



- ۱ دوستانه
- ۲ دیگه بچه نیستیم!
- ۴ مرد و مردانه
- ۸ پیام رسان های بدن
- ۱۰ به اندازه یک سکه
- ۱۲ همراه خوب
- ۱۴ چه کسی اول شد؟
- ۱۶ شاعراندها
- ۱۸ دیوار دو هزار ساله
- ۲۰ دسته جمعی

ضد زندگی

۲۸ - ۲۱

زندگی تکنولوژی ... ۲۲

رد کنیم! ... ۲۳

سر برج ... ۲۴

زندگی تفریح ... ۲۵

کالکورتستان ... ۲۶

دعای جلوی دوربین ... ۲۷

اردوی تفریح میطریست ... ۲۸



- ۲۹ جدول
- ۳۰ هم نفس فرشته ها
- ۳۲ به یاد نوجوان
- ۳۴ بزن بریم فضا
- ۳۶ هنر یاد غاری
- ۳۸ پاتوق
- ۴۰ نرمش ذهن
- ۴۲ فرمول رانندگی
- ۴۴ خدای من
- ۴۶ من کیستم؟
- ۴۸ سالاد الویه

دوستانه بشیرینی عسل

علی اصغر جعفریان

دفتر زندگی ورق می خورد. تو از دنیای زیبای کودکی پرواز می کنی و روی پله های غرق در گلزار نوجوانی می نشینی. حالا پرسش های رنگارنگ، دلهره های بی دلیل، اضطراب های غریب، عطش بی امان دانستن، شعله های آبی اندیشه و احساس سبز جوانه زدن و شکفتن و تردیدها تو را احاطه می کنند. آغاز کردهای و این سر آغاز شاد و شیرین روحیه جست و جوگری توست. هر چه در مسیر می بینی، نشانه های خوبی هستند که تو را به ساحل امن و آرامش می رسانند. اما با این شرط که به بهانه های بی حالی و بی تحرکی از خودت دورشان نکنی، اگر قدرشان را بدانی و از همه آن حال و هوا پلی به سوی دنیای رویاها و آرزوهایت بسازی، آن وقت تولدی دوباره خواهی داشت. دوست نوجوان، روزت مبارک! نوجوانی ات به شیرینی عسل.

موفقیت تو آرزوی ماست.

ارتباط با ما:

اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۸۸۳۰۱۴۸۲ - ۰۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام گیر، 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 رانیز منتشر می کند:

رشد کودک: ویژه پیش دبستان و دانش آموزان پایه اول دبستان. رشد نوجوان: برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دبستان. رشد دانش آموز: برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم دبستان. رشد جوان: برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم. رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم دبیرستان) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول دبیرستان).

نشانی دفتر مجله: تهران
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳
تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶
وبگاه: www.roshdmag.ir
وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir
roshdmag:
پیام نگار: nojavan@roshdmag.ir
شمارگان: ۵۳۰۰۰
چاپ و توزیع: شرکت افست (سهامی عام)

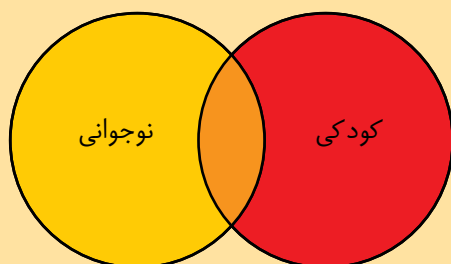
مدیر مسئول: محمد ناصری
سردبیر: علی اصغر جعفریان
شورای کارشناسی: سیده چمن آرا
مجید عمیق، علیرضا متولی، ناصر نادری
محمد علی قربانی، حبیب یوسف زاده
سید کمال شهابلو
کارشناس داستان: داود غفارزادگان
کارشناس شعر: بابک نیک طلب
مدیر داخلی: زهره کریمی
ویراستار: کبری محمودی
طراح گرافیک: ندا عظیمی

خوانندگان رشد نوجوان
شما می توانید قصه ها، شعرها، نقاشی ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:
نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵-۶۵۶۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

دیگه بچه نیستم!

از زمانی که علامت‌های بلوغ در جسمت ظاهر می‌شود، کم‌کم وارد دورهٔ نوجوانی می‌شوی. اما به همین سادگی‌ها هم نیست. چالش‌های زیادی در پیش رو داری. البته به پدر و مادر و اطرافیان تو هم بستگی دارد. بسیاری از پدر و مادرها هم به طور ناگهانی با بلوغ فرزندشان روبه‌رو می‌شوند. بسیاری از آن‌ها هنوز خودشان را آمادهٔ کمک به فرزندشان که دارد دورهٔ کودکی را پشت سر می‌گذارد، نکرده‌اند. حتی ممکن است یک برادر یا خواهر کوچک‌تر از خودت هم داشته باشی که از تغییرات بدنی تو شوکه شود و حتی بعضی وقت‌ها مسخره‌ات کند. گاهی هم از تغییر رفتارهای والدین با تو ناراحت شود.

پس من از کی نوجوان می‌شوم؟



هنوز ممکن است مثل کودکان فکر کنی و مرتب به تو بگویند تو دیگر مرد شده‌ای یا تو دیگر خانم شده‌ای. یا دیگر تو بزرگ شده‌ای گاهی باورت نمی‌شود بزرگ شدن را. اما دلت نمی‌خواهد کوچک یا کودک بمانی، چون بزرگ شدن لذتی دارد که کم‌کم داری آن را می‌چشی. وقتی مادرت با ترس و لرز کمتری تو را برای خرید به یک خیابان آن‌طرف‌تر می‌فرستد و یا اینکه پدرت در بازی‌ها نگران زمین خوردن تو نیست، ممکن است از رفتار تازهٔ آن‌ها لذت ببری و یا هنوز دلت بخواهد همچنان مثل کودکان با تو رفتار کنند. به طرحِ روبه‌رو نگاه کن!



روی این پل گاهی می‌گویی حواستان به من باشد و گاهی می‌گویی دست از سرم بردارید



تنهایی از این پل عبور کنی. از آن سو، پدر و مادر و همچنان مراقب تو هستند. پدر و مادرهای باهوش و کاردان طوری از فرزندانشان مراقبت می‌کنند که فرزند متوجه مراقبت آن‌ها نمی‌شود. اما تو باید به آن‌ها حق بدهی که نگران تو باشند. آن‌ها هم هنوز به آن نقطه هم‌پوشانی بین کودکی و نوجوانی تو نگاه می‌کنند. آن‌ها هم هنوز باورشان نشده است که تو داری پا روی پل نوجوانی می‌گذاری. چون گاهی کودکانه رفتار می‌کنی و گاهی نوجوانانه. حالا شاید بپرسی که من باید چه کار کنم؟ چه کار کنم که زودتر گام‌هایم را روی این پل بگذارم و بروم. پاسخ من این است: بعضی چیزها دست خودت نیست. و این هم‌پوشانی خود به خود محو خواهد شد. تو باید با صبر و حوصله این دوره را پشت‌سر بگذاری.

درمحل تقاطع این دو دایره که کودکی و نوجوانی تو را به هم وصل می‌کند، مقداری هم‌پوشانی وجود دارد. به معنای این است که در مسیر رشد خودت از این منطقه عبور خواهی کرد. در این منطقه معلوم نیست کودک هستی یا نوجوان. این حالت، هم تو را سر در گم می‌کند و هم اطرافیان را. نگران نباش این دوره زیاد طول نمی‌کشد. اگر مطلب شماره قبل را خوانده باشی، من از پل نوجوانی حرف زدم. این قسمت وسط مثل گذاشتن اولین قدم‌ها بر پل است؛ پلی که هم دلت می‌خواهد از آن عبور کنی و هم از آن می‌ترسی. هنوز اعتماد کافی به محکم بودن این پل نداری. این حالت کاملاً طبیعی است. گاهی به عقب بر می‌گردی و از والدینت کمک و پشتیبانی می‌خواهی و گاهی به جلو می‌روی و می‌خواهی خودت به

مرد و مردانه

نویسنده: مرسته کسروی ●●● تصویر گر: مسعود کشمیری

محمدحسن جعبه بزرگ بازی «پول-کارت-شهر» را گذاشت روی بقیه اسباب بازی‌ها و به جلیل گفت: «خب... همیناً مونده دیگه.»

من توی فکر بودم شانسی‌ها به کدام‌مان می‌افتد؟ با اینکه جعبه همه شانسی‌ها را خودم پر کرده بودم، دلم می‌خواست هیجان کشف ااث داخل شانسی‌ها مال من باشد. از یویوها چیزی نمانده بود. بچه‌های محل همه مشتری یویوهای محمد حسن بودند. مامان می‌گفت، از شماها راضی نیستم از این‌ها به مردم بفروشید. منظورش همان بازی پول-کارت-شهر بود که یکی از آن بیشتر نمانده بود. محمدحسن ماکت‌ها را از روی بازی اصل کاری درست کرده بود که بابا خرید و مامان دورش انداخت. کارت‌های ماشین و هواپیمای جلیل هم همه فروخته بودند.



مانده بود شمشیرهای پلاستیکی و ماشین کوکی‌ها و چندتا شانس. جلیل این پا و آن پا کرد. محمدحسن قبل از این که از هشتی بیرون برود، رو به جلیل کرد و گفت: «نری خونه‌ها... بمون تا برم پولا رو بیارم.»

و به دو رفت سمت حیاط پشتی. غروب دم بود و هوا داشت تاریک می‌شد. از مناره مسجد «صفی» صدای اذان می‌آمد. هنوز یک هفته به اول پاییز مانده بود اما هوا سرمایی داشت که به تن آدم لرز می‌انداخت. جلیل با نوک پا کارتن اسباب‌بازی‌ها را کنار زد و رفت روی سکوی کنار دالان نشست. من بیشتر از جلیل پکر بودم، چون دو سه تا عروسک کهنه داشتم که فروش نرفته بودند. دختر آقای همراز یکی‌شان را از من خریده بود، اما تا برد بقالی پدرش و نشانش داد، آورد و گفت پولش را پس بدهم. نقشه کشیده بودم با سهم پول‌هایم از فروش اسباب‌بازی‌ها،

دو سه تا دفتر جلد نوری، یک جعبه مداد رنگی بیست و چهاررنگی خارجی، یک پاک‌کن ماشین حساب شکل، و یک جفت گوشواره صدف صورتی که تمام تابستان پشت ویتترین دکان خرازی دلم را برده بود، بخرم. تو فکر بودم اگر محمدحسن سر سهم پولم جرزنی کند چه؟ مثل آن دفعه که از حسن شربت‌ی یک پارچ یخ‌دربهشت خریدم و تا بروم عطیه را صدا کنم و برگردم، همه را خورده بود. یا آن روزی که من همه گوشت آبگوشت را سر دیگ تنهایی خوردم، تا فهمید چنان کولی‌بازی درآورد که مامان دعوام کرد و سه روز هم باهام قهر بود. فکر کردم چه قدر بد شد که محمدحسن برادربزرگه است. اگر من فقط یک سال، فقط یک سال ناقابل بزرگ‌تر بودم، حالی‌اش می‌کردم. رفتم سر پله‌ها چراغ سردر خانه را زدم. جلیل درست نشسته بود زیر نور چراغ. رنگش بفهمی نفهمی پریده بود.



گفتم: «نکنه داری سرما می خوری؟ برم برات ژاکتی چیزی بیارم؟»

جلیل سر را به چپ و راست گرداند که یعنی مثلاً نه. خانه جلیل دوتا کوچه آن طرف تر از خانه ما بود. وسط های سال بود که آمدند محل ما و با محمدحسن هم کلاسی شد. همیشه جلیل بود که به خانه ما می آمد. مامان همیشه به ماها می گفت: «تا می توانید کمتر خانه دوست و رفیق برید. بگید اونا بیان خانه شما.»

گفتم: «اون ماشین آبی که پلاستیکش پاره ست...»
خب؟

خرابه. هرچی بکشیش عقب و ولش کنی راه نمیره. جلیل جواب نداد. حتی از جایش بلند هم نشد ببیند کدام ماشین؟ من بفهمی نفهمی بهم برخورد، اما بابا و مامان همین اخلاق جلیل را دوست داشتند. همین که همیشه ساکت بود. جلیل و محمدحسن امتحان ها را که دادند، شرط کردند دو نفری تابستان کاسی کنند. من به محمدحسن گفتم: «اگه منم شریک کنین، پیش مامان هواتون رو نگه می دارم.»

و چون جلیل چیزی نگفت، من هم شریک کاسی شان شدم. محمدحسن روی مقوا ماکت خانه ها و خیابان ها و آدم ها و تاس های پول-کارت-شهر را نقاشی می کرد. من دورشان را می پریدم، رنگ می کردم و شماره و چسب می زدم. توپ های پینگ پونگ سوراخ را از محمدحسن می گرفتم و با شن پر می کردم و پشت کارت های جلیل، مشخصات ماشین ها و هواپیماهایی را که نقاشی کرده بود، می نوشتم. بین کارت ماشین ها لامبورگینی و بین هواپیماها بوئینگ ۷۴۷ را از همه بیشتر دوست داشتم. اما نمی دانم چه طوری همیشه موقع بازی می افتادند به محمدحسن و او امتیازهای بالا می گرفت و می برد. من بودم که خطر قایم کردنشان را به جان می خریدم تا وقتی زواله ظهر مامان خوابید سر کوچه به پسر ها برسانم. حالا اختیار همه چیز با محمدحسن بود. لابد جلیل هم از همین جور فکر ها کلافه شده بود که مدام با نوک کفش لبه سنگ های سنگفرش حیاط را خزه کن می کرد.

محمدحسن به دو از دالان حیاط پستی برگشت. لابد پول ها را در اتاق انباری قایم کرده بود. اشاره زد که دوباره برویم داخل هشتی. کارتن اسباب بازی ها را گذاشت وسط

و خواست برویم دو طرفش بایستیم. بعد پاکت مچاله ای از یقه زیرپوشش درآورد. در کارتن را بست و پاکت را سرازیر کرد رویش. اسکناس ها همه گلوله گلوله بودند. سکه ها هم قاطی پاطی هم بودند. معلوم بود محمدحسن پول ها را اصلاً نشمرده بود. گفت: «خب... پولا همش همینه.» بعد یک تکه کاغذ از جیب شلوارش بیرون کشید: «هرچی از اول داشتیم و نوشته ام. ایناهاش... اینه.» و کاغذ را گذاشت کنار پول ها. جلیل گفت: «دیرم شده خیلی محمدحسن.»

محمدحسن گفت: «از اسباب بازی هرچی می خوای بردار، شمشیرا مال من، بقیه ام مال مهتاب.»
یعنی چه جلیل هرچه می خواهد بردارد؟ من حسابی پکر شدم. جلیل گفت: «چیزی نمی خوام.»
محمدحسن گفت: «پس از پولا سهم مهتاب رو بده و بقیه مال تو.»

جلیل چند قدم به سمت در رفت. محمدحسن راهش را بست: «گفتم همش مال تو.»
جلیل خودش را کنار کشید. محمدحسن دوباره راهش را بست: «تا همه رو برنداری، نمی شه بری.»
من گفتم: «شمردین پولا رو یا نه؟»
جلیل محمدحسن را آرام کنار زد: «تو رو خدا بذار برم دیگه، دیرم شده.»
محمدحسن براق شد به جلیل: «نه. نمی دارم بری. اول باید همش رو برداری.»

من گفتم: «مامان اینا الان دیگه میان آ...»
جلیل سرش را عقب کشید. محمدحسن پول ها را جمع کرد و به زور ریخت داخل جیب جلیل. جلیل بلافاصله پول ها را بیرون آورد و ریخت روی سکو و خودش را به در رساند. محمدحسن پرید و از پشت یقه پیراهنش را گرفت و کشید. یقه جر خورد و جلیل به عقب سکندری رفت: «دیوانه ای مگه تو؟ گفتم نمی خوام...»

محمدحسن با پا کارتن را وارونه کرد. یک شمشیر پلاستیکی کشید بیرون و به حالت حمله جلوی جلیل گارد گرفت. جلیل هم شمشیر برداشت. شک نداشتم محمدحسن کتک مفصلی از جلیل می خورد. جلیل هم قدش بلندتر بود و هم هیکلش درشت تر. اما اولین ضربه را محمدحسن زد. جلیل فقط دفاع کرد. دوباره محمدحسن گارد گرفت و مثل

وجودش افتخار کنم؟ پس بگو چرا می‌خواست همه پول‌ها را بدهد به جلیل.

به خانه که رسیدیم، همه در حیاط جمع بودند. بابا و مامان و عطیه که بی‌خیال دعوا داشت می‌رفت سمت خانه. محمدرضا نبود. طبق معمول درس می‌خواند. جلیل و محمدحسن با صورت‌های سرخ و لباس پاره نشسته بودند روی سکوها و بابا نصیحتشان می‌کرد. دایه خانم که رسید همه به احترامش جلو رفتند و احوال‌پرسی کردند. جلیل جلوی باز پیرهنش را دودستی محکم نگه داشت و رفت جلو سرش را روی شانه دایه خانم گذاشت. مامان به دایه خانم تعارف کرد. محمدحسن بلند شد و جلیل را بغل کرد.

بابا گفت: «حالا دست بدهید، مرد و مردانه»

بعد پول‌ها را برداشت و همه را داد به من. شمشیرها را داد به پسرها و بقیه اسباب‌بازی‌ها را برد بگذارد جایی برای تابستان سال بعد.

