

ماهنامه فرهنگی - اجتماعی
مهر ماه ۱۳۸۶
دوره جدید شماره ۳۰ (پیاپی ۳۹۲)
قیمت ۳۵۰۰ ریال

فرهنگ جوان

زنشمار

آغاز
سال تحصیلی
مبارک





امام صادق (ع) فرمود:

محبوب ترین برادرانم نزد من ، کسی است
که عیب هایم را به من اهدا کند.
« تحف العقول »



ماهنامه فرهنگی و اجتماعی

شماره ۳۰، مهر ماه ۸۶
قیمت: ۳۵۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: دکتر حسین دهقان
سر دبیر: دکتر عباس خامه یار
جانشین سر دبیر: محمدعلی فقیه

○○○

دبیر تحریریه: احمد عربلو
ویراستار: منیژه نصرالهی
مدیر هنری: علیرضا ذاکری
ناظر فنی چاپ: محمدرضا قادی
امور فنی: آتلیه شاهد

تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶

تلفن امور مشترکین: ۸۸۲۳۵۸۴

دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۹۲۴۹

آدرس الکترونیکی: Email: nojavan@shahedmag.com

صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۳

○○○

ناشر: انتشارات شاهد

تهران - خیابان طالقانی خیابان ملک الشجرای بهار شمالی شماره ۳

تلفن: ۸۸۸۴۲۲۴۷

○○○

چاپ: چاپخانه بلاغ

خیابان شریعتی - بالاتر از حسینیه ارشاد کوچه بهشت آسا

توزیع: مؤسسه فرهنگی هنری شاهد

تلفن: ۸۸۸۲۹۵۲۳

* شاهد نوجوان برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال منتشر می شود.

* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است.

* مطالب رسیده بازگردانده نمی شود.

* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است.



قلمی سبب
پیوانی

۲۶



۲۹ انگلیسی

۳۰ ورزشها



۳۲ دارووزان

۳۴ یک نکتہ،
یک داستان

۴۰ ورزشی

۴۲ جدول

۴۴ مشاور

۴۶ راجی

۴۸ جایابی

۵۰ ناحویبار خزان



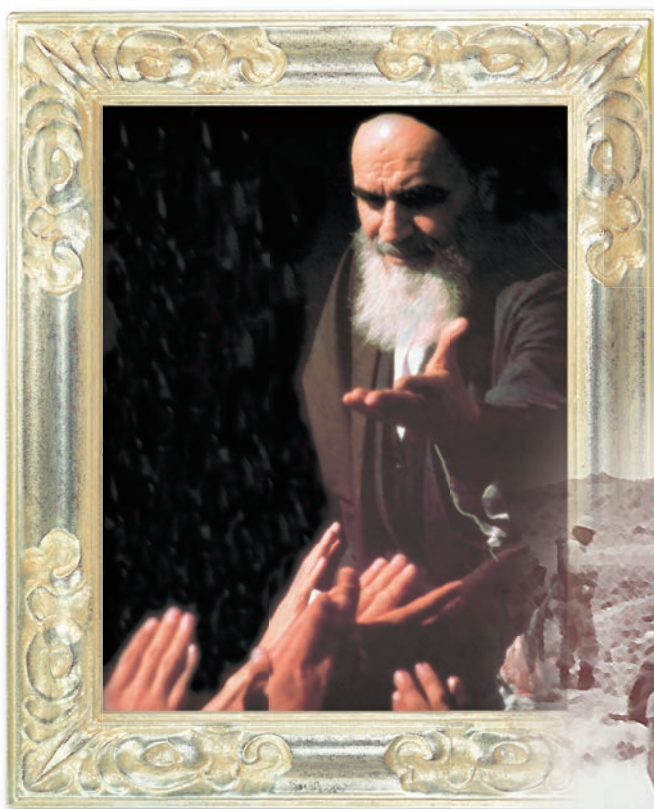
از چهره سردار جماران

از جبهه آمده بودیم. ۱۲ نفر بودیم. برای زیارت امام خمینی. وارد اتاق شدیم. امام نشسته بودند روی همان نیمکت همیشگی. با لباس سفید و چفیه‌ای که روی پایشان انداخته بودند. از جمع ما، «حسن باقری» (از فرماندهان بزرگ جنگ که بعدها به شهادت رسید.) گفت: «اجازه می‌دهید عکس بگیریم؟»

امام خیلی آرام فرمود: «اشکالی ندارد!» باقری نگاهی به اطراف کرد. کلید برق را زد. دوربین را برداشت و عکس انداخت. یکی...دوتا... چندتا... مدام در تلاش بود...

دقایقی بعد حسن باقری با لبخندی بر لب، آرام در گوشه‌ای نشست. چند چراغ اضافی، روشن مانده بود. منتظر ماندیم تا امام صحبتش را آغاز کند. اما ایشان از جا بلند شدند. آرام آرام به طرف کلید برق رفتند. آن را فشردند و چراغ‌ها خاموش شد. سپس سر جای خود برگشتند و آرام شروع به صحبت کردند. برای ما که مسافر جبهه بودیم، اتاق روشن شد. روشن روشن... حالا خورشید داشت از ما می‌زبانی می‌کرد...

۱- اقتباس از کتاب مردی که شبیه هیچ کس نبود.



بسم الله الرحمن الرحيم

وقتی هم سن و سال شما بودم، در مدرسه، فراش پیری داشتیم که مثل همه‌ی فراش‌های پیر، بابا صدایش می‌کردیم. مرد زحمتکشی بود؛ ولی زود عصبانی می‌شد. البته، آن با وجود آن همه پسر بچه‌ی پرش و شور چه کسی بود که عصبانی نشود؟! کارش نظافت مدرسه و نگهبانی جلوی در بود. ولی وقتی می‌دید چند تا پسر افتاده‌اند به جان هم‌دیگر و دعوا می‌کنند، طاقت نمی‌آورد و با داد و فریاد می‌دوید وسط معرکه و از هم جدایشان می‌کرد. بعد با عصبانیت دعوایشان نشود. حالا برای نظافت بود یا بازی‌های خشنی که بچه‌ها می‌کردند یا هر چیز دیگر. مدام در حال حرص خوردن بود. همیشه فکر می‌کردم که بعد از تعطیلی مدرسه چقدر خوشحال است که از دست ما عصبانی یک روز نیمه‌های شهریور ماه گذرم به مدرسه افتاد. بابای مدرسه را دیدم که صندلی‌اش را در سایه گذاشته بود و جلو در نشسته بود. می‌ترسیدم به او سلام کنم. چون آخرین بار که مرا دیده بود به خاطر ریختن اشتباهی یک آشغال کوچک در حیاط با داد و فریاد حساسی از خجالتم در آمده بود. با احتیاط خواستم از کنارش عبور کنم، ولی او لیخن شیرینی به پهنای صورتش صدایم کرد و گفت: «سلام جوان!» با خجالت گفتم: «سلام بابا! ما را نمی‌بینی خوشی؟! لابد خیلی ناراحتی که دو هفته‌ی دیگر مدرسه‌ها باز می‌شود و آزار و اذیت بچه‌ها شروع می‌شود...» پسرهای بازیگوش تنگ می‌کشید و گفت: «چه می‌گویی پسر جان! درست است که خیلی اذیت می‌کنید، ولی دلم برای همه‌ی شما تنگ می‌شود. حیف که شما جوانید و قدر این لحظه‌ها را نمی‌دانید.» ... و حالا بعد از این همه سال، من هر سال هنگام بازگشایی مدرسه، دلم برای آن روزها تنگ می‌شود و یاد حرف بابای مدرسه می‌افتم که درست گفت که قدر آن روزها را ندانستم. آغاز سال تحصیلی مبارک

موفق و پیروز باشید
سردبیر

او خیلی نزدیک است!



خواننده میکروفون در دست روی سن خم و راست می‌شد، زور می‌زد، پا می‌کوبید، نعره می‌کشید و ترانه می‌خواند: «ماهک» جلو تلویزیون، روی مبل چمباتمه زده بود. زانوهایش را بغل کرده بود و در حالی که چانه‌اش وسط دو زانو قرار داشت، بدون اینکه حتی پلک بزند، به صفحه‌ی تلویزیون خیره می‌نگریست، اما به نظر نمی‌رسید که حواسش به تلویزیون باشد. در تفکرات خودش غرق بود. حتی وقتی مادرش از اتاق بیرون آمد و گفت: «من دارم می‌روم بیرون. نوبت آرایشگاه دارم»، باز هم ماهک همچنان غرق در تفکرات خود بود.

خانم احمدی - معلم پرورشی - گفته بود: «بچه‌ها! او آتش زیر خاکستر است. فقط کافی است نسیمی بیاید تا شعله‌ور شود.»

بوی تند ادکلن مادرش در فضا پیچیده بود. مادر که داشت از کنار مامک رد می‌شد، وقتی دید مامک توجهی به او نکرد، ایستاد. ابروهایش را کمی بالا داد. لب‌های رنگ زده‌اش را جمع کرد و آن وقت با اعتراض گفت: «ماهک! شنیدی چی گفتم یا نه؟!»

ماهک چیزی نگفت. خانم احمدی گفته بود: «بچه‌ها! او همین جاست: گوشه‌ی قلبتان. حرف‌هایتان را می‌شنود. صدایش کنید.»

مادر با دیدن سکوت ماهک با عصبانیت جلو آمد و فریاد زد: «آخر تو چه مرگت است؟ این روزها عین آینه‌ی دق شده‌ای. نه به آن موقع‌ها که از صدای ضبط و نوار و شلوغ کاری‌هایت عاصی شده بودم، نه به حالا که مدام مثل پیرزن‌ها کز می‌کنی یک گوشه و مدام توی هپروتی!»

ماهک آرام سرش را بلند کرد و به مادرش نگاه کرد. صورتش برق می‌زد. ماهک به درون چشم‌های مادرش خیره ماند. نگاهش چنان عمیق و سوزان بود که مادر بی‌اختیار دستپاچه شد و نگاهش را از او گرفت. بعد در حالی که با حالتی عصبی با انگشتانش بازی می‌کرد، با صدایی که کمی به مهربانی می‌زد پرسید: «چی شده؟ نکند مریضی، هان؟ توی مدرسه با کسی دعوایت شده؟ مشکلی برایت پیش آمده؟»

ماهک دلسوزانه به صورت آرایش کرده‌ی مادرش نگاه کرد. از زیر آن همه کرم و پودر هم می‌توانست پوست شل و پیر او را احساس کند. خانم احمدی گفته بود: «او نزدیک است. اگر بخواهید، حتماً می‌توانید لمسش کنید.»

مادر با لحن تشویق‌آمیزی گفت: «تو جوانی. باید بگویی، بخندی، با دوستان بروی بیرون، کیف دنیا را بکنی؛ مثل همان موقع‌ها که این جور بودی. آخر تو چهاش شد که یک‌دفعه این طوری، از این رو به آن رو شدی؟! اصلاً می‌خواهی برویم پیش یک روانپزشک؟»

کسی در درون ماهک فریاد می کشید: «کمکم کن! کمکم کن.» اما لب‌هایش به هم دوخته شده بود. دست خودش نبود. مادر که باز هم سکوت او را دید، کنترل خودش را از دست داد. دستش را از روی نفرت در هوا تکان داد و با خشم فریاد کشید: «اصلاً به درک! به جهنم! هر غلطی می‌خواهی بکنی، بکن! آن از بابایت که با ولنگاری‌هاش دارد مرا دق می‌دهد؛ این هم از تو!» و بعد با عصبانیت از در بیرون رفت و در را پشت سرش محکم به هم کوبید.

خانم احمدی گفته بود: «حتی اگر هم فراموشش کنید، او هرگز فراموشتان نمی‌کند. همیشه می‌آید و پشت دلتان در می‌زند. فقط کافی است در را به رویش باز کنید.»

ماهک با التهاب سرش را به پشتی مبل تکیه داد. به سقف خیره ماند. نور لامپ‌های لوستر، چشمش را سوزاند. با حالی آشفته به جلو خم شد و صورتش را میان دست‌هایش گرفت.

خانم احمدی گفته بود: «بعضی‌ها تمام عمر در جزیره‌ی سرگردانی می‌مانند و هیچ وقت هم متوجه این سرگردانی نمی‌شوند. اما بعضی‌ها می‌فهمند و به تلاش می‌افتند تا از آن خارج شوند.»

ماهک دوباره به پشتی مبل تکیه داد. نفس نفس می‌زد. نورهای رنگارنگ لیزری، روی سن و تماشاجی‌ها می‌چرخید. خواننده نعره می‌زد. تماشاجی‌ها از خود بی‌خود شده بودند و فریاد می‌کشیدند و دست تکان می‌دادند. دوباره کسی در درونش فریاد کشید: «کمکم کن! کمکم کن!»

با بی‌قراری و با حرکتی عصبی، کنترل ماهواره را از روی میز برداشت و آن را خاموش کرد. سکوت تمام خانه را فرا گرفت. به آرامی بلند شد و به کنار پنجره رفت. پنجره را که باز کرد، نسیم ملایم غروب، صورتش را نوازش داد. صورت تبارش را به شیشه چسباند. خانم احمدی گفته بود: «بچه‌ها! صدایش کنید!»

بی‌اختیار، گویی هیپنوتیزم شده باشد، به اتاقش رفت. کشوهای «دراور» را یکی‌یکی کشید. بالاخره پیدایش کرد. با احتیاط، گویی به گلبرگ گلی دست می‌زند، روی آن دست کشید. می‌توانست به روشنی روز جشن تکلیف صدای خنده و شادی بچه‌ها و شور و شوق خودش را به یاد بیاورد، و همین‌طور اولین و آخرین نمازی را که آن روز در مدرسه خوانده بود.

چادر را باز کرد. روبه‌روی آینه ایستاده و آن را روی سرش انداخت. چادر فقط تا زانوهایش می‌رسید. به خودش خیره ماند. درست به درون چشم‌هایش. نزدیک‌تر آمد، نزدیک‌تر. پیشانی‌اش را به آینه فشار داد. بغضی سنگین در گلویش نشسته بود. خانم احمدی گفته بود: «بچه‌ها! فقط او می‌تواند از جزیره سرگردانی نجاتتان بدهد! از تنهایی و اندوهی که از درونتان، شما را می‌کاهد. تا نوجوانید، تا سبک‌بالی‌د، بگذارید پروازتان بدهد!»

دیگر توان ایستادن نداشت. زانو زد. کسی در درونش فریاد می‌کشید: «کمکم کن! کمکم کن!»

به سجده افتاد. لب‌هایش جنبید. اشک بر پهنای صورتش جاری شد. چیزی زمزمه کرد کمی بلندتر. بعد بلندتر فریاد زد: «خدا! خدا! خدا! خدا!»

نسیم از پنجره‌ی باز به درون خانه سرک می‌کشید و پرده‌ی سفید آویخته را به نرمی می‌رقصاند.



سلام! مدرسه (امهر)



همیشه همین طور است. همیشه فکر می‌کنید خیلی وقت مانده است. همیشه فکر می‌کنید فرصت‌ها نامحدود و تمام ناشدنی هستند. اما این طور نیست. آدم‌ها تنها یک بار شانس زندگی دارند و هیچ روزی در زندگی‌شان دوبار تکرار نمی‌شود. در این میان تنها کسانی برنده هستند که بتوانند از وقتشان نهایت استفاده را ببرند. بیش‌تر آدم بزرگ‌ها، دوران نوجوانی خود را بهترین دوران زندگی‌شان می‌دانند و در این میان کم نیستند کسانی که افسوس آن دوران را می‌خورند و می‌گویند: کاش درس خوانده بودیم! کاش از فرصت‌هایمان بهتر استفاده می‌کردیم... حالا شما حواستان جمع باشد مبادا یک روز بیايد و شما به آدم بزرگی تبدیل شوید که همین حسرت‌ها در دلتان مانده باشد! به مدرسه سلام کنید و برای پیشرفت، گام‌هایتان را محکم بردارید.



شهادت پنج سردار رشید اسلام (۷ مهر ۱۳۶۰)

بعد از پایان موفقیت‌آمیز عملیات ثامن الائمه، جمعی از فرماندهان ارتش و سپاه، جهت تقدیم گزارش به‌امام خمینی (ره) از فرودگاه اهواز عازم تهران شدند. متأسفانه هواپیما در نزدیکی فرودگاه مهرآباد به دلیل نامشخصی دچار نقص و آتش سوزی شد که در نتیجه‌ی آن ۴۹ نفر از سرنشینان هواپیما از جمله این پنج فرمانده به نام‌های شهید فلاحي، شهید کلاهدوز، شهید نامجوی، شهید فکوری و شهید جهان آرا به شهادت رسیدند. روحشان شاد.

شکست محاصره (۵ مهر ۱۳۶۰)

در آغاز جنگ تحمیلی صدام کافر علیه ایران، پس از اشغال خرمشهر، دشمن تلاش کرد تا آبادان را نیز اشغال کند و به همین خاطر آبادان را محاصره کرد. این محاصره حدود یک سال به درازا کشید. بعد از فرمان امام خمینی (ره) مبنی بر شکسته شدن این محاصره، با وجود گرمای شدید منطقه، ایثار و از خود گذشتگی رزمندگان، مقاومت سرسختانه‌ی دشمن را در هم شکست و در چنین روزی در عملیات ثامن الائمه، محاصره‌ی آبادان شکسته شد و دشمن مجبور به عقب نشینی گردید. یاد و خاطره‌ی آن دل‌آور مردان گرامی‌باد.



روز کودک (۱۶ مهر)

۲۱ سال پیش دو تن از دانش آموزان نه ساله‌ی مدرسه‌ای در آمریکا، با نگارش نامه‌ای از همه‌ی بچه‌های دنیا خواستند که با هم روزی را به صلح اختصاص دهند. در پیام یکی از آنان آمده است: «بزرگ‌ترها ما را دوست دارند، چون بچه‌هایشان هستیم. اما آیا آنها می‌دانند که چه دنیایی را برای ما به وجود می‌آورند؟ اگر کمترین

اشتباهی در ماشین هسته‌ای آنها رخ دهد، ما هرگز شانس برای رشد نخواهیم یافت.»

این روز، روز جهانی کودک نام‌گذاری شد. کودکان در این روز، خواهان یادآوری این مسئله هستند که سالانه هزینه‌های غیر قابل تصویری صرف تولید انواع سلاح‌های هسته‌ای و غیر هسته‌ای می‌شود حال آن که در سال کودکان بسیاری از گرسنگی، عدم امکانات بهداشتی، سوء تغذیه و... جان خود را از دست می‌دهند و کسی نگران آنها نیست!

یونیسف اعلام داشته که تنها با اختصاص پنج دلار برای هر کودک می‌توان جان ۹۰ درصد از کودکانی را که سالانه می‌میرند، نجات داد و برای بهبود چشمگیر زندگی کودکان جهان سوم، کافی است که فقط مبلغ شش هفته بودجه تسلیحاتی جهان هزینه شود.

بدرد ای تنها ترین مرد!

(۱۱ مهر/ ۲۱ رمضان ۴۰ هجری قمری)

بعد از شهادت امام علی(ع) امام حسن و حسین (ع) به امر آن حضرت، مراسم غسل و تکفین او را عهده‌دار شدند و بدن شریفش را از کوفه به نجف انتقال دادند و شبانه پیش از سپیده صبح در همان جا به خاک سپردند و آثار و علائم قبر را از بین بردند. چرا که بیم آن می‌رفت که مخالفان و دشمنان امام حتی به بدن بی‌جان امام نیز هتک حرمت نمایند. مدفن امام علی(ع) سالیان درازی مخفی ماند و کسی جای آن را نمی‌دانست تا آنکه با بهبود اوضاع سیاسی امام صادق(ع) جایگاه آن را به مردم معرفی فرمودند.



روز جهانی عصای سفید (۲۳ مهر)

تاریخ، انسان‌های بزرگی را سراغ دارد که با وجود محروم بودن از نعمت بینایی به مدارج عالی علمی و اخلاقی نایل گشته‌اند. «طه حسین» نویسنده مصری، «آیت الله عبدالهادی شیرازی» از مراجع تقلید و «دکتر محمد خزائلی» از جمله‌ی این انسان‌های بزرگ بوده‌اند. امروزه نیز، شاهد حضور گسترده‌ی دانشجویان نابینا در رشته‌های گوناگون در دانشگاه‌های کشور هستیم. با اختصاص یک روز به روز جهانی نابینایان، توجه به ایمنی نابینایان و رعایت حقوق اجتماعی آنان در سطحی گسترده مطرح می‌شود.



آغاز هفته‌ی پیوند اولیا و مربیان

(۲۴ مهر)

هفته‌ی پیوند اولیا و مربیان فرصت مناسبی برای نشان دادن ضرورت ارتباط میان دو نهاد خانواده و مدرسه است. در این هفته که از تاریخ ۲۴ تا ۳۰ مهر ماه هر سال برگزار می‌گردد، پدران و مادران به مدارس دعوت شده و درباره‌ی مسائل تربیتی بحث و گفتگو می‌کنند و نمایندگان خود را در انجمن برای یک سال انتخاب می‌کنند. این انجمن پیشنهادها و طرح‌های مفید را به مدیر و دیگر مسئولان مدرسه ارائه می‌کند و در اداره‌ی بهتر امور به مدیران کمک می‌رساند.

باز هم ایران، باز هم ایرانی!

قوی‌ترین ابر رایانه‌ای ایران به ابتکار محققان مرکز تحقیقات و پردازش‌های فوق سریع در دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی‌تکنیک تهران) به بهره‌برداری رسید. محققان مرکز تحقیقات پردازش‌های فوق سریع به مدت دو سال بر روی ساخت قوی‌ترین ابر رایانه‌ای ایران با بهره‌گیری از جدیدترین روش‌ها کار کردند و آن را به مرحله‌ی بهره‌برداری رساندند که برای پیش‌بینی وضع هوا در سازمان هواشناسی کشور مورد استفاده قرار خواهد گرفت. این ابر رایانه دارای امکان توسعه و به روز رسانی مناسبی است و نگهداری و پشتیبانی از آن در داخل کشور امکان‌پذیر است. دانش این فناوری در کشور بومی شده است و نیازی به شرکت خارجی یا کشورهای دیگر جهت پشتیبانی سیستم وجود ندارد. این ابر رایانه دارای حداکثر توان پردازشی ۸۶۰ میلیارد عمل در ثانیه است، سامانه‌ای که در دانشگاه صنعتی امیرکبیر ساخته شده است قوی‌ترین ابر رایانه فوق سریع در خاورمیانه است که ایران را به جمع چند کشور برتر صاحب این فناوری پیوند می‌دهد. سیستم عامل مورد استفاده در این سامانه، لینوکس است و یک نرم‌افزار نیز برای مدیریت، نظارت و کنترل سیستم توسط محققان مرکز تحقیقات پردازش‌های فوق سریع تهیه شده است. این پروژه توسط کارشناسان شرکت‌های اروپایی به تأیید رسیده است.



اختراع به سبک ارتش آمریکا!

