



● ماهنامه فرهنگی/اجتماعی ●

● بهمن و اسفند ماه ۱۴۰۴ ● شماره ۲۱۴-۲۱۳ ● قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان ●

سردار شهید نور علی شوشتری؛
قهرمان ساده زیست و فداکار

صبوری یک مهارت مهم
در زندگی

فناوری فضایی؛

پل انسان به کشف کیهان

ریحانه سادات؛ دختری که

«شهیده چادر» نام گرفت



فرخنده میلاد سرور سالار شهیدان
امام حسین (ع) و روز پاسدار گرامی باد





ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۲۱۴-۲۱۳ بهمن و اسفند ماه ۱۴۰۴

قیمت ۱۲۰/۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: سعید گنجی کرد قشلاقی
مدیر تولید: سیده فاطمه رضائی نودهی
سر دبیر: سمیه خزائی پیر سرابی
دبیر تحریریه: یاشار پوروطن

ناظر فنی: پرستو سلیمانی
مدیر هنری و گرافیک: مهراس نباتی

آدرس: تهران، خیابان طالقانی،
جنب کوچه غفارزاده، ساختمان
بنیاد شهید و امور ایثارگران، طبقه ششم،
اداره کل اسناد و انتشارات
تلفن: ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۵۰

آدرس الکترونیکی:
mag.navideshahed.com

صندوق پستی: تهران ۱۵۹۳۶۴۷۷۱۱
چاپ: چاپخانه فرهنگی سیاحتی کوثر

* شاهد نوجوان، برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال منتشر می‌شود
* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است
* مطالب رسیده بازگردانده نمی‌شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

فهرست

۲	سرمقاله	۲۶	طب
۳	کلام راهنما	۲۸	ورزش
۴	پرواز در قفس	۳۰	شگفتی خلقت
۶	خاطره بازی	۳۲	داستان طنز
۸	حکایت	۳۴	کمیک استریپ
۱۰	گپ و گفت	۳۸	دانستنی‌ها
۱۲	پویانمایی	۴۰	صفحه شما
۱۴	گفتگوی ویژه	۴۲	تکنولوژی
۱۶	یک حدیث یک داستان	۴۴	شعر
۱۸	قهرمان من	۴۶	آشپزباشی
۲۰	مهارت زندگی	۴۷	جدول متقاطع
۲۲	پیشنهاد	۴۸	سرگرمی
۲۴	نوجوان موفق		



قهرمانان زمان ما!

نوجوانان عزیز و یاران همیشگی! به نیمه دوم سال رسیده‌ایم؛ به بهمن، ماه پیروزی و آزادی، واسفند، ماه پایان یک سال و شروع فصلی نو.

به استقبال بهار می‌رویم؛ بهاری که با رنگ و بوی پیروزی انقلاب اسلامی، بهاری است برای آزادی و امید. بهاری که با نور و روشنایی قرآن، بهاری است برای رشد و تعالی، و بهاری که با طراوت و زندگی، بهاری است برای نو شدن دل‌ها. بهار انقلاب، یادآور رشادت‌ها و ایثار کسانی است که با ایمان و فداکاری، بذر استقلال و آزادی را در خاک این سرزمین کاشتند. با جان و دل، آینده‌ای روشن برای ما رقم زدند و ما اکنون، مسئولیت پاسداشت این انقلاب و ساختن فردایی بهتر را بر دوش داریم. بهار قرآن، فرصتی است برای بازگشت به آموزه‌های نورانی این کتاب آسمانی، کتابی که راه درست زندگی، اخلاق و انسانیت را به ما نشان می‌دهد. در این ماه با تلاوت قرآن، در مسیر رشد و تعالی گام برداریم. بهار طبیعت نیز، هدیه‌ای است از خداوند و فرصتی برای شادابی و طراوت. بیایید با احترام به طبیعت، از این هدیه ارزشمند قدردانی کنیم.

شما نوجوانان، نسل بهار هستید؛ نسل نو و آینده‌ساز این سرزمین هستید که با تلاش و کوشش خود، می‌توانید به شکوفایی ایران اسلامی کمک کنید.



هم افزایی مسلمین بر محور قدس شریف؛

کابوس دشمن

امروز موازنه قوا به نفع دنیای اسلام تغییر یافته است. حوادث گوناگون سیاسی و اجتماعی در اروپا و آمریکا، ضعف‌ها و اختلالات عمیق ساختاری و مدیریتی و اخلاقی غربی‌ها را در برابر جهانیان عریان کرد. آشفته‌گی‌های سیاسی و اجتماعی اخیر در مهم‌ترین کشورهای اروپایی، همه‌نشانه سیر نزولی و افولی اردوگاه غرب است.

در سوی دیگر، رشد نیروهای مقاومت در حساس‌ترین مناطق اسلامی، رشد توانایی‌های دفاعی و هجومی آنان، رشد خودآگاهی و انگیزه و امید در ملت‌های مسلمان، رشد گرایش به شعارهای اسلامی و قرآنی، رشد علمی، رشد استقلال‌طلبی و خوداتکایی در ملت‌ها، نشانه‌های مبارکی است که آینده بهتر را نوید می‌دهد.

در این آینده مبارک، باید هم‌افزایی کشورهای مسلمان، یک هدف عمده و اساسی باشد، و این چندان دور از دسترس به نظر نمی‌رسد. محور این هم‌افزایی، قضیه فلسطین به معنی همه کشور، و سرنوشت قدس شریف است. این همان حقیقتی است که دل نورانی امام خمینی عظیم(ره) را به اعلام روز جهانی قدس در آخرین جمعه ماه رمضان هدایت کرد.

هم‌افزایی مسلمین بر محور قدس شریف، کابوس دشمن صهیونیست و حامیان آمریکایی و اروپایی آن است. طرح ناکام «معامله قرن» و سپس تلاش برای عادی‌سازی روابط چند دولت ضعیف عربی با رژیم غاصب، تلاش‌های مذبوحانه برای فرار از آن کابوس است.

بیانات مقام معظم رهبری (مدظله) در روز قدس
۱۴۰۰/۰۲/۱۷



روز قدس روز اسلام است

پخش شیرینی ۲۲ بهمن وسط زندان بعثی ها



جانباز آزاده، «سیدناصر حسینی پور» خاطره‌ای از جشن پیروزی انقلاب اسلامی در زندان‌های مخوف رژیم بعث را این‌طور تعریف می‌کند:

«امروز بیست و دوم بهمن ۱۳۶۷، دهمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی است. در این روزها حساسیت‌ها و مراقبت‌های شدیدی از سوی نگهبان‌ها اعمال می‌شد. با وجود تنگناها و کمبودهای فراوانی که داشتیم، از چند روز پیش، تعدادی از اسرا به صورت خودجوش تصمیم گرفته بودند. سالگرد پیروزی انقلاب را جشن بگیرند. جشن‌های ما ساده و دور از چشم بعثی‌ها بود. با پیشنهاد حاج «حسین شکری» تعدادی از بچه‌ها از هفته‌ها قبل مقدمات لازم را فراهم کرده بودند. تلاش من برای خرید ۱۰ عدد شمع بی‌فایده بود.

مسابقه فرهنگی کار «یزدان بخش مرادی» بود. چند سوال درباره امام و انقلاب طرح شد. برندگان جایزه گرفتند. سوله‌های دیگر هم برنامه‌های مسابقات کشتی، مشاعره و تئاتر داشتند. در مسابقه کشتی بچه‌ها جوری وانمود می‌کردند که به حالت عادی دارند کشتی می‌گیرند. روزهای بعد، کشتی‌گیران لو رفتند! جوایز مسابقات را از صنایع دستی که خودمان تهیه کرده بودیم و شامل کلیه‌بند، کلاه، شال، تسبیح و ... بود. بچه‌ها هر چه در توان داشتند، در اختیار مسئول فرهنگی قرار داده بودند. یکی از بچه‌های آذربایجان که پسر باسلیقه‌ای بود، عکس امام خمینی را روی پارچه سفید دشداشه با نخ حوله و پتو گلدوزی کرده بود. نقاشی‌اش کار «علی یمانی» بود. کار قشنگی بود.

بچه‌ها از ماه‌ها قبل شیرینی و شکر تهیه کرده بودند. با استفاده از شیر، شکر و خمیرهای خشک شده نان، شیرینی درست می‌کردند. آشپزها با وسایلی که بچه‌ها تحویل‌شان داده بودند، شیرینی می‌پختند. امروز بعدازظهر، دو، سه نفر از نگهبان‌ها، عطیه، حامد و سلوان، شیرینی جشن پیروزی انقلاب را خوردند. مهندس «غلامرضا کریمی» به آن‌ها شیرینی تعارف کرد.

سلوان به مهندس کریمی گفت: «شینو مناسب‌تر؟! چیه مناسب‌تر؟» مهندس کریمی گفت: «مناسب‌ترش، جاء الحق وزهق الباطل!»

منبع: کتاب پای که جاماند

مهمان یک شب

شهید «قنبر قنبرزاده» سال ۱۳۱۴ در گیلان متولد شد و ۱۲ آبان ماه ۱۳۶۵ در اندیمشک به شهادت رسید. خاطره زیر را «مسلم قنبرزاده» برادر شهید «قنبر قنبرزاده» از ایشان تعریف کرده است:

«سال ۱۳۶۱ بود و داداش قنبر در منطقه فکه مأموریت داشت. معاون اطلاعات عملیات نیروی زمینی ارتش بود. گمنام بود و فقط کسانی که از قبل می شناختنش، می دانستند.

تماس گرفتم و گفتم، دو روز دیگر جشن ازدواجم است. حضور داداش قنبر در جشن عروسی ام، خواسته اعضای خانواده و فامیل هم بود. همه آرزو داشتند قنبر را در جشن ببینند. من بیشتر از همه دلم برای حضورش پر می زد. او سال ها برای من پدری کرده بود و حالا دوست داشتم در جشن عروسی هم کنارم باشد.



داداش کمی فکر کرد. هم دوست داشت دل من را به دست بیاورد و با حضورش سهمی در شاد کردن من و خانواده داشته باشد، هم نمی خواست منطقه را ترک کند. می دانست اگر نیاید غمگین می شوم؛ حتی اگر به رویش نیاورم.

