

نوجوان ۴

رشد



roshdmag.ir

ISSN: 1606-9072

ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره چهارم و سوم • دی ۱۴۰۳ • شماره پیدرپی | ۳۴ • ۴۸ صفحه

مجله رشد
پایه اول متوسطه و دوم
دانش آموزان و معلمان
دوره چهارم و سوم

پیشرفت



◀ ابرقهرمان روزهای سرد
◀ مهندسی پارچه و لباس

◀ داستان زندگی ابوعلی سینا
◀ مهمانی پدر در سر



یار تو

«سعیده اصلاحی»

خدایا! من زبان کفشدوزک‌ها و برگ‌ها را بلد نیستم
و نمی‌دانم آن‌ها چطور با هم دوست می‌شوند
و چگونه با هم حرف می‌زنند
اما دلم می‌خواهد
با تمام آفریده‌هایت دوست باشم
چون هر کدامشان
جلوه‌ای از عظمت و قدرت بی‌پایان خالق‌اند.
خدایا به من هم چشم ببین و گوش شنوا عطا بفرما
تا هر لحظه و هر جا
شکر گزار و مهربان باشم
و خالق توانای این همه شگفتی و زیبایی را
ستایش کنم.

«لَا تُخَذِّلُ لِلَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَهُ الْخُفْدُ فِي
الْآخِرَةِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ»
همه ستایش‌ها و ویژه‌خداست که آنچه در آسمان‌ها و در زمین
است تحت مالکیت و فرمانروایی او و همه ستایش‌ها
مخصوص اوست که به راستی حکیم و آگاه است.

(سوره سبأ، آیه ۱)

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فن آوری آموزشی



شورای برنامه‌ریزی، مجید عمیق، حبیب یوسف زاده، بابک نیک‌طلب، مریم فردی، علی یوسفی، علیرضا نبی، عباس نورآبادی

پایامک: ۰۸۸۴۹۰۹۷ - ۳۰۰۰۸۹۵۹۶

وبسایت: www.roshdmag.ir

رایانامه: nojavan@roshdmag.ir

چاپ و توزیع: شرکت افست

● **ارتباط با ما:** اگر اشتقاق یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۰۲۱ - ۸۸۳۰ ۱۳۴۲ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، که مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۴ کد سرپرست: ۱۰۶ کد امور مشترکین: ۴۱۴

● **دفتر انتشارات و فن آوری آموزشی:** به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:
رشد کودک و ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی / رشد نوجوان برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی / رشد دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم ابتدایی / رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه / رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه / آرای مندرج در مقاله‌ها ضرورتاً مبنی بر نظر دفتر انتشارات و فن آوری 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: پرهیز راستانی
● مدیر هنری: کوروش پارساژاد
● 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

نوجوانان؛ الگوهایی مثال زدنی

می‌خواهم سرمقالهٔ این ماه مجله را بنویسم، ولی نمی‌دانم از کجا شروع کنم و دربارهٔ چه بنویسم و به کدام موضوع بپردازم! نه، یک‌وقت فکر نکنی موضوع کم آورده‌ام، کفگیر موضوع‌هایم به ته دیگ رسیده است و نمی‌دانم از چه بنویسم. برعکس، در این روزها و ماه‌ها، آن‌قدر خبرهای داغ، موضوع‌های جدید و اتفاقات شگفت‌انگیز رخ داده‌اند که مانده‌ام از کدامشان برایم بنویسم.

تصمیم می‌گیرم برایم از الگوهای دوره و زمانه بنویسم، اما به خودم می‌گویم: «نه، نوجوانان این دوره و زمانه تک‌تکشان می‌توانند الگوی یک نسل باشند. در این سال‌ها، همواره از گوشه و کنارها صداهایی شنیده می‌شد که نسل جدید، یا به قول خودشان نسل Z، چنین و چنان است. عقایدش و سلیقه‌اش با نسل‌های گذشته فاصله گرفته است. اما وقتی تصویر اشک‌های نوجوان سال ۱۴۰۳ را در فضای مجازی دیدم که به خاطر اعزام نکردنش به جبهه‌های لبنان، مثل ابر بهاری اشکش جاری بود، و به حاج حسین یکتا، رزمندهٔ سال‌های دفاع مقدس التماس می‌کرد میانجی شود تا او را به جبهه‌های لبنان برای نبرد با لشکریان شیطان کودکش صهیونیست ببرند، بی‌اختیار اشک در چشمانم حلقه زد و حس غرور و شادی به خاطر آن همه احساسات پاک و ناب انسانی بر سراسر وجودم مستولی شد. حالا من بودم و یک حسین فهمیدهٔ دیگر؛ آن هم در سال ۱۴۰۳.

یا در جست‌وجوی دیگری، به انشای نوجوان خوش‌فکری برخوردم با این موضوع: «آخرین خودکار جهان چه خواهد نوشت؟» آن نوجوان خوش‌فکر آخرین حرف‌های خود را با آخرین خودکار جهان چه زیبا و بهت‌آور نوشته بود. از آرزوهای زیبایش به زیباترین حالت ممکن یاد کرده بود. از انتظاراتش از جهان آخرالزمانی و از ظهور آخرین ذخیرهٔ خدای مهربان گفته بود.

دیگر به باور کامل رسیدم که نوجوانان ما خود می‌توانند الگویی خوب و مثال‌زدنی، حتی برای بزرگ‌ترها باشند. خدا را باید برای داشتن چنین نوجوانانی شکر کرد. درود و رحمت خدا بر نوجوانان خوب وطن سربلندمان ایران اسلامی! من به وجود چنین نوجوانان در سرزمینم افتخار می‌کنم و بر خود می‌بالم؛ شما را نمی‌دانم.

با مراجعه به **رمزینه** همین صفحه می‌توانید به متن انشا و فیلم اشاره شده دسترسی پیدا کنید.

علی اصغر جعفریان

۱- نوجوانان؛ الگوهایی مثال زدنی

۲- یک دوست همیشه خوب

۳- فقط مادرم فهمید!

۸- شاعرانه

۱۰- تراریخته

۱۲- یحیی یعنی زنده‌کننده

۱۴- مهندسی داستان

۱۶- ابر قهرمان روزهای سرد

۱۸- طبیعت چرخان

۲۰- مهندسی پارچه و لباس

۲۲- جدول

۲۳- روح مهمانی

۲۴- مهمانی پردردسر

۲۵- مهمانی زورکی

۲۵- خانه پردردسر

۲۶- گزارش خواب آشفته

۲۷- آداب و رسوم عقابی

۲۸- چکش کاری ایده‌ها

۳۰- برق چشم‌های مادر

۳۲- زبان معیار

۳۳- بی ادب تنهاست!

۳۴- ادارهٔ جیب

۳۶- شهر کله‌پوک‌ها

۳۸- مناظره

۴۰- نرمش ذهن

۴۲- وقتی فعالیت‌های بدنی زیان‌آور می‌شود

۴۴- روزهای مانا

۴۶- شگفتی‌های فارس

۴۸- حافظه‌سازها



برای اشتراک مجله
رمزینه را پویش کنید.



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



وبگاه نظرسنجی مجلات



یک دوست همیشه خوب



اصغر فکور

تصویرگر: سید مینم موسوی

۱

نوجوان
شماره ۱ دی ۱۳۹۴

همه چیز از دومین ماه پاییز شروع شد. بچه‌های کلاس با شنیدن صدای زنگ تفریح دبیرستان به دبیر ریاضی نگاه کردند. دبیر ماژیکی را که با آن روی تخته می‌نوشت کنار گذاشت. این نشانه همیشگی را دانش‌آموزها خیلی خوب به خاطرشان سپرده بودند؛ یعنی بقیه درس برای جلسه بعد! بچه‌های کلاس صبر کردند دبیر از کلاس بیرون برود. بعد خودشان را به حیاط مدرسه رساندند. بابای مدرسه با دیدن آن‌ها دریچه بوفه را باز کرد و با صدایی تقریباً بلند گفت: «از امروز دیگه نوشابه نمی‌آرم ... ممنوعه! خانم مدیر قدغن کرده ... می‌گه پوکی استخوان می‌آره!» بعضی از دخترها لب و دهان کج کردند و بعضی هم شانه بالا انداختند.

الهام زیر تک‌درخت بلند مدرسه ایستاده بود و داشت لقمه نان و پنیرش را می‌خورد. آخرین تکه را که خورد، سرفه‌اش گرفت. می‌خواست به طرف شیر آب مدرسه برود که دستی روی شانه‌اش قرار گرفت.

الهام هنوز دوستی برای خودش انتخاب نکرده بود. مادرش به او گفته بود: «هر آدمی به یک یا چند دوست خوب احتیاج داره.» اما او از روزی که با خانواده‌اش به این شهر آمده بودند، دوستی پیدا نکرده بود!

الهام وقتی به عقب نگاه کرد، صورت مهربان و لبخند سمیه را دید. سمیه سمت راست کلاس و یک میز جلوتر از او می‌نشست؛ جایی که گاهی آفتاب نیم‌روز از پنجره روی سر و صورتش پخش می‌شد!

– بگیر بخور تا سرفهات بیفته!

الهام به بطری آبی که سمیه به طرفش گرفته بود نگاه کرد. خواست تعارف کند و نگیرد، اما وقتی نگاه مهربان او را دید قبول کرد. دوستی آن‌ها از همان روز شروع شد. حالا دیگر الهام تنها نبود و دوست خوبی پیدا کرده بود!

سمیه هر روز قسمتی از خوراکی‌اش را به الهام می‌داد. الهام هم همین کار را می‌کرد. اما ناگهان همه چیز تغییر کرد. مادر الهام بیمار شد و او را در بیمارستان بستری کردند. پدرش

صبح می‌رفت و عصر برمی‌گشت. برادرش هم دانش‌آموز بود و باید به مدرسه می‌رفت!

نبودن مادرش همه چیز را به هم ریخته بود. الهام دیگر مثل روزهای قبل خوردنی با خودش به مدرسه نمی‌برد. وقتی سمیه فهمید مادر الهام بیمار شده، او را دلداری داد و گفت: «می‌دونم تو الان حالت خوب نیست، ولی یادت باشه، دوستی‌ها تو روزهای سختی بهتر معلوم می‌شن!»

الهام از اینکه سمیه هر روز خوراکی‌اش را با او تقسیم می‌کرد، خجالت می‌کشید. چند باری هم تصمیم گرفت به بهانه‌های متفاوت چیزی از او نگیرد. اما سمیه خندیده و گفته بود: «تو مثل خواهرمی!»

هر شب الهام موقع خواب با خودش نقشه می‌کشید فردا که به مدرسه می‌رود، قسمتی از شام آماده‌ای را که پدرش می‌خرد با خودش ببرد. اما صبح که می‌شد، با دیدن باقی‌مانده غذا و بویی که داشت، پشیمان می‌شد. راهی هم به نظرش نمی‌رسید تا خودش را از چشم سمیه پنهان کند و خوراکی را نگیرد.

بالاخره یکی از شب‌هایی که خیالات و افکار نمی‌گذاشتند الهام بخوابد، تصمیم تازه‌ای گرفت. می‌دانست کاری که قرار است انجام بدهد خیلی کودکانه است! در حالی که خبر نداشت

که دیشب گرفته بود، باید طوری خودش را پنهان می کرد که با نگاه اول کسی او را نبیند!

زمان برایش به کندی می گذشت. آرزو کرد زنگ برگشت به کلاس ها زودتر زده شود. نفسش تند شده بود. با این حال یک لحظه فکر کرد این چه کار کودکانه ای بود که انجام می داد؟ چرا نمی خواست درک کند سمیه او را مثل خواهرش دوست دارد و اصلاً نمی خواهد منتی به سرش بگذارد! عرق از سر و صورتش می ریخت و هر بار بیشتر خم می شد. دهانش خشک شده بود که یکهو صدایی شنید:

«الهام؟»

الهام با چشم های ترسیده بالا را نگاه کرد. سمیه را دید که دستش را به طرف او دراز کرده است. بدتر از همه روزهای گذشته خجالت کشید و صورتش سرخ شد. سمیه گفت: «چرا اینجا نشستی الهام؟ مگه نمی خواستی بری دست شویی؟ خیلی دنبالت گشتم!»

اشک می آمد تا از گوشه چشم های الهام لب پر بزند که سمیه گفت: «تولد خودت رو یادت رفته؟ امروز تولدته دختر!»

الهام در حالی که یک دستش توی دست سمیه بود از جا بلند شد. دلش می خواست آب می شد و فرو می رفت به زمین. سمیه او را بغل کرد. خندید و گفت: «اون پایین چیزی گم کرده بودی دختر خانم؟»

بعض به الهام امان نمی داد تا چیزی بگوید. از تصمیم نا آگاهانه اش پشیمان بود. الهام با صدای لرزان گفت: می دانم که کار درستی انجام ندادم. اما خجالت می کشیدم. سمیه با عجله دو قطعه کیک را توی بشقاب پلاستیکی گذاشت. حالا اشک های الهام صورتش را خیس کرده بود. سمیه این بار محکم و طولانی او را بغل کرد و گفت: «اشک های خوش حالی دیدن داره ... تولدت مبارک دوست خوب و عزیزم!»

سمیه همه چیز را فهمیده بود، اما می دانست شرط دوستی خوب آن است که وقتی کسی از عملی پشیمان شده، دیگر نباید در موردش حرف بزنند. بعد ۱۴ شمع کوچک را به تعداد سال های عمر الهام روی کیک گذاشت و با فندک آبدارخانه مدرسه شمع ها را روشن کرد.

اشک های الهام همچنان روی صورتش می ریخت. سمیه گفت: «دوست داری شمع ها را فوت کنی؟»

الهام خندید. سمیه دست توی کوله اش کرد و این بار یک کتاب بیرون آورد. وقتی الهام شمع ها را فوت کرد، سمیه کتاب را به او داد و گفت: «هر چی فکر کردم کادویی بهتر از کتاب به نظر نرسید! امیدوارم دوست داشته باشی دوست خویم!»

الهام اشک هایش را پاک کرد و گفت: «دوستی مون مبارک!» سمیه لیخن زد و هر دو با شنیدن صدای زنگ مدرسه زدند زیر خنده.

سمیه هم تصمیم گرفته کاری انجام بدهد تا غافلگیرش کند. فردا وقتی به مدرسه رفت، سمیه کوله پشتی اش را باز کرد و با خوش حالی گفت: «امروز جشن داریم!»

الهام با تعجب پرسید: «جشن؟ جشن چی؟»

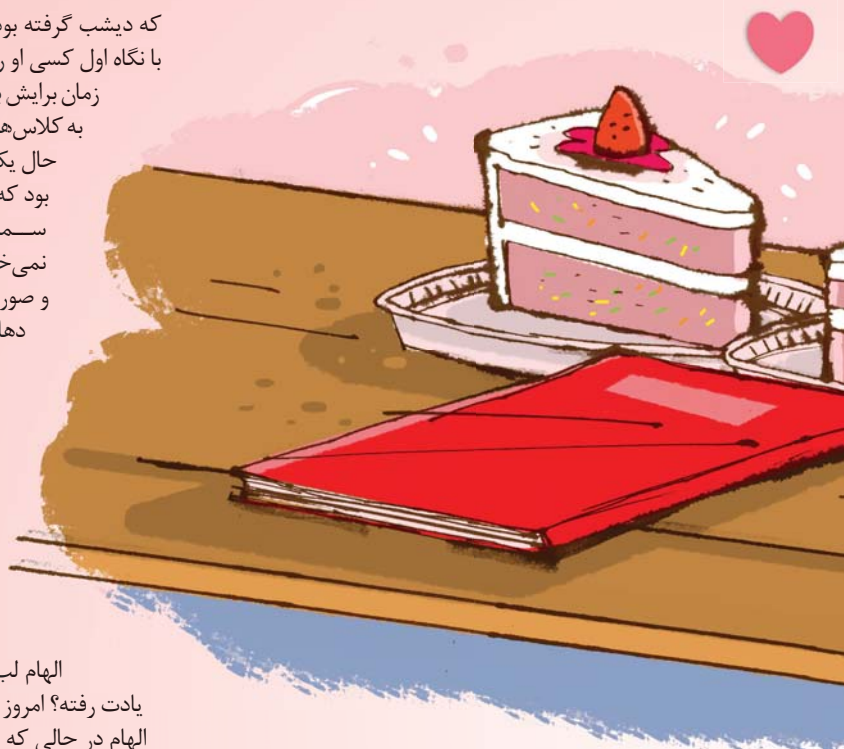
سمیه ساندویچ های توی کوله پشتی اش را نشان داد. بعد ظرف کوچکی را که دو قطعه کیک توی آن بود بیرون آورد و گفت: «بعد از ساندویچ کیک می خوریم! دوست داری دیگه؟ مگه می شه توی جشن کیک نخورد؟»

الهام که هنوز از حرف های سمیه سر در نمی آورد، زیر لب چند بار کلمه جشن را تکرار کرد. بعد به تصمیمی که گرفته بود فکر کرد!

آن روز وقتی زنگ سوم به صدا در آمد، هر دو رفتند تا زیر تک درخت بزرگ مدرسه بنشینند. هنوز چند قدمی مانده بود که الهام گفت: «من برم دست شویی ... زودی برمی گردم!»

سمیه با همان لبخند همیشگی گفت: «دیر نکنی! جشن داریم ... اونم چه جشنی!»

الهام با نقشه ای که از قبل کشیده بود، راه افتاد. اما به جای رفتن به دست شویی به کلاس برگشت. دلش مثل گنجشکی که ترسیده باشد، گرپ گرپ توی سینه اش می زد. امیدوار بود سمیه او را پیدا نکند. خودش را بین میزها جا داد. با تصمیمی



فقط مادر فهمید!

گفت‌وگوی صمیمی با نوجوانان درباره ارتباط با خانواده

بیرجند- بیرستان
رخترانۀ علامه حلی

فرزانه نوراللهی

با همکاری سمیه فیروزی



۴

نوجوان

شماره ۱۴ دی ۱۳۹۴

شما دوره نوزادی و کودکی را سپری کرده‌اید و با تأمل در خاطرات گذشته، کاملاً تفاوت دوره کودکی و نوجوانی را درک می‌کنید. مثلاً در کودکی نیازهای مادی که از پدر یا مادر طلب می‌کردید، بیشتر از جنس تنقلات و خوراکی‌های جذاب و خوش آب و رنگ بود، اما الان بیشتر به تلفن همراه شخصی، وسایل الکترونیکی، کفش، وسایل ورزشی و ... فکر می‌کنید.

در این شماره می‌خواهیم در خصوص ویژگی‌ها و روحیۀ دوره نوجوانی با شما گفت‌وگو کنیم و راهکارهای بالابردن آگاهی خانواده و نوجوان را در این زمینه بررسی کنیم.

الان فصل زمستان است. یک درخت میوه مانند درخت سیب، با یک دانۀ گندم را در ذهن خود مجسم کن و مرحله‌هایی را که این گیاهان از فصل بهار تا الان داشته‌اند، به صورت ذهنی بررسی کن. نیازهای یک درخت یا یک دانۀ در دوره‌های متفاوت سال و عمرشان، از نظر میزان آب، نور خورشید، سم و کود، با هم فرق دارد. انسان هم به تناسب دوره‌های متفاوت سنی، دارای ویژگی‌ها و نیازهای متفاوتی است که حتماً نسبت به آن‌ها شناخت دارید: نوزادی - کودکی - نوجوانی - جوانی - میان‌سالی - کهن‌سالی

برای شنیدن پاسخ پرسش‌هایمان به یک دبیرستان دخترانه در شهر بیرجند سفر کردیم و مهمان دانش‌آموزان دبیرستان دوره اول علامه حلی شدیم. دوستان خوبی که در این شماره از نظراتشان بهره‌مند می‌شویم، سوگند، ستایش، ریحانه، نازنین، یکتا، هستی، الهام، زهرا، ریحانه و مهدخت، از دانش‌آموزان پایه نهم هستند.

سلام دختران نازنین و بانشاط. خیلی خوش‌حالیم که در این شماره در خدمت شما هستیم. برای اینکه بتوانید تمرکز خوبی روی موضوع و پرسش‌های مربوط به آن داشته باشید، خواهش می‌کنم پاسخ هر سؤال را از دیدگاه خودتان بگویید. بسیار سپاسگزاریم که در این گفت‌وگو، صادقانه و صمیمانه شرکت می‌کنید.

چقدر درباره دوره نوجوانی اطلاعات داری؟

دنیای جوانی و پا گذاشتن به عرصه جامعه آماده می‌کند.
 ● تا حدودی اطلاعات دارم.
 ● زیاد.
 ● اطلاعات زیادی ندارم، ولی می‌دانم دوره نوجوانی دوره پیشرفت و بلوغ است.
 ● صادقانه بگویم، من که نوجوانی ۱۴ ساله‌ام، از هر چیزی که «ترند» بشود، خوشم می‌آید. ترند مد و فشن است. در دنیای مد، ترند یعنی روند جدیدی که توی یک دوره کوتاه بسیار دیده و طرفدار می‌شود. در این سن ما دوست داریم همه چیز باب میلمان باشد؛ از رفتار دیگران تا وسایل جورواجور. مثلاً اگر امروز همه رنگ بنفش را

● نوجوانی دوره‌ای بسیار مهم در طول زندگی هر فردی است. در واقع نوجوانی موقعیتی خطرناک و در عین حال بسیار شیرین است، زیرا پایه و اساس زندگی هر فرد به چگونگی دوره نوجوانی او برمی‌گردد. دوره نوجوانی دوره‌ای بسیار پرفراز و نشیب است که نوجوان را برای ورود به

پنج ویژگی بارز این دوره را می‌دانی؟

● نداشتن ثبات در تصمیم، تندخویی، تمرکز زیاد روی موضوع‌های بی‌اهمیت، احساساتی‌بودن، و بی‌نظمی.
 ● اعتقاد به مهم‌بودن خود، تصور قدرت داشتن، تقلید از دیگران یا چشم و هم‌چشمی، انجام رفتارهای پرخطر، و جلب توجه دیگران.
 ● میل به تجربه چیزهای جدید، استقلال‌طلبی، شک کردن به دانسته‌های قبلی، تصمیم‌گیری بر پایه احساسات، و حساس‌بودن.
 ● حساس‌شدن، جوگیر و هیجانی‌شدن، خجالتی‌شدن، تمرکز بیش‌ازحد روی یک

● گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال، احساس استقلال‌طلبی، حساس‌شدن نسبت به چیزهای کوچک، آسیب‌پذیری بیشتر، و حس کنجکاوی و میل به تجربه کردن.