ارتش آمریکا برای اولین بار در تاریخ، روبات‌های سرباز را در جنگ عراق به خدمت می‌گیرد. این روبات سرباز که از هیچ چیز نمی‌ترسد و همیشه در پست خود آماده خدمت است، «Sawords» نام دارد، Sawords از دسته‌ی سربازهای تا دندان مسلح بوده و بنابراین در مأموریت خود در عراق از قدرت بالایی برای گرفتن جان انسان‌ها برخوردار است. Sawords مخفف عبارت «جنگ‌افزار ویژه برای سیستم‌های عملیات‌های شناسایی مشاهده از راه دور» است. براساس گزارش uruknet، این اولین بار نیست که یک روبات برای اهداف نظامی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به ویژه در عراق در اولین روزهای جنگ روبات‌های فرماندهی رادیویی به کار گرفته شدند، اما این روبات تنها در مأموریت‌های محدود و با اهداف مشخص استفاده می‌شدند.

این در حالی است که برای اولین بار در تاریخ، این روبات‌ها در عملیات نظامی و شرکت در نبردهای رو در رو ظاهر می‌شوند. عراق که امروزه تبدیل به نمایشگاهی برای معرفی پیشرفته‌ترین تسلیحات ارتش آمریکا شده است، این بار مجبور است میزبان روبات‌های Sawords باشد. در حقیقت این روبات‌ها بیش از آن که شبیه یک سرباز باشند، شباهت بسیاری به یک نفربر مسلح دارند، Sawords همچنین مجهز به یک مسلسل دستی هدایتی ناتو است.

بنابراین گزارش، اولین آزمایشات این روبات‌ها در سال ۲۰۰۴ انجام شد، اما عملکرد آنها باعث شد که مقامات پنتاگون در خصوص استفاده از این وسیله جنگی دچار تردید شوند، به طوری که در آزمایشات اولیه، این روبات‌ها برای اعمال خود جوابگوی فرماندهان نبودند و خودسر عمل می‌کردند! این رفتار در میدان جنگ یک خطر جدی بشمار می‌رفت و بنابراین هیچ ژنرالی حاضر به استفاده از آنها نشد.

اما اکنون پس از سه سال به نظر می‌رسد که این روبات‌ها برای جنگ آماده شده باشند، Sawords می‌تواند از فاصله‌ی بسیار دور با فرمانده خود تماس بگیرد و کسب تکلیف کند و سرباز یا مسئول عملیاتی این روبات‌ها به کمک سیستم فرماندهی رادیویی می‌تواند با فشار دادن یک کلید، دستور «کشتن» را به آنها بدهد و این روبات‌ها را تبدیل به قاتل حرفه‌ای کند، این روبات‌های بی‌رحم حتی به روی دوستان روباتیک خود هم آتش می‌کشایند. بیچاره مردم عراق که آمریکا کشور آنها را تبدیل به نمایشگاه از انواع اسلحه‌های مرگ‌بار کرده است و این بار صلاح جدیدی را در عراق بر روی مردم این کشور آزمایش می‌کند!





ناخن‌هایی که قاشقی می‌شوند!

یک متخصص پوست گفت: قاشقی شدن ناخن به علت کم خونی و فقر آهن ایجاد می‌شود. دکتر فرانک احسانی با بیان این مطلب گفت: «در این بیماری ابتدا ناخن شکل عادی دارد اما کم‌کم ناخن گود شده و شکل قاشقی به خود می‌گیرد.» وی افزود: «با یک آزمایش خون کامل از لحاظ شمارش گلبول قرمز و ذخیره‌ی آهن می‌توان از ایجاد بیماری اولیه ناخن پیشگیری کرد.» دکتر احسانی با بیان این که مردم نسبت به ناخن خود حساس هستند، خاطر نشان کرد: «مردم با کوچک‌ترین تغییر شکل در ناخن خود به پزشک مراجعه می‌کنند و این بیماری برخلاف باور غلط مردم هیچ رابطه‌ای با کمبود کلسیم ندارد.» وی با بیان این که لکه‌های سفید روی ناخن یکی از عارضه‌های شایع ناخن به شمار می‌رود، یاد آور شد: «این لکه‌های سفید در اکثر موارد هیچ علت زمینه‌ای نداشته و فقط به علت ضربه مستقیم ایجاد می‌شود. مثلاً تاپیست‌ها ممکن دچار این عارضه شوند.» در این بیماری نیازی به آزمایش نیست و فقط کافی است که مقداری ناخن، را چرب نگه داریم. چنانچه این لکه‌ی سفید تمام سطح ناخن را فرا گیرد می‌تواند علامت ایجاد بیماری‌های بسیاری نیز باشد، اما این نوع بیماری بیشتر مربوط به کمبود آلبومین خون است. چنانچه فردی در سطح ناخن خود یک ضایعه‌ی تیره رنگ قهوه‌ای مایل به مشکی مشاهده کرد که تا کنون سابقه نداشته باید به پزشک متخصص مراجعه کند. دکتر احسانی افزود: این ضایعه که از انتهای ناخن شروع شده و به صورت سطحی رو به بالا رشد می‌کند، گاهی تومورهای بدخیمی هستند که در قسمت زیرین و اطراف ناخن ظاهر می‌شود. وی گفت: «پوسته شدن دور ناخن بر خلاف باور غلط مردم به دلیل قرار گرفتن دست در داخل آب است و هیچ رابطه‌ای با کمبود کلسیم و ویتامین C ندارد و می‌توان با کرم‌های مرطوب کننده‌ی مناسب، دست را چرب نگه داشت تا پوست دور ناخن استحکام پیدا کرده و حالت ریش ریش و قرمزی آن از بین برود.»



رازِ آواز پرندگان!

گروهی از دانشمندان آمریکایی کشف کردند که آواز پرندگان یک گونه، براساس حالات روحی پرنده و منطقه و کشوری که ساکن آن هستند تفاوت دارد! این محققان با بررسی رفتاری پرندگان در سال‌های ۱۹۷۹ و ۲۰۰۳ کشف کردند که برخی از پرندگان گویش محلی دارند!! این دانشمندان در بررسی‌های خود که به منظور تکامل آواز انجام شده بود، نشان دادند که آوازهای جدیدتر برخی از پرندگان نسبت به آوازهای قدیمی نسل‌های قبلی آرام‌تر و پایین‌تر است. براساس گزارش آنسا این تفاوت‌ها نشان‌دهنده‌ی آن است که سبک آوازها می‌تواند در سال‌های کوتاه در یک گونه تغییر کند، به طوری که آوازهای قدیمی کم‌تر به عنوان علامت و نشانه‌های درونی پرنده شناخته می‌شد، اما اکنون این آوازها هم برای انتخاب شریک زندگی و هم برای رقابت میان جنس‌های نر سر داده می‌شود. به عبارت دیگر این تغییر سبک آواز در داخل جمعیت پرندگان می‌تواند نقش مهمی در ایجاد مرزهای رفتاری میان گروه‌های مختلف ایفا کند و می‌تواند به گونه‌های جدید منتقل شود.

از این قطب به آن قطب!



که این تغییر فصل پدیده‌هایی چون توفان شن را به همراه دارد. براساس گزارش پایگاه خبری ناسا، دمای بالای اتمسفر باعث شدید شدن توفان می‌شود. این توفان شنی مسئولان دو کاوشگر «روح» و «فرست» را نگران کرده است. در حقیقت این توفان در سیستم‌های عکاسی و شارژ باتری این دو کاوشگر اختلال ایجاد می‌کند. برای مثال دستگاه‌های فرصت با کاهش انرژی از ۷۶۵ به حدود ۴۰۰ وات در ساعت را نشان می‌دهد.

همچنین این توفان شن برنامه‌ی مأموریت خطرناک فرصت به دهانه‌ی آتشفشان ویکتوریا را به تأخیر انداخته و موجبات خرسندی فرصت را فراهم کرده است. پیش از این مسئولان این دو کاوشگر دوقلو اعلام کرده بودند که درصد خطر این مأموریت بسیار بالا است!

سیاره‌شناسان آژانس فضایی اروپا موفق شدند در قطب جنوب مریخ یخ‌هایی را کشف کنند که از قطب شمال این سیاره به طرف قطب جنوب حرکت کرده‌اند. به اعتقاد این محققان، حرکت این یخ‌ها از قطب شمال به طرف قطب جنوب به دلیل نوع مدار و حرکت این سیاره به دور خورشید است که باعث می‌شود یخ همانند شن روان از قطبی به قطب دیگر حرکت کند. همچنین دانشمندان دانشگاه آریزونا با همکاری متخصصان ناسا به کمک تصاویری که کاوشگر «مارس اودیسه» از سیاره‌ی سرخ به زمین ارسال کرده است، وجود توفان شن را سطح این سیاره تشخیص داده‌اند. در این دوره، نیمکره‌ی جنوبی مریخ وارد فصل تابستان می‌شود

آرزوها

آرزوی ما گاهی
دیدن بهاران است!
گاهی آرزو تنها
قطره‌های باران است.

هر کسی در این دنیا
دارد آرزوهایی
آرزوی خوشحالی
آرزوی زیبایی

آرزوی یک شاعر
مثل خواب یا رؤیاست!
شاید آرزوی او
آخرین سرودن‌هاست!

آرزوی یک مادر
خنده‌های فرزند است
آری آرزو، گاهی
یک طلوع لبخند است

جعفر ابراهیمی
«شاهد»

آرزوی زندانی
لحظه‌های آزادی‌ست
آرزوی هر انسان
یک بغل پُر از شادی‌ست

باز هم مهر...

با شروع مهر
زندگی گرفت
رنگ مدرسه
می‌رسد به گوش
زنگ مدرسه
دنگ و دنگ و دنگ

با طلوع مهر
دنگ و دنگ و دنگ
می‌دهد پیام:
سعی بی‌دریغ
جستجو مدام
کار بی‌درنگ!
بچه‌ها، به صف!

بی وفایی

زیر قولم می‌زنم
پيله‌ای را می‌تنم
خوب می‌گردم، ولی
گرد و خاک تنبلی
من خجالت می‌کشم
بار دیگر بغض و غم
من تو را گم کرده‌ام
رو به تو آورده‌ام
دست‌هایم باز باز
یک، دو رکعت جانماز!

بی وفایی می‌کنم
از گناهان دور خود

بارها گفتم ببخش
باز بر جانم نشست

دست‌هایم خالی است
خانه کرده در دلم

جانمازم بستر است
باز با شرمندگی

گونه‌هایم خیس خیس
باز هم بر من ببخش

نوشین نوری

بهار تازه

معنی سبز دوستی
در دل بچه‌ها نشست
تخته و میز و نیمکت
جوانه زد، شکوفه بست!

اسدالله شعبانی

باغ کلاس درس ما
پر از کتاب و دفتر است
بر سر میز و نیمکت
یک آسمان بال و پر است

معلم عزیز ما
راهنمای دوستی
با سخنش گشوده شد
پنجره‌های دوستی

باز بهار تازه را
به باغ درس هدیه کرد
آبی آسمان چکید
به روی برگ‌های زرد

درس مدرسه
مثل سنگر است
هر که این میان
پر توان‌تر است
اوست مرد جنگ

در ره هدف
راه علم و دین
شادمان به پیش
پا به پای هم
پر توان به پیش
با صدای زنگ

وحید نیکخواه آزاد

آفتاب خانهای ما

بچه بودم که مادرم می‌گفت:
«پدرت آفتاب خانهای ماست؛
دل ما روشن از محبت او،
دل او خرم از ترانه‌ی ماست.»

حرفِ مادر درست بود، ولی
معنی حرف را نفهمیدم.
سال‌ها رفت و من بزرگ شدم،
بر سرِ درس و مشق کوشیدم.

معنی حرف‌های سر بسته
پیش من مثل روز روشن شد.
آفتاب پدر به من تابید،
حرفِ مادر ترانه‌ی من شد.

ای پدر، می‌ستایمت امروز
چونکه تو آفتابِ جانِ منی؛
راه آینده را تو می‌سازی،
همدمِ خوب و مهربان منی.

محمود کیانوش

قصه‌ی خوب بهنام!

یادوان

باورت می‌شود که برای نوشتن این مقدمه‌ی چند سطر سحرآمیز فکر کردم؟! می‌خواستم اول، برایت بگویم که «بهنام محمدی را» کیست؟ اهل کجا بود و چکار کرد و بعد یک قصه از زندگی او را بخوانی. اما نوشتن از او کمی سخت بود. می‌دانی چرا؟ چون زندگی بهنام در اوایل دوران دفاع مقدس شکل گرفت و تکمیل شد! زمانی که - در شهریور ماه ۱۳۵۹ - «صدام» تهاجم بسیار گسترده‌ای را بر علیه ایران آغاز کرد و خاک جنوب کشور عزیزمان را مورد تاخت و تاز قرار داد و خرمشهر در محاصره‌ی دشمن قرار گرفت. بهنام در آن هنگام ۱۴ سالش بود. او متولد خرمشهر بود. نوجوانی ریزه، اما بسیار چابک و سر زبان‌دار و شجاع. جنگی شروع شده بود و دشمن در نزدیکی شهر خرمشهر بود و مردم گروه گروه شهر را ترک می‌کردند. شهر در خاموشی بود. بهنام اما مانده بود. خیلی‌ها مانده بودند. جوانان شجاع خرمشهری با حداقل امکانات جلو دشمن مقاومت می‌کردند. اما امکانات بسیار کم بود.

شهر در حال سقوط بود. بهنام هر بار با شجاعت زیاد و با نقشه‌های ابتکاری خودش برای شناسایی دشمن می‌رفت تا محل جمع شدن آنها را بداند و به رزمندگان ایرانی گزارش کند... سرانجام خرمشهر بعد از حدود ۴۵ روز مقاومت جانانه‌ی مردم به دست متجاوزان عراقی افتاد. اما مقاومت، تمام شدنی نبود. بهنام بود و یک شهر که دشمن در خانه‌هایش جا خوش کرده بود...

فرمانده، تکاورها گفت:

- پسر جان، برای من مسئولیت دارد. نمی‌توانم اجازه بدهم تک و تنها بروی تو دل دشمن. تو فرماندهات کیه؟ بهنام گفت:

- من فرمانده خودم هستم. تمام سوراخ سنبه‌های اینجا را مثل کف دست بلدم. قول می‌دهم شناسایی خوبی بکنم و برگردم. فرمانده تکاورها در برابر اصرار بهنام کم آورد. بهنام نارنجکش را گوشه‌ی حیاط زیر جعبه‌ی خالی میوه پنهان کرد. موهای سرش را آشفته کرد، آستین بلوزش را جر داد و کتانی سوراخش را از پا کند. فرمانده تکاورها با تعجب گفت: «چرا خودت را این ریختی کردی؟»

- توقع داری با لباس پلوخوری جلو بروم؟ من به کار خود واردم.

بهنام پابره‌نه از آنها، دور شد. یک شلوار سیاه گشاد به پا داشت که به جای کمربند طنابی را از قلاب کمربندش رد کرده و روی شکم محکم کرده بود. بلوز آبی رنگ چهارخانه‌ای تنش بود. موهای بلند سرش آشفته‌تر از همیشه بود. شروع کرد به گریه کردن. زار زد و جلو رفت. با دقت به اطراف نگاه می‌کرد. چند موضع تک تیراندازهای عراقی را به ذهن سپرد. سر کوچه‌ی بلورچی، یک سنگر خمپاره‌ی ۱۲۰ میلی‌متری را دید. با تعجب نگاهش می‌کردند. دیدن یک پسرک تنها و گریان آنها را از هر گونه واکنشی بر حذر می‌کرد. بهنام دید که یکی از خانه‌ها مقر اصلی عراقی‌هاست. رفت و آمد آنجا زیاد بود. رفت تو حیاط. چند سرباز در اتاق خواب بزرگ رو به حیاط استراحت می‌کردند. چند نفر دیگر داشتند اسلحه‌شان را با گازوییل می‌شستند. چند نفر در حال سق‌زدن نان و خوردن کنسرو تن ماهی بودند.

بهنام جلو رفت و کنار عراقی‌ها که غذا می‌خوردند، نشست و

مظلومانه نگاه‌شان کرد. یکی از عراقی‌ها با دهان پر به زبان عربی چیزی گفت. بهنام خود را به نشنیدن زد. به دست آنها نگاه کرد. همان عراقی شانه‌ی بهنام را تکان داد و غر زد. بهنام به دهان و گوشش اشاره کرد و به آنها حالی کرد که کر و لال است. دید که ترحم در چشمان یکی از عراقی‌ها جا خوش کرده. همان عراقی، کنسرو و کمپوت و نان به بهنام داد. بهنام قوطی‌ها را در یک تکه لحاف پیچید. عراقی‌ها سرگرم کار خود بودند. در یک آن، چند نارنجک و خشاب را هم تو لحاف گذاشت و سریع گره زد و انداخت بر شانه و بلند شد.

با اشاره‌ی دست از عراقی‌ها تشکر کرد و از خانه بیرون زد. هر آن منتظر بود که دنبالش کنند و به خاطر دزدیدن خشاب‌ها و نارنجک‌ها حسابش را برسند. خبری نشد. تو یک کوچه پیچید. دید که یک تانک حیاط خانه‌ای را خراب کرده و در آنجا متوقف شده. خدمه‌های تانک زیر تانک استراحت می‌کردند. بهنام تصمیم خود را گرفت. به آرامی یک نارنجک از تو بقچه‌اش در آورد. حلقه‌ی ضامن را کشید و نارنجک را داخل لوله‌ی تانک هل داد. سریع بقچه‌اش را برداشت و فرار کرد. هنوز به سر کوچه نرسیده بود که صدای انفجار مهیبی بلند شد. بهنام تندتر دوید. به کوچه‌ی دیگری رسید. از در باریک خانه گذشت. رفت روی پشت‌بام. از آنجا محل تانک‌ها و مقر عراقی‌ها را به خوبی می‌دید. تکه کاغذی از جیب در آورد و سریع کروکی محل تانک‌ها و مقر عراقی‌ها را کشید. تکه کاغذ را چند لا کرد و تو جیبش گذاشت.

هنوز غروب نشده بود که به مقر تکاورها رسید. فرمانده تکاورها با دیدن بهنام نفس راحتی کشید. محمد نورانی هم آنجا بود و خودخوری می‌کرد. نورانی با دیدن بهنام جلو آمد و تشر زد:

- بچه، معلومه چکار می‌کنی؟ جان به سرمان کردی!

بهنام بقچه‌اش را باز کرد و گفت:



نوشته‌ی داوود امیریان را مطالعه کنید. این کتاب را نشر شاهد منتشر کرده است.

- بیا آقا محمد، برایتان کنسرو و نارنجک و خشاب آوردم. کروکی تانک‌ها و مقر عراقی‌ها را هم کشیدم. تکه کاغذ را به نورانی داد. چشمان نورانی از پس شیشه‌ی عینکش گرد شد. فرمانده تکاورها خندید و گفت: - برادر نورانی، این وروجک برای خودش یک پا نیروی اطلاعاتی و جاسوس کار کشته است! بهنام یکی از نارنجک‌ها را برداشت: - این برای خودم! نورانی بی‌حرکت مانده بود. بهنام رفت، نارنجک خودش را از زیر جعبه‌ی خالی میوه برداشت و تو تاریکی شب به سوی مسجد جامع روانه شد.

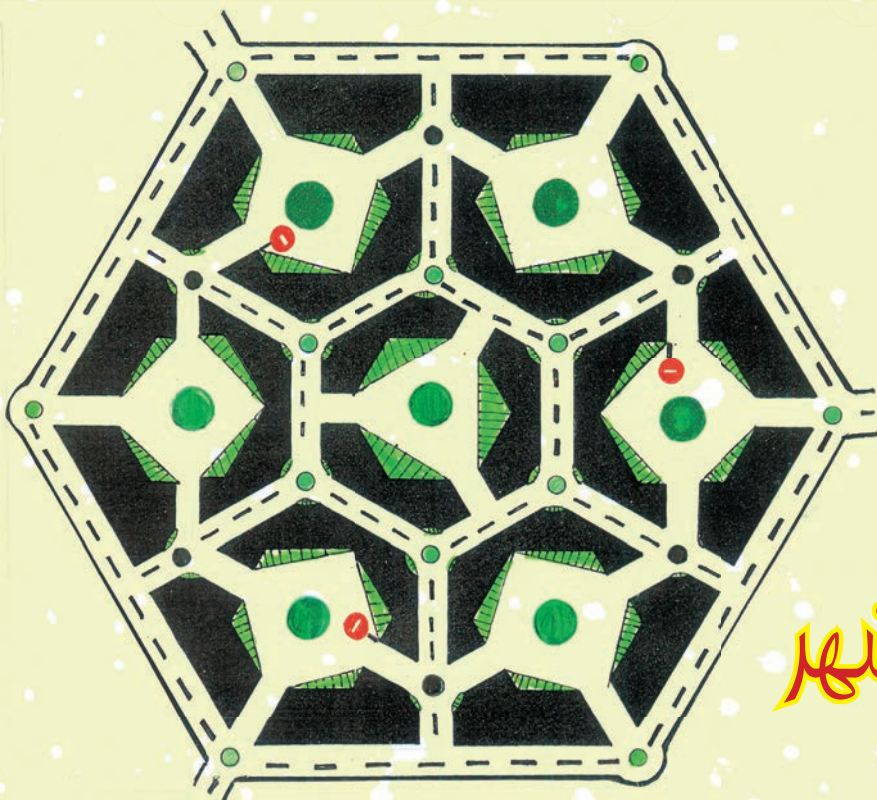
روز بعد، محل جمع شدن عراقی‌ها و تانک‌هایشان توسط خمپاره گلوله باران شد. عراقی‌ها گیج شده بودند که چطور ایرانی‌ها با این دقت به هدف می‌زنند.

آنها اگر می‌دانستند نوجوانی که دیروز خودش را به کرو لالی زده و از آنها کنسرو و کمپوت گرفته بود همان کسی است که محل جمع شدن آنها را به نیروهای ایرانی گزارش داده، حتماً دیوانه می‌شدند. بهنام روی یکی از پشت‌بام‌ها دراز کشیده بود و قارچ‌های انفجار را می‌دید که چگونه دشمن را تار و مار می‌کند...

چند روز بعد از این ماجرا، یعنی در ۲۷ مهرماه ۱۳۵۹ این مرد کوچک در یکی از خیابان‌های خرمشهر بر اثر اصابت ترکش خمپاره‌ی دشمن به شهادت رسید.

اما خرمشهر ماند و در روز سوم خرداد ۱۳۶۱ با همت بلند این مردم دلیر آزاد شد.

برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد بهنام می‌توانید کتاب داستان بهنام،

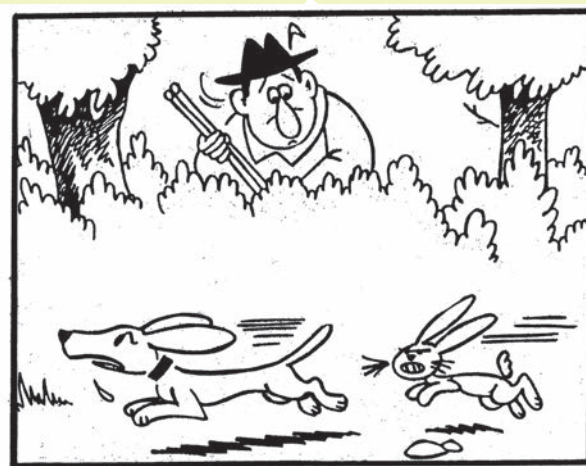


الهام کیایی

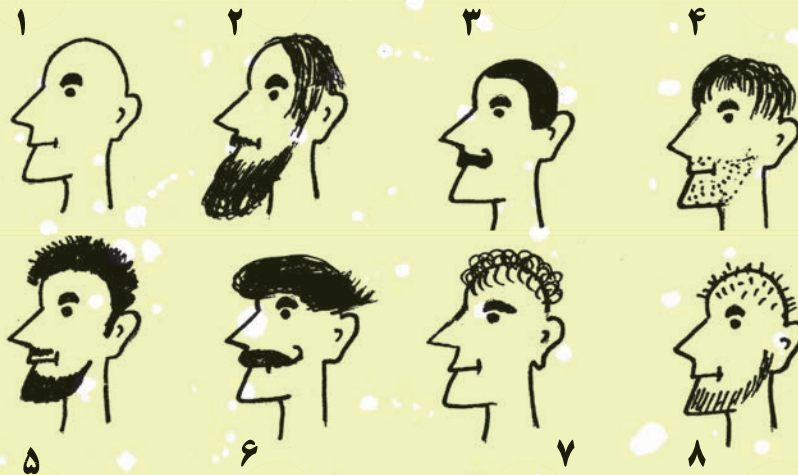
گردش در شهر

- اگر تابستان به مسافرت نرفته اید ، می توانید بدون پرداخت هیچ وجهی (!) ، در خیابانهای این شهر گردش کنید. البته لازم است که قبل از حرکت به ۳ مسئله توجه کنید:
- ۱ - وارد خیابان ورود ممنوع نشوید.
 - ۲ - در هر خیابان ، بیشتر از یک بار گردش نکنید و گرنه جریمه می شوید!
 - ۳ - فراموش نکنید که به اجبار باید از تمام میدان های کوچک و بزرگ شهر دیدن کنید تا به مردم شهر بر نخورد!!

بین این دو شکل، ۲۰ اختلاف پیدا کن!

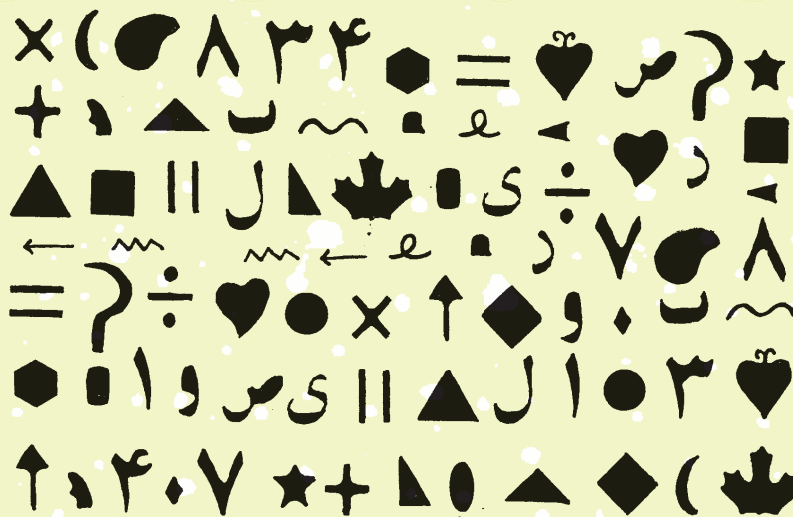


هفت برادران



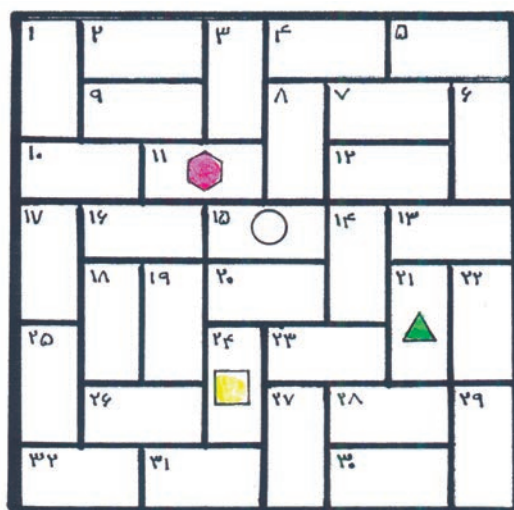
از بین این هشت نفر آقای خوش تیپ!!
هفت نفر برادر هستند . می توانی بگویی
کدامشان ، جزو هفت برادران نیست!!

شکلهای جفت



تمام شکل هایی که می بینید ، به
جز یکی جفت هستند. سعی کنید
در مدت ۱ دقیقه شکل تک را پیدا
کنید. پیشنهاد می کنیم دور هر جفت
شکلی که پیدا می کنید، دایره بکشید
تا سرعت عملتان بیشتر شود.

اشکال هندسی



این چهار شکل هندسی را به طور
مساوی ، بین خانه ها تقسیم کنید. فقط
توجه داشته باشید که شکل های مشابه
، در کنار هم قرار نگیرند.

پاسخ در صفحه ۳۰

طوطی سفتن گوا!

مردی، یک بچه طوطی خرید و او را به خانه برد تا به او زبان بیاموزد! و بعد حیوان را به بازار ببرد و بفروشد و پولی به دست بیاورد و از این حرفها... اما هر چه کرد، طوطی از بین تمام کلمات و جملات فقط یک جمله یاد گرفت و آن این بود: «در این چه شک!»

مرد، نا امید طوطی اش را برداشت و به بازار رفت به امید آن که حداقل طوطی را به قیمتی که خریده بود، بفروشد.

از قضا، مردی مغولی که عاشق طوطی های سخنگو بود، در به در در بازار دنبال یک طوطی خوب می گشت که چشمش به مرد قصه ی ما و طوطی اش افتاد. پیش رفت و از مرد، قیمت طوطی را پرسید. مرد که مشتری را دست به نقد دید قیمت بالایی گفت تا اگر مغولی چانه هم زد پول خوبی گیرش بیاید. این بود که گفت: «این طوطی را به صد دینار می فروشم! چون باهوش ترین طوطی دنیاست و می تواند هم صحبت خوبی برای تو که روحیه ی خیلی لطیفی! هم داری، باشد و...»

مرد مغولی خواست طوطی را امتحان کند. این بود که از حیوان

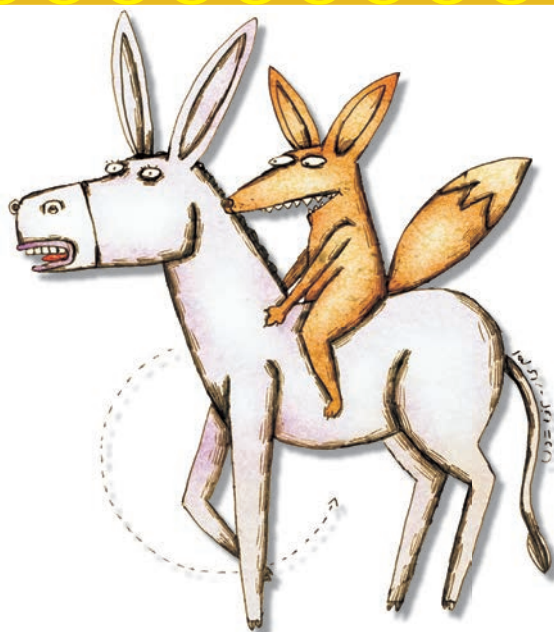
پرسید: «آیا تو واقعاً لایق صد دینار هستی؟»

طوطی هم بر حسب عادت بلافاصله جواب داد: «در این چه شک!» مرد مغولی خوشحال شد. صد دینار را به صاحب طوطی داد و راضی و خشنود به خانه آمد.

ساعتی بعد، مرد مغولی فهمید که هر چه از طوطی می پرسد او فقط همین جمله را می گوید! از کاری که کرده بود شرمنده و پریشان شد. دیگر محال بود که صاحب طوطی را هم پیدا کند و پولش را پس بگیرد. سرش را نزدیک قفس طوطی آورد و گفت: «تو بگو! این چه کاری بود که من کردم. آن همه پول را دادم و تو طوطی کم عقل و دیوانه را خریدم؟ به نظر تو من آدم احمقی نیستم که این کار را کردم؟!»

طوطی بلافاصله گفت: «در این چه شک؟»

مرد مغولی این بار از این پاسخ خنده اش گرفت. در قفس را باز کرد و طوطی را آزاد کرد...



روباهی که فر نشد!

روبهی می دوید از غم جان ۱
روبه دیگری بدیدش چنان
گفت خیر است! باز گوی خبر
گفت: «خر گیر می کند سلطان ۲»
گفت: «تو خر نه ای، چه می ترسی؟»
گفت: «آری! و لیکن آدمیان
می ندانند و فرق نمی کنند
خر و روباهشان بود یکسان
زان همی ترسم ای برادر من
که چو خر بد نهندمان پالان!»
«حکیم اوحاالدین انوری ابیوردی»

۱- غم جان: از ترس جان

۲- خر گیر می کند سلطان: پادشاه دستور داد که خرها را بگیرند

حالت تنوع دارم!

هنوز نرفته، دیدم برگشت، البته با چند کمپوت گیلان و آلبالو که دو دستی به سینه‌اش چسبانده بود. یکی از بچه‌ها گفت: «اینها دیگه چیه؟ دوباره چه دوز و کلکی سوار کردی؟ حالا بیا ببینیم چی هست؟» او گفت: «چقدر ندید بدید هستی؛ خوبه کارخانه‌اش تو ولایت خودمان است! نترس نمی‌خوریم!»

بعد معلوم شد که ظاهراً رفته بهداری و دلش را دو دستی گرفته و شروع کرده به خودش پیچیدن. برادری که آنجا بوده می‌پرسد: «حالا چی شده اینقدر بی‌تابی می‌کنی؟» و او جواب می‌دهد که: «دکتر! از صبح تا حالا حالت تنوع دارم!» دکتر با تعجب می‌پرسد: «تنوع؟ لابد منظورت تهوعه! ببینم دل آشوبه داری؟ حالت بهم می‌خوره؟ می‌خواهی بیاری بالا؟» او هم می‌گوید: «نه دکتر، چیزی نخوردم که بالا بیارم، اگر چیزی پیدا بشه، می‌خوام پایین ببرم»

دست آخر با زبان بازی و چرب زبانی حالیش می‌کند که حالت تهوع دارم، در زبان ما یعنی دلم کمپوت می‌خواهد، بیا و آقایی کن بنویس تدارکات چند تا قوطی شربت سینه از آن آبدارها و هسته‌دارهایش به ما بدهد، بلکه اشتهایم باز شود، دکتر هم خنده‌اش می‌گیرد، وقتی آن سادگی و خوشمزگی را در او می‌بیند، دلش نمی‌آید که بگوید، نه و سفارشش را با یک نسخه کمپوتی به تدارکات می‌کند.

منبع: کتاب شوخ‌طبعی‌های ج ۲



«مکاتبات الرُّسل»

یک روز پسری که مدام به بهانه‌های مختلف از پدرش پول می‌گرفت، می‌خواست دوباره از او پول بگیرد. اما تصمیم گرفت که این بار به طور غیر مستقیم در خواست خود را با او در میان بگذارد. بنابراین نامه‌ای به این شکل برای پدرش نوشت:

«پدرجان! از آنجایی که همه می‌دانیم شما همیشه برای رسیدن به اهداف خود در همه‌ی زمینه‌ها دارای اراده‌ی پولادینی بوده‌اید، می‌خواستم که کمی هم مرا نصیحت کنید تا درباره‌ی آینده‌ام خوب تصمیم بگیرم من برای انتخاب رشته و شغل آینده‌ام که دوست دارم مرا پولدار هم بکند دچار تردید هستم. گاهی فکر می‌کنم بهتر است وارد، هر فضاشناسی بشوم. فضاییابی آ پولو! سیاره‌ی کوچک پولوتون! شگفتی‌های فضا. اما گاهی می‌بینم بهتر است به فعالیت در زمینه‌ی ادبیات بپردازم. کسی چه می‌داند شاید روزی جایزه ادبی مهم پولیتزر را کسب کنم. اما گاهی با خودم می‌گیرم سیاستمداران در دنیا حرف اول را می‌زنند و بهتر است من هم دنبال علم پولتیک یا همان سیاست بروم گاهی هم تصمیم می‌گیرم دنبال علم شیمی بروم. به نظر شما کدام یک از این رشته‌ها بهتر و هم چنین پول‌سازتر است؟

پسر کوچکتان که متأسفانه در تصمیم‌گیری اراده‌ی پولادی ندارد!»

پدر در جواب او نامه‌ای به این شکل نوشت:

پسر عزیزم! وقتی کسی دانه‌ای را در زمین می‌کارد باید با زحمت‌های شبانه‌روزی آن را پرورش بدهد. این کار صبر و حوصله فراوانی می‌خواهد تا بالاخره دانه جوانه بزند. بنابراین تو هم اگر می‌خواهی به دنبال هدفی روانه شوی ابتدا باید خوب ببینی که آیا واقعاً علاقه به آن در وجودت آشیانه دارد یا نه. آنگاه باید با تبلی بیگانه شوی تا بالاخره بتوانی با زحمت بی‌کرانه به خواسته‌ات برسی. یک نصیحت جانانه را هم از من بشنو: پند و اندرز افراد فرزانه و یگانه را گوش بده و بهانه‌ها و خواسته‌های نامعقول را فراموش کن!

پدرت



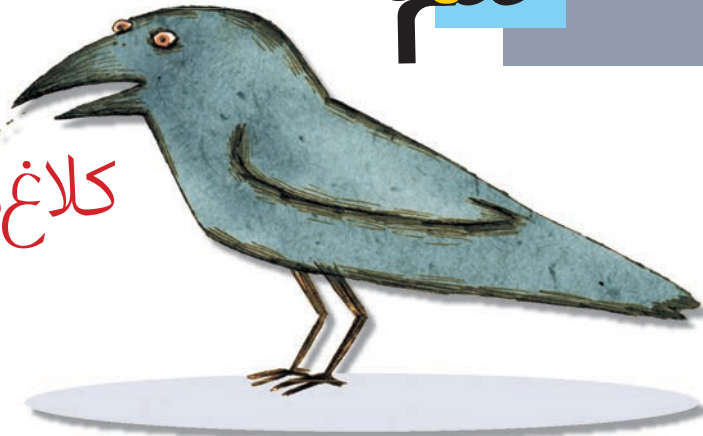
این صفحات مخصوص نوشته های شما عزیزان می باشد. شما می توانید آثار خودتان را برایمان ارسال کنید تا در همین صفحات آن را چاپ کنیم. در انتظار مطالب زیبای شما هستیم. آدرس ما: تهران / صندوق پستی ۱۹۳ - ۱۵۷۱۵ مجله شاهد نوجوان

طبیعت، درختان سبز و بلندپایه. در هر کجای آن، پرندگان، موجوداتی ضعیف و دوست داشتنی، موجوداتی که جایگاه و خانه هایشان بر این درختان سوارند. کلاغ یکی از آنهاست. پرنده ای زیرک و باهوش، مغرور در مقابل سرسبزی و بلندی جایگاهش، آزاد بال و آسوده، به این طرف و آن طرف لانه ای بر بلندی هر درختی که بخواهد.

در بهار سرمست تر و مغرورتر از همیشه، ناگهان پاییز، خشکی و سرما، شکستگی تنه ها کلاغ چه کند، کلاغ ها چه کنند؟ پس کلاغ فقط از او می خواهد که کمکی کند. با نیایش؛ نیایش کلاغ: قار قار...

سرور ماهر از تهران

کلاغ ها...



امیر باهوش!



در شهری، انبار پنبه ای را دزدان شبانه، خالی کردند. پنبه فروشان پیش امیر رفتند شکایت کردند که تمام دار و ندارمان را دزدان برده اند.

امیر که مردی دنیا دیده بود. گفت: نگران نباشید که من به راحتی دزدان را پیدا خواهم کرد. پنبه فروش ها با نگرانی گفتند: «تمام مأمورهای شما، تمام شهر را زیر پا گذاشتند اما اثری از دزدان پیدا نکردند. شما چگونه می گوئید که دزدان را پیدا خواهید کرد؟!»

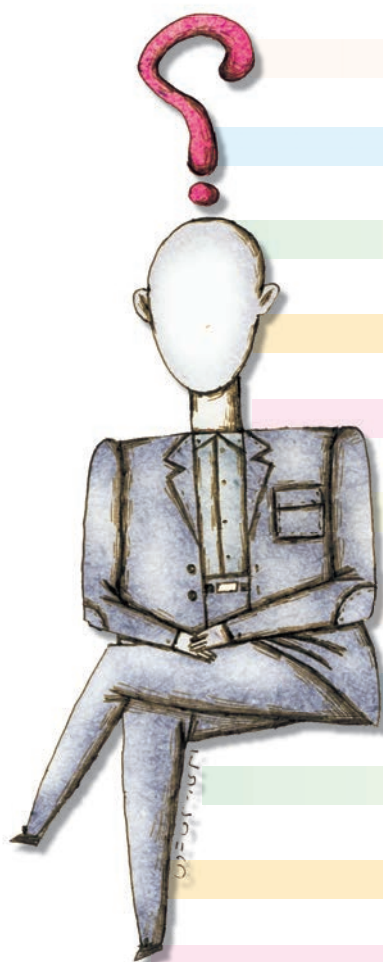
امیر گفت: «همان که گفتم. اکنون بروید و امشب به مجلسی که در این جا بر پا خواهد بود بیایید تا دزدان را به شما معرفی کنم.» آنها رفتند و شب، ناامید به مجلسی که امیر دعوتشان کرده بود آمدند.

وقتی همه جمع شدند، امیر شروع به صحبت کرد و در حالی که به چهره ی همه خیره شده بود. گفت: «چقدر بعضی ها پررو تشریف دارند! با بی حیایی انبار پنبه ی مردم را خالی می کنند و می دزدند و آن قدر احمق هستند که در حالی که ریزه های پنبه به سر و صورت و ریششان باقی مانده است، به مجلس ما هم می آیند!»

چند نفر که در وسط مجلس بودند، با شنیدن این حرف، ناخود آگاه دست به سر و صورت خودشان کشیدند. امیر دانست که دزدان، همان ها هستند و فوراً دستور داد آنها را بگیرند.

آرش افولی از تهران

چه کسانی قبل از مشهور شدن، چه کاره بوده‌اند؟!



فرستنده: امیر عسگری از زنجان

روبر	سر سلسله صفاریان	یعقوب لیث
ساریان	سر سلسله‌ی سامانیان	امیر اسماعیل سامانی
کارگر - کشاورز	شاعر مشهور ایران	فرخی سیستانی
نقاش	مخترع آمریکایی	ساموئل مورس
کارگر کشتی	نویسنده‌ی آمریکایی	جک لندن
معلم	نویسنده‌ی فرانسوی	آلبر کامو
وکیل دادگستری	رئیس جمهور آمریکا	ریچارد نیکسون
هیزمشکن	رئیس جمهور آمریکا	آبراهام لینکن
کارمند دریا داری	نویسنده‌ی آلمانی	گی دوموپاسان
منشی	نویسنده‌ی انگلیسی	چارلز دیکنز
کتابفروش	نویسنده‌ی فرانسوی	آنانول فرانس
هنرپیشه	نویسنده‌ی بزرگ فرانسوی	مولیر
خبرنگار	نویسنده‌ی بزرگ آمریکایی	ارنست همینگوی
هنرپیشه‌ی سیار	نویسنده‌ی بزرگ انگلیسی	ویلیام شکسپیر
نقاش پوستر	دیکتاتور آلمان	آدلف هیتلر
منشی اداره‌ی ثبت	فیزیکدان	آلبرت انیشتن
گاوچران	نویسنده معروف آمریکایی	اوهنری
هنرپیشه‌ی سینما	رئیس جمهور آمریکا	رونالد ریگان
بنا و راننده کامیون	هنرپیشه‌ی سینما	شون کانری
نقاش ساختمان	نویسنده	ویلیام فاکنر
وکیل دادگستری	رهبر فقید هند	گاندی
پوستین دوز	مؤسس سلسله افشاریه	نادرشاه افشار
افسر توپخانه	امپراطور فرانسه	ناپلئون بناپارت
تیرانداز سپاه نادرشاه	مؤسس سلسله زندیه	کریم خان زند
ساعت ساز	کارخانه‌دار آمریکایی	هانری فورد
تگلرافچی	مخترع بزرگ آمریکایی	توماس ادیسون
کارگر کارخانه	بینانگذار جایزه نوبل	آلفرد نوبل
پادوی مغازه	مخترع سینمای انیمیشن	والت دیزنی
سنگ تراش	نقاش و مجسمه‌ساز ایتالیایی	میکلآنژ

به هر کسی که عاشق عدالته
خبر بدین:
مهدی صاحب زمان
امام خوب ما می‌آد!

امیرعلی طالبی از تهران - ۱۵ ساله

تُن صدایش قناریه!
پرنده‌ها!
برید به هر کجا که هست
- برید به قلب آسمون
و مژده‌ی سحر بدین!
به خسته‌ها

آهای آهای
پرنده‌ها!
به آسمون خبر بدین:
- یکی می‌آد
که جنس اون، بهاریه
زلاله مثل چشمه‌ها

خبر!

مردی که رستگار شد

منیژه نصرالهی

تصویرگر سلیم زاده

(به مناسبت شهادت حضرت علی (ع))

گلیمی گذاشتند و به خانه بردند. ام کلثوم و زینب (س) با دیدن چهره‌ی خون‌آلود پدر بنای شیون و زاری را گذاشتند. طبیبان کوفه فوراً خود را به خانه‌ی امام رساندند تا به معالجه و مداوای او بپردازند. شدت ضربه به حدی بود که کاسه‌ی سر را شکافته بود و به مغز رسیده بود. پزشکان با دیدن عمق زخم و جراحت با ناامیدی نگاهی به یکدیگر انداختند و شروع به پیچ‌پچ کردند. طبیب و جراح معروف کوفه، اثربین عمرو که جراحات را معالجه می‌کرد و شهرت زیادی داشت وارد شد. مردم در کوچه پشت در خانه ازدحام کرده بودند و با نگرانی و تشویش از اهالی خانه سراغ حال امام را می‌گرفتند. اضطراب و نگرانی سایه‌ی خود را بر شهر کوفه گسترانیده بود. با ورود اثربین عمرو به خانه، امید معالجه و بهبود سریع امام در دلها قوت گرفت. اثربین با دیدن زخم دستور داد گوسفندی بکشند و شش آن را برای او بیاورند. امام را گوشه‌ی اتاق خوابانده بودند و سرش روی بالشی از الیاف درخت خرما قرار داشت. شکاف سرش را با پارچه‌ی زرد رنگی بسته بودند. رنگ چهره‌اش از شدت ضعف و خونریزی هم رنگ پارچه شده بود. چشمان ملتهب و تپنده‌اش را هر از چند گاهی باز می‌کرد و دوباره می‌بست. به آرامی نفس می‌کشید. ابن ملجم را به درون اتاق آوردند. ابن ملجم چشمان دریده و گستاخ خود را به امام دوخت و لیخندی موزیانه زد. امام چشمانش را گشود و به او نگرست و دوباره تأکید کرد: اگر من مردم فقط یک ضربه‌ی شمشیر به او بزنید. همان گونه که او تنها یک ضربه به من زده است. اگر زنده ماند ضربه‌ی دیگری به او نزنید. اگر هم زنده ماندم خودم درباره‌اش قضاوت می‌کنم.

