



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی
ISSN: 1606-9072

NOJAVAN • ROSHD MAG • IR

مادنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه
دوره سنی و چهارم • اسفند ۱۳۹۴ • شماره پیکربندی: ۲۷۱ • ۴۰ صفحه • ۱۰۰۰ ریال

نوجوان

۶

رشد



نفس بکار رفیق

المیک
چاقی

عیدی



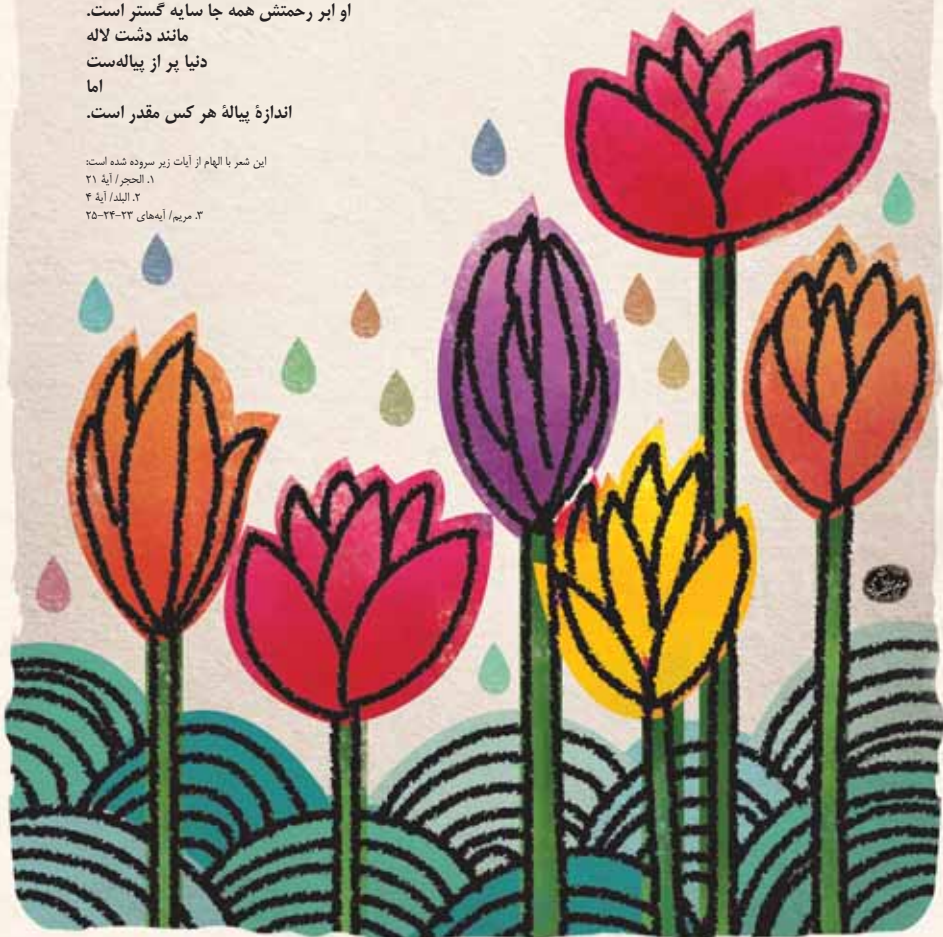
آن لطف بی حساب خداوند اگر نبود
آن رنج و بی پناهی مریم (س)
در لحظه تولد فرزند اگر نبود
هرگز نمی نهاد قدم سوی آن درخت
هرگز درخت میوه نمی داد
در زیر پایش آب نمی جوشید
از سنگ سخت

محمدحسن حسینی ●●●
تصویرگر: مریم سادات منصورى ●●●

پیاله های لاله

پروردگار عالم اگر ما را
در رنج آفرید
در جست و جوی یافتن گنج آفرید
گنجینه های روزی
در دست اوست
او ابر رحمتش همه جا سایه گستر است.
مانند دشت لاله
دنیا پر از پیاله است
اما
اندازه پیاله هر کس مقدر است.

این شعر با الهام از آیات زیر سروده شده است:
۱. الحجر/ آیه ۲۱
۲. البلد/ آیه ۴
۳. مریم/ آیات ۲۲-۲۳-۲۵





نوجوان



حرف‌های دوستانه

آوای اسفند

چند روز پیش داشتم نوشته‌های ارسالی شما را می‌خواندم. انشای یکی از دختر خانم‌های خطه سرسبز گیلان، خانم **آرمیتا ماهرویان**، توجهم را جلب کرد. راستش از نوشته‌اش لذت بردم. فکر کردم ما در کشورمان چه نوجوان‌های با استعدادی داریم! حتماً فرد به فرد بچه‌ها در جای جای ایران پر از استعدادند. وقتی آرمیتای عزیز در نوجوانی می‌تواند به این زیبایی بنویسد، قطعاً با تلاش بیشتر می‌تواند در آینده نویسنده‌ای موفق شود. دوست خوبم آیا تا به حال به فکر کشف استعدادهایت بوده‌ای؟ دوره متوسطه اول دوره انتخاب رشته تحصیلی است. دوره شناسایی استعداد و توانمندی‌هاست. یادمان باشد، خیلی از آدم‌های موفق در عرصه‌های مختلف هنری، ورزشی، علمی و... ازدوره نوجوانی به دنبال شناسایی علاقه و استعداد خود بوده‌اند. باهم نوشته دوست خوبمان را می‌خوانیم:

«اسمش اسفند است. برچسب آخرین بودن رویش خورده بود. اما برای خیلی‌ها آغاز شادی‌هایی است که بیش از صدها سال است ایرانیان را همراهی می‌کند.

قصه اسفند ماه قصه بازاریایی است که شلوغ و شلوغ‌تر می‌شوند.

قصه گندم‌هایی است که سبز می‌شوند تا یادآور سرسبزی بی‌پایان باشند.

قصه کودکانی است که پول توجیبی‌های جمع شده‌شان را در شب آخرین چهارشنبه سال می‌ترکانند.

قصه خانه‌هایی است که با کمک اعضای خانواده، تکانه می‌شوند.

قصه اسفند ماه، قصه چشمانی است که انتظار سبز شدن پیاز سنبلِ بنفش را می‌کشند.

قصه روزهایی است که مثل برق و باد می‌گذرند.

قصه پایان اسفند ماه، قصه آمدن پسته‌هایی است که لیخند می‌زنند.

قصه شروع پیک نوروزی است که تمام شدنی نیستند.

قصه چیدن سفره هفت سینی است که سال‌هاست یک مهمان کوچک قرمز دارد.

قصه پایان اسفندماه، قصه آیین‌های بهاری است که یادگار نیاکان ما بوده‌اند و خواهند بود.»

علی اصغر جعفریان

۱۷-۱۶ ضریب

کلباسه ... ۱۸

زنگ پرورش ... ۱۹

عمله آرمها با تمرین! ... ۲۰

تقلب با پوراب اضافه ... ۲۱

عیری ... ۲۲

زنگ افکار ... ۲۳

سرویس نامه ... ۲۴



جدول ۲۵

المپیک‌چاقی ۲۶

خانه آفتابی ۲۸

نرمش ذهن ۳۰

نفس بکار رفیق ۳۲

ماسک ۳۳

مادر آب ۳۶

دختری در کنار گل‌های باغچه ۳۸

شیرینی‌پفکی ۴۰

- مدیر مسئول: محمد ناصری
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- شورای کارشناسی:
- دکتر سپیده چمن‌آرا، مجید عمیق، علیرضا متولی، ناصر نادری
- محمدعلی قربانی، حبیب یوسف‌زاده، سید کمال شهابلو
- کارشناس داستان: داود غفارزادگان
- کارشناس شعر: بابک نیک‌طلب
- مدیر داخلی: زهره کریمی
- ویراستار: کبری محمودی
- طراح گرافیک: ندا عظیمی

● خوانندگان رشد نوجوان
شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب
خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:
نشانی: تهران - صندوق پستی ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

● نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳
● تلفن: ۸۸۴۹۰۹۷
● پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶
● وبگاه: www.roshdmag.ir
● وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir
● roshdmag.ir
● پیام‌نگار: nojavan@roshdmag.ir
● شمارگان: ۵۷۰۰۰۰
● چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

از یاد با ما

اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا، پیام بگذارید.
● مدیر مسئول: ۱۰۲ کد سردبیر: ۱۰۶ کد امور منتشر کن: ۱۱۴
● دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی: به جز رشد نوجوان مجلات دانش‌آموزی زیر این منتشر می‌کند.
● رشد کودک: ویژه پیش‌دبستان و دانش‌آموزان پایه اول دبستان. رشد نوجوان: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دبستان. رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان. رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم. رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم دبیرستان) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول دبیرستان).

برده‌داری هوشمند

پرسش‌نامه زیر را صادقانه و برای خودت پاسخ بده!

- ۱ برای چه منظوری به اینترنت مراجعه می‌کنید؟
 دیدن عکس و مطالعه بازی کردن گوش دادن به آهنگ و تماشای فیلم خواندن رمان
- ۲ در طول روز چند ساعت از اینترنت استفاده می‌کنید؟
 ۱ ساعت ۲ ساعت ۳ ساعت ۴ تا ۵ ساعت
- ۳ آیا در استفاده از اینترنت محدود هستید؟
 بله خیر
- ۴ چه کسی این محدودیت را مشخص کرده است؟
 پدر مادر پدر و مادر
- ۵ موافقید در استفاده از اینترنت محدود باشید؟
 بله خیر
- ۶ چه بخشی از استفاده از اینترنت جنبه تفریحی دارد؟
 ۱ تا ۵۰ درصد ۵۰ تا ۱۰۰ درصد
- ۷ غیر از تفریح‌های اینترنتی چه تفریح دیگری دارید؟
 تماشای تلویزیون خواندن کتاب ورزش گردش
- ۸ محبوب‌ترین برنامه اینترنتی‌تان کدام‌ها هستند؟
 اینستاگرام لاین وایبر واتس‌آب گوگل تلگرام
- ۹ آیا روش کامل استفاده از این برنامه‌ها را می‌دانید؟
 بله خیر
- ۱۰ هدف‌تان از استفاده از این برنامه‌ها چیست؟
 تفریح علم‌اندوزی
- ۱۱ محاسن این برنامه‌ها چیست؟
 تفریح ندارد صحبت با دوستان
- ۱۲ آیا به راحتی می‌توانید استفاده از این برنامه‌ها را محدود کنید؟
 بله خیر

@
اصلاً هیچ حساب و کتاب کرده‌ای که در طول روز چند ساعت با این دنیای مجازی زندگی می‌کنی؟

@
چه تفریحی غیر از اینترنت داری؟

گذراندن وقت

get
connected





@
تا حالا به این فکر کرده‌ای
که اگر گوشی یا تبلت را از تو
بگیرند، چگونه اوقات فراغتت را
می‌گذرانی و خوب می‌گذرانی و
از آن لذت کافی می‌بری؟

می‌دانی که جسم و روح ما به گونه‌ای خلق شده که در تعامل مستقیم با طبیعت و دنیای اطراف باشد. منظوم این است که زمانی خوب رشد می‌کنیم که حواسمان، توانایی‌هایمان و فکر و جسممان با طبیعت و دنیای اطراف در ارتباط مستقیم باشد؛ چشمانمان از دیدن دوستان و انسان‌های نازنین، گیاهان و جانوران و طبیعت شگفت‌انگیز سیراب شود. فکر و ذهنمان درباره آن‌ها تأمل و درنگ داشته باشد و پدیده‌های طبیعی و اجتماعی را با نگاه جست‌وجوگر دنبال کنیم تا روحیه پژوهشگری را در خود پرورش دهیم. در هوای خوب نفس بکشیم و برای ورزیده شدن ماهیچه‌ها و کسب انرژی‌های مثبت فعالیت‌های ورزشی انجام دهیم. با وجود دخالت‌های این دوستان همیشگی (گوشی یا تبلت) که حسابی جا خوش کرده و جانشین خیلی از کارهای خوب و مفید شده‌اند، چگونه می‌توانی شخصیت و توانایی‌های خود را به صورت کامل در این دوره سنی رشد بدهی؟ شاید لازم باشد بازنگری کنی و با برنامه‌ریزی حساب شده و مناسبی برای اوقات فراغت خود، به همه جنبه‌های مثبتی که می‌توانی رشد دهی توجه کنی و به جای همه، فقط این دوست را تحویل نگیری!

