

# نوجوانان

• ماهنامه فرهنگی/اجتماعی •

• مهر و آبان ماه ۱۴۰۴ • شماره ۲۱۰-۲۰۹ • قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان •

**حل مسئله؛**  
مهارتی برای قهرمان شدن

**شهید سعید است و**  
**شهادت سعادت**



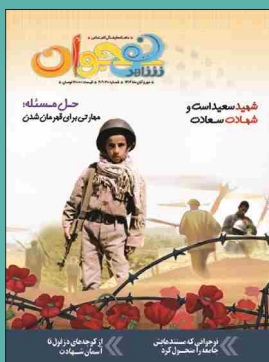
از کوچه‌های دزفول تا  
آسمان شهادت

نوجوانی که مستندهایش  
جامعه را متحول کرد

تلاشت را تا انتها  
ادامه بده،  
زیرا بهترین چیزها  
در انتظار هستند.







# نوجوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۲۱۰-۲۰۹ مهر و آبان 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  
سرمدیر: 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 می شود

\* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده  
آزاد است

\* مطالب رسیده باز گردانده نمی شود  
\* 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	معجزات قرآنی	۴۸
نوجوان موفق	۲۴		



## آغاز سال تحصیلی جدید؛

# شروع فصل ساختن آینده

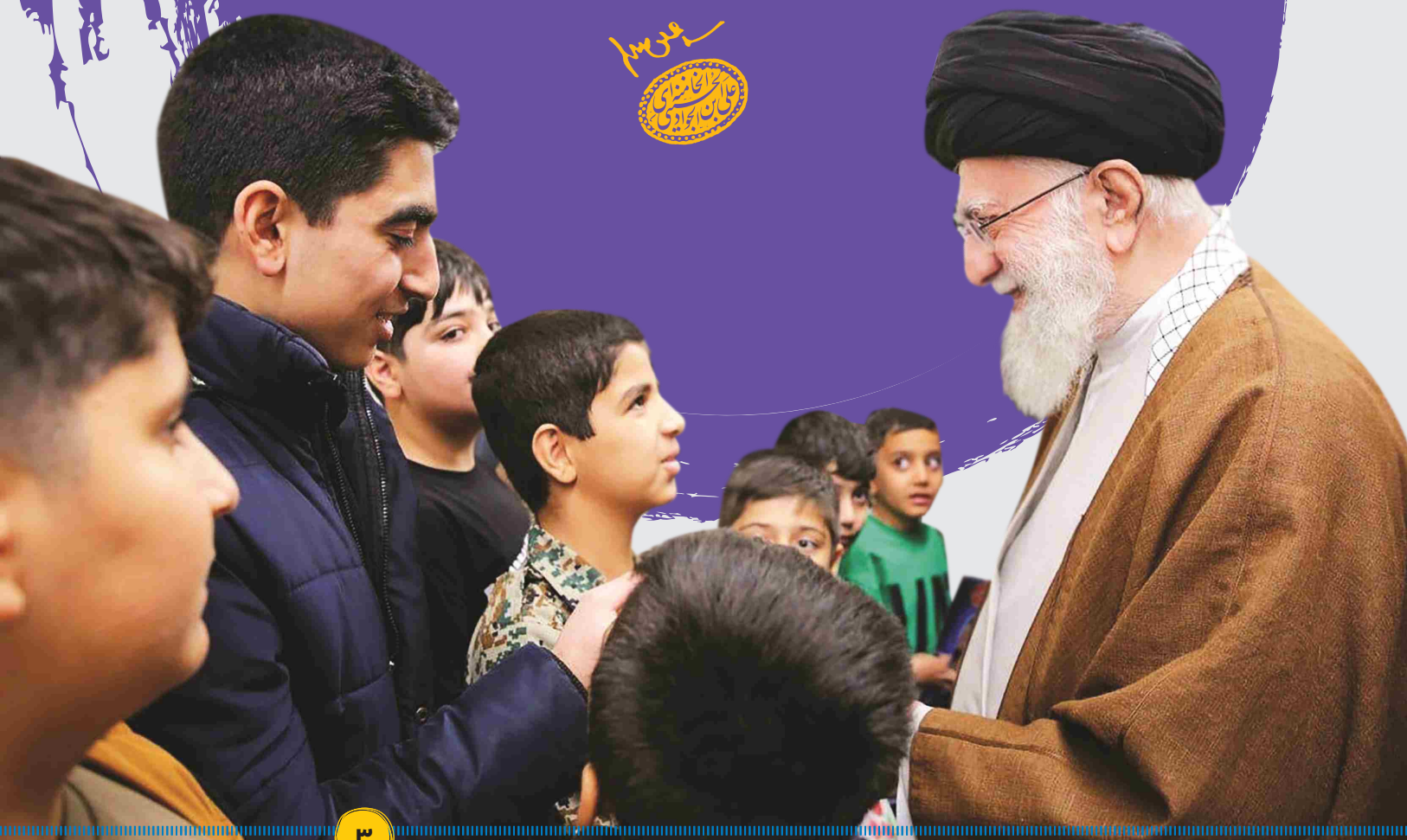
سال تحصیلی جدید از راه رسیده است؛ فصلی که دوباره تقویم شادی‌ها، تجربه‌ها و چالش‌های نوجوانان ورق می‌خورد. شاید خیلی چیزها تغییر کرده باشد؛ شیوه‌های یادگیری، فضای مدرسه، حتی مسیر رؤیایا... اما یک حقیقت همچنان ثابت است: شما، نسل نوجوان، موتور حرکت آینده‌اید.

هر صبحی که زنگ مدرسه به صدا درمی‌آید، فقط یک برنامه درسی آغاز نمی‌شود؛ بلکه یک فرصت تازه برای رشد، یادگیری و کشف خودتان شکل می‌گیرد. این روزها شاید بیشتر از همیشه، دنیا به خلاقیت، جرأت و ذهن‌های پرسشگر شما نیاز دارد. نوجوان بودن یعنی ایستادن روی لبه فردا؛ جایی که انتخاب‌ها مهم‌تر می‌شوند و هر قدم می‌تواند تاریخ شخصی شما را تغییر دهد. طبیعی‌ست اگر گاهی گیج شوید، اگر از آینده بترسید یا از سختی‌ها خسته شوید؛ اما درست همان‌جاست که شخصیت شما ساخته می‌شود. امسال، بیاید مدرسه را فقط جایی برای حفظ کردن و امتحان دادن نبینیم؛ مدرسه می‌تواند آزمایشگاه رؤیایا باشد، جایی برای دوستی‌هایی که تا سال‌ها ماندگارند، جایی برای کشف استعدادهایی که شاید خودتان هم از آنها بی‌خبر بوده‌اید.



## توصیه‌های مقام معظم رهبری به نوجوانان در مورد درس خواندن و آموزش

در محیط مدرسه و خانه، به عنوان یک نوجوان شاداب، فعال، کاری، مثبت، حضور خودتان را مؤثر قرار بدهید. سعی کنید در اطرافیان خودتان اثر بگذارید. با دانش، خودتان را مجهز کنید؛ من توصیه می‌کنم به همه شما نوجوانان عزیز که درس خواندن را جدی بگیرید.



جانباز و آزاده سرافراز  
**اسدالله باقری**  
 از خاطرات دوران نوجوانی اش  
 در جبهه و جنگ برایمان می گوید

## نوجوانی با قلبی به وسعت دریا

محمد رضا یوسف نژاد

اسدالله باقری، یکی از جانبازان و آزادگان سرافراز دوران دفاع مقدس، متولد روستای «تروجن» از توابع بهشهر است؛ روستایی که به پاس فداکاری های اهالی آن، بعدها «شهید آباد» نام گرفت. او در سال ۱۳۶۰ و تنها در ۱۴ سالگی، با وجود مخالفت پدرش، روستای سرسبز و آرام خود را ترک کرد تا در کنار دوستان و هم ولایتی هایش راهی جبهه های نبرد حق علیه باطل شود.

### عملیات بزرگ فتح المبین

باقری در آن زمان کوچک ترین عضو گروه رزمندگان منطقه بود. وی پس از گذراندن دوره آموزشی در رامسر، به مناطق عملیاتی بانه و سردشت اعزام شد و با وجود سن کم، شجاعت و ایمانش او را در صف پیشتازان قرار داد. در بازگشت موقت به مرخصی، با وجود اصرار پدر برای نرفتن دوباره به جبهه، نتوانست از یارانش جدا بماند. با رضایت پدر بزرگش، دوباره لباس رزم پوشید و در عملیات بزرگ فتح المبین حضور یافت.

### آزادسازی خرمشهر

در سال ۱۳۶۱، هنگامی که پدر و مادرش عازم حج بودند، او به پدر قول داد که فقط یک ماه دیگر در جبهه بماند و پیش از بازگشت آنان به خانه برگردد. اما سرنوشت چیز دیگری برایش رقم زده بود. ۲۴ اردیبهشت ۱۳۶۱، در جریان عملیات آزادسازی خرمشهر و در منطقه طلائی، باقری در حالی که تنها ۱۵ سال داشت، پس از مقاومت جانانه در برابر بمباران و حملات دشمن، به همراه حدود ۳۰۰ تن از رزمندگان ایرانی به اسارت نیروهای بعثی درآمد.



## اصالت

ثمره زندگی او سه فرزند پسر است؛ یکی مهندس و شاغل در بیمارستان خاتم الانبیا بهشهر، دیگری در نیروی انتظامی و در استان سیستان و بلوچستان در حال خدمت و سومی دانشجوی ۲۰ ساله.

باقری اکنون با افتخار از روستای خود یاد می‌کند: «تروجن یا همان شهیدآباد، یکی از روستاهای شاخص کشور در دفاع مقدس است. از این روستا ۵۲ شهید و ۸ آزاده تقدیم انقلاب اسلامی شدند. به همین دلیل مرحوم آیت‌الله جباری، امام جمعه بهشهر، نام شهیدآباد را برای روستا برگزید.» او در پایان می‌گوید: «هم‌کلامی با هم‌زمانم و یادآوری خاطرات اسارت بهترین حس دنیا را برایم زنده می‌کند. صفا و صمیمیتی که میان رزمندگان بود، دیگر تکرار نمی‌شود. به فرزندانم همیشه می‌گویم که رزمندگان هشت سال دفاع مقدس را الگوی زندگی‌شان قرار دهند.»



## اسارت

باقری که از ناحیه پا و گردن به شدت مجروح شده بود، بیش از هشت سال و سه ماه و یازده روز را در اسارت سپری کرد. او می‌گوید: «در اسارت همیشه به خودم می‌گفتم نباید بگذاریم دشمن ضعف ما را ببیند. باید آن قدر قوی باشیم که حتی از جنازه‌مان هم بترسند. هیچ‌گاه شماره اسارت‌م (۳۳۹۹)، را فراموش نکرده‌ام. این عدد برای من نشانه‌ای از ایستادگی و سند افتخار است.»

به گفته او، روزهای اسارت با درد، محرومیت و دلتنگی عجیب بود، اما ایمان و روحیه جمعی اسرا، آنان را زنده نگه می‌داشت. باقری با اندوه از لحظه‌ی شنیدن خبر رحلت امام خمینی (ره) یاد می‌کند: «وقتی خبر رحلت امام را شنیدیم، هیچ کس طاقت نداشت. سه شبانه‌روز لب به غذا ن‌زدیم. همه اسرا در اندوه فرو رفته بودند. هنوز که به آن روزها فکر می‌کنم، باورم نمی‌شود چطور آن رنج‌ها را با ۱۵ سال سن تاب آوردم.»

او پس از آزادی در سال ۱۳۶۹ به کشور بازگشت، سه ماه بعد ازدواج کرد و به استخدام سپاه پاسداران انقلاب اسلامی درآمد. پس از سال‌ها خدمت، در سال ۱۳۸۳ بازنشسته شد و اکنون در زادگاه خود (شهیدآباد) به کشاورزی مشغول است.



# من نیروی توام

محمد رضا طاهری

حاجی مهبیاری که پیش همه پیرمرد با صفای گردان حبیب بن مظاهر شناخته می شد، بالحجه اصفهانی بامزه اش همیشه طنازی می کرد.



یکبار تازه از عملیات برگشته بودیم. لباس همه را ترکش و سیم خاردار و موج انفجار به وضع نابه سامانی انداخته بود و نمی شد نگاهشان کرد.

فرمانده گردان، سلیمانی از آن آدم‌های ناخن خشک بود. هر چقدر که به دست و پایش افتادیم که به تدارکات بگویند لباس‌های درست و درمان بهمان بدهد گوشش بدهکار نبود. می گفت: با چندتا کوک کارش راه میفته! چیزیش نیست که لباساتون!

دست آخر دست به دامن حاجی شدیم. همگی به همراه او پیش فرمانده رفتیم.

حاجی مهبیاری اول با شوخی درخواستش را گفت ولی وقتی دید اثری ندارد عصبانی شد و گفت: «یا تا ۵ دقیقه دیگه به همه بچه‌ها لباس میدی یا آبرو واسه ت نمی‌ذارم!»

سلیمانی ولی همه‌ش می‌خندید. حاجی فوراً به خود کار به من داد و گفت: «یاالله، پشت پیرهنم بنویس: حاجی مهبیاری از گردان حبیب بن مظاهر به فرماندهی مختار سلیمانی.»

چیزی که گفت را نوشتم که دیدم حاجی شلوارش را پاره کرد و آنجا ایستاد.