شمشیربازهای حرفه‌ای با نوک تیز شمشیر صاف رفت سمت جلیل که خورد به شکمش. جلیل آخش را خورد و با پشت شمشیر زد به کتف محمدحسن. با اینکه آن‌همه از دست محمدحسن شکار بودم، اما نمی‌دانم چرا دلم سوخت. بعد محمدحسن شمشیر را انداخت و حمله کرد به جلیل. جلیل دوید سمت در. محمدحسن لبه پیرهنش را کشید و تمام دکمه‌های پیرهن از سر تا ته تق تق از جا پریدند. من دیگر بیشتر نماندم تا دعوایشان را تماشا کنم. معلوم هم نبود مامان و بابا کی برسند؟ پسرها انگار زده بود به سرشان. به دو رفته سمت خانه جلیل تا پدر و مادرش را خبر کنم. خانه را بلد بودم. هر روز سر راه مدرسه جلوی خانه‌شان منتظر من و محمدحسن می‌ماند. تا رسیدم زنگ را فشار دادم. خانمی پیر در را باز کرد. معطل نکردم نفسم بالا بیاید، گفتم: «به مامان جلیل می‌گین بیاد خونه ما؟» خانم پیر با مهربانی گفت: «شما کی هستی دخترجان؟»

خواهر محمدحسن، دوست جلیل.

و بلافاصله گفتم: «تو رو خدا به مامانش بگین بیاد خونه ما. الان همدیگه رو می‌کشن.»

خانم پیر لنگان لنگان رفت و زود چادر به سر برگشت:

«بریم دخترجان. بریم...»

پر رسیدم: «شما مادر بزرگ جلیل هستین؟»

خانم پیر میان خس خس و هین و هینی که معلوم می‌کرد تندتند راه رفتن چه قدر سختش است، گفت:

«نه، دایه‌ش هستم. مادر نداره جلیل جان من که.»

من انگار یکهو خشک شدم. یعنی چه که مادر ندارد جلیل؟ قبل از اینکه چیزی بپرسم دایه خانم گفت: «نه مادر، نه پدر.

من بزرگش کرده‌ام. هم اون رو هم برادرش رو.»

انگار دنیا دور سرم چرخید. زمزمه کردم: «آخه چرا؟ چی شدن مگه؟»

دایه خانم پایش را از روی لوله بخار اتوشویی وحید آقا بلند کرد و یکدفعه دستم را چنگ زد که نیفتد. بعد گفت: «کاش

من جاشان مرده بودم. داشتن می‌رفتن تهران عروسی...»
-تصادف کردن یعنی؟

دایه خانم آه بلندی کشید: «آهان دیگه مادر. نمی‌دانم آقا خواب بود پشت فرمان یا چی؟ سر کوه ماشینشان پرت شد ته دره. جلیل جان من هنوز طفل بود که یتیم شد.

نمی‌دانستم باید از دست محمدحسن عصبانی باشم یا به



حتماً بخوانیم

بچه‌های کشتی رافائل

در این کتاب می‌خوانیم، محمد، در دوران حمله عراق به ایران به همراه خانواده‌اش در بوشهر زندگی می‌کند. آرزوی او و دوستانش رفتن به کشتی رافائل و دیدن آن از نزدیک است. برای رسیدن به این آرزو، محمد و دوستانش درگیر اتفاقاتی فراروان و سرانجام شاهد نیمه غرق شدن رافائل در دریا می‌شوند.

این کتاب در بخش نوجوان در جشنواره کتاب سال شهید حبیب غنی‌پور در سال قبل، به عنوان «کتاب سال» برگزیده شد.

• نویسنده: محمدرضا مرزوقی

• ناشر: انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

• تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۱۱۵

• سال چاپ: ۱۳۹۳

پیام رسان‌های بدن

دستگاه غدد درون‌ریز

دو دستگاه در بدن همهٔ فعالیت‌هایی را که درون بدن شما روی می‌دهند، نظارت می‌کنند. یکی از آن‌ها دستگاه عصبی و دیگری دستگاه غدد درون‌ریز است. دستگاه غدد درون‌ریز یا دستگاه هورمونی پیام رسان‌های شیمیایی بدن هستند که پس از آزاد شدن وارد جریان خون می‌شوند و سلول‌های هدف و بافت‌های خاصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و به طور کلی در تنظیم و عملکرد فعالیت اندام‌های بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند.

غده‌های هیپوفیز و هیپوتالاموس، تیروئید، لوزالمعده (پانکراس)، تیموس، صنوبری، فوق کلیوی و جنسی از جمله غده‌های درون‌ریز به شمار می‌آیند.

تیموس

غده

تیموس هورمونی ترشح می‌کند که برای افزایش دستگاه ایمنی بدن ضروری است و لنفوسیت‌ها که وظیفهٔ مقابله کردن با میکروب‌ها را دارند، به کمک هورمون تیموس توانایی بیشتری برای شناسایی میکروب‌های متجاوز پیدا می‌کنند.



تیروئید

غده

تیروئید که پروانه‌ای شکل است و جلوی گردن قرار دارد، نقش مهمی در تأمین سلامت بدن ایفا می‌کند. کم کاری یا پر کاری این غده مشکلات متعددی برای انسان به وجود می‌آورد. ناتوانی در تحمل سرما، تنگی نفس، اضافه‌وزن، اختلالات در خلق و خو، کند شدن تکلم، و کاهش ضربان قلب از عوامل کم کاری و افزایش سوخت و ساز بدن، افزایش ضربان قلب، کاهش وزن، تعریق و عصبانیت از نشانه‌های پر کاری غدهٔ تیروئید هستند. تیروکسین و تری‌دوترونین از جمله هورمون‌های غدهٔ تیروئید هستند.



پانکراس

غده

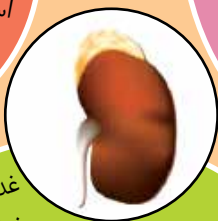
لوزالمعده یا پانکراس هورمونی به نام انسولین ترشح می‌کند که تنظیم کنندهٔ قند خون است. اگر در بدن فردی انسولین به میزان کافی ترشح نشود، شخص دچار بیماری دیابت می‌شود.



فوق کلیوی

غدد

در بالای کلیه‌ها قرار دارند و هورمون‌هایی را تولید می‌کنند که سوخت و ساز سلول‌ها و همچنین میزان املاح و نمک مایعات بدن را تنظیم ترشح می‌شود، سبب افزایش مقدار گلوکوز می‌شود که باید به ماهیچه‌ها برسد تا بدن ما در مواقع ترس و نگرانی خیلی سریع واکنش نشان دهد.

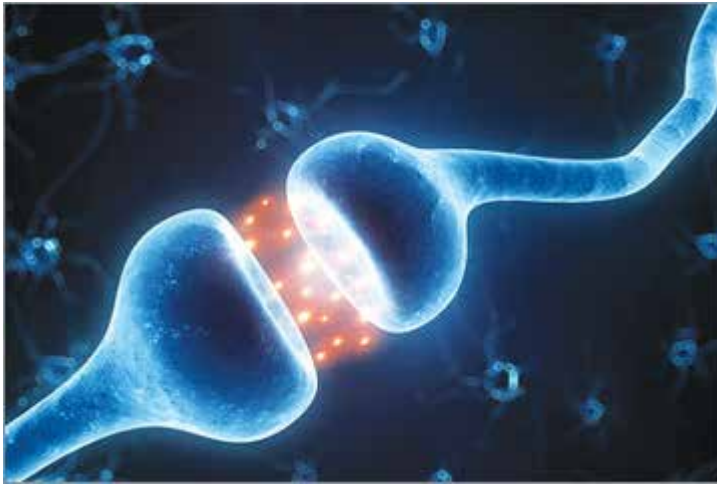


صنوبری

غدهٔ صنوبری

از طریق آزادسازی مقدار متغیری هورمون ملاتونین ساعت درونی بدن را تنظیم می‌کند. در شب میزان بالای ملاتونین سبب خواب‌آلودگی و در روز با ترشح کمتر مانع از خوابیدن می‌شود.





بلوغ

بلوغ مرحله‌ای از رشد انسان است؛ دوره‌گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی. فردی که دوران بلوغ را پشت سر بگذارد، بالغ نامیده می‌شود. بلوغ جسمانی به مجموعه تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی در بدن انسان گفته می‌شود که به غدد و اندام‌های جنسی مربوط‌اند.

بلوغ در پسران دیرتر از دختران روی می‌دهد. آب و هوا، وراثت، نوع تغذیه، روابط عاطفی و اجتماعی و نژاد در ظهور نشانه‌های بلوغ تأثیرگذارند. به طور کلی، بلوغ در دختران زودتر از پسران روی می‌دهد. در پسران غدد جنسی هورمون تستوسترون را تولید می‌کنند و در دختران تخمدان‌ها برای تولید هورمون‌های جنسی زنانه، یعنی استروژن و پروژسترون، آمادگی پیدا می‌کنند.

نشانه‌های بلوغ در پسران

رویش موی صورت، رویش مو در پایین شکم، رویش مو در زیر بغل و کلفت شدن صدا از جمله نشانه‌های بلوغ در پسران هستند.

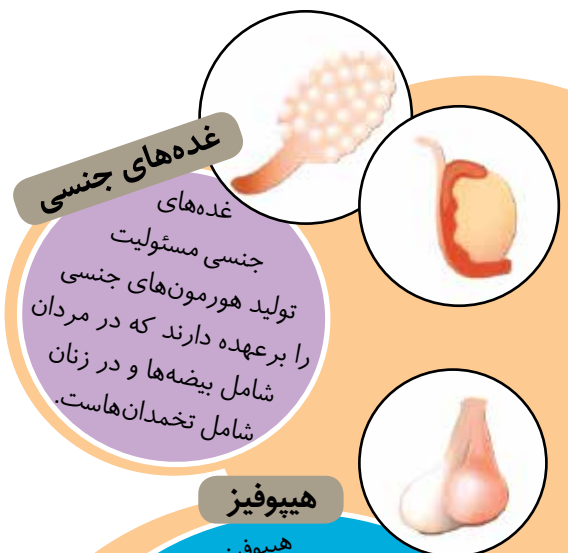
نشانه‌های بلوغ در دختران

شروع قاعدگی، رویش مو در زیر بغل، زنانه شدن صدا و افزایش و توزیع چربی در بدن و رشد لگن از جمله نشانه‌های بلوغ در دختران هستند.

هر نوزاد دختری که متولد می‌شود، یک جفت تخمدان در حفره شکمی دارد که محتوی تخمک‌های نابارور هستند. تعداد آن‌ها در آغاز تولد در حدود یک میلیون عدد است که از این مقدار فقط حدود ۴۰۰ تایی آن‌ها بالغ و به تخمک تبدیل می‌شوند. هنگام شروع قاعدگی، هر ۲۸ روز یک بار، یک عدد تخمک بالغ شده از تخمدان آزاد می‌شود و به شکل قاعدگی یا عادت ماهیانه بروز می‌کند.

هورمون رشد

اختلالات غده هیپوفیز از تولید بسیار زیاد یا کم هورمون‌های آن ناشی می‌شود. اگر این غده قادر به تولید کافی هورمون رشد در دوره کودکی نباشد، موجب تأخیر در رشد و به عبارت دیگر سبب کوتولگی می‌شود و اگر مقدار ترشح آن بیش از اندازه باشد، سبب بلندی بیش از اندازه قد یا به اصطلاح سبب غول‌آسایی یا ژیگانسیسم می‌شود.



هیپوفیز

هیپوفیز مهم‌ترین غده درون‌ریز بدن است. این غده با هیپوتالاموس که بخشی از مغز محسوب می‌شود در ارتباط است. هیپوتالاموس هورمون‌هایی ترشح می‌کند که فعالیت ترشح هورمون‌های غده هیپوفیز را کنترل می‌کنند. در ضمن، هیپوفیز با وجود آن که کوچک‌ترین غده درون‌ریز است، هشت نوع هورمون ترشح می‌کند که فعالیت‌های اساسی بدن نظیر رشد، سوخت و ساز و تولید مثل را مستقیماً یا با آزادسازی هورمون‌های سایر غدد کنترل می‌کنند.

خارکن، مرد و خانواده‌اش را به خانه برد و به آن‌ها پناه داد. او که مرد تنهایی بود و با آمدن مرد و خانواده‌اش خانه‌اش را شاد و پر سر و صدا می‌دید، دوست داشت مرد همان‌جا بماند، اما مرد باید دنبال کاری می‌رفت.

خارکن از مرد خواست او را همراهی کند و با هم به خارکنی بروند. مرد که کار دیگری بلد نبود، مدتی همراه خارکن شد. اما درآمد این کار برای مرد کم بود. هفته‌ای یک سکه پولی نبود که او با آن بتواند به شهرشان برگردد. از طرف دیگر، دوست نداشت تا آخر عمر سربار خارکن باشد.

یک روز در صحرا مرد از خارکن جدا شد تا پای تپه‌های دوردستی برود و از آنجا خار جمع کند. مرد خسته و ناراحت به تپه‌ها رسید که پیرمردی را دید موسپید. پیرمرد با دیدن مرد از او پرسید که چرا این قدر از شهر دور شده و ممکن است در بیابان گم شود. مرد گفت: «مجبورم. کاری ندارم و باید از خارهای این بیابان خرج زن و بچه‌ام را در بیاورم.»

پیرمرد گفت: «به نظر مرد خانواده‌دوستی می‌آیی. من راهی پیش پایت می‌گذارم که تو را پولدارترین مرد منطقه می‌کند، اما راه خطرناکی است.»

مرد گفت: «بگو. خطرش را به جان می‌خرم.» پیرمرد گفت: «آن کوه را در انتهای بیابان می‌بینی. ازدهایی در آن کوه زندگی می‌کند که آخرین جمعه هر ماه به سمت دریا پرواز می‌کند و خمرهای طلا را توی دریا می‌ریزد تا دست مردم به آن‌ها نرسد. او ازدهای خطرناکی است و در عین حال بسیار باهوش.»

مرد به فکر فرو رفت. تا به خود آمد، پیرمرد رفته بود و هیچ اثری از او در بیابان دیده نمی‌شد.

مردی بود که کارش نوکری خان بود. خان در شهر آن‌ها قدرت زیادی داشت و به زیردستانش ظلم می‌کرد. مرد هم از ظلم خان به ستوه آمده بود.

خان تا می‌توانست از او کار می‌کشید و آخر ماه به بهانه‌های واهی دستمزدش را نمی‌داد؛ یک بار به بهانه گم شدن یک گوسفند از گله‌اش و بار دیگر به بهانه خشک شدن یک درختش. خلاصه مرد روز به روز ندارتر و بیچاره‌تر می‌شد، تا جایی که دیگر همسرش اعتراض کرد: «بچه‌ها شب، سر گرسنه بر بالین می‌گذارند و تو همین‌طور نشسته‌ای که شاید خان روزی حقت را بدهد! پاشو و کاری بکن.»

مرد توانایی ایستادن جلوی خان را نداشت، برای همین بار و بندیل بستند و از شهر بیرون آمدند. او زن و دو فرزندش را سوار شتر کرد و توی بیابان پیش رفت. رفتند تا به چاهی رسیدند. یکی از بچه‌های مرد مریض احوال بود. کنار چاه اتراق کردند تا کمی استراحت کنند و بعد به سمت شهری دیگر بروند.

مرد تلاش می‌کرد تا از چاه آب بکشد، اما آب چاه خیلی پایین رفته بود. مرد خسته و ناتوان صدای گریه‌های بچه‌اش را می‌شنید و نمی‌توانست کاری بکند. ناگهان از دور خارکنی را دید که پشته خار به کول گرفته است و می‌رود. مرد به سمت خارکن رفت و از او خواست طناب دور خارها را به او بدهد تا با آن از چاه آب بکشد.

خارکن همراه مرد تا سر چاه آمد و به او کمک کرد تا از چاه آب بکشد. خارکن که وضع زندگی مرد را دید، خیلی ناراحت شد. دوست داشت برای مرد کاری بکند، اما او هم وضع مالی‌اش چندان خوب نبود.



به اندازه یک سکه

افسانه‌ای از هرمزگان

●●● معصومه میرابوطالبی

●●● تصویرگر: میثم موسوی

مرد به خانه برگشت و این موضوع را به کسی نگفت. تا جمعه آخر ماه برسد، او فکر کرد و فکر کرد، که چطور می‌تواند به سکه‌ها دست پیدا کند.

جمعه آخر ماه به بهانه‌ای از خانه خارکن خارج شد و به سمت کوه به راه افتاد. در راه پشته‌ای بزرگ از خار جمع کرد و به سمت کوه رفت. پشت سنگی پناه گرفت و خروج اژدها از غار را دید. دید که خمره‌ای طلا را به چنگال گرفته است و می‌برد. با رفتن اژدها، مرد سریع پشته خار را جلوی غار آتش زد. اژدها که تازه به میانه راه رسیده بود، با دیدن آتش در دهانه غارش فکر کرد اژدهای دیگری به آنجا آمده است، سریع به غار برگشت، خمره را در دهانه غار گذاشت و وارد غار شد تا همه جا را بگردد. مرد از این فرصت استفاده کرد و زیر خمره را به اندازه یک سکه سوراخ کرد. بعد دوباره مخفی شد.

اژدها از غار بیرون آمد و خمره را برداشت و به سمت دریا پرواز کرد. همان‌طور که خمره را به سمت دریا می‌برد، سکه‌ها از سوراخی که مرد در خمره ایجاد کرده بود بیرون می‌ریخت. اما چون سوراخ خمره کوچک بود، تعداد کمی سکه بیرون می‌ریخت و خمره چندان سبک نمی‌شد. بدین ترتیب اژدها متوجه موضوع نشد.

بعد از اینکه اژدها خمره را در دریا انداخت، به غار برگشت و دهانه غار بسته شد. مرد به راه افتاد و سکه‌هایی را که روی زمین ریخته بودند جمع کرد. او سکه‌ها را خرج خانه خارکن و خانواده‌اش کرد.

