



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

- ۱ حرف‌های دوستانه
- ۲ خواب‌های شیرین
- ۴ زنی با کفش‌های آهنی
- ۶ قصه‌ای که راست بود
- ۱۰ موج سواری روی نور
- ۱۲ رازهای ارتباط موفق
- ۱۴ لحظه‌های شاعرانه
- ۱۶ موزه آشتی

۱۷-۲۴ **صندل**

- ۱۸ دیوانه عاقل ...
- ۱۹ چپ‌ل
- ۲۰ زنیای بی‌پرتله ...
- ۲۱ ویروس مرده ...
- ۲۲ شامپو قارچک ...
- ۲۳ لب‌تاپ ایلپاتی ...
- ۲۴ سرویس نامه ...



- ۲۵ مرغ‌عینکی
- ۲۶ گل‌دستی
- ۲۸ مسابقه‌درختی
- ۳۰ نرمش ذهن
- ۳۲ بحران در حیات وحش
- ۳۴ هنر رومیزی
- ۳۶ خنده‌برفی
- ۳۸ عذرخواهی
- ۳۹ جدول
- ۴۰ دمنوش سبب و دارچین

- مدیر مسئول: محمد ناصری
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- شورای کارشناسی:

- سپیده چمن‌آرا، مجید عمیق، علیرضا متولی، ناصر نادری
- محمدعلی قربانی، حبیب یوسف‌زاده، سیدکمال شهابلو
- کارشناس داستان: داود غفارزادگان
- کارشناس شعر: بابک نیک‌طلب
- مدیر داخلی: زهره کریمی
- ویراستار: کبری محمودی
- طراح گرافیک: ندا عظیمی

ماه‌نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه

- دوره سی و چهارم
- آذر ۱۳۹۴
- شماره پیدری ۲۶۸
- ۴۰ صفحه
- ۹۰۰۰ ریال

نوجوان



حرف‌های دوستانه

دانش‌پژوهان نوجوان

روزگاری که ما در آن زندگی می‌کنیم، سرعت رشد علمی از هر زمان بیشتر و بیشتر شده است. هر ساعت و هر شب خبری جدید از یک اختراع و ساخت وسیله‌ای جدید به گوش می‌رسد. همه این‌ها حکایت از فوران آتشفشان علم و دانش دارند. عصر ما را عصر اطلاعات نام‌گذاری کرده‌اند. در این سال‌ها تولید علم در ایران یازده برابر میانگین جهان و سریع‌تر از هر کشوری در خاورمیانه بوده است.

دوست خوبم، آیا تو هم علاقه‌مندی در تولید علم و دانش نقش مهمی داشته باشی؟ دوست داری اسمت را در فهرست دانشمندان روزگارت بنویسند؟ آیا می‌خواهی تو هم در گسترش مرزهای دانش و گشودن افق‌های تازه برای آیندگان قدم‌برداری؟ یک راه خوب برای ورود به این اقیانوس وجود دارد. «جاده پژوهش» ما را به هدفمان می‌رساند. پژوهش یکی از راه‌های بالا بردن اطلاعات و تولید دانش جدید است.

پژوهش به توسعه دانش کمک می‌کند و یادگیری را متنوع و لذت‌آور می‌سازد. در تعریف علمی، پژوهش کوششی است برای یافتن بهترین راه حل‌های ممکن جهت حل مسائل و مشکلات. پژوهش به ما کمک می‌کند از مفاهیم دور بر خودمان شناخت روشن‌تری داشته باشیم و به درک بهتری برسیم.

پژوهشگر با استفاده از ابزارهای گوناگون، به مشاهده بهتر، دقیق‌تر و عمیق‌تر پدیده‌های اطراف خود می‌پردازد تا گرهی از گره‌های جامعه باز کند.

البته شما هم می‌توانید پژوهشگر بشوید. ابتدا اطرافتان را خوب نگاه کنید. مسئله و مشکلی را انتخاب کنید و با کمک گرفتن از دبیرانتان، برای کشف بهترین راه حل‌ها تلاش کنید.

سلامت باشید
علی‌اصغر جعفریان

● خوانندگان رشد نوجوان شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:
نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵-۶۵۶۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

- نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی، ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳
- تلفن: ۸۸۴۹۰۹۷
- پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵۹۶
- وبگاه: www.roshdmag.ir
- وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir
- roshdmag.ir
- پیام‌نگار: nojavan@roshdmag.ir
- شماره گان: ۴۳۰۰۰۰
- چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

● **ارتباط‌باما:**
اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۱۴۸۲-۸۸۳۰۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا، پیام بگذارید.
کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد امور مشترکین: ۱۱۴

● دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی، به جز رشد نوجوان مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند: رشد کودک، ویژه پیش‌دستان و دانش‌آموزان پایه اول دبستان، رشد نوجوان برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دبستان، رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان، رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم دبیرستان) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول دبیرستان).

نگاهش را سمت صورتم گرداند و صدایش را بلندتر کرد:
-قدسی جان! چشم سید به این خانه مانده، قبول نکنی روی
خوشبختی را نمی‌بینی.

چیزی در دلم لرزید. این طلبه نه ماه بود که از طریق آقای
لواسانی برای ما پیغام می‌فرستاد. به جز آقایان، هیچ کس راضی
به ازدواج ما نبود، مخصوصاً مادربزرگ. مادربزرگ ثروت زیادی
دارد و خیلی با جاذبه است. اصلاً اخلاقش طوری است که همه از
او حساب می‌برند. علاقه زیادی به من دارد و از بچگی مرا پیش
خودش بزرگ کرده. همیشه هر چه خواسته‌ام برایم تهیه کرده؛
هر چه، با هر قیمتی! آرزوهای زیادی برای من دارد. تازگی‌ها

وقتی آقایان رفت، هنوز باورم نمی‌شد که همه چیز تمام
شده. همین چند دقیقه پیش بود که بی‌خبر آمد. صدای کلون
در «ننه خانم» را به ته حیاط کشاند. دانه‌های برف روی ابروها
و ریش‌هایش نشسته بودند. عبایش را آویزان کرد تا خشک
شود. من و مادربزرگ با خوش‌حالی از او استقبال کردیم. ولی
اخم‌های آقایان توی هم بود. ننه خانم خواست صبحانه بیاورد،
ولی آقایان فقط یک استکان چای خواست. عمامه‌اش را روی
فرش گذاشت. هنوز سرش پایین بود که گفت: «باز آقای لواسانی
از قم آمده است. این بار پنجم است. نه ماه است که این جوان
را معطل کرده‌اید.»

خواب‌های تسیرین

●●● مریم فردی
●●● تصویرگر: ندا عظیمی





دوستان عزیز
وبگاه جدید رشد نوجوان راه اندازی شده است.

می توانید مثل گذشته با ما همکاری کنید.

منتظر نوشته‌های خوب شما هستیم تا در سایت یا مجله از آن‌ها استفاده کنیم.

دقت کنید، فقط آثاری که خود شما نوشته باشید می‌توانند در مجله چاپ شوند.

بیایید به این آدرس:
nojavan.roshdmag.ir

منتظر شما هستیم.



برایم یک معلم سرخانه گرفت است تا زبان فرانسه یاد بگیرم. آقا جان هم درس‌های حوزوی یادم می‌دهد. آقا جان دوست دارد داماد روحانی داشته باشد. از این طلبه سید هم خوشش آمده. مشکل بزرگ این است که او در قم درس می‌خواند و می‌خواهد من را هم با خودش ببرد. مادر بزرگ اصلاً راضی نیست. دلش نمی‌خواهد من در یک شهر غریب با فقر زندگی کنم. من هم به زندگی راحت عادت کرده‌ام. اصلاً تحمل سختی کشیدن را ندارم. ولی آقا جان اصرار دارد که قبول کنم. برای این که راضی‌ام کند برایم هدیه‌های گران قیمت می‌خرد، مثل انگشتر طلا یا گوشواره فیروزه. دائم می‌گوید: «صلاح تو در این است. این مرد در دنیا و آخرت خوشبخت می‌کند.»

آقا جان از جیبش عکسی را در آورد و جلویم گذاشت: این هم عکسش.

عکس را که دیدم، خجالت کشیدم و آن را به مادر بزرگ دادم. مادر بزرگ ساکت بود. هر بار مخالفت می‌کرد و با آقا جان بحث می‌کرد، ولی این بار چیزی نگفت. فکر می‌کنم به خاطر خواب دیشب من بود. در این نه ماه خواب‌های عجیبی دیده‌ام. یک بار خواب حضرت زهرا(س) را دیدم که امام حسین(ع) را به دستم داد و به من محبت کرد. دیشب هم خواب دیدم در یک اتاق سه مرد نشسته‌اند و در اتاق دیگری من و یک خانم نشسته‌ایم. آن خانم به من گفت که آن‌ها پیامبر، امام علی و امام حسن(ع) هستند. خیلی خوش حال شدم که آن‌ها را می‌بینم، ولی خانم گفت «تو این‌ها را قبول نداری!» خیلی از این حرف ناراحت شدم. داد زدم «چه می‌گویی؟ آن‌ها را خیلی دوست دارم و حرفشان را گوش می‌کنم» و از خواب پریدم.

در این مدت همه خواب‌هایم را برای مادر بزرگ تعریف کرده‌ام. مادر بزرگ خیلی مؤمن است و به ائمه علاقه زیادی دارد. امروز صبح به من گفت:

«انگار این جوان یک سید واقعی است و ائمه می‌خواهند تو قبول کنی. من دیگر مخالفت نمی‌کنم.»

سکوت طولانی شده بود. آقا جان یک تکه گز در دهان گذاشت و رو به مادر بزرگ گفت:

«به خاطر رضایت شما دهانم را شیرین می‌کنم. جوان خوب و مؤمنی است و من شرط کرده‌ام که قدسی جان را به خمین نبرد. وقتی آقا جان رفت، هنوز باورم نمی‌شد که همه چیز تمام شده و قرار است همسر «سید روح‌الله خمینی» بشوم و به همان خانهای بروم که در خواب دیده‌ام.»

زنی با کفش‌های آهنی

سولماز احدی
عکاس: رضا بهرامی

مسیر

گپ و گفتی با خانم سیده فاطمه مقیمی
رئیس شرکت حمل و نقل و کشتیرانی



دفترچه قرمزی دارد که کارهای روزانه‌اش را در آن می‌نویسد: جلس‌ها، مصاحبه‌ها، سفرها و ... ورق‌های دفترچه تند و تند سیاه می‌شوند. برنامه‌ها از هفت صبح شروع می‌شوند تا آخر شب. به زودی این صفحه‌های سفید تمام خواهند شد و او یک دفترچه دیگر برخواهد داشت. راستی این چندمین دفترچه اوست؟

- اولین زن موفق به ثبت شرکت در صنعت حمل و نقل بین‌المللی و کشتیرانی شد؛
 - عضویت هیئت نمایندگان اتاق بازرگانی*؛
 - اولین زن عضو شورای مدیریت اتاق بازرگانی تهران (در تاریخ ۱۳۰ ساله اتاق بازرگانی)، عضو هیئت رئیسه آن هم شد؛
 - کارآفرین برتر کشور در صنعت حمل و نقل (چندین سال)؛
 - ایجاد کننده تشکل‌های کارآفرینی زنان؛
 - رئیس هیئت مدیره کانون زنان بازرگان ایران؛
 - کارآفرین برتر جهان اسلام در سال ۲۰۱۲ از طرف بانک توسعه اسلامی؛
- و یک عالمه عنوان و موفقیت دیگر، که اگر بخواهیم همه آن‌ها را بنویسیم، جا برای حرف دیگری باقی نمی‌ماند.

کودکی

- پدر و مادرم معلم بودند و وضع مالی متوسطی داشتیم. خانه‌مان یک حیاط داشت با حوضی در وسط، که می‌توانستم دور آن دوچرخه سواری کنم. بازی‌های هیجان‌انگیز مثل فوتبال و رانندگی را هم دوست داشتم. دلم می‌خواست در آینده یک پزشک شوم، بهترین پزشک دنیا!

نوجوانی

- علاقه به پزشکی در دبیرستان هم با من بود. دوست داشتم جراح مغز یا قلب بشوم. در فرم انتخاب رشته دانشگاه، همه خانه‌های خالی را با پزشکی پر کردم، به جز یک جا، که نوشتم: مهندسی عمران. جواب کنکور هم همان بود: «مهندسی عمران!» خیلی ناراحت بودم. آیا این آخر راه من بود؟ آیا همه چیز تمام شده بود؟

۴

نوجوان
شماره ۱۳۹۴

جوای

- در صف تلفن عمومی ایستاده بودم تا برای کار به چند شرکت زنگ بزنم. آن سالها برای یک مهندس عمران خانم شغلی وجود نداشت. با دختری که کنارم بود سر صحبت را باز کردم. او شماره شرکتی را به من داد که نیاز به مترجم داشت. چون به زبان انگلیسی تسلط داشتم خیلی زود مترجم آن شرکت حمل و نقل شدم. شغل و تحصیلاتم همسو نبودند. آیا شکست خورده بودم؟



- به صنعت حمل و نقل علاقمند شدم و تصمیم گرفتم شرکتی برای خودم داشته باشم. هیچ کس یک خانم را به عنوان رئیس یک شرکت حمل و نقل قبول نمی کرد. ولی من می خواستم این اجازه را از جامعه بگیرم. پس کفش های آهنین پوشیدم و راه افتادم. در آزمون های زیادی شرکت کردم و حتی مجبور شدم دوباره دانشگاه بروم و مدیریت حمل و نقل بخوانم. دو سال بعد توانستم مجوز کارم را از وزارت راه بگیرم. من «توانستم»، چون «می خواستم». این آغاز مسیرم بود.

