

## شما خود مبارک هستید

نو شدن، شور و حال عجیبی دارد. وقتی چیز نوبی می خریم، حالمون خوش می شود. وقتی کفش یا لباس یا کیف نو می خریم، تا چند روز حسایی کیفور و سردهماغ هستیم. شب های عید یا شروع سال تحصیلی، چندبار لوازم التحریر و لباس های نو را از کمد درمی آوریم، نگاه می کنیم، کیف می کنیم، می پوشیم، دور خودمان می چرخیم و بعد همه چیز را سر جایش برمی گردانیم. شب از ذوق فردایش که قرار است لباس و کفش نو بپوشیم، خوابمان نمی برد. بعضی وقت ها شبانه از خواب می پریم و دوباره چیزهای نو را برانداز می کنیم. تا چند روز هم به اشکبای تازه احترام می گذاریم. آن ها را تمیز و مرتب سر جایشان می گذاریم. مواظبیم کثیف و پاره نشوند. تازگی، آدم را سرذوق می آورد. ولی چند وقت که از تازگی وسایلمان گذشت دیگر آن مراقبت سابق را در حقتان نداریم.

طبیعت هم در بهار نو می شود. وقتی بهار می رسد. قدر طبیعت را بیشتر می دانیم. درخت ها و سبزه ها و گل ها را بیشتر می بینیم. به قول زنده یاد عمران صلاحی «حالم چقدر خوب است / دنیا را دنیا تر می بینم / زیبا از زیبا تر می بینم / گل ها را گل ها تر می بینم.» طبیعت خود را در بهار تازه و نو می کند، تا او را بیشتر و بهتر ببینیم. حال تصور کنید اگر هیچ وقت قرار نبود لباس و کفش و کیف نو بخریم، چقدر حالمون گرفته می شد. یا اینکه قرار نبود عید شود و بهار شود و طبیعت تازه و نو شود، چقدر دنیا تیره و تار و عبوس و بی مزه می شد. آن وقت دنیا، این مکان قشنگ نبود. طبیعت آدمی به طبیعت کوه و سبزه و جنگل نزدیک است. جهان هستی هر سال یک بار نو می شود، چرا ما نباید سالی یک بار نو شویم. لباس تازه ای برای درونمان بدوزیم. بخوانیم حول حالنا الی احسن الحال و نو شویم. سال نو و حال تازه بر شما مبارک باد که مبارکی ایام از شماست. شما خود مبارک هستید.



مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: محمدعلی قربانی

شورای کارشناسی: علیرضا متولی،

حسین امینی پویا، ناصر نادری،

حبیب یوسفزاده

مدیر داخلی: مریم سعیدخواه

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: ایمان اوجیان

شمارگان: ۱۳۷۰۰۰ نسخه

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر

شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۴

تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۶ - نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸

شماره تلفن پیام گیر: ۸۸۳۰۱۴۸۲

نشانی امور مشترکین: تهران - صندوق پستی

۱۶۵۸۵/۱۱۱ - تلفن: ۷۷۳۳۶۶۵۵-۶



### سمندر لرستانی

سمندر لرستانی یکی از سمندرهایی بومی ایران است که به علت خرابی و کمبود زیستگاه و خرید و فروش برای نگهداری در آکواریومها، ...

- ۲۱ چوبی که عروسک شد
- ۲۲ دفتر کاهی
- ۲۴ بازگشت به زمین
- ۲۶ پیشنهاد
- ۳۰ جدول اعداد
- ۳۱ Noon Gerdooi
- ۳۲ تقویم تاریخ

- ۲ شیرتوشیر!
- ۴ من از بهار خوشم نمیاد!
- ۶ محترم باشیم
- ۸ فکرهای رنگی
- ۱۰ دست و پویای هوشمند
- ۱۴ ماجرای آقای حسابی
- ۱۶ بازی باشمشیر
- ۱۸ زنگ تفریح



۲۸ ما فقط با هم دوستیم!



می خواهید خودتان لبنیات تولید کنید؟

## شیر تو پیش!

### صبح شیر، عصر شیر، شب شیر

حسین و پویا از صبح تا شب با شیر سروکار دارند. اگرچه الان دیگر به این قضیه عادت کرده‌اند، اما معتقدند که: «البته که کار کردن با شیر لذت بخش است!» آن‌ها در حال درس خواندن در مدرسه‌ای هستند که قادر است پس از تولید، محصولاتش را به فروش برساند. حتی بسته‌بندی محصول هم دارند و آرم و نشانی که این محصول کجا تولید شده است. در مدرسه آن‌ها انواع و اقسام دستگاه‌ها وجود دارد تا آن‌ها بتوانند محصولات لبنی تولید کنند، اما آن‌ها پیش از شروع کار باید مواردی را رعایت کنند. روپوش سفید، دستکش، دمپایی و کلاه ملزومات کار آن‌هاست.

### لبنیاتی‌های پول‌دار

حسین و پویا اولین چیزی را که تولید کرده‌اند، به خانه برده‌اند. اهالی خانه هم حسابی از آن راضی بوده‌اند. همین ابراز رضایت کافی بوده است تا آن‌ها سفت و سخت به رشته‌شان بچسبند. «دوستان ما فکر می‌کنند که خیلی باهوش‌اند که رفته‌اند رشته‌های دیگر اما آن‌ها نمی‌دانند با دیپلم تجربی نمی‌شود کار کرد. اما حالا که ما سال سوم هنرستانیم کلی سفارش کار می‌گیریم. اولین درآمد ما آن هم در ماه‌های اول

توی دنیا انواع و اقسام شغل‌ها وجود دارد؛ شغل‌های دهان‌پرکنی که همه ما جذب آن‌ها می‌شویم و گاهی بدون هیچ‌گونه علاقه‌ای می‌رویم سر وقت آن‌ها. توی دنیا انواع و اقسام شغل‌ها وجود دارد؛ شغل‌هایی که هیچ‌کدامان نمی‌شناسیمشان و حاضر نیستیم برویم سر وقتشان. اما آدم‌هایی هستند که بسیار شجاع‌اند. آن‌ها ریسک می‌کنند و جالب اینکه هیچ‌وقت هم پشیمان نمی‌شوند. آن‌ها دو سال، فقط دو سال درس می‌خوانند و خیلی زود وارد بازار کار می‌شوند.  
این شماره: پویا سلمان نژاد، حسین دهقان

صبحی را تصور کنید که دیگر هیچ‌کس نخواهد در رشته «تولید فراورده‌های لبنی» فعالیت کند. آن وقت نه تنها کلاز خامه شکلاتی خبری نیست، بلکه باید دور کره، خامه، پنیر و ماست را هم خط بکشید. لطفاً خیلی خیلی جدی به این موضوع فکر کنید و بعد ادامه این مطلب را بخوانید.



سال دوم ۱۰۰ هزار تومان بوده است.

### یک شغل موروثی

«پدر من توی یکی از شرکت‌های بزرگ لبنیاتی کار می‌کند. پدر بزرگم هم در همین رشته فعالیت می‌کرده. من فکر کرده وارد این رشته شده‌ام!» این‌ها حرف‌های حسین است. «من سال اول دبیرستان را که تمام کردم دیدم ریاضی‌ام ضعیف است. مدیر مدرسه این رشته را به من پیشنهاد داد و گفت می‌توان خوداشتغالی داشت، می‌توان درآمد خوب کسب کرد. آن موقع بود که من تصمیمم را گرفتم.» این‌ها حرف‌های پویاست.

### حالا چه چیزهایی بلدید؟

ماست، پنیر، خامه، دوغ، کره، خامه شکلاتی و... معلوم است که وقتی با شیر سروکار داشته باشی، نمی‌توانی جلوی شکمت را بگیری. حسین می‌گوید: «اگر به من باشد روزی یک لیتر شیر می‌خورم و یک خامه را تمام می‌کنم. در ضمن اگر ماست کنار غذا نباشد که به آن لب نمی‌زنم!» قضیه به همین جا ختم نمی‌شود. حسین برای یک نوع پنیر فرانسوی هم نقشه کشیده است. می‌گوید: «در فرانسه پنیری هست که گرد درست می‌شود. هر تکه از این پنیر یک طعم دارد!» و پویا ادامه می‌دهد: «من هم نوعی پنیر سوئیسی را دوست دارم که با شیر بز درست می‌شود.»

### سلام شرکت‌های بزرگ

پویا و حسین به بازدیدهای زیادی رفته‌اند. می‌گویند ابزار و وسایل تولید محصولات لبنی همه‌جا به یک شکل است. آن‌ها تا به حال به کارگاه دوغ، گاوداری‌ها و ماست‌بندی‌ها رفته‌اند و حتی با وسایل شیردوشی هم آشنا هستند. میکروپ‌های شیر و بیماری‌های شیر را می‌شناسند و حتی نحوه کنترل کیفیت محصولات لبنی را هم می‌دانند و حسابی در کار خودشان خبره شده‌اند.

### محصولات لبنی

حسین بیشتر تولید خامه را دوست دارد. چرا؟  
هم بافت خامه را دوست دارم هم طعمش را.

پویا هم تولید کره را دوست دارد. می‌گوید: «از بافت نرم آن خوشم می‌آید.»

● **خامه شکلاتی هم درست کرده اید؟**  
بله، اما در خانه.

● **حالا یعنی واقعاً می‌توانید ادعا کنید که انواع و اقسام محصولات لبنی را می‌شناسید و تفاوت‌هایشان را می‌دانید؟**

بله، مثلاً شما می‌دانید که چهار نوع خامه داریم؟  
● **نه!**

بله، خامه چهار نوع است: خامه ترش، خامه معمولی، خامه مایع و خامه سبک. یا همه پنیرها را می‌شناسید؟

● **همه که نه، ولی چند تا را می‌شناسم؛ مثل موتزارلا، پارمزان، لیقوان و...**

اما ما با محصولات لبنی دنیا آشنا می‌شویم. شناخت بیماری‌هایی که از این محصولات به انسان منتقل می‌شود هم بخشی از درس‌هایمان بوده است.

### عدم خلاقیت ممنوع

خوبی حرفه حسین و پویا این است که خلاقیت در آن ممنوع نیست.

### ● یعنی چه؟

ما اجازه داریم که به دلخواه خودمان عطر و طعم به محصولات اضافه کنیم

### ● چه قدر جالب!

### دیگر چه کارهایی می‌کنید؟

فیلم‌های مستند هم در مدرسه می‌بینیم. فیلم‌هایی درباره هر آنچه که به رشته‌مان مربوط می‌شود.

### ● آن وقت به شما یاد هم داده‌اند که محصول با کیفیت و بی کیفیت

### را از هم تشخیص بدهید؟

معلوم است!

### ● شنیده‌ام

### محصولاتی را

### که این‌جا تولید می‌کنند

### می‌کنند

### می‌کنند

### می‌کنند

### می‌کنند

هم می‌شود؟  
بله. نزدیک مدرسه ما یک خوابگاه دانشجویی است که دانشجویان آن محصولات ما را مصرف می‌کنند. حتی مسجد محل و برخی کاسب‌ها هم از مدرسه این محصولات را می‌خرند.

● **این حس مفید بودن خیلی خوب است، نه؟**  
البته!

### یک روز درسی، یک روز کاری

حسین و پویا به مدرسه می‌آیند. اول کارگاه را همراه دوستانشان نظافت می‌کنند. بعد بسته به نظر مربی مأموری برای خرید شیر می‌رود. آن‌ها در آن روز موظفانند محصولی را تولید و بسته‌بندی کنند و در حین کار چیزهایی را یاد می‌گیرند. پس از پایان درس هم مرخص‌اند.

آن‌ها به خانه‌هایشان برمی‌گردند و بعد روز کاری‌شان آغاز می‌شود. حالا به‌قدری در کارشان خبره شده‌اند که از بیرون سفارش کار می‌گیرند.





حساسیت و راه های کنترل آن

## از بهار خوشم نمیاد!



با تغییر فصل، خوراکی‌های جدید به بازار می‌آیند و همراه این خوراکی‌ها، حساسیتشان هم می‌آید. فصل بهار هم که پر است از نوبرانه‌هایی که هم خوشمزه هستند و هم اینکه هر کدامشان می‌تواند زمینه‌ای برای عود نشانه‌های حساسیت باشد. بحثمان را با آگاهی از «حساسیت» یا «آلرژی» شروع می‌کنیم و در ادامه، راه کار کنترل آن را می‌شناسیم. زمانی که سیستم ایمنی بدن به شدت در مقابل ترکیب یا ترکیبات یک نوع ماده غذایی واکنش نشان دهد، حساسیت غذایی یا آلرژی غذایی اتفاق می‌افتد. البته ممکن است بعضی نشانه‌های حساسیت غذایی با حساسیت فصلی مشابه باشد. از طرف دیگر، افرادی که حساسیت غذایی دارند، ممکن است دچار حساسیت فصلی نیز باشند و به عکس. حساسیت غذایی می‌تواند ارثی باشد. در افراد مبتلا به حساسیت غذایی، بعد از خوردن خوراکی مورد نظر، واکنش بدن شروع می‌شود. این واکنش ممکن است همان لحظه یعنی حداکثر یک ساعت بعد از خوردن غذا و یا تا دو روز بعد از خوردن خوراکی، بروز کند. علائم این حساسیت تقریباً در همه افراد مشابه است و تنها تفاوت در شدت و ضعف علائم است. **۱**

همان مراحل اولیه بروز علائم، به وضعیت خودمان رسیدگی نکنیم، حالتی شبیه به غش ایجاد می‌شود که به آن شوک آنوفیلاکسی می‌گویند. اگر این شوک برطرف نشود، خطر مرگ تهدیدمان می‌کند.

● **کپهیر شبیه به اگزما:** اگر حساسیت شدید باشد، کپهیر شبیه به اگزما، پوست را دچار مشکل می‌کند.

● **التهاب روده‌ها:** یکی دیگر از مشکلات ناشی از حساسیت شدید، التهاب روده‌هاست.

در این شرایط علاوه بر ایجاد درد، دفع نیز با مشکل روبه‌رو می‌شود.

### متهمان را بشناسیم

عوامل ایجاد آلرژی یا حساسیت غذایی کم نیستند. بسیاری از غذاها می‌توانند باعث بروز حساسیت شوند. از این مواد غذایی حساسیت‌زایی توان به گوجه‌سبز، توت‌فرنگی، چغاله‌بادام، کیوی، شسیر، تخم‌مرغ، گندم، سویا، دارچین، فلفل و... اشاره کرد. حواسمان به آجیل‌های دیدوباز دیدهای عید هم باشد. برخی آجیل‌ها مثل بادام‌زمینی، گردو، فندق و تخمه آفتابگردان، انواع ماهی‌های شب عید، بادمجان، شکلات، رنگ‌های خوراکی و برخی از افزودنی‌های مواد غذایی، و بعضی از ادویه‌ها نیز حساسیت‌زا هستند و می‌توانند مشکلاتی ایجاد کنند. از آنجا که در فصل بهار مصرف برخی از خوراکی‌ها مانند توت‌فرنگی، انواع آجیل‌ها، شکلات و شیرینی افزایش پیدا

شدیدتر ظاهر می‌شوند؛ به این دلیل که در فرد تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود. بنابراین در دوره بلوغ بیش از هر زمان دیگری مراقب حساسیت غذایی‌مان باشیم.

### اگر شدت پیدا کند!

به نشانه‌های اولیه حساسیت غذایی اشاره کردیم. اما اگر از نشانه‌های حساسیت آگاه نباشیم و یا نسبت به بروز نشانه‌ها بی‌تفاوت باشیم، خطرهای دیگری تهدیدمان می‌کنند. می‌دانید این خطرها کدام‌اند؟

● **آسم ریه‌ها:** در این شرایط به دلیل شدت یافتن واکنش سیستم ایمنی در مقابل علائم حساسیت‌زا، عملکرد ریه‌ها و تنفس با مشکل روبه‌رو می‌شود. این حالت شبیه حالت کودکان مبتلا به آسم یا تنگی نفس است. اگر به آسم دچار هستید، باید بیشتر به حساسیت غذایی دقت کنید.

● **شوک آنوفیلاکسی:** در صورتی که در

### علامت‌ها کدام‌اند؟

نشانه‌های بیماری تقریباً در همه افراد مشترک است و تفاوت در شدت و ضعف بروز علائم است. از شایع‌ترین نشانه‌های حساسیت غذایی می‌توان به درد معده و دل‌پیچه، اسهال، نفخ، تورم صورت به‌ویژه لب‌ها، کپهیر، قرمزی و خارش پوست، تهوع و استفراغ، تورم دست‌ها و گاهی پاها، سرفه، سردرد شبیه به سردرد میگرنی و تنگی نفس اشاره کرد.