آخرین جمعه ماه بعد، دوباره مرد در کمین اژدها نشست و همان کار قبلی را تکرار کرد. سکه‌ها را باز جمع کرد و این بار پس‌انداز کرد. مرد چندین و چند ماه این کار را تکرار کرد و اژدها اصلاً متوجه ماجرا نشد. حالا که مرد مال و منالی جمع کرده بود، تصمیم گرفت به شهر و دیار خود برگردد. خارکن که از رفتن آن‌ها ناراحت بود، از مرد خواست او را تنها نگذارد. مرد که حالا خود را آماده رودروی با خان می‌دید،

برای رفتن به شهرش اصرار داشت. او پیرمرد خارکن را هم با خود برد.

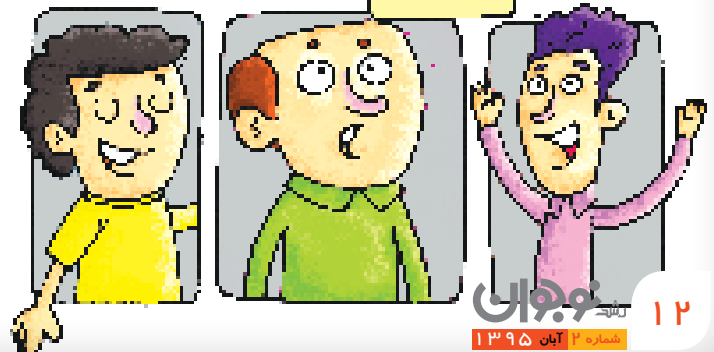
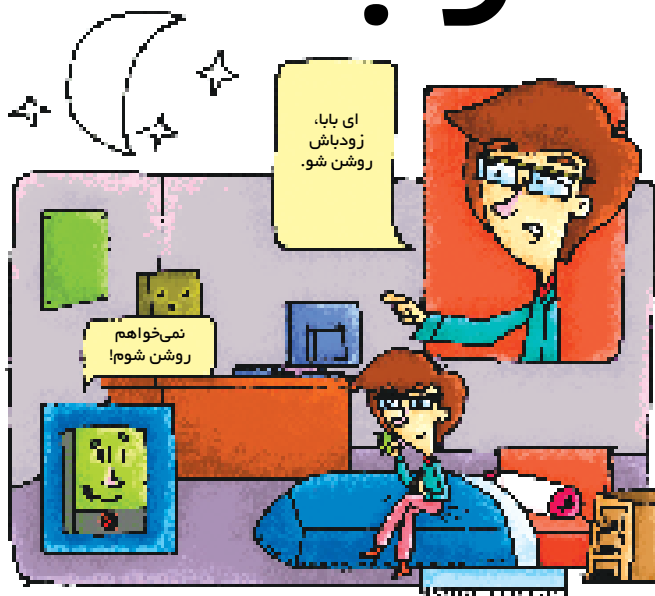
خان از دیدن مرد با آن همه مال تعجب کرد.

مرد گله‌های بزرگ شتر و بز خرید و تمام نوکران خان را برای خدمت خواست. آن‌ها هم که می‌دیدند مرد حقوق بیشتری می‌دهد و عدل و انصافش از خان بیشتر است، خان را ترک کردند و همه به خدمت مرد درآمدند. مرد هم به عدالت میان آن‌ها رفتار می‌کرد.

بعد از مدتی خان تنها شد. او دیگر نه توانایی مالی زیادی داشت و نه یار و نوکری. اسبابش را جمع کرد و از شهر رفت. مرد هم همراه خانواده‌اش و خارکن در میان مردم به خوبی و خوشی زندگی کردند.



همراه خوب





خوان اول: در بارگاه رستم

هنرها بیاموختش سر به سر
بسی رنج برداشت کامد به بر
رستم دستی به سر سیاوش کشید و
گفت: «خب جوان دلاور، حالا که هنرها
آموخته‌ای، وقت آن است که کمی هم
منطق و استدلال بیاموزی!» سیاوش با
تعجب پرسید: «منطق و استدلال! این‌ها
دیگر چه هستند؟» رستم لبخند زد و
گفت: «استدلال یعنی دلیل آوردن برای
ثابت کردن حرفی که فکر می‌کنی درست
است و منطق ابزار آن است. بگذار مثالی
ساده بیاورم. فرض کن من به تو بگویم
امروز به شکار یا چوگان بازی می‌رویم
و تو بخواهی جمله من را رد کنی، یعنی
بگویی...» که سیاوش گفت: «امروز به شکار
یا چوگان بازی نمی‌رویم.» رستم بلافاصله
گفت: «نه دیگر، نشد! تو گفتی امروز به



بچه‌ها سلام! حتماً با شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی که از گنجینه‌های ادبیات کشور
ماست، آشنا هستید. این کتاب مجموعه‌ای از داستان‌های ماندگار است که داستان
سیاوش جزو زیباترین آن‌هاست. سیاوش فرزند کیکاووس، شاه کیانی، بود که از کودکی
آثار فرهیختگی در او دیده می‌شد. کیکاووس سیاوش را برای تربیت و تعلیم حکمرانی،
به نزد رستم دستان، پهلوان نامدار، می‌فرستد. سیاوش پس از آموزش‌های لازم، به دربار
کیکاووس باز می‌گردد. چندی بعد نامادری‌اش سودابه به او تهمت می‌زند و سیاوش در
یک صحنه حماسی، برای اثبات بی‌گناهی‌اش، از آتش به سلامت می‌گذرد.
پس از آن، به خواست خودش، برای نبرد با سپاه توران، به فرماندهی افراسیاب، به مرز
توران می‌رود و به همراه رستم فرماندهی سپاه را به دست می‌گیرد. پس از شکست
دادن تورانیان، افراسیاب تقاضای صلح می‌کند و یکصد نفر از خویشان خود را به عنوان
گروگان تسلیم می‌کند. اما وقتی خبر به کیکاووس می‌رسد، دستور می‌دهد گروگان‌ها را
بکشند و به جنگ ادامه دهند. ولی سیاوش تسلیم این ناجوانمردی نمی‌شود و گروگان‌ها
را آزاد می‌کند و خود نیز به توران زمین پناه می‌برد. در آنجا سیاوش با دختر افراسیاب
ازدواج می‌کند و به محبوبیت بسیاری می‌رسد. همین باعث حسادت اطرافیان افراسیاب
می‌شود. در نهایت، با بدگویی و توطئه‌های آن‌ها، سیاوش مظلومانه به دستور افراسیاب
به قتل می‌رسد.



چه کسی اول شد؟

هوشنگ شرقی ●●●
تصویرگر: زهره ضرغام پور ●●●

معمای منطق و ریاضی یکی از زیباترین شاخه‌های ریاضیات‌اند که به آموزش غیر مستقیم ریاضیات کمک بسیاری می‌کنند. در مجموعه
مقالاتی که پس از این می‌خوانید، می‌خواهیم گلچینی از زیباترین معماهای تفکر برانگیز را که تا به حال کمتر با نمونه‌های آن‌ها مواجه شده‌اید،
به شما دوستان عزیز تقدیم کنیم. برای آنکه در عین حال با فرهنگ غنی کشورمان هم بیشتر آشنا شوید، تصمیم گرفته‌ایم که شخصیت‌های
معمای ما از شخصیت‌های کتاب شاهنامه فردوسی باشند و معماها در فضای داستانی شاهنامه و از زبان یا با اجرای آن شخصیت‌ها مطرح
شوند. این کاری است که اگر چه در کشور ما سابقه‌ای ندارد، اما در کشورهای دیگر مدت‌هاست شروع شده است (نمونه آن داستان آلیس در
سرزمین معما است که بخش‌هایی از آن سال گذشته در مجله ریاضی برهان متوسطه ۱ به چاپ رسید). امیدواریم با این کار به دو هدف برسیم:
۱. دانش آموزان عزیز با فرهنگ و ادبیات ایران بیش از پیش آشنا شوند و انگیزه بیشتری برای مطالعه در این زمینه بیابند؛ ۲. دانش آموزان از
شنیدن معماهای جذاب و مفرح لذت ببرند و با فکر کردن به آن‌ها، قوه خلاقیتشان پرورش یابد. پس به امید خدا شروع می‌کنیم.

شکار یا چوگان بازی نمی‌رویم. مثلاً! ممکن است به شکار برویم و به چوگان بازی نرویم؟ این طور نیست؟» و سیاوش گفت: «بله». رستم گفت: «بسیار خب، ولی در این صورت حرف من درست خواهد بود، چون گفتم امروز به شکار یا چوگان بازی می‌رویم! پس این کلمه «یا» خیلی مهم است.» سیاوش پرسید: «پس ای پهلوان چه باید بگویم؟» و رستم گفت: «هان! من گفتم امروز به شکار یا چوگان می‌رویم. چه موقع حرف من نادرست می‌شود؟» سیاوش کمی اندیشه کرد و گفت: «وقتی که نه به شکار برویم و نه به چوگان! - آفرین، درست گفتی! پس خلاف گفته من این است که «ما نه به شکار می‌رویم و نه به چوگان می‌رویم.» یا این که: «ما به شکار نمی‌رویم و به چوگان هم نمی‌رویم.» خب، حالا فرض کن من بگویم: «ما به شکار و چوگان می‌رویم»، آن وقت خلاف

آن چه خواهد بود؟

- حالا دیگر فهمیدم! حرف شما وقتی نادرست می‌شود که ما یا به شکار نرویم یا به چوگان نرویم. پس خلاف حرف شما این است: «ما به شکار نمی‌رویم یا به چوگان نمی‌رویم». و رستم شروع کرد به کف زدن و تشویق سیاوش و بعد از کمی مکث گفت: «بسیار خب جوان دانا، حالا می‌خواهم با چند معما تو را امتحان کنم.» سیاوش گفت: «معما یعنی چه پهلوان؟!» و رستم گفت: «وقتی آن را گفتم، خودت معنی آن را می‌فهمی! داستان به چند سال قبل برمی‌گردد که برای شکار و گردش به کابلستان، زادگاه مادرم رودابه، رفته بودم و بعد از چند روز شکار، برای استراحت به نزد مهراب کابلی، پدر بزرگم، که شاه کابلستان هم هست، رفتم. او وقتی از آمدنم آگاه شد، از من برای حل چند مشکل که برایش پیش آمده بود، کمک

خواست. اولین داستان را برایت امروز می‌گویم تا ببینم چه می‌کنی. بعد اگر علاقمند بودی، بقیه آن‌ها را هم برایت تعریف می‌کنم.»

سیاوش گفت: «بگو پهلوان بزرگ، مشتاقم که بشنوم!»

رستم گفت: «روز نخست که به دربار مهراب کابلی رسیدم، او مرا به دیدار چهار نفر از سردارانش برد: اشکبوس، اشکان، ماهان و سامان. آن‌ها با یکدیگر مسابقه پرتاب نیزه داده بودند و شاه می‌خواست بداند هر یک چه مقامی آورده‌اند. آن‌ها چنین گفته بودند:

اشکبوس: من نه اول شدم و نه آخر

اشکان: من آخر نشدم

هامان: من اول شدم.

سامان: من آخر شدم

شاه با ناراحتی گفت، هر بار از آن‌ها پرسیده‌ام، همین را می‌گویند. تو بگو کدام یک از آن‌ها اول شده است؟! و من از او پرسیدم، مطمئن هستید که همه آن‌ها راست می‌گویند؟ و شاه گفت که مطمئن سه تا از آن‌ها راست می‌گویند و فقط یکی دروغ می‌گوید. این را جاسوسانم به من گفته‌اند، ولی نمی‌دانم کدام یک دروغ می‌گویند.»

رستم ادامه داد: «من با این اطلاعات توانستم بگویم چه کسی اول شده بود و چه کسی دروغ می‌گفت.» شاه به نفر اول جایزه‌ای داد، دروغگو را هم مجازات کرد. آیا تو هم می‌توانی بگویی هر یک از آن‌ها چه مقامی آورده‌اند؟

سیاوش کمی فکر کرد و بعد از چند دقیقه پاسخ صحیح را داد. رستم او را به شدت تشویق کرد. آیا شما هم می‌توانید پاسخ این معما را بدهید؟

پاسخ را در صفحه ۴۷
ببینید و ادامه ماجرا
را در شماره بعد دنبال
کنید.



تصویرگر: علیرضا میرشجاعی

خورشید زمین

از دوش دلم، مادر!
غم‌های مرا بردار
دنیای قشنگت را
یک لحظه به من بسپار

درهای محبت را
بر روی دلم وا کن
گنجایش قلبم را
اندازه دریا کن

بنشان گل خوبی را
در کاسه ایمانم
یک شاخه دعا بنشان
در مزرعه جانم

بگذار که با عشقت
من گرم‌ترین باشم
مانند تو مادر جان!
خورشید زمین باشم.

درخت

فکر می‌کنم هرگز نخواهی دید
شعری به زیبایی یک درخت
درختی که ریشه‌های گرسنه‌اش
از شیرۀ گوارای زمین تغذیه می‌کند

درختی که تمام روز
خدا را نظاره می‌کند
و شاخه‌هایش را بالا می‌آورد،
تا خدا را شکر گوید

درختی که در تابستان
شاخه‌های پر برگش
پناهگاه پرندگان است

درختی که برف را در آغوش می‌گیرد،
و با باران صمیمانه زندگی می‌کند

شعر را
ساده‌اندیشانی چون من می‌سازند،
اما تنها خداوند است که درخت را می‌آفریند.

شاهین ره‌نما

سروده آلفرد جویس کیلمر

ترجمه مجید عمیق

در سال ۱۸۸۶ در ایالت نیوجرسی آمریکا تولد یافت. وی فارغ‌التحصیل رشته هنر از دانشگاه کلمبیاست. مجموعه شعرهای وی عبارت است از: درختان (۱۹۱۴)، خیابان اصلی (۱۹۱۶)، نقش ادبیات در خلاقیت (۱۹۱۷) او در سال ۱۹۱۸ درگذشت.

حتماً بخوانیم

تعلیم خط نستعلیق تحریری با خودکار

خط نستعلیق یکی از هنرهای قدیمی و عجیب با فرهنگ ایرانی - اسلامی به شمار می‌رود. در این کتاب، روش تحریر و نگارش حروف فارسی با خودکار آموزش داده شده است. نحوه اتصال حروف، کشیدگی‌ها، اندازه هر حرف و نقطه‌گذاری از جمله مباحث آموزشی هستند.

- نویسنده: موسی روشی
- ناشر: انتشارات کوروش چاپ
- سال چاپ: ۱۳۹۳
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۳۸۱۹۹



هنوز

نادم نه‌ای ز دور خود ای آسمان هنوز؟
دشمن به گریه آمد و تو سرگران هنوز
شرمت نشد فرات! که لب تشنه جان حسین
بسپرد در کنار تو و تو روان هنوز؟
غلطان به خون برادر با جان برابرم
دردا که زنده‌ام منِ نامهربان هنوز
ای شاه تشنه لب که برید از قفا سرت؟
کاید صدای العطش‌اش برسان هنوز
ای ساربان! عنان شتر باز کش دمی
در خواب رفته اصغر شیرین زبان هنوز

میرزا محمد تقی حجت‌الاسلام نیر تبریزی
شاعر قرن سیزدهم

رفتن و عبور

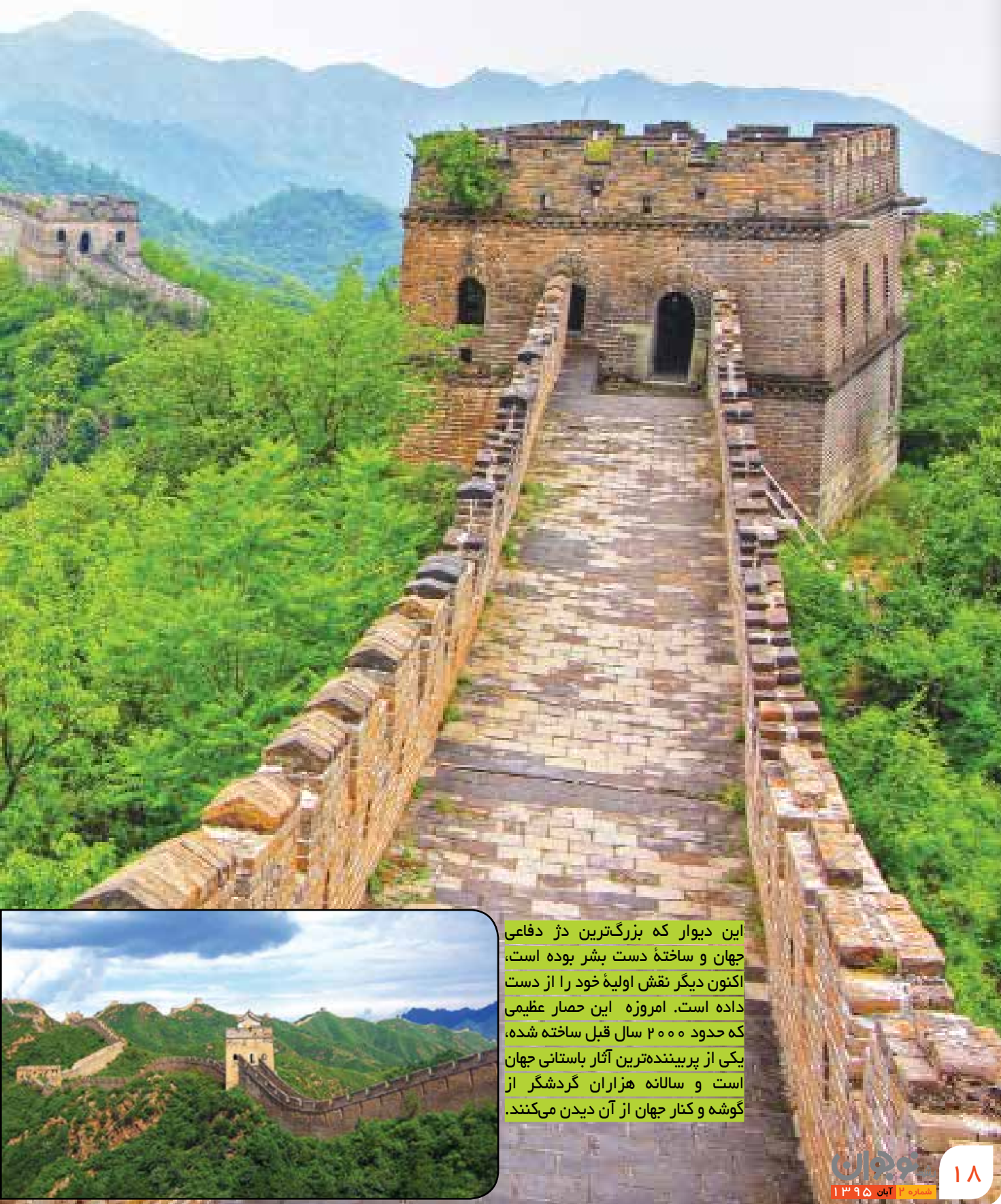
جاده‌های دوستی
پر از درخت خنده
پر از پرنده‌های مهربانی است
پر از بزرگراه‌های هم‌زبانی است
قهرها و اخم‌ها
مثل سنگریزه‌های توی کفش
پای رفتن و عبور را
لنگ می‌کنند
قلب کفش‌های پا به راه را
تنگ می‌کنند.