پس از پاسخ دهی، نظر بقیه دوستانی را هم که این پرسش‌نامه را پر کرده‌اند، نگاه کن تا با هم درباره آن حرف بزنیم:

- | | | | | | | | |
|---------------------|--------|----------------|--------|--------------------------------|--------|----------------|-------|
| ۱ دیدن عکس و مطالعه | ۲۳ نفر | بازی کردن | ۱۷ نفر | گوش دادن به آهنگ و تماشای فیلم | ۱۵ نفر | خواندن رمان | ۱ نفر |
| ۲ ساعت ۱ | ۱۵ نفر | خیر | ۱۶ نفر | ۳ ساعت | ۲ نفر | ۵ تا ۴ ساعت | ۲ نفر |
| ۳ بله | ۱۴ نفر | مادر | ۳ نفر | پدر و مادر | ۵ نفر | | |
| ۴ پدر | ۵ نفر | خیر | ۱۷ نفر | گرددش | ۱۵ نفر | | |
| ۵ بله | ۱۳ نفر | ۵۰ تا ۱۰۰ درصد | ۱۷ نفر | ورزش | ۹ نفر | تلگرام | ۱ نفر |
| ۶ ۱ تا ۵۰ درصد | ۱۲ نفر | خواندن کتاب | ۱۳ نفر | گوگل | ۲ نفر | | |
| ۷ تماشای تلویزیون | ۱۷ نفر | واتس‌آب | ۱ نفر | وایبر | ۹ نفر | | |
| ۸ اینستاگرام | ۸ نفر | لاین | ۱۰ نفر | علم‌اندوزی | ۱۰ نفر | | |
| ۹ بله | ۲۹ نفر | خیر | ۱ نفر | ندارد | ؟ نفر | گذراندن وقت | ؟ نفر |
| ۱۰ تفریح | ۲۰ نفر | علم‌اندوزی | ۱۰ نفر | خیر | ۱۸ نفر | صحبت با دوستان | ؟ نفر |
| ۱۱ تفریح | ؟ نفر | ندارد | ؟ نفر | | | | |
| ۱۲ بله | ۱۱ نفر | | | | | | |



روزهای اسفند

یاسمن رضاییان

روز احسان و نیکوکاری
برای همه دعا می کنم

همیشه با خود می گفتم، روزی که وضع مالی ام خوب شود به همه آنهایی که نیاز دارند کمک می کنم. با خودم فکر می کردم، از گل فروش چهارراه گل می خرم و از فسال فروشها، فال تا باری از روی دوششان بردارم.

یک روز که این را به مادربزرگ گفتم، لبخند زد و گفت: فکر خیلی خوبی است، ولی همه کمک کردنها که احتیاج به پول ندارند، می توانی از همین سن هم شروع کنی. بعد از آن، در اتوبوس جایم را به افراد مسن می دهم، شکلاتم را با دیگران تقسیم می کنم، برای پرندهها در ایوان نان می ریزم و برای همه دعا می کنم. مادربزرگ گفت: اگر هیچ کاری هم نتوانستی انجام بدهی، دعا کن. دعا همه چیز را بهتر می کند. و من دعا می کنم خورشید خوشبختی بی وقفه بر همه آدمها و موجودات خدا بتابد.

۱۴



روز بزرگداشت خواجه
نصیرالدین طوسی

ستاره پر فروغ آسمان
آسمان آفریده عجیبی است. گاهی شبها قبل از خواب به آن نگاه می کنم و در بیکرانی اش غرق می شوم. کتابهایی که در مورد نجوم خواندهام، شگفتی ام را بی نهایت کرده است. وقتی عمیق فکر می کنم، می فهمم آسمان از آنچه نشان می دهد شگفت انگیزتر است. بعد فکر می کنم، نشان می دهد باید آدمهای خاصی باشند.

آدمهایی که در مورد نجوم تحقیق می کنند باید مراغه به دستور او خواجه نصرالدین طوسی انسانی خاص بود که رصدخانه مراغه به دست او تأسیس شد. این رصدخانه امروزه حالت قدیمی اش را از دست داده و بیشتر به فضایی تماشایی برای مرور تاریخ تبدیل شده است.

طوسی در علم هیئت و نجوم استعداد و توانایی فوق العاده ای داشت و در کنار این رصدخانه، کتابخانه ای نیز دایر کرد که حدود چهل هزار جلد کتاب در آن وجود داشت.

ستاره عمر خواجه نصیرالدین در سال ۶۷۲ قمری به خاموشی گرایید. اکنون آسمان آبی کاظمین تماشاگر آرامگاه این دانشمند ایرانی است.

۱۵

روز درختکاری

یک جنگل پر از درخت

پرنده پرسید: بهار چیست؟ درخت شاخه های خشکش را تکان داد و گفت: بهار، تولد دوباره است. پرنده کوچک بود و چیزی از بهار گذشته به یاد نداشت. پرسید: تولد چه شکلی است؟ درخت چشم هایش را بست و گفت: تولد یعنی سبز شدن. تولد شبیه جنگل پر از درخت است.

رسم کهن درختکاری سالهای سال است که در ایران برگزار می شود تا به بهانه آن به طبیعت احترام بگذاریم. این روز فرصتی است تا یاد محیط زیستمان باشیم و با کاشت نهال، هوای بیشتری به دنیایمان هدیه دهیم.

۱۶

جنگل ابر، شاهرود

۱۷

روز راهیان نور

سفر در زمان

۲۰

داستان‌های فانتزی پر هستند از سفر در زمان، سفر به آینده و سفر به گذشته. یک بار دلم خواست به یکی از این سفرها بروم؛ روزی که دوستم پیشنهاد کرد در اردوی راهیان نور مدرسه ثبت‌نام کنیم، فهمیدم می‌شود در زمان سفر کرد. راهیان نور سفر می‌کنند به منطقه‌های جنگی جنوب و غرب کشور؛ مناطقی که جوانان و نوجوانانش در مرزهای وطن، خونشان را دادند تا ما در هوای آزادی نفس بکشیم.^۲ من در این سفر به سال‌های جنگ برگشتم و اندکی از حال و هوای جنگ و روزهای سخت آن شنیدم.



مادرم شاعر است

«بچه که بودم، مادرم برایم قصه می‌گفت، قصه‌هایی به زبان شعر. من چشم‌هایم را می‌بستم و در خیالاتم با قصه‌های مادر سفر می‌کردم. آهنگ شعرهایش به من آرامش می‌دادند و همیشه احساس می‌کردم مادرم شاعر است.»

پروین اعتصامی، شاعر معاصر، در سال ۱۲۸۵ هجری شمسی در تبریز به دنیا آمد. او جزو معدود شاعران زن است که توانست نام خود را میان شاعران مرد تاریخ ادبیات ایران حک کند. پروین با اینکه مادر نبود، لحن مادرانه‌ای در شعرهایش دارد و با بیانی شیوا و دلنشین، زیبایی‌ها و زشتی‌های دنیا را به خواننده‌اش نشان می‌دهد.

روز بزرگداشت پروین اعتصامی:

۲۵

روز ملی شدن صنعت نفت ایران

بهار در بهار ایران

۲۹

آقاخان می‌گفت: باد آورده را باد می‌برد. پرسیدم: منظور تان چیست؟ گفت: اگر برای به دست آوردن چیزی تلاش کنی، همواره برایت باقی می‌ماند، اما اگر تلاش نکنی و از روی شانس آن را به دست بیاوری، بالاخره یک روز از دستش می‌دهی. آقاخان می‌گفت: برای به دست آوردن عزت و سربلندی و ارزش‌ها باید تلاش کرد. باید سختی کشید و از ناملایمات راه ترسید. شلوغی‌ها اوج گرفته بود. دولت‌های بیگانه می‌خواستند صنعت نفت ایران را در تسلط خودشان بگیرند، ولی مردم این را نمی‌خواستند. محمد مصدق نخست‌وزیر وقت با تمام قوا به مقابله با این زیاده خواهی بیگانگان برخاست. بالاخره تلاش‌ها نتیجه داد و در ۲۹ اسفند سال ۱۳۲۹ صنعت نفت ملی شد و این موفقیت بهاری دیگر، در آستانه بهار بود.

روز بزرگداشت سید جمال‌الدین اسدآبادی

از شرق تا غرب به احترام دانش

۱۸

گاهی احساس می‌کنی چیزی گم کرده‌ای. احساس می‌کنی چیزی کم است. دنبالش می‌روی و پیدایش می‌کنی، چون که جوینده یابنده است. حس عجیبی است حس نبودن. شاید در کتابی، شعری، لبخندی یا هوای تازه‌ای پیدا کنی. گمشدگان خاص در جاهای خاص پیدا می‌شوند. این قصه سید جمال‌الدین اسدآبادی است؛ دانشمندی که در سال ۱۲۵۴ قمری در اسدآباد همدان به دنیا آمد و برای پیدا کردن گمشده‌اش که دانش و ترویج اسلام بود سفرهای زیادی کرد. از همدان به تهران، هند، نجف، مصر و انگلستان رفت. شهرهای اسلامی را گشت و با عالمان زیادی دیدار کرد و آثار ارزشمندی در همین زمینه تألیف کرد. بزرگ‌مردی که در کودکی و در بازی‌هایش مسافر هند، مصر و رم بود، در بزرگسالی نیز همیشه در سفر بود و سرانجام در سال ۱۳۱۴ قمری دشمنانی که با وجود عدالت‌خواهی این مرد مقام و منصب‌شان را در خطر می‌دیدند، او را به شهادت رساندند.

نام دیگر مادر (س) فاطمه است

سالروز شهادت حضرت فاطمه (س)

مادرم هجده ساله بود که من به دنیا آمدم. نامم را از نام بانوی آب و آیینه وام گرفت. مادرم می‌گفت هجده سالگی سنی بود که فرزندان حضرت علی (ع) را از سایه مادر دور کردند. حضرت فاطمه (س) در سال پنجم بعثت و در مکه به دنیا آمد و در عمر کوتاه و پر ارزش خود، امام حسن (ع)، امام حسین (ع)، زینب کبری (س) و ام‌کلثوم (س) را پرورش داد. او در حالی که فقط هجده سال داشت، به سال یازدهم قمری، بر اثر ناملایمتی‌های دشمنان، دیده از جهان بست. مادران ما آبروی خود را از برکت نام او دارند.

۲۳

۵

نوجوان

اسفند ۱۳۹۴



باغ

هادی حکیمیان
تصویرگر: مسعود کشمیری



خرمالو

مینویس روی بارهایمان نشسته بودیم و لق لق زنان به طرف شهر می آمدیم، این را از ننه کردی پرسیده بودیم که پیرزن آرام آب دهانش را قورت داده و گفته بود: «خب، چه می دانم ننه، لابد یک جور خرما است که می دهند لولو بخورد.»

با این جواب، اول خود پیرزن، بعد هم من و حسین علی زدیم زیر خنده.

