

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
شماره پیدری ۲۸۸ • ۴۸ صفحه • ۱۰۰۰۰ ریال
ISSN: 1606-9072

دوره سی و ششم • فروردین ۱۳۹۷



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

نوجوان

رشاد

@iRoshd



جام جهانی

چنگ بر سنگ

پذیرایی مسئولیت

همچون مخترعان!



بهترین حال

جهانِ تو را دوست دارم.
جهانی که آنی از حرکت باز نمی ماند.
روز و شب، از پی هم روان اند.
زمینی و آسمانی تنها تو را می خوانند؛
و همه هستی نشانی تو را می دانند.
زیرا تویی که حال و احوال همه را می دانی.
حال که زمین را از سردی به سبزی بهاران می رسانی،
حال ما را هم به بهترین احوال بگردان.

.....● بابک نیک طلب
تصویرگر: امیر نساجی

رنگ سال

سال که نو می‌شود، شاید دغدغه بعضی‌ها خبردار شدن از رنگ تازه سال و رنگی باشد که می‌خواهد روی لباس‌ها در آن سال بنشیند. اینکه با نوشدن سال می‌خواهیم تنوعی در رنگ اتاق و لباس و وسایلمان ایجاد کنیم، خیلی خوب است. تنوع‌طلبی می‌تواند برایمان شادی آور باشد. اما ای کاش در کنار رنگ‌ها به موضوعات مهم‌تر مثل زلویه نگاهمان به خود و اطرافمان و انتخاب دوستانمان نیز توجه کنیم.

دوست خوبم، بیایم در سال نوتصمیم بگیریم. نگاهمان را به خود مثبت کنیم. واقعاً باور داشته باشیم، لیاقت چیزهای خوب را داریم. تصویرهای مثبت را در معرض دید قرار بدهیم. اتاق و میزمان به مکان آرام و شادی بخش شخصی مان تبدیل شود. افراد «منفی‌باف» و سستی آن‌ها را به سمت خودشان بکشند. برعکس، آن‌ها دور خود را با دیگر افراد مثبت‌اندیش، بامزه و الهام‌بخش پر می‌کنند. افراد مثبت‌اندیش درک می‌کنند که هر فردی شخصیت متفاوت خود و راه پیشرفت خود را دارد. پس خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. آن‌ها از بابت داشته‌ها و اعمالشان به خود اعتماد دارند و به جای اینکه به رفتار و اعمال دیگران توجه نشان دهند، بیشتر توجه خود را به بهبود زندگی خودشان معطوف می‌کنند.

دوست خوب من، حالا که برگ دیگری از درخت زمان بر زمین افتاده و برگی از دفتر روزگار ورق خورده و سال نو شده است، فرارسیدن بهار طبیعت را به تو تبریک عرض می‌کنم و از خدای مهربان بهترین اتفاقات خوب را در این سال برایت آرزو می‌کنم.

روزهایت بهاری

● مدیر مسئول: محمد ناصری

● شورای سردبیری (به ترتیب حروف الفبا): علی اصغر جعفریان، احمد دهقان.

● مجید راستی، سید امیر سادات موسوی، سید کمال شاه‌بلو، کاظم طلائی، شکوه قاسم‌نیا.

● علیرضا متولی، افسانه موسوی گرمارودی، ناصر نادری، بابک نیک‌طلب

● و محبت‌الله همتی ● دبیر مجله: علی اصغر جعفریان

● دستیار دبیر: زهره کریمی ● ویراستار: بهروز راستانی

● طراح گرافیک: میترا چرخیان

● نشانی دفتر مجله: تهران / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳ ● تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷ ● پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵۹۶

● وبگاه: www.roshdmag.ir ● وبگاه رشد نو جوان: roshdmag@nojavan.roshdmag.ir

● پیام‌نگار: nojavan@roshdmag.ir ● شمارگان: ۴۷۰۰۰۰

● ارتباط با ما:

● اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱-۰۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید.

● کد مدیر مسئول: ۴۲۷/کد سردبیر: ۴۲۱/کد امور مشترکین: ۴۱۴

● دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی: به جز رشد نو جوان، دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:

● رشد کودک: ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول دبستان. رشد نو آموز: رشد دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دبستان. رشد دانش‌آموز: برای

● دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان. رشد برهان (نشریه ریاضی دوره متوسطه اول): رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم.

● رشد برهان (نشریه ریاضی دوره متوسطه دوم).

● خوانندگان رشد نو جوان:

● شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:

● نشانی: تهران - صندوق پستی ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵ تلفن: ۵۷۷۲-۸۸۳۰-۰۲۱



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

دوره سبی و ششم ● فروردین ۱۳۹۷
شماره پیاپی ۲۸۸ ● ۴۸ صفحه
ISSN: 1606-9072 ● ۱۰۰۰۰ ریال

ماه‌نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه

- ۱ رنگ سال
- ۲ پذیرایی مسئولیت
- ۴ روزهای مانا
- ۶ آکرومگالی
- ۹ آرزوهای بزرگ
- ۱۰ شاعرانه
- ۱۲ زمین شاد
- ۱۴ دختران طبیعت
- ۱۶ ریه‌های جنگلی
- ۱۸ گلایدر اتورها
- ۲۰ قصه‌ها و رویاهای شبانه

ضد رنگ



۲۱-۲۸

رنگ جهانی... ۲۲

رنگ انشا... ۲۳

رنگ نمایش... ۲۴

رنگ شعر... ۲۵

رنگ فناوری... ۲۶

رنگ ورزش... ۲۷

تعطیلات فود را ۲۸

- ۲۹ جدول
- ۳۰ همچون مخترعان
- ۳۲ نیمه شب بارانی
- ۳۴ بودن یا نبودن
- ۳۶ ۸۰° زیر صفر
- ۳۸ نرمش ذهن
- ۴۰ کپسول ضد فراموشی
- ۴۲ چنگ بر سنگ
- ۴۴ دردها قد می‌کشند
- ۴۶ پاتوق
- ۴۸ آتش شلغم

نسبت به خدا

خداوند ما را آفریده و ما نسبت به او که قادر مطلق است، مسئولیت‌هایی داریم. خداوند از ما خواسته کارهای خوب انجام بدهیم، گناه نکنیم و او را عبادت کنیم. اما از همه مهم‌تر خداوند می‌خواهد جامعه و زمین پر از خوبی‌ها و عدالت شود. و ما مسئولیم که آنچه خداوند می‌خواهد، انجام بدهیم. دستورات خداوند از راه کتاب‌های آسمانی و پیامبران و امامان (ع) به دست ما رسیده است.

احساس مسئولیت، احساسی است که به تو می‌گوید چه کاری باید انجام بدهی و چه کاری نباید انجام بدهی.

پذیرایی مسئولیت

تو درباره چه چیزهایی احساس مسئولیت داری؟
هنگامی که جور مسئولیت داریم؛

مسئولیت‌هایی که به‌طور طبیعی داریم

ما به عنوان یکی از موجودات روی زمین تنها موجودی هستیم که مسئولیت‌هایی داریم. انجام دادن این مسئولیت‌ها فقط به خاطر زندگی بهتر خود ما بر روی زمین است. کسانی که احساس مسئولیت ندارند، زندگی خوبی هم ندارند.

مسئولیت‌هایی که به عهده ما گذاشته می‌شود

خیلی وقت‌ها مسئولیت‌هایی به عهده ما گذاشته می‌شوند. مثلاً به عنوان یک شهروند وظایفی داریم که اگر درست انجام ندهیم، باعث بی‌نظمی در جامعه می‌شود. این نوع مسئولیت‌ها از خانواده آغاز می‌شود و کل دنیا را در بر می‌گیرد.

مسئولیت‌هایی که به عهده می‌گیریم.

گاهی وقت‌ها خودمان مسئولیتی را به عهده می‌گیریم. مثلاً در جایی استخدام می‌شویم و در برابر دستمزد، باید کاری را انجام بدهیم. هیچ کس نمی‌تواند مسئولیتی خارج از قوانین پذیرفته شده اجتماعی به ما تحمیل کند. ما هم نباید چنین مسئولیت‌هایی را قبول کنیم. اگر کودکی را به ما سپرده‌اند که از او مراقبت کنیم، می‌توانیم قبول نکنیم. ولی اگر قبول کردیم، باید نهایت مراقبت را از او انجام بدهیم.

نسبت به دیگران

ما نسبت به اطرافیان خودمان هم مسئول هستیم. اول از همه نسبت به خانواده خودمان و بعد نسبت به فامیل خودمان مسئولیت داریم. ما نسبت به همسریان و هم میهنان خود و همین طور نسبت به همه مردمی که در جهان زندگی می کنند، مسئولیت داریم.

نسبت به خود

ما نسبت به خودمان مسئولیت داریم. نعمت هایی داریم مثل سلامتی، هوش، احساس های خوب و ... این ها مهم ترین دارایی های ما هستند. ما باید همه دارایی های خودمان را حفظ کنیم و آن ها را پرورش بدهیم.

نسبت به محیط

ما نسبت به جایی که در آن زندگی می کنیم، مسئولیت داریم؛ از خانه گرفته تا کره زمین. ما باید در حفظ و نگهداری آن تلاش کنیم.

ما نسبت به چه چیزهایی مسئولیت داریم؟

مسئولیت پذیری زندگی را لذت بخش می کند. به ما اعتماد به نفس می دهد.

انسان های مسئول در اجتماع از ارزش زیادی برخوردارند. بیا به درباره مسئولیت پذیری و وظیفه شناسی بیشتر فکر کنیم.

یاسمن رضاییان

۱۲ فروردین - روز جمهوری اسلامی

همه پای صندوق‌های
رای آمده بودند تا به حکومتی
که برای آن انقلاب کرده بودند، «آری»
بگویند. ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ انقلاب اسلامی
پیروز شد و ۱۲ فروردین ۱۳۵۸ با دادن
رای آری برای همیشه پای انقلاب و
انتخابمان ایستادیم.



۱۱ فروردین - ولادت حضرت علی(ع)

۱۳ رجب ۳۰ سال پس از عام‌الفیل بود که صدای
گریه نوزاد از درون کعبه به گوش رسید. ولادت
امام علی(ع)، نگین امامت و ولایت، در خانه
خدا موهبتی بود که تا پیش از آن نصیب
هیچ کس نشده بود. این موضوع نشان‌دهنده
جایگاه والای امام(ع) نزد خدا بود.



۸ فروردین - ولادت حضرت جوادالائمه(ع)

حضرت جواد(ع) در دهم رجب سال
۱۹۵ هجری قمری در مدینه به دنیا
آمدند. ایشان را جواد نامیدند زیرا جود
و بخشش زیادی نسبت به دیگران و
مخصوصاً نیازمندان داشتند. امام همواره به
توصیه پدرشان، امام رضا(ع)، عمل می‌کردند
که به ایشان گفته بودند: هر کس از تو
درخواست کمک کرد، به او نیکی کن.

۲۵ فروردین - مبعوث پیامبر(ص)

روزهای زیادی بود که پیامبر(ص) برای نیایش با خدا به «غار حرا» می‌رفتند. بالاخره یک روز جبرئیل بر ایشان نازل شد و فرمود: «بخوان». پیامبر(ص) پرسیدند: «چه بخوانم؟» فرشته وحی فرمود: «به نام پروردگارت بخوان که جهان را آفرید. خدایی که با قلم دانش را یاد داد و به انسان چیزهایی را که نمی‌دانست، آموخت.»

آن روز ۲۷ رجب ۴۰ سال پس از عام‌الفیل بود که پیامبر(ص) برای رسالت و راهنمایی مردم برگزیده شدند.



۲۹ فروردین - روز ارتش



انقلاب اسلامی پیروز شده بود، اما مخالفان همچنان سعی می‌کردند پایه‌های حکومت انقلابی را سست کنند. در این میان ارتش نقش مهمی در حفظ حکومت نوپا اجرا می‌کرد. امام خمینی(ره) ۲۹ فروردین را به نام «ارتش جمهوری اسلامی ایران» نام‌گذاری کردند تا همه بدانند ارتش همیشه پشتیبان انقلاب خواهد بود.

۲۰ فروردین - روز ملی فناوری هسته‌ای

All Images Videos Maps News More Search tools



با شکافتن هسته اتم اورانیوم، انرژی حرارتی و انرژی گرمایی آزاد می‌شود. از این انرژی در تولید برق و در امور پزشکی و بهداشت، کشاورزی، و صنعت استفاده می‌شود. ایران در سال ۱۳۸۵ توانست به این فناوری دست پیدا کند. این در حالی است که تعداد محدودی از کشورها به این فناوری دست یافته‌اند.

السلام علیک یا سید الساجدین
السلام علیک یا سید المرسلین

۳۱ فروردین - ولادت امام حسین(ع)

آن روز حسین(ع) در گهواره گریه می‌کرد. حضرت فاطمه(س) دیدند گهواره تکان خورد و بعد صدای لالایی شنیدند. وقتی ماجرا را برای پیامبر(ص) تعریف کردند، ایشان گفتند: «جبرئیل بوده است که کودک را آرام می‌کرده.»

پیامبر(ص) فرموده‌اند: «قسم به کسی که مرا به پیامبری مبعوث کرد، مقام حسین(ع) در آسمان‌ها برتر از زمین است.» سومین امام ما روز سوم شعبان سال چهارم هجری قمری در مدینه به دنیا آمدند.

آکرومگالی

عزت اله الوندی

تصویرگر: مسعود کشمیری



همیشه آدم‌های دور و برم به من نگاه می‌کرده‌اند؛ از بچگی تا همین امروز. هر چقدر بزرگ‌تر می‌شدم، نگاه‌ها بیشتر می‌شدند. زیبایی برایم یک چیز مبهم است، و البته دست نیافتنی. چیز مبهمی که هرگز آن را توی آینه پیدا نمی‌کنم.

بیماری‌ام درست از ۱۵ سالگی شدت گرفت؛ «آکرومگالی». اول دست و پاها، بعد سر و صورتم شروع کرد به رشد این رشد انگار نمی‌خواست متوقف بشود. حالا صورتی پهن و بزرگ دارم و چانه‌ای که به جلو کشیده شده و دماغی عقابی شکل که وقتی عمیق فکر می‌کنم، به چانه‌ام می‌چسبد.

همه نگاهم می‌کنند؛ انگار پیش‌تر موجودی مثل من ندیده‌اند. انگار با ساختار ذهنی‌شان کاملاً متفاوتم. جدای از همه کسانی که مرا از نزدیک می‌بینند، واکنش نشان می‌دهند که در عمق نگاه خیره آن‌ها، این واکنش را درمی‌یابم. گاهی هم من واکنش نشان می‌دهم و البته سخت‌تر. چون آدم تندی هستم و همیشه در قبال این رفتارها، بی‌تحمل و بداخلاق؛ حتی همین الان که نزدیک به ۵۰ سال از عمرم می‌گذرد.

یک دوشنبه زمستانی، حدود چند ماه پیش، سوار اتوبوس شدم و در ردیف یکی مانده به آخر سمت راست نشستم؛ کنار مردی که هم سن و سال خودم بود. وقتی اتوبوس راه افتاد، سنگینی نگاه نوجوانی هفده هجده ساله را حس کردم. از همان زمانی که توی ایستگاه بودم، نگاهم می‌کرد. او روی صندلی ردیفی نشسته بود که روبه روی بقیه صندلی‌ها و پشت به ردیف اول است. نگاهش را درست روی صورت خودم حس می‌کردم. یک عینک آفتابی گران قیمت به چشمش زده بود. اما حرکت چشم‌هایش برای من که نگاه دقیقی دارم، از پشت شیشه ای عینک، کاملاً واضح بود. زیر لب گفتم: «بعضی‌ها باید عینکشان را بفروشد، جاش فرهنگ بخرند.»

گفتم: «از این نگاه‌ها خسته‌ام. گاهی فکر می‌کنم خدا بین بنده‌هایش فرق می‌گذارد. همین آقای که روبه روی ما نشسته، اگر جای من بود، حتی اتوبوس سوار نمی‌شد.»

مرد دوباره خندید: «ای بابا، این جوری که زندگی خیلی سخت می‌شود.»

گفتم: «سخت است، سخت‌تر هم می‌شود.»

مرد نرسید پاسخ بدهد؛ برای اینکه داشت پیاده می‌شد. پسر عینکی، سرش را انداخت پایین و با چیزی شبیه دسته کلید خودش را سرگرم کرد. بلند گفتم که بشنود:

آی باریکلا! همین جوری خوب است. سرت به کار خودت باشد. صدایم انگار داشت توی اتوبوس می‌پیچید. نمی‌توانم یواش حرف بزنم. تازه این بار می‌خواستم بلندتر حرف بزنم.

مرد بغل دستی‌ام گفت: «چی فرمودید؟»

گفتم: «چند سال پیش توی یک کتاب خواندم که غربی‌ها اصلاً به کار هم کاری ندارند، چون فرهنگ بی‌توجهی مدنی دارند.»

مرد پرسید: «بی‌توجهی مدنی؟»

گفتم: «آره. یاد می‌گیرند به هم نگاه نکنند.»

مرد گفت: «این طوری که هی می‌خورند به هم!»

جمله‌اش را با خنده‌ای ریز تمام کرد. حرصم گرفت و ساکت شدم. پسرک هنوز داشت دزدکی نگاهم می‌کرد. دوباره گفتم: «کرامت انسانی که به چهره و قیافه نیست.»

مرد گفت: «بله، درست می‌فرمایید. شما که ماشاءالله سن و سالی ازتان گذشته، عاقله مردید. نباید این قدر حساس باشید.»

پسر داشت به خیابان نگاه می‌کرد.



