

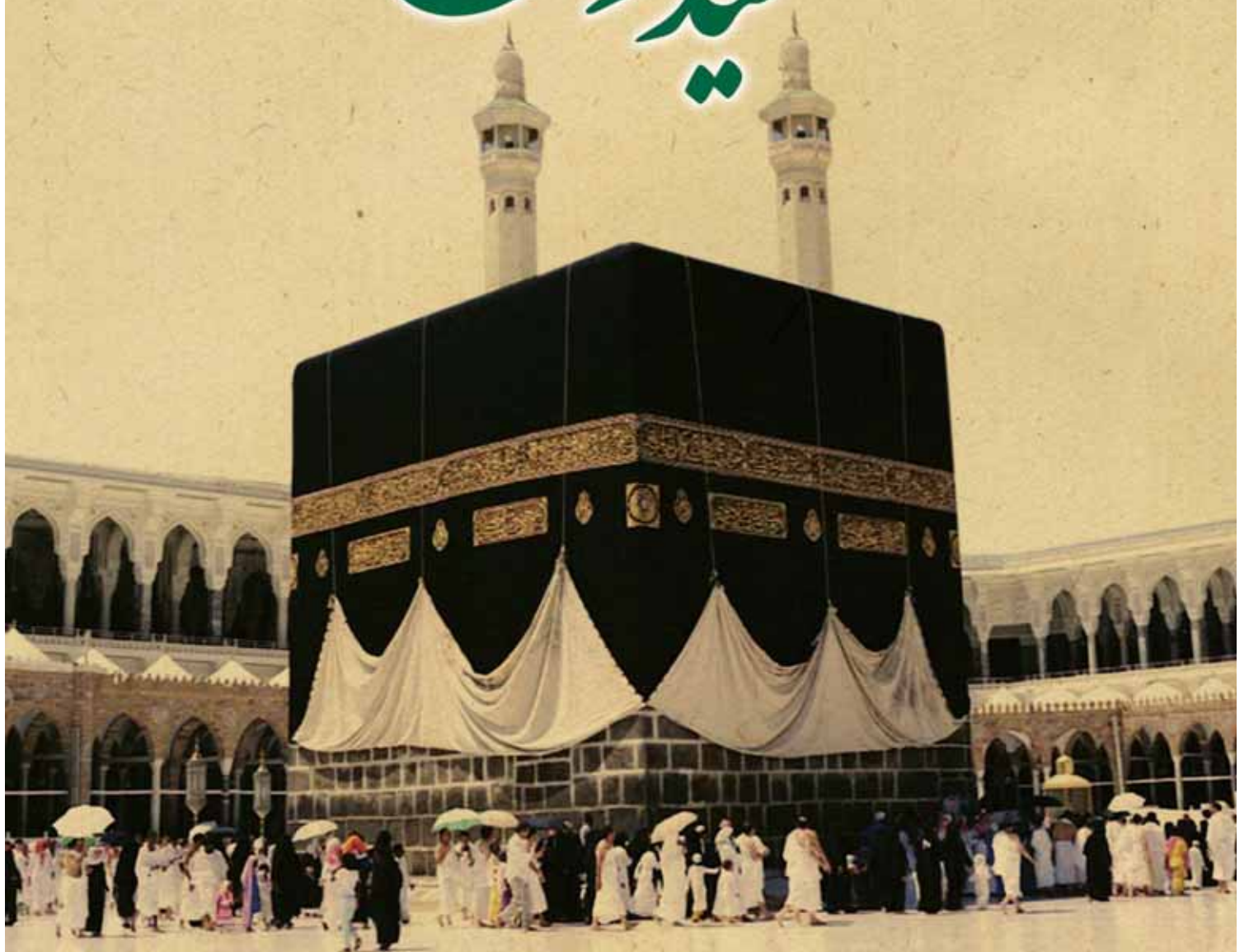
نوجوان زندگانه

ماهنامه فرهنگی / اجتماعی
مرداد ماه ۱۳۹۷

شماره ۱۶۰
قیمت ۳۶۰۰ تومان



عیدِ قربان مبارک





ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
مرداد ماه ۱۳۹۷
قیمت: ۳۶۰۰ تومان

○○○

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: محبوب شهبازی
سردبیر: رضا حاجی آبادی
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری

○○○

دبیر تحریریه: دکتر بهنام زنگی
طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: آتلیه مهر نوروز
طراحی جلد: مهرنوروز
تصویرگر: مریم یاری زاده
ناظر فنی: علیرضا قاسمی
امور فنی: آتلیه نشر شاهد
امور مشترکین: محمدرضا اصغری
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۸۲۸۴۳۵
آدرس الکترونیکی:
Email: nojavan@shahedmag.com
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۳

ناشر: انتشارات شاهد
تهران - خیابان طالقانی خیابان ملک الشعرا
بهار شمالی شماره ۵
تلفن: ۸۸۳۰۸۳۴۸

○○○

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر
شاهد نوجوان برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال
منتشر می‌شود. مجله در تلخیص و ویرایش
مطالب رسیده آزاد است. مطالب رسیده
بازگردانده نمی‌شود. نقل مطالب مجله با ذکر
ماخذ مجاز است

۴ سر و قال

۵ از چیتنه بهار جمدان

۶ شهید نوجوان

۷ پیشگاه پروردگار

۸ آسمانها

۱۰ ابر انگر دی

۱۲ علی

۱۴ حرارت

۱۶ مهارت‌های زندگی

۱۷ شبکه‌های اجتماعی

۱۸ معجزات

۲۰ مساجد ایران

۲۲ داستان

۲۴ داستان مصور

۲۸ بار مهربان

۲۹ معرفی کتاب

۳۰ جدول و سرگرمی

۳۱ زمین پاک

۳۲ ارزشها

۳۴ اسباب بازی

۳۶ عجایب

۳۸ نوبل ملی

۳۹ من مبلویم تو بنویس

۴۰ آشنی

۴۲ داستان دفاع

۴۳ خاطرات اسرا

۴۴ زنگ

۴۶ ویرانه

۴۸ سبزوآسمان

۴۹ ضامن آهو

۵۰ تاحویار ایران

آب و آینده ما

طبیعت و عناصر حیاتی آن امانت هر نسلی برای نسل دیگر هستند. کودکان و نوجوانان امروز اداره‌کنندگان فردای جهان‌اند.

حفظ منابع طبیعی از جمله آب که ضامن حیات و بقای ما هستند، حق طبیعی نسل‌های آینده است. نوجوانان باید در حفظ این ثروت بزرگ پیشگام باشند.

هفته نخست مرداد ماه را در ایران به نام هفته ملی صرفه جویی در مصرف آب نام‌گذاری کرده‌اند. سرانه مصرف آب ما ایرانی‌ها از استانداردهای جهانی بالاتر است و این مساله باعث شده است تا منابع آب کشورمان به شدت در معرض خطر قرار بگیرد.

با توجه به نقش مهم نوجوانان در حفظ منابع آبی و آینده آن، طرح‌های بسیاری برای مشارکت آن‌ها در مساله آب تا کنون اجرا شده است که از جمله آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

طرح ملی حامیان آب: در این طرح نوجوانان و کودکان داوطلب، در مساله فرهنگ مصرف درست آب به سازمان‌های مسئول کمک می‌کنند.

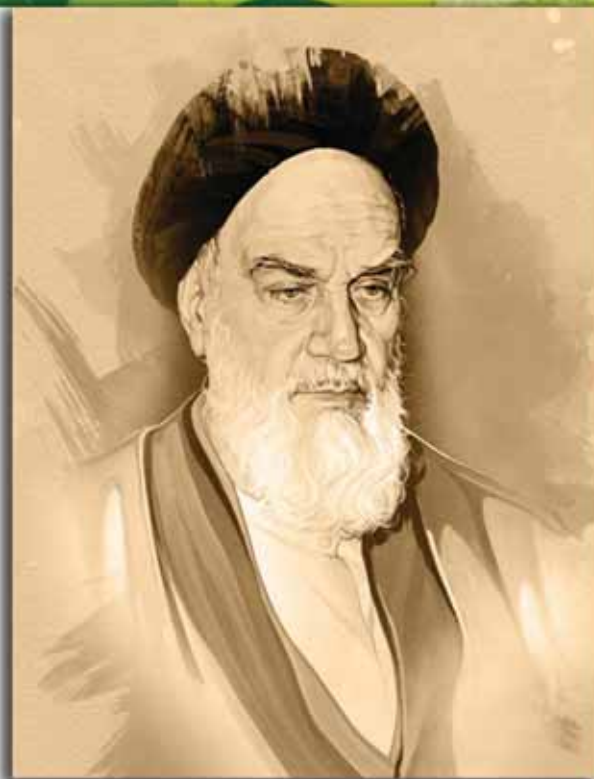
طرح ملی داناب: در این طرح، آموزش چگونگی مصرف آب و روش‌های حفظ آن در مدارس کشور آموزش داده می‌شود و ابتکارات دانش آموزان شناسایی و حمایت می‌شود.

جشنواره فرهنگی هنری بین‌المللی آب: در این جشنواره نوجوانان و کودکان آثار خود را در رشته‌های عکس، نقاشی، تصویرسازی، کاریکاتور، قصه، شعر و غیره ارائه می‌کنند.

همه این رویدادها نشانگر اهمیت حیاتی آب در کشور ما ایران است و به نظر می‌رسد که نوجوانان و کودکان به عنوان نسل‌های آینده کشور، برای جلوگیری از بحران آب هم اکنون باید به فکر حفاظت و مصرف درست آب باشند.

حفظ آب و محیط زیست کشورمان یاری شما نوجوانان را می‌خواهد.

سردبیر



ارزش نماز

امام آرام توی حیاط قدم می‌زد. به گل‌ها نگاه می‌کرد. روی غنچه‌های کوچک با مهربانی دست می‌کشید. به صدای جیک‌جیک گنجشک‌ها گوش می‌داد و گنجشک‌ها خوشحال از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پریدند. شاید دلشان می‌خواست زیباترین آوازهایشان را برای امام بخوانند.

محمد در اتاق را باز کرد و از اتاق بیرون آمد. او هم صدای گنجشک‌ها را دوست داشت. او هم مثل پدر بزرگ دوست داشت به گل‌ها نگاه کند و روی غنچه‌های کوچک با مهربانی دست بکشد.

محمد به نزدیکی امام رسید و آهسته به پدر بزرگ مهربانش سلام کرد. امام لبخند زد و دستی روی سر محمد کشید و گفت: «ببینم! محمد جان، نمازت را خوانده‌ای؟»

محمد سرش را پایین انداخت و بعد آهسته گفت: «نه هنوز نخوانده‌ام.»

امام گفت: «پس زود برو. برو نمازت را بخوان که از ارزشش کم نشود.»

محمد حرف پدر بزرگ را گوش کرد و به طرف اتاق دوید. رفت تا اول نمازش را بخواند، بعد باز هم به حیاط برگردد و همراه با پدر بزرگ به آواز گنجشک‌ها گوش دهد و گل‌ها و غنچه‌ها را نگاه کند.

منبع: آبی تر از آبی. نشر پنجره. ۱۳۸۳

ظفر

تهيه كننده: سيما عبيدي



كاروان لردگان مانع او شد، اما او به بروجن رفت و به بهانه اينكه سنش از شناسنامه‌اش بيشتر است، موفق شد راهي جبهه شود.

ظفر برادري به نام خدارحم داشت كه ده سال از او بزرگتر بود. خدارحم هم به جبهه رفت و حالا هر سه مرد خانواده در جبهه بودند. ظفر در عمليات‌هاي فتح خرمشهر (عمليات بيت المقدس) و رمضان به همراه پدر و برادرش حضور داشت. در عمليات رمضان، در روز بيست و سوم ماه مبارك در حاليكه با برادرش خدارحم

مجروح شده و به داخل كانالي سقوط كرده بودند، در آغوش يكديگر، هر دو به شهادت رسيدند. پدر كه در آن سال‌ها در جبهه بود به مقام جانبازي نائل شد و سرانجام در سال ۱۳۷۰ به فرزندانش شهيدش پيوست. سال‌ها پيكر اين دو برادر عاشق مفقودالامر بود تا اينكه در مردادماه ۱۳۷۸ در منطقه شلمچه كشف و به لردگان منتقل شدند و در مزار شهداي اين شهر در كنار يكديگر آرميدند؛ مثل همان سال‌ها كه يكديگر را در يك سنگر در آغوش كشيده بودند.

منابع:

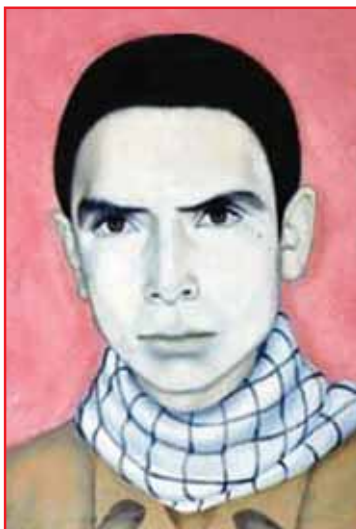
خبرگزاري دفاع مقدس www.defapress.ir
خبرگزاري ايسنا www.isna.ir
www.shahrekord.navideshahed.com
www.ghatreh.com

لردگان نام يكي از شهرهاي استان چهارمحال و بختياري است كه در طول دوره دفاع مقدس، مردان بزرگ و غيوري را در دفاع از وطن روانه جبهه كرد.

در دومين روز مردادماه سال ۱۳۴۹، در روستاي تنگ كلوره لردگان، پسري در خانواده خالدي به دنيا آمد كه نامش ظفر شد. از كودكي نزد پدر و مادرش با قرآن دوست شد. او به قدرتي عاشق دين و مذهبش بود كه حتي در سن پنج سالگي هم عاشق نماز خواندن و روزه گرفتن بود و هيچ وقت نمازش را ترك

نمي كرد. او حتي با شوخي‌هاي بچه‌گانه خود ديگران را به دينداري دعوت مي كرد. به گفته مادرش، ظفر ايماني قوي داشت. مهربان و با همه دوست بود. به عقيدة او، ويژگي برجسته ظفر شجاعتش بود. او در ورزش تكواندو فعاليت مي كرد و عضو تيم تكواندو لردگان بود. ظفر در سن ده سالگي براي آموزش‌هاي بسيجي به اصفهان رفت. حتي در شهر خودشان گاهي شب‌ها به خانه نمي آمد و در بسيج مي ماند. عاشق امام خميني (ره) بود تا جايي كه با آن سن و سال كمش در يازده سالگي توانست با پدرش به ديدار امام خميني (ره) برود.

وقتي ظفر يازده سال داشت پدرش به جبهه رفت. پدر كه براي مرخصي به خانه آمد، ظفر با اصرار فراوان خواست كه همراه او به جبهه برود و با اينكه مسوول



نماز؛ شفا‌ی الهی

تهیه کننده: سامان کیانی

می‌شود و فقط به خداوند فکر می‌کند. دومین مورد این است که در دستورات اسلام، برای اینکه نماز افراد قبول شود، از مصرف الکل نهی شده، بنابراین فردی که نماز می‌خواند برای اینکه نماز و عبادتش مورد قبول باشد به سراغ نوشیدنی‌های الکلی نمی‌رود. سوم اینکه خداوند افراد را از پرخوری نهی کرده و آن را دوست ندارد. پس یک بنده واقعی از پرخوری و افزایش وزن دوری می‌کند و در نهایت اینکه وقتی در روز پنج بار در مقابل خداوند به نماز می‌ایستیم حرکات برنامه‌ریزی شده بدن مانند یک ورزش سبک و عالی عمل می‌کند و از بروز فشار خون جلوگیری می‌کند.

می‌بینیم که در ورای نمازخواندن، سلامتی روح و جسم نهفته است و چقدر دین اسلام به‌طور برنامه‌ریزی شده و هدفمند سلامت جسم و روح انسان‌ها را حتی در ریزترین مسایل به‌خوبی در نظر گرفته است.

یکی از بیماری‌هایی که امروزه مردم زیادی به‌خاطر آن به پزشک مراجعه می‌کنند بیماری فشار خون بالا است. فشار خون بالا خطرناک است و باعث از کارافتادن عملکرد خوب و مناسب قلب، مغز، کلیه، چشم‌ها و سایر اعضای بدن می‌شود. برای حفظ سلامت بدن، لازم است فشار خون خود را در حد متعادل نگه داریم و اگر کسی فشار خون بالایی دارد باید حتماً آن را مداوا کند.

علاوه بر درمان‌های دارویی که پزشکان برای بیماران خود تجویز می‌کنند، تعدادی از دستورالعمل‌های غیر دارویی هم هستند که باید رعایت شود تا نتیجه بهتری حاصل شود. حتی این دستورها می‌توانند از فشار خون بالا جلوگیری هم بکنند.

