

# پو جوان

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



ماهنامه آموزشی و تربیتی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه  
دوره چهارم و دوم اردیبهشت ۱۴۰۳ شماره پیدرپی ۳۳۲۷ ۴۸ صفحه

## من معلم هستم

هر شب از آینه‌ها می‌پرسم  
به کدامین شیوه، وسعت یاد خدا را بکشانم به کلاس  
بچه‌ها را ببرم تالب دریاچه عشق؟  
غرق دریای تفکر بکنم؟...  
من معلم هستم...

فریدون مشیری



ماه معلم

نانو پوشاک

گفت‌وگو با اردیبهشت

رفیق مستی

هرس کردن نوشته‌ها



# ابرها با گروه سرود

گاهی که ابرها  
دست هم را می گیرند و  
می زنند زیر آواز  
صدایشان مرا به یاد تو می اندازد  
که خالق مهربان چشمه ها  
و غنچه های  
آن وقت چترم را می بندم  
و هم صدا با گروه سرود ابرها  
صدایت می زنم:  
ای آفریدگار عاشق  
ای خالق من از خاک ناچیز  
اجازه بده گاهی ابر باشم  
دست و روی زمینت را بشویم  
و از میان این همه کوه و کویر  
راهی باز کنم به سمت دریا  
اجازه بده اوج بگیرم  
ببارمو خاک را برویانم  
ابر یعنی: خداوند روزی دوباره مرا  
به آسمان باز خواهد گرداند ...

«سعیده اصلاحی»

قیمت:  
۱۰۵۰۰۰ ریال

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را کرده است تا این مجله در دسترس عموم دانش آموزان قرار گیرد و همه کودکان و نوجوانان میهن عزیز اسلامی مان امکان تهیه آن را داشته باشند.

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی  
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی



شواری برنامه ریزی: مجید عمیق، حبیب یوسف زاده، بابک نیک طلب، مریم فردی، علی یوسفی، علیرضا نبی، عباس نورآبادی

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

**ارتباط با ما:** اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۱۴۸۲-۸۸۳۰-۰۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام گیر، کد مورد نظر نان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۴ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۴۱۴

دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نوجوان، مجلات دانش آموزی زیر را نیز منتشر می کند:  
رشد کودک، ویژه پیش دبستان و دانش آموزان پایه اول ابتدایی، رشد نوآموز، برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم ابتدایی، رشد دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی، رشد جوان، برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول متوسطه).  
آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان، با خود نویسنده یا مترجم است.

- مدیر مسئول: محمد صالح مذبني
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- مدیر داخلی: زهره کریمی
- ویراستار: بهروز راستانی
- مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد
- طراح گرافیک: میترا چرخیان
- دبیر عکس: اعظم لاریجانی

# نوجوان

رشد

۸

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



ماهنامه آموزشی و تربیتی  
اجتماعی و فرهنگی

دورهٔ چهارم و دوم • اردیبهشت ۱۴۰۳  
شمارهٔ پی‌درپی ۳۳۷ • ۴۸ صفحه

## همگی مدیون آن‌هاییم!

همگی مدیون آن‌هاییم! اولین بار که دیدمش حساسی به دلم نشست. نگاهش مهربان بود و صمیمیت و صداقت در دریای نگاهش موج می‌زد. برای اولین بار وارد کلاس من شده بود. می‌خندید و می‌خندید. به بچه‌ها نگاه می‌کرد و لبخند می‌زد. گویی لبخند میهمان همیشگی لبانش بود.

معلم درس پیام‌های آسمانی بود. برای معلمی چه درس با معنی و مسمايي را انتخاب کرده بود. به‌راستی که به شخصیتش خیلی می‌آمد. آری او از آسمان‌ها برای شاگردانش می‌گفت. نگاهش به آسمان‌ها بود. با رفتار و کردارش بذرهاي استعداد نهفتهٔ ما را در اعماق سرزمین وجودمان می‌رویانَد و جهانمان را پر از گل‌های رنگارنگ می‌کرد.

مهربانی، محبت، گذشت، تعاون، ایثار و همهٔ خوبی‌ها را به شاگردانش می‌آموخت. معلم مهربانی که بیش از یکصد نفر از شاگردانش در طول دفاع مقدس به آسمان زیبای شهادت بال گشودند. در آخر نیز خودش کوله‌پشتی جبهه را به دوش کشید و از سرزمین شلمچه در عملیات کربلای پنج پرواز کرد و به شاگردانش ملحق شد.

یاد معلم خوبم، شهید محمود موافق را در هفتهٔ معلم گرامی می‌دارم. یاد همهٔ معلمان شهید را گرامی می‌داریم. درود می‌فرستیم به معلمان حاضر سرزمینمان که نه تنها من و تو - که دانش‌آموزیم - بلکه بشریت مدیون آن‌هاست. آن‌هایی که همچون خورشید، سیاهی‌ها را می‌شکافند و با نور علم، جهان تاریک را پر از روشنایی و نور می‌کنند. هزاران هزار درود به شرف و غیرتشان باد!

علی اصغر جعفریان



- ۱ ..... همگی مدیون آن‌هاییم!
- ۲ ..... عقربه‌ها را نگه دارید!
- ۴ ..... اعتراف
- ۷ ..... حرف‌های تو
- ۸ ..... نانوپوشاک
- ۱۰ ..... صدق‌های ناجی
- ۱۲ ..... عطر سلام
- ۱۴ ..... پارسای بی‌ادعا
- ۱۶ ..... شهر زیرخاکی
- ۱۸ ..... رفیق مشتکی
- ۲۰ ..... آب آرامش است و تبسم

## باریک‌تر از مو

- ۲۱ ..... نقشه کنج
- ۲۲ ..... گفت‌وگو با اردیبهشت
- ۲۳ ..... بی‌سوار بیچاره
- ۲۴ ..... قنبرپلو
- ۲۵ ..... نیمکت شاکلی
- ۲۶ ..... سپر پوست

- ۲۷ ..... جدول
- ۲۸ ..... هرس کردن نوشته‌ها
- ۳۰ ..... نرمش ذهن
- ۳۲ ..... نخود پلو
- ۳۳ ..... خوراک نخود و باقلا
- ۳۴ ..... جواب معما
- ۳۶ ..... کیمیای نقش و دست
- ۳۸ ..... موسیقی در شعر نیمایی
- ۳۹ ..... شعر یغما
- ۴۰ ..... هم‌راه بی‌همراه
- ۴۲ ..... ماه معلم
- ۴۴ ..... ورزش، دقت، سرعت
- ۴۶ ..... به کجا چنین شتابان
- ۴۸ ..... استان خوش‌مزه



نشانی کاتال مجلهٔ رشد نوجوان  
متوسطهٔ اول در پیام‌رسان شاد  
@ROSHD\_NOJAVAN



NAZAR.ROSHDMAG.IR

# عقربه‌ها را نگه دارید!

جاده فرج

## مام وطن

دل تنگ خانه شده‌ام؛ شاید چون اولین بار است که پا از خانه وطن بیرون می‌گذارم. به شریفه می‌گویم: «تو هم وقتی با قافله عمو جانت از مدینه راهی کربلا شدی، مثل من دلت برای مدینه تنگ شد یا نه؟»

شلوغی پایانه و صدای راننده‌ها فضا را پر می‌کند. با یک خودروی ون از پایانه (ترمینال) می‌زنیم بیرون. راننده سرعت‌گیر را نمی‌بیند و لرزش شدید خودرو، لرزه می‌اندازد به جانم. با خانم کنار دستی‌ام که خرمشهری است و می‌گوید برای شفاي چشم‌های کم‌سوی دخترش به زیارت آقا آمده، دائم صلوات می‌فرستم تا راننده خواب‌آلود ما را سالم به مقصد برساند. بالاخره بعد از پنج ساعت دلهره‌آور، کنار خیابانی منتهی به حرم مولا پیاده می‌شویم. نمی‌دانم شادی کنم یا بزخم زیر گریه؟ سکوت کنم یا دل‌تنگی‌هایم را به مولا بگویم؟ توی صحن دور خودم می‌چرخم. چشمم بین انبوه جمعیت دنبال ضریح می‌گردد. پاهایم سست می‌شوند. پاهایم قرص می‌شوند. پاهایم راه می‌افتند.

## لطفاً عقربه‌ها را نگه دارید

«سر از پا نشناختن» توی کربلا بیشتر برایم معنی می‌شود. بی‌خیال کوله سنگین می‌شوم و آن را توی موب می‌گذارم تا خودم را زودتر به بین‌الحرمین برسانم. جاده‌ای پهن را پشت سر می‌گذارم. خانه‌ها و کوچه‌پس‌کوچه‌ها از مقابل چشم‌هایم رد می‌شوند و در آخر جای خودشان را می‌دهند به گنبدی که بالای در ورودی‌اش

نوشته شده است: «السلام علیک یا اباالفضل العباس، السلام علیک یا ساقی العطاشی کربلا». یک‌باره پای رفتنم به حرم سست می‌شود و راه رفته را یک قدم برمی‌گردم. نگاهم از حرم برمی‌گردد و می‌افتد روی سنگ‌های مرمر کف بین‌الحرمین. اینجا بارگاه مردی است که بعد از شهادتش، امام حسین (ع) گفته بود: «امشب آن چشم‌هایی که از ترس تو خواب نداشتند، آسوده می‌خوابند و کسانی که در سایه تو آرام به خواب می‌رفتند، آرامش نخواهند داشت.» سنگ‌فرش‌ها را لنگان جلو می‌روم و بعد از دروازه (گیت) بازرسی و پرسیدن نشانی ضریح آقا از خادم، خودم را به پله برقی می‌رسانم. انتهای پله برقی زیرزمینی است که ابتدایش نوشته‌اند: «سرداب». بعد به رواقی بزرگ می‌روم و وقتی مطمئن می‌شوم توی صف زیارت آقا ایستاده‌ام و خواب نیستیم، دیگر چشم‌هایم را مالش نمی‌دهم و سرم را بلند می‌کنم. یادم نمی‌آید کی رسیده‌ام اینجا و درد پایم کجا مانده است که این قدر راحت قدم بر می‌دارم. برعکس تمام زیارتگاه‌هایی که تا امروز رفته‌ام، زودتر از آنچه فکر می‌کردم ضریح سهم آغوشم می‌شود.

دوست دارم بروم به خادم بگویم من هنوز از زیارت سیر نشده‌ام. لطفاً عقربه‌های ساعت حرم را نگه دارید. اما نمی‌دانم چرا یک‌باره توی آرامشی عجیب غرق می‌شوم. شاید آقا می‌خواهد با حال خوش از خانه‌اش بروم پیش مولا پیش آقا امام حسین (ع). حالا به سمت حرمی قدم برمی‌دارم که بالای در ورودی آن نوشته شده است: «السلام علیک یا بن امیرالمؤمنین». آن قدر

سر به زیرم که حتی متوجه نمی‌شوم از کدام در وارد شده‌ام و کی پایم به صحن رسیده. بی‌خیال دیوارها و کاشی‌های پرنقش و نگاری می‌شوم که می‌خواهند بین من و آقایم حایل شوند. آینه کاری سقف‌ها، سنگ مرمر دیوارها و کف‌مرمری رواق اجازه نمی‌دهد آن بیابان خشک را خوب تجسم کنم. خار مغیلانی نیست که زخم بگذارد کف پایم و گرمای هیچ خورشیدی عطش نمی‌اندازد به جانم. انگار آن بیابان پر از درد، از شرمندگی پشت این همه سنگ و دیوار پنهان شده است.

توی پیچ مسیر به شریفه می‌گویم: «نکنند جایی که من ایستاده‌ام، ام‌کلثوم دست به سر گذاشت و فریاد وامحمداه! واجداه، و انبیاه، و ابالقاسماه، واعلیاه، واجعفراه، واحمزتا، واحسنه سر داده و بی‌هوش بر زمین افتاده است؟ نکند وقتی پای غارتگران و آتش به خیمه‌ها باز شده، او با بدنی لرزان و چشم‌هایی خیس از اینجا گذشته و آخرش اسیر شده؟»

گوشه رواق حرم آقا همین که پیشانی بر مهر می‌گذارم، دلم می‌خواهد آن‌قدر وقت داشتم که می‌توانستم ساعت‌ها این گوشه دنج را سهم خودم کنم. اما چه کنم که بی‌تابی زیارت سامرا و کاظمین، آتشی در جانم به پا می‌کند.

### درست آمده‌ایم؟

گاهی وقت‌ها زمین در چرخش خود جایی پیاده‌ات می‌کند که انگار هزار بار آنجا بوده‌ای و با تمام فرق

داشتنش با جاهایی که توی ذهنت هستند، خیلی برایت آشناست و خودت را غریب نمی‌بینی.

تا اسم **نرجس خاتون** از ذهنم عبور می‌کند، پله‌های سرداب را یکی‌یکی پایین می‌روم و به حجره‌های کوچک می‌رسم که روزگاری کودک پنج‌ساله‌ای کنار پدر و دوستانش توی آن قدم زده است. سرداب را آن قدر نفس می‌کشم تا روحم پر می‌شود از عطر قدم‌های آن کودک پنج‌ساله. این بار اما به جای شریفه به **حکیمه خاتون**، دختر **امام جواد(ع)** که چند قدم آن طرف‌تر است می‌گویم: «این روزها دلم برای عزیز جانتان، صاحب قدم‌های سرداب، خیلی تنگ است. به آقا بگویند دل‌تنگی‌اش کم‌طاقتمان کرده این روزها.»

ساعتی بعد به زحمت خودم را از پله‌های سرداب بالا می‌کشم و به این فکر می‌کنم که چرا تمام خادم‌های سرداب ایرانی بودند. چشمم به گنبد امام هفتم(ع) می‌افتد. می‌ایستم روبه‌روی گنبدش و «السلام علیک یا موسی بن جعفر(ع)» را آن قدر بلند می‌گویم که آقا بیاید توی رواق و بگوید: «جانم، فهمیدم آمده‌ای خانه‌ام.» مثل وقت‌هایی که از دبستان برمی‌گشتم خانه و سلام کردنم از توی کوچه‌های خاکی آبادی، ننه شوکت‌م را می‌کشاند توی ایوان و می‌گفت: «جانم، فهمیدم آمدی خانه.»

نگاهم را از دو گنبد می‌گیرم و بعد از «السلام علیک یا جواد الائمه(ع)» به آقا امام جواد(ع) می‌گویم: «خوش به حالت که

همیشه پیش پدر بزرگت هستی و دل‌تنگش نمی‌شوی. من هم تمام کودکی‌ام با بازی روی تراکتور و توی گندم‌زارهای مزرعه پدر بزرگم گذشت، و حالا هر روز دل‌تنگش می‌شوم.»

قدم‌هایم را که به سمت در خروجی برمی‌دارم، دوباره می‌شوم شبیه همان مادری که فرزندش را توی شلوغی سر چهارراه گم کرده و نمی‌داند چه کند و کجا برود. چه کنم که باید خودم را به نجف برسانم و با اتوبوس‌های آنجا برگردم سر مرز شلمچه.

بالاخره می‌رسیم به مرز شلمچه. در نقطه صفر مرزی دو دل مانده‌ام که خانم کدام طرف مرز است! کدام طرف خانه و کدام طرف وطن است؟! از کجا باید دور شوم، رو به کجا بروم؟ ای کاش هیچ‌وقت این مرزبندی‌های زجرآور به ذهن بشر نمی‌رسید. مرزهایی که فقط کارشان جدا کردن آدم‌هاست. آن‌قدر گیج‌م که نمی‌دانم دروازه مسافری پایانه مرزی شلمچه جلوی پایم سبز شده است. همین که مهر خروج، برگ گذر موقت را باطل کند، می‌شوم همان دختر ریز و لاغر اندام روز اول مدرسه. همان دختر بچه‌ای که وقتی ننه شوکتش او را به معلم‌ها سپرد و رفت، به قدری دل‌تنگ و بی‌قرار خانه و اهل خانه شد که هنوز دلشان برایش می‌سوزد. اما اینجا کسی دلش برای من نمی‌سوزد. قدم‌هایم را به طرف مأموری که کنار در اتاقی نشسته تند می‌کنم؛ جوری که کلافگی‌ام را بفهمد. تا می‌خواهم بگویم: «آقا! ببخشید، می‌شود برگردم؟» نگاهم می‌افتد به پرچم آقا امام حسین(ع). به شریفه می‌گویم: «به عموجانم بگو، مادخترها خیلی کم‌طاقتیم و زود دل‌تنگ می‌شویم.»



داستان  
ماه

# اعتراف

● نیلوفر مالک

● تصویرگر: سید میثم موسوی

اولین امتحان نیمسال تمام می‌شود. تنها از مدرسه می‌زنم بیرون. خوشبختانه اولین امتحان هشتمی‌ها ساعت هشت صبح بود و ما زودتر از همه برمی‌گردیم خانه. همین که از خیابان فرجام می‌پیچم توی خیابان چهل و یکم، مادر آتنا را جلوی میوه‌فروشی آقا یدی که دو قدم جلوتر است، می‌بینم. جا می‌خورم. خم شده روی یک جعبه پر از میوه‌های لک‌دار و دارد آن‌ها را سوا می‌کند.

جعبه را آقا یدی هر روز یک بار صبح و یک بار بعدازظهر می‌گذارد جلوی مغازه، کنار جوی آب. توی آن پر از میوه‌های پلاسیده است که کسی نمی‌خرد و بعضی‌ها که دستشان تنگ است، سراغ همین جعبه می‌روند و چند تا میوه نیمه‌خراب و نیمه‌رسیده از میان آن‌ها جدا می‌کنند. همه اهل محل هم این را می‌دانند. می‌دانم آتنا پدر ندارد و می‌دانم وضع مالی خوبی ندارند، اما تا این حد را نمی‌دانستم.

در این چند ماه که به این محل آمده‌اند، اولین بار است مادرش را در آن حال می‌بینم. انگار نمی‌داند ما امروز زودتر تعطیل شده‌ایم. سر می‌چرخانم و به پیاده‌روی فرجام نگاه می‌کنم. آتنا و شیما ده پانزده قدم عقب‌تر از من هستند. با هم حرف می‌زنند و سلانه‌سلانه راه می‌آیند. قلبم

مچاله می‌شود. ده دوازده روزی می‌شود که من و آتنا سر یک چیز بیخودی از هم دلخور شده و با هم قهر کرده‌ایم. شیما بین من و آتنا او را انتخاب کرد و از همان روز من مجبور شدم تنها به خانه برگردم. قبل از آن سه تایی برمی‌گشتیم خانه و چقدر بهمان خوش می‌گذشت! گاهی بین راه بستنی قیفی می‌خریدیم و می‌خوردیم و خوش و خندان برمی‌گشتیم. اما حالا ...

همان اول شیما خواست آشتی‌مان بدهد. اما آتنا گفت: «محمیا باید از من معذرت خواهی کنه، وگرنه من نیستم.» اما من این کار را نکردم. چون به نظرم دعوا تقصیر من نبود. او بود که شروع کرد. پارگی دور مانتوی مرا دید و مسخره‌ام کرد. گفت: «هواکش گذاشتی واسه مانتوت؟ حالا خوبه مامانت خیاطه!»

جلوی بیشتر بچه‌های کلاس گفت. چند نفر خندیدند. خیلی خجالت کشیدم. از ناراحتی بغض کرده بودم. اصلاً آن روز آتنا مثل همیشه نبود. بعداً وقتی درباره‌ آن ماجرا فکر کردم، با خودم گفتم شاید توی خانه اتفاقی افتاده و ناراحتش کرده بوده. شاید حالش خوش نبوده. شاید ... اما من آن لحظه این چیزها را نمی‌فهمیدم و فقط به تلافی فکر می‌کردم. داشتم از عصبانیت می‌ترکیدم. نفس بلندی کشیدم و جلوی بچه‌ها به او گفتم: «خیاطی خیلی بهتر از کارگری تو خونه‌ مردمه.»

اصلاً نفهمیدم آن حرف چطور از دهانم درآمد. صورت آتنا سرخ شد. بچه‌ها با هم بچ‌بچ کردند. از آن روز او دیگر با من حرف نزد.

یک لحظه فکری به مغزم می‌رسد. با خودم می‌گویم: «الان وقت حال‌گیریه. حالا که اون نمی‌خواد آشتی کنه و ناز می‌کنه، برو جلوی مغازه‌ آقا یدی وایستا. وقتی رسیدن، همون موقع که مامانش رو دولا روی جعبه‌ میوه‌های خراب می‌بینه با یه نیمچه لبخند بهش زل بزن تا حالش حسابی گرفته بشه.»

از فکرم خوشم می‌آید. شیرینی لحظه‌ چشم در چشم شدن با او از همین حالا توی وجودم حس می‌کنم. قلبم گروپ‌گروپ می‌زند. آتنا و شیما لحظه‌به‌لحظه نزدیک‌تر می‌شوند. یک لحظه نگاه آتنا به من می‌افتد. برایم عجیب است. نگاهش همان نگاه آشنای قبل است.