بیشتر بخوانیم

نویسنده: سپیده خلیلی
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۶

تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۱۵۵۴۵

این کتاب دارای سه داستان کوتاه به نام‌های «گمشده»، «تلافی» و «قاب شکسته» است. گمشده داستان شیطنتهای دوران مدرسه است. مریم دفتری زیبا و تمیز پیدا می‌کند و تصمیم می‌گیرد که آن را به صاحبش برساند، اما متوجه می‌شود که دفتر متعلق به معلمشان است و ...



بقیه آدم‌ها را نمی‌دیدم. فقط متمرکز شده بودم روی او. یک کاپشن کرم داشت که با رنگ قهوه‌ای عینکش ست بود و یک پیراهن چهارخانه شکلاتی. سرش را دیگر بلند نکرد؛ درست تا سر ایستگاهی که می‌خواست پیاده شود.

می‌توانست از در جلو برود، اما مستقیم آمد سمت در عقب که از کنار من بگذرد. گفتم: «بین چه رویی دارد!» دستش را به میله‌های سقف اتوبوس گرفت و آمد کنار من ایستاد. گفت: «چه صدای خوبی دارید، آقا!» یک کارت ویزیت از جیبش در آورد و داد به من. ماتم برده بود. کارت را گرفتم، اما نگاهش نکردم. دلخور بودم ازش و متعجب از پررویی‌اش. پیاده که شد، از پنجره نگاهش کردم. یک عصای سفید دستش بود.

کارت ویزیتش را نگاه کردم. زیر اسمش نوشته بود: سردبیر و تهیه‌کننده برنامه‌های رادیویی. چند نقطه برجسته هم روی کارت حک شده بود. از یکی دو ماه پیش، من شده‌ام گوینده این برنامه؛ دوست شما و همکار آقای سردبیر برنامه. آخر هر برنامه، به من می‌گوید: «چه صدای خوبی دارید، آقا!»





آرزوهای بزرگ

را یاد بگیرد. اگر می‌خواهید بفهمید چه کسی خرج آموزش‌های پیپ را می‌دهد یا پیپ چه ماجراهایی را پشت سر می‌گذارد، بهتر است کتاب آرزوهای بزرگ را تهیه کنید و بخوانید. مطمئن باشید لذت خواندن بیشتر از شنیدن است؛ مخصوصاً اگر بدانید این داستان کم و بیش از زندگی نویسنده گرفته شده است. بله، چارلز دیکنز معمولاً در تمام آثارش، تجربیات زندگی خودش را هم وارد می‌کرد.

شاید هم همین باعث شد آن قدر داستان‌هایش واقعی و دوست‌داشتنی شوند که او را بعد از شکسپیر، دومین نویسنده بزرگ انگلستان بنامند. او هم مثل شخصیت داستانی‌اش پیپ، در نوجوانی مجبور بود کار کند و وقتی کمی بزرگ‌تر شد، دختری را برای ازدواج انتخاب کرد که او را به خاطر بد بودن وضع اقتصادی و فرهنگی‌اش تحقیر می‌کرد. دیکنز از آن نویسنده‌هایی بود که به معنای واقعی، تکه‌هایی از خودش را لابه لای داستان‌هایش جا می‌گذاشت.

شاید بد نباشد بدانید، چارلز دیکنز وقتی نویسنده‌گی را شروع کرد، رمان‌هایش یکی بعد از دیگری معروف و محبوب شدند. راستی شما می‌دانستید نویسنده «الیور توئیست»، «سرود کریسمس» و «دیوید کاپرفیلد» هم چارلز دیکنز بوده است؟ در طول این ۱۵۰ خردهای سال که از انتشار کتاب آرزوهای بزرگ می‌گذرد، از روی آن فیلم‌ها و تئاترهای زیادی ساخته‌اند و این کتاب را به زبان‌های متفاوت ترجمه کرده‌اند. در ایران هم چند نفر آن را به فارسی ترجمه کرده‌اند؛ مثل **ابراهیم یونسی**، **محسن سلیمانی** و **مهدی سبحانی**. من اگر جای شما بودم، برای اینکه زودتر باخود چارلز دیکنز، پیپ، خانم‌هاویشام و بقیه شخصیت‌های این کتاب آشنا شوم، این کتاب را تهیه کرده و می‌خواندم.

تا حالا برایتان اتفاق افتاده شخصیتی از یک داستان آنقدر خوب در ذهنتان مانده باشد که اگر کسی را شبیه او ببینید، بگویید: «چقدر شبیه فلانی است؟!» خانم **هاویشام** یکی از این شخصیت‌هاست که سال‌های سال است در ذهن افراد زیادی در سراسر دنیا مانده و آدم‌ها هر وقت یک خانم بداخلاق، لاغر و غرغرو می‌بینند که مدام به دنبال انتقام گرفتن است، می‌گویند: «شبیه خانم‌هاویشام است!» این شخصیت را **چارلز دیکنز** حدود ۱۵۰ سال قبل در رمان «آرزوهای بزرگ» خلق کرد، اما آنقدر خوب و واقعی از کار درآمد که در داستان‌های دیگر و در زندگی روزمره مردم به آن اشاره می‌شود. (هنوز هم می‌شود! معمولاً هر کس یک بار این کتاب را بخواند، خانم‌هاویشام را تا ابد به خاطر می‌سپارد.) اما در اینجا نمی‌خواهم از خانم‌هاویشام برایتان صحبت کنم. در عوض می‌خواهم درباره این کتاب برایتان حرف بزنم. کتاب «آرزوهای بزرگ» که شخصیت اصلی‌اش درست مثل خود شما یک نوجوان است.

پیپ پسر نوجوانی است که پدر و مادرش را از دست داده و همراه خواهر خیلی بداخلاق و شوهرخواهر خیلی دوست‌داشتنی‌اش، زندگی می‌کند. اوایل در کارگاه آهنگری به شوهرخواهرش کمک می‌کند، اما کمی بعد خانم‌هاویشام از پیپ می‌خواهد که گاهی برای سرگرم کردن و هم صحبتی پیش او برود. پیپ از دختری که خانم‌هاویشام به فرزندخواندگی قبول کرده بود، خوشش می‌آید، اما آن دختر، **استلا** که از مادرخوانده‌اش یاد گرفته باید مردها را تحقیر کند، مدام فقر و بیچارگی پیپ را توی سرش می‌زند.

بالاخره پیت از این وضع خسته می‌شود و تصمیم می‌گیرد برود و راه‌های زندگی کردن و رفتار کردن مثل اشراف زاده‌ها

من و پرنده

و من
شبیه یک پرنده ام
ولی
به آسمان نمی پریم
من از میان این دو دست مهربان
نمی پریم

افسانه شعبان نژاد

فصل هنرمند

با رنگ های تازه، گل ها را
نوآوری کرد
مانند یک نقاش ماهر
او با درختان حرف های تازه زد
او، مثل یک شاعر

لب ها به صحبت باز شد
لب ها به لبخند
آمد بهار

این فصل فوش ذوق هنرمند

بهاره سلمانی

قطره

قطره به دریا نوشت؛
من به تو فواهم رسید
خرق ندارد اگر
زودتر
یا که کمی دیرتر
روز بعد
قطره دلبافته تبخیر شد
سر نوشت
قطره را
وارد یک ابر کرد
موقع باران که شد
قطره کمی صبر کرد
تا که به دریا رسید

جعفر مقیمیان

آرزوی ساده

لغظه‌های من
غرق آفتاب
مس وصال من
شعرهای کال من
با تو تا همیشه ناب
مهربان!
با تو آسمان ذهن من
صاف و بی غبار و روشن است
لغظه‌ای دوباره دیدنت
آرزوی ساده‌ی دل من است
طیبه شامانی

ستایش

از پيله بزن دوباره بیرون
تا معجزه‌ای جدید باشی
پروانه‌ی من بگو قرار است
ابری سبک و سپید باشی
با رود بفوان نماز باران
با ماه بگو بفند تا صبح
با باد برقص در علفزار
نه... پنجره را نبند تا صبح
از حال و هوای تازه پر شو
بیرون بزن از قفس، رها باش
با لهیة قمری و قناری
مشغول ستایش خدا باش

سعیده اصلاحی

روستایی

روستایی‌ام
ساده و صبور
عاشق شکوفه‌های نور
روزها
گاه با کلاغ حرف می‌زنم
در نگاه من کلاغ هم
یک پرندۀ همیشه عاشق است
با بهار و فندۀ های گل
موافق است
ذبیح الله ذبیحی

من گیاه نیستم

نامه‌ای برای ابراز دلخوری

باور کنید دیگر از این اشتباه هر روزه آدم‌ها خسته شده‌ایم! ما قارچیم، قارچ!

قارچ‌ها گیاه نیستند! ما نه ریشه داریم که مواد غذایی را از خاک بگیریم، نه آوند داریم که مواد را به همه سلول‌ها برسانیم و نه حتی کلروفیل داریم! شاید اصلی‌ترین تفاوت قارچ‌ها و گیاهان هم همین باشد. گیاهان از کلروفیل‌های سبز رنگ‌شان استفاده می‌کنند و برای خودشان غذا درست می‌کنند. اما ما قارچ‌ها برای به دست آوردن غذا باید میزبان داشته باشیم؛ این شکلی:



پی‌نوشت:

میزبان یعنی موجودی که در بدنش غذا وجود دارد و ما روی آن رشد می‌کنیم و در غذای او شریک می‌شویم. میزبان ما ممکن است گیاه، جانور یا انسان باشد.

قارچ آشنا

اگر گفتید عکس بالا چیست؟
جواب: گل‌سنگ است.

حتماً می‌پرسید گل‌سنگ‌ها چه ربطی به قارچ دارند؟ اما گل‌سنگی که در طبیعت دیده می‌شود، درواقع ترکیبی از دو دوست همیشگی است: یعنی نوعی قارچ که با نوعی جلبک رابطه دوستانه و اصطلاحاً «همزیستی» دارد. جالب‌تر اینکه معمولاً قارچ‌ها و جلبک‌ها رابطه خوبی با هم ندارند، اما در گل‌سنگ‌ها ماجرا فرق دارد. در این رابطه، جلبک‌ها از غذایی که به کمک فتوسنتز تولید کرده‌اند به قارچ می‌دهند و در عوض قارچ از بدن خود برای جمع‌آوری رطوبت و ویتامین استفاده می‌کند و آن را در اختیار جلبک قرار می‌دهد. به همین دلیل زندگی قارچ و جلبک در کنار هم خیلی با کیفیت‌تر از زندگی جداگانه آن‌هاست.



آلبوم قارچی

قارچ‌ها هم دنیای رنگی خود را دارند. این‌ها هم نمونه‌هایی از قارچ‌های رنگی و متنوع هستند.



دره ستاره‌ها

● مهرگان صادقی

آیا می‌دانستید که در خاورمیانه، تنها یک «ژئوپارک»^۱ وجود دارد و آن هم در کشور ماست؟

به فاصله پنج کیلومتری از ساحل جنوبی جزیره قشم، روستایی به نام «برکه خلف» واقع است که در شمال این روستا، دره‌ای فرسایش یافته به نام «دره ستاره‌ها» با عمق حدود ۱۵ متر، به سبب داشتن ستون‌های بلند قامت با شکل‌های مختلف و عجیب، به یک جاذبه گردشگری تبدیل شده است. این شکل‌های غیرمعمول و تندیس‌های بلند، از خاک و سنگ و ماسه ساخته شده‌اند که در اثر فرسایش باد و رگبارهای تند و تغییرات جوی به وجود آمده‌اند و قدمشان به دو میلیون سال می‌رسد.

«دره ستاره‌ها» همان‌طور که از نامش پیداست، جایی است که به دلیل پاکی هوا و دور بودن از آلاینده‌های شهری و دود خودروها، می‌توان شاهد آسمانی صاف و نظاره گر پهنه بی‌کرانی از ستاره‌ها بود. به غیر از پاکی آسمان و فراوانی ستاره‌ها، نام این دره از یک اعتقاد محلی سرچشمه می‌گیرد. شکل عجیب ستون‌ها، روایت و افسانه‌هایی را بین مردم منطقه رواج داده است. مثلاً آن‌ها بر این باورند که قرن‌ها پیش، ستاره‌ای از آسمان به این منطقه برخورد کرده و با جا به جایی و بالا آوردن خاک، سبب به وجود آمدن این سازه‌های طبیعی شده است. از این رو، مردم محلی نام اینجا را «استار گفته» و یا «استار افتیده» گذاشته‌اند که امروزه به آن دره ستاره‌ها می‌گوییم.

با وزش باد و پیچیدن آن لا به لای ستون‌ها، صداهایی به وجود می‌آیند که شگفتی‌آفرین‌اند.

جالب است بدانید که همچنان با هربار وزش شدید باد و بارش تند باران این سازه‌ها فرسایش و تغییر پیدا می‌کنند. گفتنی است مشابه این سازه‌های طبیعی ماسه‌ای را در کشور آمریکا هم می‌توان پیدا کرد.

پی‌نوشت:

۱. (Geopark)، مخفف (Geology Park) به معنی پارک زمین‌شناسی است و به سرزمین‌هایی که پدیده‌های زمین‌شناسی بی‌همتا و تاریخچه تکامل زمین‌شناسی مشخصی دارند، گفته می‌شود.

● مژده رخشان



پدر بزرگ پرندها

در اردوی بازدید از شهرها، مرغکِ حنایی خنده دارترین ادعایش را رو کرد! او می‌گفت که از نسل دایناسورهاست. ممکن است کسی بپرسد: «مرغک حنایی چه ربطی به دایناسور دارد؟» ربطش این است که طبق آخرین تحقیقات دیرینه‌شناسی، «آرکتوپیتریکس» که نوعی دایناسور بوده، درواقع پدر بزرگ خیلی قدیمی پرندهاست... یعنی می‌توان گفت: پرنده‌ها همان دایناسورهای منقرض نشده‌اند!



● نازنین مشایخ

دختران طبیعت

تا به حال یک راز سبز داشته‌اید؟ خب بله، رازها هم می‌توانند رنگ داشته باشند. اگر راز شما، انجام یک پروژه در مورد محیط زیست باشد، سبز می‌شود دیگر! حالا می‌دانستید چقدر تا از این رازها در مدرسه ما وجود دارند؟ با ما بیایید تا آن‌ها را نشانتان بدهیم.

از کجا شروع شد و به کجا رسید؟

کار پروژه‌ها از ابتدای سال تحصیلی شروع می‌شود. گروه‌هایمان را تشکیل می‌دهیم، موضوع پروژه را انتخاب می‌کنیم و بعد دست به کار می‌شویم. شرایط و وسایل مورد نیاز را فراهم می‌آوریم، پژوهش و مطالعه را آغاز می‌کنیم و پروژه را با تلاش و پشتکار جلو می‌بریم. این پروژه‌ها همان رازهای ما هستند؛ رازهایی که در جشنواره‌ها و مسابقات بازگو می‌شوند و دوست‌داران محیط زیست را شگفت‌زده می‌کنند. این روزها روزهای متفاوتی برای ما هستند. چکیده‌ای از طرح‌هایمان را به جشنواره‌های داخلی و خارجی ارائه داده‌ایم. نتیجه بعضی از آن‌ها آمده است و منتظر نتیجه دیگر مسابقات هستیم. اگر طرحمان قبول شود، پروژه را به جشنواره ارائه می‌دهیم و در مرحله داورى قرار می‌گیرد.

بیایید به این رازها سرک بکشیم

اینکه پروژه‌های ما رازهای سر بسته هستند قبول، اما می‌شود سر بسته از آن‌ها حرف زد، مگر نه؟

ساغر ثنائی عرفان و مبینا اسماعیلی روی پروژه کیسه زباله سلولزی کار می‌کنند. این کیسه که با استفاده از مواد گیاهی درست می‌شود، قابل تجزیه در خاک است و مشکل کیسه‌های زباله را که تجزیه‌شان زمان طولانی می‌برد، حل می‌کند. ساغر و مبینا طرحشان را به جشنواره «اینسپو» ارائه داده‌اند و در این جشنواره پذیرفته شده است.

ملیکا مصطفوی به نمایندگی از گروهشان می‌گوید: ما کاغذها را بازیافت می‌کنیم. البته تمام کاغذها قابلیت بازیافت ندارند. برای مثال، مقوای شانه تخم‌مرغ را نمی‌شود بازیافت کرد، چون قبلاً بازیافت شده است. کاغذهایی قابل بازیافت



میوه با طعم خورشید

مدرسه‌ی مایک «میوه خشک کن خورشیدی» دارد. این یعنی ما گرما و برق مورد نیازمان را از تابش خورشید تأمین می‌کنیم. جایتان خالی! میوه‌هایمان را داخل خشک کن می‌گذاریم و زنگ‌های تفریح از این میوه‌ها می‌خوریم.

مادر گل‌ها

گل‌های داخل حیاط که می‌بینید خودمان بذر آن‌ها را کاشته‌ایم، آن‌ها را آبیاری کرده‌ایم و خاکشان را آماده نگه داشته‌ایم و خلاصه بزرگشان کرده‌ایم. یک جورهایی حق مادری به گردنشان داریم! آن گل‌های جلوی در مدرسه، همان‌هایی که در باغچه‌ی پیاده‌رو هستند و کوچه را زیبا کرده‌اند... بله دیگر، آن‌ها هم کار خود ما هستند!

ادبیات با چاشنی محیط زیست

همیشه که قرار نیست دوست‌داران محیط‌زیست دست به تولید و اختراع بزنند. گاهی بعضی از این دوست‌داران روحیه‌ی هنری دارند و نمایش‌نامه‌های زیست‌محیطی می‌نویسند؛ درست مثل بچه‌های گروه نمایش.

روژین کیقبادی، یکی از اعضای این گروه می‌گوید: اول موضوع را انتخاب می‌کنیم و بعد با هم در مورد طرح داستان مشورت می‌کنیم. بعد از آن شروع به اتود زدن می‌کنیم و می‌نویسیم. ما قوانین نمایش‌نامه‌نویسی را رعایت می‌کنیم و کارمان را اصولی پیش می‌بریم. آخر سال هم پروژه‌مان را به صورت نمایش‌نامه‌خوانی ارائه می‌دهیم.

