



# حقیقت یا خیال؟

سلام به مهر، فصل دوستی‌های نو. سلام به آنهایی که در کلک دل‌هاشان گنجی از دوستی‌های خوب انداخته‌اند. به راستی آدم هر قدر هم ثروتمند باشد، بدون دوستان خوب، فقیر و بی چیز است. هیچ آدم عاقل و مهربانی یافت نمی‌شود که دوستانی صمیمی نداشته باشد و از هم‌نشینی با آنها لذت نبرد. همه می‌دانیم که دل‌های دوستان واقعی به هم راه دارد. تا شباهت‌ها و نقاط مشترک نباشند، دوستی‌ها شکل نمی‌گیرند. به قول معروف:

کبوتر با کبوتر باز با باز

کند هم‌جنس با هم‌جنس پرواز

حتی دوستی عمیق ما با خداوند نیز به دلیل شباهت روحمان با اوست. این نقطه مشترک به ما جرئت می‌دهد مثل قطره‌ای ناچیز، خود را جزئی از دریای رحمت او بدانیم.

دوستی بین دو نفر مثل دانه لوبیا از نقطه اشتراکشان جوانه می‌زند. ابتدا شباهت‌ها منجر به دوستی می‌شوند. سپس دوستی موجب شباهت‌های بیشتری می‌گردد. با افزایش شباهت‌ها دوستی هم رشد می‌کند و عمیق‌تر می‌شود.

اما شباهت‌ها می‌توانند حقیقی یا خیالی باشند. گاهی آدم‌ها پیش خودشان فکر می‌کنند شباهت زیادی با فلانی دارند و می‌توانند دوستان خوبی باشند. اما وقتی سر عقل می‌آیند و پرده توهم کنار می‌رود، تازه متوجه می‌شوند که دوستی‌شان خیالی بیش نبوده است.

دوستان نوجوان شاید لازم باشد گاهی در رفتارها و حرف‌های دوستانمان دقت کنیم و ببینیم شباهت‌ها و نقاط مشترک بین ما از کدام جنس است؟ آیا وجود خارجی دارند یا سراب‌هایی هستند که فقط در خیال ما نقش بسته‌اند؟

حبیب یوسف زاده

۸ لحظه‌های مسافر  
لحظه‌های شاعرانه

۵ ریا در اتاق عمل  
مهارت‌های زندگی

۲ به زندگی نگاه کن  
میزگرد

۱۴ خانه امید  
لحظه‌های فیروزه‌ای

۱۲ پرسش و پاسخ  
علمی



۱۸ ماجرای کاپشن  
سردار بدر

۱۷ نشانه ایمان  
سخن آشنا

۱۶ چگونه خودمان را  
برنامه ریزی کنیم؟  
زنگ انشاء



۱ وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی  
ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی  
برای دانش آموزان دوره راهنمایی تحصیلی  
دوره سی و یکم / مهر ۱۳۹۱ / شماره پانزدهم ۲۲۲



۲۴ باره‌های تن وطن  
ایران ما

۲۲ گنج‌های زیر آب  
شگفتی‌های خلقت

۲۰ خلیج فارس  
نقشه ذهنی

۳۰ Back to school  
English Fun

۲۸ زنگ تفریح

۲۶ شمیم‌دان شوید  
کاردرس

۳۴ معرفی کتاب  
کتابخانه

۳۲ دو و میدانی  
ورزش

۳۱ آب بر آتش  
زبان و زمان

۴۰ کتلت سویا  
دست پخت

۳۸ جدول و سرگرمی

۳۵ گلدان  
آثار رسیده

ارتباط با ما:

اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید یا شماره تلفن ۱۴۸۲-۸۸۳۰-۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و کد مدیر مسئول، ۱۰۰۲/کد سردبیر: ۱۰۰۶/کد امور مشترکین: ۱۱۴

دفتر انتشارات کمک آموزشی به جز رشد نوجوان مجلات زیر این منتشر می‌کند: رشد کودک، ویژه پیش‌دبستان و دانش آموزان کلاس اول دبستان رشد نوآموز برای دانش آموزان کلاس‌های دوم و سوم دبستان رشد دانش آموز برای دانش آموزان کلاس‌های چهارم و پنجم دبستان رشد جوان: برای دانش آموزان دوره متوسطه / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره متوسطه) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره راهنمایی)

نشانی دفتر مجله:

تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳  
تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷

نشانی مرکز بررسی آثار:

تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷  
تلفن: ۸۸۳۰۵۷۷۲

وبگاه: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

رایانامه: [nojavan@roshdmag.ir](mailto:nojavan@roshdmag.ir)

شمارگان: ۴۰۰۰۰۰

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: حبیب یوسف زاده

شورای کارشناسی:

مجید عمیق

علیرضا متولی

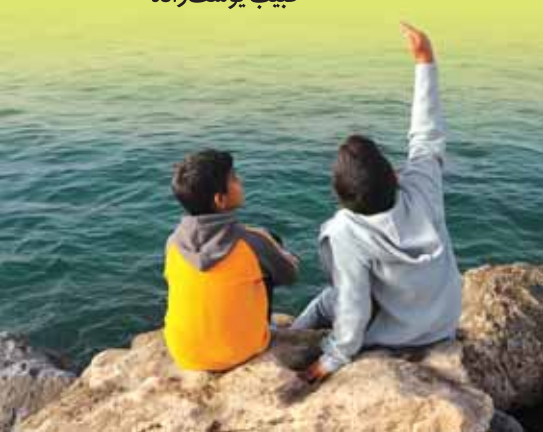
محمد علی قربانی

طراح گرافیک: روح الله محمودیان

مدیر داخلی: زهره کریمی

ویراستار: لیلای جلیلی

طراح جلد: صابر شیخ رضایی





۲  
نوجوان  
۱۳۹۱

# به زندگی نگاه کن

علیرضامتولی

عکس: اعظم لاریجانی



سوم راهنمایی‌ها شش نفر بودند؛ یکی هم از بقیه کوچک‌تر بود. هفت نفر و من. دو ساعت با هم حرف زدیم. این هفت نفر دخترهای شهر تنکابن بودند.

#### ● مبینا صادقی‌فر، جوان‌ترین مهمان ما

مبینا می‌گفت: «هفت ماهه به دنیا آمده‌ام.» شاید برای به دنیا آمدن عجله داشته و زودتر چشم‌هایش را به روی دنیا باز کرده است. چشم‌هایی که درشت بودند و انگار همه دنیا را با آن چشم‌های درشت می‌دید. حرف‌هایش به دل می‌نشست.

#### ● مهنا شکیبا، سوم راهنمایی

مهنا سوم راهنمایی بود. دلش می‌خواست دکترای فیزیک هسته‌ای بگیرد.

می‌گفت: «دختر خشنی هستم.» پرسیدم: «چرا این طور فکر می‌کنی؟» گفت: «از ادبیات و شعر خوشم نمی‌آید. همه ذهنم پر از عدد و فرمول‌های ریاضی و فیزیک است.» شاید هنوز نمی‌دانست فیزیک، دانش کشف رازهای خداوند است. وقتی گفتم فیزیک یک دانش هنرمندانه است، لبخند زد. شاید فکر کرد آن‌طورها هم که خیال می‌کرده، خشن نیست.

#### ● فائزه حمیدپور، سوم راهنمایی

فائزه اهل نوشتن بود. داستان می‌نوشت، اما از اینکه بر نامه‌های درسی نمی‌گذارد او به علاقه‌مندی‌های شخصی‌اش پیردازد، کمی ناراحت بود.

#### ● فاطمه عابدی، سوم راهنمایی

فاطمه هم علاقه زیادی به درس خواندن داشت؛ به ویژه به زبان انگلیسی. وقتی در میان بحث‌ها گفتم زندگی کردن را هم در کنار درس و مشق باید آموخت، گفت: «درس خواندن نمی‌گذارد درس زندگی را بیاموزیم!»

#### ● زهرا شعبانی‌نژاد، سوم راهنمایی

زهرا کم‌حرف بود و بیشتر دلش می‌خواست درباره درس خواندن و امتحان دادن حرف بزنیم.

#### ● فاطمه لاجینی، سوم راهنمایی

فاطمه آرزوهای قشنگی برای آینده‌اش داشت. شجاعت داشت که بگوید این جلسه برای من فایده‌ای نداشت و من همه اینها را از قبل می‌دانستم.

#### ● مائده خلخالی، سوم راهنمایی

مائده گفت: «تا به حال نمی‌دانستم که زندگی کردن را هم باید آموخت. به ما فقط می‌گویند درس بخوانید، اما امروز برای من جالب بود و فهمیدم برای زندگی‌ام چطور نقشه بکشم.» من هم احساس کردم قدش چند سانتی‌متر بلند شد. چشم‌هایش بازتر شده بود. چشم‌هایش لبخند می‌زدند و مائده حالتی داشت که انگار می‌خواست پرواز کند.

ابتدا از آنها پرسیدم دوست دارید درباره چه حرف بزنیم؟

همه‌شان می‌خواستند درباره برنامه‌ریزی تحصیلی حرف بزنیم، اما وقتی گفتم تخصص من در این زمینه نیست، کمی ناامید شدند.

گفتم بهتر نیست درباره زندگی حرف بزنیم؟ یکی دو نفر گفتند: «زندگی؟»

شاید تا به حال به این فکر نکرده بودند که می‌شود درباره زندگی هم فکر کرد، حرف زد. شاید به این خاطر که تمام هوش و حواسشان به درس و مشق و امتحان بوده است. دلم را زدم به دریا (صد متر بیشتر با دریا فاصله نداشتیم).

ناگهان پرسیدم تا به حال دروغ گفته‌اید؟

کمی به هم نگاه کردند. انگار این نگاه بهشان قدرت راست‌گویی می‌داد. گفتند: «بله... گفته‌ایم.»

نمی‌دانم کدامشان بود که گفت: «بدون دروغ که نمی‌شود زندگی کرد.»

پرسیدم: «حسودی کرده‌اید؟»

حسودی هم کرده بودند.

پرسیدم: «تا به حال قهر کرده‌اید؟»

- بله قهر هم کرده‌ایم.

پرسیدم: «وقتی با کسی قهر کرده بودید، چطور با هم آشتی کردید؟»

هر کسی چیزی گفت. حتما تو هم که داری این مطلب را می‌خوانی، در دلت به این پرسش‌های من پاسخ گفته‌ای!

پرسیدم: «بهترین پزشک دنیا بودن خوب است؟»

حس کردم پرسش‌هایم شکل یک بازی بی‌مزه را به خود گرفته است. باید به اصل موضوع می‌رسیدم. برای همین پرسیدم:

«اگر شما بهترین پزشک دنیا بودید، دوست داشتید دروغ‌گوترین پزشک دنیا هم باشید؟»

به هم نگاه کردند و گفتند: «نه!»

- آیا فکر می‌کنید توی جامعه ما تحصیل کرده‌هایی باشند که اصول اخلاقی را رعایت نکنند. حتی نتوانند با همسرشان زندگی خوبی داشته باشند؟ یا بلد نباشند با فرزندشان چطور رفتار کنند؟

به فکرم رسید که دیگر بس است. بچه‌ها فهمیدند که من از طرح این سؤال‌ها چه منظوری دارم.

فکر می‌کنم تو هم فهمیده باشی.

بله، تحصیل دانش کافی نیست. باید زندگی کردن را هم یاد گرفت. شکی نیست که دانش زندگی کردن مهم‌تر از دانش است. بسیاری از دیکتاتورهایی که باعث جنگ و خون‌ریزی می‌شوند در بهترین مدرسه‌ها و دانشگاه‌های دنیا تحصیل کرده‌اند.

تازه بحث ما شروع شد، اما فضایی که در مجله به ما داده‌اند تمام شد.

از شماره بعد، می‌رویم به اصل مطلب و درباره زندگی کردن حرف می‌زنیم.

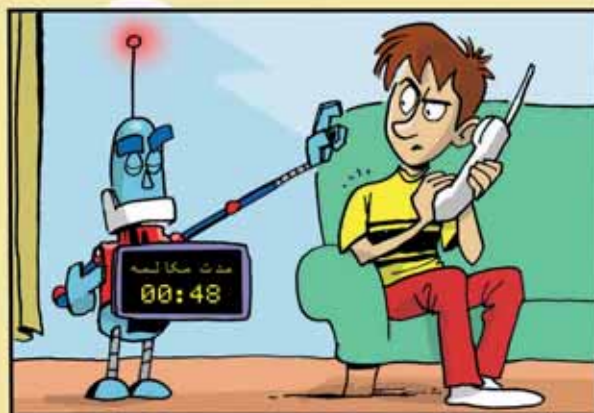




# ریبا در اتاق عمل!

ابراهیم اصلانی

تصویرگر: سام سلماسی







این جوری بود که نیما تصمیم گرفت از دست ریا خلاص شود. البته یک وقت‌هایی با هم نقشه می‌کشیدیم.



