



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

مادنامه آموزشی تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای دانش آموزان دوره اول متوسطه

دوره سنی و پنجم ● ارد بهشت ۱۳۹۶
شماره پستی ۲۸۱ ● ۴۸ صفحه
ISSN:1606-9072 ● ۹۰۰۰ ریال

نوجوان

رشد



ملاقات
آفتابی



حاصل جمع لطف!

محمد حسن حسینی
تصویرگر: مریم پرتوی



به گل عطر
به زنبورهای عسل ساز، گل
و آواز زیبا به بلبل
به دل‌ها نیایش
به لب‌ها ذکر و خواهش
خداوند بخشندهٔ مهربان
شب و روز سرگرم تقسیم سهم است
و با حکمتش
درست و به اندازهٔ هر چیز در عالم است
ولی حاصل جمع لطفش همیشه
فراوان‌تر از جمع درخواست‌ها و نیاز همه است

این شعر بر اساس آیات زیر سروده شده است:

۱. سورهٔ قمر آیهٔ ۴۹

۲. سورهٔ طلاق آیهٔ ۳



دوستانه خوشبختی شیرین

بودم جوان که گفت مرا پیر استاد
فرصت غنیمت است نباید ز دست داد

سعدی

چقدر این دوره زود گذشت! باورم نمی شود! خیلی زود به آخرین شماره مجله امسال رسیدیم! ماهها مثل برق و باد یکی پس از دیگری گذشتند. به قول زنده یاد قیصر امین پور «ناگهان چه زود دیر می شود». اما در این بین، خوش به حال آنهایی که از وقت به درستی استفاده کردند، خوب درس خواندند، به موقع ورزش و تفریح کردند و در کنار خانواده لحظات خوشی را سپری کردند. اینها وقتی به عقب برمی گردند، حس خوبی دارند و از عملکردشان راضی هستند. پدر و مادر و معلمان مدرسه هم از آنها رضایت دارند. این حس رضایتمندی حس شیرین خوشبختی را در پی دارد. آنها در آخر سال، با دریافت کارنامه درخشان، به استقبال تابستان گرم و دوست داشتنی می روند.

کارنامه توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۸۸۳۰۱۴۸۲ - ۸۸۴۹۰۹۷ - ۳۰۰۸۹۵۹۶ پیامک: ۳۰۰۸۹۵۹۶ وبگاه: www.roshdmag.ir و وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir

رشد کودک: ویژه پیش دبستان و دانش آموزان پایه اول دبستان. رشد آموزش: 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).

سر دبیر

صد زنگ
۲۸ - ۲۱

- زنگ تکنولوژی ... ۲۲
- زنگ اقتصاد ... ۲۳
- زنگ بهداشت ... ۲۴
- زنگ شعر ... ۲۵
- زنگ تفریح ... ۲۶
- زنگ داستان ... ۲۷
- رشته به رشته ... ۲۸



- جدول ... ۲۹
- به نام گل نرگس ... ۳۰
- رشته کار تونی ... ۳۱
- رسم انتظار ... ۳۲
- موجودات کاموایی ... ۳۳
- نقاشی با قیچی ... ۳۴
- بدو، پیر، بنداز ... ۳۵
- نرمش ذهن ... ۳۶
- پاتوق ... ۳۷
- عکس و مکث ... ۳۸
- شکلات بیسکوییتی ... ۳۹

ارتباط با ما:

● 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

● نشانی دفتر مجله: تهران

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳

تلفن: ۸۸۴۹۰۹۷

پیامک: ۳۰۰۸۹۵۹۶

وبگاه: www.roshdmag.ir

وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir

roshdmag:

پیام نگار:

nojavan@roshdmag.ir

شمارگان: ۴۹۰۰۰

● مدیر مسئول: محمد ناصری

● سر دبیر: 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

آماده باش

علیرضا متولی ●●●

مبتلا شد. او مدتی در بیمارستان بستری شد و نتوانست درس‌هایش را خوب بخواند. پس باید بدانی، زندگی ترکیبی از روزهای خوش و ناخوش است. کمی آمادگی برای روزهایی که سخت به نظر می‌رسند، باعث می‌شود تحمل سختی‌ها آسان‌تر شود. من از آمادگی برای حرف زدم، اما نباید دائم به آن فکر کنی. فقط باید آماده باشی. برای همین آمادگی‌هاست که معمولاً خانواده‌ها سعی می‌کنند مقداری از درامدشان را پس‌انداز یا اموالشان را بیمه کنند. نکته دیگر این است که باید همیشه تصویر روشنی از زندگی آینده‌ات داشته باشی. در این تصویر روشن باید هدف‌هایت را در نظر بگیری. مهم‌ترین هدف زندگی‌ات باید داشتن یک زندگی خوب باشد. برای داشتن زندگی خوب بهتر است یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های بشری را در نظر بگیری و آن انگیزه موفقیت است. باید همیشه در پی موفقیت باشی. باید بتوانی در هر کاری برنده باشی. برنده شدن در سختی‌ها و امتحان‌های زندگی ابزارهایی دارد. بدون داشتن این ابزارها نمی‌توانی برنده یا آدم موفق باشی. ورزشکاران حرفه‌ای را در نظر بگیر. برای موفق شدن تلاش بسیاری می‌کنند. هرروز تمرین می‌کنند. هرروز خود را در جریان اتفاقات حرفه‌شان قرار می‌دهند.

تو به آخر سال تحصیلی‌ات نزدیک شدی، اما هنوز روی پل هستی. هنوز با مسائل زیادی روبه‌رو خواهی شد. در این صفحه، سعی کردم یک راهنمای سفر جمع‌وجور برای بنویسم، اما هنوز خیلی حرف‌ها باقی‌مانده است. در ضمن، بسیاری از اتفاق‌ها هم می‌افتد که فقط مخصوص توست. می‌دانی که آدم‌ها باهم فرق‌های زیادی دارند. ممکن است یک نفر چاق باشد و دیگری لاغر. ممکن است یک نفر در خانواده‌ای ثروتمند زندگی کند و دیگری در خانواده‌ای معمولی و حتی فقیر به دنیا آمده باشد. اگر بخواهم به فهرستی از تفاوت‌ها اشاره کنم، صحبت به درازا می‌کشد. همین‌که تفاوت خودت را با دیگران بپذیری، کافی است. کافی است بدانی برای هرکسی ممکن است اتفاق‌هایی در زندگی بیفتد که مسیر زندگی‌اش را تغییر دهد. برای مثال، نوجوانی را می‌شناختم که در خانواده‌ای ثروتمند زندگی می‌کرد، اما پدرش ورشکست شد و بعد از مدتی هم از دنیا رفت. بار مسئولیت زندگی به دوش او و مادر و برادرش افتاد. این نوجوان هرگز تصور نمی‌کرد در زندگی‌اش با چنین ماجرابایی روبه‌رو شود، اما او توانست روی پای خودش بایستد و به کمک مادر و برادرش زندگی نوینی بسازد. نوجوان دیگری را می‌شناختم که ناگهان به بیماری ناشناخته‌ای

الان ممکن است برای تو رفتن به دانشگاه در یک رشته خوب و یک دانشگاه عالی مهم‌ترین هدف باشد. پس باید خوب درس بخوانی و دقت خود را در فهم درس‌ها بالا ببری. نقاط ضعف خودت را بشناسی و اقدام کنی. و نکته آخر این است که هر وقت در یک مسابقه یا در مسیر زندگی موفق نشدی نباید اسمش را شکست بگذاری، باید بدانی، رقیب تو بیشتر از تو فعالیت کرده است. معنای شکست این است که به اندازه کافی تلاش نکرده‌ای. با ما در ارتباط باش.



پیام‌نگار ما:

nojavan@roshdmag.ir

پیراهن مرد راضی

●●● نویسنده: ایتالو کالوینو ●●● تصویر گر: مسعود کشمیری

از وضعش راضی باشه، نه کسی که دوست داشته باشد از آنی که هست بهتر باشد.

و پادشاه منتظر کسی دیگر شد. پادشاهی در همسایگی اش بود. گفتند او کاملاً راضی و خوشحال است. پوزه همه دشمنانش را هم در جنگ به خاک مالیده و کشورش در آرامش به سر می برد. پادشاه فوراً فرستادگان خود را فرستاد پیش او تا پیراهنش را بگیرند.

پادشاه همسایه فرستادگان رو پذیرفت و گفت: «بله بله، چیزی کم و کسر ندارم. اما حیف که با وجود این همه چیز، باید مُرد و همه را گذاشت و رفت! با این فکر آن قدر عذاب می کشم که شبها خواب خوش به چشم نمی آید!» و فرستادگان فکر کردند بهتر است برگردند!

پادشاه برای اینکه سرش باد بخورد، رفت شکار. به یک خرگوش تیر انداخت و فکر کرد او را زده است. اما خرگوش لنگ لنگان پا گذاشت به فرار. پادشاه گذاشت دنبالش و از ملازمان دور افتاد. وسط مزرعه ها صدای مردی را شنید که زده بود زیر آواز. پادشاه ایستاد: «کسی که این طوری زده زیر آواز. حتماً باید آدمی راضی باشد.» و دنبال صدا را گرفت. رسید به یک تاکستان و بین ردیف تاکها جوانی را دید که داشت تاکها را هرس می کرد و آواز می خوند. جوان گفت: «روزی به خیر اعلی حضرت، چه عجب سرِ

صبح توی صحرا؟»

– سلامت باشی! می خواهی تو را با خودم ببرم پایتخت و دوستم باشی؟

– ای وای نه اعلی حضرت حتی فکرش را هم نمی کنم. ممنون. جایم را حتی با خود خود پاپ هم عوض نمی کنم.

– آخر چرا! جوانی به این برومندی؟!

– خدمتتان عرض کردم نه. به همین راضی ام و برایم

پادشاهی بود که فقط یک پسر داشت و او را به اندازه جاننش دوست داشت. اما این شاهزاده همیشه ناراضی بود. هر روز کنار پنجره می نشست و دوردست ها را تماشا می کرد. پادشاه از او می پرسید: «آخر چه کم داری؟ تو را چه شده؟» – نمی دونم پدرجون، خودم هم نمی دونم.

– عاشق شده ای؟ اگر دختری را می خواهی به من بگو تا برات بگیرم. حتی اگر دختر قلدترین پادشاه روی زمین باشه یا دختر فقیرترین دهقان عالم!

– نه پدر، عاشق نیستم.

و پدر هر کاری از دستش بر می آمد می کرد تا حواس پسر را پرت کند.

تئاتر، ساز و آواز. اما هر روز رنگ و روی شاهزاده پریده تر می شد. پادشاه اعلامیه داد و از هر گوشه عالم داناترین ها آمدند: فیلسوف ها، حکیم ها و استادها. شاهزاده را به آن ها نشان داد و مصلحت خواست. آن ها هم فرصت خواستند که فکر کنند و چندی بعد پیش پادشاه برگشتند:

«اعلی حضرت، فکر کردیم و ستاره ها را هم رصد کردیم. حالا باید این کارا بکنید! مردی را پیدا کنید که راضی باشه؛ راضی از همه چیز. آن وقت پیراهن پسران را با پیراهن او عوض کنید.»

پادشاه همان روز فرستادگان خود را برای پیدا کردن مرد راضی به سراسر جهان فرستاد. کشیشی را آوردند. پادشاه از او پرسید: «راضی هستید؟»

– بله اعلی حضرت!

– بسیار خب. دوست داری اسقف من بشوی؟

– ای کاش اعلی حضرت!

– پس از اینجا برو بیرون! من دنبال مردی می گردم که



بس است.
پادشاه فکر کرد: «بالاخره یک آدم راضی پیدا کردم.»
و گفت: «گوش کن ای جوان! باید یک لطفی در حقم بکنی!»
اگر بتوانم رو چشمم اعلی حضرت!
یک لحظه صبر کن!
و پادشاه که از خوشحالی در پوست نمی گنجید، رفت و
ملازمان را پیدا کرد: «بیایید! بیایید که پسرم نجات پیدا کرد. پسرم نجات پیدا کرد!»

آن‌ها را برد پیش آن جوان و گفت: «ای جوان مهربان، هرچه بخواهی به تو می‌دهم! اما تو هم...»
من چی اعلی حضرت؟
پسرم در حال مرگ است. فقط تو می‌توانی نجاتش بدهی. بیا این‌جا، صبر کن!
و او را گرفت و شروع کرد به بازکردن دکمه‌های بالاپوشش. اما یکدفعه دست‌هاش شل شد و خشکش زد. مرد راضی، پیراهن نداشت.

ایده‌ها جشن



جشنواره خوارزمی

این جشنواره را «سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران» برگزار می‌کند و نام آن از محمد بن موسی خوارزمی، دانشمند ایرانی، گرفته شده است. این جشنواره دو بخش «جوان» و «بین الملل» دارد. بخش نوجوان زیر مجموعه بخش جوان است و در ۱۵ رشته برگزار می‌شود: ریاضی؛ فیزیک و نجوم؛ شیمی؛ برق و الکترونیک؛ رایانه؛ مکانیک؛ عمران؛ زیست گیاهی و جانوری- کشاورزی؛ پزشکی؛ زبان و ادبیات فارسی؛ علوم اسلامی؛ علوم اجتماعی؛ هنرهای تجسمی؛ معماری.

البته جشنواره جوان خوارزمی «مسابقه» نیست، بلکه جشنواره‌ای علمی است که در آن هر طرح به طور مستقل بررسی می‌شود.

دانش‌آموزان از ماه‌های بهمن و اسفند می‌توانند فرم‌های مربوط به شرکت در جشنواره را از سایت جشنواره دریافت کنند.

ارتباط با جشنواره جوان خوارزمی:

نشانی: بلوار آفریقا، خیابان نیلوفر، معاونت دانش پژوهان جوان، دبیرخانه جشنواره جوان خوارزمی

شماره‌های تماس: ۸۲۲۸۴۱۸۷-۸۲۲۸۴۱۷۹

وب‌گاه: <http://kharazmi.medu.ir>

پيام‌نگار: kharazmi@medu.ir

شاید شما هم از آن دانش‌آموزانی باشید که ایده‌های زیادی در ذهن دارید. ایده‌هایی که در لابه‌لای کتاب‌های درسی و ساعت‌های زودگذر مدرسه فرصتی برای ابراز آن‌ها نداشتند. جشنواره‌ها فرصتی هستند برای اینکه دیگران حرف‌های شما را بشنوند و از ایده‌ها و اختراعات شما با خبر شوند. این فرصت‌های عزیز را از دست ندهید.

بخوانیم

رویدادهای زندگی در گذر ایام تبدیل به یادگارهایی تلخ یا شیرین می‌شوند که یادآوری آن‌ها می‌تواند درس‌ها و تجربه‌های مهمی در بر داشته باشد. نویسنده در این کتاب خاطرات خود را از زبان شخصیت‌های گوناگون بازگو کرده تا از این طریق به خوانندگان خود بگوید که این اتفاق‌ها می‌تواند مربوط به زندگی هر کسی باشد.

- نویسنده: فریبا خانی
- ناشر: پیدایش
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۰۲۷۰
- سال نشر: ۱۳۹۳





اسامی شرکت‌کننده‌های عزیز مسابقه‌های نوجوان یک تا چهار

امصفهان: علی قاسمی / **اردبیل:** هادی عباسعلی زاده / **اهر:** هانیه خدادادی /
آمل: حسنی / **تبریز:** مهدی نوری، نیما، اسما نقی زاده / **بیرجند:** معصومه
اشرفی گل / **تهران:** عطیه شرفی، مینو پیرامون / **خراسان رضوی:** ریحانه
مهدوی / **خمین:** فاطمه افتخاری / **شهرری:** محدثه / **مشهد:** نازنین غفورنیا /
نیشابور: نرجس زعفرانیه / **هشتگرد:** پارسا اکبری / **همدان:** آرش نوبهار،
علی عبدالکریمی، فاطمه غیائی /

عرفان ابراهیمی، محسن ایتلو، ابوذری، مرداد آذری، رخسانه آفاقی،
طیبه باقری، پریسا بدیع زاده، امیرحسین بهشتی، آرتمیس پایی، رویا پریا،
محمدحسین جعفری، سید پویان جعفری، قاسم حبیبی، امیرخیری زاده، دانیال
روشن، عارفه زارعی، محمد سامقانی، محمد سعید صافی زاده، حنا،
ظاهر، لادن صفایی، محسن قهرمانی، فاطمه کفعمی، هادی عباس
علی زاده، آفاق مبارکی، فاطمه کفعمی، آی سا

عزیزی، بابک قائمی، علی دشتی، یعقوبی، مریم محمدی، محمد رضا فاتحی، میلاد
صمدی، پریا علیمادی، سارا قوچی، لانا علی یاری، مهدی کریمی، عرفان عظیمی،
مهدی، سپیده نجفی، علی نصیری، علیرضا علی نجات، آرش میلانی، زهرا
مرسی، امیررضا زوان مطاعی، زهرا یحیی نژاد،

اسامی برندگان به قید قرعه:

معمای آکوا ریوم:

هانیه خدادادی، اهر / محسن قهرمانی / پارسا اکبری، هشتگرد / محمد سامقانی

معمای کیف:

فاطمه کفعمی / فاطمه افتخاری، خمین / محمد سعید صافی زاده / آرش میلانی

جدول ادبی:

ریحانه مهدوی، گناباد، / علی قاسمی، امصفهان / مینو پیرامون، تهران

معمای کتاب:

زهرا یحیی نژاد / نرجس زعفرانیه، نیشابور / علی عبدالکریمی، همدان / ارغوان
طاهری، تهران / یکتا باخویش، فولاد شهر اصفهان

جدول بلایای طبیعی:

عرفان عظیمی / حسنی، آمل / دانیال روشن

معمای جزیره:

محسن ایتلو / فاطمه غیائی، همدان / علی نصیری / مهدی نوری، تبریز

جدول کشاورزی:

اسما نقی زاده، تبریز / زوان مطاعی

با تبریک به برندگان!



