

- ۲ سخن سردبیر
- ۳ فرزانهایی از رهنمودهای مقام معظم رهبری
- ۴ گفتگو نوجوان موفق
برنامه نویسی شیرینی درس ریاضی را می افزاید
- ۶ هنر طراحی
- ۸ مهارت زندگی
همدلی
- ۱۰ مشاور من
من مانده ام تنهای تنها
- ۱۲ تندرستی
- ۱۴ علم و فناوری
از چشم های هشت پا تا پیشرفته ترین عدسی ها
- ۱۶ شهر مقاومت
مردان کوچک دل های بزرگ
- ۱۸ کار و خدمت
- ۲۰ معرفی کتاب
- ۲۱ فرزندان امام
- ۲۲ داستان دفاع مقدس
انتخاب
- ۲۴ کمیک
دست ها پشت گردن
- ۲۸ زندگی سرداران
شیر صحرا
- ۳۰ استارتاپ
و توی دروازه...
- ۳۲ علم رباتیک
- ۳۴ لحظه های شاعرانه
- ۳۶ مشاهیر
خواجه نصیر الدین طوسی
- ۳۸ مولود انقلاب
- ۳۹ حکایت
- ۴۰ ورزش
پاییز ۱۴۰۱ و جام جهانی قطر
- ۴۲ سرگرمی
- ۴۳ قهرمان من
شهید نوجوان، محمد مهدی آقاشاهی
- ۴۴ داستان مذهبی
به خاطر نوهی عزیزتان
- ۴۶ پدرم، علی(ع)
ماه مبارک رمضان و شب های قدر
- ۴۷ ایران زمین
مساجد با شکوه ایران
- ۴۸ تغذیه



هماهنگی تولید: موسسه فرهنگی هنری نور رسانه آفاق
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
امور مشترکین: محمدرضا اصغری
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

مشاور تولید: مجید عمیق
طراح گرافیک: ساسان رجیبی
امور فنی: آتلیه شاهد
ناظر چاپ: علیرضا قاسمی

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیرمسئول: دکتر رحیم نریمانی
سردبیر: خدیجه اکبری
دبیر تحریریه: مهدی آقایی
ناظر نشریه: سیده فاطمه رضایی نودهی

دل‌های مهربان

زمستانی دیگر اگر چه کم بارش تر از همیشه گذشت و بهار دیگری نرم نرمک از راه می‌رسد. بهاری که امید و نشاط و سرسبزی را با خود به ارمغان می‌آورد. هر کدام از ما در وجودمان زمستان و بهار داریم.

اگر دل‌هایمان بهاری باشد می‌توانیم به دیگران هم سرسبزی و شور و شوق و مهربانی هدیه کنیم. هر کدام از ما سهمی مهم در آبادانی میهن عزیز اسلامی‌مان داریم که باید با مهرورزی به هم و تلاش و کوشش این کار مهم را انجام دهیم. دوری از اسراف کردن، می‌تواند کمک بزرگی به کشور عزیزمان و هم میهنان خوبمان باشد؛ گاهی واقعاً می‌توان با یک لیوان آب، مسواک کرد و البته متأسفانه هستند کسانی که یک سطل آب را برای یک بار مسواک زدن هدر می‌دهند. باور کنیم که صرفه جویی هنر بزرگی است و نتایج شگفت‌انگیز خوبی به دنبال دارد.

باید از همین الان، از خودمان شروع کنیم. تمام نعمت‌های خوبی که خداوند کریم به کشور ما هدیه فرموده، با صرفه جویی و اسراف نکردن، شیرین تر خواهد شد.



فرازهایی از رهنمودهای مقام معظم رهبری

پیشرفت کشور نیازمند حرکت علمی بسیار قوی است که پایه هایش را باید در محیط های دانش آموزی ایجاد کرد، به همین دلیل درس خواندن مهم ترین کار دانش آموزان و عبادت به شمار می آید.

حرکت زایی و پویایی مهم ترین امری است که باید در دانش آموز مومن و انقلابی وجود داشته باشد و این موضوع در رفتار او مشاهده شود

دانش آموزان باید در مدرسه، فعال، کاری، مثبت و شاداب باشند

رابطه تان با خداوند متعال را تقویت کنید. دل های شما پاک است، روح های شما بی آلایش است

خوب درس بخوانید، خوب کار کنید. تعلیم و تعلم یکی از اساسی ترین ابزارها و وسیله ها است

قدر این موقعیت و این مکان را بدانید این شماها و نسل شما همان نسلی هستید که کشور را نشانه به اوج خواهید رساند

دشمن را بشناسید تا فریب نخورید

فرازهایی از رهنمودهای مقام معظم رهبری
برای نوجوانان و دانش آموزان - ۱۱ آبان ۱۳۹۶

«برنامه نویسی» شیرینی درس ریاضی را می افزاید

گفتگو با جلیل علوی نیا، دانش آموز پایه نهم و مولف کتاب «پایتون با طعم تمرین»

محمدحسین دیزجی

در بیست و یک کلاس های تابستانی دبیرستان، متوجه این موضوع شدم که در سال تحصیلی پیش رو، قرار است برای اولین بار درسی با عنوان برنامه نویسی به فعالیت های دبیرستان علامه حلی شماره ۱۰ اضافه شود. همان زمان احساس کردم کتاب درسی مشخصی برای این آموزش در نظر گرفته نشده است. بنابراین به دبیر برنامه نویسی مدرسه پیشنهاد دادم اگر موافق باشد روی این موضوع باهم کار کنیم و یک منبع آموزشی در این زمینه تهیه و تدوین کنیم.

وقتی همین چند جمله را از زبان جلیل علوی نیا دانش آموز دبیرستان شماره ۱۰ علامه حلی (ره) شنیدیم بنابراین کتابی را که در دست داشت ورق زدیم، انگیزه کافی برای گفتگو پیدا کردیم. او می توانست مثل خیلی های دیگر، منتظر معرفی یک منبع آموزشی برای این درس باشد، اما همت بلند و اراده قوی او، کار را به جایی رساند که در پایه نهم دبیرستان، نامش به عنوان یک مولف در کنار استادش ثبت شود. جلیل فرزند دوم خانواده است و خواهر بزرگتر او فارغ التحصیل رشته IT از دانشگاه تهران است.

ایده اولیه نگارش کتاب را چه کسی پیشنهاد داد؟

پیشنهاد این ایده اولین بار از بنده بود، با اینکه دبیر خودشون قصد بیان چنین پروژه ای رو با کمک دانش آموزان داشتند اما نمی خواستند دانش آموزی در صدد همکاری در این پروژه فشار مضاعفی تحمل کند. ابتدا یک گروه چهار نفره از دانش آموزان تشکیل داده بودیم تا روی نوشتن این کتاب به همراه راهنمایی های دبیرمان کارکنیم اما متأسفانه دوستان دیگر به دلایلی موفق به همکاری نشدند.

چرا کتاب در زمینه برنامه نویسی کامپیوتر را انتخاب کردید آیا نیاز شخصی بود یا دلیل دیگری داشت؟

از آنجایی که می دانستیم در سال نهم کمبود یک کتاب درسی و راهنمای مکتوب مناسب برای دانش آموزان در حوزه درس برنامه نویسی و کامپیوتر آزار دهنده و شاید مشکل خواهد بود، سعی کردم با هدف تسهیل یادگیری چنین درس شیرینی، از راهنمایی های استادام و منابع معتبر در صدد نوشتن این کتاب استفاده کنم.

آیا زبان برنامه نویسی در این کتاب به روز هست؟

زبان برنامه نویسی پایتون یکی از به روزترین، محبوب ترین و قابل ترین زبان های برنامه نویسی جهان هست

که با سادگی ساختار کدهای این زبان، از آن در بسیاری از محاسبات گسترده ریاضی، آنالیز داده ها، استفاده از علم آمار و احتمال، هوش مصنوعی و... در بسیاری از شرکت های مهم جهان از جمله گوگل استفاده می شود.

کتاب شما از چند فصل تشکیل شده و چه مباحث مهمی دارد و اینکه مناسب چه کسانی است؟

این کتاب دارای ۶ فصل درسی و پنج فصل تمرینات مربوطه هست که از ابتدا با مباحث مهمی از جمله الگوریتم و فلوچارت ها شروع، و با مباحث متوسط زبان برنامه نویسی پایتون به پایان می رسد. این کتاب می تواند توسط هر شخصی که علاقه مند به یادگیری زبان برنامه نویسی پایتون هست استفاده شود اما هم اکنون مخاطب های این کتاب که در دبیرستان هستند، نوجوان محسوب می شوند.

چه مدت زمان برد تا این کتاب را بنویسید و چه کسانی راهنمای شما بودند؟

حدود ۶ الی ۷ ماه روی نوشتن این کتاب زمان گذاشتم و در راه به نتیجه رساندن این کتاب از دبیر خودم، جناب مهندس محمدرضا محمدی و منابعی که در اختیارم گذاشتن و منابعی که خودم از قبل داشتم استفاده کردم.



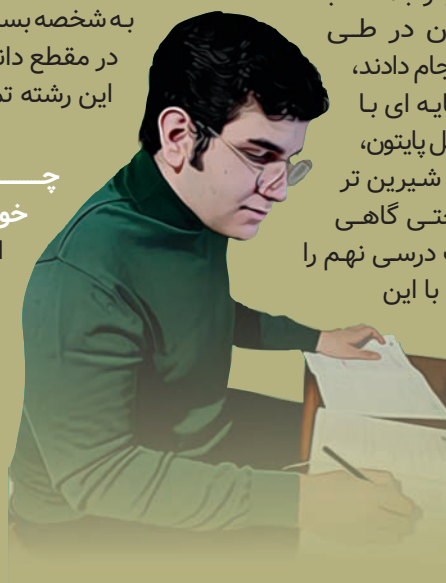
شده بودم. در ضمن با شرکت های خاصی همکاری و پروژه های مشخصی را به نتیجه می رساندم. اما در انتها هر نقصی که در مطالب کتاب وجود داشت توسط مهندس محمدی به من تذکر و یادآوری می شد و با استفاده از اطلاعاتی که به دست آورده بودم و با راهنمایی های استاد و پشتیبانی های مهندس هادی میرمیرانی (از ماهرترین برنامه نویسان این زبان برنامه نویسی در ایران) و منابع معتبر و به روز دنیا خوشبختانه کتاب را به نتیجه رساندم.

بعد از چاپ کتاب، یک نسخه هم برای ایشان ارسال کردم که با استقبال ایشان روبرو شدم. یکی از منابعی که در نوشتن کتاب خودم از آن استفاده کردم، آموزش زبان برنامه نویسی پایتون توسط ایشان بود.

برای ادامه تحصیل چه رشته ای را دوست دارید؟
به شخصه بسیار علاقه مند به تحصیل در رشته کامپیوتر در مقطع دانشگاهی هستم و برای تحصیل در این رشته تمام تلاش خودم رو می کنم.

چه صحبتی با دانش آموزان هم سن و سال خود دارید؟

از مخاطبان خواهش می کنم که دانش خودشان را در زمینه ی علوم کامپیوتری در کنار سایر علاقه های شان گسترش بدهند. خوب است بدانیم که با وجود ذات ریاضی، این دسته از علوم و استفاده بی نهایت گسترده آنان در زندگی روزمره ما، تخمین زده میشود که هرکس از این علوم بی بهره باشد، با مشکلات بسیار متعددی در آینده مواجه خواهد شد. کامپیوتر در دنیای آینده ما نقش مهم و تاثیرگذاری دارد به مراتب بیشتر از آنچه که امروز شاهد آن هستیم.



نام شخص دیگری در کنار اسم شما در این کتاب است، آیا ایشان دبیر مدرسه شما هستند؟

مهندس محمدرضا محمدی دبیر برنامه نویسی سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹ در دبیرستان علامه حلی ده دوره اول برای تمام پایه ها بودند و همچنین رشته مهندسی کامپیوتر را در دانشگاه تهران به پایان رساندن، ایشان منابع بسیار ارزشمندی را مخصوصاً در حوزه مربوط به الگوریتم ها و فلوچارت ها در اختیار من گذاشتن، در اثنای نوشتن کتاب راهنمایی های بسیاری را انجام دادند و همچنین کتاب را ویراستاری کردند.

نوشتن این کتاب چه تاثیری در درس ریاضی شما داشته است؟
در کل از آنجایی که علم کامپیوتر از علم ریاضی برگرفته شده و مهندسیین بی نظیری در تاریخ همچون Alan Turing با استفاده از این علم و توسعه آن، خدمات

بی نهایت پر اهمیتی به بشر از جمله نجات جان ۱۴ میلیون نفر انسان در طی رمزشکنی های جنگ جهانی دوم انجام دادند، حل مسائل چه بسا ابتدایی و پایه ای با استفاده از یک زبان برنامه نویسی مثل پایتون، ریاضی را برای دانش آموز بسیار شیرین تر می کند و خودم به شخصه حتی گاهی اوقات سعی کردم مسائل کتاب درسی نهم را فقط به جنبه سرگرمی و یادگیری با این

زبان برنامه نویسی حل کنم. به نظرم اگر دانش آموزان به صرف یادگیری این علم شیرین به دنیای برنامه نویسی ورود پیدا کنند، ناخودآگاه از ریاضی استفاده و به آن بسیار علاقه مند می شوند.

واکنش از انجام این کار نسبت به شما چگونه بود؟

آنان خوشحال شدند از اینکه یک منبع مکتوب از درس برنامه نویسی در اختیارشون قرار گرفته و حتی والدین دانش آموزان از مهندس محمدی بابت کتاب قدردانی کردند. با اینکه سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹ به صورت آنلاین تجربه شد، اما با این حال دانش آموزان علاقه ی بیشتری به استفاده درست از زمان و وقت شان پیدا کردند و اکثرشان بسیار از فراگیری این علم جذاب لذت بردند.

به خاطر نوشتن مباحث این کتاب چه مقدار مطالعه و تحقیق کردید؟

من حدود سه سال با زبان برنامه نویسی پایتون سر و کار داشتم و بخاطر علاقه شخصی آن را دنبال کردم و در صدد یادگیری آن بودم و لذا به عرصه های مختلف این حوزه وارد



وقتی به چیزی در اطرافتان نگاه می کنید، دوباره نگاه کنید. شاید سؤال کنید چرا باید دوباره نگاه کنم؟ اما دوباره نگاه کردن به چیزی شما را با مفهوم و معنی چیزی به نام طرح آشنا می کند. دور و برتان پر از نقش و نگارها و طرح های زیباست که برخی از آنها ساخت دست انسان و بعضی دیگر طرح های طبیعی اند.

طرح چیست؟

وقتی شکل ها و رنگ ها با نظم و ترتیب خاصی کنار هم قرار می گیرند طرح به وجود می آید. از تکرار شکل ها و رنگ هاست که به وجود یک طرح پی می بریم. طرح ها انواع متعدد دارند و محیط پیرامونمان که تجلی آفرینش است در موارد بسیاری کلاس درس برای ما انسان ها بوده است.

طرح شعاعی:

طرحی که هر چیزی از مرکز آن منشعب شده باشد مانند شعاع های نور خورشید، طرح شعاعی نامیده می شود. مثلاً بدن یک ستاره دریایی شکل شعاعی دارد یا گلبرگ هایی که از مرکز یک گل بیرون زده باشد، یک طرح شعاعی است



طرح تکراری:

یعنی شکل های یکسانی که بارها تکرار شده باشند. اگر مجموعه ای از اشیای یکسان را کنار هم بچینید یا در طبیعت چنین صحنه ای را ببینید، طرح تشکیل می شود. اما یک مداد یا یک اتاقک شش ضلعی زنبور عسل، طرح به وجود نمی آورد مگر آنکه تکرار شوند



طرح حلقوی:

این نوع طرح از مجموعه ی دایره ها تشکیل می شود و به عبارتی حلقه های تو در تو را به وجود می آورند. دایره های برش عرضی از تنه ی یک درخت، یک طرح حلقوی است



نگاه کن، دوباره نگاه کن!

