



فصل انبساط

روزی از یک نفر پرسیدند چرا در تابستان روزها بلندتر می‌شود؟ جواب داد چون در اثر گرما منبسط می‌شوند و طولشان زیاد می‌شود! واقعیت این است که روزهای بلند تابستان، فرصت خوبی برای انبساط ذهنی و روحی ماست. فقط باید یادمان باشد که فراغت، به معنی وقت‌گذرانی بیهوده نیست.

آیا تا به حال ریل‌های قطار را از نزدیک دیده‌اید. بین قطعات فولادی ریل همیشه کمی فاصله می‌گذارند تا در اثر انبساط، ریل‌ها به یکدیگر فشار نیاورند و کج نشوند. اگر این فاصله حساب شده نباشد ممکن است باعث واژگونی قطار شود.

دوستان نوجوان، اوقات فراغت هم باید مثل فاصله ریل‌های قطار در راستای مسیر زندگی‌مان باشد. باید بینیم تفریحات ما چقدر با هدف‌های ما تناسب دارند. روشن است تفریحاتی مانند شنا و کوه‌نوردی با تفریحاتی که فقط برای سرگرمی هستند، فرق دارند.

یک تفریح خوب

نوشتن خاطرات کودکی یا خاطراتی که از دیگران شنیده‌ایم می‌تواند تفریح خوبی باشد و این نوشته‌ها به نوبه خود می‌توانند موضوعاتی برای داستان‌نویسی باشند. بیاپید از فرصت انبساط تابستان استفاده کنیم و اولین قدم‌ها را در این راه برداریم. شاید بعدها شما همان نویسندگانی باشید که تابستان امسال خودش را کشف کرد.

چشمان باز!
کاردرس

۳

تابستان فرهنگی
مهارت‌های زندگی

۲

English Fun
summer

۸

چندشاخه گل
داستان ماه

۶

وداع با ربابا
مهارت‌های زندگی

۴

خاک، قلب زندگی
شگفتی‌های خلقت

۱۰

چند سؤال از خودمان
سخن آشنا

۹



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی
ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای دانش آموزان دوره راهنمایی تحصیلی
دورانی و نیمه اول بهشت ۱۳۹۲ شماره پستی ۲۴۹

کتابخانه

۱۴

آسیا وسیع‌ترین و پرجمعیت‌ترین قاره
نقشه ذهنی

۱۲

یک معلم خوب!
زنگ انشاء

۱۸

گلدان
آثار رسیده

۱۵

کوه‌ها به هم می‌رسند
ورزش

۲۲

دیواندره
ایران ما

۲۰

زنگ تفریح

۱۹

لحظه‌های شاعرانه

۲۵

جدول

۲۴

ارتباط با ما:

اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید با شماره تلفن ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۸۲ 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 سر دبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۱۱۴

دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی به هر رشد نوجوان مجلات زیر را می‌منتشر می‌کند:
رشد کودک، ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان کلاس اول دبستان
رشد نوجوان، برای دانش‌آموزان کلاس‌های دوم و سوم دبستان
رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان
رشد جوان، برای دانش‌آموزان دوره متوسطه / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره راهنمایی)

نشانی دفتر مجله:

تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳

تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷

نشانی مرکز بررسی آثار:

تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

تلفن: ۸۸۳۰۵۷۷۲

وبگاه: www.roshdmag.ir

پیام‌نگار: roshdmag.ir

nojavan@roshdmag.ir

شمارگان: ۴۶۸۰۰۰

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: حبیب یوسف‌زاده

شورای کارشناسی:

مجید عمیق

علیرضا متولی

محمدعلی قربانی

مدیر داخلی: زهره کریمی

ویراستار: لیلایلیلی

طراح گرافیک: روح‌الله محمودیان

طراح جلد: صابر شیخ رضایی



علیرضامتولی

۲

فرهنگ
ارث ملی

به زودی تابستان از راه می‌رسد. تابستان برای دانش آموزان فرصتی است که نباید آن را از دست بدهند. تو می‌توانی در کنار برنامه‌ریزی‌های تفریحی و آموزشی‌ات برای خود برنامه‌ریزی فرهنگی هم داشته باشی. اگر یادت باشد در شماره‌های قبل درباره زندگی حرف زدیم و به فرهنگ و نقش آن در زندگی رسیدیم. تو می‌توانی بیندیشی که چگونه می‌توانی فرهنگ خودت را تقویت کنی. من به چند نکته اشاره می‌کنم. فرهنگ آدم‌ها نیاز به مراقبت دارد؛ مثل بذر گلی که کاشته باشی و برای اینکه گل شاداب و خوش‌رنگی داشته باشی باید به آن آب و نور و غذای مناسب بدهی. اگر چند روزی گلدانت را رها کنی، پژمرده می‌شود. فرهنگ هم همان‌طور است، اما غذا و نور و آبی که به شیوه زندگی‌ات می‌دهی، کدام است؟ اگر یادت باشد درباره اهمیت انتخاب دوست صحبت کردیم. دوست آدمی می‌تواند غذای مناسب باشد یا می‌تواند سم باشد در برابر آفت‌های زندگی و متأسفانه حتی می‌تواند غذای نامناسب باشد، اما دوست دیگری هم هست که در انتخاب آن هم باید دقت کنی؛

◆ کتاب ◆

همان که به نام یار مهربان معروف است. اگر دقت نکنی و ندانی چه کتابی برای خواندن انتخاب

تابستان فرهنگی

کنی، ممکن است یک یار نامهربان را به خانه بیاوری و با خواندن آن به جای اینکه فرهنگت را تقویت کنی، آن را تخریب کنی

انتخاب کتاب خوب کار ساده‌ای نیست. باید در این زمینه از بزرگ‌ترها کمک بگیری. از بهترین کسانی که می‌توانند به تو در انتخاب کتاب مناسب یاری دهند، کتابداران مهربان کتابخانه‌ها هستند.

یادت باشد هر کتابی که معروف می‌شود، ممکن است کتاب خوبی نباشد.

یکی از راه‌های درست انتخاب کتاب مناسب، شناختن نویسنده آن است. اگر بتوانی نویسنده‌های کتاب‌ها را بشناسی، کم‌کم می‌توانی بفهمی کدام نویسنده کتاب‌های بهتری می‌نویسد.

در همین مجله در طول سال کتاب‌های مناسبی معرفی شده است. می‌توانی همین کتاب‌های معرفی شده را تهیه کنی و بخوانی.

◆ فیلم و نمایش ◆

فیلم‌های خوب هم فرهنگ آدم را تقویت می‌کنند. برای انتخاب فیلم خوب هم باید از نظر دیگران استفاده کنی. هر فیلمی برای تماشا مناسب نیست.

نمایش یا تئاتر هم باعث تقویت یا تخریب فرهنگ آدمی می‌شود. پس انتخاب تماشای یک نمایش هم مسئله مهمی است.

◆ موسیقی ◆

موسیقی به عنوان یک هنر، نقش بسیار مهمی در تقویت یا تخریب فرهنگ دارد. بسیاری از نوجوانان به موسیقی علاقه دارند، اما نباید این علاقه باعث شود به هر چیزی که به گوشت می‌رسد توجه کنی. به خصوص انتخاب ترانه‌هایی که می‌شنوی بسیار مهم است. بسیاری از ترانه‌ها غم‌انگیز، بی‌سروته و بی‌معنا هستند، اما موسیقی‌های بسیار خوبی هم

در کشور ما تولید می‌شوند که باید تلاش کنی تا بهترین موسیقی‌های تولیدی را تهیه کنی و بشنوی. در انتهای مطلب هم به نکته مهمی اشاره می‌کنم. نکته‌ای که مهم‌ترین نقش را در ساختن فرهنگ انسان‌ها دارد.

◆ عبادت خداوند ◆

هر کاری که می‌کنی، هر تفریحی که انجام می‌دهی، نباید آن قدر سرت را گرم کند که از عبادت

خداوند غافل شوی. عبادت خداوند، نماز و دعا

و مهربانی با اطرافیان

و خدمت به دیگران است. تو وقتی

به یک فیلم نگاه می‌کنی یا کتابی می‌خوانی یا به یک

موسیقی خوب گوش می‌دهی، باید آن را برای راضی کردن خدا

خداوند را انجام می‌دهی. وقتی به دوست مهربانی می‌کنی عبادت

خانه کمک می‌کنی، خداوند را عبادت می‌کنی و لحظه‌هایی هم

هست که با خدا خلوت می‌کنی و با خودش حرف می‌زنی. نماز

می‌خوانی و برای دیگران و خودت دعا‌های خوب می‌کنی.

