته «پینگ پنگ» نامیده می‌شد. در این ورزش به خاطر فضای کوچک و توپ سبکی که دارد، ورزشکار نیازمند عکس العمل‌های بسیار سریع است؛ امری که به سرعت پردازش مغز، هماهنگی چشم و دست، بهبود تمرکز، تقویت حافظه و افزایش سرعت تصمیم‌گیری کمک فراوانی می‌کند. باورتان می‌شود سرعت توپ در این ورزش گاهی بیش از ۱۱۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسد؟ پس لازم است هرچه زودتر با این رشته آشنا شوید و تمرین‌های خود را آغاز کنید!

زمان بازی

هر ست پینگ‌پنگ ۱۱ امتیازی است و هر بازیکنی که زودتر به امتیاز ۱۱ برسد، برنده می‌شود؛ مگر اینکه دو بازیکن (۱۰ - ۱۰) برابر شوند. در این صورت بازیکنی پیروز خواهد شد که دو امتیاز از رقیب پیش بیفتد. مسابقه‌های پینگ‌پنگ حداقل چهار و حداکثر هفت ست است و در آن بازیکنی پیروز اعلام می‌شود که در چهار ست بر رقیب غلبه کند. در پینگ‌پنگ زمان اهمیت دارد و هر ست نباید بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد. اگر چنین اتفاقی بیفتد، از «سیستم تسریع» استفاده می‌شود.

سیستم تسریع

در صورتی که زمان یک ست یک ربع ساعت بیشتر شود، پس از زدن سرویس، داور ضربه‌شمار تعداد ضربه‌ها را حساب می‌کند. اگر گیرنده سرویس طی مدت یادشده توپ را در زمین حریف بخواباند، امتیاز به نام وی ثبت می‌شود. در غیر این صورت، امتیاز به زنده سرویس تعلق می‌گیرد.

توپ

وزن توپ پینگ پنگ ۲/۷۰ گرم و قطر آن ۴۰ میلی متر است. جنس توپ از سلولوئید است و رنگ آن به رنگ میز مسابقه بستگی دارد. به منظور تشخیص بهتر توپ، هنگام مسابقه روی میز سبز از توپ‌های سفید و روی میز آبی از توپ نارنجی استفاده می‌شود.

لباس

لباس بازیکنان زن و مرد در پینگ پنگ یکسان و عبارت است از پیراهن آستین کوتاه، شورت ورزشی راحت و گشاد، جوراب ورزشی و کفش کتانی.

سرویس صحیح

در پینگ پنگ توپ سرویس باید در زمین زننده فرود آید و آنگاه به زمین حریف برخورد کند. زننده سرویس باید توپ را بدون حرکت کف دست خود نگه دارد، سپس آن را حداقل ۱۶ سانتی متر به بالا پرتاب کند و پس از اینکه پایین آمد، به آن ضربه بزند. هنگام زدن سرویس، توپ نباید دورتر از بدن سرویس زننده به میز باشد (به جز سر و بازو)؛ یعنی بازیکن نمی‌تواند توپ را به سمت کنار (پهلوی) خود پرتاب کند و به آن ضربه بزند. بلکه فقط باید توپ را به بالا بیندازد.

تعویض سرویس و زمین

بازیکن برای زدن سرویس باید جلوی نیمه راست میز خود بایستد و توپ را به نیمه راست میز حریف بزند. هر بازیکنی که در یک ست زننده سرویس اول باشد، در ست بعدی گیرنده سرویس اول خواهد بود. در هر ست، هر بازیکن دو سرویس پشت سر هم می‌زند و سپس نوبت به نفر بعد می‌رسد که دو سرویس بزند. در رقابت‌های دونفره نیز جریان بازی به همین ترتیب است؛ پس از آنکه یک بازیکن دو سرویس می‌زند، نوبت به تیم حریف می‌رسد و وقتی آن‌ها نیز دو ضربه زدند، هم تیمی بازیکن سرویس زننده باید سرویس بزند.

انواع رقابت‌های پینگ پنگ

در مسابقه‌های جهانی و قاره‌ای پینگ پنگ هفت نوع مسابقه وجود دارد: انفرادی مردان؛ انفرادی زنان؛ دوئل (دو نفره) مردان؛ دوئل (دو نفره) زنان؛ دوئل مختلط (یک مرد و یک زن)؛ تیمی مردان؛ تیمی زنان.

اصطلاحات تخصصی

رالی: هنگامی که توپ بازی در جریان است و طرفین آن را به زمین هم می‌فرستند، حالت رد و بدل شدن پیاپی توپ «رالی» نامیده می‌شود. اوور (over): به ضربه‌ای که از روی تور یا کنار آن بگذرد و به میز برخورد کند، اوور می‌گویند.

