

• ماهنامه فرهنگی/اجتماعی •

نوجوان

زندگانه

• آذر و دی ماه ۱۴۰۴ • شماره ۲۱۱-۲۱۲ • قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان •

اهمیت اولویت بندی
کارها برای نوجوانان

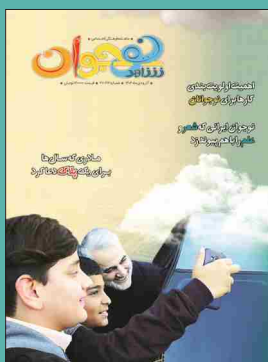
نوجوان ایرانی که شعرو
علم را با هم پیوند زد

مادری که سالها
برای یک پلاک دعا کرد





زمستان از راه رسید و شب یلدا، با دستانی
پراز قصه و انارهای سرخ، طولانی‌ترین
شب سال را به روشنایی امید پیوند زد.



نوجوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۲۱۱-۲۱۲ آذر و دی ماه ۱۴۰۴

قیمت ۱۲۰/۰۰۰ تومان

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

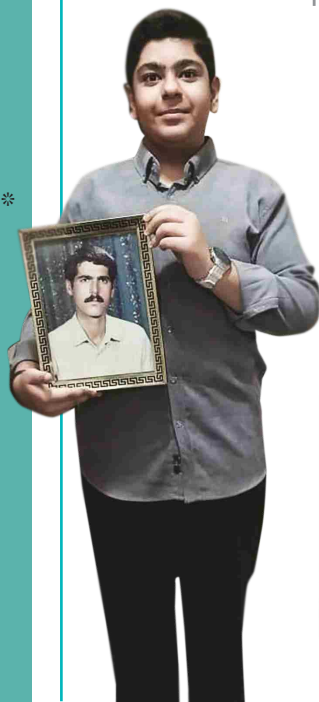
ناظر فنی: پرستو سلیمانی
مدیر هنری و گرافیک: مهراس نباتی

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

آدرس الکترونیکی:
mag.navideshahed.com

صندوق پستی: تهران ۱۵۹۳۶۴۷۷۱۱
چاپ: چاپخانه فرهنگی سیاحتی کوثر

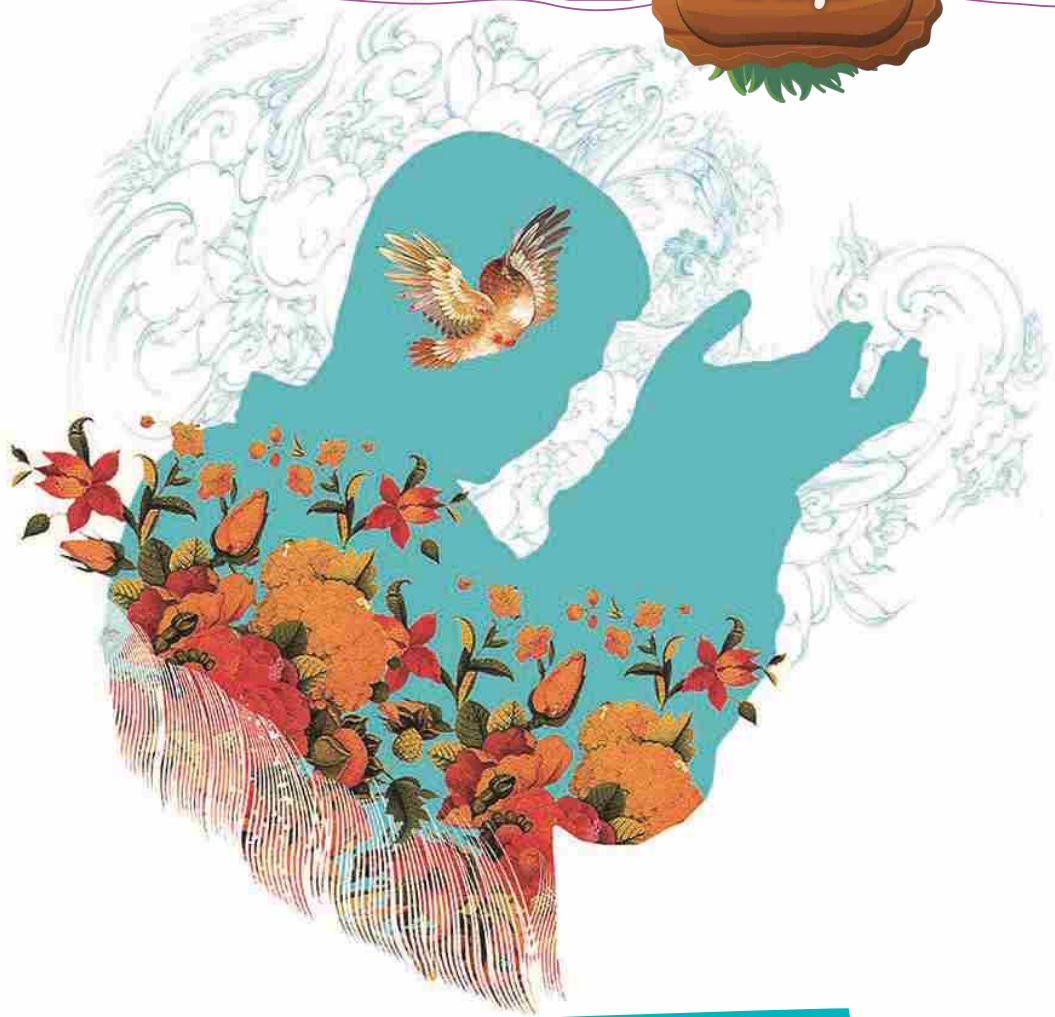
- * شاهد نوجوان، برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال منتشر می‌شود
- * مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است
- * مطالب رسیده بازگردانده نمی‌شود
- * نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است



فهرست

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





اعتکاف؛ مکثی برای یافتن خود

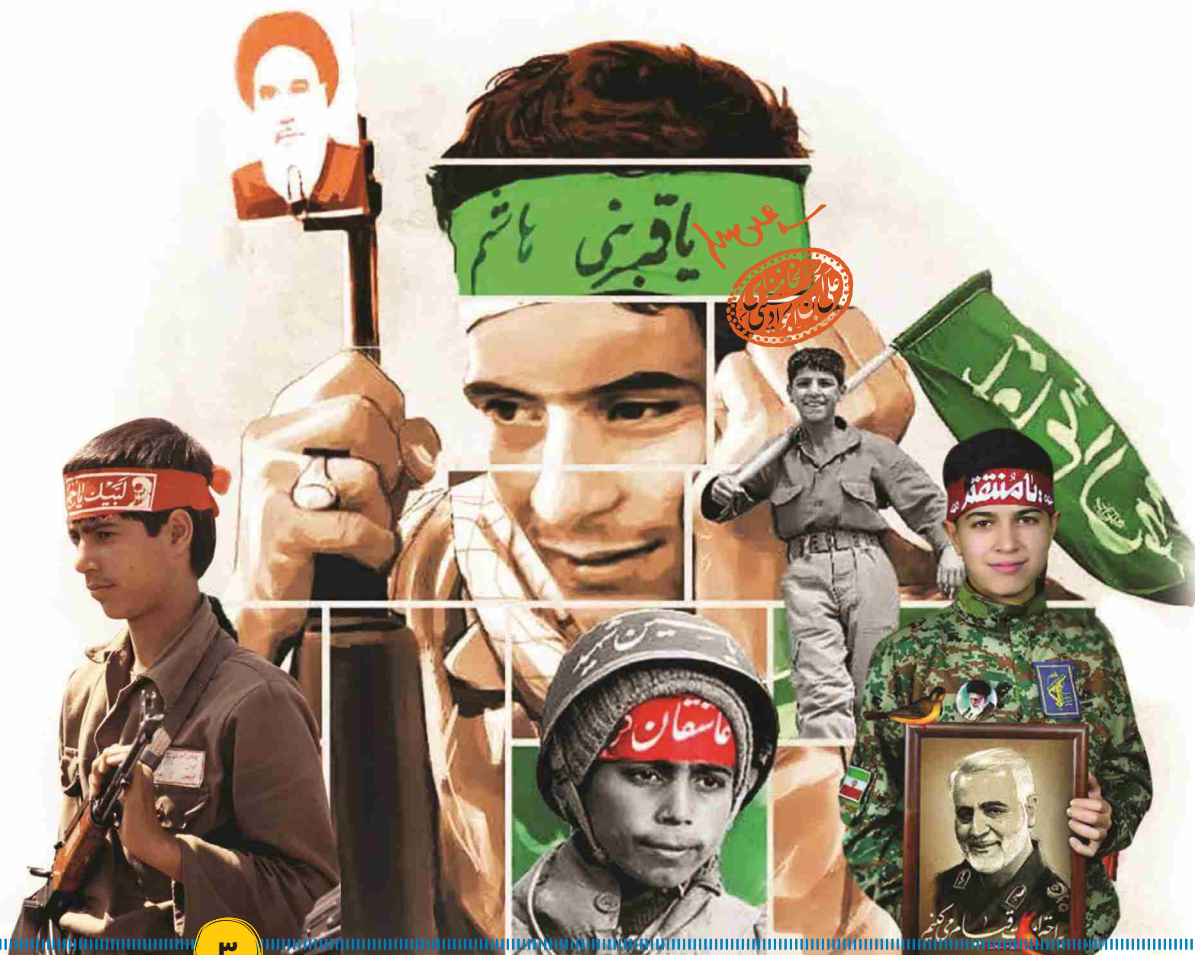
در جهانی پرسرعت و آکنده از صدا، نوجوان بیش از هر زمان دیگری به لحظه‌ای مکث نیاز دارد. اعتکاف نوجوانان فرصتی است برای فاصله گرفتن از هیاهوی روزمره و بازگشت به درون؛ فرصتی کوتاه اما اثرگذار برای اندیشیدن به هویت، ایمان و مسیر زندگی. اعتکاف، تمرینی برای آرام‌بودن و آگاهانه زیستن است. نوجوان در فضای مسجد، با نظم عبادی و دوری از مشغله‌های مداوم، می‌آموزد چگونه با خود خلوت کند و پرسش‌های اساسی‌اش را جدی بگیرد؛ پرسش‌هایی که نادیده گرفتن آن‌ها به سردرگمی فردا می‌انجامد. اگر این تجربه با زبان صمیمی، گفت‌وگو و احترام به انتخاب نوجوان همراه شود، اعتکاف می‌تواند پلی میان معنویت و زندگی امروز باشد. اعتکاف نوجوانان نه توقف مسیر رشد، بلکه تصحیح جهت آن است؛ مکثی کوتاه برای ادامه‌ای روشن‌تر.

فرهنگ بسیجی و کار جهادی

یکی از عرصه‌های تبلور فرهنگ بسیج در کشور، عرصه خدمت‌رسانی و سازندگی است. «این کار اردوهای هجرت و حرکت عظیم بسیج سازندگی یکی از برکاتش خدمت‌رسانی است که میلیون‌ها نفر از این خدمت شما به صورت مستقیم بهره‌مند می‌شوند.» خدمت‌رسانی و فعالیت جهادی از عناصری است که در مفهوم و هویت بسیج نهادینه شده است و «معنای بسیج، توأم کردن ایمان و عمل است؛ عمل مجاهدانه، نه صرفاً عمل شخصی.»

با همین کار جهادی است که بن‌بست‌ها می‌شکنند. «ما جز با کار جهادی و کار انقلابی نخواهیم توانست این کشور را به سامان برسانیم... این اگر بود، بن‌بست‌ها باز و شکافته می‌شود.»

مقام معظم رهبری - دیدار با بسیجیان سراسر کشور
۱۳۹۶/۲/۱۰



اکسیر غیرت و ایمان در وجود یک نوجوان

راوی: رضا محمدپور
آزاده دوران دفاع مقدس

زمانی که بعضی‌ها قصد داشتند از یک اسیر نوجوان، ۱۴ یا ۱۵ ساله، برای اهداف تبلیغاتی خود استفاده کنند، از او پرسیدند: «چرا درس و مدرسه را رها کردی و آمدی بجنگی؟» آن نوجوان با صداقت و شجاعت پاسخ داد: «به زور آمدم!»
بعضی‌ها با تعجب پرسیدند: «یعنی تو را به زور آوردند؟»



او با آرامش اما مصمم گفت: «نه، من خودم به زور آمدم! با پدر و مادرم بحث و جدل کردم تا بتوانم خودم را به جبهه برسانم.»
آن‌ها با کنجکاوی بیشتر پرسیدند: «یعنی با پدر و مادرت بدی کردی؟»

نوجوان دوباره پاسخ داد: «نه! من پدر و مادرم را به اندازه چشم‌هایم دوست دارم.»

در این لحظه، دشمن فکر کرد بهترین فرصت برای تبلیغات به دست آمده است. یکی از آن‌ها گفت: «خب پس اگر پدر و مادرت را به اندازه چشم‌هایت دوست داری، پس چه کسی باعث شد تو این راه را انتخاب کنی و از کنار آن‌ها جدا شوی؟»

نوجوان بدون کوچک‌ترین تردیدی گفت: «رهبرم، امام خمینی را به اندازه قلبم دوست دارم.»

این پاسخ، استخبارات بعثی را که بسیار عصبانی شده بودند، به حیرت واداشت. آن‌ها با صدای بلند پرسیدند: «یعنی چه که به اندازه قلبت دوست داری؟»

نوجوان، با آرامش و صداقتی بی‌نظیر، پاسخی داد که همه را متحیر کرد و به قلب دشمن اصابت کرد:

«انسان بدون چشم می‌تواند زندگی کند، ولی بدون قلب هرگز!»
این لحظه، نمونه‌ای از شجاعت، ایمان و اعتقاد عمیق یک نوجوان بود که در سخت‌ترین شرایط و در زندان‌های بعثی توانست چنین قدرتی از خود نشان دهد و تبدیل به یک نماد افتخار ابدی برای ایران شود.

من اعتقاد دارم اگر بتوانیم این روحیه، این «گرد معنوی» و این شجاعت را به نوعی به یک اکسیر تبدیل کنیم و آن را در اختیار همه ملت، خانواده‌ها و نوجوانان قرار دهیم، نتایج شگرفی به بار خواهد آورد. این اکسیر، همان چیزی است که در وجود آن نوجوان در زندان‌های بعثی متجلی شد و منشاء افتخار و عزت ایران شد.

خاطره‌های از نوجوان معلول در جبهه

فرشید سوری

سید اصغر تولیت، رزمنده دفاع مقدس و فرمانده تیپ آموزش در پادگان، خاطره‌ای از مشاهده فداکاری و استقامت یکی از رزمندگان دوران دفاع مقدس روایت کرده است.

