



چند خط نامی صمیمی

آنهایی که رایانه خریده‌اند، می‌دانند که پس از سرهم کردن قطعات، فروشنده می‌پرسد: «چه برنامه‌هایی روی آن نصب کنیم؟» چون رایانه‌ای که برنامه‌ای روی آن نصب نشده، به هیچ دردی نمی‌خورد. انسان و رایانه از این لحاظ شباهت‌هایی دارند. اما پیچیدگی مغز انسان به هیچ وجه قابل مقایسه با رایانه نیست.

حالا که در حال و هوای روز معلم قرار داریم، خوب است یادی از اولین روز مدرسه و اولین معلم خود کنیم و برگردیم به روزی که نمی‌توانستیم حروف الفبا را تشخیص دهیم و چند عدد ساده را جمع و تفریق کنیم. معلم کلاس اول ما زحمت زیادی کشید تا برنامه‌ی خواندن و نوشتن را در ذهن ما نصب کند. بعد از آن معلم‌های دیگر، کار او را تکمیل کردند و هر کدام توانمندی‌های جدیدی به ذهن ما افزودند.

شکی نیست، بدون دانشی که در این سال‌ها با زحمت و تلاش معلم‌های دلسوز در ذهن ما نقش بسته است، مثل یک رایانه‌ی بی‌برنامه کار آیی چندانی نداشتیم.

پس بیایید با چند خط نامی صمیمی به آن‌ها نشان دهیم که مثل رایانه‌ها بی‌احساس نیستیم و ارزش کارشان را می‌فهمیم. هدیه‌ها کهنه می‌شوند و از یاد می‌روند. اما احساس خوبی که با قدرشناسی خود در آن‌ها ایجاد می‌کنیم، برای همیشه می‌ماند.

یک خواهش

برای این‌که بتوانیم سال آینده، مطالب جذاب‌تر و مفیدتری تدارک ببینیم، نیاز داریم از نظر شما با خبر شویم؛ بنابراین دعوت می‌کنیم در اوقات فراغت تابستان از طریق نامه یا مراجعه به وبلاگ Roshd-nojavan.blogfa.com با پیشنهادها و انتقادهای سازنده‌ی خود ما را یاری کنید.



گفت و گو

گفت و گو با مونا احمدی،
بازیگر فیلم «کودک و فرشته»

محسن وزیری ثانی
عکس: طیبه رحیمی

بزرگی هنرمند به اندازه‌ی تلاشِ اوست!

ظهر ۳۱ شهریور ۱۳۵۹، بچه‌های ایران با شور و شوق آماده‌ی اول مهر می‌شدند که ناگهان، آخر بی‌مه‌ری را با تمام وجود حس کردند. آتش دشمنی از هر طرف بارید و تخته‌سیاه کلاس‌ها در انتظار کلمه‌های سفید ماندند. صدام، آن عروسک خیمه‌شب‌بازی که سر نخ‌هایش در دست شیطان بزرگ بود، به خیال تسخیر چند ساعته‌ی ایران، دست به بزرگ‌ترین حماقت خود زد. به این ترتیب از دل آن مصیبت بزرگ، حماسه‌ی جاوید دفاع مقدس پدید آمد و آن مترسک، سرانجام طعمه‌ی کلاغ‌ها شد. «کودک و فرشته» به کارگردانی مسعود نقاش‌زاده و هنرمندی مونا احمدی، مانند همه‌ی فیلم‌های دفاع مقدس، می‌کوشد ناگفته‌هایی از آن دوران را به تصویر بکشد. این گفت‌وگوی خواندنی را تقدیم می‌کنیم به علاقه‌مندان هنر سینما و بازیگری.

■ کمی از خودتان و دوران کودکی بگویید.

□ متولد ۱۳۶۹ هستم. با این که از بچگی علاقه‌ی زیادی به فیلم و سینما داشتم، هیچ وقت فکر نمی‌کردم بازیگر شوم. اگر می‌پرسیدند دوست داری چه کاره شوی، می‌گفتم ناشر. تا این که در نوجوانی مثل خیلی از هم‌سن‌وسال‌های خودم به بازیگری علاقه‌مند شدم. این علاقه آن قدر شدید بود که بعد از دوره‌ی راهنمایی، در هنرستان تئاتر خواندم و حالا دانشجوی رشته‌ی تئاتر هستم.

■ اولین بار که به سینما رفتی یادت هست؟

□ بله، اولین فیلمی که در سینما دیدم «بچه‌های آسمان» به کارگردانی آقای مجید مجیدی بود. انصافاً یکی از بهترین فیلم‌هایی است که دیده‌ام. بدون شک دیدن این جور فیلم‌های هنرمندانه بر پرده‌ی نقره‌ای سینما بود که مرا شیفته‌ی این هنر کرد.

■ اولین بار که به عنوان بازیگر جلوی

دوربین حاضر شدی، چه حسی داشتی؟

□ آشنایی من با دنیای سینما از طریق معلم خوبم، خانم خُر سلاک در هنرستان بود. او از شاگردان خانم مهتاب نصیرپور بود. روزی مرا به استادش معرفی کرد تا امتحان بازیگری بدهم و ظاهراً توانستم رضایت ایشان را جلب کنم. به این ترتیب، اولین بار برای بازی در فیلمی معرفی شدم که کارگردانش اولین فیلم خودش «کودک و فرشته» را می‌ساخت! حس عجیبی داشتم. باورم نمی‌شد برای ایفای نقش در یک فیلم جدی انتخاب شده‌ام.

■ کمی از فیلم کودک و فرشته تعریف کنید.

□ ماجرای این فیلم در آخرین روز شهریور ۱۳۵۹ و در خرمشهر اتفاق می‌افتد. فرشته - که من نقش او را بازی می‌کنم - آماده می‌شود تا روز بعد، مثل همه‌ی بچه‌ها به مدرسه برود. از طرفی خانواده‌ی او در تدارک رفتن به یک جشن عروسی هستند. اما ناگهان با غرش هواپیماهای جنگی دشمن بر فراز شهر همه چیز به هم می‌ریزد. فرشته با عجله از خانه بیرون می‌زند تا به مادر بزرگش خبر دهد که وسایلش را جمع کند. وقتی می‌رسد، مادر بزرگ رفته است. دوباره به سوی خانه می‌دود. ولی خانه در اثر اصابت بمب‌ها ویران شده و پدر و مادرش شهید شده‌اند. عده‌ای که با یک مینی‌بوس در حال ترک شهر هستند، او را سوار می‌کنند. اما او به یاد بردارش سلیم می‌افتد که موقع اصابت بمب‌ها در خانه نبوده است و بی‌کس و بی‌پناه در شهر می‌گردد؛ بنابراین تصمیم می‌گیرد بردارش را پیدا کند و فرشته‌ی نجاتش باشد... بگذارید داستان فیلم را تا آخر لو ندهم تا موقع دیدن، غافل‌گیری بیشتری داشته باشد.

■ بسیار خوب، کدام صحنه‌ی فیلم برای خودت

جذاب تر بود؟

□ صحنه‌های خوب زیاد دارد. برای نمونه، وقتی فرشته به سوی خانه‌ی مادر بزرگش می‌دود، جلوی خانه‌ی او زمین می‌خورد و این زمین خوردن، انگار یک اشاره‌ی غیبی است که می‌خواهد به او بگوید: «وقتی برگردی، اثری از خانه نیست.» در آن صحنه، این حس عجیب هم در فرشته و هم در بینندگان فیلم ایجاد می‌شود و خیلی موفق از آب در آمده است.

■ یک بازیگر نوجوان چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

□ قبل از هر چیز باید بداند که بازیگری فقط در رُست گرفتن و شهرت و این جور مسائل حاشیه‌ای و گاهی پر زرق و برق خلاصه نمی‌شود. آدم‌ها شاید گفته‌های شما را فراموش کنند اما یادشان نمی‌رود که چه حسی در آن‌ها به وجود آورده‌اید. یک بازیگر باید بتواند حس مورد انتظار کارگردان را به خوبی انتقال دهد و این کار سختی است. مرتب باید از خودش بپرسد، آیا من لیاقت این جایگاه را دارم که احساس تماشاگران را تحت تأثیر قرار دهم؟ خلاصه، نباید کار خود را دست کم بگیرد و با تمام توان باید سعی کند وظیفه‌ی خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهد.

■ با این حساب، از بازی خودت راضی هستی؟

□ بآیین که از بیست و هفتمین جشنواره‌ی فیلم فجر و جشنواره‌ی بین‌المللی فیلم کودک و نوجوان همدان در سال گذشته جایزه‌ی بهترین بازیگر نوجوان را کسب کردم، هنوز از کار خودم رضایت کامل ندارم. حتی موقع تماشای فیلم از دیدن بعضی صحنه‌ها عصبانی می‌شدم و با خودم می‌گفتم ای کاش فرصت بود تا بهتر از این‌ها بازی می‌کردم.

■ در بازیگری برای خودت الگویی داری؟

□ سعی می‌کنم از هنرمندان پیش‌کسوت یاد بگیرم، اما دوست ندارم از آن‌ها تقلید کنم. چون فایده‌ای ندارد. حتی اگر خوب مثل آن‌ها باشم باز هم دست دوم خواهیم بود. ترجیح می‌دهم «مونا احمدی» باشم تا هر کس دیگر.

■ در میان فیلم‌های جنگی، «کودک و فرشته» چه ویژگی

خاصی دارد؟

□ بیشتر فیلم‌های جنگی که دیده‌ام یا درباره‌ی عملیات جنگی بوده‌اند یا مصیبت‌های بعد از جنگ را به تصویر کشیده‌اند. اما «کودک و فرشته» اولین لحظه‌های پر اضطراب آن دوران و دلهره و نگرانی‌های روزهای اول را نمایش می‌دهد. نکته‌ی دیگر این است که ماجراها از نگاه یک نوجوان روایت می‌شوند و تماشاگران از دید یک دختر شانزده ساله، آن همه حیرت و هراس را لمس می‌کنند.

طوری از
کم دانستن خودم
متعجب شده بودم
که بازیگری یادم
رفته بود



■ بهترین خاطرات از بازی در این فیلم؟

□ بهترین خاطره‌ام دیدار و آشنایی با مردم گرم خرمشهر بود. چون هشتاد درصد صحنه‌ها در اطراف خرمشهر و گرمای طاقت‌فرسای آن‌جا تصویر برداری شده‌اند، بارها میهمان مردم کپرنشینی بودیم که در عین فقر و تنگ‌دستی از ما پذیرایی می‌کردند. با این‌که از مال دنیا تقریباً هیچ نداشتند و در پناه دیوار شکسته‌ای زندگی می‌کردند، به خاطر دل‌های مهربان‌شان احساس خوش‌بختی می‌کردند. بازی در این فیلم فرصتی بود تا اطرافم را بهتر ببینم و معنی خوش‌بختی را بهتر بفهمم.

■ کدام صحنه برایت سخت‌تر بود؟

□ به خاطر گرمای وحشت‌ناک، تمام لحظه‌ها سخت بود. در یکی از صحنه‌ها من توی یک تانکر خالی مخفی شده بودم و محمدرضا زادسرو (بازیگر نقش مصطفی) مجروح افتاده بود. باین‌که خبری از سربازان عراقی نبود، باید وانمود می‌کردم عده‌ای سرباز عراقی آن اطراف هستند و حالت ترس به خود می‌گرفتم. همین‌طور که داخل تانکر نشسته بودم، ناگهان همکارانم یک کیسه قلوه‌سنگ را خالی کردند روی تانکر و من از ترس جیغ کشیدم و بیرون آمدم. فکر کردم واقعاً حمله شده! بی‌اختیار گریه کردم. دوستان گروه فیلم‌برداری دل‌شان برایم می‌سوخت. بعداً دیدم که این صحنه یکی از طبیعی‌ترین و بهترین صحنه‌های فیلم شده است.

■ برای نوجوانان علاقه‌مند به بازیگری و سینما چه توصیه‌ای داری؟

□ تا جایی که می‌توانند باید مطالعه کنند و فیلم‌های خوب ببینند. من هیچ دوست و آشنایی در عالم سینما نداشتم، اما تصمیم گرفته بودم بازیگر شوم؛ بنابراین، شروع کردم به مطالعه‌ی کتاب‌های مختلف درباره‌ی سینما. آن موقع بود که فهمیدم

به دوستان
نوجوان توصیه
می‌کنم دچار توهم
نشوند و خیال نکنند،
بازیگری فقط چاپ
پوستر آن‌ها روی جلد
مجله‌هاست

چه قدر کم می‌دانم. طوری از کم‌دانستن خودم متعجب شده بودم که بازیگری یادم رفته بود. احساس می‌کردم باید بیشتر بدانم و فهمیدم که جایگاه تلاش و پشت‌کار در دنیای هنر بالاتر از ویژگی‌های فردی است. در واقع، بزرگی هنرمندان به اندازه‌ی زحمت و تلاش آن‌هاست؛ بنابراین به دوستان نوجوان توصیه می‌کنم دچار توهم نشوند و خیال نکنند بازیگری فقط چاپ پوستر آن‌ها روی جلد مجله‌هاست. باید تحمل سختی‌ها را هم داشته باشند.

■ برای خانواده‌هاست سخت نبود که دو ماه دور از خانه باشی؟

□ ابتدا پدرم به هیچ‌عنوان موافقت نمی‌کرد. خانم نصیرپور به او توضیح داد، اما هنوز نمی‌توانست بپذیرد. بعد از این‌که گروه فیلم‌برداری را ملاقات کرد و با همکاران نجیب و شایسته‌ی گروه که تعدادی از آن‌ها خانم بودند، بیشتر آشنا شد، به سختی رضایت داد. طوری که یک هفته همراه با گروه به خرمشهر آمد تا شرایط را از نزدیک ببیند. جادارد از پدر عزیزم تشکر کنم که به من اعتماد کرد و فرصت رشد را برایم به وجود آورد.

■ حالا چه آرزویی داری؟

□ موفقیت‌م را در این فیلم به فال نیک می‌گیرم و امیدوارم بتوانم در تئاتر هم موفق باشم. رویای من، بازی خوب و زنده در صحنه‌ی تئاتر است.

■ این روزها غیر از درس به چه کاری مشغولی؟

□ مشغول بازی در یک مجموعه‌ی تلویزیونی به نام «وضعیت سفید» به کارگردانی آقای حمید نعمت‌الله هستم که امیدوارم به زودی پخش شود.

■ حرف آخر؟

□ از همه‌ی کسانی که در موفقیت این فیلم نقش داشتند تشکر می‌کنم و به همکاران مجله‌ی رشد نوجوان خسته‌نباشید می‌گویم.





مجید عمیق

درس‌های زندگی در



جاذبه‌ی صفر

برای به دست آوردن تصویری روشن از شرایط زندگی در فضا، فرض کنید به عنوان یک فضانورد سوار بر یک شاتل فضایی به مدار زمین سفر می‌کنید. زمانی که موشک‌های فضاپیما شما را به فضا پرتاب می‌کنند سرعت‌تان در مدت بسیار کوتاهی به ۲۸ هزار کیلومتر در ساعت می‌رسد. حرکت با چنین شتابی چهار برابر نیروی جاذبه‌ی زمین بر بدن‌تان نیرو وارد می‌کند. اما پس از آن که در مدار زمین قرار می‌گیرید، ناگهان همه‌ی این نیروها از بین می‌روند و حالت بی‌وزنی را تجربه می‌کنید. بی‌وزنی یا جاذبه‌ی صفر بر همه‌ی جنبه‌های زندگی در فضا تأثیر می‌گذارد. در این شرایط نمی‌توانید درون فضاپیما راه بروید برای این که وقتی پاهای‌تان را بر کف فضاپیما فشار می‌دهید رو به بالا می‌روید. یا وقتی خم می‌شوید تا چیزی را بردارید چرخ می‌زنید و شناور می‌شوید. در واقع در همه‌ی این حالت‌ها در فضا هیچ بالا یا پایینی وجود ندارد. وقتی جاذبه نیست همه‌چیز شناور می‌ماند.

عادت به بی‌وزنی

پس از سپری کردن چند روز در شرایط بی‌وزنی رفته رفته عادت می‌کنید برای حرکت کردن چیزهای اطرافتان را فشار دهید یا آن‌ها را به سمت خود بکشید. هم‌چنین وقتی می‌خواهید غذا بخورید باید پاهای‌تان را به چیزی قلاب کنید و وسایل غذا را محکم در دست‌تان نگاه دارید و گرنه همه‌ی این چیزها در فضا شناور خواهند شد. غذاهای فضایی معمولاً خشک و بدون آب هستند و قبل از خوردن، فضانوردان آن‌ها را با آب مخلوط می‌کنند تا مانند خمیر شوند؛ زیرا اگر غذاها تکه‌تکه باشند، در اطراف پخش می‌شوند و به ابزار و تجهیزات می‌چسبند. هم‌چنین در فضا نمی‌توان نوشیدنی را درون لیوان ریخت؛ چون مایعات در فضا پایین نمی‌ریزند و به همین خاطر برای نوشیدن مایعات باید آن‌ها را بانی مکید. خوابیدن در فضا نیز جالب است. فضانوردان درون کیسه‌های خوابی که به دیواره‌ی فضاپیما متصلند می‌خوابند، گویی در حالت ایستاده خوابیده‌اند.