ابن ملجم با شنیدن این حرف پوزخندی زد و گفت: من این شمشیر را به هزار درهم خریده‌ام و به هزار درهم دیگر آن را زهر آلود کرده‌ام. اگر از زخم شمشیر بهبودی بیایی محال است که از زهر آن جان سالم به در ببری.

ام کلثوم، دختر امام با خشم از جا برخاست و گفت: ای ملعون، امیدوارم پدرم از این جراحت شفا یابد و تو را به سزای عملت برساند. ابن ملجم با وقاحت گفت: می‌بینم که برایش گریان خواهی بود. والله که من ضربتی به او زده‌ام که اگر آن را در میان اهل زمین قسمت کنند، همه را هلاک می‌کند.

خشم و ناراحتی، اطرافیان و نزدیکان امام را فرا گرفت. گستاخی و بی‌شرمی او در حرف زدن همه را خشمگین کرده بود، اما امام آنان را به آرامش خواند و دستور داد که به عنوان زندانی از او خوب نگهداری کنند.

بنا به دستور اثربین عمرو، شش گوسفندی را که تازه کشته بودند و هنوز گرم بود، برای او آوردند. اثربین شش را گرفت و با دقت رگی را از داخل آن بیرون آورد و در محل ضربت قرار داد. حاضران با تشویش و انتظار به اثربین عمرو چشم دوخته بودند و حرکات او را زیر نظر داشتند. از بیرون صدای ازدحام و شلوغی می‌آمد و مردم جویای احوال امام بودند. شدت درد به حدی بود که امام پای خود را از درد بلند می‌کرد و دوباره بر زمین می‌گذاشت. اثربین رگی را که داخل شکاف ضربه‌ی شمشیر گذاشته بود، بیرون کشید و با دقت به آن نگاه کرد. نفس در سینه‌ی حاضران حبس شده بود. همه منتظر اظهار نظر او بودند. اثربین نگاهی از روی ناامیدی به حاضران در اتاق انداخت و آن گاه رو به امام کرد و با

مسجد کوفه، لبریز از جمعیت نمازگزاری بود که برای ادای نماز صبح در مسجد حاضر شده بودند. هوا هنوز به تاریکی می‌زد و مشعل‌هایی که به ستون‌های مسجد نصب شده بود، فضای مسجد را روشن می‌کرد. امیرمومنان علی (ع) در محراب قرار گرفته و در حال قرائت نماز بود. مردی که در صفوف اول نماز ایستاده بود و با اضطراب همه جا را زیر نظر داشت، به آرامی دسته‌ی شمشیر بلندی را که در زیر ردای خود به کمر بسته بود، لمس کرد. قلبش دیوانه‌وار می‌تپید. در یک لحظه تصمیمش را گرفت. در حالی که شمشیر را از غلاف بیرون می‌کشید، نعره‌ای وحشتناک کشید و جمعیت را شکافت و فریاد کشید: حکم از آن خداست نه از آن تو ای علی! و با سرعت خود را به امام رساند و با تمام قدرت شمشیر خود را بر فرق امام فرود آورد. بلافاصله صدای ملکوتی و لبریز از ایمان امام در مسجد طنین انداخت که گفت: به خدای کعبه قسم که رستگار شدم.

خون از شکاف سر امام جاری شد و موها و محاسنش را رنگین کرد. همه‌ی این حوادث در کم‌تر از چند لحظه اتفاق افتاد. صفوف نماز به هم ریخت و جمعیت در حالی که به طرف امام می‌دویدند فریاد کشیدند: امیرمومنان را کشتند...

دو مرد دیگری که همراه با مرد ضارب به سمت امام هجوم آورده بودند، بلافاصله در میان ازدحام جمعیت از مسجد به بیرون گریختند. مرد ضارب هم در حالی که شمشیر خود را در هوا می‌چرخاند، فریاد می‌زد: هر کس به من نزدیک شود او را خواهم کشت.

عده‌ای از مردم دور امام حلقه زده و عده‌ای دیگر مرد ضارب را در محاصره گرفته و در تلاش برای دستگیری او بودند. اما کسی جرأت نزدیک شدن به او را نداشت. بالاخره مرد جوان و درشت هیکلی، گلیمی برداشت و در یک لحظه مرد ضارب را غافلگیر کرد و گلیم را بر روی او انداخت و بر روی او پرید و او را بر زمین کوبید. مردم بر سر او ریختند و مرد را که تقلاً می‌کرد تا خود را از دست آنها برهاند، دستگیر کردند و کشان کشان به جانب امام بردند. امام روی زمین در آغوش پسر بزرگش امام حسن (ع) قرار داشت. از زیر دستمال بزرگی که بر روی شکاف سرش بسته بودند، شیارهای خون بر روی پیشانی و صورتش جاری بود. مردم خشمگین و عصبانی بودند و سعی داشتند مرد ضارب را زیر مشت و لگد بگیرند. امام با اشاره‌ی دست مردم را به آرامش دعوت کرد. آن گاه در حالی که به زحمت چشمان خود را باز نگه داشته بود به مرد ضارب که چندین نفر او را محکم نگه داشته بودند، نگاهی انداخت و پرسید: تو پسر ابن ملجم هستی؟

مرد ضارب با گستاخی گفت: بله! عبدالرحمن پسر ملجم مرادی هستم که اینک قتل تو به شمشیر من صورت گرفته است.

با شنیدن این حرف، مردم خشمگین به سمت او حمله بردند، اما امام آنها را به آرامش دعوت کرد و بعد در حالی که به سختی قدرت حرف زدن داشت به امام حسن (ع) فرمود: او را محبوس کنید. اگر زنده ماندم یا او را می‌بخشم یا قصاص می‌کنم و اگر مردم او را قصاص کنید، اما در زمانی که در حبس است با او رفتار نیک داشته باشید.

چشمان امام بسته شد و از حال رفت. حسن (ع) و حسین (ع) با چشمانی نم دار و قلبی اندوهگین به همراه مردم به سرعت امام را در

چسبانده بود با نفرت گفت: مردک ملعون! اگر خواست امیر مومنان نبود همین مردمی که پشت در خانه اجتماع کرده‌اند، تکه‌تکه‌ات می‌کردند. مطمئن باش اگر او از این زخم جان سالم به در نبرد، تو حتی یک لحظه هم زنده نمی‌مانی. با این تفاوت که او به بهشت و به دیدار پیامبر می‌رود و تو به جهنم واصل می‌شوی.

مرد با بازوی خود گلوی ابن ملجم را به دیوار فشرد و از پشت دندان‌های کلید شده از خشم گفت: لعنت خدا بر تو! آیا نشنیده‌ای که پیامبر بارها در مورد مقام علی (ع) چه گفته؟ آیا به احادیث پیامبر نیز شک داری؟ او حتی در مورد کشته شدن به دست ملعون تو نیز به علی خبر داده بود. آیا خدا چنان چشم‌های تو را کور کرده که این چیزها را نمی‌فهمی؟

مرد، ابن ملجم را که در زیر دستان پر قدرت او توان نفس کشیدن از دست داده بود، رها کرد و با خشم از در بیرون رفت.

ابن ملجم در حالی که گلویش را می‌مالید، از روی دیوار به پایین سرخورد. آن گاه سرش را به دیوار چسباند و با تردید لبش را گزید...

امام علی (ع) دو روز بعد از این ضربت در قید حیات بودند. پس از آن وقتی سم تمام بدنش را فرا گرفت در ۲۱ رمضان سال ۴۰ هجری قمری در سن ۶۳ سالگی به دیدار معبود شتافت.

صدای بلند گفت: یا علی! وصیت‌های خود را بکن. زیرا این ضربت زهر آلود به مغز رسیده و معالجه مؤثر نیست.

صدای گریه‌ی زن‌ها بلند شد. یکی از یاران امام با تشویش پرسید: یعنی هیچ کاری نمی‌شود کرد؟

اثیر سری به علامت منفی تکان داد و گفت: نه! ولی عمر و زندگی دست خداست. به او شیر بدهید تا بخورد. چون برای رفع مسمومیت مفید است.

به محض اینکه این خبر در میان مردم پیچید، صدای شیون و ناله برخاست. مردم با شتاب به خانه‌هایشان رفتند. و هر کس که در خانه شیری داشت، کاسه‌ای از آن را برای امام آورد. پشت در خانه مملو از جمعیتی بود که با کاسه‌ای شیر در دست ایستاده بودند و انتظار ملاقات امام را می‌کشیدند. امام در بستر در اوج درد و بی‌تابی بود. زهر شمشیر رفته رفته در تمام بدنش نفوذ می‌کرد و او را از پای می‌انداخت. امام در عین ناتوانی شروع به سخن گفتن و وصیت کرد و بازماندگان را به

تقوی و ترس از خدا، رسیدگی به یتیمان، خوش

رفتاری با همسایگان و توجه به قرآن و عمل

به دستورات آن فرا خواند و سپس از آنان

خواست که مبادا به تقاص خون او در میان

مسلمانان خونریزی کنند و به آنان مجدداً

سفارش کرد که به قاتلش تنها یک ضربه

شمشیر بزنند. فرزندان و یاران امام خاموش و

دل شکسته نشسته بودند و در حالی که غم و

اندوه گلوی آنان را می‌فشرد، با تمام وجود به سخنان

دلپذیر امام گوش می‌دادند.

امام بعد از گفتن این حرف‌ها از هوش رفت.

وقتی دوباره به هوش آمد به‌امام حسن (ع)

وصیت کرد که او را در تاریکی شب، دور از

شهر کوفه مخفیانه به خاک بسپارند تا کسی از

آن با خبر نشود.

تاریکی شهر ماتم زده و غرق در سکوت

کوفه را فرا گرفت. ابن ملجم در گوشه‌ی محبس

نشسته بود و با چشمانی خیره به زمین جلوی

پایش می‌نگریست. با خبر شده بود که یکی از دو

همراهش توانسته بگریزد و دیگری هم به دست یکی

از خویشاوندانش که از جریان حمله‌ی او به‌امام مطلع

شده بود، کشته شده است. در افکار دور و دراز خود غوطه

می‌خورد. او زمانی از دوستان و یاران امام بود اما بعد از جنگ

امام با معاویه و پیش آمدن ماجرای حکمیت، به گروه خوارج پیوسته

و از دشمنان امام شده بود. در باز شد و یکی از یاران نزدیک امام در

حالی که کاسه‌ای شیر در دست داشت به درون آمد. در چشمانش

شعله‌ی غضب شعله‌ور بود. کاسه را به طرف

او گرفت و با لحن تندی گفت: کاسه‌ی شیر

را بگیر ای دشمن خدا! همان مردی که تو

با شمشیر زهر آلودت فرقت را شکافته‌ای، حتی در بستر مرگ نیز به یاد

تو و شکم گرسنه‌ات است. لعنت خدا بر تو و دوستانت که چنین مردی

را دشمن خود پنداشته‌اید.

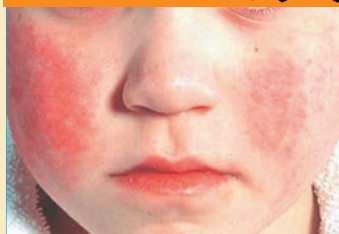
ابن ملجم کاسه را گرفت و شیر را با عجله نوشید و سپس دهانش را

با پشت دست پاک کرد و با گستاخی پرسید: او هنوز زنده است؟

مرد به طرف او هجوم آورد و در حالی که با قدرت او را به دیوار



لطفاً جوش نزنید!



تعداد زیادی از شما نوجوانان در بهترین دوره‌ی زندگی‌تان با جوش‌های غرور جوانی یا «آکنه» سر و کار دارید. قبلاً برای پیشگیری از بروز این جوش‌ها راه‌های گوناگونی توصیه شده بود، اما نقش تغذیه چندان پررنگ نبود. حداکثر توصیه‌ی تغذیه‌ای پزشکان در این باره

این بود که اگر فکر می‌کنید غذایی هست که با بیش‌تر خوردن آن بیش‌تر جوش می‌زنید، آن را از رژیم‌تان حذف کنید.

اما اخیراً محققان استرالیایی به این نتیجه رسیده‌اند که غذاهایی که انتخاب می‌کنیم و می‌خوریم واقعاً نقشی مهم‌تر از اینها دارند. در مطالعه‌ی این محققان در شهر ملبورن، مشخص شده که وقتی در رژیم غذایی از کربوهیدرات‌های با اندکس گلیسمیک پایین استفاده شود، به احتمال زیاد، جوش‌ها زودتر از بین می‌روند.

اما اندکس گلیسمیک چیست و پایین بودن آن چه فایده‌ای دارد؟ همه‌ی کربوهیدرات‌ها، از جمله نشاسته، از واحدهای قندی درست شده‌اند، موقع هضم و جذب غذا، این زنجیره‌های طولانی، باید به واحدهای قندی شکسته شوند.

اگر شما خوراکی‌های شیرین، مثل قند و آب‌نبات بخورید، بلافاصله قند خون‌تان بالا می‌رود. اما اگر کربوهیدرات‌های پیچیده‌تر، یعنی خوراکی‌های پرفیبر، مصرف کرده باشید، مدت زمانی طول می‌کشد تا این تجزیه به قندهای ساده انجام شود و بنابراین قند خون بعد از گذشت مدت زمان بیش‌تری، و به تدریج بالا می‌رود. این نوع غذاها، اندکس گلیسمیک پایین‌تری دارند.

تحقیقات گوناگون نشان داده حجم بالاتر از غذاهای با اندکس گلیسمیک پایین، باعث می‌شود سلول‌ها به اثر انسولین - هورمونی که قند خون را وارد سلول‌ها می‌کند - حساس‌تر باشند. بنابراین قند خون زودتر مصرف می‌شود و دیگر شاهد چاقی و همین‌طور عوارض دیابت نخواهیم بود.

تمام این فایده‌ها باعث شده بود کارشناسان توصیه کنند همه‌ی افراد از غذاها و تنقلات شیرین کم‌تر بخورند و به جای آن از مواد غذایی فیبردار، مثل میوه‌جات و کربوهیدرات‌هایی مثل نشاسته، استفاده کنند.

هدف این توصیه‌ها بیشتر کاهش وزن و کم کردن احتمال بروز دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی بود، ولی این بار اثر آنها در رفع این ضایعات پوستی هم مشخص شده است.

در مطالعه‌ی اخیر، مصرف خوراکی‌های با فیبر بیشتر، مانند برگه‌های ذرت و همین‌طور نان‌های سبوس‌دار (مثل نان سنگک و نان جوی خودمان) به مدت ۱۲ هفته در ۴۳ مرد ۱۵ تا ۲۵ سال، هم آکنه‌های آنها را به طور قابل ملاحظه‌ای کم کرده بود و هم باعث پایین آمدن وزن آنها شده بود.

البته پیش از این شواهد پراکنده‌ای در مورد رابطه‌ی مصرف این نوع غذاها و کم شدن بروز آکنه دیده شده بود، اما این اولین بار است که فرضیه‌ی تأثیر تغذیه در بروز آکنه، با یک مطالعه‌ی مداخله‌ای و به صورت تصادفی، بررسی شده است. به همین علت می‌توان با خیال راحت توصیه کرد که تا می‌توانید میوه و نان سبوس‌دار بخورید که فایده‌ی آن را با پوست و گوشت خود حس خواهید کرد.



نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب می‌شود

صبحانه‌ی سالم نه تنها، باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می‌گردد، بلکه، موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده‌های غذایی دیگر در طی روز خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کم‌تر کالری در ادامه‌ی روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقداری کالری مشخص در ابتدای روز (یعنی در صبحانه) اثر سیرکنندگی بیش‌تری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعت‌های بعدی خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در طی روز می‌گردد. بنابراین خوردن صبحانه‌ی مناسب احتمال به کارگیری عادت‌های نادرست غذایی را در وعده‌های دیگر کاهش می‌دهد. پس صبحانه را کامل مصرف کنید و از شیر و سایر مواد لبنی، عسل، تخم‌مرغ و نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.

نفس بکش حشره!

آیا تا کنون فکر کرده‌اید که حشرات چگونه نفس می‌کشند؟ این سؤالی است که در ذهن هر کسی شکل نمی‌گیرد، اما دانشمندان تلاش زیادی برای یافتن پاسخ این سؤال کرده‌اند.

به گزارش ایرنا به نقل از ماهنامه‌ی علمی «دانشگر» آنچه بسیار جالب است این است که با وجودی که حشرات ریه ندارند، پس چگونه نفس می‌کشند؟ برای رسیدن به جواب این سؤال، دانشمندان موزه‌ی فیلد در شیکاگو قوی‌ترین آزمایش‌اشعه‌ی ایکس را که بسیار دقیق‌تر از آزمایش‌های بیمارستان‌ها است انجام دادند.

پس از انجام این آزمایش، آنها توانستند از چگونگی تنفس حشراتی همچون سوسک‌ها، جیرجیرک‌ها و یا مورچه‌ها فیلم‌برداری کنند. آنها این کار را با دم و بازدم هوا در لوله‌های بسیار ظریف اکسیژن انجام می‌دهند. هنگام استراحت، این موجودات در هر ثانیه تا نیمی از هوای درون لوله‌های اصلی اکسیژنشان را تعویض می‌کنند، آنها این کار را تقریباً به همان سختی نفس کشیدن یک فرد بعد از انجام یک ورزش ملایم انجام می‌دهند.

آزمایش‌های اشعه‌ی ایکس، پنجره‌ی جدیدی را به دنیای درون این موجودات بسیار کوچک گشود. سوراخ‌های بسیار ریزی در بدن این موجودات وجود داشت. در گذشته دانشمندان فکر می‌کردند هوا تنها از طریق این سوراخ‌ها به بدن این موجودات وارد می‌شود، اما آزمایش‌ها نشان داد علاوه بر آن، کیسه‌های هوایی نیز نزدیک بال‌ها، پاها و شکم این حشرات وجود دارد که هوا را به دور بدنشان تلمبه می‌کند، بنابراین به نوعی نقش ریه‌های ما را در مکش هوا به درون و بیرون بدن حشرات بازی می‌کنند.

به نظر رابرت دودلی، - محقق دانشگاه کالیفرنیا برکلی - با کشف این مطلب، گام بزرگی در جهت پیشرفت علم حشره‌شناسی برداشته شد. البته تکنولوژی مورد استفاده در انجام این کشف نیز به همان میزان مهم است.



این فسفر خوب!

فسفر در بدن ما موارد زیر را انجام می‌دهد:

به رشد و ترمیم بدن کمک می‌کند، با کمک به متابولیسم چربی‌ها و نشاسته‌ها، توان و نیروی لازم را در فرد به وجود می‌آورد، درد ناشی از ورم مفاصل را کاهش می‌دهد، در سلامتی دندان‌ها و لثه مؤثر است.

از کل فسفر موجود در بدن ۸۰ درصد آن در استخوان‌ها و ۲۰ درصد دیگر در قسمت‌های دیگر بدن وجود دارد.

فسفر در استخوان به همراه کلسیم، کریستال‌هایی را تشکیل می‌دهند که در اسکلت پروتئینی استخوان قرار گرفته و موجب استحکام استخوان می‌شود.

در بقیه‌ی بخش‌های بدن هم فسفر به عنوان یک عنصر مهم، نقش‌های زیادی را بر عهده دارد. فسفر در ساختمان کلیه‌ی کروموزم‌های بدن ما موجود است. در غشای همه‌ی سلول‌های بدن ما وجود دارد. فعال شدن بسیاری از آنزیم‌ها با اتصال یک مولکول فسفر صورت می‌گیرد و خون به حفظ PH ثابت کمک می‌کند، به این ترتیب نمی‌گذارد خون بدن ما قلیایی یا اسیدی شود. از طرفی هر چه ماده‌ی انرژی‌زا در بدن ما وجود دارد همه با اتصال مولکول فسفر انرژی را در خود ذخیره می‌کنند.

اگر فسفر وجود نداشته باشد حیات امکان‌پذیر نیست؛ به همین دلیل است که خداوند عنصر فسفر را به وفور در مواد غذایی قرار داده است.

فسفر بیشتر در منابع حیوانی موجود است. گوشت‌های گاو و گوسفند، پرندگان و ماهی که غنی از پروتئین هستند دارای فسفر زیادی می‌باشند. یعنی در حقیقت هر جا پروتئین هست، فسفر زیادی یافت می‌شود. لبنیات، حبوبات (مثل عدس) دانه‌هایی مثل بادام و تخم‌مرغ نیز محتوی فسفر هستند.

جوانمر د!

احمد عربلو
تصویرگر: نرگس دلاوری

به نگهبان‌ها گفت که چه کسی است و می‌خواهد پهلوان اسد را ببیند. سردسته‌ی نگهبان‌ها رفت، و بعد از مدتی برگشت و اجازه‌ی ورود داد. پهلوان اسد مردی تن‌نهند و چهارشانه بود. با چشم و ابرویی سیاه و سبیلی مردانه و مرتب. چهره‌اش پر جاذبه و گیرا بود. چند نفر از نزدیکانش در کنارش بودند. پهلوان شمس وارد شد و سلام کرد: - سلام بر پهلوان اسد، حاکم بزرگ کرمان و سلام بر همه‌ی شما که

«پهلوان شمس چکچک» دیگر در خراسان حریفی نداشت که بتواند پشت او را به خاک برساند. نام «پهلوان اسد» که حاکم کرمان بود او را به فکر واداشت که به کرمان برود. با خود اندیشید: «حاکمی که خود پهلوان است، حتماً در دربارش پهلوانان بسیاری دارد که می‌توانم با آنان کشتی بگیرم و حتی اگر شکست بخورم، فرصتی است که فتون کشتی بیش تری را از آنان بیاموزم.»

پهلوان شمس چکچک با کاروانی که به سوی کرمان می‌رفت، عازم آن دیار شد. برج و باروهای بلند شهر محکم و استوار بود. مردم با دیدن او با نگاه‌های پرسش‌گر به هم نگاه می‌کردند:

- این غریبه، این جا چه کار دارد؟ اندامی بسیار رشید و عضلاتی قوی دارد.