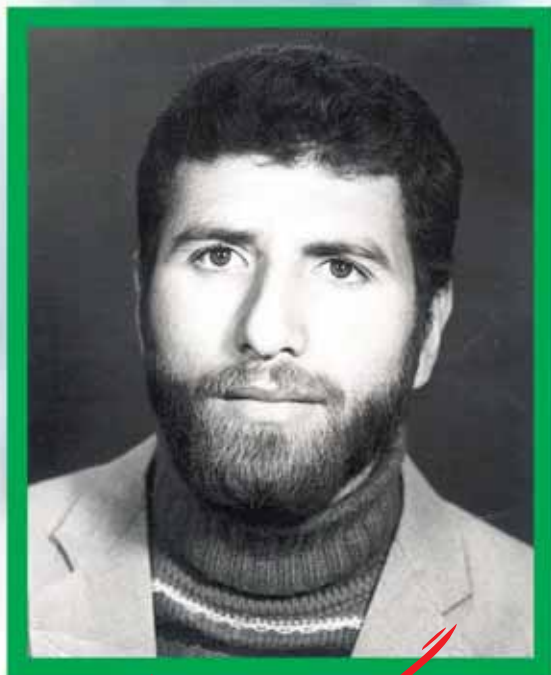
این درمان‌های اولیه و مهم غیر دارویی چهارتا هستند؛ کاهش اضطراب، عدم مصرف الکل، کم کردن وزن و انجام ورزش‌های سبک در طول شبانه‌روز.

حتماً می‌توانید حدس بزنید از چه راهی می‌توان هر چهارمورد را یکجا عملی کرد. بله، نمازهای روزانه بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون بالا هستند. نخست اینکه شخص نمازگزار با اقامه نماز از اضطراب و تنش‌های روحی دور

منابع:

پایگاه اطلاع‌رسانی شفا www.shafaonline.ir
پایگاه جامع طب اسلامی www.tebeslami.net
www.migna.ir





فرمانده کردان خیر

تهیه کننده: محمد عبادی

به نام الله پاسدار حرمت خون شهیدان

آرزویی ندارم. احساس می‌کنم که جای من در این دنیا نیست. با همه وداع می‌کنم و می‌خواهم فقط با خدای خود تنها باشم. خدایا به سوی تو می‌آیم و از عالم و عالمیان می‌گریزم. تو مرا در جوار رحمت خود سکنی ده...»

آنچه خواندیم، بخشی از وصیتنامه است؛ وصیتنامه یا مناجات‌نامه‌ای که به دست یکی از شهدای ایران نوشته شده است؛ یکی از هزاران شهید دفاع مقدس که مثل امام حسین (ع) غریبانه به شهادت رسیدند اما از اسلام و میهن خودشان دست برنداشتند و جانانه دفاع کردند.

او در سال ۱۳۳۷ در روستای شیخ‌حسن در نظرآباد البرز به دنیا آمد. انگار از همان کودکی تصمیم گرفته بود مثل کوه‌های البرز ماندگار و آسمانی باشد. در همان روستای خودشان، دوره ابتدایی را گذراند اما مجبور بود در اوایل دوره نوجوانی در کارخانه‌ای مشغول به کار شود، چون خانواده‌اش از نظر مالی در سختی بودند. او باید تحصیل را کنار می‌گذاشت و کار می‌کرد تا کمک خرج خانواده باشد.

«... بعد هم امام عزیز را تنها نگذارید. مادر عزیزم از شما پوزش می‌طلبم که در سن پیری شما را تنها گذاشتم و این دنیای فانی را وداع گفتم. مادرم شما را به خدا در نبودم ناراحت نباشید. چون اسلام در خطر بود و این اجازه را به خود نمی‌دادم که در خانه بمانم و اسلام را یاری نکنم. خدایا هدایت‌کنم زیرا می‌دانم گمراهی چه بلای خطرناکی است. خدایا مرا از غرور و خودخواهی نجات ده تا حقایق وجود تو را ببینم و جمال زیبای تو را مشاهده کنم. خدایا من کوچکم، ضعیفم و ناچیز. پُر کاهی در مقابل طوفان‌ها هستم. به من دیده‌ای عبرت بین ده، تا ناچیزی خود را ببینم و عظمت و جلال تو را به راستی بفهمم و به درستی تسبیح کنم. خدایا خوش دارم گمنام و تنها باشم، تا در غوغای کشمکش‌های پوچ مدفون نشوم. خدایا روحم از شدت درد می‌سوزد. قلبم می‌خروشد. احساسم شعله می‌کشد و بندبند وجودم داد می‌زند. تو مرا در بستر مرگ آسایش بخش. دیگر

چند سال به همین منوال گذشت تا اینکه مردم انقلاب کردند؛ او هم یک انقلابی پرشور بود که بدون هیچ ترسی مبارزه می کرد و شیفته سخنان امام خمینی (ره) بود. ارادت او به امام آنقدر بود که اسم خودش که جمشید بود را هم تغییر داد و نام روح‌اله را برای خودش انتخاب کرد و می خواست خاری در چشم دشمنان انقلاب و ایران باشد. برای همین هم وقتی جنگ شروع شد از اولین نفرهایی بود که به جبهه رفت. او در محل زندگی اش یک کارگر زحمتکش بود و در جبهه یک رزمنده شجاع و مدیر. شور انقلابی و شجاعت او باعث شد که حتی در اردوگاه اهواز هم ماندگار نشود و به خط مقدم برود و در آنجا با دکتر چمران شروع به همکاری کند. او در سن بیست و سه سالگی در جبهه های غرب حضور دائمی داشت. آن اوایل فقط به عنوان بسیجی به جبهه رفت اما کم کم در واحد خمپاره و مدتی بعد از آن هم به عنوان فرمانده گردان فعالیت کرد. همین رشادتها و دلیری ها باعث می شد که مسوولیت های بیشتر و سنگین تری به او سپرده شود و زمانی که تیپ نبی اکرم (ص) در کرج تشکیل شد، او به فرماندهی گردان خیبر این تیپ برگزیده شد. او برای خدمت به اسلام و کشورش سر از پا نمی شناخت و یک سره به پیش می رفت؛ روزها همراه نیروهایش می جنگید و شبها هم به شناسایی می رفت. انگار نمی خواست زمان را از دست بدهد، می خواست زودتر دشمن را از خاک میهنش بیرون براند، یا شاید هم می خواست زودتر به دیدار پروردگارش برود. مگر غیر از این بود که در وصیتنامه اش

نوشته بود «جای من در این دنیا نیست». او یک فرمانده بسیار منظم بود و حتی در آن وانفسای جنگ هم سعی می کرد از اسراف تجهیزات جلوگیری کند، حتی تا زمانی که به وجود دشمن در تیررس نیروهایش مطمئن نبود به آنها اجازه تیراندازی نمی داد. در این بین ابتکاراتی هم به خرج می داد مثلاً اینکه وقتی مهمات کم داشتند، شبهایی که به شناسایی می رفتند از مهمات عراقی ها برمی داشتند و فردای همان شب از آنها بر علیه خود عراقی ها استفاده می کردند. همزمان هم با تواضع و فروتنی، آرامش، جدیت، نظم و فداکاری را از ویژگی های بارز او می دانند. گردان خیبر که او فرمانده اش بود رشادتهای بسیاری از خودش نشان داد و هر جایی که گره در کار می افتاد، گردان خیبر را به میدان می فرستادند که سربلند هم از میدان بیرون می آمد چرا که فرماندهای شجاع و کارآمد داشت. سرانجام روز دیدار خداوند فرارسید. در مردادماه سال ۱۳۶۶ عملیات نصر هفت در میمک شروع شد. گردان خیبر هم در این عملیات حضور داشت. گرچه در این عملیات عراقی ها تلفات زیادی دادند و نیروهای ایرانی به اهدافی که مورد نظرشان بود رسیدند، اما جبهه یکی از فرزندان دلیرش را از دست داد. او شهید روح‌اله اصل دهقان بود؛ مردی که از البرز آمد و در میمک ایلام به شهادت رسید. یادمان باشد او هم مثل شهدای دیگر، می تواند الگویی برای ما باشد؛ الگویی از نظم، آرامش و تواضع و از همه مهم تر شجاعت. روحش شاد و یادش همیشه گرامی.

ایران زیبا: سفر به قشم

دیگر همه ما می‌دانیم به هر نقطه‌ای از سرزمین ایران که نگاه می‌کنیم از تاریخ و فرهنگ گرفته تا فضاهای شهری و روستایی، جذابیت‌های زیادی می‌بینیم که نه تنها برای خود ما ایرانی‌ها، بلکه برای مردم سرزمین‌های دیگر هم شگفت‌انگیز و زیبا هستند. این بار سفری به قشم داریم؛ جزیره‌ای از استان هرمزگان و بزرگ‌ترین جزیره خلیج فارس. قشم در چند سال اخیر به یکی از مکان‌های توریستی کشور تبدیل شده و دیدنی‌هایی مانند جنگل‌های حرا، غارهای خوربس، دره ستاره‌ها، غار نمکدان و جزایر ناز در آن قرار دارند و البته از غذاهای خوشمزه قشم هم که دیگر لازم نیست بگوییم.

برای سفر به قشم گزینه‌های متعددی پیش روی ماست: ماشین شخصی، اتوبوس، قطار یا هواپیما که هر کدام مزیت‌هایی نسبت به دیگری دارند و با هر کدام برویم قطعاً خوش گذشت. با هر وسیله‌ای که به این جزیره می‌روید یادتان باشد در کنار بازدید از دیدنی‌های جزیره، از خوراکی‌ها و سوغاتی‌های قشم غافل نشوید.

دره ستارگان



روستایی به نام برکه خلف در قشم هست که در سمت شمال آن، منطقه بزرگ و وسیعی پر از کوه‌های رسوبی و تودرتو قرار دارد که در طول زمان به کمک باد و طوفان، دالان‌ها و ستون‌هایی در این منطقه ساخته شده و حین عبور از آنها می‌توانید آسمان را هم بالای سرتان ببینید. محلی‌ها به این دره، «دره ستاره افتاده» هم می‌گویند و معتقد هستند میلیون‌ها سال پیش از آسمان ستاره‌ای به این منطقه سقوط کرده و سنگ و ماسه‌ها را به شکل‌های عجیب درآورده است. حتی وقتی باد می‌وزد، عبور باد از دالان‌ها باعث ایجاد صداهای عجیبی می‌شود که محلی‌ها می‌گویند اینها صدای اجنه هست و شب‌ها به دره نمی‌روند.

جنگل‌های حرا



در قشم شگفتی کم نیست. حتماً تا به حال نام جنگل‌های حرا به گوشتان خورده یا از نزدیک آن را دیده‌اید. شگفتی جنگل‌های حرا در این است که با جزر و مد دریا پنهان و پدیدار می‌شوند. از شگفتی‌های دیگر این جنگل کهن آن است که در آب شور دریا زندگی می‌کنند. می‌توان برای دیدن جنگل و رفتن به میان درختان آن، قایق‌های تفریحی را اشاره کرد و به این جنگل زیبا رفت.

سوغاتی‌ها

اگر خواستید با خودتان از قشم سوغاتی ببرید، خرما، انواع نان‌های محلی، شیرینی هلر، ادویه‌جات محلی، صنایع دستی قشم و شلوارهای نواردوزی شده گزینه‌های خیلی خوبی هستند.

خوراکی‌ها

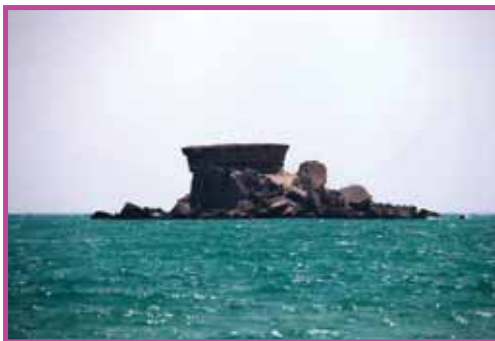
از خوردنی‌های مخصوص قشم ماهی برشته، کلمبا، زببون، موفلک، هواری، عنکاس، پودینی کوسه یا سفره‌ماهی، هواری چکومینگ و غذاهای دیگر هستند که ماهی جزو اصلی همه آنهاست و غذای آخری هم که با میگو درست می‌شود.

تنگه چاهکوه



از دیدنی‌های قشم، تنگه چاهکوه است. در بخش غربی ساحل شمالی جزیره، دره‌ای قرار دارد که در دل کوهی سنگی قرار دارد و فضایی گسترده و عریض است. اما به جلو که می‌رویم تنگ و تنگ‌تر می‌شود تا جایی که به سختی از میان دره عبور می‌کنیم. در این دره، چاه‌های زیادی وجود دارد که اهالی روستایی به نام چاهو آنها را برای ذخیره آب باران حفر کرده‌اند و بعضی از آنها حتی قدمت باستانی هم دارند. می‌گویند بهتر است در فصل خنک به این تنگه بروید چون ممکن است به خاطر گرمای زیاد و تنگی دره، با مشکل مواجه شوید و حتماً هم با خودتان آب همراه داشته باشید.

جزیره ناز



از بهترین‌های قشم، جزیره ناز است. در ساحل این جزیره، صدف‌های رنگی و عروس‌های دریایی گوشه‌ای از بهشت را مجسم کرده‌اند. می‌توانید در محدوده‌های مشخص و حیرت‌آور آنجا غواصی هم بکنید. نکته جالب درخصوص جزیره ناز این است که هنگام جزر (پس‌روی دریا) به مدت کوتاهی جزیره ناز به ساحل قشم وصل می‌شود. این جزیره جایی است که در سفر به قشم نباید دیدن آن را از دست داد.

جزیره هنگام



قدیمی‌ها به این جزیره هنگام و هنیام هم می‌گفتند. می‌توان در آنجا مردمی را دید که به ماهیگیری مشغول هستند، تاسیسات بندری انگلیسی‌ها را دید و از همه زیباتر هم دسته‌های دلفین اطراف جزیره و لاک‌پشت‌های دریایی هستند. در سواحل هم که می‌شود شنا و غواصی کرد و چشم هم که بچرخانیم آهوها را می‌بینیم که در جزیره اینطرف و آنطرف می‌دوند. راستی اولین مزرعه پرورش کروکودیل ایران هم در این جزیره وجود دارد.

منابع:

www.seeiran.ir
www.kojaro.com

www.qeshmgardi.com
www.mag.cafegardesh.com
www.blog.snaptrip.com

خبرهای علمی

عالی

تهیه کننده: سهیل صوری

به اندازه بخوابیم

اگر الان که درس و مدرسه‌ای در کار نیست و شب‌ها بیدار می‌مانید، این مطلب را خوب بخوانید شاید تصمیم بگیرید درست و به‌موقع بخوابید. بله، تاثیر مخرب بی‌خوابی بر سلامت مغز انسان.

در مغز ما سلول‌هایی به نام استروسیت وجود دارند که در حالت عادی و به مقدار کم، کارشان تمیز کردن سیناپس^{*} است. اگر کم بخوابیم، در زمان کمبود خواب این استروسیت‌ها خطرناک می‌شوند و کمی اضافه کاری می‌کنند و سلول‌هایی را هم که اتصالات مغزی را به‌عهده دارند از بین می‌برند. در این حالت فرد آمادگی بیشتری برای ابتلا به آلزایمر خواهد داشت. حتی تاثیر بی‌خوابی بر بیماری‌های قلبی هم پیش از این به اثبات رسیده است. خواب یکی از بهترین نعمت‌هایی هست که به انسان داده شده و نقش مهمی در سلامتی دارد. کمبود آن علاوه بر بیماری‌های روان، بیماری‌های جسمی را هم ایجاد می‌کند. پس اگر به‌فکر سلامتی خود هستید، زود به رختخواب بروید و البته تا نصف شب هم گوشی و تبلت و لپ‌تاپ دستتان نباشد، لطفاً چشم‌هایتان را ببندید و بخوابید که مغزتان شروع به خوردن خودش نکند.

^{*} محل ارتباط یک نورون با نورون دیگر را سیناپس می‌گویند. حالا نورون چیست؟ به سلول‌های عصبی نورون گفته می‌شود.



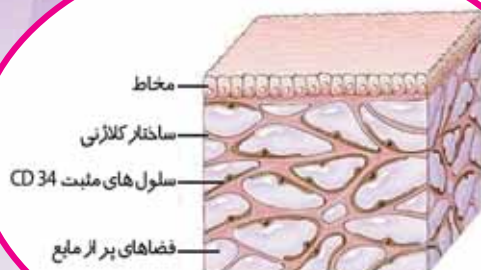
مقاومت باکتری‌ها ممنوع

حتماً می‌دانید که وقتی آنتی‌بیوتیک کشف شد، دانشمندان و مردم بسیار خوشحال بودند که دیگر از شر باکتری‌های مضر راحت شده‌اند. اما به‌مرور زمان فهمیدند که باکتری‌های جدیدی در حال شکل‌گیری هستند که هم نیرومندتر از قبلی‌ها هستند و هم باکتری‌های قبلی نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم شده‌اند و لازم بود که مدام آنتی‌بیوتیک‌ها قوی‌تر شوند. اما این روند نمی‌تواند ادامه پیدا کند چون آنتی‌بیوتیک‌های قوی‌تر همانا و مقاوم‌تر شدن باکتری‌ها همان. اما دانشمندان هم بی‌کار نمی‌نشینند و به‌تازگی با تغییراتی در یک آنتی‌بیوتیک قدیمی به نام وانکومایسین دارویی جدید ساخته‌اند که از سه راه مختلف بر روی باکتری‌ها اثر می‌کنند و مقاومت باکتری‌ها را از بین می‌برند. خوب، فعلاً امیدواریم که تاثیر وانکومایسین بر روی باکتری‌ها انقدر زیاد باشد که آنها دست از هرگونه مقاومت بردارند و با استفاده از شکل جدید این دارو، بیماران به بهبودی دست پیدا کنند.