یاد روزی می‌افتم که با هم دوست شدیم. اول سال تحصیلی بود که دل درد شدیدی گرفتم. دکتر گفت: آپاندیس عفونی شده. جراحی کردم و بعد از عمل مجبور شدم ۱۰ روز توی خانه بمانم. روز دوم دل‌م گرفته بود که زنگ زدند. آتنا بود. آن قدر از دیدنش ذوق کردم که دردم یادم رفت. آن موقع آن‌ها تازه به محله‌ ما آمده بودند و هنوز دوست نشده بودیم. نشست کنارم و همه چیز را از کلاس و درس برایم گفت. ادای معلم‌ها را درآورد و مرا به خنده انداخت. با آن صورت تپل و گرد، و آن قد کوتاه خیلی خوب می‌توانست ادای خانم مدیر را در بیاورد. آن روز به‌قدری به من خوش گذشت که نفهمیدم کی غروب شد. دیگر هر روز بعد از مدرسه آتنا می‌آمد خانه‌ ما و تا غروب می‌ماند. از همان موقع من و او صمیمی شدیم و همیشه و همه جا با هم بودیم.



آتنا و شیما آن قدر نزدیک شده‌اند که صدای حرف زدیشان را می‌شنوم. قلبم بدجوری تند می‌زند. مادر آتنا هنوز دارد میوه سوا می‌کند. نمی‌دانم چرا از خوش حالی چند لحظه قبل خالی شده‌ام. از فکری که توی مغزم وول خورده بود، کمی خجالت می‌کشم. اصلاً شاید آن روز او نمی‌خواست مرا مسخره کند. شاید می‌خواست مثل همیشه جلوی بچه‌ها بانمک‌بازی در بیاورد ...

کلافه می‌شوم. نمی‌توانم به فکری که توی سرم می‌چرخد سروسامان بدهم. اما باید فکرم را جمع کنم. دارند نزدیک می‌شوند. صورت مهربان آتنا و لبخندش در روزهای تنهایی و مرضی‌ام جلوی چشمم می‌روند و می‌آیند. هنوز وقت هست. هنوز اتفاقی نیفتاده. چند قدم مانده تا برسند. دو قدم مانده ...

دیگر معطل نمی‌کنم. می‌روم و جلویشان می‌ایستم. با تعجب به من نگاه می‌کنند. هوا را توی ریه‌هایم پر و تمام قدرتم را جمع می‌کنم و می‌گویم: «من ... من اون روز حرف خوبی نزدم.»

انگار بار سنگینی را از روی دوشم برداشته‌اند. نفس راحتی می‌کشم. شیما به آتنا نگاه می‌کند. چیزی نمی‌گوید. توی چشم‌های قهوه‌ای‌اش اشک نشسته. بغلم می‌کند. قلبم جور قشنگی می‌زند.

شیما دست می‌زند و می‌گوید: «هورا!» و بالا و پایین می‌پرد. می‌پرسد: «حالا کدومتون بستنی مهمون می‌کنه؟»

تندی می‌گویم: «من!» و آن‌ها را چند مغازه به عقب برمی‌گردانم. توی راه با هم می‌گوییم و می‌خندیم. اصلاً حرف آن روز را نمی‌زنیم. حال خوبی دارم، خیلی خوب. مطمئنم تا وقتی بستنی‌هایمان را بخوریم، مادر آتنا از آنجا رفته است.

### بیشتر بخوانیم

#### خاک، خون، پرتقال

در این کتاب چند داستان برای نوجوانان با محتوای اخلاقی و مذهبی آمده‌اند. در میان این داستان‌ها نقل قول‌ها و داستان‌هایی از پیامبران و امامان (ع) گنجانده شده‌اند. اولین داستان «خاک، خون، پرتقال» نام دارد. ماجرا درباره‌ی دختری دبیرستانی است که پدرش در جبهه‌ی دفاع مقدس رزمنده است. دختر دوست دارد در نمایش مدرسه برای بازی کردن در نقش اول انتخاب شود، اما این کار چندان هم آسان نیست و برای او چالش‌هایی به همراه دارد. در میان این داستان‌ها، احادیث و روایت‌هایی از پیامبر (ص) و امامان (ع) روایت شده‌اند.



نام مجموعه:

مجموعه داستان نوجوان

مؤلف: دریا چوبین

سال چاپ: ۱۴۰۱

ناشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی



سلام. می‌خواستم از شما درخواست کنم که در مجله مطالبی در مورد اینکه ما چگونه زندگی درستی داشته باشیم نیز بگذارید. با تشکر  
میینا احمدی. پایه هفتم از سئدج

میینا جان، چقدر خوب است که به «درست‌ زندگی کردن» فکر می‌کنی. حتماً راهش را پیدا خواهی کرد.

از شما می‌خواستم تشکر کنم. لطفاً مطالب بیشتری در مورد بازیگری و نمایش در مجله داشته باشید.  
امیر مهدی پایه هفتم از تهران

می‌خواهم از یکی از بهترین دبیرهای دنیا یاد کنم که خودم افتخار داشتم یک سال در خدمتتون باشم. «آناهیتای عزیز، می‌تونم مثل خط مستقیم باشی و هر روز اوج‌گیری یا دایره باشی و هر روز دور بزنی. انتخاب باتوست؛ خط یا دایره؟» این نوشته را سر کار خانم «اعظم عسگری» در یک روز بهاری، نه تنها در دفترم، بلکه در قلبم حک کردند. با آرزوی سلامتی و پایداری برای شما دبیر گرامی. درست است که الان از من کمی دور هستید. ولی من بهترین آدم‌ها را هرگز فراموش نمی‌کنم.  
آناهیتا غلام‌نیا، پایه هفتم از شهری

دوست عزیزم، معلم شما چه جمله‌ی عجیبی گفته‌اند. آن را برای خودم یادداشت کردم تا فراموش نکنم. انتخاب با ماست؛ خط یا دایره؟

سلام. مجله‌تون واقعاً عالی‌ه. اگر در مورد نویسنده‌های کتاب‌های پرفروش هم مطالبی چاپ کنید بهتر هم می‌شه. پریا عمرانی، پایه هفتم از مازندران  
پریا جان، خوش‌حالم که از مجله ما راضی هستید.

لطفاً از زندگی نامه‌ی بازیگران نوجوان یا درباره راه‌های بازیگر شدن، مطالبی در مجله قرار دهید.  
ترنم بذرافشان، پایه هفتم از تهران

سلام. لطفاً طرز درست کردن کاردهی‌های علمی را هم در مجله قرار دهید. ممنون.  
الهام شاهرودی پایه نهم از همدان

راه‌های ارتباطی شما برای فرستادن متن و داستان، رایانامه مجله است به نشانی: [nojavan@roshdmag.ir](mailto:nojavan@roshdmag.ir) و پیام‌رسان شاد @ROSHD-NOJAVAN



# حرف‌های تو

...دریم فردی

بچه‌ها سلام و خداحافظ واقعاً باورم نمی‌شود که به آخرین شماره رسیدیم. ممنون از ارسال نظرات خوبتان. خوش‌حال می‌شوم در طول تابستان با ما در ارتباط باشید. از برنامه‌ها و آرزوهای تابستانی‌تان بر ایمان بنویسید. در ضمن یادمان نرود که نظر خودتان را در مورد بخش‌های گوناگون مجله برای ما بفرستید تا در سال بعد مطالب درخواستی شما را در مجله بیاوریم.



# نانو پوشاک

کاربردهای فناوری نانو در صنعت نساجی

مجید عمیقی

علمی

## آشنایی با نانو

حتماً با واژه «نانو» آشنا هستید. فناوری نانو که از آن به عنوان موج چهارم انقلاب صنعتی یاد می‌شود، در حال حاضر به یکی از عرصه‌های رقابت در میان کشورهای جهان تبدیل شده است. در شماره قبل مجله یادآوری کردیم جمهوری اسلامی ایران در زمینه تولید مقاله‌های علمی و تحقیقاتی مرتبط با حوزه فناوری نانو رتبه چهارم و در حوزه تولید محصولات نانو جزو ۲۰ کشور برتر جهان به شمار می‌آید. کشور ایران با تولید بیش از ۱۶۰۰ نوع محصولات نانو در صنایع گوناگون، نه تنها نیازهای داخلی را تأمین می‌کند، بلکه نانومحصولات ایران به بیش از ۵۰ کشور جهان صادر می‌شود. در این مقاله درباره تحولاتی که این فناوری در حوزه صنعت نساجی به وجود آورده است، صحبت می‌کنیم.

## صنعت نساجی

صنعت نساجی از قدیمی‌ترین صنایع جهان است که از ساده‌ترین تجهیزات اولیه تولید پوشاک شروع شده و امروزه به یکی از گسترده‌ترین صنایع جهان تبدیل شده است. فناوری نانو با موادی سروکار دارد که ابعادی بین یک تا صد نانومتر دارند. وقتی ابعاد در مقیاس نانو کاهش پیدا می‌کنند، در نتیجه مواد خاصیت‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند و ویژگی‌های



پارچه مبلی نانو که ضد آب و ضد لک است



جوراب‌های نانو که در آن‌ها از نانو ذرات نقره استفاده می‌شود از رشد میکروپها و باکتری‌ها و قارچ‌ها جلوگیری می‌کنند و ضد حساسیت هستند. باین جوراب‌ها پاهای موقع عرق کردن بونمی گیرند.



منسوجات ضد لک و آب‌گریز که در بافت آن‌ها از نانو ذرات سیلیس استفاده می‌شود.



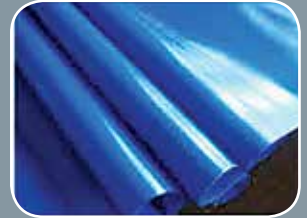
نانو ذرات رس در لباس‌های آتش‌نشانان استفاده می‌شود که در برابر شعله‌های آتش و حرارت شدید مقاوم هستند.



منسوجات خود تمیز شونده که با پوششی از نانو فتوکاتالیست‌ها یا همان نانو ذرات اکسیدهای فلزاتی مانند تیتانیوم تولید می‌شوند، در حضور نور واکنش نشان می‌دهند و خاصیت ضد باکتریایی و ضد پرتوی ماورای بنفش پیدامی‌کنند.



پیراهن نانوی خود تمیز شونده که آب‌گریز و ضد باکتریایی است.



پارچه نانو ضد پرتوی ماورای بنفش، که برای ایجاد چنین ویژگی‌ای، از نانو ذرات اکسید روی یا اکسید تیتانیوم استفاده می‌شود.

نانو دمای بدن را حفظ می‌کنند و در سرمای زمستان بدن را گرم و در گرمای تابستان بدن را خنک نگه می‌دارند.

**مزیت‌های اقتصادی و زیست‌محیطی نانو:** کاهش مصرف انرژی، کاهش تولید و انتشار مواد زائد و کاهش مصرف مواد خام، از جمله موارد مثبت فناوری نانو در جهت کمک به محیط زیست است. هر چند قیمت پوشاک نانو اندکی بالاتر است، اما به واسطه ویژگی‌هایی که ذکر کردیم، در درازمدت موجب کاهش هزینه‌های زندگی می‌شود. برای مثال استفاده نکردن از اتو که وسیله‌ای برقی است، کاهش مصرف انرژی را به دنبال دارد و از سوی دیگر ماندگاری بالایی که پوشاک نانو دارند، مدت طولانی‌تری قابل استفاده‌اند و از هزینه‌های اضافی جلوگیری می‌کنند.

**کاربرد نانوذرات:** تولیدکنندگان پوشاک در منسوجات خود از نانوذرات به عنوان پوشش روی لباس‌ها استفاده می‌کنند تا خاصیت ضد باکتریایی، ضد لک و ضد چروک بودن، مقاوم بودن در برابر حرارت و ضد آب بودن و ... داشته باشند.

**اکنون به نمونه‌هایی از نانوذرات اشاره می‌کنیم:**  
**نانوذرات نقره:** ذرات نقره به دلیل توانایی بالایشان در از بین بردن باکتری‌ها و قارچ‌ها و جلوگیری از بوی بدی که ایجاد می‌کنند، به لباس افزوده می‌شوند. ذرات نقره یون‌هایی با بار مثبت آزاد می‌کنند که روند فعالیت سلول‌های باکتریایی را متوقف می‌کنند. از نانو ذرات نقره در لباس‌هایی مانند زیرپوش، جوراب و لباس‌های بیماران مراکز درمانی، در سطح وسیعی استفاده می‌شود.

**نانوذرات سیلیس:** نانوذرات سیلیس که در بافت پارچه از آن‌ها استفاده می‌شود، یا در سطح آن پاشیده می‌شوند، پوششی ایجاد می‌کنند که آب و مایعات لکه‌زا را دفع می‌کنند. مایعات به صورت قطره روی پارچه می‌لغزند و جذب پارچه نمی‌شوند.

**نانوذرات رس:** از نانوذرات رس برای مقاوم کردن لباس در برابر حرارت و شعله‌های آتش استفاده می‌شود که لباس‌های آتش‌نشنان از جمله این نوع پوشاک به شمار می‌آیند.

**نانوذرات روی یا اکسید تیتانیوم:** از این نوع نانوذرات برای مقاوم کردن پوشاک در برابر پرتوی زیان‌آور ماورای بنفش خورشید استفاده می‌شود.

منحصربه‌فردی پیدا می‌کنند. بنابراین کاربرد نانو در منسوجات و پوشاک، با توانایی بررسی (کنترل) مواد در ابعاد نانومتری، انقلابی در صنعت پوشاک پدید آورده است. در ادامه جنبه‌های متفاوت مزیت‌های این فناوری را در صنعت نساجی شرح می‌دهیم.

### کاربرد فناوری نانو در پارچه‌ها

**ضد آب بودن:** تغییر ابعاد مولکول‌های پارچه به نانومتر موجب می‌شود آب به پارچه نفوذ نکند و در سطح خارجی پارچه بماند.

**ضد چروک بودن:** فناوری نانو باعث مقاوم شدن پارچه در برابر چروک می‌شود، به طوری که ساختار مولکولی در مقیاس نانو در ایفای پارچه نفوذ و خاصیت ضد چروک بودن را ایجاد می‌کند.

**حفاظت در برابر پرتوی ماورای بنفش:** استفاده از پوشش نانوذرات در پوشاک، مانع از نفوذ پرتو فرابنفش می‌شود و از آسیب دیدن پوست در برابر این پرتوی زیان‌آور جلوگیری می‌کند.

**ضد باکتریایی بودن:** پارچه‌های نانو که دارای پوششی از نانوذرات، مانند ذرات یون نقره هستند، خواص ضد عفونی‌کنندگی و ضد باکتریایی دارند. در نتیجه ویروس‌ها و باکتری‌ها که موجب بوی بد می‌شوند، امکان نفوذ به پارچه‌ها و لباس‌های نانو را ندارند. استفاده از چنین لباس‌هایی در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی که امکان شیوع بیماری وجود دارد، مفید است. همچنین این ویژگی در مورد لباس‌ها و پوشاک‌هایی مانند زیرپوش‌ها و جوراب‌ها که بیشتر در معرض عرق کردن هستند، موجب می‌شود بو نگیرند.

**تأثیر ایفای نانو در پوشاک:** پارچه‌های نانو از کیفیت بالایی برخوردارند که علاوه بر ضد آب و ضد لک بودن و دارا بودن خاصیت ضد باکتریایی، آلودگی روی آن‌ها نمی‌ماند و مانند سایر پارچه‌ها کثیف نمی‌شوند. از دیگر ویژگی‌های جالب ایفای نانو در لباس این است که برای صاف کردن احتیاجی به اتو نیست و با تکان دادن، تمام چین و چروک‌هایش صاف می‌شوند. همچنین پارچه‌های

# صدف‌های ناجی

با گرم شدن هوا و تعطیلی مدرسه‌ها، همه شما فرصت مناسبی به دست می‌آورید تا همراه خانواده‌های خود به مسافرت بروید. شاید شما هم در تابستان امسال به کنار دریا بروید. راستی شما اهل کدام شهر هستید و با خانواده به کنار کدام دریا می‌روید؟ دریای خزر در شمال کشور یا خلیج فارس در جنوب؟ فرقی ندارد شما در کدام ساحل تفریح کنید، مهم این است که به ساحل لطمه وارد نکنید!

شاید تعجب کنید. مگر در ساحل جز آب و شن و ماسه و صدف چیز دیگری هم دیده می‌شود؟ اتفاقاً منظور ما به همین چیزهاست! خیلی از ما وقتی به کنار دریا می‌رویم، تمام وسایل تفریح و خورد و خوراکمان را نیز با خودمان می‌بریم. وقتی چند ساعتی کنار دریا ماندیم، باعجله وسایلمان را جمع می‌کنیم و به راه می‌افتیم. اما خیلی از ما یادمان می‌رود زباله‌های خود را جمع کنیم. همین زباله‌های به‌ظاهر کوچک ممکن است در اثر باد شدید داخل آب دریا بیفتند. پس از آن می‌توانند خطرات زیادی برای موجودات دریایی داشته باشند.

در بررسی‌های انجام گرفته مشخص شده است، زباله‌ها روی زندگی نزدیک به ۳۰۰ نوع جانور دریایی اثر می‌گذارند. بعضی از مرغان دریایی زباله‌ها را به جای غذا می‌خورند و چون معده‌شان نمی‌تواند آن زباله‌ها را هضم کند، دیگر جایی برای غذا در معده آن‌ها باقی نمی‌ماند. و چون مواد غذایی به بدنشان نمی‌رسد، کم‌کم ضعیف می‌شوند و سرانجام جان خود را از دست می‌دهند؛ می‌توانید باور کنید؟! ماهی‌ها را هم نباید فراموش کنیم. تعداد زیادی از آن‌ها به خاطر بلعیدن یک زباله بزرگ، جان خود را از دست داده‌اند. بسیاری از آن‌ها هم که با وجود خوردن زباله زنده مانده‌اند، بعدها غذای خود ما می‌شوند و آلودگی‌ها را به بدن ما انتقال می‌دهند.

البته هنوز ضررهای ما به دریاها و ساحل‌ها تمام نشده است! متأسفانه خیلی از ما ضررهای بیشتری به ساحل‌های زنی‌م!

شاید شما هم بارها در ساحل دریا صدف‌های کوچک و بزرگی دیده باشید که بسیار زیبا هستند. به همین خاطر مقدار زیادی صدف جمع کرده و با خود به خانه در شهری دیگر آورده‌اید. خیالتان هم راحت است که در ساحل چیزی

زمین  
شاد

حسن ستوده نیاکرانی



که فراوان است، صدف است. اصلاً این صدف‌ها به چه دردی می‌خورند؟! اما واقعیت این است که این صدف‌ها بسیار باارزش و مفید هستند و هر کدام از این‌ها می‌توانند جان موجود زنده‌ای را نجات دهند. اما چگونه؟

در دریاها و ساحل‌های آن‌ها موجودات فراوانی وجود دارند که برای ادامه زندگی باید خانه‌ای محکم داشته باشند. یکی از این حیوانات نوعی خرچنگ است که آن را «خرچنگ گوشه‌گیر» یا «خرچنگ منزوی» می‌گویند. این نوع خرچنگ‌ها که ده پا دارند، شکمشان به قدری نرم است که گاهی به آن‌ها «نرم‌شکم» هم می‌گویند. خرچنگ منزوی برای محافظت از خود، ناچار است از پوسته‌های سخت استفاده کند. از جمله این پوسته‌ها صدف‌ها هستند.

خرچنگ منزوی حتماً باید صدفی پیدا کند که به راحتی در آن جا بگیرد. معلوم است که هیچ جانوری نمی‌تواند درون پوسته‌ای کوچک‌تر از خودش برود! اما اگر صدف‌ها از ساحل جمع شوند و این خرچنگ‌ها نتوانند صدفی به اندازه مناسب پیدا کنند، امکان ادامه زندگی را از دست می‌دهند و می‌میرند! به این ترتیب جمع‌آوری صدف‌ها توسط آدم‌ها می‌تواند زندگی یک حیوان را از بین ببرد! آن هم در شرایطی که معمولاً صدف‌هایی که ما هوس می‌کنیم با خود به خانه بیاوریم، بدون هیچ استفاده‌ای می‌مانند. یا گم می‌شوند، یا خودمان آن‌ها را دور می‌ریزیم و یا در جایی استفاده می‌شوند که هیچ کاربردی ندارند؛ مثل گلدان‌ها. گاهی وقت‌ها زباله‌های پلاستیکی که ما در طبیعت رها می‌کنیم، مورد توجه حیوانات قرار می‌گیرند. حیوانات هم مثل آدم‌ها گاهی اوقات گول ظاهر زیبای زباله‌ها را می‌خورند. گفتیم اگر حیوانی تکه بسیار ریزی از زباله‌ها را به عنوان غذا بخورد، این پلاستیک‌ها می‌توانند آسیب زیادی به آن حیوان بزنند و حتی باعث مرگ حیوان شوند. حیواناتی هم که به دنبال پوسته‌های سخت و صدف‌ها می‌گردند، گاهی به اشتباه یک زباله را به عنوان خانه خود انتخاب می‌کنند. این کار هم آسیب‌های فراوانی به آن‌ها می‌زند. پس فقط یک راه پیش روی ما می‌ماند تا به دریاها و ساحل‌ها کمک کنیم. هیچ زباله‌ای را در اطراف دریا (و هیچ جای دیگر) رها نکنیم و مهم‌تر آنکه حتی یک صدف را هم به عنوان یادگاری به خانه نیاوریم!