گفت: «الان می‌رم توی محوطه می‌گردم و به همه می‌گم که من نیروی توام و می‌خواهی من رو با همین وضعیت بفرستی مرخصی تا جلوی خانم بچه‌ها یه سکه پول شم!»

بعد هم راه افتاد. سلیمانی رنگ از رخس پرید و افتاد به دست و پای حاجی که نر و لباس می‌دهم.

این شد که بعد از چند ساعت همه ما نونوار شدیم.



# تحمل گر سنگی

شیخ مصلح‌الدین سعدی شیرازی یک شاعر ایرانی الاصل است که بسیار برای جامعه ادبیاتی ما زحمت کشیده و بسیار موفق بوده است و کتاب‌های زیادی از این شاعر بزرگ به چاپ رسیده است و تمامی شعرهایش معنای آموزنده و زیبایی را به همراه دارد سعدی در جهان هم محبوب است و بسیاری از افراد شعرپسند و شاعر شناس از کشورهای بسیار دور اشعار وی را دوست دارند.







گلستان سعدی، نوشته سعدی، یکی از مهم‌ترین آثار ادبیات پارسی است که در سال ۶۵۶ هجری قمری نوشته شده است. این کتاب شامل داستان‌ها و حکایات کوتاهی است که درس‌های اخلاقی، اجتماعی و انسانی را به زبانی زیبا و روان آموزش می‌دهند.

دو دوست، عازم سفری شدند، یکی از آنها لاغر اندام و ضعیف بود و هر دو شب، یکبار غذایی خورد، دوستش چاق و قوی هیکل بود و روزی سه بار غذایی خورد.

وقتی از کنار شهری رد می‌شدند آنها را به اتهام جاسوسی دستگیر کردند، در خانه‌ای زندانی کرده، و درب زندان را بستند و گل گرفتند.

بعد از گذشت دو هفته معلوم شد که این دو مرد بی‌گناهند و جاسوس نیستند. در زندان را باز کردند و دیدند مرد قوی هیکل مُرده، اما مرد ضعیف زنده مانده است! مردم تعجب کردند که چرا مرد چاق مرده است؟

مرد دانا و فرزانه‌ای به آنها گفت: اگر فرد ضعیف می‌مرد باید تعجب می‌کردیم، زیرا مرگ مرد قوی به این خاطر بود که پر خوری می‌کرد و در مدت چهارده روز بدنش طاقت بی‌غذایی را نداشت و مُرد، ولی مرد ضعیف غذای کمی می‌خورد، طبق عادت خود صبر کرد و زنده ماند.



# نوجوانی که مستندهایش جامعه را متحول کرد

زهرا بالاور

ایلیا گل مرادی، دانش‌آموز ۱۶ ساله شهرستان شاهین‌دژ در استان آذربایجان غربی، یکی از نوجوانان فعال و کنشگر اجتماعی است که با انرژی و انگیزه‌ای وصف‌ناشدنی در مسیر ایجاد تغییرات مثبت در جامعه گام برمی‌دارد. او که در رشته علوم انسانی تحصیل می‌کند، از حدود یک سال و نیم پیش با شکل نوآیین آشنا شد و فعالیت‌های خود را در حوزه رسانه و مستندسازی آغاز کرد. این شکل، به عنوان یک پل ارتباطی میان نوجوانان و جامعه، زمینه‌ای فراهم کرده تا آثار ایلیا و همکارانش بتواند در سطح شهرستان، استان و حتی ملی دیده و بازخوردهای مثبت دریافت کنند.





دغدغه اصلی ایلیا، تأثیر گذاری مثبت در جامعه و خدمت به مردم با استفاده از توانایی‌های فردی است. او معتقد است که نسل امروز ظرفیت‌های بی‌ظنیری دارد و با اعتماد و فرصت مناسب می‌تواند تغییرات مهمی در عرصه فرهنگی، اجتماعی و دینی ایجاد کند. هدف او، آماده‌سازی جامعه برای ظهور حضرت مهدی (عجل الله) و گسترش دیدگاه‌های نوآینی میان نوجوانان است. به همین دلیل، توصیه او به هم‌نسلانش این است که میدان را در دست بگیرند، دیدگاه‌های خود را با قدرت بیان کنند و از هیچ فرصتی برای اثر گذاری مثبت در جامعه دریغ نکنند.



ایلیا نقش تشکل نوآین را در موفقیت‌هایش بسیار مهم می‌داند. به گفته او، گستردگی مخاطبان و اهداف تشکل باعث شده آثار تولیدی او و همکاری‌ها به شبکه‌های ملی صدا و سیما راه پیدا کند و تأثیر گذاری بیشتری داشته باشد. او امیدوار است که این مسیر ادامه یابد و فرصت‌های بیشتری برای ارتقای سطح آثار و گسترش دامنه اثر گذاری فراهم شود.

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های ایلیا، نقش آفرینی نوجوانان در مسیر ترویج تولید ملی و جهاد تبیین است. او باور دارد که مستندسازی و تولید محتوا می‌تواند آگاهی جامعه را افزایش دهد و مردم و مسئولان را نسبت به اهمیت حمایت از تولیدات داخلی حساس کند. علاوه بر آن، آثار او درباره رویدادهای مذهبی، مانند مستند اربعین، فرصتی برای آشنایی نسل نوجوان با ارزش‌ها، همدلی‌ها و شور معنوی این رویداد فراهم کرده است. به عقیده ایلیا، هر پروژه رسانه‌ای فرصتی است برای تأثیر گذاری بر دیدگاه جامعه و نزدیک‌تر کردن افراد به ارزش‌های داخلی اسلامی.

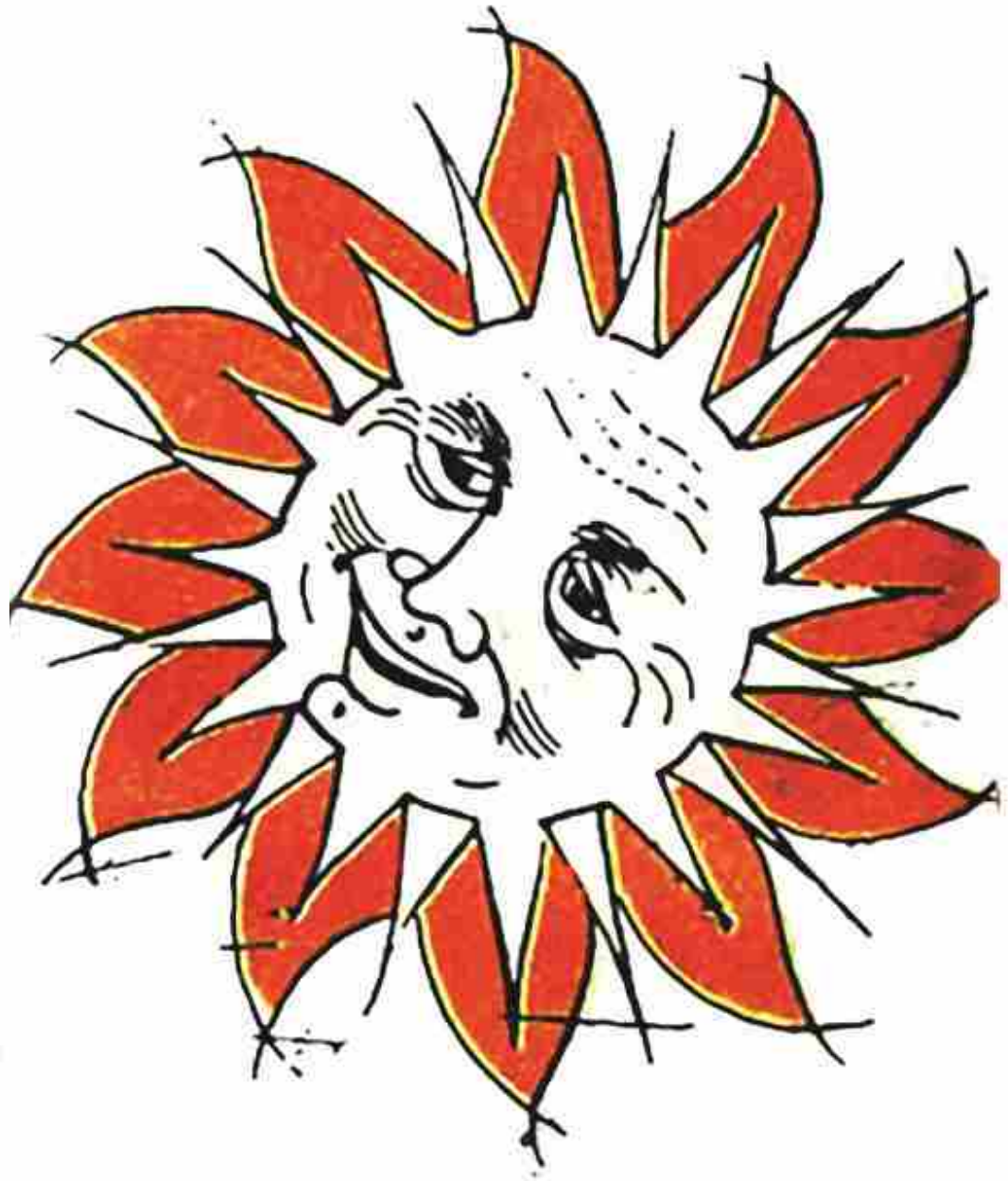
ایلیا گل مرادی، نوجوانان هم‌سن و سال خود را به مشارکت فعال و جسورانه در روایتگری و بیان دیدگاه‌ها تشویق می‌کند. او معتقد است موفقیت‌های نوآین نشان می‌دهد که نوجوانان امروز توانمندترین نسل تاریخ ایران هستند و اگر فرصت و اعتماد لازم به آن‌ها داده شود، می‌توانند تأثیرات مثبت ملموسی در جامعه ایجاد کنند. او تأکید دارد که نوجوانان باید از ترس‌های بی‌مورد عبور کنند و جهادگونه وارد میدان روایتگری و مطالبه‌گری شوند، چراکه این مسیر نه تنها می‌تواند جامعه را به سمت ارزش‌ها و اهداف درست هدایت کند، بلکه نسل‌های آینده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ایلیا گل مرادی نمونه‌ای از نوجوانان فعال است که نشان می‌دهد با انگیزه، خلاقیت و پشتکار، می‌توان در سنین کم تأثیر اجتماعی و فرهنگی بزرگی داشت. فعالیت‌های او در نوآین، از مستندسازی صنایع داخلی تا روایتگری رویدادهای مذهبی، نه تنها زندگی هم‌نسلانش را تحت تأثیر قرار داده، بلکه جامعه را نیز به سمت آگاهی، مشارکت و ارزش‌های بومی و اسلامی هدایت کرده است. داستان او الهام‌بخش نوجوانان است تا بدانند که هر فردی می‌تواند با استعداد، شجاعت و تلاش، نقشی مؤثر در شکل‌دهی به آینده جامعه ایفا کند.

ایلیا فعالیت‌های خود را عمدتاً در زمینه تولید مستند و محتواهای رسانه‌ای انجام می‌دهد. او معتقد است که هر پروژه‌ای که در قالب سبک خلاقانه اجرا می‌شود، تأثیر مستقیم بر جامعه و به‌ویژه نوجوانان دارد. یکی از نمونه‌های موفق او مستندی است که درباره یک گروه صنعتی استان ساخته شد. این مستند پس از پخش در سطح شهرستان، توجه نوجوانان را به تولیدات داخلی جلب کرد و باعث شد برخی از آن‌ها علاقمند شوند از نزدیک با فرآیند تولید آشنا شوند و در فعالیت‌های بعدی نوآین مشارکت کنند. نمونه دیگر، مستندی بود درباره راهپیمایی اربعین که با پخش در شبکه‌های ملی و شبکه‌های اجتماعی، دیدگاه بسیاری از دوستان و اطرافیانش را نسبت به اهمیت و عظمت این رویداد مذهبی تغییر داد و آن‌ها را ترغیب به حضور در سال‌های بعدی کرد.



# باد و خورشید



یک روز باد و خورشید سر اینکه کدام یک قوی تر است با هم بحث می کردند. آخر تصمیم گرفتند با هم مسابقه بدهند تا ببینند کدام قوی تر است.

مردی داشت از آن حوالی رد می شد خورشید گفت: «بیا ببینیم کدام از یک ما می تواند کت این مرد را از تنش دریاورد؟»  
باد قبول کرد. اول قرار شد باد امتحان کند.

باد همه قدرتش را جمع کرد و وزید و وزید و وزید. اما مرد نه تنها کتش را در نیاورد، بلکه کتش را بیشتر به خودش پیچید.  
بعد نوبت خورشید شد.

قدرتش را جمع کرد و شروع به تابیدن کرد.  
خورشید آنقدر تابید و آفتاب را روی زمین پهن کرد، تا مرد گرمش شد و کتش را در آورد.  
خورشید در مسابقه برنده شد.





شهید محمد حسین خاکی احمد آبادی  
نوجوانی ۱۳ ساله و از قهرمانان نسل  
جدید بود که در مداحی، قرآن، ورزش،  
تحصیل و اخلاق نمونه‌ای برجسته به  
شمار می‌رفت. او متولد ۱۳۹۱/۰۷/۱۸  
و توسط رژیم صهیونیستی اسرائیل در  
تهران شهرک شهید چمران در تاریخ  
۱۴۰۴/۰۳/۲۳ همراه پدر  
به شهادت رسید.

