

رشد

آواز مهر
کرونا
ویروس بوقلمون صفت
هفت شهر نوجوانی
ورزش شکمو

ویروس بوقلمون صفت

هفت شهر نوجوانی

ورزش شکم



دل‌قدر دان

این شعر براساس آیات زیر
سروده شده است:

سوره اعراف
آیات ۱۷ و ۲۰
سوره احزاب
آیات ۴۱ و ۴۲

محمد حسن حسینی

تصویرگر:
عاطفه فتوحی

خدایا ترا شکر، شیطان
مجالى ندارد
قدم سوي این دل گذارد
نه از راست، چپ، روبه‌رو
نه از پشت سر
شب و روز در مانده در جست‌وجوی شکاف
به دور درخت دلم در طواف است
که شاید در آن آشیانی بسازد
ندارد خبر با تو در سایه‌ساران، دلم ایمن است
کنار منی
و یاد تو جان مرا می‌نوازد
خدایا دلم «قدر» دان است
و شب‌ها چراغ نیایش در او روشن است
تو خود خوب می‌دانی ای آفرینندهٔ روشنی
دلی اینچنین غرق بوی بهشت و فرشته
کجا لانهٔ دیو و شیطان و ابلیس و اهریمن است!

نشانی دفتر مجله: تهران / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳ • تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷ • پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶
وبگاه: www.roshdmag.ir • وبگاه رشدنوجوان: roshdmag.ir • ایمانگار: nojavan@roshdmag.ir چاپ و توزیع: شرکت افست

ارتباط با ما: اگر انتقاد یا پیشنهادی دربارهٔ شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۸۸۳۰۱۴۸۲ - ۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:
رشد کودک، ویژهٔ پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایهٔ اول دبستان، رشد نوآموز، برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دبستان، رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان، رشد جوان، برای دانش‌آموزان دورهٔ متوسطهٔ دوم / رشد برهان (نشریهٔ ریاضی دورهٔ دوم دبیرستان) / رشد برهان (نشریهٔ ریاضی دورهٔ اول دبیرستان).

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی
سردبیر: علی اصغر جعفریان
مدیر داخلی: زهره کریمی
ویراستار: بهروز راستانی
مدیر هنری: کوروش پارسانزاد
طراح گرافیک: میترا چرخیان
دبیر عکس: پرویز قراگوزلی



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی



- ۱ سال جدید، سال عجیب
- ۲ مهر ماه
- ۴ گل آفتابگردان
- ۸ فکّر شهر
- ۱۲ کسب و کار نوپا
- ۱۴ دمنوش
- ۱۶ آواز مهر
- ۱۸ کرونا
- ۲۰ کله جوش
- ۲۱ کوکوقندی
- ۲۲ قایم باشک دنیا

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
• دوره سی و نهم • مهر ۱۳۹۹ • شماره پی‌درپی ۳۰۶ • ۴۸ صفحه • ۳۴۰۰۰ ریال

نوجوان

@iRoshd

سال جدید، سال عجیب

محمد به مدرسه نزدیک شده بود. از همان جلوی در مدرسه همه چیز با سال‌های قبل متفاوت بود. باید از تونل ضد عفونی کننده رد می‌شد و کفش‌ها و دست‌هایش را ضد عفونی می‌کرد. وارد حیاط مدرسه شد. همه بچه‌ها ماسک زده بودند. به راحتی هم کلاسی‌ها شناخته نمی‌شدند. بعضی از دوستانش را از روی هیکلشان، بعضی‌ها را از صدایشان شناخت. بچه‌ها در گروه‌های سه چهار نفره با فاصله در حیاط مدرسه روبه‌روی هم حلقه زده بودند. از جنب و جوش و دنبال بازی‌های سال‌های قبل خبری نبود. ناظم مدرسه با دقت مثل پرستارها مواظب بود تا فاصله بین بچه‌ها کم نشود. چه سال تحصیلی عجیبی! نمی‌شد باور کرد. ویروس خطرناک بسیار کوچکی چهره مدرسه، چهره بچه‌ها و چهره دنیا را عوض کرده بود. قرار گذاشتند در سال جدید تحصیلی، با شیوه‌های جدیدی تدریس انجام شود. بعضی از درس‌ها را در مدرسه به صورت حضوری و بعضی دیگر را با روش از راه دور و مجازی یاد بگیرند. آن روز بچه‌ها به اتفاق معلم‌ها با هم مصمم و یک دل تصمیم گرفتند به هر قیمتی که شده، درس خواندن را ادامه دهند. با یادگیری و مطالعه مضاعف هر طور شده به جنگ ویروس کرونا بروند و شکستش بدهند. محمد در دل آرزو می‌کرد، خوب درس بخواند و باسواد بشود تا روزی بتواند راه‌های درمان بیماری‌های سخت را کشف کند. او تصمیم خودش را گرفته بود. علی اصغر جعفریان

ایستگاه

- ۲۳ فایده‌های فانه نشینی آرم
- ۲۴ هتل
- ۲۶ تقسیم غاز
- ۲۸ زوم می‌کنم در آینه

- ۲۹ جدول
- ۳۰ لبخندهای جنگی
- ۳۲ ستاره شناس ماهر
- ۳۴ هم زبان گنجشک‌ها
- ۳۶ نقاشی نامرئی
- ۳۸ سرگرمی
- ۴۰ #نوجوانی و همدلی
- ۴۴ یافتن یا بافتن؟!
- ۴۶ ورزش شکمو
- ۴۸ مهار باد سیستان

هفته اول مهر

آغاز هفته دفاع مقدس

۳۱ شهریورماه ۱۳۵۹ روز آغاز جنگ تحمیلی از سوی صدام، با تصمیم و طرح قبلی و با هدف برانداختن نظام نوپای جمهوری اسلامی ایران است. به همین سبب هفته اول مهرماه هر سال، هفته دفاع مقدس نام‌گذاری شده است. هفته دفاع مقدس، یعنی: «ما در جنگ تحمیلی به مردم جهان و منطقه نشان دادیم که می‌توانیم در برابر تمامی قدرت‌ها و ابرقدرت‌ها سالیان سال دفاع کنیم.» دفاع مقدس یادآور رشادت‌ها و ایثارگری‌های رزمندگان اسلام و ایستادگی ملت قهرمان ایران است.



۱۷ شهریور

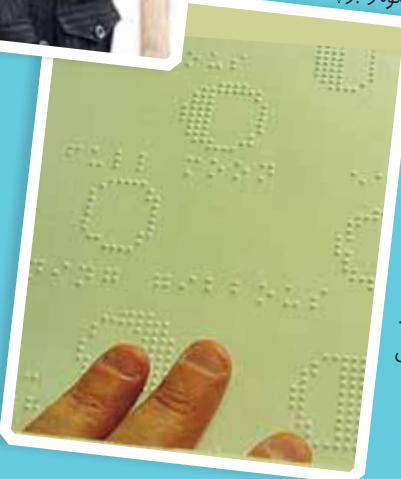
اربعین حسینی

پیاده‌روی و زیارت حرم مطهر امام حسین (ع) در روز اربعین ریشه تاریخی دارد. جابر بن عبدالله انصاری با پای پیاده از مدینه حرکت کرد و صبح اولین اربعینی که از شهادت حضرت سیدالشهدا (ع) می‌گذشت، به کربلا رسید. اکنون چندسالی است که پیاده‌روی اربعین باشکوه‌تر انجام می‌گیرد و زائران ایرانی و غیرایرانی خود را از مسیرهای متفاوت به کربلا می‌رسانند. ایرانیان نجف را مبدأ خود انتخاب کرده‌اند و فاصله ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا را ظرف حدود ۲۵ تا ۳۰ ساعت با پای پیاده طی می‌کنند. در طول مسیر، ۱۴۵۲ تیر چراغ برق وجود دارد که به آن‌ها عمود می‌گویند و فاصله هر کدام از عمودها ۵۰ متر است. زائران از روی این عمودها راه باقی مانده را حساب می‌کنند. به دلیل کرونا امسال مردم کشورهای دیگر نمی‌توانند در این پیاده‌روی شرکت کنند ولی مردم عراق این پیاده‌روی باشکوه را بر پا می‌کنند.

۲۲ شهریور

روز عصای سفید

رودکی، شاعر بزرگ ایرانی، کمال‌الملک، نقاش ایرانی، افراد مشهوری بودند که نابینایی را تجربه کردند. اما این موضوع هرگز باعث یأس و ناامیدی آن‌ها نشد و نامشان برای همیشه در دفتر تاریخ این کشور ثبت شد. عصای سفید از حدود صد سال پیش به عنوان نماد برای نابینایان شناخته شد.



۲۵

رحلت پیامبر اکرم (ص)

در تمام مدتی که حضرت پیامبر (ص) در بستر بیماری بودند، حضرت فاطمه (س) در کنار بستر پدر می‌نشستند و لحظه‌ای از ایشان دور نمی‌شدند. در یکی از این روزها، پیامبر (ص) اشاره کردند که می‌خواهند سخنی را به حضرت فاطمه (س) بگویند. زهر (س) قدری خم شد و پیامبر (ص) آهسته با ایشان صحبت کردند. حاضران متوجه گفت‌وگوی آنان نشدند، ولی حضرت فاطمه (س) بلافاصله به شدت گریه کردند و ناراحت شدند. باردیگر پیامبر (ص) اشاره کردند که نزدیک تر شود و دوباره با دخترشان صحبت کردند. این بار فاطمه (س) چهره‌ای خندان و بر تبسم داشتند. این دو حالت متضاد حضرت فاطمه (س) باعث تعجب حاضران شد و خواستند که از حقیقت گفت‌وگو با خبر شوند. حضرت فاطمه (س) حقیقت ماجرا را این گونه بازگو کردند: پدرم در نخستین بار مرا از مرگ خود مطلع کرد که از بستر بیماری بلند نمی‌شود و من به شدت گریه کردم. بار دوم گفتند که من اولین نفر از اهل بیت ایشان هستم که به پدرم ملحق می‌شوم. این خبر باعث نشاط و شادابی من شد.

۲۵

شهادت امام حسن مجتبی (ع)

امام حسن (ع) می‌فرمایند: «دانش خود را به دیگران بیاموز، و از علم دیگران برای خود بیندوز که اگر چنین کنی، علم خود را پایدار نموده‌ای و چیزی را که نمی‌دانستی، دانسته‌ای» (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۱). معاویه برای گرفتن بیعت به نفع پسرش و موروثی کردن حکومتش مانعی بزرگ‌تر و قوی‌تر از امام حسن (ع) نمی‌دید. پس توطئه کرد و آن حضرت را مسموم کرد و به شهادت رساند.



۲۶

شهادت امام رضا (ع)

در طول سفر امام رضا (ع) به خراسان، هنگامی که امام در مسیر حرکت خود وارد نیشابور شدند، مردم زیادی به استقبال حضرت آمدند. چند تن از علما از امام خواستند حدیثی از پدران و جد بزرگوارشان، پیامبر خدا (ص)، برای مردم بیان کنند تا یادگاری نزد آنها باشد. حضرت حدیث معروف «سلسله الذهب» (زنجیره طلایی) را، کلمه به کلمه از قول اجداد بزرگوارشان، به نقل از رسول خدا (ص) و به نقل از جبرائیل از سوی خداوند بیان فرمودند: «کلمة لا اله الا الله حصار من است. پس هر کس آن را بگوید، داخل حصار من شده است و کسی که داخل حصار من گردد، از عذاب من در امان خواهد بود.» سپس امام فرمودند: «اما این شروطی دارد و من خود، از جمله آن شروط هستم.» در حقیقت امام شرط رهایی از عذاب الهی را توحید و شرط توحید، نبوت و بعد امامت دانستند.



۲۶

روز تربیت بدنی و ورزش

سلامت و شادابی افراد به حرکت و جنب‌وجوش وابسته است. این نشاط و شادابی با خود سلامت روح و جسم را به ارمغان می‌آورد. با ورزش خون بیشتری به مغز می‌رسد. وقتی که اکسیژن خون بیشتر شود، رفتار افراد نیز بهتر می‌شود. ورزش سطح نمک را در مغز پایین می‌آورد و به بهتر شدن کیفیت خواب می‌انجامد. در ضمن ورزش عضلات را تقویت می‌کند و توان بدنی را بالا می‌برد. ورزش باعث تناسب قد و وزن، و کاهش چربی‌های مضر در بدن نیز می‌شود.

گل آفتابگردان

رعنا پیراهن زرد را نگاه کرد.

آفتاب در آن سوی پنجره می درخشید. هوا بوی گل آفتابگردان می داد، و پیراهن بوی پونه های صحرایی.

کسی در زد. رعنا، پیراهن زرد را تا کرد و در بقچه قرمز پیچید. آرام به راه افتاد در را گشود. پدر پشت در بود. رعنا سلام کرد. پدر، آرام سر تکان داد. پدر به خانه آمد. پیشانی اش عرق داشت. کلاه از سر برداشت. موهای پشت گوش هایش، یکسره سپید بودند. رعنا انگار برای اولین بار پدرش را دید که داشت کم کم پیر می شد.

کلاه را از دست پدر گرفت. پدر، آرام و مهربان، نگاهش کرد و انگار برای اولین بار فهمید که دخترش، دیگر بزرگ شده است.

خانه در نظر پدر تاریک می نمود. خورشید اما در آن سوی پنجره می درخشید. رفت و نشست. خستگی اش را به دیوار بخشید. آب خواست.

رعنا، آرام و خرامان رفت و از کوزه، آب سرد آورد، در کاسه ای مسین. پدر طبق عادت دیرینه، دست بر سر گذاشت و آب خنک را یک نفس نوشید. گفت: هوای بیرون خیلی گرم است. بی حالم کرده!

رعنا کاسه را گرفت و رفت. پدر راه رفتن دخترش را تماشا کرد. رعنا، آرام گام برمی داشت؛ درست مثل جوانی های مادرش. پدر، آهی کشید.

چشم هایش را لحظه ای بست و به سال های دور اندیشید؛ به روزهای جوانی خود و مادر رعنا. که دیگر نبود. سال ها بود که نبود. بعد از او، پدر بود و رعنا ی کوچک. چند بهار و زمستان را همراه رعنا ی کوچک پشت سر گذاشت و همه در رنج و درد. و رعنا کم کم قد کشید و بزرگ شد، و چشم هایش و ابرو هایش و راه رفتنش، روز به روز یاد مادر را در دل او زنده کرد. و تنها دلخوشی اش شد نگاه های پاک و معصوم رعنا ی کوچک، که دیگر کوچک نبود.

اگر رعنا می رفت، پدر تنها می شد؛ تنهای تنها. بدون رعنا، او از غصه دق می کرد. می مرد. رعنا آینه مادرش بود و حالا وقتش رسیده بود که برود به جایی دور؛ به جایی دیگر، در پشت کوه های بلند. خانه بعد از آن، از بوی رعنا خالی می ماند.

ناگهان چشم هایش را گشود. رعنا را در برابر خود دید که سربزه زیر و در سکوتی غمگین ایستاده بود؛ سکوتی سرشار از گفتنی ها و ناگفتنی ها. رعنا گویی فکر پدر را خوانده بود. آمد. کنار پدر زانو زد و نشست. دستش را بر زانوی پدر گذاشت. پدر گرمای دست رعنا را بر زانوی خود حس کرد و به انگشتان کشیده و بلند رعنا نگاه کرد و آرام دستش را بر دست فرزند دلبندش گذاشت؛ دست هایی که زندگی را برای او شیرین می کردند. رعنا ناگهان به گریه درآمد؛ مثل کودکی معصوم.

- پدر، من تنهایت نمی‌گذارم. بی تو، پا از این خانه بیرون نمی‌گذارم!
 پدر سر به زیر افکند و گریست. بی صدا و آرام:
 - دختر کم، دختر کم، نازنینم! گیرم که امروز نرو، فردا نرو، بالاخره روزی خواهی رفت
 و پدر را تنها خواهی گذاشت. قانون زندگی، این است!
 رعنا ناگهان برخاست و در حال گریه به اتاق دیگر دوید و در کنار بقچه قرمز زانو زد.
 عاجزانه گریست. همه ابرهای عالم در دلش باریدند. به یادش آمد از وقتی که کودک بود،
 پدرش می‌گفت: دختر کم، فقط یک آرزوی بزرگ در این دنیا دارم. اگر به این آرزویم برسیم،
 دیگر غمی نخواهم داشت. آرزویم این است که تو، آن قدر بزرگ بشوی که پیراهن زرد



مادرت، اندازهٔ تنت بشود. مادرت این پیراهن را فقط یک روز، فقط یک روز پوشیده است؛ و آن را برای تو باقی گذاشت!
 رعنا، اشک ریزان، بقچهٔ قرمز را گشود. پیراهن زرد را بیرون آورد. برخاست و ایستاد. پیراهن را مثل بغضی سنگین، زیر گلویش گرفت. اگرچه کمی بلند به نظر می‌رسید، اما تقریباً اندازه‌اش بود.