هستند که تمیز باشند و به مواد شیمیایی آلوده نشده باشند. **کیانا زین کوهی** به همراه گروهش با مواد طبیعی و گیاهان دارویی، شامپوی ضدشوره درست کرده‌اند. پایه‌ی مواد تشکیل‌دهنده‌ی این شامپو، «صابون کتیرا» ست. «آفت کش‌هایی هستند که به خاطر سرعت تأثیرگذاری بالا، گیاه را از بین می‌برند. از طرف دیگر، برخی از آفت کش‌ها دیر عمل می‌کنند و مجبور می‌شویم چندبار از آن‌ها استفاده کنیم. همین استفاده‌ی چندین‌باره باعث می‌شود گیاه آسیب ببیند. ما تصمیم گرفتیم آفت کشی درست کنیم که کود هم داشته باشد تا وقتی گیاه از آن استفاده می‌کند ضعیف نشود.» و این ما، یعنی گروه سه نفره کلاس هشتمی‌ها!

پارمیدا رحمانزاده

هلیا سروش

نگار کاردان



«اینسپو»

معتبرترین مسابقه

دانش‌آموزی در حوزه محیط زیست است. این مسابقه را کشور هلند برگزار می‌کند و گروه‌های دانش‌آموزی از ۷۰ کشور در این رقابت سالانه شرکت می‌کنند.



ریه‌های جنگلی

● سیاوش شایان

واقعاً نوشتن درباره جنگل‌ها خیلی سخت‌تر از آن است که فکر می‌کردم. در این شماره مجله فقط می‌خواهم درباره جنگل‌های بلوط غرب ایران (زاگرس) بنویسم. ولی انصاف بدهید که نوشتن درباره یک پهنه جنگلی ۶/۱ میلیون هکتاری که از استان آذربایجان غربی شروع می‌شود و تا قسمتی از فارس ادامه دارد و حدود ۹ استان کشورمان را در برمی‌گیرد، توی فقط دو صفحه مجله کار دشواری است!

این جنگل‌های زیبا و گسترده حدود ۴۰ درصد جنگل‌های ایران را شامل می‌شوند. کاش جنگل‌ها تا این اندازه مفید نبودند تا این فایده‌ها برای جانشان نشود! ما نمی‌خواهیم درباره نابود شدن روزافزون این جنگل‌ها چیز زیادی بنویسیم تا شما ناراحت شوید. فقط فهرست کوتاهی از منافع این جنگل‌ها را بیان می‌کنیم: جنگل‌های زاگرس از مهم‌ترین منابع تولید آب کشورند! لابد می‌گویید: جنگل چه ارتباطی به آب دارد؟ بارانی که در سرزمین‌های جنگلی زاگرس می‌بارد، به راحتی روی زمین جاری نمی‌شود و سیلاب ایجاد نمی‌کند. برگ‌ها، شاخه‌ها و ریشه‌های جنگل‌های بلوط غرب کشور، باران را آرام آرام به درون خاک هدایت می‌کنند و

آب‌های سطحی و زیرزمینی را تقویت می‌کنند و رودخانه‌های پرآبی در این منطقه‌ها روان می‌شوند. نگاهی به نقشه رودخانه‌های ایران در غرب کشور بیندازید تا پی ببرید، از این جنگل‌های بلوط زاگرس چه رودهای پرآبی به سمت نواحی داخلی و دریا‌های کشور جریان پیدا می‌کنند.

جلوگیری از فرسایش خاک، تولید اکسیژن، حفظ حیات گیاهی و جانوری (اکوسیستم جنگلی)، حذف آلودگی‌های هوا و گرد و غبارها، حفظ رطوبت در خاک، تولید گیاهان دارویی، و تولید چوب و سوخت از جمله منافع این جنگل‌هاست. اما همچنان که ذکر کردیم، تولید اکسیژن و هوای لطیف از مهم‌ترین تولیدات جنگل‌ها به‌شمار می‌آید. به عبارت دیگر، جنگل‌ها ریه‌های زمین هستند.

حدود یک میلیون نفر از مردمان ساکن استان‌های زاگرس در آذربایجان غربی، کردستان، کرمانشاه، ایلام، لرستان، چهارمحال و بختیاری، خوزستان، اصفهان، کهگیلویه و بویراحمد، و استان فارس زندگی‌شان به‌طور مستقیم به جنگل‌های زیبای بلوط

این جنگل‌های بسیار مفید را می‌بلعند. آفات گیاهی و موریانه را هم که به جان بلوط‌ها می‌افتند و آن‌ها را نابود می‌کنند، به فهرست طولانی عوامل نابود کننده جنگل‌های زاگرس اضافه کنید.

هر روز وسعت این جنگل‌ها کمتر می‌شود. وسعت این جنگل‌ها ۶/۱ میلیون هکتار است، اما در منبع دیگری نوشته‌اند: ۵ میلیون هکتار! به نظر می‌رسد رقم دوم درست‌تر باشد. باید فکری کرد. اگر این جنگل‌ها با این سرعت نابود شوند، از کجا هوای لطیف به ما می‌رسد تا ریه‌هایمان را تازه کند و تنفسمان ادامه یابد و زنده بمانیم؟

بد نیست اشاره کنیم که تأمین سوخت به شکل تهیه ذغال و هیزم هم از قدیم در پهنه جنگل‌های زاگرس مرسوم بوده است و مردم به‌عنوان سوختی ارزان از آن استفاده می‌کرده‌اند. اما حالا که گاز در بسیاری از این استان‌ها در دسترس است، چرا همچنان تولید ذغال و نابودی درختان زیبای بلوط ادامه دارد؟



هاتف همایی ▲

پیوند خورده است. تقریباً تمامی مردم این استان‌ها و سایر استان‌های مجاور هم به‌طور غیرمستقیم تحت تأثیر جنگل‌های زاگرس هستند.

بلای جان جنگل‌های زاگرس

آتش‌سوزی‌های عمده بلای جان درختان بلوط زاگرس است! نمی‌دانیم چرا مردم وقتی پا به جنگل می‌گذارند، دلشان می‌خواهد آتش روشن کنند! حتی وقتی نیازی به آتش برای گرم کردن خود، گرم کردن غذا و... ندارند، آتش روشن می‌کنند! بعد هم همین آتش را رها می‌کنند و می‌روند، بدون اینکه آن را خاموش کنند. گاز و نفت هم بلای دیگری است. تعجب نکنید، منابع گاز و نفت که در استان‌های زاگرس آتش می‌گیرند و بلوط‌ها را نمی‌سوزانند، بلکه عبور لوله‌های گاز و نفت از این سرزمین‌هاست که باعث قطع ده‌ها هزار اصله درخت بلوط می‌شود. جاده‌سازی و گسترش شهرها و روستاها هم از گستره جنگل‌های بلوط کم می‌کنند و



چه باید کرد؟

ما باید قدر و ارزش جنگل‌ها را بدانیم. مراقب باشیم دیگران به آن‌ها صدمه نزنند. بذر بلوط بکاریم و درباره ارزش‌های جنگل‌ها در کلاس‌های درس با هم‌کلاسی‌هایمان صحبت کنیم. بین خودمان راه‌های حفاظت از جنگل‌ها را به بحث بگذاریم و کمک کنیم وسعت آن‌ها روی زمین، روی کوه‌های زاگرس و روی نقشه ایران در کتاب‌های جغرافیا بیشتر شود.

اگر لبه یک تکه کاغذ را جلوی دهانتان نگه دارید و بر سطح آن بدمید، لبه کاغذ به هوا بلند می‌شود. این پدیده همان نیروی بالابر است. پرواز در آسمان به دو شکل ممکن است: هواپیماها از موتور استفاده می‌کنند و «پاراگلایدرها» در آسمان سر می‌خورند. حیوانات نیز از همین دو شیوه استفاده می‌کنند.

گلایدرها

هواپیما چگونه پرواز می‌کند؟

● مجید عمیق

● هواپیما برای بلند شدن از روی زمین از اصل آیرودینامیک استفاده می‌کند. یعنی جریان هوا از بالای سطح‌های منحنی شکل بال‌هایش عبور می‌کند و در قسمت زیرین بال‌ها فشار هوا بیشتر شده و نیروی بالابر تولید می‌شود. در نتیجه هواپیما از روی زمین بلند می‌شود.

پرواز پرنده‌ها

● پرندگان با حرکت دادن بال‌هایشان هوا را به سمت پایین می‌رانند و بر اثر این کار نیروی بالابر تولید می‌شود. برخی از پرندگان بال‌های پهن و کشیده دارند و بدون آنکه بال بزنند، سوار بر جریان هوای گرم با سُر خوردن در هوا پرواز می‌کنند.

گلایدرها

● گلایدر نوعی هواپیمای بدون موتور است که پس از کشیده شدن توسط یک وسیله نقلیه سرعت می‌گیرد و به هوا بلند می‌شود. بال‌های پهن گلایدر نیروی بالابر ایجاد می‌کنند.



هدایت پرواز

● سطح بال‌ها و باله دُمی هواپیما سکان‌های عمودی و افقی نامیده می‌شوند که خلبان با تغییر زاویه آن‌ها می‌تواند مسیر خود را تغییر بدهد و در آسمان دور بزند، ارتفاع کم کند و یا اوج بگیرد. البته در مقایسه با دم پرنده‌گان که انعطاف‌پذیری بیشتری دارد، قدرت مانور کمتری دارند. پرنده‌گان از دم خود مانند سکان و از پایانشان نیز مانند ترمز هوایی استفاده می‌کنند.



قاصدک و چتر نجات

● نیروی کشش یا مقاومت هوا سرعت سقوط اجسام را کند می‌کند. قاصدک دانه‌هایی دارد که انبوهی از کرک‌ها پیرامونشان را احاطه کرده‌اند و مانند یک چتر نجات عمل می‌کنند تا دانه به آرامی بر روی زمین فرود بیاید.



سنباب پرنده

● سنباب پرنده مانند یک «کایت» عمل می‌کند. در طرفین بدن سنباب پرنده، لایه‌ای پوست شل و آویخته است که وقتی آن‌ها را باز می‌کند، در طرفین بدنش گسترده می‌شود و می‌تواند به حالت سریدن در هوا از روی شاخه‌ای روی شاخه دیگر بپرد.



بادبان‌های قایق

● بادبان‌های قایق‌ها حالت آیرودینامیک دارند. وقتی قایق در مسیر وزش باد قرار می‌گیرد، بر اثر پدید آمدن اختلاف فشار هوا در دو طرف بادبان قایق به جلو حرکت می‌کند.

نقیسه مرشدزاده

آدم‌های تأثیرگذار از دور بودن رؤیاهایشان نمی‌ترسند.

قصه‌ها و رویاهای شبانه

بیشتر بخوانیم

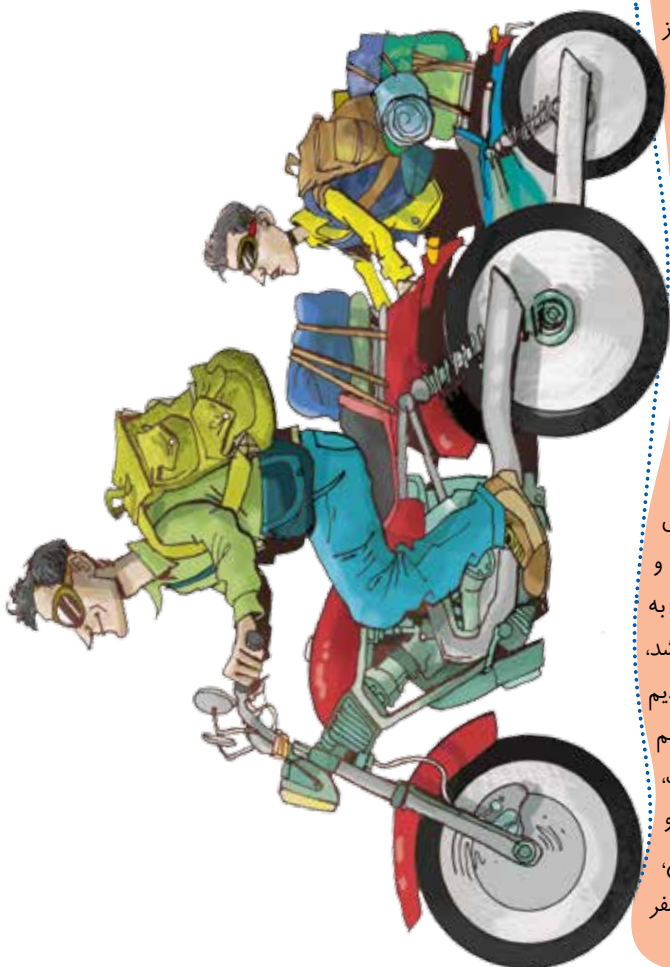
نویسنده: ابراهیم حسن بیگی

ناشر: قدیانی

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۴۴۱۰

نویسنده با اشاره به داستان مخالفت ابراهیم با عمویش آزر، ازدواجش با ساره و هاجر، قربانی کردن اسماعیل در پیشگاه خدا و موضوع‌هایی مانند خدا شناسی، توحید و مبارزه با خرافه‌پرستی را بررسی می‌کند.



رؤیاها در نگاه اول دورند؛

خیلی دور. هر قدر که بزرگ‌تر باشند، دست نیافتنی‌ترند. اگر کسی تا به حال سراغ آن‌ها نرفته باشد، راه مبهم است. به خاطر همین است که بیشتر آدم‌ها فقط به رؤیاهایشان فکر می‌کنند و برای عملی کردن آن‌ها قدمی برنمی‌دارند. کمتر پیش می‌آید، کسی برای رسیدن به آرزویش تلاش کند. از مخالفت‌ها نترسد و پرود دنبال آنچه که می‌خواهد. متنی که در ادامه می‌آید، خاطره کودکی‌های عیسی و عبدالله امیدوار است، اولین جهانگردان ایرانی که رؤیاهای کودکی‌شان را پی گرفتند و در دهه ۱۳۳۰ سفر پرماجریشان را شروع کردند:

به خوبی خاطرم هست چه شب‌هایی را در فصل تابستان بالین به بالین هم روی پشت بام کاهگلی منزل استراحت می‌کردیم، و در حالی که چشم به سقف گنبدی دوار آسمان دوخته بودیم، پدر برایمان قصه می‌گفت. معمولاً من و عبدالله سرمان روی یک بالش کنار هم بود. در فضای لایتناهی شب، خیال‌وار در فضا سفر می‌کردیم و خواب از چشممان دور می‌شد. بستر پدر کمی آن طرف‌تر بود و صدایش کاملاً واضح و دلگرم‌کننده به گوش می‌رسید. شمرده و آرام، داستان‌هایی از رسوم و آیین قبایل و مردم سرزمین‌هایی که از ما دورند، تعریف می‌کرد و با شگردی که هنگام بیان از خود نشان می‌داد، لحظه به لحظه ما را کنجکاوتر می‌کرد تا به شناخت سرزمین‌های ناشناخته، راه‌های نرفته و آداب و رسومشان فکر کنیم.

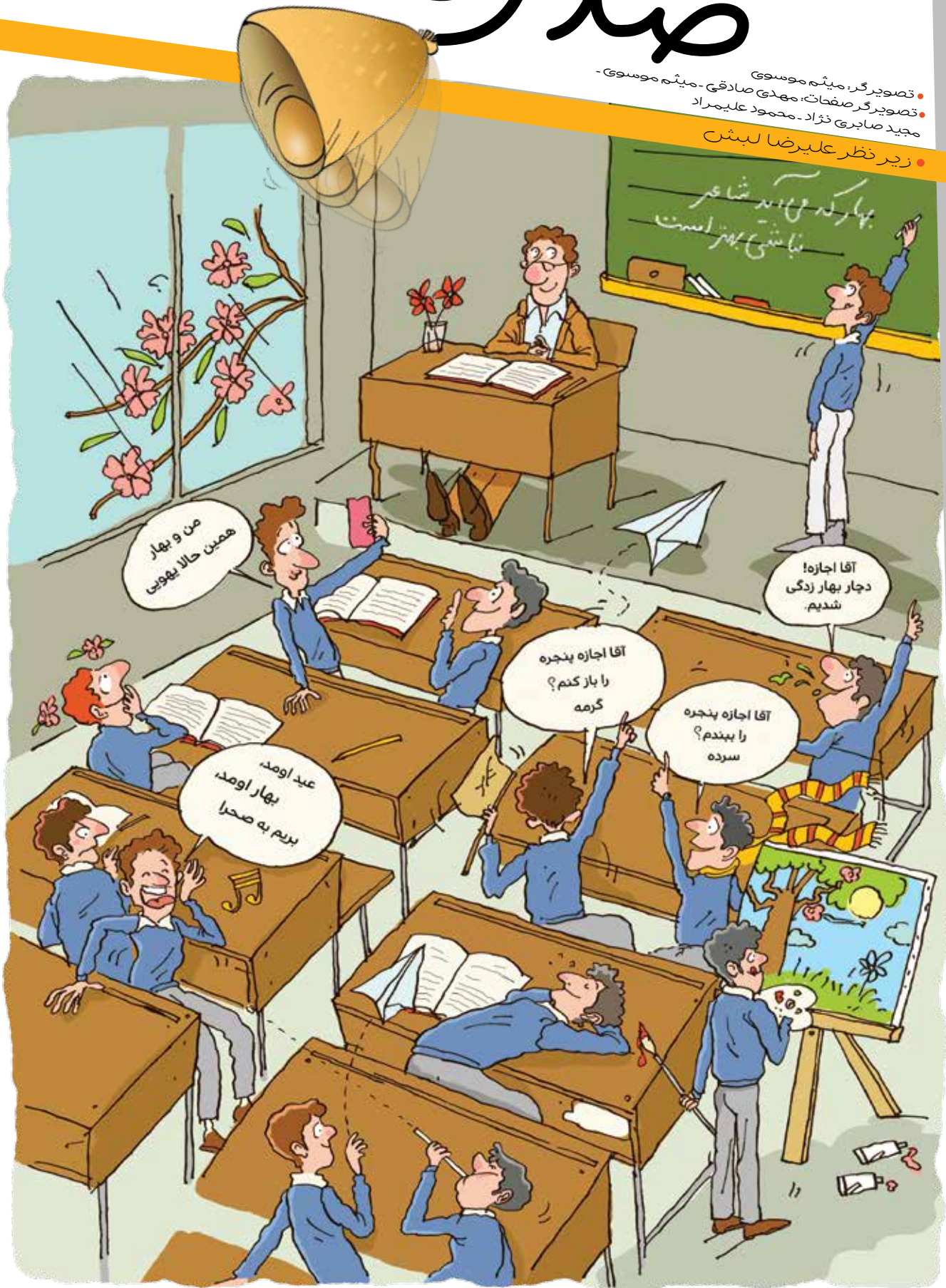
قصه با بوسه پدر بر صورتمان و دراز کشیدن او سر جایش تمام می‌شد.

