

نفس جوان

زنداد

ماهنامه فرهنگی / اجتماعی
مرداد ماه ۱۳۹۶
دوره جدید، (پیاپی ۵۰۹)
شماره ۱۴۸
قیمت ۲۵۰۰ تومان



هنر و خلاقیت

مدیریت زمان: جایزه بگیریم

توپ، تور، پا: سپیک تاکرا

رفتگران مخوف دریا

سحر خیز باش تا کاه مروا باشی



ولادت حضرت امام رضا (ع) مبارک باد

« صَدِيقُ كُلِّ امْرِءٍ عَقْلُهُ وَ عَدُوُّهُ جَهْلُهُ »
دوست هر کس عقل او، و دشمنش جهل اوست.



ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۴۸، مرداد ماه ۱۳۹۶
قیمت: ۲۵۰۰ تومان



صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری



دبیر تحریریه: دکتر بهنام زنگی
طراحی گرافیک و صفحه آرایی: بهناز زنگی
طراحی جلد: کامران فریدی
تصویرگر: مریم باری زاده
ناظر فنی چاپ: یوسف قدیانی
امور فنی: آتلیه شاهد
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۸۲۸۴۲۵
آدرس الکترونیکی:
Email: nojavan@navideshahed.com
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۳

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



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

۴ درو قال

۵ الجنتیة سید جمدان

۶ شهید نوجوان

۸ آسمانها

۱۰ زیبایی های ایران

۱۲ علی

۱۴ حیات

۱۵ بزرگان ادب

۱۶ اپلکیشن

۱۸ مساجد ایران

۲۰ موزه های ایران

۲۲ داستان مصور

۲۶ روزی

۲۸ جدول

۲۹ داستان

۳۰ بخوانیم و بخندیم

۳۲ خلافت

۳۳ سبزو آسمان

۳۴ دانشمند ایرانی

۳۶ دانستنی ها

۳۸ آشنایی با مشاغل

۴۰ داستان دفاع

۴۱ ساختنی ها

۴۲ زنگ

۴۴ سلامت

۴۶ فناوری

۵۰ ناحیه باران

نامگذاری هوشمندانه

یکم ذی القعدة مصادف است با ولادت حضرت معصومه (س). تقویم را که ورق می‌زنی، در برابر این روز که امسال مصادف با سوم مرداد ماه است، با عنوان «روز دختر» مواجه می‌شوی.

انتخاب این روز مبارک و نامگذاری هوشمندانه آن حکایت از باور و تفکری درست، عاقلانه و اخلاقی دارد. اسلام، دین تکریم است. تاکید این دین آسمانی بر حرمت و احترام زنان و دختران، در زمان جاهلیت و خرافات نشانه از جایگاه زنان و دختران در دین اسلام دارد.

فرهنگ جاهلیت ارزش‌های انسانی دختران را برنمی‌تابید و اسلام با تمرکز بر ارزش‌های اخلاقی و انسانی، جایگاه زنان و دختران را چنان جلوه داد که حرمتشان بر هر مردی واجب باشد.

این نامگذاری هوشمندانه در کنار مراعات الزامات و اقتضائات آن می‌تواند جایگاه ارزشمند دختران کشورمان را یادآوری ساخته و تصویر درست و روشنی از زنان آینده که مربیان و سازندگان واقعی جامعه فردا هستند به ما ارائه کند.

دختران خوب ما باید سربلند از هویت و جایگاه ویژه‌ای که فرهنگ ایرانی اسلامی به آن‌ها بخشیده است، در تلاش فردایی بهتر باشند.

این روز خوب و مبارک را به همه دختران نوجوان ایران اسلامی که حافظان ارزش‌های ایرانی-اسلامی‌اند تبریک می‌گوییم و برایشان افتخار، سربلندی و موفقیت آرزو می‌کنیم.

سردبیر

الهی شدن جوان ها

الهی شدن جوانان



کوشش کنید که راه برای خدا باشد، کوشش کنید که چشمتان را از مخلوق، از ماسوای خدا ببینید، توجهتان به این نباشد که اگر خدمتی برای خدا می‌کنید، دیگران پیش شما بیایند تواضع کنند. شما جوان‌هایی هستید که زحمت کشیدید، برای خدا رنج بردید، برای خدا عمل کردید. کاری که برای خداست خدا توجه می‌کند و اگر برای خدا نباشد، همه عالم هم توجه کنند چیزی نیست... جوانان عزیز من، برومند باشید، قدرتمند باشید که پشتوانه شما خداست. وقتی مقصد خدا باشد، مقصد این باشد که اسلام زنده بشود، مقصود این باشد که احکام اسلام در مملکت جاری بشود، مقصد که الهی شد، دنبالش پیروزی است... بنابراین، امروز که دست همه بیگانگان از کشور قطع شده است، این شما جوان‌ها هستید که در هر کجا هستید باید به فکر آتیه کشور خودتان باشید، لازم است با دو خصیصه اتکال به خداوند تبارک و تعالی و اطمینان به نفس به پیش بروید و بعد از مدت کوتاهی خواهید دید که راه‌های سعادت بر شما باز می‌شود و قدرت‌های بزرگ طمعشان قطع می‌شود.

منبع: جوانان از دیدگاه امام خمینی (ره).
موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی. ۱۳۷۸



زندگی شهید نوجوان:

محمد اصفهانی وطن

تهیه کننده: سیما عبدی

پیش از تولدش، مادرش زهرا خانم خواب خوشی دید. خواب دید فرزندشان روحانی است، سر تا پا سفیدپوش ایستاده و مردم به او اقتدا کردند و پشت سرش نماز خواندند و می دانست پسرش طلبه خواهد شد.

محمد در سال ۱۳۴۵ در نجف آباد اصفهان متولد شد. در دامان مادری عاشق و پدری متدین، آرام و متین دوران کودکی را سپری کرد. پدرش، آقا کریم، فروشنده پارچه بود. صبح که می شد پارچه ها و پلاستیک ها را بار سه چرخه می کرد و برای فروش به روستاهای اطراف می برد. محمد هم برای این که پدرش دست تنها نباشد به همراه او می رفت و در کار فروش پارچه ها به او کمک می کرد. با این که به پدرش کمک می کرد و زمان زیادی را در بیرون از خانه بودند، اما به کارنامه اش که نگاه می کردی نمرات کمتر از هفده نمی دیدی و همین بیشتر باعث خرسندی و سرور زهرا خانم و آقا کریم می شد.

محمد هنوز در مقطع ابتدایی بود که آتش انقلاب شدت گرفت و شعله های آن وجود محمد را هم بی نصیب نگذاشت و با همان سن کم، هوادار انقلاب و امام بود. در تظاهرات شرکت می کرد، شعار می داد و اعلامیه پخش می کرد و از تلاش بازمی ایستاد. محبتش به امام به قدری بود که روزی به تنهایی از نجف آباد به تهران رفت تا با رفتن به قم، به دیدار امام برود.

در تمام این مدت، کریم آقا، در معنای واقعی پدر، همواره حواسش به فعالیت های





قرار بود محمد ارتفاع خاکریز را بیشتر کند تا عراقی‌ها به جاده دید نداشته باشند و رزمنده‌ها در امان باشند. ده‌ها گلوله توپ به اطراف لودر برخورد کرد، خاک فواره آسمان می‌شد، بمب‌ها بر زمین می‌خوردند و انفجار رخ می‌داد و محمد همچنان به جلو می‌رفت. یک هلی‌کوپتر بالای سر لودر به پرواز درآمد و با راکتی آن را هدف قرار داد. محمد در سومین روز از مرداد سال ۱۳۶۱ در سن ۱۶ سالگی به دیدار خداوند رفت و پیکرش در گلزار شهدای نجف‌آباد آرام گرفت.

خانه‌شان پر از درد بود و نبودن محمد زخمی عمیق بر دل آرامش خانه و خانواده زد. اما، کریم آقا نمی‌خواست زمام روزگار را دست دشمن دهد و باز هم به جبهه رفت. در همان سال ۱۳۶۱ یعنی ۶ ماه پس از شهادت محمد، شب سالگرد پیروزی انقلاب بود که کریم آقا هم در فک به دیدار خدا شتافت ولی ایمان داشت که پس از او و محمد، زهرا خانم و بچه‌ها پناه و یاورشان خداست و همین‌گونه هم بود.

منابع: آخرین شب دنیا، لیلا کریمیان، ستارگان درخشان، ۱۳۹۳
وبسایت کنگره سرداران و دوهزار و پانصد شهید شهرستان نجف‌آباد

محمد بود و به او افتخار می‌کرد. سرانجام انقلاب پیروز شد اما هنوز موقع استراحت نبود. محمد به حوزه علمیه رفت تا نور خداوندی را بیشتر احساس کند. در آنجا هم به سکون و سکوت نگذشت و همیشه کمک‌حال و همراه دیگران بود، از جارو کردن محوطه حوزه برای کمک به پیرمرد آبدارچی تا خرید از بیرون. با این که هنوز یازده دوازده سال بیشتر نداشت، معنای زندگی را می‌دانست؛ از احتکار نکردن و به فکر دیگران بودن تا پس‌انداز برای خانواده.

جنگ که شروع شد، کریم آقا به جبهه رفت. کریم آقا الگوی محمد بود و محمد هم ثمره زندگی کریم آقا. پس بیراه نبود که او هم بخواهد برای دفاع از کشور، به جبهه برود. اما سنش کم بود و به او اجازه رفتن نمی‌دادند. ولی، بالاخره کار خودش را کرد و با دستکاری شناسنامه به اهواز رفت و بعد از دوره آموزشی کوتاه، به جبهه اعزام شد. آنجا هم از همه کوچکتر بود ولی یار و همراه همه بود و همه کاری انجام می‌داد؛ از واکس زدن و شستن لباس‌های رزمنده‌ها تا تهیه غذا. دست آخر هم راننده لودر شد. نه با گرما کاری داشت و نه با خستگی و همین اعتماد فرمانده را به او بیشتر می‌کرد. رزمنده‌ها از این همه حرارت و انرژی محمد انگشت حیرت به دهان می‌گرفتند و از دیدن نوجوانی که حتی به‌زور از پشت فرمان لودر پیدا بود تعجب می‌کردند.

هر وقت به خانه می‌رفت برای برگشتن به جبهه بی‌قرار بود و لحظه‌شماری می‌کرد. کریم آقا هم همچنان در جبهه بود و گاهی برای دیدن خانواده به خانه می‌آمد.

ماه رمضان بود و عملیات رمضان آغاز شد.



طاهره هاشمی

تهیه و تنظیم: کامران فریدی



طاهره از جمله نمازگزاران ثابتی بود که این فرهنگ را تحقق بخشید. افتخار من هم این بود که در کنارش نماز می خواندم.

سقای که آسمانی شد

سیده خاور هاشمی، خواهر شهید نقل می کند: شهید طاهره هاشمی در سن کودکی همراه با دیگر اعضای خانواده در جلسات قرآن منزل خود شرکت می کرد و قرآن را زیر نظر پدر آموخت. او در انجمن اسلامی محل به دیگران قرآن می آموخت.

یکی از دوستان طاهره به نام «سقا» دانش آموز سال اول راهنمایی بود و یکی از مشتری های پر و پاقرص کتابخانه طاهره بود. مدتی بعد سقا پای ثابت کلاس های قرآن او شد و در روز ششم بهمن به همراه طاهره به شهادت رسید.

وقتی که طاهره شهید شد، معلمانش به منزل ما آمدند و گفتند: «همیشه طاهره، قرآن صبحگاهی مدرسه را می خواند و از روزی که

شهیده سیده طاهره هاشمی انجیلی «شهید شاخص جامعه زنان کشور در سال ۱۳۹۲» در اول خردادماه ۱۳۴۶، در روستای شهربانو محله شهرستان آمل به دنیا آمد، فضای تربیتی و دینی خانواده هاشمی از او در همان دوران نوجوانی یک شیرزن مسلمان ساخت.

این شهیده مجاهد در جریان حماسه ششم بهمن مردم انقلابی و ولایتمدار شهر هزار سنگر آمل در سال ۱۳۶۰، در حال امدادسانی به مردم رزمنده، توسط معاندان جنگل به شهادت رسید و بال در بال ملائک پر گشود. یکی از همکلاسی های شهید نقل می کند: سال ۵۸ سالی بود که هنوز فرهنگ رژیم ستم شاهی در مدرسه حاکمیت داشت و فرهنگ انقلابی، تازه داشت وارد فضای مدرسه می شد. یکی از چیزهای جالبی که توجهام را جلب کرد این بود که نمازخانه نداشتیم و هر روز موکتی را وسط حیاط پهن می کردند و عده انگشت شماری نماز می خواندند. مسئولیت این کار هم با خانم دفتری، مربی پرورشی مان بود.

شهید شد، ما دیگر کسی را نداشتیم که قرآن بخواند».

طاهره در نگارش مقالات و انشاهایش، همواره سعی می‌کرد تا در جای مناسب از آیات کوتاه قرآن استفاده کند و گاه، آیات مهم را با خط خوش، خوشنویسی می‌کرد.

سیده فاطمه هاشمی، خواهر دیگر شهید نقل می‌کند: آن وقت‌ها خانم‌های محل برای این‌که حوصله‌شان سر نرود از خانه بیرون می‌آمدند و جلوی در می‌نشستند و ساعت‌ها وقت‌شان را به بطالت می‌گذراندند. یک روز طاهره رفت پیش خادم حسینی‌ه محل «مشهدی خدیجه» و به او گفت: حسینی‌ه را هفته‌ای یک بار به ما بدهید که ما این خانم‌ها را جمع کنیم و قرآن قرائت کنیم. مشهدی خدیجه هم با پیشنهاد طاهره موافقت کرده بود. او حتی در مدرسه، کلاس قرآن تشکیل داده بود و خودش تدریس می‌کرد. روزهایی را که کلاس قرآن یا فعالیت‌های فرهنگی مذهبی داشت، روزه می‌گرفت.