همه اینها فرهنگ تو را تقویت می‌کند. تفاوت عبادت با کارهای

فرهنگی دیگر در این است که خداوند تماشا می‌کند و

راه‌های خوبی جلوی پایت می‌گذارد. خداوند تنها کسی است که

می‌تواند دست تو را بگیرد و از پیچ و خم‌های زندگی رد کند.

تابستان خوبی داشته باشی.



تهمینه حدادی



چشمان باز!

معرفی رشته عینک سازی

وسایل مورد استفاده شما:

- منشور
- شیشه متوازی السطوح
- شیشه منحنی السطوح
- شیشه نامتوازی السطوح
- منبع نور
- عدسی مقعر
- عدسی محدب
- عدسی هلالی
- ...

امتحان پایان ترم شما چه شکلی است؟

معلوم است که باید عینک بسازید. یادتان نرود کارهایی که در طول سال هم در کارگاه انجام می دهید در نمره پایانی شما بی تأثیر نیست.

چطور وارد بازار کار شوید؟

اگر عشق تحصیل باشید می توانید در رشته «بینایی سنجی» ادامه تحصیل بدهید. اگر نه، با سرمایه کافی و دریافت مجوزهای لازم می توانید کارتان را شروع کنید. یادتان نرود که باید اطلاعات جامعی هم درباره چشم پزشکی داشته باشید. با این حال باید همیشه تابع نسخه دریافتی از چشم پزشک ها باشید.

تا به حال به این فکر کرده اید که به چشم های دیگران کمک کنید؟ چرا چشم هایتان گرد شد؟ نه، نه، اصلاً درباره چشم پزشکی حرف نمی زنیم. درباره ساختن فیلم های خوب و گرفتن عکس ها هم حرف نمی زنیم که باعث می شوند چشم ها چیزهای زیباتری ببینند. داریم درباره سجاد و رشته اش حرف می زنیم. سجاد رضوی بعضی از روزهایی که به مدرسه می رود پشت دستگاه های عجیبی می نشیند که می تواند شیشه را برش بدهد؛ آن هم نه شیشه معمولی را. بعضی روزها هم می نشیند و قاب و فریم می سازد. او از عدسی ها هم خوب سر در می آورد. سجاد «عینک سازی» می خواند. یواشکی هم به ما می گوید که رشته اش خیلی هم درآمد خوبی دارد.

این ویژگی ها را دارید؟

- دقت بسیار
- سرعت عمل
- استعداد خاص عددی (باید میانه تان با ریاضی و فیزیک خوب باشد تا بتوانید اندازه گیری های دقیق داشته باشید.)

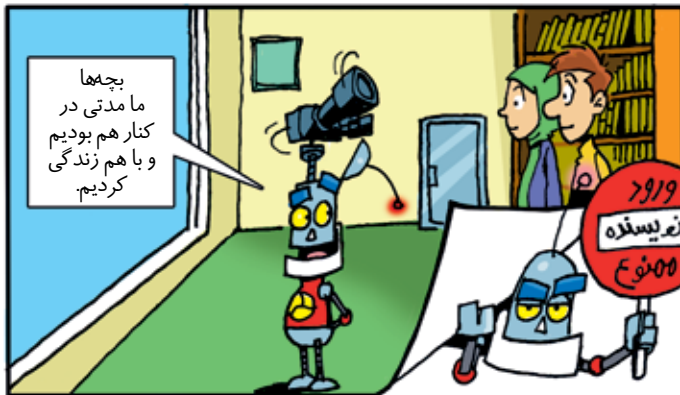
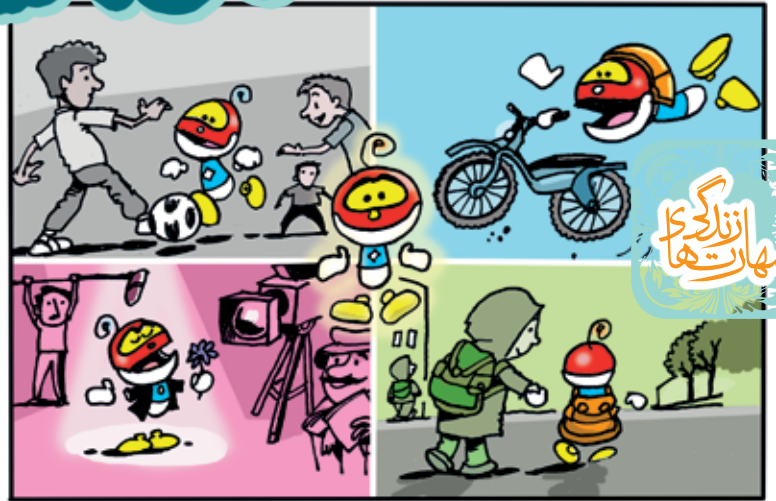
این چیزها را یاد می گیرید:

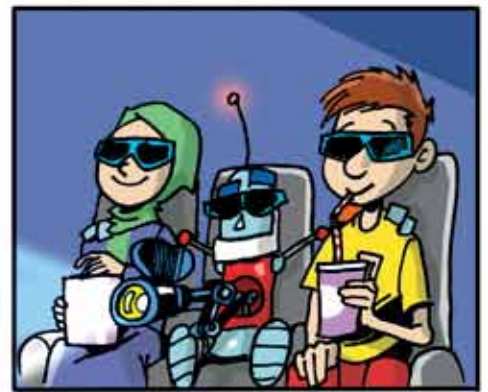
- سوهان کاری
- شناخت عدسی ها
- کاربرد عدسی ها
- ترکیب عدسی ها
- شناسایی اصول تشخیص جنس عینک
- عیب یابی و رفع عیوب عینک
- مونتاژ قطعات
- آبدکاری فریم عینک
- به کار گیری دستگاه و ابزارهای مورد نیاز در عینک سازی

وداع باریبا

ابراهیم اصلانی

تصویرگر: سام سلماسی





آدم‌ها گاهی اشتباه می‌کنند. اشتباهات کوچک و بزرگ.



یک روز زرنگی، یک روز همه چیز خوب پیش می‌رود، یک روز...



زندگی آدم‌ها بالا و پایین زیاد دارد؛ یک روز سر حالی، یک روز بی‌حوصله



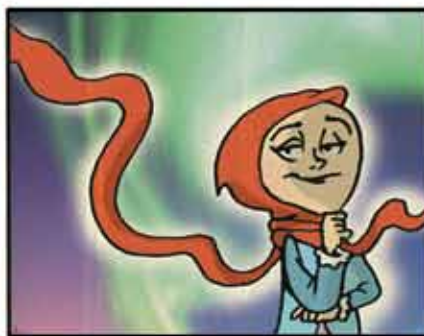
خیلی وقت‌ها هم نمی‌توانیم احساسات و هیجاناتمان را کنترل کنیم.



ما گاهی از فکرمان درست استفاده نمی‌کنیم.



با مطالعه و شناخت، برای زندگی هدف تعیین کنیم.



یاد بگیریم: از امکاناتی که داریم، بهترین استفاده کنیم. فرصت‌های بیشتری برای لذت بردن از یادگیری به وجود بیاوریم.



بچه‌ها! هر کدام از شما انسانی بزرگ است.