اندام جدید

یکی از کشفیات جدید و مهیج، کشف اندام جدید در بدن انسان بود. مگر می‌شود اندامی داشته باشیم که در همه این سال‌ها از چشم دانشمندان دور مانده باشد. این اندام در همه بدن ما پراکنده شده و شامل حفره‌هایی پر از مایع است و به مایعات بدن هم اجازه می‌دهد آزادانه جابه‌جا شوند؛ در حالی که قبل از این نمی‌دانستیم حدود یک سوم از آبی که در بدن ما هست، کجا قرار گرفته. همانقدر که این اندام نقش مهمی در سلامتی ما دارد، می‌تواند در گسترش بیماری‌ها در بدن هم تاثیرگذار باشد چون عوامل بیماری به راحتی از میان مایعی که درون این اندام وجود دارد به سایر نقاط بدن هم منتقل می‌شوند. خلاصه اینکه دانشمندان عقیده دارند این کشف مهمی است و می‌تواند دنیای پزشکی را متحول کند. شاید روزی برسد که کمی از آب میان بافتی که در این اندام هست، بتواند به تشخیص بیماری‌ها و راه درمان آنها کمک کند.



بزرگ‌ترین آکواریوم اروپا

از اخبار پزشکی که بگذریم، می‌توانیم به بزرگ‌ترین آکواریوم اروپا اشاره کنیم که در فرانسه افتتاح شد. گنجایش این آکواریوم حدود ده هزار متر مکعب آب است، یعنی آب معادل چهار استخر المپیک در این مخزن آب جمع شده است. این آکواریوم فقط برای سرگرمی نیست، بلکه از مراکز اصلی تحقیقات علمی و فن‌آوری دریایی محسوب می‌شود که می‌تواند رابطه انسان و دریا را بررسی کند و همچنین نقش مهمی در زمینه آگاه کردن مردم و تشویقشان به حفظ طبیعت، به خصوص طبیعت دریا، دارد. در این آکواریوم یک تونل شیشه‌ای ۱۸ متری هم وجود دارد که وقتی به درون آن برویم، در اطراف و بالای سرمان ماهی‌ها و فضای دریایی را می‌بینیم.



منابع:

مرکز اطلاعات فنی ایران www.tici.info
www.khabaronline.ir
www.fa.euronews.com

قصه‌ای از اسرارنامه

دیوانه و مردم



راهشان هم از همان کوچه می‌گذشت که دیوانه هر روز بساط می‌کرد. وقتی سر کوچه رسیدند دیدند دیوانه همان جا نشسته اما این بار چیزی نمی‌گوید و فقط لبخند می‌زند. عارف به مریدانش گفت: «تا صبح که آفتاب طلوع کند و مردم سرکارهایشان بیایند همین‌جا می‌مانیم و بعد به شهرمان می‌رویم.» مریدان هم اطاعت کردند و منتظر شروع کار روزانه مردم شدند. در این مدت دیوانه هیچ حرفی نمی‌زد. رفت و آمد مردم که شروع شد و خیابان شلوغ شد، دیوانه باز شروع کرد که: «از این طرف.»

عارف با دیدن این صحنه به مریدانش گفت: «تا زمانی که خورشید در حال تابیدن است و مردم هم در خیابان هستند، ما هم می‌مانیم و بعد می‌رویم.»

دوباره شب شد و مردم به خانه‌هایشان رفتند و در خیابان کسی نبود. دیوانه هم که از صبح یک‌بند گفته بود: «از این طرف از این طرف» کنار دیوار از خستگی خوابش برده بود. عارف باز هم به مریدانش گفت: «تا سحر همین‌جا می‌مانیم و بعد برمی‌گردیم شهرمان» و مریدان باز هم اطاعت کردند. عارف به دیوانه که خوابیده بود نگاه می‌کرد. سحر که شد دید دیوانه بیدار شده و فقط لبخند می‌زند. او به سمت دیوانه رفت و گفت: «برادر، چرا دیگر نمی‌گویی از این طرف، از این طرف؟»

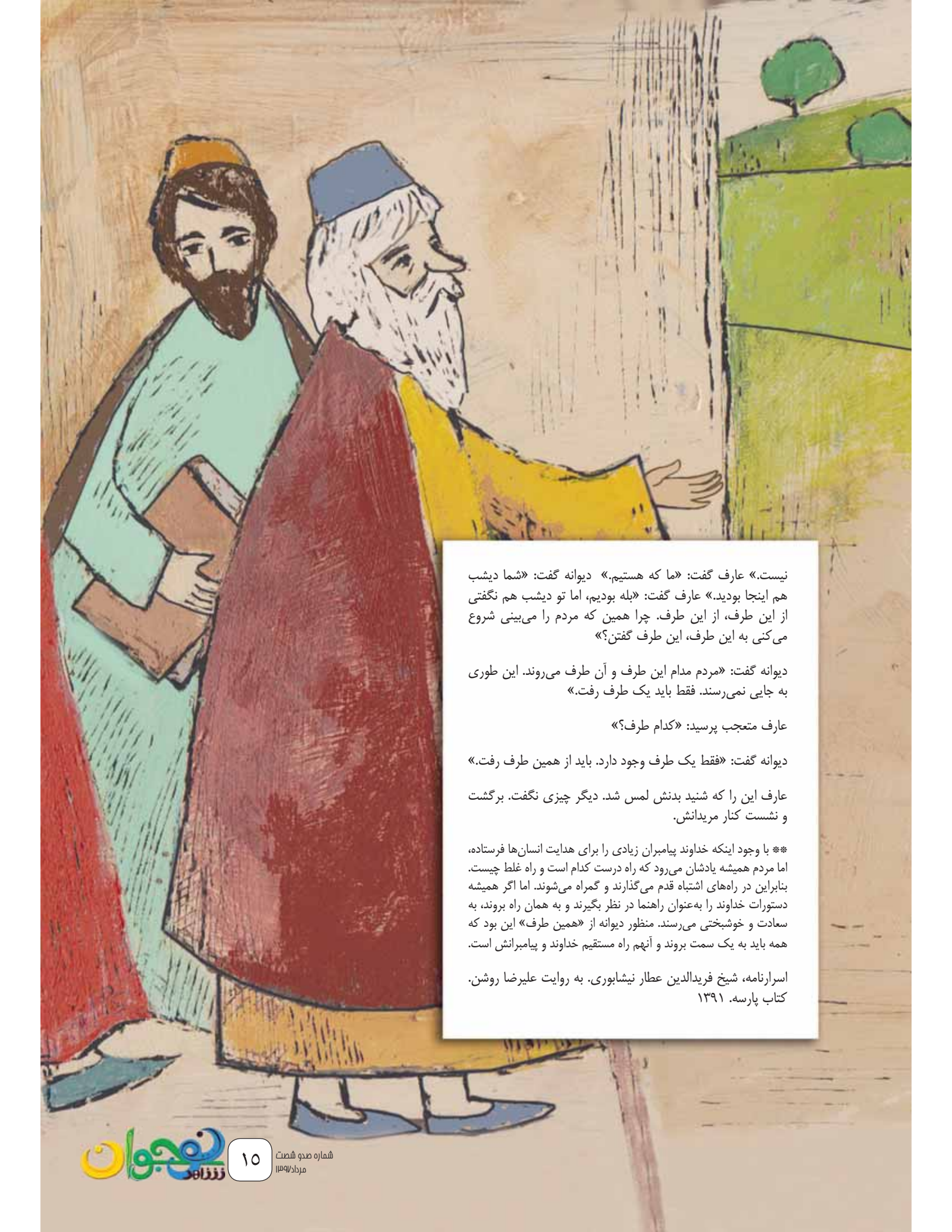
دیوانه گفت: «به کی بگم؟ این وقت شب که کسی اینجا

آهای خانم از این طرف، آهای آقا، کجا؟ برو این طرف. آهای بچه مگر کری؟ بیا از این طرف برو». باز صبح شده بود و دیوانه با شلوار و پیراهن پاره نشسته بود سر کوچه و به عابران و مردمی که این طرف و آن طرف می‌رفتند و به خرید و هزار جور کار دیگر مشغول بودند، می‌گفت: «بیا از این طرف.» و کوچهای را که سر آن نشسته بود نشان می‌داد.

مردم دیگر به این حرف‌هایش عادت کرده بودند و توجهی هم به او نمی‌کردند و به کار خودشان مشغول بودند اما دیوانه هم با جدیت هر چه تمام‌تر هر روز صبح همان‌جا می‌نشست و داد می‌زد «از این طرف.»

یک روز عارفی به همراه مریدانش از سر همان کوچه گذشتند. دیوانه هم مشغول فریاد زدن بود و مردم را به «این طرف» فرامی‌خواند. عارف و مریدان آن روز از کوچه عبور کردند اما روز بعد هم که گذرشان به همان کوچه افتاد دیدند دیوانه همان جای قبلی نشسته و همان حرف قبلی را تکرار می‌کند. عارف باز هم توجهی نکرد و رد شد. چند روز گذشت و هر روز عارف و مریدانش دیوانه را می‌دیدند که همان‌جا نشسته در حال فریاد زدن است.

بعد از چند روز، عارف و مریدانش می‌خواستند به شهر خودشان برگردند. صبح زود پس از نماز، راه افتادند که بروند و از قضا



نیست.» عارف گفت: «ما که هستیم.» دیوانه گفت: «شما دیشب هم اینجا بودید.» عارف گفت: «بله بودیم، اما تو دیشب هم نگفتی از این طرف، از این طرف. چرا همین که مردم را می‌بینی شروع می‌کنی به این طرف، این طرف گفتن؟»

دیوانه گفت: «مردم مدام این طرف و آن طرف می‌روند. این طوری به جایی نمی‌رسند. فقط باید یک طرف رفت.»

عارف متعجب پرسید: «کدام طرف؟»

دیوانه گفت: «فقط یک طرف وجود دارد. باید از همین طرف رفت.»

عارف این را که شنید بدنش لمس شد. دیگر چیزی نگفت. برگشت و نشست کنار مریدانش.

*** با وجود اینکه خداوند پیامبران زیادی را برای هدایت انسان‌ها فرستاده، اما مردم همیشه یادشان می‌رود که راه درست کدام است و راه غلط چیست. بنابراین در راه‌های اشتباه قدم می‌گذارند و گمراه می‌شوند. اما اگر همیشه دستورات خداوند را به‌عنوان راهنما در نظر بگیرند و به همان راه بروند، به سعادت و خوشبختی می‌رسند. منظور دیوانه از «همین طرف» این بود که همه باید به یک سمت بروند و آنهم راه مستقیم خداوند و پیامبرانش است.

اسرارنامه، شیخ فریدالدین عطار نیشابوری. به روایت علیرضا روشن. کتاب پارسه. ۱۳۹۱

به سوی خلاقیت



• به هیچ چیز اهمیت ندهیم، خوب نبینیم و خوب گوش نکنیم.

• از خودمان بپرسیم چطور می‌توانیم مساله را حل کنیم.
• با خود بگوییم فایده ندارد، از پشش بر نمی‌آیم.

• بپرسیم چرا و چگونه.

• داد و بیداد راه بیندازیم و بیهوده روی حرف اشتباه خودمان پافشاری کنیم.

• حرکت کنیم، راه برویم، بدویم و به جایی برویم.

• یک گوشه لم بدهیم و از جای خودمان تکان نخوریم.

• بنویسیم. فهرست بسازیم. راه حل بسازیم. ایده‌های جالب بنویسیم.

• با کاغذ و قلم بیگانه باشیم و هیچ چیزی را روی کاغذ نیاوریم.

• برای حل مسایل خود فکرها و راه‌های متنوع داشته باشیم.

• کاری نکنیم و زانوی غم بغل بگیریم و از دیگران انتظار داشته باشیم مشکلات ما را حل کنند.

می‌توانیم از حالا به مدت شش ماه با خود قرار بگذاریم که این کارها را انجام دهیم، چه کارهایی که به خلاقیت ما کمک م‌کنند و چه آنهایی که خلاقیت ما را نابود می‌کنند. مطمئناً در پایان شش ماه، تغییرات بسیاری را در خودمان مشاهده خواهیم کرد. شاید هم دیگر خود قبلی‌مان را شناسیم!

برگرفته از: مهارت تفکر خلاق، دکتر آناهیتا چشمه‌علایی

زندگی‌های پیچیده امروز، نیاز به ذهن‌هایی خلاق و ماهر برای حل مشکلات دارند. برای اینکه بتوانیم مسایل را حل کنیم اول از همه باید بتوانیم طور دیگری به آنها نگاه کنیم، آنها را تحلیل کنیم و تا مشکلی پیش آمد، ناامید نشویم. اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم معنی‌اش این است که ما تفکر خلاق داریم.

خلاقیت در وجود همه ما هست اما چون بعضی از ما آموزش درستی نمی‌بینند یا از خلاقیشان استفاده نمی‌کنند، کم‌کم آن را فراموش می‌کنند و حتی نمی‌دانند که می‌توانند مشکلات را به بهترین شکل حل کنند. برای اینکه بتوانیم مسایل و مشکلات را به خوبی درک کنیم، باید این خلاقیت را پرورش دهیم. در اینجا راه‌های پرورش خلاقیت را ذکر کرده‌ایم و در مقابل راه‌هایی را هم پیشنهاد می‌کنیم که شما بتوانید خلاقیتتان را پژمرده کنید و با هر مساله و مشکلی خودتان را بازبازید و ناامید شوید.

• روزانه پانزده دقیقه در سکوت بنشینیم و فکر کنیم.

• دیر بخوابیم، شب بیدار بمانیم، بیهوده و بی‌هدف در اینترنت بچرخیم.

• هر روز خود را در معرض تجربه‌های جدیدی مثل طعم‌ها، آدم‌ها، مکان‌ها و آموزش‌های جدید قرار دهیم.
• خود را در خانه زندانی کنیم بدون طعم‌ها، آدم‌ها، مکان‌ها و آموزش‌های جدید.

• از رفتار آدم‌های خلاق و موفق الگوبرداری کنیم و ببینیم چطور فکر و رفتار می‌کنند.

• کورکورانه فقط از پوشش، لوازم، رشته تحصیلی و شغل‌هایی که مد می‌شوند تقلید کنیم و ذهنمان را بسته نگه داریم.

• با دقت گوش کنیم، نگاه کنیم و از حواس پنجگانه خود استفاده کنیم.

سواد رسانه‌ای

تهیه کننده: سهیل صبوری



گذشته می‌شوند. در این صفحات، شما می‌توانید از تجربیات و یا دوست‌داشته‌های خودتان بگویید. شما در صفحه شخصی‌تان چه تصویری می‌گذارید؟ آیا دوستی که مدام تصاویر گل‌ها و گیاهان یا مسافرت یا تفریح می‌گذارد، هیچ وقت بیمار نمی‌شود؟ آیا او فردی کاملاً خوشبخت است؟ یا فقط بخش زیبای زندگی‌اش را در جلوی چشمان ما به نمایش درآورده؟ شاید او دوست ندارد ناخوشی‌ها، بیماری‌ها و مشکلاتش را با دوستانش در میان بگذارد و آنها را هم ناراحت کند، و برعکس، کسانی هم هستند که دایم از مشکلات و سختی‌ها نوشته و تصویر می‌گذارند. آیا این افراد روز خوب و خوشحالی در زندگی ندارند؟ یادمان باشد که تصویر رنگارنگ و ویرایش‌شده‌ای که ما می‌بینیم، تنها یک بخش از ماجرای بزرگ زندگی آدم‌ها هستند و پشت آن تصویر خیلی اتفاقات خوب و بد دیگر می‌توانند وجود داشته باشند.