تنها دختر چادری مدرسه

یکی از همکلاسی‌های شهید نقل می‌کند: نخستین باری که طاهره را با چادر دیدم، تابستان سال ۵۸ بود که ایام تعطیلات به منزل دایی‌اش (حجت‌الاسلام مظلوم) آمده بود. چند باری به کوچه آمد و با چادری که بر سر داشت، نمی‌توانست بازی کند ولی بازی بچه‌ها را مدیریت می‌کرد. اتفاقاً سال بعد وقتی او را در مدرسه دیدم، با رفتاری محبت‌آمیز با هم برخورد کردیم. البته چندان با هم صمیمی نشده بودیم و دیدارهای ما لحظه‌ای و موقتی بود.

یک روز دم ظهر بود، می‌خواستم وارد مدرسه بشوم، برای رفتن به مدرسه باید از کوچه پس کوچه‌ها رد می‌شدیم، هنگام ظهر کوچه‌ها خلوت بود و من از این خلوتی احساس ترس و نگرانی کردم، بیشتر نگرانی من تا رسیدن به پیچ‌های کوچه بود. از دور طاهره و ماریا حجازی را دیدم. طاهره برخلاف من و همه بچه‌ها که با لباس فرم به مدرسه می‌آمدیم،

چادر بر سر داشت. احساس خوشحالی و حسی از اطمینان به من دست داد. با دیدن او و ماریا ترسم برطرف شد و در آن لحظه این سؤال در ذهنم ایجاد شد که معمولاً دانش‌آموزان دختر با لباس فرم و مانتو به مدرسه می‌روند و هیچ کدام چادر سر نمی‌کنند، پس چرا فقط طاهره چادری است؟! آن زمان، تصور این بود که چادر برای آدم‌های بزرگ سال و حداقل میانسال است و خانم‌های بالای ۳۰ یا ۴۰ سال باید چادر سر کنند.

این فرهنگ قبل از انقلاب بود و در ذهن ما رسوخ کرده بود، این در شرایطی بود که برخی از معلمان، به رسم قبل از انقلاب، حجاب اولیه نداشتند، چون هنوز معلم‌ها پاکسازی نشده بودند، این سؤال از سر کوچه تا داخل مدرسه فکرم را به خود مشغول کرد، چادر! مقنعه! اکنون که بیش از سی سال از شهادتش می‌گذرد، هنوز در این فکرم که چرا طاهره در آن فضا، تنها دختر چادری مدرسه بود.

میراث فاطمی

همدم طاهره تا لحظه شهادت

خانم خراسانی همکلاسی شهید نقل می‌کند: لباس طاهره عبارت بود از یک روسری سرمه‌ای، یک مانتوی معمولی، یک چادر مشکی ضخیم، یک کیف ساده که با قلاب بافته شده بود و یک کفش کتانی خیلی معمولی.

روز ششم بهمن، روزی که به آسمان پر کشید، برای کمک به رزمندگان تلاش می‌کرد و تحرک بالایی داشت. با این حال، با یک عدد گیره چادرش را به روسری‌اش محکم بست تا از سرش نیفتد. وقتی جنازه‌اش را به منزل آوردند، هنوز چادرش محکم به روسری‌اش بسته بود.

شهید طاهره هاشمی در زمان شهادت ۱۴ سال بیشتر نداشت و با وجود سن کمی که داشت، الگوی بارزی از یک دختر مسلمان بود. او در حین امدادرسانی به رزمندگان مردمی به شهادت رسید. در سال ۱۳۹۲ شهید هاشمی به عنوان شهید شاخص سال معرفی شد.

چشمه‌های ایران

تهیه‌کننده: فریبرز امینی

سراسر ایران زیبا، پر از شگفتی‌های طبیعی است که به هر کدام نظاره کنیم نشان از غنی بودن طبیعت خدادادی این سرزمین دارند. از کوه‌ها و انواع خاک‌ها گرفته تا رودها، غارها، جنگل‌ها و چشمه‌ها. در این سفر کوتاه، به سراغ چند چشمه زیبای ایران می‌رویم و باز هم خداوند را به خاطر این همه زیبایی شکرگزاری و امید داریم بتوانیم این میراث‌های طبیعی را حفظ کرده و دوستداران طبیعت باشیم.



چشمه‌های باداب سورت

اگر سری به استان مازندران، شهرستان ساری، بخش چهاردانگه و دهستان پشتکوه بزنیم با یکی از شگفتی‌های طبیعت روبه‌رو می‌شویم که مانند آن تنها در سه کشور ترکیه، آمریکا و نیوزلند قرار دارد. نام این شگفتی، باداب سورت است. باداب به معنی آب گازدار و سورت به معنی شدت اثر است. باداب سورت شامل دو چشمه است با آب‌های کاملاً متفاوت از لحاظ رنگ، مزه و بو. چشمه پر آب بسیار شور است و برای درمان دردهای کمر و پا و بیماری‌های پوستی و سردرد میگرن سودمند است. در زمستان هم که به علت شور بودن یخ نمی‌زند. چشمه دوم، ترش است و دارای آبی قرمز رنگ و نارنجی است و در اطراف آن هم رسوب آهن نشسته است. جریان این آبها در طی سال‌ها، صدها طبقه حوضچه زیبا و رنگی به رنگ‌های نارنجی، زرد، قرمز ایجاد کرده است.

چشمه آب پینه

اگر به ایلام بروید، بعد از آن هم به روستای کلم و ارتفاعات کبیرکوه برسید، با چشمه‌ای فوق‌العاده جالب روبه‌رو خواهید شد. در این مکان چشمه آب زیبایی را می‌بینید که حتی در گرمای بسیار زیاد تابستان هم نمی‌توانید یک لیوان از آب سرد آن را یک جرعه سربکشید و جالب‌تر این که در فصل زمستان که قله کوه پر از برف و یخبندان است، دمای آب حدود ۱۵ درجه است و می‌شود در آن شنا هم کرد. این چشمه جالب برای طبیعت‌دوستان و کسانی که مراقب طبیعت و حافظ آن هستند هم ارزشمند است و هم دیدنی.



چشمه ثریا

اگر به شمالی‌ترین نقطه جغرافیایی ایران بین مرز ایران و ترکیه در آذربایجان غربی بروید، در توابع شهرستان ماکو به چشمه ثریا برمی‌خورید. چشمه ثریا آبش بسیار زلال است و در آن قایقرانی هم می‌شود کرد چون چشمه بزرگی است و آب زیادی دارد. از زیبایی‌های دیگر آن هم این که تصویر کوه آراغات کاملاً در آب چشمه می‌افتد و زیبایی این منطقه را بیشتر کرده است.



چشمه تاپ‌تاپان

اگر به استان آذربایجان شرقی بروید و سپس به آذرشهر رفته و ۳ کیلومتر هم به سمت غرب بروید، به چشمه‌ای جوشان برمی‌خورید که اسمش تاپ‌تاپان است و آب چشمه با فشار گازهایی که از اعماق زمین به بیرون متصاعد می‌شوند، به بیرون می‌ریزد. در پایین آن هم استخر نسبتاً کوچکی ایجاد شده که گردشگران در فصل تابستان در آن آب‌تنی می‌کنند. آب چشمه قابل آشامیدن نیست اما استفاده و تماس با آن برای التیام بیماری‌های پوستی، دردهای عضلانی و مفصلی بسیار مفید است.



منابع

راهنمای جامع ایرانگردی، حمید اعلی، انتشارات شهریاری، ۱۳۹۳
www.badabsoort.com
hamgardi.com
www.kojaro.com
www.gardeshnama.com
www.tishineh.com

بِهتر ببینیم: تولید کاغذ

تصور کنید همین الان که مجله را می‌خوانید، برای همین یک صفحه‌ای که دستتان است، به جای یک ورق کاغذ نرم و سبک، یک تکه گل بزرگ و سنگین را روبه‌روی خودتان گذاشته بودید و حتی زورتان به همین یک صفحه هم نمی‌رسید چه برسد به بلند کردن و خواندن یک مجله که تمامش از لوح‌های گلی ساخته شده بود.

ساخت کاغذ یکی از بهترین ابداعات بشری بوده که از ابتدای به وجود آمدنش همواره تاریخ، داستان‌ها، شعرها، نامه‌ها و مطالب زیادی را در خود نگهداری کرده است.

تاریخ کاغذ

از ابتدا، که کاغذی وجود نداشت، نوشته‌ها بر روی لوح‌های گلی مکتوب و نگهداری می‌شدند. حکاکی روی سنگ هم راه دیگری برای نوشتن و نگهداری مطالب بود. فلزات و طلا، پوست جانوران، پاپیروس، برگ و پوست درختان هم مواد دیگری بودند که روی آنها نوشته می‌شد. نخستین کاغذ را چینی‌ها ساختند و بعد از این که عرب‌های مسلمان اسپرانی از چین را با خود به سمرقند بردند، شیوه ساخت کاغذ را از آنها یاد گرفتند و آن را بهبود بخشیدند و شهر سمرقند به بزرگ‌ترین مرکز تولید، خرید و فروش کاغذ تبدیل شد. به تدریج در شهرهای مختلف و توسط افراد مختلف انواع کاغذها ساخته شدند و نام‌های مختلفی گرفتند؛ مانند ابری، ابریشمی، بخارایی، سمرقندی، فرعونی، خراسانی، نوحی، کشمیری، حنایی، جعفری و ده‌ها نوع کاغذ دیگر.

نحوه ساخت کاغذ به زبان خیلی ساده

برای ساخت کاغذ، تنه درختان را به وسیله دستگاهی ریزریز می‌کنند. تکه‌های چوب را با مواد شیمیایی (مانند سود، سولفات یا سولفیت) و مقدار زیادی آب داغ مخلوط می‌کنند و خمیری از رشته‌های سلولزی به دست می‌آورند. خمیر روی یک توری فلزی ریخته می‌شود تا آب اضافی‌اش از بین برود. بعد خمیر از چند لایه غلتک عبور داده می‌شود تا آب خود را کاملاً از دست بدهد. سپس



این خمیر به صورت ورقه‌های نازک خشک می‌شود و به صورت کاغذ درمی‌آید. گاهی برای اینکه کاغذ سطح صاف‌تری داشته باشد موادی مانند نشاسته یا رزین درخت کاج به آن اضافه می‌کنند. گاهی کمی پنبه به کاغذ اضافه می‌کنند و گاهی هم نرم‌کننده می‌زنند و با آن دستمال کاغذی درست می‌کنند. بنابراین با بهره‌گیری از مواد مختلف کاغذهای روغنی، خوش‌بو، نقاشی، خوشنویسی، صنعتی، دستشویی و غیره می‌سازند.

چند نکته درباره کاغذها

بهترین کاغذها از الیاف کتان و پنبه به دست می‌آیند. بعد از آن کاغذ ساخته شده از چوب کاج و سپس کاغذ نیشکر در مقام‌های بعدی قرار دارند.

کاغذهای مرغوب‌تر مواد سلولزی بیشتری دارند و سفیدتر هستند. کاغذهای نامرغوب چربی بیشتری دارند و زردتر هستند.

راستی، کاغذ باطله از نظر اقتصادی برای صنعت کاغذسازی اهمیت زیادی دارد و نقش مهمی در حفظ محیط زیست و جلوگیری از قطع درختان دارد. در کارخانه‌های کاغذسازی، از خمیر کاغذ بازیافتی به عنوان بخشی از خمیر تهیه شده برای کاغذها استفاده می‌شود. با بازیافت کاغذ، حتی در مصرف برق هم صرفه‌جویی می‌شود. در ساخت کاغذ از درخت ۱۴۰۰ کیلو وات ساعت برق مصرف می‌شود اما در بازیافت ۸۴۰ کیلو وات ساعت برق مصرف می‌شود. می‌توانیم هم خودمان حامی محیط زیست باشیم و هم به بزرگترها یادآوری کنیم که کاغذهای باطله را از زباله‌ها جدا کنند و در کیسه‌های جداگانه تحویل مراکز بازیافت بدهند تا این کاغذها دوباره در چرخه تولید کاغذ قرار بگیرند و درختان کمتری قطع شوند. زمین بدون درخت، اصلاً زیبا نیست.

منبع:

کاغذ، تاریخچه، نگهداری و تای آن. سیامک محی‌الدین بناب. نشر آموت. ۱۳۸۹

کارخانه ایران صنعت isanat.com

wikipedia.org



حکایتی از قابوسنامه: قاضی زیرک

بیاید و نزد من گواهی دهد.» مرد طرف شکایت، لبخندی زد. قاضی دید اما به روی خودش نیاورد. شاکی رفت و قاضی هم به کار خود مشغول شد. چندی گذشت و قاضی به آن مرد رو کرد و پرسید: «به نظرت فلانی به درخت رسیده است یا نه؟» مرد گفت: «نه هنوز.» قاضی دوباره سرگرم کارش شد و پس از مدتی دوباره همان سوال را پرسید و مرد هم گفت نه هنوز.