- شاید او نیز از دوستان و نزدیکان پهلوان اسد، حاکم این شهر باشد. او خود پهلوان است و همیشه پهلوانان را عزیز می‌دارد.

از دور، چند سوار پیاده شدند. از شکل و شمایل آن‌ها معلوم بود که از مأموران حکومتی هستند. جلوتر رفت و سلام داد و پرسید: «دارالحکومه از کدام سمت است؟ می‌خواهم به حضور حاکم بزرگ این شهر، پهلوان اسد بروم.»

با شنیدن نام پهلوان اسد، ناگهان مردی که از جلوتر می‌راند لگام اسبش را کشید. ایستاد، چشمانش را ریز کرد. نگاهی از سر تا پا به او انداخت و با کنایه گفت: «حقا که فقط پهلوان اسد است که می‌تواند میهمانی چون تو داشته باشد! ای کاش او به جای معرکه‌گیری و تماشای نبردهای پهلوانی کمی هم به فکر آسایش و آرامش «مخدوم شاه» و به دست آوردن دل ایشان بود!!»

پهلوان پرسید: «مخدوم شاه دیگر کیست؟!» مرد بر آشفت. شمشیرش را از غلاف بیرون کشید. حالت حمله و تهدید به خود گرفت و فریاد زد: «زبان‌ت را گاز بگیر مردک! چطور مخدوم شاه را نمی‌شناسی؟ او بانوی بزرگ این شهر و مادر پادشاه قَدَر قدرت ما، شاه شجاع است! اکنون اوست که در این شهر سروری می‌کند. اسد کیست که تو او را بشناسی و خاتون بزرگ را ندانی که چه کسی است؟ من نمک پرورده‌ی خاتون بزرگ، مخدوم شاه هستم و افتخار می‌کنم که در زمهری سواران ایشان می‌باشم...»

پهلوان دانست که مخدوم شاه هر که هست از وجود پهلوان اسد به عنوان حاکم شهر کرمان بیزار است. اما ندانست که با این وجود، پس چرا شاه شجاع، او را حاکم کرمان کرده است؟

مدتی بود که شاه شجاع تمام ناحیه‌ی فارس را به خاک و خون کشیده و دشمنانش را یکی بعد از دیگری نابود کرده بود. او حتی برای رسیدن به قدرت، چشمان پدرش را به میل کشیده و کور کرده بود. کاری که همه از شنیدن آن از شاه شجاع به بدی یاد می‌کردند. پهلوان شمس در حیرت و تعجب بود که پهلوانی مثل اسد، چگونه می‌تواند تحمل کند که مادر چنین شاهی در قلمرو او یکه تازی کند؟ پیدا کردن دارالحکومه کار سختی نبود. وارد شدن به آن جا نیز چندان مشکل نبود. پهلوان مدتی بعد جلو دارالحکومه رسید.



در این مجلس هستید... نام من شمس چکچک می‌باشد. آمده‌ام تا از پهلوان و حاکم بزرگ کرمان رخصت و اجازه بگیرم تا با بزرگ‌ترین پهلوانان دربار شما کشتی بگیرم!

همه به سمت پهلوان برگشتند. پهلوان اسد نگاهی با تحسین به سر تا پای او انداخت. لبانش به لیخند باز شد و گفت: «سلام بر تو ای پهلوان! اندامی بسیار موزون و ورزیده داری... معلوم است که پهلوانی بی‌مانند هستی. از کجا می‌آیی؟»

باعث افتخار من است که پهلوانی چون شما، مرا قابل این توصیفات می‌دانید... من از خراسان آمده‌ام.

پهلوان اسد آهی کشید و گفت: «اما ای کاش هنگامی به این دیار می‌آمدی که فرصتی و مجالی برای کشتی‌گیری هم وجود داشت! آن وقت حتی خود من حاضر بودم که با تو کشتی بگیرم! افسوس که اکنون چنان عرصه را بر ما تنگ کرده‌اند که دیگر مجالی برای این کارها نیست! من خود عاشق آیین و رسم و رسوم پهلوانی هستم. اما اکنون باید پهلوانی و

مردانگی را غیر از میدان کشتی نشان داد! از مردانگی به دور است که ظالمی مثل شاه شجاع در حق مردم ظلم روا دارد و ما ساکت بنشینیم و تنها نظاره‌گر باشیم!»

پهلوان اسد، آشکارا از مخالفت با شاه شجاع حرف می‌زد. او می‌خواست در کرمان اعلام استقلال کند و با شاه شجاع بجنگد! پهلوان اسد، دل پُری از مادر شاه شجاع، یعنی مخدوم شاه که در کرمان بود داشت:

– این پیرزن مکار و حيله‌گر، هر روز دسیسه‌ای برای ما می‌چیند. او برای خودش قصر و بارگاه ترتیب داده است. به هر بهانه‌ای برای پسرش در شیراز نامه می‌نویسد و شکایت ما را می‌کند. اطمینان دارم که دیر یا زود این شاه ظالم به قصد برکناری ما، به این جا لشکر خواهد کشید.

پهلوان اسد هر لحظه بر آتش خشمش افزوده‌تر می‌شد. گویی فراموش کرده بود که غریبه‌ای نیز در مجلس حضور دارد! ناگهان بی‌اختیار نگاهش به پهلوان شمس افتاد. پیش آمد. دستی بر شانه‌اش زد و گفت: «مرا ببخش پهلوان! گفتم از خراسان می‌آیی؟ از قضا خود من نیز در اصل و نسب خراسانی هستم! ما، در این شهر مردی قوی و زورمند داریم که او را رئیس می‌گوییم. او از تمام زورمندان این شهر پرزورتر است! اگر چه از لحاظ اخلاق و رفتار حیف است که نام پهلوان بر وی باشد! اما شاید او حریفی سخت‌کوش برای تو باشد. آیا حاضری. با او کشتی‌گیری؟»

پهلوان شمس با احترام گفت: «هر چه نظر شما باشد. شما در این شهر از محبوبیت زیادی برخوردارید.»

پهلوان اسد رو به یکی از نزدیکانش کرد و گفت:

– بروید و زودتر رئیس را بخوانید و بگویید که اگر مرد عمل است، اکنون آماده‌ی کشتی گرفتن با میهمان عزیز ما باشد! آیا می‌دانید که او اکنون کجاست؟!

آن مرد، سرش را پایین انداخت و با شرم و خجالت گفت:

– اما او اکنون در دستگاه مخدوم شاه است و به سرپرستی سواران او مشغول است!

پهلوان اسد، سری از روی تأسف نکان داد و گفت: «این پیرزن چه کارها که نمی‌کند! اما خیالی نیست. شاید این گونه بهتر باشد. رئیس مردی مغرور است. مخصوصاً اگر بداند پهلوانی از جانب ما برای کشتی گرفتن با او اظهار آمادگی کرده است، برای خوش خدمتی به اربابش مخدوم شاه هم که شده به این کار، تن در خواهد داد...»

پهلوان اسد از همان ابتدا از شاه شجاع به خاطر کور کردن پدرش در راه رسیدن به حکومت و ظلم‌هایی که به دیگران می‌کرد، نفرت داشت. او با قدرت عجیبی شروع به اداره‌ی کارها و از بین بردن مشکلات مردم کرد. او همواره می‌کوشید که از مظلومان دفاع کند و ظالمان را مجازات کند. پهلوان اسد که روزگاری پشت تمام بزرگان کشتی را در میدان زور آزمایی به خاک رسانده بود حالا اندوه ظلم شاه و از بین رفتن بی‌گناهان زیادی به دست شاه او را از پای در می‌آورد. یکی از دوستان پهلوان اسد به نام غیاث‌الدین محمود به دستور شاه شجاع کور شده بود، این هم پهلوان را بسیار آزار می‌داد. پهلوان می‌دانست که دیر یا زود لشکر شاه برای سرکوبی او به کرمان خواهد آمد...

پهلوان اسد، خود شخصاً برای تماشای کشتی بین پهلوان شمس و رئیس به میدان بزرگ شهر آمده بود. او در زیر سایبانی در گوشه‌ای از میدان نشسته و منتظر آغاز مسابقه بود. خراسانی‌ها از یک سو پهلوان شمس را تشویق می‌کردند و کرمانی‌ها در سوی دیگر میدان برای رئیس هلهله می‌کردند. همه منتظر آغاز کشتی بودند.



اما مخدوم شاه، باز هم حيله‌ای ديگر كرد. به دستور او عده‌ای با چوب و چماغ و شمشير به جان خراسانی‌ها افتادند. خونريزی شديدی شد. كم كم دامنه‌ای اين جنگ و دعوا به همه جا كشيده شد و اوضاع شهر حساسی به هم ريخت.

مخدوم شاه، همين را می‌خواست. او فوراً نامه‌ای به پسرش نوشت و اوضاع را گزارش كرد كه چه نشسته‌ای كه اسد كرمان را به هم ريخته و قصد قيام بر عليه تو را دارد...

پهلوان اسد كه مخدوم شاه را باعث تمام اين بدبختی‌ها می‌ديد، او را مجبور به ترك كرمان كرد. حالا همه می‌دانستند كه شاه شجاع حتماً به زودی با لشكري عظيم به قصد سر كوب پهلوان اسد به كرمان خواهد آمد. اين بود كه پهلوان آماده‌ی جنگ شد.

برج و باروی شهر تعمير شد. اسلحه‌ها از انبارها بيرون آمد. مردم و افراد پهلوان اسد آماده‌ی دفاع از شهر شدند. طولي نكشيد كه شاه شجاع با سپاهی عظيم به كرمان آمد و در پشت دروازه‌های شهر اردو زد.

شاه شجاع در اولين حمله‌اش برای تسخير شهر هيچ کاری از پيش نبرد. چنان باران سنگ و تير و نيزه به لشكريانش از بالای برج و باروی شهر باريدن گرفت كه آن‌ها مجبور به عقب‌نشینی شدند. افراد اسد شجاعانه آن‌ها را از عقب راندند. هنوز لشكريان شاه آرام و قرار نگرفته بودند كه پهلوان اسد و يارانش برای ايجاد ترس و وحشت بيشتري در اردوی دشمن، از دروازه‌های شهر بيرون رفتند و تعدادی از سپاهيان شاه شجاع را كشتند و به سرعت به داخل برگشتند.

روزهای بعد نيز لشكريان شاه شجاع هر چه كردند نتوانستند به شهر نفوذ كنند. لشكريان پهلوان اسد با پرتاب سنگ و تير و نيزه از بالای باروها و ديوارهای بلند شهر، آن‌ها را مجبور به عقب‌نشینی كردند. اين نبرد نابرابر، مدتی ادامه داشت.

لشكريان شاه شجاع مدتی ديگر نيز در پشت دروازه‌های كرمان ماندند؛ بدون اين كه بتوانند کاری از پيش ببرند. اما... اما ناگهان يك روز صبح مردم كرمان با منظره‌ای عجيب و باور نكردنی روبه‌رو شدند. هيچ كس چنين صحنه‌ای را باور نمی‌كرد.

جسد پهلوان اسد در حالی كه سرش روی سينه خم بود و خون تمام بدنش را پوشانده بود بر يك چوب بلند بسته شده بود! عده‌ای از لشكريان شاه شجاع دور جسد حلقه زده بودند و با كبر و غرور و سرمست از پيروزی به جسم بی‌جان پهلوان اسد نگاه می‌كردند. دروازه‌های شهر به روی لشكريان شاه شجاع گشوده شده بود...

مدتی بعد پهلوان شمس شنيد كه ماجرا از اين قرار بود: پهلوان اسد، عادت داشت هر چند وقت يك بار، شب‌ها به حمامی كه در گوشه‌ی خلوتی از قصر بود برود و بدنش را بشويد و استراحت كند. در حدود چهل مرد جنگی مسلح با خيانت يکی از اهالی قصر - كه راه مخفی حمام را به آن‌ها نشان داده بود - وارد حمام شدند. پهلوان اسد كه اصلاً انتظار اين حمله را نداشت، غافلگير شد. می‌گفتند پهلوان با دست خالی مدتی در مقابل آن‌ها مقاومت كرد. او تلاش كرد كه شمشير يکی از مهاجمين را از دست او بگيرد و بجنگد. اما آن‌ها دوره‌اش كردند و پهلوان هر چه كرد ديگر نتوانست مقاومت كند و...

رئيس کوتاه‌تر از شمس بود. اما مثل گرگدن، تنومند و پرزور به نظر می‌رسيد. وقتی كشتی آغاز شد، رئيس از چپ و راست هجوم آورد.

ناگهان در يك لحظه رئيس هجوم آورد و نزديك بود شمس را بر زمين بزند. اما هر طور كه بود پهلوان شمس مانع شد تا پشتش به خاك برسد. با همين حركت، ناگهان مزدوران مخدوم شاه كه در بين جمعيت بودند، به وسط ميدان دويدند و رئيس را روی دست گرفتند و هلهله و شادی كردند كه رئيس، پهلوان شمس را شكست داده است! بعد پايتوبان او را روی دوش خود بردند. در حالی كه اصلاً چنين چيزی نبود.

پهلوان اسد كه خود، شاهد ماجرا بود از اين حقه‌بازی، سخت بر آشفته فریاد زد: «اين كار، از مردانگی به دور است...»

پهلوان دستور داد پهلوان شمس را بر اسب بنشانند و توسط خراسانی‌ها در شهر بگردانند و جايزه بدهند و جار بزنند كه او پهلوان اول كرمان است!

همه می‌دانستند كه پهلوان اين كار را به اين خاطر كرد كه خراسانی‌ها ناراحت نشوند. همچنين اسد می‌خواست به اين وسيله از پهلوان شمس دلجوئی كند.



Dear friends
Please read the following text, translate and send it to us.
The winners will be announced in the next month

انگلیسی



- ◆ قورباغه: Frog
- ◆ می گذشتند: Were traveling
- ◆ مرگشان حتمی است: Were as good as dead
- ◆ جنگل: Were traveling
- ◆ سعی کردند: Tried
- ◆ افتاد: Woods ◆ بیرون پیزند: Jump up out
- ◆ عمیق: Feel ◆ اراده: Might ◆ گودال: Deep
- ◆ ناامید شد: Disappointed
- ◆ به گفتن خود ادامه دادند: Pit
- ◆ دست کشید: Gave up
- ◆ ادامه داد: Kept telling
- ◆ جمعیت: Crowd ◆ دوباره: Continued
- ◆ درد و عذاب: Pain ◆ فریاد می زدند: Once again
- ◆ بیرون آمد: Got out ◆ خارج شد: Yelled
- ◆ نشنیدی که ما چه گفتیم؟: Did you not hear us?
- ◆ توضیح داد: Explained
- ◆ داشتند تشویق می کردند: Were encouraging
- ◆ کر، ناشنوا: Deaf ◆ تمام مدت: Entire time

A group of frogs were travelling through the woods, and two of them fell into a deep pit. When the other frogs saw how deep the pit was, they told the two frogs that they were as good as dead.

The two frogs tried to jump up out of the pit with all their might. The other frogs kept telling them to stop, that they were as good as dead. Finally, one of the frogs disappointed and gave up. He fell down and died.

The other frog continued to jump as hard as he could. Once again, the crowd of frogs yelled at him to stop the pain and just die. He jumped even harder and finally made it out. When he got out, the other frogs said,

“Did you not hear us?” The frog explained to them that he was deaf!

He thought they were encouraging him the entire time!



یک زوج هنری بامرزه!

یاسمن فاضلی



شدند.

البته لورل و هاردی نخستین زوج‌های کمدی بودند که رابطه‌شان بارها مورد تقلید قرار گرفت و هیچ‌گاه با آن کیفیت تکرار نشد. هادی متواضعانه هیچ‌گاه خود را به تنهایی خنده‌دار نمی‌دانست و از این بابت خود را وامدار لورل می‌خواند.

هاردی که همواره یکی از عوامل خنده‌دار بودنش چاقی‌اش بود و روز به روز نیز چاق‌تر می‌شد، سرانجام در سن ۶۵ سالگی نگران از سلامتی خود به این نتیجه رسید که باید به طور جدی وزن کم کند، آن چنان که در کم‌تر از چند ماه حدود ۷۰ کیلو وزن کم کرد، ولی ناگهان یک ماه بعد دچار سکته‌ی قلبی شد، آنچنان که تا چند ماه بستری شده و نمی‌توانست صحبت کند، او همچنان در خانه تحت مراقبت همسرش بود ولی در اوایل آگوست سال ۱۹۵۷ با فاصله بسیار کمی دو سکته‌ی قلبی دیگر کرد و به کما فرو رفت و دیگر هیچ‌گاه چشم‌هایش را باز نکرد. او سرانجام در در سن ۶۶ سالگی چشم از جهان فرو بست.

شاید شما هم نام «الیور هاردی» کمدین مشهور را شنیده باشید. او در سال ۱۹۵۷ در سن ۶۶ سالگی بر اثر سکته‌ی قلبی در گذشت. الیور نورول هاردی در آمریکا به دنیا آمد. او در دانشگاه ایالتی جورجیا در رشته‌ی حقوق تحصیل کرد. اگر چه در خانواده‌ی او هیچ پیش زمینه‌ی بازیگری وجود نداشت، اما از همان ابتدا استعداد و خلاقیت فراوانی در زمینه‌ی هنر بازیگری و نمایش داشت. الیور مدتی حقوق خواند و مدتی نیز به طور جدی آواز را دنبال کرد (او صدای خوبی داشت که بعدها در برخی فیلم‌ها مورد استفاده قرار گرفت) او در سال ۱۹۱۰ با افتتاح یک سالن تئاتر به سینما علاقه‌مند شد. او در نقش‌های چاق بسیاری بازی کرد. شخصیت سینمایی هاردی به قول خودش کمی برآمده از شخصیت واقعی او بود. درون شخصیت تنومند او قلبی مهربان قرار داشت. مشهور است که هم بازی او (لورل) مغز متفکر آثار بود. هاردی نصف لورل نیز حقوق می‌گرفت، شخصیت‌ها و روابط سینمایی آن دو در خلال ۲۷ فیلم کوتاه بین ۱۹۲۶ تا ۱۹۲۹ شکل گرفت. بعد از بازی در فیلم سوپ اردک این دو به بهترین جفت کمدین تاریخ سینما تبدیل



امان از دست این صهیونیست‌ها!



رئیس هیات مدیره‌ی انجمن کلیمیان تهران با ارسال نامه‌ای به رئیس سازمان صدا و سیما از تولید و پخش سریال «مدار صفر درجه» تقدیر کرد و این سریال را گامی مهم در جهت ایجاد وفاق بیشتر در بین ایرانیان موحد دانست.

در شرایطی که «سیامک مره‌صدیق» در نامه‌ی خود به عزت‌الله ضرغامی اعلام کرده «این سریال اشاعه‌دهنده‌ی فرهنگ همزیستی ایرانیان موحد و جداسازی ماهیت صهیونیسم از یهودیت نبوی است»، صهیونیست‌ها باز هم کاسه‌ی داغ‌تر از آتش شده‌اند و تحرکاتی را در مخالفت با این سریال آغاز کرده‌اند.

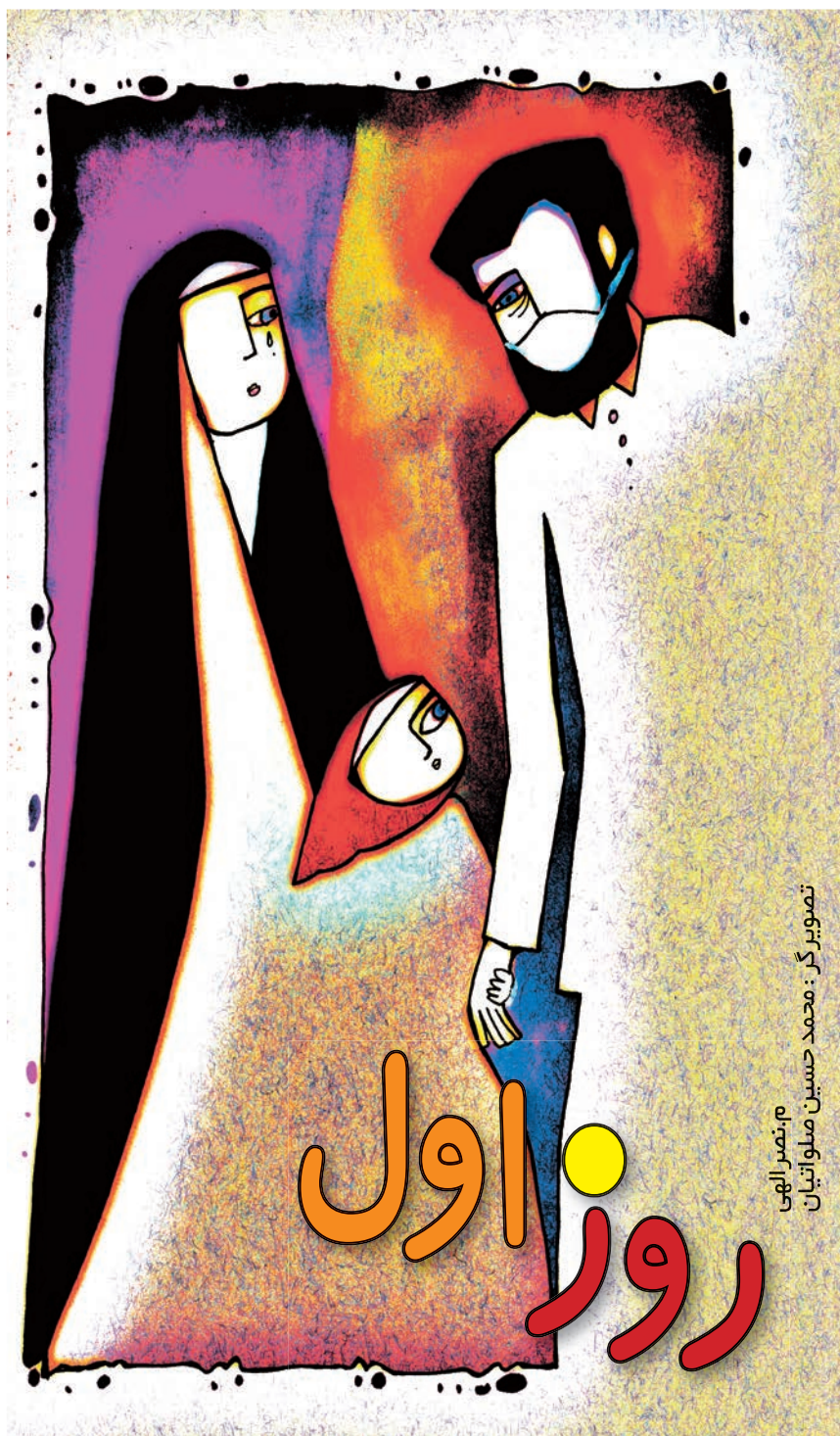
طبق خبرهای منتشر شده، کشور مجارستان از سوی محافل

صهیونیستی به دلیل همکاری با گروه سازنده‌ی سریال تحت فشار قرار گرفته است. بد نیست بدانید گروه سازنده‌ی این سریال برای تصویربرداری بخش‌هایی از داستان که در شهر پاریس اتفاق می‌افتاد به کشور مجارستان رفتند و فضاهای مورد نظر را در این منطقه بازسازی کردند، اما حالا که سریال پخش شده و دولت اسرائیل متوجه شده ماجرا از چه قرار است و این سریال چگونه تلاش کرده تا تصویری واقعی از وضعیت یهودیان اروپا در زمان جنگ جهانی دوم را ارائه دهد، اسرائیلی‌ها مجارستان را مورد بازخواست و مؤاخذه قرار داده‌اند.