- روزی که شروع به کار کردم، فقط یک اتاق داشتم و خودم مدیر و منشی و آبدارچیش بودم. پسر هم به دنیا آمده بود و من باید همانجا بر روی یک تخت چرخدار از او هم مراقبت می کردم. کم کم فعالیت هایم را بیشتر کردم و چند نیرو استخدام کردم. بعد از مدتی مجوز کشتیرانی هم گرفتم. خیلی زود برای شرکت نمایندگی هایی در شهرهای ایران و چند کشور دیگر دایر کردم. چند سال بعد دخترم به دنیا آمد، من تلاشم را بیشتر کردم تا در کنار کارهای زیادم، مادر خوبی هم باشم. سالها طول کشید تا مدیران صنعت حمل و نقل به من اعتماد کنند. حالا دو مدرک فوق لیسانس و یک دکترایم دارم. با مدیریت زمان و بدون کمک دیگران کارهای خانم را انجام می دهم. آشپزی، نظافت، شست و شو و ... درست مثل یک زن خانه دار! راه زیادی آمده ام و روزهای سختی را گذرانده ام، ولی خسته نیستم. در ۵۷ سالگی بیشتر از ۱۸ ساعت در روز کار می کنم، چون هنوز کارهای زیادی هست که می خواهم انجام بدهم. اعتقاد دارم انسان خاصی هستم و دنیا به من نیاز دارد. این بزرگ ترین منبع انرژی ام است.



رفت تا به خاله گل نسا رسید.
پیرزن پشت چرخ نخ‌ریسی‌اش نشسته بود و نخ می‌ریسید.
دختر گل‌فروش صدایش را بلند کرد: «گل دارم! گل‌های
خوش‌بو!»

خوش آمدی دختر جان!
دخترک خندان جلو رفت و کنار چرخ نخ‌ریسی نشست.
پیرزن دستش را جلو برد و از میان گل‌ها غنچه‌ای برداشت و
کنار چارقش فرو کرد. بعد، از داخل جام نقره، سکه‌ای برداشت
و در سبد دخترک انداخت.

دختر گل‌فروش متوجه این کار پیرزن نشد و برق طلای
سکه را ندید. از جا بلند شد، خداحافظی کرد و رفت. باید
پیش پسرک نابینا می‌رفت. می‌دانست که او منتظرش است.

شب بود. عتیقه‌فروش نگاهی به مغازه‌اش انداخت. همه
چیز سر جای خودش بود. چراغ‌های مغازه را خاموش کرد.
از مغازه بیرون رفت. در را بست و کرکره را پایین کشید.

با خاموش شدن داخل مغازه، شمعدان‌های نقره روشن
شدند. کار هر شبشان بود. با رفتن عتیقه‌فروش روشن می‌شدند
و فضای داخل مغازه را روشن می‌کردند. با روشنایی شمعدان‌ها،
مجسمه‌ها و دیگر اشیای داخل عتیقه‌فروشی هم جان می‌گرفتند
و به جنب‌وجوش در می‌آمدند.

دختر گل‌فروش مجسمهٔ چینی کوچکی بود که سبیدی پر از
گل در دست داشت. آن شب هم کفش‌های چینی‌اش را به پا
کرد، سبد گلش را برداشت و به راه افتاد. از کنار گلدان‌های بلور،
کاسه‌های مسی کنده‌کاری شده و قاب‌های خاتم گذشت. رفت و

قصه‌ای که راست بود

حسین فتاحی

تصویرگر: مسعود کشمیری



سال‌ها بود که دخترک، هر شب به سراغ او می‌رفت، دستش را می‌گرفت و او را همراه خود به این طرف و آن طرف می‌برد تا مردم به او کمک کنند.

پسرک نابینا مجسمه‌ای گلین بود. در یک دستش عصا بود و دست دیگرش هم به طرف جلو دراز بود.

دختر گل‌فروش قدم‌هایش را تند کرد. پسرک صدای قدم‌های او را شنید و پرسید: «تویی دختر گل‌فروش؟» و ادامه داد: «زود باش که دیرمان شده! حتماً سیلا منتظرمان است.»

هر دو راه افتادند. پسرک نابینا بند سید دختر گل‌فروش را گرفته بود و همپای دخترک می‌دوید. آن‌ها از کنار نگین‌های عقیق، خر مهره‌های آبی رنگ و یک شمشیر زنگ‌زده قدیمی گذشتند. پسرک گفت: «تو چقدر خوبی! اگر تو نبود، من چطور می‌توانستم زندگی کنم!»

بین راه، ناگهان سرو صدایی بلند شد.

– چه خبر است؟

– کالسکه شاه و ملکه است. آن‌ها به این طرف می‌آیند.

صدای پای اسب‌ها هر لحظه نزدیک‌تر می‌شد. پسرک نابینا به عصایش تکیه کرد. دستش را جلو برد و گفت: «به من عاجز نابینا کمک کنید.»

ملکه از پنجره کالسکه به بیرون نگاه کرد. به کالسکه‌ران دستور داد نگه‌دارد. پسرک عصا زنان جلو رفت تا دستش به بنده کالسکه خورد.

– به من عاجز کمک کنید!

شاه دستی به سیل‌هایش کشید و قاه‌قاه خندید و گفت: «چه مجسمه سفالی با مزه‌ای!»

ملکه از کیف طلاهایش سکه‌ای بیرون آورد و آن را برای پسرک پرت کرد. سکه جلوی پای پسرک بر زمین افتاد.

پسرک نشست و دست روی زمین کشید تا سکه را پیدا کند. صدای پای اسب‌ها بلند شد. دختر گل‌فروش خم شد، سکه را برداشت و در دست پسرک گذاشت.

پسرک با لبخند سکه را لمس کرد و گفت: «امروز شانس آوردم! یک سکه طلا کار کردم.»

دختر گل‌فروش گفت: «ولی آن سکه طلا نبود.»

پسرک با دقت بیشتری سکه‌اش را لمس کرد و گفت: «غیرممکن است، شاه و ملکه به کسی غیر از طلا نمی‌دهند.»

– حالا که داده‌اند، نگاه کن، این یک سکه سیاه مسی است.

پسرک عصبانی شد. سکه‌اش را دست به دست کرد و گفت: «نه نمی‌شود ملکه به کسی سکه مسی بدهد. حتماً تو آن را با مال خودت عوض کرده‌ای.»

خودت عوض کرده‌ای.

– این چه حرفی است!؟

پسرک عصا زنان راه افتاد: «من به

داروغه شکایت می‌کنم.»

آن‌ها رفتند و رفتند تا به پینو کیو رسیدند. پینو کیو مجسمه‌ای چوبی بود با دماغی دراز. او از سر و صدای پسرک نابینا بلند شد و پرسید: «چی شده؟»

پسرک نابینا گفت: «سکه‌ام! سکه طلایم را دزدیده‌اند.»

پینو کیو گفت: «حتماً کار گربه نره و روباه مکار است!»

– نه، نه! دختر گل‌فروش سکه طلایم را با سکه مسی خودش عوض کرده است!

دختر گل‌فروش ماجرا را برای پینو کیو تعریف کرد. پینو کیو

گفت: «می‌دانی اگر دروغ بگویی، دماغت دراز می‌شود!» اما پسرک نابینا راه افتاد و باز هم داروغه را صدا می‌زد.

آن‌ها رفتند و رفتند تا به رستم پهلوان رسیدند. رستم مجسمه‌ای برنزی بود. زره‌ای بر تن داشت و کلاهخودی بر سر.

گرزش را بالا برده بود تا بر سر دیو سفید بکوبد. او با دیدن حال پریشان پسرک پرسید: «هان! چه شده جوان؟! از چه اندوهگینی؟

کدام دیو پلیدی تو را آزرده است؟»

پسرک فریاد زد: «سکه‌ام! دختر گل‌فروش سکه طلایم را برداشته!»

رستم گرزش را پایین آورد. دستی به ریش‌های بلندش کشید و گفت: «چه می‌گویی پسر جان؟ من سال‌هاست دختر

گل‌فروش را می‌شناسم. حرفت را باور نمی‌کنم.»

دختر ماجرا را برای رستم پهلوان تعریف کرد. رستم دستی

بر سر پسرک کشید و گفت: «شاید شاه و ملکه با تو شوخی کرده‌اند. من سال‌هاست در دربار شاهان خدمت کرده‌ام. هرگز

ندیده‌ام ملکه‌ای به پسر نابینا سکه طلا بدهد.»

پسرک عصا زنان راه افتاد. رفت تا داروغه را پیدا کند. دختر گل‌فروش هم از رستم خداحافظی کرد و به دنبال پسرک راه افتاد.

آن‌ها خیلی زود به راهزن یک چشم رسیدند. راهزن دستاری به سر بسته و دشنه‌ای در دست داشت. سیل‌های کلفتش تا

پشت گوش‌هایش می‌رسید. پشت خمره بزرگی پنهان شده بود و با همان یک چشم سالمش جاده را می‌پایید. با شنیدن صدای

پسرک نابینا فریاد زد: «آهای! این سرو صداها چیست؟ بیایم با دشنه قلبت را بیرون بیاورم؟»

پسرک فریاد زد: «داروغه را ندیدی؟»

راهزن خندید و گفت: «داروغه؟! او که به خون من تشنه

است. نکند می‌خواهی مخفیگاه مرا نشان دهی؟»

– می‌خواهم به او شکایت کنم. سکه طلایم را

راهزن از پشت خمره بیرون پرید و گفت: «سکه طلا! کو؟ کجاست؟ بیا برویم با هم آن را بدزدیم.»

پسرک برگشت و با عصایش دختر گل‌فروش را نشان داد: «این دختر سکه‌ام را دزدیده!»

راهزن قاه‌قاه خندید و گفت: «چه می‌گویی پسر جان! من همه دزدهای عالم را می‌شناسم. او جزو دار و دسته ما نیست.»

– اما من خودم دیدم. ملکه به من سکه داد و او آن را برداشت.

راهزن دست پسرک را گرفت و گفت: «می‌دانی پسر جان. در

این دنیا دو چیز باقی می‌ماند، خوبی و بدی. من اشتباه کردم و یک عمر راهزنی کردم. حالا باید تا ابد به شکل راهزن زندگی کنم.»

پسرک صبر نکرد حرف راهزن تمام شود، راهش را کشید و رفت. رفت تا داروغه را پیدا کند. او همچنان فریاد می‌زد و کمک می‌خواست.

ناگهان دو سرباز مفرغی از داخل بشقابی فلزی بیرون پریدند. یکی از آن‌ها پرسید: «چه شده؟»

پسرک گفت: «دختر گل فروش سکه طلایم را دزدیده.» سربازها به طرف دختر گل فروش دویدند و او را دستگیر کردند. باید او را پیش داروغه می‌بردند. دخترک گریه و زاری می‌کرد، اما گریه‌های او در قلب‌های مفرغی سربازها اثری نداشت. کمی جلوتر قفسی زنگ زده بود. قفسی که به گفته عتیقه‌فروش، اولین قفسی بود که برای یک شاهزاده ساخته بودند. کنار قفس یک آدم آهنی ایستاده بود. سربازها به آدم آهنی اشاره کردند که در قفس را باز کند. آدم آهنی روی پاهایش چرخید و در قفس را باز کرد. سربازها دخترک را داخل قفس انداختند.

آدم آهنی در قفس را بست و گفت: «فکر فرار را از سرت بیرون کن. من آدم آهنی‌ام. اولین آدم آهنی که در فرنگ ساخته شده. من اصلاً قلبی ندارم که به رحم بیاید.»

یکی از سربازها رفت تا داروغه را خبر کند. پسرک هم کنار آدم آهنی ایستاده بود و انتظار داروغه را می‌کشید. زمان زیادی نگذشت که صدای شیبه‌اسبی به گوش رسید. آدم آهنی گفت: «داروغه آمد.»

پسرک عصایش را بر زمین زد. چند لحظه بعد داروغه رسید. پسرک قدم جلو گذاشت. داروغه پرسید: «دزد کیست؟ شاکی کدام است؟»

آدم آهنی داخل قفس را نشان داد: «دزد داخل زندان است. شاکی هم این پسر نابینا.»

پسرک گفت: «جناب داروغه، این دختر سکه طلای مرا برداشته.»

دخترک به طرف میله‌های زندان آمد و گفت: «من بی‌گناهم.» داروغه به سربازها دستور داد جیب‌ها و سبد دخترک را بگردند. سربازها داخل زندان رفتند. یکی جیب‌های او را گشت و دیگری سبد گلش را. از داخل سبد سکه‌ای بر زمین افتاد. سرباز سکه را برداشت و به داروغه نشان داد. داروغه سکه را نگاه کرد. طلا بود. از دختر گل فروش پرسید: «اگر این پسر دروغ می‌گوید، این سکه را از کجا آورده‌ای؟»

دخترک فکر کرد و گفت: «باید پیرزن نخریس آن را به من داده باشد، چون صبح اول وقت شاخه گلی از من خرید.»

داروغه خندید: «یعنی پیرزن نخریس به تو سکه طلا داده!» پسرک فریاد زد: «چه حرف‌ها! مگر ممکن است ملکه به من سکه طلا ندهد، اما پیرزن نخریس سکه طلا به تو بدهد؟!»

داروغه گفت: «باید قاضی قضاوت کند و حکم بدهد.» داروغه سربازی را دنبال قاضی فرستاد. اما سرباز دست خالی برگشت، چون روز قبل عتیقه‌فروش قاضی را فروخته بود. داروغه گفت: «باید صبر کنیم تا قاضی تازه‌ای به اینجا بیاید.»

صبح روز بعد، عتیقه‌فروش مثل همیشه سر کارش آمد. او

مجسمه تازه‌ای در دست داشت. مجسمه پیرمردی با موهای سفید و لباسی بلند. مجسمه از عاج بود. عتیقه‌فروش می‌خواست مجسمه را کنار قفس بگذارد. همان لحظه چشمش به دختر گل فروش افتاد که داخل قفس نشسته بود. تعجب کرد. یادش نمی‌آمد چه وقت دخترک را داخل قفس گذاشته است. نگاهی به قفس، دختر گل فروش و آدم آهنی انداخت و گفت: «چه منظره فشنگی!»

آن روز هم به پایان رسید. پیرمرد عتیقه‌فروش چراغ‌ها را خاموش کرد و رفت. باز هم شمع‌دان‌ها روشن شدند و مجسمه‌ها جان گرفتند. داروغه نگاهی به مجسمه عاج انداخت و گفت: «خدا را شکر که قاضی جدیدی به شهر ما آمده.» بعد سرباز را فرستاد تا در شهر جار بزند و به همه خبر بدهد که قاضی جدید آمده و دختر گل فروش محاکمه خواهد شد.

