

مادنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
دوره سی و چهارم • دی ۱۳۹۴ • شماره پیدرپی ۲۶۹ • صفحه ۴۰۰ • قیمت ۹۰۰۰ ریال



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر نشریات تکنولوژی آموزشی
ISSN: 1606-9072

نوجوان

رشد

آخرین
پیامبر



بازی
ایفترقی

پنجراه

آواز هفت بند

ای آنکه هستی از توست
یادم نمی‌رود دمی آن صبح
صبح نخست
در من

از روح خود دمیدی
شاید که نغمه‌ای بشود روشن
آن نغمه گم شد افسوس
در هفت توی مبهم و تاریک جان من
گفتی

پیدا نمی‌کنم دگر آن را
خود را به دست نغمه شیطان اگر دهم
گفتی

باید درون خود را
خالی کنم
از غیر تو
تا مثل نی به یاد خودت نغمه سر دهم
حالا

چیزی به غیر یاد تو در من نیست
ای همنشین هر که تو را یاد می‌کند



این روزها
حس می‌کنم
لبریز و گرم از کلماتم
حس می‌کنم
آواز بند بند قشنگی
مثل درخت طوبی
در هفت بند هستی من ریشه می‌زند
آنگاه مثل نی
از من عبور می‌کند و می‌رود به اوج
چون رشته‌های نور
هر رشته‌ای
پیچیده در حریر زلال فرشته‌ای
حس می‌کنم شهامیم
لبریز آفتابیم
حس می‌کنم پر از صلواتم



شعر با الهام از ابیات ریزه:
۱. الحجر آیه ۳۹
۲. زخرف آیه ۳۶
۳. احزاب آیه ۵۶

محمدحسن حسینی

تصویرگر: مریم سادات منصوروی

- دوره سی و چهارم
- دی ۱۳۹۴
- شماره پیدریبی ۲۶۹
- صفحه ۴۵
- ۹۰۰۰ ریال

نوجوان ۱۴

رشد



حرف‌ها
دوستانه

تولد مهربانی

دی ماه امسال مصادف شده است با تولد دو فرستاده خوب و مهربان خدا یعنی حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم و حضرت عیسی علیه السلام. آن دو بزرگوار با پای گذاردن در این دنیا با نور خود جهان را روشن و ابلیس و شیاطین را از هفت آسمان دور کردند.

هدف پیامبران الهی نشان دادن راه صحیح برای تکامل انسان بوده است. حضرت عیسی علیه السلام پیامبر عشق و دوستی و مهر و عطوفت و پیامبر صلح است و حضرت محمد(ص) رحمة للعالمین است. یعنی برای رحمت جهانیان از طرف خدا فرستاده شده است تا سبب نجات انسان‌ها باشد.

پیامبران الهی با اهداف مشترک از سوی خدای یکتا فرستاده شده‌اند و هرگز با هم کوچک‌ترین اختلافی نداشتند. جا دارد پیروان آن فرستادگان نورانی با آموختن از کتاب‌های آسمانی، در کنار هم با صلح و صفا زندگی کنند و با هم دوست و مهربان باشند و نسبت به هم خوبی کنند. همان‌طور که در قرآن آمده است، مؤمنان برادران یکدیگرند(حجرات/۱۰).

عیدتان مبارک



● 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 ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

● نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی، ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳
● تلفن: ۸۸۴۹۰۹۷
● پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶
● وبگاه: www.roshdmag.ir
● وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir
● رشدmag: [roshdmag](https://www.instagram.com/roshdmag)
● پیام‌نگار: nojavan@roshdmag.ir
● شمارگان: ۵۰۰۰۰
● چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

● **ارتباط‌ها:**
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 دانش آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند: رشد کودک، ویژه پیش‌دستان و دانش آموزان پایه اول دستان، رشد نوآموز، برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم دستان، رشد دانش آموز، برای دانش آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دستان، رشد جوان، برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم، رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم دبیرستان) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول دبیرستان).



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

- حرف‌های دوستانه
- ستاره سینمای ایران
- دنیای خوش آب و رنگ
- قزل‌آلای رنگین‌کمان
- دنیای حبابی
- نگران نباش
- لحظه‌های شاعرانه
- در انتظار آبگوشت

۱۷-۲۴ صد رنگ

- کوسفندر عروسی ... ۱۸
- پروول ... ۱۹
- بازی اینترنتی ... ۲۰
- پیچ کنی یفمک ... ۲۱
- زنگ تفریح ... ۲۲
- زنگ افشار ... ۲۳
- سرویس نامه ... ۲۴



- جدول
- آخرین پیامبر
- ورزش پرदार
- دعوت حقیقی در فضای مجازی
- پنجره‌های نو
- روزهای مانا
- نرمش ذهن
- عبور از کویر
- نرگسی

- مدیر مسئول: محمد ناصری
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- شورای کارشناسی:
- سیده چمن آرا، 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

پرفروش‌ترین
فیلم تاریخ
سینمای ایران

سرمایه‌گذار فیلم:
شرکت سینمایی نور تابان
(وابسته به بنیاد مستضعفان)
هزینه تولید فیلم:
۴۰ میلیون دلار
(۲۰ برابر پرهزینه‌ترین فیلم ایرانی ساخته شده)

فیلم محمد(ص) از سال دهم بعثت پیامبر اسلام (ص) زمانی که مسلمانان در تحریم اقتصادی می‌باشند یعنی در شعب ابی‌طالب آغاز می‌شود؛ سپس در یک بازگشت (فلش بک) که اکثر فیلم را شامل شده به سال عام الفیل یعنی پیش از تولد پیامبر می‌رود. در این فیلم، مخاطب شاهد وقایعی است که پیش از تولد پیامبر اسلام(ص) تا ۱۲ سالگی ایشان را در بر می‌گیرد. صحنه‌های وفات مادر رسول اکرم(ص) در روستای ابوا و صحنه‌های مربوط به دوران شیرخوارگی و خردسالی پیامبر(ص) در روستای سعديه هم از دیگر بخش‌های فیلم هستند. ماجرای فیلم با اولین

سفر پیامبر(ص) به شام و رسیدن به صومعه بحیرا به پایان می‌رسد. بحیرا راهبی مسیحی است که درباره ظهور آخرین پیامبر(ص) به ابوطالب بشارت می‌دهد.



ستاره سینمای ایران

نام‌نوشت
نهایی از میان
۲۶۰۰ اثر
خطاط: جلیل رسولی



کارگردان: مجید مجیدی
متولد: ۱۳۳۸، شهر طالش
تحصیلات: لیسانس. هنرهای دراماتیک

۲
نوجوان
دی ۱۳۹۴

سال
۱۳۹۰
آغاز پروژه
فیلم برداری

سال
۱۳۸۸
تولید اولین
نسخه
فیلمنامه

سال
۱۳۸۶
آغاز تحقیق
فیلمنامه

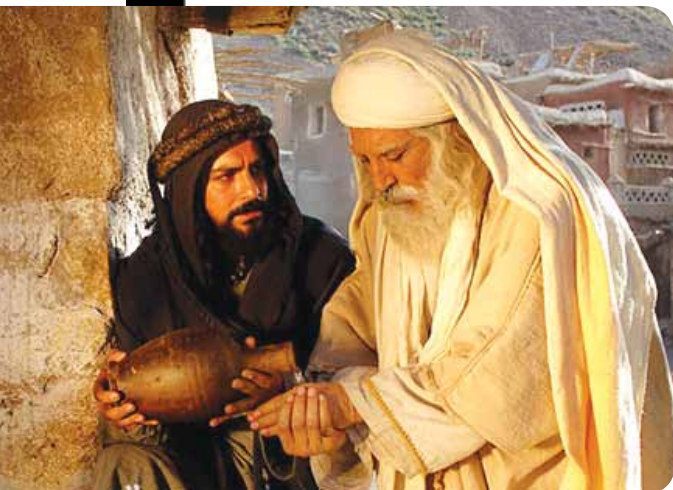


نکات فنی و برجسته
در این فیلم اقوام عبری، حبشی و سریانی به زبان بومی خود صحبت می‌کنند و بازیگران ایرانی، بدون لب خوانی، دیالوگها را به زبان اصلی ادا می‌کنند.

پرکارترین فیلم تاریخ سینمای ایران
این فیلم هفت کارگاه مخصوص ساخت دکورها، دست‌سازهای سنتی و لوازم صحنه داشت؛ شامل کارگاه‌های نجاری، ساخت لوازم، خیاطی، بت‌سازی، رنگ و پتینه و کهنه‌کاری، محصولات چوبی خاص و مدل‌سازی.

رقم فروش این فیلم، تا آبان ماه سال جاری بیش از ۱۳ میلیارد ۳۰۰ میلیون تومان بوده بی‌سابقه‌ترین رقم فروش فیلم را به خود اختصاص داد.

ابلیط

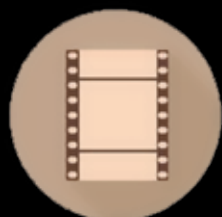


صحنه‌های این فیلم در شهرهای کرمان، عسلویه و در شهرک سینمایی پیامبر اعظم، در حوالی شهر قم، گرفته شده است که در آن مکه و مدینه با جزئیات و مختصات دقیق و واقعی براساس متون بازسازی شده‌اند. صحنه مربوط به حمله ابرهه به مکه نیز که به تعداد زیادی فیل نیاز داشته، در شهر بلا بلا در آفریقای جنوبی فیلم‌برداری شده است



فرانسیس فورد کاپولا، کارگردان فیلم پدرخوانده، به دعوت آن نشست و فیلم را تحسین کرد.

۳
نوجوان
رشدی
دی ۱۳۹۴



سال
۱۳۹۴
اکران
هم‌زمان در
۱۴۳ سینما

سال
۱۳۹۳
رونمایی
نام‌نوشت
فیلم

سال
۱۳۹۱
بازدیدمقام معظم
رهبری از مکان
فیلم‌برداری



دنیای خوش آب و رنگ



«راضیه تجار» معلم و نویسنده است. نزدیک سی سال است داستان‌نویسی تدریس می‌کند. خیلی از شاگردانش نویسنده شده‌اند.

پای صحبت خانم راضیه تجار

به کودکی که نگاه می‌کنم، خودم را در حیاط خانه‌مان می‌بینم که روی تخت در کنار خانواده‌ام نشسته‌ام. حیاط آب‌پاشی شده و عطر گل‌های خیس در آن پیچیده است. آفتاب روی لبه دیوار پرتقالی شده و در حال غروب است. دور هم هندوانه می‌خوریم و من از زندگی لذت می‌برم. شب که می‌شود، روی پشت بام دراز کشیده‌ام و به ابرها نگاه می‌کنم. فانوس خانه‌ها روشن شده‌اند و نسیم عبور می‌کند. نور ماه روی صورتم می‌افتد، چشم‌هایم را می‌بندم و مادر بزرگ قصه می‌گوید. اگر باز هم نگاه کنم، خودم را در بالکن خانه می‌بینم که کتاب دوم دبستان را ورق می‌زنم و جلوتر از درس معلم، شعرها و قصه‌هایم را می‌خوانم. مراقبم لبه کاغذها تا نخورند و کتابم خراب نشود. کودکی من این‌طور گذشت. با علاقه عجیبی که به «خواندن» داشتم. با قصه‌های هزارویک شب، و شعرهای حافظ و سعدی که مادر یا خواهر بزرگ‌ترم برایم می‌خواندند. با قصه‌های شب رادیو، اولین شماره‌های کیهان بچه‌ها و کلاس‌های انشا که همیشه داوطلب خواندن انشاهایم بودم.

کودکی



صدای روزنامه‌فروش را می‌شنوم که در کوچه‌ها می‌گردد و من در حیاط خانه منتظر او هستم. صدای زنگ دوچرخه‌اش که نزدیک می‌شود، قلبم سریع‌تر می‌کوبد و صورتم هم‌رنگ رزهای باغچه می‌شود. مجله‌ها را که می‌خرم، مثل آدم تشنه‌ای که به آب برسد، آن‌ها را می‌خوانم.

در دبیرستان ادبیات و انشا را بیشتر از همه درس‌ها دوست داشتم. کم‌کم انشاهایم شبیه قصه می‌شدند. گاهی از شخصیت هم‌کلاسی‌هایم در قصه‌ها استفاده می‌کردم. وقتی انشا می‌خواندم، کلاس کاملاً ساکت می‌شد و همه با دقت گوش می‌کردند. چند تا از انشاهایم را برای بعضی مجله‌ها فرستادم و چند جایزه هم گرفتم.

در یک دوره کوتاه خبرنگاری شرکت کردم. در آن‌جا داستانی نوشتیم و به یکی از استادانم نشان دادم. او از من خواست هر هفته برای مجله بانوان داستان بنویسم، ولی قبول نکردم. اصلاً عجله‌ای برای چاپ شدن قصه‌هایم نداشتم. دوست داشتم قصه‌هایم را با حوصله و با احساس درونی بنویسم. استادم بعد از شنیدن نظرم گفت: «تو نویسنده خواهی شد.»

جوانی

وقتی انقلاب شد، من ازدواج کرده بودم و مسئولیت بچه‌داری و معلمی هم داشتم. به طور تصادفی، یک آگهی در روزنامه دیدم. «حوزه هنری» از نویسندگان خواسته بود داستان‌هایشان را برای آن‌جا بفرستند. من هم داستانم را فرستادم و به این ترتیب وارد حوزه هنری شدم.

فضای جدیدی بود. برای اولین بار خودم را در میان نویسندگان می‌دیدم. اعتماد به نفس زیادی پیدا کردم. تازه فهمیدم چه کار می‌خواهم بکنم و هدفم از نوشتن چیست. احساس می‌کردم مسیرم را به طور جدی پیدا کرده‌ام. از آن به بعد، ارتباطم را با حوزه هنری قطع نکردم. حتی در زمان بمباران که با خانواده به شمال ایران رفته بودیم، هر سه‌شنبه خودم را به تهران می‌رساندم تا در جلسات داستان شرکت کنم. همکاری با نویسندگان حوزه برایم دلنشین بود. چون آن‌ها مذهبی بودند و من را به یاد پدرم می‌انداختند. دوباره حال و هوای کودکی در من زنده شده بود. دوباره عطر گل‌های باغچه‌مان را می‌شنیدم.



من دو زندگی دارم؛ زندگی بیرونی و زندگی درونی. دنیای درون مرا تنها می‌توان در لابه‌لای کتاب‌های قصه و رمان پیدا کرد. این دنیا خیلی خوش آب و رنگ‌تر از دنیای مجازی است. ای کاش نوجوان‌ها سری هم به این دنیای جذاب بزنند.