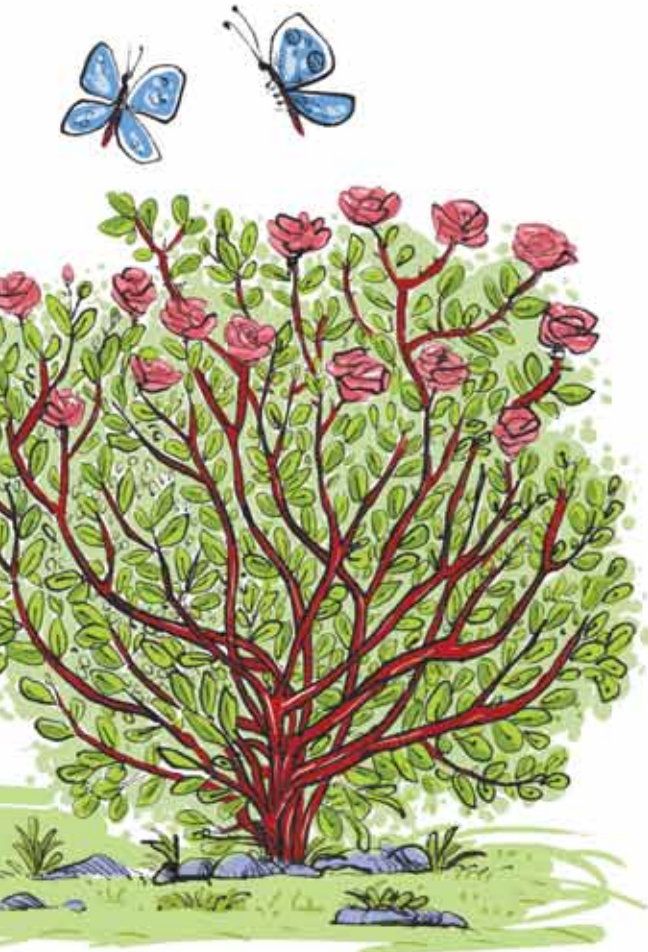
مراقب خودتان باشید.

و می‌توانید به هر موفقیتی برسید...



چند شاخه گل

رامین جهان پور



۶

نوجوان

دوره هفتم ۱۳۹۲

تصویرگر: مجید صالحی

همان‌طور که ساک ورزشی روی دوشم بود، داخل کوچه شدم. از چند کوچه که می‌گذشتم به خانه دوستم می‌رسیدم. باید می‌رفتم دنبالش تا با هم به تمرین والیبال برویم. توی کوچه هیچ کس نبود. ظهر بود و آفتاب اشعه طلایی رنگش را توی کوچه گسترده بود. نمی‌دانم چرا فکر برادر کوچکم مهشاد از ذهنم بیرون نمی‌رفت. چند روزی بود که هی التماس می‌کرد برایش چند شاخه گل بخرم. هر گلی که شد. نمی‌دانم با گل می‌خواست چه کار کند. شاید می‌خواست توی گلدان پشت پنجره بگذارد. شاید می‌خواست لای دفترش خشک کند. شاید هم گل‌ها را برای روز معلم می‌خواست. از شانس مهشاد، توی حیاط ما گلی وجود نداشت که برای خودش بچیند و دلش را خوش کند. این بود که قول داده بودم برایش گل بخرم. چند روزی بود هی امروز و فردا می‌کردم. در فکر جور کردن پول برای خریدن گل بودم که نگاهم خورد به پیرزن چادر به سری که جلوتر از من بود. پیرزن چند قدم که می‌رفت می‌ایستاد. نگاهی به پشت سرش می‌کرد و دوباره راه می‌افتاد. نزدیکش که رسیدم ایستاد. زنبیل پلاستیکی بزرگی را زمین گذاشته، برگشته بود و به من نگاه می‌کرد. فهمیدم که دلیل ایستادن و نفس تازه کردنش، باید سنگینی زنبیل باشد. صورتش از گرما سرخ شده بود. نگاه مهربانش طوری بود که وقتی از کنارش گذشتم، دلم طاقت نیاورد. ایستادم، تا خواستم حرفی بزنم گفت: «یک ماهه که کوچه را کندن. حالا دیگه نمی‌شه آژانس هم گرفت. رفتم بازارچه کمی خرید کردم.» گفتم: «آخه مادر تو که نمی‌تونی این همه وسایلو ببری. بذار کمکت کنم.»

گفت: «خیر ببینی پسر.» کیسه‌اش را گذاشتم روی دوشم و راه افتادم. حالا هر دو دستم پر بود. کیسه پیرزن خیلی سنگین بود. با خودم گفتم بیچاره این همه راه را چه جوری می‌خواست برود؟! همان‌طور که می‌رفتم پرسیدم: «خونهات کدومه مادر؟» او که سلانه سلانه پشت سرم می‌آمد، گفت: «چند تا در جلوتر.» جلوتر رفتم، اما خانه پیرزن هنوز پیدا نبود. گفتم: «خیلی دیگه باید برویم؟» در حالی که نفس نفس می‌زد گفت: «اون ته است مادر.» با ناامیدی نگاهی به جلو انداختم. کوچه دراز بود و حالا حالاها باید می‌رفتم جلو.

با خودم فکر کردم: «حالا نمی‌شد ادای آدم‌های دلسوز را در نمی‌آوردی و راه خودتو می‌رفتی. مگه این پیرزن نوه و بچه نداره که تو باید بار و بندیشو ببری.» در همین



شربت، آب میوه‌ای...» گفتم: «نه مادر جون، عجله دارم باید برم.»
پیرزن داشت اصرار می‌کرد که یک چیزی بخورم و بروم. در همان موقع چشمم خورد به بوته‌های رز و یاس و محمدی که توی باغچه وسط حیاط بود. با دیدن گل‌ها چشم‌هایم برق زد و بی‌اختیار یاد مهشاد افتادم. گفتم: «مادر جون، هیچی نمی‌خورم. فقط اگه اجازه بدی چند شاخه گل بچینم...» و با انگشت به گل‌ها اشاره کردم. پیرزن گفت: «هر چقدر می‌خوای بچین مادر...» با شرمندگی و خوشحالی رفتم داخل باغچه و چند شاخه گل چیدم و با عجله به سمت خانه راه افتادم.

فکرها بودم که پیرزن گفت: «تنها زندگی می‌کنم. بچه‌هایم یک وقت‌هایی بهم سر می‌زنند.» فهمیدم که شوهر ندارد. بالاخره رسیدیم دم در خانه‌اش. از خستگی دیگر نای ایستادن نداشتم. استخوان کتف‌هایم خشک شده بود و عرق از پیشانی‌ام می‌ریخت. پیرزن جلوی خانه‌ای که آجرهای قدیمی داشت ایستاد و کلیدش را از داخل کیفش بیرون آورد و در را باز کرد. کیسه‌اش را گذاشتم توی حیاط و گفتم: «مادر جون با من دیگه کاری نداری؟»
پیرزن گفت: «نه پسر، دستت درد نکنه. ایشالا که همیشه سلامت باشی. زحمت دادم مادر...» گفتم: «خیلی ممنون. خدا حافظ.»

هنوز از در حیاط بیرون نرفته بودم که صدایش توی گوشم پیچید: «این جوری که نمی‌شه، مدیونی اگه واینستی. آخه

Q. If you had three apples and four oranges in one hand and four apples and three oranges in the other hand, what would you have?

A. Very large hands.



Q. How can you drop a raw egg onto a concrete floor without cracking it?

A. Concrete floors are very hard to crack!

Summer

Mohammad Ali Ghorbani

Illustrator: Sam Salmassi



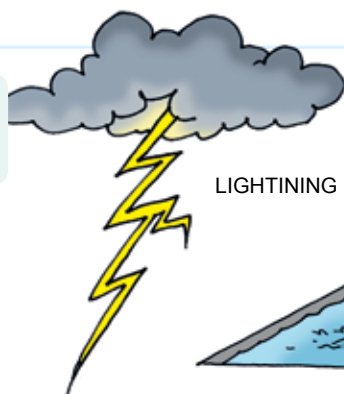
Q. How can you lift an elephant with one hand?

A. It is not a problem, since you will never find! An elephant with one hand.

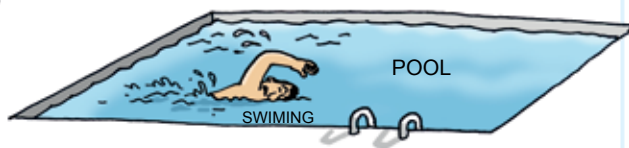


Quote to Translate

Growing old is inevitable; growing up is optional.