## مادرانه و همسرانه از شهیدان خاکی پسرم هنوز از قاب عکسش

# نگاهم می‌کند

**؟ لطفاً از دوران کودکی فرزند شهیدتان، محمد حسین خاکی بفرمایید.**

محمد حسین، نور زندگی من بود. بعد از تولدش، نور خاصی در چهره‌اش بود. یکی از دوستان گفت: «خانم خاکی، دکتر و مهندس زیاد داریم، این بچه نور خاصی دارد، بگذار درس بخواند تا مجتهد شود.»

**؟ محمد حسین به چه موضوعاتی علاقه داشت و در چه زمینه‌هایی موفق بود؟**

او در کنار درس، هم به مداحی علاقه داشت و هم در ورزش بسیار موفق بود. سال گذشته رتبه اول مداحی را کسب کرد. در رشته کاراته نیز چند مدال طلا، نقره و برنز داشت و از کودکی در کلاس استاد اسداللهی آموزش می‌دید. پدرش همیشه دعا می‌کرد استادان خوبی سر راه فرزندانشان قرار بگیرند و همین گونه هم شد.

**؟ رابطه محمد حسین با پدرش چگونه بود؟**

همسرم علاقه خاصی به محمد حسین داشت و می‌گفت: «مثل خودمه». اگر یکی از دوستان محمد حسین رفتار نادرستی داشت، او سریع متوجه می‌شد و ناراحت می‌شد. یک بار گفت: «مامان، فلانی نماز نمی‌خونه، فکر کنم دوست خوبی نیست.» دقت زیادی در انتخاب دوست داشت. رابطه پدر و پسر بسیار عمیق بود؛ شوخ طبع بودند، با هم می‌خندیدند و لحظات شیرینی داشتند. وقتی حادثه رخ داد، مطمئن بودم که پدرش دستش را گرفته است.

### اعظم ربانی

در میان روزهای پریه‌های زندگی، هنوز مادرانی هستند که بوی بهشت را از قاب عکس فرزندانشان استشمام می‌کنند. یکی از این مادران، بانویی قمی است که با چشمی اشکبار و دلی آرام از همسر و پسر آسمانی‌اش می‌گوید؛ همسرش، شهید حاج محمد خاکی و پسر نوجوانش، شهید محمد حسین خاکی. او مادری است که از میان خاکستر حادثه برخاست، اما ایمانش نلرزید و بالبخند، از پرواز پدر و پسرش سخن گفت؛ از تربیتی که ریشه در عشق، دعا و معرفت داشت و از دل‌تنگی‌هایش که با یاد خدا معنا می‌یابد. در این گفت‌وگو پای صحبت‌های این بانوی صبور نشستیم؛





### چگونه از ساختمان بیرون آمدید؟

با کمک دخترم از میان آوار و دود، چادرم را پوشیدم و پابره‌نه روی شیشه‌ها راه رفتیم تا بیرون برسیم. ساختمان پنج طبقه روی هم فرو ریخته بود و مأموران اجازه نزدیک شدن نمی‌دادند. ما را به پارک منتقل کردند تا از دود دور شویم.

### احساس شما نسبت به شهادت همسر و فرزندتان چیست؟

اگر انسان در مسیر درست باشد، با خدامعامله کرده‌است. همیشه از خدامی‌خواستیم محمدحسین عاقبت به خیر شود و شهادت زیباترین عاقبت است. خدا را شکر می‌کنم که همسر و پسر من با شهادت از دنیا رفتند و عاقبت به خیر شدند.

### تحمل دلتنگی برایتان چگونه است؟

خیلی سخت است؛ هیچ چیز جای خالی فرزند را پر نمی‌کند. هنوز انتظار دارم از در بیاید. شب‌ها با عکسش می‌خوابم و هنوز حسرت آخرین بغل را دارم اما بایاد شهادتشان آرام می‌گیرم.

### محمدحسین چه احساسی نسبت به شهدا داشت؟

در سفر راهیان نور، عکس شهدا را جمع می‌کرد و به دیوار اتاقش می‌زد. همیشه با تصویر شهدا زندگی می‌کرد. معلمش می‌گفت: چند روز پیش از شهادت گفته بود: «دنیا می‌گذره، ولی آرزومه مثل شهید فهمیده شهید بشم».

### به عنوان مادر شهید، امروز چه وظیفه‌ای برای مادران ایرانی قائلید؟

مادران باید فقط به رفاه و ظاهر بچه‌ها فکر نکنند؛ تربیت درست و باور دینی مهم‌تر است. در جنگ تحمیلی، تربیت مادران باعث شد فرزندان‌شان از خاک کشور دفاع کنند. امروز هم باید فرزندانمان را طوری تربیت کنیم که وطن‌فروش نباشند و در مسیر حق بایستند.



### در مورد حضور پدر و پسر در آخرین روزهای حیاتشان هم بفرمایید.

یک هفته قبل از شهادت، محمدحسین به پدرش گفت: «بابا، سه‌شنبه ایران با کره بازی داره، بریم ورزشگاه آزادی؟» و پدرش پذیرفت. آن شب را با هم در ورزشگاه گذراندند و عکس‌های زیادی گرفتند. بعدها آن تصاویر آخرین یادگاری‌شان شد.

### شنیده‌ایم که محمدحسین در مراسم اعتکاف هم شرکت کرده بود؟

بله، با وجود شرط سنی، امسال با پیگیری زیاد توانست در اعتکاف شرکت کند و از این تجربه بسیار لذت برد. بعد از بازگشت، تصمیم گرفت نماز هایش را اول وقت بخواند و در برگه‌ای، زمان هر نماز را یادداشت و تیک می‌زد.

### رفتار او در مدرسه چگونه بود؟

در مدرسه بسیار فعال بود. مدیرش می‌گفت: «محمدحسین دست راست منه.» ابزار کار می‌برد و وسایل مدرسه را تعمیر می‌کرد. بدون هیچ تبلیغی در انتخابات انجمن دانش‌آموزی، نفر اول شد. روز هایش پر از برنامه بود؛ ورزش، مداحی، زبان. محبوبیت خاصی میان همکلاسی‌ها داشت و در فکر راه‌اندازی هیئت دانش‌آموزی بود.

### از علاقه‌اش به هیئت و مداحی بگویید.

محمدحسین عاشق هیئت بود. چند سالی خانوادگی به هیئت می‌رفتیم. بعد از آن حتی با مداحی درس می‌خواند. از ده‌سالگی در خانه برای دوستانش هیئت برگزار می‌کرد. بعدها گروهی به نام «حضرت قاسم بن الحسن» و سپس «حضرت علی اصغر» تشکیل داد و جلسات هفتگی هیئت نوجوانان را برپا کرد.

### از لحظات حادثه برایمان بگویید.

آن شب در پذیرایی خوابش برده بود. با شنیدن صدا، همسرم در را باز کرد و لحظاتی بعد انفجار مهیبی رخ داد. همه جا پر از دود و خاک شد، برق رفت و وسایل روی هم ریخت. سعی کردم صدایشان بزنم، اما دیگر جوابی نیامد. وقتی خودم را به پذیرایی رساندم، خانه خالی بود و دانستم که دیگر نیستند.



## پذیرایی امام علی (ع) از مهمان فقیر

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

(سوره حشر، آیه ۹)





«وهر چند در خودشان احتیاجی باشد، آن‌ها را بر خودشان مقدم می‌دارند.»  
روزی مردی خسته و گرسنه وارد مسجد پیامبر شد و اظهار گرسنگی کرد.  
پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) کسی را به منزل خود فرستاد تا ببیند آیا امکان پذیرایی یک شب از او وجود دارد یا نه؟ فرد به خانه پیامبر رفت و خبر آورد که در خانه ایشان جز آب هیچ چیز برای پذیرایی وجود ندارد. پیامبر رو به اصحاب خود کرد و فرمود: کیست که امشب این پیرمرد را نزد خود مهمان کند؟ صدایی آشنا بلند شد که: ای رسول خدا! من امشب او را مهمان خود، می‌کنم. او امیر المؤمنین (علیه السلام) بود که مثل همیشه در کار نیک پیش گام شده بود.

پیرمرد به همراه امیر المؤمنین (ع) به راه افتاد و به خانه امام رفت. امام، پس از راهنمایی مهمان به اتاق، نزد همسرش فاطمه (س) رفت و پرسید: آیا در خانه غذایی هست؟ فاطمه (س) با شرمندگی گفت:

ای ابالحسن! وعده‌ای غذا به اندازه یک نفر وجود دارد ولی ما مهمان را بر خود و فرزندان مقدم می‌داریم. امیر المؤمنین (ع) فرمود: پس بچه‌ها را بخوابان و غذا را بیاور. فاطمه (س) فرزندان را خواباند. امام سفره گسترده و چراغ‌ها را خاموش کرد و غذا را جلوی مهمان گذاشت. ایشان در تاریکی دهان خود را تکان می‌داد و چنان وانمود می‌کرد که او نیز مشغول خوردن غذا است تا مهمان خجالت نکشد و هر چه می‌خواهد از غذا بخورد.

پیرمرد که بسیار گرسنه بود، در هنگام خوردن غذا، متوجه نشد که امام چیزی نمی‌خورد. او به خوردن ادامه داد تا غذای کاسه تمام شد.

سپس امام بستر خواب برای او گسترده و سفره را جمع کرد. پیرمرد به بستر رفت و خوابید. سحرگاه امام برای نماز برخاست و پیرمرد را بیدار کرد و به اتفاق، برای خواندن نماز صبح به مسجد رفتند.

وقتی به مسجد رسیدند، پیامبر با چشمانی اشکبار، در آستانه درب مسجد به انتظار آمدن امیر المؤمنین (ع) ایستاده بود. وقتی امام به مسجد رسید، پیامبر (ص) او را در آغوش کشید و فرمود: یا ابالحسن! دیشب عرشیان شگفت زده از رفتار و ایثار تو گشتند و این آیه بر من نازل شد:

«وَيُؤْتِرُونَ عَلٰی اَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ» (سوره حشر، آیه ۹) «وهر چند در خودشان احتیاجی [مبرم] باشد، آن‌ها را بر خودشان مقدم می‌دارند.»



# از کوچه‌های دزفول تا آسمان شهادت

گردآوری: رضاحسینی

شهید غلامعلی رشید علی‌نور (غلامعلی رشید) در سال ۱۳۳۲ شمسی در شهرستان دزفول استان خوزستان به دنیا آمد. او یکی از فرماندهان ارشد سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بود و تا زمان شهادتش، فرمانده قرارگاه مرکزی خاتم‌الانبیا(ص) بود. ایشان در تاریخ ۲۳ خرداد ۱۴۰۴، در جریان حمله هوایی رژیم اسرائیل به خاک ایران، به شهادت رسید.





## سوابق و مسئولیت‌ها

شهید رشید، مدارک تحصیلی خود را در زمینه جغرافیای سیاسی دریافت کرد؛ شامل مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه تهران و دکترای جغرافیای سیاسی از دانشگاه تربیت مدرس.

در ساختار نظامی ایران، چندین مسئولیت مهم را بر عهده داشت، از جمله:

۱. معاون اطلاعات و عملیات ستاد کل نیروهای مسلح

۲. جانشین رئیس ستاد کل نیروهای مسلح (برای مدتی طولانی)

۳. فرمانده قرارگاه مرکزی خاتم‌الانبیاء (ص) از سال ۱۳۹۵ تا زمان شهادت

وی همچنین در عرصه علمی و دانشگاهی فعالیت داشت و تدریس می‌کرد و در دانشگاه‌های عالی دفاع ملی و دانشگاه امام حسین نیز مشارکت داشت.

### شهادت و مراسم تشییع

در بامداد ۲۳ خرداد ۱۴۰۴، طی حمله هوایی رژیم اسرائیل به خاک ایران، سردار رشید به همراه پسرش امین عباس رشید شهید شدند. پیکر ایشان و فرزندش در مراسمی بزرگ در دزفول تشییع و به خاک سپرده شد.



شهید رشید در خانواده‌ای سنتی و مذهبی در دزفول متولد شد. پدرش، مرحوم حاج علی رشید علی‌نور، آهنگر بود و مادرش خانه‌دار.

او فرزند دوم خانواده بود و برادرانی داشت به نام محمدعلی و حسن‌علی که در حادثه‌ای فوت کرده‌بود.

تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در دزفول گذراند و سپس برای انجام خدمت سربازی راهی اهواز شد.

در همان سال‌های جوانی، به فعالیت‌های سیاسی علیه رژیم پهلوی پرداخت:

- در سال ۱۳۵۰ (حدود سن ۱۸ سالگی) به دلیل فعالیت سیاسی دستگیر شد و به زندان اهواز منتقل گردید.

- در سال ۱۳۵۵ نیز بار دیگر در استان اصفهان دستگیر و سپس به تهران منتقل شد و مدت مدیدی در زندان به سر برد.