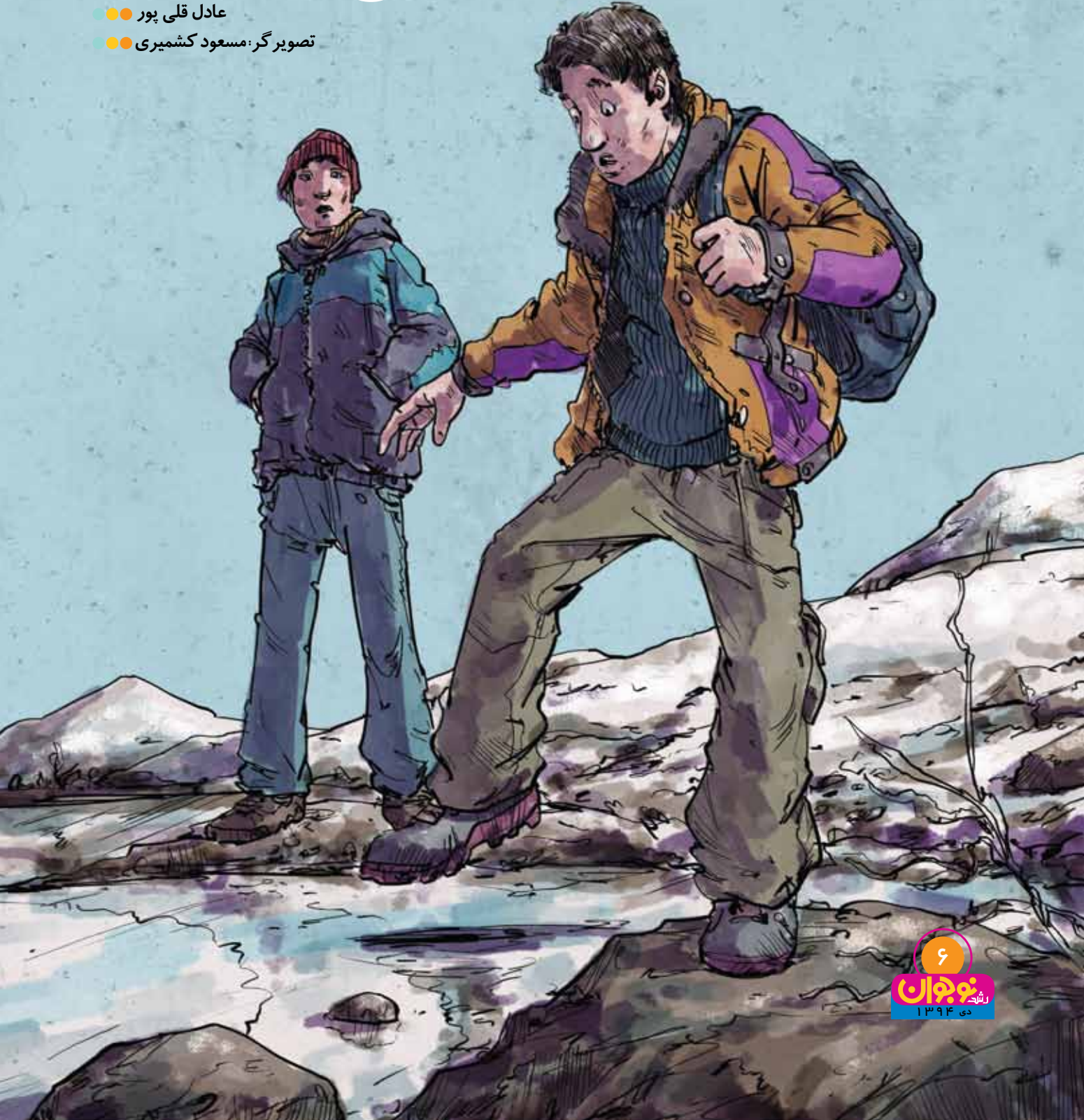
نامه بفرستین

تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷



قزل آلاي رنگين كمان

عادل قلي پور ●●
تصوير گر: مسعود كشميري ●●



می‌گویم: «بابا قند دارد» و یقین دارم مرتضی نمی‌داند قند یعنی چه. همین که مرتضی نداند و از من توضیح بخواهد، خیلی خوب است. چند تا اسم دیگر هم از بر کرده‌ام که لای حرف‌هایم حواله‌اش کنم. کوله را از دستم می‌گیرد و دست به دست می‌کند. نوک انگشتانم را ها می‌کنم. لابد گوش‌هایم سرخ شده‌اند که ذق ذق می‌کنند. می‌گوید: «خب کجای این بده؟»

-مرض قند! شنیده‌ای تا حالا؟

من و من می‌کند و کوله را بالا می‌گیرد: «چی هست توش؟» از دستش می‌گیرم و می‌اندازم روی شانهم: «دکترها بهش می‌گویند دیابت. دکترش گفته باید انسولین تزریق کنیم.» چهره مات و مبهوت مرتضی را که می‌بینم، دلم کلی خنک می‌شود که ماهه‌ها با «روماتیسیم» پدرش، پدرمان را در آورده بود. مدام تکرار می‌کرد که مثلاً می‌داند روماتیسیم چیست و از کجا و چرا می‌آید! مثل دکترهای توی فیلم‌ها.

پایش روی یخ که می‌رود، سر می‌خورد و لنگر می‌زند. تندی دستش را می‌گیرم. نفس‌نفس می‌زند و بخار صورتش را می‌پوشاند. سربالایی را که می‌رویم، خورشید بی‌رمق مستقیم می‌تابد به چشممان. بابا همیشه می‌گفت «این سربالایی خسته‌کننده را که رد کنی، جایزه‌ات زیبایی دریاچه است که خودت را غرق کنی در آن». هر وقت می‌آمدیم شورابیل، پدر سر قضیه شیرین شدن آب آن غر می‌زد. تنها چیزی که راضی‌اش می‌کرد، ماهی‌های قزل‌آلای خوشمزه بود که چندتایی بگیرد و کباب کند.

-نگفتی تو کوله چی گذاشتی!

با صدای مرتضی به خود می‌آیم. می‌زند به کوله و دستش را تکان می‌دهد. می‌گویم: «تور.»

-تور؟!

-واسه ماهی‌گیری.

مرتضی می‌ایستد و با تعجب نگاهم می‌کند: «می‌خواهی ماهی بگیري؟! مگه بلد نیستی؟»

-آره، از بابا یاد گرفته‌ام.

خب، یاد نگرفته بودم! در واقع زیاد در موردش نمی‌دانستم. کمتر پیش می‌آمد بابا توی شورابیل تور بیندازد. بیشتر با قلاب و گاهی هم با سید و یک‌بار هم با روسری مامان ماهی گرفته بود. ولی هیچگاه سعی نکرده بودم یاد بگیرم.

-حالا چی شد هوای ماهی و ماهی‌گیری به سرت زده است؟ نگاهش می‌کنم. دست‌ها را گذاشته داخل جیب کاپشنش و شانها را کمی جمع کرده است.

-مامان گفت. گفت بابات قزل‌آلا دوست داره.

بابا خواب بود. تعجب کردم که مادر این‌طور راحت اجازه می‌دهد من در این موقع زمستان تنهایی بروم شورابیل و ماهی بگیرم. عمو هم تعجب کرده بود وقتی توی کوچه با عجله می‌رفت سمت خانه ما. مرا که دید، لبخند زد و حال بابا را پرسید و اینکه کجا می‌روم و برای چه. بعد دوباره لبخند زد و راهش را گرفت و رفت. یک ماهی می‌شود که بابا خوابیده گوشه خانه. نمی‌دانم چند روز دیگر باید بخوابد! حالش که بهتر شد، باز با هم می‌رویم ماهی‌گیری. این بار می‌گویم همه چی را یادم بدهد. می‌گویم: «مامان گفت تو تا حالا باید یاد گرفته باشی چطور ماهی بگیري.»

مرتضی دماغش را بالا می‌کشد. سربالایی که تمام می‌شود، نور خورشید روی تکه‌های یخ زده اطراف دریاچه می‌درخشد و چشم‌ها را می‌زند. حالا کمی باید سر پایینی برویم. با این یخ‌زدگی‌های اطراف دریاچه، لابد کار سختی در پیش داریم.

-باید قلاب هم می‌آوردیم.

مرتضی سر می‌خورد: «داری مگه؟»

-بابا همه چی داره.

خورشید می‌رود پشت ابر و سوز دریاچه می‌زند به صورتان. تور را از کوله درمی‌آورم و می‌گذارم زمین و نگاه می‌کنم به سنگ‌های ریز و درشتی که روی یخ مانده‌اند. مرتضی سنگی پرت می‌کند. سنگ از روی یخ سر می‌خورد و می‌افتد توی آب و صدای شالاپ که به گوش می‌رسد، تازه می‌فهمم چقدر خلوت است اینجا.

-پوریا؟

به طرف صدا که می‌چرخم، دوربین موبایل مرتضی فلش می‌خورد. مرتضی می‌خندد. می‌گویم: «واسه عکس اومدیم اینجا؟»

-تا اینجا که اومدیم، چندتا بگیریم دیگه.

تور را برمی‌دارم تا کلافش را باز کنم. قیافه‌ام را جدی می‌کنم و زل می‌زنم به دوربین...

*

مرتضی می‌گوید: «روی یخ نرو.»

-باید یک جوری این لامصبو بندازم تو آب دیگه!

-خب می‌شکنه، می‌افتی تو آب.

-حواسم هست.

آرام قدم می‌گذارم روی یخ و فشار می‌آورم. پای دیگرم را می‌گذارم رویش. کمی خودم را سنگین می‌کنم:

-نه، سفته مرتضی.

مرتضی از من عکس می‌گیرد. جلوتر می‌روم. مرتضی می‌گوید: -آخه تو این سرما ماهی کجا بود؟!

-ماهی‌ها که نمیرن تو خونشون بغل بخاری بشینن.

هر قدمی که برمی‌دارم، زیر پایم را امتحان می‌کنم تا یکهو فرو نروم. کسی از جایی سوت می‌زند و پشت بندش داد و هوار می‌کند.

برمی‌گردم سمت صدا. سربازی ایستاده روی تپه. با دست اشاره می‌کند که جلوتر نروم. نگاهی به راه پیش رو می‌کنم و بی‌اعتنا راهم را ادامه می‌دهم. مرتضی می‌گوید: «داره

میاد پایین. خیلی‌ام عصبانیه انگار.»

چند قدم برمی‌گردم عقب‌تر. سرباز که حالا روی دیواره ایستاده است، داد می‌زند:

«بهت می‌گم نرو، چیه مثل گاو سرتو انداختی پایین می‌ری تو دل دریاچه؟»

می‌گویم: «مُحکمه. امتحانش کردم.»

-بدبخت، من به خاطر خودت می‌گم. هنوز یه ماه نشده که چند نفر همین‌جا غرق شدن!

من و مرتضی به هم نگاه می‌کنیم. پدر می‌گفت از وقتی آب شیرین شده، چند نفر توی آن غرق شده‌اند. می‌گفت آدم در آب شور فرو نمی‌رود.

برمی‌گردم روی سنگ‌های کنار دریاچه. سرباز روی پنجه می‌رود و اطراف را می‌پاید. چیزی از جیبش درمی‌آورد و

چمباتمه می‌زند روی دیواره. مرتضی سنگی را سر می‌دهد روی یخ: گفتم که می‌شکنه.

ایخم می‌کنم: «مگه شکست؟»

-خب مگه نمی‌بینی این چی می‌گه؟!

نگاه سرباز می‌کنم که دود سیگار را رها می‌کند در هوا و تندتند سرش را می‌چرخاند و اطراف را نگاه می‌کند.

-از کجا می‌دونی راست می‌گه؟

-خب منم شنیده‌ام. یکی از فامیلای دوستم بود.

-کی؟

-همون که اینجا غرق شده.

-چاخان نگو.

-به جون تو راست می‌گم.

-جون خودت.

-جون تو.

-جون خودت.

دهانش را غنچه می‌کند و مثل کسی که دود سیگار را بدهد بیرون، بخار از دهانش خارج می‌شود: بی‌خیال شو بریم. یکی از

بازار بخر، بگو خودم گرفتم.

-مزخرف نگو.

-خب چطور می‌خوای بگیري؟

-صب کن یه لحظه.

دنبال سنگ می‌گردم. با پا می‌زنم بغل سنگی و با دست آن یکی را تکان می‌دهم. سرد است و دستم یخ می‌زند. برمی‌دارم.

مرتضی می‌گوید: «چیکار می‌کنی؟»

-واشا.

-خب به منم بگو.

-جان مادرت آنقد خب خب نکن!

مرتضی ساکت می‌شود. سنگ را بالای سرم می‌برم و محکم می‌کوبم روی یخ. قسمت کوچکی از یخ می‌شکند. جایی که

سنگ خورده است چند ترک زیگزاگی کوچک برمی‌دارد. سنگ پرت می‌شود و آن طرف‌تر روی یخ می‌ماند. می‌خواهم

بروم بردارمش. یک لحظه تردید می‌کنم. برمی‌گردم سرباز را ببینم. کسی روی دیواره نیست. پا می‌گذارم روی یخ. مرتضی

داد می‌زند:

-احمق! بیفتی تو آب، قبل از اینکه غرق بشی، یخ می‌زنی می‌میری.

بی‌اعتنا به حرف مرتضی، آرام می‌روم سنگ را برمی‌دارم و برمی‌گردم. دوباره آن را می‌برم بالا و می‌کوبم روی یخ.

این‌بار سنگ می‌افتد پیش پایم. نوک انگشتانم می‌سوزد. دلم می‌خواهد مثل بچگی‌هایم بزخم زیر گریه و بابا بگویم «آب

دریاچه را از این شورتر نکن» یا «ماهی‌ها از چشمانت می‌ریزند بیرون آنقدر گریه می‌کنی!». این‌طور که می‌گفت، گریه را

فراموش می‌کردم و فکر می‌رفت پیش ماهی‌ها.

مرتضی چمباتمه می‌زند و ساکت نگاهم می‌کند.

-نمی‌خوای کمک کنی؟

-تا شب هم نمی‌تونیم این یخو بشکنیم.

چند بار دیگر که امتحان می‌کنم، می‌بینم حق با مرتضی است. می‌گویم: «آگه خیلی سفته، پس تاب منو می‌آره.»

-لازم نکرده. همه جاش که مثل هم نیست.



چیزی به ذهنم می‌رسد. تور را می‌اندازم زمین و می‌روم بالای دیوار سنگی. نگاه می‌کنم به اطراف دریاچه، شاید جایی پیدا شود که یخ نزنده باشد. مرتضی داد می‌زند: «چیکار می‌کنی؟ داره شب می‌شه‌ها! نمی‌خوای برگردیم؟»
-واسا.

می‌روم بالای تپه تا همه جا را بهتر ببینم. گوش‌هایم تیر می‌کشد از سرما. تپه را از این سمت به سختی می‌شود بالا رفت. آفتاب ندیده. کلاغی قارقار از بالای سرم می‌گذرد و می‌رود آن سمت دریاچه. به خوبی نمی‌شود تشخیص داد که آن طرف تا کجا یخ زده. پایین می‌روم. مرتضی را صدا می‌کنم. جواب نمی‌دهد. دستانم را ه‌ها می‌کنم و داد می‌زنم و می‌دوم پایین. پایم سر می‌خورد. کم مانده است کله پا شوم. مرتضی را نمی‌بینم. سرگردان این‌ور و آن‌ور را نگاه می‌کنم. مثل اینکه قورباغه‌ای بپرد توی آب، صدای شالاپ می‌آید. نگاه می‌کنم سمت صدا. دایره‌های کوچک بزرگ‌تر می‌شوند و در جایی که به یخ نمی‌خورند، می‌روند و محو می‌شوند. می‌دوم تور را بردارم، نیست. داد می‌زنم و مرتضی را صدا می‌کنم. نفس نفس می‌زنم. دعا می‌کنم آن سرباز دوباره سر و کله‌اش پیدا شود. کوله خالی را برمی‌دارم و می‌کوبم زمین. دوباره صدای شالاپ می‌آید. پدر می‌گفت قزل‌آله‌های رنگین کمان گاهی می‌پرند و شالایی می‌افتند توی آب. بعد که صدایش می‌آمد، بابا می‌گفت: «دیدی؟! پرید.» و من که نگاه می‌کردم جز حلقه‌هایی که رفته رفته بزرگ‌تر می‌شدند چیزی نمی‌دیدم. به طرف دریاچه می‌دوم و مرتضی را صدا می‌کنم. نمی‌دانم این لرنشی که افتاده به جانم از سرماست یا از ترس!