برای اینکه خودت و خانواده‌ات آگاهی خود را در این زمینه بالاتر ببرید، چه کارهایی انجام داده‌اید؟

من هم به‌شخصه کتاب‌ها و رمان‌های زیادی در محدوده سنی خودم می‌خوانم و آن‌ها را به هم‌سن‌وسالان خودم معرفی می‌کنم.
 ● سعی می‌کنم آن‌ها را با اخلاقیات، هدف‌هایم و سلیقه‌ام آشنا کنم و به آن‌ها بگویم که بعضی از رفتارهای ما به‌خاطر این دوره سنی است که در آن قرار داریم. خودم هم با بعضی بزرگ‌ترها درباره تجربه‌هایشان در این دوران صحبت می‌کنم.
 ● مادرم در خانواده مطالبی درباره این دوره می‌خواند. من هم به کتاب خواندن علاقه دارم و یک کتاب درباره روحیات نوجوانی خوانده‌ام.

● در این زمینه، خانواده‌ام فیلم‌های زیادی دیده‌اند و مقاله‌ها و کتاب‌های زیادی خوانده‌اند. فضای مجازی هم برای این دوره از زندگی، در کنار معایبش، نکات خوبی به ارمغان می‌آورد.

دوست دارند. فردا به رنگ زرد علاقه پیدا می‌کنند. البته در این دوره کارهای بسیار زیادی را تجربه می‌کنیم. در این دوره ما بسیار به گوشه وابسته هستیم و دوست داریم هر چه را که توی گوشه هست داشته باشیم. این دوره از نظر من خیلی مهم است، چون باید بدانیم با چه افرادی می‌توانیم برگردیم و چه کارهایی را اجازه داریم، انجام بدهیم. در این دوره همه ما تند می‌شویم.
 ● به نظر من دوره نوجوانی یکی از زیباترین دوره‌ها و مهم‌ترین دوره برای هر فرد است.
 ● در همین حد می‌دانم که دوره‌ای است که انگار آینده‌ما در آن معلوم می‌شود و بی‌نهایت روی همه چیز تأثیر می‌گذارد.

موضوع بی‌اهمیت، و نیاز به محبت.
 ● داشتن اضطراب، تغییر نظر در موقعیت‌های متفاوت و نداشتن نظر ثابت، داشتن احساس مسئولیت، افسردگی، و میل به تجربه کردن.
 ● توی این دوره خیلی حساس هستیم. هر حرفی را به دل می‌گیریم. دوست داریم کارهای بزرگ‌ترها را انجام بدهیم. دوست نداریم کسی ما را کنترل کند. به نظرات مردم حساس می‌شویم و دوست داریم خودمان را شبیه چیزی در بیاوریم که می‌گویند. فکر می‌کنیم مادر و پدرمان نمی‌فهمند و ما خیلی بزرگ هستیم.

به نظر من مادرم از دوره نوجوانی که من در آن هستم، در حد من آگاهی دارد.
 ● خواندن کتاب و مقاله، دیدن فیلم، گفت‌وگو با مشاور، جست‌وجو در فضای مجازی و از این قبیل کارها. مثلاً فیلم‌هایی که در فضای مجازی وجود دارند، اطلاعات زیادی در این زمینه به پدر و مادرها می‌دهند.
 ● خواندن کتاب و مقاله در این زمینه و استفاده از تجربه‌های دیگران.
 ● سعی می‌کنم بیشتر از خودم و احوالاتم و حس‌هایی که در شرایط مختلف تجربه می‌کنم، به آن‌ها بگویم.

فکر می‌کنی اعضای خانواده‌ات، به‌ویژه مادر، چقدر از این روحیات آگاهی دارند؟ می‌توانی مثالی بزنی؟



آن‌ها می‌پرسد و کمی سخت‌گیری می‌کند که اشکالی ندارد.

- به نظر من پدر و مادر به اندازه کافی از این روحیات آگاهی دارند. مثلاً هنگامی که بعضی از دانشته‌هایم را زیر سؤال می‌برم، مادر با حوصله به من کمک می‌کند. یا برای انتخاب رشته، چون نمی‌توانم تصمیم درستی بگیرم، مرا پیش مشاور تحصیلی می‌برند.
- من احساس می‌کنم مادر به قدر کافی از روحیات نوجوانی آگاهی دارد، چون غالباً ممکن است من درباره چیزی نظر متفاوتی داشته باشم، اما مادر با راهنمایی راه درست را به من نشان می‌دهد و از رفتار من ناراحت نمی‌شود.
- رابطه من با خانواده‌ام خوب است، ولی نه در حدی که بخواهم از روحیاتم برایشان بگویم. به همین خاطر فکر می‌کنم خیلی از روحیاتم خبر نداشته باشند. ولی جاهایی مادر احساساتی را که من دارم بیان می‌کند که اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم متوجه شده باشد. مثلاً ما یک‌بار با خاله‌ام رفته بودیم مشهد و برایم سفر خوبی نبود، اما این موضوع را در ظاهر نشان نمی‌دادم. آخرهای مسیر برگشت، مادر به خاله‌ام گفت این سفر به دخترم خوش نگذشت. من واقعا شوکه شدم که مادر از کجا فهمید!

- تنها یک نفر بدون اینکه چیزی به او بگویم، ماجر را فهمید. او مادرم بود. در این شرایط مادر بسیار با من همراهی کرد و با راهنمایی‌ها و مشورت‌هایش دوستی من و دوستم حتی بهتر از قبل و مستحکم‌تر بنا شد. همیشه لازم نیست با گفتن، دیگران را از وضعیت خود باخبر کنیم. اگر برای کسی مهم باشیم و او با روحیات ما آشنا باشد، از چشمانمان هم متوجه خواهد شد.
- من فکر می‌کنم آن‌ها بیشتر از من می‌دانند و آگاه‌تر هستند. آن‌ها می‌توانند در این دوره به ما کمک کنند تا دچار گمراهی نشویم.
- مادر از روحیات نوجوانی به اندازه کافی آگاه است، اما پدرم کارها و رفتارم را آن‌گونه که من فکر می‌کنم، درک نمی‌کند.
- خیلی کم. گاهی زمانی که برای زندگی‌ام تصمیمی می‌گیرم، مثل رفتن به مدرسه نمونه یا تیزهوشان، به جای امید و روحیه‌دادن، در آن تردید می‌کنند. مثلاً هر موقع که می‌گویم ان‌شاءالله سال دهم در مدرسه نمونه ثبت نام می‌کنم، می‌گویند: تو نمی‌توانی، یا اگر توانستی من اسمم را عوض می‌کنم. خلاصه که هدف‌های مرا به شوخی می‌گیرند.
- مادرم مرا ۸۰ درصد درک می‌کند. اگر از لباسی خوشم بیاید، آن را برایم می‌خرد، و اگر جایی تند شدم، به دل نمی‌گیرد. چون می‌داند این دوره سنی اینطور است و خوب می‌شود. وقتی از مدرسه و دوستانم ناراحت هستم، درباره

● به نظرم هر خانواده‌ای قبل از داشتن هر فرزندی (دختر یا پسر) باید با روحیات و نیازهای او در هر سنی، به‌ویژه نوجوانی، آشنا باشد. اعضای خانواده من، به‌ویژه مادر، چه از لحاظ علمی و چه از نظر عاطفی، نمونه و الگوی کاملی برای دیگران هستند. در هر زمان که حتی خودم از حال خودم خبر نداشتم و در سردرگمی عمیق غرق بودم، تنها کسانی که می‌توانستند مرا از آن حال و هوا در بیاورند، پدر و مادر بودند. تقریباً ۱۳ سالم بود که به دلیل مسائل خیلی جزئی، با یکی از دوستانم که از کودکی باهم بزرگ شده بودیم و خیلی به یکدیگر وابسته بودیم، به مشکل برخوردیم. حدود دو هفته بود که نه خواب درستی داشتم و نه حال خوبی. از رویه‌رو شدن با او هراسان بودم. او تنها کسی بود که همیشه، حتی اگر در بدترین شرایط بودم، لیخنه بر لب‌هایم می‌آورد. دوری از او برایم دشوارتر از حد ممکن بود.

برای افزایش این آگاهی خود و خانواده‌ات، چه پیشنهادی داری؟

- اطلاعات کسب کنند و در فضای مجازی، پیج‌های نوجوانان را دنبال کنند و بکوشند درک کنند
- میزان درکشان را بالا ببرند تا با خواندن کتاب و مقاله، و گفت‌وگو با فردی با تجربه مثل مشاور، درک درستی از این روحیات داشته باشند.
- خواندن کتاب و استفاده از کلاس‌های مشاوره.
- باهم صحبت کنیم و از دغدغه‌هایمان بگوییم، یا از کلاس‌های مشاوره استفاده کنیم.

- نویسندگان مطرحی در این زمینه وجود دارند.
- خواندن کتاب در این زمینه، حرف‌زدن با آدم‌های با تجربه مثل مشاور، و کارهایی مثل این‌ها.
- به نظر و عقاید نوجوانان هم کمی احترام بگذاریم. شاید بعضی از نظرات و عقایدشان درست باشند. نباید همه آن‌ها را شوخی گرفت.
- پیشنهادم برای خانواده‌ام این است که مطالعه داشته باشند و سطح درک خود را افزایش دهند.
- من پیشنهاد می‌کنم کتاب بخوانند و

- برای داشتن اطلاعات در هر زمینه‌ای، کتاب مفیدترین گزینه است. کتاب‌هایی خوب و از

رفتارها و روحیات شما در این سن و سال کمابیش مشترک است. برای اینکه بتوانیم این روش بسیار ساده و کاربردی را امتحان کنیم، از شما خواهش می‌کنم نامه را بخوانید و پاسخ آن را کتبی بنویسید. لطفاً نامه را با دقت بخوانید و احساس و خواسته‌هایتان را از مادر و پدر در نامه بنویسید. فرزند عزیزم، سلام! شاید از نامه‌ام تعجب کنی. ما که خدا را شکر همیشه در کنار هم هستیم. اما فکر کردم با نوشتن نامه، هم من فرصت دارم یک دل سیر حرف‌های دلم را برایت بگویم، هم تو فرصت داری آن‌ها را با دقت بخوانی و در آن‌ها تأمل کنی!

خیلی ممنونم که نظرات خودتان را خیلی راحت و شفاف گفتید. من با نظر دوستان در زمینه گفت‌وگو با پدر و مادر خیلی موافقم. خیلی وقت‌ها، مشکلاتمان بیشتر از این جنس است که فرصت نکردیم با هم گفت‌وگو کنیم یا برای این کار وقتی نگذاشته‌ایم، یا نمی‌توانیم با هم راحت گفت‌وگو کنیم. یک پیشنهاد سازنده و مفید این است که برای هم نامه بنویسیم. در نوشتن خیلی راحت‌تر می‌توانیم از احساس‌ها، دغدغه‌ها و نگرانی‌هایمان بگوییم. بچه‌ها! من هم یک فرزند نوجوان دارم و برایش نامه نوشتیم. فکر می‌کنم این نامه عمومی است. همان‌طور که در پاسخ سؤال‌های قبل بیان داشتید،

جاده قفل شده بود. حدود سه ساعت بود که در این مسیر گیر کرده بودیم و در ارتفاع کوهستان قرار داشتیم. اگر سُر می خوردیم و نمی توانستیم خودرو را هدایت کنیم، ممکن بود به دره پرتاب شویم! عزیز دلم، این جاده را بارها طی کرده بودیم، ولی اولین بار بود که در این شرایط سخت گیر کرده بودیم. با گذشت زمان، توان جسمی مان کمتر می شد و خواب و خستگی غلبه می کرد. نگران تمام شدن بنزین هم بودیم. زنجیر چرخ هم همراه نداشتیم. عرض جاده کم بود و امکان باز شدن مسیر، حالا حالاها وجود نداشت. همین باعث می شد در آن شرایط ترس و نگرانی بیشتری بر وجودمان غلبه کند. وقتی این نامه را بخوانی، احتمالاً حس می کنی که در آن نگرانی در تو به وجود می آید، ولی احساس فردی که در آن شرایط قرار گرفته، ترس به تمام سلول هایش رخنه کرده، مرتب خودش را سرزنش می کند که چرا به این سفر آمده، گرسنگی و خواب آلودگی بی قرارش کرده و ... نگران به مقصد نرسیدن است، حس دیگری است!

بگذریم. سرانجام با کلی نذر و نیاز آن شب طولانی گذشت و به سلامت از آن جاده سرد و دهشتناک عبور کردیم، اما حاضر نیستیم دوباره آن را تجربه کنیم. این سفر درس عبرتی شد تا در زمستان، همه تدابیر لازم را برای سفرهای زمینی داشته باشیم. تفاوت تجربه های پدر و مادر با دانش و شنیده های فرزندان در این خاطره خلاصه می شود.

عزیز دلم! مطمئنم که باهوش و با درایتی، ولی هنوز فرصت زیادی برای کسب تجربه های متنوع پیدا نکرده ای! اتفاقاً نوجوانی فرصت بسیار خوبی است که زندگی در بزرگسالی را به کمک نزدیک ترین افراد زندگی ات تجربه کنی و تجربه های ناب به دست بیاوری. پدر و مادر که دلسوزترین فرد نسبت به تو هستند، هدفشان این است که در تصمیم گیری ها کمک کنند تا اتفاق های زندگی ات، پایان خوشی برایت داشت باشند و کمتر آسیب ببینی.

البته این را هم می پذیرم که گاهی دلسوزی ها و محبت ها را با بیانی خشک یا خشن منتقل می کنم. یا خیلی زود می خواهم بروم سُر اصل مطلب و رفتارهای دیگری مثل این ها. بالاخره ما بزرگ ترها هم ممکن است در کارمان کم و کاستی وجود داشته باشد، ولی بدان که بهترین زندگی مان هستی و تمام کارهایمان از سر عشق و محبت به توست. نازنینم، دوستت دارم و به وجودت افتخار می کنم و برایت بهترین لحظه ها را آرزو مندم.

از طرف مادرت
ممنونم از شما دختران گلم که پاسخ نامه را با خط زیبا و خوانایی خودتان نوشته اید. حجم نامه ها زیاد است. من بخش هایی از آن ها را اینجا آورده ام.



می دانم که روزگار عجیب و متفاوتی را سپری می کنی. همه بزرگ ترها این دوران را تجربه کرده ایم. اما در بزرگسالی به مرور زمان، حس و حال آن روزها را فراموش می کنیم. نه آن قدر بزرگ شده ای که اختیار تصمیم های شخصی زندگی ات را داشته باشی و نه دیگر کسی انتظار رفتارهای کودکانه را از تو دارد! دلت آشوب است و سرت پر از شور و هیجان برای انجام کارهای بزرگ و عجیب!

نازنینم! این ها را می گویم که بدانی حال و هوایی که داری طبیعی است و این فقط حال دل تو نیست. به جورایی دوره نوجوانی تو را برای روزهایی که بتوانی به تنهایی زندگی کنی آماده می کند، اما هنوز خیلی چیزها را باید با تمام وجودت لمس کنی. به زودی در شرایطی قرار می گیری که خودت، مسئولیت تصمیم گیری های مهم زندگی را به عهده خواهی گرفت و روزهای دشواری است. باید بتوانی برای آن روزها آماده شوی. الان فرصتی است تا با هم فکر کنیم و تصمیم بگیریم تا بتوانیم تو را از سود و زیان تصمیم ها آگاه کنیم. البته متوجه شده ام که بعضی وقت ها از این شرایط بسیار ناراحت می شوی و آن را دخالت در کارهای شخصی خود می دانی، ولی این را هم می دانم که هنوز نمی توانی تا نه همه ماجرا را بخوانی! این هم بسیار طبیعی است، چون برای اولین بار در آن موقعیت خاص قرار گرفته ای و نمی توانی همه جوانبش را بسنجی.

دلبندم! قرار گرفتن کامل در آن شرایط، با شنیدن آن موقعیت، خیلی فرق دارد. می دانم که از تجربه های دیگران بسیار شنیده ای و در کتاب ها و فیلم ها خیلی چیزها را خوانده ای، دیده ای و شنیده ای! این ها همه در حافظه تو ثبت شده اند. من به تو ایمان دارم که در شرایط متفاوت به دنبال یافتن حقیقت و کشف معماهای پیچیده هستی! برای اینکه متوجه منظورم شوی، برایت مثالی می زنم:

دوران کودکی و نوجوانی ام را در تهران بزرگ شده ام. در آن روزگار زمستان ها هوای نسبتاً سرد و روزهای برفی زیادی داشتیم. یعنی لمس سرما، دیدن برف و یخ بستن، سُر خوردن روی برف را به دفعات تجربه کرده بودم. از طرف دیگر بارها در فیلم ها دیده بودم که چگونه خودروها در برف گیر می کنند و روی برف یخ زده سُر می خورند و به مرور حجم خودروهایی که در برف مانده اند زیاد می شود و راه ها بسته می شوند. اما تا به آن موقع خودم این شرایط را تجربه نکرده بودم.

در یکی از روزهایی که در سرمای زمستان با پدرت به سفر می رفتیم، وسط مسیر که جاده کوهستانی و شیب دار شده بود، ناگهان هوا تیره و تار شد و برف شدیدی بارید و به سرعت جاده را سفیدپوش کرد. همه ما غافلگیر شده بودیم و انتظار این شرایط را نداشتیم. ابتدا از دیدن منظره های برفی هیجان زده می شدیم، اما کم کم با ادامه بارش برف و سُر خوردن خودروها روی برف، ترس همه وجودم را گرفت. هوا تاریک شده بود و بنزین خودرو هم رو به اتمام بود. نه می توانستیم برگردیم و نه سُر پناه و رستورانی وجود داشت. حجم خودروها خیلی زیاد و



برای دیدن نامه های بچه ها
رمزینه را پویش کنید.

دوستان خوبم واقعاً از اینکه برای نامه خواندن و نامه نوشتن وقت گذاشتید، بی نهایت ممنونم. از حس و حال شما در نامه ها معلوم است که این روش برای بعضی از وقت ها خیلی خوب جواب می دهد. این روش ساده می تواند به جای مشاور یا کتاب، اطلاعات خوب و واقعی از هر دو طرف به یکدیگر منتقل کند و در نهایت هم هر دو طرف حال خوبی از بیان احساس و خواندن خواسته ها خواهند داشت.

اسب من

آن اسب بادپا
در روستای من
پیوسته می‌دود
در بادهای من

یال طلایی‌اش
هم‌رنگ آفتاب
افتاده عکس او
در چشمه‌های آب

از رود می‌پرد
آرام و بی‌صدا
در بیشه می‌وزد
همراه بادها

آواز کودکی
در دشت خوانده است
در گوش من هنوز
آن شیهه مانده است

مهدی مرادی

تازگی

با آنکه مادر جان من هفتاد و شش
ساله‌ست

دنیا به چشمش تازگی دارد
یادش نمی‌آید که نامم چیست
از مادرم هر روز می‌پرسد:
«این تازه‌وارد کیست؟»
این تازه‌دیدن‌ها
چرا اسمش فراموشی‌ست؟

حمیده سیوانی

آفرین

ایستاده است
در مسیر باد
در مسیر ابر و بارش تگرگ
در مسیر جزر و مد خاک
در مسیر مرگ
پنجه‌های او
در میان پنجه‌های باد و ماسه است
کار او سرودن حماسه است
آفرین به استقامت گون
او که دل نمی‌کند
از کویر
از وطن

عبدالرضا صمدی زید



نیمکت

نیمکت نشسته در میان پارک
خسته زیر آفتاب
زل زده به سارها
به دوستان سابقش، چنارها

در تمام طول روز
فکر می‌کند به سال‌های دور
آن زمان که قامتش
استوار و سخت بود
یک درخت بود

سیده حدیثه هاشمی

کوچ

گاه شاد و دل‌نشین
چون صدای گله‌های قوچ
گاه ابری است
دلگرفته از هوای کوچ
فکر می‌کنم که شعر
لحظه‌ای
حرف‌های ساکت مرا مرور می‌کند
بعد دور می‌شود
ساده از جهان کوچکم عبور
می‌کند

گاه دشت ذهن من
میزبان نور و آب و دانه است
اتفاق تازه‌اش تولد جوانه است
گاه مثل یک زمین بایر است
فکر می‌کنم که شعر
از عشایر است

سیده حدیثه هاشمی

باور

جغرافیای مهربانی‌ش
بی‌انتها بود.
در سرزمین باور او
آزادی و صلح
سهم تمام بچه‌ها بود.

طراحی هر نقشه دشمن به هم می‌خورد،
پیروزی تازه رقم می‌خورد،
وقتی که انگشتش به آرامی
روی خطوط نقشه می‌لغزید.
با او جهان یک جای بهتر بود
با او که «از چیزی نمی‌ترسید».

زهره عراقی

چالش‌های محصولات ترا ریخته

مجدد عمیق

علمی



سالیان سال است که کشاورزان برای پرورش محصولات مرغوب، پربار و مقاوم در برابر سرما و آفت‌ها، از طریق پیوند زدن گیاهان و انتخاب بذر مناسب، کم‌وبیش به نوعی از علم ژن‌شناسی (ژنتیک) طبیعی استفاده می‌کنند. اما در عصر حاضر، به واسطه فن‌آوری ژن‌شناسی نوین، دگرگونی شگرفی در عرصه تولید محصولات کشاورزی پدید آمده است. امروزه با وارد کردن ژن‌های مفید به یک گیاه می‌توان آن را در برابر آفت‌ها، خشک‌سالی یا سرمای هوا مقاوم کرد.



ترا ریخته چیست؟

ترا ریخته یعنی دست‌کاری ژنی و وارد کردن ژن گونه دیگری در یک گیاه، به منظور مقاوم‌ساختن آن در برابر آفت‌ها، تولید نژاد بهتر، افزایش میزان برداشت، بهبود کیفیت مواد خوراکی، کاهش هزینه تولید و در نهایت، تأمین مواد غذایی مورد نیاز جمعیت روزافزون جهان که تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۱۰ میلیارد نفر خواهد رسید.