زنده ماندن در فضا

تهیه‌ی آب و غذا فقط بخشی از برنامه‌ی حفاظت از زندگی در فضا را تشکیل می‌دهد. زندگی در فضا؛ یعنی انجام کارهایی که برای زنده ماندن لازم است. همه‌ی مواد غذایی مورد نیاز باید به فضا برده شود. البته سلول‌های سوختی که انرژی فضاپیما را تأمین می‌کنند آب هم تولید می‌کنند. این سلول‌های سوختی به روش شیمیایی و با ترکیب گازهای اکسیژن و هیدروژن آب می‌سازند. همیشه مقدار فراوانی آب برای نوشیدن و شست‌وشو در فضاپیما وجود دارد. دستگاه‌های تهویه نیز یکی دیگر از ضروریات زندگی است. اکسیژن لازم برای تنفس باید فراهم شود و دی‌اکسیدکربن حاصل از بازدم باید از بدن دفع شود. دما و رطوبت درون فضاپیما هم باید به اندازه‌ای باشد که فضانوردان بتوانند با پوشیدن لباس راحتی احساس آرامش کنند.

راه‌پیمایی در فضا

هنگام کار در فضا شاید لازم باشد که به فعالیت بیرون از فضاپیما یا پیاده‌روی فضایی هم پرداخت. برای فعالیت بیرون از فضاپیما به لباس فضایی نیاز داریم. این لباس علاوه بر فراهم کردن اکسیژن فضانوردان پوشش عایقی دارد که آن‌ها را در برابر پرتوها و گرما و سرمای شدید فضا حفظ می‌کند. مقدار دما از ۱۲۰ درجه‌ی سانتی‌گراد در برابر خورشید و ۱۵۰- درجه‌ی سانتی‌گراد در سایه تغییر می‌کند. برای بیرون رفتن از فضاپیما و ورود دوباره به درون آن از یک اتاقک بسیار کوچک درزبندی شده استفاده می‌شود که می‌توان فشارش را زیاد یا کم کرد. فضانوردان برای رفع عیب فضاپیما یا تعمیر ماهواره‌ی که دچار نقص فنی شده است یا برای بازگرداندن ماهواره به زمین مجبورند از فضاپیما خارج شوند.



تأثیر سفرهای فضایی بر بدن

وضعیت بی‌وزنی بر بدن انسان تأییراتی می‌گذارد. مطالعه‌ی این تأثیرات «پزشکی فضایی» نامیده می‌شود. فضا بر سه دستگاه بدن اثر می‌گذارد. اولین اثر مختل شدن کار اندام‌های حفظ تعادل درون حلزون گوش است. بیش از نیمی از فضانوردان در نخستین روزهای سفر به مدار زمین دچار عارضه‌ای به نام فضازدگی می‌شوند. دومین دستگاهی که آسیب می‌بیند، دستگاه گردش خون است. سومین دستگاه هم دستگاه اسکلتی ماهیچه‌ای است که شامل استخوان‌ها و ماهیچه‌هاست. از آنجایی که در فضا جاذبه نیست میزان پخش شدن خون در بخش‌های مختلف بدن نسبت به پخش خون در زمین تغییر می‌کند و مقدار زیادی خون به سر و اندام‌های بالایی بدن می‌رود و در نتیجه صورت فضانوردان متورم می‌شود ولی پاهایشان مثل پای پرندگان لاغر می‌شود. در وضعیت جاذبه‌ی صفر، استخوان‌های ستون مهره‌های پشتی کش می‌آیند و قد فضانوردان در حدود پنج سانتی‌متر بلندتر از زمانی می‌شود که در سطح زمین هستند. یکی دیگر از مشکلات زندگی در فضا لاغر شدن بیش از اندازه‌ی بافت‌های استخوان‌ها و ماهیچه‌ها به ویژه در ناحیه‌ی پاهاست. این مشکل به این دلیل به وجود می‌آید که پاهای دیگر مجبور نیستند هنگام حرکت با نیروی جاذبه مقابله کنند، بنابراین انجام ورزش‌های بدنی منظم در مسافرت‌های فضایی بلندمدت بسیار مهم است و از ضعیف شدن ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کند.



بازگشت به زمین

فضانوردان هنگام بازگشت به زمین و پس از سپری کردن مدت طولانی در فضا، آن هم در شرایط جاذبه‌ی صفر با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند. هنگامی که فضانوردان دوباره وارد جو زمین می‌شوند با نیروی جاذبه‌ی شدیدی مواجه گردند. این نیرو بر بدن فضانوردانی که به وضعیت جاذبه‌ی صفر در فضا عادت کرده‌اند شوک جدیدی وارد می‌کند. جریان خون از بخش‌های بالایی بدن، مانند سر و مغز به سمت اندام‌های پایینی بدن سرازیر می‌شود و این تغییر ناگهانی در جریان گردش خون ممکن است موجب بی‌هوشی موقت شود، بنابراین فضانوردان هنگام بازگشت به زمین لباس‌های فضایی مخصوصی می‌پوشند که بر بدن فشار وارد می‌کند تا جابه‌جایی خون را محدود کند. هم‌چنین پاهای فضانوردان پس از بازگشت به زمین به دلیل ضعف عضلانی دچار لرزش‌های خفیف می‌شود. اما رفته رفته ماهیچه‌های پا قدرت گذشته‌ی خود را باز می‌یابند و فعالیت طبیعی‌شان را از سر می‌گیرند.



غذای فضانوردان را ابتدا به سرعت منجمد می‌کنند. سپس با وسایل مخصوص، تمام آب آن را می‌گیرند و در این بسته‌بندی‌های مخصوص نگهداری می‌کنند. فضا نوردان باید قبل از خوردن غذا مقداری آب درون این بسته‌ها تزریق کنند و پس از چند دقیقه غذای خمیری خود را که شبیه خمیر دندان است، میل کنند!

نگاه فلفلی

مسابقه‌ی تابستانی

در این تصویر، کره‌ی زمین به یک درخت تشبیه شده است تا به انسان‌ها یادآوری کند که با آن مهربان باشند. گاهی چنین کاریکاتورهایی بیش از چندین جلد کتاب حرف برای گفتن دارند و گاهی به قدری تُند هستند که حال آدم را جا می‌آورند. بزرگ‌ترین امتیاز هنرمندان این است که می‌توانند با همه ارتباط برقرار کنند. اگر آدم شوخ و دقیقی هستید خاطر جمع باشید که شما هم استعداد این کار را دارید. کافی است کمی زحمت بکشید و خودتان را کشف کنید. تابستان فرصت خوبی است تا سری به کوچه‌های خیال بزنید و افکار جالب و فلفلی خود را به تصویر بکشید. من تصمیم گرفته‌ام کاریکاتورهایی درباره‌ی آلودگی هوا، چیزهایی که هنوز اختراع نشده‌اند و دنیای آینده بکشم. شما چطور؟ گاهی لطیفه‌ها هم می‌توانند موضوع خوبی برای کاریکاتور باشند. تا آخر تابستان وقت دارید نقاشی‌ها و کاریکاتورهای جالب خودتان را به نشانی دفتر مجله (تهران-ص.ب. ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷) بفرستید.

می‌خواهیم به کارهای خوب جایزه بدهیم و آن‌ها را در مجله چاپ کنیم.



Hidden sentences

در میان هر خط از حروف به هم چسبیده‌ی زیر، یک جمله نهفته است. آن‌ها را پیدا کنید.

IDIDNOTPLAYFOOTBALLATSCHOOLYESTERDAY.

HELISTENEDTOTHERADIOAFTERBREAKFAST.

MOTHERWATCHEDTHECHILDREN'SPROGRAMAFTERLOUNCH.

* در هر یک از جدول‌های زیر یک جمله نهفته است. با گذاشتن علامت پیکان (→) جمله‌ها را پیدا کنید. اولین حرف جمله‌ها در خانه‌ی زرد قرار دارد.

* Find the sentences in following tables:

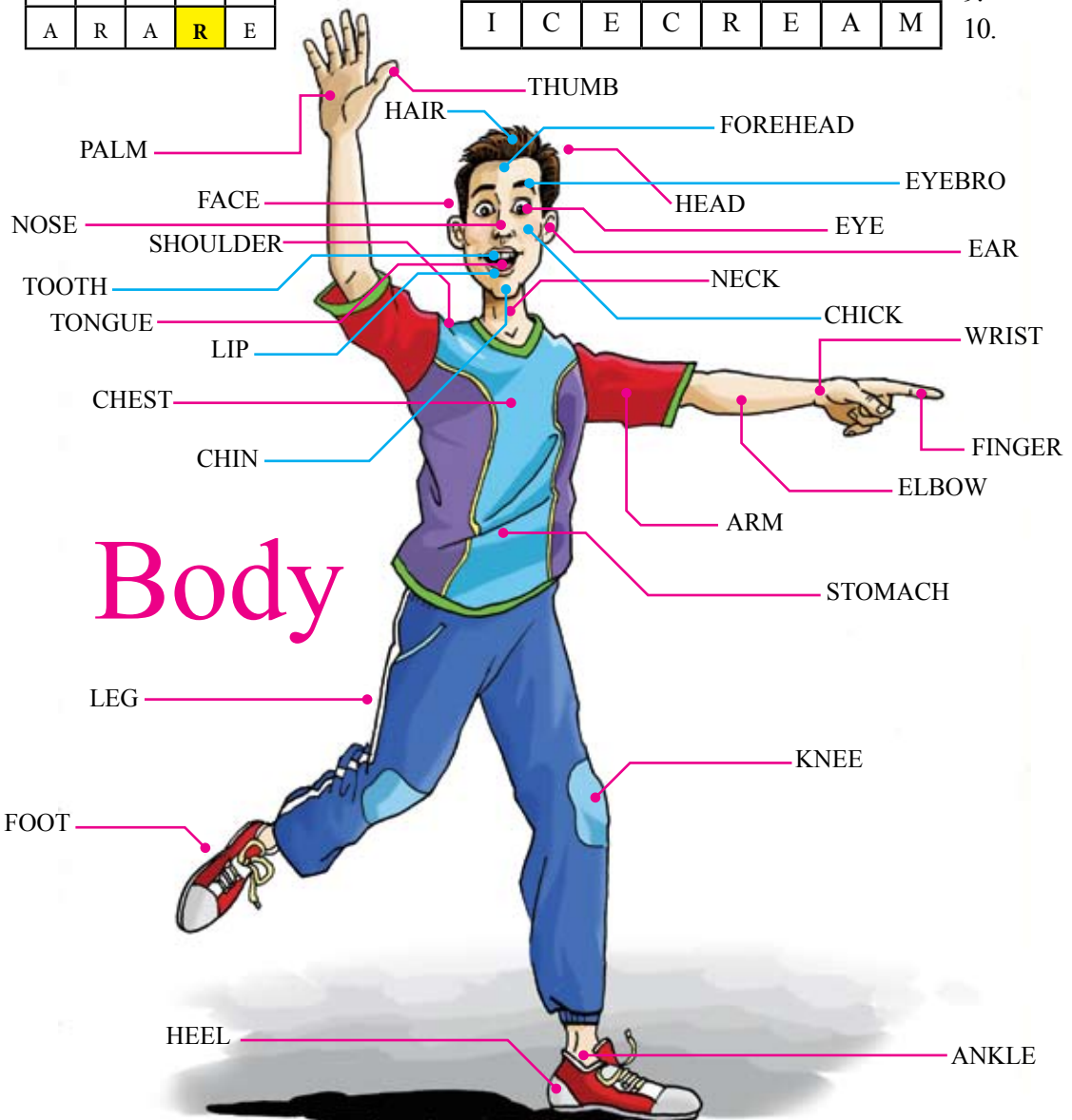
A	M	H	T	A
T	E	O	S	A
A	H	H	E	W
L	F	S	O	U
P	A	T	F	R

I	N	O	T	H
O	T	T	P	E
P	E	D	I	C
M	Y	M	T	U
A	R	A	R	E

* Now find the Edibles

S	A	N	D	W	I	C	H
C	P	O	T	A	T	O	N
A	P	E	A	C	H	N	B
K	L	I	M	E	C	I	R
E	E	G	N	A	R	O	T
C	O	F	F	E	E	N	A
F	R	U	I	T	G	G	E
I	C	E	C	R	E	A	M

1. SANDWICH
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Body

تصویرگر: سام سلماسی

ابراهیم اصلانی

تجربه‌ها



پنجره‌ای به زندگی

گاهی تصوّر می‌کنی تجربه‌های زیادی داری.



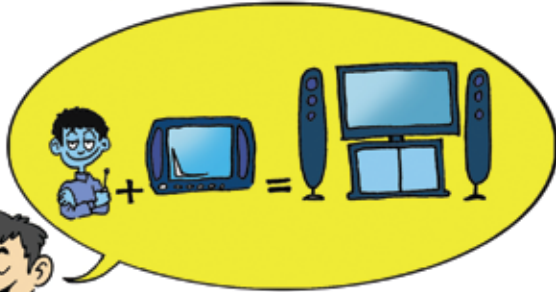
گاهی متوجه می‌شوی تجربه‌هایت کافی نیستند.

۱۰
بچه‌ها
اردیبهشت ماه ۱۳۸۹

گاهی دوست نداری از تجربه‌های دیگران استفاده کنی.

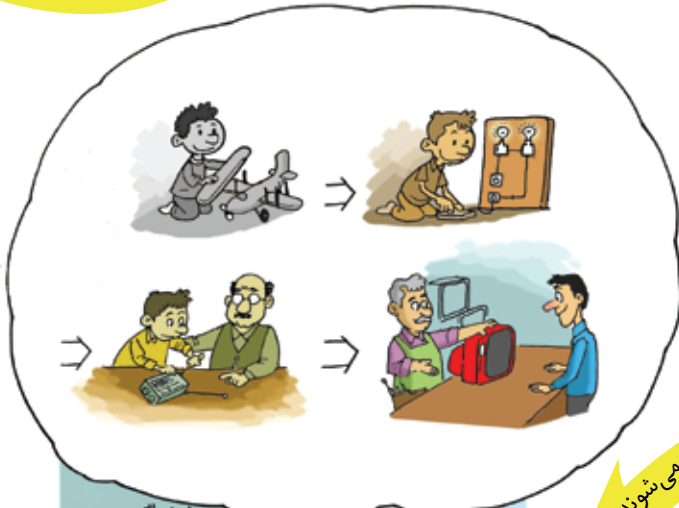


گاهی از این‌که با کسی مشورت کنی خجالت می‌کشی.



گاهی در بیان تجربه‌های اغراق می‌کنی

گاهی برای ناشی‌گری‌هایت دلیل و بهانه‌ها می‌آوری.



تجربه‌ها در طول زمان به دست می‌آیند و کامل‌تر می‌شوند.



مشورت با افراد مطمئن باعث افزایش تجربه‌ها و کاهش ناشی‌گری‌ها می‌شود.



مشورت با افراد مطمئن باعث افزایش تجربه‌ها و کاهش ناشی‌گری‌ها می‌شود.