مرد شاکی که جوابی از درخت نشنیده بود، ناراحت نزد قاضی برگشت و گفت که درخت نیامد. قاضی گفت: «اشتباه می‌کنی، درخت آمد و گواهی هم داد.» سپس رو به مرد بدهکار کرد و گفت: «حق این مرد را باید بدهی.» مرد بدهکار گفت: «اما از وقتی من اینجا نشسته‌ام هیچ درختی نیامده است.» قاضی گفت: «راست می‌گویی. درختی نیامد. اما اگر تو زیر آن درخت از این مرد پولی نگرفته‌ای پس چرا وقتی از تو پرسیدم آیا او به درخت رسیده یا نه، نگفتی کدام درخت یا اینکه من چه میدانم او کجا رفته است؟ و فقط گفتی نه هنوز!» قاضی زیرک با این تدبیر موفق شد حق را به صاحب حق دهد.

بازنویسی: لیلا زندی

قاضی‌ای به نام ابوعباس رویانی در طبرستان قضاوت می‌کرد که مردی عالم و پرهیزگار بود. روزی مردی برای شکایت نزد قاضی آمد و گفت که فلانی صد دینار به من بدهکار است ولی قرض خود را نمی‌پردازد. قاضی از مردی که از او شکایت شده بود پرسید آیا شاکی درست می‌گوید و او انکار کرد. سپس از شاکی پرسید: «آیا شاهی داری؟» مرد گفت: «ندارم.» قاضی گفت: «پس من این مرد را قسم می‌دهم.» ولی مرد شاکی با گریه و زاری گفت: «ای قاضی! او را قسم نده چون از دروغ گفتن ابایی ندارد.» قاضی گفت: «من که نمی‌توانم بر خلاف شرع عمل کنم. بالاخره تو باید یا شاهد داشته باشی یا این که او قسم بخورد که به تو هیچ بدهی‌ای ندارد.» مرد شاکی به قاضی گفت: «جناب قاضی، من شاهی ندارم. تو خود تدبیری بیاندیش که حق من ضایع نشود.» وقتی قاضی عجز و زاری مرد را دید، فهمید که راست می‌گوید. بنابراین از او خواست که مو به مو ماجرای پول قرض دادن به مرد را بگوید. شاکی توضیح داد که این مرد قرار بوده پولش را یک ماهه پس بدهد و اکنون بعد از گذشت چهار ماه، پولش را نداده است. قاضی پرسید: «وقتی به او پول می‌دادی کجا بودی؟» شاکی گفت: «زیر یک درخت.» قاضی گفت: «پس چرا می‌گویی شاهی ندارم؟ آن درخت شاهد توست! با مهر مخصوص من برو و زیر درخت دو رکعت نماز بخوان و به او بگو که



گلستان سعدی

بزرگان ادب



پادشاه و پارسا

یکی از فرزندان شایسته در عالم خواب پادشاهی را دید که در بهشت است و پارسایی را دید که در دوزخ است، پرسید: «علت بهشتی شدن شاه و دوزخی شدن پارسا چیست، با این که مردم بر خلاف این اعتقاد داشتند؟»

ندایی از غیب به گوش او رسید که: «این پادشاه به خاطر دوستی با پارسایان به بهشت رفت و آن پارسا به خاطر تقرب به پادشاه به دوزخ رفت!»

نور معرفت در دل کم‌خور

گویند: عابدی یک شب ده من غذا خورد و تا سحر یک ختم قرآن در نماز قرائت نمود.

صاحب‌دلی این حکایت را شنید و گفت: «اگر آن عابد نصف نان می‌خورد و می‌خوابید، مقامش در نزد خدا برتر بود.»

اندرون از طعام خالی دار

تا در او نور معرفت بینی

تهی از حکمتی به علت آن

که پُری از طعام تا بینی

شوریده دل

یک شب از آغاز تا انجام، همراه کاروانی حرکت می‌کردم. سحرگاه کنار جنگلی رسیدیم و در آنجا خوابیدیم. در این سفر، شوریده‌دلی همراه ما بود، نعره از دل برکشید و سر به بیابان زد و یک نفس به راز و نیاز پرداخت.

هنگامی که روز شد، به او گفتم: این چه حالتی بود که دیشب پیدا کردی؟

در پاسخ گفت: بلبلان را بر روی درخت و کبک‌ها را بر روی کوه، قورباغه‌ها را در میان آب و حیوانات مختلف را در میان جنگل دیدم، همه می‌نالیدند، فکر کردم که از جوانمردی دور است که همه در تسبیح باشند و من در خواب غفلت.

پارسای خدانشناس

پادشاهی یکی از پارسایان را دید و پرسید: «آیا هیچ از ما یاد می‌کنی؟» پارسا پاسخ داد: «آری، آن هنگام که خدا را فراموش می‌کنم.

آرامش در سایه قناعت

عمر یکی از پادشاهان به پایان رسید. چون جانشین نداشت چنین وصیت کرد: «صبح، نخستین کسی که از دروازه شهر وارد شد تاج پادشاهی را بر سرش بگذارید و کشور را در اختیارش قرار دهید.»

رجال مملکت در انتظار صبح به سر بردند. از قضای روزگار، نخستین کسی که از دروازه وارد شد، یک نفر گدا بود که تمام دارایی‌اش یک لقمه نان و یک لباس پر از وصله بیش نبود.

ارکان دولت و شخصیت‌های برجسته کشور، مطابق وصیت شاه، تاج شاهی بر سرش نهادند و کلیدهای قلعه‌ها و خزانه‌ها را به او سپردند. او مدتی به کشورداری پرداخت. طولی نکشید که فرماندهان از اطاعت او سر باز زدند و دشمنان در کمین و شاهان اطراف بنای مخالفت با او را گذاشتند. قسمتی از کشورش را تصرف کردند و از کشور جدا ساختند.

گدای تازه به دوران رسیده خسته و خاطرش بسیار پریشان شد. یکی از دوستان قدیمش از سفر بازگشت و دید دوستش به مقام شاهی رسیده، نزد او آمد و گفت: «شکر و سپاس خداوندی را که گل از خار بیرون آورد و خار از پای خارج ساخت و بخت بلند تو را به پادشاهی رساند و در سایه اقبال سعادت به این مقام ارجمند نایل شدی.»

شاه جدید که از پریشانی دلی ناآرام داشت، به دوست قدیمی‌اش رو کرد و گفت: «ای یار عزیز! به من تسلیت بگو که جای تبریک نیست. آنکه که تو دیدی، غم نانی داشتم و امروز تشویش جهانی!»

بازنویسی: فرزانه مختاری



در Quiz Of Kings شما بایستی در هر مرحله از رقابت انفرادی، به ۳ سوال در طی مدت زمانی کوتاه (حدود ۱۵ ثانیه) پاسخ دهید که این سوالات در دسته‌بندی‌های گوناگون چون اطلاعات عمومی، مذهبی، ادبیات، تاریخ، تکنولوژی، ورزشی، زبان انگلیسی و... در ۶ مرحله و ۱۸ سوال برگزار می‌شود و فردی که بیشترین پاسخ صحیح را داده باشد، برنده رقابت خواهد شد.

البته یک سری بازی تحت عنوان لیگ ستارگان هم وجود دارد که گزیده‌ای از سوالات با دسته‌بندی‌های گوناگون در جلوی شما قرار می‌گیرد و برخلاف بخش انفرادی که می‌توانید از ۳ دسته‌بندی پیشنهادی، یکی را انتخاب کنید، در اینجا همه چیز به صورت اتفاقی است. ساختن لیگ ستاره‌ها هم وقت زیادی را به خود

از لذت‌بخش‌ترین مزایایی که تلفن‌های هوشمند در اختیار کاربران می‌گذارند، اپلیکیشن‌های مربوط به بازی‌ها هستند؛ به‌خصوص اگر بازی فکری باشد و به‌خصوص اگر توسط یک گروه ایرانی هم طراحی شده باشد و نوع بازی هم متناسب با فرهنگ و اطلاعات ایرانی باشد. شاید حدس زده باشید که راجع به بازی Quiz Of Kings حرف می‌زنیم. بازی‌ای که در جمع‌های دوستانه و فAMILی، خیلی وقت‌ها علاوه بر سرگرمی، به اطلاعات عمومی ما هم اضافه کرده است. این بازی هم‌اکنون یکی از بهترین اپلیکیشن‌های ایرانی است که ترکیبی از «سرگرمی» و «یادگیری» را برای مخاطبینش فراهم کرده و آنها را به آموزش و یادگیری معتاد می‌کند؛ بر روی رقابت تاکید می‌کند و می‌توانید تجربه متفاوتی نسبت به بازی‌های انفرادی از این بازی داشته باشید.



۱۲۰ میلیون تومان خرج کردیم

در این مقاله به بررسی نقش و جایگاه *Journal of Management Inquiry* در ادبیات مدیریت بازرگانی و با تأکید بر رویکردهای نظری و روش‌شناختی پرداخته می‌شود. در ابتدا، به بررسی تاریخچه و تحول این مجله در طول دهه‌های گذشته می‌پردازیم. سپس، به تحلیل محتوای مقالات منتشر شده در این مجله و بررسی تغییرات در رویکردهای نظری و روش‌شناختی می‌پردازیم. در ادامه، به بررسی نقش و جایگاه این مجله در جامعه علمی مدیریت بازرگانی و تأثیر آن بر پیشرفت این رشته می‌پردازیم. در نهایت، به بررسی چالش‌ها و فرصت‌های آینده این مجله می‌پردازیم.





روی بالابردن سطح دانش و اطلاعات عمومی کاربران بوده‌است. در این بازی حتی می‌توانید سوالاتی را هم طراحی و در بازی ثبت کنید و در ازای آن امتیاز (سکه) بگیرید. این سکه‌ها در دعوت دوستان به بازی، ایجاد آواتار برای خودتان یا گذشتن از مراحل سوالات سخت به دردتان می‌خورند.

در نسخه جدید این بازی، اضافه شدن بازی گروهی را مشاهده می‌کنید که می‌توانید با دوستان و آشناهایتان یک تیم تا سقف ۳۸ نفر تشکیل دهید و با بقیه مسابقه دهید. سازندگان بازی در به‌روزرسانی آن سعی کرده‌اند امکان تقلب را در آن به صفر برسانند، پس با خیال راحت بازی کنید، با دوستانتان کل کل کنید و به اطلاعات عمومیتان هم اضافه کنید.

منابع:
cafebazaar.ir
www.zoomit.ir
itresan.com
hotappnews.ir

اختصاص داده و نه تنها سرعت یافتن حریف زیاد شده بلکه حریف‌ها کسانی هستند که سطحشان به شما نزدیک‌تر است و می‌توانید با هیجان بیشتری به رقابت پردازید. پس اگر اهل رقابت هستید بدانید که این بازی در آینده‌ای نزدیک به یکی از رقبای بازی‌های مطرح جهانی در این سبک تبدیل می‌شود و سوالات بومی و ایرانی آن، این بازی را به گزینه اول کاربران ایرانی تبدیل خواهد کرد.

سوالات این بازی مخصوص کاربران ایرانی طراحی شده است و طیف وسیعی از سوالات گوناگون را در بر می‌گیرد. در بازی Quiz Of Kings، مهم‌ترین تاکید سازندگان بر روی موضوعات و تنوع سوالات بوده است. نسخه اولیه Quiz Of Kings شامل ۳۰ هزار سوال مختلف در ۱۵ موضوع بوده و قرار است با هر به‌روزرسانی سوالات بیشتری به مجموعه سوالات اضافه شود. به گفته تیم سازنده، تاکید آنها بر

مسجد سید زنجان

در بافت قدیمی شهر زنجان، مسجدی قرار گرفته که از یک سمت به بازار قیصریه، از سمت دیگر به کوچه مسجد سید و از سوی شمال هم به خیابان امام خمینی و سبزه میدان راه دارد. این مسجد، مسجد سید نام دارد که به نام‌های مسجد دارا، مسجد سلطانی و مسجد جمعه هم نامیده می‌شده است و مرکزی برای تدریس، اقامه نماز و مراجعات مردمی بوده است. مسجد سید در قرن سیزدهم هجری یعنی سال ۱۲۴۲ در دوره قاجار و توسط یکی از پسرهای فتحعلی‌شاه قاجار به نام عبدالله میرزا دارا ساخته شده است. مسجد سید زنجان، به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین و زیباترین مساجد و مدارس دینی زنجان است.

این بنای ارزشمند، بر اساس طرح چهارایوانی ساخته شده است. طرح چهار ایوانی یعنی چهار ایوان جداگانه در چهار ضلع مسجد به صورت قرینه قرار دارند. این مسجد به شکل مربع مستطیل است، طول آن ۴۸ متر و عرض آن هم ۳۶ متر است.

در ایوان‌های شمالی و جنوبی تزیینات زیادی مانند خوشنویسی، کاشی‌کاری، نگاره‌های گیاهی به‌چشم می‌خورند. مسجد مانند سایر مساجد، شبستان هم دارد که یک فضای گنبددار است و در پشت ایوان جنوبی قرار گرفته و با شبستان‌های شرقی و غربی در ارتباط است. گنبد مسجد با کاشی‌های فیروزه‌ای پوشانده شده و سوره مبارکه الدهر هم بر روی گنبد نقش بسته و آن را زیباتر کرده است.