اواخر سال ۱۳۶۲ بود که عملیات بزرگ خیبر را برنامه‌ریزی کردند. نیروهای بسیجی بسیاری جهت اعزام به جبهه‌ها معرفی شدند که بسیاری از آنان به علت عدم گذراندن دوره‌های آموزشی امکان حضور در جبهه را نداشتند.

مراکز آموزش سپاه و بسیج هم چند برابر سقف و توان آموزشی نیرو پذیرش کرده بودند. پادگان آموزشی امام حسین علیه السلام در تهران تقریباً دو یا سه برابر توان و ظرفیت خود نیروی در حال آموزش داشت. نه تنها آسایشگاه‌ها با دو برابر ظرفیت پر شدند بلکه تخت‌های سه طبقه و حتی کف آسایشگاه‌ها نیز نیرو می‌خواستند. سالن‌های غذا خوری که تجهیز نشده بود به عنوان آسایشگاه استفاده می‌شد و مشکل سرما هم برای بسیجی‌های مستقر در این سالن‌ها مشکل آفرین شده بود. با همه این مشکلات و کمبودها از کیفیت و سختی‌های آموزش در پادگان امام حسین (ع) چیزی کم نمی‌شد. خشم شبانه‌هایی که برای یک گردان زده می‌شد به دلیل نزدیک بودن نیروها به یکدیگر همه را درگیر و بی‌خواب کرده بود و زمان غذا خوردن و استراحت را نیز برای همه به خصوص بسیجی‌های در حال آموزش محدودتر می‌کرد. در این حد که انسان قوی، سالم و توانمند را دچار مشکل می‌کرد و با سختی دوره آموزش را به پایان می‌رساند. هرکس که موفق به گذراندن دوره آموزشی می‌شد حداقل ۱۰ کیلو وزن کم می‌کرد.





میان مابقی نیروها مشغول به دویدن با دو عصا شد. فهمیدم هنوز از رو نرفته است! با خودم گفتم حتما تا چند روز دیگر از پادگان رفته و ادامه آموزش انصراف می‌دهد. مطمئن بودم که توان گذراندن آن آموزش‌های طاقت فرسا و سختی‌ها و خشم‌های شبانه و... را که قابل تحمل برای خیلی‌ها نبود، را ندارد، خصوصا او که هر دو پایش نقص داشت. اما این بسیجی خستگی ناپذیر، خستگی را خسته کرد و نقص عضو را جا گذاشت و تا آخر آموزش ادامه داد. در اردوی عملیاتی آخر دوره با دو عصا شرکت کرد و برگه پایان آموزش که شرط اصلی برای حضور در جبهه بود را دریافت کرد که باعث شد به جبهه برود.

بعدها سراغ او را از چند نفر از نیروهای یگان‌های رزم گرفتیم و خبردار شدم که آموزش تخریب هم دیده و با نیروهای تخریب‌چی به صورت سینه‌خیز میدان مین را طی کرده و مین‌های کاشته شده توسط نیروهای بعثی را پاکسازی و معبر برای رزمندگان باز می‌کند. سال‌ها از اتمام جنگ تحمیلی گذشت و من خبری از این بسیجی نداشتم تا اینکه به واسطه یکی از دوستان فهمیدم که همچون دیگر بسیجی‌های مظلوم و بی‌ادعای دفاع مقدس گذران زندگی را دارد.

«اکبر رحیمی» نام این رزمنده بود که در یگان تخریب قرارگاه خاتم(ص) با فرماندهی علیرضا عاصمی مشغول به خدمت و جهاد شد.

در همین ایام در بین بسیجی‌هایی که برای آموزش به پادگان امام حسین(ع) آمده بودند یک نوجوان بسیجی را دیدم که از هر دو پا معلول بود و برای راه رفتن عادی از عصا کمک می‌گرفت. وقتی نیروهای بسیجی در میدان صبحگاه جهت گروهان‌بندی به خط شدند این برادر بسیجی در بین بسیجی‌ها ایستاده بود. وقتی همه بسیجی‌ها گروهان‌بندی شدند این بسیجی که حتی برای ایستادن هم مشکل داشت را به کناری آوردم و گفتم: برادر عزیز آموزش در پادگان امام حسین(ع) آنقدر مشکل و طاقت فرساست که خیلی از افرادی هم که ورزشکار هستند و مقام و مدال در مسابقات استانی و کشوری دارند، نمی‌توانند تا آخر آموزش دوام بیاورند. اصرار و استدلال کردم که شما نمی‌توانی این آموزش را حتی برای یک روز هم بگذرانی. در آخر گفتم: مرا به یک گروهان اضافه کنید اگر نتوانستم خودم از پادگان می‌روم. من هم او را به یکی از گروهان‌ها فرستادم. چند روز بعد که خیال می‌کردم این بسیجی حتما از پادگان رفته در کمال تعجب او را در مراسم صبحگاه دیدم. بعد از مراسم در دومیدانی و نرزش صبحگاهی هم شرکت کرد و در





کاسه غسل

خواجه نظام‌الدین عبیدالله زاکانی
شاعر و لطیفه‌پرداز نامدار ایران در
قرن هشتم هجری است.

وی به لحاظ وضعیت اجتماعی آن روزگار، به طنز روی آورد و نظم و نثر خود را وسیله حمله به عادات نادرست و مفاسد و معایب طبقه مشخصی از اجتماع قرار داد. او در حدود سال‌های ۷۷۱ و ۷۷۲ هجری قمری زندگی را بدرود گفت. از آثار برگزیده او می‌توان به مثنوی عشاق‌نامه، کتاب اخلاق‌الاشراف، ریش‌نامه، صد پند، لطایف و ظرایف، رساله دلگشا و بالاخره منظومه معروف موش و گربه اشاره کرد. این حکایت از رساله دلگشا انتخاب شده است.

کودکی در دکان خیاطی شاگردی می‌کرد. روزی استادش کاسه‌ای عسل به مغازه آورد و روی طاقچه گذاشت. وقتی خواست برای کاری بیرون برود، روبه شاگرد کرد و گفت:

«در این کاسه زهر است. مبادا از آن بخوری که هلاک می‌شوی!»

شاگرد با تعجب گفت: «مرا با این کاسه چه کار است؟!»

اما همین که استاد رفت، هوای عسل در دلش افتاد. پارچه‌ای از دکان برداشت و به بازار رفت. پارچه را فروخت و با پولش نانی خرید. برگشت، نان را در کاسه زد و تمام عسل را خورد.

کمی بعد استاد برگشت و دنبال آن تکه پارچه گشت. با تندی پرسید:

«پارچه چه شد؟»

شاگرد با التماس گفت: «مرا زن تا راست بگویم! وقتی خوابم برده بود، دزدی آمد و پارچه را برد. بعد که بیدار شدم، ترسیدم تو بیایی و مرا تنبیه کنی. پس با خود گفتم بهتر است تمام زهر را بخورم تا از این نگرانی خلاص شوم! عسل - یعنی همان زهر - را خوردم و حالا... هنوز زنده‌ام و نمی‌دانم آخر کار چه خواهد شد!»

استاد که هم حقیقت را فهمیده بود و هم حيله شاگرد، از شدت خنده به زحمت خود را نگه داشت.

نوجوان ایرانی که شعر و علم را با هم پیوند زد

مژگان امیریوسفی

النا دوستی، نوجوانی ۱۴ ساله، با عشق به ادبیات کهن، ریاضیات و موسیقی، نه تنها در شاهنامه خوانی و سعدی خوانی به موفقیت‌های کشوری رسیده، بلکه در زیست فناوری، سلول‌های بنیادی و رباتیک نیز تجربه دارد. او معتقد است که شعر و علم، هر دو به نظم، دقت و خلاقیت نیاز دارند و می‌توانند جهان نوجوانان را رنگین و پر معنا کنند. با این نوجوان موفق به گفتگو نشستیم که ما حاصل آن را می‌خوانید.



❓ کدام شخصیت شاهنامه را به نوجوانان معرفی می‌کنید؟

گردآفرید؛ نمادی از شجاعت و هوشمندی زنان ایرانی، نشان می‌دهد جنسیت مانع رؤیاپردازی و تلاش نیست.



❓ شعر خواندن برایتان لذت‌بخش است یا تمرین سخت؟

حفظ شعر برایم شیرین است؛ واژگان جدید یاد می‌گیرم و نثر و سخن گفتنم زیباتر می‌شود.



❓ فعالیت‌های دیگر شما چیست؟

در سعدی خوانی رتبه دوم کشوری دارم، در زیست‌فناوری و سلول‌های بنیادی موفق بوده‌ام، هنگ‌درام می‌نوازم و در رباتیک و هوش مصنوعی فعالیت می‌کنم.

❓ شعر و ریاضی چه شباهتی دارند؟

هر دو نیاز به نظم، دقت و خلاقیت دارند. شعری که وزن و قافیه‌اش دقیق باشد، همان‌قدر دلنشین است که یک معادله زیبا در ریاضی.

❓ لطفا خودتان را معرفی کنید و علاقه‌مندی‌هایتان را بگویید.

من النا دوستی، متولد ۱۳۹۱ هستم. به ریاضیات، ادبیات کهن، موسیقی و زیست‌شناسی علاقه دارم و دوست دارم زیبایی و راز هستی را در هر یک جست‌وجو کنم.

❓ استفاده از فضای مجازی برای شعرخوانی را چگونه می‌بینید؟

فضای مجازی فرصت خوبی برای نشر آثار و نقد شعر است. من هم از این فضا استفاده می‌کنم اما با رعایت تعادل.

❓ چگونه با شاهنامه آشنا شدید؟

در کلاس دوم ابتدایی، معاون مدرسه مرا در مسابقات شاهنامه‌خوانی ثبت‌نام کرد. پس از شرکت و کسب رتبه، به این هنر علاقه‌مند شدم و تشویق خانواده نقش مهمی در ادامه کارم داشت.

❓ اگر شهر شعر بود، اسم آن چه می‌بود؟

«غزل‌شهر»؛ شهری که کوچه‌ها، دیوارها و هوایش از ابیات عاشقانه ساخته شده باشد.

❓ برای حفظ شعرهای شاهنامه چه روشی دارید؟

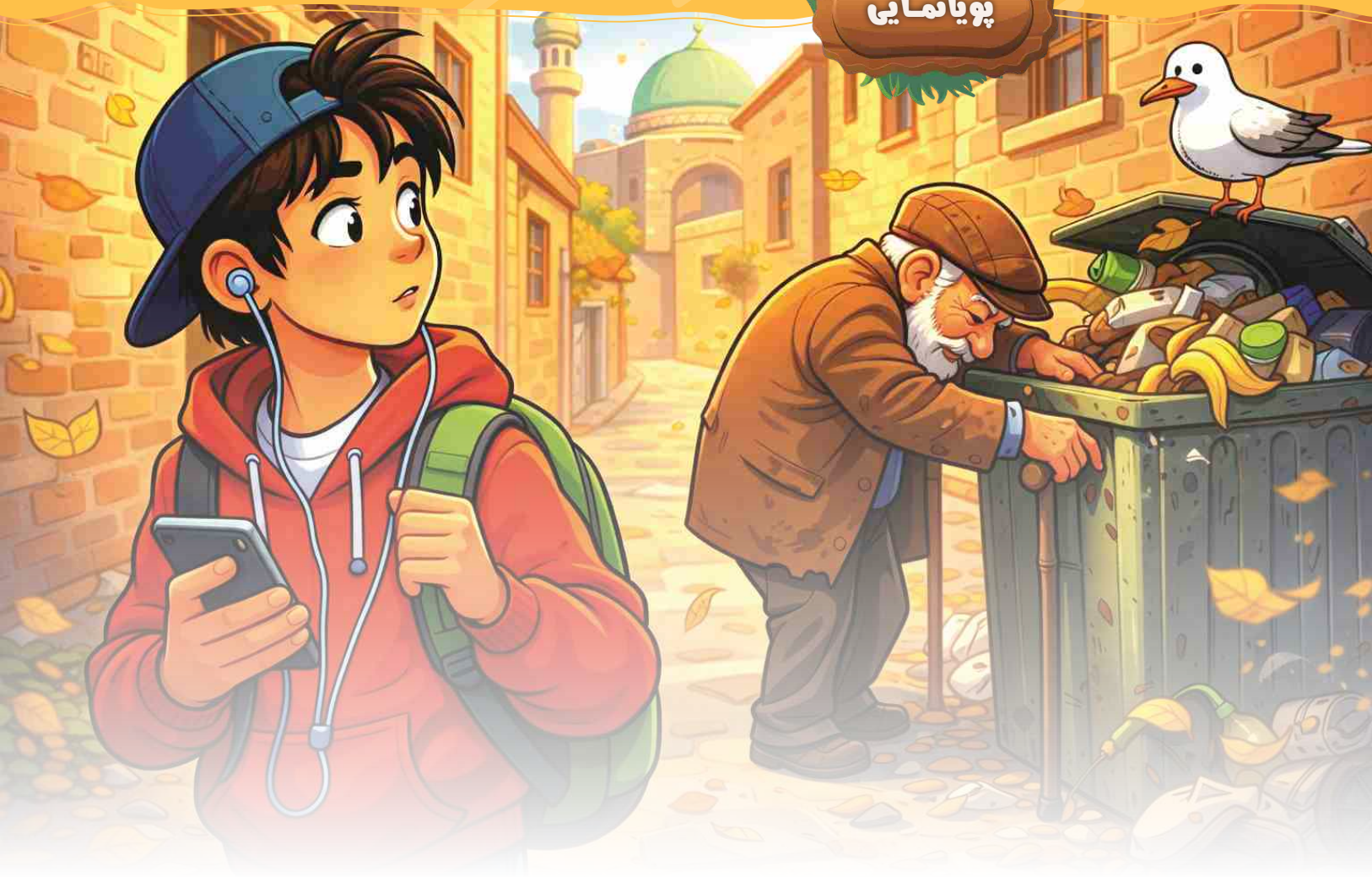
تکرار با صدای بلند، تصویرسازی ذهنی و تقسیم ابیات به بخش‌های کوچک و بهترین زمان برای حفظ صبح زود یا قبل از خواب است.

❓ یک بیت شعر برای دوستانتان انتخاب کنید.

چرا کشت باید درختی به دست
که بارش بود برگ و بیخش کبست
این بیت تلنگری است برای انتخاب‌های درست و زندگی پر بار.

❓ دشوارترین بخش شاهنامه‌خوانی چیست؟

واژه‌های کهن و ناآشنای شعر که نیاز به یادگیری دارند. تلفظ درست هم مهم است اما با نسخه‌های اعراب‌گذاری شده راحت‌تر می‌شود.