جایزه مصطفی (ص)

جایزه مصطفی (ص) یک جایزه معتبر علمی است که به دانشمندان برتر جهان اسلام داده می‌شود. هدف از آن معرفی و تقدیر از برترین‌های علم و فناوری در جهان اسلام است. این جایزه هر دو سال یک بار برگزار می‌شود.

جایزه مصطفی چهار رشته

را تحت پوشش قرار می‌دهد:

- علم و فناوری زیستی و پزشکی
- علم و فناوری نانو
- کلیه زمینه‌های علم و فناوری
- علم و فناوری اطلاعات و ارتباطات

اولین رویداد دانش‌آموزی جایزه مصطفی (ص) «مسابقه نور ابن هیثم» بود که برندگان آن در اردیبهشت سال ۱۳۹۵ معرفی شدند. موضوع جشنواره ساخت فیلم‌های علمی و آموزشی یک دقیقه‌ای توسط گروه‌های دانش‌آموزی بود و بیش از ۱۰ هزار دانش‌آموز در قالب ۴۱۸۵ گروه در آن شرکت کردند. از بین فیلم‌های ارسال شده ۲۰۰ فیلم برگزیده شدند.

ارتباط با جشنواره:

نشانی: تهران، خیابان میرداماد، میدان مادر، خیابان سنجابی،
کوچه هشتم، پلاک ۲، دبیرخانه جایزه مصطفی (ص)

تلفن: ۲۲۲۲۰۸۵۰

وب‌گاه: www.mustafaprizе.org

پیام‌نگار: PR@mustafaprizе.org

داروخانهٔ طبیعت

آشنایی با گیاهان دارویی

گیاهانی دارویی محسوب می‌شوند که برخی از اندام‌های آن‌ها محتوی مادهٔ تأثیرگذاری است که در درمان بعضی بیماری‌ها مؤثرند. در کشور ما حدود هشت هزار گونه گیاه موجود است که از این تعداد ۲۳۰۰ گونه جزو گیاهان معطر و دارویی‌اند و از این بین حدود ۴۵۰ گونه‌شان در عطاری‌ها به فروش می‌رسند. ناگفته نماند، در کشور ما محور بسته‌بندی گیاهان دارویی مختص واحدهای بسته‌بندی دارای مجوز از وزارت بهداشت، درمان و امور پزشکی است. بنابراین، واحدهای بسته‌بندی مجاز، پس از گرفتن مجوز از وزارت بهداشت و درمان، فقط می‌توانند آن دسته از گیاهان دارویی را بسته‌بندی کنند که نام آن‌ها در فهرست تأیید شدهٔ این وزارتخانه موجود است. گیاهان دارویی تلخ مزه، ضد التهاب، ضد نفخ، ملین، مدر، لعابدار، خلط‌آور، آرام‌بخش، ضد فشارخون، ضد دیابت و ضد انگل از جملهٔ این داروها هستند.

● اسطوخودوس



قدمت استفاده از گیاهان دارویی

مصریان باستان و بابلی‌ها از گیاهان دارویی استفادهٔ بسیاری می‌کردند. گیاه‌شناسی در ایران قبل از اسلام هم سابقه‌ای طولانی دارد. در کتاب اوستا آمده است، پزشکان ایرانی از خواص صدها گیاه دارویی با خبر بودند. در طب یونان باستان نیز دمنوش کاربرد فراوان داشته است. شروع استفادهٔ وسیع از گیاهان دارویی و رونق آن در کشورهای شرقی، به خصوص در دورهٔ اسلام، به زمانی مربوط می‌شود که شرقی‌ها به کارها و نوشته‌ها و ترجمه‌های آثار **بقراط** و **جالینوس** دسترسی یافتند. **محمد زکریای رازی** دایره المعارفی در درمان‌شناسی به نام کتاب «الحاوی فی الطب» را نوشت. بوعلی سینا بیش از هشتصد گونه داروی گیاهی و

● دارچین



معدنی را در کتاب قانون، همراه با اثرات آن‌ها بر بدن انسان، شرح داده است. ظهور اسلام در ایران برکات بسیاری در حوزه‌های گوناگون برای ایرانیان داشت که یکی از آن حوزه‌ها طب سنتی است در این دوره طب سنتی ایران ارتقا پیدا کرد و به طب سنتی اسلامی تبدیل شد. اروپاییان نیز در ارتباط با مسائل پزشکی، دانش خود را از دانش‌آموختگان مدارس طب در کشورهای اسلامی به دست آوردند. در واقع، طب در اروپا رویکردی ارتقا یافته از طب ایرانی-اسلامی بود. طبق آمارهای نهادهای غربی، بیشترین تیراژ کتاب، پس از انجیل، متعلق به کتاب قانون ابن‌سیناست.

● زنجبیل





سازمان بهداشت جهانی

● نعنّا

اکنون جامعه پزشکی جهان به اهمیت روش‌های درمان طبیعی و مکتب‌های طب‌سنتی و مکمل پی‌برده است. ستارگان طب‌سنتی ایران مانند ابن‌سینا، رازی و سید اسماعیل جرجانی حدود هشت قرن هدایت دانشگاه‌های طب در غرب و شرق را بر عهده داشتند. طب‌سنتی مجموعه‌ای از دانسته‌ها و مهارت‌ها و اعمال بر پایه نظریه‌ها، باورها و تجربه‌های بومی فرهنگ‌های متعدد است که در حوزه بهداشت، به منظور پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی یا روحی، استفاده می‌شود. سازمان بهداشت جهانی طی سه دهه گذشته استفاده از ظرفیت‌های طب‌سنتی و مکمل را در کنار طب مدرن و پیشرفته در دستور کار خود قرار داده است. ریشه‌دار بودن طب‌سنتی در فرهنگ مردم، کلی‌نگر بودن آن و سهولت دسترسی و ارزان‌تر بودن خدمات آن از جمله دلایلی هستند که باعث می‌شوند سازمان بهداشت جهانی در ترویج آن بکوشد.



«ما سردی را با گرمی و تری را با خشکی و خشکی را با تری درمان می‌کنیم و کار را به خداوند وا می‌گذاریم. در جهان ۷۵۰ هزار گونه گیاه وجود دارد که ده درصد آن‌ها خواص درمانی دارند. اکنون در تولید بسیاری از داروها از مواد شیمیایی موجود در گیاهان دارویی استفاده می‌شود. در واقع، تفاوت بین گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در آن است که گیاهان دارویی شامل آن بخش از گیاه می‌شود که پس از خشکاندن، بدون ایجاد هر گونه تغییری، در عطاری‌ها عرضه می‌شود. اما داروهای گیاهی حاصل تبدیل برخی گیاهان به دارو در کارخانه و در طول فرایندی خاص و استریل است.

بنابراین، هر ماده غذایی که وارد بدن می‌شود، بسته به مزاج فرد، موجب تولید اخلاط چهارگانه می‌شود که البته میزان تولید یکی از آن‌ها بیشتر است. این اخلاط که به نام «اخلاط اربعه» هم معروف‌اند، عبارتند از: صفرا، خون، بلغم و سودا. این اخلاط باید در بدن فرد سالم متعادل باشند. اگر بر فردی صفرا غلبه کند، به او صفراوی مزاج و اگر بلغم غلبه کند بلغمی مزاج می‌گویند. در واقع، غذایی که می‌خوریم در کبد تغییر ماهیت می‌دهد و فعل و انفعالاتی روی آن صورت می‌گیرد که به چهار شکل در می‌آید. بنابراین داروهای گیاهی با توجه به مزاج انسان‌ها تجویز می‌شوند. امام‌جعفر صادق (علیه‌السلام) می‌فرمایند:

مزاج‌های چهارگانه

هر فردی در آغاز تولد با طبع و مزاج خاصی متولد می‌شود که همان طبیعت اولیه یا مزاج ذاتی نامیده می‌شود. در مورد سردی و گرمی مزاج انسان‌ها و روش تشخیص آن‌ها باید بگوییم، انسان‌های مزاج گرم با خوردن گرمی‌ها به شدت واکنش نشان می‌دهند؛ مثلاً زدن جوش. آدم‌های سرد مزاج هم با خوردن خوراکی‌های سرد دچار آشفته‌گی‌های گوارشی می‌شوند. انسان‌های معتدل در برابر خوردن مواد گرمی و سردی واکنش عادی دارند. سردی و گرمی که در طب جدید از آن‌ها با عنوان غذاهای پرکالری و کم‌کالری نام برده می‌شود، واقعیت غیرقابل انکاری است.

هفت برادر و ن

افسانه‌ای از چهار محال و بختیاری

باز آفرینی: معصومه میرابوطالبی

تصویر گر: میثم موسوی

هفت برادر بودند که با پدر و مادرشان در خانه‌ای نزدیک کوه زندگی می‌کردند. مادر این هفت پسر باردار بود و پسرها همه امیدوار بودند که این بار مادر، برای آن‌ها خواهری به دنیا بیاورد. هفت برادر به قصد شکار راهی کوه شدند و از مادر خواستند، اگر دختری به دنیا آورد، غربالی پشت در آویزان کند و اگر پسری به دنیا آورد، کمان.

هفت برادر رفتند و مادر نوزادش را به دنیا آورد. نوزاد دختر بود، ولی مریض احوال. مادر که از مریضی دختر حال خوشی نداشت، به اشتباه، به جای غربال، پشت در کمان آویزان کرد. برادرها مدتی بعد از شکار برگشتند. و از دور دیدند کمان پشت در آویزان است. آن‌ها که آرزوی داشتن خواهری داشتند، وارد خانه نشدند. از همان‌جا به کوه برگشتند.

آن‌ها در پی شکار از دهشان دور و دورتر شدند. سرانجام به دهی رسیدند که خالی از سکنه بود. پیرمردی از آن حوالی در حال گذر بود. از او پرسیدند: «ده به این آبادی، چرا جمعیتی ندارد؟»

پیرمرد گفت: «در این ده دیوی زندگی می‌کند به نام آلازنگی. آلازنگی روزها می‌آید بیرون و هر آدمی را ببیند می‌خورد. من هم دارم از اینجا دور می‌شوم. شما هم از اینجا بروید.»

پسرها که می‌دانستند محل عبور گله‌های گوزن و بزهای کوهی از آنجاست، وارد ده





برگشتند، دوباره دیدند همه چیز آماده است. دیگر شکشان برد و همه خانه را گشتند. دختر را پشت گنجه پیدا کردند. دختر که از ترس رنگش پریده بود، گفت: «من را نکشید. من خواهرتان هستم.»

برادرها گفتند: اگر راست می‌گویی و خواهرمان هستی، اسم پدر و مادرمان چیست؟ خانه‌مان کجاست؟ پدرمان چکاره است؟ دختر از مادر و پدر گفت و اینکه همه این سال‌ها منتظر آن‌ها بوده‌اند. برادرها پشیمان بودند از اینکه زودتر برگشته بودند پیش مادر و پدر. صبح روز بعد که برادرها برای شکار بیرون رفتند، به دختر سپردند در را باز نکنند. به او گفتند: گاهی توی روز آتش اجاق با باد خاموش می‌شود. اگر خاموش شد، از خانه بیرون نرو. ما خودمان برمی‌گردیم و آتش را مهیا می‌کنیم.

برادرها رفتند. دختر مثل دو روز پیش کارهای خانه را انجام می‌داد که یک‌دفعه آتش خاموش شد. او دوست نداشت برادرهایش بدون شام بمانند. در خانه را باز کرد و دید در ده خبری از الازنگی نیست. راه افتاد توی کوچه‌ها. هنوز خیلی از خانه دور نشده بود که الازنگی جلوی پایش سبز شد. الازنگی که از مدت‌ها پیش آدمیزادی ندیده بود، سریع دختر را گرفت و انداخت توی کوله‌اش و برد به خانه. دختر را توی قفسی زندانی کرد تا سر فرصت او را بخورد.

از آن طرف، شب، برادرها که از شکار برگشتند، دیدند در خانه باز است و خواهرشان نیست. فهمیدند کار، کار الازنگی است. رفتند به خانه الازنگی و دیدند خواهرشان توی قفس است و الازنگی جلوی قفس خوابیده است.

آن‌ها فکری کردند. به خانه برگشتند و پوستین‌های بز کوهی و گوزن‌هایشان را از صندوق درآوردند. پوستین‌ها را پوشیدند و خودشان را به شکل بز و گوزن درآوردند و رفتند جلوی خانه الازنگی.

صبح، الازنگی که از خواب بیدار شد، دید هفت بز و گوزن جلوی در خانه‌اش در حال چرایند. حیوان‌ها را گرفت و انداخت توی قفس، پیش دختر. بعد رفت تا دیگ بار بگذارد.

برادرها سریع از پوستین‌هایشان درآمدند و در قفس را باز کردند و با خواهرشان فرار کردند. آن‌ها به سمت دهشان راه افتادند. الازنگی سر رسید و قفس را خالی دید. خیلی عصبانی شد و تمام ده را گشت. ولی چیزی پیدا نکرد.

برادرها به همراه خواهرشان از بیراهه‌ها می‌رفتند تا الازنگی ردشان را پیدا نکند. آن‌ها به دهشان رسیدند. مادر و پدر که از دیدن فرزندانشان خیلی خوش‌حال شده بودند، مهمانی بزرگی ترتیب دادند و همه ده را غذا دادند.

شدند و در خانه‌ای ماندگار شدند. آن‌ها روزها، قبل از بیدار شدن الازنگی، از ده بیرون می‌رفتند و شب‌ها بعد از خوابیدن او برمی‌گشتند.

سال‌ها گذشت و برادرها هنوز در همان ده زندگی می‌کردند. خواهر هفت برادر بزرگ شده بود و با پدر و مادرش، در ده خودشان زندگی می‌کرد. آن‌ها از نیامدن هفت برادر ناراحت بودند.

دختر خیلی دوست داشت برادرهایش را ببیند. وقتی بچه‌های ده اذیتش می‌کردند، می‌گفت وقتی هفت برادرم برگشتند حسابتان را می‌رسند. اما بچه‌های ده می‌خندیدند و مسخره‌اش می‌کردند. سال‌ها بود هفت برادر رفته بودند و برگشته بودند.

روزی دختر از دست آزار و اذیت‌های بچه‌های ده نشسته بود کنار رودخانه و گریه می‌کرد. کلاغی که سر شاخه نشسته بود گفت: چته دختر که مثل ابر بهار گریه می‌کنی؟

دختر از هفت برادری گفت که سال‌ها، منتظرشان بود. کلاغ گفت: «در یک روستای دور، همان‌جایی که الازنگی خانه دارد، هفت مرد زندگی می‌کنند که با هم برادرند. نکند آن‌ها برادرهای تو هستند؟» دختر خوشحال شد. خواست آدرس روستا را بگیرد که کلاغ گفت او را تا آنجا خواهد برد. دختر سوار کلاغ شد و کلاغ به راه افتاد.

از روی کوه‌ها و رودها، دشت‌ها گذشتند و رسیدند به روستایی که هیچ سکنه‌ای نداشت. کلاغ روی سقف خانه‌ای نشست. دودکشی را به دختر نشان داد و گفت: «آن دودکش خانه هفت برادر است.» بعد پر کشید و رفت.

دختر از روی پشت بام‌ها رفت تا رسید به دودکشی که کلاغ نشان داده بود. دودکش سرد بود. انگار هیچ‌کس در آن خانه زندگی نمی‌کرد. دختر ترسید. کلاغ هم رفته بود. دختر یواش یواش از دودکش پایین رفت. دید پوستین بز و استخوان گوزن و ظرف‌های کثیف توی خانه ولو است. فهمید درست آمده. دست به کار شد. خانه را آب و جارو کرد و غذایی روی اجاق آماده کرد. وقتی صدای پای مردها را شنید زود رفت و پشت گنجه قایم شد. برادرها آمدند. با دیدن خانه تعجب کردند. از هم می‌پرسیدند، کار کی می‌تواند باشد. یکی از آن‌ها گفت: شاید کار فرشته‌هاست. یکی دیگرشان گفت: «اگر خواهر داشتیم، می‌گفتیم کار خواهرمان است.»