فردا امتحان داری، اگر زیاد بخوری، خوابت می‌آید...



این طوری تا مدتی سیستم‌هایش قاطی می‌شود.



شوخی خوبی نبود!



آخیش! یک کم شارژ شدم!







انگار نیما فکر دیگری به کله‌اش زده بود، چون ...



آقا نیما! امسال در حال تولید انبوه ریبیا هستیم و نمی‌خواهیم نسخه جدیدی بیرون بدهیم.



من پدر نیما و سارا هستم. ربات ما نیاز به تعمیر دارد، ...



آخه چرا نیما؟

ولی من به تو اعتماد کردم نیما...

این طوری بود که سر و کار ریبیا به تعمیرگاه افتاد و ...

بله! ریبیا هک شد، اما توسط چه کسی؟ نیما!



چطوری جناب ریبیا!

چرا این جوری می‌شوم؟ چه کار کردی نیما؟



شاید یک جای کار ایراد داشته باشد.

جالب است! ما ربات ساختیم که به بچه‌ها کمک کند، اما او را هک کردند.

موافقم! باید بیشتر روی این موضوع پژوهش انجام دهیم.

فکر می‌کنم بهتر باشد از شرکت بخواهیم که فعلا تولید انبوه ریبیا را متوقف کنند.



# فصل کوچ

زیر نظر بابک نیک‌طلب

## سرود ماه مهر

این ماه، ماه مهر است  
ماهی که آسمانی است  
ماهی که نام خوبش  
سر فصل مهریانی است

ما غنچه‌های مهریم  
گل‌های باغ فردا  
پاییز برگ‌ریزان  
فصل شکفتن ما

پاییز در دل ما  
فصلی شکوفه بار است  
دل‌ها که سبز باشد  
پاییز هم بهار است

پاییز فصل کوچ است  
آغاز هجرت ما  
فصلی که پر کشاییم  
سوی بهار فردا

باید دوباره روئید  
این فصل، فصل کشت است  
فصل درو، بهاران  
محصول ما بهشت است

فصل درو که آمد  
باید رسیده باشیم  
محصول کشت خود را  
از باغ چیده باشیم  
قیصر امین پور

## زندگی

روی پله‌های سنگی سحر  
باز هم صدای پای شب  
شنیده می‌شود  
دامنش بلند و پر ستاره است  
روی پله‌ها کشیده می‌شود  
شب، عبور می‌کند  
دور می‌شود  
صبح با کتانی سفید می‌رسد  
زندگی مرور می‌شود  
مریم اسلامی

## چلچله لحظه‌ها

مادرم می‌گوید:  
«لحظه‌ها چلچله‌اند  
مثل یک چلچله در کوچ و سفر  
و به اندازه یک پلک زدن  
از کنار همه در حال گذر»  
پدرم می‌گوید:  
«کوچ یک چلچله پایان دارد  
آسمان باز هم از بوی پَر چلچله  
پُر خواهد گشت  
سفر لحظه ولی هیچ ندارد برگشت.»

کیف من نزدیک است  
و کتاب و قلمم منتظرند  
همه انگار به من می‌گویند:  
«لحظه‌ها در گذرند  
لحظه‌ها در سفرند.»

## افسانه شعبان‌نژاد



### امتداد کوچه خیال

چقدر واژه را کنار هم نشانده‌ام  
و از تن تمام برگ‌های دفترم

یکی

یکی

یکی

غبار خواب را تکانده‌ام؛

و امتداد کوچه خیال را

به لحظه ورود تو رسانده‌ام.

بیا نگاه خویش را

برای من ورق بزن

تو مثل یک کتاب شعر

پر از ترنمی چقدر

بمان کتاب آشنا!

تو را هنوز من

نخوانده‌ام

اکرم کشایی

### شروع

شروع کن

دوباره از کنار پنجره

دوباره از همین اتاق

که چار گوشه‌اش

پُر است از هزار خاطره

دوباره پایه‌پای رود

تمام دشت‌های سبز را بگرد

دوباره هم صدای زنجره

سرود ساده‌ای بخوان

در آسمان آرزو

برای هر که خواستی بتاب

به چشم هر که خواستی بخند

دوباره از همین اتاق

طلوع کن.

بابک نیک‌طلب

۴

بچه‌خوان  
۱۳۹۱

تصویر گر: مریم طباطبایی





نوشتهٔ مارتین آثور\* ترجمهٔ حبیب یوسفزاده تصویرگر: مجید صالحی

در خانه نگه داشتند و آن قدر خوردند که حسابی چاق شدند. تنبل‌ها که عین خیالشان نبود، به خوردن هویج‌های انباشته شده ادامه دادند و البته بیشتر از آنچه می‌آوردند نوش‌جان می‌کردند. در این هنگام نیمه‌تنبل‌ها و نیمه‌سخت‌کوش‌ها متوجه شدند که سهمشان از هویج کمتر از قبل شده است؛ چون در گذشته آدم‌های کاملاً سخت‌کوش بیشتر از مصرفشان هویج می‌انباشتند. از این رو نیمه‌سخت‌کوش‌ها گفتند: «بهتر است ما هم هویج‌هایمان را برای خودمان نگه داریم.» آنها دیگر هویج‌های خود را در انبار عمومی ذخیره نکردند و برای خودشان انبارهای کوچکی در خانه درست کردند. نیمه‌تنبل‌ها نیز همین کار را کردند و به خیلی‌ها گفتند: «شرمند، ما هویج اضافی نداریم که به شما بدهیم. باور کنید اگر

روزگاری در سیاره‌ای کوچک، عده‌ای مردم سخت‌کوش و عده‌ای آدم‌های تنبل زندگی می‌کردند. تنها فرق آنها با مردم بقیهٔ سیارات این بود که تنبل‌ها و سخت‌کوش‌ها تمام دارایی خود را، که انواع مختلف هویج بود، روی هم می‌انباشتند و هر کس به مقدار نیاز از آن استفاده می‌کرد.

تا اینکه روزی عده‌ای از سخت‌کوش‌ها دور یکدیگر جمع شدند و گفتند: «دیگر بس است. ما روزها و ماه‌ها زحمت می‌کنسیم و عرق می‌ریزیم. آخر کار یک مشت بی‌کار و بی‌عار که همیشه به پشت دراز می‌کشند و رو به خورشید سوت می‌زنند، خرامان از راه می‌رسند و هویج‌های خوشمزهٔ ما را صاحب می‌شوند.» بنابراین به جای اینکه هویج‌های خود را با دیگران شریک شوند، برای خودشان



اما آدم‌های خیلی ثروتمند گفتند: «امکان ندارد. اگر این‌طوری به شیوه قدیم برگردیم، همه به گدایی رو می‌آورند. دیگر کسی هویج نمی‌کارد و از گرسنگی تلف می‌شویم.»

عده‌ای دیگر گفتند: «این‌طور نیست. برای خیلی‌ها خسته‌کننده است که تمام روز دراز بکشند و رو به خورشید سوت بزنند. باور کنید تعداد تنبل‌ها زیاد نیست. اغلب مردم از کاشت و برداشت هویج لذت می‌برند.»

خیلی ثروتمندها گفتند: «نه، پرورش هویج لذتی ندارد. فقط داشتن هویج کیف می‌دهد. شما اگر دوست دارید، هویج‌هایتان را با گدا گشنه‌ها قسمت کنید. ولی ما دلمان نمی‌خواهد حصارها را برداریم و همه چیز را به هم بزنیم.»

عده‌ای از آدم‌های نیمه ثروتمند گفتند: «ای بابا! اگر خیلی ثروتمندها با این کار مخالفت کنند، بهتر است ما هم حصارهای خودمان را خراب نکنیم. ما واقعاً آن‌قدر هویج نداریم که بخواهیم با گداگشنه‌ها قسمت کنیم.»

و نیمه فقیرها گفتند: «اگر فقط ما هویج‌هایمان را با دیگران قسمت کنیم، دردی از کسی دوا نمی‌شود. پس بهتر است ما هم حصارهای خودمان را نگه داریم.»

به این ترتیب، صحبت‌ها بی‌نتیجه ماند. با اینکه همه می‌دانستند باید بیشتر از گذشته کار کنند و هویج کمتری به دست بیاورند، نتوانستند راهی برای بازگشت به شیوه قدیم پیدا کنند.

در عوض اتفاق‌های جالب دیگری افتاد. عده‌ای از آنهایی که زمین‌های هویج کاری بزرگی نداشتند، نزد ثروتمندان رفتند و گفتند: «گوش کنید، اگر هر کدام از شما روزانه کمی هویج به ما بدهید، ما هم از انبارهای هویج شما مراقبت می‌کنیم.»

عده‌ای هم پیشنهادهای دیگری دادند: «اگر به ما کمی هویج بدهید، در عوض حصارهای شما را تعمیر می‌کنیم.»

بعضی‌ها نیز خانه به خانه می‌گشتند و می‌گفتند: «ما حاضریم هویج‌های شما را به دیگران بفروشیم. به شرطی که از هر پنج هویج یکی به خودمان برسد.»

مدتی به این صورت گذشت. تا اینکه عده‌ای به فکر فرو رفتند و با خود گفتند: «درست است که حالا با استخدام کارکنان وقت بیشتری داریم، اما این وقت زیاد را باید صرف کاشت هویج بیشتری کنیم تا بتوانیم دستمزد نگهبان‌ها و تعمیرکارها و فروشنده‌ها را بدهیم.»

بار دیگر گروهی پیشنهاد کردند که به شیوه قدیم برگردند و حصارها را برچینند. اما با کمال تعجب این‌بار ثروتمندان نبودند که مخالفت می‌کردند، بلکه فقرا بودند.

تعمیرکارها فریاد می‌زدند: «نکند می‌خواهید شغل ما را بگیرد؟! نگهبان‌ها داد می‌زدند: «اگر بی‌کار شویم چطوری زندگی کنیم.» فروشنده‌ها می‌گفتند: «می‌خواهید از گرسنگی بمیریم؟» به این ترتیب مجبور بودند شیوه جدید زندگی را همچنان ادامه دهند.

Martin Auer \*

چاره دیگری داشتیم، هویج شما را قطع نمی‌کردیم.» حالا همه جلوی کلبه‌شان انباشته‌ای از هویج‌های خودشان را داشتند. اما کم‌کم از خوردن فقط یک‌جور هویج خسته شدند و برای اینکه از انواع دیگر هم بخورند به فکر داد و ستد با همسایه‌ها افتادند.

به زودی رفت‌وآمدها شروع شد. مردم بعد از انجام دادن کارهای روزانه ساعت‌ها به تجارت هویج می‌پرداختند تا انواع مختلف هویج‌هایی که نیاز داشتند یا فکر می‌کردند نیاز دارند، جمع کنند.

آدم‌های خیلی تنبل پیش خودشان می‌گفتند: «عجب بهانه خوبی برای سلام و احوال‌پرسی جور شده است!» از آنجا که دیگر خبری از انبار عمومی نبود تا بتوانند از آن برداشت کنند هر کدام از آنها با وضعی که پیش آمده بود راه جداگانه‌ای در پیش گرفتند.

بعضی‌ها گفتند: «بسیار خوب، انگار باید کمی بیشتر کار کنیم.» اما به این راحتی هم نبود. این تنبل‌های متحول شده وقتی سراغ زمینی می‌رفتند تا برای خودشان هویج بکارند، می‌دیدند عده‌ای روی آن زمین مشغول کارند و به آنها می‌گفتند: «آهای! ما سال‌هاست که اینجا هویج می‌کاریم. زمین خودمان است.»

عده‌ای از خیلی تنبل‌ها نیز سراغ کلبه‌های ثروتمندان می‌رفتند و هر نوع هویجی که دلشان می‌خواست می‌خوردند. آنها می‌گفتند:

«ما همیشه از انبار عمومی می‌خوریم، اما حالا که به جای یک انبار این همه انبار درست شده، چه بهتر! از هر کدام که خواستیم می‌خوریم.»

معلوم بود که ثروتمندان از این وضع خوششان نمی‌آمد. عده‌ای از آنان شروع به ساخت حصار دور انبار هویج خود کردند. خیلی زود همه مجبور شدند دور انبارهای هویجشان حصار بسازند؛ چون انبارهایی که حصار نداشتند از دست خیلی تنبل‌ها در امان نبودند.

آنها به شیوه قدیم انبارهای بی‌حصار را غارت می‌کردند. طولی نکشید که به ازای هر انبار هویج یک حصار هم ساخته شد. حالا علاوه بر تجارت روزانه هویج، مجبور بودند مقداری از وقت خود را صرف تعمیر و نگهداری حصارها کنند و مراقب باشند کسی از نرده‌ها بالا نرود و به انبارشان دستبرد نزند.