ننه کردی مادر بزرگ حسین علی بود، حلیم هایش حرف نداشت و برای همین حتی از شهر می آمدند دنبالش. حسین علی می گفت، جایی که این دفعه برای پختن حلیم می روند، اسمش باغ خرما لوست. من که تا آن روز شهر نرفته بودم، کلی به مادرم پیله کردم تا بالاخره راضی شد همراهشان بروم. خب دیدن شهر آرزوی تمامی بچه های روستا بود؛ به خصوص که حسین علی هم هر بار کلی چیزهای عجیب غریب از شهر تعریف می کرد.

توی همین فکرها بودم که یکهو سر و صدای دو تا کلاغ از تو شاخ و برگ درخت بالای سرمان بلند شد. درخت کنار استخر

عصر بود که تشنه و گرسنه رسیدیم جلوی باغ خرمالو. در را پیرمردی چاق و بد اخلاق به نام نمک خان به رویمان باز کرد و سه تایی دنبالش رفتیم تو. از خیابان پهن وسط باغ گذشتیم و رسیدیم به یک عمارت سرخ آجری. ننه کردی که دیگر نای راه رفتن نداشت، همانجا دم ایوان نشست.

نمک خان رفته بود تا خبر آمدن ما را به صاحبخانه بدهد. جلوی ساختمان استخری بزرگ بود و روی آن هم یک تخت چوبی. من و حسین علی همانجا دم استخر گیوه هایمان را کندیم، پاها را کردیم تو آب و نشستیم به ماندگی چاق کردن.

ما توده خودمان باغ آلو، زردآلو، آلبالو و حتی شفتالو داشتیم، اما باغ خرمالو نداشتیم و برای همین هم نمی دانستیم خرمالو دیگر چه جور چیزی است. اصلاً آدمیزاد می تواند آن را بخورد یا مثل علوفه باید بدهند گاو و گوسفند؟ حسین علی اولش کلی چاخان کرد که ننه اش حتماً می داند، اما وقتی از ننه کردی پرسیدیم، او هم نمی دانست. یعنی سر صبحی، همین طور که توی

نمک‌خان بی‌حوصله جواب داد: گوجه کدومه؟ این‌ها که گوجه نیست بچه‌جان.

حسین‌علی با شنیدن این حرف به من اشاره کرد و گفت: دیدی کوچک، حالا دیدی هیچ چیز حالت نیست. همین که من گفتم، این‌ها یک جور سیب گلاب‌اند. مگر نه نمک‌خان؟ نمک‌خان در حالی که به ننه کردی اشاره می‌کرد تا پشت سر ما بیاید گفت: «نه جانم، سیب کدومه، این‌هایی که می‌بینید یک جور تربچه درختی است که از قضا ستمی هم است. آقا سفارش داده قلمه این درخت را از خارجه آورده‌اند؛ فقط هم برای قشنگی‌اش.»

نمک‌خان این را گفت و قدم‌هایش را تند کرد طرف مطبخ. آنجا از قبل اجاق بسته بودند و نمک‌خان من و حسین‌علی را فرستاد بی‌هیضم. توی همین فرصت یک نفر قصاب سیبلو هم با لاشه گوسفندی که معلوم بود تازه سر بریده، از راه رسید. قصاب همانجا نشست. خیلی با حوصله و به دستور ننه کردی، گوشت‌ها را برای حلیم خرد کرد. البته نمک‌خان هم این وسط قدری گوشت سوا کرد، توی یک قابلمه مسی کنار مطبخ گذاشت و گفت: این‌ها بماند برای کباب امشب.

با شنیدن این حرف من، و حسین‌علی چنان کیفی کردیم که نگو. ننه کردی مشغول وارسی اجاق و جا دادن هیضم‌ها بود که نمک‌خان من و حسین‌علی را فرستاد بالای پشت بام. گوشه سمت چپ ساختمان آجری یک راه پله سیمانی بود که می‌رفت تا بالای پشت‌بام. وقتی رسیدیم، یارو قصاب سیبلو منتظر ایستاده بود. یک دیگ بزرگ چدنی آنجا بود که باید می‌بردیم پایین. موقع پایین آمدن از پله‌ها مرد قصاب تمام سنگینی دیگ را انداخته بود طرف ما. وقتی هم آخرین پله را پایین آمدیم، از تو جیب کتش دو تا تربچه درختی در آورد و گرفت جلوی ما که این هم مردتان. حسین‌علی هم نه گذاشت و نه برداشت که: زکی، این‌ها که سمی‌اند. نکنه می‌خواهی ما را بکشی عمو؟

مرد قصاب با خنده گفت: خرمالوی به این خوبی، کجاش سمی است؟

بعد هم یکی‌اش را از وسط دو نیم کرد و با چنان اشتهایی خورد که آب از لب و لوجه‌مان راه افتاد. راستش من دلم بدجوری ضعف رفت، طوری که جلدی آن یکی خرمالو را از دست او گرفتم. نصفش را خودم برداشتم و آن یکی نصفه را هم دادم به حسین‌علی.

خرمالو خیلی شیرین بود. ما که تازه فهمیده بودیم نمک‌خان خواسته سرمان را شیره بمالد، حسابی کفری بودیم. اما خب کاری هم ازمان ساخته نبود، چون که از تنه صاف و بلند درخت خرمالو هم به این راحتی نمی‌شد بالا رفت. مرد قصاب می‌گفت خرمالوها را از همان شاخه‌ای که پهن شده بود روی پشت‌بام چیده. تنگ غروب با آوردن دیگ، ننه کردی حلیم را بار گذاشت. توی همین فرصت آقا و مهمان‌هاش هم رسیدند. نمک‌خان چند

تنه کلفتی داشت، شاخ و برگ‌هایش روی استخر پهن شده بود و تقریباً سرتاسر تخت چوبی را سایه می‌انداخت. همین طور که میان شاخه‌های درخت دنبال کلاغ‌ها می‌گشتم، به یکباره چشمم افتاد به گوجه‌هایی سرخ و آبدار که از زیر برگ‌های سبز و پهن درخت چشمک می‌زدند. من که تا آن روز هر چه گوجه دیده بودم همه بوته داشتند و روی زمین، ذوق زده برگشتم پشت سرم و به حسین‌علی که دم پاشویه مشغول تمیز کردن گل‌های تخت گیوه‌اش بود گفتم: هی پسر، آن بالا را نگاه، عجب گوجه‌های گنده‌ای دارد این درخت!

حسین‌علی همین طور که گردن دراز و باریکش را سمت آسمان می‌کشید، جواب داد: چرا چرند می‌گویی کوچک، آخه گوجه هم درخت دارد مگر؟

من که هنوز نگاهم به گوجه‌ها بود گفتم: کور که نیستی، خودت داری می‌بینی دیگر.

حسین‌علی لبه استخر نشست، پاهایش را گذاشت توی آب و گفت: من که می‌گویم این‌ها یک جور سیب گلاب‌اند.

دو تایی همین جور بگو مگو می‌کردیم که دوباره نمک‌خان آمد. البته این دفعه زن جوانی گربه به بغل هم همراهش بود که به محض دیدن من و حسین‌علی، غیظ‌کنان گفت: شماها دیگر کی هستید؟

من که زودتر از آب بیرون آمده بودم، با ترس و لرز گفتم: کوچک، اسم من کوچک علی است، اما به من می‌گویند کوچک. این هم حسین‌علی، نوه ننه کردی است.

زن جوان که انگار تازه متوجه ننه کردی شده بود، رو به نمک‌خان داد زد: مگر نگفته بودم حوصله بچه مچه ندارم نمک‌خان؟

نمک‌خان که سعی داشت زن را آرام کند، جواب داد: این‌ها از راه دور آمده‌اند خانم، و گرنه حتماً یک جوری راهی شان می‌کردم برونند.

ننه کردی که تا حالا ساکت بود، آخ و وای کنان از لبه خروجی بلند شد، به زن جوان سلامی کرد و گفت: حال و روز من را که می‌بینید خانم جان. مجبور بودم این دو تا بچه را بیاورم کمک. زن جوان کلافه و با صدایی خش‌دار گفت: نمک‌خان، اصلاً من کاری به این کارها ندارم. آقا آخر شب با مهمان‌هایش می‌رسد، صبح زود هم باید حلیم حاضر باشد. حالا خود دانی.

خانم این را گفت و بی‌خدافظی رفت داخل ساختمان. نمک‌خان به زور لبخندی زد و گفت: خب، پس کار اصلی دست شما جوان‌هاست.

من و حسین‌علی با شنیدن این حرف قدری دلمان قرص شد، به خصوص که قیافه نمک‌خان هم حالا مهربان‌تر به نظر می‌رسید. ننه کردی مشغول سفت کردن گره روسری گل‌گلی‌اش بود که حسین‌علی با اشاره به درخت پرسید: این گوجه‌ها کی وقت چیدنشان می‌شود نمک‌خان؟

بار دیگر هم من و حسین علی را فرستاد تا از دم باغ چیز بیاوریم؛ یک بار دنبال منقل برنجی، بار دوم پی گونی ذغال و دفعه آخری هم گفت بروید بیاز با سیخ‌های کباب را بیاورید. همه این‌ها هم توی اتاقک نگهبانی دم باغ بود. از شناس ما آن شب برق هم نداشتند. نمک‌خان یک چراغ توری برای مهمان‌ها روشن کرده بود که گذاشته بودند گوشه تخت چوبی. هفت هشت نفر مرد درشت هیكل دور هم نشسته بودند، قل قل قلیان می‌کشیدند و صدای خنده‌شان هم یک لحظه قطع نمی‌شد. با آماده شدن کباب‌ها، نمک‌خان همه را چید لای نان، رویشان را ریحان تازه ریخت و توی یک سینی بزرگ مسی برد برای مهمان‌ها. من و حسین علی فکر می‌کردیم اقلًا از نان زیر کباب چیزی سهم ما بشود، اما خب نشد.

باد خنک نیمه مهرما میان شاخ و برگ درخت‌ها می‌پیچید. مهمان‌ها بعد از شام روی همان تخت چوبی خوابیده بودند. جیر جیر ک‌ها همه باغ را گذاشته بودند روی سرشان و ما هم ماتم زده به قار و قور شکم‌هایمان گوش می‌دادیم. ننه کردی که مثل همیشه نگرانی ته گرفتن حلیم را داشت، همین طور نشسته کنار دیوار چرت می‌زد. نمک‌خان خیلی وقت پیش رفته بود بخوابد و تا خود صبح هم طرف مطبخ نمی‌آمد. اصلاً همین هم باعث شد که من و حسین علی جرئت کنیم و برویم بالای پشت بام. اما از بدشانسی تمام خرمالوهای لبه بام کال بودند. بالاخره به هر زحمتی که بود، بایمان را روی شاخه‌های درخت گیر دادیم، چند تا شاخه کوتاه و بلند را عوض کردیم تا خودمان را رساندیم به خرمالوهای رسیده. دو تایی میان شاخ و برگ‌های درخت مشغول خوردن خرمالو بودیم. یک لحظه که پایین را نگاه کردم، عکس ماه صاف افتاده بود وسط استخر. حالا درست بالای تخت چوبی بودیم. حسین علی همین طور که از این شاخه به آن شاخه دنبال خرمالوهای رسیده می‌گشت، یکهو اشتباهی دستش را کرد توی لانه پرنده. این بار به جای خرمالو یک بچه کلاغ نصیبش شده بود که زبان بسته از ترس هی جیس جیس می‌کرد. بدشانسی، مادر بچه کلاغ هم توی همین هیر و ویر پیدایش شد و قارقار کنان بنا کرد به نوک زدن تو سر و کله‌مان. آن قدر بالای سرمان چرخید و قارقار کرد که اول حسین علی و بعد هم من جلوی چشم کم آوردیم. حسین علی که شاخه سنگین زیرپایش شکسته بود، صاف افتاد وسط استخر. با افتادن شاخه سنگین پر از خرمالو، آب استخر شالایی صدا داد. همچین که آدم‌های خواب آلود روی تخت بفهمند قضیه از چه قرار است، من هم پرت شدم پایین و از بدشانسی صاف افتادم رو شکم یکی از مهمان‌ها. کلاغ که دنبال بچه‌اش می‌گشت، همین طور قارقار کنان بالا سر آدم‌های خواب آلود روی تخت می‌گشت و بی آنکه بداند مقصر کیست، به سر و کله‌شان چنگ و بال می‌کوبید.