دل‌های مهربان، دنیا را قشنگ می‌کنند

عباس محمدی

حسین، پسر نوجوانی در محله قدیمی تهران، وقتی پیرمردی را دید که از سطل زباله چیزی بیرون می‌آورد، اول فکر کرد «چه کاریه!» ولی بعد رفت خانه و با نان و میوه برگشت. پیرمرد با تعجب گفت: «وای، تو مثل فرشته شدی!» آرمان خندید: «فرشته؟ من که تکالیفم مونده؟» اما لبخند پیرمرد نشان داد که حتی یک نوجوان هم می‌تواند دنیا را کمی مهربان‌تر کند.



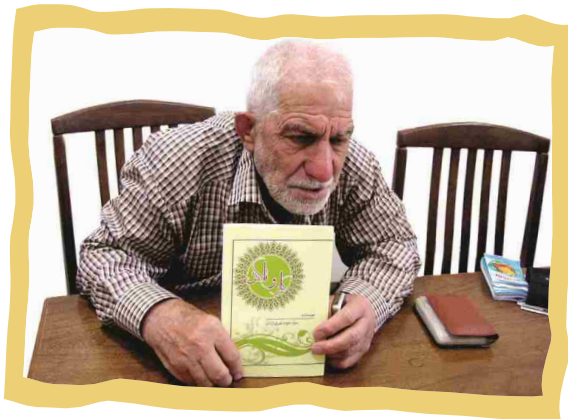


مادری که سال‌ها برای یک پلاک دعا کرد

مه‌دخت نعمت‌زاده

سردار «شهید سید جلال‌الدین شرق آزادی» تنها پسر یک خانواده بازاری که مسیر زندگی‌اش از حجره و بازار به خط مقدم جبهه و فرماندهی اطلاعات عملیات ختم شد. سید جلال‌الدین از ۱۴ سالگی فعالیت‌های پشت جبهه را آغاز کرد و به دلیل حضور مستمر در خدمت‌رسانی به رزمندگان، فرصت فعالیت در کسب‌وکار پدر را کمتر یافت. تسلط او به زبان عربی موجب شد در خطوط مقدم، در قالب چوپان عراقی نفوذ کرده و اطلاعات جنگی جمع‌آوری کند. این شهید بزرگوار در عملیات‌های متعددی شرکت کرد و بارها مجروح شد اما نهایتاً در عملیات خیبر و در جزیره مجنون، به‌عنوان فرمانده اطلاعات عملیات و تخریب‌چی به شهادت رسید. پیکر مطهرش در بهشت زهرا آرام گرفت؛ اما بازگشت پیکر او ۱۴ سال طول کشید؛ چرا که شدت آتش دشمن در جزیره مجنون فرصت انتقال پیکر شهدا را فراهم نکرد و بسیاری از آنان سال‌ها بعد به آغوش خانواده بازگشتند.

گفتگویی با پدر، مادر، خواهر و دوست این شهید در منزلشان انجام و روایت‌هایی کمتر شنیده‌شده از زندگی او بازگو شده است که آنها را می‌خوانید.



«مامان، ما مثل دشمن رفتار نمی کنیم. این اسیره دست ما امانته.»

❓ آخرین مرخصی اش چطور گذشت؟

مادر شهید: گفت مامان ما کارونی درست کن. سه قاشق بیشتر نخورد گفت: «اونجا عادت نمی کنم مامان، اونجا خبری از شام نیست.» لباس هایش را شستم، خشک نشده بود؛ گفت: «نذار بچه ها فکر کنن من راحت بودم ما با هم بودیم، سختی ها با همه مونه.» شب آخر هی مرا بوسید، گفت: «مامان، من می رم اگر شهید شدم برای من گریه نکن. جشن بگیر. فقط اگر تونستی منو ببر قطعه ۲۴، اون جا شهدای بزرگ خوابیدن.»

❓ خبر شهادت چطور رسید؟

مادر شهید: بعد از عملیات والفجر ۵، درگیری شدید بود. می گفتند تیر اول به گلویش خورد. خواست حرف بزند نتوانست افتاد خونش خشک شد. چهار شب نتوانستند بیاورندش. پانزده سال بعد بقچه ای آوردند، یک جمجمه کوچک، یک دست، یک پا، یک پلاتین و پلاکش

❓ آن لحظه چه کردید؟

مادر شهید: گفتم این امانت خدا بود داد و من پس دادم. فقط خواستم یک شب کنارش باشم، نگذاشتند. لالایی خواندم برایش. لالا، لالا مادر حالا برگشتی، اما بی سر

❓ شما آن روز چه دیدید؟

خواهر شهید: روزی که آوردندش، هزار شهید آمده بود. اما من دنبال یک نفر می گشتم برادری که همیشه با عصا راه می رفت، پلاتین داشت، اما می گفت سالمم تا ما دل نگران نباشیم. وقتی بقچه را باز کردند همان کش پاره پاره پایش را شناختم، همان عصا، همان پلاک، گفتم: «برادرم سلام.»

❓ اگر بنخواهید سید جلال را در یک جمله تعریف کنید؟

پدر شهید: مردی که از هیچ ساخته شد اما برای همه بود.
مادر شهید: پسری که دلش از دنیا بزرگ تر بود.
خواهر شهید: شهیدی که هنوز با او حرف می زنم
دوست شهید: فرماندهی که قبل از اینکه بجنگد، انسان بود.



❓ حاج آقا از خودتان بگویند؟

پدر شهید: بنده حاج سید جواد شرق آزادی، پدر شهید، اهل شبستر هستم از کودکی باغبانی، کشاورزی، قالیبافی، نانوايي، هر کاری بود انجام دادم. بعد آمدن تهران؛ از دست فروشی شروع کردم تا برسم به عمده فروشی لباس. چهل سال تمام در بازار تهران شب و روز کار کردم، با همه با مهربانی و پاکی رفتار کردم.

❓ زندگی مشترک شما چطور آغاز شد؟

۲۲ سالم بود با دختری به نام «فاطمه احمدی» ازدواج کردم. او ۱۴ ساله بود، دختر صبور و قانعی بود. خیاطی می کرد، کمکم می کرد، حلال خور بود. پنج بچه خدا به ما داد؛ چهار دختر و یک پسر... سید جلال، عزیزترینم.

❓ مادر، از سید جلال برایمان بگویند او چطور پسری بود؟

مادر شهید: پسر من از همان بچگی مهربان بود. ۱۳ سالش بود که سه جعبه مهر خریده بود تا کنار دانشگاه بفروشد و معتادها را ترک بدهد... در عروسی کفش کهنه می پوشید تا مبادا دل کسی بشکند و همیشه فکر آدم های بی کس بود.

❓ اولین بار چگونه وارد جبهه شد؟

مادر شهید: با «خسر و قدیانی» بسیجی بود. یک شب گفت مامان می خوام برم کردستان. من هیچ وقت نگذاشته بودم بیرون بخوابد. اما سپردمش به خدا. رفت. و چشمش تر کش خورد... از همان موقع عینکی شد. اما باز آرام نمی گرفت. هر بار زخمی، هر بار پری، باز می رفت.

❓ سخت ترین روزهای جبهه برای او چه بود؟

دوست شهید: در کردستان مثل یک تکاور بود. عربی حرف می زد، خودش را چوپان جا می زد، تا برود مقر دشمن را شناسایی کند. کتکش می زدند، گوسفند هایش را می گرفتند. اما او باهوش بود. هفت سال در سخت ترین جاها جنگید، بی ادعا، ساکت و مؤمن.

❓ ارتباط او با اسیران جنگی چگونه بود؟

مادر شهید: یک بار یک اسیر عراقی را آورد خانه. گفت: «مامان این مهمانه.» صبحانه دادیم، احترام کرد، کتاب و پول هم داد، بعد آزادش کرد. گفت:

چراغی در دل شهر

رسول الله صلی الله علیه و آله:

إِنَّ أَحَبَّ الْخَلَائِقِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ شَابٌّ حَدَّثَ السَّيِّئِينَ فِي صُورَةٍ حَسَنَةٍ جَعَلَ شَبَابَهُ وَجَمَالَهَ لِلَّهِ وَطَاعَتَهُ، ذَلِكَ الَّذِي يَبَاهِي بِهِ الرَّحْمَنُ مَلَائِكَتَهُ، يَقُولُ: هَذَا عَبْدِي حَقًّا.

حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: دوست داشتنی ترین مخلوقات پیش خداوند متعال نوجوانی است زیبارو، که جوانی و جمال خویش را، برای خدا و در طاعت خدا قرار دهد. خداوند به چنین نوجوانی بر فرشتگان می بالد و می فرماید: حقا که این نوجوان بنده من است.

[میزان الحکمه ج ۵ ص ۹]





در شهری کوچک، نوجوانی به نام سعید زندگی می‌کرد؛ پسری خوش‌چهره، محبوب و پرشور. همه هم‌سالانش دوست داشتند با او وقت بگذرانند، اما بسیاری از آن‌ها سعید را به راه‌هایی می‌کشاندند که چندان بادل پاک او سازگار نبود. شبی از شب‌ها، هنگامی که از مدرسه به خانه برمی‌گشت، صدای خنده و شادی گروهی از دوستانش را شنید. نزدیک که شد، دید مشغول کاری‌اند که بارها او را هم به آن دعوت کرده بودند؛ کاری که ظاهرش شاد و سرگرم‌کننده بود، اما دل سعید همیشه از آن می‌لرزید.

دوستانش او را صدا زدند:

- «سعید! بیا، امشب بدون تو صفا نداریم!»

سعید چند لحظه مکث کرد. نگاهش به آسمان افتاد؛ ماه، نیمه‌پنهان پشت ابر بود، اما نوری ملایم روی کوچه می‌پاشید. یاد سخن پیامبر (ص) افتاد که پدرش چند روز پیش برایش خوانده بود:

«جوانی که زیبایی و توان خود را برای خدا به کار گیرد، محبوب‌ترین خلق نزد اوست...»

دلش لرزید؛ اما این بار لرزشی از جنس روشنائی بود، نه ترس.

برگشت و بالبخندی آرام گفت:

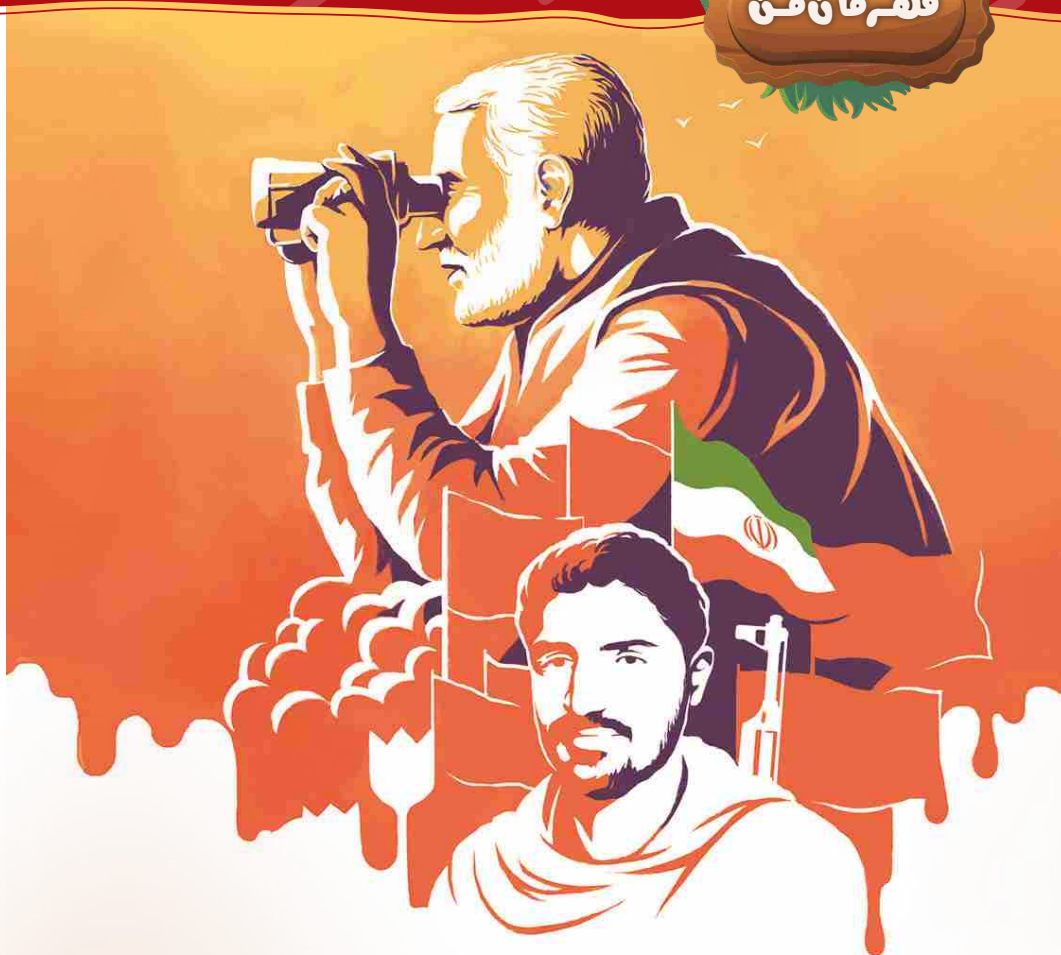
- «دوستتان دارم، اما امشب کاری دارم که مهم‌تر است.»

دوستانش خندیدند، مسخره‌اش کردند؛ اما سعید آرام بود. به مسجد کوچک محله رفت. چراغی ضعیف روشن بود و پیرمرد مؤذن روی صندلی نشسته بود. وقتی سعید وارد شد، پیرمرد با تعجب گفت:

- «سعید جان! این موقع شب؟»

- «آدم کمک کنم چراغ‌های مسجد را تعمیر کنم و کمی هم با خدا حرف بزنم.»
پیرمرد با چشمانی پر از محبت نگاهش کرد؛ گویی نوری در چهره سعید می‌دید که پیش‌تر ندیده بود.

آن شب، سعید دیر به خانه رسید، خسته اما سبک. وقتی در اتاقش نشست، حس کرد چیزی از دنیا بزرگ‌تر و شیرین‌تر در دلش جوانه زده است؛ احساس بندگی در آسمان، ماه از پشت ابرها بیرون آمده بود و روشن‌تر از همیشه می‌درخشید.



شهید حاج قاسم سلیمانی همواره به نوجوانان توجه ویژه‌ای داشت و آنها را سرمایه‌ای بزرگ برای آینده کشور می‌دانست. او باور داشت که نوجوانان نه تنها آینده‌سازان جامعه‌اند، بلکه با هدایت درست و آموزش صحیح می‌توانند ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی را در جامعه ترویج دهند. حاج قاسم معتقد بود که اگر به نوجوانان اعتماد شود و فرصت نقش‌آفرینی به آنها داده شود، می‌توانند در برابر چالش‌ها و تهدیدهای فرهنگی و اجتماعی مقاوم باشند و جامعه‌ای پویا و فعال بسازند.