خیلی زود عده‌ای شروع کردند به نق‌زدن و گفتند: «قبلاً بعد از کار روزانه کنار انبار عمومی هویج جمع می‌شدیم و برای همدیگر لطیفه می‌گفتیم و بازی می‌کردیم. اما حالا مجبوریم خودمان را در خانه حبس کنیم و سرمان را به مراقبت از هویج‌ها و تعمیر حصارها گرم کنیم. صبح روز بعد هم آن‌قدر خسته‌ایم که حتی نمی‌توانیم درست و حسابی هویج بکاریم. با اینکه کارمان بیشتر از قبل شده اما هویج کمتری به دست می‌آوریم.»

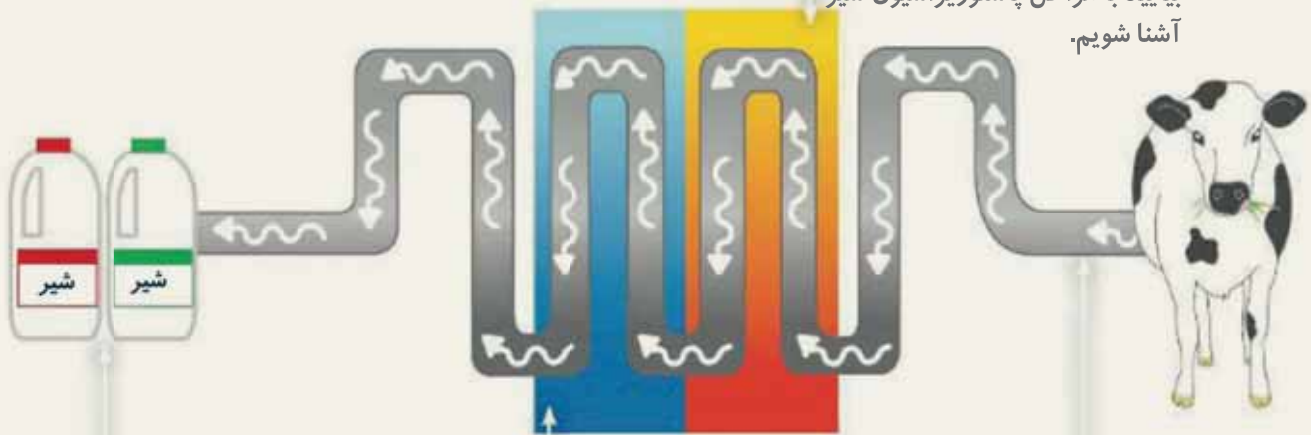
به این ترتیب عده‌ای پیشنهاد کردند که همه به شیوه قدیم برگردند و انبار عمومی هویج را از نو بنا کنند. آنها می‌گفتند: «سیر کردن یک مشت گدا گشنه تنبل بهتر از آن است که تمام زندگی خودمان را صرف داد و ستد و نگهبانی و تعمیر کنیم!»



# پرسش و پاسخ

۲. آب جوشی که اطراف لوله‌های عبور شیر قرار دارد آن را ۷۱ درجه سلیسیوس گرم می‌کند. در این دما آنزیم‌های رشد باکتری متوقف می‌شوند.

**پاستوریزه شدن یعنی چه؟**  
می‌دانید پاستوریزه کردن مواد غذایی چگونه عمر آنها را زیاد می‌کند؟  
بیا یاد با مراحل پاستوریزاسیون شیر آشنا شویم.



۴. شیر پاستوریزه شده در مخازن خنک برای بسته‌بندی آماده می‌شود.

۳. در این مرحله شیر با عبور از میان دستگاه خنک‌کننده تا دمای ۴ درجه سلیسیوس سرد می‌شود.

۱. برای پاستوریزه کردن شیر، ابتدا شیر دوشیده شده وارد مخازن حرارتی می‌شود.

نمی‌روند ضروری است شیر در یخچال نگهداری شود تا دیرتر فاسد شود. در مورد باکتری‌های موجود در شیر هم نگران نباشید، آنزیم‌های موجود در معده و دستگاه گوارش حساب آنها را خواهند رسید.

باکتری‌ها با استفاده از آنزیم‌های موجود در شیر به رشد و نمو ادامه می‌دهند تا شیر را فاسد کنند. تغییر دما در هنگام پاستوریزه کردن (به مدت ۱۵ ثانیه) آنزیم‌های رشد را تغییر شکل می‌دهد و تکثیر باکتری‌ها را بسیار کند می‌کند، اما از آنجا که باکتری‌ها کاملاً از بین

در حقیقت پاستوریزه کردن، گرم کردن یک ماده غذایی تا دمایی است که آنزیم‌های رشد باکتری در آن متوقف شوند. در حالت طبیعی در شیر باکتری‌های خطرناکی نظیر ای-کولی (E. coli) و سالمونلا (Salmonella) وجود دارد. این

است. وقتی یک زنبور بال می‌زند ستون فقراتش به جلو خم می‌شود و صدایی شبیه بر خورد راکت و توپ پینگ‌پنگ از خودش خارج می‌کند. جلو و عقب رفتن ستون فقرات صداهای پی‌درپی را ایجاد می‌کند؛ چون زنبورها در ثانیه ۱۹۰ بار بال می‌زنند صدای ستون فقراتشان شبیه وزوز به گوش ما می‌رسد. البته شاید این صدا ما را اذیت کند، اما زنبور از لرزش حاصل از این صدا برای خارج کردن شهد گل‌ها کمک می‌گیرد.

## چرا زنبورها وزوز می‌کنند؟

زنبورها مثل اغلب حشرات برای نگهداری بال، ماهیچه ندارند و بال‌های آنها به ستون فقرات بدنشان متصل







فلورین و کربن پیوند بسیار محکمی ایجاد می کنند که اتم های دیگر به سختی می توانند بین آنها نفوذ کنند. به قول معروف: «ثروند میخ آهنین در سنگ!»

نقطه قرمز: در وسط بعضی از ظروف تفلون یک نقطه قرمز حساس به گرما می بینید که وضعیت دمای ظرف را نمایش می دهد. هرگاه ظرف داغ باشد وضعیت مولکول تفلون در نجسب ترین حالت قرار دارد.



## چرا غذا به ظرف تفلون نمی چسبد؟

سطح ظروف تفلون از ماده های به نام «پولی تترافلوروتیلین» پوشیده شده است. این ماده از ترکیب اتم های فلورین و کربن به دست می آید که از قوی ترین پیوندهای شیمیایی است. از طرفی فلورین در میان عناصر بیشترین بار منفی را دارد؛ یعنی هرگاه عنصر دیگری به آن نزدیک شود مثل قطب های هم نام آهنربا، به شدت آن را دفع می کند. وقتی فلور با کربن ترکیب می شود عنصر فلور اطراف کربن را اشغال می کند و نمی گذارد هیچ عنصر دیگری به کربن نزدیک شود.

به همین دلیل سطح ظروف تفلون نجسب است و با هیچ یک از اتم های موجود در مواد غذایی واکنش انجام نمی دهد.

## آیا خوردن برف باعث کاهش انرژی بدن می شود؟

خوردن برف در زمستان عادت پسندیده ای نیست. سرمای بسیار موجود در برف باعث می شود که دمای هسته اصلی بدن انسان کاهش یابد و بدن برای جبران آن به سوخت و ساز بسیار بیشتری نیاز پیدا کند. در این حالت بدن انرژی بسیاری را صرف رفع مشکلی ناچیز می کند. بهتر است در مواقع اضطراری برف جوشانده و آب حاصل مصرف شود.

**نکته:** مکیدن بستنی های یخی بهتر از جویدن و قورت دادن آن است؛ چون بیشتر سرما در دهان گرفته می شود و هسته مرکزی بدن با افت دما روبه رو نمی شود.



# خانه امید

فریبا شورچی تصویرگر: وحید خاتمی

- فکر می‌کنم خودش باشد. ممنونم بچه‌ها، به بازی تان برسید. در را که با کف دست کوبید، صدای نزدیک شدن قدم‌هایی را شنیدید و لحظه‌ای بعد مردی نسبتاً جوان در را باز کرد: «بفرمایید برادر، چه فرمایشی دارید؟»

- حاجتی دارم. هر جا که رفته‌ام در این خانه را نشانم داده‌اند. - داخل شو که به موقع آمده‌ای. دنبالم بیا برادر.

مرد همین‌طور که جلو راه می‌رفت، گفت: «اسم من یاسر است. در خدمت مولایم علی بن موسی الرضا هستم. خیلی خوش آمدی، راحت باش. اینجا مهمان‌سرای غریبان مدینه است.» بعد رو به امام که جلوی پنجره اتاق ایستاده بود، با صدای بلند گفت: «سرورم، حبیب خدا کم داشتیم که خدا رساند. دیگر چه می‌خواهید؟»

امام رضاع) برای استقبال از اتاق بیرون آمد و با تبسمی بر لب و صدایی به مهربانی نسیم، گفت: «بیا برادر. صفا آورده‌ای.»

- بگذارید اول حاجتم را بگویم. می‌ترسم از یادم برود اصلاً برای چه آمده بودم! راستش از سفر حج برمی‌گردم. پول و آذوقه‌ام تمام شده اما هنوز راه درازی در پیش دارم. در راه خدا قدری کمک کنید. در عوض وقتی به دیار خودم رسیدم، به همان مقدار از طرف شما صدقه می‌دهم...

مرد غریب با پای پیاده از مکه تا مدینه آمده بود. اما هنوز تا شهر خود راه درازی در پیش داشت. با خود فکر کرد اگر همین‌طور بدون پول و توشه سفر کنم، از پا در می‌آیم. به بچه‌هایش فکر می‌کرد که منتظر بودند پدرشان از زیارت خانه خدا برگردد. تصمیم گرفته بود شرم و حیا را کنار بگذارد و از اهالی مدینه کمک بخواهد. از همان اول شهر دست پیش هر کسی دراز کرده بود تنها نشانی یک خانه را داده بودند:

- سراغ خانه علی بن موسی برو تا هم شکمت سیر شود هم کیسه‌ات پُر!

در حالی که دانه‌های درشت عرق در گرمای طاقت‌فرسای مدینه از پیشانی‌اش می‌جوشید، کوجه‌ها را یکی بعد از دیگری پشت سر گذاشت تا رسید به پسرهایی که در سایه دیوار بلندی مشغول بازی بودند. کمر راست کرد و با لب‌های خشکیده پرسید: «خانه علی بن موسی را می‌شناسید؟»

بچه‌ها با اشاره انگشت چند خانه جلوتر را نشان دادند. یکی‌شان گفت: «علی بن موسی، پدر جواد؟»





سپس بدون اینکه خودش را نشان دهد، از همان پشت در صدا زد: «امیدوارم سالم به خانواده‌ات برسی برادر. لازم نیست از طرف ما صدقه بدهی. برو در امان خدا.»

مرد غریب کیسه پول را گرفت. بوسه‌ای بر آن زد و در حالی که برای یافتن جمله‌های تشکر آمیز به لکنت افتاده بود، با دستپاچی از اتاق بیرون رفت.

وقتی یاسر مرد غریبه را بدرقه کرد و برگشت، دید امام رضا(ع) به دیوار تکیه داده و زیر لب به دعا مشغول است. کمی صبر کرد تا نگاه امام متوجه او شود. سپس با تعجب پرسید: «سرورم! چرا موقع خداحافظی خود را به غریبه نشان ندادی؟!»

امام رضا(ع) با نگاه مهربانش چهره متعجب یاسر را نوازش کرد و گفت: «دل نمی‌خواست در چشمانم نگاه کند و از اینکه دست نیاز پیش ما دراز کرده، خجالت بکشد.»

منبع: مناقب آل ابیطالب، ج ۴ ص ۳۶۰ و ۳۶۱

یاسر حرفش را قطع کرد و گفت: «خدایی که تو را به خانه‌اش دعوت کرده، می‌داند چطور به وطنت بازگرداند. غصه نخور. بیا جلو که سفره طعام پهن است.»

سفره ساده‌ای بود. با چند قرص نان. یاسر چهار کاسه سفالی آورد؛ یکی برای امام، یکی برای مهمان، یکی برای خودش و یکی هم وسط سفره گذاشت. مرد متعجب از دیدن کاسه چهارم، با دودلی گفت: «اگر منتظر کس دیگری هستید، اندکی صبر کنیم تا برسد.»

در حالی که امام مقداری از طعام را در کاسه چهارم می‌گذاشت، یاسر در جواب مرد غریبه گفت: «نفر دیگری در کار نیست برادر. این سهم فقر است. سرورم همیشه قبل از اینکه دست به طعام ببرد، سهم مسکینان را کنار می‌گذارد.»