حسین علی دست و پازنان داد می‌کشید: کجایی ننه، خفه شدم ننه.

نمک‌خان چماق به دست از ته باغ دویده بود جلوی ساختمان آجری و خانم هم که هراسان بیرون آمده بود، همین طور گریه به بغل و بی‌وقفه چیغ می‌زد: دزد، دزد، آهای دزد. تا من از بالای تخت بیروم پایین، چند تا چک و لگد از مهمان‌ها خورده بودم. حسین علی را هم خود نمک‌خان خیس و آب چکان کشیده بود بیرون و حالا کلاغ عصبانی افتاده بود به جان خانم و گریه اش. میومیوی گریه با قارقار کلاغ و چیغ‌های خانم درهم شده بود. ننه کردی از داد و هوار آدم‌ها خودش را رسانده بود جلوی ساختمان آجری و آقا هم همین طور نعره زنان دور باغ دنبال من و حسین علی می‌دوید. عاقبت هم گیر افتادیم. نزدیک بود دو تایی یک کتک مفصل بخوریم که یکی از مهمان‌ها واسطه شد و گفت: فعلاً تا روشن شدن کامل هوا صبر کنیم، اصلاً صبحانه را که خوردیم، آن وقت می‌نشینیم و تکلیف این‌ها را روشن می‌کنیم.

با گفتن این حرف یکدفعه خانم یاد حلیم افتاد و صبحانه‌ای که مهمان‌ها از دیشب برای خوردنش دلشان را صابون زده بودند، هوا کم کم داشت روشن می‌شد. نمک‌خان مثل میرغضب ما دو تا را انداخت جلو و رفتیم طرف مطبخ. بیچاره ننه کردی کمی زودتر رفته بود و وقتی رسیدیم، مثل جن زده‌ها کنار دیوار نشسته بود. کنده‌های زیر دیگ دود می‌کرد، نمک‌خان محکم یقه حسین علی را گرفته بود. من همین طور بابرهنه و آب چکان چند قدمی جلوتر رفتم، آرام گردن کشیدم و نگاهی به داخل دیگ انداختم. همه حلیم‌ها ته گرفته بود.

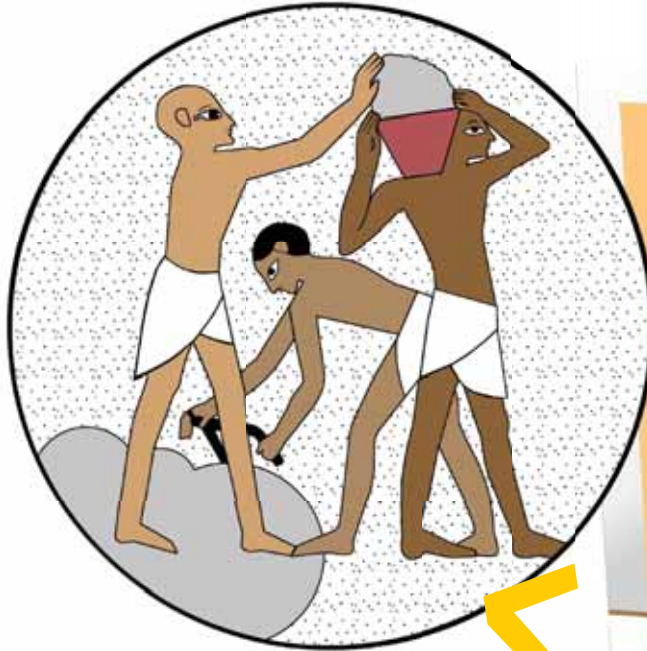
زیرنویس
۱. خستگی در کردن

بیشتر بخوانیم

- شکارچی کوسه‌ی کر
- نویسنده: عباس عبیدی
- انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- تلفن: ۰۲-۸۸۷۲۱۲۷۰

این کتاب رمانی است فارسی که برای گروه سنی نوجوان نوشته شده است. در بخشی از این رمان می‌خوانیم. شاید شبی، روزی، جایی دور یا نزدیک، نتوانسته بود جسم سنگین‌اش را از سر راه گشتی‌های بزرگی که تا ته خلیج فارس می‌رفتند و بر می‌گشتند کنار بگذرد. شاید پروانه بزرگ نفتکش تکه‌تکه‌اش کرده بود. شاید هم نه، شاید همان موقع خودش را به زور و زحمت رسانده بود به دریای عمان و از آن جا تا ته اقیانوس هند و آرام شنا کرده بود.





از زمان احداث سازه‌های عظیم مصر باستان به نام اهرام که مقبره‌های فراعنه بود، بیش از چهار هزار سال می‌گذرد. عمر متوسط کارگران و برده‌هایی که اهرام را می‌ساختند، از سی یا چهل سال تجاوز نمی‌کرد. هزاران کارگر بر اثر ابتلا به بیماری‌های آرتروز، شکستگی استخوان و شرایط سخت و طاقت‌فرسا جانشان را از دست دادند. بقایای استخوان‌های فراوانی از اجساد این کارگران حین حفاری در پیرامون اهرام کشف شده است.

کارگران اهرام

کسب

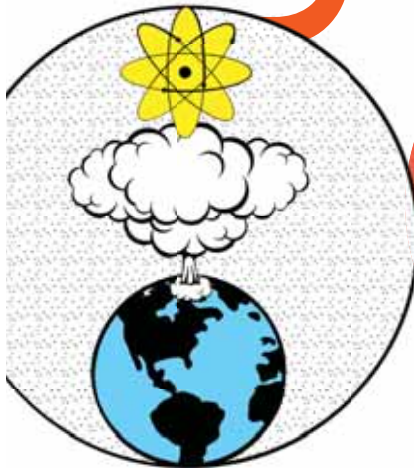
خبرهای مربوط به حوادث کار، بخشی از خبرهای رسانه‌های جمعی و مطبوعات را تشکیل می‌دهند. بخشی از این حوادث به دلیل نبود تجهیزات ایمنی و رعایت نکردن نکات ایمنی روی می‌دهد. با این وصف، در این مقاله به شرح برخی از مشاغل می‌پردازیم که در طول تاریخ مرگبار بوده‌اند، ولی اکنون، با ظهور ماشین‌آلات مدرن و استفاده از تجهیزات ایمنی، تا حدود زیادی از خطرات گذشته این مشاغل کاسته شده است. تنها گذشت زمان است که می‌تواند نشان دهد چه شیغل‌های خطرناک دیگری در آینده پدید خواهند آمد. مثلاً قبل از اختراع اتومبیل، از مردن رانندگان اتومبیل‌های مسابقه که در تصادفات مرگبار پیست کشته می‌شوند، خبری نبود. بر خورد با مین‌ها و تله‌های انفجاری که طی چند دهه گذشته سبب کشته شدن مدها کارشناس و متخصص ختتا کننده بمب و تخریب‌گر مین در گوشه و کنار جهان شده است، صدها سال پیش معنا نداشت، چون این نوع جنگ‌افزارها وجود نداشتند. از سوی دیگر، قرن‌ها پیش، مشاغل وجود داشتند که سبب مرگ‌ومیر انسان‌ها می‌شدند.



در زمان امپراطوری روم باستان، قتل بر اثر مسمومیت، جان بسیاری از بازرگانان و سرداران و افراد با نفوذ و ثروتمند را تهدید می‌کرد. برخی از این افراد برای در امان ماندن از این خطرات افرادی را استخدام می‌کردند تا قبل از خودشان غذا را بچشند. استخدام شدگان در مقابل این کار که هر روز خطر مرگ ناشی از آن تهدیدشان می‌کرد، دستمزد می‌گرفتند. بنابراین، رومی ثروتمند پس از مطمئن شدن از سالم بودن غذایش، خیالش آسوده می‌شد و شروع به خوردن می‌کرد.

چشندگان غذا

کارم



ختتا کنندگان سلاح‌های انفجاری

متخصصان ختتا کننده بمب و تله‌های انفجاری نیز شغلشان خطر آفرین است. این افراد در حالی که با شغل خطر آفرین خود با مرگ دست و پنجه نرم می‌کنند، از کشته شدن هزاران نفر از افراد غیر نظامی و واحدهای ارتش جلوگیری می‌کنند.



سازندگان کانال پاناما

تا قبل از سال ۱۹۱۴ میلادی، کشتی‌های حامل کالا که از مبدأ اقیانوس اطلس به مقصد اقیانوس آرام حرکت می‌کردند، باید آمریکای جنوبی را دور می‌زدند. اما احداث کانال پاناما مسیر کشتی‌ها را حدود ۱۳۰۰۰ کیلومتر کوتاه‌تر کرد. احداث این آبراهه که لازمه به کار گرفتن هزاران کارگر بود و یکی از پروژه‌های عظیم مهندسی به شمار می‌رفت، سبب مرگ ۲۶۰۰۰ کارگر شد و طی ۲۰ سالی که ساخت آن طول کشید، سالانه حدود ۴۰۰۰۰ کارگر نیز به بیماری‌های سخت مبتلا می‌شدند. ابتلا به بیماری‌های تب‌زرد و مالاریا عامل اصلی مرگ این کارگران بود.

پادشاهان و ملکه‌ها

در دوره‌هایی از تاریخ، پادشاهان و ملکه‌هایی که اداره امور کشور را به دست می‌گرفتند، توسط رقبا و دشمنانشان کشته می‌شدند. بنابراین، شغل کشورداری خطر آفرین بود. مثلاً بین سال‌های ۱۸۸۹ تا ۱۹۰۴ میلادی، پانزده تن از هفته پادشاه اسکاتلند به قتل رسیدند. یا هر هفت پادشاه نروژ بین سال‌های ۱۱۰۳ تا ۱۱۶۲ میلادی همگی توسط رقبایشان کشته شدند.

جنگ سرد

بر اثر وقوع کشمکش‌ها و اختلافاتی که در سال‌های ۱۹۴۷ تا ۱۹۹۰ میلادی بین دو کشور ایالات متحده و اتحاد جماهیر شوروی (سابق) وجود داشت و به نام جنگ سرد معروف است، هر دو طرف یکدیگر را تهدید می‌کردند و برای حفظ امنیت خود انواع سلاح‌های کشتار جمعی را تولید و انبار می‌کردند. انواع بمب‌های اتمی را آزمایش کرد. کارگران و کسانی که در این منطقه شاغل و ساکن بودند، پس از گذشت چندسال، به انواع بیماری سرطان مبتلا شدند که دلیل آن، تشعشعات رادیواکتیو در منطقه بوده است. هنوز هم و سال‌خوردگی از این



با شروع قرن هجدهم، زغال‌سنگ مهم‌ترین منبع تأمین انرژی در سرتاسر جهان گردید. حفاری معدن زغال‌سنگ یکی از خطرناک‌ترین مشاغل از گذشته تا به امروز بوده است. ریزش معدن و انفجار یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در استخراج زغال‌سنگ است البته در حال حاضر شرایط کار در معدن زغال‌سنگ در مقایسه با صد سال پیش تا حدودی بهتر شده است. اما هنوز هم شغلی بسیار خطر آفرین است و سالانه صدها نفر از معدنچیان در گوشه و کنار جهان بر اثر وقوع حوادث مختلف جانانشان را از دست می‌دهند.