شهید حاج قاسم سلیمانی سردار دل‌ها

را حله تسلیمی

«قنات‌ملک» استان کرمان به دنیا آمد. خانواده‌ای روستایی و متدین داشت. پدر و مادرش کشاورز و زحمتکش بودند و او در محیطی ساده بزرگ شد. حاج قاسم دو پسر و دو دختر داشت و خانواده‌اش برای او بسیار مهم بودند. شهید سلیمانی تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در زادگاهش گذراند. پس از انقلاب اسلامی، زندگی او با فعالیت‌های انقلابی و نظامی گره خورد، اما همیشه ساده‌زیست بود. برخلاف بسیاری از شخصیت‌های برجسته نظامی، زندگی شخصی او عاری از تجملات و اسراف بود و همیشه در کنار مردم عادی حضور داشت.

شهید سلیمانی همواره در جمع نوجوانان حضور پیدا می‌کرد، به حرف‌هایشان گوش می‌داد و با زبان ساده و صمیمانه آنها را به تلاش، مسئولیت‌پذیری و همدلی تشویق می‌کرد. او می‌دانست که نوجوانان با انگیزه و اعتماد به نفس، می‌توانند ارزش‌های انسانی و میهن‌دوستی را در جامعه زنده نگه دارند.

شهید قاسم سلیمانی یکی از برجسته‌ترین فرماندهان نظامی ایران بود که نه تنها در عرصه دفاعی و میدانی، بلکه در زندگی شخصی‌اش نیز نمونه‌ای از ساده‌زیستی و اخلاق‌مداری به شمار می‌رفت.

قاسم سلیمانی در تاریخ ۲۰ اسفند ۱۳۳۵ در روستای

ویژگی‌های شخصی و اخلاقی

وفاداری و صداقت: در رفتار و گفتار، بسیار صادق و متعهد بود. **ساده‌زیستی:** لباس و زندگی شخصی او بسیار ساده بود و تجملات برایش اهمیتی نداشت. **اخلاق‌مداری:** با خانواده، دوستان، همکاران و حتی افراد عادی جامعه با احترام و تواضع برخورد می‌کرد. **توجه به نوجوانان و جوانان:** همواره نسل جوان را سرمایه‌ای برای آینده می‌دانست و وقت زیادی را صرف آموزش، مشاوره و هدایت آنان می‌کرد.

زندگی خانوادگی

شهید سلیمانی فردی خانواده‌دوست بود و همسر و فرزندانش برای او اهمیت زیادی داشتند. با وجود مسئولیت‌های سنگین نظامی، سعی می‌کرد زمان‌هایی را با خانواده بگذراند و ارتباط نزدیک خود با آنها را حفظ کند.

اهمیت شهادت

نماد مقاومت و وحدت: شهادت سردار سلیمانی باعث شد که او به نمادی از مقاومت، شجاعت و دفاع از ملت و ارزش‌ها تبدیل شود. **تأثیر سیاسی و نظامی:** این رویداد، تحولات منطقه‌ای و مناسبات ایران با آمریکا و متحدانش را تحت تأثیر قرار داد. **الهام‌بخشی برای نسل جوان:** شهادت ایشان، پیام اخلاقی و انسانی را نیز برای نوجوانان و جوانان داشت، از جمله وفاداری، شجاعت و ایستادگی در برابر ظلم و زورگویی.

واکنش‌ها به شهادت

در ایران: این حادثه با واکنش گسترده مردمی و رسمی مواجه شد. مردم در شهرهای مختلف ایران به خیابان‌ها آمدند و مراسم بزرگداشت برگزار کردند. **در عراق و جهان:** بسیاری از رهبران و رسانه‌ها به اهمیت نقش سردار سلیمانی در منطقه و پیامدهای شهادتش اشاره کردند.

حاج قاسم و نوجوانان

گوش دادن فعال به نوجوانان: حاج قاسم به حرف‌های نوجوانان توجه می‌کرد و آنها را تشویق می‌کرد تا احساسات، دغدغه‌ها و ایده‌های خود را بیان کنند. **تاکید بر آموزش و مهارت‌افزایی:** او معتقد بود که نوجوانان با یادگیری مهارت‌های عملی و اخلاقی، می‌توانند خود را بسازند و هم‌جامعه را. **ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس:** با کلام ساده و صمیمانه، نوجوانان را به تلاش و مشارکت در کارهای جمعی تشویق می‌کرد.

الگو بودن در رفتار: رفتار و منش شهید سلیمانی یک الگوی عملی برای نوجوانان بود؛ از شجاعت، مسئولیت‌پذیری و صداقت او می‌توانستند درس بگیرند.

سردار شهید قاسم سلیمانی در تاریخ ۱۳ دی ماه در حمله پهبادی آمریکادر فرودگاه بغداد، به شهادت رسید.

مدیریت زمان

وقتی کارها را بر اساس اهمیت و ضرورت مرتب می‌کنیم، زمان‌مان بهینه مصرف می‌شود. کارهای ضروری و مهم در اولویت قرار می‌گیرند و از اتلاف وقت روی فعالیت‌های کم‌اهمیت جلوگیری می‌شود.

کاهش استرس و اضطراب

زمانی که نوجوان یا بزرگسال بداند چه کاری را باید ابتدا انجام دهد و چه کاری می‌تواند بعداً انجام شود، فشار روانی کمتر می‌شود. دیگر احساس نمی‌کند همه چیز روی سرش ریخته است.

افزایش بهره‌وری و کیفیت کار

تمرکز روی کارهای مهم باعث می‌شود انرژی و توجه به بهترین شکل استفاده شود و نتیجه کارها بهتر و مؤثرتر باشد.

تصمیم‌گیری بهتر

اولویت‌بندی، مهارت تصمیم‌گیری را تقویت می‌کند. انسان یاد می‌گیرد کدام کار ارزش بیشتری دارد و کدام کار می‌تواند عقب بیفتد، بدون اینکه نتیجه نهایی آسیب ببیند.

پرورش مسئولیت‌پذیری و خودکنترلی

کسانی که کارهای خود را اولویت‌بندی می‌کنند، مسئولیت رفتار و انتخاب‌های خود را بهتر می‌پذیرند و کمتر تحت تأثیر تنبلی یا وسوسه‌های کوتاه‌مدت قرار می‌گیرند.

اهمیت اولویت‌بندی کارها برای نوجوانان

نوجوانان امروز در دنیایی زندگی می‌کنند که پر از تکالیف مدرسه، فعالیت‌های ورزشی، بازی‌های آنلاین و مشغله‌های شخصی است. در این میان، توانایی اولویت‌بندی کارها یکی از مهارت‌های کلیدی برای موفقیت و مدیریت زمان است. وقتی نوجوانان یاد می‌گیرند که فعالیت‌های خود را بر اساس اهمیت و ضرورت دسته‌بندی کنند، هم استرس کمتری دارند و هم می‌توانند به اهدافشان بهتر برسند.



مشاهدات و نکات کلیدی:

صرف می‌شود و احتمال اتلاف منابع و فرصت‌ها کمتر می‌شود. این مهارت در آینده باعث می‌شود کمتر دچار اشتباهات بزرگ و پشیمانی‌های جدی شوند.

● افزایش اعتماد به نفس

افرادی که می‌توانند برنامه‌های خود را اولویت‌بندی کنند، موفقیت‌های بیشتری تجربه می‌کنند و این موفقیت‌ها به مرور اعتماد به نفس و خودباوری آنها را تقویت می‌کند.

● توسعه مهارت‌های حرفه‌ای

در محل کار و دانشگاه، کسانی که می‌توانند کارهایشان را بر اساس اهمیت و اولویت سازماندهی کنند، بهره‌وری بیشتری دارند و سریع‌تر به موفقیت می‌رسند. این مهارت کلیدی، یکی از تفاوت‌های افراد موفق با دیگران است.

اولویت‌بندی کارها، مهارتی است که نوجوانان را به تصمیم‌گیری بهتر، مسئولیت‌پذیری و مدیریت مؤثر زمان نزدیک می‌کند. والدین و مربیان با آموزش و هدایت درست می‌توانند نوجوانان را در کسب این مهارت مهم حمایت کنند.

● تاثیر بلندمدت در موفقیت شخصی و تحصیلی

افرادی که اولویت‌بندی را جدی می‌گیرند، در مدرسه، دانشگاه، کار و حتی زندگی شخصی موفق‌تر هستند. آنها یاد می‌گیرند که اهداف بزرگ را به گام‌های کوچک و منطقی تقسیم کنند و به مرور به نتیجه برسند.

برای شروع، نوجوانان می‌توانند یک لیست از کارهای روزانه تهیه کنند و آنها را به سه دسته تقسیم کنند:

- کارهای ضروری و فوری
- کارهای مهم اما غیر فوری
- کارهای کم‌اهمیت یا قابل تأخیر

بسیاری از نوجوانان با مشکل مدیریت زمان مواجه هستند و نمی‌دانند کدام کار را ابتدا انجام دهند. استفاده از تقویم یا دفتر برنامه‌ریزی، باعث شده برخی نوجوانان بهتر بتوانند وظایف خود را اولویت‌بندی کنند. نوجوانانی که مهارت اولویت‌بندی را یاد گرفته‌اند، استرس کمتری دارند و کیفیت کارهایشان بالاتر است.

فعالیت‌های گروهی و کلاس‌های آموزشی درباره مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، نقش مؤثری در تقویت این مهارت دارند. اولویت‌بندی کارها نه تنها در مدیریت روزمره، بلکه برای آینده هم نقش حیاتی دارد. نوجوانانی که این مهارت را یاد می‌گیرند، پایه‌ای قوی برای زندگی بزرگسالی و موفقیت‌های آینده خود می‌سازند. اثرات آن در آینده چند بخش است:

● برنامه‌ریزی هدفمند

افرادی که یاد می‌گیرند کارهایشان را اولویت‌بندی کنند، راحت‌تر می‌توانند اهداف بلندمدت زندگی را مشخص کنند و برای رسیدن به آنها گام‌های منطقی بردارند. این مهارت باعث می‌شود مسیر زندگی‌شان منظم و قابل پیش‌بینی باشد.

● تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه

اولویت‌بندی به نوجوانان یاد می‌دهد که مهم‌ترین مسائل را از مسائل کم‌اهمیت تشخیص دهند. این توانایی در بزرگسالی باعث می‌شود تصمیمات تحصیلی، شغلی و مالی آنها معقول‌تر و اثرگذارتر باشد.

● کاهش اشتباهات و پشیمانی

با اولویت‌بندی، انرژی و زمان روی کارهای مهم



«پسر خرمشهر»

کتاب «پسر خرمشهر» به قلم «حمید هنرجو»، از سوی نشر شاهد چاپ و روانه بازار نشر شده است. این کتاب زندگی و مبارزات شهید محمد جهان آرا، فرمانده دلاور خرمشهر، را با زبانی ساده و جذاب برای نوجوانان روایت می‌کند. در این اثر، رشادت‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و ابعاد انسانی و رهبری این شهید بزرگوار به تصویر کشیده شده و نوجوانان با ایستادگی، فداکاری و شجاعت او آشنا می‌شوند. در بخشی از کتاب آمده است: «بچه‌ها با دست خالی، مهاجمان را با تمام ادوات زرهی‌شان دست به سر می‌کنند. بعضی محله‌ها عجیب و غریب شده‌اند! انگار دهن باز می‌کنند و اشغال‌گران وحشی را با تانک‌هایشان درسته قورت می‌دهند! دشمن، با اینکه ساعت‌هاست گلوله‌باران و آتش‌شدیدی راه انداخته و هر کس و هر چیزی که سر راهشان بوده را به رگبار بسته، ناگهان غیبتان می‌زند و مثل برگ درخت روی زمین می‌افتند...»

مقاومت محمد جهان آرا و نیروهای سپاه خرمشهر و نیروی دریایی ارتش، چهل و پنج روز ادامه پیدا کرد و دشمن را زمین‌گیر ساخت، تا جایی که فرمانده عالی‌رتبه عراقی بعدها اعتراف کرد: «برای گرفتن خرمشهر، هزینه و تلفات زیادی دادیم و مدت طولانی در این منطقه متوقف شدیم.»

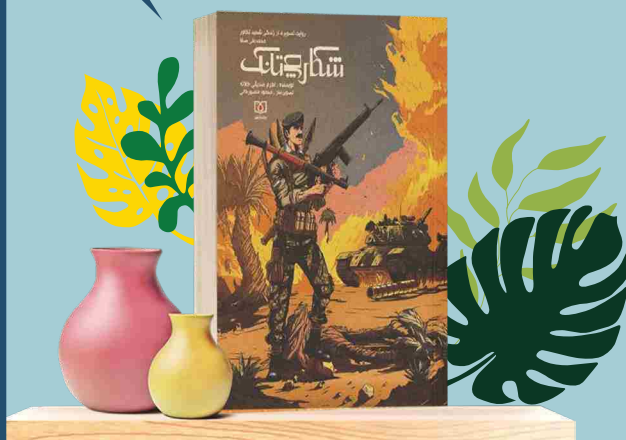
نشر شاهد این کتاب را در ۳۳ صفحه، با شمارگان ۱۰۰۰ نسخه، در قطع رقعی و به بهای ۵۰ هزار تومان منتشر کرده است.



روایت تصویری از زندگی شهید تکاور محمدعلی صفا در «شکارچی تانک» به نویسندگی اکرم صدیقی کلاته و تصویرسازی محمود منصور خانی منتشر شد.

در کتاب مصور نوجوان «شکارچی تانک» به روایت زندگی شهید تکاور محمدعلی صفا از کودکی، نوجوانی، جوانی و شهادت ایشان پرداخته شده است.

امیر سرتیپ محمدعلی صفا در سال ۱۳۲۸ در بجنورد متولد شد و در سال ۵۹ در خرمشهر به شهادت رسید. او از فرماندهان تکاوران دریایی بود. پس از پیوستن محمدعلی به ارتش و گذراندن دوره‌های انتخابی در ایران برای ادامه دوره‌های تخصصی کماندویی به همراه ۲۰ نفر دیگر در پایگاه کماندویی «رویال مارین» معروف به پایگاه «موش‌های صحرا» انگلستان انتخاب شد.