مجید عمیق



طرح مارپیچ:

شکل هایی که از یک نقطه مرکزی آغاز شده و چندبار دور آن پیچ می خورد. صدف، یک حلزون مارپیچ است یا راه پله های مارپیچ، این امکان را می دهد که از یک مکان تنگ و باریک مثلاً یک برج بالا برویم



طرح روی هم:

سفال های شیب دار پشت بام یک خانه و فلس های یک مار که به آن امکان می دهد بدنش را خم و راست کند، یک طرح روی هم است



طرح خال دار:

خال های روی پوست یک پلنگ که آن را از دید شکار مخفی می کند یا خال های پرهای دم یک طاووس، از جمله ی طرح های زیبا در طبیعت هستند که برخی از پارچه ها هم چنین طرحی دارند

طرح متقارن:

دو نیمه مشابه مانند طرح روی این قالی یا بال های یک پروانه، طرح متقارن نامیده می شود



کمک

یاد گرفتن مهارت همدلی به ما کمک می‌کند بتوانیم بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنیم

● سعید جویانی



این که نشد همدلی
اگر می‌خواهید همدل باشید
این کارها را نکنید:

نصیحت نکنید!

نصیحت کردن یعنی این که شما خودتان را گذاشته اید در مقام ارباب و طرفتان را در مقام برده و هیچ بویی از همدلی نمی‌دهد. نصیحت نکنید. عزت نفس طرف مقابل را خدشه دار نکنید.

برچسب نزنید!

فوری نروید سراغ طبقه‌بندی‌های ذهنی خودتان و مشکل طرف را بگنجانید توی یکی از این طبقه‌ها و راه‌حل از پیش تعیین‌شده بدهید. مشکل هر کس در کل دنیا منحصر به فرد است و راه‌حل منحصر به فرد خودش را دارد.

از تجربه‌های خودتان نگوئید!

بعضی‌ها اصلاً عادتشان این است که هنوز حرف طرف تمام نشده، دارند در ذهنشان به دنبال تجربه‌های مشابه خودشان می‌گردند تا فوری به محض بسته شدن دهان طرف، دهانشان باز شود به گفتن این تجارب گرانها. این که نشد همدلی. اصلاً اگر طرفتان باهوش باشد می‌فهمد که نصف حرفهایش را گوش نداده‌اید و با ذهن خودتان مشغول بوده‌اید، چه برسد به این که حس‌هایش را درک کرده باشید.

سنجش نکنید

نگویید «چیزی نیست! بی خیال! حل می‌شه!». اگر می‌خواست بی خیال شود که مشکلش را به شما نمی‌گفت. هم نکنید. خود این بنده خدا به اندازه کافی رنج کشیده است. حالا شما هم بگویید «واللهی چه جور داری تحمل می‌کنی» و «اگه من بودم تا حالا لِه شده بودم زیر بار این دردی که تو می‌گی» آمده پیش شما که از مشکل کمی فاصله دارید تا هم خالی شود و هم شاید یک راه حل به ذهنش برسد.

راهنمایی بی‌خود ارائه ندهید!

بعضی وقت‌ها واقعا مشکل طرفتان جوری است که کمکی از دست شما بر نمی‌آید. مشکل حقوقی، مشکل پزشکی، مشکل روانی. شما فقط می‌توانید سنگ‌صبور باشید و حمایت کنید و پیشنهاد کنید که طرفتان به متخصص مراجعه کند.

این شد همدلی

کسب مهارت همدلی
گام به گام است.

۱ احساسات خودتان را بشناسید

واقعاً تا نتوانید بفهمید که این احساس مبهمی که دارد اذیتتان می‌کند اسمش دلشوره است یا غمگینی، چه طور می‌توانید بفهمید وقتی طرفتان می‌گوید که دلشوره دارد چه حالی دارد؟

۲ توجه کنید

تا موقعی که شما یک فضایی به وجود نیاورید که طرفتان احساس کند همه چیز برای حرف زدن مهیا است، تا وقتی که شما همزمان دارید پیام‌های گوشیتان را جواب می‌دهید، تا زمانی که می‌خواهید با دو تا گوش به دو هزار منبع صوتی توجه کنید، طرف حرف دلش را برای شما نمی‌زند که شما بخواهید با آن همدلی کنید. حالا شما بیست‌هزار بار هم بگو «گوشم با شماست» گوش شما با طرف مقابلتان نیست.

۳ طرف مقابل را بی قید و شرط بپذیرید

اگر همین اول بسم الله شروع کنید که «تو همیشه با رفتارات مشکل‌ساز می‌شی» و «دوباره چه دست گلی به آب دادی؟» که طرف، حرف دلش را به شما نمی‌زند. شما از همان اول دارید در مورد او قضاوت می‌کنید. دارید می‌گویید که او مقصر بوده است. دارید سهم تقصیر را صد به صفر می‌اندازید گردن او. بعد توقع دارید که او حس کند که شما همدل او هستید؟

۴ به زبان بدن طرفتان توجه کنید

بعضی وقت‌ها رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر درون. سر درونی که هنوز به کلام نیامده. وقتی که آدم در مورد بدبختی‌هایش می‌گوید و می‌خندد، این خنده خیلی معنادار است. این جا همدلی دقیقاً یعنی اینکه شما کاری کنید که او گریه کند. یعنی اینکه او باید احساساتش را بپذیرد و پنهان نکند. شما که آدم همدلی هستید، می‌دانید که آن مصیبت‌ها خنده‌دار نیست، طرف مقابلتان هم می‌داند اما بروز نمی‌دهد. وقتی شما بگویید این بدبختی‌ها که خنده ندارد و ناراحتی خودتان را از مصیبت‌های طرف نشان دهید، او همدلی شما را کاملاً درک می‌کند.

۵ فکر کنید که اگر خودتان بودید، الان چه توقعی داشتید

این کار یکی از بهترین راه‌های درک توقعی است که طرفتان از شما به عنوان یک همدل دارد. فقط حواستان به این باشد که دقیقاً منظور طرفتان از حرف زدن چیست. بعضی وقت‌ها طرفتان فقط می‌خواهد حرف بزند که خالی شود. بعضی وقت‌ها راهنمایی می‌خواهد و بعضی وقت‌ها مستقیماً از خود شما کمک می‌خواهد. فرق دو تای اول را لااقل حتماً باید بدانید. چه عیبی دارد که بپرسید. بپرسید که «فقط می‌خواهی خالی شوی یا نظر من را هم می‌خواهی؟». این جور تکلیف هر دو معلوم است.



تنهایی‌ها مانده‌ام من

احساس تنهایی، همیشه منفی نیست، روان‌شناسان می‌گویند از تنهایی می‌شود بهره‌های فراوان برد

خیلی از نوجوان‌ها می‌گویند تنهایی تجربه بدی است. در نوجوانی به ما گفته می‌شود که دیگر خودت باید بتوانی در خیلی از کارها روی پای خودت بایستی. این احساس استقلال که احساس بدی هم نیست همراهش یک احساس نه چندان مثبت هم دارد و آن تنهایی است. برای همین است که در همه دنیا نوجوانان از همه دوره‌های دیگر زندگی بیشتر احساس تنهایی می‌کنند.

تنهایی با ما چه می‌کند؟

تنهایی بیشتر از این که یک تجربه فیزیکی باشد یک تجربه ذهنیست. ممکن است ما در یک جمع هزار نفره هم احساس تنهایی کنیم. یا برعکس، ممکن است سه روز در جایی باشیم که هیچ کس جز خودمان نباشد اما آن قدر احساس پیوند با افراد محیط بیرون داشته باشیم که حس نکنیم تنهایییم.

این که تنهایی را منفی تلقی کنیم به کلمه‌هایی بستگی دارد که توی سرمان می‌چرخند و تکرار می‌شوند. روان‌شناسان به این کلمه‌ها می‌گویند «خود گویی» یا همان مونولوگ خودمان.

تصور کنید که بازیگر تئاتر یک نفره هستید. کارگردان به شما می‌گوید مرتب این چند مونولوگ را تکرار کنید: «من کاملاً تنها هستم»، «هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد»، «حتی یک دوست صمیمی ندارم، پس زندگی‌ام بی ارزش است». اگر شما بارها و بارها این جمله‌ها را تکرار کنید و به قول تئاتری‌ها حسش را هم خوب بگیرید شک نکنید غمگین می‌شوید. افرادی هم که به خاطر احساس تنهاییشان افسرده می‌شوند در واقع همین جمله‌ها را مرتب در سرشان تکرار کرده‌اند. حالا اگر به جای این جمله‌ها مرتب بگویید که «نمی‌توانم تنهایی را تحمل کنم» احساس دلشوره می‌گیرید.





از تنهایی لذت ببر!

راجرز یکی از مشهور ترین روان شناسان انسان گرا می گوید: «ما نسبت به احساس تنهایی خودمان آگاهیم، اما برای مقابله با آن راه های غلطی به کار می گیریم». او پیشنهاد می کند به جای اینکه از هیچ و پوچ بودن بترسیم، جرأت کنیم بگوییم: «ما اساسا تنهایی» و از این تنهایی استفاده کنیم. برای استفاده از این تنهایی دو راه اصلی، پیش روی شماست:

خلاقیت

حتما می دانید که بسیاری از کشف ها و اختراعات، بسیاری از آفرینش های خلاقانه ادبی و هنری و حتی بسیاری از طرح اولیه ی جنبش های فرهنگی و سیاسی در تنهایی افراد ریخته شده اند. متاسفانه ما تاب تحمل تنهایی را نداریم. همیشه یک کتاب یا کنترل تلویزیون وجود دارد تا ما به اختیار تنهایی مان را بشکنیم و در جمله های کتاب یا تصاویر تلویزیون غرق شویم. فیلم « دریای درون » که اتفاقا بر اساس یک زندگی واقعی ساخته شده است، یک عمر تنهایی نویسنده ای اسپانیایی زبان را به تصویر می کشد. او که از دوران جوانی در اثر حادثه ای کاملا فلج شده، دستگاهی اختراع می کند که با آن می تواند مداد را در دهانش بگذارد و تایپ کند. او چندین اثر پر سر و صدای ادبی می آفریند و در سراسر کشورش مشهور می شود.

خود شناسی

علاوه بر خلاقیت در تنهایی ما می توانیم با خودمان خلوت کنیم و خودمان را با واقعیت خودمان رو به رو کنیم. به قول کلارک موس تاکاس: «در تنهایی محض است که فرد می تواند جواب هایی برای زندگی پیدا کند و ارزش های جدیدی برای آن دریابد. در تنهایی فرد می تواند راه و جهت جدیدی برای زندگی کشف کند».

۱. تنهاییات را علت شناسی کن!

این که آیا ما از تنهایی بیرون می آییم یا نه؟ به برداشتی بستگی دارد که ما از علت تنهاییمان می کنیم. اگر علت تنهاییمان را این بدانیم که «جذاب نیستم»، «شخصیتی اجتماعی ندارم» و یا «دوست داشتنی نیستم»، به سختی می توانیم از تنهایی عبور کنیم. چون این صفت هایی که ما به خودمان نسبت می دهیم خیلی تغییرناپذیرند. اما اگر علت را این بدانیم که «من تنها هستم، چون کمرو هستم، ولی می توانم آن را برطرف کنم» یا «به اندازه کافی برای روابط اجتماعی وقت نگذاشته ام» می توانیم امیدوار باشیم که از تنهایی بیرون می آییم.

در مقابل این علت ها که علت های درونی تنهایی هستند بعضی ها معتقدند مشکل از دیگران است. در این گروه هم اگر ما تنهایی مان را به علت هایی تغییر دهیم که به سختی تغییر می کنند، تنهاییمان غیرقابل حل به نظر می رسد. مثلا این که «مردم اساسا نمی خواهند با من آشنا شوند» و یا «سر اطرافیانم خیلی شلوغ است». اما اگر علت های بیرونی تنهایی مان را انعطاف پذیر بدانیم، راحت تر می توانیم از تنهایی بیرون آییم. مثلا این که «من تنها هستم چون عضو هیچ گروهی نشده ام» یا «من تنها هستم چون هرگز از دیگران نخواستهم که کاری را باهم انجام دهیم».

اولین قدم برای این که از تنهایی بیرون بیاییم، این است که علت هایی را که در ذهنمان برای تنهایی قائل هستیم بشناسیم و تا جایی که ممکن است آنها را به علت های انعطاف پذیرتر تغییر دهیم.

۲. مهارت های اجتماعی را یاد بگیر!

قدم دوم یاد گرفتن، مهارت های اجتماعیست. خیلی از افرادی که احساس تنهایی می کنند در واقع بلد نیستند که با دیگران رابطه برقرار کنند. یاد گرفتن مهارت هایی مثل نه گفتن، مهارت کارگروهی و مهارت خوب گوش دادن می تواند به ما کمک کند تا از تنهایی بیرون بیاییم.

مثلا در مورد گوش دادن، ما خیلی وقت ها خوب به دیگران گوش نمی دهیم. وقتی که دیگران حرف می زنند در فکر این هستیم که چه جوابی به آنها بدهیم و نظر خودمان را در مورد صحبتش بگوییم. مثلا اگر کسی یک فیلم را بد می داند ما معمولا بد یا خوب بودن فیلم را از نظر خودمان می گوییم. اما کسی که خوب گوش می دهد در مقابل، احساس ها و افکار دوستش را در مورد فیلم سوال می کند.

در واقع یک فرد گوش دهنده چهار ویژگی دارد:

۱. انگیزه ی گوش دادن دارد، یعنی مایل است حرف های دیگران را گوش دهد.
 ۲. به حرف های دیگران توجه می کند و با تمام بدنش به او گوش می دهد، مثلا به موقع تماس چشمی برقرار می کند.
 ۳. همدلی می کند. یعنی دوست دارد دقیقا بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود.
 ۴. مهارت دارد. یعنی می داند در مقابل با افراد متفاوت و در موقعیت های مختلف چه طور برخورد کند؟
- به هر حال خیلی از مشکلاتی که افرادی که احساس تنهایی می کنند، در کمبود این مهارت های اجتماعی نهفته است.

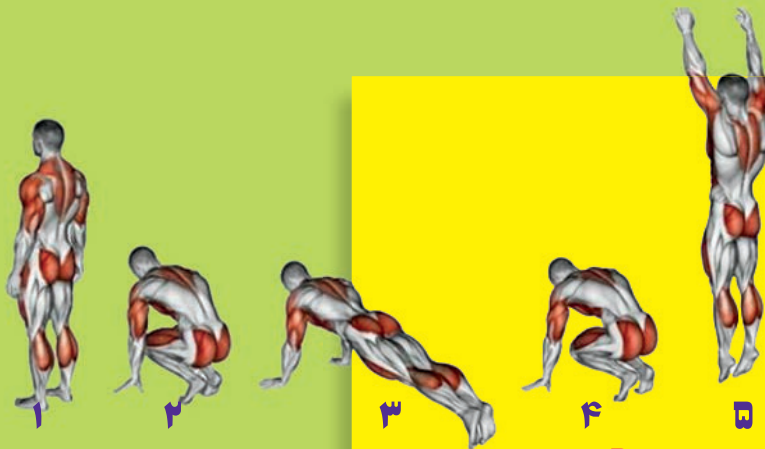
راه حل های ساده و کم هزینه برای تقویت بدن

● مهدی زارعی



از دو سال قبل که کشورمان با بیماری کرونا درگیر شد و باشگاههای ورزشی و تفریح همگی تعطیل شدند، همه ما بیشتر از هر زمان دیگری به اهمیت ورزش در خانه و آگاهی درباره حرکات مناسب ورزشی در محیط های کوچک پی بردیم. پس بهتر است از این به بعد، بخشی از زندگی روزانه خود را به این تمرینات اختصاص دهید. یادتان نرود که بعد از پایان مشکلات مربوط به کرونا، خیلی از روزها ممکن است با تعطیلی باشگاهها روبه رو شویم. (مثلا عیدها و روزهای جمعه) و یا در اثر آلودگی هوا امکان ورزش در بیرون از خانه را نداشته باشیم. به همین دلیل توصیه های زیر را حتما به کار ببرید:

- ۱- اگر در خانه تردمیل دارید، حتما روزانه چند دقیقه روی آن به آرامی بدوید و اگر تردمیل ندارید، طناب زدن را فراموش نکنید.
- ۲- حرکات کششی را بعد از بیدار شدن و پس از نشستن های طولانی (مثلا پشت کامپیوتر) به هیچ عنوان فراموش نکنید.