کمی مکث کرد. به نظرم در ذهنش کارهایی که باید انجام می داد را مرور می کرد. من هنوز منتظر جواب بودم که داداش گفت: «باشه مسلم. ان شاء الله خودم را می رسونم.»

خیلی خوشحال شدم و رفتم تا مقدمات جشن عروسی را فراهم کنم. داداش قنبر هم بلافاصله دست به کار شده بود. باید می آمد عروسی و زود برمی گشت. با دوستانش صحبت کرده بود. آن ها هم گفته بودند؛ عجله ای برای برگشت نداشته باش.

داداش تصمیمش را گرفته بود. همان روز حرکت کرده و فردایش به تهران رسیده بود. بدون این که استراحت کند، خانواده اش را برداشته و به طرف شمال حرکت کرده بود. فردای آن روز، شمال بودند. داداش استراحت کوتاهی کرد و آمدند مراسم. وقتی داداش قنبر را دیدم، انگار دنیارابه من بخشیدند.

آن شب همه چیز خیلی خوب پیش رفت و عروسی تمام شد. فردا صبح، داداش قنبر خانواده اش را صدا کرد و گفت، باید هر چه زودتر به جبهه برگردد. از همه عذرخواهی کرد و بعد از خداحافظی به تهران برگشتند. آن ها رابه خانه رسانده و بلافاصله عازم جبهه شده بود.

داداش قنبر بیشتر این دو سه روز را فقط در راه بود و برای من، میهمان یک شبه.»

منبع: کتاب میهمان یک شبه



فریدالدین عطار نیشابوری، معروف به عطار، یکی از شاعران و عارفان ایرانی در قرن ششم و هفتم هجری است. وی در شهر نیشابور به دنیا آمد و بیشتر عمر خود را در همان شهر گذراند. عطار علاوه بر سرودن شعر، پزشکی و داروساز هم بود و به همین دلیل لقب «عطار» گرفت. آثار او سرشار از حکمت، اخلاق و عرفان است و از مشهورترین شاعران سبک عرفانی ایرانی محسوب می‌شود که از معروف‌ترین آنها می‌توان به منطق‌الطیر، الهی‌نامه و تذکره‌الاولیا اشاره کرد.

حکایت «رودخانه صداقت» از عطار را در این شماره از شاهد نوجوان می‌خوانیم. در دهکده‌ای کوچک، پسری نوجوان به نام کیان زندگی می‌کرد. کیان بسیار باهوش و کنجکاو بود که گاهی دروغ می‌گفت تا خودش را از دردسر و مسئولیت‌ها خلاص کند یا دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.

یک روز، کیان نزد پیر عارف دهکده رفت و از مشکلاتش گفت: «من تلاش می‌کنم، اما هیچ وقت آرامش ندارم. بعضی اوقات برای راحتی خودم یا برای اینکه دیگران مرا تحسین کنند، دروغ می‌گویم. اما هرچه می‌کنم، دلم راحت نیست.»

پیر عارف لبخندی زد و او را به کنار رودخانه‌ای پر آب اما گل‌آلود برد و گفت: «کیان جان، نگاه کن! این رودخانه زندگی توست. وقتی دروغ می‌گویی یا کاری نادرست انجام می‌دهی، آب رودخانه گل‌آلود می‌شود. تو نمی‌توانی مسیر درست را ببینی و هر لحظه ممکن است قایقت واژگون شود.»

کیان با تعجب پرسید: «یعنی من مثل قایقی هستم روی این آب؟ اما چگونه می‌توانم آب را زلال کنم؟»

پیر عارف ادامه داد: «هر بار کار درست انجام دهی و حقیقت را بگویی، آب رودخانه زندگی‌ات زلال‌تر می‌شود. قایق تو راحت‌تر مسیرش را پیدا می‌کند و می‌توانی دیگران را هم راهنمایی کنی.»

کیان تصمیم گرفت از همان روز، صداقت و درستکاری را در زندگی‌اش اولویت قرار دهد. هر بار کار درست انجام می‌داد، احساس آرامش بیشتری می‌کرد. با گذشت زمان، دوستانش هم او را الگو قرار دادند و به صداقت و درستکاری پایبند شدند. سال‌ها بعد، کیان مردی دانا شد که مردم دهکده برای حل اختلافات و گرفتن مشورت نزد او می‌آمدند.

او همیشه یاد آور می‌شد که «زندگی مثل یک رودخانه است؛ اگر بخواهی قایقت را سالم به مقصد برسانی، باید مسیرت را با صداقت و اخلاق درست روشن نگه داری.»



از رویای کودکی تا اجرا در قاب تلویزیون

سجاد زین العابدین

دنیا علمی، نوجوانی اهل مشهد مقدس است که از رویای کودکی اش عبور نکرد و با علاقه به اجرا، قدم به دنیای رسانه گذاشت. او امروز به عنوان مجری و گوینده، از تجربه های تلویزیونی، موفقیت های ملی و مسیر پر چالش اما شیرین اجرای حرفه ای خود برای نوجوانان می گوید.

❓ لطفا خودتان را معرفی کنید.

من دنیا علمی هستم. متولد ۱۲ شهریور ۱۳۸۷، اهل مشهد مقدس و مجری و گوینده ای که با علاقه جدی به دنیای رسانه، وارد این مسیر شدم.

❓ علاقه تان به اجرا از کجا شروع شد؟

از کودکی. از مهد کودک استعدادم در اجرا دیده شد و در مدرسه همیشه نقش اصلی نمایش ها و اجرای برنامه ها به من سپرده می شد.

❓ اولین اجرای رسمی تان را به خاطر دارید؟

بله، مرداد ۱۴۰۲ در برنامه تلویزیونی «جدی بگیریم» اجرا کردم که ترکیبی از ترس و اشتیاق داشتم، اما همان اجرا مسیر حرفه‌ای من را آغاز کرد.

❓ از موفقیت‌هایتان در این مسیر بگویید.

در جشنواره ملی پاد کست نوجوانان با اثر «قهرمان نبرد» رتبه اول کشور را کسب کردم. همه مراحل تولید پاد کست را خودم انجام دادم و این موفقیت اعتماد به نفسم را چند برابر کرد.

❓ تا حالا در اجرای زنده دچار اشتباه شده‌اید؟

بله. گاهی اشتباه پیش می‌آید، اما سعی می‌کنم با حفظ آرامش آن را مدیریت کنم و قبل از اجرا آمادگی کامل داشته باشم.

❓ اگر صدای شما بگیرد و نتوانید اجرا کنید چه حسی دارید؟

دلنگ می‌شوم، اما سعی می‌کنم آن را فرصتی برای سکوت و بازسازی بدانم.

❓ بزرگ‌ترین آرزوی شما چیست؟

آرزو دارم در جامعه فرد موثری باشم و دوست دارم بتوانم در آینده یک خیریه برای کمک به کودکان بیمار راه‌اندازی کنم.

❓ اگر مجری نمی‌شدید، چه شغلی را انتخاب می‌کردید؟

شاید شغلی مرتبط با فن بیان انتخاب می‌کردم. شاید هم آموزگار یا روان‌شناس می‌شدم.

❓ توصیه شما به نوجوان‌های علاقه‌مند به اجرا چیست؟

به نوجوانانی که علاقه دارند کار اجرا انجام دهند پیشنهاد می‌کنم اجرا را از جمع‌های کوچک شروع کنند. اعتماد به نفس داشته باشند و از اشتباه‌ترسند. اجرای قوی با تمرین و تجربه به دست می‌آید.



پارک نفس می کشد



در یک عصر زیبا، پسرک از پشت پنجره اتاقش پارک محله را دید که پر از زباله شده بود و همسایه‌هایی که از کنار پارک می‌گذشتند ناراحت بودند. با خودش گفت باید پارک را از زباله پاک کنیم تا حال همه دوباره خوب شود. به کمک خواهرش دستکش پوشیدند، کیسه زباله برداشتند و شروع به جمع کردن زباله‌ها کردند.

هر زباله‌ای که برداشته می‌شد، پارک نفس تازه‌ای می‌کشید. درخت‌ها سبزتر به نظر می‌رسیدند و لبخند همسایه‌ها پررنگ‌تر شد. وقتی کار جمع کردن زباله‌ها تمام شد، حال همه اهالی محل خوب شد.



ریحانه سادات؛ دختری که «شهیده چادر» نام گرفت

سمانه سبحانی

ریحانه سادات ساداتی، دختر نوجوان ۱۴ ساله و دانش آموز تیزهوش مدرسه فرزنانگان، در روزهای جنگ دوازده روزه نامی شد برای ایمان و ایستادگی آگاهانه. دختری که در نوجوانی، همراه خانواده اش به شهادت رسید؛ در این شماره از «شاهد نوجوان» روایتی از زبان «سیدحسن ساداتی» پدر شهید «سیدمصطفی ساداتی» و پدر بزرگ ریحانه درباره او می خوانید.

بدیم، کم و کسرش رو با هم جور می کنیم. یک تکه کلام هم داشت که اگر اشتباهی از کسی می دید، آرام می گفت: «این کار نکن... آقا داره نگاه می کنه.»

❓ ریحانه سادات چه ویژگی هایی داشت که نامش ماندگار شد؟

❓ آقای ساداتی از خصوصیات اخلاقی ریحانه در خانواده بگویید.

ریحانه دختر بامحبتی بود. به مراسم ها و عید علاقه داشت؛ مثلاً در شب یلدا، و عید به مادر بزرگش کمک می کرد و همیشه می گفت: «مادر جون، بیا با هم کارها رو انجام





قرار شد شب را بروند خانه پدر و مادر عروسم. ریحانه سادات موقع خداحافظی با شیرین زبانی همیشگی اش گفت: «باباجون دعا می کنی من شهید بشم؟! دلم لرزید. گفتم: «دعای منم اجر شهید رو بهت بدن دخترم!» چند ساعت بعد حوالی اذان صبح، در خانه پدرپزرگش به آرزویش رسید و همگی به شهادت رسیدند.