«شکارچی تانک»

روایت تصویری زندگی شهید محمدعلی صفا

به دلیل آن که محمد علی علاقه شدیدی به وطن و خدمت به مردم داشت، پس از آموزش به کشور بازگشت و آموخته‌های خود را در اختیار هم‌وطنان قرار داد و در قدم اول در پایگاه کماندویی نیروی دریایی ارتش در بوشهر به عنوان مربی و استاد به تعلیم و تربیت کماندوها پرداخت. در روز ۳۱ شهریور سال ۱۳۵۹ ارتش بعث عراق به ظرفیت دولشکر تانک و با تمام تجهیزات، به خرمشهر حمله کرد و نیمی از خرمشهر را به اشغال خود درآورد، در این هنگام محمدعلی به همراه سایر کماندوهای نیروی دریایی بوشهر بارشادت و جانفشانی و در حالی که تعداد نفرات آن‌ها کمتر از یک دهم لشکر عراق بود، توانستند ۱۶۴ تا از تانک‌های افسانه‌ای که در اختیار لشکر عراق قرار داشت را منهدم کند و به کمک نیروهای خود ارتش عراق را به عقب راندند و به علت خسارت سنگینی که کماندوهای نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی به لشکر تانک صدام وارد آوردند. سرانجام با وجود مقاومت‌های بسیار کماندوهای نیروی دریایی ارتش و پس از انهدام صدها تانک و تار و مار کردن لشکر عراق، محمدعلی صفا در آبان ماه ۱۳۵۹ بر اثر انفجار خمپاره و اصابت ترکش به ناحیه پیشانی، پا و پهلو به درجه رفیع شهادت نائل آمد. پس از اعلام خبر شهادت وی تمام مردم بجنورد و شهرهای اطراف در غم از دست دادن آن شهید عزاداری کردند. کتاب نوجوان «شکارچی تانک» در شمارگان ۱۰۰۰ نسخه و بهای ۱۰۰ هزار تومان از سوی «نشر شاهد» با مشارک دفتر ادبیات پایداری حوزه هنری استان خراسان شمالی راهی بازار نشر شده است.

از تیونینگ خودرو تا درس گرفتن از شهدا

زهرا صدی

محمد صالح حصار کی، نوجوان ۱۴ ساله‌ای است که علاقه‌اش به طراحی و تیونینگ خودرو را با الگوگیری از فداکاری‌های پسرعموی شهیدش پیوند زده است. او از تجربه‌ها، باورها و آرزوهایش می‌گوید؛ از تلاش برای پیشرفت فردی تا الهام گرفتن از روحیه ایثار نسل دفاع مقدس.

❓ خودتان را معرفی کنید؟

محمد صالح حصار کی هستم؛ متولد ۱۵ شهریور ۱۳۹۱ و ۱۴ ساله. به طراحی و تیونینگ خودرو علاقه زیادی دارم.

❓ موفقیت را چه چیزی می‌دانید و چرا؟

موفقیت برای من یعنی پیشرفت در مهارت‌های شخصی؛ مثل یادگیری زبان کره‌ای و انگلیسی، شطرنج، کارهای دستی و کنگ‌فو.

❓ چه انگیزه‌ای شما را به سمت هدف‌تان سوق می‌دهد؟

هدف من ایفای نقش مؤثر در صنعت خودروسازی است.

❓ در دوران تحصیل با مشکلاتی مواجه شدید و چگونه از آن عبور کردید؟

بله. اما با صبر، توکل به خدا و مشورت با پدر و مادرم توانستم از مشکلات عبور کنم.

❓ چگونه بین درس و فعالیت‌های دیگر تعادل برقرار می‌کنید؟

با برنامه‌ریزی دقیق و پذیرفتن سختی‌ها و خستگی‌ها.





❓ فداکاری‌های این شهید چگونه روی شما اثر گذاشته است؟

وقتی پدرم درباره پسر عمویم شهید رضا حصارکی صحبت می‌کند، خودم را جای او می‌گذارم و فکر می‌کنم اگر من بودم، برای کمک به خانواده و دفاع از کشور تلاش می‌کردم. در رویدادهای اخیر هم احساس مسئولیت و غیرت ملی در من تقویت شده است.

❓ پسر عموی شهید شما در خانواده چه جایگاهی داشت؟

پدربزرگم همیشه به نوه‌ها می‌گفت: «از آقا رضا الگو بگیرید.» ایشان در سلام کردن و احترام به بزرگ‌ترها معروف بود.

❓ داستانی از دوران خدمت ایشان به یاد دارید؟

بله؛ پدرم می‌گفت هنگام شروع جنگ تحمیلی، عمو رضا می‌گفت: «باید برای دفاع از خاک کشورمان قدمی برداریم.» دغدغه اصلی او حفظ میهن بود.

❓ آیا در مراسم شهدا شرکت کرده‌اید؟ احساساتان چه بوده؟

بله. احساس اتحاد، همدلی و آرامش می‌کنم و با خودم فکر می‌کنم که چگونه باید زندگی کنم تا لایق فداکاری آن‌ها باشم.

❓ چه درس‌هایی از شهدا می‌توان آموخت؟

این که آن‌ها چراغ راه و الگوی مادر اخلاق، مسئولیت‌پذیری و فداکاری هستند.

❓ هدف خاصی دارید که به یاد این شهید دنبال کنید؟

بله؛ می‌خواهم طوری رفتار کنم که باعث افتخار کشورم باشم و بگویند: «محمد صالح مثل عموی شهیدش است.»

❓ چطور مهارت‌های جدید را یاد گرفتید؟

با دیدن فیلم‌های آموزشی و تحقیق در فضای مجازی. ۹ سال است زبان انگلیسی و یک سال است زبان کره‌ای را تمرین می‌کنم.

❓ خانواده و دوستان چه نقشی در موفقیت شما داشته‌اند؟

همیشه حامی و همراه من بوده‌اند.

❓ چگونه با انتقادها برخورد می‌کنید؟

با صبوری، فکر کردن درباره آن موضوع و مشورت با پدر و مادرم.

❓ برای نوجوانانی که می‌خواهند موفق شوند، چه توصیه‌ای دارید؟

در قدم اول درس را جدی بخوانند و سپس به سمت علاقه واقعی‌شان حرکت کنند؛ چون آینده شغلی ما با علاقه ساخته می‌شود.

❓ پسر عموی شهید شما چه ویژگی‌هایی داشت که برایتان الهام‌بخش است؟

بر اساس گفته‌های پدر و پدربزرگم، ایشان مهربان و صبور بودند و بسیار به والدین احترام می‌گذاشتند.

مشکلات رایج دهان و دندان

پوسیدگی دندان: ناشی از باقی ماندن غذا و رشد باکتری‌ها روی دندان‌هاست.
بیماری‌های لثه: التهاب و خونریزی لثه می‌تواند منجر به تحلیل لثه و از دست رفتن دندان شود.
حساسیت دندان: اغلب به دلیل ساییدگی مینای دندان یا عقب نشینی لثه ایجاد می‌شود.

وقتی دندان‌ها پیام می‌دهند!

سحر صبایی

سلامت دهان و دندان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت انسان است که متأسفانه اغلب نادیده گرفته می‌شود. رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها از پوسیدگی و بیماری‌های لثه جلوگیری می‌کند، بلکه تاثیر مستقیم بر سلامت عمومی بدن دارد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به سلامت دهان خود اهمیت می‌دهند، کمتر دچار بیماری‌های قلبی، دیابت و مشکلات گوارشی می‌شوند.



مشکلات دندان ولته

پوسیدگی دندان: باکتری‌ها در شکاف‌ها و حفره‌های دندان جمع می‌شوند و بوی ناخوشایند ایجاد می‌کنند. بیماری‌های لته (ژنژیویت و پریودنتیت): التهاب، عفونت و خونریزی لته‌ها می‌تواند باعث بوی بد دهان شود.

دندان نهفته یا شکسته: دندان‌هایی که درست رشد نکرده‌اند یا آسیب دیده‌اند، محل تجمع باکتری‌ها هستند.

بهداشت دهان ضعیف

مسواک نزدن منظم یا نخ دندان نکشیدن باعث جمع شدن ذرات غذا و پلاک باکتریایی می‌شود که بو تولید می‌کند.

عوامل غیر دندانی

خشکی دهان: کمبود بزاق باعث افزایش باکتری‌ها و بوی بد می‌شود.

بیماری: برخی بیماری‌ها مثل مشکلات معده، تنفسی یا دیابت می‌توانند بر بوی دهان اثر بگذارند.

رژیم غذایی و مصرف دخانیات: مصرف زیاد سیر، پیاز، قهوه یا سیگار بوی دهان را تشدید می‌کند.

راهکارهای پیشگیری

مسواک زدن منظم: حداقل دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید.

استفاده از نخ دندان: برای تمیز کردن فاصله‌های بین دندان‌ها.

مراجعه منظم به دندان‌پزشک: حداقل هر ۶ ماه یک بار برای معاینه و جرم‌گیری.

رعایت تغذیه سالم: کاهش مصرف شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین که باعث پوسیدگی می‌شوند.

مصرف کافی آب: کمک به شست‌وشوی باقی‌مانده غذا و باکتری‌ها از دهان.

توجه به سلامت دهان و دندان باید از همان ابتدای تولد آغاز شود و با گذشت سن اهمیت آن بیشتر می‌شود.

از ۱۲ سالگی تا بالاترین سن باید به این موارد توجه کنند: آموزش خودمراقبتی کامل و مسئولیت‌پذیری نوجوانان برای رعایت بهداشت دهان.

مراجعه منظم به دندان‌پزشک هر ۶ ماه یک بار. شروع آشنایی با مسائل تخصصی‌تر مانند ارتودنسی و فلوراید تراپی در صورت نیاز.

بوی بد دهان اغلب با مشکلات دهان و دندان ارتباط مستقیم دارد، اما همیشه علت آن محدود به دندان‌ها نیست. می‌توان دلایل رایج آن را به چند دسته تقسیم کرد:



نتیجه

سلامت دهان و دندان یک سرمایه واقعی برای تمام عمر است. نوجوانان و کودکان با رعایت بهداشت و ایجاد عادت‌های درست از سنین پایین، می‌توانند دندان‌هایی سالم و لبخندی زیبا داشته باشند و از بیماری‌های دهان و دندان در آینده جلوگیری کنند.

سرفینگ؛ هیجان موج‌ها در دنیای ورزش

سارا صادقی

ورزش‌های ماجراجویانه مثل سرفینگ و اسنوبرد به سرعت در میان نوجوانان محبوب شده‌اند. این ورزش‌ها نه تنها هیجان و سرگرمی زیادی دارند، بلکه سلامت جسمی و روحی را نیز تقویت می‌کنند.

این ورزش علاوه بر جذابیت و هیجان، می‌تواند سبک زندگی سالم و فعال را در نوجوانان و جوانان تقویت کند. نکته مهم، رعایت ایمنی و آموزش اصولی است تا تجربه‌ای هیجان‌انگیز و بدون خطر داشته باشد. سرفینگ، ورزشی است که تعادل، تمرکز، قدرت بدنی و اعتماد به نفس را به نوجوانان و بزرگسالان هدیه می‌کند. با آموزش صحیح و رعایت نکات ایمنی، این ورزش می‌تواند تجربه‌ای فراموش‌نشدنی از هیجان و لذت در دل طبیعت باشد. سرفینگ بیشتر در سواحل با امواج اقیانوسی رواج دارد. اهمیت ورزش سرفینگ در جهان و به ویژه در کشورهای که شرایط طبیعی مناسب دارند، بسیار زیاد است. می‌توان آن را از چند منظر بررسی کرد:

۱. اقتصادی و گردشگری

سرفینگ به یکی از صنایع مهم گردشگری در کشورهای ساحلی تبدیل شده است. کشورهایهایی مثل استرالیا، هاوایی و برزیل هر ساله میلیون‌ها گردشگر را جذب سواحل خود می‌کنند تا این ورزش را تجربه کنند. این گردشگری باعث رونق کسب‌وکارهای محلی، هتل‌ها و مدارس سرفینگ می‌شود.

سرفینگ (SURFING)

سرفینگ ورزشی آبی است که در آن ورزشکار با استفاده از تخته روی امواج دریا یا اقیانوس حرکت می‌کند. این ورزش ترکیبی از تعادل، تمرکز و قدرت بدنی است.

فواید سرفینگ

تقویت عضلات: پاها، شکم و دست‌ها به طور همزمان فعالیت می‌کنند.
افزایش تعادل و هماهنگی: ورزشکار باید روی تخته در حال حرکت روی امواج، تعادل خود را حفظ کند.
سلامت روان: بودن در محیط طبیعت و شنیدن صدای امواج باعث کاهش استرس و افزایش نشاط می‌شود.

مهارت تصمیم‌گیری سریع: انتخاب مسیر درست روی موج و واکنش سریع به شرایط آب، ذهن را فعال نگه می‌دارد.

نکات ایمنی در سرفینگ:

- استفاده از جلیقه نجات و تجهیزات محافظتی
- شروع ورزش در مناطق ایمن و با راهنمایی مربی حرفه‌ای
- رعایت قوانین محلی و توجه به شرایط جوی

۲. ورزشی و حرفه‌ای

سرفینگ به عنوان یک ورزش المپیکی از سال ۲۰۲۰ شناخته شده و این باعث شده بسیاری از کشورها به آموزش و پرورش ورزشکاران حرفه‌ای توجه کنند. مسابقات جهانی سرفینگ هر ساله برگزار می‌شوند و ورزشکاران حرفه‌ای از سراسر جهان در آن شرکت می‌کنند.

۳. فرهنگی و اجتماعی

در کشورهایی مثل استرالیا و هاوایی، سرفینگ بخشی از فرهنگ و هویت مردم محسوب می‌شود. سرفینگ نوجوانان را تشویق می‌کند تا فعال و سالم بمانند و در محیط طبیعی ورزش کنند.

۴. سلامتی و جسمی

سرفینگ عضلات اصلی بدن، تعادل، تمرکز و استقامت را تقویت می‌کند. بودن در طبیعت و آب آزاد باعث کاهش استرس و افزایش نشاط می‌شود. در ایران نیز به ورزش سرفینگ توجه شده، اما هنوز در مقایسه با کشورهای پیشرفته و ساحلی جهان، این ورزش در مراحل ابتدایی و در حال توسعه است. نکات مهم درباره وضعیت سرفینگ در ایران عبارتند از:

مناطق مناسب برای سرفینگ در ایران

سواحل شمالی دریای خزر و برخی مناطق جنوب کشور، به خصوص استان‌های هرمزگان و بوشهر، به دلیل داشتن موج و شرایط مناسب، مکان‌هایی

هستند که علاقه‌مندان می‌توانند سرفینگ را تجربه کنند. برخی از سواحل مانند بابلسر، نوشهر و چابهار محل تمرین و مسابقات محلی هستند.

مدارس و آموزشگاه‌ها

چند مدرسه خصوصی و باشگاه ساحلی برای آموزش سرفینگ در ایران تأسیس شده‌اند. مربیان ایرانی و خارجی به علاقه‌مندان، به ویژه نوجوانان، اصول این ورزش را آموزش می‌دهند.

مسابقات و رویدادها

تاکنون مسابقات محلی و کشوری برگزار شده است، اما هنوز سطح بین‌المللی و گسترده ندارد. برگزاری مسابقات باعث افزایش آگاهی عمومی و جذب علاقه‌مندان بیشتر به ورزش شده است.