ایوان جنوبی با کاشی‌هایی با نقوشی که ختایی نام دارند تزیین شده و در داخل طاق‌نماها کلمات الله، محمد (ص) و علی (ع) به خط کوفی با رنگ‌های مشکی و زمینه نارنجی تزیین شده و بالای آن را کتیبه‌ای به خط ثلث

فواید نماز از دیدگاه شهید مرتضی مطهری

قسمت نخست

۱- انسان نمی‌تواند بدون نماز و عبادت زندگی کند؛ همه مردم به شکلی و به نوعی عبادت و پرستش دارند و این پرستش جزء غرائز ذاتی و فطری بشر است، یعنی بشر فطرتاً گرایش دارد که یک چیزی را تقدیس و تنزیه کند و خویشتن را به او نزدیک نماید. «استاد شهید مطهری/ آشنایی با قرآن/ صفحه ۱۳۲»

۲- آسمان که گردش می‌کند، آن گردش، نماز و عبادت و پرستش آسمان است و زمین که تکان می‌خورد همین جور، باران که ریزش می‌کند، آن ریزش، پرستش اوست، آب که جریان پیدا می‌کند، آن جریان، پرستش، عبادت اوست. ۳- چهار تا خم و راست شدن به صورت نماز که انسان خودش هم نمی‌فهمد چه می‌کند، و اصلاً نفهمد که حال یعنی چه، مناجات یعنی چه، راز و نیاز یعنی چه، منقطع شدن به حق یعنی چه، و این که لحظاتی بر انسان بگذرد که در آن لحظات اصلاً انسان چیزی از غیر خدا به یادش نیاید یعنی چه، این عبادت نیست. «استاد شهید مطهری/ تعلیم و تربیت در اسلام/ صفحه ۳۴۵»

۴- در اسلام شکل خاص یافته است که حتی فردی که می‌خواهد در گوشه خلوت به تنهایی نماز بخواند خود به خود به انجام پاره‌ای از وظایف اخلاقی و اجتماعی از قبیل نظافت، احترام به حقوق دیگران، وقت‌شناسی، جهت‌شناسی، ضبط احساسات، اعلام صلح و سلم با بندگان شایسته خدا و غیره مقید می‌گردد. «استاد شهید مطهری/ اسلام و مقتضیات زمان/ صفحه ۲۹۲»

۵- نماز قطع نظر از هر چیزی طبیب سرخانه است. یعنی اگر ورزش برای سلامتی مفید است، اگر آب تصفیه شده برای هر خانه‌ای لازم است، اگر هوای پاک برای هر کس لازم است، اگر غذای سالم برای انسان لازم است، نماز هم برای سلامتی انسان لازم است. «استاد شهید مطهری/ اسلام و مقتضیات زمان/ صفحه ۲۹۲»

تهیه‌کننده: محمدامین نوری

منبع:

راهنمای مصور ایرانگردی، موسسه کتاب سرای علمی، حمید اعلی، بهار ۱۳۹۱
اداره میراث فرهنگی زنجان zanjan.ichto.ir
سدا و سیمای زنجان zanjan.irib.ir
www.irandeserts.com
www.yjc.ir

ترتیب کرده است. غرب و شرق آن هم نقش‌هایی به نام لچک و ترنج دارد و سطح‌های کناری آن هم نقوش ترنجی دارند.

می‌گویند در وسط این مسجد یک حوض قرار داشته و دور تا دور آن هم از باغچه‌های پر از گل و گیاه پوشانیده شده است که البته الان از حوض خبری نیست و زمانی تخریب شده است.

در سمت شرقی و غربی صحن مسجد هم حجره‌هایی برای طلاب علوم دینی قرار گرفته است که با فاصله‌های مساوی ساخته شده‌اند که سقف‌های زیبایی هم دارند. مسجد سید زنجان همچنان به‌عنوان مدرسه دینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



این همه جواهر

معرفی خزانه جواهرات ملی ایران

صفوی، با هرج و مرج هایی که در کشور ایجاد شد بخشی از این جواهرات به تاراج رفت اما نادرشاه افشار قسمتی را برگرداند و حتی برای برگرداندن قسمتی از جواهرات به هند رفت و پس از لشگرکشی به هند مقدار قابل ملاحظه ای از جواهرات را بازگرداند. در دوره قاجار هم تعدادی دیگر از جواهرات مانند تاج کیانی، تخت نادری، کره جواهرنشان و ... به مجموعه جواهرات خزانه اضافه شدند تا این که در سال ۱۳۳۴ خزانه فعلی جواهرات ساخته شد و از سال ۱۳۳۹ با تاسیس بانک مرکزی، خزانه به این بانک سپرده شد و هم اکنون در طبقه پایینی بانک مرکزی ایران در خیابان فردوسی قرار دارد.

در این مجموعه گرانبها، جواهرات معروفی نگهداری می شوند که شاید با اسامی برخی از آن ها در کتب تاریخی برخورد کرده باشید و ساخته دست هنرمندان ایرانی و خارجی هستند که یا به سفارش دربارهای ایران ساخته شده اند یا این که به عنوان هدایایی از کشورهای مختلف به دربارهای ایران هدیه شده اند.

وقتی حرف از جواهر و زیورهای ایرانی به میان می آید، یکی از مکان هایی که در آن می توانیم بی نظیرترین نوع این اشیا را ببینیم خزانه جواهرات ملی ایران واقع در خیابان فردوسی تهران است. این گنجینه به عنوان بزرگ ترین خزانه جواهرات جهان شناخته می شود و بیش از ۵۱ هزار شیء گرانبها و نفیس در آن نگهداری می شوند که نظیر آنها در هیچ کشوری یافت نمی شود.

خزانه جواهرات ملی ایران دربردارنده آثاری از جواهرات سلطنتی دوره های صفوی، افشار، قاجار و پهلوی است. از دوره صفوی جواهرات در خزانه دولت نگهداری می شدند و حتی برای تکمیل خزانه، جواهراتی از کشورهایمانند هند، عثمانی، فرانسه و ایتالیا خریداری می شدند و به خزانه دولت صفوی در اصفهان که پایتخت بود، منتقل می شدند. در پایان دوره



دریای نور: یکی از این جواهرات، دریای نور است. دریای نور و کوه نور دو الماس معروف متعلق به نادرشاه بودند که کوه نور بعد از مرگ نادرشاه، به افغانستان و سپس هند و بعد از آن هم انگلستان رفت و هم اکنون در تاج ملکه انگلستان نصب است. دریای نور هم به نوه نادرشاه رسید و دست آخر هم به لطفعلی خان زند رسید که البته با مرگ وی، توسط آقامحمدخان قاجار به خزانه جواهرات منتقل شد. این الماس، یک الماس صورتی است که کمیاب ترین رنگ الماس است و ۱۸۲ قیراط وزن دارد. (۳۶,۴ گرم. هر گرم پنج قیراط است).



تاج کیانی: این تاج متعلق به فتحعلی‌شاه قاجار بوده که با الماس، زمرد، یاقوت و مروارید تزیین شده و اولین تاجی است که بعد از دوره ساسانی به این شکل ساخته شده است.



تخت نادری: ارتفاع این تخت ۲۲۵ سانتیمتر است و در آن از ۲۶۷۳۳ قطعه جواهر استفاده شده است. ساخت آن به فتحعلی‌شاه نسبت داده شده است و پوشش این تخت چوبی از طلا است و تمام سطح آن هم با یاقوت، الماس، زمرد و لعل در قالب نقوشی بسیار زیبا پوشیده شده است.

وسایل مورد استفاده مانند کوزه، شمعدان، گلدان، صندوقچه و ...

اسباب شاهانه مانند تاج، گل، تخت، بازویند و ...

بهتر است برای دیدن این همه شاهکار و شگفتی از هنر و صنعت ایرانی و هنر جواهرسازی، سری به خزانه جواهرات ملی بزنید تا از نزدیک شاهد آنهمه زیبایی باشید. بازدید از خزانه از شنبه تا سه‌شنبه و فقط در ساعات بین ۱۴ تا ۱۶،۳۰ امکان‌پذیر است و یک نکته مهم این که سن شما باید دوازده‌سال به بالا باشد.

تهیه‌کننده: شیما آقازاده

منبع:
فصلنامه پژوهش هنر، شماره سه، پاییز ۱۳۹۲
سایت بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران www.cbi.ir

علاوه بر این سه شی، جواهرات بسیار زیادی در خزانه هستند که همگی در دسته‌های زیر قرار می‌گیرند:

زیورآلات مانند گردنبند، دستبند، انگو، انگشتر و ...

گوهرهایی که به‌صورت مستقل یا خام نگهداری می‌شوند مانند الماس‌ها، یاقوت‌ها، زمردها، فیروزه، مروارید و ...

وسایل جنگی مانند تفنگ، طپانچه، سپر، شمشیر و ...

لباس‌هایی مانند شنل‌های مرواریددوزی‌شده، کلاه، کت و ...

ظرف‌های جواهرنشان مانند کاسه، پیاله، تنگ، بشقاب و ...



پرواز به آرزو

اما موسیقی منو آروم می کنه....

مترو اینجا همیشه پر از جمعیت و آزاردهنده است

جی جی جی جی جی

من همیشه غرق در دنیای خودم هستم!!



چندین پرنده ی غول آسا بالای سرمون بودن و پاکت هایی رو در هوا پخش میکردن!





اما واقعا این نامه از طرف چه کسیه؟... اصلا اسم منو از کجا میدونسته؟... اون پرنده های بزرگ از کجا اومده بودن؟؟؟... این شهر قاف کجاست؟؟؟...



توپ، تور، پا سپکتاکرا

معرفی ورزش



قوانین سپکتاکرا

جدای از این که صاحب و اختراع کننده این ورزش کدام کشور است، سپکتاکرا قوانین یکسان و ثابت خودش را دارد.

- مسابقه با دو تیم شروع می شود که هر تیم دارای سه بازیکن است.
- هرگونه استفاده از دست به جز هنگام زدن سرویس ممنوع است.
- برعکس والیبال، بازیکنان می توانند محل خود را در زمین تغییر دهند.
- توپ باید پس از حداکثر سه ضربه وارد زمین حریف شود.
- هر تیمی که در دو ست برنده شود، پیروز مسابقه است. یعنی در هر ست، هر تیمی که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد برنده است. حالا، اگر در امتیاز ۲۰ برابر شوند، داور آماده برای عدد ۲۵ را اعلام می کند و هر تیمی که زودتر به امتیاز ۲۵ برسد برنده است. اگر بازی به ست سوم برسد، در ست سوم، هر تیمی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد برنده است و اگر در امتیاز ۱۴ برابر شوند، داور اعلام آماده برای عدد ۱۷ می کند.

سرویس زدند

در فاصله ۲٫۴۵ متری از انتهای زمین هر تیم، یک دایره وجود دارد که دایره سرویس نام دارد و زننده سرویس در آن قرار می گیرد. یکی از دو بازیکن دیگر، توپ را با دست به سمت او پرتاب می کند و او در حالی که باید یک پایش درون دایره باشد، با پای دیگرش سرویس را می زند

بعضی از ورزشکارها، فوتبالیست های خوبی هستند و بعضی های دیگر هم والیبالیست های خوب.

حالا بماند که تخصص برخی دیگر هم بدمینتون و ژیمناستیک و ورزش های رزمی هست. در این میان، ورزشکارهایی هم هستند که همه فن حریف هستند و دستی در فوتبال، والیبال، ژیمناستیک، کونگفو و بدمینتون دارند، انعطاف پذیرند و از پاهایشان هم در بازی خیلی استفاده می کنند. این همه فن حریف ها، سپکتاکرا کار می کنند.

سپکتاکرا یک ورزش بومی جنوب شرق آسیا بوده و از این منطقه به سایر نقاط جهان راه پیدا کرده. البته، سر این که این ورزش واقعا از کدام کشور شروع شده و به کشورهای دیگر رفته، هنوز بحث دارند. اما هر چه هست، حدود دو هزار سال پیش ارتش چین تمرین هایی را برای انعطاف پذیری و قدرت بدنی انجام می داد که «کوجو» نام داشت که در آن یک گوی را با ضربات پا به سمت هم پرتاب می کردند و بایستی مانع از برخورد آن به زمین می شدند.

ژاپنی ها هم بازی مشابهی به نام «کماری» داشتند. این ورزش ها کم کم در میان سایر کشورهای آسیایی گسترش پیدا کردند و حدود ۵۰۰ سال پیش هم در میان خانواده های سلطنتی مالزیایی طرفدارانی پیدا کرد.

در زبان مالزیایی، سپک یعنی لگزدن با پا و در زبان تایلندی هم تاکرا به معنای توپ است. این ورزش در کشورهای مختلف اسامی مختلفی دارد چون هر کدام از این کشورها خودشان را صاحب و ابداع کننده این ورزش می دانند. مثلا در میانمار به آن «چین لینگ»، در اندونزی «راگا»، در فیلیپین «سییا»، در تایلند «تاکرا» و در ویتنام هم «راکئو» نامیده می شود.

و بازی شروع می‌شود.

انواع سپک تاکرا

- دبل راگا (دبل تاکرا): هر تیم شامل دو بازیکن اصلی و یک بازیکن ذخیره است.
- سپک تاکرای ساحلی: دو تیم چهارنفره در ساحل که در آن بازیکنان پابرنه هستند.
- هوپ تاکرا: شبیه بسکتبال است. یک سبد در مرکز زمین در ارتفاع ۳ متری از سقف آویزان است و ۵ بازیکن هر تیم، نیم ساعت فرصت دارند که توپ را با پا وارد سبد کنند و هر تیمی که در این ۳۰ دقیقه بیشترین تعداد توپ را وارد سبد کند برنده است.

توپ

توپ سپک تاکرا دو نوع است؛ یا از خیزران و بامبو ساخته شده یا با پلاستیک و فایبرگلاس.

زمین

طول زمین ۱۳٫۴ در ۶٫۱ متر است و کف آن هم کفپوش فوم است. خطی وسط زمین را نصف می‌کند و یک تور به ارتفاع ۱٫۵۵ (برای مردان) و ۱٫۴۵ متر (برای زنان) در وسط این زمین قرار دارد.