دختر قند توی دلش آب شد، اما هنوز مطمئن نبود آن‌ها برادرهایش هستند. برای همین از پشت گنجه بیرون نیامد. صبح زود، آفتاب نزده، مردها از خانه زدند بیرون. دختر از پشت گنجه بیرون آمد و دوباره دست به کار شد. شب که برادرها

کتابخانه

لم داده‌اند آرام
در گوشه‌ای بی حرف
صدها کتاب فلسفه، شعر و علوم آنجا
بی صحبت و همدم
با هم کنار هم
با هم ولی تنها

اشکان پورکیوان

گندم

یک قطره باران
از آسمان بارید
چرخید و هی چرخید
تا لابه‌لای مزرعه گم شد
یک خوشه گندم شد.

عاطفه جوشقانیان

آیه روشن

نگاه کن به خورشید
به چشمه‌های جاری
به سبزی جوانه‌های جنگل
به بارش ترانه بهاری
به چشم کبک و تیهو
به رنگ‌های زرد و سبز لیمو
صدای آفرینش
درون هر پدیده‌ای نهان است
از آیه‌های روشن خداوند
تنوع جهان است

معصومه مرادی

نام دیگر

عباس در همه روزگارها
مانند ماهتاب
چون شعر ناب بود
معنای آب بود
او خود، حکایت خود بود
او خود، نهایت خود بود
در روزگار ما
عباس
قافیه شعر کربلاست
همواره نام او
یاد آور حسین....
یاد آور تمام شهیدان نینواست!
در قلب ما
عباس
نام دیگر دست خدا،
خداست!

جعفر ابراهیمی (شاهد)

از تو

ای سبزی سبزه بهاران از تو
وی سرخی روی گل عذران از تو
آه دل و اشک بی قراران از تو
فریاد که باد از تو و باران از تو
**

در دل دردیست از تو پنهان که می‌رس
تنگ آمده چندان دلم از جان که می‌رس
با این همه حال و در چنین تنگدلی
جا کرده محبت تو چندان که می‌رس
**

ای جمله بی کسان عالم را کس
یک جو کرم تمام عالم را بس
من بی کسم و تو بی کسان را یاری
یا رب تو به فریاد من بی کس رس
**

ای از تو به باغ هر گلی را رنگی
هر مرغی را ز شوق تو آهنگی
با کوه ز اندوه تو رمزی گفتم
برخاست صدای ناله از هر سنگی
**

غمناکم و از کوی تو با غم نروم
جز شاد و امیدوار و خرم نروم
از درگاه همچو تو کریمی هرگز
نومید کسی نرفت و من هم نروم

ابوسعید ابوالخیر
عارف قرن چهارم
و پنجم هجری

نگاهی به آسمان

می دانم که مرا می بینی
می دانم که آنجا هستی
اما منصفانه نیست.

اگر سرم را بلند می کنم و آسمان را می بینم
می دانم آن بالا هستی.

پنهان ماندن بسیار دشوار است،
در آسمان آبی روشن
با گستره ای از ابرهای سفید.

تو چگونه می توانی جایی باشی
اما نتوان تورا دید؟
عاقبت

روی زانوانم بر زمین می نشینم
چشم هایم را می بندم و به تو می اندیشم.

اگر تو آن باشی که می گویی
پس خواهش می کنم مرا درپناه خودت بگیر
برای این که باورت می کنم

الیزابت مک کروری
مترجم: مجید عمیق

غول کتاب جادو

احمد عربلو ●●● تصویر گر: نسرين بهشتي

دایی هوشی این بار هم با دست پر آمده بود. یک کتاب عجیب و غریب که وقتی بازش می‌کردی حرف می‌زد.

به حق چیزهای ندیده و نشنیده! پس من دیگر بی‌کار شدم! این کتاب خودش همه چیز را می‌گوید!

گمان می‌کنم دایی هوشی فکری برای احمد دارد

خوبه؛ گمانم این کتاب مرا از زحمت درس خواندن رها کند!

اختیار دارید مادر بزرگ، شما تاج سر ما هستید



ای بابا! پس تو به چه درد من می‌خوری؟ زود باش مسئله‌هایم را حل کن!

مگر من نوکر بابای تو هستم؟ خودت باید حلشان کنی! چه فایده دارد که من حل کنم؟ تا یک سؤال را نمی‌دانی صاف می‌آیی سراغ من! کمی به مغزت فشار بیاور

خب، کتاب جان! از حالا تو به جای من مسئله‌هایم را حل می‌کنی! آخیش، راحت شدم!

ای بابا، چی خیال کرده‌ای؟ نکنند مرا با غول چراغ جادو اشتباه گرفته‌ای!



این‌ها چیست بچه‌جان؟/ تو حتی ۲ به اضافه ۲ را نوشته‌ای! ۸ ... جواب معادله ریاضی را نوشته‌ای گوسفند! ... ۶ ضرب در ۸ را نوشته‌ای ناپلئون بناپارت! ۱۸۰ تقسیم بر ۳۶ را نوشته‌ای کوه دماوند! این‌ها چیست؟!

یا حل می‌کنی یا الان تمام ورق‌هایت را خط خطی می‌کنم! پاره پوره‌ات می‌کنم!

باشد. حالا که زور می‌گویی چنان، مسئله‌هایت را حل می‌کنم! که کیف کنی! بنویس حالا!

ای داد بیداد! بابام حل کرده. نه، یعنی کتاب حل کرده! من، من بی‌تقصیرم!

نوجوان

شماره ۸ اردیبهشت ۱۳۹۶

امان از بچه‌هایی که
تا چیزی نشده سراغ
کتاب کمک درسی
می‌روند!

ناپلئون....

گوسفند...
دماوند...

آبروی مرا بردی!

تقصیر خودت شد! من که گفتم
خودت باید مسئله‌هایت را حل کنی.
من یار مهربانم، گول چراغ جادو که
نیستم!

احمد قول می‌دهد
دیگر تبدلی نکند!

کاش این کتاب
مال من بود!

عوض اینکه با این
کتاب حرف بزنی
تا برایت قصه
بگویم، می‌خواستی
مسئله‌هایت را حل
کنی؟

ای تبدل خان!



این آفتاب با تمام آفتاب‌های دیگر فرق دارد. همه لذتش به آن است که سایه درختی را پیدا کنی و زیر خنکایش بنشینی و از حس مطبوع هوای اردیبهشتی که دلت را گرم گرم می‌کند لذت ببری. بعد یکی از کتاب‌هایی را که خریده‌ای ورق بزنی و شروع به خواندن کنی.

از سال گذشته نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران از مصلاى امام خمینی (ره) به شهر آفتاب منتقل شد. یک فضای بی‌نظیر، پر از عطر گل‌ها و سرشار از هوای بهاری برای قدم زدن در دنیای کتاب و لذت بردن از آفتابی که درونمان را از دانایی روشن می‌کند. حتما امسال هم طبق روال سال‌های گذشته فهرستی از کتاب‌های مورد علاقه‌ات تهیه کرده‌ای تا خرید هیچ کدام را فراموش نکنی. تو چه کتابی را بیشتر از همه دوست داری؟ خیالی؟ واقعی؟ علمی و دانستی؟ این سؤال را چند تا از دوستانت جواب داده‌اند:

بازدید از نمایشگاه کتاب تهران

ملاقات آفتابی

●●● نازنین مشایخ

امسال
سی‌امین دوره
نمایشگاه کتاب برگزار
می‌شود. با این حساب
اولین دوره نمایشگاه در
سال ۱۳۶۶ برگزار
شد.

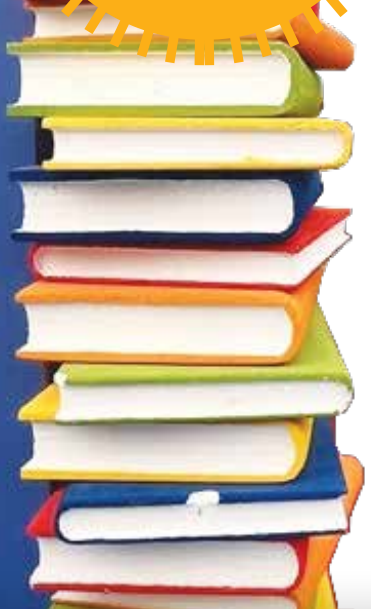
گروه
کتاب آبی یک
گروه ایرانی است که از
تصویرگران ایرانی و خارجی
تشکیل شده است. این گروه، علاوه
بر ایران، در فرانسه، اسپانیا، آرژانتین،
نمایشگاه بر گزار کرده است.



مثلاً شایلین که ۱۳ سالش است، می‌گوید که عاشق کتاب‌های علمی است. برای همین فکر می‌کند مجموعه کتاب‌های «علوم ترسناک» بهترین کتاب‌هایی است که تا به حال خوانده. شایلین می‌گوید، در هر جلد از این کتاب اطلاعات باارزشی از موضوعات گوناگون به دست می‌آورد.

به نظر نیکای ۱۵ ساله، داستان‌های طنز خیلی جذاب هستند. نیکا می‌گوید: «کسی که طنز می‌نویسد خیلی هوشیار است و شش دانگ حواسش جمع است، چون هر اتفاق کوچکی که در اطرافش می‌افتد، می‌تواند موضوع داستان طنز خیلی خوبی باشد.»

ماهان هم یک نوجوان چندوجهی است! این اصطلاحی است که خودش به کار می‌برد و در موردش این‌طور توضیح می‌دهد: «من موضوعات زیادی را



سر می‌زنم! حتی سراغ غرفه‌هایی هم که در بخش‌های جانبی برگزار می‌شوند می‌روم. دلم می‌خواهد از همه برنامه‌های نمایشگاه باخبر باشم. به نظر من این خیلی خوب است که نشست‌های ادبی و مسابقات در نمایشگاه برگزار می‌شوند. من چندبار در این نشست‌ها شرکت کرده‌ام و اطلاعات خوبی در مورد نوشتن به دست آورده‌ام. به نظر من از هیچ قسمت نمایشگاه نباید گذشت!

اردیبهشت آدم را یاد کتاب می‌اندازد. اصلاً روزهای بلند اردیبهشتی جان می‌دهند برای کتاب خواندن. حالا اگر فرصت کنی و سری به نمایشگاه هم بزنی، چه بهتر! فهرست کتاب‌های مورد علاقه‌ات را نوشته‌ای؟ اگر نه، عجله کن!

دارد تا آخر عمرش آنجا بماند! البته سری به سالن‌های عمومی هم می‌زنم. چون کتاب‌های طنز آن‌جا هم پیدا می‌شوند. هرچند من کتاب‌های طنز نوجوانانه را بیشتر می‌پسندم.»

شایلین می‌گوید: «اولین جایی که سراغش می‌روم، غرفه‌های نوجوان است، اما به بخش بین‌الملل هم می‌روم. یک‌جور حس کنجاوی است که مرا آن‌جا می‌کشاند. دلم می‌خواهد بدانم لابه‌لای کتاب‌های نوجوان خارجی چه خبر است! حتی اگر نتوانم متنشان را بخوانم، باز هم دوست دارم آن‌ها را ورق بزنم. می‌دانید، حس عجیبی به آدم دست می‌دهد! انگار با ورق زدنشان می‌تواند با دنیا ارتباط برقرار کند!»

ماهان می‌گوید: «از آن‌جا که اعتراف می‌کنم چند وجهی‌ام، به همه سالن‌ها

دوست دارم و در مورد تمامشان کتاب می‌خوانم. واقعاً برایم سخت است که فقط یک موضوع را انتخاب کنم. من، هم داستان‌های فانتزی را دوست دارم و هم داستان‌های پلیسی را. از خواندن کتاب‌های علمی هم لذت می‌برم. کتاب‌هایی با موضوع حیوانات و نجوم هم خوانده‌ام. فعلاً تصمیم گرفته‌ام فقط بخوانم. فکر می‌کنم تا چند سال دیگر بالاخره تصمیم بگیرم بیشتر در چه زمینه‌ای مطالعه کنم. آخر شاید یک روز بخواهم محقق شوم!»

اما کدام بخش از نمایشگاه از همه جذاب‌تر است؟ سالن‌های عمومی؟ کودک و نوجوان؟ بین‌الملل؟ یا بخش‌های جانبی؟

نیکا می‌گوید: «سالن‌های کودک و نوجوان واقعاً جذاب‌اند. غرفه‌ها پر از رنگ و انرژی هستند و آدم دوست

می‌توان
از نمایشگاه‌های
بین‌المللی کتاب که در
سراسر دنیا برگزار می‌شوند به
فرانکفورت، مسکو، کلکته، بولونیا،
لایپزیک، کانتیکات و گوادالاخارا
اشاره کرد





حکایت راست‌گویان

درباره کتاب «داستان راستان»

ناصر نادری ●●●

فرزند
فریمان

حوزهٔ اسلام‌شناسی منتشر کرده است که مناسب‌ترین آن‌ها برای کودکان و نوجوانان کتاب «داستان راستان» است. مطهری در شب دوازدهم اردیبهشت ۱۳۵۸ به دست گروهک «فُرقان» ترور شد و به شهادت رسید. پیکرش را در شهر قم، در کنار حرم حضرت معصومه (سلام‌الله علیها)، به خاک سپردند. سال‌روز شهادت او «روز معلم» نامیده شده است.

در سال ۱۲۹۸ شمسی در شهر فریمان خراسان به دنیا آمد. در نوجوانی به شهر قم مهاجرت کرد و نزد علمایی چون آیت‌الله حسین بروجردی، امام خمینی (ره) و علامه سید محمدحسین طباطبایی درس خواند. سپس به شهر تهران آمد و تا پایان عمر به تألیف، پژوهش و سخنرانی در محافل مذهبی و دانشگاهی پرداخت.

در دوران انقلاب اسلامی از سوی امام خمینی (ره) به عنوان عضو و رئیس شورای انقلاب برگزیده شد. آثار متعددی در



«داستان راستان» عنوان یکی از آثار استاد شهید مرتضی مطهری است؛ مجموعه‌ای با ۱۲۵ حکایت دینی که در سال ۱۳۳۹ هجری شمسی گردآوری و چاپ شده است؛ حکایت‌هایی واقعی که در کتاب‌های معتبر تاریخی نقل شده بودند و مطهری آن‌ها را به زبان ساده و روان بازنویسی کرده است. نام این کتاب را به این دلیل «داستان راستان» گذاشت که قهرمانان داستان‌ها بیشتر از «صدیقین» (راست‌گویان) بودند. شما با خواندن این کتاب با چشمه‌معارف و حقایق دینی و تاریخی آشنا می‌شوید. حکایت «چنگال کابوس» بازآفرینی یکی از حکایت‌های آموزنده داستان راستان است.

چنگال کابوس

کمی خنک شود. قُرص ماه توی چاه زندانی بود. دلش بیشتر گرفت.

صدای کشیده و دردآلود در خانه سکوت شب را شکست. با قدم‌های سنگین از خانه دور شد. تنها یک امید داشت. سایه نخل‌ها بر سرش سنگینی می‌کرد. آرزو کرد: «خدا کند بیدار باشد!»

به در خانه‌ای رسید. در زد. خانه کوچک و گلین امام صادق (علیه‌السلام) در زیر نور نقره‌ای ماه می‌درخشید. لحظاتی بعد در خانه گشوده شد. خود امام بود؛ مهربان‌ترین مردم مدینه.

تا امام را دید، همچون طفلی خود را در آغوش او رها کرد و بلند بلند گریست.

امام او را به درون حیاط برد کاسه‌ای آب به او داد. بعد، از علت گریه کردنش پرسید.

مرد با صدای لرزان خوابش را تعریف کرد.

امام گفت: «این خواب نتیجه کارهای زشت توست.»

– کدام کارهای زشت؟

اندکی فکر کن. شاید در چند روز گذشته می‌خواستی به کسی ظلم کنی!

مرد یاد چیزی افتاد و به تلخی گفت: «آری، همین طور است. من چند روز قبل به همسایه نیازمندم که می‌خواست باغ

کوچکش را بفروشد، کلک زدم و باغش را ارزان خریدم.»

امام گفت: «ای مرد، از خدای بزرگ طلب بخشش کن و حق همسایه‌ات را به او برگردان!»

مرد که پشیمانی در چشمانش موج می‌زد، گفت: «چشم! چشم!»

چند قطره اشک بر گونه‌هایش سرازیر شد. احساس کرد از چنگال کابوس رها شده است.

مرد سراسیمه از خواب برخاست و با خود گفت: «خدایا این چه خوابی بود که دیدم؟»

بلند شد کوزه آب را از گوشه ایوان خانه برداشت و سر کشید. اندکی آرام شد. در گوشه‌ای از آسمان نیلگون شب ستاره‌ای می‌درخشید. بار دیگر دراز کشید.

تا چشم برهم گذاشت، کابوس وحشتناکی سراغش آمد. خواب دید در وسط بیابانی است، تنها و تشنه. آفتاب سوزان نزدیک است فرق سرش را بترکاند. در همان وقت مردی چوبی با چشمانی از حدقه درآمده و شمشیر به دست، سوار بر اسب چوبی پیش می‌آید. صدای سُم‌های اسب در صحرا می‌پیچد. مرد شروع به دویدن می‌کند؛ نگران و مضطرب.

اسب سوار به دنبالش می‌تازد. صدای نعره‌های سوار در گوش‌های مرد سنگینی می‌کند: «بایست! حق مرا بده!»