❓ ریحانه وصیت نامه نوشته بود؟

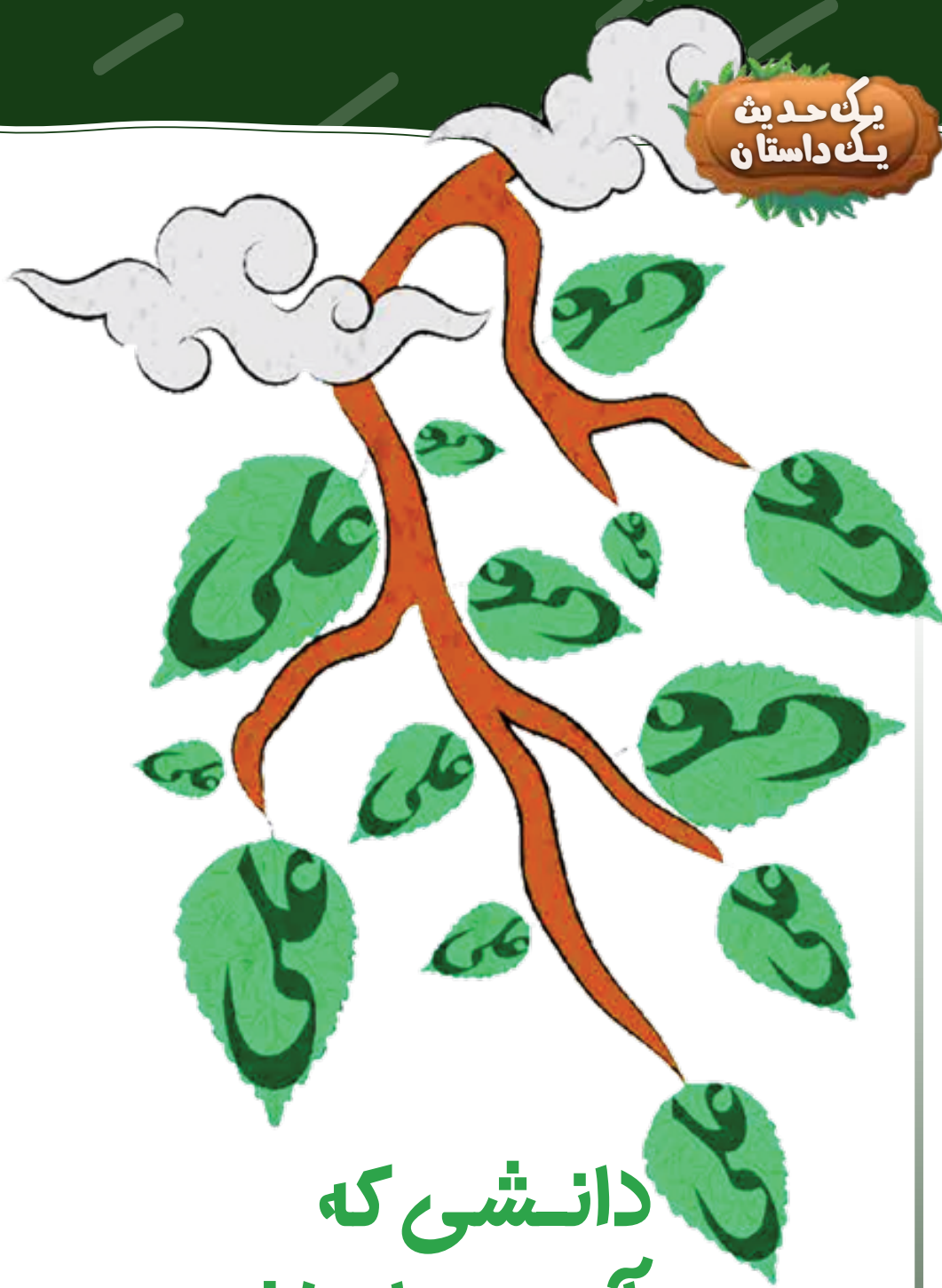
بله. خطاب به حضرت زهرا (س) نوشته بود: «قول می دهم هیچ وقت چادرم از سرم نیفتد. اگر افتاد، من را حلال نکنید. چادر برای ما عین تفنگ است، عین سلاح است.»

ریحانه فقط ۱۴ سال داشت، اما فهم و ایمانش خیلی فراتر از سنش بود. دانش آموز ممتاز مدرسه فرزندگان و عضو سمپاد بود. اهل مطالعه و بسیار باهوش. بیش از ۵۰۰ جلد کتاب خوانده بود و همیشه دنبال فهم عمیق تر مسائل دینی و اجتماعی بود. در اردویی به او گفته بودند چادرش را بردارد. ریحانه گفته بود: «چادرم را بر نمی دارم.» چادر برایش فقط پوشش نبود؛ هویت بود. به همین خاطر خیلی ها امروز از او با عنوان «شهیده چادر» یاد می کنند.

❓ ریحانه سادات چگونه به شهادت رسید؟

مثل هر سال عید غدیر را در خانه ما جشن گرفتیم. ناهار را که خوردند، تلفن مصطفی زنگ خورد و رفت. وقت رفتن رو کرد به عروسم فهیمه خانم و گفت: «بهتره امشب نرید خونه مون. یا همین جابمونید یا برید خونه پدر و مادرت. من هم شب بر می گردم.»





دانشی که آینده را ساخت

قالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ:
«أَوَّلَى الْأَشْيَاءِ أَنْ يَتَعَلَّمَهَا الْأَحْدَاثُ، الْأَشْيَاءُ الَّتِي إِذَا صَارُوا رَجَالًا اِخْتَجُوا إِلَيْهَا.»
حضرت علی (ع) فرمود: «سزاوارترین علوم و دانش‌ها که نوجوانان باید فراگیرند، چیزهایی است که وقتی بزرگ و مرد شدند به آنها نیاز خواهند داشت.»



سلیم پسر یکی از کاسب‌های ساده مدینه بود. هر صبح زود، وقتی پدرش مغازه کوچک پارچه‌فروشی را باز می‌کرد، سلیم کمک می‌کرد تا پارچه‌ها مرتب شوند. بعد از آن، اگر کاری نداشت، به کوچه می‌رفت؛ جایی که دوستانش جمع می‌شدند و تا ظهر بازی می‌کردند. سلیم با همه شیطنت‌های نوجوانانه‌اش، دلش آرام نبود.

هر وقت مردان شهر را می‌دید که برای حل اختلاف یا تصمیم‌های مهم جمع می‌شوند، از خودش می‌پرسید: «چطور می‌شود آدم بداند چه تصمیمی درست است؟»

یک روز عصر، وقتی از کنار مسجد می‌گذشت، صدای سخنرانی مردی دانا توجهش را جلب کرد. سلیم آهسته نزدیک شد و نشست. مرد از ارزش زمان، فکر کردن قبل از عمل و یادگیری چیزهای درست حرف می‌زد.

آن شب، سلیم دیر خوابش برد. حرف‌ها در ذهنش می‌چرخید. از آن روز، سلیم هر وقت فرصتی پیدا می‌کرد، به آن مجلس می‌رفت. کم‌کم یاد گرفت قبل از حرف زدن، فکر کند. قبل از خشمگین شدن، خودش را کنترل کند.

دوستش «مالک» یک روز گفت: «سلیم! چرا این قدر عوض شده‌ای؟ دیگر زود عصبانی نمی‌شوی.»

سلیم گفت: «دارم چیزی یاد می‌گیرم که بعداً به کارم می‌آید.» سال‌ها گذشت. سلیم حالا مردی جوان بود که پدرش مغازه را به او سپرده بود. در خرید و فروش انصاف داشت؛ نه کم‌فروشی می‌کرد و نه دروغ می‌گفت. مردم به او اعتماد داشتند.

روزی میان دو نفر دعوا شد. هر دو سلیم را صدا زدند. او با آرامش گوش داد، سوال پرسید و عادلانه نظر داد.

یکی از پیرمردها زیر لب گفت: «این جوان، از نوجوانی خودش را ساخته است.» سال‌ها بعد، سلیم در مسجد نشسته بود و چند نوجوان دورش جمع شده بودند.

یکی پرسید: «عمو سلیم! چه چیزی در نوجوانی بیشتر به دردت خورد؟» سلیم مکثی کرد و گفت: «اینکه یاد گرفتم چه چیزهایی را باید یاد بگیرم؛ چیزهایی که وقتی بزرگ شدم، راه را گم نکنم.»



سردار شهید نور علی شوشتری؛

قهرمان ساده زیست و فداکار

سردار «شهید نور علی شوشتری» یکی از فرماندهان ارشد و بی ادعای سپاه پاسداران بود که تمام زندگی اش را وقف امنیت و آرامش مردم کرد.

شهید شوشتری در اسفندماه سال ۱۳۲۷ در خانواده‌ای ساده زیست، در نیشابور به دنیا آمد. این سادگی در تمام دوران زندگی اش به عنوان یک ویژگی مهم باقی ماند.

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، به سپاه پاسداران پیوست و در طول دفاع مقدس، در جبهه‌های جنوب کشور، به دفاع از میهن پرداخت. همچنین در عملیات «مرصاد» که برای مقابله با منافقین انجام شد، نقش کلیدی فرماندهی داشت. ایشان همیشه در خط مقدم بود و با شجاعت خود، نیروها را هدایت می کرد.

پس از هشت سال دفاع مقدس، مسئولیت‌هایش بسیار سنگین تر شد. در سال‌های ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۸ به عنوان جانشین فرمانده نیروی زمینی سپاه خدمت کرد و در نهایت، از ابتدای سال ۱۳۸۸ به فرماندهی قرارگاه قدس نیروی زمینی سپاه در زاهدان (استان سیستان و بلوچستان) منصوب شد.



فرماندهی متمرکز بر مأموریت

آنچه سردار شوشتری را از دیگران متمایز می کرد، ویژگی های اخلاقی ایشان بود. شهید شوشتری معتقد بود وقتی در حال انجام مأموریت هستی، باید تمام حواس و تمرکزت را روی همان کار بگذاری و هیچ چیز دیگری نباید حواست را پرت کند.



شهادت در راه وحدت

شهید شوشتری در سال هایی که در سیستان و بلوچستان خدمت می کرد، رابطه ای بسیار صمیمی و دوستانه با مردم بومی و عشایر منطقه برقرار کرده بود. هدف بزرگ ایشان در این منطقه، ایجاد وحدت و صلح بین اقوام مختلف و مذاهب گوناگون بود.