چالش‌ها

- محدودیت‌های زیست‌محیطی و جغرافیایی برخی سواحل.
- کمبود تجهیزات حرفه‌ای و دسترسی محدود به مربیان با تجربه بین‌المللی.
- نیاز به سرمایه‌گذاری و حمایت بیشتر برای توسعه زیرساخت‌ها و آموزش.
سرفینگ در ایران هنوز ورزش نوپایی است، اما با وجود علاقه روزافزون نوجوانان، آموزشگاه‌ها و رویدادهای محلی به توسعه آن کمک می‌کنند. با افزایش حمایت و ایجاد زیرساخت‌های مناسب، این ورزش می‌تواند در ایران محبوب‌تر شود و در آینده حتی به سطح رقابت‌های بین‌المللی برسد.



جانورانی که قادر به بازسازی اعضای بدن خود هستند

شیماءاطفی

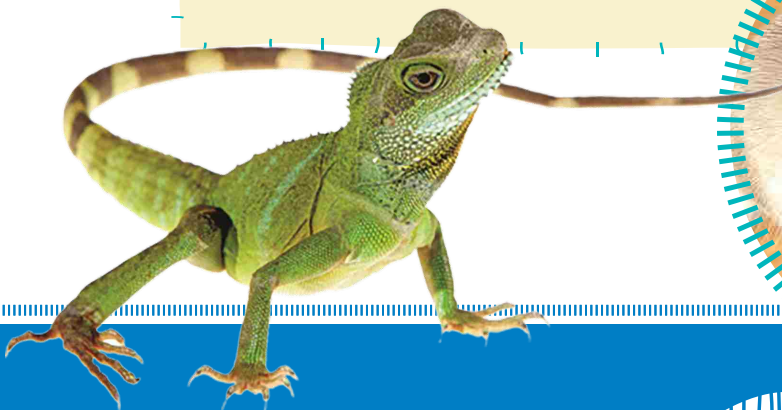
بارها در کارتون‌ها و فیلم‌ها دیده‌ایم شخصیت‌هایی که پس از آسیب دیدگی، اندام‌هایشان دوباره بازسازی می‌شود. شاید این موضوع در ابتدا شبیه یک توانایی تخیلی به نظر برسد، اما در دنیای واقعی نیز حیواناتی وجود دارند که به‌طور طبیعی قادرند بخش‌هایی از بدن خود را دوباره رشد دهند. در ادامه با چند نمونه از آن‌ها آشنا می‌شویم:

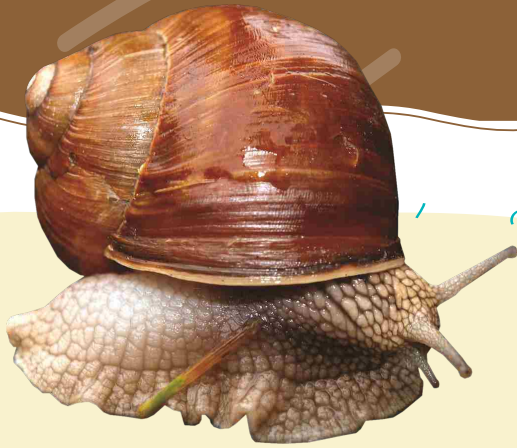
مارمولک

بسیاری از مارمولک‌ها توانایی دفاعی ویژه‌ای به نام «تقسیم خود به خودی» دارند. وقتی مورد حمله قرار می‌گیرند، بخش‌هایی از بدن خود معمولاً دم را جدا می‌کنند تا ذهن شکارچی منحرف شود. در گونه‌هایی مانند آنول، دم در نقاطی نازک‌تر بوده و در اثر انقباض شدید عضلات، به راحتی جدا می‌شود. پس از مدتی، دم جدیدی رشد می‌کند؛ البته دم تازه انعطاف‌پذیری و کیفیت دم اصلی را ندارد، اما به بهای نجات جان حیوان بسیار ارزشمند است.

موش آفریقایی خاردار

در سال ۲۰۱۲ زیست‌شناسان نوعی موش را معرفی کردند که توانایی شگفت‌انگیزی در بازسازی پوست دارد. این موش برای فرار از دست شکارچیان، بخشی از پوست پشت خود را جدا می‌کند و پس از نجات یافتن، آن را به‌طور کامل بازسازی می‌نماید.





صدف حلزونی

این بی مهره دریایی نمی تواند از پوسته خود جدا شود، اما توانایی بازسازی چشم هایش را دارد. اگر چشم صدف توسط شکارچی آسیب ببیند، در عرض چند هفته چشم تازه‌ای به اندازه کامل رشد می‌کند. این پدیده در سال ۲۰۰۷ توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا بررسی و نتایج آن در انگلستان منتشر شد.

سمندر آبی

این دوزیست کوچک ر کورددار بازسازی است. سمندر آبی نه تنها اندام‌هایی مانند پا، دم، چشم و بخش‌هایی از مغز، بلکه حتی ستون فقرات خود را نیز می‌تواند دوباره بسازد.

در سال ۲۰۱۳ پژوهشگران دانشگاه دیتون در اوهایو اعلام کردند که مولکول‌های RNA - که کنترل فعالیت سلول‌ها را بر عهده دارند - نقش کلیدی در این فرآیند دارند و توانسته‌اند نمونه‌ای به نام «ترانسکرپتوم» را شناسایی کنند.



ستاره دریایی

ستاره‌های دریایی که در رده خارپوستان قرار دارند، از شگفت‌انگیزترین موجودات در بازسازی اندام هستند. برخی گونه‌ها می‌توانند تنها با کمک یک بازو، کل بدن را بازسازی کنند؛ برخی دیگر حتی از یک تکه کوچک از بدن، یک ستاره دریایی جدید می‌سازند!



ماهی راه‌راه (ماهی گورخری)

این ماهی نیز توانایی خارق‌العاده‌ای در بازسازی بخش‌های مختلف بدن خود دارد؛ از جمله باله‌ها، نخاع، و حتی عضلات قلب.

در سال ۲۰۱۰ پژوهشگران کالیفرنیا نشان دادند که قلب این ماهی از دو جداره تشکیل شده و می‌تواند تا ۲۰ درصد آسیب بطن را دوباره بازسازی کند. این توانایی توجه دانشمندان را برای مطالعه امکان بازسازی قلب انسان برانگیخته است.



این قسمت

شیرجه در آب

داوود امیریان

برگرفته از کتاب «ترکش های ولگرد»

فرمانده گفت:

– همه آماده‌اید؟ سلاح و مهمات کم ندارید؟
خب، یک بار دیگر نقشه عملیات را مرور
می‌کنیم. همان‌طور که گفتم، دشمن فکر
می‌کند ما فقط شب‌ها حمله می‌کنیم و انتظار
ندارد اول صبح غافلگیرش کنیم. از چند جناح
جلو می‌رویم تا رودخانه را بگیریم. رودخانه
نقش مهمی دارد؛ اگر دست ما باشد، کفه
ترازو به نفع ما سنگین می‌شود. شجاعانه
بجنگید و نترسید. خدا با ماست. با تکبیر من
حمله را شروع می‌کنیم!

من و اسماعیل کنار هم بودیم. من از ترس
مثل دیگ جوشان بودم، اما اسماعیل انگار
نه انگار؛ آرام و طبیعی سلاحش را در مشت
فشار می‌داد. پشت خاکریز، روی پنجه پا
آماده بودیم. آهسته به او گفتم:

– اسماعیل، تو نمی‌ترسی؟

لبخند زد و گفت:

– از چی بترسم؟ این بعضی‌های مادرمرده باید
بترسند که می‌خواهیم غافلگیرشان کنیم.
صلوات بفرست تا ترست بریزد.

شروع کردم به گفتن صلوات. ناگهان سوت
خیماره‌هایی که از طرف ما شلیک شد، بلند
شد. لحظه‌ای بعد صدای انفجار از خط دشمن
برخاست. فرمانده مشت گره کرده‌اش را بالا
برد و فریادش در دشت پیچید:

– الله اکبر!

ما هم تکبیر گویان از خاکریز بالا رفتیم و به
سوی سنگرهای دشمن هجوم بردیم. باران
گلوه از طرف دشمن می‌بارید. گلوه‌ها مثل
زنبور وزوزکنان از کنار گوشم رد می‌شدند.
قلبم تند می‌زد. نعره می‌کشیدم و می‌دویدم.
نمی‌دانم کی از اسماعیل دور افتادم.

تیربار دشمن جلوی پایمان را تیر تراش می‌کرد
و خاک و سنگریزه به صورتمان می‌پاشید. یک
خیماره نزدیکم ترکید و موجش مرا پرتاب
کرد. با صورت روی یک بوته خار افتادم.
صورت‌م آتش گرفت. به پشت غلتیدم که
گلوه نخورم و تند خارهای ریز را از صورت‌م
کندم.

کنارم بچه‌ها زمین گیر شده بودند. دشمن
جانانه مقاومت می‌کرد. صدای رودخانه را
می‌شنیدم. خودم را داخل یک گودال کوچک
انداختم. همان‌ها که اطرافم بودند به طرف
دشمن شلیک می‌کردند. فریاد فرمانده را
شنیدم:

– بلند شوید و حمله کنید! یاالله! الان دشمن
قتل‌عام می‌کند! زود باشید!

اما هر کس می‌خواست بلند شود، تیر می‌خورد.
گیر افتاده بودیم؛ نه راه پس داشتیم و نه راه
پیش. همه به زمین چسبیده بودند.

همان لحظه بغل‌دستی‌ام گفت:

– نگاه کنید! آنجا را! اسماعیل دارد چه کار
می‌کند؟

فرمانده و چند نفر از بچه‌ها رسیدند. فرمانده پرسید:

- چه خبر است؟ اسماعیل چه کار می‌کند؟ گفتم:

- والله نمی‌دانم؛ هی می‌زند توی سر و صورتش و شنا می‌کند!

یکی از بچه‌ها گفت:

- شاید گرمش شده، آمده تنی به آب بزند! فرمانده گفت:

- توی این هوای سرد؟! بعد رو به اسماعیل فریاد زد:

- بیا بیرون! بسه دیگر! یاالله بیا بیرون!

چند دقیقه بعد اسماعیل مثل موش آب کشیده از رودخانه بیرون آمد. از سرما می‌لرزید و دندان‌هایش به هم می‌خورد. اورکتش را روی دوشش انداختیم.

فرمانده گفت:

- آفرین اسماعیل! اگر شجاعت تو نبود، ما به این زودی نمی‌رسیدیم اینجا!

اسماعیل لرزان گفت:

- کدام شجاعت؟ پدرم در آمد!

همه متعجب نگاهش کردند. دستی پشت گوشش کشید، صورتش درهم رفت. «آخ» ی گفت و بعد میان دو انگشتش چیزی را گرفت و جلو آورد: یک مورچه آتشی گنده!

گفت:

- این‌ها پدرم را در آوردند! از بدشانسی پرت شدم روی لانه‌شان. ریختند سرم. داشتم آتش می‌گرفتم. نمی‌دانستم چه کنم. یکهو به سرم زد خودم را به رودخانه برسانم. وای هنوز جای نیش‌شان می‌سوزد! آخ سوختم!

و دوباره شیرجه زد داخل رودخانه.

من و فرمانده و بچه‌ها از خنده ریشه رفته بودیم و اسماعیل در آب غوطه‌ور بود و به مورچه‌های آتشی بد و بیراه می‌گفت!

نگاه کردم و خشکم زد. اسماعیل وسط میدان صاف ایستاده بود و مثل کسی که آتش گرفته باشد، این طرف و آن طرف می‌پرید و به خودش می‌کوفت. بغل دستی‌ام گفت:

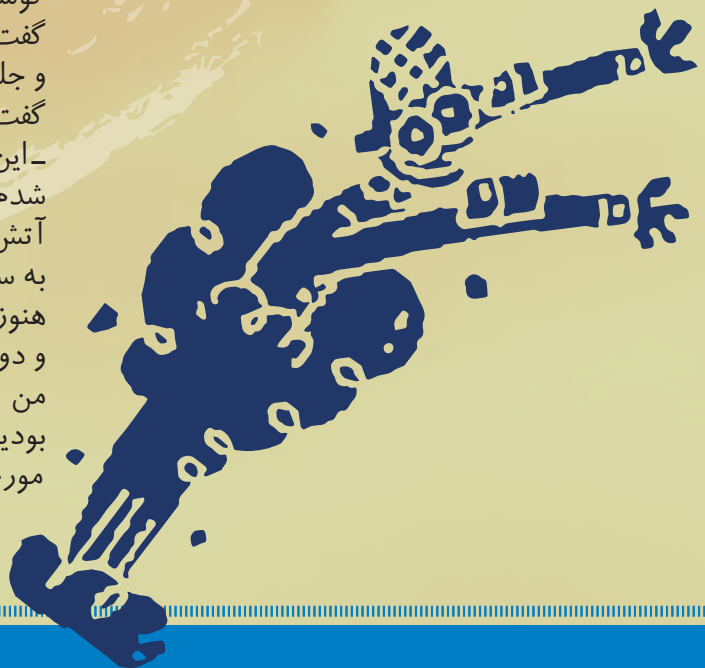
- نکند موجی شده؟ ناگهان اسماعیل با تمام توانش به طرف دشمن دوید. چند نفر از بچه‌ها بلند شدند و پشت سرش دویدند. فرمانده فریاد زد:

- آفرین! حمله کنید!

ما هم بلند شدیم و به طرف سنگرهای دشمن دویدیم. دیدم افراد دشمن با آخرین سرعت دارند فرار می‌کنند. شیر شده بودیم. تکبیر گویان به سنگرها رسیدیم.

اما اسماعیل بی‌اعتنا به شادی بچه‌ها، تخته‌غاز به سمت رودخانه می‌دوید. فرمانده فریاد زد:

- کجا می‌روی اسماعیل؟! اما او توجهی نکرد. من که نگران شده بودم، پشت سرش دویدم. کنار رودخانه که رسید، اسماعیل بی‌معطلی شیرجه زد وسط آب. آب فواره زد روی صورتش. چند بار در آب غوطه خورد و با کف دست به صورت و گردنش می‌کوفت. دوباره زیر آب رفت.