دیگر طاقت نمی‌آورد. با سینه محکم روی زمین داغ می‌افتد. چشمانش همه‌جا را تار می‌بیند. تندتند نفس می‌کشد. مرد

چوبی از اسبش پایین می‌آید. گویی از چشمانش شعله‌های آتش بیرون می‌جهد. شمشیر چوبی‌اش را بلند می‌کند. مرد با التماس

ناله سر می‌دهد: «مرا رها کن! مگر به تو چه بدی کرده‌ام؟»

شمشیر خود را بالا می‌برد و فریاد می‌زند: «تو حق مرا خورده‌ای!»

به گریه می‌افتد: «نه، تو اشتباه می‌کنی!»

حرفش تمام نشده است که اسب سوار شمشیرش را بر سر او می‌کوبد. دردی جانکاه در همه بدنش می‌پیچد...

مرد دوباره هراسان از خواب برخاست. رنگ به چهره نداشت. عرق از پیشانی گرفت و فکر کرد: «خدایا، این چه بلایی است

که امشب به سر من می‌آید؟!»

فکری در مغزش جرقه زد. برخاست. از پله‌های ایوان پایین رفت. از کنار چاه آب که می‌گذشت، سرش را درون چاه برد تا شاید

راز میان من و تو

إِنَّ اللَّهَ عَالِمُ غَيْبِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

خداست که دانای نهای آسمان‌ها و زمین است و اوست که به راز دل‌ها داناست
(سوره فاطر، آیه ۳۸)

با خبر نیست. گاهی رازها آدم را بی‌قرار می‌کنند، طوری که دلش می‌خواهد با کسی از آن‌ها حرف بزند، کسی که هر چه شنید، پیش خودش نگه دارد. این خوب است که آن یک نفر تو باشی، چون دیگر خیالم راحت است که رازم برملا نمی‌شود.

آفتاب غروب می‌کند و فردا نوری دوباره جهان را روشن می‌کند. روزها پشت هم می‌آیند و من در آفتاب می‌نشینم و به دانایی تو فکر می‌کنم.

حالا در مسیر نسیم اردیبهشت از ماجرای آفرینش خیال می‌بافم. تو در ابتدا و انتهای آن ایستاده‌ای و ما و تمام آفرینش بین این دو نقطه قرار گرفته‌ایم. با این حساب، تمام گذشته را دیده‌ای و از تمام آینده خبر داری.

دانایی‌ات و «ابتدا و انتهای هر ماجرا بودند» دلم را آرام می‌کند. این بار چشم‌هایم را می‌بندم و در قلبم خط‌خطی‌هایی می‌کشم. تو از نقطه ابتدا تا انتهای این خط‌خطی‌ها را می‌بینی و می‌دانی چه شکلی در قلبم خلق خواهد شد. این شکل یک راز میان من و توست. از آفتاب اردیبهشت به رازم بتاب تا شمایل آن روشن شود!

قصه آفتاب اردیبهشت قصه خیال‌پردازی‌های دور و دراز است. دیده‌ای وقتی حواست نیست، خیال‌ها پشت هم می‌آیند، به هم وصل می‌شوند و تو را با خودشان می‌برند؟ دیده‌ای به خودت که می‌آیی، احساس می‌کنی از دنیایی دور و زیبا برگشته‌ای؟ آفتاب اردیبهشت هم همین است. تو را رؤیاباف می‌کند. دوست داری در مسیر اولین نسیم اردیبهشتی قرار بگیری و با آفتابی که دلت را گرم می‌کند حرف بزنی.

من در مسیر اولین نسیم اردیبهشتی نشسته بودم که خیال‌ها سراغم آمدند. داشتم بی‌هیچ هدفی روی کاغذ خط می‌کشیدم. بعد به خودم آمدم و دیدم طرح مبهمی از لبخند کشیده‌ام. از این تصویر سر ذوق آمدم، آخر داشتم در خیالم با تو حرف می‌زدم.

بارها به صفات تو فکر کرده‌ام. صفات تو آن‌قدر وسیع‌اند که نمی‌شود ساده از آن‌ها گذشت. مرا به فکر فرو می‌برند و با آن‌ها ساعت‌ها در خیالاتم سیر می‌کنم.

هر کس برای خودش رازهایی دارد که هیچ‌کس از آن‌ها



زندگ

• زیر نظر علیرضا لیش
• تصویرگر: محمدرضا اکبری
• تصویرگر صفحات: میثم موسوی



خبر: دانش آموزان کشورهای پیشرفته، سهم زیادی در تصمیم گیری امور مدرسه دارند.

شاگرد اول کلاس

علیرضا لبش

په‌ها برای تابستون چه برنامه‌ای دارید؟

BEHnam: من فقط می‌خوام سه ماه بفوایم تا خستگی این نه ماه از تنم دربیاد

تو که این نه ماه رو تو کلاس فوایب بودی.

BEHnam:

شب داشتم خستگی سه ماه تابستون قبلی رو در می‌آوردم. از بس رفتم کلاس زبان و شنا و کاراته، پوستم رفت.

فرزاد:

من نمی‌دونم مگه ما نیاز به استراحت نداریم! این نه ماه تموم میشه، اون سه ماه شروع می‌شه.

BEHnam: انگار نه انگار که تابستونه و هوا گرمه. آردما باید بیشتر بفوایم.

مگه تو فزنده‌ای که باید توی تابستون و زمستون بفوای؟: حمید

بهزاد:

بابا فزنده چیه؟ پرنده‌هام آن قدر زحمت نمی‌کشن که ما می‌کشیم.

فرزاد:

آره، هر موبوری به جز ما توی این همه کلاس و مدرسه زوب می‌شیر و فسیلش باقی می‌مونر.

بهزاد:

دایناسورا همین‌جوری منقرض شدن ریکه. آن قدر تابستون و زمستون رفتن کلاس که فسیل شدن.

سعید:

فکر کنم یه میلیون سال بعد فسیل ما رو هم توی مدرسه بزارن و بکن اینا همون موفوداتی هستن که بهشون می‌گفتن دانش آموز. آن قدر کلاس رفتن که پوستشون رفت و فسیلشون باقی مونر.

مهران:

په‌ها به نظر شما کی امسال شاگرد اول می‌شه؟

left the group: سعید

left the group: حمید

left the group: BEHnam

left the group: بهزاد

left the group: فرزاد



زنگ
تکنولوژی

زنگ
ادبیات

رو به رشد!

شروین سلیمانی

ای کاش اوضاع مدارس good باشد
یعنی که کلاً فاخر کمبود باشد

ای کاش در این شهر دود آلود و تیره
روی حیاط مدرسه یک هود باشد

بهران کم آبی می‌آید این‌حوالی
در هر کلاسی کاشکی یک رود باشد

وقتی که می‌گیرد معلم امتحان کاش
آن بفش‌های مشککش مفقود باشد

وقتی که می‌آید جواب امتحانم
یک «بیست» پای برکه‌ام موفود باشد

سال چریدی آمده از راه، ای کاش
سالی پر از پیروزی و بهبود باشد



• مصطفی مشایخی

دردسرهای اوقات فراغت

فبرنگار: «آقا پسر! می‌تونم یک سؤال از تو بپرسم؟»

پسر: «بله می‌تونید.»

فبرنگار: «اوقات فراغت را داری چه‌کار می‌کنی؟»

پسر: «دارم هیچ‌کاری نمی‌کنم.»

فبرنگار: «می‌تونم بپرسم چرا؟»

پسر: «بله می‌تونید.»

فبرنگار: «چرا؟»

پسر: «به فاطر کمک به اقتصاد خانواده.»

فبرنگار: «یعنی چی؟»

پسر: «آفه پارسال اوقات فراغتم را رفتم تو کوچه با بچه‌ها فوتبال بازی کنم، توپم با اولین شوت‌م شیشه‌ی یه مازاراتی را خرد و فاکشیر کرد، بابامون دو میلیون تومان پیاده شد. بعد قید فوتبال را زدم و با بچه‌ها قرار گذاشتیم بریم قلّه دماوند را فتح کنیم. توی راه که می‌رفتم، دیرم یه نیسان آبی پمپ کرده و طالبی‌هاش ریخته توی جاده. به فاطر این که به باز شدن راه کمک کنیم، رفتم به طالبی خوردن. معده‌مون از دو جاکلیک، نعش کش اوامر ما رو برد بیمارستان. بعد زنگ زدن بابامون اوامر کارت کشید، معده‌مون رو دوفت و دوز کردن.»

فبرنگار: «سپس؟»

پسر: «فنده»

فبرنگار: «چرا می‌فندی؟»

پسر: «گفتی سپس!»

فبرنگار: «منظورم اینه که بعد چی شد؟»

پسر: «یک بار هم روی درفت با پسر عموم منج بازی می‌کردم، افتادم، قوزک پام از جا در رفت، با بابام رفتم پیش قوزک پا جا انداز، کارت کشید جاش اندافت.»

فبرنگار: «چرا روی درفت؟»

پسر: «داداش کوفیکه مون به رشد عقلی نرسیده، چار دست و پا می‌اومد بازیمونو می‌رفت به هم، مجبور شدیم بریم روی درفت»

بازی کنیم.»

فبرنگار: «دیکه؟»

پسر: «دیکه بعدش نشستیم به بازی رایانه‌ای، کلش آف کلنز و این‌ها، اما بعد یک مدت احساس کردم چشمم همه چیز رو شکل

شیخ می‌بینه. با بابام رفتم عینک سازی، کارت کشید یه عینک ضد

شیخ بینی خریدم.»

فبرنگار: «بعدش؟»

پسر: «یک بار هم سوئچ ماشین فونواره رو برداشتم، رفتم نشستیم

پشت فرمون...»

فبرنگار: «نمی‌شواد بگی، می‌شه عرس زد چی شده. خیلی ممنون که در

این مصاحبه شرکت کردی.»





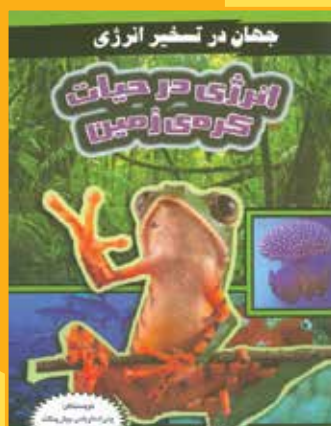
بکِش و راحت کن

• حسین فردوس

پسر: «پوستشان کلفت بود. از زیر ضربهٔ چکش در می‌رفتن، کم و کور می‌شدن. پول پایشان رفته بود. نمی‌فواستم چیف و میل شونرا!»
دندان: «تو با من تیلۀ داراشت را شکستی؟»
پسر: «آفه زبان درازی کرد؛ من هم تیلۀ ایش را شکستم.»
دندان: «چرا با من؟»
پسر: «پارۀ ای نداشتیم. هرچه با تفتۀ سنگ روی آن زدیم، نشکست!»
دندان: «همین هفته پیش یک میخ بزرگ را با من از داخل دیوار در آوردی. مگر گاز انبر تو فانه تون نبود؟»
پسر: «بود، اما زوروش نرسید.»
دندان: «هر روز یک مشت قند با من جویدی، چرا؟»
پسر: «یک جا فواندم پایی باعث ترک خوردگی دندان‌ها می‌شود. به خاطر این‌که فط و فش رویت نیفتد، از پایی صرف نظر کردم و فقط قندش را خوردیم.»
دندان: «بش کردن با کسی که نمی‌خواهد بفهمد؛ خایره ندار. برو دنبال کارت.»
پسر: «ازیت کنی میروم از ته می‌کشم.»
دندان: «بکش و راحت کن. گیر گاز انبر دندان‌پزشک بیفتی بهتر است تا گرفتار تو باشم.»

پسر: «رو به دندانش!» «دیشب تا صبح با دردی که به جانم زدی، نلذاشتی بفواهم کم ازیت کن. امتحان دارم.»
دندان: «تقصیر خودت است. از من مراقبت نکردی، بد شدم.»
پسر: «چه کارت کردم؟»
دندان: «غذاهای چرب و شیرین خوردی. یک مسواک هم به من نزدی و باعث شدی باکتری‌های بد روی سرم آوار شوند. چرا مسواک نزدی؟»
پسر: «به خاطر صرغۀ چوبی در مصرف آب. آفره کم آبی است.»
دندان: «دست کم یک نخ دندان به من می‌کشی.»
پسر: «چی هست؟»
دندان: «چی؟»
پسر: «همین نخ دندان.»
دندان: «بگذریم. تو نمی‌دانی نوشابهٔ زیار باعث پوسیدگی دندان می‌شود؟ چرا این همه نوشابه می‌خوری؟»
پسر: «به همان خاطر.»
دندان: «کدام خاطر؟»
پسر: «صرغۀ چوبی در مصرف آب.»
دندان: «با من بادم شکستی. چرا؟»

بخوانیم



مجموعهٔ شش جلدی کتاب‌های (جهان در تسخیر انرژی) انواع انرژی‌هایی را بررسی می‌کند که موجب حرکت و دگرگونی در عرصه‌های گوناگون حیات می‌شوند؛ مانند امور پزشکی، فناوری‌های روزمرهٔ زندگی و تجهیزات رایانه‌ای. در یکایک این کتاب‌ها چگونگی پدید آمدن انرژی، تغییر شکل آن یا راه‌های ذخیره کردن انرژی به صورت کامل توضیح داده شده است.

- نویسنده: پنی استویلس، پیتر پتلند
- ترجمه: مجید عمیق
- ناشر: رسالت قلم
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۹۲۰
- سال نشر: ۱۳۹۴





نمرهٔ حلال

• سعید طلایی



«زین گفته سعادت تو جویم»
بنشین دو دقیقه روبه رویم
هر آنجه که گفتمت بگو فب
این قدر مکن کم قلب
آن نمره ملال نیست جانم
بنده خودم end داستانم
توی کف دست و روی دیوار
نویس عدد، نکش نمودار
در برگه فویش کن سرت را
کم دید بزین برابرت را
شاید که در امتحان شوی بیست
این کار ولی شبیه دزدی است
شیطان که دراز شد زبانش
با مشت بکوب در دهانش
شیطان عوضی است بی شعور است
دزدی ولی از شما به دور است
وچرانت آکر میان خواب است
یا لق شده واشرش فراب است
بگذار Alarm بیخ کوشش
دستی بکش و بکن رتوشش
فردا که شوی مدیر و مسئول
درگیر حساب و سفته و پول
مشغول مسائل اداری
مسئولیتی بزرگ داری
آبیا نه شبیه این کلاس است
یک ذره قلب افتلاس است
بنشین و خودت بکن تقسم
دست تو و جیب‌های مردم
هر چند شبیه داستان است
آن روز زمان امتحان است

● مهدی فرج اللهی

اشتباه

معلم: بطور یک نفر می‌تواند این همه اشتباه کند؟
دانش آموز: دلیلش این است که برادرمان هم کمکمان کرده.



معلم

معلم: اگر من یک میلیون تومان داشته باشم و
یک سومش را به تو بدهم، برایم چه می‌ماند؟
دانش آموز: تشکرات صمیمانه من!

آزمایش رانندگی

افسر راهنمایی: اصلی‌ترین کار برف پاک کن چیست؟
داوطلب کواهینامه: نگه داشتن برگه جریمه!

● عبدالله مقدمی

امتحان‌های قدیم



امروز مسئله امتحان برای پدر و مادرها از مسئله‌های
سر امتحان برای دانش آموزان بغرنج‌تر شده است.
پدر و مادرهای امروزی در روزهای امتحان سعی
می‌کنند مهمانی و دورهمی و مسافرت نروند
و از بچه هم کوچک‌ترین کمک‌ی در خانه بگیرند
تا خدای نگردد به روحیه بچه لطمه نفوذ و در
امتحانات موفق شود.

اما در دوران دانش آموزی ما این خبرها نبود.
بیشتر پدر و مادرها معمولاً حتی نمی‌دانستند
بچه‌شان کلاس چندم است. پایان سال
تصیلی را هم از آشنایی متوجه می‌شدند که
کودک به مدرسه نمی‌رفت. آن‌ها فقط بیست
را فیلی دوست داشتند، اگر چه حتی نمی‌دانستند
دقیقاً چرا! به جای دوپنگ‌های جسمی امروزی،
کاپی مامان بود و به جای سؤال‌های میکرو
طبقه‌بندی شده و نانو پرسش‌های کتاب و
کلاس‌های تقویتی، نگارنگ تنها سایه دو چیز،
ما بچه‌ها را درس خوان می‌کرد: «مپایی مامان
و کمر بند بابا!