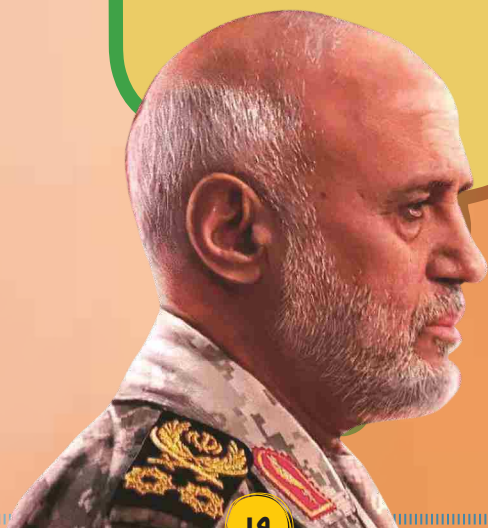
## دوران انقلاب و دفاع مقدس

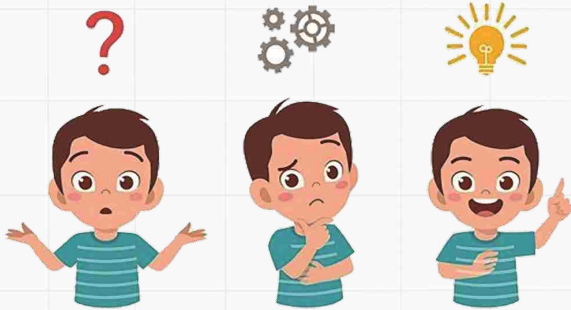
پس از پیروزی انقلاب اسلامی، رشید به سپاه پاسداران انقلاب اسلامی پیوست و در ساختار نیروهای مسلح فعال شد.

در دوران دفاع مقدس ایشان از فرماندهان تأثیرگذار بود و در بسیاری از عملیات مهم حضور داشت.

برای مثال، در عملیات بیت‌المقدس و عملیات‌هایی چون والفجر ۸، کربلای ۵ نقش برجسته‌ای داشت.

بعد از دوران جنگ، به مراتب بالاتری ارتقاء یافت و در ساختار کلان نیروهای مسلح وارد شد.





# حل مسئله؛ مهارتی برای قهرمان شدن

شروین اشتری

هر روز در زندگی با مسائلی روبه‌رو می‌شویم؛ از این که «چطور نمره‌ام را بهتر کنم؟» گرفته تا «چگونه با دوستم آشتی کنم؟» یا حتی «چطور وقتم را بهتر مدیریت کنم؟».

بسیاری از افراد هنگامی که با مشکل مواجه می‌شوند، به سرعت ناامید می‌گردند؛ اما نوجوانانی که مهارت حل مسئله را آموخته‌اند، یاد گرفته‌اند به جای فرار از مشکل، بیندیشند، راه حل پیدا کنند و قهرمان زندگی خود باشند.





## بهترین مشاوران برای حل مسئله

یادگیری مهارت حل مسئله زمانی مؤثرتر می‌شود که بدانیم برای تصمیم‌گیری و یافتن راه‌حل‌های درست، باچه کسانی مشورت کنیم.

### ۱. پدر و مادر؛ نزدیک‌ترین همراهان

حتی اگر فکر می‌کنی والدینت تو را درک نمی‌کنند، با آرامش صحبت کن. اغلب فقط کافی است حرفت را بگویی تا متوجه شوی چقدر دلسوزانه در کنارت هستند.

### ۲. معلمان و مشاوران مدرسه

معلمان، سال‌ها تجربه کار با دانش‌آموزان را دارند و با چالش‌های تحصیلی و رفتاری به خوبی آشنا هستند. اگر با مشکل درسی یا احساسی خاصی روبه‌رو شدی، حتماً از مشاور مدرسه کمک بگیر؛ او برای همین در کنار توست.

### ۳. دوستان فهمیده و مثبت

همه دوستان برای مشورت مناسب نیستند.

برخی تنها شنونده‌اند، اما برخی دیگر روحیه مثبت و نگاه منطقی دارند و می‌توانند همراهان خوبی باشند.

### ۴. مربیان فرهنگی، ورزشی یا دینی

اگر در گروه‌های فرهنگی، ورزشی یا مذهبی فعالیت داری، مربیان و سرپرستان می‌توانند مشاوران قابل اعتمادی باشند.

### ۵. کتاب‌ها و مشاوران حرفه‌ای

گاهی پاسخ برخی مسئله‌ها را می‌توان در کتاب‌های انزاد مشاوران متخصص یافت. کتاب‌های مهارت‌های زندگی، کنترل استرس، برنامه‌ریزی و روابط اجتماعی می‌توانند منبعی ارزشمند باشند.

## مسئله‌ات را بشناس

نخستین گام در حل هر مسئله، شناخت دقیق آن است. برای مثال، اگر می‌گویی «من در درس ریاضی ضعیفم»، این جمله بسیار کلی است. بهتر است بگویی: «من در حل مسئله‌های مربوط به کسرها مشکل دارم». وقتی مسئله را به‌طور مشخص و دقیق تعریف می‌کنی، در حقیقت نیمی از مسیر را پیموده‌ای.

## دنبال دلیل بگرد

از خودت بپرس: چرا این مشکل به وجود آمده است؟ ممکن است علت آن بی‌نظمی در برنامه‌ریزی، کم‌تمرکز یا نداشتن روش صحیح مطالعه باشد. پیش از آن که دیگران یا شرایط را مقصر بدانی، بهتر است مسئله را با دقت بررسی و تحلیل کنی.

## ایده‌سازی کن

اکنون زمان خلاقیت است! هر ایده‌ای که به ذهنت می‌رسد یادداشت کن، حتی اگر در ابتدا ساده یا عجیب به نظر برسد.

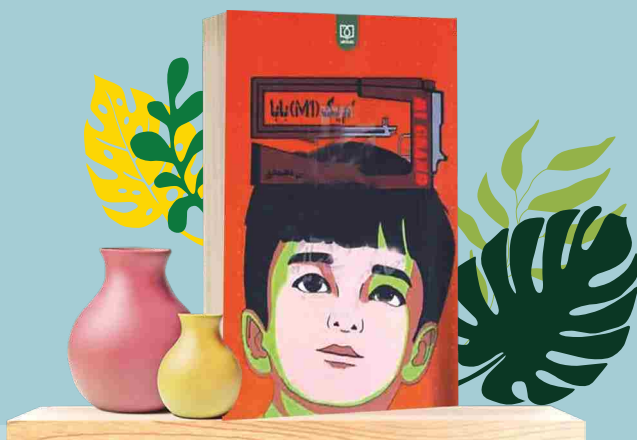
## انتخاب و عمل

از میان ایده‌های خود یکی را انتخاب کن و با شجاعت اقدام کن. کمال‌گرایی را کنار بگذار؛ مهم آن است که حرکت کنی. افرادی که فقط به فکر کردن بسنده می‌کنند، معمولاً در همان مرحله «فکر» متوقف می‌مانند.

## ارزیابی کن

پس از اجرای راه‌حل، نتیجه را بررسی کن. اگر موفق نبودی، ناامید نشو؛ هر اشتباه، در واقع گامی به سوی یادگیری و موفقیت است.

نتیجه‌گیری  
حل مسئله یعنی این که در برابر سختی‌ها بگویی:  
«من می‌توانم راهی پیدا کنم.»  
دنیا پر از چالش‌های کوچک و بزرگ است، اما  
مهارت حل مسئله به تو کمک می‌کند تا از هر مانعی،  
پلی برای رشد و موفقیت بسازی.



## «ام یک بابا» داستان طنزی برای نوجوانان

کتاب «ام یک بابا» به نویسندگی مصطفی محمدی تمنایی داستان طنزی دارد که مختص نوجوانان نوشته شده است.

این کتاب با دو داستان «ام یک بابا» و داستان «نارنجک ایمان» با طنزی روان برای کودکان نگارش شده است.

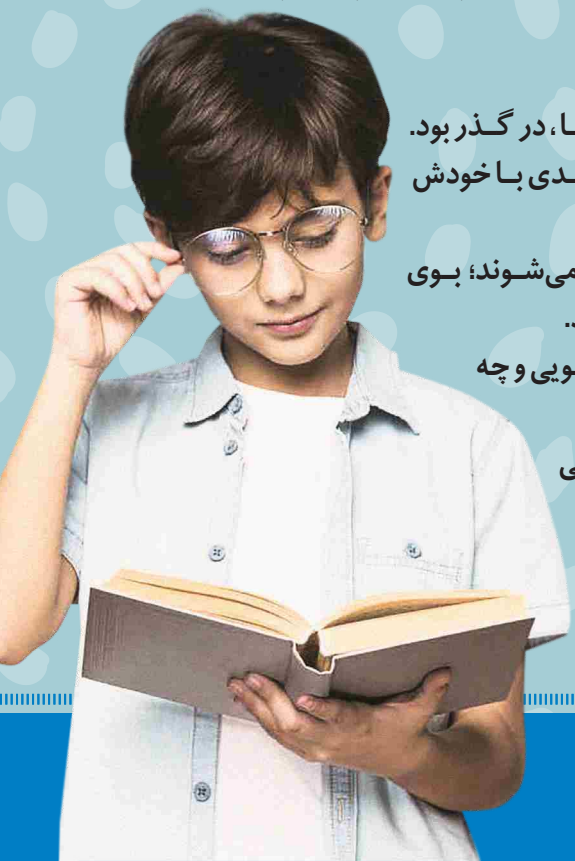
در بخشی از این کتاب آمده است:

روزهای پایانی اسفندماه سال پنجاه و هفت، آرام تر از شب‌ها، در گذر بود. پسرک حس می کرد بوی بهار، همان بادی است که کوچه اسدی با خودش می آورد.

بوی آدم‌هایی که از تاکسی‌های خط سرپل - چیذر پیاده می‌شوند؛ بوی سبزی‌های تازه و میوه‌هایی که از تکیه بازارچه خریده‌اند.

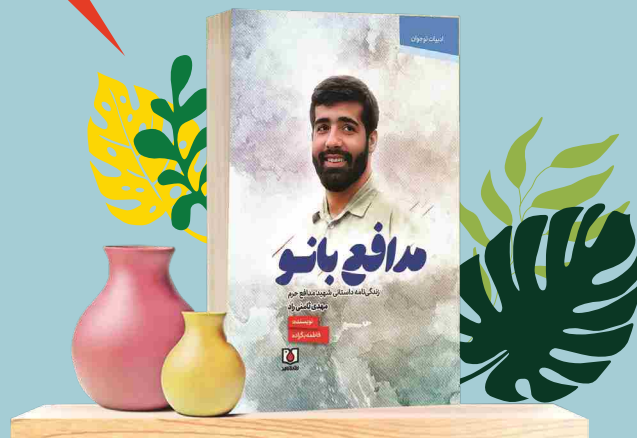
و پیراهن‌های شیک که برای عید گرفته‌اند؛ چه از خشک شویی و چه لباس فروشی‌ها.

این کتاب در ۴۲ صفحه، با شمارگان یکهزار نسخه، در قطع رقعی و به بهای ۵۰ هزار تومان توسط نشر شاهد منتشر شد.





در بخشی از این کتاب می خوانیم: صورتش از شدت ناراحتی مثل لبوسرخ شده بود. گوشه لبش را گزید. دستانش را مشت کرد: «نباید به اینا به حال خودشون رها بشن.» از مسجد بیرون رفت. یکی از بچه های مسجدی ها رو به آقا مهدی کرد: «اینا فکر می کنن گنده لاتن. روی زین موتورشون چاقو و قمه می زارن! عربده کشی می کنن. بدتر از اینا، استغفرالله چطور بگم بهتون. همینا به ناموس مردم چشم دارن. یه جوغیرت تو وجودشون نیس. چند باره تو کوچه و محله سرو صدا را میندازن. حتی بعضی وقتا به جون مردم میفتن و برای مردم چاقو می کشن. آقا مهدی دست هایش را از جیبش در آورد و گفت: این طوری نمیشه باید یه چاره درست و حسابی پیدا کنیم. پسر ادامه داد: تازه به دختر مدرسه ای ها متلک می گن!



## «مدافع بانو» زندگی شهید مدافع حرم

کتاب «مدافع بانو» زندگی نامه داستانی از شهید مدافع حرم مهدی ثامنی راد به نویسندگی فاطمه بگزاده منتشر شد. این اثر به طور اختصاصی به دوران زندگی او و خاطرات این شهید می پردازد و فداکاری ها، ایثارگری ها و رشادت های او را به نمایش می گذارد. شهید مهدی ثامنی راد، فرزند داوود در ۲۳ بهمن ۱۳۶۱ در شهرری متولد شد و ساکن ورامین بود. تحصیلات خود را تا مقطع کارشناسی ادامه داد و در هفتم آذر ۱۳۸۸ ازدواج کرد. حاصل این ازدواج یک فرزند دختر به نام «فاطمه سلما» بود. ایشان همواره در اردوهای جهادی حضوری فعال داشت. همواره تلاش داشت تا خانواده های معظم شهدا را به سفر راهیان نور ببرد؛ زیرا می گفت که پدران و مادران شهدا علاقه دارند تا محل شهادت فرزندان خود را ببینند همچنین در عیدها و تابستان ها به همراه جمعی از دوستان، گروه های جهادی تشکیل می داد و به مناطق مختلف برای خدمت رسانی به مردم محروم می رفت. شهید ثامنی راد یکی از رزمندگان فاتحین لشکر ۲۷ محمد رسول الله تهران بود. او در ۲۲ بهمن ۱۳۹۴ در سن ۳۳ سالگی در جنوب حلب در سوریه به شهادت رسید، اما پیکر مطهرش در منطقه ماند و در شمار شهدای مفقودالثر جای گرفت. تا اینکه بعد از گذشت سه سال و اندی از شهادتش پیکر مطهر این شهید مدافع حرم در یکم تیر ۱۳۹۸ به میهن بازگشت. این کتاب در ۷۲ صفحه، با شمارگان یکهزار نسخه، در قطع رقعی و به بهای ۷۰ هزار تومان در دوازده فصل توسط نشر شاهد منتشر شد.



