

نوجوان ۳



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهارم و سوم • آذر ۱۴۰۳ • شماره پیاپی ۳۴۰ • ۴۸ صفحه

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



می چکاره‌ام؟

گفتنی‌های بدن
مربی میانه
کارخانه کوچک همه چیزسازی



رفت و آمد شب و روز

«سعیده اصلاحی»

این روزها که باد بازیگوش
صورت برگ‌های زرد و نارنجی را
نوازش می‌کند
و لباس‌های خیس روی بند رخت را
تاب می‌دهد
واز پنجره‌های نیمه‌باز
برای گل‌های توی گلدان
بوسه می‌فرستد ...
من هم مثل پرنده‌ای رها در باد
با دلم به دنبالش می‌دوم
تا سرزمین‌های مه‌آلود و تماشایی ...
تا دور دست‌های نادیده و رنگارنگ ...
تا مزارع پهناور و پربرکت ...
خدایا می‌دانم خالق این همه
زیبایی و نشاط و امید
فقط «تویی»
پس روزهای نیامده دنیا را هم
زیبا و زیباتر بفرما

«إِنَّ فِي اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَّقُونَ»

(سوره یونس، آیه ۶)

مسلمان در رفت و آمد شب و روز، و آنچه خداوند
در آسمان‌ها و زمین آفریده، آیات و نشانه‌هایی
است برای پرهیزگاران.

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

شورای برنامه‌ریزی: مجید عمیق، حبیب یوسف‌زاده، بابک نیک‌طلب، مریم فردی، علی یوسفی، علیرضا ثبتي، عباس نورآبادی

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 ۱۴۸۳۰۱۴۸۲ - ۸۸۳۰۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، 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: ۱۱۴

● 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 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، با خود نویسنده یا مترجم است.

● مدیر مسئول: محمد صالح مَدَنی
● سردبیر: علی اصغر جعفریان
● مدیر داخلی: زهره کریمی
● ویراستار: بهروز راستانی
● مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد
● طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
● دبیر عکس: اعظم لاریجانی

قیمت:
۱۸۰.۰۰۰
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

من چه کاره‌ام؟

اگر از تو همین حالا بپرسند شغل چیست، چه جوابی می‌دهی؟ معلم، مهندس، خلبان، بنا، آشپز، افسر، ناخدا، بازیگر، کارگردان، نویسنده، پرستار، مدیر، راننده یا پزشک؟ خب معلوم است که در جواب، هیچ یک از این شغل‌ها را نخواهی گفت، زیرا در حال حاضر دانش‌آموز هستی. در واقع شغل شریف دانش‌آموزی است. به زبان ساده، هنوز شغلی که در ازای آن درآمد مناسبی داشته باشی نداری.

پس شغل آینده‌ات را هنوز انتخاب نکرده‌ای و فعلاً در مرحله شناختن دنیای پیرامون خودت هستی. در حال بالابردن معلومات و دانش خود هستی تا جهان را و علوم گوناگون جهان را بشناسی. از طرف دیگر هم خودت را باید خوب بشناسی. یعنی ببینی استعدادهایت بیشتر در چه زمینه‌هایی هستند. علاقه‌مندی‌هایت در چه موضوع‌هایی سیر می‌کنند.

پس دوست نوجوان من، تو به پژوهش نیاز داری. لازم است در موضوع‌های متفاوت به بررسی و جمع‌آوری اطلاعات دست بزنی تا وقتی که به طور کافی با همه علوم و شغل‌ها آشنا شدی، به درون خودت، و به توانایی‌ها، استعدادها و علاقه‌مندی‌هایت نگاهی بیندازی و آنگاه در زمان مناسب بهترین انتخابت را انجام بدهی.

تو می‌توانی همراه بزرگ‌ترها، پدر و مادر، یا معلم‌هایت، به بازار، به کارخانه، به محل کار شغل‌ها سر بزنی و از نزدیک با آن‌ها آشنا بشوی. می‌توانی سفرنامه‌ها، رمان‌ها و داستان‌های دانشمندان را بخوانی تا با دنیای بزرگ دور و برت آشنا بشوی. حتماً یکی از مهم‌ترین سال‌ها و انتخاب‌های زندگی تو پایان سال نهم متوسطه است؛ زمانی که می‌خواهی رشته تحصیلی خودت را انتخاب کنی. چون آن انتخاب مقدمه شغل آینده‌ای است که می‌خواهی داشته باشی.

علی اصغر جعفریان



۱. من چه کاره‌ام؟

۲. بستنی با طعم دل و هل

۳. راه کار

۴. شاعرانه

۵. گفتنی‌های بدن

۶. پروانگی

۷. مربی میدان

۸. شغل: مهمان‌نوازی

۹. مرواریدهای سرخ

۱۰. مطالعه یعنی زندگی

۱۱. جدول

۱۲. دانش‌آموز رازدار

۱۳. خاطرات گنگولی

۱۴. راز کابوس

۱۵. بدل کار ناشی

۱۶. ماه پشت و رو ندارد؟

۱۷. بنفشه شاخدار!

۱۸. پرورش یک ایده

۱۹. رؤیاهای کودکی

۲۰. یافتن موضوع

۲۱. رسم وطن‌داری

۲۲. حساب لحظه‌ها

۲۳. آیینۀ حقایق

۲۴. پرستار مامان

۲۵. نرمش ذهن

۲۶. به شکم خود برسید!

۲۷. روزهای مانا

۲۸. قم؛ سرزمین شگفتی‌ها

۲۹. انار داروخانه سیار

کلاس



برای اشتراک مجله
رمزیده را پیش‌کنید.



نشانی کانال مجله رشد نوجوان
متوسطه اول در پیام‌رسان شاد
@ROSHD_NOJAVAN



وبگاه نظرسنجی مجلات



بستنی با طعم دل و هن

یوسف قوجق

تصویرگر: سید میثم موسوی

۱

داستان

شماره: ۱۰۰

ماه بود خواهرم. بس که خوب بود. بس که مهربان بود. بی خودی اسمش را نگذاشته بودند آيسان. آيسان به ترکمنی یعنی «شبيه ماه». شبيه ماه هم بود. بس که ماه بود. مهربان بود. دل رحم بود. لابد می پرسید چرا این را می گویم. برایتان تعریف می کنم.

تابستان یکی از روزها، آيسان به خانه که آمد، مرا کشید کنار و گفت دلش زنبورک و النگوی بدلی می خواهد. نگفت به من که چطور یک دفعه دلش این ها را خواسته. من هم چیزی نپرسیدم. لابد دست دختران هم سن و سالش دیده بود و دلش خواسته بود. به مادرمان حتی نگفته بود چه می خواهد. فقط به من گفته بود. شاید اگر جای پدرم، مرد خانه نبودم، به من هم نمی گفت.

یخدان را نشاندم ترک دوچرخه ام و رکاب زدم سمت کارگاه بستنی فروشی. تابستان بود و با آن هوای داغ، بهترین کار ممکن همین بود. شاید با یکی دو بار بستنی فروشی، می توانستم به جای النگوی بدلی، برایش النگوی طلا بخرم. لابد با آن مچ کوچولو و ظریفش قیمت النگوی طلا گران نبود.

یخدان خالی را بردم و گذاشتم جلوی یکی که مسئول فروش بستنی بود. تا مرا دید، به دوچرخه بی گلگیر و بی دینام و بدون قاب زنجیرم نگاهی انداخت. بعد هم با چشمم، متر انداخت به یخدانم. پرسید: «با طعم هل می خواهی یا با طعم دل؟» اولش نفهمیدم چی پرسید. فکر کردم لابد دو نوع بستنی دارند و قیمت هر کدام فرق دارد. من و منی کردم و گفتم: «ساده باشد!»

لبخندی زد و گفت: «پس با طعم دل می خواهی!»
الکی سر تکان دادم که: «بله، همان را می خواهم.»
یک سطل بستنی آورد و داد دستم. گذاشتمش توی یخدان. فهمیدم چشم هایش چقدر دقیق بوده. سانتی متری هم کم و زیاد نبود. کیپ عرض یخدان بود. پرسید: «قیفی می خواهی بفروشی یا نانی؟»

همه قیفی می خریدند. بستنی قیفی، نان قیفی هم می خواست. بیست تا نان بستنی قیفی آورد و داد دستم. گرفتم و در چهار ردیف، چیدم داخل یخدان و برگشتم خانه.

در آن گرمای داغ تابستان، دلم نمی خواست آيسان را ببرم،

اما دوست داشتم بداند که برای هر چیزی، باید زحمت کشید. یخدان را بستم به ترکبند دوچرخه و آيسان را نشاندم جلوی زین. رفتیم توی شهر و گشتیم تو کوچه پس کوچه ها. داد می زدم: «بستنی! بستنی!»

کسی پیدا نکردیم بستنی بخواد. آيسان گفت: «این جوری نمی شه داداش. باید برویم جایی که عروسی است.»
راست می گفت. در عروسی ها، پول دست همه بود؛ مخصوصاً بچه ها. همه جا سر زدیم و بالاخره رسیدیم به کوچه ای که معلوم بود در آن عروسی است. کنار در حیاط، من و آيسان پریدیم پایین. دوچرخه را تکیه دادم به دیوار و رفتم سراغ پهن کردن بساطم. کمی آن سوتر درست مقابل ما، مردی میان سال، با چرخ دستی، بساط پهن کرده بود و بستنی می فروخت. از همان اول دیده بودم که نگاهش به ماست. تکیه اش را داده بود به دیوار پشت سرش و هر مشتری را که راه می انداخت، با دستمال آویزان به گردنش، عرق سر و صورتش را می گرفت و داد می زد: «بستنی کشدار خامه ای دارم! قیفی دارم ... حصیری دارم ... بیا که تموم شد!»

معلوم بود انواع بستنی را دارد و ما با داشتن فقط یک نوع بستنی قیفی، محال بود مشتری داشته باشیم. مرد بین راه انداختن مشتری گاهی هم که فرصت می کرد، لقمه نانی برمی داشت و به دندان می کشید.

آيسان به گمانم فهمید در چه فکری هستم. گفت: «فکر نکنم جای دیگری توی شهر عروسی باشد.»





قیفی را به ده تومان می‌دهم، گرفتند و خوش خوش رفتند تا لابد به دیگران هم بگویند که ارزان خریده‌اند. کمی بعد، چند نفر دیگر هم آمدند به سمت من و بستنی خریدند. راهشان انداختم و زیرچشمی نگاهی هم به مرد انداختم. داشت با عصبانیت نگاهم می‌کرد. محلش نگذاشتم و داد زدم: «بدو که ارزون شدا!»

ترفندم گرفته و سرم حسایی شلوغ شده بود. حالا با خیال راحت می‌توانستم آيسان را خسته نکنم و زیر آفتاب نگذارم. زودتر بساطم را جمع کنم و بروم و برایش زنبورک و الگو بخرم.

اطراف چرخ دستی مرد خلوت بود و بساط من اما شلوغ. شنیدم گفت: «هوی با تو هستم!»

توجهی نکردم. باز هم چیزهایی گفت و غرهایی زد. کسی به سمتش نمی‌رفت و همه می‌آمدند سمت من. یکهو دیدم دستمالش را انداخت روی دوشش و بلند شد. حسایی برزخ بود. آماده بودم که هر چی گفت، جوابش را بدهم. یکهو با دیدنش چیزی درونم شکست. لابد آيسان هم دیده بود آنچه که من می‌دیدم. چون بلند شد و دستم را چسبید که یعنی: «مرد پا ندارد و خوب نیست چیزی بگویی!»

مرد عصای زیر بغلش را برداشت و لنگ‌لنگان آمد سمتم. سعی کرد به پاهایش سرعت بدهد، ولی انگار نه پاهایش به اختیار بودند، نه عصای زیر بغلش. از شدت خشم بود انگار که یکهو هر دو پای لاجانش به هم پیچیدند. عصا از زیر بغلش دررفت و با صورت افتاد روی زمین. نمی‌دانم چرا آيسان دويد به سمتش. هیكلش ریزتر از آن بود که بتواند دست مرد را بگیرد و برود زیر بغلش و بلندش کند.

مرد تا او را دید عصایش را به سمتش گرفته، به تندی دست او را گرفت و نصفه‌نیمه بلند شد. بعد هم انکار که با زمین خوردن از شدت خشمش کاسته شده باشد، نگاه تندی به آيسان کرد و انگار که شرم کرده باشد، لب‌هایش تکان‌تکان خوردند و حرف‌هایش ماندند پشت دندان‌هایش. آيسان برگشت سمتم و چسبید به دستم و تکانه داد که یعنی به خودم بیايم و برويم. یاد پدرم افتادم که پایش فلج بود. قاشق را انداختم داخل یخدان و درش را بستم و گذاشتم ترک دوچرخه و سریع از آنجا حرکت کردم. برای من مهم نبود کی چه می‌گوید. فوفش می‌گفتند ترسید و در رفت. اگر هم مرد بستنی‌فروش این را می‌گفت، برای من مهم نبود.

از آنجا که دور شدیم، افتادیم توی خیابان. کمی بعد، یخدان را گذاشته بودم روی زمین و نشسته بودم کنار آيسان. نشسته بودیم کنار دوچرخه که خوابانده بودمش روی زمین زیر سایه درخت. دست کردم توی جیبم و پول‌ها را آوردم بیرون. هنوز پول بستنی در نیامده بود. خیلی می‌خواست به سود برسد. دیدم آيسان دستم را گرفت و گفت: «من زنبورک نمی‌خواهم داداش. الگو هم نمی‌خواهم.»

خواستم بگویم: «ناراحت نباش»، بگویم: «هر طور شده برایت می‌خرم» که گفت: «شیه بابا بود!» دل آيسان را نمی‌دانم، اما چیزی ته دلم شکست. گفتم که؛ آيسان ماه بود؛ خیلی ماه. الان هم هست.

راست می‌گفت. تقریباً همه جای شهر را گشته بودیم و فقط همان‌جا عروسی بود. آيسان هم به همان چیزی فکر می‌کرد که من فکر می‌کردم.

با چیدن چند آجر روی هم، برای آيسان صندلی درست کردم و نشاندمش کنار بساطم. یک بستنی پُر و پیمان هم دادم دستش و داد زدم: «بستنی دارم، بستنی!»

مرد بستنی‌فروش تا صدایم را شنید، صدا در صدایش انداخت و داد زد: «توبر بهار بستنی! بستنی آی بستنی! هل و گلاب بستنی! جگر تو جلا می‌ده بستنی!»

طوری گفت که یعنی همه رقم بستنی در بساطش دارد و اتفاقاً جنس خویش را هم دارد. لحن صدایش طوری بود که فهمیدم دلش نمی‌خواهد صدای من شنیده شود.

گرمای خورشید در کوچه پهن شده بود و اگر به همین شکل پیش می‌رفت، هم بستنی‌ها آب می‌شد و هم آيسان اذیت می‌شد. حس می‌گفت که آيسان دارد از داشتن زنبورک و الگو ناامید می‌شود. آورده بودمش که مثلاً قدر چیزهایی را که دارد بداند و بفهمد که در آوردن پول آسان نیست و باید تلاش کند، نه اینکه پاک ناامید بشود.

دیدم اگر داد نزعم عقب می‌افتم. یاد حرف کارگر بستنی‌فروشی افتادم و داد زدم: «بستنی دارم با طعم دل! بدو که ارزون شدا!» چند نفر داشتند می‌رفتند سمت مرد، اما تا صدایم را شنیدند، آمدند سمت ما. اول قیمت را پرسیدند و وقتی فهمیدند دو بستنی

گفت‌وگو با دانش‌آموزان نورۀ اول متوسط پسرانۀ فجر دانش

فرزانه نورالهی

راه‌کار

کار کنی؟

- آیا در کنار درس خواندن سر کار هم می‌روی؟
- دوست داری در آینده چه‌کاره شوی؟
- چقدر از الان می‌توانی کار آینده خود را تعیین کنی؟

شما چقدر با این سؤال‌های بالا مواجه شده‌اید؟
به نظر شما پاسخ این سؤال‌ها چقدر به زندگی الان شما
ارتباط دارد؟

برای شنیدن پاسخ سؤال‌های بالا و گفت‌وگو درباره آن‌ها
به «دبیرستان فجر دانش» در شهر یزد رفتیم و مهمان
دانش‌آموزان هفتم، هشتم و نهم بودیم.

این یک سؤال تکراری است که از کودکی بارها و بارها از شما
پرسیده‌اند. این ضرب‌المثل معروف:

«برو کار می‌کن مگو چیست کار که سرمایه‌جاودانی است کار»
را هم که از شعرهای گران‌سنگ ملک‌الشعراى بهار است زیاد
شنیده‌ای! به نظر شما واژه «کار» در عبارت‌های بالا به چه
معناست؟

آیا کار همان شغل یا حرفه است؟

کار یعنی پول درآوردن؟

یا سؤال‌های دیگری از قبیل:

- آیا در خانه کار می‌کنی؟
- آیا دوست داری در اوقات فراغت، به‌خصوص تابستان‌ها،

۴

نوجوان

شماره ۱۴۰ آذرماه ۱۴۰۱



خب دوستان! لطفاً به این سؤال‌های پاسخ دهید:

دوست داری در آینده چه کاره شوی؟ علت انتخاب این حرفه چیست؟ برای رسیدن به آن چه مقدماتی لازم است؟

امیرحسین رضائی: من دوست دارم در آینده مهندس شوم. به این شغل علاقه‌مندم و فکر می‌کنم درآمد خوبی داشته باشد. اگر درس‌هایم را خوب بخوانم و درباره آن با دیگران مشورت کنم، فکر می‌کنم به هدف خود برسم.



محمد جواد جعفری: من دوست دارم در آینده رئیس صنف طلای یزد بشوم. چون فکر می‌کنم تجارت در خونم جریان دارد و به آن علاقه‌مندم. برای رسیدن به این شغل بهتر است در حوزه تجارت تحصیل کنم، اعتمادبه‌نفس لازم را داشته باشم، ذهن خود را برای تجارت آماده کنم، و به منابع مالی مناسب دسترسی داشته باشم. البته به نظر من ۱۰ درصد دانش و ۹۰ درصد تجربه در زندگی شغلی آینده ما اثرگذار است.

محمد مهدی ملکی: من می‌خواهم در آینده در صنعت هوا-فضا و یا رایانه فعالیت داشته باشم. به این موقعیت شغلی علاقه دارم و تلاش می‌کنم در آینده به آن برسم. برای رسیدن به این موقعیت مهم‌تر از همه اراده و خواست فردی است و باید خوب درس بخوانم. به نظر من اگر اراده‌ای برای درس خواندن و حرفه‌آموزی نداشته باشیم، به جایی که علاقه‌مندیم نخواهیم رسید. البته تنها مدرک تحصیلی در این حوزه کافی نیست و باید در کنار تحصیل، تجربه‌هایی هم در این زمینه به‌دست آورد.

محمدطاها دهقان دهنوی: من کار مکانیکی را انتخاب می‌کنم. به این دلیل که به آن علاقه دارم و هم درآمد خوبی دارد. اقدامات لازم برای آن، کسب تجربه است. یعنی باید آن را انجام دهیم. باید

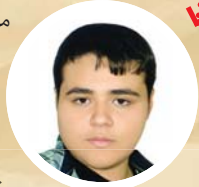
دنبال اشتغال و کاری که علاقه‌مندیم باشیم و از آینده ترسی نداشته باشیم. درآمد هم بهتر است اولویت اول نباشد. کار، عار نیست و من به همه توصیه می‌کنم کاری را که دوست دارند انجام دهند.

امیرعلی فتوحی: من دوست دارم آشپز شوم. آشپزی کردن را دوست دارم و می‌توانم در خانه با آشپزی کردن، با درست کردن غذاهای بیشتری آشنا شوم و به شغلی که می‌خواهم در آینده داشته باشم، نزدیک شوم.



محمد مهدی ابراهیمیان: من دوست دارم حسابدار شوم. چون هم درآمد خوبی دارد و هم به رشته حسابداری علاقه‌مندم. برای رسیدن به این حرفه، باید در درس ریاضی تلاش و دقت داشته باشم.

پوریا حکاکیان یزدی: من دوست دارم در آینده وکیل پایه یک دادگستری شوم. این حرفه با احساسات و اخلاقیاتم مطابقت زیادی دارد. برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی لازم است.



ابوالفضل عبداللہی: من دوست دارم در آینده مهندس طراحی ساختمان شوم. دلیل انتخابم پیشرفت کشور است. با بیشتر درس خواندن و پشتکار می‌توانم به آن برسم.

امیر محمد حداد: من فوتبالیست دوست دارم و علاقه‌مندم فوتبالبست شوم و به نظرم راحت می‌توان به این شغل رسید. البته تمرین و تلاش برای رسیدن به آن لازم است.

مجتبی بحرانی: من دوست دارم در آینده مهندس شوم.

سامان ایرجی: من دوست دارم در آینده سیاستمدار شوم. هم علاقه و توانمندی در خود احساس می‌کنم و هم این کار باعث رشد، پیشرفت و شکوفایی کشور می‌شود. بهتر است از کهنه کاران و افرادی که الان مشغول این



۵

نوجوان

شماره ۳۰ آذر ماه ۱۴۰۱



حرفه هستند الگوبرداری کرد و همچنین برای پرورش مغز و تفکر راهکار پیدا کرد. در علم پیشرفت کرد و خودخواهی‌ها و منم‌منم‌ها پایان یابند.

ممنونم از اینکه صادقانه و با شفافیت به اولین سؤال پاسخ دادید. چقدر در این جمع کوچک تنوع شغلی وجود دارد و این نشان می‌دهد، واقعا به شغل آینده خود فکر کرده‌اید و روحیات، توانمندی‌ها و علاقه‌مندی‌های خود را شناخته‌اید.

نکته جالب دیگری که از صحبت‌های شما دریافتیم این است که به معیارهای ظاهری انتخاب شغل، از جمله اهمیت و جایگاه اجتماعی آن در جامعه خیلی پرداخته نشده است. ممنونم می‌شوم به سؤال بعدی پاسخ دهید:

آیا تا به حال (تابستان ۱۴۰۳) کار کرده‌اید؟ چه احساس و انگیزه‌ای برای انجام آن دارید؟ آیا بابت آن دستمزدی دریافت می‌کنید؟

امیر حسین رضائی: پدر من ماشین سنگین دارد و از بندر بار می‌آورد. من با ایشان در سفرهایی همراهی می‌کنم. انگیزه‌ام کمک به پدرم بوده است و بابت آن دستمزدی دریافت نکردم.

سامان ایرجی: من تجربه کار ندارم. شناختی هم درباره فضای کاری ندارم.

محمد مهدی ابراهیمیان: من تجربه فروشندگی دارم. به نظر من فضای مدرسه بهتر از فضای کار است. مدرسه زنگ تفریح دارد ولی در فضای کار، یکسره باید کار کنی.

امیر علی فتوحی: امسال با خانواده یک کار تولیدی صنایع دستی را در خانه آغاز کرده‌ایم. خمیری را آماده می‌کنیم و در قالب می‌ریزیم و سپس در کوره قرار می‌دهیم. من از انجام این کار خوشم می‌آید و با خانواده همراهی می‌کنم.

پوریا حکاکیان یزدی: من فعلا در کنار پدرم عکاسی می‌کنم. ایشان کارگاه دارند و من این کار را از پایه چهارم یاد گرفتم و به این کار علاقه‌مندم. البته کنار دست پدرم هستم و بابت آن دستمزدی دریافت نمی‌کنم.

مجتبی بحرانی: من مکانیکی انجام می‌دهم. به آن علاقه‌مندم و فعلا چون در حال یادگیری هستم، بابت آن دستمزدی دریافت نمی‌کنم. از هفت صبح تا هفت و هشت شب یکسره سر کار هستم. صاحب کارم پسر عمویم است و از انجام این کار رضایت دارم. دوست دارم در آینده برای خودم مغازه باز کنم.

ابوالفضل عبداللہی: من کاری انجام نمی‌دهم.

محمد مهدی ملکی: در حال حاضر همراه خانواده‌ام در شهر خودمان کشاورزی می‌کنم. کار کشاورزی خیلی سخت است. من همراهی می‌کنم. احساس نمی‌کنم که مجبورم این کار را انجام دهم و تا حدودی به آن علاقه‌مندم.

محمد جواد جعفری: من به پدر بزرگم کمک می‌کنم. ایشان طراح و معمار هستند. از پدر بزرگم دستمزد هم می‌گیرم و احساس خوبی دارم.