۱۰

نوجوان

شماره ۱۰ دی ۱۳۹۴



مزیت‌های محصولات ترا ریخته

۱. تولید محصول مقاوم‌تر در برابر آفت‌های گیاهی.
۲. حفظ محیط زیست با توجه به اینکه محصول ترا ریخته به سم‌پاشی کمتری نیاز دارد و از محیط در مقابل آفت‌کش‌ها محافظت می‌شود.
۳. افزایش ماندگاری محصول به دلیل تغییر ساختار ژنتیکی.
۴. کاهش هزینه تولید به سبب افزایش تولید محصولات.
۵. کاهش گازهای گلخانه‌ای و پدیده گرمایش زمین. گیاه ترا ریخته کربن دی‌اکسید بیشتری جذب و اکسیژن زیادی‌تری وارد زیست‌بوم (اکوسیستم) می‌کند. در نتیجه به کاهش گازهای گلخانه‌ای و پدیده گرمایش زمین منجر می‌شود.
۶. بهبود کیفیت، افزایش بازپسندی و بهره‌وری در کشاورزی.
۷. افزایش سطح سلامت جامعه از طریق کاهش مصرف انواع سم‌ها و کودهای کشاورزی.



ضررهای محصولات تراریخته



۱. دانه پراکنی و گرده افشانی به وسیله باد و حشرات می تواند دانه و گرده را از گیاهان تراریخته به سایر مکان ها حمل کند و ضمن مختل کردن زیست بوم یک منطقه، سایر گیاهان را هم آلوده سازد.
۲. دست کاری ژنی موجب تولید پروتئین های جدید در محصول تراریخته می شود و در نتیجه بدن انسان آن ها را به عنوان عامل بیگانه شناسایی می کند و نسبت به آن ها واکنش های حساسیت (آلرژی) نشان می دهد.
۳. دست کاری ژنتیکی محصولات تراریخته را در مقابل ویروس ها و باکتری ها مقاوم می کند و در نتیجه اثربخشی آنتی بیوتیک های دارویی را کاهش می دهد.
۴. خصوصیت ویژه محصول تراریخته و طعم متمایز آن، به دلیل تغییرات در ساختار ژن آن، به انواع بیماری های ناشناخته در شخص مصرف کننده منجر می شود.
۵. افزایش مقاومت محصولات تراریخته در برابر علف های هرز، موجب پیدایش علف های هرز مقاوم تری در برابر عوامل شیمیایی در محل می شود.
۶. دخالت در ساختار ژنی محصولات باعث آسیب رسیدن به سایر موجودات شامل آفت ها و حشره ها در زیست بوم می شود و کاهش تنوع زیستی در محیط را در پی دارد.

تولید محصولات تراریخته در حوزه کشاورزی و صنعت غذا، اساساً برای تأمین نیازهای غذایی انسان ها و با توجه به روند رشد روزافزون جمعیت انجام می گیرد. مهندسی ژن شناسی و فن آوری زیستی کشاورزی، درست مانند فن آوری نانو و و فن آوری اطلاعات، آینده علم و اقتصاد دانش بنیان جهان را در نخستین سده هزاره سوم میلادی تحت تأثیر قرار داده است و نقش زیادی در تأمین غذای مردم جهان ایفا می کند. در حال حاضر فقط چهار محصول تراریخته شامل سویا، ذرت، پنبه دانه و دانه های روغنی (گیاه کلزا) وجود دارند که در مقیاس جهانی دادوستد می شوند. هنوز سایر محصولات در مرحله های تحقیقاتی و آزمایشگاهی قرار دارند و اغلب روغن های سویا و ذرت موجود در بازار تراریخته اند. البته صددرد محصولات تراریخته ای که از مجاری قانونی و با ثبت در سامانه گمرکی و بهداشت و وزارت صمت وارد کشور ما می شوند، قانونی، سالم و بدون مشکل هستند.



جایگاه جهانی محصولات تراریخته



«فائو» یا «سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل» از هیچ یک از دو حوزه کشاورزی تراریخته و کشاورزی متعارف و مرسوم در جهان طرفداری نمی کند. فائو ضمن قبول اینکه محصولات تراریخته موجب افزایش تولید، تنوع و بالارفتن کیفیت محصولات غذایی، کاهش هزینه تولید و جلوگیری از تخریب محیط زیست می شود، به کشاورزی بوم شناسختی و کشاورزی هوشمند اقلیم محور هم توجه دارد و بر ضرورت وجود آن تأکید می ورزد.

سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل

۱۱

نوجوان

شماره ۴ دی ۱۳۹۴

یحیی کی پوچی آنده کننده

اصغر فکور

فرمانده
من

۱۲

نوجوان

شماره ۱۴ دی ۱۳۹۴



بعضی‌ها می‌گفتند فوتش کنی، باد می‌بردش. پُر بی‌راه نمی‌گفتند. چون وقتی آدم‌ها را با خط‌کش، متر و ترازو اندازه‌گیری کنیم، تماش همین می‌شود! اتفاقاً این پسر دوتا کوچه بالاتر زنده‌کننده محله ما بود. انگار یحیی بود. یادم هست وقتی جنگ شروع شد و صدام نامرد، شب و روز روی شهرهای کشورمان بمب و موشک می‌ریخت، یکهو یحیی غیش زد!

کسی هم نپرسید آن چهل کیلویی کجاست؟ تا اینکه یکی از بچه‌محل‌ها از جبهه برگشت و پرده از غیب‌شدن ناگهانی او برداشت. گفت: «فلانی را که می‌شناسی؟»

گفتم: «اره! خبری ازش داری؟ رفته خارج؟»

خندید و گفت: «خارج و داخله چیه؟ چی می‌گی تو؟» راستش این بچه‌محل ما طوری توپید به من که ماستم را کیسه کردم و یک‌کم جدی‌تر پرسیدم: «خب بگو! کجا دیدیش؟»

بچه‌محل سری تکان داد و گفت: «گردانی که او فرماندهش شده، یکی از گردان‌های خط‌شکن جبهه است! بعضی‌ها را بیچاره کرده ... روز اول که منو دید، شناختم و با کف دست کوپید روی شانهم و گفت قبلاً ترقه‌بازیات که خوب بود ...» تا این را گفت یاد روزهای بچگی افتادم که بیست‌تا ترقه را توی کاغذ می‌پیچیدم و می‌کویدم به دیوار خانه‌شان! اصلاً فکر نمی‌کردم آن پسر چهل کیلویی که آرام می‌رفت و آرام می‌آمد، فرمانده گردان شده باشد! آن هم چه فرماندهی؟! فرمانده گردان خط‌شکن! ...

خلاصه با این نوشته فقط خواستم بگویم او همان کسی بود که وقتی **امام خمینی** (ره) فرمان داد حصر آبادان باید شکسته بشود، با یک گردان رفت و با پنجاه نفر برگشت. اما

این که می‌گویم داستان نیست! هر کدام از ما توی کوچه و محله‌مان، یا شاید دورتر، توی یکی از شهرها و روستاها، یا نزدیک و نزدیک‌تر، توی جمع فامیلی، کسی یا کسانی را می‌شناسیم که قالب‌های مرسوم زندگی را برای رسیدن به هدف‌های بزرگ شکسته‌اند.

نمی‌خواهم درباره قالب‌های مرسوم زندگی، مثنوی هفتاد من کاغذ و شرح و اضافات بدهم. چون همه شما می‌دانید؛ و حتما هم بهتر از من و امثال من! فقط این را بگویم که مهم‌ترین قالب مرسوم و حیاتی برای یک آدم نیاز به نفس کشیدن و زنده‌ماندن است. اصلاً این همه بدودو و بگیروبیند برای این است که زنده بمانیم و به قول خروس همسایه، قوقولی قوقولمان به راه باشد! حالا این داستان چیست؟ از کی هست؟ ارتباطش با مردی به نام یحیی سنوار چیست؟ الان می‌گویم! توی کوچه ما، البته نه دقیقاً توی کوچه ما! دوتا کوچه بالاتر، پسر قد کوتاه و لاغری را می‌شناختم که جمع و تفریق هیکلش را محاسبه می‌کردی، چهل کیلو نمی‌شد!



چی؟ آره درست فکر کردی! حصر آبادان شکسته شد! او هم تا زمان شهادتش نه قدش بلند شد و نه وزنش خیلی زیاد. وقتی هم پیکرش را توی شیار پیدا کردند، درست مثل یحیی سنوار، مثل یک رزمنده واقعی قبضه اسلحه‌اش توی دستش و یک لایه خاک روی صورتش نشسته بود.

اجازه بدهید کمی هم درباره یحیی سنوار بگویم. چون قرار نیست ما همه آدم‌های عجیبی را بشناسیم که قالب‌های مرسوم زندگی را شکسته‌اند و به هدف بالاتری رسیده‌اند. هدفی که اگر خوب نگاه کنیم، نه فقط باعث عزت خودشان شده است، بلکه سمت و سوی انسان بودن و آزاده بودن را نشان داده‌اند.

اسم کامل یحیی سنوار، **یحیی ابراهیم حسن السنوار** است. او در نوجوانی تحت تأثیر فعالیت‌های برادر بزرگ‌ترش (محمد) که از رهبران برجسته جنبش حماس بود، به صف مبارزان این جنبش پیوست. مبارزات او با رژیم صهیونیستی در جریان انتفاضه پررنگ‌تر شد؛ آن چنان که بعد از تجربه‌هایی که از مبارزه با ستمگران صهیونیست آموخته بود، به عنوان فرمانده

تیپ خان یونس برگزیده شد.

در همین دوران بود که رژیم اشغالگر قدس به تأثیر او در مبارزات ملت فلسطین پی برد. جوخه‌های کشتار و وحشت‌افکنی (ترور) او را دنبال می‌کردند، در حالی که یحیی سنوار بی آنکه حتی مردم نوار غزه او را بشناسند، به فعالیت‌های خود علیه مزدوران صهیونیست ادامه می‌داد.

سال‌ها بعد او شناسایی شد و شش بار از دام جوخه‌های کشتار و وحشت‌افکنی صهیونیست‌ها جان سالم به در برد. اما صهیونیست‌ها که او را مغز متفکر بسیاری از عملیات‌ها می‌دانستند، پیوسته او را تعقیب می‌کردند. یحیی این بار با عملیاتی بزرگ به جنگ با صهیونیست‌ها رفت. او و یارانش به مدت پنج سال با عملیات‌های کماندویی، پایگاه‌های (سایت‌های) رژیم اشغالگر قدس را مورد هدف قرار می‌دادند که مهم‌ترین آن‌ها عملیاتی به نام «بمب تونلی» بود!

صهیونیست‌ها عاقبت در سال ۱۹۸۸، هنگامی که یحیی سنوار قصد آسیب‌رساندن به نیروهای رژیم اشغالگر قدس و ربودن دو نفر از آن‌ها را داشت، دستگیر و به اتهام کشتن دوازده نیروی اسرائیلی به چهار بار حبس ابد محکوم شد.

بیست و دو سال حبس در بدترین شرایط زندان‌های رژیم صهیونیستی، پایان تلاش‌های یحیی نبود. او که روحی لطیف و انسانی داشت، در این سال‌ها شروع به نوشتن داستان و رمان کرد. در سال ۲۰۱۱ رژیم صهیونیستی وی را با تعدادی از مبارزان جنبش حماس و فتح مبادله کرد.

بعدها بسیاری از فرماندهان دستگاه‌های امنیتی به این باور رسیدند که آزادی یحیی سنوار اشتباهی مرگبار بوده است. یحیی این بار نیز مثل سال‌های گذشته به جمع یارانش پیوست تا مبارزاتش را ادامه بدهد!

این بار رژیم صهیونیستی با دقت بیشتری فعالیت‌های رهبران حماس را زیر نظر داشت. آن‌ها که همیشه در وحشت سوت پایان سلطه نکتب‌بارشان هستند، با به شهادت‌رساندن اسماعیل هنیه می‌خواستند وضعیت رهبری در حماس را دچار ضعف کنند! اما یحیی سنوار پا به عرصه رهبری جنبش حماس گذاشت. با اینکه می‌دانست شهادت هر لحظه انتظارش را می‌کشید، اما فریاد دادخواهی و نسل‌کشی مردم فلسطین، توسط رژیم جعلی اسرائیل را به گوش مردم جهان می‌رساند. دیو سیاه ظلم و نکتب اسرائیل عاقبت این مبارز را که همواره از شهادت استقبال می‌کرد، در مهرماه سال ۱۴۰۳ مطابق با شانزده اکتبر ۲۰۲۴ به شهادت رساند؛ تا جهانیان بدانند مردان خدا هرگز از مرگ هراس ندارند و تا آخرین قطره خونشان، تا نابودی دیو سیاه نکتب و ظلم به مبارزاتشان ادامه می‌دهند.



با پوش رمزینه
همراه شوید با مردان خدا

۳

نوجوان

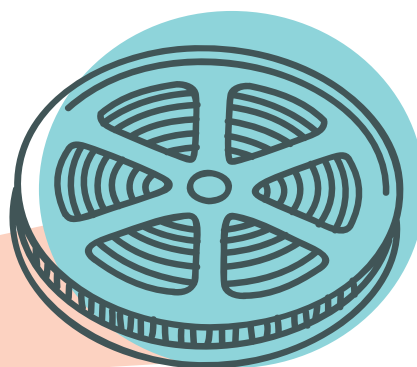
شماره ۴ دی ۱۴۰۳

مهندسی داستان

عباس جهانگیریان

در شماره دوم مجله «رشد نوجوان»، شما نوجوانان دوستدار نویسندگی را تا حدودی با مفهومات و مقدمات فیلم‌نامه‌نویسی و فیلم‌سازی آشنا کردم. اما از آنجا که پایه و شالوده فیلم‌نامه‌نویسی داستان است، بر آن شدم در چند شماره مجله، به صورت فشرده، شما را با مبانی داستان‌نویسی آشنا کنم و سپس برگردیم به ادامه موضوع فیلم‌نامه‌نویسی و فیلم‌سازی.

هر داستان ساختاری دارد و این ساختار از عنصرهایی تشکیل شده است که هر کدام در جای خود نقش خویش را در بستر و پیشبرد داستان ایفا می‌کنند؛ عنصرهایی چون پیرنگ، شخصیت و شخصیت‌پردازی، زاویه دید، گفت‌وگو (دیالوگ)، تعلیق، کشمکش، فضا سازی، مکان نمایشی (دراماتیک)، زمان نمایشی و ...



۱۴

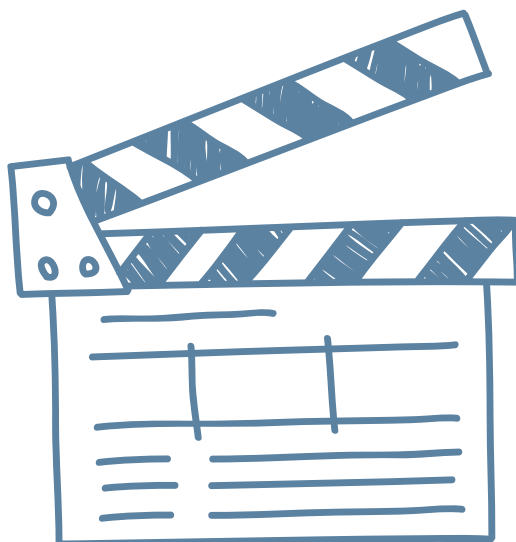
نوجوان

شماره ۱۴ دی ۱۳۹۴

پیرنگ

پیرنگ سوزّه یا ایده‌ها، هسته اصلی و دست‌مایه اصلی هر داستانی است. نویسندگان سوزّه‌ها و ایده‌های خود را یا از جامعه، محیط اطراف خود، رسانه‌ها، روزنامه‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌گیرند یا در ذهن و تخیلشان می‌سازند. فرض کنید در خبرها خوانده یا شنیده‌اید: «دختری به نام سارا در فاصله میان دبیرستان تا خانه ناپدید شده است.» حالا نویسنده می‌آید و این خبر را از ذهن، زبان و عواطف خود عبور می‌دهد و آن را بازآفرینی می‌کند. در این صورت ما دیگر نه با یک خبر که با دست‌مایه یک داستان (کوتاه، بلند یا رمان) روبه‌رو هستیم.



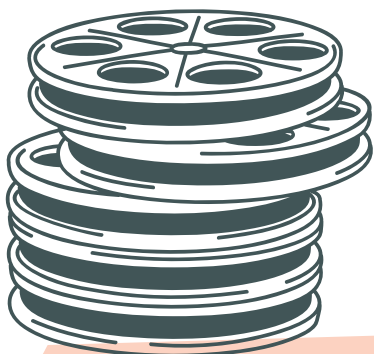
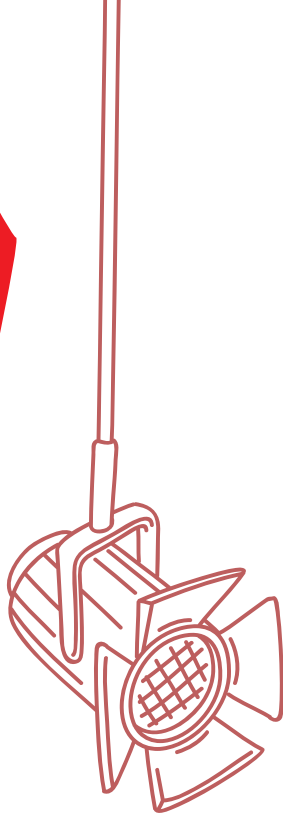


در برخی از کتاب‌های داستان‌نویسی نوشته‌اند: «داستان بازتاب واقعیت است.» این تعریف کامل نیست، چون بازتاب خشک واقعیت، داستان نیست؛ خبر و گزارش است. گزارش است چون فاقد تخیل، زیباشناسی و ساختار هنری است. اما وقتی می‌گوییم داستان بازآفرینی واقعیت است، یعنی واقعیت یا رخداد، از ذهن آفرینشگر هنرمندی به نام نویسنده گذر کرده و به جذابیت و کشش کافی برای خواندن رسیده است. برای اینکه از سوژه به پیرنگ برسیم، با یک مثال، تعریف دقیقی از عنصری به نام «نقشه راه داستان» یا همان پیرنگ در داستان ارائه می‌دهیم.

به نظر شما جمله «سارا مرد» داستان است؟ جواب منفی است. این فقط یک خبر است. اما اگر بگوییم «سارا به قتل رسید» با یک سوژه و دست‌مایه داستانی روبه‌رو هستیم، چون باید به پرسش‌های زیادی پاسخ بدهیم تا ساختار و سلسله روابط علت و معلولی حادثه مشخص شود و شکل بگیرد: سارا کیست؟ کجا زندگی می‌کند؟ دارای چه ویژگی‌های روحی و روانی است؟ سارا را چه کس یا کسانی به قتل رسانده‌اند؟ چرا و با چه انگیزه‌ای؟ با چه وسیله یا چگونه به قتل رسیده است؟ سارا در چه زمان و مکانی به قتل رسیده است؟ آیا سرنخی از قاتل به دست آمده؟ مرگ سارا چه تأثیری روی دوستان، خانواده و هم‌کلاسی‌های او گذاشته است؟ آیا جنازه او پیدا شده؟ و بسیاری پرسش‌های دیگر.

طرح این پرسش‌ها و دادن پاسخ به آن‌ها، ما را به مفهومی می‌رساند که به آن پیرنگ می‌گوییم. پیرنگ در واقع نقشه آرایش رویدادهای به‌هم‌پیوسته و شیوه عمل شخصیت‌های اصلی، اوج و فرودها، گفت‌وگوها و کشمکش‌های داستان را تعیین می‌کند و نیز کلید گشایش گره‌ها را در اختیار نویسنده قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، پیرنگ استخوان‌بندی و چارچوب اصلی داستان را طراحی و مشخص می‌کند.

کلمه پیرنگ از مهندسی ساختمان گرفته شده است. معماران و مهندسان ابتدا نقشه‌ای تهیه می‌کنند و بعد بنای ساختمان را بر اساس این نقشه می‌سازند؛ اینکه اتاق‌های خواب، پذیرایی، آشپزخانه و ... کجا قرار بگیرند و تعداد طبقه‌ها، منظره، ورودی، پله‌های اضطراری، و ... چگونه باشند. این بنا ممکن است زیبا، شکیل و خوش‌نقشه باشد یا بدشکل، بدقواره و زیان‌بار برای سازنده و سرمایه‌گذار!



ابزارهای سرد

آشنایی با رشته تأسیسات مکانیکی ساختمان

یاسمن رضائیان



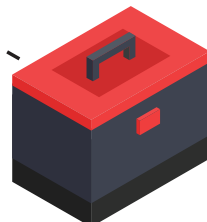
این روزها که هوا حساسی سرد شده است، همه می‌خواهند وسایل گرمایشی خانه و محل کارشان خوب کار کنند و اگر خراب شود، سریع دست به کار می‌شوند و حال سرما یا کسی شوخی ندارد. اما تا به حال از خوت پرستهای خوانده که به این مهارت دست که در روزهای سرد سال به دادمان می‌رسد، در نوجوانی و در دانشگاه چه رشته‌ای خوانده که به این مهارت دست پیدا کرده است؟ شاید جالب به ذهنت رسیده باشد. این فرد متخصص در رشته تأسیسات مکانیکی درس خوانده است. حالا اگر می‌خواهی با رشته او بیشتر آشنا شوی، این مطلب را دنبال کن.

در آینده چه کاره می‌شوم؟

حالا سوال این جاست: «اگر سرت این رشته بروی، آینده در چه موقعیت‌هایی می‌توانی مشغول به کار بکنی؟» بر مبنای شغل‌هایی که در این رشته وجود دارند، با شرکت‌های فعال در حوزه ساختمان‌سازی، صنایع نفت و گاز و نیز صنایع غذایی در ارتباط هستند. جوان‌هایی که در هنرستان رشته تأسیسات مکانیکی را می‌خوانند، می‌توانند تا ۵ سطح خودشان را ارتقا دهند. یعنی آن‌ها اول از همه می‌توانند در سطح ۱ یعنی کمک‌فاز است. سطح ۲ یعنی فایز است. سطح ۳ یعنی فایز است. سطح ۴ یعنی فایز است. سطح ۵ یعنی فایز است. سطح ۶ یعنی فایز است. سطح ۷ یعنی فایز است. سطح ۸ یعنی فایز است. سطح ۹ یعنی فایز است. سطح ۱۰ یعنی فایز است.