# هنر و تحصیل در کنار هم

تجربه یک نوجوان موفق ایرانی

سجاد زین العابدین

شنتیا عظیمی، نوجوان ۱۳ ساله اهل آمل، با استعداد های متعدد در هنر های مختلف از نقالی و موسیقی گرفته تا نویسندگی و تولید محتوای آموزشی، نمونه ای از تلاش، پشتکار و خلاقیت نسل جوان ایران است. او با حمایت خانواده و تجربه شرکت در مسابقات فرهنگی و هنری، موفق شده همزمان با تحصیل، در زمینه های هنری به شکل حرفه ای فعالیت کند و الگویی الهام بخش برای نوجوانان سراسر کشور باشد.

## ؟ لطفاً خودتان را معرفی کنید.

شنتیا عظیمی، متولد سال ۱۳۸۶ در شهر آمل هستم. در خانواده ای فرهنگی بزرگ شدم؛ پدر و مادرم هر دو در حوزه هنر فعال هستند و این محیط باعث شد از کودکی با فعالیت های هنری و فرهنگی آشنا شوم. رشد در چنین خانواده ای به من امکان داد که استعداد هایم را در حوزه های مختلف شناسایی کنم و پرورش دهم.

## ؟ در چه زمینه هایی فعالیت دارید و چگونه

توانسته اید همه آن ها را با موفقیت دنبال کنید؟

من در زمینه های متعددی فعالیت دارم؛ از نقالی، سخنوری و نویسندگی گرفته تا نوازندگی پیانو و فلوت، بازیگری، عروسک گردانی، خطاطی، نقاشی، مجری گری و تولید محتوای آموزشی. توانستم این فعالیت ها را مدیریت کنم چون از همان ابتدا والدینم الگوی خوبی بودند و علاوه بر حمایت، برنامه ریزی و تمرین های منظم را تشویق می کردند. همچنین راهنمایی مدیر مدرسه و مسئولان کانون فرهنگی باعث شد فعالیت هایم ساختاری حرفه ای پیدا کند.

## ؟ نقش خانواده و محیط آموزشی در موفقیت

شما چقدر مهم بوده است؟

نقش خانواده و محیط آموزش بسیار مهم بوده است. مادرم علاوه بر شغل معلمی، بازیگر، نویسنده حوزه کودک و مجری است و پدرم نیز علاوه بر شغل حسابداری، هنرمند و مجری توانمند است. آن ها همواره مشوق من بودند و به من نشان دادند که می توان همزمان با تحصیل، یک هنرمند فعال بود. راهنمایی مدیر مدرسه و مسئولان کانون هم باعث شد مسیرم حرفه ای و هدفمند شود.

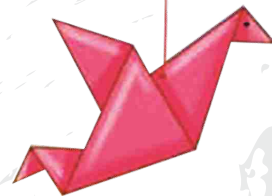
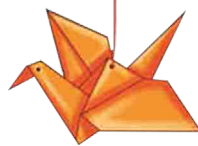
## ؟ از چه زمانی فعالیت هنری را

جدی آغاز کردید؟

از سنین ابتدایی در مسابقات فرهنگی و هنری شرکت کردم. از ۷ سالگی موسیقی را آغاز کردم، ابتدا با بلر و فلوت و از ۹ سالگی نواختن پیانو را شروع کردم. تجربه های عملی، شرکت در مسابقات و تمرین های مستمر به من کمک کرد تا مهارت هایم را تقویت کنم.







**؟ سبک موسیقی مورد علاقه شما چیست و چرا؟**  
 سبک کلاسیک را دوست دارم. زیرا آهنگ‌های آن با ریتمی ملایم و آرامش بخش همراه است و نواختن این سبک باعث تمرکز و آرامش من می‌شود. موسیقی کلاسیک به عنوان یک ابزار آموزشی و تمرینی، مهارت‌های شنیداری، هماهنگی دست و ذهن و خلاقیت را تقویت می‌کند.

**؟ چگونه توانسته‌اید مهارت‌های فن بیان و تولید محتوا را بدون شرکت در دوره‌های رسمی توسعه دهید؟**  
 من از کودکی در کنار پدرم مجری‌گری کردم و با تماشای فعالیت‌های او، تجربه عملی کسب کردم. همچنین مطالعه کتاب‌های متنوع و تمرین روزانه، دایره واژگان و فن بیان مرا تقویت کرد. برای تولید محتوا، تحقیق و جستجو در منابع مختلف و آموزش‌های آنلاین به من کمک کرد تا صفر تا صد کارها از جمله تدوین، صداگذاری و ویرایش را خودم انجام دهم.

**؟ چه افتخارات و مقام‌هایی تا کنون کسب کرده‌اید؟**  
 در سخنوری، داستان‌نویسی، نمایشنامه‌خوانی، نقالی، نقاشی، خطاطی، تئاتر عروسکی و سرود، مقام‌های اول شهرستان و استان را کسب کرده‌ام. این موفقیت‌ها نتیجه تلاش مستمر، تمرین، راهنمایی صحیح و مشارکت در محیط‌های هنری بوده‌است.

**؟ چگونه موفقیت را تعریف می‌کنید و چه توصیه‌ای به سایر نوجوانان دارید؟**  
 موفقیت برای من یعنی دیدن نتیجه تلاش و پیشرفت در زندگی، هنر و کار. توصیه من به نوجوانان این است که استعدادها و توانایی‌های خود را شناسایی کنند، با برنامه‌ریزی، مطالعه، تحقیق و مشورت با اهل فن روی اهداف خود سرمایه‌گذاری کنند. هنر و علاقه‌های خود را به نمایش بگذارند و با تلاش و خلاقیت، آینده‌ای بهتر برای خود و جامعه بسازند.

**؟ چه برنامه‌هایی برای آینده دارید؟**  
 هدف اصلی من قبولی در رشته پزشکی است و در کنار آن به نوازندگی و بازیگری حرفه‌ای ادامه دهم. همچنین قصد دارم محتوای آموزشی و سرگرمی تولید کنم تا دیگران را نیز تشویق به یادگیری و خلاقیت کنم.

**؟ پیام پابانی شما به نوجوانان و جامعه چیست؟**  
 هر نوجوان توانایی منحصر به فردی دارد. باید این توانایی‌ها شناسایی شود و با زمان، انرژی و تمرین مناسب پرورش یابد. استفاده مثبت از وقت و استعدادها باعث رشد فردی و اجتماعی می‌شود. ما به عنوان آینده‌سازان جامعه باید با برنامه‌ریزی و تلاش، محیطی ایده‌آل برای نسل بعد بسازیم.





# طب پیشگیرانه؛

## سلامتی قبل از بیماری

محسن شوشتری

تا حالا شنیدی می‌گن «پیشگیری بهتر از درمانه»؟ این جمله فقط یه نصیحت قدیمی نیست، بلکه یه سبک زندگیه! چیزی که دکترها بهش می‌گن طب پیشگیرانه - یعنی قبل از اینکه مریض بشی، کاری کنی که اصلا مریض نشی.

### طب پیشگیرانه یعنی چی؟

بدن ما مثل یه تیم قهرمانه؛ اگه تمرین کنه و مراقب خودش باشه، همیشه توی زمین زندگی می‌درخشه. طب پیشگیرانه دقیقاً همین تمرینه.

**پیشگیری اولیه:** از همون اول نذار مریض شی!

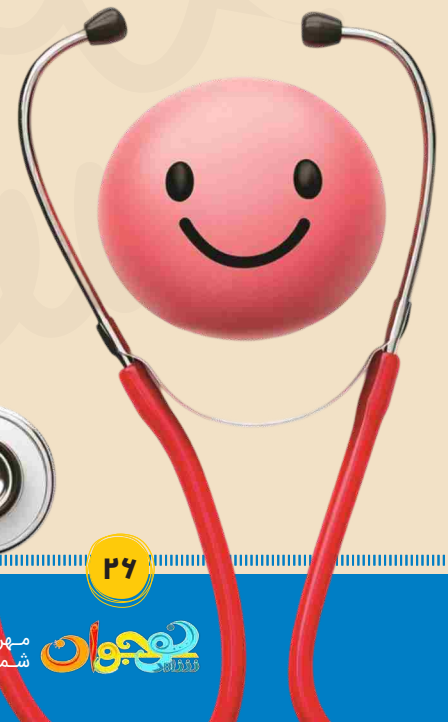
مثل واکسن زدن، خوردن غذاهای سالم، ورزش، خواب کافی و شستن دست‌ها.

**پیشگیری ثانویه:** یعنی مراقب باش بیماری رو زود بفهمی.

مثلاً اگه گاهی دندون پز شک بری یا فشارخونت رو چک کنی، خیلی چیزها رو می‌شه زودتر فهمید.

**پیشگیری مرحله سوم:** یعنی نذار بیماری بدتر بشه.

مثل فیزیوتراپی بعد از آسیب یا رعایت رژیم مخصوص برای کنترل یه بیماری.





## نوجوانی؛ بهترین زمان یادگیری

در دوران نوجوانی بدن رشد می‌کند، ذهن شکل می‌گیرد و عادات‌ها ساخته می‌شوند. حالا وقتشه یاد بگیریم چطور از خودمون مراقبت کنیم:

- تغذیه سالم داشته باشیم
- ورزش کنیم و خواب کافی داشته باشیم
- از استرس و عادات‌های ناسالم دور بمونیم
- مراقب سلامت روان و دوستی‌هامون باشیم

اینجا همون جایه که طب پیشگیرانه بهترین اثر رو می‌ذاره

## چرا برای ما نوجوان‌ها مهمه؟

چون بدنمون تازه داره رشد می‌کنه و آینده‌مون از همین الان ساخته می‌شه!  
اگه یاد بگیریم درست غذا بخوریم، خوب بخوابیم و از استرس فاصله بگیریم، بدن و ذهنمون قوی‌تر می‌شوند.

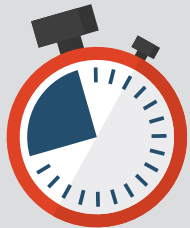
## خانواده و مدرسه، دو همراه بزرگ

خانواده با صحیح غذا درست کردن و تشویق به ورزش، می‌تونه بهترین کمک‌مون باشه.  
مدرسه هم با کلاس‌های بهداشت و ورزش، یادمون می‌ده چطور از بدنمون مراقبت کنیم.



## یادت باشه!

طب پیشگیرانه فقط کار پزشک‌ها نیست؛ هر کدوم از ما یه پزشک کوچک برای خودمونیم. با انتخاب‌های درست، می‌تونیم همیشه پرانرژی، سالم و خوش‌حال بمونیم. طب پیشگیرانه از کودکی تا سالمندی همراه انسان است، اما بهترین زمان یادگیری و نهادینه شدن آن، دوران نوجوانی است.



## رشد استعداد های نوجوانان در زمین های کوچک فوتسال

الهه رحمانی

فوتسال (Futsal) نوعی فوتبال داخل سالن است که با توپ کوچک تر و در زمینی کوچک تر نسبت به فوتبال معمولی انجام می شود. واژه «فوتسال» از دو کلمه اسپانیایی و پرتغالی گرفته شده است: Futbol/Futebol به معنی فوتبال - Sala به معنی سالن.

### آغاز فوتسال

فوتسال در سال ۱۹۳۰ میلادی توسط خوان کارلوس کریانی، یک معلم ورزش اهل اروگوئه، ابداع شد. او می خواست ورزشی طراحی کند که در فضای بسته هم بتوان آن را انجام داد و برای آموزش فوتبال به نوجوانان مناسب باشد.

### گسترش جهانی

در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰، فوتسال در کشورهای آمریکای جنوبی به ویژه برزیل و آرژانتین محبوب شد. تکنیک های سریع و مهارت بالای بازیکنان برزیلی باعث شد فوتسال به ورزشی جذاب و پرتحرک تبدیل شود.

### تشکیل فدراسیون ها

در سال ۱۹۷۱ «فدراسیون بین المللی فوتسال» (FIFUSA) در برزیل تأسیس شد. بعداً در دهه ۱۹۸۰، فدراسیون جهانی فوتبال فیفا (FIFA) نیز این ورزش را به رسمیت شناخت و قوانین رسمی فوتسال را تنظیم کرد.





## فوتسال در ایران

فوتسال ورزشی پرتحرک، جذاب و فنی است که هم در میان جوانان و هم در سطح حرفه‌ای اهمیت زیادی دارد. این بازی به دلیل فضای کوچک، توپ سبک‌تر و سرعت بالا، باعث افزایش دقت، تمرکز، هماهنگی و مهارت‌های تکنیکی بازیکنان می‌شود.