بالا بردن سواد رسانه‌ای

برای این کار، سه مرحله در پیش داریم. اول اینکه در نحوه استفاده از رسانه‌ها برنامه‌ریزی داشته باشیم و وقتی یک رسانه به درد بخور را انتخاب می‌کنیم، برای استفاده از آن هم زمان مشخصی را در نظر بگیریم. دوم اینکه از حالا نگاه انتقادی و تحلیل‌کننده داشته باشیم و هر چیزی را بدون فکر و بررسی قبول نکنیم. سومین مرحله این است که بدانیم سازنده پیام یا تصویر چه کسی بوده و با چه هدفی این کار را انجام داده است. آیا آن فرد یا گروه با هدف خاصی تصاویر و متن‌ها را منتشر می‌کنند؟ آیا می‌خواهند ما را ناامید کنند یا برعکس، می‌خواهند در دل‌های ما امید و حرکت رو به جلو را ایجاد کنند؟ اگر این سه کار را یاد بگیریم، از نظر سطح سواد و فهم به مرحله بالاتری رفته‌ایم و در میان انبوهی از تصاویر و نوشته‌ها هیچ‌وقت سرگردان نمی‌شویم چون ما حالا دیگر می‌توانیم هدف فرستنده‌های پیام را درک و تحلیل کنیم. حالا می‌دانیم که در پشت هر تصویر مجازی، یک واقعیت وجود دارد که حتماً منطبق بر تصویری که ما می‌بینیم نیست.

منابع:

- نقش سواد رسانه‌ای در کاهش آسیب‌های اجتماعی اینترنت محور، عباس تقی‌زاده و محدثه تقی‌زاده
- خانواده، سواد رسانه‌ای و رسانه‌های دیجیتال. محسن میربهرسی. ۱۳۹۲

از وقتی ما با دنیای مجازی آشنا شدیم، گاهی فرق بین واقعیت و مجازی را متوجه نمی‌شویم و بعضی وقت‌ها فکر می‌کنیم دنیای مجازی خودِ خودِ واقعیت است. بهتر است برای اینکه اشتباه نکنیم و هر چیزی را در جای خودش به کار بگیریم، کمی به سوادمان اضافه کنیم؛ سوادى که به اصطلاح به آن «سواد رسانه‌ای» می‌گوییم.

اول ببینیم رسانه به چه چیزی می‌گویند. رسانه به هر وسیله ارتباطی گفته می‌شود که می‌تواند پیام‌هایی را از یک فرد یا گروه به افراد دیگر برساند. با این تعریف، القبا، کتاب، رادیو، سینما، تلویزیون، روزنامه، اینترنت و ابزارهای دیجیتال جزو رسانه‌ها هستند. خوبی رسانه‌های دیجیتال این است که می‌توانند حجم بالایی از اطلاعات را در زمان کم منتقل کنند. مثلاً اگر اتفاقی در یک دهکده دورافتاده هم رخ بدهد، در چند دقیقه مردم دنیا می‌توانند از آن باخبر شوند. سواد رسانه‌ای هم یعنی ما قادر باشیم پیام‌های رسانه‌ها را به‌خوبی درک کنیم و فرق بین درست و نادرست را هم تشخیص بدهیم.

تمام یا بخشی از ماجرا؟

یک سوال مهم: آیا این اطلاعات که به‌سرعت رد و بدل می‌شوند، اطلاعات صحیحی هستند؟ راست هستند یا دروغ؟ بزرگنمایی شده‌اند یا واقعی هستند؟ مثلاً به این تصاویر دقت کنید. در تصویر نخست اینطور به‌نظر می‌رسد که فرد سمت چپ در حال حمله به فرد سمت راست است؛ اما با دیدن تصویر کاملی می‌بینیم فرد سمت راست به‌دنبال فرد سمت چپ می‌دود. یا مثلاً تصویر معروف دوم ماری را نشان می‌دهد که یک ماهی در دهانش است. سازنده پیام در کنار تصویر نوشته «نجات یک ماهی از غرق شدن توسط یک مار». آیا شما هم مار را تحسین می‌کنید که ماهی را نجات داده؟ اصلاً مگر ماهی غرق می‌شود که حالا مار بخواهد نجاتش دهد؟ در اینجا بخشی از تصویر که توسط رسانه به ما نشان داده می‌شود تمام حقیقت را نشان نداده و آن بخشی که خودش می‌خواسته را به ما نشان داده است. حتی علاوه بر اینکه رسانه می‌تواند فقط بخش دلخواهی از ماجرا را به ما نشان دهد، می‌تواند تصاویر و وقایع را هم تلخ‌تر یا شیرین‌تر از آنچه هستند نمایش دهد.

یکی از رسانه‌هایی که در سه چهار سال اخیر به زندگی ما وارد شده، اینستاگرام است که در آن تصاویر و متن‌ها به اشتراک



معجزات و آمدادهای خداوند

خاطره‌ای از رزمنده «بهرام صالحی»

جایگاه دیده‌بانی ما در جای خوبی قرار داشت و به عراقی‌ها مسلط بودیم. یکی از سلاح‌هایی که در دیدرس ما بود، یک ضدهوایی تکلول بود که با آن سنگرهای ما را نشانه می‌گرفتند و کارمان را خیلی دشوار کرده بودند. آن روز تصمیم داشتیم هرطور شده حسابش را برسم که دیگر بچه‌ها را اذیت نکنند. با این تصمیم مشغول گرفتن گرا شدم و مسافت را هم تنظیم کردم و نتیجه را به خمپاره‌اندازها اعلام کردم. اولین خمپاره که شلیک شد تا حدی گرا دستم آمد اما خمپاره دوم کارساز نشد. چند بار این کار را کردم اما یا جلوی تکلول به زمین می‌خورد یا از روی آن عبور می‌کرد و به کوه می‌خورد.

مانده بودم که چه کنم؛ بچه‌ها اذیت می‌شدند و زدن تکلول خدمت بزرگی به آنها می‌کرد. یکی از برادران آمد و در کنارم قرار گرفت. نگاهش کردم، یکی از رزمنده‌های دیرینه جنگ بود. نگرانی من را که دید پرسید: «آیا وضو داری؟»

گفتم: «نه، چون عجله داشتم و می‌خواستم ضدهوایی را از بین ببرم.» گفت: «لازم است برای نابودی دشمن، پاکیزه باشیم و از خود پروردگار کمک بگیریم.» از سنگر پایین آمدیم و با هم وضو گرفتیم و برگشتیم. او دستش را به لوله خمپاره زد و به خمپاره‌انداز گفت: «ما که رفتیم بالا شما گلوله‌تان را شلیک کنید.»

چند لحظه بعد فرمان شلیک گلوله را دادیم. خمپاره رها شد و درست به هدف خورد. همه جا آرام شد و دیگر ضدهوایی در کار نبود که شلیک کند. خداوند یک بار دیگر به یاری ما آمده بود و به ما فهماند همه چیز نزد خداوند سهل و انجام‌پذیر است، فقط باید از او کمک بخواهیم.



خاطره‌ای از شهید برونسی

تا حالا چنین وضعی برایمان پیش نیامده بود. گردان زمین‌گیر شده بود و بچه‌ها حرف‌شنوی نداشتند؛ همان بچه‌هایی که حتی در دل آتش هم می‌رفتند. هر چه برایشان صحبت کردم بی‌فایده بود و به زمین چسبیده بودند و نمی‌خواستند بلند شوند. سرم را بلند کردم و توی دلم از خدا کمک خواستم. از ته دل حضرت صدیقه (س) را صدا زدم و به ایشان متوسل شدم. گفتم: «من را راهنمایی کنید تا بتوانم بچه‌ها را حرکت دهم.» یقین داشتم ایشان ما را تنها نمی‌گذرند. در آن تاریکی رو به بچه‌ها کردم و گفتم: «دیگر به شما احتیاجی ندارم. هیچ کدامتان را نمی‌خواهم، فقط یک اربی‌جی زن با من بیاید.» لحظه‌شماری می‌کردم که یکی بلند شود. یکی از بچه‌ها بلند شد و گفت: «من می‌آیم.» طولی نکشید که یکی دیگر هم بلند شد و گفت: «من هم می‌آیم.» تا به خودم آمدم همه گردان بلند شده بودند. راه افتادم و بقیه هم پشت سرم. ما در آن عملیات چشم همه را خیره کردیم. عنایت ام‌اینها (س) باز هم به دادمان رسیده بود.

راوی ناشناس

در عملیات والفجر ده بودیم. در شهرستان بانه بودیم و وظیفه ما این بود که دستورات فرماندهی را به یگان‌های رزمی اعلام کنیم. هر روز ساعت ده صبح هواپیماهای عراقی می‌آمدند و نقاطی را بمباران می‌کردند و می‌رفتند. در شب عملیات چند نفر از برادران زخمی شده بودند. من ماشینم را سمت غربی خاکریز گذاشته بودم و به سراغ ماشین آمدم. سوییچ را انداختم و در را باز کردم و مجروحین را برداشتم و به بیمارستان صحرایی رساندم. وقتی خواستم برگردم هر کاری کردم در ماشین باز نشد. دقت کردم دیدم ماشین اصلاً مال من نیست. روشن نشد که نشد. خواست خدا بود که دفعه قبل با آن سوییچ روشن شده بود و جان رزمنده‌ها را نجات داده بود.

منبع: www.hawzah.net



مسجد رحیم خان

تهیه کننده: محمدامین نوری

در شهر اصفهان، مساجد بسیاری از دوره‌های تاریخی وجود دارند که هر یک به‌تنهایی زیبایی معماری و فرهنگ صدها ساله و مذهب را به‌دوش می‌کشند و می‌توانند یک بنای عالی و منحصر به فرد باشند. با اینکه بسیاری از بناهای تاریخی ایران از دوره صفوی هستند، بناهای بسیار دیگری هم از دوره‌های بعد از صفوی به همان زیبایی و اصالت ساخته شده‌اند. یکی از این مساجد بزرگ و باشکوه که از دوره قاجار برجای مانده، مسجد رحیم‌خان است که بعد از مسجد سید، بزرگ‌ترین مسجد اصفهان است.

شخصی به نام آقا سید حسن مدرس میر محمد صادقی بانی این مسجد بود اما وقتی فوت کرد رحیم‌خان و برادرهایش به تکمیل ساختمان مسجد پرداختند. حتی در سال‌های اخیر هم مردم بعضی از تزیینات و کاشی‌کاری آن را تکمیل کرده‌اند.





مسجد رحیم خان با وجود این که یک بنای تاریخی و قدیمی است، همچنان محل فعالیت‌های فرهنگی و عبادی مردم است. این مسجد هم مثل سایر مسجدها محل تجمع، ارتباط، تصمیم‌گیری و رفع مشکلات مردم بوده است. اگر به اصفهان رفتید، دیدن این مسجد زیبا را از دست ندهید.

وقتی وارد حیاط مسجد می‌شویم در وسط حیاط یک حوض می‌بینیم و در دو طرف آن دو سکوی نماز قرار دارد که هر کدام هم یک محراب جداگانه دارند. به اطراف که نگاه کنیم می‌بینیم مسجد دارای چهار ایوان است. سه ایوان شرقی و غربی و جنوبی سه تا سردر دارند که ورودی‌های مسجد به حساب می‌آیند. در قسمت شمالی مسجد یک شبستان است که مرکز آن در زیر گنبد واقع شده و کتیبه‌های بسیار زیبایی با خط ثلث و نستعلیق آن را تزیین کرده‌اند. با نگاهی متوجه می‌شویم که ایوان جنوبی بزرگ‌ترین ایوان مسجد است و کاشی‌کاری‌های نفیسی هم دارد. به‌سوی ایوان شرقی که نگاه کنیم می‌بینیم گلدسته مسجد بر روی ایوان شرقی ساخته شده است. محراب بزرگ مسجد با کتیبه‌های قرآنی بسیار زیبا با خط ثلث تزیین شده است.



امید

نورعلی بختیاری

چند روز دیگر باید صبر کند. بعد از یکی دو روز، سراغ سعید رفت ولی سعید هنوز لباس را پیدا نکرده بود. برای اینکه خیالش راحت باشد و زودتر به کت و شلوارش برسد، به سعید گفت من هم همراهت می‌آیم که زودتر لباس را پیدا کنیم.

خلاصه چند روز بود که امید همراه با سعید به در منازل مشتری‌های اکبر آقا می‌رفتند و سراغ لباس را می‌گرفتند. اما اثری از کت و شلوار نبود و هر روز هم ناراحت به خانه برمی‌گشت اما هنوز به پدر و مادر چیزی نگفته بود.

روز ششم، سعید گفت: «طبق این فهرست، اگر کت و شلوار دست آقای اتابکی نباشد، واقعا نمی‌دانم باید آن را از کجا پیدا کنیم.» امید آقای اتابکی را می‌شناخت. او معلم دوم راهنمایی امید بود؛ معلم ادبیات. از آن انسان‌های خوبی که همیشه دست به خیر بودند و به دیگران کمک می‌کردند. امید سری تکان داد و با سعید به طرف خانه‌اش راه افتادند. وقتی به در خانه آقای اتابکی رسیدند، سعید من من کنان ماجرا را توضیح داد. آقای اتابکی هم گفت: «راستش کمی پیچیده است. باید همراه من بیایید تا کت و شلوار را پیدا کنیم.» امید متوجه نمی‌شد چرا موضوع پیچیده است و انتظار داشت لباس در خانه آقای اتابکی باشد. آقای اتابکی به راه افتاد و بچه‌ها هم دنبالش رفتند. در راه او توضیح داد که سفارش دوخت پنج دست کت و شلوار را با اکبر آقا داده که هر کدام متعلق به یک خانواده است؛ خانواده‌هایی که از نظر مالی در تنگنا بودند و آقای اتابکی به آنها کمک می‌کرد. اما در روز تحویل، شش دست لباس تحویل گرفته بود و به خیال اینکه اکبر آقا خودش هم یک دست اضافه گذاشته خوشحال شده بود. امید همچنان سکوت کرده بود و دلش کت و شلوار را می‌خواست. بعد از گذشتن از چند محله، به

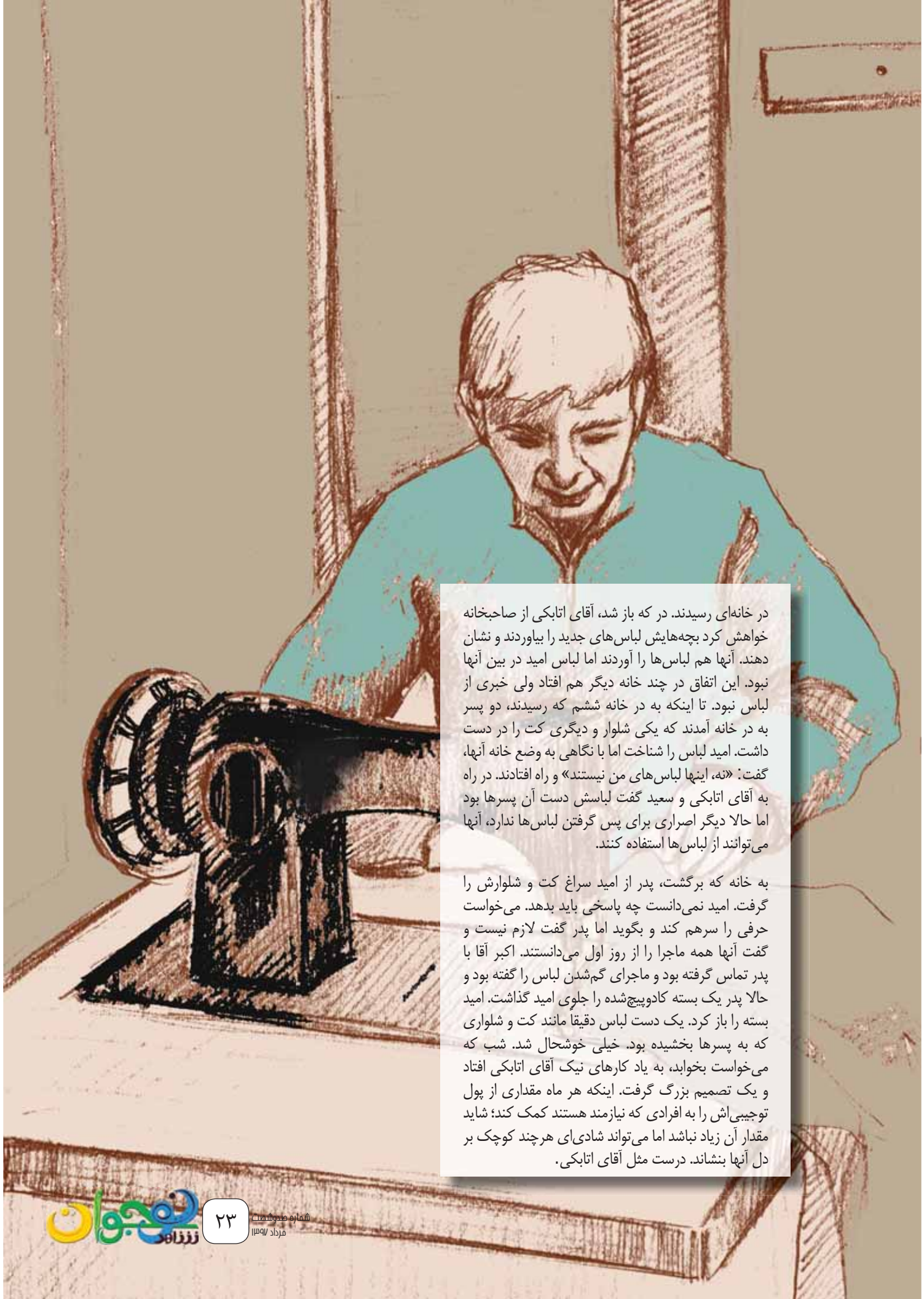
امید وارد خیاط‌خانه شد و بلند سلام کرد. اکبر آقا، خیاط قدیمی محل، با خوش‌رویی جواب سلامش را داد. امید گفت برای گرفتن کت و شلوارش آمده. اکبر آقا گفت: «چقدر هم دیر آمدی، از دو هفته پیش تا حالا آماده است و منتظرم بیایی و آن را ببری. صبر کن برایت بیاورم» و به سمت رگال لباس‌ها رفت. امید متوجه شد اکبر آقا چند بار لباس‌ها را از ابتدا تا آخر نگاه می‌کند و کمی ناراحت به‌نظر می‌رسد. بدون اینکه حرفی به امید بزند، شاگردش سعید را صدا زد و او را به گوشه‌ای از خیاط‌خانه برد و شروع کرد به پیچ‌پچ کردن. چند دقیقه گذشت و اکبر آقا بلند به سعید گفت: «هر طور شده باید پیدایش کنی وگرنه آبروی من می‌رود. من سال‌هاست در این محل کار می‌کنم و تا حالا چنین اتفاقی نیفتاده. زود پیدایش کن.»