تأسیسات مکانیکی چیست؟

صنعت ساختمان و صنعت جدا نمی‌شوند. هر جا که ساختمانی ساخته شود، به متخصصی در حوزه تأسیسات مکانیکی نیاز است تا گرما در زمستان و سرما در تابستان، بتواند آب آشامیدنی و آب گرم را به ساکنان ساختمان برساند. بکار این می‌توانیم بگوییم: نیاز دارد و علاوه بر تأمین مکانیکی یکی از ضروریات زندگی است و جامعه همیشه همیشه به این متخصص‌ها نیاز دارد.





در مدرسه، در رشته تأسیسات مکانیکی چه درس‌هایی می‌خوانیم؟

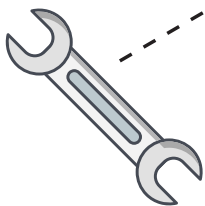
اگر به عنوان‌های کتاب‌هایی که در هنرستان در رشته تأسیسات مکانیکی می‌خوانی نگاه کنی، حتماً بیشتر با فضای این رشته آشنا می‌شوی. درس‌هایی که در این سه سال می‌خوانی شامل این کتاب‌ها هستند:

- ریاضی
- فیزیک
- شیمی
- کاربرد فن‌آوری‌های نوین
- الزامات محیط کار
- دانش فنی پایه
- اخلاق حرفه‌ای
- کارگاه نوآوری و کارآفرینی
- نقشه‌کشی فنی رایانه‌ای
- نصب و راه‌اندازی و نگهداری پکیج گرمایشی
- نصب و راه‌اندازی سامانه تولید آب گرم بهداشتی
- نصب و راه‌اندازی دستگاه‌های موتورخانه تأسیسات و تابشی
- نصب و راه‌اندازی بخش‌کننده‌های گرمایشی و گرمایشی
- نگهداری و تعمیر تأسیسات سرمایشی و گرمایشی



وقتی کسی در رشته تأسیسات مکانیکی موفق می‌شوند؟

- اگر خود را آفری می‌دانی که مسئولیت‌پذیر است.
- می‌تواند خود را مدیریت کند.
- می‌تواند زمان را دارد.
- مدیریت‌های مناسب می‌گیرد.
- توانایی یادگیری بالایی دارد.
- در کار درست از دستگاه‌ها دارد.
- می‌تواند عملگرهای هر سامانه‌ای (سیستم) را تنظیم و اصلاح کند.
- به کار گیرد.
- پس صلاحیت لازم برای ورود به این رشته را دارد و با تلاش و پشتکار می‌توانی در این رشته موفق شوی.



- حالا که با خواندن این مطلب یک تصویر کلی از رشته تأسیسات مکانیکی به دست آوردی، سوالات زیر را بر کن تا بتوانی به خودت جواب دهی؟
- چقدر کنجکاری که سر در بیاوری دستگاه‌های گوناگون چگونه کار می‌کنند؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره بده).
- 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).
- جمع نمره‌هایت:



نشانه‌های خرابی در آفرینش

وقتی موجودات زنده و گیاهان، چرخ دنده‌های زندگی انسان‌ها را می‌چرخانند!

خاطره بهی



این روزها همه‌جا از کیسه‌های پلاستیکی استفاده می‌کنیم؛ کیسه‌هایی که طول مدت استفاده از آن‌ها شاید کمتر از ۲۵ دقیقه باشد، اما صدها سال طول می‌کشد تا در طبیعت به‌طور کامل تجزیه شوند. نظرتان چیست که یک جایگزین مناسب برای این جان‌سخت‌ها پیدا کنیم؛ کیسه‌های پلاستیکی جدیدی که از گیاهان ساخته شوند و در عین حال که کاملاً مقاوم هستند، برای طبیعت هم هیچ ضرری نداشته باشند! کیسه‌هایی که به راحتی در آب حل شوند و برای آبیاری گیاهان استفاده شوند و مانند یک نوشیدنی سبز، دوباره به چرخه طبیعت بازگردند! این داستان فقط یکی از هزاران رویایی است که به کمک «زیست‌فن‌آوری» (بیوتکنولوژی) به واقعیت تبدیل شده است!

۱۸

فناوری

شماره ۱۸ دی ۱۴۰۴

زیست‌فن‌آوری چیست؟

هنگامی که برای تولید یک محصول و یا تأمین نیازهایمان از موجودات زنده و اجزای آن‌ها استفاده کنیم، در حقیقت داریم علم زیست‌شناسی را به فن‌آوری‌ها و صنعت گره می‌زنیم و عرصه را برای خودنمایی رشته زیست‌فن‌آوری باز می‌کنیم. زیست‌فن‌آوری در کنار نانوفن‌آوری، فن‌آوری اطلاعات و

فن‌آوری شناختی، یکی از چهار فن‌آوری پیش‌تاز آینده برای توسعه کشورها محسوب می‌شود. زیست‌فن‌آوری به انسان کمک می‌کند طبیعت را دقیق‌تر مطالعه کند و راه‌حل‌های فناورانه‌ای برای حفظ سلامت و کیفیت زندگی خود و محیط‌زیست بیابد.

تولد زیست‌فن‌آوری

می‌توان گفت از زمانی که انسان توانست ماست، پنیر و سرکه تولید کند، از زیست‌فن‌آوری در زندگی خود استفاده کرده است؛ بدون آنکه خودش خبر داشته باشد! زیست‌فن‌آوری در ایران سابقه تاریخی طولانی دارد. شیخ بهایی، دانشمند مشهور دوره صفویه، و زکریای رازی، فیلسوف و دانشمند ایرانی، از جمله افرادی بودند که به‌صورت علمی پای زیست‌فن‌آوری را به زندگی ایرانیان باز کردند.

در کشور ما حدود ۹۰ سال پیش، با تأسیس «انجمن پاستور» و «مؤسسه رازی» فعالیت در حوزه زیست‌فن‌آوری آغاز شد و حدود ۲۰ سال است که پژوهشگاه‌ها و دانشگاه‌های به‌طور جدی، به دنبال تولید محصولات مرتبط با این فن‌آوری هستند.

به جای آنکه ماه‌ها صبر کنید تا فصل برداشت یک میوه یا سبزی از راه برسد و به عنوان یک غذای خوشمزه سر میز بیاید، با استفاده از زیست‌فن‌آوری و تغییراتی که در ساختار ژنتیکی محصول ایجاد می‌شود، در مدت زمان کوتاهی نه تنها حجم محصول بلکه کیفیت آن هم افزایش پیدا می‌کند. تصور کنید حیواناتی که راحت‌تر می‌پزند، خاصیت بیشتری دارند، خیلی ارزان هستند و برای تولید آن‌ها هیچ آسیبی به محیط‌زیست هم نرسیده، بخشی از ناهار امروز شما باشند!

راز حمامی در اصفهان!

شیخ بهایی در دوران صفویه در شهر اصفهان حمامی طراحی کرد که دستگاه (سیستم) گرمایش آن با استفاده از فاضلاب مسجد جامع و شهر اصفهان کار می‌کرد! گاز تولیدشده از این فاضلاب وارد گرم‌خانه حمام می‌شد. بنابراین شعله بدون استفاده از هیچ سوخت رایجی همیشه روشن بود و حمام همیشه گرم می‌ماند. این موضوع برای زمان طولانی به عنوان راز حمام شیخ بهایی در دنیا مطرح بود.

سوخت پاک انرژی پاک

در منطقه‌هایی که کشاورزی و دامداری شغل اصلی مردم محسوب می‌شود، معمولاً تجمع بقایای گیاهی و فضولات حیوانی در دسرهایی برای اهالی منطقه به وجود می‌آورد. اما این روزها به کمک زیست‌فن‌آوری از این بقایا به عنوان یک منبع برای تولید انرژی‌های پاک استفاده می‌کنیم. دانشمندان زیست‌فناور توانسته‌اند حتی از زباله‌هایی که در شهرها جمع‌آوری می‌شوند و تهدید بزرگی برای محیط‌زیست هستند، نوعی الکل تهیه کنند! این سوخت جایگزین مناسبی برای بنزین و سوخت‌های فسیلی است و در سامانه حمل‌ونقل بسیاری از کشورها به کار می‌رود.

زیست‌فن‌آوری؛ همه‌جا

زیست‌فن‌آوری مانند تنه یک درخت است که شاخه‌های آن را علوم گوناگون تشکیل می‌دهند. این فن‌آوری باید با علوم و فن‌آوری‌های متفاوت ترکیب شود تا بتواند محصولات مورد نظر را تولید کند. گاهی چندین محقق با تخصص‌های گوناگون با یکدیگر همکاری می‌کنند تا یک محصول تولید شود.

زیست‌فن‌آوری به ۱۰ شاخه اصلی تقسیم می‌شود؛ هر یک از این شاخه‌های ده‌گانه آنچنان زندگی ما انسان‌ها را متحول کرده‌اند که گاهی حتی زندگی بدون زیست‌فن‌آوری را نمی‌توان تصور کرد! از تولید داروها و واکنش‌های نو ترکیب گرفته تا دام‌هایی که شیر بیشتری می‌دهند و تخم‌مرغ‌های با کیفیت و حتی استفاده از زباله‌ها و تولید سوخت‌های زیستی برای انرژی پاک. شاخه‌های گوناگون زیست‌فن‌آوری معمولاً با ۱۰ رنگ متفاوت نمایش داده می‌شوند:

زیست‌فن‌آوری
بیوانفورماتیک

زیست‌فن‌آوری
کشاورزی

زیست‌فن‌آوری
پزشکی

زیست‌فن‌آوری
بیابان‌ها

زیست‌فن‌آوری
سلاح‌های
بیولوژیکی

زیست‌فن‌آوری
دریایی

زیست‌فن‌آوری
صنعتی

زیست‌فن‌آوری
مواد غذایی

زیست‌فن‌آوری
محیط‌زیست

زیست‌فن‌آوری
قانون

ببخشید شما؟!!

سلام، ببخشید شما؟

سلام. من دانشجوی رشته زیست‌فن‌آوری هستم و به عنوان پژوهشگر در یک مؤسسه تحقیقاتی فعالیت می‌کنم.



چه جالب! نمی‌دانستم در دانشگاه چنین رشته‌ای هم داریم!



بله، در هر سه دوره کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا هم داریم، این رشته شش تا گرایش متفاوت دارد ...

گرایش شما چیست و توی چه زمینه‌ای تحقیق می‌کنید؟



من دارم روی پایان‌نامه‌ام در گرایش زیست‌فن‌آوری دریایی کار می‌کنم. به کمک چند نفر دیگر از دوستانم که رشته‌هایشان داروسازی، جانورشناسی و ژنتیک است، می‌خواهیم درباره استخراج نوعی ماده از یک خرچنگ برای تشخیص عفونت‌های انسانی تحقیق کنیم.



خدای من! خرچنگ و عفونت! کی فکرش را می‌کرد؟!



دنیای زیر آب واقعاً شگفت‌انگیز است. موجودات دریایی ژن‌های فوق‌العاده‌ای دارند که برای ما خیلی جالب و ارزشمند هستند.

مهندسی پارچه و لباس

مشاغل

مهناز سعید حسینی

قبل ترها در بیشتر خانه‌ها چرخ خیاطی پیدا می‌شد و یکی از وظایف مادران خانواده، دوخت و دوز لباس و تعمیر لباس برای اعضای خانواده و به‌خصوص بچه‌ها بود. اما امروز کمتر خانمی است که همه لباس‌های اعضای خانواده را بدوزد و حتی به صورت حرفه‌ای و تر و تمیز خیاطی را بلد باشد. خیاطی هم مثل بسیاری از کارهای دیگر به صورت یک شغل تخصصی درآمده است که امروز شاخه‌های گسترده و متنوعی دارد. خیاطان موفق هم درآمدهای خوب و دستمزدهای بالایی دارند. با فریب عابدی در کارگاه دوخت و دوزش آشنا شدم. انواع چادر، مقنعه، روسری و مانتو می‌دوزد و همه جور ابزاری برای کارش دارد. نتیجه کارش تر و تمیز و خودش حسابی ماهر و فرزند است. وقتی درباره شغلش از او پرسیدم، انتظار داشتم که بگوید خیاط هستم، اما پاسخ داد که کارآفرین تولیدکننده طرح «پوشاک اسلامی» است. درباره این شغل با این بانوی موفق و توانمند صحبت کوتاهی داشتیم:

۲۰

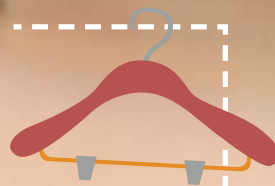
پوشاک

شماره ۱۴ دی ۱۴۰۳



از کجا به این شغل رسیدید؟

از سال ۱۳۹۰ به صورت تخصصی شروع به گرفتن مدارک مربوط به این شغل کردم و سپس یک کارگاه تولیدی راه انداختم. تولیدات ما ابتدا خیلی متنوع بود و به تدریج تخصصی‌تر شد.



کارآفرین تولیدکننده طرح «پوشاک اسلامی» دقیقاً چه کار می‌کند؟

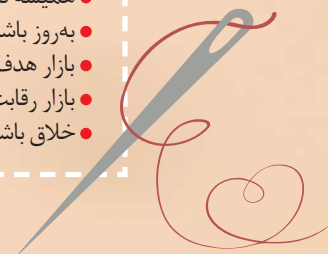
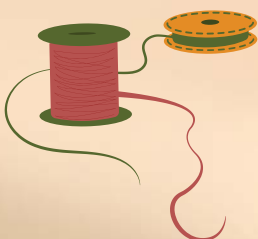
در حال حاضر ما چادرهای متنوع، مانتوهای خاص، مانتو عبایی، روسری و لباس‌های مربوط به حجاب را تولید می‌کنیم.

چطور می‌توان در این شغل پیشرفت کرد؟

- در حوزه خیاطی تخصصی عمل کنید.
- همیشه در حال آموختن باشید.
- به‌روز باشید و دنیای مد را بشناسید.
- بازار هدف را بشناسید و متناسب با آن تولید کنید.
- بازار رقابت را بشناسید و در آن تحقیق کنید.
- خلاق باشید و در طراحی لباس‌هایتان به سلیقه‌های مشتریان توجه کنید.

آیا با شغل خیاطی می‌توان در حوزه‌های دیگر هم کارآفرین شد؟

بله، پس از آشنایی با شغل خیاطی می‌توان در حوزه‌های دیگر هم کارآفرین شد. شغل‌های مرتبط با خیاطی امروز متنوع هستند؛ مثل یادگیری کار با نرم‌افزارهای طراحی و الگو، و فروش محصولات آن‌ها، انجام کارهای تجاری مثل خرید و فروش ماشین‌آلات و تجهیزات کارگاهی، واردات پارچه و ملزومات، صادرات تولیدات و ...



مهارت‌های لازم برای شروع این شغل چیست؟

- دقت و حوصله، و توجه به جزئیات؛
- توانایی کار گروهی و همکاری با اعضای دیگر تیم و اجرای پروژه‌ها به صورت گروهی؛
- درک اصول طراحی مد و قابلیت اجرای انواع طرح‌های روی پارچه؛
- توانایی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مؤثر؛
- آشنایی با تجهیزات و ابزارهای مورد نیاز در خیاطی؛
- شناخت انواع پارچه و مواد اولیه مورد استفاده در صنعت پوشاک؛
- تسلط بر فن‌های (تکنیک‌های) دوخت انواع پارچه؛
- تسلط بر استفاده از الگوهای خیاطی، تسلط بر رسم الگوها، نحوه برش الگو از برگه یا کاغذ و انتقال آن روی پارچه و توانایی صحیح برش الگوها روی پارچه؛
- اجرای انواع دوخت‌ها؛
- توانایی استفاده از انواع چرخ‌های خیاطی و نحوه آماده‌سازی چرخ خیاطی؛
- یادگیری اصطلاحات و لغات تخصصی مربوط به خیاطی.

۲۱

نوجوان

شماره ۴ دی ۱۳۹۹



سختی‌های این شغل چیست؟

کار فیزیکی: خیاطی شغلی فیزیکی است و به ایستادن و خم‌شدن زیاد نیاز دارد. این موضوع می‌تواند در طولانی مدت باعث مشکلات جسمی، مانند کمردرد و گردن‌درد شود.

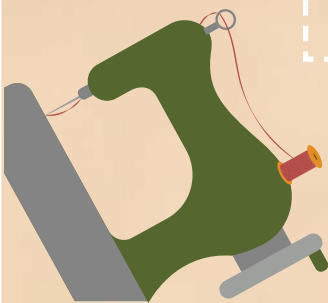
فشار روانی: خیاطی شغلی پرتنش (استرس) است. شما باید در زمان کوتاهی، کارهای دقیق و ظریفی را انجام دهید و این موضوع می‌تواند باعث فشار روانی شما شود.

رقابت زیاد: بازار کار خیاطی رقابتی است و شما باید برای موفقیت در این شغل، مهارت و تجربه کافی داشته باشید. از سوی دیگر مواجهه با رقیب‌هایی که آشنایی

کاملی با حیطه کسب‌وکار ندارند و انحصارطلب هستند، گاهی باعث ایجاد موانعی بر سر راه تولیدکننده و خیاط می‌شود.

ساعات کاری نامنظم: خیاطی ممکن است ساعات کاری نامنظمی داشته باشد. برای مثال، ممکن است مجبور باشید شب‌ها یا آخر هفته‌ها کار کنید.

هزینه‌های اولیه: برای شروع کار خیاطی، به ابزار و تجهیزاتاتی مانند چرخ خیاطی، میز برش و اتو نیاز دارید که می‌تواند هزینه‌های زیادی را به شما تحمیل کند. مثلاً قیمت انواع چرخ سردوز می‌تواند از چند ده میلیون تا چند صد میلیون تومان باشد.

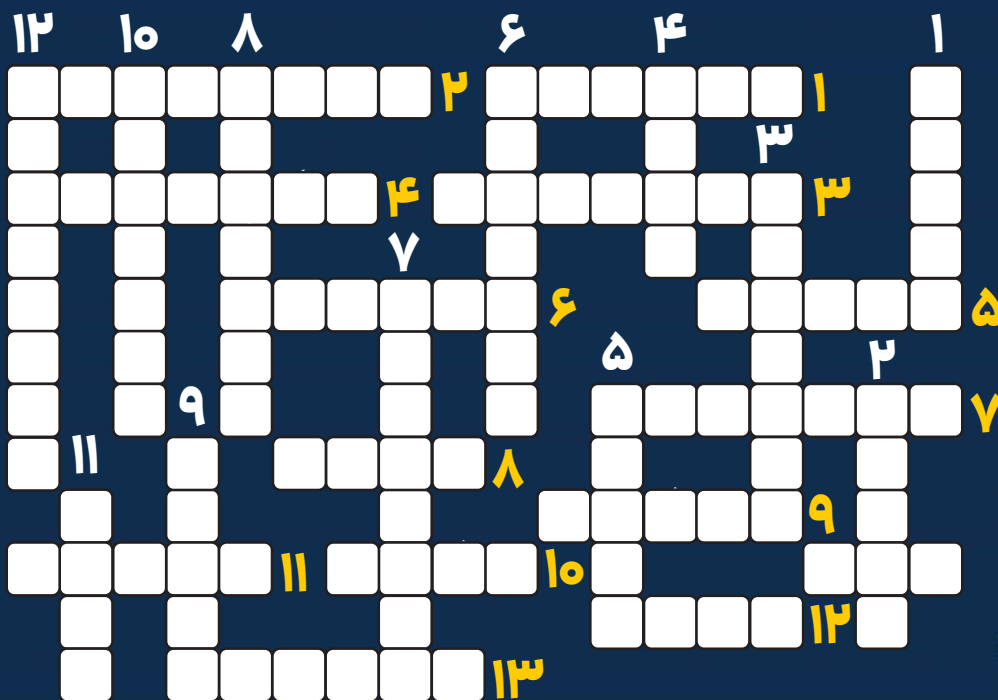


جدول

افقی

۱. متدین. ۲. این روز در تقویم جمهوری اسلامی ایران روز قیام خونین مردم قم نام گذاری شده است که راه را برای پیروزی انقلاب اسلامی هموار کرد. ۳. نوعی بیماری چشم که شخص نمی تواند برخی از رنگ ها را تشخیص دهد. ۴. هزار کیلو بایت را می گویند. ۵. حفره های فوقانی قلب. ۶. همزنگ شدن با محیط. ۷. تشریح، کالبدشکافی و شناسایی اندام های بدن انسان را می گویند. ۸. روزی رسان و یکی از نام های نیکوی خداوند متعال. ۹. یکی از نماز های مستحبی. ۱۰. تنها پستاندار پرنده. ۱۱. توانگر و ثروتمند. ۱۲. یکی از غزوات پیامبر گرامی اسلام (ص). ۱۳. نبردی که بین سپاهیان حضرت علی (ع) و خوارج روی داد.

نیرامانی



عمودی

۱. کوچک ترین سیاره منظومه شمسی. ۲. انشعابات نای را می نامند. ۳. یکی از گاز های کمیاب در جدول تناوبی عنصرها که جزو گاز های نجیب هم هست. ۴. کال. ۵. کوچ سالانهٔ عشایر به مناطق سردسیر. ۶. ذرات جامد و پودر مانند که برای تهیه رنگ مورد استفاده قرار می گیرند. ۷. بیان و مشخص کردن صورت مالی سازمان ها و شرکت ها را می گویند. ۸. معادل انگلیسی کلمه نمودار که به معنی نمایش نمادین دو بعدی هندسی اطلاعات است. ۹. دورترین سیارهٔ گازی منظومهٔ شمسی. ۱۰. نام یکی از سوره های قرآن کریم. ۱۱. یکی از بهترین مکان ها برای رصد کردن ستارگان و دیدن آسمان پرستاره. ۱۲. موحد یا کسی که به خدای یگانه ایمان دارد.



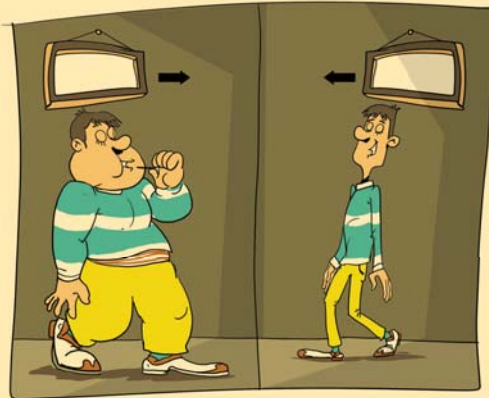
برای دیدن جواب جدول
رمزینه را پوش کنید.