در کشورهای فوتبال خیزی مثل برزیل، اسپانیا و ایران، فوتسال نقش مهمی در پرورش استعدادها و فوتبال دارد. بسیاری از فوتبالیست‌های بزرگ دنیا مانند رونالدینیو و کریستیانو رونالدو بازی خود را از فوتسال آغاز کرده‌اند. از نظر اجتماعی، فوتسال ورزشی در دسترس و کم‌هزینه است، چون می‌توان آن را در سالن‌های کوچک و حتی حیاط مدارس برگزار کرد. این ویژگی باعث شده نوجوانان و جوانان زیادی به آن روی بیاورند. در ایران نیز به دلیل موفقیت‌های پیاپی تیم ملی فوتسال در آسیا و جهان، این رشته یکی از مهم‌ترین و افتخارآمیزترین ورزش‌ها به‌شمار می‌رود و توجه زیادی از سوی مردم و مسئولان ورزشی کشور به آن می‌شود. مهم‌ترین افتخار فوتسال ایران، کسب مقام سوم جهان در جام جهانی ۲۰۱۶ در کشور کلمبیا بود؛ نتیجه‌ای که باعث شد نام ایران در میان قدرت‌های بزرگ فوتسال دنیا قرار گیرد. محبوبیت فوتسال به مدارس، دانشگاه‌ها و حتی روستاها هم رسیده است و بسیاری از نوجوانان ایرانی از همین راه وارد دنیای ورزش حرفه‌ای می‌شوند. موفقیت‌های پیاپی این رشته باعث شده فوتسال در ایران جایگاهی پرافتخار و پرطرفدار داشته باشد. فوتسال نوجوانان در ایران یکی از پایه‌های اصلی رشد و پیشرفت این ورزش به‌شمار می‌رود. در سال‌های اخیر، فدراسیون فوتبال و هیئت‌های استانی توجه ویژه‌ای به رده‌های سنی پایه، به‌ویژه زیر ۱۷ سال، داشته‌اند تا استعدادهای آینده فوتسال کشور پرورش پیدا کنند. در بیشتر استان‌های ایران، هر سال مسابقات لیگ نوجوانان برگزار می‌شود و تیم‌های مدارس، آکادمی‌ها و باشگاه‌ها در آن شرکت می‌کنند. این رقابت‌ها فرصتی هستند تا بازیکنان جوان مهارت‌هایی مثل سرعت، دقت، کار تیمی و کنترل توپ را یاد بگیرند و خود را به مربیان تیم‌های ملی معرفی کنند. تیم ملی فوتسال نوجوانان ایران نیز در چند سال گذشته در مسابقات قهرمانی آسیا حضور داشته و عملکرد خوبی نشان داده است. بسیاری از بازیکنان فعلی تیم ملی بزرگسالان، بازی خود را از همین رده نوجوانان آغاز کرده‌اند.

در مجموع، فوتسال نوجوانان در ایران پایه‌گذار آینده درخشان فوتسال کشور است و نقش مهمی در کشف استعدادها، گسترش روحیه ورزشکاری و افتخار آفرینی برای ایران دارد.



# عجیب ترین حیوانات کشف شده در قرن ۲۱

زهرة زمانی

تا حالا شده فکر کنی همه چیز توی دنیا کشف شده و دیگه چیزی نیست که آدم رو شگفت زده کنه؟ خب باید بگم اشتباه می کنی! قرن ۲۱ با خودش دنیایی از شگفتی های تازه آورده، مخصوصا وقتی پای حیوانات وسط باشه. دانشمندا و ماجراجوها هر سال موجودات جدیدی پیدا می کنن که نه تنها عجیب، بلکه باورنکردنی هستن. از قورباغه هایی که بچه هاشونو توی شکمشون نگه می دارن گرفته تا ماهی هایی که برق تولید می کنن. این مقاله قراره سفری باشه به دنیایی پر از راز و حیرت.

## دنیایی پر از رازهای پنهان

زمین ما هنوز پر از جاهای ناشناخته است. توی اعماق اقیانوس ها، جنگل های انبوه و کوه های دور افتاده، موجوداتی زندگی می کنن که انسان تازه داره اونا رو پیدا می کنه. قرن ۲۱ نشون داده که حتی با این همه پیشرفت علمی، طبیعت هنوز کلی چیز برای گفتن داره. مثلا در سال های اخیر یه نوع اختاپوس کوچک کشف شده که اسمش رو گذاشتن اختاپوس دامبو، چون باله هایی داره که مثل گوش فیل باز میشه. وقتی شنا می کنه انگار داره پرواز می کنه. بعضی دانشمندا می گن اگه قرار باشه یه حیوان کار تونی واقعی وجود داشته باشه، حتما همین اختاپوس دامبوئه.

## حیواناتی که در تاریکی نور می دن

یکی از کشف های جالب قرن ۲۱ مربوط به حیواناتی هست که خودشون نور تولید می کنن. مثلا یه نوع لاک پشت دریایی پیدا شده که بدنش زیر نور فرا بنفش می درخشه. یا بعضی از کوسه های کوچک اقیانوسی که بدنشون در شب مثل چراغ روشن می شه. این توانایی بهشون کمک می کنه همدیگه رو پیدا کنن یا از شکارچی هادور بمونن. دیدن این موجودات در تاریکی مثل دیدن جادو در دنیای واقعی است.





## میمون‌هایی که دماغ بر عکس دارن

در میانمار، یه نوع میمون پیدا شده که دماغش بر عکسه، یعنی سوراخ‌های بینیش به سمت بالا قرار گرفته. وقتی بارون میاد، آب وارد بینیش میشه و باعث عطسه‌های پشت سر همش می‌شه. همین رفتار باعث شده دانشمندا بهش لقب میمون عطسه‌ای بدن. با اینکه قیافه‌اش عجیب به نظر می‌رسه، ولی یکی از نادرترین گونه‌های میمون در دنیاست. رفتار اجتماعی جالبی هم داره، چون همیشه توی گروه‌های بزرگ زندگی می‌کنن و با هم همکاری می‌کنن تا از شکارچی‌ها در امان بمونن.



## قورباغه‌ای که مادر مهر بونه

یه نوع قورباغه در آمریکای جنوبی کشف شده که تخم‌های خودش رو قورت می‌ده، اما نه برای خوردن، بلکه برای نگهداری. تخم‌ها توی شکمش رشد می‌کنن و وقتی بچه قورباغه‌ها آماده می‌شن، از دهنش بیرون میان. این رفتار عجیب باعث شد بهش بگن قورباغه مادر مهر بون. با اینکه این گونه حالا در خطر انقراضه، ولی نشون می‌ده طبیعت تا چه حد می‌تونه شگفت‌انگیز و خلاق باشه.



## ماهی‌هایی که برق تولید می‌کنن

شاید تا حالا شنیده باشی که بعضی از ماهی‌ها برق دارن، ولی جالبه بدونی در قرن ۲۱ یه گونه جدید از ماهی‌های الکتریکی پیدا شده که می‌تونه تا ۸۰۰ ولت برق تولید کنه. یعنی تقریباً می‌شه باهاش یه لامپ روشن کرد! این یکی از اون واقعیت‌هاورنکردنی درباره حیوانات است که هنوز خیلی از مردم ازش خبر ندارن. این ماهی‌ها در آب‌های آمازون زندگی می‌کنن و از برقشون برای دفاع از خودشون استفاده می‌کنن. تصور کن نزدیکش بری و ناگهان یه شوک واقعی بگیری!



## جمع‌بندی

از اختاپوس دامبو تا قورباغه مادر مهر بون و میمون عطسه‌ای، قرن ۲۱ پر از موجوداتی بوده که ذهن ما رو به چالش کشیدن. این کشف‌ها فقط نشون دهنده زیبایی طبیعت نیست، بلکه یادآور اینه که دنیا هنوز پر از رمز و رازه. شاید یه روز خودت کسی باشی که حیوان جدیدی کشف می‌کنه و اسمش رو می‌زاری چیزی که فقط خودت می‌دونی. تا اون موقع، فقط یادت باشه دنیا هنوز تموم نشده، فقط باید چشماتو باز تر کنی و یادقت بیشتری بهش نگاه کنی.

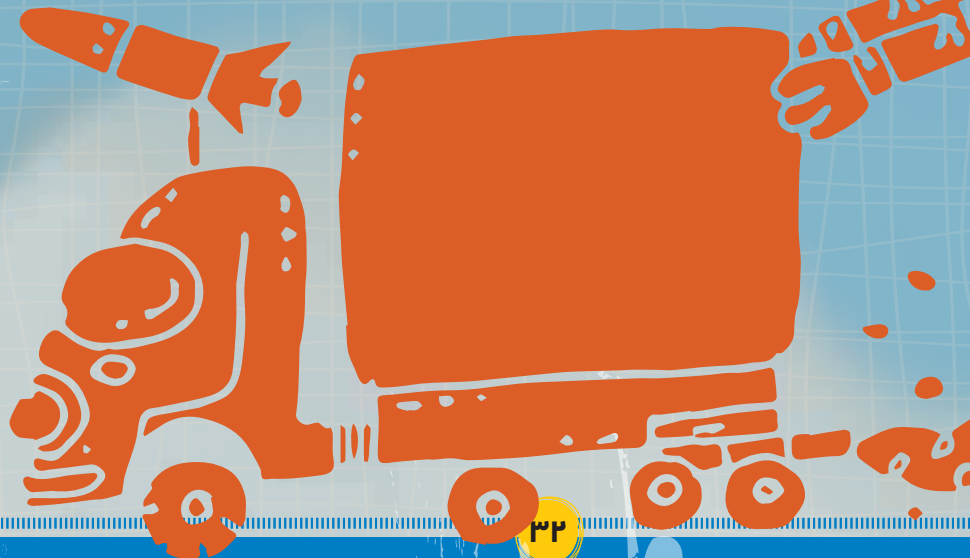
این قسمت

## تصادف خوش یمن

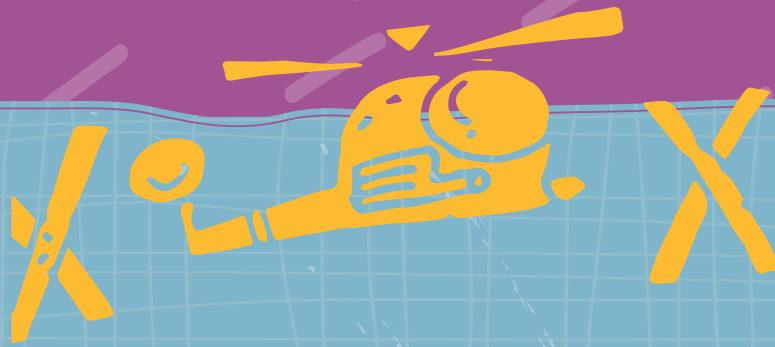
داوود امیریان

برگرفته از کتاب «ترکش های ولگرد»

مسئول ثبت نام گفت: «اگر هزار بار دیگر هم بیایی، جوابم نه است... نه، نه، نه.»  
 گریه ام گرفته بود. تیرم به سنگ خورده بود. با صدایی غصه دار گفتم: «آخر برای چی؟ از من  
 کوچک تر هاش تا حالا چند بار به جبهه رفته اند، اما من باید سماق بمکم، آخر چرا؟»  
 - به هزار و یک دلیل. اول این که سن تو کم است. دوم قدت کوتاهه، سوم این که مطمئن هستم اگر  
 پایت به جبهه برسد و صدای تیر و خمپاره بشنوی، فرار می کنی و بر می گردی خانه. پس نه!  
 بغضم تر کید. با عصبانیت گفتم: «من ترسو نیستم. حالا هم په شما ثابت می کنم. اگر اسم من را  
 ننویسید، می روم وسط خیابان و خودم رامی اندازم زیر ماشین. آن وقت خونم به گردنتان می افتد.»  
 خندید و گفت: «گفتم که بچه ای. نمی توانی همچین کاری بکنی!»  
 از اتاق بیرون دویدم. حال خودم رانمی فهمیدم. چشمانم همه جار اخیس می دید. یک نفس تا بیرون  
 پایگاه اعزام نیرو دویدم. رفتم وسط خیابان و دستانم را از دو طرف باز کردم و چشمانم را از ترس  
 بستم. چند نفر جیغ کشیدند.







ماشین‌ها ترمز کردند. صدای کشیده شدن لاستیک ماشین بلند شد. خورد بهم، پرت شدم هوا و با سر روی زمین افتادم. دیگر چیزی نفهمیدم.

چشم که باز کردم، در بیمارستان بودم. پای راستم را گچ گرفته بودند. مادرم بالای سرم گریه می‌کرد. پای تخت، مسئول ثبت‌نام و یک مرد ریشو ایستاده بودند.

مادرم گفت: «بچه‌ام را ناقص کردید، رضایت نمی‌دهم.»

مرد ریشو گفت: «حاج خانم، والا تقصیر من نبود. خودش پرید وسط خیابان. من بی تقصیرم.»

ناله کنان گفتم: «نه، مادر رضایت نده. اینها خیلی اذیتم کردند. من حلالشان نمی‌کنم!» چشمان مرد ریشو گرد شد و گفت: «من کی شما را اذیت کردم. من اصلا شما را نمی‌شناسم!» با بی‌حالی به مسئول

ثبت‌نام اشاره کردم و گفتم: «همه‌اش تقصیر این است. من رضایت نمی‌دهم.»

مرد ریشو به مسئول ثبت‌نام چشم‌غره رفت. مسئول ثبت‌نام که ترسیده بود، گفت: «حاج آقا، هی می‌آمد و اصرار می‌کرد او را بفرستیم جبهه. خودتان گفتید آنهایی که...»

گفتم: «من این حرف‌ها حالیم نیست. بالا بروید، پایین بیایید، رضایت نمی‌دهم.»