-مرتضی ایاااا...

پا می‌گذارم روی یخ و جلوتر می‌روم. کم کم یخ زیر پایم به چرچر می‌افتد. فکر می‌کنم کاش شنا بلد بودم! کاش از بابا یاد می‌گرفتم! چیزی به آب نمانده‌ام که یخ ترک برمی‌دارد و تا انتها می‌رود. کسی صدایم می‌کند. برمی‌گردم. مرتضی ایستاده است روی دیوار و داد می‌زند جلوتر نروم...

*

به طرف خانه می‌رویم. می‌گویم: «بابا قزل‌آلا دوست دارد، نشد که بگیرم. باید با هم برویم. ماهی‌ها با شما رفیق‌اند.» پسر عمو و چند نفر با ماشین از جلومان تند رد می‌شوند و می‌روند جایی. ما را نمی‌بینند. دلم شور می‌زند. کوله را می‌دهم به مرتضی و می‌دوم. چند زن از خانه بیرون می‌آیند. یکی‌شان زن عمو است. مرا که می‌بیند، زل می‌زند توی صورتم.
-مامان کجاست؟

با سر توی خانه را نشان می‌دهد. داخل می‌شوم. صدای گریه می‌آید. دلم آشوب می‌شود. می‌دوم سمت اتاق بابا...

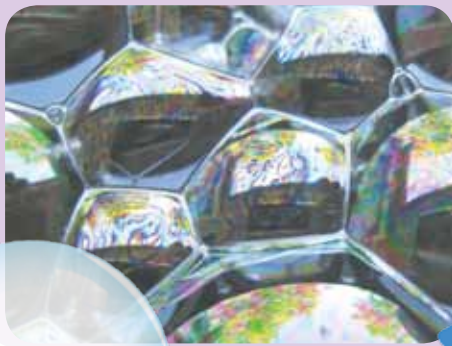
مجید عمیق

دنیای حبابی

وقتی یک گاز به صورت مایع آزاد می‌شود، حباب تشکیل می‌شود. این مایع آب و گاز همان هواست. اما سایر حباب‌های تشکیل شده از سایر گازها، مثلاً اکسیژن، در آب به وجود می‌آیند. حباب‌هایی که زیر آب تشکیل می‌شوند، با حباب‌های شناور در سطح آب فرق دارند.

حباب‌ها کروی شکل‌اند. اما وقتی با یکدیگر تماس پیدا می‌کنند یا با سطح جامدی برخورد می‌کنند، حالت کشیده و تخم‌مرغی شکل پیدا می‌کنند. کروی بودن حباب ناشی از نیروی کشش مولکولی است که در همهٔ مایعات مانند یک پوستهٔ ارتجاعی و کشسان عمل می‌کنند. حباب شناور در هوا، هم از داخل و هم از بیرون، تحت تأثیر این نیرو قرار می‌گیرد و شکل کروی پیدا می‌کند. در اطراف گیاهان آبی، گاز اکسیژن به صورت حباب نمایان می‌شود.

اندازهٔ حباب در آب به مقدار فشار آب بستگی دارد. هر چه این فشار بیشتر باشد، حباب‌ها کوچک‌تر می‌شوند. اما اگر همین حباب بتواند به سطح آب بیاید، اندازهٔ یک توپ فوتبال می‌شود، و گرنه بین راه متلاشی و به هزاران حباب کوچک‌تر تقسیم می‌شود. اگر در آب مقدار مواد شوینده مانند صابون و بودرهای شوینده بیشتر باشد، نیروی کشش سطحی کاهش می‌یابد. در نتیجه، حباب‌ها دوام بیشتری پیدا می‌کنند و زود نمی‌ترکند.



حباب منجمد

حباب‌هایی که هنگام یخ زدن رودخانه یا دریاچه از عمق آب بلند می‌شوند و به سطح آب می‌آیند، زیر یخ‌ها می‌مانند و رفته‌رفته با افزایش ضخامت یخ، درون یخ محصور می‌شوند. دانشمندان با حفر کردن این قطعات یخ و جمع‌آوری هوای این حباب‌ها می‌توانند از شرایط جوی روزگاران قدیم با خبر شوند.



لانه سازی با حباب

حشره‌ای به نام کف‌ساز که روی گیاهان زندگی می‌کند، شیره ساقه گیاهان را می‌خورد و مازاد این شیره را به صورت توده‌ای حباب چسبناک در می‌آورد و خود را در آن مخفی می‌کند تا از خطر دشمنانش در امان بماند. قورباغه‌های درختی هم تخم‌های نوزادانشان را با انبوهی از توده حباب می‌پوشانند. این قورباغه‌ها موقع تخم‌ریزی ماده‌ای لزج ترشح می‌کنند سپس با پاهای عقبی‌شان آن‌ها را لگدکوب می‌کنند تا پف کند و حباب‌هایی را تشکیل دهد. نوزادان داخل همین ماده کف آلود به دنیا می‌آیند، در میان این حباب‌ها شنا می‌کنند و این طرف و آن طرف می‌روند. همچنین، بعضی از حیوانات به کمک حباب در آب غوطه‌ور یا شناور می‌شوند. مثلاً حلزون‌های دریایی، از ماده لزجی که ترشح می‌کنند، حباب‌های مقاومی درست می‌کنند و در سطح آب شناور می‌شوند.

نقش حباب به عنوان عدسی

حباب‌هایی که در زیر آب تشکیل می‌شوند، مانند عدسی عمل می‌کنند، اما حباب‌های شناور و حباب‌های کف صابون، خاصیت عدسی گونه ندارند و مانند آینه محدب تصویری کج و معوج از چیزهای دور و برشان نشان می‌دهند. حباب‌هایی که در سطح رودخانه‌ها تشکیل می‌شوند نیز مانند عدسی‌هایی هستند که می‌توان تصویر گیاهان و سایر چیزهایی را که منعکس می‌کنند، در آن‌ها مشاهده کرد.

رنگ حباب

یکی از شگفتی‌های جالب در مورد حباب‌ها، رنگ آن‌هاست. این رنگ‌ها به ضخامت و لایه آبی بستگی دارند که حباب را تشکیل داده است. حبابی تازه که دیواره‌اش ضخیم است، بی‌رنگ است، اما با بزرگ‌تر شدنش، دیواره‌اش نازک‌تر می‌شود و رنگ‌های سبز و قرمز بر آن ظاهر می‌شوند. حتی دیواره یک حباب معلق در هوا با تبخیر شدن تدریجی آب حباب نازک‌تر می‌شود و پیش از ترکیدن، به رنگ‌های زرد و آبی و صورتی نیز در می‌آید.

حباب جلوه زیبایی از کنسار هم قرار گرفتن آب و گاز است. نیروی کشش سطحی آب سبب تشکیل حباب و کروی شدن آن می‌شود. نوری که از خورشید می‌تابد، از رنگ‌های رنگین‌کمان که با هم ترکیب شده‌اند، تشکیل شده است. هر طیف نور طول موج خاص خود را دارد. بنابراین، وقتی که ضخامت دیواره حباب با طول موج یکی از رنگ‌های تشکیل دهنده نور خورشید مساوی می‌شود، همان رنگ به جای آن که از حباب عبور کند، به وسیله دیواره حباب منعکس می‌شود و ما می‌توانیم آن رنگ را ببینیم.

اگر می‌خواهید خودتان حباب درست کنید، بهترین زمان و مکان، یک روز سرد و بیرون از خانه است. برای این که با دمیدن نفس گرم‌تان در حباب، باعث بالا رفتن آن در هوای سرد می‌شوید. در این شرایط، رنگ‌های گوناگون حباب را خواهید دید. قرمز بلندترین طول موج نور را دارد و زودتر از بقیه رنگ‌ها ظاهر می‌شود و رنگ بنفش که کوتاه‌ترین طول موج را دارد، آخر از همه رنگ‌ها منعکس و نمایان می‌شود.



تنفس حیوانات آبی به کمک حباب‌ها

گروهی از حیوانات آبی برای تنفس کردن به سطح آب می‌آیند. اما برای حیوانات کوچک‌تر آمدن به سطح آب خطرناک است. از این رو آن‌ها حباب هوا را همراه خود حمل می‌کنند. مثلاً سوسک آبی جانوری هوازی است و ذخیره حباب هوای مورد نیاز برای تنفس را زیر بال‌هایش جمع‌آوری و نگهداری می‌کند. یا دلفین‌ها که پستاندارانی هوازی هستند، مقداری از هوایی را که تنفس کرده‌اند، نگه می‌دارند و در زیر آب، موقع حمله کردن به دسته‌های ماهی‌ها، حباب‌هایی را به صورت یک حصار پیرامون ماهی‌ها می‌کشند و محاصره‌شان می‌کنند و سپس به آن‌ها حمله می‌کنند.

نگران نباش

مهارت مقابله با استرس
پرتوسیفا الهی

استرس چیست؟

به زبان ساده، استرس یعنی وارد آمدن فشار روحی بر یک فرد، بدون آمادگی قبلی او برای پذیرش آن فشار. روان‌شناسان برای استرس تعریف‌های علمی تری دارند.
«استرس عبارت است از یک واکنش جسمی، روانی و عاطفی در برابر یک رویداد، برای سازگار کردن فرد با تغییرات.»

دوست من سلام!
در دنیای پر سرعت و پرتغییری که تو در آن زندگی می‌کنی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز، «مهارت مدیریت استرس» است. شاید ندانی که هر تغییری، حتی تغییرات خوب، با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است. استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، بر زندگی و عملکرد تو تأثیر منفی می‌گذارد و مشکلاتی برایت پیش می‌آورد. پس بسیار مهم است که بتوانی استرس را بشناسی و راه‌های مقابله با آن را یاد بگیری.

چگونه
با استرس
مقابله کنیم؟



آیا استرس همیشه بد (منفی) است؟

شاید جالب باشد که بدانی مقدار کم استرس نه تنها زیان‌بار نیست، بلکه می‌تواند مفید هم باشد و باعث تحرک و رشد تو شود! برای مثال، وقتی فردا امتحان ریاضی داری، اگر هیچ استرسی نداشته باشی، ممکن است اصلاً نیازی به مطالعه و تمرین احساس نکنی! تمام بعد از ظهر را مشغول بازی یا تماشای تلویزیون شوی، بی‌دغدغه شامت را بخوری و تا صبح به راحتی بخوابی! نتیجه این امتحان از قبل معلوم است!

کمی استرس (استرس مثبت) باعث می‌شود روزهای قبل از امتحان به مطالعه و حل تمرین مشغول شوی و خودت را آماده کنی. به بیان دیگر، استرس مثبت برای تو فرصت تلاش فراهم می‌کند.

آیا فقط اتفاق‌های بد باعث استرس می‌شوند؟

استرس فقط در اثر رویارویی با اتفاقات یا شرایط بد و ناگوار ایجاد نمی‌شود، بلکه بسیاری از اتفاقات خوشایند مثل قبول شدن در دانشگاه، تغییر محل زندگی، یا تولد نوزادی در خانواده هم می‌تواند استرس‌زا باشد. هر تغییری به سازگاری با شرایط جدید نیاز دارد، و بنابراین می‌تواند تولید استرس کند. نکته مهم آن است که حتی وقتی استرس بر اثر اتفاقی خوشایند به وجود آمده باشد، اگر نتوانی آن را مدیریت و کنترل کنی، ممکن است آسیب‌رسان شود.

آیا یک اتفاق مشخص، برای همه افراد به یک اندازه استرس‌زا است؟

یک رویداد واحد ممکن است برای یک نفر استرس‌زا و برای دیگری عادی باشد. وقتی در زندگی تو یک اتفاق می‌افتد، اگر برای مقابله با آن احساس توانمندی داشته باشی، مشکلی پدید نخواهد آمد. ولی اگر همان اتفاق برای دوستت پیش بیاید و او در مقابله با آن احساس ناتوانی کند، این برایش استرس به وجود خواهد آورد.

چگونه در برابر استرس مقاوم باشیم؟

اگر می‌خواهی جزو افراد مقاوم در برابر استرس باشی، باید این ویژگی‌ها را در خود تقویت کنی:

۱. احساس کنترل: یعنی باور داشته باشی که می‌توانی در مسیر زندگی بسیاری از اتفاقات را کنترل کنی.

۲. احساس تعهد و مسئولیت: یعنی در برابر کارهایی که انجام می‌دهی (تحصیلی، خانوادگی و غیر آن) خود را مسئول بدانی.

۳. احساس مبارزه طلبی: یعنی باور داشته باشی که برای موفقیت در زندگی باید با مشکلات مبارزه کنی، از فشارها ترسی و همه آن‌ها را به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل کنی.

۴. احساس شادابی: یعنی حتی هنگام روبه‌رو شدن با سختی‌ها، نگاهی خوش‌بینانه به زندگی داشته باشی، فردا را بهتر از امروز بدانی، و امروز هم از آنچه داری لذت ببری.

۵. ابراز وجود: یعنی بتوانی به راحتی خواسته‌ها و نظرهای خود را بیان کنی و ترسی از واکنش دیگران نداشته باشی.

سطح استرس

مقدار استرس به دو عامل «علت استرس» و میزان «آمادگی فرد برای رویارویی با آن» بستگی دارد و در سه سطح دسته‌بندی می‌شود:

۱. استرس کم (مثبت): در این حالت، تو فشار روانی کمی حس می‌کنی. این می‌تواند باعث سازگاری با محیط اطراف شود و در رشد توانایی‌ها و استعدادها مؤثر باشد.

۲. استرس متوسط: این میزان از استرس، اگر باعث توانمندی تو شود، سازنده است، ولی اگر در برابر آن ناتوان باشی، ممکن است به استرس زیاد تبدیل شود که آسیب‌رسان است.

۳. استرس زیاد (منفی): وقتی فشار روانی شدید و طولانی مدت باشد، به شکل بیماری بروز می‌کند.

مقابله با استرس یعنی بتوانی کاری کنی که استرس از بین برود یا کاهش یابد، یا تحمل آن آسان‌تر شود.

گاهی برای مقابله با استرس، با مشکل رو در رو می‌شوی تا موقعیت را تغییر دهی. مثلاً وقتی نمره‌های امتحان‌های آمادگی رضایت‌بخش نیست و تو را نگران کرده است، با برنامه‌ریزی دقیق، ساعات بیشتری درس می‌خوانی تا با جبران نمره‌ها در امتحان نهایی، استرس ایجاد شده کاهش پیدا کند. در این روش، تو به اصل شرایط و بحران یا عامل نگران‌کننده می‌پردازی و در بر طرف کردن مشکل می‌کوشی. این روش را روش «مسئله مدار» می‌نامند. فکر کردن،

برنامه‌ریزی کردن، تلاش کردن، مشورت گرفتن و راهنمایی خواستن، همه از روش‌های مسئله مدار به شمار می‌آیند.

اما گاهی در مقابله با استرس، قدرت تغییر موقعیت را نداری. مثلاً وقتی پدرت برای یک مأموریت اداری چند ماهه به شهر دیگری رفته است، ممکن است نبودن او تو را دچار استرس کند. در این حالت، می‌توانی با تغییر نگاه به مسئله، ناراحتی خود را کم کنی، یا با واکنش‌های هیجانی خودت را تسکین دهی. مثلاً کمی گریه کنی، به خودت دل‌داری بدهی که پدر به زودی برمی‌گردد، مثبت‌اندیشی کنی و دعا و نیایش کنی. این روش مقابله با استرس، روش «هیجان مدار» نام دارد.