محمد طاها دهقان دهنوی: من شغل مکانیکی را انتخاب کردم و در یک مکانیکی کار می‌کنم. از نه صبح تا دو بعد از ظهر. حقوق هم می‌گیرم. شغلی است که به آن علاقه‌مندم و سخت نیست. رفتار خوبی با من و بقیه شاگردان می‌شود. مانند اوستای بالای سر شاگرد رفتار نمی‌کنند و اجباری در کار نیست. رفتار خوب اوستا باعث می‌شود شاگردان از این

کار دل زده نشوند. بعد از ظهرها را به استراحت و تفریح می‌پردازم. **امیر محمد حداد:** من در حال حاضر در کلیدسازی کار می‌کنم. کلید را با دستگاه می‌سازیم و من روش آن را یاد گرفته‌ام. از هفت صبح تا دو و نیم بعد از ظهر ساعت کاری است و من با وجود اینکه شب‌ها حدود ۱۲ شب می‌خوابم، صبح زود به سر کار می‌روم.



بسیار ممنونم که در این بخش هم با پاسخ‌های صریح و صادقانه مرا همراهی کردید.

بعضی از شما کارهایی انجام می‌دهید که تقریباً ارتباطی به شغل آینده شما ندارد. آیا تجربه و کاری که الان انجام می‌دهید می‌تواند به شغل آینده شما کمک کند؟

امیر محمد حداد: ممکن است به هر دلیلی نتوانیم کاری را که برای آینده انتخاب کرده‌ایم، انجام دهیم. در آن صورت کاری را که در نوجوانی انجام داده‌ایم و در آن مهارت کسب کرده‌ایم و به آن علاقه‌مند بوده‌ایم، به عنوان شغل آینده انتخاب می‌کنیم تا بیکار نمانیم.

محمد طاها دهقان دهنوی: بله می‌تواند کمک کننده باشد و باعث کسب تجربه شود. بعضی از حرفه‌ها هستند که به زندگی آینده ما مربوطند. مثلا اگر در آینده در جاده‌ای بودیم و ماشین‌مان خراب شد، و سر راه مکانیکی نبود، اگر مکانیکی بلد باشیم می‌توانیم خودمان مشکل را حل کنیم.

محمد جواد جعفری: به نظر من چشیدن کار و تاب‌آوری در آن می‌تواند به انجام هر کاری در آینده کمک کند. وقتی ما در این سن مزه کار را می‌چشیم و با سختی‌های آن آشنا می‌شویم و خودمان را محک می‌زنیم، مسیر رسیدن به آن را متوجه می‌شویم.



محمد مهدی ملکی: من با آقای دهقانی موافقم. کار الان ما به زندگی آینده ما خیلی ارتباط دارد، نه به زندگی شغلی آینده ما! تجربه کار در نوجوانی به خاطر درآمد نیست و حتی اگر به آینده شغلی هم ربط نداشته باشد، بهتر از بیکاری است.

مجتبی بحرانی: از دوران نوجوانی، انجام کاری که دوست داریم در آینده هم انجام دهیم، باعث می‌شود زودتر در آن کار اوستا شویم.

پوریا حکاکیان یزدی: من با دوستان مکانیک موافقم. اگر نخواهیم شغل الان، شغل آینده ما باشد، حتما در آینده در زندگی شخصی به درد ما می‌خورد. الان که هدف اصلی من کمک به پدرم است. در زندگی آینده، عکاسی برای من دو بخش می‌شود: بخش هنری و بخش فروشندگی. در بخش هنری، در آینده عکاسی می‌تواند شغل زاپاس من باشد. یعنی اینطور نیست که تا به دانشگاه بروم، شغل رویایی‌ام را به دست آورم و درآمد کسب کنم. تا آن زمان می‌توانم به عنوان شغل دوم از عکاسی درآمد کسب کنم.

البته این حرفه برای من از نظر موقعیت اجتماعی هم فایده زیادی دارد؛ از نظر ارتباط و گفت‌وگو با دیگران و شناخت بیشتر خودم.

امیر علی فتوحی: اگر در کاری که در حال حاضر انجام می‌دهم موفق باشم، در آینده آن را ادامه می‌دهم. البته در حال حاضر انگیزه اصلی من کمک به خانواده است.

امیر حسین رضائی: ممکن است درآمد شغل اصلی در آینده کفاف زندگی را ندهد و با انجام شغل دوم بتوانیم درآمد بیشتری به دست آوریم.



آیا تا حالا شده به خاطر شغلی که دارید، دیگران شما را مسخره کنند؟ در این شرایط آیا ناراحت می‌شوید؟

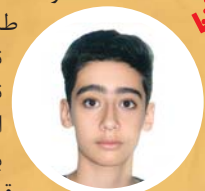
محمد جواد جعفری: بله من به گفته‌اند این شغل در سطح تو نیست، اتباع خارجی این کار را انجام می‌دهند و ... اما آدم نباید وابسته حرف دیگران باشد. باید دنبال علاقه‌مندی‌هایش برود.

پوریا حکاکیان یزدی: شغلی که الان دارم چون شغل خانوادگی‌ام محسوب می‌شود و تمام اقوام هم این حرفه را دنبال می‌کنند، مورد تمسخر قرار نگرفته‌ام. ولی فکر می‌کنم مشکل اصلی بچه‌ها، فرهنگ غلط بعضی از خانواده‌هاست که در انتخاب شغل فرزندان‌شان به موقعیت اجتماعی آن نگاه می‌کنند و اینکه آیا موقعیت بالای دارد یا نه؟ اگر هم فردی در سن ما به خاطر تمسخر دیگران شغلش را کنار بگذارد، به نظر من آن شغل را قلباً دوست ندارد و همان بهتر که آن شغل را رها کند.

مثلاً من روی خودم کار کرده‌ام که ملیت، قومیت و شرایط ظاهری روی اخلاقیاتم تأثیر نگذارد.

به نظر شما چه عواملی باعث می‌شوند بچه‌ها در سن نوجوانی سراغ کار کردن نروند؟

سامان ایرجی: وقتی پدر و مادر سر کار می‌روند و تمام کارها توسط ایشان یا خواهر یا برادر بزرگ‌تر انجام می‌شود، طبیعی است که نوجوان به خودش زحمت کار کردن ندهد. وقتی برای کارهای جزئی و ساده هم تلاشی نکنند، کم‌کم با بزرگ‌شدن، کارهای بزرگ‌تر را هم انجام نمی‌دهد. مگر اینکه اتفاق خاصی برایش بیفتد و از این تنبلی رها شود. اما اگر در خانه قوانینی باشد که مسئولیتی به دوش بچه‌ها بگذارد، آن‌ها از تنبلی فاصله می‌گیرند و عادت می‌کنند کار



کنند. بهتر است در نوجوانی هم بچه‌ها کار کردن در بیرون خانه را تجربه کنند که در زندگی بزرگ‌سالی خیلی به کمکشان می‌آید.

پوریا حکاکیان یزدی: به نظر من در سن ما تنبلی خیلی معنایی ندارد. مثلاً خود من اگر حوصله نداشته باشم، ممکن است کل خانه را تمیز کنم و جارو بزنم، و اگر حوصله نداشته باشم، حتی حاضر نیستم بروم آب بخورم. البته به نظر من باز به رفتار پدر و مادر هم بستگی دارد. اگر آن‌ها آدم‌های تنبلی نباشند، می‌توانند الگوی رفتاری خوبی برای بچه‌هایشان باشند.

محمد جواد جعفری: کار می‌تواند خودش تمرینی باشد برای اینکه افراد تنبل نشوند.

به عنوان آخرین سؤال: غالباً راحت‌طلبی و کار نکردن برای افراد مطلوب است. چه پیشنهادی دارید برای اینکه فرهنگ اشتغال در کشورمان در سن شما رونق بگیرد؟ آیا شما در طول سال تحصیلی هم کار می‌کنید؟

محمد طاها دهقان دهنوی: مدرسه‌ها در یزد دونوبته (صبحی یا عصری) هستند. بچه‌هایی که کار می‌کنند، می‌توانند در نوبت مقابل به سر کار بروند. الان بیشتر بچه‌های یزدی به سر کار می‌روند و دنبال کار تراشکاری و مکانیکی هستند و بعد از ظهرها به مدرسه می‌روند. فضای کاری سالم است و یکی از دلایل روی آوردن بچه‌ها به کار، بودن همراه دوستان‌شان است. در محل کار بیشتر به ایشان خوش می‌گذرد تا مدرسه! به نظر من بچه‌ها دیگر از مدرسه رفتن سیر شده‌اند.

پوریا حکاکیان یزدی: برای افزایش فرهنگ اشتغال، به نظر من به هر کس به اندازه‌ی لیاقتش کار بدهند. مثلاً افرادی که تحصیلات دارند، مطابق رشته‌ی تحصیلی‌شان کار گیرشان نباید، نه اینکه با مدرک کارشناسی ارشد بروند راننده تاکسی شوند. تعداد شغل‌هایی

که برای بی‌سوادهاست، نسبت به تعداد شغل‌هایی که برای باسوادهاست بیشتر است. من عصرها به عکاسی می‌روم.

سامان ایرجی: اگر از نوجوانی به سر کار برویم، جوهر کار در ما به وجود می‌آید. یعنی تنبل بار نمی‌آییم و کاری می‌شویم. در تابستان خوب است سر کار برویم. اما در طول سال تحصیلی اگر امکانش باشد، خوب است بعد از ظهرها سر کار برویم. مدرسه رفتن هم باعث بازشدن مغز و فکر می‌شود. همه چیز فکر است و وقتی فکر باز می‌شود، عمل به وجود می‌آید و خیلی به ما کمک می‌کند.

محمد مهدی ملکی: در کشور ما سواد خالی به درد نمی‌خورد. یعنی آدم باید حرفه هم داشته باشد. خیلی دخترها بیکار هستند. به نظر من کسانی که الان ترک تحصیل می‌کنند و دنبال کار حرفه‌ای می‌روند، آینده‌ی بهتری نسبت به ما دارند که مدرسه می‌رویم.

سامان ایرجی: به نظر من راننده تاکسی باسواد کارش را بهتر انجام می‌دهد، نسبت به راننده تاکسی که تا ششم ابتدایی درس خوانده است. چون مغزش پرورش پیدا کرده است.

محمد مهدی ملکی: چه ربطی دارد؟ راننده تاکسی بودن با مهارت و تجربه ارتباط دارد. رادیکال و معادله چه ارتباطی به رانندگی تاکسی دارند؟

سامان ایرجی: پرورش مغز یعنی بهتر فکر کردن و بهتر مسئله حل کردن. طبیعتاً کسی که درس خوانده و مغزش پرورش یافته است، هر کاری را بهتر انجام می‌دهد.

محمد مهدی ملکی: شما سه سال در دوره اول دبیرستان درس خوانده‌اید و خیلی چیزها را حفظ کرده‌اید. الان مطالب آن سه سال به چه درد زندگی شما می‌خورد؟

سامان ایرجی: درس‌ها را نباید حفظ کرد، باید یاد گرفت.

پوریا حکاکیان یزدی: اگر درس بخوانی اما تجربه کسب نکنی، فایده ندارد.

و البته گفت‌وگوی شیرین و جذاب بچه‌ها ادامه داشت و من مجبور بودم مطالب را جمع‌بندی کنم:

بچه‌ها! امروز در کنار شما برای من فرصت مغتنمی بود. خیلی خرسندم که این قدر روحیه کمک به خانواده در شما وجود دارد. شما کار مورد علاقه خود را انتخاب کرده‌اید یا کاری را انجام می‌دهید که در خود احساس توانایی و توانمندی انجام آن را دارید. پيامی که از شما دریافت کردم این بود که می‌توان در کنار درس خواندن در مدرسه، به صورت پاره‌وقت یا نیمه‌وقت، به دنبال کارهای مورد علاقه هم رفت. از این راه می‌توان از سنین نوجوانی به افزایش درآمد خانواده در کنار پدر و مادر کمک کرد. برای تک‌تک شما نوجوانان برومند آرزوی موفقیت دارم.

کار فعالیتی هدفمند است که براساس علاقه‌ها و توانایی‌های هر فرد انتخاب می‌شود و سعی، تلاش و پشتکار در مسیر یادگرفتن و تجربه‌کردن آن حرفه باعث افزایش توانمندی، اعتمادبه‌نفس، شکوفایی استعدادها، رشد روابط اجتماعی و کسب درآمد می‌شود.

اگر از دوره نوجوانی تجربه کارورزی شروع شود، آینده بهتری در زندگی فردی و اجتماعی دانش‌آموزان رقم می‌خورد.

دو هوایی

یک ثانیه شیرینی
می‌گویی و می‌خندی
خوش حالی و خوش رویی

یک ثانیه تلخ تلخ ...
کم صبری و بی طاقت
انگار که لیمویی!

می‌گویی و می‌خندی
روی سخت اما
انگار که با من نیست

یک ثانیه می‌تابی
یک ثانیه خاموشی
تکلیف تو روشن نیست

آن دفعه نگفتم هیچ
ناراحتی‌ام اما
این بار صدا دارد

ناراحتی از دستت
تکلیف تو روشن نیست
بامت دو هوا دارد

بهاره سلمانی

لحظه دیدار

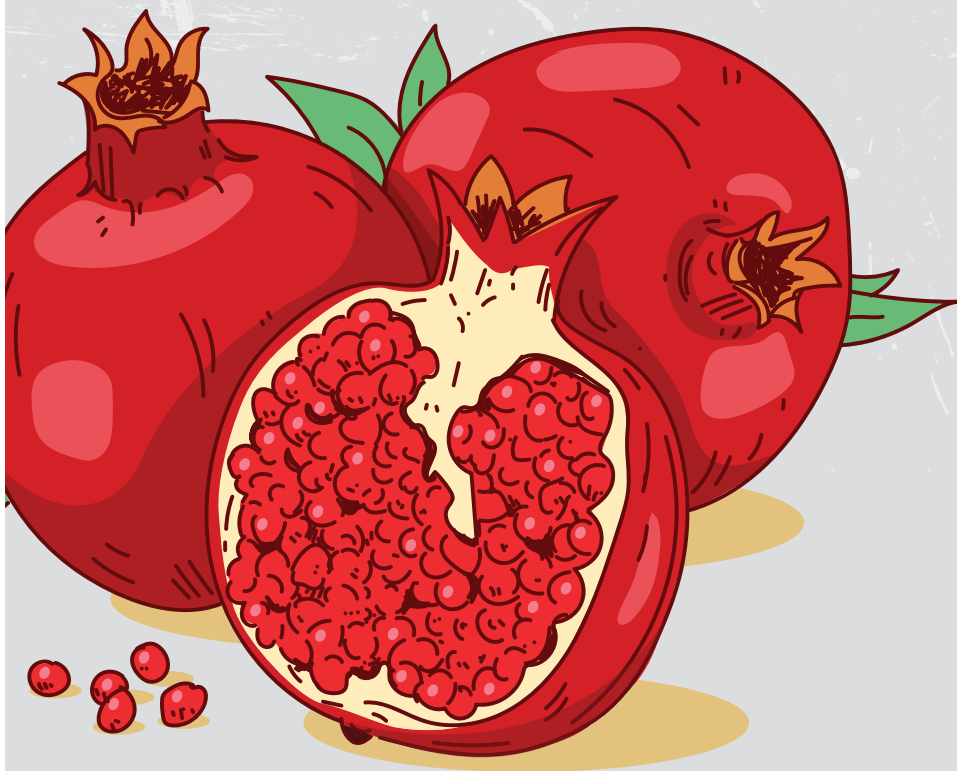
یلدا

تا خانه مادر بزرگ آمد
لبخند و شیرینی
عطر خوش یک شب‌نشینی
سوغاتی آورد
از کوله‌اش صدها انار و هندوانه
از دفترش، شعر و ترانه
تقدیم او کرد
آن شب برایش فال حافظ خواند
تنهایی مادر بزرگ پشت در جا ماند

مرضیه تاجری

ای ابرهای خفته در دریا
رنگین کمان خفته در باران،
ای رودهای خفته در چشمه،
ای جنگل پیچیده در مه
ای ابرها،
ای چشمه‌ها،
ای جنگل و رود،
در انتظار لحظه دیدار
خواهم بود

محمد علی محمدی



شاخه گل شکست ...

درست مثل شاخه گل
تمام طاقتش شکست
از ازدحام درد و رنج
غمی به چهره اش نشست

میان تازیانه شد
تمام پیکرش کبود
وجود با نجابتش
چه زجرها کشیده بود

به نوگلان باغ او
مصیبتش خبر رسید
چقدر زود دست باد
به باغشان خزان کشید

نشست اشک ماتمی
به روی ماه غنچه ها
شکست بغض آسمان
چکید توی کوچه ها

شکست قامت علی (ع)
درست مثل یک درخت
گذشت روزگار او
بدون فاطمه (س) چه سخت

بهاره سلمانی

مدرسه، پاییز ...

دوچرخه، صبح رفته نان گرفته
صدای زنگ ساعت، جان گرفته

دوباره مدرسه، پاییز، باران؛
دوباره زندگی سامان گرفته!

ریحانه نوری

گفتنی های بدن

محمد حسین نورانی



علمی

شاید فکر کنید تنها زبانی که ما با آن صحبت می کنیم کلام است. اما جالب است بدانید که زبان کلام و گفتار ما تنها زبان و فن بیان ما نیست! «زبان بدن» (بادی لنگویج) ما هم نقش بسیار پررنگی را در ارتباطات ما ایفا می کند و بدون آن به هیچ وجه نمی توانیم منظور خود را به مخاطبانمان برسانیم. به همین دلیل قرار است در اینجا به طور کامل درباره چستی، اهمیت و آموزش زبان بدن و هر آنچه به زبان بدن مربوط است، صحبت کنیم.

زبان بدن چیست؟

مسئله اولین سؤالی که در مورد زبان بدن به ذهن شما می رسد این است که زبان بدن چیست؟ به هر ارتباطی که در آن از کلام استفاده نشود، ارتباط غیر کلامی می گویند. به همین دلیل هم زبان بدن نوعی ارتباط غیر کلامی محسوب می شود. فرض کنید یک نفر صحبت می کند، ولی شما به خوبی متوجه نمی شوید که دقیقاً منظور او چیست! اما وقتی از زبان بدن خود به خوبی بهره بگیرید، قطعاً می تواند حق مطلب را بسیار بهتر برایتان ادا کند تا مقصود و منظور او را درست تر و بهتر متوجه شوید.



فایده های زبان بدن

اگر شما شروع کنید به صحبت کردن و از زبان بدن خود استفاده نکنید، بدون شک کلامتان در ضعیف ترین وضعیت ممکن قرار می گیرد. فرض کنید شما هنگام صحبت کردن خود از حالت چهره، حرکت دست ها، تغییرات بدن و ... خود استفاده نکنید! قطعاً در این صورت صحبت خود را در سردترین و بی روح ترین حالت ممکن خواهید دید. پس بدون زبان بدن، فن بیانتان قطعاً قدرتمند نخواهد بود. شاید برایتان جالب باشد بدانید که زبان بدن شما نمی تواند دروغ بگوید! برای مثال وقتی شما می ترسید، ناخودآگاه دستتان بالا می آید. یا زمانی که هیجان زده یا کنجکاو می شوید، خطاهای صورتتان تغییر می کنند. لحظه ای که بی حال باشید، خمیده و بی انرژی می شوید و ... پس وقتی مسیر عصبی زبان بدن به خوبی در ذهنتان ساخته شود، می توانید در جای درست، رفتار درست را بروز دهید و بسیار تأثیر گذارتر باشید.

۱۰

نورانی

شماره ۱۰



آموزش زبان بدن

به طور کلی دو راه بیشتر برای تقویت زبان بدن وجود ندارد. این دو راه هایی هستند که بسیاری از افراد امتحان کرده اند و به نتایج خوبی رسیده اند: **ایجاد عادت:** اولین راه این است که برخی از رفتارهایی را که دوست دارید، به عادت تبدیل کنید. مثلاً وقتی که می خواهید جدی به نظر برسید، باید بدنتان را عادت دهید دست به سینه باشد. یا وقتی که می خواهید با کسی همدردی کنید، بکوشید چهره ای مهربان داشته باشید و حتی اگر هم شده او را بغل کنید. **تمرین:** هیچ سخنران و یا بازیگری بدون تمرین به موفقیت نرسیده است. برای تمرین زبان بدن هم کارهای بسیاری زیادی وجود دارند. مثلاً می توانید جلوی آینه بایستید و همزمان با صحبت کردن حالت های بدن خودتان را تجزیه و تحلیل کنید.



انواع زبان بدن

زبان بدن هم انواع متفاوتی دارد که هر کدام نتیجه و مفهوم منحصر به خودشان را دارند، اما در این قسمت دو نوع مهم زبان بدن، یعنی زبان بدن گشوده و زبان بدن بسته را توضیح خواهیم داد.



۱. زبان بدن گشوده

بهترین وضعیت بدن در حین برقراری ارتباط، صحبت کردن و یا سخنرانی، حالت گشوده است که اصطلاحاً به آن زبان بدن گشوده می‌گوییم. منظور از زبان بدن گشوده وضعیتی است که در آن دست‌ها کاملاً از هم فاصله دارند و غالباً به صورت موازی قرار می‌گیرند. در این حالت باید سعی شود شخص یا اشخاص روبه‌روی ما به راحتی بتوانند کف دست‌هایمان را ببینند. وقتی دست‌ها از یکدیگر فاصله دارند، حس خوشایندی به اشخاص دست می‌دهد. پیام این زبان بدن، اشتیاق زیاد شما برای برقراری ارتباط، ادامه صحبت و صمیمیت است. دست‌دادن قاطعانه و نشستن با آرامش باعث می‌شود پرا انرژی و مسلط بر خود به نظر برسید. وضعیت آرام باشید و سعی کنید پشتتان صاف باشد. این حالت نشان می‌دهد شما فردی آرام، راحت و مطمئن هستید. هنگام صحبت کردن گاهی مکث کنید تا نظر شنونده را جلب کنید و اعتماد به نفس خود را نشان دهید. جدا کردن پاها از یکدیگر، فضای بیشتری را می‌گیرد و اعتماد به نفس بیشتری را نشان می‌دهد. زمانی که کسی صحبت می‌کند کمی به سمت مخاطب متمایل شوید تا توجه خود را نشان دهید. همچنین نشان دادن کف دست‌ها خبر از صداقت شما در بیان و رفتار می‌دهد. دست‌هایتان را در هم گره نکنید. به جای آن می‌توانید دستتان را در جیب‌تان قرار دهید یا در اطرافتان رها کنید. این حالت به دیگران نشان می‌دهد که نسبت به آنان پذیرا هستید.



۲. زبان بدن بسته

وقتی در ارتباطات و در حین گفت‌وگو دست‌های ما یکدیگر را بگیرند، ما زبان بدن بسته را ایجاد کرده‌ایم. همان‌طور که گفته شد ما از طریق زبان بدن، پیام‌های بی‌شماری به مخاطب خود می‌دهیم. وقتی زبان بدن ما در حالت بسته قرار دارد، بین خودمان و افراد مقابلمان دیواری ایجاد کرده‌ایم و این یعنی تمایلی به برقراری و یا ادامه ارتباط نداریم. پس نتیجه می‌گیریم که زبان بدن بسته برای ارتباطات اصلاً مناسب نیست. شما باید مانع‌های فیزیکی را که توانایی ارتباط شما را محدود می‌کنند، حذف کنید. سخنگاه (تریبون)، رایانه‌ها، صندلی‌ها و حتی یک پوشه می‌تواند بین سخنران و مخاطب فاصله ایجاد کند. دست به سینه بودن و بازوها را در هم قفل کردن یا نشستن پشت صفحه نمایش (مانیتور) رایانه هر دو رفتارهایی بسته و مانع ارتباط هستند.

زبان بدن رفتار غیرکلامی

در این بخش می‌خواهیم یکی از تحقیقات جالب در زمینه روان‌شناسی کلامی و غیر کلامی را توضیح دهیم. در پژوهش روان‌شناسی کلامی و غیر کلامی، میزان اثر گذاری فرد را در ارتباط با دیگران، به سه بخش تقسیم می‌کنیم:

- کلام
- لحن صدا
- زبان بدن

همان‌طور که می‌دانید، بیشتر افراد، سخنوران و استادان تمرکز خود را روی کلام می‌گذارند. اما موضوع جالب این است که کلام کمترین تأثیر را در ارتباطات دارد و سهم آن فقط هفت درصد است. در حالی که لحن صدا ۳۳ درصد و زبان بدن ۵۵ درصد تأثیر گذاری دارد.



نویسندگان نو قلم سلام
دست‌نوشته‌های زیبای شما را خواندیم و خط به خط به «پروانگی» رسیدیم.
پروانگی بازتاب پرواز هنرمندانه ذهن شماست.
اینجا هر واژه پروانه‌ای است که بر سرانگشت پاییز نشسته است.