مادر سپیده‌ها
کیستی که مثل گل
عطر می‌پراکنی؟
هر کجا که می‌روم
در برابر منی

یک‌شب از خیال من
رفتی و نیامدی
دست رد به سینه‌ام
ماه من چرا زدی؟

نام سبز تو هنوز
بوی باغ می‌دهد
مثل لاله‌های سرخ
شرح داغ می‌دهد

مادر سپیده‌ها!
یاس خسته‌ی کبود
آن‌که غنچه‌ی تو را
ریخت بر زمین که بود؟

جواد محقق

آینه‌های

ن

را باید چنین می‌سرود:

دست رد به سینه‌ام چرا زدی؟

اما این جمله با وزن و قافیه‌ی شعر یا بهتر بگویم شکل شعر جور در نمی‌آید. پس او از کلمه‌ی «ماه» برای تکمیل شعرش استفاده کرده است. اما چرا ماه؟ آیا این کلمه اضافه نیست؟ با کمی دقت در شعر متوجه می‌شویم که این انتخاب اصلاً اضافه و نامناسب نیست. بله شاعر با استفاده از کلماتی مثل «شب» و «خیال» به خوبی زمینه را برای استفاده از ماه در ادامه‌ی شعرش فراهم کرده است. حال آن‌که کلمات زیادی می‌توانست جایگزین ماه شود. کلماتی مثل «خوب من-مهربان... اما هیچ کدام از این‌ها نمی‌توانست به خوبی ماه تکه‌ی خالی آسمان پرستاره‌ی شعر بالا را پر کند. در ادامه شعر زیباتر و قدرتمندتر می‌شود. شاعر از نام سبز ماندگاری سخن می‌گوید که بوی باغ می‌دهد و با وجود سبز بودن، مثل لاله‌ای سرخ شرح داغ می‌دهد. این‌ها توصیف‌های

موضوع هر دو شعر بالا طبق معمول نوشته‌های پیش، یکی است. هر دو شعر درباره‌ی حضرت زهرا(س) است. این‌بار می‌خواهیم دو شعر با قالب چهارپاره و مثنوی را با هم مقایسه کنیم. دو آینه روبه‌روی هم، که هر دو تصویر بی‌نهایت و مقدسی چون حضرت زهرا - مادر ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام- را در خود پنهان کرده‌اند. اما این دو آینه خصوصیت‌ها و چشم‌اندازهای متفاوتی دارند که در زیر به مرور برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

شعر اول چهارپاره‌ی زیبایی است که ابتدای آن با یک سؤال شروع شده است نه یک جمله‌ی خبری و توصیفی تنها. شاعر با ظرافت و قدرت تمام، شعر خود را ادامه می‌دهد و شنونده لحظه‌به‌لحظه با توصیف‌های زیبای او همراه می‌شود. در تکه‌ی دوم شعر اتفاق جالبی افتاده، شاعر مجبور شده است برای درست شدن وزن شعرش بعضی از جاهای خالی را با کلمات اضافی پر کند. در واقع او این قسمت از شعرش

یاس

یاس‌ها یاد آور پروانه‌اند
 یاس‌ها پیغمبران خانه‌اند
 یاس در هر جا نوید آشتی‌ست
 یاس دامان سپید آشتی‌ست
 در شبان ما که شد خورشید؟ یاس
 بر لبان ما که می‌خندید؟ یاس
 یاس یک شب را گل ایوان ماست
 یاس یک شب تا سحر مهمان ماست
 بعد روی صبح پریر می‌شود
 راهی شب‌های دیگر می‌شود
 یاس را آینه‌ها رو کرده‌اند
 یاس را پیغمبران بو کرده‌اند
 یاس بوی حوض کوثر می‌دهد
 عطر اخلاق پیمبر می‌دهد
 حضرت زهرا دلش از یاس بود
 دانه‌های اشکش از الماس بود
 داغ عطر یاس زهرا زیر ماه
 می‌چکاند اشک حیدر را به چاه
 عشق محزون علی یاس است و بس
 چشم او یک چشمه الماس است و بس

سایه‌ها

احمد عزیزی

د

زبان در شعر دوم بسیار وابسته به عاطفه‌ی قوی شاعر است. شاعر از قالب مثنوی به راحتی برای توصیف ماجرا استفاده کرده است. این قالب حتی به او اجازه‌ی چنین سؤال و جواب‌های زیبایی را در یک بیت نیز می‌دهد:

در شبان ما که شد خورشید؟ یاس
 بر لبان ما که می‌خندید؟ یاس

همان‌طور که می‌بینید اوج و فرودهای شعر دوم تأثیر زیادی بر شور و هیجان شعر دارد و شاعر تقریباً از تمام قابلیت‌های مثنوی‌نو سود برده است. قابلیت‌هایی؛ مثل ترکیب‌سازی، قافیه‌پردازی قوی و از همه مهم‌تر نوگرایی. سخن آخر این‌که: شعر دوم نیز شبیه شعر اول بر زبان شاعری شیفته‌ی اهل بیت جاری شده و چون هر دو شعر از دل برآمده‌اند پس بر دل نیز می‌نشینند.

زیبا و ماندگاری از گریه‌های حضرت زهرا(س) در فراق پدر و سرانجام شهادت این بانوی بزرگ اسلام هستند. سبز در این‌جا برای دو منظور، یکی هنوز زنده و بهار آفرین (اشاره به نسل پاک امامان معصوم) و نیز جوان و کم‌سال (اشاره به شهادت حضرت در سنین جوانی) به کار رفته است. و در پایان شعر توصیف غیرمستقیم و بسیار هنرمندانه‌ای از صبح دارد که کبودی آن هم به سپیدی صبح اشاره دارد و هم به رنج‌ها و لطمه‌هایی که پس از پدر تحمل کرد. هم‌چنین پریر شدن غنچه، به فرزند ایشان اشاره دارد که محسن نام داشت و پیش از تولد به شهادت رسید.

شعر دوم - که در قالب مثنوی سروده شده - یک شعر بزرگ‌سال با مفاهیم گاه ساده و قابل فهم برای نوجوانان نیز است. در مثنوی قافیه در مصراع‌های هر بیت با هم برابر است. یکی از خصوصیت‌های مهم شعر دوم این است که شاعر به خوبی از قافیه‌های جاندار و قوی استفاده کرده است.



بخش بازیافت

فاطمه مشهدی رستم



داستان



سر کوله را گرفت و در حالی که مثل اسب بالا و پایین می‌پرد،
وارد اتاق شد و داد زد:

– هی ... پی تی کو ... پی تی کو ... پی تی کو ... هی ... بیبر
اسب تنبل!

و با دست دیگرش از پشت سر، به ته کوله زد! آن وقت چند
بار در همان حال، دور اتاق چرخید و با صدایی بلند گفت:

– از مردان آهنین افسون شده‌ی قصر سیاه یاد بگیر! از
پرنده‌ی شاخدار درّه‌ی عقرب که با یک سوت می‌پرد تا آن
دور – دورها! ...

همین که مدرسه تعطیل شد، کوله‌ی شکم
گنده‌اش را برداشت و به طرف خانه‌شان دوید!
او حتی جواب یکی از همکلاسی‌هایش را که گفت: «می‌خواهی
فردا که جمعه است، بیایم خانه‌تان تا با هم درس بخوانیم؟» را
هم نداد! چون به چیز دیگری فکر می‌کرد!
تمام راه را دوید. هِنّ و هِنّ و هِنّ ... نفس زنان به خانه رسید.
به طرف اتاقش حمله برد و مثل همیشه، در آن را با یک
ضربه‌ی نه زیاد محکم، باز کرد! کیف کوله پشتی‌اش را که از
فشار کتاب و دفتر باد کرده بود بین دو تا زانویش گذاشت،

همین‌طور که سوت می‌زد

مرتب با کوله‌پشتی یورتمه می‌رفت و با دست محکم به ته آن می‌کوبید! چند دور دیگر در اتاق زد. آن وقت گردن اسب کیفی را گرفت و آن را مانند پهلوان‌های افسانه‌ای قصه‌ها، برد بالای سرش و ناگهان، شوت کرد گوشه‌ی اتاق!

دامب ... تالاب! اسب کیفی ولو شد روی زمین و سرش خورد به پایه‌ی میز کامپیوتر. اما او، نه به ناله‌ی اسب کیفی اعتنایی کرد و نه آن را از روی زمین برداشت! سینه را جلو داد و فریاد زد:

– برو با ... آخ و واخ راه نینداز که حوصله‌ات را ندارم. وقت طلاست! دیدی که، امروز، توی انشایم هم همین را نوشتم! ها ... ها ... حالا دیگر بهتر است شروع کنم! آخ جان! چهار تا سی‌دی تازه!

بعد پرید روی صندلی و نشست، پشت میز کامپیوتر. کامپیوتر در یک چشم به‌هم‌زدن روشن شد و بعد حمله به صفحه کلید و شاسی‌هایش! تق – تق – تق ...

مُوس این طرف و آن طرف شد! سه بار، هشت بار، ده بار ... شکل‌های جور و واجور می‌آمد و می‌رفت! و با هر شکل، تق – تق – تق. چیک و چک و چک! هفت تیر! شمشیر! جنگ در جنگلی انبوه! و ناگهان، مرد عنکبوتی، قطعه‌ای اسرارآمیز و حمله‌ی سر بازهای یک چشم و پیدا شدن انسان‌های اسکلتی! کامیاب آن قدر تق تق کرد و بازی و بازی که حسابی خسته شد. چشم‌هایش را مالید و به صندلی تکیه داد و گفت: «آخ! خسته شدم. حالا چه کار کنم؟ آهان، فهمیدم، برم سر وقت سی‌دی‌های تازه!»

کامیاب به دور و برش نگاه کرد. روی میز، توی کتابخانه، کنار کتاب‌های درسی، نه، نبودند! داد زد: «آه ... یعنی چه؟» و نگاه دیگری به اطراف انداخت. ناگهان، خم شد روی زمین و زیر میز را نگاه کرد. اسب کیفی با دهان بازش او را تماشا می‌کرد! کامیاب خندید و هر چهار سی‌دی تازه را، که درست کنار اسب کیفی افتاده بودند، برداشت. بعد همان‌طور که راست می‌شد، پاهایش را برد بالا و آورد پایین و لگد دیگری به اسب کیفی زد. دل و روده‌ی که همه از جنس کتاب و دفتر بودند، همراه استخوان‌های خودکار و مداد، از میان زیپ پاره شده‌ی کیف، بیرون ریختند. اما کامیاب، نه دل و روده‌ی اسب کیفی را دید و نه استخوان‌های قلمی‌اش را. در عوض، به تک‌تک سی‌دهایی که سرشان را از پنجره‌های نایلونی‌شان بیرون آورده بودند، خندید و گفت:

– جانمی جان، پیدایشان کردم.

کامیاب، سی‌دی‌ها را با دقت نگاه کرد و گفت:

– آها .. این را فری داد! این را هوشی خدا بیامرز. این را اسی. این یکی را هم که از اپی پلنگ گرفتم. کاشکی این جا بودند. ولی حیف، وضع‌شان بی‌ریخت شده.

کامیاب هر چهار سی‌دی را گذاشت روی میز و برای شروع اولین بازی، دست به کار شد. کمی بعد، او بود و اتاق و تانک و توپ و تفنگ و مردان فضایی که دماغ‌های خیلی نوک تیزی داشتند و گوش‌های چهار گوش و چشم‌هایی که هر کدامشان به اندازه‌ی سی‌دی‌ها بزرگ و گرد و براق بودند!

بازی، بازی، بازی. پشت سر هم، سی‌دی‌ها عوض می‌شدند و بازی‌های عجیب و غریب برای کامیاب سوت می‌زدند و به هوراها و از روی صندلی به هوا پریدنش می‌خندیدند! کم‌کم نصف روز تمام شد و شب رسید. اما بازی هنوز ادامه داشت.

فردا صبح، کامیاب، صورت نشسته و صبحانه نخورده، کامپیوتر را روشن کرد!

تق – تق – تق

دنگ – دنگ

قیژ – قیژ – قیژ

چق – چق – چق

تیش – تیش – تیش!

بازی پشت بازی. کم‌کم همه‌جا شکل تق تق و دنگ دنگ و قیژ و چق و تیش تیش شد! سی‌دی‌ها جیغ می‌کشیدند! کامپیوتر بالا و پایین می‌پرید! مُوس قِل قِل می‌خورد. همه یک‌صدا فریاد می‌زدند و می‌گفتند:

«آفرین کامیاب ... بازی ... بازی کن ... بازی ... هورا کامیاب ... آفرین کامیاب ... آفرین ... با تشویق‌هایی که کامی می‌شنید، کم‌کم جیغ‌هایش مثل صداهایی شد که تمام اتاق را پُر کرده بود! گذشته از صدا، خودش هم، آرام آرام تغییر شکل داد. چشم‌هایش مثل سی‌دی‌ها، گرد و بزرگ شدند، دماغش خیلی خیلی نوک تیز و منحنی، گوش‌هایش مثل صفحه‌ی مانیتور چهار گوش، دندان‌هایش به بزرگی کلیدهای صفحه کلید و ابروهایش، به درازی سیم‌های کامپیوتر! و بالاخره سرش، شکل یک موس خیلی خیلی بزرگ، با چند شکاف ناجور! آن قدر که کامی را آهسته آهسته متوجه همه‌چیز کرد. از ترس داد زد:

– کمک ... کمک ... بابا! ... مامان! ...

پدر و مادر کامی به طرف اتاق دویدند. اما با دیدن قیافه‌ی عجیب و غریب و صدای وحشتناک و باورنکردنی‌اش با هم، شروع کردند به جیغ کشیدن! «آ..... آ.....»

کمی بعد، وقتی توانستند خودشان را کنترل کنند و بفهمند چه اتفاقی افتاده، مثل جت راهی بیمارستان شدند. ... ساعتی بعد، دکتر از بخش مراقبت‌های ویژه بیرون آمد و گفت: «متأسفم. کاری از دست ما ساخته نیست! بهتر است پسران را بفرستیم به بخش بازیافت!»

مادر داد زد: «آخر چه‌طور ممکن است؟! این که کار هر روزش بود!»

✱

فرشته‌های زمینی

علی اصغر جعفریان



۶
مجله
نوجوان
اردیبهشت ماه ۱۳۸۹



خط عراق یک لحظه آرام نبود. مدام تانک‌های عراقی این‌ور و آن‌ور می‌رفتند. گرد و خاکی به پا کرده بودند که بیا و ببین. با سرعت حرکت می‌کردند بعد ناگهان می‌چرخیدند و ترمز می‌کردند. صدای تانک‌ها فضا را پر کرده بود. عراقی‌ها گاهی نورافکن‌های تانک‌ها را روشن می‌کردند و به اطراف می‌چرخاندند. به طرف آسمان می‌گرفتند گویی می‌خواستند آسمان را با آن روشن کنند، حتماً احتمال می‌دادند بسیجی‌ها ممکن است، از آسمان سر برسند!

ساعت حدود یازده شب بود. تا پایان نگهبانی یک ساعت باقی‌مانده بود.

برعکس هر شب که آسمان از منورهای دشمن پوشیده می‌شد، آن شب از منور خبری نبود. تنها گاه و بی‌گاه به فاصله‌ی نیم ساعت، صدای ناله‌ی باز شدن منوری در سینه‌ی آسمان تاریک شنیده می‌شد. آن‌گاه منور فاش‌فشان کنان نور نارنجی ضعیف خود را به رخ تاریکی می‌کشید و پس از مدت کوتاهی خاموش می‌شد و دشت بار دیگر در تاریکی مطلق فرو می‌رفت.

یکه و تنها درون کانال، جلوی جاده‌ی خاکی که به سمت اسکله امتداد داشت، مشغول نگهبانی بودم. کناره‌های کانال پر بود از علف‌ها و بوته‌های خودرو که بوی خاصی را در فضا پخش می‌کردند.

بچه‌های گردان در بیست قدمی من؛ یعنی درست پشت جاده‌ی خاکی پناه گرفته بودند. آن‌ها منتظر لحظه‌ی مناسبی بودند تا یورش خود را بر دشمن آغاز کنند.

از چند شب پیش عملیات بزرگی شروع شده بود و هم‌چنان ادامه داشت. دشمن مثل مار زخمی به خود می‌پیچید. همه‌ی بچه‌ها می‌دانستند که جانور زخمی خطرش بیشتر است. در آن هنگام اگر دشمن به حرکتی شک می‌برد، دیوانه‌وار حجم آتش سنگین خود را به آن سوی روانه می‌کرد.

تجربه‌ی زیادی نداشتم، نوجوان بودم و اولین تجربه‌ی عملیاتی خود را پشت سر می‌گذاشتم. حرف‌های زیادی درباره‌ی جنگ شنیده بودم. در آن لحظه‌ها سعی داشتم تذکرات مربی پادگان آموزشی را به خاطر بیاورم و آن‌ها را هنگام نگهبانی به کار بیندم. گوش و چشم و خلاصه تمام حواسم را به خدمت گرفته بودم. مسئولیت سنگینی را بر دوش خود حس می‌کردم. یک گردان در پشت سر من مشغول استراحت بود. گردان به امید من و نگهبان‌های دیگر خاطرش آرام بود. اگر دست از پا خطا می‌کردم، جان افراد گردان به‌طور جدی به خطر می‌افتاد.

از سر شب باد سردی در منطقه وزیدن گرفته بود. کلاه اورکت‌م را بر سر کشیدم. کمی گرم شدم. بار دیگر جعبه‌های نارنجک را کنترل کردم تا از وجودشان مطمئن شوم. ضامن نارنجک‌ها را صاف کردم تا آسان‌تر خارج شوند.

در همان حال از سمت راست کانال صدای خش‌خش

بی‌سیم به گوشم رسید. سریع اسلحه را به سمت صدا گرفتم. دو سیاهی به طرفم می‌آمدند.

آن‌ها با صدای بلند با بی‌سیم مشغول صحبت بودند. خوب گوش تیز کردم. بالهجه‌ی اصفهانی حرف می‌زدند. فریاد زد: «ایست!»

بی‌انصاف‌ها انگار نه انگار که چیزی شنیده باشند، به حرکت خود ادامه دادند. از برخوردشان حرصم گرفت. عجب بی‌خیال بودند! انگار توی کله‌شان به‌جای مغز گچ بود. فکر نمی‌کردند که ممکن است من آن‌ها را به رگبار بیندم. فکر کردم شاید هم در آن همه سر و صدا فریادم را نشنیده باشند.

گلویم را صاف کردم، بار دیگر بلندتر از قبل گفتم: «ایست!» این دفعه صدایی را از جلو شنیدم که گفت: «چی چی رو ایست؟! اگر راست می‌گویی به تانک‌های عراقی که دارند جلویت رژه می‌روند، ایست بده! زورت را به خودی می‌رسانی؟!»