سردار شوشتری ۲۶ مهرماه ۱۳۸۸، هنگامی که در همایش مهم «وحدت اقوام و مذاهب» در منطقه چابهار شرکت کرده بود، مورد هدف حمله تروریستی قرار گرفت و به فیض شهادت نائل آمد. شهادت شهید شوشتری نشان داد که ایشان تا آخرین لحظه زندگی اش برای هم دلی و یکپارچگی ایران تلاش کرد. او نمونه ای درخشان از یک قهرمان واقعی است که ایمان، سادگی و فداکاری اش، الگویی عالی برای نوجوانان امروز است.

صبوری

یک مهارت مهم در زندگی

فرهاد نوری

صبوری یک مهارت است؛ مهارتی که می‌شود آن را یاد گرفت، تمرین کرد. صبوری یعنی وقتی عصبانی، ناراحت یا ناامید هستی، فوری تصمیم نگیری. این کار ساده نیست، اما دقیقاً همین سخت بودن باعث می‌شود صبوری یک مهارت ارزشمند باشد.



صبوری با تمرین

وقتی برای رسیدن به هدف عجله نمی کنی، وقتی در برابر یک شکست کوتاه نمی آیی، وقتی به جای واکنش تند، فکر می کنی، در واقع داری صبوری را تمرین می کنی. در زندگی امروز که همه چیز سریع شده، صبور بودن یک امتیاز بزرگ است. آدم های صبور بهتر یاد می گیرند، تصمیم های دقیق تری می گیرند و کمتر پشیمان می شوند.

صبوری قدرتی است که آرام ساخته می شود

صبوری چیزی نیست که یک باره به دست بیاید؛ مهارتی است که در دل زندگی روزمره ساخته می شود، درست در همان جاهایی که عجله می کنیم، کلافه می شویم یا زود واکنش نشان می دهیم. خانه و مدرسه، بهترین جا برای تمرین این مهارت هستند. در مدرسه، صبوری از یک مکث ساده شروع می شود. وقتی از نمره ای ناراحت می شویم یا از حرفی دلخور، اگر قبل از واکنش چند لحظه فکر کنیم، در حال تمرین صبوری هستیم. گوش دادن به حرف معلم یا هم کلاسی بدون قطع کردن، پذیرفتن اشتباه و تلاش دوباره و انجام دادن تکالیف با آرامش و مرحله به مرحله، همه شکل هایی از صبور بودن هستند.

ویژگی های آدم صبور

کنترل احساسات: آن ها می توانند عصبانیت، ناامیدی یا اضطراب را مدیریت کنند و اجازه نمی دهند احساسات لحظه ای تصمیم هایشان را خراب کند.

تصمیم گیری منطقی تر: به جای واکنش سریع و بی فکر، صبر می کنند، شرایط را بررسی می کنند و تصمیم های بهتری می گیرند.

ثبات قدم در مسیر اهداف: آن ها به راحتی از مسیر خود خارج نمی شوند، حتی اگر رسیدن به هدف زمان برد یا مشکلات زیاد شود.

توانایی یادگیری از تجربه ها: صبورها شکست یا مشکل را به چشم یک فرصت برای یادگیری می بینند، نه یک مانع غیرقابل حل.

ارتباط بهتر با دیگران: چون عجله نمی کنند و با دیگران با حوصله رفتار می کنند، معمولاً روابط دوستانه و خانوادگی قوی تری دارند.

اعتماد به روند و زمان: می دانند بعضی چیزها زمان می برد و صبر می کنند تا نتیجه واقعی ظاهر شود، نه اینکه به دنبال نتیجه فوری باشند.

در نتیجه، صبور بودن یعنی قدرت کنترل، فکر کردن و پایبندی به هدف ها، حتی وقتی همه چیز آرام و سریع پیش نمی رود.



«آسمان از روی پل»

کتاب «آسمان از روی پل» به قلم «منیره هاشمی» بر اساس زندگی شهید غریب در اسارت «حیدر گلبازی» منتشر شد. این کتاب بانثری روان و شیرین نوشته شده است. در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «تا مدرسه ساکت بودیم. یاد یک سال پیش افتادم. نزدیک عید بود. انگار آسمان سوراخ شده بود و هر چه آب داشت روی شهر می‌ریخت. شب بود که خبر تصادف بابا را آوردند. بابا از صبح زود رفته بود سر کار. وقتی می‌رفت، گفت نزدیک عید کارشان خیلی زیاد است. ممکن است تا شب برگردد. رفت و دیگر برگشت. خبر را که آوردند، مامان توی حال افتاد. حلما توی بغلش بود. داد زد و همسایه‌ها را خبر کردم. یک هفته خانه‌مان عزاخانه بود. فامیل و همسایه‌ها می‌رفتند و می‌آمدند. مدرسه چند کوچه بعد از پل هوایی بود. توی حیاط بچه‌ها کمکم داشتند صف‌ها را مرتب می‌کردند. با صدای زنگ، هر کس هر گوشه حیاط بود، خودش را به صف کلاش رساند.»

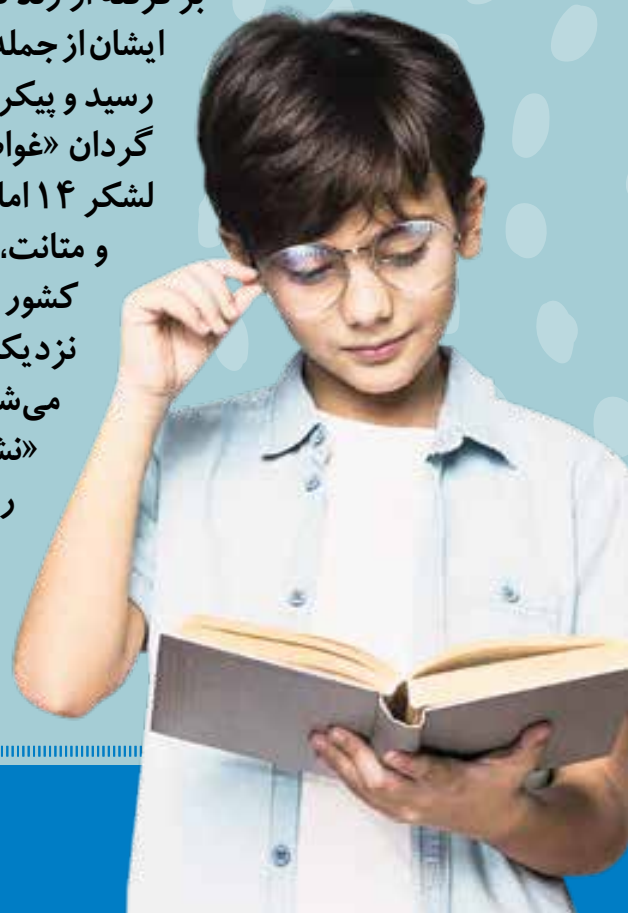
«آسمان از روی پل» در ۱۲۱ صفحه توسط انتشارات «نشر شاهد»، با قطع رقعی وارد بازار نشر شده است.



«مرتضی»

کتاب «مرتضی» نوشته «جمال طاهری» با تصویرگری «حمیدرضا گلین امیریان»، برگرفته از زندگی‌نامه و خاطرات شهید «مرتضی شاه‌چراغی» است. ایشان از جمله اولین شهدایی است که در اسارت، غریبانه به شهادت رسید و پیکرش سال‌ها مفقودالاثر ماند. شهید شاه‌چراغی فرمانده گردان «غواصان» یونس بود و از ستاره‌های همیشه درخشان این لشکر ۱۴ امام حسین (ع) اصفهان محسوب می‌شد که در عین وقار و متانت، کوششی مثال‌زدنی برای کمک به انقلاب اسلامی و کشور داشت. شجاعت ایشان همیشه زبان‌زد دوستان و نزدیکان بود و با همین ویژگی‌ها در میان اطرافیان شناخته می‌شد.

«نشر شاهد» کتاب «مرتضی» را در ۲۲ صفحه و با قطع رحلی منتشر کرده است.





از تمرین‌های سخت تا افتخارات در والیبال

سجاد زین العابدین

رادوین مقیمی، والیبالیست نوجوان، از روزهایی می‌گوید که با تمرین‌های فشرده، درد و مصدومیت، مسیر حرفه‌ای ورزش را انتخاب کرد. در این گفت‌وگو از افتخارات ورزشی، سختی‌ها و علایق شخصی او می‌خوانید.

داستان علاقه من به والیبال به تابستان سال ۱۳۹۳ برمی‌گردد. قرار بود برای گذراندن تعطیلات تابستانی به یک باشگاه ورزشی بروم. بعد از پرس‌وجوهای زیاد، باشگاهی را پیدا کردیم. همان تابستان زیر نظر مربی عزیزم، تمرین کردم. خیلی زود متوجه شدم که به این ورزش علاقه خاصی و در آن استعداد خوبی دارم؛ حسی که باعث شد مسیر حرفه‌ای را ادامه بدهم.

؟ لطفا خودتان را برای مخاطبان معرفی کنید.

رادوین مقیمی هستم، متولد سال ۱۳۸۶ و ساکن شهر تهران. از دوران کودکی به ورزش علاقه داشتم و امروز به عنوان یک والیبالیست نوجوان، به صورت حرفه‌ای این رشته را دنبال می‌کنم.

؟ علاقه شما به والیبال از کجا شکل گرفت؟

استان تهران و مدال طلای بازی‌های مدارس منطقه ۱۳ در پایه هفتم از دیگر افتخارات من است. علاوه بر این‌ها، در مسابقات و بازی‌های باشگاهی متعددی حضور داشته‌ام که هر کدام تجربه‌ای ارزشمند برایم بوده است.



❓ به نوجوانانی که می‌خواهند والیبال را شروع کنند چه توصیه‌ای دارید؟

مهم‌ترین شرط برای ورود به هر رشته ورزشی، علاقه، اعتماد به نفس و ایمان به هدف است. باید تلاش کرد و صبور بود، چون با گذشت زمان اتفاقات خوب از راه می‌رسند.



❓ از خاطرات شیرین والیبال برایمان بگویید.