معدنچیان زغال‌سنگ

کارگران کارخانه

حدود ۳۰۰ سالی که از احداث انواع کارخانه‌ها در گوشه و کنار جهان می‌گذرد، هر چند در حال حاضر شرایط کار در بیشتر کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بهتر شده است، اما هنوز هم در برخی از کشورها شرایط کار در کارخانه‌ها خطر آفرین است. صد سال پیش، یک کارخانه بلوزبافی در شهر نیویورک آمریکا دچار حریق شد و ۱۵۰ کارگر از ۵۰۰ کارگر شاغل در این کارخانه، به دلیل نبود درهای خروج اضطراری، نبود تجهیزات اطفای حریق، قفل شدن درها، آتش‌سوزی در یکی از کارخانه‌های بنگلادش، راه‌پله‌های خروج اضطراری عامل مرگ آن‌ها بود.

صدها سال است که بعضی از افراد زباله‌ها را برای استفاده دوباره و بازیافت جمع‌آوری می‌کنند. این افراد که به زباله جمع‌کن معروف هستند، امروز هم از راه فروش کاغذهای باطله، اشیای پلاستیکی و قراضه‌های آهن امرار معاش می‌کنند. در بسیاری از کشورها هزاران نفر مشغول این کارند و بر اثر جاری شدن شیرابه‌های سمی زباله در سطح زمین و گازهای زیان‌آوری که از آن‌ها متصاعد می‌شوند، با خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناک مانند سرطان روبه‌رو هستند.

زباله جمع‌کن‌ها



با مسئله مسئله دارم

چگونه با مشکلات روبه‌رو شویم؟

پرتوسیف‌اللهی

دوست خوبم سلام
در این شماره از مجله می‌خواهم تو را با
مهارت «حل مسئله» آشنا کنم.
شاید با شنیدن کلمه «مسئله»، تصویری از یک
مسئله ریاضی یا علوم به ذهنت راه یابد که کافی
است درس را خوانده باشی تا بتوانی آن را به راحتی
حل کنی! اما در این جا منظور از «مسئله»، کمی با
این تصور متفاوت است و به نوعی از «مسئله» اشاره
می‌شود که تلاش برای حل آن از آغاز با
انسان بوده است؛ حتی از زمانی که
انسان غارنشین پرسید: «چگونه
خود را گرم کنم؟»!
امروزه مهارت حل مسئله
پایه و اساس تمام زمینه‌های
دانش مانند ریاضیات، علوم و هنر
است. چه آن کودک خردسالی که
می‌خواهد بفهمد تکه یخ درون لیوان
آبش چطور غیب شده و چه دانشمندی
که می‌خواهد درمانی برای بیماری
سرطان کشف کند، هر دو
در مسیر تفکر و حل
مسئله حرکت
می‌کنند.

مراحل حل مسئله

۱. پذیرش موقعیت

اول باید یادگیری با مشکلات روبه‌رو شوی، آن‌ها را بپذیری و از زیربارشان شانه خالی نکنی. خیلی مهم است که نگرشی درست به مشکلات داشته باشی. یعنی بدانی که در زندگی وجود مشکل طبیعی است و همه با مشکل روبه‌رو می‌شوند. سپس باید قدرت آن را داشته باشی که از خودت بپرسی حالا که با این مشکل روبه‌رو شده‌ام، برای حل آن چه کار می‌توانم بکنم؟ حفظ خونسردی و آرامش هم مهم است، یعنی نباید وجود مشکل را فاجعه بدانی و از آن برای خودت غولی بسازی که در برابرش احساس عجز و ناتوانی کنی. سرانجام اگر باورهای غلطی درباره مشکلات داری، باید آن‌ها را شناسایی و اصلاح کنی؛ باورهایی مثل:
- نباید در زندگی با مشکل روبه‌رو شد.
- من همیشه بد می‌آورم و کلاً بدشانسم.
- وجود مشکل نشانه ضعف و بی‌لیاقتی من است.

آیا روبه‌رو شدن با «مسئله»، اتفاقی بد و ناگوار در زندگی است؟

آیا تا حالا کنار رودی نشسته‌ای و صدای گوش‌نواز آن را شنیده‌ای؟ این صدا بر اثر برخورد آب به سنگ‌ها و موانع ایجاد می‌شود! زندگی هم مثل رود خروشان است که اگر در مسیر آن سد و مانعی نباشد، یکنواخت و کسل کننده می‌شود. هر مشکلی در زندگی فرصتی به تو می‌دهد تا رشد کنی و بزرگ شوی، تجربه‌های تازه پیدا کنی و برای روبه‌رو شدن با مسئله‌های بعدی آماده‌تر و قوی‌تر باشی.

۲. تعریف مسئله

تا زمانی که ندانی با چه مشکلی روبه‌رو هستی، نمی‌توانی راه‌حلی برای آن پیدا کنی. باید تا جای ممکن در مورد مسئله‌ای که برایت پیش آمده است اطلاعات جمع کنی، ابهام را برطرف کنی و هدف‌های واقع‌بینانه‌ای برای حل آن تعیین کنی.

در این مرحله باید به چنین پرسش‌هایی پاسخ بدهی:

- مشکل چیست؟
- در کجا ایجاد شده است؟
- چرا ایجاد شده است؟
- چه زمانی رخ داده است؟
- چه کسانی درگیر آن هستند؟

سعی کن برای تعریف مسئله تا جای ممکن از جملات کلی یا مبهم استفاده نکنی، بلکه تعریفی واضح و گویا از شرایط داشته باشی. مثلاً جمله «مشکل من افت تحصیلی در سال جاری است» تعریفی کلی است. ولی اگر بگویی «ساعت‌های طولانی که مشغول بازی یا دیدن برنامه‌های تلویزیونی می‌شوم، باعث شده است که نتوانم به خوبی گذشته درس بخوانم و در نیم‌سال اول کارنامه قابل قبولی داشته باشم»، به سادگی می‌توانی به راه‌حل‌های احتمالی این مسئله دست پیدا کنی.

وقتی هم با مشکل پیچیده‌ای روبه‌رو می‌شوی، باید آن را به بخش‌های کوچک‌تر و ساده‌تر خرد کنی. به این ترتیب، چند مسئله فرعی و مرتبط به هم پیدا می‌کنی که یافتن راه‌حل مناسب برای آن‌ها بسیار ساده‌تر خواهد بود.

در این جا یک نکته مهم وجود دارد و آن «تعیین نقش خودت» در مشکل است. گاهی ممکن است به قدری تحت استرس و فشار باشی که سریعاً شروع به سرزنش و توبیخ اطرافیان کنی و هیچ مسئولیتی را متوجه خودت ندانی. گاهی هم ممکن است عکس این حالت پیش بیاید و تو در برابر مشکل ایجاد شده آن قدر احساس گناه کنی که مسئولیت دیگران را نادیده بگیری و تمام تقصیر را به گردن خود بیندازی. در هیچ یک از این موارد تعریف صحیحی از مسئله ارائه نمی‌شود و حل آن سخت است. پس بهترین حالت آن است که بتوانی نقش واقعی خود را در ایجاد مشکل درک کنی.

۳. بارش فکری راه‌حل‌ها

در این مرحله تا جایی که می‌توانی به راه‌حل‌های متفاوت فکر کن. اهمیتی ندارد که بعضی راه‌حل‌ها غیر واقعی یا حتی ساده‌لوحانه باشند، هیچ راه حلی را حذف نکن و تمام آن‌ها را یادداشت کن. هر چیزی می‌تواند به عنوان یک راه‌حل در نظر گرفته شود، حتی اگر تخیلی یا جادویی باشد. مثل این که راه‌حل یک مشکل مالی را در این ببینی که «کیسه‌ای پر از پول از آسمان بر زمین بیفتد»!

این کار بارش فکری نام دارد و با این منطق انجام می‌گیرد که «کمیت، تولید کیفیت می‌کند»؛ یعنی هر چه تعداد راه‌حل‌های پیشنهادی بیشتر باشد، احتمال آن که بتوانی از بین آن‌ها به راه حل مؤثری دست پیدا کنی بیشتر می‌شود. پس در این مرحله می‌توانی از دوستان هم بخواهی به تو کمک کنند و هر راهی به نظرشان می‌رسد بگویند تا یادداشت کنی. ولی به خاطر داشته باش که در نهایت این خود تو هستی که باید بهترین راه را انتخاب کنی.

۴. انتخاب راه حل مناسب

فهرست راه‌حلهایی را که تهیه کرده‌ای پیش رویت بگذار و هر راه حلی را که تصور می‌کنی قابل اجرا نیست، حذف کن. راه‌حل‌های باقی‌مانده را از نظر پیامدهای احتمالی مثبت یا منفی بررسی و مطالعه کن. در انتخاب بهترین راه‌حل به موارد زیر هم توجه کن:

- آیا این راه‌حل شدنی است؟
- آیا این راه‌حل مشکل من را حل می‌کند؟
- کدام راه‌حل می‌تواند مشکل من را همیشه و نه به طور موقت حل کند؟
- اکنون از عهده انجام کدام راه‌حل برمی‌آیم و آیا برای انجام آن به قدر کافی زمان داریم؟
- پیامدهای منفی یا جنبه‌های ناخوشایند این راه‌حل کدام‌اند و آیا حل مسئله موجود ارزش آن را دارد که آن‌ها را بپذیری؟ (بدیهی است که برای رسیدن به هر چیز با ارزش باید بهایی بپردازی، ولی همیشه دقت کن ارزش چیزی که به دست می‌آوری بیشتر از ارزش چیزی باشد که از دست می‌دهی.)

۵. اجرای بهترین راه‌حل

بعد از انتخاب بهترین راه حل، ابتدا آن را در ذهن خود مرور کن و اگر برای انجامش به کمک شخص یا اشخاصی نیاز داری، نقش هر کسی را به درستی مشخص کن و فقط به این که «خودم باید سخت‌تر تلاش کنم» اکتفا نکن. گام بعدی، اجرای راه حل است.

۶. ارزیابی نتایج

خیلی مهم است که بعد از اجرای راه‌حل، نتایج را ارزیابی کنی و به پرسش‌های زیر پاسخ دهی:

• آیا راه‌حل موفقیت‌آمیز بوده و مشکل حل شده است؟

• آیا شرایط تو بهبود پیدا کرده است؟

• آیا می‌توانی با استفاده از راه‌حلی دیگر، به نتایج بهتری برسی؟

اگر با استفاده از راه‌حل انتخابی مشکلات حل شده است، به خودت تبریک بگو! ولی اگر مشکل هنوز پابرجاست، باید کار را از مرحله ۴ (انتخاب راه حل) دوباره تکرار کنی. این بار از فهرست راه‌حل‌ها، گزینه دیگری را انتخاب کن. ممکن است اکنون با تجربه‌ای که به دست آورده‌ای، راه‌حل بهتری به ذهنت برسد. پس از انتخاب راه حل جدید، سایر مراحل را دوباره انجام بده و تا رسیدن به نتیجه نهایی، همین روش را، هر چند بار که لازم بود، تکرار کن.

به خاطر داشته باش که مهارت حل مسئله، اگرچه به نظر ساده می‌رسد، اما در زندگی تو نقش و اهمیت فراوانی دارد. این مهارت را خوب یاد بگیر و در موقعیت‌های گوناگون زندگی به کار ببند.

موفق باشی!