۳- حرکت «برپی Burpee» را یاد بگیرید و بارها انجام دهید. این حرکت می تواند بدن تان را عضلانی کند. اگر هم چاق باشید می تواند کمک زیادی به سوزاندن چربی های بدن تان کند.

مراحل حرکت برپی: Burpee

- ۱- صاف بایستید. آن گاه پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- ۲- زانوهایتان را خم کنید، سپس کف دست هایتان را روی زمین بگذارید. حالا پاهایتان را به سمت عقب پرت کنید، می بینید در حالتی قرار گرفته اید که می توانید شنای سوئدی انجام دهید.
- ۳- یک عدد شنا بروید. بعد پاهایتان را به سرعت جلو بیاورید. وقتی پاهایتان را داخل شکم خود آوردید، می توانید بایستید.
- ۴- بعد از ایستادن، به سمت بالا بپرید و این بار دستانتان را هم بالا برده و کاملاً آنها را بکشید.

ورزش با یک حوله

هر وقت یک روز را با فعالیت شدید ورزشی (مثلاً فوتبال) می گذرانید، یا زیادی بازی می کنید (مثلاً بازی هایی که دویدن در آن زیاد است)، یا بعد از تمام شدن ورزش ممکن است احساس درد در پاهای خود کنید.

فکر می کنید دلیل این مساله چیست؟ چه کار باید کنید که درد کمتری حس کنید؟

از قدیم گفته اند «پیشگیری، بهتر از درمان است». درد پای شما هم به خاطر این است که پاهایتان باید قوی تر شود. پس بهتر است یک تمرین ساده را با ساده ترین وسیله ممکن در خانه انجام بدهید. یک حوله را روی زمین پهن کنید. حالا هم در حالت ایستاده و هم در حالی که روی زمین نشسته اید و کف پایتان روی حوله است، سعی کنید حوله را با انگشتان پایتان جمع کنید و آنرا بلند کنید.

سخت است، ولی به سرعت عادت می کنید. حالا این کار را به صورت مداوم انجام دهید. اگر هر روز این کار را بارها و بارها تکرار کنید، کمتر دچار درد پا می شوید. چرا؟ چون انگشتان، کف پا و مچ پایتان قوی تر شده است. به پدر و مادرتان هم بگویید این کار را بکنند. مطمئن باشید آنها هم نمی دانند با یک حوله می توان چه ورزشی را انجام داد!



از چشم‌های هشت‌پا

تا پیشرفته‌ترین عدسی‌ها

● مجید عمیق

دوربین‌های عکاسی و عینک‌های طبی شباهت‌های فراوانی به چشم انسان‌ها و سایر جانوران دارند. کار چشم، متمرکز کردن پرتوهای نور است. دانشمندان درصدد طراحی دوربین‌های پیشرفته‌تری با الهام از چشم‌های هشت‌پا هستند.



هشت‌پاها در اعماق تاریک اقیانوس‌ها زندگی می‌کنند. قدرت بینایی هشت‌پا، پنج برابر قوی‌تر از قدرت بینایی انسان است. دیدن در آب به مراتب مشکل‌تر از دیدن در هواست. در آب همه چیز تیره و تاریک دیده می‌شود. همین‌طور نور خورشید هنگام ورود به آب خیره‌کننده و آزاردهنده است. اما این شرایط بر بینایی هشت‌پا تأثیر نمی‌گذارد. چشم‌های هشت‌پا مانند عینک آفتابی عمل می‌کنند و نورهای مزاحم را از بین می‌برند. حتی هشت‌پا هنگام احساس خطر مایعی سیاه‌رنگ از خود آزاد می‌کند که دید جانور مهاجم را مختل می‌کند اما خود هشت‌پا از پشت این ابر سیاه می‌تواند اطرافش را به راحتی ببیند و به جای امنی فرار کند. عدسی چشم انسان از بیست و دو هزار لایه تشکیل شده است در حالی که تعداد لایه‌های عدسی چشم هشت‌پا



هزاران برابر بیشتر از تعداد لایه های عدسی چشم انسان است. دوربین های عکاسی تصویر یک جسم را به جای شبکه بر روی یک فیلم عکاسی متمرکز می کنند. عدسی در دوربین عکاسی قطعه ای شفاف از جنس شیشه یا پلاستیک است. شکل مردمک در انسان و بیشتر جانوران گرد است، اما مردمک چشم هشت پا به شکل مربع است که در روز روشن و آفتابی باریک تر و مستطیل شکل می شود. محققین برای ساختن دوربین های عکاسی بهتر در تلاشند با الهام از ساختمان عدسی چشم هشت پا نوعی عدسی با تعداد لایه های بیشتر بسازند. برای این کار دانشمندان از فناوری نانو بهره می گیرند تا لایه هایی به ضخامت یک میلیونیم متر (نانومتر) مساوی یک میلیارد متر (متر) بسازند. عدسی هایی که دانشمندان طراحی می کنند برخلاف عدسی عینک های طبی که شکل خمیده دارند به صورت تخت هستند. نانو لایه هایی که دانشمندان می سازند به قدری نازک هستند که ده هزار تایی آنها اندازه ی قطر تار مو است. اگر این فناوری

تحقق پیدا کند آن وقت پزشکان با الهام از توانمندی عدسی های چشم هشت پا

خواهند توانست دوربین های فیلمبرداری بسیار سبک و ظریف را بر نوک ابزار های جراحی شان قرار دهند و غیر قابل دسترس ترین بخش های بدن را بدون نیاز به عمل جراحی معاینه کنند. آفرینش سرشار از شگفتی و اسرار است. هرچه انسان در باره ی دنیای پیرامونش بیشتر تحقیق می کند بیش از پیش به توانمندی های خالق یکتا پی می برد. اگر در آینده دوربین هایی با قابلیت چشم های هشت پا ساخته شود، این دستاورد را مدیون چشم های شگفتی آور هشت پا خواهیم بود. عدسی طراحی شده براساس عدسی چشم هشت پا، هزاران لایه ی پلاستیکی با بهره گیری از فناوری نانو دارد که مانند لایه های پیاز روی هم قرار گرفته اند.

شاید روزی در تلفن های همراه، عدسی هایی با الهام از عدسی چشم هشت پا کار گذاشته شوند و بتوان عکس هایی با وضوح بسیار بالا گرفت.



مردان کوچک، دل‌ها بزرگ



● یوسف قوجق

احمد سرش را بلند کرد و محکم گفت: «من می‌روم!»
فؤاد هم تکانی به خودش داد و بلند شد.
گفت: «من هم با تو می‌آیم.»
افسر ارتشی نگاهی به آنها کرد و با نگرانی گفت: «اما... شماها که طرز کار با این‌ها را نمی‌دانید!»

احمد نگاهش را از آر.پی.جی و کوله موشک‌ها برداشت و به کوکتل مولوتف‌ها دوخت و گفت: «باشد، اگر نتوانستیم، با همین‌ها حساب‌شان را می‌رسیم!»
فؤاد با شیطنتی کودکانه گفت:

شاید هم با همین‌ها چند تانک به غنیمت گرفتیم!

و لبخندی زد. دندانهای کج و کرم خورده‌اش بین لب‌های گُلفت و آفتاب‌سوخته و خشکش بیشتر به چشم زد.
لبخندی روی لب‌های افسر ارتشی که چهره‌اش از درد، درهم رفته بود، سُرخورد و موج خنده توی صورتش دوید و چین‌های پیشانی‌اش اندکی باز شد. کسی داشت زخم شانه‌اش را می‌بست. احمد تکانی به کوله پُشتی موشک‌ها داد و آن را به پشتش انداخت. از گوشه و کنار مسجد، صدای ناله‌های دلخراش می‌آمد و دل احمد را می‌لرزاند. در آن چند روز، عراقی‌ها مرتب خرمشهر را می‌کوبیدند و بیشتر مردم از شهر رفته بودند. تنها عده‌ای در مسجد جامع شهر جمع شده بودند و به مجروحان کمک می‌کردند. بین آنها، احمد و فؤاد هم بودند.

دو دوست و همکلاسی که در خرمشهر مانده بودند و حاضر نبودند از آنجا بروند

فؤاد آر.پی.جی به دست، ایستاد کنار احمد. افسر ارتشی پرسید: «لابد می‌دانید که تانک‌های دشمن کجا هستند؟»

احمد جواب داد: «نزدیک کشتارگاه!»
فؤاد دسته آر.پی.چی را محکم فشار داد و ادامه داد:

«درست پایین جاده‌ای که می‌رسد به شلمچه.»
افسر ارتشی نگاهی به زخم پایش انداخت و با ناراحتی سر تکان داد و گفت: «فکر نمی‌کنم کاری از شما ساخته باشد. تا زمانی که نیروی کمکی و مهمات نرسد، کاری نمی‌شود کرد.»

یکی از زخمی‌ها که از درد به خودش می‌پیچید، با لحنی پرغصه گفت: «چند بار بی‌سیم زدیم اما جواب قانع‌کننده‌ای ندادند!»

افسر ارتشی سر تکان داد و گفت: «بله اما من هم دلیلش را نمی‌دانم. نمی‌دانم چرا بنی‌صدر دستور داده هیچ نیرویی به خرمشهر حرکت نکند! خیلی عجیب است!»

احمد خم شد و چند کوکتل مولوتف برداشت و رو به فؤاد گفت: «برویم!»

افسر ارتشی درحالی که با چشمانی پر از امید، بدرقه‌شان می‌کرد، گفت:

نگران نباشید بچه‌ها! به‌زودی نیروی کمکی می‌رسد!

احمد و فؤاد به سرعت خودشان را به جایی رساندند که عراقی‌ها داشتند می‌آمدند. از پیچ اولین کوچه گذشتند و رفتند جلو. کوچه‌های شهر، همه زخمی و تبدار، نگاه به دشمن می‌کردند. دود حاصل از انفجار گلوله‌ها، همراه با گرد و غبار، چتری شده بود بالای شهر و هوای خرمشهر را دلگیرتر از همیشه کرده بود. در کوچه‌ها و خیابان‌ها، جنبیده‌ای دیده نمی‌شد. به انتهای کوچه که رسید، احمد با

لحظاتی پیش آنجا بودند، هدف قرار گرفته است. فکری به ذهن احمد رسید. جوی آب کنار خیابان را نگاه کرد و به فؤاد گفت: «فهمیدم! بیا دنبالم.» پرید توی جوی آب که خشک بود و آبی نداشت. فؤاد هم بی‌معطلی به دنبالش داخل جوی آب خزید. هر دو کف جوی آب دراز کشیدند. احمد سرش را برگرداند سمت فؤاد و گفت:

سرت را بالا نیاور! سینه‌خیز، پشت سرم بیا!

فؤاد همین کار را کرد. کمی بعد، به جایی رسیدند که جوی آب، به دو سمت چپ و راست می‌رفت. احمد فکری کرد. باید به سمت راست می‌پیچیدند، چون تانکها در آنجا بودند. دوباره سینه‌خیز، به جلو رفتند. کف سیمانی جوی آب، زانو و آرنجشان را زخمی کرده بود. هر دو عرق می‌ریختند و نفسشان به شماره افتاده بود. به صداهای اطراف گوش خواباندند. صدای شنی تانکها نزدیک و نزدیکتر می‌شد. صدای بی‌تاب قلبشان را می‌شنیدند. احمد اشاره به فؤاد کرد و بی‌صدا، با ایما و اشاره فهماند که می‌خواهد چه بکند. بطری کوکتل مولوتف را گرفت و فتیله‌اش را آتش زد. فؤاد هم بطری دیگری برداشت و فتیله‌اش را با شعله بطری احمد روشن کرد.

صدای شنی تانکها با صدای توپی که به ساختمانهای اطراف می‌خورد، طنین می‌انداخت. ناگهان هردو، همزمان از جوی آب بیرون پریدند و با تمام توان، پرت کردند سمت دو تانکی که نزدیک بودند. دود و آتش که از دو تانک عراقی بلند شد، فؤاد و احمد سریع برگشتند و پریدند داخل جوی آب. افسر ارتشی درست حدس زده بود. اگر لبخند فؤاد و احمد را می‌دید، از چشمانشان می‌خواند که کار مردانه‌ای کرده‌اند. اگر آنها را می‌دید، می‌گفت به خودش:

ممکن نیست خرمشهر آزاد نشود. به یقین می‌دانم آزاد می‌شود!

احتیاط، پیش رفت. چند هیكل نخراشیده چند تانک را که دید، فهمید که درست آمده‌اند. تانکها در آن سمت خیابان، کنار هم ایستاده بودند و به سمت ساختمانها شلیک می‌کردند. فؤاد موشکی از کوله احمد درآورد و گذاشت داخل لوله آر.پی.جی. افسر ارتشی وقتی اصرارهای آنها را دیده بود، یادشان داده بود چه بکنند و چگونه شلیک کنند. در دلش، بچه‌ها را تحسین کرده و به خودش گفته بود:

اگرچه سن و سالی ندارند، اما نیتشان مهمه! مردان فردا هستند، خدا حفظشان کنه!

در این مدت، تانکها چند بار دیگر، بی آنکه هدف خاصی داشته باشند، به سمت ساختمانهای شهر شلیک کردند. احمد عرق پیشانی‌اش را پاک کرد و پرسید: «عجیبه! اینها چرا همین‌طور بی‌هدف شلیک می‌کنند؟!» فؤاد با انگشت کوچکش آر.پی.جی را از ضامن خارج کرد و گفت: «لابد می‌خواهند بدانند کسی در شهر مانده یا همه فرار کرده‌اند!»

بعد هم دوزانو نشست و نگاهی به پشت سرش انداخت تا فضای باز پشت سر را ببیند. افسر ارتشی اینها را گفته بود. ماشه را که چکاند، تمام تنش هم لرزید و گرد و خاک زیادی در آن اطراف بلند شد. موشک، قبل از این‌که به تانکها برسد، به زمین نشست و منفجر شد. دود و گرد و خاک که نشست، فؤاد و احمد هیكل زمخت تانک را دیدند که داشت آرام آرام، لوله‌اش را به سمتی می‌چرخاند که آن دو بودند. احمد فهمید که شکار تانکها به همین راحتی نیست و قلق و مهارت می‌خواهد. آر.پی.جی را رها کرد و جعبه کوکتل مولوتف را برداشت و داد زد: «بدو فؤاد! باید از اینجا دور بشویم. فهمیدند ما اینجا هستیم!» درست فهمیده بود. تانک، آرام آرام لوله‌اش را به سمت ساختمانی چرخاند که آن دو زیر آن بودند. فؤاد و احمد به سمت انتهای کوچه دویدند و با شنیدن صدای مهیب پشت سرشان، فهمیدند دیوار ساختمانی که تا





شاید نتوانیم با قاطعیت بگوییم در طول تاریخ اما بدون شك می توانیم این ادعا را داشته باشیم که حداقل در سیصد، چهارصد سال اخیر، به دست آوردن اخبار و اطلاعات و نشر و رساندن آن به دیگران موضوع مهم و پرچالشی بوده است. گویا رساندن اخبار جدید و مهم و مطلع کردن مردم از دستاوردهای پادشاهان و حاکمان، از اتفاقات مورد علاقه پادشاهان بوده است. البته از سوی دیگر رساندن این اطلاعات به مردم ضرورت داشته است و افراد بدون مطلع بودن از قوانین جدید نمی توانستند زندگی شان را سر و سامان دهند.