مریم زندی

دوست

هم به فکر درختان
هم به فکر کلاغ و کبوتر
هم به فکر علف‌های هرز است
هم حواسش به دلتنگی سنگ
هم حواسش به تنهایی باد
هم به غم‌های پنهانی خاک
مهربانیش بی حد و مرز است.

فاطمه سالاروند



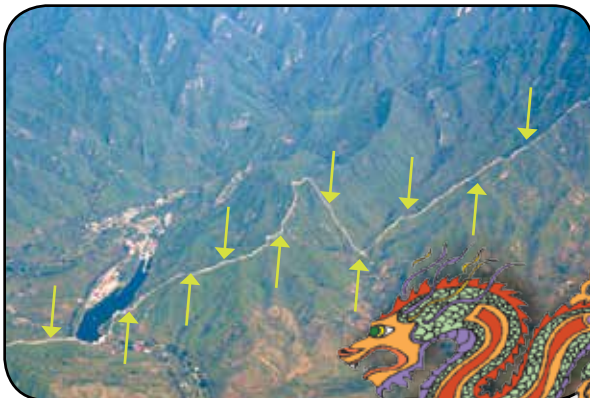
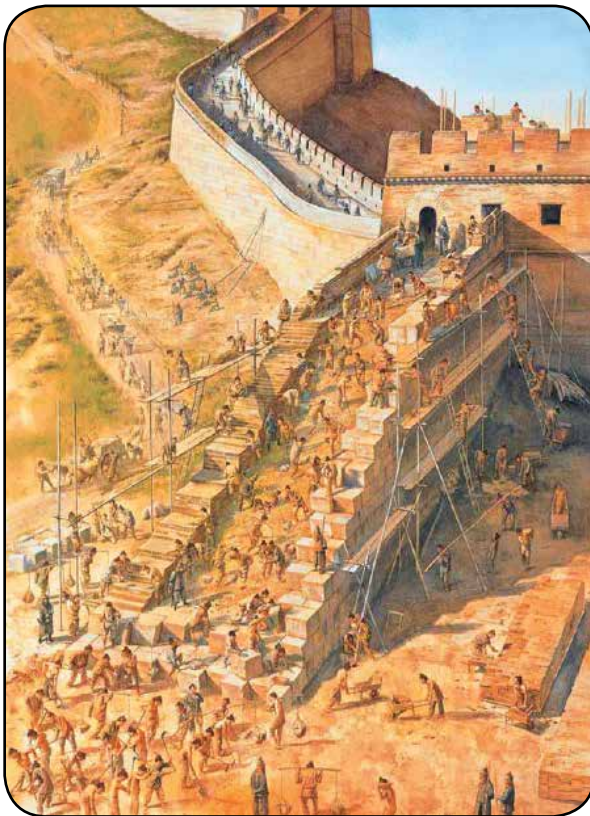
این دیوار که بزرگ‌ترین دژ دفاعی جهان و ساخته دست بشر بوده است، اکنون دیگر نقش اولیه خود را از دست داده است. امروزه این حصار عظیمی که حدود ۲۰۰۰ سال قبل ساخته شده، یکی از پربیننده‌ترین آثار باستانی جهان است و سالانه هزاران گردشگر از گوشه و کنار جهان از آن دیدن می‌کنند.

دیوار دو هزار ساله

زهره کریمی

ازدهای زمینی

در احداث این دیوار بیشتر از ۲۰ امپراطوری و حکومت‌های بزرگ و کوچک (از ۷۷۰ سال قبل از میلاد تا سال ۱۳۶۶ بعد از میلاد) شرکت داشتند. هدف آن‌ها از ساختن این دیوار حفاظت از کشور در برابر حمله قبایل شمالی چین، به خصوص مغول‌ها، بوده است.



در طول قرن‌ها، انسان‌ها آثار شگفت‌انگیزی به وجود آورده‌اند که به جز یکی دو اثر، بقیه در گذر زمان از میان رفته‌اند. یکی از این آثار به جا مانده که جزو عجایب هفت‌گانه دنیاست، دیوار چین نام دارد؛ دیواری که در حدود ۲۰۰۰ سال قبل ساخته شده است. این اثر را در جهان با اسامی متفاوتی مانند دیوار بزرگ، ازدهای زمین، دیوار دراز و مرز بنفش (به دلیل رنگ آن) می‌شناسند. دیوار چین مانند ازدهای بزرگی از میان دره‌ها، کوه‌ها، صحرایا و چمنزارها در شمال چین، از غرب تا به شرق آن امتداد دارد.

در آغاز، طول این سازه بیش از ۲۱۰۰۰ کیلومتر بوده است، اما بر اثر فعالیت‌های تخریبی انسان و عوامل فرسایشی، در طول دوران‌ها از طول آن کاسته شده و اکنون تنها در حدود ۷۰۰۰ کیلومتر از آن باقی مانده است. دیوار به صورت یکپارچه نیست، بلکه در بعضی قسمت‌ها به هم چسبیده و در برخی قسمت‌های دیگر جدا جدا و بیشتر به صورت مجموعه‌ای از دیوارهاست. ارتفاع آن ۱۰ متر و عرض آن ۶ متر است. در بعضی مکان‌ها پهنایش به اندازه‌ای است که ۱۰ سرباز می‌توانند در کنار هم از روی آن عبور کنند. در اوایل ساخت آن از مصالحی مانند آجرهای گلی و خشت استفاده شده بود، ولی بعدها سنگ و مصالح بهتری جایگزین شدند و حتی از آرد برنج برای مقاوم‌سازی دیوار استفاده شد.

در طول دیوار، در فاصله‌های معینی، سکوهای دیواری و برج آتش وجود دارد. سکوهای دیواری برای ذخیره سلاح‌ها و آذوقه و استراحتگاه سربازان بوده است و برج‌های آتش هم، زمانی که دشمن حمله می‌کرد روشن می‌شدند تا سایرین از حمله دشمن آگاه شوند.

در دوران گوناگون میلیون‌ها نفر برای ساختن این دیوار به کار گرفته شدند که شامل سربازان، زندانیان، اسرای جنگی، کارگران، کشاورزان و مردم عادی بودند. میلیون‌ها نفر در شرایط سخت کاری، فقر، بیماری و گرسنگی جان خود را از دست دادند و بسیاری از خانواده‌ها از دیدن عزیزان خود در تمام عمر محروم شدند.

می‌گویند که دیوار چین از فضا قابل رؤیت است، اما هیچ فضانوردی در مورد اینکه این دیوار از فضا دیده می‌شود صحبتی نکرده است.



می‌خندم و می‌دانم

آن روز تو بودی، من بودم و همه هم سن و سال هایمان. ما یک بار دیگر تاریخ را مرور کردیم و دینمان را در حق دوستان آن سال ادا کردیم. ما خوب درک می‌کنیم. می‌دانیم چه اتفاقاتی در دنیا می‌افتد و سند این دانستن حرف مریم بود. او همراه با دیگر بچه‌های مدرسه‌شان، برای راهپیمایی آمده بود که گفت: ما نوجوانیم و پر از انرژی. خیلی اوقات بی‌دلیل می‌خندیم اما معنی‌اش این نیست که از هیچ چیز خبر نداریم و خوش‌حالیم. ما می‌دانیم هنوز انقلاب ادامه دارد.

مریم راست می‌گفت. همه‌مان در راهپیمایی آن روز می‌خندیدیم، ولی معنای این خنده ناآگاهی نبود. وقتی که از نیش‌های ۱۳ ساله پرسیدم چرا می‌خندی؟ گفت: «به آمریکا می‌خندم. به خیال خودش می‌تواند ایران را از ما بگیرد» و این از زیباترین خنده‌هایی بود که تا حالا دیده‌بودم.

۱۳ آبان فقط حرف‌های مریم و سولماز نیست. فقط حضور تو و اعتقادات من نیست. ۱۳ آبان انگیزه تک دوستانمان در دورترین شهرها و روستاهای ایران است برای حفظ وطن. کتابی است که در دست‌های نوجوانی در شهری مرزی به هوای دانستن و کمک به وطن ورق می‌خورد. ۱۳ آبان هدف همه ما برای کمک به ایرانی سربلندتر است

هرکس باید قدمی بردارد

رویا جلوتر از همه هم‌کلاسی‌هایش می‌آمد و پرچم مرگ بر آمریکا دستش گرفته بود. از او پرسیدم چندمین بار است به این راهپیمایی می‌آیی؟ گفت: «سومین بار» پرسیدم به نظرت چرا هر سال این اتفاق تکرار می‌شود؟ گفت: «برای اینکه یادمان نرود به چه قیمتی این روزها را به دست آورده‌ایم» پرسیدم لازم است این همه دانش‌آموز بیایند تا فراموش نکنیم این بها را داده‌ایم؟ گفت: «هر کدام باید به اندازه خودمان قدمی برداریم. آمدن به این راهپیمایی کمترین کاری‌ست که از دست هر کسی بر می‌آید.»

من و تو با انتخاب‌هایمان آینده را می‌سازیم. آینده ما آینده کشور است. همه چیز وابسته به انتخاب‌ها و اعتقادهای ماست. وقتی باور داشته باشیم که باید از وطنمان دفاع کنیم، کشورمان محفوظ می‌ماند و سربلند می‌شود.

راضی‌ام که اینجا هستم

سولماز ساکت‌ترین دختر میان جمع پنج نفره دوستانش بود. به حرف‌های دوستانش گوش می‌داد و چیزی نمی‌گفت. از او پرسیدم معنی این سکوت چیست؟ دوستش پیش دستی کرد و گفت: «سکوت نشانه رضایت است.» پنج نفرشان خندیدند. از سولماز پرسیدم رضایت از چی؟ گفت: «از اینکه امروز اینجا هستم.»



هندزنک

• زیر نظر علیرضا لبش

• تصویرگر، محمدرضا اکبری

• تصویرگر صفحات، میثم موسوی



خبرگزاری پانا: ایران قهرمان شطرنج برق آسیای مسابقات مدارس آسیا شد.

زنگ تکنولوژی

گیدیه

اعتبار بر وزن هی می‌فودا! به معنای از دیار اشتیاقی به موارد، موارد اشاره شده صرفاً مواد مفردی مانند نقل و نبات نیستند، بلکه پوشاک، مسواک، موزیک، راک، افسانک، چلو و فورا، لاک، بلاک، استهلاک و کارهای فطرناک از دیگر موارد مورد استعمالند. اگر به صورت ریشه‌ای بخواهیم بگوییم، قدمت آشنایی بشر با ششفاش به هفت هزار سال پیش برمی‌گردد و تا قبل از آن از برگ درخت فاردننه، گیاه هاهاهوووووف و علف استفاده می‌شده که با پیشرفت علم، تعدادی مبدراً به استعمال علف روی آورده‌اند. نخستین قرصی که از قرص‌های اعتیادآور توزیع شد، اکستازینوفن کرین بود که فرمول آن در سال ۱۹۱۴ توسط «دکتر اکستازی بازی بازی» کشف شد. دکتر مذکور در سال ۱۹۳۴ پس از مصرف هم‌زمان شش قرص، برای آخرین بار در فضا و روی دب اکبر، رؤیت شد و بعد از آن از وی هیچ گزارشی موبود نیست.



امروز موقع غذا خوردن کوشی دستم بود، همه غذا رو ریخته بودم روی پیرهنم. مامانم آفرش پرسید: سیر شدی؟ گفتم: «آره.» گفتم: «با تو نبودم، با لباس بودم.»



شایسته:

مامان من یه دستگاه تو آشپزفونه گذاشته که آله با کوشی وارد بشیم، بوق می‌زنه و مامانم کوشیمون رو می‌گیره.



AFSANEH:

دارش من الان سه روزه از اتاقش بیرون نیومده. پای رایانه‌اس. کم کم داریم نگران می‌شیم. مامانم می‌فودا زنگ بزنه به آتش نشانی.



شایسته:

آتش نشانی چرا؟



AFSANEH:

چون فکر می‌کنه الانه که رایانه‌اش بسوزه.



شایسته:

من یه بار آنقدر با کوشی حرف زدم که کوشی داغ کرد و کوشام تاول زد. مامانم پرسید چی شده؟ گفتم: «فیر داغ شنیدم!»



من خیلی دوست دارم گاهی کوشیم رو بزارم کنار، یه ساعتی بفوایم، ولی نمیشه. درست همون موقع یه پیام میار.



سولماز:

پیه‌ها کوشی یه دگمه خاموش داره. می‌دونستید؟



soheila:

نه! کیاشه؟!



سولماز:

درست بغلش.



soheila:

فدا فیرت بده. نباتم داری! من برم کمی بفوایم.

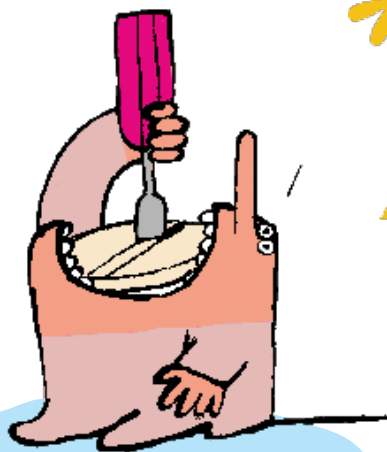


منم رفتم غذا بفورم.



• صابر قدیمی

ساعات ووووف



خط روی قرص

اولی: می‌دانی چرا وسط قرص خط دارد؟
دومی: نه، چرا؟
اولی: تا اگر هنگام بلعیدن در گلو گیر کرد؛ بتوان آن را با پیچ‌کوشی باز کرد.

رد کنیم!

• شروین سلیمانی

پیرها را باید از عرض خیابان رد کنیم
کر خیابان هم نبود از یک بیابان رد کنیم
پیرمردی رد شد از پیشم گرفتیم از عماش
تا به زور او را از این بلوار و میدان رد کنیم!
آرزو دارم شبی با همکلاسی‌های خود
یک نفر را دسته جمعی از اتوبان رد کنیم
کاش تا اینکه ثواب کارمان گردد زیاد
هر کسی پیر است را از عرض ایران رد کنیم
یا که در راه اداره هر که را دیرش شده
با موتور از لایه‌لای راه بندان رد کنیم
کاش باران باشد و یک بچه بی‌پتر و ما
بچه را با پتر خود از زیر باران رد کنیم
مهربانی چیز فوپی مثل آدم برفی است
با همین لبند او را از زمستان رد کنیم.



نیش نیمه شب

نیمه شب، مردی که ماری نیش زده بود به خانه طیب رفت. طیب که از خواب پریده بود گفت: مگر نمی دانی مطبم را ساعت ۸ می بندم؟
مرد: چرا طیب. بنده این موضوع را می دانستم، اما ماری که مرا نیش زد اطلاع نداشت.



گناه زکرده

شاکر: آقا اجازه! شما به خاطر کاری که کسی انجام نداده است او را تنبیه می کنید؟
معلم: خیر
شاکر: پس آقا اجازه، دیشب تکالیفمان را انجام نداده ایم!