امید متوجه شد موضوع صحبت آنها کت و شلوار اوست. با ناراحتی پرسید: «اکبر آقا، کت و شلوار من گم شده؟»

نه امید جان، سعید انگار اشتباهی با سفارش‌های دیگر تحویل یکی دیگر از مشتری‌ها داده، خودش پیدایش می‌کند، تو نگران نباش.

امید باز هم گفت: «من آن کت و شلوار را خیلی دوست داشتم. پارچه گران‌قیمت آن را یکی از دوستان پدر برایمان هدیه آورده بود و مدت‌ها دلم می‌خواست چنین لباسی داشته باشم.»

اکبر آقا گفت: «نگران نباش. امید به خدا. پیدا می‌شود» و قرار شد سعید فهرست همه مشتری‌هایی که در دو هفته گذشته سفارش‌هایشان را تحویل گرفته‌اند بررسی کند و به در منزل همه آنها برود و سراغ لباس امید را بگیرد. امید به خانه رفت و به پدر و مادر گفت لباسش هنوز آماده نشده و

A man with thinning hair, wearing a blue long-sleeved shirt, is seated and operating a vintage, dark-colored sewing machine. The machine is mounted on a wooden table. The background is a simple, light-colored wall with a vertical wooden post. The man is looking down at his work with a focused expression.

در خانه‌ای رسیدند. در که باز شد، آقای اتابکی از صاحبخانه خواهش کرد بچه‌هایش لباس‌های جدید را بیاوردند و نشان دهند. آنها هم لباس‌ها را آوردند اما لباس امید در بین آنها نبود. این اتفاق در چند خانه دیگر هم افتاد ولی خبری از لباس نبود. تا اینکه به در خانه ششم که رسیدند، دو پسر به در خانه آمدند که یکی شلوار و دیگری کت را در دست داشت. امید لباس را شناخت اما با نگاهی به وضع خانه آنها، گفت: «نه، اینها لباس‌های من نیستند» و راه افتادند. در راه به آقای اتابکی و سعید گفت لباسش دست آن پسرها بود اما حالا دیگر اصراری برای پس گرفتن لباس‌ها ندارد، آنها می‌توانند از لباس‌ها استفاده کنند.

به خانه که برگشت، پدر از امید سراغ کت و شلوارش را گرفت. امید نمی‌دانست چه پاسخی باید بدهد. می‌خواست حرفی را سرهم کند و بگوید اما پدر گفت لازم نیست و گفت آنها همه ماجرا را از روز اول می‌دانستند. اکبر آقا با پدر تماس گرفته بود و ماجرای گم‌شدن لباس را گفته بود و حالا پدر یک بسته کادوپیچ‌شده را جلوی امید گذاشت. امید بسته را باز کرد. یک دست لباس دقیقاً مانند کت و شلوازی که به پسرها بخشیده بود. خیلی خوشحال شد. شب که می‌خواست بخوابد، به یاد کارهای نیک آقای اتابکی افتاد و یک تصمیم بزرگ گرفت. اینکه هر ماه مقداری از پول توجیبی‌اش را به افرادی که نیازمند هستند کمک کند؛ شاید مقدار آن زیاد نباشد اما می‌تواند شادی‌ای هرچند کوچک بر دل آنها بنشاند. درست مثل آقای اتابکی.





همینطور که صدای موسیقی رو بالتر میبرد سعی میکردم روی زمین نمناک
جنگل هیزم پیدا کنم... اما خبر نداشتم که در اون لحظه چه چیز ترسناکی بالای
سر من در پرواز و با صدای عجیبی به سمت من میاد!!!



همه بیدار شده بودن! اما من غرق در موسیقی و بیخبر از همه چیز...





کتابخوان مجازی

تهیه کننده: روشنا محمدی

داده می‌شود. آن وقت با خیال راحت و با دانستن موضوع کتاب، خیلی راحت می‌توانید به کتابفروشی رفته و کتاب را خریداری کنید. حتی یک کار ساده‌تر هم می‌توان انجام داد. در سایت هر ناشر، قسمتی برای خرید اینترنتی کتاب‌ها وجود دارد. می‌توانید با چند کلیک، به فاصله چند روز کتابتان را درب منزل تحویل بگیرید و از خواندن آن لذت ببرید.

البته قسمت هیجان‌انگیز پویش (کمپین) کتابخوان مجازی این است که شما هم می‌توانید به این پویش پیوسته و با تهیه ویدیوهای یک تا هفت دقیقه‌ای کتابی را که خوانده‌اید معرفی کرده و تجربه مطالعه یک کتاب را با دیگران در میان بگذارید. برای این کار در منوهای سمت چپ سایت نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، وارد کتابخوان مجازی می‌شوید و درست بالای صفحه در سمت چپ با ثبت نام و ورود، ویدیویی را که از معرفی کتاب گرفته‌اید بارگذاری می‌کنید. به همین راحتی!

www.iranpl.ir

شما اهل کتاب و مطالعه هستید؟ کتاب‌هایتان را چگونه انتخاب می‌کنید؟ به کتابفروشی می‌روید و از بین قفسه‌ها هر کتابی که خوشتان بیاید را برمی‌دارید؟ آیا از قبل اطلاعاتی درباره کتاب کسب می‌کنید و بعد خرید می‌کنید؟ آیا دوستان کتابخوانی دارید که کتاب‌ها را به شما معرفی می‌کنند؟ یا اینکه نه، در اینترنت درباره کتاب‌ها و موضوعاتشان جستجو می‌کنید و بعد کتاب را تهیه می‌کنید؟

به نظر می‌رسد روش آخر در صرفه‌جویی زمانی موثر باشد. بهتر است بدانید در سایت نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، بخشی به نام کتابخوان مجازی وجود دارد که در این قسمت افرادی که کتاب‌هایی را خوانده‌اند، تجربیات خود را با مخاطبان در میان می‌گذارند و در حقیقت کتاب‌ها را معرفی می‌کنند. نه کتاب‌ها محدود هستند و نه افراد. از بچه‌ها گرفته تا نویسندگان و شاعران در این بخش کتاب‌ها را معرفی می‌کنند و یک تکه فیلم کوتاه از این معرفی نمایش



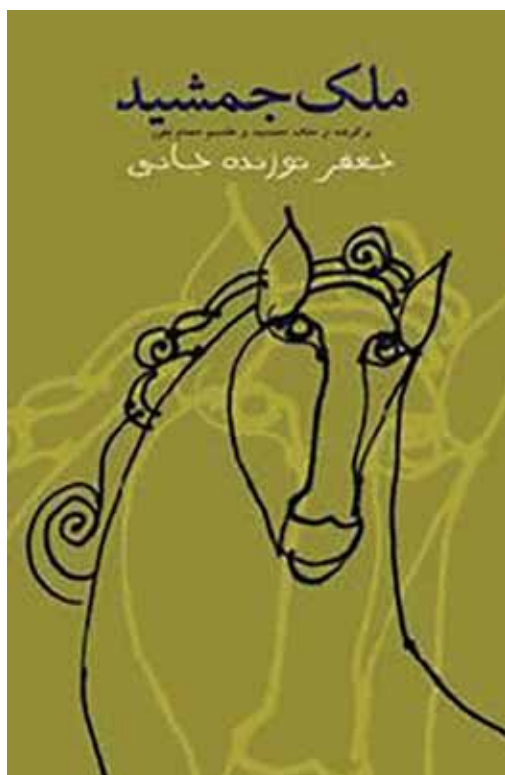


ملک جمشید

تهیه کننده: سروش محمدی

به خانه برنگردد. او فردا صبح به دنبال سرنوشتش حرکت می کند و داستان جمشید شروع می شود. حالا اینکه چه اتفاقاتی افتاد، ملک جمشید چه بر سرش آمد، داستان های هولناک و طلسمی که انتظارش را می کشد و اتفاقات تلخ و شیرین در راه شکستن طلسم مطالبی هستند که می توانید در کتاب آنها را دنبال کنید.

افسانه های عامیانه داستان هایی خیالی از زندگی انسان ها و موجوداتی مثل دیو و جن و پری هستند که قصه گوها نسل به نسل برای فرزندانشان تعریف کرده اند تا به ما برسد. این داستان ها برگرفته از فرهنگ عامه مردم هستند با اتفاقات عجیب، شیرین و تلخ. اگر دوست دارید برای روزهای طولانی تابستان کتابی برگرفته از افسانه ها را بخوانید، کتاب «ملک جمشید» را به شما پیشنهاد می کنیم. داستان این کتاب برگرفته از «ملک جمشید و طلسم حمام بلور» است که به نگارش آقای جعفر توننده جانی در سال ۱۳۹۲ توسط نشر آیدا منتشر شده است.



خلاصه داستان این است که ملک جمشید پسر ملک همایون پادشاه ولایت زیرباد هندوستان است که همیشه تحت حمایت پدر زندگی اش گذشته و آنچه خواسته در سایه نام او و به خواست او در اختیارش قرار داده شده است. روزی ملک جمشید به شکار می رود و در یک دشت سرسبز و پر از گل و ریحان، چشمش به آهوئی گریزپا می خورد که از بقیه آهوها زیباتر است و از چند دام هم فرار کرده. ملک جمشید که شیفته آهو شده می خواهد خودش آن را شکار کند و به دنبالش می رود. آهو به سمت جنگل رفته و می گوید: «اگر مردی دنبالم بیا». ملک جمشید نرسیده به جنگل آهو را شکار می کند، او را کباب می کند و می خورد و سپس همانجا نزدیک چشمه در کنار جنگل خوابش می برد.

چهل دزدی که از جنگل بیرون می آیند اسب و لباس های او را غارت می کنند و می خواهند ملک جمشید را بکشند. حتی وقتی او می گوید که پسر ملک همایون است، آنها اهمیتی برایش قایل نمی شوند و کشتن او را به یکی از جوانان راهزن واگذار می کنند. بالاخره ملک جمشید او را راضی می کند که از کشتن او منصرف شود و جان سالم به در می برد. در اینجا داستان است که ملک جمشید می فهمد که اسم و رسم پدرش هیچ کمکی حتی به زنده ماندن او نمی کند و نمی شود همیشه در سایه او زندگی کند. پس تصمیم می گیرد به دنبال سرنوشتش برود و تا آدم بزرگی نشده

سودو کو

8		6				1		
			6					
	5	3			4	8		6
7		4	8			6	3	
							9	
1			5			4		
		1	2			7		9
2					6			
	7			1			8	

جدول ۹ سرگرمی

این دو تصویر ده اختلاف با هم دارند. آیا می‌توانید آنها را بیابید؟



زباله کمتر، زمین شادتر

تهیه کننده: مهسا حسینی

فلزی هستند را به ظرف‌های پلاستیکی ترجیح دهیم. استفاده از ظرف‌های شیشه‌ای و فلزی به جای ظرف‌های پلاستیکی یکبار مصرف. اینطوری هم ظرف‌های شیشه‌ای در خانه ماندگار می‌شوند و هم بطری پلاستیکی در کار نیست که دور انداخته شود.

تبدیل مواد دورریختنی به وسایلی که می‌توانیم دوباره از آنها استفاده کنیم. یک مثال ساده تبدیل سطل‌های ماست به گلدان است؛ کافیت کمی خلاقیت به خرج بدهیم و با رنگ‌آمیزی سطل‌ها و بطری‌ها آنها را به گلدان‌های بسیار زیبا تبدیل کنیم. یا مثلاً استفاده از ظرف‌های شیشه‌ای سس‌ها برای مرباها و ادویه‌جات خانگی که می‌توانیم با کمی رنگ و ربان و گل، آنها را قشنگ‌تر کنیم. استفاده از سفره‌های پارچه‌ای به جای سفره‌های یکبار مصرف. استفاده از باتری‌های قابل شارژ به جای باتری‌های یکبار مصرف دورانداختنی.

لازم نیست از هر وسیله‌ای چند تا داشته باشیم. همیشه به اندازه خرید کنیم که مجبور نشویم اضافه‌ها را دور بریزیم. جدا کردن زباله‌های تر و خشک در منزل مهم‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. همیشه قرار نیست کارهای ساده‌ای که ما قادر به انجامش هستیم را دیگران انجام دهند. کافیت هر کاغذ، پلاستیک یا شیشه‌ای که غیرقابل استفاده است را خودمان در یک نایلون یا پاکت جداگانه بگذاریم و کنار سطل زباله بگذاریم. هم کار ماموران شهرداری را راحت می‌کنیم، هم زباله‌ها قاطی نمی‌شوند و هم خودمان یک قدم بسیار بسیار بزرگ در راه اقتصاد بهتر، تولید زباله کمتر و زمینی پاک‌تر برداشته‌ایم.

راهکارهای شما

راه‌های دیگری هم برای تولید کمتر زباله وجود دارد. اگر دوست دارید، می‌توانیم راه‌حل‌های شما را هم با دیگران در میان بگذاریم و تلاش کنیم زمینی پاک‌تر داشته باشیم که هم حیوانات و گیاهان و هم خودمان که حالا حالاها قرار است روی کره زمین زندگی کنیم، با خیال راحت و بدون دغدغه زباله‌ها زندگی کنیم.

یکی از مسایل مهمی که آدم‌ها با آن روبه‌رو هستند مساله زباله‌هاست. با توجه به میزان زباله‌هایی که در هر خانه تولید می‌شوند با یک حساب سرانگشتی می‌توانیم بفهمیم روزانه در یک شهر، یک کشور و در جهان چه میزان زباله تولید می‌شوند. این زباله‌ها می‌توانند در زمان نه چندان خیلی دوری، زندگی روی زمین را برای ما سخت کنند؛ هم از نظر آلودگی محیط زیست و هم از نظر اشغال کردن جای زیاد. پس قبل از اینکه به فکر بازیافت زباله‌ها باشیم، بهتر است زباله کمتری تولید کنیم. با کمی دقت به فعالیت‌های روزانه، می‌بینیم که با چند کار ساده می‌شود زباله کمتری تولید کرد. بالاخره کره زمین هم ظرفیتی دارد و وقتی پر از زباله شد دیگر جایی برای انسان‌ها و حیوانات باقی نمی‌ماند.

راهکارهای ما

پختن غذا به اندازه مصرف افراد خانواده و دور نریختن آن که هم باعث تولید کمتر زباله می‌شود و هم از اسراف جلوگیری می‌کند. اگر غذایی اضافه آمد، آن را در ظرف مناسبی ریخته و برای پرنده‌ها یا حیواناتی که در همسایگی ما هستند بگذاریم. هم آنها سیر می‌شوند، هم غذاها اسراف نمی‌شوند و هم زباله کمتری تولید می‌شود. وقتی خرید می‌کنیم، مواد غذایی که در ظرف‌های شیشه‌ای یا



امانت‌دارها

تا خواستم با خودکاری که در جیبش بود بنویسم، گفت: «با این خودکار نه. این خودکار مال بیت‌المال است» با اینکه تمام زندگی‌اش وقف اسلام بود، حتی اجازه نداد چند کلمه با آن خودکار بنویسم.

حساب دقیقه‌ها و ثانیه‌ها

شهید علی صیاد شیرازی

درباره بیت‌المال و استفاده از امکاناتی که ستاد در اختیارش گذاشته بود، سخت‌گیر بود. با این که همه وقتش را برای کار در ستاد گذاشته بود و ستاد وظیفه داشت امکاناتی را که لازم دارد رایگان در اختیارش بگذارد، ولی او پول بنزین ماشین را خودش می‌داد. پول تلفن‌هایی که به خانواده‌اش و دوست‌هایش می‌کرد را می‌داد. دفتری داشتیم که وقتی شماره‌ای را برای کار شخصی‌اش می‌گرفتیم و وصل می‌کردیم، مدت زمان صحبت را با دقیقه و ثانیه در آن می‌نوشتیم. آخر ماه حساب می‌کردیم و ایشان پولش را می‌داد.