از خون‌سردیشان تعجب کردم. خیلی بی‌خیال بودند. طوری عمل می‌کردند که انگار در کوچه‌های محلشان مشغول قدم‌زدن هستند. حالا کاملاً نزدیکم شده بودند. همان صدا ادامه داد: «سلام برادر، خسته نباشی!»

دو نفر بودند. یکی حدود شانزده سال داشت و بی‌سیم به دوش داشت، دیگری هم با تنها دستش، یک کلاش به دست گرفته بود و چند سالی بزرگ‌تر از رفیقش به نظر می‌رسید. کتانی به پا داشتند و چفیه‌ی خود را دور کمر بسته بودند. جواب سلامشان را دادم.

کلاش به دست، با لهجه‌ی اصفهانی سؤال کرد: «بچه‌ی کجایی؟»

گفتم: «تهران»

– ها، از بچه‌های لشکر ۲۷ هستی؟
– بله!

– اگر بچه تهرانی، پس زرنگی‌ات کو، نکنه تهرون جا گذاشته‌ای. مرد مؤمن تو این‌جا ایستاده‌ای و یک گله تانک جلویت دارند جولان می‌دهند؟

– آخه برادر، اجازه ندارم جلوتر بروم. بچه‌های گردان پشت جاده منتظر زمان مناسبند تا حمله را شروع کنند.

با شنیدن حرف‌هایم فریادش بلند شد و گفت: «زمان مناسب کدوم است، این‌ها همه‌اش بهانه است. از این موقعیت بهتر نمی‌شود، یک منور هم توی آسمون دیده نمی‌شود، تازه از کجا معلوم، شاید عراقی‌ها پیش‌دستی کنند و زودتر به شما حمله کنند.»

از حرف‌هایش سر در نمی‌آوردم. گفتم: «مگر از جلو اطلاعات داری؟»

گفت: «به، داداشمان را باش! پس فکر کرده‌ای الان ما از کجایم آیم؟»



نثر داستانی

حسین فتاحی

در هر داستانی جمله‌ها و عبارت‌هایی پشت سرهم نوشته می‌شوند، تا داستان را برای خواننده روایت کنند. اما این نثر و این جمله‌ها، با نثر و جمله‌های مقاله، گزارش یا انشاء فرق دارد.

نویسنده‌ی یک گزارش یا مقاله با ارائه‌ی آمار و ارقام استدلال می‌کند تا خواننده‌اش را قانع کند. اما در نثر داستانی، نویسنده سعی می‌کند با توصیف محیط و آدم‌های داستان خواننده را وارد فضای داستان کند و خواننده با قرار گرفتن در این فضا شخصیت داستان را ببیند، حرف‌های او را بشنود و تحت تأثیر فضای داستان و حرف‌های شخصیت‌ها قرار گیرد. به این ترتیب اولین ویژگی نثر داستانی حس برانگیزی آن است.

ویژگی دوم نثر داستانی این است که نثر داستان باید، طوری باشد که با هر جمله‌ای، داستان یک قدم به جلو برود. هر جمله نکته‌ای داشته باشد. با اطلاعاتی را به خواننده بدهد که به سمت هدف نهایی برود. از ویژگی‌های دیگر نثر داستانی استفاده از کلمه‌های محاوره‌ای است که در صحبت‌های مردم به کار می‌رود. این مردم ممکن است خارجی باشند یا ایرانی، فارس، یا کرد یا ترک باشند و...

البته باید مواظب باشیم که در این زمینه خیلی زیاده‌روی نکنیم و داستان ما به یک گفت‌وگوی خیلی محلی تبدیل نشود. بلکه رنگ و بو و حس و حال محلی را ایجاد کند.

نکته‌ی مهم دیگر این که نثر داستان باید از شروع و پایان حس برانگیز برخوردار باشد. اهل فن عقیده دارند شروع داستان خیلی مهم است. داستان باید طوری شروع شود که خواننده را از دنیای خود بیرون بکشد و به دنیای داستان وارد کند.

در مورد پایان داستان هم عقیده بر این است که پایان باید به خواننده ضربه‌ای وارد کند. یک حس خیلی مهم، یک حرف خیلی ماندگار در او ایجاد کند و به او بگوید.

در داستان «فرشته‌های زمینی» نویسنده سعی کرده است، همه‌ی این ویژگی‌ها را رعایت کند. در ابتدا توصیفی از کارگاه فضای جبهه ارائه کرده تا خواننده خود را در آن فضا حس کند. بعد شخصیت رزمندگان را به خواننده نشان داده است. طوری که خواننده می‌تواند آن‌ها را ببیند و بی‌باکی و شجاعت آن‌ها را در ذهنش تصور کند.

حرف‌های رزمندگان در این داستان، نشان‌دهنده‌ی شخصیت آن‌هاست.

همین چند دقیقه پیش لابه‌لای تانک‌هاشون بودیم. آماده‌ی حمله‌اند. حیف که نارنجک به اندازه‌ی کافی همراهان نبود، راستی اخوی، این دور و برها نارنجک پیدا می‌شود؟»
- چیزی که این‌جا زیاده نارنجکه، دو جعبه دست نخورده این جاست. مال خود عراقی‌هاست.

با شنیدن آن حرف گویی دنیا را به او داده باشی، خوش حال شد. دستش را به طرف جعبه‌ها برد، یکی را به رفیقش داد و دومی را خودش برداشت. بی‌سیم و کلاش را هم کنار من به امانت گذاشتند و خداحافظی کردند. با یک جهش بالای کانال پریدند و با سرعت به طرف خط عراق دویدند. عجب شهامتی داشتند! ای کاش می‌توانستم همراهشان بروم! چه حال و هوایی داشتند! وقتی خود را با آن‌ها مقایسه می‌کردم، فاصله‌ی زیادی را بین خود و آن‌ها می‌دیدم. اگر آن‌ها رزمنده بودند، پس من چه بودم؟! شاید به قول بچه‌ها لرزنده! در مقابل آن‌ها احساس کوچکی می‌کردم.

نزدیک نیم‌ساعت از رفتن آن‌ها می‌گذشت. هیچ خبری نبود. دل‌شوره کم کم داشت به دلم راه می‌یافت. از آن می‌ترسیدم که خدای نکرده بلایی به سرشان بیاید. نگرانیشان بودم. هر چه چشم تیز کردم، بلکه جلو را ببینم، ممکن نبود. در آن تاریکی دو متری را به زور می‌شد دید، چه برسد به فاصله‌ی پانصدمتری! در همین فکرها بودم که ناگهان گوشه‌ی آسمان برقی زد و به دنبالش صدای انفجار مهیبی دشت را به لرزه درآورد. خوب نگاه کردم. شعله‌های آتش بود که زبانه‌کشان به سوی آسمان می‌رفت. خط عراقی‌ها کاملاً روشن شده بود. اطمینان داشتم کار آن دو نفر است. طولی نکشید که انفجار دوم و بعد هم انفجارهای بعدی، یکی پس از دیگری به گوش رسید.

دهانم از تعجب باز مانده بود. حیرت‌زده بودم. باور کردنش مشکل بود. شعله‌های آتش هفت تانک عراقی را در کام خود کشیده بود. خط عراق یک‌پارچه آتش شده بود.

آن شب دو بسیجی باعث شدند تا گردان ما خط عراق را به آسانی به تصرف خود درآورد. با آن که فرماندهان پیش‌بینی کرده بودند خسارت‌های سنگینی بر گردان وارد خواهد شد، اما گردان کوچک‌ترین صدمه‌ای ندید.

وقتی در پشت خاک ریز دشمن مستقر شدیم، از بچه‌ها شنیدم که می‌گفتند: «بچه‌ها دیدید چگونه فرشته‌های آسمانی به یاریمان آمدند؟!»

من که از همه‌چیز خیر داشتم، با خود گفتم: «نه اشتباه می‌کنید. این بار فرشته‌های آسمانی نبودند که به کمکمان آمدند، بلکه فرشته‌های زمینی بودند که به فریاد ما رسیدند.» آن دو نفر از بسیجیان لشکر امام حسین، علیه‌السلام، بودند.



شرکت کنندگان در گفت و گو: فاطمه بهمنی، زهرا فامینی نژاد، ساجده محمدی، ویدا فغانی و سارا یوسف نژاد

علیرضا متولی

چگونه حرف دلمان را بگوییم؟

۱۹
نوجوان
اردیبهشت ماه ۱۳۸۹

در شماره‌ی گذشته به این موضوع پرداختیم که بسیاری از نوجوانان نمی‌توانند مشکلات خود را به روشنی با دیگران در میان بگذارند. می‌دانید چرا؟ چون روش گفت و گو، یعنی اساسی‌ترین مهارت مورد نیازشان را نیاموخته‌اند. البته این فقط مشکل نوجوانان نیست. خیلی‌ها این مهارت را ندارند و هر جا که گفت و گو نیست، دعوا و پرخاش‌گری رواج دارد. شنیده بودم در یکی از مناطق جنوب تهران جلساتی به نام «کارگاه اندیشه» با حضور نوجوانان تشکیل می‌شود و هدف‌شان این است که یاد بگیرند چگونه بیندیشند و چگونه گفت و گو کنند. عصر یک روز مهمان این نوجوانان بودم. گفت و گو خیلی زود شکل گرفت و خوش‌بختانه احساس کردم آن‌ها به خوبی آموخته‌اند که چگونه حرف بزنند تا به نتیجه برسند، بدون این که از هم دلخور شوند و همدیگر را ناراحت کنند. آن‌چه در ادامه می‌خوانید خلاصه‌ی گفت و گوی ماست.

ما قبلاً گفت و گوی درستی با یکدیگر نداشتیم اما کم کم یاد گرفتیم
- چرا فکر می‌کنید گفت و گوی شما درست نبوده است.
سارا: وقتی با حرف طرف مقابل مخالف بودیم، عصبی می‌شدیم، وسط حرفش می‌پریدیم. اما حالا حوصله‌ی بیشتری داریم. صبر می‌کنیم حرف دوست‌مان تمام شود.
متولی: برای این که معلوم شود چه قدر یاد گرفته‌اید بیایید فرض کنیم، من از آن آدم‌هایی هستم که با حضور زنان در جامعه

متولی: می‌خواهیم بدانیم، گفت و گو چیست؟ چرا به گفت و گو نیاز داریم؟ کجا و چگونه باید گفت و گو کنیم؟
سارا: گفت و گو؛ یعنی حرف زدن درباره‌ی یک موضوع برای رسیدن به نتیجه‌ی مشخص.
- پس در یک گفت و گو موضوعی وجود دارد. **ویدا:** بله. بدون موضوع که نمی‌شود با هم حرف زد.
زهرا: معمولاً ما درباره‌ی موضوعی گفت و گو می‌کنیم که درباره‌ی آن اختلاف نظر وجود دارد.
- دوست دارم بدانم شما درباره‌ی موضوع گفت و گو به چه نتیجه‌ای رسیده‌اید.
ساجده: در گفت و گو باید حرف‌های بامعنی و فکر شده رد و بدل شود و هر دو طرف باید احساس کنند که طرف مقابل، حرفش را خوب گوش می‌کند.
فاطمه: طرف‌های گفت و گو باید مشارکت کنند و حواسشان پرت نشود.
سارا: باید از بحث خارج نشوند و حرف‌های خارج از موضوع به زبان نیاورند.
ساجده: باید امکان پرسش و پاسخ آزادانه وجود داشته باشد.
زهرا: در گفت و گو باید مسئله‌ای وجود داشته باشد و به دنبال نتیجه‌گیری باشیم.
- ظاهراً همیشه این‌طور نیست.
ساجده: به همین خاطر باید گفت و گو را یاد بگیریم و تمرین کنیم.

مخالف‌اند، می‌خواهم ببینم با نظر من موافقید یا مخالف؟
 (سر و صدای بچه‌ها در مخالفت با این نظر بلند می‌شود.)
متولی: چرا حمله می‌کنید؟ قرار است با هم گفت‌وگو کنیم! می‌خواهم بدانم با چه شیوه‌ای می‌توانید مخالفت خود را با فکر من بیان کنید. البته طوری که من ناراحت نشوم. شاید نظر من درست باشد!

ساجده: اولین کاری که می‌کنم این است که نظر شما را بفهمم؛ یعنی، بدانم واقعاً چه نظری دارید؟
ویدا: باید به تک‌تک کلمه‌های شما دقت کنیم و معنی دقیق آن‌ها را درک کنیم.

فاطمه: باید خوب گوش کنیم و بفهمیم. اگر با شما مخالف بودیم باید با منطق جواب بدهیم.

متولی: منطق چی هست؟

زهرا: یعنی؛ دلیل آوردن. برای ادعاهای خود باید دلیل داشته باشیم و از طرف مقابل هم دلیل بخواهیم.

سارا: هر کسی در حرف‌های خود از منطقی پیروی می‌کند، ما باید بدانیم منطق او چیست؟

متولی: بقیه‌ی شما با این نظر موافقید که هر کسی منطقی دارد؟
 (همه یک‌صد می‌گویند: بعهله!)

متولی: اما به نظر من هر کسی برای خودش منطق خاصی ندارد. وقتی از منطق حرف می‌زنیم منظورمان مجموعه‌ای از قوانین پذیرفته شده‌ی جهانی است که اولین بار دانشمندی به نام ارسطو آن را تدوین کرده است. پس وقتی می‌خواهیم بر اساس منطق قضاوت کنیم یا بر اساس منطق گفت‌وگو کنیم، باید به قوانین منطق وفادار باشیم.

ساجده: نمی‌توانم قبول کنم منطق در همه جای دنیا یکی است. من درکی از منطقی که شما می‌گویید ندارم.

متولی: اصولاً کلمه‌ی منطق از نطق و گفت‌وگو گرفته شده است. اما چون موضوع بحث ما نیست در این‌جا به آن نمی‌پردازیم. فقط می‌توانم بگویم هر کسی بر اساس میزان دانش، هوش و درک خود از هستی، قضاوت می‌کند و نه بر اساس منطق. چیزی به نام «منطق خودم» نداریم. اگر هم گاهی گفته می‌شود در واقع نوعی کنایه است یا غلط‌جا افتاده است! خوب، اصلاً چرا گفت‌وگو می‌کنیم؟

ویدا: گفت‌وگو روشی برای فکر کردن است.

زهرا: گفت‌وگو روش بهتری برای ارتباط است.

ساجده: ما برای زندگی اجتماعی نیاز به همکاری و دوستی با دیگران داریم؛ چون، همه یک جور فکر نمی‌کنند با گفت‌وگو می‌توان فکرها را به هم نزدیک کرد.

سارا: با گفت‌وگو می‌توانیم، افکارمان را به دیگران

بگوییم و مورد نقد قرار بگیریم.
 - می‌توانید درباره‌ی انواع گفت‌وگو چیزی به من یاد بدهید؟

(کسی جواب نمی‌دهد.)

- مشورت کردن ممکن است یکی از انواع گفت‌وگو باشد. طرح یک مشکل با پدر و مادر در خانه ممکن است یکی دیگر از انواع گفت‌وگو باشد. فرض کنید از رفتار یا نحوه‌ی درس‌دادن معلم‌تان راضی نیستید، این مشکل را چگونه حل می‌کنید؟ به نظر من این مشکل را می‌توان با یک گفت‌وگوی صادقانه و منطقی با مدیر مدرسه حل کرد.

نباید گفت‌وگو را به مسائل خاصی محدود کنید؛ مثلاً نباید فکر کنید که فقط درباره‌ی محیط زیست یا ترافیک می‌توان گفت‌وگو کرد. آن‌چه بین ما در جریان است می‌تواند یک گفت‌وگو باشد. گاهی گفت‌وگو

تبدیل به بگومگو می‌شود ولی اگر گفت‌وگو به گفت و شنود تبدیل شود، نتیجه‌ی بهتری حاصل می‌شود. این‌جاست که اصل مهمی به نام شنیدن پیش می‌آید که لازمه‌ی یک گفت‌وگوی خوب است. ما در خانه گفت‌وگو می‌کنیم. درباره‌ی خبرهایی که داریم، درباره‌ی آینده و مشکلات خانواده.

گاهی برای ما مشکلی پیش می‌آید که نمی‌توانیم به تنهایی حل کنیم و مجبوریم با بزرگ‌ترها درباره‌اش گفت‌وگو کنیم. ممکن است مشکل جسمی برایتان پیش بیاید یا در بیرون خانه کسی مزاحم شما شود. یا شاید فکر کنید والدین شما به برادران اهمیت بیشتری می‌دهند. یا چیزی لازم دارید که والدین شما باید تهیه کنند. شاید هم آن‌ها خواسته‌ای دارند که باید انجام دهید. در هر صورت، باید طوری با هم حرف بزنید که همدیگر را ناراحت نکنید.

نکته‌ی مهم دیگر این است که درباره‌ی موضوع گفت‌وگو باید قبلاً تحقیق و فکر کرده باشیم و قوانین گفت‌وگو را در ابتدا مشخص کنیم و قول دهیم به آن قوانین پای‌بند باشیم؛ مثلاً شرط کنیم به نوبت حرف بزنیم. حرف همدیگر را قطع نکنیم. به اندازه صحبت کنیم و حاشیه نرویم.