سربرج

• مصطفی مشایخی

درمغازه لوازم التحریر نگاهم به جا مدادی صورتی خوشکلی افتاده بود. قیمتش را از مغازه دار پرسیده بودم. گفته بود: «بیست هزار تومان». همین یکی هم مونده. از پدرم خواستم پول بدهد تا آن را بفرم، اما ایشان طبق معمول گفتند: «سربرج». هر روز سری به مغازه می زدم تا ببینم جا مدادی عزیزم فروخته شده یا نه. وقتی می دیدم سر بایش هست فوش مال می شدم؛ اما کو تا سر برج. از مغازه دار خواستم آن را برایم کنار بگذارد، قبول نکرد. بنابراین، باید فکری برای آن می کردم. یار صمیمت معاونان اختاردم که می گفت اگر فکر تان را به کار بیندازید، به هر چه می فواید می رسید. یک روز از او پرسیدم فکر را بطوری باید به کار انداخت، فکر که مثل کوشی دکمه و کلید ندارد. داستانی از ادیسون برایم تعریف کرد که نتوانستم رابطه اش را با سؤالم درک کنم. چون نتوانستم فکرم را به کار بیندازم، به خانه عمه ام رفتم و از او خواستم بیست هزار تومان تا سر برج به من قرض بدهد تا آن جا مدادی را که در فلان مغازه دیده ام بفرم. ندارد. با لب

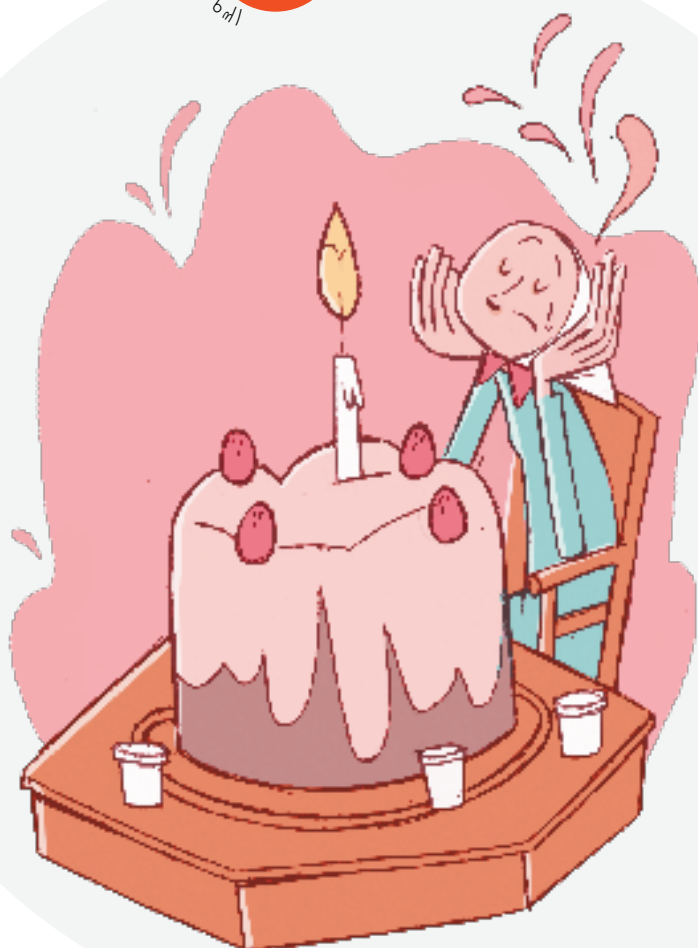
آن می کردم. یار صمیمت معاونان اختاردم که می گفت اگر فکر تان را به کار بیندازید، به هر چه می فواید می رسید. یک روز از او پرسیدم فکر را بطوری باید به کار انداخت، فکر که مثل کوشی دکمه و کلید ندارد. داستانی از ادیسون برایم تعریف کرد که نتوانستم رابطه اش را با سؤالم درک کنم. چون نتوانستم فکرم را به کار بیندازم، به خانه عمه ام رفتم و از او خواستم بیست هزار تومان تا سر برج به من قرض بدهد تا آن جا مدادی را که در فلان مغازه دیده ام بفرم. ندارد. با لب

کولر

مشتری: کولر گازی دارید؟
فروشنده: نه خیر، کولر آبی داریم.
مشتری: هر چه دارید برهید رنکش
فرقی نمی‌کند.



مهدی فرج‌اللهی



و لوطه آویزان به فانه برگشتم. آن شب،
سالگرد شب تولدم بود، اما چون با سر برج
فاصله داشتیم، پدرم قبول نکرد برایم جشن
بگیرد. مادرم یک کیک فانکی پفت تا دوهرم
بفوریم. داشتیم می‌خوریم که عمه‌ام هم آمد
و بعد از چند دقیقه، هدیه‌ای را که در کاغذ
کارد پیچیده بود به من داد. آن را باز کردم،
دیدم همان پا مدادی خوشگلی است که
آرزویش را داشتم. از او تشکر کردم و رو به
آسمان گفتم فدایا شکرت که عمه‌ها را این
قدر مهربان آفریدی.



• شروین سلیمانی

کانگوروستان



استرالیا هم از آن کشورهای جالب دنیاست. می‌پرسید چرا؟ خوب چرا ندارد، به نظر شما کشوری که بیشترین تعداد کوسفند را در جهان داراست، و بزرگ‌ترین صادرکنندهٔ پشم در دنیاست، جالب نیست؟!

این کشور جزیره‌ای است که بین سه اقیانوس آرام، هند و جنوبگان گیر افتاده است و راه فرار هم ندارد.

فصل‌های سال در استرالیا برعکس فصل‌های ماست. یعنی وقتی اینجا چلهٔ زمستان است، آنجا چلهٔ تابستان است و برعکس.

جالب است که استرالیا فوق فوقش دویست سال تاریخ و تمدن دارد و جالب‌تر اینکه این کشور را مردم عاری و فرمانروایان نسافته‌اند، بلکه مهربان و فلاخکارانی ساخته‌اند که از انگلستان به این جزیره تبعید شده بودند! البته بومیان از هزاران سال پیش در این سرزمین پنهان و زندگی می‌کردند و دل فوشی هم از سفیدپوستان معاشر نداشتند.

بزرگ‌ترین شهر استرالیا «سیدنی» است، اما اگر فکر می‌کنید سیدنی پایتخت استرالیاست، سفت در اشتباهید، چون که شهر دیگری به نام «کانبرا» پایتخت این کشور است.

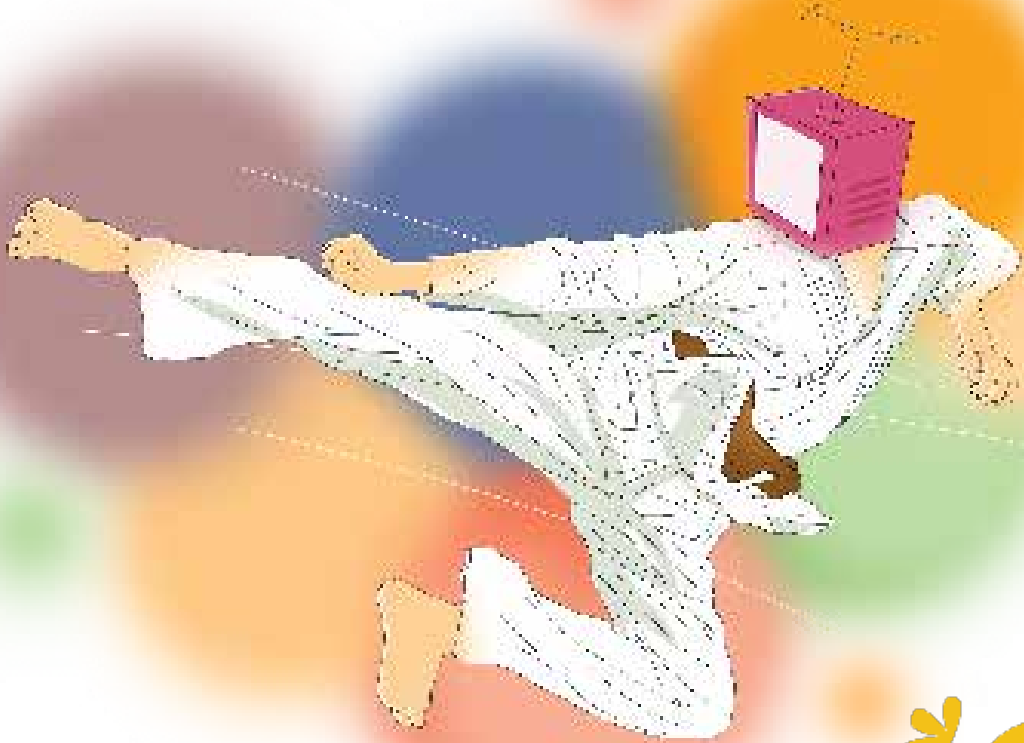
جانوران استرالیا هم عجیب و غریب‌اند. تنبل‌ترین جانور دنیا به اسم «تنبل» بومی استرالیاست! تنبل از بس به شافه درخت می‌چسبد و از جایش تکان نمی‌خورد خزه روی بدنش رشد می‌کند!

تنبل روزی هاساعت می‌خوابد و هفته‌ای یک بار غذا می‌خورد، درس هم که اصلاً نمی‌خواند!

«کانگورو» هم جانور بومی استرالیاست که همیشه مثل فنر بالا و پایین می‌پرد و به دلیل کمبود کالسکه، نوزادش را در کیسه‌ای که روی شکمش قرار دارد نگهداری می‌کند!

ضمناً این کانگورو یک پورهایی نماد استرالیا هم هست.





دعوا جلوی دوربین

• عبدالله مقدمی

اگر مادر، بزرگتان از شما بپرسد: «اون ورزشی که توش لقا می‌ندازن کومه ننه؟» شما چه جوابی می‌دهید. شب در واقع اطلاعات اکثر ما در مورد ورزش‌های رزمی بیشتر از مادر بزرگ شما نیست. من یکی تفاوت این ورزش‌ها را فقط از لباس آن‌ها می‌فهمم. برای همین اگر ورزشکاران تکلاندو و کاراته و کونگفو و ووشو و جیت‌کان‌دو و کلی اسم دیگر، همین الان باکت و شلوار و خیلی مجلسی مبارزه کنند عمراً من یکی بتوانم متوجه بشوم که این‌ها الان دارنر چه ورزشی می‌کنند. تازه، از آن جالب‌تر مبارزه‌هایی است که اصلاً در آن حریف وجود ندارد!

تقریباً در همه این ورزش‌ها، درست وقتی که فکر می‌کنی ورزشکار هم‌وطنت زده رب و رب حریف را قاطی کرده، امتیاز به طرف مقابل داده می‌شود و همان موقعی که خیال می‌کنی بیچاره شدی، یکهو می‌بینی تلویزیون سرود «قهرمانان پیروز باشید» سر می‌دهد! راستش خیلی وقت است که من به همان افکار تلویزیون و سرود «قهرمانان» اعتماد کرده‌ام و بی‌خیال تماشای مستقیم مسابقات شده‌ام.



اردوی تخریب محیط زیست



مجید عمیق
سام سلماسی

مسابقه

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

میاسای ز آموختن یک زمان
به دانش میفکن دل اندر گمان
(فردوسی)

خوشبخت

کسی است که به
یکی از دو چیز دسترسی
دارد: یا کتابهای خوب یا
دوستانی که اهل کتاب اند.
(ویکتور هوگو)

مثنوی،

قصیده، غزل،

ترجیع بند، ترکیب بند،

قطعه، رباعی، مسمط و دوبیتی

از قالبهای شعر کلاسیک
فارسی هستند.

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۱ ۱۰ ۹

۸

۱۳

۷

۶

۵

۳

۲

۱

۴

ایمیل ما

nojavan@roshdmag.ir

۱) شاعر و متفکر پاکستانی که نقش مهمی در استقلال پاکستان داشت.

۲) موش و گربه اثر کدام شاعر است؟

۳) نوعی قالب شعری که هر بیت آن قافیه‌ای جداگانه دارد و برای سرودن داستان‌ها و مطالب طولانی مناسب است.

۴) یکی از انواع ادبی که روایتی است داستانی از تاریخ تخیلی یک ملت که با حوادث و قهرمانی‌های خارق‌العاده همراه است.

۵) نوعی نمایش سنتی که به دوره قاجاریه مربوط است.

۶) نوعی شعر که به نام دوبیتی پیوسته هم معروف است.

۷) نام ضمیری که به طور مستقل به کار می‌رود.

۸) جملات کوتاه و پندآموزی که در میان مردم رایج است.

۹) نویسنده کتاب‌های خسی در میقات و غرب‌زدگی.

۱۰) نام کتاب مشهوری که حکایت‌های پندآموز دارد و از زبان حیوانات نقل شده است.

۱۱) داستان خیر و شر مربوط به کدام اثر نظامی است؟

۱۲) چند بیت هم وزن که مصرع‌های زوج آن هم قافیه‌اند.

۱۳) کلمه یا کلماتی که پس از قافیه تکرار می‌شوند.

۱۴) برنامه تلویزیونی «روایت فتح» اثر این شهید بزرگوار بود.

۱۵) لیلی و مجنون اثر کدام شاعر است؟

هم نفس و شانه‌ها

دوستان خوب و عزیز! حالا که با قرآن کریم آشنا شدیم و نام برخی سوره‌ها را یاد گرفتیم، جا دارد چگونگی نزول آیات قرآن کریم و جمع‌آوری آن‌ها را نیز بدانیم. یعنی بدانیم آیات قرآن کریم در چه مواقعی و به چه صورت بر پیامبر اکرم(ص) نازل و چگونه جمع‌آوری شده و در سوره‌ها قرار گرفته‌اند.

فائده وحی

بعد از آنکه حضرت محمد(ص) در چهل سالگی به پیامبری خداوند مبعوث و برای هدایت بشر برگزیده شدند، فرشته وحی حضرت جبرئیل، از جانب خداوند بر او نازل می‌شد و آیات قرآن را بر او می‌خواند. پیامبر نیز آیات را تکرار می‌کرد و به خاطر می‌سپرد و آن‌ها برای برخی پیروان دین خود که اسلام نام داشت، می‌خواند. آن‌ها نیز آیات را حفظ و برخی را یادداشت می‌کردند.^۱ آیات قرآن به این ترتیب به پیامبر اسلام می‌رسیدند. در قرآن کریم، در یکی از آیه‌ها به این گونه وحی اشاره شده است: «بگو من هم بشری مثل شما هستم و به من وحی می‌شود.» (کهف/۱۱۰)

یعنی پیامبر عظیم‌الشان اسلام هم مثل ما انسان بوده و به غذا و خواب نیاز داشته است. تفاوت او با ما در وحی است که چون از جانب خداوند برگزیده شده، مورد خطاب قرار گرفته است. این خطاب همان وحی بود که از طریق فرشته وحی، جبرئیل امین، به انجام رسیده است.

سُئَال و جَوَاب

گاهی از پیامبر (ص)
در باره بعضی چیزها سؤال می‌شد
که جواب آن از طریق وحی به او ابلاغ
می‌شد: «پیامبر از تو سؤال می‌شود، در جواب
بگو.» مثلاً درباره هلال ماه از تو می‌پرسند بگو
آن برای تعیین وقت‌هاست (بقره/۸۹). این
سؤال و جواب‌ها در قرآن به یسئلونک ... قل ...
آمده‌اند. پس نقل این سؤال‌ها و جواب‌ها که که
نمونه‌ای از آیات قرآن است، از طریق وحی
به پیامبر شکل گرفته است.

پیامبران

آیاتی در خصوص آفرینش انسان
و خلقت آسمان‌ها و زمین و استقرار
کوه‌ها و معاد و بهشت و جهنم نازل
شده است. داستان برخی پیامبران
قبل از پیامبر اسلام، مثل حضرت
آدم (ع)، حضرت نوح (ع)، حضرت
ابراهیم (ع)، حضرت لوط (ع)،
حضرت هود (ع)، حضرت صالح (ع)،
حضرت شعیب (ع) و حضرت
موسی (ع) در قرآن کریم آمده است.

آیات الاحکام

در باره دستورهای دینی که
مسلمانان مکلف به انجام آن‌ها بوده‌اند،
مثل نماز روزه و حج و جهاد نیز در آیاتی از
قرآن اشاره‌هایی آمده است. همچنین، برخی
کارها که مسلمانان باید از آن‌ها دوری کنند
و انجام ندهند، نیز در آیاتی از قرآن تصریح
شده‌اند؛ مثل رباخواری، شراب‌خواری
یا بت‌پرستی. این آیات به آیات الاحکام
معروف شدند.

به یاد نوجوان

ياسمن رضايان

۸

قصه او از هر قصه دیگری واقعی تر است. قصه اش نه یک داستان، بلکه واقعیت است؛ قصه ای از عشق که راوی اش نوجوانی اوست.

محمد حسین فهمیده در سال ۱۳۴۶ در قم به دنیا آمد. تا سال چهارم ابتدایی را در این شهر گذراند و بعد از آن به دلیل مهاجرت خانواده اش، به کرج آمد و تحصیلات را در این شهر ادامه داد.

سال های تحصیلی محمد حسین همان سال هایی بود که حوادث انقلاب رخ داد و روح بی قرار او تحولات ارزشمندی را تجربه کرد.

سرانجام این بی قراری ها به جبهه جنگ با عراق کشیده شد. نوجوان سیزده ساله، با بستن نارنجک به خود، به سمت تانک دشمن رفت و با منفجر شدن تانک، خودش هم به مقام شهادت رسید.

بقایای پیکر پاک او در بهشت زهرای تهران به خاک سپرده شد و اشیای بازمانده از این نوجوان فداکار در موزه شهدای تهران نگهداری می شود.

شهادت محمد حسین فهمیده و روز نوجوان

۱۳

آبان بود. آبانی که هوای پاییزی اش بوی آزادی می داد. هنوز یک سال از پیروزی انقلاب نگذشته بود، اما همه فهمیده بودند آمریکا چه نقشه هایی برای مداخله در مورد مسائل ایران دارد.

دانشجویان به قصد آزادی و پیروزی دوباره ای شبیه به پیروزی انقلاب، به سفارت آمریکا رفتند و شجاعانه آن را تسخیر کردند. هدف از این اقدام، حفظ استقلال کشور و کوتاه کردن دست آمریکا از خاک ایران بود.

دانشجویانی که لانه جاسوسی را تسخیر کردند، خاطره ۱۳ آبان ۵۷ را به یاد داشتند؛ روزی که بسیاری از هم سالانشان مقابل دانشگاه تهران و در اعتراض به حکومت شاهنشاهی به شهادت رسیدند. بی شک دانشجویان آبان ۵۸ پیروزی شان را با یاد شهیدان هم سالشان جشن گرفتند.