وقتی سفره را جمع کردند، امام رضا(ع) با خوشرویی از حال و هوای مکه و مراسم حج پرسید و مرد که بعد از فرسنگ‌ها پیاده‌روی در بیابان، انگار به بهشت رسیده بود، سفره دلش را باز کرد و کمی از سرگذشت خود و ماجراهای سفر حج برای امام و یاسر تعریف کرد. وقتی حسابی استراحت کرد و خستگی‌اش در رفت، امام برخاست. دست مرد را به گرمی فشرد. بوسه‌ای بر پیشانی‌اش زد و به اتاق مجاور رفت. کمی بعد دست مبارکش را از بالای در دراز کرد و گفت: «یاسر! این پول‌ها را به برادرت بده.»



## چگونه خودمان را برنامه ریزی کنیم؟

برنامه ریزی خوب‌ها. می‌نشینیم و سر فرصت با خط‌کش برای خودمان نمودار می‌کشیم، خط می‌کشیم و با فرمول‌های مختلف برای خودمان یک جور برنامه ریزی می‌کنیم که هم شاگرد اول بشویم هم به گیم‌نت و فوتبال دستی و پایی مان لطمه نخورد! خلاصه وقتی برنامه ریزی کردیم می‌رویم مدرسه و یک هفته با هر بدبختی که شده آن را اجرا می‌کنیم، ولی معلوم نیست چطور می‌شود که یکهو همه برنامه ریزی‌هایمان به باد می‌رود و خودمان هم نمی‌فهمیم چطوری موقع تمرین ریاضی با کله به تیم حسن اینها گل هشتم را می‌زنیم و عینهو کاظمیان به سوی هم تیم‌هایمان می‌دویم. اما اینها را گفتیم هیچ کدام تقصیر برنامه ریزی نبوده و تقصیر خود ماست که نمی‌توانیم آن را اجرا کنیم. به هر حال می‌خواستیم بگوییم که برنامه ریزی چقدر خوب است و ما در پایان نتیجه می‌گیریم از این انشاء که آدم اگر برنامه ریزی خوبی داشته باشد می‌تواند از آب کره بگیرد و به جای قناری بفروشد! با تشکر از مدیر مهربان مدرسه که زنگ انشاء را در برنامه ما جا داد، این بود انشای من.



به نام خداوندی که قلم در دست ما گذاشت تا انشای خود را بنویسیم و از معلم خود که وسط کلاس درس همین‌طور مثل شمع می‌سوزد و با نورچشمی‌های مردم می‌سازد تشکر ویژه بکنیم بلکه بتوانیم یک جوری انشای خود را آغاز کنیم و بتوانیم یک بیست از آن عزیز مهربان بگیریم و برویم پی کارمان. موضوع انشای امروز ما دربارهٔ مدیریت و برنامه ریزی صحیح است. بر همه واضح و مبرهن است که مدیریت و برنامه ریزی صحیح خیلی خوب است، ولی به قول بابایمان بشرطها و شروطها! البته آن‌طور که ما از تیترو روزنامه‌های بابایمان و مشروح اخبار متوجه شدیم مدیریت نمی‌تواند صحیح نباشد و هر عیب که هست از خودمان است، اما در مورد برنامه ریزی هم باید بگوییم که ما همیشه

در زندگی‌مان به برنامه ریزی صحیح و خوب

و منطقی اهمیت زیادی می‌دهیم و همیشه درس‌هایمان را با برنامه ریزی می‌خوانیم؛ مثلاً، یک هفته قبل از شروع مدرسه‌ها، وقتی از تعطیلی زیاد و گرما کلافه شده‌ایم و تیم حسن اینها را برای صدمین بار چهل هیچ برده‌ایم، حوصله‌مان سر می‌رود و زیر باد کولر برای سال آینده‌مان برنامه ریزی می‌کنیم، نه از این برنامه ریزی‌های جهان‌سومی و عقب‌افتاده‌ها! از آن





حسین امینی پویا

۱۷

مهرماه ۱۳۹۱

# ایمان

# نشانه

## پاکیزگی و توصیه بزرگان دین

پیامبر اکرم (ص): «هر اندازه که می‌توانید خود را تمیز کنید.

به درستی که خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنیاد نهاده است.»

[میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۹۳]

پیامبر اکرم (ص): «هر که جامه‌ای می‌پوشد آن را باید پاکیزه نگه دارد.»

[همان، ۶۳۴۳]

پیامبر اکرم (ص): «اگر بر پیروانم سخت نمی‌شد آنها را فرمان می‌دادم که با هر نماز

مسواک بزنند.» [کافی، ج ۳، ص ۲۲]

امام علی (ع): «خودتان را با آب از بوی نامطبوعی که مایه آزار دیگران است پاکیزه سازید و به سرو وضع خود برسید.»

[میزان الحکمه، ج ۱۳، ص ۶۳۴۱]

با اینکه رعایت بهداشت و پاکیزگی از وظایف دینی ماست، نمی‌دانم چرا بعضی از ما به آن تا این حد بی‌توجهیم. خوب است آیه آغاز نوشته را دوباره بخوانیم و فراموش نکنیم که خدا پاکان را دوست دارد و چه انگیزه‌ای برتر از اینکه با رعایت بهداشت شخصی به نظافت محیط شهری و در یک مرحله بالاتر به پاکیزگی محیط‌زیست خود نیز کمک کنیم.

## «والله یُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ» «و خداوند پاکیزه‌ها را

دوست دارد.» [توبه: ۱۰۸]

اسلام دین نظافت و پاکیزگی است. زندگی روزانه یک مسلمان نیز با تلاش برای پاکیزگی آغاز می‌شود. هر مسلمان قبل از طلوع آفتاب از خواب بر می‌خیزد، وضو می‌گیرد، با بدن و لباس پاک، در برابر معبود یگانه به نماز می‌ایستد و با این کار روح خویش را نیز شست‌وشو می‌دهد.

اگر به فرضیه وضو در دین اسلام توجه کنیم، می‌بینیم که در این عمل، شستن قسمت‌های مهمی از بدن که در معرض آلودگی‌های مختلف قرار دارند، واجب شده است. آن هم روزانه چندبار. در اسلام علاوه بر وضو با انجام انواع غسل‌های واجب و مستحب نیز تمام سطح بدن پاک و تمیز می‌شود.

از این نمونه‌های روشن می‌توان دریافت که پاکیزگی در دین ما اهمیت فراوانی دارد که در قالب وضو و غسل‌ها و نیز با پرهیز دادن افراد از تماس با نجاسات و انجام طهارت بعد از آلودگی‌های احتمالی و رعایت پاکی و بهداشت در تغذیه و پوشاک، بر مسلمانان تکلیف شده است.



# ماجرای کاپشن

لحظه‌هایی با سردار شهید مهدی باکری

قسمت اول



حبیب یوسف زاده

تصویرگر: میثم برزا

آقا مهدی اگه دفتر تمرین تو نبود بدبخت می شدیم ها! چی می شد کمی از مغز تو رو به این کله ما پیوند می زدند.

زود باش دفتر رو رد کن بیاد. من هم از همون مریضی‌ها دارم!

بچه‌ها امروز برف جاده‌ها رو بسته. شاید آقا معلم دیر بیاد. می‌خواهید بدونید محیط کره زمین رو چطوری حساب می‌کنند؟

حتما متر می‌کنند دیگه!

طول عرض ضربدر ۲!!

از کی تا حالا زمین مستطیل شده؟

آره واقعا کله پوکی بد دردیة.

جلوی این همه آدم به من میگی کله پوک؟!

ببخشید نمی‌دونستم این موضوع باید بین خودمون بمونه!

به این میگن محاسبه محیط زمین به روش ابوریحان. بدون متر. خوب، کسی سوالی نداره...

حمیدمگه نمی‌گفتی داداش مهدی کاپشن خریده. پس کو؟

چه داستانی؟!

کاپشن داداش مهدی داستان داره.

گوش کن، اما بین خودمون باشه ها...

ابوریحان فامیل‌تونه؟!

سوال کجا بود؟ به خاطر بارندگی مخهات تعطیله!





پسر م کاپشن قبلی برات کوچیک شده. چایی بخور بریم برات یکی دیگه بخریم.



مبارکت باشه مهدی جان، دیگه سرما رفت پی کارش.

به به چه پسری. کلی رفت رو قیمتش



داداش کاپشن یادت رفت.

یادم نرفته. خودم نمی خوام بپوشم.

آخه چرا؟ پدر داره از پنجره نگاه می کنه!

به بابا بگو بیشتر بچه های کلاس کاپشن ندارند. من چطوری بپوشم وقتی اونا از سرما می لرزن؟



چرا؟ خوش نیومده بود؟

خلاصه دیروز با یه کاپشن باحال برگشتند خونه. اما مهدی اصلا خوشحال نبود.

نه. امروز صبح بدون کاپشن زد بیرون. بابام گفت: انگار مهدی کاپشن یادش رفته. صداش کن بیاد بپوشه. امروز خیلی سرده. من هم کاپشن را برداشتم و دنبالش دویدم...

ادامه دارد ...





# خلیج

نقشه ذهنی

محمد عزیزی پور



## نقشه ذهنی چیست؟

- نقشه ذهنی یک روش ساده برای جلوگیری از پنجر شدن مَخ و گذاشتن آن توی فرغون است.
- با رسم نقشه ذهنی می‌توانیم مطالب را دسته‌بندی کنیم تا ساده و به راحتی قابل فهم شوند. این کار علاوه بر افزایش سرعت یادگیری به ما کمک می‌کند موقع امتحان با یک نگاه به نقشه، مطالب را به آسانی مرور کنیم.
- نقشه ذهنی با نشان دادن رابطه‌ها، به خلاقیت ما کمک می‌کند.
- با تمرین نقشه ذهنی می‌توانیم خود را از جزوه‌نویسی در سر کلاس خلاص کنیم. چون نوشتن جزوه موقع تدریس معلم باعث می‌شود تمرکز خود را از دست بدهیم و درس را خوب نفهمیم.
- همان‌طور که می‌بینید نقشه ذهنی یک موضوع اصلی دارد که در وسط قرار می‌گیرد. سپس بقیه مطالب مربوط به آن موضوع با خط‌های فرعی مشخص می‌شود. آن خط‌های فرعی ممکن است خودشان به چند خط (موضوع) تقسیم شوند و همین‌طور الی آخر.
- بهتر است خط‌هایی که از موضوع اصلی انشعاب پیدا می‌کنند ضخیم‌تر از بقیه خط‌ها باشند و هر چه به حاشیه می‌رویم، خط‌ها نازک‌تر شوند.
- امسال، در هر شماره یک نقشه ذهنی چاپ خواهیم کرد تا هر چه بهتر با این روش موثر یادگیری آشنا شوید.

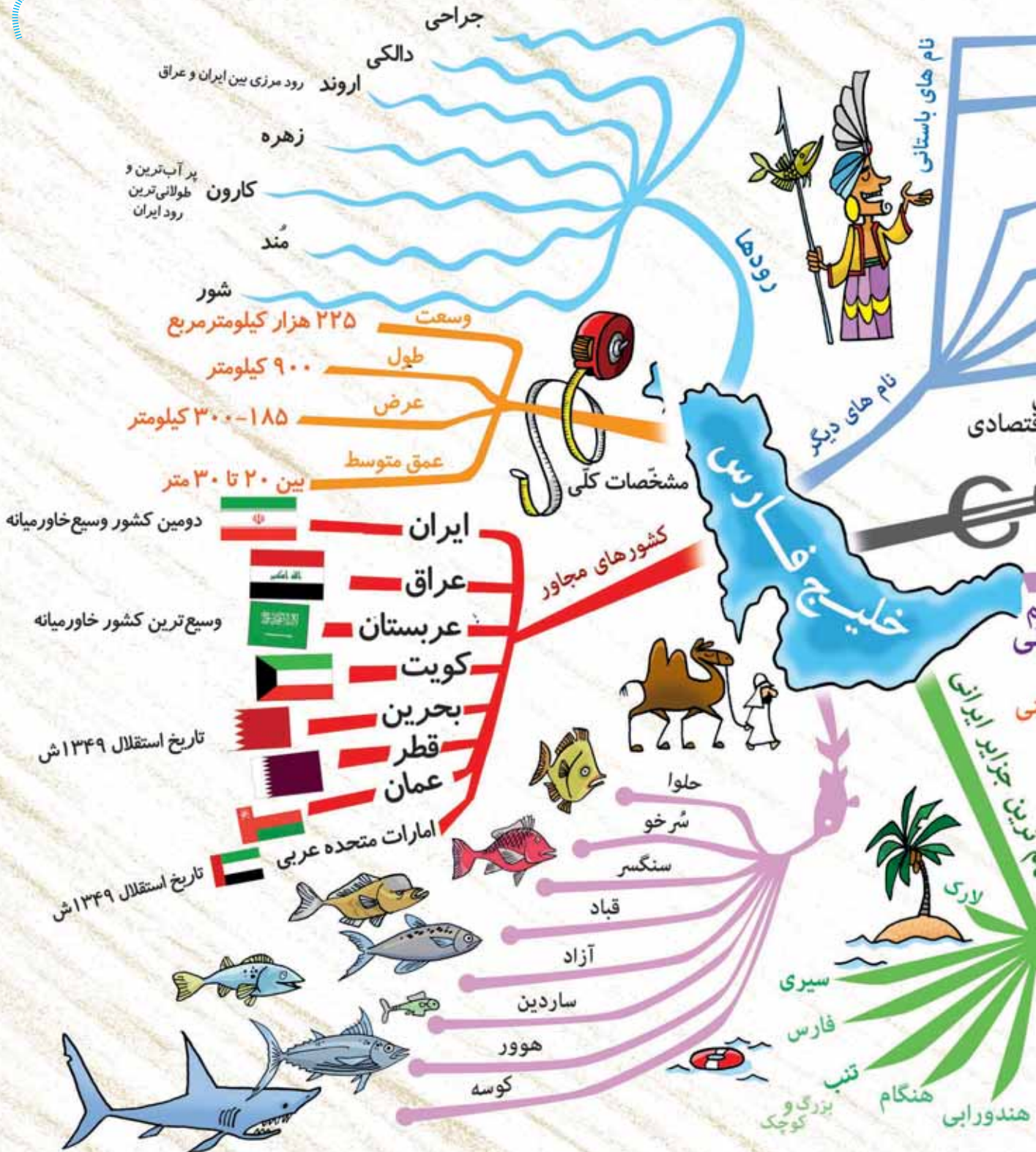
## مسابقه

به معلم‌های خود پیشنهاد کنید برای برخی درس‌ها بین بچه‌های کلاس مسابقه «رسم نقشه ذهنی» بر پا کنند. سپس بهترین نقشه‌های ذهنی را به نشانی دفتر مجله بفرستید. به بهترین آثار شما جوایز ارزنده‌ای تقدیم خواهد شد.