توجه داشته باش که برای مدیریت استرس باید بتوانی از هر دو روش در کنار هم استفاده کنی. آخرین موردی که می‌خواهم برایت بگویم، این است که گاهی بعضی افراد از روش‌های مسئله مدار نامناسب (مانند انجام کارهای شتاب‌زده، فرار کردن، دزدی کردن و کلک زدن)، یا روش‌های هیجان مدار نامناسب (مانند خودخوری، گوشه‌گیری و پناه بردن به خرافات) استفاده می‌کنند. این افراد ممکن است در کوتاه مدت گمان کنند از استرس خود کم کرده‌اند یا موقعیت استرس‌زا را تغییر داده‌اند، ولی این روش‌های نامناسب می‌توانند در دراز مدت آسیب‌های بزرگ‌تری ایجاد کنند و صدماتی جبران‌ناشدنی به بار آورند.

تا همیشه....

خانهٔ تو کوه است
خانهٔ تو صحرا
جز گیاه و گل نیست
در کنارت آن جا

گرم گفت و گویی
روز با گل و سنگ
شب به صورت ماه
باز می‌زنی چنگ

در دل بیابان
دوری از هیاهو
در شکار خرگوش
در کمین آهو

تندرو تر از رود
تیزپا تر از باد
تا همیشه باشی
ای پلنگ آزاد!

بابک نیک طلب

رود و صخره دانه‌های برف

رود پرخروش
ناگهان،
ایستاد
رو به صخره کرد:
خوش به حال تو
روز و شب
راحت و رها
در پناه کوهسار
ایستاده‌ای
تکیه بر سکوت داده‌ای.

من ولی،
در مسیر پر خطر
با تنی همیشه خسته از سفر ...

...

صخره گفت:
خوش به حال تو
تو که پر توان و نغمه خوان
می‌رسی به سرزمین موج‌های
بیکران.

سید محمد مهاجرانی

دوستان واقعی کم‌اند
خوش به حال دانه‌های برف

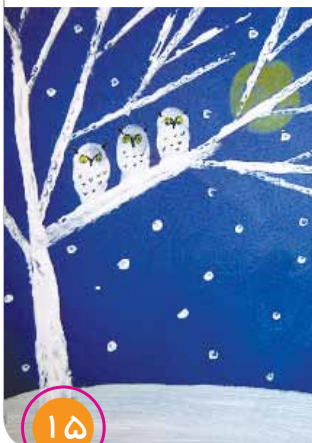
در فراز
در فرود
با هم‌اند
مریم اسلامی

هاینس یانیش: Heinz janisch
شاعر و نویسنده کتاب کودک و نوجوان و روزنامه نگار اتریشی است که در سال ۱۹۶۰ در وین به دنیا آمد. او در رشته‌های زبان و ادبیات آلمانی و مردم‌شناسی تحصیل کرده است. یانیش آثار زیادی در قالب کتاب مصور، داستان و شعر برای کودکان و نوجوانان خلق کرده است. داشتن زبان شاعرانه ویژگی مهم آثار او به شمار می‌رود. او چندین جایزه معتبر را دریافت کرده است.

●●● هزار خواب خوب

... می‌خواهم در رویا
بال و پر بگیرم
بپریم در وسعت آسمان
باد شوم
بوزم در دشت
درختی شوم
ایستاده در جنگل سبز
قایقی رونده بر دریا
و ابری در بدرقه خورشید
می‌خواهم در رویا
آب باشم
آتش هم
هوا و سنگ
برف باشم و باران
یا پلی بالای رودخانه‌ای
می‌خواهم در خوابم
هزار خواب خوب ببینم
و در خواب
چشمم روی زندگی باز شود.

ترجمه: زهره حیدری شاهی



۱۵

انتخاب

با همه،
آشنا گل است
شادی زمین،
خنده خدا گل است.
قدر گل زیاد شد
تا عسل،
تا گلاب شد.
راستی،
بار اول از کجا!
گل برای دوست داشتن
گل برای آشتی
انتخاب شد؟

محمود پوروهاب



بیشتر بخوانیم

با فرره‌ها به شادی باد بگرد (مجموعه شعر)
شاعر: بابک نیک طلب
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
• تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۲۹۷۲

ماهی قرمز

بیداری و خواب، ماهی قرمز من!
پرشور و شتاب، ماهی قرمز من!
باید برسی به آبی دریاها
از حوض پر آب، ماهی قرمز من

بگرد

یک تکه حصیر و چند سوزن آورد
با کاغذ سبز و آبی و قرمز و سبز
کارش که تمام شد پدر، گفت: «بیا
با فرره‌ها به شادی بادبگرد»



دوستانش که نمی‌خواستند شکست را قبول کنند، گفتند: «قبول نیست، تو به ما کلك زده‌ای! قرار نبود خودت را با چیزی گرم کنی.»

— من که خودم را با چیزی گرم نکردم.

— پس آن شعله شمع چه بود؟ اگر خودت را با آن گرم نکردی، می‌مردی. آن‌ها مدت‌های زیادی با هم بحث کردند. عاقبت پاك‌پندیر تسلیم شد و گفت: «بسیار خوب، شما برنده شدید، برای شام همگی مهمان من هستید.»

«نترسید برای شام آنگوشت بار گذاشته‌ام، خبری از غذا نبود. پاك‌پندیر گفت: مهمان‌ها که خیالشان راحت شده بود، یکی دو ساعت به گپ زدن گذراندند تا اینکه شکم‌هایشان به قارو قور افتاد. اما چون هنوز خبری از شام نبود، پرسیدند: «پاك‌پندیر! پس شام چی شد؟ چرا این قدر طول کشیده؟»

پاك‌پندیر گفت: «من شام را روی اجاق گذاشته‌ام، اما نمی‌دانم چرا هنوز نپخته، شاید شما بهتر بدانید، اگر زحمتی نیست يك نگاهی به آن بیندازید.» مهمان‌ها به آشپزخانه رفتند و دیدند پاك‌پندیر يك قابلمه بزرگ را روی شعله شمع گذاشته است!

یکی از مهمان‌ها با تعجب پرسید: «معنی این کار چیه؟ ما را مسخره کرده‌ای؟»

یکی دیگر گفت: «تو واقعاً انتظار داری يك قابلمه آنگوشت با همین شعله شمع بپزد؟»

پاك‌پندیر لبخندی زد و گفت: «به گفته خودتان، این همان شعله‌ای است که دیشب مرا گرم کرده بود و نگذاشت از سرما بمیرم. پس باید برای پختن يك قابلمه آنگوشت هم کافی باشد. من به حرف شما احترام گذاشتم. شما هم باید حوصله کنید!!»

روزی دوستان پاك‌پندیر به او گفتند که اگر بتواند در هوای خیلی سرد زمستانی بدون پتو و روشن کردن آتش، شب تا صبح بیرون از خانه طاقت بیاورد، يك شام حسابی پیش آن‌ها دارد. اما اگر کم بیاورد یا کلكی در کارش باشد، باید به همه آن‌ها شام بدهد. پاك‌پندیر قبول کرد و شب بعد در حالی که دوستانش او را از پشت پنجره زیر نظر داشتند، رفت توی کوچه و جلوی در نشست. اما کم‌کم از سوز سرما شروع کرد به لرزیدن و نوک انگشتانش از سرما کبود و بی‌حس شد. همین‌طور که به شدت می‌لرزید و دندان‌هایش تق‌تق‌تق به هم می‌خورد، خواست که از این کار منصرف شود، اما همین‌که بلند شد تا به خانه برگردد، شعله شمعی را دید که پشت پنجره یکی از همسایه‌ها روشن بود. در حالی که به شعله لرزان شمع خیره شده بود، در خیالش مجسم کرد که يك آتش حسابی روشن کرده و دست و پایش را در آن گرم می‌کند.

به این ترتیب، کم‌کم سرما را فراموش کرد و همین‌طور که از گرمای آن آتش خیالی گرم بود، یکدفعه متوجه شد صبح شده است. او از این‌که توانسته بود مقاومت کند و يك شام برنده شود، خیلی خوشحال بود. وقتی نزد دوستانش رفت، آن‌ها با حیرت به قیافه یخ‌زده او چشم دوختند و گفتند: «تو واقعاً آدم عجیبی هستی! چطور توانستی توی آن سرمای کشنده طاقت بیاوری؟»

پاك‌پندیر توضیح داد که چطور به شعله شمع خیره شده و آن را در ذهن خود کپه‌ای از آتش تجسم کرده بود و توانسته بود سرمای سوزان را تحمل کند.

اشاره: در بسیاری از

فرهنگ‌ها، شخصیت‌های طنزپردازی وجود داشته‌اند که با حرف‌ها و کارهای پندآموز خود، نکته‌هایی را به دیگران گوشزد می‌کرده‌اند؛ مثل شخصیت جوحی یا جُحا در میان اعراب که اغلب ما لطیفه‌ها و حکایت‌هایی درباره او خوانده‌ایم.

نام این شخصیت در کشور مالزی «پاك‌پندیر» است. پاك‌پندیر مثل جوحی آدم ساده لوح و زودبآوری به نظر می‌رسد، اما در واقع بسیار زیرک است و حرف‌های خود را با طنز و شوخی بیان می‌کند.

در انتظار آنگوشت

هندزنگ



تصویرگر جلد: محمدرضا اکبری
تصویرگر صفحات: میثم موسوی



هنوز عروس و داماد نیامده بودند و کوسفندی که قرار بود قربانی شود، توی عیاط داشت به اطراف نگاه می‌کرد. احتمالاً چند ساعت قبل به بقیه کوسفندها فخر فروشی کرده بود که امشب عروسی دعوت است. بپه‌ها در عیاط بازی می‌کردند، اما یک‌دفعه دعویاشان شد. یکی از فانم‌ها صدایم کرد:

همون، بپه‌ها ر یکپوری ساکت کن!
برای اینکه بپه‌ها را بفندارم، یک تکه پوب را مثل میکروفون گرفتم دستم و رفتم پیش کوسفندی تا با او مصاحبه کنم.

بیعی‌بان، شما آله بری تو زمین فوتبال، بیشتر دوست داری کل بغوری یا چمن؟
وقتی دیدم بپه‌ها به مصاحبه‌ی جناب من و کوسفندی نمی‌فندند، کفش‌هایم را در آوردم تا پای کوسفندی کنم، صدای کریه بپه‌ها در آمد. با صدای کریه‌ها، پنجره اتاق دوباره باز شد، اما این بار یک فانم فضول گفت: «چرا بپه‌ها ر می‌ترسونی؟ آزار داری؟»
— مکه پیکل کرده؟

— ندیدین؟ داره برای بپه‌ها ادای جن در میاره، کفشاشم در آورده، مکه پایهای خودشم سَم داره!
بپه‌ها با شنیدن اسم جن صدای کریه‌شان بلندتر شد. از ترس اینکه مباردا همه چیز تقصیر من بیفتد، می‌فواستم از عیاط بروم بیرون که صدای بیغ و داد زن‌ها در آمد. ظاهراً بپه‌ها طناب کوسفندی را باز کرده بودند و حیوان رفته بود توی مجلس زنانه.

همان فانم اولی صدایم کرد تا بروم کوسفندی را بگیرم. فوراً مثل سوپرمن به طرف فانه دویدم. زن‌ها، هم با دیدن کوسفندی بیغ می‌زدند و هم با دیدن من. هرپه بیغ‌ها بیشتر میشد، کوسفندی هم بیشتر می‌ترسید و حرکاتش بیشتر از کنترل خارج می‌شد. همان فانم فضول که فکر می‌کرد من کوسفندی را باز کرده‌ام، در حالی که از ترس پشت پرده قایم شده بود، گفت:
آفرم کار خودتو کردی؟

از این حرف مرصع گرفت و در حالی که تلاش می‌کردم کوسفندی را بگیرم بیندازم، عمداً او را در مسیری هدایت کردم که در حال فرار، به طرف فانم فضول هم برود. بالاخره کوسفندی را در گوشه اتاق پذیرایی گیر انداختم. حیوان از جای خودش جع نمی‌فورد و به سفره عقد چشم دوخته بود. برای اینکه بعداً کسی با بپه‌ها دعوا نکند، ممض فوشمنه بازی گفتم: «حیوانکی مفاوست بینه سفره عقد چی شکلیه.»



زنگ
داستان

مهرداد صدقی

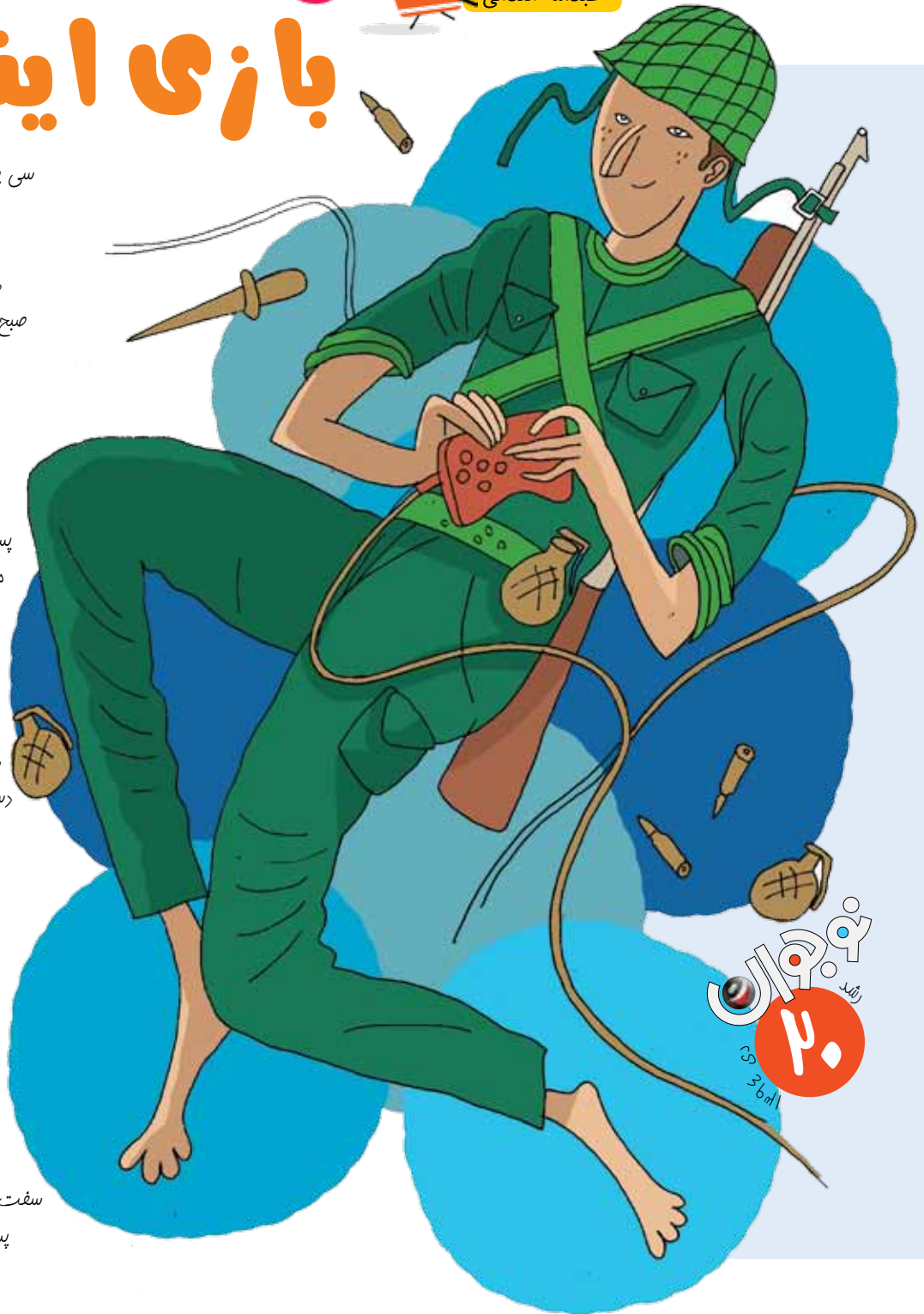


کوسفندی
عروسی



بازی اینترتی

سی پیوی مغز من کڑھ است هنگ
گشته ام دیوانه و منک و ملنگ
کڑھام نابود عمرم را قشنگ
در دو سه تا بازی پرت و بفتنگ
صبح تا شب بنگ بنگ و رنگ رنگ
می کنم عمه به دشمن با تفنگ
چشم هایم بر مانیور دوخته
امتیاز و جان بقدر اندوخته
آفرش هم با سری افروخته
گاہ برده، گاہ گاهی سوخته
پس تفنگم را به دوشم چون کلنگ
می نمایم پیش فنگ و دوش فنگ
آقدر بر دکمه ها دادم فشار
دکمه هم افتاد آفرسر ز کلر
از کرافیکش در آوردم دمار
کامپیوتر می کند از من فرار
داده ام لم پشت میزم کرم پنگ
دست من نارنگ و تیر و فشنگ
تیر سوی این و آن انداختم
از حریفان صحنه را برداشتم
در تمام کیم هایم تافتم
کر چه بردم من، به واقع بافتم
هی کرفتم سرزمین ها را به پنگ
مثل پنگیز، عینو تیمور لنگ
باز بازی کڑھ من را کیچ خود
توی اینترنت همش دنبال کر
گفت مامانم به بابا، بچه شد...
سرد و ساکت عینو تفت و کمر
سفت و سنگین، لال باشد مثل سنگ
پس چه شد آن بچه زبر و زرنگ؟



یخ کنی یخ مک



ایستگاه شعر

من در اندیشه باران
تو در اندیشه خاک
حاصل ضرب هم اندیشی ما
باغ یا مزرعه‌ای است

به عبارت دیگر می‌توان گفت:
با صبوری و هم اندیشی‌ها
حل شود کل قاراشمیشی‌ها

په‌ها هر کی بگه کی به درد چه کاری می‌فوره.