تسخیر لانه جاسوسی آمریکا به دست دانشجویان و روز دانش آموز



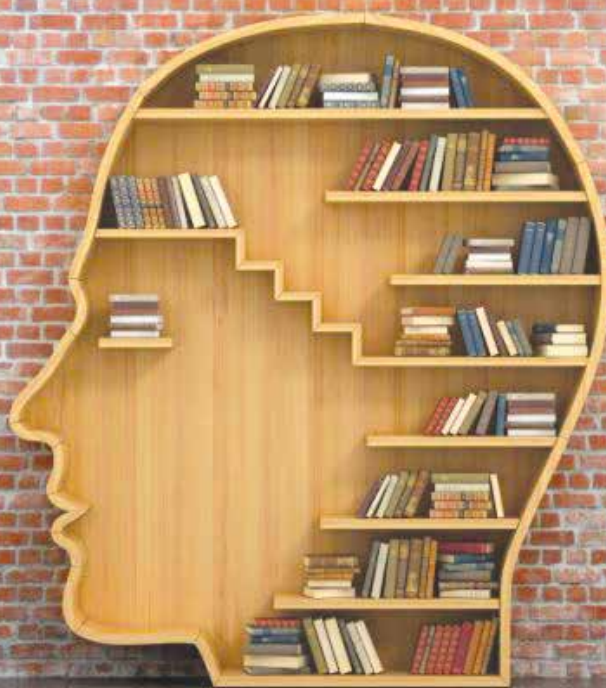
۱۰

برای سه سالگی ات زود بود که عزادار غم های سنگین شود. غم کربلا برای شانه های سه ساله تو بزرگ بود. آخرین تصویرت از پدر چه بود؟ هیچ کس با هیچ لالایی نتوانست تو را آرام کند. پدر رفته بود و هیچ محبتی نمی توانست جای محبت او را بگیرد.

حضرت رقیه (س)، کودک سه ساله امام حسین (ع) بود. او همراه با دیگر اسیران کربلا، تمام اتفاقات تلخ را تجربه کرد و سرانجام از شدت غم و اندوه دوری از پدر و در کنار سر مبارک ایشان به شهادت رسید.

شهادت حضرت رقیه (س)





سید محمد حسین طباطبایی، فیلسوف و فقیه بزرگ اسلامی، در سال ۱۲۸۱ در روستای شادآباد تبریز به دنیا آمد. اجداد پدری‌اش از فرزندان امام حسن مجتبی (ع) و اجداد مادری‌اش از فرزندان امام حسین (ع) بودند. او در مدرسه طالبیه تبریز ادبیات عرب و علوم نقلی و فقه و اصول را آموخت. پس از آن به نجف رفت و تا ده سال در آنجا به تحصیلش ادامه داد. علامه در حوزه علمیه قم درس تفسیر قرآن و فلسفه برگزار کرد. این کار باعث شد دانش تفسیر در حوزه علمیه قم رونق پیدا کند. او شرح دهنده مکتب ملاصدرا و حکمت متعالیه بود. نشست‌های علمی‌اش با هانری کربن، فیلسوف و شیعه‌شناس فرانسوی زمینه‌ساز معرفی تشیع به اروپاییان شد. تفسیر معروف «المیزان» حاصل تلاش ۱۹ ساله‌اوست. «اصول فلسفه و روش رئالیسم»، «بدایه الحکمه» و «نهایه الحکمه» از کتاب‌های معروف علامه طباطبایی است.

او در سال ۱۳۶۰ از دنیا رفت. آرامگاهش در قم و در جوار حرم بانوی مهر، حضرت معصومه (س) قرار دارد.



بزرگداشت علامه طباطبایی و روز کتاب

چهل روز است که شما نیستید. چهل روز است که دلم را با خواندن عاشورا آرام می‌کنم، چون ایمان دارم وقتی سلام می‌کنم جواب سلامم را می‌دهید. با این حساب بهتر است بگویم هستید. در تمام این چهل روزی که گذشت، بودید. شما در کربلا هستید. کنار کودکان و تشنگی‌شان، کنار بانوان و اسارتشان، کنار شهادت و شهادت. شما همیشه هستید. این منم که باید با چشم‌های جانم ببینم. اربعین در لغت به معنی چهل و در اصطلاح به چهلمین روز پس از واقعه عاشورا اشاره دارد. بنابر نقل‌های مستند در تاریخ اسلام، دو علت برای بزرگداشت این روز وجود دارد. اول آنکه روزی است که اسیران کربلا از شام به مدینه بازگشتند و دوم، روزی است که جابر بن عبدالله انصاری، صحابی پیامبر (ص)، از مدینه به کربلا رفت تا قبر امام حسین (ع) را زیارت کند.



اربعین حسینی

بزن بریم فضا



رویای سفر به آسمان یک آرزوی قدیمی بود که بالاخره در قرن بیستم به واقعیت تبدیل شد. اولین قدم‌های عملی وقتی برداشته شد که در اوایل این قرن، موشک‌های زمینی توسعه پیدا کردند. حدوداً ۵۰ سال پیش اولین انسان به فضا رسید. از آن روز تاکنون هزاران فضاییما و صدها مسافر فضایی، زمین را ترک کرده‌اند. این رویا هنوز هم ادامه دارد. نسل جدید مسافران فضایی دلشان می‌خواهد دورتر بروند، مدت بیشتری بمانند و چیزهای عجیب‌تری درباره فضا بدانند.

داستان‌های فضایی

ماه نزدیک‌ترین همسایه زمین است و مناطق تاریک و روشن سطحش به خوبی از زمین دیده می‌شود. این نزدیکی ظاهری، ماه را یکی از مهم‌ترین رویاهای فضایی کرده است. در یک داستان مربوط به قرن ۱۷ میلادی، غازه‌های وحشی در مدت ۱۱ روز مردی را به ماه می‌رسانند.

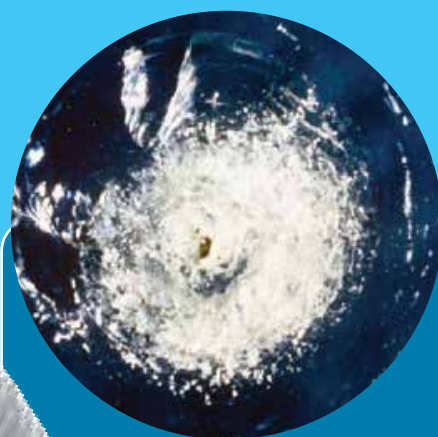
به مرور که اطلاعات انسان‌ها از فضا بیشتر شد، قصه‌های فضایی هم واقعی‌تر شدند. در قرن ۱۹، نویسنده فرانسوی، ژول ورن، داستان‌هایی نوشت که مخلوطی از واقعیت و تخیل بودند. شخصیت‌های داستان او درون یک محفظه می‌روند و به وسیله توپ بزرگی به ماه پرتاب می‌شوند.





بی‌وزنی

وقتی ماشین با سرعت در جاده‌ای که شیب زیادی دارد پایین می‌آید، مسافران حس می‌کنند شکمشان لحظه‌ای بعد از بدنشان پایین می‌آید. آن‌ها برای لحظه کوتاهی بی‌وزنی را تجربه می‌کنند. البته قطار هوایی بسیار هیجان‌انگیزتر است و مدت زمان سقوط آزاد در آن بیشتر طول می‌کشد. امروزه، هواپیماهای مخصوص آموزشی این فرصت را به فضانوردان می‌دهند که تا ۲۵ ثانیه بی‌وزنی را تجربه کنند.



زباله‌های فضایی

هر چیزی که به فضا فرستاده می‌شود باید در برابر ذرات معلق محافظت شود. سرعت این ذرات از سرعت گلوله هم بیشتر است. بنابراین، حتی می‌توانند به فلزات هم آسیب برسانند. این تصویر، لحظه برخورد یک ذره بسیار کوچک را با شیشه شاتل فضایی نشان می‌دهد.

لباس‌های فضایی باید بسیار مقاوم باشند و از فضانوردان در برابر تغییرات شدید دما (از ۱۰۰- تا ۱۲۰+ درجه سانتی‌گراد) محافظت کنند

بشر در فضا

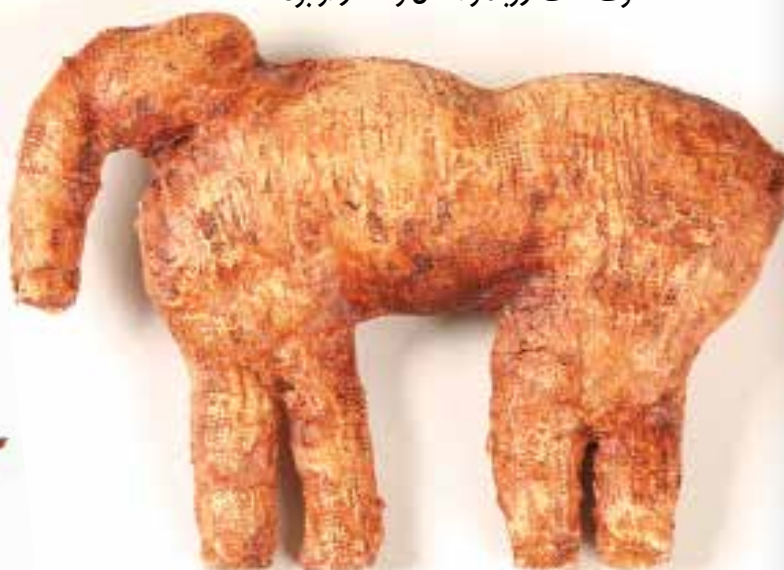
اغلب فضانوردان، به فضای نزدیک زمین سفر کرده‌اند؛ جایی که می‌توان با استفاده از نیروی گرانش، در مداری به دور زمین چرخید. تنها ۲۶ نفر تاکنون سفر طولانی‌تری را تجربه کرده و به ماه رفته‌اند. بشر به هر گوشه‌ای از فضا که برود، مجبور است اکسیژن مورد نیازش را به همراه داشته باشد و در محیط جدید از خودش محافظت کند.

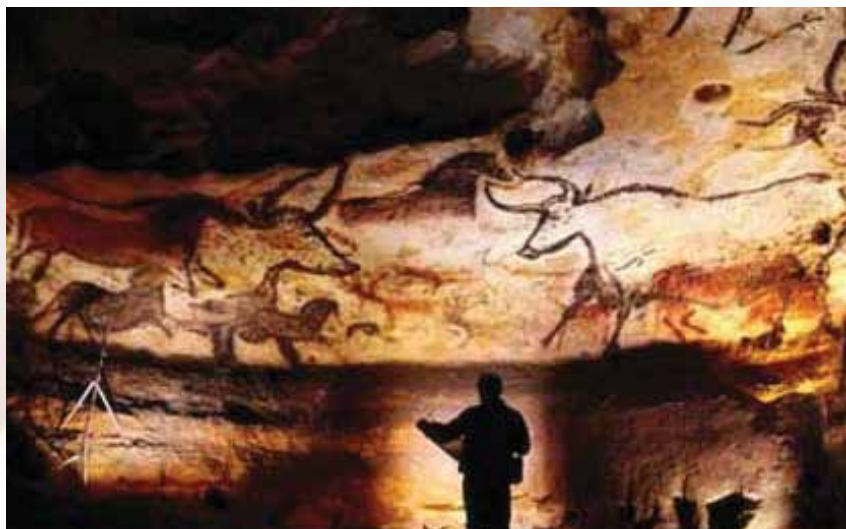
هنر یاد غار



سلام دوستان، آیا می‌دانید کهن‌ترین نقاشی‌های انسان در اعماق غارها و در تاریکی مطلق انجام شده‌اند. موضوع اغلب این نقاشی‌ها نقش حیوان، انسان و شکار بوده است. البته انجام این نقاشی‌ها جنبه آیینی داشته است، چیزی مانند سحر و جادو. انسان با کشیدن این نقاشی‌ها و تیر انداختن به سمت حیوانات در نقاشی قصد داشت اعتماد به نفس، مهارت و قدرت خود را برای شکار آن حیوانات افزایش دهد. او برای ایجاد نقوش، از موادی چون شاخه‌های سوخته، شیرۀ گیاهان، چربی‌های حیوانی، عصاره رنگ‌های معدنی و گیاهی و آب استفاده می‌کرد. نقوش مورد استفاده او نقش حیواناتی چون گوزن، گاو، اسب، ماموت، سگ، روباه و انسان و شکار او بود.

یکی از این غارها غار «میرملاس» در لرستان است که کهن‌ترین سنگ‌نگاره را با قدمتی بیش از ۱۲ هزار سال پیش دارد. این غار از نظر ارزش همانند غارهای «کرکس» و «لاسکو» در فرانسه و «التامیرا» در اسپانیاست. جالب اینجاست که هر دو غار التامیرا و لاسکو از طریق کودکان کشف شده‌اند. حفظ این آثار با توجه به ارزش‌های فرهنگی، هنری و تاریخی آن‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است. در بازدید از غارها، نفس انسان و لمس کردن دیواره‌های غار موجب تخریب آن می‌شود. غار لاسکو دو نمونه کامل‌تری از غار لاسکو اصلی است که به جهت جلوگیری از تخریب اولی و به منظور بازدید عموم ساخته شده است. متأسفانه در کشور ما، با نوشتن یادگاری و کنده کاری بر روی آن‌ها این آثار در معرض خطر و نابودی قرار دارند. بهتر است بدانیم، به جای نوشتن یادگاری می‌توانیم با گرفتن عکس یادگاری، همان‌گونه که گذشتگان آن را برای ما حفظ کرده‌اند، ما نیز آن‌ها را برای آیندگان حفظ کنیم.





غار لاسکو- فرانسه



ابزار و وسایل مورد نیاز:

✂ طرح‌های مربوط به نقوش غار (طرح حیوانات)

✂ شاخه کوچک درخت (برای شاخ حیوانات)

✂ الیاف عروسک سازی یا خاک اره

✂ پارچه متقال ✂ ماژیک

✂ نخ و سوزن ✂ چسب چوب

✂ رنگ روغن قهوه‌ای ✂ تینر فوری

✂ تکه‌های روزنامه.



ساختن حجم از نقاشی‌های انسان غارنشین

حالا می‌خواهیم با استفاده از نقوش غارها حجم‌هایی بسازیم و روی این حجم‌ها بافت سنگ‌نگاره‌ها را تجربه کنیم.



ابتدا می‌توانید در اینترنت یا کتاب‌های هنری تحقیقی بر روی نقوش غار انجام دهید و طرح‌های مورد علاقه خود را انتخاب کنید. آن را روی متقال تا شده بکشید. دور نقش را بدوزید. قسمت کوچکی از نقش را برای پر کردن داخل آن باز بگذارید. با استفاده از الیاف عروسک سازی و یا خاک اره درون شکل حیوان را پر کنید. اگر حیوان شاخ دارد، از یک شاخه کوچک درخت استفاده کنید و در موقعیت مناسب آن را داخل بدن حیوان قرا دهید. سپس دور آن قسمت را با نخ محکم بدوزید. محل شکاف و پر کردن داخل شکل را بدوزید. سپس روی حجم پارچه‌ای را با تکه‌های روزنامه آغشته به چسب چوب بپوشانید.

این قدر این عمل را تکرار کنید تا تمام سطح حجم با تکه روزنامه‌های چسب‌دار پوشانده شود. حالا یک لایه ضخیم چسب چوب روی کار بکشید و به وسیله ابزار نوک تیز یا دندان‌دار (مانند شانه یا میخ) روی آن را خراش دهید. بگذارید تا خشک شود. پس از خشک شدن، روی آن را یک لایه رنگ قهوه‌ای بزنید. سپس به کمک یک دستمال یا پارچه آغشته به تینر فوری، سطح روی آن را پاک کنید. قسمت‌های فرو رفته تیره و قسمت‌های برجسته روشن می‌شود و بافتی شبیه نقوش غار پدید می‌آید. می‌توانید برای حجم خود پایه‌ای درست کنید و حجم را روی آن قرار دهید. با این روش می‌توانید انواع حجم‌ها را به راحتی بسازید.

آقای امیرحسین
ناطق، پایه نهم
از تهران داستان
کوتاهی به اسم
«دانش‌آموز»
برای ما
فرستاده‌اند.

داستان ایشان از
این قرار است که
دانش‌آموزی اتفاقات
خاص یک روز مدرسه
خود را تعریف می‌کند.
اتفاق خاص آن روز،
برگزاری جشن قهرمانی
تیم والیبال مدرسه در
کشور و حاشیه‌های آن
بود.

هم پاتوقی‌های عزیز سلام! به پاتوق خودتان خوش آمدید ...

در همین لحظه اعلام می‌کنم که ما از استقبال خوب شما از اولین قسمت پاتوق کلی ذوق زده‌ایم. حجم ایمیل‌ها و مطالب دلچسبی که از همه جای ایران به دست ما رسید، غافلگیرکننده بود، هرچند، با آن همه انرژی نوجوانی که از شما سراغ داریم، منتظر کارهای بیشتری از همه اهالی پاتوق هستیم، چرا که شعار ما این است: «در پاتوق ما رونق اگر هست، همه‌اش به وجود شماست و بس!»

اصولاً الان طوری شده که وقتی می‌خواهیم برویم سراغ صندوق ایمیل یا پیامک‌های مجله، همه‌اش قند توی دلمان آب می‌شود و کلی کیف می‌کنیم. پس حالا می‌توانیم همراه شما با هیجان و لذت بیشتری برویم سراغ مهمانان پاتوق این شماره! فقط یک نکته کوچک، آن هم اینکه دوستان گله داشتند چرا همه مطالب کاملاً در پاتوق نیست؟ راستش به جهت کمبود فضای صفحات مجله، این زحمت را هم سپردیم به دوش صفحات فضای مجازی و سایت مجله که همه مطالب شما آنجا قابل خواندن و نظر گذاشتن است. پس یک پاتوق مجازی هم جور کردیم دورهمی، آن هم سایت مجله

است به آدرس: nojavan.roshdmag.ir

نظرات و مطالب شما به دست ما رسید:

محمدحسین میرزایی / مهلا جعفری
عباس کویری / مبینا یگانه / امیرحسین محمدپور
مریم صفایی / سینا حسنی / مبینا یوسفیان
مهدی روحانی / پریسا باظهوری

• سلام

مجله تون عالییه.

فقط من خیلی علاقه به

روزنامه‌نگاری دارم. اگر می‌شه با
شما همکاری کنم. ممنون می‌شم اگر
کمکم کنید.