جلوی زندان شلوغ بود. همه مجسمه‌ها جمع بودند. پینوکیو، شیلا، رستم پهلوان، خاله گل نسا ... فقط راهزن یک چشم نیامده بود؛ از ترس داروغه. در میان همه مجسمه‌ها، دختر گل فروش را آوردند. از آن طرف قاضی هم آمد. شیلا با دیدن پیرمرد گفت: «اینکه بابا علاءالدین خودمان است!» بعد سر در گوش پینوکیو گذاشت و گفت: «بابا علاءالدین قصه سندباد را که می‌شناسی؟! چه خوب! او آدم عادل و درستکاری است. حتماً می‌فهمد که دختر گل فروش بی‌گناه است.»

بابا علاءالدین از پسرک نابینا و دختر گل فروش چند سؤال پرسید و جواب‌های آن‌ها را شنید. بعد سکه طلا را به دخترک نشان داد و گفت: «این سکه را از کجا آورده‌ای؟» _ من شاخه گلی به خاله گل نسا دادم، حتماً او این سکه را در سبد من انداخته!

بابا علاءالدین دستور داد پیرزن را حاضر کنند. خاله گل نسا جلو آمد و گفت: «بفرمایید جناب قاضی.»

قاضی پرسید: «این سکه را می‌شناسی؟» پیرزن سکه را گرفت و نگاه کرد و گفت: «بله، دیشب آن را در سبد این دختر انداختم.» فریاد شادی مجسمه‌ها بلند شد. قاضی گفت: «باید از ملکه هم پرسیم.»

«داروغه گفت: ولی ملکه که به دادگاه نمی‌آید.» «قاضی به رستم اشاره کرد تا به دربار برود و از ملکه سؤال کند که چه سکه‌ای به پسرک داده است.»

رستم رفت و خیلی زود برگشت. او خندان بود. با قدم‌های محکم نزد قاضی رفت و در آنجا رو به جمعیت گفت: «ملکه با پسرک شوخی کرده است.»

همه‌های در جمعیت افتاد. هر کس چیزی گفت.

_ پس حق با دختر گل فروش است.

_ او بی‌گناه است.

_ پسرک نابینا اشتباه کرده.

پسرک نابینا سرش را پایین انداخته بود. خجالت می‌کشید به دختر گل فروش نگاه کند. به یاد حرف رستم افتاد: «تو که چشم بینا نداری...»

غم بزرگی بر دل پسرک نشسته بود. همه به دنبال کار خود رفته بودند و او تنها گوشه‌ای نشسته بود. او دختر گل فروش را

نمی‌دید که کمی آن طرف‌تر ایستاده و مواظب اوست.
روبه‌روی پسر یک تابلوی نقاشی قدیمی بود. تصویری از یک
قدیس که هاله‌ای نور دور سرش دیده می‌شد. قدیس گریه‌های
پسرک را شنید و فهمید که او واقعاً پشیمان است. دستش را دراز
کرد و بر چشم‌های پسرک کشید. پسرک مثل برق گرفته‌ها لرزید
و ناگهان حس کرد همه جا را می‌بیند. او قدیس را هم دید که
نگاهش می‌کند و لبخند می‌زند.

صبح روز بعد، وقتی عتیقه فروش کرکره مغازه را بالا زد و
قدم به داخل مغازه گذاشت، تعجب کرد و با خود گفت: «این
مجسمه سفالی که اینجا نبود». بعد به پسرک نابینا نگاه کرد که با
چشم‌های گلی اش به قدیس خیره شده بود.

پیرمرد آهسته زمزمه کرد: «این دو سه روز چه خبر شده؟
توی این مغازه چه اتفاق‌های عجیب و غریبی می‌افتد!»



موج سواری روی نور

سعيد چگيني ●●● به مناسبت سال ۲۰۱۵

سال جهانی نور و به افتخار ابن هیثم



سلازمان

یونسکو سال ۲۰۱۵ را به افتخار ابن هیثم سال جهانی نور نامیده است. ابن هیثم دانشمند مسلمانی بود که هزار سال پیش درباره نور تحقیق کرد و اولین کتاب فیزیک نور به نام «المناظر» را نوشت. مهم ترین کارهای او اختراع ذره بین و محاسبه سرعت نور بودند. اولین دوربین های عکاسی هم بر اساس نظریه های ابن هیثم ساخته شده اند.

وقتی خورشید غروب می کند و همه جا تاریک می شود، می توانیم در روشنایی لامپ زندگی کنیم. آشپزی کنیم، تلویزیون تماشا کنیم، با دوستانمان چت و کمی هم وب گزری کنیم. اگر از مطلبی خوشمان آمد، می توانیم از آن پرینت بگیریم یا چیزی را اسکن و ایمیل کنیم. برای همین کارهای ساده، صدها ماهواره در فضا و میلیون ها فیبر نوری در زیر دریاها مشغول کارند. آن ها در اختیار ما هستند تا بتوانیم با هواپیماها سفر کنیم و در چند ساعت به سرزمینی دور برویم.

همه این ها به دلیل وجود نور است. در دنیای امروز، کشوری قوی تر است که بیشتر بتواند از فناوری های نور استفاده کند. فناوری هایی مثل اینترنت که بر سیاست و فرهنگ و اقتصاد تأثیر می گذارند. یا فناوری ساخت وسایل پزشکی، کشاورزی، نساجی و صنایع نظامی که برای پیشرفت ضروری اند.

آیا می توان دنیایی را بدون تلفن، اینترنت و رسانه های صوتی - تصویری تصور کرد؟

اگر

نور نبود، زمین کره ای تاریک و یخ زده می شد. زندگی همه انسان ها، حیوانات و گیاهان روی زمین به نور وابسته است. منبع اصلی نور در کره زمین، نور خورشید است. هشت دقیقه طول می کشد تا این نور به زمین برسد. انرژی نور خورشید به فتوسنتز در گیاهان کمک می کند. یعنی اندام های گیاهان انرژی خورشید را جذب و آن را به اکسیژن تبدیل می کنند. همه اکسیژن اطراف زمین در اثر فتوسنتز تولید شده است.

چشم ما می تواند نور سفید را ببیند. اگر نور سفید را از یک منشور عبور دهیم، به هفت رنگ اصلی تجزیه می شود: قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش. بخش هایی از نور هم هستند که دیده نمی شوند، ولی در زندگی ما کاربرد زیادی دارند.

وقتی زیر نور خورشید قرار

می گیریم، گرممان می شود، چون در نور خورشید اشعه مادون قرمز وجود دارد. از این اشعه برای عکس برداری در شب هم استفاده می شود. مثل این عکس:



تابش فرابنفش در بدن ما

ویتامین دی تولید می کند و باعث محکم شدن استخوان ها می شود. البته مقدار زیاد آن خطرناک و سرطان زاست و در برابر آن باید از کرم ضد آفتاب استفاده کرد. این اشعه خاصیت گندزدایی هم دارد و از آن برای ضد عفونی کردن آب، مواد غذایی و تجهیزات پزشکی استفاده می شود.

بعضی از امواج را انسان ها به طور مصنوعی تولید می کنند تا در صنعت، محیط زیست، صنایع غذایی، تصفیه فاضلاب ها و ... از آن ها استفاده کنند.

لیزر

وسیله‌ای است که نور را به صورت پرتوهای موازی خیلی باریکی منتشر می‌کند. این دستگاه انرژی نور منتشر شده را تقویت می‌کند. این نور آن قدر قوی است که در جراحی لیزری، مثل یک چاقوی ظریف، انجام عمل‌های خیلی حساس را آسان می‌کند.

لیزر در جوشکاری، صنایع فضایی مثل تلسکوپ، ساخت مدارهای الکترونیکی، صنایع نظامی مثل تفنگ‌ها و ردیاب‌های لیزری و ... کاربرد دارد.

فیبرهای نوری

تارهایی بلند و به باریکی موی انسان هستند که وظیفه‌شان انتقال نور است. یعنی نوری که از یک سر به آن‌ها تابیده می‌شود، از سر دیگرشان خارج می‌شود. این فیبرها جایگزین سیم‌های فلزی برای انتقال اطلاعات شده‌اند. زیرا حرکت نور در یک تار شیشه‌ای یا پلاستیکی، بسیار سریع‌تر از حرکت الکتریسیته در سیم فلزی است. چون اصطکاک وجود ندارد و میدان‌های الکتریکی و مغناطیسی داده‌ها را خراب نمی‌کنند. پس اطلاعات با سرعت بیشتر و بدون نویز به مقصد می‌رسند. این‌ها ویژگی‌های مهمی هستند که باعث ایجاد «ارتباطات نوری» شده‌اند.

در شبکه اینترنت، ارتباطات، صنایع دفاعی، ارتباط بین موشک‌ها و زیردریایی‌ها و رادارها، تجهیزات پزشکی و انتقال روشنائی در مسیر غیرمستقیم، از فیبر نوری استفاده می‌شود.

علم ارتباطات

علاوه بر فیبرهای نوری، به امواج رادیویی نیز وابسته است، زیرا ماهواره‌ها و تلسکوپ‌های فضایی به وسیله امواج رادیویی با زمین در ارتباط هستند. روی زمین هم سیستم‌های مخابرات و رسانه‌های صوتی و تصویری با این امواج کار می‌کنند.

از فناوری «امواج رادیویی بر بستر فیبر نوری» برای گسترش اینترنت بی‌سیم به صورت 3-G یا Wi-Fi استفاده می‌شود. در این فناوری، کابل فیبر نوری امواج رادیویی را منتقل می‌کند. به این ترتیب افراد بیشتری می‌توانند به اینترنت دسترسی پیدا کنند.

امواج ماکروویو

ما شده‌اند. این امواج انرژی زیادی دارند، به بافت غذا نفوذ می‌کنند و توسط آب و قند و چربی آن جذب می‌شوند. باعث می‌شوند مولکول‌های غذا سریع‌تر حرکت کنند، بنابراین اصطکاک بین آن‌ها بیشتر می‌شود و غذا می‌پزد.



اشعه ایکس

برای عکس‌برداری از بدن استفاده می‌شود؛ چون این اشعه از همه قسمت‌ها به جز استخوان‌ها عبور می‌کند.

این عکس را ببینید:



اشعه گاما

در علم پزشکی برای درمان سرطان‌ها، ضد عفونی کردن سرنگ‌ها و سایر وسایل و همچنین در دستگاه‌های اسکن بدن مثل MRI استفاده می‌شود. از این اشعه در کشاورزی نیز برای محافظت از غذاها به مدت طولانی و در مزارع برای اصلاح نژاد و افزایش محصولات استفاده می‌شود. همچنین، گاما در تصفیه آب و فاضلاب نیز کاربرد دارد.

رازهای ارتباط موفق

پر توفیق‌اللهمی

روابط بین فردی

دوست خوبم سلام
این بار می‌خواهم دو مهارت دیگر زندگی را که به هم مربوط هستند، به تو معرفی کنم: «مهارت روابط بین فردی» و «مهارت ارتباط مؤثر»
خوب می‌دانی که دنیای امروز تو دنیای ارتباطات و اطلاعات است و در هر لحظه، وسایل متنوع ارتباطی مانند تلویزیون، ماهواره و روزنامه تو را بمباران اطلاعاتی می‌کنند. در این شرایط، یکی از مهم‌ترین توانایی‌های فردی و حتی یکی از رمزهای موفقیت انسان امروز، توانایی برقراری ارتباط است.

کسب این مهارت به تو یاد می‌دهد که چگونه اطلاعات یا احساسات خود را با دیگران در میان بگذاری تا بتوانی با آنها همکاری کنی، به آنها اعتماد کنی، دوستی‌های مطلوب را حفظ کنی و در شروع و پایان ارتباطات به شکل مؤثرتری رفتار کنی.

توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین فردی

۱ محیط را برای برقراری ارتباط آماده کن و سعی کن شروع کننده ارتباطی خوب باشی؛ مثل سلام و احوال پرسیدنی گرم.

۲ در برقراری ارتباط، به شرایط، موقعیت و شخصیت طرف مقابل توجه و متناسب با آن رفتار کن. مثلاً نحوه ارتباط تو با کودکان، سال‌خورده‌گان یا بیماران و در موقعیت‌هایی مثل جشن عروسی یا مراسم عزاداری باید با هم فرق داشته باشد.

۳ برای تقویت ارتباط، از پراکنده‌گویی، پُرگویی یا مقدمه‌چینی زیاد خودداری کن.

۴ هنگام حضور در مکان‌های جدید، ابتدا به دنبال افراد آشنا باش که با آنها راحت‌تر می‌توانی ارتباط برقرار کنی.

۶ برای ادامه ارتباط خوب، از تحسین کردن - البته نه به شکل متملقانه - استفاده کن؛ مانند «خیلی خوب گفتی»، «آفرین»، «من هم موافقم».

۵ در ارتباط بین فردی می‌توانی از روش‌های غیر کلامی، مانند خوب گوش کردن، دقیق نگاه کردن و ژست‌های مناسب که نشان دهنده توجه توست، استفاده کنی.

۱ گویند دادن فعال

به پیام‌های کلامی و غیر کلامی فرد مقابل (مثل تن صدا، لحن، ارتباط چشمی و ...) توجه کنی تا بتوانی هر چه بهتر منظور او را دریایی و احساساتش را بفهمی.

۲ اهمیت دادن

یعنی بتوانی نشان دهی که احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد مقابل برای تو مهم است.

۳ سؤال کردن

سؤال کنی تا پیامی که از فرد مقابل دریافت می‌کنی برایت واضح شود.

۴ احترام گذاشتن

یعنی دیگران را بپذیری و آنها را بی‌قید و شرط عزیز و گرامی بداری.

۵ ابراز وجود

افکار، احساسات و اعتقادات خود را طوری بیان کنی که در دیگران مقاومت یا ناراحتی ایجاد نکنند.

۶ «نه» گفتن

یعنی بتوانی در برابر درخواست نابجای دیگران «نه» بگویی. کسانی که از «نه» گفتن عاجز باشند، همیشه در روابط خود با مشکل رو به رو می‌شوند؛ زیرا در ارتباط احساس امنیت و خرسندی نمی‌کنند.

۷ کار گروهی

از ویژگی‌های کار گروهی، تقویت همکاری، هم‌فکری، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه است که روابط بین فردی را بهبود می‌دهد.

مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار در روابط بین فردی

۱ گونش دادن

گوش دادن فقط شنیدن کلام فرد مقابل نیست. شنونده خوب به هنگام گوش دادن، به ژست‌ها و حالات بدنی گوینده توجه می‌کند و خودش هم از حالات بدنی مناسب برای تأیید و نشان دادن درک او استفاده می‌کند.

۲ صریح و صادق بودن

اگر نتوانی منظور خود را با صراحت بیان کنی، طرف مقابل ممکن است برای فهمیدن مطلب مورد نظر تو به اشتباه بیفتد، زیرا برای این کار از حدس و گمان شخصی خود استفاده می‌کند.

۳ همدلی

برای همدلی باید بتوانی خود را جای دیگران بگذاری و از دریچه چشم آن‌ها به مسائل نگاه کنی. برای این کار می‌توانی سخن طرف مقابل را تکرار کنی تا بداند منظورش را فهمیده‌ای.

حفظ آرامش و احترام گذاشتن به

۴ فرد مقابل

همه ما دوست داریم دیگران با نظرات ما موافقت کنند یا حداقل به افکار و احساسات ما احترام بگذارند. اگر فرد مقابل تصور کند به نظراتش احترام نمی‌گذاری، نمی‌توانی ارتباط مؤثری با او برقرار کنی.

۵ مخالفت کردن به روش مناسب

وقتی دوستت می‌گوید «اصلاً حرف‌هایت را قبول ندارم!»، پاسخ تو می‌تواند این باشد که «بله، حق با توست، اما همیشه نباید در بست و به صورت صد در صد حرف‌های دیگران را رد کنیم.» این روش، خلع سلاح نام دارد.

۶ خودشناسی و خودآگاهی

آگاهی از ترس‌ها، آرزوها، نقاط ضعف و قوت خودت به تو کمک می‌کند ویژگی‌های فرد مقابل را هم همان‌طور که هست ببینی و بپذیری و ارتباط بهتری با او برقرار کنی.

۷ شناسایی افکار تحریف‌کننده

آیا تا حالا برای پیش آمده‌است که سایه یک تکه چوب باریک و بلند روی دیوار را به شکل مار ببینی؟ به این تجربه «خطای حسی» می‌گویند. چنین خطاهایی در ارتباطات انسانی مشکلات فراوانی ایجاد می‌کنند و اصطلاحاً موجب «تحریف شناختی» می‌شوند. برای داشتن ارتباط مؤثر باید تحریف‌های شناختی را بشناسی و تلاش کنی آن‌ها را اصلاح کنی.

ارتباط مؤثر

آیا تا به حال برای پیش آمده‌است که خواسته باشی ارتباطی برقرار کنی ولی مقصودت درک نشده باشد؟ هدف از برقراری ارتباط با دیگران آن است که بتوانی پیام خود را به آن‌ها منتقل کنی. برای موفقیت در همه فعالیت‌های اجتماعی مثل دوست یابی، تحصیل، اشتغال و حتی برای برطرف کردن نیازهای روزانه، باید بتوانی با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنی، و اگر نتوانی، در نهایت تنها و منزوی می‌شوی. بدون برقراری چنین ارتباطی، نیازهای تو مورد بی‌توجهی اطرافیان قرار می‌گیرد، به تدریج اعتماد به نفست کم می‌شود، و در رویارویی با مسائل زندگی احساس درماندگی می‌کنی.



۶ تحقیر، سرزنش یا توهین نکن: جملاتی مثل «تو متوجه نمی‌شوی» و «هنوز نمی‌فهمی» را به کار نبر.

۷ قضاوت نکن: مثلاً نگو «تقصیر خودت بود» یا «اگر این کار را نمی‌کردی این‌طور نمی‌شد».

مثلاً یکی از دوستانت را در حیاط مدرسه می‌بینی و به او سلام می‌کنی، اما او جوابت را نمی‌دهد و به راه خود ادامه می‌دهد. ذهن گرفتار خطای شناختی، ممکن است این رفتار را به شکل‌های زیر معنا کند:

- چقدر تازگی‌ها خودخواه و مغرور شده.
- حتماً من کاری کرده‌ام که باعث این رفتار او شده است.
- همیشه دیگران را نادیده می‌گیرد.
- باید رابطه‌ام را با او قطع کنم.

همان‌طور که می‌بینی، این شیوه‌های فکری می‌تواند ارتباط تو با دیگران را قطع کند یا به آن آسیب برساند، در حالی که احتمال دارد دوست تو، به دلیل مشغول بودن ذهنش، اصلاً متوجه سلام تو نشده باشد.

●●● تصویرگر: نرگس دلاوری

چتر بی چتر...

بادشو شهر را زیر و رو کن
ماه را از وسط تا کن امشب
بر سر سفرهٔ باغ بنشین
بقچهٔ ابر را وا کن امشب

نور شو، سایه‌ها را برقصان
هی سبک، هی سبک‌تر، رهاشو
بی صدا غنچه‌ها را بخندان
در دل تنگ فانوس جاشو

برگ شو شاخه‌ها را بپوشان
مهربان باش با این و با آن
دیدنی‌تر شو هر روز و هر فصل
چتر بی چتر، یکریز باران

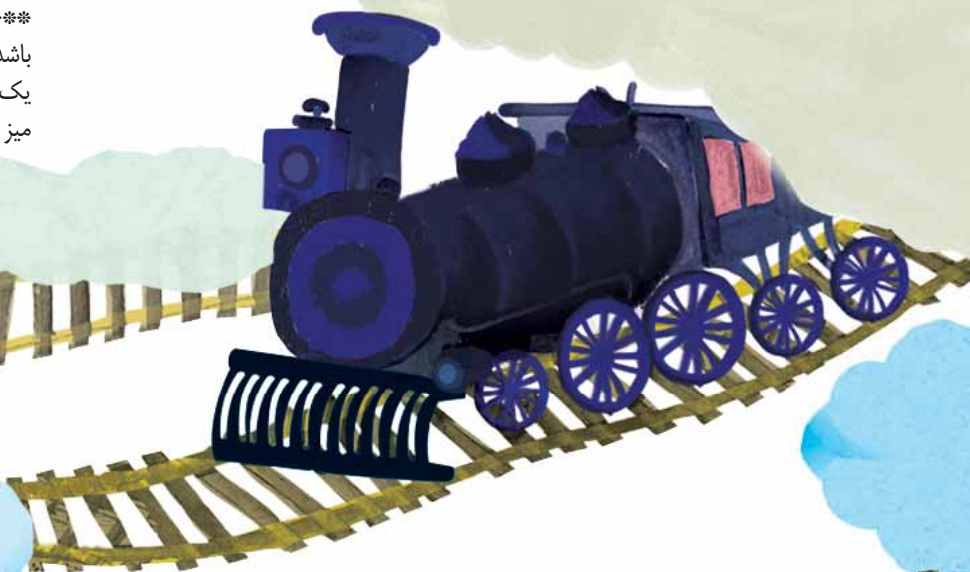
سعیده‌اصلاحی

شکوفه‌های خنده

زیرخاک، دانه‌ها
تشنه می‌شوند
آب می‌خورند
چشم باز می‌کنند
زیر چتر آفتاب
دانه‌ها گیاه می‌شوند
مثل ماه می‌شوند
سبز و شاد
در مسیر باد
تاب می‌خورند
از میان دانه‌ها یکی درخت می‌شود
پای کوه
سربلند و با شکوه
شانه‌های او
آشیانهٔ پرنده می‌شود
دست‌های او پر از شکوفه‌های خنده می‌شود

باشد این همیشه یادمان
یک زمان درخت بود
میز و دقتر و مدادمان

اسماعیل فرزانه





بیشتر بخوانیم

- شاید همین اطراف باشد (مجموعه شعر)
- شاعر: عباسعلی یونسبی
- تصویرگر: فائزه تقی زاده
- ناشر: شکوفه (امیرکبیر)



سهم

شهرها شلوغ
 بوق، بوق، بوق
 دود، دود، دود
 آسمان کی بود
 بین این همه صدا
 پس کجاست
 سهم خواندن پرنده‌ها؟
 پس کجاست
 جیک و جیک و قار و قار؟
 کم کمک تمام می‌شود ترانه‌های خوب
 لذت شنیدن کلاغ در غروب
 آه، ای خدای خوب!

قراری قشنگ

ایستگاه،
 منتظر
 یک قطار
 سوت کشید و رسید
 فاصله‌ها محو شد
 عقربه ساعت شماطه‌دار
 هشت بار
 از سر جایش پرید
 دنگ و دنگ
 وقت قراری قشنگ
 من سبک
 مثل پری توی باد
 گمشده تنهایی من،
 شاد شاد
 پیش تو
 پای ضریح طلا
 عطر گلاب و صلواتی بلند.

مرضیه تاجری

شاعران جهان

سلیمان العیسی

او در سال ۱۹۲۱ در روستای الغیریه نزدیک انطاکیه در سوریه متولد شد و از برجسته‌ترین شاعران معاصر سوریه است. دوره‌های تحصیلی خود را در روستا و بعد انطاکیه، حماه و دمشق گذراند. سپس به عنوان آموزگار، سال‌ها در حلب، از شهرهای سوریه، تدریس کرد. موضوع بیشتر اشعار او میهن، کودک و شادی است. هر گاه از او می‌پرسیدند چرا برای کودکان شعر می‌سرایید، فروتنانه پاسخ می‌داد: «کودکان شادی هستی و عظمت حقیقی‌اند.» ۱۴ مجموعه شعر کودکانه و ۱۵ مجموعه منظوم نمایشی و چند مجموعه نثر و نقد دارد. «آواز بخوانید کودکان»، به همراه «صبح صادق» و «شاعری بین دیوارها» نام چند مجموعه شعر اویند.

●●● صیاد کوچک

نقاشی می‌کشم
 یک پدر،
 یک مادر
 با مداد رنگی‌هایم
 پرچم کشورم را می‌کشم.
 بر بلندای قلعه‌ها
 من هنرمندم
 من صیاد رنگ جادویی‌ام.



۱۵

نوجوان
 ۱۳۹۴ و ۱۳۹۳

ترجمه: مزده پاک سرشت

نشانی

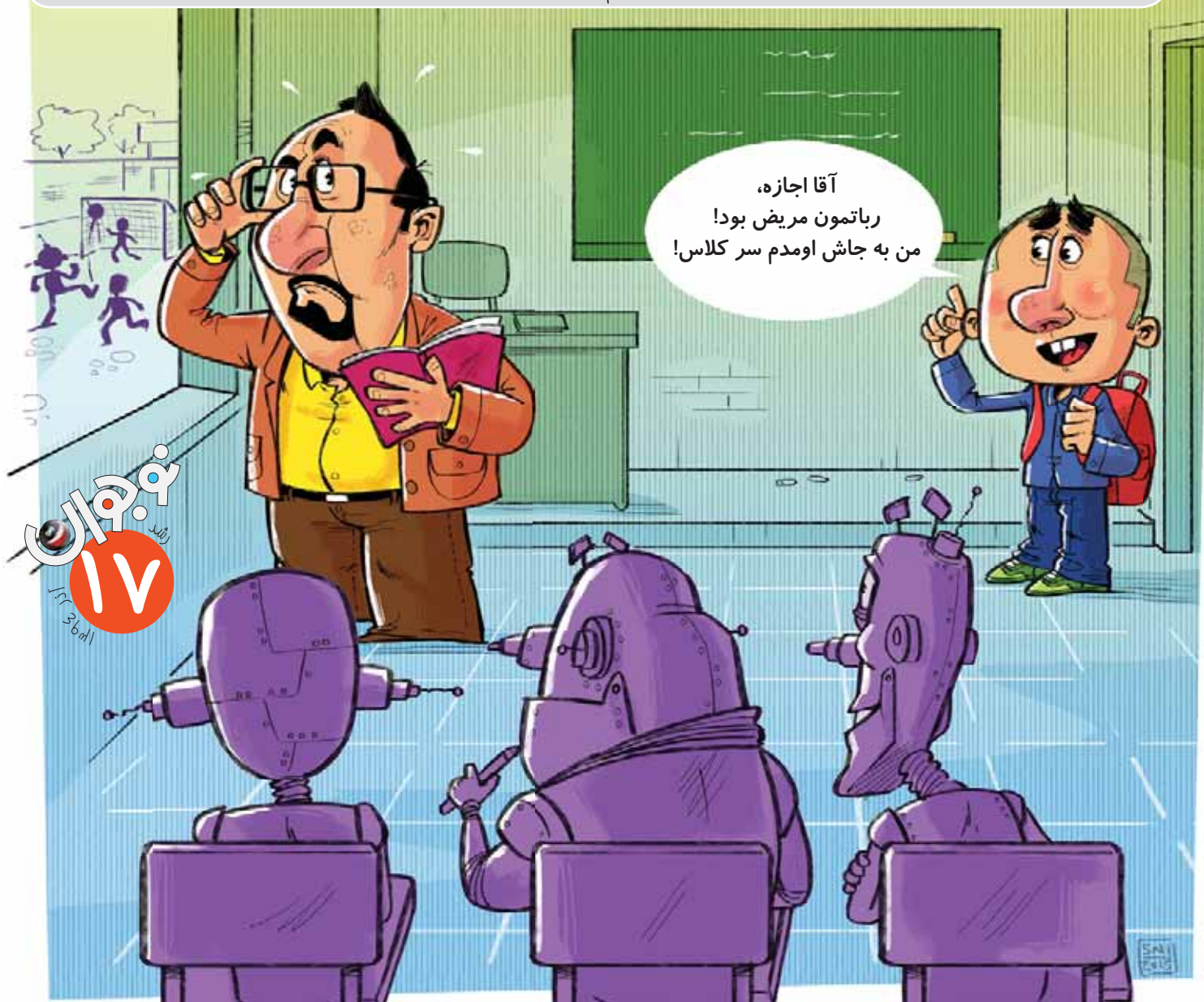
پا به پای آب
 پا به پای باد می‌دوم
 پس نشانی‌ات کجاست؟
 پس چرا به تو نمی‌رسم؟
 شادی بزرگ من تویی
 بی تو شادی‌ام
 برگ‌های پر گرفته
 خاطرات رفته است
 رفته‌ای
 زندگی دلش گرفته است!