LIGHTNING

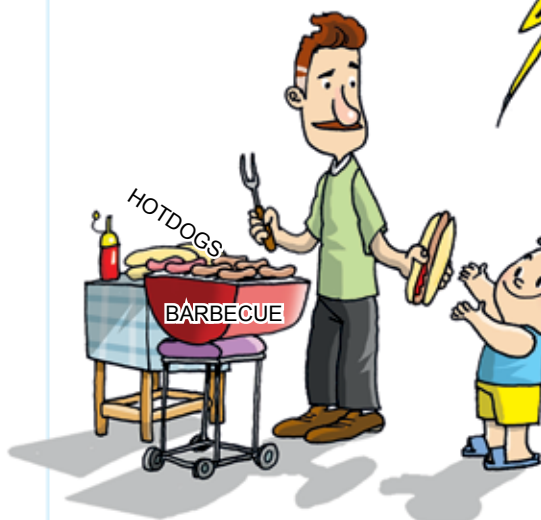


POOL

SWIMMING



PICNIC



HOTDOGS

BARBECUE



BEACH

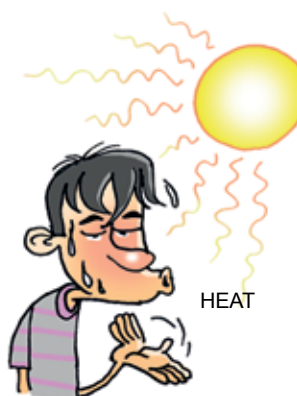
SUNGLASSES

ICECREAM

LEMONADE

LOTION

SHADE



HEAT



حسین امینی پویا

چند سؤال از خودمان

۹

خواجه

۱۳۹۲

به آن برسید و بعد ببینید گل شما به جای اینکه هر روز بزرگ‌تر و شاداب‌تر شود رو به زردی و پژمردگی می‌گذارد چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ جز این است که ناراحت و نگران می‌شوید. هر معلمی هم دوست دارد دانش‌آموزانش روز به روز در درس و اخلاق رشد کنند، اما چرا گاهی موفق نمی‌شود؟ برای رسیدن به این هدف، خواست و تلاش دانش‌آموز نیز مهم است. باید حرف شنوی داشته باشید و کار کنید.

اگر بهترین معلمان را در اختیار داشته باشیم تا خودمان نخواهیم و تلاش نکنیم اتفاق خاصی نمی‌افتد. پس باید با وظایفمان آشنا شویم. از امام علی (ع) بشنویم که فرموده‌است: «حق عالم آن است که زیاد از او سؤال نکنی. در محضر او گفتار این و آن را بر ضد او نقل نکنی و از طولانی‌شدن مصاحبت با او اظهار ناراحتی نکنی؛ زیرا مثل او چون درخت نخل است که باید انتظار بکشی کی از آن میوه‌ای فرو ریزد.» [بحارالانوار، ج ۲، ص ۴۳، حدیث ۹]

و در جای دیگر از همان حضرت می‌خوانیم: «هنگامی که نزد عالم می‌نشینی بیش از آنکه مایل هستی بگویی، سکوت کن و از او بشنو. خوب گوش کردن را بیاموز همان‌گونه که خوب سخن گفتن را می‌آموزی و هرگز سخن وی را قطع نکن.» [همان، حدیث ۱۱]

«او (خدا) کسی است که در میان مردمی درس ناخوانده رسولی از خودشان برانگیخت تا آیاتش را بر آنها بخواند و آنها را پاکیزه گرداند و به آنان کتاب و حکمت بیاموزد و ...» [جمعه، ۲]

پیامبران معلمان بشریت‌اند، آنها برانگیخته شده‌اند که به انسان‌ها راه و رسم درست زندگی کردن را بیاموزند. آنها افرادی مهربان، وظیفه‌شناس و پر تلاش بودند و در راه هدف لحظه‌ای از پا ننشستند.

معلمان نیز مسئولیتی پیامبرگونه دارند. این سخن امام خمینی (ره) را که معلمی شغل انبیاست حتماً شنیده‌اید. به نظر شما ما که می‌خواهیم معلمانمان چون انبیاء افرادی وظیفه‌شناس و مهربان باشند آیا نباید از خودمان پرسیم در قبال آنها چه وظیفه‌ای داریم؟ آیا ما به وظایفمان در برابر آنها عمل می‌کنیم؟

متأسفانه بعضی‌ها در برابر معلم و کلاس درس وظیفه‌شناس نیستند. کافی است نیم نگاهی به اطراف خود بیندازید. هستند کسانی که در کلاس بی‌توجهند، با حرف زدن مزاحم یادگیری دیگرانند، تکالیف درسی را به درستی انجام نمی‌دهند و ...

باید بدانید هیچ چیز یک معلم را به اندازه داشتن شاگردان خوب و درس‌خوان شاد نمی‌کند. ببینم اگر نگهداری بوته گلی را به شما سپرده باشند و شما هر روز با عشق و علاقه



فاطمه محمدیان

خاک قلب زندگی

در طول هزاران سال سنگ‌ها بر اثر باد و باران و یخ شکسته می‌شوند.

سنگ‌های هوازده و خرد شده به کمک باد، آب و یخچال‌های طبیعی جابه‌جا و در عین حال فرسوده می‌شوند.

بر اثر فعالیت‌های نادرست انسان، مثل کشاورزی غیر اصولی، از بین بردن مرتع‌ها و جنگل‌ها عمل فرسایش سریع‌تر صورت می‌گیرد و باعث بیابان‌زایی می‌شود.

کشتن درختان بلند به صورت ردیفی در اطراف زمین‌های کشاورزی برای مقابله با باد و ایجاد تراس (طبقه) در زمین‌های شیب‌دار مناطق کوهستانی.

راه‌های جلوگیری از بیابان‌زایی

بر اثر فرسایش

بر اثر هوازدگی

چگونگی تشکیل خاک

مواد تشکیل دهنده

هوا

آب

۲۵٪

۲۵٪

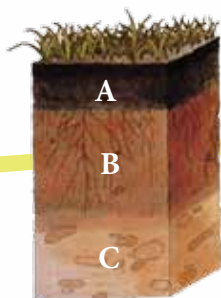
۵٪

۴۵٪

خاک‌شناسی

انواع خاک

لایه‌های خاک



عوامل مؤثر در تشکیل خاک

سنگ‌بستر

بافت و ترکیب شیمیایی سنگ‌بستر در سرعت تخریب سنگ و نوع خاک تأثیر دارد؛ برای مثال، خاک‌های کوارتز غالباً شنی هستند و ارزش کشاورزی ندارند.

گیاهان و جانوران

جانوران با عمل کردن و مخلوط کردن خاک و تجزیه مواد آلی، هوموس تشکیل می‌دهند.

آب و هوا

رشد ریشه‌ها باعث خرد شدن سنگ‌ها و تشکیل خاک می‌شود.

