

نوجوان ۷

رشد

ماهنامه آموزشی و تربیتی

برای دانش آموزان دوره اول متوسطه

دوره چهل و چهارم • فروردین ۱۴۰۵

شماره پیاپی ۳۵۲ • ۴۸ صفحه



roshdmag.ir

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

ISSN: 1606-9072

بهترین عیدی

◀ ما می توانیم
قهرمان زمین باشیم
◀ چه کسی آسمان را
فتح می کند؟
◀ ناگهان ما!





من رنگ تو را برگزیده‌ام

سعیده اصلاحی

زندگی روایت رنگ‌هاست
و هر روز
صفحه‌ای سپید و بی‌انتها
تا هر کس هرچه دلش خواست
بر دفتر سرنوشتش نقاشی
کند
در این میان
من رنگ تو را برگزیده‌ام
که زلال‌ترین و زیباترین است
و می‌دانم اگر روزی، رنگی از
روزگارم کم شود
قلم رحمت را بر سرنوشت
خواهی کشید
و به من اجازه خواهی داد
سپیدترین صفحه باقی‌مانده را باز کنم
و نقشه بهشت را بر دفتر زندگی‌ام بکشم

صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ
رنگ خدایی بپذیرید و چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است؟
و بگویید ما تنها او را عبادت می‌کنیم (بقره / ۱۳۸).



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

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

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

وبگاه: www.roshdmag.ir

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

● **ارتباط با ما:** اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۱۴۸۲/۸۸۳۰-۵۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴
● دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:
رشد کودک: ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی، رشد نوآموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی، رشد دانش‌آموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی، رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).
آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان، یا خود نویسنده یا مترجم است.

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

قیمت:
۳۰۰.۰۰۰
ریال

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را
کرده است تا این مجله در **دسترس عموم**
دانش‌آموزان قرار گیرد و همه کودکان و نوجوانان
میهن عزیز اسلامی‌مان امکان **تهیه آن** را داشته باشند.

به نام خدای مهربان بهترین عیدی

به نام خداوندی که هستی، از او دارد نشاط و شور و مستی.
آیا تا به حال به تحولات و اتفاقاتی که در فصل بهار رخ می‌دهند با دقت نگاه کرده‌ای؟ نوروز که می‌گویند به‌درستی یعنی چه؟ امسال من تلاش کردم تیزبینانه و دقیق‌تر به نوروز نگاه کنم.
در نظر من نوروز یعنی اینکه باغ خشک و بی‌برگ و بی‌علف، باغچهٔ بی‌گل و بی‌احساس، زمین سرد و بی‌روح و به خواب رفته، یک‌باره جان تازه‌ای بگیرد، از درون به حرکت در بیاید و شاخه‌ها تر و تازه و پر آب شوند. شکوفه‌های رنگارنگ و برگ‌های سبز لطیف کوچک از درون پنبه‌ها سرک بکشند. نوک علف‌ها از دل خاک سرد به آسمان سلام بدهد. خاک سرد گرم گرم شود.
جریان آب در بستر رودها و جویبارهای پر آب و بی‌صدا کم‌کم به حرکت در بیاید و روان روان تر پر آب و پر آب‌تر بشود و روی سنگ‌ها بلغزد و سکوت کوهستان و دشت را با شرشر روح‌نواز بشکند. صدای حرکت رودخانه در دل دره‌ها و کوه‌ها پیچد و شور و حال وصف‌ناپذیری را با خود به ارمغان بیاورد.
نوروز یعنی جوجه‌های کوچک لانه‌های نوک درختان بلند، سر از تخم‌های بیرون بیاورند. جیک‌جیکشان لابه‌لای شاخه‌های باغ پیچد. مادر و پدر جوجه‌ها در آسمان لانه بال بکشند، رقص کنان به دور جوجه‌ها بچرخند و برایشان غذا بیاورند.
آری نوروز یعنی زندگی، زندگی دوباره، تولد دیگر برای طبیعت، کوه، دشت، صحرا و بیشه‌ها. همیشه طبیعت برای ما انسان‌ها الهام‌بخش بوده است.
خدای مهربان بهترین درس‌ها را یا بهتر بگوییم بهترین عیدی را در کتاب طبیعت به بندگانش اهدا کرده است. به نظرم بهترین فصل کتاب خدا، فصل بهار است. فصل بهار فصل تولد دوباره است. فصل رویش است، فصل امید است. فصل پرواز است. فصل به حرکت در آمدن است.
دوست نوجوان، بیایم در شروع سال جدید، رفتارهایی متفاوت از رفتارهای سال‌های قبل داشته باشیم. بیایم همه چیز را دوباره و تازه شروع کنیم. هدف‌های تازه در نظر بگیریم و اراده‌مان را دوباره تعریف کنیم. چشمه‌های امید را در دلمان بجوشانیم. از همین ابتدای سال بند کتانی‌هایمان را سفت ببندیم و سالی متفاوت را شروع کنیم تا روزمان تا سالمان نوروز بشود. البته نباید یک چیز مهم را فراموش کنیم: همهٔ این کارها را با نام خدا و یاد خدا و با مدد گرفتن از خدای مهربان انجام بدهیم.
نوروزتان مبارک

علی اصغر جعفریان

۱ بهترین عیدی

۲ ردپا

۵ کودک داستان خوان

۶ زمین مادر من

۸ کتاب صوتی به چه درد می‌خورد؟

۱۰ شاعرانه

۱۲ ما می‌توانیم قهرمان زمین باشیم

۱۴ سه حقیقتی که بهار به یادمان می‌آورد

۱۶ آیا هوش مصنوعی می‌تواند احساس داشته باشد؟

۱۸ گلی از گل‌های باغچهٔ سرزمینمان رشید!

۲۰ جدول

۲۱ چند روش برای دوستی

با طبیعت در سیزده‌به‌در

۲۲ زمین

۲۳ برسد به دست دوستم

۲۴ مامانی منو ببخش!

۲۵ برگ درختان سبز

۲۶ چه کسی آسمان را فتح می‌کند؟

۲۸ پروانگی

۳۰ سعدی عسل فروش شکر خنده‌ای

۳۲ آداب حضور در اردوها و گشت‌های طبیعت‌گردی

۳۴ گفت‌وگو با مسافر زمان

۳۶ ناگهان مار

۳۸ دزدها در مزرعهٔ حاجی قلی خان

۴۰ بازی ذهن

۴۲ روزهای مانا

۴۴ فوتبال با دست!

۴۶ رودخانه‌ای زیر زمین

۴۸ چند تا از گیاهان خوردنی طبیعی را می‌شناسی؟



برای اشتراک مجله
رمزبده را پوش کنید.



نشانی کانال مجلهٔ رشد نوجوان
متوسطهٔ اول در پیام رسان شاد
@ROSHD_NOJAVAN



وبگاه نظرسنجی مجلات





ادبیا

سیمایاقوت

داستان
ماه

۲

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

مرضیه با صدای ترمز خودرویی که درست از پشت سرش آمد، به عقب نگاه کرد. خودروی امیرخان بود.

مریم با سروصدا از خودرو پیاده شد و به طرفش آمد. پس از احوال‌پرسی سراغ بچه‌ها را گرفت. مرضیه آهی کشید و با سر به کنار رودخانه اشاره کرد:

«دارن آشغال جمع می‌کنن. جان نیست زیرانداز رو پهن کنیم!»

امیرخان با خنده نزدیک شد گفت: «لان ما هم می‌ریم کمک.»

سپس به سمت خودرو رفت و بلندبلند مهیار و نازنین را صدا کرد:

«بیدار شوید بچه‌ها! رسیدیم.»

مهیار و نازنین خواب‌آلود از خودرو پیاده شدند. مهیار خودش را جمع کرد و زیر لب غر زد: «چقدر سرده!»

نازنین کلاه هودی‌اش را سرش کرد و به طرف مادر و خاله‌اش رفت.

«سلام خاله، پرنیان کجاس؟

مریم خانم به جای مرضیه گفت: «اون پایین...»

امیرخان جارو را از عقب خودرو برداشت و به سمت بچه‌ها و منصور رفت. مهیار در حالی که دست‌هایش را زیر بغلش گذاشته بود، همان‌جا کنار خودرو ایستاد و غرولند کرد: «من نمی‌فهمم چرا آدم باید خونه خودش رو ول کنه بیاد وسط جنگل!»

نازنین درحالی که به دنبال پدرش می‌رفت با خنده گفت: «که روحیه‌اش عوض بشه!»

مهیار دوباره برگشت داخل خودرو و سعی کرد بخوابد.

بعد از نیم‌ساعت محوطه پایین حسابی جارو و تمیز شده بود. بچه‌ها به کمک بزرگ‌ترها وسایل را پایین بردند. رادین در خودروی خاله مریمش را باز کرد و گفت:

«مهیار باشو دیگه! چقدر می‌خوابی؟»

نازنین به کمک رادین آمد:

«حیف این هوای تمیز نیست ازش استفاده نکنی؟!»

مهیار با تنبلی کش و قوسی به تنش داد گفت: «خوابم می‌یاد ولم کنید.»

ولی بچه‌ها دست از سرش بر نداشتند و مجبورش کردند پیاده شود. بعد از اینکه زیراندازها را پهن کردند، آقامنصور پرسید: «کی دلش املت آتیشی می‌خواد؟»

همه یک‌صدا فریاد کشیدند: «من!...»

«پس بدوید برید چوب جمع کنید.»

پرنیان چشمانش را بست و سرش را از پنجره خودرو کمی بیرون برد تا باد بیشتر به صورتش بخورد. لب‌خندی روی لب‌هایش نقش بست. هوای پاک و خنک کوهستان باعث شده بود ناخودآگاه حال همگی خوب باشد. رادین معمولاً ساکت بود، اما آن روز با هیجان در مورد نقشه‌هایی که برای پیک‌نیک داشت صحبت می‌کرد.

مادر با لب‌خند حرف‌های پسرش را می‌شنید و پدر آهنگی را آهسته زیر لب زمزمه می‌کرد.

پرنیان آهسته چشمانش را باز کرد و به رودخانه کنار جاده خیره شد. در دل آرزو کرد کاش خانه‌شان اینجا بود؛ به دور از شلوغی و هوای آلوده شهر.

رادین به پدرش گفت: «بابا نگاه کن به زمین صاف اونجاست! به نظرم جای خوبی برای پیک‌نیک.»

با این حرف رادین همگی به آن قسمت نگاه کردند. مادر و پرنیان هم‌زمان گفتند: «چه جای قشنگیه!»

پدر سرعت خودرو را کم کرد و وارد شانه خاکی جاده شد. به محض اینکه خودرو ایستاد، پرنیان و رادین پیاده شدند و به سمت جایی رفتند که رادین نشان داده بود. مادر گوشی خود را از کیفش درآورد تا به خواهرش زنگ بزند.

«سلام مریم جون، ما کنار رودخانه به جای خوب پیدا کردیم. شما هم بیایید اینجا.»

کمی بعد تماسش را قطع کرد و پیاده شد. همسرش در صندوق عقب را باز کرده و در حال پیاده کردن وسایل بود. مادر نزدیک‌تر رفت.

«منصور جان صبر کن بچه‌ها رو صدا کنم بی‌یان کمک.»

پرنیان و رادین با شنیدن صدای مادر به سمت خودرو برگشتند. رادین در حالی که نفس نفس می‌زد از شیب کنار جاده بالا آمد و به پدرش گفت: «جای خیلی قشنگیه، ولی پر از آشغال و زباله‌اس!»

پرنیان پشت سر رادین بالا آمد و با هیجان اضافه کرد: «اگه به کم تمیزش کنیم، می‌شه زیرانداز رو زیر اون درخت تبریزی بزرگ بندازیم.»

مادر با آکراه نگاهی به آن سمت انداخت و زیر لب گفت: «یه روز اومدیم تفریح، حالا باید آشغال‌های مردم رو جمع کنیم!»

منصور با محبت نگاهی به همسرش انداخت و گفت: «شما کاریت نباشه، منو بچه‌ها درستش می‌کنیم.»

مرضیه با اخم گفت: «دستتون کثیف می‌شه!»

«دستکش یک‌بار مصرف تو وسایلت داری؟»

«دارم.»

«خب حله! یه کیسه بده که آشغال‌ها رو توش بریزیم.»

منصور و بچه‌ها دستکش‌ها را دستشان کردند و از شیب کنار جاده پایین رفتند.

پرنیان دست نازنین را گرفت و به سمت درخت‌ها رفتند. مهیار خلاف جهت دخترها راه افتاد. رادین هم ناچار دنبالش رفت. صدای باد لابه‌لای برگ‌ها به همراه آواز پرندگان کم‌کم حال مهیار را جا آورد. هر کدام یک بغل هیزم با خود آوردند. بزرگ‌ترها به کمک هم املت و چای روی آتش درست کردند و همگی صبحانه‌ای بسیار دل‌چسب کنار هم خوردند. بعد از صبحانه بچه‌ها به سمت رودخانه رفتند. نازنین به رادین گفت: «میای سنگ جمع کنیم؟»

- برای چی؟

- می‌خوام باهاشون کاردستی درست کنم.

پرنیان کمی آن‌طرف‌تر مشغول عکس‌گرفتن از یک کفش‌دوزک بود که صدای خش‌خش چیزی لای شاخ و برگ بوته تمشک توجهش را جلب کرد. به طرف صدا رفت. ناگهان موجودی عجیب با سری سفید به طرفش آمد. پرنیان جیغی کشید، به سمت جایی که نشسته بودند دوید و با وحشت خودش را در آغوش مادرش انداخت. زبانش از ترس بند آمده بود. مرضیه خانم مدام می‌پرسید: «چی شده؟ چی دیدی؟» امیرخان در حالی که سعی می‌کرد صدایش آرام باشد پرسید: «مار دیدی؟»

پرنیان سرش را بالا انداخت و با دست به سمت بوته تمشک اشاره کرد و بریده‌بریده گفت: «یه حیوون عجیب اونجا بود!»

آقامنصور با تعجب به دخترش گفت: «چه شکلی بود؟»

- سرش سفید بود. اصلاً دهن و دماغ و چشم نداشت!

همه با تعجب به هم نگاه کردند. مهیار انگار بهانه خوبی پیدا کرده باشد، با لحنی آمیخته به پیروزی گفت: «وقتی من می‌گم خونه بهترین و امن‌ترین جای دنیاست، شما منو مسخره می‌کنید. بیاید جمع کنیم بریم. اینجا امنیت نداره!»

مریم خانم با تشریف‌آورد داد زد: «چی داری می‌گی برای خودت؟! بنار ببینیم چی بوده اصلاً!»

نازنین از پرنیان پرسید: «چقدری بود؟»

- اندازه یک گریه، شاید هم یه ذره بزرگ‌تر.

آقامنصور نگاهی به دور و بر انداخت و از دخترش پرسید: «کدوم طرف رفت؟»

- ندیدم!

مرضیه خانم با تردید گفت: «این جونور چشم نداره، پس نمی‌تونه خیلی سریع حرکت کنه. حتماً همین دور و اطرافه!»

مریم خانم که خیلی ترسیده بود گفت: «حالا هر چی بوده بیاید جمع کنیم بریم!»

همه به هم نگاه کردند که صدای خرخری ضعیف از پشت درخت‌ها آمد. مریم خانم با این صدا ناگهان جیغ کشید و عقب پرید. آقامنصور به طرف صدا رفت. لابه‌لای شاخه‌های خشک روی زمین، حیوانی کوچک و پشمالو در حال تقلا بود. امیرخان خودش را به آنجا رساند و با دیدن حیوان پرسید: «روباها؟»

- فکر می‌کنم!

- چی کار می‌کنه؟

حیوان بی‌نوا انگار گیر کرده بود، سعی می‌کرد خودش را از لای شاخه‌ها نجات دهد. نازنین نزدیک آمد و نگاهی به روباه گرفتار کرد و ناگهان گفت: «انگار سرش توی چیزی گیر کرده!»

مهیار که توجهش جلب شده بود، کنار خواهرش آمد، با دقت نگاهی به روباه کرد و به پدرش گفت: «انگار سرش توی یه دبه ماست گیر کرده!»

آقامنصور گفت: «حیوون حسابی ترسیده. سروصدا راه نندازید تا بتونیم کمکش کنیم.»

مرضیه خانم با خنده رو به پرنیان کرد:

- فکر کنم اون موجود عجیب غریب رو پیدا کردیم!

پرنیان که بعد از نوشیدن یک لیوان آب کمی حالش جا آمده بود، از

پشت مادرش سرک کشید. با دیدن روباه گرفتار لیخن‌دی زد و زیر لب زمزمه کرد: «طفلی‌کی چقدر ترسیده!»

آقامنصور به رادین گفت: «برو از صندوق عقب دستکش‌های منو بیا.» مهیار هم به دنبال رادین رفت تا پتوی نازکی از صندوق خودروی خودش را بیاورد. وقتی پسرها برگشتند، روباه هنوز آنجا بود؛ انگار از تقلا کردن خسته شده بود و دیگر خودش را به شاخه‌ها نمی‌کوبید.

امیرخان آهسته چند شاخه را کنار زد، پتو را روی روباه انداخت، محکم بدن روباه را گرفت و بیرون آوردش. آقامنصور هم دستکش‌هایش را پوشید، دبه ماست را گرفت و سعی کرد سر روباه را آزاد کند. روباه تکان‌های شدیدی به بدنش می‌داد تا خود را آزاد کند. بچه‌ها هیجان‌زده به امیرخان می‌گفتند: «محکم‌تر نگهش دار، الان فرار می‌کنه!»

مریم خانم بچه‌ها را کمی عقب‌تر برد و گفت: «شما ساکت باشید، صدای شما بیشتر می‌ترسوندش!»

آقامنصور کمی دبه ماست را چرخاند و بالاخره سر روباه از داخل دبه درآمد. حیوان ابتدا گیج به اطرافش نگاهی انداخت. بعد خودش را از لای داستان امیرخان بیرون کشید و در چشم به‌هم‌زدنی ناپدید شد.

آقامنصور دبه ماست به دست و امیرخان با پتویی که دیگر روباهی داخلش نبود، مات و مبهوت به مسیر فرار روباه نگاه می‌کردند. مریم خانم با تعجب پرسید: «چی شد؟»

امیرخان با لبخند گفت: «آزاد شد!»

بچه‌ها همه باهم فریاد زدند: «هورا! ...»

چند پرندۀ با صدای بچه‌ها از روی شاخه پریدند. روباه آزاد شد، ولی فکر بچه‌ها درگیر این موضوع بود:

- اگر ما نمی‌دیدیمش چی می‌شد؟!

مهیار دبه ماست را از آقامنصور گرفت و گفت: «این رو اینجا نداریم. باید با خودمون ببریمش تا حیوون دیگه‌ای گرفتارش نشه.»

سپس دبه ماست را داخل کیسه‌ای انداخت تا در صندوق خودرو بگذارد. کم‌کم همه پراکنده شدند، اما پرنیان همان‌جا ماند. به اطرافش نگاه کرد.

بطرهای خالی نوشابه همه جا بودند. بعضی‌هایشان له شده بودند؛ انگار خیلی وقت بود در طبیعت رها شده بودند. باقی‌ماندهٔ وسایل تفریح و خوش‌گذرانی خانواده‌هایی که قبلاً آنجا آمده بودند، همه‌جا را کثیف کرده بود. خاک کف جنگل پر از مشمع، پاکت‌های خالی برگک (چیپس) و پفک، ظرف‌های یک‌بارمصرف، و حتی پوشک بچه بود. مهمانان قبلی جنگل همه‌جا رد پای خود را با رهاکردن زباله‌هایشان گذاشته بودند.

پرنیان با خود گفت: «ما آدم‌ها چقدر خودخواهیم! ببین با خونهٔ حیوونا چه کار کردیم؟!»

رادین از پشت سرش گفت: «چی داری با خودت می‌گی؟»

-هیچی!

-مامان کارت داره!

-باشه الان می‌یام.

سپس پشت سر برادرش راه افتاد، ولی فکری در سرش می‌چرخید: «چه کاری از دست ما برمی‌یاد؟»

بعد از نهار، مرضیه خانم آهسته از پرنیان پرسید: «امروز اصلاً سر حال نیستی، چیزی شده؟»

پرنیان با تعجب به مادرش نگاه کرد و به سمت درخت‌ها اشاره کرد و گفت: «چیزی از این بدتر هست که آدم‌ها باعث رنج حیوونا می‌شن و از دست من کاری بر نمی‌یاد؟!»

آقامنصور در حالی که به متکایش تکیه می‌داد، متفکر به دخترش نگاه کرد و از اینکه پرنیان چنین حسی داشت، احساس غرور کرد. مرضیه خانم روحیهٔ حساس دخترش را می‌شناخت. می‌دانست تا کاری برای کم کردن رنج دیگران انجام ندهد، آرام نمی‌گیرد. می‌دانست پرنیان فرشتهٔ نجات اطرافیانش است و حالا که از کمک‌رسانی به موجودات بی‌پناه جنگل ناامید شده، بسیار غمگین است.

آقامنصور از جایش بلند شد و کنار دخترش نشست:

-بیا فکر کنیم چه کاری از دست ما بر می‌یاد.

-اگه می‌خواید بگید که زباله‌ها را جمع کنیم، باید بگم خودم قبلاً به فکرم رسید، ولی مردم باز هم زباله می‌ریزن و تلاش ما هیچ فایده‌ای نداره!

-ما می‌تونیم زباله‌ها را جمع کنیم تا حجم کمتری آشغال در اینجا ...

رادین با هیجان وسط حرف پدرش پرید: «بابا یه کار دیگه هم می‌شه کرد!»

-چه کاری؟

-مثلاً چند تا برنما (بنر) بدیم بسازند و به درختا وصل کنیم؛ برنماهایی با پیام دوستی با حیوونا و طبیعت! باید مردم رو تشویق کنیم مواظب محیط زیست باشن!

با این حرف رادین توجه بقیه جلب شد. مهیار شروع به کف زدن کرد:

-آفرین پسر، چه فکر جالبی!

مریم خانم سینی چای را وسط گذاشت گفت: «ما امروز می‌تونیم در حد توانمون اینجا رو تمیز کنیم.»

نازنین با اعتراض گفت: «مامان می‌دونی چقدر آشغال این اطراف ریخته؟! مگه می‌شه این همه زباله رو با خودمون ببریم؟!»

-این هفته نمی‌تونیم، ولی هفتهٔ بعد و هفته‌های بعد اگه بیایم، می‌شه اینجا رو تمیز کرد.

مهیار ناگهان سر را ایستاد و گفت: «تا هوا تاریک نشده، همین منطقهٔ کوچیک دورمون رو تمیز کنیم. پاشو پرنیان ... پاشو نازنین ... رادین چندتا کیسه بردار ...»

پرنیان ناامید نگاهی به خاله‌مریم انداخت. مریم خانم با انرژی گفت: «کارهای بزرگ همیشه با قدم‌های کوچیک شروع شدن!»

چند ساعت بعد، ۱۰ یا ۱۲ کیسهٔ زباله کنار ماشین‌ها قرار گرفته بود. آقا منصور پیشنهاد کرد: «تا من این زباله‌ها را با خودرو به نزدیک‌ترین سطل آشغال می‌برم، شما هم وسایل رو جمع کنین بیارین کنار جاده!»

آن روز عصر وقتی همگی سوار خودروهایشان شدند، گرچه خیلی خسته بودند، ولی از ته دل احساس شادی می‌کردند.