## بی‌کرانه: صبور

ای فلیج فارس  
دیره بان سرزمین پاک من!  
کنج آبی و زلال فاک من!

ای که نام تو تنیده شد،  
لای تاروپود فاطرات مردم جنوب  
ای که نغمه‌های گرم موج‌های توست،  
در دل تمام لفظه‌های قوب.

از تمام فاطرات روشنت  
برای من بگو.  
از تمام قصه‌ها،  
قصه شباغت و دلاوری.  
از هیوم غصه‌های مانده در دلت،  
از گذشته‌های دور،  
باز هم برای من بگو،  
ای  
بی‌کرانه صبور.

زهرا عراقی

## عطر سلام

من یک کبوتر در قفس، غمگین  
دل‌تنگی من بود  
اندازه یک صفره سنگین  
تا زائری من را برایت هدیه آورد  
قفل قفس و اشد  
عطر سلام و بوی گل پیپید  
انگار ابری بر سرم پاشید  
بارانی از شادی  
با عشق تو پر می‌زنم اکنون  
در آسمان گنبد نورت  
در صحن آزادی.

مرضیه تاجری

## بی‌قراری‌ها

هر روز می‌پرسم  
حال فیابان را  
حال درفتانی که بیدارند.

هر روز ترسی در دلم جاریست  
اینکه مباردا کم شود در شهر  
جمعیت زاغ و کلاغ و گربه و  
گنجهشک  
آن‌ها هم آفر شهر و نذراند  
سهمی و حق آب و گل دارند.

هر روز ترسی در دلم جاریست  
اینکه مباردا بشنوم ناگاه  
سیل فروشانی  
یک کوچه را برده‌ست  
دریاچه‌ای، رودی  
از تشنگی مرده‌ست...

این بی‌قراری‌ها  
دست خود من نیست  
عاشق که باشی  
دوست می‌داری  
دل‌های شاد و روی فندان را

عاشق که باشی  
هر روز می‌پرسم  
حال فیابان را.

محمود پور وهاب

## شهرزیتون

سلام ای سرزمین استقامت  
سرای سروهای راست قامت

سلام ای قدس شهر روشنایی  
کون مهر رسولان فدایی

پوانان تو چون فوج ابابیل  
به سنگی بسته راه لشکر خیل

به سنگ صبر و قهر، ای شهر زیتون  
اسیر چنگ پنگیزان صهیون

رهایی تو در راهی ست روشن  
همان تدریم کلاهای دشمن

رهایی تو در سعی و جهاد است  
امید اهل ایمان اتقاد است

چرا از تو نمی مانیم، ای قدس  
تورا آزاد می دانیم، ای قدس!

بابک نیک طلب

## دلشوره

با موج اندوه  
آواز می خواند  
می رفت  
می آمد

فرو می ریفت  
دلشوره اش را باز می خواند  
قلاب ماهیگیر غمگین بود  
بر شانه اش یک ماهی آزاد  
سنگین بود

کبری بابایی

## طلوع فردا

با توام با تویی که زیبایی  
پر شکوهی، فرد تماشایی

با تویی که تمام فاصله را  
مثل برق ستاره می آیی

منتظر مانده ام که صبح زود  
بگذرد روزهای تنهایی

ماه و فورشید و آسمان زیباست  
تو ولی بهترین آنهایی

چه بگویم، کلام گویا نیست  
که بگویم تو بهتر از مایی

که بگویم بهار روی تو است  
که بگویم طلوع فردایی

حامد محقق

## بیشتر بخوانیم

### نیما یوشیج

به احتمال زیاد شما نیز نام نیما یوشیج را شنیده‌اید و با کار مهم شاعرانه و تاریخی که در ادبیات فارسی انجام داد آشنا هستید. نیما شعر نو یا شعر نیمایی را به ادبیات فارسی افزود. کتاب حاضر نیز درباره همین شاعر تأثیرگذار و بلندآوازه زبان فارسی است. این کتاب با توضیحاتی درباره محل تولد، نامه‌های نیما و نظریه‌های او درباره شعر کهن و نو آغاز شده است. در ادامه تعدادی از شعرهای نیما یوشیج همراه با معنای برخی از واژگان دشوار آن‌ها ارائه شده‌اند.

نام مجموعه: سی شعر

مؤلف: سارا محمدی اردهالی

سال چاپ: ۱۴۰۱

ناشر: شهر قلم



# ادعا پارسای

نگاهی به زندگی شهید حسن طهرانی مقدم

سید حبیب نظاری

رشته صنایع دریافت کرد. طبیعتاً خورشید پیروزی نزدیک تر می شد، حسن به تلاش و همت خود برای یاری انقلاب می افزود. با دوستانش با استفاده از سهرای لوله آب، نارنجک های دستی می ساختند و خودروهای نظامی را هدف قرار می دادند. وارد سپاه شد؛ از نخستین روزهای شکل گیری این نهاد. و جنگ که از راه رسید، او با همان لبخند همیشگی و رضایت قلبی خود به پیشواز روزهای زخم و خطر رفت و در امتداد خط سرخ شهادت گام نهاد. واحد توپخانه را در سپاه بنیان گذاری کرد و نخستین فرمانده توپخانه سپاه شد. و بعد از آن هم خستگی ناپذیر و راست قامت مسئولیت یگان موشکی سپاه را برعهده گرفت. در سال ۱۳۶۰ طرح سامان دهی آتش پشتیبانی را به صورت مداوم به حسن باقری سپرد. در آبان همان سال مأموریت راه اندازی و سازمان دهی فرماندهی موشکی زمین به زمین سپاه به او محول شد. کارهای تحقیقاتی مربوط به ساخت موشک «شهاب ۳» را او انجام داد و مسئولیت های موشکی بسیاری را پذیرفت.

در محله سرچشمه تهران، روز ۶ آبان ۱۳۳۸، لبخندی به دنیا آمد که تا آخرین دقایق زندگی لبخند ماند. لبخند ادامه لبخندهایی بود که مثل غنچه هایی شکفتند، زندگی را معطر کردند و تا همیشه جاودان ماندند. و چه عطری خواهد داشت لبخندی که در کودکی همراه دو برادر خود، محمد و علی، مسجد محله، مسجد حضرت زینب کبری (س) را خانه دوم خود می دانست. در خانه خانواده ای مهربان و متدین و در مسجد امام جماعت مسجد، آیت الله سیدعلی لواسانی باغبانان این شکوفه ها بودند. مسجد محله امیر کبیر پر بود از عطر شکوفه هایی مانند آن ها که آموزش های اسلامی و احکام دین را در آن مسجد فرا می گرفتند، و گروه سرودی که در آنجا تشکیل داده بودند، بعدها هسته اولیه گروه سرودی شد که روز ۱۲ بهمن سال ۱۳۵۷ در فرودگاه مهرآباد، نوای پیروزی ایران اسلامی را به گوش جهانیان رساندند. بعدها حسن در رشته «صنایع و برش قطعات صنعتی» در دوره فوق دیپلم درس خواند و در دوره لیسانس مهندسی خود را در





# وریا

## می خواهیم متفاوت باشیم

توی کتابخانهٔ مدرسه به دنبال کتاب داستانی واضح و عمیق، خاص و منحصر به فرد، دارای زبان روان و نثر خوب بودم؛ داستانی که از کلیشه‌های روزمره بیرون آمده و کشفی از واقعیت زندگی نوجوان قرن بیستم داشته باشد.

مرا آنچه هستم ببیند: عاقل، دانا و عالم به داده‌های فراوان امروزی. و به القائات گذشتگان در مغزم اصرار نداشته باشد. زندگی نوجوان هم سن و سال خودم باشد؛ با تمام داشته‌ها و کاستی‌ها. نه آنچه که باید باشد. نه آنچه پدر و مادرش می‌خواهند، بلکه آنچه درست هست، باشد.

خلاصه راه درست را، به دور از هر نوع جوژدگی، نشان دهد.

**کتاب وریا، نوشتهٔ سیده زهرا محمدی، انتشارات آرما، چاپ ۱۴۰۱ را پیدا کردم.**

این کتاب که زندگی یک نوجوان قرن ۱۴ هجری شمسی را روایت می‌کند، کمک کرد با تمام فراز و نشیب‌ها تا مسیر درست را انتخاب کنم.

دوستان عزیزم، در وبگاه:

[www.samanketabroshdmag.ir](http://www.samanketabroshdmag.ir) می‌توانید

فهرست کتاب‌های مناسب آموزشی و تربیتی دارای «نشان رشد وزارت آموزش و پرورش» را ببینید و آن کتاب‌ها را به دوستانتان معرفی کنید. می‌توانید از این معرفی کتابتان فیلم هم بگیرید. ما فیلم‌های زیبای ارسالی شما را در برنامهٔ شاد، کانال مجلهٔ رشد، به نشانی:

[@ROSHD\\_NOJAVAN](https://t.me/ROSHD_NOJAVAN) قرار می‌دهیم تا همهٔ فرزندان ایران بتوانند آن را مشاهده کنند. فیلم‌های خود را به نشانی زیر بفرستید:

[www.roshdmag.ir/u/391](http://www.roshdmag.ir/u/391)

منتظران هستیم!

جنگ تحمیلی که تمام شد، حسن طهرانی مقدم وارد حوزهٔ تحقیقات و توسعهٔ فعالیت‌های موشکی در سپاه شد و مسئولیت ریاست سازمان جهاد خودکفایی سپاه را نیز برعهده گرفت. او به‌حق به عنوان پدر موشکی ایران شناخته شده است.

شهید طهرانی مقدم هدفی جز نابودی اسرائیل و گسترش دین مبین اسلام در سراسر جهان نداشت و گفته بود که اگر شهید شدم روی قبرم بنویسید: «اینجا مدفن کسی است که می‌خواست اسرائیل را نابود کند.»

برادر او، علی، در سوسنگرد سینه‌سرخ شد و با فوج سینه‌سرخان راه آسمان را در پیش گرفت. و او با همان لبخند چشم به رد بال او دوخت که در افق محو می‌شد و او را به آرزویش می‌رساند. لبخند اما این بار لبخند حسرت بود؛ حسرت جاماندن.

پرواز برادری که از کودکی همراه و یاور و انیس و مونس او بود هم نتوانست او را بشکند و شکوفهٔ لبخند را بر چهره‌اش بخشکاند، بلکه مصمم‌تر از پیش، و با همتی فراتر از قبل و با تکیه بر خداوند متعال، تجربهٔ سال‌ها مقاومت در جبهه‌ها را با علم و دانش در آمیخت و پیش رفت. او به وسعت آسمان می‌اندیشید. موشک می‌ساخت، اما نه موشک معمولی. اراده‌ای آهنین می‌ساخت و خودباوری را در جان میهن عزیز می‌دمید. چتر می‌ساخت برای امنیت این وسعت زخم‌خورده؛ با لبخندی که هنوز و همیشه بر لب داشت.

روز ۲۱ آبان ۱۳۹۰ درهای آسمان برای لبخند همیشگی باز شد. انگار علی برادرش از دوردست آسمان‌ها او را صدا می‌زد. صدای انفجار مهیبی تهران و شهرهای اطراف را لرزاند. صدا در همهٔ یاران شهیدش محو شد. حسرت بال‌هایش را تکاند و مثل سینه‌سرخ‌ی به دوردست آسمان کوچید؛ با همان لبخند همیشگی‌اش.

انفجاری در حوالی ملارد در زاغهٔ مهمات «پادگان شهید مدرس»، حسن طهرانی مقدم و چندتن از یاران پاسدارش را به آرزوی خود، شهادت، رساند و بعد از شهادت بود که شناخته شد و از گمنامی درآمد.

بخشی از پیام مقام معظم رهبری به مناسبت شهادت شهید حسن طهرانی مقدم:

«بسم الله الرحمن الرحيم  
انا لله و انا اليه راجعون

حادثهٔ خونین در یکی از مراکز پشتیبانی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی که به شهادت جمعی از عناصر ممتاز آن سازمان و در پیشاپیش آنان، سردار عالی‌قدر، دانشمند برجسته و پارسای بی‌ادعا، سردار حسن طهرانی مقدم انجامید، واقعیتی تلخ و اندوهبار بود.

آن جان‌بر کفان نستوه با سینهٔ گشاده و عزم راسخ همواره به پیشباز خطر شتافته و در دوران دفاع مقدس و پس از آن، هرگز احساس خستگی به خود راه ندادند. شهادت، بی‌شک برترین آرزوی آنان بود ...»

# شهر زیر خاکی

## گشتی در موزه محوطه باستانی سیلک

بیشتر از هشت هزار سال پیش غارنشینانی که مدت‌ها در کوه‌های اطراف شهر کاشان امروزی زندگی می‌کردند، تصمیم گرفتند غارهایشان را رها کنند و به سوی دشت بروند. آنچه آن‌ها را راضی کرده بود تا گوشه دنجشان را ترک کنند، زمین‌های حاصلخیزی بود که دشت‌های منطقه برای کشاورزی در اختیارشان می‌گذاشت. همین که پای آن‌ها به دشت رسید، ساخت خانه‌های گلی و سفالی‌شان را شروع کردند. به این ترتیب اولین روستا و یا شهر در ایران به شکل تمدن سیلک پا گرفت.

در واقع همین مردمان بودند که برای اولین بار حیوانات را اهلی و به کاشت گیاهان اقدام کردند. ساخت کوره پخت سفال و ذوب فلز هم از ابداعات آن‌هاست. تپه سیلک تا ۳۵۰۰ سال پیش مسکونی بود و در آن زندگی و کسب و کار جریان داشت. اما با از رونق افتادن و متروک شدن سیلک، شهر و آثار اهالی آن کم‌کم زیر خاک رفت و بر آن گرد فراموشی پاشیده شد. حدود ۸۰ سال پیش که غارتگران میراث ایرانی تپه سیلک را غارت می‌کردند، رومن گیرشمن فرانسوی عهده‌دار کندوکاو در این تپه‌ها شد تا شاید رازهایش را بر ملا کند.

فاطمه یزدی  
عکاس: محمد مهدی بهمنی



ظرف سفالی پادهاغه  
لوله‌ای شکل، مربوط به  
۳۵۰۰ سال قبل

### ..... تولد چرخ سفالگری

بیشترین اسبابی که باستان‌شناسان هنگام زیر و رو کردن تپه‌های باستانی سیلک به دست آورده‌اند، ظرف‌های سفالی بود. سیلکی‌ها سفالگران کاربلدی بودند. آن‌ها حین کار متوجه شدند که اگر گل را روی سطح صافی بگذارند و بچرخانند، راحت‌تر می‌توانند به آن فرم دهند. همین ایده باعث شد تا آن‌ها چرخ سفالگری را اختراع کنند. هنر سفالگران سیلکی را نقاشی کامل می‌کرد. شکل‌های هندسی، حیوانات و انسان موضوع‌های مورد علاقه نقاشان سیلکی بودند.

### بارانی که کاشف سیلک شد.....

سیلک را در واقع باران از دل خاک بیرون کشید. باران باعث شد خاک نشست‌ه روی شهر باستانی شسته شود و پس از مدت‌ها فراموشی، نام سیلک دوباره بر سر زبان‌ها بیفتد. پس از کاوش باستان‌شناسان اسباب و اثاتی بسیاری از دل دو تپه و یک گورستان باستانی بیرون کشیدند. اهل فن معتقدند آنچه امروز به نام سیلک می‌شناسیم، بخش کوچکی از شهر سیلک است و باید خود را برای یک شهر بسیار بزرگ‌تر آماده کنیم. اشیایی که توسط باستان‌شناسان از دل سیلک بیرون آمده، حالا در موزه‌های ایران و جهان پراکنده شده‌اند. با این حال هنوز بخشی از آن‌ها را می‌توان نزدیک محل کشف و در موزه تپه سیلک دید.





ابزارهای شکار مربوط به ۷۰۰۰ سال قبل

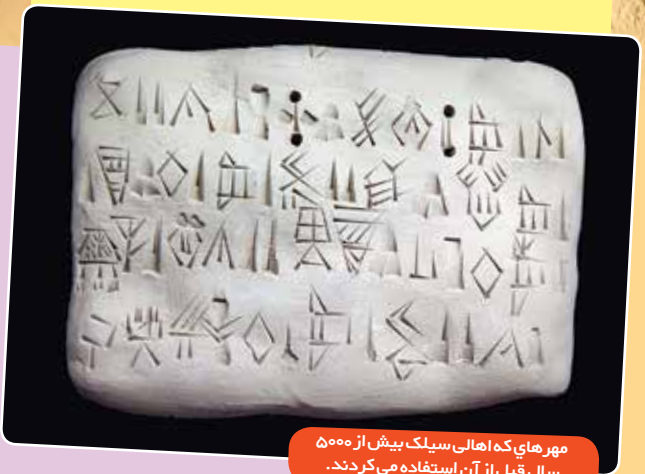
### ساده اما پرکاربرد.....

این تکه‌سنگ‌ها که شبیه تیغه‌های چاقو هستند، زمانی در دست شکارچیان سیلکی نقش ابزار شکار را بازی می‌کردند. شکارچیان سیلک باید از آن‌ها برای شکار کبک، خرگوش یا حیوانات کوچک استفاده کرده باشند. ابزار ساده‌ای که توسط خود شکارچی ساخته می‌شد و کارایی بسیاری داشت. البته تیغه‌های سنگی ابزار نخستین شکارچیان سیلک بوده‌اند. بعدها وقتی ساکنان سیلک کوره‌های ذوب فلزات را ابداع کردند، توانستند چاقو و ابزار برنده فلزی بسازند.

منبع: تاریخ سرزمین ایران، عباس پرویز، انتشارات نگاه، ۱۳۸۹.

### .....مهر امالت یا صورت حساب

این اثر یکی از مهرهایی است که اهالی سیلک از آن‌ها استفاده می‌کردند. این مهرها به صورت برجسته و از گل ساخته می‌شدند تا نقششان بر لوح‌هایی که همراه کالاهای تجاری از سیلک به دیگر نواحی فرستاده می‌شدند، مهر شود. به این خاطر که سیلکی‌ها از خط خاصی در لوح‌ها و مهرهایشان استفاده می‌کردند، کسی به طور قطع نمی‌داند که محتوای لوح‌ها چیست. اما گمان کارشناسان این است که این‌ها نوعی مهر اصالت کالا و یا صورت حساب (فاکتور) باشد. شما ایده دیگری دارید؟



مهرهای که اهالی سیلک بیش از ۵۰۰۰ سال قبل از آن استفاده می‌کردند.

### مردگانی در گوزه.....

بعضی از سیلکی‌ها مردگان‌شان را چنین دفن می‌کردند. به این ترتیب که دست و پای جسد را داخل سینه جمع می‌کردند و او را داخل ظرف بزرگ سفال قرار می‌دادند و به خاک می‌سپردند. آن‌ها مرگ را پایان راه نمی‌دانستند و معتقد بودند وقتی کسی می‌میرد، تازه زندگی را در جهان پس از مرگ شروع می‌کند. به همین خاطر او را به شکلی که پیش از تولد در شکم مادرش بوده است، به خاک می‌سپردند؛ یعنی به شکل یک جنین. البته که باستان‌شناسان مردگان سیلکی را در حالت‌های متفاوت از گوستان‌های سیلک بیرون کشیدند.

۳۰۰۰ سال قبل سیلکی‌ها مردگان‌شان را چنین دفن می‌کردند

# رفیق مَشتی

حداکثر زمان مجاز حمل کوله پشتی ۳۰ دقیقه است و در صورت حمل آن بیش از این مدت، باید وزن آن را سبک‌تر کرد.



## نکته‌های کاربردی درباره کوله‌پشتی

• علی خالقی

بیشتر بچه‌ها دوست دارند کوله‌هایی خوش‌رنگ و جذاب داشته‌باشند و کمتر به کیفیت و طراحی کیف و سلامتی خودشان فکر می‌کنند. کارشناس‌ها می‌گویند: انتخاب وسایل استاندارد، به خصوص کوله‌پشتی و کفش، خیلی مهم است. رعایت نکردن نکات ایمنی سلامت ستون فقرات و عضله‌ها را تهدید می‌کند و سبب ناهنجاری‌ها حتی در قد و قامت شما می‌شود. از همین اول توصیه می‌کنم، این صفحه و صفحه بعد را به پدر و مادرتان هم نشان دهید تا در خرید کوله خوب کمک‌تان کنند.

### نکته‌هایی که هنگام خرید و استفاده از کوله باید رعایت کنید:

بندهای کوله باید پهن و دارای لایه‌های نرم باشند. همچنین نباید کوتاه و تنگ باشند. دو بند کوله پشتی باید روی سینه قرار بگیرند.