ناهمواری‌ها

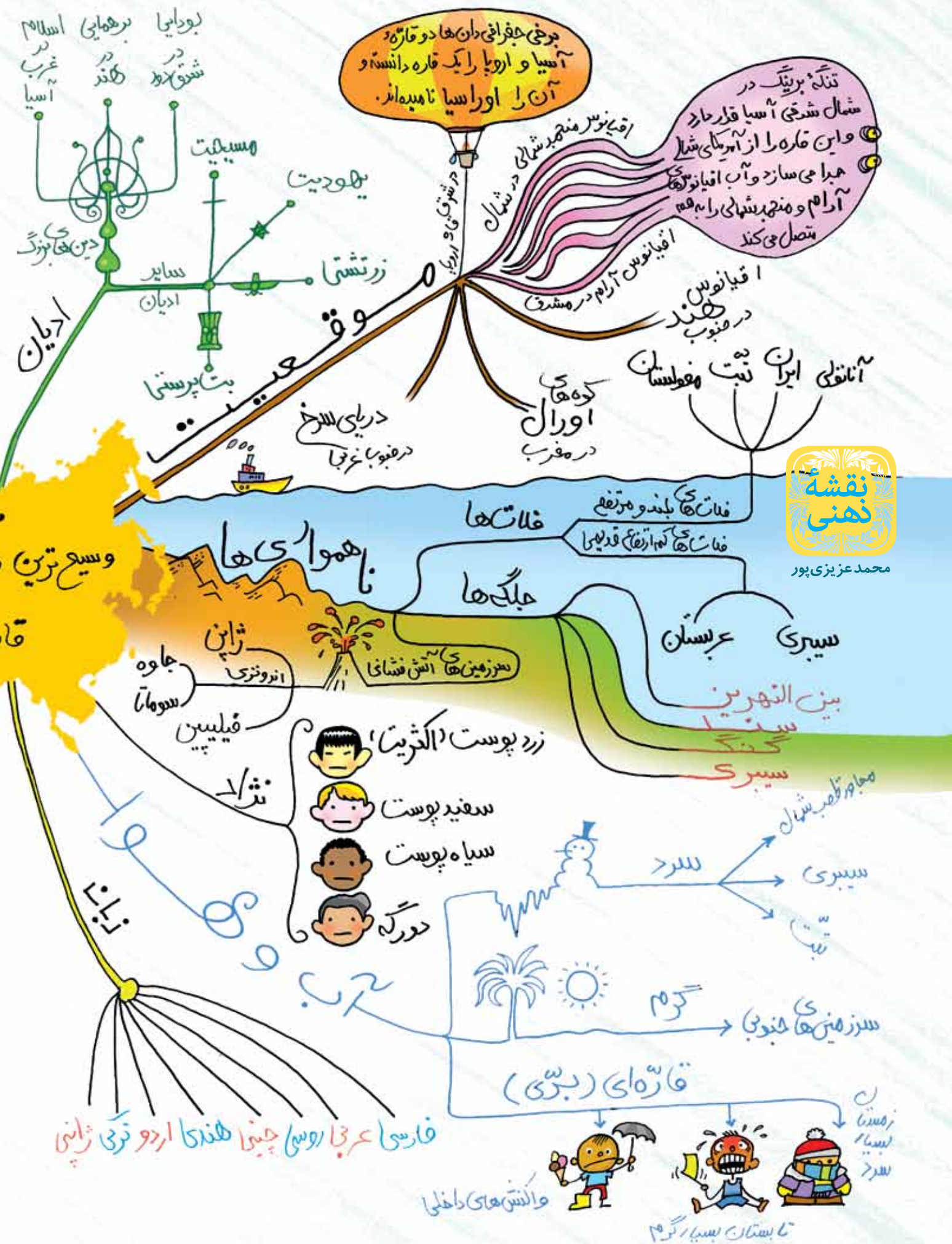
فعالیت انسان

کشاورزی، آبیاری و زه‌کشی در سرعت تشکیل خاک مؤثر است.

زمان

فقط ده درصد زمین‌های دنیا کشت می‌شوند.







توران تور

نویسنده: عباس جهانگیریان
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۱۱۵
چاپ اول: ۱۳۹۱
قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

محمود آقا یک مینی-بوس زهوار در رفته دارد که با آن کار می‌کند. تا چند وقت پیش، سرویس مدرسه دخترش بود، اما وقتی از مدرسه جوابش کردند، تصمیم گرفت یک تور سفری راه بیندازد؛ «توران تور» اولین تور دو روزه آقا محمود به تخت فریدون و قلعه ضحاک بود. بهتر است خودتان ماجراهای جالب، طنز و گاه ترسناک این سفر را بخوانید و با مسافره‌های این تور همراه شوید.



جایی که کوه بوسه می‌زند بر ماه

نویسنده: گریس لین
مترجم: پروین علی‌پور
ناشر: نشر افق
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۳۶۷
چاپ اول: ۱۳۹۱
قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال

«مین‌لی» دختری روستایی در نزدیک «کوه بی‌ثمر» زندگی می‌کند. در این روستای غم‌زده فقیرنشین تنها دلخوشی دخترک قصه‌هایی است که پدرش تعریف می‌کند. پدر از پیرمردی می‌گوید که جواب همه سؤال‌ها را می‌داند. مین‌لی افسانه پیرمرد را باور می‌کند و برای پیدا کردن او سفری را آغاز می‌کند. در این سفر با دوستانی استثنایی آشنا می‌شود و سرنوشت روستا را تغییر می‌دهد.



آرزوی سوم

نویسنده: مصطفی خرامان
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۱۱۵
چاپ اول: ۱۳۹۱
قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

همه ما آرزوهایی داریم کوچک و بزرگ که آنها را به زبان نمی‌آوریم، اما بعضی وقت‌ها مثل روز تولد یا هنگام تحویل سال، آنها را توی دلمان بیاد می‌آوریم. «آرزوی سوم» داستان سه خواهری است که آرزوهایشان را بازی می‌کنند. آرزوی اول برآورده می‌شود، اما دومی و سومی در دسرساز می‌شوند. این کتاب، داستان دردسرهای آرزوهای دست‌نیافتنی است.



آثار رسیده شما
زیر نظر علیرضاالبش

توجه، توجه

دوستان نوجوان، صفحات گلدان منتظر مطالب خواندنی شماست.

تابستان فرصت خوبی است که خاطرات، داستان‌ها، شعرها و حتی لطیفه‌ها و عکس‌های جالب خود را به دفتر مجله بفرستید تا عضو گروه نویسندگان گلدان باشید.

راستی چند مسابقه هم داشتیم که مدت آن‌ها را تا آخر شهریور تمدید کرده‌ایم. به‌ویژه برای مسابقه نقشة ذهنی جایزه‌های خوبی در نظر گرفته‌ایم. در شماره‌های گذشته نمونه‌هایی از نقشة ذهنی چاپ کرده بودیم. این شماره هم می‌توانید در صفحات ۱۰ و ۱۱ نمونه مربوط به قاره آسیا را ببینید. منتظر نامه‌های شما هستیم. تابستان خوش بگذرد.

نیمکت مدرسه

خدا کند در این سال تحصیلی یک دانش‌آموز خوب و عاقل پشت من بنشیند. آخر خسته شده‌ام از بس دانش‌آموزان روی من با خودکار و مداد و هر چیز دیگر که فکرش را بکنید مثل لاک غلط‌گیر، خاطرات و جمله‌های به نظر خودشان زیبا را می‌نویسند و بعد با سر تیز خط‌کش فلزی به جان من می‌افتند و مرا می‌تراشند.

خوشبختانه امسال مرا برای تعمیر فرستادند و به یک نیمکت نو تبدیل شده‌ام.

مهسا مرادی / تهران



۱۵

نوجوان
تابستان ۱۳۹۲

دوستان خوبم

می‌دهیم و آن‌ها را وادار می‌کنیم مانند ما انسان‌ها احساس کنند، فکر کنند و عمل کنند. پس با این کار برای اشیای بی‌جان خصوصیت‌های انسانی قائل می‌شویم.

این روش یکی از بهترین روش‌های رشد خلاقیت است. با این کار خلاقیت در انسان پرورش پیدا می‌کند. پس این کار یکی از تمرین‌های نویسندگی خلاق است. شما در نوشته‌هایتان به صورت کلی به خصوصیات و احساسات اشیاء توجه کرده بودید، اما وارد جزئیات نشده بودید. این جزئیات است که یک داستان را می‌سازد. سعی کنید در نوشته‌های بعدیتان از جزئیات کمک بگیرید و با نگاه ریزبین و جزئی‌نگر به بررسی رفتار انسان‌ها با اشیاء بپردازید.

نوشته‌های شما را که برای مسابقه نوشتن خاطرات اشیاء برای مجله فرستاده بودید، خواندم. نوشته‌ها بسیار زیبا بودند. از بین آن‌ها چهار نوشته را انتخاب کردم که در همین شماره چاپ شده‌اند. به عبارتی اسامی برندگان این مسابقه از این قرار است: مهسا مرادی از تهران، فاطمه مشکواتی از تهران، پریا رضادوست از زنجان و مهدیه ترکمان از شهریار.

بیشتر شما در نوشتن این داستان‌ها از یک صنعت ادبی استفاده کرده‌اید که به آن صنعت تشخیص یا شخصیت‌دادن به اشیاء یا جان بخشی می‌گویند. در این صنعت به موجودات بی‌جان یا حیوانات شخصیت انسانی



کلید

من یک شیء فلزی هستم و انواع مختلفی دارم. بعضی از ما ارزون و بعضی دیگر کمی گرون هستیم. از من برای باز کردن انواع درها استفاده می‌شه. من یک کلید، داخل دسته کلید هستم. داخل این دسته کلید، چند تا کلید شبیه به من هم وجود داره که گاهی صاحبم اونا رو با من اشتباه می‌گیره. یه روز گرم و آفتابی صاحبم از سر کار به خونه برگشت. منو داخل قفل انداخت، اما هر کاری که می‌کرد در باز نمی‌شد. همش منو اشتباهی به سمت چپ می‌چرخوند. در این میان فکری به ذهنم رسید. وقتی صاحبم منو به سمت چپ چرخوند من با تمام قدرت به سمت راست چرخیدم و در باز شد. البته چیزی نمونه بود که کمرم بشکند.