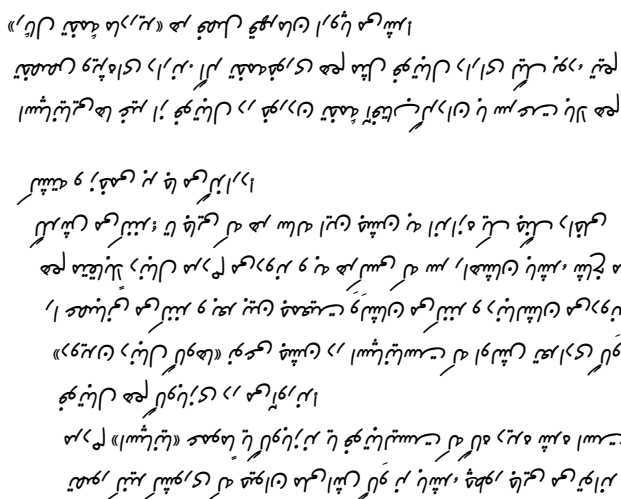
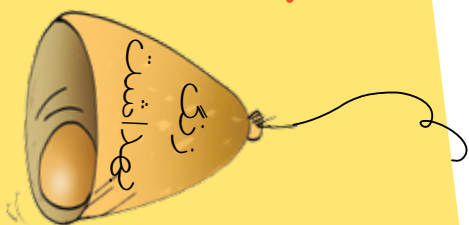
اما برای ما این پایان شب نبود. شروع تازه‌ای برای من و عبدالله بود تا به رؤیاهای عجیب و غریبی فکر کنیم که در ذهنمان می‌چرخید. اندیشیدن درباره اینکه این سرزمین‌ها کجا هستند و چگونه می‌شود به آن‌ها سفر کرد. تا این که یک روز تصمیم گرفتیم رؤیایمان را عملی کنیم.

عباس مقصودی پسر همسایه دیوار به دیوارمان بود که علاقه‌های مشترکی با ما داشت. روزها با هم می‌نشستیم و در مورد هدف‌ها و آرزوهای سفر به دور ایران صحبت می‌کردیم. قرار گذاشتیم که به جنگل‌های شمال سفر کنیم. وقتی پدر عباس از تصمیم ما آگاه شد، برخورد ناصحیحی با عباس کرد. بعد از تنبیه شدن عباس، مجبور شدیم موقتاً از تصمیم خود صرف نظر کنیم. پدرمان که از جریان به هم خوردن این برنامه ناراحت شده بود، با خوش فکری خاصی که داشت، ما را تشویق کرد به جای عقب‌نشینی، روی توانایی‌هایمان کار کنیم و با نیرویی تازه هدف‌هایمان را پی بگیریم و به سفر برویم. در واقع، سفرمان از روزی که قدم از خانه بیرون گذاشتیم، شروع نشد. سفر را پدرمان با تشویق‌هایش در ذهنمان شروع کرد.

ضد زندگی

• تصویرگر: میثم موسوی
• تصویرگر صفحات: مهدی صادقی - میثم موسوی
• مجید صابری نژاد - محمود علیراد
• زیر نظر علیرضا لبش



[illegible]

جام جهانی

• علی خضری



بود و داشت گوشی اش را نگاه می کرد، گفت: «بینید چه بست فابی برام رسید، نوشته بقایای به دایانور تو چین پیرا شده که تلفظ اسمش تا حالا هم تا نشده راده» گفت: «مکه اسمش چیه؟» گفت: «تو گیتیانوگک ایچوسوس» همین که این اسم را تلفظ کرد، دران های مهنوعی اش داخل قرح آب دوخ فیلر پر تاب شر، ما هم ناچار شدیم نون و ماست بخوریم.

همان طور که دیگر بر همه دنیا واضح و مبرهن است، جام جهانی یکی از بزرگ ترین جام هایی است که در جهان دیده شده است. آن قدر بزرگ است که حتی در متون قدیم هم داریم: «گفتم آن جام جهانی به تو کی دار، حکیم ۱۶ که حکیم در جواب می گوید: «آن روز که این گنبر مینا می کرد» یعنی اینکه شما یارتان نمی آید. آن قدر ارزشمند است که همه کشورها کلی جان می کنند تا بتوانند به جام جهانی بروند و در انتها چیزی از ارزش هایشان کم نشود. آن قدر مهم است که فیلی ها برای اینکه به دیگران پز بدهند و قیافه بیایند، به تعداد جام جهانی هایی که یادشان می آید، اشاره می کنند. مثلاً پدرم وقتی می خواهد بگوید که فیلی «فنج» هستم، می گوید که تو هنوز به دنیا نیامده بودی و یادت نمی آید که مارادونا با دست گل زد. من هم می گویم که من مقصر نیستم. تقصیر شماست که من را دیر به دنیا آوردید. شاید هم تقصیر من بوده است. لااقل پس گردنی این را می گوید.

مادرم می گوید: «فوتبال؟! این ها همه اش نقشه است که بچه های ما را از درس و مشق بیندازند. بطور کل سال جام جهانی نیست؟ تا امتحان آخر سال بچه ها شروع می شود، جام جهانی هم شروع می شود.» پدر بزرگم که به گمانم همه جام جهانی ها را یادش باشد می گوید: «بچه، خودش باید آرم باشد. مگر ما بچه نبودیم؟ مگر زمان ما جام جهانی نبود؟ کی موقع امتحان ها، می نشستیم پای تلویزیون و فوتبال نگاه می کردیم؟» با تعجب می پرسم: «مگر زمان شما تلویزیون هم بوده است؟!» با عصبانیت نگاهم می کند و می گوید: «نیویده است که نبوده است. بنا نمی شود که جواب بزرگ تری را بدهی. اصلاً همه اش تقصیر این تلویزیون است که شما را پر رو کرده.»

من هم سر راهم می روم تلویزیون را خاموش می کنم تا از پر روشن بیشترم جلوگیری کنم. این بود انشای من.



ماست هم نزاریم، رفتح ماست هم گرفتیم و در راه برگشت فرا فرامی کردیم که دیگر چیزی کم و کسر نباشد اما وقتی رسیدیم مادرم گفت: «یادت داروهارو منو فورده. برو هم کردو بفرو هم سبزی. سر راه روتا سنگل هم بگیر.» فلاحه آب دوخ فیلر آماده شد و در یک قرح بزرگ وسط سفره قرار گرفت. منتظر بودیم که اول پر بزرگ لاسه اش را پر کند اما او همان طور که نثر سفره نشسته

جمعه پیش بدووری هوس آب دوخ فیلر کرده بودم. وقتی موشوع را به مادرم گفتم، گفت: «اتفاقاً مادرش رو داریم، فقط برو فیلر بگیر پدر تا درست کنم» رفتح از میوه فروشی فیلر خریدم و آوردم. مادرم گفت: «کشمش هم نزاریم. پیر نیم کیلو بگیر بیا.» کشمش که گرفتیم و آوردیم. مادرم یارش افتاد که

شفهیت‌ها: لیوان، کاسه، قاشق، پنگال، نعلبکی و قوری.
قوری: می‌شه یکی جمعش کنه؟ الان فورده شیشه هاش میره تو دست قائم فونه!
 (اشاره به لیوان شکسته)

قاشق: من از کجا بدونم؟ لیوان خودت بگو.

کاسه: همون بهتر که فوراً شد. چون هیچ کس ازش استفاده نمی کرد!

نعلبکی: او، یعنی پی؟ یعنی هر کی ازش استفاده نشه باید شکسته بشه؟

قاشق: راست می‌گه کاسه اهر کی ندونه، ما که می‌دونیم تو نعلبکی مامان بزرگی...
مینال: آره، مامان بزرگ بدون تو لب به پای نمی‌زنه.

لیوان: نه کسی منو دور نمی اندازد. من سالم سالمم، فقط دستم شکسته.
قوری: آفه اون فیلی ظریفه، ضعیفه. واسه همینم زود فرد شد...

چنگال: تقصیر خودش نیست که ضعیف و ظریفه...
کاسه: است می‌گه، اون باید خودشو قوی می‌کرد.

لیوان شکسته: من که به بارگفتم من فقط دستم شکسته! افودم سالمم نگاه کنید.
نعلیکی: راست می‌گه...

لیوان: یعنی من بشم یہ گلدرون؟؟؟

چنگال: آره این فیلی فوبه تو لیوان فوبی بودی گلدون قشنگی هم میشی همگی آره آره چه فکر فوبی

وقتی قرار است شما نقش یک شی را بازی کنید می‌توانید برای خود ماسک کوچکی از آن شی درست کنید و آن را جلوی صورت خود بگیرید...

زنگ
نمایش



۱) عید غدیر
 ۲) عید فطر
 ۳) عید قربان
 ۴) عید غدیر

امیر له مشلات تملای شور
د مړس ستر شپیل شور
د ۱۹۶۷ د هغه وروسته د
له هغه وروسته د ۱۹۶۷

عبد
عبد «تسام» بن عبد
عبد طي
عبد مشق و لاس و
عبد مشق و لاس و

[illegible]

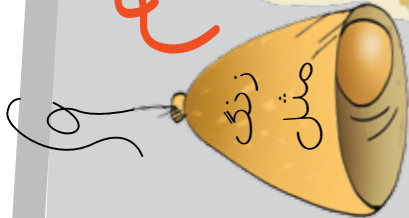
اسماء

- கங்கா மத்யம்



عسل ضرب المثل بمیر و بر دم

• اختیاجات و تعریفات: مهدی خرچ الهی



هی وعده فالی نده و اهل عمل باش
با همت و پُرکار چو زنبور عسل باش!

هم با نمک و فواستنی در فک و فامیل
هم دسته گل مدرسه هم شاخِ مهل باش!

یک لحظه نشو غافل از آموختن و درس
یک بقیه کتاب و دو سه دختر به بغل باش!

پرواز کن از بام همین مدرسه و شهر
در عالم تفصیل پی فتح قتل باش!

هر وقت زمین فوردی و جایی نرسیدی
بیهوده نکن غرغر و دنبال علل باش!

در معرض طوفان بیابان حوادث
از دور نمایان و قوی مثل دکل باش!

مغز است که در کله مهم است نه آن مو
پُر کن مِخِ خود را ولی از بیخ کپل باش!

دسته گل!

• شروین سلیمانی



در زمان‌های بسیار قریب معمولاً کسی توقع نداشت که غوره نشود، مونز بشود و انتظار نداشت تا پشت لبش سبز شود، او را مدیر عامل شرکت کنند. افراد از صغر شروع می‌کردند و بر اساس استعداد، تجربه و تلاششان به جایی و جایگاهی می‌رسیدند. برای همین پسری را به آهنگری بردند تا شاگردی کند و روزی استاد شود. در کوره آهنگری برای آنکه درجه حرارت آتش به اندازه دلخواه بالا برود و آسپژن به میزان لازم به آتش برسد، از نوعی یازدن قانونده استفاده می‌کردند که به آن «دم» می‌گفتند.

استاد گفت: «دم آهنگری را برم!»

شاگرد مدتی ایستاد، دم را دمید و فسته شد، گفت: «استاد اجازه می‌دی بنشینم و برم؟»

استاد گفت: «بنشین!»

باز مدتی دمید و فسته شد، گفت: «استاد اجازه می‌دی دراز بکشم و برم؟»

استاد گفت: «دراز بکش و برم!»

بعد از مدتی باز فسته شد، گفت: «استاد اجازه می‌دی بغلایم و برم؟»

استاد گفت: «تو برم، بمیر و برم» (البته دور از جان شما فواستنه گرامی)

فلاسه، برای آنکه به موفقیتی برسد، دست تلاش و کوشش بابر از آستین تقدیر بیرون بیاورد و البته تشری هم ننویسد.



محیا
بچه‌ها، کسی انشا با موضوع «تعطیلات عید» را چگونه گذرانید؟ نوشته؟

شایسته
من نوشتم. کل انشا یک جمله شد. تعطیلات عید خود را خوش گذرانیدم.

افسانه
انشای منم یک جمله شد. در تعطیلات عید آنقدر مهمان داشتیم که آب فوش از گلویمان پایین نرفت.

سولماز
منم نوشتم. تعطیلات عید گذشت و من مانده‌ام و یک مشت پسته در بسته که باید به فنده بیندازمشان.

سپیدا
شعر نوشتی؟

سولماز
توی این تعطیلات آنقدر به چا نشستیم، شاعر شدیم.

سمیرا
ما که تعطیلات عید رفته بودیم خارج.

شهرزاد
کجا؟

سمیرا
خارج شهر. از تپه‌های باستانی خارج دیدن کردیم و بابام برامون آیس کریم خرید و هپی شدیم.

سپیدا
منم نوشتم تعطیلات رفتیم شیراز. نه سعری خانه بود و نه حافظ. فقط یک عالمه آدم در حافظیه و سعریه جمع شده بودند و از خودشان سلفی می‌انداختند.

شیمیا
من هم نوشتم رفته بودیم اصفهان. زاینده رود خشک شده بود. سی و سه پل چند تا پل کم داشت. پهلستون تعداد ستون‌هایش از بیست تا هم کمتر بود. چهار باغ یک خیابان پر از ماشین بود. منار چلبان هم دیگر حال چنبیدن نداشت. فکر کنم اصفهان که نصف جهان است، آنقدر دنبال نیمه گمشده‌اش گشته و پیدايش نکرده، به این حال و روز افتاده.

نگار
من نوشتم رفته بودیم جنوب. اول آنقدر هوا خوب بود که انگار رفته بودیم بهشت. بعد همه چیز فاک شد. بعد یک ساعت چند نفر اومدن ما رو از زیر خاک بیرون کشیدن.

لیلی
من هم نوشتم رفته بودیم ارومیه. توی دریاچه پیاده روی کردیم. بعش و وسطش نشستیم و ناهار خوردیم. برگشتیم.

شیدا
من هم نوشتم ما قصد داشتیم تعطیلات برویم شمال، اما کل تعطیلات توی ترافیک بودیم و از مناظر تماشافت کنار جاده ای درس زندگی گرفتیم.



ورزش در درخت خواب

• مسید حسن صفاری

بیشتر بخوانیم

نویسنده: علیرضا لبش
ناشر: مؤسسه فرهنگی برهان
نوبت چاپ اول: ۱۳۹۶
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۲۴۷۵۰
جلد سوم از مجموعه لطیفه‌های زیرخاک شامل حکایت‌هایی از کلیات سعدی است که نکته‌هایی درباره تربیت صحیح و مشکلات و دغدغه‌های اجتماعی بیان می‌کند و نیز ارزش‌های اخلاقی را یادآور می‌شود.



گفت بابا: نقواب ورزش کن
بکن از رفت نقواب، ورزش کن

نکن اینقدر تنبلی، برشین
آی عالی هجاب ورزش کن!

مثل رستم قوی و مملک باش
مثل افراسیاب ورزش کن

هی نگو نیست وزنه و دمبل
جای آن با کتاب ورزش کن

مثل تمساح لم نره لب آب
مثل دلفین در آب ورزش کن

مشکل نسل تو همین پاچی است
هی نلمبان کباب، ورزش کن

هی نگو مانده‌ای تک و تنها
با رفیقت شهاب ورزش کن

اسکی و کف هم گران هستند
پسرم با طناب ورزش کن

بعضی از روزها برو تا پارک
بنشین روی تاب ورزش کن!

در پی منچ و مارپله برو
کند و بی اضطراب ورزش کن

بعد مرگم اگر که می‌خواهی
نگشمن من عزاب ورزش کن

اگر این کارها کمی سفت است
در همان رفت نقواب ورزش کن!



لاک پشت‌های پلاستیک خوار

• مصطفی مشایخی

دیروز جای شما قالی به یک اردوی آموزشی رفته بودیم؛ کنار دریاچه‌ای که پتیرین لاک پشت مرده در اطرافش افتاده بودند. با دیدن این صحنه قبلی تاراجت شدم. زیرا ما لاک پشت‌ها را دوست داریم. آن‌ها همیشه سرشان در لاک خودشان است و لاری به کار کسی ندارند. به قول پدر بزرگم: «آسته می‌یان و آسته می‌رن».