آرمان و رودخانه خشمگین

نوشته محمدصدرا حاتمی، پایه هفتم، خراسان رضوی، تربت جام

تعریف می‌کرد. از سرزمین‌های خشک و بی‌آب و علف که انسان‌ها و حیواناتش دچار خشک‌سالی و قحطی بودند. آرمان معتقد بود که اسراف یعنی ناسپاسی نسبت به نعمت‌های خداوند که نتیجه‌ای تلخ خواهد داشت. بالاخره یک‌شب زمین به‌سختی لرزید و سیلابی خروشان و سهمگین به سمت آبادی به راه افتاد. آرمان که مثل بقیه مردم از این اتفاق بسیار وحشت کرده بود، می‌دانست که این نتیجه اعمال خودخواهانه بسیاری از مردم آن آبادی است. وقتی رودخانه آرام گرفت و سیلاب فرو نشست، بسیاری از خانه‌ها و مزرعه‌ها نابود و ویران و تعداد زیادی از مردم آواره شده بودند. آب چشمه‌ها گل‌آلود بود و تشنگی داشت همه را از پا در می‌آورد. آن روز خشم رودخانه به مردم آبادی درس سخت و تلخی داد.

در دل یک آبادی سرسبز پسرکی به نام آرمان زندگی می‌کرد که دل‌مشغولی بزرگی داشت به نام: «آب». آرمان عاشق این مایه حیات بود و از اهمیت آن برای زندگی، سلامتی و شادابی انسان‌ها اطلاع داشت. او می‌کوشید ارزش و ضرورت صرفه‌جویی در مصرف آب را برای همه بیان کند، اما مردم کم‌توجه بودند و تصور می‌کردند این نعمت بی‌نظیر هرگز تمام نخواهد شد. زیرا رودخانه‌های خروشان و چشمه‌های جوشان داشتند. روزها و ماه‌ها گذشت و مردم آبادی همچنان با شیوه‌های نادرست، این نعمت بی‌نظیر را آگاهانه اسراف می‌کردند. آرمان بسیار ناراحت و نگران بود و دلش برای چشمه‌های گوارا و رودخانه‌های پربرکت آبادی می‌سوخت که آب زلالشان را شبانه‌روز در اختیار مردم می‌گذاشتند، اما کمتر کسی به فکر نگهداری و حفاظت از آن‌ها بود. او در مدرسه برای دوستانش داستان‌هایی از سرنوشت کویر

نظر مربی: محمدصدراي هنرمند و خوش فکر موضوع ارزشمندی را برای نوشتن انتخاب کرده‌ای. داستان‌هایی که حاوی پیام‌های محیط‌زیستی هستند، اهمیت حفاظت از منابع طبیعی را به مخاطبان گوشزد می‌کنند. در قصه‌های بعدی سعی کن یک گره داستانی جذاب طراحی کنی و پیام قصه را هم به صورت غیرمستقیم در آن بگنجانی.

مادر

سروده زهرا دیناروند، پایه نهم، کرمانشاه

از داغ من تبخیر شد ... دم بر نیاورد
گلبرگ رویش پیر شد، دم بر نیاورد
یک قطره اشکم در دلش طوفان به پا کرد
هی غصه خورد و سیر شد، دم بر نیاورد
تا خواستم جبران کنم تلخی حالش
پیشی گرفت و دیر شد، دم بر نیاورد
از حرف سوزانم که سلولی از او کاست
در خلوتش دلگیر شد، دم بر نیاورد
معنای چین صورتش، امروز این است:
«مادر» به پایم پیر شد ... دم بر نیاورد

نظر مربی: زهرا ی عزیز و شاعر، تسلط شما بر وزن و موسیقی در این غزل زیبا و عاطفی کاملاً مشهود است. رعایت انسجام در محورهای عمودی و افقی نیز شعرت را به یک غزل موفق تبدیل کرده است. مطالعه مجموعه شعرهای شاعران موفق را فراموش نکن. مشتاقانه منتظر شعرهای زیبای بعدی‌ات هستم.

یک دوست متفاوت

نوشته ثناسادات قمی، پایه هشتم، تهران

تحقیق و جست‌وجو شهید محسن حججی را انتخاب کردم. با موافقت پدر و مادرم به نجف‌آباد رفتیم و برای اولین بار مزار او را زیارت کردم. به نیت او قرآن و فاتحه خواندم و بعد هر چه توی دلم بود زیر لب با او درمیان گذاشتم. موقع خداحافظی گفتم: «من از میان این همه شهید گران‌قدر، شما را برای دوستی انتخاب کرده‌ام و می‌دانم دعای شهدا خیلی زودتر مستجاب می‌شود. پس برایم دعا کنید تا بتوانم مثل شهدا زندگی کنم و هر چه که به صلاح من است اتفاق بیفتد.»
از آن روز به بعد حس خیلی خوبی داشتم. دیگر احساس تنهایی نمی‌کنم، زیرا توفیق دوستی با یک شهید نصیب شده است که حضورش را باور دارم.

خیلی وقت بود که غمگین بودم و احساس تنهایی می‌کردم تا اینکه روزی روی دیواری خواندم: «شهدا رفقای خوبی هستند.» با خودم گفتم: یعنی می‌شود با شهدا ارتباط برقرار کرد و دوست شد؟
بارها از معاون پرورشی مدرسه‌مان درباره شهدا و ایثارگری‌هایشان شنیده بودم، اما مدام از خودم می‌پرسیدم: «کدام شهید صدای مرا خواهد شنید و سلامم را پاسخ خواهد داد؟»

شهدای مدافع حرم؟ شهدای امنیت؟ شهدای جنگ تحمیلی؟ با شهدای گمنام؟ هنوز باور نمی‌کردم که بشود از زمین با آسمان ارتباط برقرار کرد و دوستی در آسمان‌ها یافت. پس از مدتی

نظر مربی: ثناسادات عزیز و زیانگار، دل‌نوشته تأثیرگذار شما، با تأکید بر حیات ابدی شهدا، به مخاطب یادآوری می‌کند که می‌توان برای رهایی از خلأ تنهایی، یک دوست معنوی انتخاب کرد. با مطالعات گسترده‌تر و استفاده از منابع موثق، قطعاً می‌توانی مطالب ارزشمند و ماندگاری بنویسی.

هنرمندان نوqlم و دوستان عزیز
رشد نوجوان
شما هم می‌توانید دل‌نوشته‌های
زیبایتان را برایمان ارسال کنید تا
اولین پروازتان را در «پروانگی»
تماشا کنیم.

راه‌های ارتباطی شما برای فرستادن متن و داستان، رایانامه مجله است به نشانی:
nojavan@roshdmag.ir
یا شماره پیامک ۳۰۰۰۰۸۹۹۵۹۶

مربی میدان

محمد علی قربانی



فرمانده
من

۱۴

نوجوان
شماره ۱۴ آذر ماه ۱۴۰۱

و هر چه می‌گویم، باید عمل کنید. این تمرین را هم فکر کنید تمرین جنگ است. اگر به حرف‌های من عمل نکنید، شکست می‌خورید. وقتی می‌گویم دفاع تیم! این قدر دنبال توپ نیا و در موقعیت (پست) خود عمل کن، باید همین کار را بکنند. فرمانده فرماندهی خود را می‌کند و شما هم به وظیفه خود عمل می‌کنید؛ موقعیت را ترک نکنید.»

فوتبال را بسیار جدی می‌گرفت و به ما راهبردها و طرز فوتبال بازی کردن را یاد می‌داد.

یک بار رفتیم سقز دیدیم یک تیم فوتبال تمرین می‌کند. نمی‌دانستیم این تیم سقز است. گفتیم بیایید با ما مسابقه بدهید. آن‌ها نگاهی به ما کردند و گفتند: «بروید، ما با شما بازی نمی‌کنیم.»

گفتیم: «چی شد؟ ترسیدید؟!» آن‌ها برای اینکه ما را گوشمالی بدهند، پذیرفتند. بازی کردیم و شکست سختی خوردیم. آن‌ها با اختلاف پنج گل ما را بردند. ناصر کاظمی واقعا عصبانی شده بود. در بازی تمام بچه‌های تیم حاضر نبودند، فقط من بودم و ناصر کاظمی و شهید کاوه و شهید محراب.

ناصر کاظمی فوتبالیست بود و در این رشته مهارت داشت. شهید کاوه هم از فوتبالیست‌های خوب مشهده بود. در یکی از عملیات رسیدیم به پادگان جلدیان. ناصر کاظمی از کاوه پرسید: «شما و این بچه‌های مشهده‌ها در مشهد فوتبال هم بازی می‌کردید؟»

کاوه گفت: «بچه‌های مشهده همه فوتبالیست‌های خوبی هستند.»

کاظمی گفت: «خوب است که تیمی تشکیل بدهید.»

پس از آن در پادگان جلدیان کار ما شده بود بازی فوتبال. ناصر کاظمی سربار (کاپیتان) بود و کاوه و بچه‌های مشهده دفاع بازی می‌کردند. ناصر کاظمی در خط حمله بازی می‌کرد و گل می‌زد. تیمی درست کرده بودیم و همه تیم‌ها را هم شکست می‌دادیم. تیم خوبی شده بود. در سقز هم یک تیم درست کرده بودند. هر وقت همه می‌آمدند و کاری نداشتند، نمی‌شد کاظمی مسابقه راه نیندازد. می‌آمد و می‌گفت جمع کنید برویم فوتبال و توضیح می‌داد: «میدان فوتبال با میدان جنگ فرقی ندارد. من اینجا فرمانده هستم

می‌خواهیم مسابقه بدهیم. اول قبول نکردند و گفتند همان دفعه که شما را بردیم بس است. خجالت نمی‌کشید و از این جور حرف‌ها. سپس ناصر کاظمی توپ به بغل جلو رفت و نمی‌دانم چه چیزی گفت که راضی شدند با ما بازی کنند. این بار شکست سختی به آن‌ها دادیم. هیچ‌وقت ناصر کاظمی را به این خوشحالی ندیده بودم. مدام می‌گفت: «حالا درست شد! حالا دارید بازیکن می‌شوید!»

تیم ما بدون آمادگی به میدان مسابقه رفته بود. ناصر با عصبانیت می‌گفت: «شما بی‌توجهید. من می‌گویم این کار را بکنید، شما کار دیگری می‌کنید!»

هیچ وقت در صحنه عملیات هم تا این حد عصبانی نشده بود. وقتی برگشتیم روی تیم کار کرد. آن قدر تمرینات سخت به ما داد و از ما کار کشید تا تیم جا افتاد. بچه‌های دیگر هم آمدند و کمبودها جبران شدند.

یک روز رفتیم ورزشگاه کنار رودخانه سقز، گفتیم



نصویرگر: سید میثم موسوی

شهید ناصر کاظمی

تحت عنوان خلق عرب، راهی خرمشهر شد و تا خنثاشدن این توطئه، در آنجا ماند. پس از اتمام کار، به تهران بازگشت و در ۱۳ آبان ۱۳۵۸، سه شبانه‌روز، مدیریت لایه حفاظت بیرون، جلوی در و پشت دیوارهای لانه جاسوسی را همراه افرادش بر عهده داشت.

روز ۱۷ دی ۱۳۵۸، به توصیه محمد بروجردی (فرمانده سپاه منطقه ۷ کشوری)، همراه یک گروه برای پاک‌سازی مناطق غرب کشور (استان کرمانشاه) از وجود دموکرات‌ها و ضد انقلاب و همچنین خدمت به مردم محروم آن منطقه، عازم پاوه شد.

ناصر کاظمی سرانجام روز ششم شهریور ۱۳۶۱، حین پاک‌سازی محور پیرانشهر - سردشت، در یکی از روستاهای پیرانشهر به نام «ممین‌چه» با اصابت گلوله به پیشانی‌اش به شهادت رسید.

ناصر کاظمی ۱۰ خرداد ۱۳۳۵ در تهران به دنیا آمد. سال ۱۳۵۳ در کنکور سراسری شرکت کرد و در رشته‌های پیراپزشکی و تربیت بدنی پذیرفته شد و بنا به علاقه، رشته تربیت بدنی را انتخاب کرد.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی به عضویت سپاه پاسداران انقلاب اسلامی درآمد. سپس دو هفته در پادگان ولی‌عصر (عجل‌الله تعالی فرجه‌الشریف) آموزش نظامی دید و از طرف محمد بروجردی برای فرماندهی گروهان در این پادگان انتخاب شد. پس از آن، به مأموریت در سطح تهران اعزام می‌شد. ناصر در سال ۱۳۵۸، در اولین مأموریت برای مقابله با غائله‌ای که ضدانقلاب در مناطق متعدد و از جمله سیستان و بلوچستان به وجود آورده بود، راهی زابل شد و توانست همراه دیگر نیروهای سپاه، آن غائله را مهار کند. ناصر کاظمی سپس برای مقابله با توطئه تجزیه خوزستان

ياسمن رضائيان

بعضی از شغل‌ها هستند که جذاب‌اند و بسیاری از آدم‌ها دوست دارند وارد آن‌ها شوند. مثلاً بیشتر ما وقتی کوچک‌تر بودیم دوره دبیرستان می‌شویم و نگاه درستی که خجالی از نوجوان‌ها دوست دست می‌آوریم، انتخاب‌هایمان وجود دارد. به نظر می‌رسد شغل‌های خیلی جالب باشند؛ چون مگر غیر از این است که وقتی همه چیز بر وفق مراد است، می‌گوییم اوضاع خوب است؟

عالمی است، اما وقتی قرار باشد خودتان در هتل کار کنید، اتفاقاً کار سخت می‌شود. خوب، برای اینکه با این شغل بیشتر آشنا شوید باید به رشته هتلداری سری بزنید.



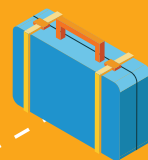
هتداری چيست؟
هتداری یك رشته هتدای كارودانش است.
یعنی زمانی كه سال نهم را تمام می كنی، باید وارد هنرستان كارودانش بشوی و در پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم در رشته هتداری درس بخوانی.
نوجوان هایی كه وارد این رشته می شوند، پس از پایان دوره هتدای هنرستان می توانند وارد دانشگاه شوند و در دوره های كارایی و كارشناسی تحصیلاتشان را ادامه بدهند.

چه کسانی در رشته هتلداری موفق می‌شوند؟

برای ورود به رشته هتلداری فقط پذیرش در هنرستان کافی نیست. قبل از آن باید با خود بی‌تعارف رویه‌رو بود به این شغل داری؟ اگر داری، پس می‌توانی رشته هتلداری را برای ادامه تحصیل انتخاب کنی. اما این ویژگی‌های اختصاصی که از آن‌ها حرف می‌زنیم می‌دانستی که:

- اگر خود را فردی با آشنایی و قلمدادی علاقه دارد، به سفرآرایی و مدیریت زمان دارد.
- اگر خود را فردی با مدیریت مالی یا دیگران است، به سفرآرایی و مدیریت زمان دارد.
- اگر خود را فردی با مدیریت مالی یا دیگران است، به سفرآرایی و مدیریت زمان دارد.

[illegible]



در آینده چه کار می‌شوم؟

کسانی که وارد این رشته می‌شوند، بسته به تخصصی که در هر کدام از شاخه‌های هتلداری به دست آورده‌اند، می‌توانند در بخشی از هتل مشغول به کار شوند. مثلاً اگر دوست داری در بخش پذیرش کار کنی و از اولین افرادی باشی که با مهمان‌ها رویه‌رو می‌شوند، باید روی مهارت‌های ارتباطی و کار کنی و زبان‌های پرکاربرد مثل عربی، انگلیسی و فرانسوی را به‌خوبی یادگیری تا بتوانی با مهمان‌های غیرایرانی صحبت کنی. البته باید دربارهٔ فرهنگ‌های ارتباط مؤثری با مسافران عمومی داشته باشی تا در بدو ورود رستوران هتل، مدیر بودجه، آشپز، قناد، امور مالی و صندوق‌دار، مدیر مسئولیت‌های کار در هتل هستند.

در مدرسه در رشته هتلداری چه درس‌هایی می‌خوانیم؟

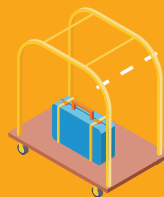
اگر به عنوان‌های کتاب‌هایی که در هنرستان در رشته‌ی هتلداری می‌خوانی نگاه کنی، می‌توانی ببینی که در این رشته چه چیزهایی را می‌خوانی. اگر به عنوان‌های کتاب‌های تخصصی که در این سه سال می‌خوانی شامل:

- مدیریت لباس
- اتاق‌داری
- رایانه
- متصلی طبقات هتل
- میز آرا
- برنامه‌ریزی جشن و تشریفات
- کارمند پذیرش
- مجموعه‌ای از درس‌های عملی و کارگاه‌ها



مهارت‌آموزی و یادگیری زبان‌های خارجی؛ دو اصل مهم در رشته هتلداری

همان‌طور که متوجه شدی، کسانی که وارد رشته هتلداری می‌شوند باید به کارگاه‌های متعددی حاضر شوند و به اصطلاح «کارورزی» می‌شوند. یاد می‌گیرند که مهم است که اشتیاق و انگیزه کافی برای کار در هتل داشته باشی. علاوه بر این، نه فقط مسئول پذیرش، بلکه سایر اعضای هتل تا حد بالایی به زبان‌های خارجی نیاز دارند. می‌توانی عزم را جزم کنی تا چند زبان خارجی را یادگیری. کار برای ورود به شغل هتلداری یک قدم ساده‌تر می‌شود.



حالا که با خواندن این مطلب یک تصویر کلی از رشته هتلداری به دست آوردی، سوالات زیر را به خودت نمره بده تا بدانی این رشته چقدر به دردت می‌خورد.

چقدر به درس‌های این رشته علاقه داری؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره بده.)

این رشته چقدر با ویژگی‌های شخصیتی تو هم‌خوانی دارد؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره بده.)

چقدر به فعالیت‌های کارگاهی علاقه داری؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره بده.)

چقدر به یادگیری زبان‌های خارجی و استفاده از آن‌ها علاقه داری؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره بده.)

جمع نمره‌هایت:



مرواریدهای سرخ

اصغر فکور

تصویرگر: سید میثم موسوی

۱۸

نوجوان

شماره ۱۴۰۳ آذرماه ۱۴۰۳

عمورضا ریسۀ چراغ‌ها را گذاشت روی میز. مامان بزرگ از روی میز نیم‌خیز شد و نگاهشان کرد. عمورضا دو شاخه را به برق زد. چراغ‌ها شروع کردند به روشن و خاموش شدن و نورشان پاشید توی اتاق. مامان بزرگ لبخند زد و گفت: «کاغذ کشی رنگی یادت نره مادر؟»

عمورضا دستی به ریش سفیدش کشید و گفت: «چشم مادر جان کاغذ رنگی هم می‌خرم!»

هر سال هفتم آذرماه که می‌شود همه جمع می‌شویم خانۀ مامان بزرگ و جشن می‌گیریم. گاهی همسایه‌های کوچۀ مامان بزرگ هم می‌آیند. چای و خرما می‌خورند و برای پدرم فاتحه می‌خوانند. وقتی پدرم شهید شد من خیلی کوچک بودم. مامان بزرگم هم مثل حالا عضا به دست نمی‌گرفت. شنیده بودم وقتی خبر شهادت پدرم را آوردند، دو دستش را به آسمان گرفته و گفته بود: «خدایا! امانتی خودت را قبول کن!» بعد رفته بود توی اتاق؛ همان اتاقی که بابام وقتی نوجوان بوده توش درس می‌خوانده و عکس کشتی به درو دیوارش می‌زده.

از مادرم شنیدم: «آن روز مامان بزرگت تا نیمه‌شب نماز خواند و آهسته اشک ریخت. وقتی از اتاق بیرون آمد به عمورضا و بقیه گفت: فردا حیاط را چراغانی کنید ... شهید عزیز خداست! عزاداری ممنوع!»

فردا هم خودش زودتر رفته بود و قاسم‌برقی را آورده بود تا حیاط را چراغانی کند. این چراغانی هر سال انجام می‌شود. هر سال هم مامان بزرگ عکس بزرگ و قاب‌شده بابام را توی حیاط می‌گذارد. دو تا چراغ لاله روشن می‌کند، لباس سفید نیروی دریایی بابا را که همیشه اتوکشیده است، از

چوب‌لباسی آویزان می‌کند، و بعد می‌رود و می‌آید و با افتخار و شاید هم حسرت به پسر شهیدش، که بابای من باشد نگاه می‌کند!

چند شب قبل که داشتیم خودمان را برای مراسم بزرگداشت بابام آماده می‌کردیم، عمورضا گفت: «هفتم آذرماه را هیچ وقت نباید فراموش کنیم؛ چون این روز با عزت مردم ایران گره خورده است!»





با پویش رمزینه با حماسه‌سازان
پیکان همراه شوید

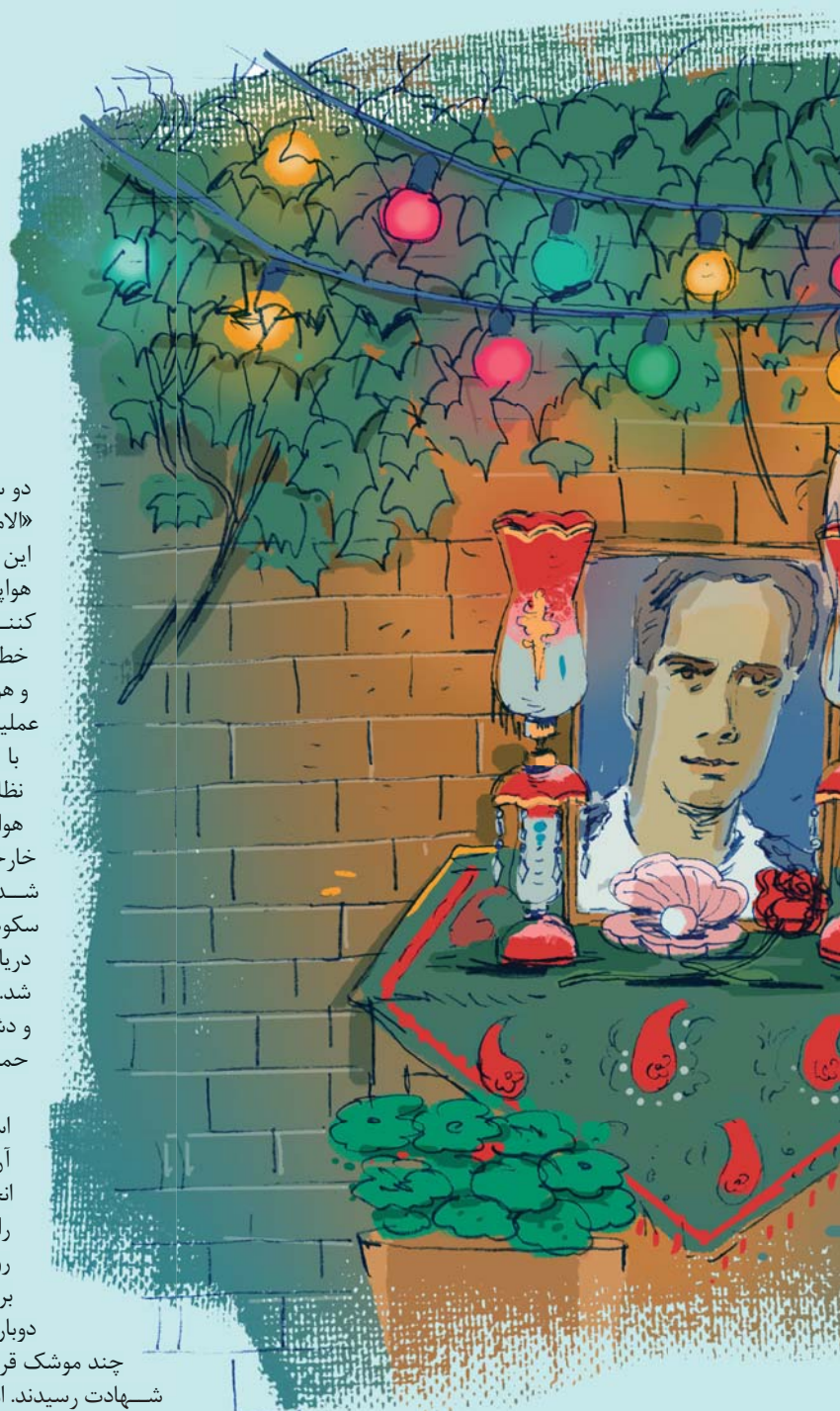
دو سکوی نظامی خودش به نام «البکر» و «لامیه» استفاده نظامی و اقتصادی می‌کند. این سکوها جایی بودند که می‌توانستند هواپیماهای کشور ما را شناسایی و منهدم کنند. فرماندهان باید برای از بین بردن این خطر جدی کاری می‌کردند. نیروی دریایی و هوایی دست به دست هم دادند و در عملیاتی موفق آمیز این سکوها را نابود کردند! با نابودی سکوهای نفتی، فعالیت‌های نظامی و اقتصادی دشمن دود شد و به هوا رفت. اما دشمن به کمک کشورهای خارجی دوباره مشغول بازسازی این سکوها شد. این موضوع نشان می‌داد که چقدر سکوها برایشان اهمیت دارد. این بار نیروی دریایی با ناوچه پیکان و تکاوران وارد عمل شد. جنگ سختی بین نیروهای ارتش ما و دشمنی در گرفت که کشورهای بزرگ حمایتش می‌کردند!