پدر سر به زیر انداخته، و غمگین بود. به روزهایی می‌اندیشید که با رعنا زندگی خوشی داشت. همهٔ رنج‌ها و دردها و غم‌ها و شادی‌ها و آسودگی‌ها، در کنار دخترش شیرین بود. شب‌های زمستان را زیر کرسی گرم می‌خوابیدند، و او برای رعنا قصه می‌گفت: قصه‌هایی که بیشتر آن‌ها را از خودش درمی‌آورد و می‌ساخت. تابستان‌ها او را به گردش می‌برد، و در شب‌های پاییزی با هم به صدای باران گوش می‌سپردند و صدای تپش قلب همدیگر را حس می‌کردند و زیر سقف کوتاه خانه خوشبختی را در نگاه‌های یکدیگر جست‌وجو می‌کردند. در روزهای بهاری هم، رعنا در باغچهٔ کوچک خانه‌شان، گل آفتابگردان می‌کاشت. و شب‌ها، دوتایی به صدای رویش گل‌های



آفتابگردان و صدای سبز شدن علف‌ها گوش می‌کردند، و پدر فکر می‌کرد که رعنا، همیشه کوچک خواهد ماند و همیشه در کنارش خواهد بود. اما حالا، خانه بی‌رعنا می‌شد.

ناگهان رعنا بر آستانه در روید. مثل یک گل آفتابگردان شده بود. پیراهن زرد مادر تنش بود. به خلاف تصور رعنا، پیراهن کاملاً اندازه و برازنده‌اش بود. پدر لحظه‌ای از پشت پرده اشک، قامت رعنا را تماشا کرد، از سر تا پا. لحظه‌ای کوتاه پنداشت که خود، بیست‌ساله شده است، و بوی بهار را در زیر پوستش احساس کرد. جوانی‌های همسرش را در قامت رعنا دید.

رعنا، آرام آرام آمد. پیراهن نو، خش‌خش کنان همراهی‌اش می‌کرد. کنار پدر ایستاد. خم شد و با دست‌های مهربان و بانگشت‌های کشیده و زیبایش، اشک‌های گرم پدر را پاک کرد.

پدر، شرمگین سر به زیر انداخت و زیر لب زمزمه کرد: پیر شوی، دخترم! خوشحالم کردی. سال‌ها بود که منتظر چنین لحظه‌ای بودم. مرا به آرزویم رساندی. حالا، دیگر غمی و آرزویی ندارم!

رعنا ولی می‌دانست که پدر، غمی بزرگ بر دل دارد، و بغض سنگینی در گلو، که باید می‌شکست. آری، پدر، غمی به سنگینی ابرهای همه زمستان‌ها را در دل داشت. پدر، لبخند مهربانی بر نگاه اشکبار رعنا زد و گفت: حالا برو و برایم کاسه‌ای دیگر آب بیاور! امروز تشنگی سیری‌ناپذیری دارم. عطشی عجیب دارم!
و در دل گفت: و آتشی در دل، که با هیچ آبی فرو نمی‌نشیند و خاموش نمی‌شود. رعنا بغضش را فرو خورد و آن را برای تنهایی‌اش نگه داشت و به راه افتاد. پدر از پشت، او را در لباس زرد تماشا کرد و نوعی غرور همراه با حسرتی ابدی در خود احساس کرد.

رعنا با کاسه آب برگشت. پدر کاسه را گرفت و همچنان که نگاهش به رعنا بود، آب را نوشید. کمی از آب را در کاسه باقی گذاشت. کاسه را خم کرد و کمی آب بر کف دستش ریخت و آرام آن را بر سر و صورت رعنا پاشید. چنانکه بخواهد بی‌هوشی را به هوش آورد. رعنا، کود کانه خندید و خود را پس کشید. پدر هم خندید. در خنده‌اش اما غمی تلخ و گزنده موج می‌زد.

گفت: رعنا! از این به بعد، اسم تو را می‌گذارم گل آفتابگردان ... چطور است؟ اسم خوبی است؟

رعنا خندید. نگاهش را به سوی پنجره چرخاند، تا پدر اشک‌هایش را نبیند. در آن سوی پنجره، آفتاب می‌درخشید.

بیشتر بخوانیم

تو یک قهرمان هستی اگر راه خودت را پیدا کنی

مؤلف: مهدی اسماعیلی، حمیدرضا

غلامر شایبی، مرضیه رنیزی

ناشر: موسسه فرهنگی هنری

دیباگران تهران

سال چاپ: ۱۳۹۹

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۰۴۶

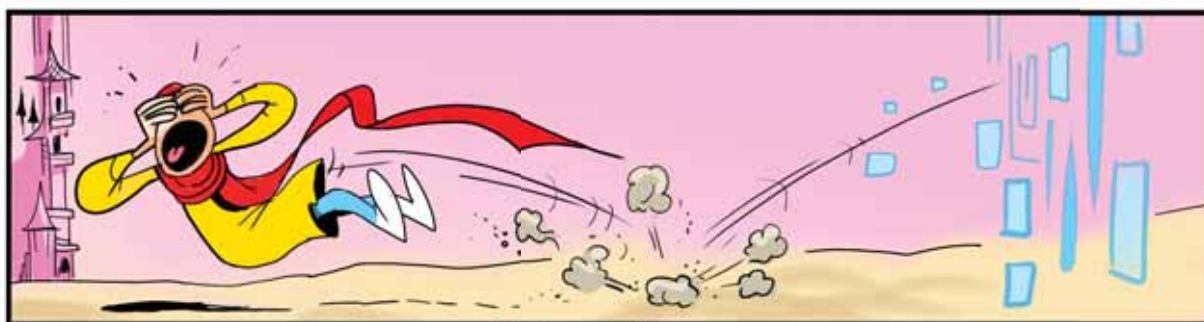
این کتاب راهنمایی مخاطب نوجوان و خانواده او در انتخاب رشته و آشنایی با شاخه‌های نظری، فنی و حرفه‌ای و مهارتی

تدوین شده است. نویسندگان پس از بیان اهمیت دوره متوسطه و نقش آن در هدایت تحصیلی، مخاطب را به نگاهی به افق دانشگاه و خودآگاهی از مسیر تحصیلی تشویق می‌کنند و سپس با ارائه فرم‌های «خودآگاهی شخصی» و «خانواده و خودآگاهی»، او را از وضعیت خود مطلع می‌کنند تا بعد از شناخت رشته‌ها و شاخه‌های تحصیلی، بتواند برای انتخاب عاقلانه‌تر رشته اقدام کند.

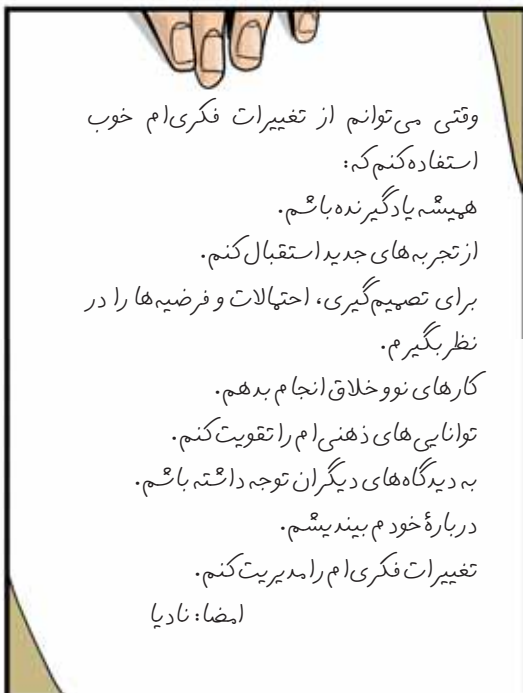
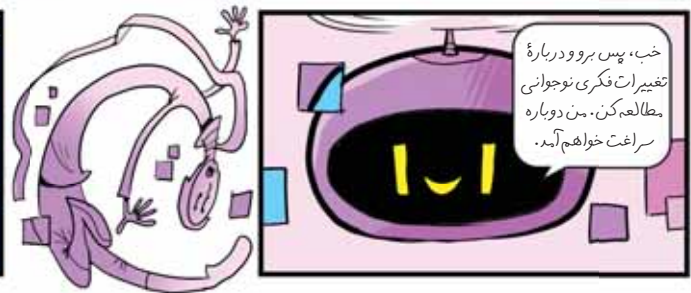


فکرشهر









شتاب‌دهنده چیست؟

«شتاب‌دهنده» یا «Startup accelerator» را در واقع می‌توان به‌عنوان سوخت و بنزین در مفهوم استارت‌آپ در نظر گرفت. شتاب‌دهنده‌ها افراد یا شرکت‌هایی هستند که وظیفه حمایت از یک شرکت نوپا را بر عهده می‌گیرند و آن‌ها را در فرآیند آموزش، تولید و فروش محصول هدایت می‌کنند. آن‌ها می‌توانند در هر کدام از سه دسته سرمایه‌گذاری فوق‌تر قرار گیرند. اما معمولاً به‌عنوان گروه سرمایه‌گذاری شراکتی شناخته می‌شوند که تنها تا ۴۵ درصد از سهام گروه را به خود اختصاص می‌دهند.

شتاب‌دهنده‌های ایرانی و شتاب‌دهنده‌های خارجی متعددی در سطح اینترنت معرفی شده‌اند و هر کدام از آن‌ها می‌کوشند امتیازات ویژه‌ای برای استارت‌آپ‌ها در نظر بگیرند تا آن‌ها را جذب کنند.

تا به حال به فکر راه‌اندازی کسب و کار شخصی‌تان افتاده‌اید؟ داستان «استارت‌آپ»‌ها دقیقاً از همین‌جا شروع می‌شود. در دنیای امروز کسب و کار، استارت‌آپ یکی از داغ‌ترین موضوع‌هایی است که همه درباره‌اش صحبت می‌کنند. اما استارت‌آپ واقعاً چیست؟

در وب‌سایت «ویکی‌پدیا» آمده است: «شرکت نوپا یا شرکت نوآفرین یا استارت‌آپ Startup، کوتاه‌شده Startup company، به شرکت یا کسب‌وکاری گفته می‌شود که معمولاً به تازگی و در نتیجه کارآفرینی ایجاد شده است، رشد سریعی دارد، و در جهت تولید راه‌حلی نوآورانه و دوام‌پذیر برای رفع یک نیاز در بازار شکل گرفته است.»

«مرکز کسب‌وکارهای کوچک در آمریکا»، استارت‌آپ را یک سلسله کسب‌وکارهایی معرفی می‌کند که براساس فناوری ایجاد می‌شوند و ظرفیت بالایی برای رشد در آینده دارند.

هر کسب‌وکاری استارت‌آپ نیست، یعنی صرفاً راه‌اندازی یک کسب‌وکار جدید، مستقل یا کوچک، به معنای راه‌اندازی استارت‌آپ نیست. پس تفاوت در کجاست؟

۱. سرعت رشد

استارت‌آپ‌ها قرار است به سرعت رشد کنند و به بلوغ برسند.

آنها محصول نوآورانه‌ای دارند که قرار است به بخش بزرگی از بازار عرضه شود. این یکی از دلایلی است که بسیاری از استارت‌آپ‌ها تحت وب شکل می‌گیرند. در مقابل، کسب‌وکارهای سنتی نه به دنبال رشد سریع هستند و نه به دنبال بخش بزرگی از بازار. برای بسیاری از کسب‌وکارها در دست گرفتن بخش کوچکی از بازار و فعالیت طولانی‌مدت در آن مناسب است.

۲. نحوه تأمین سرمایه

سرمایه‌گذاران فرشته‌خو و خطرپذیر یا بنگاه‌های سرمایه‌گذاری خصوصی بهترین گزینه‌های پیش روی استارت‌آپ‌ها هستند. کسب‌وکارهای کوچک بیش‌تر تمایل دارند، سرمایه خود را از طریق وام و قرض تأمین کنند.

۳. برنامه برای بازپرداخت سرمایه

حدود ۹۰ درصد استارت‌آپ‌ها شکست می‌خورند و سرمایه‌گذاران هم پس از مدتی پول خود را می‌خواهند. پس باید برنامه‌ای برای بازپرداخت سرمایه داشته باشید. کسب‌وکارهای کوچک چون معمولاً با سرمایه شخصی یا وام بلندمدت راه‌اندازی می‌شوند، کمتر با چنین مشکلی مواجه می‌شوند. یک ایده دارید و می‌خواهید کار را شروع کنید؟ بسیار خوب، از کجا می‌خواهید شروع کنید؟

کسب و کار نوپا

(استارت‌آپ)



سرمایه گذاری مالکیتی

نوعی سرمایه گذاری است که در جریان آن، سرمایه گذار در ازای تخصیص اعتبار به پروژه، مالکیت بخشی از آن را به دست می آورد. فرض بگیرید که شما در یک پروژه گاوآردی یا کشاورزی سرمایه گذاری می کنید و در ازای پولی که در اختیار این گروه قرار می دهید، صاحب قسمتی از پروژه خواهید شد.

سرمایه گذاری شراکتی

این سرمایه گذاری، همانند سرمایه گذاری مالکیتی است با این تفاوت که در روش شراکتی، تنها تا ۴۵ درصد از سهام به سرمایه گذار اختصاص می یابد و مالک اصلی پروژه، همان کارآفرین و گروه راه اندازی استارت آپ هستند.

زندگی

بی ملاحظه

کوه را دونیمه کرده
بی ملاحظه
روی دشت
در میان جنگل صنوبر و بلوط
روی رودخانه هم فزیده است
جاده بلند مارپیچ
جای جای این طبیعت نجیب را گزیده است

سعیده موسوی زاده

اول مهر

بچه‌های فندند
می‌رسد مهر، به تقویم کلاس
مدرسه گوش به زنگ
دل ما پیش هم است
کوله‌هایمان پر شعر
قلب‌هایمان لبریز
هم‌کلاسی عزیزا
زنده باد اول مهر

مرضیه تاجری

زندگی

هیچ وقت
حرف روشنی به برف‌ها
گفته‌ای؟
نامه‌ای به ریشه درخت‌ها نوشته‌ای؟
فندۀ ای برای یکدل گرفته پست کرده‌ای؟
لانه‌ای برای یاکریم‌ها درست کرده‌ای؟
زندگی همین دقایق است
لغظه‌های کوچک بزرگ
لغظه‌های شار
لغظه‌های در در...
گوش کن!
یک جوانه روی شافۀ درخت
به زندگی سلام کرد...

مریم زندی

گم‌عده

پرنده
راهش را
در آسمان گم کرد
نه ابر پیزی گفت
نه باد عرفی زد
میان ابرو باد
پرنده سرگردان
فرا!
فودت او را
به خانه برگردان

عبدالرضا صمدی

دمنوش

مادر بزرگم چای را دم کرد
با چند برگ تازه نعنا

نوشیدم و در دسرم را
چای او کم کرد

ای کاش دل تنگی
با یک گیاه ساده کوهی
کمرنگ می شد

دمنوش می فوردیم و دنیا باغ در باغ
زیبا و رنگارنگ می شد

مریم اسلامی

با داغ تو

ای برده رخت رونق گل‌ها و سمن‌ها
دارد دهن تنگ تو در غنچه سخن‌ها

گر سرو نه چون قد تو باشد نتوان برد
چون آب به زنجیر مرا سوی چمن‌ها

صحرای عدم لاله ستان شد چو شهیدان
با داغ تو رفتند به خون غرقه کفن‌ها

مشکل که بود روی خلاصی دل ما را
از لطف تو با این همه خم‌ها و شکن‌ها

با لذت آوارگی وادی عشقت
غربت زدگان را نشود میل وطن‌ها

چون خامه به وصف رخ او خشک فروماند
جامی که شد انگشت نما در همه فن‌ها

عبدالرحمان جامی (شاعر قرن نهم)

آواز مه

هم‌پاتوقی عزیز، سلام

چقدر دلم برای تنگ شده بود! راستی که دوستی نعمت بالارزشی است. البته در این مدت، ارتباطمان قطع نشده بود. همچنان پیام‌ها و نوشته‌های زیبایت به مجله می‌رسید و همه ما اینجا از خواندنشان حسایی لذت می‌بردیم. راستی، بازگشت به روزهای مدرسه چطور است؟ دلت برای تنگ شده بود؟ اصلاً شهر یور که می‌شود، آدم دلش لک می‌زند برای دیدن دوستانش، برای خنده‌های زنگ‌های تفریح و حتی دلهره روزهای امتحان! می‌دانیم که همه این روزها منتظر دوستان پاتوقی‌ات بوده‌ای. برای همین چشم‌انتظارت نمی‌گذارم. این تو و این هم دوستان دست به قلم نوجوانت.

صدای دل‌انگیز آواز بلبل‌ها، شکستن بغض ابرها، بوی خاک پس از بارش باران، شکفتن شکوفه‌های دلنشین درختان، صدای لالایی باد در گوش شکوفه‌ها، قطرات لطیف باران روی گلبرگ‌ها، همه همه آمدن بهار را جشن گرفته‌اند. درختان به یک‌دیگر مژده آمدن بهار را می‌دهند. تو چرا خانه دلت را با مهربانی نمی‌آرایی؟ برخیز و آمدن بهار را جشن بگیر و به دلت نوید سالی نو را بده.

این متن زیبا را مریم مرادی جهانگیر از «اسدآباد» همدان فرستاده. راستش با اینکه حالا پاییز است، این متن به قدری قشنگ بود که دلم نیامد تو را از خواندنش محروم کنم. تازه، اینکه در پاییز بتوانی بهار را حس کنی خیلی خوب است. ته قلب آدم قلقلک می‌رود! من که وقتی متن مریم را خواندم، دلم برای بهار تنگ شد.