حتماً بین شما دوستانی هستند که پاهای قوی، انعطاف بدنی و پرش‌های خوب دارند. به‌نظرشان ایده «پیش به سوی ورزش همه‌فن حریف‌ها، سپک تاکرا» چطور است؟



منابع:

انجمن سپک تاکرا جمهوری اسلامی ایران www.takrawiran.com
فرهنگ‌نامه طلایی ورزش، مهدی زارعی، نشر طلایی، ۱۳۹۲

									۱
									۲
									۳
									۴
									۵
									۶
									۷
									۸
									۹
									۱۰
									۱۱
									۱۲
									۱۳
									۱۴
									۱۵

1. دریای شمال ایران، بزرگترین دریاچه جهان
2. تعداد استان‌های ایران
3. تنها رود ایران که قابلیت کشتیرانی دارد
4. بلندترین قله ایران
5. مهم‌ترین معادن ایران
6. دریاچه شور ایران (دومین دریاچه بزرگ شور جهان)
7. بلندترین قله رشته‌کوه زاگرس
8. رشته کوه (سلسله جبال) بزرگی که از غرب تا جنوب غربی ایران کشیده شده
9. رود مرز مشترک ایران و جمهوری آذربایجان
10. بزرگ‌ترین شهر کلوخی جهان، کلوت‌ها، در این دشت قرار دارد.
11. هلیل‌رود به این تالاب می‌ریزد.
12. شهرستان مریوان در این استان است
13. رودخانه زاینده‌رود به این مرداب می‌ریزد
14. شهر همدان در دامنه این کوه واقع شده است
15. دریای جنوب ایران

پاسخ جدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶

تهیه کننده: علی افتخار

سحرخیز باش تا کامروا باشی

بازنویسی: فرزانه مختاری

کردند و او را با لباس‌های ساده رها کردند و رفتند. بزرگمهر به خانه برگشت و لباس‌های دیگری پوشید و خلاصه به قصر که رسید چند ساعتی از روز گذشته بود. انوشیروان هم آن روز، زودتر از همیشه آمده بود و منتظر بود تا وزیر از راه برسد. تا او را دید خندید و پرسید: «وزیر، چه شده؟ تو که ما را به سحرخیزی دعوت می‌کردی، خودت چرا اینقدر دیر رسیدی؟» وزیر که از نقشه پادشاه، بو برده بود گفت: «سحر که می‌آمدم، چند دزد لباس‌هایم را بردند. مجبور شدم به خانه برگردم و لباس بپوشم، برای همین دیر شد.» شاه خندید و گفت: «دیدي چه شد؟ این هم از فایده سحرخیزی. باز هم می‌گویی سحرخیز باش تا کامروا باشی؟» وزیر دانا گفت: «قربان، روشن است که دزدی کار بسیار ناپسندی است؛ اما اگر آن دزدها هم سحرخیز نبودند کامروا نمی‌شدند. آنها قبل از من از خواب بیدار شده بودند و به آنچه می‌خواستند رسیدند. پس باز هم می‌گویم: «سحرخیز باش تا کامروا باشی!» اگر کسی زیادی بخوابد و دیرتر از بقیه کارش را شروع کند، این ضرب‌المثل حکایت حال او است.

منبع:

قصه ما مثل شد،

محمد میرکیانی

به نشر، ۱۳۸۵



در روزگاری، پادشاهی بر ایران حکومت می‌کرد و وزیری دانا و خردمند داشت. این پادشاه، انوشیروان بود و وزیر هم بزرگمهر نام داشت. وزیر به سبب دانایی‌اش، نزد شاه مقام و منزلتی داشت. اما یک روز، وزیر دانا حرفی به پادشاه زد که او را دل‌آزرده کرد و تصمیم گرفت وزیر را ادب کند. داستان از این قرار بود که انوشیروان، شاه ایران، بسیاری از شب‌ها بیدار می‌ماند و به جشن و گفت‌وگو و خوردن و نوشیدن می‌پرداخت و خیلی دیر برای رسیدگی به امور کشوری به تالار قصر می‌آمد.

وزیر دانا، بزرگمهر، در یکی از این روزها، کاسه صبرش لبریز شد و گفت: قربان، چرا شب‌ها دیر می‌خوابید؟ شاه گفت: «برای شادمانی و خوشگذرانی، آیا پادشاه نباید خوش باشد؟»

– چرا قربان، شاه هم باید خوش باشد؛ اما دیر خوابیدن در شب، دیر برخاستن صبح را به دنبال دارد. بهتر است که شاه، شب‌ها زودتر بخوابد و صبح‌ها هم زود از خواب برخیزد.» شاه پرسید: «چرا وزیر؟»

بزرگمهر پاسخ داد: «برای آن که گفته‌اند، سحرخیز باش تا کامروا باشی.»

این حرف وزیر، پادشاه را آزرده کرد اما جواب او را نداد. فقط تصمیم گرفت کاری کند تا بزرگمهر از این حرفش پشیمان شود.

فردای آن روز، چند نفر از خدمتکاران را صدا زد و به آنها گفت: «می‌خواهم فردا سحر، دور از چشم دیگران، وزیر را بگیرید و لباس‌هایش را بدزدید!» خدمتکاران پرسیدند: «برای چه قربان؟»

پادشاه گفت: «برای این که من دستور می‌دهم. فقط مراقب باشید به او آسیبی نزنید و شما را هم نشناسد.» فردا هنگام سحر، وزیر دانا در کوچه قدم برمی‌داشت تا زودتر از دیگران به قصر برسد و کارها را آغاز کند. به حال خود بود که ناگهان از پشت دیوار، چند نفر بر سرش ریختند. پرسید: «شما کی هستید و از جان من چه می‌خواهید؟» یکی از آنها گفت: «ساکت باش! اگر حرف بزنی تو را می‌کشیم. اما اگر آرام باشی، فقط لباس‌هایت را می‌بریم.» آن‌ها لباس‌های رسمی وزیر را از تنش بیرون



لطیفه

بخوانیم و بخندیم

فضول بی ادب

فضولی دائماً بی ادبی می‌کرد. بزرگی او را سرزنش کرد.
فضول در پاسخ گفت: «چه کنم دست خودم نیست. آب و گل من را این طوری سرشته‌اند!»
مرد گفت: «آب و گل را خوب سرشته‌اند، اما لگد کم خورده است!»

آرامگاه مرد ثروتمند

ثروتمندی برای خود آرامگاه مجللی می‌ساخت.
یک سال تمام در آنجا کار کردند و آینه کاری کردند تا کار تمام شد. مرد ثروتمند، از استاد بنا که مردی شوخ بود پرسید: استاد این عمارت دیگر چه لازم دارد؟ استاد گفت: «وجود شریف شما!»

آدم درستکار

فردی به دوست خود گفت: «عجب دوره عجیب و غریبی شده، به هیچ کس نمی‌شود اعتماد کرد. دیروز یکی از دوستانم یک اسکناس تقلبی به من داد.» دوستش گفت: «معلوم می‌شود خیلی خوب درست کرده که شما نتوانستید در نگاه اول تشخیص دهید. ممکن است اسکناس را نشان من بدهید تا من هم ببینم؟» مرد گفت: «نه، چون خرجش کردم!»

موهای سفید

بچه به مادرش گفت: «مامان، چرا موهایتان سفید شده‌اند؟» مادر جواب داد: «شیطن بچه‌ها، موهای پدر و مادر را سفید می‌کند.»
بچه: «حالا می‌فهمم چرا موهای مادربزرگ همه‌اش سفید شده!»

لطیفه های بهلول

جزر و مد

خواجه ای متکبر از بهلول پرسید:
- جزر و مد دریا را سبب چه باشد؟
گفت:
- این ماجرای طولانی دارد.
گفت:
- ماجرا بازگو.
گفت:
- در زمان های دور، روزی عده ای از خواجهان
به کنار دریا آمدند. آب دریا از مشاهده
آنان چنان دچار وحشت شد که وحشت زده
عقب عقب رفت و کم مانده بود خشک
شود. از آن هنگام تا امروز، گاه گاهی
می آید ببیند آن موجودات وحشتناک هنوز
هم آنجا هستند یا نه؟!

شباهت

خواجه توانگر و مغرور خواست با بهلول
شوخی کند. از او پرسید:
- آیا هیچ شباهتی میان من و خودت می
بینی؟
بهلول گفت:
- میان تو و خودم شباهتی عجیب می بینم
و آن اینکه هر دو، چیزی تهی و چیزی پُر
در خود داریم.
پرسید:
- آن چیست؟
گفت:
- آنچه تهی است جیب من و کله توست
و آنچه پر است جیب تو و کله من است!

زبان آدمیزاد

بهلول، کنار دیواری که به دارالخلافه
مشرف بود خوابیده بود. داروغه بر او نهیب
زد که:
- برخیز، اینجا نباید بخوابی.
اما بهلول پاسخی نداد. داروغه با صدایی
بلندتر فریاد کشید:
- با تو هستم، مگر زبان آدمیزاد
نمی فهمی؟
بهلول گفت:
- زبان آدمیزاد می فهمم، اما زبان داروغه ها را
نمی فهمم!

مصیبت عظیم

روزی داروغه به بهلول گفت:
- تاچند روز دیگر مرا به شهر دیگری
می فرستند. اینک از همه خداحافظی
می کنم.
گفت:
- این مصیبتی عظیم است.
داروغه پرسید:
- برای شما؟
گفت:
- نه، برای آن شهر دیگر!

منبع:

قصه های پندآموز از بهلول دانا، امیر
علوی فخر، نشر شمس طیار، ۱۳۹۲



هنر و خلاقیت

بهنام زنگی

خلاقیت، یکی از توانایی‌های اختصاصی و موثر انسان به‌شمار می‌رود. خلاقیت همچنین یکی از تمایزهای اصلی انسان با سایر گونه‌های موجودات است. بسیاری از موفقیت‌ها و دستاوردهای بشر حاصل خلاقیت فردی دانشمندان، مخترعان، هنرمندان و نخبگان بوده است، هر چند دستاوردهای بسیار دیگری هم هستند که حاصل تلاش جمعی و کار خلاقانه گروهی هستند.

مستقیم با خلاقیت در ارتباطند. هنر از جمله فعالیت‌هایی است که ضمن این که نیازمند خلاقیت فردی است، در کشف، بروز و پرورش خلاقیت در نزد افراد نیز به شدت موثر است. فعالیت هنری در نوجوانان باعث پرورش و تقویت خلاقیت در آن‌ها می‌شود. تولید اثر هنری مستلزم خلاقیت و ابداع است و نوجوانان در طی فعالیت هنری می‌آموزند چگونه به خلق آثار بدیع و نوآوری دست بیابند. خلق و آرایه اثر هنری کمک می‌کند تا کودکان و نوجوانان با روحیه‌ای سازنده با پدیده‌ها و محیط پیرامون خود ارتباط برقرار کنند.

هنر دارای روحیه سازنده و نوآورانه است و فعالیت هنری در سنین رشد افراد، با توجه به اهمیت پرورش ذهنی و فکری آن‌ها در این سن و سال، نتایج مثبت فعالیت هنری را دوجندان می‌کند.

نوجوانان می‌توانند در کنار مطالعه و فعالیت‌های آموزشی، به رشته هنری مورد علاقه خود بپردازند و با توجه به تنوع و گستردگی رشته‌های هنری، رشته متناسب با ذوق؛ استعداد و علاقه خود را انتخاب کنند. بی‌تردید ابداع و آرایه اثر هنری و تمرین‌های ساده‌ای نظیر ساخت کاردستی و بازی‌های فکری خلاق تمرین مهمی در پرورش خلاقیت فردی نوجوانان و آموختن گونگی به کارگیری توانایی‌های شخصی است.

فعالیت هنری به طور همزمان می‌تواند ذهن و فکر فرد را در زمینه خلاقیت تقویت کند و او را برای عرصه‌های جدی زندگی در دوره‌های بعد آماده سازد.

نقش خلاقیت در زندگی انسان و رشد وی چنان است که اگر خوب بررسی کنیم، متوجه خواهیم شد که تقریباً بدون نگرش و رفتار خلاقانه، هیچ تحولی در زندگی ما امکان تحقق نخواهد داشت.

در میان فعالیت‌های انسان، برخی از زمینه‌ها به‌طور ذاتی وابسته به خلاقیت و باعث تقویت آن هستند. به‌طور مثال، هنر، ادبیات و فناوری جزو قلمروهایی هستند که به‌طور



در میان فعالیت‌های انسان، برخی از زمینه‌ها به‌طور ذاتی وابسته به خلاقیت و باعث تقویت آن هستند. به‌طور مثال، هنر، ادبیات و فناوری جزو قلمروهایی هستند که به‌طور

نقش خلاقیت در زندگی انسان و رشد وی چنان است که اگر خوب بررسی کنیم، متوجه خواهیم شد که تقریباً بدون نگرش و رفتار خلاقانه، هیچ تحولی در زندگی ما امکان تحقق نخواهد داشت.



ریسمان الهی؛ فرازمینی از وصایای شهدا

شهید عباس جولایی

خودم، چه آن وقت که اراده‌اش به خلقتم قرار گرفت و چه در لحظه‌های زندگی خود فراموش کنم. توصیه پیامبر اکرم (ص) که می‌فرماید: «در میان شما دو چیز، قرآن و عترت، به امانت گذاشتم» را فراموش نکنید. حضرت امیر (ع) فراوان ما را به تقوا و نظم در امور، اغتنام فرصت‌ها سفارش نموده‌اند، توجه به عمل این سه مطلب به‌طور حتم در سرنوشت ما موثر است. تا می‌توانید معلومات خود را نسبت به قرآن و به‌طور کلی اسلام بالا ببرید، از آن مهم‌تر این که بر دانسته‌های خود جامه عمل بپوشانید. توکل بر خدا نمایید و از دعا، ذکر و زیارت استعانت بجوئید. سعی کنید تمام امور زندگی خود را در پوشش نظام ولایت فقیه درآورید و جهت زندگی خود را از او الهام بگیرید.