مهديه ترکمان / شهریار

ساعت

من یک ساعت سبز رنگ هستم. صاحب من پسر بچه بانمکی است. «دید، دید، دید» این زنگ من است. خوب بگذارید خاطره‌ام را از صبح تعریف کنم. این آقا پسر که اسمش امید است، هر صبح با صدای زنگ من از خواب بیدار می‌شود. لباس‌هایش را می‌پوشد. صبحانه می‌خورد که برود مدرسه. امید یک بچه سر به هواست و توی مدرسه هم هیچ به درس گوش نمی‌دهد و فقط با دوستانش بازی می‌کند. من به درس گوش می‌دهم. موقع درس پرسیدن، همه جواب‌ها را از من می‌پرسد. من هم به او می‌رسانم. توی زنگ تفریح هم از بس سر به هواست، همیشه زمین می‌خورد حتی چندبار کم مانده بود شیشه‌ام بشکند...

پریا رضادوست / زنجان

چوبین

من درختی سرسبز و جوان در یک پارک قدیمی هستم. زندگی من از آنجا شروع شد که چند سال پیش یک خانواده صمیمی و مهربان برای تفریح به پارک آمده بودند. آنها کمی میوه و تنقلات هم با خود آورده بودند. پسر کوچکی که همراه آنها بود، سیب قرمز و خوش مزه‌ای را از سبد برداشت. آن را خورد و هسته کوچک آن را در خاک پارک کاشت. من همان هسته کوچک سیب بودم که درون خاک فرو رفتم، جوانه زدم و اکنون درخت جوانی هستم...

فاطمه مشکواتی / تهران





شکار

یک روز دو تا خالی‌بند به هم رسیدند، اولی گفت: «رفتم شکار، هفت تا خرگوش گرفتم پنج تا آهو و سه تا شیر.»
دومی: «فقط همین!»
اولی: «مگر با یک تیر بیشتر از این هم می‌شود زد!»
دومی: «اوه، تازه تفنگم داشتی!»

خدیجه اسماعیلی / همدان

قطار

به مسافری گفتند: «زودباش سوار شو قطار داره می‌ره!»
گفت: «کجا می‌خواد بره، بلیت دست منه!»

نگار حسینی / قزوین

پشه‌بند

یک خرسی پشه‌بند خریده بود، تا صبح نخواست و پشه‌ها را مسخره کرد!

حسین امیری / رودسر



شانس

یکی هزار تومنی پیدا کرد، دید وسطش سوراخه.
گفت: «بخشکی شانس، وسطش گوشه نداره!»

شادی عرفانی / زنجان



پازل

یکی با خوشحالی به دوستش گفت: «بالاخره این پازل را بعد از سه سال درست و کامل چیدم دوستش گفت سه سال زیاد نیست؟»

جواب داد: «نه بابا، رو جعبه‌اش نوشته سه تا پنج سال!»

احمد عزیزی / تهران



یک معلم خوب!

۱۸

نوجوان
دوره هفتم ۱۳۹۲

یک معلم خوب باید چنان نباشد، بلکه چنین باید باشد:

● مهربان باشد

درست است که از قدیم گفته‌اند: «چوب معلم گله، هر کی نخوره خله!» ولی باید به قول بابایمان توجه داشته باشید که چوب و شلنگ و سیم! مربوط به دوران پارینه‌سنگی بوده‌است. در زمان ما از تشبیهات نرم استفاده می‌کنند تا خدای ناکرده بچه‌ها عقده‌ای نشوند و مثل گذشته به پرتاب ترقه و نیمکت شکنی رو نیاورند! معلم خوب نباید به خاطر عده‌ای دانش‌آموز نما، خودش را ناراحت کند و ما را ناراحت‌تر. اگر مهربانی یادش برود، به جای اینکه خودش مثل شمع بسوزد، دل ما را می‌سوزاند و کلاس را دود غلیظی از غم و اندوه فرا می‌گیرد.

● خوب درس بدهد

یعنی اینکه وقتی یکی از بچه‌ها برای بار پنجم هم نفهمید که آقا معلم چه می‌گوید، ناراحت نشود و قهر نکند. خب شاید آن بیچاره حواسش پرت شده و آقا معلم اصلاً نباید فکر کند که پرت نشده و خودش را به پرت شدن زده است. بعدش هم وقتی خوب درس داد، هر وقت یکی از بچه‌های پر دل و جرئت کلاس گفت خسته نباشید، درس را تمام کند و با بچه‌ها جوک بگوید و بخندد تا روحیه آنها شاد بماند و زیر سنگینی درس له نشوند.

● نمره بدهد

معلم‌ها همیشه از بچه‌ها می‌خواهند که توی کلاس به درس گوش کنند و توی خانه درس بخوانند تا سر امتحان نمره خوب بگیرند. همه ما می‌دانیم که آنها البته درست می‌گویند، ولی باور کنید آقا اجازه! مادرمان مرتب مریض می‌شود و مجبوریم تا صبح بالای سرش بیدار بمانیم و پرستاری کنیم. به پدرمان هم توی مغازه کمک می‌کنیم، این‌طور نیست که فقط موقع خوردن آستین‌ها را بالا بزنیم، باید همیشه کمک کنیم! شب‌ها خسته می‌شویم و همیشه پای تلویزیون وقتی که خودکار دستمان است خوابمان می‌برد. این همه را برای این گفتیم که می‌دانیم همه بچه‌ها بالاخره یک مادر مریض یا خواهر کوچولوی جیغ جیغو یا پدر پیر دارند که به خاطر خوبی کردن به آنها قید اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای را می‌زنند، اما باز هم نمی‌توانند درس بخوانند. توی جلسه امتحان هم کمی هول می‌کنند و جواب‌ها را مغزشان می‌پرد. چه می‌شود معلم‌های عزیز به خاطر تشکر از زحمات این بچه‌های خوب و زحمتکش، چند نمره‌ای بهشان ارفاق کنند. به قول بابایمان جای دوری نمی‌رود که!

به نام خداوندی که شمع را آفرید تا بدانیم که معلم عزیزمان را به چه چیزی تشبیه کنیم! و بدانیم که شمع می‌سوزد و اطرافیان خود را نورانی می‌کند و یک کمی هم بیخ گوش آنها را گرم می‌کند که برای شمع به آن کوچکی کلی حرف است! ما برای جواب دادن به این سؤال، خدای نکرده به قول بابایمان جسارت به حضور منور معلم خود نمی‌کنیم و جرئت آن را نداریم که پیش معلم نازنین از خودمان چیزی بنویسیم. مقام بلند معلم کجا و قلم کوتاه من کجا! اما خب به قول بابایمان چه می‌شود کرد، تکلیف است و کاری نمی‌شود کرد! البته ما از همان اول می‌دانستیم تکلیف را که همان مقش خودمان است فقط باید نوشت و کاری نمی‌شود کرد، ولی گفتیم شاید اگر از زبان بابا بنویسیم بهتر باشد.

سه‌شنبه

از دشمنان برند شکایت به دوستان / چون دوست دشمن است شکایت کجا بریم. حالا حکایت ماست با این تخته پاک کن که شده بلای جان ما. هر روز خودش را بر تن من می‌کشد و به جای اینکه تمیزم کند، بدنم را خراش می‌دهد. من هم جیغ می‌کشم. امروز آن‌قدر جیغ کشیدم، که معلم به مبصر که تخته را پاک می‌کرد، گفت: «گوشت تنم را ریختی. چرا این‌قدر جیر جیر می‌کنی؟» مبصر گفت: «آقا اجازه، ما جیر جیر نمی‌کنیم، تخته جیر جیر می‌کند.» معلم گفت: «اگه این تخته زبان داشت از دست شما فریاد می‌کشید.» معلم مبصر را فرستاد دفتر تا یک تخته پاک کن نو بیاورد. وقتی تخته پاک کن نو بدنم را نوازش می‌کرد، تخته پاک کن کهنه داشت از حسادت می‌ترکید.