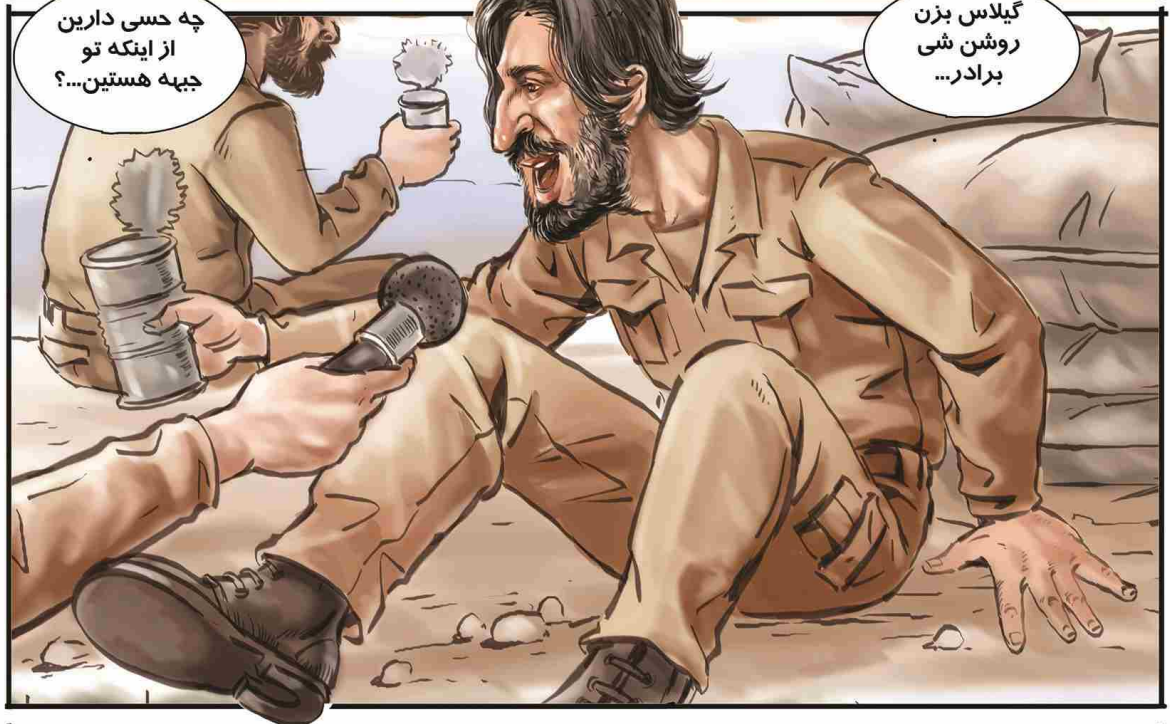






چه حسی دارین
از اینکه تو
جبهه هستین...؟

راستش داداش
ما بچه های هیئت کشتی
هستیم و توزیع کمپوت
رو یک اقدام درست و
حسابی می دونیم...



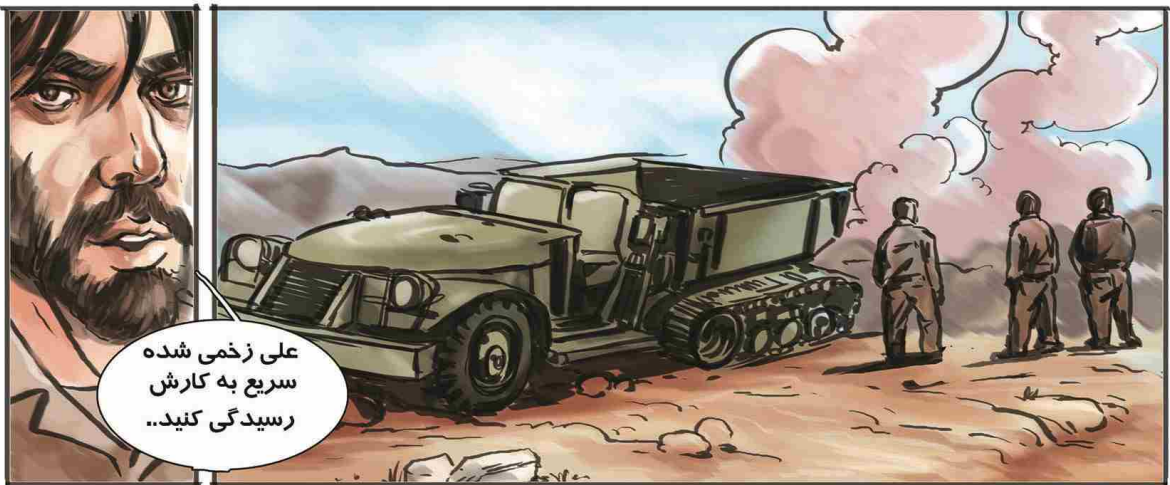
چه حسی دارین
از اینکه تو
جبهه هستین...؟

گیلاس بزن
روشن شی
برادر...



حس می کنم
خمپاره زدن...
البته فقط
حس می کنم

چه حسی دارین
از اینکه تو
جبهه هستین...؟



علی زخمی شده
سریع به کارش
رسیدگی کنید..

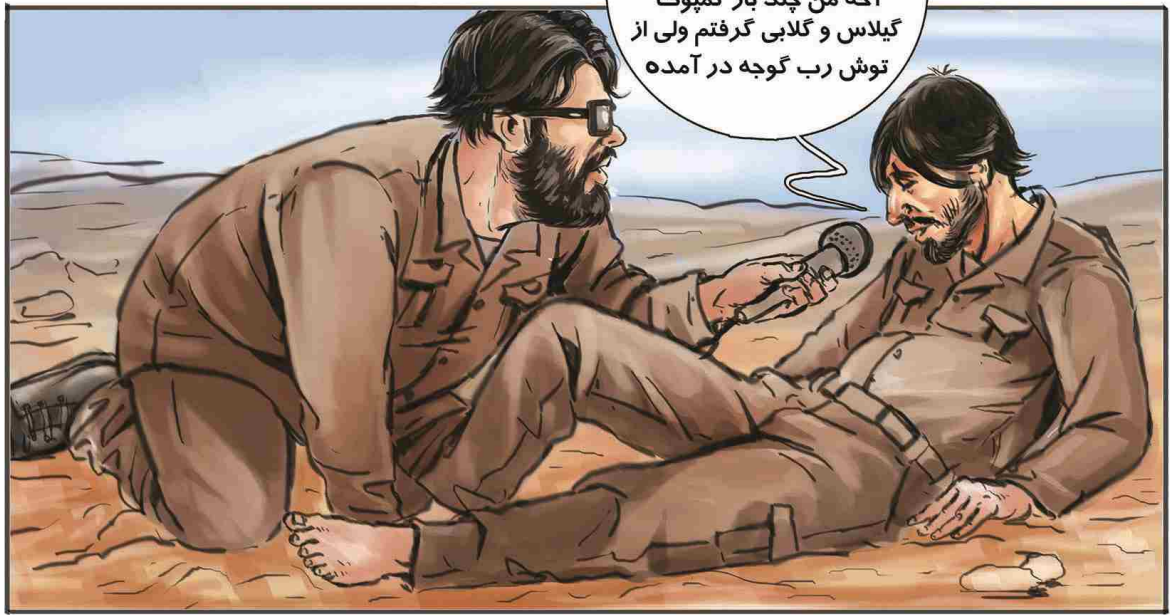


علی جان... تو این لحظات
سخت و طاقت فرسا..
و در شرایطی که زخمی شدی..
چه حرفی برای مردم ایران
داری... مردم صدای تو رو
می شنوند..



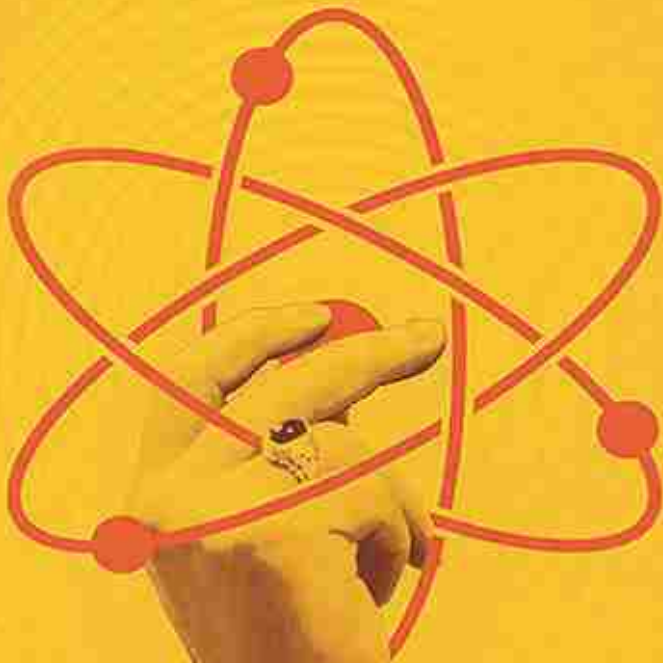
وای خدای من
عجب اتفاقی..
من باید گزارش تهیه
کنم... باید...

من ار آحاد مردم می خوام
وقتی کمپوت می فرستن
پوست روشو نکنن..
آخه من چند بار کمپوت
گیلاس و گلابی گرفتم ولی از
توش رب گوجه درآمده



مزایا و فواید انرژی هسته‌ای

انرژی هسته‌ای، انرژی موجود در هسته اتم است. این انرژی از واکنش‌های هسته‌ای مانند شکافت هسته‌ای (تقسیم هسته‌ها به بخش‌های کوچکتر) یا هم‌جوشی هسته‌ای (ادغام هسته‌ها) آزاد می‌شود. نیروگاه‌های هسته‌ای برای تولید برق معمولاً از شکافت هسته‌ای استفاده می‌کنند، در حالی که هم‌جوشی در مرحله تحقیق و توسعه است.



کاربردها

- تولید برق کم کربن
- پزشکی هسته‌ای و داروسازی
- صنایع و کشاورزی
- تحقیقات علمی و مهندسی
- حمل و نقل و فناوری‌های محیط‌زیستی

مزایا

- تولید انرژی زیاد با مقدار سوخت کم (مثلا ۱ کیلو گرم اورانیوم معادل انرژی ۱۲۰۰ بشکه نفت)
- هزینه پایین و آلودگی کم نسبت به سوخت‌های فسیلی
- منبع کم کربن و مؤثر در کاهش تغییرات اقلیمی

معایب

- خطر بالای حوادث هسته‌ای
- تولید زباله‌های رادیواکتیو
- منابع محدود سوخت هسته‌ای
- نیاز به سرمایه اولیه زیاد برای ساخت نیروگاه

تاریخچه و آثار مخرب

انرژی هسته‌ای هم کاربرد صلح آمیز و هم نظامی دارد. بمب‌های اتمی هیروشیما و ناگازاکی در جنگ جهانی دوم بیش از ۲۰۰ هزار قربانی داشتند. همچنین، باقی مانده رادیواکتیو می‌تواند خطرناک باشد و حوادثی مانند انفجار چرنوبیل نمونه‌ای از اثرات مخرب این انرژی است.

نیروگاه‌های هسته‌ای

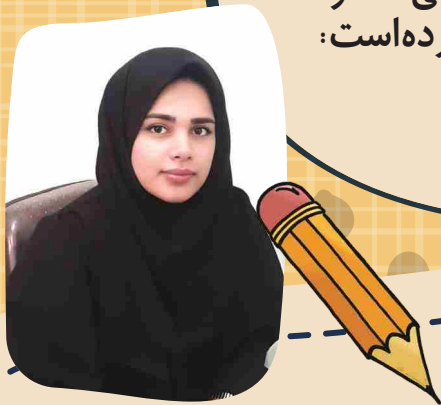
گرمای ناشی از شکافت هسته‌ای در راکتورهای هسته‌ای آب را به بخار تبدیل می‌کند، بخار توربین‌ها را می‌چرخاند و برق تولید می‌کند. چرخه سوخت شامل استخراج اورانیوم، تولید برق و مدیریت زباله‌های هسته‌ای است. نسل بعدی نیروگاه‌ها زباله کمتری تولید خواهند کرد.

هسته‌ای و محیط‌زیست

اگرچه تولید برق از انرژی هسته‌ای تقریباً CO_2 ایجاد نمی‌کند، استخراج اورانیوم و ساخت نیروگاه‌ها باعث انتشار دی‌اکسید کربن می‌شود. همچنین حوادث غیرمنتظره می‌توانند مشکلات زیست محیطی جدی ایجاد کنند. انرژی هسته‌ای منبعی ارزشمند با کاربردهای گسترده در پزشکی، صنعت و کشاورزی است و می‌تواند در تأمین انرژی کم کربن و مقابله با تغییرات اقلیمی نقش مهمی ایفا کند. کشورها از جمله ایران نیز در مسیر بهره‌برداری از این انرژی به خود کفایی رسیده‌اند.

به یاد پدر، بادلی پر از دلتنگی

«نگار حسنونند»، فرزند شهید و الامقام «مرید علی حسنونند»،
دل نوشته‌ای تقدیم روح پدر بزرگوارش کرده است:



کاش در کنارم بودی... هر لحظه که به تو فکر می‌کنم، دلم آرام می‌گیرد و هر بار که برایت می‌نویسم، دل خوش می‌شوم. دلم می‌خواهد بیشتر و بیشتر برایت بنویسم و نوشته‌هایم را به دست فرشته‌ها بسپارم تا برایت بیاورند. جملاتم را می‌نویسم، در ذهنم مرور می‌کنم و بارها و بارها تکرارشان می‌کنم. پدرم، هنوز در رفاقت حسابت می‌کنم. چقدر دلم برایت تنگ شده است...
می‌نویسم برای پدرم

پدر

ای آن که بادل من همنشینی،

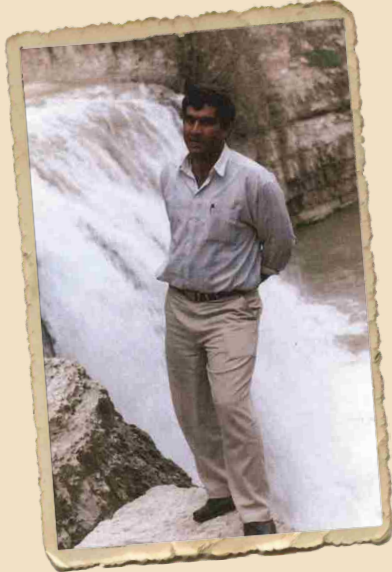
ای زیباترین نگین هر انگشتر،

در مرام و صداقت از همه برتری،

و در رفاقت با فرزند خود، بی‌بدیلی...

پدرم، هنوز تو را در رفاقت و همراهی کنار خود حس می‌کنم و دلتنگی‌ام هر روز بیشتر می‌شود. کاش کنارم حضور داشتی؛ هر لحظه که به یادت می‌افتم آرام می‌شوم و هر بار که می‌نویسم، دلگرم می‌شوم. جملاتم را می‌نویسم و تکرار می‌کنم... تکرار می‌کنم...

وقتی بر سر مزارت می‌آیم، با خود می‌گویم: «پدر، تو کجایی؟ آیا در این آرامگاه آرمیده‌ای؟ یا فقط در قاب عکسی حضور داری که هر زمان دلتنگت می‌شوم، آن را بوسه‌باران می‌کنم؟»



شهید مرید علی حسنونند

تولد: ۱۳۵۵/۲/۳ - لرستان، الشتر

شهادت: ۱۳۸۴/۲/۱۵

دوست دارم با تو صحبت کنم تا اندکی از دلتنگی هایم کم شود، اما چاره ای نیست جز اینکه برایت بنویسم و حرف هایم را بر کاغذ بیاورم.