### کجا حساسیت خطرناک است؟

برخی از نوجوانان بیش از هم‌سالانشان در معرض ابتلا به این مشکل قرار دارند. زمینه ارثی، ابتلا به آسم و ضعف سیستم ایمنی بدن از زمینه‌هایی است که می‌تواند خطر ابتلای نوجوانان را به حساسیت غذایی افزایش دهد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که در دوره بلوغ گاهی نشانه‌های حساسیت غذایی



می تواند علائم التهابی ناشی از حساسیت را کنترل کند. منیزیم در خوراکی هایی مانند اسفناج و روغن بذر کتان وجود دارد.

● **روغن زیتون:** از این روغن بیشتر مصرف کنید. روغن زیتون حاوی آنتی اکسیدان است. این آنتی اکسیدان ها، ضدالتهاب هستند.

● **دو دوست گیاهی:** اضافه کردن «نجبیل» و «زردچوبه» به اغلب غذاها، هم می تواند طعم آن ها را مطلوب تر کند و هم به حفظ سلامت گوارش کمک می کند. این دو گیاه خاصیت ضدالتهابی دارند.

● **میوه بهشتی:** سیب برای هر دردی درمان دواست. اما مصرف آن به طور خاص، به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و دستگاه تنفسی افرادی که مبتلا به حساسیت غذایی هستند، کمک می کند. مصرف انواع قرمز آن به دلیل آنتی اکسیدان ویژه ای که دارد، بهتر است.

● **پر روی ها:** مواد غذایی حاوی «روی» نیز می تواند خاصیت ضدالتهابی داشته باشد. از خوراکی های حاوی روی می توان به ماست کم چرب و گوشت بوقلمون اشاره کرد.

از برنامه غذایی است.

۳. **همراه اول:** بهتر است همواره داروهای ضدحساسیت کودک را همیشه در کیف او بگذاریم تا اگر به طور اتفاقی غذا یا میوه ای را که به آن آلرژی داشت، مصرف کرد، بلافاصله بتوان اقدامات اولیه را انجام داد.

۴. **آگاهی بدهیم:** بد نیست دوست نزدیک کودک و اولیای مدرسه را از حساسیت غذایی او آگاه کنیم تا در صورت نیاز، بتوانند به سرعت به او کمک کنند.

### این خوراکی ها را جایگزین کنیم

در مقابل خوراکی هایی که باعث آزار و اذیت مان می شوند، خوراکی هایی هم هستند که می توانند به کنترل حساسیت غذایی کمک کنند.

● **ماهی های شیرین:** اشاره کردیم که ماهی ها حساسیت زا هستند. اما همه ماهی ها حساسیت زا نیستند. ماهی های آب شیرین حساسیت زا نیستند. این ماهی ها سرشار از اسید چرب «امگا ۳ و امگا ۶» هستند. این دو اسید چرب خاصیت ضدالتهابی دارند. از میان این ماهی ها می توان به ساردین، قزل آلا و ماهی تن اشاره کرد.

● **آن ها که منیزیم دارند:** دریافت این عنصر

می کند، باید بیش از هر زمان دیگری مراقب خوردوخوراکی هایمان باشیم.

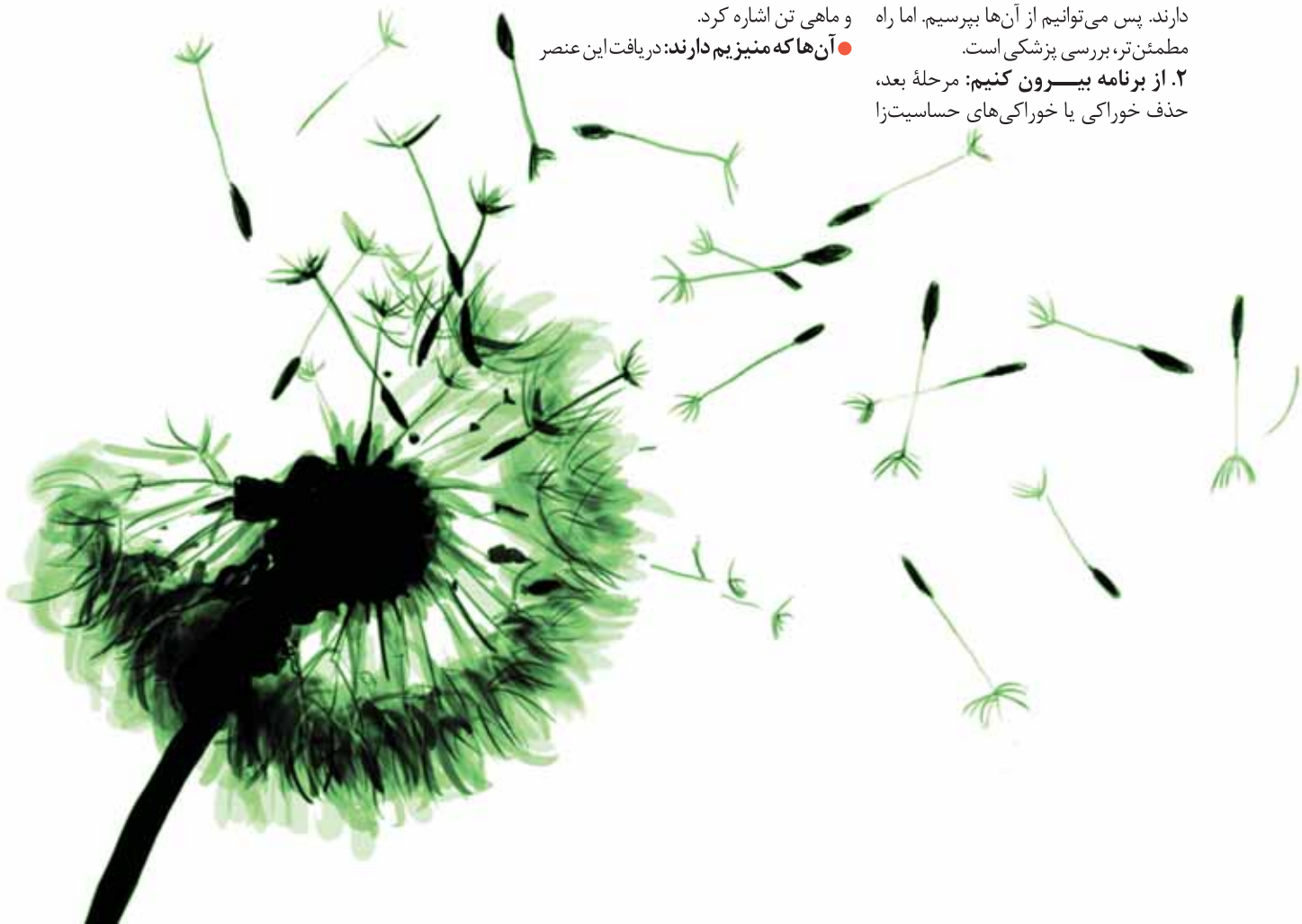
این خوراکی ها هر کدام ترکیباتی دارند که به محض ورود آن ها به بدن، سیستم ایمنی فعال می شود و علائم حساسیت بروز می کند.

### با حساسیت چه کنیم؟

حساسیت غذایی هر چند مشکلی است که گاهی ما را از غذا خوردن دلزده می کند، اما مشکلی نیست که نتوان با آن مبارزه کرد. یادمان باشد که حساسیت غذایی «درمان نمی شود» و فقط می توان از بروز علائم آن با رعایت برخی نکات پیشگیری کرد. البته برخی از حساسیت های غذایی بعد از چهار ماهگی در نوزادان از بین می رود، اما برخی از حساسیت ها هم تمام عمر همراه ما هستند. این نکته ها را به خاطر بسپاریم:

۱. **شناسایی کنیم:** اولین قدم برای شناسایی نوع حساسیت، انجام آزمایش است. کافی است با مراجعه به یکی از کلینیک های تشخیص آلرژی، عامل ایجاد حساسیت را بشناسیم. البته مادرها می دانند که فرزندانشان به چه خوراکی هایی حساسیت دارند. پس می توانیم از آن ها بپرسیم. اما راه مطمئن تر، بررسی پزشکی است.

۲. **از برنامه بیرون کنیم:** مرحله بعد، حذف خوراکی یا خوراکی های حساسیت زا



## محترم باشیم



به خودت احساس ارزشمندی داشته باشی، باید به همه احترام بگذاری. احترام گذاشتن را باید از خودت شروع کنی. کسی که به خود بی احترامی کند، به دیگران هم بی احترامی خواهد کرد. احترام را در میان دوستان خودت تمرین کن. معمولاً گروه دوستانی که با هم صمیمی می شوند، و به اصطلاح با هم خودمانی می شوند، رفتار و گفتارشان تا حدودی از جنبه احترام به خود و دیگران خارج می شود. شوخی ها و دست انداختن ها در این جمع های صمیمی بیشتر دیده می شود. لازم نیست برای این که آدم با ارزشی باشی، شوخی و خنده و شادی را کنار بگذاری، اما لازم است که در هنگام

هستیم و بعضی را نیز نمی شناسیم. اما هر روزه به شکل های متفاوت آن ها را می بینیم؛ مثل افرادی که در یک اتوبوس سوار شده ایم. ممکن است با عده ای که نمی شناسیم گفت و گویی نداشته باشیم، اما لاقلاً ممکن است یک نفر در خیابان پیدا شود که نشانی جایی را از ما بپرسد.

یکی از کارهایی که ما برای احساس ارزشمندی و کسی شدن انجام می دهیم، برقراری رابطه احترام آمیز با دیگران است. انسان هایی که در رفتار و گفتار خود احترام خود و دیگران را حفظ می کنند، از ارزش بالاتری نسبت به کسانی که در این زمینه قیدی ندارند، برخوردارند. اگر بخواهی نسبت

زندگی ما در اجتماع اتفاق می افتد. به عنوان دانش آموز، هر روز با هم کلاسی ها، معلمان و مسئولان مدرسه ارتباط داریم. به عنوان شهروند هر روز با فروشندگان متفاوت، راننده تاکسی، راننده اتوبوس و نیز شهروندانی که آن ها را نمی شناسیم، در ارتباط هستیم، با دوستان و اعضای خانواده خود زندگی می کنیم و نیز ممکن است در شبکه های اجتماعی اینترنت نیز عضو باشیم.

زندگی ما را واداشته است که با دیگران اتصال و ارتباط داشته باشیم. این ارتباط در شکل های گوناگون ظاهر می شود. با کسانی از اعضای اجتماعمان صمیمی تریم، با بعضی فقط آشنا







نداشته باشد. این حق اوست که نتواند با شما برای تفریح بیاید. نباید روی آمدن او با فشاری کنیم. ممکن است دوست ما کتاب یا ترانه‌ای را که ما دوست داریم، دوست نداشته باشد. رعایت احترام به سلیقه او بر ما لازم است. درباره احترام به بزرگ‌ترها، خودت بهتر از من می‌دانی و من در این باره چیزی نمی‌گویم. از این‌ها گذشته، بزرگان دین ما حتی به دشمنان خود نیز بی‌احترامی نمی‌کردند. وقتی با دیگران با احترام حرف بزنیم و با احترام رفتار کنیم، دیگران هم با ما با احترام رفتار خواهند کرد. احساس محترم بودن این‌گونه در ما شکل می‌گیرد.

کینه‌ها و کدورت‌ها پدید می‌آیند. اگر با تمرین و فکر کردن به فواید احترام گذاشتن به دیگران توانسته باشی در میان دوستان به آدم محترمی تبدیل شوی، لبخند خودش به سراغت می‌آید. ممکن است به دلیلی غمگین باشی. در این مواقع باید کمتر به میان جمع بروی و اگر هم رفتی، از قبل باید خودت را آماده کنی که غمت را به رخ دیگران نکشی. می‌دانی که هر کسی حقوقی دارد. مطمئنم که چیزهای زیادی درباره حقوق شهروندی شنیده‌ای. همه ما باید به حق یکدیگر احترام بگذاریم. ممکن است قرار باشد برای تفریح با دوستانمان جایی برویم، ولی یکی از دوستان ما آمادگی آمدن

شوخی، از دایره احترام خارج نشوی. حرف‌های زشت به زبان نیاوری و از رفتارهای جسمانی مثل هل دادن، با دست محکم به پشت دوستان زدن و این قبیل کارها خودداری کنی. به هر جمعی که وارد می‌شوی، اول از همه سلام کنی. نباید در جمع‌هایی که افرادی با سن پایین‌تر از تو هستند، فکر کنی که آن‌ها باید به تو سلام بدهند. لبخند یکی از لوازم احترام است. باید همیشه لبخند بر لب داشته باشی. اما لبخند مصنوعی به درد نمی‌خورد. کسی می‌تواند لبخند واقعی بزند که از درون شاد باشد. بیشتر ناشادی‌هایی که باعث رفتارهای بد می‌شوند، از



# فکرهای رنگی

## گزارشی از نمایشگاه آثار خلاقیت محور



انرژی یواش، اما عمیق! بچه‌های گروه را یکی یکی احضار کردیم. مگر الکی است؟! آشوب به پا کنند و از خیرشان بگذریم؟  
**اولی:** عرفان نوروزی، ۱۴ ساله از تهران؛  
**دومی و سومی:** سارا و فاطمه یوسف‌زاده که سارا ۱۷ تا شمع فوت کرده بود، فاطمه هم ۱۴ شمع! **چهارمی:** زهرا فامینی‌نژاد؛ پنجمی و ششمی هم که نقد آثار بچه‌ها را انجام می‌دادند و دوست صمیمی‌شان هم بودند، ویدا فغانی و مهران خدایاری بودند. نفر بعدی که خیلی خیلی آدم مهمی است و همچنان گمنام به‌سر می‌برد - البته از روی تواضع! - این بندهٔ حقیر سراپا تقصیر هستم! در واقع بنده هم با صحبت گروهی هیزم... ببخشید! چاشنی به این بمب خلاق افزودم که چرا مدرسه‌های ما از چنین آموزش‌ها و تفکرات خلاق و البته زنده‌پرور محروماند؟! امثال آقای آذر که چگونه فکر کردن و عمیق به زندگی نگاه کردن را به بچه‌ها یاد

سبیل هم داشت، رفتیم که آقای آذر صدایش می‌کردند. مثل یک بچهٔ مؤدب سلام کردیم و او هم با خوش‌رویی تک‌تک تابلوها را برایمان ترجمه کرد.

آقای احمد رضا آذربایجانی، معروف به آقای آذر، مسئول گروه برگزارکنندهٔ نمایشگاه و مؤلف کتاب‌های «کارگاه اندیشه»، در مؤسسهٔ «سرو یاسین» معلم دوره‌های پرورش خلاقیت دیداری و از همه مهم‌تر یک دوست بزرگ‌سال برای بچه‌های گروه بود. بچه‌های گروه که تعدادشان خیلی زیادت‌تر از چیزی بود که دیدیم، از پنج سالگی تا الان که حدود ۱۴-۱۵ ساله بودند، در این دوره‌ها شرکت می‌کردند. موضوع نمایشگاه دیداری یا همان نقاشی خودمان آن قدر بکر بود که اگر بگویم همین الان شروع به کشیدن می‌کنید. موضوع اکثر آثار بچه‌ها، هنر برای خودشناسی بود و در بخش ویژه هم به مناسبت ایام سوگواری سیدالشهدا(ع)، تفکر حسینی را ترسیم کرده بودند. استفاده از تکنیک‌های ساده و متنوع و بهره‌مندی از حداقل امکانات، نقطهٔ قوتی بود که در آثار بچه‌ها به چشم می‌خورد. محیط برگزاری نمایشگاه سرشار از تفکر و تأمل بود؛ آن قدر که مجبور می‌کرد عمیق به همه چیز فکر کنی! به خودت، به خود بچه‌ها که روی تابلوهاشان ساده و صریح با تو حرف می‌زدند و یک آرامش عمیق که جز با جادوی هنر به پیکرت جاری نمی‌شد.

### شمارش معکوس؛ ۳... ۲... ۱

حالا می‌رسیم به آن بمبی که گفتیم و هواپیمایی که مخ ما را به زمین متلاشی کرد. یک بمب گروهی! بمبی از انگیزه و

خبر فوری! در یک اقدام انتحاری چند تن از بچه مدرسه‌ای‌ها تمام فرمول‌های مدرسه را متلاشی کردند و با یک هواپیمای اف ۱۶ به قصد نیم‌کره‌های چپ و راست مخ یک عده آدم بزرگ! حرکت و... ناگهان ... بووووووم!

... ما هنوز زنده‌ایم و این گزارش لحظه‌به‌لحظه را از زیر خاکسترهای مغز شده! ببخشید، بخش خاکستری مغز به اطلاع می‌رسانیم. فضا خیلی نفس‌گیر است و عکسی که هم اکنون در حال پخش است، کاملاً گویای حالت تعجب‌برانگیز ماست.