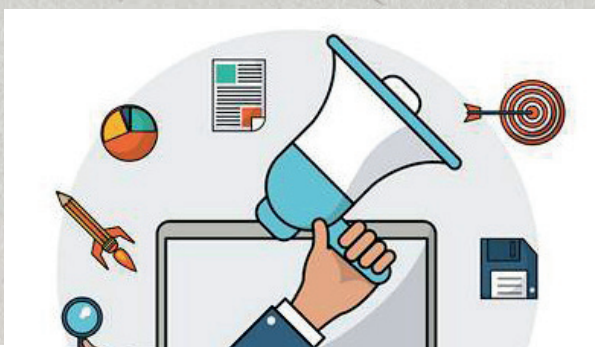
● محمدعلی قربانی

جمع می شدند تا دستور و قوانین جدید شاه را بشوند. مثلاً چندین چارچی در دو خیابان اصلی شهر راه می افتادند و خبر ولیعهد شدن یکی از شاهزادگان را به مردم می دادند. مردمی که خبر را شنیده بودند، به دیگران آن را اطلاع می دادند. البته بخش های متعدد دربار پادشاهان بیشتر از حرف ها، قوانین اداری و بروکراسی داشت. در دربار، هر چارچی، مسئول يك بخش بود. مثلاً بعضی از چارچیان مخصوص دادن اخبار دربار و انتشار مسائل سلطنتی بودند. برخی ها چارچیان بازار بودند و هر زمان اتفاقی مثل گران یا ارزان شدن کالایی رخ می داد، چارچیان با طبل و بوق و دهل در میان مردم ظاهر می شدند و این قانون را به مردم می گفتند. برخی از چارچیان هم چارچی های نظامی بودند و اخبار حمله، دفاع، شکست و پیروزی سپاهیان و ارتش را به گوش ملت می رساندند.

دویست، سیصد سال پیش که هنوز نه روزنامه ای نوشته می شد و نه رادیو اختراع شده بود، نه تلویزیونی وجود داشت و نه اسم شبکه های اجتماعی به گوش کسی خورده بود، پادشاهان برای رساندن احکام و قوانین جدید خود باید چه کار می کردند؟ شما اگر پادشاهی بودید که از امروز می خواستید مالیات را زیاد یا کم کنید، چیزی را ممنوع یا مجاز کنید، باید از چه راهی این دستورات را به گوش مردم می رساندید؟ نمی دانم انتخاب شما چه راهی است، اما شاهان گذشته، افرادی به نام «چارچی» را مسئول آگاه کردن مردم از دستورات پادشاه می کردند. چارچی ها با طبل و دهل در خیابان های شهرها و روستاها راه می افتادند و می گفتند :

به گوش باشید! اهالی ... به گوش باشید...

مردم هم که به خوبی چارچیان را می شناختند، آب دستشان بود زمین می گذاشتند و اطراف چارچی ها





که ورای خط و صوت، بلکه با تصویر، مردم را از شرایط آگاه می‌کرد. دیگر مردم فقط نمی‌خواندند و نمی‌شنیدند که در فلان شهر زلزله شده، بلکه تصاویر و فیلم‌های آنرا با این جعبه جادویی به خوبی می‌دیدند. مردمی که جنگ ندیده بودند، حالا کاملاً می‌دیدند بمب و اسلحه و ویرانی چیست؟



شاید می‌توان گفت تلویزیون، کامل‌ترین جایگزین برای کار جارچی‌ها و بهترین وسیله اطلاع‌رسانی بود؛ و شاید هنوز هم باشد.



و حالا هم شبکه‌های اجتماعی با امکان گسترش سریع اطلاعات، مردم را بسیار زودتر از گذشته از حوادثی که در شهرها و کشورها و حتی سیاره‌های دیگر رخ می‌دهد، آگاه می‌کند

البته تشخیص خبر صحیح از خبر دروغ در این فضاهای اجتماعی کاری بس سخت و حتی ناشدنی است، اما با این حال می‌توانیم بگوییم شبکه‌های مجازی و رسانه‌های جمعی تا کنون، نقطه تکاملی برای جارچی‌ها محسوب می‌شوند.

حالا تعداد بسیاری خبرگزاری و سایت خبری و کانال اطلاع‌رسانی و... به وجود آمده‌اند که همگی رسالتی برای آگاه‌سازی دارند. این شغل‌ها که خبرنگاران و روزنامه‌نگاران به آن مشغولند، نوع جدید و امروزی همان شغل جارچی‌های قدیمی است و هدف هر دو خبر رساندن به مردم است.



البته پیش از حضور جارچی‌ها عده‌ای توسط دربار مأمور می‌شدند بر سر کوه و کوی‌ها بروند و با فریاد مردم را آگاه کنند، اما بعد از مدتی شکل خبررسانی تغییر کرد و جارچی‌ها با ساز و طبل در خیابان و روستاها راه افتادند.

به مرور زمان، شکل خبر رسانی‌ها عوض شد. در دوره قاجاریه، به همت امیرکبیر، اولین روزنامه ایرانی به نام «وقایع اتفاقیه» منتشر شد. البته این کافی نبود. عده کمی از مردم باسواد بودند و می‌توانستند روزنامه بخوانند. علاوه بر این، روزنامه در روستاها و شهرهای کوچک وجود نداشت و فقط کلان‌شهرنشین‌ها مثل مردم تهران از روزنامه برخوردار بودند. برای همین جارچی‌ها به کار خودشان ادامه دادند و روزنامه حداقل در چند سال اول باعث رونق بازار جارچیان نشد. پس از مدت زمانی که ارتباط حاکمان ایران با اروپا زیاد شد، به مرور بلندگو وارد ایران شد. در هر شهر و روستایی هم مسجد، امامزاده، اداره، وزارت‌خانه یا مکانی وجود داشت که می‌توان آن را به عنوان مرکز اطلاع‌رسانی با بلندگو تعیین کرد. البته این فرآیند هم با سرعت شکل نگرفت، اما فرآیند ورود سایر امکانات بسیار سریع‌تر از قبل پیش رفت. روزنامه‌ها به مرور زمان، بیشتر از قبل شدند، تعداد مردم باسواد بسیار بیشتر شد و فرآیند توزیع روزنامه‌ها در شهرهای کوچک با سرعت پیش رفت.

یکی از این روزنامه‌نگاران که مطالبش هنوز هم به عنوان نمونه‌ای از نثر عالی دوره مشروطه و پسامشروطه خوانده می‌شود، مطالب علی‌اکبر دهخدا در روزنامه «سور اسرافیل» بوده است که حالا با عنوان کتابی به نام «چرند و پرند» در بازار موجود است. بعد از روزنامه، نوبت به تلفن رسید. اختراع و رواج تلفن یعنی اگر کسی خبری را در این سوی کشور بشنود می‌تواند به ده نفر آن سوی کشور خبر دهد و با همین روش اخبار، بین همه مردم پخش می‌شود.

اردیبهشت سال ۱۳۱۹ بود که اولین موج رادیو ایرانی به وجود آمد و تغییر شگرفی در روند اطلاع‌رسانی به وجود آورد

این گونه شد که دیگر شغل جارچی به مرور زمان از بین رفته بود و جای طبل و دهل، رادیو و روزنامه و مجله، فرامین و قوانین را به گوش مردم می‌رساندند؛ در واقع این نوع رسانه‌های جمعی، فارغ از خاصیت سرگرم‌کننده و هنری که داشتند، در حوزه اطلاع‌رسانی به جای جارچی‌ها عمل می‌کردند. سرعت رواج خرید و استفاده رادیو بین اقشار گوناگون بسیار زودتر از روزنامه پیش رفت. در ادامه نوبت به آمدن تلویزیون رسید. تلویزیون دیگر کار اطلاع‌رسانی را به اوج خود رساند. وسیله‌ای

عنوان: گوش‌هایت را تیز کن

نویسنده: فاطمه شیخ‌الاسلامی

ناشر: موسسه فرهنگی هنری قدر ولایت، تهران

چاپ اول: ۱۳۹۹

این داستان کوتاه، زندگی ساده و روزمره نوجوانی را به تصویر می‌کشد که در یک خانواده معمولی زندگی می‌کند و کشف مهمی کرده است. کشفی که می‌تواند دنیا را تغییر دهد. کشفی که به اندازه کشف ارشمیدس و نیوتون مهم و تاثیرگذار است. در این داستان، نویسنده مخاطبانش را با هشت نظریه متفاوت درباره مرگ و دنیای شگفت‌انگیز پس از مرگ آشنا می‌کند که در تاریخ فلسفه اسلامی مطرح شده است و در این راستا از سوال‌ها و گفت‌وگوهای فلسفی کودکان و نوجوانان استفاده کرده است.

در کتاب می‌خوانیم: «به نظر من که مامان‌ها استاد کفری کردن پسرهایشان هستند. محال است شما چیزی از مامان من بپرسید و شما را نفرستد توی کتابخانه، حتی وقتی معنای یک کلمه ساده را هم از مامانم می‌پرسم مرا می‌برد توی کتابخانه و یک جلد از فرهنگ معین یا لغت‌نامه دهخدا را برایم باز می‌کند. پیدا کردن کلمه هم که توی فرهنگ‌ها کار ساده‌ای نیست. تا از پله‌ها رسیدم پایین دیدم مامان لیخند بر لب یک کتاب قطور بزرگ را برایم آماده کرده است. ...»



عنوان: نگول جهش‌یافته

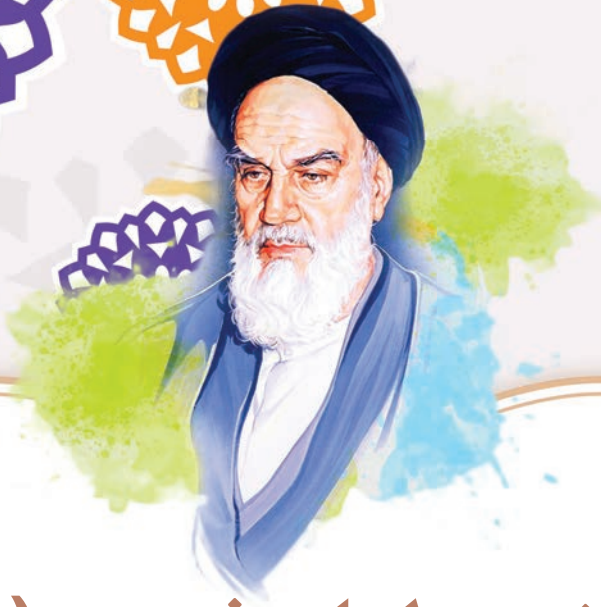
نویسنده: معصومه یزدانی

ناشر: کتاب‌های زرافه، تهران

چاپ اول: ۱۳۹۸

داستان این کتاب، ماجرای مهیج و آموزنده دختری نوجوان به نام نگار است که در خانواده «نگول» صدایش می‌کنند. در شهر آنها نوعی سوسک جهش‌یافته پیدا شده و بیشتر همسایه‌ها فرار کرده‌اند. پدر نگول که درباره نحوه مقابله با این سوسک‌ها تحقیق می‌کرده، آزمایشگاه‌اش آتش گرفته و به طرز مشکوکی کشته شده است. این اتفاق‌ها باعث شده نگول از مادرش دور شود. نگول به شدت احساس تنهایی می‌کند. سر در نمی‌آورد که چرا مادرش مرتب سطل‌های آشغال را می‌گردد! او ابتدا سرکش و یاغی شده و از خانه می‌گریزد اما با گذشت زمان متوجه می‌شود مادرش در سطل آشغال‌ها به جمع‌آوری بزاق سوسک‌ها مشغول است و می‌خواهد کار نیمه‌تمام پدر را به نتیجه برساند. کم‌کم رازهایی در شهرک آنها برملا می‌شود و نگول را متوجه توطئه مهمی می‌کند. در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «دختر از پشت عینکش چوری نگاهم کرد انگار شاخ دارم. بعد برگشت و در را بست. خانم مشاور گفت: «بین نگار جون! یا اون جور که دوستت صدا می‌کنه نگول جون! می‌دونم که برات خیلی سخته، اما مدرسه هم یه قانونی داره. بهتره با یه عذرخواهی کوچیک از خانم حسینی شروع کنیم، بعد هفته‌ای دو بار بعد از ساعت مدرسه همدیگه رو ببینیم تا بیشتر صحبت کنیم، موافقی؟» موافق نبودم ولی هفته‌ای سه جلسه با خانم حسینی درس داشتیم و نمی‌شد بیشتر از این کشش بدهم.»





حضرت امام خمینی (ره) بر جایگاه و ارزش دوره نوجوانی آگاه بودند و بارها بر اعتماد به نسل نوجوان سفارش می کردند

باور به ویژگیهای مهم نوجوانی به خصوص شادی و نشاط و شادابی آنان باعث شده بود، حفظ این روحیه، از جمله آرزوهای همیشگی حضرت امام (ره) برای نوجوانان بود. ایشان با درک نقش نوجوانان در پیشرفت و سلامت جامعه، بر وجود آنان افتخار کرده و می فرمودند:

شما نگران نباشید، شما در این نهضت شرکت داشتید، شما هم خون دادید، فریاد زدید، سهمیم هستید در این نهضت، امید من به شما دبستانیهاست، امید من به شماست که انشاالله مقدرات کشور ما بعد از این، به دست شما باشد و شما وارث این کشور باشید.

(صحیفه امام، ج ۶، ص ۵۰۵ و ۵۰۶)

جالب است بدانیم در مدت ۱۰ ساله رهبری حضرت امام (ره) پس از پیروزی انقلاب اسلامی، نامه ها و خواسته های مختلفی توسط نوجوانان با همان زبان حال خودشان خدمت ایشان رسید که حضرت امام راحل (ره) هیچکدام را بی پاسخ نگذاشتند و با کمال احترام پاسخ دادند.

(صحیفه امام، ج ۱۷، ص ۱۰۳ و ۱۸۱- ج ۹، ص ۳۸۹)

انتخاب

• اصغر فکور

احسان لباس غواصی اش را بیرون آورد و دراز کشید کنار رود خانه. آخرین روز، بعد از دو ماه آموزش سخت بود. حالا دیگر گردان غواص آماده بود تا در شب عملیات، خط شکن نیروهای عملیاتی باشد. همه خوشحال بودیم، به جز احسان. سوز سردی از روی آب ها پرمی کشید و روی تن و بدن هایمان می نشست. اما حالا آنقدر به سرمای آب عادت کرده بودیم و به سوز سرد اهمیتی نمی دادیم. پرسیدم: از چیزی ناراحتی؟ لبخند زد و به موج ملایم رودخانه نگاه کرد. احمد هم آمد تا شادی هایش را برای آخرین روز آموزش با ما شریک بشود. یک بسته پفک هم توی دستش بود. با خنده پرسیدم. این دیگه چیه؟ از کجا رسیده؟ بسته پفک را به طرفمان گرفت و گفت:

- کمک های مردمیه. بچه های تدارکات آوردند و دارند بین بچه ها تقسیم می کنند. با تعجب گفتم آخه پفک نمکی؟ احسان که به پاکت پفک خیره شده بود، سرش را پایین انداخت. نگاهش که کردم، دیدم اشک روی صورتش خط انداخته. احمد با اشاره دست پرسید چرا گریه می کنی؟ شانه بالا انداختم که یعنی نمی دانم. احسان از غواص های زبدهی گردان بود. هیچ وقت ندیده بودیم کم بیاورد. مثل ماهی سینه آب را می شکافت و ساعت ها، بدون خستگی تن از آب جدا نمی کرد. بعضی از بچه ها اسمش را گذاشته بودند کوسه. احسان می شنید و فقط لبخند می زد. اما همه هم نظر بودیم که واقعا به چابکی کوسه است. دستم را گذاشتم روی شانه اش و پرسیدم:

- چی شده احسان؟ اتفاق بدی افتاده ؟
احسان در حالی که به نقطه ای نامعلوم خیره شده بود گفت:

باشدت بیشتری گریه کرد. مانده بودیم که خدایا! آخه این چشه؟ چرا دارد گریه می کنی؟ احمد که دید حال او بدتر شد، پفک را از دست او در آورد و یواشکی به دهانش گذاشت. نگاهش کردم و آهسته گفتم:

- یهو فشارت نیفته زمین، کار دستمون بدی؟! احمد ریز خندید و با اشاره فهماند که کم خوشمزمگی کنم. احسان اشک هایش را پاک کرد و مثل بچه هایی که قهر می کنند، به سرعت از جا بلند شد و رفت. دنبالش دویدم. ولی دستش را توی هوا تکان داد که دنبالم نیا. به چادر که برگشتم، دیدم یک دستش را روی صورت گذاشته و دراز کشیده. چند بار یاالله گفتم تا صدایم را بشنود. از جا بلند شد و با همان مهربانی همیشگی اش گفت:

- شرمنده. حالم اصلا خوب نیست. ببخش که تندى کردم. خم شدم و پیشانی اش را بوسیدم. دلم

- حالا که آموزش تمام شده، می ترسم، خیلی می ترسم. اصلا توی کت من یکی نمی رفت که احسان از ترس حرف بزند. برای همین احمد خندید و گفت:

- احمد جان، ما را فیلم کردی؟ آخه یه چی بگو بکنجه! تو و ترس؟ احسان انگار حرف های احمد را نشنیده بود. همان طور به جلو خیره شده بود زیر لب تکرار می کرد: می ترسم... می ترسم. دستم را روی پیشانی اش گذاشتم. با خودم گفتم شاید ناخوش احوال است و تب دارد. احمد یک دانه پفک را توی دست های احسان گذاشت و گفت:

- این بچه های وروجک خوب می دونند که ما رزمندگان اسلام، زود به زود فشارمان می افته. واسه همین پفک برامون فرستادند. احمد می خواست با این حرف حال احسان را خوب کند و لبخند به لبش بیاورد. اما یکهو ورق برگشت و این بار او



می کرد. دو دلی اش را احساس می کردم. همه سوار شده بودند. فقط قایق ما بود که باید سوار می شدیم و به دل دشمن می زدیم. ناگهان احسان فریادکشید:
- منو هل بده تو قایق. زود باش ... زود باش
نذار شیطان وسوسه ام کند.
دستم را تا نزدیک او می بردم و عقب می کشیدم. بچه ها با تعجب به او نگاه می کردند. احسان فریاد می کشید، فریادی که بیشتر شبیه التماس بود. با آخرین فریادش، دستم را به پشت او گذاشتم و به جلو پرتابش کردم. وقتی وارد قایق شد، دست هایش را رو به آسمان گرفت و گفت: خدایا منو ببخش. ببخش که نتوانستم فرزند خوبی برای پدر و مادرم باشم. خودت آن ها را حفظ کن. قایق ها به راه افتادند. از آب گذشتیم و به خشکی رسیدیم. دوازده ساعت بعد خبر شهادت احسان را شنیدم.