پشت کوله باید لایه نرم یا فوم مخصوص داشته باشد.

کوله بهتر است بند کمربند داشته باشد تا وزن کوله در همه بدن تقسیم شود.

کوله باید از مواد سبک و مقاوم ساخته شده باشد. چیزهای سنگین و صاف را در پشت کوله (یعنی همان جایی که به پشت خودتان چسبیده) قرار دهید!

وسایل را در همه جای کوله با وزن متعادل بچینید. کوله‌های جیب دار، امکان توزیع وسایل و در نتیجه پخش وزن بار را بیشتر می‌کنند.

بزرگ بودن کوله‌پشتی به معنی بهتر بودنش نیست!

اگر حدود ۶۰ کیلوگرم وزن دارید، وزن مناسب کوله‌پشتی ۶ تا ۹ کیلوگرم است.

اگر حدود ۵۰ کیلوگرم وزن دارید، وزن مناسب کوله‌پشتی ۵ تا ۷/۵ کیلوگرم است.

اگر حدود ۴۰ کیلوگرم وزن دارید، وزن مناسب کوله‌پشتی ۴ تا ۶ کیلوگرم است.

وزن کوله پشتی برای نوجوان باید حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن او باشد.

نکته‌هایی که بعد از خرید کوله مناسب باید رعایت کنید!



● جایی که مخصوص لوازم تحریر است، کتاب قرار ندهید و برعکس.



● حتماً هر دو بند کوله‌پشتی را با هم ببندازید!

● کوله‌هایتان را زیاد پایین نیندازید. یک قانون کلی وجود دارد که می‌گوید: پایین‌ترین نقطه کوله باید ۱۰ سانتی متر بالاتر از خط پایین کمر باشد.



● از معلمان اجازه بگیرید، اگر کتابی را لازم ندارید، به مدرسه نیاورید یا در مدرسه (در کمد یا در نیمکت) بگذارید. همین‌طور در زنگ‌های تفریح وسایل غیر ضروری را در کوله با خودتان جابه‌جا نکنید!



● هنگام برداشتن کوله‌پشتی از روی زمین، به جای کمر، از زانوهای خم شوید.



● انجام تمرین‌های ورزشی و داشتن اندامی مناسب، باعث تقویت عضله‌ها و افزایش قدرت ماهیچه‌ها برای حمل کوله‌پشتی می‌شود.

● تقسیم‌بندی داخلی کیف باید به گونه‌ای باشد که وسایل ثابت بمانند و به راحتی جابه‌جا نشوند و در هنگام جابه‌جایی وسایل داخلی کیف، این جابه‌جایی به بدن انتقال پیدا نکند.



بیش از ۵۰۰۰ کودک و نوجوان در سال به خاطر آسیب‌های کوله سنگین به فوریت‌های پزشکی (اورژانس) مراجعه می‌کنند. تقریباً ۱۴۰۰۰ کودک و نوجوان مورد تهدید این آسیب هستند که البته همه آن‌ها به بیمارستان‌ها مراجعه نمی‌کنند و این ماجرا باعث آسیب‌هایی در گردن، کمر و غیره می‌شود.

**گردن**

کوله‌پشتی‌های سنگین فشار تکیه‌ای سنگینی به قسمت بالای پشت و گردن وارد می‌کنند که باعث می‌شود فشار سختی بر ماهیچه‌ها و غضروف‌ها وارد شود و ناخودآگاه سرتان را جلو نگاه دارید.

**شانه‌ها**

در حقیقت شانه‌ها برای اینکه چیزها را حمل کنند، ساخته نشده‌اند. وقتی شما کوله سنگینی را روی شانه می‌گذارید، عضلات فشرده می‌شوند که در طولانی مدت باعث آسیب می‌شود.

**پایین کمر**

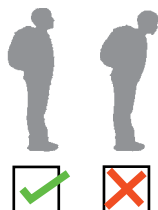
وقتی با کوله سنگین به جلو خم می‌شوید، به استخوان‌های ناحیه کمر فشار زیادی می‌آید.

**زانوها**

وقتی شما با کوله سنگین راه می‌روید و به سمت جلو خم می‌شوید، به زانوهای فشار زیادی وارد می‌شود.

**استخوان لگن خاصره**

اگر فشار زیادی از کوله پشتی بر شما تحمیل شود، استخوان‌های لگن خاصره به مرور آسیب می‌بینند.



سلام

### آب نور است و روشنایی،

صبح است، با همهٔ آواز پرندگان، وقتی  
شهر را در آغوش می‌گیرد و چشم‌ها را از بیداری  
پر می‌کند و هستی را با زندگی در می‌آمیزد.

### آب بهار است و رویش؛

وقتی گیاهان را از خاک بیرون می‌کشد، درختان را سبز می‌کند و  
سبزه‌ها را در آغوش زندگی رها می‌سازد.

### آب آرامش است و تبسم؛

وقتی موسیقی دلنواز نهرها در بستر خاک نواخته می‌شود و کوهساران نفس  
می‌کشند و زندگی لبخند می‌زند.

### آب زندگی است؛ خود خود زندگی؛

این را خداوند در قرآن مجید گفته است. آب در ۴۳ سورهٔ قرآن ۶۳ بار تکرار شده است. زیرا  
خداوند همهٔ جهان هستی را بر آب استوار کرده است؛ و کان عرشه علی الماء (سورهٔ هود، آیهٔ ۷). و  
از آب روح زندگی را در کالبد جهان دمیده است؛ و جعلنا من الماء کل شیء حی (سورهٔ انبیاء، آیهٔ ۳۰).  
آفریدگار مهربان، باغ‌های زیتون و خرما و انگور و دیگر میوه‌ها را از آب می‌رویاند و در قرآن همهٔ  
این‌ها را نشانهٔ قدرت خود می‌داند برای کسانی که می‌اندیشند و فکر می‌کنند (سورهٔ نحل، آیهٔ ۱۱) و  
هنگامی که ناامیدی و یأس دل‌ها را پر می‌کند، بارانی می‌فرستد که شکوفه‌های عشق و امید را در سینهٔ  
بندگان می‌رویاند (سورهٔ شوری، آیهٔ ۲۸).

... و آب را فرستاده که انسان ناپاکی‌ها و پلیدی‌ها را از خود دور کند؛ و ينزل علیکم من السماء ماء  
لیطهرکم به (سورهٔ انفال، آیهٔ ۱۱). خدا بهشت خود را نیز به صورت نهرهای جاری پر آب وصف  
می‌کند.

روزگاری زمین مرده بود. خداوند آب را فرستاد و به زمین زندگی بخشید. دل‌های مرده را هم  
خداوند با فروفرستادن آیه‌های روشن قرآن زندگی می‌بخشد و در کتاب خود برای هر دو  
از کلمه‌های «هو الذی انزل، ينزل، انزلنا و ...» استفاده کرده است. آیا آب و آیات  
قرآن به هم شباهت دارند؟

وقتی هر دو نور و روشنایی‌اند؟

وقتی هر دو امیدبخش‌اند؟ وقتی هر دو زندگی‌اند؟

سید حبیب نظاری

# تبسم آب آرامش است

نگاهی به کلمهٔ «آب» در قرآن مجید

# باریک تر از موی

مجید رحمانی صانع  
تصویرگر: خرامرز کشتکار

## نقشه گنج



فب دیکه، کم داریم به روزای امتحان نزدیک می شیم. پس چند توصیه ضروری در این مورد هتما بعتون کمک می کنه: اول اینکه هرگز فونرن درس ها رو به شب امتحان موکول نکنین.



فلاصه نویسی البته فن های متفاوتی داره. مثلاً می شه برای فودتون رمز بسازین.



توفه به دریافت کافی آب و مایعات توسط بدن در این روزها واقعا ضروریه.



# گفت و گویا اردیبهشت



• اعظم مسباحیان

«اوه اوه! ترمز بزَن ببینم! نیازی به این لوس بازی‌ها نیست. فقط باید به قولی به من بری.»

- چی؟

- اینکله من رو ببری «نارنجستان قوام» که پر از شکوفه نارنجه تا نفس عمیق بکشم. می‌دونستی که درم کرده شکوفه و برگ نارنج آرامش بخشه؟ لطفاً بفرما

- نه نمی‌دونستم.

- فب حالا بدونا

- باشه می‌برمت.

می‌زند زیر آواز: بوار بوار بواره ... تو صمرا گل می‌باره ... هر کی با من دوست بشه ... چند تایی ۲۰ می‌یاره. توضیح: عمارت نارنجستان قوام در زمان قاجار در شیراز بنا شده است.

تا مرا می‌بیند، نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید: «اردیبهشت عروس ماه‌هاست قبول داری؟ تو الان با کسی صحبت می‌کنی که از لحاظ شفه‌بیتی ۲۰ شده.»

می‌گوید: «شلوغش نکن. فانم مشاور گفت اول راهم.»

- فکرش رو بکن، تا حالا همه سر صف برای درس تشویق شدن، ولی تو به عنوان رشد شفه‌بیتی تشویق شدی. باید به اطلاعات برسونم همه‌اش رو مدیون منی.

- چرا تو؟! من بودم که موبه‌مو به حرف‌های فانم مشاور عمل کردم. تو که اولش چشم دیدن فانم مشاور رو نداشتی.

- واقعاً بی‌انصافی! فانم مشاور اولین جلسه بهت گفت با خودت گفت و گو کن. یعنی با این جانب والا مقام، آکه من نبودم که ر شری در کار نبود.

- باشه بابا اصلاً تو، همه چی تو. ولی باید بهت بگم فانم مشاور بعد از تشویق گفت چه فوب می‌شد که توی درس هم تشویق می‌شدی. فوشی تشویق به پورهایی هوتو تو پر زد. خودت که می‌دونی درس‌ها تعریفی ندارند. چند روز دیگه امتحان‌ها شروع می‌شن.

پشت پشمش را نازک می‌کند و می‌گوید: «می‌تونی رو من حساب کنی.»

- روی تو؟!

- بله بایدم تعجب کنی. بنده سر کلاس درس، وقتی دیرم هواس یناب عالی همه جا هست بجز گوش‌دادن به درس، برای اینکله هوصله‌ام توی کله تو سر نره، به دقت به درس گوش دارم. الانم کلی جزوه دارم.

- جزوه داری ا توی کله من؟

- بله، البته کاغزی نیست. فقط کافیه بشینی درس‌ها تو به دقت مرور کنی تا کمکت کنم. دیری به همه حرف‌های فانم مشاورت گوش نکرده‌ای

می‌فواهم بپریم بیوسمش که دستش را سپر می‌کند و می‌گوید:



• مصیبت موسوی‌زاده

## رفیقِ رازم

بوی عقیق در تمام خانه پیچیده

بیک بوی فلی نالوشانیر

پیزی که باعث می‌شود تنها بنامم

در قانواده

حق میان دوستانم

گاهی فور من هم فراری می‌شوم

می‌ترسم از آن

شفه‌بیم زیر سوال است و فورم هم در رب و داغان

این روزها یک شکه از بازغورم

با اسوی بربری چکل چفت و فورم



## زبان جورواجور

• سعیده موسوی زاده

ای کاش که در تمام دنیا یک جور زبان، فقط یکی بود  
نه صرف نه نحو نه قواعد (گرامر)، یک مشت لغات آبکی بود  
ای کاش زبان فارسی هم مانند زبان دافلی بود  
در دایره لغات آن‌ها یک فرده نشان همدلی بود  
ای کاش که صرف فعل آن‌ها، با شیوه صرف ما یکی بود  
موصوف و صفت، اضافه ... اصلاً هر جمله و حرف ما یکی بود  
اصلاً به چه علت آدمیزاد این قدر زبان زنده زایید؟  
این قدر زبان جورواجور، بی عقل، چگونه اقتراعیید؟  
بیچاره منم که بی سوادم تا چند زبان بلد نیاشم  
لطفاً کمکی کمک کنیدم، از شاک کجا به سر بیاشم؟



## مدیون من!

• اعظم سبحانیا



- می‌کنی؟  
- شاعر می‌فرماید، «از بر ملا نه اینفا به بنانه  
آمره ام، والا که می‌تونستم بناشم، به لفظه  
هم نمی‌موزم»
- می‌خواهی برات پای نبات بپزم؟  
بفوری خوب می‌شی‌ها بعرش هم بپزم  
پیلاده روی، خانم مشاور می‌گه گوشت رو  
خانوش کن، هر روز پیلاده روی کن و در  
خبرن پیلاده روی به حرف‌هات و کارهات  
فکر کن.
- قسمت اولش خوشایند بود، ولی  
قسمت آخرش که دوباره پای خانم مشاور  
رو وسط کشیدی، رفت رو مقم،  
نفوری می‌فندم و می‌گویم: «استش از  
بار اولی که ریمت و اون طوری هوش  
آوردی و غیب شری، آستانه تحملت  
قبلی بیشتر شده، فوریت متوجه شری؟»  
- الان یعنی کل مشکلاتت رو انزافتی  
کردن من ریگه؟
- ولش کن، بیا به پای به چون هم  
افتاران ساکت بشنیم و تمرکز  
کنیم، خانم مشاور می‌گه ...  
بیرون توجه به حرفم راهش را  
می‌گیرد و می‌رود.  
- کجا می‌ری؟  
- تو آرام نمی‌شی، برم به پای نبات  
بفوزم شاید دلم بهتر شه.
- خانم مشاور می‌گوید: «به تو امیروار شرم،  
گفت و گو با فوریت رو ادامه بده»  
می‌گویم: «فوزم به دلیل فوریت شربت  
سکیمین زیادش هالش خوب نیست»  
خانم مشاور با تعجب نگاه می‌کنه و  
می‌گوید: «چی؟ کی هالش خوب نیست؟»  
می‌گویم: «هیچی»
- شب وقتی همه می‌خوابن می‌روم و به  
فوزم سرک می‌کشم، می‌گویم کمی بهتر  
شده، باورم نمی‌شود یک طرف ۱۰ لیتری  
شربت را فورده.
- با فنده می‌گویم: «خانم مشاور درست  
می‌گه، در هیچ کاری نباید زیاده روی کرد»  
سرس را بالا می‌آورم و می‌گویم: «برای  
یک بار هم که شده از فوریت حرف بزن،  
من هم بلدم کلی حرف‌های شیک ریگه‌ان  
را، به تو بگم،»  
شانه‌هایم را بالا می‌انزاسم.
- خوب حرف خوب باشه چرا که نه؟  
- ببین سیاره مریخ هر ۲۴ ساعت یک  
بار دور فوریت می‌پره، ولی تو به قدری  
فورشینقتاری که هر دقیقه یک بار دور  
فوریت می‌پرفی، چند بار بگم حق نزاری  
حرف‌هایی رو که به تو می‌گن به من بگی؟  
- چرا خوب تو فوری؟  
- اصلاً هم این طور نیست، تو هیچ  
شایهتی به من نزاری.
- قلب پس تو توی سر و فکر من چه کار

# قنبر پلو

• اعظم مسیحائیان

«نظریهٔ نسبیت» می‌گوید: اگر یک ساعت در فضای با صفا و دلپذیر پیترافروشی بنشیند، انگار یک ثانیه برایت گذشته است، و اگر یک ثانیه همان پیترای داغ را در دهان فرو ببری، انگار یک ساعت است که دارد دهانت می‌سوزد.

در نظریهٔ نسبیت، اگر شما با سرعتی نزدیک به سرعت نور بروید، دور بزنید و برگردید، زمان مثل پنبه پیترای برایتان کش فواید آمد. یعنی زمان برای کسی که با سرعت در حال حرکت است، کندتر از دیگران می‌گذرد. آن پرخ‌پرخ و دور دور ممکن است برای شما یک دقیقه طول کشیده باشد، در حالی که اینها روی زمین یک سال گذشته است.

در نتیجه با پولی که می‌توانستید چند پیترای بفروید، حالا حتی نمی‌توانید یک نوشابه بفروید. از این موضوع نتیجه می‌گیریم که قدر تک‌تک گزهایمان به پیترای و قَلبِ قَلبِ زندگی را بردانیم. در همین رابطه شاعر شیرین سفن و پرآوازه، جناب پرونی می‌فرماید که:

هر چه بادابار و به زور یک قاشق از توی بشقابم جمع کردم و گذاشتم توی دهنم. وای فقدر فوش مزه بودا مزهٔ ملس رب انار که با زعفران و زرشک و گردو قاطی شده بود، عالی بود. اصلاً چرا من رب انار دوست نداشتم؟ فیلی بی‌باکم تعارف کردم که امتحان کننند موقع حساب کردن، بابا یک پرس دیگر هم سفارش داد تا فردا ببرد سر کار. شب وقتی همه خوابیدند، آهسته بلند شدم و رفتم سر یقیال. قنبرپلو بابا را برداشتم و نشستم گوشهٔ آشپزخانه. اولین قاشق را که گذاشتم توی دهانم، نالوان پراغ روشن شد. مامان وحشت زده گفت: «بچه ترسونیم! فکر کردم گریه‌اس. به این زودی گشته شدی؟»  
لقمه را قورت دادم و گفتم: «نه، چیزها فقط می‌فواستم امتحان کنن!»



بابا فورست غذا را داد دستم و گفتم: «نرا توچی می‌فوری؟» وسط همهٔ غذاها پشتم افتاد به قنبرپلو که تا آن موقع اسمش به گوشم نفورده بود. به بابا گفتم: «قنبرپلو.» مامان با تعجب نگاه کرد و گفتم: «تو که هر غذایی رو دوس نداری، الان می‌دونی قنبرپلو چیه که سفارش می‌دی؟ الکی پول هیف و میل کنن!»

در حالی که توی ذهنم داشتم فکر می‌کردم قنبرپلو واقعاً چه شکلی است گفتم: «فب پیزه، می‌کن فوش مزه‌اس.» مریم گفت: «یعنی این رو اتفاقن باید بپزه؟ بهت گفته باشم، سهمی از کباب من نداری.»

بلافاصله گوشه را گرفتم زیر میز و توی اینترنت جست‌وجو کردم: قنبرپلو. نوشته بود: «غذای شیرازی شامل برنج، گوشت پرخ‌کرده، گردو، کشمش، زعفران، رب انار و ...» وای فدای من، رب انارا ولی دیگر فیلی دیر شده بود. غذاها را گذاشتم روی میز که هم‌زمان پشتم‌های سه‌تایی‌شان روی غذای من ثابت ماند.

شکلیش جالب بود، ولی در آن رب انار داشت با چیزهای دیگر سلام و احوال‌پرسی می‌کرد. غذایم را گرفتم جلوی بابا که هنوز نگاهش را از غذای من برنداشته بود و گفتم: «تا امتحان نکنی نمی‌فوم.»

بابا مقداری از غذا را ریفت توی بشقابش. بعد نوبت به مامان رسید. مامان هم مقداری ریفت گوشهٔ بشقابش. مریم پوزشندی زد و گفتم: «آله طلب کباب نکنی، امتحان می‌کنم.» مامان اولین لقمه را قورت داد و گفتم: «وای چه فوش مزه است!»

بابا یکی از کباب‌هایش را انداخت توی بشقاب من و گفتم: «می‌شه بیشتر امتحان کنم؟»

از فرا خواسته گفتم: «چون بابایی فودمی، بله.»

مامان بشقاب را از بابا گرفت و گفتم: «با اجازهٔ نرا» و نصف بیشترش را حالی کرد توی بشقابش و مقداری از جوبهٔ فودش را ریفت توی بشقاب من. مریم هم یکی از کباب‌هایش را گذاشت توی بشقاب من و باقی قنبرپلو را حالی کرد توی بشقابش. گفتم: «چی شد؟!»

مامان گفت: «فرا فیرت بره دفتر، چه تنوع جالبی بود.»

بابا گفت: «فانم یاد بگیر پیزه. من می‌میرم برای این شکل غذاها.» کباب‌ها معطل مانده بودند که قنبرپلو ناپدید شد. به فودم گفتم



## اجبات نظریه نسبیت با هیتزا

• مهدی فرخ‌اللهی

گیم و اینترنت و فوتبال دستی  
گوشی و هر چه که در آن هستی  
بازی و پوچ و کلیج و شاری  
و به هر چیز که پز می‌داری  
می‌تواند بشود یاد هوا  
می‌تواند رود از دست شما  
آگر از آنچه به آن می‌بالی  
جای شاکر شدن و فوش‌هالی  
هی به جان خودتان غر بنزید  
به زمین و به زمان غر بنزید  
می‌شود شاری‌ها دست‌به‌دست  
قدرتان باشییم تا فرصت هست  
ای قدر، قدرت تو همچون بیر  
لغظه‌ها می‌گذرد همچون ابر  
تا نگردي پس از این دل‌نگران  
قدر این یک ۴ و یک لغظه بدان

فویض سهیم کرده و نافواسته در جهت افزایش نمره فویض در کارنامه مرا دشیل نموده و دست آفر هم پریده روی سرم و حرکات ناموزون سر داده و کف پیروزی نواخته‌اند. حال من هی بگویم: «مرا ایبار به فلاف کردند و رفیق ناباب مرا به مسیر تقلب کشانتر» ولی چه حاصل که تقلب برگردن من نمایان و ۴۰۰ فروس ناپنهان. پدر جان! مهرد عرض می‌نمایم: «به کهنسال‌ترین درفت تاریخ که به نیمکت تبدیل شده است قسم که من در بند چهار ستون آهنی گیر افتاده‌ام و مرا گریزی نیست. والا به چنگل فرار می‌کردم و میزات هیزم شدن را بر عامل فساد و تقلب شدن ترمیح می‌دارم» و در کمال آرامش جان به جان آفرین تسلیم کرده، ولی انگ طرح‌کوبی را از چهره زندگی فویض پاک و خود را از عاق والدین شدن رهامی نمودم.»