چهارشنبه

ما از این قرتی بازی‌ها بدمان می‌آید. زشت است. عیب است. بقیه ببینند پیش خودشان چه فکری می‌کنند. بعد از یک عمر، زندگی با عزت، ببین چطور بی‌آبرویمان کردند. امروز معلم چند گچ زرد و قرمز و آبی به کلاس آورد و با آنها روی من چیزهای مشکوکی نوشت. من که یک عمر غیر از گچ سفید، گچ دیگری نمی‌شناختم، حالا مجبورم فخر فروشی این گچ‌های رنگی را تحمل کنم و از خجالت سیاه شوم. ببین آخر عمری چطور بی‌آبرو شدم.

پنج‌شنبه

امروز بعد از سی سال خدمت صادقانه بازنشسته شدم و جایم را به یک تخته سفید دادم. این روزها دیگر کسی به روسیاهی مثل من نگاه هم نمی‌کند. نمی‌دانم بعد از این، معلم‌ها سر کلاس به جای گچ چه چیزی خواهند خورد. معلم‌هایی که سر کلاس گچ می‌خوردند تا دانش‌آموزانشان سفید بخت شوند، حالا باید روش خود را عوض کنند و کارِ سفیدگری را با این مژیک‌های بودار ادامه دهند.

جمعه

هر کسی که دور ماند از اصل خویش / باز جوید روزگار وصل خویش. امروز مرا به یک مدرسهٔ روستایی انتقال دادند. جای شما خالی اینجا خیلی باصفاست. فقط از این بخاری نفتی کمی می‌ترسم. گاهی با شعله‌هایش تنم را قلقلک می‌دهد. خدا عاقبت ما را با این بخاری نفتی ختم به خیر کند.

خاطرات یک تخته سیاه

شنبه

عجب گیری افتاده‌ایم. انگار اینها تا به حال در زندگی‌شان تخته ندیده‌اند. حالا رنگمان سیاه است که است، دلیل نمی‌شود که از اول تا آخر زنگ بر و بر نگاهم کنند. هر کس هم که سرش را برمی‌گرداند جناب معلم می‌گوید: «تخته‌سیاه جلوی کلاسه. جلو رو نگاه کن.» آن‌وقت چهل جفت چشم زل می‌زنند به من. گاهی از خجالت، آب می‌شوم. نمی‌دانم چه کسی گفته بود بچه‌ها تا یک سنی طوطی‌وار حفظ می‌کنند، نظر من این است که آدم‌ها در تمام سنین جغدوار دقت می‌کنند.

یک‌شنبه

از یک تخته بی‌نوا، غول بی‌شاخ و دم می‌سازند و ما را می‌کنند لولو خور خوره. از بس این معلم‌ها برای تنبیه و درس پرسیدن، بچه‌ها را پای تخته سیاه کشیده‌اند، شده‌ایم جلاد مدرسه. این کار را نکن آقای معلم. امروز یکی از دانش‌آموزان از ترس آمدن پای من گریه‌اش گرفت و اشک‌هایش از پایین شلوارش جاری شد!

دوشنبه

هر چه فکر کردم، فایدهٔ درس ریاضی را نفهمیدم؛ برای مثال اگر کسی ضرب و اعشار و توان بلد نباشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ به نظر من قبل از اینکه به بچه‌ها آموزش حساب بدهند، باید شعر و نقاشی یاد بدهند. دنیایی که در آن دو دو تا همیشه چهار تاست، دنیای خسته‌کننده‌ای است. امروز تمام روز را کلاس ریاضی تقویتی داشتیم. از آن همه فرمول عجیب و غریب کسل شدم و پشت سر هم خمیازه کشیدم.



دیواندره

شهر قانون

محسن وزیري ثاني

عکس‌ها:

- اسعد قربانی
- بهزاد نعمتی
- منصور یعقوبی

۲۰

خوبان

۱۳۹۲

از شهرهای غرب ایران که در گذشته به آن نیواندره (میان دو دره) می‌گفتند، اما بعدها به دیواندره؛ یعنی محل قانون و حل اختلاف تغییر کرد.

با آب‌وهوای کوهستانی و سردش دشت‌ها و ارتفاعاتی؛ همچون کوه‌های چهل چشمه و مراتع زیبای سارال و اوباتو را در دل خود دارد که از بهترین مرتع‌های ایران هستند. رودخانه قزل‌اوزن از ارتفاعات چهل چشمه سرچشمه می‌گیرد و به نام سفیدرود وارد دریای خزر می‌شود.

مردمان خون گرمش به زبان کردی تکلم می‌کنند و کشاورزی و دامداری از جمله فعالیت‌هایشان است. از صنایع دستی این منطقه می‌شود به پارچه‌بافی، سوزن‌دوزی، گلیم، گیوه، سجاده و از همه مهم‌تر به قالی اشاره کرد.

● کوه چهل چشمه

بلندترین ارتفاع طبیعی شهر که به دلیل وجود چهل چشمه در بلندی آن، به این نام خوانده می‌شود. آبشارها، چشمه‌ها و رودخانه‌های کوچک، کوهنوردان و گردشگران زیادی را به این کوه جذب می‌کند.

● منطقه شکار ممنوع زرینه اوباتو

با مساحت ۲۴۰۰ هکتار، زیستگاه پرندهای رو به انقراض به نام میش‌مرغ.



گلیم‌بافی

● نمایی از دیواندره





غار کرفتو •

از مهم‌ترین جاذبه‌های دیدنی دیواندره، به طول ۷۵۰ و ارتفاع ۱۰۰ متر از سطح زمین که برای رسیدن به آن ۱۸۰ پله را باید طی کرد. دارای چهار طبقه در دل صخره‌ای بزرگ است. مربوط به دوره اشکانیان است و نقاشی‌هایی از حیوانات، انسان‌ها و گیاهان روی دیوار حکایت از آن دارد که در دوران‌های مختلف انسان‌ها در آن سکونت می‌کردند. جزو زیباترین غارهای طبیعی و دست‌ساز بشری است به‌طوری که هر طبقه اتاق‌ها، راهروها و دالان‌های زیادی دارد که به هم متصل هستند. در مسیر طولانی غار، حوضچه آب را کدی وجود دارد و ستون‌های آهکی مانند نگهبانانی از غار محافظت می‌کنند.



نمای داخل غار



دشت اویاتو •





مهدی زارعی

کوه‌ها به هم می‌رسند

می‌گویند کوه به کوه نمی‌رسد، اما واقعیت این است برای فتح قله‌های بلند، باید اراده‌ای همچون کوه داشت. وقتی کوه‌نوردی موفق به فتح قله بلندی می‌شود، مثل این است که کوه به کوه رسیده است!

بالا رفتن از کوه کاری است که انسان دوران باستان، برای تهیه غذا انجام می‌داده است. قرن‌ها بعد، این کار به یک سرگرمی بزرگ و ورزش جذاب تبدیل شد تا جایی که افراد ماجراجو برای صعود به قله‌های مرتفع و پوشیده از یخ و برف، شال و کلاه کردند. در گذشته بیشتر صعودکنندگان سربازانی بودند که برای فتح قله‌های دشمنان، از کوه‌ها صعود می‌کردند تا با میان‌برزدن مسیر، زودتر به هدف برسند. در کشور ما از حدود هشتاد سال قبل، کوه‌نوردی به شکل امروزی گسترش یافت و پس از تشکیل باشگاه‌های مختلف، سرانجام فدراسیون این رشته در سال ۱۳۲۷ به ریاست «نادر باتمانقلیچ» تأسیس شد. در سال‌های اخیر، کوه‌نوردان ایرانی به قله‌های بلند دنیا صعود کرده‌اند؛ از جمله قله اورست که در سی اردیبهشت ۱۳۷۷ حمید اولنج، محمد اوراز، جلال چشمه قصابانی و حسن نجاریان آن را فتح کردند.

اصطلاحات تخصصی

میدان: مکان‌های مسطحی در ارتفاع بالا و در کوهستان‌ها.
بادپناه: هر مکانی که بتوان دور آن را سنگ‌چین کرد و برای در امان ماندن از باد به آنجا پناه برد.
سوارکار شدن: آماده‌شدن سنگ‌نورد برای صعود از سنگ‌ها.