اسرائیلی‌ها حتی شرکت فیلم‌سازی در مجارستان را که برای تهیه‌ی این سریال به گروه ایرانی خدماتی ارائه داده هم تحت فشار قرار داده‌اند. مدار صفر درجه از اوایل سال ۸۶ دوشنبه شب‌ها از شبکه‌ی یک سیما پخش می‌شود و تاکنون بحث‌های فراوانی را به وجود آورده است. این سریال داستان سفر جوانی ایرانی به نام «حبیب پارسا» به دانشگاه سوربن پاریس برای ادامه‌ی تحصیل را روایت می‌کند. او در آنجا با دختری یهودی به نام «سارا استروک» آشنا می‌شود و همزمانی این مسأله با جنگ جهانی دوم، ماجراهایی را رقم می‌زند که به افشای چهره‌ی واقعی صهیونیسم و نقش شبکه‌ی صهیونیستی فعال در ایران در حوادث سیاسی آن زمان می‌پردازد. پرداختن به نقش سرمایه‌داران یهودی در ایجاد موج مهاجرت یهودیان به فلسطین و همدستی آن‌ها با نازی‌ها از دیگر مسائل مطرح در این سریال است که خشم صهیونیست‌ها را برانگیخته است. البته اسرائیلی‌ها با انتشار گزارشی مفصل در روزنامه‌ی «هاآرتص» ارگان رسمی دولت اسرائیل، با اشاره به این که این سریال تلویزیونی بسیار خوش ساخت بوده و مورد استقبال بینندگان قرار گرفته، نوشته است: «این سریال سعی دارد به بینندگان بیاوراند که درگیری‌های کنونی اعراب و اسرائیل اساساً ریشه‌ای اروپایی دارد و یک معضل اروپایی محسوب می‌شود و به همین دلیل یهودیان اسرائیل باید به کشورهای اصلی خود در اروپا باز گردند.»

هاآرتص در ادامه به شرح جزئیات سریال تلویزیونی، روایت داستانی سریال و حتی معرفی بازیگران این مجموعه از جمله شهاب حسینی پرداخته است.



تصویرگر: محمد حسین ملواتیان

مینا کیف و کتاب‌ها و لوازم التحریر تازه‌ای را که خریده بود، وسط اتاق ریخته بود و با ذوق و شادی در حال مرتب کردن آنها بود. مادر در حالی که طشت لباس‌های شسته شده را در دست داشت، از آشپزخانه بیرون آمد و به شوخی به او گفت: وای دختر! چقدر با اینها سرو کله می‌زنی! خسته نشدی؟

مینا گفت: دیگر آخرین بار است! می‌خواهم هر چه لازم است داخل کیفم بگذارم.

مادر که به طرف بالکن می‌رفت، گفت: روز اول مدرسه که از درس و مشق خبری نیست. پس خودت را بیخودی اذیت نکن.

مادر در بالکن را باز کرده و مشغول پهن کردن لباس‌ها روی میله بود. مینا از جا برخاست و به طرف بالکن رفت. به چارچوب در بالکن تکیه داد و گفت: مامان من خیلی دلشوره‌ی فردا را دارم. مادر در حالی که چروک ملافه‌ی خیس را باز می‌کرد، با آرامش گفت: برای چی؟ مگر بچه‌ی کلاس اول هستی که اضطراب داشته باشی.

مینا شانه‌ای بالا انداخت و گفت: خب کلاس اول راهنمایی هم یک جوری شبیه کلاس اول ابتدایی است. مدرسه‌ی جدید، دوستان جدید، معلم‌های جدید.

مادر با لیخند گفت: قول می‌دهم فردا که از مدرسه برگشتی همه‌ی این ترس‌ها و دلشوره‌ها را از یاد برده باشی و به آنها بخندی. اصلاً فردا توی جشن آغاز مدرسه همه چیز از یادت می‌رود.

مینا در سکوت به لباس پهن کردن مادرش چشم دوخته بود. بعد از لحظاتی سکوت، با صدای آرام پرسید: مامان! بابا دیشب باز هم خون بالا آورد؟ مادر نگاه کوتاه و سریعی به او انداخت و گفت: آره!

مینا با لحن غم زده‌ای گفت: این روزها سرفه‌هایش خیلی شدیدتر و زیادتر شده. نمی‌خواهید کاری بکنید؟

مادر که می‌خواست خود را خونسرد نشان بدهد، جواب داد: مثلاً چکار؟

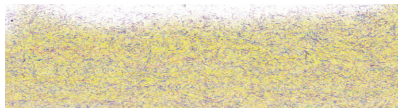
مینا گفت: اگر یک مدت در بیمارستان بستری شود، مثل جانبازهای دیگر...

مادر نگاه معنادار و خشم آلودی به مینا انداخت. مینا فوراً حرفش را عوض کرد و گفت: منظور بدی نداشتم. شما هم کمی به استراحت احتیاج دارید. شب‌ها که از سرفه‌ها و ناله‌های بابا نمی‌خوابید. روزها هم که هزار جور کار دارید.

مینا از کنار او گذشت و به آشپزخانه رفت و مشغول درست کردن سالاد شد. مینا آهسته و بی‌صدا وارد آشپزخانه شد و کنار مادر روی صندلی میز ناهار خوری نشست. دست‌های به هم حلقه شده‌اش را روی میز گذاشت و در حالی که با انگشت‌هایش بازی می‌کرد و به آنها خیره می‌نگریست، با صدای آرامی گفت: شما فکر می‌کنید من به اندازه‌ی شما بابا را دوست ندارم؟

مادر به نرمی جواب داد: دوست داشتن کافی نیست. باید عاشق بابا باشیم.

مادر طشت خالی را به دست گرفت و در حالی که به چشم‌های مینا خیره مانده بود، با صدای آرام و مطمئنی گفت: کلفتی بابا را کردن برای من افتخار است. سرفه‌های او، حمله‌های تنفسی‌اش، بی‌خوابی‌های شبانه‌اش همه‌ی اینها را از جان و دل تحمل می‌کنم. چون من همسر مردی هستم که سلامتی و جوانی‌اش را برای من و امثال من به خطر انداخت و حالا به عنوان یک جانباز شیمیایی من وظیفه دارم که به او خدمت کنم. مادر این را گفت و بعد بی‌اعتنا به



مینا با صدای بغض آلودی گفت: من هم عاشق بابا هستم!

مادر با دلخوری گفت: نیستی! فکر می‌کنی من بچه‌ام نمی‌فهمم؟ مدتی است به زبان بی‌زبانی داری حالی‌ام می‌کنی که بهتر است بابا در جشن روز اول مدرسه نیاید؟ چرا؟ خجالت می‌کشی که او را به دوستان جدیدت نشان بدهی؟ خجالت می‌کشی که بگویی پدرت یک جانباز شیمیایی است که حتی دود یک ماشین ممکن است زندگی‌اش را از او بگیرد. خجالت می‌کشی که بگویی هر چند ماه یک بار لکه‌های قهوه‌ای تمام پوست بدنش را می‌پوشاند و پس از چند روز خود به خود خوب می‌شود؟

مادر، کلافه با چشمانی اشک‌آلود ظرف سالاد را کنار گذاشت و سرش را میان دو دست گرفت. قطره‌ی اشک درشتی از گوشه‌ی چشمان مینا به روی گونه‌هایش غلطید و در حالی که همچنان با انگشتان دستش بازی می‌کرد و به آنها خیره می‌نگریست، بغض‌آلود گفت: شما اشتباه می‌کنید اگر فکر می‌کنید که من بابا را دوست ندارم؟

مادر هیچ نگفت. مینا بغض‌آلوده و شمرده شمرده ادامه داد: من هم عاشق بابا هستم. من هم به او افتخار می‌کنم. اما شما که نمی‌دانید چقدر دردناک است که بابای آدم را با انگشت به همدیگر نشان بدهند و جوری رفتار کنند که انگار یک موجود فضایی است. پدر دوستم دیبا به او گفته بود که ممکن است بابا یک بیماری مسری داشته باشد. بعضی‌ها فکر می‌کنند بابا سل دارد که همیشه ماسک می‌زند و سرفه می‌کند. شما نمی‌دانید که چقدر تحمل این حرف‌ها و توهین‌ها سخت است.

مینا بغضش ترکید و اشک بر پهنای صورتش جاری شد. مادر که از شنیدن حرف‌های مینا یکه خورده بود، سر مینا را بر سینه فشرد و در حالی که اشک می‌ریخت زیر لب زمزمه کرد: دخترک بیچاره‌ی من! هیچ کس حق ندارد دل نازک و کوچک تو را به درد بیاورد. مرا ببخش! به خاله سیما زنگ می‌زنم که فردا به جای من و پدر، او همراه تو به مدرسه بیاید. حتماً جلوی دوستانت تو را سربلند می‌کند.

مادر در حالی که اشک بر گونه‌هایش روان بود، سر مینا را بوسید و زمزمه‌وار ادامه داد: شاید وقتی بزرگ شوی خودت متوجه شوی که حتی حرف‌های تلخ و از سر نادانی بعضی‌ها را هم می‌توان بخشید

و به آنها لبخند زد.

آن شب مینا، زودتر از شب‌های دیگر به رخت‌خواب رفت. کیف جدیدش روی صندلی آویزان بود و مانتو شلوار و مقنعه‌ی تازه‌اش، مرتب و اتو شده روی دسته‌ی صندلی قرار داشت. در حالی که سرچایش دراز کشیده بود، با چهره‌ای بی‌حالت و مات به آنها خیره مانده بود. دیگر برایش زیبا و دوست داشتنی نبودند. صدای سرفه‌های پدر از پشت در نیمه باز می‌آمد. مینا صدای مادر را شنید که می‌پرسید: فردا صبح برای پی‌گیری کار اعزام به خارج برای درمان می‌روی بنیاد شهید؟

پدر جواب داد: نه! یک روز دیگر می‌روم. مگر قرار نیست فردا به جشن روز اول مدرسه برویم مدرسه‌ی مینا؟ قلب مینا به تپش افتاد و صورتش داغ شد. مادر گفت: نه! نمی‌رویم. من کاردارم. تو هم رفتن به آنجا با این ترافیک و آلودگی هوا برایت ضرر دارد. زنگ می‌زنم سیما به جای ما با او برود. پدر سرفه‌ای کرد و گفت: طفلی گناه دارد. ناراحت می‌شود. تو اگر نمی‌آیی نیا. من می‌روم. می‌خواهم چند تا عکس برایش بگیرم. هنوز که دخترم یتیم نشده بدون بابا تو این جشن‌ها شرکت کند. مادر گفت: زبانت را گاز بگیر! باز شروع کردی.

مینا صدای خنده‌ی پدر را که همراه با سرفه بود شنید که گفت: چرا از واقعیت می‌ترسی خانم؟ دیر یا زود دارد ولی سوخت و سوز ندارد. می‌دانی که... مادر نگذاشت که او حرفش را ادامه بدهد و با لحن قاطعی گفت: بس کن!

بغض راه گلوئی مینا را بسته بود و اشک در چشمانش حلقه زده بود. یاد دوستش سالومه افتاد که پدرش چند هفته‌ی قبل به شهادت رسیده بود. پدر سالومه هم مثل پدر خودش جانباز شیمیایی بود. سالومه روز شهادت پدرش در لباس سراپا مشکی، مجاله شده و بی‌رمق مثل یک گنجشک بی‌پناه می‌مانست. مینا مثل برق از جا پرید. با پشت دو دست اشک چشمانش را پاک کرد و با عجله از اتاق بیرون آمد. مادر و پدر روی میبل نشسته بودند. مادر در حال پوست گرفتن میوه بود و پدر در حالی که حواسش به تلویزیون بود، روزنامه هم می‌خواند. مادر با دیدن مینا، تعجب زده پرسید: تو هنوز بیداری؟ مینا بدون اینکه جواب مادر را بدهد،

مستقیم به طرف پدرش که حالا با لبخند او را می‌نگریست، رفت و گفت: بابا! من دلم می‌خواهد فردا شما و مامان همراه من بیایید توی جشن.

لبخند مهربانه‌ی پدر پررنگ‌تر شد و با شادی گفت: من که حرفی ندارم عزیزم! از اولش هم قرارمان همین بود. اما مامان گفت که...

مینا حرف پدر را قطع کرد و گفت: خاله نه! می‌خواهم شما آنجا باشید.

پدر شادمانه گفت: حتماً عزیزم! حتماً. مینا به مادر که با حیرت او را نگاه می‌کرد، لبخند زد و گفت: باشد مامان؟ مادر ناپاورانه لبخندی زد و درحالی که سرش را تکان می‌داد گفت: حتماً دخترم! حالا برو بخواب.

صبح مینا به همراه پدر و مادرش منتظر تاکسی ایستاده بودند. مینا دست پدرش را محکم در دست گرفته بود و با شادمانی به بچه‌هایی که گروه گروه یا به همراه بزرگ‌ترهای خود، در اولین روز سال تحصیلی به طرف مدرسه‌های خود می‌رفتند، نگاه می‌کرد. اتومبیل پژوی آلبالویی رنگی زیر پای آنها ایستاد و مینا با دیدن دختری که در صندلی جلو نشسته بود، شادمانه فریاد زد: وای دیبا است! دخترها مشغول خوش و بش شدند. دیبا گفت: بیایید بالا شما را هم می‌رسانیم. آقای خسروی پدر دیبا هم با خوشرویی گفت: بله بفرمایید.

قبل از آنکه پدر چیزی بگوید، مادر به سردی گفت: نه! خیلی ممنون با تاکسی می‌آییم.

آقای خسروی اصرار کرد. مادر و پدر در تعارف مانده بودند. بالاخره به ناچار قبول کردند. دیبا پیاده شد تا به همراه مینا و مادرش عقب اتومبیل سوار شود. هنوز پدر کاملاً روی صندلی جلو جابه‌جا نشده بود که مینا سرش را جلو آورد و به آرامی گفت: آقای خسروی، لطفاً اگر امکان دارد سیگارتان را خاموش کنید. دود سیگار برای بابا مثل سم است. چون ریه‌اش به خاطر بمب‌های شیمیایی داغان شده.

آقای خسروی فوراً سیگارش را دور انداخت و گفت: چشم عزیزم! ما مخلص بابای شما هم هستیم.

مینا به پدر لبخند زد و مادر در حالی که اشک شوق در چشمانش نشسته بود، سرش را به سمت شیشه برگرداند تا کسی اشکش را نبیند.

کلاس درس

کلاس درس توی پادگان آموزشی بود. بسیجی‌ها کیپ تا کیپ روی صندلی‌ها نشسته بودند و به حرف‌های استاد گوش می‌دادند. یکی از بچه‌ها دائم با بغل دستی‌هایش شوخی و بچ‌بچ می‌کرد. استاد، چند بار به او تذکر داده بود، اما او که ذاتاً بچه‌ی شوخ طبعی بود به کارش ادامه می‌داد.

ناگهان، مثل این که استاد طاقتش تمام شده باشد، با صدای بلند او را به اسم صدا زد: - بیا بیرون!

همه به طرف او برگشتند. مات و مبهوت مانده بود. تصور نمی‌کرد که استاد را تا این اندازه ناراحت کرده باشد. ناچار بود به حرف استاد گوش کند. آرام بلند شد و نزدیک استاد رفت. استاد گفت: «زود باش پوتینت را از پاهایت بیرون بیاور!»

همه، مات و مبهوت مانده بودند:

- استاد می‌خواهد چکار کند؟

- حتماً می‌خواهد دستور بدهد که او را تنبیه کنند!

او پوتین را از پایش در آورد. استاد دوباره گفت:

- حالا جوراب‌هایت را هم در بیاور!

حالا همه منتظر بودند که او به سختی تنبیه شود. پادگان و سرکلاس درس، جای شوخی نبود. همه ناراحت بودند.

- نکند استاد می‌خواهد دستور بدهد که او را تنبیه کنند!

- خدا نکند. بیچاره خوار و ضعیف می‌شود. آبرویی برایش نمی‌ماند.

بسیجی جوان هاج و واج مانده بود. چند بار خواست با معذرت خواهی، خودش را از این معرکه خلاص کند، اما استاد مهلت حرف زدن به او نمی‌داد:

- حرف نزن! فقط هر کاری که می‌گویم انجام بده!

بسیجی جوان با پای برهنه و ایستاده بود.

ناگهان استاد خم شد تا پاهای او را ببوسد و گفت:

- شما را به خدا دیگر سر کلاس شوخی نکن!!

همه، مات و مبهوت مانده بودند. بسیجی جوان دلش می‌خواست صورت

استاد را بوسه باران کند...

اقتباس از کتاب فرهنگ نامه ی جبهه

نوشته سید مهدی فقهیمی

تخفیف ویژه

- برای دانش آموزانی که معدل ۲۰ آورده‌اند
- در یکی از رشته‌های ورزشی مقام آورده‌اند
- کتاب یا مقاله‌ای به چاپ رسانده‌اند
- خانواده عزیز ایشان

اشتراک شش ماهه ۲۱۰۰ تومان، یکساله ۴۲۰۰ تومان

اینجانب.....
برای اشتراک مجله مبلغ بالا را به حساب ۲۱۸۲۰۵۵۵ بانک تجارت شعبه میدان هفتم تیر تهران (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک تجارت) به نام انتشارات شاهد واریز نموده و رسید بانکی را همراه با فرم اشتراک به آدرس دفتر مجله ارسال می‌کنم.

نشانی دقیق:

تلفن و کد شهرستان:
تاریخ:

امضاء:

- * اگر نمی‌خواهید فرم را از مجله جدا کنید می‌توانید از کپی آن استفاده کنید یا همه مطالب را عیناً روی کاغذ بنویسید و برای ما ارسال کنید.
- * کپی فیش واریزی را تا دریافت اولین شماره نزد خود نگه دارید.
- * برای استفاده از تخفیف ویژه باید کپی مدارک (کارنامه، تقدیر نامه و) را همراه با دیگر مطالب ارسال نمایید.

پاسخ معما و سرگرمی

هفت برداران

شماره ۷ (فرم بینی، گوش، و ابرویش فرق دارد)

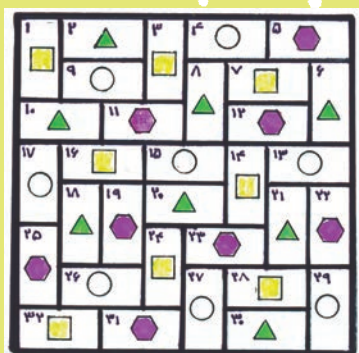
۲۰ اختلاف

- ۱ - پر کلاه ۲ - حالت ابروها ۳ - حالت دهان
- ۴ - فرم یقه ۵ - گوش مرد ۶ - دکمه ی لباس
- ۷ - حالت انگشت شست مرد ۸ - شاخه ی خشک
- درخت راست ۹ - پرنده ها ۱۰ - شاخه های بوته ی
- کنار درخت راست ۱۱ - تعداد خطهای سمت راست
- خرگوش ۱۲ - تعداد سیبل های خرگوش ۱۳ - سنگ
- زیر پای خرگوش ۱۴ - رنگ دم سگ ۱۵ - رنگ
- بینی سگ ۱۶ قطره ی دهان سگ ۱۷ - علف های
- سمت چپ سگ ۱۸ - طول سایه ی سگ ۱۹ - گوش
- سگ ۲۰ - پنجه های خرگوش

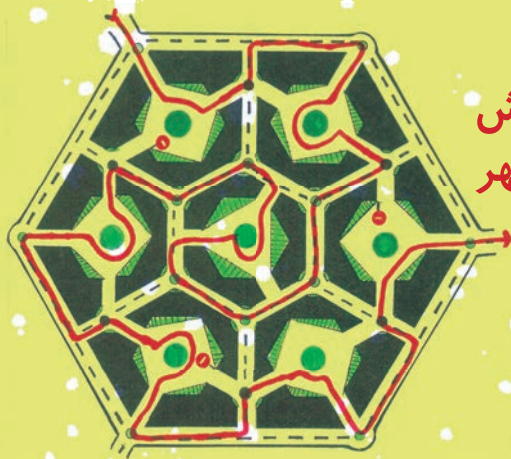
شکلهای جفت

ردیف آخر شکل

اشکال هندسی



گردش در شهر



آن الاغ را تحویل دهید!

احمد عربلو
تصویرگر: رشید کارگر

در دوران اسارت به مناسبت سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، اسراء مراسم جشن می گرفتند و یکی از برنامه ها اجرای تئاتر بود. در یکی از تئاترها بچه ها با پارچه، کارتن و پتو الاغی به شکل صدام درست کرده بودند و با آن بازی می کردند؛ غافل از این که یکی از نگهبان های احمق، الاغ را از سوراخ کلید در آسایشگاه دیده است.









بد نیست بدانید که: ابراهیم زارعی

ورزش



در نوزدهمین دوره‌ی بازی‌های المپیک ۱۹۶۸ که در مکزیکوسیتی برگزار می‌شد، دو ورزشکار دوندۀ سیاهپوست آمریکایی به نام‌های جان کارلوس و تامی اسمیت پس از پایان فینال ۲۰۰ متر، روی سکوی قهرمانی قرار گرفتند و در حالی که دستکش سیاه در دست داشتند، مشت‌های خود را به علامت سلام ویژه‌ی طرفداران قدرت سیاهپوستان بلند کردند. آن‌ها هنگام نواختن سرود آمریکا و بالا رفتن پرچم این کشور، اعتراض خود را به تبعیض نژادی در آمریکا اعلام کردند. به همین دلیل، کمیته‌ی بین‌المللی المپیک در بیانیه‌ای اعلام کرد که مدال‌های این دو ورزشکار اعتباری ندارد و هر دو را از دهکده‌ی بازی‌ها اخراج کردند.