ShaYesTeh:

من فکر می‌کنم سمیرا عتماً باید دانشمند بشه، چون هوش فراوان و فلاقت بالایی داره.

afsaneh:

شایسته هم عتماً باید گویندهٔ رادیو بشه. یه پیغ فاصی تو صدایش داره که گوش شنونندگان کرامی رو کر می‌کنه. 🤪🤪🤪

افسانه هم به درد تیم ملی والیبالی یا بسکتبال می‌فوره. نه اینکه قرش خیلی بلندره!



samira:

ممیا هم باید بره داروی لاغری رو تبلیغ کنه.

شایسته‌جون، تو علاوه بر اینکه می‌تونی دانشمند بشی، می‌تونی به عنوان کم‌فوراک‌ترین دختر جهان هم تو کینس ثبت بشی.



afsaneh:

ممیا جون، اصلاً تو فوب، ما بر. تو سیندرلا، ما کوزت. 🤪

هالا چرا قهر می‌کنی؟ فواستم یه شوخی بکنم.



samira:

عزیزم این شوخی بود یا نابودی اعتماد به نفس په‌ها با بیل مکائیکی!

ShaYesTeh:

من الان اعتماد به نفسم زیر صفر به سر می‌بره. الا نه که فودم و اعتماد به نفسم با هم منهدم بشیم.

KHANOOM Amini:

په‌ها این شوخی اصلاً فوب نیست، باعث رنبش و ناراحتی می‌شه. شوخی تون رو عوض کنید.



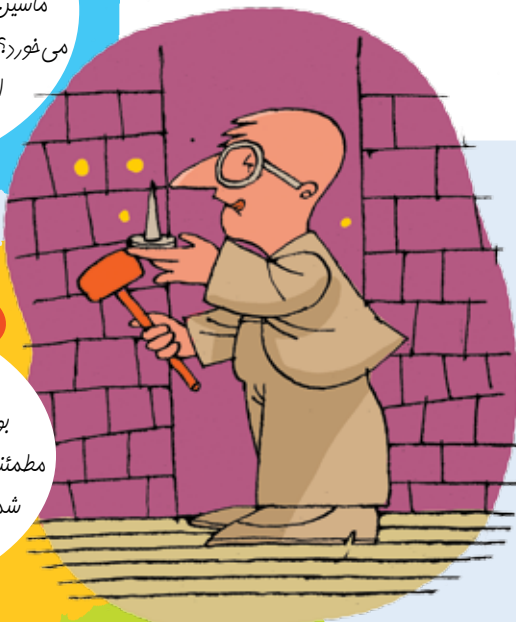
مورد داشتیم

راننده‌ای ماشین صفر کیلومتری را به مکانیکی برد و از مکانیک فواست تا ببیند ماشین چه مشکلی دارد که مدام به در و دیوار می‌فورد؟ مکانیک پس از بررسی متوجه شد مشکل از صفر کیلومتر بودن راننده است.



مورد داشتیم

میخ را سر و ته روی دیوار گذاشته بود و می‌گوید. وقتی از او می‌پرسیدند که مطمئنی میخ را درست گرفته‌ای؟ پاسخ داد: حق با شماست، این میخ برای دیوار روبه‌روست.



مورد داشتیم

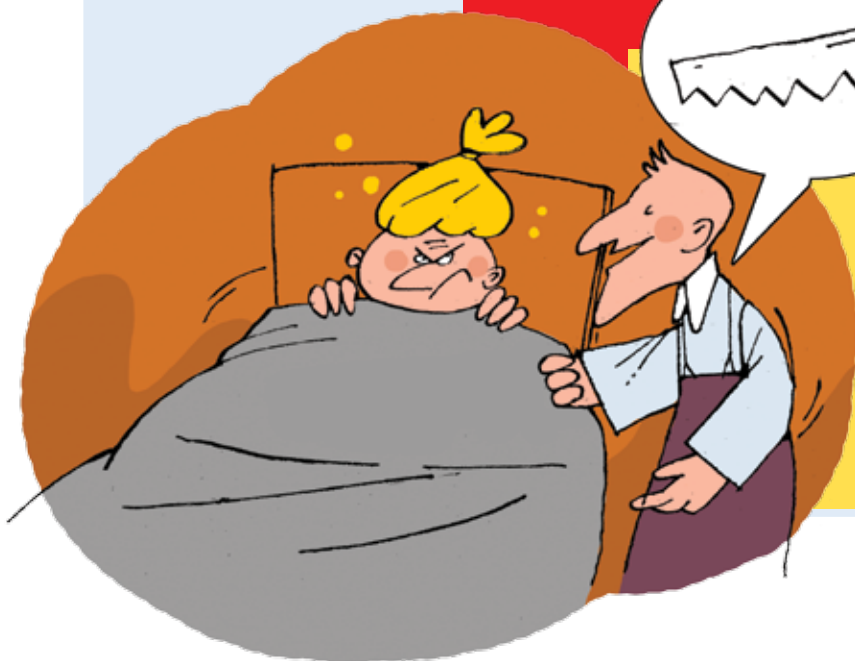
معلمی از دانش آموز پرسید: کریم‌خان زند چگونه پادشاهی بود؟ دانش آموز کمی مکث کرد و پاسخ داد: آقا اجازه! فوب نیست آدم پشت سر مرده عرف بنزد.



لطیفه‌های امروزی

عیادت

شخصی به عیادت دوستش رفت.
شخص: حالت چطوره؟
دوست: بهترم. تبم قطع شده، فقط کمی دستم درد می‌کند.
شخص: فدرا را شکر، امیدوارم اون هم قطع بشه.





زنگ پروژه

صابر قدیمی

۱. «اوضاع به ندرت همان قدر که به نظر می‌رسد، بد یا خوب است»

اوضاع دقیقاً مشابه ورق‌های امتحانی ماست. هر وقت امتحان می‌دهیم، وقتی مطمئن هستیم امتحان را خوب داده‌ایم، نمره ما بد می‌شود. وقتی هم که مطمئن هستیم امتحان را بد داده‌ایم، در پناه درصد از مواقع نمره ما متوسط و در هفتاد درصد مابقی بد می‌شود. خلاصه اینکه، اوضاع برای بعضی‌ها هر طور که به نظر برسد، اکثراً خوب یا بد است. به قول سعدی عزیز: کز بیایی دهمت جان، ورنه نیایی کشدم غم / من که بایست بمیرم، چه بیایی، چه نیایی!

۲. «زندگی اجتناب از کشمکش و تقلا نیست، بلکه غلبه یافتن بر آن‌هاست»

اگر در کشمکش با کندن چوب از کشمش زندگی به تنش رسیری، این تنش را کش بره تا چوب همه کشمش‌ها را کشان کشان از درونشان در بیآوری و در این کشمکش پیروز شوی.



زنگ اخبار

علی زراندوز



معاون آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش؛ دانش‌آموزان از پایه هفتم کار آفرین می‌شوند.

مدرسه نیوز

آقای اخباری؛ جناب آقای معاون! همین جوری هم دانش‌آموزان، اولیای خودشان و اولیای مدرسه را سر کار گذاشته‌اند، دیگر کار آفرینی در چه مر؟!

معاون تربیت بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش، گفت: طرح «مدرسه قهرمان» موجب نشاط و شادابی در مدرسه‌ها می‌شود.

مدرسه نیوز

آقای اخباری؛ مدرسه‌ای که زیر دست این همه دانش‌آموز بازیگوش، چهار ستونش هنوز سالم و سرپاست، واقعاً قهرمان است!



سر ویسنامه

سعید بیابانکی



اول بذار بچه‌ها رو
برسونم مدرسه، بعد میام
آرایشگاه دنبال عروس، دیر
نمی‌شه. ناراحت نشید...
الو... الو...



آره، وای چقدر
خوش می‌گذره
امروز!

وای! گفته بود
امروز عروسیه
دختر شه...

آره من تاحالا سوار
ماشین عروس
نشدم.



آقای راننده اشکال
نداره ما دیر برسیم.
اول بریم دنبال
عروس.

باشه. ولی جواب
خانم ناظمو خودتون
بدین.

آخ جون، امتحان
زنگ اول رو
پسچوندم.

ما کلی سرود بلدیم،
براتون می‌خونیم.



حالا چیکار کنم

بیچاره چقدر به
ماشینش گل زده

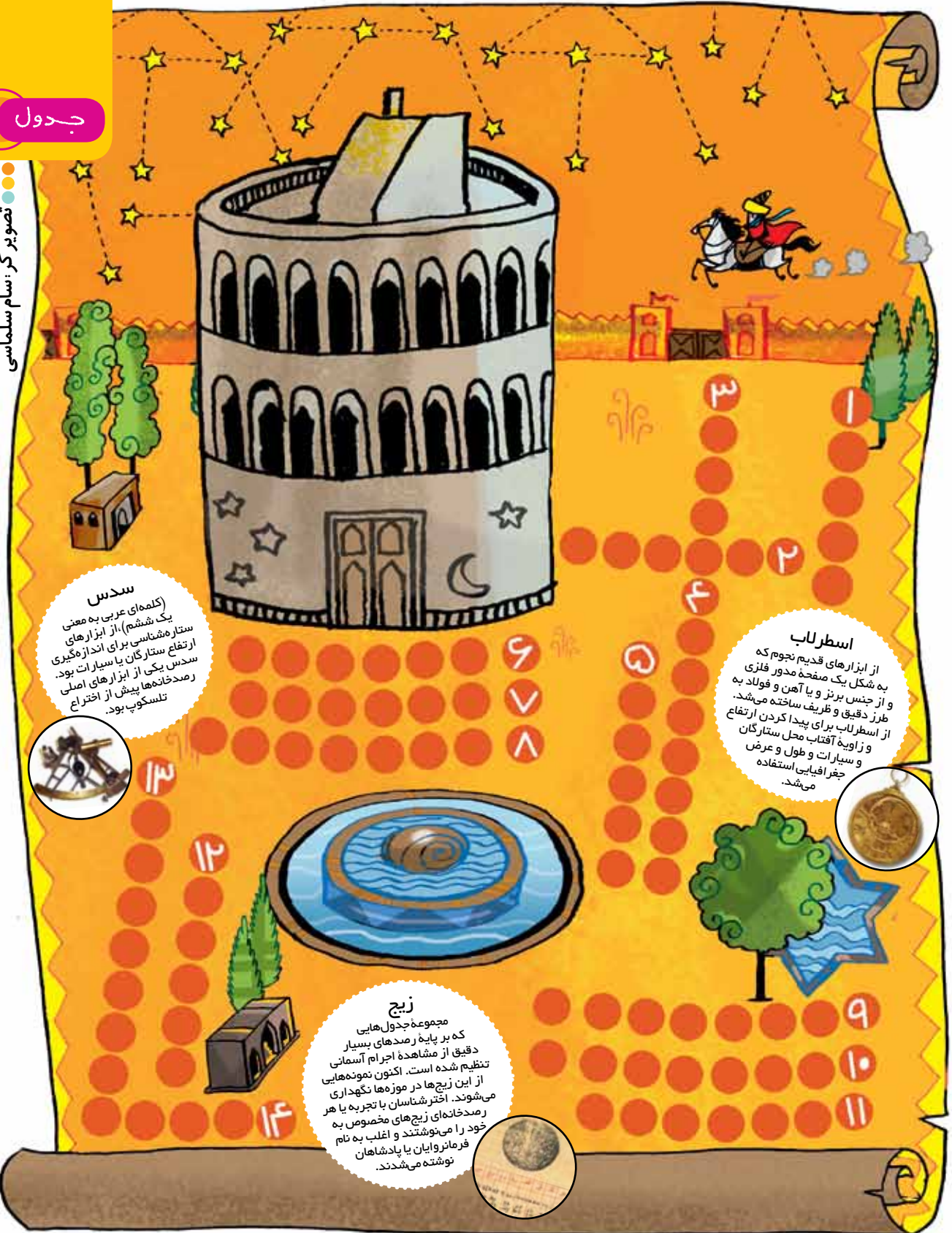
بچه‌ها فکر کنم
مسئله‌ای پیش
آمده‌ها...



قصده داشتم حسابی تنبیهتون
کنم... ولی خب به خیر
گذشت. مبارک باشه...



ایشالا مبارک کش باد.



سدس
(کلمه‌ای عربی به معنی یک ششم). از ابزارهای ستاره‌شناسی برای اندازه‌گیری ارتفاع ستارگان یا سیارات بود. سدس یکی از ابزارهای اصلی رصدخانه‌ها پیش از اختراع تلسکوپ بود.



اسطرلاب
از ابزارهای قدیم نجوم که به شکل یک صفحه مدور فلزی و از جنس برنز و یا آهن و فولاد به طرز دقیق و ظریف ساخته می‌شد. اسطرلاب برای پیدا کردن ارتفاع و زاویه آفتاب محل ستارگان و سیارات و طول و عرض جغرافیایی استفاده می‌شد.



زیج
مجموعه جدول‌هایی که بر پایه رصد‌های بسیار دقیق از مشاهده اجرام آسمانی تنظیم شده است. اکنون نمونه‌هایی از این زیج‌ها در موزه‌ها نگهداری می‌شوند. اخترشناسان با تجربه یا هر رصدخانه‌ای زیج‌های مخصوص به خود را می‌نوشتند و اغلب به نام فرمانروایان یا پادشاهان نوشته می‌شدند.