والی (volley):

۱. به ضربه‌ای که پیش از برخورد توپ به میز زده شود، والی می‌گویند و خطا است. ۲. در صورتی که هنگام زدن سرویس، توپ به راکتمان برخورد نکند، خطای والی را انجام داده‌ایم. دبل (Double): در صورتی که توپ دو بار به راکت بازیکن برخورد کند، بازیکن مرتکب «دبل راکت» شده است. اما اگر توپ دو بار به میز یک بازیکن برخورد کند، او مرتکب خطای «دبل میز» شده است. نت (net): برخورد توپ سرویس با تور و ورود آن به سطح میز رقیب، «نت» نام دارد و در صورت وقوع آن، سرویس باید تکرار شود. ۳. بار نت پیاپی موجب می‌شود که حریف یک امتیاز کسب کند.

آیا می‌دانید جام ایران چیست؟

از سال ۱۹۴۷ میلادی (۱۳۲۶ شمسی) رقابت‌های دو نفره قهرمانی جهان در بخش مردان با نام «ایران کاپ» (جام ایران) نامیده می‌شود. دلیل این امر جامی بود که در آن سال از طرف کشورمان به فدراسیون جهانی پینگ پنگ اهدا شد. به این ترتیب این جام به یکی از نمادهای حمایت از تنیس روی میز جهانی تبدیل شد و نام ایران برای همیشه روی آن ماند.

کندوان

خانه‌ای در گدازه‌های آتش فشان

رؤیا رضایی نسب

ایران جان

۴۶

نوجوان

شماره ۶ | آشنایی ۱۴۰۳

شاید اولین چیزی که در خانه‌سازی به ذهن انسان امروزی می‌رسد، این است که باید چیزی‌هایی وجود داشته باشند که بتوان آن‌ها را روی هم قرار داد و دیوار و خانه ساخت. اما انسان اولیه قبل از اینکه با این روش به فکر ساخت‌وساز باشد، دنبال پناهگاه بود. هر جایی که او را می‌توانست از گرما و سرما و حیوانات درنده نجات دهد، خانه بود. اولین خانه‌های بشر غارها بودند. غارهایی که وجود داشتند و فقط کافی بود انسان اولیه آن‌ها را پیدا کند. اما ساخت چیزی شبیه به غار به‌عنوان خانه به همین راحتی‌ها نبود. به خلاقیت و اندیشه نیاز داشت؛ کاری که مردمان بعضی از سرزمین‌ها به‌خوبی از عهده آن برآمدند. یکی از آن سرزمین‌ها، امروز «کندوان» نام دارد؛ روستایی در دل گدازه‌های آتش فشان، در استان آذربایجان شرقی.

سخت است تصور کنی چیزی بسیار داغ که می‌تواند همه چیز را بسوزاند، روزی بتواند پناهگاهی باشد که تو را از گرما و سرما و تمام خطرهای طبیعت در امان نگه دارد. اما این تصور واقعیت دارد. در سال‌های خیلی دور یک کوه آتش‌فشانی به نام «سهند» فوران کرد و مواد مذاب از درون آن به بیرون پرتاب شدند. برف و باد و باران و یخبندان، از مواد مذاب بیرون آمده از کوه سهند، صخره‌هایی زیبا و مخروطی شکل به وجود آوردند؛ صخره‌هایی که هم نرم بودند و هم سفت. مردمان سرزمین آذربایجان وقتی به دامنه کوه سهند رسیدند، با کمی خلاقیت به فکر ساخت خانه افتادند؛ خانه‌هایی عجیب و زیبا در دل صخره‌های جادویی.

روستای کندوان در استان آذربایجان شرقی و در دامنه کوه سه‌هنگ قرار دارد؛ جایی با زمستان‌های بسیار سرد و برفی و تابستان‌های معتدل. کندوان پر است از صخره‌هایی مخروطی شکل که از مواد آتش‌فشانی به وجود آمده‌اند. صخره‌هایی نرم که کندن آن‌ها کار سختی نبود. مردمان آذربایجان با هوشمندی خود از این فرصت طبیعی بهره گرفتند، درون این صخره‌ها را حفر کردند و آن‌ها را به خانه‌هایی زیبا تبدیل کردند؛ خانه‌هایی که عایق حرارتی طبیعی بودند و به راحتی می‌توانستند آن‌ها را از سرمای سخت زمستان نجات دهند.