سارا: گاهی موقع حرف زدن درباره‌ی یک مسئله‌ی مهم به بیراهه می‌رویم.

متولی: چرا به بیراهه می‌رویم؟

ساجده: شاید دلیل آن پرداختن به مسائلی باشد که تجربه و دانش کافی درباره‌ی آن‌ها نداریم.

متولی: درست است. به‌علاوه، باید درباره‌ی موضوعاتی گفت‌وگو کرد که فکر ما را به خود مشغول کرده اما به تنهایی نمی‌توانیم پاسخی برای آن بیابیم و به کمک دیگران

خداوند در دل مهربانان حضور همیشگی دارد

متولی: درست است. وقتی شنا یاد گرفتی، اگر به آب بیفتی، ناخودآگاه (دقت کنید، ناخودآگاه) شنا می‌کنی.

پس می‌شود گفت مهارت نوعی یادگیری است که یادگیرنده به‌طور ناخودآگاه و بدون زحمت زیاد، بتواند کاری را انجام دهد. برای کسب مهارت گفت‌وگو باید ابتدا مهارت‌های دیگری را بلد باشید؛ مثل مهارت شنیدن، تحمل کردن، صبر کردن، فکر کردن، حرف زدن، مؤدب بودن و یک مهارت که در زندگی معجزه می‌کند.

(همه با هم می‌پرسند: چه مهارتی؟)

مهارتی که عده‌ای بلد هستند، عده‌ای باید یاد بگیرند و عده‌ای باید آن را درک کنند. نام این مهارت مهم، مهربانی است!

اگر مهربانی در زندگی شما حاکم باشد نیاز به خیلی چیزها نخواهید داشت. هنگام گفت‌وگو اگر مهربان باشید، گفت‌وگویی مهربان خواهید داشت.

با مهربانی فرصت بیشتری برای ابراز وجود و حرف زدن به دیگران می‌دهید، همیشه با لبخند سخن می‌گویید، آرامش بیشتری در خود احساس می‌کنید و در نتیجه بهتر می‌اندیشید و پاسخ‌های بهتری برای پرسش‌های خود و دیگران پیدا می‌کنید.

نکته‌ی مهم این است که خداوند در دل مهربانان حضور همیشگی دارد. جایی که خدا حضور داشته باشد همه چیز به خوبی و خوشی پیش می‌رود.

با تشکر از مدیر محترم مؤسسه‌ی سرو یاسین

نیاز داریم.

همان‌طور که گفتیم، گفت‌وگو یک مهارت است. با آموزش‌ها و تمرین‌هایی که در این باره داشته‌اید، می‌توانید بگویید چه مهارت‌هایی به دست آورده‌اید؟

ساجده: اولین مهارتی که به دست آورده‌ایم گوش کردن و شنیدن است. قبلاً نمی‌توانستیم به‌خوبی به حرف طرف مقابلمان گوش کنیم. اما حالا صبر و حوصله‌ی بیشتری داریم. **زهرا:** مهارت دیگری که به دست آورده‌ایم، توانایی طرح سؤال‌های خوب است. یاد گرفته‌ایم که چه سؤال‌هایی برای موضوع گفت‌وگو مفید هستند و چه سؤال‌اتی مفید نیستند.

سارا: توانایی بیان چیزهایی که به آن‌ها فکر کرده‌ایم. **متولی:** آفرین، گاهی ما توانایی بیان افکارمان را نداریم. این از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی ماست که یاد بگیریم چگونه حرف دل‌مان را بگوییم.

بیشتر نوجوانان گله می‌کنند که کسی به آن‌ها و حرف آن‌ها توجه نمی‌کند غافل از این که شاید نتوانسته‌اند آن‌چه را در ذهن دارند به‌خوبی بیان کنند.

فاطمه: مهارت مگر همان یادگیری نیست؟ چرا نمی‌گویید یادگیری؟

متولی: مهارت معمولاً به یادگیری‌هایی گفته می‌شود که به عمل کردن نیاز دارند. آیا می‌توانی با خواندن کتاب آموزش شنا، شنا یاد بگیری؟

فاطمه: نه!

متولی: برای یادگیری شنا چه کار باید بکنی؟

فاطمه: باید تمرین کنم.



این از مهم‌ترین
 مهارت‌های زندگی
 ماست که یاد بگیریم
 چگونه حرف دل‌مان
 را بگوییم

سازه‌های مقاوم بسازید

فولاد فلزی بسیار محکم و قوی است، اما وزن زیادی دارد. به همین دلیل برای ساختن وسایلی مثل اتومبیل‌ها، کامیون‌ها و کشتی‌ها فولاد را به شکل ورقه‌های بسیار نازک درمی‌آورند تا وزن را کاهش دهند. در این حالت، این ورقه‌ها حتی با دست نیز خم می‌شوند. ولی چگونه است که بدنه‌ی اتومبیل‌ها، کامیون‌ها و کشتی‌ها مقاومت خوبی دارند به طوری که حتی می‌توانید روی بدنه‌ی اتومبیل راه بروید؟ پاسخ آن است که این سازه‌ها تقویت شده‌اند. برای این کار ورقه‌های فولادی را به شکل‌های مختلف درمی‌آورند تا مقاومت آن‌ها را افزایش دهند.

شما هم می‌توانید سازه‌های تقویت شده بسازید و چگونگی افزایش مقاومت آن‌ها را بررسی و آزمایش کنید.

وسایل مورد نیاز:

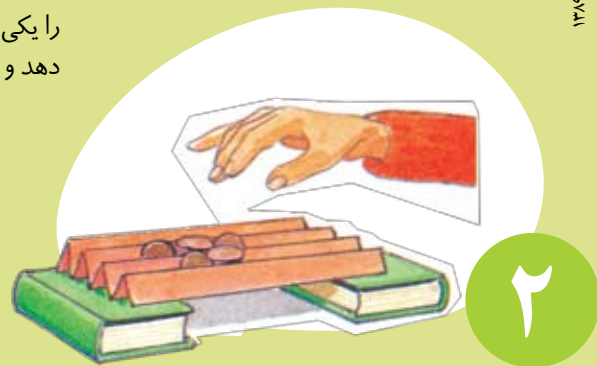
- سه قطعه مقوای نازک به ابعاد 10×20 سانتی‌متر
- دو قطعه مقوای نازک به ابعاد 5×10 سانتی‌متر
- دو کتاب به قطر یا ضخامت حدود ۴ سانتی‌متر
- مقدار زیادی سکه‌ی هم‌اندازه
- یک خط‌کش
- یک چاقوی کُند
- چسب



۱. کتاب‌ها را در فاصله‌ی ده سانتی‌متری از هم روی یک میز قرار دهید و یک قطعه مقوا را روی لبه‌های آن‌ها قرار دهید تا شکاف وسط را بپوشاند. حالا سکه‌ها را یکی یکی وسط مقوا قرار دهید تا جایی که مقوا شکم دهد و در تماس با سطح میز قرار گیرد.



۳. دو قطعه مقوای کوچک‌تر را به شکل U در آورید و با چسب آن‌ها را به زیر قطعه مقوای بزرگ سوم بچسبانید. اکنون این سازه را به شکل پل روی کتاب‌ها قرار دهید. سپس آن قدر سکه بر روی آن بریزید تا شروع به شکم دادن کند. کدام سازه از همه قوی‌تر و مقاوم‌تر است؟



۲. با استفاده از چاقوی کُند روی قطعه مقوای بزرگ دیگر در امتداد طول، خط‌هایی به فاصله‌ی یک سانتی‌متر از هم ایجاد کنید. همانند شکل، مقوا را در امتداد این خطوط به بالا و پایین تا بزنید تا خطوطی به شکل V به وجود آید. حالا این سازه را روی کتاب‌ها بگذارید و آن قدر سکه بر روی آن بریزید تا شکم دهد و به سطح میز برسد. تعداد سکه‌ها چه قدر بیشتر شده است؟

اسامی برندگان مسابقه‌ی ۱۰ پنجره

همه‌ی دوستانی که همت کردند و روزنامه‌های دیواری بسیار زیبا و خواندنی خود را برای ما فرستادند، برنده‌اند. این‌ها فقط اسم کسانی است که ناچار از میان برندگان به قید قرعه انتخاب شده‌اند. عزیزانی که اسم‌شان نیامده، مطمئن باشند مطالب مفید آن‌ها نیز سال آینده به تدریج در بخش گلدان چاپ خواهد شد.

اردبیل زهر اخدایی / رقیه پور هدایت **آمل** حمیدافرنگ **بوشهر**

زهره حیدری/احمد / شبنم مرادی / کیمیا حیدری عباس / سیمین کارگر **تبریز** مریم امیرشاملو **تهران** الناز عطایی / ریحانه کلاهی / مهران آقاعلی خانی / مریم نوری / ابوالفضل کمالی **ساری** عارف و مهلقا و مرتضی ابراهیمی **سمنان** یدالله صابریان **سنقر** علی صادقی **شهریار** مهدی جعفری / حدیثه جلالی / محدثه محمدی /

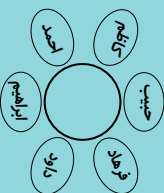
زهره ایزدخواه **شادگان** سمیه و معصومه محمدی **رفسنجان** فاطمه قنبری پور **رشت** صفورا علیزاده کنارسری **رامسر** صالح امین چورتی / رضوان قربانی پور / پوریا سرمشک **زنجان** پرستو مقیمی / شیلا براری / پرنیاز و مهتاب ملک قصاب **قم** زهرا و زینب اصغری **کرج** فرشته فروغی / یاسمن نورافشان، یاسمن بنی‌اسدی **کاشمر** زهرا حیدری / مهدیه فاتح **کرمانشاه** علی

صادقی **گلستان** مجتبی میرحسینی **عجب‌شیر** هانیه پرپوسی / سودابه محمدقلی‌زاده / سپیده موقر **مشهد مقدس** زهرا و علی بهرامی‌زاده / نیکو محمدپور / محبوبه جهانگیری **میاندوآب** رضا کاشانیان **مبارکه** بهمن و ریحانه باقری **نجف‌آباد** هادی ژیان پور **نهاد** مهران جمشیدیان / علیرضا سلگی / محمودشفا / داوود کاظمی / پوریارشیدی / مهدی قارثی / محمدمتین / امین احسانی

(با تشکر از آقای محمدرضا شهبازی دبیر محترم ادبیات مدارس نهند که با راهنمایی ایشان، سیصد نوجوان نهندی آثار خواندنی خود را برای ما ارسال کرده‌اند.)

پاسخ‌های سرگرمی شماره ۸:

تصویر ۲
تصویر ۱



تصویر ۳
عدد بندی

۲۱ (هر عدد برابر است با جمع دو عدد قبلی)
شماره شش تفریح



تصویر ۴
رسم سنگ

تصویر ۵
گوه‌ها



▲ این دکل برق با این که از میله‌های نازکی ساخته شده است، به خاطر شکل هندسی آن مقاومت زیادی دارد.



▲ نمونه‌ای از سازه‌های مقاوم که دانش‌آموزان با ماکارونی ساخته‌اند.



▲ پره‌های دوچرخه به دلیل نحوه‌ی چینش آن‌ها سازه‌های محکمی به وجود می‌آورند.

صفورا زواران حسینی

حیوانات زره‌پوش

به نظر می‌آید از زمانی که آدم‌ها به دلایل مختلف مجبور شدند با یکدیگر بجنگند، نیازمند یافتن راهی برای محافظت از بدنشان شدند. انسان ابتدا وسیله‌ای مانند سپر درست کرد. اما بعد به این نتیجه رسید که باید قسمت‌های حساس بدن و سر را با لباس‌های مخصوص بپوشاند. همه‌ی شما رستم، قهرمان شاهنامه را می‌شناسید. لباس جنگی او مانند خودش، خاص و بی‌مثال است؛ لباسی از چرم پلنگ که نه در آتش می‌سوزد و نه از آب خیس می‌شود. لباس او شباهتی به لباس‌های جنگی گذشتگان ما نداشته است. سربازان سپاه هخامنشی برای محافظت از خود سپری در دست چپ می‌گرفتند و به سینه‌ی خود «جوشن» می‌بستند. سربازان اشکانی نیز سراپا پوشیده از آهن بودند؛ کلاه‌خود فلزی آن‌ها قسمتی از پشت گردن و صورتشان را می‌پوشاند و جوشن چرمی بلندی که جلوی بدنشان می‌بستند پوشیده از قطعات آهن بود و از بدن آن‌ها محافظت می‌کرد.

در طول تاریخ لباس‌های جنگی از نظر شکل و مواد سازنده تغییرات بسیاری کرده‌اند. جنس آن‌ها از چرم به تدریج به زره‌های پولادی تغییر کرد؛ زره‌هایی بسیار سنگین و دست‌وپاگیر. کم‌کم با پیشرفت

تکنولوژی لباس‌های جنگی سبک‌تر و کاربردی‌تر شدند، مانند جلیقه‌های ضد گلوله که از مواد خاصی ساخته می‌شوند.

اما فقط ما انسان‌ها نیستیم که زره و لباس جنگی می‌پوشیم. در طبیعت نیز برخی حیوانات بدنی زره‌پوش دارند. این زره به آن‌ها در مراقبت از بدنشان کمک می‌کند.





پانگولین‌ها، پستانداران فلس‌دار

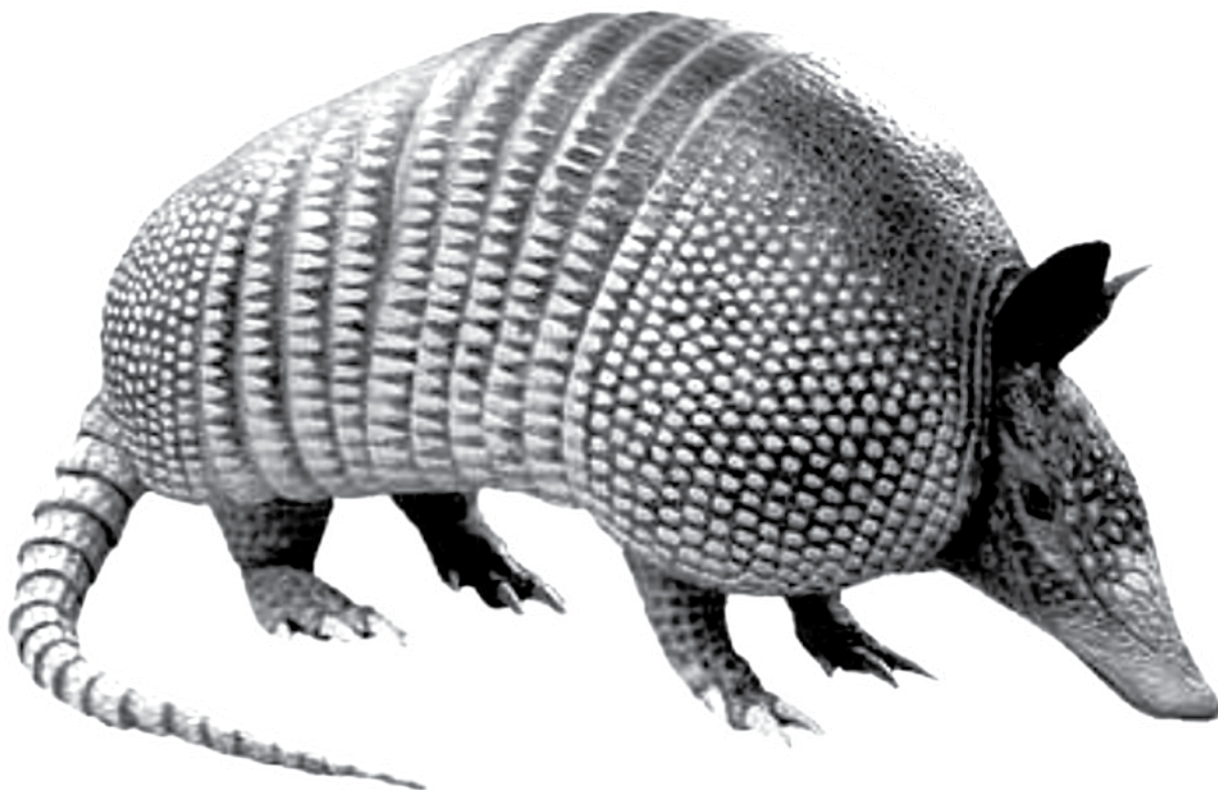
بدن پستانداران از مو پوشیده شده است. اما اغلب قسمت‌های بدن پانگولین‌ها با آن که پستاندار هستند، پوشیده از فلس است. این فلس‌ها مانند زره بدن این جانور را پوشانده‌اند و از آن محافظت می‌کنند. در هنگام خطر پانگولین‌ها بدن خود را گرد می‌کنند و شبیه یک توپ می‌شوند؛ یک توپ پوشیده از فلس‌های بزرگ بیرون زده. با این کار از قسمت‌های بدون فلس بدنشان محافظت می‌کنند. گاهی نیز در همان حالت، در سرازیری قل می‌خورند تا خود را به جایی دور از خطر برسانند.

پانگولین‌ها استاد تغذیه از مورچه‌ها و موربان‌ها هستند. آن‌ها می‌توانند حفره‌ی بینی و گوششان را مانند چشم‌هایشان ببندند و مانع ورود مورچه‌ها و موربان‌ها شوند. پانگولین‌ها دست‌ها و پا‌های کوچکی دارند، اما پنجه‌ها و ناخن‌های خیلی قوی و کمی خم‌شده دارند که برای کندن لانه‌ی مورچه‌ها و موربان‌ها بسیار مناسب است.

پانگولین‌ها علاوه بر داشتن فلس، ویژگی جالب دیگری نیز دارند؛ زبان آن‌ها بسیار دراز است! انتهای زبان پانگولین‌ها به جایی در نزدیکی لگن و دنده‌های پایینی قفسه‌ی سینه‌شان وصل است و این یعنی، زبانشان از طول سر و بدنشان بلندتر است! برخی از پانگولین‌ها می‌توانند زبانشان را تا ۷۰ سانتی‌متر دراز کنند. در این حالت قطر زبانشان به پنج میلی‌متر می‌رسد. در سینه‌ی پانگولین‌ها غده‌هایی وجود دارد که با ترشح موادی سطح زبانشان را چسب‌ناک می‌کند. حتماً می‌دانید پانگولین‌ها از زبان بلند چسب‌ناکشان برای چه کاری استفاده می‌کنند؟ هفت نوع پانگولین در دنیا وجود دارد. این موجودات در مناطق گرمسیر آسیا (هندوستان، چین و دیگر کشورهای جنوب آسیا) و آفریقا زندگی می‌کنند.

پانگولین‌ها تنها حیوانات زره‌پوش دنیا نیستند؛ یکی دیگر از این حیوانات آرمادیلوها هستند.





زرهی از جنس استخوان و شاخ!

آرمادیلو‌ها را فقط در قاره‌ی آمریکا می‌توان دید. آن‌ها بدنی زره‌پوش دارند. زرهی سخت از جنس استخوان که پوشیده از فلس‌های استخوانی است. فلس‌هایی که بر روی آن‌ها لایه‌ی کلفتی از ماده‌ای به نام «کراتین» قرار گرفته است (شاخ حیوانات نیز از این ماده ساخته شده است). آرمادیلو کلمه‌ای اسپانیایی است به معنی «زره‌پوش کوچک». برخی از آرمادیلو‌ها هنگام احساس خطر می‌توانند بدن خود را به شکل توپ در بیاورند. برخی دیگر نیز به دلیل داشتن صفحات زرهی زیاد بر روی بدنشان قادر به این کار نیستند. نوعی از آرمادیلو‌ها عادت دارند هنگام غافل‌گیر شدن به هوا بپرند! و اگر در وسط جاده باشند، این

رفتارشان اغلب باعث می‌شود با زیر یا گل‌گیر ماشین‌های عبوری برخورد کنند!

آرمادیلو‌ها نیز مانند پانگولین‌ها پستاندار هستند. در حدود بیست نوع آرمادیلو در قاره‌ی آمریکا وجود دارد که اغلب آن‌ها زرهی طوسی یا قهوه‌ای رنگ دارند. اکثر آن‌ها بر روی خشکی زندگی می‌کنند، اما برخی نیز شناگران ماهری هستند. آرمادیلو‌ها استاد کندن زمین هستند و در تونل‌های زیرزمینی زندگی می‌کنند. غذای آن‌ها بیشتر از حشرات یا بی‌مهرگان دیگر است. گاهی نیز سراخ گیاهان و لاشه‌ی مهره‌داران می‌روند.

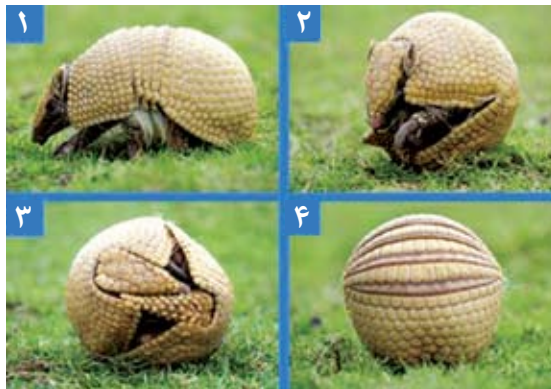
حالا نوبت شماست! حیوانات دیگری را می‌شناسید که از پوستش مانند زره استفاده کنند؟

پی‌نوشت

1. Pangolins
2. Armadillo

منابع

1. Dupre. Ben, The Guinness Encyclopedia of the Living World, Guinness Publishing Ltd. 1992
2. www.jazirehdanesh.com
3. animaldiversity.ummz.umich.edu.
4. www.iranchamber.com



آرمادیلو برای دفاع از خود می‌تواند خود را به شکل یک توپ محکم در آورد

آثار دانش‌آموزان نوجوان ایرانی

گلستان

زیر نظر: سیدعباس ترین

پنیرک

گل خودرویی است که در بیشتر نقاط ایران می‌روید و از گیاهان دارویی به شمار می‌رود. جوشانده‌ی آن علاوه بر تسکین دردها، برای درمان برخی عفونت‌ها و رفع جوش صورت کاربرد داشته است. این گیاه که برای رشد به آب فراوان و خاک غنی نیاز دارد، در حال حاضر نیز برای تهیه‌ی دارو کشت می‌شود. گل‌های پنیرک باید در سایه و دور از آفتاب خشک شوند. زیرا آفتاب مواد مفید آن را از بین می‌برد.

دوست خوبم،

مریم قربانی از همدان

«آوازهای پی در پی کلاغ‌های پیر
بازهم مدرسه‌ی من شده دیر...»
از شعر «باز هم بیست بگیر» معلوم است که تا حدود زیادی با قواعد سرودن در قالب‌های کلاسیک آشنا هستی؛ مثلاً، می‌دانی که در مثنوی باید هر مصرع با مصرع بعد از خود هم‌قافیه باشد یا این که حروف آخر قافیه‌ها باید مثل هم باشند.

گذشته از این، نگاه نوجوانانه‌ی تو در شعرت گنجانده شده و حرف‌هایت به دل می‌نشینند. با این حال مهم‌ترین نقطه ضعف شعرت که فعلاً باید روی آن کار کنی، وزن عروضی است. خیلی از مصرع‌های شعر تو از نظر وزنی دچار اشکال‌اند. سعی کن با مطالعه‌ی شعرهای خوب کلاسیک و تمرین‌های روزانه بر وزن عروضی تسلط بیشتری پیدا کنی.

دوست خوبم،

فریماه رجایی‌نژاد از کرمان

مطلبی که برایمان فرستاده‌ای، جذاب و تأثیرگذار است. البته این مطلب هنوز مطلب موفقی به

حساب نمی‌آید؛ بیشتر به این دلیل که تو همه‌ی حرف‌هایت را به شکل کلی و خلاصه به روی کاغذ آورده‌ای؛ مثلاً، وقتی از آن‌همه حرفی که در دلت مانده می‌نویسی، تنها یک جعبه‌ی در بسته را به مخاطب نشان می‌دهی که فرق چندانی با جعبه‌های دیگر ندارد. اما اگر در این جعبه را باز کنی و محتویات متفاوتش را به مخاطب نشان بدهی، مطمئناً از دیدن آن شگفت‌زده می‌شود و لذت بیشتری می‌برد.

زیر ذره بین

دوست خوبم،

ابوالفضل کمال از تهران

داستان «امتحان» موضوعی نسبتاً تازه و جذاب دارد. رعایت ایجاز و کوتاهی داستان موجب شده که خواننده با علاقه سطرها را دنبال کند و داستان را تا انتها بخواند. البته در پایان داستان، توقع خواننده برآورده نمی‌شود و نویسنده چیزی را که او قبلاً از آن باخبر بوده، به روی کاغذ می‌آورد. شاید اگر این داستان، پایان متفاوت و غافل‌گیرکننده‌ای می‌داشت، می‌توانستیم آن را یک داستان موفق بدانیم.

۲۷

نوجوان



اردیبهشت ماه ۱۳۸۹



گلدان گلچین

معلم

بهترین جای بهشت، مأوای توست
آسمان صاف و آبی، جای توست
از همه کس بهتری نزد خدا
شغل تو باشد چو شغل انبیاء
مثل الماسی، نه! مثل آفتاب
مثل خورشیدی به روی ما بتاب
شب چو فانوسی میان آسمان
راه را تو می دهی بر ما نشان
مثل شمعی پیش ما پروانه ها
دور تو هر لحظه می گردیم ما

پریسا سهرابی / همدان

آن زمانها

من اگر در آن زمان می زیستم
همچو تیری بر کمان می زیستم
دشمن ناپاک را از خاک پاک
دور می کردم به زخم دردناک
می نوشتم عشق را با خون خود
با دل شیدایی و مجنون خود
می شدم هم چون شهیدان امین
افتخار مردم ایران زمین
شب همیشه زیر پای روز بود
خون به شمشیر عاقبت پیروز بود

نشاط مصطفوی / خمین



شکستنی ها

دیشب شیشه‌ی آبی اتاقم شکست، اما
کسی نفهمید.
دیشب آینه‌ی کوچک نگاهم شکست
اما کسی نفهمید.
دیشب فنجان نازک قلبم شکست، اما
باز هم کسی نفهمید.
دیشب
اگر برف باریده بود، شیشه‌ی اتاقم

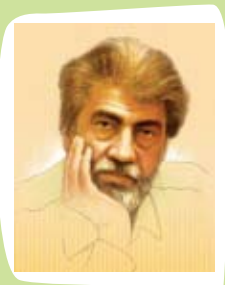


یدالله صابریان / سمنان

تنهایی

نمی شکست
اگر باران باریده بود، غم از آینه‌ی نگاهم
پاک شده بود.
واگر ستارگان در آسمان بودند، فنجان
قلبم، پر از ستاره می شد.
صبا عابدی فرد / شهرضا
تنهایی
سکوتی تلخ نیست
تنهایی
بی مهری نیست
تنهایی
بی کسی و غربت نیست
تنهایی
عالمی است
بین من و خدا!

محبوبه سهرابی / آمل



برای زنده یاد
قیصر امین پور

عشق بی قاف

او قصیده بود یا غزل؟
نمی دانم!
تنها می دانم که حرف آخر عشق
آغاز نام اوست
«این روزها که می گذرد در باد»
ناگهانی ترین خیر
مرگ شاعر است
که شعرها هم با او پر کشیدند و
وای بر
عشق بی قاف!

جواد وکیلی / اصفهان

گلدان چراغ مطالعه

عملیات نجات دنیا

سارینا دوست داشت یک کار خیلی مهم انجام دهد. اما نمی دانست چه طور و از کجا باید شروع کند. تا این که یک روز چشمش به شعاری در یک مجله افتاد: «با صرفه جویی و مصروف درست، دنیا را نجات دهید!» این طوری بود که فکر نجات دادن دنیا به سرش افتاد. او بعد از مدتی فکر کردن به این نتیجه رسید که نجات دادن دنیا را باید از اتاق خودش شروع کند. پس بر گه‌هایی را که یک طرفشان پر شده و پشتشان سفید بود، گوشه‌ای جمع کرد تا بعداً از آن‌ها به عنوان چرک‌نویس استفاده کند.

بعد چشمش به مدادها و پاک‌کن‌های کوچکی رسید که زیر میزش افتاده بود. آن‌ها را کنار هم روی میز چید و با خودش فکر کرد استفاده از همین مدادهای نصفه می‌تواند بخشی از پروژه نجات دادن دنیا باشد. آخر از همه، نوبت جمع کردن کاغذهای باطله در کیسه‌ای بود تا بعداً در فرصت مناسب به مرکز بازیافت برده شود. سارینا می‌دانست که در این مرکز

کاغذهای باطله دوباره به کاغذ تبدیل می‌شوند و به این ترتیب درخت کمتری قطع و اکسیژن بیشتری تولید می‌شود. در نتیجه‌ی همه‌ی این کارها مردم زندگی سالم‌تری خواهند داشت و دنیا نجات پیدامی‌کند. دیگر شب شده بود و سارینا با این فکر که دنیا را نجات داد، سرش را زمین گذاشت و به خواب خوش فرو رفت. صبح، صدای مادر، سارینا را از خواب بیدار کرد. سارینا چشم‌هایش را باز کرد و اولین چیزی که دید، جای خالی



کاغذهای باطله، چرک‌نویس و مدادهای کوچک روی میز بود. سریع از جایش بلند شد و از مادر سراغشان را گرفت: «مامان وسایلی که مرتب کرده بودم، سر جایشان نیستند!» منظور کاغذ باطله و زباله‌هاست؟ - نگران نباش دخترم، همه را دیشب گذاشتم دم در! - منظورت از زباله چیه مامان؟ من می‌خواستم از این وسایل استفاده کنم. - وا! من فکر کردم اون‌ها آشغال‌اند. به این ترتیب سارینا متوجه شد عملیات نجات دنیا موفقیت‌آمیز پیش نرفته‌است. اولش خیلی ناراحت شد که نتوانسته به هدفش دست پیدا کند. ولی از آن روز به بعد تصمیم گرفت از همه چیز درست استفاده کند و صرفه‌جویی را به دوستانش نیز توصیه کند.

الهه مسلمی / ساری

همراهان این شماره

آمل زهرا یوسفیان اراک / نسترن مولوی / رضا و ملیکا نجفی / مهدیه شمس / زهرا رحیمی / لیلا خسروی / محمد حیدری / سید مهدی حسینی / محمد جواد زاهدی / نسب / حسین ابراهیمی / محسن ابوالقاسمی / هادی حبیبی / اصفهان رضا حیدری / پویا و علی فولادی / فرزاد اله یاری / علی اصغر رضائی / هادی شفیعی / علی خدا بخشی / حسین مرادی / میلاد عزیزی / رسول کاویانی / پوریا صادقی / محمد شیرزادی / علیرضا و حسین فولادی / علی سمعی / جواد ساعی / اهواز مینو حسین پور / با درود فاطیما صولتیان / تنکان سید حسین مومنی / آیدا و آرمان تلکانی / تهران الناز عطایی / رضا انصافی / فائزه ربیعی / احمد رضا بابایی / پریا نوایی / لواسانی / خنج معراج رزم آرا / خمینی شهر فاطمه رحیمی / شهریار ندا حسینی / شیراز فاطمه پورا کبریان / قزوین محمد تبارک / علی پارسا منش / قم مهدیه موحدی / منفرد / بهنام زینعلی / همدان / اسماء واحدی



گلدان نمکدان

آیندگان

اولی: "این قدر انرژی هدر نده، کمی هم به فکر آیندگان باش."
دومی: "چرا؟ مگر آن‌ها به فکر ما هستند."

آرش خورمهر / تبریز

شلوارنجیب

به یک نفر گفتند با «نجیب» جمله بساز.
گفت: "دیروز یک شلوار خریدم، نه جیب عقب داشت نه جیب جلو!"

احمد رضا شکوهیان / آمل



لباس سؤال برانگیز

بجای در خیابان چشمش به مردی افتاد که لباس آستین کوتاه پوشیده. رو به مادرش کرد و پرسید: "مامان! این آقا وقتی آب بینی‌اش راه می‌افتد، چه‌طور آن را پاک می‌کند؟!"

زهرا جهانشاهی / کرمان



سعدی شیرازی

معلم: "شیخ مشرف‌الدین مصلح‌بن‌عبدالله سعدی شیرازی که بود؟"

دانش آموز: "آن سه نفر اول را نمی‌دانم، ولی سعدی شیرازی شاعر بود!"

نیما شبان بسیم / تبریز

کولر بی فایده

مردی از همسایه‌اش پرسید: "در این هوای گرم، چرا کولر نمی‌خریدی؟"
همسایه جواب داد: "کولر بخرم که چه؟ آن‌ها هم که خریده‌اند، انداخته‌اند بالا پشت‌بام!"

بهاره پورداد / قزوین





قصه‌های غرب وحشی

نویسنده: شهرام شفیعی

ناشر: سوره مهر (تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۰۹۹۳)

نوبت چاپ: سوم، ۱۳۸۸



کتابخانه‌ی نوجوان

منیره حبیب پور



نوجوانی

روان‌شناسی نوجوانی برای نوجوانان

نویسنده: ابراهیم اصلانی

ناشر: انتشارات مدرسه (تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۰۰۳۲۴-۹)

چاپ اول: ۱۳۸۸

قیمت: ۳۰۰۰ ریال

کتاب «نوجوانی» در دو جلد منتشر شده است. جلد اول ویژه‌ی والدین و مربیان است و جلد دوم مخصوص نوجوانان. این مجموعه به نوجوانان و مربیان و والدین آن‌ها امکان می‌دهد که به صورت هماهنگ با روان‌شناسی نوجوانی آشنا شوند.