شانسم گرفته بود! فهمیدم که مرد ریشو فرمانده پایگاه اعزام نیرو است و حالا ریش او پیش من گرو مانده! یک هفته موش دواندم و آن بیچاره و مسئول ثبت‌نام را تهدید کردم که تلافی می‌کنم و کاری

می‌کنم که تا عمر دارند یادش نرود. آخری‌ها مادرم داشت طرفداری آن‌ها را می‌کرد. می‌دانستم که نگران سرنوشت زن و بچه فرمانده است، اما من هنوز نقشه‌هایی داشتم.

فرمانده هر روز با جعبه شیرینی و پاکت میوه به عیادت می‌آمد. من هم ناز می‌کردم و قیافه

می‌گرفتم. بعد هم به مادرم التماس می‌کردم. یک موقع رضایت ندهد تا آخر من از پل

نگذرد. یک ماه بعد که گچ پایم را باز کردند و فهمیدم که می‌توانم راه بروم، چشم در

چشم فرمانده گفتم: «حاج آقا، من به یک شرط رضایت می‌دهم!»

فرمانده با خوشحالی گفت: «چه شرطی؟»

– که اسم مرا برای اعزام به جبهه بنویسید. بدون رفتن به پادگان آموزشی!

بنده خدا و ارفت. مسئول ثبت‌نام گفت: «عجب بچه...»

با صدای بلند گفتم: «اصلا به شما خوبی نیامده. زدید ناقصم کردید، طلبکار هم هستید؟»

فرمانده لبخند زان گفت: «با این وضع پا چطور می‌خواهی بجنگی؟»

– شما اسمم را بنویسید، من روی همین پای شکسته دور پادگان لیلی می‌روم!

سرانجام آن تصادف باعث خیر شد و من عصا به دست روانه جبهه شدم. جایتان

خالی بود که در ایستگاه قطار ببینید ملت چطور نگاه می‌کردند. همه فکر

می‌کردند من مجروح جنگی هستم و هنوز درمان نشده، به جبهه می‌روم.

حتی چند تا زن و مرد از مادرم خواستند که مانع از رفتن من شود. رأی مادرم

کم کم داشت عوض می‌شد. خواست حرفی بزند که سریع بوسیدمش و چنان

پریدم تو قطار که عصاها یادم رفت و دست مادرم ماند!



طاها، تو سریع و باهوشی.  
یه مأموریت ویژه  
برات دارم.



باید این پیام را به خط  
مراقبت مخابرات برسونی.  
خیلی مهمه.



«پیام رسان خاموش»  
طاها، نوجوان پانزده ساله داوطلب، در اردوگاه جنوب مأموریتی مهم می گیرد: رساندن یک پیام به خط مخابرات. شبانه در بیابان حرکت می کند؛ از کمین دشمن می گذرد و با انتخاب مسیر امن تر، خود را از باران خمپاره نجات می دهد. در میانه راه رزمنده ای زخمی پیدا می کند. با وجود اینکه زمان مهم است، طاها او را رها نمی کند. زخم را می بندد و با برانکاردی ساده به سوی سنگر مخابرات می برد. پیام به موقع می رسد و جان چند یگان نجات پیدا می کند. صبح روز بعد فرمانده از او تقدیر می کند و طاها که به افق خیره شده، زیر لب می گوید: «قهرمانی یعنی کمک کردن... حتی با یک پیام کوچک.»

تصویرگن: فرامرزا صغری



ترس طبیعیہ...  
ولی باید برم.



اگہ بجنبم لو می رم...  
باید صبر کنم.



این راه طولانی تره،  
اما امن تر.



نفس... یک، دو...  
الام می دوم.



# کمیک استریپ





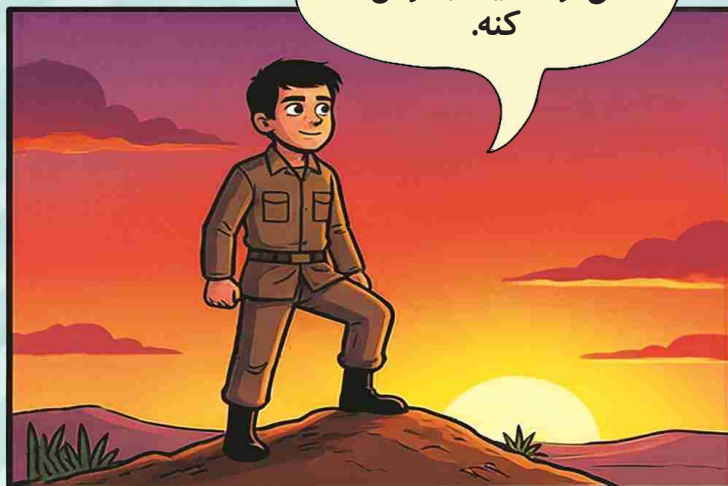
اگر تو نبودى، دیر می شد.  
دستت درد نکنه.



طعمه خطر بودى، اما عقل  
و دل باهم کمک کردن.



گاهی یه پیام کوچیک  
می تونه دنیا رو عوض  
کنه.



## چشم انسان چند مگاپیکسل دارد؟

دانشمندان نمی‌توانند به طور دقیق بگویند چشم چند مگاپیکسل دارد، زیرا چشم مانند دوربین دیجیتال پیکسل به پیکسل کار نمی‌کند. با این حال، تخمین زده می‌شود که قدرت بینایی انسان حدود ۵۷۶ مگاپیکسل باشد!

این یعنی چشم ما هزاران برابر قوی‌تر از یک دوربین حرفه‌ای موبایل است. البته این عدد تقریبی است، زیرا چشم تصویر را به صورت پویا، متحرک و سه‌بعدی درک می‌کند، نه به شکل یک عکس ثابت.

## ویژگی‌های شگفت‌انگیز چشم

- چشم انسان می‌تواند حدود ۱۰ میلیون رنگ مختلف را تشخیص دهد.

- مردمک در نور زیاد کوچک و در تاریکی بزرگ‌تر می‌شود تا نور ورودی تنظیم شود.

- چشم‌ها همیشه حرکت‌های ریز و سریع دارند تا مغز بتواند تصویر واضح‌تری بسازد.

نکته جالب:

برای گرفتن عکسی با وضوح مشابه چشم انسان، باید چند صد عکس با رزولوشن بالا از یک صحنه بگیرید و آن‌ها را ترکیب کنید!

# چشم انسان؛ دوربین زنده طبیعت

راضیه عموزاد

وقتی با گوشی عکس می‌گیریم، معمولاً می‌پرسیم: «چند مگاپیکسله؟» اما تا به حال فکر کرده‌اید چشم انسان چند مگاپیکسل قدرت دارد؟ چشم ما شبیه یک دوربین عکاسی فوق‌العاده است. در شبکیه چشم حدود ۱۲۰ میلیون سلول گیرنده نور وجود دارد که در روشنایی و تاریکی فعال هستند. این سلول‌ها اطلاعات نوری را به مغز می‌فرستند تا تصویر نهایی ساخته شود. اما مغز فقط «عکس» نمی‌گیرد؛ بلکه تصویر را تحلیل، تنظیم و ترکیب می‌کند - درست مانند یک نرم‌افزار ویرایش عکس طبیعی!





## مراقبت از چشم‌ها؛ راهنمای ساده برای دید روشن

۱. فاصله از صفحه‌ها را رعایت کنید  
- هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنید.

- صفحه نمایش را در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متری از چشم نگاه دارید.

۲. پلک زدن را فراموش نکنید  
- هنگام استفاده طولانی از صفحه نمایش، پلک زدن کاهش می‌یابد.  
- هر چند ثانیه یک بار پلک بزنید تا چشم‌ها مرطوب بمانند.

۳. تغذیه سالم برای چشم‌ها  
- مصرف هویج، اسفناج، تخم‌مرغ، ماهی و مرکبات به سلامت چشم کمک می‌کند.

۴. استفاده از عینک آفتابی  
- نور شدید خورشید به چشم آسیب می‌زند.  
- هنگام بیرون رفتن، از عینک آفتابی با فیلتر UV استفاده کنید.

۵. خواب کافی داشته باشید  
- خواب به استراحت چشم‌ها و ترمیم سلول‌های بینایی کمک می‌کند.  
- کم‌خوابی باعث تاری دید، سوزش و قرمزی چشم می‌شود.

۶. دست‌ها و چشم‌ها را تمیز نگاه دارید  
- هرگز با دست آلوده چشم‌ها را مالش ندهید؛ این کار باعث ورود میکروب و التهاب می‌شود.

۷. معاینه سالانه  
- حتی اگر دیدتان خوب است، سالی یک‌بار به چشم‌پزشک مراجعه کنید.  
- برخی مشکلات چشم در ابتدا نشانه‌ای ندارند اما با معاینه زود تشخیص داده می‌شوند.

## چشم انسان؛ شاهکار طبیعت

چشم انسان تنها یک ابزار دیدن نیست؛ میلیون‌ها گیرنده نور درون آن تصویر را می‌سازند و به مغز می‌فرستند. اما فرقش با دوربین چیست؟  
چشم فقط «عکس» نمی‌گیرد، بلکه تصویر را تجزیه، تنظیم و زنده می‌کند. در واقع مغز ما بهترین نرم‌افزار ویرایش عکس است!

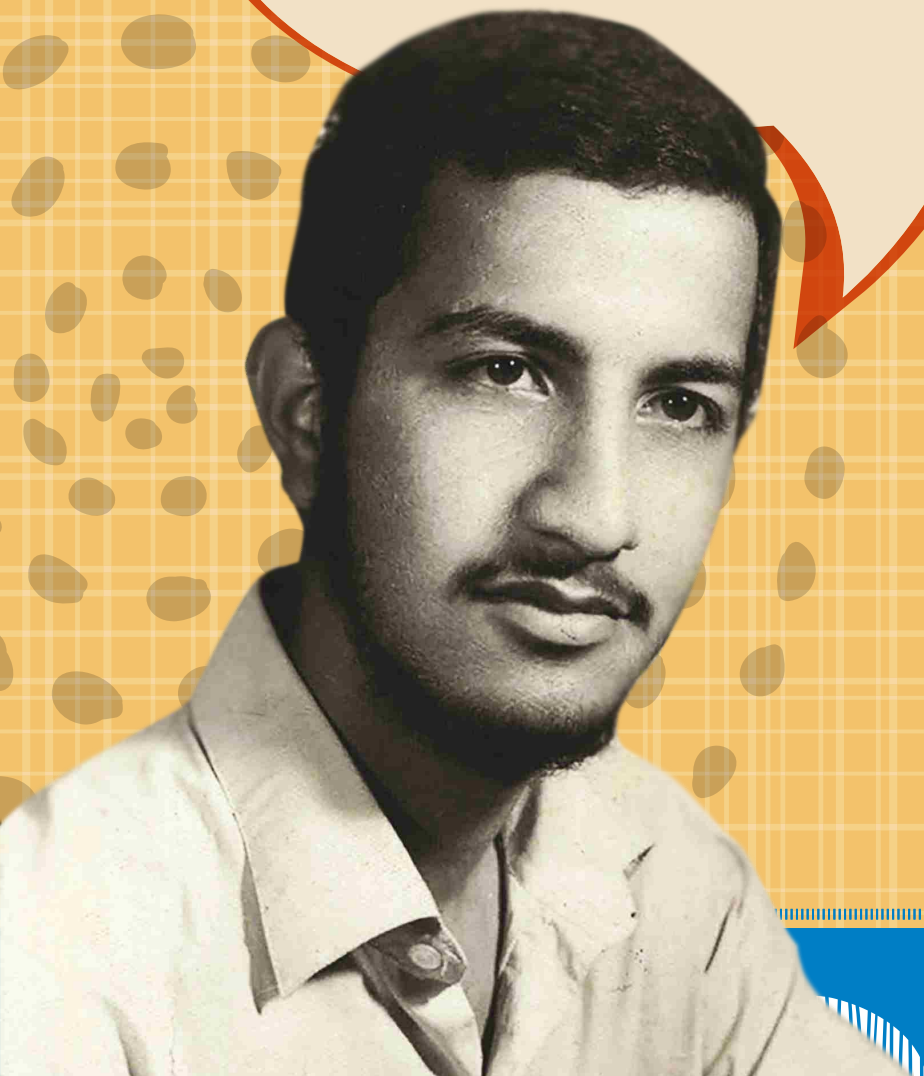


## شگفتی‌های بیشتر

- چشم بیش از ۱۰ میلیون رنگ مختلف را تشخیص می‌دهد.  
- در تاریکی مردمک چشم گشاد و در نور شدید تنگ می‌شود.  
- حتی وقتی فکر می‌کنیم چشم‌ها بی‌حرکت‌اند، در واقع حرکات‌های بسیار ریز انجام می‌دهند تا تصویر واضح بماند.  
- چشم‌ها در هر ثانیه حدود ۵۰ بار حرکت می‌کنند.  
- چشم نوزاد تازه متولد شده تنها رنگ‌های روشن و نزدیک را می‌بیند.

# « شهید سعید است و شهادت سعادت»

نیلوفر قربانی، فرزند شهید «حمید قربانی»  
دلنوشته‌ای برای پدر شهیدش نوشت.





بابای خوبم! تو نیستی که ببینی دل ر میده من جز تو یادمه چیز رارها کرده است.  
پدرم فراموش کردن از دست رفتنت هنر می خواهد و متأسفانه من بی هنر ترین انسان  
عالمم.