کمپ: محل مناسب برای استراحت به خصوص در شب.
دوران سرد: از نیمه پاییز تا نیمه بهار.

دانستنی‌های مورد نیاز یک کوه‌نورد

یک کوه‌نورد باید اطلاعاتی دربارهٔ هواشناسی داشته باشد؛ برای مثال، نوع ابرها را بشناسد تا وضع هوا را پیش‌بینی کند. علاوه بر این، با خطرهایی چون باد، مه، بوران، برف، توفان، صاعقه و بهمن آشنا باشد. کوه‌نورد باید با پیش‌آمدهای ناشی از

۲۲

توچکان
دوره ۸۸۱



گتر: وسیله‌ای برای محفوظ نگه داشتن پا از سرما و رطوبت و جلوگیری از ورود شن و برف به داخل پوتین. در مناطقی که ارتفاع برف بیش از ساق پای کوه‌نوردان باشد، از گتر استفاده می‌شود. جنس آن از پارچه ضخیم و اندازه زمستانی آن تا زیر زانوست.

کوله‌پشتی: جنس آن از پارچه نایلونی کاملاً ضد رطوبت است و بایدطوری فتربندی شده باشد که به کمر کوه‌نورد نچسبد.

عینک: در روزهای آفتابی در مناطق برفی باید از عینک استفاده کرد؛ زیرا برف ۹۵ درصد نور آفتاب را منعکس می‌کند و به چشم بسیار صدمه می‌زند. شیشه مخصوص عینک کوه‌نوردی، چشم را در مقابل اشعه ماورای بنفش محافظت می‌کند.

چادر کوه‌نوردی: این چادرها از پارچه‌های ضد آب ساخته می‌شوند. پارچه کف آنها هم باید به قدری محکم و نفوذناپذیر باشد تا در برخورد با اجسام سخت از بین نرود. چادرها تیرک‌های مقاومی از آلومینیوم و فایبرگلاس دارند که وزن و حجمشان بسیار کم است.

کلنگ: مهم‌ترین وسیله برای درست کردن جای پا روی برف و یخ است. این نوع کلنگ، کوتاه و ظریف است که دسته‌ای چوبی به طول ۹۵ - ۷۵ سانتی‌متر دارد و سر آن از فولاد است.

نکته‌هایی برای صعود موفق

یک کوه‌نورد باید بیشتر از فکر خود استفاده کند تا عضلات خود. هنگام صعود باید پنجه پایش را در گیره قرار دهد. دست‌ها در هنگام حرکت باید کاملاً باز باشند تا بتوانند نقش اهرم بدن را ایفا کنند. همچنین، تنفس صحیح و دم و بازدم قوی (خروج صدا از هوا از دهان) برای سنگ‌نورد بسیار مفید است. لازم است بدن در فاصله‌ای مناسب از سنگ باشد (نه بیش از حد دور و نه بیش از حد نزدیک) همچنین صعودها به صورت نردبانی انجام گیرد؛ یعنی، همیشه یک پا کاملاً مستقیم باشد تا وزن بدن را تحمل کند و دیگری از محل زانو خم شود. هرگاه صخره‌نورد به تکیه‌گاه مطمئن رسید، باید دستش را بر لبه تکیه‌گاه یا سکو بگذارد و آن‌گاه مثل بالا رفتن از بارفیکس، پاها را از گیره رها کند و سپس، وزن بدن را به تکیه‌گاه انتقال دهد.

حوادث طبیعی (مثل صاعقه) آشنایی کامل داشته باشد و کمک‌های اولیه را بداند؛ مانند تنفس مصنوعی و ماساژ قلب. همچنین چگونگی صعود بر روی یخ و برف در مسیرهای شیب‌دار و روش پایین آمدن از آنها را بداند و در ارتفاعات برای تنفس درست، آرام با بینی عمل دم و بازدم را انجام دهد.

صعود

تیم کوه‌نوردی قبل از حرکت باید برنامه حرکتی خود را طراحی و مسائلی چون زمان اجرای برنامه، هدف، توان جسمی و روحی افراد و شرایط جوی را با دقت تمام بررسی کند.

وسایل ابتدایی کوه‌نوردی

داشتن مجوز عبور، کارت شناسایی، کרוکی منطقه صعود، نقشه، قطب‌نما، ارتفاع‌سنج، سوت، دفترچه و مداد، چراغ قوه دستی یا کلاه ایمنی چراغ‌دار، لامپ اضافی مخصوص چراغ، جعبه کمک‌های اولیه، وسایل شخصی (نخ و سوزن، کبریت، دستمال کاغذی، لوازم بهداشتی، وسایل غذاخوری مثل بشقاب، چاقو، دربازکن و کتری).

وسایل پیشرفته

شلوار کوه‌نوردی: اغلب به رنگ فسفری انتخاب می‌شود تا در صورت بروز حادثه، گروه امداد به راحتی کوه‌نوردان را پیدا کنند. در فصل‌های گرم جنس شلوارها مخمل و در فصل‌های سرد از پشم است.

کیسه خواب: بیرون و درون کیسه خواب با پارچه‌های بادگیر پوشانده می‌شود.

پانچو (شنل بارانی): بادگیر گشاد و کاملاً ضد آب که بلندی آن تا سر زانوست و کوله‌پشتی در زیر آن قرار می‌گیرد.

کاپشن و شلوار بادگیر: برای اینکه بدن کوه‌نورد در اثر عرق کردن خیس نشود، باید از کاپشنی زیپ‌دار یا جلو بسته با پارچه ۷۵ - ۶۰ درصد ضد رطوبت استفاده کند. جنس شلوار نیز باید همین‌طور باشد.

زیرانداز: در ابعاد ۵۰ × ۱۸۰ سانتی‌متر، ضد رطوبت، کم حجم و سبک (از جنس اسفنج یا ابرهای فشرده).

کفش: در فصل گرم از کفش‌های سبک و در فصل سرد، از کفش‌های نیمه‌سنگین استفاده می‌کنند. رویه چرمی و ساق بلند این‌گونه کفش‌ها پا را از سرما و خیس شدن محافظت می‌کند.



محمد عزیزی پور

پس از حل جدول، حروف مربع‌های شماره‌دار را به ترتیب بنویسید تا رمز جدول به دست آید.

مناسبت یازدهم اردیبهشت	طمع	چیستان	جمع امت	نهار	رشتی	از آثار استاد مطهری
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
۴	پول فنلاندی	آشپانه پرنده	صورت	ماه بعد	۱	۷
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
مناسبت دوازدهم اردیبهشت	از اصول مذهب	↓	خانه بیلای	نار	پایه	۱۰
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
آهو	دوستان	۶	مخالفت نول	۵	موز انگلیسی	۱۰
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
کاهوی وارونه	↓	↓	ماندنی	دختر عرب	نشانه	۱۰
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ساکت	انری از شکسپیر	آنان	۹	آورنده تورات	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ورزشی آبی	از انبیاء	حرکت کرم	هشت عرب‌ها	نمایان	۱۲	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
کوهی در خراسان	بندری در خوزستان	۱۱	بسیار نورانی	داستان	پسوند شباهت	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
راهرو	هلی کوپتر	۸	جمع درویش	بله خارجی	از رنگ‌ها	ناله کردن
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
۱۲	عدسی دوربین	آرزو	۱۹	ناوارد	فراروان	۱۶
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
شهری در آذربایجان	اخوت	پول قطر	۲۰	یک گام تا رومانی	برودت	سال ترکی
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
مقام وزیر	حاجت	بی آبرو	۱۵	دو جزیره هم‌نام	پول ژاپن	نوعی ویتامین
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
سگ بیمار	همدم	پایتخت اتریش	۱۳	قشون	نیمی از صنعت	۲۲
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
فرستاده	۸	معادل ۳۰۰ کیلوگرم	۲۱	روستای تاریخی کاشان	سبزی تنبل	۱۷
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
نهی از گفتن	۷	۲۳	۲۱	۱۱	۱۷	۱۷
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
راه بردن اتومبیل	↓	↓	↓	↓	↓	↓

۲۴

فغان
۱۳۹۲