طبق قرار قبلی، هفتهٔ بعد باز هم به جنگل بازگشتند؛ منتها این دفعه با تجهیزات کامل: دستکش کار، ماسک، چکمه و کیسه‌های ضخیم برای زباله‌ها.

هفته‌ها طول کشید تا آن منطقه به طور کامل پاک شد. جنگل دوباره نفس کشید. رودخانه خالی از لاستیک، سفره‌های یک‌بارمصرف پاره، و حتی پتوهای کهنه شد. روی برنماهایی که در جنگل و حتی در مسیر جاده نصب شده بودند، جمله‌های جالبی نوشته بودند، ولی جمله‌ای که پرنیان گفته بود از همه قشنگ‌تر بود: «مهمانان گرامی! لطفاً به غیر از رد پای خود چیز دیگری در طبیعت جا نگذارید.»



کودی داستان خوان نوجوانی از استان کهگیلویه و بویراحمد



راه
روشن

۵

نوجوان

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۵

کلاس بود که خانم رضایی، ناظم مدرسه، آمد و برنامه صف صبحگاهی را روی دیوار نصب کرد.

خانم آذری در مورد صف صبحگاهی چیزهایی را توضیح داد. وقتی توضیح‌هایش در مورد صف صبحگاهی تمام شد، نگاهی به فهرست اسم‌های بچه‌ها کرد که در دفترش ثبت شده بود و همان‌طور که نگاهش روی فهرست بود گفت: «سانا، نیایش کرم‌زاده و ارغوان آذری‌نژاد، فردا نوبت شماست که در برابر صف برنامه اجرا کنید.

کمی مضطرب شدم. تا آن وقت رویه‌روی صف برنامه اجرا نکرده بودم. خانم آذری گفت: «می‌توانید شعر، قرآن، یا پیام قرآنی بخوانید.»

به خانه رفتم. فکرم مشغول برنامه‌ای بود که باید در برابر صف صبحگاهی اجرا می‌کردم. رفتم سراغ کتابخانه‌ای که در خانه ما در اتاق برادرم بود. کتاب فرانکلین را که پدرم برایم خوانده بود برداشتم. هنوز نمی‌توانستم کلمه‌ها و جمله‌های ناآشنا را بخوانم، اما از روی تصویرها می‌توانستم بخوانم. فکری به ذهنم رسید. من این قصه را خوب بلد بودم. می‌توانستم به جای شعر، داستان در برابر صف بخوانم. یک بار دیگر به تصویرهای کتاب نگاه کردم تا خوب داستان کتاب را به‌خاطر بسپارم. با خوش‌حالی آن شب را طی کردم.

صبح که بلند شدم با شوق و ذوق لباس پوشیدم و آماده رفتن به مدرسه شدم. وقتی رسیدم، زنگ صف را زدند. زود رفتم و اولین نفر در صف کلاس اولی‌ها ایستادم. وقتی خانم مدیر آمد و گفت: «خب امروز نوبت کلاس اولی‌هاست. چه کسی قرآن می‌خواند؟ نیایش رفت و قرآن خواند. سانا هم پیام قرآنی خواند و نوبت من شد. در حضور خانم مدیر و ۷۰ دانش‌آموز ایستادم. خانم مدیر فکر می‌کرد می‌خواهم شعر بخوانم. وقتی کتاب داستان را در دستم دید، تعجب کرد ولی چیزی نگفت.

سعی کردم خوب قصه را به‌یاد بیاورم. کمی مکث کردم و با نام خدا شروع کردم. همه مدرسه تعجب کردند. تا حالا کسی رویه‌روی صف قصه خوانده بود. خواندن داستان که تمام شد، بچه‌ها با چهره‌ای که تعجب در آن بود و لبخندی که از خواندن قصه روی لب‌هایشان بود، صلوات فرستادند. وقتی خواستم به صف برگردم، خانم مدیر با چهره‌ی مهربان و لبخند رضایت از اینکه قصه خوانده‌ام، به استقبال آمد.

از آن روز به بعد با خودم کتاب داستان به مدرسه می‌بردم و سر صف برای بچه‌ها می‌خواندم. به خاطر همین داستان‌خواندن، سه نفر از دوستانم، یلدا، نازگل و لینا کتاب‌خواندن را شروع کردند و حالا بعد از هفت سال، همچنان با «خانه بلوط» (کتابخانه) ارتباط دارند.

ارغوان آذری‌نژاد پایه هفتم هستم و در شهر دهدشت زندگی می‌کنم. من به کتاب‌خواندن و مطالعه علاقه خاصی دارم. کتاب در همه لحظه‌های زندگی همراهم است؛ شب و روز، در کنار دوستانم، در مدرسه و در خانه. در کودکی زمانی که هنوز قدرت تکلم نداشتم، نجوای قصه‌گویی پدرم گوشم را پر کرده بود. این آغاز آشنایی من با دنیای شگفت‌انگیز کتاب بود. زمانی که هنوز سواد خواندن و نوشتن نداشتم، کتاب‌هایی را که پدر و مادرم هر شب برایم می‌خواندند، در دفتر ذهنم می‌نوشتیم و فردای آن از روی تصویرهای کتاب، از زبان خودم داستان را بازگو می‌کردم. این شد سر آغاز همراهی من با پدر در سفرهای روستایی به‌منظور قصه‌گویی برای کودکان روستا.

کتاب برای من مصداق این تک بیت است:

هم‌نشین تو از تو به باید

تا تو را عقل و دین بیفزاید

کتاب مانند دوستی خوب راه زندگی را به ما نشان می‌دهد. تاریخ را با کلمه‌های پندآمیز برای ما می‌گوید و در قصه‌های کودکان و نوجوانان‌اش به ما راه خوش‌حال‌بودن و چگونه زندگی کردن را می‌آموزد. برای مثال کتاب «۳۵ کیلو امیدواری» به ما می‌گوید امید را از دست ندهید. اگر با بقیه متفاوت هستید، دلیل نمی‌شود که خوب نباشید یا این تفاوت بد است. بلکه هر کدام از این تفاوت‌ها یک توانایی هستند.

باید بچه‌ها را با دنیای شگفت‌انگیز قصه‌ها آشنا کرد. حالا چطوری؟ برای مثال من کتاب «سفر به دور دنیا در هشتاد روز» را به یکی از دوستانم پیشنهاد دادم و گفتم کتاب خیلی هیجان‌انگیزی است. شخصیت اصلی داستان برای این سفر کل پولی را که در زندگی داشت خرج کرد تا به همه ثابت کند، این سفر در این مدت‌زمان امکان‌پذیر است. دوستم که کنجکاو شده بود گفت: «خب، بدش چی شد؟»

من گفتم: «خب من این کتاب را به تو می‌دهم و خودت بخوان ببین چه می‌شود. لذت‌اینکه خودت بخوانی بیشتر است تا من برایت بگویم.»

در اینجا یک خاطره ویژه از اولین کتاب‌خواندنم را برایتان تعریف می‌کنم:

روز اول مدرسه بود. می‌خواستم بروم کلاس اول. دوست داشتم زودتر یاد بگیرم که چطور اسم و فامیل خودم را بنویسم. رفتم سر کلاس و معلم کلاس اول، خانم آذری گفت: «مدادهایتان را دست بگیرید.» بعضی‌ها با دست چپ و بعضی‌ها با دست راست مداد خود را در دست گرفتند و شوق آموختن داشتند. معلم شروع کرد به داستان گفتن. داستان «الف با!» آخرهای

زمین مادر من

دوستی با طبیعت

استان سیستان و بلوچستان

فرزانه نوراللهی و مهدیه بارانی

زمین! خانه بزرگ و قشنگمان است که رویش زندگی می‌کنیم. فکر کن، از بین میلیون‌ها ستاره و سیاره‌ای که توی فضا هستند، فقط زمین ماست که می‌دانیم خانه‌ای پر از زندگی است؛ مثل مادری مهربان که همه ما را بغل کرده است و از ما مراقبت می‌کند.

می‌دانی زمین ما چه شکلی است؟ پر از پدیده‌های هیجان‌انگیز! کوه‌های سر به فلک کشیده، اقیانوس‌های آبی عمیق، جنگل‌های سرسبز، بیابان‌های وسیع، و کلی موجود زنده بامزه، از مورچه‌های ریز گرفته تا وال‌های غول‌پیکر. همه این‌ها کنار هم یک دنیای شگفت‌انگیز را ساخته‌اند که فقط و فقط مال خودمان است و او همچون مادری مهربان، بی‌دریغ و بی‌منت همه هست و نیستش را در اختیار ما قرار می‌دهد.

در این شماره می‌خواهیم درباره این موضوع بسیار مهم با شما دوستان همیشگی فکر کنیم و بنویسیم. اندکی تأمل کنید و جمله‌های ناقص پیش‌رو را هر طور که می‌پسندید کامل کنید!

قواعد گفت‌وگو

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

البته ما مهمان دختران نازنین دبیرستان از شهر زاهدان بودیم و مطالب زیر حاصل تأملات این دوستان خوش‌فکر ماست.

وقتی گل‌ها و گیاهان را می‌بینم، در درون خود

زینب سعادتی نژاد: وقتی گل‌ها و گیاهان را می‌بینم، در درون خود احساس شادی و نشاط می‌کنم. انگار که فرزندان سبز و زیبای زمین، بخشی از طراوت و شادابی خود را به من قرض داده‌اند.

ثنا شهرکی: همان حس گلی را دارم که تازه‌تر از هر وقت روییده است. فاطمه زهرا مهدوی پناه: عظمت آفرینش خدا را تحسین می‌کنم و از این همه زیبایی لذت می‌برم و احساس شادابی می‌کنم. ریحانه جهان‌تیغی: احساس شادی و لطافت پیدا می‌کنم.

من با این جمله که زمین مادر من است، موافق دلیل من

نرجس گلوی: موافقم زیرا از گیاهان زیبایش برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. من زمین را دوست دارم. او مانند مادری برای همه موجودات است.

حانیه راک: موافقم، چون خدا مرا از خاک آفریده و برای رشد و نمو، گیاهان و حیوانات و تمام نعمت‌های زمین را در اختیار من قرار داده است؛ همان‌گونه که مادر تمام توانایی خود را برای رشد و تربیت بهتر فرزندش به کار می‌گیرد.

زینب سعادتی نژاد: موافقم، چون از همان ابتدای زندگی که نوزاد کوچکی بوده‌ام، تا همین لحظه، زمین مانند مادری مهربان مرا در آغوشش بزرگ کرده است. شب‌ها سر بر دامنش گذاشته و به خواب رفته‌ام و روزها به کمک محصولاتی که در دل زمین پرورش یافته‌اند، رشد کرده‌ام.

آذین هرمزی: موافقم چون زمین مانند مادری همیشه و هر جا همراه من است.

فاطمه الهی‌نیا: موافق نیستم! زمین منشأ حیات و زندگی است. او پرورش‌دهنده گل‌ها و گیاهان است.
آیناز اکبری: موافقم، چون زمین مرا بزرگ کرده است و من در آن شروع به راه رفتن کردم.

اگر به زمین عشق بورزیم

هستی بشارتی: اگر به زمین عشق بورزیم، گویا به خود عشق ورزیده‌ایم.
یلدا همرا: اگر به زمین عشق بورزیم، زیباترین جهان را خواهیم داشت.
ثمینا بنانی: اگر به زمین عشق بورزیم، خودمان به همان اندازه از نعمت‌هایی که در زمین هست بهره‌مند می‌شویم.
نیایش زربافتی: اگر به زمین عشق بورزیم، هم به سلامت خودمان کمک کرده‌ایم، هم به سلامت حیوانات.

مسئولیت من در قبال نعمت‌هایی که از زمین دریافت می‌کنم

یوکا بدرخشانی: این است که با کارهایم زمین را آلوده نکنم.
نازنین دهمره: مراقبت و محافظت از نعمت‌های زمین و اسراف نکردن آن‌هاست.
طناز برزگر مقدم: مسئولیت من این است که در حفظ آن‌ها بکوشم و برای بهتر شدن و افزایش آن‌ها تلاش کنم.
ستایش سارانی: شکرگزاری پروردگاری است که بی‌منت آن‌ها را در اختیار من گذاشته است.
شیدا تاجیکی: زمین را آلوده نکنم.

من نیاز دارم درباره زمین

یاس شهرکی: من نیاز دارم درباره زمین بیشتر بدانم که در کجاها مردم فقیرند، کجاها نیاز به کمک دارند و ... تا بتوانم یکی از مسئولیت‌هایم را نسبت به زمین انجام دهم.
یگانه جمالی: مطالعه کنم تا شگفتی‌های زمین را بشناسم.
ضحی محمدقاسمی: من نیاز دارم بیشتر تحقیق کنم تا بتوانم حداکثر تلاش خودم را برای حفظ این نعمت ارزشمند داشته باشم تا برای آیندگان هم بماند.
آیدا ملک‌رئیدی: بدانم چطور با مردمان و موجوداتی که روی زمین وجود دارند، رفتار کنم. دوست دارم اطلاعاتم درباره زمین بیشتر شود؛ گیاهان، جانوران، کشورها و هر چیز مربوط دیگر.
ترنم عالی: من نیاز دارم درباره زمین تحقیق و بررسی کنم. زیرا زمین همیشه چیزهایی برای کشف کردن دارد.
مائده شهرکی: من نیاز دارم درباره زمین بیشتر با دیگران گفت‌وگو کنم تا آن‌ها را از خطرات احتمالی که برای زمین درست می‌کنند، آگاه کنم تا بیش از این به آن آسیب نرسانند. چرا که آسیب‌رساندن به زمین هیچ فرقی با آسیب‌رساندن به خودشان ندارد.

به نظر من زیباترین قسمت زمین

ستاره جلیلی: زیباترین قسمت زمین، خاک است. خاک دربرگیرنده و پدیدآورنده چشمه است. زمین روزی به باران التماس کرد تا ببارد، اما باران نبارید. دل زمین شکست و از

قلب آن چشمه جوشید. شاید هم زیباترین قسمت زمین، جاهایی است که هرگز دیده نشده‌اند.
آویسا نصرت زهی: زیباترین قسمت زمین، آفرینش خودم است.

نفیسه زهرا مرعشی: با وجود اینکه تمام نعمت‌های خدا درنهایت زیبایی آفریده شده‌اند، سنگ‌های متنوعی که هر کدام حکایتی طولانی و زیبا دارند، از نظر من زیباترین هستند.
گلبرگ بزازیان: زیباترین قسمت زمین، دریاها و جنگل‌هایش هستند.
آیناز سرگلزایی: زیباترین قسمت زمین، روی زمین است که کشور، خانواده و هم‌کشوری‌هایم با تمام شگفتی‌های دیگر بر آن هستی دارند.
نازنین حقیقت‌منش: زیباترین قسمت زمین شب‌های پرستاره‌اش است.
زینب سنجرانی: زیباترین قسمت زمین جو است.

من می‌خواهم در آینده برای زمین

بهار شهرکی: می‌خواهم در آینده برای زمین مفید باشم و به تمام جهان درباره زمین اطلاعات بدهم.
آوا ارباب‌افضلی: می‌خواهم در آینده بیشتر حواسم به سالم‌ماندن زمین باشد.

فاطمه زهرا مهدوی پناه: تمام تلاشم را بکنم تا آن را سالم نگه دارم و استفاده درستی از آن داشته باشم. می‌خواهم علاوه بر بهره‌مندی از عظمت و زیبایی آن، از نعمت‌هایی که خدا برای ما خلق کرده است نیز نهایت فایده را ببرم.
ریحانه گلزارنیا: می‌خواهم مفید باشم! آری فقط مفید باشم؛ حالا شده با درس خواندن و کارآفرینی، با مهربان‌بودن با سایر افراد زمین، و یا کمک به حفظ محیط زیست و افتتاح کمپ‌هایی که جدا از لذت‌بردن از طبیعت زمین، به نظافت آن هم بپردازیم.

زمین ما خیلی خاص است. نه خیلی گرم است که نتوانیم تحمل کنیم، نه خیلی سرد است که یخ بزنی. آب دارد، هوا دارد و یک تعادل عالی بین همه چیز برقرار کرده است که بتوانیم نفس بکشیم، غذا بخوریم و زنده بمانیم. انگار یک سیاره مخصوص برای ما ساخته شده است!

برای ما نوجوان‌ها زمین یعنی جایی که می‌توانیم کلی ماجراجویی و کشف کنیم، از طبیعت یاد بگیریم و کلی خاطره بسازیم. این سیاره قشنگ، غذا، آب و هوایی را که تنفس می‌کنیم، به ما می‌دهد. پس واقعاً مثل یک مادر واقعی است، نه؟ حالا که این خانه ارزشمند را داریم، وظیفه‌مان این است که از آن مراقبت کنیم. شاید فکر کنی کارهای کوچک مثل اینکه آشغال را توی سطل بیندازی، آب را هدر ندهی، یا وقتی بیرون می‌روی به طبیعت آسیب نزنی، چیز مهمی نباشد. اما همین کارهای کوچک وقتی جمع شوند، دنیای بزرگی را می‌سازند و به زمین کمک می‌کنند تا همیشه همان خانه دوست‌داشتنی و پر از زندگی باقی بماند.

پس بیا قدر این مادر بزرگ و مهربان را بدانیم و با هم از آن محافظت کنیم تا نسل‌های بعد هم بتوانند از زیبایی‌هایش لذت ببرند.
ممنونم که به زمین فکر می‌کنی!

کتاب صوتی

به چه دردها می خورد؟

یاسمن رضائیان

کوچه
دوست

۸

نوجوان

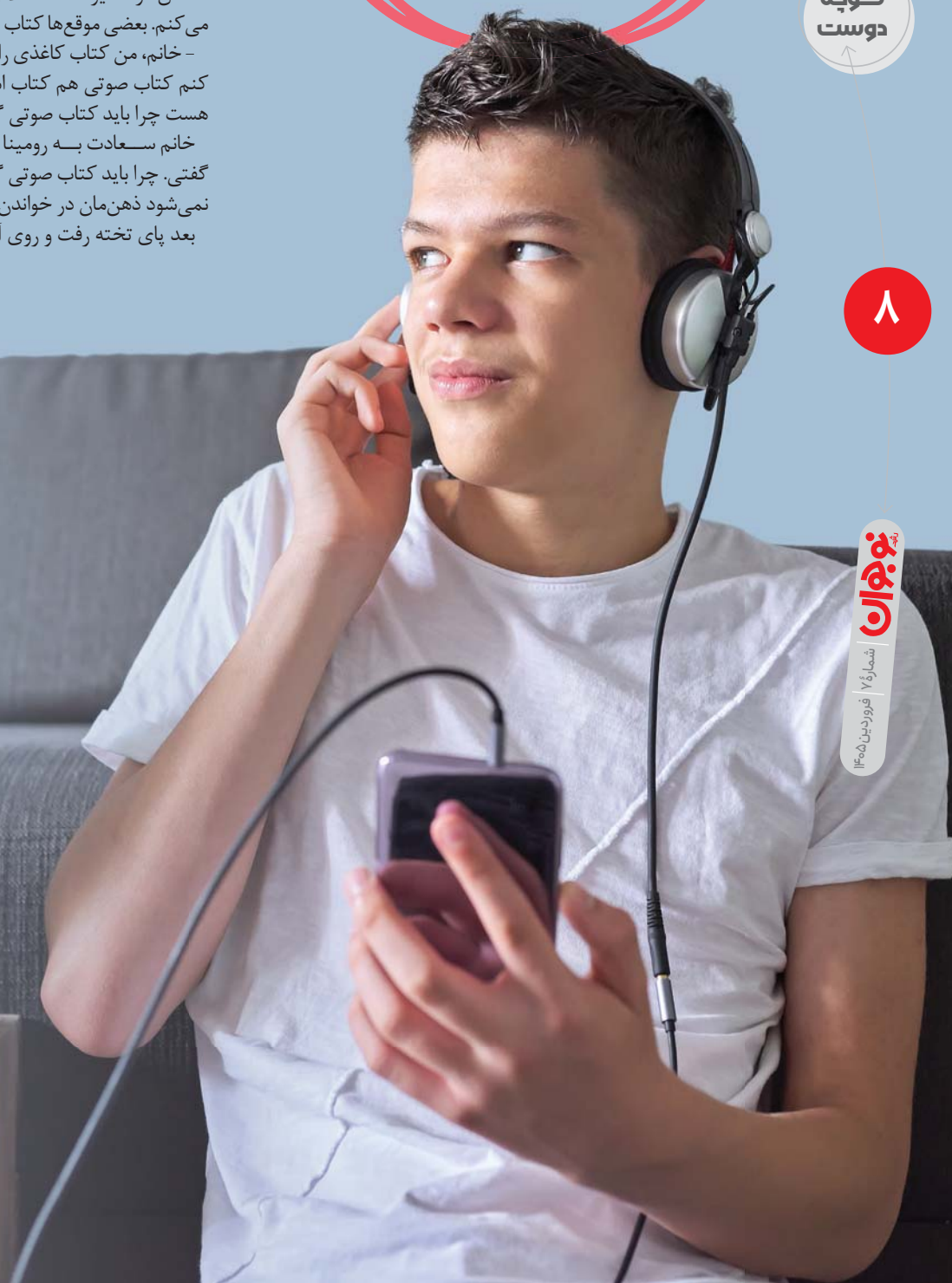
شماره ۷
فروردین ۱۴۰۵

خانم سعادت روی تخته نوشته بود «کتاب صوتی» و ما بی‌صبرانه منتظر بودیم تا زنگ کتاب‌خوانی امروز را شروع کنیم. این‌طور که معلوم بود، موضوع زنگ کتاب‌خوانی امروز خیلی جذاب بود. حداقل برای من که این‌طوری بود. چون خودم از طرفدارهای پروپاقرص کتاب‌های صوتی هستم. خانم سعادت پرسید: «بچه‌ها تا حالا کتاب صوتی گوش داده‌اید؟ اصلاً آن را دوست دارید؟» صداها بلند شد:

– من یک بار کتاب صوتی گوش دادم ولی خیلی خوشم نیامد چون هم‌هش حواسم پرت می‌شد و نمی‌فهمیدم داستان چه بود.

– من در مسیر خانه تا کلاس ورزش‌ام همیشه چیزی گوش می‌کنم. بعضی موقع‌ها کتاب صوتی و بعضی موقع‌ها پادپخش. – خانم، من کتاب کاغذی را ترجیح می‌دهم. نمی‌توانم قبول کنم کتاب صوتی هم کتاب است. اصلاً وقتی کتاب کاغذی هست چرا باید کتاب صوتی گوش بدهیم؟

خانم سعادت به رومینا گفت: «آفرین نکته‌ی خوبی را گفتی. چرا باید کتاب صوتی گوش بدهیم؟ کتاب صوتی باعث نمی‌شود ذهن‌مان در خواندن تنبل بشود؟» بعد پای تخته رفت و روی آن نوشت:



کتاب صوتی بهتر است یا کاغذی؟

کتاب صوتی چه فایده‌هایی دارد؟

✓ برای کسانی که خواندن
برایشان سخت یا غیرممکن است

✓ برای آشنایی با زبان‌ها و لهجه‌های دیگر

✓ برای تقویت مهارت شنیداری

هر کتابی جای خودش!