می خواست علت ناراحتی اش را بدانم، قبلا هم دیده بودم گاهی توی خودش فرو می رود و کم حرف می زند. اما ندیده بودم اشک بریزد و ناگهان قهر کند. گفتم: از دست من کاری برمی آید؟ سرش را بالا گرفت و گفت:

- از دست هیچ کس کاری بر نمی آید. فقط خدا باید به من کمک کنه تا اسیر وسوسه نشوم.

اسم وسوسه که آمد، شاخک هایم حساس شد. پرسیدم: چرا فکر می کنی داری وسوسه می شوی؟ این جا که مثل بهشته، کسی آن چنان احساس وابستگی به چیزی و کسی نمی کنه، الا خدا. با یک دست به پیشانی اش کوبید و گفت: ولی شیطان همه جا هست. من هم الان دارم وسوسه می شوم که روی خوش به او نشان بدهم. بعد بی آن که کنجکاوای ام را بروز بدهم ساکت شدم. این بار احسان بود که گفت:

- من تنها پسر خانواده ام هستم. یک پدر و مادر پیر دارم که به سختی خودشان را اداره می کنند. به آنها قول دادم که بر می گردم. ولی می دانم توی عملیاتی که در راهه، حتما شهید میشم. حالا موندم چکار کنم؟ دوره ی آموزش تمام شده و باید تصمیم بگیرم. یا برگردم پیش پدر و مادرم یا شهید بشوم. حرف های احسان تکانم داد. مات و متحیر نشسته بودم به حرف هایش گوش می دادم. در حالی که نمی دانستم چه جوابی به او بدهم؟ دو شب بعد وقتی قایق ها روی موج های بلند اروند رود بالا و پایین می رفت، احمد ایستاده بود و نگاه

دست‌ها پشت گردن

کمیک استریپ • فرامرز کشتکار

نویسنده • یوسف قوجق

نیمه شب بود؛ گردان بی سر و صدا باید حرکت می کرد تا به شیاری که از قبل شناسایی شده بود، برسند به خط دشمن بزنند

۱



فرامرز کشتکار

آقا مهدی فرمانده گردان، منصور را که جثه ای کوچک داشت و پیک بود، صدا زد

۲



منصور دوان دوان نزد فرمانده رفت. بله، آقا مهدی! به بچه‌ها بگو قدم‌ها را تندتر بردارند

۳



منصور به نفر اول ستون پیغام فرمانده را رساند. برای اینکه عملیات لو نرود بیسیم‌ها خاموش بودند و منصور مدام همراه فرمانده بود تا دستورات را به ستون برساند

۴



۶

خیمه‌های زوزه کشان فرود آمد و عده‌ای از بچه‌های ته ستون مجروح شدند



۵

ناگهان منوری آسمان را روشن کرد. منصور در روشنایی پیشانی بندهای قرمز و سبز، بچه‌ها رو دید



فرمانده دستور داد مجروحان در جلوی ستون حرکت کنند تا از بقیه عقب نمانند



۷

ناگهان فرمانده با اشاره ی دست به ستون فهماند همگی بنشینند. به کمین دشمن خورده بودند



۸



۹

منصور به سرعت به اول ستون رفت تا پیغام را به نفرات ستون برساند



۱۰

ستون در تاریکی شب از نزدیک کمین دشمن گذشت و همگی نفس راحتی کشیدند

وقتی گردان از شیار گذشت، به میدان مین که ابتدای خط اول دشمن بود رسیدند



۱۱



۱۲

بر اثر شلیک به هدف عراقی ها بچه ها تیر می خوردند، اما ناله شان را مخفی می کردند تا عملیات لو نرود

۱۲

تخریب چی ها دست به کار خنثی کردن مین ها شدند. گلوله های رسام مدام آسمان شب را روشن می کردند



۱۳

منصور که پیک گردان بود چشمش به سنگر تیربار دشمن افتاد که بچه ها را زمین گیر کرده بود.



۱۴

عراقی ها وحشت زده، این سو و آن سو می دویدند و فریاد می زدند: ایرانی!، ایرانی!



۱۵

میدان مین پاکسازی شد. سپس به دستور فرمانده گردان، گروه تخریب، ضامن نارنجک ها را کشیدند و به طرف اولین سنگر دشمن پرتاب کردند

منصور با چابکی تمام جلوی سنگر پرید
و اسلحه اش را به طرفشان گرفت و
داد زد: «الله اکبر»



۱۹

عراقی ها وحشت زده و
در حالی که دست هایشان را
پشت گردنشان نگهداشته بودند
از توی سنگر بیرون آمدند

۲۰



منصور سینه خیز
خودش را به پشت
سنگر تیر بار رساند



۱۷



۱۸

منصور تا خواست نارنجکش را از
فانوسقه اش جدا کند، یکباره صدای تیربار
قطع شد. فهمید مشغول جاگذاری نوار
فشنگ هستند

۲۲

عراقی های توی سنگر شش نفر بودند.
آقا مهدی لبخند زنان رو کرد به همراهانش
و گفت: می بینید این عراقی ها با چه ذلتی
تسلیم این بچه بسیجی چهارده ساله شدند!



۲۴

آقا مهدی، منصور را صدا زد و گفت:
به محسن بگو برای دفع پاتک دشمن
به نیروی کمکی نیاز داریم



۲۱

آقا مهدی به همراه چند
نفر دیگر با قطع شدن
صدای تیربار، خودش را
به آنجا رساند

۲۳

منصور قرار شد خودش اسیر ها را به پشت خاکریز
منتقل کند. او با اشاره دست، به عراقی ها فهماند که
دست هایشان را پایین بیندازند



تا منصور سرش را برگرداند، یکی از عراقی ها تفنگی را که روی زمین افتاده بود، برداشت و به عربی چیزی گفت و ماشه را چکاند. اما تیری شلیک نشد

۲۵



۲۶

پنج اسیر دیگر، حاج و واج به این صحنه نگاه می کردند



۲۷

منصور تا آقا مهدی خودش را برساند، اسلحه اش را سمت همان عراقی گرفت که دست هایش می لرزید. لابد منتظر شنیدن صدای تیری بود تا بیفتد و بمیرد



۲۸

منصور به یاد میدان مین افتاد که بچه ها با تیر های بی هدف عراقی ها مجروح می شدند اما ناله هایشان را مخفی می کردند تا عملیات لو نرود



۳۰

اسیر عراقی زانو زد و درحالی که به موهایش چنگ می زد، زار زار گریست



۲۹

منصور خشمش را خورد و اسلحه را از دستان لرزان اسیر عراقی گرفت



سرلشکر حسن آبخناسان

شیر صحرای!

● اصغر فکور



قرار نیست در باره قهرمان ها حرف بزنیم. می دانید چرا؟ چون عمر دوران قهرمانی طولانی نیست. قهرمان ها معمولا انتخاب می کنند تا قهرمان شوند. مثل خیلی از ورزشکارها، که تلاش می کنند نفر اول رشته ی خودشان بشوند. البته قهرمان شدن بد نیست. شاید هم خیلی خوب باشد. اما بهتر از قهرمانی، پهلوانی است. مثلا پهلوان ها ببین! اصلا اجازه بدهید در این مورد حرف نزنم. چون اگر قرار باشد هی بگوییم این بهتر و آن بدتر است؛ یکهو دیدی از قضیه پرت شدیم و خودمان هم خبر دار نشدیم.

خب؛ حالا که از خیر بحث قهرمان گذشتیم، تا یادم نرفته بگویم همه ی آن چیزهایی که قهرمان ها و پهلوان ها دارند، فقط شهید می تواند یک جا داشته باشد. تازه، آن هم فقط از نظر برجسته بودنش توی این دنیا.

اگر نه، مقام شهید آنقدر بالاست که ما کی باشیم که در موردش نظر بدهیم؟! خلاصه این که هر چی ما توی ذهنمان در مورد مقام شهید داریم، فقط یک کوچولو از چیزهایی است که شهید می تواند داشته باشد. آن اصل کاری، نعمتی است که خداوند فقط به شهید می دهد. می دانید چه نعمتی؟ نعمت هم نشینی با خدا! نعمت مهمان ویژه بودن! همه نعمت ها در وجود و شخصیت شهید وجود دارد.

یکی از این شهدا، شهید سرلشکر حسن آبخناسان است.

حسن در سال ۱۳۱۵ در محله امامزاده یحیی (ع)، نزدیکی نازی آباد (تهران) به دنیا آمد. به این علت اسمش را حسن گذاشتند که چند روز قبل از شهادت امام حسن (ع) متولد شد. آنهایی که از نوجوانی حسن را می شناختند، می دانستند که او اهل نماز است. نماز به او یاد داده بود که هم منظم باشد و هم مؤدب. برای همین نظمی که داشت در سال ۱۳۳۵ تصمیم گرفت به



نظامی نیز همچون دیگر فرماندهان دلاور ارتش اسلام خود را وقف خدمت به میهن اسلامی کرد و با ویژگی‌های شخصیتی خود، عنصری تعیین‌کننده در صحنه مقابله با دشمنان و دفاع از تمامیت ارضی کشور به شمار می‌رفت. شهید آشناسان در کسوت نیروهای ویژه متخصص جنگ‌های چریکی بود؛ در عملیات‌های نفوذی فراوان، ضربات بسیاری بر دشمن وارد آورده بود. او در اوایل جنگ تحمیلی، مسئولیت یکی از تیپ‌های لشکر ۲۱ حمزه را به عهده داشت، اما با تشکیل ستاد جنگ‌های نامنظم به آن ستاد پیوست و با تعدادی محدود از بسیجیان داوطلب، عملیات چریکی خود را در منطقه دشت عباس شروع کرد و در مدت کوتاهی، تلفات سنگینی به نیروهای عراقی وارد کرد. او در یک عملیات، نیروهای دشمن را در عمق مواضع پدافندیشان به کمین انداخت و تعداد بسیاری از آنان را به هلاکت رساند و چندین نفر را نیز به اسارت درآورد. حسن آشناسان در سال ۱۳۶۲ به فرماندهی قرارگاه حمزه سیدالشهدا (ع) منصوب شد و به سرعت نیروهای ارتش و سپاه پاسداران را سازماندهی کرد. شهید سرلشکر حسن آشناسان در سال ۱۳۶۴ به فرماندهی لشکر ۲۳ نیروهای ویژه هوایر منصوب شد.

شهید سرلشکر حسن آشناسان عاقبت در روز ۸ مهر ۱۳۶۴ در عملیات قادر به شرف شهادت نائل آمد. «شهید صحرا» لقبی بود که اهالی دشت‌عباس به او داده بودند

«یادش گرامی و راهش جاودان»



دانشکده ی افسری برود. در سال ۱۳۵۰ به استان فارس منتقل شد که دوره های نظامی را طی کند. دوستانش تعریف می کنند که حسن آشناسان یکی از آن افرادی بود که خیلی خوب دوره های چتر بازی و تکاور کوهستان را سپری کرد. مدتی هم به کشور اسکاتلند رفت و وقتی برگشت به زبان انگلیسی هم کاملاً مسلط شده بود. یکی از علاقمندیهای حسن ورزش بود، به خصوص ورزش باستانی.

او در سال ۱۳۵۷ در بین تکاوران برگزیده ی ارتش های دنیا موفق شد مقام اول را به دست بیاورد.

با این همه زور و بازو و به رغم جدیت و قاطعیت، از خلق و خوی بسیار رؤوف و مهربان برخوردار بود، افراد کم کار و ضعیف از او ناراضی بودند و افراد زحمتکش و پر کار او را به عنوان سمبل و الگوی خود پذیرفته بودند، او هیچ‌گاه بیکار نمی‌ماند و هنگامی که در منطقه عملیات بود یا در مدت کوتاه استراحت، به مطالعه و تفکر مشغول بود. وی به استاد شهید



مطهری(ره) بسیار علاقمند بود و بیشتر کتب و جزوات استاد شهید را مطالعه و یادداشت برداری کرده بود. او در کارهای خود همواره به خدا توکل می‌کرد و آنجا که به یقین می‌رسید، دیگر کوچکترین شکی به خود راه نمی‌داد، نماز را در اول وقت اقامه می‌کرد و برای نماز جماعت اهمیت بسیاری قائل بود و با تشویق و تاکید فراوان، کارکنان خود را به نماز جماعت دعوت می‌کرد. او بر سر یک سفره با سربازان و دیگر کارکنان غذا می‌خورد و تاکید داشت: «بعد از نماز جماعت همه افراد در نمازخانه و سر یک سفره و از یک غذا میل کنند.» آشناسان در انجام مسئولیت‌های



توی دروازه...

محمدعلی قربانی



به نظر من اگر روزی قرار باشد آدم‌های دنیا با هم مسابقه‌ای دهند و برای شرکت در این مسابقه ناچار شوند به گروه‌های متعدد تقسیم شوند، نسبت و علاقه‌شان به «فوتبال» معیار خوبی برای قرار گرفتنشان در دسته‌های گوناگون است. احتمالاً دسته اول «عاشقان فوتبال» هستند؛ کسانی که هم مهارتش را دارند و هم در جریان جزئیات فوتبال هستند.

دسته دوم هم «متنفران از فوتبال» اند! آنها که بیشتر از سه دقیقه نمی‌توانند فوتبال ببینند و میان همه بازی‌ها می‌پرسند: «حالا این‌ها بازی می‌کنند و پولش را می‌گیرند، چه به تو می‌رسد؟» و بعد هم «به جای اینکه یازده نفر دنبال یک توپ بدون، خب به هرکدام یک توپ بدهند!»

دسته سوم هم وجود دارد، چون اسم خاصی برایشان به ذهنمان نمی‌رسد، فعلاً آنها را همان دسته سوم صدا می‌زنیم



روی کاغذ آمد و به مرحله اجرا رسید. اما بعد از گذشت این زمان، بسیاری از نفرات تیم این دوستان، به خاطر مشغله‌های متعدد و نداشتن وقت کافی گروه را ترک کردند و هادی، عارف و حسین را با ایده استارتاپ گیمیفیکیشن فوتبالی تنها گذاشتند.