مدیر اردو نیم ساعت درباره نقش لاک پشت‌ها در اکوسیستم طبیعت یا همان زیست بوم صحبت کرد و بعد هم توضیح داد که این لاک پشت‌ها کیسه پلاستیکی فوردانتر، مردانتر، پلاستیک‌هایی که البته بعضی‌ها ایمان در طبیعت می‌ریزیم. وقتی او داشت در این باره حرف می‌زد دیدم پدرم تفر دارنتر پوست شکلات و پتک‌های فود را داخل دریاچه می‌انداختن. با فودم گفتیم ای لکش مدیر اردو به جای اینکه به ما آموزش بدهد که پلاستیک در دریاچه نریزیم، به لاک پشت‌ها آموزش می‌داد که پلاستیک نفورن. فکر کنم از این راه زودتر به نتیجه می‌رسیم.

تعطیلات خود را چگونه گذرانید؟

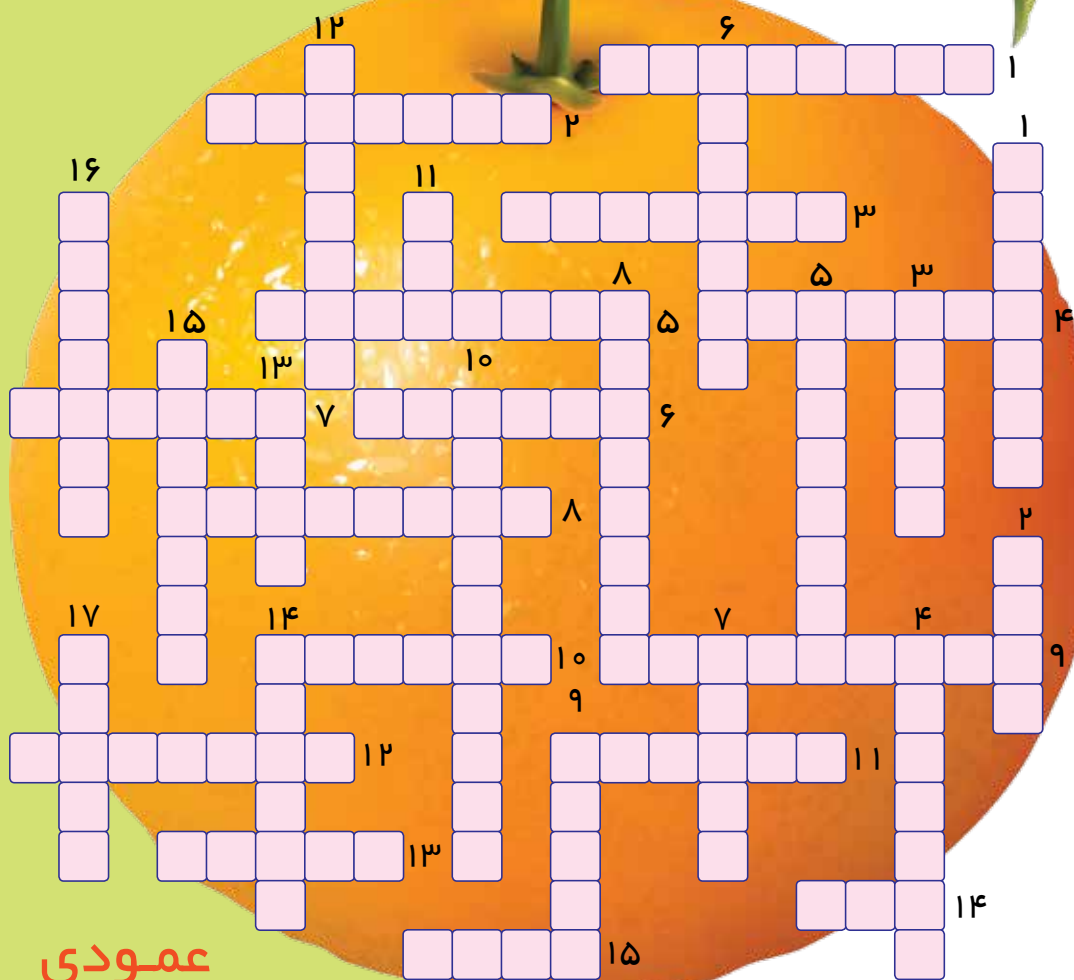
• روح الله احمدی
• تصویرگر: مجید صابری خُزاد



افقی

۱. کشوری که زیست گاه کانگوروهاست. ۲. یکی از کتاب‌های درسی
۳. زیر دریایی از آن برای دیدن سطح آب استفاده می‌کند. ۴. یکی از
- استان‌های جنوبی ایران ۵. هورمون غدهٔ تیروئید ۶. از این دستگاه در سدها برای
- تولید نیروی برق استفاده می‌شود. ۷. پشت سر هم ۸. یکی از زمان‌های دستور
- زبان فارسی ۹. رود معروف اصفهان ۱۰. دارای نظم و پیوستگی ۱۱. ناشتایی
۱۲. کلمهٔ لاتین سبزینه ۱۳. دیدار از بیمار ۱۴. کلمهٔ فارسی برای کُ
۱۵. غذای مورد علاقهٔ خرگوش‌ها

نیرامانی



عمودی

۱. نام تالاب معروف واقع در نزدیکی اصفهان
۲. از این پرتو در درمان بیماری‌های چشمی و کلیوی استفاده می‌شود.
۳. واحد شمارش فیل ۴. بعضی‌ها روی تنهٔ درختان می‌نویسند ۵. به دانش آموزی
- که در نیمهٔ سال وارد یک کلاس می‌شود ۶. به محفظهٔ ماریپیچ داخل گوش گفته
- می‌شود. ۷. سبزی معطر ۸. اثر تاریخی در شیراز ۹. هیاهو و سرو صدا
۱۰. فردی که حرفه‌اش کشف آثار تاریخی است. ۱۱. مخزن بنزین خودرو
۱۲. از قرص آن برای جلوگیری از بیدزدگی لباس استفاده می‌شود. ۱۳. مسیری
- که سیارات به دور خورشید طی می‌کنند. ۱۴. دولت‌ها به نسبت درآمد افراد
- دریافت می‌کنند. ۱۵. حشره‌ای موزی و چوب‌خوار ۱۶. هورمون تنظیم
- قندخون ۱۷. خشکی‌ای که دور آن را آب پوشانده است.

همچون! مخترعان!

● مهر سالطانی

آشنایی با رشتهٔ ساخت و تولید



با فاصلهٔ کمی از ایستگاه مترو «دروازه دولت» تهران، یک خیابان فرعی وجود دارد به نام «خاقانی». اینجا مرکزی‌ترین راستهٔ تراشکاران تهران است. خیابان‌های «قزوین» و «فتح ۱۱» هم از دیگر جاهایی هستند که می‌توان تراشکاران را پیدا کرد.

خاقانی با وجود آنکه در قلب تهران قرار دارد، اما خیابان خلوتی است. کمی که بالا می‌روی و گالری‌های هنری را رد می‌کنی، درست سر نبش کوچه یک کارگاه

صنعتی به نام «وارطان» قرار دارد. شیشه‌های بزرگ مغازه با گشاده‌روی می‌گذارند داخل را ببینی؛ ماشین‌های تراشکاری بزرگ و قدیمی به چشم می‌خورند. وارطان و پسرش در این راسته به ظرافت و دقت بالایشان مشهورند.

خیلی از مغازه‌دارهای این راسته شغلشان را به صورت تجربی آموخته‌اند. پسر وارطان اما در هندوستان در رشتهٔ ساخت و تولید درس خوانده است. همین تخصص شاید او را از بقیه متمایز کرده‌است. تفاوتی نمی‌کند که قطعه‌ای از هواپیما را برای تعمیر پیشش ببری یا لولایی شکسته را. با دید مهندسی‌اش سازوکار را درک می‌کند و با حوصله ساعت‌ها وقت می‌گذارد تا کارش را تمام کند.

رشته ساخت و تولید

«رشته ساخت و تولید» از رشته‌های مادر فنی و حرفه‌ای است. در این رشته شما با مبانی «طرح ایده»، «طراحی سازوکار»، «مونتاژ کاری» و «تولید» آشنا خواهید شد. این رشته مهندسی‌ترین نگاه را برای طراحی و تولید یک محصول به شما می‌دهد. شاید حس مخترعانی را داشته باشید که با انواع ماشین‌ها، سازوکار و اهرم‌ها آشنا شده‌اند و حالا ایده طراحی یک محصول جدید را می‌دهند. و از صفر تا صدش را پیش می‌برند. در هنرستان در کارگاه‌های مکانیک و تراشکاری، کار با اصلی‌ترین ماشین‌ابزارهای تراشکاری را یاد می‌گیرید، رسم فنی را تمرین می‌کنید و اندازه‌گیری دقیق را در مقیاس‌های متفاوت می‌آموزید. رسم فنی به شما کمک خواهد کرد که ایده‌تان را طراحی کنید، ماشین ابزارها یاوران شما برای تولید و مونتاژ هستند و با سیستم‌های اندازه‌گیری از استاندارد بودن محصولات خود مطمئن خواهید شد.

بیا همچون
مخترعان حال
همه را خوب نگر
داریم



بازار کار

درست است که بازار شغلی‌مان را یا واسطه‌گران و فروشندگان پر کرده‌اند یا مشاغل دولتی کم‌بازده، اما این شما هستید که با ورود به بازار کار «تولید» می‌توانید ورق را برگردانید. کشورهایی مثل ژاپن و آلمان که جنگ ویرانشان کرد (وقتی از کلمه «ویران» استفاده می‌کنم، واقعاً منظورم ویرانگی است)، با تقویت تولید بود که خود را دوباره احیا کردند. اگر اکثر آدم‌های جامعه سراغ واسطه‌گری و فروش بروند، آن جامعه محکوم به مرگ خواهد شد. تا کی می‌توانیم مصرف‌کننده باقی بمانیم؟ همه‌چیز را آماده بخیریم و گران‌تر به بقیه بفروشیم و با این سود زندگی کنیم؟ «تولید» است که اشتغال ایجاد می‌کند، آموزش می‌دهد و راه ساخت و طراحی محصولات جدید را باز می‌کند. شاید چندسال بعد خودت از نزدیک لمس کنی: «تولید» است که حال آدم را خوب می‌کند و از روزمرگی می‌رهاند. کار کارگاهی بسیار متنوع است و دختر و پسر هم ندارد. سراغ دارم دختران و خانم‌هایی را که کارگاه خودشان را دارند و کارهای فوق‌العاده‌ای تولید می‌کنند.

دیدن باران ذوق می کردم. اما حالا خوش حال نبودم؛ چون دیر به «مدینه» رسیده بودم، و به میهمانی رفتن، آن هم آن موقع شب، خیلی زشت بود. ناگهان متوجه شدم که به خانه او رسیده‌ام. هنوز دو دل بودم. هی به خودم می گفتم: «بروم یا نروم؟»

لباس‌هایم خیس شده بودند. دست بردم تا در بزنم، اما پشیمان شدم. با خودم گفتم: «وقت بدی است! کاش زودتر می‌رسیدم! آخر این چه وقت دیدار است؟ مردم آزاری هم اندازه دارد! بهتر است برگردم.»

تا خواستم برگردم، پشت پنجره کنار در، چراغی روشن شد و صدای مهربان به گوشم رسید که می‌گفت: «در این شب سرد، او خیلی اذیت شده، در را برایش باز کن!»

تعجب کردم. یعنی امام باقر (ع) از کجا می‌دانست که من پشت درم؟! ناگهان در باز شد. خدمتکار خانه سرش را بیرون آورد و گفت: «آقا فرمودن بفرمایید تو، هوا سرد است!»

با خجالت به خانه پا گذاشتم. وقتی وارد اتاق شدم، امام (ع) به من سلام کرد تا آن موقع شب، به خاطر من بیدار مانده بود!

شتر خسته شده بود. من هم از سرما می‌لرزیدم. اما بیشتر از آنکه به فکر گرم شدن باشم، دلوپس بودم. ناگهان رعد و برق زد و بعد هم باران شروع شد. شترم را از تپه پایین کشیدم. انگار داشت نصف شب می‌شد. با دست به پیشانی‌ام زدم و گفتم: «ای وای بر من!»

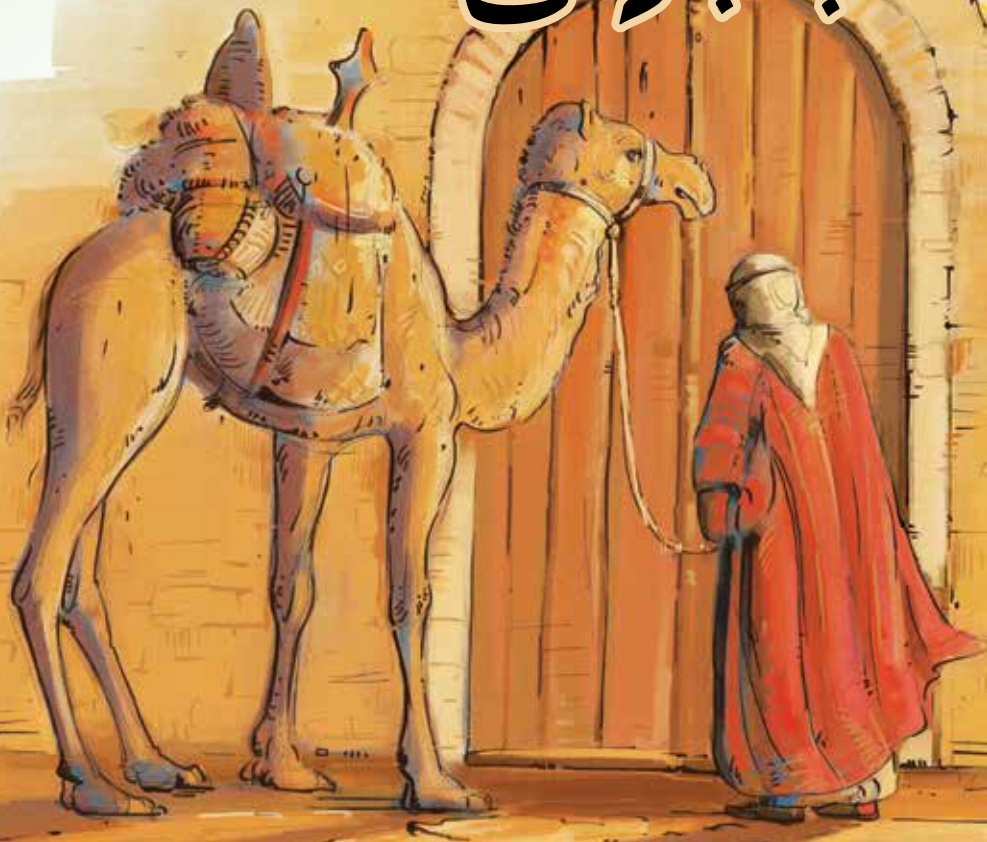
باران، شتر می‌بارید. هوا سرد بود و تنم مور مور می‌شد. قبا پشمی به تنم بود، اما باز هم سردم بود. وارد کوچه‌های شهر شدم. هیچ کس دیده نمی‌شد. مشعل‌های سر راه خاموش شده بودند. هوا خیلی تاریک بود. ایستادم. صورتم را پاک کردم و با خود گفتم: «بهتر است به آنجا نروم. حالا خیلی دیر است! بهتر است به خانه یکی از دوستانم بروم.» ولی باز هم فرقی نداشت. حتماً آن‌ها هم خواب بودند. دوباره راه افتادم. یک نفر توی دلم می‌گفت: «او منتظر است، زود باش!»

شتر خسته، آرام آرام به دنبالم می‌آمد. دانه‌های باران مثل سوزن در بدنم فرو می‌رفت. همیشه با

حکایت

نیمه شب بارانی

● مجید ملامحمدی



بر حریر دل

ناصر نادری

پرنده از آسمان پرسید: «از خورشید و ماه و ستاره‌ها، کدام قشنگ‌ترند؟»
آسمان گفت: «همه قشنگ‌اند. آن‌ها را یکی روشن می‌کند!»

یک پرسش

یک پاسخ

غلامرضا حیدری ابهری

ما علت بسیاری از احکام دین را نمی‌دانیم.
پس چرا باید به آن‌ها عمل کنیم؟

۱. قطعاً خدا برای هر دستوری که داده، حکمت و مصلحتی را در نظر گرفته است. تمام قوانین او دلیلی دارد. نه چیزی بی‌دلیل واجب شده، و نه چیزی بی‌دلیل حرام شده است. خدایی که ما به او ایمان داریم، خدای حکیم و داناست. حتی اگر ما علت برخی از احکام دین را نمی‌دانیم، به این امر واقفیم که این احکام از سوی خدای دانا و حکیم آمده است. آیا همین دلیل باعث نمی‌شود که ما به این احکام عمل کنیم و تک‌تک این دستورها را به اجرا در آوریم؟

۲. ما در زندگی مرتب به نظرهای کارشناس‌ها عمل می‌کنیم و این نظرها را مبنای کارهایمان قرار می‌دهیم. غالباً هم دلیل کارشناسان را نمی‌دانیم، ولی باز هم تسلیم کارشناسی آن‌ها می‌شویم و نظرشان را با جان و دل می‌پذیریم. مثلاً با تشخیص پزشک متخصص، داروهایی را مصرف می‌کنیم که حتی نامشان را بلد نیستیم و گاه حتی به خطرناک‌ترین عمل‌های جراحی تن می‌دهیم.

آیا عاقلانه است که کسی بگوید: «چون من دلیل نظر پزشک را نمی‌دانم، پس داروهایی را که او تجویز کرده است نمی‌خورم و همین‌طور، بیمار می‌مانم؟»

در احکام دین هم ما نمی‌توانیم به بهانه ندانستن حکمت و دلیل آن‌ها، از انجام دستورهای خدا سرباز زنیم و به این احکام سعادت آفرین عمل نکنیم.