نورافغان

شماره ۱۴ دی ۱۴۰۳

روح مهمانی

مجید رحمانی صانع



یکی دیگر از مسائلی که باید رعایت کنید این است که در خوردن افراط نکنید. یعنی این جوری نشود:



یکی از آداب صحیح مهمانی رفتن وقت شناس بودن است. سعی کنید به موقع بروید.

ببخشید! ما واسه جشن قبولی کنکور پرنیا جون اومدیم. خیلی که دیر نکردیم؟

خیلی نه، به جشن فارغ التحصیلیش رسیدین!

۳۳

نوجوان

شماره ۴ دی ۱۳۹۴

در وقت مناسب مهمانی را ترک کنید و تا دیر وقت حضور نداشته باشید.

خیلی ممنون، خیلی خوش گذشت. خداحافظ، شب شما به خیر.



خواهش می‌کنم، صبح شما هم به خیر!

تقصیر این مشاوره‌اس! اون گفت به مهمونی روح بدین!

چرا ترسوندیش؟ بیچاره غش کرد!



یکی دیگر از آداب معاشرت در مهمانی‌ها، روح دادن به فضاست.

حالا گفتیم محدودیت نداریم، نه اینکه اینجا رو کافی نت کنن!



اگر در خانه اینترنت ثابت دارید و محدودیتی در حجم ترافیک و هزینه ندارید، رمز وای‌فای را در اختیار مهمان‌ها بگذارید.



مهمانی پر دردسر

اعظم سبحانیان

بچه وارد خانه شدند. بابا که دید مامان نزدیک است غش کند، جلو رفت و یکی از بچه‌ها را گذاشت توی بغلش. - بین چقدر نازه! دو تا سه دوقلو دارن، باورت می‌شه؟! مامان گفت: «آره داره باورم می‌شه. دو سه تا، شیش تا، کمی بعد هر کدام از ما یک بچه بغلمان بود و خانه رفته بود روی هوا».

دوست بابا و خانمش رفتند توی آشپزخانه و سرگرم درست کردن غذای بچه‌ها شدند. خانمش از توی آشپزخانه مدام می‌گفت: «بخشید زحمت دادیم، اصلاً نگران ناهار نباشین. ما عادت داریم همراه غذای این‌ها، ناهار و شام درست می‌کنیم».

مامان در حالی که دوتا بچه گریان بغل خودش را تکان می‌داد گفت: «دیسک کمرم زد بیرون. یعنی چی؟ مجبورن برن سفر؟ مهمون غذا درست کنه نوبره!» بابا بدون توجه به مامان گفت: «یافتیم! تو فیلمای ژاپنی دیدی بچه‌ها رو می‌بندن پشتشون؟ چاره کار همونه!» که با چشم غره مامان حرفش را خورد.

وقتی شیر و غذای بچه‌ها به کمک مامان و بابا داده شد و خیال پدر و مادرشان راحت شد، نوبت به ناهار خودمان رسید؛ که البته نه خورش بود، نه سوپ بود و نه آش! صبح هنوز آفتاب نزده با صدای گریه بچه‌ها از خواب پریدیم. همه بچه‌ها خرابکاری کرده بودند و ما جرئت نزدیک شدن به آن‌ها را نداشتیم.

دو روز دیگر هم گذشت. خانه مهد کودکی ما هم چنان می‌لرزید. هیچ چیزی سرجایش نبود. حتی گلدان‌ها به اتاق من نقل مکان کرده بودند. ولی مامان با اینکه اولش آمپر چسبانده بود، حسابی با بچه‌ها سرش گرم شده بود. شانس آوردیم آخر هفته بود و بابا توانست مرخصی بگیرد. روز سوم بعد از صبحانه خوردن، دوست بابا اعلام کرد که فردا صبح می‌روند. ظاهراً در شهرهای دیگر هم کسانی منتظرشان بودند!

صبح بچه‌ها جلوی چشمان غم‌زده مامان و بابا، توی صندلی‌های مخصوصشان در ون جا داده شدند. مامان و بابا تا آخرین لحظه پشت پنجره خودرو برایشان شکلک درآوردند.

بعد از رفتن آن‌ها خانه در سکوتی عجیب فرو رفت. بابا پشت پنجره ایستاده بود و نمی‌دانم در چه فکری بود. مامان فین فین می‌کرد. ناگهان مثل کسی که یک دانه الماس پیدا کرده باشد، پستانک یکی از بچه‌ها را که جا مانده بود برداشت و گفت: «عه! زنگ بزنی بگو برگردن. پستانک یکی‌شون جا مونده!» بابا هم از خدا خواسته پرید و گوشی‌اش را برداشت.

بابا با یک بغل تنقلات، میوه و گوشت وارد خانه شد. مامان با تعجب گفت: «چه خبره؟! حقوق اضافه‌دادن؟ عید شده؟» بابا با دیدن مامان، مثل کسی که تازه یادش افتاده کار بدی کرده است، رنگش پرید. ولی زود خودش را جمع کرد و گفت: «سورپرایز! مهمون داریم. دوست دوران مدرسه از شهر دیگه می‌یاد با دوسه تا بچه».

مامان که از مهمان سرزده همیشه وحشت داشت، از جا پرید و گفت: «سورپرایز؟ مرد حسابی به من زنگ می‌زدی! ...»

بابا پرید توی حرفش: «یادم رفت. شور نزن، همه جا تمیزه».

هنوز حرف توی دهن بابا بود که زنگ در را زدند. فکر کردم رضا آمده بازی که مامان گفت: «حق نداری بری بازی، وایسا کمک! باید بری نون هم بخری».

در خانه را که باز کردم، یک ون با یک خانم و آقا جلوی در بود. از توی ون صدای یک عالمه بچه که تا آخرین نفس گریه می‌کردند، شنیده می‌شد. به سرعت برگشتم.

بابا با تعجب گفت: «چه زود رسیدند».

مامان دندان‌هایش را روی هم فشار داد:

- صبح زود گفته چندساعت دیگه، الان ظهره.

لحظه‌ای بعد بابا همراه دوستش و خانمش هر کدام با دو

مهمانی زورکی

شروین سلیمانی



من را نه به میل و نه به آسانی بُرد
انگار مرا برای قربانی برد

من عاشق در خانه نشستن بودم
با زور مرا پدر به مهمانی برد!

آهسته مقابلم رسید و شناخت
حتی به سرم دست کشید و شناخت

آن قدر نرفته‌ام به مهمانی که
در کوچه مرا غموم دید و شناخت!

بی‌میل به امر رفت و آمد هستم
همواره در این کار مُردَد هستم

گفتند که دعوت شده‌ای، گفتم اگر
اینترنت و وای‌فای باشد، هستم!

۲۵

نوجوان

شماره ۴ دی ۱۳۹۴

در خانه مهمانم همیشه، یک گوشه ساکت می‌نشینم
بی‌اعتراض و جنبش و حرف، مانند ماکت می‌نشینم

بیزارم از مسئولیت‌ها، از تخم مرغ و نان خریدن
از بردن سطل زباله، تا سوپری هر دم پریدن

این کارهای چپ و بیخود، تکراری‌اند و بی‌نهایت
وقتم مگر ارزش ندارد؟ هر لحظه‌اش ساعت به ساعت

تا می‌نشینم پای بازی، مامان برایم کار دارد
طوماری از مسئولیت را بر روی دوشم می‌گذارد

تا می‌روم در تخت‌خوابم، فرمانی از بالا می‌آید
دستورهای سخت و فوری از جانب بابا می‌آید

با اینکه سن نوجوانی سنی خطرناک و عجیب است
آدم در این سن مثل یک اسب، هم سرکش است و هم نجیب است

خورد و خوراک و خواب و بازی، گوشی و چت‌مت با رفیقان
در غاربودن مثل یک خرس، یک زندگی مخصوص مهمان

خانه پردردسر

ستیده موسوی زاده



گزارش خواب آشفته

سعیده موسوی زاده



۲۶

شماره دی ۱۳۹۴

بود. باید دنبال نشانه‌ای برای فرار می‌گشتم. بالای دیوار یک صفحه دیجیتالی کوچک بود. به نشانه‌اش دقت کردم، یک چشم وحشتناک بود که باز و بسته می‌شد. چشم‌هایم را بستم و دوباره باز کردم.

برعکس بیداری اولی که در خواب بود، این بار انگار واقعاً بیدار شده بودم. خواستم بلند شوم اما دست‌هایم باز هم تکان نخوردند. دیگر تحمل یک خواب در خواب دیگر را نداشتم. به اندازه کافی ترسیده بودم. داشتم به خودم قول می‌دادم که اگر از این کابوس نجات پیدا کنم، دیگر سراغ پلی‌استیشن نروم. به حرف پدرم گوش کنم و بروم سراغ ورزش. وزنم را کم کنم و ماهیچه‌هایم را قوی کنم. کتاب بخوانم و ...

دست‌هایم مورمور می‌شدند. مثل اینکه یک گله مورچه توی رگ‌هایم راه ببروند. دوباره خودم را تکان دادم و توانستم بنشینم. فهمیدم آن قدر بدجور پای پلی‌استیشن خوابم برده است که دست‌هایم خواب رفته‌اند. عجب خواب در خوابی! خوب شد که همه‌اش خواب بود و گرنه باید برمی‌گشتم و دوستانم را نجات می‌دادم.

هنوز گیج و ویج بودم که مامانم تشر زد: «نگاهش کن! توی خواب هم دسته بازی توی دستش است! کاش یک بار هم کتاب توی دستت بود و خوابت می‌برد.» با خودم فکر کردم اگر کتاب به دست می‌خوابیدم چه خوابی می‌دیدم؟!

چشم‌هایم را که باز کردم وسط یک مهمانی شلوغ و عجیب بودم. خواستم از جایم بلند شوم، اما دست‌هایم تکان نمی‌خوردند. دنبالشان گشتم و دیدم که با طناب به میله‌های تخت بسته شده‌اند. مهمان‌ها شخصیت‌های بازی «پلی‌استیشن» بودند؛ دزدها و آدم‌کش‌ها. خوش‌شانس بودم که هنوز تکه‌تکه یا منفجرم نکرده بودند.

دست هر کدامشان یک کنترل بود و داشتند بازی می‌کردند. به دور و برم نگاهی انداختم که داوود و دانیال را دیدم؛ هم‌بازی‌هایم در بیداری. داوود تلاش می‌کرد از دیوار بالا برود تا تیر نخورد. دانیال بیچاره هم داشت توی یک محفظه شیشه‌ای پر از آب غرق می‌شد.

مهمان‌ها غش‌غش می‌خندیدند و دکمه‌ها را فشار می‌دادند. انگار از زجر کشیدن ما کیف می‌کردند. پشت سر هم صدای چرخ آوای (آژیر) پلیس و آمبولانس می‌آمد، اما خلاف کارها درست مثل بازی‌هایم اصلاً ککشان نمی‌گزیذ. همان جور به شکنجه ما ادامه می‌دادند.

سعی کردم هر جور شده به مرحله بعدی بروم و از دستشان خلاص بشوم. با چند حرکت حرفه‌ای، طناب را از دستم باز کردم. بلند شدم و به تابلوها دقت کردم. روی زمین و در و دیوار و سوراخ‌سنبه‌ها دنبال نارنجک و مواد منفجره گشتم که خودم را نجات بدهم و بعد به کمک داوود و دانیال بروم. اما یکهو دیدم یک نفر با اسلحه به سمتم می‌آید. از ترس دهانم خشک شده



آداب و رسوم عقابی

عبدالله هفتمی

۲۷

نوجوان

شماره ۴ دی ۱۳۹۴

«عقاب همیشه تنهاست.»

احتمالاً همه شما تا به حال این جمله را شنیده‌اید، یا روی رخ‌نمای (پروفایل) بعضی‌ها دیده‌اید. یعنی من یکی از دیدن این جمله دیگر گوشت تنم آب می‌شود. یکی نیست به کسی که اولین بار این جمله را گفته است، بگوید: «آدم حسابی! تو می‌خواستی برای تنهابودن خودت بهانه بیاوری، چرا گیر دادی به ما عقاب‌ها؟ ما هم دوست داریم با چهار تا همسایه سلام و علیک داشته باشیم، اما حیف که تا به بز کوهی و خرگوش و آهو و خلاصه هر جک و جانوری به جز خودمان سلام می‌کنیم، آن بیچاره از ترس قالب تهی می‌کند و با آخرین سرعتی که زورش می‌رسد، صحنه را ترک می‌کند.

یادم می‌آید وقتی بچه بودم، به پدر و مادرم گیر دادم که چرا باید ما عقاب‌ها این قدر باید تنها باشیم که بعضی آدم‌های بی‌حال از ما خرج کنند؟ آن بنده خداها که نمی‌دانستند چه جوابی به من بدهند، آخر سر گفتند: «خب تو می‌گویی ما چه کنیم؟» من گفتم: «به نظرم برای اینکه به بقیه نشان بدهیم ما عقاب‌ها تنها نیستیم، یک صفحه در یکی از شبکه‌های اجتماعی فضای مجازی بسازیم و روزمرگی‌ها و

مهمانی‌ها و برویاهایمان را توی آن نشان بدهیم.» آن‌ها قبول کردند اما مشکل این بود که ما مهمانی و برویایی نداشتیم. برای همین قرار شد هر هفته یک آدم معروف را هم به آشیانه‌مان که بالای کوه است دعوت کنیم و برایش شکار تازه بیاوریم و از فرهنگ عقاب‌ها حرف بزنیم و در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذاریم. همه چیز خوب پیش رفت، اما حیف هیچ آدم باحالی این قدر حال نداشت که بتواند خودش را به آشیانه ما برساند و وسط راه بی‌خیال فرهنگ عقابی و شکار تازه می‌شد و برمی‌گشت توی رختخواب گرم و نرم خودش. من برای اینکه مشکل را حل کنم، به پدر و مادرم پیشنهاد دادم که لانه‌مان را از بالای تیغه کوه به روی تیر چراغ برق منتقل کنیم؛ درست مثل لک‌لک‌ها. اما پدر و مادرم قبول نکردند و گفتند: «آن طوری دیگر عقاب نیستیم. تازه ممکن است مهمانمان را هم برق بگیرد و آبرویمان برود.» می‌خواستم بگویم که مهمان‌ها را هر وقت برق رفت دعوت کنیم که بابا عقاب و ماما عقاب نگاهی به من کردند و گفتند: «می‌دانی چیست؟ عقاب همیشه تنها باشد بهتر است!»





مرحله بسیار مهم است، زیرا بر اساس این نتیجه‌ها شما می‌توانید مسیر آینده کارآفرینی خود را انتخاب کنید.

۶. اجرای راهبردها

حالا که شما اطلاعات لازم را دارید، زمان آن رسیده که راهبردهای خود را اجرا کنید. این می‌تواند شامل معرفی محصول، شروع کمپین‌های بازاریابی و ارتباط با مشتریان باشد.

مزیت‌های تحقیقات بازار

تحقیقات بازار می‌تواند به شما کمک کند در چند زمینه موفق‌تر عمل کنید:

۱. کاهش خطرپذیری (ریسک):

با داشتن اطلاعات دقیق، می‌توانید خطرپذیری‌های خود را کاهش دهید و از اشتباهات پرهزینه جلوگیری کنید.

۲. افزایش فروش: با شناخت نیازهای واقعی

مشتریان، می‌توانید محصول یا خدماتی ارائه دهید که فروش بالا داشته باشند.

۳. پیشی گرفتن از رقبا: با شناخت رقبای خود می‌توانید نقطه‌ضعف‌های آن‌ها را شناسایی کنید و از آن‌ها پیشی بگیرید.

۴. توسعه راهبردهای بازاریابی مؤثر: با درک بهتر از بازار، می‌توانید راهبردهای بازاریابی مؤثرتری طراحی کنید که به جذب مشتریان بیشتر یاری رسانند.

۵. ایجاد اعتماد: وقتی شما به نیازهای مشتریان پاسخ می‌دهید و بر اساس اطلاعات واقعی تصمیم می‌گیرید، اعتماد آن‌ها را جلب می‌کنید و این می‌تواند به تکرار خرید منجر شود.



🍌 **داده‌های ثانویه:** این داده‌ها شامل اطلاعاتی هستند که قبلاً توسط دیگران جمع‌آوری شده‌اند. شما می‌توانید از مقاله‌های علمی، گزارش‌های بازار یا آمارهای دولتی استفاده کنید.

۴. تحلیل داده‌ها

در این مرحله، شما باید داده‌های جمع‌آوری شده را تجزیه و تحلیل کنید. این تجزیه و تحلیل می‌تواند شامل شناسایی الگوها، روندها و نقطه‌های قوت و ضعف باشد. برای مثال، اگر متوجه شدید که بیشتر مشتریان شما به بازی‌های آموزشی علاقه دارند، می‌توانید روی این نوع بازی‌ها تمرکز کنید.

۵. تفسیر نتیجه‌ها و تصمیم‌گیری

پس از تحلیل داده‌ها، باید نتیجه‌ها را تفسیر کنید و بر اساس آن تصمیم بگیرید. آیا محصول شما به تغییر نیاز دارد؟ آیا باید راهبردهای بازاریابی‌تان را تغییر دهید؟ این



نتیجه‌گیری

تحقیقات بازار ابزاری حیاتی برای هر کارآفرینی است؛ به ویژه برای نوجوانانی که به دنبال راه‌اندازی کار نوآفرین خود هستند. با انجام تحقیقات بازار، شما می‌توانید نیازهای مشتریان را بهتر درک کنید، رقبای خود را بشناسید و تصمیم‌های بهتری بگیرید. حالا که با مرحله‌ها و مزیت‌های تحقیقات بازار آشنا شدید، وقت آن رسیده که ایده‌های خود را با اطلاعات دقیق و آگاهانه پیش ببرید. به یاد داشته باشید، هر کارآفرینی از جایی شروع می‌کند و شما هم می‌توانید با تحقیقات بازار، سفر خود را به سمت موفقیت آغاز کنید.

داستان زندگی ابوعلی سینا (قسمت اول)

برق چشم‌های مادر

دانشمندان
ایرانی

هدی ناصری

نویسنده: فرزاد شکرابی

آفتاب از پنجره‌هایی که شیشهٔ سرخ و آبی داشتند، به اتاق می‌تابید. فرش ایرانی پر نقش و نگار، آبی و سرخ می‌شد و نور بر آن موج برمی‌داشت. پشته‌ها مرتب کنار هم چیده شده بودند. در دل دیوار اجاقی بود که خانه را گرم نگه می‌داشت. زمستان‌ها پدر اجاق را با چوب پر می‌کرد و چوب‌ها را آتش می‌زد. آن وقت شعله‌های نارنجی به خانه گرما و شادی می‌بخشید. گاهی مادر روی آتش نان کنج‌دی می‌پخت. نان‌ها شکل ستاره و ماه بودند. شکل آدمک بودند. شکل سیب بودند. حسین از نان‌هایی که شکل ماه و ستاره بودند، خوشش می‌آمد.

اما حالا چند روزی بود که بوی نان در خانه نمی‌پیچید. مادر مریض شده بود. حسین کنار رختخواب مادرش نشست و دست او را در دست‌های کوچکش گرفت. گلویش از بغض می‌سوخت. هر بار که مادر سرفه می‌کرد، حسین سرش را بالا می‌آورد و با چشم‌های نگران به او خیره می‌شد.

ناگهان صدای جیک جیک گنجشک‌ها در اتاق پیچید. حسین از جا پرید و گفت: «می‌شنوی مادر؟ آن‌ها دارند برای تو آواز می‌خوانند. زودتر خوب شو!» مادر لب‌خند دل‌نشینی زد: «نگران من نباش. حالم خوب می‌شود.» بعد به استکان روی طاقچه اشاره کرد و گفت: «آن استکان را به من بده پسر.» حسین استکان را برداشت و به مادرش داد. با دقت به داروهای گیاهی متفاوتی که کنار هم چیده شده بودند، نگاه کرد و پرسید: «مادر ... از کجا می‌دانی که باید کدام دارو را بخوری؟»

مادر گفت: «طیب می‌گوید که باید کدام دارو را بخورم.» حسین کنج‌کاو شد. پرسید: «طیب از کجا می‌فهمد که باید به مریض چه دارویی بدهد؟»

مادر کمی فکر کرد و گفت: «او بعد از اینکه مریض را معاینه می‌کند، می‌فهمد که کدام دارو مناسب است. طیب‌ها با درس خواندن و تلاش این چیزها را می‌فهمند.»

حسین با هیجان گفت: «پس من هم درس می‌خوانم، طیب می‌شوم و حال مریض‌ها را خوب می‌کنم.» چشم‌های مادر از شادی برق زد. و حسین فکر کرد چشم‌های مادر مثل ستاره است؛ درست مثل اسمش.



با رسیدن بهار، درخت‌ها پر از شکوفه شده بودند. پرنده‌ها آواز می‌خواندند و ماهی‌های قرمز در حوض شنا می‌کردند.

حسین با برادر کوچکش محمود، در حیاط بازی می‌کرد. آن‌ها دنبال هم می‌دویدند و از ته دل می‌خندیدند. پدر در ایوان نشسته بود و از نگاه کردن به پسرهایش لذت می‌برد.

پدر گفت: «مراقب باشی زمین نخوری! حسین حواست به برادرت باشد.»

۳۰

داستان

شماره ۱۴ دی ۱۳۹۴



محمود در حالی که نفس نفس می‌زد، کنار حوض نشست: «خسته شدم از بس دویدم.» به ماهی‌ها اشاره کرد و پرسید: «حسین به نظرت ماهی‌ها خسته نمی‌شوند از اینکه همه‌اش دنبال هم حرکت می‌کنند؟ راستی چرا ماهی‌ها هیچ‌وقت استراحت نمی‌کنند؟»

حسین گفت: «ماهی‌ها هم مثل ما استراحت می‌کنند و می‌خوابند.»

محمود با تعجب گفت: «اما من هیچ‌وقت ندیدم که چشم‌هایشان را ببندند!»

حسین خندید: «وقتی اطرافشان تاریک و ساکت است با چشم‌های باز می‌خوابند.»