محمود پورهاب

هندزنگ

تصویرگر جلد: محمدرضا اکبری
تصویرگر صفحات: مهدی صادقی

مهندسان نوعی روبات ساخته‌اند که به دانش‌آموزان بیمار کمک می‌کند از منزل و از طریق آن، در بحث‌های کلاسی شرکت و با هم‌کلاسی‌هایشان چت کنند.





دیوانه عاقل

مرد کنار ماشین ایستاده و دست به کمر زده بود و با صدای بلندی با خودش حرف می‌زد.

— ای بابا! شانس را می‌بینی؟ حالا چه وقت پنجره شدن ماشین بود؟ حالا پنجره شدی، باید درست جلوی یک دیوانه فانه فراب شوی که دوست بخت چشم زل بزندی و واستن زبان درازی کنی؟ ای بفشگی شانس!

پاره‌ای نبود، مرد باید پرخ را عوض می‌کرد. رفت و زاپاس را از پشت ماشین آورد. زیر ماشین جک زد و پیچ‌های پرخ پنجره شده را یکی یکی باز کرد. فواست پرخ را بیرون بکشد که یک‌دفعه پایش به پیچ‌های باز شده خورد و در یک چشم به هم زدن پیچ‌ها سر خوردند و داخل چوبی آبی که آن جا بود افتادند. چوبی آب سرازیر بود و تا مرد به خودش رسید، آب پیچ‌ها را با خودش برد.

مرد با ناراحتی با هر دو دست روی سرش کوبید و دوباره به خودش بر و بیراه گفت. چشمش به پنجره‌های دیوانه‌فانه افتاد که رو به خیابان بود. دیوانه‌ها برایش زبان بیرون آورده بودند و مسخره بازی در می‌آوردند.

مرد فریاد زد: «فرایا! حالا چه فاکلی توی سرم بریزم؟ تا بیست کیلومتر جلوتر هم مغازه نیست که پیچ بخرم! عجب فر شانس هستم من!»

ناگهان یکی از دیوانه‌ها سرش را به نردۀ پنجره پسباند و فریاد زد:

— آهای آقای که به خودت بر و بیراه می‌کوی، از هر پرخ ماشینت یک پیچ باز کن و به پرخ چهارم بند، برو بیست کیلومتر جلوتر پیچ بخر! مرد با انگشتانش سرش را غارت و فکر کرد و گفت: «این دیوانه راست می‌گوید!»

بعد همین کار را کرد و قبل از این که راه بیفتد، رو به دیوانه‌ای که این پیشنهاد را داده بود کرد و گفت: «تو با این عقل و هوشت چرا توی دیوانه فانه هستی؟»

دیوانه فریاد زد: «برو عمو! من دیوانه‌ام، اما احمق که نیستم!»

دیوانه‌ها سرو صدا راه انداخته بودند و دیگر غرغر نمی‌کردند.





عبدالله مقدمی

زنگ جدول

افقی

۱. جایی برای ورزش کردن ۲۲ نفر و مرص فورون صد هزار نفر!
۲. مجموعه اشاره‌هایی که یکی‌اش هم برای عاقل کافی است!
۳. لغت و پتی - طلای بابابزرگ‌ها - دو نون
۴. حرف تعجب کتاب‌ها. قبلاً آلوده کرده است.
۵. قوت غالب همه ایرانی‌ها موقع دارن فطره‌ها! - نام کوچک پینتو فوتبالیست پرتغالی، آکه گفتی!
۶. اصلاً هم تنگ نیست، یک لباس قدیمی که زمان خودش کلی کلاس داشت!
۷. ۱۲ ماه که جمع بشوند، تازه می‌شوند آن! - تکرار آن آژیر فستکی است.
۸. مکانی که سابقاً ممل «تفصیلات عالیہ» بود، اما امروز ممل «تقریفات عالیہ» است!

عمودی

۱. حالتی از هوا که پدر صاحب بچه ریه‌ها را در می‌آورد!
۲. مهم‌ترین عضو آتش رشته
۳. دستور زاییدن - سازمان فضایی آمریکا که آپولو هوا می‌کند.
۴. درشتی و سفتی‌ای که فقط توی کتاب‌های قدیمی مانده - پرنده علاوه بر آب، به آن هم نیاز دارد.
۵. مؤدبانه‌اش می‌شود لطفاً کنار بروید! - بنایه بی ادبی
۶. گوشت ترک‌ها - سر و دریاقه آن معرف حضور تهرانی‌هاست.
۷. چند تا نوید کنار هم
۸. آب این میوه تابستانی نمار تبیل‌هاست.

تهران - صندوق پستی
بفرستین
نامہ
۱۵۸۷۵/۶۵۶۷



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



توضیح و اضافات

فشم فورونی است. ممکن است فوشمزه نباشد، ولی مثل شربت و قرص و دارو فورون آن حال آدم را خوب می‌کند.

ایستگاه شعر

کشیده شعله فشم زبونه
بشر هر پی کشیده از زبونه
میون فورون فشم و نورون
تفاوت از زمین تا آسمونه



دنیای بی‌پرنده

تا اینکه قدر دنیا رو بدونی
سبز شده فنکله مهریونی
کلی درخت قدر کشیده، آزاد
سمفونی قشنگ برکه و بار
رودفونه‌ها پای درختا چاری
بر فلاف ضوابط اداری!
ضوابط اداری از اون بالا
می‌فوار ببنده سر سرهمه‌ها
می‌فوار که از درختا چوب بسازه
صنرلی و جعبه فوب بسازه
زندگی از فنکلا پر می‌کشه
هر جایی که آدمی سر می‌کشه
آدم می‌فوار یا ماشینی کنده
بکنه شافه و نهال و کنده!
اجازه نفس کشیدن نده
همش به دنبال چیزی بره!
آدم می‌فوار فنکلو زشتش کنه
زمینای قابل کشتش کنه
دنیای بی‌درخت و بی‌پرنده
فدایی فیلی بیفود و پرنده!



گمشده

پسری داشتیم پیش از این
فوب و فوش تیب و درس خوان و متین
پسری هیکلی و ورزشکار
که چیدراً عوض شده انگار
فکر او آنقدر فراب شده
که برایش دلم کباب شده
کارهای پر و غلط کرده
صبح تا شب نشسته پت کرده!
شده با اهل خانه بیگانه
رفته با کله توی رایانه!
بی خیال غذا و آب شده
دشمن فوایب و رفت فوایب شده
گاهی انگار بیوه ما نیست!
هاردلی (hardly) قابل شناسایی ست
و قتش از بس که صرف بازی شد
رفته رفته فودش میازی شد
بود یک روز نازنین پسری
نیست دیگر از آن پسر اثری
وضع ما را کسی درست کند
هر که پیداش کرد، پست کند

ویروس مدرسه



بچه‌ها من فردا حال ندارم برم سر کلاس، بیا بید به جور مدرسه رو تعطیل کنیم.

mahya: چه جوری؟

samira: من فوبم. شما فویبر؟

mahya: فنکول حالت رو نپرسیدم. گفتم پطوری کلاس رو تعطیل کنیم.

soheila: با کمی وقت و عوصله و برنامه ریزی دقیق.

بچه‌ها می‌کم کاری کنیم فانم امینی نیاد.

afsaneh: نه بابا تا بغه!

mahya: من می‌کم براش یه بلیط یه طرفه به خارج بگیریم، بره دیکه برنگرد.

soheila: فانم امینی هیفه. بیا بید فانم اسکندری رو بفرستیم.

می‌کم یه کاری کنیم برف بیاد.

samira: یعنی می‌شه کاری کنیم برف بیاد؟ من که بلد نیستم. آگه شما بلدید به من هم یاد بدید.

mahya: می‌شه بریم ابرها رو بارور کنیم.

samira: یعنی داری منو مسفره می‌کنی؟

mahya: نه به فدا، ابرا رو می‌شه بارور کرد.

بچه‌ها می‌کم می‌فویبر یه کاری بکنیم هوا آلوده بشه مدرسه بسته بشه؟

soheila: می‌شه یه ویروس کامپیوتری تو مدرسه انداخت، همه معلمای مریض بشن!

afsaneh: دلت میاد.

samira: من دلم میاد. فودم ولی نمی‌تونم پیام. امشب چایی دعوتیم.

من پشیمون شدم، فردا میام مدرسه.

KHANOOM AMINI: آخرین بچه‌ها، حالا برید بفویبر تا صبح زودتر بتونید سر کلاس باشید.



زندگی پرورش

صابر قدیمی



شامپو قارقارک

«ممسولی، راکه رسانه‌های گروهی تبلیغ می‌کنند، در اکثر مواقع واقعی نیست.»
 نباید هر چیزی را که تبلیغ می‌کنند باور کنیم. برای مثال، در یکی از تبلیغات، کوینده می‌گفت: آیا از قیافه خود خسته شده‌اید؟ آیا از پدر زن خود فوشتان نمی‌آید؟ آیا بعضی وقت‌ها عطسه می‌کنید؟ آیا شلوار آبی را که با پیره‌ن خردلی خود می‌پوشید کثیف شده است؟ نگران نباشید، هر روز سر خود را با شامپوی خرنزه توت فرنکی قارقارک بشوید تا تمام مشکلاتتان حل شود!
 دروغ می‌گویند، من امتحان کردم؛ بیشتر از ۶۷ درصد از مشکلاتم حل نشد. برگرفته از کتاب: ۱۰۰ نکته که هر نوجوان و جوانی باید بدانند.

دکسب حقوق ایره آل، خرنده فائنه بزرگ و ماشین مدل بالا، یا صامب شرکتی تهری شدن زمان می‌طلبه.
 به بعضی از خواسته‌ها ظرف چند سال خواهیم رسید، اما بعضی وقت‌ها زمان کمی طولانی‌تر است. مثلاً برای خرید یکی از ماشین خارجی‌ها که راه در رو سققی هم دارد، اگر ماهی یک میلیون تومان حقوق بگیریم و تمام آن را پس انداز کنیم، ظرف مدت ۲۴۰۰ ماه که معادل دویست سال است، می‌توانیم یکی از آن‌ها را بخریم. به شرط اینکه دویست سال آینده آن خودرو را به قیمت امروز بفروشیم!

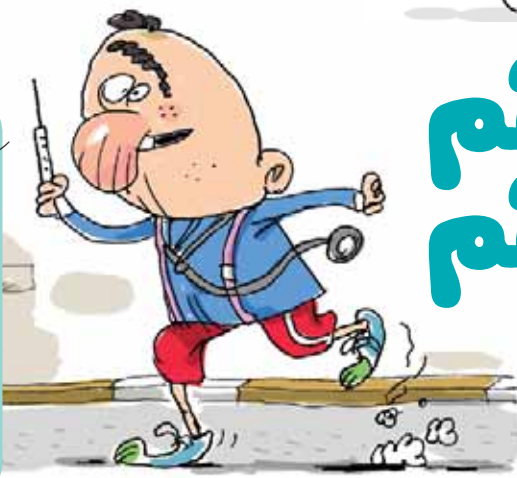


زندگی تفریح

مهدی فرج‌اللهی

درهم برهم

یکی از فانتزی‌های زندگی‌ام این است که یک روز سر صف مدیر مقررم مدرسه مرا صدا کند و ضمن تقدیر و تشکر از هوش سرشارم بگوید، به همین دلیل، نظام آموزش و پرورش و وزارت علوم و تحقیقات تصمیم گرفته‌اند که یک‌هویی مدرک فوق دکترای تخصصی به من بدهند و از فردا لازم نیست بیایم مدرسه و می‌توانم هر روز سر کوفه فوتبال بازی کنم و بپه‌ها هم می‌بگویند دکتر! پاس بده.





زنگ
اخبار

علی زراندوز

لپ تاپ ایلیاتی

معاون آموزش متوسطه وزیر
آموزش و پرورش؛ دانش آموزان از پایه هفتم
کار آخرین می شوند.

مدرسه نیوز

آقای افباری؛ جناب آقای معاون آموزش
متوسطه وزیر آموزش و پرورش! همین جوری هم
دانش آموزان اولیای خودشان و اولیای مدرسه را سر
کار گذاشته اند، دیگر کار آخرینی در چه مرده!

معاون تربیت بدنی و سلامت
وزیر آموزش و پرورش گفت؛ طرح
«مدرسه قهرمان» موجب نشاط و
شارابی در مدرسه ها می شود.

مدرسه نیوز

آقای افباری؛ مدرسه ای که زیر دست این
همه دانش آموز بازیکوش، چهارستونش هنوز
سالم و سرپاست، واقعا قهرمان است!

کلاس های ششم مدارس
عشایری به لپ تاپ مجهز می شوند.

مدرسه نیوز

آقای افباری؛ همین روزهاست که بچه ها
بروند پیش بابایشان و بگویند بابا چون، آه
پول نداری برام لپ تاپ بخری، اشکل
ندارم، در اقل به مدت بریم جزو عشایر، دو
تا بیلاق و قشلاق بکنیم تا من لپ تاپ
بگیرم، بعد دوباره برگردیم شعرا!



کاریکلما بیت

یعنی یک عدد کاریکلماتور و یک فروند بیت

کاریکلما تور

نقطه قوتم پذیرش نقاط ضعفم است.

بیت

نقطه قوت است اینکه سریع پذیرش نقاط ضعفم را

معلم به دانش آموز؛ من می خواهم یک میز
داشته باشم. اگر برای آن سه متر چوب بخرم به قرار
متری ۳۵۰۰۰ تومان، و ۱۰۰۰۰ تومان هم بابت دستمزد به
نهار برهم، جمعا چقدر باید هزینه کنم؟
دانش آموز مدتی فکر کرد و گفت؛ «آقا، این کارتان
درست نیست. یک میز آماده بخرید به صرفه تر است.»