تصویرگر: سام سلماسی



# فارس





# گنج‌های زیرآب

«و هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِنَاكُلُمِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا  
وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا و... [نحل: ۱۴]  
همانا او خدایی است که دریا را برای شما  
آفرید تا از گوشت (ماهیان حلال) آن  
تغذیه کنید و زیورهای آن (مانند  
درّ و مرجان) را استخراج و  
خود را با آنها زیبا کنید ...

رنگ مروارید،  
اغلب سفید است. ولی به  
رنگ‌های صورتی، زرد، سبز،  
آبی، قهوه‌ای و سیاه نیز  
دیده می‌شود.

۲۲

 جوان  
۱۳۸۱

## شن با ارزش

هسته مروارید گران‌بها و درخشان، همان شن ریز کف دریاست. صدف‌ها برای به دست آوردن غذا و تنفس، دائماً دو کفه خود را باز و بسته می‌کنند. اگر در این زمان ذره‌های شن وارد فضای درون صدف‌های مرواریدساز شود، صدف دور آن ذره ماده شفاف ترشح می‌کند و با گذشت زمان، این ذره شن تبدیل به مروارید می‌شود.

## تولید درّ صدفی

امروزه در بسیاری از کشورهای جهان از جمله در ایران، مروارید تولید می‌کنند.

- ۱- صدف‌های مرواریدساز را از دریا صید می‌کنند. آنها را پرورش می‌دهند و با فراهم کردن شرایط مناسب، صدف‌ها را تکثیر می‌کنند.
- ۲- با انجام دادن یک عمل جراحی دقیق و ظریف ذره‌های را در دل صدف مرواریدساز قرار می‌دهند.
- ۳- از آن مراقبت می‌کنند تا زمان کامل شدن مروارید فرا برسد. با یک عمل جراحی دیگر، مروارید را از شکم صدف خارج می‌کنند.



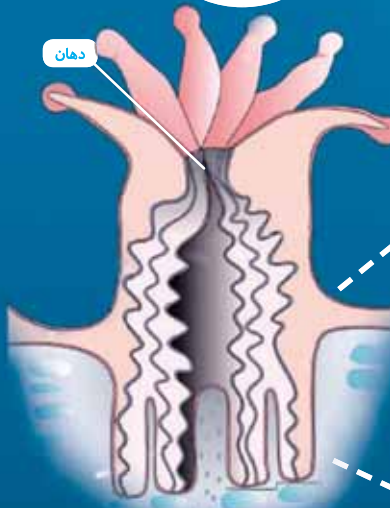


در قسمت کم عمق اغلب دریاها مناطق گرم، جانوران کوچک شگفت‌انگیزی به نام مرجان، دیده می‌شوند. آنها توانایی شنا کردن ندارند و تعداد زیادی از آنها، در کنار هم زندگی می‌کنند.



مرجان برای تامین غذای خود، با استفاده از این بازوها، موجودات ریز معلق در آب را شکار و به دهانش وارد می‌کند.

مرجان‌ها کربنات کلسیم تولید می‌کنند. رسوب این ماده روی مرجان، سبب ایجاد اسکلت محافظی به دور آن می‌شود که «آراگونیت» نام دارد. اگر آهک تمام سطح مرجان را بپوشاند، صخره مرجانی ایجاد می‌شود.



### درّ خلیج فارس

دوگف‌های‌ها که در اصطلاح صدف نامیده می‌شوند، نرم‌تنانی با اسکلتی آهکی هستند. برخی از آنها قادرند مروارید بسازند. مشهورترین و با ارزش‌ترین صدف‌های مرواریدساز، صدف لب سیاه نام دارد. خلیج فارس یکی از مراکز مهم صید مرغوب‌ترین مرواریدها به‌شمار می‌رود.

### از تولید به مصرف

مرجان‌ها و جلبک‌ها، همسایگان همیشگی یکدیگرند. جلبک‌ها مانند تمام گیاهان با کربن دی‌اکسید و نور خورشید، غذا می‌سازند. این آشپزها، مواد اولیه مورد نیاز آشپزخانه‌شان (مانند کربن دی‌اکسید) را از مرجان‌ها تامین می‌کنند و با انجام دادن فتوسنتز، اکسیژن و مقداری از مواد غذایی مورد نیاز مرجان‌ها را در اختیارشان قرار می‌دهند.

زیورآلات مرواریدی



از مرجان‌های مرده کاملاً آهکی شده، جواهرات زیبا و گران‌قیمتی ساخته می‌شود. زیباترین زیستگاه‌های مرجانی جهان است.





# پاره‌های تن وطن

## تنب بزرگ

در شمال ابوموسی جزیره تقریباً گردی با قطری در حدود چهار کیلومتر وجود دارد به اسم تنب بزرگ. تنب یا تمب در فارسی دری به معنی تپه، پشته و تل است. در گذشته این جزیره مارهای سمی زیادی داشته‌است. به این علت در برخی منابع به آن تنب مار یا تل مار گفته‌اند. این جزیره در اثر بالا آمدن گنبدهای نمکی پدید آمده است. در اثر پیشرفت آب دریا به سمت جزیره و با توجه به خاصیت انحلالی نمک، منظره‌های زیبا و دیدنی در سواحل آن مشاهده می‌شود. این جزیره هوایی گرم و مرطوب دارد و بلندترین قسمت آن ۵۳ متر است.

## تنب کوچک

جزیره‌ایست مثلثی شکل و بدون سکنه که باند فرودگاه کوچکی دارد و دارای اهمیت نظامیست. بلندترین نقطه آن صخره‌ای به ارتفاع ۳۲ متر است.

## ابوموسی

در جنوبی‌ترین نقطه ایران و در دل آب‌های گرم خلیج همیشه فارس، جزیره دوزنقه شکل ابوموسی قرار دارد. این جزیره به همراه تنب بزرگ و کوچک جزو استان هرمزگان است. در سندهای تاریخی نام آن بوموسو بوده که بوم به معنی سرزمین و سو به معنی سبز است؛ یعنی سرزمین سبز، پس بوموسو کلمه‌ای فارسی است و قدمت آن به هزاران سال قبل برمی‌گردد و چندین دوره تاریخی مانند اشکانیان، سلوکیان، سلجوقیان و آل‌بویه را دیده است. این جزیره ساحلی سفید و زلال دارد. آن‌قدر زلال که حتی سنگ‌ها، مرجان‌ها، ماهی‌ها و لاک‌پشت‌های سبز دریایی را می‌توان به راحتی در عمق آب دید. به علت نزدیکی به خط استوا آب‌وهوایی گرم و مرطوب دارد، خاک خشک و شنی آن باعث شده تنها باغ‌های پراکنده به همراه درختان نخل داشته باشد. بلندترین نقطه آن کوه حلوا به ارتفاع ۱۱۰ متر است. شغل اغلب ساکنان بومی جزیره ماهی‌گیری و صید مروارید است. همچنین جزیره، معدن خاک سرخ دارد که در تولید رنگ‌ها و مواد شیمیایی کاربرد دارد. این جزیره نقش مهمی در صادرات نفتی ایران دارد.



## دریای پارس

این کتیبه سنگی قدیمی‌ترین نقشه خلیج فارس است که توضیحات آن ۲۶۰۰ سال پیش به خط بابلی نوشته شده است.

دو خط موازی نشان‌دهنده رود فرات و دایره بزرگی که فرات به آن وصل شده، علامت خلیج فارس است. در قدیم سرزمین‌های هر دو سوی خلیج فارس و دریای عمان متعلق به ایران بوده و آنها را در مجموع «دریای پارس» و در عربی «بحر الفارسی» می‌گفتند.



# جمهوری اسلامی ایران



۲۵

نوجوان  
۱۳۹۱

تنب بزرگ



تنب کوچک

## خلیج فارس

ابوموسی



مسجد جزیره ابوموسی



### اهمیت سه جزیره

تنگه هرمز در خلیج فارس از مهم‌ترین تنگه‌های بین‌المللی است که پنجاه درصد حاکمیت آن مربوط به ایران است. این سه جزیره به همراه جزایر هرمز، لارک، قشم و هنگام زنجیره دفاعی محکمی در دهانه خلیج فارس برای ایران به وجود آورده‌اند.

خلیج فارس دریای کم‌عمقی است؛ چون کشتی‌ها پس از بارگیری خیلی سنگین می‌شوند و بیشتر در آب فرو می‌روند، باید از قسمت‌های عمیق آب‌ها عبور کنند و تنها مسیر قابل عبور و توقف برای نفت‌کش‌ها و کشتی‌های بزرگ فاصله بین این سه جزیره است که در عمیق‌ترین قسمت خلیج فارس قرار دارند. این سه جزیره بر اساس اسناد قدیمی که نشان دهنده حق تاریخی ایران بر این جزایر است و طبق قانون دریا\* جزو خاک ایران به حساب می‌آیند.

\* از پایین‌ترین حد جزر در کنار ساحل تا حدود ۲۲/۵ کیلومتر به سمت دریا محدوده آب‌های سرزمینی محسوب می‌شود. در این محدوده کشورها حق حاکمیت بر سطح و بستر دریا را دارند و می‌توانند از منابع آن بهره‌برداری کنند.



# هر روز در آزمایشگاه

معرفی رشته صنایع شیمیایی

تهمینه حدادی  
عکس: هما میرزایی

۲۶

نوجوان  
۱۳۸۱



### این ویژگی‌ها را دارید؟

- \_ سلامت کامل (قبل از ثبت نام نهایی باید برگه سلامت بیاورید مبادا مشکل تنفسی داشته باشید).
- \_ علاقه بسیار به شیمی
- \_ ریسک‌پذیری

### وسایل کار شما اینهاست

- \_ لوله آزمایشگاه
- \_ فشارسنج
- \_ بشر
- \_ دماسنج
- و ...

### این چیزها تا ابد به دردتان می‌خورد

- \_ ساخت: وقتی بتوانید صابون، کرم، خمیر دندان و ... بسازید می‌توانید چیزهای دیگری هم بسازید!
- \_ شناخت مواد: تا آخر عمرتان وقتی هر چیزی را بر می‌دارید و مواد سازنده‌اش را می‌خوانید بنا به میزان ترکیب می‌فهمید چیز با کیفیتی توی دستتان است یا نه!

### می‌توانید در این رشته‌ها ادامه تحصیل دهید

- \_ پلیمر
- \_ شیمی محض
- \_ مهندسی شیمی
- \_ داروسازی
- \_ پالایش نفت و پتروشیمی
- و ...

\*با تشکر از شیما حیدری، غزاله بخشی و هنرستان دخترانه شهید رحمانی منطقه یک

### به جای مقدمه

توی مدرسه سر درس حرفه‌وفن و علوم به همه ما یاد می‌دهند که ماست و پنیر و این چیزها درست کنیم، اما تصور کنید یکی دو سال بعد به شما بگویند صابون درست کن، کرم بساز، چسب بساز، بعد به آنها نمره بدهند. آن وقت شما باید لوله‌های آزمایشگاه را بزیند زیر بغلتان، روپوش سفید بپوشید و بروید توی آزمایشگاه شیمی و ساعت‌های زیادی را آنجا سپری کنید.