سلام به باتوقی‌های عزیز. من تازه به جمع‌تان پیوسته‌ام و بسیار خرسندم که فرصتی هست تا در کنار هم باشیم. سلام زهرای عزیز. همه ما خوش‌حالیم که دوست تازه‌ای مثل تو داریم که این‌قدر قشنگ می‌نویسد. و البته امیدوارم هر وقت دلت گرفت، اتفاقی بیفتد که خیلی زود خوش‌حال شوی و ناراحتی‌ات را فراموش کنی. این هم نوشته زهرا نورانی‌فرد، از دزفول استان خوزستان: پرندۀ خیالم را به سویس پر می‌دهم تا پیامم را به او برساند. حرف دلم گوشۀ دلم جا مانده. من با کلی خاطره از او اینجا مانده‌ام و او با یک خداحافظی ساده رفته است. کجا؟ نمی‌دانم. فقط می‌دانم سفرش بی‌پایان و بی‌بازگشت است. دلم گرفته. دلم خیلی برای دیدن دوباره‌اش تنگ است. پلک‌هایم را روی هم می‌گذارم و با چشمانی اشک‌بار برایش آرزو دارم سفری بی‌خطر داشته باشد.

هر بار که به ما مجله می‌دهند، اول از همه سراغ زنگ تکنولوژی می‌روم. می‌شود بخشی هم به فضای مجازی اختصاص بدهید؟ خیلی خیلی ممنونم از شما. نیان فلاح، از شهرستان سقز

سلام. از مجله خوبتان متشکرم که این‌همه مطالب جالب دارد. می‌خواستم خواهش کنم که بیشتر طرز تهیه غذا و دسر را در مجله قرار بدهید. سنا غلامی، از استان کردستان، مدرسه بهاران

■ سلام پاتوق عزیز. خوش حالم که در مجله رشد نوجوان قرار داری. ولی ای کاش صفحه‌های بیشتری را برای تو قرار می‌دادند تا ما نوجوانان بیشتر مطالب دوستانمان را بخوانیم.
مهدی تقوایی، ۱۵ ساله از نکا

حالا برویم سراغ نظرات دوستان خوبمان:
■ **مهدی تقوایی** ■ **سنا غلامی** ■ **نیان فلاح** ■
■ **مehشید عیوضی** ■ **ریحانه افشار** ■ **مهنا صفری** ■
■ **امیر حسین معطری** ■ **مهسا بهروز سرند**.
پیام‌های شما را خواندیم و به مسئولان بخش‌های مجله اطلاع دادیم. خوش حالیم دوستانی مانند شما داریم که مجله را با دقت می‌خوانند و نظرات خوبشان را برایمان می‌نویسند.

لطیف‌ترین آواز بی کلام طبیعت

کجای دنیا را گشته‌ای؟ کدام آواز طبیعت را شنیده‌ای؟
نوازش رگه‌های آب یا زمزمه بلبلان بهاری بر شاخسار؟ من، حال با تمام وجودم و تک‌تک ذرات آن و با عاشقانه‌ترین کلماتم، روی برگ‌های روبه‌رویم قدم می‌گذارم و به تحریر درمی‌آورم که لطیف‌ترین آواز بی کلام طبیعت، آواز مخلوقاتی است که هنگام اذان صبح، یک‌صدا و یکپارچه بانگ زندگی سر می‌دهند. نمی‌دانم چند مرتبه و چگونه به این آواز گوش سپرده‌ای یا اصلاً چندی از وقتت را در اختیار آن نهاده‌ای. اما من بارها، با عمیق‌ترین احساس قلبم، وقتم را در اختیارش نهاده‌ام و باز هم بارها و بارها صمیمانه‌تر به لطافت وجودی‌اش پی برده‌ام. در انتها، ذهنم با عاقلانه‌ترین نگاه می‌گوید: دل سپردن به این آواز لطیف، سرانجامی چون آرامش و رهایی از بی‌قراری دارد. پس دل بسپارید به این موسیقی طبیعت و آرمیده شوید. به امید شنیدن کوک‌ترین آواز طبیعت.

واقعاً عالی نوشتی نیکا. من هم صدای این آواز را از لابه‌لای کلمات تو شنیدم. دلم می‌خواهد فردا صبح با دقت به آواز طبیعت گوش بدهم.

■ سلام. اگر می‌شود درباره عشق به خدا مطالبی در مجله خویشتن بنویسید. ممنون.
ریحانه افشار، از قم

■ با سلام، می‌خواستم بگویم اگر می‌شود یک بخش با عنوان «تکنولوژی‌های جدید» به مجله اضافه کنید. خیلی متشکر از شما عزیزان.
امیر حسین معطری، از شهر مقدس مشهد

■ سلام. اگر ممکن است در قسمت دوره‌می ورزشی درباره والیبال بنویسید؛ درباره بازیکنان و افتخارات. خیلی ممنون.
مehشید عیوضی، از تبریز

■ سلام. بخش کلاس ورزشی‌تان باحال بود. بخش جدول هم خیلی خوب است. به نظرم بخش کاردستی‌تان جای کار دارد و برای دانش‌آموزان راهنمایی کمی بچگانه است.
مهنا صفری، از تنکابن

■ سلام، خسته نباشید. شما که برای مجله رشد زحمت می‌کشید، لطفاً چند صفحه هم درباره گربه‌سانان مطلب بنویسید.
مهسا بهروز سرند، از دبیرستان خیام تبریز

کرونا ویروس بوقلمون صفت

ویروس یک عامل بیماری‌زای کوچک است که فقط در سلول‌های یک موجود زنده تکثیر می‌شود. هزار بار کوچک‌تر از باکتری است. ساختمان سلولی ندارد از یک پوشش پروتئینی تشکیل شده است و یک رشته مولکول نوکلئیک‌اسید را در میان گرفته است. بیرون از سلول میزبان فعالیت ندارد و نمی‌تواند تکثیر شود. بنابراین فقط پس از ورود به سلول میزبان می‌تواند تولیدمثل کند. ویروس با نفوذ به داخل سلول برنامه تولیدی آن را به نفع خودش تغییر می‌دهد چرا که محتاج به دستگاه پروتئین‌سازی سلول زنده است.

عفونت‌های ویروسی

بیماری‌هایی مانند آبله مرغان، هپاتیت A و B، آنفلوآنزا، فلج اطفال، و سرخچه از جمله بیماری‌هایی‌اند که ویروس‌ها به وجود می‌آورند. به هر حال شایع‌ترین بیماری ویروسی سرماخوردگی است که سالانه میلیون‌ها نفر به آن مبتلا می‌شوند. نوعی از سرماخوردگی را ویروس‌هایی به نام کرونا ویروس به وجود می‌آورند که موجب نارسایی در مجاری تنفسی و آبریزش بینی و التهاب بافت‌های مخاطی و گلودرد می‌شوند.

ساختار ویروس کرونا

ویروس کرونا ساختاری لپیدی دارد یعنی آنکه دورتادور آن را لایه‌ای از چربی پوشانده است. این ویروس به راحتی به سطوح و دست‌ها می‌چسبد. آب به تنهایی نمی‌تواند آن را نابود کند زیرا وجود لایه چربی به این ویروس امکان می‌دهد که مثل یک قطره روغن رفتار کند. اما چون در صابون مولکول دوسویه وجود دارد در نتیجه در تماس با آب و چربی یک طرف مولکول دوسویه وجود دارد آن به چربی جذب می‌شود و در اثر این کشش دوگانه صابون چربی ویروس را بیرون کشیده و نابود می‌کند. اما برای آنکه صابون تأثیرش را بر این لایه در مکان‌های عمومی، لمس کردن سطوح در بیرون از منزل، لمس کردن پول یا کارت بانکی، حتماً دست‌هایتان را بشوید.

ژنتیک ویروس‌ها

کشف شده است که ویروس‌های انسانی و حیوانی تاکنون میزبان است و تغییرات ژنتیکی در آن‌ها به غیر از ویروس‌های آنفلوآنزا و ایدز به دلیل تغییرات ژنتیکی که با گذشت زمان در آن روی می‌دهد علامت‌های تازه‌ای را در بیمار به وجود می‌آورد که پزشکان را سردرگم می‌کند. از آنجایی که منشأ این ویروس ممکن است از دی‌ان‌ا (DNA) یا آر‌ان‌ا (RNA) یا از هر دو نوع نوکلئیک‌اسید سلول‌های میزبان باشد که به‌طور خودکار همانندسازی می‌شوند. در دهه ۱۹۶۰ میلادی این نوع ویروس موجب بیماری‌های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ را شامل می‌شود. در دهه ۲۰۰۳ میلادی این ویروس موجب بیماری سارس (سندروم حاد تنفسی) در چین شد و منشأ شیوع آن از بازار حیوانات وحشی و از خفاش شروع شد. و مرگ‌ومیر آن بیشتر از سارس بود و به نام سندروم حاد تنفسی بلکه ارگان‌های حیاتی دیگر بدن مانند کلیه و کبد را هم درگیر می‌کرد. و مرگ‌ومیر آن بیشتر از سارس بود. آخرین نوع آن‌ها که در دی‌ماه ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین و گشت و مرس نامیده شد. و منشأ شیوع آن شتر بود. آخرین نوع آن‌ها که در دی‌ماه ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین و با همه‌گیری جهانی در انسان شیوع پیدا کرد کرونا ویروس سندروم حاد تنفسی کشته‌خاور میانه معروف کرونا ویروس ۲۰۱۹ یا کووید ۲۰۱۹ نوع دیگری از این ویروس سندروم حاد تنفسی ۲ (سارس کووید ۲) بود. بیماری آن در سرتاسر جهان از سوی سازمان بهداشت جهانی به‌عنوان بیماری همه‌گیر اعلام شد. هنوز درباره منشأ شیوع کرونا ویروس کووید ۲۰۱۹ که از خفاش یا نوعی مورچه‌خوار زرده‌دار به نام ار‌مادیلو است، تحقیق می‌شود.

تاریخچه کرونا ویروس

نزدیک‌ترین اجداد مشترک تمام کرونا ویروس‌ها تا ۸۰۰۰ سال قبل از میلاد وجود داشته است هرچند قدمت برخی مدل‌های این ویروس به ۵۵ میلیون سال قبل می‌رسد و این نشان از همبستگی طولانی مدت با خفاش‌هاست. نخستین کرونا ویروس کشف شده مربوط به ویروس برونشیت عفونی مرغی بود و سپس دو نوع انسانی ۲۲۹E و OC۴۳ که منجر به سرماخوردگی در انسان می‌شود کشف شد. علم ویروس‌شناسی پس از استفاده از واکسن آبله توسط ادوارد جنر (۱۷۹۸ میلادی) و تهیه واکسن علیه بیماری هاری به وسیله لویی پاستور (۱۸۸۴ میلادی) آغاز شد.

انتخاب نام نامناسب برای یک بیماری می‌تواند موجب برانگیختگی‌های قومی و همین‌طور سبب ایجاد موانع غیر قابل توجیه در بسیاری از سفرها و مشکلات در تجارت شود. ویروس کرونا هم خانواده ویروس سارس است. سال ۲۰۰۳ میلادی با این بیماری مواجه شدند. بنابراین سازمان بهداشت جهانی نام کووید ۱۹ را که به مکان و حیوان خاصی اشاره نمی‌کرد برای این بیماری نوظهور تنفسی انتخاب کرد. کلمه کووید برگرفته از co کرونا (corona) و vi ویروس (virus) و D بیماری (disease) است. عدد ۱۹ هم به معنی کشف آن در سال ۲۰۱۹ میلادی است.

ویروس کرونا نام خود را از کلمه کرون به معنی تاج در زبان لاتین گرفته است. و دلیل آن داشتن زائده‌های برجسته و تاج‌مانند در سطح این ویروس است.

کله جوش

مواد لازم:

- کشک: ۲۰۰ گرم
- پیاز: یک عدد بزرگ
- روغن: به مقدار لازم
- نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم
- مغز گردوی خردشده: دو قاشق غذاخوری
- نعنای خشک شده: دو قاشق غذاخوری
- آب: دو پیمانه

نوش جان

کله جوش شما آماده است. می‌توانید از نان خشک و یا نان سنگک برای خوردن این غذای خوشمزه استفاده کنید.

طرز تهیه:

- ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد کنید. در ظرف مناسبی روغن بریزید و پیازها را تفت دهید. بعد از اینکه پیازها طلایی شدند، مقداری نمک، فلفل و زردچوبه به آن اضافه کنید و هم بزنید. (دقت کنید که خود کشک نمک دارد، پس در ریختن نمک احتیاط کنید.)
- گردوی خرد شده را به پیازها اضافه کنید و کمی تفت دهید. حالا نعنای خشک را اضافه کنید و یک بار هم بزنید. حالا آب را اضافه کنید و اجازه دهید تا بجوشد. (مراقب باشید که نعنای زیاد تفت نخورد، چون تلخ می‌شود.)
- کشک را به آب و مواد جوش آمده اضافه کنید. پس از یک جوش غذا را از روی حرارت بردارید.

اصفهان

مواد لازم

- سیب زمینی (آب پز): سه عدد متوسط
- تخم مرغ: سه چهار عدد
- زعفران و گلاب: به میزان لازم
- شکر: نیم لیوان
- آب: یک لیوان
- روغن: به مقدار لازم
- زرشک: به مقدار لازم برای تزئین

طرز تهیه

- شکر را در آب حل می کنیم و روی حرارت ملایم می گذاریم تا به مدت هفت یا هشت دقیقه جوش بخورد.
- زعفران دم کرده را به همراه گلاب به شربت اضافه می کنیم و شعله را خاموش می کنیم.
- سیب زمینی های آب پز شده را با رنده ریز رنده و با گوشت کوب خوب له می کنیم. حالا تخم مرغ ها را اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم. حدود سه قاشق از شربت را به مواد کوکو اضافه و خوب مخلوط می کنیم.
- روغن را داخل ماهیتابه می ریزیم و روی حرارت می گذاریم. حالا مایه کوکو را داخل ماهیتابه می ریزیم و سرخ می کنیم. مراقب باشید که رنگ کوکو باید طلایی شود، پس زیاد سرخ و قهوه ای نشود.
- پس از سرخ شدن دو طرف کوکو آن را به شکل دلخواه برش می دهیم و شربت را روی آن می ریزیم. ده دقیقه زمان می دهیم که شربت کاملاً جذب کوکو شود.
- کوکوی آماده شده را در ظرف می چینیم و تزئین می کنیم.



قایم باشک دنیا

من چشم گذاشته‌ام تا پیدایت کنم. دست‌هایم را روی صورتم گرفته‌ام و جرزنی هم نمی‌کنم. از لای انگشتانم نگاه نمی‌کنم. من فقط تاریکی می‌بینم و بس. منتظرم تو صدایم کنی تا دست‌هایم را از روی صورتم بردارم، دنیای تاریک را کنار بزنم و بعد نشانه‌ها را دنبال کنم و به تو برسم. دارم شماره‌ها را می‌شمارم و ته دلم خالی می‌شود. برای لحظه‌ای که صدایم کنی و پیدایت کنم.

«وَمَا لَنَا أَلَّا تَتَوَكَّلَ
عَلَى اللَّهِ وَ قَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا»

و ما چه بهانه‌ای داریم که بر خدا توکل نکنیم و حال آنکه او راه‌هایی را که برای ما شایسته است، نشانمان داده است (بخشی از آیه ۱۲ سوره ابراهیم).

زندگی کردن در دنیا شبیه به یک قایم‌باشک‌بازی بزرگ است. من فکر می‌کنم تا زمانی که وارد این بازی نشویم، از حقیقت زندگی باخبر نمی‌شویم. آن‌هایی که قایم‌باشک‌بازی نمی‌کنند، هیچ‌وقت لذت کشف کردن از روی نشانه‌ها را نمی‌چشند. حتی شاید فکر کنند چه کار بیهوده است که چشم‌هایمان را ببندیم و هیچ‌جا را نبینیم، بعد برویم و کسی را پیدا کنیم. اما من فکر می‌کنم چه خوب است که آگاهانه چشم‌هایم را روی روشنایی و بینایی می‌بندم. احساس می‌کنم تاریکی را پذیرفته‌ام. قبول کرده‌ام که خیلی چیزها را نمی‌دانم و با پذیرش این حقیقت می‌خواهم که نشانه‌هایی به من داده شوند تا حقیقت را پیدا کنم.

تو حقیقت زیبای من هستی. من در قایم‌باشک‌بازی چشم می‌گذارم تا بتوانم تو را پیدا کنم. من می‌پذیرم که بی‌نشانه‌های تو در تاریکی هستم. می‌پذیرم که هیچ‌چیز نمی‌دانم. بعد از اینکه به ندانسته‌هایم ایمان می‌آورم، تو فرصت می‌دهی تا با نشانه‌ها پیدایت کنم. بعد از آن، جهان من روشن و نورانی می‌شود. هر نشانه‌ای را که دنبال کنم، مرا به راه تو می‌آورد. حتماً باران هم نشانه‌ی توست. همین نشانه‌ای که همین حالا پیدایش شده. چه آهنگ گوش‌نوازی دارد. چک‌چک بر پنجره می‌زند و بعد ... تند می‌شود؛ خیلی تند. از موسیقی تند باران می‌خندم. همیشه همین‌طور است. وقتی به هدف نزدیک می‌شویم، صدای راهنمایی بلند می‌شود. وقتی به مقصد نزدیک می‌شویم، یکی تندتند بر دیوار می‌کوبد که بگویند هدف همین نزدیکی‌هاست. من از صدای تند باران می‌فهمم نشانه‌ها را درست دنبال کرده‌ام و تو باید به من بسیار نزدیک باشی. انگار هر چه به خودم بیشتر فکر می‌کنم، صدای باران بلندتر می‌شود. دستم را روی قلبم می‌گذارم و باران با بلندترین موسیقی، خودش را مهمان پنجره می‌کند.