به دنبال این ماجرا، ورزشکاران آمریکایی تابلویی تهیه کردند که روی آن نوشته شده بود: «مرگ بر رئیس آمریکایی کمیته‌ی بین‌المللی المپیک» و به این وسیله، اعتراض خود را به تصمیم کمیته‌ی بین‌المللی المپیک به خاطر اخراج آن دو ورزشکار اعلام کردند. همچنین از دیگر ماجراهای شنیدنی بازی‌های المپیک، این است که در هجدهمین دوره‌ی این بازی‌ها که برای اولین بار در سال ۱۹۶۴ در آسیا و ژاپن برگزار می‌شد، آخرین مرحله‌ی حمل مشعل به استادیوم اصلی المپیک توسط نوجوانی به نام یوشی انجام شد. این نوجوان در روز بمباران شیمیایی هیروشیما توسط آمریکایی‌ها به دنیا آمده بود. این تجدید خاطره از آن جنایت بزرگ، باعث شد که اکثر افرادی که در ورزشگاه حضور داشتند به گریه بيفتند...

وای از این پنالتی!

این طریق می‌تواند تا حد زیادی مسیر توپ را تشخیص بدهد.

❀ یکی از روش‌هایی که برخی از دروازه‌بانان از آن استفاده می‌کنند، این است که اندکی مایل به سمت دروازه می‌ایستند. پنالتی‌زن معمولاً به لحاظ روانی به همان سمتی که فضای باز وجود دارد شلیک می‌کند؛ بدیهی است که در این شرایط دروازه‌بان نیز آمادگی بیشتری برای گرفتن توپ دارد.

❀ دروازه‌بان باید توجه کند که اگر پنالتی زن به یک سوی دروازه خیره شده باشد، به احتمال زیاد به سمت مخالف آن شلیک خواهد کرد.

البته مواردی که گفته شد نمی‌تواند تنها راه‌های مهار پنالتی باشد. چه بسا دروازه‌بانان بزرگی که به صورت ذاتی و با بهره‌ی هوشی و اعتماد به نفس بسیار بالا پنالتی‌گیری‌های بسیار خوبی بوده‌اند. از دروازه‌بان‌های بسیار خوبی که در گرفتن ضربات پنالتی هم تبحر خاصی داشت، احمدرضا عابدزاده بود.



در جریان مسابقات فوتبال جام ملت‌های آسیا، متأسفانه تیم فوتبال ایران در ضربات پنالتی، مغلوب حریف خود، کره‌ی جنوبی شد. ما قصد نداریم که بعد از گذشت چند ماه از آن خاطره‌ی تلخ، دوباره آن را یادآوری کنیم. می‌خواهیم در مورد پنالتی و راه‌های مهار کردن آن توسط دروازه‌بان‌ها چند نکته را برای آشنایی بیشتر شما عزیزان و مخصوصاً آن دسته از نوجوانانی که علاقمند به دروازه‌بانی هستند،

بگوییم. خدا را چه دیدید؟ شاید یکی از همین مخاطبان خوب مجله‌ی شاهد نوجوان، چند سال بعد دروازه‌بان تیم ملی شود و بتواند با مهار پنالتی، باعث شادی همه شود!

از نکات مهمی که دروازه‌بانان بزرگ فوتبال در مهار پنالتی باید توجه داشته باشند، عبارت است از:

❀ دروازه‌بان باید سعی کند تا آخرین لحظه‌ای ممکن حرکت نکند تا به این طریق باعث تردید و اشتباه حریف شود!

❀ دروازه‌بان باید به زانوی پای تکیه‌گاه پنالتی‌زن دقت کند. چون از



فوتبالیست‌های نوجوان بخوانند!

ورزش فوتبال در کشور عزیز ما هم در ردیف ورزش‌های بسیار پرطرفدار است. این ورزش گروهی شاداب و پرهیجان در تمامی نقاط میهن اسلامی با حداقل امکانات انجام می‌شود. در مدارس نیز از جمله‌ی ورزش‌هایی است که سهم عمده‌ای در زنگ‌های ورزش و یا حتی زنگ‌های تفریح دارد.

اگر شما هم اهل فوتبال هستید باید بدانید که یکی از مشکلاتی که برای فوتبالیست‌ها ممکن است پیش بیاید، درد کشاله‌ی ران است. علت آن هم صدماتی است که ممکن است - در اثر فشار زیاد و غیر اصولی - به بافت‌های نرم کشاله‌ی ران وارد شود.

عوامل زیادی مثل کشیدگی عضلانی، التهاب زردپی استخوان، خونریزی درون عضلات پا... در به وجود آمدن درد کشاله‌ی ران فوتبالیست‌ها مؤثرند. اما در این میان، صدمات بافت نرم به ویژه عضلات از علت‌های مهم درد کشاله‌ی ران فوتبالیست‌ها به شمار می‌رود.

پژوهشگران معتقدند با توجه به نقش عوامل متعدد در بروز درد کشاله‌ی ران، معاینه‌ی دقیق و در صورت لزوم انجام آزمایشات خاص، می‌تواند از مزمن شدن درد کشاله‌ی ران ورزشکاران جلوگیری کند.

چند توصیه‌ی ورزشی:

نوشیدن مایعات کافی جهت فعالیت‌های شدید ورزشی ضروری است. زیرا مایعات مواد غذایی را به عضلات فعال حمل و حرارت و مواد زائد را دور می‌کنند. در هنگام دفع فراوان آب، ورزشکاران باید از راهنمایی‌های زیر پیروی کنند:

۱- ورزشکاران قبل از شروع مسابقات باید مقدار کافی آب، آب میوه و مایعات دیگر بنوشند. دو ساعت قبل از شروع مسابقه لازم است تا ۲ تا ۳ لیوان مایعات مصرف نمایند. چون کلیه‌ها تقریباً ۹۰ دقیقه وقت لازم دارند تا مایعات کافی را جذب نمایند.

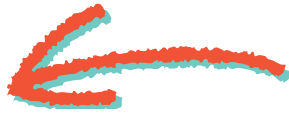
۲- در طی تمرینات سخت، ورزشکاران باید تا آنجا که لازم است مایعات مصرف کنند. حتی در بعضی مواقع که احتمال عرق کردن بیشتر وجود دارد قبل از مسابقه و پیش از آن که تشنه شوند باید به مقدار کافی مایعات بنوشند. چون نمی‌توان به میزان تشنگی برای نشان دادن از دست رفتن آب بدن اطمینان نمود. عرق دارای مقادیر بیشتری آب نسبت به نمک است.

هنگامی که جریان خون مقادیری از آب خود را از دست می‌دهد، غلظت آن بیشتر می‌شود. در مغز سلول‌های ویژه‌ای به نام گیرنده‌ای اسمزی وجود دارد که در هنگام بالا رفتن غلظت نمک خون باعث بروز تشنگی می‌شود.

هر چقدر میزان نمکی که از خون وارد عرق می‌شود بیشتر باشد، مدت بیشتری

طول می‌کشد تا غلظت نمک خون بالا برود و در این زمان مقدار بیشتری آب از بدن دفع می‌شود و مدت بیشتری طول می‌کشد تا فرد احساس تشنگی نماید. در صورتی که فرد ۳ درصد از وزن بدن خود را به صورت مایع از دست بدهد، دمای بدن وی شدیداً بالا رفته و باعث کاهش توانایی‌های فرد می‌شود. برای کسانی که به صورت تفریحی ورزش می‌کنند، آب یک مایع مناسب قبل و در طی تمرینات و بعد از آن می‌باشد. برای ورزشکاران استقامتی و تمرینات بیش از ۹۰ دقیقه مناسب‌ترین نوشیدنی آب میوه‌ی رقیق می‌باشد، چون آب میوه به عنوان جانشین آب برای این دسته از ورزشکاران باعث حفظ طبیعی قند و همچنین الکترولیت‌های از دست رفته می‌باشد.



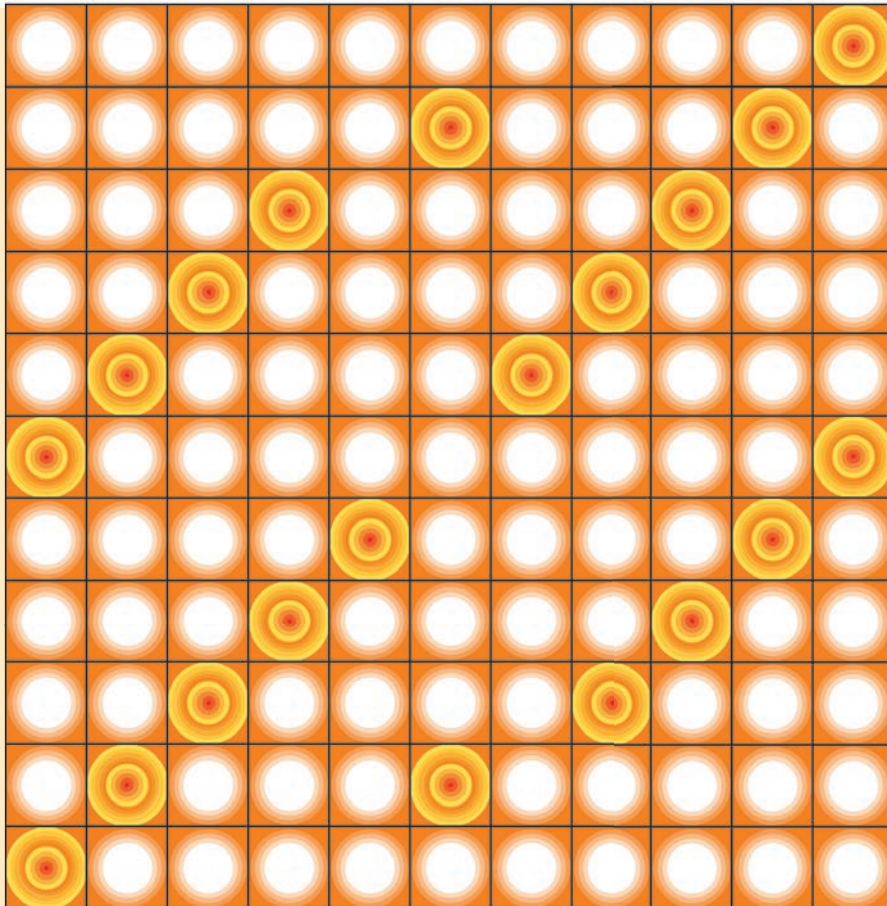


افقی

- ۱- سید شهیدان اهل اقلیم که راوی روایت فتح بود و روز ۲۰ فروردین ۱۳۷۲ به شهادت رسید.
- ۲- مادهی ضد عفونی کننده - وفادار
- ۳- مهریهی حضرت زهرا(س) - دانشمند - پرستار خارجی
- ۴- یک ششم چیزی - از شهرهای استان کرمان - خط کش مهندسی
- ۵- هم مکروهترین حلال نزد خداست هم نام یکی از سورههای مبارکهی قرآن کریم - خسیس و پست
- ۶- از صفت‌های بارز حضرت علی(ع)
- ۷- سازمان فضایی - کامل
- ۸- آزادهی دشت کربلا - کسی که اتهامی به او وارد شده است - زینت
- ۹- موجب شفاست البته اگر خدا بخواهد - کار نیک - آخرین رمق
- ۱۰- باور و اعتقاد قلبی به خداوند متعال - پرهیزگاری

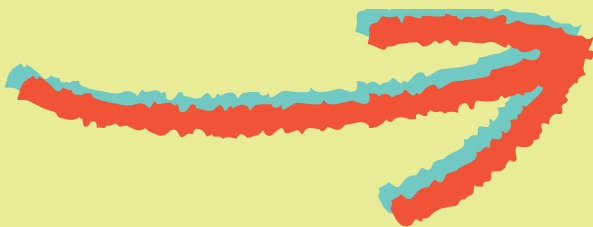
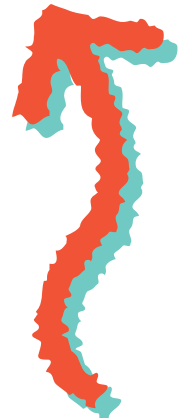
طراح: ابراهیم زارعی

۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



عمودی

- ۱- از نام‌های پروردگار - ساختن و ایجاد کردن
- ۲- مخالف اصلی است و به معنای چیزی که جای چیز دیگر استفاده می‌شود - خواب خوش
- ۳- صریح‌اللهجه - نوعی پارچه - جمع مکسر امت
- ۴- از بین بردن - از ارکان نماز - ضمیر اشاره
- ۵- مسجدی در صدر اسلام که محل توطئه‌ی منافقین بود و به دستور پیامبر اسلام (ص) خراب شد - جدا شده
- ۶- لقب مبارک حضرت امام رضا(ع)
- ۷- افشردی لیمو - پناهگاه
- ۸- باز خودمانی - پارچه‌باف - بی‌گناه و پاک
- ۹- دژهای باردار - از بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن - عموی عرب
- ۱۰- متنفر بودن - سمت راست
- ۱۱- سورهی قلب قرآن کریم - علمدار شهید کربلا



عید روزه گشادن

زهرا حبیبی زاد

«عید فطر» بدرقه‌ای است برای ماه رمضان. عید فطر را عید روزه گشادن نیز می‌گویند. برای تعیین روز عید فطر، باید هلال ماه بعد، یعنی ماه شوال دیده شود. در زمان قدیم در بعضی از مناطق ایران، تشریفاتی برای دیدن هلال ماه شوال وجود داشت؛ به عنوان نمونه، در سقز (شهری در کردستان) غروب روز آخر ماه رمضان مردم برای دیدن ماه به پشت‌بام‌ها می‌رفتند و در حالی که آینه‌ای در دست داشتند، می‌کوشیدند ماه را در آینه تماشا کنند، زیرا معتقد بودند دیدن ماه در آینه خوش یمن است.

در هر کدام از آبادی‌های سقز هم که مردم موفق به دیدن ماه می‌شدند، فوراً بر بالای تپه یا کوه مشرف به آبادی می‌رفتند و آتش روشن می‌کردند تا به این وسیله مردم آبادی‌های اطراف را از رؤیت ماه آگاه کنند.

در قدیم، مردم صبح زود عید و بعد از خواندن نماز عید فطر لباس پاکیزه می‌پوشیدند و برای تبریک عید به خانه یکدیگر می‌رفتند. در این روز هر شهری مراسم مخصوص و متفاوتی دارد. مثلاً در شهر میبد یزد در روز عید فطر مرد و زن «الله اکبر» گویان به قبرستان می‌روند و نماز عید فطر را در کنار مزار درگذشتگان می‌خوانند. هنگام رفتن به قبرستان، هر کس سعی می‌کند جلوی جمعیت قرار بگیرد، چون فکر می‌کنند هر کس در صف اول باشد، گناهانش زودتر بخشیده می‌شود. بنابراین جمعیت در حالی که سعی می‌کنند از یکدیگر سبقت بگیرند به قبرستان می‌روند.

در «خزائق» یزد پس از نماز، گردو و خرما و نقل بین نمازگزاران تقسیم می‌شود. گروهایی که بین مردم تقسیم می‌شود، متعلق به باغ‌هایی است که برای نماز عید فطر وقف شده است.

متأسفانه امروزه با ورود تلویزیون و رادیو به خانه‌ها، آداب و رسوم خاص هر منطقه در حال نابودی است. با این حال در شهرهای سنتی، تشریفات خاصی وجود دارد که هر ساله برگزار می‌شود و مردم سعی می‌کنند اصالت و پیشینه‌ی خود را حفظ کنند. روز عید فطر همه‌ی مسلمانان جشن می‌گیرند و با هم در این مهمانی بزرگ شرکت می‌کنند. در شهر آبادی استان فارس، زن‌ها گروه‌های ده نفره تشکیل می‌دهند و آتش بدرقه‌ی ماه رمضان را می‌پزند.

برای پختن این آتش از هفت زن که نامشان فاطمه است هفت کاسه آرد می‌گیرند و با عدس و لوبیا و بقیه‌ی مواد لازم آتش رشته می‌پزند و آن را بین خانه‌های محله تقسیم می‌کنند. این آتش را «آتش بدرقه‌ی رمضان» می‌گویند و عقیده دارند هر کس که از آن بخورد از برکت نام فاطمه (س) تا سال بعد مریض نمی‌شود.

پرنده‌ی خیال من!

رؤیا مجیدی - مددکار اجتماعی



مشاور عزیز، با سلام.

من در س و مدرسه را خیلی دوست دارم؛ اما نمی دانم چرا در آغاز هر سال تحصیلی که می خواهم به مدرسه بروم حالت عجیبی دارم. حالتی که هم در آن شادی هست، هم کمی اضطراب و هم اشتیاق شدید دیدن دوستان و معلم ها و ... لطفاً مطلبی در مورد درس و مدرسه برایمان بنویسید. از خداتان و از دوره ای که درس می خواندید و دانش آموز بودید.

علی احمد زاده از تهران

لباس های مدرسه ام را به جالباسی صورتی خوش رنگی آویزان کرده ام و کفش هایم را در جعبه ای، کنار اتاق گذاشته ام. همه چیز برای فردا آماده است. یک بار دیگر کیفم را باز می کنم تا با دیدن دفترچه های نو و مداد رنگی های زیبایم، دلم پر از شادی شود.

از پنجره به بیرون نگاه می کنم. نور مهتاب از پشت لکه های ابر می تابد، خوشحال می شوم و می گویم حتماً فرشته ها صدای مرا شنیده اند! دعا کردم تا فردا باران نبارد، مبدا کیف و روپوش تازه ام زیر باران خیس شوند!

چشم هایم را می بندم و سعی می کنم بخوابم. فکر فردا مرا رها نمی کند، آیا با دوستان سال گذشته هم کلاس خواهم شد؟ آیا می توانم باز هم جای خوبی برای نشستن پیدا کنم؟ امسال قدم کمی بلندتر شده است. من آخر کلاس را اصلاً دوست ندارم! باید بخوابم تا بتوانم زود بیدار شوم، فردا روز مهمی در زندگی من است...

خواب و بیداری شیرین من شب به پایان می رسد. صبح با صدای گرم مادرم از خواب بیدار می شوم. بوی لباس نو مشام مرا پر می کند و یادم می آید امروز اول مهر است. سلام به چهره ی مهربانت مادر... سلام به شروع دوباره ی مدرسه سلام به مهر... ماه مهربان... با عطر جای تازه بر سفره ای پر از لطف خدا، روزم را آغاز می کنم و به راه می افتم، همه چیز بوی تازگی می دهد، لباس نو... کیف نو... آدم های نو، کوچه سرشار از هیاهوی شاد و خنده های پر سر و صدای بچه هاست.

به در بزرگ آهنی می رسم، بابای مدرسه صورتش پر از چروک اما دلش جوان است، او سال هاست که در کنار در به انتظار ما ایستاده است.

همه ی دوستانم را دوباره می بینم، چقدر دلم برایشان تنگ شده است. ما حرف های زیادی برای گفتن داریم و بعد مدرسه از همه ی دخترانه ی ما پر می شود. آه خدای من! تو این همه خنده های ریز و درشت را در کجای دلمان پنهان کردی که با کوچک ترین حرفی یا

حرکتی از گوشه و کنار وجودمان به بیرون می ریزد.

زنگ اول با فارسی شروع می شود و من این اتفاق را به فال نیک می گیرم.

فارسی درس مورد علاقه ی من است. معلم از راه می رسد، او را معلم رنگی لقب می دهیم، چون چشم هایش سبز است، عینکش آبی است و لباس زرشکی که بر تن دارد، خوش رنگ است. او برایمان از خاطرات گذشته می گوید و از ما می خواهد تا آرزوهای زیادی داشته باشیم و هدف های بزرگی در سر پیورانیم. بعد با حسرت یادآوری می کند که نوجوانی مثل بهار است، زیبا، سرزنده و شکوفا؛ اما عصر بهار کوتاه تر از فصل های دیگر به نظر می رسد، این را بعد ها که به پاییز غمگین و زمستان سرد و طولانی عمر رسیدیم بهتر می فهمیم. از این رو باید قدر این روزها را بدانیم و از بهار زندگی لذت ببریم، مبدا با لجبازی و پر خاش، خودخواهی و زیاده طلبی شیرینی این ایام را به کاممان تلخ کنیم.

در سکوت کلاس به مهر فکر می کنم، به بهترین ماه خدا، ماه آشنایی، ماه شروعی دوباره... ماه سلام...

سلام کلاس جدید من، سلام ردیف نیمکت ها و تخته سیاه صبور که سال هاست شیطنت های کودکانی ما را نظاره می کنی.

سلام آسمان کلاس من که از پشت پنجره پیدایی و تکه های ابر را با شکل هایی مختلف به ارمغان می آوری؛ گاهی به شکل سیدی پر از گل، گاهی به شکل بچه خرگوشی پر جنب و جوش شیطان، گاهی کبوتری

ایستاده است که دوست دارد امسال هم مثل هر سال به مدرسه برود و از حضوری دوباره با دوستان و درس و معلم لذت ببرد... اما نمی‌تواند... چون آدم بزرگ‌ها به مدرسه نمی‌روند! دوستان من!

امسال سال درس و موفقیت و رفتاری متعادل است، به خدا توکل کنید و از اولین روزهای مدرسه، با برنامه‌ریزی و هدفی مشخص به استقبال درس‌ها و کتاب‌ها بروید، فرصت‌ها را از دست ندهید چون به یک چشم به هم زدنی بزرگ می‌شوید و آن وقت فقط می‌توانید از پشت پنجره برای بچه‌ها دست تکان دهید...

سال تحصیلی جدیدتان مبارک...



بی‌تاب که بال و پری می‌زند و دور می‌شود. سلام معلم رنگی من که امسال با تو آغاز شد و با کتابی که از همه‌ی درس‌های دیگر بیشتر دوستش می‌دارم. تو از ما قول می‌گیری که سال جدید را با توکل به خدا و با داشتن هدفی عالی آغاز می‌کنیم و در پایان سال با نمره‌هایی خوب و رفتاری متعادل به همه‌ی دنیا ثابت کنیم، دیگر بزرگ شده‌ایم، ما هم با تو عهد می‌بندیم که زندگی را جدی بگیریم و فرصت‌ها را از دست ندهیم، چون می‌دانیم برای موفقیت در بزرگسالی و حال، از همین امروز باید تلاش کرد.

ناگهان چیزی شبیه به یک صاعقه ذهن مرا روشن می‌کند و من به یک چشم به هم زدنی از دنیای رؤیاهایم دور می‌شوم و بعد به خاطر می‌آورم که مدرسه و درس و کتاب برای من به پایان رسیده است و اینک من آدم بزرگی هستم که کودکی درون من زندگی می‌کند، امروز اول مهر است و کودک درون من می‌خواهد با روپوشی نو و کیف و دفترچه‌های جدید و با قلبی پر از شور و شغف به طرف مدرسه بدود، اما نمی‌تواند چون آدم بزرگ‌ها به مدرسه نمی‌روند!