سوزن

شهید علی زین‌آبادی

یک روز خسته از اداره به خانه آمد. موقع تعویض پیراهن، ناگهاً قیافه‌اش تغییر کرد و خیلی سریع پیراهن دیگری پوشید و دوباره آماده بیرون رفتن از خانه شد. علت را که جویا شدم، پاسخ داد: «امروز

گاهی شنیده‌اید که به به برخی از اموال، بیت‌المال یا اموال عمومی گفته می‌شود و همانطور که از اسمش پیداست متعلق به عموم مردم است و کسی حق استفاده شخصی از آنها را ندارد. بزرگ‌ترین الگوی مسلمانان در رعایت بیت‌المال حضرت علی (ع) است که حتی حاضر نشدند از اموال مردم به برادر خودشان بدهند.

در دوره دفاع مقدس، رزمندگان اسلام که پیروان حضرت بودند، با الگو قرار دادن ایشان حاضر نبودند ذره‌ای از بیت‌المال را برای استفاده شخصی خودشان مصرف کنند. از این رزمندگان که بسیاری از آنها هم به شهادت رسیدند، خاطرات بسیاری بازمانده که به اهمیت حفظ بیت‌المال نزد آنها اشاره می‌کند. آنها با عبور از تعلقات دنیا، با عزت بسیار برای دفاع از میهن جنگیدند و حاضر نبودند حتی به پاس تلاش‌هایشان هم از اموال عمومی استفاده کنند. اینک خاطراتی از این شهیدان ارزشمند و بزرگوار را مرور می‌کنیم.

با این خودکار نه!

شهید مهدی باکری

مهدی به عذاب الهی و آتش جهنم باور قلبی داشت. همین اعتقاد، او را از بیت‌المال آنقدر دور کرده بود که هیچگاه از آن استفاده شخصی نکرد. یک بار که می‌خواست از خانه بیرون برود به او گفتم: «چیزهایی را که لازم داریم، بخر.»

گفت: «بنویس.»

در اداره، دکمه پیراهنم کنده شد، من آن را با یک سوزن ته گرد از سر میز اداره به پیراهنم چسباندم. حالا می‌خواهم برگردم و این سوزن را سر جایش بگذارم.»

بعد از این سخن، به طرف محل کارش حرکت کرد و اصرار من مبنی بر اینکه صبر کن، فردا که به اداره می‌روی آن را سر جایش بگذار بی‌فایده بود.

لباس بیت‌المال

شهید هادی سلمانی

پرسیدم: «مگر در جیب‌ه چه کار می‌کنی؟»

پاسخ داد: «خب معلوم است، مثل همه رزمنده‌ها می‌جنگم.»

گفتم: «همه رزمنده‌ها که پوتین دارند، لباس رزم می‌پوشند، تو همیشه با کفش و لباس شخصی می‌روی و برمی‌گردی!»

خندید و گفت: «پدر جان! آنها را به ما می‌دهند تا در جیب‌ه استفاده کنیم. اموال بیت‌المال است، نمی‌شود همه جا پوشید. من هم آنها را در جیب‌ه می‌گذارم و می‌آیم.»

برگرفته از کتاب: سیره شهدای دفاع مقدس؛ رعایت بیت‌المال و امانتداری، موسسه فرهنگی هنری قدر ولایت، ۱۳۸۹

تهیه کننده: فریبا ایوبی

در نخستین کنفرانس ملی اسباب بازی و سرگرمی ایرانی بررسی شد: اهمیت بازی و اسباب بازی ایرانی برای نوجوانان قسمت دوم:



لذت ناشی از آنها برای نوجوانان شیرین و لازم است، اما باید توجه کنیم که این نوع بازی‌ها جای سایر بازی‌های مفید و سازنده را نگیرند و در حد کنترل شده از آنها استفاده کنیم.

یکی از وظایف کنفرانس اسباب بازی هم پرداختن به همین مساله بود که راه‌های جذب نوجوانان به بازی‌ها بانشاط و مفید بررسی شود و چگونه می‌توان بازی‌های هدفمند و سودمند را به نوجوانان معرفی کرد. یکی از خصوصیات پدیده بازی، قدمت آن است. هر ملت و قومیتی دارای بازی‌های خاص خود است و در طی تاریخ، روش‌ها و قواعد مختلفی برای بازی درست کرده است.

بازی‌های ملی و بومی هر کشوری بعضی وقت‌ها تبدیل به ورزش‌های مختلف ملی و جهانی شده‌اند و بعضی وقت‌ها هم به همان صورت بازی‌های جسمی و فکری باقی مانده‌اند. ویژگی بازی‌های بومی این است که با فرهنگ و آداب جامعه خود سازگارند و دارای ناسازگاری فرهنگی نیستند. در کشور ما ایران هم بازی‌های بومی بسیاری وجود دارد و در هر گوشه از سرزمین پهناور ما انواع بازی‌ها رایج است. نوجوانان می‌توانند با مطالعه فرهنگ بازی در میان اقوام مختلف ایرانی، ضمن شناخت آنها، از این بازی‌ها برای پرکردن اوقات فراغت خود استفاده کنند.

هر کدام از ما اگر به محیط اطرافمان و یا حتی

در شماره‌های گذشته درباره برگزاری کنفرانسی با عنوان اسباب بازی و سرگرمی ایرانی صحبت کردیم و گزارشی از برگزاری آن ارایه شد. این کنفرانس با حضور طراحان و تولیدکنندگان اسباب بازی، متخصصان، پژوهشگران، مدیران صنعت اسباب بازی و علاقمندان در دانشگاه الزهرا(س) برگزار شد.

اهمیت اسباب بازی‌ها و پدیده بازی برای نوجوانان بر کسی پوشیده نیست. بازی پدیده و رفتاری است که از بدو تولد با انسان همراه است و در دوره‌های مختلف سنی، شکل و نوع آن تغییر می‌کند. بازی‌ها انواع مختلفی از ورزش‌ها، بازی‌های فکری، بازی‌های سرگرم کننده و بازی‌های آیینی و بومی را شامل می‌شوند که هر کدام در جای خود، بخشی از نیاز جسمی و روحی ما را رفع می‌کنند.

اوج هیجانات بازی مختص دوران نوجوانی است. شاید بیشترین وقتی که به بازی اختصاص پیدا می‌کند مربوط به کودکان باشد، اما هیجان‌انگیزترین و پرتحرک‌ترین بازی‌ها معمولاً مربوط به گروه سنی نوجوان است که توان و نیروی جسمی کافی را پیدا کرده است. سنین نوجوانی با توجه به نیاز نوجوانان به بازی و اشتیاق آنها به هیجان و حرکت، گروه هدف بازی‌های رایانه‌ای نیز هست. علاقمندی نوجوانان به بازی می‌تواند در صورت بی‌توجهی و بی‌دقتی، آنها را به بازی‌های نامناسب رایانه‌ای علاقمند و وابسته کند. مطمئناً جذابیت‌های این نوع بازی‌ها و هیجان و

و بیگانه کمتر اتفاق می‌افتد. این موضوع در باره اسباب‌بازی‌ها هم قابل توجه است. اسباب بازی‌ها در هدایت و پرورش فکری ما موثر هستند و باید به انتخاب آنها توجه داشته باشیم. هر چند صنعت اسباب‌بازی در کشور ما به آن حد از رشد نرسیده است که همه احتیاجات کودکان و نوجوانان ایرانی را برآورده کند، اما همه ما باید در انتخاب بین محصول ایرانی و خارجی به دنبال چیزی باشیم که به ایرانی بودن ما و ایرانی زندگی کردن ما صدمه وارد نکند.

خانواده‌هایمان نگاه کنیم می‌توانیم با تعداد زیادی از بازی‌های بومی و محلی آشنا شویم که پدر و مادر و خواهر و برادرهای بزرگترمان آنها را بلدند و یا در گذشته بازی می‌کرده‌اند. نوجوان‌ها می‌توانند با فراگیری بازی‌های قدیمی باعث حفظ آنها شوند و نگذارند این همه بازی‌های خوب، آموزنده و سازنده در اثر فراموشی از بین بروند. بازی‌های جذاب بسیاری بین اقوام مختلف ایرانی وجود دارد و همین‌طور اسباب‌بازی‌های جالب و دوست داشتنی که معمولاً به صورت دستی و با مواد و امکانات موجود ساخته می‌شده است. هنرمندان ناشناس ایرانی عروسک‌ها را با دقت و خوش سلیقه‌ی خاص خود درست کرده و زینت می‌کرده‌اند. بازی‌های محلی در صورت توجه، می‌توانند به بازی‌های امروزی و کاملتری تبدیل شوند و حتی به دنیای بازی‌های مجازی و رایانه‌ای راه پیدا کنند و به عنوان ایده‌های اولیه، زمینه طراحی بازی‌های مدرن شوند.

اساتید و پژوهشگرانی که در نخستین کنفرانس ملی اسباب بازی و سرگرمی ایرانی به ارایه سخنرانی و دستاوردهای مطالعات خود پرداختند، نسبت به نتایج رواج بیرویه بازی‌های رایانه‌ای و مجازی نگران بودند و در باره آثار منفی این بازی‌ها در دراز مدت هشدار می‌دادند. کاهش تحرک جسمی، ایجاد روحیه خشن و ستیزه جو، محدود کردن روابط اجتماعی، تأثیرات ناسالم روی بینایی و سلامت جسمی، ایجاد بی‌خوابی و کم‌اشتهایی و دیگر نتایج ناخوشایند، حاصل توجه بیش از حد به این نوع بازی‌هاست.

آشنایی و استفاده نوجوانان و کودکان با بازی‌های وارداتی از هر نوع آن باعث شده است که بچه‌های ما به عنوان آینده‌سازان کشور، بیش از شناخت اسطوره‌ها، قهرمانان، شخصیت‌ها و فرهنگ خودشان، با چهره‌های ساختگی و قهرمان‌پردازی‌های بیگانه آشنا شوند و این برای یک ایرانی خوب نیست که شخصیت‌های تاریخی، قهرمانان و حماسه‌های خود را نشناسد. بازی و سرگرمی باید بچه‌ها را با واقعیات زندگی و دنیای حقیقی آشنا کند و آموزش و آگاهی لازم را برای ورود آنها به مراحل بعدی زندگی بدهد و این مساله با بازی‌های مجازی



شگفتی‌های اسرارآمیز

دور تا دور دنیا را که بگردیم، شگفتی‌های انسانی، فن‌آوری و طبیعی بسیاری را می‌بینیم. اگر به شگفتی‌های اسرارآمیز طبیعت کره سبز علاقه دارید، با این بخش همراه شوید.

تهیه و ترجمه: سینا شاکری

سنگال. دریاچه رتبا (Retba)

به فاصله یک ساعت از پایتخت سنگال، به یک دریاچه عجیب می‌رسیم؛ دریاچه رتبا با حدوداً سه کیلومتر مربع. دریاچه رتبا به فاصله کمی از اقیانوس اطلس قرار گرفته است. به رودخانه که نگاه می‌کنیم انگار یکی آمده و صدها قوطی رنگ صورتی آنجا خالی کرده و رفته؛ آنهم صورتی. اما واقعیت این است که رنگ رودخانه به‌خاطر نوعی باکتری خاص به نام دونالیلا سالینا (*Dunaliella salina*) است که از خودش رنگ تولید می‌کند. این باکتری کاملاً بی‌ضرر است و بازدیدکننده‌ها می‌توانند در آبهای دریاچه شنا کنند. رنگ صورتی در فصل‌های کم آب و خشک سال پررنگ‌تر از فصل‌های بارانی است. نمک آنقدر زیاد است که در بعضی قسمت‌ها روی هم انباشته می‌شوند و محلی‌ها هم به‌راحتی می‌توانند در کناره و یا حتی کف این آبهای صورتی به جمع‌آوری نمک بپردازند.



نیوزیلند. سنگ‌های گرد موئه‌راکی (Moeraki Boulders)

در ساحل کوئه‌کوهه در نیوزیلند، سنگ‌های بزرگ و گردی به نام موئه‌راکی دیده می‌شوند که درباره آنها حرف‌های زیادی گفته می‌شود؛ مثلاً اینکه تخم اژدها، تخم دایناسور و یا تخم لاک‌پشت‌های غول‌پیکر منقرض شده هستند. در واقع این سنگ‌ها بر اثر سفت شدن رسوبات ایجاد شده‌اند و وقتی شن و خاک‌ها فرسایش یافته‌اند، این سنگ‌ها هم به زمین رسیده و در ساحل مستقر شده‌اند. از نکات جالب این سنگ‌ها، زمان تشکیل شدنشان است چون میلیون‌ها سال طول کشیده تا به این شکل دربیایند.





چین. دانکسیا (Danxia)

در استان گانسوی چین، با یکی از شگفتی‌های خلقت روبه‌رو می‌شویم؛ کوه‌های رنگین‌کمانی. رنگ‌های باورنکردنی این کوه‌ها مانند رنگین‌کمانی بر روی سطح زمین است؛ رنگ‌هایی که شاید در بچگی هم روی کوه‌ها زده‌ایم. درباره پیدایش این رنگین‌کمان‌ها گفته می‌شود که میلیون‌ها سال پیش این منطقه دریا بوده و آب‌هایی که به دریا می‌ریخته‌اند مواد رسوبی مختلفی را با خود همراه داشته‌اند که به تدریج بر کف دریا رسوب کرده‌اند. در زمانی صفحات زمین با هم برخورد کرده و بر اثر فشار کوه‌ها را تشکیل داده‌اند و مدت‌ها پس از آن هم که دریاها خشک شده‌اند و این تپه‌ها و کوه‌های زیبا در معرض هوا و اکسیدشدن قرار گرفته‌اند و خلاصه همه عوامل دست‌به‌دست هم داده‌اند که این رنگین‌کمان‌ها ایجاد شوند و امروزه بازدیدکننده‌های زیادی را به سمت خود جذب کنند.



ترکمنستان. دروازه جهنم (Derweze)

در استان آخال کشور ترکمنستان، در کنار روستای دروازه، یکی دیگر از عجایب دنیا جا خوش کرده؛ دروازه جهنم. داستان پیدایش آن هم برمی‌گردد به حدود چهل سال پیش که محققان در این محل یک میدان گازی کشف کردند. وقتی در حال حفاری بودند، ناگهان تاسیسات حفاری در حفره‌ای که ایجاد شد فرو رفتند. در این اتفاق کسی آسیب ندید اما یک مشکل ایجاد شد و آنهم وجود گازهای بسیاری بود که از حفره بیرون می‌آمدند و خطرات زیادی برای مردم و محیط زیست داشت. بنابراین فکر کردند بهتر است گازها را بسوزانند تا از بین بروند و تمام شوند. اما از آن سال تا حالا، چون مقدار گازها زیاد بود هنوز آن آتش تمام نشده و همچنان شعله‌های آتش در حال بیرون زدن از این حفره بزرگ هفتادمتری هستند و آن را شبیه حفره‌های جهنمی فیلم‌های تخیلی کرده‌اند.

منابع:

www.huffingtonpost.com
www.tripadvisor.com

www.lakeretba.com
www.moerakiboulders.com



من کالای ایرانی می‌خرم

تهیه‌کننده: فریناز مختاری

هندی بافته بود را بر تن کند. همین کار ساده گاندی، باعث برپایی موج بزرگی از احساسات میهن‌دوستی هندی‌ها شد و کارخانه‌های انگلیسی که در هند بودند ورشکسته شدند و همه مردم از پارچه‌های هندی استفاده کردند. برای همین هم هست که بعد از سال‌ها هنوز چرخ ریسندگی گاندی به‌عنوان یکی از نمادهای انقلاب هند شناخته شده است. البته این الگوی شناخته شده در همه کشورهای پیشرفته جهان است؛ کشورهایی مثل ژاپن، آلمان و انگلستان هم زمانی نه چندان دور از همین الگوها پیروی کردند. آنها در شرایط بد اقتصادی به تولیدکننده‌های خود اطمینان کردند و پیشرفت کردند و امروز به‌عنوان کشورهای قدرتمند اقتصادی جهان شناخته می‌شوند. مردم این کشورها، از بچگی طوری بزرگ شدند که کالای کم کیفیت داخلی را به کالاهای خارجی ترجیح می‌دادند و چشمشان به سمت کشورهای دیگر نبود و حالا می‌بینیم که هم کالاهایشان با کیفیت است و هم بخش مهمی از اقتصاد دنیا را در دست دارند.