ابروهای محمود درهم رفت و گفت: «من که باورم نمی‌شود. اصلاً این چیزها را از کجا می‌دانی؟»

حسین گفت: «راست می‌گویم! این بار وقتی هوا تاریک شد، آن‌ها را بین.» و یاد خانهٔ استاد مساح افتاد. او در خانه‌اش حوض خیلی بزرگی داشت که پر از ماهی‌های قرمز بود. یکی از همان روزها استاد این را به حسین گفته بود.

محمود می‌خواست دوباره چیزی بپرسد، اما پدر به شانهٔ او زد و گفت: «پسرم برو داخل خانه. من با حسین کار دارم.» دست حسین را گرفت و به طرف در رفتند.

حسین پرسید: «کجا می‌رویم پدر؟»

پدر دستش را روی سر او کشید: «می‌دانی حسین ... من همیشه به تو و محمود

نگاه می‌کنم و می‌بینم تمام چیزهایی را که بلد هستی به او یاد می‌دهی. بعضی وقت‌ها چیزهایی می‌گویی که من هم بلد نیستم. تا امروز من هم نمی‌دانستم که ماهی‌ها با چشم‌های باز می‌خوانند.»

حسین گونه‌های سرخ شد: «بله. ماهی‌ها خیلی جالب هستند.

استاد مساح قبل از اینکه برود چیزهای زیادی دربارهٔ آن‌ها به من یاد داد.»

پدر نگاهش کرد. می‌دانست که حسین هرگز استاد مساح را فراموش نمی‌کند. به آرامی گفت: «می‌دانم که از رفتن استاد مساح ناراحت هستی، اما او هر چه را که از فلسفه و ریاضی می‌دانست به تو یاد داد. حالا باید پیش استاد دیگری بروی. شنیده‌ام استاد ناتلی تازه به بخارا آمده. او می‌تواند چیزهای زیادی به تو یاد بدهد. حالا به خانهٔ استاد ناتلی می‌رویم.»

حسین با رضایت لبخند زد و دنبال پدرش راه افتاد.



حسین چهارده ساله شده بود و از هر کدام از معلم‌های بخارا چیزی یاد گرفته بود. گاهی برای قدم‌زدن به بازار بخارا می‌رفت و به دکان‌ها نگاه می‌کرد. چشم‌هایش از شیطنت می‌درخشیدند، اما در ذهنش هزاران سؤال موج می‌زدند. همیشه یک چشمش دنبال فرفره و چشم دیگرش دنبال کتاب بود.

دکان‌دارها مشغول کار خود بودند. مردی الیاف پارچه‌ها را که در دیگی ریخته بود، روی اجاق گذاشته بود و با چوب بلندی آن‌ها را هم می‌زد تا رنگ بگیرند. در دکانی دیگر بوی ادویه و گیاهان خشک‌شده به مشام می‌رسید.

حسین همان طور که به بساط دستفروش‌ها نگاه می‌کرد، ناگهان کتاب **مابعدالطبیعهٔ فارابی** را دید. شگفت‌زده کتاب را برداشت و ورق زد. دستفروش گفت: «پسر جان این کتاب را بخر. خیلی ارزان است!»

حسین لب‌هایش را جمع کرد و گفت: «چهل بار کتاب **مابعدالطبیعهٔ ارسطو** را خوانده‌ام، اما چیزی از آن نفهمیدم.» دستفروش چشم‌هایش گرد شد: «آن کتاب برای سن تو خیلی سخت است پسر جان! حتماً خیلی باهوش هستی که به سراغ چنین کتابی رفته‌ای!»

حسین خندید: «نه! من فقط خیلی کنجکاو هستم و سؤال‌های زیادی ذهنم را مشغول می‌کنند.»

دستفروش گفت: «مطمئنم اگر یک بار این کتاب را بخوانی از آن سر درمی‌آوری. اصلاً اگر خوش‌ت نیامد آن را پس بده!» حسین با بی‌میلی کتاب را خرید. همان طور که قدم زنان به خانه بر می‌گشت، چند صفحه از آن را خواند و فهمید که دستفروش راست گفته است.

وقتی به خانه رسید، مادر سراسیمه به طرفش دوید: «حسین! حال پسر همسایه بد است. دارد می‌میرد!»

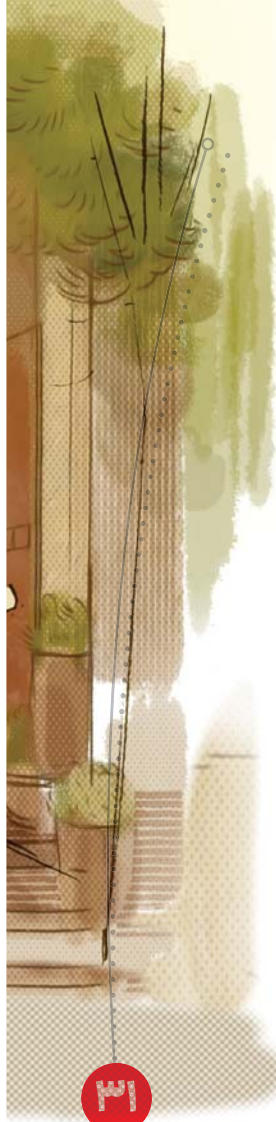
حسین بی‌آنکه چیزی بگوید با عجله به خانهٔ همسایه رفت. پسرک روی زمین خوابیده بود و ناله می‌کرد. صورتش هیچ رنگی نداشت. و لب‌هایش خشک شده بودند.

پدرش به استقبال حسین آمد و با نگرانی گفت: «به دادم برس! چند روز است که پسر من نمی‌تواند چیزی بخورد. زودتر کاری بکن!»

حسین دستش را روی پیشانی داغ پسرک گذاشت و گلویش را نگاه کرد. بعد، همان ترکیب‌هایی را که در دفترش نوشته بود، در یک استکان ریخت و به پسرک داد. پسرک دوباره ناله کرد. حسین به آرامی گفت: «ناراحت نباشید. هر روز دو وعده از این دارو به پسرتان بدهید. حتماً خوب می‌شود.» و به خانه برگشت.

چند روز بعد، حسین به صفحهٔ آخر کتاب **مابعدالطبیعه** رسید. باورش نمی‌شد که به این زودی کتاب را تمام کرده است. همان لحظه مادر وارد اتاق شد و با خوشحالی گفت: «حسین! باورت نمی‌شود که چه اتفاقی افتاده! پسر همسایه با همان دارویی که تو به او دادی، از مرگ نجات پیدا کرد.» لبخند عمیقی صورت حسین را پوشاند. او توانسته بود برای اولین بار حال انسان مریضی را خوب کند.

از آن روز به بعد، اسم حسین سر زبان‌ها افتاد و مردم به خاطر جد او که **سینا** نام داشت، به او لقب **ابوعلی سینا** را دادند.



۳۱

نوجوان

شماره ۴ دی ۱۳۹۴



زبان معیار

کمال شفیعی

یکی از ویژگی‌های شعر که مرز شعر با ترانه، شعر خردسال، شعرهای عامیانه (فولکلور) و لایبی‌ها را مشخص می‌کند، پیروی از «زبان معیار» است.

زبان معیار گونه‌ای نوشتاری یا گفتاری است که به عنوان الگوی زبان غالب در جامعه پذیرفته شده است و جدای از لهجه‌ها و گفتارهای رایج در جامعه قرار دارد، از زبان معیار در رسانه‌ها، کتاب‌های درسی و مطبوعات استفاده می‌شود. زبان معیار نه ارزش درسی بالایی دارد و نه یک گفتار بی‌ارزش است. بلکه به درست‌ترین روش و روان‌ترین حالت سعی دارد معنا را منتقل کند و عموماً توسط دانش‌آموختگان و افراد تحصیل‌کرده چه در نوشتن و چه در گفتار به کار گرفته می‌شود. از آن جایی که زبان معیار اعتبار جهانی بالایی دارد سایر گروه‌های اجتماعی سعی می‌کنند از آن تقلید کنند.

زبان معیار زبان نوشتار رسمی هر کشور است. در کشور ما زبان رسمی فارسی است که با آن شاعران بزرگ و شاعران و نویسندگان دست به آفرینش آثار ادبی می‌زنند. تمام نوشته‌های ادبی، اداری و رسمی باید به زبان معیار نوشته شوند. مثلاً تمام شعرهای فردوسی، سعدی، حافظ، سهراب سپهری و دیگر شاعران کشور، همه به زبان معیار سروده شده‌اند.

نکته مهم درباره زبان شعر معیار با دیگر شعرها در همین است. در واقع گویش‌ها، لهجه‌ها و شکسته‌نویسی‌هایی که در شعرها یا داستان‌ها وجود دارند، از زبان معیار پیروی نمی‌کنند؛ مانند این دوبیتی که به باباطاهر همدانی منسوب است:

جره بازی بُدم رفتَم به نخجیر
سیه دستی زده بر بال مو تیر

بُره غافل مَچَر در چشمه سارون
هر آن غافل چره غافل خوره تیر
این دوبیتی اگرچه شعر فارسی است، اما به زبان معیار سروده نشده است. بسیاری از شعرها در ادبیات ایران وجود دارند که با زبان عامیانه (فولکلوریک) سروده شده‌اند.

اما در شعر فارسی بیشترین آثار موفق شعرهایی هستند که به زبان معیار سروده شده‌اند. به عنوان نمونه چند شعر با زبان معیار را از شاعران گوناگون با هم می‌خوانیم:

به نام خداوند جان و خرد

کزین برتر اندیشه برنگذرد

(شاهنامه فردوسی)

بگذار تا مقابل روی تو بگذریم

دزدیده در شمایل خوب تو بنگریم

(سعدی)

اگر آن ترک شیرازی به دست آرد دل ما را

به خال هندویش بخشم سمرقند و بخارا را

(حافظ شیرازی)

خانه دوست کجاست

در فلق بود که پرسید سوار

آسمان مکشی کرد

رهگذر شاخه نوری که به لب داشت

به تاریکی شن‌ها بخشید

(سهراب سپهری)

سرودن شعر با زبان معیار در همه قالب‌های شعری، مانند سپید، آزاد، غزل، دوبیتی، رباعی و انواع دیگر شعرها وجود دارد. مولانا تمام «مثنوی» و «دیوان شمس» را با زبان معیار سروده است. هر شاعری برای یادگیری ابتدا باید بتواند شعرهایی به زبان معیار بگوید.

در شعر کودک هم که برای بچه‌های دوره ابتدایی گفته می‌شود، زبان معیار باید رعایت شود. مثلاً شعر «صددانه یاقوت» از استاد مصطفی رحماندوست که در کتاب درسی ابتدایی آمده است این گونه شروع می‌شود:

صد دانه یاقوت

دسته به دسته

با نظم و ترتیب یک‌جا نشسته

و ...

حالا با دانستن این راز شاعری می‌توانیم شعرهای بسیاری را که به زبان معیار سروده شده‌اند، بشناسیم. در شماره آینده درباره زبان محاوره و انواع آن با شما سخن خواهیم گفت.



خوب باشد ...»

گفتم: «شهید بلخی؟ اسمش را شنیده‌ام. خیلی قدیمی است. هم‌دوره رودکی است. ولی خُب این شاعر مگر چه حسنی دارد؟» مامان آه کشید و گفت: «خدا پدرم را بیامزد، همیشه به ما می‌گفت ادب چیز خوبی است. همیشه به دیگران احترام بگذارید و خوش‌رو و خوش‌زبان باشید، چون ادب و خوش‌اخلاقی، لشکر و سپاه هر کسی است. بعد این شعر شهید بلخی را می‌خواند:

با ادب را ادب سپاه پس است

بی ادب با هزار کس تنه‌است»

گفتم: «آفرین مامان! همین درست است. چه خوب گفتی. اصلاً همین موضوع ادب را بهانه می‌کنم و در مورد شهید بلخی می‌نویسم.»

بابا با تعجب گفت: «سپاه ادب! چه کشف جالبی! چه مضمون خوبی! تا حالا نشنیده بودم.» مامان گفت: «در جایی خواندم که او اولین کسی است که غزل گفته است؛ مثل این غزل:

مرا به جان تو سوگند صعب سوگندی

که هرگز از تو نگردم نه بشنوم پندی ...

شنیده‌ام که بهشت آن کسی تواند یافت

که آرزو برساند به آرزومندی»

بابا خندید و گفت: «این هم خیلی جالب

است! چقدر راحت هم گفته! معلوم است

که شاعری بزرگ و باکلاسی بوده.»

مامان گفت: «حیف که از او خیلی

شعر نمانده. تنها حدود صد بیت شعر

از او به یادگار مانده.»

بابا گفت: «مثل همه شاعرهای آن

دوره. مثلاً می‌گویند رودکی صد هزار بیت

سروده، اما فقط هزار بیت از آن همه شعر

مانده! واقعاً جای افسوس دارد. ابوالحسن شهیدبن

حسین بلخی. شاعر، دانشمند، فیلسوف و استاد خوش‌نویسی قرن چهارم هجری. معروف به «شهید بلخی». این شاعر هم‌دوره رودکی بود و با او دوستی داشت. بعضی گفته‌اند شغل او کتاب‌فروشی بود. گویا چند کتاب هم نوشته که امروز اثری از آن‌ها نیست. در مورد یک کتاب معروف او پژوهشگران زیادی سخن گفته‌اند. کتابی فلسفی است که در آن انواع لذت‌ها را تقسیم‌بندی کرده است. از شعرهای او حدود صد بیت بیشتر نمانده است، ولی همین شعرهای اندک عمق و وسعت دانایی او را نشان می‌دهند. رودکی در مرگ او مرثیه‌ای گفته و خرد و دانش او را ستوده است:

کاروان شهید رفت از پیش

و این ما رفته گیر و می‌اندیش

از شمار دو چشم یک تن کم

وز شمار خرد هزاران بیش

او شاه سامانی، نصر بن احمد سامانی و محمد بن احمد

جیهانی را مدح گفته است. تاریخ وفات او سال ۳۲۵ هجری

قمری است. این شعر کوتاه او معروف است:

اگر غم را چو آتش دود بودی

جهان تاریک بودی جاودانه

در این گیتی سراسر گر بگردی

خردمندی نیایی شادمانه



محمود رهشایه

بی ادب تنه‌است!

آشنایی با شهید بلخی، شاعر عصر رودکی

به بابا گفتم: «خانم رسولی، معلم ادبیات ما، گفته درباره یکی از شاعران قدیمی تحقیق کنیم. می‌دانید؟ خیلی مهم است. می‌خواهد نمره انشای ما را بر اساس همین تحقیق بدهد.» بابا گفت: «خُب توی گوگل جست‌وجو کن. حتماً پیدا می‌کنی.»

گفتم: «بابا جان این کار را کردم، ولی دلم می‌خواهد مقداری هم از خودم باشد. خیلی هم تکراری نباشد. البته چگونه نوشتن هم مهم است.»

بابا با بی‌حوصلگی گفت: «چه می‌دانم مولوی، رودکی، فردوسی یا سعدی. خُب همه این‌ها شاعران قدیمی هستند. اما اگر یک نکته برجسته‌ای از یک شاعر پیدا کنی و آن را موضوع اصلی تحقیقت قرار بدهی خیلی خوب می‌شود.»

مامان که مشغول آشپزی بود گفت: «فکر کنم شهید بلخی

پول خرج کردن کاری ساده و لذت بخش است، اما اگر نتوانیم مدیریت مالی شخصی داشته باشیم، خیلی زود پول هایمان تمام می شوند و با معضلاتی روبه رو می شویم. مدیریت مالی شخصی به شکل ساده، یعنی شناخت درستی از میزان درآمدهای خود به دست آوریم و از آن ها برای گذران زندگی روزمره و برنامه ریزی برای آینده بیشترین بهره را ببریم.

مهارت مدیریت مالی در واقع همان برنامه ریزی برای رسیدن به هدف های مالی و مدیریت هزینه هاست و وجود آن در زندگی هر شخص لازم و ضروری است. این مهارتی نیست که فقط آدم بزرگ ها به آن نیاز داشته باشند. آشنایی با این مهارت در نوجوانی به ما کمک می کند، از همین حالا مسیر زندگی اقتصادی خود را بهتر انتخاب کنیم.

بودجه بندی

مدیریت مالی مجموعه ای از فعالیت هاست که از مهم ترین آن ها «بودجه بندی» است. بودجه بندی از اصول مهم و ابزار ضروری مدیریت مالی شخصی است. بودجه بندی برنامه ریزی برای خرج کردن درست براساس درآمد و تنظیم هزینه های برآورد شده طی یک دوره زمانی مشخص است. در بودجه بندی اینکه چقدر پول داریم مهم نیست، این بودجه می تواند حتی پول تو جیبی ماهانه یا هفتگی ما باشد. اگر بخواهیم ساده تر بگوییم، بودجه بندی اولین قدم در مدیریت مالی است و به این معنی که ببینیم چقدر پول داریم و این پول را چگونه و در چه راه هایی باید هزینه کنیم. با بودجه بندی است که می توانید حساب شده تر خرج کنید. یعنی هزینه ها را اولویت بندی کنید. بفهمید کدام دسته از هزینه هایی که پیش بینی می کنید، جزو نیازهای ضروری شماس و کدام دسته هزینه کردهای اضافی و یا تفریحی است که در موقعیت هایی می توان آن ها را حذف یا تعدیل کرد.

برای بودجه بندی چه باید کرد؟

برای این کار چه بهتر که از تمام درآمد و مخارجتان فرضاً در طول یک ماه فهرستی کامل تهیه کنید. باید تمام هزینه کردها را بنویسید؛ وقتی فهرستان تکمیل شد، وقت آن است که به بررسی آن بنشینید. چه چیزهایی را لازم بود بخرید و در مقابل چه چیزهایی را می شد نخرید؟ کجاها می شود با صرفه جویی، از هزینه کم کنید؟ و ...

بعد نوبت آن است که در برنامه ریزی جدید هزینه هایتان را رتبه بندی و اولویت ها را شناسایی کنید معلوم است که باید هزینه های اصلی و نیازهای ضروری را در اولویت قرار دهید. همان طور که می دانید، در این مرحله تفکیک نیازها و خواسته ها و تشخیص آن ها بسیار اهمیت دارد. معلوم است که تهیه غذا به خرید یک بازی جدید یا یک وسیله آرایه ای (دکوری) و تزئینی اولویت دارد. و معلوم است که در صورت لزوم باید خرید وسیله دکوری را کنار بگذارید.

می بینید که با انجام این کار، یعنی بودجه بندی درست و رعایت آن، در حقیقت علاوه بر مدیریت پول ها، مدیریت

ادارهٔ جیب

حسین امینی پویا

رفتارهای مصرفی خود را هم در دست دارید و می توانید آن ها را به خوبی مدیریت کنید.

بله بودجه بندی به ما امکان می دهد که به طور کامل از دخل و خرج خود مطلع باشیم و آن را مدیریت کنیم. برای موفقیت در این راه باید چند نکته مهم دیگر را رعایت کنیم:

پرهیز از خرید هیجانی

احتمالاً برایتان پیش آمده است که وارد یک مرکز خرید شده باشید و چیزی در ویترین مغازه های چشمتان را گرفته باشد و قبل از اینکه فکر کنید که چقدر به آن نیاز دارید، آن را بخرید. این نوع خریدها، خریدهای هیجانی نام دارند؛ خریدی که بعد از آن غالباً پشیمان می شوید و خودتان را سرزنش می کنید که چرا این کار را کردید. برای پرهیز از این کار باید یاد بگیریم جو زده نشویم. قبل از هر خریدی از خودمان بپرسیم: «آیا واقعاً به آن نیاز داریم یا نه؟» باید بکوشیم به این شیوه عادت کنیم.

بدون داشتن فهرست خرید به بازار نروید

خوب است بدانید بازار چه (پاساژ) گردی، هیجان لحظه‌ای، کمبود خواب و حتی افسردگی از مهم‌ترین دلایل خریدهای غیر ضروری هستند. شاید حواستان نباشد، اما همه این‌ها به‌طور ناخودآگاه شما را به خرید تشویق می‌کنند. در این موارد راه حل آن است که اولاً بدون داشتن فهرست خرید به بازار نروید. ثانیاً تا می‌توانید تماشای ویتترین وسوسه‌انگیز مغازه‌ها را بگذارید و بگذرید. این گونه است که کمتر مغلوب وسوسه تبلیغات و زرق و برق ویتترین مغازه‌ها می‌شوید؛ به‌خصوص که می‌دانید برخی از فروشندگان با مهارتی که دارند افراد را به‌راحتی به دام می‌اندازند. بی‌جهت نیست که توصیه شده است جز موارد ضروری و لازم، برای خرید به بازار نروید.

به‌علاوه بدانید بسیاری از چیزهای را می‌توان به‌جای خرید امانت گرفت؛ چیزهایی مانند کتاب و ابزار از آن جمله‌اند. با این کار نه بیهوده فضایی در خانه اشغال شده است و نه هزینه‌ای پرداخته‌اید. به نزدیک‌ترین کتابخانه محل بروید، در آن عضو شوید و از کتاب‌های آن استفاده کنید. در مورد ابزار نیز همین‌طور. می‌شود از کسی یا جایی آن‌ها را امانت گرفت یا آن‌ها را کرایه کرد. البته اگر به وسیله‌ای به‌طور مدام و برای مدتی طولانی نیاز دارید، چه بهتر که آن را بخرید. اما اگر با یکی دوبار استفاده دیگر به آن ابزار نیاز ندارید، لزومی ندارد که برای آن هزینه کنید. امانت گرفتن از دوست یا فامیل و یا اجازه آن بهترین کار است و به اقتصاد خانواده نیز کمک می‌کند. هنگامی که تب خرید محصولی بالا گرفته است، دست نگه‌دارید و صبر کنید. وقتی باگذشت زمانی کوتاه این تب و تاب فروکش کرد می‌توانید همان محصول را باقیمت پایین‌تری بخرید.

آداب مصرف را یاد بگیرید

یکی از بهترین عادت‌ها که به اقتصاد خانواده کمک بزرگی می‌کند، صرفه‌جویی و پرهیز از اسراف است. منظورم از صرفه‌جویی کم‌مصرف کردن نیست، بلکه درست مصرف کردن است. اینکه وقتی در منزل تنها باشیم، چه ضرورتی دارد لوسترها و چراغ‌های اضافی روشن باشند؟ و اینکه مگر درست است با وجود چندین دست لباس داخل کمد، باز هم سرمایه به فکر خرید لباس جدیدی باشیم؟! یا وقتی تلویزیون برنامه مناسب و دلخواه‌مان را ندارد، چه نیازی است که روشن باشد؟ تا به‌حال به مبلغ قبضه‌های خانه توجه کرده‌اید؟ به هزینه اینترنت چطور؟ گاهی بدون توجه به هزینه‌ها، ساعت‌ها در صفحه‌های شبکه‌های مجازی بی‌هدف پرسه می‌زنیم و وقت می‌گذرانیم و به پولی که برای آن پرداخت می‌شود توجه نداریم. مصرف برق و گاز و آب هم که جای خود دارد. مدیریت این‌ها به مدیریت مالی خانواده کمک می‌کند.