قطره‌های باران

آفریدگار

● به انتخاب سعید روح افزا

به آسمان بالای سر نگاه کنید که با زیبایی خیره‌کننده‌ای بر پاست و هیچ نقصی در آن نیست. به زمین زیر پا نگاه کنید که رودها را در سینه‌اش جا داده و بستر رویدن گیاهان گوناگون شده است. آفرینش این‌ها خدا را دچار مشکل نکرد. او از این کارها، نه درمانده شده و نه خسته! آفرینش شما سخت‌تر از آفرینش آسمان‌ها نیست.

برگرفته از آیه‌های ۶ و ۷ سوره ق، آیه ۳۳ سوره احقاف، آیه ۳۸ سوره ق، آیه ۲۷ سوره نازعات.

نجمه قاسم زاده عقیانی
تصویرگر: سولماز جوشقانی

بودن یا نبودن

خیلی وقت‌ها فرقی ندارد بچه پادشاه باشی یا بچه هر کس دیگری، همین که بچه هستی، کافی است تا کسی به حرفت گوش ندهد.

هملت کوچولو پسر بچه‌ای هشت ساله است. از آن بچه‌هایی که از اولِ اولش خیلی اوضاعشان خوب است. هملت پسر پادشاه «دانمارک» است، اما از آن بچه پادشاه‌های خودخواه و مغرور نیست؛ بلکه مثل یک بچه معمولی است. او علاقه زیادی به نمایش عروسکی دارد و خیلی وقت‌ها با عروسک‌های نمایشی‌اش بازی می‌کند.

هملت یک ویژگی دیگر هم دارد: مثل موش کوچولوها، از هر جایی سر درمی‌آورد. او یکی از همین روزهایی که اینجا و آنجای قصر می‌چرخد، می‌فهمد که جان پدرش در خطر است؛ خُب پادشاه بودن این حرف‌ها را هم دارد. پادشاه از جنگ برمی‌گردد، هملت پیش او می‌رود تا همه چیز را به او بگوید:

هملت: بابا، من باید یه چیزی رو به تو بگم.

پادشاه: بذار اول جواب خوشامدگویی برادرم رو بدم.

هملت: ولی... (پادشاه و برادرش، مشغول

صحبت می‌شوند.)

هملت: بابا، من باید یه چیزی رو به تو بگم.

پادشاه: ای وای، نزدیک بود یادم بره!

نگهبان، اون قفس رو بیار اینجا. یه هدیه شاهانه برای تو، از طرف پدرت.

هملت: بابا، ولی من باید چیز مهمی رو...

(صدای غرش جانوری شنیده می‌شود.

پس از لحظه‌ای قفس بزرگی می‌آورند که

در آن خرسی تنومند نشسته است. خرسی که

خطرناک و خشمگین به نظر می‌رسد.)

پادشاه: خب، فقط باید مواظب باشی به اون نزدیک

نشی، اون پادشاه جنگله و حالا دیگه به تو تعلق داره.

هملت: به من؟!

پادشاه: بله، یه اسباب‌بازی شاهانه برای یه شاهزاده....

هملت: ولی بابا من باید با تو حرف بزنم.

پادشاه: گوش کن چی می‌گم، من الان وقت ندارم. بعد باهم

حرف می‌زنیم. (پادشاه می‌رود.)

(خرس را به یک اتاق می‌برند؛ هملت به اتفاقی که

خرس در آن قرار دارد، می‌رود.)



هملت: ... آخه چرا به حرفام گوش نمی ده! چون بزرگ نیستم! ... حاضرم از زندگیم بگذرم، عوضش بچه نباشم. اصلاً دلم نمی خواد بچه باشم؛ بچه ای که هیچ کس به حرفش گوش نمی ده. بچه بودن یا بچه نبودن، اینو هیچ کس از خود ما نمی پرسه...
خرس: شازده کوچولو!

هملت: چیزی شنیدم؟ نه، دارم خواب می بینم.

خرس: نه واقعیه!

هملت: خواب و خیال که هیچ وقت واقعی نمی شه!

خرس: اینکه خواب و خیال نیست.

هملت: هی خرس، چطور شد که تو می تونی حرف بزنی؟

خرس: چون من اصلاً خوش بخت نیستم؛ درست مثل تو.

هملت: آره، آخه خرس ها باید آزاد باشن.

خرس: همین طور بچه ها.

هملت: تو فکر می کنی اونا چرا می خوان بابامو بکشن؟

خرس: برای اینکه آدم ها هر چی می بینن، می خوان صاحبش بشن. چون همه چیز رو فقط با چشمشون می بینن، نه با قلبشون. (اوفلیا، هم بازی هملت می آید. او هم چون بچه است، می تواند با خرس صحبت کند. خرس از بچه ها می خواهد در جشن خوشامدگویی به پادشاه، نمایشی اجرا کنند و به پادشاه بگویند داخل شربتش زهر ریخته اند.)

پادشاه: خب بچه ها می تونین شروع کنین. (پادشاه نمایش را نگاه می کند، اما فکر می کند نمایش، بازی است و بعد از پایان آن تصمیم می گیرد شربتش را بخورد. اما خرس می آید و شربت پادشاه را که در آن زهر است، سر می کشد.)

هملت: نه خرس، تو نباید بنوشی!

افلیا: خرس، لطفاً این کار رو نکن!

خرس: بهترین کار انسان اینه که بر انسان های دیگه پادشاهی نکنه. یه انسان می تونه یاد بگیره که همه چی رو با قلبش ببینه و با اون پادشاهی کنه و فقط پادشاه خودش باشه. (خرس می میرد.)
هملت در پایان این نمایش نامه که «هملت، شازده کوچولوی

دانمارک» نام دارد، درباره پادشاهی خودش می گوید.

هملت: دیگه کلمه هایی مثل قتل و آدم کشی از بین می ره. کلمه هایی مثل انتقام بی معنی می شه. اون موقع دیگه پادشاه باید به حرف همه مردم گوش بده... به حرف سربازها، به حرف بچه ها، به حرف خرس ها... همه اسلحه ها رو نابود می کنیم!... جنگ بی جنگ!

تورستن لتزنر نمایش نامه نویس سوئدی، نمایش نامه «هملت، شازده کوچولوی دانمارک» را با اقتباس از نمایش نامه هملت، اثر ویلیام شکسپیر نوشته است.



۸۰ زیر صفر

علیرضا نوروزشاد

یخچال خانه‌تان نهایتاً دما را تا چه مقدار پایین می‌آورد؟ آیا می‌توان با یخچال‌های بزرگ به دماهای خیلی پایین (در حدود ۸۰- درجه) رسید؟ اگر به این دما دسترسی داشتید، چه استفاده‌ای از آن می‌کردید؟ جواب این سؤالات می‌تواند راه‌های جالبی را پیش روی شما بگذارد.



ساختن یخ خشک در مدرسه یا خانه!

یخ خشک همان گاز CO₂ است که از شدت سرما به یخ تبدیل شده و دمای آن حدوداً ۷۸/۵ درجه زیر صفر است. می‌خواهیم راهی را به شما آموزش دهیم که در مدرسه یا خانه یخ خشک بسازید. آنچه که احتیاج دارید، یک کپسول آتش‌نشانی محتوی گاز CO₂ است.

نکته:

انجام این فعالیت خطر خاصی ندارد، اما حتماً با نظارت و اطلاع اولیا یا مسئولان مدرسه آن را انجام دهید.

وقتی فشار یک گاز یا مایع را به طور ناگهانی کاهش دهیم، دمای آن به شدت کم می‌شود.^۱ و به مایع یا جامد تبدیل می‌شود. بلورهای ریز یخ که در آسمان به شکل ابر دیده می‌شوند، به همین صورت و براساس کاهش ناگهانی فشار هوا (یا کاهش دمای هوا) تشکیل می‌شوند. حتماً دقت کردید که بخار دهان انسان در روزهای سرد قابل رؤیت است. دلیل این اتفاق کاهش دمای بخار است که پس از خروج به ابری کوچک تبدیل می‌شود. آیا تا به حال دیده‌اید که ابری در آسمان بدون جابه‌جایی زیاد ناپدید شود؟ یا برعکس، ناگهان در عرض چند ثانیه ابری در آسمان پدید بیاید؟ اگر توجه کنید، قطعاً در چند روز آتی می‌توانید این پدیده را ببینید. این پدیده هم مانند مثال قبل بر اثر تغییرات فشار هوا صورت می‌گیرد. قابل ذکر است که بر خلاف تصور برخی از مردم، ابرها بخار آب نیستند و اصلاً بخار آب به راحتی قابل رؤیت نیست، آنچه که دیده می‌شود در اصل قطرات بسیار ریز یخ یا آب است.

برای ساخت یخ خشک نیز می‌توانیم از همین ترفند استفاده کنیم. باید گاز یا مایع CO₂ دارای فشار بالا را ناگهانی به فشار کم بیاوریم تا دمای آن کم و جامد شود. به این ترتیب یخ خشک تولید می‌شود. برای این کار می‌توانیم از برخی کپسول‌های آتش‌نشانی که از گاز CO₂ ساخته شده‌اند و فشار بالایی نیز دارند، استفاده کنیم. کپسول‌های آتش‌نشانی انواع متفاوتی دارند (پودری، CO₂ و ...). همان‌طور که در شکل زیر می‌بینید تفاوت عمده کپسول‌های CO₂ شپور انتهایی آن‌ها و نداشتن فشار سنج روی کپسول است. بهتر است نوشته روی کپسول را هم مطالعه کنید.

وسایل لازم:

دستکش ضخیم، پارچه، کپسول دی اکسید کربن

مراحل کار:

لازم نیست لباس کار حرفه‌ای بپوشید، اما بهتر است دستکش‌های بلند دست کنید. دقت کنید که دستکش آشپزخانه برای این کار مناسب نیست و فقط باید از دستکش صنعتی و ضخیم استفاده کنید. در غیر این صورت ممکن است پوستتان دچار یخ زدگی شود و کمی احساس سوختگی کنید.



۱. برای یافتن چرایی این موضوع باید کتاب فیزیک متوسطه و قوانین حاکم بر گازها و مواد را مطالعه کنید.



جالب است که حس انسان نسبت به سرمای شدید دقیقاً مانند حس سوختن با گرماست. البته در صورت تماس زیاد با یخ خشک، فقط حس سوختن می‌کنید و خطر زیادی نخواهد داشت. علت اینکه انسان دیر متوجه این سوختگی می‌شود آن است که دمای بسیار کم باعث کاهش فعالیت‌های شیمیایی و کندتر شدن انتقال حس انسان به مغز می‌شود. بد نیست به صورت کنترل شده و کم آن را تجربه کنید!

با پارچه، نازل کپسول را بپوشانید و آن را محکم نگه دارید تا فشار لوله کپسه را پرتاب نکند.

با باز کردن پلمپ کپسول و فشار دادن دستگیره، محتوای داخل کپسول به درون پارچه می‌آید و یخ خشک درون پارچه شکل می‌گیرد. برای رسیدن به نتیجه مطلوب، فشار دادن دستگیره را نزدیک به ۱۰ ثانیه ادامه بدهید. احتمالاً مقداری CO_2 از پارچه بیرون می‌زند که جای نگرانی نیست. پس از اتمام کار هم مقداری یخ خشک درون لوله شیپوری می‌ماند که با تکان دادن به بیرون می‌ریزد.



به این ترتیب شما می‌توانید به سادگی و با کمترین هزینه یخ خشک درست کنید. بهتر است این ویدیوی آموزشی را هم ببینید تا ریزه کاری‌ها را هم خوب یاد بگیرید:



مسابقه آزمایش ماه



مسابقه «آزمایش» ماه

این فعالیت را در منزل یا مدرسه انجام دهید و بررسی کنید که با یخ خشک چه کارهایی می‌توان انجام داد. از نتیجه تجربیات و آزمایش‌هایتان عکس و فیلم بگیرید و در فیلمی کوتاه (زیر یک دقیقه) نتایج را توضیح دهید. فیلمتان را در شبکه‌های اجتماعی به دست ما برسانید. برای این کار کافی است آن را با هشتگ #آزمایش_ماه منتشر کنید یا از طریق کانال تلگرامتان آن را به دستمان برسانید. ما به خلاقانه‌ترین فیلم‌ها جایزه می‌دهیم.

معرفی برگزیدگان ماه‌های قبل:

- ۱- فاطمه شهرابی فراهانی از تهران (مربوط به آزمایش دی ماه)
- ۲- آیلین و کیلی از تبریز (مربوط به آزمایش دی ماه)

یکی از جوایز ویژه این دانش آموزان عزیز، **غذای مخصوص فضانوردان** است. این بسته‌های غذا جوری ساخته شده‌اند که در ایستگاه فضایی (در شرایط بی‌وزنی) بتوان به راحتی آن‌ها را میل کرد.



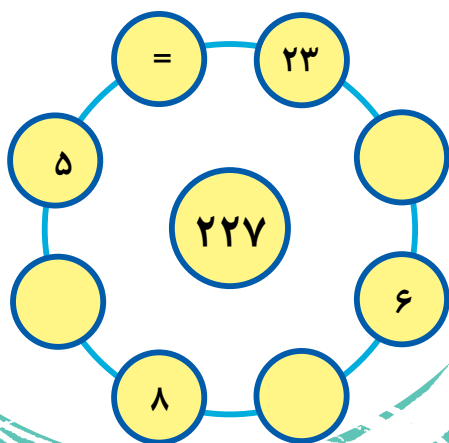
زندگیت

علی اصغر جعفریان



۱

دایره‌های خالی را با علامت‌های $\times$, $-$, $+$ طوری پر کنید که حاصل عددها، عدد واقع در مرکز باشد. از هر علامت فقط یک بار می‌توانید استفاده کنید.

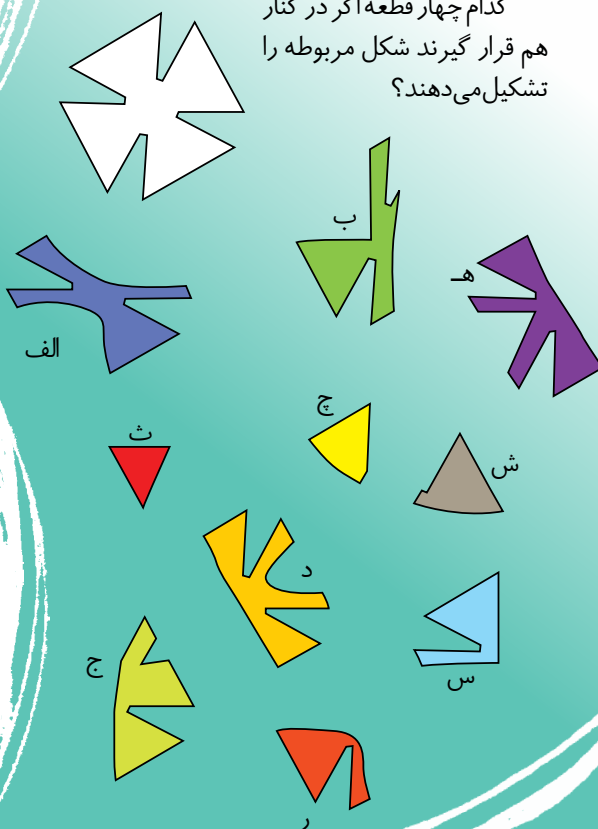


۳. آیا می‌توانید حدس بزنید که در جدول پایین چه عددی را باید جای علامت سؤال قرار دهید؟

۲۸	۳۲	۱۶	۱۵	۲۰	۴۴	۷
۳۸	۴۱	۳	۲	۶	۴۵	۲۷
۳۴	۳۲	۱	۶۵	۱	۱۷	۱۲
۳۲	۱	۲	۴	۱۳	۵۵	۵۵
۸	۴۵	۳	۵۶	۱۰	۱۹	۲۱
۲۳	۴	۱۲	۴۲	۲۱	۱۴	۴۶
۳	۵۲	؟	۴۲	۳۲	۳	۸

۲

کدام چهار قطعه اگر در کنار هم قرار گیرند شکل مربوطه را تشکیل می‌دهند؟



۳

با استفاده از عددهای داده شده محل‌های خالی در ستون‌های افقی و عمودی را پر کنید. از هر کدام از این عددها فقط یک بار می‌توانید استفاده کنید.



۱ ۶ ۲ ۷ ۳ ۹ ۵

	-		×		=	۲۰
+		×		+		
	×		+	۴	=	۳۱
×		+		-		
۸	-		+		=	۲
=		=		=		
۷۵		۲۵		۸		

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

جاهای خالی در این جدول سودوکو 9×9 را که به ۹ جدول کوچک‌تر 3×3 تقسیم شده است، با عددهای مناسب و با رعایت این سه قانون پر کنید.
در هر سطر جدول عددهای ۱ تا ۹ بدون تکرار نوشته شوند. در هر ستون جدول عددهای ۱ تا ۹ بدون تکرار نوشته شوند. در هر ناحیه 3×3 جدول عددهای ۱ تا ۹ بدون تکرار نوشته شوند.

معما

یک فروشنده شیر یک ظرف ۸ لیتری پر از شیر و دو ظرف ۵ و ۳ لیتری خالی دارد. مشتری از او ۴ لیتر شیر می‌خواهد. فروشنده شیر ظرف ۴ لیتری اضافی ندارد. آیا می‌توانید حدس بزنید که او چگونه چهار لیتر شیر به مشتری می‌فروشد؟

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



کپسول ضد فراموشی

سعيد چگيني

هر کس بنا به طبیعت و استعداد ذاتی خود، می‌تواند راه بهتری برای یادداشت برداری انتخاب کند. مثلاً من از نوشتن در حاشیه کتاب و خط کشیدن زیر مطالب بدم می‌آید، ولی نوشتن روی کاغذ را دوست دارم. پس از میان راه‌های متفاوت، بهترین گزینه خودتان را انتخاب کنید.

خلاقیت در یادداشت برداری را فراموش نکنید؛ چه از لحاظ نحوه نگارش چه از نظر شکل نوشتار، نمودارهایی که به کار می‌برید یا رمز نویسی‌هایی که می‌کنید. هر چه خلاقانه‌تر باشد بهتر است.