من سال‌هاست که به تو ایمان آورده‌ام و تو سال‌هاست که در قلبم حضور داری. دیگر دنیای درونم روشن شده است. تاریکی را کنار زده‌ام و نشانه‌هایم را یافته‌ام. حالا در باره‌ات بسیار می‌دانم.



ایستگاه

• سعیده موسوی زاده
• تصویرگر: حمیدرضا اکبری

فایده‌های
خانه نشینی آدم



هوس

شهر آه شقایق
تصویرگر صید خلوتی

نبرد، باز نگذرد، پیغ نزن، حرف نزن، چرق چرق تغمه
نشکند و زود هم نمیدرد به این نوع طوطی، در مغازه
چانور فروشی، می‌گویند لاک پشت!
ما از لاک پشت دوست داشتی مان، توی حمام، توی
نگواری می‌کردیم، من هر وقت می‌رفتم حمام می‌کردم،
آن چند ساعتی که آتیا بودم، حسابی تماشایش می‌کنند،
البته نمی‌دانم مردم چرا لاک پشت‌ها را تماشا می‌کنند، یا توی لاک
چون یک لاک پشت، کار خاصی نمی‌کنند، یا توی لاک پشت
است، یا اینکه سرش را آورده است بیرون و نگاه
می‌کنند... بله لاک پشت‌ها هم ندارند، چون که قرار بود
می‌کرد، هیچ عجله‌ای هم ندارند... تا اینکه یک روز لاک پشت
سپید سال دیگر عمر کنند... تا اینکه یک روز لاک پشت
مرفین شد، دیگر کلاهش را نمی‌برد توی لاکش، فقط
همین هوری سیخ مانده بود و هیچ حرکتی نمی‌کرد.

ماجرایی که الان می‌فروهم برایتان تعریف کنم، در
اتاق دوست و بیست افتاده است، یعنی آقای مژه بلند و
آقای نازک، گفت: «من هوسه تماشای برنامهٔ اقتصاد
کشورهای جزایر سگ‌های آبی را ندارم... تا شما
تلویزیون تماشا می‌کنید، من می‌روم دوش بگیرم»
صبر کن دوست عزیز... ما امروز مقداری
سیب زمینی درجه یک فربه ایم... یا این هشت تا
سیب زمینی را بگیر، سیب زمینی آب‌پز بانگ خیلی
فوش مزه و مقید است. این‌ها را با خودت ببر و بگذار
یک گوشه، هشت ساعت دیگر که تو از حمام بیرون
می‌آیی، سیب زمینی‌ها را اگر رفت و سبک و
آقای موفرفری، سیب زمینی‌ها را اگر رفت و سبک و
سنگین کرد.

سیب زمینی‌ها را اگر رفت و سبک و سنگین کرد.
شستن انگشت‌های پای راستم برسم، این‌ها هم دیگر
آماره شده اند!

ما پیشاپیش از تو تشکر می‌کنیم، هیچ‌کس
سیب زمینی را به فوش مزی تو آب‌پز نمی‌کنند
آقای موفرفری گفت: «فواش می‌کنم فواش من
دوستان... واقعا قابل شما را ندارم... ما خودمان یک
لاک پشت فانگی بزرگ داشتیم، درست به اندازه یک
چاروبرقی، راستش هم سرم عاشق طوطی است، به
شرطی، که پرهایش روی زمین نریزد این ور و آن ور

بهر حال من لاک پشت را برداشتم و برداش پیش
کرد، یعنی نبشش را اگر رفت، زبانش را نگاه کرد، از
مشکل ترا فیک و قیمت بنزین حرف زد و تفرس
هم چند تا تقه به لاکش زد... آن وقت گفت: این
لاک پشت هیچ مشکلی ندارد و سالم است... فقط
خوب و کامل، پخته است... اگر من و شما چینی
بودیم، الان فقط کمی سالاد کلم لازم داشتیم»
په‌ها می‌دانید دوستان آقای موفرفری با شنیدن این
داستان چه تصمیمی می‌گیرند؟... بله، آن‌ها تصمیم می‌گیرند
به عنوان عصرانه میگو آب‌پز با سیب زمینی بخورند!

زیادتر از هر توی حمام می‌ماند، دل شوره می‌گیرد.
 یعنی فکر می‌کنم که او دارد پیچ‌های اعضای بدنش را
 یکی‌یکی باز می‌کند و آن‌ها را تکیه می‌دهد به دیوار. بعد
 هم ساعد، قف، قوزک پا، استخوان ران و بقیه چیزها
 را جدا جدا با برس می‌ساید و برق می‌اندازد
 متفا دیده‌اید که وقتی آدم، بیشتر از نیم ساعت توی
 آب داغ می‌ماند، کف دست‌هایش پیر و چروکیده
 می‌شود. این جور وقت‌ها، یک کله پوک به کف می‌گوید:
 «انگار همین یک ساعت پیش بود که من، جوان و
 سرخال بودم... اما درست‌هایم را نگاه کن... به همین
 راحتی، نود و پنج سال سرعت تمام می‌شود... ولی من فکر
 می‌کردم به سرعت تمام شدنش از پنیر خامه‌ای هم
 بیشتر باشد!... بیا پسر جان... بیایید عکس هجده سالگی
 ما آدم‌ها به سرعت تمام عکس مال هجده سالگی من است
 سی و دو سال طول کشید تا من بروم و عکس بگیرم»
 کله پوک‌ها، آب پز می‌کردند.
 از آن به بعد، برای یک بار هم که شده، توی اتاق‌نشان
 میگو آب پز می‌کردند.
 میگو آب پز می‌کردند، چه میگو درشت و تازه‌ای اینها می‌فروشتند
 - نگاه کن... چه میگو درشت و تازه‌ای اینها می‌فروشتند
 کله پوک‌ها، آب پز می‌کردند.
 رئیس هتل، چند نفر از پیش خدمت‌ها را مأمور
 می‌کرد. توی آب پز کردن میگو کردن مفقائت میگو هوارت پیدا
 می‌کردند. حتی کسانی بودند که می‌توانستند با نگاه، میگوهای
 توی آکواریوم را آب پز کنند. آن هم در سه ثانیه
 بچه‌ها، شما را نمی‌دانم ولی من خودم وقتی یک نفر



مظفر جواب داد: هشتمه، می‌که اومده غاز رو برامون قسمت کنه.

ارباب دار زد؛ لازم نکرده. بگو خودمون بلدریم قسمت کنیم. من گفتم: یاالله، و سرم را انداختم پایین و رفتم توی خانه و گفتم: نفرمایید ارباب. من بهترین غاز قسمت کن این چند پارچه آبادی‌ام. توده بالا که بودم، همیشه غاز ارباب رو من قسمت می‌کردم. ارباب‌های دیگه هم وقتی شام غاز داشتند،

می‌فرستادن دنبال من که برم برایشون قسمت کنم. ارباب نگاهی به زن و بچه‌هاش انداخت و گفت: بغرما، بغرما قسمت کن ببینیم بطور قسمت می‌کنی. همه دور سفره نشستند. زن ارباب غاز را وسط سفره گذاشت. ارباب گفت: «بغرما قسمت کن.»

من گفتم: بسم الله! و سر غاز را کندم و برای ارباب گذاشتم و گفتم: ارباب شما نه تنها بزرگ و سرور فان‌هایید، بلکه بزرگ و سرور همه ارباب‌هایید. ارباب‌های دیگه باید بیان غلامی شما رو بکنند. این رو من نمی‌گم‌ها. این رو همه می‌کن. پس سرغاز که بهترین جای غازه به شما می‌رسه.

ارباب حسابی خوشش آمد. بعد بلافاصله دو تا بال غاز را کندم و برای دخترهای ارباب گذاشتم و گفتم: این بال‌ها رو بگیرین تا ایشالا به زودی پر

ارباب ده ما خیلی فسیس بود. مال و مثال زیادی داشت، اما دلش نمی‌آمد حتی یک دانه کندم به کسی برده. آن شب زن ارباب باز هم یک غاز پاق و چله پفته بود. مردهای آبادی مثل همیشه توی قهوه‌خانه جمع شده بودند و درباره فسیسی ارباب و غازش صحبت می‌کردند. یک‌دفعه هشمت پافان از جایش بلند شد و گفت: «امشب می‌فوام درس فوبی به ارباب برم.»

مش محمود پرسید: «چه درسی؟»
هشمت پس‌کله‌اش را قاراند و گفت: «می‌فوام نصف غازش رو بفورم» و نیشش تا بناگوش باز شد.

من گفتم: «عمراً بتونی!»
کردفا پرسید: «باز چی تو کله‌اته پدر آمرزیده؟»

هشمت جواب داد: «بعداً می‌فهمید» و با عجله بیرون رفت. هشمت یک‌راست به در خانه ارباب رفت و در زد. این را فرداش برای ما تعریف کرد.

گفت: «پسر ارباب در را باز کرد و پرسید: هان هشمت چی کار داری؟»

من جواب دادم: به ارباب بگو اومدم غاز رو براتون قسمت کنم.

ارباب از تو خانه داد زد: کیه مظفر؟

این قسمت:
طاق یا جفت

تقسیم‌غاز

• محمدرضا شمس
• تصویرگر: حمید خلوتی



بزنین برین فونۀ شوهرهاتون و سفیربفت بشین.
دفترا سرخ و سفید شدند و زیرزیرکی هندی‌دند.
بعد پاهای غاز را کندم و دادم به پسرها و گفتم: آله می‌فوااین
مثل پدرتون یه ارباب با قدرت و با هیبت بشین، این پاها
رو بگیری تا همون راهی رو برین که پدرتون رفته.
پسرها بادی به گلو انداختند و احساس بزرگی کردند.
آفر از همه دل‌غاز را در آوردم و برای زن ارباب گذاشتم
و گفتم: این هم مال شما، تا عشق و محبتت به شوهرت که
سرور و آقا و تاج سرت، زیاده بشه.
زن ارباب قند توی دلش آب شد.
بقیه غاز را هم برای خودم گذاشتم و گفتم: این هم مال من که
با عدالت تمام و به این فوبی غاز رو قسمت کردم.
و تا ارباب و زن و بچه‌اش بفهمند چه شده است، نصف غاز
را بلعیدم.
فکر می‌کنم وقتی من از خانه فارغ شدم تازه ارباب و زن و
بچه‌هایش فهمیدند چه کلاه‌گذاری سرشان رفته.
هشمت داشت این را می‌گفت که ارباب فرمتکارش را
فرستاد دنبال او. انگار ارباب می‌فواست تلافی کند. من گفتم:
«هشمت دقت اوومره»
کرفرا گفتم: «پدر آمرزیده پا رو دم بد کسی گذاشتی. این آدم
کینه‌ایه. تا یه بلایی سرت نیاره، ول نمی‌کنه.»
میرزا حسین گفتم: «به‌تیره چند روزی از اینجا دور بشی تا آب‌ها
از آسیاب بیفته.»
هشمت نیم‌فنده‌ای زد و گفتم: «نترسید، چیزی نمی‌شه.»
مش محمود دار زد: «چی پی‌رو چیزی نمی‌شه فونه فراب؟ تو
تازه به این ده اومدی. ارباب رو نمی‌شناسی. هیپی نمی‌دونی.»
من گفتم: «است می‌که هشمت، به‌تیره چند روزی یه جایی
قایم بشی. این‌طور که معلومه ارباب نقشه بری برات کشیده.»
کرفرا گفتم: «هتما می‌فواد مهت رو بگیره و پدرت رو در بیاره.»
هشمت پس کله‌اش را فاراند و گفتم: «نگران نباشید. من
کارمو بلدم. کاری می‌کنم که تا آفر عمر یارش نره.»
این را گفتم و از در قهوه‌خانه بیرون رفتم. ما همه از ترس
فشکمان زده بود.
هشمت رخت فانه ارباب و این‌ها را فرداش برای ما تعریف
کرد.
گفتم: «همه نشسته بودن پای سفره و توی سفره پنج تا ران
مرغ بود.»
ارباب گفتم: فب هشمت‌فان! تو که به‌ترین غاز قسمت

کن این چند پارچه آبادی
هستی، این پنج تا ران مرغ رو
بین ما هفت نفر قسمت کن،
بینم چه پوری قسمت می‌کنی.
و چشم‌هاش برق زد.
من کمی فکر کردم و پس کله‌ام را
فاراند و گفتم: «طاق قسمت کنم یا بفتم؟»
ارباب منظورم را نفهمید، اما گفتم: «نمی‌دونم! طاق قسمت
کن بینم چی می‌شه.»
من یک ران را برای ارباب و زنش گذاشتم و گفتم: «شما دو
نفر با این می‌شین سه. سه هم عدد فرده؛ یعنی طاقه.»
یک ران را برای دو پسر ارباب گذاشتم و گفتم: این هم با
شما دو نفر می‌شه سه که طاقه.
یک ران مرغ هم پیش دو دختر ارباب گذاشتم و گفتم: این
هم با شما دو تا می‌شه سه که طاقه.
دو ران باقی‌مانده را هم خودم برداشتم و گفتم: این دو تا هم
با من می‌شه سه!
ارباب و خانواده‌اش مات و مبهوت به هم نگاه کردند. گیج
شده بودند و نمی‌دانستند چه کار کنند و چه بگویند.
من گفتم: فب، آله از این قسمت کردن فوشتون نیومده،
بفتم قسمت کنم؟
ارباب ناامید گفتم: بفتم قسمت کن بینم بطور می‌شه،
بلکه بفتم بهتر باشه.
من دوباره همه ران‌ها را جمع کردم. بعد یکی به ارباب دادم
و گفتم: تو و دو پسر و این ران می‌شین چهار و چهار هم
که می‌دونی عدد بفته.
یک ران به زن و دو دختر او دادم که مجموع آن‌ها هم شد چهار.
سه تا ران باقی‌مانده را هم برای خودم گذاشتم و گفتم: من و
این سه تا ران هم می‌شین چهار.
و در یک چشم به هم زدن ران‌ها را پیش کشیدم و هر سه را
بلعیدم و آروغی هم زدم.
ارباب که پیش زن و بچه‌هاش فبالت کشیده بود، مرا تا دم
در بدرقه کرد و گفتم: «فدرا رو شکر که تو در فانه من کار نمی‌کنی،
وگرنه با این تقسیم کردننت همه از گرسنگی می‌مردیم. برو دیگه
این طرف‌ها آفتابی نشو، وگرنه می‌دهم پوری قسمتت کنند که
تکه بزرگت گوشت باشه.»
هشمت گفتم از فانه ارباب بیرون آمدم و گفتم: «ولی هیچ
کس مثل من بلر نیست قسمت کنه.»

زوم می‌کنم در آینه

روی پانه‌ام
روی بینی‌ام
چوش‌های سرسیاه
روی صورتم نشسته‌اند
مثل اشتباه
بای زخمشان
وصله‌های زشت
صورتم برایشان زمین کار و کشت
آه
فصل نویوانی من است

• سعیده موسوی‌زاده



• تصویرگر: طر اوت: نیکو

نیمروی خورسید

من می‌توانم
شب را ببرم
در استانی لب‌طلایی
تا بنوشی
پیراهنی از مه بروم
تا بپوشی

کاری کنم
خورشید مثل نیمرو
در تابه صیقل‌دهات باشد
دریاچه، هوش فانه‌ات باشد
کارقیست با احساس یک شاعر شوی قاطی
اما تو می‌گویی به من

شوت فیلاتی

• مریمه اسلامی



بیشتر بخوانیم

تاریخ از این ور

مؤلف: احمد عربلو
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۱۵۵۴۵
سال چاپ: ۱۳۹۶
نویسنده با زبان طنز به بیان داستان پرداخته است. این کتاب روایت طنز آلود از زندگی هفت شخصیت تاریخی است. که این افراد عبارتند از: چنگیزخان مغول، تیمورلنگ، ناصرالدین شاه، هارون الرشید، ناپلئون، کریستف کلمب و مارکوپولو.



افقی

۱. جوزمین را می گویند - این دستگاه بدن غذا را هضم می کند. ۲. سبک ترین عنصر شیمیایی - یکی از سنگ های قیمتی که حرف آخر آن حذف شده است. ۳. بیهوشی طولانی مدت - مخفف راه - از این عنصر شیمیایی برای ضد عفونی کردن آب استفاده می شود. ۴. برای این کار باید ورودیه پرداخت کرد - در رادار از این امواج استفاده می شود. ۵. خاک کوزه گری - عنصری با نشانه شیمیایی CS. ۶. مخترع تلفن - نام ویروس کرونا که ۱۸ سال پیش در چین شیوع پیدا کرد - یکی از رودهای مهم اروپا. ۷. زهر آگین - به اتم هایی که الکترون از دست می دهند یا جذب می کنند، اطلاق می شود. فردی که به طور غیر قانونی وارد اطلاعات شخصی رایانه های دیگران می شود. ۸. نام بزرگ ترین قمر سیاره زحل - صد متر مربع را می گویند - ماده ای ترش مزه و سوزان که خاصیت خورندگی دارد. ۹. حافظه دستیابی تصادفی در رایانه را می گویند. ۱۰. یکی از هنرهای رزمی - هورمون تنظیم کننده قند خون. ۱۱. از انشعابات سلول های عصبی - درختی با برگ های سوزنی. ۱۲. حالت دستوری در زبان شناسی که در آن اسم یا گروه اسمی مورد خطاب قرار می گیرد - آفت خطرناک گندم - مکان. ۱۳. ضمیر سوم شخص مفرد در انگلیسی - سازگار و همانند بودن - یک دوم.