تعداد زیادی از نیروهای دشمن به اسارت ما درآمدند. حتی یک ناوچه هم از آن‌ها به غنیمت گرفتیم. عملیات به‌خوبی انجام شد و خیلی از نیروهای دشمن فرار را برقرار ترجیح دادند. اما فردای آن روز، درحالی که ناوچه پیکان در حال برگشت از مأموریت انهدام سکوهای دوباره‌ساخته‌شده دشمن بود، مورد هدف چند موشک قرار گرفت و تعدادی از نیروهای نظامی به شهادت رسیدند. اما از آن پس دشمن دیگر هرگز نتوانست مثل گذشته در آب‌های نیلگون خلیج فارس به‌راحتی جولان (مانور) بدهد. حالا چرا این عملیات مهم بود؟ چون اگر دشمن به آب‌های کشور ما مسلط می‌شد، کشتی‌هایی که مایحتاج عمومی را به داخل کشور می‌آوردند، باید یا غرق می‌شدند یا تسلیم!

پس روز هفتم آذر، روز نیروی دریایی، تاریخ شجاعت سربازان دلیر کشور ماست. تا یادم نرفته این را بگویم که مامان بزرگ حرف قشنگی می‌زند. می‌گوید: «بابات مروارید دریا بود ... جای مروارید توی دریاست! دریایی قد دل مردم ایران!»

من الان می‌فهمم چرا این حرف را زده بود! شاید خیلی از ما هم دوست داشته باشیم بدانیم چرا روز هفتم آذر، «روز نیروی دریایی» نام‌گذاری شده است. مطمئنم وقتی بدانیم، برای آدم‌هایی که جانشان را در این راه گذاشتند، ارزش بیشتری قائل می‌شویم.

هفتم آذر قصه نیست! روز هفتم آذر ماه سال ۱۳۵۹ نیروی دریایی ارتش عملیاتی به نام «مروارید» انجام داد تا دشمن بعضی را زمین گیر کند. آن سال‌ها خبر رسیده بود دشمن از

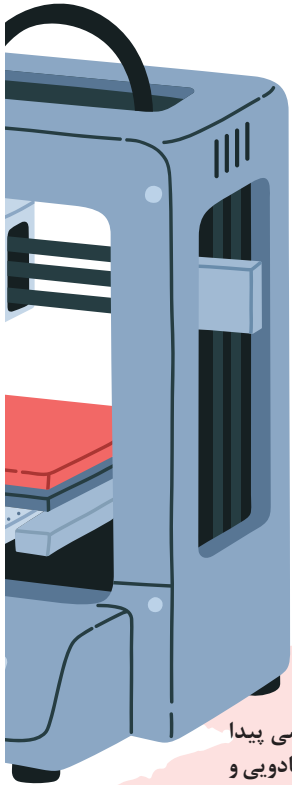


کارخانه کوچک همه چیزسازی

چاپگرهای سه بعدی؛ رویایی که خیلی زود رنگ واقعیت گرفت!

ناظره بهی

فناوری



تصور کنید دلتان یک اسباب‌بازی جدید و خاص می‌خواهد که توی هیچ فروشگاه اسباب‌بازی فروشی پیدا نمی‌شود! شاید بتوانید نقشه اسباب‌بازی مورد نظر را با رایانه طراحی کنید و آن را به یک دستگاه جادویی و شگفت‌انگیز بدهید و چند دقیقه بعد ... اسباب‌بازی موردنظرتان را با تمام جزئیات و همان‌طور که می‌خواستید، تحویل بگیرید! این اتفاق سکansı از یک فیلم علمی - تخیلی نیست! رؤیای شیرینی است که به کمک چاپگرهای سه‌بعدی خیلی زود رنگ واقعیت به خود گرفته است.

کاربرد چاپگرهای سه‌بعدی

به جز ساخت اسباب‌بازی مورد علاقه‌تان که توسط یک چاپگر رومیزی خانگی انجام می‌شود، چاپگرهای سه‌بعدی صنعتی کاربردهای دیگری هم دارند! چاپگرهای سه‌بعدی می‌توانند هر نوع قطعه‌ای را، با هر شکل و زاویه‌ای که باشد، توپر یا تو خالی، صاف یا منحنی، یا ... تولید کنند. بنابراین این دستگاه‌های فوق‌العاده در همه جا کاربرد دارند. از پزشکی و آموزش گرفته تا خودروسازی، صنایع هوافضا و نظامی و حتی هنر. به‌طور کلی هر کاری که به شبیه‌سازی، تولید ماکت و ساخت طرح اولیه نیاز داشته باشد، علاوه بر همه این‌ها، چاپگر سه‌بعدی می‌تواند فرایند زمان‌بر شبیه‌سازی و ساخت ماکت قطعات را سریع‌تر کند. یعنی تولیدکننده می‌تواند قبل از تولید انبوه در مقیاس بزرگ، در زمانی کوتاه و تنها با چاپ گرفتن از طرح اولیه، به بررسی قطعه بپردازد و اصلاحات لازم را انجام دهد.

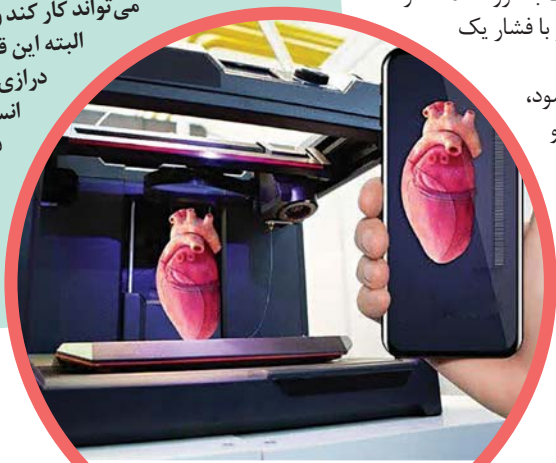
چاپگر سه‌بعدی چیست؟

حتماً تجربه چاپ عکس یا متن را روی کاغذ داشته‌اید؛ این کار توسط چاپگر لیزری یا جوهری انجام می‌شود. این چاپگرها با دریافت یک فایل متنی یا عکس، آن را به کمک پاشیدن جوهر و رنگ، روی یک صفحه کاغذ منتقل می‌کنند. اما چاپگرهای سه‌بعدی می‌توانند با دریافت نقشه یک وسیله، آن را به صورت لایه‌لایه به شکل یک حجم سه‌بعدی تولید کنند! دستگاه‌های مزبور موادی مانند پلاستیک، فلز و حتی شیشه را که به‌صورت مایع یا پودر درآمده‌اند، لایه‌لایه روی هم قرار می‌دهند تا پس از جامدشدن به یک شیء سه‌بعدی تبدیل شوند. چاپگرهای سه‌بعدی با بهره‌گیری از این فناوری جذاب و متفاوت و البته ساده، نقش مهمی در انقلاب صنعتی و تولید در جهان ایفا می‌کنند.

۲۰

فناوران

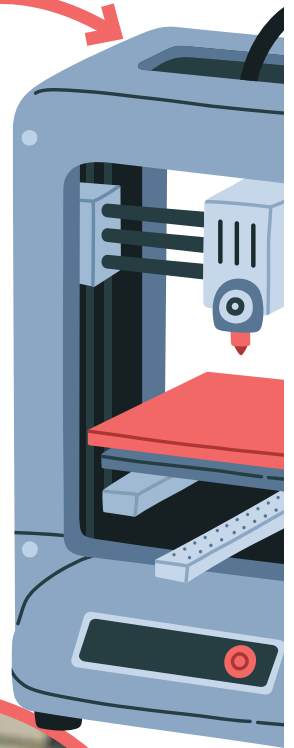
این قلب مصنوعی را یک چاپگر سه‌بعدی تولید کرده است. گروهی از دانشمندان در کشور سوئیس این قلب سیلیکونی سه‌بعدی را چاپ کردند که مانند قلب انسان می‌تواند کار کند و خون را پمپاژ کند. البته این قلب هنوز راه خیلی درازی تا استفاده در بدن انسان دارد و شاید فعلاً بتوان از آن به عنوان یک نمونه آموزشی استفاده کرد.



این روزها چاپگرهای سه‌بعدی، تنها مصرف صنعتی و تولید در مقیاس‌های بالا ندارند. چاپگرهای سه‌بعدی خانگی یا رومیزی به یکی از ابزارهای استاندارد زندگی مدرن تبدیل شده‌اند.

تصور کنید برای تهیه یک ابزار یا اسباب‌بازی دیگر نیازی نیست به فروشگاه‌ها سر بزنید. فقط کافیست طرح سه‌بعدی آن را از اینترنت دانلود کنید و با فشار یک دکمه اسباب‌بازی مورد نظر در دستان شماست! علاوه بر آنکه این ابزار می‌تواند باعث شکوفایی خلاقیت نوجوانان شود، به عنوان یک وسیله تولید محصول، به آنان کمک می‌کند کسب و کار کوچک خانگی ایجاد کرده و بتوانند در مسیر تقویت هوش مالی گام بردارند.

این نوع چاپگرها به نوجوانان کمک می‌کنند تا خلاقیت، تفکر سه‌بعدی و مهارت‌های فنی خود را تقویت کنند. این وسیله می‌تواند یک روش آموزشی جذاب برای آنان باشد که امکان خلق و چاپ اشیاء سه‌بعدی را فراهم می‌کند.



این گلدان‌ها و مجسمه‌های زیبا توسط چاپگر سه‌بعدی تولید شده‌اند. با استفاده از فناوری چاپگرهای سه‌بعدی می‌توان وسایلی با جزئیات بسیار دقیق و با طرح‌ها و شکل‌های منحصر به فرد تولید کرد. تجربه استفاده از یک شیء تزئینی در دکوراسیون منزل که ایده‌اش از خودتان است، مشابه آن را هیچ جای دیگر نمی‌بینید و علاوه بر این‌ها قیمت خیلی مقرون به صرفه‌ای دارد، بسیار هیجان‌انگیز خواهد بود.

بخشید شما؟!

سلام، بخشید شما؟

سلام، من فارغ‌التحصیل رشته هنر هستم و در حال حاضر با یک کارگاه طلا و جواهرسازی همکاری می‌کنم.



هنر و کارگاه طلاسازی؟ فکر نمی‌کردم این دو کنار هم قرار بگیرند!

این روزها همه رشته‌ها در حال ترکیب شدن با هم هستند. البته طراحی زیورآلات یک کار کاملاً هنریه!

آها! پس شما طلا و جواهرات را طراحی می‌کنید ... و بعدش؟

بله، بعد از اینکه من طرح اولیه رو طراحی کردم، مهندس طراح اون رو به یک فایل نقشه سه‌بعدی تبدیل می‌کنه ...

و بعد؟

بعدش یک چاپگر سه‌بعدی طرح‌های من رو به زیورآلات زیبا تبدیل می‌کنه؛ همین.



مگه چاپگرهای سه‌بعدی فقط مواد پلاستیکی تولید نمی‌کنند؟

دنیای این چاپگرهای شگفت‌انگیز همیشه در حال پیشرفته. مواد اولیه بعضی‌هاشون فلز هم هست؛ مثل طلا.



این قطعه صنعتی را هم که در خودرو سازی کاربرد دارد، ساخت چاپگر سه‌بعدی است. برای ساخت قطعه‌های بسیار دقیق خودرو، چه به عنوان قطعه بدکی و چه به عنوان نمونه اولیه آزمایشی، از چاپگرهای سه‌بعدی استفاده می‌شود. کیفیت و دقت قطعه‌های تولید شده با چاپگرهای سه‌بعدی به شکل غیر قابل باوری زیاد است!

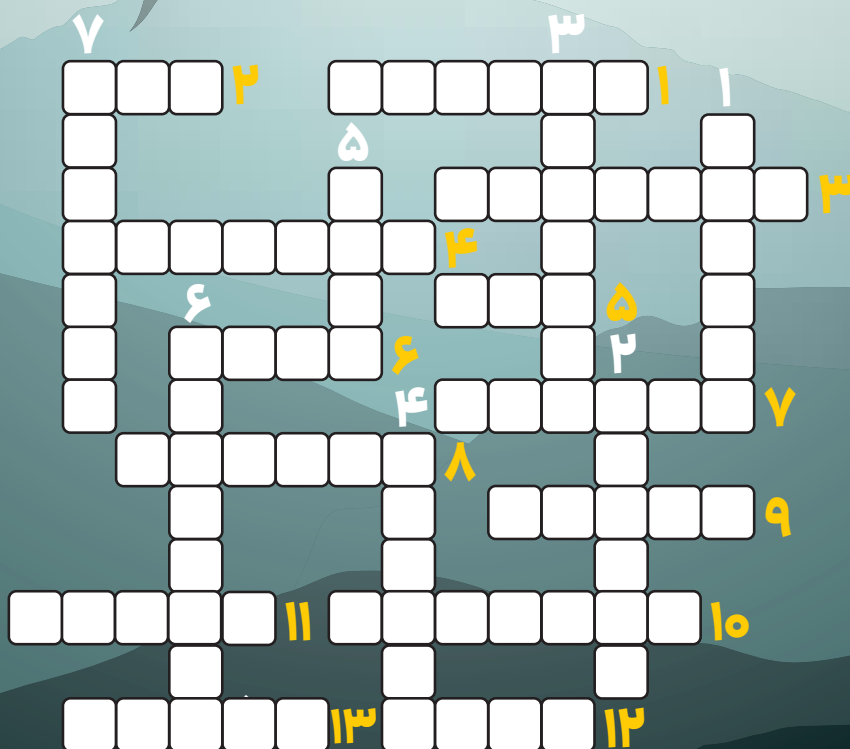
چاپگرهای سه‌بعدی در فضا

چاپگرهای سه‌بعدی در فضا مانند یک کارخانه متحرک همه چیز سازند! در ایستگاه فضایی بین‌المللی، فضانوردان همیشه در حال کار و تحقیق هستند، اما اگر روزی به ابزاری خاص احتیاج پیدا کنند، یا اینکه قطعه‌ای از دستگاه‌ها و تجهیزاتشان آسیب ببینند، باید چندین ماه منتظر بمانند تا فضاییمای تدارکاتی که حامل مواد غذایی و وسایل مورد نیاز آن‌هاست به فضا برسد! به همین دلیل است که وجود چاپگرهای سه‌بعدی در فضا الزامی است؛ زیرا فضانوردان را قادر می‌سازد در هر زمان، هر آنچه نیاز دارند را به راحتی چاپ کنند! فقط کافی است فایل نقشه سه‌بعدی آن را مهندسان از زمین برایشان بفرستند. با پیشرفت این فناوری رویای زندگی روی سیاره‌های دیگر خیلی به واقعیت نزدیک‌تر خواهد شد.

افقی

۱. آرامگاه امام موسی کاظم (ع) و امام محمد تقی (ع) در این ناحیه از کشور عراق قرار دارد.
۲. این رشته کوه بخشی از بلندترین مجموعه قله‌های رشته کوه زیبای زاگرس را تشکیل می‌دهد.
۳. سلسله بزرگی از بی‌مهرگان را تشکیل می‌دهند. بیشتر آن‌ها دارای صدف هستند و در دریاها و خشکی‌ها زندگی می‌کنند.
۴. ساخت‌افزاری دورانی با محیط دنداندار که انواع متنوع دارد و در بیشتر ماشین‌آلات و صنایع کاربرد گسترده دارد.
۵. یکی از انواع سنگ‌های قیمتی که به نام سنگ بهشت هم معروف است.
۶. اصطلاح مرسوم برای رسوبات ته‌نشین شده در محل ورود رودخانه به دریا که به شکل سه‌گوش تشکیل می‌شوند.
۷. نام مادر رستم دستان در شاهنامه.
۸. بخش مایع زرد رنگ و شفاف خون را می‌نامند.
۹. یکی از مشهورترین خلفای عباسی که با مکر و حيله امام موسی کاظم (ع) را به زندان افکند و به شهادت رساند.
۱۰. در اساطیر، برای قهرمانان شکست‌ناپذیری که در برابر ضربه‌ها آسیب‌ناپذیر بودند، این اصطلاح به کار می‌رفت.
۱۱. بخش رنگین چشم که مردمک هم در مرکز آن قرار دارد.
۱۲. در زبان عربی به سمت راست گفته می‌شود.
۱۳. نام یکی از سوره‌های قرآن کریم که هدف اصلی آن یادآوری توحید و معاد است و از نام‌های قیامت در قرآن کریم است.

نیرامانی



عمودی

۱. واژه دیگر برای نجار.
۲. این پرنده پر سروصدا، حشرات را از زیر پوست تنه درختان بیرون می‌کشد و می‌خورد.
۳. کتاب «قانون در طب» این پزشک و دانشمند مشهور ایرانی، نزدیک به ۷۰۰ سال در اروپا تدریس می‌شد.
۴. یکی از ذرات تشکیل دهنده هسته اتم.
۵. به فردی که از آیین اسلام خارج شده است، اطلاق می‌شود.
۶. نوعی ابزار آموزشی برای مشاهده سیاره‌ها و ستارگان آسمان شب که تصویر آن‌ها را روی یک سقف گنبدی شکل نمایش می‌دهد و نام انگلیسی آن «پلاتاریوم» است.
۷. نخستین دانشمند مسلمان در جهان که به نام پدر علم فیزیک نور معروف است و اختراعات او سال‌ها بعد به ساخت دوربین عکاسی و انواع ابزار نوری منجر شد.
۸. او حتی ۷۰۰ سال قبل از نیوتن ماهیت نور را کشف کرد.



برای دیدن جواب جدول
رمزینه را پویش کنید.

دانش آموز رازدار

مجید رحمانی صانع

نویسگر: فرامرز گشتکار

دوستان! به نظر تون من راز این نمره‌های درخشانم رو به کی بگم؟ دق کردم از بس پیش خودم نگه داشتم! بهتره برم از بزرگان ادب پارسی بپرسم.

سعدیا من با که گویم نمره‌هایم چون شدند؟ نمره‌هایم یک به یک در زیر ده مدفون شدند!

ماییم و کلاسمان و این وضع خراب! / صفر از عربی گرفته، شش هم ز حساب! باید چه کنیم؟ راز خود را گوئیم؟ / یا اینکه کنیم قایمیش لای کتاب؟!



خیام: در پرده اسرار کسی راره نیست
هر چند گرفته‌ای شما هفت از زیست ...
کم کن طمع از جهان و می‌زی خرسند
هفت و سه و چار و شیش خواهد شد بیست!

سعدی: به دوست گرچه عزیز است، راز دل
مگشای که دوست نیز بگوید به دوستان عزیز.

حافظ چه می‌شود گر با کس بگویم
این را؟

بپرسم من از مرد نیکوسخن
بگویم من این راز در انجمن؟



حافظ: دردا که راز پنهان خواهد شد آشکارا!

فردوسی: به نام خداوند جان و خرد
هر آن کس که راز تو را بشنود
کند در **send to all** در ابتدا!
حذر کن از این فکر بی‌سود و خام



خاطرات گوگولی

عبدالله مقرمی

نبود. یک موقعی توی بعضی فرهنگ‌ها به ما می‌گفتند «پرندهٔ بدشگون». حالا چرا؟ خدا می‌داند. ما که سرمان را انداخته بودیم پایین و هر نیم ساعت یک «قوقو» می‌کردیم؛ آن هم برای خالی نبودن عریضه. نمی‌دانیم از کجا این حرف‌ها را برای ما درآورده بودند. آخر ما چه هیزم‌تری به آدم‌جماعت فروخته بودیم؟!

اما خب زندگی برای نسل امروزان خوب شده است. حالا دیگر یا پرندهٔ دانا هستیم یا پرندهٔ گوگولی! این قدر که عکس و فیلم ما جفدها در شبکه‌های مجازی در حال چرخ خوردن است، خودمان دور محوطهٔ زندگی‌مان چرخ نمی‌زنیم. البته گوگولی بودن شاید برای ما بچه‌ها و نوجوان‌ها و جوان‌های جغد باحال و بامزه باشد، اما برای بابابزرگمان خیلی جالب نیست. اصلاً شما بگویید این درست است که عکس و فیلم یک پیرمرد، با کلی ابروی سفید و پرپشت، بین بچه‌های مدرسه دست‌به‌دست شود و هی از پشت شیشه لپ آن بزرگوار را بکشند؟!

به نظرم بهتر است بابابزرگ جفدها را خیلی عصبانی نکنید، چون آن‌ها با توجه به عمر زیادشان کلی راز از شما می‌دانند. حالا فکرش را بکنید که ناراحت بشوند و بخواهند یک پرندهٔ دانای گوگولی، اما رازنگه‌دار بشوند. آن وقت می‌خواهید چه کار کنید؟

من جفدم. خیلی اهل حرف زدن نیستم. بیشتر سعی می‌کنم به همه چیز خوب توجه کنم. در بعضی فرهنگ‌ها به عنوان «پرندهٔ دانا» شناخته شده‌ام که خب خودتان می‌توانید حدس بزنید چقدر از این عنوان خوش‌حالم. حالا دوستان که به ما لطف داشته‌اند، اما فکر می‌کنم به خاطر همین کم حرف بودن و رازنگهداری‌مان بوده که به طایفهٔ ما گفته‌اند دانا. یعنی اگر پیش جغد جماعت هر رازی را گفته باشی، انگار که به دیوار گفته‌ای. ما مثل آن بلبل بی‌جنبه نیستیم که تا پایمان به یک جای سفت برسد، شروع کنیم به حرف زدن و همه چیز و همه کس را لو بدهیم. ما طایفه‌ای از بلبل‌زبانی خوشمان نمی‌آید و سرمان توی کار خودمان است.

از آن طرف چون همیشه شب‌ها بیداریم، از بخت خوب آدم‌ها، مدام راز آن‌ها را - که توی تاریکی به همدیگر می‌گویند - می‌شنویم و خودمان را می‌زنیم به آن راه. راستی برای شما گفتم که توی بعضی فرهنگ‌ها به ما جفدها می‌گویند «پرندهٔ دانا»، اما همیشه که این‌طوری

راز کابوس

سجده موسوی نژاد

از یک کابوس عجیب نجات پیدا کردم. عجب خوابی! سر صبحانه با خجالت برای مامان تعریفش کردم. مامان گفت: «مادرم می گفت این جور خواب ها تعبیرش این است که رازت برملا می شود.» پرسیدم: «بر چی؟»

جواب داد: «برملا، یعنی آشکار. رازت را همه می فهمند. حالا نگران نباش، شاید غذای دیشب سنگین بوده یا زیاد درس خوانده ای مغزت به قول خودت رد داده است.»

من که رازی ندارم! اصلاً من توانایی راز داشتن را ندارم. هر کسی می خواهد رازش را همه بفهمند به من می گوید. من خودم یک پا فضای مجازی ام! سه سوته همه چیز از زبان من همیین (واپرال) می شود. درس هم که نمی خوانم مگر خلافتش ثابت بشود.

فصل امتحانات بود. دلم می خواست یک شب بخوابم و فردا صبح ببینم دیگر هیچ امتحانی ندارم. یکی یکی درس ها را با زجر و مصیبت و حرص دادن مامان امتحان داده بودم. فقط امتحان انشا مانده بود. آن هم که چیزی نبود، بالاخره قصه ای چیزی سر هم می کردم و تمام. موضوع انشا «رازداری» بود. انگار سوزن زندگی ام روی رازداری گیر کرده بود.

به سقف نگاه کردم، به پنجره خیره شدم، ته خودکارم را جویدم، یک جمله هم به ذهنم نرسید. چشم هایم را بستم که یک دفعه همان کابوس یادم آمد. از ترس مثل میخ سر جایم صاف نشستم و به روبه رو زل زدم. معلمان گفت: «چی شده؟ چرا این جوری نگاه می کنی؟!»

سرم را پایین انداختم و شروع کردم به نوشتن کابوسم. وقتی تمام شد یک بار آن را خواندم. خودم از خواندنش خجالت کشیدم و آن را با کمی سانسور دوباره پاک نویس کردم. مثلاً یک جا نوشتم: «در میان مردم در خیابانی شلوغ بودم، اما متأسفانه با کمال شرمندگی، لباسم کم بود.» باز رویش را خط زدم و نوشتم: «به اندازه کافی نبود.» این را هم خط زدم و نوشتم: «ناجور بود.»

جاهای دیگر انشایم را هم سانسور کردم. بعضی جاها را هم نقطه چین گذاشتم. وقتی دوباره آن را خواندم دیگر سر و ته نداشت. از کابوس خودم هم چرندتر شده بود. می خواستم آخرش بنویسم که این فقط یک خواب بود و مادرم گفت که تعبیر آن ... اما هر چه فکر کردم آن کلمه یادم نیامد. دلم می خواست انشایم کلمه های قلمبه سلمبه داشته باشد. معلمان آمد و برگه ام را گرفت؛ وقت تمام شده بود. هر چه اصرار کردم فقط یک جمله اضافه کنم قبول نکرد. همه رفته بودند و فقط من یکی مانده بودم.