روستای سنگی

صخره‌های کندوان را طبیعت به وجود آورده است. حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ سال پیش، مردم هوشمند آذربایجان با حفر کردن این سنگ‌ها که نسبتاً نرم بودند، خانه‌ها، انبارها و عبادتگاه‌هایی ساختند. بعضی از خانه‌ها در کندوان دو یا سه طبقه بودند. طبقه پایین معمولاً انبار یا اسطبل بود و طبقه بالا جایی برای سکونت اهالی خانه. در کندوان پیاده‌روها روی زمین و خانه‌ها و ساختمان‌ها داخل زمین قرار داشتند؛ طوری که کسی که از دور به این روستا نگاه می‌کرد نمی‌توانست حدس بزند انسانی آنجا زندگی می‌کند. بنابراین کندوان جایی مناسب برای پنهان شدن در زمان حمله دشمن بود.

خانه‌های کم‌مصرف‌سنگ‌های آتش‌فشانی خاصیت عایق حرارتی دارند، یعنی اجازه نمی‌دهند گرما به راحتی از آن‌ها عبور کند. این ویژگی باعث می‌شود خانه‌های کندوان در تابستان خنک و در زمستان گرم بمانند. قطعاً این ویژگی در سال‌هایی که برق وجود نداشت و حتی سوختی مانند چوب به راحتی به دست نمی‌آمد، بسیار مهم و حیاتی بود. امروزه می‌توان به این خانه‌ها، خانه‌های کم‌مصرف گفت. انتخاب خانه، انتخاب صخره

اولین ساکنان کندوان برای داشتن خانه باید ابتدا بهترین صخره را انتخاب می‌کردند. بهترین صخره، صخره‌ای بود که به رودخانه نزدیک و آفتاب‌گیر بود و به خانه همسایه‌ها دسترسی داشت. شکل صخره شکل خانه را مشخص می‌کرد. اگر خانه‌ای بزرگ نیاز داشتند، می‌بایست صخره‌ای بزرگ انتخاب می‌کردند. بعد از انتخاب صخره مناسب باید درون آن را با کلنگ و تیشه حفر می‌کردند و چون صخره‌های کندوان از توف آتش‌فشانی، یعنی سنگی نرم و سبک، درست شده بود، کندن آن کار سختی نبود و با ابزارهای ساده‌ای مانند کلنگ و چکش می‌توانستند به راحتی آن را انجام دهند.

آیا روزه گرفتن برای بدن مفیده؟

اسداله زارع

علی در یک پروژه دانش آموزی بین المللی با تعدادی از دانش آموزان فرانسوی هم گروه است. نزدیک افطار او، فرصتی می خواهد تا افطار کند و به گروه برگردد. لئو هم گروهی او با تعجب از او پرسید: «یعنی این همه وقت تو گرسنه بودی؟ من مسلمان نیستم. واقعا چرا باید یک روز کامل چیزی نخوری؟ این برای بدن مضر نیست؟»

او سعی کرد با دقت سوال او را پاسخ گوید: سؤال خوبیه! خیلی ها فکر می کنند روزه فقط سختی داره، ولی اجازه بده ۱۴ دلیل سلامتی را برای بگویم که چرا روزه داری (یا فستینگ) می تونه مفید باشه ... حتی برای غیرمسلمان ها.

استراحت دادن به دستگاه گوارش

بدن ما همیشه در حال هضم غذاست. روزه مثل یک «تعطیلات کوتاه» برای معده و روده است. ضمن اینکه معده استراحت می کند، بدن آب ذخیره می کند و مصرف آن را مدیریت می نماید.

کمک به تنظیم قند خون

وقتی مدام نمی خوریم، بدن یاد می گیرد بهتر از انسولین استفاده کند و نوسانات شدید قند کمتر می شود. ضعف اولیه موقت است و به مرور بر طرف می شود.

افزایش چربی سوزی

بعد از چند ساعت روزه، بدن به جای قند، شروع به سوزاندن چربی می کند و چربی ها راحت تر می سوزند.

کاهش التهاب در بدن

مطالعات نشان داده اند فستینگ می تواند برخی التهاب های مزمن را کاهش دهد.

کمک به سلامت قلب

روزه می تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و فشار خون کمک کند در نتیجه قلب (مهمترین عضو و رئیس بدن) سالم می ماند.

فعال شدن «پاکسازی سلولی» (اتوفازی)

بدن در حالت روزه سلول های آسیب دیده را بازیافت می کند؛ مثل تعمیر داخلی بدن.