بچه‌ها، هر چیزی برای یک نیازی به وجود آمده. بنابراین قرار نیست چیزی جای چیز دیگری را بگیرد. مثلاً کتاب صوتی تولید می‌شود به خاطر اینکه به یک‌سری از نیازها جواب بدهد نه اینکه جای کتاب کاغذی را بگیرد.

بله، اگر شما پیش خودتان بگویید کتاب‌خواندن سخت است، به جایش می‌روم کتاب صوتی گوش می‌دهم، اینجا کتاب صوتی به شما آسیب زده. اما اگر بگویید من در مسیر خانه تا کلاس، کتاب صوتی گوش می‌دهم چون مثلاً در ماشین نمی‌توانم کتاب بخوانم و حالم بد می‌شود، اینجا کار درستی کرده‌اید. چون از زمان‌های مرده استفاده کرده‌اید و یک کار مفید انجام داده‌اید.

رومینا پرسید: «خانم، یعنی شما فکر می‌کنید کتاب صوتی جای کتاب کاغذی را نمی‌گیرد و هر کدام فایده‌هایی دارند؟»
خانم گفت: «دقیقاً همین است. حالا به من بگویید: به نظرتان فواید کتاب صوتی چیست؟»

کتاب صوتی چه فایده‌ای دارد؟

کلاس برای چند لحظه در سکوت فرو رفت. همه داشتیم به فواید کتاب صوتی فکر می‌کردیم. خود من که تا حالا فکر می‌کردم تنها فایده‌ی کتاب صوتی این است که هر لحظه به آن دسترسی داری و برای همین هم طرفدارش هستم. راستش به نظرم هیچ ویژگی خاص دیگری ندارد!

بنابراین گفتیم: «من فکر می‌کنم کتاب صوتی خوب است چون هر جایی می‌شود به آن دسترسی داشت. مثلاً اگر در یک مهمانی حوصله‌ات سر برود به جای اینکه در فضای مجازی بچرخ می‌توانی کتاب گوش بدهی.»

- من کتاب صوتی را دوست دارم چون موسیقی هم دارد. موسیقی کاری می‌کند فضای داستان واقعی‌تر بشود. مخصوصاً وقتی داری کتاب‌های گونه‌ی وحشت گوش می‌دهی موسیقی خیلی جذابی می‌کند.

- من دوست دارم شب‌های تعطیل بیشتر بیدار بمانم و کتاب بخوانم. اگر بخواهم کتاب کاغذی بخوانم باید برق اتاق را روشن بگذارم که خواهرم اعتراض می‌کند. ولی کتاب صوتی برق نیاز ندارد.

به نظر می‌رسید نظرات تمام شده است. خانم سعادت لبخندی رضایت‌بخش به ما زد و گفت: «آفرین. چه نکته‌های خوبی گفتید. همه‌شان درست بود. حالا من هم می‌خواهم چندتا فایده‌ی دیگر را اضافه کنم.»
بنابراین روی تخته نوشت:

برای کسانی که خواندن برایشان سخت یا غیرممکن است به بچه‌های کلاس اول فکر کنید که هنوز الفبا را کامل یاد نگرفته‌اند اما شاید دوست داشته باشند قصه بخوانند. یا دانش‌آموزهایی که مشکلات خوانداری مثل خوانش پریشی دارند. علاوه بر این، باید به افراد نابینا یا کم‌بینا هم فکر کنید که کتاب‌های مخصوص به آن‌ها خیلی کم چاپ شده. ولی اگر آن‌ها دلشان بخواهد کتاب‌های بیشتری بخوانند چه کار کنند؟ اینجاست که کتاب صوتی می‌تواند به کمک همه‌ی این افراد بیاید.

برای آشنایی با زبان‌ها و لهجه‌های دیگر

در بعضی از کتاب‌ها شخصیت‌های داستان لهجه یا گویشی دارند. وقتی شما کتاب کاغذی می‌خوانید شاید خوب نتوانید با این گویش‌ها و لهجه‌ها آشنا شوید. ولی وقتی کسی، یعنی همان گوینده‌ی کتاب صوتی، به آن لهجه و گویش حرف می‌زند می‌توانید با تلفظ‌ها آشنا شوید. برای کسانی که می‌خواهند زبان دیگری یاد بگیرند این موضوع خیلی مهم است.

برای تقویت مهارت شنیداری

همان‌طور که خودتان هم گفتید، خیلی از ما آدم‌ها ممکن است زمانی که به یک محتوای صوتی مثل رادیو یا پادپخش گوش می‌دهیم حواسمان پرت شود. این‌ها همان آدم‌هایی هستند که در کلاس‌های برخط هم حواسشان پرت می‌شود و سر کلاس برخط درس را خوب یاد نمی‌گیرند.

گوش دادن به کتاب صوتی باعث می‌شود مهارت شنیداری ما افزایش پیدا کند و بعد از مدتی می‌بینید که دیگر سر کلاس برخط یا زمان گوش دادن به یک پادپخش، حواستان پرت نمی‌شود.

پروژه‌ی جذابی که در انتظارمان است...

خانم سعادت گفت: «شما سه تا از فایده‌های کتاب صوتی را گفتید و من هم سه تای دیگر را گفتیم. الان دیگر زنگ می‌خورد. برای جلسه‌ی کتاب‌خوانی بعدی، به فایده‌های دیگر کتاب صوتی فکر کنید. جلسه‌ی بعد می‌خواهیم وارد یک پروژه‌ی عملی شویم و یک کار جذاب انجام بدهیم.»

خانم سعادت زمان را درست محاسبه کرده بود. چون همان موقع صدای زنگ بلند شد. ما همان‌طور که وسایلمان را جمع می‌کردیم به پروژه‌ی جذابی که خانم می‌گفت فکر می‌کردیم. این را می‌شد از سکوت معنادار همه‌ی بچه‌ها که حتی موقع جمع کردن وسایل، در کلاس برقرار بود فهمید.

ما دست در دستان هم البرز
ما صخره‌های کوه الوندیم
در روز جمهوری اسلامی
با رهبر خود عهد می‌بندیم

ما سروهای ریشه در تاریخ
از باد و از طوفان نمی‌ترسیم
آری! از آمریکا و اسرائیل
از دشمن ایران نمی‌ترسیم

با باد ناچیزی نمی‌لرزیم
میدان ما خالی نخواهد ماند
این پای میهن ماندن ما را
آینده در تاریخ خواهد خواند

امروز پرچم توی دست ماست
هر کودکی اینجا رجز خوان است
نوزاد، در کالسکه هم حتی
این روزها سرباز ایران است

زهرا عراقی

فصل

فصل اگر هستی
روزهایت را پر از نور و ترنم کن

هفته‌ها را
خوشه‌خوشه
خنده زیبای گندم کن

مردم این شهر
بهترین فصلی که می‌خواهند
با سلام و خنده رنگین است
روزهایش
مثل شعر و قصه شیرین است

عبدالرضا صمدی

قهر

مغزم پر است از فکر تو از
صد سؤال و نقطه‌چین
کوتاه می‌آیی رفیق؟
قهرت شده دیوار چین

معنی ندارد دلخوری
در لحظه تحویل سال
در سفره چشمک می‌زند
دیوار خوب شعر و فال

حافظ وساطت می‌کند
شفاف می‌گوید به من:
«نقش وفا و مهر، کو؟!»
یعنی به او حرفی بزن

دل را به دریا می‌زنم
در یک پیام مهربان:
«دیوار قهرت را بریز
عیدت مبارک دوست‌جان»

زهرا باقری

شاعرانه

۱۰

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

به من کمی زمان بده

به من هم آشیان بده
قفس نه، آسمان بده

ستاره می شوم، مرا
به دست کهکشان بده

نرو بمان و صبر کن
به من کمی زمان بده

چه با غزل، چه مثنوی
مرا دوباره جان بده

جهان رنگی مرا
به این و آن نشان بده

سعیده اصلاحی

سرزمین باشکوه

ما اگر برگیم و شاخه
تو درختی استواری
سردی و گرمی چشیدی
محکمی چون ریشه داری

توی طوفان حوادث
غصه خوردی زخم دیدی
مثل کوهی ایستادی
نه شکستی نه خمیدی

سرزمین باشکوه
سبز باشی تا همیشه
دور باشد روح سبزه
از هجوم زخم تیشه

شهلا شهبازی

حرف تازه

رود رد شد و شعر تازه‌ای سرود
شاخه، سبز و صورتی شکفت

باد
از تولد و بهار گفت
دانه‌ای
در دل زمین خشک کاشت

کوه هم فقط نگاه کرد
حرف تازه‌ای نداشت.

مریم زندی

مامی توانیم قهرمان زمین باشیم گامی کوچک برای انسان و گامی بزرگ برای طبیعت

خاطره بهی



دوست من زمین

متأسفانه انسان در چند دهه اخیر با مصرف زیاد سوخت‌های فسیلی (نفت، گاز و زغال سنگ)، قطع درختان (جنگل‌زدایی)، آلوده کردن دریاها با پلاستیک و پساب‌های صنعتی، و تولید بی‌رویه زباله، این دوست مهربان را خسته کرده است. چنین اقداماتی باعث افزایش شدید گازهای گلخانه‌ای در جو شده‌اند. گرمایش جهانی و افزایش غلظت گازهای گلخانه‌ای، مانند متان و دی‌اکسید کربن، باعث ایجاد یک لایه حرارتی در اطراف زمین می‌شود. این پدیده میانگین دمای کره زمین را افزایش داده است. دانشمندان هشدار داده‌اند که اگر همین حالا رفتار خود را تغییر ندهیم، با پدیده‌هایی مثل گرمایش جهانی، خشک‌سالی، ذوب شدن یخ‌های قطبی و کمبود آب شیرین روبه‌رو خواهیم شد.

فناوری

چه کاری از دستان برمی‌آید؟

شاید فکر کنید حفاظت از محیط زیست وظیفه دولت‌ها و دانشمندان است! اما تغییر از همین کارهای کوچک روزمره خودمان آغاز می‌شود. قدرت جمعی میلیون‌ها دانش‌آموز می‌تواند تأثیر بسیار بزرگ‌تری بر حفاظت از محیط زیست داشته باشد. در ادامه چند اقدام ساده و مؤثر را یاد می‌گیریم که هر دانش‌آموز می‌تواند برای کمک به بهتر شدن حال سیاره زمین انجام دهد:

۱۲

پنج‌ان

شماره ۷
قراردین ۱۴۰۴



طبیعت فقط فضای بیرون از خانه نیست، در واقع، خانه بزرگ
 غول‌پیکرترین جانوران و حتی خود ما انسان‌ها. آسیب‌رساندن
 به این خانه امن و سبز و تخریب آن، دیر یا زود دامن‌گیر زندگی
 تمام انسان‌ها خواهد شد. زمین، مانند یک دوست، همیشه
 مراقب ماست. هر روز درختان هوا را پاک می‌کنند، خاک غذا
 برای رویش گیاهان تولید می‌کند، اقیانوس‌ها اکسیژن می‌سازند
 و کوه‌ها آب را در خود نگه می‌دارند. این فرایندهای حیاتی که
 غالباً نادیده گرفته می‌شوند، ستون فقرات بقای ما هستند. شاید
 وقت آن رسیده است که ما هم مانند یک دوست خوب، قهرمان
 زمین باشیم و از طبیعت بیشتر مراقبت کنیم.

زباله کمتر، طبیعت زیباتر
 آمارها نشان می‌دهند، هر فرد سالانه بیش از
 ۳۰۰ کیلوگرم زباله تولید می‌کند! بنابراین کاهش
 تولید زباله مهم‌ترین و اصلی‌ترین قدم ماست.
 حدود ۳۰ درصد زباله‌های انسانی، شامل زباله
 خشک و مواد قابل بازیافت است. یعنی اگر بتوانید
 زباله‌های خشک و تر را تفکیک کنید، حدود
 ۱۰۰ کیلوگرم از زباله‌هایتان را کاهش داده‌اید. پس
 قبل از اینکه چیزی را دور بریزید، کمی به این فکر
 کنید که آیا واقعا دورریختنی است؟
 تفکیک زباله نه تنها باعث کاهش حجم زباله
 می‌شود، بلکه با کمک به چرخه بازیافت باعث
 صرفه‌جویی در منابع هم می‌شود. از آن گذشته
 حجم شیرابه زباله را به طور چشمگیری کاهش
 می‌دهد. با نفوذ شیرابه‌ها در خاک و آب‌های
 زیرزمینی، هم منابع آبی آلوده می‌شوند و هم
 میوه‌ها و سبزی‌هایمان کیفیت خود را از دست
 می‌دهند.

درخت‌های کاغذی

به‌طور متوسط هر درخت می‌تواند برای تولید تقریباً ۸۳ دفترچه ۱۰۰ برگ،
 مواد اولیه فراهم کند. مصرف بی‌رویه کاغذ باعث می‌شود روزانه درختان و
 جنگل‌های بیشتری از روی کره زمین ناپدید شوند! برای جلوگیری از این
 اتفاق بهترین کار مدیریت مصرف کاغذ است. مثلاً کاغذهای استفاده‌شده
 (پشت‌نویسی‌شده) را دور نریزید و از آن‌ها برای کاردستی، پیش‌نویس یا
 یادداشت‌های موقت استفاده کنید. همیشه گزینه چاپ‌گرفتن دورو را روی
 چاپگرهایتان فعال کنید. یادتان نرود که دفترهای سال گذشته را هرگز دور
 نریزید و دوباره از آن‌ها استفاده کنید.

دوست مهربان من

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حضور در فضاهای سبز می‌تواند ضربان قلب انسان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و میزان
 «هورمون کورتیزول» (هورمون فشر عصبی) را پایین آورد. پس دوستی با طبیعت نه تنها برای زمین، بلکه برای سلامت جسم و روان
 انسان‌ها هم مفید است. هیچ‌کس برای نجات زمین خیلی کوچک نیست. حتی اگر دانش‌آموز باشید، قدم‌های کوچک اما قهرمانانه
 شما بسیار اهمیت دارند. هر برگه‌ای که صرفه‌جویی می‌کنید، هر لامپ اضافی که خاموش می‌کنید و هر باری که زباله‌ای را از زمین
 برمی‌دارید، تکه‌ای از جورچین بزرگ «نجات زمین» را کامل می‌کنید. قهرمان بودن یعنی مسئولیت‌پذیری در قبال آنچه خداوند
 مهربان به ما امانت داده است.

سه واقعیتی که بهار به یادمان می‌آورد

احسان خان محمدی

روان
شناسی

۱۴

نوجوان

شماره ۷۲
فروردین ۱۴۰۴

از درخت به نوجوان: مسابقه‌ای در کار نیست، آرام رشد کن!

اگر هر روز کنار درختی بایستی، تغییرش را نمی‌بینی، اما اگر چند ماه بعد سراغش بروی، می‌بینی که آرام و بی‌صدا، شکل تازه‌ای پیدا کرده است. درخت خودش را با مخلوقات دیگر مقایسه نمی‌کند و هر روز همان کاری را انجام می‌دهد که برای آن ساخته شده است: کمی رشد، کمی ریشه‌دواندن و ادامه‌دادن مسیر خود.

در زندگی روزمره، خیلی چیزها شبیه مسابقه‌اند. نمره‌ها، سرعت یادگیری، ظاهر یا حتی تصویری که در شبکه‌های اجتماعی از موفقیت می‌بینیم. مقایسه کردن خودمان با این تصویرها، به ما احساس عقب‌ماندگی می‌دهد. احساسی که می‌گوید: «هرچقدر هم تلاش کنم، باز کافی نیست». درخت یک پیشنهاد ساده دارد: «به جای مسابقه‌دادن با دیگران، روی خودت تمرکز کن و ببین امروز چه قدم کوچکی می‌توانی برداری.» اگر می‌خواهی در درسی قوی‌تر شوی، لازم نیست از فردا ساعت‌های طولانی درس بخوانی. ده دقیقه توجه عمیق و تکرار روزانه، تو را آرام‌آرام جلو می‌برد. اگر می‌خواهی مهارت‌هایی مثل نقاشی کردن، نواختن ساز یا انجام حرکات ورزشی را جدی‌تر دنبال کنی، یک تمرین کوتاه و ثابت، قابل‌اعتمادتر از هیجان‌های مقطعی است.

پرسشی برای فکر کردن

امسال در کدام بخش از زندگی‌ات می‌خواهی «مثل درخت» رشد کنی و قدم کوچیک هر روز تو چه می‌تواند باشد؟

نوروز فرصتی است برای آرام‌گرفتن و کنار گذاشتن شتاب روزهای مدرسه. در همین روزها، طبیعت هم آهسته تغییر می‌کند: روزها کمی بلندتر می‌شوند، هوا لطیف‌تر می‌شود و جهان انگار آرام‌آرام جان تازه‌ای می‌گیرد. این تغییر نکته‌ای مهم را به ما یادآوری می‌کند: «هیچ وضعیتی ثابت نمی‌ماند و زندگی همیشه در حال حرکت است.»

همین است که ما از آمدن بهار می‌توانیم سه درس ساده اما ارزشمند بگیریم: «رشد واقعی آهسته اتفاق می‌افتد، هر بن‌بستی به معنی پایان نیست و هیچ وضعیتی برای همیشه باقی نمی‌ماند.»



از آب به نوجوان: راه جایگزین را پیدا کن!

آب وقتی به سنگ می‌رسد، متوقف نمی‌شود. نمی‌گوید: «من شکست خوردم» یا: «راه به جایی نمی‌برم». چند قدم دورتر می‌رود، مسیر تازه‌ای پیدا می‌کند و جریانش را ادامه می‌دهد. رفتار آب یادآوری می‌کند که در زندگی همیشه فقط یک راه درست وجود ندارد.

در سال جدید ممکن است برنامه‌ها طبق انتظارت پیش نروند. ممکن است برای امتحانی زیاد درس بخوانی، اما نتیجه‌اش ناامیدکننده شود یا برای کاری داوطلب شوی اما پذیرفته نشوی. عجیب نیست که در چنین لحظه‌هایی با خودت بگویی: «من بلد نیستم»، «هیچ چیز درست نمی‌شود» یا: «همه چیز تمام شد». اما بدان همین جمله‌ها باعث می‌شوند بن‌بست بزرگ‌تر شود.

در روان‌شناسی به توانایی پیدا کردن مسیر جایگزین «انعطاف‌پذیری» می‌گویند. انعطاف‌پذیری یعنی پذیرفتن اینکه خراب‌شدن یک نقشه، پایان راه نیست. آب پیشنهاد می‌کند وقتی نقشه اول مطابق انتظارت پیش نرفت، به جای سرزنش کردن خودت، سه پرسش ساده از خودت بپرس: چرا این راه جواب نداد؟ چه راه دیگری را می‌توانم امتحان کنم؟

چه کسی می‌تواند کمک کند تا راه تازه‌ای بیابم؟ همین سه سؤال ذهنت را دوباره فعال می‌کنند و یاری می‌دهند تا بفهمی قدم بعدی که باید برداری چیست. پرسشی برای فکر کردن سال در کدام بخش از زندگی‌ات نیاز داری «مثل آب» باشی و اگر نقشه اول خراب شد، از تلاش کردن دست نکشی؟



از آسمان به نوجوان:

هیچ احساسی برای همیشه نمی‌ماند!

آسمان در طول یک روز چند بار عوض می‌شود؛ صبح روشن است، ظهر پرنور و عصر کم‌رنگ. حتی گاهی ناگهان ابری و بارانی می‌شود. هیچ کدام از این حالت‌ها ثابت نمی‌مانند. حال و هوای درونی انسان هم شبیه به همین آسمان است. روزهایی هست که انرژی و انگیزه خوبی داریم و روزهایی هم هست که بی‌حوصله، نگران یا ناراحتیم. در نوجوانی شدت احساس‌ها معمولاً بیشتر است. یک گفت‌وگوی کوتاه، نمره‌ای پایین یا پیامی ناامیدکننده می‌تواند موجی از خشم، غم یا نگرانی را ایجاد کند. اگر در همان لحظه‌ها با خودت بگویی: «من همیشه همین‌طور داغونم»، این موج قوی‌تر می‌شود. اما اگر

یاد بگیری بگویی: «فقط الان حالم این‌طور است، همیشه این‌طور نیست»، فشار کمتر می‌شود و ذهنت فرصت پیدا می‌کند تصمیم بهتری بگیری.

یکی از روش‌های خوب برای تنظیم کردن هیجان این است که روی احساسات اسم بگذاری؛ یعنی بتوانی تشخیص بدهی و بگویی: «الان عصبانی‌ام»، «الان نگرانم» یا: «الان غمگینم». این نام‌گذاری ساده مثل باز کردن یک پنجره در اتاقی بسته است. هوا شاید فوراً عوض نشود، اما تنفس آسان‌تر می‌شود و ذهن بهتر تصمیم می‌گیرد. پرسشی برای فکر کردن وقتی حالت بد می‌شود، چه جمله‌ای می‌تواند «مثل آسمان» شود و به یادت بیاورد که این احساس، بخشی از توست، نه همه تو و البته قرار نیست برای همیشه بماند؟

سه پرسش نوروزی

۳

وقتی حالت خراب می‌شود، چه جمله‌ای می‌تواند «آسمان» بشود و یادت بیاورد که این احساس ماندگار نیست؟

۲

در کدام موقعیت‌ها نیاز است «مثل آب» فکر کنی؛ تسلیم نشوی و مسیر دیگری پیدا کنی؟

۱

امسال می‌تواند شروعی باشد برای چند تصمیم کوچک اما تأثیرگذار. برای اینکه سالی متفاوت را شروع کنی، نیاز نیست به دنبال تغییرهای بزرگ باشی. کافی است چند دقیقه وقت بگذاری و به پاسخ این سه سؤال فکر کنی: امسال در کدام زمینه می‌خواهی «مثل درخت»، رشد آرام اما مداوم داشته باشی؟

پاسخ همین سه سؤال می‌تواند به تو کمک کند سالی پربارتر از همیشه را شروع کنی. پس سال نو و البته متفاوت مبارک!

آیا هوش مصنوعی می‌تواند احساس داشته باشد؟

هدی نامری

هوش‌واره

۱۶

روبات‌هایی که از انسان «تقلید» می‌کنند

امروزه پیشرفت‌های بزرگ در حوزه هوش مصنوعی باعث شده‌اند که ماشین‌ها بتوانند رفتارهای انسانی را با دقت بالا تقلید کنند. این روبات‌ها و ماشین‌ها با استفاده از دوربین‌ها، صدابرها (میکروفن‌ها) و برنامه‌های پیشرفته، اطلاعات زیادی از رفتار و حالت‌های انسان به‌دست می‌آورند. آن‌ها لبخند، لحن صحبت، سرعت کلمه‌ها و حتی حالت‌های چشم را تحلیل می‌کنند. بر اساس همین اطلاعات، واکنش‌هایی به‌ظاهر «احساسی» نشان می‌دهند. اما تمام این واکنش‌ها بر پایه برنامه‌نویسی و داده‌هایی است که از قبل برای آن‌ها تعیین شده‌اند. مثلاً اگر چهره شما غمگین باشد، روبات عکس‌العمل مناسب نشان می‌دهد، چون یاد گرفته است که در چنین شرایطی چه جمله‌هایی بگوید و چه حالتی به خود بگیرد. اما آیا واقعاً غم را حس می‌کند؟ آیا خودش هم غمگین می‌شود؟

تصور کنید روبه‌روی روباتی نشسته‌اید که با شما صحبت می‌کند، حالت‌های چهره‌تان را درک می‌کند و با دقت به صدای شما گوش می‌دهد. اگر ناراحت باشید سعی می‌کند آرامتان کند و اگر بخندید با مهربانی به شما لبخند می‌زند. حتی ممکن است لطیفه‌ای برای‌تان تعریف کند یا به لطیفه‌های شما بخندد. چنین روباتی شبیه یک انسان واقعی رفتار می‌کند؛ درست مثل یک دوست. اما این سؤال پیش می‌آید: «آیا این روبات واقعاً احساس دارد؟ یا فقط طوری برنامه‌ریزی شده است که وانمود کند احساساتی است؟»

نوجوان

شماره ۷۲
فروردین ۱۴۰۴



تفاوت بین «شبیه‌سازی احساس» و «داشتن احساس واقعی»

این‌جاست که تفاوت اصلی بین انسان و ماشین آشکار می‌شود. ماشین می‌تواند احساسات را شبیه‌سازی کند، اما نمی‌تواند آن‌ها را تجربه کند. مثل یک بازیگر نمایش که نقش فردی گریان را بازی می‌کند، ولی در واقع از درون شاد است. روبات‌ها هم دقیقاً همین‌طور هستند: آن‌ها فقط «نقش» بازی می‌کنند و واقعا احساسات ندارند.