فردای همان روز مرا به دفتر بردند. مدیران پرسید: «این چه انشایی است که نوشته ای؟! چه تخیل عجیب و غریبی داری! چه فکرهای ناجوری در سرت می گذرد! اصلاً این انشای تو چه ربطی به رازداری داشت؟»

ناظمان که با دهان باز داشت فکر می کرد، یک دفعه پرسید: «حالا این هایی که نوشته ای واقعی است؟»

بلافاصله گفتم: «بله آقا.»

گفت: «چشم روشن! چشم پدر و مادرت روشن! کجا با این سر و وضع رفته بودی؟ وای عجب افتضاحی شده بود!»

فوری گفتم: «واقعی واقعی که نه، این یک خواب بود. من آخرش می خواستم بنویسم که خواب بوده، ولی وقتان تمام شد.»

معلمان چشم هایش را ریز کرد و گفت: «حالا می فهمم چرا هی خط زدی و دوباره نوشتی. احتمالاً اصل ماجرا از این هم بدتر بوده. وقت کم آوردی؟! تو که نیم ساعت به من زل زده بودی، آخرین نفر هم برگه ات را دادی، چرا وقت کم آوردی؟ انشایت هم که کوتاه است.»

دیگر چیزی برای گفتن نداشتم. آخر سه نفر به یک نفر؟! چه دفاعی از خودم می کردم؟ من حتی راز خودم را هم نمی توانستم نگه دارم. در واقع چهار نفر به یک نفر!



بدل کار ناشی

فرزانه مصیبی



مامانش بره جهنم؟
خانم مشاور: هیچ کس. خب
چه کار کردی؟
مژگان: تا مامان بخواد یه دروغی
سر هم کنه، من یه چیزی گفتم که هر
دوشون کپ کردن.
خانم مشاور: کپ کردن یعنی چی؟
مژگان: یعنی شوکه شدن و یه ریزه ترسیدن
و حیرت کردن از قدرت مغز و سرعت
انتقال من.

خانم مشاور: عجب!
مژگان: همیشه بهترین چیزها ساده‌ترین
چیزهاست. از «فن برعکس» استفاده کردم؛ به همین
راحتی. نشستم روبه‌روی بابام و گفتم: بابا جان! خیالت
راحت، ما امروز نه فروشگاه رفتیم، نه برای شما ساعت
خریدیم.
بله، دقیقاً همین نگاه شما رو مامان و بابام هم داشتن.
خانم مشاور: یعنی در واقع این کارها رو انجام داده بودین
و شما برعکسش رو گفتی.
مژگان: کاملاً درست فهمیدین. آهان! خنده‌تون هم دقیقاً
شبهه همه آدم‌هاییه که از راز فن رازداری من با خبر
می‌شن.

خانم مشاور: جاهای دیگه هم از این فن استفاده کردی؟
مژگان: بله، زیاد. مثلاً یه بار بابام گفت، می‌خواید برین
خونهٔ مادر بزرگ، با تاکسی تلفنی برین. آخه مامانم پاش
درد می‌کرد. بابام نمی‌خواست ما با اتوبوس بریم که
مامانم اذیت نشه.

خانم مشاور: خب از فنت چه جوری استفاده کردی؟
مژگان: راستش همسایه‌مون مغازهٔ اسباب‌بازی فروشیش
رو جمع کرده بود و همهٔ اسباب‌بازی‌ها رو آورده بود
خونه. اومد گفت دارم زیر قیمت می‌دم همه رو. مامانم
گفت مژگان همه جور اسباب‌بازی داره، نمی‌خوایم.
ولی من گفتم، نه قطار ندارم. قطاری رو می‌خوام که توی
وینترین گذاشته بودین. خودم رو زدم زمین و جلوی در
نشستم به گریه کردن. مامانم قطار رو خرید، ولی بعدش
مجبور شدیم با اتوبوس بریم.

بابام شب اومد. من دویدم جلوش بغلش کردم و برای اینکه
بازم مامانم دروغ گو نشه، گفتم: «بابا جونم ما با اتوبوس
نیومدیم، با یه ماشین‌هایی اومدیم که همه دور آدم جمع
می‌شن.» نه دروغ گفتم، نه اسم اتوبوس رو آوردم.

خانم مشاور: ببین مژگان جان! من مشاورم و کاملاً رازدار.
هر حرفی که به من بزنی تو همین اتاق می‌مونه و به کسی
چیزی نمی‌گم.
مژگان: پس اگه مامانم بخواد بدونه من چی به شما گفتم،
می‌یاد تو این اتاق می‌پرسه و شما هم بهش می‌گین.
خانم مشاور: نه این طوری نیست، منظورم اینه که ...
مژگان: چرا، شما گفتین فقط تو این اتاق رازدارین.
خانم مشاور: نه عزیزم، منظورم اینه که حرف تو رو
می‌شنوم و به هیچ کس نمی‌گم.
مژگان: اوکی، حالا شد. یعنی ممکن هم نیست با تغییر و
دست کاری به مامان و بابام بگین؛ مثلاً توی لفافه و فن ...
خانم مشاور: یعنی چی؟

مژگان: ببینید! من خودم آدم رازداری هستم. همه هم
این رو می‌دونن. از بچگی همین طور بودم. یه بار با
مامانم می‌خواستیم بریم بیرون خرید، ولی نمی‌خواستیم
بابام بفهمه. آخه می‌دونید تولد بابام بود و قرار بود
شگفت‌زده‌اش کنیم!

وقتی بابام خونه نبود ما رفتیم. مامانم کلی بهم سفارش
کرد به بابام چیزی نگم. منم خیالش رو راحت کردم که
دیگه بزرگ شدم و نمی‌گم. راستش اون موقع پنج سالم
بود، ولی از سن خودم بیشتر می‌فهمیدم و خیلی عاقل بودم.
بابام که شب اومد و از مامانم پرسید خب امروز چه کارا
کردین و چه خبرا بوده، من سریع فکری به ذهنم رسید که
نه مامانم دروغ گو بشه نه کار غافلگیرانه (سوپرایزمون) لو
بره. آخه همه‌اش به ما می‌گفتن دروغ گو دشمن خداست
و هر کی دروغ بگه می‌ره جهنم. خب کیه که دلش بخواد



ماه پشت و رو ندارد

مهری فراج‌اللهی

خورشید که پشت و رویش تقریباً تفاوت چندانی با هم ندارد. با وجود این، حدوداً هر ۲۵ روز یک‌بار دور خودش می‌چرخد تا گرمای عالم تابش به همه جایمان برسد.

اما ماه این‌گونه نیست. هم رو دارد و هم پشت. پشت و رویش هم با هم فرق دارد. اما تقریباً همیشه یک طرف آن به سمت ماست. اینکه حالا ماه رویش به سمت ماست یا پشتش به دیدگاه خودتان بستگی دارد.

اکنون این سؤال مطرح می‌شود که این دورویی ماه از کجا نشئت می‌گیرد؟ آیا آن طرف ماه فضایی‌ها زندگی می‌کنند و می‌خواهند که ما آن‌ها را ببینیم؟ آیا ثروتمندان جهان آن طرف ماه ویلا ساخته‌اند و نمی‌خواهند که بقیه بدانند؟ اگر پاسخ، این‌گونه اراجیف فضای مجازی نیست، پس چرا آن طرف ماه خجالتی است و از ما رو گرفته؟ مگر ماه مثل بقیه اجرام آسمانی قربان‌صدقه خودش نمی‌رود و دور خودش نمی‌گردد؟

اگر ماه کلاً دور خودش نمی‌چرخد که ما حتماً می‌توانستیم آن طرفش را ببینیم. برای آزمایش این موضوع هم کافی است

گوشت کوبی، ملاقه‌ای، آفتابه‌ای، چیزی را برداریم و دور سر خودمان بچرخانیم. اگر آفتابه مذکور دور خودش بچرخد، چشمان به جمال اطراف و اکناف آن روشن می‌شود.

باهوش‌ها خیلی سریع متوجه پاسخ می‌شوند که ماه دور خودش می‌چرخد؛ البته هر یک ماه یک‌بار. یعنی دقیقاً همان مدت که طول می‌کشد دور سر ما بچرخد. به همین خاطر ما همیشه یک طرف آن را می‌بینیم.

حالا شما بفرمایید با توجه به مطالب بالا و اینکه هر شبانه‌روز روی زمین تقریباً ۲۴ ساعت است، هر شبانه‌روز روی ماه چند ساعت طول می‌کشد؟

کلاس

۲۷

نوجوان

شماره ۱۴۴

در آورده.

- یعنی از تعجب شاخ در آورده؟

- نه بابا، اون یه ضرب‌المثله. گویا خانوادگی شاخ تو سرشون هس.

۱۰ بار قسم خورده بودم به کسی چیزی نگویم، ولی مگر می‌شد. دقیقاً ۳۵ دقیقه بعد، ۳۵ نفر کلاس ما فهمیده بودند بنفشه شاخ دارد. فاجعه از کاری که مهتاب کرد، شروع شد. مهتاب که ۱۰ بار قسم خورده بود حرفم را به کسی نگوید، روی تخته کلاس نوشت: «به گفته ندا، بنفشه شاخ داره...»

لیلا با عصبانیت برگشت طرف من و گفت: «تو قسم خورده بودی!»

بعد ناگهان همه بچه‌ها از جایشان بلند شدند و دور من حلقه زدند. بنفشه هم پوزخند زنان سرش را تکان می‌داد.

لیلا گفت: «جایزه اسکار سریع‌ترین رازبر ملاکن جهان می‌رسد به ندا. خواهش می‌کنم تشویقش کنید.»

بعد بنفشه به سرش اشاره کرد و گفت: «سرم شکسته و این برآمدگی مال باندهای زخم سرمه. با لیلا این بازی رو راه انداختیم که بفهمیم کی زودتر از همه راز منو فاش می‌کنه. جالبه بدونی به همه بچه‌ها گفته بود من شاخ دارم، ولی یه نفر هم حرف نزد الا تو.»

بنفشه جلو آمد و به سرم اشاره کرد:

- وای! ببینید از تعجب شاخ در آورده!

با وحشت دستم را روی سرم کشیدم که بچه‌ها همه با صدای بلند خندیدند.

بنفشه سخا دارا!

اعظم سبحانین



خبر به قدری سنگین بود که احساس کردم روی زبانم وزنه‌ای یک کیلویی گذاشته‌اند. به چشمان لیلا نگاه کردم و گفتم: «بگو مرگ خودم!»

- مرگ خودت.

پس به خاطر همین بود که چند روزی می‌شد بنفشه اجازه نمی‌داد کسی به سرش دست بزند. برای اینکه شاخ داشته. لیلا گفت: «تا حالا ۱۰ تا دکتر رفته، ولی تشخیص داده نشده که چرا شاخ

قدم دوم کسب و کار پروازش یک ایده

سعید چگینی

در شماره پیش درباره ایده و ایده‌پردازی صحبت کردم. امیدوارم تا الان ایده یا ایده‌هایی در ذهنتان شکل گرفته باشند تا در ادامه کار ببینیم آیا این ایده، ظرفیت اجرا و تجاری شدن را دارد یا خیر.

چرا اعتبارسنجی ایده مهم است؟

اعتبارسنجی ایده مرحله مهمی است که برای اطمینان بیشتر از این موضوع که آیا ایده یا محصول شما مشکلی جدی و واقعی را حل می‌کند یا خیر، انجام می‌شود.

برخی از دلایلی که باعث می‌شوند اعتبارسنجی ایده انجام شود، عبارت‌اند از:

۱. صرفه‌جویی در زمان

ایده جدید ممکن است خطرات و عناصر غیرقابل پیش‌بینی زیادی داشته باشد که باعث از دست رفتن زمان و منابع می‌شوند.

۲. کاهش خطرپذیری (ریسک)

اعتبارسنجی روشی هوشمندانه است که می‌تواند خطرپذیری‌های موجود را کاهش دهد، هزینه‌ها را به حداقل برساند و سرعت توسعه و تحویل محصول به بازار را افزایش دهد.

۳. کمک به اجرایی شدن بهتر

ایده خوب در صورت اجرایی‌نشدن مناسب ممکن است به شدت شکست بخورد. در صورتی که با اعتبارسنجی تا حد زیادی میزان موفقیت ایده مشخص می‌شود.

۴. زمان‌بندی آزمایش‌ها

با اعتبارسنجی ایده می‌توانید تأیید کنید که آیا زمان‌بندی راه‌اندازی آن درست است و آیا می‌توانید محصول را به‌صورت کارآمد تحویل دهید یا خیر.

۵. به دست آوردن مشتری‌های دسته اول

در طول فرایند اعتبارسنجی ایده، به احتمال زیاد با اولین مشتریان واقعی خود مواجه می‌شوید که برای ایده شما حاضر به پرداخت هزینه هستند.

فرایند اعتبارسنجی ایده

۱. مشکل یا نیاز را بشناسید

هنگامی که به ایده‌ای برخورد می‌کنید، یکی از اولین کارها بررسی این موضوع است که آیا ایده مشکلی را در دنیای واقعی حل می‌کند یا خیر. ایده کسب و کار باید راه‌حلی برای چیزهایی باشد که مردم با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند یا با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

از خود بپرسید: «ایده من راه‌حلی برای چه چیزی است؟» مشکل را به چه صورت شناسایی کنیم؟

● استفاده از تجربه شخصی

● با انجام تحقیقات در بازار

● تشکیل جلسه‌ها و گفت‌وگو با دیگران

● با مطالعه نظرسنجی از مردم

● آشناسدن با مسائل و چالش‌های جهانی در این زمینه

● بررسی مطالب مرتبط با موضوع در رسانه‌های اجتماعی و

سکوها (پلتفرم‌های) برخط

آیا محصول یا خدمات شما جدید است یا از قبل

بازاری برای آن وجود داشته است؟

اگر ایده شما در بازار از قبل وجود داشته باشد، لازم نیست



۳. ایجاد و تأیید ارزش پیشنهادی

بعد از تأیید وضعیت بازار و بررسی تمایل افراد، نوبت به فکر کردن به ارزش پیشنهادی می‌رسد. برای این کار، ویژگی‌های منحصر به فرد محصول و راهکار خود را فهرست کنید.

در رابطه با ارزش پیشنهادی موارد زیر را بررسی کنید:

- این محصول مشکل مخاطبان هدف را حل می‌کند.
- این محصول با محصول رقبای شما متفاوت است.
- این محصول به اندازه کافی هیجان‌انگیز است که مشتریان را جذب کند.

۴. اعتبارسنجی محصول

مرحله بعدی در فرایند اعتبارسنجی ایده، بررسی وضعیت محصول و قابلیت دوام آن است. این مرحله یکی از مرحله‌های ابتدایی است که قبل از اینکه زمان، پول و یا منابع خود را مصرف کنید، انجام می‌شود. شما از راه‌های متفاوتی، از جمله بررسی رقبا و یا پیش‌سفارش گرفتن، می‌توانید از تقاضای واقعی محصول خود مطلع شوید.

علاوه بر این، اعتبارسنجی محصول شامل پنج مرحله به شرح زیر است:

- مشخص کردن ویژگی‌های مخاطبان هدف؛
- تجزیه و تحلیل وضعیت رقبا؛
- دریافت بازخورد از مشتریان خود؛
- امکان‌سنجی فنی محصول؛
- ساخت «حداقل محصول قابل ارائه» برای آزمایش در بازار واقعی.

محصول مزبور یک نسخه ابتدایی و حداقلی از محصول شماست که اصلی‌ترین ویژگی‌های آن را شامل می‌شود و تنها بر نیازهای اساسی و اصلی مخاطبان و مشتریان متمرکز است.

۵. اعتبارسنجی مشتریان

آخرین مرحله از مسیر اعتبارسنجی ایده، بررسی وضعیت و اعتبارسنجی مشتریان است. این مرحله شامل تولید یک مدل فروش تکرارپذیر است. برای اجرایی کردن این مرحله گام‌های زیر را انجام دهید:

با آماده‌سازی «حداقل محصول قابل ارائه» آماده فروش شوید.

محصول را با مشتریان واقعی آزمایش کنید.

بر اساس بازخورد دریافتی از مشتریان، مدل و راهبرد خود را تغییر دهید.

فرایند اعتبارسنجی ایده شامل مرحله‌هایی است که با اعتبارسنجی مشکل آغاز می‌شوند و با اعتبارسنجی مشتری به پایان می‌رسند. گذراندن موفقیت‌آمیز هر مرحله شانس موفقیت کسب‌وکار شما را به‌میزان زیادی افزایش می‌دهد و می‌توانید مقدار زیادی از زمان و پول خود را صرفه‌جویی کنید.



در مورد چرایی نیاز به محصول توضیحی بدهید، اما وارد بازار رقابت با رقبا می‌شوید. در این صورت، باید حداقل یک ارزش و ویژگی داشته باشید تا در بازار متمایز شوید.

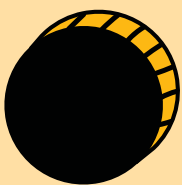
۲. بازار را بررسی کنید

پس از شناسایی مشکل، قدم بعدی موارد زیر است:

- شناسایی مخاطب هدف؛
- تحلیل رقبای خود؛
- انجام تحقیقات بازار؛
- آزمودن (تست کردن) محصول خود؛
- تجزیه و تحلیل نتایج؛
- تنظیم راهبردهای کسب‌وکار.

تحقیقات بازار چگونه انجام می‌شوند؟

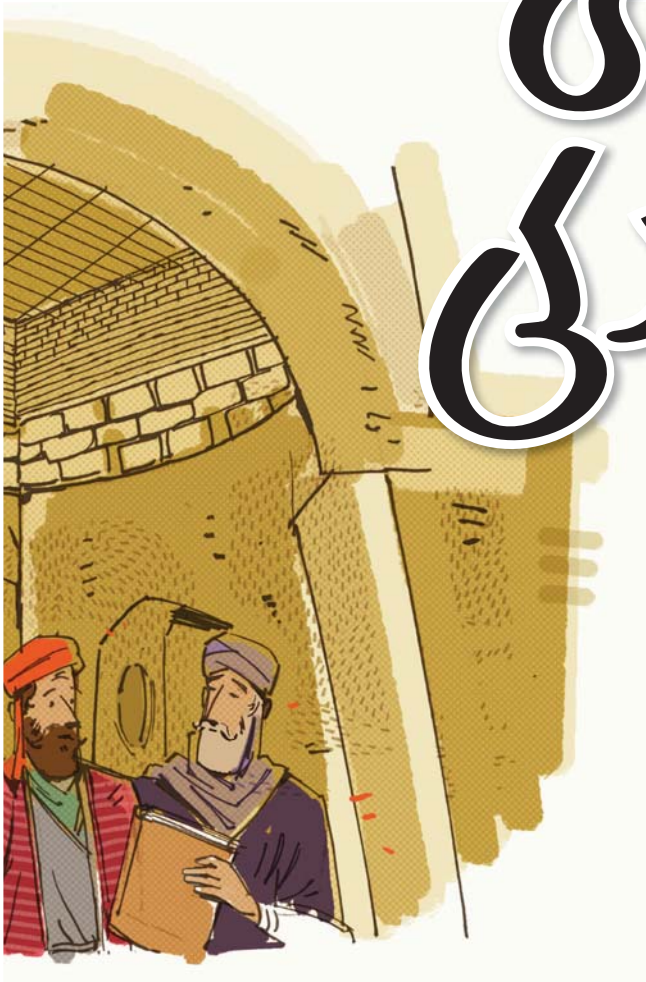
انجام تحقیقات بازار مرحله دیگری از اجرایی شدن ایده است که به کارآفرین کمک می‌کند، اطلاعات ضروری در مورد بازار هدف، مشتریان بالقوه، وضعیت رقبا و صنعت موجود را جمع‌آوری کند. تحقیقات بازار شامل مراحل متفاوتی است که هم کمی تخصصی است و هم توضیح آن در این فرصت کوتاه نمی‌گنجد (پس در اینترنت جست‌وجو کنید).



رؤیاهای کودکی

هدی ناصری

داستان زندگی ابوریحان محمدبن احمد بیرونی (قسمت سوم)



یکی از همان شبها ابوریحان به ابونصر گفت: «در روستای رستاق هیچ رصدخانه‌ای وجود ندارد. وقتی بچه بودم شبها به چشمک‌زدن ستاره‌ها نگاه می‌کردم و آرزو داشتم وقتی بزرگ شدم رصدخانه‌ای بالای کوه بسازم. حالا که علمش را پیدا کرده‌ام، می‌خواهم رصدخانه‌ای آنجا بسازم که مردم را با علم ستاره‌ها آشنا کنم.»

ابونصر از پیشنهاد ابوریحان استقبال کرد و گفت: «فوق‌العاده است! بهتر است هرچه زودتر این کار را شروع کنی. من هم به تو کمک می‌کنم.»

روز بعد ابونصر و ابوریحان به سمت روستای رستاق حرکت کردند تا به کوهی بروند که ابوریحان در نظر داشت. ماه وسط آسمان می‌درخشید و ستاره‌ها چشمک می‌زدند.

ابونصر گفت: «حق با توست ابوریحان! تنها چیزی که اینجا وجود ندارد رصدخانه است. از فردا می‌توانیم ساخت رصدخانه را شروع کنیم.»

روز بعد ابوریحان به همراه کارگران مشغول ساخت رصدخانه شد. او با اشتیاق زیادی این کار را شروع کرد و در تمام مراحل، یاد رؤیای کودکی‌اش می‌افتاد که قرار بود بالاخره به آن برسد. چند ماه بعد رصدخانه ساخته شد. شبها ابوریحان از خوش‌حالی خوابش نمی‌برد. روزهایش را با مطالعه و کار کردن در رصدخانه سپری می‌کرد و شبها با تلسکوپ‌های مخصوصی

تابستان بود و نسیم خنکی می‌وزید. ابونصر و ابوریحان در حال قدم‌زدن بودند. ابونصر پرسید: «وضع چه چطور است؟ درس‌ها خوب پیش می‌رود؟»

ابوریحان گفت: «خیلی بهتر از چیزی که فکرش را می‌کردم! اولش بچه‌ها مرا مسخره می‌کردند، ولی بهشان در درس‌ها کمک کردم و کوشیدم با آنها دوست شوم.»

ابونصر گفت: «چقدر خوب! استاد **خوارزمی** برایم تعریف کرد و گفت تو از چیزی که فکر می‌کرد خیلی با استعدادتر هستی. حالا که استعدادش را داری می‌خواهم تو را با علوم دیگر آشنا کنم. حتماً می‌دانی که من همین اطراف رصدخانه‌ای دارم. وقتش رسیده که تو را به آنجا ببرم.»

ابونصر و ابوریحان به طرف رصدخانه رفتند. چشم‌های ابوریحان از شادی درخشید و با خوش‌حالی گفت: «من به آسمان و ستاره‌ها خیلی علاقه دارم. شب‌های تابستان زیر آسمان می‌خوابیدم و با فکر کردن به ستاره‌ها خوابم می‌برد. اما تا به حال به رصدخانه نرفته‌ام. از بچگی آرزو داشتم به جایی بروم که بتوانم ستاره‌ها را بهتر ببینم.»

ابونصر به ابوریحان که با ذوق حرف می‌زد نگاهی کرد و گفت: «رسیدیم! این همان رصدخانه‌ای است که تعریف کرده بودم.» چشم‌های ابوریحان گرد شده بود و از هیجان نمی‌توانست پلک بزند. رصدخانه ساختمان کوچکی بالای کوه با سقف گنبدی شکل بود که ستون‌ها و دیوارهای سنگی داشت. ابوریحان و ابونصر وارد رصدخانه شدند.

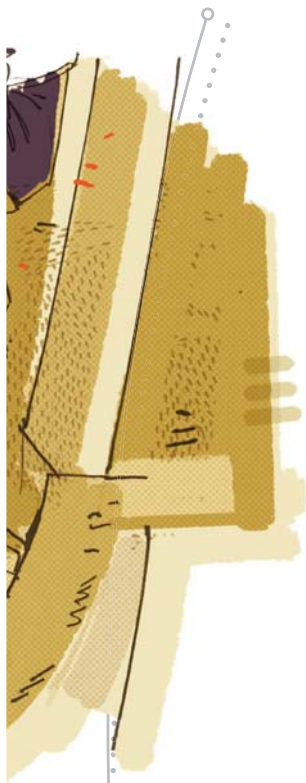
ابونصر که برق شادی را در چشم‌های ابوریحان دید گفت: «اگر بخواهی، روزها در همین رصدخانه به تو نجوم یاد می‌دهم. شبها هم می‌توانیم با هم به ستاره‌ها نگاه کنیم.»

ابوریحان دست‌هایش را به هم مالید و گفت: «بهتر از این نمی‌شود!»

رابطه ابونصر و ابوریحان بسیار صمیمی و دوستانه بود. روزها ابونصر به ابوریحان ریاضیات و نجوم یاد می‌داد. شبها در آرامشی عمیق، به تماشای ستاره‌های درخشان می‌نشستند و با هم صحبت می‌کردند.