سر ویسنامه

سعید بیابانکی



مرغ عینکی

عینک آفتابی مرغ‌های دریایی

مرغ‌های دریایی نظیر پلیکان، مرغ نوروزی و پرستوی دریایی به عینک‌های آفتابی مجهزند. آن‌ها برای یافتن غذا تمام روز را بر فراز اقیانوس پرواز می‌کنند. نور خورشید پس از برخورد با سطح آب بازتابش می‌شود و به چشم‌های آن‌ها می‌تابد. این نور آزار دهنده است، اما چشم‌های این مرغان دریایی محتوی قطراتی از یک مادهٔ روغنی متمایل به رنگ قرمز است که درست مانند عینک آفتابی عمل می‌کند و از ورود نور بازتابش شدهٔ خورشید به چشم‌هایشان جلوگیری می‌کند. این قطرات روغن مانند یک سپر محافظ، بخش زیادی از نور ماورای بنفش خورشید را دفع می‌کنند. وقتی نور خورشید با سطح ناصاف برخورد می‌کند، به شکل موجی و تحت زاویهٔ قائم پراکنده می‌شود. اما وقتی نور خورشید با سطح صافی نظیر سطح آب برخورد می‌کند، فقط در یک جهت بازتابش می‌شود، یعنی در جهت موازی با سطحی که بازتابش می‌شود.

آیا می‌دانید «عینک آفتابی» چگونه عمل می‌کند؟ عینک‌های آفتابی ساختهٔ دست بشر از بلورهای میکروسکوپی درست شده‌اند که به شکل عمودی کنار هم قرار گرفته‌اند. نور بازتابش شده از سطح آب به شکل موجی و در خط افقی بازتابش می‌شود و نمی‌تواند از این صافی‌های عینک آفتابی عبور کند و در نتیجه حجم زیادی از نور بازتابش شدهٔ خیره کننده دفع می‌شود و ما می‌توانیم در نور خیره کنندهٔ خورشید سطح آب را به راحتی ببینیم. پس حالا فهمیدید که چگونه مرغان دریایی هنگامی که از ارتفاع زیاد به سمت آب شیرجه می‌روند به آسانی می‌توانند ماهی‌هایی را که در زیر آب شنا می‌کنند ببینند و آن‌ها را صید کنند.

پیامک کنید

۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



گلِ دستی

● مهدی زارعی
● تصویرگر: طاهر شعبانی

آشنایی با هندبال

در اوایل قرن ۱۳ میلادی، فوگل وید آلمانی، نوعی بازی با توپ به نام «فنگ بال اسپیل» را ابداع کرد که در مناطق مختلفی مورد توجه قرار گرفت و برگزار شد. در همان ایام، بازی دیگری با توپ و دست در اروپا رایج بود که «کچبال» نام داشت. این ورزش‌ها چندین قرن در آلمان رواج داشتند تا آنکه در اواخر قرن نوزدهم میلادی، کنراد کخ ورزشی جدید را ابداع کرد که بعدها هندبال نام گرفت.



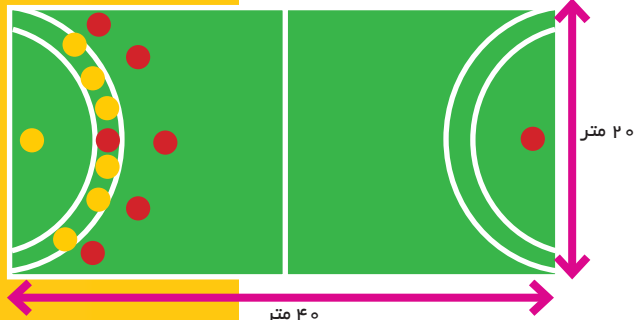
توپ هندبال

توپ هندبال در قسمت مردان ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم و در قسمت زنان ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم وزن دارد. رنگ‌های توپ‌های هندبال سفید، قرمز و زرد هستند.

زمین هندبال

اعضای تیم‌های هندبال

تعداد اعضای هر تیم هندبال ۱۴ نفر است. از این تعداد ۷ نفر بازیکن اصلی و بقیه ذخیره‌اند.



زمان مسابقه

مسابقه در دو زمان ۳۰ دقیقه‌ای مفید برگزار می‌شود، به این معنی که در هنگام توقف بازی و خروج توپ از زمین، عقربه ساعت متوقف می‌شود. تیم‌ها می‌توانند بین دو نیمه ۱۰ دقیقه استراحت کنند. اگر مسابقه به صورت حذفی برگزار شود، در صورت تساوی دو تیم، دو وقت پنج دقیقه‌ای منظور می‌شود. اگر باز هم دو تیم مساوی شدند، در دو وقت پنج دقیقه‌ای دیگر با هم رقابت می‌کنند. در بین این وقت‌های اضافی، تیم‌ها می‌توانند یک دقیقه استراحت کنند.

دروازه‌های هندبال

۳ متر طول و ۲ متر ارتفاع دارند. تور دروازه از بالا ۱ متر و در قسمت پایین ۱/۵ متر به داخل رفته و شکل دوزنقه‌ای به خود گرفته است.



کرنر

اگر توپ به بدن یکی از بازیکنان برخورد و از خط عرضی عبور کند، کرنر محسوب می‌شود. در این حالت، زننده کرنر باید یک پای خود را روی خط عرضی قرار دهد و بازی را شروع کند. اوت شدن توپ پس از برخورد به دروازه‌بان، کرنر نیست و بازی را دروازه‌بان آغاز خواهد کرد.

ادامه بازی پس از گل

هر گاه گلی به ثمر می‌رسد، بازی باید از مرکز زمین آغاز شود. در این حالت، یک پای صاحب توپ باید روی خط مرکز زمین باشد. آن‌گاه او به یار خود پاس می‌دهد و بازی را آغاز می‌کند.

هندبال در ایران

شکل‌گیری هندبال در ایران به سال ۱۳۴۴

ش. بازمی‌گردد، زمانی که دکتر علی محمد



امیر تاش در بازگشت از فرانسه تلاش کرد ورزشی را که در این کشور یاد گرفته بود، به هم‌وطنان خود معرفی کند. فدراسیون هندبال در سال ۱۳۵۴ تأسیس شد و ایران پس از سه دهه، به عنوان یکی از قدرت‌های هندبال آسیا مطرح شد. کسب عنوان سوم تیم ملی بزرگسالان در بازی‌های سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ و عنوان چهارم آسیا توسط همین تیم در بازی‌های آسیایی ۱۹۹۸ و مسابقات قهرمانی آسیا (۲۰۰۸) از جمله عنوان‌های هندبال کشورمان در این سال‌ها بوده است.



محمدحسن حسینی

مسابقه درختی

درخت، شلخته نیست.

بچه ها! امروز یک بازی جالب داریم. ما این بازی را توی یک مدرسه با بچه ها اجرا کردیم، خیلی خوش گذشت. شما هم آن را با دوستانتان انجام بدهید.



بازی محدودیت رشد

۱۵ دقیقه



نوع بازی:

زمان:

تیم ها:



شرح بازی

بچه ها باید در این زمان محدود، قطعه های پلاستیکی اسباب بازی را به هم وصل کنند و یک شاخه مایل (مثل شاخه درخت)، روی پایه نصب شده روی میز بسازند و به این ترتیب رشد کنند. توجه کنید که درخت باید فقط یک شاخه بزرگ داشته باشد. هر تیم باید علاوه بر رشد درخت، بیشترین میوه را نیز به دست بیاورد. قطعه های پلاستیکی روی میزی جداگانه، وسط سالن بازی، چیده می شوند و از هر تیم تنها یک نفر می تواند در هر بار یک قطعه بردارد. مربی باید دقت کند که بچه ها قطعه ها را توی دست هایشان جمع نکنند و هر قطعه بلافاصله مصرف شود. در پایان هر ۱۵ دقیقه، اگر تیمی درختش شکسته باشد، میوه هایش شمارش می شوند. اگر درخت بچه ها شکسته باشد، آن ها اجازه ندارند قطعه های بزرگ آن را دوباره به هم وصل کنند. باید دوباره همه چیز خرد و رشد از نو شروع شود. تعداد میوه های هشت تایی و چهار تایی نشان دهنده امتیاز تیم است. بچه ها باید سعی کنند هم تعدادشان را حفظ کنند، هم میوه به دست بیاورند و هم رشد کنند، درست مثل درخت در پایان، هر تیمی درختش کوتاه تر از بقیه باشد و تنها میوه جمع کرده و نیز تیمی که درختش شکسته باشد، از دور خارج می شود. کنترل اندازه درخت با چشم هم ممکن است، اما تعداد میوه های تیم ها را با صدای بلند می شمارند و نتایج را روی تابلو می نویسند.

۲۸

نوجوان
رشد
آذر ۱۳۹۴

بچه‌ها! دنیا نوعی نظم ریاضی دارد. ما نباید این نظم را به هم بزنیم. اگر درختی بیشتر از اندازه تعیین شده‌اش رشد کند حتماً می‌شکند. چه کسی می‌تواند در زندگی واقعی یک مثال شبیه بازی امروزمان بزند؟



۱ - آقا درخت کم کم رشد می‌کند. یکدفعه نمی‌شود به شاخه و میوه زیاد رسید. مثلاً نمی‌شود کلاس اول نرویم و یکدفعه ببریم دانشگاه.
۲ - ما باید آب و خاک را درست مصرف کنیم تا به همه برسد.
۳ - آقا وقتی چیزی را خراب می‌کنیم باید از نو شروع کنیم. مثلاً اگر ترم اول نمره خوبی نگرفتیم، ترم دوم جبران‌ش کنیم



توی امتحان ریاضی هم همین طور است. اگر یک مسئله را نتوانستید حل کنید و راه حل را اشتباه رفتید، باید برگردید و دوباره از راه دیگری بروید. راه‌های زیادی هست. نباید ناامید بشوید. درخت هیچ‌وقت ناامید نمی‌شود. اگر ناامید بشود چه می‌شود؟



۴ - خشک می‌شود آقا. همه زندگی مشارکت است.
۵ - باید به هم اعتماد کنیم. حرف‌های بقیه هم ممکن است ارزش داشته باشد. مثلاً من می‌گفتم میوه را پایین درخت پر کنیم، بچه‌ها می‌گفتند باید حواسمان به قد درخت هم باشد.



دوستی هم مثل شاخه درخت حدی دارد. اگر تعادلش را به هم بزنیم آن وقت ارتباط ما با دوستان قطع می‌شود. آن وقت باید از اول کم کم دوستی‌مان را بسازیم.



۶ - اگر قد درخت رشد بکند و میوه ندهد فایده ندارد. میوه خالی هم به درد نمی‌خورد. باید تعادل را حفظ کرد.
۷ - مثل آدمی که کله‌اش زیاد رشد می‌کند و دست و پا و هیكلش کوچک می‌ماند. این اصلاً خوب نیست.
۸ - مثل آدم فضایی‌ها آقا
۹ - آقا ما یک دوست داشتیم از صبح تا شب درس می‌خواند. نه ورزش می‌کرد و نه استراحت می‌کرد. فقط درس می‌خواند.
۱۰ آقا ما هر وقت او را می‌دیدیم یاد آدم فضایی‌ها می‌افتادیم.



عکسش هم بد است. اگر فقط بازی و ورزش و سرگرمی باشد و آدم‌ها چیزی‌های علمی یاد نگیرند، مثل درختی می‌شوند که میوه ندارد. رشد هم نمی‌کند پس سایه هم ندارد. راستی بچه‌ها سایه هم مثل میوه است، مگر نه؟



خوب چرا ما توی این بازی آن را نشمردیم. چه چیزهای دیگری توی درخت هست که باید می‌شمردیم؟



۱۱ - سایه، قد، قشنگی، برگ‌ها خیلی چیزها آقا. درخت خیلی خوب است. تعادلش هم قشنگ است.



خدا در قرآن فرموده: ما انسان را در بهترین شکلش خلق کرده‌ایم. اگر جایی تعادل انسان به هم خورده تقصیر ما آدم‌هاست. ما با دود و سرو صدا و رفتارهای بد و غذاهای بد و اینترنت و موبایل، نظم ریاضی دنیا را زیادی به هم می‌زنیم. مثل درختی که کج رشد می‌کند و می‌شکند.



۱۲ - آقا امروز هم بعضی تیم‌ها تعادل بقیه را به هم می‌زدند.



بیشتر توضیح بده، مثلاً چه کار می‌کردند؟



آقا همه درخت‌ها قد و سایه داشتند، ولی یکی از تیم‌ها درختشان کوتاه بود و فقط میوه داشت. درخت نبود که، شبیه سبد میوه شده بود آقا. بعضی‌ها هم خیلی شلخته وشل و ول بودند. درخت که شلخته نیست.

گفت‌وگو با دانش آموزان

آموزه‌های بازی

۱. هر رشدی در زندگی حدی دارد.
۲. اشتباهات قابل جبران هستند به شرطی که از آن‌ها درس بگیریم.
۳. منابع ما در زندگی محدود و مشترک هستند. اسراف و زیاده خواهی خوب نیست و نظم را به هم می‌زند.
۴. هیچ چیزی ناگهان اتفاق نمی‌افتد. حرکت طبیعت، آرام و تدریجی است. رشدهای ناگهانی دردسرساز هستند. به خصوص اگر شتابزده باشند. عجله زیادی نظم دنیا را به هم می‌زند. باید با فکر عمل کرد.



محمد علی قربانی

سودوکو

سودوکو یک جدول 9×9 است که باید اعداد از ۱ تا ۹ در هر یک از جدولها 3×3 و همچنین در هر ردیف و ستون قرار گیرند. از آنجا که هر جدول (ردیفها و ستونها) ۹ خانه دارند، اعداد آنها نباید تکراری باشند.