بهترین خاطره‌ام مربوط به مسابقات جنوب غرب استان تهران در سال ۱۳۹۸ است که به مناسبت ۲۲ بهمن برگزار شد. آن روز هوا بسیار سرد و برفی بود. بازی‌ها از ساعت ۸ صبح شروع شد. ما ساعت ۷ عصر به فینال رسیدیم و با یاد خدا بازی را آغاز کردیم. در نهایت قهرمان شدیم و آن روز یکی از به یادماندنی‌ترین روزهای زندگی من شد.



❓ از افتخاراتی که تاکنون کسب کرده‌اید بگویید.

اگر از ابتدا بخواهم بگویم، مدال‌های نقره، برنز و طلای پایه‌های چهارم، پنجم و ششم را کسب کردم. همچنین در مسابقات باشگاهی دو مدال طلا و یک برنز گرفتم. مقام دوم جنوب شرق استان تهران، مدال طلای جنوب غرب استان تهران، مقام چهارم لیگ دسته سوم نوجوانان تهران، مقام پنجم مسابقات مناطق

❓ صحبت پایانی شما با نوجوانان و هم‌سن‌وسال‌هایتان چیست؟

برای رسیدن به اهداف‌تان تلاش کنید و اجازه ندهید چیزی مانع حرکت شما شود. زندگی مثل دوچرخه است؛ اگر حرکت نکنید، زمین می‌خورید. همیشه رو به جلو باشید و به خداوند ایمان داشته باشید.

چشم گنجینه‌ای برای تمام عمر

کیانافرهی

چشم‌ها پنجره‌ای به جهان هستند و مراقبت از آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. حفظ سلامت چشم فقط به دید خوب محدود نمی‌شود؛ بلکه کیفیت زندگی، یادگیری، کار و حتی ایمنی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

چرا مراقبت از چشم مهم است؟

چشم‌های یکی از ارزشمندترین اعضای بدن هستند و نقش آن‌ها در زندگی خیلی مهم است. ما با چشم‌ها می‌بینیم و جهان را کشف می‌کنیم. وقتی چشم‌ها سالم باشند، زندگی راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر است، اما آسیب یا بیماری چشم می‌تواند همه این تجربه‌ها را محدود کند.

کارهایی که باعث خستگی چشم می‌شوند

چشم‌ها عضلات حساسی دارند و کارهای روزمره می‌توانند باعث خستگی و فشار روی آن‌ها شوند. شناخت این فعالیت‌ها به ما کمک می‌کند بهتر از چشم‌ها مراقبت کنیم:

- استفاده طولانی از صفحه نمایش
- مطالعه در نور کم یا شدید
- نگاه کردن طولانی به یک نقطه
- عدم استراحت کافی
- محیط خشک یا گرد و غبار
- عدم رعایت فاصله مناسب

چند نکته ساده برای مراقبت از چشم‌ها

استراحت منظم: اگر زیاد بارایانه، تلفن همراه یا تبلت کار می‌کنید، هر ۲۰ دقیقه یک بار به نقطه‌ای دور نگاه کنید.

نور مناسب: مطالعه یا کار در نور کم یا خیلی شدید باعث خستگی چشم می‌شود. نور ملایم و یکنواخت بهترین نور برای مطالعه است.

رژیم غذایی سالم: ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سلامت چشم ضروری‌اند. هویج، سبزیجات و ماهی را فراموش نکنید.

حفاظت در برابر آفتاب: استفاده از عینک آفتابی استاندارد، از چشم در برابر اشعه‌های مضر محافظت می‌کند.

چه عاداتی را می‌توانی همین امروز شروع کنی تا چشمت سالم‌تر بماند؟

- یکی از بهترین عادات این است که هر چند دقیقه یک بار به چشم‌ها استراحت بدهید.
- پلک زدن بیشتر هنگام استفاده از صفحه نمایش برای جلوگیری از خشکی چشم عادت خوبی است.
- رعایت فاصله استاندارد از صفحه نمایش هم یک عادت خوب برای حفظ سلامتی چشم است.
- این عادت‌ها ساده‌اند، اما با تکرار روزانه باعث می‌شوند چشم‌ها کمتر خسته شوند و دید بهتر و سالم‌تری داشته باشید.

هندبال؛ ترکیب سرعت، قدرت و کار تیمی

المیراشیری

هندبال یکی از ورزش‌های پر تحرک و گروهی است که با تکیه بر سرعت عمل، هماهنگی تیمی و مهارت‌های فردی، نقش مهمی در تقویت آمادگی جسمانی و روحیه همکاری میان ورزشکاران ایفا می‌کند. این ورزش بین دو تیم هفت نفره، شامل شش بازیکن و یک دروازه بان انجام می‌شود و هدف اصلی آن، پرتاب توپ با دست و گل زدن به دروازه حریف است.

هندبال در مدرسه و باشگاه‌ها محبوبیت زیادی دارد. در سطح حرفه‌ای مسابقات بین‌المللی مهمی مانند المپیک و قهرمانی جهان برای آن برگزار می‌شود و امروزه یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های سالنی به شمار می‌آید.

فواید هندبال برای سلامت جسم و روح

هندبال یکی از ورزش‌های پویاست که تأثیرات خوبی بر سلامت جسم و روح نوجوانان دارد. انجام منظم این ورزش باعث تقویت آمادگی جسمانی و افزایش نشاط روحی می‌شود. هندبال تنها یک ورزش رقابتی نیست، بلکه فعالیتی سالم و سازنده است که با ترکیب تحرک بدنی و تعامل اجتماعی، نقش مهمی در ارتقای سبک زندگی فعال ایفا دارد.

آسیب‌های رایج در هندبال و راه‌های پیشگیری از آنها

هندبال ورزشی سریع است که به دلیل دویدن‌های مداوم، پرش‌ها، پرتاب‌های قدرتی و برخورد های بدنی، احتمال آسیب دیدگی در آن وجود دارد. آگاهی از آسیب‌های رایج و راه‌های پیشگیری، نقش مهمی در حفظ سلامت ورزشکاران دارد. از آسیب‌های هندبال می‌توان به پیچ خوردگی مچ پا و زانو اشاره کرد که معمولاً بر اثر تغییر جهت ناگهانی یا فرود نامناسب بعد از پرش رخ می‌دهد. کشیدگی و پارگی در



عضلات پا، شانه و بازو نیز در میان بازیکنان رایج است که اغلب به دلیل پرتاب‌های مکرر و اجرای نادرست تکنیک‌ها ایجاد می‌شوند. برای پیشگیری از آسیب‌ها، گرم کردن اصولی قبل از تمرین و مسابقه ضروری است. انجام تمرینات تقویتی و کششی منظم، یادگیری تکنیک‌های صحیح پرتاب و فرود و توجه به سرد کردن بدن پس از تمرین، از مهم‌ترین راه‌های کاهش خطر آسیب دیدگی به شمار می‌آیند.

قهرمانی در هندبال

ورزش هندبال قهرمانان زیادی در سطح جهان و ایران داشته است که با مهارت، تلاش و تعهد خود، الهام‌بخش نسل‌های جدید هستند. تیم ملی هندبال ایران نیز با کسب مدال‌ها و حضور در مسابقات آسیایی، به عنوان نماد پیشرفت در این ورزش شناخته می‌شود.

نهنگ؛ اصطلاح عمومی برای غول‌های دریایی

سها سمندری

همه وال‌ها نهنگ هستند، اما همه نهنگ‌ها وال نیستند! اگر می‌خواهید بفهمید وال‌ها و نهنگ‌ها چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی دارند، باید شگفت‌انگیز این پستانداران دریایی را کشف کنید.

وال‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند
وال‌های دندان‌دار: این گروه در دهان‌شان دندان دارند و شکارچیانی ماهر به شمار می‌روند. برخی از آن‌ها عبارتند از:
- نهنگ قاتل؛ شکارچیانی قدرتمند که اغلب در گروه‌های خانوادگی شکار می‌کنند.
- نهنگ عنبر؛ با دقت و هوش بالا در شکار موجودات سخت پوست و اختاپوس‌ها مهارت دارد.

- **دلفین‌ها:** از خانواده وال‌ها هستند و توانایی شگفت‌انگیزی در شکار و ارتباط اجتماعی دارند.

وال‌های بالین‌دار: این گروه به جای دندان، در دهان خود صفحات شانه‌مانند دارند که مثل صافی عمل می‌کنند و با آن‌ها غذای ریز دریایی مانند ماهی‌های کوچک را صید می‌کنند. برخی از آن‌ها عبارتند از:

- **وال آبی:** بزرگ‌ترین حیوان جهان، حتی بزرگ‌تر از هر دایناسور شناخته شده است.

- **وال گوژپشت:** معروف به نمایش‌های پرش و آوازهای پیچیده در اقیانوس‌ها است.

- **نهنگ خاکستری:** مهاجری شگفت‌انگیز که هزاران کیلومتر مسیر را می‌پیماید.

شباهت‌ها و تفاوت‌ها

شباهت‌ها: هر دو گروه پستاندارند، از طریق شش نفس می‌کشند و نوزاد خود را با شیر تغذیه می‌کنند.

تفاوت‌ها: وال‌های دندان‌دار شکارچی هستند و دندان دارند، در حالی که وال‌های بالین‌دار از صافی دهان برای گرفتن غذا استفاده می‌کنند.

ویژگی‌هایی برای تشخیص غول‌های دریایی

اندازه و شکل بدن: بزرگ‌ترین نهنگ‌ها، مثل وال آبی، بدنی کشیده و عظیم دارند، در حالی که نهنگ‌های قاتل یا دلفین‌ها کوچک‌تر و جمع‌وجور هستند.

باله‌ها و دم: باله پشتی بلند و مخروطی نشانه نهنگ قاتل است، در حالی که باله کوتاه‌تر وال آبی مشخصه این گونه است. شکل و پهنای دم نیز سرنخ‌های مهمی برای شناسایی فراهم می‌کند.

سر و دهان: وال‌های دندان‌دار، دندان دارند و سرشان نوک‌تیز است؛ اما وال‌های بالین‌دار، دهان عریض و صاف با صفحات شانه‌مانند دارد که برای فیلتر کردن غذا استفاده می‌شود.