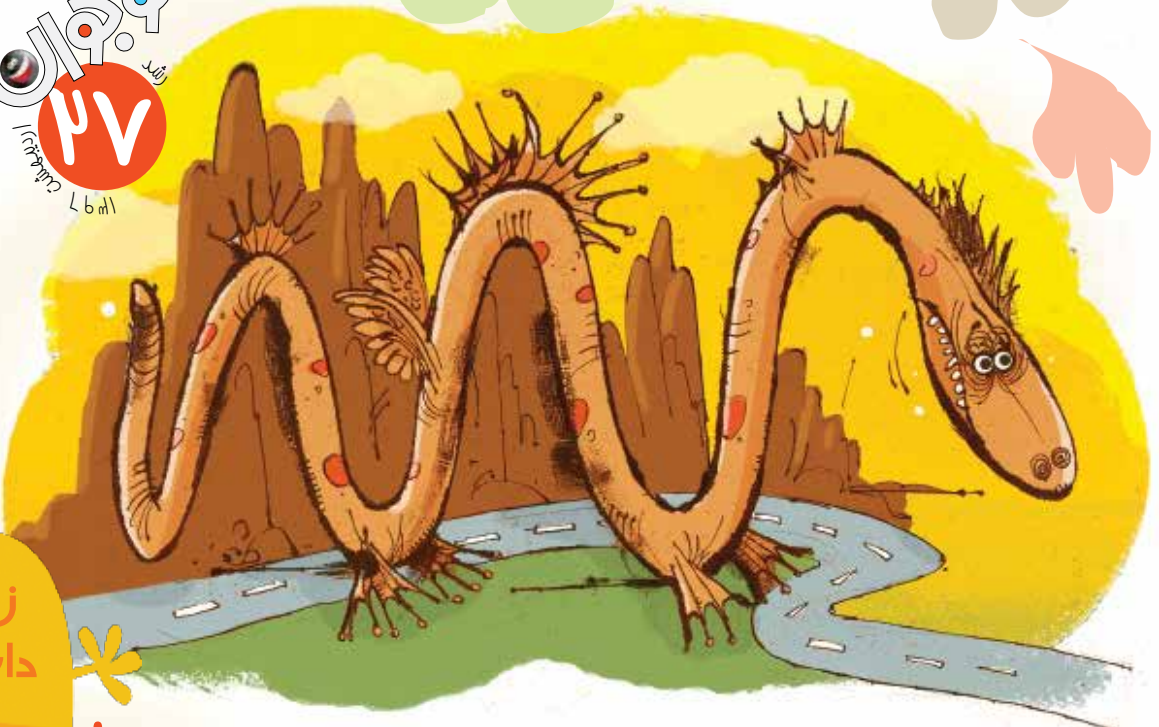
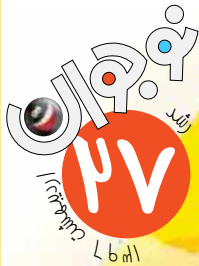


پیراهنِ کفن

بی‌مایه‌ای مایه‌داری را گفت: «اگر من بر در سرای تو بمیرم، با من چه کنی؟»
گفت: «تو را کفن کنم و به کور سپارم.»
بی‌مایه گفت: «امروز به زندگی مرا پیراهنی بپوشان و چون بمیرم بی‌کفن به خاک سپار!»
مایه‌دار بفرید و او را پیراهنی بخشید.

گریه

مادر: گریه‌ات تمام شد یا نه؟
پیه: نه! دارم یک فردۀ استراحت می‌کنم.



ازدهاباز می‌گردد!

من شبیه یک کوزن شده‌ام، زیرا با تعریف‌های علمی - تخیلی شوهرفاله‌ام آدم شاخ در می‌آورد. آن هفته شوهرفاله سوپرمنم تعریف کرد: «در راه شمال بودیم که متوجه شدیم یک ازدها در بزرگراه نشسته و راه را بند آورده است. دو اتوبوس را با سر نشینانش قورت داده، بالگرد امداد و نجات را با دُمش پایین کشیده و همه را وادار به فرار کرده است. من از خودرویم پیاده شدم، از لابه‌لای ماشین‌ها خودم را به ازدهای هفت‌سر رساندم، آرام مقابلش نشستم و آن‌قدر به چشم‌هایش زل زدم که عاقبت کم آورد، دُمش را روی کولش گذاشت، به دامن طبیعت بازگشت و در افق محو شد.»

می‌فواستم بگویم شوهرفاله عزیز، درباره‌ی ما چی فکر کردی، ازدها افسانه است، اما پدرم سفارش کرده بود جلوی معمان ادب داشته باشم. این هفته هم تعریف کرد: «پندر سال پیش، یکی از ماهی‌های موزم را عادت داده بودم از آب بیرون بیاید و مثل مرغ در باغچه بپرد، طوری که کم‌کم آتش‌های او به شش تبدیل شدند. داشتم کاری می‌کردم که بالک‌هایش هم به بال تبدیل شوند و بتواند بپرد. این خبر مثل توپ در جهان صدا کرد و کلی از معادلات علمی را به هم ریخت. بیست تن از سرشناس‌ترین زیست‌شناس‌های دنیا تصمیم گرفتند به این‌جا بیایند تا از نزدیک شاهد این پدیده‌ی فارق‌العاده باشند، اما متأسفانه ماهی شگفت‌انگیزم روز قبلش کنار موزم رخت تا آب بفورد که ناخافل در موزم اختار و فقه شد.»



مسابقه

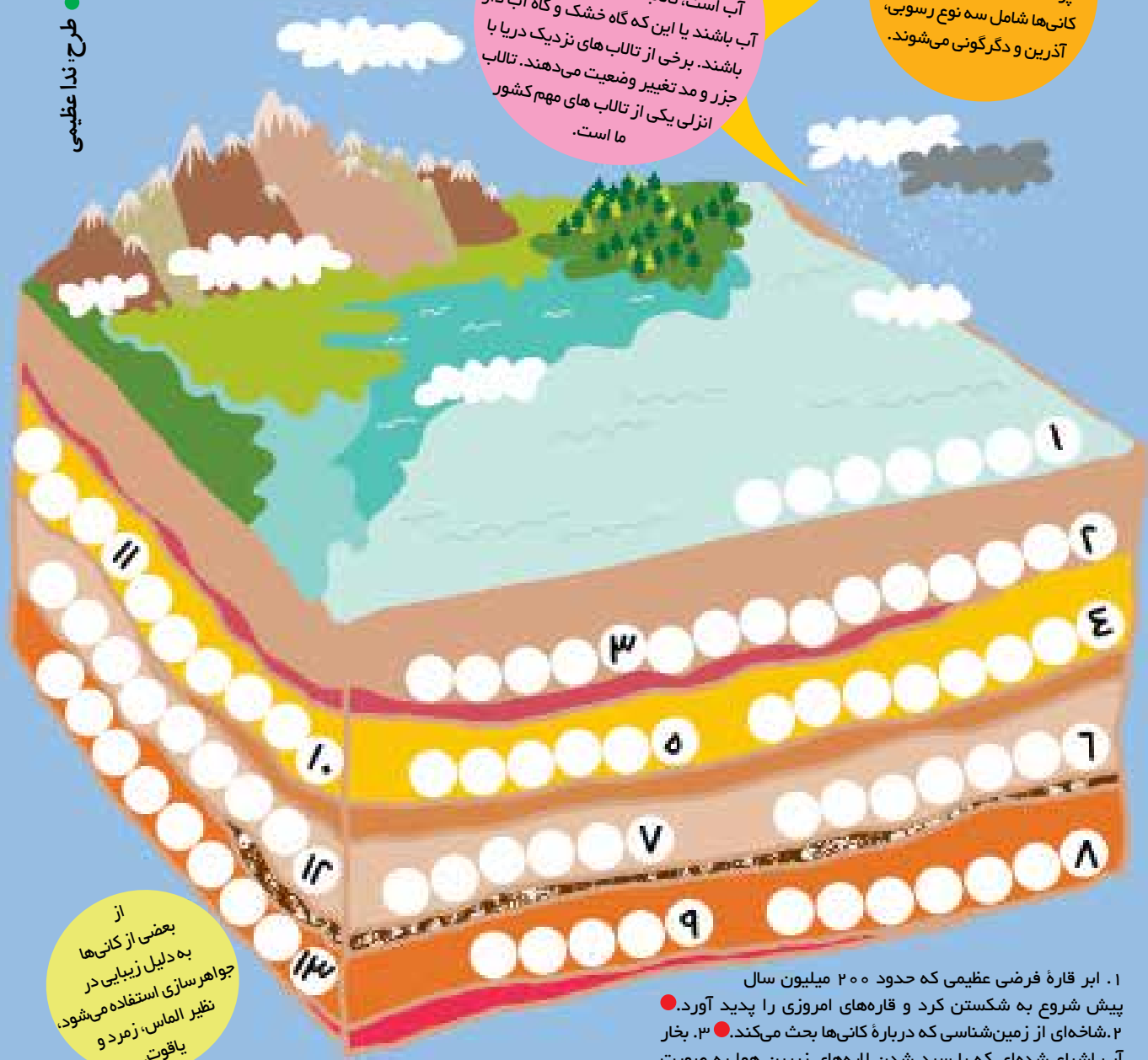
جواب جدول را به دفتر مجله ارسال کنید و به قید قرعه جایزه بگیرید.

دوره
ژوراسیک یکی از سه دوره دوران مزوزوئیک، یعنی تریاسیک، ژوراسیک و کرتاسه است. دوره ژوراسیک عصر دایناسورها است.

خلیج
به بخشی از دریا گفته می شود که در خشکی پیش رفته باشد.

کانی
ماده ای است طبیعی و جامد و غیر آلی که در ترکیب پوسته زمین یافت می شود. کانی ها شامل سه نوع رسوبی، آذرین و دگرگونی می شوند.

تالاب
محیطی است که مشخصه اش چیزی میان خشکی و آب است، تالاب ها ممکن است دارای آب باشند یا این که گاه خشک و گاه آب دار باشند. برخی از تالاب های نزدیک دریا با جزر و مد تغییر وضعیت می دهند. تالاب انزلی یکی از تالاب های مهم کشور ما است.



از بعضی از کانی ها به دلیل زیبایی در جواهر سازی استفاده می شود، نظیر الماس، زمرد و یاقوت.

۹. رسوبات مثلثی شکلی که در محل ورود رودخانه به دریا تشکیل می شوند به این نام هم معروف اند. ۱۰. یکی از سنگ های قیمتی که از جنس کربن خالص است. ۱۱. لایه سطحی پوسته زمین را تشکیل می دهد. ۱۲. نام دستگاه اندازه گیری و ثبت ارتعاشات زمین لرزه. ۱۳. ریزش سنگ و خاک از دامنه کوه یا تپه که به آن زمین لغزه هم می گویند.

۱. ابر قاره فرضی عظیمی که حدود ۲۰۰ میلیون سال پیش شروع به شکستن کرد و قاره های امروزی را پدید آورد. ۲. شاخه ای از زمین شناسی که درباره کانی ها بحث می کند. ۳. بخار آب اشباع شده ای که با سرد شدن لایه های زیرین هوا به صورت قطره های آب روی برگ گیاهان نمایان می شود. ۴. معادل فارسی فسیل. ۵. نوعی سنگ که از سرد شدن و انجماد مواد مذاب حاصل می شود. ۶. چشمه آب داغی که در فاصله های زمانی معین، آب از آن با شدت به خارج فوران می کند. ۷. توده های یخی که در دره یا بستر کوه به آرامی از بالا به پایین روان می شوند. ۸. از دگرگونی نوعی ذغال سنگ به وجود می آید، مغز مداد ما را هم تشکیل می دهد.



اعیاد شعبانیه

چه شور و شوق پنهانی در آفرینش است این روزها؟ هیچ اتفاقی شبیه به تولد، آدم را سر شوق نمی آورد. حالا فکر کن این تولد، تولد یک انسان بزرگ و باشکوه باشد. یکی که حضورش نور تمام تاریکی‌هاست. یکی که روشن می‌کند، راه می‌کند. حالا فکر کن در آستانه روزهایی قرار می‌گیری که نه یک نفر، بلکه سه نفر از این آدم‌های باشکوه به دنیا آمده‌اند. من روشنائی منحصر به فردی را که در جهان اتفاق افتاده است، می‌بینیم.

شعبان از ماه‌های جشن مسلمانان است. در سوم شعبان امام حسین(ع)، در چهارم شعبان، حضرت ابوالفضل(ع) و در پنجم این ماه، امام سجاد(ع) و در پانزدهم این ماه امام مهدی(عج) به دنیا آمده‌اند. جشن‌های این چهار روز به اعیاد شعبانیه معروف‌اند.

روز ملی خلیج فارس

وقتی چیزی با ارزش باشد، همه می‌خواهند آن را برای خودشان داشته باشند، بسته به اینکه آن چیز با ارزش چقدر مهم باشد واکنش‌ها متفاوت است. گاهی برای داشتنش بحث می‌شود و حتی گاهی جنگ. این ماجرا برای خلیج فارس هم اتفاق افتاده است. با اینکه سندهای معتبر تاریخی می‌گویند خلیج فارس از زمان‌های خیلی قدیم به نام ایرانیان بوده است، اما باز هم کشورهایی پیدا شده‌اند که خواسته‌اند آن را به نام خودشان بزنند که البته نتوانسته‌اند. دهم اردیبهشت روزی است که ایران نیروهای پرتغالی را از آب‌های منطقه خلیج فارس اخراج کرد. در سال ۸۴ این روز با تصویب «شورای عالی انقلاب فرهنگی» به نام «روز ملی خلیج فارس» نام گذاری شد.

به نام گل نرگس

مبعث پیامبر(ص)

گاهی خدا بعضی از بنده‌هایش را انتخاب می‌کند و تو یکی از انتخاب شده‌هایش بودی. تو را مخصوص مخصوص برای خودش آفریده بود و برای همین مقامت را بالا برد. لابد غار حرا که روزهای پی‌درپی گفت‌وگوی تو را با خدا شنیده، به مکاشفه‌های زیبای در مورد نیایش رسیده است! شاید هنوز آوای کلمات تو در فضای غار شنیده می‌شود. طبق درباره تاریخ بعثت پیامبر(ص) اختلاف نظر است. طبق آنچه علمای شیعه می‌گویند بعثت در بیست و هفتم رجب سال چهل‌م عام الفیل بوده است، اما علمای اهل سنت معتقدند این واقعه باشکوه در ماه رمضان روی داده است.





۲۵

روز بزرگداشت فردوسی و پاسداشت زبان فارسی

این‌طوری چپ‌چپ نگاهمان نکنید! ما واقعاً داریم درس می‌خوانیم! منتها کلاس فارسی امروز متفاوت‌تر از تمام کلاس‌های فارسی دیگرمان است. قرار گذاشته‌ایم یک فهرست بلند بالا از کلمات بیگانه‌ای که وارد زبان فارسی شده‌اند تهیه و بعد برای هر کدام دو معادل فارسی پیدا کنیم. یک‌جورهایی یک فرهنگستان زبان کوچک در کلاس راه انداخته‌ایم! حالا به این خاطر می‌خندیم که برای بعضی از کلمات نمی‌توانیم جایگزین مناسب پیدا کنیم و جایگزین‌هایشان باز هم کلمات بیگانه می‌شوند. ولی از حق نگذریم، برای بعضی کلمات هم جایگزین‌های جذابی پیدا کرده‌ایم. اما از شوخی گذشته، هیچ زبانی فارسی قندپهلوی خودمان نمی‌شود که نمی‌شود!

تا همین چند سال پیش نمی‌توانستم این ماجرا را درک کنم. به‌نظرم این کار ناامید شدن از زندگی بود. اما کم‌کم ورق برگشت و احساس کردم این کار نه تنها ناامیدی از زندگی نیست، بلکه خودِ امید به زندگی است. با زندگی دادن به آدمی دیگر حس زندگی را زنده نگه داشته‌ایم و این خودِ خودِ امید است. همین بود که من و چند تا از دوستانم از پدر و مادرهایمان اجازه گرفتیم و با رضایت رسمی آن‌ها، برای دریافت کارت اهدای عضو ثبت نام کردیم.

۳۱



۱۲

روز معلم

سمیه گفت: «من یک پیشنهاد باحال دارم. بیایید از معلم‌هایمان بخواهیم به این سؤال جواب بدهند که به‌نظرشان بهترین هدیه برای معلم چیست؟ البته یک هدیه کاملاً شخصی. نه اینکه بگویند بهترین هدیه برای ما درس خواندن شماست.»

سمیه سردبیر نشریه مدرسه است. ما تصمیم گرفتیم برای روز معلم یک ویژه‌نامه منتشر کنیم. حالا دست‌به‌کار شده‌ایم و داریم همین کار را انجام می‌دهیم. از بین جواب‌هایی که تا حالا جمع کرده‌ایم جواب دبیر عربی را بیشتر از همه دوست داریم: بهترین هدیه تابستان است! بعد از نه ماه فعالیت، تعطیلات تابستان حسابی می‌چسبد!

ولادت حضرت قائم (عج) (نیمه شعبان)

۲۲

روز اهدای عضو، اهدای زندگی

عطر چای در کلاس پیچیده بود. بعد از فعالیت امروز، یک چای خوش‌عطر حسابی می‌چسبید. ما قرار گذاشته بودیم در مدرسه جمع شویم و کارت‌پستال‌ها را آماده کنیم. چند نفر از بچه‌ها هم گل‌ها را روبان‌پیچ می‌کردند. داخل کارت‌پستال‌هایمان شعر «مژده ای دل که مسیحا نفسی می‌آید» از حافظ را نوشته بودیم و چند خط در مورد امام زمان. بعد کارت‌ها و گل‌ها را به عابرائی که از حوالی مدرسه می‌گذشتند، داده‌بودیم. هم کارت‌ها و هم گل‌ها را خودمان درست کرده و به قول خانم‌ناظم هرکدام یک‌جور ارادتمان را به امام زمان نشان داده بودیم. مبینا می‌گفت: «کاش همیشه از این اتفاق‌های خوب بیفتد.»