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

عمودی

۱. یکی از مصالح ساختمانی - بخش انتهایی روده بزرگ. ۲. غذاهای که به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک می کند - حیوانی باهوش و توانمند. ۳. مسیر حرکت ماهواره را می گویند - واحد سنجش داده ها در رایانه که نوعی سیستم عددی است - امکان پذیر. ۴. مرکز فرماندهی بدن در این بخش قرار دارد - ماهی غول پیکر اقیانوس - مجموعه ای از نت ها که همزمان اجرا می شوند. ۵. نام مدلی از یک خودرو - نام یکی از واحدهای پول - گلی خوشبو که اگر طور دیگری آن را تلفظ کنید، معنی نومیدی می دهد. ۶. گام های منظم نظامیان در برگزاری مراسم سان - جهت - زبان رومیان قدیم. ۷. ماده ای که جریان الکتریسیته را از خود عبور می دهد - آب صفر درجه. ۸. در قدیم برای افراد رخت شوی این کلمه به کار می رفت. اندام روبشی در قارچ. ۹. اثر حماسی معروف شاعر یونانی عهد باستان - در والیال هر نوبت بازی را می گویند - ۱۰. ماده شیمیایی در بدن که تنظیم کننده واکنش ها هستند - ویتامین انعقاد خون. ۱۱. کلمه عامیانه کجاست - سر وارونه - یکی از عددهای طبیعی. ۱۲. نام کشوری که اگر یکی از حروفش را تغییر دهید، یکی از درس هایاتن است - نجات دهند. ۱۳. کلمه مترادف سر خرگ - ورزش مادر - در مسابقه ها به تیم برنده اهدا می شود.

لبخندهای جنگی

— سی و یک به پنج، به نفع ما!
اما کسی غیر از او به نتیجه کاری نداشت.

سربازها عرق می کردند و خسته می شدند و بدون خبر دادن به داور، جایشان را به دیگری می دادند و یا کلا از بازی خارج می شدند. آن‌ها از شدت گرما و خستگی، دراز به دراز در کنار زمین ولو می شدند. کم کم تعدادشان کم و کمتر می شد و تعداد گل‌ها بیشتر و بیشتر، و سرانجام بازی خواه ناخواه به پایان می رسید. رسول‌زاده بچه تهران و مسئول تدارکات بود؛ مردی میان‌سال با محاسنی گندمگون و بسیار جدی در کار. انگار که همیشه از زمان پایان بازی خبر داشته باشد، با آب میوه خنک به سراغمان می آمد و نفری یک آب میوه می داد و می رفت. بی‌فایده‌ترین اصرار دنیا این بود که کسی از رسول‌زاده آب میوه اضافی بخواهد. مو را از ماست بیرون می کشید. سگرمه‌هایش در هم می رفت و چنان چپ‌چپ به طرف نگاه می کرد که همان یک آب میوه هم کوفتش می شد. آن روز عصر که در گرمای شدید غروب اهواز از فوتبال برگشتیم، دل به دریا زدم و به رسول‌زاده گفتم: «حاجی! دست گلت درد نکنه! یه آب میوه دیگه هم بده؛ از تشنگی هلاکم!» رسول‌زاده بد اخلاق نبود، اما این جور مواقع، چهره‌اش به طرز عجیبی درهم می رفت. انگار که از وزیر اقتصاد درخواست غیرقانونی کنی!

نگاهی از سر تا پا به من انداخت و گفت: «تو اومدی جبهه بجنگی یا اومدی آب میوه بخوری؟! اینا که می‌بینی، سهم دیگرانه. آب میوه که خیرات نمی‌کنم، بچه‌جان!»

و این جمله را آن قدر بلند گفت که همه شنیدند. ناراحت نشدم. همه اخلاق رسول‌زاده را می‌دانستند. اما بدجوری کنف شده بودم. تصمیم گرفتم برای شوخی هم که شده، به هر نحو، یک آب میوه اضافی از حاجی رسول‌زاده بگیرم.

عصر روز بعد، زودتر از بقیه به قرارگاه برگشتم. به کمک یکی از دوستانم، یک پتو را لوله کردیم و یک پتوی دیگری روی آن انداختیم. درست مثل اینکه یک نفر زیر پتو خوابیده باشد!

طولی نکشید که بازی تمام شد و بچه‌ها آمدند. رسول‌زاده هم سر و کله‌اش پیدا شد. نفری یک آب میوه به ما داد و همین که خواست برود، به پتو اشاره کردم و گفتم: «حاجی! این دوست ما تازه از خط برگشته! حالش خوب نیست. یک آب میوه هم به این بنده خدا بده!» رسول‌زاده که مثل همیشه عجله داشت، نگاهی به پتو کرد و بعد، یک آب میوه روی آن انداخت و رفت.

نقشه‌مان به همین راحتی گرفته بود؛ در حالی که گرفتن یک آب میوه اضافی از رسول‌زاده یعنی معجزه!

روز بعد هم این ماجرا تکرار شد. پتو همان‌طور مانده بود. رسول‌زاده آب میوه‌های ما را بیرون از چادر داد. اما وقتی به داخل آمدم، دیدیم که آب میوه دوست خیالی ما را هم کنار پتو گذاشته و رفته است.

روز سوم که رسول‌زاده آمد، خودش به موضوع شک کرد. آب میوه دوست خیالی ما را هم داد. اما همین که خواست بیرون برود، ناگهان برگشت و گفت: «این چه جور دوستیه که الان سه روزه اینجا خوابیده؟!»

حالا بهترین فرصت بود که ماجرا را به رسول‌زاده بگوییم. اما تا خواستیم حرفی بزنینم،

این جمله را بسیار شنیده و شاید گفته‌ایم که: «انگار همین دیروز بود!»

بعضی خاطرات، نقشی عمیق بر ذهن می‌گذارند؛ آن قدر که فاصله زمانی، کوتاه و کوتاه‌تر می‌شود و با دیدن و یا شنیدن موضوع و اتفاقی، زمان به سرعت به عقب برمی‌گردد، و آن خاطره در ذهن، صاف و روشن می‌شود و می‌گویی: «انگار همین دیروز بود.»

هنوز هم بعد از گذشت سال‌ها از دوران دفاع مقدس، وقتی گاهی در زمین‌های خاکی به دنبال توپ فوتبال می‌دوم، ناخودآگاه یکی از آن خاطرات در ذهنم زنده می‌شود. عجیب است نه؟ جبهه و جنگ و توپ و فوتبال!

بعد از چند ماه پرفراز و نشیب، همراه با خاطره‌های تلخ و شیرین، به عقب برگشتیم و در یکی از قرارگاه‌های اطراف شهر اهواز مستقر شدیم. قرار بود چند روز بعد، برای مرخصی و استراحت به تهران برگردیم. در کنار قرارگاه یک زمین فوتبال بزرگ بود؛ زمین فوتبالی که از قبل برای این کار طراحی نشده بود و سربازها آن قدر با پوتین، روی آن دویده بودند که خاک آن سفت شده بود. دو تیر دروازه قراضه و زنگ‌زده هم در دو طرف زمین بود.

هر روز غروب که هوا کمی خنک‌تر می‌شد، بساط فوتبال به راه می‌افتاد؛ فوتبالیست‌هایی با لباس‌های نظامی و پوتین!

موسوی‌زاده بچه اهواز بود. بازی‌اش خیلی خوب بود. آن‌چنان برای بازی و یارکشی حساسیت نشان می‌داد که انگار قرار بود فینال جام جهانی برگزار شود! عرق‌ریزان می‌دوید و دائم سرهم‌بازی‌هایش فریاد می‌زد و دستور می‌داد و سعی می‌کرد خیل سربازهای تیم مقابل را دربیل بزند. اما مگر می‌شد؟

اول بازی، گل‌ها با دقت شمرده می‌شدند، اما اواخر بازی، حساب از دست همه در می‌رفت. فقط موسوی‌زاده بود که با حرارت تمام، تندتند با هر کی که روبه‌رو می‌شد، با صدای بلند نتیجه را اعلام می‌کرد:

— بیست و چهار به دو، به نفع ما!

— بیست و هشت به سه، به نفع ما!

رسولزاده آرام پتو را از روی دوست خیالی ما کنار زد. با دیدن پتوی لوله شده، چهره‌اش در هم رفت. خون به صورتش دوید. یک لگد محکم به پتو زد و با خشم بیرون رفت.

اما این پایان کار نبود، بلکه آغاز یک ماجرای عجیب بود! پدر یکی از بچه‌ها برای دیدن پسرش به قرارگاه آمده بود. پیرمردی بسیار بد اخلاق و اخمو بود که از همه چیز ایراد می‌گرفت. از بخت بد ما، آن روز که او آمده بود، پسرش در قرارگاه نبود. به یکی دیگر از قرارگاه‌ها رفته بود تا تعدادی از بلندگوها و وسایل صوتی آنجا را تعمیر کند.

پیرمرد کلی با ما مشاجره کرد که چرا گذاشته‌ایم پسرش برود! بعد هم صاف رفت و همان جایی که ما دیروز رسولزاده را با پتوی لوله‌شده اذیت کرده بودیم، گرفت خوابید. پتو را هم روی سرش کشید و گفت: «وای به حالتان اگر سر و صدا کنید. بروید بیرون، می‌خواهم بخوابم! خیلی خسته‌ام!»

دیگر بدتر از این نمی‌شد. پیرمرد که خوابش برد، آرام رفتیم پتو را از سرش کنار زدیم که اگر رسولزاده آمد او را ببیند و خیال نکند که پتوی لوله شده است. حالا توی آن گرما چطور می‌توانست پتو را هم روی سرش بکشد، بماند.

اما همین که پتو را کنار زدیم، ناگهان پیرمرد مثل فتر از جا پرید و داد و فریاد کرد که چرا نمی‌گذاریم بخوابد. همگی ترسیدیم و گفتیم: «پدرجان! سرتان را بیرون بگذارید. خدای ناکرده گرم‌تان می‌شود!»

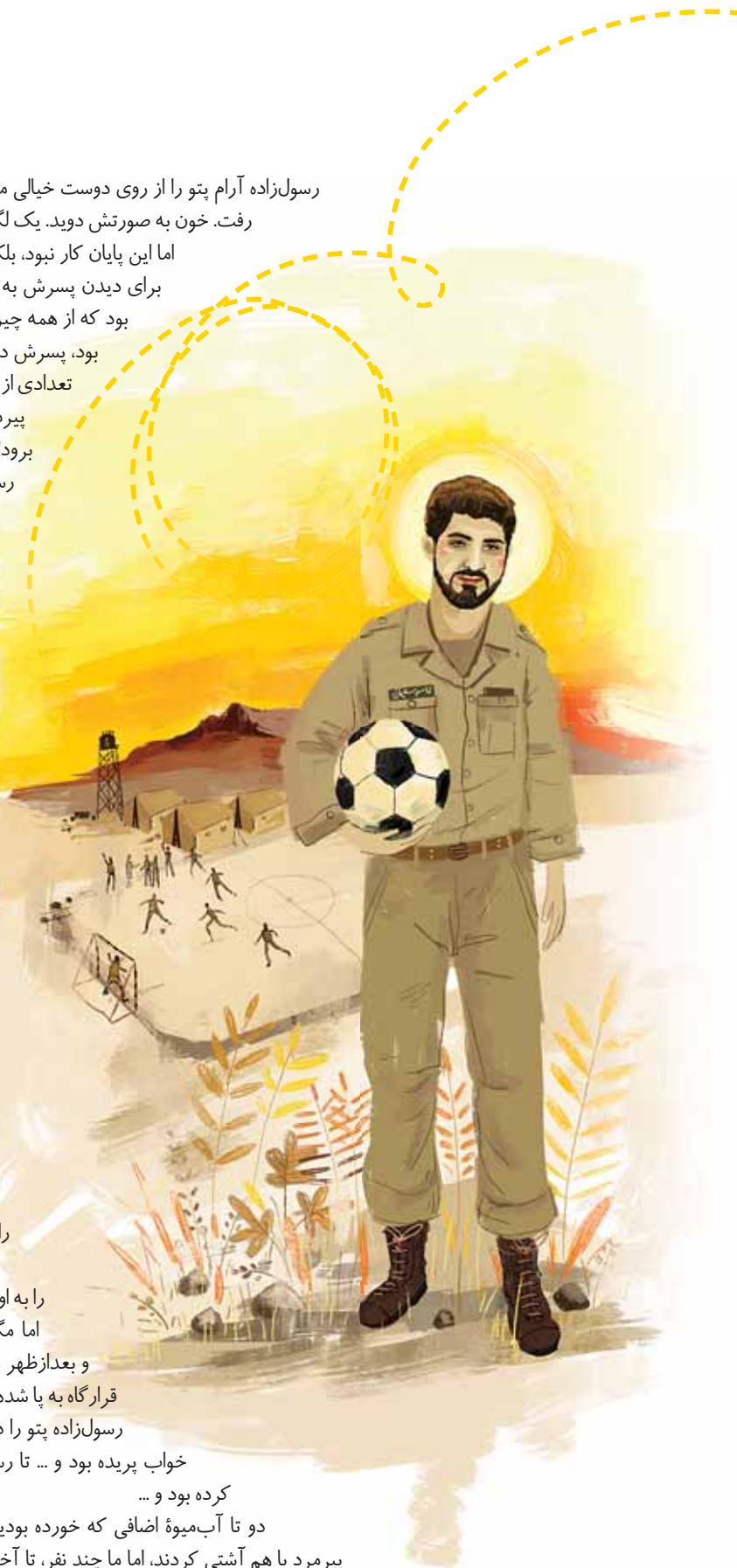
پیرمرد دوباره از کوره در رفت.
- لاله‌الله! عجب بچه‌هایی هستند! خدا به داد صدام برسد! بابا! من عادت دارم. این طوری راحت می‌خوابم. یک عمر است که این طوری خوابیده‌ام! حال شما می‌خواهید به من یاد بدهید که چطوری بخوابم؟! اگر یک بار دیگر سر به سر من بگذارید، به فرمانده‌تان می‌گویم پدرتان را در بیاورد!

چاره‌ای نبود. رفتیم سراغ رسولزاده که اقلًا ماجرا را به او بگوییم.

اما مگر می‌شد او را پیدا کرد؟ در آخر بی‌خیال شدیم و بعد از ظهر رفتیم فوتبال. عصر که برگشتیم، چنان قشقرقی در قرارگاه به پا شده بود که بیا و ببین!

رسولزاده پتو را دیده بود. با لگد به آن زده بود. پیرمرد خشمگین از خواب پریده بود و ... تا رسولزاده موضوع را به او حالی کند، ماجرا بیخ پیدا کرده بود و ...

دو تا آب‌میوه اضافی که خورده بودیم، کوفتمان شد. حسایی توبیخ شدیم. رسولزاده و پیرمرد با هم آشتی کردند، اما ما چند نفر، تا آخرین روزی که در قرارگاه بودیم، از خوردن آب‌میوه محروم شدیم.



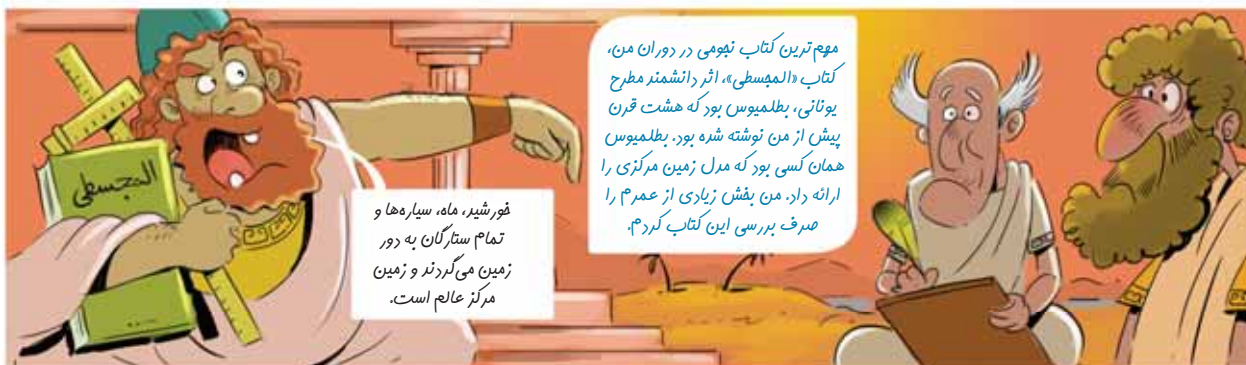
چند دقیقه با دانشمندان ایرانی

ستاره‌شناس ماهر



هنگامی که شیراز سکونت داشتیم، در دوران حکومت آل بویه، به عنوان استار ریاضی و نجوم شناخته شدم.

من «عبدالرحمن صوفی رازی» هستم. در سال ۲۸۲ شمسی/۹۰۳ میلادی، در ری متولد شدم. هفت قرن پیش از اختراع تلسکوپ، موفق به انجام رصدهای روی ستارگان شدم. نخستین فهرست اجرام غیرستاره‌ای را من تدوین کردم. کتاب مهم من، «صور الکواکب» نام دارد که آن را به زبان عربی نوشتم. این کتاب بعدها به بسیاری از زبان‌های دنیا ترجمه شد و برای قرن‌ها از آن به عنوان یکی از مراجع اصلی رصد در جهان استفاده می‌شد.



مهم‌ترین کتاب نجومی در دوران من، کتاب «المجسطی»، اثر دانشمند مطرح یونانی، بطلمیوس بود که هشت قرن پیش از من نوشته شده بود. بطلمیوس همان کسی بود که مدل زمین مرکزی را ارائه داد. من بخش زیادی از عمرم را صرف بررسی این کتاب کردم.