ابوریحان هجده ساله بود، اما دانایی‌اش در علم نجوم به ابونصر عراقی رسیده بود. آن روزها مردم خوارزم ابوریحان را می‌شناختند.





۱۱

نوجوان

شماره ۳ آذر ماه ۱۴۰۱

برود.

او مسیری طولانی را پشت سر گذاشت. از کوه‌ها و دشت‌های زیادی عبور کرد تا به گرگان رسید. گرگان با خوارزم فرق داشت. همه جا از سبزی می‌درخشید. درخت‌ها تازه شکوفه زده بودند و بوی آن‌ها در هوا پیچیده بود. گرگان علاوه بر اینکه طبیعت زیبایی داشت، شهر مناسبی برای دانشمندان بود. شمس‌المعالی **قابوس بن وشمگیر**، حاکم گرگان خود اهل علم و هنر بود.

ابوریحان همان ابتدا به دربار سلطان قابوس رفت. او سی ساله بود و اعتبار و تجربه زیادی کسب کرده بود. سلطان قابوس از او استقبال کرد و گفت: «در این دربار همه چیز برای دانشمندان آماده است. از همین امروز می‌توانی بدون هیچ نگرانی از رصدخانه و کتابخانه دربار استفاده کنی و به تحقیقات ادامه بدهی.»

ابوریحان از او تشکر کرد و همان‌جا ماند. او همیشه مشغول تحقیق و مطالعه بود؛ به جز روزهای خاصی مثل نوروز. مناسبت‌های دینی و اعیاد برای ابوریحان اهمیت بسیار زیادی داشتند. خانه‌اش بزرگ نبود اما گرما و صمیمیتی در آن وجود داشت که دانشمندان و شاعران را آنجا جمع می‌کرد.

ابوریحان در بعضی سفرها همراه قابوس می‌رفت و به طبیعت و جغرافیای آن مکان‌ها توجه می‌کرد. قابوس نبوغ ابوریحان را تحسین می‌کرد. ابوریحان هم احترام خاصی برای او قائل بود، اما دیگر از محیط خشک دربار خسته شده بود. دلش می‌خواست به طبیعت زیبای گرگان برود و تحقیقاتش را دنبال کند.

ابوریحان کلبه‌ای کوچک را در یکی از روستاهای گرگان انتخاب کرد و در آن در سکوت کامل به کارش ادامه داد. مثل کودکی‌اش قبل از طلوع خورشید بیدار می‌شد و در طبیعت قدم می‌زد.

قابوس هر چند مدت یک بار به او سر می‌زد تا در جریان کارهایش قرار بگیرد. قابوس فقط برای دیدن ابوریحان از دربار خارج می‌شد، چون اعتقاد داشت زمان ابوریحان آن قدر با ارزش است که نباید صرف رفت و آمد شود.

ابوریحان بیشتر زمانش را در کلبه‌اش می‌گذراند و مطالعه می‌کرد. در مطالعاتش غرق شده بود و فقط گاهی برای مطالعه کتاب‌های جدید به کتابخانه دربار می‌رفت. برای استراحت در اطراف کلبه‌اش قدم می‌زد و از هوای تازه لذت می‌برد.

یک روز در حال پیاده‌روی، قابوس را دید. قابوس از اسبش پیاده شد و کنار ابوریحان قدم برداشت. پس از احوال‌پرسی گفت: «می‌خواهم پیشنهادی به تو بدهم که امیدوارم آن را بپذیری. من به دستگیری نیاز دارم که در اداره امور کشور به من کمک کند، اما هیچ کسی را جز تو شایسته این کار ندیدم. می‌خواهم به دربار برگردی و دستیار من شوی.»

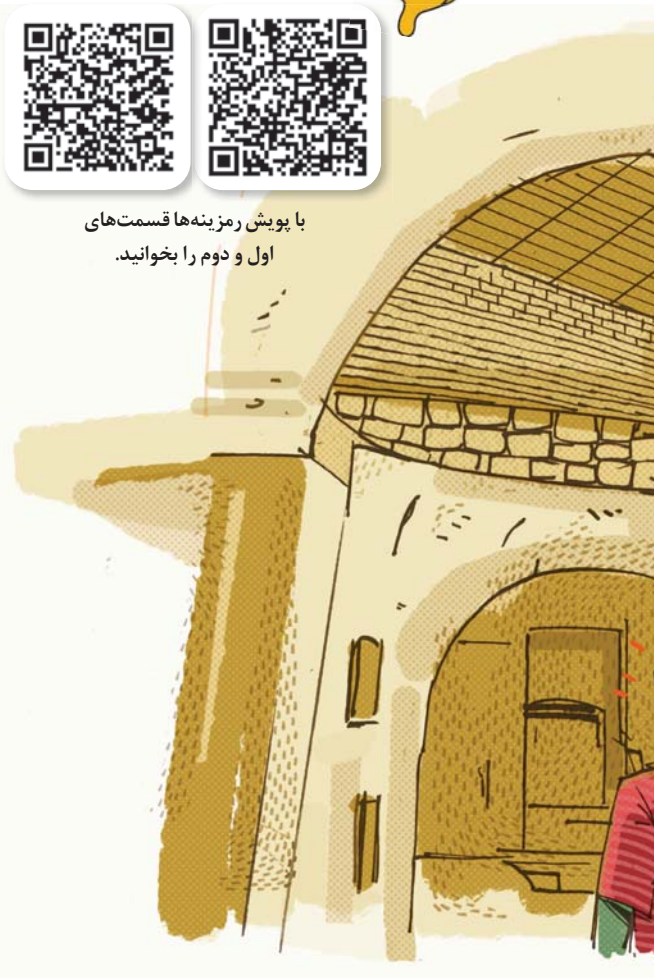
ابوریحان کمی فکر کرد و گفت: «من نمی‌توانم این کار را انجام بدهم. چون هیچ تجربه‌ای درباره اداره کشور ندارم و تمام عمرم را فقط صرف کسب علم کرده‌ام. بهتر است دنبال شخصی بگردید که توانایی انجام این کار را دارد.»

قابوس از شنیدن این جواب حیرت‌زده شد، چون فکر می‌کرد ابوریحان این پیشنهاد را قبول می‌کند.

ادامه در صفحه ۴۱ ...



با پوشش زمینه‌ها قسمت‌های اول و دوم را بخوانید.



که خودش ساخته بود، به عظمت آسمان خیره می‌شد تا در دنیای ناشناخته‌ها قدم بردارد.



سال‌ها گذشت در یکی از شب‌ها، ابوریحان در رصدخانه کار می‌کرد که ناگهان صدای همهمه‌ای شنید. با عجله بیرون آمد و با دیدن جمعیت زیاد مردم متعجب شد. مردم جلوی دکان‌ها صف بسته بودند. مردی می‌دوید و فریاد می‌زد: «فرار کنید مردم! **امیر مأمون بن محمد** به شهر گرگانج لشکر کشیده است.»

ابوریحان به سرعت پیش ابونصر رفت تا ماجرا را از او بپرسد. ابونصر با ناراحتی به ابوریحان گفت: «من باید از این شهر بروم. آن‌ها نمی‌خواهند من زنده بمانم.»

ابوریحان هرچه تلاش کرد تا ابونصر را از تصمیمش منصرف کند فایده نداشت. ابونصر گفت: «به تو پیشنهاد می‌کنم به گرگان بروی و به کارت ادامه بدهی.»

ابوریحان با ناراحتی گفت: «اما من نمی‌توانم شما را در این شرایط تنها بگذارم. هر جا بروید من هم همراهتان می‌آیم.»

ابونصر گفت: «آن‌ها آدم‌های خطرناکی هستند. شاید بلایی سرت بیاورند. تو هنوز خیلی جوان هستی. هر وقت اوضاع شهر بهتر شد هر دویمان به همین جا برمی‌گردیم.»

ابوریحان فهمید که چاره دیگری ندارد جز اینکه به گرگان

یافتن موضوع

کمال شفیع

۳۲

نویسنده:
شیرین آذر

دوستان عزیز! در بخش‌های گذشته پیرامون قافیه با هم سخن گفتیم. موضوع بحث این شماره «سوژه در شعر» است. به طور کلی هر اثر هنری، به‌ویژه شعر، از دو جنبه کلی «صورت» و «محتوا» تشکیل می‌شود.

تا اینجا موضوع‌هایی مانند قالب، قافیه، ردیف، وزن و مواردی از این دست، به «شکل» ارائه اثر یا همان «صورت شعر» مربوط می‌شدند. اما مهم‌ترین بخش شعر محتوای آن است. محتوا به دو پاره مهم «سوژه» و «چگونگی پرورش سوژه در شعر» تقسیم می‌شود. نکته مهم این است که برخی شاعران را «صورت‌گرا» و برخی را «محتوگرا» می‌دانند. به موضوعی که شاعر برای بیان اندیشه خود طرح می‌کند، «سوژه» گفته می‌شود.

بسیاری از موضوع‌هایی که در جشنواره‌ها ارائه می‌شوند، سوژه‌ای برای سرودن شعر هستند؛ مانند بهار، غزه، خانواده، دوستی، نماز و ... سوژه‌ها معنای کلی یک شعر را با خود دارند؛ معناهایی همچون عشق، زندگی، دوستی، محبت و گاهی هم گلایه‌ها و شکایت‌ها، پنדהا و اندرزها.

سهراب سپهری در شعری یادآور می‌شود که سوژه‌ها تمام موضوع‌های کوچک و بزرگ کنار شاعر هستند که دیگران کمتر به آن‌ها توجه می‌کنند. اما شاعر با تخیل و نگاه شاعرانه خود آن‌ها را کشف و در شعرش برجسته می‌کند.

برای مثال، **باباطاهر عریان** موضوع عشق، صبوری و جدایی را به عنوان سوژه انتخاب کرده است و می‌گوید:

غم عشقت بیابون پرورم کرد

هوای بخت بی‌بال و پرم کرد

به ما گفتی صبوری کن صبوری

صبوری طرفه خاکی بر سرم کرد

در اینجا شعری از آقای **شریفی امینا** می‌خوانیم که سوژه‌اش جانبازی **حضرت ابوالفضل (ع)** است. شاعر با پرورش زیبای سوژه و استفاده درست از عنصر تخیل این شعر را سروده است. به چگونگی استفاده شاعر از زبان در ارائه معنا دقت کنید:

با دست‌بریده آب را می‌آورد

یا دست‌بریده آب را می‌آورد

در شط فرات سیل خون جاری بود

تا دست‌بریده آب را می‌آورد

ملک الشعرای بهار هم با سوژه قراردادن دماوند به عنوان موضوع، در قصیده دماوندیه، ظلم را به تصویر کشیده است که

با این بیت‌ها شروع می‌شود:

ای دیو سپید پای در بند

ای گنبد گیتی ای دماوند

توجه داشته باشیم که شاعرها می‌توانند

موضوع‌های مهمی را سوژه سرایش خود

قرار دهند، اما ضروری است که در سوژه

شعر، محور عمودی معنا باید رعایت شود.

یعنی شعر از آغاز تا پایان باید موضوع کلی را که

هدف شاعر است دنبال کند تا شعر دچار پریشان‌گویی

نشود. در این شعر از **سعدی**، به نقش معنا و پرورش

سوژه که «بهار» است، توجه کنید:

باد بهاری وزید از طرف مرغزار

باز به گردون رسید، ناله هر مرغ زار

سرو شد افراخته، کار چمن ساخته

نعره‌زنان فاخته، برسر بید و چنار ...

یا شعری با موضوع «دوستی» از حافظ شیرازی:

درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد

نهال دشمنی برکن که رنج بی‌شمار آرد ...

پس تا اینجا دانستیم که شعر علاوه بر فرم دارای محتواست،

و برای محتوا نیازمند سوژه هستیم که با عنصر تخیل آن را

پرورش می‌دهیم و در شعر به کار می‌بریم. مهم‌ترین نکته‌ای

که نباید فراموش کرد این است که رعایت ساختار معنایی

و مفهوم در کل یک شعر از اهمیت بسیار زیادی برخوردار

است و کم‌توجهی به آن، زبان شعر را دچار دشوارگویی و

زبان‌پریشی می‌کند.

در پایان پارهای از شعر سهراب سپهری را می‌خوانیم:

آب را گل نکنیم

در فرو دست انکار

کفتری می‌خورد آب

یا که در بیشه دور

سهره‌ای پر می‌شوید ...



رسم و وطن‌داری

یادی از علامه علی‌اکبر دهخدا

محمود پوروهاب

تصویرگر: سید میثم موسوی

یک روز جمعه پدرم گفت: «آماده باش، بعد از ظهر به خانه علامه می‌رویم.»

منظورش علامه علی‌اکبر دهخدا بود. از خوش‌حالی می‌خواستیم بال در بیاورم. آخر خیلی دوست داشتم آن مرد بزرگ را از نزدیک ببینم. او با پدرم دوست بود و پدرم خیلی از او تعریف می‌کرد. در کتابخانه پدرم کتاب شعری از او دیده بودم. بعد از ظهر پدرم یک کتاب بزرگ و قدیمی را زیر بغلش زد و راه افتادیم. فصل پاییز بود. توی کوچه‌ها انگار فرشی از برگ‌های زرد و سرخ و قهوه‌ای پهن کرده بودند. یک ساعت طول کشید تا به خانه دهخدا رسیدیم. پدرم در زد. خود آقای دهخدا در را باز

کرد. با ما دست داد و حال ما را گرم پرسید و گفت: «بفرمایید!»

وارد حیاط بزرگ خانه‌اش شدیم. در گوشه حیاط روی نیمکت چوبی نشستیم. روی میز جلوی نیمکت، چند کتاب و چند برگ یادداشت بود. دهخدا بعد از پذیرایی از ما یک‌دفعه به من نگاه کرد و با لیخنه پرسید: «آیا چیزی از من خوانده‌ای؟»

پدرم فوری به جای من جواب داد: «استاد ایشان هنوز نوجوان‌اند. فکر نکنم آثار شما در حد نوجوان‌ها باشد.»

علامه خندید و گفت: «بله درست می‌فرمایید؛ به‌خصوص شعرهایم. همه می‌گویند شعرهایم سخت‌اند.»

اما من ناگهان گفتیم: «بله آقا من یک شعر شما را حفظ هستم.»

پدرم با تعجب به من نگاه کرد. خود دهخدا هم شگفت‌زده نگاه کرد و گفت: «واقعاً! کدام شعر؟»

و من خواندم:

هنوزم ز خردی به خاطر در است
که در لانه ماکیان برده دست

به منقارم آن‌سان به سختی گزید
که اشکم چو خون از رگ آن دم چکید
پدر خنده بر گریه‌ام زد که هان!
وطن‌داری آموز از ماکیان.

پدرم خیلی خوش‌حال شد و آقای دهخدا از او خوش‌حال‌تر. طوری که یک‌دفعه بلند شد و مرا بوسید و گفت: «آفرین! چه پسر باهوش و خردمندی.»

بعد گفت: «واقعاً در کودکی این اتفاق برایم افتاده است. روزی دست دراز کردم در لانه مرغی تا جوجه خوشگلش را بگیرم که چنان به دستم نوک زد که دادم به هوا رفت. پدرم در حالی که آرامم می‌کرد گفت وطن هر کس خانه اوست. وطن‌داری را از این مرغ باید یاد گرفت ...»

علی‌اکبر دهخدا در سال ۱۲۵۷ شمسی در تهران به دنیا آمد. پدرش اهل قزوین بود. او شاعر، نویسنده، لغت‌شناس، طنزپرداز و نماینده چند دوره «مجلس شورای ملی» بود. غیر از دیوان شعر، دو کتاب مهم و بسیار معروف او «امثال و حکم» و «لغت‌نامه دهخدا» است. او را پدر واژه‌نامه معاصر ایران می‌دانند. دهخدا پس از عمری تلاش در راه فرهنگ و ادب فارسی در سن ۷۷ سالگی از دنیا رفت. آرامگاه او در شهرری، در قبرستان «ابن بابویه» قرار دارد.

حساب لحظه‌ها

حسین امینی پویا

تصویرگر: سید مینم موسوی



رسم
زندگی

عالم

نوجوان

شماره ۱۰۰
آذر ماه ۱۴۰۱

زندگی به سرعت می‌گذرد، سریع‌تر از آنچه که فکرش را بکنید. چشم که به هم بزیند، می‌بینید که پا به جوانی گذاشته‌اید. بله چیزی نمی‌گذرد که به خودمان می‌آییم و می‌بینیم باید زندگی مستقل خود را داشته باشیم و با چالش‌های بزرگ و کوچک دست‌وپنجه نرم کنیم. پس چه بهتر که تا دیر نشده است، با آموختن مهارت‌های لازم، آمادگی روبه‌روشدن با این شرایط را در خود به‌وجود آوریم. برای این کار باید خیلی چیزها را بیاموزیم. درست است که به‌قول بزرگ‌ترها، بسیاری از چیزها را روزگار خود به ما خواهد آموخت، اما بسیاری را باید خود از قبل آموخته باشیم. قبل از اینکه دیر شود و در گذر از جاده زندگی به ناچار آن‌ها را تجربه کنیم.

باید با مهارت‌های فردی و اجتماعی گوناگونی آشنا شویم که هر کدام در ساختن شخصیت و ایجاد تحول در زندگی و آینده ما بسیار مهم هستند. اگر بخواهیم این مهارت‌ها را فهرست کنیم، طومار بلندبالایی خواهد شد. چند تایی از آن‌ها را طی چند شماره با هم مرور می‌کنیم.

مهارت مدیریت زمان

مدیریت زمان به نوعی مجموعه مهارت‌هایی است که برای مدیریت (کنترل) و استفاده بهتر از اوقات خود باید یاد بگیریم؛ اینکه بتوانیم در زمان مناسب به کارهایمان برسیم. مدیریت زمان نه تنها باعث بهره‌وری بیشتر از زمان می‌شود، بلکه تنش‌ها (استرس‌ها) را نیز کاهش می‌دهد و به ما امکان می‌دهد به یک تعادل سالم بین کار و زندگی خود دست یابیم.

اگر نتوانیم وقت خود را مدیریت کنیم، معلوم است که نظم کاری‌مان به هم می‌ریزد و انجام برخی وظیفه‌ها به تعویق می‌افتد. همین‌ها باعث فشار عصبی و نگرانی می‌شوند. به‌علاوه مدیریت نکردن زمان ممکن است به افزایش فشار کاری و در نتیجه ناتوانی در موازنه بین زندگی و کار منجر شود.

از سوی دیگر، در نبود مدیریت زمان، احتمال خطا افزایش می‌یابد و معلوم است چرا! زیرا وقتی برای کارهایمان زمان‌بندی و برنامه‌ریزی نداشته باشیم، کارها کم‌وبیش عقب می‌افتند و به‌ناچار برای جبران عقب‌ماندگی، کارها همه با عجله و شتاب انجام می‌گیرند. کاری هم که با عجله همراه باشد، معلوم است که نمی‌تواند از دقت و تمرکز لازم برخوردار باشد. اینجاست که خودبه‌خود ضریب خطا و اشتباه افزایش می‌یابد.

می‌بینید که مدیریت درست زمان، چه نقش مهمی در زندگی ما دارد.

برای مدیریت زمان چه باید کرد؟

الف) برنامه‌ریزی

ابتدا باید کارها را براساس اهمیت اولویت‌بندی کنیم. سپس زمان و انرژی خود را روی مهم‌ترین کارها متمرکز سازیم. مثلاً برای نوجوان دانش‌آموز آماده‌شدن برای امتحان اولویت اول و دیدن برنامه مورد علاقه تلویزیونی اولویت بعدی است.

بله، برخی از کارها اهمیت بیشتری دارند و ضروری‌تر و فوری‌ترند. آن‌ها را باید بالای فهرست برنامه‌هایتان قرار دهید. اگر این کار را نکنید، بدون اینکه متوجه باشید، زمان خود را روی کارهای غیرضروری به نوعی هدر می‌دهید؛ مخصوصاً اگر روز شلوغ و پرکاری در پیش داشته باشید. در این صورت باید اولویت‌های کاری خود را براساس اهمیت و ضرورت آن‌ها تعیین

کنید تا زمانتان را بتوانید درست مدیریت کنید و به کارهای اصلی خود برسید.

در مرحله بعد باید برنامه‌ریزی کنید که به هر کاری چه زمانی را باید اختصاص بدهید. البته برنامه‌ریزی می‌تواند روزانه، هفتگی یا ... تنظیم شود. اینکه می‌گوییم اهمیت کارها را تعیین کنید، به این معنی نیست که فقط به امور مهم‌تر و ضروری‌تر بپردازید. منظورمان این است که ترجیح دارد ابتدا کارهایی را که چندان ضروری نیستند، کنار بگذارید و به تعویق بیندازید و به جای آن‌ها به انجام کارهایی بپردازید که برای رسیدن به هدف‌هایتان ضروری‌تر هستند. بعد از آن است که می‌توانید سراغ کارهای مهم دیگر بروید.

پس باید وظیفه‌ها و کارهای خود را بر اساس اولویت‌ها مشخص کنید و طبق برنامه به هر کدام از آن‌ها به موقع برسید. این برنامه می‌تواند شامل زمان‌های مشخص برای مطالعه، ورزش، تفریح، استراحت و ... باشد.

ب) در برنامه‌ریزی‌ها زمانی برای استراحت مشخص کنید
استراحت کردن منافاتی با مدیریت زمان ندارد. وقتی به طور مداوم در حال انجام کار باشید، معلوم است که از نظر روحی و جسمی دچار فرسودگی و خستگی می‌شوید. در این صورت برای انجام کارهایتان تمرکز کافی ندارید و انجام آن‌ها نیز بیش از زمان مورد نظرتان طول خواهد کشید و این برخلاف برنامه شماس است. پس لایه‌لای کارها به استراحت نیاز دارید. فراموش نکنید که شما روبات نیستید. به خودتان زمان کافی برای استراحت و تفریح بدهید. تعیین زمان کافی برای استراحت و خواب منظم، بخش مهم دیگری از مدیریت زمان است. نباید صبح تا شب کار کرد. همیشه به یاد داشته باشید هیچ کس هرگز در آخرین روزهای زندگی آرزو نمی‌کند ای کاش بیشتر کار می‌کرد، بلکه بسیاری از مردم از اینکه فرصت کافی را با خانواده و فرزندان خود نگذرانده‌اند، پشیمان هستند.

متأسفانه هنوز هم عده قابل توجهی را می‌توان در اطراف خود یافت که همه زندگی‌شان در کار خلاصه شده است و از خانواده و زندگی غفلت کرده‌اند. این را برای آینده خود به یاد داشته باشید: هرگز نباید زندگی را فدای کار کرد. البته ایجاد تعادل بین کار و زندگی در دنیای کنونی چندان آسان نیست، اما بدانید گذاشتن وقت بیشتر برای فعالیت‌های خارج از منزل، به معنای از دست دادن فرصت برای باهم بودن در منزل است.

ج) یادگیری نه گفتن

یکی از مهارت‌هایی که دستیابی به توانایی مدیریت زمان را آسان می‌سازد، «نه گفتن» است. گاهی با افرادی روبه‌رو می‌شوید که از شما می‌خواهند کاری برایشان انجام دهید. اما هم‌زمان با آن، خودتان هم کارهای مهمی دارید که باید انجام دهید. در این صورت معلوم است که باید پاسخ منفی بدهید.

نداشتن توانایی نه گفتن، می‌تواند مشکلات متعددی را در مدیریت و برنامه‌ریزی زمان برایتان ایجاد کند. پس در نه گفتن در این گونه موارد خجالت نکشید و راحت باشید. غیر از این است که اگر بخواهید به چنین درخواست‌هایی همیشه و همه جا جواب مثبت بدهید، حتماً از برنامه‌تان عقب می‌مانید؟ پس قبل از پذیرش درخواست دیگران کمی تأمل کنید.