کوتاه بنویسید. مطالبی را که به نظر تان جان کلام است و نویسنده، ده‌ها سطر نوشته تا به آن یک یا دو جمله برسد، شکار کنید. بکوشید یادداشت‌هایتان به زبان خودتان باشند و از کلمات متن کتاب کمتر استفاده کنید.

برای به خاطر سپردن مطالبی که از یک جنس هستند، از دسته بندی استفاده کنید. این کار برای به خاطر سپردن مطالب تاریخی یا تاریخ ادبیات خیلی مفید است. یکی از بهترین روش‌های یادداشت برداری، ترسیم نقشه ذهنی است. اگر می‌خواهید بیشتر درباره‌اش بدانید، به شماره مهر ماه مجله رشد نوجوان امسال مراجعه کنید.

به قول مرحوم علامه جعفری: «انسان با مثال می‌آموزد». پس از خواندن یک متن آموزنده و علمی، تا حد امکان برای خود مصداق و مثال پیدا کنید.

بعد از یادداشت برداری حتماً دوباره آن را بخوانید. گاه نوشته‌های ما به قدری کوتاه می‌شوند که موقع خواندن معنی آن‌ها را نمی‌فهمیم.

نویسندگان بزرگ کار خود را از عادت روزانه نوشتن شروع کرده‌اند. جدا از مطالعه، پیشنهاد می‌کنم وقایع روزمره و تجربیات خود را بنویسید. این تجربیات می‌توانند سفر، دیدن یک دوست، و یک اتفاق خوب یا حتی بد باشد. این کار در طولانی مدت به قلم شما شکل و فرم می‌دهد.

یکی از بهترین شیوه‌ها برای مطالعه و به خاطر سپردن مطالب، یادداشت برداری و خلاصه نویسی است. کاری که خیلی از ما به صورت تجربی انجام می‌دهیم و هنگام درس خواندن در حاشیه کتاب یا تکه‌ای کاغذ خلاصه مطالب را یادداشت می‌کنیم. در این مقاله می‌خواهیم با شیوه صحیح این کار آشنا شویم.

اگر می‌خواهید ویدیوی شیوه کار نرم افزارهای ویژه یادداشت برداری را ببینید، این کد را با تلفن همراه یا تبلت اسکن کنید.



شما چطورید؟

با وجود همه فایده‌های ابزار دیجیتالی، بعضی افراد معتقدند که هنوز بهترین راه یادگیری و به خاطر سپردن مطالب، یادداشت کردن با قلم و کاغذ است نه تایپ کردن. شما چه روشی را ترجیح می‌دهید؟ مطمئناً باید هر دو راه را امتحان کنید و خودتان را بهتر بشناسید.



Take a note...



Notes



Reminders

Labels



+



Archive



Trash



Settings



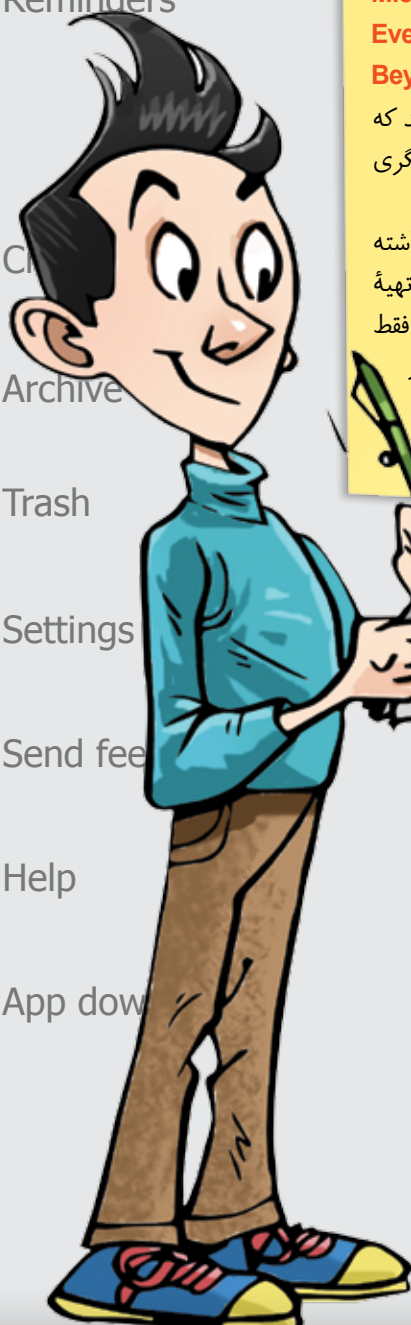
Send feedback



Help



App download



در کنار روش‌های سنتی که ذکر شد، نرم افزارها و اپلیکیشن‌های جدیدی هم هستند که این کار را با سرعت و دقت بیشتری برای ما انجام می‌دهند که بهترین آن‌ها عبارت‌اند از:

Google Keep

Microsoft OneNote

Evernote

Beyondpad

این نرم افزارها و اپلیکیشن‌ها امکانات متفاوتی در اختیار ما می‌گذارند که می‌توانیم، یادداشت‌ها را به صورت تصویر، صوت، ویدئو و هر نوع فایل دیگری ذخیره کنیم و همواره برای مطالعه و ویرایش از آن‌ها استفاده کنیم.

اگر از نرم افزارهای دیگری برای یادداشت استفاده می‌کنید، توجه داشته باشید که بسیاری از برنامه‌های یادداشت‌برداری امکان تهیه نسخه پشتیبان را به شما نمی‌دهند و اطلاعات شما را فقط داخل خود برنامه ذخیره می‌کنند و متأسفانه پس از تغییر سیستم عامل و نصب مجدد، اطلاعات شما از دست خواهد رفت.

یادداشت‌هایتان را از دست ندهید

با استفاده از برنامه‌ای مانند Google Keep یادداشت‌هایتان را برای همیشه ثبت و ضبط کنید. اگر به هر دلیلی گوشی‌تان آسیب ببیند یا گم شود، یادداشت‌های شما در حساب کاربری‌تان ذخیره می‌شود و بعد از آنکه در گوشی جدیدتان این نرم افزار را دوباره نصب کنید، تمام یادداشت‌هایتان را خواهید دید. به جز این می‌توانید از هر رایانه‌ای به سایت keep.google.com بروید و یادداشت‌هایتان را ببینید.

جنگ بر سنگ

• مهدی زارعی

به عمل بالا رفتن از صخره‌های شیب‌دار از طریق شکاف‌های بین سنگ‌ها «صخره‌نوردی» گفته می‌شود. این رشته را **والتر اسمیت** در اواخر قرن نوزدهم پایه‌گذاری کرد. او که دانشجوی دانشگاه آکسفورد بود، از سال ۱۸۸۱ همراه هم‌کلاسی‌هایش از ارتفاعاتی که شیب تند داشتند، بالا می‌رفت. یک سال بعد، به همراه برادرش به کوه‌های «آلب» رفت و بدون استفاده از طناب، به بسیاری از ارتفاعات این کوه صعود کرد. در حال حاضر بالا رفتن از صخره‌ها معمولاً به دو صورت انجام می‌گیرد:

صعود آزاد (free climbing): بالا رفتن از شب‌های تند با اتکا به قدرت دست‌ها و پاها و بدون کمک گرفتن از وسایل صعود با استفاده از وسیله کمکی.

(aid climbing): بالا رفتن با کمک تجهیزات مصنوعی و دست‌ساز که در صخره جاسازی شده‌اند.

انواع شیب‌ها

- ارتفاعاتی که صخره‌نوردان از آن‌ها بالا می‌روند، با توجه به میزان شیب به چهار دسته تقسیم می‌شوند:
۱. **شیب خفته:** به ارتفاعاتی که زاویه شیب آن‌ها از افق ۵ تا ۲۵ درجه است، گفته می‌شود. با توجه به کم بودن شیب صخره، بالا رفتن از آن‌ها به صورت مستقیم (درست مثل راه رفتن در مسیری صاف) انجام می‌گیرد.
 ۲. **شیب تند:** وقتی زاویه شیب نسبت به خط افق ۲۵ تا ۷۵ درجه باشد، به آن «تند» گفته می‌شود. بهترین حالت بالا رفتن از این شیب، حرکت به صورت زیگزاگ است.
 ۳. **دیواره:** هنگامی که زاویه شیب ارتفاع نسبت به افق ۷۵ تا ۹۰ درجه باشد، به جای شیب، از اصطلاح «دیواره» استفاده می‌شود. در این صورت، برای بالا رفتن از صخره معمولاً از وسایل کمکی مثل طناب یا گیره‌هایی که با روی آن قرار می‌گیرد، استفاده می‌کنند.
 ۴. **شیب منفی:** وقتی زاویه شیب ارتفاع نسبت به افق از ۹۰ درجه بیشتر باشد، شیب را «منفی» می‌نامند. در شیب منفی وجود تجهیزات کمکی لازم است. علاوه بر این، ورزشکار باید عضله‌های قوی، (به خصوص در دستانش)، داشته باشد.



بیشتر بخوانیم

نویسنده: امانوئل پاروآسین

مترجم: مهناز عسگری

ناشر: موسسه فرهنگی مدرسه برهان

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۶

در این مجموعه از تاریخ فوتبال تا هنرهای رزمی، از دو و میدانی تا کشتی، و از المپیک تا مسابقات ورزشی دیگر بررسی شده است. نویسنده با تصویرهای کارتونی و واقعی اطلاعاتی را در قالب ۵۰۰ پرسش و پاسخ گرد آورده است.

تقویت مفصل‌ها با ورزش و تغذیه مناسب؛

مفصل محل ارتباط بین دو استخوان است. مفصل و ساختار اطراف آن، اجازه می‌دهند شما به راحتی بدن را خم و راست کنید و کارهای روزمره را بدون زحمت انجام دهید. اما افزایش سن، آسیب‌ها، عادت‌های نادرست زندگی مثل بد نشستن، و حمل وسایل یا وزنه‌های سنگین باعث ضعف مفصل‌ها می‌شود. برای تقویت عضلات چه باید کرد؟

۱. تمرینات قدرتی

با افزایش سن، استخوان‌های بدن تحلیل می‌روند، اما تمرینات قدرتی این اتفاق را به تعویق می‌اندازند و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کنند.

۲. تمرینات هوازی

ورزش‌های هوازی باعث بهبود سیستم قلبی و تنفسی می‌شوند. ورزش‌هایی که وزن بدن در آن‌ها تحمل می‌شود، مثل بالا رفتن از پله، دویدن‌های آرام در مسافت طولانی، کوه‌نوردی و پیاده روی موجب تقویت استخوان و حفظ سلامت مفصل‌ها می‌شوند.

۳. کنترل وزن

کنترل وزن بهترین کاری است که می‌توانید برای مراقبت از مفصل‌ها انجام دهید. مفصل‌های که وزن بدن را تحمل می‌کنند مانند زانو، لگن و پشت نمی‌توانند به مدتی طولانی اضافه وزن را تحمل کنند.

۴. رژیم غذایی

رعایت رژیم غذایی سالم موجب ساخت استخوان و عضله‌های قوی می‌شود و برای مفصل‌ها بسیار مفید است. مطمئن شوید رژیم شما به اندازه کافی کلسیم دارد. غذاهایی مانند شیر، ماست، کلم بروکلی، سوپ کلم، انجیر و غذاهای مستحکم کننده مانند شیر سویا یا شیر بادام را فراموش نکنید.



صعود از دیواره

از آنجا که بالا رفتن از ارتفاعات طبیعی برای بسیاری افراد خطرناک است، از حدود ۵۰ سال قبل، علاقه‌مندان صخره‌نوردی به فکر ساختن دیواره‌هایی مصنوعی شبیه به صخره‌های طبیعی افتادند که صعود به آن‌ها نیز می‌باید دشوار باشد. علاوه بر این، هنگام صعود مسائل ایمنی رعایت شود، اما خطرهای آن کمتر باشد. دان رایبنسون انگلیسی، نخستین بار در سال ۱۹۶۴ قطعاتی از سنگ را در یک دیواره قرار داد تا علاقه‌مندان با پا گذاشتن بر روی این سنگ‌ها، از دیواره بالا بروند. پس از آن و با گذشت زمان، دیواره‌های متفاوتی از بتن، گرانیات، فایبر گلاس و آلومینیم ساخته شد.

چگونه یک صعود موفق انجام دهیم؟

- سنگ‌نورد باید بیشتر از فکر خود استفاده کند تا عضلات.
- او هنگام صعود باید پنجه پایش را در گیره قرار دهد.
- دست‌ها هنگام حرکت باید کاملاً باز باشند تا بتوانند نقش اهرم بدن را ایفا کنند.
- همچنین، تنفس صحیح و دم و بازدم قوی (خروج صدا دار هوا از دهان) برای سنگ‌نورد بسیار مفید است.
- صعودها باید به صورت نردبانی انجام گیرند؛ یعنی همیشه یک پا کاملاً مستقیم باشد و وزن بدن را تحمل کند و دیگری از محل زانو خم شود. هرگاه صخره‌نورد به تکیه‌گاه مطمئن برسد، باید دستش را بر لبه تکیه‌گاه یا سکو بگذارد و آن‌گاه مثل بالا رفتن از بارفیکس، پاها را از گیره رها کند و وزن بدن را به تکیه‌گاه انتقال دهد.



وقتی روبه روی آینه می ایستم و جوش های صورتم را می بینم، با خود می گویم زندگی سخت است! این جوش ها نگرانم می کنند، صورتم را به هم ریخته اند و مرا آشفته می سازند. کاش می توانستم آن ها را با یک اشاره دست کنار بزنم و دورشان کنم. سپس با خود بگویم: جوش صورت موقتی است و فقط کمی آسایش را از زندگی یک نوجوان می گیرد. اما نشانه عبور از دوران کودکی به جوانی است. زندگی چقدر سخت است! وقتی آینه این چنین مانند صاعقه ای روشن به من ضربه می زند، از جلوی من می روم کنار. صدایم خشن شده، تقریباً ناهنجار است. بهتر است بگویم جیرجیر می کند و اعصاب خردکن و گوش خراش شده است. آیا سرما خورده ام؟ این زمختی و صدای خشن، از یک سرماخوردگی به یک سرماخوردگی دیگر ادامه دارد. سرماخوردگی برای همه انسان ها عادی است. اما من هر وقت سرما می خورم، مامان و بابا فکر می کنند به سرماخوردگی خطرناکی مبتلا شده ام. مرا مجبور می کنند بروم توی تخت خواب، دکتر را خبر می کنند که همه داروها را به من بخوراند و...

وقتی آن ها را به خاطر این مراقبت های بیش از حد دست می اندازم و مسخره می کنم، غر می زنند و می گویند: «تو نمی فهمی، درک نمی کنی! تو خیلی جوان و کم سن و سال تر از این حرف ها هستی تا بفهمی ما چقدر نگران هستیم».

اما من ترس های خود را دارم. این ترس ها، دغدغه یکی دو روزهم نبوده اند و تمام افکار و رویاهای مرا به خود مشغول کرده اند. تلاش خود را می کنم تا ترس ها و نگرانی ها را کنار بزنم. با خودم می گویم این ها فقط ترس هستند؛ نباید به آن ها اهمیت بدهم. اما اینها فقط حرف هایی است که با خودم می زنم. هر چه بیشتر به آن فکر می کنم، نسبت به کنترل این ترس ضعیف تر می شوم. دیری نمی پاید که دیگر خودم نیستم و با خودم غریبه می شوم.

روزی مامان بی خبر وارد اتاقم شد. نگاهی به داخل اتاق انداخت، کمی سرزنش کرد و با غرولند گفت: «این اتاق است یا طویله؟» و به سرعت مشغول تمیز کردن اتاق شد. بی وقته کار می کرد و اتاق را مرتب می کرد. سپس دیدم کتاب ها رفتند سر جایشان در قفسه کتاب و کتابخانه.

کلاه ها و قلم هایی که پخش و پلا شده بودند، بار دیگر در یک جا جمع و جور شدند. تکه های مداد شمعی هایی که کف اتاق را خال خال و لکه دار کرده بودند، رفتند سر جایشان در صندوقچه. گرد و خاک از روی میز برداشته شد و اتاق رنگ و روی تازه ای به خود گرفت.

من چطور می توانم از او متنفر باشم، وقتی این کارها را برایم انجام می دهد؟!

بعد از آن، یک پیام اخطار روی در اتاقم نصب کردم: قبل از اینکه وارد شوید، در بزنید.

مامان تابلو پیام اخطار را دید، ولی رفتارش طوری بود که انگار پیام به زبان یونانی یا لاتین نوشته شده است. بدون اینکه به امور شخصی من توجهی داشته باشد، به سمت اتاقم حرکت کرد و وارد شد. من چطور می توانم به او بفهمانم که من به خلوت شخصی نیاز دارم؟! ای کاش

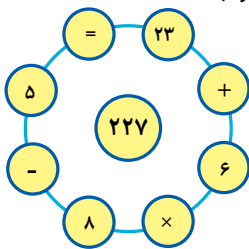


دردها قد می کشند

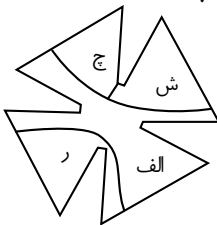
ر.ک. مارتی
مترجم: زهرا سادات حائری
تصویرگر: امیر نساجی

جواب سرگرمی

جواب ۱:



جواب ۲:



جواب ۳: عدد ۲۲ (مجموع عددها در همه ردیف‌های افقی ۱۶۲ است.)