رنگ و الگوهای بدن: نهنگ قاتل رنگ سیاه و سفید دارد؛ اما دلفین‌ها اغلب خاکستری هستند و وال خاکستری با لکه‌های روی پوستش شناخته می‌شود.

این قسمت

ثواب جمع کن ها!

داوود امیریان



من و علی تازه به گردان آمده بودیم و فقط همدیگر را می‌شناختیم! دوست داشتم به اطراف سرک بکشم، اما مگر علی می‌گذاشت؟ دم‌به‌دقیقه وقتی می‌دید بیکارم، یقه‌ام را می‌گرفت و می‌گفت:

«اینجا جبهه است؛ وقتی بردنمان خط مقدم، با دشمن می‌جنگیم و وقتی در اردوگاه هستیم باید و ثواب جمع کنیم. دنبال من بیا!»

انگار مأمور شده بود برای آخرتم توشه جمع کند. هرچی می‌گفتم: «آخر این همه آدم اینجا است، آن وقت من بدبخت باید به فکر ثواب و روز قیامت باشم؟» علی صدایش را کلفت می‌کرد که: «من با دیگران کاری ندارم، مادرت تو را به من سپرده، باید مراقبت باشم.»

شده بودیم مسئول نظافت و شستن رخت‌چرک‌ها و ظروف نشسته. از بس لباس و ظرف شسته بودم، کف دست‌هایم برق می‌زد! آن قدر جارو زده بودم که داشتم کمردرد می‌گرفتم.

روز جمعه گیر داد که برویم غسل جمعه بگیریم که ثواب دارد. بین راه گفتم: «علی، با این همه ثوابی که من و تو جمع کردیم، صد پشت‌مان هم به بهشت می‌روند.»

علی ترش کرد و گفت: «با همین حرف‌ها ثوابت را از بین می‌بری.» بالای کابین حمام صحرایی، یک دست لباس به من و علی چشمک می‌زد. شیر آب باز بود و یک نفر زیر دوش خودش را می‌شست. لباس‌ها را برداشتیم و رفتیم کنار منبع آب و شروع کردیم به شستن. گفتم: «علی، نظرت راجع به فرمانده گردان چیه؟» -چطور؟

- من که ازش خیلی می‌ترسم. وقتی کله سحر داد می‌زند: «از جلو، از راست، نظام!» برق از چشم‌هایم می‌پرد.

- داری غیبت می‌کنی ها!!! «باید بروی ازش حلاکت بخواهی. غیبت کردی.» خنده روی صورتم ماسید. تته‌پته کنان گفتم: «منظوری نداشتم. خواستم حرفی زده باشم.»

علی گفت: «یا می‌روی ازش حلاکت می‌طلبی یا خودم این کار را می‌کنم.» ناگهان صدای نعره فرمانده گردان از داخل کابین حمام بدنم را لرزاند: «آهای‌ی‌ی! کدام بی‌مزه لباس‌های مرا از اینجا برداشته!»

- وای به حال کسی که لباس‌های مرا برده. پوست کله‌اش را می‌کنم! در حال بلند شدن گفتم: «من اصلاً دوست دارم جهنمی بشوم! برو هم لباسش را بده، هم برای غیبت ازش حلاکت بگیر.»

دو پا داشتم و دو پای دیگر قرض کردم و الفرار! دیدم علی هم پشت سرم می‌آید. نمی‌دانم کدام بیچاره‌ای لباس‌های خیس را برای فرمانده برد و چه بر سرش آمد!











مغناطیس و آهن ربا؛ تفاوت‌ها و شباهت‌ها

مجید عباسی

مغناطیس یک خاصیت است که می‌تواند اجسام فلزی را جذب یا دفع کند و آهن ربا، جسمی است که این خاصیت را دارد. شناخت تفاوت‌ها و شباهت‌های آن‌ها کمک می‌کند بهتر با کاربردهای روزمره آن‌ها آشنا شویم.

ویژگی‌های مغناطیس

- فلزاتی مانند آهن و فولاد را می‌کشد و به خود نزدیک می‌کند.
- قطب‌های هم‌نام یکدیگر را دفع و قطب‌های ناهم‌نام را جذب می‌کنند.

کاربردها

مغناطیس در زندگی روزمره و علوم مختلف نقش مهمی دارد. از قطب‌نما و موتورهای الکتریکی گرفته تا بلندگوها، آهن‌رباهای صنعتی و وسایل آزمایشگاهی، همه از خواص مغناطیس بهره‌می‌برند.

تفاوت مغناطیس و آهن‌ربا

- مغناطیس یک خاصیت است، اما آهن‌ربا یک جسم است که این خاصیت را دارد.
- مغناطیس می‌تواند در هر جسمی که خاصیت مغناطیسی دارد وجود داشته باشد، ولی آهن‌ربا خود یک شیء مستقل است.
- مغناطیس باعث ایجاد نیرو می‌شود، در حالی که آهن‌ربا هم همان نیرو را تولید می‌کند و هم یک شیء قابل مشاهده است که می‌توان آن را لمس و جابه‌جا کرد.

شباهت‌ها:

- هر دو توانایی جذب یا دفع اجسام فلزی را دارند.
- هر دو می‌توانند طبیعی یا مصنوعی باشند.
- هر دو در علوم فیزیک و کاربردهای روزمره اهمیت دارند، مثل قطب‌نما، موتورهای الکتریکی و ابزارهای مغناطیسی.

چگونه می‌توان یک جسم آهنی را به آهن‌ربا تبدیل کرد؟

جالب است بدانید که یک جسم آهنی معمولی را می‌توان با روش‌های ساده زیر به آهن‌ربا تبدیل کرد:

مغناطیس‌سازی القایی: اگر یک آهن‌ربا را به طور مکرر روی یک تکه آهن بکشیم، اتم‌ها و مولکول‌های آهن به گونه‌ای مرتب می‌شوند که خاصیت مغناطیسی پیدامی‌کند.

عبور جریان الکتریکی (الکترومغناطیس): وقتی یک سیم حامل جریان برق دور یک میله آهنی پیچیده شود، میله تحت تأثیر میدان مغناطیسی ایجاد شده قرار می‌گیرد و خاصیت مغناطیسی پیدامی‌کند.

گرم کردن و سرد کردن تحت میدان مغناطیسی: اگر آهن را گرم کنیم و سپس در حضور یک آهن‌ربای قوی یا میدان مغناطیسی سرد کنیم، می‌توان آن را مغناطیسی کرد.

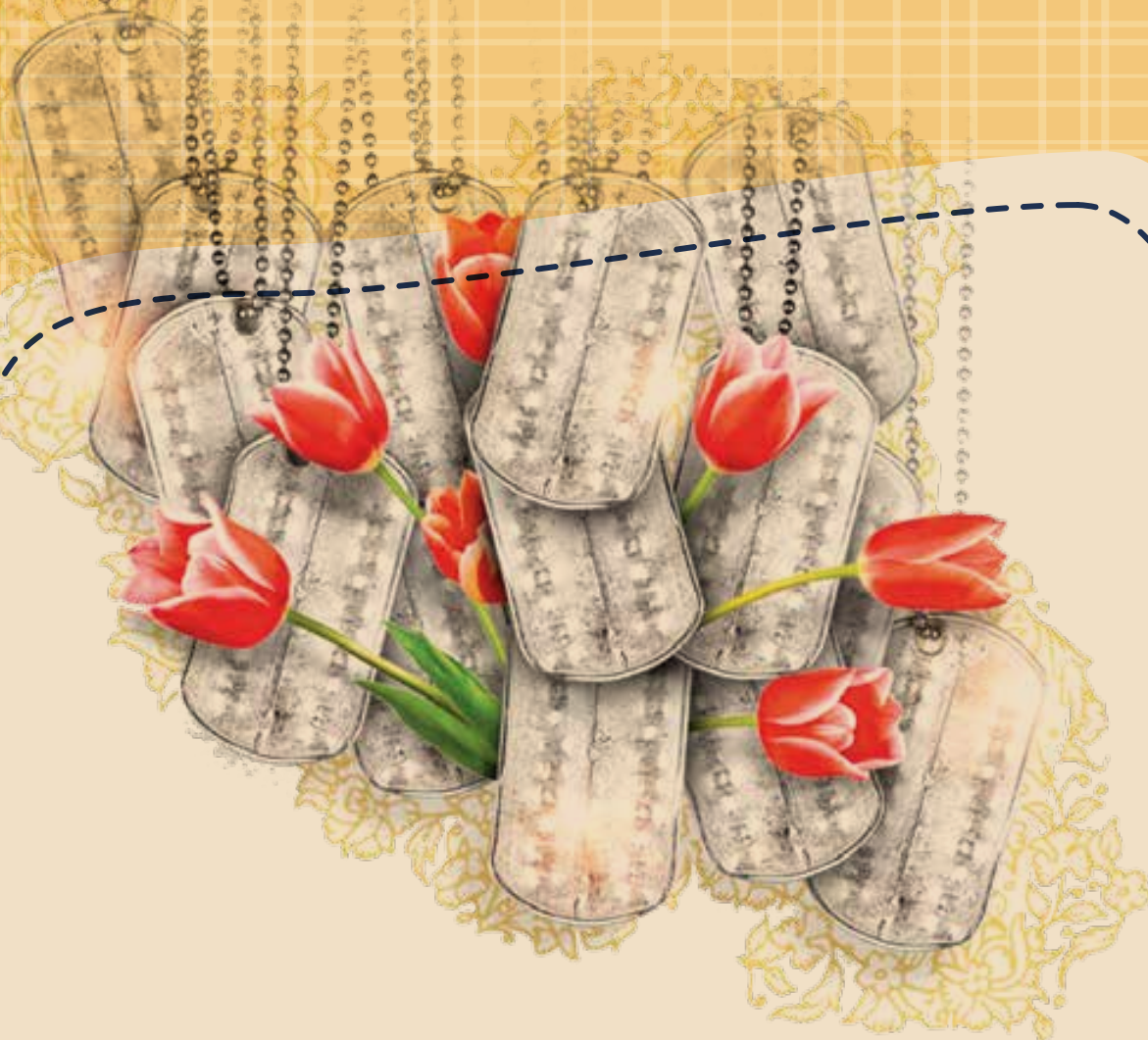
آهن‌ربا شدن یک جسم آهنی به مدت زمان تماس، شدت میدان مغناطیسی و نوع آهن بستگی دارد. برخی آهن‌ها مغناطیسی دائمی می‌شوند، ولی بعضی دیگر فقط به صورت موقت خاصیت جذب پیدامی‌کنند.