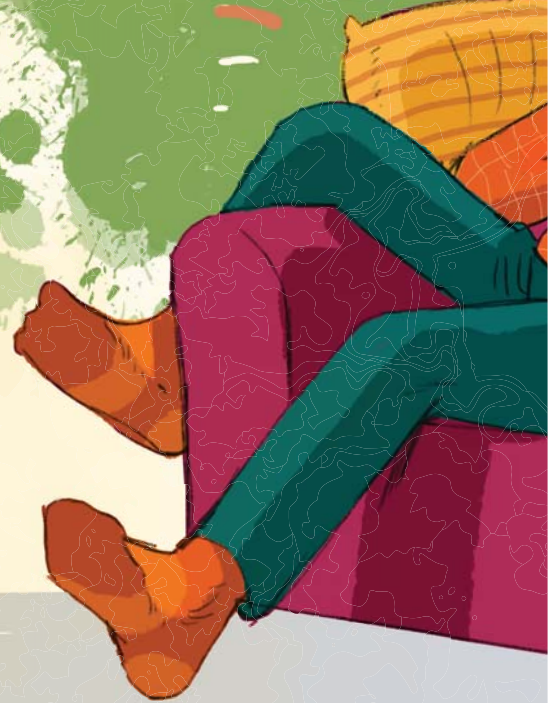
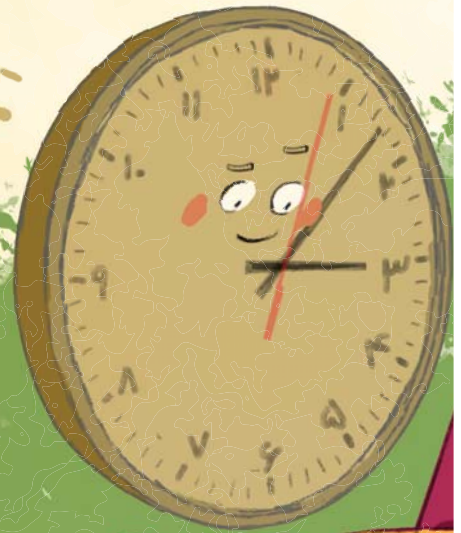
د) عوامل حواس پرتی را کم کنیم

به حداقل رساندن عوامل مزاحم از وظایف دیگر ما در این مقوله است. با خاموش کردن تلفن، بستن صفحه‌های غیرضروری روی رایانه و فراهم آوردن فضایی ساکت برای انجام کارها، می‌توانید از زمان در دسترس خود به شکل بهتری بهره ببرید.

ه) پرهیز از پرسه‌زنی بی‌هدف در اینترنت

پرسه‌زدن بی‌هدف در اینترنت باعث می‌شود که ساعت‌های زیادی از زمان مفید ما گرفته شود. هر کدام از ما باید از خود بپرسیم: چقدر از وقت خود را صرف حضور در فضای مجازی می‌کنیم؟ مشاهده پست‌های رسانه‌های اجتماعی و پاسخ دادن به پیام‌ها مگر تمامی دارد؟! متأسفانه پرسه‌زنی بدون هدف در اینترنت، در نقش یک منبع به‌ظاهر بی‌پایان از سرگرمی تبدیل شده و همین کار را مشکل ساخته است.

باید یاد بگیرید که از اینترنت آگاهانه‌تر و هدفمندتر استفاده کنید. این مورد یکی از مواردی است که زمان ما را به هدر می‌دهد. اگر بتوانیم دیگر موارد این چنینی را شناسایی کنیم و از برنامه و زندگی خود حذف کنیم، قدم بزرگی در جهت مدیریت زمان برداشته‌ایم.



آیینۀ قایق

دانش‌آموزان را در کادر و قاب دوربین داشته باشید، چون تهیه لباس تاریخی برای دانش‌آموزان و ایجاد فضای تاریخی و طراحی دکور برای شما مشکل و پرهزینه است.

اگر این جلسه یا زنگ تاریخ را که به شیوه‌ای مدرن و متفاوت تدریس شده است، با دوربین خود ضبط کنید، یک مستند ساخته‌اید. مثالی دیگر و البته ساده‌تر برای فیلم مستند چنین است: شما مادر بزرگ یا پدر بزرگی دارید که تنها زندگی می‌کند و پیر است و ناتوان. به خانۀ او می‌روید و لحظه‌هایی از زندگی او را با دوربین خود به تصویر می‌کشید؛ پیری، رنج تنهایی؛ سختی انجام کارها؛ ناتوانی در انجام امور و کارهای

امیدواریم آنچه در شماره پیش درباره فیلم‌نامه‌نویسی و فیلم‌سازی خواندید برایتان قابل استفاده بوده باشد. در این بخش می‌خواهیم فیلم مستند را به شما معرفی کنیم. چون برای شما ساختن فیلم مستند بسیار آسان‌تر از فیلم داستانی است. بهترین مسیر برای فیلم‌سازی، ساختن چند فیلم مستند است. بعد از چند فیلم مستند داستانی و بعد از اینکه تجربه‌های لازم را در فیلم‌سازی به دست آوردید، می‌توانید بروید به سمت فیلم‌های کوتاه داستانی. بیشتر فیلم‌سازان بزرگ همین راه را رفته‌اند.

شما پس از ساختن چند فیلم کوتاه داستانی، برای ساختن فیلم‌های کوتاه و تله‌فیلم (فیلم‌های تلویزیونی مستند که سقف زمانی آن‌ها ۹۰ دقیقه است) آماده می‌شوید. سرانجام به چنان آمادگی می‌رسید که می‌توانید اولین فیلم بلند سینمایی خود را بسازید که مدت زمان آن معمولاً حدود ۱۲۰ دقیقه است. بعدها چند و چون آن را شرح می‌دهیم. فعلاً نیازی به آن ندارید.

کمی که پیش رفتیم با فیلم‌های سینمایی و مجموعه تلویزیونی (سریال) آشنا می‌شوید. شما وقتی راه را ادامه دهید و تجربه‌های کوچک را پشت سر بگذارید، ممکن است تفاوت و سینما را به عنوان رشته تحصیلی‌تان انتخاب کنید و در یکی از دانشکده‌های هنری که رشته تئاتر و سینما دارد، به تحصیلات دانشگاهی خود ادامه دهید و وارد دنیا فیلم‌سازی شوید.

پس بهتر است با ساخت فیلم‌های مستند یا مستند داستانی شروع کنید. فرق فیلم مستند با مستند داستانی در تعریف این دو گونه نهفته است. فیلم مستند بازتاب واقعیت است که از زیبایی‌شناسی و نگاه هنری خود بهره می‌گیرد و آن واقعیت را به سبک و سیاق خودش بازآفرینی و روایت می‌کند. ضمن اینکه شخصی به نام بازیگر یا هنرپیشه نقش واقعی مورد نظر شما را ایفا می‌کند.

فرض کنید زنگ تاریخ است و دبیر تاریخ و یا حتی یکی از دانش‌آموزان در جامه و کسوت شخصیت تاریخی مورد نظر به کلاس می‌آید. خودش را معرفی می‌کند و کارها و فعالیت‌هایش را با دانش‌آموزان در میان می‌گذارد. در اینجا دیگر نیازی نیست

خود؛ و جواب دادن به تلفن؛ که این آخری می تواند جنب طنز داشته باشد.

مثلاً آدم مزاحمی زنگ می زند. مادر بزرگ لنگ لنگان و نفس نفس زنان خودش را به تلفن می رساند و گوشی را بر می دارد. مزاحم می گوید: «به نظر شما امروز سرخ ها می برند یا آبی ها؟» پیرزن می گوید: «خدا روزیت رو جای دیگه بده!» با عصبانیت گوشی را می گذارد و با خود واگویه می کند: «خوش به حال شما که بیکارید و نونتون مفته! نشستید پای تلفن ... (ادایش را در می آورد).»

مستند بر اساس یک واقعیت یا یک شخصیت ساخته می شود و انواع متفاوتی دارد؛ مثل مستند سیاسی، اجتماعی، جنگی، علمی، آموزشی، تاریخی، طبیعی (محیط زیستی) د معماری و هنرهای دستی، و ...

در یک مستند اجتماعی مسئله های اجتماعی را تبیین می کنید. مثلاً به سراغ نوجوانی هم سن و سال خود می روید که از تحصیل بازمانده و زباله گرد یا دست فروش شده است. از گفت و گو با او فیلم می گیرید. یا این شخصیت یکی از هم کلاسی های شماست که ترک تحصیل کرده و شما به سراغش می روید تا دلیل نیامدنش را به مدرسه جویا شوید.

در یک مستند طبیعی به سراغ طبیعت می رویم؛ به سراغ حیوانات و درختان. درخت کهنی که مردم رؤیاها و آرزوهایشان

را به شاخه هایش گره می زنند و او را واسطه ای میان خود و خدا قرار می دهند. یا سراغ زنی می روید که گربه و سگی مصدوم را به خانه می آورد و تیمار می کند و دوباره به زندگی برمی گرداند. ممکن است میان دوربین شما و شخصیت فاصله زیادی باشد و صدای شخصیت به خوبی شنیده نشود. در این صورت می توانید از صدایر (میکروفن) سیمی که به دوربین وصل می شود و یا صدایر سیار استفاده می کنید. اگر توان تهیه آن ها را نداشته باشید، می توانید گوشی دیگری را در جیب و در جایی که دیده نشود، نزدیک شخصیت، قرار دهید و بعد در تدوین، صدا را با تصویر ترکیب (میکس) کنید.

با چند واژه در خصوص فیلم مستند هم باید آشنا باشید. در فیلم مستند همیشه دوربین قادر نیست که همه آنچه را که در ذهن کارگردان می گذرد بیان کند. در این صورت متن یا نوشته به کمک تصویر می آید. یعنی توضیحی نوشتاری یا کلامی که روی تصویر یا زیر تصویر می نشیند تا تصویر گویاتر شود. به کسی که متنی را برای فیلم مستند می نویسد «نویتر» می گویند؛ یعنی نویسنده متن.

تأکید می کنم زمانی برای ساختن فیلم مستند از متن استفاده می کنیم که دوربین قادر نباشد منظور کارگردان را در صحنه یا موقعیت مورد نظر بیان کند. اگر متن بیشتر از تصویر و سنگین تر از تصویر باشد، از ارزش هنری فیلم مستند می کاهد. هر چه بار کلامی فیلم مستند کمتر باشد، ارزش هنری آن بیشتر است.

پی نوشت

1.Nawitor



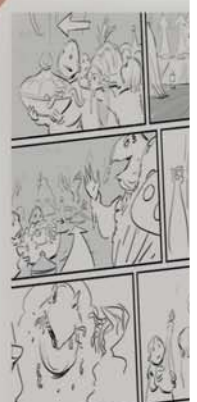
با پویش رمزینه مطلب شماره قبل نمایشنامه را ببینید



۳۷

پویش

شماره ۳۷ اثر: ناصح



پرستار مامان

محمود پوروهاب

تصویرگر: سید میثم موسوی

۳۸

نوجوان

شماره ۱۱۰ آذرماه ۱۴۰۰

زنگ سوم ریاضی داریم. همین که زنگ می‌خورد و می‌خواهیم به کلاس برویم، خانم رسولی، ناظم مدرسه، صدایم می‌کند.

- زیبا کاردان!

- بله خانم!

با اشاره می‌گوید: «بیا».

می‌رود توی دفتر و من هم پشت سرش می‌روم توی دفتر مدرسه. معلم‌ها مشغول خوردن چای هستند تا پس از استراحتی کوتاه سرکلاس بروند.

سلام می‌کنم. خانم رسولی می‌گوید: «وسایلت رو جمع کن برو خونه!»

دلم هُری می‌ریزد پایین.

- خونه؟ خانم چیزی شده؟

- نه نترس. بیا با گوشی صحبت کن، پدرته.

می‌روم جلو گوشی را از دست خانم مدیر می‌گیرم.

- سلام بابا چی شده؟

- سلام نترس. مامان کمی حالش خوب نبود، بردمش دکتر.

الان آوردمش خونه. حالش خوبه. بیا چیزی براش درست کن. من که نمی‌تونم ...

گوشی را سرجایش می‌گذارم. خانم مدیر انگار حرف‌های بابا را شنیده باشد، می‌گوید: «آفرین! مثل اینکه آشپزیت هم مثل درس‌هات خوبه. مگه غیر از تو کسی دیگه‌ای خونتون نیست که کارهای مامانت رو انجام بده؟»

- نه خانم، یه داداش کوچیک‌تر از خودم دارم که اونم مدرسه میره. تازه باشه هم که پخت‌وپز بلد نیست.

خانم سازگار، دبیر ریاضی که آماده رفتن به کلاس است، می‌گوید: «چون دانش‌آموز خوب و درس‌خونی هستی، اجازه دادیم بری خونه. تمرین‌های امروز ریاضی رو بعد از بچه‌ها بگیر تا عقب نیفتی.»

خانم محمدی هم می‌گوید: «فردا حدیث یادت نره!»

- بله! انشادر مورد حدیثی از حضرت فاطمه (س).

می‌رسم خانه. مامان روی تخت دراز کشیده

است. بابا هم دارد توی آشپزخانه سیب‌زمینی و هویج پوست می‌کند.

- سلام، چی شده مامان! حالت خوبه؟

- چیزی نیست دخترم، فشارم افتاده بود. زنگ زدم بابات اومد رفتیم دکتر. دکتر سُرُم داد همون جا زدم. و...

- بابا داری چه کار می‌کنی؟

- می‌خوام سوپ بخورم، ولی ...

- تو که بلد نیستی. خودم درست می‌کنم.

فوری لباسم را عوض می‌کنم. سیب‌زمینی و هویج را رنده

می‌کنم. پیاز را هم ریزریز می‌کنم. با یک ران مرغ می‌ریزم توی

ماهی تابه. کمی روغن می‌ریزم تا سرخ شود.

- بابا ناهار چی می‌خوری؟

- هرچه درست کردی دخترم.

برنج را خیس می‌کنم. می‌گویم: «مرغ درست می‌کنم.

کنارش هم کمی گوجه. خوبه بابا؟»

- آفرین دخترم! بویش که ساختمان رو پُر کرده.
 یک قاشق سوپ را فوت می‌کند و می‌گذارد تو دهانش.
 - اوه چه خوش مزه شده! من که عمرا نمی‌تونم سوپ به این
 خوش‌مزگی درست کنم.
 بابا هم می‌گوید: «پس من چی؟»
 می‌روم یک بشقاب هم برای او می‌کشم.
 - راستی پیدا کردم؛ یک حدیث خوب!
 - واقعا؟
 - آره حدیثی که به کار امروزت هم مربوطه.
 - کار امروزم؟! چه کاری؟
 حضرت فاطمه (س) می‌فرماید: «همیشه در خدمت مادر و
 پایبند او باش. چون بهشت زیر پای مادران است، و پاداش
 خدمت به مادر، نعمت‌های بهشتی خواهد بود.» (متقی، ۱۴۱۳
 ق، ج ۱۶: ۴۶۲).
 - سپاس بابا. خیلی خوبه. این رو کار می‌کنم.
 و می‌روم آشپزخانه تا ناهار درست کنم؛ یک ناهار خیلی
 خوشمزه!

بابا می‌خندد: «آفرین به دختر آشپزم! مگه می‌شه تو چیزی
 درست کنی بد باشه؟!»
 - راستی بابا می‌تونی یه حدیث برام پیدا کنی؟
 - حدیث؟
 - بله، حدیثی از خانم حضرت فاطمه (س).
 بابا گوشه‌اش را برمی‌دارد و دنبال حدیث می‌گردد. بعد از
 ۲۰ دقیقه ران مرغ را از ماهی تابه برمی‌دارم، ریش‌ریش می‌کنم
 و می‌گذارم کمی سرد شود. بعد مرغ را می‌ریزم توی ماهی‌تابه
 و کمی آب ولرم می‌ریزم رویش. جعفری و گشنیز خشک شده
 و رب و ادویه به آن اضافه می‌کنم. در ماهی تابه را می‌گذارم.
 شعله را کم می‌کنم تا خوب پخته شود و جا بیفتد.
 سوپ که آماده شد، آن را توی بشقاب می‌ریزم. کمی از آن
 می‌چشم.

- بیا مامان، ببین چه سوپی شده!
 مامان روی تخت می‌نشیند.

منبع
 متقی، علی بن حسام‌الدین (۱۴۱۳ ق). کنز العمال فی سنن الاقوال و الأفعال (ج ۱۶).
 انتشارات الرساله. بیروت.

۲



آیا می‌توانید در مدت یک دقیقه تصویر بوم‌رنگ را که میان این موزها پنهان است، تشخیص دهید؟

۴

۲۰	۲۵	۳	۲۲	۵	۶	۱۶
۸						۱۴
۱۲						۹
۱۱		۱				۴
۱۹						۲۳
۲۱						۲۴
۷	۲	۱۰	۱۵	۱۸	۱۷	۱۳

مارپیچ

آیا می‌توانید عددهای پیرامون این جدول را طوری داخل خانه‌های خالی قرار دهید که در حالت افقی، عمودی و مایل که با وصل کردن به یکدیگر شکل مارپیچ گونه‌ای پیدا خواهد کرد، ترتیب از ۱ تا ۲۵ را شامل شود؟ (برای مثال: دو باید با یک و سه در تماس باشد). در ضمن هر عدد پیرامون جدول فقط باید در جهت خودش حرکت داده شود و داخل یکی از خانه‌ها قرار گیرد. (عدد یک و جایگاهش در جدول از قبل نوشته شده است).

سودودکو

رقم‌های ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ فقط یک‌بار تکرار شود.

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

نرمش ذهن

۴۰

نوخوان

شماره ۱۴۰۳ آذرماه

آیا می‌توانید حدس بزنید طرف دوم این معادله‌ها چگونه به دست آمده است؟

$$۸+۲=۱۶۱۰۶$$

$$۵+۴=۲۰۹۱$$

$$۹+۶=۵۴۱۵۳$$

$$۷+۵=۳۵۱۲۲$$

$$۲۰+۳=۶۰۲۳۱۷$$

۳

روایهای کوفی

... ادامه از صفحه ۳۱

پس از ده سال ابوریحان تصمیم گرفت از گرگان خارج شود و به خوارزم برگردد. تمام وسایل او کتابهایش بودند. آن‌ها را روی اسب گذاشت و شبانه گرگان را ترک کرد و به سمت خوارزم راه افتاد.

پس از گذشت دو روز به خوارزم رسید. از آخرین باری که ابوریحان آنجا بود خوارزم تغییرات زیادی کرده بود. مأمون بن محمد در گذشته بود و پسرش ابوالعباس جانشین او شده بود. اما او هیچ شباهتی به پدرش نداشت. برخلاف پدرش که حاکم زورگو و خشنی بود، او روحیه بسیار آرام و ملایمی داشت. اهل دانش بود و زندانیان بی‌گناه را آزاد کرد. پس از مدت‌ها شهر آرام شده بود و دانشمندان و شاعران به آنجا برگشته بودند.

ابوریحان اول از همه به رصدخانه رفت تا استادش ابونصر عراقی را ملاقات کند. ابونصر هم از آن روزها تغییر زیادی کرده بود. کمرش کمی خمیده شده بود و موهایش به رنگ دندان‌هایش درآمده بود.

ابونصر با دیدن ابوریحان بسیار خوشحال شد. او را در آغوش کشید و گفت: «یادت هست که گفتم روزی همه چیز درست می‌شود و باز هم دور هم جمع می‌شویم؟ حالا آن روز رسیده.»

ابوریحان خندید و به دو مردی که آنجا ایستاده بودند نگاه کرد. ابونصر گفت: «راستی یادم رفت دوستان جدیدم بوعلی سینا و بوسهل مسیحی را به تو معرفی کنم.»

به جوان قد بلند اشاره کرد و ادامه داد: «بوعلی سینا تازه از بخارا به اینجا آمده است. او جان افراد زیادی مثل امیرنوح سامانی را نجات داده است.»

ابوریحان با تعجب گفت: «تا به حال طبیب حاذقی با این سن و سال کم ندیده بودم!»

بوعلی دست ابوریحان را فشرد و از او تشکر کرد. بوعلی سینا هفت سال از ابوریحان کوچک‌تر بود، اما دوستی عمیقی بین آن‌ها ایجاد شد که جدا نشدنی بود. آن‌ها ساعت‌ها دربارهٔ ریاضیات، ادبیات و نجوم صحبت می‌کردند.

...

موهای ابوریحان به رنگ برف درآمده بود و پیشانی‌اش پر از چروک‌های عمیق شده بود. اما کار کردن را کنار نمی‌گذاشت. هر روز تعداد زیادی از شاگردان از شهرهای اطراف در کلاس‌های ابوریحان شرکت می‌کردند. هیچ اتفاقی نمی‌توانست جلوی تشکیل کلاس‌ها را بگیرد. اما برای اولین بار، چند روزی بود که کلاس‌های ابوریحان تشکیل نمی‌شد، چون او به بیماری سختی مبتلا شده بود.

همهٔ شاگردان و مردم ناراحت بودند. دانشمندان برای ملاقات به خانهٔ او می‌آمدند. ابوریحان حتی دیگر نمی‌توانست راه برود. داروهای گیاهی‌اش را کنارش گذاشته بود، چشم‌هایش را بسته بود و با خودش فکر می‌کرد: «روزی که از روستای رستاق به شهر کاث رفتم، همهٔ بچه‌ها مرا مسخره می‌کردند، چون ظاهراً با آن‌ها فرق می‌کرد. اما حالا آن قدر بین مردم محبوب شده‌ام که هر روز به دیدنم می‌آیند.»

ابوریحان در همین فکرها بود که یکی از دوستانش، ابوالحسن علی بن عیسی، به خانهٔ او آمد. ابوریحان توان صحبت کردن نداشت. دستش را به نشانهٔ سلام برای ابوالحسن بالا آورد. لب‌هایش خشک شده بودند. مقداری آب نوشید. با صدای آرام و شمرده گفت: «مدتی پیش مسئلهٔ ناتمامی داشتیم. می‌خواهم پیش از مرگ ادامهٔ آن را بدانم.»

ابوالحسن با ناراحتی جواب داد: «دانشمند بزرگ! حالا زمان خوبی برای حل مسئله نیست. بهتر است استراحت کنی تا هر وقت که حالت خوب شد دربارهٔ آن صحبت کنیم.»

ابوریحان به سختی ادامه داد: «دوست خوبم! اگر این مسئله را بدانم بهتر است یا اینکه ندانسته از دنیا بروم؟»

ابوالحسن مسئله را برای ابوریحان گفت. پس از آن از ابوریحان خداحافظی کرد و از خانه بیرون رفت. اما چیزی نگذشت که صدای شیون و زاری به گوشش رسید. سراسیمه به خانهٔ ابوریحان برگشت. ابوریحان چشم‌هایش را برای همیشه بسته بود.

منابع:

۱. ابوریحان بیرونی، محمود برآبادی، انتشارات مدرسه
۲. خورشید خوارزم داستان زندگی ابوریحان، مؤگان شیخی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی
۳. آشنایی با ابوریحان بیرونی، مهروش طهوری، نشر و تحقیقات ذکر

$$\begin{array}{rcl} 2 & + & 34 = 6 \\ 9 & + & 45 = 6 \\ 1 & + & 27 = 5 \\ 29 & + & 1 = 9 \\ 3 & + & 21 = 4 \end{array}$$

عددهای پایینی را طوری در جاهای خالی قرار دهید که حاصل جمع مربوطه را به دست آورید.

۵

۶

معما

شما برای تهیهٔ سیمان مورد نظرتان به ۶ لیتر آب احتیاج دارید، اما فقط دو ظرف ۴ و ۹ لیتری دارید. برای تهیهٔ ۶ لیتر آب مورد نیازتان با استفاده از این دو ظرف، چه نوع ترفندی به کار می‌برید تا دقیقاً ۶ لیتر آب اندازه‌گیری کنید؟



برای دیدن جواب
رمزبانه را پویش کنید.



۳۱

نوجوان

شمارهٔ ۳۱

به شکم خود برسید!

مهدی زارعی

ورزشی

یکی از مهم‌ترین بخش‌های بدن که هر روز با آن سروکار داریم شکم است. بخشی از بدن که اگر خالی باشد، با «قار و قور» به ما اطلاع می‌دهد که باید پُر شود! اگر خیلی پُر باشد، آنچنان جلو می‌آید که همه از دور متوجه وزن بالای ما می‌شوند! اما شما به عنوان فرد علاقه‌مند به ورزش (و شاید ورزشکار آینده) تا چه حد با شکم خود آشنا هستید؟ می‌توانید به جای پر خوری، اجازه دهید شکمتان قدری استراحت کند و خودتان شکمتان را ورزش دهید؟

اهمیت داشتن شکم قوی

مهم‌ترین موضوعی که باید در مورد شکم خود بدانید، این است که در بسیاری از فعالیت‌ها و ورزش‌ها، عضله‌های شکم به سایر اندام‌ها کمک می‌کنند. مثلاً اگر می‌خواهید هیچ وقت کمرتان خم نشود و کمردرد نگیرید، حتماً باید شکمی قوی داشته باشید. در رشته‌هایی مثل دوومیدانی، شنا، ژیمناستیک و ... که در ظاهر استفاده چندانی از شکم نمی‌کنیم، عضله‌های شکم تأثیر فراوانی در حرکت‌های دیگر اندام‌ها دارند و بدون شکم قوی هرگز نمی‌توانیم در هیچ رشته ورزشی موفق باشیم.