### $H+O_2 \rightarrow ?$

اگر دوست دارید مهندس شیمی شوید و مثل شیمی‌دان‌ها می‌آید یا کنجکاوید که بدانید اگر دو تا اکسیژن را با یک هیدروژن ترکیب کنید نتیجه‌اش چه می‌شود، لازم نیست تا دانشگاه صبر کنید. مدرسه‌هایی هستند که آزمایشگاه‌های بزرگ دارند؛ پر از ماده‌های مختلف و دستگاه‌هایی که مواد از آنها رد می‌شوند و قل‌قل می‌کنند. و دانش‌آموزان، آنجا رشته «صنایع شیمیایی» می‌خوانند.

این دانش‌آموزان در مدرسه به صورت عملی و تئوری خیلی از چیزهای مرتبط با شیمی را یاد می‌گیرند. به کارخانه‌ها سر می‌زنند، محلول می‌سازند، با دستگاه‌های مرتبط با شیمی آشنا می‌شوند و در کل هشت ساعت در هفته را با گازها، بازها، یون‌ها، موادقلیایی و ... می‌گذرانند. نتیجه‌اش هم این می‌شود که آن دسته‌ای که نمی‌خواهند ادامه تحصیل دهند زود جذب بازار کار می‌شوند.

### هم پشت میز، هم توی آزمایشگاه

رشته صنایع شیمیایی هم تئوری است، هم عملی. باید کلی فرمول بلد باشید تا بتوانید در آزمایشگاه مواد را ترکیب کنید. باید حواستان باشد چیزی درست نکنید که بتر کد! در درس «غلظت مواد» هم خیلی کارهای محاسباتی خواهید داشت. به هر حال اگر می‌خواهید مهندس شوید، باید همه این مراحل را سپری کنید.

### این درس‌ها را می‌خوانید

- \_ شیمی تجزیه
- \_ شیمی آلی
- \_ شیمی معدنی
- \_ شناخت صنایع
- \_ شیمی عمومی
- \_ فرآیند
- \_ عملیات دستگاهی

# خاطرات یک مداد پاک کن



سنجاق قفلی

## یکشنبه

هی با تف خیس شدم. هی چرک ریختم. هی بر صفحه دفتر کشیده شدم. تا رد خود کار را پاک کنم در آخر هم کاغذ پاره شد. به من هم گفت به درد نخور. اصولاً بچه‌ها دو دسته‌اند یا تنبلند یا شیطان. تپل جزو دسته سوم است؛ یعنی حیف نان.

## شنبه

امروز وقتی توی ویتترین مغازه لوازم التحریر بیدار شدم، زیر نگاه خریدارها بار سنگینی روی دوشم احساس می‌کردم. چرا باید مداد پاک کن می‌شدم تا آدم‌ها هر غلطی کردند فوری ببینند سراغ من. با دلی غمگین زدم زیر آواز: هر کس به طریقی دل ما می‌شکند... همین‌طور که می‌خواندم در داستان چاق پسر بچه‌ای فشرده شدم. از قیافه‌اش معلوم بود روزهای سختی در پیش دارم. کاش یک مداد شمشیر نشان بودم. آن وقت حالی‌اش می‌کردم با یک پاک کن محترم چطور رفتار کند.

## سه‌شنبه

دهان جای خوبی است برای آدامس‌ها و خوراکی‌ها. اما برای یک پاک کن، بودن درون دهان و در کنار دندان‌ها زجر آور است. معلوم نیست تپل بعد از دهانش می‌خورد مرا توی گوشش بکند یا دماغش. هنوز هم جای دندان‌های تپل صورت تم را می‌سوزاند. خدا را شکر آدامس نشدم.

## دوشنبه

بی‌کاری درد بی‌درمانی است. مخصوصاً برای بچه‌های که مغزش را با گچ پر کرده‌اند. امروز تپل از من به عنوان مهر استفاده کرد. نقاشی‌های کج و کوله روی من می‌کشید و بعد روی دفترش برگردان می‌کرد. آن‌قدر خوشحال بود که انگار گوتنبرگ است و صنعت چاپ را اختراع کرده است. بعید می‌دانم مغزش بزرگ‌تر از یک فندق باشد.

## پنج‌شنبه

امروز چندتا از دوستانم دوباره به دست صاحبانشان برگشتند. خیلی خوشحال بودند. معلوم بود که صاحبانشان مثل تپل پاک کن آزار نیستند. بعد از ظهر کمی حوصله‌ام سر رفت و با یک مداد بازی کردم. او نوشت و من پاک کردم. تا شب خیلی خوش گذشت. تازه بعد از مدت‌ها احساس پاک کن بودن می‌کردم.

## چهارشنبه

گاهی گم شدن، نعمت بزرگی است. امروز تپل مرا روی میزش جا گذاشت و بابای مهربان مدرسه مرا به جعبه‌اشیای گمشده رساند. آنجا پراز لوازم‌التحریر گم‌شده بود. بعضی‌ها از ترس گریه می‌کردند، اما من از خوشحالی حرکات پاک کنی انجام می‌دادم. عده‌ای فکرمی کردند از دوری صاحبم خل شده‌ام. بین پاک کن‌ها چندتا پاک کن‌ها هم بودند که مدادها را مسخره می‌کردند. شب چند بار با کابوس تپل از خواب پریدم.

## جمعه

این جمعه از صبح تا شب خوش گذشت. اما آخر شب نگران شدم، نکنند تپل شنبه مرا پیدا کند. شب خواب دیدم پاک کن‌ها زیب بزرگی روی دهن تپل دوخته بودند که فقط موقع غذا خوردن باز می‌شد. این بهترین خواب عمرم بود.





# لطیفه



## سیاه سرفه

بیمار: «آقای دکتر! گمان می‌کنم سیاه‌سرفه گرفته باشم.»  
دکتر: «پس لطفاً اینجا سرفه نکنید؛ چون دیوار را تازه رنگ کرده‌ایم!»

## ماجرای قد

آقا پسری برای خودش مردی شده و قدش یک سرو گردن از پدرش هم بلندتر شده بود. روزی یکی از دوستان پدرش به او گفت: «لابد خوشحال هستی که از پدرت بلندتر شده‌ای.»  
پسر جواب داد: «خیلی، برای اینکه قبلاً من لباس‌های کهنه‌ی پدرم را می‌پوشیدم، حالا پدرم لباس‌های کهنه‌ی مرا می‌پوشد!»

## نشانه

مردی به کلانتری رفت و گفت: «مردی نصف دماغ مرا کند!»  
افسر نگهبان پرسید: «او را می‌شناسی؟ نشانه‌ای از او داری؟»  
مرد جواب داد: «بله، یک نشانی دارم. نصف گوش او، الان توی جیب من است!»

## فینال

مریض: «آقای دکتر! هر شب خواب می‌بینم که دارم فوتبال بازی می‌کنم.»  
دکتر: «این قرص‌ها را امشب بخور خوب می‌شی.»  
مریض: «نمی‌شه از فردا شب بخورم آخه امشب فیناله.»



## انتقام از گوسفندان

گوسفندهای چوپانی کم شیر می‌دادند، برای اینکه درسی به آنها داده باشد، برای چرا، آنها را به چمن مصنوعی برد.

## تکاور

مادر: «پسرم باز هم که نمره‌ی تک آوردی! آخه من به تو چی بگم؟»  
پسر: «هیچ مادر، بهم بگو تکاور!»



## تقویم تعطیلی

روزی بچه‌ای به کتاب‌فروشی رفت و گفت: «آقا تقویم دارید؟»  
فروشنده جواب داد: «چه نوع تقویمی؟»  
بچه گفت: «تقویمی که تعطیلی زیاد داشته باشد!»



# Back to school



Mohammad Ali Ghorbani  
Illustrator: Sam Salmassi

## Jokes to Think

### Clutch

**Husband:** this is the third time that I have had to replace the clutch on this car.

**Wife:** well, don't blame me; I never use it.

### Antique

What do you call a very old ant?  
An antique!

### On vacation

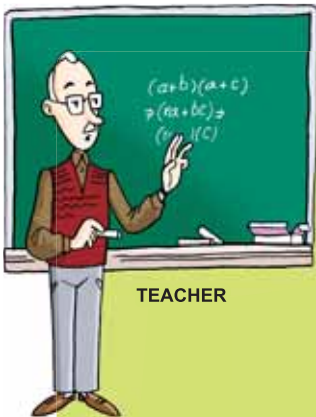
**Customer:** Waiter, waiter! There is a frog in my soup!!!

**Waiter:** Sorry, sir. The fly is on vacation.



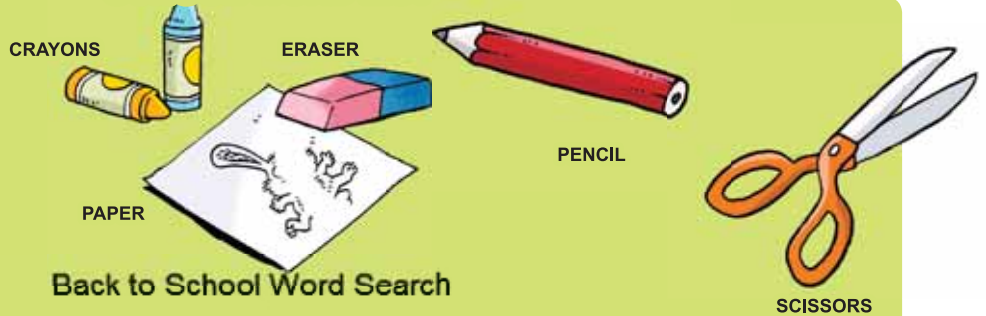
## Quote to Translate

Parents can only give good advice or put them on the right paths, but the final forming of a person's character lies in their own hands.



TEACHER

## SCHOOL WORD LIST



## Back to School Word Search

Find the hidden words associated with getting an education.

C	S	C	D	T	N	E	D	U	T	S	R	D	Y	K	I	F	K
J	P	R	T	L	M	C	W	J	B	N	W	M	O	G	Y	M	J
T	A	A	E	E	A	M	Y	Z	G	Q	U	I	Z	Z	E	S	C
O	N	Y	W	C	B	S	E	S	A	L	C	S	B	L	R	L	
M	I	O	B	R	N	A	Z	X	G	A	B	L	O	O	H	C	S
E	S	N	L	E	I	E	H	I	F	L	M	T	U	D	Z	O	C
J	H	S	A	B	O	T	I	P	R	A	M	M	A	R	G	R	E
V	U	A	C	R	X	V	I	C	L	K	J	E	W	S	E	N	S
M	F	F	K	E	T	S	S	N	S	A	X	F	P	P	G	C	T
R	N	W	B	H	Y	W	A	L	G	E	B	R	A	L	F	Q	I
E	O	C	O	C	H	B	Z	X	X	Y	P	I	Y	S	Y	H	
A	T	P	A	A	L	W	P	A	Y	S	C	S	R	R	M	Q	G
D	E	K	R	E	I	E	M	A	H	J	H	B	O	O	H	T	W
I	B	L	D	T	C	S	B	H	R	E	Y	S	Y	T	T	S	R
N	O	A	D	O	N	F	I	T	W	G	S	J	A	S	V	U	L
G	O	H	C	N	E	R	F	A	T	I	O	S	G	I	M	W	T
L	K	C	V	E	P	U	M	M	C	P	N	E	U	H	A	K	V
F	W	S	B	A	T	G	S	S	U	H	J	M	G	D	M	Z	M
U	R	E	R	A	S	E	R	L	Q	J	D	F	Y	S	T	A	K

- ALGEBRA
- ALPHABET
- ART
- BLACKBOARD
- CHALK
- CLASSES
- CRAYONS
- ENGLISH
- ERASER
- EXAMS
- TEACHER
- GEOGRAPHY
- GRAMMAR
- GYM
- HISTORY
- MATH
- NOTEBOOK
- PAPER
- PENCIL
- QUIZZES
- READING
- SCHOOLBAG
- SCIENCE
- SCISSORS
- STUDENT
- WRITING



SCHOOLBAG



NOTEBOOK



STUDENT





عادل اشکبوس

# فاطمه

## زَهْرَا

لقب حضرت فاطمه (س) به معنی درخشانده یا درخشان است. اصل آن زَهْرَاء است که در فارسی همزه آخرش حذف شده است.

## زَيْنَب

حاصل پیوند «زَین» + «آب» است به معنی زینتِ پدر.

## رُقِيَّه

کوچک شده «رُقِيَّه» یا «رُقِيَّه» از ریشه ترقی است؛ یعنی بالارونده کوچک. برخی رقیه را به معنی دمنده افسون بر کسی نیز آورده‌اند.

# آب بر آتش

اسم شما چیست؟ فاطمه، مریم، محمد، میثم یا ... دوست دارید بدانید نامتان چه معنی می‌دهد و ریشه‌اش چیست؟ در این شماره تعدادی از نام‌های دخترانه را که ریشه عربی دارند و شاید نام شما هم در میان آنها باشد، انتخاب کرده و به ریشه و معنی آنها پرداخته‌ایم.