مریم سعیدخواه

رشته کارتون

آشنایی با رشته انیمیشن

تا به حال مدرسه‌ای را تصور کرده‌اید که در کلاس‌هایش بنشینید و کارتون و فیلم تماشا کنید و بعد کلی صحبت کنید و به جزئیات فیلم‌ها و کارتون‌ها بپردازید!



زیاد تعجب نکنید!

خیلی جذاب بود. اینکه می‌توانستم طراحی‌ها و نقاشی‌هایی را که می‌کشیدم متحرک کنم و از آن‌ها چیز جدیدی خلق کنم، خیلی عالی بود.

از سمانه می‌پرسم: «به نظرت چه کسانی می‌توانند وارد این رشته شوند؟»

اگر کسی تصمیم دارد وارد این رشته بشود، باید بداند، تنها علاقه داشتن کافی نیست، باید ذهنی خلاق و پویا داشته باشید. همین‌طور، قدرت طراحی قوی تا بتوانید برای نقاشی‌هایی که می‌کشید، داستان‌پردازی خوبی بکنید. خوبی این رشته این است که الزامی ندارد شما برای کار، در شرکت یا اداره‌ای استخدام شوید. می‌توانید یک پروژه را قبول کنید و طبق زمان توافقی کار را در منزل انجام دهید.

می‌پرسم: «تا به حال انیمیشن هم ساخته‌ای؟»

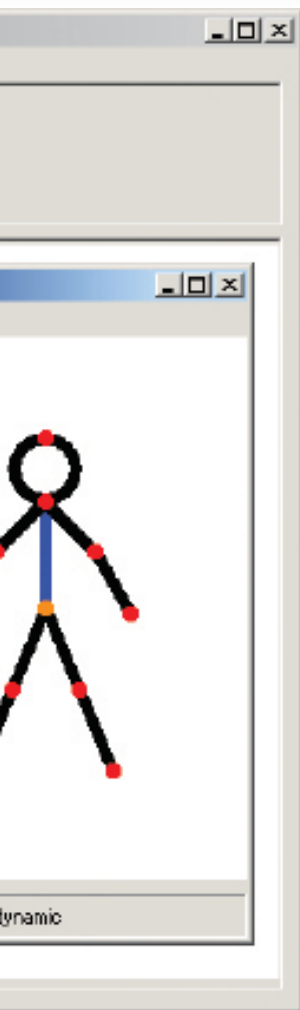
می‌گوید: «یکی از تکالیف ما در پایان

سمانه حسن زاده دانش‌آموز یکی از همین مدارس در شهر میبد یزد است و رشته پویانمایی (انیمیشن) می‌خواند. سمانه با لهجه شیرین یزدی درباره رشته پویانمایی می‌گوید: پویانمایی یا انیمیشن یکی از جذاب‌ترین رشته‌های هنری است. او می‌گوید: «چیزی که در دوران کودکی ما یک هنر سرگرم کننده و جذاب بود، امروزه به یک صنعت پر درآمد تبدیل شده است.» سمانه تصمیم گرفته بود رشته گرافیک را برای دوره دبیرستان انتخاب کند. او می‌گوید: «نقاشی و طراحی‌هایم از بقیه افراد خانواده‌ام بهتر بود. برای همین همه مرا تشویق می‌کردند رشته گرافیک را انتخاب کنم. خودم هم به گرافیک علاقه داشتم. اما درست زمانی که باید این رشته را انتخاب می‌کردم، با رشته انیمیشن آشنا شدم که برایم



ورود به این رشته

برای ورود به رشته پویانمایی می‌توانید از طریق هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای اقدام کنید. (با شرکت در آزمون ورودی) شرکت کنندگان در رشته پویانمایی (انیمیشن) می‌بایست با خلاقیت هنری، درک تصویر و طراحی تا حدودی آشنا باشند.



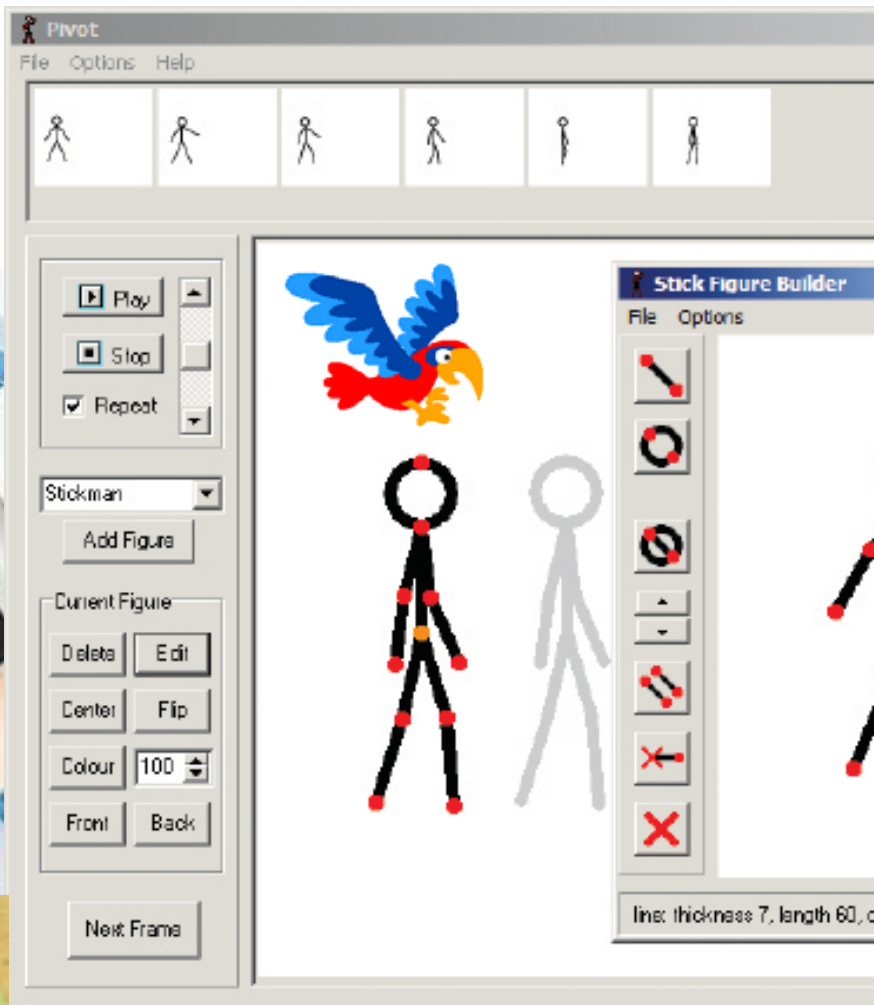
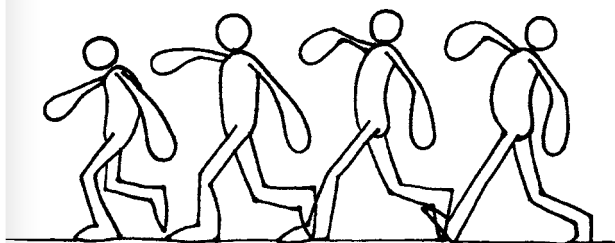
درس‌های تخصصی این رشته

طراحی حرکت، کامپیوتر انیمیشن (۱) و (۲)، ادبیات داستانی، فیلم‌نامه‌نویسی، بازیگری و حرکت، کارگاه انیمیشن (۱) و (۲) کارآموزی



آنچه یاد می‌گیرید

توانایی طراحی انسان، حیوان و اشیا
توانایی متحرک‌سازی تصاویر انسان، حیوان و اشیا.
توانایی ساخت انیمیشن با تکنیک‌های دوبعدی و سه بعدی. توانایی کار با نرم افزارها و شیوه‌های رایانه‌ای برای ایجاد حرکت، صدا و تدوین. توانایی نگارش داستان و تبدیل آن به فیلم‌نامه.



توانمندی‌های لازم برای ورود به این رشته

علاقتمندی به کارهای هنری و سینما
قدرت تجسم خوب و ذهن خلاق
دقت و حوصله، توانایی کار تیمی
توانایی طراحی خوب

شغل‌ها

تکنسین متحرک‌سازی انیمیشن در فیلم‌سازی، تکنسین طراحی شخصیت در فیلم‌سازی، تکنسین طراحی فضا و صحنه‌پردازی در فیلم‌سازی، تکنسین طراحی عروسک و متحرک‌سازی سه بعدی در فیلم‌سازی، کار در مؤسسه‌های فرهنگی و خصوصی و شبکه‌های تلویزیونی.

ادامه تحصیل

فارغ التحصیلان رشته انیمیشن به منظور ادامه تحصیل در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی می‌توانند در دوره پیش دانشگاهی هنر شرکت کنند و جذب دانشگاه صدا و سیما و سایر مراکز آموزش عالی شوند.

هر دوره، ساخت انیمیشن است؛ البته بعد از ارائه، نمره هم می‌گیریم.»

– در ابتدا باید انیمیشن‌سازی روی کاغذ را انجام دهیم تا طراحی‌مان خیلی خوب شود. بعد کم‌کم با رایانه کار می‌کنیم. یکی از کارهایمان هم انیمیشن‌سازی با عروسک است. عروسک‌ها را خودمان درست می‌کنیم. بعد از حرکت‌های آن‌ها عکس می‌گیریم و با رایانه انیمیشن را می‌سازیم.

انیمیشن هم درست مثل فیلم، تهیه کننده، کارگردان و سایر عوامل را دارد؛ با این تفاوت که می‌توانید کلی اغراق چاشنی کار کنید.

در آخر سمانه می‌گوید: «فراموش نکنید که برای ورود به این رشته، بیشتر هنرستان‌ها، علاوه بر شرط معدل، آزمون ورودی هم دارند. پس خوب درس بخوانید.»



رسم انتظار

●●● غلامرضا حیدری ابهری

آیا درست است که
در زمان ظهور حضرت
مهدی (عج)، حضرت عیسی
هم می آید؟

بله. پس از ظهور امام زمان (عج)،
حضرت عیسی (ع) هم می آید
و پشت سر آن حضرت نماز
می خواند. همچنین، روایات فراوانی
در این زمینه از اهل بیت (ع) به
دست ما رسیده است.

از همان اولین روزهای بچگی
که یادمان می آید، تا همین
امروز که نوجوان شده ایم،
گفته اند، امامی داریم که در
غیبت است و روزی ظهور
خواهد کرد؛ روزی که خیلی هم
با آن فاصله نداریم!
اگر تو هم سؤال های زیادی در
مورد امام زمان (عج) و ظهور
در ذهنت داری، اینجا می توانی
جواب چند تا از آن ها را بگیری.

امام زمان (عج) از
کجا ظهور خواهد کرد؟

امام زمان (عج) از شهر مکه ظهور
خواهد کرد. آن حضرت برای آغاز
قیام خود به مسجدالحرام و کنار
کعبه خواهد رفت و به حجرالاسود
تکیه خواهد زد و از همان جا مردم
را به همراهی خود فرا خواهد خواند.
آنگاه دست به دعا بر خواهد داشت.
نخستین کسی که با امام زمان (عج)
بیعت خواهد کرد، حضرت جبرئیل
خواهد بود.

آیا بلافاصله پس از ظهور امام زمان (عج) قیامت بر پا می‌شود؟

ظهور امام زمان (عج) و قیام آن حضرت، به معنای برپایی قیامت نیست. حضرت مهدی (عج) پس از ظهور یک حکومت بزرگ جهانی تشکیل خواهد داد. حکومت ایشان سال‌ها ادامه خواهد یافت و پس از شهادت او هم تداوم خواهد داشت. بین ظهور امام زمان (عج) و برپایی قیامت سال‌ها فاصله خواهد بود.

آیا پیروان دیگر دین‌ها هم به حضرت مهدی (عج) اعتقاد دارند؟

ایمان به حضرت مهدی (عج)، با مشخصات دقیقی که شیعه برای او قائل است، در ادیان دیگر وجود ندارد، اما تقریباً پیروان تمام ادیان به یک نجات‌بخش بزرگ آسمانی باور دارند. که با نام‌ها و لقب‌های دیگری شناخته می‌شوند.

ظهور در کدام روز هفته اتفاق می‌افتد؟

براساس احادیث اهل بیت (ع)، امام زمان (عج) در روز جمعه یا شنبه ظهور خواهد کرد. اما مشهورترین احادیث، روز ظهور را شنبه می‌دانند. البته باید به یاد داشت روز ظهور چه جمعه و چه شنبه باشد با عاشورا هم‌زمان است. همان‌طور که امام صادق (ع) فرموده است: قائم (عج) در روز عاشورا قیام می‌کند همان روزی که حسین (ع) کشته شد.

آیا اهل سنت هم امام زمان (عج) را قبول دارند؟

بله، اعتقاد به حضرت مهدی (عج) فقط مخصوص شیعیان نیست. روایات پیامبر (ص) درباره حضرت مهدی (عج) در کتاب‌های اهل سنت هم به فراوانی آمده است. البته روایات و احادیث شیعه در این باره روشن‌تر و مفصل‌تر از احادیث اهل سنت هستند.

اگر قرار است امام زمان (عج) پس از زیاد شدن ظلم ظهور کند، پس بهتر نیست جلوی ظلم را بگیریم تا آقا زودتر بیاید؟

در احادیث مربوط به ظهور، حتی یک حدیث هم نداریم که بگوید جلوی ظلم را نگیرید تا ظهور نزدیک شود. اگر راه درست این باشد که اجازه بدهیم ظلم فراگیر شود، آیا نباید در احادیث به آن اشاره می‌شد؟ از طرف دیگر، می‌دانیم که امر به معروف و نهی از منکر و مبارزه با ظالمان و ستمگران از اصلی‌ترین وظایف هر مسلمانی است. درباره این وظایف، آیات و احادیث بسیاری وجود دارد که می‌گوید کسی که مقابل ظلم نایستد و با ستمگران مبارزه نکند، مسلمان واقعی نیست.

چرا امام زمان (عج) ظهور نمی‌کند؟

بی‌شک، هر زمان که شرایط لازم فراهم شود، ایشان ظهور خواهد کرد. اولین شرط ظهور حضرت مهدی (عج) آمادگی جهان برای همراهی با قیام عدالت‌خواهانه امام است. شرط دیگر ظهور، پرورش یاران باوفایی است که تا پای جان در راه اهداف امام بایستند. یاران حضرت مهدی (عج) هم فقط آن ۳۱۳ یار ویژه نیستند. علاوه بر آن‌ها، امام زمان (عج) هزاران یار خواهد داشت که حضورشان برای پیروزی ضروری است.

چطور می‌توان باور کرد حضرت مهدی (عج) نزدیک به ۱۲ قرن عمر کرده است؟

داشتن عمر طولانی برای انسان محال نیست. طبق آیه ۱۴ سوره عنکبوت، حضرت نوح (ع) در زمان طوفان ۹۵۰ سال سن داشت و بعد از آن هم سال‌های زیادی زندگی کرد. همچنین، در کتاب «بحار الانوار» از افراد بسیاری نام برده شده است که عمر طولانی داشته‌اند.

دانش پزشکی نیز داشتن عمر طولانی را محال نمی‌داند. از طرف دیگر، نباید فراموش کنیم، قدرت خدا نامحدود است و می‌تواند به هر کس که بخواهد عمر طولانی بدهد.

طراح: فاطمه رادپور
اجرا: سونیا باوندپور

موجودات کاموایی

حجم سازی با نخ و مفتول فلزی

سلام دوستان. برای ساخت حجم های تجسمی می توان از مواد و روش های متفاوت استفاده کرد؛ مثل گل، سنگ، الیاف مصنوعی، مواد پلاستیکی و مصنوعی و گچ. سعی کنید با فکر و خلاقیت حجم هایی با مواد متفاوت بسازید. در این برنامه می توانید با استفاده از مفتول فلزی و نخ حجم سازی کنید.



ابزار و وسایل مورد نیاز:

- ✂ انواع نخ های رنگی
- ✂ مفتول فلزی
- ✂ چسب مایع
- ✂ دم باریک (ابزار فنی)

قبل از انجام کار توجه داشته باشید مفتول فلزی مورد نظر باید قابل انعطاف باشد، نه خیلی ظریف که شل شود و نه خیلی سخت که نتوان آن را خم کرد.

نخ نیز می‌تواند انواع نخ مثل کاموا، نخ‌های مورد استفاده در بافت فرش و نخ گونی باشد. حتی می‌توانید آن را خودتان فراهم کنید. برای مثال، از رشته‌های باریک پارچه یا لباس‌های کهنه می‌توانید نوارهای باریک تهیه کنید. نخ نباید خیلی ضخیم یا خیلی نازک باشد. نخ‌های نازک خیلی دیر به شکل حجمی می‌رسند و به زمانی طولانی نیاز دارند. نخ‌های خیلی ضخیم نیز سریع پر می‌شوند، اما محصول کار ظریف نخواهد بود.