- به‌به! چه تصویری! کاش می‌شد تمام دنیا را آن‌طور که می‌خواهی تصور کنی.

لطفاً با چشمان گرد شده نگاه نکنید، از ترس زبانم بند می‌آیدها! بعد از خوردن یک لیوان آب قند همه چیز را با جزئیات تمام اعتراف می‌کنم.

### مشروح خبر

قرار شد برویم به یک گالری پر از تصورات ذهنی که خیالات و اوهام و این‌ها را می‌شود با همین دو چشم خودت ببینی. ما هم از خدا خواسته، شال و کلاه کردیم، رفتیم به یک گالری نسبتاً کوچک مایل به بزرگ. شما ساین «مدیوم» را در نظر بگیر. القسه، به محض ورود در برایمان باز شد! جلال خالق! باز شدن اتوماتیک در که نه، دمه شده! تصورات ذهنی رنگی و یک عالمه تابلو که هی صدا می‌زد: «بیا! بیا! می‌خوام باهات حرف بزنم!» مانده بودیم به سراغ کدام برویم که تابلوی دیگر دلش نشکند! به همین خاطر تصمیم گرفتیم با یک آدم کاربلد مشورت کنیم. سراغ یک آقای متشخص میانه سال، قد متوسط، با یک عینک متفکرانه، احتمالاً







می‌داد که مردم را می‌خندانند. بچه‌ها یاد گرفته بودند خوب به همه آدم‌ها نگاه کنند.

### یک طبیعت آرام

زهرآ فامینی‌نژاد هم که خیلی آرام به نظر می‌رسید، تمام نقاشی‌هایش پر از رنگ طبیعت بود. خیلی دوست دارد روان‌شناس شود، از تابلوهایش برای کنترل هیجانات استفاده می‌کند و نمادهای طبیعی را به اصالت درون انسان پیوند می‌دهد. اینجا باید گفت: «انسان و طبیعت، پیوندتان مبارک!»



### هنر فروشی، یا حمایت از هنر؛ مسئله این است

آثار برگزیده که در سه گروه سنی، کودک، نوجوان و جوان به نمایش درآمده بود، با حضور صاحب آثار در معرض دید و فروش قرار گرفت. در کنار هر اثر فهرست قیمت‌گذاری شده چسبانده بودند. اول از این فهرست قیمت تعجب کردیم که ای دادا! هنر فروشی! بعد که سلول‌های خاکستری را روغن کاری کردیم، به این مفهوم دست یافتیم که: «بالاخره هر حرفی باید خریدار داشته باشد، خصوصاً اگر هنری باشد و از دالان‌های سفید و خاکستری مغز به بیرون بجهد.» در این میان بازدیدکنندگان نمایشگاه که اکثراً بزرگسال بودند، ضمن تأثیر گرفتن از آثار بچه‌ها، برای تشویق هرچه بیشتر اقدام به خریداری برخی از آثار کردند. شما هم برای دیدن آثار می‌توانید به سایت «سروباستین»، بخش جوانه‌های اندیشه، مجله اینترنتی رجوع کنید. این مجله هم تماماً به دست خود بچه‌ها شکل گرفته است.

بازو بند پهلوانی پوریای ولی و عقاب تیز چشمی که همیشه همراهش بود، با تکنیک‌های ساده اما پرجاذبه، همه را مسحور کرده بود. نقاشی‌هایی که در نگاه اول انیمیشن‌های ثابت‌اند و در نگاه عمیق‌تر، افکار هدایت‌یافته عرفان به سمت خودش!

### من در آینده

سارا و فاطمه یوسف‌زاده تابلوهایشان رنگ و بوی دخترانه داشت. یکی از خواهرها خودش را در چند حالت متفاوت به شکل فانزری نقاشی کرده بود و یکی دیگر عروس دنیا را روی لبه یک پرتگاه با توجه به یک جمله معروف کشیده بود. یکی از تابلوها تصویر زنی دیو رو بود که قرار بود شخصیت یک داستان شود و از قلب مهربانش رونمایی کنند. نقاشی دیگر که «حقارت» نام داشت، حاجی فیروز گریانی را نشان



می‌دهند، در دسترس چند تا بچه دیگر قرار دارند؟! بچه‌های خالق این آثار، از همین بچه‌های معمولی خودمان هستند. اتفاقاً از بالای شهر و قشر مرفه بی‌درد هم نیستند، اما آن قدر بزرگ شده‌اند که می‌توانند زندگی را آن طور که می‌خواهند پیش ببرند و مهارت انسان بودن را یاد گرفته‌اند. نقاشی، نوشتن، گفت‌وگو، نقد و... برای آن‌ها یک وسیله است که به عنوان یک انسان خوب، خوب زندگی کنند. (آخی! بالاخره ترکید! نفسم داشت بند می‌اومد. آب لطفا!)

### نقش خاطره می‌زند!

این یک پیام تبلیغاتی معروف، برای یک نوع فرش نیست! این ذوق ماست وقتی که تابلوهای زیبای بچه‌ها را می‌بینیم و انگشت تعجب به دهان می‌گیریم. عرفان نوروزی، همان ۱۴ ساله از تهران! در تمام تابلوهایش یک شخصیت به نام پوریا داشت.

## دست و پای هوشمند

تا چند دهه پیش تنها راهی که برای بهبود عملکرد افراد معلولی که پای خود را از دست داده بودند وجود داشت، استفاده از چوب‌های محکم و سخت به جای پای صدمه‌دیده بود. امروزه و در ابتدای قرن ۲۱، رویای توأایی استفاده از پای هوشمندی که به سیستم عصبی متصل است و به‌طور مستقیم به دستورات مغز پاسخ می‌دهد، در حال تحقق است. حداقل تعدادی نمونه اولیه در این مسیر وجود دارند و برخی نمونه‌های تجاری که قابلیت‌های چشمگیری را عرضه می‌کنند، ساخته شده‌اند؛ موضوع به شیوه‌ای که در بعضی از موارد کاملاً شبیه اندام بدن است.

### افسانه علم

بازوی ساخته شده توسط «موسسه باز توانی شیکاگو» موفق‌ترین نمونه آزمایشی محسوب می‌شود که تا به امروز ساخته شده است. این اندام می‌تواند دستورات مغز را تفسیر کند و در نتیجه فرد قادر خواهد بود تقریباً تمامی توانایی عضو از دست داده را دوباره به‌دست آورد.

## ۶۰۰ میلیون

تعداد افرادی است که در سرتاسر دنیا به گونه‌ای ناتوانی دارند. این عدد نمایانگر ۱۰ درصد از جمعیت کره زمین است.

۱ جراح، اعصابی را که به بازو متصل بوده‌اند، دوباره به ماهیچه قفسه سینه متصل می‌کند.

۲ هنگامی که فرد بخواهد حرکتی را با بازو انجام دهد، مانند بالا بردن بازو یا دست یا انگشت، دستور از طریق اعصاب به شکلی دقیق به ماهیچه قفسه سینه منتقل می‌شود و آن را منقبض می‌کند.

۳ این اتصالات به‌وسیله تعدادی حسگر که سیگنال‌های الکتریکی را به رایانه‌ای در اندام مصنوعی منتقل می‌کنند، دریافت می‌شوند.

۴ سپس رایانه با فعال کردن موتور، فعالیت مورد نظر را انجام می‌دهد.



## پای هوشمند

در مقابل بازوی مصنوعی هوشمند، پای مصنوعی که توسط «شرکت اوسگر» ساخته شده و به صورت تجاری هم در دسترس است، نمی تواند فرمان های مغزی را تفسیر کند. این پای مصنوعی اعمال پای انسانی را با بازسازی نحوه گام برداشتن و راه رفتن انجام می دهد.

### چگونگی

قطعاتی به نام «شتاب سنج» حرکت های پا را تا حدود ۱۰۰۰ بار در ثانیه ثبت می کند. رایانه با استفاده از این اطلاعات سازوکار راه رفتن را تنظیم می کند.

### همه کاره بودن

این پا می تواند دور بزند، به راحتی بالا و پایین برود و تمامی اعمالی را که راه رفتن را راحت تر کند، انجام دهد. حتی هنگام بالا رفتن از پله یا شیب (شرایطی که برای اندام مصنوعی سخت باشد).

### همیشه گوش به زنگ

این اندام همیشه از خود واکنش نشان می دهد. بدون آنکه از شخص استفاده کننده دستوری برسد، مانند وضعیت نشستن روی صندلی یا بالا و پایین رفتن از پله ها.

### نشستن

برای راحتی بیشتر، اندام مصنوعی پا را خم می کند، به طوری که قسمت جلویی زمین را لمس کند.

### حرکت

در حالت کلی، فرد معلول به تنظیم این اندام نیازی ندارد. چون خود اندام به صورت خودکار تغییر شرایط را تشخیص می دهد و تجزیه و تحلیل می کند و به شکل مداوم خود را با شرایط وفق می دهد.

### روی پاهما

زمانی که اندام مصنوعی دوباره را با موفقیت تشخیص می دهد، هیچ پا را در جای که پا در وضعیت بهتری باشد، قرار می دهد.



# سمندر لرستاني

سمندر لرستاني يكي از سمندرهاي بومي ايران است كه به علت خرابي و كمبود زيستگاه و خريد و فروش براي نگهداري در آكواريومها، در معرض خطر نابودي قرار گرفته است.

## در دامنه‌های زاگرس

سمندر لرستاني در دامنه‌های غربی زاگرس، استان‌های لرستان و خوزستان زندگی می‌کند و از حشرات، تخم‌ها و لاورهای آن‌ها و نیز از کرم‌ها تغذیه می‌کند. سمندر لرستاني در طبیعت فقط در مساحتی برابر با ۱۰۰ کیلومتر مربع یافت می‌شود. افراد محلی سمندر لرستاني را نماد پاکی، شجاعت، راستی و شایسته احترام می‌دانند. سمندر لرستاني برای تولید مثل به پنج تا هفت سال وقت نیاز دارد.

## زايیده آتش

می‌گویند سمندر از آتش زايیده می‌شود. واژه **سام** در فارسی به معنی آتش و **اندر** به معنی درون است. شاید علت این نام‌گذاری آن بوده که پس از آتش زدن چوب، سمندرهایی که درون شکاف‌های آن پناه گرفته بودند، بیرون می‌آمدند.

## نازک نارنجی

شکم سمندر لرستاني نارنجی‌رنگ است. در پشت این جانور زيبا نیز خطی نارنجی‌رنگ روی ستون مهره‌ها کشیده شده است.



### سرد یا گرم

سمندر لرستانی اگر چه در آبهای سرد زندگی می کند، ولی در آبهای گرم نیز به خوبی می تواند زندگی کند.

### واقعیت های ناخوشایند

سمندر لرستانی به شدت در خطر نابودی و انقراض است. علت های انقراض این دوزیست عبارتند از: تخمین می زنند که فقط ۱۰۰۰ سمندر لرستانی در جهان باقی مانده باشد. خشک سالی باعث شده است که بسیاری از بچه های سمندر لرستانی قبل از بلوغ بمیرند و نتوانند تولید مثل کنند. برخی از مردم محلی به سمندر لرستانی «مارمولک» رنگی می گویند و آن ها را برای فروش شکار می کنند. زیبایی و رنگی بودن سمندر لرستانی دشمن آن شده است. برخی این دوزیست زیبا را برای فروش به کشورهای آسیایی و اروپایی قاچاق می کنند.



$x^4 + x^2 + y^3 + z^5 + xy^2 - c = 0$   
 $g \cdot \text{odf} = \left( \frac{\partial f}{\partial x}; \frac{\partial f}{\partial y} \right)$   
 $\text{tg} x \cdot \text{cotg} x = 1$   
 $2x^2yy' + y^2 = 2$   
 $x_1 = -11p, x_2 = -p, x_3 = 7p, p \in \mathbb{R}$   
 $Y_{i+1} = Y_i + b \cdot k_i$   
 $B = \begin{pmatrix} 2 & 1 & -1 & 0 \\ 0 & 1 & 1 & 2 \end{pmatrix}$   
 $a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cos \alpha$   
 $\text{tg} \frac{x}{2} = \frac{1 - \cos x}{\sin x} = \frac{\sin x}{1 + \cos x}$   
 $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\sqrt{n^2+1} + n}{3\sqrt{n^2+2n}-1}$   
 $\lambda x - y + z = 1$   
 $x + y + z = 2$   
 $x + y + z = 2$   
 $\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$   
 $y = \sqrt[3]{x+1}; x = \text{tg} t$   
 $(1+e^x) y' = e^x$   
 $y(1) = 1$   
 $\cos 2x = \cos^2 x - \sin^2 x$   
 $\frac{\partial}{\partial x} = 2; \frac{\partial}{\partial y} = 0$   
 $\vec{n} = (F_x; F_y; F_z)$   
 $a^2 + b^2 = c^2$   
 $\Delta(\beta, \gamma) \in \mathbb{C}$   
 $f(x) = 2^{-x} + 1, \epsilon = 0.005$   
 $e^2 - xy^2 = e; A[0; e; 1]$   
 $\lambda_2 = i\sqrt{14}$   
 $\int R(x, \sqrt{\frac{ax+b}{cx+d}}) dx$   
 $\frac{\sin x}{x} \leq \frac{x}{x} = 1$   
 $A+B+C=8$   
 $-3A-7B+2C=10,3$   
 $-18A+6B-3C=15$   
 $\frac{x^2}{a^2} + \frac{y^2}{b^2} + \frac{z^2}{c^2} = 0$   
 $\dots 2x = 2 \sin x \cdot \cos x$   
 $\lim_{x \rightarrow 0} e^{2x} - 1 - 2$   
 $z = \frac{1}{x} \arcsin \frac{\sqrt{2}}{2}$   
 $\eta_1 = \lambda^2 - 3\lambda + 1 + 0$

# ماجرای آقای حسابی

غیر صفر را بر عددی بسیار نزدیک به صفر تقسیم کنیم حاصل این تقسیم چه عددی می‌شود؟» و دیگر اینکه: «اگر یک عدد حقیقی را بر عددی بسیار بسیار بزرگ - مثلاً بی‌نهایت بزرگ - تقسیم کنیم آن وقت حاصل این تقسیم چه عددی می‌شود؟» در پاسخ به سؤال اول یکی از بچه‌ها گفت: «آقا جواب صفر می‌شود!» یکی دیگر گفت: «آقا خود همان عدد می‌شود!» از آخر کلاس یک نفر داد زد: «آقا اصلاً نمی‌شود این تقسیم را انجام داد!»

و خلاصه هر کسی چیزی گفت. معمولاً آقای حسابی بعد از جواب‌های درست و غلط بچه‌ها. گج را برمی‌داشت و پای تخته می‌رفت. در اولین مرحله، به ترتیب چند جمله روی تخته می‌نوشت و با آن جملات بچه‌ها را راهنمایی می‌کرد که خودشان به پاسخ مسئله برسند. آن روز هم آقای حسابی این جمله‌ها را روی تخته سیاه نوشت:

(الف) برای انجام این محاسبات حتماً از ماشین حساب استفاده کنید.

(ب) برای آسانی و فهم بهتر محاسبه به جای اعداد حقیقی اعشاری، از یک عدد طبیعی بزرگ‌تر از یک شروع کنید.

(ج) بعد از انتخاب عدد طبیعی مورد نظرتان، اعداد طبیعی کوچک‌تر از آن عدد را از بزرگ به کوچک تا عدد یک بنویسید و عدد مورد نظرتان را بر آن اعداد تقسیم کنید.

(د) به عدد یک که رسیدید، برای ادامه تقسیم از ۰ تا ۱ را نصف کنید یعنی  $\frac{1}{2}$  و بعد از ۰ تا  $\frac{1}{4}$  را نصف کنید ( $\frac{1}{4}$ ) و بعد از ۰ تا  $\frac{1}{8}$  را نصف کنید ( $\frac{1}{8}$ ) و به همین ترتیب این کار نصف کردن را ادامه دهید:

$$\frac{1}{16}, \frac{1}{32}, \frac{1}{64}, \frac{1}{128}, \frac{1}{256}, \dots$$

الان فهمیدم که تمام کارهای آقای حسابی «دبیر ریاضی دبیرستان ابوریحان بیرونی» روی حساب و کتاب بوده است. روش کارش این‌گونه بود که ابتدا یک داستان کوتاه ریاضی تعریف می‌کرد و بعد از آن یک یا دو سؤال مرتبط با داستانش طرح می‌کرد؛ اون هم از آن سؤال‌ها! بعد می‌نشست سر جایش و منتظر پاسخ‌های ما می‌ماند؛ خلاصه حسابی بچه‌ها را سرکار می‌گذاشت!