عطر سیب

هر لحظه هر جا حاضری
هم در زمین، هم آسمان
در کوه و دشت و سنگ و گل
در قلب ذرات جهان

تو در دلم گل کرده‌ای
مانند یک حس عجیب
گاهی تو را حس می‌کنم
در عطر و بوی خوب سیب

هم ظاهری، هم باطنی
از ابتدا، تا انتها
تو لطف بی‌اندازه‌ای
در قلب من آه ای خدا

شهلا شهبازی حسابی

یاد تو

امید تازه می‌دهی
به چشمه زیر پای سنگ
به شاخه هدیه می‌دهی
هزار غنچه قشنگ

تو قلب خاک خسته را
دوباره زنده می‌کنی
و خانه دل مرا
پر از پرنده می‌کنی

دوباره من به یاد تو
بهار می‌شوم، بهار
بیا و در خیال من
نهادنهای نو بکار!

مرضیه تاجری

نام تو

نام تو لبخند و نور
نام تو برگ عبور
نام تو آرامش است
گریه است
خواهش است

نام تو
بغض همه دردهای جهان را
شکست

مریم زندگی

شاعران جهان

ریچارد براتیگان

ریچارد براتیگان، شاعر و نویسنده آمریکایی (۱۹۳۵-۱۹۸۵) یکی از خلاق‌ترین نویسندگان و شاعران نیمه قرن بیستم است که در شاعری و داستان نویسی شیوه‌ای متفاوت داشت. برخی از آثار او به فارسی ترجمه شده‌اند.

شعر زیر از کتاب «عاشقانه‌های شاعر گمنام» با ترجمه علیرضا بهنام، چاپ ۱۳۹۰ از انتشارات مروارید انتخاب شده است.

●●● مهریانی

با گل‌ها مهربان باش
و ستارگان و رودخانه‌ها
هرگز به سبب یا رنگین کمان دروغ‌نگو
به نان اعتماد کن و مریا
و شیشه‌های یخ‌زده شیر
دلی سرشار از عشق نثار کن
به کبوتران و حلزون‌ها
همیشه به یاد داشته باش
که انسان‌ها انسان‌اند
و آن‌ها را ببخش به این دلیل
و آن‌ها را دوست بدار به این دلیل
اگر چنین کردی
لازم نیست از مرگ در هراس باشی
چرا که هرگز نخواهی مُرد.

بیشتر بخوانیم

- بی‌تویی (مجموعه شعر)
- شاعر: انسیه موسویان
- ناشر: چکه_شهر قلم
- تلفن: ۰۲۱_۸۸۵۴۷۲۹۵

امید

- یک نفر باید بیاید از کنار بر که‌ها
- خنده خورشید را
- بین ما قسمت کند
- یک نفر باید بیاید
- یک نفر که مثل مادر مهربان و ساده است
- هدیه‌های عید را
- بین ما قسمت کند
- یک نفر باید بیاید
- یک نفر از سمت آبی‌های دور از دسترس
- باقناری‌های غمگین در قفس
- از نسیم و آفتاب و آسمان صحبت کند
- یک نفر باید بیاید.



سیر و پیاز

سیر، یک روز طعنه زد به پیاز
که تو مسکین چقدر بد بویی
گفت: از عیب خویش بی‌خبری
زان ره از خلق عیب می‌جویی
گفتن از زشت‌رویی دگران
نشود باعث نکورویی
تو گمان می‌کنی که شاخ گلی
به صف سرو و لاله می‌روی
خویشتن بی‌سبب بزرگ مکن
تو هم از ساکنان این کویی
ره ما گر کج است و ناهموار
تو خود این ره چگونه می‌پویی
در خود، آن به که نیک‌تر نگری
اول آن به که عیب خود گویی

پروین اعتصامی

حرف‌های بارانی

می‌روم
از مسیر ناودان
با شتاب
سمت جوی آب
بعد هم به سوی رود
بی‌خیال حرف قطره‌های ناامید
می‌روم برای کشف یک قلمرو جدید
خواب موج و ماهی و جزیره دیده‌ام؛
قطره‌ام
تازه از
ابر خسته‌ای چکیده‌ام...

اسماعیل الله دادی



موزه خوش صدا

در محله قدیمی تجریش، لابه‌لای چنارهای بلند، ساختمانی به نام «موزه موسیقی» به چشم می‌خورد. در این موزه انواع سازهای قدیمی و جدید ایرانی گردآوری شده‌اند؛ سازهایی که شاید تا به حال اسم بعضی‌شان را حتی نشنیده باشید. این‌جا خبری از راهنما نیست، تنها یک سیستم راوی دارد که از طریق یک گوشی در مورد این سازها توضیح می‌دهد و صدای انواع آن‌ها را پخش می‌کند. هر کدام از این سازها قصه‌هایی برای گفتن دارند. شاید آن نی‌لبک کهنه برای چوپان جوانی بوده که هر روز در صحرا روی یک قطعه سنگ می‌نشسته و برای گوسفندانش نی می‌زده است. یا شاید این شیپور، فریادهای جارچی پیر در کوچه‌های روستا را به خاطر بیاورد، یا آن یکی... باید صدای قصه سازها را شنید.

«نی»های جفتی یا دونای متعلق به استان‌های بوشهر، کرمان و کردستان

در این سالن می‌توانید اولین دستگاه‌های ضبط صدا را ببینید. این روزها وسایل کوچکی کار این دستگاه‌های بزرگ را انجام می‌دهند؛ وسایلی به کوچکی یک بند انگشت!

این یک دستگاه گرامافون است. گرامافون‌ها اولین وسایل پخش موسیقی بودند؛ یعنی تقریباً همان کاری را می‌کردند که شما امروز با لمس یک دکمه در صفحه تلفن همراه انجام می‌دهید!

در سالن «مفاخر»، وسایل شخصی تعدادی از استادان موسیقی کشورمان را به نمایش گذاشته‌اند.

موزه موسیقی
میدان تجریش، خیابان شهید دربندی
خیابان موزه، پلاک ۹
هر روز به جز شنبه‌ها
از ساعت ۱۰ تا ۱۷

قرار ما:

زندگی



تصویرگر جلد: محمدرضا اکبری
تصویرگر صفحات: میثم موسوی



خدا کنه امروز دیگه
از من نپرسه.

یه نفر داوطلب بیاد
پای تخته، این مسئله
رو حل کنه.

در حال حاضر ۱۱ مدرسه
در کشور با تنها یک دانش آموز
فعالیت می کنند.



زندگ داستان

مهرداد صدقی

کلیاسه

آقای فروشنده برون اینله به این سؤال منطقی جواب بدهد، در اتاق تعویض لباس را باز کرد و گفت: «ولی بیوشیش، همپی فوشن تیپ بشی که دیکه هیشکی به اون پوشش روی دماغت نگاه نمکنه.» وقتی رفتم توی اتاق، کم مانده بود سگته کنم. یک مارمولک که معلوم بود هم‌سین همان شلوار رنگ و رو رفته است، روی دیوار آتبا نشسته بود. بی اختیار داد زدم. آقای فروشنده گفت: «چی شد؟ برقی گرفت؟»

نه یک مارمولک اینپایه فروشنده با تمسخر گفت: «همپی غیر کشیدی فکر کردم اژدها دیری!» شلوارم را در آوردم، اما به پای اینله آن را آویزان کنم، در دست‌هایم گرفتم تا مارمولک تویش نرود. ممض احتیاط به فروشنده گفتم: «بی زحمت چراغ خاموش نلنین تا هم من بتانم مارمولکِ بیینم، هم اون من بیینه و روم نیفته.»

باشه... از کلیاسه^۳ مترسی‌ها؟
- نه بیشتر از این مترسم یک وقت این مارمولکم دوست داشته باشه بیینه جنس پارچه شلوارم پطوره، ولی چون تاریکه، نفومه هنوز نوشیدرمش!

وارد لباس فروشی که شدم، یکی از شلوارها را نشان دادم و پرسیدم: «مشه این بیارین من بیوشم؟» آقای فروشنده به سر و وضع نگاه کرد و گفت: «یک کم برات قیمته‌ها.»

- پولش برام مهم نیست. کو، اول پولات نشان بری؟ پولم را که نشان دادم، فروشنده شلوار ارزان‌تری برایم آورد و گفت: «اون به دردت نمفورد. این یکی بهتره.»

شلواری که برایم آورده بود کمی رنگ و رو رفته به نظر می‌رسید. برای همین پرسیدم: «بیشین، این رنگش نمره؟»
- نه، این سه سال اینپا پوره ولی هنوز رنگش نرفته. تازه، نکا جنسش پی فوبه. همپی لطیفه که هر کی مینه دلش مفواد به پارچه‌ش دست بزنه بیینه جنسش از چیه.

گفتم: «فا آدم برای پی باید شلواری بفره که بقیه بفوان به پارچه‌ش دست بزنن بیینن جنسش پطوره؟»

- فا نزار کسی پوشش دست بزنه. آله تو صف نونوایی باشم و دستم نون داغ باشه چی؟

زیرنویس

اکبرانه^۲ پیغ^۳ مارمولک



زنگ پرورش

صابر قدیمی



ظرف‌های کثیفی که چند روز در ظرفشویی مانده‌اند، فانه آیره آل باکتری‌ها و میکروب هستند.

بنده به شفصه از استادان نظریه‌پرداز در این زمینه هستم و سالیان سال تجربه اندوخته‌ام. جوری که اگر از فاصله ده متری ظرف‌ها را نگاه کنم، اسامی میکروب‌ها و باکتری‌های موجود در آن‌ها و همپنین سن و نژادشان را می‌گویم. یک ظرفی در فانه دارم که از موزه آمده‌اند برای قیمت‌گذاری و گفته‌اند نمی‌شود رویش قیمت‌گذاری. فورشتی که بر ظرف ماسیده، مربوط به زمان دوره فورشتیان (دو دوره پیش از اشکانیان) است. دانشگاه آکسفورد به من در رشته «شده باکتری‌ها و باکتری‌شناسی» دکترای افتخاری اهدا کرده است.



پرگرفته از کتاب: ۱۰۰ نکته که هر نویوان و یوانی باید بدانند.

زنگ جدول

عبدالله مقدمی

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

یکی از بزرگ‌ترین تفاوت‌های دوران کودکی و بزرگ‌سالی این است که در بزرگ‌سالی شما قطعاً نمی‌توانید تسلیم شوید!

به عزیزی گفتم چرا این قدر ناراحتی؟ جواب داد: با هفت فرزند در فانه‌ای سی و دو متری مستأجر هستم. فیش حقوقی‌ام منفی ۲۳۱ هزار تومان است. یعنی آن قدر وام گرفته‌ام و قسط می‌دهم که هر ماه به پای دریافت حقوق، یک مبلغ دستی به بخش مالی پرداخت می‌کنم تا مساجم تسویه شود. مبیورم سه شیفیت کارکنم (یعنی مروراً روزی ۲۳ ساعت و پهل و پنج دقیقه!) فسته‌ام، اما مبیورم تسلیم نشوم و کارکنم. حال و روز من مانند شفصی است که از وی پرسیرند اگر در اقیانوس در حال شنا باشی و کوسه‌ای به تو عمه کند چه می‌کنی، کمی فکر کرد و گفت می‌روم بالای درشت. گفتند وسط اقیانوس که درشت نیست! جواب داد عزیزم، من مبیورم، می‌فهمی؟ مبیورم!

افقی

۱. عوض کردن پیچی از پیچ دیگر را می‌گویند و آنچه‌ها هم زمت نمی‌کشند! - کرشم فوب است.
۲. گزارش فارملی
۳. من بیه درزا - انگلیسی‌ها این طوری اضافه می‌کنند - عرف نرا
۴. تهرانی‌اش توت معروفی دارد و فرانسوی‌اش بشواره فیلم‌سازی معروفی - موقع ناز فریدن می‌کشندش!