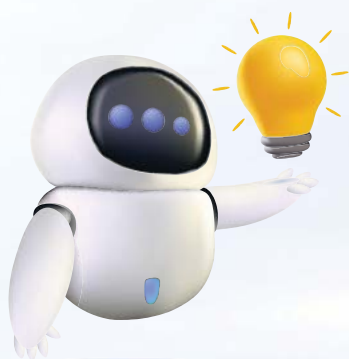
اما انسان‌ها احساسات را با قلب، مغز و جسم خود تجربه می‌کنند. وقتی خوش‌حال می‌شویم، بدنمان واکنش‌هایی واقعی نشان می‌دهد: ضربان قلب افزایش می‌یابد، هورمون‌هایی ترشح می‌شوند و ذهنمان پر از فکرهای مثبت می‌شود. این تجربه‌های درونی به احساسات معنا می‌دهند. تا امروز، هیچ روبات یا هوش مصنوعی نتوانسته است چنین تجربه‌ای را داشته باشد.

اگر هوش مصنوعی «احساس» پیدا کند، چه می‌شود؟

برخی دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند که شاید در آینده، هوش مصنوعی به چنان سطحی از پیچیدگی برسد که بتواند نوعی آگاهی و احساس پیدا کند. اگر این اتفاق

بیفتد، جهان با پرسش‌های جدیدی روبه‌رو می‌شود:

- آیا باید برای روبات‌ها حق و حقوق در نظر گرفت؟
- اگر روباتی ناراحت یا خوش‌حال شد، وظیفه ما چیست؟
- اگر روبات آسیب دید، چه کسی مسئول است؟



تأثیر هوش مصنوعی بر احساسات انسان

حتی اگر خود ماشین‌ها هیچ احساسی نداشته باشند، می‌توانند به شدت احساسات انسان‌ها را تحت تأثیر قرار دهند. امروزه برخی افراد مسن یا تنها، با روبات‌هایی هم‌صحبت می‌شوند که آن‌ها را از تنهایی درمی‌آورند. این ارتباط می‌تواند بسیار واقعی و عاطفی به‌نظر برسد. برخی کودکان نیز با روبات‌های بازیگر ارتباطی دوستانه برقرار می‌کنند، بدون اینکه بدانند آن‌ها فاقد احساس‌اند. این یعنی هوش مصنوعی ممکن است خودش احساس نداشته باشد، اما در زندگی انسان‌ها نقش احساسی مهمی ایفا کند. همین امر مسئولیت ما را در نحوه طراحی، استفاده و برخورد با این فناوری سنگین‌تر می‌کند.



آینده چگونه خواهد بود؟

آیا روزی فراخواهد رسید که ماشین‌ها بتوانند واقعا احساس کنند؟ آیا ممکن است هوش مصنوعی چنان پیشرفت کند که نتوان بین انسان و روبات تفاوتی قائل شد؟ هنوز پاسخ قطعی برای این پرسش‌ها وجود ندارد، اما روشن است که هرچه هوش مصنوعی پیشرفته‌تر شود، پرسش‌های اخلاقی، فلسفی و انسانی ما بیشتر می‌شود.

حتی اگر روبات‌ها هیچ‌گاه احساس واقعی نداشته باشند، اما می‌توانند احساسات ما انسان‌ها را تحت تأثیر قرار دهند؛ درست مثل دوستی که همیشه کنار ماست، حتی اگر قلبی نداشته باشد. این‌جاست که مرز بین فناوری و انسانیت، باریک‌تر از همیشه خواهد شد.

منبع:

Simply Artificial Intelligence - Claire Quigley



گلی از گل‌های باغچه سرزمینمان رشید!

اصغر فکور

فرمانده
من

۱۸

نوجوان

شماره ۷۲
فروردین ۱۴۰۵

سلام دوست خوبم!

بی مقدمه بگویم! امروز داشتم به باغچه پدربزرگم فکر می کردم؛ باغچه‌ای که هیچ وقت به یاد ندارم خالی از گل‌های رنگارنگ بوده باشد. مثلاً فکر کن، حتی نوی پاییز هم ده‌ها بوته گل داشت؛ و از آن مهم‌تر، حتی در زمستان‌های سرد و سوزان هم این بوته‌های گل دیده می شدند!

بله، حق داری تعجب کنی! اما واقعیت این است باغچه پدربزرگ من پر از بوته‌های گل‌هایی بود که بعدها فهمیدم اسم آن «گل یخ» است. این گل‌ها علاوه بر ظرافت و زیبایی، در مقابل سخت‌ترین زمستان‌ها مقاومت می کنند و بی اهمیت به سردی هوا، غنچه می دهند و غنچه‌ها شکوفا می شوند!

حالا منظورم از گفتن این خاطره چیست؟ بگذار راحت تر با هم حرف بزنیم! موافقی؟

اگر هنوز مانده و گل‌های زیبا می‌دهد، اگر هنوز در مقابل زمستان‌های سخت و تندبادهای مسموم دوام آورده، به این دلیل است که تو از آن محافظت می‌کنی. تویی که غنچه این باغچه بزرگ هستی و در آینده گلی از گل‌های سرزمینمان خواهی شد؛ قوی و با صلابت!

امروز می‌خواهم یکی دیگر از گل‌های سرزمین بزرگمان ایران را معرفی کنم؛ یکی از همان گل‌هایی که در مقابل تندبادهای مسموم و هیولاهای ایستاد، تا دیگر گل‌های باغچه بزرگ ایرانمان در آسایش و امنیت زندگی کنند: شهید سردار سرلشکر غلامعلی رشید!

من در ذهنم آن باغچه بزرگ را به کشور عزیزمان ایران تشبیه کردم. باغچه‌ای که به هر طرفش نگاه می‌کنی، گلی زیبا در حال شکفتن است!

رویش این گل‌ها از ازل در باغچه ایرانمان بوده است و تا ابد به رشد و شکوفایی ادامه خواهد داد. باور کن این باغچه هرگز در مقابل زمستان‌های سیاه و تندبادهای سوزان از بین نرفته است؛ هرچند بارها در میدان مبارزه با هیولاهای زمستان که به باغچه هجوم آورده‌اند، گل‌های زیادی پریز شده‌اند!

راز این ماندگاری چیست؟

زندگی رشید

غلامعلی رشید سال ۱۳۳۲ در استان خوزستان، شهر دزفول به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی و دبیرستان را در همین شهر ادامه داد. هجده‌ساله بود که از ظلم و ستم‌های رژیم پهلوی آگاه شد. آشنایی او با جوان‌های انقلابی باعث شد تا مبارزه‌اش را شروع کند. مدتی بعد به دلیل فعالیت‌های انقلابی توسط رژیم شاه دستگیر و به زندان اهواز منتقل شد. زندان فرصتی برایش به وجود آورد تا با جوانان پرشور و انقلابی دیگری آشنا شود. بعد از آزادی با همین جوانان به گروه انقلابی منصور ملحق شد.

فعالیت‌های انقلابی او ادامه داشت، تا اینکه دوباره دستگیر و به یکی از زندان‌های تهران منتقل شد. آزادی او هم‌زمان بود با پیروزی انقلاب اسلامی. حالا او این فرصت را داشت که به جمع پاسداران انقلاب بپیوندد و از آرمان‌های دین و کشورش محافظت کند!

هنوز مدتی از پیروزی انقلاب اسلامی نگذشته بود که تندباد مسموم ارتش بعثی عراق به کشور وزیدن گرفت. غلامعلی به جبهه‌های جنگ رفت و مدتی بعد به‌عنوان فرمانده قرارگاه فتح انتخاب شد. به همین ترتیب در سال‌های جنگ در لباس خدمت کنار رزمندگان بود.

غلامعلی از سال ۱۳۶۵ تا سال ۱۳۶۸، به دلیل رشادتهایش به‌عنوان معاون عملیاتی کل سپاه پاسداران انتخاب شد. از سال ۱۳۶۸ تا سال ۱۳۷۸ نیز معاونت اطلاعات و عملیات ستاد کل نیروهای مسلح را به عهده گرفت!

شهید سرلشکر غلامعلی رشید در رشته جغرافیای سیاسی تحصیل کرده بود. او بعد از دریافت مدرک کارشناسی ارشد، با ادامه تحصیل موفق به اخذ مدرک

دکتر از دانشگاه تهران شد. موضوع پایان‌نامه دکترای وی «نقش عوامل ژئوپلیتیک در تدوین راهبرد دفاعی» بود. او همچنین به‌عنوان دانشیار دانشگاه عالی دفاع ملی و عضو هیئت علمی دانشگاه امام حسین فعالیت داشت و در تربیت نسل جدید فرماندهان نظامی نقشی مؤثر ایفا کرد. هم‌زمان نیز، مسئولیت معاونت امور دفاعی در دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی را نیز بر عهده داشت.

شایستگی غلامعلی رشید، هوش سرشار، تجربه، اخلاص و آگاهی او در حوزه‌های گوناگون سیاسی و نظامی باعث شد که با حکم رهبر انقلاب، در سال ۱۳۹۵ به‌عنوان فرمانده قرارگاه مرکزی خاتم‌الانبیا منصوب شود. شرح خدمات این شهید به کشور عزیزمان ایران در این صفحه نمی‌گنجد. سردار شهید قاسم سلیمانی درباره وی گفته بود: «ایشان کشف‌کننده خیلی از فرماندهانی به حساب می‌آید که حالا در نیروهای مسلح وظایف سنگینی را عهده‌دار هستند!»

سردار سرلشکر غلامعلی رشید عاقبت بعد از سال‌ها خدمت به کشور عزیزمان، با طرح و توطئه آمریکا و مهره‌های پوسیده کشور جعلی اسرائیل، در سحرگاه روز بیست و سوم خرداد ۱۴۰۴، با حمله پهلپادی به منزلش، همراه با فرزندش عباس، به خیل شهیدایی پیوست که همواره از آن‌ها یاد می‌کرد!

اکنون او به‌ظاهر در کنار مردمان سرزمینش نیست، اما باغچه بزرگ و پر گل ایران، هر روز بیشتر و بهتر از دیروز به پرورش مردانی چون شهید غلامعلی رشید همت گماشته است!

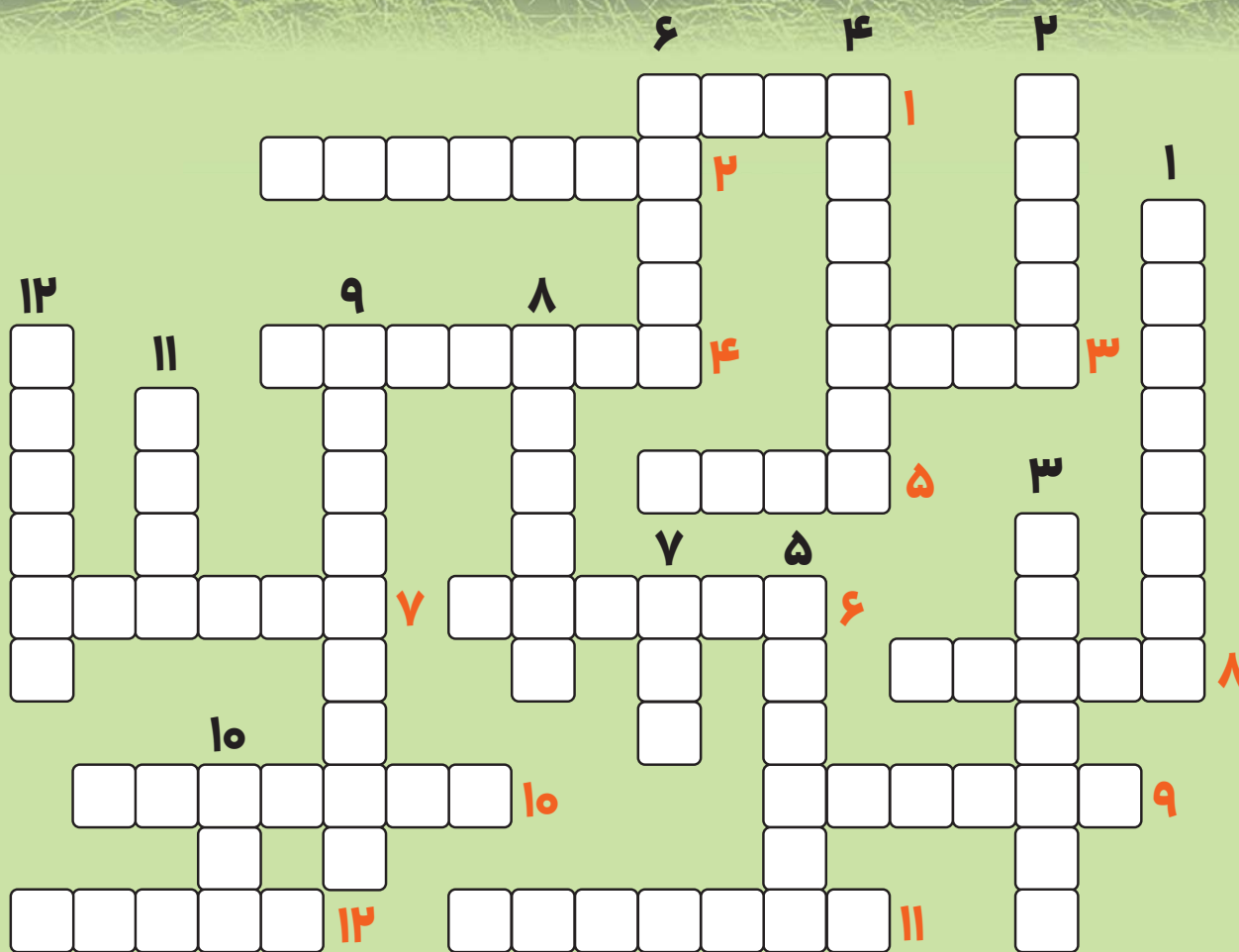
دوست خوبم!

هیولاهای می‌دانند که کشور بزرگ ما جایگاه پرورش انسان‌های بزرگ است. هیولاهای انسان‌ها را دوست ندارند. دست در دست هم بگذاریم و بخواهیم انسان‌های بزرگ و ارزشمندی برای کشورمان باشیم! به امید خدا.



افقی

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



جدول

نیرامانی

۲۰

نوجوان

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۴

عمودی

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



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.

دوستی با طبیعت

چند روش برای دوستی با طبیعت در سیزده به در

تقصیر مواد شوینده است که قلابی شدن! این لیوان مال خدایامرز پدرت بود! هر بار خوب تمیز می شد!

این لیوان به بار مصرف چرا لک داره؟



از وسایلی که قابلیت استفاده مجدد دارند استفاده کنید.

مگه قرار نبود سیزده به در بریم بیرون؟ چرا دم در خونه خودمونیم؟!

این توصیه مشاور خودتون بود بابا جون! گفت جاهای دور نرید!



به جاهای دور نروید تا سوخت کمتری مصرف و آلودگی کمتری ایجاد بشود.

فایده نداره! باید بهشون پیام بدیم تا بفهمن!

سرظهره، لااقل واسه ناهار سرتون رو از توی گوشی هاتون بیرون بیارین!



سعی کنید در این روز کمتر سرتان در تلفن همراه باشد و از بودن در کنار هم لذت ببرید.



خوراکی های سالم و محلی را در اولویت قرار دهید.

آره پسرم داشتم می گفتم. این حیوونی که الان ما رو خورد اسمش شیره و سلطان جنگله. باید حساسی مواظبش باشیم!



و در آخر، در این روز می توانید با انواع پرندگان، حیوانات و درختان آشنا شوید و آن ها را به کودکان نیز نشان دهید.



زمین

فرزانه مصیبی

بشم چی کار کنم؟! نون «کنم» را تا توانست کشید، ولی فایده نداشت؛ چون آب سردش با آب داغ قاطی شده بود و هیچ جوری نمی شد جدایش کرد. من با بدبختی با همان یک ذره آب خودم را شستم و بیرون آمدم. هنوز پشت گردن و گوشم کفی بود. یواشکی با حوله پاکشان کردم، و گرنه مادرم من و خودش را می کشت. پدرم با نگاهش به من فهماند که جمعه خوبی در انتظارم نیست. گفتم: «الان می رم براتون از سر کوچه آب معدنی خنک می گیرم.» جواب داد: «اونا توش ذرات پلاستیک داره، مگه نمی دونی؟! تو مدرسه چی یادت می دن؟»

گفتم: «خب می رم از خونه همسایه یه کم آب خنک می گیرم.» مادرم گفت: «لازم نکرده. از اون دفعه که از شون دو تا سیب زمینی و چارتا تخم مرغ و یک شیشه سس و خیارشور گرفتم، هنوز خانمش باهام سرسنگینه. تازه من یه کاسه آش نذری براشون بردم، چشمشو نگرفته انگار.» پدرم گفت: «پس من می رم خونه خواهرم، اونا همیشه آب سرد ذخیره دارن. خواهرم هزارماشالا خیلی کدبانوئه، حواسش به شوهرش هست.» اخم های مادرم رفت توی هم و بدجوری به پدرم نگاه کرد که یعنی یک جمعه ای برایت بسازم که حظ کنی.

پدرم راهش را کشید برو توی اتاق و دوباره روی تخت ولو بشود. غرغرکنان زیر لب می گفت: «صلا روز تعطیل چرا اختراع شد؟» مادرم بلند گفت: «برای عبرت!» بعد هم ادامه داد: «هر دوتون خوبتون شد اتفاقاً صد بار بهترن گفتم این قدر آب هدر ندین. قدر آب رو بدونین.» هی گفتم این زمین بیچاره مثل مادر ماست، مواظب و مراقب ماست، ولی ما اصلاً حواسمون بهش نیست. همش اذیتش می کنیم، مثل من بدبخته. هی امان از مادر بودن...»

بعد آب دماغش را بالا کشید و دو قطره اشکش را پاک کرد. من رفتم بغلش کردم و گفتم: «حالا گریه نکن، چیزی نشده که، آب دوباره وصل می شه.» مادرم گفت: «تو چه می فهمی بچه؟! زمین با ما قهر کرده، بس که آشغال می ریزیم و دود تولید می کنیم و آب رو مثل عمهات هدر می دیم و آتیش درست می کنیم و جنگل ها رو نابود می کنیم و...»

مادرم همین طور داشت می گفت که یکهو صدایی مثل تیراندازی آمد و بالاخره مجبور شد حرفش را قطع کند. پدرم از ترس پرید توی هال و چپ و راست را نگاه می کرد. مادرم خندید و گفت: «ترس شیرمرد! آب وصل شده!»

بله، من یادم رفته بود شیر حمام را ببندم و هوای داخل لوله با فشار آب و گل داشت بیرون می زد. معلوم بود که لوله آب کوچه یا خیابان ترکید و تعمیرش کرده اند. آب که وصل شد، ما هم رفتیم یک جمعه پس از بحران را ادامه بدهیم.

مادرم چپ می رفت، راست می آمد، می گفت: «آب کم مصرف کن بچه! آب نیست، سدها خالی شدن!»

اما من هی یادم می رفت و زیر دوش می زدم زیر آواز. پدرم می گفت: «یکی از علت های کمبود آب همین بچه است. قدیم ها می گفتن، آب که سر بالا بره قورباغه ابوعطا می خونه، حالا باید برعکسش رو بکن. از بس که صداشو انداخت تو سرش، آب کلاً رفت!» استدلال های پدرم در مورد من همیشه همین جوری است. به جای منطق، فلسفه دارد. آن روز جمعه رفته بودم حمام که یکهو آب سرد و بعد هم قطع شد.

داد زدم: «مامان! آب سرد قطع شد.»

پدرم گفت: «خب آب داغ رو باز کن!» گفتم: «آخه اونم سرد شد.» مادرم گفت: «وقتی آب قطع شده، چه فرقی می کنه که سرد باشه یا داغ؟ خدایا شکرت! من دارم با دو تا دانشمند زندگی می کنم.»

بعد سریع رفت و آب داغ کتری را برایم آورد و ریخت توی لگن. گفتم: «خب این که داغه، آب پز می شم بریزم روی خودم.» پدرم بلند خندید و گفت: «فوتش کن خنک می شه.»

مادرم سریع رفت بطری آب سرد پدرم را از یخچال آورد و ریخت توی لگن.

پدرم داد زد: «چی کار می کنید؟ می دونید که اون بطری آب سرد منه؟! با من شوخی نکنید که قاطی می کنم ها! الان من تشنه



برسد به دست دوستم

عبدالله مقدمی

دو شاخه‌ای) بزنند توی سر خودشان، چون می‌دانند که دوباره سیزده‌به‌در آمده است و باز هم یک‌عده آدم بی‌مسئولیت یا کم‌مسئولیت پیدا می‌شوند و از سر و کول آن‌ها بالا می‌روند و زبانم لال با اره و تیشه به جان‌شان می‌افتند که چه؟ که موقع راه افتادن از خانه یادشان رفته زغال بیاورند و حالا جوجه‌ها مانده روی هوا.

یعنی یک نفر یا حتی چند نفر دیگر، جایی دیگر، وسیله سفر یادشان رفته است، این شاخه‌های سبز و خوشگل و تازه باید تاوان فراموش‌کاری آن‌ها را بدهند. اصلاً صد رحمت به گناه‌کردن آهنگر بلخی و مجازات‌کردن مسگر شوشتری. یک آقا را دیدم که زیر یک خم یک نهال نوجوان را گرفته بود و به زور می‌خواست بیچاره را تا منقل جوجه‌ها برساند و نهال بیچاره زبان نداشت بگوید: «عزیز دل! من چند سال دیگر قرار است برای تو و بچه‌های تو و بچه‌های بچه‌های تو شاید حتی بچه‌های بچه‌های بچه‌های تو میوه و سایه بدهم. تو هم لطف کن به جای این کارها زباله‌هایت را از دور و بر من بردار تا من هم جلوی پدر و مادرم شرمندۀ نباشم.»

پدر و مادر آن نهال را هم دیدم. دو تا درخت تنومند بودند که گوشه‌ای با شاخه‌هایشان جلوی چشمشان را گرفته بودند و داشتند دعا می‌کردند که کشتی آن آقا خوب نباشد.