داستانی که آن روز آقای حسابی تعریف کرد این بود که: «روزی یک لاک‌پشت با یک دوندۀ پرسرعت قرار گذاشت با چند شرط با او مسابقۀ دو بدهد. شرط لاک‌پشت این بود که او در نقطۀ شروع مسابقه (مثلاً A) باشد و دوندۀ ۱۰ متر از لاک‌پشت عقب‌تر و دیگر اینکه وقتی مسابقه شروع می‌شود. لاک‌پشت و دوندۀ شروع به حرکت کنند.»

آقای حسابی توضیح داد که با این شروط واضح است که دوندۀ هیچ‌گاه نمی‌تواند از لاک‌پشت جلو بزند! چرا که لاک‌پشت ۱۰ متر از دوندۀ جلوتر است و وقتی دوندۀ به نقطۀ شروع یعنی نقطۀ A می‌رسد با توجه به اینکه سرعت لاک‌پشت هر چند هم که کم باشد. چون صفر نیست. بنابراین در این لحظه لاک‌پشت در نقطۀ جدیدی مانند B است. اگر دوندۀ بخواهد به نقطۀ B برسد. باز هم لاک‌پشت مقداری به جلو حرکت کرده و به نقطۀ جدید C رسیده و همین‌طور هر وقت دوندۀ بخواهد به مکان جدید لاک‌پشت برسد در طی این مدت لاک‌پشت مقداری به جلو حرکت کرده و این روند تا بی‌نهایت تکرار می‌شود و بنابراین دوندۀ پرسرعت هیچ‌وقت نمی‌تواند به لاک‌پشت برسد. آن روز آقای حسابی کمی بیشتر درباره علت رسیدن و نرسیدن لاک‌پشت و دوندۀ توضیح دهد و همچنین در مورد عددهای بزرگ و کوچک و ...

در ادامه دو سؤال مطرح کرد یکی اینکه: «اگر یک عدد حقیقی

$\frac{\partial}{\partial x} = 2; \frac{\partial}{\partial y} = 0$   
 $n = (x; y; z)$   
 $a^2 + b^2 = c^2$   
 $\Delta(\beta, \gamma) \in \mathbb{C}$   
 $f(x) = 2^{-x} + 1, \epsilon = 0.005$   
 $e^2 - xy^2 = e; A[0; e; 1]$   
 $\lambda_2 = i\sqrt{14}$   
 $\int R(x, \sqrt{\frac{ax+b}{cx+d}}) dx$   
 $z = \frac{1}{x} \arcsin \frac{\sqrt{2}}{2}$



$Y_{i+1} = Y_i + b \cdot k_i$      $B = \begin{pmatrix} 2 & 1 & -1 & 0 \\ 3 & 0 & 1 & 2 \end{pmatrix}$      $a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cos \alpha$      $\operatorname{tg} \frac{x}{2} = \frac{1 - \cos x}{\sin x} = \frac{\sin x}{1 + \cos x}$

$\sum_{i=0}^n (p_2(x_i) - y_i)^2$      $\operatorname{tg} 2x = \frac{2 \operatorname{tg} x}{1 - \operatorname{tg}^2 x}$      $\operatorname{tg} x = \frac{\sin x}{\cos x}$

$\lambda x - y + z = 1$   
 $x + \lambda y + z = \lambda$   
 $x + y + \lambda z = \lambda^2$

$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\sqrt{n^3 + 1} + n}{\sqrt[3]{3n^3 + 2n - 1}} = \frac{a}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$

$F_2 = 2x^2z - 1 = 1$

$X_1 = \begin{pmatrix} 2p \\ -p \\ 0 \end{pmatrix}$

$2 \arctg x - x = 0, I = (1, 10)$

$\int \int \int_{\Omega} z \, dx \, dy \, dz = \int_0^{2\pi} \left( \int_0^2 \left( \int_{\frac{1}{2}}^1 r \, dr \right) d\lambda \right) d\varphi$

$\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$

$y = \sqrt[3]{x+1}; x = \operatorname{tg} t$

$(1 + e^x) y y' = e^x$   
 $y(1) = 1$

$\cos 2x = \cos^2 x - \sin^2 x$

$A + B + C = 8$

(ه) بعد در ادامه، عدد طبیعی مورد نظران را بر این اعداد نصف شده تقسیم کنید: بعد از نوشتن این جملات، آقای حسابی چند دقیقه فرصت داد تا بچه‌ها این مراحل را یادداشت کنند. پس از این فرصت تخته کلاس را پاک کرد و گفت: «بچه‌ها، من برای مثال عدد ۸ را انتخاب کرده‌ام و روی تخته این مراحل را روی عدد ۸ انجام می‌دهم.» سپس آقای حسابی در حالی که ماشین حساب در دستش داشت مرحله به مرحله محاسباتی را به صورت زیر روی تخته نوشت:

$8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1$

$\frac{8}{8} = 1, \frac{8}{4} = 2, \frac{8}{3} = 2\frac{2}{3}, \frac{8}{2} = 4, \frac{8}{1} = 8$

$\frac{8}{2} = 4, \frac{8}{4} = 2, \frac{8}{8} = 1$

$\frac{8}{3} = 2\frac{2}{3}, \frac{8}{6} = 1\frac{1}{3}, \frac{8}{12} = \frac{2}{3}$

$\frac{8}{4} = 2, \frac{8}{8} = 1, \frac{8}{16} = \frac{1}{2}, \frac{8}{32} = \frac{1}{4}, \frac{8}{64} = \frac{1}{8}$

$\frac{8}{2} = 4, \frac{8}{4} = 2, \frac{8}{8} = 1, \frac{8}{16} = \frac{1}{2}, \frac{8}{32} = \frac{1}{4}, \frac{8}{64} = \frac{1}{8}, \frac{8}{128} = \frac{1}{16}, \frac{8}{256} = \frac{1}{32}, \frac{8}{512} = \frac{1}{64}$

$Y_{i+1} = Y_i + b \cdot k_i$      $B = \begin{pmatrix} 2 & 1 & -1 & 0 \\ 3 & 0 & 1 & 2 \end{pmatrix}$      $a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cos \alpha$      $\operatorname{tg} \frac{x}{2} = \frac{1 - \cos x}{\sin x} = \frac{\sin x}{1 + \cos x}$

$\sum_{i=0}^n (p_2(x_i) - y_i)^2$      $\operatorname{tg} 2x = \frac{2 \operatorname{tg} x}{1 - \operatorname{tg}^2 x}$      $\operatorname{tg} x = \frac{\sin x}{\cos x}$

$\lambda x - y + z = 1$   
 $x + \lambda y + z = \lambda$   
 $x + y + \lambda z = \lambda^2$

$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\sqrt{n^3 + 1} + n}{\sqrt[3]{3n^3 + 2n - 1}} = \frac{a}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$

$F_2 = 2x^2z - 1 = 1$

$X_1 = \begin{pmatrix} 2p \\ -p \\ 0 \end{pmatrix}$

$2 \arctg x - x = 0, I = (1, 10)$

$\int \int \int_{\Omega} z \, dx \, dy \, dz = \int_0^{2\pi} \left( \int_0^2 \left( \int_{\frac{1}{2}}^1 r \, dr \right) d\lambda \right) d\varphi$

$\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$

$y = \sqrt[3]{x+1}; x = \operatorname{tg} t$

$(1 + e^x) y y' = e^x$   
 $y(1) = 1$

$\cos 2x = \cos^2 x - \sin^2 x$

$A + B + C = 8$

و به همین ترتیب حالا عدد ۸ را بر این نصف‌ها تقسیم می‌کنیم:

$\frac{8}{2} = 4, \frac{8}{4} = 2, \frac{8}{8} = 1, \frac{8}{16} = \frac{1}{2}, \frac{8}{32} = \frac{1}{4}, \frac{8}{64} = \frac{1}{8}, \frac{8}{128} = \frac{1}{16}, \frac{8}{256} = \frac{1}{32}, \frac{8}{512} = \frac{1}{64}$

بعد از انجام این محاسبات، آقای حسابی چند سؤال پای تخته نوشت و از بچه‌ها خواست در منزل به این سؤال‌ها فکر کنند و جلسه بعد پاسخ آن‌ها را بیاورند. سؤال‌هایش این‌ها بودند:

۱. اعداد بین صفر تا ۱ را به ترتیبی که گفته شد تا چند مرحله می‌توان نصف کرد؟ آیا این عمل نصف کردن پایانی دارد یا نه؟
۲. آیا با نصف کردن اعداد بین ۰ تا ۱ می‌توانیم به عدد صفر برسیم. اگر نمی‌شود به عدد صفر رسید تا چه مقدار می‌توانیم به عدد صفر نزدیک شویم؟
۳. با نزدیک شدن به عدد صفر و تقسیم عدد انتخابی‌تان به آن عدد چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ به عبارت دیگر، هر قدر عدد مقسوم‌علیه کوچک‌تر می‌شود، حاصل تقسیم عدد انتخابی شما

$Y_{i+1} = Y_i + b \cdot k_i$      $B = \begin{pmatrix} 2 & 1 & -1 & 0 \\ 3 & 0 & 1 & 2 \end{pmatrix}$      $a^2 = b^2 + c^2 - 2bc \cos \alpha$      $\operatorname{tg} \frac{x}{2} = \frac{1 - \cos x}{\sin x} = \frac{\sin x}{1 + \cos x}$

$\sum_{i=0}^n (p_2(x_i) - y_i)^2$      $\operatorname{tg} 2x = \frac{2 \operatorname{tg} x}{1 - \operatorname{tg}^2 x}$      $\operatorname{tg} x = \frac{\sin x}{\cos x}$

$\lambda x - y + z = 1$   
 $x + \lambda y + z = \lambda$   
 $x + y + \lambda z = \lambda^2$

$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{\sqrt{n^3 + 1} + n}{\sqrt[3]{3n^3 + 2n - 1}} = \frac{a}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$

$F_2 = 2x^2z - 1 = 1$

$X_1 = \begin{pmatrix} 2p \\ -p \\ 0 \end{pmatrix}$

$2 \arctg x - x = 0, I = (1, 10)$

$\int \int \int_{\Omega} z \, dx \, dy \, dz = \int_0^{2\pi} \left( \int_0^2 \left( \int_{\frac{1}{2}}^1 r \, dr \right) d\lambda \right) d\varphi$

$\frac{a}{\sin \alpha} = \frac{b}{\sin \beta} = \frac{c}{\sin \gamma}$

$y = \sqrt[3]{x+1}; x = \operatorname{tg} t$

$(1 + e^x) y y' = e^x$   
 $y(1) = 1$

$\cos 2x = \cos^2 x - \sin^2 x$

$A + B + C = 8$

آشنایی با ورزش شمشیربازی

# بازی با شمشیر

در زمان‌های قدیم، شمشیر وسیله‌ای برای نبرد محسوب می‌شد. انسان باستان برای مبارزه با حیوانات وحشی و اقوام مهاجم نمی‌توانست به دست‌های خالی اکتفا کند. او به محض آنکه به ارزش سلاح‌های تیز و برنده پی برد، کوشید این سلاح‌ها را با بهترین مواد بسازد. اولین شمشیرها از مفرغ و برنز ساخته شدند، ولی بعدها با کشف آهن، استفاده از این آلیاژها منسوخ شد. **۱**

## شمشیربازی، از نبردهای باستانی تا ورزش نوین

در موزه‌ای در ژاپن، شمشیری به نام «روزا نارینو» نگهداری می‌شود که دو هزار سال عمر دارد. همچنین نقش برجسته‌ای مربوط به ۱۲۰۰ ق.م در مصر وجود دارد که رامسس سوم، فرعون مصر، را در حال مسابقه شمشیربازی نشان می‌دهد. در این تصویر، شمشیربازان از نوعی ماسک محافظ صورت نیز استفاده می‌کردند. بعدها رومی‌ها و مسلمانان در تولید شمشیر پیشرفت زیادی کردند. شمشیر در اسلام چنان اهمیتی داشت که احادیث فراوانی در مورد آن نقل شده است. از جمله احادیث مزبور این سخن پیامبر(ص) است: «بهشت زیر سایه شمشیرهاست و ذوالفقار علی از همه شمشیرها برنده‌تر است.»

قرن‌ها بعد و در قرن پانزدهم میلادی، در ایتالیا برای نخستین بار مسابقات شمشیربازی مورد توجه قرار گرفت. ایتالیایی‌ها برای تمرین از شمشیرهایی استفاده می‌کردند که برخلاف شمشیرهای روزگار گذشته خود، تیغه برنده نداشت. با آغاز رنسانس در ایتالیا، بسیاری از آداب و رسوم ایتالیا در سراسر اروپا گسترش یافت و اسپانیا و فرانسه نیز نخستین مدارس شمشیربازی خود را افتتاح کردند. با پیشرفت در تولید سلاح‌های آتشین، از قرن هفدهم استفاده از شمشیر در نبردها کم‌رنگ شد. از آن پس، باشگاه‌های زیادی در سراسر اروپا به آموزش شمشیربازی، که دیگر به یک ورزش تبدیل شده بود، پرداختند. در این باشگاه‌ها دکمه‌ای به نوک شمشیر متصل می‌کردند تا خطر آن را کاهش دهد. با گذشت زمان،

شمشیرها سبک‌تر و کم‌خطرتر شدند، اما قوانین کلی شمشیربازی تغییر نکرد. شمشیربازی از اولین دوره المپیک جزء بازی‌ها بوده و تا امروز نیز به عنوان ورزش مطرح است.

## پیست شمشیربازی

محل برگزاری مسابقات شمشیربازی «پیست» نام دارد که مستطیلی است به طول ۱۴ متر و عرض ۱/۸ تا ۲ متر. خطی در مرکز پیست، آن را به دو مستطیل به طول ۹ متر تقسیم می‌کند. در دو انتهای پیست خطوطی به نام خطوط گارد کشیده شده‌اند تا بازیکنان متوجه موقعیت خود بشوند. زیرا اگر آن‌ها از خط انتهایی پیست عبور کنند، یک امتیاز به حریفشان داده می‌شود.

## نقش زمان و حق تقدم در شمشیربازی

با توجه به خطرات احتمالی‌ای که هنگام ضربه زدن هم‌زمان دو شمشیرباز به یکدیگر وجود داشت، از ابتدای شکل‌گیری شمشیربازی نوین مقرر شد که ضرباتی مورد قبول واقع شوند که ابتدا زده شده باشند. این موضوع در آغاز به صورت یک قرارداد بین دو شمشیرباز بود، اما بعدها به قانون تبدیل شد. در حال



حاضر ضرباتی را که در فاصله زمانی کمتر از ۰/۰۴ ثانیه به دو شمشیرباز وارد می‌شوند، «هم‌زمان» می‌نامند. اما اگر فاصله زمانی ضربه‌ها از ۰/۰۴ ثانیه بیشتر شود، شمشیربازی که اولین ضربه را زده است، به‌عنوان زنده ضربه و صاحب امتیاز شناخته خواهد شد.

## انواع اسلحه‌های شمشیربازی

در حال حاضر، در مسابقات شمشیربازی از شمشیرهای اِپه، سامبر، و فلوره استفاده می‌شود.

## فلوره

شمشیری است به وزن ۵۰۰ گرم و طول ۹۰ سانتی‌متر که ۷۰ سانتی‌متر آن مربوط به تیغه فلوره و ۲۰ سانتی‌متر متعلق به دسته و گارد محافظ است. تیغه فلوره مربعی‌شکل و جنس آن آلیاژی فنی از فولاد است. در نوک تیغه فلوره دکمه‌ای وجود دارد که در صورت وارد شدن ضربه‌ای با نیروی مناسب به بدن حریف، ضربه را روی دستگاه مخصوص ثبت می‌کند. منظور از ضربه و نیروی مناسب، ضربه‌ای است که به صورت تهاجمی و نفوذی بر حریف وارد می‌شود و قدرت آن ۴/۹ نیوتن (فشاری معادل ۵۰۰ گرم) است. در فلوره ضرباتی





### شمشیربازی در ایران

اولین کسی که در ایران به آموزش شمشیربازی نوین پرداخت، **میرمه‌دی خان ورزنده** بود که شمشیربازی را در شهر استانبول آموخته بود. ورزنده پس از تأسیس «دارالمعلمین ورزش» به آموزش شمشیربازی مشغول شد. یکی از مدارسی که شاگردان آن به آموختن شمشیربازی نیاز داشتند، «مدرسه نظام» بود و این رشته جدید به سرعت در برنامه آموزشی مدرسه نظام قرار گرفت. «فدراسیون شمشیربازی ایران» در سال ۱۳۲۸ تأسیس شد. در سال ۱۳۴۵ به کمک رییس فدراسیون جهانی شمشیربازی، **بیژن زرنگار، عباس افضلی و شاپور زرنگار** برای گذراندن دوره عالی مربیگری شمشیربازی به فرانسه رفتند. آن‌ها با آموختن اصول نوین شمشیربازی، پایه‌گذار درخشش ورزشکاران ایران طی سال‌های بعد شدند. در دهه ۱۳۵۰، **هوشمند الماسی** به ریاست کنفدراسیون شمشیربازی آسیا برگزیده شد. تیم‌های زنان و مردان ایران هم در آسیا درخشان ظاهر شدند و در رقابت‌های قهرمانی آسیا در تهران و «بازی‌های آسیایی تهران» (۱۳۵۳ش / ۱۹۷۴م) مدال‌های فراوانی به‌دست آوردند. بهترین نتایج برای تیم ایران در سال ۱۳۵۳ حاصل آمد؛ زمانی که شمشیربازان کشورمان توانستند ۱۶ مدال طلا، ۳ نقره و ۷ برنز کسب کنند. در سال ۱۳۵۹ وقفه‌ای ۱۰ ساله در کار فدراسیون به‌وجود آمد. پس از آن فعالیت‌های این فدراسیون مجدداً از سر گرفته شد و شمشیربازی به تدریج پیشرفت کرد.