هم پاتوقی و همکار عزیز، شما از همین
حالا روزنامه نگار ما. حله؟! خبر و مطلب
و مقاله بنویس، جاشم همین
پاتوق! منتظریم.

شماره پیامک

۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



راه‌های ارتباطی شما
برای ارسال متن و داستان:

• یعنی من بدتر از این
مجله جایی ندیدم. خیر سرتون یه
کم از مجله دانستن‌ها یاد بگیرید...
خب ما اگر می‌خواستیم از دانستن‌ها یاد
بگیریم که می‌شدیم همون دانستن‌ها! شما
بگو چه کنیم که نوجوونای بیشتری مثل شما
هم همراهمون بشن. پس خبر از شما که
چی اضافه‌تر کنیم به نظرتون، تا بهتر
از ما جایی نیینید دیگه!

بخش کوتاهی از داستان ایشان:

«از خواب که پریدم، دور خونه می‌چرخیدم و هر چیزی که می‌دیدم ربطی به مدرسه من داره رو جمع می‌کردم و می‌چوندم توی کیفم. شلوار جینم را روی شلوار راحتی خواب پوشیدم و دوتا جورابی که بیشتر از بقیه از نظر رنگ و شکل شبیه هم بودند رو هم پوشیدم و با یک خداحافظی بلند از خانه خارج شدم. آسانسور را زدم، ولی تا می‌رسید طبقه ما، من خیلی عذاب می‌کشیدم. پس از راه پله رفتم. چراغ‌های راه‌پله مثل همیشه خراب بود. با پیش‌بینی اینکه هر قسمت ده پله دارد، پایین رفتم و سرعتم را بیشتر کردم تا به ایستگاه BRT برسم.»

ایده متفاوتی که شما در داستانت به کار برده‌ای، تغییر راوی داستان میان سه شخصیت اصلی آن است که هر بار ما بخشی از داستان را از زبان یکی از آن‌ها می‌شنویم. این ایده خلاقانه و بکر بود و توانست به جذابیت کار شما اضافه کند. فقط ای کاش این پرش‌های شما از هر شخصیت به شخص دیگر، کمی دقیق‌تر اتفاق می‌افتاد تا خواننده را گیج نکند. امیدوارم در داستان‌های بعدی همچنان خلاق و قوی پیش بروی.

«آخرین دم» یاسمین آشینه

دنگ...دنگ...می‌شنوی؟ نه؟ مگر می‌شود؟ این صدای گام‌های زمان است که بی‌محابا به دنبال عمر می‌دود. نگهش دار. چرا نمی‌توانی؟ با هر گام او تو به مرگ نزدیک‌تر می‌شوی و زمانت برای زنده بودن کمتر می‌شود. دقت کن! زنده بودن نه زندگی. دست زمان بسته است. او تنها به تو بوم نقاشی را هدیه می‌کند. قلم بردار. با لطافت هرچه تمام‌تر نقش بزن. گویی آخرین نبض و رمق زندگی‌ات است. در این واپسین لحظات نقشی بزن که تا سال‌ها خریدار داشته باشد. راستی طبع نقاش‌ها لطیف است. مبادا دلی را بشکنی! دنگ...دنگ... ساعت گیج زمان می‌زند پی در پی زنگ. دمی دیگر هم گذشت. چه ردی از خود به جا گذاشتی؟ آیا از آن لذت بردی؟ فراموش نکن که شاعر می‌گوید:

خوش باش در آن دم که غمی رو به تو آرد

بگذار که غم نیز رود شاد ز دستت «
یاسمین خانوم، متن ادبی زیبایی در مورد گذر زمان و عمر و البته ضرورت استفاده از آن نوشته بودی. درباره این موضوع افراد زیادی تا به حال نوشته‌اند و سروده‌اند و حتی در متن کتاب‌های فارسی هم در مورد آن خوانده‌اید. پس نکته مهم اینجا است که چگونه با زاویه دید متفاوت و تازه این موضوع را روایت کنیم تا از حالت شعار و نصیحت خارج شود. مثلاً تعبیر شما از اینکه دست زمان بسته است و فقط یک بوم نقاشی را در اختیار ما قرار می‌دهد، تعبیر جدید و جالبی بود و من را به یاد آن شعر معروف انداخت که:

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست، هرکسی نغمه خود خواند و از صحنه رود، صحنه پیوسته به جاست، خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد ...

حالا آن نغمه در تعبیر ادبی شما شده است
نقاشی ... خرم آن نقش که مردم بسپارند
به یاد!

• با سلام لطفاً
و به جای اون آموزش‌هایی از
رایانه بگذارید با تشکر.
آشپزی هم کلی طرفدارای خودشو داره
که اگر حذف شه، اونا می‌ریزن سرمون
مامانمون رو در بیاریم! روی اضافه
کردن رایانه‌اش فکر کنیم
بهتره‌ها!

برای نقد و نظر.
فقط لطفاً حتماً نام
شهر و پایه تحصیلی
خودتان را هم برای
ما بنویسید.

پیام‌نگار ما

nojavan@roshdmag.ir



نرمش زنی

پیام‌نگار ما nojavan@roshdmag.ir

سودوکو ۱

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

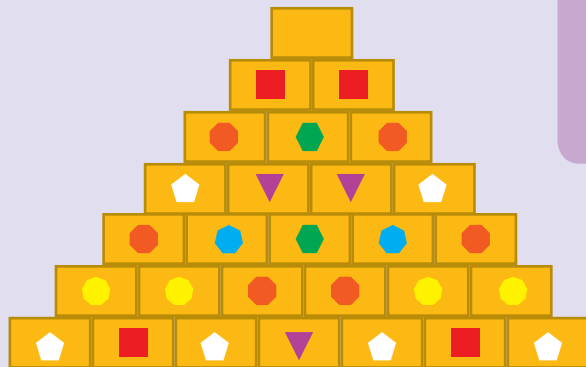
سودوکو یک جدول 9×9 است که کل جدول هم به ۹ جدول کوچکتر 3×3 تقسیم شده است. در این جدول چند عدد به طور پیش فرض قرار داده شده اند و باقی اعداد را باید با رعایت سه قانون زیر یافت:

قانون اول: در هر سطر جدول اعداد ۱ تا ۹ و بدون تکرار قرار گیرند.

قانون دوم: در هر ستون جدول اعداد ۱ تا ۹ و بدون تکرار قرار گیرند.

قانون سوم: در هر خانه جدول 3×3 اعداد ۱ تا ۹ بدون تکرار قرار گیرند.

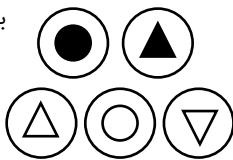
اعداد ۱ تا ۹ باید در هر یک از جدول‌های 3×3 و همچنین در هر ردیف و ستون قرار گیرند. از آنجا که هر جدول (ردیف‌ها و ستون‌ها) ۹ خانه دارند، اعداد نباید تکراری باشند.



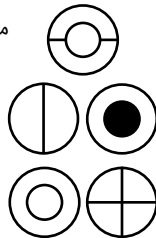
بالاترین آجر باید چه نقشی داشته باشد؟

۲

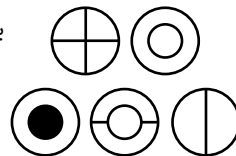
به کدام شکل است؟



مثل نسبت این شکل

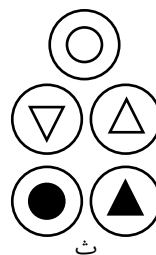
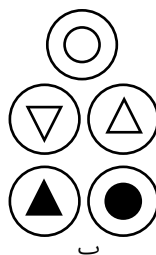
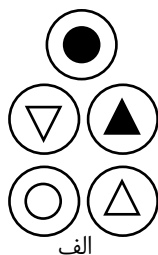


به شکل



نسبت شکل

۳



۴

به جای علامت سؤال چه عددی بگذاریم؟

۳۵۹۱۴ : ۱۵۷

۵۶۷۲۱ : ۱۵۶

۳۹۴۱۴ : ۱۴۷

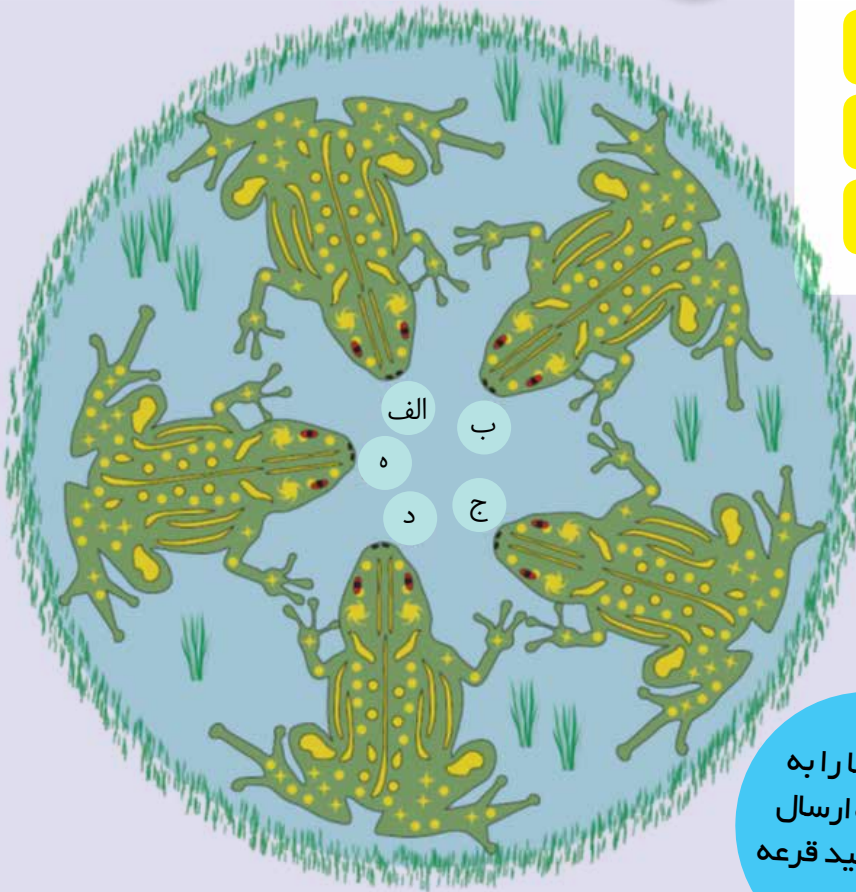
۵۵۵۱۱ : ۱۱۶

۶۸۹۱۲ : ؟ ؟ ؟



دو قورباغه با بقیه فرق دارند. پیدایشان کنید.

۵



معما

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

پیامنگار ما

nojavan@roshdmag.ir

شخصی کیفی خرید. در ابتدا ۵ درصد قیمت آن را پرداخت کرد.

فردای آن روز ۹۵ درصد باقی مانده را نیز پرداخت کرد، اما فروشنده گفت این شخص باید ۱۲۵۴ تومان دیگر بابت کیف بپردازد.

اگر فروشنده کیف را گران تر از روز اول نفروخته باشد، قیمت این کیف چقدر بوده است؟



فرمول رانندگی

اتومبیل رانی

رقابت‌های اتومبیل رانی، مسابقاتی هستند که در پیست و جاده برگزار می‌شوند. پیست مسیری بسته است که اتومبیل رانان باید به دفعات مشخص شده در آن رانندگی کنند. در جاده هم مسابقه از یک نقطه مشخص شروع می‌شود و اتومبیل رانان پس از طی کردن مسافت مشخص شده، به نقطه پایان می‌رسند. در تمام این رقابت‌ها هر کس زودتر از خط پایان عبور کند برنده می‌شود.



لباس اتومبیل رانان

اتومبیل رانان از وسایل زیر استفاده می‌کنند: - لباس‌هایی با مقاومت بالا در برابر آتش‌سوزی و دمای بالا. کلاهی دو لایه که تا زیر گردن پایین می‌آید. روی این کلاه نیز از یک کلاه ایمنی استفاده می‌شود. این کلاه از فیبر کربن است و تمام صورت راننده را می‌پوشاند.

- دستکش‌های دولایه که در قسمت مچ دست تنگ شده‌اند.

کفش‌های ساق کوتاه که تا قوزک پا را می‌پوشانند و جنس آن‌ها از مواد هیدروکربنی است. این مواد در دمای بالا ذوب نمی‌شوند و به پای راننده آسیب نمی‌زنند.

- در رقابت جاده، رانندگان باید علاوه بر لباس، از گوشی مخصوص استفاده کنند. این گوشی برای ایجاد ارتباط بین راننده و کمک راننده در سر و صدای جاده است.

رقابت‌ها

از رقابت‌هایی که در پیست هستند، می‌توان به «فرمول یک» و «کارتینگ» اشاره کرد. این رقابت‌ها نسبت به مسابقات جاده در زمان کوتاه‌تری برگزار می‌شود. در رقابت‌های جاده راننده باید با مشکلات احتمالی که برای ماشینش پیش می‌آید نیز مقابله کند.

کارتینگ

ماشین‌های کارتینگ اتومبیل‌هایی تک نفره و بسیار کوچک هستند که کف آن‌ها تنها ۷ سانتی‌متر از زمین فاصله دارد. فاصله چرخ‌های جلو و عقب این ماشین تنها ۱۲۷ سانتی‌متر است و فاصله دو چرخ جلوی آن از یکدیگر نیز ۱۹۵ سانتی‌متر است. رقابت‌های کارتینگ در پیست برگزار می‌شوند.



استفاده از آب سرد پس از ورزش، مفید یا مضر؟



اگر به تصاویر وبگاه یا فیلم‌هایی که از ورزشکاران در تلویزیون و اینترنت پخش می‌شوند، دقت کنید، حتماً دیده‌اید که جدیداً ورزشکاران بسیاری، پس از تمرین، آب سرد به بدن می‌زنند؛ به این صورت که در بشکه‌ای مملو از آب سرد فرو می‌روند، یا اینکه از ظرف یخ و دوش آب سرد استفاده می‌کنند. راستی، این کار مفید است یا مضر؟ حتماً تا به حال شنیده بودید که باید از آب ولرم استفاده کنیم. شاید هم این تصور را داشته باشید که آب سرد بعد از تمرین موجب سرماخوردگی می‌شود، اما...



خیلی از فوتبالیست‌ها و بسکتبالیست‌های حرفه‌ای، بعد از تمرین، از حمام یخ استفاده می‌کنند. این کار سبب از بین رفتن دردهای عضلات می‌شود.

اما چه عاملی سبب می‌شود با این کار دردها کاهش یابد؟
● حتماً دیده‌اید که وقتی عضله‌ای دچار درد می‌شود، روی آن یخ می‌گذارند. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که غوطه‌ور شدن در یخ اثر مفیدتری نسبت به گذاشتن یخ روی اندام‌ها دارد.

● سرما سبب می‌شود که مصدومیت‌ها گسترش پیدا نکنند. زیرا عضلات دچار انقباض می‌شوند و همین امر از تخریب بیشتر ناحیه آسیب دیده جلوگیری می‌کند.

● اگر بلافاصله بعد از حضور در آب یخ، دمای بدن را به حالت عادی برسانید (مثل کاری که در جکوزی صورت می‌گیرد) عضو آسیب دیده با سرعت بیشتری ترمیم می‌شود.

● یک نکته بسیار مهم این است که زمان ماندن در آب سرد هرگز نباید بیشتر از ۱۰ دقیقه شود. زمان مناسب برای ماندن در دمای سرد، ۶ تا ۸ دقیقه است.

● درست است که آب سرد فواید زیادی دارد، اما هرگز نباید دمای آن از حد معینی پایین‌تر باشد. مناسب‌ترین دما برای ترمیم بافت‌های بدن ۱۲ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد است.

رقابت‌های رالی

رالی مسابقاتی است که شرکت کنندگان در آن، مسیر مسابقه را در چند مرحله طی می‌کنند و هر مرحله در یک روز جداگانه برگزار می‌شود. این مسابقات معمولاً در مسیرهایی بیابانی برگزار می‌شوند و اتومبیل‌ران باید علاوه بر مهارت در رانندگی، با توفان شن، گرما زدگی و خون‌ریزی‌های داخلی ناشی از تکان خوردن‌های شدید ماشین در مسیر مقابله کند.



شرایط ماشین مسابقه

در این مسابقات ماشین‌ها هم از ترکیبات فیبر کربن ساخته می‌شوند که سبک و محکم هستند. وزن یک ماشین با راننده‌ای که در آن سوار است، تقریباً ۶۰۰ کیلوگرم است. در جلو و عقب این ماشین‌ها تیغه‌هایی وجود دارند که کار آن‌ها شکافتن هوا و افزایش سرعت ماشین است. لاستیک‌های اتومبیل‌ها چهار شیار دارند. شیارهای این اتومبیل‌ها به این خاطر است که در پیچ‌های تند، چسبندگی ماشین با سطح جاده بیشتر شود.

مسابقه در پیست

در رقابت‌های داخل پیست، جاده‌ای مستقیم به نام خط استارت وجود دارد که شرکت کنندگان حرکت خود را از آن بخش شروع می‌کنند. پس از آن هم بخشی به نام «لاین پیت» وجود دارد که رانندگان می‌توانند در اواسط مسابقه، متوقف شوند و بنزین بزنند. در مسیر پیست دیواری از لاستیک وجود دارد تا اگر راننده از مسیر منحرف شد، به لاستیک‌ها برخورد کند و از سرعت و شدت حرکت او کاسته شود. مسیر پیست ۳۰۵ کیلومتر است و هر راننده می‌تواند در طول مسیر یک بار توقف کند. در پایان هر رقابت به رانندگان برتر امتیاز داده می‌شود. شکل امتیازدهی این گونه است: نفر اول ۲۵ امتیاز، نفر دوم ۱۸ امتیاز، نفر سوم ۱۵ امتیاز، نفر چهارم ۱۲ امتیاز، نفر پنجم ۱۰ امتیاز، نفر ششم ۸ امتیاز، نفر هفتم ۷ امتیاز، نفر هشتم ۶ امتیاز، نفر نهم ۴ امتیاز، نفر دهم ۱ امتیاز. در پایان فصل اتومبیل رانی، هر کسی که بیشترین امتیاز را آورده باشد، قهرمان می‌شود.