نامه‌ای به شهدا از نوجوانی که دفاع مقدس را ندید، اما حقیقتش را فهمید



آوینا محمودوند ۱۲ ساله - تهران

سلام بر کسانی که نامشان با ایثار و فداکاری گره خورده و یادشان هیچ گاه از ذهن این سرزمین پاک نخواهد شد. من یک نوجوانم؛ نسلی که دفاع مقدس را ندیده، اما امنیت امروز خود را مدیون کسانی می‌داند که از جانشان گذشتند تا مادر آرامش زندگی کنیم. زندگی من پر از دغدغه‌های نوجوانانه است؛ درس، آینده، انتخاب مسیر زندگی و گاهی نگرانی‌هایی که شاید در نگاه اول کوچک به نظر برسند. اما هر بار که به شما فکر می‌کنم، این دغدغه‌ها شکل دیگری پیدا می‌کنند. با خودم می‌گویم اگر شما نبودید، آیا من امروز فرصت فکر کردن به آینده را داشتم؟



من دفاع مقدس را تنها در کتاب‌ها و روایت‌ها خوانده و شناخته‌ام. می‌دانم که آن روزها، روزهای سختی بوده است؛ روزهایی که انتخاب میان ماندن و رفتن، میان ترس و شجاعت، کار هر کسی نبوده. شما در سنی نه‌چندان دور از سن امروز من، تصمیمی گرفتید که سرنوشت یک ملت را تغییر داد. این موضوع برای من، هم افتخارآمیز است و هم مسئولیت‌آور.

شهادت عزیز! شما هم مانند ما آرزوهایی داشتید؛ ادامه تحصیل، ساختن آینده‌ای روشن، تشکیل خانواده و رسیدن به رویاهایی که هر نوجوانی دارد، اما شما از همه آن‌ها گذشتید تا ارزش‌هایی بزرگ‌تر زنده بماند. این گذشت، چیزی نیست که بتوان به سادگی از کنار آن عبور کرد.

نسل ما، نسلی متفاوت است، اما یاد شما هنوز در دل‌های ما زنده است. شاید شیوه بیان ما متفاوت باشد، اما احترام و قدردانی مان واقعی است.

فناوری فضایی؛ پل انسان به کشف کیهان

محمد مهدی آقایی



فناوری فضایی به مجموعه‌ای از دانش‌ها، ابزارها و روش‌ها گفته می‌شود که به انسان کمک می‌کند فضا را مطالعه کند، ماهواره‌ها را به مدار زمین بفرستد و سفرهای فضایی انجام دهد. این فناوری شامل طراحی و ساخت فضاپیما، ماهواره، ایستگاه‌های فضایی، تجهیزات ارتباطی و رصد زمین است.

و فضاپیماها ساخته شده‌اند، کاربردهای مهمی روی زمین پیدا کرده‌اند. برخی از این تجهیزات که روی زمین کاربرد دارند عبارتند از: مواد مقاوم و سبک؛ موادی که برای ساخت

کاربردهای فناوری فضایی

ارتباطات و اطلاعات: فناوری فضایی پیام‌ها، تماس‌های تلفنی، اینترنت و پخش تلویزیونی را در سراسر جهان منتقل می‌کنند.

پایش زمین: فناوری فضایی تغییرات اقلیمی، جنگل‌زدایی، بلایای طبیعی و کشاورزی رازیر نظر دارند.

کاوش و پژوهش: فناوری فضایی امکان بررسی سیاره‌ها، ستاره‌ها و کهکشان‌ها را فراهم و انسان را به درک بهتر کیهان نزدیک می‌کند.

کاربرد تجهیزات علمی فضا روی زمین

فناوری فضایی تنها محدود به سفر به فضا و ماهواره‌ها نیست؛ بلکه بسیاری از وسایل و تجهیزات علمی که برای فضانوردان





غذا خوردن در فضا

در فضا غذاها به شکل خشک یا نیمه خشک، کنسروی، ژله‌ای و پودری و در بسته‌بندی خاص قرار می‌گیرند تا از پخش شدن آن در فضا جلوگیری شود. در بی‌وزنی، غذاها شناور می‌شوند؛ پس باید به آرامی خورده و باقی‌مانده آنها جمع شوند.

خوابیدن در فضا

فضانوردان در کیسه‌های خواب ویژه‌ای که به دیوار یا سقف ایستگاه فضایی وصل می‌شود، می‌خوابند تا شناور نشوند. برای هماهنگی با چرخه‌های زمین و جلوگیری از اختلال در ساعت بدن، فضانوردان برنامه منظمی برای خواب دارند.

فضاپیماها استفاده می‌شوند، بسیار سبک و مقاوم هستند و در ساخت دوچرخه، تجهیزات ورزشی و لباس‌های ضد آتش استفاده می‌شوند.

دستگاه‌های پزشکی: در ساخت برخی ابزارهای تشخیصی مانند اسکنرهای دقیق MRI و تجهیزات جراحی از فناوری‌های فضا الهام گرفته شده است.

باتری‌ها و انرژی‌های نو: باتری‌های سبک و قدرتمند فضاپیماها در لپ‌تاپ‌ها، موبایل‌ها و خودروهای برقی استفاده می‌شوند.

دوربین‌ها و سنسورها: فناوری دوربین‌های ماهواره‌ای برای عکاسی و تصویربرداری دقیق، در پزشکی و هواشناسی کاربرد دارد.

زندگی در فضا و زندگی در زمین

زندگی در فضا با زندگی روی زمین بسیار متفاوت است. در محیطی با جاذبه نزدیک به صفر، انجام کارهای ساده‌ای مثل خوردن غذا یا خوابیدن به چالش تبدیل می‌شود.



می آید از دور مردی سواره
بر مرکب عشق چون ماه پاره

والشمس رویش، واللیل مویش
گل ها همه مست، از رنگ و بویش

عمامه بر سر مثل پیمبر (ص)
در بازوانش، نیروی حیدر (ع)

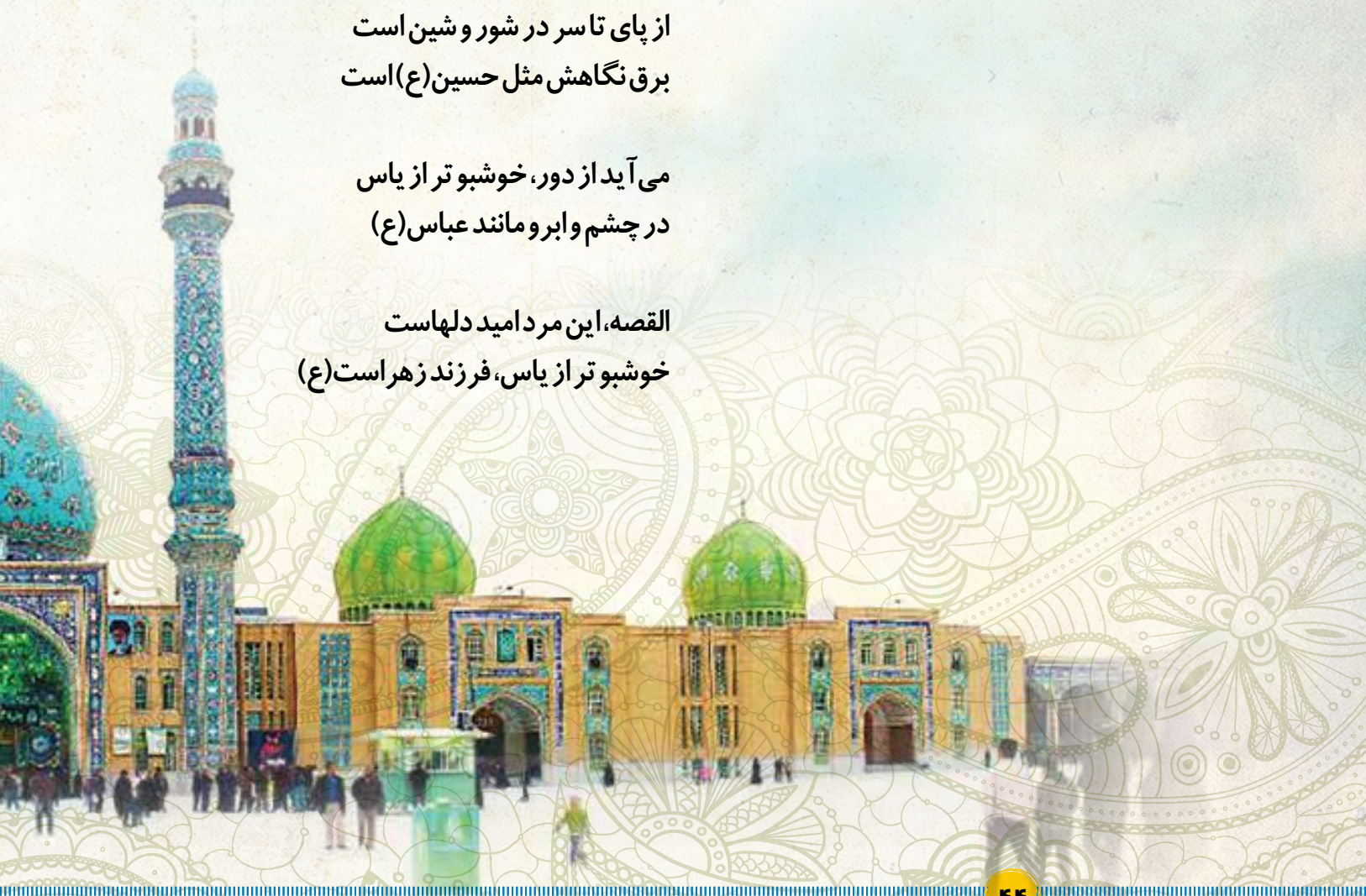
از پای تاسر در شور و شین است
برق نگاهش مثل حسین (ع) است