در آبان ماه سال ۹۹ برنامه کاربردی فوتبالی این سه نفر، شروع به کار کرد. بزرگ‌ترین مشکلی که باعث شد، هم مسیر پیشرفت کمی برایشان ناهموار شود و هم نتوانند به همه زمینه‌هایی که برای توسعه برنامه لازم است ورود کنند، نداشتن بودجه کافی بود. با وجود این کارشان را با هر سختی بود شروع کردند و خوشبختانه از همان روزهای اول هم تعداد کاربرانی که عضو برنامه آن‌ها می‌شدند، هر روز بالاتر می‌رفت.

مورد توجه قرارگرفتن و اسم و رسم‌دارشدن برنامه آن‌ها میان فوتبال‌دوستان برایشان به یک دلگرمی تبدیل شد تا همه آن ایده‌هایی را که اول راه از اجراکردنشان واهمه داشتند پیاده کنند. بخش‌هایی مثل اتاق گفت‌وگو، سؤالات چندگزینه‌ای با موضوع فوتبال و اطلاعات همه بازیکنان معروف ایرانی و خارجی را در کمتر از چهارماه در برنامه گذاشتند.

شاید در ماه‌های اول امکان این کار وجود داشت که صرفاً برای کسب اعتبار و شهرت کار کنند، اما تا همیشه نمی‌شود بدون دستمزد کاری انجام داد. برای همین در سایتشان بخشی را قرار دادند که فروشگاه‌های لوازم ورزشی‌شان را در آنجا تبلیغ کنند و پول تبلیغاتشان را بدهند. علاوه بر این، از هواداران تیم‌های متعدد خواستند هرقدر که دوست دارند به این استارتاپ کمک کنند.

کار این سه رفیق در ساخت این استارتاپ چنان گرفت و چنان میان فوتبال‌ها محبوب شدند که خودشان هم توقعش را نداشتند. آن‌ها در ۲۸ روز توانستند ۹ هزار کاربر را به برنامه خود جذب کنند؛ در حال حاضر میانگین عضویت کاربران در این استارتاپ به روزی ۳۵۰ نفر رسیده است و این برای یک استارتاپ نوپا در حوزه سرگرمی فوق‌العاده است.

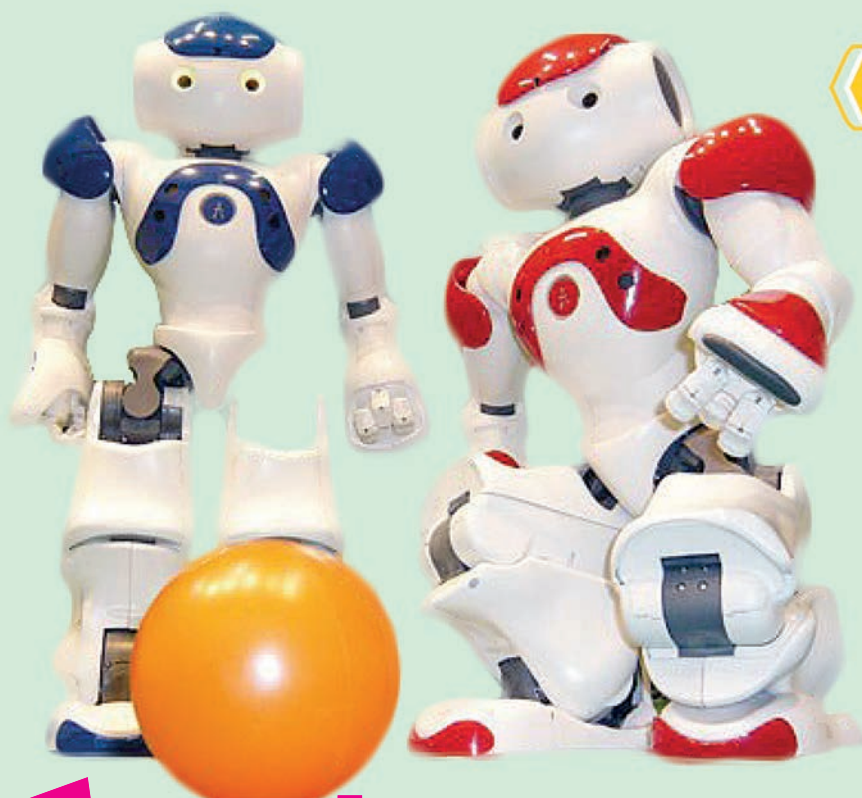
اعضای این استارتاپ می‌خواهند در کمتر از یک سال آینده سرورهای خود را به اندازه‌ای قوی کنند که بتوانند در مسابقات و رقابت‌های معروف شرکت کنند.

دسته‌سومی‌ها از تمام عالم فوتبال فقط این را می‌دانند که زمین فوتبال سبز است و مسی و رونالدو فوتبال‌بست‌اند. اما عاشق هیجان فوتبال و فریادهای پس از گل گزارشگرها و شور و هیجان قبل و بعد از بازی‌ها هستند. فوتبال برای دسته اول و دسته سوم جالب است. نوع و دلیل جالب‌بودنش با هم متفاوت است، اما هر دو گروه خوشحال می‌شوند اگر در تمام مواقع زندگی‌شان چیزی مربوط به فوتبال را با خود داشته باشند. در این دوره و زمانه که هرچیزی از آدم کم بشود، تلفن همراهش از او جدا نخواهد شد، به نظر شما برای همراهی با فوتبال، راهی بهتر از نصب کردن برنامه‌ای فوتبالی روی تلفن همراه وجود دارد؟ به نظر من و سه جوان فوتبالی که برنامه‌ای با محتوای فوتبال ساخته‌اند، نصب برنامه، بهترین راه است؛ برنامه‌ای به نام اسکوربرد.

این سه جوان عارف، هادی و حسین است. آنان هم‌مانند بسیاری از کسانی که استارتاپ ساختند، با هم رفیق و همکار بودند. البته وجه اشتراک آنان علاوه بر دوستی و همکاری، علاقه‌مندی به فوتبال بود.

ایده اولیه استارتاپ این سه رفیق فقط برای خودشان نبود. آن‌ها اعضای یک گروه دوستانه شلوغ و پرجمعیت بودند که همگی هم پر از ایده‌های بزرگ و خلاقانه برای ساخت رسانه‌ای فوتبالی بودند. یکی از آن دوستان که حالا در تیم فعلی استارتاپ نیست، ایده‌ای داشت که در آن مرحله فقط در حد «یک برنامه موبایلی گیمیفیکیشن (بازی‌وارسازی) بسازیم» بود.

چند ماه گذشت تا این ایده درست و واضح



روباتیک

فقط بازی نیست

● مجید عمیق

آینده ای را در ذهنتان تصور کنید که در آن انسان ها به مشاغلی که ما امروز انجام می دهیم نیاز نخواهند داشت. هواپیما های بدون خلبان، اتومبیل های بدون راننده و شاید برخی از این پدیده ها شبیه فیلم های علمی-تخیلی به نظر برسد اما بعضی از اینها خیلی زودتر از آنکه فکر کنید در زندگی ما پیدا خواهند شد. سال هاست که روباتها در خط تولید کارخانجات، مأموریت های فضایی، بیمارستان ها، یا کم و بیش در کارهای خانه ما را یاری می کنند، اما روبات ها بازی هم می کنند. این بازی ها، فقط بازی نیستند بلکه آینده ای درخشان را در عرصه های فناوری های نوین رقم می زنند.

سالانه در گوشه و کنار جهان، چه در کشور ما و چه در خارج از کشور مسابقات فراوانی در زمینه ی روباتیک و هوش مصنوعی برگزار می شود. در این مسابقات رده های سنی کودک، نوجوان، جوان و دانشجویی با یکدیگر به رقابت می پردازند و تیم های دانش آموزی کشور ما هم بیشترین سهم را در این رقابت ها دارند.





مقام های ارزنده ای در این رقابت ها کسب کرده اند. حتی کشور ما هم در این رقابت های جهانی در دوره هایی میزبان بوده است.

مسابقات رباتیک



لیگ های دانش آموزی

از معروف ترین لیگ های دانش آموزی می توان به لیگ های فوتبالیست، آتش نشان، مانع یاب، جنگجو و مسیریاب اشاره کرد.

هدف از مسابقات رباتیک

مسابقات رباتیک صرفاً رقابت نیست. برگزاری این رقابت ها نه تنها الهام بخش دانشمندان و مهندسين آینده است، بلکه بر دانش آموزانی تکیه دارد که ربات طراحی می کنند و این گروه از دانش آموزان را به علم مهندسی و فناوری های نوین در زمینه ی هوش مصنوعی علاقمند می سازد. در حال حاضر در کشور ما مجتمع های فنی و حرفه ای رباتیک برای علاقمندان این رشته، کلاس های آموزشی برگزار می کنند.

دورنمای مسابقات رباتیک

برگزاری مسابقات رباتیک فقط سرگرمی نیست، بلکه برای آینده، ربات شناسی یا همان دانش مرتبط با طراحی، ساخت و کاربرد ربات ها هم اهمیت دارد. این مسابقات قدرت خلاقیت سازندگان ربات ها را افزایش می دهد و سبب می شود آنها برای طراحی ربات هایی با فناوری های نوین بایکدیگر همکاری کنند.

هرچند از عمر آغاز این مسابقات در جهان نزدیک به پنجاه سال می گذرد اما در این رقابت ها چگونگی رقابت ربات ها موضوعی فرعی است و اهمیت این مسابقات در ارزیابی میزان توانمندی ربات هاست. در کشور ما هم اولین دوره ی مسابقات ربات کاپ در سال ۱۳۸۵ در استان قزوین برگزار شد. در اکنون در همه استان های کشور، برخی از سازمان ها و شرکت ها و از جمله وزارت آموزش و پرورش در برنامه ریزی این نوع مسابقات نقش فعالی ایفا می کنند و در میان تیم های شرکت کننده، لیگ های دانش آموزی سهم عمده ای دارند. بعد از وقفه ی سه ساله به دلیل شیوع بیماری کرونا خوشبختانه شانزدهمین دوره ی مسابقات ربات کاپ از چهاردهم تا شانزدهم اردیبهشت سال جاری در رده های دانش آموزی و دانشجویی در واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی برگزار شد و این مسابقات با شرکت ۱۳۵ تیم در رشته های ربات های فوتبالیست، پرنده، امداد رسان، مسیریاب و... برگزار شد و ۷۰ درصد از لیگ ها را لیگ های دانش آموزان تشکیل می داد. اکنون بسیاری از دبیرستان ها در همه ی استان ها تیم های دانش آموزی رباتیک دارند که پس از پایان مسابقات در سطح استانی و کشوری برندگان برتر برای مسابقات بین المللی اعزام می شوند و تا به حال تیم های ایرانی





سوم فرداد

تا که شد خبرِ اعلام
عطرِ فنده جاری شد
با نسیمِ آزادی
کوچه ها بهاری شد

از شنیدنِ آن شد
کامِ ملتی شیرین
کوچه های میهن شد
با چراغ و گلِ آذین

شد تمام فرمشهر
از هجومِ غم آزاد
جاودانه شد آن روز
یادِ سوم فرداد

امین بهاری زاده



با قطار قم به مشهد

راه می اقام من امشب
می روم از قم به مشهد
می رسم تا صبح فردا
با سلام بوق ممتد

همسفر هستم همیشه
با مسافرهایی آقا
باز هم گم می شوم در
عطر زائرهایی آقا

هر مسافر تویی ساکش
آرزویی تازه دارد
در دلش، در چشم هایش
شوق بی اندازه دارد
یک نفر با شوق بسیار
چون کبوتر می زند بال
یک نفر غم در نگاهش
یک نفر خوشحال خوشحال

پیرمردی روی ویلچر
مثل برگی تویی پائیز
یک نفر سبز است و تازه
از دعا و عشق لبریز

زائری هم ساک خود را
روی قلبش می فشارد
تویی ساک خود سلام از
حضرت معصومه دارد

مادری بی تاب و غسته
پای خود را تاب کرده
باز با لالایی خود
کودکش را خواب کرده

فاطرات هر سفر را
روی چشمم می گذارم
می روم از کوه و صبرا
نوش به عالم که قطارم

اکرم السادات هاشمی پور



تبسم بهار

ای تبسم بهار
آفتاب سر به زیر
ای قیام با شکوه
ای نماز بی نظیر

تا که کم کنی تو از
رنج و درد هر یتیم
در دل سپاه شب
می رسی چه دلپذیر

روح بخشش و سفا
رمز استقامتی
در رکوع می شوی
دستگیر هر فقیر

در هجوم غصه ها
ای صبور و استوار
در لباس رزم و جنگ
ای شکست ناپذیر

بوده فرش خانه ات
جود و بخشش و کرم
تفت پادشاهی ات
فرش هایی از حصیر

ای گره گشای فلق
راه را تو ره نما
مرگ در نگاه تو
خار بوده و حقیر

لغظه ی شهادت
بی گناهی تو را
داد می زند ببین
کاسه های گرم شیر

امین بهاری زاده

روز انتقاب

روز روز سرنوشت
روز انتقاب بود
تویی کوچه های شهر
صرف انقلاب بود

فصل فصل نو شدن
رویش جوانه بود
سوی شعبه های رای
رودها روانه بود

خیره چشم عالم از
آت حضور دیدنی
سهم باغ انقلاب
نور بود و روشنی

ریشه زد درون خاک
بذرهای انقلاب

گشت باغبان آن
تا همیشه آفتاب

امین بهاری زاده

خواجه نصیرالدین طوسی

همسایه خورشید هفتم

● لیلا جلیلی

ملت ایران تاکنون نوابغ بسیاری در عرصه علم و ادب پرورده است که شهرت جهانی دارند. یکی از این بزرگان «ابوجعفر محمد بن محمد بن حسن» مشهور به خواجه نصیرالدین طوسی است. تسلط او به دانش‌های گوناگون- از ریاضی و فلسفه گرفته، تا نجوم و جغرافیا- به قدری گسترده بوده است که عده‌ای از دانشمندان بزرگ آن زمان، به او لقب «استاد البشر» داده‌اند. خواجه نصیر در سال ۵۹۷ هجری قمری در شهر طوس به دنیا آمد. اولین معلم او پدر و دایی‌اش بودند. بعد از آموختن علم منطق و حساب و هندسه و جبر، در آغاز جوانی به نیشابور رفت و نزد استادان بزرگی همچون سید مرتضی علم‌الهدی به تحصیل علم ادامه داد. او احترام زیادی برای استادان خود قائل بود. طوری که هرگاه نامشان به میان می‌آمد، به احترام آنها صلوات می‌فرستاد.



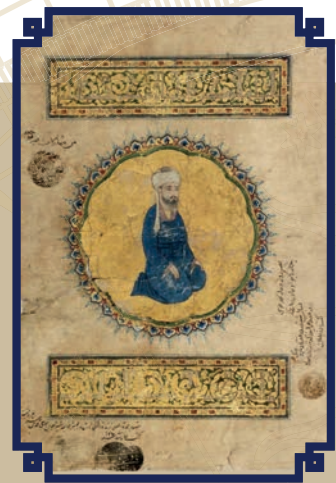
پناهنده شده بودند، به وطن بازگشتند و در مراغه ساکن شدند. امام خمینی(ره) در خصوص نفوذ خواجه نصیرالدین طوسی بر حاکمان مغول، فرموده است: «این را که خواجه نصیر در این دستگاه‌ها وارد می‌شد، نمی‌رفت وزارت کند، می‌رفت آنها را آدم کند، نمی‌رفت برای اینکه تحت نفوذ آنها باشد، می‌خواست آنها را مهار کند.»

کتاب‌های «اخلاق ناصری» و «اوصاف الاشراف» از جمله آثار گرانقدر خواجه نصیر هستند. خواجه، مردی خوش‌اخلاق بود و هرگز از درخواست کسی دلتنگ نمی‌شد. برای بزرگداشت نام این چهره درخشان ایران و جهان، ناحیه‌ای از کره‌ی ماه را به نام او ثبت کرده‌اند. براساس بررسی‌هایی که دانشمندان روی آثار نجومی خواجه نصیر انجام داده‌اند، وی دو قرن قبل از کریستف کلمب از مختصات جغرافیایی قاره آمریکا آگاه بوده است.

قلب این نابغه کم‌نظیر، روز دوشنبه، هیجدهم ذیحجه سال ۶۷۲ هجری قمری در ۷۵ سالگی، از تپش افتاد. خواجه به خاطر ارادتی که به خاندان پیامبر اکرم(ص) داشت، وصیت کرده بود پیکرش را در جوار حرم حضرت امام موسی کاظم علیه‌السلام به خاک بسپارند.