سلام دوستم! به قول همه مجری‌های تلویزیون، موقع اجرای برنامه خنک، همه بزرگ‌ترهای فامیل، موقع تعریف صداره خاطرات قدیم، و همه مدیرهای مدرسه، موقع سخنرانی برای دانش‌آموزها: «تا چشم به هم زدیم، تعطیلات نوروزی هم تمام شد و روزهای کار و تلاش و کوشش و درس شروع شد.» حالا من خیلی طولش نمی‌دهم و می‌گویم: «تا آمدیم گوشمان را بخارانیم، دیدیم وسط سیزده‌به‌دریم!»

من سیزده‌به‌در را که مجری‌های تلویزیون و مدیرهای مدرسه به آن می‌گویند «روز طبیعت»، هم خیلی دوست دارم و هم وقتی اسمش را می‌شنوم تن و بدنم می‌لرزد. مطمئنم که تو هم همین‌طوری. آدم نمی‌داند از اینکه یک روز کامل بازی و جوجه و صفا هست، خوش‌حال باشد، یا از اینکه این روز، آخرین روز بازی و جوجه صفاست، ناراحت بشود.

اما دوستم! شاید باورت نشود. امسال که من خوب به قیافه درخت‌ها و گل‌هایی که در طبیعت درآمده بودند، دقت کردم، دیدم آن‌ها هم مثل خود من هستند.

نمی‌دانند از این روز خوش‌حال باشند یا ناراحت. از یک طرف می‌توانند خوش‌حال باشند، چون یک روز به نامشان خورده شده است و مردم در این روز به طبیعت و دشت و دمن توجه می‌کنند. اما در همان حال می‌توانند دو دستی (یا

مامانی منو بیخیش!

اعظم سبحانیان



په نه په جز جیگر زده! از وقتی سوار خودرو شدی، دوتا پوست پفک و چیپس و کلی پوست نارنگی پرت کردی روی سرم. بابات هم که تا برسه اینجا، پوست نیم کیلو تخمه رو ریخت رو سروکله‌ام. الانم نگاش کن، هنوز نرسیده داره شاخه درخت بدبخت رو می‌شکنه واسه آتیش. واقعا به شما هم می‌شه گفت: انسان؟! درست می‌گفت. از خجالت داشتم آب می‌شدم که گفت: «قیافه ننه من غریبم به خودت بگیر. مادر آدم انتقاد کنه بهتره تا دیگری. از دست شما آدم‌ا افسردگی گرفتم!» هم‌چنان داشتم خجالت می‌کشیدم که از دور دیدم بابا دوباره گیر داده به یک شاخه دیگر. هراسان بلند شدم و فریاد زنان به طرف بابا دویدم: - نشکن! نشکن! این درخت جون داره. کله‌اش هم می‌سوزه با آتیش. بابا با تعجب گفت: «کله کی؟»

- زمین. یکی کله خودتو بسوزونه خوبه؟

بابا گفت: «لان شما از اجلاسیه کله‌سوخته‌ها اومدی؟» با نگاهی سرسری متوجه می‌شدی جای به آن قشنگی پر از آشغال است. نایلون بزرگی برداشتم و شروع به جمع کردن آشغال‌ها کردم و تا عصر به همه تذکر دادم. درست است چند بار با دیگران بحثم شد و بابا پادرمیانی کرد. درست است برای بردن پلاستیک گنده زباله به خودروی بابا کلی چک‌وچونه زدم، ولی خوش حال بودم. موقع برگشتن سرم را از پنجره خودرو بیرون کردم و فریاد زدم: «مامانی منو بیخیش!»

خانم مشاور گفت: «یک راه پی‌بردن به حقیقت‌های تلخ محیط زیست، صحبت کردن با مادر زمین است.» وقتی به بابا گفتم: جمعه مرا ببر تفریح، چون می‌خواهم با مادر زمین حرف بزنم، خندید و گفت: «شما بهتره اول حرف مامان خودت رو گوش بدی.»

جمعه بالاخره رسیدیم به جای سرسبزی که جمعیت زیادی هم آمده بودند. همان‌طور که مشاور گفته بود، نشستیم زیر درختی و چشم‌هایم را بستم. نفس عمیقی کشیدم و گفتم: «سلام مادر زمین من اومدم تا باهات ...» صدایی در گوشم پیچید:

- زهر مار و سلام! با تعجب به دور و برم نگاه کردم. کسی نبود. فکر کردم توهم زده‌ام گفتم: «شما؟» - خیر سرم زمین!

با وحشت از جایم بلند شدم فرار کنم که همان صدا گفت: «بشین بابا! کاش لااقل اهل گفتمان بودی.» با دست و پای لرزان نشستم روی زمین و گفتم: «خب چیزه خانم مشاور ...»

پريد وسط حرفم:

- بله می‌دونم، کاش خانم مشاور گفته بود اگه قلب کسی رو شکستین، دیگه حرفی برای گفتن نمی‌مونه. - من قلب شما رو شکستم؟! -

برگ درختان سبز

مهدی فرج‌اللهی

صبحانه، ناهار و شام درخت. این آشپزی غیر از غذا، اکسیژن را هم سر سفره طبیعت می‌گذارد. یعنی درخت از آن طرف «دی‌اکسید کربن» را می‌گیرد و از این طرف «اکسیژن» تحویل می‌دهد؛ دقیقاً برعکس کاری که ما می‌کنیم.

برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، برگ سبز درختان علاقه‌ای به رنگ سبز ندارد. وقتی نور خورشید به برگ‌ها می‌رسد، کلروفیل یا همان سبزینه، طیف رنگ آبی و قرمز را سفت بغل می‌کند و به طیف سبز می‌گوید: «کیشده! پيشده!» رنگ سبز هم دست از پا درازتر به چشم ما می‌رسد و ما برگ‌ها را سبز می‌بینیم.

بهار از راه می‌رسد. عمونوروز لباس درختان را از صندوقچه ننه‌سرما بیرون می‌آورد و به تن درختان می‌پوشاند. برگ‌های سبز جوانه می‌زنند و بهار درختان را با گل و شکوفه نقاشی می‌کند.

برگ‌های سبز درختان کاری شبیه یاخته‌های خوشیدی را برای درخت انجام می‌دهند. ما انسان‌ها تازه چند سال است که از یاخته‌های خوشیدی برای تولید انرژی الکتریکی استفاده می‌کنیم؛ اما درختان میلیون‌ها سال است که از انرژی خورشید استفاده می‌کنند. آن‌ها با «فوتوسنتز» انرژی نور را به انرژی شیمیایی تبدیل می‌کنند و به بدن می‌زنند. علت سبزی برگ‌ها، وجود «کلروفیل» یا همان «سبزینه» است. انواع مولکول‌های کلروفیل، دی‌اکسید کربن و آب را در مایکروفر طبیعی خوشیدی قرار می‌دهند تا خوب قل بزند و بپزد. نتیجه این پخت‌وپز هم می‌شود مواد مغذی،



معرفی نقش مهندس هوافضا

چه کسی آسمان را فتح می‌کند؟

احسان خان محمدی



دنیای رشته‌ها

۲۶

نوجوان

شماره ۷۸
فروردین ۱۴۰۴

تصور کن روی پشت‌بام مدرسه ایستاده‌ای و یک پهپاد دانش آموزی را برای پرواز آماده می‌کنی. نرم‌افزار ارتفاع را نشان می‌دهد، پروانه‌ها با صدایی یکنواخت می‌چرخند و با یک اشاره، دستگاه از زمین جدا می‌شود. حالا مسیر پرواز، نقطه فرود و تغییرهای کوچک هوا را روی صفحه می‌بینی.

همین لحظه‌ها را بزرگ‌تر کن؛ آن‌قدر بزرگ که به جای یک پهپاد کوچک، سازه‌ای چند ده‌متری از روی سکو بلند شود، از جو عبور کند و ماهواره‌ای را دقیقاً در مدار قرار دهد. این بار اما هر خطا، پیامد سنگینی دارد. وزن هر قطعه، زاویه بال، قدرت موتور، لرزش‌ها، دمای بدنه و زمان روشن شدن سامانه‌ها باید خیلی دقیق باشند.

همین‌جاست که کار مهندس هوافضا معنا پیدا می‌کند. کسی که سامانه‌های پروازی را طراحی و شبیه‌سازی می‌کند تا یک ایده روی کاغذ، به پروازی امن و پایدار در آسمان یا فضا تبدیل شود.

چرا این شغل مهم است؟

- چرا هرچه به سمت آینده پیش می‌رویم، این شغل مهم و مهم‌تر می‌شود؟ مگر این تخصص قرار است چه کار کند؟
۱. آینده حمل‌ونقل در آسمان نوشته می‌شود. پهپادهای امدادی، نقشه‌برداری و پروازهای خودکار قرار است در آسمان شکل بگیرد، به مهندسی دقیق نیاز دارد.
 ۲. اقتصاد آینده به فضا وابسته است. هر مسیری که قرار باشد در آسمان شکل بگیرد، به مهندسی دقیق نیاز دارد.
 ۳. ارتباطات، پیش‌بینی هوا، پایش محیط زیست و بخش‌های مهم اینترنت، بر پایه ماهواره‌ها شکل می‌گیرند. اگر سازه‌ها درست طراحی نشوند، این شبکه‌ها پایدار نمی‌مانند.
 ۴. امنیت در پرواز شوخی‌بردار نیست. خطای کوچک می‌تواند مأموریتی را خراب کند. مهندس هوافضا قبل از آنکه خطا اتفاق بیفتد، آن را پیش‌بینی و اصلاح می‌کند. وقتی خطایی کوچک می‌دارد، بیشتر می‌شود.

از چه مسیرهایی می‌توان وارد این شغل شد؟

اگر فکر می‌کنی ممکن است در آینده بخوای وارد این حوزه شوی، خوب است از همین روزهای مدرسه چند مهارت اصلی را در خودت تقویت کنی: «چرا» یک پرواز پایدار می‌شود. اگر در دبیرستان رشته‌ات ریاضی و فیزیک باشد، یا مفهوم‌های نیرو و حرکت آشنا می‌شوی و همین‌ها پایه فهم پرواز می‌شوند. تفکر تحلیلی: با این مهارت می‌توانی بفهمی «چرا» یک پرواز یک سازه بزرگ به جزئیات زیادی وابسته است. هرچه نظم ذهنیات بیشتر باشد، دقت و نظم ذهنی: پرواز یک سازه دقیق‌تر می‌شوند. تحلیل‌ها و طراحی‌های دقیق‌تر می‌شوند. تجربه ساخت و آزمایش: ساخت یک بادپر (گلایدر) کاغذی، یک مدل سبک، یا کار با شبیه‌سازهای آموزشی کمک می‌کنند درک بهتری از پرواز پیدا کنی. این مهارت‌ها در رشته‌های گوناگون شکل می‌گیرند: در علوم تجربی، نگاه آزمایشگاهی‌ات تقویت می‌شود و در علوم انسانی، مهارت توضیح‌دادن، گزارش‌نویسی و کار گروهی در تو رشد می‌کند. اگر در هنرستان باشی، رشته‌هایی مانند مکانیک، الکترونیک یا نرم‌افزار، تجربه عملی ارزشمندی در زمینه ساخت، تنظیم قطعات یا طراحی دیجیتال در اختیارت می‌گذارند.

دانشگاه یا مهارت؟ یا هر دو؟

برای ورود به این شغل دو مسیر آموزشی وجود دارد:
الف) مسیر دانشگاهی: در رشته مهندسی هوافضا و رشته‌های نزدیک به آن، مثل مکانیک، پایه‌های علمی این حوزه، یعنی آیرودینامیک، سازه، پیش‌رانش، کنترل پرواز و تحلیل لرزش‌ها را یاد می‌گیری.
ب) مسیر مهارتی: در کنار درس‌های دانشگاه، تجربه‌های عملی، تو را به طراحی واقعی تبدیل می‌کنند. این تجربه‌ها می‌توانند این موارد باشند: ساخت پهنپاد و بادپر دانش‌آموزی؛ شرکت در مسابقه‌های سازه‌های سبک؛ کار با شبیه‌ساز پرواز؛ یادگیری کاربری یک نرم‌افزار ساده طراحی؛ یادت باشد: حتی اگر مسیر دانشگاهی را انتخاب کردی، باز هم سراغ پروژه‌های عملی برو و در مسابقه‌های این حوزه شرکت کن. چون هر مسابقه و هر چالش باعث می‌شود توانایی‌ات در این زمینه افزایش پیدا کند. پس اصلاً اهمیت پروژه‌های علمی را دست کم نگیر.

بازار کار کجاست؟

بازار کار هوافضا گسترده‌تر از چیزی است که خیلی‌ها تصور می‌کنند. زمینه‌هایی که اینجا نوشته‌ایم، تنها بخشی از حوزه‌های کاری رشته هوافضا است:
۱. سامانه‌های هوایی نوین در این سامانه‌ها برای طراحی و تحلیل پهپادهای امدادی، صنعتی و پروازهای خودکار به تخصص هوافضا نیاز است.
۲. پرتاب و مأموریت‌های فضایی مهندس هوافضا طراحی سازه‌های پرتاب، تحلیل مسیر صعود، و البته بررسی شرایط جو و پایداری سازه‌ها را بر عهده می‌گیرد.
۳. ماهواره‌ها و پژوهش برای طراحی بدنه ماهواره‌ها، تحلیل حرارت، شبیه‌سازی شرایط سخت، آزمون در تونل باد و پژوهش روی مواد جدید، به تخصص مهندس هوافضا نیاز است.

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

اگر این شغل برایت جذاب است و فکر می‌کنی ممکن است شغل آینده‌ات باشد، از همین حالا می‌توانی چند قدم کوچک برداری:
۱. یک مدل ساده بساز: بادبری کاغذی یا نمونه‌کی (ماکتی) سبک درست کن. شکل بال یا زاویه پرتاب را تغییر بده و نتیجه پرواز را مقایسه کن.
۲. یک پرسش پژوهشی کوتاه طراحی کن: مثلاً درباره پرسش «چرا برخی هواپیماها نوک تیز دارند؟» یا «چرا پهپاد چهار ملخه پایدارتر است؟» تحقیق کن و تحلیل را در چند خط بنویس. باعث می‌شود هیجان زده شوی، اگر هنگام اوج گرفتن یک سازه در آسمان، حس می‌کنی ذهن‌ت تا موشک، «چطور بالا رفت؟» و «چطور پایدار ماند؟» شاید آینده‌ای که دنبالش هستی، روی زمین نه، در آسمان شکل بگیرد.



@NOJAVAVN-PARVANEGI

نوشته‌های خود را
برای ما بفرستید.

آن شب که تو در کنار مایی، روز است
و آن روز که با تو می‌رود، نوروز است
دی رفت و به انتظار فردا منشین
دریاب که حاصل حیات، امروز است

سعدی

زیبانگاران نو قلم، سلام!
سلام بر نگاه نافذ و ذهن زلال و قلم روشنایی آفرینتان. در
بهاری دوباره ما هم دعوتیم به تماشای پرواز زیبای شما در
میهمانی واژه‌های رنگین‌کمانی
به امید فردایی سراسر شادابی و شکوفایی.

پروانگی

مربی و منتقد:

سعیده اصلاحی

ایران

سرودهٔ عسل اصل سلیمانی
پایهٔ هشتم، تهران

با کوه و دشت و دمن
جنگل و دریا، چمن
با مخمل شالیزار
باد و کویر و شنزار
مرداب و کوه برفی
لنج و هوای شرجی
با غنچه و سبزه‌زار
با گنج‌های بسیار
با مردمی با ایمان
از برکت شهیدان
نام من است ایران
سرزمین دلیران

نظر مربی

عسل عزیز و هنرمند، موضوع بسیار ارزشمندی را برای
سرودن انتخاب کرده‌ای. تسلط شما بر وزن شعر مشهود
است. همچنین تلاشت برای سرودن شعری زیبا ستودنی
است. ابزار کار شاعر زبان، خیال، اندیشه و عاطفه است که
باعث آفرینش شعری ماندگار می‌شود. بنابراین در کنار رعایت
ارتباطی بین شعر و مخاطب تقویت شود.
چشم به راه سروده‌های جدید و زیبایت هستم.

۲۸

نوجوان

شماره ۷۲
فروردین ۱۴۰۵

راز گردن دراز من

نویسنده: سارا فرجی

پایه نهم، شهرستان سراب، روستای ایوق

صبح یکی از روزها، وقتی پرتوی خورشید از لای پرده اتاق به صورت من تابید، چشمانم را با کسالت باز کردم. همه چیز مثل همیشه به نظر می‌رسید، اما من احساس عجیبی در بدنم داشتم. انگار چیز سنگینی روی شانه‌هایم بود. با بی‌حالی از تخت پایین آمدم، اما وقتی به سمت آینه رفتم، از تعجب فریاد کشیدم. گردنم آن قدر دراز شده بود که تقریباً به سقف اتاق می‌رسید. باورم نمی‌شد. دستانم را روی گردنم گذاشتم و مطمئن شدم خواب نمی‌بینم.

با صدای بلند گفتم: «نه!... این امکان ندارد! چطور ممکن است گردنم این‌طوری شده باشد؟! حتما دارم خواب می‌بینم.» مادرم با صدای فریاد من وارد اتاق شد، اما چون گردنم خیلی دراز بود، فقط پاهایم را دید و با تعجب پرسید: «سارا چه کار می‌کنی؟! چرا ادا در می‌آوری؟»

با ناراحتی گفتم: «مامان من... من فکر می‌کنم گردنم خیلی دراز شده!»

مادرم خندید و گفت: «باز هم خیال‌بافی می‌کنی دختر؟» اما وقتی سرم را از بالای پنجره بیرون آوردم، چهره مادرم رنگ باخت و جیغ کوتاهی کشید. نمی‌دانستم بخندم یا گریه کنم. نمی‌توانستم از اتاق به راحتی بیرون بروم. هر چه خم می‌شدم، باز هم گردنم بلندتر از در بود. بالاخره با زحمت زیاد از در گذشتم و بیرون رفتم. در حیاط وقتی به آسمان نگاه می‌کردم حس کردم می‌توانم ابرها را از نزدیک ببینم و احساس کنم دارم پرواز می‌کنم. وقتی از خیال‌بافی دست کشیدم و به خودم آمدم، فکر کردم شاید دکتر بتواند کمکم کند.

کفش‌هایم را پوشیدم و به خیابان رفتم. مردم با تعجب و ترس به من نگاه می‌کردند. بچه‌ها مرا با انگشت به هم نشان می‌دادند و می‌خندیدند. بعضی‌ها هم از من می‌ترسیدند و فرار می‌کردند. من خجالت می‌کشیدم و اشکم بی اختیار سرازیر می‌شد.

در راه پیرزنی با موهای سپید و چشمانی مهربان به من نزدیک شد. چوب دستی‌اش را به زمین زد و گفت: «دخترم چرا این‌قدر ناراحت هستی؟» با صدای لرزان گفتم: «خانم ببینید گردنم چطور شده! هیچ کس جرئت نمی‌کند به من نزدیک شود. نمی‌دانم چرا این اتفاق افتاده!»

پیرزن به آرامی به من نگاه کرد و گفت: «دخترم آیا دیشب کسی

را ناراحت کرده‌ای؟»

با تعجب جواب دادم: «فکر نمی‌کنم... فقط با دوستم دعوا کردم و به او گفتم که از من ضعیف‌تر و ناتوان‌تر است. مانند من قوی نیست و نمی‌تواند هر چیزی را به خوبی بفهمد و درک کند. بعد هم با او قهر کردم.»

پیرزن لبخند تلخی زد و گفت: «همین است و این گردن دراز نشانه غرور و تکبر توست. وقتی از بالا به دیگران نگاه می‌کنی، قانون جادویی طبیعت سبب دراز شدن گردنت می‌شود تا کمی به خود بیایی و بفهمی هیچ‌کس برتر از دیگران نیست و انسان‌ها همگی حقوق یکسان دارند.»

احساس شرمندگی تمام وجودم را فرا گرفت. در همان لحظه یادم افتاد چقدر دوستم را ناراحت کرده بودم. با بغض گفتم: «ولی من نمی‌خواستم مغرور باشم، فقط عصبانی شده بودم و قصدم ناراحت کردن دوستم نبود.»

پیرزن گفت: «اگر از ته دل عذرخواهی کنی و قول بدهی که همیشه فروتن و مهربان باشی، گردنت به حالت عادی برمی‌گردد.»

چشمانم را بستم و از صمیم قلب از خدا و دوستم طلب بخشش کردم. چند لحظه بعد احساس کردم گرمایی در گردنم جریان پیدا کرده است. وقتی چشم‌هایم را باز کردم، گردنم آرام‌آرام کوتاه‌تر شد و به حالت قبلی برگشت.

با خوش‌حالی فریاد زدم: «هورا!... گردنم خوب شد!» بعد رو به پیرزن کردم تا تشکر کنم، اما او دیگر آنجا نبود. فقط یک گل کوچک بنفش روی زمین باقی مانده بود. آن را برداشتم و در دفتر خاطراتم گذاشتم تا همیشه یادم بماند که غرور، انسان را از دیگران دور می‌کند و فروتنی او را به دل‌ها نزدیک‌تر می‌سازد.

نظر مربی

سارای نازنین و خلاق، قلم توانا و ذهن درخشانی داری و حقیقت و خیال را به زیبایی درهم آمیخته‌ای. عنصر تخیل برای باورپذیری به فضا سازی کافی و صحیح نیاز دارد تا منطق داستان رعایت شود و گره‌ها و تضادها برای مخاطب جذابیت پیدا کنند. استفاده از جاشنی طنز هم نکته‌ای کلیدی است که با افزودن آن توانسته‌ای نتیجه و پیام داستانت را از کلیشه دور کنی. مشتاقانه چشم به راه داستان‌های جدیدت خواهم ماند.

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

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

nojavan@roshdmag.ir

یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



سعدی عسل فروش شکر خندهای

محمود پورهاب

شاعران
نامی ایران

سعدی یکی از شاعران بزرگ ایران و جهان است. دو کتاب معروف «گلستان» و «بوستان» او پر از حکایت‌ها و قصه‌های شیرین و پندآموز است. من خودم کتاب بوستانش را خیلی دوست دارم. در این کتاب قصه‌های فراوانی به صورت شعر آمده است. قصه‌های منظوم با خیال‌های رنگارنگ و مضمون‌ها و نکته‌های زیبا و بشیردوستانه. یکی از قصه‌های شنیدنی این کتاب، قصه «عسل فروش» است که با هم می‌خوانیم:

۳۰

شرح قصه

زن گفت: «وای این همه عسل چرا گرفتی؟ ما که این همه مصرف نداریم؟»

مرد اخمو با آن صدای کلفتش گفت: «این عسل‌ها که برای مصرف ما نیست. گرفتیم برای فروش.»

- چی؟ برای فروش؟ می‌خواهی از این به بعد عسل بفروشی؟! آخر مرد! عسل فروشی هم فن و قلقی دارد، به این راحتی که نیست. حداقل می‌خواستی یکی دو کوزه بخری که اگر نتوانستی بفروشی، لااقل آن قدر ضرر نکنی.