## نیمکت عاکی

• فرزانه مصیبی



و لب چوی می‌نشستند و گذر عمر را تماشا می‌کردند. هر وقت مرا می‌بیند می‌گوید: «این طرح‌های نامناسب چیست روی بردنت هک کرده‌ای؟ گیریم باب شد آدم یک پایش را ببرد، تو باید بروی پایت را ببری و سه پایه شوی. آفر نیمکت بودن هرمت دارد. بفهم و ان قدر آبروی مرا نبر!»  
حالا از من توضیح‌دادن و از پدر بزرگوار نشنیده‌گرفتن، هی می‌گویم: «انتقاب من نیست! دانش‌آموزان زمان درس و کلاس که من به دلیل حکم ابری‌ام باید ساکت باشم و بستری برای آرامش و یادگیری آن‌ها، از فرصت استفاده کرده هر نوع طرح و هلاکی و اسمی که دوست دارند روی من می‌نویسند و چون اسیری در بند، مرا آزار می‌دهند.» ولی توضیح من بی‌فایده است.  
نتی‌قبل از امتحان بارها شده از من سوءاستفاده کرده‌اند و فرمول و جواب سؤال‌ها را برگردن فسته من نگاشته و مرا در هر تقلب

# سحر پوست

• مصدق فرج‌اللهی



وقتی نور خورشید به پوست ما می‌رسد، با سلول‌های پوستمان به گرمی سلام و احوال‌پرسی می‌کند. برای همین ما احساس می‌کنیم پوستمان گرم شده است. و اگر مثل حالا در فصل زمستان باشیم، گرمای این همهجیمیت حسایی می‌پسیر.

نور خورشید پر توها و طیف‌های متفاوتی دارد که وقتی آفتاب و باران یکدیگر را ملاقات می‌کنند، گوشه‌ای از این زیبایی از پشت ابر بیرون می‌آید. به قول شاعر شیرین سخن ابری آفتابی:

در آسمان ابری نقاشی قشنگی است  
این آسمان زیبا مثل مدار رنگی است

ما برخی از طیف‌های خورشید را نمی‌توانیم ببینیم؛ مثل طیف فرورسوخ و فرابنفش. پرتوهای فرابنفش پایی نغزده، خیلی سریع احساس همهجیمیت می‌کنند. بیرون دعوت وارد یافته‌ها سلول‌ها) و پوست می‌شوئد و آنکر نغزده لکر می‌انرا از نر. یافته‌ها هم که این پرتو برایشان می‌زد و مفر است، یکدل و یک‌سرا می‌گویند؛

منجمان گرچه عزیز است ولی همه‌چو نفس  
حقیقه می‌سازد اگر آئیر و بیرون نرود

نور فرابنفش هم در باسیخ می‌گویند؛ «بله همین‌طور است» و با مانرن نور، علاوه بر ایجاد سوختگی و تغییر رنگ، دور از جان شما و خانواده‌ معتزمتان، می‌تواند باعث و بانی انواع سرطان پوست هم بشود.

سرطان پوست سالم و استفاده از کرم ضد آفتاب، ضرر ازیت کردن آفتاب است. کرم ضد آفتاب بخشی از پرتوهای فرابنفش را ایقل می‌کند و می‌گویند: «بها! بوردی‌هالا!» بخش دیگری را هم با آرنگی می‌فرستد. برونر در ۴ در فائده‌فردشان بازی کنند.

نور است در پایان بازی نغیم از استرا ارجمند و گرامی، چلب عینک آفتابی که غیر از فروش ظهروی (تیبی) فوایر دیگری هم دارد، در مجموع کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی منافقه‌های (باریکارهای) پوست و پشمانمان هستند.

## جدول



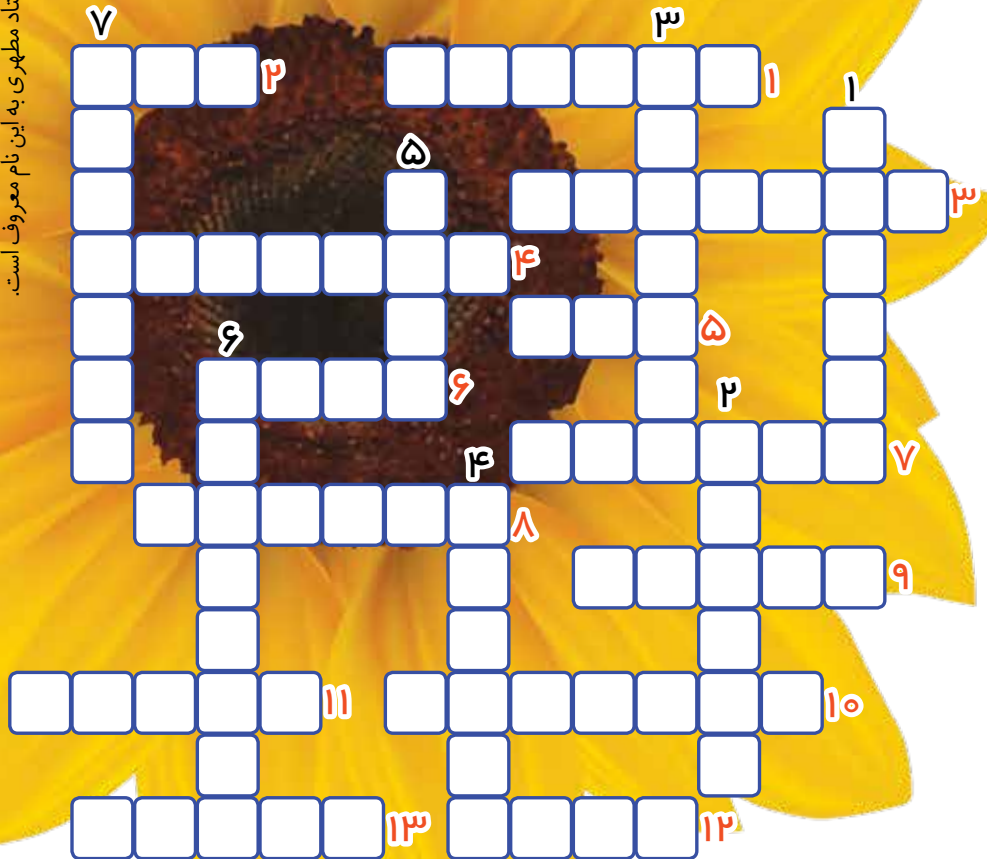
حل جدول را ببینیم

### نیرامانی

۱. مجموعه ستارگان عظیمی که بر اثر نیروی گرانش کنار هم قرار گرفته‌اند. ۲. سریع‌ترین سرعت را در جهان هستی دارد. ۳. واژه فارسی انعکاس. ۴. یکی از طایفه‌های قبیله قریش. ۵. یکی از سوره‌های قرآن مجید. ۶. کامل نیست. ۷. همان میزان‌الحراره است. ۸. سریع‌ترین حیوان دو پای روی زمین. ۹. منفذ. ۱۰. جاده عریض برون‌شهری. ۱۱. نقطه مقابل ایجاز در ادبیات. ۱۲. درس مربوط به مطالعه علمی خواص ماده، اتم‌ها و عنصرها. ۱۳. پرهیز از خوردن و آشامیدن را می‌گویند.

### عمودی

۱. زمان آغاز روز را می‌گویند. ۲. سالانه میلیون‌ها زائر حین انجام حج از آب مقدس این چاه می‌نوشند. ۳. کارشناس تغییرات جوی و آب و هوا. ۴. یکی از حواس پنج‌گانه. ۵. مترادف کلمه نیزه. ۶. در صحرای این ناحیه از کشورمان عملیات نظامی آمریکا با شکست روبه‌رو شد. ۷. در تقویم ایران روز شهادت استاد مطهری به این نام معروف است.



# هرس کردن نوشته‌ها

مهارت  
نویسندگی

• مریم فردی

## چرا باز نویسی کار سختی است؟

تصور کنید رمان‌نویس یک سال، دو سال یا بیشتر، هر روز به یک داستان و شخصیت‌های آن فکر کرده، کلمه‌ها را از عمق ذهنش بیرون کشیده و جمله‌ها را ساخته است. فصل به فصل جلو آمده و حالا به جمله پایانی کتاب رسیده است. باشکوه‌ترین لحظه زندگی هر رمان‌نویس، زمانی است که آخرین کلمه‌های رمان را می‌نویسد و نقطه پایان را می‌گذارد. یک باره حاصل زحمات‌های چند ساله خودش را می‌بیند؛ کتابی که آماده شده است تا دیگران بخوانند و تحسینش کنند.

ولی این طور نیست. نویسنده هنوز نمی‌تواند کتاب را برای کسی بفرستد. مرحله باز نویسی جلوی رویش است. مرحله‌ای که فقط خدا می‌داند چقدر طول می‌کشد.

همه رمان‌نویسان بزرگ رمان‌های قطورشان را بارها باز نویسی کرده‌اند؛ آن هم در زمانه‌ای که دستگاه تایپ و رایانه نبود و نویسندگان از مداد و قلم برای نوشتن استفاده می‌کردند. مثلاً **تولستوی**، رمان خیلی طولانی «جنگ و صلح» را هشت بار باز نویسی کرده است. تصورش هم برای ما مشکل است. ولی همین تلاش و همت او باعث شد رمانش برای همیشه در تاریخ ثبت شود.

تا اینجا درباره رمان صحبت کردم که بدانید طولانی بودن متن، بهانه خوبی برای فرار کردن از باز نویسی نیست. هر متنی که نوشته می‌شود به باز نویسی نیاز دارد؛ چه داستان کوتاه باشد، چه مقاله‌ای برای یک روزنامه و چه انشای مدرسه.

این را هم یادتان باشد هر چه نویسنده‌ای بزرگ‌تر و مهم‌تر باشد، بیشتر به باز نویسی اثر اهمیت می‌دهد. اصلاً اگر دست‌نوشته‌های نویسندگان بزرگ جهان را ببینیم، پر از خط‌خوردگی، جای پاک کردن و دوباره نوشتن، جابه‌جا کردن بندها (پاراگراف‌ها) و ... هستند.

دوستان عزیز نوجوان سلام!  
این هشتمین و آخرین شماره‌ای است که در این دوره درباره نوشتن بحث می‌کنیم. در هفت شماره گذشته درباره اهمیت نوشتن و انواع روش‌هایی که به شما کمک می‌کنند این مهارت را به خوبی یاد بگیرید، بحث کردیم. از آنجا که آخرین مرحله نوشتن هر متن ویرایش و باز نویسی آن است، من هم تصمیم گرفتم آخرین شماره این مجموعه، بحث جذاب ویرایش باشد.

در خاطرات یکی از نویسندگانی درجه یک می‌خوانیم: «شش ماه پیش، ۱۹۰ صفحه از یک رمان را نوشتم و بعد، نپسندیدم و پاره کردم و ریختم دور. حالا دوباره دارم آن را می‌نویسم.» باور کنید. می‌شود کسی ۱۹۰ صفحه از رمانش را دور بریزد. همین حساسیت‌هاست که متن‌ها را با ارزش و ماندگار می‌کند.

**این همه درباره اهمیت بازنویسی نوشتن، حالا لازم است به چند روش عملی هم اشاره کنم:**

**۱.** سعی کنید قبل از تمام شدن متن، بازنویسی و ویرایش نکنید. یعنی اول خیلی سریع و آزادانه متن خودتان را بنویسید (مهم نیست چطور طولانی باشد). بعد شروع به بازنویسی کنید. راستش را بخواهید بازنویسی در میانه کار یک بهانه ذهنی است برای فرار از نوشتن.

**۲.** بعد از تمام شدن متن آن را خوب بخوانید. مطمئن شوید که همه مطالب مهم را گفته‌اید.

**۳.** خودکار قرمزی بردارید و شروع کنید. تصور کنید این متن را شخص دیگری نوشته است، نه شما. پس حساسی بی‌رحم باشید.

**۴.** خواننده را حداقل به اندازه خودتان باهوش فرض کنید. پس هر چه شما متوجه می‌شوید، خواننده هم متوجه می‌شود. در نتیجه توضیحات اضافی و پرچانگی‌ها را حذف کنید؛ با همان خودکار قرمز.

**۵.** اگر جمله یا بندی (پاراگرافی) واقعاً هیچ کمکی به پیشرفت متن نمی‌کند، حذف کنید. اینجا دیگر لازم است به کلمه‌ها و جمله‌ها تعصب نداشته باشید.

**۶.** به شروع و پایان متن دقت کنید. آیا از جای مناسبی شروع کرده‌اید؟ آیا متن درست پیش رفته و در جای مناسبی تمام شده است؟ مثلاً در انشای مدرسه حواستان به این مورد باشد.

**۷.** حتماً و حتماً متن را با صدای بلند برای خودتان بخوانید. گوش‌ها خیلی از اشتباه‌ها را به ما تذکر می‌دهند.

**۸.** مواظب باشید از آن طرف بام هم نیفتید. یعنی دچار وسواس نشوید. وسواس بیش از حد باعث می‌شود حتی یک کلمه هم نتوانید بنویسید. قبلاً در این باره صحبت کرده‌ایم.

**۹.** علائم نگارشی مثل نقطه، ویرگول و ... را فراموش نکنید.

**۱۰.** مرحله‌های بالا را یک بار دیگر مرور کنید.

و تمام. متن شما آماده است. می‌توانید آن را برای ناشر، روزنامه یا مجله بفرستید یا برای معلم انشا بخوانید.

**-متنی را که شما خواندید، سه بار بازنویسی کرده‌ام.**




















راه‌های ارتباطی شما برای فرستادن متن و داستان، راینامه مجله است به نشانی:

[nojavan@roshdmag.ir](mailto:nojavan@roshdmag.ir)

یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



ارزش عددی ستاره، مثلث و دایره را محاسبه کنید.

				۱۶	 =
				۱۴	 =
				۱۶	 =
				۲۰	
۱۷	۱۵	۱۷	۱۷		

آیا می‌توانید این قطعات را طوری کنار هم بچینید که علامت جمع (به اضافه) درست شود؟



## معما

پسری در جزیرهٔ متروکی گرفتار شده است. تنها راه رسیدن به خشکی فقط پل است. وسط پل نگهبانی مراقب است که نه کسی از خشکی به جزیره برود و نه کسی از جزیره به خشکی بیاید. مدت زمان طی کردن پل یک دقیقه است. نگهبان هر ۵ دقیقه مدت ۳۰ ثانیه می‌خوابد و بلافاصله بیدار می‌شود. دریا هم پر از کوسه ماهی است که پسرک نمی‌تواند با شنا کردن خودش را به خشکی برساند. آیا می‌توانید راه‌حلی برای رساندن پسرک به خشکی پیدا کنید؟

جواب

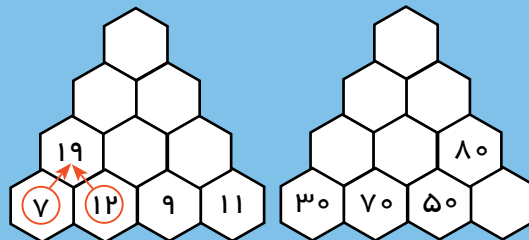
معما را به دفتر

مجله به نشانی بالای صفحه

بعد ارسال کنید و به قید

قرعه جایزه بگیریید.

هر عدد داخل شش ضلعی‌ها از حاصل جمع دو عدد پایینی‌اش به دست آمده است. آیا می‌توانید عددهای شش ضلعی‌های بالایی را به دست آورید؟





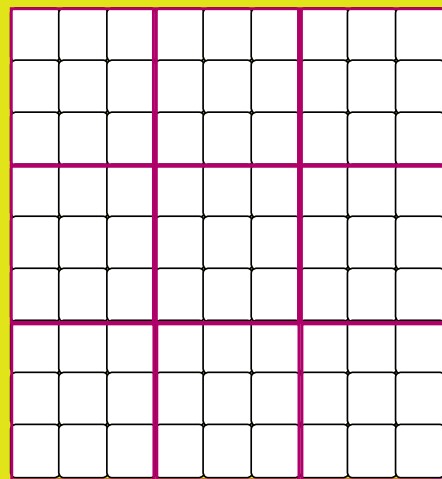
راه‌های ارتباطی شما برای فرستادن متن و داستان، رایانامه مجله است به نشانی:  
[nojavan@roshdmag.ir](mailto:nojavan@roshdmag.ir)  
 یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



در این هرم، عدد هر قطعه آجر حاصل مجموع دو عدد زیرین آن است. بقیهٔ محل‌های خالی را به کمک عددهایی که قبلاً نوشته شده‌اند، حدس بزنید.



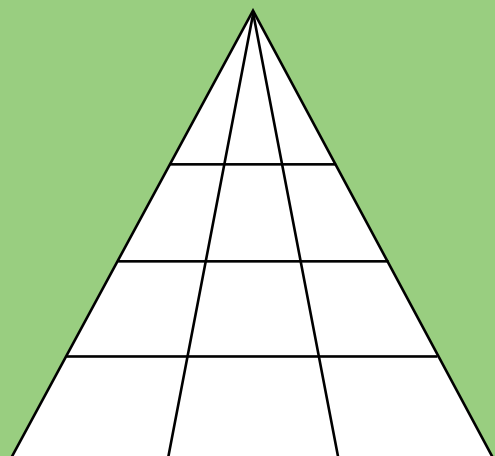
سودوکو  
 رقم‌های ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ فقط یک‌بار تکرار شود.



عددهای از ۱ تا ۶ را طوری در جاهای خالی قرار دهید که جواب حاصل ضرب درست در بیاید.