پنجم اسفند در ایران، روز بزرگداشت خواجه نصیر طوسی و روز مهندس نام‌گذاری شده‌است.



خواجه نصیر شاگردان زیادی داشت که علامه حلی(ره) و ابن‌هیثم، دانشمند معروف ایرانی و مخترع «اتاق تاریک» - که اساس کار دوربین‌های عکاسی است- از آن جمله‌اند. او در مقایسه با ابن‌سینا- که تنها چهره قابل مقایسه با اوست- در زمینه فلسفه و پزشکی، درجه پایین تری دارد، ولی در علوم ریاضی و کلام بر ابن‌سینا برتری دارد.

وی در سال ۶۵۷ ه.ق. هلاکوخان مغول را تشویق به ساخت رصدخانه‌ای در مراغه کرد و تا زمان مرگ، در تکمیل آن کوشید. به دلیل اهمیتی که این رصدخانه در محافل علمی آن زمان پیدا کرده بود، دانشمندان زیادی از نقاط دوردست برای بازدید از آن، به مراغه سفر می‌کردند تا تجهیزات شگفت‌انگیز و بهترین ابزارهای نجومی آن زمان را ببینند. رصدخانه مراغه، دارای ساختمان عالی و مجللی بوده و برج بلندی برای رصد ستارگان داشته است. در داخل بنا نیز شکل‌هایی از صورت‌های فلکی و نقشه‌های کره زمین نقاشی شده بود. از امکانات بزرگ و دست‌نیافتنی رصدخانه مراغه، کتابخانه آن بود که در بسیاری از کتاب‌های تاریخی، به مخزن چهار هزار جلدی آن اشاره شده است.

با نفوذی که این دانشمند ایرانی بر هلاکو داشت، بسیاری از دانشمندانی که از ترس مغول‌ها به عربستان



شرکت گوگل، به مناسبت هشتصد و دوازدهمین زادروز خواجه نصیر، تصویر او را در لوگوی صفحه اول خود قرار داده بود.

روزی برای امیدهای آینده

● علی زارعی

نوجوانان عزیز

شما که نسل آینده ساز این کشور هستید، باید ادامه دهنده راه کسانی باشید که با نثار خون خود زمینه‌ی به یاد ماندنی‌ترین همه پرس‌ی تاریخ ایران زمین را فراهم کردند و نظام سیاسی کشورمان پس از ۲۵۰۰ سال از نظام سلطنتی و طاغوتی به نظام جمهوری اسلامی ایران تغییر یافت. در روز مبارک ۱۲ فروردین، نظامی متولد شد که نور اسلام عزیز بار دیگر در کشورمان تابید. پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران در ۲۲ بهمن سال ۱۳۵۷ به دعوت امام خمینی (ره) همه‌پرسی حکومت جمهوری اسلامی ایران در ۱۲ فروردین ۱۳۵۸ در سراسر ایران برگزار شد و ۹۸/۲ درصد از واجدین شرکت در رأی‌گیری با دادن رأی «آری» برای تشکیل حکومت جمهوری اسلامی در ایران موافقت کردند.

امام راحل از همان ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی بر استقرار نظام حکومتی جمهوری اسلامی تاکید داشتند. بر این اساس، اصل جمهوریت و اسلامیت، اصل جدایی ناپذیر در نظام حکومتی ایران است که برای تشکیل و تداوم آن شهیدان زیادی تقدیم شده است.

بنابراین ۱۲ فروردین به عنوان یکی از روزهای به یاد ماندنی در تاریخ ایران زمین رقم خورد. در چنین روزی ثمره مبارزات ضد طاغوتی مردم کشورمان که نوجوانان هم نقش فعالی ایفا کردند، تحت شعار استقلال، آزادی و جمهوری اسلامی که خواسته‌ی دیرین مردم ستمدیده‌ی کشورمان بود، تحقق پیدا کرد. در ۱۲ فروردین سال ۱۳۵۸ مردم ایران نشان دادند که جمهوری اسلامی شکل تازه‌ای از نظام‌های حکومتی است که در صدد است با الهام از تعالیم و قوانین نجات بخش اسلام، الگویی از زندگی جدیدی را در عرصه‌های اجتماعی و سیاسی بشر امروز ارائه دهد.



دُعای خیر

● محمود پوروهاب

حتماً شما نام «حجاج بن یوسف ثقفی» را شنیده‌اید. حجاج در زمان امام سجاد (ع) والی و حاکم عراق بود. او بسیار بی رحم و ظالم بود. دشمن سرسخت شیعیان بود، و به پیرمرد و پیرزن و بچه و بزرگ رحم نمی کرد. و آنان را به اتهام شیعه بودن می کُشت. در تاریخ آمده است که او ۱۲۰ تا ۱۳۰ هزار نفر را به قتل رساند. او در عمر خود جنایت‌های زیادی کرد و مسلمانان از ظلم و ستم او در امان نبودند. آورده اند که: روزی همین آقای حجاج نابکار همراه وزیران و مشاوران خود در کاخش نشسته بود. یکی از وزیران گفت: زاهد و عارف بزرگی به بغداد آمده است. می‌گویند او «مستجاب الدعوه» است. (هر دعایی کند خدا آن را اجابت می کند) حجاج به مأموران خود دستور داد تا آن زاهد را پیدا کرده و به کاخش بیاورند. مأمورها هم رفتند و پس از ساعتی پیرمرد زاهد را با خود آوردند.

پیرمرد زاهد عبا و عمامه‌ی ساده‌ای برتن داشت. حجاج گفت: ای زاهد بنشین! زاهد گفت: من به پای خود به این جا نیامده‌ام بلکه مأموران تو مرا به زور آورده اند. الان هم می‌خواهم برگردم اگر سوالی دارید پرسید تا زحمت را کم کنم! حجاج گفت: شنیده‌ام تو دوست خداوندی! دعای خیری برای من بکن! پیرمرد زاهد که آدم نترسی بود، دستش را بلند کرد و گفت: خدایا جان او را بگیر! حجاج و وزیران و مشاورانش با تعجب به یکدیگر نگاه کردند. حجاج پرسید: این چه دعایی بود که در حق ما کردی؟ زاهد گفت: این دعا هم برای تو خیر است هم برای همه‌ی مسلمانان. برای تو خیر است چون هر چه بیشتر زنده بمانی گناهان تو بیشتر و بیشتر می‌شود. برای مسلمانان خیر است چون از دست ظلم و ستم‌های تو راحت می‌شوند. حجاج که از دعا و حرف‌های پیرمرد خیلی عصبانی شده بود، خواست دستور بدهد او را بکشند یا زندانی کنند، ولی جرأت نکرد. چون فکر کرد اگر این کار را انجام دهد، بین مردم رسوا می‌شود و همه او را سرزنش خواهند کرد. چاره‌ای ندید جز این که فریاد بزند: او را از این جا دور کنید! مأموران حجاج هم پیرمرد زاهد را از کاخ بیرون بردند.

منبع: گلستان سعدی





FIFA WORLD CUP
Qatar 2022

پاییز ۱۴۰۱ و جام جهانی قطر ایران در انتظار انگلیس و امریکا

● مهدی زارعی

با انجام قرعه کشی مرحله گروهی جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ قطر، تیمهای حاضر در این رقابتها همگی آماده رقابت در این جام می شوند که از ۲۱ نوامبر ۲۰۲۲ (۳۰ آبان) در کشور قطر آغاز شد. همه این تیمها کار دشواری پیش روی خود دارند. (۳۲ تیم از سراسر جهان) ...

در هنگام قرعه کشی جام جهانی چند قانون مهم وجود دارد. اول اینکه تلاش می شود تیمها به شکلی در گروهها تقسیم شوند که در هر گروه یک تیم قدرتمند به عنوان سرگروه حضور داشته باشد. اگر این کار انجام نگیرد، ممکن است تمام تیمهای قدرتمند در کنار هم قرار بگیرند و تیمهای ضعیف در گروهی جداگانه در کنار هم. در این صورت حق تیمهای قوی خورده می شود و از طرفی تیمهای ضعیف به مراحل بالا صعود می کنند. عادلانه نیست. مگر نه؟!

در هنگام قرعه کشی جام جهانی فوتبال، تیمها با توجه به مقامی که در رده بندی بهترین تیمهای جهان دارند، در دسته های مختلف تقسیم می شوند. مثلاً تیمهایی که در رده بندی فدراسیون بین المللی فوتبال، پایین ترین جایگاه را داشته باشند، همگی در گلدان چهارم قرار می گیرند. به این ترتیب تیمهای ضعیف هر کدام در گروهی جداگانه قرار می گیرند. تمام این تلاش ها به این خاطر است که هر گروه شامل یک تیم بسیار قدرتمند، یک تیم قوی، یک تیم نسبتاً قوی و سرانجام تیمی ضعیف تر از سایرین باشد.

یک مساله مهم دیگر این است که تیمهایی که از یک قاره هستند، با همدیگر در یک گروه قرار نگیرند

البته از آنجایی که تعداد تیمهای اروپایی بیشتر از هشت (تعداد گروهها) است، فقط تیمهای اروپایی می توانند با یکدیگر همگروه شوند. البته فقط دو تیم اروپایی و نه بیشتر! البته ممکن است تیمهای گروههای مختلف این جام را نگاه کنید و بعد برسید: پس چرا آرژانتین و مکزیک - که هر دو در قاره آمریکا هستند - در یک گروه قرار گرفته اند؟

تعجب نکنید! در رقابتهای فوتبال، قاره آمریکا دو فدراسیون جداگانه دارد. کشورهای آمریکای جنوبی زیر نظر فدراسیون خود مسابقه می دهند و کشورهای آمریکای شمالی و مرکزی زیر نظر فدراسیون خود. به این ترتیب

مثل آن می ماند که در رقابتهای فوتبال، آمریکای شمالی و جنوبی دو قاره جداگانه باشند. به همین خاطر آرژانتین نماینده آمریکای جنوبی است و مکزیک نماینده آمریکای شمالی.

تیم ملی کشورمان هم در حالی روز ۱۲ فروردین در مراسم قرعه کشی با دو تیم آمریکا و انگلیس و یک تیم از بین تیمهای اوکراین، ولز یا اسکاتلند همگروه شد که ایران پیش از این، پنج بار در جامهای جهانی حضور داشته است و رقابتهای قطر، ششمین جامی است که ایران در آن شرکت می کند. ایران در اولین بازی خود باید در برابر انگلیس بازی کند. انگلیسی ها حدود صد و بیست سال قبل، اولین توپهای فوتبال را وارد ایران کردند و ایرانیان بازی فوتبال را از کارکنان سفارتخانه این کشور یاد گرفتند. با این حال جالب است که ایران و انگلیس هرگز تاکنون با هم مسابقه نداده اند و در جام جهانی مقابل هم قرار می گیرند. انگلیسی ها یک بار قهرمان جهان شده اند و در دوره قبل مسابقات هم به مقام چهارم رسیدند. آنها پارسال در رقابتهای جام ملتهای اروپا هم تا فینال رسیدند اما در فینال از ایتالیا باختند و نایب قهرمان شدند.

دومین حریف ایران در جام جهانی، یکی از تیمهای ولز، اسکاتلند یا اوکراین است

اما چرا هنوز مشخص نشده کدام تیم به مرحله بعد صعود می کند؟ دلیل آن، جنگ روسیه و اوکراین بود که سبب شد بازیهای این منطقه برگزار نشود. به زودی تیمهای اسکاتلند و اوکراین با هم مسابقه می دهند و برنده آنها در برابر ولز قرار می گیرد. هر تیمی که برنده شود، همگروه ایران خواهد شد. ایران با هر سه این تیمها سابقه بازی دارد. حتی در برابر اسکاتلند در جام جهانی نیز بازی کرده و اتفاقاً اولین امتیازی که کشورمان در جام جهانی به دست آورد، با تساوی (۱-۱) مقابل اسکاتلند در جام جهانی ۱۹۷۸ به دست آمد. آخرین دیدار ایران مقابل ایالات متحده آمریکا است. ایران اولین برد خود در جام جهانی را در سال ۱۹۹۸ در رقابتهای جام جهانی فرانسه به دست آورد. برد (۲-۱) در آن سال، خاطره ای شیرین برای مردم ایران رقم زد و یک سال بعد هم دو تیم در یک مسابقه دوستانه با هم دیدار کردند که نتیجه آن (۱-۱) شد. اما ببینیم در هر گروه چه تیمهایی قرار گرفته اند. با توجه به قدرت تیمها و شانسی که هر تیم در گروه خود دارد، اسامی آنها نوشته شده اند. از هر گروه دو تیم به مرحله بعد صعود می کنند و پس از آن مرحله حذفی آغاز می شود.

امیدواریم در پاییز امسال همگی برای صعود ایران به دور حذفی جام جهانی جشن بگیریم. کاری که بسیار دشوار است. اما اگر بازیکنان ایران با آمادگی کامل و با برنامه مناسب راهی جام جهانی شوند، به هیچ عنوان غیرممکن نیست

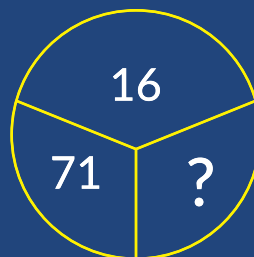
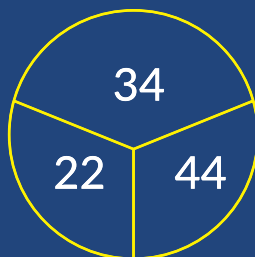
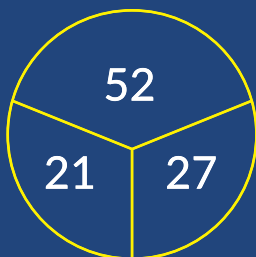
گروه A	گروه B	گروه C	گروه D
 قطر	 انگلیس	 آرژانتین	 فرانسه
 هلند	 آمریکا	 مکزیک	 دانمارک
 سنگال	 ایران	 لهستان	 تونس
 اکوادور	 ولز / اسکاتلند / اوکراین ?	 عربستان	 امارات / استرالیا - پرو ?

گروه E	گروه F	گروه G	گروه H
 اسپانیا	 بلژیک	 برزیل	 پرتغال
 آلمان	 کرواسی	 سوییس	 اروگوئه
 ژاپن	 مراکش	 صربستان	 کره جنوبی
 نیوزلند / کاستاریکا ?	 کانادا	 کامرون	 غنا





آیا می توانید جای علامت سوال عدد درست را حدس بزنید؟



آیا می توانید داخل خانه های خالی را با انتخاب اعداد از یک تا نه طوری انتخاب کنید که حاصل جمع عدد های ردیف ها ی افقی و عمودی یکی شوند. در ضمن می توانید از یک عدد بیش از یک بار هم استفاده کنید.

آزمون شماره ۱

2		
	3	
4		

آیا می توانید جای علامت سوال، عدد صحیح را حدس بزنید؟

آزمون شماره ۲

5	7	6
4	4	4
8	2	?

آزمون شماره ۳

جای علامت سوال عدد درست را حدس بزنید و بنویسید.





شهید نوجوان
محمد مهدی آقاشاهی

تولد:	محل شهادت:	تاریخ شهادت:
۱۵ شهریور ۱۳۴۳	فاو	۱۵ اردیبهشت ۱۳۶۵

"نیایش شهید در وصیت نامه"

"خدایا، از تومی خواهم که قلم برگناهان ماکشیده
و در این راه، مقام والا که همان **شهادت** در راه تو هست
را به من عطا فرمائی، هر چند که لایق آن نیستم؛
خداوندا، تو دریای بیکران رحمتی."