بنابراین، ما هم برای پیشرفت و توسعه اقتصادی کشورمان باید از خودمان شروع کنیم. اگر به فروشگاه لوازم‌التحریر می‌رویم حتماً برچسب محصولات را نگاه کنیم. کدام یک از شما دوست دارد پدرش که در کارگاه تولید مدادپاک‌کن کار می‌کند از کار بیکار شود ولی او خودش در فروشگاه یک پاک‌کن خارجی بخرد و به پیشرفت اقتصاد آن کشور کمک کند؟ کدام یک از ما دوست داریم کفش‌های بی‌کیفیت غیر ایرانی بخریم و پایمان در آن عرق کند و بو بگیرد اما سراغ کفش‌های عالی و ماندگار ایرانی نرویم؟ و در آخر این که آیا ما دوست داریم با خرید لباس‌های خارجی، فقر و بیکاری را به هم‌میهنان خودمان هدیه بدهیم؟

از همین حالا تصمیم بگیریم و مطمئن باشیم که ما در پیشرفت حال و آینده کشورمان سهم داریم. به جای نگاه کردن به دست دیگران، به توان خودمان نگاه کنیم؛ تصمیم بگیریم که از همین الان تولید و مصرف کالاهای ایرانی را شروع کنیم تا در سال‌های آینده بتوانیم در اقتصاد دنیا حرفی برای گفتن داشته باشیم و در رفاه زندگی کنیم.

حتماً می‌دانید که مقام معظم رهبری، امسال را سال حمایت از تولید ملی نام‌گذاری کردند. این روزها، شاید بیشتر از هر چیز دیگری، حرف از حمایت از کالاهای ایرانی است. حتی می‌بینیم ورود بعضی از کالاهای خارجی که قبلاً خیلی هم در دسترس بودند، الان دیگر ممنوع شده است. این روزها فقط حرف از تولید است؛ آنهم از نوع ایرانی و داخلی.

آیا تا حالا با خود فکر کرده‌اید که پدر و مادرهای چند نفر از ما، کارکنان و کارگران همین کارخانه‌های تولیدی داخلی هستند؟ کارگاه‌های تولیدی مثل کفش و لباس و وسایل خانه و حتی لوازم‌التحریر. حالا فکر کنید که ما به‌جای خرید محصولات ایرانی، خواهان خرید محصولات خارجی باشیم، آیا این افراد می‌توانند بدون حمایت ما، به کار و تولید ادامه بدهند یا باید کارگاه‌ها را تعطیل کنند و به جمع بیکاران اضافه شوند؟ در عوض، اگر ما به‌عنوان مصرف‌کننده‌ها، دنبال چشم و هم‌چشمی در خرید کالاهای خارجی نباشیم و در برابر پیشرفت کشورمان احساس مسئولیت کنیم می‌توانیم نتیجه آن را در افزایش اشتغال مرددا و زن‌های ایرانی ببینیم؛ حتی برادرها و خواهرهای خودمان که بعضی از آنها هنوز هم نتوانسته‌اند کار و شغل مناسبی پیدا کنند امکان اشتغال پیدا می‌کنند. تازه این یکی از نتایج حمایت از کالاهای ایرانی است. علاوه بر آن می‌توانیم وابستگی خودمان را به کشورهای دیگر به حداقل برسانیم و صنایع کشور را آنقدر توسعه دهیم که بتوانیم در دنیا حرف اول را بزنیم.

شاید از بعضی‌ها بشنومیم که کالاهای ایرانی کیفیت لازم را ندارند. بله، ممکن است بعضی از کالاها کیفیت لازم را نداشته باشند اما اگر تولیدکننده‌ها ببینند مردم خریدار اجناس تولیدی آنها هستند، مسلماً به کیفیت کالاهایشان می‌افزایند و این نقایص هم برطرف می‌شوند؛ فقط باید کمی صبور باشیم و با آنها همراهی کنیم. شاید ندانید که زمانی در هندوستان، کارخانجات نساجی انگلیس تولید پارچه را کاملاً در اختیار خود داشتند اما رهبر هندوستان مهاتما گاندی یک کار خیلی مهم کرد. او تصمیم گرفت به‌جای استفاده از پارچه‌های انگلیسی، پارچه‌ای که خودش از نخ‌های



لابه‌لای علف‌ها

هیچ‌وقت به آب نزدیک یا وارد آن نمی‌شدند.

آن روز، حسام و هانیه به نزدیکی برکه رفته بودند. نسیم ملایمی می‌وزید و موج‌های ریزی روی آب ایجاد می‌کرد. گل‌های رنگارنگ اطراف برکه خودنمایی می‌کردند. چند تا پروانه و زنبور عسل هم روی گل‌ها جا خوش کرده بودند. گاهی قورباغه‌ای کنار علف‌های برکه به درون آب می‌پرید و صدای چلپ‌چلپ آب بلند می‌شد. همین‌طور که بچه‌ها ایستاده بودند و به قشنگی‌های برکه و آب نگاه می‌کردند، ناگهان متوجه تکان خوردن علف‌های کنار برکه شدند و کمی به آنها نزدیک شدند؛ انگار چیزی در میان علف‌ها راه می‌رفت. حسام دست هانیه را گرفت و تا خواست قدمی رو به عقب بردارد و از برکه دور شود، ناگهان صدایی شبیه جیغ، فریاد یا خرخر از میان علف‌ها شنیده شد و همزمان حسام به یک طرف پرت شد و هانیه هم داخل برکه افتاد و موجودی با سرعت از لابه‌لای علف‌ها به طرف جنگل فرار کرد. حسام خیلی زود خودش را جمع کرد و سریع به کنار آب رفت و به هانیه کمک کرد از آب بیرون بیاید. هانیه حالش خوب بود اما حسایی ترسیده بود و داشت می‌لرزید. با این حال خیلی زود خودشان را به خانه رساندند و ماجرا را برای مادر تعریف کردند. مادر هر دو را در آغوش گرفت و تا شب که پدر آمد، کنارشان بود و آنها را سرگرم کرد که ترسشان کمتر شود. با ورود احمد آقا به خانه، بچه‌ها شلوغ‌کنان و در حالی که هر یک می‌خواستند ماجرا را تعریف کنند، خانه را پر از صدا و هیاهو کردند. پدر که از ماجرا مطلع شد، به فکر فرو رفت. فکر و تصمیم پدر چه بود؟ آن موجود عجیب لای بوته‌ها چه بود و قرار است چه اتفاقی بیفتد؟ آیا آن موجود خطرناک است؟ انسان است یا موجود دیگر؟ شما چه فکر می‌کنید؟

حسام و هانیه دو فرزند احمد آقا و شهربانو خانم بودند که در یک شهر کوچک جنگلی زندگی می‌کردند. خانه‌های شهر با فاصله زیادی از هم در حاشیه جنگل واقع شده بودند و بین آنها هم زمین‌های کشاورزی وسیع وجود داشت. خانه احمدآقا هم مثل بقیه خانه‌های شهر توسط زمین‌های کشاورزی احاطه شده بود و تا خانه بعدی هم کلی راه بود.

احمد آقا صاحب یک فروشگاه در مرکز شهر بود و مامان شهربانو هم که خانه‌دار بود و عاشق گل و گیاهان باغچه بزرگ خانه. او تعدادی درختچه و بوته‌هایی مثل بادمجان، گوجه، فلفل، کلم و خیار آنجا کاشته بود و همیشه مراقبشان بود که سالم بمانند. حسام چهارده ساله بود و هانیه هم نه ساله و تا یادشان می‌آمد سال‌ها بود که مادر هر روز بخشی از زمان خود را صرف رسیدگی به باغچه زیبایشان کرده بود.

چند وقتی بود که کشاورزان اطراف می‌گفتند شب‌ها افراد یا موجوداتی به زمین‌هایشان وارد می‌شوند و از محصولات کشاورزی‌اشان می‌خورند اما هنوز خودشان را نشان نداده‌اند. اوایل این اتفاق کمتر می‌افتاد اما الان دیگر مزرعای نبود که از این دستبردها بی‌نصیب مانده باشد. حسام خیلی کنجکاو بود بداند چه موجودی پا چه کسانی به محصولات مزرعه‌ها دستبرد می‌زنند. اصلاً چه موقعی به سراغ مزرعه‌ها می‌روند؟ به سراغ کدام مزرعه‌ها می‌روند؟ آیا ممکن است باغچه زیبای شهربانو خانم هم هدف این دستبردها باشد؟ و صدها سوال دیگر که در گوشه ذهنش نشست بودند.

کمی آنطرف‌تر از خانه احمد آقا هم، به فاصله چند دقیقه پیاده‌روی، یک برکه وجود داشت که گاهی بچه‌ها برای بازی به نزدیکی آن می‌رفتند ولی به توصیه مامان شهربانو

دوستان عزیز نوجوان آیا می‌توانید ادامه این ماجرای هیجان‌انگیز را حدس بزنید و آن را بنویسید و برایمان ارسال کنید؟ ما بی‌صبرانه در انتظار نوشته‌های زیبای شما هستیم.

آدرس ما، تهران: خ آیتا... طالقانی - خ ملک‌الشعرا بهار شمالی - ساختمان شهید سلیمانی - بنیاد شهید طبقه ۳ - مجله شاهد

آشپزی با گلپر خانم

نوشیدنی‌های خنک تابستانی

تهیه کننده: گلپر صالح



در فصل تابستان، بیشتر دلمان نوشیدنی‌های خنک و گوارا می‌خواهد. در فرهنگ نوشیدنی‌های اصیل ایرانی، هیچ ماده‌ای بی‌هوده استفاده نمی‌شود و حتماً خواصی دارد که در ترکیب با سایر مواد، به ارزش آن افزوده هم می‌شود.

شربت خیار و سکنجبین

اگر می‌خواهید در روزهای گرم تابستان از گرم‌زدگی در امان باشید، ایمنی بدنتان افزایش پیدا کند، استرستان کم شود و دردهایی مثل دل‌درد و دل‌پیچه نداشته باشید شربت خیار و سکنجبین بنوشید. این شربت یکی از معروف‌ترین و پرخاصیت‌ترین نوشیدنی‌های سنتی ایران است که طرز تهیه آن را برایتان آورده‌ایم.

مواد لازم

خیار: ۲ عدد

لیموترش: ۱ عدد

سکنجبین یا عسل: نصف فنجان

عرق نعناع یا گلاب: نصف فنجان

تهیه شربت خیار و سکنجبین

لیمو را پوست گرفته و با عرق نعناع مخلوط کنید. خیار را شسته و با پوست داخل مخلوط کن بریزید و با لیمو و عرق نعناع حسابی مخلوط کنید. مواد را در لیوان بریزید و عسل یا سکنجبین اضافه کنید. گلاب هم گزینه دیگری است که می‌توانید به دلخواه به شربت خوشمزه خود اضافه کنید. حالا می‌توانید آن را با برش‌های نازک خیار، لیمو یا برگ‌های شسته نعناع تزیین کنید و یک شربت خوش رنگ و رو داشته باشید.

شربت تخم شربتی

تخم شربتی هم از آن دانه‌های بسیار خوشمزه و شگفت‌انگیز است که علاوه بر ظاهر زیبایی که به شربت‌ها می‌دهد، خواص درمانی بی‌نظیری هم در درمان برخی مشکلات گوارشی و همچنین تقویت استخوان‌ها دارد. برای درست کردن شربت تخم شربتی که البته فقط منحصر به تابستان هم نیست، مواد لازم از این قرارند:

مواد لازم:

تخم شربتی: ۴ قاشق غذاخوری

آب سرد: ۴ لیوان

آبلیمو: یک چهارم لیوان

شکر: به میزان کافی (عسل گزینه بهتری است)

تهیه شربت تخم شربتی

تخم شربتی‌هایی که تمیز هستند را در ظرف می‌ریزیم و روی آنها کمی آب می‌ریزیم تا رویشان را آب بگیرد. وقتی دانه‌ها خیس خوردند تخم شربتی‌ها را از آب جدا می‌کنیم و با این کار شن‌های ریز آن گرفته می‌شوند. آنها را داخل پارچ ریخته و چهار لیوان آب، آبلیمو و شکر را هم اضافه می‌کنیم. شربت را درون یخچال می‌گذاریم و یا می‌توانیم از قالب‌های کوچک یخ برای سرد شدن آن استفاده کنیم.

گلاب و عرق بیدمشک هم عطر و طعم بی‌نظیری به این شربت می‌دهند. تزئین آن هم دیگر با سلیقه خودتان می‌تواند انجام شود؛ مثلاً با برش‌هایی از لیموترش و برگ‌های نعناع. اگر بخواهید خواص بیشتری به این شربت بدهید می‌توانید از خاکشیر هم در این شربت استفاده کنید که آن موقع دیگر یک شربت تمام‌عیار ساخته‌اید.



داستان طنز دفاع

تعویض شلوار در اردوگاه

آقای منزوی

دوران اسارت همه چیزش خاطره بود. ما از همه امکانات موجود که هیچ چیز نبود استفاده می کردیم. با وجود تمام کمبودها، دین و مکتب و اخلاق خودمان را هم حفظ می کردیم. یک سالن بزرگ داشتیم که هم استراحت می کردیم و همه کارمان هم در آنجا بود.

یک روز برای تعویض شلوارم پتویی به دورم گرفتم و خم شدم تا شلوارم را در بیاورم. اسیر تازه واردی داشتیم، نمی دانست من چکار می کنم. فکر کرد من در حال رکوع نماز، سریع پشت سر من قرار گرفت و یا... ای گفت و به من اقتدا کرد و به رکوع رفت. صورتم را برگرداندم و گفتم: برادر تعویض شلوار اقتدا ندارد.

تدبیر به موقع

محمدناصر عمادی

روزهای اول جنگ بود. عراقی ها تا پشت دروازه آبادان آمده بودند. هر روز محاصره آبادان تنگ تر می شد. یکی از کارگران پتروشیمی آبادان، به نام آقای مشهدی زاده که آدم شوخ طبع و زرنگی بود، نمی دانست که عراقی ها تا کجا پیشروی کرده اند. ایشان یک کپسول گاز و چند هندوانه روی موتور گذاشته بود و به سمت منطقه «خوردوق» می رفت. در بین راه نیروهای عراقی او را می بینند. راه فرار برای او نبوده. سریع تدبیر می کند و در کنار دو نفر آنها می ایستد و با زبان محلی و با آرامش می گوید: «شما تا اینجا آمده اید؟» عراقی ها می گویند: «بله».

مشهدی زاده می گوید: «خیلی خوب کاری کردید. پس این هندوانه ها را بگیرید تا بروم و یک وانت هندوانه برایتان بیاورم».

عراقی های ساده قبول می کنند و او پس از تحویل چند هندوانه سر موتور را برمی گردانند و تمام گاز

از منطقه فرار می کند و از اسیر شدن نجات پیدا می کند.

اسلام در خطر است

غلامحسین رهنما

بعد از عملیات خیبر، در حالت پدافندی بودیم. تعدادی نیروی بسیجی جدیدالورود به ما پیوسته بودند و هم سنگر ما بودند. هر از گاهی یک گلوله توپ و خمپاره در نزدیکی ما به زمین می خورد. حالت عادی جبهه بود. یک روز در حالی که در سنگر نشسته بودیم، صدای سوت خمپاره همه ما را زمین گیر کرد. همه روی زمین دراز کشیدیم و پناه گرفتیم. بلند شدیم خودمان را تکاندیم. شکر خدا کسی زخمی نشده بود. یکی از بسیجی ها که تازه به ما پیوسته بود، بعد از آرام گرفتن گفت: «من اینجا نمی مونم».

گفتم چرا؟ گفت: «به ما گفتند اسلام در خطر است و ما برای دفاع از اسلام آمدیم؛ اما حالا می بینیم که جانمان در خطر است!» از لحن و بیان او نگاهی به همدیگر کردیم و زدیم زیر خنده.

دو واحد خون به جای یک واحد

مهدی عطایی

سال ۱۳۶۴ در شهرک دارخوین بودیم. بلندگوی شهرک اعلام کرد «برای مجروحین به خون نیاز داریم». گروهی اعلام آمادگی کردند و برای اهدای خون به سازمان انتقال خون اهواز اعزام شدند. قبل از خون گیری فشار خون همه را اندازه گرفتند. یک نفر فشار خونسش پایین بود. به او گفتند: «شما نمی توانید خون بدهید.» با اصرار و گریه و زاری، یک واحد خون از او گرفتند. وقتی خواست بلند شود، افتاد و بیهوش شد. دو واحد خون به او تزریق کردند تا به هوش آمد.

برگرفته از کتاب: لبخند سنگر. حمیدرضا پورقربان. نشر ستارگان درخشان. ۱۳۹۳

خاطرات اسرا

داوطلب مرگ

در آسایشگاه ما، سربازی بود که رضا نام داشت و همراه برادرش اروچ با هم به سربازی اعزام شده بودند. در اواخر اسارت، رضا همیشه می گفت به من الهام شده برادرم اروچ در همین نزدیکی هاست. بعضی از دوستان به او می خندیدند و بعضی ها هم او را دلدار می دادند و فکر می کردیم به دلیل فشارهای روحی اینطوری شده.