مرد خندید و گفت: «عسل فروشی فن و بلدی نمی‌خواهد. مگر نجاری یا خیاطی و بنایی است. این همسایه ما علی آقا را ببین، کارش عسل فروشی است. من دقت کردم بعضی روزها دوبار سینی‌اش را پر از عسل می‌کند و می‌رود کوچه و بازار می‌فروشد. ببین چه زندگی خوبی هم دارد. تازه من که این عسل‌ها را نقدی نخریده‌ام. از یک آشنا که کندوهای زیادی دارد، گرفته‌ام تا هر وقت فروختم پولش را بدهم.»

زن گفت: «عزیزم! علی آقا ۲۰ سال است که کارش همین است. در این کار تجربه دارد. می‌داند چه کار کند. تو چه؟»

مرد جواب داد: «آه! تو چقدر حرف می‌زنی! خواهی دید چطور همه این عسل‌ها را دو سه روزه می‌فروشم. تو مثل اینکه شوهرت را دست کم گرفته‌ای!»

عسل فروش شکر خندهای انگبین^۱ می‌فروخت که دل‌ها ز شیرینی‌اش می‌سوخ
نباتی میان بسته چون نیشکر
بر او مشتری از مگس بیشتر
گر او زهر برداشتی فی‌المثل
بخوردندی از دست او چون عسل
گرانی^۲ نظر کرد در کار او
حسد برد بر گرم‌بازار او
دگر روز شد گرد گیتی دوان
عسل بر سر و سرکه بر ابروان
بسی گشت فریادخوان پیش و پس
که ننشست بر انگبینش مگس
شبانگه چو نقدش نیامد به دست
به دلتنگ رویی به گنجی نشست
زنی گفت باز یکنان شوی^۳ را
عسل تلخ باشد ترش روی را
به دوزخ برد مرد را خوی زشت
که اخلاق نیک آمده است از بهشت
گرفتم که سیم و زرت چیز نیست
چو سعدی زبان خوش‌ت نیز نیست؟

۱. عسل

۲. فردی بدخواه

۳. شوهر

نکته مهم

در این قصه شیرین و خواندنی آنچه مهم است و سعدی روی آن تأکید دارد، خوش زبانی و خوش اخلاقی است. او می‌خواهد بگوید: مهم‌ترین چیز در هر کاری خوش‌رویی و خوش‌زبانی است و رمز موفقیت انسان‌ها در همین خوش‌رویی و زبان شیرین است. آنچه در زندگی باعث شکست یا ضرر انسان می‌شود تَرش‌رویی و بداخلاقی است. تا جایی که می‌گوید:

به دوزخ بَرَد مرد را خوی زشت

که اخلاق نیک آمده است از بهشت

اخلاق و رفتار خوب، زبان خوش و روی خندان از صفات نیک و بهشتی است. یا از صفات انسان‌های اهل بهشت است.

خلاصه زندگی‌نامه

سعدی یکی از شاعران و نویسندگان بزرگ فارسی در قرن هفتم هجری است. بزرگان و اهل ادب به او لقب «استاد سخن» داده‌اند. او در جوانی در نظامیه بغداد که مهم‌ترین مرکز دینی و علمی جهان اسلام در آن زمان بود، تحصیل کرد. پس از آن به عنوان خطیب و سخنور اسلامی به منطقه‌های متفاوت، از جمله شام و حجاز، سفر کرد. پس از سال‌ها سرانجام به زادگاه خود شیراز برگشت و در این شهر دو کتاب مهم خود «گلستان» و «بوستان» را نوشت.

سعدی شاعری است که در همه قالب‌های شعری مثل غزل، قصیده، مثنوی، و قطعه شعرهای ناب دارد و هم در نثر استادی بزرگ است. بیشتر آثار سعدی، به‌خصوص گلستان و بوستان او، جنبه اجتماعی، اخلاقی و انسان‌دوستانه دارند. به خاطر همین بسیاری از محققان او را شاعر بزرگ اخلاق می‌دانند. آرامگاه او در شیراز به «سعدیه» معروف است.

صبح فردا مرد اخمو دو کوزه عسل را توی یک سینی خالی کرد. یک دستمال بلند هم بر گردنش آویخت و سینی بر سر به سوی کوچه و بازار رفت.

– عسل داریم... عسل خوش‌طعم و خوش‌بو... عسل کوهستان... آقا! خانم! بیا و ببر... عسلیه، عسل...

بله آقای اخمو از صبح تا شب هر چه این طرف و آن طرف دوید نتوانست یک ذره هم عسل بفروشد. مردم وقتی چهره اخم‌آلودش را می‌دیدند و صدای کلفت و عصبانی‌اش را می‌شنیدند، فرار می‌کردند. سرانجام مرد اخمو بددش، شب خسته و گرسنه به خانه برگشت. همسرش با دیدن سر و وضعش گفت: «خُب آقای کاسب، تو که چیزی نفروختی!»

مرد گفت: «وای از خستگی مردم. زود نانی چیزی بیار که از گرسنگی دارم هلاک می‌شوم.»

زن فوری سفره پهن کرد و نان و آب و ماستی در سفره گذاشت.

– تو که گفתי من دو سه روزه همه این عسل‌ها را می‌فروشم! پس چه شد؟

مرد درحالی که لقمه لقمه غذا می‌خورد گفت: «تمام شهر را دویدم و فریاد زدم، اما یک مشتری هم پیدا نشد که نشد. من تعجب می‌کنم که چطور این همسایه ما هر روز این همه عسل می‌فروشد. نکند مِهَره مار داردا!»

زن خندید و گفت: «نه، مِهَره مار ندارد. جادوگری هم بلد نیست. می‌دانی او چه دارد؟ علاوه بر انصاف، زبان چرم و نرم و شیرین دارد. روی خوش و خندان دارد که تو نداری!»



آداب حضور در اردوها و گشت‌های طبیعت‌گردی

حسین امینی پویا

رسم
زندگی

۳۲

نوجوان

شماره ۷ | فروردین ۱۴۰۴

شرکت در اردوهای دانش‌آموزی یکی از خاطره‌انگیزترین فعالیت‌ها در دوران تحصیل است؛ فرصتی عالی برای باهم‌بودن، تفریح و یادگیری. اما حضور تعدادی دانش‌آموز نوجوان در طبیعت معلوم است که می‌تواند فشار زیادی بر محیط زیست وارد آورد؛ به‌خصوص اگر هر کدام از آن‌ها بی‌ملاحظه هر کاری که بخواهد انجام دهد. از این رو باید بدانیم طبیعت‌گردی باید مسئولانه و با ملاحظات زیست‌محیطی انجام شود و گر نه گاه زخم‌های عمیقی بر پیکره محیط زیست و جامعه‌های محلی وارد می‌آورد. این آسیب‌ها فراتر از ریختن زباله هستند و ابعاد گسترده‌ای دارند.

مدیریت زباله

بله یکی از مهم‌ترین این آسیب‌ها همین رهاکردن زباله در محیط است؛ حجم بالایی از زباله، به‌ویژه ظرف‌های یکبار مصرف، بطری‌ها و بسته‌بندی‌های تنقلات که اینجا و آنجا پراکنده می‌شوند و چهره طبیعت را زشت می‌کنند. به همین دلیل است که در طبیعت‌گردی قانون طلایی آن است که هر چه با خود برده‌ایم برگردانیم. پس چند دقیقه قبل از پایان اردو وقت بگذاریم و کل گروه حتی زباله‌ها را جمع کنند، با خود برگردانند و در اولین مخزن زباله در روستا یا شهر بریزند. حتی بهتر است زباله‌هایی را هم که از قبل در محیط رها شده‌اند، جمع کنیم. با این کار به سلامت طبیعت بیشتر کمک می‌کنیم.

ممکن است کسی فکر کند مهم جمع‌آوری زباله‌های تجزیه‌ناپذیر، مثل بطری‌ها و ظرف‌های یک بار مصرف است. درست است که اولویت با آن‌هاست، اما آیا رهاکردن زباله‌های تر، مثل پوست میوه‌ها که تجزیه‌شدن آن‌ها زمان‌بر است، محیط را زشت و غیرقابل تحمل نمی‌کند؟ پس بهتر است آن‌ها را نیز به همراه دیگر زباله‌ها با خود برگردانیم یا حداقل آن‌ها را در گوشه‌ای چال کنیم.

احترام به پوشش گیاهی و حیات وحش

اصل آن است که نباید بی‌جهت بوت‌های کنده شود، نهالی نورسته خم شود، یا شاخ‌های شکسته شود. گل‌ها را نیز نباید چید. گل‌های وحشی وقتی چیده شوند، فقط مدت کوتاهی دوام می‌آورند. خود شما نیز شاید تجربه کرده‌اید که وقتی جوگیر شده و دسته‌گلی زیبا از گل‌های وحشی فراهم کرده‌اید، حتی دقایقی بعد، در راه برگشت و قبل از اینکه به خانه برسید، دسته‌گل‌تان پژمرده شده و زیبایی‌اش را از دست داده است و مجبور شده‌اید آن را دور بیندازید. پس چه بهتر که آن گل‌ها را نچینید و برای قشنگی همان جایگذارید.

● بله گل‌های وحشی و زیبا را برای گرده‌افشانی حشرات باقی بگذارید. با این کار، ضمن اینکه به زیبایی محیط کمک می‌کنید، گدازنده‌ای دیگران نیز از دیدن آن‌ها لذت ببرند. به‌علاوه به بقا و تکثیرشان نیز کمک کرده‌اید.

● با هوس نوشتن یادگاری روی تنه درختان و تخته‌سنگ‌ها مبارزه کنید. یادتان

باشد که در طبیعت جز رد پا نباید چیز دیگر از خود به جا بگذاریم. ● تا حد امکان از مسیرهای پاکوب (مسیرهایی که قبلاً توسط دیگران لگدکوب شده‌اند) حرکت کنید، تا خاک و پوشش گیاهی تازه آسیب نبینند.

● اگر حیوانی دیدید به آن نزدیک نشوید و به آن غذا ندهید. تکرار غذا دادن به حیوانات باعث تغییر رفتار طبیعی آن‌ها می‌شود. به‌تدریج غریزه شکار و جست‌وجوگری خود را از دست می‌دهند و به زباله‌خواری روی می‌آورند.

● به لانه پرندگان کاری نداشته باشید؛ به‌ویژه به تخم پرندگان دست نزنید.

آتش روشن کردن

می‌دانیم در طبیعت‌گردی و اردوها روشن کردن آتش و نگاه به آن از لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیاست؛ به‌خصوص وقتی آتش به ناگاه شعله می‌کشد و بالا می‌رود. این لذت تا آنجاست که بعضی‌ها به اردوی بدون آتش حتی فکر هم نمی‌کنند. اما باید بدانید این کار نیز اصولی دارد:

● ابتدا حتماً قبل از برپا کردن آتش به شرایط محیطی توجه کنید. زیر درختان نزدیک چادر و جایی که علف‌های بلند رویده‌اند نباید آتش روشن کرد.

● اگر باد شدیدی می‌وزد نباید آتش روشن کنید؛ جرقه‌های آتش می‌توانند در هوا بالا روند و در جای دیگر آتش‌سوزی مهیبی به‌راه بیندازند. بله باد را نباید دست کم گرفت. باد می‌تواند شراره‌های آتش را چند متر دورتر ببرد و آتش را گسترش دهد. پس اگر باد شدید است ترجیح دارد از خیر آتش بگذرید. بدانید آتش‌سوزی بزرگ‌ترین خطر برای جنگل‌ها و مراتع است.

● برای روشن کردن آتش سعی کنید از چوب‌های خشک روی زمین و شاخ و برگ خشک درختان استفاده کنید. هرگز به درخت‌ها و بوته‌های سبز و سر حال آسیب نزنید.

● باز تأکید می‌کنم روشن کردن آتش پخش دوست‌داشتنی و از تجربه‌های به‌یادماندنی اردوهاست، اما همان آتش اگر کنترل نشده باشد یا خاموش نشده رها

شود، گاه می‌تواند فاجعه بزرگ زیست‌محیطی به همراه داشته باشد. پس حواستان باشد که در پایان حتماً آتش را به‌طور کامل خاموش کنید. برای خاموش کردن آتش نیز بهتر است طی چند مرحله این کار را انجام دهید. یعنی آب را نه یک‌دفعه، بلکه مرحله‌ای به‌تدریج روی آتش بریزید. اول مقداری آب روی آتش بریزید تا شعله‌ها به‌طور کامل خاموش شوند. بعد به کمک یک چوب یا وسیله‌ای دیگر خاکسترها را زیرورو کنید. دوباره آب بریزید و این کار را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید همه بخش‌ها خیس شده‌اند و آتش کاملاً خاموش شده است. حتی بهتر است در پایان با کمی خاک روی خاکسترها را بپوشانید.

صبوری و شکیبایی

در اردو ممکن است شرایط طبق برنامه پیش نرود. مثلاً غذا دیر آماده شود یا هوا ناگهان بد شود. طبیعت گاهی چالش‌برانگیز است. گاه باران ناگهانی یا طوفانی و گردوغبار همه چیز ما را به هم می‌ریزد، یا ممکن است در راه بازگشت، وقتی دیگر خسته و بی‌حوصله در اتوبوس نشسته‌اید، اتوبوس خراب شود. در این موقعیت‌ها از سرزنش مدیر و مربی مدرسه خودداری کنید و با حفظ روحیه خود روی راه‌حل‌ها متمرکز شوید. غالباً خود این چالش‌ها بعدها به بهترین خاطره تبدیل می‌شوند.

آلودگی صوتی ممنوع

شما نیز حتماً با این صحنه مواجه شده‌اید که بعضی‌ها در طبیعت گردی باندهای بزرگی با خود آورده‌اند و با صدای بلند موسیقی گوش می‌دهند. آن‌ها فقط به فکر خوش‌گذرانی لحظه‌ای خود هستند و نمی‌دانند با این کار باعث ایجاد ترس و تنش در پرندگان و دیگر حیوانات می‌شوند و آن‌ها را فراری

می‌دهند. نباید خودخواه بود. طبیعت خانه جانداران است و ما فقط مدت کوتاهی مهمان آن‌ها شده‌ایم.

یادمان باشد که سکوت طبیعت بخشی از زیبایی آن است و آن را نباید به هم بزنیم. این سکوت فرصتی برای ارتباط عمیق‌تر با طبیعت و تجربه واقعی آرامش را فراهم می‌آورد. اگر هم گاه صدایی هست، صدای ورزش باد، رودخانه یا آواز پرندگان است. ما آمده‌ایم که فارغ از غوغای شهر از همین صداها لذت ببریم. به علاوه پخش موسیقی با صدای بلند، جدا از برهم زدن آرامش حیات وحش، حق دیگران برای لذت‌بردن از سکوت طبیعت را نیز سلب می‌کند.

احترام به حریم خصوصی دیگران

هرگز بدون اجازه به وسایل شخصی دیگران مثل تلفن همراه، کوله یا خوراکی آن‌ها دست نزنید. همچنین هنگام استراحت دیگران سکوت را رعایت کنید. همین‌جا بگوییم اگر کسی نیاز داشت برای مدتی تنها باشد یا مطالعه کند، این فرصت را باید به او داد. اصراری برای مشارکت او در بازی‌های دسته‌جمعی نداشته باشید.

در اردوها به‌دلیل حضور گروهی و فضای دوستانه، تمایل به عکاسی زیاد است. برای اینکه هم خاطرات خوبی ثبت کنید و هم به حریم اشخاص دیگر احترام بگذارید، برای عکس و فیلم گرفتن از آن‌ها اجازه بگیرید.

در کارهای گروهی مشارکت کنید

کمک کردن به مربیان در کارهایی مثل پهن کردن زیراندازها، جمع‌آوری وسایل یا پخش غذا و نظافت محیط، بخشی از وظایف اخلاقی ماست. نباید تنبلی کرد و از این کارها سرباز زد. این کارها روحیه کار تیمی را در ما تقویت می‌کنند.

احترام به مردم محلی و پرهیز از مزاحمت

مادر طبیعت مهمان مردم بومی همان منطقه هستند. پس اگر از روستایی عبور می‌کنیم، به فرهنگ، آداب و رسوم، و باورهای مردم محلی احترام بگذاریم. به‌خصوص طوری لباس بپوشیم که هم راحت باشد هم به ارزش‌های جمعی محلی احترام گذاشته شود. اصلاً پوشش افراد در سفرهای دسته‌جمعی صرفاً یک انتخاب شخصی نیست. پوشش باید متناسب با عرف جامعه محلی باشد تا حساسیت‌های بی‌مورد ایجاد نکند. قبلاً گفتیم که قبل از عکس گرفتن از افراد، باید از آن‌ها اجازه گرفت. برای انتشار آن در فضای مجازی نیز همین‌طور. پس بدون اجازه مردم روستا از خانه‌هایشان عکس نگیرید. عکاسی از مردم محلی، خانه یا دام‌های آن‌ها گاه ممکن است مشکل ایجاد کند.

نکته مهم دیگر آن است که وارد شدن به مزرعه‌ها برای عکس گرفتن تجاوز به حقوق روستاییان است. باید حواسمان به کشت‌وکارشان باشد. محصولات روستاییان نتیجه ماه‌ها زحمت و کارشان است و نباید براحتی آن‌ها را زیر پا لگد کنیم.

پرهیز از شوخی‌های خطرناک و غیراخلاقی

شوخی‌های کلامی و فیزیکی که باعث آسیب جسمی و روانی به افراد می‌شوند، مطمئناً غیراخلاقی‌اند و گاه می‌توانند رفاقت‌ها را نابود کنند. پس از شوخی‌هایی که باعث تحقیر، تمسخر یا آسیب به دیگران می‌شوند باید پرهیز کرد. چنین شوخی‌هایی فضای دوستانه اردو را نیز تخریب می‌کنند.

تورهای طبیعت‌گردی

تورهای طبیعت‌گردی با اردوهای مدرسه تفاوت دارند. هدف اصلی این تورها تفریح، ماجراجویی و لذت‌بردن از طبیعت است. در این تورها معمولاً مسئولیت اخلاقی نوجوانان به خود خانواده‌ها واگذار می‌شود، در حالی که اردوهای دانش‌آموزی زیر نظر مدرسه، معلم یا مدیر مدرسه و با قوانین مشخص اخلاقی - رفتاری خاص خود برگزار می‌شوند. از این نظر تورهای طبیعت‌گردی آزادترند و با اردوهای مدرسه تفاوت اساسی دارند. همین تفاوت آن‌ها حساس‌تر می‌کند. شما در تورهای طبیعت‌گردی با محیط‌های بکر و گاه خشن طبیعی، مثل جنگل، کوه و کویر سروکار دارید و با افراد تازه و ناشناخته همراه می‌شوید. همین‌ها شما را به رعایت مجموعه‌ای از اصول اخلاقی و رفتاری ویژه فرا می‌خوانند.

پس اگر در این تورها شرکت کرده‌اید، در درجه اول سعی کنید همه‌جا با خانواده در فعالیت‌ها شرکت کنید. اگر بخواهید سفر گروهی بدون حادثه و خاطره‌انگیزی را تجربه کنید، باید اخلاق و امنیت را ترکیب کنید؛ به‌خصوص در سنی هستید که به ماجراجویی و استقلال تمایل دارید. به سبب همین خصوصیت است که اگر بخواهید بی‌پروا عمل کنید، ممکن است کار دست خودتان بدهید. به‌علاوه ما با افراد غریبه همراهیم؛ افرادی که آن‌ها را نمی‌شناسیم و همین موضوع خطر آزارهای احتمالی کلامی و رفتاری را بیشتر می‌کند؛ به‌خصوص اگر در جایی دور از خانواده و تنها باشیم. پس باید بیشتر از خودمان مراقبت کنیم.

اولین نکته برای خود مراقبتی آن است که بیاموزیم صمیمیت در این گونه جمع‌ها به معنای نادیده گرفتن حریم خصوصی نیست. به همین دلیل توصیه ما این است که از همان ابتدا، به‌خصوص در برابر هر گونه تماس بدنی، حتی به شوخی، حساس باشیم.

لازم است بدانیم، برای اینکه فضا به سمت آزار، بی‌احترامی یا خطر نرود، مهم‌ترین کار پیشگیری است؛ به‌خصوص وقتی همراه خانواده نیستید و جایی هستید که اعضای خانواده نتوانسته‌اند با شما همراهی کنند. موضوع امنیت شخصی به‌ویژه برای شما در چنین موقعیت‌ها و محیط‌هایی که فضاهای خلوت بیشتری دارند، بسیار حیاتی است.

پس در ارتباط با دیگران، اگر می‌شود فقط در حد سلام و احوال‌پرسی معمولی، باید ارتباط داشت و با این شیوه اجازه نداد که فضا به سمت صمیمیت برود.



گفت و گو با مسافر زمان

مطهره طاهری

رد پای خدا

۳۴

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۵

حالا ۲۴ ساعت است که در بیابان گم شده‌ام. دیشب را در مسجدی متروک صبح کردم. شارژ گوشی‌ام تمام شده و خاموش است. قرآن خطی توی مسجد از دیروز تنها همدم بوده است. می‌بندمش. دیگر منتظر کمک نشستن فایده‌ای ندارد. باید خودم به دنبال کمک بروم. بلند می‌شوم. چشمانم سیاهی می‌رود. از دیروز صبح چیزی نخورده‌ام. زیلوی آبی زیر پایم تکان می‌خورد. گویی آب است، موج برمی‌دارد. چشمم می‌رود روی آیات حاشیه سقف که گویی آن‌ها هم در زمینه آبی‌شان شناورند. از میان خط‌های پیچیده ثلث این عبارت را می‌خوانم: «سلام علی نوح فی العالمین».

در آب فرو می‌روم. دارم غرق می‌شوم. یک کشتی چوبی بزرگ به سمتم می‌آید. کسی طناب می‌اندازد. می‌گیرمش و خودم را می‌کشم بالا. حالا روی عرشه کشتی هستم. این پیرمرد با چشمان خسته و ریش سپید بلند را می‌شناسم. نوح است.

دست در گوش، از حق فرار می‌کردند.^۴ حتی مرا دروغ‌گو خواندند.^۵

- پس رسماً عقلشون رو گذاشته بودن رو حالت پرواز! جواب تهمتشون رو چی دادید؟

- گفتم: «اگر دروغ‌گو بودم از شما مالی طلب می‌کردم یا وعده‌هایی پوچ می‌دادم. چیزی از شما نخواستم. مردم با خداست.^۶ گوش کنید و ببینید که خدا باران رحمتش را بر شما می‌بارد.^۷ ولی باز هم فرار می‌کردند.^۸

- خوب آخه چرا؟

- بهانه‌شان این بود که اندک یارانم خار مایه‌اند. ولی در واقع برای خدا وقاری قائل نبودند.

- او! پس جنابان پسماند، یارانتون رو قبول نداشتن! یه چیزی درباره وقار هم گفتید. یعنی چی؟

- من از جانب خدا وعده می‌دادم که اگر ایمان بیاورید، خداوند در نعمت‌هایش را بر شما می‌گشاید.^۹ باور نمی‌کردند. خدا را راست‌گو و توانا نمی‌پنداشتند. آن وقت به آن بت‌ها که از سنگ و وهم ساخته بودند امید داشتند. دلیل آوردم: «ببینید خدا چطور شما را مختلف آفریده! هر کدام رنگی. پس برای هر چیز، بهترش را در چنته دارد. خدایی که خورشید و ماه را آفریده را باور ندارید؟! مگر رویدن گیاهان را ندیده‌اید؟»

مصاحبه با حضرت نوح

- سلام بر کسی که خدا سلام مخصوص بهش کرده.^۱

- سلام بر فرزند باقی‌ماندگان.