بابای خوبم که نبودنت افتخاری است برای بودنم.  
پدر! کدام ندای الهی؟ کدامین عشق تو را این چنین به سویش خواند؟ که از قفس  
زندگی کوچ کردی و مرا با تمام آرزوهایم تنها گذاشتی.  
مهدی ۲ ساله را که ۴۰ روز است کلمه بابا را به زبان نیاورده و فقط شبها بیدار  
می شود و بهانه ات رامی گیرد، چگونه تنها گذاشتی؟  
بابا دارم له می شوم زیر نگاه آدم هایی که چشم هایشان کور رنگی دارد و مرا به سیاهی  
شب سفید می بینند.

دارم مچاله می شوم زیر قصه خیس دنیای آدم ها اما دلم فقط کمی ... کمی تو را  
می خواهد... کمی محبت... کمی نوازش.

غمگین که می شدم دست بر سرم می کشیدی و نگاهم می کردی ولی اکنون شاید تنها  
خواسته دلم نگاهت باشد...

دلم برای همه مهربانی هایت تنگ شده است.

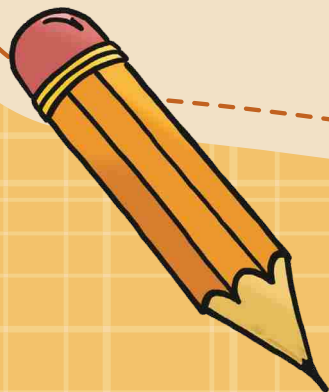
دلم برای بابا گفتن های شیرینت تنگ شده است.

دلم تنگ شده است برای بابا...

نمی دانم که این قلبم رارها کنم تا کجا تاب نوشتن دارد؟

اما این دل دگر تاب ندارد.

در پایان، از همه افرادی که راه پدرم را ادامه می دهند، خواهشی دارم: مسیر او را ادامه  
دهید و این جمله را همیشه سر لوحه خود در تمام مراحل زندگی قرار دهید: «شهید  
سعید است و شهادت سعادت».

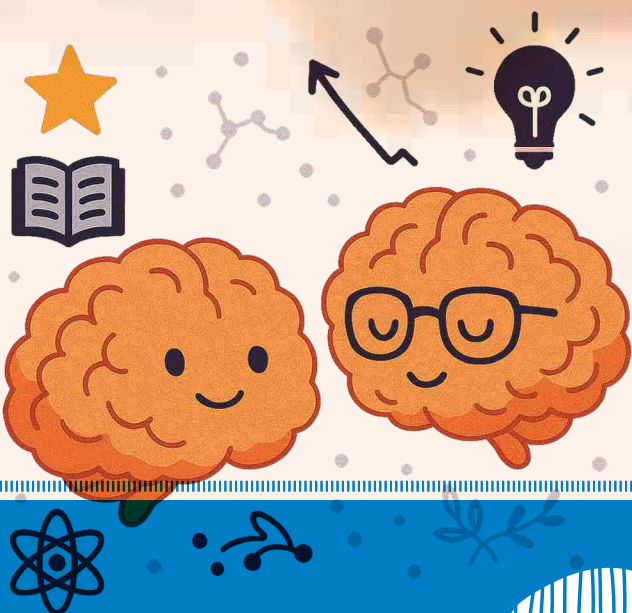


# هوش ریون

معمای تصویری برای کشف ذهن تو!

شیمانظری

آزمون هوش ریون، ابزاری استاندارد و غیرکلامی برای سنجش توانایی استدلال انتزاعی و حل مسئله است. این تست با استفاده از ماتریس‌های تصویری و الگوهای منطقی، بدون وابستگی به زبان یا تحصیلات، هوش واقعی فرد را ارزیابی می‌کند و در حوزه‌های آموزشی، پژوهشی و شناسایی استعدادها کاربرد گسترده‌ای دارد. آزمون ریون یکی از معتبرترین ابزارهای سنجش هوش غیرکلامی و توانایی استدلال انتزاعی است. این تست در دهه ۱۹۳۰ توسط جان سی. ریون (John C. Raven) طراحی شد و هدف آن ارزیابی هوش تحلیلی و توانایی حل مسائل بدون وابستگی به دانش زبانی یا تحصیلی است. ویژگی بارز ریون این است که عوامل فرهنگی و زبانی حداقل تأثیر را دارند و بنابراین مناسب برای مقایسه افراد با پیش‌زمینه‌های مختلف است.







## ساختار آزمون

آزمون ریون از ماتریس‌های تصویری تشکیل شده است. هر ماتریس شامل یک الگوی تصویری ناقص است و فرد باید قطعه گم شده را از بین گزینه‌های داده شده انتخاب کند تا الگو را کامل کند. ریون دارای سه نوع اصلی است:

### Standard Progressive Matrices (SPM)

#### مناسب بزرگسالان و نوجوانان

- شامل ۶۰ سؤال بادشواری افزایشی  
- برای سنجش هوش کلی بدون وابستگی به آموزش خاص

### Coloured Progressive Matrices (CPM)

مناسب کودکان، سالمندان و افراد دارای ناتوانی ذهنی  
- ماتریس‌ها با رنگ‌های جذاب و ساده‌تر طراحی شده‌اند

### Advanced Progressive Matrices (APM)

#### مناسب افراد با هوش بالاتر (IQ بالا)

- شامل سؤالات پیچیده‌تر و سطح بالای استدلال انتزاعی

## ویژگی‌های اصلی

- غیر کلامی؛ وابسته به زبان نیست  
- قابل اجرا در گروه یا فردی؛ انعطاف پذیر  
- قابل تفسیر کمی؛ نمره بر اساس تعداد پاسخ‌های درست محاسبه می‌شود  
- ارزیابی توانایی‌های استدلالی و حل مسئله؛ مهارت‌های تحلیل الگو، تشخیص روابط و تفکر منطقی

### کاربردها

- شناسایی توانایی‌های هوشی و استعدادها  
بالمقوه  
- پژوهش‌های روانشناسی و مطالعات آموزشی  
- شناسایی افراد با نیازهای ویژه یا استثنایی  
- انتخاب شغلی و آموزشی در برخی سازمان‌ها

### مزایا

- کمترین وابستگی به آموزش رسمی و سواد زبانی  
- مناسب برای طیف وسیعی از سنین و فرهنگ‌ها  
- سنجش دقیق توانایی استدلال انتزاعی

### محدودیت‌ها

- تنها بخشی از هوش (استدلال غیر کلامی) را می‌سنجد  
- توانایی‌های خلاقانه و مهارت‌های عملی را ارزیابی نمی‌کند  
- ممکن است تحت تأثیر خستگی یا انگیزه فرد قرار گیرد

### نتیجه‌گیری

آزمون ریون ابزاری معتبر و استاندارد برای ارزیابی هوش غیر کلامی و استدلال انتزاعی است که در زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و شناسایی استعدادها کاربرد فراوان دارد. با این حال، برای ارزیابی کامل هوش، بهتر است همراه با سایر آزمون‌های توانایی‌های کلامی، حافظه و خلاقیت استفاده شود.



بابک نیک طلب

## بگردم



دوست دارم جهان را بگردم  
جاده‌های جوان را بگردم

رد رود روان را بگیرم  
میهن ماهیان را بگردم

سایه جنگل و روشن دشت  
نیلی آسمان را بگردم

دوست دارم که با مشعل ماه  
شب به شب کهکشان را بگردم

وقت پیوند باران و خورشید  
باغ رنگین کمان را بگردم

تا که پیدا کنم شادی ام را  
هم زمین هم زمان را بگردم



دامن دریای بی ساحل  
بی کران و موج در موج است  
موج، همچون بال مرغابی  
گاه پایین، گاه در اوج است

دم به دم در پهنه دریا  
موج، شکلی تازه می گیرد  
یک نفر با خط کشی کوچک  
موج را اندازه می گیرد

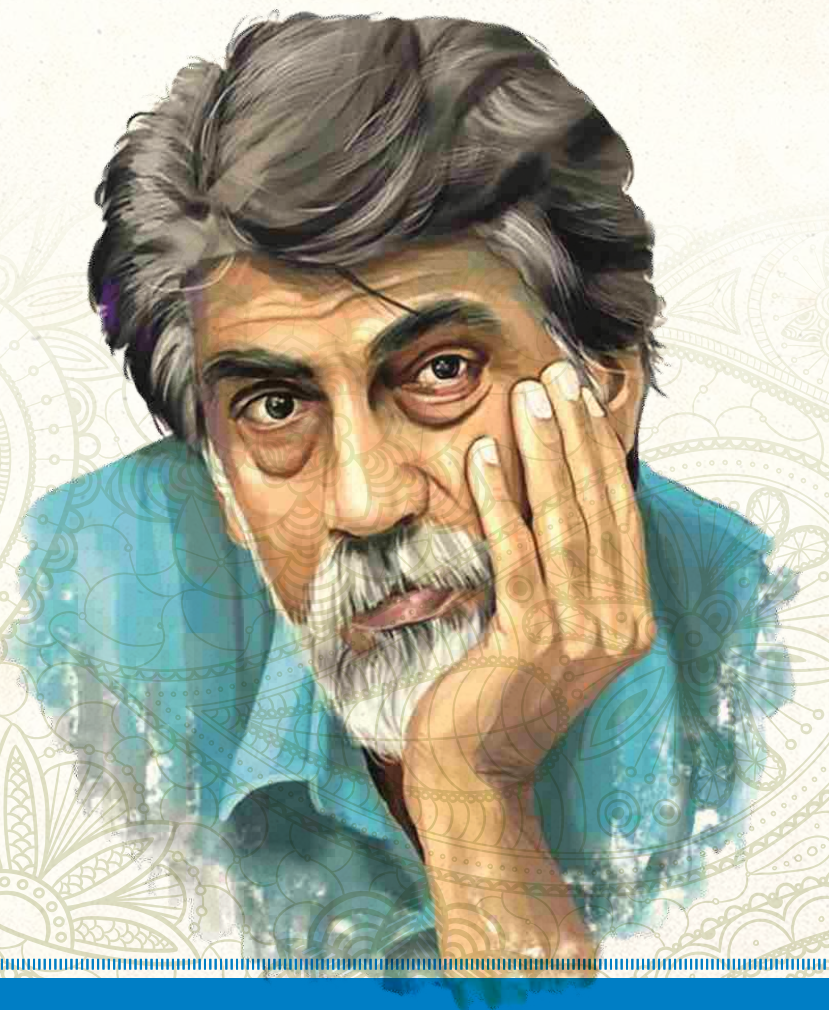
از پی هر موج، سرگردان  
روز و شب بیهوده می تازد  
تا بر یزد موج دریا را  
در قفس هایی که می سازد

در قفس، دریانمی گنجد  
زانکه کار موج پرواز است  
ما همان دریای آزادیم  
دشمن ما آن قفس ساز است

## دریای آزاد



قیصر امین پور





## هات چاکلت با خامه و شکلات

«پاییز رو به سردی می‌رود، اما آشپزی می‌تواند داغ و هیجان‌انگیز باشد! با این دستور ساده، خوراکی گرم و خوشمزه را خودت درست کن و از یک عصر پاییزی لذت ببر.»

### طرز تهیه

۱. شیر را در ظرف کوچکی روی حرارت ملایم گرم کنید.
۲. شکلات را اضافه کرده و هم بزنید تا کاملاً ذوب شود.
۳. هات چاکلت را در لیوان بریزید و روی آن خامه یا مارشمالو و کمی دارچین بگذارید.

### مواد لازم

- شیر: ۱ لیوان  
شکلات تلخ یا شیری خرد شده: ۲-۳  
مربع  
خامه صبحانه یا مارشمالو: به مقدار  
دلخواه  
کمی دارچین یا پودر کاکائو برای تزئین







## آیا می‌دانید الطارق چیست؟

«طارق» از نظر لغت به معنای کوبیدن است. گوش انسان نمی‌تواند همه صوت‌های جهان را بشنود. تنها محدوده فرکانس از گفتار انسان را که بین ۲۵۰ هرتز و ۳۰۰۰ هرتز است، پوشش می‌دهد.

با توسعه علم و فناوری، تجهیزاتی که قادرند فرکانس‌های بالا را درک کنند، وجود دارد. صوت سیاره‌های منظومه شمسی جزو صوت‌های با فرکانس بسیار بالا هستند.

جالب‌ترین مورد میان آن‌ها این است که ستاره‌ای که توسط دانشمندان به تپ اختر نامگذاری شده است و در قرآن تحت عنوان ستاره الطارق آمده و بر آن قسم خورده شده است. بله این ستاره که (الطارق) نام دارد، صدایی درست مثل صدای در زدن توسط کسی می‌باشد. جالب‌ترین بخش این است که در زبان عربی کلمه الطارق به معنی کلون درب است. در واقع کلمه الطارق از ریشه فعل طرق سرچشمه می‌گیرد. طرق یعنی به شدت کوبیدن و کوبیدن با صدای واضح. بر این اساس الطارق اساساً به معنی کسی است که به شدت می‌زند. درست مثل زدن با یک کلون و کلون درب...





# ۱۳ آبان ماه

روز تسخیر لانه جاسوسی آمریکا به دست  
دانشجویان پیرو خط امام (ره) و روز ملی  
مبارزه با استکبار جهانی گرامی باد.

# 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](http://mag.navideshahed.com) |