۱. نخستین دانشمند مسلمان ایرانی که تفسیر جامعی برای قرآن نوشت که در زمان سامانیان به فارسی برگردانده شد. ● ۲. نام تقویم خورشیدی ایرانی که پس از اصلاحات توسط خیام و همکارانش به این اسم معروف شد. ● ۳. محمدبن زکریای رازی کاشف آن بود. ● ۴. فیزیكدان مشهور مسلمان که پدر علم فیزیک نور نامیده می‌شود و مخترع اتاق تاریک عکاسی بود. ● ۵. مشهورترین کتاب ابن‌سینا درباره علم طبابت. ● ۶. نخستین کتاب مستقل مثلثات به نام این دانشمند مسلمان ثبت شده است. ● ۷. بنیان‌گذار طبقه‌بندی علوم در جهان اسلام که پس از نگارش کتابی درباره مدینه فاضله نام خود را به عنوان نخستین فیلسوف جهان اسلام ماندگار کرد. ● ۸. تفسیر مفاتیح الغیب که به نام تفسیر کبیر معروف است اثر این دانشمند مسلمان ایرانی است. ● ۹. یکی از ابزارهای نجوم که در قدیم از آن برای اندازه‌گیری زاویه و ارتفاع خورشید و محل ستارگان و سیارات استفاده می‌شد. در زبان فارسی به این وسیله جام‌جم یا جام‌جهان‌نما هم گفته می‌شود. ● ۱۰. نام کتاب معروف ابن هیثم که به بررسی شکست نور و بازتاب نور و رفتار عدسی‌ها می‌پردازد. ● ۱۱. نویسنده کامل‌ترین دانش‌نامه پزشکی به زبان فارسی که بخش زیادی از واژگان علمی امروزی ما از کتاب او گرفته شده است. ● ۱۲. یکی از آثار شیخ بهایی که شامل شعرها و تشریحی مورد علاقه ایشان است. ● ۱۳. در زمان قدیم به علم شیمی گفته می‌شد. ● ۱۴. وزیر هلاکوخان بود و رصدخانه مراغه را بنیان نهاد.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَدِينَةُ الْمَدِينَةِ
وَالسَّلَامُ
عَلَيْهَا

مقدمه

آخرین پیامبر

برپای خدا

ناصر نادری
تصویرگر: امیر اعلائی
خط: سعید سلیمی
طراح آیکون: نفیسه روشن

زهرا

عموی پیامبر، از نخستین مسلمانان و دلاوران عرب که در جنگ احد کشته شد و «سیدالشهدا» (سرور شهیدان) لقب گرفت.



عبدالمطلب

پدربزرگ پیامبر اسلام (ص) و حضرت علی (ع) از بزرگان مکه، متولی خانه کعبه بود.



آمنه

مادر پیامبر، دختر وَهَب بن عبد مناف از بزرگان مکه.



علی (ع)

جانشین پیامبر، نخستین امام شیعیان، ملقب به امیرالمؤمنین، پسر عمو و داماد پیامبر اسلام؛ نخستین مردی که اسلام آورد و در راه ترویج اسلام، از هیچ کوششی دریغ نکرد. در وقت نماز به دست این ملجم در مسجد کوفه ضربت خورد و دو روز بعد به شهادت رسید. مزارش در نجف اشرف است.



فاطمه (س)

دختر پیامبر، همسر امام علی (ع) و یکی از معصومان (ع)، ملقب به زهرا یعنی درخشان. از نظر شیعیان، در سال پنجم پس از بعثت ستاره احمد متولد شد.



خدیجه (س)

همسر پیامبر، دختر خُوَیَلد و از زنان ثروتمند مکه که به هنگام ازدواج با پیامبر، پانزده سال از وی بزرگتر بود. وی از حامیان اصلی پیامبر بود.



دشمنان پیامبر

از بزرگان و ثروتمندان قریش در مکه و از مخالفان سر سخت پیامبر اسلام (ص) که در «جنگ بدر» کشته شد. نامش «عمرو بن هشام» بود و مسلمانان به وی لقب «ابوجهل» داده بودند.

ابوجهل



عموی پیامبر اسلام (ص) و از دشمنان سرسخت وی که در لعن او، سوره «تبت» نازل شده است.

ابولهب



از بزرگان قریش که پس از جنگ با مسلمانان، پیش از فتح مکه، مجبور به پذیرش اسلام شد.

ابوفیان



لحظه شیرین

●●● شب به نیمه خود نزدیک می‌شود. آمنه در اتاقش خواب بود. ناگاه از خواب بیدار شد. احساس کرد تولد فرزندش نزدیک است. قلبش از شوق تندتر تپید. در تاریکی حیاط، صداهایی شنید؛ صدای نجوای چند زن که به آرامی با هم حرف می‌زدند. ترسید. ناگهان پرنده‌ای سپید را دید که به نرمی از پنجره به اتاق آمد و بال خود را به سینه‌اش کشید. قلب آمنه آرام شد.

از میان تاریکی سه بانوی بلند قامت و نورانی به اتاق آمدند و بوی گل در فضا پیچید. آمنه پرسید: «شما کیستید؟»

زنی گفت: «من هاجر، همسر ابراهیم خلیل(ع) و مادر اسماعیل، ذبیح الله.»

زن دیگر گفت: «من آسیه‌ام، همسر فرعون و مادر خوانده موسی، کلیم الله.»

زن سومی گفت: «من مریم هستم، دختر عمران و مادر عیسی، روح الله.»

یکی از بانوان با جامی بلورین جلو آمد. با دو دست جام را به سوی آمنه دراز کرد و گفت: «بنوش!» آمنه شسربت را نوشید. بو و طعم بهشتی داشت. آمنه چون ماه درخشید. زنان آمنه را در بسترش خواباندند و ناگاه در لحظه‌ای شیرین، نوزاد آمنه به دنیا آمد.

چند حادثه شگفت‌انگیز در زمان تولد:



بازرگانی که از حجاز برای تجارت به سرزمین پارسیان می‌رفت، آن جا شنید: همان شب، آتشکده زرتشتیان شهر پارس، پس از هزار سال، به خاموشی گرایید.



آب دریاچه ساوه خشکید و کاخ کسری، پادشاه ایران، لرزید و چهارده کنگره آن فرو ریخت!



در یثرب(مدینه) یکی از یهودیان بر بام خانه‌اش رفت و فریاد زد: «ای قوم یهود! برخیزید که ستاره احمد طلوع کرد!»



مکان‌های مهم

- مکه: محل تولد پیامبر و چهل سال اول زندگی ایشان
- غار ثور: غاری در حوالی شهر مکه که پیامبر به هنگام هجرت به سمت مدینه، همراه با ابوبکر در آن جا پنهان شد.
- جبل النور: محل بعثت پیامبر در نزدیکی شهر مکه.
- غدیر خم: برکه‌ای بین مکه و مدینه که به امر خداوند پیامبر(ص) در آن جا، علی(ع) را جانشین خود معرفی کرد.
- مدینه: محل آرامگاه پیامبر و ۲۳ سال زندگی او در آن. شهری در کشور عربستان.



●●● مهدی زارعی ●●● تصویرگر: طاهر شعبانی

بدمیتون

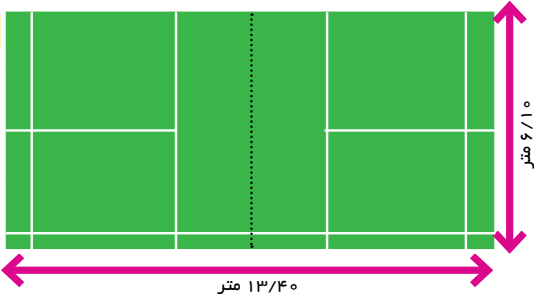
بدمیتون یکی از رشته‌هایی است که در آن، بازیکنان با استفاده از راکت تلاش می‌کنند توپ را به زمین حریف بفرستند. تفاوت این مسابقه با سایر مسابقات راکت‌دار این است که توپ آن کروی نیست، بلکه مخروطی است که در گذشته از جنس پَر بود و در حال حاضر از پلاستیک ساخته می‌شود.

آغاز مسابقه

در ابتدای مسابقه، داور با استفاده از یک سکه قرعه‌کشی می‌کند. بازیکن پیروز می‌تواند مالکیت توپ یا زمین را انتخاب کند. پس از آن، بازی شروع می‌شود و هر بازیکنی که توپ را در زمین حریف بخواباند، امتیاز کسب می‌کند. برنده هر ست، بازیکنی است که زودتر به امتیاز ۲۱ برسد. او همچنین زنده‌ترین سرویس در ست بعدی خواهد بود. اگر بازیکنی دو ست را پیروز شود، برنده مسابقه خواهد بود. به همین دلیل، حداکثر تعداد ست‌ها در بازی‌های انفرادی و دو نفره سه ست است.

زمین بدمیتون

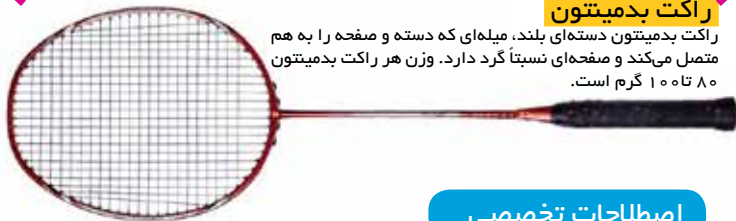
در بدمیتون نیز همچون تنیس، خط‌کشی هر نیمه زمین به گونه‌ای است که یک مستطیل کوچکتر درون مستطیل بزرگ قرار می‌گیرد. مستطیل کوچک که عرض آن ۵/۱۸ متر است، به مسابقات انفرادی اختصاص دارد.



۶۸ سانتی‌متر

راکت بدمیتون

راکت بدمیتون دسته‌ای بلند، میله‌ای که دسته و صفحه را به هم متصل می‌کند و صفحه‌ای نسبتاً گرد دارد. وزن هر راکت بدمیتون ۸۰ تا ۱۰۰ گرم است.



اصطلاحات تخصصی

ضربه‌ای که بالاتر از ارتفاع دست، به گونه‌ای زده شود که توپ با فاصله‌ای کم نسبت به تور در زمین حریف فرود آید.

دراپ

زدن ضربه کشیده و با سرعت زیاد به زمین حریف به صورت افقی.

دراپو

فرمان سرویس زدن مجدد (تکرار سرویس).

لت

در شرایطی که حریف به تور نزدیک باشد، زدن ضربه‌ای بلند است که توپ را به انتهای زمین حریف بفرستد.

تاس



تور بدمیتون

توپ بدمیتون

توک توپ بدمیتون از پلاستیک ساخته می‌شود. وزن آن از ۴/۳۷ تا ۵/۵۰ گرم است و ۱۶ پر دارد. این توپ «شاتل کاک» نام دارد.

۸۰ سانتی‌متر

۶۲ - ۷۰ میلی‌متر

۵۸ - ۶۸ میلی‌متر



بک هند

ضربه‌ای که بازیکن راست دست از سمت چپ بدن خود و با پشت راکت می‌زند.



اسمش

آبشار زدن یا کوباندن توپ با راکت به بخشی نزدیک به سطح زمین حریف.



آندر هند کلیر

وقتی است که در اولین ضربه بازیکن توپ را به بخش جلویی زمین حریف وارد کند تا او را به نزدیک تور بکشانند و آن‌گاه در دومین ضربه توپ به انتهای زمین حریف بفرستد.



از دست دادن امتیاز

- در صورتی که بازیکن یکی از اشتباهات زیر را مرتکب شود، امتیاز از دست می‌دهد.
- توپ را به خارج از زمین بفرستد یا قبل از عبور توپ از روی تور به آن ضربه بزند.
- توپ را به تور بزند و توپ در زمین خودش فرود آید.
- توپ دو بار به راکت بازیکن برخورد کند.
- در بازی‌های دو نفره، توپ را برای هم‌بازی خود ارسال کند.
- توپ به سقف سالن یا دیوارهای اطراف زمین یا بدن بازیکن برخورد کند.
- بدن، لباس یا راکت بازیکن به تور برخورد کند.
- پیش از آن که ضربه حریف از تور بگذرد، به توپ ضربه بزند.
- هر یک از دو بازیکن، با ایجاد سر و صدا و حرکات عمدی، تمرکز حریف را بر هم بزند.

سرویس و خطاهای آن

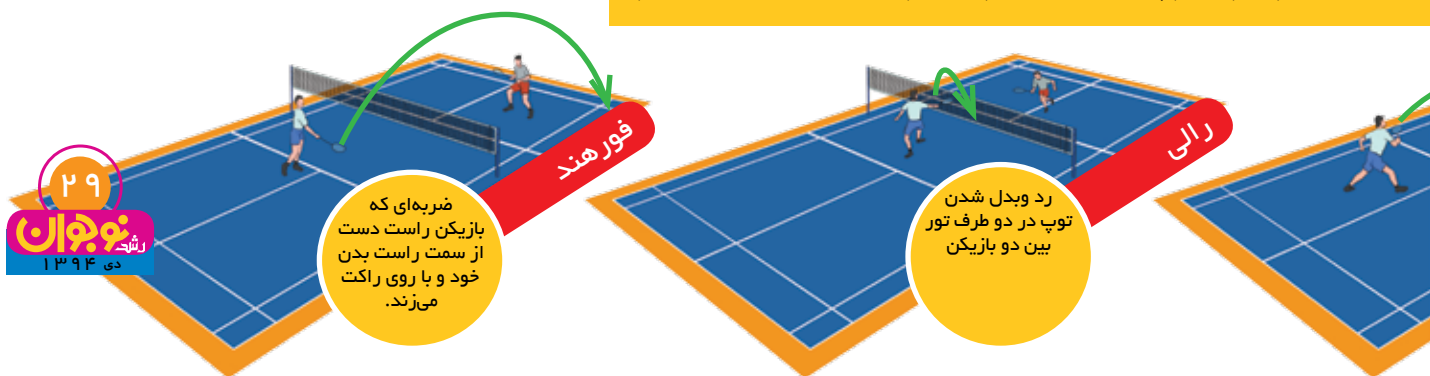
هنگام زدن سرویس دو ورزشکار باید به صورت ضربدری روی زمین قرار گیرند؛ مثلاً هر دو در نیمه راست زمین‌های خود بایستند. تا زمانی که سرویس زده نشده است، هر دو پای زنده سرویس باید به صورت ثابت روی زمین قرار داشته باشد. *هنگام زدن سرویس، خطی فرضی به عنوان «خط کمر»، از کمر بازیکن زنده سرویس در نظر گرفته می‌شود. سرویس صحیح به شکلی است که توپ و راکت در پایین خط کمر به هم برخورد کنند. در صورتی که بازیکن به هر شکل در بالای این خط به توپ ضربه بزند، مرتکب خطا شده است.

خطاهای سرویس

- ❗ مکث کردن هنگام زدن سرویس
- ❗ ضربه نزدن به انتهای (پایه) توپ
- ❗ قرار گرفتن توپ در بالای خط کمر
- ❗ قرار دادن راکت در بالای خط کمر

انواع مسابقات بدمینتون

رقابت‌های بدمینتون شامل مسابقه انفرادی مردان، انفرادی زنان، دوپل مردان، دوپل زنان، دوپل مختلط (با حضور یک بدمینتون‌باز مرد و یک بدمینتون‌باز زن)، تیمی مردان و تیمی زنان است.



ضربه‌های که بازیکن راست دست از سمت راست بدن خود و با روی راکت می‌زند.