می‌توانید تعداد کل مثلث‌های این تصویر را حدس بزنید؟





با هم ببینیم

# نخود پلو

معصومه شیخان

## مواد لازم:

- برنج: سه پیمانه
- نخودسبز تازه: دو پیمانه
- مرغ: دو تکه متوسط
- پیاز: یک عدد
- زرشک: دو قاشق غذاخوری
- گلاب: یک قاشق غذاخوری و کمی شکر
- روغن: به میزان لازم
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، دارچین و ادویه کاری: به میزان دلخواه

## دست بخت



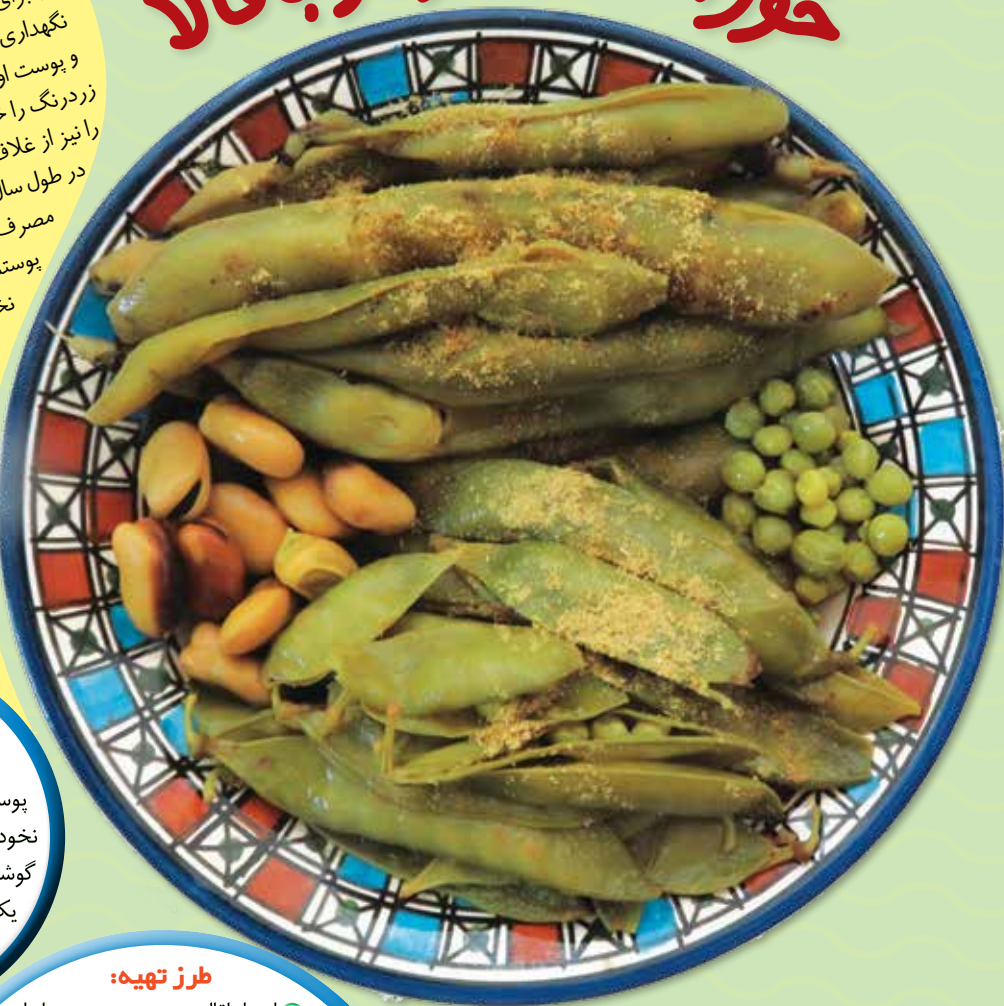
## نوش جان

### طرز تهیه:

- ابتدا برنج را خیس می کنیم و کنار می گذاریم.
- نخودهای سبز را پاک می کنیم و تمیز می شویم.
- در یک قابلمه دو لیوان آب می ریزیم.
- مرغ (ران یا سینه) و یک پیاز چهارقاج شده را به قابلمه اضافه می کنیم.
- نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین و ادویه کاری را به قابلمه اضافه می کنیم.
- قابلمه را روی حرارت مستقیم گاز قرار می دهیم تا محتویات داخل آن بپزد.
- مرغ پخته را ریش ریش می کنیم.
- در قابلمه ای دیگر به اندازه دو سوم آب می ریزیم و روی شعله گاز می گذاریم تا جوش آید.
- برنج خیس خورده و نخودسبزها را به آن اضافه می کنیم و هر چند دقیقه آن را هم می زنیم.
- بعد از مغزپخت شدن برنج آن را درون آبکش می ریزیم و آبکش می کنیم.
- به عنوان ته دیگ، روی داخل قابلمه کمی روغن می ریزیم و به آن کمی زردچوبه و دارچین اضافه می کنیم.
- به عنوان ته دیگ، روی آن یک لایه روغن نان لواش می گذاریم.
- این دو لایه را یکی درمیان تکرار می کنیم. بهتر است لایه آخر مرغ باشد.
- در قابلمه را مرغ قرار می دهیم.
- این دو لایه را روی شعله کم حرارت قرار می دهیم تا دم بکشد.
- زرشک را به همراه کمی شکر، روغن و گلاب می گذاریم و آن را روی شعله کم حرارت قرار می دهیم تا دم بکشد.
- زرشک را به همراه کمی شکر، روغن و گلاب تفت می دهیم.
- بعد از پخت برنج آن را درون ظرفی می ریزیم و با زرشک تزیین می کنیم.

# خوراک نخود و باقالا

اردیبهشت ماه فصل باقالی و نخودسبز تازه است. خانواده‌ها با خرید باقالی و نخودسبز آن را برای یک سال به صورت‌های متفاوت نگهداری می‌کنند. باقالی را می‌توان پاک کرد و پوست اول آن را گرفت. باقالی‌های درشت و زردرنگ را خشک کرد و باقالی‌های ریز و سبز رنگ را نیز از غلاف دوشمان خارج و منجمد (فریز) کرد و مصرف کرد. نخودهای گوناگون، مانند باقالی‌پلو پوستشان خارج ساخت و به صورت کنسرو و نخود یا خام منجمد و نگهداری کرد. جالب است بدانید که هنگام پاک کردن باقالی ممکن است فشارخون فرد افت پیدا کند. کمک شما می‌تواند زمان پاک کردن باقالی را برای خانواده کمتر کند



## مواد لازم:

- باقالی‌های سبز ریز با پوست کامل: به میزان دلخواه
- نخود سبز ریز با پوست‌های کامل و گوشتی: به میزان دلخواه
- آبغوره: یک فنجان
- نمک و گلپر: به میزان دلخواه.

## طرز تهیه:

- ابتدا باقالی سبز و نخودسبزها را به همراه پوستشان تمیز می‌شویم. یک قابلمه دارای آب را روی حرارت مستقیم و زیاد شعله گاز قرار می‌دهیم. بعد از جوش آمدن آب، شعله گاز را کم می‌کنیم. دو تا سه ساعت برای پخت لازم است. بعد از تبخیر شدن آب، در فنجان آبغوره، نمک می‌ریزیم. آبغوره و نمک را در قابلمه می‌ریزیم تا آبغوره جوش آید. حداقل بعد از پانزده دقیقه میان وعده ما آماده است. آن را با گلپر تزئین می‌کنیم. این میان وعده بیشتر به صورت کامل و با پوست میل می‌شود.

## فوت آشپزی:

- سبزیجات، باقالی و نخودسبزهای کمی پلاسیده‌شده را می‌توان در محلول آب و کمی آبلیمو قرار داد و بعد از ۱۵ دقیقه شست تا کمی تازه شود. این میان‌وعده با جوشیدن در آبغوره در زمان بیشتر، طعم بهتری پیدا می‌کند.



طرز تهیه خوراک را ببینیم



# جواب معما

آقا معلم گفته بود که

هیچ کس حق ندارد چیزی

بیاورد. اما بچه‌ها عادت نداشتند

خیلی به حرف معلم‌هایشان گوش بدهند.

تا در کلاس باز شد و آقا معلم وارد شد، بچه‌ها

بلند شدند. آقا معلم گفت: «بفرمایید.» کلاس مثل همیشه

نبود، انگار بچه‌ها بهار را از باغ‌ها به کلاس آورده بودند.

روی نیمکت‌ها، جلوی هر کدام از بچه‌ها، یک شاخه گل بود. آقا

معلم گفت: «سلام، مگه نگفتم چیزی نیارید؟!» بچه‌ها با هم گفتند: «آقا چیزی

نیاوردیم. یک شاخه گل بیشتر نیست.» چشم آقا معلم ردیف به ردیف رفت

و روی یکی از نیمکت‌ها یک بسته کادوییج شده دید. گفت: «مگه قرار نشد

هدیه مدیه نیارین؟!»

**بهروزی** گفت: «آقا این ...»

آقا معلم گفت: «همین که گفتم، باید برش گردونی.» بعد پشت به

بچه‌ها کرد و روی تخته سیاه نوشت: «یک معما.» صدای جیغ و فریاد

خوش حالی بچه‌ها بلند شد. آقا با گج روی تخته زد و گفت: «ساکت

بچه‌ها.»

بچه‌ها آرام‌تر شدند. آقا معلم مثل همیشه کلیدهای معما را

نوشت: ۱۳۵۸-۱۳۵۷-۱۳۵۴-۱۲۹۸-۱۳۱۶-۱۳۳۱-

۱۳۴۲ خراسان - فریمان - قم - تهران - اصول فلسفه - حسینة

ارشاد - مسئولیت تشکیل شورای انقلاب و ...

آقا معلم گفت: «هر کس تونست از روی این‌ها جواب معما را

بفهمه، دو نمره پیش من داره... اگه نفهمیدین بیشتر راهنمایی می‌کنم، اما

از امتیاز کم می‌شه.»

بهروزی دستش را بلند کرد. آقا معلم گفت: «بگو.» بهروزی بسته

هدیه‌اش را آورد پیش آقا معلم.

- گفتم جواب معما رو بگو، نگفتم هدیه‌ات رو بردار بیار. برو بشین سرجات.

- آقا حالا شما این رو بگیرید.

- امکان نداره بهروزی، برو بشین. بذار بچه‌ها جواب معما رو بگن.

بچه‌ها عددها و کلمه‌ها را توی ذهنشان مرور می‌کردند تا به جواب برسند.

بهروزی گفت: «آقا این کادو رو بگیرین و دو نمره رو بدین به ما.»

آقا معلم جا خورد. برگشت و با عصبانیت به بهروزی نگاه کرد و گفت:

«این چه طرز حرف زدنه؟! ... زود باش برو بشین سرجات.»

کلاس به هم ریخت. هر کسی چیزی گفت:

- ... بهروزی چی داری می‌گی؟

- اصلاً حالیش نیست پسره هدیه آورده که نمره بگیره.

- خواسته چاپلوسی کنه!

آقا معلم شروع کرد به قدم زدن. دلش می‌خواست بهروزی را از کلاس بیرون بیندازد. بعد از هشت ماه هنوز او را نشناخته بود. بهروزی همان طور ایستاده بود و بر و بر آقا معلم و بچه‌ها را نگاه می‌کرد. یکی از بچه‌ها آهسته گفت: «بهروزی ... خب برو بشین سرجات تا عصبانی نشده!»

آقا معلم گفت: «نمی‌خوام امروز عصبانی بشم. کاری نکن که برات منفی بذارم!» بهروزی با سماجت ایستاد و گفت: «چرا ناراحت می‌شین آقا ... ما که حرف بدی نزدیم ... گفتیم این هدیه رو از ما قبول کنین و به جاش دو نمره ...» گچ توی دست آقا معلم خرد شد. آقا معلم آن را زمین انداخت. بهروزی یک قدم عقب رفت و تندتند شروع به باز کردن هدیه کرد و دو جلد کتاب از توی آن بیرون آورد و به طرف آقا معلم گرفت. آقا معلم نگاهی به کتاب‌ها انداخت و بعد از چند لحظه زد زیر خنده. بچه‌ها هاج و واج ماندند. آقا معلم کتاب‌ها را گرفت و نگاه کرد و گفت: «عجب شیطونی هستی بهروزی ... خب جواب معما رو برای بچه‌ها بگو.»

بهروزی جلد اول کتاب را از آقا معلم گرفت و به بچه‌ها نشان داد. روی آن نوشته شده بود: داستان راستان، نوشته

**شهید مرتضی مطهری.**

بهروزی مقدمه کتاب را آورد و شروع به خواندن کرد:

- مرتضی مطهری در بهمن سال ۱۲۹۸ هـ.ش در فریمان، یکی از روستاهای خراسان، به دنیا آمد. در نوجوانی برای تحصیل علوم دینی به مشهد رفت و در سال ۱۳۱۶ راهی قم شد. او از همان نوجوانی بسیار کنجکاو بود و سؤال‌های زیادی درباره خداوند برایش مطرح می‌شد. او در کلاس درس **امام خمینی (ره)** نیز حاضر می‌شد. استاد مطهری در سال ۱۳۳۱ به تهران آمد و اولین کتاب خود را که «پاورقی‌هایی بر اصول فلسفه و روش رئالیسم» نام داشت نوشت. وی عضو هیئت علمی دانشکده الهیات دانشگاه تهران شد و در سال ۱۳۴۲ به خاطر همکاری با کانون‌های مذهبی و سخنرانی علیه رژیم شاه دستگیر و زندانی شد. چند سال پس از آن با همکاری چند نفر از دوستانش «حسینة ارشاد» را تأسیس کرد. مطهری سال‌ها به سخنرانی و نوشتن کتاب پرداخت. در سال ۱۳۵۴ دیگر به او اجازه سخنرانی ندادند. تا اینکه در سال ۱۳۵۷ پیش از پیروزی انقلاب از سوی امام مسئول تشکیل «شورای انقلاب» شد و در ۱۲ اردیبهشت ۱۳۵۸ به دست افراد گروه فرقان به شهادت رسید. یکی از کتاب‌های استاد که برای نوجوانان و جوانان نوشته شده، «داستان راستان» است که داستان زندگی شخصیت‌های مذهبی است. آقا معلم کتاب را توی قفسه کلاس گذاشت تا هر جلسه یکی از داستان‌هایش را برای بچه‌ها بخواند.



# کیمیای نقش و دست

آشنایی با رشته صنایع دستی در مدرسه‌های فنی و حرفه‌ای

● مهرسا لطنی

بخشی از آوازی که قالی‌بافان تر کمن هنگام قالی‌بافی می‌خوانند:  
ترجمه فارسی:  
دخترها شانه‌ها را بردارید و برتارهای قالی فرود آورید. شانه‌ها را برداریم و قالی را منقش کنیم.

چالینگ چالینگ چال قیزلار  
إله داراق آل قیزلار  
إله داراق آلایلی  
خالاناقیش نالایلی

یکی از دوستانم می‌گفت: «با خودم عهد کردم، به هر شهر یا کشوری که سفر می‌کنم، یه صنایع‌دستی، یا یادگاری خاصی از آنجا برای خودم بگیرم و بگذارم در اتاقم تا هر وقت دیدمش، یاد خاطراتم در آن مختصات جغرافیایی بیفتم.» مرزهای کشورها، شهرها یا قوم‌ها، فقط یک‌سلسله خطوط نامرئی و من‌درآوردی نیستند. درون این مرزها، خرده‌فرهنگ‌های متنوعی شکل می‌گیرند و مردمانش شبیه به یکدیگر می‌شوند و متفاوت از دیگران. صنایع‌دستی هر منطقه‌ای هم این تنوع فرهنگی را نشان می‌دهد. انگار امضای آن جغرافیا است.

## رشته صنایع دستی

یکی از جذاب‌ترین رشته‌های فنی حرفه‌ای از نظر من می‌تواند همین رشته «صنایع دستی» باشد. با گذر تدریجی زمان، بسیاری از خاطرات تاریخی ما مدفون شده‌اند. این رشته شبیه پزشکی است که بیمار بی‌حال و نزار خود را از میان آوارها پیدا می‌کند و او را بهبود می‌بخشد. بسیاری از بخش‌های تاریخی فرهنگ ما با گذر زمان و مهاجرت انسان‌ها به کلان‌شهرها از میان رفته‌است. بخشی که ظرفیت آن را دارد به یکی از بزرگ‌ترین و پربازده‌ترین تجارت‌های ایران بدل شود، صنایع دستی است. در کارگاه‌های این رشته، با فنون بسیاری از هنرهای دستی از جمله سفال‌گری، نگارگری، قالی‌بافی و ... آشنا خواهید شد. اما همیشه خاطرتان باشد که سفر به اقلیم‌ها و یادگرفتن این هنر از استادان و ارائه تمام و کمال آن است که این هنر را زنده نگه خواهد داشت.



شاید یکی از دلایلی که بسیاری از فن‌ها و هنرها در ایران کم‌کم فراموش شده‌اند، این باشد که بسیاری از استادان، این فن‌ها را طی سالیان دراز و به‌تنهایی یاد گرفته‌اند و ترس از رقیبان اجازه نداده است هیچ‌گاه این فنون را به‌طور کامل به شاگردان خود بیاموزند. این شده که همواره شاگرد پایین‌تر از استاد باقی ماند، تا جایی که دیگر چیز دندان‌گیری از آن علم یا هنر باقی نمانده است. با دانشگاهی شدن این رشته به‌طور کل می‌توان خوش‌حال بود که بسیاری از منابع یادگیری حالا وجود دارند. اما اگر جذب چنین رشته‌ای شدید، به این منابع بسنده نکنید. ایران پهناور پر از گنج‌های پنهانی است که باید سفر کنید، به تحقیق بپردازید و از نو صنایع دستی آن منطقه را بشناسید و با هنر نو تلفیق کنید و اثری تازه خلق کنید.



## طراحی سنتی ایرانی

امروزه بسیاری از طراحان پوشاک به سمت طراحی‌های سنتی میل کرده‌اند. بسیاری محصولات دیگر را هم می‌توان وارد بازار کرد که الهام گرفته از صنایع دستی کهن ایران باشند. این رشته تلفیق زیبایی از هنر و تجارت است. شما می‌توانید خاطرات کهن سرزمینتان را دوباره زنده کنید و از نو بسازید. اصفهان یکی از شهرهایی است که در این رشته سرمایه‌گذاری‌های بسیار خوبی کرده‌است. بسیاری از هنرورزان برآمده از این شهر هستند. میناکاری، منبت کاری، معرق کاری و... از هنرهای صنایع دستی این اقلیم است. گلیم‌بافی، گبه‌بافی، حصیربافی و... با طرح‌ها و نقش‌های خاص عشایر و برخی شهرهای دیگر است. این محصولات به خاطر منحصر به فرد بودنشان قیمت بالایی نیز دارند. همین امر صنایع دستی را به یک ظرفیت خوب برای صادرات تبدیل می‌کند.

# موسیقی در شعر نیمايي

کمال شفیعی

کوچه شعر

**خانه دوست کجاست؟  
در فلق بود که پرسید سوار  
آسمان مکثی کرد  
رهگذر شاخه نوری که به لب داشت  
به تاریکی شن‌ها بخشید  
و به انگشت نشان داد سپیداری و گفت ...**

فاعلاتن فعلن  
فاعلاتن فاعلاتن فعلن  
در این شعر می‌بینیم که وزن در هر پاره یا سطر از شعر،  
با توجه به معنای شعر، کوتاه یا بلند به کار گرفته می‌شود.

همین روش را در این شعر از نیما یوشیج ببینید:

**در آن نوبت که بندد دست نیلوفر**

**یه پای سرو کوهی دام**

**گرم یادآوری یا نه**

**من از یادت**

**نمی‌کاهم**

**تو را من چشم در راهم**

اگر دقت کنیم می‌بینیم وزن شعر «مفاعیلن»

است و مصراع اول این‌گونه است: مفاعیلن

مفاعیلن مفاعیلن مفاعیلن، یعنی چهار مفاعیلن و

وزن در سطر بعدی دو مفاعیلن است.

**گرم یادآوری یا نه**

مفاعیلن مفاعیلن

**من از یادت نمی‌کاهم**

مفاعیلن مفاعیلن

**تو را من چشم در راهم**

مفاعیلن مفاعیلن

همان‌طور که گفتیم، قافیه همان نقش مهمی را

که در شعر کلاسیک دارد، تا حدود بسیار زیادی در

شعر نیمايي هم دارد، ولی باید بدانیم که قافیه در شعر

نیمايي بنا به نیاز شعر می‌آید و حتی بعضی شعرهای

نیمايي هم وجود دارند که بدون قافیه هستند.

در همین شعر نیما چندین قافیه وجود دارد. به

عنوان نمونه: «در راهم» و «نمی‌کاهم». این قالب به خاطر

تلاش‌های نیما یوشیج به شعر نیمايي معروف شده است.

شاعرانی مانند اخوان ثالث، فریدون مشیری، سهراب

سپهری، قیصر امین‌پور و دیگران از این قالب برای

سرودن شعر استفاده کرده‌اند. این قالب یکی از

زیباترین قالب‌های شعر به شمار می‌آید.

از اهمیت موسیقی در شعر در

رازهای شاعری شماره ۷ با هم گفت‌وگو کردیم

و دانستیم که موسیقی یا وزن برای شعر کلاسیک

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هاست. تا جایی که ما در ادبیات

کلاسیک، شعر بدون وزن و قافیه نداریم. اگر چه وزن‌های

شعری متفاوت‌اند، اما هر شعر می‌تواند وزن مخصوص خود

را داشته باشد. این وزن بر اساس مصرع اول شعر معلوم

می‌شود تا پایان شعر باید یک‌دست رعایت شود. قافیه نیز یکی

از اجزای بسیار مهم در شعر کلاسیک است که باید رعایت

شود. ما در شعر کلاسیک نمی‌توانیم شعری بدون قافیه یا

بدون وزن داشته باشیم. چنین نوشته‌ای اساساً شعر به حساب

نمی‌آید.

در شماره‌های پیشین گفتیم که کلام و زبان شیرین فارسی

دارای وزن، ریتم، هماهنگی (هارمونی) و آهنگ است. این به

دلنشینی زبان و شعر فارسی بسیار کمک می‌کند تا جایی که

ما نثر موزن هم در ادبیات فارسی داریم. نمونه‌ی اعلای آن «نثر

مسجع» یا «نثر آهنگین» سعدی در کتاب «گلستان» است.

به این نمونه اگر دقت کنید موسیقی کلام را حس می‌کنید:

**منت خدای را عزوجل**

**که طاعتش موجب قربت است**

**و به شکر اندرش مزید نعمت**

**هر نفسی که فرو می‌رود**

**ممد حیات است**

**و چون برمی‌آید مفرح ذات**

به این نوع نثر که در ادبیات فارسی نمونه‌های بسیاری

دارد، نثر آهنگین می‌گویند. گاهی نویسندگان برای زیبایی

متن از کلمه‌هایی که ساختار قافیه دارند، استفاده می‌کند؛

قافیه‌هایی مانند «حیات» و «ذات».

گونه‌ی مهم دیگر شعری که اصطلاحاً به آن «شعر

نو» یا «شعر نیمايي» می‌گویند شعری است که مانند

شعر کلاسیک دارای وزن و قافیه است، اما با شعر

کلاسیک یا شعر قدمايي تفاوت دارد. در شعر نیمايي

برخلاف شعر کلاسیک، اگر چه وزن شعر وجود

دارد، اما وزن شعر نیمايي در هر مصراع یا پاره با

توجه به تمام شدن کلام شاعر کوتاه یا بلند آورده

می‌شود. این کوتاه و بلندی مصراع‌ها حتماً باید

بر وزن مصراع یا پاره‌ی اول شعر باشد. به

عنوان نمونه به این شعر از سهراب

**سپهری دقت کنید:**



# شعر یغما

● محمود پورهاب



آقای نویدی همین طور که طول کلاس را قدم می‌زند، دربارهٔ نثر و انواع آن صحبت می‌کند. کم‌کم صدای بچه‌ها بلند می‌شود.  
- آقا شعر و شاعری! آقا ...