خورشید، ماه، سیاره‌ها و تمام ستارگان به دور زمین می‌گردند و زمین مرکز عالم است.



یونانی‌ها می‌گویند که در نوار راهی است که در آن شیر ریخته‌اند ...

من شنیده‌ام برخی‌ها به آن «لکشان» می‌گویند. چون راهی است که در آن گاه کشیده‌اند و به قاطر ریفتن بخشی از آن گاه به این شکل دیده می‌شود!

بطلمیوس معتقد بود: رنگ پر نورترین ستاره آسمان، یعنی «شبه‌هنگ»، تغییر می‌کند. اما رصدهای من نشان می‌دهند، رنگ شبه‌هنگ ثابت است ...

طی رصدهایی که کردم، موفق شدم بسیاری از اشتباه‌های بطلمیوس را، به خصوص درباره درخشندگی ستارگان تصحیح کنم.

در عصر من، هیچ لکشانی کشف نشده بود، زیرا همه تصور می‌کردند که زمین مرکز جهان است و ستارگان هم تنها نقاطی نورانی هستند. حتی تصور می‌کردند، نوار نورانی که شب‌ها در آسمان دیده می‌شود، راهی است که در آن شیر ریخته‌اند و به همین علت به آن «راه شیری» می‌گفتند.



سبابی آندرومر!

قرن‌ها بعد و پس از اختراع تلسکوپ، در سال ۱۶۱۲، سیمون ماریوس در آلمان موفق شد برای اولین بار با تلسکوپ لکشان آندرومر را مشاهده کند.



من نخستین فردی بودم که لکشان «آندرومر» را کشف کردم. این لکشان نزدیک‌ترین لکشان به ماست. البته از آنجا که آن زمان لکشانی جز راه شیری شناخته شده نبود، من نام آن را «سبابی» به معنای «ابر» گذاشتم.



در نهایت موفق شدیم ۹ پریم آسمانی را به عنوان اولین فهرست ایران نفیوی غیرستاره‌ای مشخص کنیم. به جز ابر ماژلانی و کوکشان آندرومدا، «فوشه» چوب لباسی هم از معروف‌ترین موارد این فهرست است که به نام «فوشه صوفی» هم شناخته می‌شود.



در سفری که به یمن داشتیم، موفق شدیم ۳ پریم آسمانی دیگری به نام «ابر ماژلانی بزرگ» را کشف کنیم که در آسمان ایران و کشورهای اروپایی دیده نمی‌شود. قرن‌ها بعد مشخص شد، این پریم کوکشان کوچکی است که به دور کوکشان راه شیری می‌گردد.



نگاه کنید، من در این کتاب ویژگی‌های ۱۸ ستاره و ۹ پریم آسمانی دیگر را ثبت کرده‌ام. بسیاری از اشتباهات بطلمیوس را هم توانستم اصلاح کنم!

در نهایت نتیجه رصدها و کشفیاتم را در کتاب «صور الکواکب» گردآوری کردم.



فوشه‌ها مثل تجمع تعداد زیادی از ستارگان هستند. البته من و دیگر منجمان هم عصر من این را دقیقاً نمی‌دانستیم.

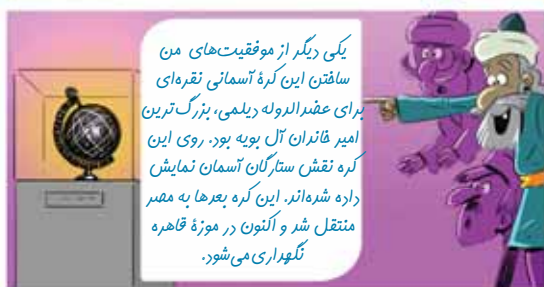


استار صورت فلکی چیست؟

معلوم است که درس‌هایت را نفوانده‌های! صورت‌های فلکی نقش‌هایی هستند که مردمان قدیم در آسمان، با تصور کردن قطه‌های فرضی بین ستارگان در نظر می‌گرفتند.



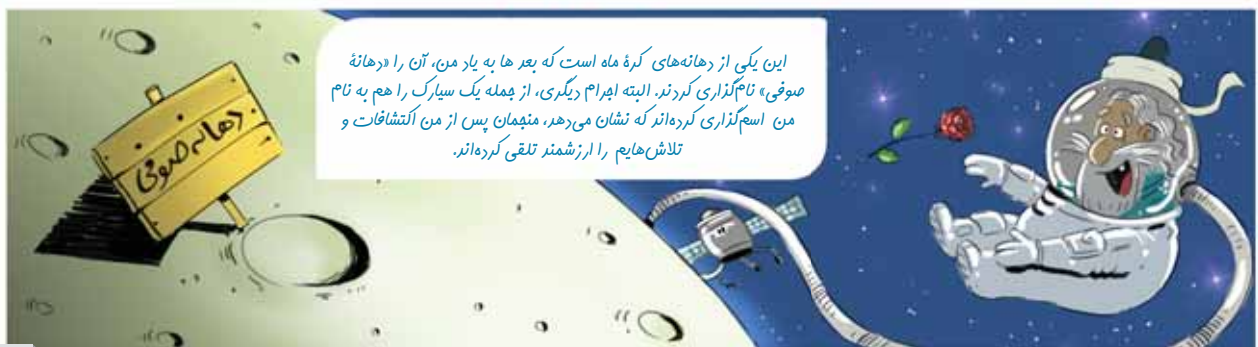
در این کتاب نقش بسیاری از صورت‌های فلکی را هم در کنار اطلاعات ستارگان آن‌ها رسم کرده‌ام...



یکی دیگر از موفقیت‌های من سافقتن این کره آسمانی نقره‌ای برای عضدالدوله دیلمی، بزرگ‌ترین امیر قانان آل بویه بود. روی این کره نقش ستارگان آسمان نمایش داده شده‌اند. این کره بعدها به مصر منتقل شد و اکنون در موزه قاهره نگهداری می‌شود.



کتاب صور الکواکب بعدها توسط منجم نام‌دار هم‌وطنم، فواجه نصیرالدین طوسی از عربی به فارسی ترجمه شد.



این یکی از دهانه‌های کره ماه است که بعدها به یار من، آن را «دهانه صوفی» نام‌گذاری کردند. البته ایران دیگری، از جمله یک سیارک را هم به نام من اسم‌گذاری کرده‌اند که نشان می‌دهد، منجمان پس از من اکتشافات و تلاش‌هایم را ارزشمند تلقی کرده‌اند.

گنجشک‌ها

هم زبان

امید

غمگین‌ترین پرندۀ دنیا بودم. ناله‌هایم را در گوش درخت‌ها می‌خواندم؛ در گوش دیوارها و بادها. در خواب‌هایم فس‌فس و فش‌فش مار بود. در بیداری نیز آن دشمن بزرگ را حس می‌کردم. گویی هر لحظه در گوشه‌ای تاریک به من خیره بود. همان ماری که سه جوجۀ کوچک را خورد. همان ماری که تمام خوش‌بختی‌ام را گرفت. چه می‌توانستم بکنم؟ تنها کاری که از دستم برمی‌آمد صبر بود و انتظار؛ انتظار بهار دیگر و فرزندان دیگر. کم‌کم امیدی در من زنده می‌شد. آه امید اگر نبود، ادامه‌ی عشق، ادامه‌ی زندگی هم نبود. امید آغوش گشوده بود تا مرا در برگیرد؛ آرامشم دهد. و سرانجام بهار دیگر از راه رسید.

تلاشی دوباره

اوایل بهار به هر سو پر کشیدم تا محل امنی برای ساختن آشیانه پیدا کنم؛ محلی دور از چشم دشمنان، به‌خصوص آن دشمن دیرینه، آن مار سیاه. در باغی نه‌چندان بزرگ، چشمم به درخت پیری افتاد. درست آن جایی که شاخه‌ها تقسیم می‌شوند، فرورفتگی یا سوراخی به شکل پیاله‌ای گرد دیدم. سوراخی که می‌توانست آشیانه‌ای امن و راحت باشد. در اطراف باغ چرخ می‌زدم. خانه‌ای در آن سوی باغ بود. بر درخت حیاط خانه نشستم. رفت و آمد در آن خانه زیاد بود. معلوم بود که باید خانه‌ی شخص مهمی باشد. بعد از مدت کوتاهی، مردی نورانی که چشم از تماشايش سیر نمی‌شد، با چند مهمان که گویا از راه دور آمده بودند، تا دم در حیاط خانه آمد. شنیدم که یکی گفت: «ای فرزند رسول خدا(ص) از اینکه ما را پذیرفتید سپاس گزاریم»

— ای علی بن موسی ...

آه چه می‌شنیدم! پس آن مرد نورانی، خود امام رضا(ع) بود؛ کسی که باد و باران و کبوتران هم عاشقش بودند.

همین که خواست به درون خانه برگردد، جیک‌جیک کنان سلام کردم. امام رضا(ع) به آسمان، به سوی درخت، نگاهی کرد. انگار صدایم را شنید. لبخند زد. دلم از مهر او پیید. آری احساس کردم او تنها کسی است که مرا می‌فهمد. زبانم را بلد است. به سوی درخت پیر برگشتم. در همان نقطه‌ای که شناسایی کرده بودم، آشیانه‌ام را بنا کردم. روزها گذشت. این بار چهار تخم گذاشتم. پس از مدتی صدای ریز ترک‌ها بود که به گوشم می‌رسید. عاشقانه‌ترین صدای ریز عزیزی که با قلبم پیوند داشت. سرانجام چهار جوجه‌ام از تخم بیرون آمدند. هر از گاهی به دنبال طعمه‌ای پرواز می‌کردم. هنوز نگران بودم و می‌ترسیدم. آرام و بی‌صدا می‌رفتم و برمی‌گشتم تا کسی از محل آشیانه‌ام بوی نبرد. تا آن حادثۀ عجیب پیش آمد.



بیشتر بخوانیم



سلام بر وحی

مؤلف: سید مهدی شجاعی ناشر: کتاب نیستان

تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۱۲۴۴۳ سال چاپ: ۱۳۹۸

این کتاب داستانی است برگرفته از آیات ابتدایی سوره انسان، ایثار و بخشش اهل بیت پیامبر (ص) و مقام و منزلت ایشان. نویسنده با زبانی ساده و روان و با استفاده از تصویرهای روایی و جمله‌هایی آشنا و آهنگی از تاریخ را بازآفرینی کرده است.

حادثه‌های دیگر

یک روز بعد از ظهر، در حالی که طعمه‌ای در نوکم داشتم، به سوی آشیانه برگشتم. وای چه می‌دیدم! ماری فس‌فس کنان پای درخت پیر بود. آه خودش بود؛ همان مار سیاه. او چگونه توانسته بود باز مرا پیدا کند؟! طعمه از نوکم افتاد. به سوی حمل‌بردم. مار فس‌فس کنان خود را حلقه کرد و به سویم گردن کشید. هیچ کاری از دستم بر نمی‌آمد. آیا کسی بود که به دادم برسد؟! ناگهان به یاد امام رضا (ع) افتادم. باید زود دست به کار می‌شدم، وگرنه ... هر چه نیرو داشتم به بال‌های کوچکم دادم. پر زدم، پر زدم، پر زدم. آن‌چنان سرعت داشتم که باد پشت سرم جا ماند. امام همراه کسی در ایوان خانه نشسته بود. در حال مطالعه بود. خودم را به در و دیوار ایوان کوفتم و بالای سرش تندتند چرخیدم. جیک‌جیک خروشانم در ایوان پیچید. هر دو به من نگاه کردند. دوباره دور سرشان چرخ زدم، ناله کردم، التماس کردم. کسی که کنار امام بود، با حیرت گفت: «پناه بر خدا! چه گنجشک سمجی، راحتان نمی‌گذارد.»

امام رو به آن شخص کرد و گفت: «ای سلیمان! می‌دانی این گنجشک چه می‌گوید؟»
- نه سرورم، مگر چه می‌گوید؟

- او از ما کمک می‌خواهد. زیرا جوجه‌هایش در خطر بزرگی هستند.
سلیمان با حیرت بیشتر پرسید: «حالا چه باید کرد سرورم؟!»

امام از جا برخاست و از گوشه ایوان چوبی برداشت و گفت: «این چوب را بگیر. زود باش به سوی لانه‌اش برو و از خطری که جوجه‌هایش را تهدید می‌کند، جلوگیری کن!»
من جلو و سلیمان پشت سر من حرکت کرد. او از دیوار کوتاه توی باغ پرید. قلبم از ترس و نگرانی چنان تند می‌زد که می‌خواست از هم شکافته شود. وای اگر مار به لانه‌ام رسیده باشد!

هر دو تند و شتاب‌زده به درخت پیر رسیدیم. مار از تنه درخت بالا رفته بود. صدای جیغ جوجه‌هایم می‌آمد. همین که مار خواست سرش را در آشیانه‌ام فرو کند، سلیمان چوب را به سوی او انداخت. چوب درست روی کمرش فرود آمد. مار تابی خورد و از آن بالا بر زمین افتاد. سلیمان چوب را دوباره برداشت و ...

به سوی جوجه‌هایم رفتم. وحشت‌زده در آغوشم جا گرفتند. بوسیدمشان و از خوش‌حالی فریاد زدم. تنها اوست که ما را می‌فهمد. تنها او زبان گنجشک‌ها را بلد است. سپاس ای آفتاب آفتاب‌ها!

پیش‌نویست: ۱. سلیمان جعفری، از یاران امام
منبع: بحار النوار، ج ۹، ص ۴۹، ۸۸.



نقاشی نامرئی

اگر انسان را تنها از لحاظ جسمانی با سایر موجودات مقایسه کنیم، تقریباً در تمام زمینه‌ها موجودات دیگری هستند که از انسان بسیار قوی‌ترند! قدرت بینایی، شنوایی، بویایی و حتی قدرت عضلانی انسان در مقایسه با بسیاری از موجودات واقعاً ضعیف است. اما خداوند به انسان عقل داده است که به وسیله آن می‌تواند علم بدست آورد. علم به انسان قدرت داده است که بتواند برتر از طبیعت ذاتی خود عمل کند! انسان با استفاده از قدرت علم می‌تواند چیزهایی ببیند که موجودات دارای قوی‌ترین چشم‌های جهان از دیدن آن عاجزند! گاهی برای دیده شدن چیزی باید چیز دیگری را ناپدید کرد! و این قدرتی است که علم به چشمان انسان می‌دهد. ببینید امروز همین کار را بایک آزمایش جذاب و شگفت‌انگیز انجام دهیم!



مواد لازم

- ماژیک رنگی
- پاکت پلاستیکی زیپ‌دار
- مقوای سفید
- ظرف بزرگ آب
- قیچی



مراحل آزمایش

1. مقوای سفید را مطابق با اندازه پاکت زیپ‌دار برش بزنید تا به طور کامل داخل آن قرار بگیرد. حالا یک انسان یا حیوان مورد علاقه خود را روی مقوای سفید نقاشی کنید و نقاشی خود را رنگ بزنید.
2. نقاشی خود را داخل کیسه پلاستیکی زیپ‌دار بگذارید و در پاکت را ببندید.
3. روی پلاستیک با ماژیک رنگی بخش‌های داخلی بدن انسان یا حیوانی را که نقاشی کرده‌اید، بکشید. (برای مثال، استخوان‌ها یا اعضای داخلی بدن، مثل قلب، معده، روده‌ها و ...)
4. ظرف بزرگی را از آب پر کنید. عمق ظرف باید به اندازه‌ای باشد که کل نقاشی شما به صورت عمودی بتواند داخل آب قرار بگیرد.
5. پاکت نقاشی خود را به آرامی و به صورت عمودی وارد آب کنید و با دقت به اتفاقی که رخ می‌دهد، نگاه کنید!





صندوق سؤالات

- به نظر شما چه چیزی باعث نامرئی شدن نقاشی داخل پاکت می شود؟
- اگر پاکت نقاشی را به جای اینکه عمودی وارد آب کنیم، با کمی زاویه (مثلاً ۴۵ درجه) وارد آب کنیم، باز نقاشی ما نامرئی می شود؟ چرا؟

در این فیلم کوتاه شیوه اجرای آزمایش رادیولوژی آبی را با هم می بینیم.



برای مشاهده این فیلم می توانید از نشانی اینترنتی کوتاه شده آن استفاده کنید یا کد تصویری (QR-Code) کنار فیلم را با گوشی های هوشمند بخوانید. برای این کار می توانید از یک نرم افزار رایگان مانند QR Code Reader یا QR Code Scanner استفاده کنید.

۳

۴	۱	۷
۳	۳	۹
?	۵	۶

به جای علامت سؤال عدد مناسبی حدس بزنید.

۲ ۴ ? ۸
۳ ? ۹ ۱۲
۴ ۸ ? ۱۶
۵ ۱۰ ۱۵ ?

۱

جای علامت سؤال چه عددی را باید بگذارید؟

راه‌های ارتباطی شما برای ارسال متن و داستان، رایانه مجله است به نشانی:

nojavan@roshdmag.ir و یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

برای نقد و نظر. لطفاً حتماً شهر و پایه تحصیلی خودتان را هم برای ما بنویسید.