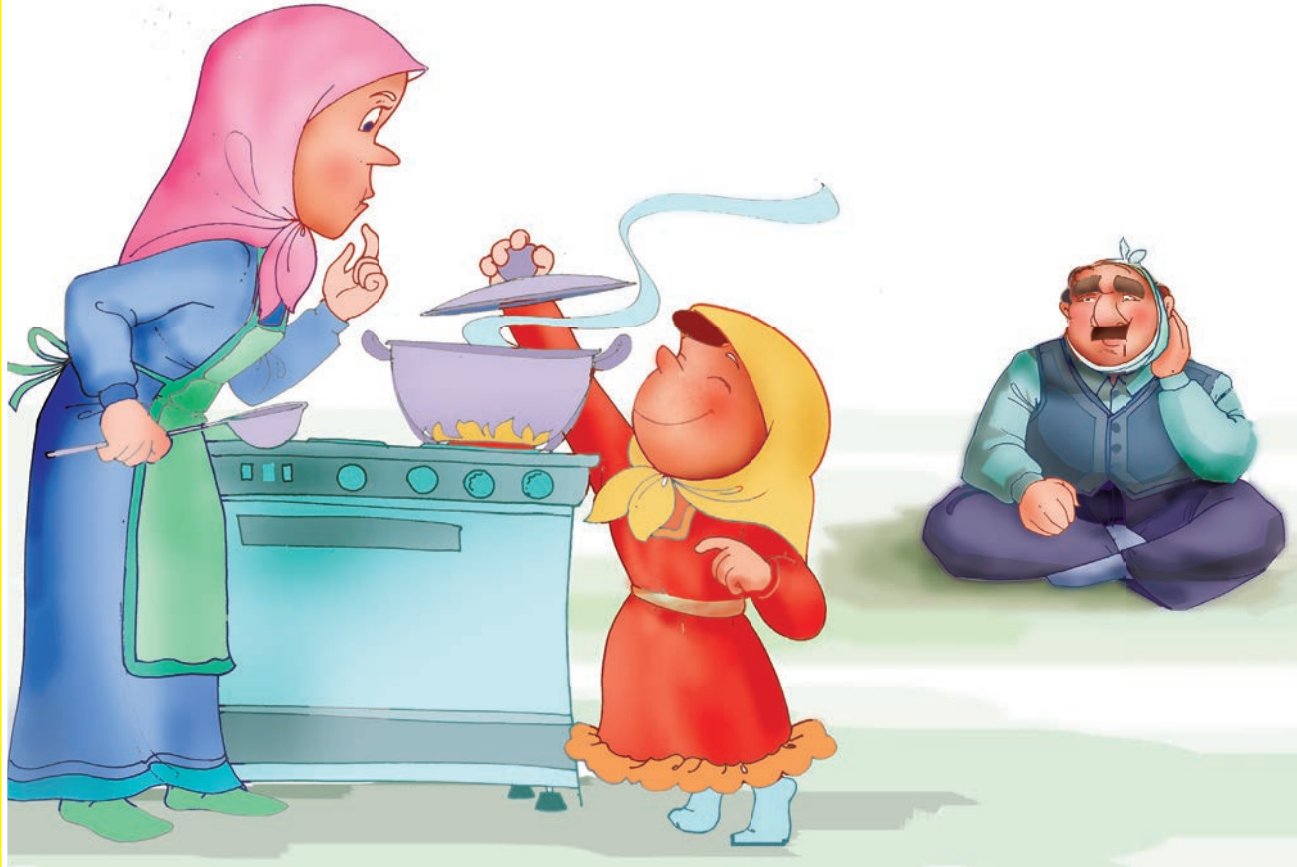
هر مهر وقتی که مدرسه رفتن را از نو آغاز می‌کنید، از کوچه به پنجره نگاه کنید، آن سوی شیشه، مادری ایستاده است که با عشق و علاقه برایتان دست تکان می‌دهد و این سوی پنجره دخترکی

روزهداری که غذا می خورد!

منیژه نصرالهی ● تصویرگر: سلیم زاده

مادر گفت: تازه از خواب بیدار شده. بهتر است یک چیزی به او بدهی تا بخورد.
مهسا دستش را به کمر زد و به شوخی گفت: چه معنی دارد آدم دوسالاش باشد، روز روشن روزه خوری بکند؟!
زن دایی خندهای کرد و گفت: مهسا! مثل اینکه بد جوری گرسنگی تو را بی طاقت کرده.
مهسا دستانش را پایین انداخت گردنش را کج کرد و زبانش را بیرون آورد و گفت: دقیقا!
مادر و زن دایی خندیدند. مادر گفت: خوب است دیگر! این قدر خودت را لوس نکن. برو یک سری به بابا بزن ببین حالش چطور است.
وقتی مهسا رفت، مادر در کاسه‌ای برای علیرضا شله‌زرد ریخت و در حالی که آن را به مادر علیرضا می‌داد، گفت: ببر این آش را به بچه بده فقط مواظب باش که خیلی داغ است.
وقتی مهسا از اتاق پدر بیرون می‌آمد، زن دایی را دید که گوشه‌ی پذیرایی نشسته بود و داشت به علیرضا غذا می‌داد. مهسا دقیقه‌ای با تعجب به زن دایی نگاه کرد و بعد با شتاب به آشپزخانه رفت و در حالی که حیرت زده بود، آهسته به مادرش گفت: ماما! مگر زن دایی روزه نیست؟

بوی زعفران تمام فضای آشپزخانه را پر کرده بود. مهسا در حالی که هوا را بو می‌کشید داخل آشپزخانه شد و گفت: وای ماما! بوی شله‌زردت دیوانه‌ام کرد!
مادر گفت: دیگر چیزی تا اذان نمانده. یک کم طاقت بیاور.
و در حالی که سبزی‌ها را برای شستن در درون ظرف‌شویی می‌ریخت، پرسید: بابا چطور است؟ هنوز خوابیده؟
مهسا نوک بینی‌اش را خاراند و گفت: آره! بیچاره بابا. توی خواب هم ناله می‌کند.
مادر با نگرانی گفت: چکار کنم که به حرفم گوش نمی‌دهد. می‌خواهد این درد را همین جور تا افطار تحمل کند.
مهسا گفت: من که می‌گویم برو دندانش را بکشد. فوقش قضای روزه‌اش را می‌گیرد.
مادر گفت: گوش نمی‌دهد. می‌گوید می‌تواند تا غروب دردش را تحمل کند.
صدای گریه‌ی بچه‌ای از داخل پذیرایی آمد. مهسا با خوشحالی گفت: آخ جون! علیرضا بیدار شد.
لحظه‌ای بعد زن دایی در حالی که علیرضا را در آغوش داشت وارد آشپزخانه شد. مهسا می‌خواست علیرضا را بغل کند. اما علیرضا از آغوش مادرش جدا نمی‌شد. زن دایی گفت: بد اخلاق شده!



مادر که از این سؤال تعجب کرده بود، گفت: چرا هست. چطور مگر؟

مهسا به مادرش نزدیک‌تر شد و بعد گویا راز مهمی را افشا می‌کند، به آرامی گفت: ولی او که دارد آش می‌خورد.

مادر گفت: وای! یعنی چی دارد آش می‌خورد؟ اشتباه می‌کنی. مهسا گفت: من خودم دیدم. اول قاشق آش را می‌گذارد دهان خودش و بعد به علیرضا می‌دهد.

مادر خنده‌ای کرد و گفت: آهان! خب لابد آش را می‌چشد که داغ نباشد بچه را بسوزاند.

مهسا که از جواب مادرش تعجبش بیشتر شده بود، با چشمان گرد شده پرسید: یعنی اگر کسی روزه باشد و غذا را بچشد، روزه‌اش باطل نمی‌شود؟

مادر که در حال ریختن آش درون کاسه‌ها بود، گفت: نه! چشیدن غذا روزه را باطل نمی‌کند. حتی روزه‌دار می‌تواند غذا را بجود و در دهان بچه بگذارد. البته باید مواظب باشد که غذا به حلقش نرسد. ولی اگر به طور غیر عمد وارد حلقش شد هم روزه‌اش باطل نمی‌شود.

صدای زنگ در آمد. مادر گفت: برو در را باز کن. حتماً دایی مسعود است.

مهسا که هنوز از شنیدن حرف‌های مادرش گیج به نظر می‌رسید، رفت و در را باز کرد. دایی مسعود بود. دایی بعد از خوش و بش و احوال‌پرسی پرسید: آقا جواد هنوز از سر کار نیامده؟

مهسا گفت: چرا دایی آمده. خواب است.

دایی که علیرضا را در بغل گرفته بود، پرسید: برای چه خوابیده؟

مادر گفت: ظهر آمد خانه گفت که دندانش به شدت درد می‌کند. دندانش پوسیده شده باید بکشد. هر چقدر به او گفتم برو و دندان را بکش گوش نکرد. گفت نمی‌خواهد روزه‌اش باطل بشود.

دایی گفت: چه کسی گفته دندان کشیدن روزه را باطل می‌کند؟ زن دایی با تعجب پرسید: مگر باطل نمی‌کند؟ بالاخره وقتی دندان را می‌کشند، خون می‌آید.

دایی گفت: خب بیاید. کشیدن دندان و هر کاری که باعث بشود از دهان خون بیاید، مکروه است اما باطل کننده‌ی روزه نیست. خب وقتی این بنده‌ی خدا دندانش درد می‌کند، باید برود دندان را بکشد. هیچ اشکالی ندارد.

مادر با خوشحالی گفت: راست می‌گویی داداش؟ دایی گفت: البته! می‌توانید بروید رساله را هم بخوانید.

مادر گفت: پس من بروم به جواد بگویم که آماده بشود برویم درمانگاه.

دایی گفت: من می‌رسانمتان. مهسا گفت: بیچاره بابا! اگر می‌دانست که کشیدن دندان روزه‌اش را باطل نمی‌کند، دیگر لازم نبود این همه درد را تحمل کند.

دایی با خنده گفت: عوضش الان حسابی گرسنه‌اش شده و وقتی بیاید دلی از عزا در می‌آورد.

و مهسا دستی به چانه‌اش کشیده و مثل فیلسوف‌ها با خود گفت: آدم عمر می‌کند چه چیزهایی می‌شنود یاد می‌گیرد!

با نگاهی به مسائل ۱۵۸۲ و ۱۶۵۷ رساله‌ی حضرت امام خمینی (ره)



سرکار خانم زهرا ساجدی از بندر ماهشهر

نامه‌ی سر تا سر مهر و محبت شما را خواندیم. مطالب زیادی برایمان ارسال کرده‌اید که در همین شماره، ۲ مورد را استفاده کرده‌ایم. قبلاً هم گفته‌ایم که سعی کنید مطالبی را که احیاناً از جایی برداشت و یا اقتباس می‌کنید حتماً نام نویسنده‌ی را نیز ذکر کنید تا ما هم به آن اشاره کنیم تا مبدا خدای ناکرده حقی از کسی گرفته شود. برای شما دوست خوب، صمیمانه آرزوی موفقیت و سلامتی می‌کنیم.

سرکار خانم زهرا قاسمیان

از شهر بشرویه

نوشته‌اید که برای اولین بار است که به یک مجله، نامه می‌نویسید. ما از این بابت خوشحالیم که مطالب زیبایان را برای ما فرستاده‌اید. ضمناً پیشنهادهای بسیار خوبی هم برای مجله‌ی خودتان نوشته‌اید که از این بابت هم ممنون هستیم. اما در مورد شعر زیبایان باید بگوییم که این شعر شما در واقع یک قصه‌ی منظوم است. یعنی شما یک داستان را به زبان طنز گفته‌اید. اما همان طور که خودتان هم اشاره کرده‌اید، از زبان محاوره برای این شعر استفاده کرده‌اید. زبان محاوره - یعنی همان زبانی که ما در گفتارهای معمولی‌مان استفاده می‌کنیم - اغلب برای نوشتن و سرودن برای کودکان سنین پایین استفاده می‌شود. یعنی در واقع، بزرگ‌ترها باید آن را برای کودکان بخوانند. اتفاقاً شما این کار را با مهارت خوبی انجام داده‌اید و موضوعی که انتخاب کرده‌اید کاملاً کودکانه است و شاید از این جهت، شعر زیبای شما قابل استفاده در مجله‌ی نوجوانانه‌ی مثل شاهد نوجوان نباشد. شما می‌توانید آن را برای مجلاتی که گروه سنی پایین‌تری را پوشش می‌دهد، ارسال کنید.

اما نکته‌ی مهم‌تر، این است که شما از استعداد خوبی برای سرودن شعر برخوردارید. ما، در انتظار اشعار خوب شما هستیم. موفق باشید.

سرکار خانم مهسا اقدسی از تهران

نکته‌ای که در نظر اول با دیدن نامه‌ی شما نظرم را به خود جلب کرد نظم بسیار زیبایی بود که در نوشتن نامه‌تان به کار برده بودید. نامه‌ای بسیار مرتب و زیبا که شوق خواندن را در مخاطب ایجاد می‌کند. ترجمه‌ی بسیار روان شما هم از ویژگی‌های دیگر نامه‌ی ارسالی‌تان بود. برای شما دوست عزیز آرزوی سلامتی و موفقیت داریم و نامه‌ی شما را هم در قرعه‌کشی شرکت خواهیم داد. منتظر آثار دیگران هستیم.

آقای محمد مهدی صالحی از تهران

از اظهار محبت شما نسبت به مجله‌ی خودتان متشکریم. تمام تلاش ما هم این است که بتوانیم مجله‌ای خوب و مناسب و مورد انتظار شما خوبان را منتشر کنیم. حتماً مطالب پیشنهادی خودتان را برایمان ارسال کنید. موفق باشید.

سرکار خانم پانیز امینی از تهران

مطلب شما به دفتر مجله شاهد نوجوان رسید. از آن جا که این مطلب، یک مطلب زیبا مربوط به قرآن کریم است، حتماً باید منبع و کتابی که این مطلب را از آن تهیه شده است را برایمان بنویسید تا بتوانیم از آن استفاده کنیم. از زحمت فراوانی که برای تهیه‌ی این مطلب کشیده‌اید. بسیار متشکریم.

آقای سجاد صفری از تهران، خانم هانیه سادات زمانی از بجنورد - خانم معصومه محمدی از تهران - آقای سید محمد حسین زمانی از بجنورد و خانم فتانه زارعی از تهران.

مطالب شما خوبان برای شرکت در مسابقات مجله‌ی شاهد نوجوان به دستمان رسید. امیدواریم شما هم جزو برندگان این مسابقات باشید.

خانم فاطمه محمدی از اصفهان

نوشته‌اید که: «من اسم خوم را خیلی دوست دارم و به آن افتخار می‌کنم چون که همنام پاک‌ترین بانوی عالم، دختر رسول خدا(ص) است...»

شما داستانی هم در مورد دختری نوشته‌اید که قدر اسم زیبایش را نمی‌داند و... باید در مورد داستانان بگویم که شما در انتخاب موضوع بسیار موفق بوده‌اید. یکی از مهم‌ترین مسایل در نوشتن داستان انتخاب نوع موضوع و سوژه است که شما به خوبی از عهده‌ی آن بر آمده‌اید، اما باید سعی کنید که در نوشتن در واقع پرداخت داستانتان هم کمی پخته‌تر عمل کنید. باید بتوانید با یک نثر خوب، شرح خوبی از موقعیت اشخاص و مکان‌های داستانتان بدهید. در واقع شخصیت‌پردازی کنید و فضا و مکان داستانتان را هم به خوبی برای خواننده‌تان ترسیم کنید. در انتظار آثار دیگران می‌مانیم. موفق باشید.

سرکار خانم فرنوش حیدری کابلان از اهواز

نامه‌ی پر محبت شما به دفتر مجله‌ی شاهد نوجوان رسید. از علاقه‌ی فراوان شما به خواندن و نوشتن بسیار خوشحالیم. از این که شما هم به عنوان عضو جدید خانواده‌ی مجله‌ی شاهد نوجوان با ما همکاری می‌کنید سپاسگزاریم. در انتظار نامه‌ها و نوشته‌های دیگر شما هستیم. موفق باشید.

سرکار خانم فهیمه بخشی از شهرستان شاهین‌دژ

شما نوشته‌اید که علاقه‌ی زیادی به نویسندگی دارید. مطمئن باشید که ما از هر کمکی که برای موفقیت شما لازم باشد دریغ نخواهیم کرد.

در مورد داستان ارسالی‌تان باید بگویم که متأسفانه شما فراموش کرده بودید که نام نویسنده‌ی آن را برایمان بنویسید! و این که آیا این نوشته، ترجمه‌ی خودتان بوده یا از جایی اقتباس کرده‌اید. حتماً در نامه‌ی بعدتان برایمان بنویسید. منتظر نوشته‌های خوب دیگران هستیم.

آقای مهران امیرخانی از شیراز

از این که اخیراً به جمع خوانندگان مجله‌ی شاهد نوجوان پیوسته‌اید خوشحالیم و به شما خوش آمد می‌گوییم. پیشنهادهای خوبتان را بررسی خواهیم کرد. نوشته‌اید که صفحات بیشتری را به طنز اختصاص بدهیم. باید بگویم که سعی کرده‌ایم مطالب طنزآمیز بیشتری را در مجله داشته باشیم. البته این کار را ادامه خواهیم داد. شما هم اگر مطالب طنزآمیزی داشتید حتماً برایمان ارسال کنید. موفق باشید.

سرکار خانم فرشته رنجبری از تهران

مطلب خوبتان رسید. ترجمه‌ی بسیار مرتب و منظم و خوبی را انجام داده‌اید. در انتظار مطالب دیگر شما دوست عزیز و تمامی نوجوانان هنرمند هستیم. موفق و پیروز باشید.

قن جو یبار خزان

رهبرم!

... تو سراینده‌ی شعر ایثاری، ای نامه‌نگار عشق! قله‌ی
نیایش از ابهت گام‌های تو به خود می‌بالد! تو خورشید
فروزانی هستی که روشنایی و نور را برایمان به ارمغان
آورده‌ای.
ما با پیروی خود از کلام نورانی‌ات برای همیشه
ناممان را در فهرست خوبان جهان ثبت خواهیم کرد.
ما شعر بلند شهادت را خواهیم سرود. ما با تمام وجود
آرمان بلند شما را که راه امام عزیزمان است عاشقانه
پاس خواهیم داشت.

مهناز ادیبی از تهران

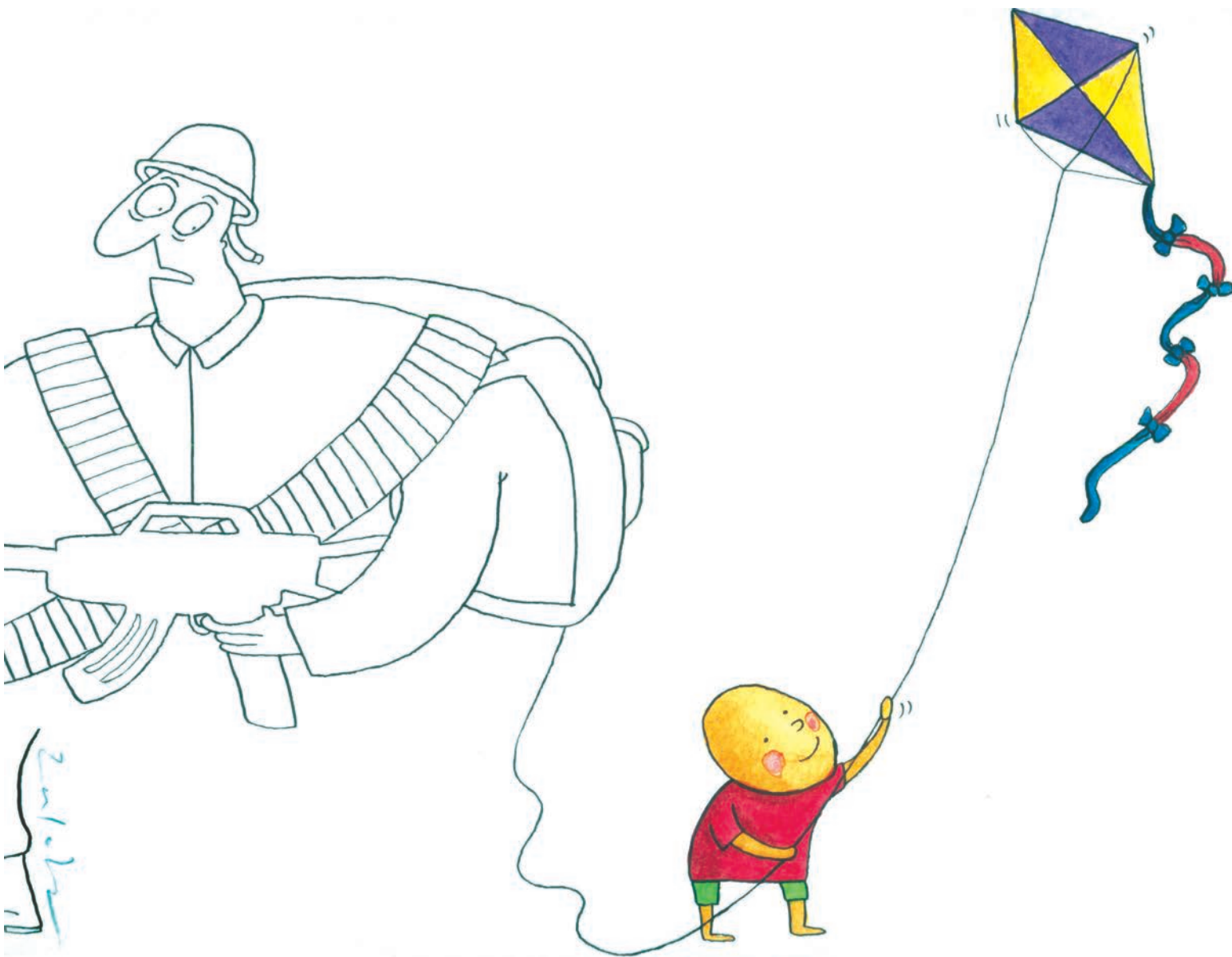
پاسخ مسابقه ی شماره ی ۲۹

آمریکا و کشورهای استعمارگر با حمایت خود از رژیم اشغالگر قدس، این رژیم غاصب را مایه ی نابودی صلح و امنیت جهانی کرده اند. با وجود این رژیم، صلح جهانی همواره در خطر قرار خواهد داشت. و پرنده ی صلح اسیر آمریکا و اسرائیل است.

میر شاطرزاده - ۱۵ ساله از شیراز

برندگان کاریکاتور شماره ۲۹

مهرین کاظمی از گیلان
محمدرضا باطنی از مشهد مقدس
امیر شاطر زاده از شیراز



دوستان عزیز!

دریافت خود را از این کاریکاتور بنویسید و برای ما ارسال کنید.
شاهد نوجوان از میان نوشته های رسیده. به قید قرعه به ۱۰ نفر جوایزی اهدا خواهد کرد.
لطفاً روی پاکت بنویسید مربوط به مسابقه ی کاریکاتور شماره ی ۳۰ شاهد نوجوان.

آغاز
سال تحصیلی
مبارکی



آغاز
سال تحصیلی
مبارکی



ماهنامه فرهنگی - اجتماعی
مهر ماه ۱۳۸۶
دوره جدید شماره ۳۰ (پیاپی ۳۹۲)
قیمت ۳۵۰۰ ریال

فرهنگ جوان

آغاز
سال تحصیلی
مبارک