می آید از دور، خوشبو تر از یاس
در چشم و ابرو مانند عباس (ع)

القصه، این مرد امید دلهاست
خوشبو تر از یاس، فرزند زهر است (ع)

خوشبو تر از یاس

زهر اشامانی



نیمه شعبان شده
شکوفه باران شده

حضرت نرجس خاتون
خوشحال و خندان شده

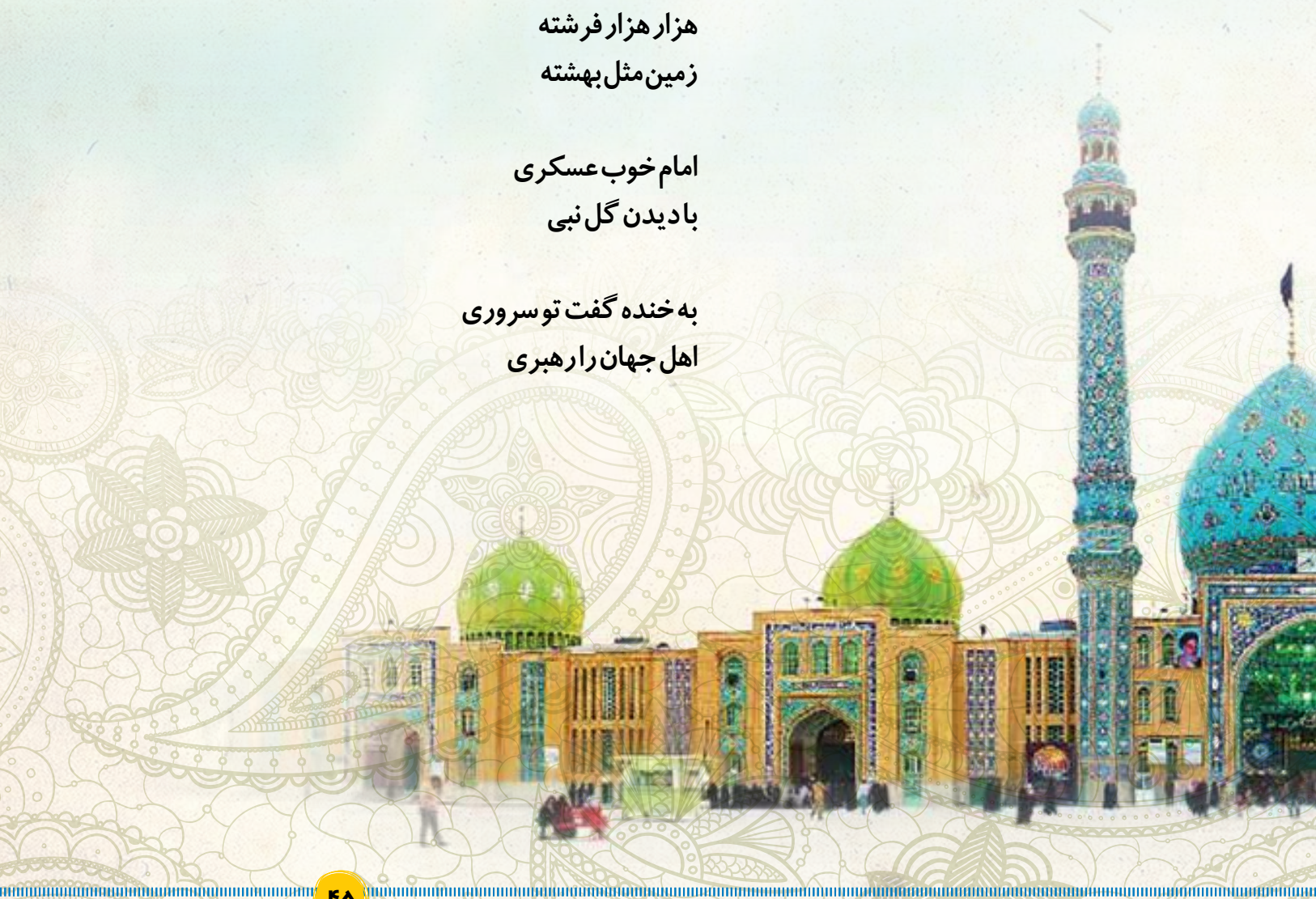
هزار هزار فرشته
زمین مثل بهشته

امام خوب عسکری
بادیدن گل نبی

به خنده گفت تو سروری
اهل جهان رارهبری



نیمه شعبان



آشپزباشی

فرنی دارچینی یک دسر بسیار خوشمزه و مقوی مناسب برای روزهای سرد زمستان است که سریع هم آماده می‌شود. بیایید با این روش درست کنید و از خوردنش لذت ببرید.

فرنی دارچینی باشیره یا عسل

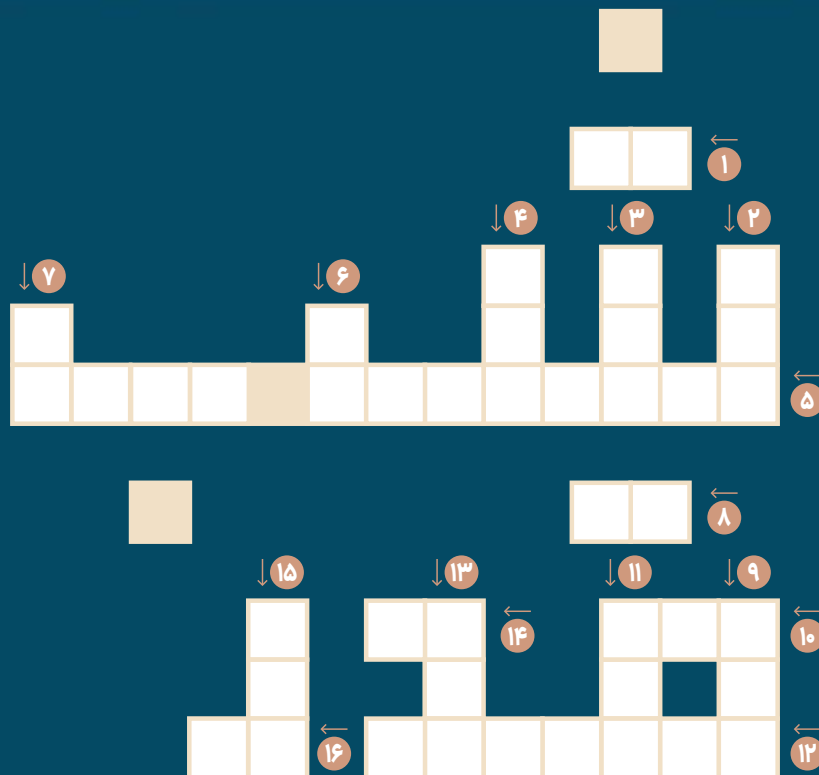
روش پخت

آرد برنج و شیر سرد را خوب مخلوط کنید تا گوله نشود. مخلوط برنج و شیر را روی حرارت ملایم بگذارید و هم بزنید. شکر، دارچین و در صورت تمایل گلاب را اضافه کنید. وقتی مانند کرم غلیظ شد، یک تکه کوچک کره در آن بیندازید و از روی حرارت بردارید. فرنی داغ را داخل کاسه سرو کنید و روی آن شیره انگور یا کمی عسل بریزید.
نوش جان!

مواد لازم

شیر: ۲ لیوان متوسط
آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری
شکر: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
دارچین: نصف قاشق چای خوری
گلاب: ۱ قاشق غذاخوری (در صورت تمایل)
کره: یک تکه کوچک (برای عطر بهتر)
شیره انگور یا عسل: به مقدار دلخواه (موقع سرو)

- ۱ نماز صبح چند رکعت است؟
- ۲ وعده غذایی که بعد از افطار می‌خوریم.
- ۳ یک سال، ۱۲ دارد.
- ۴ دانشی که خداوند به انسان عطا کرده و در قرآن به آن اشاره شده.
- ۵ مسلمانان در آن روزه می‌گیرند - عبادتی که مسلمانان ۵ بار در شبانه روز انجام می‌دهند.
- ۶ موجودی که در قرآن از آن نام برده شده است.
- ۷ خوارکی شیرین و خوشمزه
- ۸ وقتی روزه هستیم، نمی‌توانیم بنوشیم.
- ۹ نماد هدایت است و تاریکی را از بین می‌برد.
- ۱۰ درختی که میوه‌اش خرما است.
- ۱۱ احساسی که با معمولاً با تب می‌آید.
- ۱۲ کسی که روزه می‌گیرد.
- ۱۳ بعد از نماز می‌خوانیم.
- ۱۴ محل حضور خدا.
- ۱۵ شبی در ماه رمضان که تقدیر انسان در آن نوشته می‌شود.
- ۱۶ شهری که آرامگاه حضرت عبدالعظیم^(ع) در آن قرار دارد.



من کدامم؟



وقتی ناراحتم:

☐ حرف می‌زنم ☐ ساکت می‌شوم ☐ می‌نویسم

وقتی وقت آزاد دارم:

☐ گوشی ☐ ورزش ☐ خیال‌پردازی

وقتی یه تصمیم مهم دارم:

☐ عجله می‌کنم ☐ فکر می‌کنم ☐ نظر می‌پرسم

من کجای داستانم؟



وقتی مشکلی پیش بیاد:

☐ قهرمان داستان می‌شوم ☐ منتظر کمک می‌مانم ☐ مسیر جدید می‌سازم

وقتی خسته‌ام:

☐ شعر می‌نویسم ☐ موسیقی گوش می‌دهم ☐ سکوت می‌کنم

کلمه‌های پنهان



با حروف زیر ۳ کلمه با معنا بساز:

ف ر ه ن گ

سالروز ولادت حضرت
علی اکبر (ع) گرامی باد



در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های
رفتاری و اجتماعی

مطالب متنوع
سرگرم‌کننده و جذاب



مجلات شاهد نوجوان را می‌توانید از سامانه الکترونیک
مجلات شاهد به آدرس ذیل دانلود نمایید.



کیو آر کد درج شده را به وسیله
دوربین تلفن همراه خود

اسکن کنید

شاهد
نوجوان

| mag.navideshahed.com |