خدای من

●●● غلامرضا حیدری ابهری

دوست نوجوانم سلام. همان طور که متوجه شده‌ای از امسال تغییراتی در مجله ایجاد شده. راستش وقتی به این فکر می‌کردیم که جای چه مطالب و صفحه‌هایی خالی است، یکی گفت پرسش و پاسخ مذهبی و همه از این پیشنهاد استقبال کردند. این سؤال‌ها را هم دوستان نوجوان خود پرسیده‌اند. برای همین ممکن است سؤال‌های تو هم باشند. در هر شماره از مجله به یک موضوع می‌پردازیم و فکر کردیم اولین شماره را به خدا و خداشناسی اختصاص بدهیم. امیدواریم این مطلب همان چیزی باشد که دنبالش هستی.

از کجا بدانیم فقط یک خدا وجود دارد؟

بهترین دلیل برای یکتا بودن خدا، هماهنگی و نظم شگفت‌آوری است که در جهان حکم فرماست. اگر چند خدا وجود داشت، هر خدایی قوانین خودش را وضع می‌کرد، قوانین با هم تداخل پیدا می‌کردند و نظم جهان از بین می‌رفت. همچنین، خود خدا در آیه ۲۲ سوره انبیا می‌گوید: «اگر در آسمان و زمین غیر از الله خدایان دیگری بودند، آسمان و زمین خراب می‌شد.»

خدا از کی وجود داشته است؟

وقتی می‌پرسیم خدا از کی وجود داشته است، یعنی فرض کرده‌ایم خدا در دوره‌ای نبوده و بعد موجود شده است؛ در حالی که این فرض غلط است. اگر خدا دوره‌ای نبوده و بعد به وجود آمده باشد، پس او هم باید خالق داشته باشد که این طور نیست.

اگر خدا مهربان است، چرا باید از او بترسیم؟

منظور از ترس از خدا، ترس از سرانجام تلخی است که در انتظار افراد آلوده و اهل فساد است و معنی ترس از خود خدا را نمی‌دهد. همچنین، در قرآن از کلمه «خشیت» برای ترس از خدا استفاده شده است. خشیت با ترس مجرمانه متفاوت است. خشیت، ترس آدم مؤمنی است که مقابل خدای بزرگ بی‌همتا احساس کوچکی می‌کند.

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

پاسخ سرگرمی

۱

۱ ضلعی ۸
رديف زیر خود تشکیل شده است. اگر جمع بیش از ۱۰ باشد، رقم سمت راست جمع لحاظ شده است.

۲ جمع عددهای دوم و سوم و چهارم
قبل از جمع عددهای اول و پنجم آمده است. (در اولی ۱۸۸، ۱۸۸+۲ و ۱۸۸+۹+۱)

۳ ج.

۴ ۱۸۸، جمع عددهای دوم و سوم و چهارم
قبل از جمع عددهای اول و پنجم آمده است. (در اولی ۱۸۸، ۱۸۸+۲ و ۱۸۸+۹+۱)

۵ به

پاسخ معمای چه کسی اول شد؟

اشکیوس نمی‌تواند دروغ گو باشد، زیرا در این صورت چهلش نادرست است. یعنی او یا اول شده و یا آخر. بقیه هم راست گو هستند. پس همان اول شده است. بنابراین، اشکیوس آخر شده است. اما سامان هم راست گفته و آخر شده است. یعنی دو نفر آخر شده‌اند و این امکان ندارد از طرف دیگر، اشکان هم نمی‌تواند دروغ گو باشد زیرا در این صورت هم او آخر شده است و هم سامان و باز تناقضی ایجاد می‌شود. سامان هم دروغ گو نیست، زیرا اگر این‌طور باشد، سامان آخر نشده است. اشکان هم آخر نشده و همان هم که اول شده است، اشکیوس هم طبق گفته‌اش نمی‌تواند آخر شده باشد. در این صورت هیچ‌کس آخر نشده است! پس تنها کسی که می‌تواند دروغ گو باشد، همان است. در نتیجه همان اول شده است و سامان آخر شده است. لذا اشکان اول هم نه اول و نه آخر شده است. اما اشکان اول شده است. مقام‌های دوم و سوم هم بین همان و اشکیوس بوده است، ولی نمی‌توان فهمید کدام دوم و کدام سوم شده‌اند.

اگر ایمان به خدا فطری است، پس چرا بعضی از مردم به خدا ایمان ندارند؟

ایمان به خدا فطری است ولی فطرت انسان هم می‌تواند آسیب ببیند. انجام گناهان، قرار گرفتن در محیط‌های ناسالم و کفر آلود و تبلیغات دشمنان دین، می‌تواند این گوهر خدایی را در انبوهی از سیاهی‌ها فرو ببرد. در هر حال، بی اعتقادی برخی از مردم به خدا، فطری بودن ایمان به خدا را رد نمی‌کند.

چرا خدا آدم‌های بدی مثل یزید، چنگیز و هیتلر را آفریده است؟

خدا همه انسان‌ها را با روحی پاک و فطرتی سالم خلق می‌کند و نیت او از این آفرینش، چنگیز و هیتلر شدن آن‌ها نیست. هدف خدا ایمان آوردن بندگان است. اگر گروهی از این فرصت درست استفاده نمی‌کنند مقصر خودشان هستند.
آن روز که خدا یزید را آفرید، یزید موجود جانیکاری نبود. آن روز هم که خدا سلمان را آفرید، سلمان این انسان پارسای پرهیزکار نبود. خدا هر دوی آن‌ها را آفرید و به هر دو فرصت امتحان داد، ولی آن‌ها راه‌های جداگانه‌ای را انتخاب کردند.

اگر خدا می‌داند ما در آینده چه کار خواهیم کرد، پس ما چه اختیاری از خودمان داریم؟

اینکه خدا می‌داند ما در آینده چه کار خواهیم کرد، به دلیل علم کامل اوست. این علم باعث می‌شود از همه تصمیمات ما باخبر باشد، اما جلوی این تصمیمات و انتخاب‌ها را نمی‌گیرد.

خدا چگونه با ما حرف می‌زند؟

حرف زدن خدا با حرف زدن ما فرق دارد. او از سه راه این کار را انجام می‌دهد. گاهی با قدرت خود امواج صوتی را در فضا می‌آفریند و سخن می‌گوید؛ همان طور که با حضرت موسی (ع) در سرزمین «طور» سخن گفت. گاهی از طریق الهام به قلب انسان‌ها پیامش را به آن‌ها می‌رساند؛ همان طور که به مادر حضرت موسی (ع) الهام کرد که موسی را در رود بیندازد. گاهی هم با فرستادن فرشته‌ای مثل جبرئیل با بنده‌اش حرف می‌زند؛ همان طور که بارها پیامش را به پیامبران رساند.

اگر خدا مهربان است، پس چرا در دنیا این همه رنج و بلا وجود دارد؟

از کجا بدانی که واقعاً خدا وجود دارد؟

منبع: ۶۴۶ پرسش و پاسخ دینی بانسل نو. غلامرضا حیدری
ایبری، نشر قدیانی، تهران ۱۳۹۳

اگر خدا جهان را آفریده، پس خدا را چه کسی آفریده است؟

**با هم
فکر کنیم**

حتماً بخوانیم

دایرةالمعارف دانستنی‌های علمی

این مجموعه شامل گزیده‌هایی موضوعی از موضوع‌های گوناگون «کتاب‌های بدن انسان، جانوران، فناوری، طبیعت، علوم و مبحث دایناسورهاست». مطالعه این کتاب برای بچه‌های علاقه‌مند به شناخت بیشتر دنیای اطراف کمک می‌کند.

- مترجمان: مهدی چوبینه، کوروش امیری‌نیا، حسین الوندی، محمد مهدی ناصری، شهرناز بخشعلی‌زاده، حسین دانشفر، مسعود جوادیان
- ناشر: محراب قلم
- سال چاپ: ۱۳۹۴
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۰۸۷۹





این یک حیوان است



من یک انسانم

من کیستم؟

ناصر نادری
تصویرگر: سعیده کشاورز

من و حیوان «بینش» (آگاهی) و «گرایش» (خواسته) داریم، اما ماهیت و شعاع آگاهی‌های من و حیوان باهم تفاوت بسیار دارند.



به زمانی خاص اختصاص ندارد

من هم می‌توانم از گذشته آگاهی یابم و هم از زمان حال. می‌توانم به آینده هم فکر کنم و ایده‌هایی را در ذهنم پرورش بدهم.

منطقه‌ای نیست

شعاع آگاهی‌های من فراتر از منطقه و محل زندگی‌ام، درباره کل جهان و کل کائنات و عالم هستی است.

فردی و جمعی

آگاهی من براساس دریافت‌های خودم و دیگران است.

ظاهری و درونی

من به غیر از شناخت محسوسات (دنیای ظاهر)، می‌توانم به شناخت معقولات عمیق‌تر دست یابم.

آگاهی‌های من

آگاهی‌های گربه

حال

فقط شامل رخدادها و زمان حال می‌شود.



حال

آینده

منطقه‌ای

فقط شامل آگاهی از محیط زندگی محدود خودش است.

فردی و جزئی

فقط وابسته به غرایز درونی خودش است.

سطحی و ظاهری

فقط دنیای محسوس اطرافش را می‌شناسد.



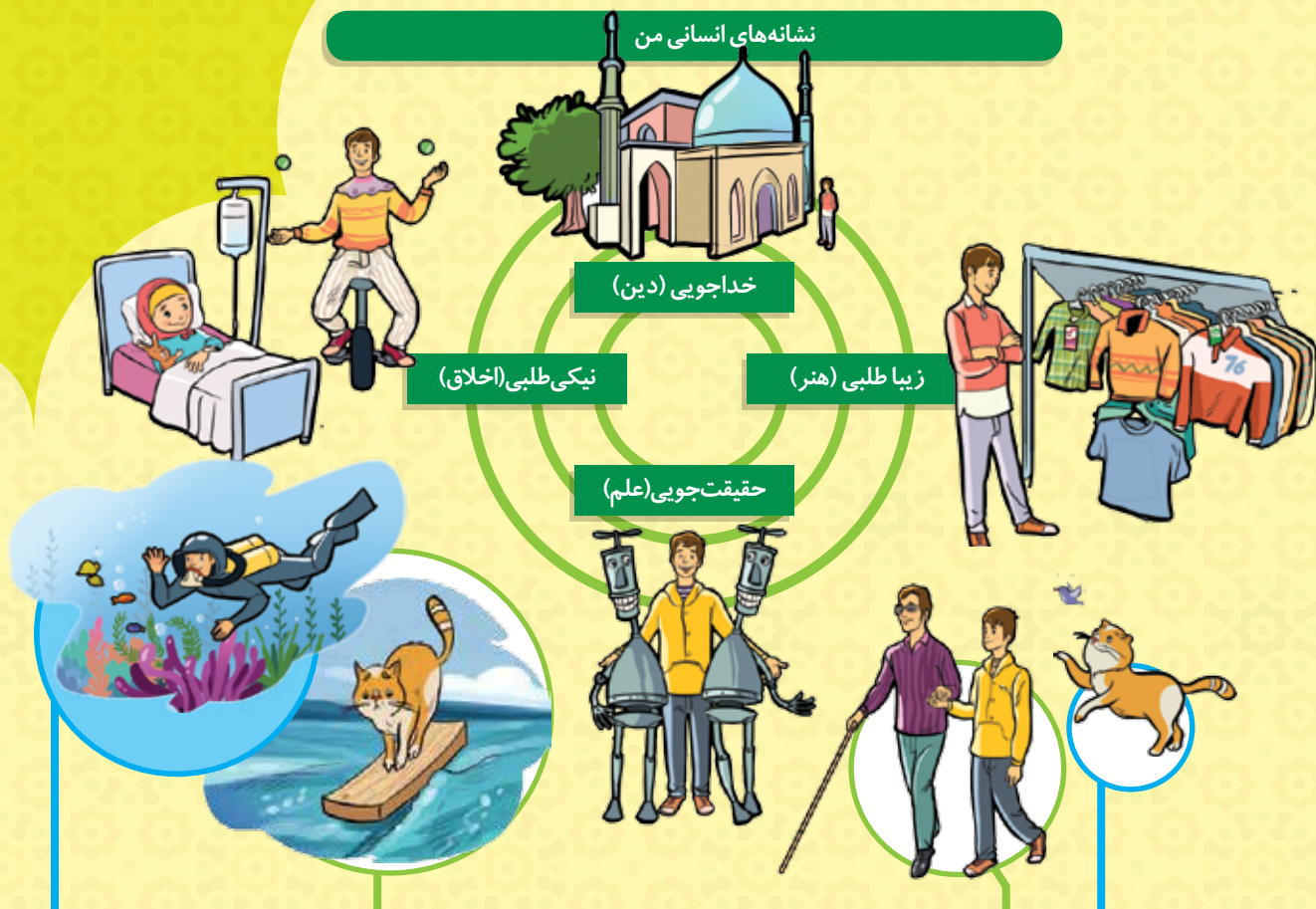
حال

آینده

بنابر این

من یک انسانم؛ با آگاهی‌ها (شناخت‌ها) و «گرایش‌ها» (خواسته‌های) انسانی‌ام. همان‌طور که هویت هر درخت از ریشه، تنه، شاخه و برگ تشکیل می‌شود و بدون آن‌ها «درخت» معنا نمی‌یابد، من هم بدون این ویژگی‌های خاص انسانی «انسان» نیستم.

نشانه‌های انسانی من



عدم اختصاص به یک منطقه‌ای

نشانه‌ها و مظاهر خواسته‌های من در همه جهان معلوم است. هنر دوستی، اخلاق دوستی، علم‌جویی و کمال‌طلبی در همه جا وجود دارد.

ارتباط به همه بشریت

من و همه آدم‌ها به دنبال «زیبایی‌خواهی» (هنر)، «نیکی‌خواهی» (اخلاق)، «حقیقت‌جویی» (علم) و «کمال‌جویی» (دین و پرستش) هستیم.

مادی و معنوی

من هم نیازهای مادی (غریزی) دارم مثل گربه و هم نیازهای معنوی که به زندگی من «مفهوم» می‌بخشد و به طی مسیر آن، «لذت‌مندی» می‌دهد.

خواسته‌های من

منطقه‌ای

دایره خواسته‌ها و گرایش‌های من در حد محل زندگی‌اش تعریف می‌شود.

شخصی و فردی

فقط به دنبال رفع نیازهای غریزی (مادی) خودش است.

مادی

گربه فقط به دنبال خوردن و نوشیدن، و زاد و ولد است.

خواسته‌های گربه



به یک زمان اختصاص ندارد:

در همه دوره‌های بشر، آدم‌ها مثل من به دنبال خواسته‌های فطری (درونی) خود بوده‌اند، فقط شکل آن‌ها به تدریج کامل‌تر شده است.

و همچنین
خواسته‌های من

مواد
لازم

- سیب زمینی پخته (۴ عدد متوسط)
- تخم مرغ پخته (۳ عدد)
- سینه مرغ پخته (یک عدد)
- خیار شور (۳۰۰ گرم)
- هویج پخته متوسط (سه عدد)
- نخود فرنگی پخته (۳۰۰ گرم)
- سس مایونز و روغن زیتون (به مقدار لازم)
- آب لیمو (یک یا دو قاشق غذا خوری)

طرز
تهیه

برای سالاد الویه باید تمام مواد پخته باشد. پس ابتدا مرغ را به همراه پیاز و نمک و کمی آب می‌گذاریم که بپزد، به طوری که وقتی پخت، مقدار آب باقی مانده بسیار کم باشد. به این ترتیب مرغ مزه بهتری دارد. بعد از پختن آن را کاملاً ریز و ریش ریش می‌کنیم. نخود فرنگی را هم با مقداری نمک و آب می‌پزیم و آبش را جدا می‌کنیم. سیب زمینی و تخم مرغ را هم کاملاً می‌پزیم و به شکل پوره در می‌آوریم. بهتر است این کار با رنده یا غذا ساز انجام گیرد که گلوله‌های سیب زمینی باقی نماند. هویج را هم می‌پزیم و نگینی خرد یا رنده می‌کنیم. خیار شور ها را هم نگینی و ریز خرد می‌کنیم. همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و سپس آب لیمو و روغن زیتون را اضافه می‌کنیم. سالاد الویه را به صورت جدا گانه یا با نان سبوس دار یا نان فانتزی سرو کنید.

طرز تهیه

سس سالاد الویه

سس مایونز برای مخلوط شدن با مواد خشکی که در بالا توضیح دادیم، مقداری غلیظ است. برای رقیق کردن و همچنین خوش طعم تر شدن غذا، چهار قاشق سس را با یک قاشق آب‌لیمو و دو قاشق آب مرغی که باقی مانده بود مخلوط می‌کنیم. مقدار کمی نمک و فلفل سیاه هم اضافه و آن‌ها را با مواد خشک مخلوط می‌کنیم. اگر مقدار سس کم بود، به نسبتی که توضیح دادیم، دوباره سس تهیه و اضافه کنید.

نکته:

فقط به میزان مصرف هر وعده به محتویات سالاد سس مایونز اضافه کنید، زیرا در غیر این صورت سالاد شما به سرعت فاسد خواهد شد.

سالاد الویه

هرم غذایی!

- درست بخوریم.
- کم بخوریم، همیشه بخوریم.



تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مواد غذایی که در ۴ گروه بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه، استفاده از هر ۴ گروه اصلی غذایی است.