جواب ۴:

۶	-	۲	×	۵	=	۲۰
+		×		+		
۳	×	۹	+	۴	=	۳۱
×		+		-		
۸	-	۷	+	۱	=	۲
=		=		=		
۷۲		۲۵		۸		

جواب ۵:

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

نتوانستم مقاومت کنم و تسلیم شدم. موضوع این بود که نمی‌دانستم آیا من بچه هستم یا بزرگ شده‌ام. چه موقع والدینم می‌خواهند بفهمند، بالاخره من چه کسی هستم؟ نمی‌توانم در یک زمان هم بچه باشم و هم بزرگ. شاید هم ترکیبی از هر دو شکل هستم.

نمی‌دانم. اینها مسائلی است که ترس مرا بیشتر می‌کند. مطمئنم زمانی که آن‌ها این رفتار بچگانه‌شان را با من تمام کنند، ترسم از بین خواهد رفت. اما نه، این کار را نخواهند کرد. آن‌ها هم ترس‌های خودشان را دارند. به خاطر همین است هر موقع مامان می‌گوید: «تو باید مدام در این سن و سال کنترل شوی و تا زمانی که بفهمی چه کاری غلط است و چه کاری درست، من روی آن پافشاری می‌کنم.»

-آزادی هرگز در یک روز به دست نمی‌آید. آزادی در اختیار تو خواهد بود؛ آن زمان که ما احساس کنیم به اندازه کافی بزرگ و بالغ شده‌ای و می‌توانی اوضاع را خودت در دست بگیری و اداره کنی.

پرسیدم: «آن زمان چه موقع است؟» بابا وارد اتاق شد. مامان با تکان دادن آرام سر، حضورش را نشان داد. سپس ادامه داد: «برای همه چیز زمان لازم است. زمان می‌برد تا یک گل به میوه تبدیل شود.» بابا هم با خنده گفت: «تو هم یک سال طول می‌کشد از یک کلاس به کلاسی دیگر بروی.»

بابا بازوی مرا نوازش کرد و گفت: «می‌دانم تو هم ترس‌های خود را داری. ما هم ترس‌های خودمان را داریم. باید با هم بر ترس‌هایمان غلبه کنیم. باید نگرانی‌ها و دلواپسی‌های یکدیگر را درک کنیم. امتحانات بسیاری وجود دارند تا دوران جوانی شکل بگیرد. نمی‌خواهم همه آن موارد را برایت فهرست کنم. تو خودت همین حالا هم می‌دانی آن‌ها چه هستند. بگذار رک و راست و بدون رودربایستی با هم حرف بزنیم. بگذار با هم دوست باشیم. ما هم در عوض به تو قول می‌دهیم که دیدگاه‌ها و نظر تو را درک کنیم. آیا اجازه می‌دهی دوست واقعی باشیم؟» مامان چانه‌اش را بالا گرفت، بالیخند به چشمانم نگاه کرد و گفت: «من هم همین نظر را دارم.»

کف دستش را فشار دادم و با خوش‌حالی خندیدم. -بله، همین است.

بعد از آن همه حرف، بابا به آرامی دستی بر موهایم کشید و موهایم را پریشان کرد. حالا هر سه که از ترس‌هایمان رهایی پیدا کرده‌ایم، خوش‌حالیم.

می‌فهمید که بین من و پدر و مادرم پرده نازکی ایجاد شده است! آیا این توقع من به خاطر آن است که من بزرگ شده‌ام و همه این‌ها به شخصیت و خصوصیات فردی‌ام مربوط می‌شوند؟ این افکار که اشک مرا درمی‌آوردند. احساس می‌کنم از آن‌ها فاصله گرفته‌ام. شاید هم این خیالات من است! من فکر می‌کنم، بابا در برخورد با من خیلی محتاط و مراقب است. البته زمانی که می‌روم به طرفش، چشمانش از شادی برق می‌زند. شاید او هم از این چهره جدید واهمه دارد!

شاید برای همین است گاهی تلاش می‌کند تا به من آشکارا محبت و مهربانی کند. نمی‌دانم. شاید هم سعی می‌کند تا با این رفتار محتاطانه، ترس‌های خود را از بین ببرد. وقتی با من مثل بچه‌ها رفتار می‌کند، احساس امنیت می‌کند.

انگشتانش را لای موهای پرپشت و فر فریم می‌اندازد، سرم را روی سینه‌اش می‌گذارد، دستی بر سرم می‌کشد و نوازشم می‌کند. نمی‌گویم از این کار بدم می‌آید، ولی نمی‌توانم از کارش لذت ببرم؛ فقط به آن عادت کرده‌ام. پیش از این، حاضر بودم همه دنیا را بدهم تا محبت و عشق پدر پایدار بماند. حال احساس می‌کنم این رفتاری نیست که باید با من داشته باشد. با خودم می‌گویم: آیا وقت آن نرسیده تا با من مانند یک فرد بالغ رفتار کند؟!

وقتی بابا رفت سر کار، رفتم پیش مامان. با لبخند از من استقبال کرد. ولی وقتی پرسیدم آیا می‌توانم به مهمانی خانه ویشل بروم، لبخندش به اخم تبدیل شد و گفت: «برو، اما باید قبل از ساعت ۹ برگردی.»

گفتم: «مامان، من دیگر بزرگ شده‌ام...» -تو فکر می‌کنی که به اندازه کافی بزرگ شده‌ای که خودت تصمیم بگیری؟ یادت باشد که هنوز بچه هستی، مگر اینکه بخواهی طور دیگری رفتار کنی...

از حرفش عصبانی شدم. پا بر زمین کوبیدم، سرش داد زدم و گفتم: «مامان، من به اندازه کافی بزرگ شده‌ام که مال خودم باشم. اجازه نمی‌دهم که با من مثل بچه‌ها رفتار کنید!...»

نگاهی خشک و جدی به من انداخت و قاطعانه گفت: «تصمیم آخر را من می‌گیرم. از مهمانی خبری نیست. نه امروز، نه هیچ وقت دیگر.»

دلخور شدم و کل روز باهاش حرف نزد. او اجازه نداده بود به مهمانی بروم. عصر بود که به طرفم آمد و نازکشی کرد. خودم را لوس کردم تا اینکه در برابر ناز کشیدن‌هایش

هم پاتوقی‌های عزیز

دوستان عزیز و همراهان دوست، سال نو و بهار تازه بر شما مبارک و خوش یُمَن.
همین ابتدای سال جز آرزوی زیاد کتاب خواندن و زیبا نوشتن، آرزوی بهتری نیست که برای رفقای هم پاتوقی داشته باشیم. پس برای همین در ادامه‌اش برای شما آرزو می‌کنم که سال نود و هفت پر باشد از همت و تلاش برای تغییرات رو به رشد: رشد در خلاقیت، رشد در قلم‌های قوی و نهایتاً رشد در ارتباط با مجله رشد نوجوان و پاتوق خودتان. ان شاءالله که همین‌طور هم بشود ...

علیرضا شیخ‌الاسلامی



امیرمحمد دلاوری، کلاس نهم

از تهران، در بخشی از داستان هفت صفحه‌ای خود برای ما نوشته است: «تابستان سال قبل با دوستم تصمیم گرفتیم به مسافرت کوچکی برویم. او پیشنهاد کرد به کلبه‌ای در جنگل برویم. ولی من که تمام عمرم را در شهر گذرانده بودم، ابتدا با تصمیم او مخالفت کردم. او اصرار کرد و گفت یکی از فامیل‌هایشان در آنجا زندگی می‌کند. حتی چند عکس از آنجا نشانم داد و گفت وقتی هفت هشت سالش بوده، یک بار به آنجا رفته است. خلاصه آن قدر گفت تا مرا متقاعد کرد و همه داستان تابستان من از همین‌جا شروع شد...»

آقا امیرمحمد، اول از همه از اینکه انرژی و حوصله زیادی برای نوشتن داستان‌ت به خرج داده‌ای، خوش‌حالم. چرا که داستان شما در گونه (ژانر) فانتزی به خوبی و جذابیت پیش می‌رود و فقط شاید باید در مورد پایان بندی داستان‌ت و بازنویسی آن کمی فکر کنی. آرزو می‌کنم در مسیر داستان‌نویسی همچنان پرقدرت به پیش بروی.

زهرا دانا، دانش آموز پایه هشتم از

استان بوشهر، در بخشی از متن کوتاهی با نام «روزی که دوست دارم، تکرار شود...» برای ما نوشته است: «خورشید از لابه لای کوه بالا می‌آید. خورشید نور تابان خود را بر شاخه‌های درختان می‌تاباند. گنجشک‌ها با صدای آرامش بخششان سرود صبحگاهی می‌خوانند. پس از چند ساعت وارد باغ زیبایی شدم. درختان همه شکوفه داده بودند؛ شکوفه گیلان و ... کاش دوباره اتفاق بیفتد، کاش! چرا که بهار فصل زیبایی‌ها و لحظات خوش زندگی است.»

زهرا خانم، متن ادبی شما که در اولین ماه بهار و در وصف این فصل دلچسب نوشته شده، به لحاظ ادبی ارزشمند است. اما ای کاش در توصیفات خود، علاوه بر توجه بیشتر به جزئیات، از خلاقیت برای توصیف برخی جنبه‌های کمتر دیده شده بهار استفاده می‌کردید. امیدوارم بهار خوبی را پشت سر بگذارید.

رومینا نصیری، کلاس هشتم

از اصفهان، دلنوشته کوتاهی برای ما فرستاده است، در بخشی از متن ایشان آمده است: «کسی که می‌تواند دنیایش را از مهربانی پر کند، تمام اعتمادش را به پای خودش بریزد و افکاری نو خلق کند، آنقدر قلبش را گسترش بدهد تا بتواند به آرزوهای بر باد رفته جانی تازه ببخشد برای بازگشت، و برای انجام همه این‌ها چه کسی بهتر از تو؟ خودت!»

رومینا خانم، دلنوشته کوتاه شما که درباره ارزش خودشناسی و قدر خود را دانستن است، به خوبی توانسته احساسات زیبای شما را به خواننده منتقل کند؛ مخصوصاً تضاد حالات و عبارات مختلف در متن شما به ارزش و زیبایی آن افزوده است. امیدوارم در مسیر نوشتن موفق باشید.



■ **آنیثا انصاری پور**، کلاس هشتم از مشهد: «اول از همه باید از تمام مطالبی که نوشته می‌شه ازتون تشکر کنم. اما من می‌خوام اینجا احساساتم رو نسبت به یک معلم دوست داشتنی بگم. این معلم دوست داشتنی، معاون مدرسه ما، یعنی خانم نصرآبادی هستن ...»

آنیثا خانم، چقدر خوب که پاتوق فرصتی شد تا به معلم های عزیز و دوست داشتنی پیام محبت خودتان را برسانید. همین‌جا ضمن خسته نباشید به خانم نصرآبادی بزرگوار، امیدوارم تمام معلمان در آستانه ماه اردیبهشت و هفته مقام معلم، سلامت، سر حال و سرپا باشند و ما قدرشان را بدانیم!

■ **نرجس سادات آقایی پور**، کلاس نهم از کاشان: «مجله مون خوبه و با گرفتن مصاحبه از اعضای خوبش بهتر هم می‌شه... ما دوست داریم با نویسندگها، شاعرها و تصویرگرای مجله، مثل سام سلماسی، شکوه قاسم نیا، شهرام شفیعی یا ... آشنا بشیم... به نظر من جای مصاحبه با این عزیزان تو مجله واقعا خالیه.»

نرجس خانم، چه ایده بکر و پیشنهاد خوبی! چشم، حتماً این موضوع را بررسی می‌کنیم و برای مصاحبه دست به کار می‌شویم. اما شاید بد نباشد خود شما هم توی شهر خودتان و همه هم پاتوقی‌ها توی شهرهای خودشان با نویسندگان و اهل ادبیات منطقه خودشان گفت‌وگو کنند و برای ما ارسال کنند تا این ایده فراگیرتر بشه، موافق نیستید؟!

نظرات و مطالب شما هم به دست ما رسید:

- فائزه گرشاسبی، پایه نهم از بوشهر
- آرمین ولی پور، پایه هشتم از شهرستان اهر
- فاطمه میرزایی، پایه هشتم از قم
- سعید ایزدستنی، پایه نهم از تهران
- رقیه محمدی، پایه هفتم از استان قم
- محمدعلی، فروزان پایه نهم از تهران
- شیوا شفیعی، پایه نهم از قزوین
- نیکان برادران، از سبزوار
- سما رنجبر، پایه نهم از تبریز
- علی جعفری، پایه نهم از تهران
- مائده حیدری، پایه هفتم شهرستان تفرش
- امیر رضائیان، پایه هشتم از رزن همدان
- نادیا هریج، پایه نهم از مازندران

راه‌های ارتباطی شما برای ارسال متن و داستان، ایمیل مجله است به نشانی
nojavan@roshdmag.ir

و یا شماره پیامک: ۳۰۰۰۸۹۶۵۶۶

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

■ **امیرعلی حاجیان‌نژاد**، پایه نهم از قم: «دست شما درد نکنه، فقط دو مورد: یکی محدود بودن مطالب مذهبی و دومی اینکه همه موضوعها و مطالب مجله، به صورت دقیق برای سن بلوغ و نوجوانی تنظیم شدن که واقعاً جای خسته نباشید داره.»

آقا امیرعلی، اول اینکه چقدر خوب با این دقت مجله را بررسی و نقد می‌کنی. دوم اینکه در مورد مطالب مذهبی ما در هر شماره درباره مناسبت‌های مذهبی ماه مطلب ویژه کار می‌کنیم، اما چشم سعی می‌کنیم فراتر از این‌ها را هم در مجله بیاوریم. سوم اینکه نوجوانان ایرانی از هر سن و با هر جنسیتی می‌توانند با مطالب مجله رشد ارتباط برقرار کنند و این باعث افتخار و خوش حالی غیر قابل وصف ماست. ممنون بابت یادآوری این خوش حالی به ما!!



■ **فرزاد مؤذنی**، کلاس هشتم از شهر زواره: «من قسمت‌هایی مثل پاتوق و ضد زنگ رو خیلی دوست دارم و از خوندنشون لذت می‌برم. از زحمت‌های دوستانی که این مطالب رو می‌نویسند، تشکر می‌کنم. ازتون می‌خوام یه کمی دیگه زحمت بکشید و مطالب جالب‌تر بنویسید و حال و هوای این قسمت‌های خنده دار رو بیشتر کنید.»

از آقا فرزاد و دیگر دوستانی که مثل همیشه مجله خودتون مخصوصاً بخش پاتوق را مورد لطف قرار دادید، ممنونیم. اینکه خیلی از شما درخواست مطالب طنز و خنده‌دار داشتید، نشان دهنده روحیه بانشاط شماست. اما کاش خود شما هم کمی ما را در این زمینه با ارسال مطالب طنز یاری کنید، پس منتظریم.

آش شلغم

تهیه و تنظیم: مهدخت چرخیان

هم
خوش مزه اس
هم آسونه

نوش جان

مواد لازم:

شلغم: سه عدد
سیب زمینی: دو عدد
هویج: دو عدد
پیاز: یک عدد
آب مرغ: دو لیوان
نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

همه مواد را بعد از خرد کردن داخل قابلمه می ریزیم، آب مرغ را اضافه می کنیم و نیم ساعت زمان می دهیم تا سبزیجات خوب بپزند. حالا مواد را داخل هم زن (میکسر) می ریزیم تا با هم مخلوط شوند. اگر سوپ ما رقیق بود، دوباره آن را توی قابلمه می ریزیم و می جوشانیم تا به غلظت دلخواه برسد.

این سوپ به علت داشتن شلغم برای سرما خوردگی خیلی مفید است. مواد مخلوط شده آن هضم را آسان می کنند.

همچنین ویتامین لازم را به بدن می رساند، مخصوصاً اگر با لیموترش میل شود.





سنجاب ۱۳-۱۴ ساعت



میمون جغد نما ۱۷ ساعت



گربه ۱۱-۱۲ ساعت



صاریغ ۱۹ ساعت

آیا تا به حال درباره مدت زمانی که در طول شبانه روز می خوابید فکر کرده اید؟ در جهان حیات وحش برخی جانوران نیز اکثر ساعات شبانه روز را می خوابند و جزو خواب آلودترین جانوران به شمار می آیند. ده مورد از آنها عبارتند از:

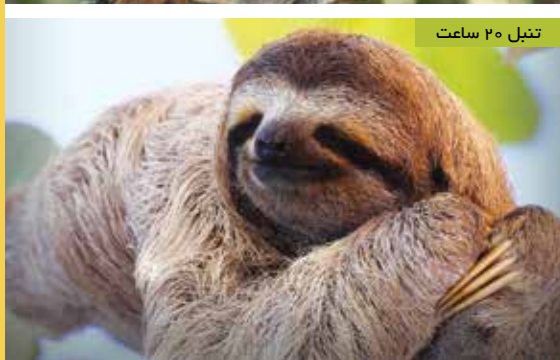
۱۰ تایی ها



کوالا ۲۰-۲۲ ساعت



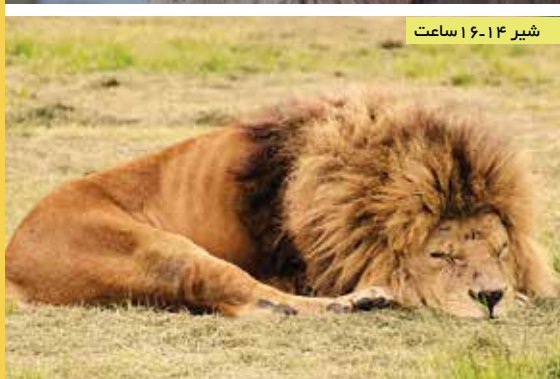
لمور ۱۶ ساعت



تنبل ۲۰ ساعت



آرمادیلو ۱۹ ساعت



شیر ۱۴-۱۶ ساعت



هامستر ۴ ساعت



چشم اندازی از جنگل های زاگرس، اکوسیستمی شکننده و نیازمند حفاظت.