آقای نویدی به ساعتش نگاه می‌کند. ۲۰ دقیقهٔ آخر کلاس است و مثل همیشه نوبت شعر و شاعری است. آقای نویدی می‌خندد و می‌گوید: «بله نوبت معرفی یک شاعر دیگر است. خُب این هفته دوست دارید از کدام شاعر حرف بزنیم؟»

- آقا پروین اعتصامی!

- آقا یک شاعر که شعرهای طنز داره!  
- بله آقا ما هم شعر طنز دوست داریم!  
آقای نویدی کمی فکر می‌کند و بعد روی تخته، بزرگ می‌نویسد: «یغمای جندقی.»  
- خُب چه کسی دربارهٔ یغمای جندقی چیزی می‌داند؟

همه ساکت می‌شوند. شاعر کلاس، سینا دستش را بلند می‌کند: «آقا اجازه! یغمای جندقی اهل جندق است. مرثیه‌های زیادی دربارهٔ عاشورا دارد. شعرهای طنز یا هزلیات او از همهٔ آثارش مشهورتر است.»  
- می‌دانی جندق کجاست؟

یکی از بچه‌ها می‌گوید: «آقا فکر می‌کنم یکی از شهرهای استان اصفهان است.»

- بله آفرین! ببینید بچه‌ها، میرزا رحیم یغما، معروف به یغمای جندقی در سال ۱۱۹۶ هجری قمری، در «خور بیابانک» از توابع جندق به دنیا آمد. او زندگی عجیب و غریبی داشت. روستایی و فقیر بود. از هفت سالگی کار می‌کرد و چوپان بود. یک روز وقتی که در صحرا مشغول چوپانی بود، فرمانروای جندق که از آنجا می‌گذشت او را دید و از او چند سؤال کرد. او سؤال‌ها را خیلی خوب و شیرین جواب داد. فرمانروا خیلی از حاضر جوابی او خوشش آمد و با اجازهٔ پدرش سرپرستی او را قبول کرد. یغما بسیار زرنگ و باهوش بود. خواندن و نوشتن و سوار کاری و تیراندازی را یاد گرفت و منشی فرمانروا شد. ولی بعدها در جوانی مورد خشم و آزار حاکمی به نام ذوالفقار خان سمنانی قرار گرفت و زندانی شد.

پس از رهایی از زندان سال‌ها آوارهٔ این شهر و آن شهر بود.

تا اینکه در تهران با وزیر محمدشاه قاجار، حاجی میرزا آغاسی آشنا شد و به جاه و مقام رسید. حتی به وزارت حکومت کاشان منصوب شد. اما پس از مدتی همه چیز را رها کرد و راه سفر را در پیش گرفت. چندین سال در هرات زندگی کرد و در ۸۰ سالگی به زادگاهش برگشت و در همان جا هم از دنیا رفت. شعرهایی که از یغما به جامانده‌اند، دو مجموعه غزلیات، پنج منظومهٔ کوتاه هزل، یعنی شعرهای غیر جدی، بامزه و شوخی‌های او، مقدار زیادی هم مرثیه و چند رباعی است. هزلیات او به قول آقا سینا از همهٔ آثارش مشهورترند. او با شجاعت تمام فسادها و بی‌عدالتی‌های زمان خودش را فاش کرده است. او در مرثیه‌هایش از شکل نسبتاً جدیدی استفاده کرده و نوع تازه‌ای از مرثیه را به وجود آورده است که به سرودهای ملی شباهت دارند.  
بعد آقای نویدی شعری بامزه از او را روی تخته

می‌نویسد:

در خانهٔ دزد آتشی افتاد، شنیدم  
زان گونه که از آتش حسرت جگرم سوخت.  
رفتم که از آن واقعه تحقیق نمایم  
زد نالهٔ گرمی که ز پا تا به سرم سوخت  
گفت: آه در او فرش و مس و ظرف و زر و سیم  
با جمله بد و نیک متاع دگرم سوخت  
زان جا شرر افتاد به خلوتگه خوابم  
مندیل و ردا، خرقة و شال و کمرم سوخت  
این‌ها همه سهل است کزان آتش سرکش  
ران خود و پای زن و دست پسرم سوخت  
جز چشم و دماغم که به در رفت سلامت اصناف  
ذخایر همه از خشک و ترم سوخت  
از خانه پس آن شعله در آمد به طویله  
افسار جوال و جل و پالان خرم سوخت  
گفتم: که چنین است مده زحمت اطناب  
بند یقه بگشا و بفرما پدرم سوخت  
علی پور می‌گوید: «آقا عجب شعر جالب و خنده‌داری گفته! ولی ما نفهمیدیم اطناب یعنی چه.»  
آقای نویدی می‌گوید: «یعنی کمتر حرف بزن!»  
بچه‌ها کلی می‌خندند.

# همراه بی همراه

● مجید ملامحمدی

لحظه‌های  
فیروزه‌ای

با اشتیاق زیاد نشستم روی مبل. بوی پلوی ایرانی همه‌ها را پر کرده بود. تلویزیون روشن بود و داشت یک مجموعه تلویزیونی (سریال) را نشان می‌داد، اما کسی حواسش به آن نبود. من در میان آقابزرگ و عزیزجان نشسته بودم. آقابزرگ داشت خاطره تعریف می‌کرد. حسابی سر شوق بود و یکریز حرف می‌زد. عزیزجان هم زل زده بود به او. من از فرصت استفاده کردم. دوربین تلفن همراهم را روشن کردم. گوشی را روی قفسه کتاب در زاویه مقابل آن‌ها گذاشتم، تا تصویر و صدایشان را خوب ضبط کند. آن‌ها حواسشان به گوشی من نبود.

آقا بزرگ که دسته عصای چوبی‌اش را توی مشت گرفته بود گفت: «یادش بخیر. وقتی پسر مون اکبر به دنیا اومد، یک ساعت بعد از اون، اول صبح بود که زلزله شد. اما شکر خدا به خونه ما آسیبی نرسید. دم غروب هم مرغمون که لب چاه خونه ایستاده بود، ناگهان توی چاه افتاد و مُرد. من گفتم پسر مون اکبر بدقدمه. فوری رفتم و خروسمون رو را قریونی کردم. اما چشمتون روز بد نبیند که ...»

ناگهان عزیزجان گفت: «بسه دیگه محمود آقا! دوباره حرف‌های کهنه و قدیمی را تکرار نکن. بدقدم دیگه چیه؟! پسر مون خیلی هم خوش‌قدم بود.»

آقابزرگ زد زیر خنده. خنده‌اش تکه‌تکه بود و دنبال هم. - کجایی خانم؟ پسر مون بدقدم بود. یادت رفته که ... ناگهان عزیزجان دستش را به دسته مبل گرفت و گفت: «اگر بخوای ادامه بدی، من می‌رم توی آشپزخونه!» آقابزرگ خنده خود را قلبی خورد و نصفه و نیمه گفت: «باشه به حرفم ادامه نمی‌دم. اما من که دروغ گو نیستم. فقط خواستم خاطره بگم.»

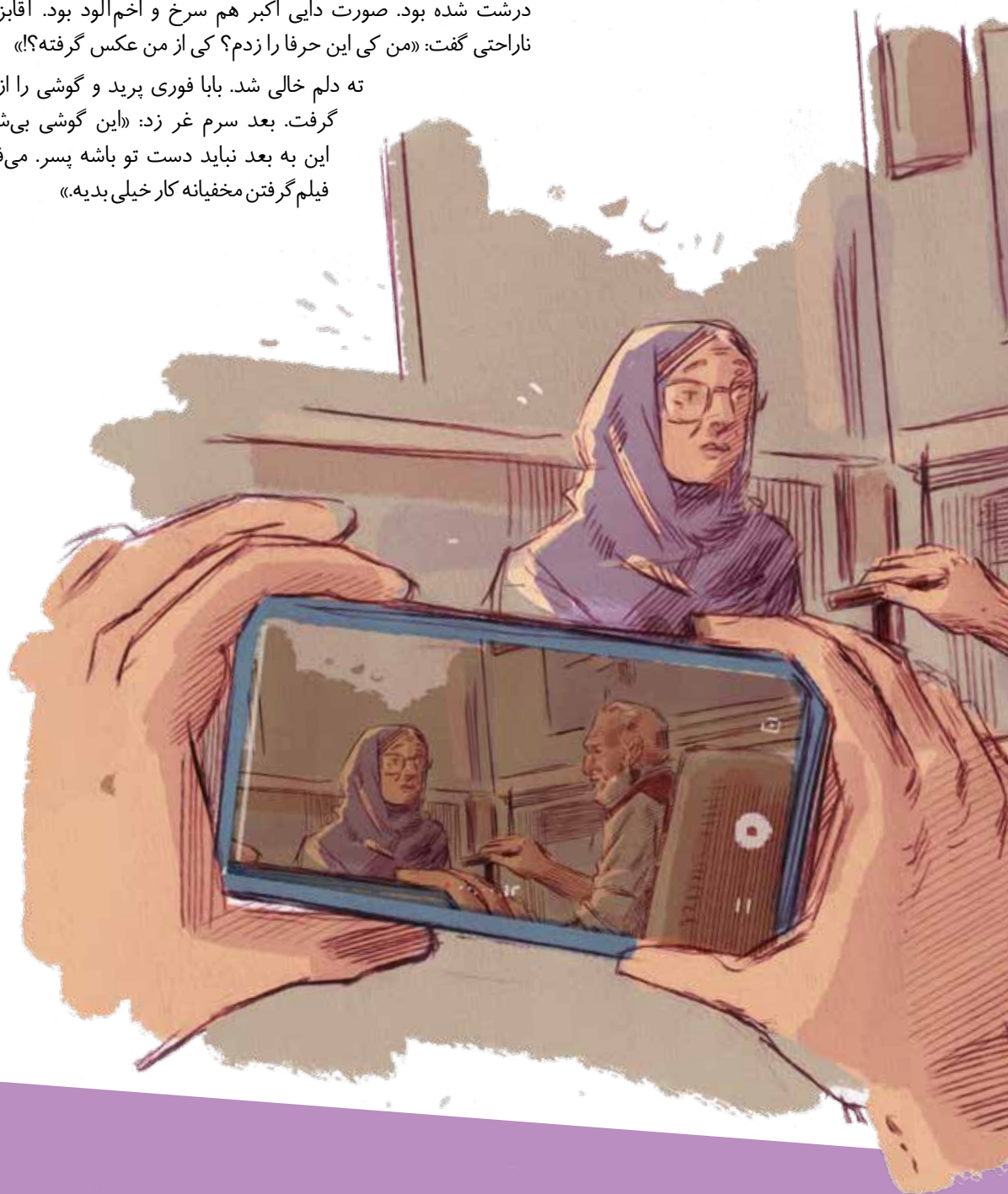
مامان از توی آشپزخانه سینی چای به دست به حال آمد. سینی را وسط آن‌ها گذاشت. بعد خیره شد به آن دو. - چرا ساکتید؟! -

آقابزرگ گفت: «داشتم می‌گفتم که اکبر مون ...» ناگهان عزیزجان با اخم گفت: «بسه دیگه محمود آقا!» به لب‌های مامان خنده کم‌رنگی افتاد. آقا بزرگ تو لب رفت.

مامان گفت: «حرفای خوب خوب بزنید. این همه خاطره خوب دارید.»

شب شد. دایی‌هایم در خانه ما جمع بودند. فیلم آقابزرگ و عزیزجان را به بقیه نشان دادم. تا آقابزرگ گفت اکبرمان بدقدم بود، ناگهان همه غرق در سکوت شدند. آقا بزرگ داشت از تعجب وامی‌رفت. چشم‌های عزیزجان درشت شده بود. صورت دایی اکبر هم سرخ و اخم‌آلود بود. آقابزرگ با ناراحتی گفت: «من کی این حرفا را زدم؟ کی از من عکس گرفته؟!»

ته دلم خالی شد. بابا فوری پرید و گوشی را از دستم گرفت. بعد سرم غر زد: «این گوشی بی‌شعور از این به بعد نباید دست تو باشه پسر. می‌فهمی؟!»  
فیلم گرفتن مخفیانه کار خیلی بدیه.»



## ۱۰ اردیبهشت

روز خلیج فارس

خلیج فارس به دلیل اهمیتی که در زمینه تجارت و کشتی رانی دارد و دارای منابع عظیم نفت و گاز است، در طول تاریخ همواره مورد توجه کشورهای جهان و به خصوص استعمارگران بوده است. یکی از این کشورها پرتهالی‌ها بودند که در سال ۱۶۲۲ میلادی ایرانیان توانستند آن‌ها را از آب‌های خلیج فارس بیرون کنند و خود بر منابع عظیم خدادادی خلیج فارس تسلط داشته باشند. در سال ۱۳۸۴ «شورای عالی انقلاب فرهنگی» روز اخراج پرتهالی‌ها از تنگه هرمز را به نام «روز ملی خلیج فارس» نام‌گذاری کرد. این کار پاسخی به دشمنان در برابر تحریف نام تاریخی خلیج فارس بود.



## روزهای مانا

## ۱۳ اردیبهشت

روز معلم، شهادت استاد مرتضی مطهری

هر سال همه بچه‌ها با هم قرار می‌گذاشتیم هدیه‌ای به مناسبت روز معلم برای معلممان بخریم، اما امسال وضع فرق داشت. روز معلم دبیرمان به کلاس آمد و گفت: «امسال من می‌خواهم به شما هدیه بدهم! هدیه من به شما چند جلد از کتاب‌های شهید مرتضی مطهری است تا بیشتر با شخصیت ایشان آشنا شوید. بعد کتاب‌ها را در کتابخانه کلاس گذاشت. حالا ما نوبتی کتاب‌ها را به خانه می‌بریم و می‌خوانیم.»



## ۱۵ اردیبهشت

شهادت امام جعفر صادق (ع)

امروز جهان شیعه سیاه‌پوش داغ مردی است که بعد از رفتنش گنجینه‌ای از علم و معرفت از خود به جای گذاشت. در مورد نوجوانان می‌فرماید: «بر تو باد تربیت نوجوانان، زیرا آن‌ها زودتر از دیگران خوبی‌ها را می‌پذیرند.» همچنین در مورد سرمایه‌گذاری معنوی روی نوجوانان فرمودند: «نوجوانان خود را با احادیث آشنا کنید، قبل از اینکه یکی از گروه‌های منحرف بر شما پیشی گیرند.»

## ۳ اردیبهشت

ولادت امام رضا(ع)

همه امامان حرمت نماز را به بهترین صورت حفظ می کردند و آن را با کیفیت بسیار عالی به جا می آوردند. از منظر حضرت امام رضا(ع) هیچ عملی برتر و باارزش تر از نماز نیست و آن را در اول وقت اقامه می کرد. آن حضرت فرموده است: «نماز را همیشه در اول وقت شروع کن و آن را بدون علت از اول وقت به تأخیر مینداز.» ایشان حتی در مهم ترین جلسه های سیاسی و عملی به نماز اول وقت اهمیت می داد.

## ۲ اردیبهشت

ولادت حضرت معصومه (س) - روز دختر

اول ذی قعدة سال ۱۷۳ هجری قمری در خانواده ای که سرچشمه علم، تقوا و فضایل اخلاقی بود، چشم به جهان گشودند. از بارزترین القاب ایشان معصومه است که امام رضا(ع) به ایشان عطا کردند. طبق این روایت از امام رضا(ع)، ایشان فرمودند: «هر کس حضرت معصومه(س) را در قم زیارت کند، همانند کسی است که مرا زیارت کرده باشد.»



## ۲ اردیبهشت

روز بزرگداشت

احمد بن موسی شاهچراغ(ع)

اگر به شیراز سفر کردید حتماً به زیارت مرقد حضرت شاهچراغ(ع) نیز بروید. در این مکان آرامشی پیدا می کنید که در حرم امام رضا(ع) دارید. چرا که او هم خون امام هشتم است و برادر کوچک تر ایشان. روز ششم ذی القعدة، حد فاصل تولد حضرت معصومه(س) و امام رضا(ع)، به عنوان روز بزرگداشت احمد بن موسی شاهچراغ(ع) تعیین شده است.

## ۳ اردیبهشت

روز جوانی جمعیت

از مهم ترین عواملی که بر توسعه هر کشوری تأثیر دارد، جمعیت جوان و سرمایه های انسانی آن است. ازدیاد جمعیت مایه برکت و فراوانی، باعث اقتدار و امنیت ملی، و عامل مؤثری در پیشرفت و توسعه اقتصادی است. فرزندآوری در قرآن و احادیث معصومین امری پسندیده شمرده می شود، به طوری که پیامبر(ص) می فرمایند: «من در قیامت به زیادی جمعیت اتمم افتخار می کنم (الکافی، ج ۵، ص ۳۳۴). به همین دلیل امروز در تقویم ما «روز جوانی جمعیت» نام گذاری شده است.



بالا بردن آگاهی محیطی با ورزش

# ورزش، دقت، سرعت

● مهدی زارعی

جهان ورزش

مانع‌های کوچک آشنا شدید. معمولاً قیف‌های کوچکی که به عنوان مانع از آن‌ها استفاده می‌شود، در رنگ‌های متنوع ساخته می‌شوند. حالا می‌توانید بین دوستانتان مسابقهٔ دویدن از روی مانع‌ها را برگزار کنید. داور مسابقه باید در خط پایان مسابقه بایستد و پس از آن که همهٔ دوندگان از خط گذشتند، از آن‌ها بخواهد رنگ مانع‌هایی را که از روی آن‌ها پریده‌اند، به ترتیب بگویند!

مطمئناً ابتدا همهٔ نفرات تنها به سریع‌دویدن فکر کرده‌اند و اصلاً توجهی به رنگ مانع‌ها نداشته‌اند. اما دفعهٔ بعد، همهٔ آن‌ها دقت بیشتری به محیط اطراف می‌کنند. به این ترتیب اگر بار دوم از آن‌ها دربارهٔ رنگ قیف‌ها پرسید، بسیاری از آن‌ها رنگ قیف‌ها را به ترتیب می‌گویند. البته برای اینکه کسی سعی نکند رنگ‌ها را حفظ کند، هر بار باید جای قیف‌ها را عوض کنید. اگر مدتی این بازی را انجام دهید، می‌بینید همه علاوه بر سریع‌دویدن، می‌توانند رنگ‌ها را به درستی بگویند. دلیلش ساده است. حالا مغز آن‌ها تنها روی سریع‌بودن تمرکز ندارد، بلکه روی محیط اطراف نیز تمرکز کرده است.

**۳** می‌توانید به شکل‌های متفاوت دیگری نیز توجه کنید و تمرکز خود را بالا ببرید. مثلاً چند نفر آمادهٔ دویدن شوید و یک نفر هم به عنوان داور، وظیفهٔ اعلام شروع مسابقه را به عهده بگیرد. معمولاً همه عادت کرده‌اید که صدای داور را بشنوید که فرمان شروع می‌دهد. اما این بار داور می‌تواند از راه‌های دیگری برای اعلام شروع مسابقه استفاده کند. مثلاً تویی را در دست بگیرد و آن را به هوا پرتاب کند. هر وقت توپ به زمین خورد، شما می‌توانید دویدن را آغاز کنید. البته داور هم باید به اندازهٔ کافی خلاقیت داشته باشد. مثلاً می‌تواند تویی را که به هوا پرتاب شده، روی هوا بگیرد. در این صورت کسانی که زودتر دویدن را آغاز کرده‌اند، باید برگردند به نقطهٔ شروع مسابقه و اگر دوباره این

بسیاری از شما توانایی‌های زیادی در دویدن، پرش کردن، گل‌زدن و ... دارید. خیلی از شما شناگران خوبی هستید و بعضی از شما هنرهای دیگری هم دارید؛ مثل چرخ سره (اسکیت) کردن، جم‌ورزی (ژیمناستیک) یا ...

اما خیلی وقت‌ها ممکن است در انجام یک بازی یا تمرین ساده متوجه شوید که توانایی‌هایتان خیلی هم به دردتان نمی‌خورند! مثلاً در بازی فوتبال می‌بینید که خوب می‌دوید، از همه بهتر پرش می‌کنید، ولی زمانی که باید به هم تیمی‌تان پاس بدهید، او را نمی‌بینید و موقعیت را از دست می‌دهید. چه باید کرد که نسبت به محیط اطرافتان آگاهی بیشتری به دست آورید؟ جواب ساده است: «باید تمرین کنید!»