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

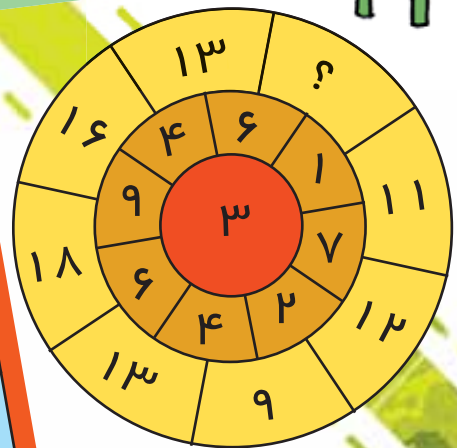
نمایش
زنجیر

۱۰۰ ۹۶ ۸۸ ۷۲ ۴۰ ؟
عدد بعدی چیست؟

۲

۳

کدام عدد شکل را کامل می کند؟



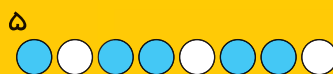
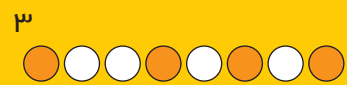
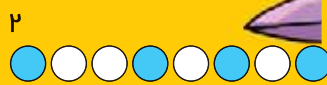
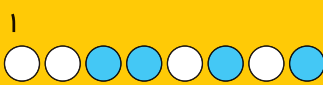
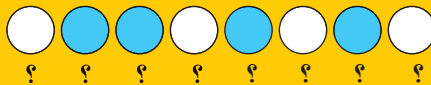
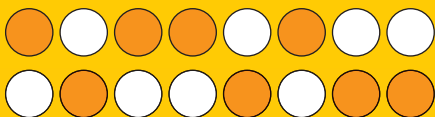
۴

کدام حیوان ترسناک است که اگر حروف اسم آن را برعکس کنیم رام می شود؟



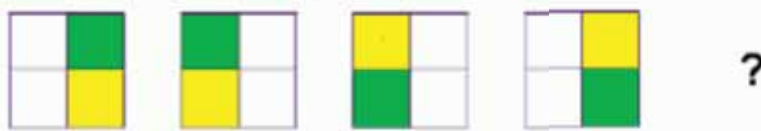
۵

کدام یک با بقیه فرق دارد؟



۶

کدام شکل در ادامه می آید؟



۱ ۲ ۳ ۴ ۵

معما

یک قطار با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت، وارد تونلی به طول ۱/۸۵ کیلومتر می شود. طول قطار ۱۵۰ متر است. طول زمانی که ترن وارد تونل می شود تا زمانی که از آن خارج می شود چقدر است؟

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

ایمیل ما

nojavan@roshdmag.ir

۳۱

نوجوان
شماره ۱۳۹۴

حکایت وحشی

جنوب شرقی دریاچه خزر

۶۸۰۰۰ هکتار

منطقه میانکاله

نام دیگر آن خلیج گرگان است. در واقع زیستگاه مهمی برای فک خزری و هزاران پرنده مهاجر مانند پرندگان شکاری شده است. پوشش گیاهی آن انار وحشی است.



سمنان

خراسان، رضوی ۲۴۴۹۱۲ هکتار

منطقه توران

گونه‌های حیوانی آن عبارت‌اند از: زاغ بور، گور خر آسیایی و یوزپلنگ.



شمال شهر بندرعباس

۲۸۰۰۰ هکتار

منطقه گنو

محل زندگی کوچک‌ترین قوچ و میش جهان یعنی قوچ لارستان است. پستاندارانی همچون پلنگ، شغال، کفتار و بز و پرندگانی مانند کبک، تیهو و عقاب در آنجا زیست می‌کنند و پوشش گیاهی آن شامل کنار، کهور، آکاسیا است.



دریای عمان

حیواناتی که با ایران خداحافظی کرده‌اند یا می‌کنند.

– شیر ایرانی که در مناطق جنوب و جنوب‌غربی ایران زندگی می‌کرده و مدت‌هاست نسلش منقرض شده است.

– ببر ایرانی که جنگل‌های گلستان محل زندگی آن‌ها بوده است و نسلش منقرض شده است.

– یوزپلنگ ایرانی که تنها ۶۰ قلاده از آن در تمام ایران وجود دارد و در حال انقراض است.

– پلنگ ایرانی، سیاه گوش، گربه پالاس و گوزن زرد ایرانی که در خطر انقراض قرار دارند.

زهره کریمی

شاید خیلی از ما وقتی به دل طبیعت می‌رویم، با عبارت «منطقه حفاظت شده» که روی تابلوهای زرد رنگ نوشته شده است، روبه‌رو شویم و با خودمان بگوییم مگر این منطقه چه چیزی دارد که باید از آن حفاظت شود. شما چند منطقه حفاظت شده می‌شناسید و یا از نزدیک دیده‌اید؟ ما سعی داریم شما را با برخی از مناطق حفاظت شده مهم ایران بیشتر آشنا کنیم. منطقه حفاظت شده: محدوده‌ای از منابع طبیعی مانند جنگل، مرتع و دشت که برای نگهداری و ازدیاد جانوران و گیاهانش تحت حفاظت قرار دارد. در این جا قطع درختان، شکار و تخریب بدون مجوز ممنوع است.

عوامل انقراض حیوانات

- نابودی جنگل‌ها
- ساختن راه‌ها و جاده‌ها
- شکار بی‌رویه
- افزایش جمعیت و گسترش شهرها
- زیاد شدن وسایل نقلیه دودزا
- خشک شدن مرداب‌ها و نزارها



کنار رودخانه ارس

۷۲۰۰۰ هکتار

منطقه ارسباران

صدها گونه پرنده مانند کبک، قرقاول و دراج و ۲۹ گونه خزنده مانند مار و ۴۸ گونه پستاندار مانند خرس قهوه‌ای، گرگ، سیاه گوش و ۱۷ نوع ماهی در این منطقه زیست می‌کنند و حفاظت می‌شوند. در گذشته، گوزن قرمز یا همان مرال در اینجا زندگی می‌کرد و حال نسلش منقرض شده است. پوشش گیاهی اینجا را درختانی مانند بلوط، افرا، انار وحشی و زغال اخته تشکیل می‌دهد.



شمال شرقی شهر ساری

۶۵۰۰۰ هکتار

منطقه دشت ناز

بیشتر از ۴۴۷ نوع نمونه گیاهی مانند توسکا، راش و مرز در آن جا وجود دارد. از گونه‌های حیوانی آن می‌توان به شوکا، مرال و گربه جنگلی اشاره کرد. این منطقه از حدود ۴۰ سال قبل تاکنون، محل تکثیر و رشد گوزن زرد خالدار ایرانی است که از گونه‌های بسیار نادر در دنیاست.



دریاچه ارومیه

۳۳۸۴۸ هکتار

منطقه ارومیه

دومین دریاچه شور جهان بعد از بحرالمت است. زیستگاه آرتیماست که از بی‌مهرگان آبرزی است و به علت خشک شدن دریاچه ارومیه رو به نابودی است.



جنوب شهر تهران

۶۷۰۰۰ هکتار

منطقه کویر

زیستگاه یوزپلنگ آسیایی است و از پستانداران دیگر آن می‌توان به پلنگ، گرگ، روباه شنی و گربه شنی اشاره کرد.

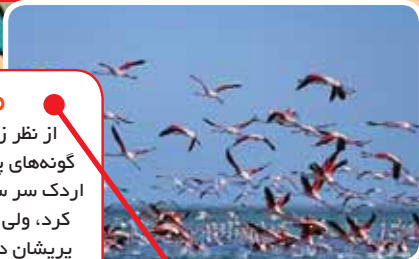


کازرون، استان فارس

۷۴۰۰ هکتار

منطقه ارژن

از نظر زیستی بسیار متنوع است. از گونه‌های پرنده این ناحیه می‌توان به اردک سر سفید و پلیکان خاکستری اشاره کرد، ولی به دلیل خشک شدن دریاچه پریشان در این منطقه، تعداد آن‌ها کم شده است. پستانداران بزرگی مثل خرس قهوه‌ای، گربه وحشی و گرگ در این جا زندگی می‌کنند. پوشش گیاهی شامل درختان بلوط، بادام و نی است.



بیشتر بخوانیم

حفظ محیط زیست

- نویسنده: رزی هارلو، سالی مورگان
- مترجم: مجید عمیق
- انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- تلفن ۰۲۱-۸۸۷۱۵۵۴۵-۹

نابودی زیستگاهها، آلودگی منابع آب و خاک و هوا و تخریب جنگل‌ها که همگی بر اثر فعالیت‌های تخریبی انسان در محیط زیست روی می‌دهند نه تنها زندگی موجودات زنده را به خطر انداخته است بلکه در آینده‌های نه چندان دور زندگی ما را نیز بر روی این سیاره غیرممکن خواهد کرد. این کتاب شما را با این تهدیدات آشنا می‌کند. بیایید همگی برای سالم‌سازی محیط زیست‌مان تلاش کنیم.



حیواناتی که در دنیا در حال خداحافظی هستند.

شکار بی‌رویه این حیوان برای استفاده از پوستش، آن را در خطر انقراض قرار داده است.

ببر
بنگال



تجارت سود آور عاج فیل و نابودی جنگل‌ها نسل آن‌ها را به خطر انداخته است.

فیل
آسیایی



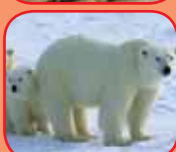
نابودی جنگل‌ها علت کاهش نسل آن است.

گوریل



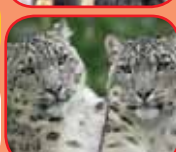
گرم شدن زمین و ذوب شدن یخ‌ها نسل این حیوان را به خطر انداخته است.

خرس
قطبی



شکار بی‌رویه برای استفاده از استخوان‌هایش در ساخت دارو حیات آن را به خطر انداخته است.

پلنگ
برفی



۳۳



وسایل لازم

- ✂ پارچه‌های رنگارنگ
- ✂ پارچه‌های نمدی
- ✂ چسب
- ✂ قیچی
- ✂ دکمه یا تزئینات رنگی دیگر

برای به وجود آوردن محیطی شاد و رنگارنگ کردن اطرافمان، کافی است کمی ذوق و سلیقه به خرج بدهیم. این کار خیلی سخت نیست و می‌شود با ساده‌ترین روش و ارزان‌ترین وسایل آن را انجام داد. مثلا برای میز غذا می‌شود از پارچه‌های رنگی و زیبا استفاده کرد تا غذا را دلچسب‌تر کرد و اشتها را بیشتر! باور ندارید؟! در این شماره با هم این کار را امتحان می‌کنیم.

زیربشقابی با گل‌های صورتی

- ۱ مستطیلی به اندازه ۳۵×۴۵ از پارچه جیر سرخایی برش دهید و دور تا دور آن را پس دوزی کنید یا ساده بدوزید.
- ۲ مستطیل کوچک‌تری از پارچه فوتر یا پارچه گلدار به اندازه ۲۵×۳۵ ببرید و با چسب مایع روی مستطیل قبلی بچسبانید. برای استحکام کار می‌توانید پس از چسباندن، دور تا دور کار را دوخت بزنید.
- ۳ روی مقوا شکل یک گلبرگ را به عنوان الگو بکشید. این الگو را روی پارچه نمدی صورتی برش بگذارید و گلبرگ‌های مورد نیاز برای کارتان را بکشید و قیچی کنید.
- ۴ با کمک در بطری نوشابه، یک دایره روی پارچه نمدی زرد بکشید و آن را برش دهید تا به عنوان مرکز کار از آن استفاده کنید.
- می‌توانید از دکمه هم برای زیباتر شدن کار استفاده کنید.
- ۵ شکل برگ را ابتدا روی مقوا بکشید (از برگ گل‌های واقعی هم می‌توانید به عنوان الگو استفاده کنید) و سپس آن را روی پارچه بکشید و ببرید.
- گلبرگ‌ها و برگ‌ها را مطابق شکل روی کار بچسبانید.

ایمپرز

زیربشقابی با طرح آفتابگردان

- ۱ دو تکه پارچه فوتر به ابعاد ۳۵×۲۵ برش دهید و آن‌ها را مطابق شکل با کمی فاصله روی هم بچسبانید.
- ۲ گلبرگ‌ها را مطابق شکل برش دهید. سعی کنید هم اندازه و هم شکل نشوند تا طبیعی‌تر به نظر برسند.
- ۳ لبه‌های گلبرگ‌ها را به صورت زیگزاک برش بزنید تا شبیه گلبرگ‌های آفتابگردان شوند.
- ۴ قطعات کار را بچسبانید. برای محکم کاری می‌توانید لبه‌های آن را بدوزید.



علی خوش جام ●●●

تنظیمات دوربین

هیچ فرقی نمی‌کند با چه وسیله ای عکاسی می‌کنید. خیلی سال‌ها پیش فقط با دوربین عکاسی می‌شد عکس گرفت، اما حالا با گوشی تلفن همراه هم می‌توانید عکس‌های بسیار خوبی بگیرید و بلافاصله به اشتراک بگذارید.

حتماً نباید بهترین دوربین را داشته باشید، مهم‌تر از دوربین و وسیله، نگاه شماست.

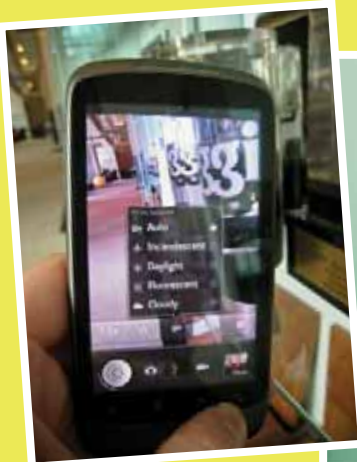
قدم بعدی این است که دوربین یا وسیله عکاسی‌تان را خوب بشناسید و از امکاناتش با خبر باشید، تا بهترین بهره را از آن ببرید.

با کنجکاو سرآغ گزینه‌های گوناگون بروید و آن‌ها را امتحان کنید. به دفترچه راهنما مراجعه کنید و چیزی را از قلم نیندازید.

در تنظیمات دوربین یا تلفن همراه خود، به دنبال تنظیم برای دیافراگم و سرعت شاتر بگردید.

تنظیم شاتر برای به وجود آوردن عمق میدان کارایی دارد و باعث زیبایی و بیان بهتر در عکس می‌شود. هر چه عدد دیافراگم کمتر باشد، منطقه کمتری از عکس وضوح پیدا می‌کند و هر چه عدد دیافراگم بیشتر باشد، میدان وضوح عکس بیشتر می‌شود.

برای عکاسی از منظره، از دیافراگم‌های بسته (عدد بیشتر) استفاده کنید و برای عکاسی چهره از دیافراگم باز (عدد کمتر) استفاده کنید. به نمونه‌ها توجه کنید.



گلدان پارچه‌ای

۱ بطری آبی را بردارید و سر آن را جدا کنید. پارچه مستطیلی شکلی را به اندازه دور تادور بطری ببرید؛ البته کمی بزرگ‌تر.