## فاطمه

معنای ظاهری فاطمه در بیشتر فرهنگ‌های لغت چنین آمده است: زنی که فرزند دوساله‌اش را از شیر گرفته باشد.

در صدر اسلام فاطمه نامی رایج بوده است؛ از جمله: فاطمه دختر پیامبر، فاطمه بنت آسد مادر حضرت علی (ع)، فاطمه بنت حمزه سیدالشهداء، فاطمه بنت عبدالله بن عمرو بن عمران بن مخزوم مادر بزرگ پیامبر.

حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: «همانا دخترم فاطمه نامیده شد، زیرا خدا او، فرزندان او و دوستدارانش را از آتش بریده است.»

با این نگاه فاطمه به معنی کسی است که انسان‌ها را از آتش دوزخ می‌رهاند.

زَهْرَاء، حَوْرَاء، طَاهِرَه، اِنْسِيَه، بَتُول، تَقِيَه، حَبِيْبَه، حَوْرِيَه، رَاكِعَه، رَضِيَه، رَيْحَانَه، زَهْرَه، سَاجِدَه، سَعِيدَه، صَابِرَه، صَادِقَه، طَبِيَه، عَارِفَه، عَالِيَه، عَذْرَاء، فَاضِلَه، فَرِيدَه، كَرِيمَه، كَوْتَر، كَوَكَب، مَطَهَّرَه، مَعْصُومَه، مَنْصُورَه، مَهْدِيَّه، نَاعِمَه، نَقِيَّه، وَحِيدَه، نُوْرِيَّه، حَانِيَه، رَحِيْمَه، رَشِيْدَه، سَلِيْمَه، صَفِيَّه، مَحْدُثَه، حَكِيْمَه، فَهِيْمَه، حَنَانَه، مَرْضِيَه... نیز از لقب‌های حضرت فاطمه (س) هستند.

## هَاجِر

این نام از جمله «ها أَجْرُكِ عَلِي دُعَائِك» گرفته شده است؛ یعنی ها أَجْرُكِ به صورت هَاجِر و سپس هَاجِر در آمده است. می‌گویند فرعون مصر در زمانی که حضرت ابراهیم (ع) و همسرش سارا در مصر بودند به چشم ناپاک به سارا نگریست. و وقتی به او اشاره کرد دستش خشک شد و پی برد او زنی عادی نیست. پس از سارا خواست که او را ببخشد و سارا از او درگذشت و دعا کرد، خداوند دعایش را برآورده کرد و دست فرعون خوب شد و در عوض دعا، فرعون کنیزی به او بخشید و گفت: «ها أَجْرُكِ عَلِي دُعَائِك». نام کنیز از روی این جمله هاجر شد. از این رو می‌توان آن را معادل «پاداش دعا» در نظر گرفت.

هَاجِر شبیه هیچ کلمه عربی دیگری نیست؛ زیرا اگر بخواهیم وزن آن را بگوییم ناچاریم فاعل بگوییم که در عربی به کار نرفته است.



مهدی زارعی

عبارت دو و میدانی\* از ترکیب دو کلمه شکل گرفته است. بخش اول (دو) به مسابقاتی اشاره می‌کند که در پیست دو برگزار می‌شوند. قسمت دوم (میدان) شامل رقابتهایی است که در زمین چمن ورزشگاه و در محدوده داخلی پیست دو برگزار می‌شود.

### دو و میدانی در ایران

«میر مهدی وزنده» در اوایل دهه ۱۳۰۰ این رشته را به ایرانیان معرفی کرد. چند سال پس از

### مواد دو و میدانی

- دوهای سرعت (۱۰۰، ۲۰۰ و ۴۰۰ متر)
- دوهای نیمه استقامت (۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر)
- دوهای استقامت (پنج هزار و ۱۰ هزار متر، مارتن)
- پیاده روی (۲۰ و ۵۰ کیلومتر)
- دوهای با مانع (۱۱۰، ۴۰۰ و ۳۰۰۰ متر)
- مسابقات تیمی (۴×۱۰۰ و ۴×۴۰۰ متر)
- پرش‌ها (پرش طول، سه گام، ارتفاع و پرش با نیزه)

# دو و میدانی



سجاد مرادی



هادی سپهرزاد



لیلا رجیبی



احسان حدادی

- پرتاب‌ها (پرتاب وزنه، چکش، دیسک و نیزه)
- مسابقات ترکیبی (ده گانه، هفت گانه)

### نکته‌هایی برای دوندگاران تازه کار

۱. در انتخاب کفش مناسب دوندگی حتماً با معلم ورزش خود مشورت کنید.
۲. برای خود برنامه داشته باشید. یعنی تصمیم بگیرید چه ساعتی از روز و چه مسافتی می‌خواهید بدوید. مثلاً ساعت ۷ صبح، دو بار دور زمین فوتبال. این کار انگیزه پیشرفت را در شما تقویت خواهد کرد.
۳. قبل از دویدن حداقل پنج دقیقه نرمش کنید. مثلاً می‌توانید با راه رفتن تند، در جا راه رفتن همراه با حرکت پروانه، بالا آوردن زانوها و بالا رفتن از پله‌ها شروع کنید. برنامه دوندگی خود را از راهپیمایی (بین ده تا سی دقیقه) شروع کنید. هر وقت بدون وقفه سی دقیقه راهپیمایی کردید و این کار برای شما راحت بود، بین راهپیمایی خود چندبار حدود یک تا دو دقیقه بدوید. البته به صورت ملایم و بدون وارد کردن فشار زیاد به بدن.

آن،

وزارت

معارف این

رشته ورزشی

را در برنامه

جشنواره‌های ورزشی

دانش‌آموزان قرار داد.

ورزشکاران ایران نخستین

بار در سال ۱۳۲۹ در یک

رقابت بین‌المللی شرکت

کردند؛ در بازی‌های آسیایی

دهلی نو «علی باغبان‌باشی» با کسب

یک مدال طلا در ۵۰۰۰ متر و یک

مدال نقره در ۳۰۰۰ متر با مانع، اولین

مدال‌های دوی ایران را در آسیا به دست آورد.

۳۲

نوجوان

۱۳۹۱



### چگونه دهنده موفق شویم؟

برای موفقیت در دو و میدانی باید قبل از هر چیز توانایی‌های خود را به خوبی بشناسیم. حتماً می‌دانید که دو و میدانی یک ورزش مادر و کامل است؛ مثلاً هم فرد لاغر اندام و هم فرد سنگین وزن می‌تواند به این رشته بپردازد. با این شرط که

۴. ابتدا چند دقیقه خیلی آهسته بدوید و به تدریج سرعت و مسافت را زیاد کنید.

۵. در روزهای بعد کم‌کم میزان دوندگی را در بین راهپیمایی خود افزایش دهید. مثلاً از دو دقیقه به سه دقیقه یا از سه دقیقه به پنج دقیقه و همین‌طور الی آخر. این کار را آن‌قدر ادامه دهید که بتوانید سی دقیقه پشت سر هم و به راحتی بدوید.

۶. موقع دویدن دقت کنید قامت شما راست باشد و

به جلو خم نشود. همین‌طور به

همانگی حرکت



### بزرگان دو و میدانی ایران

در حال حاضر احسان حدادی در پرتاب دیسک، سجاد مرادی در دوهای ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر، لیلا رجبی در پرتاب وزنه، هادی سپهرزاد در ده‌گانه بهترین‌های دو و میدانی ایران محسوب می‌شوند.

علی باغبانباشی

دست‌ها

و پاهای خود دقت

کنید. آرنج‌ها باید خمیده و همگام

با پاهای شما حرکت و رفت و برگشت

داشته باشند. دقت کنید اول پاشنه پا روی زمین

فرو رود بیاید و بعد پنجه پا.

۷. پس از دویدن، چند دقیقه راه بروید و به پاهای خود

کش و قوس بدهید تا بدن شما به تدریج سرد شود.

۸. برای نتیجه‌گیری بهتر باید برنامه منظمی داشته باشید. به

طور مثال دو بار در هفته دویدن بهتر از این است که یک هفته

چهار روز بدوید و هفته بعد یک روز.

۹. بهتر است برنامه دوندگی خود را همراه با یک دوست

هم‌سن خود دنبال کنید و موجب تشویق همدیگر شوید.

۱۰. زمان، مسافت، مسیر و احساس روزانه خود را به‌طور

خلاصه یادداشت کنید. با این کار، بیشتر متوجه پیشرفت خود

خواهید شد.

۱۱. دویدن پی‌درپی در یک مسیر ثابت، ممکن است بعد از

مدتی شما را خسته کند. هر چند وقت یک‌بار، مسیر خود را

عوض کنید.

۱۲. اگر امکان دارد، در یک باشگاه دو و میدانی عضو شوید. با

این کار دوستان خوبی برای ادامه راه پیدا خواهید کرد. شاید

شما هم روزی جزو افتخار آفرینان کشورمان باشید. چرا که نه؟

۱۳. اگر بلافاصله بعد از خوردن غذا بدوید ممکن است دچار

پهلوی درد یا تهوع شوید. بهتر است دویدن شما یک‌ونیم تا دو

ساعت بعد از صرف غذا باشد.

بداند به کدام ماده

روی بیاورد. در مواد سرعتی

دو، سرعت ذاتی دهنده نقش

بسیاری دارد، اما هر چه به مسافت

افزوده شود، استقامت، نقشی مهم‌تر پیدا می‌کند

و ورزشکار با تمرین کافی می‌تواند استقامت خود را

افزایش دهد. اگر وزن‌تان زیاد است، می‌توانید موادی را

انتخاب کنید که قدرت در آن نقش اساسی را ایفا می‌کند.

انواع پرتاب‌ها نیاز به دست‌هایی قوی دارد و به همین علت

بیشتر پرتابگران دیسک، چکش و نیزه انسان‌هایی تنومند و

حتی چاق هستند.

فراموش نکنید که مهم‌تر از استعداد خدادادی، تمرین دقیق و

منظم است. تمرینی که بین آن وقفه‌ای پیش نیاید و هر روز

نسبت به قبل، سنگین‌تر شود تا بر توانایی‌های بدن افزوده شود.

Track & Field \*



## زندگی پنهان

نویسنده: آندرو سالوی  
 مترجم: حسین الوندی  
 ناشر: قدیانی (تلفن: ۰۴۴۰۴۶۴۰۲۱\_۰۲۱)  
 چاپ: اول ۱۳۹۰  
 قیمت هر جلد: ۲۸۰۰۰ ریال

«زندگی پنهان» مجموعه‌ای شش جلدی است که دنیای جانداران میکروسکوپی را به کمک عکس‌های بزرگ شده معرفی می‌کند. در این کتاب‌ها می‌بینید که در خانه، باغ، مدرسه، آشپزخانه و حتی درون بدنتان چه جانداران بسیار ریزی زندگی می‌کنند و با انواع کنه‌ها، باکتری‌ها، جلبک‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و بیماری‌های ناشی از آنها آشنا می‌شوید و در می‌یابید که حتی بعضی از آنها چقدر برای ما مفید هستند. همچنین برای شناخت بیشتر این گونه جانداران، سایت‌های مفیدی در پایان هر کتاب معرفی شده است: مثل

● سلول‌های زنده  
[www.cellsalive.com](http://www.cellsalive.com)

● باغ وحش میکروب‌ها  
[www.commtechlab.msu.edu/sites/dlcme/zoo](http://www.commtechlab.msu.edu/sites/dlcme/zoo)

● میکروسکوپ‌های مجازی  
[www.micro.Magnet.psu.edu/primer/virtual/virtual.html](http://www.micro.Magnet.psu.edu/primer/virtual/virtual.html)

## دختران علیه دختران

نویسنده: مصطفی خرامان  
 ناشر: نشر افق (تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۳۶۷)  
 چاپ اول: ۱۳۹۰  
 قیمت: ۲۹۰۰۰ ریال

اسباب‌کشی از این خانه به آن خانه و از این محل به محل دیگر، جدا از سختی‌های حمل‌ونقل دغدغه دیگری هم دارد؛ بله، جدا شدن از بچه محل‌ها و پیدا کردن دوستان و هم‌بازی‌های جدید. رویا، شخصیت اصلی رمان با خانواده‌اش به خانه جدید اسباب‌کشی می‌کنند. ماجراهای جالب‌آشنایی او با بچه‌های مجتمع مسکونی‌شان، موضوع این داستان است. در این رمان، یک اتفاق سه بار در فضا و حال و هوایی مختلف روی می‌دهد و هر بار تأثیری متفاوت بر شخصیت‌های کتاب و سرنوشت آنها می‌گذارد.