رد و بدل شدن توپ در دو طرف تور بین دو بازیکن

دعوت واقعی در فضای مجازی

●●● یاسمن رضاییان

پارسال همین موقع بود که اتفاقی خوب و مهم در فضای مجازی افتاد. نامه رهبر کشورمان که خطاب به جوانان اروپا و آمریکای شمالی نوشته شده بود؛ نامه‌ای با مضمون دعوت جوانان اروپایی و آمریکایی به شناخت اسلام از طریق منابع درست، یعنی قرآن و زندگی پیامبر. رهبرمان این نامه را به جوانان نوشت، چون اعتقاد دارد جوانان بیشتر از هر کسی به دنبال فهم واقعیت هستند؛ نامه‌ای که وقتی به دست جوانان رسید، بازتاب‌های وسیعی داشت. کافی است در گوگل جست‌وجو کنی: «بازتاب‌های یک نامه». و با حجم زیادی از بازتاب‌ها رو به رو شوی. حتی افراد مهم حکومت‌های اروپایی از این کار استقبال کرده بودند.

من شما جوانان را مخاطب خود قرار می‌دهم، نه به این علت که پدران و مادران شما ندیده می‌انگارم، بلکه به این سبب که آینده ملت و سرزمینتان را در دستان شما می‌بینم و نیز صبر حقیقت‌جویی را در قلب‌های شما زنده تر و هوشیارتر می‌یابم. همچنین، در این نوشته به سیاست‌مداران و دولت‌مداران شما خطاب نمی‌کنم، چون معتقدم که آنان گمراهانه راه سیاست را از مسیر صداقت و درستی جدا کرده‌اند.

سعی کنید شناختی مستقیم و بی‌واسطه از دین به دست آورید. منطق سلیم لاف‌ها می‌کند که لاف‌ها برانید آنچه شما را از آن می‌گریزانند و می‌ترسانند، چیست و چه ماهیتی دارد.



LETTER4U

پیامک بفرستید

۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



ب	ا	پ	آ	ا	آ	پ	ا	ا
۷		ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۸	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۶	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۵	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۳	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۴	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

کجا به کجا می‌رویم؟

- ۱. به کجا می‌رویم؟
- ۲. به کجا می‌رویم؟
- ۳. به کجا می‌رویم؟
- ۴. به کجا می‌رویم؟
- ۵. به کجا می‌رویم؟
- ۶. به کجا می‌رویم؟
- ۷. به کجا می‌رویم؟
- ۸. به کجا می‌رویم؟
- ۹. به کجا می‌رویم؟
- ۱۰. به کجا می‌رویم؟

۷	ا	۸	ا	۶	۳	ب	۵
ب	ا	۵	ا	۸	۳	۷	ا
۶	ا	۳	۷	ب	۵	۸	ا
۵	۷	ا	۶	۳	ا	۸	ب
ا	۸	ا	ب	۵	۷	ا	۳
۳	ب	۶	ا	۸	۵	۷	ا
ا	۶	ب	۳	۷	ا	ا	۵
۸	۳	۷	۵	ا	۶	ا	ا
ا	۵	ا	۸	ا	۶	۳	۷



اسلام را از طریق منابع اصیل و مأخذ دست اول آشنایید. با اسلام از طریق قرآن و زندگی پیامبر بزرگ آشنایید. من در اینجا می‌گویم، آیا تاکنون خود مستقیماً قرآن مسلمانان مطالعه کرده‌اید؟ آیا تعالیم پیامبر اسلام و آموزه‌های انسانی و اخلاقی مورد مطالعه کرده‌اید؟



اگر دوست داری اطلاعات بیشتری درباره این نامه به دست بیاوری، می‌توانی به کتاب «شرح نامه» که توسط انتشارات نسیم انقلاب به چاپ رسیده است مراجعه کنی.

برای اینکه متن کامل نامه را بخوانی، به نشانی زیر سر بز:

<http://farsi.khamenei.ir/ndata/news/28731/index.html#fa>



کجا به کجا می‌رویم؟

پنجره‌های نو

سعید چگینی



شما یادتان نمی‌آید وقتی را که رایانه‌ها فقط یک صفحه سیاه داشتند و مجبور بودیم دستورات سختی را تایپ کنیم تا رایانه کاری کوچک برایمان انجام دهد. اما امروز کافی است از رایانه متصل به اینترنت خود بپرسیم: فردا هوا چطور است؟ نتیجه بازی دیشب چه شد؟ از ترافیک چه خبر؟ و به او بگوییم این مطلب را تایپ کن تا او گوش به فرمان ما باشد. باور نمی‌کنید؟ اگر ویندوز ۱۰ را نصب کنید و با دستیار صوتی «کورتانا» آشنا شوید، باورتان می‌شود. این ویندوز آخرین محصول شرکت مایکروسافت است که نسخه نهایی آن در ۲۸ مرداد ۱۳۹۴ به بازار عرضه شد.

Action Center

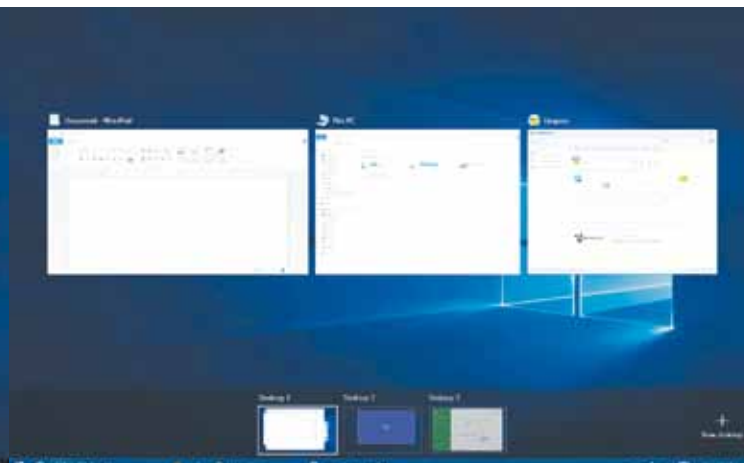
اگر گوشی هوشمند داشته باشید، صفحه notification سر و صداهای آن را به خوبی می‌شناسید. ویندوز ۱۰ هم یک Action Center دارد که با چند میانبر پر کاربرد مثل روشن کردن بلوتوث، Wi-Fi یا اخطارهای آنتی‌ویروس، دسترسی‌ها را آسان‌تر کرده است.

۲

Settings

ویندوز ۱۰ علاوه بر داشتن کنترل پنل، بخشی به نام Settings نیز دارد. این بخش از نظر ظاهری با کنترل پنل فرق دارد و مطالب آن دسته بندی شده‌اند.

۳۳
نو جوان
دی ۱۳۹۴

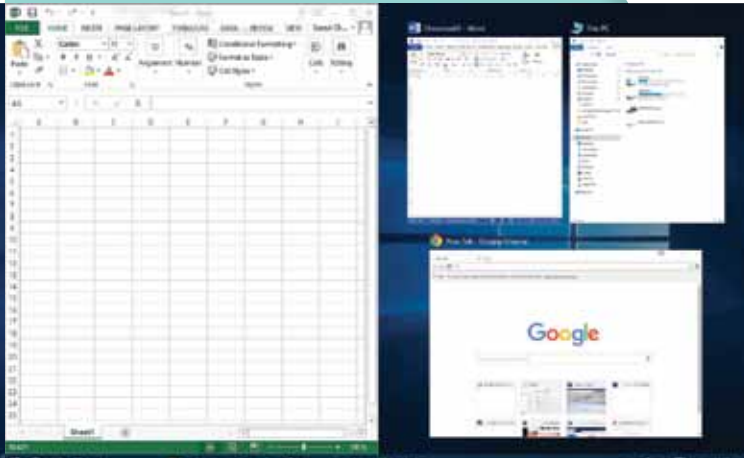
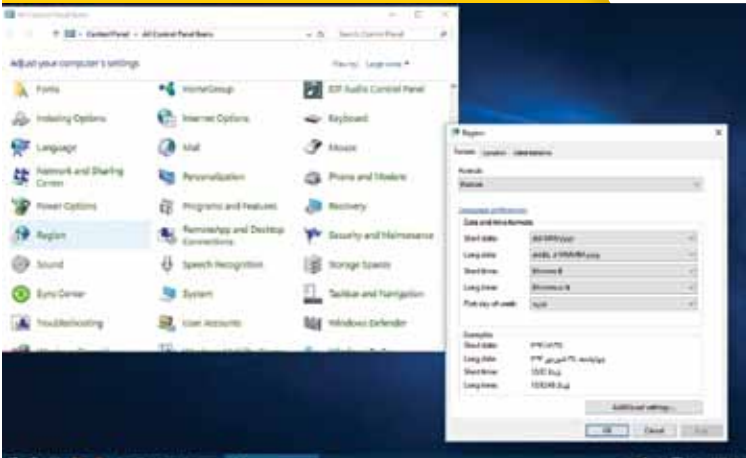


اگر دستگاه شما صفحه نمایش لمسی دارد (مثل نوبتوک‌های لمسی)، می‌توانید نوع کاربری ویندوزتان را تغییر دهید و حالت لمسی را انتخاب کنید. برای این کار گزینه Tablet mode را در بخش Action Center فعال کنید.

۴

در این ویندوز می‌توانید چند میزکار (دسکتاپ) مجازی برای خودتان تعریف کنید. برای این کار کلیدهای Win Key + Ctrl + D را هم‌زمان بفشارید و برای حرکت بین دسکتاپ‌ها از Win Key + Ctrl + فلش راست یا چپ استفاده کنید.

۳



داشتن یک تقویم شمسی در رایانه همچنان انگیز است! ویندوز ۱۰ برای اولین بار این امکان را هم فراهم کرده است. برای این کار از Control Panel وارد بخش Region شده و در نوار Formats گزینه Persian را انتخاب کنید.

۶

اگر پنجره‌ای را به سمت گوشه صفحه بکشید، بقیه پنجره‌ها به صورت هوشمند کنار هم قرار می‌گیرند و اندازه‌هایشان به طور هوشمند تنظیم می‌شود. کلیدهای Win + Ctrl را هم‌زمان فشار دهید تا تمام برنامه‌های در حال استفاده روی صفحه ردیف شوند.

۵



فناوری جدید Wi-Fi Sense ویندوز ۱۰ با وجود این‌که از نظر بعضی‌ها مشکلی امنیتی است، برای بعضی‌ها هم می‌تواند مفید باشد. یعنی وقتی دوستانتان جزو مخاطبان ویندوز شما محسوب شوند و البته با ویندوز ۱۰ کار کنند، با اجازه شما، ولی بدون پرسیدن رمز عبور Wi-Fi، می‌توانند از اینترنت شما استفاده کنند. البته نگران نشوید! هیچ کس رمز عبورتان را نمی‌فهمد.

۸

به این ویندوز برنامه‌ای به نام Phone Companion اضافه شده است. با این برنامه می‌توانید گوشی خودتان را با رایانه یا سرورهای مایکروسافت مثل اسکایپ، آفیس یا وان‌در‌ایو تنظیم کنید. برای مثال، می‌توانید تلفن همراه خود را به رایانه وصل کنید و از عکس‌های گوشی روی وان‌در‌ایو یک کپی تهیه کنید. یا این‌که فایل‌های موسیقی را از رایانه در گوشی اندرویدی‌تان اجرا کنید.

۷

Phone Companion

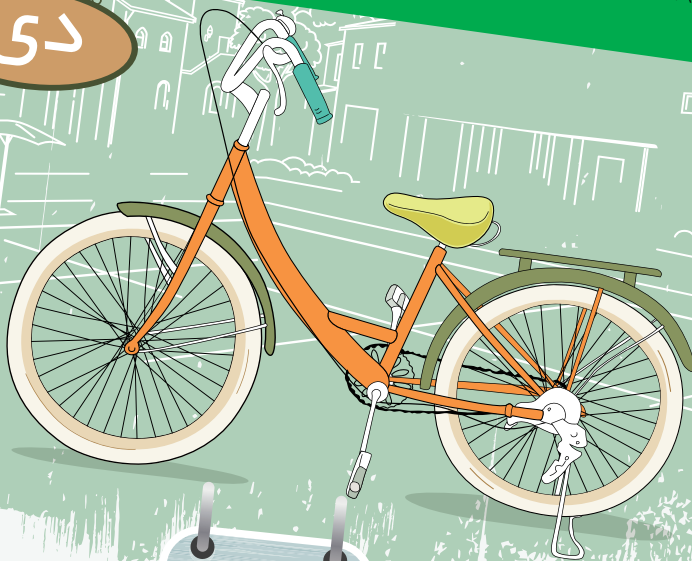


**ولادت حضرت
عیسی مسیح (ع)**

بشارت دهنده محمد (ص)
همانا مثل (آفرینش) عیسی نزد خداوند همچون مثل (آفرینش) آدم است. او را از خاک آفرید و سپس به او فرمود باش پس شد (سوره آل عمران آیه ۵۹).

بیشتر مسیحیان جهان ۲۵ دسامبر را روز تولد مسیح و ششم ژانویه را روز غسل تعمید آن حضرت می‌دانند. اما ارمنی‌ها ۶ ژانویه را روز تولد مسیح می‌دانند و در قرآن، در سوره‌های مختلف به حضرت عیسی (ع) اشاره شده است. اما سوره‌ای که در مورد تولد و رسالت اوست، سوره مریم است. ایران، به عنوان کشوری که بخشی از مردم آن مسیحی هستند این روز را در تقویم خود ثبت کرده است. حضرت مسیح (ع) پیامبری است که پیروانش را به آمدن حضرت محمد (ص) بشارت داده است.

دی



زلزله‌های ذهنی!

زلزله همیشه روی زمین اتفاق نمی‌افتد. گاهی در ذهن آدم زلزله می‌شود. ذهنت می‌لرزد و می‌لرزد و می‌لرزد. فکرهای قدیمی و جدید زیر و رو می‌شوند و این وسط گاهی یادت

می‌افتد کارهایی باید انجام می‌دادی که فراموششان کرده بودی. هر چند وقت یک بار باید در ذهن آدم زلزله شود. اصلاً انگار ذهنت نفس می‌کشد!

زمین لرزه به معنی واقعی‌اش بر اثر ذخیره شدن بیش از حد انرژی در بخشی از پوسته به وجود می‌آید. تهران، لس آنجلس، توکیو، اندونزی و شمال غرب اقیانوس آرام زلزله خیزترین مناطق جهان هستند.

**روز ایمنی در برابر زلزله
و کاهش اثرات بلایای طبیعی**

۵

ولادت امام صادق (ص) / راستگو مثل امام صادق (ع)

زنگ اول امتحان ریاضی داشتیم. معلم که آمد گفتیم: اجازه خانم؟ زنگ بعد امتحان عربی داریم، ریاضی نخوانده‌ایم. خانم درس داد و امتحان نگرفت. زنگ بعد برای امتحان عربی همان حرف‌های زنگ پیش را تکرار کردیم و گفتیم امتحان ریاضی داشتیم. معلم عربی هم درس داد و از خیر امتحان گذشت. روز بعد هر دو معلممان فهمیدند دروغ گفته‌ایم، چون اتفاقی با هم در مورد این موضوع حرف زده بودند. حسابی شرمند شدیم و فکر کردیم باید راستش را می‌گفتیم که درس نخوانده بودیم. امام جعفر صادق (ع)، ششمین امام شیعیان و مؤسس مذهب جعفری (شیعه) است که در ۱۷ ربیع الاول سال ۸۳ هجری قمری در مدینه به دنیا آمد. این روز، روز ولادت حضرت محمد (ص) نیز هست. امام صادق به دلیل راستگویی و صداقت در گفتار و رفتار به این نام شناخته شده است.

۸

همه خواندن را

ولادت حضرت رسول (ص) یاد گرفته‌ایم

جهان به روزهای نورانی‌اش بازگشته است. «تو آمده‌ای» و این جمله کوتاه زیباترین شعر جهان است.