پدرم... مرا ببخش

مرا ببخش که هیچ گاه برای نبودنت جلوی دیگران اشک نریختم؛ مبادا دلشان بگیرد.

مرا ببخش که عشق به تو را پنهان کردم تا کسی ناراحت نشود.

مرا ببخش که دلتنگی هایم را در خودم نگه داشتم تا دیگران غمگین نشوند... مرا ببخش.

پدرم، دوستت دارم... به پاس آن نخستین بوسه ای که در اولین ساعات تولدم بر گونه ام زدی و من نفهمیدم؛ و به یاد آخرین بوسه سوزناکی که هنگام وداع بر صورتت زدم و این بار تو نفهمیدی...

هر سال روز پدر را تنهایی در دلم برایت جشن می گیرم. نمی دانم چه شد که تو و مادرم این گونه زود مرا تنها گذاشتید...

اگر مادر بود، شاید نبودنت را با او تقسیم می کردم و بار دوری ات سبک تر می شد. اما حالا که او هم به تو پیوسته، دلتنگی ام دوچندان شده است...

با این همه، افتخار می کنم که تو شهید شده ای و من فرزند شهیدم. می گویند شهید روز مرد نداشتند؛ آن ها همه روزهایشان را «مردانه» ساختند. مردانی که تنها جوراب سوراخ یا لباس پاره نداشتند؛ دستان زخمی، پیکر خسته، لب های تشنه و شکمی گرسنه داشتند...

و سرانجام بدنی سوراخ شده از گلوله و ترکش، تن خسته ای آرام گرفته در خاک...

این دل نوشته تقدیم به تمام پدرانی که با دلی پاک و غیرتی بی پایان، در آسمان ها و زمین همسفر عشق اند.



رباتیک و ابزارهای کوچک: فناوری دقیق برای آینده‌ای هوشمند

شیماسبحان

تعریف ابزارهای کوچک

ابزارهای کوچک شامل ربات‌ها و دستگاه‌هایی هستند که ابعاد فیزیکی آن‌ها محدود و توان عملیاتی آن‌ها به دقت و ظرافت بالا وابسته است. نمونه‌های آن عبارت‌اند از:

میکرو ربات‌ها: ربات‌هایی به اندازه چند میلی‌متر که قادر به حرکت در فضاها محدود هستند.

نانوربات‌ها: ربات‌های بسیار کوچک با قابلیت‌های ویژه، به‌ویژه در حوزه‌های پزشکی و داروسازی.

ربات‌های پوشیدنی و کمک‌یار: ابزارهای کوچک که بر روی بدن یا محیط نصب شده و وظایف کمکی انجام می‌دهند.

رباتیک یکی از شاخه‌های مهم مهندسی و فناوری است که به طراحی، ساخت و استفاده از ربات‌ها و سیستم‌های هوشمند می‌پردازد. با پیشرفت فناوری، ساخت ابزارهای کوچک و میکرو ربات‌ها (MICRO-ROBOTICS) به یکی از حوزه‌های کلیدی تبدیل شده است. این ابزارها به دلیل اندازه کوچک، انعطاف‌پذیری بالا و توانایی انجام وظایف دقیق، کاربردهای متنوعی در پزشکی، صنعت، کشاورزی و تحقیقات علمی یافته‌اند.

آموزش و مسابقات

فعالیت‌های دانش آموزی و دانشجویی در رباتیک پررنگ است و تیم‌های ایرانی در مسابقات بین‌المللی روباتیکس حضور دارند، مثل IRAN ROBOTICS TEAM که در چالش‌های جهانی نیز موفقیت‌هایی کسب کرده‌است. باشگاه‌ها، کارگاه‌ها و دوره‌های رباتیک در مدارس و دانشگاه‌ها برگزار می‌شود.

صنعت و کاربرد واقعی

ربات‌ها در صنعت ایران هنوز نسبت به کشورهای پیشرفته کمتر استفاده می‌شوند؛ میزان استفاده از ربات‌های صنعتی در کارخانه‌ها پایین‌تر است و عمدتاً خرید ربات‌ها وارداتی است. بازار داخلی رباتیک (مثل ربات‌های خدماتی یا صنعتی) کوچک است و ارزش آن طبق داده‌های آماری کمتر از ده‌ها میلیون دلار در سال برآورد می‌شود، رقمی بسیار کوچک نسبت به بازار جهانی. در حوزه‌های تخصصی‌تر، مانند ربات‌های پزشکی یا جراحی، پیشرفت‌هایی صورت گرفته ولی هنوز نمونه‌های کاربردی داخلی محدود و غالباً وابسته به فناوری‌های خارجی هستند.

نوآوری و محصولات داخلی

ایران محصولات رباتیک بومی هم دارد؛ برای مثال چند دستگاه مرتبط با ربات‌های کمکی پزشکی و توان‌بخشی توسط متخصصان داخلی تولید شده‌اند، هرچند این‌ها هنوز به بازار گسترده نرسیده‌اند. رباتیک و ساخت ابزارهای کوچک مسیر آینده فناوری را شکل می‌دهند. با پیشرفت در حوزه‌های هوش مصنوعی، سنسورها و مواد پیشرفته، این ربات‌ها قادر خواهند بود وظایف پیچیده و حساس را با دقت بالا انجام دهند. از پزشکی تا صنعت و آموزش، کاربرد این فناوری گسترده و تحول‌آفرین خواهد بود.

کاربردها

پزشکی و جراحی دقیق: استفاده از میکرو ربات‌ها برای انجام جراحی‌های کم‌تهاجمی و درمان‌های هدفمند در بدن انسان.
صنعت و تولید: ابزارهای کوچک برای مونتاژ قطعات ریز، تعمیر دستگاه‌های حساس و کنترل کیفیت.
کاوش و محیط زیست: ربات‌های کوچک برای بررسی فضاهای دشوار، اندازه‌گیری کیفیت آب و خاک و جمع‌آوری داده‌های محیطی.
تحقیق و آموزش: ساخت ابزارهای کوچک برای آزمایشگاه‌های آموزشی و تحقیقاتی، به‌ویژه در زمینه علوم رباتیک و مکانیک دقیق.

چالش‌ها

- نیاز به منابع انرژی کوچک و کارآمد
- کنترل دقیق و برنامه‌ریزی هوشمند
- ساخت و مونتاژ اجزای کوچک و حساس
- هزینه بالای تولید و تحقیق
استفاده از رباتیک در ایران هنوز در مقیاس جهانی گسترده نیست، اما در حال رشد و توسعه است و ردپای آن در بخش‌های مختلف علمی، آموزشی و صنعتی دیده می‌شود.

وضعیت علمی و پژوهشی

ایران یکی از کشورهای پرتولید علمی در زمینه‌های مرتبط با هوش مصنوعی، یادگیری ماشین و رباتیک است و در میان کشورهای اسلامی، در حوزه رباتیک رتبه‌های قابل توجهی دارد. مراکز دانشگاهی برجسته مثل دانشگاه تهران، صنعتی امیرکبیر و دانشگاه علم و صنعت فعال در پژوهش‌های رباتیک هستند و مقالات علمی زیادی منتشر می‌کنند.



مادر که باشد حال خانه روبراه است
چشمان زیبایش به جای نور ماه است

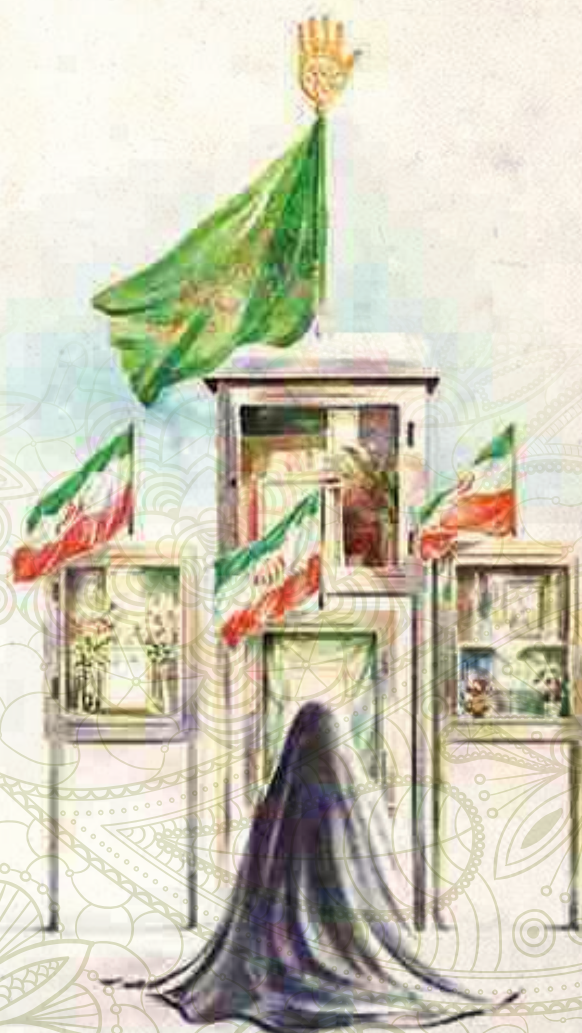
مادر اگر حتی کمی هم پیر باشد
آغوش پر مهرش همیشه جان پناه است

در داد گاه مادران، طفل خطا کار
با هر ضریب اشتباهی، بی گناه است

تسبیح اشک مادران پاک دامن
مشغول استغفار با سودای آه است

درمان درد کودکان با چای و نبات
مخصوص مادرها به هنگام پگاه است

اما امان، وقتی که مادر جان نباشد
بی روی ماهش روزگار ماسیاه است



جانم به قربان تو و آب آورت



پوریا باقری

زینب شده هم یاور و هم دخترت
لرزه فتاده از چه روبر پیکرت؟
از غربت ارباب بر سر می زنی
بادیده پر آب بر سر می زنی
تو در مدینه گفتی از داغ حسین
باسوز سینه گفتی از داغ حسین
از ظلم و کینه گفتی از داغ حسین
توبی قرینه گفتی از داغ حسین
تاروضه می خواندی، دل آتش می گرفت
هر دشمن ناقابل آتش می گرفت
گفتی حسین و شهر، عاشورا شده
گفتی حسین و خانه ای غوغا شده
گفتی حسین و مستمع زهراشده
زینب دوباره از غم او تا شده
گریه کن و این شهر را ویرانه کن
مارا بگیر و محرم این خانه کن
چشم گنه کار من و دست کرم
حسرت به دل مانده، نداری یک حرم
برگ براتی دست این نوکر بده
قول شفاعت در صف محشر بده

ای مایه فخر جهان ام البنین
نور زمین و آسمان ام البنین
ای نور جمع قدسیان ام البنین
صاحب کرم در هر زمان ام البنین
ای دستگیر مستمندان جهان
ای ماهتاب روشن ماه و مکان
تو جانشین حضرت زهراشدی
تو بعد زهرا، همسر مولا شدی
تو سفره دار خانه سقا شدی
تو روضه خوان داغ عاشورا شدی
جانم بگیر و سایه ات را کم مکن
آتش بزن بر جان من، خاکم مکن
زهرا نهاده چادرش را بر سرت
جانم به قربان تو و آب آورت

خاگینه رولتی

خاگینه یکی از خوشمزه‌ترین خوراکی‌های ایرانی است که هم می‌تواند یک میان‌وعده شیرین باشد، هم یک غذا یا حتی دسر!

طرز تهیه

تخم‌مرغ‌ها را با وانیل خوب بزن.
آرد و ماست را اضافه کن و هم بزن تا مایع یکدست بشه.
یک تابه نچسب را کمی چرب کن.
مقدار کمی از مایع را داخل تابه بریز و مثل کرب، خیلی نازک پخش کن.
وقتی یک طرفش طلایی شد، خیلی آرام برگردون.
بلافاصله وقتی هنوز گرمه، رویش مخلوط گردو + دارچین بریز.
آرام آرام از یک طرف رول کن (با دستمال یا کف‌گیر کمک بگیر).
رول‌ها را داخل شربت گرم ۲-۳ دقیقه بخوابان.
خارج کن و بذار کمی خشک بشه تا فرم بگیره.
نوش جان!

مواد لازم

تخم‌مرغ: ۲ عدد
آرد: ۲ قاشق غذاخوری
ماست: ۲ قاشق غذاخوری
وانیل: کمی
روغن برای سرخ کردن: کمی
مواد میانی (اختیاری ولی خوشمزه):
پودر گردو: ۲-۳ قاشق
دارچین: کمی
پودر نارگیل یا پودر هل (دلخواه)



افقی:

۱. از شخصیت‌های کارتونی
۲. حیوانی است درنده شبیه پلنگ اما کوچکتر از آن که در قدیم آن را برای شکار تربیت می‌کردند
۳. مادر عرب - از ادات استفهام
۴. مظهر دو رویی - جود و بخشش
۵. انتها - دومین حرف الفبای انگلیسی
۶. بازنده شطرنج
۷. روستایی در شهرستان شمیران

عمودی:

۱. شخصیت کارتونی همراه سگی به نام بل
۲. شهر مقدس مسلمانان
۳. محصول نیزار - من و تو
۴. نزدیک نیست - کشتی جنگی
۵. گل سرخ - خیس و آبدار
۶. غذای پر روغن
۷. پویانمایی و نقاشی متحرک

| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | ۱ |
| | | | | | | | ۲ |
| | | | | | | | ۳ |
| | | | | | | | ۴ |
| | | | | | | | ۵ |
| | | | | | | | ۶ |
| | | | | | | | ۷ |

معماهای جالب

مردی در حال سفر همراه با دو گوسفند و یک گرگ بود. اگر او حتی برای لحظه‌ای گوسفندها را تنها می‌گذاشت، گرگ به آنها حمله می‌کرد. در میانه راه، مرد به رودخانه‌ای رسید که چاره‌ای جز عبور از آن نداشت. در اطراف رودخانه یک قایق پیدا کرد، اما قایق آنقدر کوچک بود که در هر رفت و برگشت فقط می‌توانست یکی از حیوانات را با خود حمل کند. نکته مهم این بود که اگر مرد هر زمان گوسفندها را با گرگ تنها می‌گذاشت، گرگ آنها را می‌خورد.

حال سؤال این است:

مرد چگونه می‌تواند هر سه حیوان را بدون آسیب دیدن، سالم به آن سوی رودخانه منتقل کند؟





مبعث مبارک

در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های
رفتاری و اجتماعی

مطالب متنوع
سرگم‌کننده و جذاب



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



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

اسکن کنید

شاهد
نوجوان

| mag.navideshahed.com |