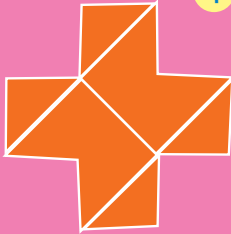
**۱** شاید شما هم این بازی را انجام داده باشید. اگر هم انجام نداده باشید، قطعاً پدر و مادرهای شما با این بازی آشنا هستند. در محیطی قرار می‌گیرید و با دقت به وسایل داخل آن محیط نگاه می‌کنید. پس از آن، از آنجا خارج می‌شوید و اطرافیانتان تغییر کوچکی در وسایل ایجاد می‌کنند. حالا شما به آنجا برمی‌گردید و باید تغییرات را پیدا کنید. اما چگونه می‌توانید از این کار در ورزش استفاده کنید؟

**۲** فرقی نمی‌کند که الان شما می‌خواهید به چه بازی یا ورزشی مشغول شوید. فقط کافی است کمی به آن، دقت به محیط اطراف هم اضافه شود! یعنی می‌خواهیم از چشماتان بیشتر استفاده کنید. مثلاً در شماره‌های قبل با نحوهٔ دویدن از روی

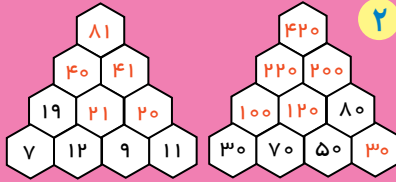


# پاسخ سرگرمی

۱



۲



۳

ستاره ۵، دایره ۳، مثلث ۴

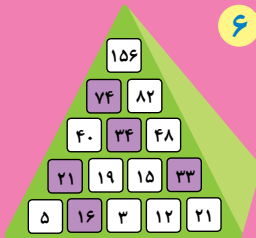
۴

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

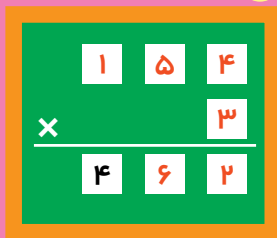
۵

۲۴ مثلث

۶



۷



اشتباه را بکنند، بازی را باخته‌اند. به این ترتیب تمرکز شما به جز دویدن، روی یک توپ است که چه زمانی پرتاب می‌شود و کی به زمین می‌خورد. در این بازی هم اگر چند بار پرتاب توپ تکرار شود، همه شما با دقت بیشتری می‌توانید مسابقه را شروع کنید. زیرا باز هم مغز شما به جز تمرکز روی سریع دویدن، روی مسائل دیگری هم تمرکز می‌کند و شما به خوبی از چشمانتان استفاده خواهید کرد.

**۴** حالا می‌خواهیم توانایی گوش‌های شما را بالا ببریم. همه شما صداهایی را در طول روز می‌شنوید. این قدر زیاد که ممکن است به بسیاری از آن‌ها توجه نکنید. اما حالا می‌خواهیم با دقت به صداهای اطراف گوش کنید. در این بازی می‌توانید آماده دویدن شوید. اما این بار همه در حالی که آماده مسابقه هستید، به داور مسابقه پشت کنید. هر وقت که داور فرمان شروع مسابقه را داد، شما باید به سرعت به سمت او برگردید و دویدن را آغاز کنید. اما ... در این بازی هم صدای داور را نمی‌شنوید. بلکه وقتی حرکت را آغاز می‌کنید که صدای خوردن توپ به زمین را بشنوید. در این شرایط باید سکوت کنید و منتظر صدای برخورد توپ به زمین باشید. پس از آن بچرخید و به سمت داور و نقطه پایان بدوید. با کمی تکرار این بازی می‌بینید که دقت شما چقدر بالا رفته است.

**۵** برای اینکه ورزشکار خوبی باشید، تنها داشتن دست‌ها و پاها قوی و سریع کافی نیست. بلکه باید تمرکز و توانایی چشم و گوش خود را هم بالا ببرید. پس این تمرین‌ها را هم جدی بگیرید.





تدبیر و حفظ تعادل، اغلبشان می‌توانند افزون بر رفع نیازهایشان بخشی را نیز به شکل پس‌انداز ذخیره کنند

اگر به نوع تغذیه خود نیز دقیق شویم، می‌بینیم که باید در برخی جاها تغییر رویه بدهیم. به‌راستی اگر به نوع نیاز و به مقدار و به سلامت غذا توجه داشته باشیم، علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای، از بسیاری از بیماری‌هایی که ناشی از سوء تغذیه هستند نیز در امان خواهیم بود.

در مسائل بهداشتی نیز باید اعتدال را رعایت کنیم. هستند آدم‌هایی که در این مورد دچار افراط و تفریط‌اند. آدم‌های افراطی، لوس و پاستوریزه‌ای که به‌خاطر نگرانی و رعایت بیش از حد بهداشت، دست به‌سوی هیچ آب و غذایی دراز نمی‌کنند، به گمان اینکه آن‌ها آلوده‌اند. در هیچ مهمانی خانوادگی و یا دوستانه شرکت نمی‌کنند و تنها غذای خانه و خاله خودشان را قبول دارند. حتی هیچ هدیه‌ای را نمی‌پذیرند!

برعکس افرادی هم هستند که اهل تفریط‌اند. این‌ها از آن طرف بام افتاده‌اند. هیچ فرقی بین آلوده، پاک و ناپاک نمی‌گذارند و همه چیز خوارند! تمیزی و بهداشت برایشان مهم نیست.

این هر دو گروه خطا کارند. باید اعتدال داشت. ما در آموزه‌های دینی به تعادل در همه چیز دعوت شده‌ایم. سیره و روش مؤمنان

رسم زندگی

# به کجا چنین شتابان؟

حسین امینی پویا

میانه‌روی و اعتدال، همان‌گونه که از نامش پیداست، به معنای پیمودن و گزینش راه میانه و پرهیز از افراط و تفریط است. اصلی که در آموزه‌های دینی به‌شدت و به شکل‌های متفاوت بر آن تأکید شده است.

اعتدال نوعی شیوه زیست است و اسلام می‌خواهد انسان متعادل تربیت کند. افراط و تفریط ریشه بسیاری از رخدادهای ناخوشایند زندگی است. اگر دقیق شوید، ردپای آن را در بسیاری از مشکلات و انحرافات فردی و اجتماعی به‌وضوح می‌توانید ببینید. متأسفانه این روزها افراط و تفریط و تعادل‌نداشتن در بسیاری از رفتارهای ما دیده می‌شود؛ از سیاست گرفته تا رژیم غذایی و حتی وضع ظاهری. بسیاری از ما باید در شیوه زندگی‌مان تجدید نظر کنیم.

دیده‌اید گاهی در حین حرکت، وقتی به دنبال انجام کاری، پیاده طی طریق می‌کنیم، لحظه‌ای به خودمان می‌آییم و می‌بینیم بی‌دلیل داریم تند می‌رویم. انگار داریم می‌دویم. به خودمان می‌گوییم: چه شده؟! چرا مضطربم و بی‌سبب عجله دارم؟! مکث می‌کنیم، از سرعت خود می‌کاهیم و آرام‌تر قدم برمی‌داریم. اضطرابمان از بین می‌رود. آرام می‌شویم. نمی‌فهمیم برای چه عجله داشته‌ایم. گاه نیز برعکس، متوجه می‌شویم که بی‌هیچ دلیلی داریم آرام قدم برمی‌داریم. انگار که از سر تفنن و بیکاری داریم در بوستان محل قدم می‌زنیم؛ در حالی که کلی هم کار داریم. تازه یادمان می‌آید که باید تندتر برویم. اینجاست که به سرعت گام‌هایمان می‌افزاییم و تندتر می‌رویم.

نمی‌فهمیم برای چه و چرا بی‌خیال بوده‌ایم. همین‌گونه است زندگی. در زندگی نیز باید به قدم زدن‌های فکری و کاری خود توجه کنیم. در جاهایی حتماً باید از سرعت خود بکاهیم و برعکس، در موارد دیگری باید بر سرعت خود بیفزاییم و در هر شکل باید به تعادل برسیم.

این تصمیم عاقلانه و بزرگی است که به ما در زندگی آرامش خواهد داد و ما را به اهدافمان بهتر خواهد رساند. این وظیفه ماست که در گفتار، رفتار، خور و خواب، و در اقتصاد و سیاست اعتدال داشته باشیم.

می‌بینید که میانه‌روی را باید در همه جنبه‌های زندگی و در همه کارها در نظر داشت. گاه باید در هزینه‌ها تجدید نظر کنیم. بعضی آدم‌ها با وجود درآمد خوب، به دلیل ول‌خرجی‌های بی‌حساب و کتاب و اینکه در آمدشان را در زمان مناسب و در چارچوبی منطقی و عاقلانه خرج نمی‌کنند، دچار مشکل می‌شوند. در صورتی که با کمی



بر پایه اعتدال است. **امام علی (ع)** فرموده است: «المؤمن سیره القصد»: سیره و روش زندگی انسان مؤمن بر پایه اعتدال و میانه روی است (میزان الحکمه، جلد ۸، ص ۳۴۸).

باید اعتدال را در همه گستره‌های وسیع زندگی رعایت کرد. روش متعادل زندگی را جهت‌دار و پر معنا می‌کند و تحسین دیگران را به همراه دارد. تعادل ما را به لذت‌بردن از تمامی لحظه‌های زندگی سوق می‌دهد. پس دیگر گردش روزگار ما را اذیت نمی‌کند. به قول **فردوسی**:

**ز کار زمانه میانه گزین  
چو خواهی که یابی به داد آفرین  
کسی کو میانه گزیند ز کار  
پسند آیدش گردش روزگار (شاهنامه)**

می‌بینید که با رعایت اعتدال است که می‌توان از زندگی لذت برد. رعایت اعتدال در خوراک و پوشاک اعتدال در دوستی‌ها و دشمنی‌ها، و حتی در عبادات است. عبادت نیز باید به اندازه باشد. عبادتی که به قدر ظرفیت فرد و از روی آگاهی، شناخت و محبت خداوند و شکرگزاری از او صورت گیرد، ارزشمند است. معلوم است که آدمی اگر بخواهد صبح تا شب در مسجد باشد و به نماز و دعا بگذراند، از خانواده و زندگی و جامعه باز خواهد ماند. در دوستی نیز باید اعتدال داشت. اصلاً نقش دوست در زندگی بسیار مهم است و دوستان به شدت روی یکدیگر تأثیر گذارند. **پیامبر (ص)** فرموده است: «المرء علی دین خلیله فلینظر أحدکم من یخالل» (میزان الحکمه، جلد ۶، ص ۳۰۸): آدمی به شیوه زیست دوستش خواهد بود. پس نمی‌توان با هر کسی دوست شد.

به علاوه باید بدانیم در محبت و صمیمیت بین دو دوست نیز حد و مرزی وجود دارد. دوستی‌های نوجوانی و شرکت در گروه‌های دوستی، هر قدر برای یک نوجوان مفید است و می‌تواند روی تجربه و نیز نشاط و شادابی او اثر مثبت داشته باشد و حتی مسیر تحصیلی و آینده شغلی او را نیز تحت تأثیر قرار دهد، اما نباید از حد طبیعی خارج شود. اگر چنین شد و به فرض به وابستگی‌های افراطی انجامید، معلوم است که معکوس تأثیر می‌گذارد. بین یک دوستی صمیمانه معمولی و وابستگی شدید

و افراطی باید تفاوت قائل بود. رابطه صمیمانه و متعادل نشانه دارد. استقلال رفتاری بین دو دوست از بین نمی‌رود. درست است که اتفاقاتی که در زندگی یک دوست صمیمی رخ می‌دهد، خواه ناخواه در زندگی رفیق او نیز تأثیر می‌گذارد. با وجود این، هر کدام از آن‌ها باید در انجام فعالیت‌های شخصی خود آزاد باشند و این دوستی نباید باعث ضعف اراده و نداشتن اعتماد به نفس یکی از آن دو یا هر دو شود. یعنی در دوستی‌ها نیز باید اعتدال داشت. **امام علی (ع)** فرموده است: «با دوست خود در حد اعتدال دوستی کن، شاید روزی دشمن تو گردد و با دشمن خود نیز در حد اعتدال دشمنی کن، شاید روزی دوست تو گردد» (حکمت ۲۶۸، نهج البلاغه).

دیده‌اید گاهی برخی‌ها در دوستی‌های خود هیچ حد و مرزی نمی‌شناسند. بیش از حد به دوست خود اعتماد می‌کنند تا جایی که اسرار مگوی خود را به راحتی با او در میان می‌گذارند. اما از آینده چه کسی خبر دارد؟ کسی تضمین نکرده است که این صمیمیت و این دوستی تا ابد ادامه داشته باشد. وقتی که میان این دو به هر دلیل شکر آب شد و رشته دوستی از هم گسست، آن وقت است که عزا می‌گیرند با رازهای خود چه کار کنند. پس در هر رابطه دوستانه حریم خود را باید حفظ کرد. با دشمنان خود نیز زیاد از حد نباید دشمنی کرد، چون ممکن است همین آدم دوست ما شود و اگر خیلی به او بدی کرده باشیم، دائماً پیش او شرم‌منده هستیم و نمی‌دانیم چه کنیم.

در انفاق و بخشش نیز باید معتدل بود. قرآن به ما توصیه کرده است: «ولا تجعل یدک مغلوله الی عنقک ...» (سوره اسراء، آیه ۲۹): «به هنگام انفاق و بخشش مال هرگز دست را به گردنت زنجیر نکن و نیز بیش از حد نیز دست خود را مگشای.» یعنی نه مثل خسیسان باش که انگار دستشان را به گردنشان زنجیر کرده‌اند، و نه تمام دست را باز کن و هر چه داری ببخش، به طوری که از سروسامان دادن به خود و خانواده‌ات و رفع نیازهایشان باز مانی.

به قول **امام علی (ع)**: افراط و تفریط از سر جهل است: «لاتری الجاهل الا مفرطاً او مفرطاً» (حکمت ۷، نهج البلاغه). خاستگاه اصلی تصمیم‌های ما افکار و اندیشه‌های ماست. پس اگر فکر استوار باشد، معمولاً رفتار نیز به استواری و تعادل می‌گراید. اصلی‌ترین عامل دوری از افراط و تفریط، اندیشیدن و عاقلانه رفتار کردن است. باید حد و مرز کارها را بشناسیم و عاقلانه رفتار کنیم.

# استان خوش مزه

شهرهای بسیاری در ایران ادعا می‌کنند که متنوع‌ترین و لذیذترین غذاها از آن‌هاست. اما «سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل»، (یونسکو) در سال ۱۳۹۴ لقب «شهر خلاق غذای ایران» را به رشت داده است. اهالی رشت توانسته‌اند ۲۲۰ گونه خوراک محلی و بومی استان گیلان را برای کارشناسان این سازمان فهرست کنند. البته که خوراک‌هایی که اهالی این استان در طول تاریخ ابداع کرده‌اند، بسیار بیشتر از این عدد بوده است.

آب و هوای مناسب کشاورزی و زمین حاصلخیز، استان گیلان را به منبع بزرگ و متنوعی از مواد غذایی باکیفیت تبدیل کرده است. بعضی از انواع مواد تشکیل‌دهنده غذای ما ایرانی‌ها در نوار باریک سرسبز شمال ایران تولید می‌شود. بسیاری از این مواد غذایی تا پیش از ساخته شدن جاده‌ها و پیداشدن سروکله خودرو، تنها در همین نوار شمالی پیدا می‌شد. بنابراین اصلاً دور از ذهن نیست که استان گیلان با این همه نعمت و محصول، بیشترین و متنوع‌ترین انواع غذا و خوراک را در ایران داشته باشد.

## سرزمین برگ‌های چای

وقتی نهال‌هایی که کاشف السلطنه سفارش داده بود به دستش رسید، آن‌ها را به لاهیجان برد و در زمینی که برای کشت چای در نظر گرفته بود، کاشت. این‌ها اولین نهال‌های چای بودند که بیش از ۲۰۰ سال پیش از هندوستان وارد ایران شدند. حالا ۹۰ درصد چای ایرانی از زمین‌های کشت چای در استان گیلان و کارخانه‌های این چینی تأمین می‌شود و ایران یکی از ۱۰ کشور تولیدکننده چای در جهان است. شرایط آب‌وهوایی استان گیلان باعث شده است این استان به بهترین سرزمین برای کشت چای که محبوب‌ترین نوشیدنی ما ایرانی‌هاست، تبدیل شود.

## شیرینی‌هایی با طعم برنج

برنج در گیلان به دستور پخت شیرینی‌ها هم راه پیدا کرده و آن‌ها را خوش‌عطر و خوش‌طعم کرده است. رشته خوشکار معروف‌ترین شیرینی گیلان است که در ترکیبش از آرد برنج استفاده می‌شود. شیرینی معروف دیگر این استان کلوچه‌های خوش‌رنگ و خوش‌مزه فومن است که در سینی این زن روستایی هم یافت می‌شود. بعضی شیرینی‌های معروف گیلان را می‌توان از شیرینی‌فروشی‌های شهرهای استان تهیه کرد، اما برای چشیدن طعم بعضی از آن‌ها حتماً تا ایام عید باید صبر کرد. پختن شیرینی‌های جورواجور از رسم‌های زنان گیلانی به مناسبت فرارسیدن عید است.





### منبع بزرگ ماهی

بعضی محققان می‌گویند مصرف ماهی باعث شادی و بالا رفتن سن امید به زندگی می‌شود. اینکه سن امید به زندگی در گیلان سه سال بالاتر از متوسط آن در ایران است، این ادعا را تأیید می‌کند. دسترسی مردم استان گیلان به منبع بزرگ تأمین ماهی، یعنی دریای خزر، باعث شده است ماهی به یکی از اصلی‌ترین غذاهای مردم استان تبدیل شود. اگر چه هر نوع ماهی در فصل خاصی از سال به تور صیادان می‌افتد، اما گیلانی‌ها می‌توانند آن را به شکل دودی و یا شور همیشه در اختیارشان بگذارند. دودی و نمک‌سود کردن ماهی دو روش برای نگهداری طولانی مدت ماهی در دورانی بود که پای یخچال به خانه‌های ایرانی باز نشده بود.



### مکمل‌های غذا در گیلان

سفر گیلانی و غذاهای شمالی با چاشنی پر و کامل می‌شود. گیلانی‌ها آنقدر در چیدن چاشنی بر سفره سخاوتمند هستند که مهمان در انتخاب چاشنی سردرگم می‌شود. وجود سبزی‌های تازه در ترکیب چاشنی‌ها آن‌ها را خاص می‌کند؛ به طوری که تهیه چاشنی‌هایی در خارج از جغرافیای گیلان غیرممکن است. انواع زیتون که خوش‌مزه‌ترین نوعش از رودبار می‌آید و ترکیب طلایی زیتون پرورده، سیرترشی‌های رسیده، کال‌کباب، ترشی نازخاتون، دلال که کار نمک را با غذا می‌کند، ماست بورانی و باقالی، از جمله مزه‌های کنار غذا هستند که گیلانی‌ها بهترین نوعشان را بر سفره می‌چینند.

### سفیدخوش مزه

زمانی کمتر کسی به‌جز مردم شمال، طعم برنج را می‌چشید و پلو در جنوب رشته کوه البرز، غذایی اعیانی و دور از دسترس بود. به همین خاطر بیشتر خورش‌ها و غذاهایی که با برنج آماده می‌شوند، برای اولین بار در آشپزخانه و مطبخ خانه‌های شمال ایران و اغلب گیلان پخته شده‌اند. مثلاً غذاهای شناخته‌شده‌ای مانند فسنجان، قورمه‌سبزی، قورمه‌سما، بادمجان‌مسما، میرزاقاسمی و پلوکباب، گیلانی هستند. برنج‌های مرغوب گیلان غالباً محصول شالیزارهای زیبای اطراف شهرها و روستاهای فومن، صومعه‌سرا، فریدونکنار، ماسوله، شفت، تالش، رشت، لاهیجان و آستانه اشرفیه هستند.



## دوست داشتنی ترین کارها نزد خداوند نماز است.

کسی که دوست دارد  
بداند نمازش قبول شده یا  
نه؟ باید ببیند: آیا نمازش او  
را از زشتی‌ها و ناپاکی‌ها دور  
کرده است یا خیر؟

نماز مثل ستون چادر است.  
اگر ستون محکم و برقرار  
باشد، طناب‌ها، میخ‌ها و پرده‌ها  
مفید خواهند بود. ولی اگر  
ستون چادر بشکند، دیگر طناب‌ها  
و میخ‌ها سودی ندارند.



محبوب‌ترین  
بنده نزد  
خدای عزوجل  
کسی است  
که راست‌گو و  
مراقب نمازش باشد.

اگر نمازگزار  
می‌دانست تا چه حد  
مشمول رحمت الهی  
است، هرگز سر خود را از  
سجده بر نمی‌داشت.

هنگامی که به نماز ایستادی،  
بدان که در پیشگاه خداوند هستی  
و اگر او را نمی‌بینی، او تو را  
می‌بیند. پس به نمازت توجه کن

انسان هیچ کاری بهتر از نماز،  
اصلاح میان مردم و خوش  
اخلاقی نکرده است.