از انتشار مطالب و نظرات بدون اطلاعات دقیق و کامل معذوریم.



$$\text{grapes} + \text{grapes} + \text{grapes} + \text{grapes} = 1000$$

۴

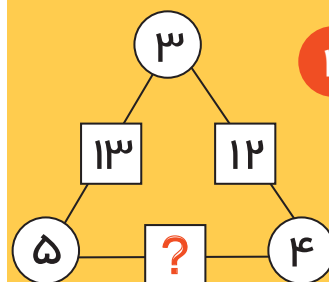
$$\text{watermelon} + \text{grapes} + \text{grapes} = 500$$

$$\text{bananas} + \text{watermelon} + \text{grapes} = 500$$

$$\text{grapes} + \text{bananas} - \text{grapes} \times \text{watermelon} = ?$$

ارزش عددی میوه‌ها را محاسبه کنید و به جای علامت سؤال عدد درست را بنویسید.

۲



جای علامت سؤال عدد مناسبی حدس بزنید.

۷



فروشنده تخم مرغ هنگام تحویل گرفتن جعبه های تخم مرغ متوجه شد که ۷۲ عدد از تخم مرغ ها، یعنی ۱۲ درصد از کل آن ها شکسته هستند. تعداد تخم مرغ ها چند تا بوده است؟

۵

۱۲	۱۸	۲۸
۶۰	۶۵	۳۵
۳۷	?	۵۱

به جای علامت سؤال عدد مناسبی را حدس بزنید. راهنمایی: عدد وسطی از عددهای راست و چپ درست شده است.

۴

مسابقه نوجوان باهوش مهلت ارسال تا پایان اسفند ماه

سن احمد دو برابر سن منوچهر در آن سال هایی است که منوچهر ۳۲ سال داشت. مجموع سن آن ها ۱۱۲ سال است. آیا می توانید سنشان را حدس بزنید؟

۸

در جدول سودوکو زیر عددهای ۱ تا ۹ را در هر ردیف افقی بدون تکرار بگذارید. این کار برای ردیف های عمودی هم انجام دهید. در ضمن در هر ناحیه ۳×۳ از جدول نیز عددهای ۱ تا ۹ را طوری قرار دهید که هیچ یک از عددها تکراری نباشند. برای راهنمایی تان تعدادی از عددها را در محل هایشان قرار داده ایم.

۵		۹						۷
	۸			۱		۵	۲	
		۳		۸	۴			۱
	۹		۷					۲
۴				۵		۳	۹	
۸		۲	۱					۴
			۳		۲			۵
	۴					۷		
۱		۷		۹			۸	

۶

۷۰, ۶۸, ۶۴, ۵۸, ۴۰

با توجه به رابطه های بالا، ارزش عددی پرتقال را پیدا کنید.

+ = ۵۵
 + = ۴۵

راهنمایی: سؤال را سه بخش کنید و پس از یافتن ارزش عددی لیمو و سیب، ارزش عددی پرتقال را محاسبه کنید.

= ۱
 = ۵۱
 = ۷
 = ۱۲
 + =
 = ?

#نوجوانی و همدلی

دانش آموزانی که به کمک نیازمندان آمدند

با همان شور و شوقی که در مدرسه دارند، دور هم جمع شده‌اند اما برای این کار نه پای نمره در میان است و نه اجبار، بلکه هر کسی برای دل خودش آمده است. یکی گونی‌های برنج را جابه‌جا می‌کند، آن یکی بسته‌های حبوبات را برمی‌دارد و دیگری چند اسباب‌بازی را در دستش گرفته و حساسی خوشحال است. این دانش‌آموزان پرانرژی، عضو کانون مهدیاران هستند که به‌صورت داوطلبانه در مسجدالنبی (ص) محله پونک شهر تهران، دور هم جمع شده‌اند تا مواد غذایی و بهداشتی ضروری خانواده‌های نیازمند آسیب‌دیده از کرونا را که از قبل تهیه کرده‌اند، بسته‌بندی کنند.

با فاصله ولی در کنار هم

برخی از نوجوان‌ها، داخل مسجد روی زمین مشغول چیدن تعداد زیادی جعبه بزرگ هستند که روی‌شان هشتک رزمایش همدلی نوشته شده است. جعبه‌ها یکی پس از دیگری چیده می‌شوند و یکی از اعضای ارشد کانون مهدیاران، با صدای بلند می‌گوید: «بچه‌ها با فاصله؛ فاصله بین جعبه‌ها را فراموش نکنید. جعبه‌ها را به شکلی بگذارید که بتوانید با فاصله در کنار هم بنشینید.»

لذت کار گروهی

هر یک از بچه‌ها بخشی از کار را انجام می‌دهند و اصلاً انجام چنین کاری بدون مشارکت گروهی، امکان‌پذیر نیست. مواد غذایی از طبقه بالا دست به دست می‌شوند تا برای بسته‌بندی در جعبه‌ها آماده شوند. روغن، حبوبات، تن ماهی، ماکارونی و... کم‌کم در کنار هم قرار می‌گیرند. همه کارها با نظم انجام می‌شود و کسی بدون هماهنگی با سرپرست گروه کاری را انجام نمی‌دهد. یکی از بچه‌ها که سخت مشغول انجام دادن کارها است، می‌گوید: «تهیه بسته‌های غذایی و بهداشتی برای نیازمندان آسیب‌دیده از کرونا، خیلی کار لذت‌بخشی به حساب می‌آید. هم کمک می‌کنیم و هم کار گروهی را یاد می‌گیریم که برای‌مان خیلی خوب است.»



همه چیز ادامه دارد



بعد از جابه‌جایی مواد غذایی، نوبت به قرار دادن آن‌ها در داخل جعبه‌ها می‌شود. گروهی از نوجوان‌ها مسئول انجام این کار هستند و با دقت تمام خوراکی‌ها، مواد ضد عفونی‌کننده و مواد بهداشتی را داخل جعبه‌ها می‌چینند. حتی اسباب‌بازی هم در جعبه‌ها قرار می‌گیرد تا وقتی جعبه‌ای به دست خانواده‌ای نیازمند می‌رسد، بچه‌های آن خانه هم حساسی خوشحال شوند. با وجود اینکه تعداد نوجوان‌ها زیاد است، اما بسته‌بندی ۳۱۳ جعبه، کار چندان راحتی نیست و کلی وقت و انرژی از آدم می‌گیرد. تازه این همه جعبه باید جابه‌جا هم بشوند تا به دست افراد نیازمند برسند اما هیچ کدام از این کارها دانش آموزان نوجوان را خسته نمی‌کند چون آن‌ها می‌دانند که دارند یک کار خوب انجام می‌دهند و تأثیرش هم مثبت است. شاید کارهای این شکلی، در نگاه اول کوچک به نظر بیایند اما نباید یادمان برود که اگر هر کدام از ما یک کار کوچک خوب انجام بدهیم، در کنار هم کلی کار بزرگ با تأثیر مثبت به وجود می‌آید.





نوجوانی و مسئولیت‌پذیری

سید حسن موسوی

من از زمان نوجوانی، در کانون مهدیاران فعالیت داشتم و الان که ۲۱ سال دارم، عضو ارشد کانون هستم و خیلی خوشحالم که می‌توانم در کنار نوجوان‌های پرانرژی فعالیت داشته باشم. کانون، رویکرد فرهنگی و تربیتی دارد و وقتی ویروس کرونا شیوع پیدا کرد، باعث شد که نتوانیم جلسات هفتگی را برای بچه‌ها برگزار کنیم به همین دلیل با توجه به توصیه مقام معظم رهبری مبنی بر رزمایش همدلی، ما هم تصمیم گرفتیم در حد توان‌مان قدمی برداریم که نتیجه‌اش خرید و بسته‌بندی ۳۱۳ بسته غذایی و بهداشتی برای افراد نیازمند شد. دانش‌آموزان مشارکت خیلی خوبی داشتند و حتی والدین‌شان را برای کمک تشویق کردند. محدودیت خاصی برای مشارکت در این برنامه در نظر نگرفتیم تا هم بچه‌های جدید و هم بچه‌های قدیمی، بتوانند در این کار خیر شرکت کنند. به‌طور کلی، حدود ۳۵۰ نفر در این کار مشارکت کردند که شامل دانش‌آموزان، خانواده‌های آن‌ها و خواهران کانون می‌شد. این بسته‌های غذایی و بهداشتی، برای افراد نیازمندی در نظر گرفته شده که از قبل شناسایی شده‌اند و به صورتی که آبروی افراد حفظ شود، به دست‌شان می‌رسد. انجام برنامه کمک به افراد نیازمند و برنامه‌های قبلی کانون، به دانش‌آموزان نوجوان حس مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد و باعث رشد اعتمادبه‌نفس و بالا رفتن مهارت‌های اجتماعی‌شان می‌شود. برای انجام کارها هیچ اجباری وجود ندارد و همه‌چیز کاملاً داوطلبانه است و بچه‌ها خودشان برای کارها اشتیاق دارند چون از قبل با خوبی‌های انجام چنین کارهایی آشنا شده‌اند. برای کانون، درس خواندن دانش‌آموزان و اینکه فعالیت‌های جانبی آسیمی به دروسشان نزنند، اهمیت دارد و اگر متوجه شویم که فعالیت‌ها تأثیر بدی روی دروسشان گذاشته، تا بهبود وضعیت تحصیلی، اجازه فعالیت نمی‌دهیم. به غیر از کمک‌های انسان‌دوستانه و کارهای مذهبی و فرهنگی، برای دانش‌آموزان کلاس‌های علمی هم در نظر گرفتیم تا یکنواخت بودن فعالیت‌ها، آن‌ها را دلزده نکند.

کار سخت با نتیجه شیرین

علیرضا نوری



قبلاً هم کارهای دیگری مثل مشارکت در ایستگاه صلواتی یا کمک کردن به مناسبت‌های مختلف انجام داده بودم ولی هیچ‌کدام به این بزرگی نبود. وقتی دیدم قرار است در این شرایط به افراد نیازمند کمک شود، تصمیم گرفتم هر کاری که از دستم برمی‌آید انجام بدهم. در کنار بچه‌های دیگر و اعضای ارشد کانون، به خرید رفتیم و بسته‌بندی را هم خودمان انجام دادیم، انجام همه این کارها سخت است ولی چون آدم نتیجه‌اش را می‌داند برایش شیرین می‌شود. با وجود اینکه مدرسه‌ها تعطیل بود ولی درس‌ها به شیوه آموزش از راه دور ادامه داشت برای همین در کنار کمک کردن، باید برای درس خواندن هم زمان می‌گذاشتم. با توجه به اینکه بسته‌های حمایتی را در ماه رمضان قرار شد توزیع کنیم، من زمان‌هایی که مشغول کمک بودم، درسم را در ساعت‌های افطار تا سحر می‌خواندم. به نظرم اگر نوجوان‌ها با اهمیت چنین کارهایی آشنا بشوند و زمینه‌ای برای مشارکت‌شان ایجاد شود، با تمام دل کار می‌کنند. برای انجام چنین کارهایی، اجازه و اعتماد والدین هم لازم است و نصف راه به حمایت خانواده و والدین بستگی دارد و بقیه آن هم به تمایل خود نوجوان وابسته است.

حمایت خانواده مهم است

امیر حسین امینی



حدود یک سال و نیم است که عضو کانون مهدیاران هستم و در برنامه‌های مختلف علمی، فرهنگی و ... شرکت می‌کنم. اینکه شرايطی ایجاد شد که بتوانم با هم‌سن‌وسال‌هایم برای افراد نیازمند کاری انجام بدهم، خیلی حس خوبی داشت و اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم که در این سن چنین کاری انجام بدهم. انجام این کار سخت بود ولی چون با عشق انجام می‌دادیم، سختی اذیتان نمی‌کرد. برای اینکه بتوانم هم به درسم برسیم هم در این کار همکاری کنم، برای درسم برنامه‌ریزی انجام دادم. به نظرم همه نوجوان‌ها می‌توانند چنین کارهایی را انجام بدهند و این به خودشان بستگی دارد که ذهنشان را به چه کاری مشغول کنند. در مدرسه سعی کردم بچه‌ها را تشویق کنم که در اردوها و فعالیت‌های کانون شرکت کنند ولی کمی دلسرد شدم چون بعضی‌ها این کارها را جدی نمی‌گیرند، البته من کار خودم را انجام دادم و از خوبی‌های چنین فعالیت‌هایی برای‌شان گفتم و آن‌ها خودشان نخواستند. نوجوان‌ها متناسب با سنشان می‌توانند برای جامعه مفید واقع شوند البته حمایت خانواده‌ها از نوجوانان هم برای انجام چنین کارهایی اهمیت دارد و باید بچه‌ها را به راه درست هدایت کنند. اگر والدین برای انجام کارهای این‌چنینی موافقت نداشتند، بچه‌ها نباید بیش از حد اصرار کنند و باعث اذیت شوند، در انجام چنین کارهایی اول رضایت پدر و مادر مهم است.

نوجوانی و کارهای بزرگ

امیر محمد جوادی

من برای اولین بار با کانون، از طریق اردوی مشهد آشنا شدم



به همین دلیل با چنین فعالیت‌هایی آشنایی داشتم. کمک به افراد نیازمند در زمان کرونا، خیلی احساس خوشایندی دارد که نمی‌توانم آن را توصیف کنم. اینکه بچه‌ها در کنار هم فعالیت می‌کنند واقعاً خوشحال‌کننده است. به نظرم اگر از انرژی نوجوان‌ها متناسب با سنشان کمک گرفته شود، می‌توانند خیلی کارهای بزرگ و خوبی انجام بدهند. البته بچه‌ها هم باید بتوانند برای درسشان برنامه‌ریزی کنند که فعالیت‌های جانبی به درسشان صدمه نزنند. یکی از دلایلی که والدین ممکن است با انجام چنین کارهایی موافق نباشند، نداشتن برنامه‌ریزی برای درس به حساب می‌آید همچنین برخی از خانواده‌ها به دلیل عدم آشنایی با چنین فعالیت‌هایی، ممکن است موافقت نکنند. ولی وقتی خودشان از نزدیک فعالیت‌های مثبت نوجوان‌ها را ببینند موافقت می‌کنند.

کار خیر به آدم روحیه می‌دهد

امیر حسین نبی رهمی

تا قبل از اینکه با کانون مهدیاران آشنا بشوم، یک زندگی کاملاً عادی داشتم و به لطف خدا، با کانون آشنا شدم و مسیر زندگی‌ام عوض شد. کمک به دیگران، حس خیلی خوبی دارد و کار خیر به آدم روحیه می‌دهد و واقعاً قابل توصیف نیست. شاید در کار کمک به افراد آسیب‌دیده از کرونا، خستگی هم وجود داشت ولی به دلیل هدفی که داشتیم، این خستگی از بین می‌رفت. کمک کردن به این شکل مشارکتی، باعث می‌شود که نوجوان‌ها با کار گروهی آشنا بشوند که این خیلی خوب و مثبت است. یکی دیگر از خوبی‌های چنین کارهایی، بهبود روابط اجتماعی به حساب می‌آید. به نظرم خیلی از نوجوان‌ها دوست دارند در چنین کارهایی مشارکت کنند و باید اطلاع‌رسانی شود تا با مراکز این‌چنینی آشنا شوند. وقتی اطلاع‌رسانی باشد، والدین هم با چنین مراکزی آشنا می‌شوند و اجازه می‌دهند بچه‌ها در کارهای خوب و آموزنده، مشارکت کنند. البته اگر کسی به دنبال چیزی باشد، حتماً با یاری خدا، می‌تواند آن را پیدا کند. بچه‌ها می‌توانند خودشان به مساجد مراجعه کنند و از برنامه‌های آن‌ها آگاه شوند.



یافتن یا یافتن؟!

فلسفه یعنی چی؟

فلسفه، فکر کردن عمیق دربارهٔ انسان و جهان است. فیلسوفان دربارهٔ موضوع‌های گوناگون سؤال‌های عمیق می‌پرسند و می‌کوشند به آن‌ها جواب بدهند. سؤال‌هایی مثل اینکه: معنی زندگی چیست؟ چرا جهانی وجود دارد؟ ما چطور می‌توانیم واقعیات جهان را بفهمیم؟

فلسفه: یافتن یا یافتن؟

بعد از این همه وقت هنوز
جواب سؤال‌های فلسفی پیدا نشده؟

سؤال‌های فلسفی رانمی‌شود با استفاده از تلسکوپ و میکروسکوپ و حل کردن معادله‌های پیچیدهٔ ریاضی حل کرد. واقعیت این است که فلسفه حتی خود آزمایش علمی و معادلات ریاضی را هم زیر سؤال می‌برد! با این حساب فیلسوفان به این راحتی‌ها نمی‌توانند حریف این مسائل جان سخت شوند. اگر چه بعد از صدها سال فلسفه ورزی، فیلسوفان در رسوا کردن جواب‌های غلط مهارت خوبی پیدا کرده‌اند!

فیلسوف به زبان یونانی یعنی دوست‌دار حکمت

جهان از اعداد
ساخته شده، هر شکل و
هر مفهومی را می‌شود از
اعداد به دست آورد!

فلسفه از کجا شروع شد؟

این طور که تاریخ می‌گوید حوالی ۵۰۰ سال قبل از میلاد حضرت مسیح (ع)، فلسفه در یونان متولد شد. فیلسوفان یونانی نمی‌توانستند مثل بقیهٔ یونانیان جواب سؤال‌هایشان را از داستان‌های افسانه‌ای بگیرند. آن‌ها جواب‌های قانع‌کننده‌تری می‌خواستند و درست همین جا بود که ماجرای فلسفه ورزی شروع شد! از مشهورترین فیلسوفان یونان باستان فیثاغورس، زنون و اپیکوروس هستند. آن‌ها به این فکر می‌کردند که ساختمان جهان چگونه است و در جهان چطور باید زندگی کرد.