### اپه

اسلحه‌ای که در زمان‌های قدیم وسیله‌ای برای دوئل (نبرد تن‌به‌تن) بود. همان‌گونه که در دوئل، هیچ ترتیبی برای ضربه زدن وجود نداشت، اپه نیز تنها مسابقه‌ای است که در آن دو بازیکن به‌طور هم‌زمان می‌توانند به بدن هم‌ضربه وارد کنند و هر دو نیز امتیاز بگیرند. مثلاً اگر یک بازیکن «۲-۴» جلو باشد، یک ضربهٔ دوبله (ضربهٔ هم‌زمان دو نفر به هم) سبب پیروزی «۵-۳» بازیکنی می‌شود که از رقیب پیش بوده است. طول شمشیر اپه ۹۰ سانتی‌متر است که ۲۰ سانتی‌متر آن به بخش دسته مربوط می‌شود. گارد اپه بسیار بزرگ‌تر از فلوره و تیغهٔ آن نیز مثلثی شکل است. این تیغه دقیقاً در مرکز گارد محافظ قرار ندارد و از آن کمی فاصله دارد. وزن اپه در سنگین‌ترین حالت ۷۷۰ گرم است، اما معمولاً در مسابقات از «اپه‌هایی» استفاده می‌شود که وزن آن‌ها ۳۵۰ تا ۴۰۰ گرم است. کودکان شمشیربازی که سن آن‌ها کمتر از ۱۲ سال باشد، از شمشیرهای کوتاه‌تر و سبک‌تر استفاده می‌کنند. در اپه ضرباتی باعث کسب امتیاز می‌شوند که فشاری معادل ۷/۴ نیوتن (۷۵۰ گرم) به حریف وارد کنند. در شمشیربازی با اپه ضربه‌زدن به تمام قسمت‌های بدن مجاز است.

### اصطلاحات تخصصی

**آپل:** کوبیدن پای راست شمشیرباز بر زمین به‌طور ناگهانی و شدید. این عمل به منظور برهم زدن تمرکز رقیب انجام می‌شود.

**اتک:** شمشیرباز دست خود را پیش می‌آورد و حالت حمله به خود می‌گیرد و آن‌گاه حمله می‌کند.

**لانژ:** حرکت ناگهانی شمشیرباز به سمت جلو.

**فلش:** حملهٔ یک شمشیرباز هم‌زمان با دویدن.



امتیاز دارند که به جاهایی غیر از دست، پا و سر برخورد کنند؛ یعنی ضربات باید به قسمت بالایی محل اتصال ران به لگن، سینه و شکم، پشت و پهلوهایی رقیب وارد شوند. در مسابقات فلوره، قضاوت به‌عهدهٔ سرداور است.

### سابر

اسلحهٔ سابری تنها اسلحه‌ای است که نوک آن دکمه ندارد. نوک آن کمی پهن است و به‌صورت حلقه روی خودش تا شده است. گارد سابری نیز دور دست را می‌پوشاند. این گارد ۱۷ سانتی‌متر طول و ۱۵ سانتی‌متر قطر دارد (پهنای گارد = عرض گارد که ۱۵ سانتی‌متر است).

طول سابری ۸۸ سانتی‌متر است و با این اسلحه می‌توان به تمام قسمت‌های بالای کتفالهٔ ران ضربه وارد کرد. این ضربات را هم می‌توان با نوک شمشیر زد و هم به‌صورت برشی با پهلوی تیغه.

هنگامی که ضربه با بغل تیغه وارد می‌شود، زاویهٔ بین دست و تیغه باید ۱۳۵ درجه باشد. مسابقات سابری را هم یک سرداور قضاوت می‌کند.

۱۹۸۸

استفاده از دستگاه‌های ابزارهای الکترونیک در مسابقات سابری مرسوم شد.

۱۹۵۷

استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی متصل به شمشیر اپه آغاز شد.

۱۹۱۴

با نظارت دکتر بلانانگی، ریاست کمیتهٔ سابری، فدراسیون جهانی، قوانین سابری و اپه به تصویب رسیدند.

۱۹۳۶

تجهیزات الکترونیکی وارد مسابقات شدند. این تحول برای نخستین‌بار در رقابت‌های فلوره پدید آمد.

۱۹۱۳

فدراسیون جهانی در ۲۹ نوامبر در پاریس تشکیل شد. این فدراسیون «FIE» نام گرفت که مخفف حروف اول کلمات «فدراسیون بین‌المللی شمشیربازی» است.

۱۸۹۲

اولین مقررات مربوط به اپه در فرانسه تصویب شد.

## ایستگاه شعر

### دل بریان

این گوشه بساطی که بسامان می‌گشت  
یعنی چرخه به کام یاران می‌گشت  
مرغ چاقی میان فر می‌چرخید  
آن سو دل کودکی که بریان می‌گشت



س . س

### خاطرات دانش آموزی عید زاکانی

#### شنبه

جهانبیدن و رسن بازی تعلم کن تا از عمر خود برخوردار شوی. اگر از من نمی‌شنوی، به خدا تو را در مدرسه اندازم تا آن علم به ارث مانده ایشان بیاموزی و دانشمند شوی و تا زنده باشی در مدلت و فلاکت و بدبختی بمائی و یک جواز هیچ جا حاصل نتوانی کرد.»  
معلم باز مرا به فلک بست که انگار نصیحت در تو کارگر نمی‌شود. گفتیم: «دفعه پیش هم نصیحت نبود، فلک بود.» گفت: «دیدم! فلک در تو کارگر نیفتاد، حال چگونه می‌خواهی نصیحت خشک و خالی کارگر بیافتد. آن چه پیر در خشت خام ببند جوان عمرا در آیینه قدی ببیند.» معلم مرا از مکتب خانه بیرون کرد.

#### چهارشنبه

امروز پدر مرا به دکان خیاطی برد. تا شاگرد خیاط شوم. استاد خیاطی کاسهٔ عسل به دکان آورد، خواست که برای کاری بیرون رود. به من گفت: «درین کاسه زهر است، زنهار نخوری که هلاک می‌شوی.» گفتیم: «من با آن چه کار دارم؟» چون استاد برفت، من پارچه‌ای را به صراف دادم و تکه نانی گرفتم و با آن تمام عسل را خوردم. وقتی استاد برگشت، پارچه را طلبید، گفتیم: «مرا منن تا راست بگویم. یک لحظه که غافل شدم، دزد پارچه را برد.» من ترسیدم که بیایی و مرا بزنی. گفتیم زهر بخورم تا تو بیایی من مرده باشم. آن زهر که در کاسه بود، تمام بخوردم و هنوز زنده‌ام، باقی تو دانی.»

#### پنج‌شنبه

امروز پدرم مرا نصیحت کرد که: «ای پسر، زبان از لفظ آری حفظ کن و پیوسته لفظ نه بر زبان ران و یقین بدان که تا کارت با نه باشد کار تو بالا باشد و تا لفظ تو آری باشد، دل تو به غم باشد.» سپس گفت: «فهمیدی چه گفتیم؟» گفتیم: «نه.» گفت: «همی خواهی دوباره بگویم.» گفتیم: «نه.» گفت: «می‌خواهی به مکتب خانه بروی؟» گفتیم: «نه.» گفت: «می‌خواهی به دکان خیاطی بروی؟» گفتیم: «نه.»  
گفت: «معلوم است که دیگر به تعلیم نیاز نداری که تو خود در به کار بردن لفظ نه استاد شده‌ای.» گفتیم: «نه.»

#### جمعه

امروز گریه‌ای دیدم که موشی گرفته بود. به فکر افتادم دیوان موش و گریه‌ای بنویسم که در آن موش‌ها دملار از روزگار گریه دریاورند. البته اگر بتوانند.

#### سنجاق قلبی

امروز به مکتب رفتم. معلم مکتب به ما یک موضوع انشاء داد و گفت: کتابت کنید که در آتیه می‌خواهید چه مشغله‌ای برای خود بگزینید. من مرقوم کردم که در آتیه می‌خواهم مطایبه‌نویس شوم و طنزازی کنم. معلم گفت: یک طنز بگو تا قدری بخندیم. گفتیم: «حوی در کشتی بود. ملاح را گفت: «تو علم نحو خوانده‌ای؟» گفت: «نه.» گفت: «نیم عمرت برفناست.» روز دیگر تندبادی پدید آمد، کشتی می‌خواست غرق شود. ملاح او را گفت: «تو علم شنا آموخته‌ای؟» گفت: «نه.» گفت: «کل عمرت برفناست!» کودکان مکتب لختی بخندیدند ولی معلم ابرو درهم کشید و مرا به چوب فلک بست. گفتیم: «آخر بگو چرا می‌زنی، بعد بزنی.» گفت: «تا علم نحو کوچک ندانی و بدانی که برای یادگیری نحو چوب‌ها باید خورد.» گفتیم: «مگر تو هم علم شنا نیاموخته‌ای؟» گفت: «نه.» گفتیم: «پس محکم تر بزنی که کل عمر تو هم برفناست.»

#### یکشنبه

امروز به مکتب می‌رفتم که در کوچه سگی مرا گاز گرفت. درد در تمام وجودم دودید. گفتند: «اگر می‌خواهی درد ساکت شود، آن سگ را غذا بخوران.» گفتیم: «آن گاه هیچ سگی در جهان نماند، مگر آن که بیاید و مرا بگزد.» جماعت خندیدند و من از درد می‌گریستم.

#### دوشنبه

امروز که از مکتب‌خانه به منزل برگشتم، پدرم سه ماهی بریان به خانه آورده بود. من تا دست به در زدم، مادرم دو ماهی بزرگ را در زیر تخت پنهان کرد و یکی کوچک به میان سفره آورد. من از شکاف در دیدم. چون بنشستم، پدرم از من پرسید که حکایت یونس پیغمبر شنیده‌ام؟ گفتیم: «از این ماهی می‌پرسم تا بگوید.» سرم را پیش ماهی بردم و گوش بر دهان ماهی نهادم. گفتیم: «این ماهی می‌گوید: من آن زمان کوچک بودم. اینک دو ماهی دیگر از من بزرگتر در زیر تختند. از ایشان بیرس تا بگویند.» پدر و مادرم خندیدند و آن دو ماهی دیگر را هم به سر سفره آوردند.

#### سه‌شنبه

امروز معلم در مکتب مرا گفت: «طنزی بگو تا بدانم آن چوب‌ها که به پایت نواختم در تو اثر کرده است یا نه؟» گفتیم: «معر که گیری با پسر خود ماجرا می‌کرد که تو هیچ کاری نمی‌کنی و عمر در بطالت به سر می‌بری. چند با تو بگویم که معلق زدن بیاموز، سگ ز چنبر



بابازی منتظر است، شنگول از سُم شویی بیرون بیاید...

**بابازی:** یکبار نشد ما از کاه خوابان بلند شویم و بیاییم تا سرو سُم مان را بشوئیم، شنگول خان زودتر از ما نرفته باشد سُم شویی. عجله کن بره، دیرمان شد.

**شنگول:** سلام بابازی، بابازی سلام! به روی چشم. فقط باید نیم ساعت صبر کنی تا این کرم عصاره سنگ نمکی که زدم، به خورد کلاه بره، بعد سرم را بشورم و بیام بیرون.

**بابازی:** چه قدر بگویم از این لوازم آرایشی غیر بهداشتی استفاده نکن! شنگول گاکولم! این همه هزینه می کنی، آخرش هم همان بزی هستی که بودی! بناگوشم مو درآورد از بس که تو را نصیحت کردم و هیچ تأثیری بر تو نداشت!

**شنگول:** باباجانوم چرا عصبانی می شی؟ این کرم معجزه می کنه. همه جوش های سرسیاه را پاک می کنه. تازه روی بزبول های خون هم تأثیرات شگرفی داره!

**بابازی:** شگرف! بزبول های خون! تو اصلاً معنی این لغات را می دانی که بعبعشان می کنی؟!

**شنگول:** اوکی، هر چی شما بگید. حواسم نبود شما به معجزه اعتقاد ندارید.

**بابازی:** چرا مهمل می گویی؟ یادت رفته برای از بین بردن چروک پیشانی ات رفتی و بزاکس کردی؟ معجزه اش هم این بود که چهره ات شبیه خر شرک بشود! بیا بیرون دیرمان شد!

**شنگول:** حالا که این جور شد، امروز می رم پیش دکتر گوگول، دماغم رو عمل می کنم.

**بابازی:** تو فقط بیا بیرون، هر گاهی که دوست داری نوش جان کن.

**مامان بزی:** چه خبره اول صبح، طویله را گذاشتید روی شاخاتون؟! بابازی، خب چرا سُم شویی فرنگی نمی ری؟

**بابازی:** درود بر مامان بزی عزیز، صبح عالی برتقالی! حبه انگور در آنجا تشریف دارند و منگول هم پشت در نوبت گرفته است...

به به، بالاخره شنگول خان تشریف آوردند بیرون. چشم ما روشن!

**مامان بزی:** من عجله دارم ببخشید.

**بابازی:** عجب گیری کرده ایم ها! دو ساعت آرگار مانده ایم منتظر شنگول، حالا هم که نوبتمان شد، شما رفتید. همین کارها را می کنید که حیوان از طویله فراری می شود. باز هم دیرمان شد!



م. مداد رنگی

داستانک

«علم بهتر است یا ثروت؟»

هر سال معلم این موضوع را در کلاس انشاء می داد و ما می نوشتیم که با یاری خداوند قلم را در دست می گیرم... و علم بهتر است. با این همه گذارمان به دانشگاه پولی افتاد. اگر همان پول بی زبان نبود نمی توانستیم وارد دانشگاه بشوم. پس به این نتیجه رسیدم که ثروت مهمتر است. در کلاس ته نشین و ترم اول به طرز وحشتناکی مشروط شدم و فهمیدم که استاد از علم و ثروت مهمتر است. به لطف و مرحمت اساتید واحدهایم یکی یکی پاس شد و فارغ التحصیل شدم. بعد به هر دری زدم کاری پیدا نکردم. تا یکی از آشنایان که رئیس بود مرا در اداره خودشان استخدام کرد. آشنای ما مرتب سمتش تغییر می کرد و از این اداره به اداره دیگری منتقل می شد. ترسیدم که از این اداره برود و بیکار شوم. مسئله را با او مطرح کردم. اطمینان داد که هر کجا برود مرا نیز با خودش خواهد برد و این فرضیه که آشنا از علم و ثروت و استاد مهمتر است برایم به نظریه تبدیل شد. تا اینکه آشنای ما به سفر آخرت رفت و خوب شد که مرا با خودش همسفر نکرد. اما یک ماه بعد بیکاری مجدداً دستم را به گرمی فشرد و حالا واقعاً می دانم که علم همیشه بهتر است.

م. مربا

کاریکلماتور

- وصیت می کنم که در مجلس ختمم از گاز اشک آور استفاده کنند.
- لباس هایم رفع خستگی می کنند، روی چوب لباسی.
- پاییز جوانه می زند، درخت خشک می شود.
- برای آمدن پاییز درختان را خوب می بزد، تابستان.
- تزریق می کند رنگین کمان را در رگ درختان، پاییز.
- م. سر به هوا

- ابر تیره چشم زمین را روشن می کند.
- کلاغ ها به احترام مزارع سوخته سیاه می پوشند.
- نویسنده برای خرید کاغذ، قلمش را فروخت.
- باید گذشته را در گذشته دانست.
- خط های جاده علامتی است برای پیدا کردن رد او که رفته است.