آثار سیده‌شما

زیر نظر علیرضاالبش



دوست خوبم، کسری

شعرت بسیار زیبا بود. من با اجازه‌ات نام شعرت را عکاس‌باشی گذاشتم. تخیل خوبی در این شعر به چشم می‌خورد. اول آمده‌ای و در شعر با آدم‌های توی یک عکس قدیمی صحبت کرده‌ای. در یک عکس همه چیز جاودانه و ماندگار است. آدم‌های توی عکس به حکم عکاس و نه به خواست خودشان مجبورند توی عکس بمانند. در سطرهای بعد این اتفاق کوچک عکاسی را با زندگی آدم‌ها مقایسه کرده‌ای. آدم‌ها در زندگی هم گاهی مانند یک عکس تا پایان زندگی در یک حالت می‌مانند. اما نه به خواست عکاس بلکه به خواست خودشان. این مقایسه به زیبایی یک شعر را آفریده است. شما به عنوان شاعر بدون اینکه مستقیم بگویی آدم‌ها نباید در جا بزنند و در یک وضعیت بمانند به خوبی مخاطب شعرت را متوجه پیامت کرده‌ای که همین باعث خلق یک شعر است.



عکاس‌باشی

شما زندانی زمانید  
به حکم عکاس محصورید  
پشت این زر ورق کهنه و مات تا ابدیت  
ما نیز زندانی زمانه‌ایم  
نه به حکم دیگری، به خواست خودمان  
ما اسیر دنیاییم  
آن لبخندهای ساختگی  
شما زندانی‌های ابدی...  
از من محال نخواهید، از زدنش معذورم  
کسری میرزاییگی فینی / تهران

اما در سطر انتهایی شعرت

ابهام وجود دارد. از من محال نخواهید از زدنش معذورم. شاعر از زدن چه چیزی معذور است؟ شاید بگویی از زدن دکمه رهاسازی آدم‌ها از عکس یا هر چیز دیگری. اما شاعر هیچ وقت نمی‌تواند خودش را به شعرش سنجاق کند و برای همه مخاطبان شعرش منظورش را توضیح بدهد. شعر به خودی خود باید کامل باشد. ابهام در شعر چیز بدی نیست و گاهی مخاطب را به فکر کردن وادار می‌کند. اما این ابهام نباید باعث شود که خواننده معنی شعر را نفهمد. این شعر را بازنویسی کن و مفهوم آخر شعرت را تکمیل کن. آینده خوبی در شعر داری. موفق باشی.

۳۵

بخوان

۱۳۹۱

## آتش بدشانس

همه چادرهایشان را زده و دور من جمع شده بودند.  
من هم آنها را زیر نظر داشتم. آنها با هم درباره سفری که در پیش  
داشتند و خطرات آن راه صحبت می کردند. من هم به حرف‌هایشان  
گوش می کردم. هنگامی که وقت خوابشان رسید، یکی از آنها به سوی  
من آمد. سطل آبی در دست داشت. آب را روی من خالی کرد. «آقا  
نریز، هی آقا... نریز... و همه جا تاریک شد.»  
هورشاد ترابی / تهران

## آواز سرخ

لبانم خشک است  
می‌دانم عمو می‌آید  
اما نه...  
پدرم را می‌بینم  
در ستیزی بس سخت و ناجوانمردانه  
رودی از خون زیر پایم جاری است  
برادرم از دور می‌نگرد  
مادرم می‌گرید  
خواهرم در گهواره تکانم می‌دهد  
من نیز می‌نگرم  
به پرستوهای سفید، به زمین پیر  
و به قطره قطره اشک‌های عمه  
و چقدر زیباست رقص شمشیر پدر  
و نام الله بر زبانش  
چه تلخ است خیمه‌های سوخته  
و چه شیرین و گوارا  
این تیر سه شعبه بر گلویم  
محمد سامانی / تهران

## باید عشق را یاد کرد

اشک پنجره  
از طلوع صبح  
در دشت عظیم عادت  
به پایین سر می‌خورد  
نور مهر در همه جا سایه افکنده است  
می‌پرد پرستو از شاخه‌تانیه‌ها  
همچو باد می‌گذرد زمان  
این جمعه هم گذشت  
و آفتاب غروب نکرده طلوع نکرد  
باید کوچه‌های دل را با صفا کرد  
باید عشق را یاد کرد  
و با خود گفت  
شاید جمعه دیگر آید این آفتاب  
از پس ابرهای سیاه زمان  
فاطمه زلفی / خوزستان





## پیامک تازه

یک نفر هی نگاه به گوشی‌اش می‌کرد و می‌خندید.

پرسیدند: «اس‌ام اس اومده؟»

گفت: «یکی هی اس‌ام اس می‌ده Low Battery!!!»

سحر نوروزی / تبریز

## ضعف چشم

اولی: «آقای دکتر، من فکر می‌کنم

عینک لازم دارم.»

دومی: «بله حتما! چون اینجا مغازهٔ ساندویچ

فروشی است!»

علی اکبر عالی‌زاده / تهران

## درس عبرت

از دانش آموزی پرسیدند: «می‌خواهی چی کاره بشی؟»

گفت: «یکی دکتر می‌شه، یکی مهندس. منم می‌خوام

درس عبرت بشم برا بقیه!!!»

محمد قبادی / شیراز

## سیم کارت

یکی خوابیده بود خواستند، بیدارش کنند.

دیدند پین کد (Pin Code) می‌خواهد!

علی شریفی / قزوین

## مسابقه

### از زبان اشیاء

تا حالا شده از زبان اشیاء یک ماجرا یا اتفاق را نقل کنید؟ مثلا فکر می‌کنید کیف مدرسه، مداد یا بالش‌تان چه حسی دارند؟ یک روز خود را چطور می‌گذرانند؟ اتفاقات بامزه‌ای را تصور کنید که ممکن است در یک روز برای وسایل مدرسه یا وسایل خانه بیفتد و آنها را خیال‌پردازی کنید. مثلا خیال کنید امروز به جای شما کیفتان می‌خواهد به مدرسه برود یا مدادتان از دستتان عصبانی و دلخور شده از بس که او را تراشیده‌اید یا دفترتان دوست دارد روی او نقاشی بکشید تا تمرین‌های ریاضی را حل کنید. حالا اینها می‌خواهند احساسشان را به شما بگویند و با شما درد دل کنند. سعی کنید این حرف‌ها را در قالب شعر و داستان در چند خط بنویسید. جالب‌ترین و بامزه‌ترین نوشته‌های شما را انتخاب می‌کنیم و در همین صفحه چاپ می‌کنیم. علاوه بر آن به نوشته‌های برگزیده جوایز نفیسی تعلق می‌گیرد. فقط سعی کنید از تخیل خودتان استفاده کنید نه از چیزهایی که خوانده‌اید یا شنیده‌اید. منتظر مطالب خواندنی‌تان هستیم.

نمکدان

۳۷

بوجان  
۱۳۹۱

۱

از صفر تا صد چند تا نه وجود دارد؟

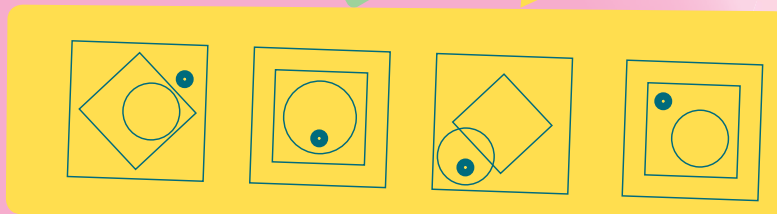
۲

**چیستان:**

سخت است سنگ نیست، چهار پا دارد شتر نیست، تخم می گذارد پرنده نیست.

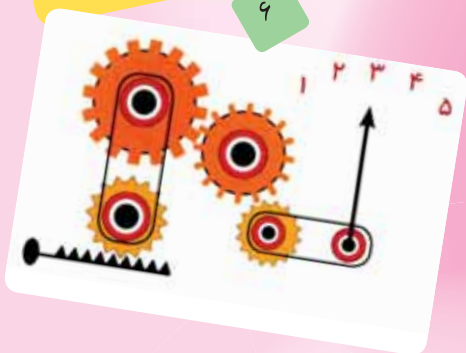
۳

از نظر منطقی کدام یک از این چهار شکل به شکلی که در پایین درج شده نزدیک تر است و چرا؟



۶

اگر دستگیره مشکی را به سمت راست حرکت دهیم، عقربه عدد بزرگ تر را نشان می دهد یا اعداد کوچک تر را؟



چهار کشور نام ببرید که با حرف (ه) شروع می شوند.

۴

۳۸

نوجوان

۱۳۸۱

۵

مسابقه حضور ذهن (مدت پاسخ گویی ۳ دقیقه)  
پاسخ تمامی سؤال های روبه رو با حرف «ش» شروع می شود.

۱. پرنده ای شکاری
۲. شهر حافظ و سعدی
۳. نام قدیم سوریه
۴. کشته شده راه خدا
۵. مهربانی
۶. گلی شبیه لاله
۷. مزاح
۸. اهریمن
۹. هوای گرم و مرطوب
۱۰. پسر اردشیر بابکان



مناسبت ۸ مهرماه	پاینتخت آلمان		جاری	بنی‌امیه	نت پنجم	تله		مناسبت ۲۴ مهر
			قلم خارجی	بله	یخ بستن	واحد پول سوریه		
	چند داس							①
				②	بازیکن رئال مادرید			پاینتخت مالزی
		④			مهم بودن		③	ارض
			حاجت			رئیس‌جمهور ما شهید		
			بن‌ماضی تاییدن	⑦		وقار	⑥	
			خوبی	اسب ترکی				ردیف
		⑨	گیاه باتلاق	کشوری در آسیا				سر و صدا
	نصف هزار از ماهها					منت داشتن		
				⑤		فصل اول		
			مریض					تیره
⑩			جمع منت					ادبیان نامرتب
	میوه‌ای گرمسیری	عرب به دو دست می‌گوید		⑪	گروهی			
					آئینی در آسیا			
					بخشی از اوستا			دشمنی
					ورزشکاری		⑫	نهی از تاییدن
			عالم			منطقه‌ای در هرمزگان		شتر عرب
			سال گذشته			نوعی نان		
			مزد			پست		
		⑬	قنات			ماده نیست		
	کلید موسیقی							کشور فلاسفه
⑲	بانگ		معادن					جنب
			اسب چاپار		⑮			
	گونه و مانند بداخلاقی				سرزمین نهی از دوشیدن			
			بزدل			روز عرب		
			رود مرزی		⑱	جمله شعری		
	هرگز عرب				وسطی			از دانه‌ها
				⑳	مخفف شاه	ناپسند		از شاهان هخامنشی
						فر وارونه		
					میوه‌ای هسته‌دار			
								شهری مرزی در غرب کشور
			از بنادر استرالیا					

پس از حل جدول حروف مربع‌های شماره‌دار را به ترتیب بنویسید تا رمز جدول به‌دست آید.

# کتلت سویا



اعظم اسلامی



## مواد لازم

- آرد نخودچی ۱۵۰ گرم
- سویای ریز ۱۵۰ گرم
- هویج ۱ عدد
- پیاز کوچک ۱ عدد
- سیبزمینی متوسط ۳ عدد
- نمک و زردچوبه
- و فلفل به میزان لازم
- روغن

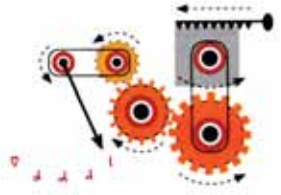
## طرز تهیه

- سویا را نیم ساعت در آب گرم خیس کنید، بعد در آبکش بریزید تا آب آن برود.
- سیبزمینی‌ها و هویج و پیاز را پوست بکنید و ریز رنده کنید.
- حالا همه مواد را در کاسه‌ای بریزید و خوب ورز بدهید تا مخلوط یک دست شود.
- ادویه‌ها را هم اضافه کنید.
- سپس آردنخودچی را کم کم اضافه کنید تا حدی که مایه به دستتان نچسبد.
- به اندازه یک گردوی درشت از مایه بردارید و در کف دستتان شکل دهید و در روغن سرخ کنید.
- این کتلت‌ها را با سس گوجه‌فرنگی نوش‌جان کنید



بسم الله الرحمن الرحیم

۱. سویا را نیم ساعت در آب گرم خیس کنید، بعد در آبکش بریزید تا آب آن برود.  
 ۲. سیبزمینی‌ها و هویج و پیاز را پوست بکنید و ریز رنده کنید.  
 ۳. حالا همه مواد را در کاسه‌ای بریزید و خوب ورز بدهید تا مخلوط یک دست شود.  
 ۴. ادویه‌ها را هم اضافه کنید.  
 ۵. سپس آردنخودچی را کم کم اضافه کنید تا حدی که مایه به دستتان نچسبد.  
 ۶. به اندازه یک گردوی درشت از مایه بردارید و در کف دستتان شکل دهید و در روغن سرخ کنید.  
 ۷. این کتلت‌ها را با سس گوجه‌فرنگی نوش‌جان کنید



کتابخانه کبست پخت