برای شروع کار باید طرح خود را آماده کنید. مطابق طرح مفتول را مانند خطوط طراحی، تغییر حالت یا تغییر فرم دهید. برای این کار از دم‌باریک استفاده کنید. بعد از کامل شدن طرح مفتولی، کار با نخ را شروع کنید. ابتدا نخ‌های مورد نظر را انتخاب کنید. سعی کنید رنگ‌هایی در کنار هم قرار گیرند که با هم هماهنگی داشته باشند و جذابیت بصری کار را افزایش دهند. برای اتصال نخ آن‌را گره بزنید و با چسب به مفتول محکم کنید. سپس آن‌را به دور مفتول بپیچید. با توجه به پستی و بلندی شکل مورد نظر، میزان پیچیدن نخ را تنظیم کنید. در جاهای برجسته مقدار بیشتری نخ پیچیده می‌شود و در قسمت‌های کم‌حجم مقدار کمتری. در انتهای کار، با چسب یا گره زدن انتهای نخ را محکم کنید. شما می‌توانید برای اجرای این کار از موضوعات متنوعی استفاده کنید.



آیا
ساختار اثر
به آن راز و رمزی
می‌بخشد و آن را
تماشایی می‌کند؟

چه
چیز آن را
تماشایی می‌کند؟

نقاشی با قیچی

چه احساسی
دارید؟ دوست دارید
آن را تماشا کنید؟

◀ اجزای تصویر چگونه ساده شده‌اند؟

نقاش هنگام ساده کردن برگ‌ها و درخت‌ها به فرم‌های خاصی رسیده است. درخت‌ها و برگ‌ها همه منحنی‌های بزرگ و کوچک یا ساده و پیچیده‌ای هستند. این منحنی‌ها با دایره کامل ماه، نرمی و لطفی خاص به نقاشی داده‌اند.

نقاش می‌گوید: «گاهی با قیچی نقاشی می‌کنم. یعنی تکه‌هایی از نقاشی‌های دیگر را می‌برم و با آن تصویر می‌سازم، مثل این دو درخت قرمز و قهوه‌ای که در دو طرف تصویر هستند. در واقع، درختی در میان یک نقاشی دیگر بوده است و من آن را نصف کرده‌ام.

◀ اجزاء تصویر چگونه کنار هم چیده شده‌اند؟

چینش بوته‌ها و تپه کوتاه و درختان در پایین سطحی را به وجود آورده‌اند. آسمان و ابرها هم در بالا، سطح افقی دیگری، موازی سطح پایین، ساخته‌اند. درختان، گیاهان و پرندگان، زندگی را بین دو سطح زمین و آسمان نمایش می‌دهند.

◀ رنگ‌ها چه کرده‌اند؟

رنگ‌ها آرامش شبی مهتابی را به نقاشی هدیه می‌دهند. زمینه با آبی سرمه‌ای پوشیده شده است. رنگ‌های قهوه‌ای، سبز تیره و آبی‌های تیره در پایین نقاشی سنگینی خاصی به وجود آورده‌اند. نقاش دو درختچه قرمز و قهوه‌ای در دو طرف تصویر گذاشته است. برگ‌های سفید رنگی که تا ابرها کشیده شده‌اند و به سبکی آن‌ها پیوند خورده‌اند، روی این تیرگی می‌درخشند. اگر چشم‌هایتان را نیمه باز نگه دارید، رنگ‌های زرد درخشان پرنده‌ها و لکه‌های قرمز رنگ و برگ‌های سفید و ماه به پیشوازتان می‌آیند.



آیا
نقاشی شبیه
منظره‌های طبیعی است؟
شاید بگویید همان است؛ یک
منظره طبیعی است، اما ساده‌تر. همان
ابرها و آسمان، همان گیاهان و همان
پرندگان؛ فقط ساده شده‌اند. شاید
با خودتان بگویید، بله یک منظره
است، یک جور دیگر!

با
هم نگاه کنیم،
ببینیم اثر از چه
حرف می‌زند؟

اثری از پُل کله، نقاش سوئیسی



بدو، بیر، بنداز

آشنایی با مسابقات دهگانه

به نظر شما کامل ترین ورزشکار دنیا در چه رشته‌ای فعالیت می‌کند؟ شاید به نظر شما کسی که وزنه بیشتری را از زمین بلند کند، به خاطر «قدرت بیشتر» بهترین ورزشکار است. اما ممکن است نفر دیگری معتقد باشد کسی که سریع‌تر از دیگران است، ورزشکار بهتری است. به این ترتیب، شناختن بهترین و کامل‌ترین ورزشکار بسیار مشکل است. شناختن کامل‌ترین ورزشکار، همواره رؤیای علاقه‌مندان به ورزش بوده است. این موضوع سبب شکل‌گیری مسابقات دهگانه و هفتگانه شد.

○ امتیاز در دهگانه

در دهگانه هر ورزشکار بنا به رکوردی که در هر مسابقه به جا می‌گذارد، امتیاز می‌گیرد و در پایان، امتیازهای او در همه ۱۰ مسابقه با هم جمع می‌شوند. به این ترتیب، رده‌بندی ورزشکاران مشخص خواهد شد. نفرات برتر مسابقه‌ها به این شکل امتیاز کسب می‌کنند.

○ زمان مسابقه

از ده ماده مربوط به دهگانه ۵ مسابقه در روز اول و ۵ مسابقه فردای آن روز برگزار می‌شود. دوی ۱۵۰۰ متر آخرین مسابقه دهگانه است و با پایان آن رقابت به پایان می‌رسد.

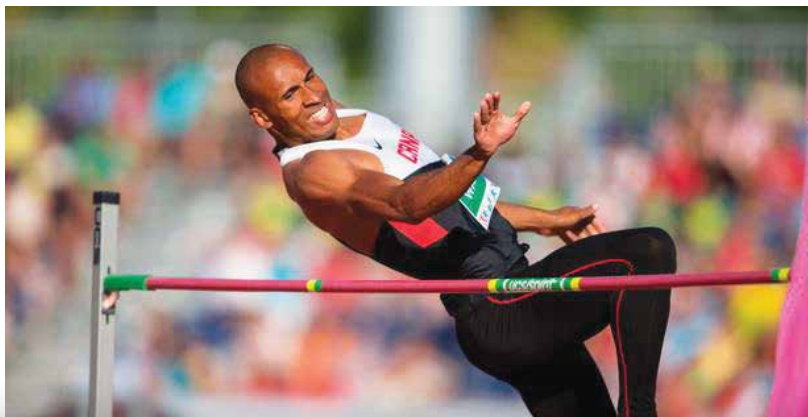
○ رقابت هفتگانه زنان

در دوومیدانی زنان مسابقه دهگانه برگزار نمی‌شود و به جای آن زنان دوندۀ در هفت ماده دوومیدانی رقابت می‌کنند. این رقابت‌ها عبارت‌اند از:

- دوی سرعت: ۲۰۰ متر
- دوی با مانع (۱۰۰ متر)
- پرش‌ها (پرش ارتفاع، پرش طول)
- پرتاب‌ها (پرتاب وزنه، پرتاب نیزه)
- دوی نیمه استقامت (دوی ۸۰۰ متر)

○ مهم‌ترین موضوع در دهگانه

در رقابت دهگانه فایده‌ای ندارد ورزشکار تنها در یک یا دو ماده توانایی داشته باشد، بلکه باید به گونه‌ای از انرژی خود استفاده کند که بتواند در تمام رقابت‌ها نتیجه قابل قبولی کسب کند. از آن‌جا که بالاترین امتیاز در هر مسابقه عدد ۱۰۰۰ است، ورزشکاران حرفه‌ای سعی می‌کنند در هر ماده فقط به اندازه‌ای رکورد بزنند که امتیاز بالا را کسب کنند، نه اینکه رکورد بشکنند.



چند نکته که برای دویدن باید بدانید:



● دهنده‌ها فقط نمی‌دوند

شاید فکر می‌کنید اگر بخواهید سریع بدوید، فقط باید تمرین دو انجام دهید! در حالی که باید قلبی عضلانی و ریه‌هایی قدرتمند داشته باشید. اگر شخص بدن ورزیده‌ای داشته باشد، کمتر مصدوم می‌شود و با بازدهی بیشتری می‌دود. چنین بدنی برای تمرینات مداوم و بلند مدت هم جواب می‌دهد. به همین خاطر، تمرینات شکم و تمرین با وزنه را فراموش نکنید. البته تمرین با وزنه‌های سبک و به صورت سریع تا این که برای دوهای سرعت، عضلاتان بیش از اندازه رشد نکند.

● ریزه کاری‌های مفید

تمام ریزه کاری‌هایی را که کمک می‌کنند سالم باشید رعایت کنید. ریزه کاری‌های مورد نظر عبارتند از: چرت زدن بعد از هر تمرین سخت؛ تغذیه سالم و رسیدگی به دردهای خفیف، قبل از تبدیل شدنشان به مصدومیتی وخیم؛ استفاده از کمپرس یخ در مواقع لزوم. هربار هم خسته شدید، به این فکر کنید که دویدن بدنتان را زیبا و خوش فرم می‌کند.

● دویدن در زمین‌های نه چندان سخت را از یاد نبردن

زمین خاکی به خاطر اینکه سطح نرم‌تری دارد، شما را قادر می‌سازد پس از تمرینات سخت، سریع‌تر ریکاوری و به حالت اولیه برگردید و توان خود را بازیابید. سطح ناهموار زمین دشت و خاک هم باعث می‌شود هماهنگی بیشتری بین حرکات دست و پا به وجود بیاید و عضلات محکم‌تر شوند.

نسبت زمان و امتیازدهی در مسابقات دهگانه:

دوی ۱۰۰ متر

۱۰/۳۹ ثانیه و کمتر (۱۰۰۰ امتیاز)
تا ۱۰/۸۲ ثانیه (۹۰۰ امتیاز)
تا ۱۱/۲۷ ثانیه (۸۰۰ امتیاز)
تا ۱۱/۸۵ ثانیه (۷۰۰ امتیاز)

دوی ۴۰۰ متر

۴۶/۱۷ ثانیه یا کمتر (۱۰۰۰ امتیاز)
۴۸/۱۹ ثانیه یا کمتر (۹۰۰ امتیاز)
۵۰/۳۲ ثانیه یا کمتر (۸۰۰ امتیاز)
۵۲/۵۸ ثانیه یا کمتر (۷۰۰ امتیاز)

پرش طول

رکورد ۷/۷۶ متر یا بیشتر (۱۰۰۰ امتیاز)
بیشتر از ۷/۳۶ متر (۹۰۰ امتیاز)
بیشتر از ۶/۹۴ متر (۸۰۰ امتیاز)
رکورد ۶/۵۱ متر به بالا (۷۰۰ امتیاز)

پرش با نیزه

۵/۲۸ متر و بیشتر (۱۰۰۰ امتیاز)
از ۴/۹۶ متر به بالا (۹۰۰ امتیاز)
از ۴/۶۳ متر و بیشتر (۸۰۰ امتیاز)
از ۴/۲۹ متر به بالا (۷۰۰ امتیاز)

پرش ارتفاع

۲/۲۰ متر به بالا (۱۰۰۰ امتیاز)
از ۲/۱۰ متر به بالا (۹۰۰ امتیاز)
از ۱/۹۹ متر به بالا (۸۰۰ امتیاز)
از ۱/۸۸ متر به بالا (۷۰۰ امتیاز)

پرتاب دیسک

۵۶/۱۷ متر به بالا (۱۰۰۰ امتیاز)
از ۵۱/۴ متر به بالا (۹۰۰ امتیاز)
از ۴۶/۵۹ متر به بالا (۸۰۰ امتیاز)
از ۴۱/۷۲ متر و بیشتر (۷۰۰ امتیاز)

پرتاب نیزه

۷۷/۱۹ متر و بیشتر (۱۰۰۰ امتیاز)
از ۷۰/۶۷ متر به بالا (۹۰۰ امتیاز)
از ۶۴/۰۹ متر به بالا (۸۰۰ امتیاز)
از ۷۵/۴۵ متر به بالا (۷۰۰ امتیاز)

پرتاب وزنه

۱۸/۴ متر یا بیشتر (۱۰۰۰ امتیاز)
از ۱۶/۷۹ متر به بالا (۹۰۰ امتیاز)
از ۱۵/۱۶ متر به بالا (۸۰۰ امتیاز)
از ۱۳/۵۳ متر به بالا (۷۰۰ امتیاز)

دوی ۱۱۰ متر با مانع

۱۳/۸ ثانیه یا کمتر (۱۰۰۰ امتیاز)
۱۴/۵۹ ثانیه یا کمتر (۹۰۰ امتیاز)
۱۵/۴۱ ثانیه یا کمتر (۸۰۰ امتیاز)
۱۶/۲۶ ثانیه یا کمتر (۷۰۰ امتیاز)

دوی ۱۵۰۰ متر

۳:۵۳:۷۹ دقیقه یا کمتر (۱۰۰۰ امتیاز)
۴:۰۷:۴۲ دقیقه یا کمتر (۹۰۰ امتیاز)
۴:۲۱:۷۷ دقیقه یا کمتر (۸۰۰ امتیاز)
۴:۳۶:۹۶ دقیقه (۷۰۰ امتیاز)



○ دهگانه و هفتگانه در ایران

اولین ورزشکار ایرانی که در دهگانه رقابت‌های المپیک شرکت کرد، نجم‌الدین فارابی بود که در بازی‌های المپیک ملبورن (۱۹۵۶) حضور یافت. پس از آن ورزشکاران کشورمان تا مدت‌ها در این رقابت حضور نداشتند. تا اینکه در سال ۲۰۱۱ در رقابت‌های قهرمانی آسیا **هادی سپهرزاد** قهرمان آسیا شد. وی پیش از این دو بار در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۹ مدال نقره این مسابقات را کسب کرده بود. سپهرزاد در سال ۲۰۱۲ (۱۳۹۱ ش) در تهران به رکورد ۷۷۲۹ امتیاز رسید که بهترین رکورد تاریخ ایران در دهگانه است. در بخش زنان هم در سال ۲۰۱۴ **سپیده توکلی** در رقابت‌های هفتگانه بازی‌های آسیایی اینچئون در جایگاه ششم قرار گرفت.

○ دهگانه شامل چه مسابقاتی است؟

رقابت دهگانه مجموعه‌ای است از پرش، پرتاب، دوی سرعت، دوی با مانع و دوی استقامت. به این ترتیب، ورزشکاری قهرمان می‌شود که در مجموع تمام این مسابقات بهتر از سایر رقبای خود باشد. رقابت‌های دهگانه شامل مسابقات زیر است:

پرش (شامل پرش ارتفاع، پرش طول و پرش با نیزه)

پرتاب (پرتاب دیسک، پرتاب وزنه، پرتاب نیزه)

دوی سرعت: (۱۰۰ متر و ۴۰۰ متر)

دوی با مانع: ۱۱۰ متر با مانع

دوی استقامت: ۱۵۰۰ متر

به این ترتیب تنها کسی می‌تواند قهرمان شود

که در تمام این رشته‌ها تخصص داشته باشد.

سودوکو

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

۱

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.



۱



۲



۳

کدام یک با بقیه فرق دارد؟

۲



۴



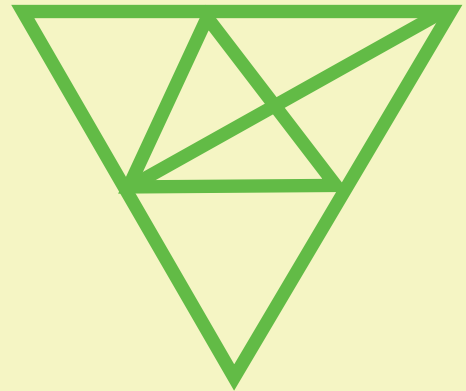
۵



۶

۳

در شکل زیر چند مثلث وجود دارد؟



۵

به جای علامت سؤال چه عددی بنویسیم؟

$$۱ + ۲ = ۷$$

$$۳ + ۴ = ۳۱$$

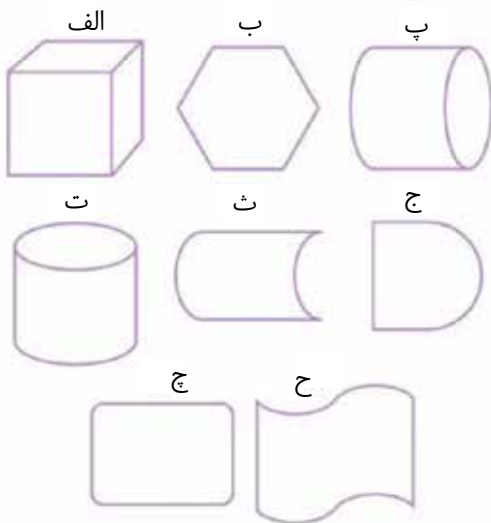
$$۵ + ۶ = ۷۱$$

$$۷ + ۸ = ۱۲۷$$

$$۹ + ۱۰ = ?$$

۴

در تشکیل این شکل کدام یک از شکل‌های زیر در هم ترکیب شده‌اند؟



پیام‌نگار ما:

nojavan@roshdmag.ir

معما

۶

چگونه می‌شود هشت عدد ۸ را طوری با هم جمع بست که عدد ۱۰۰۰ به دست آید؟

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



هم پاتوقی‌های عزیز سلام

و همچنان به پاتوق خودتان خوش آمدید!