حق تقدم



## لغت معنی

### از اون لحاظ

**شوهر:** تنها دلیلی که باعث می شود زنان دنیا همه مردهای عالم را از بین نبرند!

**صاف:** کف دست بابای من، هر وقت پول می خواستم!

**ضایعه:** اتفاقی که برای پولدارها می افتد، آن هم در روزنامه!

**ضمانت نامه:** برگه ای که هنگام خراب شدن وسیله ای که خریده اید، معنی واقعی «مگر»، «اگر»، «غیر از» و... را به شما یاد می دهد.

**طاعون:** از ابزارهای کشتار جمعی قدیم که با ورود بمب و موشک های جدید لنگ انداخت و رفت.

**طالع:** بخت را گویند و آن بر دو قسم باشد: سعد و نحس. سعد آن پیدا کردن آشنایی به ادارهای باشد، وقتی که کارت گیر باشد و نحس پیدا شدن آشنایی کار گیر کرده در ادارهای که در آن کار می کنی!

**طاووس:** کسی که به واسطه پرهایش مطلقاً زیبا یا به واسطه پاهایش مطلقاً زشت باشد.

**عامه پسند:** چیزی که معلوم نیست فحش است یا تعریف.

**عروس:** کسی که صبرش را موقع گفتن «بله» می آزمایند.

**عینک:** عصای دست چشم و وبال گردن دماغ!

**غربتی:** بنده خدایی که از غربت به تهران بیاید و بیفتد گیر بچه تهرونی ها!  
**غیض:** از سلاح های بعضی ها که الان دارند توی آشپزخانه بهمان چپ چپ نگاه می کنند!

**فاحش:** تابلو، خفن، مد سال، تیپ جدید!

**فارسسی:** از شکرهایی که با واردات بی رویه شکر نامرغوب خارجی از مزه افتاده است!

**قابل:** وقتی با «ندارد» بیاید، یعنی «زود باش رد کن بیادا»!

**قاچاق:** جریان غیررسمی مبادلات اقتصاد رسمی جهان!

**قرض:** چیزی که می گویند و پس نمی دهند، یا می دهند و پشیمان می شوند! فاعتبروا یا اولی الابصار!

### امثال و حکم من در آوردی

- در مصرف آب، برق، گاز و... صرفه جویی کنید (شرکت صادرات آب، برق، گاز و...).

حکمت میزرا

## کنکور رشد

(ب) بستگی به این داشت که آقای ناظم مان کجا نشسته باشد.  
(ج) مثل آدم بزرگها دست می زدیم و سخنرانی می کردیم و حالش را می بردیم.  
(د) آخر جلسه می پرسیدیم: ای که گفتی یعنی چه؟!)

«کلاس اولیها در روز شکوفهها با اسباب بازی هایشان به مدرسه می آیند.»

**نکته:** به قیافه معلم بنده خدایی فکر کنید که ۱۰ تا بچه قدونیم قد گریه کنان پیشش آمده اند که: «خانم اجازه! اون اسباب بازی ما را شکست! این اسباب بازی ما را برداشت!...»  
**مصرع:** ما در این بازی همه بازیگریم.  
**نتیجه:** بچههایی که روز قبل یقه پدر و مادرشان را گرفته اند و برای جلوگیری از آبروریزی پیش هم کلاسیها، عروسک بزرگی را که شش ماه بود چشمشان به دنبالش بود، می خواهند.

**سؤال: یک بچه خوب باید...؟**  
(الف) درسش را بخواند تا در آینده آدم بشود.  
(ب) به اسباب بازی هایش هم اهمیت بدهد، چون اگر اهمیت ندهد ممکن است سر کلاس منفجر بشود!  
(ج) سیم کارت اعتباری نخرد و هی «اس ام اس» ناموفق نفرستد تا رستگار شود.  
(د) جواب این سؤال را باید در ستون «با رسم شکل توضیح دهید» بنویسند، به ما مربوط نیست!

«۸۰ درصد نوسازی های مدارس انجام پذیرفته است.»  
**شک فلسفی:** اگر ۸۰ درصد نوسازی شده، چرا ۵۳ درصد مدرسه فرسوده داریم؟ اگر ۵۳ درصد ... من کی هستم؟ اینجا کجاست؟ این مدرسه ها را کی نوسازی کرده است؟  
**بیت:** برو درس می خوان، مگو چیست درس! به ده مدرسه، یکمصد و بیس درس  
**مسئله:** ۸۰ از چند درصد؟!)

**سؤال: وقتی ۸۰ درصد مدارس ما نوسازی شده باشند، ما باید...**

(الف) به بخت خودمان لعنت بفرستیم که جزء آن ۲۰ درصد فرسوده ایم!  
(ب) خبر شماره قبل را درباره فرسودگی ۵۳ درصدی مدارس، کاملاً به فراموشی بسپاریم.  
(ج) انتقاد سازنده نکنیم و بگوییم که ما اشتباه کردیم.  
(د) به بابایمان بگوییم که زودتر خودیاری اش را بدهد تا ما هم برویم قاطی آن ۸۰ درصد!

«همایش علمی مخها تعطیل ویژه دانش آموزان برگزار شد.»  
**نکته:** به خدا خبر واقعی است، به گیرنده هایتان دست نزنید.  
**مصرع:** من در حالت عدم تعادل روحی و تو دیوانه! ما را که برد خانه؟!  
**نتیجه:** مگر مخها چه گناهی دارند که نباید تعطیلی داشته باشند؟!)

**سؤال: اگر شما توی این همایش بودید چه می کردید؟**  
(الف) می خوابیدیم.

نردبان

چهارراه



# چوبی که عروسک شد

صلاح‌الدین اسماعیلی

سال تولد: ۱۳۷۱

شغل: فیلم‌ساز آزاد

محل زندگی: کامیاران (کردستان)

سابقه کار: شرکت در جشنواره رشد برای فیلم «اگر ایران را دوست داری»؛ تدریس بازیگری به نوجوانان شهر کامیاران.



وزارت آموزش و پرورش  
دفتر نشریات و تکنولوژی آموزشی

باید برای رسیدن به هدفم به تحصیل ادامه بدهم.

● پس حتماً باید بروی تهران؟

متأسفانه بله، چون ما اینجا حتی کتاب هنری نداریم. در اینجا من کتابی را می‌خوانم و به بقیه هم قرض می‌دهم. مردم اینجا خیلی هنر دوست هستند، اما امکانات کافی وجود ندارد.

● بهترین نقشی که تا به حال بازی کرده‌ای چه بوده؟

نقش یک دیوانه، در فیلمی به اسم «شفا». تاثیری هم با موضوع دفاع مقدس بود که در آن نقش روزنامه‌نگار را داشتم.

● فیلمی که به جشنواره رشد آمد - عروسک چوبی - داستانش چه بود؟

درباره دختری بود که دوستانش عروسک داشتند و او نداشت. پدرش به او قول داد به محض پیدا کردن کار برایش عروسک بخرد، اما نمی‌توانست شغلی پیدا کند. در نهایت تکه‌ای چوب پیدا کرد و خودش عروسک ساخت.

● می‌شود سه فیلم به ما پیشنهاد بدهی برای دیدن؟

درباره الی، سعادت آباد، جدایی نادر از سیمین. می‌شود چیز دیگری هم بگویم؟

● البته!

می‌خواهم از چند نفر تشکر کنم. فیلم ساختن در شهر ما سخت است، اما این افراد به همه و من کمک کرده‌اند و می‌کنند. ممنون از غلامعلی باجلانی، اکبر اسدی، برهان اسدی و خانم اصفهانی که مسئول کانون پرورش فکری شهر ما هستند.



آلما توکل / عکس: حسام قلمه‌اسدی

● شدی؟

نه، اتفاقاً این موضوع را دوست نداشتم. آن موقع کلاس اول راهنمایی بودم و هر کس به من می‌رسید، دیالوگ‌های فیلم را تکرار می‌کرد. حتی یک‌بار هم رفتیم اردو، یک اتوبوس از کرمانشاه آمده بود. دوستانم به آن‌ها گفتند من کی هستم. بعد همه می‌خواستند از من امضا بگیرند!

● بعد چه شد؟

من از آن به بعد در تئاترهای «جنگ شادی» کامیاران بازی کردم. نمایش‌نامه نویسی را هم شروع کردم و حتی رتبه اول جشنواره دانش‌آموزی را به‌دست آوردم.

● حالا می‌خواهی در نهایت چه کار کنی؟

الان دارم فیلم‌سازی را ادامه می‌دهم و یکی از طرح‌هایم مجوز گرفته است. چند وقت پیش هم اولین کار تئاتر خیابانی کامیاران را اجرا کردم. تا به حال در شهر ما تئاتر خیابانی اجرا نشده بود. اتفاقاً با استقبال هم روبه‌رو شد. با همه این‌ها علاقه اصلی‌ام بازیگری است. تنها کسی هستم که به تهران آمده و دوره بازیگری دیده است. حُب

● اینجا از سنندج هم دور است، چه برسد از تهران. چه طور در این شهر فیلم می‌سازی؟

با کمک «کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان». اینجا تنها کتابخانه فعال کودک و نوجوان و تنها مرکزی که به ما کمک می‌کند همین کانون است. ما قبل‌تر از اعضای کانون بودیم، اما حالا هم که دیگر بزرگ شده‌ایم کانون باز به ما کمک می‌کند.

● یعنی به شما دوربین و امکانات می‌دهد؟

نه، کانون این امکانات را ندارد. اما اگر لوکیشن بخواهیم یا نامه‌ای برای مرکزی یا جایی، به ما کمک می‌کند.

● پس امکانات مالی را از کجا می‌گیری؟

ما رفاقتی کار می‌کنیم. مثلاً من در فیلم یک نفر بازی کردم. بعد به جای دستمزد به او گفتم از این به بعد لطفاً دوربینت را در اختیارم بگذار. این طوری است که ما در این شهر فیلم می‌سازیم. من با همان دوربین فیلمی را ساختم که به جشنواره فیلم رشد رسید.

● از کی تصمیم گرفتی وارد کار سینما شوی؟

تصمیم نبود، یک اتفاق بود. در سال ۱۳۸۰ یکی از آشنایانمان می‌خواست فیلمی بسازد و به من پیشنهاد کرد در آن فیلم بازی کنم. اسم کار «لیلی و مجنون» بود و به‌صورت سی‌دی در اختیار مردم کردستان و کرمانشاه قرار گرفت.

● پس حسابی در شهرتان معروف



## قاصدک‌های جنون

فاطمه عبدالجباری / تهران

### زندگی

زندگی، این بازی تکراری  
دیگر برای بازیگرانش عادی شده است  
فیلم‌بردار زندگی خسته از صحنه‌های تکراری  
دست از ضبط برمی‌دارد و کارگردان که ناامید شده است  
صحنه را ترک کرده و کات می‌گوید...

سیدامین سنجگانی / نیشابور

### آواز گنجشک‌ها

چه زیباست آواز گنجشک‌ها سوار بر نسیم  
دلنواز گوش‌هایمان  
تلاؤ بازن تاب این صوت  
بر قلب خسته و تاریک نشستن چه زیباست زیبا  
شاید، شاید بیدار کند آن چشم خفته غبارآلود را  
تا دمی با تو نشیند آن بشارت‌ها  
کز غم برون دل در خود فکنی  
تا برون رود آن ظلمت ناپیدا  
چه زیباست نقش آدمی وقتی در کنار تو از نسیم بهره می‌برد  
که در آنجا پیدا شود کرم لایزال الهی

فاطمه برزگر / قزوین

### شب بارانی

ماه فریاد کشید  
صدف از خواب پرید  
و دلم با تپش پنجره‌ها سخت تپید  
وای انگار در آن دم، همه بیدار  
همه هوشیار شدند  
و به جز من همه در غرق تمنا، همه در  
غرق امید  
همه در غرق شقایق بودند ...  
شب، شب دریا بود  
شب پی‌فردای خود، دریا پی‌امواج بود  
باز باران بارید ... پر پرواز شکست  
قاصدک از جنبش خود بازماند  
و دلم ...  
دلم اندازه دریا خیس شد  
و به اندازه خشکی بی‌آب  
...  
دستی بر جاتم نشست  
مادرم بود، می‌گفت:  
سحر است بیدار شو  
صبح در این نزدیکی است  
شب بارانی گذشت...



## خطبه خط

### دوست خوبم، فاطمه عبدالجباری

شعر «زندگی» شعری زیباست که در آن از زاویه‌ای دیگر به زندگی نگاه کرده‌ای. زندگی را به یک فیلم با کارگردان و فیلم‌بردار تشبیه کرده‌ای که خوب است. اما نگاهت کمی ناامید و مایوس است. شاعر باید نگاه امیدوار و شادابی به زندگی داشته باشد و از زیبایی‌های زندگی بنویسد. زندگی لحظه‌های روشن و رنگی کم ندارد. بیشتر به روشنی‌ها و شادی‌های زندگی بپرداز. نکته دیگری که در شعرت به چشم می‌خورد، پرگویی و اطناب است. با حذف کلمات زیادی می‌توانستی شعر خواندنی‌تری خلق کنی. ابزار شاعر «کلمه» است. در به‌کارگیری کلمه باید دقت زیادی داشته باشی؛ نباید ابزار را زیادی خرج کنی. باید آن را به‌جا و به‌موقع صرف کنی. خیلی از سطرها و کلمات شعر را بدون اینکه به شعر و روایت کلی آن آسیبی برسد، می‌توانستی حذف کنی. مثلاً به‌جای «کارگردان که ناامید شده است»، می‌توانستی بنویسی: کارگردان ناامید. سعی کن این شعر را یک‌بار دیگر موجزتر و کوتاه‌تر بنویسی. منتظر شعرهای خوب دیگری هستم.

### دوست خوبم، سیدامین سنجگانی

تلاشت برای رسیدن به شعر سپید قابل ستایش است، اما قابل قبول نیست. این شعر بین شعر نیمایی و شعر سپید مردد است. زبان شعر هم در جایی میان شعر معاصر و شعر قدما گیر کرده است. امروزه بحثی در شعر به نام «ساده‌نویسی» وجود دارد. یعنی مفاهیم عمیق را به زبان ساده مطرح کردن. این بحث شبیه همان بحث قدیمی «سهل و ممتنع‌نویسی» است. یعنی شعری بنویسی که در نگاه اول مخاطب با آن ارتباط برقرار کند و بگوید: خب من هم می‌توانم چنین چیزی بنویسم، ولی وقتی قلم به‌دست گرفت به دشواری راه پی برد. سعی کن از تعبیرات و کلمات قلمبه سلمبه پرهیز کنی و هرچه به ذهنت می‌رسد بدون پیچیدگی بنویسی. مثلاً این جمله‌تو «کز غم برون دل در خود فکنی»، به نظرم هیچ معنایی ندارد. سعی کن جملاتی که می‌نویسی معنا داشته باشند. شعر مهم‌بافی و بی‌معناگویی نیست. برایت آرزوی موفقیت می‌کنم.

### دوست خوبم، فاطمه برزگر

شعرت را خواندم. در شعرت وزن را از دست داده بودی. شعر نیمایی دارای وزن عروضی است و فقط هجاهای وزن کم و زیاد می‌شوند. در شعر نیمایی نمی‌توانی مانند شعر سپید وزن عروضی را به‌هم بریزی. در هر شعری موسیقی وجود دارد. در بعضی از گونه‌های شعر، موسیقی بیرونی از جمله وزن و قافیه وجود دارد و در برخی شعرها موسیقی درونی. در شعر سنتی و شعر نیمایی یا نو، وزن و قافیه وجود دارند؛ هر چند در شعر نو وزن و قافیه به‌گونه‌ای متفاوت از شعر سنتی به‌کار می‌رود. در شعر نو وزن در جایی می‌شکند و هجاها کم و زیاد می‌شوند و در مواردی هم وزن تغییر می‌یابد. در شعر سپید یا آزاد، موسیقی بیرونی شامل وزن، قافیه و ردیف وجود ندارند و موسیقی کلام با هارمونی و هم‌آوایی کلمات شکل می‌گیرد. در شعر گفتن باید دقت کنی که شعرت را از ابتدا در کدام قالب می‌سرایی و تا به آخر به اصول آن قالب وفادار باشی و اصول آن را رعایت کنی؛ مگر اینکه به عمد و ضرورت شعر، قالب شعر را تغییر بدهی که متأسفانه این اتفاق در شعر نو نیفتاده است. بیشتر شعر بخوان و بیشتر شعر بنویس و نوشته‌هایت را برای ما بفرست.



# بازگشت به زین

شنیده می شد که:

«لقمه... فاسد... شد... فاسد... شد...»