شهید محمدرضا علیجانی

در همه کارها خدا را مد نظر داشته باشید که خداوند بر همه کارها نظاره می‌کند. برای ساختن جامعه باید اول از خود شروع کرد تا بتوان جامعه را خوب ساخت و در کارها و گفتارشان رعایت اخلاق اسلامی را بکنید. همیشه باید حالت جذب‌کننده‌ای داشته باشید نه دفع‌کننده و همیشه باید مواظب حرکات منافقین باشید.

منبع:

سایت جامع فرهنگی مذهبی شهید آوینی
www.aviny.com

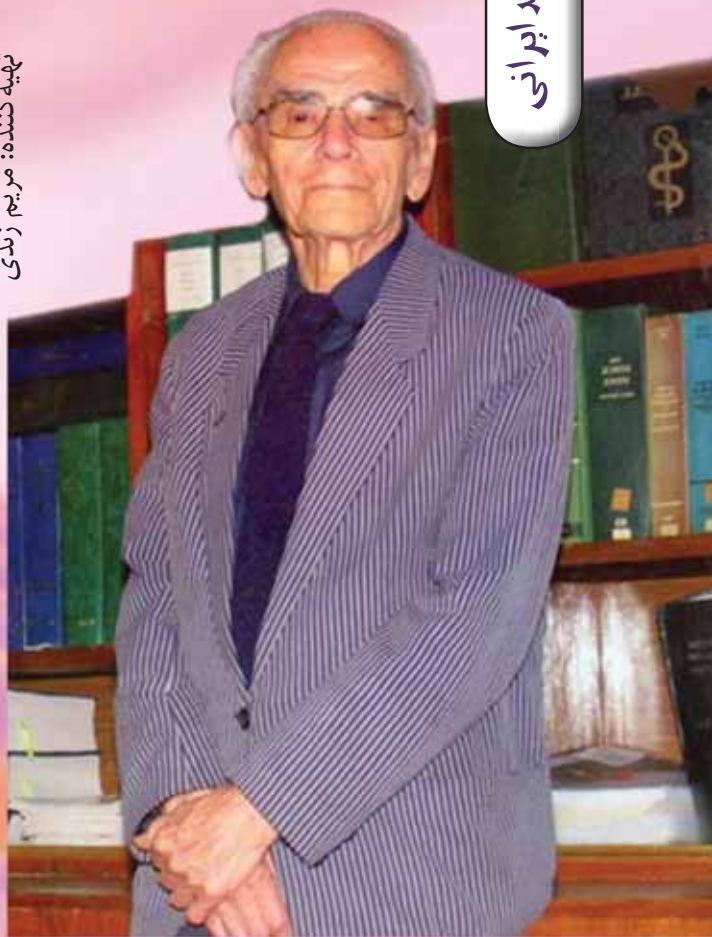
برادرانم! به ریسمان الهی اعتصام کنید و آن را رها نسازید، هر چه به کلاس بالاتری از ایمان برویم درس‌هایمان مشکل می‌شود و درس امتحانات مشکل‌تر و شیطان هم تلاشش بیشتر می‌شود. مبدا پس از چند صیاحی تحمل درد و رنج و زحمت در راه خدای بزرگ به دره نیستی سقوط کنیم، قرآن زیاد بخوانید و سعی کنید زمانی که خداوند با شما صحبت می‌کند ترجمه آن را هم بدانید. تقوا اساس کار است، اگر تقوا نباشد اکثر عبادات به‌خاطر غیر خدا می‌شود. نماز را طوری بخوانید که بدانید با خدا چه می‌گویید. مبدا عبادتمان بندی باشد که ما را از راه سعادت باز دارد بدین واسطه که فکر کنیم خیلی آدم خوبی هستیم عبادات ما باید پله‌ای برای صعود ما به درجات و کلاس‌های بالاتر باشد.

شهید الطافات شرافتی

هر لحظه احساس می‌کنم دیگر این روزها، آخرین لحظات زندگی من باشد و آنچنان کالبد وجودم لبریز از عشق و محبت او می‌شود که گمان نمی‌کنم حتی در میان آتش جهنم هم لحظه‌ای چشم امیدم را از آن مبدأ فیض و امید، از آن سراسر رحمان و رحمت ببرندم. فکر نمی‌کنم هیچوقت عنایت او را نسبت به

دکتر محمود بهزاد

تهیه‌کننده: مریم زندی



کشوری که مهد دانشمندان و نام‌آوران، هنرمندان و پهلوانان باشد، همیشه در تاریخ نامش بلند و پر افتخار است. چه دوران قدیم باشد و چه دوران جدید، همیشه اسم‌هایی هستند که نام این کشور را در جهان سربلند نگه می‌دارند.

دکتر محمود بهزاد مترجم، مولف و زیست‌شناسی ایرانی به‌عنوان «پدر زیست‌شناسی مدرن ایران» قلمداد می‌شود. او در سال ۱۲۹۲ در شهر رشت به دنیا آمد و در ۸ شهریور سال ۱۳۸۶ هم از این دنیا رفت. اما نامش ماندگار و آثارش باقی هستند.

محمود بهزاد، دوران ابتدایی را در رشت گذراند و بعد از آن هم به دانشسرای عالی رفت و در رشته علوم طبیعی و تربیتی تحصیل کرد. با زبان فرانسه آشنایی کامل داشت و کتابی به نام «داروین چه می‌گوید؟» را در سن ۳۰ سالگی تالیف کرد و یک سال بعد از آن هم کتاب «راز وراثت» را ترجمه کرد.

وی علاقه زیادی به زیست‌شیمی داشت. در دبیرستان البرز تهران تدریس می‌کرد و در دانشکده داروسازی هم ثبت‌نام کرد و مدرک داروسازی خود را هم دریافت کرد. پس از آن هم با تسلطی که بر زبان‌های فرانسه، انگلیسی و آلمانی داشت، شروع به تهیه کتاب‌های درسی و کمک‌درسی و ترجمه کتب کرد. با ترجمه کتاب «روانشناسی فیزیولوژیک» برای تدریس به دانشگاه تهران دعوت شد. او به مدت ۱۵ سال در دبیرستان رازی، علوم طبیعی را به زبان فرانسه تدریس می‌کرد.

در سن ۴۹ سالگی، یعنی در سال ۱۳۴۱، مامور تاسیس سازمان کتاب‌های درسی شد و دو سال رییس این سازمان بود. با تلاش‌های فراموش‌نشده او همه کتاب‌های درسی ایران تدوین شدند و با رسم الخط یکسانی به چاپ رسیدند.

محمود بهزاد، با بیش از ۶۰ سال تدریس در زمینه‌های مختلف زیست‌شناسی، فیزیولوژی و ژنتیک به‌عنوان «پدر زیست‌شناسی نوین

ایران» معروف شد. تالیف‌ها و ترجمه‌های او ۹۸ جلد کتاب است که ۶۳ کتاب را به تنهایی و ۳۵ کتاب را هم با یاری همکاران خود تالیف و ترجمه کرده است و علاوه بر آن، مقالات بسیار زیادی را نیز به چاپ رسانده است.

به گفته نزدیکان و آنانی که بهزاد را می‌شناختند، او ایمان داشت که عمومی کردن علم، یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشرفت کشورهای عقب‌مانده است و تا زمانی که علم و اندیشه علمی از دیوارهای حیات دبیرستان‌ها، دانشگاه‌ها و مراکز علمی - تحقیقاتی فراتر نرود و به فرهنگ و زندگی روزمره مردم وارد نشود، نمی‌توان به بالندگی و پیشرفت کشور، آن هم به مفهوم مدرن آن، امید بست. به همین دلیل هم تلاش بسیاری می‌کرد تا مردم را با موضوعات مانند زیست‌شناسی، زمین‌شناسی، نظریه تکامل، ژنتیک، روان‌شناسی و تندرستی و ... آشنا کند. همه این تلاش‌ها از او چهره‌ای ستودنی ساختند که دوستان و شاگردانش در همه‌جای جهان به شاگردی و مصاحبت با ایشان افتخار می‌کنند.

برخی از تالیفات دکتر محمود بهزاد

- بیولوژی برای همه
- آیا به راستی انسان زاده میمون است؟
- بدن من
- علوم سال سوم و چهارم دبستان‌های کشور
- نکاتی چند درباره ژنتیک
- نکاتی چند درباره فیزیولوژی عمومی
- نکاتی چند درباره فیزیولوژی اعصاب و غدد داخلی
- نکاتی چند درباره زیست‌شناسی
- نکاتی چند درباره روانشناسی فیزیولوژیک
- داروین‌بسم و تکامل
- علم
- روانشناسی حیوانی

- تئوری تکامل و روانشناسی
- ابعاد انسانی نوع آدمی
- بیوتکنولوژی

برخی از ترجمه‌ها

- راز وراثت
- قرن داروین
- اسرار مغز آدمی
- هشت گناه بزرگ انسان متمدن
- تن آدم
- علم وراثت
- رمز تکوین
- اسرار بدن زندگی ما به چه موادی بسته است
- حیات و انرژی
- بیوگرافی پیش از تولد
- فقط یک تریلیون
- جهان از چه ساخته شده است
- سرگذشت زمین
- جهان چگونه آغاز شد
- شناخت حیات
- زندگی گیاهی - سرچشمه زندگی
- سرگذشت زیست‌شناسی
- تکامل
- گیاه‌شناسی
- کانی‌های جهان
- وراثت و طبیعت آدمی
- جهان در سراسیمه سقوط
- دانشنامه عمومی (جهان‌جانداران)

کوسه سرفاف

کوسه نهنگ

کوسه سفید بزرگ

دانشنی‌ها:

رفتگران مخوف دریا

تهیه‌کننده: نجمه شادمان

گروه مختلف تقسیم می‌شوند. بعضی‌ها مانند کوسه گورخری شاخ‌دار، حیوانات تنبلی هستند که صدف می‌خورند. برخی دیگر مانند کوسه نهنگی و کوسه آفتابی غذای خود را از آب تصفیه می‌کنند و پلانکتون‌ها را می‌خورند.

معروف‌ترین نوع کوسه‌ها، کوسه‌های چابکی مانند کوسه سرچکشی، ماکو و کوسه بزرگ سفید هستند. این کوسه‌ها ماهی، دلفین و خوک‌های دریایی را شکار می‌کنند. کوسه‌ها با ماهی‌های دیگر فرق‌هایی دارند. مثلاً این که تمام اسکلت آنها از غضروف تشکیل شده نه از استخوان. پوست آنها از هزاران پولک تشکیل شده که باعث می‌شوند پوست آنها مانند کاغذ سنباده زیر باشد.

دندان‌هایشان را نگه‌تیم! دندان‌هایی که در آرواره کوسه قرار دارند، در چند ردیف رشد می‌کنند. وقتی یک دندان آسیب می‌بیند می‌افتد و دندان پشتی جلو می‌آید و جای آن را می‌گیرد. هر کوسه ممکن است در آن واحد تا ۳۰۰۰ دندان هم در دهانش داشته

شاید از بین موجوداتی که در دریا زندگی می‌کنند، ترسناک‌تر از این موجودات مخوف دوست‌داشتنی موجودی به ما نشان نداده باشند. فیلم‌های زیادی از حمله کوسه‌ها و دشمنی‌شان با انسان‌ها ساخته شده؛ مثل فیلم معروف آرواره‌ها. اما آیا به‌راستی این موجود، اینقدر خطرناک و مخوف است؟ آیا می‌دانید کوسه‌ها در طول یک سال کمتر از ۱۰۰ بار به انسان‌ها حمله می‌کنند اما انسان‌ها هزاران کوسه را برای گوشت و پوست و روغنشان صید می‌کنند؟! و آیا می‌دانید کوسه‌ها و برخی دیگر از ماهی‌ها، به‌عنوان رفتگران دریاها و اقیانوس‌ها شناخته می‌شوند که مانع از تجمع اجساد دیگر موجودات و آلوده شدن آب‌ها می‌شوند؟

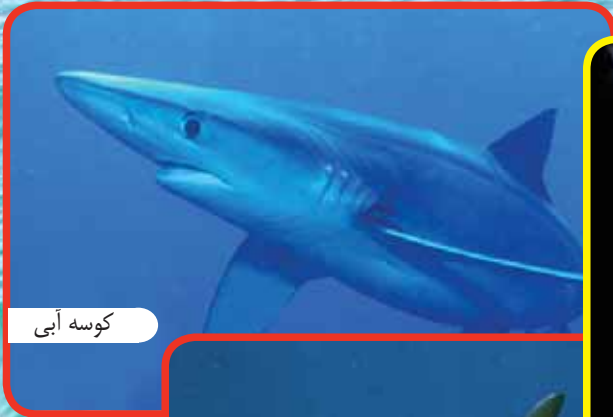
اطلاعات شما درباره کوسه‌ها چقدر است؟

کوسه‌ها انواع مختلفی دارند و به هشت

دیو کوسه



کوسه آبی



کوسه لیمویی



کوسه سر چکشی



بزرگ‌ترین: کوسه نهنگی تا ۱۵ متر هم رشد می‌کند. که خوشبختانه پلاکتون می‌خورد و علاقه‌ای به انسان‌ها ندارد.

کوچک‌ترین: کوسه کوتوله به طول ۱۵ سانتیمتر است.

همه کوسه‌ها، جزو مهره‌داران هستند، در رده ماهی‌های غضروفی قرار می‌گیرند و تعداد گونه‌های آنها به ۳۷۰ می‌رسد.