به خاطر نوه عزیزتان

● مجید ملامحمدی

منظورش را نفهمیدم. پرسیدم: «از کدام قبیله‌ای و این‌جا چه می‌کنی؟! توی نخلستان یهودیان؟!»
پیرمرد خندید و گفت: «آمده بودم تو را ببینم؛ چون دیشب خوابت را دیده بودم. صبح برخاستم و با نشانی‌هایی که در خوابم داشتم، یکراست آمدم و سر از این‌جا در آوردم. بیرون شهر مدینه! حالا هم سرگردان بودم و داشتم برمی‌گشتم؛ اما وقتی که تو را دیدم چهره‌ات برایم آشنا آمد و خیالم راحت شد.»
هاج و واج نگاهش کردم. از چه چیزی خیالش راحت شده بود؟! خندید و از جیب دشداشه‌اش شیشه عطری در آورد. آن را به کف دستش مالید و روی محاسن من کشید. بوی خوبی می‌داد. با دنیایی شوق گفت:

این عطر را پیامبر خدا حضرت محمد(ص) به من هدیه داده است.
چیزی را که پیامبر به ما هدیه بدهد، بوی بهشت دارد. بیا برای تو باشد

از جوی پر آبی پریدم. دو نفر از روبرو به سمت من می‌آمدند. به من که رسیدند شناختم شان. سلیمان بود و ابازید. من به آن‌دو سلام کردم اما آن‌ها جواب سلامم را ندادند. فکر آلود راه افتادم. رفتم به سمت انتهای نخلستان. با خودم گفتم: «امروز چه خبر شده؟! چرا مردان قبیله با من عبوس هستند؟!»
به آسمان خیره شدم آسمان هم انگار عبوس بود. چون ابرهایی تیره داشت؛ اما ابرهایش نمی‌باریدند. به پیرمردی رسیدم. به سر و وضعش خیره شدم. انگار از قبیله ما نبود. او را نمی‌شناختم. جلو آمد. کمی که نگاهم کرد، خندید و فوری هر دو تا دستم را گرفت. خواست دستم را ببوسد نگذاشتم. فوری گفتم: «تو داوود هستی؟!»
گفتم: «بله»

گفت: از هیچکس نترس داوود! مسلمانان
تاوان دارد! باید دلت به کمک خدا محکم و
امیدوار باشد!



شیشه‌ی عطر را گرفتم و هنوز تعجب کنان، به او و کارهایش خیره بودم؛ یک نفر دیگر از هم‌قبیله‌ای‌هایم به ما رسید. با تعجب به پیرمرد و من نگاه کرد و رفت. نه سلامی نه علیکی. هیچ! عجیب بود. هم‌قبیله‌ای‌های من امروز به طور دیگری به من نگاه می‌کردند. پیرمرد گفت:

ناراحت نباش مرد! تو مهمان خدا شده‌ای. مسلمانی یعنی مهمانی خدا!

پرسیدم: «خوابت چه بود؟! برایم تعریف نمی‌کنی؟!» نفسی به سینه‌اش داد و گفت: «دیشب خواب دیدم که مردی یهودی به اسم داوود مسلمان شده است و در میان قبیله شماست. توی خوابم پیامبر خدا به من گفت که به دیدنش بروم، تا اگر کمکی می‌خواهد در خدمتش باشم. انگار نشانی تو را در خواب به من داد. من راه افتادم و با اشتیاق از این‌جا سر در آوردم. از چند نفر سراغ تو را گرفتم، همه با دهان بسته نگاهم کردند. معلوم بود که از کار تو سرخوش نبودند. ناامید برگشتم که به طرف خانه ام بروم؛ تا این‌که به تو رسیدم. با دیدنت به دلم افتاد خودت هستی. خود داوود تازه مسلمان شده!»

من خندیدم و به پیرمرد گفتم: «بله خودم هستم.» پیرمرد فوری صورتم را بوسید. بعد گفت: «اگر احساس می‌کنی این‌جا اذیت می‌شوی، خانواده را بردار و به قبیله‌ی ما بیا. من، خانه و زندگی و مالم را در اختیار تو می‌گذارم.»

برگشتم و به انتهای نخلستان نگاه کردم. جایی که خانه‌های قبیله ما در آن نقطه قرار داشت. از این پس، زندگی در میان آن‌ها سخت بود. چون من مسلمان شده بودم و آن‌ها دوست نداشتند یک مسلمان در میان‌شان زندگی کند. با شوق به پیرمرد گفتم: «من همراه تو می‌آیم!»

شوق کنان پشت شانام زد و گفت: «درود خدا بر تو. اول بریم سراغ خانواده‌ات!» هر دو راه افتادیم. توی راه پیرمردی که اسمش جابر بود گفت:

حالا برایم تعریف کن که تو چگونه مسلمان شده‌ای و دست از دین یهودیان برداشتی.

گفتم: «همین دیروز رفتم مسجد مدینه را از نزدیک ببینم. می‌خواستم ببینم پیامبر خدا و مسلمانان چه آدابی دارند و نماز شان چه شکلی است؟ حضرت محمد(ص) داشت نماز می‌خواند. نوه‌اش حسین در کنارش بود. وقتی حضرت محمد(ص) به سجده رفت، حسین بر پشتش سوار شد و ادای شترسواری را درآورد... هی... هی... حضرت محمد(ص) کمی صبر کرد. از کارش تعجب کردم. او در حال عبادت بود و آن کودک را کنار

نمی‌گذاشت. کمی بعد حسین را آهسته کنار گذاشت؛ اما این‌کار در سجده‌های بعد هم تکرار شد. بعد از نماز جلو رفتم و حرف دلم را از پیامبر خدا پرسیدم. - ای محمد! آخر این چه کاری است؟! ما به بچه‌های خودمان اجازه نمی‌دهیم که در وقت عبادت ما از این کارها بکنند!

حضرت محمد(ص) با خوشرویی به من جواب داد: «اگر مسلمان می‌شدید و به خدا و پیامبرش ایمان می‌آوردید، آن وقت با کودکان تان این‌گونه مهربان بودید.» توی فکر فرو رفتم. او درست می‌گفت. ناگهان آن کودک یعنی حسین توی بغل پدر بزرگش پرید. حضرت محمد(ص) سر و روی نوه‌اش را پر از بوسه کرد. صورت حسین را در سینه خود فشرد. حسین هم می‌خندید و خوشحال بود. من به خود آمدم. توی دلم گفتم: «دین واقعی خدا دین اسلام است و پیامبر راستین خدا حضرت محمد(ص) است. من دوست دارم مسلمان شوم!» دستم را به طرف پیامبر خدا گرفتم و گفتم:

ای پیامبر مهربان خدا! من می‌خواهم مسلمان شوم. من به شما و اهل بیت شما علاقمند شده‌ام. رفتار شما با این حسین زیبا و عزیزتان، باعث مسلمانی من شده است

ماه مبارک رمضان و شب‌های قدر

● بیژن شهرامی



میهمانی

در شهر کوفه کسی را نداشت به همین خاطر پسران پرسان خانه امام علی (ع) را پیدا کرد تا هم در آنجا افطار کند و هم شب را به صبح برساند.

امام حسن (ع) با خوشرویی او را داخل خانه برد و برایش غذایی خوشمزه آورد. مرد که از مهمان نوازی اهل خانه خوشحال شده بود یک دفعه به یاد آقای مهربانی افتاد که در نخلستان بیرون شهر مشغول آبیاری درختان بود و در سفره کوچک افطارش جز چند قرص نان چیز دیگری نداشت. او که به خوردن غذاهای ساده عادت نداشت در نخلستان نمانده و خود را به کوفه و خانه رهبر مسلمانان رسانده بود. مرد همین طور که لقمه برمی داشت از امام حسن (ع) خواهش کرد که مقداری از غذا را برای آن آقای دوست داشتنی بفرستد.

امام خندید و گفت: نیازی به این کار نیست!

مرد با تعجب پرسید: برای چه؟!؟

امام فرمود: او پدرم علی (ع) است که سالهاست عادت به خوردن غذاهای ساده دارد.

چشمان مرد مسافر پر از اشک شد. او حالا بهتر از هر وقتی می فهمید چرا خدا از بین این همه آدم، حضرت علی (ع) را به جانشینی پیامبرش برگزیده است.



سفارش

ماه مبارک رمضان بود و مردم نسبت به روزهای قبل بیشتر به مسجد می آمدند و این بهترین فرصت بود تا از مسلمانان خواسته شود بردگانشان را در راه خدا آزاد کنند.

با همین فکر خدمت امام علی (ع) رسید و درخواستش را با ایشان در میان گذاشت. خنده ای شیرین چهره حضرت (ع) را زیباتر کرد و این یعنی قبول درخواست او.

چند روزی گذشت و خبری از سفارش امام علی (ع) به مردم نشد. او خوب می دانست که حتماً ایشان برای این کارشان دلیلی دارند...

ماه رمضان به آخرین روزهای خود می رسید که یک دفعه شنید امام (ع) مردم را به آزاد کردن بردگانشان توصیه می کنند. اشک شوق چشمانش را پر کرد. آن قدر خوشحال شد که بعد از رفتن مردم خدمت حضرت رسید و از او تشکر کرد. امام لبخندی زد و گفت: دوست داشتم خودم اول این کار را انجام دهم و بعد به مردم سفارش کنم. اگر دیر شد دلپیش این بود.



شب قدر

باران بند آمده بود و نسیم دلچسبی صورت زائران شب قدر حرم امام رضا (ع) را نوازش می داد. احمد که به همراه دوستانش در گوشه ای نشسته بودند نگاهی به ساعتش انداخت. زمان زیادی تا اذان صبح باقی نمانده بود.

جوری که دوستانش متوجه نشوند از جایش برخاست تا به خانه ای که در همان نزدیکی کرایه کرده بودند بروند و نان و چای سحری خود و دوستانش را آماده کند.

خیلی دلش می خواست تا آخر مراسم در حرم بماند اما انگار کسی به او می گفت ثواب پذیرایی از رفقای که قصد روزه گرفتن دارند کمتر از ماندن در حرم مطهر و مراسم شب قدرش نیست.

نیم ساعت مانده به اذان بر و بچه های گروه با عجله آمدند تا چیزی بخورند که با سفره آماده سحری رو به رو شدند. آن لحظه همه یاد حکایتی از امام خمینی (ره) افتادند که در سفر مشهد غروبها زودتر از بقیه دوستان به خانه برمی گشت تا برایشان چای دم کند.



افطار با طعم خنده

در را که باز کرد آقای را دید که برای خوردن افطار به خانه اش آمده بود. یا الهی گفت تا اهل خانه متوجه شوند، بعد هم او را با خوشرویی به داخل خانه برد.

صاحبخانه و مرد مهمان کنار سفره نشستند و با شنیده شدن صدای اذان با شیر و خرما روزه شان را افطار کردند. مرد مهمان که از خلوت بودن خانه تعجب کرده بود نگاهی به دور و برش کرد و پرسید: حاجی پس بقیه مهمان ها نمی آیند؟

صاحبخانه که به زحمت جلوی خنده اش را گرفته بود یک دفعه قاه قاه خندید و گفت: نه فرزندم!

برای چه؟

راستش را بخواهی مهمانی دیشب بود، آن هم نه خانه من بلکه خانه برادرم که دو کوچه بالاتر است!

مساجد باشکوه ایران

● زهره کریمی

همانطور که می‌دانید کشور ما در هنر و معماری شهرت جهانی دارد که نمونه بارز این هنر ایرانی را می‌توانیم در مساجد ایرانی ببینیم. برخی از این مساجد، قدمتی هزار ساله دارند. مساجد، بنا به اعتقادات دینی و مذهبی مان یکی از بناهای مهم و باارزش هستند. مسجد، به معنای محل سجده، به معنای به خاک افتادن و خضوع کردن است. واژه‌ی مسجد، جمعاً ۲۸ بار در قرآن کریم ذکر شده است. برخی از این مساجد از گذشته‌های دور تا به امروز پا برجا هستند و عظمت و شکوهشان هر بیننده را متحیر می‌کند. از مشخصات اصلی در ساخت مساجد ایران ترکیب رنگ، نور و معماری هنرمندانه آن است. این مسئله باعث شده تا بعضی از مسجدهای ایرانی از لحاظ زیبایی در جهان برتر باشند.

دقیقاً نمی‌توانیم بگوییم که زیباترین مساجد ایران کدام هستند. چون چیزی که مکان‌های مذهبی را زیبا و به‌یادماندنی می‌کند، بیش از خشت‌ها و کاشی‌ها، حس و حالی است که در بازدیدکنندگان به وجود می‌آورد. در اینجا فقط به دو مورد از مساجدی که از نظر معماری جذاب هستند اشاره می‌کنیم.

مسجد امام اصفهان

یکی از زیباترین مسجدهای که در ایران ساخته شده است و بدون شک یکی از شاهکارهای معماری در دنیاست. در زمان صفویان ساخته شده است که در نزدیکی میدان نقش جهان قرار دارد. این مسجد با کاشی‌های هفت رنگ زیبا، مقرنس کاری خاص و طاق و ایوان‌های شگفت انگیز و کتیبه‌های تاریخی باارزشی که دارد هر بیننده‌ای را محو تماشای خود می‌کند. وجود یک حوض بزرگ در وسط حیاط این مسجد، زیبایی آن را دوچندان می‌کند. یکی از شگفتی‌های این مسجد گنبد فیروزه‌ای بزرگ آن با ارتفاع ۵۲ متر است که اگر زیر این گنبد بایستید صدا انعکاس پیدا می‌کند.

مسجد نصیرالملک

از قدیمی‌ترین مسجدهای ایران است که بازی نور و رنگ در این مسجد آن را به یکی از جاذبه‌های زیبای شیراز تبدیل کرده است. در سال ۱۲۹۴ هجری قمری ساخته شده که ساخت آن ۱۲ سال طول کشید و تا به امروز ۲ بار مورد بازسازی قرار گرفته. مقرنس کاری این مسجد شهرت جهانی دارد. پنجره‌های مسجد با شیشه‌های صورتی ساخته‌اند که به همین دلیل لقب مسجد صورتی ایران را داده‌اند. بازی رنگ و نور به خوبی قابل مشاهده است که دلیلش هم کاشی‌هایی با رنگ‌های شاد و شیشه‌های رنگی در ساخت پنجره‌هاست.



خیار و سبزیجات

خیار و سبزی ها ماده ای به نام «آمینو اسید» دارند. اگر این ماده وارد معده خالی شود، می تواند موجب نفخ و درد شکم شود. پس خیار و سبزی هم زیاد بخورید اما با شکم پر!

● مهدی زارعی

ماست

بهترین زمان خوردن ماست، قبل از خواب است تا در مدتی که خوابید، مواد داخل ماست، به هضم بهتر غذایی که خورده اید کمک کنند. اما اگر با شکم خالی ماست بخورید، همان مواد درون ماست، باکتری های مفیدی را که در روده وجود دارند، نابود می کنند.



مواظب شکم های خالی خود باشید!

همیشه وقتی گرسنه یا تشنه هستید، به دنبال یک خوراکی، نوشیدنی یا غذا هستید که هر چه زودتر آن را بخورید و گرسنگی تان را برطرف کنید. اما نباید این اشتباه را بکنید که در هنگام گرسنگی هرچیزی را بخورید. راستی می دانید وقتی معده تان خالی است، چه چیزهایی را نباید بخورید؟

توجه فرنگی

با توجه به موادی که درون گوجه فرنگی وجود دارد، این مواد به راحتی می تواند با اسید داخل معده واکنش دهد و سبب زخم معده شود. به همین خاطر تا می توانید گوجه فرنگی بخورید اما با شکم خالی این کار را نکنید!



شکر و شکلات

وقتی مواد قندی مصرف می کنیم، بدن مان تولید «انسولین» می کند تا میزان قند بدن تنظیم شده و یکبار به بالا نرود. اما وقتی شکم خالی است، بدن نمی تواند انسولین کافی تولید کند و قند بدن به شکلی ناگهانی بالا می رود. این مساله حتی روی چشم اثر منفی می گذارد!



نوشیدنی های سرد

تا به حال فکر کرده اید که چرا در هنگام صبحانه چای گرم می خوریم یا در ماه رمضان در هنگام افطار، آب جوش می نوشیم؟ از آنجایی که نزدیک به زمان افطار دمای بدن کاهش پیدا می کند و معده گرم می شود، نوشیدن مایعات سرد موجب انقباض شدید روده و عملکرد دستگاه گوارش را مختل می کند. بنابراین نوشیدنی های سرد را بهتر است بعد از انجام ورزش و میل کردن غذا یا در میانه ای روز مصرف کنید نه در اوایل صبح.