ما که با هم شروع به استفاده از اعضای الکترونیکی کرده بودیم، حالا می توانستیم صدای ضربان قلب گوشتی مادر بزرگ را بشنویم از جنس دیگری بود؛ از جنس ترس های لطیف که فقط می شد با قلب های لطیف گوشتی احساسشان کرد. طاقت نیاوردم و با حالتی ملتسانه به پدر گفتم: «بابا! مادر بزرگو بیدارش کنم بیاد به لقمه غذا بخوره؟»

«نه عزیز من!... لازم نکرده!... اون... تا وقتی هم که... به شمارش... معکوس نیفتاده بود... لب به این جور... غذاها نمی زد... یادت رفته...؟ یادت رفته...؟»

مادر که از چشم غره های پدر متوجه شده بود باید هر چه زودتر به طرفداری از او حرفی بزند، لقمه اش را قورت داده و نداده گفت: «آره... دختر جون!... بهتره دیگه... کم کم دست از این... خیالات بچگانه... مغز گوشتیتون... بردارین... می دونی الان... قرن چندمه...؟ تو پس کی می خوای... آدم بشی...؟ بخشید... روبات بشی...؟ روبات بشی...؟»

همراه تمام این حرفها لحنی خودمانی وجود داشت که فقط خودمان می فهمیدیم. درست مثل مفهوم همان چشمکی که آخر حرفهایش برایم فرستاد که بوی یک احساس را می داد؛ بوی خوبی که این شاخک های مصنوعی قادر به هضم و تفسیر آن نبودند و غالباً پیام خطا می دادند:

«یک ویروس... مجهول... و خطرناک... وارد فضای... سایبرنتیک شده... لطفاً اجازه ورود ندهید... ندهید... ندهید!»

اصلاً احساس خوبی نداشتم. کم مانده بود که از شدت دلسوزی نسبت به مادر بزرگ به رعشه بیفتم که پدر فوراً یک آمپول لیزری نیمه خواب کننده به من القا کرد و من به حالت «استندبای» فرو رفتم. با اینکه قدرت بروز عواطف و احساساتم نزدیک به صفر رسیده بود، اما قدرت درک محیط اطرافم را هنوز از دست نداده بودم. صدای «شاتل فرمانروا» را که هر روز صبح همین وقتها روی صفحه نمایش بزرگ اتاقمان ظاهر می شد و دستورات لازم روزانه را به همه می داد، شنیدم که می گفت: «شمارش... معکوس... یادتون... نره... امروز... روز شمارش... معکوسه... شمارش... معکوس... شمارش... معکوس...»

شاتل کوچک به نشانه اطاعت از شاتل فرمانروا تکانی به خودش داد و گفت: «امروز... روز... شمارش... معکوسه... امروز... امروز... امروز... امروز...»

مادر که زودتر از همه فهمیده بود مغز شاتل کوچک هنگ کرده، زود دکمه «ری استارت» شاتل کوچک را زد. بعد با اخم به داداش گفت:

همه باید درست سر لحظه برنامه ریزی شده سر میز صبحانه حاضر می شدیم. این قانون دنیای نیمه روباتیک ما بود. گاهی وقتها رعایت این قانون برای ما کوچک ترها که هنوز به سن بلوغ نرسیده بودیم تا اعضای گوشتی مان را با اعضای الکترونیکی عوض کنند و تنبلی دم صبح را به ارث برده بودیم، کار سختی بود.

مادر بزرگ که حالا نوبت برزخ مرگ و زندگی بود، خیلی دوست داشت تمام اعضای خانواده الکترونیکی و حتی روبات های مستخدم دور میز صبحانه حضور داشته باشند. او می گفت: «از رسم و رسوم آدم گوشتی ها فقط همین یکی مونده نهنجون!» مادر بزرگ اجازه نداده بود قلب گوشتی قدیمی اش را با یک قلب الکترونیکی نو، عوض کنند. گاهی که خیلی به او فشار می آوردند می گفت: «آدم آگه احساس و عاطفه نداشته باشند، به درد چی می خورند نهنجون...؟»

او حالا روی ویلچر مخصوص، داخل سفینه پرتاب کننده به حالت اغما فرو رفته بود و من اصلاً میلی به خوردن صبحانه اتمی نداشتم. پدر چند صدم ثانیه دیرتر از ماها آمده بود سر میز صبحانه. دماغ الکترومغناطیسی اش را آن قدر فین کرده بود که چراغ های چشمک زن دور چشم های اتمی اش امواج مادون قرمز منتشر می کردند و آدم را به وحشت می انداختند.

«بخشید که... دیر کردم... دماغ بند شده بودم... با این حرف پدر، روبات های شیطان به همراه مادر که رنگ صورت نیمه گوشتی اش سرخ شده بود و سعی می کرد جلوی خنده اش را بگیرد، شروع کردند به خنده های پنهانی. از ارتعاش شاخک های روی سرشان پیدا بود که دارند برای هم پیامک های شیطنت آمیز می فرستند.

«دماغ بند... فین فین... دماغ بند... این صدای روبات بچه بود که پدر به مناسبت سیصدمین سال تولد مادر به تازگی از کهکشان «MC۲» خریده بود. هر حرفی را تکرار می کرد تا در حافظه بلند مدت رایانه اش ماندگار شود. همه مثل عصا قورت داده ها با دهان های باز نشسته بودیم و دور میز الکترونیکی تمام اتوماتیک صبحانه.

کف دست هایمان را روی صفحه لمسی میز گذاشته بودیم تا روبات های تغذیه کننده غذاهای اتمی را در دهان هایمان بگذارند. باید با دقت تمام به تعداد مشخص هر لقمه را می جویدیم و سر ثانیه مشخص قور تشمان می دادیم. مادر شاید یک دهم ثانیه زودتر از بقیه لقمه اش را قورت داده بود که یکپهو صدای روباتش درآمد:

«هش... دار... هش... دار... سو تغذیه... سو... تغذیه... من و داداشم آن روز اصلاً اشتها نداشتم. روبات هایمان لقمه های اورانیوم و تیتانیوم غنی شده را تا کنار دهان هایمان می آوردند و بعد از چند صدم ثانیه تأخیری که ما داشتیم، صدای بوق هشدارشان



معلومه که اصلاً تو قید و بند... رسیدگی... به... شاتل خودت... نیستی... اقل... گاه گذاری... به روغن کاری... چیزی... بکن دیگه... پدر انگار که احساس خطر کرده باشد با لحنی شبیه آدم‌های گوشتی ماقبل فناوری گفت: «تقصیر... ما که نیست... این... به قانونه... زمان... سابق که نیست... آدم نفهمه... کی باید... به دنیا بیاد... کی باید... بمیره... زمان... ارزش... حیاتی داره... نه... یک ثانیه... زودتر... نه یک ثانیه... دیرتر... مخصوصاً... آدم‌های گوشتی... فهمیدی... فهمیدی؟»

بعد از صبحانه در عرض یک‌دهم ثانیه بابا و مامان، روبات‌های خدمت‌گزارشان را در حالت خواب گذاشتند و سوار سفینه‌هایشان شدند و رو به سیارهٔ زحل و اورانوس به سمت اداره‌های کارشان پرواز کردند. اما روبات خبرچین که هیچ‌وقت به خواب نمی‌رفت، دائماً به همه‌جا سرک می‌کشید و گزارش ما را به مامان و بابا و دفتر کنترل مرکزی می‌داد.

من کم‌کم به خودم می‌آمدم. روبات پیر و زهوار دررفتهٔ مادر بزرگ که همراه خود مادر بزرگ داخل محفظهٔ شیشه‌ای گوشهٔ اتاق، نفس‌های آخر را می‌کشید، آخرین بازمانده‌های انرژی‌اش را به آهنگ غم‌انگیزی تبدیل کرده بود که شباهت زیادی به مارش عزای آدم‌های گوشتی ماقبل فناوری داشت. حتماً برای هماهنگ بودن با مراسم پرتاب مادر بزرگ این برنامه را به او داده بودند. از چشمان بستهٔ مادر بزرگ جوی باریکی از اشک روی پوست چروکیده‌اش جاری بود. من حالا دیگر کاملاً به هوش آمده بودم. روبات‌های سیاه مخصوص حمل اجساد گوشتی هشدار می‌دادند که شمارش معکوس برای بردن مادر بزرگ به سیارهٔ متروکه تا چند ثانیهٔ دیگر آغاز می‌شود.

من و برادرم مظلومانه به جسد نیمه‌جان و صفحهٔ نمایشی که ضربان‌های ضعیف قلب مادر بزرگ را نمایش می‌داد، نگاه می‌کردیم. خاطرات شیرین مادر بزرگ که روی حافظهٔ ما حک شده بود، بارها از مقابل چشمانم عبور کردند: انگار همین چند ثانیه پیش بود که مادر بزرگ بعد از رفتن بابا و مامان، من و برادرم را دور خودش جمع کرده و با هم اتل مثل توتوله و شمع و گل و پروانه بازی کردیم. ما مثل پروانه نه مثل سیاراتی که به دور خورشید منظومهٔ شمسی می‌چرخیدند، دور مادر بزرگ چرخ می‌زدیم و از خنده و شادی ریسه می‌رفتیم. اما مادر بزرگ می‌گفت: «هیس! مگه نمی‌بینید روبات‌ها چه دل‌پیچه‌ای می‌گیرن وقتی می‌خندین؟»

راست می‌گفت مادر بزرگ. خنده‌های ما امواج ناشناخته‌ای را در فضا منتشر می‌کردند که تحلیلگر هستهٔ مرکزی آن‌ها، قدرت تحلیل و شناسایی این امواج را نداشت و «هنگ» می‌کرد. پدر که از سرکار برمی‌گشت زودی می‌فهمید:

«باز هم ... که ... روبات‌ها ... هنگ ... کردن ... نکنه ... خندیدین؟ ... خندیدن ... برای ... روبات‌ها ... خطرناکه ... خطرناک ... خطرناک ... داغی بوسه‌های مادر بزرگ را هنوز هم بر گونه‌هایم احساس می‌کردم؛ بوسه‌هایی که هیچ شباهتی به بوسهٔ لب‌های ژلاتینی و سرد پدر و مادر نداشت. مادر بزرگ درست یک ثانیه مانده به

اتمام تاریخ مصرفش، چشم‌های خیسش را باز کرد، وحشت‌زده و نگران به اطراف نگاهی انداخت و انگار که برای اولین بار است که ما را می‌بیند، با وحشت آه بلندی از ته دل کشید و... از حال رفت. هم‌زمان با او، روبات همراهش هم تکان شدیدی خورد و برای همیشه از کار افتاد. از همه بدتر، سفینه‌های پرتاب و حمل جسد بودند. آن‌ها به‌قدری قدیمی و کهنه شده بودند که یک فاصلهٔ کوتاه یک ثانیه‌ای تا سیارهٔ زمین را به اندازهٔ یک ساعت نوری لفت می‌دادند. دیگر داشت حوصله‌ام سرمی‌رفت. باید نقشه‌ام را عملی می‌کردم. اما اگر داداش همکاری نمی‌کرد چی؟ برای اینکه متحانش کنم گفتم: «داداش پاشو آشک‌هاتو پاک کن، مادر بزرگو راهیش کنیم بره...»

سفینه آماده بود. داداش بی‌حال و خسته بود. گفت: «من کله دم نمی‌یاد ازش جدا بشم. یعنی اون واقعاً مرده؟! جاش همیشه توی زندگی ما خالی می‌مونه...»

آره واقعاً ...  
کاش هزار سال پیش به دنیا اومده بودیم ... کاش می‌تونستیم با ماشین زمان برگردیم عقب ...  
از خوش حالی قاه‌قاه زدم زیر خنده:

«ای قربون اون دهننت! معلومه که مغز گوشتیت بهتر از ریزپردازنده‌های الکترونیکیت کار می‌کنه. چون همون طور که مامان می‌گفت، هیچ اطلاعاتی از ماشین زمان توی اون‌ها پردازش نمی‌شه ...»

یعنی چی؟  
یعنی اینکه... الفرار! موافقی؟

او که پیدا بود جاخورده است، برگشت و نگاهم کرد. ترس و دلهره تمام وجودم را پر کرده بود. صدای ضربان قلبم امواج مشکوکی را در فضا منتشر می‌کرد که ربات‌های خدمت‌گذار را شوکه کرده بود. ما با قلب‌ها و نگاه‌هایمان بهتر از زبانمان با هم حرف می‌زدیم. منظورم را خوب فهمیده بود. گفت: «توی حافظه ما که نرم‌افزار راه‌اندازی اون نصب نشده... تازه صدای آژیر خطر روبات‌های خبرچینو چه کار می‌کنی؟»

یک نانو تراشهٔ الکترونی از توی گوشم درآوردم و گفتم: «همه‌چیز این تو هست. از آرشیو پدر برداشتم...»

«بیینم!... وای باورم نمی‌شه؟ دختر تو نابغه‌ای!  
«پس چی خیال کردی؟!... البته به کمک مادر...  
«پس بگو چرا مادر امروز موقع رفتن به اداره هردومونو بغل کرد... چشمات پر اشک شده بود، دیدی؟»

وقتی که شمارش معکوس آغاز شد، من و برادرم ماشین زمان را داخل سفینهٔ پرتاب کار گذاشته بودیم. قبل از آن با یک اشعهٔ خواب‌آور روبات خبرچین را خواب کرده بودیم. زانو زده بودیم، دست‌هایمان را دور مادر بزرگ حلقه کرده بودیم، سر بر شانه‌هایش که هنوز مثل زمین گرم و مهربان بودند گذاشته بودیم تا با ماشین به صدها سال قبل و به مقصد کرهٔ سربسبز زمین پرواز کنیم؛ سیاره‌ای که آدم‌های آن از گوشت خالص بودند... ۱۰... ۹... ۸... ۷... .





# هاب

خرگوش کوچکی به نام ای بی به منظور مشهور شدن از منزل فرار می کند. ای بی خرگوش بازگوشی است که در سرزمین شکلات ها زندگی می کند و آرزوهای بزرگی در سر دارد. پدر ای بی آقای بانی است و کارخانه شکلات سازی بزرگی دارد که شکلات های شب عید را برای بچه ها تولید می کند.

ای بی آرزوی نوازندگی دارد و ساخت شکلات دیگر برایش جذابیتی ندارد. بنابراین از مسیری پنهانی پا به دنیای واقعی می گذارد.

می گیرند که توزیع کننده آب نبات ها و شکلات های روز عید باشند. البته مسیری که مشکلات زیادی را برای شان ایجاد می کند.

در راه رسیدن به شهر، به طور اتفاقی با فرد آشنا می شود. او که از سوی خانواده طرد شده با ای بی دوستی خوبی برقرار می کند. آنها طی ماجراهایی تصمیم

## این حسین کیست؟

آلبوم عاشورایی «ساقی سرمست» ساخته آریا عظیمی نژاد، اولین اثر منتشر شده از محمد علی کریمخانی است. این آلبوم در قالب ۱۲ قطعه حاوی اشعاری با مضامین عاشورایی و به زبان فارسی و ترکی است. در مراسم رونمایی این اثر که در موزه امام علی (ع) برگزار شد، محمد اصفهانی هم شرکت کرد و به بیان خاطرات خود از استاد کریمخانی پرداخت. ترانه های این آلبوم عبارتند از:

این حسین کیست؟ / آرامگه یار / خاک بهشت  
چشمی پراز باران / با من نظاره کن / نیزه ها اگر  
بلندند، ز سر تو سر بلندند و...  
این آلبوم در آذرماه سال ۱۳۹۱ در ایام محرم توسط مؤسسه آوای بارید روانه بازار شده است.

## مشاعره

«مشاعره» کتابی است دیجیتالی حاوی مجموعه ای از اشعار که عمدتاً دوبیتی هستند. این اشعار به ترتیب حروف الفبا دسته بندی شده اند. به این ترتیب که شما با انتخاب هر یک از حروف الفبا از فهرست کتاب، می توانید به مجموعه ای از اشعار که با آن حرف آغاز می شوند دسترسی پیدا کنید. این کتاب منبع بسیار خوبی برای دوستداران شعر و ادبیات و به خصوص علاقه مندان به صنعت مشاعره است. برخی از امکانات آن به شرح زیر است:

- محیطی زیبا و کاربرپسند؛
- سرعت بسیار بالا در اجرا و هنگام استفاده؛
- قابلیت تغییر اندازه متون؛
- قابلیت تنظیم فاصله بین خطوط؛
- قابلیت تغییر رنگ متون؛
- دارا بودن دو حالت شب و روز برای مطالعه راحت تر؛
- امکان تنظیم کتاب برای روشن ماندن یا نماندن صفحه هنگام مطالعه.