۴۲

نوجوان

شماره ۱۴۰ | آذرماه ۱۴۰۰

راه‌های پی‌فایده برای کوچک شدن شکم

حتماً شما هم بین دوستان یا خانواده‌تان کسانی را دیده‌اید که شکمی بزرگ دارند و دنبال این هستند که بدنشان دست نخورده بماند، اما شکم بزرگشان کوچک شود. شاید خیلی‌ها رژیم غذایی بگیرند و خیلی‌ها هم به سراغ وسایل عجیب و غریب لرزشی (ویبره) بروند که در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌شود. دسته سوم هم فقط دنبال ورزش‌های مخصوص شکم هستند. مثلاً هر روز دراز و نشست انجام می‌دهند تا لاغر شوند. فکر می‌کنید کدام راه حل بهتر است؟ جواب ساده است: هیچ کدام! اما چرا؟

دراز و نشست و کرانچ

انقباض شکم

چرخش کمر

برای قوی شدن عضله راست شکمی خود می‌توانید روی سطح صاف دراز و نشست انجام دهید. اگر مدتی این کار را انجام دهید، این عضله شما تقویت می‌شود. حتی می‌توانید از سطح‌های شیب‌دار برای انجام دراز و نشست استفاده کنید. روش دوم، حرکت «کرانچ» است. برای انجام حرکت کرانچ باید روی زمین بخوابید، زانوهای خود را خم کنید و دو دست خود را کنار دو گوش‌تان بگذارید. برخلاف دراز و نشست، موقع بالا آمدن از زمین، لازم نیست کامل بالا بیاوید و حدود ۴۵ درجه بالا آمدن کافی است.

مهم نیست چند حرکت انجام دهید، مهم این است که به کمرتان فشار نیاورید و تنها با قدرت شکم، خود را به سمت بالا بکشید. اگر دیدید به شکمتان فشار می‌آید، بدانید حرکت را درست انجام می‌دهید.

می‌رسیم به یک حرکت آسان برای تقویت عضلات داخلی شکم. تا جایی که می‌توانید شکم را تو (داخل) بپرسید و آن را منقبض کنید. چگونه؟ همان‌طور که هنگام نفس کشیدن و زمان «دم» هوا را به داخل می‌کشید و شکمتان فرو می‌رود. این کار را در همه حالتی می‌توانید بکنید؛ چه نشسته و چه ایستاده. حتی خوابیده!



محل تجمع چربی‌ها

قبل از هر چیز یادتان باشد که شکل و ساختار بدن ما با یکدیگر متفاوت است. به همین خاطر چربی‌های بدن ممکن است در نقاط متفاوتی جمع شوند. مثلاً چربی‌های یکی در پایین تنه، ران‌ها و ساق پای او تجمع می‌کنند و چربی‌های اضافی یک نفر در شکم، فرقی نمی‌کند این چربی‌های اضافی کجای بدن باشند، اما اگر کسی بخواهد از این چربی‌ها کم کند، باید تمام بدن خود را لاغر کند تا چربی‌های اضافی شکمش هم کم شوند و او لاغر شود. اگر دوستی را دیدید که فقط حرکت‌های شکم را انجام می‌دهد، حتماً به او بگویید با این کار، عضلات شکمش قوی می‌شود، اما شکمش فقط وقتی کوچک می‌شود که ورزش‌های دیگر را هم انجام دهد!



عضله‌ها و ما هیچ‌ه‌های شکم

نکته مهم دیگر اینکه شکم از سه عضله جدا از هم تشکیل شده است که هر کدام با ورزشی مخصوص و جدا از هم باید تقویت شود:

- «عضله راست شکمی» عضله‌ای است دراز. از جایی که شکمتان قرار گرفته تا زیر سینه‌هایتان محل قرار گرفتن این عضله است.
- «عضله عرضی شکم» در پهلوهایتان قرار دارد. حتماً دیده‌اید که بعضی آدم‌های چاق، پهلوهای بزرگی دارند. روی عضله عرضی شکم این افراد پر از چربی است که باید آب شود!
- «عضله مورب شکم» که زیر لایه‌های عضله‌های شکم قرار دارد.

برای آخرین حرکت، مثل حرکت کرانچ و دراز و نشست، روی زمین دراز بکشید و پاهای خود را خم کنید و زانوهایتان را بالا بیاورید. کف پایتان را اندکی از روی زمین بلند کنید و بالاتنه‌تان را به نوبت به چپ و راست بچرخانید (مطابق شکل). تکرار مجموع این حرکات می‌تواند عضله‌های شکمتان را حسابی قوی کند. هرچند که شاید در اولین دفعه‌های تمرین شکم دچار گرفتگی شود، اما با تقویت شکم این مشکل هم حل خواهد شد.

فقط یادتان باشد اگر می‌خواهید چاق نشوید، باید ورزش‌های دیگر را هم انجام دهید!



۱۵

۱۲

۱۰

۷

۵

۱۰ آذر

شهادت آیت الله سید حسن مدرس
و روز مجلس شورای اسلامی



۱۲ آذر

روز قانون اساسی به عنوان نماد تأسیس
نظام جمهوری اسلامی و تأکید بر اصول
و ارزش‌های آن شناخته می‌شود.
قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران،
به عنوان سندی مهم، اصول کلی نظام
سیاسی، حقوق و آزادی‌های شهروندان،
و ساختار حکومت را تعیین می‌کند. این
قانون بر مبنای آرمان‌های انقلاب اسلامی
و با هدف ایجاد یک نظام سیاسی که بر
پایه مشارکت مردم و ارزش‌های اسلامی
است، نوشته شده است.



۱۵ آذر

ای بانوی دو عالم، تو را چه می‌شود
که با دلی پر از اندوه و جسمی شکسته،
زمین را ترک کردی؟ شهادت یادآور
غربت علی (ع) و یتیمی حسنین (ع)
است. کاش جهان در برابر مظلومیت
بیدار می‌شد. تو نور خداوند بودی که به
زمین آمدی تا پیام عشق و عدالت را به
جهانیان برسانی.

امروز در سوگ بانویی نشسته‌ایم که
مظلومانه در کنار پدرش پیامبر (ص) و
همسرش علی (ع) شمع ایمان را فروزان
نگه داشت.
شهادت بانوی دو عالم تسلیت باد.

۵ آذر

بسیج لشکر مخلص خداست.
بسیج لغت‌نامه عشق و معرفت است. کتاب
سبز ایمان است. کتابی که به قلم حکمت
امام خمینی (ره)، نگاشته شد و با همت و
غیرت بسیجیان انتشار یافت. بسیجی مفسر
اندیشمند حماسه حسینی است.
هفته بسیج گرامی باد.

۷ آذر

روز نیروی دریایی روزی است که
دلاورمردان شجاع نیروی دریایی ارتش
جمهوری اسلامی ایران، با کمترین
امکانات، توانستند بزرگ‌ترین ضربه را
به دشمنان بعثی عراقی وارد سازند و
شجاعانه از حقانیت ایران اسلامی دفاع
کنند. آن‌ها با اهدای خون خود در
آب‌های خلیج فارس، به ندای حق لبیک
گفتند و با افتخار به شهادت رسیدند.
یاد و نامشان گرامی باد.



۱۶

۱۶ آذر

روز دانشجو روز تجلی اندیشه‌های نو و اراده‌های خستگی‌ناپذیر برای ساختن فردایی روشن‌تر است. این روز نماد حرکت، آزادیخواهی و امید به آینده‌های بهتر است. دانشجو نیروی محرک جامعه و نماد پرسشگری و آگاهی است. روز دانشجو یادآور اهمیت علم، دانش و مسئولیت‌پذیری جوانان در مسیر ساختن دنیایی عادلانه‌تر است.

روزتان مبارک باد



۲۵

۲۵ آذر

پژوهش قلمه‌ای از درخت بی‌پایان علم است که در ذهن جوانه می‌زند و با کاوش و تجربه به ثمر می‌رسد و ثمره‌اش پیشرفت و توسعه است. هفته پژوهش یادآور استواری و استحکام پایه‌های دانش است که جامعه را به سوی ترقی می‌برد.



وفات حضرت ام‌البنین(س)
روز تکریم مادران و همسران شهدا



۲۷

۲۷ آذر

شهادت آیت الله مفتاح روز وحدت حوزه و دانشگاه



۳۰ آذر

یلدا، آیینی است که می‌خواهد فرهنگی دیرینه و عمیق را منتقل کند و با هر دقیقه‌ای که طولانی‌تر از معمول می‌شود، به ما یادآوری می‌کند که در جریان زمان، هر لحظه چه عجله‌ای برای اندیشیدن، دارد. یلدا شبی است که با سوز سرما، دل‌ها را به گرمای کانون خانواده پیوند می‌دهد و در پیچ‌وخم‌های فلسفی زمان، گذر شب و روز، به گفت‌وگوی عشق بدل می‌شود. قصه‌گویی در این شب، چون مرهمی بر دل‌های اندوهگین از گذر زمان است، و لحظه‌هایش در ژرفای حکمت مردمان کهن، ماندگار. یلدا تون مبارک



۴۵

نوجوان

شماره ۳۰ آذر ۱۳۹۴

قم؛ سرزمین شگفتی‌ها

نویسنده و عکاس: محمد مهدی کهنی

دریاچه‌های
سفید رنگ

در مرکز نقشه ایران نقطه‌ای سفید رنگ وجود دارد که مرز سه استان ایران یعنی، اصفهان، سمنان و قم در آنجا به هم می‌رسد. این نقطه بیشتر از دو برابر کشور بحرین وسعت دارد و رنگ سفیدش به خاطر نمکی بودنش است. دریاچه نمک در زمستان و با بارش باران به یک آینه بزرگ تبدیل می‌شود و در تابستان به بزرگ‌ترین معدن نمک جهان. البته که استان قم از این دریاچه‌ها و تالاب‌ها کم ندارد. این دریاچه‌ها در فصل سرد سال اقامتگاه موقتی پرنده‌گان مهاجر و البته محل کمین پرنده‌نگرها هستند.

محبوب
زائران

وقتی اسم قم را می‌شنویم معمولاً چنین تصویری در ذهنمان شکل می‌گیرد و خاطره زیارت حضرت معصومه (س) برایمان زنده می‌شود. اما اسناد اداره کل اوقاف استان قم می‌گویند که در این استان کوچک ۱۰۰ بنای آرامگاهی به نام امامزادگان وجود دارد که در بعضی از آن‌ها بیشتر از پیکر یک امامزاده دفن است. از جمله امامزاده «چهل اختران» که در آن ۴۰ نفر از خاندان امامت دفن شده‌اند. بین این امامزاده‌ها و پس از حضرت معصومه (س)، امامزاده موسی مبرقع (ع) فرزند امام محمد تقی (ع)، محبوب‌ترین امامزاده در استان قم است.

۴۶

نوفان

شماره ۱۴۰۱ آذرماه ۱۴۰۱

گنبد شش
میلیون ساله

خیلی وقت نیست که در رسانه‌ها از گنبد نمکی که در نزدیکی شهر قم قرار دارد، نام برده می‌شود، اما حقیقت این است که این پدیده طبیعی، شش میلیون سال پیش آرام آرام از زمین سر برآورد. گنبد نمکی تپه‌ای بسیار بزرگ است که از فاصله بسیار دور و از جاده قم به ساوه قابل دیدن است. زمین و خاک این تپه تماشایی به رنگ‌های ارغوانی، سفید، خاکستری، صورتی و زرد دیده می‌شود و درست در میانه آن یک حوضچه بزرگ نمکی وجود دارد.



بسیاری قم را با مزار حضرت معصومه (س) به یاد می آورند و آن را استانی زیارتی می دانند. البته که حرم حضرت معصومه (س) و دیگر امامزادگان قم به این استان حال و هوای زیارتی داده اند، اما قم فقط یک استان زیارتی نیست. اگر از طبیعت گردان حرفه ای درباره جاذبه های طبیعی این استان بپرسید، برای شما نام های دریاچه ها و تالاب ها، کویرها و منطقه های روستایی زیادی را خواهند شمرد.

اگر به بناهای تاریخی و معماری ایرانی نیز علاقه مند باشید، حتماً در قم به مراد دلتان می رسید و اگر دنبال بازار و صنایع دستی باشید، بازارهای قم از جمله غنی ترین بازارها کشور برای تماشا و خرید هستند. حتی آن هایی که به غذا، آداب و رسوم، و نشست و برخاست با مردم کوچه و بازار علاقه مندند، در این استان حساسی سرشان گرم خواهد بود. زائران، طبیعت گردان، و همچنین علاقه مندان به تاریخ، صنایع دستی و فرهنگ و هنر همیشه می توانند به استان قم به عنوان گزینه ای مناسب برای سفر فکر کنند.

بنای چهارطاقی



کهن سال ترین بنای تاریخی استان همین چهارطاقی روستای «نویس» است که می توان آن را روی تپه ای بلند نزدیک روستا دید. بهترین فصل برای سرزدن به این چهارطاقی فصل بهار است؛ دقیقاً وقتی که بر شاخ و برگ درختان دور و بر این چهارطاقی ساخته شده در عصر ساسانی شکوفه می نشیند. شهر قم و روستاهای استان، تاریخی کهن دارند. شاهد این ادعا بناهای تاریخی و محوطه های باستانی موجود در استان قم هستند. با گردش در روستاهای تاریخی، هم می توان به تاریخ سرک کشید و هم از منظره های طبیعی لبریز شد.

بازار کهنه



قم از نادر شهرهایی است که هنوز هم بساط رنگرزی هایش برپاست. همچنان در رنگرزی های این شهر رنگ های طبیعی در دیگ ها می جوشند و رشته های پشمی و ابریشمی را رنگارنگ می کنند. این بخشی از تجارت و هنر فرش در شهر قم است. هنر و صنایع دستی در این استان محبوب و پرطرفدار است. در بازار قم می توان با کیفیت ترین انواع فرش، انگشتر و سفال را پیدا کرد. راسته بازار کهنه در این شهر هنوز محل تولید و فروش خرمره و محصولات چوبی منبت شده است.

منابع

۱. نوبان، مهرالزمان (۱۳۸۲). سیمای میراث فرهنگی قم. انتشارات سازمان میراث فرهنگی کشور. تهران. چاپ اول.
۲. نقشه راهنمای گردشگری استان قم.
۳. وبگاه (وبسایت) باشگاه خبرنگاران جوان و خبرگزاری تسنیم.

انار را، روزهانه بسیار

اسدالله زارع

دارند. فرمانده اصلی در بدن قلب است که با خون رسانی در کسری از ثانیه به تمام این سلول‌ها، آن‌ها را فعال و با نشاط نگه می‌دارد.

اگر می‌خواهید پوستی لطیف بدون جوش و لک داشته باشید، باید خون تازه و با کیفیت به سلول‌های آن برسد.

اگر می‌خواهید مغزتان خوب کار کند و مطالب درسی را خوب بفهمی و یاد بگیری، باید خون تازه و با کیفیت به سلول‌های آن برسد.

اگر می‌خواهید به اندازه خوابید و سر حال و سریع از خواب بیدار شوید، باید خون تازه و باکیفیت در رگ‌های جاری باشد. اگر می‌خواهید فشارروانی نداشته باشید و آرامش خودتان را حفظ کنید، باید خون تازه و باکیفیت به سلول‌های عصبی‌تان برسد و اگر...

خب اگر خون باکیفیت نباشد، به نسبت مناسب از گلبول‌های قرمز بهره‌مند نباشد و اکسیژن کافی در خون نباشد، خون تیره و غلیظ می‌شود یا بی‌کیفیت می‌شود و کم‌کم عملکرد سلول‌ها ضعیف می‌شود و حرکت خون در رگ‌ها دچار مشکل می‌شود. شاید تجربه گزگز کردن و به خواب رفتن دست و پایت را داشته باشی! یا صورتت‌ان پر از جوش و لک شده باشد! این‌ها ممکن است ناشی از کم‌ثیفی و غلظت خون باشند.

دوست خوبم! اگر به اندازه کافی قانع شدیدی که می‌توانید سال‌های طولانی‌تری جوان بمانید، اقدامات لازم را برایتان شرح می‌دهم:

۱. نان، کامل‌ترین و بهترین ماده غذایی است، به شرطی که آرد آن با سیوس و با روش صحیح پخته شود. پس سعی کنید برای مصرف خانواده از نان‌های سالم و کامل استفاده کنید.

۲. زیاد جویدن و آرام خوردن غذا به هضم آن و تولید خون تمیز و مناسب کمک شایانی می‌کند.

۳. همراه غذایتان آب و مایعات نخورید.

۴. از فشار روانی دوری کنید و سعی کنید اضطراب و تنش را که به شما وارد می‌شود، مدیریت کنید.

۵. از مداومت در ورزش کردن غافل نشوید.

۶. مصرف میوه انار به هر شکلی که ممکن است، عنب، سیب، زرشک، دمنوش به، خاکشیر و ریشه گیاه کاسنی را در اولویت قرار بدهید.

۷. برای نوجوان‌هایی که خون غلیظ و نامناسبی دارند، حجامت زیر نظر طبیب بسیار کمک کننده است.

۸. خوردن آش‌ها و سوپ‌هایی که کمی ترش مزه هستند می‌تواند تأثیرات بسیار خوبی داشته باشد.

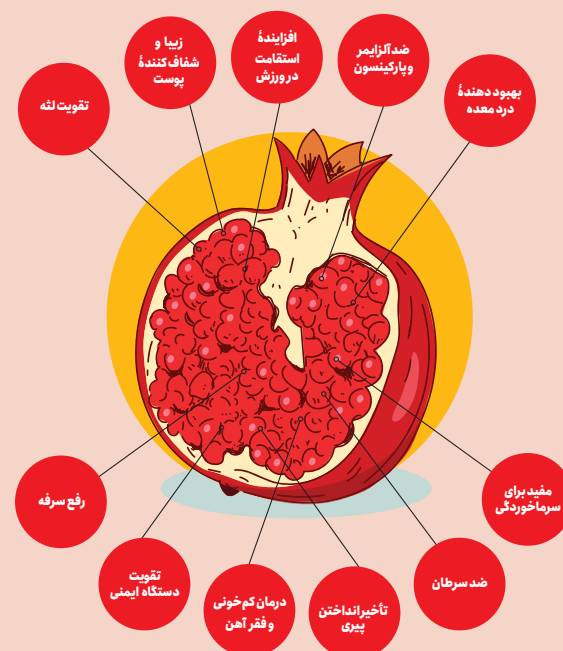
۹. طبق تحقیقات روز دنیا، ابراز عشق و محبت به افراد خانواده و دوستان خون صاف و خوبی را در رگ‌ها جاری می‌کند.

۱۰. غذاهای مقوی ایرانی مانند آبگوشت، نخودآب، خورشت قیمه، فسنجان، کنگر خون‌ساز هستند.

چکار کنیم تا همواره پوستی لطیف و تازه، روحی پر از امید و جسمی پر از توان و انرژی داشته باشیم؟

در قصه‌های کهن ایرانی بسیار شنیده‌ای که کیمیاگرانی به دنبال اکسیر جوانی بودند تا با خوردن آن، پیری سراغشان نیاید. حتماً می‌دانید که این‌ها افسانه هستند، ولی واقعاً همه دوست دارند تا جوانی و نیروی جوانی خود را حفظ کنند. در سن و سال شما دوستان خوبم که شروع دوران نشاط، قدرت و هیجان جوانی است، شاید این دغدغه خیلی قابل فهم نباشد، اما به مرور وقتی از روزهای جوانی عبور کنید، متوجه می‌شوید شرایطی که در دوران جوانی داشتید، چه موهبت ارزشمندی بوده‌اند و در میان سالی کم‌کم آن‌ها را از دست می‌دهید. مثلاً در این ایام می‌توانید به راحتی راه بروید، بدوید، به صورت عادی نماز بخوانید، زیاد کار کنید و اگر خسته شدید، با کمی استراحت زود خستگی‌تان برطرف شود و دوباره به حالت قبل خود برگردید! اما از دوران میان‌سالی به بعد، با کلی دارو و مراقبت و توصیه‌های طبی هم نمی‌توانید به توان و نیروی جوانی دست پیدا کنید!

اگر به شیوه صحیح زندگی کنید تا ایام پیری هم می‌توانید جوان بمانید! یک نمونه واقعی و جالب آن زندگی آقا امام زمان علیه السلام است. با اینکه ایشان هم اکنون ۱۱۹۰ ساله هستند، اما طبق روایات و مشاهدات افرادی که توفیق زیارت ایشان را داشته‌اند، همانند یک فرد ۴۰ ساله به نظر می‌رسند. چون ایشان تمام نکته‌های حفظ سلامتی را رعایت می‌کنند. بدن یک فرد بالغ، ۳۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰ سلول دارد که هر کدام مربوط به عضوی از بدن هستند و وظیفه خاصی برعهده



سس انار

فرزانه نورالهی

آشپزی



سس انار برای مصرف سالاد فصل و انواع سالاد بسیار مناسب است و جایگزین بهتری برای سس مایونز است.

مواد لازم

- رب انار با طعمی خوش؛
- آب انار، اگر انار تازه دارید. در غیر این صورت،
- پسته به ذائقه و موجودی یخچال، می توانید از
- لیموترش تازه، نارنج، آب غوره یا انواع سرکه
- روغن زیتون؛
- ادویه هایی مانند فلفل سیاه، پاپریکا، پودر سیر و زنجبیل؛
- سبزی های خشک مانند نعنا، آویشن، پونه، گل محمدی؛
- نمک.

استفاده کنید؛

- ابتدا رب انار را با یک طعم دهنده ترش لطیف، مانند آب انار یا لیموترش، یا آب نارنج، رقیق کنید. سپس میزان تندی و ترشی آن را با سرکه یا ادویه ها تنظیم کنید.
- برای معطر شدن سس و البته کمی گرم شدن آن، از سبزی های خشک معطر به صورت پودر شده و نمک استفاده کنید.
- در نهایت به میزان دلخواه خود روغن زیتون طبیعی و بودار به آن بیفزایید و همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید.
- میزان غلظت این سس، با توجه به سلیقه و ذائقه مصرف کننده و البته غلظت رب انار، می تواند متفاوت باشد.
- پایه اصلی این سس، رب انار و روغن زیتون است
- اگر رب انار موجود و مواد طعم دهنده به ترشی متمایل بود، یا کسانی که سالاد را می خورند، طبع سرد دارند، می توانید از کمی شیرۀ انگور برای گرم و شیرین کردن آن استفاده کنید.

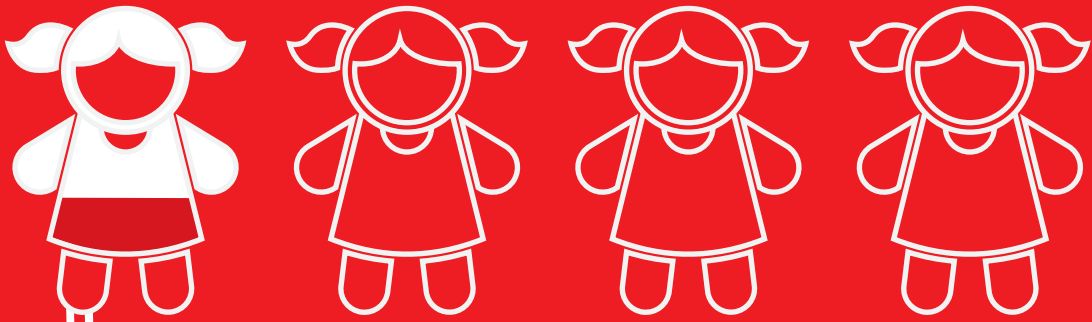


روش
تهیه

سالاد فصل با سس انار



- اگر رب انار موجود و مواد طعم دهنده به ترشی متمایل بود، یا کسانی که سالاد را می خورند، طبع سرد دارند، می توانید از کمی شیرۀ انگور برای گرم و شیرین کردن آن استفاده کنید
- سالاد، به عنوان یک میان وعده یا جایگزین وعده غذایی در تابستان، می تواند برای بعضی از مزاج ها گزینه مناسبی باشد.
- خوردن سالاد همراه غذا باعث اختلال در هضم غذا می شود. از این رو در طب سنتی، تنها زیتون و سبزی خوردن، یا ترشی و سیر ترشی مجازند که همراه غذا تناول شوند.
- پاییز فصل سبزی هایی مانند کاهو، زردک یا هویج، کرفس، کلم بروکلی، گل کلم و شلغم، و میوه هایی مانند انار، سیب، به، زیتون و پرتقال است. در صورتی که در این فصل به خوردن سالاد تمایل داشتید، بهتر است از ترکیبی از این خوراکی ها در سالاد استفاده کنید که بیشتر آن ها طبع گرمی دارند و با سس انار، خاصیت بیشتری به بدن می رسانند.



اگه می خواستی کالایی از فروشگاه‌های بخری، دیدی اسرائیلیه
و نخریدی، یا اگه جایی مهمونی رفتی و دیدی سر سفره کالای
اسرائیلی گذاشتن و نخوردی، یا هر جا که به کالای اسرائیلی
برخوردی، تحریمش کردی، می تونی توپویش **#نه_مچکرم**
شرکت کنی و فیلم و عکس اون اتفاق رو، به سلیقه خودت
برامون بفرستی تا تو کانال مجله
بازنشرش بدیم.

#نه_مچکرم
#تحریم_کالاهای_صهیونیستی
#BDS
#NO_THANKS