شماره اردوگاه ما ۱۵ بود و اردوگاه شماره ۱۴ هم حدود بیست متر با ما فاصله داشت. روزی رضا به خاطر بیماری ریوی مجبور شد به بیمارستان برود، بیمارستانی در تکریت. بعد از پنج روز که به اردوگاه برگشت خیلی خوشحال بود. علت را از او پرسیدیم، گفت: «شما که باور نمی کنید، همش منو دست می نذازین. برادرم توی همین اردوگاه شماره ۱۴ هست. اون هم اسیر شده.» ابتدا باور نمی کردیم اما وقتی افسر عراقی توسط مترجم درباره برادرش با او صحبت کرد، همگی باور کردیم. رضا ماجرا را اینگونه برایمان تعریف کرد: «توی بیمارستان سخت مریض بودم. دلپیچه امانو بریده بود و کسی رو هم نمی شناختم. یک روز که به شدت گریه می کرد یک نفر منو به اسم صدا صدا کرد. اهمیت ندادم و دوباره همون صدا پرسید: رضا تویی؟ به زور چشممو باز کردم. باورم نمی شد. برادرم اروچ بود. اونم اسیر شده بود. بهش گفتم تو چقدر شبیه برادر منی و از هوش رفتم. وقتی به هوش اومدم اسرا دورمون جمع شده بودن. سرباز عراقی هم ما رو می زد و فکر می کرد می خواهیم نظم بیمارستان رو به هم بزنین. از آن لحظه تا زمانی که در بیمارستان بودیم، شب و روز با هم بودیم تا جایی که عراقی ها تحت تاثیر قرار گرفتن و اجازه دادن سه روز بیشتر توی بیمارستان بمونیم.»

افسران عراقی با اطلاع از داستان آنها، تحت تاثیر قرار گرفتند و قول دادند هر دو هفته یک بار آنها را به ملاقات یکدیگر ببرند. این جریان باعث خوشحالی همه اسرا شده بود و در آنها روحیه ایجاد کرده بود. چند ماه بعد هم که آزاد شدند و در ایران همدیگر را ملاقات کردند.

آخرین خاکریز. میکایل احمدزاده. ۱۳۸۹. نشر اجا

روزهای اولی که به اردوگاه وارد شدیم، شرایط نسبت به زندان بغداد کمی راحت تر بود.

در یکی از روزها درون آسایشگاه نشسته بودیم که عراقی ها وارد شدند. یکی از آنها بلند گفت: «سریع پنج نفر پنج نفر پشت سر هم بنشینید. موقع آمارگیری است. سرها همه پایین!» و بعد هم بلند گفت: «چند نفر داوطلب می خواهیم تا به جای دیگران اعدام کنیم. اگر کسی داوطلب نشود همه را اعدام می کنیم.»

اضطراب شدیدی آسایشگاه را پر کرد. نفس ها در سینه ها حبس شده بود.

عراقی چند بار حرفش را تکرار کرد و سپس فریاد کشید: «مگر نشنیدید!»

ناگهان صدایی مردانه سکوت مرگباری که برای چند لحظه بر آسایشگاه حاکم شده بود را در هم شکست. همه سرها به طرف صدا برگشت. آقا مهدی بود. بلند گفته بود: «من برای اعدام آماده ام.»

عراقی ها حیرت برشان داشت. من در میان مجروحان دراز کشیده بودم و می شنیدم که عراقی ها با هم پیچ می کنند.

«عجب! عجب! اگر ما چند نفر از اینها داشتیم دنیا را زیر و رو می کردیم. هیچ کس نمی توانست با ما روبه رو شود. چه روحیه ای دارند. آن هم در اسارت. داوطلب مرگ!»

وقتی باران بیاید. عبدالله کریمی. نشر نسیم حیات. ۱۳۸۴

برادر

سال ۱۳۶۸ بود و ما یک سال بود که در اردوگاه تکریت بودیم. شرایط زیستی ما بسیار نامناسب بود. ما جزو اسرای مفقودالثر بودیم و عراقی ها هم توجهی به زنده ماندن ما نداشتند.

ضامن آهو

کاش من یک بچه آهو می‌شدم
می‌دویدم روز و شب در دشت‌ها
توی کوه و دشت و صحرا روز و شب
می‌دویدم تا که می‌دیدم تو را

کاش روزی می‌نشستی پیش من
می‌کشیدی دست خود را بر سرم
شاد می‌کردی مرا با خنده‌ات
دوست بودی با من و با خواهرم

چونکه روزی مادرم می‌گفت تو
دوست با یک بچه آهو بوده‌ای
خوش به حال بچه آهوایی که تو
توی صحرا ضامن او بوده‌ای

پس بیا من بچه آهو می‌شوم
بچه آهوایی که تنها مانده است
بچه آهوایی که تنها و غریب
در میان دشت و صحرا مانده است

روز و شب در انتظارم پس بیا
دوست شو با من مرا هم ناز کن
بند غم را از دو پای کوچکم
با دو دست مهربانت باز کن

« افسانه شعبان نژاد »



کبوتر حرم

روی این گنبد طلا و قشنگ
خانه‌ای دارم از شکوفه و نور
خانه پاک و روشنی دارم
زیر باران دانه‌های بلور

زیر این گنبد طلایی هست
صحن مردی که ضامن آهوست
آه، گوش تمام مردم شهر
پر موسیقی غریبی اوست

دوست من! بگو که تا حالا
چند دفعه به مشهد آمده‌ای؟
اشکی از چشم خسته ریخته‌ای؟
بوسه‌ای بر ضریح او زده‌ای؟

تا بیایی دوباره می‌شنوی
عطر پاک گلاب، از هر سو
می‌چکد قطره اشکی از چشمت
باز با یاد ضامن آهو

در هوا بوی بال پیچیده
در زمین، عطر غنچه‌های دعا
شهر مشهد همیشه لبریز است
از صمیمیت امام رضا

روز و شب، کار من فقط این است:
حرف او، با پرنده‌ها گفتن
پر زدن در نگاه گنبد نور
زیر لب یا رضا رضا گفتن

بال‌هایم پر از نوازش اوست
چون شب و روز بر سر حرم
راستی خوش به حال من، آری
بچه‌ها، من کبوتر حرم...

«حمید هنرجو»



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

فوتبال یعنی...

تهیه کننده: حمیدرضا والیانی

فوتبال



فوتبال یعنی یک دفاع جانانه از دروازه‌ای که مثل مرزهای کشور خودت باید مراقبش باشی.



فوتبال یعنی غیرت و مردانگی؛ یعنی آسیب دیدی و هنوز قلبت برای تیم و ملتت می‌تپه و از شون دفاع می‌کنی.



همه چشم‌ها به صفحه تلویزیون دوخته شده‌اند؛ صدای چق‌چق تخمه خوردن پدر با صدای گزارشگر قاطعی شده، مادر زیر لب برای فوتبالیست‌های تیم ملی دعا می‌خواند. بچه‌ها هر کدام یک‌طرف نشسته و مشتاقانه تلویزیون را نگاه می‌کنند. ناگهان برق در چشمان همه می‌درخشد، رو به تلویزیون نیم‌خیز می‌شوند و با صدای بلند می‌گویند: برو، برو، پاس بده، اینطرف... ناگهان همه‌شان به هوا می‌پزند: گل‌گل‌گل. صدای مشابهی از خانه‌های همسایه می‌آید. به خیابان که می‌روی هم از همه خانه‌ها همین صدای خوشحالی می‌آید. کل شهر غرق در شادی و هیجان می‌شود، کشوری غرق در شادی می‌شود.

فوتبال یعنی شادی، نشاط، همیستگی، غرور ملی، امید و یکپارچگی. وقتی فوتبالیست‌ها وارد مستطیل سبز می‌شوند، فارغ از نژاد و ملیت خود با هم دست دوستی می‌دهند و نماینده‌هایی می‌شوند برای نمایش دادن فرهنگ یک ملت در سایه یک پرچم. مردمی که بیرون مستطیل سبز هستند هم فارغ از همه مشکلاتشان، یکدل و هم‌صدا خواهان موفقیت تیم کشورشان هستند؛ از شهرهای مختلف، فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف همه با هم یکی می‌شوند.

فوتبال یعنی اونقدر شهامت داری و نسبت به داشته‌هات باور داری، که ستاره فوتبال دنیا هم نتونه بهت گل بزنه!



فوتبال یعنی غرور ملی در سایه پرچم یک ملت



فوتبال یعنی شادی



فوتبال یعنی خیلی چیزهای دیگه؛ یعنی خود زندگی.

فوتبال یعنی کوچک و بزرگ، زن و مرد



پرسر از غرور

بازنویسی: زهرا شادمان

سبزه آسمانی

احمد باور نمی‌کرد. امام از او خواسته بود شب را بماند. به یاد دوست‌هایش افتاد که فردا می‌توانست به آنها فخرفروشی کند که شب را در خانه امام مانده و چقدر آنها رشک می‌بردند. امام رختخوابی را در گوشه اتاق نشان داد و فرمود تا هر وقت بخواهد می‌تواند بخوابد و خود به اتاق دیگر رفت.

احمد سرتا پا شوق و خوشحالی بود. امام چه لطف بزرگی در حق او کرده بود. او احساس می‌کرد با دیگران فرق دارد. از خوشحالی در پوست خودش نمی‌گنجید و خدا را شکر کرد که آن شب مهمان بهترین بنده خدا است. به دوستانش هم فکر می‌کرد که چه کاری خواهند کرد وقتی بشنوند او شب در منزل امام بوده است. صبح وقتی بیدار شد، امام پیش احمد آمد و دستانش را در دست مبارکش گرفت. خاطره امیرالمومنین (ع) را تعریف کرد که به عیادت بیماری رفته بود و موقع برگشتن فرموده بود: «عیادت من باعث نشود خود را از دیگران برتر بدانی!»

احمد چشم‌هایش را بست و قطره اشکی از چشم‌هایش سرازیر شد. امام چه درس بزرگی به او داده بود؛ غرور بی‌جا. خم شد و دست ایشان را بوسید. امام رضا (ع) دستش را با مهربانی فشار داد و فرمود: «پرهیزگار باش تا خداوند به تو بزرگی و سربلندی عطا کند.»

برگرفته از کتاب مسافر غریب، نوشته مسلم ناصری، انتشارات پیام آزادی، ۱۳۸۳

مهمان‌هایی که نزد امام (ع) آمده بودند یکی‌یکی خداحافظی می‌کردند و می‌رفتند. احمد خیلی دوست داشت بیشتر پیش امام بماند اما خب، چاره‌ای نبود و او هم باید منزل امام را ترک می‌کرد؛ آخر شب بود و دیروقت. هم دلش می‌خواست بیشتر پیش امام باشد و هم باید زودتر می‌رفت. آهی کشید و با تردید به طرف در به راه افتاد. همین که پایش را از آستانه در بیرون گذاشت صدای پرنین و دوست‌داشتنی امام را شنید. احمد تا صدای امام را شنید ذوق کرد و برگشت. چه سعادت‌ی نصیبش شده بود که امام از او خواسته بود بماند. همه رفتند و احمد در گوشه اتاق نشسته بود. وقتی امام همه مهمان‌ها را بدرقه کرد به اتاق آمد. احمد به احترام ایشان برخاست و پایین اتاق نشست. او سوال‌های زیادی در ذهنش داشت که همیشه می‌خواست از امام بپرسد اما هیچوقت فرصت نمی‌شد. با صدای لرزان شروع به صحبت کرد و اولین سوال را پرسید. امام با لبخند جوابش را داد. هر پرسشی که می‌کرد امام با متانت و صبر پاسخش را می‌داد. اما احمد دوست داشت باز هم بماند و صدای امام را بشنود. اصلاً آن شب به یادماندنی را نمی‌خواست فراموش کند. ولی خب، باید می‌رفت تا امام هم استراحتی بکند. وقتی امام صحبت‌هایش تمام شد و سکوت کرد، احمد گفت: «پدر و مادرم به فدایتان! ببخشید که مزاحمتان شدم، دیروقت شده و باید از حضورتان مرخص شوم» اما دلش چیز دیگری می‌خواست؛ می‌خواست پیش امام بماند و به حرف‌های شیرین و اندرزهای ایشان گوش دهد. انگار امام از دل احمد خبر داشت، رو کرد به احمد و گفت: «امشب را همین جا بمان.»



شفا

تهیه کننده: کامران محمدی

و بر ساخت و اجرای آن هم نظارت دقیق داشت. اما از خوبی‌ها و مهربانی‌های امام رضا (ع) برایتان بگوییم؛ آن هم از قول استاد فرشچیان. ایشان می‌گوید که برای چاپ یکی از کتاب‌هایش به آلمان رفته بود و در آنجا طی اتفاقی دستش به شدت آسیب دید و پزشکان به ایشان گفته بودند باید جراحی شود و البته هیچ کاری را هم نباید با دستش انجام دهد. ایشان آن روزها نمی‌توانست حتی یک لیوان را به راحتی و بدون درد نگه دارد. وقتی که از دفتر آستان قدس با ایشان تماس گرفته شد و استاد هم طراحی ضریح را قبول کرد، از آنجا که امام علیه‌السلام مهر خودش را همیشه نثار بنده‌های خوب و نیک خداوند می‌کند، دست ایشان شفا گرفت و بدون هیچ دردی طراحی ضریح را تمام کرد. حتی از آن روز تا حالا که بیشتر از بیست سال می‌گذرد هیچ دردی سراغ دستشان نیامده است. ائمه خدا، همیشه ناظر بر سایر بنده‌های خدا هستند و هر جایی که کمک لازم دارند، به یاری آنها می‌آیند؛ حتی اگر قرن‌ها از شهادت آنها گذشته باشد. آنها همیشه حاضرند.

حتماً اسم استاد فرشچیان را تا حالا شنیده‌اید. استاد محمود فرشچیان در سال ۱۳۰۸ در شهر اصفهان متولد شد. ایشان از همان نوجوانی نزد اساتید بزرگ نقاشی ایرانی و نگارگری هنرآموزی کرد و بعد هم از مدرسه هنرهای زیبای اصفهان فارغ‌التحصیل شد. پس از آن هم برای آموختن نقاشی به اروپا رفت و با آثار اساتید بزرگ دنیا آشنا شد. تعریف کردن سرگذشت استاد به این راحتی‌ها هم نیست و فراز و نشیب‌های بسیاری دارد؛ چه در زمانی که در ایران هنرآموزی کرد و چه زمانی که به اروپا رفت و با مشکلات بسیاری دست‌وپنجه نرم کرد تا بتواند یاد بگیرد.

استاد فرشچیان، آثار بسیار زیادی را در همه این سال‌ها خلق کرده و دارای سبک منحصر به فردی در نقاشی ایرانی هستند. یکی از کارهای خارق‌العاده‌ای که ایشان انجام داده‌اند، طراحی ضریح حرم امام رضا (ع) است. ضریح مطهر امام رضا (ع) در طول قرن‌ها چندین بار تعویض شد و پنجمین ضریح را هم استاد فرشچیان طراحی کرد





ارتباط با خدا

عزیزان من، فرزندان من! توصیه می‌کنم از همین حالا، از همین روزها و ماه‌هایی که تشرّف به تکلیف پیدا کرده‌اید، رابطه خودتان را با خدای متعال مستحکم کنید. عیب بزرگ دنیای مادی غرب، قطع رابطه انسان با خدا است؛ [برای] این است که دچار انحطاط معنوی و لغزش‌های اخلاقی فراوان می‌شوند؛ [برای] این است که دچار نومیدی می‌شوند و جوان‌هایشان دچار سرگردانی و سرگشتگی می‌شوند؛ [برای] این است که روبه‌روز تمدّن غرب دارد افول می‌کند؛ [چون] رابطه با خدا را قطع کرده‌اند. راز پیشرفت یک انسان به‌صورت شخصی و فردی، و یک جامعه به‌صورت جمعی، این است که بتواند رابطه خود با خدا را حفظ کند. ارتباطتان را با خدا حفظ کنید. بهترین راه ارتباط با خدا، در درجه اول همین نمازی است که می‌خوانید. از همین حالا، از همین دوران آغاز تکلیف سعی کنید نماز را با توجّه بخوانید. توجّه یعنی چه؟ یعنی اینکه در حال نماز، احساس کنید دارید با مخاطب عظیم خودتان حرف می‌زنید؛ با خدا دارید حرف می‌زنید؛ این احساس را در خودتان به‌وجود بیاورید. وقتی انسان با خدای متعال حرف می‌زند، هم به او اعتماد و توکل می‌کند، هم از او طلب و درخواست می‌کند؛ این اعتماد و توکل به خدا، به انسان شجاعت می‌بخشد. شما در زندگی باید با شجاعت حرکت کنید؛ با اعتماد به نفس حرکت کنید؛ این حالت شجاعت و اعتماد به نفس، در ارتباط با خدا به‌دست می‌آید. سعی کنید نماز را اول وقت بخوانید، با توجّه بخوانید.

www.khamenei.ir

لبنیسیان

روز جهانی حیدر