۵. ابتدای بی‌ابتدا - مامان حضرت اسماعیل

۶. بعضی‌ها موقع تعجب می‌گویند، بعضی‌ها هم نمی‌گویند! - کار اصلی آدم دو رو
۷. یک پرنده کوچک، غیر از کنشک، اگر گفتید؟ - روزفانه‌ای که در اروپاست‌ها، ولی باید صاف توی جدول ما بیاید!
۸. پرستوی‌اش معروف است.

عموری



۱. یک ماشین زمتکش روستایی
۲. کسی که فیلی باللاس رشد کند
۳. بالای فاربی - روی برف می‌فوریم.
۴. پیچی که دور فورش کیچ می‌زند! - کشتی بنگی ففن
۵. لقب باللاس فاربی‌ها - اسم کتابی شابروالعظیم فورمان
۶. بی‌دست و پای فظرنک
۷. میوه بعشتی که فورم‌ها درقش توی فانه همه پایبزرگ و مامان بزرگ‌ها بیور داشت!
۸. دریایی که می‌گویند سواحل فوشگلی دارد، البته ما که ندیدیم!

حملة آدم‌های با تمدن!

جاری شده توی دل کوه‌ها
پشمة زیبای فنک، را به را
از همون آبی که به قول شاعر
باید نکاش کنی بوش بر و بر
گذشتن عمر و تماشا کنی
با دیدنش دلت رو دریا کنی!
رد می‌شن از صفای قلب هر ده
تا پر شه باغ از سیب و کیوی و به
تا بپه‌ها هی بفورن تپل شن
شار و پر از طراوت عین گل شن
زنگ صدای پشمة مهرپونه
قشنگ‌ترین صدای این زمونه
بعضی آدم‌ها ولی بی‌خیالین
عینوه میوه‌های ترش و کالین
می‌خوان لب پشمة‌ها رو بندین
کریه کنه کوه و اونا بفرین
با فونته‌های سرد سیمانی شون
می‌خوان نرن به پشمة و ده آمون
مواظب پشمة‌ها باید باشیم
مراقب فوبی‌های دنیا شیم
آبی پشمة‌ها رو حرمت کنیم
پاکی اون‌ها رو رعایت کنیم

بیشتر بخوانیم

- آقای بی‌رویه
- نویسنده: علی باباخانی
- انتشارات: کانون پرورش و زبان ساده، از ویژگی‌های
- فکری کودکان و نوجوان
- تلفن: ۰۲-۸۸۷۲۱۲۷۰





چهار گزینهای

صابر قدیمی

۱. نظر شما درباره عبارت زیر چیست؟
تولیدات کشورهای معروف به
ببرهای اقتصادی، نسبت به وضعیت
ازدواج کشورهای معروف به کوآلای
اجتماعی، دچار تضاد مساوی تری
است.

الف) چون چنگل‌ها را در شمال
ببرهای اقتصادی شیب‌دار می‌سازند
و شیب، سرمایه ملی نیلر آکوئه در
شمال بام است.

ب) ببر چون در اقتصاد افتد تامل
بایدش!

ج) کوآلا با کوآلا، ببر با ببر کند هم
جنس را هم جنس در قبر

د) نظرم مثبت است. البته فعلاً
دارم درس می‌خوانم. اصلاً هر چه
بزرگ‌ترها بگویند.

تقلب با جوهر آب اضافه



زندگی
مناور S
علیرضا لبش

فردا امتحان زبان داریم. کی فونده؟



SHAYesTEH:
من حتی لای کتاب رو باز نکردم.

همیشه می‌کی لای کتاب رو باز نکردم، ولی همیشه بالاترین نمره کلاس رو
می‌گیری. من موندم جواب سوآلا از کجا به تو می‌رسه.



SHAYesTEH:
منم مثل شما تقلب می‌کنم.

آفه آکه تقلب کنی نمره‌ات پایین تر از بقیه می‌شه نه بالاتر، آی کیو!



SHAYesTEH:
چون از روی چند نفر تقلب می‌کنم.



afsaneh:
بپه‌ها تقلب نکنید. من یه دفعه تا صبح به جای اینکه درس بنونم، نشستم تقلب نوشتم.
گذاشتم توی جورابم. فرداش جورابم رو اشتباهی پوشیدم اومدم مدرسه.



solmazzzzz:
بیا بیدر فردا هیپکی سر کلاس نره. همه بگیرم مریض بوریم!



samira:
مگه طاعون گرفتیم که همگی سر کلاس نرییم!



solmazzzzz:
بپه‌ها من شنیدم فردا قراره طوفان ال نینو بیاد و مدرسه رو با جاش ببره.



afsaneh:
نگو، من دلم واسه مدرسه تنگ می‌شه.



afsaneh:



samira:
نه نگران نباش، جای مدرسه می‌مونه که بعرض بریم توش والیبال بازی کنیم.

بپه‌ها خودمون رو گول نزنیم، ما که فانم عمیدی رو می‌شناسیم، فردا زلزله هم بیاد،
امتحان برقراره. من برم یه نگاهی به کتابم بندازم



solmazzzzz:
بی‌زحمت سر راهت یه نگاهی هم به کتاب من بنداز.

عیدی

مورد داشتیم

یکی از دوستان زنگ زره به من و گفته است:
برای عیدی دادن اسکناس نو می‌فواهم. داری؟
من: بله. چند تا اسکناس پقدری می‌فواهی و کی می‌آیی ببری؟
یکی از دوستان: ۱۵ تا اسکناس ده هزار تومانی می‌فواهم. نمی‌رسم
بیایم. لطفاً برایم کارت به کارت کن!
من هم به جای عابر بانک رفتم در افقی موو شدم.

عسل و فریزه

شخصی عسل و فریزه را با هم فوردد و به دل «رد سفتی» چهار شد.
به او گفتند: «مگر نمی‌دانستی که عسل و فریزه با هم نمی‌سازند؟»
گفت: «فعلاً که با هم سافته‌اند تا مرا فراب کنند.»



مبحث مورد نظر

مبحث آموزشی مطرح شده در کلاس:

$$۱۸ = ۱ \quad ۱ + ۱ = ۲$$

سؤال طرح شده از این مبحث در امتحان:

- اگر فریبز ۱۲ سال سن داشته باشد و برادرش ۱۰۰۰۰ تومان پول در بییش باشد، به موارد زیر پاسخ دهید:
- الف) نسبت تولید نافعین ملی به نفوس مسکن پقدر است؟
ب) نام برادر فریبز چیست؟
ج) نیم‌ساز انضای بینی فریبز را رسم کنید.
د) چرا؟

زنگ تفریح

مهدی فرج‌اللهی



مهمان پر توقع

میزبان: برایت نیمرو آماده کنم
یا کباب لقمه‌ای سرخ شده؟
مهمان: مگر فقط یک ماهی تابه
دارید؟

لطیفه‌های امروزی





زنگ اخبار

علی زراندوز



راه اندازی ۱۰۰۰ کتابخانه در مدارس روستایی

آقای افباری: بپه‌های شهری که سرشان توی تبلت و گوشی تلفن‌های همراهشان است، بلکه بپه‌های روستایی آنرکی با یار مهربان و خوش‌زبان دوست شوند!



دانش آموزان در طول تفصیل مهارت لازم را حتی برای نوشتن یک متن ساده کسب نمی‌کنند.

آقای افباری: ولی تجربه نشان داده است، نامه‌هایی که در انتهای برگه‌های امتحانی‌شان برای معلم‌ها می‌نویسند تا نمره قبولی بگیرند، به نامه‌های قائم مقام فراهانی و بودی آتوت پهلو می‌زند!



دانش آموزان بهترین پلیس‌ها هستند.

آقای افباری: بله، به‌فصوص در زمینه پیدا کردن آتتن‌های کلاس، دست هر پلیس و کلر آگاهی را از پشت می‌بندند!



حرکت قطار سلامتی کوکان در ایران.

یک دانش آموز دائم البیم: بیش‌بیدر در این قطار، گواهی سرمایه‌فوردکی برای مدرسه نرفتن هم می‌دهند؟



زنگ شهر

روح الله احمدی

یکریز و بدون کات ورزش کردیم
بی منطق و بی ثبات ورزش کردیم
در ساعت ورزش همگی پرت زدیم
در زنگ ریاضیات ورزش کردیم

با زور اگرچه درس هم می‌خوانیم
اما اغلب کلاس را پیمانیم
در ورزشمان که هیچ پیزی نشدیم
از درس ریاضیاتمان هم مانیم!

ورزش



سر ویس نامہ

سعید بیابانکی



بچہا بعد از کلاس منتظر سر ویس ایستاده اند.

سر ویس رسیدہ و بچہا ہمہ عقبکی سوار سر ویس می شوند. رانندہ سر ویس با تعجب بہ بچہا نگاہ می کند.



هر وقت آقا رانندہ زد روی ترمز ہمہ با ہم بگید: رانندہ! رانندہ! بالا بزن تو دندہ.



بچہا ہمہ خوراکیاتون رو رد کنید بیاد.



رانندہ و بچہا خوشحال توی ماشین نشستہ اند و آن بچہای کہ رئیس سر ویس بود دارد دنبال سر ویس می دود.



یک ماشین جلوی سر ویس بچہا می پیچید. رانندہ روی ترمز می زند. همان بچہ با شادی فریاد می زند.



در سال ۱۸۴۳ میلادی چارلز بابیج، ریاضی‌دان انگلیسی، نخستین کامپیوتر نقشه کشید.

به مجموعه اطلاعاتی که از طریق رایانه دریافت می‌کنیم، داده می‌گویند.

اولین بازی رایانه‌ای به نام «پونگ» (نوعی تنیس روی میز) را در سال ۱۹۷۲ میلادی، یک برنامه‌نویس رایانه به نام تولان بوشتل (آمریکایی) اختراع کرد.

از طریق اینترنت می‌توانید با مجموعه عظیمی از شبکه رایانه‌ای سرتاسر جهان ارتباط برقرار کنید. اما اینترنت شبکه خصوصی است که ارتباط بین رایانه‌های یک شرکت یا یک سازمان را امکان‌پذیر می‌کند.

برای برقراری ارتباط با شبکه اینترنت از خطوط عادی تلفن و واسطه‌های به نام مودم استفاده می‌شود.

Ram حافظه ناپایدار و موقتی است که با خاموش کردن رایانه اطلاعات موجود در آن از بین می‌رود. اما اگر پیش از خاموش کردن رایانه، به وسیله گزینه Save این اطلاعات را ذخیره کنیم، این اطلاعات به حافظه Rom منتقل شده و از بین نمی‌رود.

۹. هر هزار مگابایت ... بایت است.
۱۰. نوعی صفحه نمایشگر در تلفن همراه، لپ‌تاپ و تلویزیون که از جنس بلور کریستال مایع است.
۱۱. تلفن‌های خانگی به این نام معروف‌اند که متضاد، کلمه بسیار است.
۱۲. اصطلاح پیام‌هایی که از طریق پست الکترونیکی به یکدیگر ارسال می‌کنید.

پالس‌های الکتریکی خاموش_ روشن ارسال می‌شود و به نام کد دودویی نیز معروف است.
۶. وسیله‌ای که رایانه را به شبکه اینترنت متصل می‌کند.
۷. سامانه موقعیت‌یاب جهانی که مکان شما را در هر نقطه از کره زمین نشان می‌دهد.
۸. با حرکت دادن آن می‌توانید مکان نما را بر روی صفحه نمایشگر رایانه کنترل کنید.