به شاگردان زنون رواقیون می‌گویند، چون کلاس‌هایشان در ایوان برگزار می‌شد.

زندگی یعنی
لذت بردن! البته
ترجیحاً لذت‌های
معنوی!



فیلسوف پابرهنة محبوب

تأثیرگذارترین فیلسوف یونانی
سقراط است. سقراط مرد قوی هیکلی بود و با مردم عادی درباره
سؤال‌های فلسفی گپ می‌زد. از آن‌ها سؤال می‌پرسید و وانمود
می‌کرد درباره موضوع چیزی نمی‌داند. اما وقتی جواب
را می‌شنید، شروع می‌کرد به ایراد گرفتن از آن.
در نتیجه طرف مقابل ناچار می‌شد دوباره فکر
کند تا جواب بهتری پیدا کند. تعدادی از این
گفت‌وگوهای جذاب درباره دوستی، شجاعت،
عشق و... توسط شاگرد سقراط، افلاطون نوشته شده و به
ما رسیده است.

حقیقت را نمی‌دانم.
فقط به آدم‌ها کمک می‌کنم
تا از میان افکار خودشان
حقیقت را بیرون بکشند!



اولین آکادمی در یونان

افلاطون در یونان یک آکادمی تأسیس کرد تا در آن به شاگردانش
هندسه، علوم طبیعی و فلسفه آموزش بدهد. بهترین شاگرد افلاطون در آکادمی
ارسطو بود. شاگرد زرنگی که از استادش خیلی چیزها یاد گرفت؛ اما در بعضی
موضوعات هم نظر خودش را داشت!
رد پای افکار ارسطو و افلاطون در تفکرات فیلسوفان بعدی ادامه
پیدا کرده؛ از جمله فیلسوفان مسیحی مثل آکویناس و آگوستین؛ و
فیلسوفان مسلمان مثل ابن سینا و سهروردی.

آنچه حقیقت دارد،
مفاهیم عقلی هستند!

این واقعیات
مادی هستند که
حقیقت دارند!



چرا باید به این سؤال‌های
سخت فکر کنیم؟ چون نمی‌شود
دورشان زد! سر و کله باورهای فلسفی ما در
همة تصمیم‌های کوچک و بزرگ زندگی‌مان
پیدا می‌شود. اگر خوب به آن‌ها فکر کنیم می‌توانیم
باورهای ضعیف و غلط را از باورهای درست‌تر جدا
کنیم. و این همان کاریست که صدها سال
است فیلسوفان برایش تلاش می‌کنند!

این کتاب
افلاطون درباره
حکومت‌داری
است.

تا حالا درباره یک مسئله
فلسفی فکر کرده‌ای؟
چرا جواب آن برایت
مهم بوده است؟

ارسطو این کتاب را
درباره اخلاق برای
پسرش نیکوماخوس
نوشته است

ورزش شکم

یکی از مهم‌ترین بخش‌های بدن - که هر روز با آن سر و کار داریم - شکم است. بخشی از بدن که اگر خالی باشد، با «قار و قور» به ما اطلاع می‌دهد که باید پُر شود! اما اگر خیلی پُر باشد، دیگر نمی‌توانیم از جایمان تکان بخوریم و البته اگر زیادی اضافه وزن پیدا کرده باشیم، چنان جلو می‌آید که همه از دور متوجه وزن بالای ما می‌شوند! اما شما به‌عنوان یک علاقه‌مند به ورزش (و شاید ورزشکار آینده)، تا چه حد با شکم خود آشنا هستید؟ می‌توانید به جای پرخوری، مقداری به شکمتان استراحت بدهید و خودتان، شکم خود را ورزش دهید؟

نیاز ورزشکار به شکم قوی

مهم‌ترین موضوعی که باید در مورد شکم خود بدانید، این است که در بسیاری از فعالیت‌ها و ورزش‌ها، عضلات شکم به سایر اندام‌ها کمک می‌کنند. مثلاً اگر می‌خواهید هیچ وقت کم‌رتان خم نشود و کم‌درد نگیرید، حتماً باید شکمی قوی داشته باشید. در رشته‌هایی مثل دو و میدانی، شنا، ژیمناستیک و ... که در ظاهر استفادهٔ چندانی از شکم نمی‌کنیم، عضلات شکم تأثیر فراوانی در حرکت دیگر اندام‌ها دارند و بدون شکم قوی، هرگز نمی‌توانیم در هیچ رشتهٔ ورزشی موفق باشیم.

راه‌های بی‌فایده برای کوچک‌شدن شکم

حتماً شما هم بین دوستان یا اعضای خانواده‌تان کسانی را دیده‌اید که شکمی بزرگ دارند و می‌کوشند بدنشان دست نخورده بماند، اما شکم بزرگشان کوچک شود. شاید خیلی‌ها رژیم غذایی بگیرند و خیلی‌ها هم به سراغ وسایل عجیب و غریب لِرزشی (ویبره) بروند که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند. دستهٔ سوم هم فقط دنبال ورزش‌های مخصوص شکم هستند. مثلاً هر روز دراز و نشست انجام می‌دهند تا لاغر شوند. فکر می‌کنید کدام راه حل بهتر است؟ جواب ساده است: هیچ کدام! اما چرا؟

محل تجمع چربی‌ها

قبل از هر چیز یادتان باشد که شکل و ساختار بدن ما با هم متفاوت است. به همین خاطر چربی‌های بدن ممکن است در نقاط متفاوتی جمع شوند. مثلاً چربی‌های یکی ممکن است در پایین تنه، ران‌ها و ساق پای او تجمع کنند و چربی‌های اضافی یک نفر دیگر در شکم او. فرقی نمی‌کند این چربی‌های اضافی در کجای بدن باشند. اما اگر کسی بخواهد از این چربی‌ها کم کند، باید تمام بدن خود را لاغر کند تا چربی‌های اضافی شکمش هم کاهش یابد و او لاغر شود. اگر دوستی را دیدید که فقط حرکات شکم انجام می‌دهد، حتماً به او بگویید که با این کار، عضلاتش شکمش قوی می‌شوند، اما شکمش فقط وقتی کوچک می‌شود که ورزش‌های دیگر را هم انجام دهد!



پاسخ سرگرمی

(۱) عدد ۲۰. در هر ردیف به ترتیب مقادیرهای ۲، ۳، ۴ و ۵ به عددی بعدی افزوده شده‌اند.

(۲) ۵. عددهای طرفین هر سه ضلع این شکل حاصل جمع خودشان با عدد ۵ است.

(۳) $۴۱۷+۳۳۹=۷۵۶$ بنابراین ۷ عدد مناسب است.

(۴) انگور. ۲۵۰ هندوانه، موز ۱۲۵

$$۲۵۰+۲۵۰+۲۵۰+۲۵۰=۱۰۰۰$$

$$۰+۲۵۰+۲۵۰=۵۰۰$$

$$۱۲۵+۱۲۵+۰+۲۵۰=۵۰۰$$

$$۲۵۰+۱۲۵+۲۵۰ \times ۰=۳۷۵$$

(۵) عدد ۳۱. عددهای وسطی از رقم اول عدد سمت چپ و رقم آخر عدد سمت راست تشکیل شده‌اند.

(۶) ۵۵

لیمو=۵۰، سیب=۵

در بخش اول، با کاهش ۲، ۴، ۶، ۸ و ۱۰، ارزش عددی لیمو ۵۰ می‌شود.

با این حساب در بخش دوم جای سیب عدد ۵ را باید قرار دهید تا حاصل جمع ۵۵ به دست آید.

در بخش نهایی، با جایگزین‌سازی ارزش عددی هر میوه، ارزش عددی پرتقال به دست می‌آید.

$$۵۰+۵=۵۵$$

(۷)

$$۷۲ \div ۱۲ \times ۱۰۰ = ۶۰۰$$

(۸)

۵	۱	۹	۶	۲	۳	۸	۴	۷
۶	۸	۴	۹	۱	۷	۵	۲	۳
۷	۲	۳	۵	۸	۴	۹	۶	۱
۳	۹	۶	۷	۴	۸	۱	۵	۲
۴	۷	۱	۲	۵	۶	۳	۹	۸
۸	۵	۲	۱	۳	۹	۶	۷	۴
۹	۶	۸	۳	۷	۲	۴	۱	۵
۲	۴	۵	۸	۶	۱	۷	۳	۹
۱	۳	۷	۴	۹	۵	۲	۸	۶

عضله‌ها و ماهیچه‌های شکم

نکته مهم دیگر اینکه شکم از سه عضله جدا از هم تشکیل شده است و هر کدام با ورزشی مخصوص و جدا از هم باید تقویت شود. عضله «راست شکمی» عضله‌ای است دراز. از جایی که شکمتان قرار گرفته است تا زیر سینه‌هایتان محل قرار گرفتن این عضله است.

عضله «عرضی شکم» در پهلوه‌های‌تان جا دارد. حتماً دیده‌اید، بعضی آدم‌های چاق، پهلوهایی بزرگ دارند؟ روی عضله عرضی شکم این افراد پر از چربی شده است که باید آب شود! آخرین بخش عضله‌های هم «مورب» هستند که زیر لایه‌های عضلات شکم قرار دارند.



دراز و نشست و کرانچ

برای قوی‌شدن عضله راست شکمی خود، می‌توانید روی سطح صاف، دراز و نشست انجام دهید. اگر مدتی این کار را کردید، این عضله شما تقویت می‌شود و حتی می‌توانید از سطح‌های شیب‌دار برای انجام دراز و نشست استفاده کنید.

روش دوم، حرکت «کرانچ» است. در کرانچ باید روی زمین بخوابید، زانوهای خود را خم کنید و دو دست خود را در کنار دو گوش بگذارید. برخلاف دراز و نشست، موقع بالا آمدن از زمین، لازم نیست کامل بالا بیایید و حدود ۴۵ درجه بالا آمدن کافی است. مهم نیست چند حرکت انجام دهید. مهم این است که به کمرتان فشار نیاورید و تنها با قدرت شکم، خود را به سمت بالا بکشید. اگر دیدید به شکمتان فشار می‌آید، بدانید حرکت را درست انجام می‌دهید.



انقباض شکم

می‌رسیم به یک حرکت آسان برای تقویت عضله‌های داخلی شکم. تا جایی که می‌توانید شکم را تو (داخل) بدهید و آن را منقبض کنید. چگونه؟ همان‌طور که هنگام نفس کشیدن و زمان «دم»، هوا را به داخل می‌کشید و شکمتان فرو می‌رود. این کار را همه جا می‌توانید بکنید؛ چه نشسته، چه ایستاده. حتی خوابیده!

چرخش کمر

برای آخرین حرکت، مثل حرکت کرانچ و دراز و نشست، روی زمین دراز بکشید و پاهای خود را خم کنید و زانوهایتان را بالا بیاورید. کف پاتان را اندکی از روی زمین بلند کنید و بالاتنه‌تان را به نوبت به چپ و راست بچرخانید (مطابق شکل).



تکرار مجموع این حرکات می‌تواند عضلات شکمتان را حسابی قوی کند. هرچند که شاید در اولین دفعه‌های تمرین شکم دچار گرفتگی شود، اما با تقویت شکم، این مشکل هم حل خواهد شد. فقط یادتان باشد اگر می‌خواهید چاق نشوید، باید ورزش‌های دیگر را هم انجام دهید!

مهتاب

نویسنده و عکاس: محمد مهدی بهمنی

توفان و بادهای ترسناک سیستان وقتی زوزه کشان به شهر «نشتیفان»^۱ می‌رسند، دیگر فقط مخرب و ویرانگر نیستند. نشتیفانی‌ها منتظر این باد سرکش هستند. ساکنان سرزمین بادها سالیان سال غلاتشان را به کمک نیروی باد آرد کرده‌اند. آن‌ها می‌دانند چگونه تهدید بادهای سرکش سیستان را که گاه تا ۶ ماه از سال می‌وزد، به فرصت تبدیل کنند. «آسباد»های نشتیفان صدها سال است که در یک ردیف تنگ هم ایستاده‌اند و با هر بادی که وزیده است، چرخیده‌اند، گندم کشاورزان را آرد کرده‌اند و تحویل آسیابان‌ها داده‌اند. اسناد تاریخی می‌گویند: سه هزار سال است که در ایران از انرژی باد برای چرخاندن «آس»^۲ استفاده می‌شود. با این حساب اجداد ما اولین مردمانی بوده‌اند که انرژی باد را در آسیاب‌ها به خدمت گرفتند. آسیاب‌های نشتیفان در استان خراسان جنوبی میراثی هستند که چندان قدرشان را نمی‌دانیم.

کارگاه‌های شبانه‌روزی

در تمام مدت چهار تا شش ماهی که باد سیستان از شرق خراسان می‌وزد، آسبادها به صورت شبانه‌روزی می‌چرخیدند و جو و گندم آرد می‌کردند. در آن روزها راسته آسبادها شلوغ و پر رفت و آمد بود. آسبادهای نشتیفان علاوه بر غلات شهرها و آبادی‌های اطراف، محصولات زمین‌های کشاورزی افغانستان را هم آرد می‌کردند. با رسیدن فصل پائیز و فروکش کردن باد، آسبان‌ها چوب لای چرخ پره‌های آسباد می‌گذاشتند و کارگاه‌ها تا وزش دوباره باد سیستان تعطیل می‌شدند.

میراث صنعتی

با آمدن آسیاب‌های برقی، آسبادهای نشتیفان از رونق افتادند و یکی یکی تعطیل شدند. حتی باد سیستان هم کم‌رمق‌تر شد. انگار که دیگر انگیزه‌ای برای وزیدن نداشت. با این حال، پیرمردهایی که زمانی نه چندان دور آسیابان بودند، همچنان اطراف کارگاه‌هایشان می‌چرخند و برای فرزندانشان از آسبادهایشان می‌گویند. آن‌ها معتقدند که چون در آسبادها «برخلاف آسیاب‌های برقی» گندم هنگام سایده شدن حرارت نمی‌بیند، روغن آن حفظ می‌شود. در نتیجه آرد و نان خوش طعم‌تری به دست می‌آید. نشتیفانی‌ها میراث‌دار صنعتی از رونق‌افتاده هستند که می‌تواند دوباره احیا شود و انرژی و زور باد سیستان دیگر هدر نرود.

شغل آبا و اجدادی

این پیرمرد یکی از آخرین آسیابان‌های خاندان «گندمی» است. آسبانی و ساخت آسباد شغل آبا و اجدادی گندمی‌ها بود. ولی محمد گندمی به خوبی به یاد دارد که پدرش چطور سنگ‌های بزرگ آسیا را از دل کوه می‌تراشید و به کمک اهالی آن‌ها را به آسبادها می‌رساند. به خاطر سال‌ها تلاش خاندان گندمی برای حفظ آسبادهای نشتیفان، خیابانی که از کنار آسبادها می‌گذرد، گندمی نام‌گذاری شده است. با این حساب هر کس بخواهد گشتی در محوطه آسبادها بزند، باید سراغ خیابان گندمی را بگیرد.

وقتی باد دست به کار می‌شود

مأموریت باد سیستان در نشتیفان چرخاندن همین سنگ بزرگ روی آسیاست. پیرمرد آسیابان در شروع چرخش آس، به باد کمک می‌کند و همین



سیستان



که باد کارش را شروع کند، گندم‌ها زیر فشار دو سنگ رویی و زیرین خرد می‌شوند، نرم می‌شوند و آرد سفیدرنگ گندم از فاصله بین دو سنگ سرازیر می‌شود. نام کارگاه‌های آسیاب از نیروی محرکه سنگ آسیا گرفته می‌شد. اگر سنگ آس را آب می‌چرخاند، به آن «آسیاب»، اگر باد می‌چرخاند «آسیاد» و اگر آس توسط خر می‌چرخید، به آن «خر آس» می‌گفتند.

تیشۀ بر تن اس

ماهی یک بار آسیابان سنگ بزرگ آس را از حرکت باز می‌داشت، آن را از جایش خارج می‌کرد و با «آزینۀ» که ابزاری شبیه به تیشه است» به جانش می‌افتاد. سنگ آس بعد از یک ماه چرخیدن روی سنگ زیرین صاف می‌شد و گندم دیگر به خوبی آرد نمی‌شد. پس لازم بود سطح آن دوباره تیشه بخورد. آس بعد از بارها آزینه خوردن نازک و سبک می‌شد و کم‌کم وقت عوض کردنش با سنگ جدید می‌رسید.

باد همه‌کاره

شاید اصول کار آسیاب‌ها ساده به نظر برسد، اما ساختمان آسیاب‌ها و آسخانه‌ها پر از نکات ظریف فنی است. مثلاً آسیابان برای الک کردن گندم و جدا کردن غلاف آن، اینجا کنار این دریچه می‌نشست، هنگام الک کردن گندم، باد از راه این دریچه و کانال متصل به آن به داخل کارگاه می‌وزید و هنگام سرند کردن گندم، غلاف سبک آن را با خود می‌برد. نرخ خدمات آسیابانی در نشتیفان برای قرن‌ها ثابت بود. از هر ۳۰ کیلو آردی که از زیر سنگ آس بیرون می‌آمد، نیم کیلویش سهم آسیابان بود.

۱. از شهرهای استان خراسان رضوی است که در جنوب‌شرقی خاگ قرار دارد.

۲. دو سنگ گرد و پهن که برای خرد کردن غلات در آسیاد از آن استفاده می‌شود.