۲ روی مستطیل طرحی دلخواه بزنید. می‌توانید طرحی متناسب با رومیزی یا زیر بشقابی روی آن اجرا کنید.

۳ دور تا دور بطری را چسب مایع بزنید و پارچه آماده شده را دور آن بچسبانید. قبل از اینکه لبه پارچه را به سمت داخل بطری بچسبانید، چند چاک کوچک به لبه بزنید و سپس پارچه را برگردانید تا لبه کار چروک نیفتد.

۴ چند سنگ رودخانه درون گلدان بیندازید تا ایستایی بیشتری پیدا کند. گلدان شما آماده است.



خنده برفی

●●● محمود پورهاب
●●● تصویرگر: میثم موسوی

خاطره‌های دور

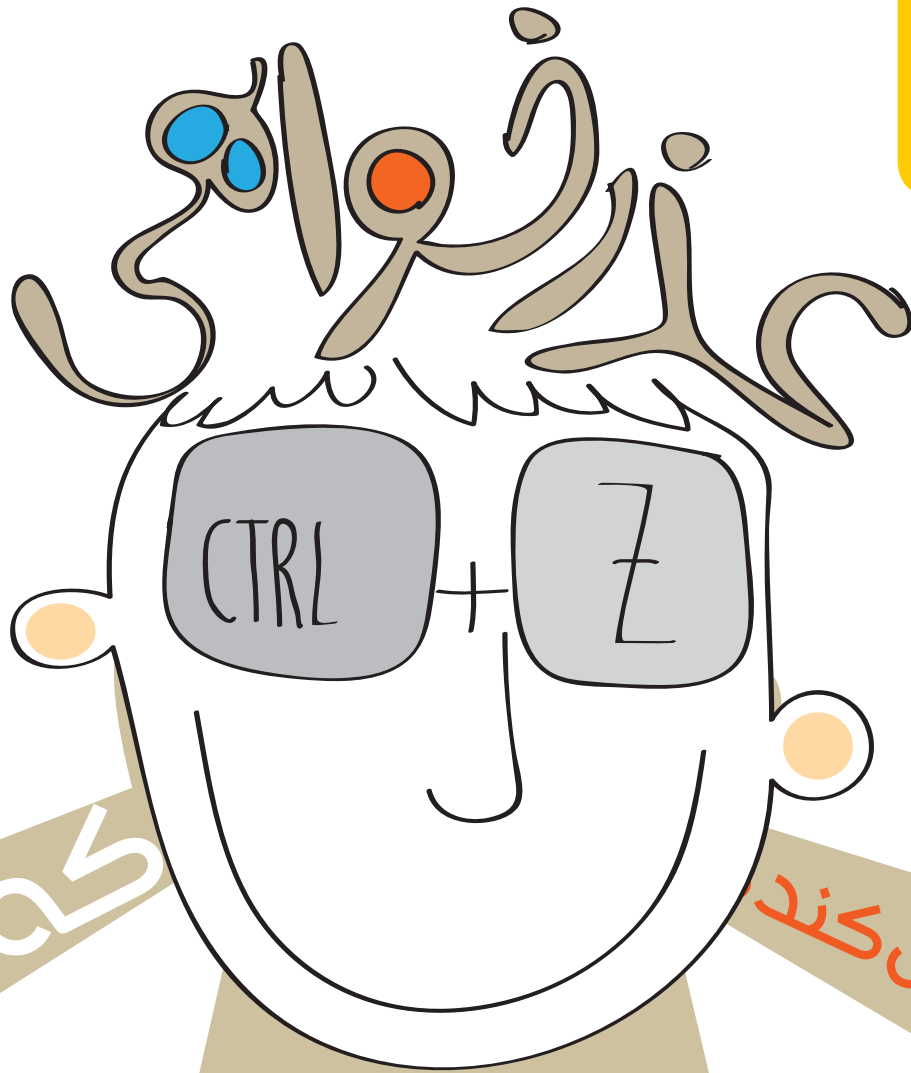
چیزی، عکسی یا کسی تو را با خاطره‌ دوری گره می‌زند؛ خاطره‌ای تلخ یا شیرین. خاطره‌ای که شاید فراموش کرده باشی. دیدنش مرا بُرد به زمانی بسیار دور؛ به روزگار رنگین نوجوانی‌ام. اگر چه آن خاطره از یادم نرفته بود، اما چیزی در آن پیرمرد بود که آن خاطره شیرین را شیرین‌تر می‌کرد و شگفت‌انگیزتر. آری، شگفت‌انگیزتر از آنچه فکرش را می‌کنی.

سحر و جادو به نیروی محدود انسانی متکی است، در حالی که معجزه از قدرت بی‌پایان و لایزال الهی سرچشمه می‌گیرد. معجزه نشانه‌ای از سوی خداست که مخصوص انبیا و حجت‌های خدا بر زمین است تا راستی از دروغ و راستگو از دروغگو جدا شود. معجزه‌گر نمی‌تواند معجزه را به دیگران بیاموزد، زیرا تنها علت وقوع معجزه، اراده‌ی الهی است. هر کسی که ادعای نبوت و یا امامت کرد و معجزه آورد نبی یا امام است و هر کسی ادعای امامت یا نبوت نکرد و از او کاری شگفت سر زد، این کار به حساب کرامت اوست معجزه کارهایی مانند سحر و جادو شناخته شود. در معجزه، قوانین طبیعت بر هم می‌خورند و محال است کسی بدون عنایت، لطف و اراده‌ی الهی بر انجام آن موفق شود.

دندان‌های درخشان

در بازار کوفه بودم، همراه پسر. به یک مغازه پارچه فروشی رفتیم. پسر می‌خواست برای همسرش پارچه بخرد. او با صاحب مغازه مشغول صحبت شد. من دم در مغازه بر چهار پایه‌ای نشستم. در همین موقع، پیرمردی عصازنان از راه رسید. او نیز دم در مغازه بغلی، روبه‌رویم بر چهار پایه‌ای نشست. بسیار پیر بود. موی و ابرویش به سپیدی برف بود و چهره‌اش بسیار چروکیده بود. و دست‌هایش می‌لرزیدند. با صاحب مغازه بغلی که او هم پارچه‌فروش بود، احوال‌پرسی کرد و خندید. وای چه دندان‌های درشت و صاف و منظمی! چون دانه‌های رسیده‌ی ذرت به ردیف بودند، اما بسیار سفید و براق؛ به سپیدی گل بابونه. هر کس که از آن جا رد می‌شد، به او احترام می‌گذاشت و شنیدم که به او استاد می‌گفتند. هر بار که لب باز می‌کرد، دندان‌هایش می‌درخشیدند. احساس کردم او را جایی دیده‌ام، اما کجا، نمی‌دانستم!





حسین امینی پویا

الاستغناء عن العذر اعز من الصدق به

امام علی (ع) فرموده است: بی‌نیاز بودن از عذرخواهی، بهتر از عذر صادقانه و مقبول است (نهج البلاغه، حکمت ۳۲۹).

ما در دنیای زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط با دیگران هستیم. مسلماً در زندگی امروزی هیچ کس نمی‌تواند بدون ارتباط، یعنی بدون کمک و یاری دیگران، نیازهای خود را برطرف کند. پس برقراری ارتباط معقول و منطقی با دیگران، ضرورت اجتناب‌ناپذیر حیات انسانی است و به کسب مهارت‌هایی ویژه نیاز دارد. از این رو و به جاست همواره در بهبود رابطه خود با دیگران بکوشیم. در این میان، ممکن است به علتی، مثلاً خطا و اشتباهی ناخواسته، یا بروز یک سوء تفاهم، به ارتباط ما با دیگران خدشه‌ای وارد آید. اولین قدم در بهبود این رابطه، عذرخواهی است. نباید گمان کنیم معذرت خواهی شخصیت ما را خدشه‌دار می‌کند. این رفتار نشان شعور اجتماعی ماست. ما باید بیاموزیم که از خطاهایمان عذر بخواهیم و نیز بیاموزیم که عذرخواهی همدیگر را بپذیریم. آری، هیچ کدام از ما از خطا مصون نیست. مهم این است که پس از پی بردن به خطا، نباید به انجام آن اصرار ورزید و در صدد توجیه آن و دفاع از آن برآمد. باید در اولین فرصت عذرخواست.

نکته مهم آن است که عذرخواهی نباید به شکل عادت و اصلی مکرر در آید، به گونه‌ای که شخص پشت سر هم خطا کند و در ادامه مرتب عذرخواهی کند. آن‌هایی که یاد گرفته‌اند هر کاری را دوست دارند، بدون فکر و اندیشه انجام دهند و پشت‌بند آن مرتب عذرخواهی کنند، عذرخواهی را به بیراهه کشانده‌اند. عذرخواهی نباید جاده خطا کردن را برای ما هموار کند. همان گونه که ما در مورد بیماری‌ها پیشگیری می‌کنیم تا کار به دارو و درمان نکشد، باید از اشتباه و خطا پرهیز کنیم تا کار به عذرخواهی نکشد.

این همان است که امام علی (ع) در نهج البلاغه فرموده است: بی‌نیازی از عذرخواهی بهتر از عذرخواهی کردن راستین است (حکمت ۳۲۹). می‌بینید، در آموزه‌های دینی اصل بر خطا نکردن است. باید کوشید در ارتباط با دیگران معقول و منطقی عمل کرد و قبل از هر کار به نتیجه و بازتاب آن عمل در ارتباط با دیگران با دیگران اندیشید و روابطی انسانی و سرشار از محبت را با همه بنیان نهاد.

اطلس کتابی است که مجموعه‌ای از نقشه‌ها در آن جمع آوری شده است.

مقیاس یعنی نسبت میان مسافت دو نقطه در نقشه و مسافت حقیقی همان دو نقطه در طبیعت.



جبهه به مرز دو توده هوای گرم و سرد گفته می‌شود.

کانال به آب‌راه‌ای گفته می‌شود که به طور مصنوعی حفر شده و برای کشتیرانی به کار می‌رود. مثلاً کانال سوئز یا کانال پاناما.

۱. به پیشرفتگی آب دریاها در داخل خشکی گفته می‌شود. ۲. پر آب‌ترین رود جهان ۳. طول‌ترین رود جهان ۴. نام ژرف‌ترین گودال اقیانوسی جهان که در اقیانوس آرام قرار دارد.
۵. محلی که آب رود وارد دریا می‌شود. ۶. بالا آمدن سطح آب دریا را می‌گویند. ۷. کوچک‌ترین قاره کره زمین ۸. بر اثر وقوع زمین‌لرزه‌های زیر دریا پدید می‌آید. ۹. کانالی که اقیانوس اطلس را به اقیانوس آرام متصل می‌کند. ۱۰. دانشی که ارتباط بین موجودات زنده با محیطی را که در آن زندگی می‌کنند نشان می‌دهد. ۱۱. نوع سنگی که از سرد شدن مواد مذاب آتشفشانی در سطح زمین تشکیل می‌شود. ۱۲. دایره‌ای فرضی که کره زمین را به دو نیمکره شمالی و جنوبی تقسیم می‌کند. ۱۳. بخشی از دریاها و اقیانوس‌ها که همه کشورها در آن‌ها حق کشتیرانی دارند.

خواص و ویتامین‌ها

سرشار از مواد معدنی از جمله منگنز، آهن و کلسیم و همچنین فیبر.

پیشگیری از آنزایمر و از بین بردن فشارهای عصبی بدن

نابود کردن میکروب‌ها

متوقف کردن خونریزی

اکسیژن‌رسانی مناسب به سلول‌های بدن

از بین بردن گرفتگی عضلات و تسکین دهنده درد آن‌ها

رفع کردن حالت تهوع، استفراغ، دل درد، اسهال و نفخ

خوشبو کردن دهان

ندا عظیمی

دمنوش سیب و دارچین

یک معجون با رمز جوانی و سلامت

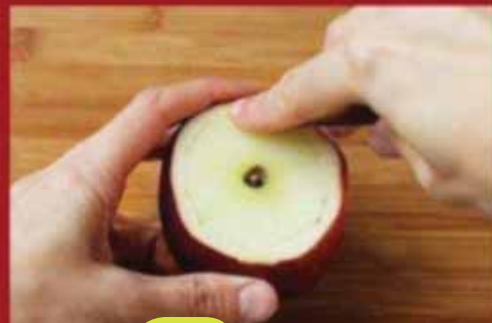
دارچین نخورید!!!

- مصرف مقادیر زیاد دارچین، باعث تپش قلب، بی‌خوابی و افسردگی می‌شود.
- دارچین به دلیل داشتن طبیعت گرم می‌تواند در افراد گرم مزاج با عوارضی چون خشکی پوست، خارش بدن، گرگرفتگی، خارش گوش و گلو و ... همراه باشد، لذا باید با توجه به مزاج مصرف شود.

۱. سر سیب را جدا می‌کنیم.

۲. دور تا دور سیب را می‌بریم، برای این کار بهتر است چاقو را کمی مایل وارد کنید تا محتویات وسط سیب به طور کامل خارج شود. لازم نیست خیلی از گوشت سیب را خارج کنید چون جزیی از دمنوش شما است.

روش ساختن لیوان سیبی برای شربت کبوتر



سیب را به چهار قسمت تقسیم، دانه‌های آن را خارج می‌کنیم. حال آن را با یک تکه چوب دارچین داخل قوری می‌اندازیم و به آن آب می‌افزاییم. لازم است این مخلوط حدود ۳ دقیقه یا بیشتر دم بکشد تا سیب کاملاً پخته شود. اگر دمنوش سیب و دارچین را با پوست سیب درست کنید، مدت زمان آماده شدن آن کوتاه‌تر می‌شود.

طرز تهیه دمنوش

یک عدد سیب زرد یا قرمز. یک تکه متوسط چوب دارچین. سه تا چهار فنجان آب‌جوش

مواد لازم

چند نمونه از کاربردهای دارچین در ایران



تزئین حلیم



خورشت قیمه



تزئین شله زرد

دارچین پودر شده در ظرف پلاستیکی نگهداری نشود. هر چه پوست دارچین کهنه‌تر باشد اسانس کمتری خواهد داشت.

دو نکته

در مصر باستان، از دارچین به عنوان ماده ضدکپک برای مومیایی کردن استفاده می‌کردند

نکته جالب

۴۰