## ویکی واژه

با بیش از ۲۳۰ هزار لغت فارسی به انگلیسی و انگلیسی به فارسی در زمینه های گوناگون نظیر علوم مهندسی، رایانه، عمران، معماری، شیمی، نجوم، روان شناسی، بازرگانی، ورزش، علوم نظامی و... و امکان جست و جو بدون نیاز به اینترنت و نمایش فهرست کاملی از کلمات موجود به منظور مشاهده کلمات مرتبط، از توانایی های منحصر به فرد «ویکی واژه» است. از دیگر مزایای آن:

- قابلیت کامل سازی خودکار کلمات با تایپ حروف ابتدایی آن ها.
- کاربری آسان با ظاهری زیبا و کارآمد.
- حجم بسیار کم برنامه با وجود دامنه وسیعی از لغات انگلیسی و فارسی به همراه موتور گفتار.
- قابلیت تلفظ لغات انگلیسی همراه با نصب خودکار موتور گفتار. با استفاده از امکان دسترسی سریع در هر برنامه ای از گوشی، کافی است لغت مورد نظر خود را در حافظه کپی کنید. بلافاصله معنی لغت را روی صفحه مشاهده می کنید و تلفظ آن را می شنوید.
- امکان تلفظ و انتقال کلمه انتخابی و ترجمه آن به حافظه موقت برای استفاده در برنامه های دیگر یا ارسال از طریق پیامک.





## دشت هویج در چند قدمی پایتخت

«دشت هویج» مقصد مناسبی برای یک گردش هیجان انگیز است. اگر روزی سسری به تهران زدید، کافی است خودتان را به جاده لشکرک برسانید و از پیچ تند قوچک بگذرید تا به لواسان و افجه برسید. دشت زیبای هویج در این منطقه انتظار شما را می کشد. برای رسیدن به دشت هویج می توانید از ۲ مسیر بگذرید.

اولی یک جاده آسفالت ۵ کیلومتری است که با عبور از جاده لشکرک شما را به لواسان و در نهایت افجه و دشت هویج می رساند. راه دوم هم با ۸ کیلومتر مسافت، به طرف شمال شرقی می رود. به دلیل کوهستانی بودن جاده رسیدن به دشت هویج در تابستان حدود یک ساعت و نیم و در زمستان به بیش از ۲ ساعت زمان نیاز دارد که ممکن است در فصل سرما گردشگران را با درسرهایی روبه رو کند. اغلب مسافرائی که به دشت هویج سفر می کنند گشتی در مزارع و باغ های آن زده و چند ساعتی را با طبیعت بکر این منطقه سپری می کنند.

دلیل این نام عجیب و غریب را باید در تاریخ دشت جست و جو کنید. روایت های تاریخی مختلف حکایت از آن دارند که در روزگار گذشته بخش وسیعی از زمین های این دشت به کاشت هویج اختصاص داشته است. هر چند که امروز دیگر اثری از این مزارع به چشم نمی خورد. اگر راهی این منطقه شدید، بد نیست که سری هم به جاذبه های زیبا و مناظر بکر دره شمالی افجه بزنید. این دره که در تمام سال گردشگران را به خود فرا می خواند، خوراک کوهنوردانی است که از مسیرهای آن برای صعود به قله های آتشفشان، ساکا، پرسون، ریزان و مهرچال استفاده می کنند. گفته می شود که یکی از راه های قدیمی افجه که به مسیر عبور پادشاهان صفوی اختصاص یافته بود از همین مسیر می گذشته و تادشت لارا دامه پیدامی کرده است. آن ها از این جاده برای شکار و تفرج استفاده می کردند و اگر شما هم به اندازه پادشاهان صفوی، وقت و حوصله گشت و گذار داشته باشید، می توانید آثار کاروانسراهای صفوی را که در آن سوی دیواره صخره های کوه و در انتهای دره واقع شده اند، ببینید. در امتداد این مسیر آبشار پسچویک در فاصله ۱/۵ کیلومتری شمال شرقی روستا و در منطقه بال کوه که مشرف به دشت هویج است، قرار دارد. این آبشار حدود ۱۵ متر ارتفاع داشته و اطراف آن پوشیده از درخت های افراسنت. آبشار زیبای مواب که در سینه کش قله ساکا و قبل از دشت هویج واقع شده است، در حدود ۱۸۰ متر ارتفاع دارد و به جز اواخر تابستان که تا حدی آرام و کم آب به نظر می رسد، بقیه سال پر آب و خروشان است.

### مرجع

هر کدام از ما تا به امروز مرجع تقلید خودمان را انتخاب کرده ایم و هر کدام از ما گاهی دچار سوالاتی بنیادین و مهم می شویم که پاسخ آن ها را نمی دانیم. دسترسی به مراجع تقلید گاهی از طریق تلفن سخت می شود. خوب است برای پیدا کردن پاسخ سوالاتمان که گاهی بی نهایت برای ما حساس اند، به سایت این مراجع رجوع کنیم.

سایت **آیت الله جعفر سبحانی** به دو زبان قابل استفاده است و عنوان های بخش های گوناگون آن عبارت اند از: مقالات، درس خارج، تألیفات، کتابخانه، حدیث روز، استفتائات و بخش های دیگری که هر کدام پاسخ گوی نیاز و علاقه شما است. شما می توانید با ورود به این سایت در بخش استفتائات سوالات خود را مطرح کنید و از پاسخ ایشان در کوتاه ترین زمان مطلع شوید:

**سؤال:** اگر نماز گزار در حال نماز دست در جیب خود کند و موبایل خود را در آورده و باز و بسته کند، آیا این حرکت باعث بطلان نمازش می شود؟

**جواب:** مادامی که صورت صلاتی را محو نکند (حالت نماز را به هم نزند)، اشکال ندارد.



www.tohid.ir

### ۴ کتاب، ۴ خوش شانس

با یک جست و جوی کوتاه می توانید اطلاعات این کتاب ها را بیابید و آن ها را بخرید؛ چهار کتابی که جزء بهترین کتاب های چاپ شده برای گروه سنی دبیرستان هستند:

امواج گر سینه. آرمیتا و گوش / مترجم: ناهید هاشمی. انتشارات آموت

تلفن: ۸۸۸۲۷۱۴۰



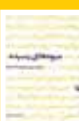
گردان قاطرچی ها. داوود امیریان. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

تلفن: ۸۸۷۲۱۲۷۰



میوه های رسیده. سیدمهر داد موسویان. سوره مهر

تلفن: ۶۶۴۷۷۰۰۱



مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم. دکتر میر محمد کاشف. نشر مبتکران

تلفن: ۶۱۰۹۴۰۰۰



# ما فقط با هم دوستیم!

## ارتباط دختران و پسران از نگاه اسلام

### یک خطای رایج

– مگر هر رابطه دختر و پسر باید به ازدواج ختم شود؟! ما فقط با هم دوستیم! این جمله و جملاتی با این مضمون را از جوانان امروزی کم و بیش می شنویم. هر چند رابطه دختران و پسران گستره آن در دوران جدید موضوع تازه ای نیست، اما در عین حال باید از همین ابتدا از یک خطای رایج بپرهیزیم: از این خطای ذهنی و شناختی که: «اکثر جوانان امروزی چه بگویند چه نگویند کسی را دارند.» در حالی که به هیچ وجه این گونه نیست. بعدها شاید خود مدعیان نیز بفهمند که دختران و پسران حتی خوش تیپ و برخوردار زیادی هستند که برخلاف افراد ضعیف و ساده اندیش، گرفتار رابطه های گناه آلود این چنینی نشده اند.

برخلاف این رابطه های گناه آلود، ارتباط دختر و پسر در حد یک رابطه محدود اجتماعی با حدود و شرایط معین که به

اقتضای زندگی اجتماعی بروز می کند، بحث دیگری است. متأسفانه در مورد چنین رابطه ای افراط و تفریط هایی وجود دارد. عده ای به شدت با هر شکلی از آن مخالفاند و حتی طرح آن را به نوعی ناروا می دانند. برعکس، عده ای با این استدلال که دنیا عوض شده است، آن را حتی به شکل خیلی آزاد می پذیرند.

### اما شیوه درست برخورد با این پدیده چیست؟

در پاسخ باید گفت نه آزادی مطلق را در این مورد باید پذیرفت، نه می توان به محدودیت بی ضابطه معتقد بود؛ یعنی هر گونه برخورد و روبه روشدنی را منع کرد.

امروزه برخلاف گذشته، به دلیل تعاملات فردی و اجتماعی گسترده، ضرورتاً ارتباطات گوناگونی در سطح جامعه پدید آمده است. ارتباطات تحصیلی و فامیلی و نیز مناسبات اقتصادی و کاری متنوعی

طی فعالیت های روزمره بین افراد جامعه جریان می یابد. هر کدام از این ها تعریف خاص و حریمی ویژه دارد. بی تردید هر نوع ارتباطی را همیشه و همه جا نمی توان درست یا نادرست دانست.

آنچه رابطه را شکل و نامی خاص می بخشد، محتوای آن است. یعنی در هر شکلی از ارتباط باید دید چه پیامی مبادله می شود. فرضاً یک ارتباط ساده چون گرفتن جزوه درسی از هم کلاسی در دانشگاه – که طرف می تواند از جنس مخالف نیز باشد – را نمی توان همه جا سالم یا ناسالم دانست. در جایی سالم است که در آن قصد لذت جویی و نگاه بد نباشد. بله، اگر ارتباطی این گونه باشد، یعنی واقعاً به دور از گناه و شائبه





انسان که در زندگی اجتماعی ناگزیر از همکاری هستند، با یکدیگر ارتباط دارند. پس اینکه تصور شود آموزه‌های دینی دیواری بین دو جنس کشیده‌اند و به‌طور کلی مخالف هرگونه برخورد و رابطه‌ای بین دو جنس هستند، اصلاً درست نیست. حتی هم‌صحبت شدن نیز در موارد ضروری و به شرطی که ترس از افتادن در گناه وجود نداشته باشد، در امور کاری، تحصیلی و... با رعایت حریم‌ها اشکال ندارد. اسلام دینی عقلانی و منطقی است. اگر هم یک سلسله محدودیت‌هایی در این رابطه پدید آورده است، به‌خاطر خودمان در نظر گرفته است و رعایت آن‌ها تنها به رشد و سلامت خودمان کمک خواهد کرد.

است که رفتارهای هر دو جنس در محیط‌های کاری و آموزشی و... اعم از شیوه گفتار و حرکات و حتی راه رفتن، به‌دور از نمایش و عرضه‌گری و تحریک باشد و در برقراری چنین رابطه‌ای به مقدار ضرورت اکتفا شود. غفلت از این‌ها در برخوردهای روزانه باعث عادی شدن یک لغزش، شکسته شدن حریم‌ها و وارد شدن طرفین به قلمرو شخصی یکدیگر می‌شود که این خود سبب بروز تعارضات و آسیب‌هایی خواهد شد. به‌عبارت دیگر، رابطه سالم بین دو جنس در سطح جامعه رابطه‌ای است که به‌دور از احساسات گناه‌آلود و تمایلات جنسی باشد؛ رابطه‌ای که در آن دو نفر از دو جنس مخالف به‌عنوان دو

دیگر و براساس ضرورتی پدید آمده باشد، می‌توان آن را سالم نامید. رابطه سالم نشانه دارد. یکی از نشانه‌های آن است که اگر طرف را برای مدتی نبینیم، مشکلی آن‌چنانی پیدا نمی‌کنیم. برعکس، وقتی که الزامی در خودمان می‌بینیم که حتماً برویم و به دلایلی آن‌چنانی و به بهانه پس‌دادن جزوه مثلاً وی را مجدداً ببینیم، این‌گونه رفتارها که با تکرار، تمایل و نوعی دلبستگی و پشتوانه‌گریزی همراه هستند، ناسالم‌اند. **نمایش، هرگز! ضرورت، آری!** در فرهنگ اسلامی معیارها و ملاک‌های یک رابطه درست و نادرست بین دو جنس به‌صورت بسیار روشن بیان شده است. در مناسبات اجتماعی تأکید شده





# جدول اعداد

Hand-drawn dot grid with numbers 1-7 in green circles. The numbers are scattered across the grid, intended for a dot-marker activity.

Hand-drawn dot grid with numbers 1-7 in blue circles. The numbers are scattered across the grid, intended for a dot-marker activity.

Printed dot grid with numbers 1-7 in purple. The numbers are scattered across the grid, intended for a dot-marker activity.

Printed dot grid with numbers 1-7 in red. The numbers are scattered across the grid, intended for a dot-marker activity.



## Noon Gerdooi/Baadoomi

Persian inspired Walnut and Almond Cookies

### Ingredients

- Walnuts - 2 cups whole
- 1 cup Almonds blanched
- Vanilla - 1 1/2 teaspoons
- Sugar - 1/2 cup
- 9 egg yolks

### How to Prepare

Add your 2 cups of walnuts

1 cup ground blanched almonds

1/2 cup sugar to your food processor

And mix until they are all about the same fine consistency

Add your egg yolks

your 1 1/2 teaspoon vanilla

Ideally you will let your mixture chill a bit, for about 15 min here so it is easier for you to roll, if not, and you were in a rush like me because your little one was asking for some attention, well then just get rolling and be ready for gross sticky hands.

Roll into 1 inch balls

Score with a fork (just push them a bit flat with a fork) and pop in the oven for about 20 min. They don't really brown so you will know they are done when the bottoms are a bit darker than the rest.





روز جمهوری اسلامی

۱۲ فروردین

رأی آری

نخستین انتخابات کشور بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، همه‌پرسی - رفراندوم - تعیین نظام حاکم بر کشور بود. این همه‌پرسی روز جمعه و شنبه - دهم و یازدهم فروردین - در سراسر کشور برگزار شد. اکثریت چشم‌گیری از واجدین شرایط، در این انتخابات شرکت کردند و ۹۸/۹ درصد از آنان در پاسخ به این پرسش که «آیا جمهوری اسلامی، نظام حاکم بر کشور باشد؟» رأی آری به صندوق انداختند. به همین مناسبت، امام خمینی (ره) روز اعلام نتایج انتخابات را روز «جمهوری اسلامی» نامیدند مردم هر سال این روز را جشن می‌گیرند.

بزرگداشت عطار

۲۵ فروردین

منظومه پرندگان

آفرین جان آفرین پاک را آن که جان بخشید و ایمان خاک را عطار کار سرودن اولین منظومه بزرگ خود را با این بیت آغاز کرد؛ منظومه‌ای که هنوز هم پس از سال‌ها، تازگی و طراوت خود را حفظ کرده‌است عطار ماه‌ها سرگرم سرودن ماجرای پرندگان شد؛ داستانی بلند که آن را با الهام از «رساله الطیر» امام محمد غزالی آفرید. نام آن را نیز از قرآن امانت گرفت و «منطق الطیر» گذاشت. ماجرای پرندگانی که یک روز دور هم جمع می‌شوند و با هم مشورت می‌کنند و تصمیم می‌گیرند پادشاهی برای خود پیدا کنند. هددهد، قاصد سلیمان نبی، در جمع پرندگان شروع به صحبت می‌کند و می‌گوید: «پادشاه آن‌ها سیمرغ و جای او آن سوی قلّه قاف است ...» آن‌گاه ماجرای به‌دنبال‌ماجری دیگر برای پرندگان اتفاق می‌افتد که بسیار خواندنی و شنیدنی‌است.



۱ فروردین

## بهار و هفت‌سین

عید نوروز

بهارجان یادت باشد همیشه اول، قرآن را سر سفره هفت‌سین بگذاری.»  
**سنجد:** نماد خردگرایی و دعوت به عقل؛  
**سیب:** نماد صحت و صلاحیت؛  
**سبزی:** نماد طراوت و خوش خلقی؛  
**سمنو:** نشان قدرت و صلاحیت؛  
**سیر:** نگاهداشت حد و حقوق؛  
**سرکه:** نماد رضا و تسلیم؛  
**سماق:** نماد صبر و امید.

سرما می‌رفت و گرما می‌آمد. خواب می‌رفت و بیداری می‌آمد. زمستان می‌رفت و بهار می‌آمد، بهار با دلی تنگ. دلی تنگ برای صدای چلچله‌ها، برای عطر شکوفه‌های صورتی، برای خنده بچه‌ها، برای تماشای ماهی گلی کوچک توی تنگ و برای عید و سفره هفت‌سین. چند ساعتی بیشتر به سال تحویل نمانده. هر وقت هفت‌سین می‌چینم یاد مادر بزرگم می‌افتم. انگار کنارم ایستاده، صدایش در گوشم می‌پیچد و می‌گوید: «سفره هفت‌سین باید سه ویژگی داشته باشد.

۱. تمام هفت سین آن فارسی باشد؛
۲. هر کدام با حرف س شروع شوند؛
۳. هر هفت‌سین آن ریشه گیاهی و خوراکی داشته باشد.



مریم سعیدخواه

۳۳