بهبود تمرکز ذهنی

خیلی ها تجربه می کنند که در زمان روزه، ذهن شفاف تر و تمرکز بیشتر می شود.

تنظیم اشتها

روزه کمک می کند فرق بین «گرسنگی واقعی» و «عادت به خوردن» را بفهمیم. از طرفی کم تر هله و هوله بخوریم.

کمک به کنترل وزن

نه با گرسنگی افراطی، بلکه با نظم دادن به زمان خوردن، می توانیم وزن خود را کنترل کنیم.

تقویت انضباط شخصی

توانایی نه گفتن به میل فوری، برای سلامت روان هم مفید است. در اصل ارادات قوی تر می شود! و این حس که «من می توانم» به سلامت روان کمک زیادی می کند یعنی نخوردن آگاهانه یک نوع مراقبت!

کاهش استرس اکسیداتیو

روزه می تواند تعادل بهتری بین تولید و دفع رادیکال های آزاد ایجاد کند. در نتیجه کمتر احساس خستگی می کنیم.

خواب بهتر

افراد زیادی گزارش می کنند که بعد از عادت به روزه، خواب عمیق تری دارند.

ارتباط بهتر با بدن

روزه باعث می شود پیام های بدن (خستگی، تشنگی، نیاز واقعی) را بهتر بشنویم. به عبارتی بدنت را بهتر می شناسی!

روشنی طبیعی و رایگان

بدون دارو، بدون مکمل، فقط با تنظیم زمان خوردن می توان این همه فایده برای سلامتی بدن ایجاد کرد. هیچ هزینه ای هم ندارد! لئو: «جالبه... این بیشتر شبیه سبک زندگی سالمه تا فقط یک عبادت».

علی: «دقیقا. در اسلام روزه عبادته، ولی فوایدش برای همه انسان هاست ... فارغ از دین».

لئو: «پس فقط مذهبی نیست؟ در واقع لازم نیست مسلمان باشی. روزه گرفتن برای بدن هم خوبه!»

علی: «دقیقا! خیلی ها در دنیا فقط برای سلامتی روزه می گیرند. البته شواهد در حال توسعه هستند و محققان همچنان مطالعه می کنند، به خصوص روی اثرات بلندمدت و انواع مختلف روزه داری».

لئو: «ممنونم از توضیحات خوبی که دادی! من هم ترغیب شدم تا فستینگ یا همان روزه ای که شما می گوئید را تجربه کنم. اما فعلا مشتاقم در خوردن افطار کمک می کنم!!!»

سلامت

۴۸

نوجوان

شماره ۶ اسفند ۱۴۰۴



شیر برنج

معصومه شیخان



شیر برنج یک میان وعده و دسر ایرانی است که می توان در ماه مبارک رمضان در سفره افطار سرو کرد.

مواد لازم:

- برنج نیم دانه (خرد شده)
- شیر
- شکر
- گلاب
- پودر دارچین برای تزئین



طرز تهیه:

- ابتدا مقداری برنج نیم دانه را بعد از پاک کردن و شستن، خیس می کنیم.
- بعد از یک ساعت خیس خوردن، چهار برابر پیمانه برنج به آن آب اضافه می کنیم.
- ظرف را روی حرارت مستقیم شعله گاز قرار می دهیم.
- بعد از جوش آمدن آب و برنج شعله گاز را کم می کنیم.
- هر چند لحظه یک بار آن را هم می زنیم تا ته نگیرد.
- وقتی برنج به صورت کامل پخته شد، به میزان پیمانه برنج به آن شکر اضافه می کنیم.
- به میزان دلخواه به آن گلاب اضافه می کنیم.
- در ظرفی دیگر به میزان سه برابر پیمانه برنج شیر می ریزیم و آن را روی شعله گاز گرم می کنیم.
- بعد از گرم شدن شیر، آن را به مخلوط برنج و شکر اضافه و حرارت گاز را زیاد می کنیم.
- مخلوط برنج، شکر و شیر را به هم می زنیم تا یک دست شود.
- میزان غلظت شیر برنج به سلیقه شما بستگی دارد. بعد از آماده شدن می توان آن را با دارچین تزئین کرد.
- نوش جان!



مراحل پخت را با پویش رمزینه ببینیم

در تمامی مرحله های پخت بهتر است همواره آن را با قاشق هم بزنیم تا ته نگیرد.
بهتر است برای پخت شیر برنج از برنج ایرانی نیم دانه استفاده کنیم.

فوت
آشپزی



یک ماه هدیه خدا

درهای آسمان در اولین شب ماه رمضان گشوده می شود
و تا آخرین شب آن بسته نخواهد شد.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله)