



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

ISSN:1606-9072

ROSHDMAG • IR

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه
دوره سی و چهارم • آبان ۱۳۹۴ • شماره پیدری ۲۶۷ • ۴۰ صفحه • ۹۰۰۰ ریال

NOJAVAN
WWW

نوجوانان

رشد

دوستی

پرنده‌های آهنی



اعتراف کیلانه

قنوت ساده درخت

نگاه کن
به روشنای ربنا
به ربنای روشن انارها
قنوت ساده درخت در سکوت را ببین
و میوه اجابت از
خشوع شاخه‌های آن بچین
ببین چه با شکوه ایستاده در فروتنی!
برابر کسی که یاد او
رضایت است و روشنی
درخت در هجوم بادهای سخت
میان قیل و قال و همهمه
پناه می‌برد به صبر و زمزمه



نگاه کن به کوهسارها
به سجده عمیق کوهها کنار هم
به قل قل قشنگ چشمه سارها
نه یک دو بار، بارها
و بارها و بارها و بارها

برگرفته از سوره بقره / آیات ۴۵ و ۱۵۳





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

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه

- دوره سی و چهارم
- آبان ۱۳۹۴
- شماره پیدرپی ۲۶۷
- ۴۰ صفحه
- ۹۰۰۰ ریال

نوجوان ۲

حرف‌ها دوستانه

ساکت ببائش

در کلاس جزو کدام گروهی؟ پر حرف‌ها یا ساکت‌ها؟ آرامی یا پر جنب‌وجوش؟ شاید در نگاه اول بچه‌های خوب و با تربیت کلاس، بچه‌های ساکت و آرام کلاس باشند. اما واقعاً این حرف درست است؟ آیا ما در کلاس درس دور هم جمع می‌شویم تا ساکت روی صندلی بنشینیم؟ یعنی دانش‌آموز خوب مثل دیوار باید بی‌سرو صدا و بی‌حرکت باشد؟ راستی بهترین رفتار در کلاس درس چه نوع رفتاری است؟ معلم‌ها کدام گروه را بیشتر دوست دارند.

کلاس درس محل بحث و گفت‌وگو است. از نظر هر معلمی، دانش‌آموزی که در بحث‌های کلاسی شرکت فعال دارد و با هم کلاسی‌ها فکرهای خود را با توجه به موضوع درس با بحث و گفت‌وگو در میان می‌گذارد، بهترین دانش‌آموز است. بهتر است بدانیم گفت‌وگو و بحث کردن قواعد و مقررات خاص خود را دارد.

رعایت اصول گفت‌وگو سودمندی آن را به ارمغان می‌آورد. بحث‌های کلاسی نتایج زیادی دارند. از جمله این که: ذهن را فعال می‌سازد و فرصت‌هایی برای آگاهی از یافته‌های تازه و طرح دیدگاه‌ها و نظرات به وجود می‌آورد. با گفت‌وگو می‌توانیم سطح ارتباطمان را با معلم و هم کلاسی‌ها زیاد کنیم و رابطه را باز نگه داریم. در ضمن گفت‌وگو ما را اجتماعی‌تر و خجالت‌را از ما دور می‌کند. از همه جالب‌تر این که خواب‌آلودگی و چرت‌زدن را در هنگام درس از ما دور می‌کند.

همیشه بیدار باشید.
علی اصغر جعفریان

● خوانندگان رشد نوجوان
شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:
نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵_۶۵۶۷
تلفن: ۰۲۱_۸۸۳۰_۵۷۷۲

● نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی، ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳
● تلفن: ۸۸۴۹۰۹۷
● پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶
● وبگاه: www.roshdmag.ir
● وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir
● پیام‌نگار: nojavan@roshdmag.ir
● شماره‌گان: ۴۲۰۰۰۰
● چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

● ارتباط با ما:
اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۱۴۸۲-۸۸۳۰-۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا، پیام بگذارید.
کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۱۱۴
● دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی به جز رشد نوجوان مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند: رشد کودک، ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان کلاس اول دبستان، رشد نوآموز، برای دانش‌آموزان کلاس‌های دوم و سوم دبستان، رشد دانش‌آموز، برای دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان، رشد جوان، برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم، رشد برهان (نشریه ریاضی دبیرستان، دوره دوم) رشد برهان (نشریه ریاضی دبیرستان، دوره اول)

- ۱ حرف‌های دوستانه
- ۲ فیلی که بز شد!
- ۳ نابغه عاشق
- ۴ فوتخالیست‌ها
- ۵ ایست بازرسی
- ۶ موشک‌ها، پرنده‌های آهنی
- ۷ همدلی با هم‌زبانی
- ۸ لحظه‌های شاعرانه
- ۹ تاریخ خاک

۱۶-۱۷ ضدزنگ

- ۱۸ مرادو ...
- ۱۹ زنگ هیرول ...
- ۲۰ شکرچی زرنک دشت ایران ...
- ۲۱ اعتراف کهلانه ...
- ۲۲ زنگ تفریح ...
- ۲۳ لایک داری، رفیق ...
- ۲۴ سرویس نامه ...

- ۲۵ ناو عنکبوتی
- ۲۶ روز کوران
- ۲۷ جدول
- ۲۸ در غیاب باغ
- ۲۹ عتبات عالیات
- ۳۰ فکر بکرت را آزمایش کن
- ۳۱ نرمش ذهن
- ۳۲ بازی رنگ و نور
- ۳۳ بازی بچه معروف‌ها
- ۳۴ توپ خرما

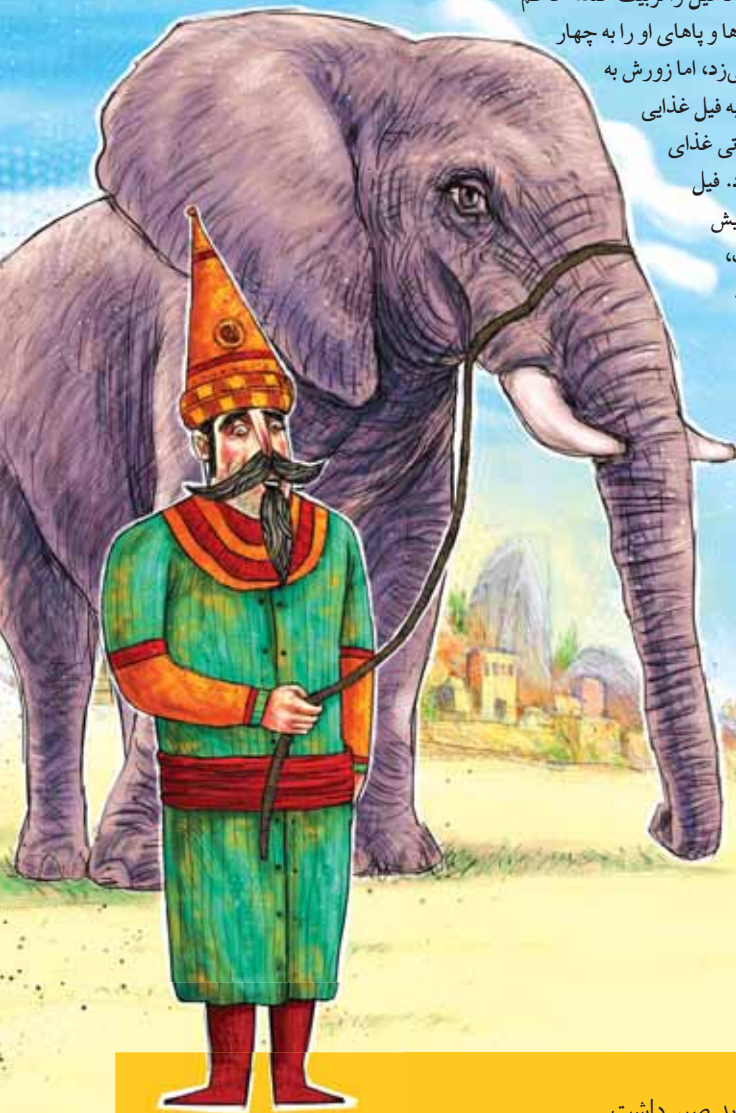
- مدیر مسئول: محمد ناصری
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- شورای کارشناسی:
- دکتر سید محمد علی جعفریان، حبیب یوسف‌زاده، سید کمال شهابلو
- کارشناس داستان: داود غفارزادگان
- کارشناس شعر: بابک نیک‌طلب
- مدیر داخلی: زهره کریمی
- ویراستار: کبری محمودی
- طرح گرافیک: ندا عظیمی

فیلی که بز شد!

●●● محمدحسن حسینی
●●● تصویرگر: علی محمدی

داستان فیل و فیلبان (از سندبادنامه)

حاکمی سپاه بزرگی از فیل داشت. در میان آن‌ها یک فیل وحشی بود که کسی نمی‌توانست جلودارش باشد. یک روز حاکم به فیلبان گفت: «اگر نتوانی این فیل وحشی را رام کنی، هم تو را می‌کشم و هم این فیل را». فیلبان از حاکم سه سال وقت خواست تا فیل را تربیت کند. حاکم قبول کرد. فیلبان، اول کار فیل را در قفسی فولادی گذاشت و دست‌ها و پاهای او را به چهار ستون محکم بست. فیل روز‌ها و شب‌ها نعره می‌کشید و دست و پا می‌زد، اما زورش به زنجیرها نمی‌رسید و ناچار آرام می‌گرفت. بعد به دستور فیلبان، مدتی به فیل غذایی به اندازه غذای گاو دادند. فیل سیر نمی‌شد و بی‌تابی می‌کرد، اما تا مدتی غذای او همین مقدار بود. کم‌کم فیلبان غذای فیل را کمتر و کمتر کرد. فیل روز به روز لاغرتر و آرام‌تر می‌شد. تا اینکه روزی غذای او از گاو به میش و آخر سر به اندازه غذای یک بز رسید. فیلبان هر روز پیش فیل می‌رفت، با او به نرمی و مهربانی حرف می‌زد و نوازشش می‌کرد. کم‌کم به دستور فیلبان، زنجیرهای فیل را که حساسی ضعیف و لاغر شده بود، باز کردند. فیلبان افسار او را به دست گرفت و آرام آرام در باغ قصر چرخاند. چند روز که گذشت، به دستور فیلبان غذای فیل را زیاد کردند و دوباره از بز به میش و میش به گاو و سرانجام به قدر سیر شدن یک فیل بزرگ رساندند. فیل روز به روز رام‌تر و از سویی دیگر چاق و چله‌تر شد. سرانجام به اندازه هیکل اول خود در آمد. سر سه سال، حاکم سراخ فیل وحشی را گرفت. فیلبان فیل رام را نشان او داد. همه با تعجب درایت فیلبان را تحسین کردند. حاکم به فیلبان پاداش خوبی داد و مهر فیل بر دلش نشست.



۱. در زندگی باید صبر داشت.
۲. زندگی ما پر از ظرف‌هایی است که پر و خالی می‌شوند.
۳. ظرفی که سال‌ها وقت برده است تا پر شود، بلافاصله و با سرعت خالی نمی‌شود.
۴. باید حواسمان به گذر زمان باشد.

آموزه‌های
داستان

ما درباره این داستان با بچه‌های مدرسه صحبت کردیم. شاید برای شما هم جالب باشد.

گفت‌وگو

بچه‌ها! اگر شما جای فیلبان بودید، چه می‌کردید؟



تا یک ماه به او غذا نمی‌دادم تا ادب شود.
به جای او یکی دیگر می‌گذاشتم تا حاکم نفهمد.
طلسمش می‌کردم.
قلقلکش می‌دادم و بعد او را می‌زدم، این طوری زود لاغر می‌شد.
می‌گفتم یک کاری انجام دهد. اگر انجام می‌داد تشویقش می‌کردم و اگر انجام نمی‌داد تنبیه می‌شد.
نازش می‌کردم.
از همان اول او را درست تربیت می‌کردم.
غذاهای خوب نشانش می‌دادم و می‌گفتم اگر ادب داشته باشی، می‌توانی از این‌ها بخوری و
گره خبری از غذای خوشمزه نیست.
فیل داستان فکر می‌کرد با قلدری و داد زدن می‌تواند هر کاری بکند. برای همین بهتر بود
فیل خوب نشان او می‌دادند تا الگو برداری کند.

اگر از اول به او غذای بز می‌دادند، چه می‌شد؟



می‌مرد، چون یکدفعه نمی‌شد او را تغییر داد.

بچه‌ها! به نظر شما در این داستان چه طرف‌هایی پر و خالی شدند؟



وزن و هیكل فیل
زور فیل
ظرف خشم و بی‌ادبی فیل خالی و ظرف مهربانی و ادبش پر شد.

کدام ظرف را مردم می‌دیدند؟



ظرف هیكل فیل را
مهربانی‌اش را هم می‌دیدند، اما کسی متوجه نمی‌شد که دارد پر می‌شود.

چه کسی می‌تواند چند ظرف مهم را در زندگی‌اش اسم ببرد؟



رضایت پدر و مادر
رضایت معلم
ترافیک خیابان
آلودگی هوا. آقا هی هوا پر از دود می‌شود و هی خالی می‌شود.
صندوق صدقات
آقا درس‌ها و تکالیف هم یک ظرف مهم هستند. یکدفعه آخر سال می‌بینیم ای داد، وقت
امتحان شد و درس‌های نخونده‌مان زیاد شدند.

آن وقت درس‌هایی را که یک سال روی هم جمع شده‌اند می‌توانید یکی دو شبه جبران کنید؟



نه آقا نمی‌شود. برای همین نمره عالی نمی‌گیریم.

راستی بچه‌ها! نمره عالی هم ظرف است؟ چطور آن را پر کنیم؟



آقا باید مواظب باشیم خالی نشود. پرشدنش هم یکدفعه نیست. جادو که نیست، ورد بخوانیم
پرشود! باید صبر و تلاش داشته باشیم.

حرف‌های بچه‌ها را
خواندید؟ شما هم درباره
این داستان نظری دارید؟
ما منتظریم. نظرات‌تان را به
دفتر مجله ارسال کنید.

نابغه عاشق

دیدار با خانم دکتر نادیا مفتونی

●●● فردی

●●● عکاس: اعظم لاریجانی

به عکاس مجله می‌گوید: «طوری عکس بگیرید که حلقه‌ام دیده شود.» و دست چپش را جلوتر می‌گذارد. با خوش حالی عکس نوه یک ماهه‌اش را هم نشانم می‌دهد. به دیدن خانم دکتر «نادیا مفتونی» نویسنده، نقاش و پژوهشگر فلسفه آمده‌ام، ولی خودش می‌گوید: «فقط بنویسید همسر حسین نوری!»

• نمره کمتر از بیست در کارنامه اشکم را در می‌آورد. یادم هست اول هر سال تحصیلی، مادر کتاب‌هایم را با سلیقه جلد می‌کرد تا تمیز بمانند. با همین کار ساده به من فهماند که کتاب ارزش زیادی دارد. عروسک بزرگی هم داشتم که اسمش را گذاشته بودم «افتخار»!

کودکی



• وقتی نوجوان بودم، انقلاب پیروز شد. آن روزها در مدرسه استعدادهای درخشان درس می‌خواندم. در اردوهای جهادی شرکت می‌کردم و با دوستانم به مناطق محروم می‌رفتم. فضای جامعه طوری بود که سؤال‌های زیادی در ذهنم ایجاد می‌شد: آیا خدا وجود دارد؟ آیا خدا عادل است؟ ما در انجام کارهایمان مجبوریم یا آزاد؟ و...

نوجوانی

برای رسیدن به جواب‌هایم کتاب‌های زیادی خواندم. البته خیلی از مسائل فلسفی را نمی‌فهمیدم، ولی سعی می‌کردم به خواندن ادامه دهم. بیشترین جواب‌هایم را در کتاب‌های شهید مطهری پیدا می‌کردم.

جوانی

• در دانشگاه صنعتی شریف فیزیک کاربردی می‌خواندم. می‌خواستم دانشمند فیزیک شوم و همه می‌گفتند که یک نابغه‌ام! من

هم درس خواندن را جدی گرفته بودم. به ادبیات هم علاقمند بودم و نمایش‌نامه می‌نوشتیم. یکی از روزهای ترم سوم در نمازخانه دانشگاه، آقای نوری که یک هنرمند بود را دیدم و درباره هنر و تئاتر با او صحبت کردم. آقای نوری یک جانباز قطع نخاعی بود. شخصیت و افکارش آن قدر برایم جالب بود که تمام ذهنم را به خود مشغول کرد. هیچ وقت فکر نمی‌کردم برای بودن با آقای نوری بتوانم به او پیشنهاد ازدواج بدهم، دانشگاه را رها کنم، به شهرستان بروم و در خانه‌ای خشتی زندگی کنم. اما «عشق» کاری کرد که همه این‌ها را انجام دادم و حالا بیشتر از سی سال است که از زندگی مشترکمان لذت می‌برم.



• چند سال در تربیت جام زندگی کردیم و بعد به مشهد رفتیم. در مشهد یک حوزه علمی نزدیک خانه‌مان بود و یکی از دوستانم آن جا درس می‌خواند. کنجاوی من را هم به حوزه کشاند. در حوزه باز همان سؤالات به سراغم آمدند: ما مجبوریم یا آزاد؟... به اصرار آقای نوری و پسر، دوباره در کنکور سراسری شرکت کردم و با رتبه ۲۴ قبول شدم. سال اول را در دانشگاه فردوسی مشهد خواندم و وقتی به تهران آمدم، در دانشگاه تهران «فلسفه و کلام اسلامی» را ادامه دادم. دوره لیسانس را در سه سال، فوق لیسانس را در یک سال و دکترا را در سه سال تمام کردم. در هر سه دوره معدل بالای ۱۹ داشتم و رتبه اول بودم. حالا هم عضو هیئت علمی و استاد دانشگاه تهران هستم.



• آقای نوری قبل از انقلاب نمایش‌نامه‌نویس، شاعر و نقاش بود. به دلیل نوشتن یک نمایش‌نامه طنز سیاسی، توسط ساواک دستگیر و به دلیل شکنجه قطع نخاع شد. بعد از آن، با گذاشتن قلم‌مو بین دندان‌هایش، نقاشی را ادامه داد و روشی جدید در خلق نقاشی ایجاد کرد. بعد از ازدواج، به چند کشور خارجی سفر کردیم تا نمایشگاه‌هایی از نقاشی‌های او برپا کنیم. در این سفرها چند فیلم مستند هم ساخته‌ایم.



تعدادی از کتاب‌های خانم دکتر مفتونی:

- نمایشنامه مار زنگی
- فارابی: خیال و خلاقیت هنری
- اخلاق هنر از نگاه فارابی
- پژوهش در آینه اخلاق
- پژوهشی در فلسفه علم دانشمندان مسلمان
- فارابی و فلسفه هنر دینی
- فارابی و مفهوم سازی هنر دینی



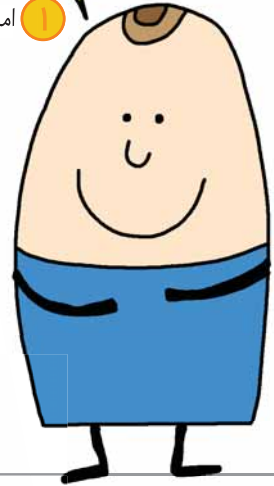
فوتخالیست‌ها



۴ به بابام گفتم: «می‌خوام در آینده فوتخالیست بشم.» گفت: «فکر خوبیه. بیا تا بیرمت تو مدرسه فوتبال ثبت نامت کنم.» گفتم: «بابا به جای مدرسه فوتبال، برام کتونی دو رنگ بخر.»

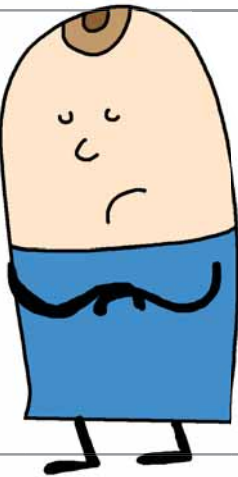


۱ امروز تصمیم گرفتم در آینده فوتخالیست بشم.

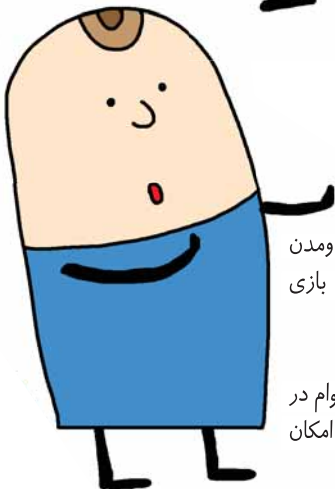


۵ معلم ورزش گفت: «مگه نمی‌خوای فوتخالیست بشی، بیا تمرین کن.»

گفتم: «برای فوتخالیست شدن نیاز به تمرین فوتبال ندارم، باید دعا و درگیری و قهر و آشتی تمرین کنم.»



۲ اول رفتم کلسی ژل و پودر و چیزای دیگه از جعبه لوازم آرایش مامانم برداشتم تا قیافه‌ام رو شبیه فوتخالیستا کنم.



۶ بچه‌های محل اومدن دنبالم بریم فوتبال بازی کنیم. گفتم: «نمیام.» پرسیدن: «چرا؟» گفتم: «چون می‌خوام در آینده فوتخالیست بشم، امکان داره آسیب ببینم.»

۳ بعد رفتم سراغ یه نفر تا برام خالکوبی کنه؛ آخه بدون خالکوبی نمی‌شه فوتخالیست شد. هیچ‌کس رو پیدا نکردم حتی یه خال کوچیک برام بکوبه.



ایست بازرسی

●●● معصومه میرابوطالبی
●●● تصویرگر: مسعود کشمیری

پدر سرعت ماشین را کم کرده بود. تریلی‌ها و کامیون‌ها پشت سر هم یک صف طولانی درست کرده بودند که می‌رسید زیر یک سقف شیب‌دار نقره‌ای. دو تا صف بودند. سمت راست صف تریلی‌ها، سمت چپ ماشین‌های شخصی.

از زیر یک تابلوی بزرگ سبز رنگ گذشتیم: آهسته برانید. ایست بازرسی. کم کم ما هم به صف ماشین‌های شخصی رسیدیم. پشت سر یک نیسان آبی ایستادیم که بارش یک گاو بزرگ بود. گاو پشتش به ما بود و دمش را توی هوا تاب می‌داد. گاهی سرش را می‌چرخاند و من سعی می‌کردم شاخ‌هایش را ببینم. یا شاخ نداشت یا شاخش خیلی کوچک بود. روی صندلی جابه‌جا شدم. آفتاب افتاده بود روی پاهایم و داغ داغ شده بودم. لابد توی این گرما گاو هم تشنه‌اش شده بود. تازه سقفی هم بالای سرش نبود. حتماً پشت نیسان شده بود مثل یک کوره و پوست گاو هر جایش که می‌خورد می‌سوخت.

به پدر گفتم: «بابا نمی‌شه گاو رو به جور دیگه برد؟»

پدر به جای جواب گفت: «هیس.»

ماشین‌ها آهسته و کند جلو می‌رفتند و من نگاهم مانده بود به گاو. هر ماشینی که از زیر سقف نقره‌ای پلیس راه رد می‌شد، سرعت می‌گرفت طرف جاده و سریع از محدوده دید خارج می‌شد. سربازی ایستاده بود کنار دیوار اتاقک پلیس راه و از پنجره ماشین‌ها، مدارک شناسایی را می‌گرفت و یا راننده‌ها چند کلمه‌ای صحبت می‌کرد. پدر مدارک ماشین را از توی داشبورد بیرون آورد و شیشه را داد پایین. نیسان افتاد توی جاده و پدر جلوی سرباز ترمز کرد و مدارک را گرفت بیرون. سرباز گفت: «از کجا می‌ای؟»

- یزد.

- کجا میری؟

- تهران.



-بزن کنار.

پدر خواست اعتراض کند، اما سرباز با مدارک رفت توی اتاقک. اتاقک آجری بود و پنجره‌های بزرگی به بیرون داشت. روی دیوار نوشته بود: «نجات یک معتاد، نجات یک زندگی است.» پنجره‌ها حفاظ‌های زده‌ای داشتند و از پشت یکی‌شان که سوراخی دایره‌ای داشت سربازی پیدا بود که نشسته بود پشت کامپیوتر.

ماشین پشت سری بوق زد. شاید فهمیده بود ما حالا گرفتاریم و تا سرباز نیست، او می‌تواند برود. گفتم: «بابا بهش راه نده!» اما پدر به حرف من گوش نداد و ماشین را برد کنار دیوار اتاقک پلیس راه و چند ماشین پشت سر ما، کشیدند توی جاده. سرباز آمد بیرون و ماشین‌ها دوباره ایستادند.

پدر رفته بود توی اتاقک پلیس راه. من از ماشین آمدم پایین. پشت اتاقک ریگزار بود. تاغ و گز کاشته بودند دور اتاقک‌ها و دورتر ریگ‌ها، شبیه تپه‌هایی مواج بغل به بغل هم کشیده شده بودند تا ته بیابان.

سر و صدای پدر را شنیدم که قسم می‌خورد چیزی توی ماشین نیست، اما سرباز که حالا یک درجه دار هم همراهش بود، می‌خواست ماشین را بازرسی کند. گفت که صندوق عقب باز شود. پدر صندوق عقب را باز کرد. ساک برزنتی سیاه‌مان که لباس‌های من و پدر را مادر چپانده بود توی آن، در صندوق عقب بود. چند کیلو گوشت شتر هم بود که پدر در ناین به سفارش مادر خریده بود. گوشت، یخی بود و حالا خونابه‌اش توی پلاستیک جمع شده بود. پدر گوشت را نشان سرباز داد: معطل کنی حیف می‌شه سرکار.

در صندوق عقب بسته شد.

همان موقع سرباز ماشین دیگری را از صف ماشین‌ها بیرون کشید و فرستاد کنار ماشین ما. دو پسر جوان با موهای روغن زده توی ماشین بودند. پسرها نیامدند پایین و کلید صندوق عقب را از توی ماشین زدند.

من رفتم کنار ماشین. در صندوق عقب ماشین پسرها باز بود که یک دفعه سرباز فریاد زد: «بابی». و چند سوت بلند کشید.

سگ لاغری از بین بوته‌های تاغ پرید بیرون. ترسیدم.

سگ یک قلاده سیاه براق داشت. بی‌توجه به من پرید روی سقف ماشین‌مان. بعد آمد بالای صندوق عقب و پوزه کشید روی آن. درجه‌دار که رفته بود سراغ ماشین پسرها، با دیدن حرکت بابی برگشت پیش پدر. سر تا پای ماشین را برانداز کرد. سوت زد بابی. بابی پرید روی صندلی‌های عقب و بعد صندلی‌های جلو و آمد بیرون. اما کنار صندوق عقب ایستاد و پوزه کشید به جای قفل. پدر رنگ به رنگ شده بود.

درجه دار گفت: «صندوق عقب رو خالی کن. کف پوشش را هم در بیار.»

پدر با دلخوری و بی‌حوصله گفت که چیزی توی صندوق نیست. تازه شما که دیدید. اما درجه دار دست بردار نبود و پدر چپ چپ نگاهش به بابی بود.

پدر صندوق عقب را باز کرد و ساک و لاستیک زاپاس و گوشت و جعبه ابزار را بیرون آورد. گوشت را داد دست من تا کیسه‌اش خاکی نشود. چند قطره خونابه از کیسه چکید روی زمین.

سرباز که کنار ماشین پسرها بود صدا زد بابی و سوت کشید. اما بابی نرفت پیش ماشین پسرها. ایستاده بود کنار ماشین و نگاهش به کیسه توی دست من بود. درجه‌دار زیر کف‌پوش ماشین را دید زد و گفت: بذارش بالا. و رفت سمت ماشین پسرها. بابی را صدا زد و سوت زد، اما بابی تکان نخورد. پدر تشر زد به من: «اون گوشت رو بذار زمین، بیا سر این کف پوش رو بگیر صاف شه.»

کف‌پوش از بس پوسیده بود کج افتاده بود توی صندوق.



سر من و پدر توی صندوق بود. وقتی پدر آمد ساک را بردارد فریاد زد: حروم کرد همه رو. بابی کیسه گوشت را پاره کرده و یک تکه کنده و به نیش کشیده بود. تا فریاد پدر را شنید، تکه گوشت را بلعید و دوید طرف ماشین پسرها. دور ماشینشان چرخید و پرید روی ساک نقره‌ای چرخدار پسرها و زوزه کشید. سرباز به ساک نگاه کرد. اما درجه‌دار نگاهش به صورت برافروخته پدر بود. بابی از ماشین پسرها دور شد و کنار صندوق عقب ما، دو دستش را گذاشت زیر سرش و نشست. نگاهش به من بود و گوشت‌ها که جلوی پایم ولو شده بود روی زمین. پسرها افتاده بودند به التماس، اما درجه‌دار داشت به هر دوشان دستبند می‌زد. پدر با پا زد زیر گوشت‌ها. بعد رفت طرف ماشین و نشست پشت فرمان. بابی ایستاد و برایم دم تکان داد و طرفم آمد. اول ترسیدم، اما بعد دورم چرخید و رفت زیر تاغ‌ها. سوار ماشین شدم. ماشین که راه افتاد، بابی از زیر تاغ‌ها نگاهم می‌کرد. پدر گفت: گوشت رو حروم کردی بچه. می‌دونی چقدر پول بالاش داده بودم. گفتم ببخشید و برگشتم از شیشه عقب، تاغ‌ها را که هنوز پیدا بودند نگاه کردم. بابی یکدفعه از بین تاغ‌ها پرید بیرون و رفت پشت اتاقک پلیس راه.



موشک

پرنده‌های آهنی

مریم فردی ●●●

هفت قرن پیش که چینی‌ها تیرهای آتشین خود را به سوی مغول‌ها پرتاب می‌کردند، نمی‌دانستند که در واقع اولین موشک‌های تاریخ را ساخته‌اند، چون از آن به بعد بود که دانشمندان با ایجاد تغییرات فراوان در تیرها، روز به روز به شکل موشک‌های امروزی نزدیک‌تر شدند.

موشک نوعی موتور درون سوز است که برای کار کردن به هوای بیرون نیاز ندارد. سوخت موشک‌ها می‌تواند مایع یا جامد باشد. در موشک‌های با سوخت مایع، سوخت و مادهٔ اکسید کننده هر دو مایع هستند. این دو با هم در محفظهٔ احتراق می‌سوزند و گازهای داغی تولید می‌کنند که از انتهای موشک تخلیه می‌شوند. در موشک‌هایی که با سوخت جامد کار می‌کنند، سوخت توسط جرقه‌های مشتعل می‌شود و گازهای تولید شده از انتهای موشک خارج می‌شوند. این موشک‌ها بسیار ساده‌تر ساخته می‌شوند و قدرت بالاتری هم دارند، ولی هدایت و کنترل آن‌ها مشکل‌تر است. به هر حال، گازی که از انتهای موشک بیرون می‌رود نیروی پیشران پدید می‌آورد.

موشک چگونه کار می‌کند؟

ساختمان موشک

هر موشک چهار بخش اصلی دارد:

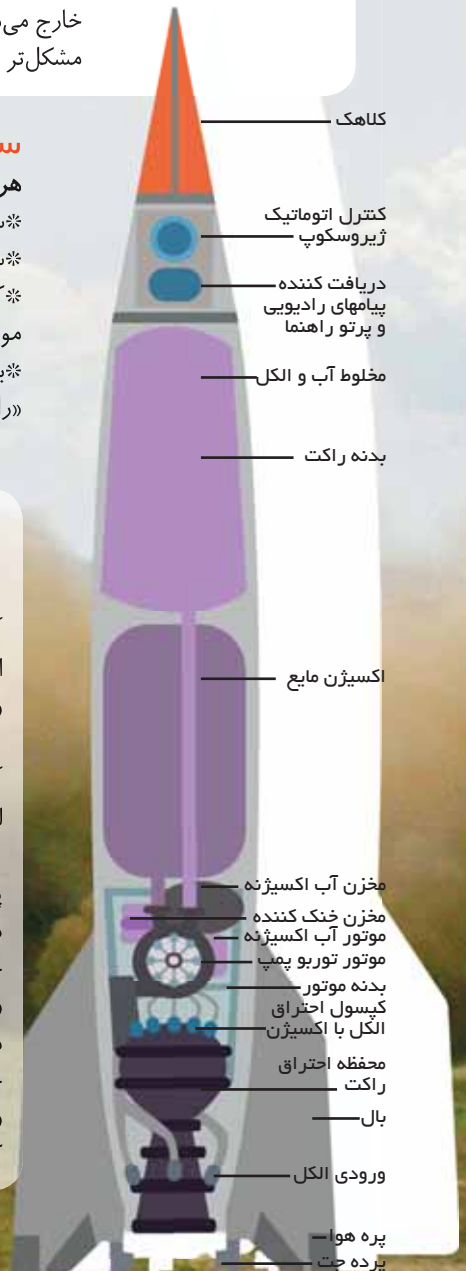
- *سازه یا بخش پوششی که همان ظاهر موشک است. ظاهر موشک شامل بدنه، دماغه، بال و بالک است.
- *سیستم هدایت که موشک را در مسیر برنامه ریزی شده جهت دهی می‌کند.
- *کلاهک یا سر جنگی که در نوک موشک قرار دارد. وقتی موشک به نزدیک هدف رسید، کلاهک که حاوی مواد منفجره است، منفجر می‌شود و هدف را نابود می‌کند.
- *بخش پیشران یا موتور که انرژی لازم برای حرکت موشک را فراهم می‌کند. این بخش در واقع یک «راکت» است. یعنی می‌توان موشک را یک راکت هدایت شونده دانست.

اولین موشک‌ها

موشک‌های امروزی برای اولین بار در جنگ جهانی دوم ساخته شدند و آلمان نازی از آن‌ها به عنوان سلاح جنگی استفاده کرد. مثل موشک‌های وی-۱ و وی-۲

وی-۱ آلمان: در جنگ جهانی دوم، آلمانی‌ها از این موشک برای بمباران شهر لندن استفاده کردند.

وی-۲ آلمان: این موشک را می‌توان پایه و اساس موشک‌های فضایی امروزی دانست. این موشک را هم آلمانی‌ها در جنگ جهانی دوم ساختند، ولی بر خلاف وی-۱ با سوخت مایع کار می‌کرد. می‌توانست از جو خارج شود و دوباره به جو بازگردد و به هدف خود برسد. موشک وی-۲ اولین وسیلهٔ دست ساز انسان بود که توانست از جو خارج شود.



دسته بندی موشک‌ها

بر اساس محل پرتاب و محل برخورد

* **هوا به هوا:** موشک قابل کنترلی است که معمولاً توسط یک هواپیما، برای نابود کردن یک هدف هوایی، هواپیما یا بالگرد شلیک می‌شود. این موشک‌ها به کمک امواج رادار، یا حرارت هواپیمای دشمن، هدف خود را پیدا می‌کنند.

* **هوا به زمین:** این موشک‌ها توسط جنگنده‌ها، برای نابود کردن هدفی در زمین یا دریا شلیک می‌شوند. مسیریابی این موشک‌ها به چهار روش انجام می‌شود: لیزر، مادون قرمز، نور و رادار. موشک‌ها به زمین می‌توانند از فاصله دور یا نزدیک شلیک شود.

* **زمین به هوا:** این موشک‌ها از روی زمین یا عرشه کشتی، برای نابود کردن هواپیماها یا جنگنده‌ها شلیک می‌شوند. به این موشک‌ها «سام» هم گفته می‌شود.

* **زمین به زمین:** موشک‌هایی هستند که از سطح زمین یا دریا پرتاب می‌شوند و بر زمین یا دریا فرود می‌آیند. موشک وی-۱ اولین نوع از این موشک‌ها بود.

دسته بندی موشک‌ها

بر اساس روش حرکت

* **موشک‌های کروز:** وی-۱ اولین موشک از نوع کروز بود. ولی موشک‌های کروز امروزی تفاوت‌های بسیار زیادی با وی-۱ دارند. این موشک‌ها به دلیل داشتن دقت بالاتر و فناوری هدایت و کنترل پیشرفته‌تر، بیشتر از موشک‌های بالستیک استفاده می‌شوند. موشک کروز موتور جت دارد و در تمام طول مسیر روشن است.

* **موشک‌های بالستیک:** اولین موشک بالستیک موشک وی-۲ آلمانی‌ها بود. این موشک تا ارتفاع بالا، حتی بالاتر از اتمسفر زمین، اوج می‌گیرد. در یک ارتفاع مشخص موتور آن‌ها خاموش می‌شود، و توسط نیروی جاذبه زمین و سیستم کنترل داخلی، به هدف برخورد می‌کند.



موشک‌ها برای پرتاب ماهواره‌ها

از سال ۱۹۶۱ مهندسان آلمانی که به آمریکا آورده شده بودند، برای پرتاب فضاپیمای آپولو به کره ماه، موشک‌های ساترن ۱ تا ۵ را ساختند. این جریان آغاز استفاده از موشک به عنوان پرتاب کننده ماهواره بود.

برای قرار گرفتن ماهواره در مدار زمین لازم است که موشک ماهواره را به فضا ببرد و بعد آن را در جهت افقی شلیک کند. ماهواره از موشک جدا می‌شود و با سرعت ثابت به دور زمین می‌گردد. برای این کار لازم است از موشک‌های چند مرحله‌ای استفاده شود. این موشک‌ها چند مرحله مجزا دارند که هر کدام یک موشک مستقل به حساب می‌آیند. به این ترتیب که وقتی سوخت موشک اول تمام شود، از کل سیستم جدا و از سوخت موشک دوم استفاده می‌شود. این روند تا تمام شدن سوخت موشک آخر و شلیک ماهواره ادامه پیدا می‌کند.

در آسمان ایران

جمهوری اسلامی ایران به فناوری تولید انواع موشک‌های مدرن جهان دست یافته است. موشک‌های شهاب ۱ تا ۶ از شناخته شده‌ترین نوع موشک‌های بالستیک با توانایی‌های متفاوت‌اند. موشک‌های زلزال، فاتح، قدر، جمیل و عاشورا نیز از دیگر انواع موشک‌های میان برد و دور برد ایرانی‌اند. موشک‌های کروز ایرانی هم نصر ۱ و مسکات هستند. اکنون کشور ما از لحاظ قدرت موشکی اولین کشور قدرتمند منطقه و ششمین کشور جهان محسوب می‌شود.

تعریف همدلی

همدلی یعنی توانایی ورود به دنیای عواطف و احساسات دیگری. یعنی اینکه بتوانی افراد را، حتی وقتی خودت در شرایط آن‌ها قرار نداری، درک کنی و از دریچه دید و نظر آن‌ها به مشکلی که دارند نگاه کنی.

داشتن مهارت همدلی باعث می‌شود بتوانی به دیگران توجه کنی و با رفتار و پاسخ مناسب آن‌ها را یاری دهی تا از بحران‌های زندگی به سلامت عبور کنند. همدلی عملی داوطلبانه است که به تو امکان می‌دهد به دیگران توجه کنی و نسبت به آن‌ها درک و پذیرش بهتری داشته باشی؛ حتی اگر خیلی با تو متفاوت باشند. باید بدانی که همدلی همیشه به معنای تأیید کردن دیگران و هم عقیده بودن با آن‌ها نیست.

پیرتوسیف‌اللهی

مهارت همدلی

همدلی با هم‌زبانی

فایده همدلی چیست؟

وقتی مهارت همدلی را کسب کنی، انسان‌های دیگر را، با وجود تفاوت‌ها و اختلاف‌هایی که ممکن است با تو داشته باشند، می‌پذیری و به آن‌ها احترام می‌گذاری. به این ترتیب، رفتارهای حمایت‌کننده و قابل‌قبولی نسبت به دیگران بروز می‌دهی که باعث بهبود روابط اجتماعی می‌شود. گسترش این رفتار در سطح جامعه، احساس تنهایی را از آدم‌ها می‌گیرد و آن‌ها این حس خوشایند را پیدا می‌کنند که ارزشمند و مهم هستند. وقتی در جامعه‌ای همدلی رواج داشته باشد، افراد اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند، یکدیگر را بهتر و بیشتر می‌شناسند، بیشتر در فعالیت‌های گروهی شرکت می‌جویند، و آسان‌تر احساسات خود را بیان می‌کنند. درک درست احساسات دیگران، خود عامل جلوگیری از بروز بسیاری از رفتارهای ناخوشایند است. پس، به طور خلاصه، فایده‌های همدلی را می‌شود چنین برشمرد:

۱. روابط اجتماعی را بهتر می‌کند.
۲. احساس تنهایی را از آدم‌ها می‌گیرد.
۳. به دیگران احساس ارزشمند بودن می‌دهد.
۴. اعتماد به نفس افراد را افزایش می‌دهد.
۵. کمک می‌کند افراد هم راحت‌تر احساسات خود را بیان کنند و هم درک بهتری از احساسات دیگران داشته باشند.
۶. از بروز بسیاری از رفتارهای ناخوشایند جلوگیری می‌کند.
۷. به افراد احساسی خوشایند و مثبت می‌دهد.



موانع همدلی

موانع اصلی همدلی عبارت‌اند از:
۱. نبود زبان مشترک: منظور از داشتن زبان مشترک این نیست که دو نفر به زبان فارسی، انگلیسی یا هر زبان یکسان دیگری صحبت کنند، بلکه آن‌ها باید در زمینه‌هایی مثل فرهنگ، اعتقادات، جنسیت و مسائل اجتماعی اشتراکاتی داشته باشند.

۲. نقص در برقراری ارتباط سالم: تا ارتباطی برقرار نشود، نمی‌توان انتظار همدلی داشت. وقتی به کسی سلام می‌کنی، حالش را می‌پرسی، به رویش لبخند می‌زنی، به حالت‌های او توجه می‌کنی و حرف‌هایش را خوب می‌شنوی، این‌ها همه زمینه‌های برقراری ارتباط سالم با او هستند که در برقراری همدلی نقش مؤثری دارند. بدون این‌ها رفتار همدلانه ممکن نمی‌شود.

۳. یکی نبودن زاویه دید: برای برقراری تفاهم و همدلی باید زاویه دید تو با دیگران یکی شود. شاید داستان مشهور فیل مولوی را شنیده باشی: چند نفر به نوبت وارد اتاق تاریکی می‌شوند که قبلی درون آن قرار دارد. آن‌ها که قبلاً هرگز فیل ندیده‌اند، در تاریکی آن را لمس می‌کنند و بیرون می‌آیند. سپس یکی می‌گوید که فیل شبیه ستون است، دیگری آن را لوله‌ای دراز می‌داند و یکی هم آن را شبیه تختی نرم و بزرگ توصیف می‌کند، زیرا هر کس بخشی از بدن فیل را لمس کرده است!

در این داستان، تاریکی همان سوء تفاهمی است که گاه بین دوستان یا افراد جامعه به وجود می‌آید و درک و شناخت درست و واقعی را ناممکن می‌کند. اگر زاویه دید افراد با هم یکی نباشد، همدلی نیز ناممکن می‌شود.

دیگر موانع همدلی را می‌توان چنین برشمرد:

- توجه نکردن به شباهت‌ها
- احترام نگذاشتن به تفاوت‌ها
- خودخواهی
- غرور
- حسادت
- بدبینی
- سخن چینی

کارهایی که برای رسیدن به همدلی نباید انجام داد:

۱. نصیحت یا قضاوت کردن: در بسیاری از موارد، نصیحت کردن و قضاوت کردن نه تنها باعث بدتر شدن شرایط فرد مقابل می‌شود، بلکه رنجش او را نیز به دنبال می‌آورد. انسان‌ها در شرایط بحرانی و دشوار به مراقبت عاطفی و هیجانی نیاز دارند. نصیحت کردن، دستور دادن یا قضاوت کردن، بدون آن که فرد آمادگی آن را داشته باشد، باعث بدتر شدن حال او می‌شود.

۲. سرزنش کردن: سرزنش کردن رفتاری غیرهمدلانه است و احساس تنهایی را در فرد پدید می‌آورد.

۳. به رخ کشیدن و مقایسه کردن: هر انسانی ویژگی‌های شخصی خودش را دارد. همه انسان‌ها به احساس مهم بودن نیاز دارند. به رخ کشیدن و مقایسه کردن فرد با دیگران، باعث ناراحتی و رنجش او می‌شود.

۴. دلسوزی یا ترحم: ابراز ترحم نسبت به دیگران، به آن‌ها احساس ناتوانی می‌دهد و از نظر هیجانی و عاطفی آسیب‌رسان است.

۵. بی‌اهمیت و کوچک شمردن مشکل: ممکن است گاهی برای حمایت از کسی بخواهی مشکل او را کوچک جلوه دهی. این کار باعث می‌شود فرد مقابل بیشتر احساس ناکامی کند، چرا که تصور می‌کند نتوانسته است از پس مشکلی کوچک برآید!

۶. مهم‌تر جلوه دادن مشکل و بزرگ‌تر کردن آن: بزرگ نشان دادن مشکل نیز رفتاری همدلانه نیست، زیرا احساس ناتوانی را در فرد افزایش می‌دهد و اضطراب او را بیشتر می‌کند.

۷. تعریف نابجا: گاهی ممکن است برای دل‌داری دادن به یک فرد از او تعریف نابجا بکنی. فردی که درگیر بحران و مشکلی شده، بیشتر نیازمند حل مسئله خود است تا شناختن توانایی‌های فردی خود. اگر بتوانی با او رفتار همدلانه‌ای داشته باشی، بی‌تردید بر توانمندی او در برخورد با مشکل نیز می‌افزایی.



تمرینی برای همدلی

در پایان، انجام این تمرین را به تو پیشنهاد می‌کنم: بار دیگر که دوست یا آشنایی را دچار مشکلی دیدی، قبل از هر کار و اقدامی، ابتدا سعی کن خودت را در موقعیت او تصور کنی و ببینی که دوست داری اطرافیان در این شرایط چه کاری برایت انجام دهند و چه کلماتی را بر زبان آورند، سپس خودت برای دوستت همان کارها را انجام بده و همان کلمات را بر زبان بیاور. به این ترتیب، بدون آن که شخصاً آن شرایط را تجربه کرده باشی یا بخواهی در موردش قضاوت یا تأییدی داشته باشی، کمک کرده‌ای او راحت‌تر از بحران عبور کند.

بیشتر بخوانیم



بال‌هایم را پنهان کرده‌ام (مجموعه شعر)
شاعر: مهدیه نظری • تصویرگر: هاله دارابی
ناشر: شکوفه (امیرکبیر)

راز شب

از دورها
آواز غمگین کلاغی
هر نیمه شب یکبار می‌گوید:
خوابت چه سنگین است
بیدار شو
شب بو برایت حرف دارد
حرفش چه شیرین است!

می‌گفت:

«من هیچ شاخه‌ای را
در عمق آب‌ها نبریدم
دنایای آب را
گشتم هزار بار
هرگز نشانی از
الوار و تیر و تخته ندیدم»
می‌گفت اره ماهی:
«آن چشم‌های گنده خود را
یک خرده وا کنید
از این به بعد هم،
لطفا
با نام دیگری
من را صدا کنید»

مهدی مرادی

سفر

شاخه لبخندی زد و گفت:
«خوش به حالت برگِ زیبا
می‌روی یک روز با باد
می‌روی روزی از این جا»

برگ لبخندی زد و گفت:
«نه سفر بسیار سخت است
من همین جا خوب خوبم
خانه من این درخت است»

شاخه اما باز هم گفت:
«می‌شوی روزی پشیمان
وقت رفتن نیست آن وقت
می‌رسد برف زمستان»

برگ زیبا با خودش گفت:
«ای خدای مهربانم
در سفر سختی است، اما
با تو حتما می‌توانم»

عباسعلی سپاهی یونسی

خواب ماهیان

ظهر بود
آسمان
محو تماشای خودش توی آب
ماهیان
در دل دریاچه خواب
یک نفر
سنگ بزرگی به دل آب زد،
آسمان
عکس خودش را ندید
خواب خوش ماهیان
از سرشان پر کشید

مریم زندی

شاعران جهان

مارگارت هیلرت متولد ۲۲ ژانویه ۱۹۲۰ در ایالت میشیگان آمریکا است. از هیلرت بیش از هشتاد کتاب برای بچه‌ها منتشر شد. مارگارت هیلرت سرودن شعر را از جوانی آغاز کرد و نخستین سروده‌هایش را در سال ۱۹۶۱ منتشر کرد. هیلرت به خاطر مجموعه کتاب‌های «ازدهای عزیز» مشهور شده است. این مجموعه ماجراهای پسر بچه‌ای با ازدهای خانگی‌اش را بازگو می‌کند و نکاتی آموزشی در بر دارد. مارگارت هیلرت در یازده اکتبر ۲۰۱۴ در نود و چهار سالگی درگذشت.

مارگارت هیلرت

در باره پاها

هزار پا هزار پا نمی‌شود
مگر این که «هزار» تا پا داشته باشد
سرعت عنکبوت‌ها
به خاطر پاهای «هشت» گانه است
و «شش» عدد دلخواه حشرات است
جک و جانورهای دیگر نیز
به کم‌تر از «چهار» قانع نیستند.
اما تو که می‌دانی
«دو» برای من کافی است
به هر جا که دوست دارم مرا می‌بری!

ترجمه: مهدی مرادی



۱۵

نوجوان
ژانویه ۱۳۹۴

موزه

سولماز احدی

عکاس: داود زرین گام

انسان اولیه خبر نداشت که از خاک آفریده شده است، ولی خاک را دوست داشت. او خیلی زود یاد گرفت که با آن، خانه و وسایل زندگی‌اش را بسازد. اول سفال و لعاب، و بعد شیشه و فلز را از خاک بیرون کشید. انسان اولیه «ساختن» را از خاک شروع کرد.

تاریخ خاک

در موزه آبگینه و سفالینه

در موزه آبگینه می‌توان بخشی از تاریخ خاک را پیدا کرد؛ سفال‌ها و شیشه‌هایی که یادگار هنرمندان پنج تا هشت هزار سال پیش‌اند. اگر دقت کنید، شاید بتوانید جای انگشتان آن‌ها را ببینید.



موزه آبگینه
تهران - خیابان جمهوری
خیابان سی تیر
هر روز از ساعت ۹ تا ۱۷
به جز دوشنبه‌ها

مآ: قرار

مهم‌ترین ویژگی این موزه، ویتترین‌های بی‌نظیر آن است. که هانس هولاین، معمار معروف اتریشی، طراحی کرده‌است. این ویتترین‌ها برای نمایش شیشه و سفال مناسب هستند و طوری ساخته شده‌اند که بازدیدکنندگان موزه، هنگام بازدید آن، احساس خستگی نکنند.

ساختمان موزه هم تکه‌ای از تاریخ است. این جا به دستور **قوام السلطنه** ساخته شده و به مدت ۳۰ سال خانه و محل کارش بوده است؛ از زمانی که او نخست وزیر **احمد شاه قاجار** بود. این ساختمان تماشایی ترکیبی از معماری سلجوقی و اروپایی است و گچ بری‌ها و آینه‌کاری‌های بسیار زیبایی دارد.

۱۶

پوچوان
شماره ۱۳۹۴



هندزنگ

تصویرگر جلد: محمدرضا اکبری
تصویرگر صفحات: میثم موسوی

افکار نیوز: محققان می‌گویند که گردن مشت تنها به کاهش اضطراب مغز منجر نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود استفادهٔ بهتری از مغز و حافظه‌مان بلنیم. پس روی میز امتحان مشت بکوبید.

چرا داری روی میز هم کلاسات مشت می‌کوبی؟!

آقا، میز خودم داغون شد آنقدر که مشت کوبیدم! چون می‌خوام امتحان بیست بشم باید روی میزای دیگه هم مشت بکوبم!!!

مرادو

زندگ
داستان

منصور علیمرادی



مرادو سوار نداشت. او پوپان بره‌های فالو عزیز بود. گاهی که مدرسه تعطیل می‌شد و ما برای آوردن هیزم به دشت‌های اطراف ایل می‌رفتیم، مهمان مرادو می‌شیریم که بره‌ها را برای چرا به دره‌های پر آب و علف برده بود. کنار بساط آتش مرادو می‌نشستیم، مرادو کتری کوچک سیاهش را از آب چشمه پر می‌کرد و روی آتش می‌گذاشت و چای دم می‌کرد. بعضی وقت‌ها هم چارچ‌هایی را که پای درختان کز و کهور پیدا کرده بود به سیخ می‌کشید و روی آتش کباب می‌کرد و با نان مملی می‌گذاشت پیش روی ما. میهمان مرادو شدن در بیابان خیلی کیف می‌داد. هزار گاهی مرادو را پشت چادر مدرسه، وقتی معلم مشغول درس دادن بود می‌دیدیم که سر رو پا نشسته و چماقش را میان دست‌هایش گرفته بود. تا کسی از چادر مدرسه بیرون می‌آمد، مرادو پا می‌زد به دو و به سرعت دور می‌شد. فالو عزیز چندبار دعواش کرده بود. که چرا بره‌ها را به حال خود رها می‌کند و فالکوش می‌ایستد پشت چادر مدرسه عشایری!

روز شنبه که به مدرسه رفتیم، دیدیم کارتن تغذیه مدرسه عشایری در چادر کلاس نیست. همه به مرادو شک کردند.

مرادو عاشق بیسکویت‌هایی بود که ما هر وقت به دشت می‌رفتیم از سهمیه‌مان برای او سوغات

می‌بردیم. هر کس نظری داشت:

ممنم، رضانی؛ آقا اجازه، باید که مرادو باشد.

رضا، رفیع‌پور؛ اجازه، رضانی درست می‌که.

من؛ همیشه فالکوش می‌ایستد پشت چادر.

معلم؛ آرم نباید بیفوری ایمانش رو بسوزونه.

رضانی؛ اجازه، بریم راهش رو بگیریم، معلوم می‌شه.

از چادر مدرسه زدیم بیرون، مرادو چماقش را برداشت و پا زد به دو.

معلم پشت چادر نشست و به زمین نگاه کرد؛ مرادو روی خاک با سر پویب

نوشته بود: «بابا آب دار. برادرم انار دار.»

پشم‌های معلم از اشک فیس شده بود. فالو عزیز داشت به سمت

مدرسه می‌آمد. با معلم دست داد و احوال‌پرسی کرد. بعد گفت: روز

جمعه که شما نبودین، من وسایل توی کلاس را بردم به خانه، تا

فدای نکرده کسی دست نزنه. یکی از دانش‌آموزان را بفرستید

برود وسایل را از خانه من بیاورد.

مرادو در دره پشت درختان کز کم شده بود.



نامه
بفرستین

تهران - صندوق پستی

۱۵۸۷۵/۶۵۶۷



زندگی جدول

عبدالله مقدمی

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

افقی

۱. هوری که چم می‌فورد - دانش آموزان با فوردن ساندویچ‌های پوفه این‌طور نمی‌شوند!
۲. لقب فودسافته تیم‌های قرمز و آبی پایتفت، الکی مثلاً - پیوند میان نت دوم و نت پنجم موسیقی که ان‌شاء‌الله مبارک باشد!
۳. اون کتابی - کوتاه کوتاه شده
۴. لوله انتقال فون پیپه؟ - کار «بریده»
۵. خامیلی تیم خیر شیراز - پیچی که همه جانوران دارند غیر از این انسان دم بریده!
۶. هنر نوجوان فاربی
۷. وقتی داری، مرض داری! - یک فودمانی - فوشکل حیوانات
۸. فرزندان او اعضای یک پیکرند - همپنین شاهنامه‌ای
۹. رود رشتی

عمودی

۱. کتاب دست‌نویس - یار مهربان بود، تا قبل از آمدن تبلت!
۲. ز مینت سرکه‌ها این می‌شود - فوب نیست
۳. جریان کفش پا کردن و کفش کردن این جانور از قدیمی‌ترین لطیفه‌های دنیاست! - هم در جدول مندرلیف است، هم در جدول لیک یک!
۴. انگار ول است
۵. راه میان‌بُر - انرژی پاک که بعضی‌ها چشم دیدنش را ندارند
۶. حرف دهن کبی - دست عربی
۷. اتو دشمن آن است - شاه کمیاب
۸. اوستای دانشگاه - هوی طولانی
۹. «ریو سپید پای در بند»



ایستگاه شعر

سیمان بفور آب شود مملک تر
این نکته ساده را تو هم می‌دانی
هفتاد و دو درصد بدن از آب است
ای کاش که عزممان شود سیمانی

توضیح واضحات: ای کاش که این
عزم در راه بازی و این چیزها فقط
سیمانی نباشد و بخشی از آن عزم
سیمانی را برای درس خواندن هم
نگه داریم.

تلفن

تلفن فونمون زنگ فورد، برداشتم، به جای اینکه بگم الو،
بله، کفتم بلو، اله
طرف هم قاطی کرد، گفت سلو الام.
ضد زنگ: «فیلی بافال بود»

ریحانه گودرزاده

دیروز زنگ زدم مدرسمون الکی اجازه بگیرم نرم مدرسه،
مدرسمون تلفون برداشت و گفت بله؟ شما؟!
منم هول شدم کفتم من پدرم هستم. هییی دیکه، ضد
زنگ که چه عرض کنم، ضد حال بود!
ضد زنگ: «مگه تو پدر نیودی؟! آگه پدرت نیودی، چرا زنگ
زده بودی اجازهات رو بگیر نی مدرسه؟ چرا می‌فواستی
نری مدرسه؟! شماره مدیرتون رو به من بده لگرش دارم.»

مهسا رحیمی

شکارچی زرننگ دشت ایران



رنگ عسل پشمای کیرا داره
قشنگ ترین پشمو تو دنیا داره

با پوست خال خالی خوشگلش اون
دل می بره از عاشقش فراوون

قدر پهل تا بنز سرعت داره
به سرعت زیارش عادت داره

می کرده تو دشت و دمن همیشه
هیشکی به زیبایی اون نمی شه

تو کوه و دشتاست به شکار آهو
به عشق آهوا می ره به هر سو

شکارچی مطلق دشت ایران
مظهر پهلوونا و دلیرا

اگر چه ومشیه ولی عارله
وقت غذا نمی شه مسور و دله

یه کله هم دم پر فود بینه
قدر همون یه وعده در کمینه

شوکت و برکت یه دشت تنها
مظهر قدرت خدا تو دنیا

می دونی اسمش چیه که پلنگه
دشمنشم نارونی و تفنگه

نارونی منتر می شه با تفنگ
زشت می کنه چهره دشت قشنگ

نعره بی رحم سلاح صیاد
می بره غرش پلنگو از بار

قهر می شه خدا با آدمیزاد
می ره حیوان با همه خوبی به بار





چه خوشحالیم از این که نوجوونیم

تموم درسای فردا تو خوندی؟
واسه تمرین سه بار انشاتو خوندی؟
به ممض اینکه می رم سمت بازی
می پرسن با تشر درساتو خوندی؟

ما قدر وقتمونو فوب می دونیم
نباید فرصتامونو پرونییم
تو اوج قدرت و احساس و عقلم
چه خوشحالیم از اینکه نوجوونیم

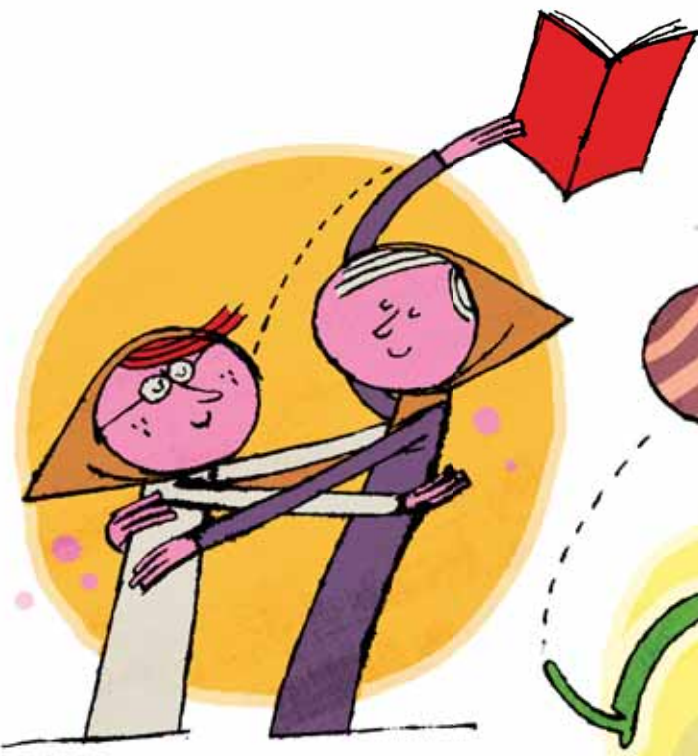


اعتراف کچلانه

زنگ
فناوری
علیرضا لبش



- 👤 پیه‌ها فردا اولین روز مدرسه است.
- 👤 shayesteh: نه بابا! من فکر می‌کردم روز آخر مدرسه است!
- 👤 samira: اه روز آخر مدرسه شد؟! 🗣️
- 👤 به خدا شوقی کردم. مثل اینکه شوقی روی سیستم تو نصب نشده.
- 👤 samira: نه نصب نشده. برنامه‌اش رو از کجا باید بفرم؟
- 👤 shayesteh: هیپی. تو راحت باش.
- 👤 afsaneh: پیه‌ها، من فردا می‌فوام برم به مدرسه دیکه، دلم براتون تنگ می‌شه.
- 👤 چرا؟
- 👤 afsaneh: فوب دلم براتون تنگ می‌شه دیکه، چرا نداره.
- 👤 نه منظورم این بود که چرا مدرسه‌ات رو عوض کردی؟
- 👤 soheyla: دروغ می‌گه، می‌فواد جلب توجه کنه. این همیشه بیخ ریش خودمونه.
- 👤 samira: مگه تو ریش در آوردی؟
- 👤 من از دست تو کپل شدم. ریشم کجا بود؟
- 👤 afsaneh: تو گروه از حال و هوای مدرسه جدید می‌نویسم. به فانوم امینی هم بگید دلم براتون تنگ می‌شه. مخصوصا برای صدای بیخ بیخی‌اش.
- 👤 samira: بهش می‌گییم. حرف دیکه‌ای برای کس دیکه نداری؟
- 👤 afsaneh: به فانم اسکندری هم بگید دلم واسه آبشارایی که تو زمین والیبالی از قصد می‌زدم بهش تنگ می‌شه.
- 👤 خانم اسکندری: پیه‌ها، امسال تو زمین ورزش منتظرتون هستیم.



معلم به دانش آموز: اگر تو روزی ۱۰۰ صفحه کتاب بخوانی،
وقتی که با هم کلاس ات باشی، در مجموع با هم چند صفحه
کتاب می خوانید؟
دانش آموز: هییی!



زندگی تفریح

مهدی فرج‌اللهی



یکی از خائنتری‌های زندگی‌ام
این است که دو رنگ آفر روز
پهارشنبه رنگ ورزش باشد.



کار یکلما بیت

یعنی یک کار یکلما تور و یک بیت در کنار هم

کار یکلما تور

میوه درخت فشکیده را تبر می‌چیند.

بیت

سبز و شاداب و پر ثمر باشیم
تا که محفوظ از تبر باشیم



به نظر من، در شیوه‌های آموزشی باید تغییرات اساسی ایجاد شود و تکنیک‌ها و روش‌های
فلاحتیعت آموزش داره شوند. به نظر من، باید ارزیابی بر اساس فهمیدن باشد نه حفظ کردن.
الکی، مثلاً من صاحب نظرم.





لایک داری رفیق

فیبر: نظام آموزشی طوری طراحی می‌شود که دیدگاه والدین نسبت به وضعیت تفصیلی فرزندان، نمره محور نباشد. آقای اخباری: «ای قربان دهان آدم حق کو... آگر هم می‌خواهد نمره محور باشد، حداقل نمره ورزش محور باشد!»

فیبر: یکی از مدیران آموزش و پرورش گفت: «برای ادامه توزیع شیر در مدارس در سال جدید، ۱۱ میلیارد تومان اعتبار نیاز داریم که تاکنون اختصاص نیافته است.»

آقای اخباری: «مناب مولانا قرن‌ها قبل این کمبود بوده را پیش بینی کرده و در این باره سروده است: شیر بی دم و سر و یازده میلیارد اعتبار که دید / این چنین شیری خدا خود نافرید!»



زنگ پرورش

صابر قدیمی

۳. «از این به بعد پرداخت صورت حساب‌ها با خودمان است.» برای بعضی‌ها مهم‌ترین و تأثیرگذارترین بخش پدر کیف پول اوست و به قول دوست شاعرمان: «بی کیف زدی ام زیستن نتوانم!» بعضی‌ها اعتقاد دارند که نیمه‌گمشده زندگی‌شان بی‌شک کیف پدر است، ولی می‌پورند تا آخر عمر با کیف پول خود که علاقه‌ای هم به آن ندارند زندگی کنند.

۴. «نباید تسلیم شویم؛ اگر بعضی وقت‌ها نمی‌توانیم از پس برش مفارح برآییم.»

البته مفارح، برعکس جمله بالا، همیشه می‌تواند از پس ما بر بیاید، طوری که آدم دلش می‌خواهد با سر بیاید وسط دیوار. در ضمن، بهتر است انسان‌ها بیشتر به صورت‌های فوش زندگی توجه کنند تا مفارح بر زندگی که هنگام تقسیم حقوق ماهیانه، صورت و مفارح به معادلات مثلثاتی تبدیل نشود و کسر زندگی‌مان «تعریف نشده» نگردد.



سر ویسدنامه

سعید بیابانکی



ناو عنکبوتی

حشره دم فنی و پرش با نیزه

این حشره کوچک از زائده چنگالی شکل خود که زیر دم‌ش قرار دارد، به عنوان اهرم استفاده و خودش را به هوا پرتاب می‌کند. برای این کار بدن حشره جهنده، به این عضو چنگالی شکل، مایعی تزریق می‌کند. با این کار، این عضو متورم می‌شود و حالت فنری را به خود می‌گیرد که جمع شده باشد. وقتی این انرژی آزاد می‌شود، مانند فنر جمع شده‌ای که یکباره رها شود، حشره را به هوا پرتاب می‌کند. در پرش با نیزه نیز همین اتفاق می‌افتد. وقتی ورزشکار پرش با نیزه سر نیزه‌اش را بر زمین می‌کوبد، نیزه خم می‌شود و پس از آن، به واسطه خاصیت ارتجاعی‌اش، دوباره به حالت اول برمی‌گردد و انرژی پتانسیل خود را آزاد می‌کند و ورزشکار را به هوا پرتاب می‌کند تا عمل پرش را با عبور از بالای تیر افقی انجام دهد.



تار عنکبوت و ناو هواپیما بر

در عرشه ناو هواپیما بر، رشته کابل‌های مقاومی که بین دو قرقره کشیده شده‌اند، هواپیمایی را که با سرعت نزدیک به سیصد کیلومتر در ساعت روی عرشه فرود می‌آید، متوقف می‌کنند. این رشته کابل‌ها مانند ضربه‌گیر عمل می‌کنند. در رشته تار عنکبوت نیز همین اتفاق می‌افتد. وقتی حشره‌ای با تار برخورد می‌کند، نخستین ضربه‌ها را قطرات ریز مایعی که رشته‌های تار به آن آغشته‌اند، خنثا می‌کنند، در این هنگام، رشته تار از کلاف باز می‌شود و بدون آن که پاره شود، کش می‌آید. وقتی عنکبوت حشره را می‌کشد، قطرات مایع چسبناک تار مجدداً بر اثر نیروی کشش مولکولی شکل می‌گیرند و رشته تار به حالت اولیه بر می‌گردد.

www.nojavan.roshdmag.ir

وبگاه نوجوان

۲۵

نوجوان
شماره ۱۳۹۴



روز کوران

تصویرگر: علی محمدی

زمانی، هدهد در میان بومان افتاد و آن شب در آشیان ایشان بساخت.

بامداد، رخت بر بست و قصد حرکت کرد.

بومان گفتند: «ای مسکین، این چه بدعت است که تو آورده‌ای؟ به روز کسی حرکت کند؟»

هدهد گفت: «این عجب قصه‌ای است! همه حرکات به روز واقع شود.»

بومان گفتند: «مگر دیوانه‌ای؟ در روز کسی چیزی چون ببند؟»

گفت: «برعکس افتاده است شما را. همه کس به روز ببند و اینک من می‌بینم.»

بومان فریاد بر آوردند و گفتند: «این مرغ رسم نو آورده است. در روز دم بینایی می‌زند!»

و به منقار دست به چشم هدهد فراداشتند و دشنام می‌دادند و می‌گفتند که: «ای روزبین!»

هدهد اندیشه کرد که اگر خود را کور نگردانم، مرا هلاک کنند.

حالی چشم بر هم نهاد و گفت: اینک من نیز به درجه شما رسیدم و کور گشتم.

و تا وقت حرکت، در میان بومان، کوری مزوری می‌کرد.

از قصه‌های شیخ اشراق / باتلخیص و تغییر

واژه نامه

بوم: جغد؛ بومان: جمع بوم

مسکین: بیچاره، بدبخت

بدعت: رسم و آیین نو

روزبین: کسی که در روز می‌بیند.

مزور: ساختگی، دروغی



در هوای بازدم هنوز مقدار کمی اکسیژن وجود دارد. بنابراین، با انجام تنفس دهان به دهان می‌توانید به شخص مصدوم کمک کنید.



هنگام تولد تعداد استخوان‌های ما بین ۳۰۰-۳۵۰ تا است اما در طول دوره رشد، تا سن بلوغ، تعدادشان کاهش پیدا می‌کند و به ۲۰۶ عدد می‌رسد.

پوست بزرگ‌ترین و سنگین‌ترین عضو بدن است و اندازه آن در شخص بالغ حدود دو مترمربع است.

مجید عمیق تصویرگر: سام سلماسی

سرعت هوایی که هنگام عطسه کردن از دهان و بینی ما خارج می‌شود، معادل سرعت ورزش یک توفان شدید است و به ۱۶۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.

کلیه‌ها روزانه حدود دو هزار لیتر خون را تصفیه می‌کنند.



طول رگ‌های بدن انسان حدود صد هزار کیلومتر است.

۱. ماده وراثتی که همه دستور العمل‌های لازم برای فعالیت سلول‌ها را دارد.
۲. نام ماهیچه‌هایی که غیر ارادی‌اند و از مغز فرمان می‌گیرند.
۳. عضوی که خون را پاک‌سازی و تصفیه می‌کند.
۴. پرده‌ای که فضای قفسه سینه را از محیط شکمی جدا می‌کند.
۵. ذراتی که در انعقاد خون نقش دارند.
۶. از انشعابات سلول‌های عصبی‌اند.
۷. نام دیگر دریچه دو لختی قلب.
۸. ماده سازنده ناخن.
۹. ماده‌ای که غدد درون ریز ترشح می‌کنند.
۱۰. علم بررسی و مطالعه وراثت است.
۱۱. نام دایره رنگی وسط چشم.
۱۲. محل اتصال استخوان هستند.
۱۳. لوله‌ای در بدن که محل عبور هوای دم و بازدم است.
۱۴. محل اتصال نای و گلو که اندام تولید صداست.

در غیاب باغ

●●● محمود پوروهاب
●●● تصویرگر: میثم موسوی



یار

یارم بود، دلدارم بود، خلوت شیرینم بود، هوای پاکم بود. هر گاه دلم می‌گرفت به سراغش می‌رفتم. برایم عطر گل، شفایی از آواز بلبل، می‌آورد. روزی شنیدم می‌خواهد به زیارت خانه خدا برود. زود آماده شدم و همراه گروهی از مدینه حرکت کردیم. دو روز و دو شب از مدینه دور شده بودیم که باز آن بیماری کهنه به سراغم آمد.

بیمار

داشتیم از دل بیابانی حرکت می‌کردیم. با آن که پاییز بود، هوا گرم بود و بیابان یکدست خشک و خشن. قلم درد گرفت و نفسم به شماره افتاد. با کف دست سینهام را مالیدم. طبیب برای دردم شربت‌ی داده بود که همه جا با خود داشتم. بطری شربت‌م میان وسایلم به ترک شترم بود.

در سایه بلند کوهی صخره‌پوش ایستادیم. از شترها پیاده شدیم و چند چادر برپا کردیم. دوستم عبدالرحمان به کمک آمد. زیراندازی پهن کرد و من دراز کشیدم. یک جرعه از شربت را خوردم. گویا بیشتر به خاطر رعایت حال من بود که مولایم دستور استراحت داده بود. خودش بر بالینم آمد و حالم را پرسید. گفتم: «ای فرزند رسول خدا! فدایت شوم. دردی است که می‌آید و می‌رود. طبیب گفته است گرفتگی رگ دارم. دوایی داده است. نگران من نباش!»

گفت: «چه میل دارید؟»

— آب انار. طبیب گفته است آب انار برای من بسیار خوب است. به جریان یافتن بهتر خون کمک می‌کند. اما اکنون و این جا که ...

به یک سو، به تپه‌ای کمانی شکل اشاره کرد: آن سو باغ انار است. هر کس می‌خواهد برود، اجازه دارد از میوه‌هایش بخورد.

این را گفت و رفت. کسانی که دور و برم بودند، شگفت‌زده شدند. یکی گفت: «غیر ممکن است. این بیابان خشک‌ترین سرزمین خداوند است!»

دیگری گفت: «من سال‌ها این اطراف شتربانی کرده‌ام و این بیابان را مثل کف دستم می‌شناسم. نه آبی دارد، نه باغی، محال است!»

دوستم عبدالرحمان گفت: «او فرزند پیامبر است. بی‌شک بهتر می‌داند.»

چند نفر آماده شدند تا بروند. من هم بلند شدم. دوستم گفت: «تو استراحت کن. اگر اناری بود، برایت می‌آورم.»

گفتم: «نه، می‌توانم بیایم.»

و سوار بر شتر به دنبال آن‌ها حرکت کردم.

باغ انار

وقتی بر شانه تپه کمانی قرار گرفتیم، چشمان حیرت زده‌مان از شادی درخشید. باغی سرسبز آن دورتر به ما لبخند می‌زد. با خوشحالی به سویش رفتیم. درخت‌ها انار داشتند؛ انارهای رسیده. بعضی شکاف خورده و دندان‌های یاقوتشان پیدا بود.

کنار جویبی نشستم. آبی بر سر و صورت زدم. دوستم انار چید و در ظرفی برایم دانه کرد. چه خوش‌طعم و شیرین بود! کمی احساس آرامش کردم. همه به اندازه کافی خوردیم. بعد به طرف استراحتگاهمان حرکت کردیم. هنگام بازگشت، وقتی از شانه تپه کمانی سرازیر شدیم، چیزی به ذهنم رسید. دوستم پرسید: «چه شده! چرا ایستادی؟»

— یادمان رفت، کاش مقداری انار می‌چیدیم! شاید باز به آن احتیاج باشد!

— می‌توانیم از آنانی که چیده‌اند بگیریم.

— نه، راه کوتاه است. بهتر است برگردیم!

بیشتر بخوانیم



اندام‌های حسی
حسین الوندی
ناشر: انتشارات مدرسه
• تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۰۰۳۲۴

در این کتاب شما می‌توانید با ساختار و کارکرد گیرنده‌های حسی عمومی و اندام‌های حسی بیشتر آشنا شوید. مطالب آن در ارتباط با محتوای کتاب‌های درسی بوده و برای مخاطب نوجوان قابل فهم است.



ب	ا	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ث
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۹	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۰	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۱۱	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۱۲	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۱۳	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۱۴	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۱۵	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱
۱۶	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۱۷	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹
۱۸	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸

پیامک کنید

۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



بازی جدول جوش

قبر است.

۱. جواب: ح. دایره مشکی فقط در این بازی وسط دو

۲. جواب: ح. شش ضلعی بیضی در جهت عمود بر سطح

۳. جواب: ح. مساحت مستطیل $2+3$ و $1+2$ و $1+3$ به سمت راست است.

۴. جواب: ح. مساحت مستطیل $2+3$ و $1+2$ و $1+3$ به سمت راست است.

۵. جواب: ح. مساحت مستطیل $2+3$ و $1+2$ و $1+3$ به سمت راست است.

۶. جواب: ح. مساحت مستطیل $2+3$ و $1+2$ و $1+3$ به سمت راست است.

۷. جواب: ح. مساحت مستطیل $2+3$ و $1+2$ و $1+3$ به سمت راست است.

۸. جواب: ح. مساحت مستطیل $2+3$ و $1+2$ و $1+3$ به سمت راست است.

۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶
۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶
۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶
۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶
۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶
۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶

دیگر بار

من و دوستم دیگر بار به سوی باغ حرکت کردیم. اما همین که روی تپه قرار گرفتیم، چشمانمان از تعجب خشکید. این بار دیگر روبه‌روی ما باغی نبود. تا چشم کار می‌کرد بیابان بود و بیابان! دوستم فریاد زد و دیگران را فرا خواند. همه برگشتند و روی تپه کمانی قرار گرفتند.

– نه، خدایا! پس آن باغ انار کو؟
– آری این معجزه‌ای از سوی حسین بن علی (ع) نیست!!
– این کار تنها از پاکان و دوستان نزدیک خدا بر می‌آید!!
– فدای تو یا حسین (ع)، به راستی که دارو و نیک‌بختی تویی!!
اشک در چشم‌ها حلقه‌زد...

عتبات عالیات

زهرة کریمی



سامرا

در ۱۱۰ کیلومتری شمال بغداد و شرق رودخانه دجله قرار دارد. نام اصلی این شهر سر من رای بوده است، به این معنی که هر که آن را ببیند خوشحال می‌شود. به مرور به سامرا تغییر نام یافت. این شهر در زمان معتمد، خلیفه عباسی، ساخته شده است و چون شهری نظامی و محل حضور سربازان بوده است، به آن عسکر هم می‌گفتند. به همین دلیل لقب امام یازدهم هم عسکری است. حرم امام هادی (ع) و حرم امام عسکری (ع) در این شهر قرار دارند. غیر از مرقد این دو امام، قبر حکیمه خاتون، عمه امام حسن عسکری (ع)، و نرجس خاتون، مادر بزرگوار امام زمان (ع)، و سرداب مطهر که محل عبادت این دو امام بزرگوار بوده است نیز در سامرا قرار دارند.

کاظمین

در نزدیکی بغداد و یکی از محلات شمالی آن است و سمت غرب دجله قرار دارد. در گذشته به آن شونیزیه می‌گفتند، اما با شهادت امام موسی کاظم (ع) به کاظمین شهرت یافت. در اینجا، دو گنبد طلاایی با چهار گلدسته، ضریح زیبا و مقدسی را از دو عزیز، امام کاظم (ع) و امام جواد (ع)، در بر گرفته‌اند.

کوفه

در ۱۰ کیلومتری شرق نجف و در کنار رود فرات قرار دارد. در دوران خلافت امام علی (ع) پایتخت بوده است. از مهم‌ترین مکان‌های تاریخی این شهر می‌توان به مسجد کوفه که از قدیمی‌ترین مسجدهای دنیا و محل ضربت خوردن امام علی (ع) بوده است و همچنین مسجد سهله که عبادتگاه و منزلگاه بسیاری از پیامبران و امامان بوده است، اشاره کرد.



عراق در خاورمیانه و جنوب‌غربی آسیا، با وسعتی در حدود ۴۳۸/۳۱۷ کیلومتر مربع (حدود یک چهارم ایران) واقع شده است. پایتخت آن شهر بغداد است.

بیشتر سرزمین عراق پست و هموار با آب‌وهوایی گرم است. دو رود دجله و فرات که منشأ تمدن‌های باستانی (بین‌النهرین) اند در طول تاریخ کهن این سرزمین، از شمال کشور به جنوب آن روان بوده‌اند. این دو رود بعد از پیوستن به رود کارون، اروند رود را تشکیل می‌دهند و به خلیج فارس می‌ریزند. عراق از جنوب با عربستان و کویت، از غرب با اردن و سوریه، از شرق با ایران و از شمال با ترکیه همسایه است و یکی از بزرگ‌ترین کشورهای دارای منابع نفت به شمار می‌رود.

«عتبات جمع عتبه است که به آستانه (در) گفته می‌شود. جایی که مماس با زمین قرار دارد، یعنی آستانه در، اولین جایی است که زائر هنگام ورود به حرم بر آن قدم می‌گذارد.

۳۰

پوچوان
شماره
آبان ۱۳۹۴



با مکان‌های مقدس کشور عراق که به آن‌ها عتبات عالیات* گفته می‌شود آشنا شویم.

مرقد امام علی (ع)



کاشمیر



نجف اشرف

نزدیک کوفه و در ۷۷

کیلومتری جنوب شرقی کربلا واقع شده است. مزار شریف نخستین امام شیعیان علی بن ابی طالب (ع) در مرکز این شهر، قرار دارد. از اماکن مقدس دیگر این شهر می‌توان به قبرستان وادی السلام اشاره کرد که به شهر خاموشان معروف است. مزار تعدادی از پیامبران (حضرت آدم (ع)، نوح، هود و صالح) و بسیاری از صالحان و بزرگان در آن جاست. بزرگ‌ترین حوزه علمی جهان که از ده قرن پیش تا به امروز فعال است، نیز در نجف اشرف قرار دارد.

سالمی



کربلا

از دو کلمه کرب و بلا تشکیل شده است که به درد و بلا و امتحان تعبیر می‌شود.

در ۱۰۰ کیلومتری جنوب غربی بغداد قرار گرفته است و نام تاریخی آن نینواست. بارگاه سومین پیشوای شیعیان جهان در آن قرار دارد. از اماکن مقدس زیارتی دیگر این شهر حرم حضرت ابوالفضل (ع) است که در ۳۰۰ متری حرم امام حسین (ع) قرار دارد. فاصله بین این دو حرم را بین الحرمین می‌گویند. تل زینبیه و قتلگاه امام حسین (ع) نیز در کربلاست و بسیاری از امامزادگان در این شهر آرمیده‌اند.

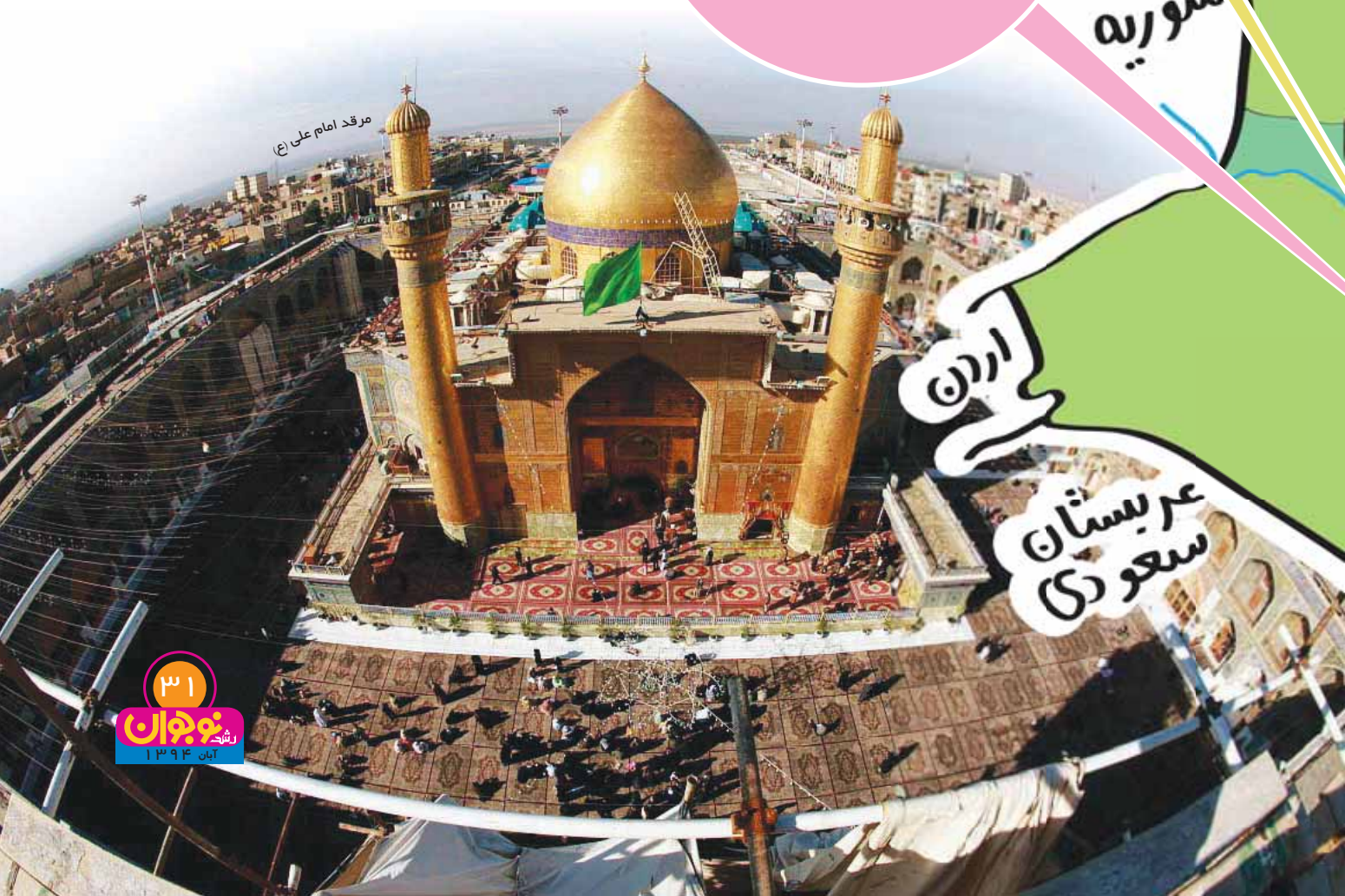
ترکیه

سوریه

اردن

عربستان سعودی

مرقد امام علی (ع)





●●● ارغوان غلامی
●●● عکاس: اعظم لاریجانی

فکر بکرت را آزمایش کن

خیلی وقت‌ها فکرهای تازه‌ای به سرمان می‌زند. از همان فکرهای عجیب و غریبی که در ذهن همه‌مان جرقه می‌زند؛ ساختن یک آدم آهنی که همه کارهای شخصی‌مان را انجام دهد، درست کردن لباسی که هیچ‌وقت کثیف نشود و حتی غذایی که همیشه گرم بماند. این فکرهای بکر را نباید بگذاریم چند روزی بپایند در ذهنمان بنشینند و بعد هم بی‌خداحافظی بروند. باید نگهشان داریم و آن‌قدر رویشان کار کنیم تا بالاخره آن چیزی که می‌خواهیم بشوند.

از دبیرستان‌ها می‌آیند و در تیم‌های سه نفره، مولکول‌هایی را می‌ساختند. در این رقابت، نوع کار، زمان و دقت بچه‌ها مدنظرمان بود.

مسابقه دومینو هم داشتیم که در آن به هر گروهی تعدادی قطعه مشخص داده می‌شد و آن‌ها باید با توجه به زمانی که داشتند، بهترین سازه را می‌چیدند.

از اومی پرسیم: ورود به پژوهش‌سرا، برای همه بچه‌ها، حتی در تابستان، آزاد است؟ «هیچ لزومی وجود ندارد که حتماً بچه‌ها از طرف مدرسه بیایند. تنها نکته این است که آن‌ها باید دانش آموز باشند. چون اینجا پژوهش‌سرای دانش‌آموزی است. در نتیجه، دانش آموز باید نامه‌ای از مدرسه داشته باشد. اما نیازی نیست که پروژه او حتماً مربوط به مدرسه یا با همکاری مدرسه باشد. ما در اینجا تجربه پروژه‌هایی را داشتیم که برادر دانش‌آموز استاد راهنمایش بود. کار روی این پروژه تا یک سال طول کشید و بعد به جشنواره خوارزمی راه پیدا کرد و موفق شد.»

در پژوهش‌سرای بصیرت، یک کتابخانه دنج، چند آزمایشگاه وسوسه‌انگیز و دو سه کلاس می‌بینیم. کنجکاو می‌شویم و به بزرگ‌ترین آزمایشگاهش سری می‌زنیم.

اینجا آزمایشگاه شیمی است. آزمایشگاهی که به غیر از مواد و تجهیزات شیمی، مواد و وسایل لازم برای آزمایش‌های فیزیک، زمین‌شناسی و

«پژوهش‌سرای بصیرت» شاید همان جایی باشد که خیلی‌ها مثل ما در آن جا ایده‌ها و فکرهایشان را بزرگ و بزرگ‌تر می‌کنند. همین فکر بود که ما را کنجکاو کرد سری به آنجا بزنیم. برای شرکت در فعالیت‌های این پژوهش‌سرا لازم نیست شرایط خاصی داشته باشید. فقط کافی است آزمایش‌های عجیب و غریب شیمی، کارهای دقیق فیزیک یا اختراعات تازه را دوست داشته باشید.

پژوهش‌سرای بصیرت شهرری، دهمین پژوهش‌سرای است که به آزمایشگاه دانش‌آموزی فناوری نانو مجهز است. علاوه بر این، دانش‌آموزان می‌توانند در آن، در قالب ۹ انجمن «نجوم، ریاتیک، ریاضی، فیزیک، برق، شیمی، علوم تجربی، ادبیات و فلسفه فعالیت کنند.»

اکرم السادات نکویی، مدیر پژوهش‌سرای بصیرت، درباره فعالیت‌های این پژوهش‌سرا می‌گوید: «فعالیت‌های پژوهش‌سرا در کنار آموزشی است که بچه‌ها در مدرسه می‌بینند. بیشتر این فعالیت‌ها حول رقابت‌های پژوهشی و علمی است. خیلی از مدارس توان داشتن آزمایشگاه خوب و مجهز را ندارند. دانش‌آموزان آن‌ها می‌توانند بعد از مدرسه به پژوهش‌سرا بیایند و در آزمایشگاه اینجا، پروژه‌های درسی یا حتی غیر درسی‌شان را با کمک معلم خودشان یا استاد راهنمای پژوهش‌سرا کامل کنند.» در کنار فعالیت‌های علمی و پژوهشی، ما مسابقاتی برگزار می‌کنیم تا برای بچه‌ها فضای رقابتی سالمی هم به وجود بیاید. به علاوه، دوست داریم بچه‌ها کمی از محتوای آموزشی کتاب و حیطه کردن مطالب آموزشی فاصله بگیرند و عملی‌تر به آن نگاه کنند. مثلاً در دو هفته اخیر، مسابقه مولکول‌سازی داشتیم. بچه‌ها

کارشان در مسابقه آن قدر خوب بوده است که مطمئن هستند برنده می‌شوند.

امروز **تانیای رحمتی** هم سری به پژوهش‌سرا می‌زند. تانیا دانش‌آموز دوم دبیرستان در رشته تجربی است. علاوه بر این‌ها، شاعری موفق است و توانسته است چند شعر خودش را به چاپ برساند. این مرا کنجکاو می‌کند. چطور ممکن است در یک پژوهش‌سرا، هم آزمایشگاه فیزیک باشد، هم مسابقات دومینو برگزار شود و هم شاعری خلاق مثل تانیا بیاید و از استاد راهنمای ادبیات کمک بگیرد!

خانم نکویی، که انگار از چشم‌هایم سؤال را خوانده است، جوابم را می‌دهد: «درست است که ما برای رشته‌هایی مانند مثل شیمی و یا نانو آزمایشگاه داریم، اما در کنار آن، رشته‌هایی مانند ادبیات یا فلسفه نیز در پژوهش‌سرا بررسی می‌شوند. بچه‌ها به اینجا می‌آیند و برای پژوهش‌های فلسفی یا خلق اثر ادبی فعالیت می‌کنند. آن‌ها در اینجا کار مطالعه را انجام می‌دهند. ما در کنارشان هستیم و اگر نیازی به نامه یا معرفی به مراکز علمی یا کتابخانه‌ها باشد، پژوهش‌سرا این کار را برایشان انجام می‌دهد.»



زیست‌شناسی هم در آن وجود دارد. کنار در اصلی حیاط نیز آزمایشگاه بزرگی به اسم «آزمایشگاه نانو» وجود دارد. این آزمایشگاه از سال ۱۳۹۳ کار خود را با شش دستگاه شروع کرده و تا الان دانش‌آموزان زیادی مهمان آن بوده‌اند.

دو نفر از بچه‌ها آن طرف تر، در آزمایشگاه اپتیک، مشغول کارند، اما ما تصمیم می‌گیریم به سراغ بچه‌هایی برویم که هفته پیش در مسابقات دومینو برنده شده‌اند.

زهرای سادات عرب باقری، فاطمه میرزاآقایی و یگانه لطیفیان و پریسا روستا امروز به پژوهش‌سرا آمده‌اند تا درباره نتیجه مسابقات دومینوی هفته پیش صحبت کنند. از آن‌ها درباره دلیل شرکت کردنشان در مسابقات دومینو می‌پرسم. فاطمه جواب می‌دهد: «مدرسه ما را به پژوهش‌سرا معرفی کرد. ما به اینجا آمدیم و با وسایل و مهره‌هایی که در اختیارمان گذاشتند تمرین کردیم.»

یگانه درباره دومینو توضیح می‌دهد که چطور مهره‌هایی را طبق الگویی خاص چنان می‌چینند که با افتادن اولین مهره، بقیه مهره‌ها هم به ترتیب بیفتند: «هر تیمی که مهره‌هایش به صورت منظم و تا آخرین قطعه بیفتند، برنده می‌شود.»

زهرای هم درباره روز مسابقه می‌گوید: «روز مسابقه از هشت صبح هر تیم دو ساعت به دو ساعت می‌آمدند و مهره‌هایشان را می‌چیندند.» و در آخر، بعد از کلی خنده و شیطنت می‌گویند



نروش ذهن

محمدعلی قربانی

جواب معما را به
دفتر مجله ارسال
کنید و جایزه
بگیرید.



ایمیل ما

nojavan@roshdmag.ir

سودوکو

۱

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

سودوکو یک جدول 9×9 است که باید اعداد از ۱ تا

۹ در هر یک از جدول‌های 3×3 و همچنین در هر ردیف و ستون آن قرار گیرند.

از آنجایی که هر جدول (ردیف‌ها و ستون‌ها) شامل ۹ خانه هستند اعداد نباید تکراری باشند.



۲. ۲، ۳۵، ۶۱، ۵/۸، ۵/۹۳، ۱۰۰ عدد بعدی چیست؟

۲

۳. کدام یک شکل روبه رو را کامل می‌کند؟

۳

۱) ۶ ۸

۲) ۶ ۷

۱۲

۱۱

۱۵

۱۵

۳) ۵ ۷

۴) ۵ ۸

۱۱

۱۲

۱۵

۱۶



۳۴

۴

کدام عدد تساوی را کامل می کند؟

$$\frac{102 \div 1/5}{4} = \frac{76/5}{?}$$

۱ $6/7 - 2/3$

۲ $2/1^2$

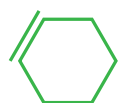
۳ $5/5$

۴ $0/5 \times \sqrt{81}$

۵ $0/75 \times \sqrt{64}$

۵

شکل بعدی کدام است؟



۱

۲

۳

۴

۵



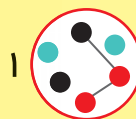
معما

۷

روزی یک قصاب برای خریدن تعدادی گاو، غاز و مرغ به بازار رفت. قیمت هر گاو ۱۵ سکه، قیمت هر غاز ۱ سکه و قیمت هر مرغ یک چهارم سکه بود. این قصاب صد سکه همراه داشت و می خواست با این پول، دقیقاً صد حیوان بخرد. آیا این امکان پذیر است؟ توجه کنید که این قصاب از هر حیوان حداقل یکی لازم دارد.

۶

کدام شکل باقیه تفاوت دارد؟



۱

۲

۳

۴

۵



۳۵

بازی رنگ و نور

نقاشی روی شیشه



وسایل لازم

- > رنگ روی شیشه یا رنگ ویترا. دورگیر مشکی یا طلایی، نقره‌ای، مسی و... چسب اکریلیک.
 - > شیشه مسطح یا گرد و یا شکل دار.
 - > قلم مو
 - > حلال رنگ روی شیشه (استون یا تینر).
 - > طرح
- حالا دست به کار شما را انجام دهید:

گاهی دوست داریم برای تزئین و تنوع اتاقمان کاری کنیم و زیبایی را به محل زندگی دعوت کنیم. و این تغییر زمانی که کارهای هنری را با سلیقه و توان خودمان انجام می‌دهیم، چندین برابر حس می‌شود. نقاشی روی شیشه هنری است که با توجه به رنگ‌های شفاف که در کار استفاده می‌شود، در ایجاد تنوع به ما کمک می‌کند.

می‌دانیم، رنگ‌ها هر کدام حسی را به ما منتقل می‌کنند. مثلاً با دیدن رنگ‌های گرم مثل قرمز، زرد و نارنجی احساس شادی در وجودمان زیادتر می‌شود و با دیدن رنگ‌هایی مثل آبی، بنفش و سبز احساس آرامش می‌کنیم.

نقاشی روی شیشه می‌تواند بهانه‌ای باشد برای ایجاد شادی یا آرامش! حالا دست به کار شوید و برای ایجاد تنوعی اساسی کار را شروع کنید!



روش اول

ابتدا کل شیشه را رنگ کنید و بگذارید که خشک شود. درباره شیشه‌های کروی، بهتر است درون شیشه رنگ شود.

سپس با دورگیرهای طلایی یا نقره‌ای طرح مورد علاقه‌تان را روی آن بکشید. به خاطر داشته باشید، هنگام دورگیری نوک نازل را تقریباً عمود بر شیشه بگیرید.





علی خوش جام

چشم و خیال

عکاسی ساده است،

ولی ساده نیست !!!

شاید با خواندن این جمله تعجب کنید! چند لحظه صبر کنید تا برایتان توضیح دهم. عمل عکس گرفتن خیلی ساده است، ولی دید عکاسانه داشتن دشوار! هر کسی که ابزاری برای عکاسی داشته باشد، با اندکی تمرین و آزمون و خطا می‌تواند عکسی را ثبت کند، ولی آیا همه می‌توانند عکسی متفاوت بگیرند؟

برای پیدا کردن جواب این سؤال، به عکس‌های عکاسان خوب نگاه کنید و ببینید گرفتن آن عکس‌ها به سادگی امکان داشته است، یا برعکس، عکاسش عکسی جدید و متفاوت ثبت کرده است.

من به این می‌گویم دید عکاسانه داشتن. برای پیدا کردن این نوع نگاه، بیایید به دنیای اطرافمان با دقت و کنجکاوی نگاه کنیم، عکس‌های معمولی و تکراری نگیریم و با عکس‌هایمان به دنبال بیان و نمایش نکات تازه باشیم.

به این عکس‌ها نگاه کنید:



روش دوم

- ۱ طرحی را انتخاب کنید یا خودتان روی کاغذ سفید بکشید. بهتر است طرح شما چندان ریزه کاری نداشته باشد و ساده باشد.
- ۲ برای شروع بهتر است روی شیشه مسطح کار کنید، چون آسان‌تر است.
- ۳ طرح را زیر شیشه بگذارید و دور تا دور آن را با چسب شیشه‌ای بچسبانید تا ثابت شود.
- ۴ روی شیشه را با دستمال تمیز کنید و مراقب باشید هنگام کار، گرد و غبار به آن نخسید.
- ۵ با دور گیر مشکی تمام خطوط طرح را بکشید. هر قسمتی که رنگی متفاوت با قسمت دیگر دارد، باید دور تا دورش با کمک دور گیر محصور شود.
- ۶ با این کار، درون طرح حوضچه‌های کوچکی ایجاد می‌شود که درون آن‌ها رنگ مناسب ریخته می‌شود.

مراقب باشید، رنگ روی شیشه بسیار زود خشک می‌شود. همچنین باید مراقب باشید که در ظرف‌های رنگ‌هایتان باز نماند. اگر نازل دور گیرها خشک شد، با نوک سوزن یا خلال دندان رنگ‌های خشک شده آن‌ها را خارج کنید.



در سال ۱۸۹۵ ویلیام مورگان، مدیر یک مؤسسه بزرگ ورزشی، تصمیم گرفت مسابقه‌ای جدید برای دانشجویان خود ابداع کند. او یک تور تنیس را به دو طرف دیوار سالن ورزشی بست. از قسمت درونی توپ‌های دو لایه بسکتبال (که سبک بود و به دست آسیب نمی‌رساند) به عنوان توپ استفاده کرد و شاگردانش را در دو دسته قرار داد. آن‌گاه از هر دسته خواست که تلاش کنند توپ را به زمین حریف بیندازند.

مهدی زارعی
تصویرگر: طاهر شعبانی

آشنایی با والیبال

بازی بچه معروف‌ها



در دفاع روی تور چه باید کرد؟

«پیش بینی قبلی کنید؛ یعنی تا توپ در زمین حریف است شروع کنید به تعیین و تشخیص انتخاب‌های پاس دهندگان آن‌ها.
- محل آیشارزن مقابل خود را شناسایی کنید.
- با مدافع کناری خود همکاری کنید.
- اول به آیشارزن نگاه کنید بعد به توپ.
وقتی در مسیر پاس داده شد، آیشارزن برای تعیین و گرفتن جای ضربه تمرکز می‌کند. شما باید به صورت خطی یا نزدیک شدن آیشارزن، حرکت کنید، قبل از این که به شیوه پاس نگاه کنید.
- دست‌ها را بالا نگه دارید و تعادل بدن را حفظ کنید.
- زمان را با پاس معین کنید.
- دست بیرونی را رو به روی زمین بگیرید.
- از تور نفوذ کنید. تنها در بالا و ارتفاع دفاع نکنید. دست‌ها را روی تور بگیرید. این کار زاویه عبور توپ را می‌بندد.
- اگر نمی‌توانید راه توپ را ببندید، آن را بالا بزنید.
اگر به هر علت نمی‌توانید بالاتر از آیشارزن توپ را به زمین بزنید، دست‌ها را راحت نگه دارید و سعی کنید تور را به بالا و قسمت عقب زمین خودتان بفرستید.»

همیشه محل توپ را بدانید.

اگر با توپ تماس پیدا نکردید، باید هر چه سریع‌تر در جست‌وجوی آن برآیید. ممکن است خیلی خیلی نزدیک شما پایین آمده باشد، یا از عقب زمین به طرفتان برگردانده شود.



قوانین بازی والیبال

* هر تیم علاوه بر ۶ بازیکن اصلی، ۶ بازیکن ذخیره دارد.

* تعداد امتیازات ست‌ها ۲۵ است و هر تیمی به این امتیاز برسد، برنده می‌شود. اما اگر دو تیم در امتیاز ۲۴ مساوی شوند، تیمی برنده می‌شود که دو امتیاز از رقیب پیش افتد.

* ست پنجم ۱۵ امتیازی است، مگر آنکه دو تیم ۱۴ - ۱۴ مساوی شوند. آن‌گاه مسابقه تا وقتی که یک تیم دو امتیاز بیشتر از حریف به دست آورد، ادامه می‌یابد.

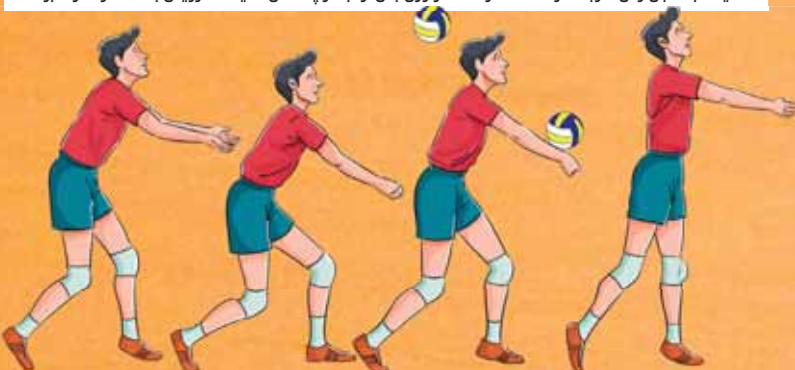
* هر تیمی که در سه ست برنده شود، مسابقه را به سود خود خاتمه داده است.
* هر تیم حداکثر با سه ضربه باید توپ را به زمین حریف بفرستد.

* وقتی امتیاز نصیب یک تیم (تیم الف) می‌شود که توپ را در زمین تیم حریف (تیم ب) بخواباند. در صورتی که حریف (ب) نتواند با سه ضربه توپ را به داخل زمین بفرستد، یا آنکه توپ را به بیرون بزند، یک امتیاز به امتیازات تیم مقابل (الف) اضافه خواهد شد. چرخش نادرست بازیکنان در زمین نیز موجب امتیاز گرفتن تیم مقابل می‌شود.



برای زدن سرویس خوب چه کنیم؟

- * تمرکز و هدف خود را مشخص کنید
- * موقعیت توپ و بازو را مشخص کنید و آن‌ها را در یک خط قرار دهید.
- * پاها را بررسی کنید. پاها باید با هدف شما در یک خط قرار گیرند.
- * همه چیز به دقت جاگیری چرخش توپ در خط مستقیم با بازو و دست شما بستگی دارد.
- * مطمئن شوید که توپ را نزدیک یا بالای تور می‌زنید.
- * برای داشتن حداکثر قدرت و دقت، توپ را در جلو و خط شانه‌های خود بگیرید.
- * همیشه به دنبال زدن ضربه، حرکت دست را ادامه و وزن بدن را به توپ انتقال دهید تا سرویس به حداکثر قدرت برسد.



ساعد در والیبال

- * پای خود را کمی بیشتر از شانه باز کنید زانو را خم کنید.
- * اگر وزن شما کاملاً در پاشنه باشد ممکن است سرعت‌العمل شما را کمتر کند.
- * دست‌ها را آزاد نگاه دارید. پاهای خود را ۹۰ درجه خم کنید.
- * آن‌گاه زانو را خم کنید و پشت خود را به زمین نزدیک‌تر کنید. در سرویس‌های آبشاری چون چرخش توپ زیاد است بنابراین برای دریافت مطمئن توپ با زانوها و پشتتان نزدیک به زمین باشد.



چگونه به خوبی آبشار بزنیم؟

- * با پاسور خود صحبت کنید. بگذارید او بداند چه پاسی می‌خواهید
- * پاس به پاس دهنده را نگاه کنید.
- * در پرش سریع عمل کنید. سرعت را تا حد امکان افزایش دهید...
- * به گام‌هایتان نگاه کنید.
- * بازو را خوب به عقب بکشید.
- * در طول نزدیک شدن به توپ، بدن را پایین بیاورید تا موقع پرش، پاها منقبض و آماده فشار به سمت بالا باشند.
- * در موقع پرش بازوان را از پشت شانه‌ها پایین آورید.
- * مچ و دست را راحت بگذارید. این کار به توپ چرخش و مسیر می‌دهد.



توپ خرما

ندا عظیمی

خواص و ویتامین‌ها

سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و آهن

تقویت کننده سیستم عصبی

بسیار انرژی زا برای ورزشکاران است.

خون ساز

اگر وقت غذا خوردن ندارید و آرزو می کنید کاش قرصی وجود داشت که غذا بود، بدونید هست... خرما به منبع غذایی کامل است.



خرما نخورید!!!

- کسانی که داخل دهانشان زخم و یا تاول وجود دارد نباید خرما بخورند.
- مصرف خرما با ماست نیز بسیار مضر است.
- افراد چاق یا کسانی که با مشکل اضافه وزن روبه‌رو هستند باید در خوردن خرما دقت داشته باشند و آن را بیش از حد نخورند.

چند عدد خرما تازه، مقداری مغز گردو، پودر پسته، بادام، نارگیل یا کنجد به میزان دلخواه (برای تزئین).

مواد لازم

خرماها را پوست می‌گیریم و حسابی له می‌کنیم. مغز گردو را هم خرد می‌کنیم. گردو و خرما را با هم مخلوط می‌کنیم و به شکل گلوله‌های کوچک درمی‌آوریم. گلوله‌ها را در هر کدام از موادی که برای تزئین انتخاب کرده‌ایم می‌غلطانیم تا مواد حسابی به آن‌ها بچسبند.

طرز تهیه

۴۰



تشنه‌ام، کاش باران بگیرد

منتظر مانده‌ام تا بیایی
دوریات کاش پایان بگیرد
بغض دارد دلم در نبودت
تشنه‌ام... کاش باران بگیرد

شادباش عمهٔ مهربانم
عمر تنهایی من، سر آمد
تا صدایش زدم: «وای بابا»
این همه راه را با سر آمد

شب چه سرد است و تاریک، اما
ماه روییده در آسمانم
او نهاده است سر روی پایم
تا برایش لالایی بخوانم





گل سازان

موساکی جانوران



موم سازان



حاب سازان



ابريشم سازان



بافندگان