«دوره‌ی نوجوانی شامل تغییرات گسترده و مهمی است؛ تغییراتی که نه فقط جنبه‌ی جسمی و جنسی، بلکه همه‌ی شخصیت نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روان‌شناسان معتقدند که اولین سؤال‌ها و مسائل جدی زندگی در نوجوانی مطرح می‌شوند. به این ترتیب نوجوانی تمرینی جدی و مهم برای ورود به دنیای بزرگسالی است. هر چه دوره‌ی نوجوانی بهتر طی شود، فرد در ادامه‌ی زندگی مشکلات کمتری خواهد داشت.» ابراهیم اصلانی در کتاب «نوجوانی ۲» سعی کرده است با ارائه‌ی اطلاعات مفید درباره‌ی نوجوانی، آنان را در شناخت بهتر خود و گذر از این مرحله یاری کند. «نوجوانی ۲» شامل دو بخش است. عنوان بخش اول «دنیای نوجوانی» است و در آن ویژگی‌های نوجوانی و مسائل مهم این دوره مطرح شده‌اند. بخش دوم با عنوان «تمرین مهارت‌های زندگی» به نوجوانان امکان می‌دهد که با نگاهی منطقی به حل مشکلات بپردازند و موضوعات گوناگون را درک کنند بعضی از مطالب این بخش عبات‌اند از: آیا راحت تصمیم می‌گیری؟ چگونه می‌توان بهتر یاد گرفت؟ چگونه باید از پس مشکلات برآمد؟ تا چه اندازه منطقی هستی؟ کاریکاتورهای جالب این کتاب نیز به جذابیت مطالب آن افزوده است.

شهرام شفیعی بیست‌وچند سال است که با قصه‌های طنزش نوجوانان را می‌خنداند. یکی از آثار موفق او مجموعه‌ی پنج جلدی «قصه‌های غرب وحشی» است. شخصیت‌ها در این کتاب‌ها گربه‌هایی در نقش کلانتر بازنشسته، مادر بزرگ کلانتر، کلانتر، فرماندار شهر و... هستند که زندگی انسان‌ها را در غرب وحشی (یا همان آمریکای اولیه) به نمایش می‌گذارند. فرفره یا همان اسب کلانتر هم در خودخواهی دست کمی از بقیه ندارد و فقط از کلانتر باج می‌گیرد.

در جلد سوم با نام «گره در جوراب زنانه» فصل «قرعه کشی» این‌طور آغاز می‌شود: «تمام پنج گروگان حبس شده در آبدارخانه به قصد یک شورش از پیش طراحی شده، با آخرین قدرت میومیو می‌کردند. کاپیتان دائم توی بانک قدم می‌زد و سعی می‌کرد گوش‌هایش را با چیزهایی مثل ذرت بو داده، تکه‌های ابر یا مداد پاک کن، پر کند. پیژامه روی یک صندلی گردان نشسته بود و گاه و بی‌گاه پیشانی یکی از کارکنان بانک را نشانه می‌گرفت. بالاخره معاون بانک که دست‌هایش به دسته‌های صندلی بسته شده بود با عصبانیت گفت: «چی! مثل این که وقتی بچه گربه بودی به اندازه‌ی کافی هفت‌تیر بازی نکردی!»

قابل توجه علاقه‌مندان ریاضی

شماره‌ی ۵۴ نشریه‌ی برهان ریاضی راهنمایی تحصیلی با مجموعه‌ای از مطالب متنوع و خواندنی منتشر شد. (ویژه‌ی تابستان)



دواى سرما خوردگى روحى

تأثير ورزش و فعاليت‌هاى گروهى
در پيش‌گيرى از افسردگى

دکتر افسانه سنه

افسردگى نوعى مشکل عاطفى است که هر کسى ممکن است به آن دچار شود. مصيبت‌هاى هم‌چون، مرگ اطرافيان، خشونت، ناامنى، اختلافات خانوادگى و غيره مى‌توانند موجب افسردگى شوند. غمگين بودن، بدخوابى، ميل به تنهائى، احساس بي‌ارزش بودن، تغيير اشتها، ناسازگارى، احساس نااميدى و پرخاشگري از جمله علايم افسردگى هستند. بعضى افراد به دليل برنامه‌هاى فشرده و مشغوليت فکرى زياد، ممکن است تحت فشار روحى قرار گيرند و دچار افسردگى شوند. اين حالت در نوجوانان مى‌تواند به صورت دل‌تنگى، بي‌قرارى، کاهش تمرکز و افت درسى، ناراحتى‌هاى جسمانى و پرخاشگري بروز کند. وقتى احساس اندوه يا دل‌تنگى بيش از سه بار در هفته و هر مرتبه بيش از سه ساعت باشد، مشکل جدى است و بايد به مشاوران و افراد با صلاحيت مراجعه کرد. زيرا ادامه‌ى آن مى‌تواند پيشرفت تحصيلى و روابط اجتماعى را مختل کند. روان‌شناسان معتقدند نوجوانانى که ميل بيشترى براى به‌عهده گرفتن مسئوليت‌ها و انجام وظايف خانوادگى دارند کمتر افسرده مى‌شوند. آن‌ها هم‌چنين افراط در تماشاى برنامه‌هاى تلويزيونى را از دلايل افسردگى در نوجوانان مى‌دانند. تماشاى بيش از حد تلويزيون، بچه‌ها را در معرض خشونت‌هاى مکرر قرار مى‌دهد و آن‌ها را از تماس‌هاى اجتماعى با هم‌سالان و خانواده دور مى‌کند.

روش‌های مقابله با افسردگی

روانشناسان افسردگی را «سرماخوردگی روانی» می‌گویند؛ زیرا معمولاً با احساس ناامیدی شدید و ناگهانی از راه می‌رسد. اما چندان جای نگرانی نیست. با اندکی تغییر در شیوه‌ی زندگی و ایجاد عادت‌های مفید می‌توان با افسردگی مقابله کرد. برخی از این روش‌ها عبارت‌اند از:

۱. تغذیه‌ی مناسب

از قدیم گفته‌اند روح سالم در بدن سالم است و بدن سالم بدون تغذیه‌ی مناسب امکان ندارد. خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه و پرهیز از مصرف زیاد چربی‌ها، شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های کافئین‌دار؛ مانند قهوه نکته‌ی مهمی است که برای بهبود خلق و خو باید رعایت کنید. بارزترین علائم افسردگی اضطراب است و مصرف بیش از اندازه‌ی کافئین باعث بروز عصبانیت، دلهره و اضطراب می‌شود.

۲. تمرینات بدنی منظم

به عقیده‌ی کارشناسان، تاثیر ورزش و تمرینات بدنی منظم بیشتر از مصرف داروهای ضد افسردگی است. البته ورزش‌های دو نفره، مثل پینگ‌پونگ یا فعالیت‌های گروهی هم چون فوتبال یا والیبال به خاطر ایجاد ارتباط صمیمی و هم‌دلی بین افراد، نشاط بیشتری به همراه دارند و مؤثرترند.

بنابراین، بهتر است به گروه‌های ورزشی بپیوندید یا لاقلاً با دوستان خود ورزش کنید. مهم این است که مرتب ورزش کنید و فعالیت بدنی را تعطیل نکنید. اگر مرتب ورزش کنید و شرایط جسمی خود را در حالت طبیعی و خوب نگه دارید، نسبت به زمانی که وضعیت جسمی خوبی نداشته‌اید، کمتر مضطرب و افسرده خواهید بود. آمادگی جسمانی مطلوب و فعالیت‌های بدنی به‌ویژه در فضای باز، بهترین راه مقابله و پیش‌گیری از افسردگی و دیگر اختلالات روانی است. ورزش در همه‌ی گروه‌های سنی به میزان قابل ملاحظه‌ای از افسردگی می‌کاهد ولی هرچه سن افراد بالا می‌رود اثر ورزش بر افسردگی کمتر می‌شود. ضمناً هرچه مدت برنامه‌ی ورزشی و تعداد جلسات آن بیشتر باشد، تأثیر آن در کاهش افسردگی بیشتر خواهد بود.

۳. نور مناسب

نور خورشید علاوه بر فواید جسمی بر شادابی روحی ما تاثیر دارد. بنابراین، از نور خورشید به اندازه‌ی کافی استفاده کنید و اگر محل زندگی شما آفتاب‌گیر نیست، زمانی را به پیاده‌روی در آفتاب اختصاص دهید.

۴. خواب و استراحت کافی

الگوی خواب خود را اصلاح کنید. در ساعت مشخصی به بستر بروید و در ساعت ثابتی نیز از خواب بیدار شوید.

۵. انجام کارهای مفید و لذت‌بخش

فعالیت‌هایی؛ مانند نقاشی، عکاس، بافندگی یا نویسندگی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید باعث می‌شود غم‌ها فراری شوند و به سراغتان نیایند. حضرت علی، علیه السلام، در این زمینه می‌فرماید: «این قلب‌ها هم‌چون بدن‌ها افسرده می‌شوند، برای رفع ملامت آن‌ها، سخنان حکمت‌آمیز و جالب‌انتخاب کنید.»^۱ به عبارت دیگر مطالعه‌ی سخنان حکمت‌آمیز و خواندن کتاب‌های مفید موجب می‌شود نوعی لذت روحی و معنوی را تجربه کنیم و تا زمانی که در زندگی از لذت‌های روحی بهره‌مندیم، غم و اندوه جرئت نزدیک شدن به ما را نخواهد داشت.

۶. استراحت

زمانی را برای استراحت مغز اختصاص دهید و در محیطی آرام به استراحت بپردازید.

۷. مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی

همکاری با دیگران، گفت‌وگو با آن‌ها و حضور در گروه‌های مختلف می‌تواند تأثیر مثبتی در رفع افسردگی داشته باشد.

۸. ارتباط با دوستان و فامیل (صله‌ی رحم)

افرادی که شما را دوست دارند بهتر می‌توانند شما را مورد حمایت عاطفی قرار دهند. اگر آن‌ها را فراموش کنید، شانسی حمایت‌شان را نیز از دست خواهید داد. برعکس حفظ ارتباط و صمیمیت با آن‌ها بسیار مفید است.

چنان‌که حضرت علی، علیه السلام، می‌فرماید: «روابط خود را با افراد با شخصیت و اصیل و خاندان‌های صالح و خوش سابقه برقرار ساز و پس از آن با مردمان شجاع و سخاوتمند و افراد بزرگوار؛ چرا که آن‌ها کانون گرم و مراکز نیکی هستند.»^۲ پژوهش‌ها نشان می‌دهد وظایف خانوادگی؛ مانند مراقبت از خواهر و برادرهای کوچک‌تر یا کمک به سالمندان خانواده نقش مهمی در حفظ سلامت روان دارد. هم‌چنین درد دل کردن با والدین یا افراد دلسوز و درمیان گذاشتن احساسات خود با آن‌ها، در مقابله با افسردگی مفید است.

هدف‌مندی و برنامه‌ریزی

بی‌نظمی نیز ارتباط مستقیم با افسردگی دارد. شلختگی و نداشتن هدف و برنامه‌ی معین در زندگی موجب خواهد شد به مرور زمان، روحیه‌ی مثبت خود را از دست بدهیم و کم‌کم به ناامیدی و افسردگی روحی دچار شویم. اما یادمان باشد که هر گونه اقدام و برنامه‌ریزی را تا دیر نشده باید انجام دهیم؛ چون اگر به افسردگی دچار شویم، شاید دیگر حوصله‌ی خواندن مطالبی از این قبیل را هم نداشته باشیم و کارمان سخت‌تر شود.

پی‌نوشت

۱. نهج البلاغه، ترجمه‌ی خطبه‌ی ۱۹۱

۲. نهج البلاغه، حکمت ۱۹۷

خدا و کتاب او در نگاه شاعران



بدون تو نمی شود

تو از شکاف صخره‌ها
به من نگاه می کنی
و با اشاره‌ای مرا
گل و گیاه می کنی

تو می وزی چه مهربان
و من درخت می شوم
تو اخم می کنی و من
چو سنگ سخت می شوم
و سروها بلند و سبز
به من سلام می کنند
و سبزه‌ها برای من
همه قیام می کنند

بدون تو نمی شود
در آسمان عقاب شد
سؤال سخت سنگ را
نمی توان جواب شد

تو کیستی؟ پرنده‌ای
به روی شانه‌های من
همیشه با منی، تویی
خدای من، خدای من

محمد کاظم مزینانی

کتاب نور

کتابی پر از شعر و شور است و نور
کتابی که بوی خدا می دهد
خدا در تمام ورق‌های آن
حیاتی دوباره به ما می دهد

در آن برگ‌های سپیدش، خدا
گل و نور و آینه انباشته است
هزاران گل و بذر شور و امید
میان دل صفحه‌ها کاشته است

در آن جای داده چه زیبا و خوب
خدا سی رقم پهنه‌ی آسمان
همه پر ستاره، پر از نور ماه
همه آبی و روشن و مهربان

بیا بال‌های دل خسته را
به شادی همه یک به یک واکنیم
در این آسمان‌های آبی و پاک
بیا پر بگیریم و نجوا کنیم

رودابه حمزه‌ای



تنگنی‌های خلقت

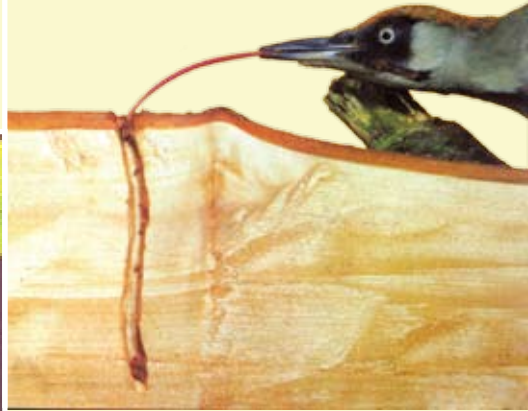


زبان کاربردهای

فتانه ارجمند اقدم

◀ گربه‌ها برای تمیز کردن خود از زبان‌شان استفاده می‌کنند. روی زبان نمناک آن‌ها پُرزهایی وجود دارد که مثل بُرس عمل می‌کند.

▼ دارکوب‌ها با زبان نرم و دراز خود حشرات را از حفره‌ی درختان بیرون می‌کشند. وقتی کارشان تمام شد این زبان عجیب مثل یک «مترِ فنی» در جمجمه‌ی او جمع می‌شود.



▼ روی زبان پنگوئن‌ها دندانه‌های زبری وجود دارد که موقع شکار باعث می‌شود، ماهی‌ها نتوانند به عقب سُربخورند و راهی غیر از رفتن به شکم پنگوئن نداشته باشند.



◀ این ماهی با فشردن زبان خود در مقابل حفره‌ای که بالای دهان خود دارد، آب را با فشار به سوی طعمه پرتاب می‌کند و او را از پا در می‌آورد.



به جای زبان

این جانوران برای چشیدن طعم غذا از زبان خود استفاده نمی‌کنند.

۳۵
نوجوان
اردیبهشت ماه ۱۳۸۹



◀ اندام چشایی پروانه‌ها در پاهای آن‌ها قرار دارد.



▲ هشت‌پاها به وسیله‌ی بادکش‌هایی که روی بازوهای بلند خود دارند، بوی طعمه را تشخیص می‌دهند و طعم آن را می‌فهمند.

منبع

1. science illustrated jan.2010
2. click sept. 2007



▲ این ماهی برای چشیدن طعم شکار از لذیذ خود از سیبیل‌های بلندش استفاده می‌کند.



المپیک

نوجوانان

مهدی زارعی

غیر ایرانی نمی‌تواند به عنوان نماینده‌ی ایران در المپیک شرکت کند. ورزش‌کاران باید به قوانین ضدّ دوپینگ احترام بگذارند و با رعایت روح رقابت جوان‌مردانه، از خشونت و رفتارهای غیر ورزشی در میدان مسابقه خودداری کنند. ضمناً ورزش‌کارانی حق حضور در المپیک را دارند که در مسابقات مقدماتی المپیک (مثل بازی‌های آسیایی نوجوانان) شرکت کرده باشند و امتیازات لازم و رکوردهای مشخص شده برای حضور در بازی‌ها را به‌دست آورده باشند.

نشان بازی‌های المپیک: پرچم المپیک، یک پرچم سفید با حلقه‌های رنگی است. اتصال این حلقه‌ها به نشانه‌ی اتحاد بین کشورهای جهان در بازی‌های المپیک است و هر حلقه نشانه‌ی یک قاره است: قرمز (آمریکا) سیاه (آفریقا) آبی (اقیانوسیه) سبز (اروپا) زرد (آسیا). باید به این نکته‌ی ظریف نیز اشاره کرد که در پرچم همه‌ی

اگر علاقه‌مند به ورزش و اخبار ورزشی باشید، حتماً می‌دانید که چند ماه قبل اولین دوره‌ی بازی‌های آسیایی نوجوانان در شهر سنگاپور (پایتخت کشور سنگاپور) برگزار شد که مقدمه‌ای بر بازی‌های المپیک نوجوانان بود. نوجوانان ایرانی در این مسابقات با کسب یک طلا و یک برنز به عنوان یازدهم آسیا دست یافتند. حالا نمایندگان کشورمان باید تا چندی دیگر برای بار دوم به سنگاپور سفر کنند؛ چون اولین دوره‌ی بازی‌های المپیک نوجوانان نیز در سنگاپور برگزار خواهد شد.