- باقی‌ماندگان! حس غذایی که ته بشقاب مونده بهم می‌ده. قضیه چیه؟

- برعکس، شما از تبار آن اندک بارقه‌های درخشان ایمانید که با من بر کشتی نشستند.

- آهان! پس بقیه یه جورایی... پسماند بشریت شدن؟

- غرق گناه بودند و بعد غرق در عذاب شدند.

- عجب! خوب حالا ماجرا رو برامون از اولش تعریف می‌کنید؟ شما رکورددار طولانی‌ترین رسالت هستید؟

- من ۹۵۰ سال خواندمشان. حرفم ساده بود. گفتم: «خدا را بپرستید.» نپرستیدند. «از خدا بترسید.» نترسیدند. «از من پیروی کنید.» نکردند.^۲

- راستش من ۹۵۰ دقیقه هم نمی‌تونم نصیحت گوش کنم. تکراری نشد براشون؟

- هزار راه آزمودم. گاه در خفا نجوا کردم و گاه در میان جمع فریاد زدم. گاه امید و گاه بیم دادم.^۳ ولی آن‌ها جامه بر سر،



بود! ولی شنیدیم که نه نبود. من چه می دانستم. او آن قدر اعمال ناشایست داشت که به عمل ناپسند بدل گشته بود. به قول تو پسماند غیر قابل باز یافت.

- پیام آخرتون برای ما باز ماندگان قرن ۲۱ چیه؟

- بدانید که طوفان ها از آسمان نمی آیند. از دل های شما برمی خیزند؛ طوفان شهوت، طوفان تکبر، طوفان نومیدی. کشتی برایتان فرستاده شده؛ کشتی ای از ایمان به خدا و پیروی از پیامبران و فرزندان. کشتی را دریابید و گرنه از زباله دان تاریخ سردر می آورید.

تق... تق... تق...

صدایی مرا به خود می آورد. در مسجد هستم. کبوتری پشت پنجره نشسته و به شیشه نک می زند. انگار مرا صدا می کند. بلند می شوم. وسایلم را جمع می کنم و از مسجد بیرون می روم. باید رحمت آباد را پیدا کنم.

- این شد که خسته شدید و نفرینشون کردید. درسته؟
- نه! فقط به یقین رسیدم که دیگر دل های از سنگشان، نرم نمی شوند و جز کافر هم نمی زایند. حتی بیم داشتم، یاران اندکم را گمراه کنن.^{۱۰} آن ها جز برای گناهانشان غرق نشدند. آن هم در عذابی که از من سراغش را می گرفتند.

- پس به قدر کافی تفکیک ایمان از کفر رو بهشون یاد داده بودید، ولی باز یافت شدنی نبودند.

- حتی وقتی فرمان عذاب آمد، مرا می دیدند که سال ها مشغول ساخت کشتی بودم و می گفتم که عذاب خدا نزدیک است، ولی گوش هایشان از تکبر پر بود و زبانشان جز به تمسخر نمی چرخید. حتی زمانی که چشمه های زمین از تنورها جوشید و اشک های آسمان فروریخت،^{۱۱} خنده بر لبانشان ناخسکید. حتی پسر من... آه از او!

- فکر می کنم غم انگیزترین قسمت داستان شما همین باشه، نه؟

- وقتی زمان عذاب رسید، دعا کردم: «پروردگار! مرا و پدر و مادرم را و هر کس که با ایمان به خانه ام در آید و همه مردان و زنان با ایمان را بیامرز، و ستمکاران را جز هلاکت میفزای.» وقتی کشتی بر امواج رحمت الهی روان شد، در آب دیدمش. گفتم: «سوار شو تا نجات یابی.» گفتم: «به کوه پناه می برم.» و همان کوه کبر غرقش کرد. گفتم: «خدایا! او از خانه و خانواده ام

پی نوشت ها

۱. سورة صافات، آیه ۷۹
۲. سورة نوح، آیه ۳
۳. سورة نوح، آیه ۹
۴. سورة نوح، آیه ۷
۵. سورة هود، آیه ۲۷
۶. سورة هود، آیه ۲۹
۷. سورة نوح، آیه ۱۲
۸. سورة نوح، آیه ۶
۹. سورة نوح، آیه ۱۲
۱۰. سورة نوح، آیه ۲۷
۱۱. سورة هود، آیه ۴۰

ناگهان مار!

حبیب یوسف زاده

طبیعت
گردی

۳۶

نوجوان

شماره ۷۸
فروردین ۱۴۰۴

یکی از چیزهایی که هنگام طبیعت گردی ممکن است شما را شگفت زده کند، دیدن مار است. بهتر است در برخورد با جانوران، به ویژه مارها، خونسردی خود را حفظ کنید و الکی دیوانه بازی در نیاورید. یادتان باشد این شما هستید که به قلمروی آن‌ها وارد شده‌اید و سر راهشان قرار گرفته‌اید، نه آن‌ها! در ادامه با برخی ویژگی‌های مارها و طرز برخورد با این موجودات بی‌دست‌وپا، ولی زیرک و خوش‌خطوخال آشنا می‌شویم:

- از اطراق کردن در جاهای سنگلاخ که حفره‌های متعددی دارد، خودداری کنید.
- در صورت برخورد ناگهانی با مار، به آرامی از آن فاصله بگیرید و از هرگونه حرکت تند و تهاجمی پرهیزید. چون چشم مار به حرکت و دما حساس است. معمولاً بیش از فاصله نیم‌متری قادر به حمله نیستند.
- از اطراق در جاهای پر گل و گیاه که دید کافی ندارد، خودداری کنید.
- قبل از پوشیدن کفش در طبیعت، حتماً داخل آن را باز کنید و هرگز زیپ کوله‌پشتی و چادر خود را باز نگذارید؛ چون ممکن است وقتی حواستان نیست، مهمان ناخوانده‌ای داخل آن‌ها شود.
- در طبیعت توی هر سوراخ‌سنبه و جای مشکوکی که دید ندارید، دست دراز نکنید.

- مارهای سمی معمولاً شب‌ها از لانه خارج می‌شوند. بنابراین فریب سکوت شب را نخورید و مراقب رهگذران احتمالی باشید! البته اگر یک شب شام بخورند، گاهی تا چندین روز به هضم آن مشغول می‌شوند و کاری به کار دیگران ندارند.
- هفتاد درصد مارگزیدگی‌ها زیر زانو هستند. پس سعی کنید در طبیعت از پوتین‌های ساق‌دار استفاده کنید.
- سر مثلی بزرگ‌تر از عرض بدن، مردمک چشم عمودی و دم کوتاه می‌تواند نشانه سمی بودن مار باشد.
- اغلب مارهای آبی شمال ایران غیرسمی هستند، ولی مارهای ساحل‌های جنوب ایران سمی و خطرناک‌اند.
- به محض مشاهده مارهای سمی و حتی غیرسمی، مسیر خود را عوض کنید. اما اگر ماری سمی‌بازی درآورد و شما را تعقیب کرد، به‌صورت زیگ‌زاگ بدوید. معمولاً نمی‌توانند مسافت زیادی دنبال‌تان کنند. هرچه باشد شما دوتا پا دارید و او حتی یک پا هم ندارد!
- همیشه یک چوب‌دستی یا باتوم همراه خود داشته باشید. معمولاً از سروصدا گریزان‌اند و حرکت و صدای چوب‌دستی مارها را از سر راه شما دور می‌کند.

مارگزیده باید در وضعیتی قرار گیرد که پایین‌تر از قلب باشد. بعد به وسیله یک تکه پارچه یا دستمال، حدود پنج سانتی‌متر بالاتر از محل گزش را محکم ببندید؛ البته در حدی که جریان خون کند شود، نه اینکه مانع خون‌رسانی شود.

● اگر لیوان یا استکان دم‌دست دارید، فوری یک تکه کاغذ یا پنبه را آتش بزنید و توی لیوان بگیرید، سپس آن را به سرعت روی محل گزش قرار دهید تا زهر همراه خون آلوده بادکش شود و بیرون بیاید. اگر محل گزش تیز آن را خراش دهید و اقدام باید به وسیله یک تیغ یا چاقوی تیز آن را خراش دهید و اقدام به مکیدن کنید؛ البته به شرطی که زخم یا دندان کشیده‌ای در دهان فردی که می‌خواهد این کار را انجام دهد، وجود نداشته باشد.

● در اولین فرصت ممکن به یک مرکز درمانی مراجعه یا در صورت امکان خودروی فوریت‌های پزشکی (اورژانس) را خبر کنید.

● از نشستن روی تنه درخت‌های روی زمین‌افتاده یا تخته‌سنگ‌ها- قبل از بررسی دقیق آن‌ها- خودداری کنید.

● بعد از غروب آفتاب، دنبال جمع کردن هیزم و این چیزها نروید. در روز هم اگر مقداری چوب انباشته شده دیدید، ابتدا آن‌ها را با یک چوب بلند جابه‌جا کنید، سپس بردارید.

● برخی مارها می‌توانند خود را از درخت یا دیوار خرابه‌ها بالا بکشند. بنابراین موقع بالا رفتن از درخت یا ورود به مکان‌های مشکوک احتیاط کنید.

● هیچ‌گاه تنه‌ای به کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی نروید.

● سم مارها به دو دسته کلی تقسیم می‌شود: برخی خون را لخته و جریان آن را مختل می‌کنند، و برخی روی سیستم اعصاب اثر می‌گذارند و طعمه را فلج می‌کنند. بنابراین در صورت مارگزیدگی، اگر شد از آن عکس بگیرید یا لاقط ظاهر آن را به خاطر سپارید تا هنگام درمان مشخص شود، از چه نوعی بوده است.

● در صورت مارگزیدگی از تحرک و دویدن خودداری کنید تا سم با سرعت کمتری در بدن پخش شود. همچنین عضو

دزدها در مزارع حاجی قلی خان

مجید ملا محمدی

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، چهارگوش 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...

ننه‌ثریا پسرش چهارگوش خان را فرستاده بود بیابان بیرون شهر، «شکرک»^۱ بچینند. شکرک یک‌جور داروی گیاهی برای درمان چند بیماری بود که توی بوته‌های خار قرار داشت. چهارگوش خان باید آن‌ها را با انبر آهنی می‌چید و توی قوطی کوچکی حلبی خود می‌ریخت. شکرک قیمت زیادی داشت.

او کمی که شکرک چید، خسته شد. در بیابان زیر سایه چند درخت نشست. خواست هوایی تازه کند که صدایی شنید. صدای سه تا دزد بود که از پشت اتاقک وسط درخت‌ها می‌آمد. دزد اولی سرفه‌ای کرد و گفت: «به نظرم شب به دزدی برویم بهتر است. همه خواب هستند و ما بیدار!»

دزد دومی نفسی تازه کرد و گفت: «تخیرم. شب‌ها مأمورهای امنیه‌خانه توی شهر در گشت‌وگذار هستند. روز برویم بهتر است.»

دزد سومی گفت: «بهتر است برویم وسط بازار. آنجا

شلوغ است و بهترین کار این است که پول توی جیب آدم‌ها را بزنیم.»

دست و پای چهارگوش خان لرزید. خواست پا به فرار بگذارد، اما ترسید آن‌ها بفهمند و دنبالش کنند. شنید که دزد دومی می‌گوید: این کارها فایده ندارد. رئیس امنیه‌خانه به کار ما بو



حضرت علی (ع) فرموده‌اند:
«نگاه کردن به سبزه، موجب شادابی است»
(نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰).

و چند تا بوته را آتش می‌زنیم.»

دزد اولی با تعجب پرسید: «چرا آتش؟!»

دزد دومی گفت: «برای اینکه حاجی قلی‌خان و همسایه‌هایش، برای خاموش کردن آتش به سمت مزرعه بروند.» دزد اولی به خنده افتاد و دست‌هایش را به هم مالید.
- آن وقت برویم سروقت خانه‌های خالی و دزدی!

هر سه قاه‌قاه خندیدند. چهارگوش‌خان که حسابی ترسیده بود، از جا برخاست. صدای مرحوم پدرش توی سرش افتاد:
- الان نوبت توست! پسر زودتر به سراغ رئیس امنیه‌خانه برو و ماجرا را به او خبر بده. اگر مزرعه حاجی قلی‌خان آتش بگیرد، ممکن است آتش به مزرعه‌ها و باغ‌های دیگر هم برسد. آن وقت سرسبزی و زیبایی طبیعت که نعمت خداست، از بین می‌رود و همه جا زشت و سیاه و آلوده می‌شود.

چهارگوش‌خان مثل سایه از لایه‌لای درخت‌ها بیرون پرید و به سرعت باد دوید طرف امنیه‌خانه. به امنیه‌خانه که رسید از پا افتاد. امنیه‌ها برایش شربت آوردند. شربت را که خورد به حال آمد و ماجرا را به آن‌ها گفت. اولش باور نکردند، اما دم غروب مأمورهای امنیه‌خانه یواشکی به سمت مزرعه حاجی قلی‌خان رفتند. دزدها خبر نداشتند که قرار است همگی‌شان در آنجا به دام بیفتند.

پی‌نوشت

۱. شکر تیغال یا شکرک، یک ماده عجیب و شگفت‌انگیز گیاهی است که معمولاً عطاری‌ها می‌فروشند. یکی از ترکیبات سنتی مورد استفاده برای درمان مشکلات تنفسی، گوارشی و تقویت عمومی بدن است. شکر تیغال نه شکر است، نه تیغ؛ بلکه نوعی پیله گیاهی-حشره‌ای است که خواص متعددی برای بدن دارد.

می‌برد، چون مأمورهایش را اینجا و آنجا زیاد کرده و دزدی برای ما کار سختی شده است. من فکر بکری دارم.»

دزد اولی پرسید: «چه فکر بکری؟»

دزد دومی گفت: «صبر می‌کنیم شب بشود. بعد نصف شب به سراغ مزرعه پنبه حاجی قلی‌خان در کنار خانه‌اش می‌رویم



۱

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

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

بازی
ذهن

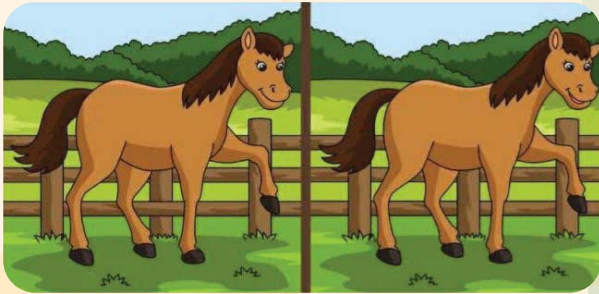
مجید عمیق

۴۰

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۴

۲

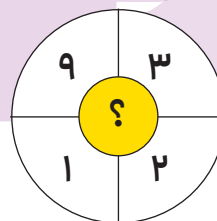
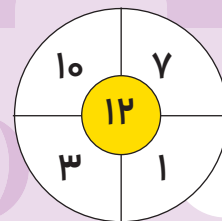
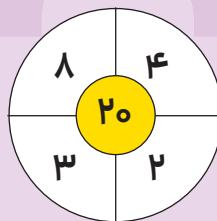


سه مورد تفاوت در تصویر این دو اسب وجود دارد. آیا می توانید در مدت ۳۰ ثانیه آن ها را تشخیص دهید؟

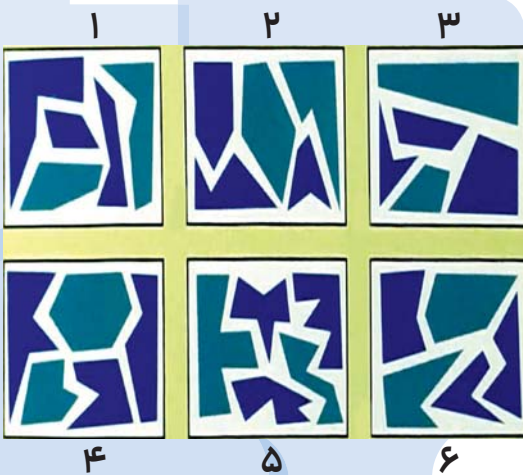
۳

رابطه عددها

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



۴



داخل هر یک از شش تصویر زیر چندین شکل هندسی وجود دارد. کدام یک از این شش تصویر با بقیه همخوان نیست؟

۵

معملاً: رانندهٔ یک خودرو هنگام دورزدن در یک چهارراه ناگهانی با راکب یک موتورسیکلت تصادف می‌کند. اما پلیس راهنمایی و رانندگی فرد دیگری را بازداشت می‌کند؛ چرا؟



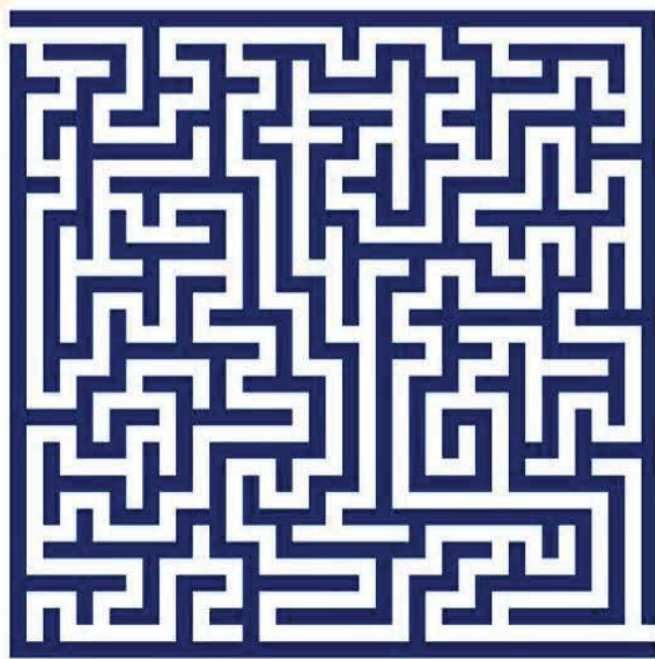
۶

حاصل‌های این جمع‌ها عجیب و غریب به نظر می‌رسند، در حالی که در مورد همه‌شان اتفاق‌های یکسانی افتاده است که این جواب‌ها حاصل شده‌اند. پس از کشف آن اتفاق‌ها، به‌جای علامت سؤال عدد درست را بگذارید.

$$\begin{aligned} 5 + 6 &= 341 \\ 6 + 7 &= 559 \\ 7 + 8 &= 855 \\ 8 + 3 &= ? \end{aligned}$$

۷

آیا می‌توانید از ورودی بالا در سمت چپ وارد این مسیر پر پیچ و خم شوید و از راه خروج در پایین و سمت راست خارج شوید؟



برای دیدن جواب
رمزینه را پویش کنید.



۳۱

مجله نوجوان

شماره ۷

فروردین ۱۴۰۵



عید فطر و آغاز نوروز

۱
فروردین

هر پایانی می‌تواند نقطه‌ی آغازی تازه باشد. این یعنی هر پایان فرصت دوباره‌ای به ما می‌دهد. اما گاهی دنیا هر دو دست پر خودش را نشانمان می‌دهد. گاهی دنیا، در نقطه‌ی پایان، دو فرصت شروع به ما می‌دهد؛ مثل امسال که پایان ماه رمضان، عید فطر و عید نوروز با هم از راه می‌رسند. شاید چنین اتفاق‌هایی نشانه باشند؛ نشانه‌ای که می‌گوید بیشتر از آنچه که فکرش را می‌کنی، هنوز فرصت و امید هست. پس در این بهار دستت را بلند کن که حالا سرانگشتانت به سرشاخه‌های درخت آرزوهایت می‌رسد.

روزهای
ما

نازنین مشایخ

۱۴۲

نوجوان

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۵



روز سلامتی و بهداشت

۱۸
فروردین

هر کدام از مورچه‌ها اندازه‌ی یک گربه‌ی چاق بودند؛ قهوه‌ای و سیاه. اطرافم رژه می‌رفتند و هر لحظه به من نزدیک‌تر می‌شدند. احساس کردم یکی از آن‌ها به دیگری گفت: «الان حسابش را می‌رسیم!» با من بودند؟! سرم شروع به خارش کرد. می‌خواستم با تمام قدرت از آنجا فرار کنم، اما پاهایم به زمین چسبیده بودند. سعی کردم تکان بخورم. تقلا کردم که دست‌های بسته‌ام را باز کنم. سعی کردم، سعی کردم، سعی کردم... بالاخره از خواب پریدم. اولش گیج بودم، ولی بعد یادم افتاد چه شده است. داشت خوابم می‌برد که صدای مامان را شنیده بودم: «آن کیک را از روی زمین بردار، مورچه جمع می‌شود...» ۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت و سلامت است. این مناسبت تلنگر خوبی است تا نه فقط به نظافت شخصی، بلکه به نظافت محیط‌مان هم توجه کنیم. تو چقدر محیط اطرافت را تمیز نگه می‌داری؟



۲۰
فروردین

روز ملی فناوری هسته‌ای

با شکافتن هسته‌ی اتم اورانیوم، انرژی حرارتی و انرژی گرمایی آزاد می‌شود. از این انرژی در تولید برق، حوزه‌ی پزشکی و بهداشت، کشاورزی و صنعت استفاده می‌شود. ایران در سال ۱۳۸۵ توانست به این فناوری دست پیدا کند. این در حالی است که تعداد محدودی از کشورها به این فناوری دست پیدا کرده‌اند.

شهادت امام صادق (ع)

فرصت کوتاهی فراهم شده بود تا تو به یاد دادن بپردازی. حکومت آن‌قدر درگیر دشمن شده بود که از نفوذ تو بر دل‌ها غافل مانده بود. چه بسیار فرصت‌هایی اندک در زندگی که به اندازه‌ی عمری طولانی آورده دارند. آنچه تو در این مدت یاد دادی سال‌های سال، نسل در نسل، ادامه پیدا کرد و به ما رسید. حالا روزی است که جای خالی معلم بزرگ ما احساس می‌شود. در این روز دنیا و تمام آن‌هایی که در پی دانایی بودند، از نعمت حضور تو محروم شدند. اما ما آنچه را که تو یادمان داده‌ای، به قلب‌هایمان سپرده‌ایم و به همه‌ی آن‌هایی که خواستار دانش‌اند نشانی تو را می‌دهیم.



۲۵
فروردین



روز جمهوری اسلامی ایران

۱۲
فروردین

یک کلمه ساده است. همین «بله» یا «خیر» را می‌گوییم. آن قدر در شبانه‌روز از آن‌ها استفاده می‌کنیم که باورش سخت است. همین کلمه‌های کوتاه و ساده گاهی یک مسیر و سرنوشت را تغییر می‌دهند. درست مثل رأی «آری» به جمهوری اسلامی ایران. همان بله‌ای که ۱۲ فروردین سال ۱۳۵۸ گفته شد. فکرش را بکن، نه فقط یک رأی «آری»، صندوق‌ها پر از کاغذهایی شدند که همین کلمه ساده روی آن‌ها نوشته شده بود. همین کلمه سرنوشت کشورمان را تغییر داد.