اما با همه تعریفی هم که از کوسه‌ها کردیم، بعضی‌هایشان هم به انسان‌ها حمله می‌کنند. مانند کوسه بزرگ سفید، کوسه سرچکشی، کوسه پلنگی، کوسه گاوی، کوسه ماکو، کوسه خاکستری و کوسه بزرگ آبی. پس اگر هر یک از این کوسه‌ها را مشاهده کردید لازم است سریعاً محل را ترک کنید و پشت سر خودتان را هم نگاه نکنید.

منبع:

دانشنامه کودکان و نوجوانان آکسفورد، نشر نی

www.scipost.ir

www.bartarinha.ir

باشد. چه دهان تیزی!

بعضی کوسه‌ها، تخم می‌گذارند و بیشتر آنها هم بچه‌های خود را زنده به دنیا می‌آورند. کوسه‌ها بویایی خیلی قوی‌ای دارند و خونی که در آب باشد را احساس می‌کنند و به طرف آن می‌روند. حتی ارتعاشات حرکت ماهی‌ها را هم در آب احساس می‌کنند. پس بیهوده نیست که از بهترین شکارچیان دریا هستند و شاید هم بهترینشان.

محل زندگی: کوسه‌ها در اقیانوس‌های تمام دنیا ولی بیشتر در آب‌های گرم زندگی می‌کنند.

تنفس: کوسه‌ها مانند سایر ماهی‌ها از طریق آبشش تنفس می‌کنند. کوسه‌ها برای زنده ماندن باید دائماً در حرکت باشند. حرکت باعث می‌شود آب با فشار به بدن کوسه برخورد کند و اکسیژن به جریان خون بدن وی وارد شود. اگر کوسه در جایی متوقف شود، خفه شده و می‌میرد.

معرفی مشاغل:

من یک روانپزشک هستم

تهیه کننده: فرناز توکلی



از گروه مشاغل بهداشتی و درمانی می‌توان به روانپزشکی اشاره کرد که مانند سایر مشاغل این حوزه، به ارتباط مستقیم با افراد بیمار می‌پردازد، البته بیشتر با روان و ذهنیات بیماران سر و کار دارد. در روانپزشکی، به افرادی که مشکلات روانی، رفتاری، اعتیاد و ... دارند خدمات درمانی ارائه می‌شود. بعضی از بیماری‌ها هستند که ظاهرشان جسمی است اما منشأ روانی دارند و مسایل روان‌شناختی در ایجاد آنها یا بدتر شدن آنها نقش دارند؛ مثل بیماری‌های اعتیاد، صرع، مسایل فردی و خانوادگی، بحران‌های شخصی، شغلی، خانوادگی، اختلالات رفتاری کودکان و غیره. بنابراین، در جامعه‌ای که از نظر فرهنگی و شناخت افراد رشد کرده باشد، به شغل روانپزشکی نیاز زیادی احساس می‌شود. چون در جوامع امروزی، افسردگی از رایج‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌هایی است که زمینه‌ساز بیماری‌های دیگر است و باید از کمک روانپزشکان برای پیشگیری و درمان این نوع بیماری‌ها استفاده کرد.

فضای کار روانپزشک

یک روانپزشک در فضای سرپوشیده (و گاهی فضای باز با شرایط مناسب)، در مکانی مشخص و آرام از درمان دارویی و روش‌های درمانی مناسب استفاده می‌کند. وی باید در برابر خستگی مقاوم باشد، بین اعضای بدنش هماهنگی باشد و خودش هم در سلامت کامل جسمی و به‌خصوص روانی باشد.

توانایی‌ها و رفتار

از توانمندی‌های یک روانپزشک می‌توان به این موارد اشاره کرد: استعداد کلامی،

قدرت تجزیه و تحلیل، منطق و استدلال، سرعت عمل، تمرکز، حافظه، خلاقیت و قدرت تصمیم‌گیری.

روانپزشک باید به مردم و سلامت آنها علاقمند باشد و به ایجاد تغییر و تحول مایل باشد. مسئولیت‌پذیر باشد. ظاهر آراسته داشته باشد. رفتار و برخوردش مناسب باشد. صبر و حوصله داشته باشد. همدل باشد. راز دار باشد. مهارت شنیداری خوب داشته باشد. قدرت درک رفتار بیمارانش را داشته باشد و شخصیت خودش را هم به‌خوبی بشناسد. وی باید به ارزیابی ذهنی و جسمی بیمارانش بپردازد تا بتواند نوع اختلالات را مشخص کند، از بیمارانش تست‌های مختلف بگیرد، در صورت لزوم از تجویز دارویی استفاده کند و تا بهبودی کامل بیمارانش تلاش کند و در صورت لزوم با سایر متخصصان مثل پزشکان و روانشناسان همکاری و مشورت کند.

تفاوت روانپزشک با روان‌شناس

یک روانپزشک ابتدا در دانشکده پزشکی

و سایر سازمان‌هایی که به تخصص آنها نیاز است مشغول به کار شوند. حتی می‌توانند مطب مستقل داشته باشند.

یک روز کاری برای روانپزشک

اگر یک روانپزشک در یک سازمان یا مرکز بهداشتی درمانی فعالیت کند، صبح‌ها به آن مراکز مراجعه کرده و با بیماران ملاقات می‌کند و تجویزات و درمان‌های لازم را انجام می‌دهد. اگر مطب مستقل داشته باشد هم عصرها با مراجعه به مطب خود، به ارایه مشاوره و درمان برای بیمارانی که مشکلات کمتری دارند می‌پردازد.

اگر به سلامت روانی مردم علاقه دارید، همدل و صبور هستید، اعصاب قوی دارید، مهارت کافی در شنیدن و حرف‌زدن دارید این شغل را انتخاب کنید و البته قبل از انتخاب آن، با متخصصان این رشته و همچنین مشاوران مشورت کنید.

منابع:

فرهنگ مشاغل، طیبه زندی‌پور، نشر ساوالان، ۱۳۸۶

هدایت شغلی و تحصیلی مسیر ایرانیان

iranianpath.com

www.daneshju.ir

درس می‌خواند و بعد از پزشکی عمومی، وارد دوره تخصصی روانپزشکی یا اعصاب و روان می‌شود. او یک پزشک است و می‌تواند برای بیمارانش، دارو هم تجویز کند که این وجه تمایز او با یک روانشناس است. روانشناس، از طریق مشاوره و روان‌درمانی به بیمارانش کمک می‌کند. روان‌کاوی هم یکی از شاخه‌های تخصصی روانپزشکی است که نیاز به دوره آموزشی خاصی دارد و پس از آن روانپزشک می‌تواند از طریق روان‌کاوی به درمان بیماران بپردازد.

مدرک تحصیلی مورد نیاز برای روانپزشک شدن

فرد علاقمند به این حرفه، باید دوره هفت ساله پزشکی عمومی را سپری کند. پس از آن دوره سه ساله تخصصی روانپزشکی و کسب مهارت‌های عمل و نظری لازم است. بعد از آن هم می‌تواند با افزایش سال‌های کاری، تحصیلات خارجی و داخلی، دوره‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت دانشگاه‌های علوم پزشکی به کسب تجربه و امتیاز علمی بپردازد. روانپزشکان می‌توانند در مراکز بهداشتی و درمانی، مراکز روانپزشکی، کلینیک‌های روانپزشکی و روانشناسی، مدارس و دانشگاه‌ها



داستان‌های طنز جبهه

بازنویسی: فریا ایوبی

پژمان گنجی

نگاه کردم. تیغ نخل‌ها بود که به سینه‌ام فرو رفته بود. از آن زمان به بعد هر کس مرا می‌دید، می‌گفت: «تازگی‌ها شهید یا زخمی نشدی؟»

مجید جوانی به نقل از مسعود احتشامی

مراسم هفتم شهید در منزل پدرش برگزار شد. جمعیت زیادی آمده بودند و هنوز مداح نیامده بود. برای پر کردن برنامه و وقت مردم، فقط تلاوت قرآن داشتیم. نگران نیامدن مداح بودم که خبر آوردند مداح رسید. با عجله خود را کنار میکروفون رساند که در گوشه‌ای از اتاق قرار داده بودیم.

بنده خدا نام شهید را نمی‌دانست. از من سوال کرد نام شهیدتان کیست؟ فکر کردم گفت نام شریف‌تان چیست، گفتم: مسعود احتشامی. دیگر سوالی نکرد و دعا را با ذکر مصیبتی آغاز کرد. مشغول مرتب کردن برنامه‌ها بودم که یک وقت دیدم، مداح در بین گریز و مداحی، نام شهید را مسعود احتشامی اعلام کرد. یکی دو بار که گفت، خودم را به او رساندم و گفتم: «بابا، مسعود احتشامی منم.»

بنده خدا خجالت‌زده به نوعی کار را اصلاح کرد ولی تا مدت‌ها دوستان و آشنایان وقتی به من می‌رسیدند با عنوان شهید خطابم می‌کردند و به من می‌گفتند: «تازگی‌ها شهید نشدی؟»

برگرفته از کتاب:

لبخند سنگر، حمیدرضا پورقربان، نشر ستارگان درخشان، ۱۳۹۴

سال ۱۳۶۵ در شلمچه مستقر بودیم. نزدیک مقر ما یک نخلستان کوچک خرما بود. گاهی مواقع از خرماهای رسیده آن استفاده می‌کردیم. یک روز که آتش دشمن کمتر بود با دو سه نفر رفتیم تا خرما بچینیم. من از درخت بالا رفتم. روی درخت بودم که صدای سوت خمپاره به گوش رسید. مانده بودم، چه کار کنم. بچه‌ها از پایین فریاد می‌زدند:

«بخواب روی زمین...»

چاره نبود، از آن بالا خودم را پرت کردم روی زمین. روی تیغ‌های نخل افتادم. پایین افتادن من با انفجار خمپاره همزمان بود. همه جا را گرد و خاک گرفت. سینه‌ام خیلی می‌سوخت. نفسم بند آمد. چند لحظه بعد، دوستم مرا صدا زد و گفت: «بلند شو»

گفتم: «من شهید شده‌ام»

گفت: «شهید که حرف نمی‌زند»

گفتم: «ترکش خورده به سینه‌ام، برو امدادگر را خبر کن»

دست و پای مرا گرفتند و چند قدم که رفتم، پرتم کردند روی زمین و گفتند: «بلند شو خودت برو شهید زنده»

هاج و واج مانده بودم. سینه‌ام هنوز می‌سوخت. چشمانم را باز کردم. زخمی نبودم. به سینه‌ام

عینکی‌ها و دانش‌آموزها درست کنند

تهیه‌کننده: سمانه اکبری

وسایل لازم:

- پارچه نمدی به رنگ دلخواه
- پارچه سفید یا رنگی
- دکمه
- نخ رنگی
- قیچی
- چسب

مرحله ۱: الگوی جامدادی، ساده‌ترین شکل آن در اینجا نشان داده شده که شما می‌توانید شکل‌های دیگری را هم انتخاب کنید.

مرحله ۲: از هر الگو، یک نمد و یک آستری برش می‌دهیم.

مرحله ۳: چسباندن آستری به نمد

مرحله ۴: چسباندن شکل دلخواه بر روی نمد

مرحله ۵: دوختن دکمه در جای مناسب

مرحله ۶: درآوردن جای دکمه در تکه دیگر نمد

مرحله ۷: وصل کردن دو تکه جامدادی با نخ و به صورت دندان موشی یا هر نوع دوخت دیگری که کارتان را زیبا می‌کند.

حالا می‌توانید مداد، خودکار، عینک، دستمال یا هر چیز دیگری که فکر می‌کنید را درون این کاردستی‌های زیبا گذاشته و از آن استفاده کنید. به‌همین راحتی!

شما برای ساخت آن دست‌سازه‌های نمدی می‌توانید هزاران پیشنهاد و ایده داشته باشید که با پارچه‌های نمدی و حتی پارچه‌های زیبای دیگر قابل اجرا هستند. امتحان کنید.



چون که روزی مادرم می‌گفت: تو
دوست با یک بچه آهو بوده‌ای
خوش به حال بچه آهوئی که تو
توی صحرا ضامن او بوده‌ای
پس بیا! من بچه آهو می‌شوم
بچه آهوئی که تنها مانده است
بچه آهوئی 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 شعبان‌نژاد)

آرزوی من

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

بوی نرگس

بال در بال پرستوهای خوب
می‌رسد آخر، سوار سبزپوش
جامه‌ای از عطر نرگس‌ها به تن
شالی از پروانه‌ها بر روی دوش

پیش پای او به‌رسم پیشواز
ابر با رنگین‌کمان، پل می‌زند
باغبان هم، باغبان نوبهار،
بر سر هر شاخه‌ای گل می‌زند

تا می‌آید، پرده‌ها از خانه‌ها
باز توی کوچه‌ها سر می‌کشند
مرغ‌های خسته و پرسته هم
از میان پرده‌ها پرمی‌کشند

در فضای باغ غوغا می‌کند
باز هم فواره گنجشک‌ها
هر کجا سرگرم صحبت می‌شوند
شاخه‌ها درباره گنجشک‌ها

باز می‌پیچد میان خانه‌ها
بوی اسفند و گلاب و بوی عود
می‌رسد فصل بهاری ماندگار
فصلی از عطر و گل و شعر و سرود

بیوک ملکی



می‌کند که این هورمون‌ها باعث ایجاد انرژی و تمرکز در فرد می‌شود. این تغییر هورمونی می‌تواند در اندازه‌های کوچک به فرد کمک کند تا کارهای خود را با موفقیت بیشتری انجام دهد. اگر شما بیش از حد دچار استرس شوید ممکن است به سلامت‌تان آسیب برسد.