چگونگی شرکت در المپیک: یک ورزش‌کار در صورتی اجازه دارد در بازی‌های المپیک شرکت کند که قوانین IOC (کمیته‌ی بین‌المللی المپیک)^۱ درباره‌ی او صدق کند؛ ورزش‌کار حتماً باید عضو کمیته ملی کشوری باشد که برای آن مسابقه می‌دهد، مثلاً یک ورزش‌کار

تاجی از گل‌های همیشه خرم بیفکن
و در سینه‌های ما قلب‌هایی پولادین بساز
در تلالوی انوار درخشان تو
دشت‌ها و کوهساران و دریاها
با منظری گلگون می‌درخشند
و معبدی چنان بزرگ می‌سازند
که همه‌ی ملت‌ها برای پرستش تو بدان هجوم می‌برند
آه ای روح جاودان و ازلی!

جمله‌ی معروف المپیک: در سال ۱۹۰۸ و در هنگام برگزاری المپیک لندن، یک روحانی آمریکایی به نام اتلبریت تالبوت در موعظه‌ی خود گفت: «مهم‌ترین مسئله در بازی‌های المپیک برنده‌شدن نیست بلکه شرکت کردن در بازی‌هاست.» وقتی این جمله به گوش «کوبرت» رسید تصمیم گرفت که این جمله‌ی پرمعنا را به گوش همه‌ی مردم جهان برساند. چنین شد که او در سخنرانی خود گفت: «مهم‌ترین مسئله در زندگی، پیروز شدن نیست بلکه مبارزه کردن است. مهم‌ترین مسأله پیروزی نیست. بلکه مهم‌تر خوب نبرد کردن است.» این جمله در همه‌ی دوره‌های المپیک در هنگام آغاز و پایان بازی‌ها در استادیوم محل برگزاری بازی‌ها نقش می‌بندد تا تماشاگران و ورزشکاران به یاد داشته باشند که هدف از المپیک دوستی و برادری بین همه‌ی مردم دنیا از هر جنس، نژاد، دین و... است و نباید برای رسیدن به پیروزی، اخلاق و انسانیت را زیر پا بگذارند. هم‌چنین در صورت شکست نباید امید خود را از دست بدهند بلکه تلاش کنند که بازنده‌ای سرافراز باشند.

مشعل المپیک: آتش المپیک در دشت المپ (در کشور یونان) با استفاده از نور خورشید و ذره‌بین روشن می‌شود و آن‌گاه در پنج قاره‌ی جهان چرخیده می‌شود. به این صورت که یک ورزشکار مسافت یک کیلومتر را با مشعل فروزان می‌دود و پس از آن، مشعل را به نفر بعدی می‌دهد. این برنامه به صورتی انجام می‌شود که در روز آغاز مسابقات، مشعل به استادیوم برگزاری بازی‌ها می‌رسد و پس از رژه‌ی تیم‌های شرکت‌کننده، مشعل اصلی روشن می‌شود. این مشعل تا روز پایانی فروزان است و در آخرین روز خاموش می‌شود. اگر دوست دارید تمامی این صحنه‌های باشکوه را از نزدیک ببینید، ورزش مورد علاقه‌ی خود را با جدیت دنبال کنید. شاید در المپیک بعدی نوجوانان، شما نماینده‌ی ایران در این بازی‌ها باشید.

پی‌نوشت

1. International Olympic Committee

کشورهای جهان یکی از این رنگ‌ها وجود دارد. اولین بار این پرچم را «بارون پی‌یر دو کوبرتن»، بنیانگذار المپیک نوین (برای بزرگ‌سالان) طراحی کرد. این نشان در کنگره‌ی المپیک (۱۹۱۴) به عنوان نماد بازی‌های المپیک برگزیده شد و برای اولین بار در جشن بیستمین سالگرد شکل‌گیری المپیک نوین (۱۹۱۶) از آن استفاده شد. اما جنگ جهانی اول موجب تعطیلی بازی‌های المپیک شد و سرانجام در سال ۱۹۲۰ و شروع مجدد المپیک بزرگ‌سالان از این پرچم استفاده شد.

از سال ۱۹۲۸ این حلقه‌ها بر روی مدال‌های قهرمانان المپیک نیز حکاکی شد و در حال حاضر به عنوان نماد تمامی رقابت‌های المپیک به کار می‌رود. رقابت‌هایی مثل المپیک تابستانی، المپیک زمستانی، المپیک دانشجویان، المپیک ناشنوایان و ...

پرچم المپیک در روز افتتاحیه‌ی مسابقات برافراشته می‌شود و در آخرین روز به نشانه‌ی پایان بازی‌ها پایین می‌آید.

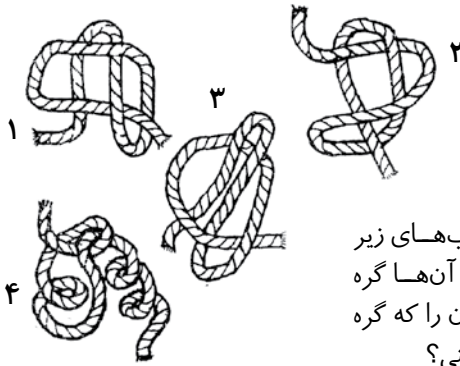
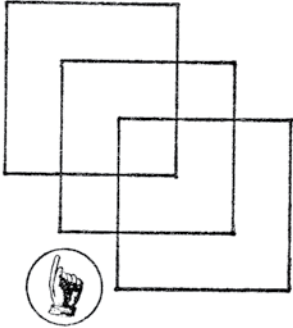
سوگند المپیک: «من به نام تمامی شرکت‌کنندگان، تعهد می‌کنم که در مسابقات این المپیک در حالی شرکت خواهیم کرد که از قوانین بازی‌ها اطاعت کرده و به مقررات آن احترام بگذاریم. با روح حقیقی ورزش برای شکوه ورزش و افتخار تیم‌هایمان» این جمله‌ها را روز افتتاحیه یک ورزشکار از کشور میزبان به نمایندگی از تمامی شرکت‌کنندگان می‌خواند. یک داور نیز سوگند داوران را به این صورت قرائت می‌کند: «به نام همه‌ی داوران و مسئولان، من تعهد می‌دهم که در این المپیک با بی‌طرفی کامل قضاوت خواهیم کرد. با احترام و وفاداری به قوانینی که وضع شده است، با روح حقیقی ورزش کاری.»

سرود المپیک: در این سرود از شعری با عنوان «روح ازلی و جاودان باستانی» استفاده شده است که شاعر یونانی، «کستیس بالاماس» (۱۹۴۳-۱۸۵۹م) آن را سروده است. موسیقی آن را هم آهنگ‌ساز یونانی، «اسپيروس ساماراس» (۱۹۱۷-۱۸۶۳م) ساخته است. این سرود در روز آغاز بازی‌ها و به هنگام برافراشتن پرچم المپیک و هم‌چنین در روز پایانی و به هنگام پایین آمدن پرچم خوانده می‌شود. شعر این سرود عبارت است از:

ای روح جاودان و ازلی!
ای خالق حقیقت و زیبایی و نیکی!
نور خود را ظاهر کن و بر ما بیفشان!
بر این خاک و در زیر این آسمان
که اول بار آوازه ابدی تو را شهادت داده است
به این بازی‌های باشکوه روح و جان عطا کن
و بر سر قهرمانانش
قهرمانان مسابقه و تلاش

رسم شکل

آیا می‌توانید شکل زیر را بدون برداشتن قلم از روی کاغذ بکشید؟ (اجازه ندارید از یک مسیر دو بار عبور کنید).



گره‌ها

اگر دو سر طناب‌های زیر را بکشیم، سه‌تا از آن‌ها گره می‌خورند. می‌توانی آن را که گره نمی‌خورد، مشخص کنی؟

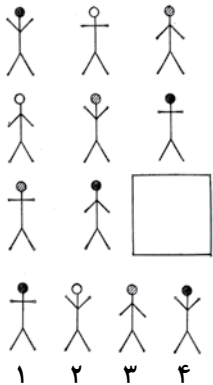
عدد بعدی

بین اعداد زیر یک ارتباط منطقی وجود دارد. به جای علامت سؤال چه عددی باید نوشت؟
۱، ۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۱۳، ؟

علیرضا باقری جلی

کدام تصویر؟

با توجه به ارتباط منطقی بین ردیف‌های عمودی و افقی، به جای علامت سؤال کدام یک از تصاویر زیر قرار می‌گیرد؟



سرگرمی

میزگرد شش نفره

احمد، حبیب، کاظم، داود، ابراهیم و فرهاد دور یک میز گرد نشسته‌اند. آیا می‌توانید با توجه به اطلاعات زیر ترتیب نشستن آن‌ها را مشخص کنید؟

۱. بین احمد و داود یک نفر نشسته است.
۲. داود بدون فاصله در سمت چپ فرهاد نشسته است.
۳. بین حبیب و داود یک نفر نشسته است.
۴. حبیب بدون فاصله در کنار کاظم نشسته است.
۵. ابراهیم و کاظم بدون فاصله در دو سمت احمد نشسته‌اند.

پاسخ سرگرمی‌های این شماره در صفحه‌ی ۲۳

پاسخ‌های سرگرمی شماره‌ی قبل:

بالا یا پایین؟

بالا

از سبک به سنگین؟

خالی (سنگین‌ترین) - سیاه - خاکستری -
خال خالی - سفید (سبک‌ترین)

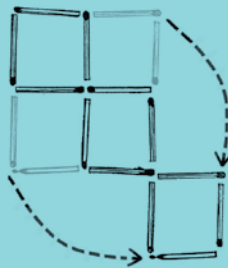
هر کدام چند کیلو؟

هر هندوانه ۶ کیلو / هر خربزه ۳ کیلو /
هر طالبی ۲ کیلو

صد عدد شکلات

پنج عدد هزار تومانی / یک عدد سیصد
تومانی / نود و چهار عدد پنجاه تومانی

از ۵ به ۳



ستاره‌ی کامل





جدول

حروف مربع‌های شماره‌دار را به ترتیب بنویسید تا رمز جدول به دست آید.

نقاش دوره‌ی تیمورین	مؤسس سلسله‌ی لیلخانی	جسور برعکس	گلی زیبا	طلا	غزوه‌ی سال پنجم هجرت	دانشمند عصر سامانیان
به دستور همسر شاهرخ بنا گردید		قیامت‌بی‌آغاز	بسر عرب	منسوب به آهن		پایتخت سامانیان
			بدون خیال	کامل‌ترین شریعت		چهره
			عمودی وارونه	سد عضدالدوله		
		جمع مجلس				
		انتقام نامرتب				
	نام درختی		زمان			گلپند
	خال		من عرب‌ها			باور
		به دنیا آمدن			پشیمانی	وسيله‌ای در پارک
		دارایی			از وزیران سامانیان	
	دیگ توخالی			منسوب به انعام		
	جهان			امر به دوختن		
			کشوری آسیایی			
			کشوری اروپایی			
	مادر		حرف دهم			میلمان
	خدمان		زین و برگ اسب			دیگری
		فتح هفتم هجرت				
		ضمیری				
			شهادت از آن‌سو	رود اروپایی		حکومت تیمور
			حیله‌گر	آرام کار می‌کند		مخالف درشت
	زاغ نشده			خوش بخت		جنگ طغرل با مسعود غزنوی
	از مرگ‌بات			محافظة دروازه		
		نیابند		در بند بودن		
		فریاد شادی				
	انسان			دسته		
	نوعی پلنگ			هرگز عرب		
		جاهی در جهنم				
مرورید		راه عبور از رود				مضارخ سوم شخص رسیدن
						بدون حیله
						در بای عرب
			اسناد داخل پوشه			
				چنگ		نام گروه
				آب ارسلان		یعقوب لیث
				با رومی‌ها		نامی دخترانه

* در طراحی این جدول از کتاب تاریخ دوم راهنمایی استفاده شده است.
رمز جدول شماری قیل: میوه‌ها سرشار ویتامین هستند.



اسدآباد، شهر بیداردلان

طاهره ابراهیمی

نام‌گذاری

نام این شهر باستانی که در حال حاضر یکی از نُه شهرستان استان همدان است، پیش از اسلام «آدرایانا» بوده که از ترکیب سه کلمه‌ی آدر (آتش) + آب (آب) + آنا (آناهیتا) تشکیل شده است. آتش و آب در ایران قدیم مقدس شمرده می‌شدند و آنا یا همان آناهیتا ایزدبانوی آب بوده است که به اعتقاد مردمان آن زمان، بر دریاها و ابرهای باران‌زا حکمرانی می‌کرده است؛ بنابراین، آدرایانا یعنی، معبد آب و آتش آناهیتا و به عبارت دیگر، سرزمین مقدس آناهیتا.

هنگام ورود اسلام به ایران، این شهر رونق سابق خود را نداشت. با قبول اسلام توسط ایرانیان، وقتی سردار مشهور سپاه اسلام «سعد بن ابی وقاص» به آدرایانا رسید، به فرمان او شهر جدیدی به نام اسدآباد در این منطقه ساخته شد که بعدها اسدآباد نامیده شد.

این شهر کوهستانی و سردسیر که در آغوش ارتفاعات الوند آرمیده است، ترکیب جمعیتی جالبی دارد و در روستاهای مختلف آن جمعی از اقوام فارس، ترک، لُر و لک در صلح و صفا کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. برای همین بعضی اسدآبادی‌ها غیر از فارسی می‌توانند به چند زبان محلی هم صحبت کنند.

سید جمال‌الدین اسدآبادی

معروف‌ترین شخصیت این شهر «سید جمال‌الدین حسینی اسدآبادی» است که به سال ۱۲۵۴ خورشیدی در خانواده‌ی روحانی متولد شد و تَسَبُّب او به امام حسین، علیه‌السلام، می‌رسد. در آن زمان که استعمار انگلیس و فرانسه و تعدادی دیگر از کشورهای غربی به غارت سرزمین‌های اسلامی مشغول بودند، سید جمال‌الدین با سفر به کشورهای هم‌چون مصر، ترکیه (عثمانی)، هندوستان و افغانستان برای متحد کردن جهان اسلام در برابر استعمار خارجی تلاش زیادی کرد. اواخر سال گذشته در مجموعه‌ی تلویزیونی «سال‌های مشروطه» صحنه‌هایی از ماجرای بر خورد تند سید با ناصرالدین شاه قاجار و تبعید او به افغانستان نیز نشان داده شد.

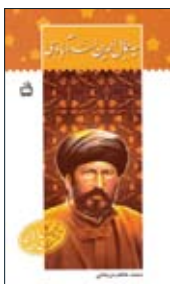
به عقیده‌ی بسیاری از محققان از جمله شهید مرتضی مطهری، این سید اسدآبادی نقش مهمی در بیداری ملت‌های مسلمان داشته و بسیاری از مبارزات و نهضت‌های صد سال اخیر علیه استعمارگران، ریشه در افکار بلند و تلاش‌های او دارد.

وقتی او در استانبول به سر می‌برد، ناصرالدین شاه قاجار که عامل بدبختی و عقب‌ماندگی ایران بود، به دست میرزا رضای کرمانی کشته شد. چون میرزا رضا از شاگردان سید جمال‌الدین بود، این موضوع پادشاه عثمانی را به وحشت انداخت و دستور داد او را در قصر زندانی کنند. تا این که در سال ۱۳۱۴ پس از معاینه‌ی پزشک مخصوص پادشاه عثمانی، به طور مرموزی در گذشت و در یکی از آرامگاه‌های استانبول، پای یک سرو بلند به خاک سپرده شد.

از آن‌جا که سید جمال‌الدین خود را متعلق به جهان اسلام می‌دانست و از طرفی برای پیشبرد اهدافش ترجیح می‌داد ناشناس بماند، نامه‌ها و نوشته‌های خود را با نام‌های مستعاری هم‌چون؛ کابلی، حسینی، اسدآبادی، سعدآبادی، افغانی، استانبولی و غیره امضاء می‌کرد. برای همین بعدها، افغانی‌ها موضوع را جدی گرفتند و پنجاه سال پس از مرگ، پیکر سید جمال‌الدین را از ترکیه به دانشگاه کابل انتقال دادند تا او را افغانی جلوه دهند و به وجودش افتخار کنند!

پی‌نوشت

۱. هیتا، یعنی آلوده و آناهیتا، یعنی ناآلوده و پاک. برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به مجله‌ی رشد نوجوان، آبان ۱۳۸۸، ص ۱



برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی این نابغه‌ی مسلمان، مراجعه کنید به کتاب «سید جمال‌الدین اسدآبادی» نوشته‌ی محمد کاظم مزینانی، انتشارات مدرسه (تلفن: ۰۲۴-۸۸۸۰۰۳۴ - ۰۲۱)