تا حد ممکن سعی کنید پولی قرض نگیرید. قرض کردن به‌سادگی برنامه‌ریزی‌هایتان را در مورد مدیریت هزینه‌ها به هم می‌ریزد. به جای نو کردن وسایل خراب تعمیرشان کنید. با این کار تا حد زیادی در هزینه‌های خانواده صرفه‌جویی می‌کنید. راه‌های دیگر نیز وجود دارند که خود می‌توانید کشفشان کنید. می‌بینید که باید عاقلانه خرج کرد؟ به این راهبردهای کلی «عقل معاش» می‌گویند. یعنی توانایی تدبیر عاقلانه زندگی، حذف هزینه‌های زائد از زندگی، و سالم‌تر و آرام‌تر به زندگی ادامه‌دادن حاصل این تدابیر است.



یک راه دیگر آن است که برای چنین خریدهایی، به‌خصوص اگر جنس گران‌قیمتی هم باشد، یاد بگیریم چند روز دست نگه داریم و به آن فکر کنیم. اگر بعد از چند روز هنوز هم احساس کردیم واقعاً به آن نیاز داریم و به دردمان می‌خورد، آن وقت است که می‌توانیم تصمیم درستی بگیریم. توصیه ما آن است که در این گونه موارد نظر کسانی را جویا شویم که قبلاً آن کالا را خریده‌اند. اگر در نهایت به این نتیجه رسیدیم که آن را بخریم، سعی کنیم باز با جست‌وجو پایین‌ترین قیمت را پیدا کنیم.

بدانید خرید کالاهایی که به آن‌ها نیاز ندارید، هر چند خریدهای کوچکی باشند، به‌راحتی می‌توانند برنامه‌ریزی مالی‌تان را خراب کنند. همین‌جا نکته مهمی را باید گوشزد کنیم: در مدیریت اقتصادی توجه به خرج‌های کوچک اهمیت بیشتری دارد؛ همان‌ها که به چشم نمی‌آیند. به‌قولی: «باید از پول خرده‌ها مواظبت نمود و گر نه اسکناس‌های درشت خودشان مواظب خودشان هستند.»



شهر کله‌پوک‌ها

مجید ملا محمدی

نویسگر: سید میثم موسوی



در قسمت‌های قبل خواندیم که:
زمان قدیم بود. مردم سوار
بر اسب و الاغ و شتر، به
این سو و آن سو می‌رفتند.
چهارگوش خان پسر میرزا
قلندر خان، مردی تنبل بود. به
قول خودش به او چهارگوش خان
می‌گفتند، چون انگار به جای دو
گوش چهار گوش داشت. یعنی گوش‌هایش
برای شنیدن حرف آدم‌ها و فضولی در کار
آن‌ها، خیلی تیز بود. او بی‌کار و بی‌خیال، در
محله‌های شهر پرسه می‌زد و هر بار برایش اتفاقی
می‌افتاد... چهارگوش خان عصا به دست داشت و
خمیده‌خمیده راه می‌رفت. دور سر و کمرش
را با پارچه کلفتی بسته بود. مردم کوچه و
بازار زل‌زل نگاهش می‌کردند. مردی قد بلند
که او را می‌شناخت، با لبخندی خشک و
زمخت پرسید: «چی شده مرد؟ چه بلایی
به سرت آمده؟»

چهارگوش خان با صدایی ترس‌زده گفت:
«سرم منگ است و کمرم صاف نمی‌شود. پاهایم هم
دیگر توان راه رفتن ندارند!»

پیرمردی که کنار مرد قدبلند بود گفت: «خب خودت را به
حکیم نشان بده!»

چهارگوش خان گفت: «چه فایده دارد؟! شنیده‌ام یک بیماری
آمده و به‌زودی همه مردم شهر کله‌پوک و پیر می‌شوند و مجبور
خواهند شد دولادولا راه بروند. پیرمرد دست در جیب قبای خود
کرد. سکه‌ای درآورد و کف دست او گذاشت و ملایم و مهربان
گفت: «با این پول پیش حکیم شهر برو تا درمانت کند. بگو برای
مغزت هم فکری یکنند.»

چهارگوش خـوان با همان حالت به راه خود ادامه داد. بعد وارد
مسجد شهر شد. با نگاهی پُر ذلت به خادم پیر مسجد گفت:
«دیدی چه به روزم آمد؟ بیچاره شدم! کله‌ام پوک و کمرم کج
شده است!»

خادم پیر مسجد سوی او چشم تنگ کرد و گفت: «مگر مجبور

بودی با این حال و روز به مسجد بیایی؟!»
چهارگوش خان گفت: «آمده‌ام به مردم خبر مهمی
بدهم.»

خادم پیر با تعجب پرسید: «چه خبری؟!»
چهارگوش خان بیخ دیوار مسجد پشت یک ستون نشست و در
حالی که آه و ناله می‌کرد جواب داد: «می‌گویند بیماری عجیب
و غریبی در شهر پیدا شده که به‌زودی همه مردم کله‌پوک و پیر
می‌شوند و با کمر خم شده، دولادولا راه می‌روند؛ درست مثل
من!»

خادم پیر دو دستی بر سر خود زد و گفت: «ای وای چه خاکی
به سرمان شد!»
بعد دستی به کمر خود گذاشت و گفت: «پس بگو چرا صبح
امروز کمر درد گرفتم.»

امام علی (ع) فرموده‌اند:
از دوستی با دروغ‌گو پرهیز که
به سراب می‌ماند. دور را به تو نزدیک
و نزدیک را به تو دور می‌کند.

منبع: حکمت ۳۸ نهج البلاغه



صدای هیاهوی زن‌ها از پشت پرده بلند شد. یک نفر از خادم پیر پرسید: «چرا دولادولا راه می‌روی؟!» او به دور و اطراف خود نگاه کرد و گفت: «آن مرد، همان که پشت آن ستون است، او به من گفت که یک بیماری آمده است و همه دولادولا راه خواهند رفت.» سرها به سمت ستون چرخید. چهارگوش‌خان با لرزشی که در دست و پا و بدنش پیدا شده بود، از جا برخاست و تصمیم به فرار گرفت. مرد تنومندی که موهای سیاهش دور سرش ریخته بود داد زد: «کدام مرد؟ نشانم بده ببینم کجاست؟!» مردها به سمت ستون راه افتادند. چهارگوش‌خان دوتا پا داشت دو تا قرض گرفت. فلنگ را بست و مثل شبی غیش زد.

بعد سلاته‌سلاته رفت روی یک سکو نشست و لب غصه به دندان گرفت. چهارگوش‌خان که غرق در شوق بود گفت: «چه خنده‌دار و دیدنی می‌شود وقتی مردم یک شهر همگی کله‌پوک بشوند و دولادولا راه بروند! خیلی خنده‌دار می‌شود!» خیلی زود مسجد لبالب پر شد. مردم نماز جماعت خواندند. بعد از نماز، خادم پیر که دور سرش را با پارچه‌ای بسته بود، پرید وسط جمعیت و داد زد: «ای دادا! ای بیدادا! کمرم چرا خم شده؟ من دیگر نمی‌توانم راست و درست راه بروم!» مردها نه‌چ‌کنان دور او جمع شدند. خادم پیر با کمر خم دو سه قدمی دولادولا راه رفت. مردها حیرت کردند. چهارگوش‌خان با خودش گفت: «عجب دروغ‌شاخ‌داری گفتم! خدا به خیر بگذراند.»



مناظره

سمیرا اسکندربور

تصویرگر: سید منیم موسوی

علی کلاسور را زد پشت سینا و گفت: «آگه اشکان سه پیچ گیر داد بهت، کم نیاری ها!... بحث را پاس بده به من.» سینا به تأیید سری تکان داد و نگاهی به میثم کرد. گفت: «تو چی؟ آماده‌ای نه؟»

میثم که دو دستش را توی جیب‌های شلوارش تکیه داده بود، سینه‌اش را صاف کرد و باد به غیغیش انداخت: «خیال میالت راحت! من از تویی که تازه از دیشب نشستی این کتاب رو خوندی بیشتر می‌دونم.»

بعد هم یک خنده کجکی کرد و با اعتمادبه‌نفس یک‌لنگه پا به دیوار راهروی مدرسه تکیه داد. سینا چشم‌هایش گرد شد. با آرنج سقلمه‌ای به سینه میثم زد و گفت: «یعنی کتاب رو نخوندی؟! میثم بدون اینکه چیزی بگوید پوزخندی زد و از گوشه چشم به سینا خیره شد. سینا این بار بلندتر گفت: «حتی یه بار؟»

علی وقتی دید میثم، سینا را زده کنار و بی‌خیال آدامس می‌جود، گفت: «بگو میثم... موضوع چیه؟»

میثم لب‌ولولوجه‌اش را چرخاند و رو به هر دوی آن‌ها کرد: «آخه تو می‌دونی من هر روز چند ساعت دارم توی فجازی می‌چرخم؟ عمرا به پای من برسی. همه این کتاب‌هایی که تو می‌خونی رو من از برم.»

علی دستش را کوباند به پیشانی خودش و زیر لب خودخوری کرد: «عه عه... ای داد بیداد! سینا با تعجب پشت حرف علی را گرفت: «عجب!... بابا ما روی تو حساب کرده بودیم ها!!!!»

میثم کف دو دستش را تخت شانه‌های علی و سینا تکیه داد. بعد مثل کسی که برای بار چندم قهرمان المپیاد جهانی شطرنج شده، با صدای محکم گفت: «حالا ببینید چطوری همه‌اشون رو خودم کیش‌ومات می‌کنم.» علی و سینا هاج و واج نگاهش می‌کردند که در اتاق باز شد و آقای خسروی بیرون آمد. عینکش را بالای بینیش نشاند و با سر به آن‌ها اشاره کرد: «گروه مغزهای ماورایی شما یید؟»

علی رفت جلو و اعلام کرد: «بله آقا... گروه سریع‌تر از فکر هم ته راهرو ایستادن. صداشون بزنم؟»

دو گروه قبلی از اتاق بیرون آمدند و از آنجا دور شدند. آقای خسروی با خودکار توی دستش به داخل اتاق اشاره کرد و گفت: «نه لازم نیست. شما برید آماده بشید، خودم صداشون می‌زنم.»

علی جلوتر از سینا و میثم وارد اتاق شد. وقتی گروه سریع‌تر از فکر همراه آقای خسروی به داخل اتاق رفتند صدای بستن در توی راهرو پیچید. هر از گاهی که کسی از حیاط وارد راهروی مدرسه می‌شد، سرمای هوا هوهوکنان از

پله‌های دو طرف راهرو بالا می‌رفت. صدای همه‌په پسرها از درز شیشه‌های در شنیده می‌شد و نمی‌شد: «بزن به من... بابا چی کار می‌کنی؟ شوت کن شوت کن...» بعد از صدای سوت ممتد پایان بازی فوتبال، صدای نخرانیده ناظم سکوت راهرو را شکست: «مگه بهت نمی‌گم اینجا مناظره است؟! برو حیاط! پسر با جثه لاغراندومی که داشت ناله کرد: «آخ آخ... باشه آقا می‌رم... فقط گوشم رو ول کن...»

عقربه ساعت یک دور دایره زمان را چرخید تا اینکه در اتاق مناظره باز شد. گرمای اتاق باعجله به فضای راهرو ریخت.

را سوزاند. علی از چند قدمی آن‌ها داد زد: «سینا! الکی وقتت رو تلف نکن. همه چیز تموم شد. به خاطر این آقا باختیم!»

صدای علی چنان روی باختیم لنگر انداخت که سینا یک طرف صورتش جمع شد و نگاه معناداری به میثم کرد. میثم آمد چیزی بگوید که سینا رویش را برگرداند و رفت. علی موقع رفتن، کتاب توی دستش را گذاشت لب نرده‌های در راهرو و گفت: «لااقل یک بار هم که شده بخونش ببین چیزایی که این تو هست، توی فجاری مجازی هم هست یا نه...»

علی و سینا که از راهرو بیرون رفتند، همه‌جا ساکت ساکت شد. دیگر هیچ گروهی هم برای منظره نبود.

میثم تنها رو به راهروی خلوت ایستاده بود و همه تصویرها و فیلم‌هایی را که دیده بود، در ذهنش مرور کرد. وقتی خواست کوله‌پشتی‌اش را بردارد، چشمش به جلد کتاب افتاد که لای نرده‌های در، با نرمه باد، برایش دست تکان می‌داد. آهسته به سمت کتاب رفت. با تردید آن را برداشت، باز کرد و چند صفحه ورق زد. یک‌دفعه جمله‌ای را دید که اشکان توی منظره دائم تکرار می‌کرد. با یک نگاه گذرا صفحه به صفحه توی کتاب چرخید. با دیدن صفحه‌ای از کتاب یاد سؤالی افتاد که چند ماه پیش توی ذهنش افتاده بود و هر قدر فکر کرد نتوانست به خودش جواب بدهد.

کتاب را به پشت برگرداند و پشت جلد آن را نگاه کرد. رنگ قرمز براق پشت جلد کتاب تالگوی خاصی روی کلمات می‌انداخت. کمی تابش داد و جمله را خواند: «دلی که در آن اثری از دانش نباشد، مثل خانه ویرانی است که آبادکننده‌ای ندارد» (امام محمدباقر علیه‌السلام)^۱ گوشه لبش را گزید و بعد نفس عمیقی کشید. کتاب را در کوله‌پشتی‌اش گذاشت و مصمم از سالن دور شد.

صورت‌های خندان گروه سریع‌تر از فکر وسط چارچوب در اتاق نمایان شد. یکی از آن‌ها با خوش حالی زد به شانه اشکان و گفت: «باریکلا بابا... کیف کردم!»

پشت سرشان سینا از اتاق بیرون آمد. با چشم‌های از عصبانیت قرمز شده‌اش گروه سریع‌تر از فکر را تا آخر راهرو دنبال کرد. علی طعنه‌زنان از کنارش عبور کرد.

وقتی میثم نزدیک شد، سینا با غیظ نگاهی به او کرد و گفت: «این بود فجاریتون آقای دانشمند؟! میثم دست از پا درازتر سرش را بلند کرد. نفس گرم سینا صورت سردش

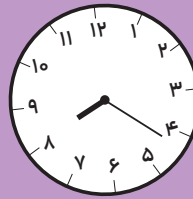


۲

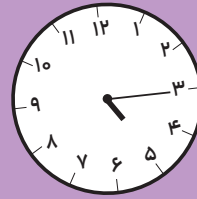


آیا می‌توانید در مدت هشت ثانیه تعداد سوراخ‌های این لباس را حدس بزنید؟

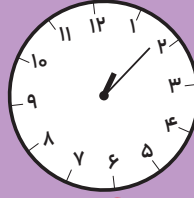
عقربه‌های ساعت بعدی را رسم کنید.



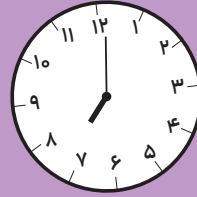
۱



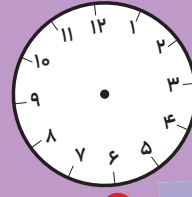
۲



۳



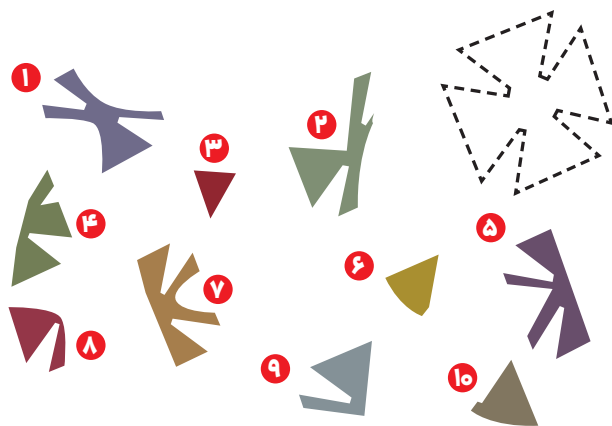
۴



۵

نومشی
ذهن

۴



از میان این ۱۰ گزینه، چهار قطعه تصویر بالا را تشکیل می‌دهند. آیا می‌توانید چهار قطعه درست را انتخاب کنید؟

از این هفت جفت کفش یک جفت با بقیه جور نیست. آیا می‌توانید در مدت شش ثانیه آن را تشخیص دهید؟

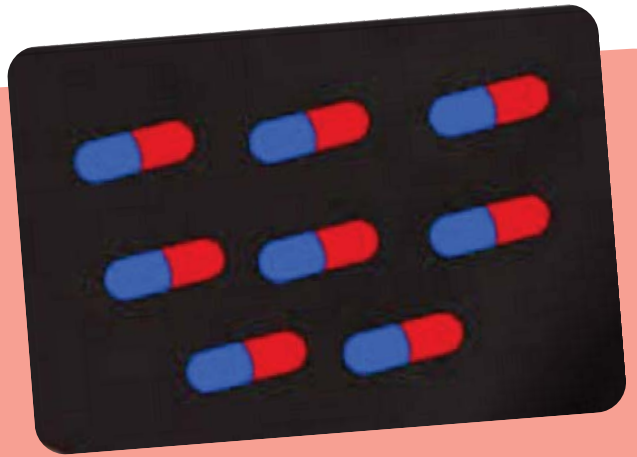


۴۰

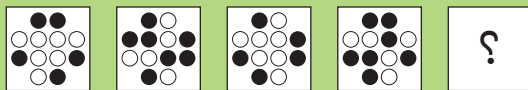
توجه!

شماره ۳۰ دی ۱۴۰۳

۳



هشت عدد قرص هم‌رنگ و هم‌اندازه داریم. یکی از آن‌ها اندکی سنگین‌تر و سمی است. آیا می‌توانید در دو نوبت وزن کردن قرص‌ها قرص سمی را تشخیص دهید؟



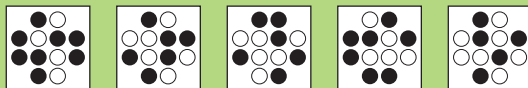
الف

ب

ج

د

ه



۴۱

با توجه به دایره‌های سیاه، کدام یک از گزینه‌های الف، ب، ج، د، ه را باید جای علامت سوال قرار دهید؟
توجه: علامت سؤالی وجود ندارد! الف تا ه هم نداریم.

نوجوان

شماره ۴ دی ۱۳۹۴



عددهای نوشته‌شده در بیرون از این جدول را که از هر کدام فقط یک بار باید استفاده کنید، طوری در جدول جاسازی کنید که تساوی‌های سه ردیف افقی و عمودی را به دست آورید.

۱ ۲ ۳ ۵
۶ ۷ ۸ ۹

	-	۴	X		=	۲۴
+		X		-		
	+		X		=	۲۰
X		-		+		
	-		+		=	۹
=		=		=		
۴۵		۳۳		۱۱		



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.

وقتی فعالیت‌های بدنی زیان‌آور می‌شود

ورزشی

مهدی زارعی

هرچند ورزش فایده‌های زیادی برای بدن دارد، اما گاهی باید جلوی خودمان را بگیریم و از تمرین‌های شدید ورزشی خودداری کنیم. اما چه زمانی ورزش کردن، به جای فایده، به حال ما ضرر دارد؟

ورزش و بیماری؛ ورزش کنیم یا نه؟!

گاهی آماده ورزش شده‌ایم، اما از طرفی هم بیمار هستیم. در این شرایط چه باید کرد؟ باید ورزش کرد یا استراحت؟ اصلاً چه وقت‌هایی نباید ورزش کنیم؟!

در پاسخ باید گفت ورزش بیش از حد افراد بیمار می‌تواند ماده‌ای را در بدن تولید کند که سبب ایجاد فشار عصبی (استرس) می‌شود. این ماده گلبول‌های سفید بدن را از بین می‌برد و طول مدت بیماری را افزایش می‌دهد. بنابراین وقتی تب دارید، بهتر است ورزش نکنید! زیرا تب نشانه وجود عفونت در بدن و مبارزه بدن با آن عفونت است. به علاوه با ورزش کردن تنها دمای بدن را بالا می‌برید و مشکلات بعد از آن شروع خواهند شد. ورزش کردن در شرایط بیماری سبب می‌شود که فشار بیشتری به سلول‌ها وارد شود و همین موضوع ممکن است به سلول‌ها آسیب برساند. پس اگر در دوران بیماری تصمیم گرفتید ورزش کنید، بکوشید فقط پیاده‌روی‌های آرام انجام دهید تا آمادگی بدنتان حفظ شود، نه اینکه به مایه‌چه‌ها و عضله‌های قلبتان فشار بیاید.

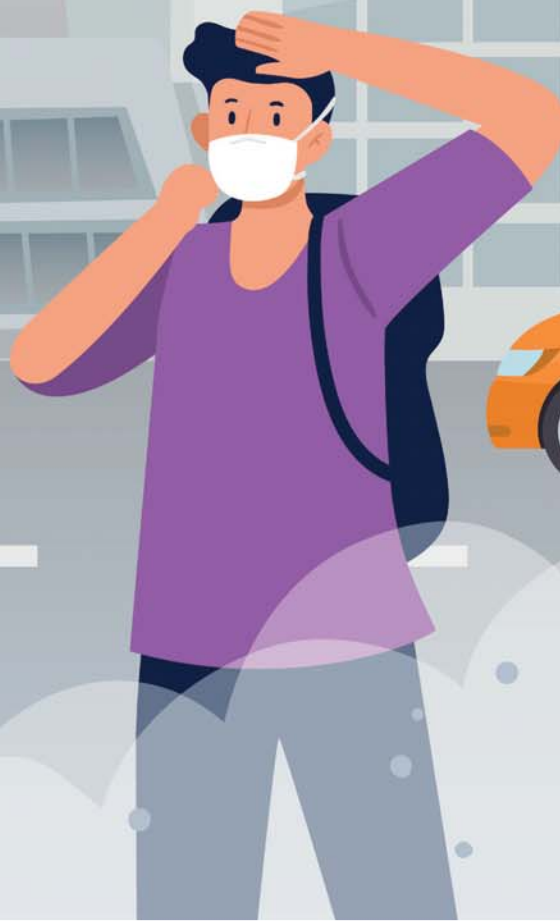
۴۲

نوجوان

شماره ۱۴ دی ۱۴۰۳

نکته مهم

اگر تا قبل از بیماری برنامه منظمی برای تمرین و ورزش داشته‌اید، نگران نباشید! با چند روز تمرین نکردن و استراحت، آمادگی بدنی‌تان را از دست نمی‌دهید. البته نباید بعد از آن تنبلی کنید و به بهانه اینکه تازه بیماری‌تان خوب شده است، از ورزش خودداری کنید.