خب، بالاخره رسیدیم به آخر خط و رشد نوجوان این سال تحصیلی هم تمام شد. تجربه پاتوق برای اولین سال جزو اتفاقات خوب و دوست داشتنی امسال مجله رشد نوجوان بود و دلیل اصلی آن هم استقبال خاص و فراوان شما هم پاتوقی‌های همیشه همراه بود. فقط دو نکته مهم:

اول) برای اینکه تا چهار ماه دیگر نمی‌خواهیم در پاتوق را تخته کنیم، موقتاً پاتوقمان را به صفحه مجازی مجله به نشانی www.nojavan.roshdmag.ir منتقل می‌کنیم تا ان‌شاءالله بعد از امتحانات خرداد، در تابستان، کنار کلی تفریح و خوش‌گذرانی، هر از گاهی به این صفحه هم سری بزنید و همچنان آثار خودتان را ارسال کنید.

دوم) دوستانی که امسال فرصت نشد اسم یا آثارشان را در پاتوق ببینند، سال بعد هم از آثار امسال استفاده خواهیم کرد. پس ناامید نباشید و از مهرماه همچنان منتظر دیدن اثر یا اسمتان در پاتوق باشید. با آرزوی تابستانی متفاوت و پرانرژی برای تک تک شما پاتوق دوستان.

متن ادبی هم پاتوقی عزیز

خانم فاطمه کوزه‌گری، ۱۵ ساله از زنجان، متن ادبی زیر را برای ما ارسال کرده‌اند که بخش‌هایی از آن را می‌خوانیم:

«همیشه اولین‌ها خوب‌اند؛ آن اولین‌هایی که اشتیاق را برای ادامۀ زندگی هدر نمی‌دهند، اولین تجربه‌های تازه‌ای که بهترین خاطرات زندگی را برایت رقم می‌زنند. مانند اولین معلمی که در زمان نوجوانی‌ات دیوانه وار دوستش می‌داشتی. اولین باران شوق که از چشمانت سرازیر شد و مانند شنیم روی گونه‌ات جای گرفت. نوازش پدر برای فرزندتی که به تازگی متولد شده است و بعدها امید زیستش را مدیون همین اولین لحظات می‌شود؛ اولین‌های فراموش نشدنی... اما در این میان چه خوب است اولین بوسه‌ای را که خداوند در زمان بدو ورود به این هستی بر گونه‌هایمان مهر کرد فراموش نکنیم؛ بوسه‌ای که توانست ما را از فرش به عرش برساند.»

پاتوق امسال منتشر شد و موضوعش اولین‌ها بود، جذابیت دو چندان پیدا کرد، چرا که امسال اولین سری پاتوق در مجله رشد منتشر شد و قطعاً این اولین در یاد خیلی‌ها می‌ماند. موضوع، و اینکه با خواندن متن شما بسیاری از همان اولین‌هایی که اشاره کردید، در ذهنمان مرور شد، از موفقیت نوشته شماست. این شروع خوب شما در چاپ اثرتان در مجله رشد، قطعاً تا همیشه در خاطره‌تان می‌ماند و امیدوارم مشوقی برای نوشتن‌های بعدی و بیشتر شما باشد.

— خانم حنانه امیری پایه هشتم

از بابل: من از مجله رشد، از کلاس اول ابتدایی راضی بوده‌ام و هستم، ولی امسال با یک مشکل رو به رو شدم، آن هم اینکه یکی از معلمان ما از مجله امتحان می‌گیرد و ما به دلیل فشار درسی وقت کم می‌آوریم. من از طرف دوستانم و خودم از شما خواهش می‌کنم حجم مجله را کم کنید!

ما بی‌تقصیریم. باور کن! من همین‌جا از آن معلم محترمی که مجله ما را به عنوان منبع آزمون معرفی کرده‌اند، خواهش می‌کنم بگذارید ما همچنان مجله دوست داشتنی بچه‌ها باقی بمونیم و بچه‌ها با همان کتابای درسی کل بیدارند، ممنون!



شماره پیامک:

۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶



داستان هم پاتوقی عزیز

رییس جمهور محترم در پرسش مهر این سال تحصیلی سؤالاتی را درباره موضوع «خشونت» پرسیدند که احتمالاً بسیاری از شما دوستان اهل داستان در بخش داستان کوتاه این پرسش مهر شرکت کرده‌اید. آقای امیرحسین خدارحمی، پایه نهم از تهران، در داستان کوتاهی با همین موضوع، به مسئله خشم و خشونت پرداخته است. بخش اصلی و اوج داستان آقای خدارحمی اینجاست که: «... حالا جذاب‌ترین بخش زندگی من آغاز می‌شود. با چند نفر از بچه‌ها به زمین فوتبال می‌رویم تا آنجا دو سه ساعتی بازی کنیم. حداقل بهانه خوبی است که چند ساعتی از آن خانه ناآرام دور باشم. به زمین فوتبال که می‌رسیم، سه نفر در آنجا در حال بازی هستند. یکی از بچه به آن‌ها می‌گوید که بیايند و با ما بازی کنند اما قبول نمی‌کنند و لجبازی می‌کنند. چند سالی از ما بزرگ‌تر هستند. دوباره به آن‌ها پیشنهاد می‌دهیم، ولی قبول نمی‌کنند. ناگهان از کوره در می‌روم و داد می‌زنم: «یا قبول کنید یا از زمین برید بیرون!»

یکی از آن‌ها که لباسی قرمز به تن دارد، ادایم را در می‌آورد و آن دو نفر دیگر پوزخند می‌زنند. همان‌طور که پشتش به من است، هلش می‌دهم. ناگهان تمام دنیا بر سرم خراب می‌شود! عقب عقب می‌رود و سرش به ستونی که نورافکن را نگه داشته است، می‌خورد و بر زمین می‌افتد. خون از سرش سرازیر شده است و تکان نمی‌خورد...»

آقا امیرحسین، وقتی داستانت را خواندم، به این موضوع فکر کردم که چقدر هوشیارانه توانسته‌ای به طور غیر مستقیم به موضوع مورد اشاره جناب آقای دکتر روحانی در پرسش مهر ۹۵، بپردازی و بحث خشم را که منجر به بروز خشونت می‌شود به تصویر بکشی. فقط شاید برخی بگویند ایده برخورد ناگهانی سر به جایی در اثر دعوا، تکراری و کلیشه‌ای شده است اما متأسفانه همین تکرار تلخ را همچنان شاهدش هستیم و می‌ماند زحمت نویسنده که آن را با بیان جزئیات و ایده‌های بعدی‌اش تازه‌تر جلوه دهد که شما هم در این زمینه موفق بوده‌ای.

— خانم سهیلا نوروزی: مجله امسال از همیشه بهتر بود، ممنون.

(باید بگویم پس هنوز مجله سال بعد را ندیده‌ای! از همین حالا می‌توانی منتظر مهر ۹۶ باشی!)

— خانم آیدا شکریگی، کلاس هفتم از ایلام روستای چال سرا: در مورد رشته‌های تحصیلی (دکتر)

می‌گویند باید راه درازی را طی کنی تا به آنچه می‌خواهی برسی. راست می‌گویند که اگر بخواهی دکتر بشوی باید تا ۳۲ سالگی درس بخوانی. برای همین دکتر شدن را دوست ندارم. به نظر من معلم شدن عالی است، آن هم دیر نگارش شدن.

البته امیدواریم به دکترهای محترم بر نخورد! اما اینکه نوجوانی مثل شما دوست دارد معلم انشا و نگارش بشود، خیلی خوش‌حال کننده است به همین خاطر، از شما خانم معلم محترم می‌خواهیم که دست نوشته‌های قشنگت را هم برایمان بفرستی.) — پریسا اصغری از شاندیز مشهد: «اگر می‌شود یک کانال تلگرام بگذارید تا هم پاتوقی بیشتری برایتان بیايد، خیلی ممنون.»

(واقعیتش صفای پاتوق ما به واقعی بودنش است. مجازی شود، شاید مثل خیلی از آدم‌ها و ارتباط‌های مجازی، این همه صفا و شوق و ذوقش کم رنگ شود. فعلاً توی همین دو صفحه مجله همراهی‌مان کنید لطفاً.)



پیام‌نگار ما:

nojavan@roshdmag.ir

از انتشار مطالب و نظرات بدون اطلاعات کافی شرمندیم. برای نقد و نظر. فقط لطفاً حتماً نام شهر و پایه تحصیلی خودتان را هم برای ما بنویسید.

نظرات و مطالب شما هم به دست ما رسیدند:

مرضیه امیری، پایه هشتم از اصفهان

زهرا اسادات رضوی پور، پایه هفتم از قم

شکوه سلجوقی، پایه هشتم از بافت

طنا شرقی، پایه نهم از تبریز

علی رضی پریچکلایی، پایه نهم از تهران

اعظم لاریجانی

مانعی دیده نمی‌شود. توقفی در
کار نیست. ناتوانی معنا ندارد،
اگر تو بخواهی که پیش بروی.

بخوانیم



۲۰ قطعه شعر این کتاب به همراه تصاویر مرتبط، محبت را درمان هر درد بشر می‌داند. شاعر یکی از مهم‌ترین عوامل رسیدن به موفقیت را اعتماد به نفس می‌داند و تذکر می‌دهد که در این راه باید به نشانه‌های موجود توجه ویژه داشت.

- نویسنده: انسیه موسویان
- ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- تلفن (۰۲۱-۸۸۷۲۱۲۷۰)
- سال نشر: ۱۳۹۴



سیدعلی حسینی‌فر، استان خراسان رضوی

پاسخ سرگرمی

۱

۷	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

۲



۳ پاسخ: ۱۳

۴ پاسخ: الف، ت، ج، ح

۵

- $((1+2) \times 2) - 1 = 7$
- $((2+3) \times 3) - 1 = 11$
- $((3+4) \times 4) - 1 = 17$
- $((4+5) \times 5) - 1 = 24$
- $((5+6) \times 6) - 1 = 31$
- $((6+7) \times 7) - 1 = 39$
- $((7+8) \times 8) - 1 = 47$
- $((8+9) \times 9) - 1 = 55$
- $((9+10) \times 10) - 1 = 64$

جواب معما نوجوان یک:

راه حل: ۵۱-۱۰۸-۵۷

۶ = ۵۷-۵۱

جواب جدول

۱. محد. ۲. لوا. ۳. نیک. ۴. آکیرین. ۵.

فسیل. ۶. آتش‌زنه. ۷. سلسیوس

۸. نیل. ۹. زاکروس. ۱۰. اطلس. ۱۱.

نامنظم. ۱۲. ریشتر

● جواب معما نوجوان دو
راه حل:

$$\frac{5}{100} = \frac{1254}{25080}$$

$$\frac{95}{100} = \frac{25080}{262400}$$

● جواب جدول

۱. اقبال لاهوری ۲. عید زاکانی
۳. منوی ۴. حماسه ۵. روحی
۶. چهارپاره ۷. گسسته
۸. ضربالمثل ۹. جلال احمد ۱۰
- کلبه و دمنه ۱۱. هفتبکر ۱۲
- قطعه ۱۳. ردیف ۱۴. مرتضی آوینی

● جواب معما نوجوان ۳

راهل: ۵۰۰+۷۰۰=۱۲۰۰

● جواب جدول

۱. خشکسالی ۲. گلخانه‌ای ۳. صاعقه
۴. بهمن ۵. گریب ۶. لرزه‌نگار ۷
- سونامی ۸. رانش زمین ۹. سیل
۱۰. آبشار

● جواب معما نوجوان ۴

راه حل: از هر راس مثلث به وسط ضلع مقابل خطی رسم کرده و نقطه‌ای که از محل تقاطع آن‌ها بوجود می‌آید دورترین نقطه از دریاست.

● جواب جدول

۱. کشت بهاره ۲. جالیز ۳. آیش ۴
- مرکبات ۵. وجین ۶. قطره‌ای ۷. غلات
۸. شایزار ۹. قشقر ۱۰. گلخانه‌ای
۱۱. کنجابه ۱۲. پام ۱۳. کمپوست
۱۴. تاکستان ۱۵. حیوانات



برای رؤیاهایت بکوش!

ایمان حامی خواه استان همدان

هرم غذایی!

درست بخوریم.

کم بخوریم، همیشه بخوریم.

شکلات بیسکویتی

بافت لطیف و
طعم خیلی خوبی دارد
و تیکه‌های بیسکویت هم
خوشمزه‌اش کرده.

برای
این دسر باید از
بیسکویت معمولی استفاده
کنید تا طعم دسر را تحت
تاثیر قرار ندهد. در ضمن نباید
بیسکویت شما شیرین یا کره دار
باشد زیرا بافت دسر را خراب
می‌کند.

من
بسته بیسکویت
رو کوبیدمش به میز تا
خورد شه. بعد بسته رو باز
کردم و ریختم توی مخلوط. هدف
اینه که تیکه‌های بزرگ بیسکویت
داشته باشیم



طرز
تهیه

مواد
لازم

کره و شکلات را روی بخار آب قرار می‌دهیم تا ذوب شوند.
پوست پرتقال رنده شده را اضافه می‌کنیم (ترکیب پرتقال و شکلات خوشمزه است، اما می‌توانید حذف کنید).
بعد به ترتیب، اول پودر کاکائو و بعد تخم مرغ‌ها را اضافه و کماکان مخلوط می‌کنیم.
پودر قند را هم اضافه می‌کنیم (اگر نمی‌خواهید زیاد شیرین شود، حتماً از شکلات خیلی خیلی تلخ استفاده کنید، وگرنه می‌توانید به جای
مقداری از پودر قند، پودر بیسکویت به کار ببرید. ولی من پیشنهاد می‌کنم با شکلات تلخ شیرینی آن را بگیرید).
بعد از سه چهار دقیقه مایع را از روی حرارت برمی‌داریم و وانیل را اضافه می‌کنیم.
در این مرحله بیسکویت را به تکه‌های نسبتاً درشت خرد می‌کنیم و داخل مواد می‌ریزیم.
حالا اجازه می‌دهیم مایع کمی سرد و سفت شود و خودش را بگیرد (اگر عجله دارید، ظرف مایع را روی ظرف حاوی یخ بگذارید و مواد را هم
بزنید).
مواد را در سلفون می‌پیچیم؛ (به قطر حدود ۷ سانت).
بعد آن را می‌گذاریم داخل یخچال تا کاملاً سفت شود.
بعد از چند ساعت سلفون را باز می‌کنیم و رولت شکلات بیسکویتی را با
کارد بزرگی برش می‌زنیم (به اندازه‌های دلخواه).

بیسکویت پتی بور : ۱ بسته
کره : ۲۰۰ گرم
تخم مرغ : دو عدد
پودر کاکائو : ۲۰ قاشق غذاخوری
پودر قند : ۶ قاشق غذاخوری
شکلات تلخ : ۱۰۰ گرم
وانیل : $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
پوست پرتقال رنده شده : $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری

نسیم سحری

●●● امیرحسین فردی

سعی می‌کنم نسیم سحری را درک کنم. او را لمس کنم
یا بگذارم او مرا لمس کند؛ آن گاه که اذان صبح داده
می‌شود. همراه این صدا، بادی ملایم و نجیب، آهسته
و ملایم می‌وزد که بوی عطر کپکشان‌های دور دست
را می‌دهد. بادی نایاب و یگانه که نظیرش در طول شب و روز
احساس نمی‌شود. گمانم این باد دعوتی است به زندگی، به سلامت و
پویندگی. بعد از اذان هم، دقایقی این باد همچنان می‌وزد و سپس می‌رود.
گذر مخفیانه نسیم ملایم موهبتی است که باید آن را دریافت، در مسیرش
ایستاد، تن را به نوازش‌های مهربانانه‌اش سپرد و سینه را از عطر گوارای
آن انباشت. نسیم سحر، تنیده در اذان و نماز سحر، رایحه خداوندی است
برای موجودات. راستی این نسیم از کدام سرزمین می‌وزد؟

یادنویسنده مهربان کودکان و نوجوانان،
دوست بزرگ بچه‌ها، امیرحسین فردی، گرامی باد

● درخت بانویاب



● آناکوندا



در دنیای طبیعت، برخی از جانداران که شامل انواع حیوانات و گیاهان می‌شوند، شگفتی آورند. مثلاً گل «رافلزیا» با پهنای یک متر و وزن هفت کیلوگرم، درخت «بانویاب» با تنه‌ای به قطر بیست و هفت متر و مار «آناکوندا» که ساکن رودهای جنگل‌های انبوه آمریکای جنوبی است، با وزنی حدود دویست کیلوگرم و طول حدود پانزده متر از جمله این غول پیکران طبیعت هستند.

غول پیکران طبیعت

● رافلزیا



● صدف غول پیکر



● پنگوئن امپراتور



● درخت سکویا