شناسایی علایم استرس در کوتاه مدت

اگر به شما یک قلم و کاغذ بدهند و بگویند احساس و تجربه خود را از زمانی که دچار استرس می‌شوید توضیح دهید چه خواهید نوشت؟ طپش قلب دارید؟ عرق می‌کنید؟ مشکل تنفسی پیدا می‌کنید؟ عدم توانایی در تمرکز به سراغتان می‌آید؟ یا تمرکز شدت می‌گیرد؟

بروز استرس در هر فردی خصوصیات و علایم خاص خودش را دارد، اما در برخی از علایم فیزیکی در بین افراد مشترک است. با آزاد شدن هورمون‌ها در واکنش به استرس، این تغییراتی در بدن به وجود می‌آید که در ادامه

استرس یک واکنش طبیعی برای شرایط چالش برانگیز است. سطح نرمالی از استرس، سالم و حتی مفید است، اما استرس بیش از حد می‌تواند اثرات منفی بر سلامت جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی نیز داشته باشد. پسران نوجوان با استرس‌های مختلفی در طول روز مواجه هستند، و اغلب درک کمی در مورد چگونگی مقابله با آن‌ها را دارند. برای کاهش استرس بیش از حد یک نوجوان یا هر فردی در سنین دیگر، شما نیاز به شناسایی عوامل استرس‌زا دارید.

برای مقابله بهتر با استرس و کنترل مطلوب آن توصیه می‌شود پیش از هر چیزی شناخت درستی نسبت به استرس داشته باشیم.

استرس را بشناسید

استرس یک حالت روحی و ذهنی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. زمانی که یک وضعیت خطرناک، یک حالت غیرمنتظره و یا یک وضعیت ناگوار اتفاق می‌افتد، بدن انسان هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح

عدم موفقیت تحصیلی و ناکامی‌هایی از این نوع باشند که در تشخیص استرس باید به این نکته توجه داشت.

تشخیص استرس خود از طریق دیگران

برای برخی افراد، علایم استرس بیش از حد ممکن است به گونه‌ای باشد که خود متوجه آن نشوند. گاهی اوقات دوستان و یا خانواده ممکن است بگویند که شما بد اخلاق، زود رنج، پرخاشگر و غیرقابل پیش‌بینی شده‌اید. اگر از نظر اطرافیان خود، بیش از حد خسته، کم‌حوصله یا بیمار هستید، این ویژگی‌ها می‌توانند از آثار استرس در شما باشند.

تشخیص عوامل استرس زا

برخی می‌گویند که دوره نوجوانی دوره بسیار راحتی است و هیچ‌گونه استرسی ندارد. در حالی که سال‌های نوجوانی هم می‌واند برای دختران و پسران استرس‌زا باشد. شما به عنوان یک نوجوان ممکن است دستخوش تغییرات بسیاری شوید و این تغییرات از هر فرد به فرد دیگر متفاوت است. عوامل استرس برای پسران نوجوان می‌تواند شامل: کار، مدرسه، فشار همسالان، روابط عاشقانه، مشکلات خانواده، ورزش و فعالیت، نیرو و سلامت جسمی، توقعات دور از واقعیات و رفتارهای پرخطر باشد.

بدان پرداخته خواهد شد.

- افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس
- افزایش فشار خون و سوخت و ساز بدن
- افزایش جریان خون به گروه‌های عضلانی اصلی (به عنوان مثال دست و پا)
- بزرگ شدن مردمک که فرد را قادر می‌سازد واضح‌تر چیزها را ببینید
- عرق کردن شدید (برای خنک شدن بدن)
- علایم و تغییراتی که به آن اشاره شد اگر بر روی تمرکز شما اثر منفی نداشته باشد و بتوانید به کار خود ادامه دهید، سودمند هستند. اما استرس بیش از حد، می‌تواند عواقب جسمی و روحی منفی در پی داشته باشد.

شناسایی علایم استرس در بلندمدت

تکرار استرس می‌تواند فرد را دچار خستگی کند و در نتیجه، آسیب بیشتری به وی وارد شود. اگر شما استرس بیش از حدی را در اغلب اوقات تجربه می‌کنید، تغییرات زیادی در دراز مدت در عمل و احساسات شما به وجود می‌آید. اثرات طولانی مدت استرس بیش از حد در دوره نوجوانان می‌تواند شامل: اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی، مشکلات دستگاه گوارش، کاهش ایمنی بدن در برابر سرماخوردگی و سایر بیماری‌ها، رفتارهای آسیب رساننده به خود نظیر اعتیاد و غیره، بدخلقی، مشکلات ارتباطی با دیگران باشد. علایم اشاره شده می‌توانند ناشی از سایر عوامل مانند جدایی پدر و مادر،

تهیه کننده: سارا شهبابی



سایبورگ ها برای آینده

رسول مختاری

در سال ۱۹۶۰ میلادی، شخصی به نام مانفرد کلاینز کلمه سایبورگ را به کار برد که طی آن انسان می تواند عملکردهای خود را به طور مصنوعی تقویت کند. سایبورگ به انسانی گفته می شود که مثلاً وسایلی مانند مخزن اکسیژن، قلب مصنوعی و ... به بدنش کمک کنند و به تکنولوژی وابسته باشد.

همه این تعریفها، در حد نظریه باقی نمانده اند و هم اکنون هم

هر کدام از شما که اهل فیلم باشید، مخصوصاً فیلم های تخیلی، انسان هایی را دیده اید که در جریان فیلم بخشی از بدن خود را از دست می دهند و پزشکان و دانشمندان هم هستند که برای آنها عضوی مصنوعی می سازند. اما، باید بدانیم که این مساله فقط در فیلم ها نیست و دانشمندان معتقدند در شرایط زندگی آینده، ما باید توانایی های بشری خودمان را با اضافه کردن قطعات رایانه و لوازمی مثل حافظه جانبی، افزایش دهیم تا بتوانیم در شرایط دشوار آینده زمین زندگی کنیم. این موجودات بشری پیشرفته که به وسایل خارجی مجهز شده اند، سایبورگ نامیده می شوند.

سایبورگ از ترکیب دو کلمه سایبرنتیک و ارگانیسم ساخته شده است. سایبرنتیک علم ارتباط ماشین با انسان است و ارگانیسم هم به معنای مجموعه اجزای تشکیل دهنده موجود زنده است. پس ترکیب این دو واژه، به معنای ترکیب ماشین و انسان است.



نمونه‌های زنده‌ای از سایبورگ‌ها در میان سایر انسان‌ها زندگی می‌کنند.

دکتر استیو مان:

از اعضای بخش مهندسی الکترونیک و کامپیوتر دانشگاه تورنتوی کانادا، یکی از سایبورگ‌هایی است که یک کامپیوتر پوشیدنی طراحی کرده که

آسایش ایجاد می‌کند.

پروفسور کوین وارویک:

پروفسور وارویک یک سایبورگ دیگر شجاع است که در دانشگاه ردینگ انگلستان سرپرست گروه پژوهش‌های هوش مصنوعی سایبرنتیک است. این استاد شجاع، چند سال پیش بر



خودش همیشه آن را می‌پوشد. او قادر است در حین کار با رایانه خودش، کارهای دیگری را هم انجام دهد. یعنی دکتر مان، با این لباس، دو نوع کار انجام می‌دهد: بعضی کارها را که خودش در انجام آنها تواناتر است را خودش و برخی کارها را که توان رایانه در آنها بیشتر است را لباسش انجام می‌دهد.

بعد از مدتی، دیگر احساس نمی‌کند که لباس پوشیده و این رایانه به صورت عضوی از بدن وی احساس می‌شود. دکتر مان در این زمینه اعتقاد دارد که این لباس، کیفیت زندگی روزانه را بالا می‌برد و احساس

روی بازوی خود یک قطعه رایانه کار گذاشته است.

او اولین انسانی بود که این کار را تجربه می‌کرد. با این قطعه، موقعی که در راهروهای محل کارش حرکت می‌کند، می‌تواند درها را باز کند، چراغ‌ها و بخاری‌ها و رایانه‌ها را بدون این که به آنها دست بزند روشن و خاموش کند.

وقتی هم وارد اتاق کارش می‌شود رایانه به او خوش‌آمد می‌گوید. کار حیرت‌انگیز دیگری که انجام داد این بود که صد ردیف الکترودر در میانه بازوی چپش کار گذاشت! و حتی فکر بزرگ‌تری را هم در سر دارد و می‌خواهد

توانایی برقراری ارتباط و انتقال افکار، از طریق ذهن را هم تجربه کند.

جس سالیوان:

جس هم یک سایبورگ پیشقدم است. او یکی از اولین سایبورگ‌هاست که از یک دست خاص استفاده می‌کند. زمانی که یکی از دستانش را از دست داد، به یک دست مصنوعی مجهز شد که به مغزش متصل است

انجام می‌دهد. شاید به نظر بعضی‌ها، این مساله آنقدرها هم اخلاقی نباشد و سایبورگ‌ها را تهدیدی بر علیه بشر بدانند. شاید فکر کنند ارزش‌های انسانی از بین می‌روند. اما فناوری خواه نا خواه راه خود را باز می‌کند و حداقل در کمک به انسان‌ها می‌توان آن را مورد استفاده قرار داد. بله، سایبورگ‌ها می‌توانند حتی در قالب سوسک‌ها و موجودات کوچکتر



و نه تنها می‌تواند دستش را کنترل کند، می‌تواند گرما، سرما و فشارها را هم احساس کند.

کلودیا میچل:

او هم مانند جس، از یک دست مصنوعی استفاده می‌کند و اولین زن سایبورگ است. دست او توسط سیستم عصبی‌اش به مغزش متصل است و با ذهنش آن را کنترل می‌کند. او همه کارهای روزمره مانند شستشو، تا کردن لباس‌ها و حتی آشپزی را به راحتی

هم به انسان‌ها کمک کنند. تصور کنید که در جایی زلزله شده و انسان‌ها قادر نیستند به محل‌های خراب شده بروند، بنابراین می‌توانند از این سایبورگ‌های کوچک کمک بگیرند تا به نقاط کور رفته و اطلاعاتی را برای آنها ارسال کنند.

منابع:

com.mnn.www
know.sibche.ir
akharinkhabar.ir
www.developercenter.ir
www.itpaper.ir

فرم اشتراک مجلات شاهد

شاهد یاران	شاهد جوان	شاهد کودک	شاهد نوجوان
			
اشتراک شش ماهه ۳۰۰/۰۰۰ ریال	اشتراک شش ماهه ۳۰۰/۰۰۰ ریال	اشتراک شش ماهه ۳۲۰/۰۰۰ ریال	اشتراک شش ماهه ۱۵۰/۰۰۰ ریال
اشتراک یک ساله ۶۰۰/۰۰۰ ریال	اشتراک یک ساله ۳۰۰/۰۰۰ ریال	اشتراک یک ساله ۲۶۴/۰۰۰ ریال	اشتراک یک ساله ۳۰۰/۰۰۰ ریال



نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد:

تلفن ثابت: تلفن همراه:

نشانی الکترونیک:

کدپستی: نشانی کامل پستی:

مبلغ واریزی: (ریال) شماره فیش بانکی:

تاریخ واریز:

☐ اشتراک شش ماهه 
☐ اشتراک شش ماهه 
☐ اشتراک شش ماهه 
☐ اشتراک شش ماهه 
☐ اشتراک یکساله 
☐ اشتراک یکساله 
☐ اشتراک یکساله 
☐ اشتراک یکساله 

شماره حساب سیبا: ۰۴۴۷۳۰۸۵۰۰۴ نزد بانک ملی
به نام معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران

امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ دورنگار ۰۲۱-۸۸۸۲۸۴۳۵
نشانی: تهران- خیابان آیت الله طالقانی- خیابان ملک الشعرا بهار- شماره ۵- معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران- طبقه ۳- اداره مجلا شاهد



حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در دیدار جمعی از دانش‌آموزان به مناسبت مراسم جشن تکلیف، با اشاره به قدر دانستن ورود به دوران بلوغ معنوی، لزوم استحکام رابطه با خدا را در این دوران یادآور شدند و فرمودند: «راز پیشرفت یک انسان به صورت شخصی و فردی، و یک جامعه به صورت جمعی، این است که بتواند رابطه خود با خدا را حفظ کند.»

معنای جشن تکلیف را بدانید

جشن تکلیف یعنی نوجوان به مرحله‌ای رسیده که این قابلیت را پیدا کرده که خدای متعال با او حرف بزند. یعنی مأموریتی خدای متعال به شما می‌دهد که اگر به بهترین وجهی انجام بدهید، زندگی شخصی و خانوادگی و اجتماعی را به خوشبختی نزدیک می‌کنید.

رابطه خود را با خدا مستحکم کنید

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.

نماز را اول وقت و با توجه بخوانید

از همین دوران آغاز تکلیف سعی کنید نماز را با توجّه بخوانید. توجّه یعنی اینکه در حال نماز، احساس کنید دارید با مخاطب عظیم

خودتان، با خدا دارید حرف می‌زنید... سعی کنید نماز را اوّل وقت بخوانید، با توجّه بخوانید.

در زندگی با شجاعت و اعتماد به نفس حرکت کنید

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 به دست می‌آید.

هر روز مقداری قرآن با توجه به معانی آن بخوانید

با قرآن انس پیدا کنید. هر روز یک مقداری -ولو چند آیه- قرآن بخوانید و توجّه به معانی قرآن پیدا کنید. قرآن انسان را هدایت می‌کند.



اهدای خون، اهدای زندگی

امیر مومنان علیہ السلام

زکات زیبائی عفاف ورزی و پاکدامنی است