روز طبیعت

۱۳
فروردین

بعد از ظهر بود که داشتیم وسطی بازی می‌کردیم. توپ به من خورد و از بازی بیرون آمدم. داشتم بازی را تماشا می‌کردم که کم‌کم حواسم پرت شد. یک‌دفعه دیدم دخترخاله‌ام کنارم نشسته و می‌گوید: «از چی بیشتر ناراحتی؟ از اینکه سوختی؟ یا اینکه فردا باید به مدرسه بری؟» راستش هیچ کدام نبود. اصلاً ناراحت نبودم. سعی کرده بودم ذهنم را از همه چیز خالی کنم و فقط به درخت‌های تازه جوانه‌زده و سبزه‌ها نگاه کنم. آرامش خاصی در دلم افتاده بود و داشتم به شعر سهراب فکر می‌کردم: «من چه سبزم امروز...»



ولادت حضرت معصومه (س) و روز دختران

۳۰
فروردین

به دیدار خواهر آفتاب آمده‌ام. من دوست دارم برای گفتن از حس‌های تازه‌ام، ترکیب‌های متفاوت و زیبا بسازم. و راستش از میان همه آن ترکیب‌هایی که برای شما خلق شده‌اند، خواهر آفتاب بیشتر به دلم می‌نشیند. مراعات‌النظیر دلچسبی دارد با پرنده‌ها؛ پرنده‌هایی که مانند من مهمان حرم شما هستند. پرنده‌شدن در حرم آفتاب، در حرم خواهرانه آفتاب. تولدتان مبارک خواهر همه ما. راستی، ما چه خوشبختیم که روز تولد شما را روز دختر نامیده‌اند.

۴۳

نوجوان

شماره ۷

فروردین ۱۴۰۵

فوتبال بادست!

در این شماره با یک رشته جذاب توپی آشنا می‌شویم؛ رشته‌ای با سرعت بالا که به واکنش سریع، دویدن و پرش‌های مداوم نیاز دارد. بازیکنان در آن باید در پاس دادن، دفاع، و هماهنگی تیمی مهارت داشته باشند. از طرف دیگر دروازه کوچک آن، بازی‌ها را جذاب و پرهیجان می‌کند؛ رشته هندبال.

آشنایی با هندبال

مهدی زارعی

ورزشی

زمین هندبال
طول زمین هندبال ۴۰ متر و عرض آن ۲۰ متر است. دروازه‌های هندبال نیز ۳ متر طول و ۲ متر ارتفاع دارند. تور دروازه در بالا ۱ متر و در قسمت پایین ۱/۵ متر به داخل رفته و شکل دوزنقه‌ای قرار گرفته است.

توپ بازی
توپ هندبال برای بازی مردان ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم و برای بازی زنان ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم وزن دارد. توپ‌های هندبال به رنگ‌های سفید، قرمز، زرد و... وجود دارند.

اعضای تیم‌های هندبال
تعداد اعضای هر تیم هندبال ۱۴ نفر است که از این تعداد ۷ نفر بازیکن اصلی و بقیه ذخیره‌اند.

زمان مسابقه

مسابقه در دو زمان ۳۰ دقیقه‌ای مفید برگزار می‌شود؛ به این معنی که هنگام توقف بازی و خروج توپ از زمین، عقریه ساعت متوقف می‌شود. تیم‌ها می‌توانند بین دو نیمه ۱۰ دقیقه استراحت کنند. اگر مسابقه به صورت حذفی برگزار شود، در صورت تساوی دو تیم، دو وقت پنج دقیقه‌ای منظور می‌شود. اگر باز هم دو تیم مساوی شدند، در دو وقت پنج دقیقه‌ای دیگر با هم رقابت می‌کنند. بین این وقت‌های اضافی، تیم‌ها می‌توانند یک دقیقه استراحت کنند.

داوران

تعداد داوران هندبال پنج نفر است: سرداور، داور، وقت‌نگهدار، منشی و مسئول تابلو. بازی با پرتاب سکه توسط داور آغاز می‌شود. هر تیم که برنده پرتاب سکه شد می‌تواند توپ یا زمین بازی را انتخاب کند.

۴۴

نوجوان

شماره ۷
فروردین ۱۴۰۵

خطاها و مجازات‌ها

- تعویض در هندبال آزاد است؛ درست مثل فوتبال و بسکتبال. اما هنگام تعویض، اگر بازیکن تازه‌وارد قبل از خروج هم‌تیمی خود از زمین، وارد زمین شود، ۲ دقیقه اخراج خواهد شد.
- اگر داور دستان خود را بالا ببرد و با انگشت عدد ۲ را نشان بدهد، یعنی بازیکن دو دقیقه از زمین اخراج شده است. بازیکنی که ۳ بار اخراج شود، «دیسکالیفه» می‌شود؛ یعنی دیگر حق بازی ندارد، اما دو دقیقه بعد، بازیکن دیگری به جای او به میدان می‌آید.
- اگر بازیکن به صورت عمدی توپ را داخل محوطه ۶ متر به دروازه‌بان پاس بدهد، خطای ۹ متر اعلام می‌شود.
- اگر مدافع وارد محوطه دروازه شود و شانس گل حریف را از بین ببرد، به تیم مقابل پرتاب ۷ متر داده می‌شود.
- اگر پشت خط ممتد (قوس ۶ متر) خطا شود، ضربه خطا از پشت خط ۹ متر زده خواهد شد.
- هنگامی که بازیکن آماده زدن پنالتی می‌شود و داور سوت خود را به نشانه زدن ضربه به صدا درمی‌آورد، اگر بازیکن پس از سوت توپ را به زمین بزند، خطاست و پنالتی از بین می‌رود.
- حداکثر زمان مالکیت توپ برای هر بازیکن ۳ ثانیه است و اگر از این زمان بیشتر شود، داور توپ را به تیم حریف می‌دهد.
- مالکیت توپ در شرایطی که تیم برای نزدیک شدن به دروازه حریف، شوت‌زدن و به‌ثمر رساندن گل تلاش نکند، قانونی نیست و توپ از مالکیت آن تیم خارج می‌شود.

خطاهای ۶ متر، ۹ متر و ضربه پنالتی

همان‌طور که زمین فوتبال دارای خطاهای ۶ قدم و ۱۸ متر دارد، زمین هندبال نیز دو خط ۶ متر و ۹ متر دارد که محدوده پنالتی را مشخص می‌کنند. این خط‌ها به شکل نیم‌دایره جلوی دروازه قرار گرفته‌اند. خط پنالتی نیز بین خط‌های ۶ متر و ۹ متر قرار دارد. فاصله خط پنالتی تا دروازه ۷ متر است و هنگام زدن ضربه پنالتی، همه بازیکنان باید پشت خط باشند. زننده پنالتی حتماً باید پای خود را به‌طور ثابت پشت خط پنالتی قرار دهد (بازیکن هنگام ضربه‌زدن نباید با دو پا جهش کند). دروازه‌بان هم هنگام مهار پنالتی می‌تواند چهار متر جلوتر از دروازه بایستد.

کرر

اگر توپ به بدن یکی از بازیکنان برخورد و از خط عرضی عبور کند، کرر است. در این حالت زننده کرر باید یک پای خود را روی خط عرضی قرار دهد و بازی را شروع کند. اوت‌شدن پس از برخورد توپ به دروازه‌بان، کرر نیست و بازی را دروازه‌بان آغاز خواهد کرد.

۴۵

نوجوان

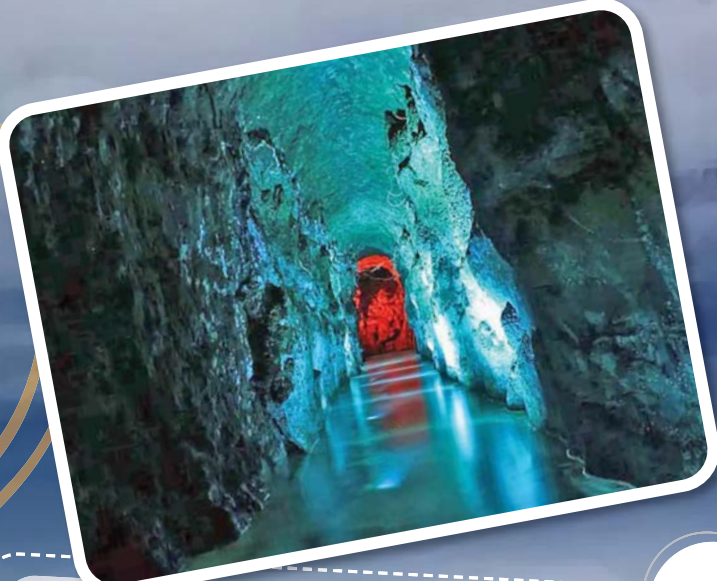
شماره ۷
فروردین ۱۴۰۵

آغاز بازی پس از گل

هر گاه گلی به ثمر می‌رسد، بازی باید از مرکز زمین آغاز شود. در این حالت، باید یک پای صاحب توپ روی خط مرکز زمین باشد. آنگاه او به پار خود پاس دهد و بازی را آغاز کند.

رودخانه‌های زیرزمین «قنات»

رویا رضایی نسب



ایران جان

چاه‌های میله‌ای

چاه‌های میله‌ای چاه‌های کوچکی هستند که در مسیر تونل به صورت عمودی حفر می‌شوند. این چاه‌ها کمک می‌کنند خاک حفر شده را بیرون بیاورند تا هوا وارد تونل شود. به علاوه هر زمان قسمتی از تونل قنات خراب می‌شد و به تعمیر نیاز داشت، از این چاه‌های عمودی وارد قنات می‌شدند و آن را تعمیر می‌کردند.

مقنی، مهندس زیرزمین

ساخت قنات کار آسانی نبود و نیازمند کسی بود که علاوه بر داشتن دانش زیاد، خطرهای زیادی را هم به جان بخرد؛ خطرهایی مثل ریزش خاک، کمبود هوا و گازهای زیرزمینی. نام این فرد «مقنی» بود؛ یعنی کسی که قنات را حفر می‌کند. مقنی با ابزاری بسیار ساده، مثل بیل و کلنگ، چاه‌ها و تونل‌های قنات را حفر می‌کرد. هنگام خراب شدن و قطع شدن آب قنات نیز آن را تعمیر می‌کرد تا روستاها و شهرها همیشه به آب سالم دسترسی داشته باشند.

تونل یا کوره قنات

«تونل اصلی» مسیر افقی قنات است که آب را از دورترین نقطه به روستا یا شهر می‌رساند. شیب این تونل بسیار ملایم است تا آب به آرامی جریان داشته باشد. تونل زیر زمین حفر می‌شود و مهم‌ترین قسمت قنات به شمار می‌رود. طول بعضی از این تونل‌ها گاهی به صدها کیلومتر می‌رسد. تصور کنید در سال‌هایی که نقشه هوایی و دستگاه‌های پیشرفته وجود نداشتند، سازندگان قنات چگونه مسیر درست را در تونل‌های تاریک و عمیق پیدا می‌کردند؛ این همان مهارت و هوش شگفت‌انگیز ایرانی است.

مظهر قنات

مظهر جایی است که آب قنات به سطح زمین می‌آید. از اینجا آب وارد جوی‌ها، باغ‌ها و زمین‌های کشاورزی می‌شود. مظهر نقطه پایان قنات است و معمولاً نزدیک روستا یا مزرعه قرار دارد.

مادرچاه

«مادرچاه» عمیق‌ترین چاه قنات است که به قلب زمین می‌رسد؛ جایی که زمین آب‌هایش را پنهان کرده است. این چاه منبع اصلی آب قنات است و همه تونل‌ها از آن شروع می‌شوند. حفر مادرچاه کار آسانی نبود و به دقت و تجربه زیادی نیاز داشت. اگر در محاسبه عمق و یا موقعیت آن اشتباه می‌شد، قنات به خوبی کار نمی‌کرد و آب جریان نمی‌یافت.

قنات‌های مشهور ایران

قنات گناباد: طولانی‌ترین قنات جهان
این قنات یکی از قدیمی‌ترین و طولانی‌ترین قنات‌های جهان است. مادرچاه آن بسیار عمیق است و تونل‌هایش به دقت و مهندسی بسیار ساخته شده‌اند.

این قنات هنوز هم بخش زیادی از آب روستاها و باغ‌های اطراف را تأمین می‌کند.

قنات‌مون اردستان: قنات دو طبقه

یکی از خاص‌ترین قنات‌های ایران است و به خاطر ساختار دو طبقه‌ای‌اش شهرت دارد. در این قنات دو تونل آب مجزا وجود دارد که هر کدام مسیر و جریان آب خودشان را دارند و آب تونل بالا به تونل پایین نفوذ نمی‌کند.

۴۶

نوجوان

شماره ۷۴
فروردین ۱۴۰۵

وقتی روی تپه‌های سوزان نشسته بود و از دور به باغ‌های نیمه‌خشکیده ده نگاه می‌کرد، به یاد رودخانه‌ای افتاد که دیگر آبی نداشت. به برف‌هایی فکر کرد که روزی روی تپه‌های دور آرام گرفته بودند و حالا که باغ‌های تشنه به آب نیاز دارند، معلوم نیست کجا رفته‌اند؟

با خود اندیشید: «قطعاً زمین تمام آن برف‌ها، باران‌ها و آب‌ها را برای خود برداشته است. چرا زمین دیگر با مردم سرزمینش مهربان نیست؟ چرا زمین این قدر سنگ‌دل شده است. چه می‌شد اگر می‌توانستم دل زمین را به دست بیاورم و از او بخواهم دوباره مهربان باشد و کمی از آب‌هایش را به مردمان روستایم بدهد.»

پیرمرد فکر نمی‌کرد خیال‌پردازی‌هایش روزی راهی بسازد تا اعماق دل زمین؛ راهی که هم دل سنگ زمین را نرم کند و هم آب را برای مردم روستایش هدیه آورد؛ راهی که امروز به آن «قنات» یا «کاریز» می‌گویند.

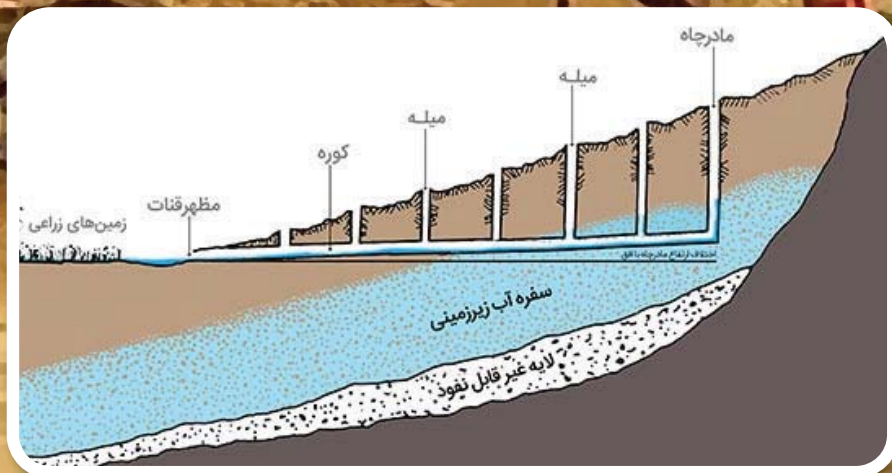
قنات سازه سنتی انتقال آب است که آب‌های زیرزمینی را به سطح زمین می‌آورد. این سازه از چاه‌های عمودی و تونل‌های افقی تشکیل شده است که آب را با شیب ملایم حرکت می‌دهند. یکی از شگفتی‌های قنات این است که بدون نیاز به پمپ یا انرژی مصنوعی، آب را پیوسته و آرام جابه‌جا می‌کند. هزاران سال پیش ایرانیان قنات‌های بسیاری ساختند و با آن‌ها توانستند آب را از جاهای دور به روستاها و شهرهای خود بیاورند. ساخت قنات کار ساده‌ای نبود و به شناخت چند علم، مثل ریاضیات، هندسه، زمین‌شناسی و آب‌شناسی نیاز داشت.

۴۷

فرهنگ جوان

شماره ۷

فروردین ۱۴۵۵



چندتا از گیاهان خوردهنی طبیعی را می شناسی؟

اسداله زارع

بهار که می شود، زمین نفس می کشد و کلی گیاه رنگ و وارنگ سر از زمین در می آورند و خودنمایی می کنند. خیلی از گیاهان اطراف ما علاوه بر زیبایی، خاصیت های درمانی فوق العاده ای هم دارند که می توانند برای نوجوانان بسیار مفید باشند. در ادامه چند نمونه از این گیاهان کاربردی را به شما معرفی می کنم و فایده هایشان را برایتان شرح می دهم.

سلامت

نعناع فلفلی



نعناع برای رفع مشکلات گوارشی، مانند نفخ، دل درد و حالت تهوع عالی است. بوی آن به هوشیاری و تمرکز کمک می کند و تنفس را راحت تر می سازد. همچنین خاصیت های ضد میکروبی دارد. (وقتی کمی از آن را بخوری احساس خنکی داری؛ مثل همان طعمی که از آدامس نعنائی می گیری.)

نوجوانان گاهی دچار مشکلات گوارشی ناشی از فشار روانی یا تغذیه نامناسب می شوند. نوشیدن دمنوش نعناع می تواند این ناراحتی ها را برطرف کند. همچنین بوی نعناع می تواند در زمان درس خواندن یا مطالعه به تمرکزشان کمک کند.

بابونه



بابونه به خاطر خاصیت های آرام بخش و ضدالتهابی اش شهرت دارد. برای رفع اضطراب و بهبود کیفیت خواب بسیار مفید است. همچنین به هضم بهتر غذا کمک می کند و برای مشکلات پوستی مانند آگزما و حساسیت ها نیز کاربرد دارد. دوران نوجوانی پر از فراز و نشیب های عاطفی و تنش های تحصیلی است. دمنوش بابونه می تواند به آرامش اعصاب، کاهش اضطراب و بهبود خواب شبانه که برای رشد و سلامت روحی نوجوانان حیاتی است، کمک کند.

آلئه ورا



ژل داخل برگ های آلئه ورا ترمیم کننده ای فوق العاده برای پوست است. برای سوختگی ها (از جمله سوختگی آفتاب)، زخم ها، خراش ها و حتی آکنه بسیار مؤثر است. همچنین خاصیت مرطوب کننده گی دارد. استفاده از آلئه ورا راهی طبیعی و عالی برای مراقبت از پوست در برابر آفتاب، جوش ها و زخم های کوچک است که در سنین نوجوانی رایج هستند.

اکالیپتوس



برگ های اکالیپتوس ضد عفونی کننده، ضدالتهاب و خلط آور هستند. بخور

۴۸

نوجوان

شماره ۷ فروردین ۱۴۰۲

اکالیپتوس به باز شدن مجرای های تنفسی و درمان سرماخوردگی، سرفه و گلودرد کمک می کند. در فصول سرد سال، سرماخوردگی و برونشیت در میان نوجوانان شایع است. استفاده از بخور یا دمنوش رقیق شده اکالیپتوس (البته با احتیاط و طبق دستور) می تواند به بهبود سریع تر بیماری های تنفسی کمک کند.

آویشن



آویشن به خصوص برای مشکلات تنفسی، مانند سرفه، برونشیت و سرماخوردگی بسیار مفید است. خاصیت های ضد عفونی کننده گی و ضد اسپاسم دارد که به پاک سازی مجرای های تنفسی و تسکین

سرفه کمک می کند. همچنین برای مشکلات گوارشی خفیف و دل درد نیز مؤثر است. آویشن یکی از ادویه های پر کاربرد در آشپزی و همچنین گیاهان دارویی دم کردنی است که به راحتی می توان آن را تهیه کرد.

گشنیز



تخم ها و برگ های گشنیز (که با نام سبزیجات یا ادویه نیز شناخته می شود) خاصیت های فوق العاده ای دارند. گشنیز به هضم غذا، کاهش نفخ و دل درد کمک می کند. همچنین به عنوان

آنتی اکسیدانی قوی عمل می کند و گفته می شود به دفع فلز های سنگین از بدن نیز یاری می رساند. گشنیز هم به عنوان سبزی تازه در سالادها و غذاها و هم به صورت تخم خشک شده به عنوان ادویه، در دسترس ترین گیاه در آشپزخانه های ماست.

مانند هر ماده طبیعی دیگر، احتمال حساسیت به گیاهان نیز وجود دارد. ابتدا مقدار کمی را روی قسمتی از پوست امتحان کنید یا مقدار کمی مصرف کنید تا مطمئن شوید بدنتان واکنش بدی نشان نمی دهد. میزان مصرف دمنوش یا عصاره گیاهان باید متناسب با سن و شرایط فرد باشد.

این گیاهان همگی خاصیت های درمانی ثابت شده ای دارند و به راحتی تهیه می شوند. امیدوارم این اطلاعات برای شما نوجوانان عزیز مفید باشد! طبیعت گنجینه ای پر از سلامتی است که گاهی آن را در اطراف خودمان نادیده می گیریم. این گیاهان نه تنها در دسترس هستند، بلکه کاربردهای فراوانی در زندگی روزمره برای حفظ سلامتی عمومی دارند. همیشه به یاد داشته باشید که مصرف درمانی این گیاهان، به خصوص در مقدار زیاد یا برای افراد خاص، بهتر است با نظر متخصص صورت گیرد.

ماکارونی

معصومه شیخان



ماکارونی یکی از غذاهای پرطرفدار است. مهم‌ترین بخش تهیهٔ ماکارونی، آماده‌سازی سس آن است. یکی از سس‌های خوش‌طعم برای ماکارونی سس سبزی است.

مواد لازم:

- ماکارونی شکلی یا رشته‌ای؛
- پیاز: یک عدد متوسط؛
- سویا: یک لیوان؛
- مخلوط هویج خردشدهٔ نگینی، ذرت و نخود سبز آب‌پز شده: یک لیوان؛
- سیر رنده‌شده: یک حبه؛
- فلفل دلمه‌ای نگینی شده؛
- به میزان دلخواه؛
- رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری؛
- روغن، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه،
- آویشن و زنجبیل: به میزان لازم.



طرز تهیه:

- ماکارونی‌های شکلی یا رشته‌ای را آب‌پز یا به‌صورت دمی آماده می‌کنیم.
- طرز تهیهٔ سس ماکارونی با سبزی:
- سویا را داخل ظرفی خیس می‌کنیم تا به‌طور کامل باز شود.
- قابلمه را تا نیمه آب بریزید و آب آن را جوش می‌آوریم.
- سویای خیس‌خورده را داخل آب‌جوش می‌ریزیم و بعد از چند دقیقه پختن آبکش می‌کنیم.
- پیاز خردشده را در تابه و با روغن تفت می‌دهیم و به آن کمی زردچوبه اضافه می‌کنیم.
- سویای آبکش‌شده را به پیاز اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم.
- سیر رنده‌شده و فلفل دلمه‌ای نگینی‌شده را به آن اضافه می‌کنیم.
- رب گوجه‌فرنگی را به مواد اضافه می‌کنیم.
- مخلوط نخودسبز، ذرت و هویج خردشدهٔ آب‌پز را به آن اضافه می‌کنیم.
- نمک، فلفل سیاه، آویشن و زنجبیل را به مواد اضافه می‌کنیم.
- مواد را خوب تفت می‌دهیم تا سس ماکارونی سبزی‌ها آماده شود.
- حال سس سبزی را با ماکارونی آب‌پز یا پخته سر سفره می‌گذاریم.
- نوش جان!



مراحل پخت را با پوشش رمزیننه ببینیم

ماکارونی دم‌کشیده شکل مجلسی‌تری پیدا می‌کند. می‌توان برای آن ته‌دیگ سیب‌زمینی یا نان نیز قرار داد.

فوت
آشپزی



توبه ما جرأت طوفان دادی