مکه زادگاه پیامبر و مدینه شهری است که ایشان زمانی طولانی از عمر خود را در آن سپری کرده‌اند. غار حراء جایگاه نیایش ایشان با خداست. در ورودی این غار آیه معروفی نوشته شده است که خدا با نزول آن بر پیامبر، خواندن را به حضرت آموختند. **اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ** (بخوان به نام پروردگارت که آفرید). بعد از او همه ما مسلمانان هم خواندن «معرفت به خدا» را یاد گرفته‌ایم.

۹

روز امتحان

تا لذت تماشا را تجربه کنی

از بالای کوه همه چیز فرق دارد. تمام شهر زیر پایت است و لذت تماشای این صحنه بی انتهاست. کسی که پایین کوه می‌ایستد و رنج بالا رفتن را نمی‌پذیرد، از تجربه این لذت محروم می‌ماند. بعد از سختی‌ها یک آسانی و آرامش نابی هست؛ همان که خدا هم در قرآن گفت: **إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**.

مردم به خیابان آمده بودند تا اعتراض‌شان به اتفاقات اخیر را نشان دهند. انگار سال ۵۷ دوباره تکرار شده بود. اما این بار نه برای تغییر حکومت، بلکه برای تثبیت آن. بعد از آن اتفاقات، سخنرانی دلنشین و شنیدنی رهبر بود:

«وقتی امتحان خوب بدهید خدا شما را بالا می‌برد. امروز خط اسلام خیلی قوی‌تر، پررنگ‌تر و بالاتر است از آنچه که قبل از این فتنه بود. چرا؟ چون مردم خوب امتحان دادند. این نمره الهی و این نمره الهی، پاداش تحمل سختی برای بالا رفتن از کوه بود.»

۱۱

پشت پرده سال میلادی

شروع شدن حس خوبی دارد. تجربه شرايطی جدید، آدم را به وجد می‌آورد. این روزها که می‌گذرند به یکی از همین شروع شدن‌ها نزدیک می‌شویم؛ یکی از همین حس‌های خوب.

تقویم میلادی از تولد حضرت عیسی (ع) شروع می‌شود. مدت‌های طولانی در

مورد درست محاسبه کردن روزهای تولد حضرت مسیح (ع) و عید پاک بین کلیساها اختلاف بود. بالأخره یک راهب رومی روز تولد مسیح (ع) را ۲۵

دسامبر اعلام کرد. کلیساهای مسیحی با تقویم این راهب موافقت نکردند و استفاده از آن عمومیت پیدا نکرد. اما در قرن‌های بعد با اصلاحاتی که روی تقویم انجام شد، شکل امروزی به خود گرفت. بر اساس این تقویم، ماه‌های سال یکی در میان ۳۰ و ۳۱ روزه و ماه فوریه ۲۸ یا ۲۹ روز (در صورت کبیسه بودن) است.

۲۰

شهادت امیر کبیر

درخت‌های باغ به احترام تو ایستاده‌اند

کاشان، امانت دار میراثی به نام باغ فین است. در دل باغ فین حمام فین قرار دارد. حمامی که در آن امیر کبیر به قتل رسید. او توانایی زیادی داشت و حکومت شاهنشاهی از ترس پیشرفت‌های او و

اینکه میباید دست فساد حکومت را برای مردم رو کند، او را کشت. باغ فین کاشان بر پیشانی خود مهر افتخاری دارد که می‌گوید: او روزهایی اینجا قدم زده، به مردم فکر کرده و برای وطنش تلاش کرده است. امیر کبیر در دوران سه ساله صدارت خود کارهای زیادی انجام داد که از مهم‌ترین آن‌ها تأسیس مدرسه دارالفنون، انتشار روزنامه وقایع اتفاقیه، حذف القاب و عناوین درباریان و سر و سامان دادن به ارتش بود.

۲۹

ولادت امام حسن عسکری (ع)

۸ ربیع الثانی؛ تو راه را روشن نگه داشته‌ای

ما خوشحالیم. برای روزهایی که قلب امام زمان خوشحال است؛ برای روزی که تولد پدر گرامی ایشان است. امام حسن عسکری (ع) در سال ۲۳۲ هجری قمری جهان را به وجود خود متبرک کردند. از ۲۹ سال عمر گرانقدرشان، ۶ سال به امامت شیعیان سپری شد. با اینکه حضرت جز با شیعیان خاص خود رفت و آمد نمی‌کردند، دستگاه خلافت عباسی برای حفظ آرامش خود، او را زندانی و از معاشرت با مردم باز می‌داشت. امام حسن عسکری (ع)، در روزهایی که در زندان به سر می‌بردند، روزه می‌گرفتند و شب تا صبح به نیایش مشغول بودند و با کسی سخن نمی‌گفتند. ایشان، وجود گرانقدر امام زمان (عج) را برای شیعیان به یادگار گذاشتند تا راه همچنان روشن بماند.

۳۵

نوجوان
شکوه
دی ۱۳۹۴

نمایش زنبق

سودوکو

سودوکو یک جدول 9×9 است که باید اعداد ۱ تا ۹ در هر یک از جدول‌های 3×3 و همچنین در هر ردیف و ستون آن قرار گیرند. تکراری باشند.

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

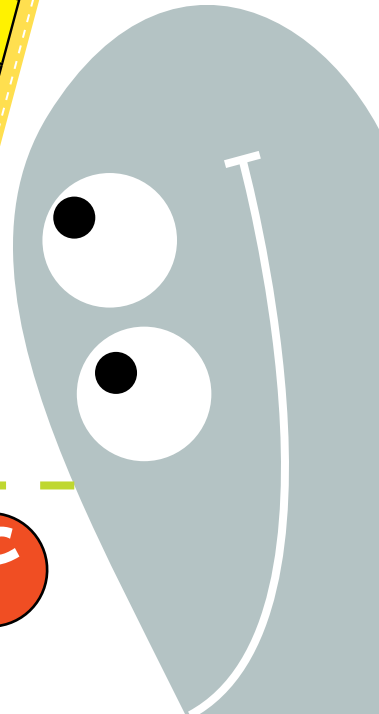
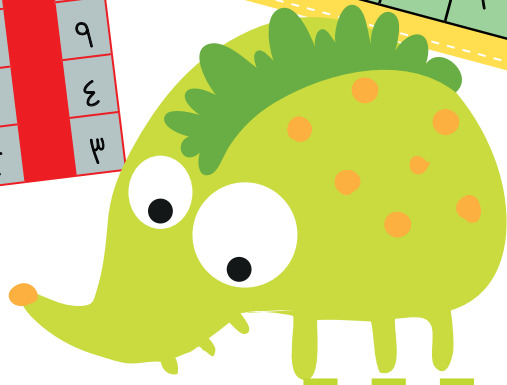
۲

۱۰ ۱۰ ۱۱ ۱۳ ۱۶ ؟
عدد بعدی چیست؟

۳

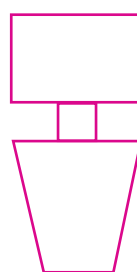
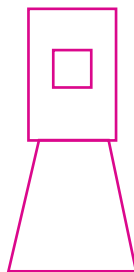
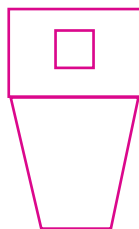
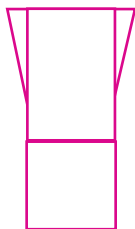
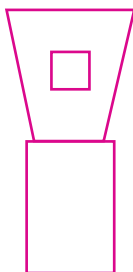
کدام عدد شکل را کامل می‌کند؟

۷	۳	۶	۴	۱
۲	۶	۹	۷	۴
۹	۴	?	۶	۹
۶	۷	۳	۳	۴
۱	۴	۳	۲	۳



۴

نسبت این شکل الف به این شکل ب مثل نسبت این شکل به کدام شکل زیر است؟



۱)

۲)

۳)

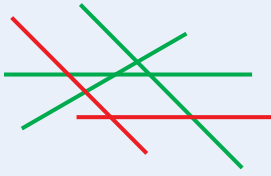
۴)

۵)

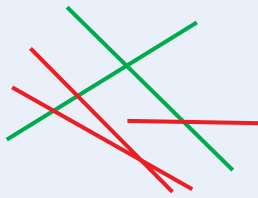


کدام یک با بقیه فرق دارد؟

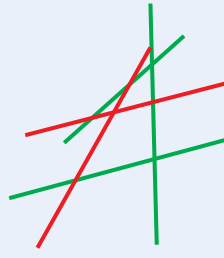
۵



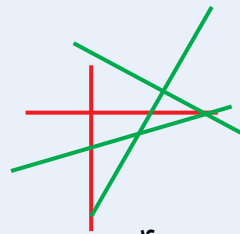
۱



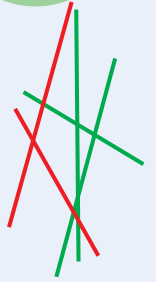
۲



۳



۴



۵

آن چیست که بعضی از حیوانات در دهان و بعضی در دم دارند؟

۷

کدام ردیف اضافی است؟

۶

۸

پدر و پسری را که در حادثهٔ رانندگی مجروح شده بودند، به بیمارستان می‌برند. پدر در راه بیمارستان فوت می‌کند ولی پسر را به اتاق عمل می‌برند. پس از مدتی دکتر می‌گوید من نمی‌توانم این شخص را عمل کنم، به علت اینکه او پسر من است. آیا به نظر شما این داستان می‌تواند صحت داشته باشد؟

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

معما



۱)



۲)



۳)



۴)



۵)



۹

اگر تنها یک کبریت داشته باشید و وارد اتاق سرد و تاریکی شوید که در آن یک بخاری نفتی، یک چراغ نفتی و یک شمع باشد، اول کدام یک را روشن می‌کنید؟

ناروال؛ نهنگ تک شاخ نویسنده: لاله جعفری

انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان • تلفن: ۰۲۱_۸۸۹۶۴۱۱۵

با شنیدن صدایی پدر ناگهان برگشت و پشت سرش را نگاه کرد. نهنگ جوان خود را روی شن‌های ساحل می‌کشید. جلو آمد. سرش را جلوی پای پدر بوته بالا گرفت و با دهانی خشک، به زحمت گفت: «من ناروالم... پدرم منو فرستاده پیش شما...»

بیشتر بخوانیم



ایمیل ما

nojavan@roshdmag.ir

۳۷

نوجوان
دی ۱۳۹۴



همسفر و همراه

یک عمر سایه‌وار کنار او
مانند او پیاده سفر می‌کرد
نیلوفرانه همسفر و همراه
شانه به شانه، ساده سفر می‌کرد

در روزهای تیره و طوفانی
دیوار او و پنجره او بود
در لحظه‌های سخت سکوت سرد
فریاد او و حنجره او بود

وقتی که بار اول از آن کوچه
از کوچه‌های خاطره رد می‌شد
وقتی که تازه نام خمینی را
مانند درس تازه بلد می‌شد

آن روز موقعی که «الف» را گفت
با او تمام راه و تا «یا» رفت
از پیچ‌های پر خطر این راه
تا انتها جاده دنیا رفت

علی‌اصغر نصرتی

می‌خواستیم، بهترینش را برایم می‌خریدند. روح الله کم‌حرف و بامحبت است، ولی می‌ترسم در شهر غریب ایرادگیر بشود و اوقات تلخی کند. اگر این‌طور بشود، چه کار کنم؟ اگر نگذارد دوباره تهران را ببینم چه؟ پدرم با روح الله شرط کرده که همیشه یک خدمتکار برایم بگیرد. اگر این کار را نکنند چه؟ من کارهای خانه را بلد نیستم. اگر ... - بس است دیگر، تحمل داشته باش!

ناراحتم، ولی نمی‌خواهم او را ناراحت کنم. اشک‌هایم را پاک می‌کنم و چیزی نمی‌گویم. این جاده هم مثل بغض من تمام نمی‌شود. بار دیگر به چهره آرام او نگاه می‌کنم و در دل به دلواپسی‌های خود می‌خندم.



اسفناج
یک سبزی
همه فن
حریف

ویتامین‌ها و خواص

سرشار از آهن، فیبر، منگنز، روی، ویتامین‌های A، C، E، D و اسیدهای چرب امگا ۳

ملین و برطرف کننده یبوست، تمیز کننده روده بزرگ

تقویت کننده اعصاب و بینایی

مفید برای سو، هاضمه و ناراحتی‌های دستگاه گوارش

تقویت کننده و استحکام بخش استخوان‌ها

نرگسی

ندا عظیمی

چگونه خواص اسفناج را حفظ کنیم

برای حفظ خواص و مواد مفیدی که در اسفناج وجود دارد هرگز آن را آبپز نکنید. قرار دادن این سبزی هنگام شست‌وشو درون آب یا پختن آن با آب، موجب از بین رفتن خواص مفید و ویتامین‌های آن می‌شود. بهترین راه حل آن است که اسفناج را تفت دهید. می‌توانید برای این کار از مقدار بسیار اندکی روغن استفاده کنید. ترکیب اسفناج با انواع گوشت‌های قرمز در وعده غذایی، بهترین و مفیدترین ترکیب‌هاست. زیرا خواص مفید اسفناج در کنار گوشت قرمز بهتر جذب بدن می‌شود.



اسفناج نخورید!!!

- هنگام ابتلا به اسهال نباید اسفناج بخورید، زیرا اسفناج به دلیل خاصیت ملین بودنش موجب تشدید اسهال می‌شود.
- اسفناج برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه مناسب نیست.
- کسانی که سرد مزاج هستند، باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند.

طرز تهیه

اسفناج‌ها را خرد کنید و با روغن در ماهیتابه تفت دهید تا آب آن گرفته شود. پیاز داغ و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و تفت دهید. یک عدد تخم‌مرغ را وسط اسفناج‌ها بشکنید، زعفران دم‌کشیده را روی اسفناج‌ها و تخم‌مرغ بریزید و بگذارید تا تخم‌مرغ خودش را بگیرد. نرگسی را با نان‌های تافتون یا بربری میل کنید.

* سیر داغ را بنا به سلیقه خودتان، اگر خواستید هم‌زمان با پیاز، اضافه کنید.

● ۳۰۰ گرم اسفناج تازه ● ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری روغن مایع
● ۲ قاشق پیاز داغ ● نصف قاشق چایخوری زردچوبه ● نمک و فلفل به مقدار خیلی کم ● ۱ عدد تخم‌مرغ
● ۱ قاشق چایخوری کره ● ۱ قاشق چایخوری زعفران دم‌کشیده ● * ۱ یا ۲ حبه سیر داغ (بنا به ذائقه افراد)

مواد لازم

برای ۱ نفر

۴۰

نوجوان
۱۳۹۴ دی

۱. اسفناج را زیاد سرخ نکنید. چون مزه آن تلخ می‌شود.
۲. برای این غذا خیلی کم نمک استفاده کنید. چون اسفناج نمک را جذب نمی‌کند و نرگسی شما شور می‌شود.

دو نکته

شعر خوشبختی

ای پناه محکم من
تا که پا می‌ذاری خونه
دل تنگ و کوچک من
شعر خوشبختی می‌خونه

می‌خونه از گل و بارون
از ره‌ایی پرنده
روی گونه‌هام می‌شبنه
رد پای شوق و خنده

وقتی پامی‌ذاری خونه
می‌بیچه عطر نفس‌هات
می‌کنه نگاه من پر
سمت آسمون چشمات

وقف خوشبختی من شد
همه‌عمرو جوونیت
اینارو به من میگن باز
چینیای روی پیشونیت

● ● منصوره عرب خراسانی
● ● تصویرگر: حمیده محبی





جاب

کپسول اکسیژن حشره
در زیر آب