ورزش در هوای آلوده؛ مفید یا مضر؟

وقتی هوا گرم می‌شود، در استان‌هایی مثل خوزستان، عموماً با معضل ریزگردها مواجه هستیم. هنگام سرمای هوا نیز تقریباً تمام استان‌های کشورمان از آلودگی هوا رنج می‌برند. شاید شما هم این تجربه را داشته‌اید که در روزهای آخر پاییز یا اوایل زمستان تصمیم گرفته‌اید در هوای آزاد ورزش کنید و خیلی‌ها به شما گفته‌اند: «در این هوا ورزش کردن ضرر دارد! ورزش نکنید!» اما راستی به نظر شما در این شرایط ورزش کردن بیشتر فایده دارد یا ضرر؟! بهتر است به توصیه‌های زیر عمل کنید:

از آنجا که ورزش فایده‌های فراوانی دارد، هیچ‌گاه به طور کامل تمرین‌های خود را کنار نگذارید؛ مگر اینکه پزشک به شما دستور توقف داده باشد. تحقیقات نشان داده‌اند مزایای طولانی مدت ورزش منظم، خطرات ناشی از آلودگی هوا را کاهش می‌دهد. می‌بینید که هیچ چیزی ورزش کردن به صورت منظم را تعطیل نمی‌کند؛ نه سرما، نه آلودگی هوا و نه بیماری!

اگر تنگی نفس، دیابت یا بیماری دیگری دارید، با پزشک خود در مورد اینکه چه زمانی برای ورزش کردن مناسب است مشورت کنید.

از فعالیت فیزیکی در فضای باز اجتناب کنید و فعالیت‌های روزانه خود را به محیط داخلی انتقال دهید؛ مخصوصاً در روزهای آلودگی بیش‌ازحد هوا. نرمش‌های کششی، حرکات تعادلی و تمرین‌های مربوط به شکم را به راحتی می‌توان در هر محیطی انجام داد؛ بدون اینکه نیاز باشد برای انجام آن‌ها وارد فضای باز شوید.

آلودگی هوا نزدیک ظهر و بعدازظهر (تقریباً بین ۱۱ صبح تا ۶ بعد از ظهر) در بالاترین سطح قرار دارد. بنابراین سعی کنید در طول این‌گونه روزها زمان دیگری را برای ورزش در فضای باز انتخاب کنید؛ مثلاً صبح‌های زود یا هنگام شب.

ورزش در ماه رمضان؛ کی و چگونه؟

یکی دیگر از زمان‌هایی که برای ورزش کردن در آن باید دقت فراوانی کنید، ماه رمضان است که چند هفته‌ای بیشتر تا رسیدن آن نمانده است. با توجه به اینکه بدنمان هنگام ورزش به آب نیاز دارد، در ماه رمضان و زمانی که روزه هستیم، باید به اندازه کافی استراحت کنیم تا انرژی بدن به هدر نرود. البته نباید فکر کنید که در ماه رمضان نمی‌توان ورزش کرد! بعد از اذان و زمانی که افطار کردید، باید یک ساعت صبر کنید. اگر افطار سبکی انجام داده باشید، نوشیدنی‌ها و غذاهایی که خورده‌اید هضم می‌شوند و می‌توانید پس از آن ورزش کنید. یادتان نرود که باید افطار سبکی داشته باشید و بعد از ورزش، شامی پرکالری بخورید.

بعد از آن هم تا زمان فرا رسیدن سحری، تا می‌توانید آب و سایر مایعات را بنوشید. نوشیدن مایعات بسیار مهم است. حتی اگر ورزش هم نکرده باشید، در ایام ماه رمضان باید بین ساعت‌های افطار تا سحری، به اندازه نیاز کل روزتان مایعات مصرف کنید.

۱۳

۹

۵

۱

۱ دی

روز ولادت حضرت زهرا (س) و روزی است که دنیا پر از نور و مهربانی شد. حضرت زهرا بانویی با قلبی از جنس محبت و دست‌هایی پر از ایثار بودند که بهترین الگو برای همه ما نوجوانان هستند. روز زن به یاد ایشان، فرصتی است تا قدر مادری و مهربانی‌های زنان را بیشتر بدانیم؛ زنانی که مثل حضرت زهرا (س)، با عشق و فداکاری دنیا را جای بهتری می‌کنند.

۵ دی

روز ولادت حضرت عیسی (ع) و لحظه‌ای است که نور محبت و آرامش در دل جهانیان تابید. ایشان با پیام صلح و دوستی آمدند تا به ما بیاموزند که عشق و مهربانی می‌تواند همه دل‌ها را به هم نزدیکتر کند. حضرت مسیح (ع) حلقه اتصال امت حضرت موسی (ع) به امت پیامبر (ص) است.

۹ دی

روز بصیرت و میثاق امت با ولایت، یادآور ضرورت آگاهی و حرکت آگاهانه در مسیر ولایت است. این روز به ما نشان داد که چگونه فتنه‌گران با خیانت مستقیم خود، قصد انحراف ملت را داشتند، اما بصیرت مردم و پیروی از رهبر، توطئه آن‌ها را خنثی کرد. بصیرت یعنی تشخیص حق از باطل و ایستادگی بر راه درست.

۴۴

روزهای
مانا

شماره ۱۴۰۳



۱۵

۱۳ دی

روز ولادت امام محمد باقر (ع) و روزی است که خورشید دانش و معرفت در آسمان اسلام تابید. او با علم بی‌پایان و مهربانی‌اش، راهنمایی شد تا مردم را به سوی فهم عمیق‌تر دین و زندگی هدایت کند.

۱۵ دی

روز شهادت امام هادی (ع) و روزی تلخ در تاریخ اسلام است که متوکل عباسی ملعون با خوراندن سم، ایشان را که مظهر علم و صبر بودند، از ما گرفتند. ایشان با علم و حکمتشان چراغی بودند برای شیعیان و با فداکاری‌هایشان در برابر ظلم، همواره به ما درس ایستادگی و ایمان دادند.

۲۲

۱۹ دی

قیام خونین مردم قم روز ۱۹ دی ۱۳۵۶، لحظه‌ای تاریخی بود که مردم با شجاعت در برابر ظلم و بی‌عدالتی ایستادند. این قیام نشانه‌ی عشق و وفاداری مردم به آرمان‌های انقلاب بود و روحیه‌ای قوی برای مبارزه با ظلم را در آن‌ها پدید آورد.

۲۲ دی

روز ولادت امام جواد (ع) و از روزهای روشن تاریخ بود که نوید می‌داد جوانی با علم و فطرت خدادادی‌اش دنیای اسلام را پر از نور و معرفت می‌کند. ایشان با نبوغ و فهم عمیقشان، در سنین کم، به عنوان الگویی عالی و منبع الهام برای همه‌ی ما شناخته می‌شوند.

۲۵ دی

روز تولد حضرت علی (ع) در روز ۱۳ رجب، روز پدر، و لحظه‌ای است که تاریخ به وجود قهرمانی بزرگ و دوست‌داشتنی مفتخر شد. ایشان که همواره با شجاعت و مهربانی در کنار پیامبر اسلام (ص) بودند، نمونه‌ای از عشق و وفاداری را به نمایش گذاشتند. روز پدر فرصتی است برای بزرگداشت تمام پدران مهربانی که مانند حضرت علی (ع)، با عشق و فداکاری، زندگی را برای خانواده‌شان روشن‌تر می‌کنند.

۲۷ دی

روز وفات حضرت زینب (س) و روزی غم‌انگیز است که خواهر دلاور امام حسین (ع) از میان ما رفت. ایشان با شجاعت و فداکاری در سخت‌ترین لحظات کربلا، نه تنها دل‌های ما را پر از الهام کردند، بلکه با صدایشان، پیام مظلومیت برادر بزرگوارشان را به گوش همه‌ی جهانیان رساندند و یادشان همیشه در قلب‌هایمان زنده خواهد ماند.

۲۹ دی

روز غزه و یادآور مقاومت و ایستادگی مردمی است که با جان‌فشانی و عشق به سرزمینشان، در برابر ظلم و بی‌عدالتی ایستادند. این روز صدای آزادی‌خواهان جهان را به هم پیوند می‌دهد و به ما یادآوری می‌کند که هر انسانی حق دارد در صلح و امنیت زندگی کند.

۱۳ دی

شهادت سردار قاسم سلیمانی، روزی بود که قهرمان بزرگ ایران را از دست دادیم، اما یاد و نام او جاودانه ماند. او نماد ایستادگی و عشق به وطن بود. این ترور با نقش مستقیم آمریکا، دشمنی آن‌ها با ملت ایران را آشکار ساخت و یاد او را به الگویی ماندگار در مبارزه با ظلم تبدیل کرد.

۴۵

فروردین

شماره ۳۰ آذر ماه ۱۴۰۱

شکفتی های فارس

ایران ما

نویسنده و عکاس: محمد مهدی بهمنی

تنگ براق:
زیبای باشکوه

تنگ براق با رودخانه‌ای زلال و خنک، آبشار و آب‌چکان‌های فراوان، دره‌ای عمیق، درختانی سر حال و غاری اسرارآمیز را می‌توان در فاصله ۱۹۰ کیلومتری از شهر شیراز کشف کرد. بزرگراه جدید شیراز به ایزدخواست، دسترسی به این جاذبه طبیعی را آسان‌تر از همیشه کرده‌است. در بخش پایانی این راه، تابلوی راهنمای «تنگ براق» نوید نزدیک شدن به این تنگه را می‌دهد. در مناطق کوهستانی استان از این دست تنگه‌ها کم نیست. تنگ رغر، هابقر و بهشت گمشده چند تنگه تماشایی استان فارس هستند.

باغ‌های
تماشایی

باغ‌سازی در استان فارس پیشینه‌ای بسیار کهن دارد و قدیمی‌ترین باغ استان، یعنی پاسارگاد، عمری ۲۵۰۰ ساله دارد. بنابراین باغ ۳۰۰ ساله «نظر» که به آن آرامگاه کریم‌خان هم می‌گویند، برای شیرازی‌ها آن قدرها هم کهن سال نیست. باغ نظر مانند بسیاری از باغ‌های شیراز، عمارتی برای سکونت یا پذیرایی از مهمانان در میان دارد و حوض و باغچه‌هایی در اطراف. ارم، دلگشا و عفیف‌آباد از جمله باغ‌های تماشایی و شناخته شده شهر شیراز هستند.

۴۶

نوروز

شماره ۱۴ دی ۱۴۰۲

دیدنی‌های
دره تاریخی

تنگ چوگان، نزدیک شهر کازرون، هم رودخانه دارد و هم منظره تماشایی. اما معمولاً مسافران برای جاذبه‌های دیگری به کوه‌ها و دره‌های این منطقه پا می‌گذارند. این دره پر از جاذبه‌های تاریخی و آثار باستانی است. گشت‌وگذار در دره چوگان را می‌توان با تماشای نقش برجسته‌های ساسانی کنده شده بر سینه این تنگه شروع کرد. بزرگ‌ترین جاذبه این دره البته شهر مخروبه «بیاپور» است که از دوران شکوه و آبادانی آن در عصر ساسانی، افسانه‌ها و داستان‌های بسیاری سر زبان‌هاست. سخت‌ترین و هیجان‌انگیزترین مسیر دسترسی به جاذبه‌های این مجموعه، راه رسیدن به غار شاپور و مجسمه غول آسای سنگی آن است.



بسیاری از جاذبه‌های استان فارس در میان کوه‌ها و دره‌های این استان پنهان شده‌اند و برای دیدنشان باید از شیراز و شهرهای استان بیرون زد. استان فارس پر از دیدنی‌ها و زیبایی‌های متنوع است و یک بسته کامل از جاذبه‌های تاریخی، فرهنگی و طبیعی برای گردشگران و عاشقان سفر دارد. برای دیدن استان فارس، علاوه بر گشت‌وگذار در جاذبه‌های خاطره‌انگیزی چون آرامگاه حافظ، تخت جمشید و باغ ارم، باید به نادردهای شهر شیراز و استان فارس که فهرستی طولانی و جاذبه‌هایی و سوسه‌کننده هستند نیز نظر داشت. در این دو صفحه با تعدادی از این جاذبه‌های کمتر شناخته شده، آشنا می‌شویم.

سه عمارت جهانی در یک اقلیم

کاخ اردشیر بابکان که زمانی با گنبد‌های بزرگ و ایوان‌های عظیمش محل پذیرایی مهمانان دربار بود، حالا در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است. این کاخ قرار بود با هیبت و عظمتش، شکوه حکومت ساسانی را به رخ مهمانان خارجی و رقیبان بکشد. به همین خاطر وقتی **اردشیر بابکان**، اولین پادشاه سلسله ساسانی، دستور داد تا این عمارت را بسازند، معماران سنگ تمام گذاشتند و نزدیکی شهر فیروزآباد امروزی کاخ پادشاه را بر پا کردند. این بنا که زمانی با گنبد‌های بزرگ و ایوان‌های عظیمش محل پذیرایی مهمانان دربار بود، حالا در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است. علاوه بر این کاخ می‌توان دو مجموعه ساسانی دیگر، یعنی «سروستان» و «بیشاپور» را هم در همین استان فارس دید.

۴۷

نوجوان

شماره ۳۳ دی ۱۳۹۴

مهارلو؛ دریاچه بی‌ماهی

دریاچه مهارلو در نقشه‌های هوایی به شکل یک لکه بزرگ صورتی‌رنگ در جنوب شرقی شهر شیراز دیده می‌شود. رنگ صورتی این لکه به‌خاطر حضور جلبکی به نام **دونالیا سالینا** است. آن‌ها در فصل گرم سال برای محافظت از خود در برابر تابش شدید خورشید، ماده‌ای سرخ‌رنگ تولید می‌کنند. مهارلو چنان شور است که هیچ ماهی در آن دوام نمی‌آورد. بختگان، پریشان و تالاب ارژن از دیگر دریاچه‌های استان هستند که اگر آسمان ببارد، جانی دارند و رمقی می‌گیرند و میزبان پرندگان مهاجر و البته گردشگران می‌شوند.

منابع:

- نشریه علمی منظر، شماره ۳۳
- پرتال جامع گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان فارس

حافظه‌سازها

اسداله زارع



مطمئنم که تمام تلاشت را می‌کنی تا در امتحان‌ها بالاترین نمره‌ها را بگیری! یقین دارم تو هم در خواندن درس‌های دانشی خیلی سعی می‌کنی تا همه مطالب را عین کتاب و جزوه معلم حفظ کنی. شاید در جلسه امتحان تجربه کرده باشی، باوجود اینکه همه مطالب درسی را خوب خوانده‌ای و چندبار هم تکرار کرده‌ای، اما در حین آزمون دادن، بخش‌هایی از آن را به‌خاطر نمی‌آوری و فراموش می‌کنی! موضوعی که کلی تو را پریشان و ناراحت می‌کند. این اتفاق عوامل متعددی دارد. بخشی از آن به‌خاطر کاهش تمرکز و افزایش اضطراب در جلسه امتحان است. بخشی از آن هم به‌خاطر ضعف در حافظه است. غیر از بررسی روش‌های درس خواندن و برنامه‌ریزی مناسب برای خواندن به‌موقع مطالب درسی، رعایت نکات تغذیه‌ای و رفتاری، در تقویت حافظه و عملکرد مغز در به‌خاطر سپاری مطالب (به‌ویژه نکته‌های درسی برای امتحان)، بسیار اثربخش است. در این شماره قصد داریم به این موضوع‌ها بپردازیم تا با یک رژیم مفید غذایی و رفتاری بتوانی، در کنار برنامه‌ریزی مناسب برای درس خواندن، در امتحان‌ها بهترین نتیجه را کسب کنی!

۴۸

نوروز

شماره ۱ دی ۱۳۹۴

گل‌های خوش‌بو و عطرها طبیعی گرم استنشام کن!

بوی خوش مانند عطر گل نرگس، مریم، یاس، سیب، و بوی هل، گلاب و ... خوراک مؤثری برای مغز است.

۴

نمازهایت را به‌موقع بخوان!

هنگام اذان (صبح، ظهر و مغرب) بیشترین انرژی از طرف کائنات به مغز می‌رسد. اگر در نماز سجده‌های طولانی داشته باشی، بیشتر می‌توانی از این انرژی‌ها استفاده کنی. از طرف دیگر هم انرژی‌های منفی خودت (که تجمع زیادی در مغز دارد) را هنگام سجده به زمین بدهی.

۱

مسواک بزن!

حتماً این کار را از کودکی انجام می‌دهی، ولی نمی‌دانی که غیر از سلامت دندان و لثه، چقدر برای تقویت مغز و حافظه مؤثر است؛ به‌ویژه اگر به جای مسواک پلاستیکی از مسواک چوبی استفاده کنی. چون خواص چوب مسواک که جایگزین مسواک پلاستیکی و خمیردندان است، به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند.

۵

خوراکی‌های مناسب مغز بخور!

مغز معمولی حدود دو درصد از کل وزن بدن را تشکیل می‌دهد، اما ۲۰ درصد از کل انرژی و اکسیژن دریافتی را مصرف می‌کند. برای تقویت مغز بهتر است خوراکی‌هایی شامل سیب، مویز، انجیر، زیتون، رطب و بادام درختی، گردو، فندق و پسته را در رژیم روزانه‌ات قرار دهی. به‌ویژه دانش‌آموزانی که حافظه ضعیفی دارند، در کنار خوردن این موارد، از خوردن مواد غذایی سرد (ماست، دوغ، لبنیات و غذاهای فوری (فست فودی)) و ترشی‌ها پرهیز کنند. غذاهایی را هم که شامل نخود یا گندم کامل هستند، می‌توانند در هفته سه تا پنج مرتبه میل کنند.

۲

خواب به‌موقع داشته باش!

به هر شیوه‌ای که درس می‌خوانی، خواب بین ساعت ۹ تا ۱۰ شب را از دست نده! اگر شروع ساعت خوابت در این زمان باشد، مغز و حافظه‌ات را از زوال و نابودی نجات داده‌ای.

۶

ورزش‌های مناسب و ملایم انجام بده!

پیاده‌روی تند یکی از بهترین ورزش‌هایی است که در همه شرایط و برای همه مناسب است. اگر گاهی بدون کفش روی قلمه‌سنگ راه بروی هم در خون‌رسانی به مغز مؤثر است. تنفس عمیق شکمی، نرمش‌های کششی و ساده هم کمک‌کننده‌اند. یادت باشد، نشسته شانه‌کردن سر، با برس چوبی، حداقل به مدت ۱۰ دقیقه، خون‌رسانی به سر را افزایش می‌دهد.

۳

حُمَص

اشپزی

حمص خوراکی ساده و بسیار مقوی است که به شکل‌های متفاوتی استفاده می‌شود. این خوراک در کشورهای عربی طرفداران بسیاری دارد و به صورت پیش غذا در رستوران سرو می‌شود. ما از آن به عنوان میان‌وعده یا وعده غذایی استفاده می‌کنیم. همچنین به صورت سس سالاد یا لعاب‌دهنده سوپ هم از آن استفاده می‌شود.



- آب لیموترش تازه: پنج قاشق غذاخوری
- پودر آویشن و فلفل سیاه: از هر کدام یک قاشق چای خوری
- فلفل قرمز: نیم قاشق چای خوری
- نمک: یک قاشق مرباخوری سر پر

- نخود خام: ۲۰۰ گرم (یک لیوان پر)
- سیر: ۵ حبه
- زردچوبه: یک قاشق چاشق چای خوری
- ارده خام: ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون طبیعی: ۱۰۰ گرم

مواد لازم
برای چهار لیوان
حمص

- نخود خام را حدود ۱۲ ساعت می‌خیسانیم. سپس کمی آب، زردچوبه و سیر به آن اضافه می‌کنیم و حدود شش ساعت می‌بزیم.
- نخود و سیر پخته شده را به همراه یک لیوان آب نخود، ارده، روغن زیتون، آب لیموترش، نمک و ادویه‌ها داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم تا مخلوطی یکنواخت به‌دست آید.

چاشنی این خوراک کمی سلیقه‌ای است. می‌توان مقدار ارده و روغن زیتون آن را هم تغییر داد. ولی مقدار مشخص شده در بالا عامه پسندتر است. اگر این خوراک را به عنوان سس سالاد استفاده می‌کنید، می‌توانید آن را شور، ترش و تندتر آماده سازید.



روش تهیه

سالاد حُمَص

- سیب‌زمینی را آب‌پز می‌کنیم. پس از سردشدن، به همراه هویج به‌صورت ریز رنده می‌کنیم.
- جعفری و پیازچه را خرد و با بقیه مواد خوب مخلوط می‌کنیم و حمص را کاملاً به خوردش می‌دهیم.

- سیب‌زمینی یک کیلوگرم
- هویج ۲۰۰ گرم
- جعفری خرد شده ۱۰۰ گرم
- پیازچه خرد شده ۵۰ گرم
- حمص (سس سالاد) ۴ لیوان



این غذا به سبب داشتن حمص زیاد در ترکیب خود، طبع گرمی دارد و جایگزین بسیار مناسبی برای سالاد الویه است. به‌علاوه انرژی بسیار بالایی دارد و جزو غذاهایی است که ساده و راحت آماده می‌شوند. چون ارزش غذایی بالایی دارد، برای ایام امتحان‌های دانش‌آموزان و وعده سحری در ماه مبارک رمضان توصیه می‌شود.

مادر گل خوشبوی زندگی

مادر ای ماه مهر پرور من
عشق من، ای یگانه مادر من

آرزوی منی و می‌دانی
که به جان جلوه گاه جانانی

استاد یاور همدانی