۱. نوعی تبلت لمسی و قابل حمل دستی که سیستم عامل آن IOS است.
۲. یکی از شرکت‌های معروف تولیدکننده انواع رایانه‌ها و تبلت‌ها.
۳. محفظه‌ای که اجزای رایانه را در خود جای داده است.
۴. به لوح فشرده گفته می‌شود.
۵. نوعی جریان الکتریکی که به صورت



به دور
و برتان نگاه کنید! چند نفر
از همکلاسی‌های شما چاق هستند؟ به
نظر شما دلیل چاقی آن‌ها چیست! شما
خودتان چاق هستید یا لاغر؟ آیا موقع دویدن
خسته می‌شوید و به نفس نفس می‌افتید یا راحت
می‌دوید و لذت می‌برید؟ چقدر از وقتتان را به
بازی و ورزش می‌گذرانید و چقدر به بازی‌های
رایانه‌ای و دیجیتالی مشغول هستید؟

کم‌ تحرکی
یکی از مهم‌ترین عوامل چاقی یا
لاغری شدید است. با گسترش شهرنشینی
و زندگی آپارتمانی، افراد نسل جدید از تحرک و
فعالیت بدنی محروم شده‌اند و سرگرمی‌های کم‌تحرک
و بازی‌های رایانه‌ای جایگزین بازی‌هایی مثل قایم باشک،
بالا بلندی، خروس جنگی و لی لی شده‌است. بازی‌های
الکترونیکی با استفاده از تصاویر پر تحرک و صداهای مهیج
شما را درگیر ماجراهای عجیب و غریب می‌کند. این
جذابیت‌ها روح و جسم شما را «بد عادت» می‌کنند.

المییک چاقی

بازی‌های
رایانه‌ای
حرکتی



تحقیقات دانشمندان نشان داده است که بازی‌های رایانه‌ای بر بهره‌هوشی، زمان واکنش و حرکت ساده و تشخیصی نوجوانان تأثیر مثبت می‌گذارد. اما این نتایج زمانی حاصل می‌شود که هفته‌ای یک تا دو بار و به مدت محدود آن‌ها را انجام دهند. استفاده بی‌رویه و مداوم از بازی‌های رایانه‌ای باعث مشکلات بینایی، مشکلات اسکلتی، چاقی، پر خاشگری، انزواطلبی، تنبلی ذهن، کاهش روابط خانوادگی، افت تحصیلی و... می‌شود. برای مقابله با این مشکلات لازم است هر روز مقداری از وقت خود را صرف فعالیت بدنی کنید. به طور مثال، به همراه خانواده به گردش بروید و در طبیعت، بازی‌هایی انجام دهید که جسم شمارا به حرکت وامی‌دارند. ورزش و حرکت باعث می‌شود انرژی عصبی و روانی‌تان تخلیه شود.

فعالیت‌های بدنی فایده‌های بسیار زیادی دارند. به طور مثال، به استحکام و حفظ استخوان‌ها، تقویت عضلات و سلامت مفاصل کمک می‌کنند، بر کنترل وزن، ساختن بافت عضله و کاهش چربی مؤثراند، در نوجوانان مستعد به فشار خون از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می‌کنند یا شروع آن را به تأخیر می‌اندازند و احساس اضطراب و دلوابسی و تنش را کاهش می‌دهند. همچنین، فعالیت بدنی از طریق تأثیر بر سلامت ذهنی، ظرفیت ذهنی دانش‌آموزان را برای یادگیری افزایش می‌دهد.

با همه این حرف‌ها اگر هنوز علاقه‌مند هستید از بازی‌های یارانه‌ای استفاده کنید، به بازی‌های رایانه‌ای حرکتی بپردازید. در این بازی‌ها می‌توانید لذت حضور فیزیکی خود را در بازی احساس کنید. در این بازی‌ها شما با حرکات طبیعی بدن، نقش شخصیت اصلی را بازی می‌کنید. در بازی‌های رایانه‌ای حرکتی، یک وب‌کم کوچک به دستگاه بازی وصل می‌شود که حرکات بدن را از طریق حسگرهای حرکتی دریافت می‌کند و آن‌ها را در بازی به کار می‌برد. این بازی‌ها به شما اجازه می‌دهد تا همراه با انجام یک بازی رایانه‌ای، اندام‌های بدن خود را حرکت بدهید و نه تنها فعالیت بدنی انجام دهید، بلکه با هیجان بیشتری به ماجراجویی در بازی‌های رایانه‌ای بپردازید. نکته آخر این که نشستن‌های طولانی مدت، باعث بیماری‌های متعددی در بدن می‌شود، بازی‌های رایانه‌ای حرکتی با جلوگیری از نشستن طولانی، جلوی پیدایش این بیماری‌ها را می‌گیرد. اوقات فراغت خود را طوری تنظیم کنید که هم لذت ببرید و هم سالم بمانید.



●●● مریم فردی
●●● تصویرگر: عاطفه فتوحی

هوسفر
با آفتاب

خانه آفتابی

این ماجراها فرازهایی از زندگی خانم خدیجه ثقفی همسر امام خمینی (ره) است؛ زنی که در سخت‌ترین شرایط، عاشقانه و با تمام توان در کنار امام ایستاد و در سال‌های تبعید ایشان، خانواده را با عزت و آبرو اداره کرد.





مادر لاله‌ها

حسین احمدی

تصویرگر: نرگس دلاوری

ای همه لحظه‌های تو
مثل پرنده در سفر
لحظه به لحظه بوده‌ای
پیش خدا عزیزتر

بقچه کوچ روی دوش
همدل و همدام
گام به گام انقلاب
بال به بال با قیام

همره سختی و خطر
مادر داغ لاله‌ها
تو هم صدای زینبی
دوش به دوش شهدا



۲۹

نوجوان
شماره ۱۳۹۴

از وقتی روح‌الله و آقای لواسانی رفتند دنبال باربر و ماشین، مصطفی گریه می‌کرد. انگار از دیدن آدم‌های غریبه و جابه‌جایی وسایل ترسیده بود. دیگر داشت دو ساله می‌شد، ولی هنوز زبان باز نکرده بود. دلم شور می‌زد. می‌ترسیدم هیچ وقت نتواند حرف بزند. در همان سال اول زندگی‌مان به دنیا آمد و روح‌الله به یاد پدر شهیدش اسمش را مصطفی گذاشت. پسر کوچکم، چراغ روشن خانه ما شده بود و من دیگر کمتر دلتنگ خانواده‌ام می‌شدم. مصطفی را که خواباندم، بقیه وسایل را جمع کردم. ظرف‌های شکستی را لابه‌لای رختخواب‌ها گذاشتم تا موقع جابه‌جایی نشکنند. دور وسایل چوبی ملحفه پیچیدم تا آسیب نینند. وسایل را در بسته‌های سبک بسته‌بندی کردم تا برای باربرها سنگین نباشد. به خدمتکار گفتم اتاق‌های خالی را جارو کند و خودم رفتم تا با همسایه‌ها خداحافظی کنم.

این پنجمین خانه‌ای است که اجاره کرده‌ایم و داریم اسباب‌کشی می‌کنیم. در این خانه راحت بودم. جادار و بزرگ بود. با دختر صاحب‌خانه هم دوست شده بودم. او دو سال از من کوچک‌تر بود. با هم که بودیم، مصطفی عروسک‌مان می‌شد و بازی می‌کردیم. ولی دیگر نمی‌توانستیم اینجا بمانیم. اجاره این خانه زیاد بود. تنها درآمد ما از اجاره خانه کوچک روح‌الله در خمین بود که خیلی نامرتب به دست ما می‌رسید. حتی گاهی مجبور می‌شدیم جنس نسیه بخریم تا اجاره به دستمان برسد. همه طلبه‌های قم از مراجع حقوق می‌گرفتند، ولی روح‌الله اصلاً راضی نمی‌شد این شهریه را بگیرد. حاضر بود گرسنگی بکشد، ولی مدیون کسی نشود. من هم یواش یواش یاد می‌گرفتم که چطور صرفه‌جویی کنم تا کم نیاورم. زندگی با روح‌الله را دوست داشتم و برای همه سختی‌ها راه حلی پیدا می‌کردم. ولی نمی‌توانستم برای مهمان‌های ناخوانده راه حلی پیدا کنم. سال اول روح‌الله هر روز برای ناهار یا شام چند طلبه را با خودش به خانه می‌آورد. ولی بعد آن‌قدر بی‌پول شدیم که برای مصطفی هم نمی‌توانستیم شیر بخریم، یا اگر مریض می‌شد پول دوایش را نداشتیم. روح‌الله خواست مهمان‌های کمتری دعوت کند، ولی نشد. بعضی از دوستانش خیلی فقیر بودند و روح‌الله از سر دلسوزی آن‌ها را به خانه می‌آورد.

اسباب‌ها را که بار زدیم، دیگر عصر شده بود. خودمان گوشه ماشین کنار وسایل نشستیم. مصطفی بغل پدرش آرام خوابیده بود. من هم آرام بودم. این همه اسباب‌کشی خسته‌ام کرده بود.

- خانم! شما توی اسباب‌کشی ناراحت می‌شوید.

- نه آقا! خیالتان راحت باشد. بدم نمی‌آید به محله‌های دیگر بروم و همه شهر را ببینم. این‌طوری بقیه مردم را هم می‌شناسم.

روح‌الله این خانه را در یکی از مناطق دورافتاده قم دیده بود. از من هم خواست آن‌جا را ببینم، ولی قبول نکردم. گفتم اگر شما می‌پسندید من حرفی ندارم. روح‌الله آن‌جا را نپسندیده بود، ولی آقای لواسانی گفته بود: «چرا اینجا مناسب نیست؟ اجاره این خانه ماهی سه تومان است، اجاره منزل فعلی پنج تومان. عیبی دارد ماهی دو تومان در جیبت ذخیره کنی؟» و روح‌الله راضی شده بود. من هم اصرار نکردم که آن‌جا را ببینم. دلم نمی‌خواست در خانواده اختلافی درست شود. تازه آن‌قدر پول نداشتیم که به جای بهتر فکر کنیم.

در را که باز کردیم، خشک شدم. باورم نمی‌شد. این‌جا دیگر چطور خانه‌ای بود؟ دو اتاق قدیمی و تاریک و یک انباری کوچک و نمور. چطور این همه وسایل و جهیزیه گرانم را این‌جا جا می‌کردم؟ به من گفته بودند مشغول بنایی هستند، ولی انگار منظورشان تعمیر گچ‌های ریخته دیوارها بوده، چه کار می‌شد کرد؟ چاره‌ای نداشتیم. اینجا را اجاره کرده بودند. بنایی شده بود، اثاث را هم آورده بودیم. باید برای چند وقت اینجا را خانه خودم می‌دانستیم، ولی خبر نداشتیم که این چند وقت قرار است هشت سال طول بکشد.

منابع

۱. بانوی انقلاب در آینه خاطرات: علی داستانی بیرگی، علی نقی، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)
۲. بانوی انقلاب کوناه به زندگی خدیجه نقی: علی نقی، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)
۳. یک قرن زندگی پرماجر: سید علی قادری، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)
۴. بانوی انقلاب به روایت استاد: علی نقی، غلامعلی اصغریان، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)

۱

سودوکو

سودوکو یک جدول 9×9 است که باید اعداد از ۱ تا ۹ در هر یک از جدول‌های 3×3 و همچنین در هر ردیف و ستون قرار گیرد. از آنجا که هر جدول (ردیف‌ها و ستون‌ها) ۹ خانه دارند، اعداد نباید تکراری باشند.

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

نزهت
زحمت

۲

کدام عدد شکل را کامل می‌کند؟

۷۸	(۵۲)	۳
۷۵	(۳۰)	۵
۹۶	(?)	۸



۳

به کدام شکل زیر است؟



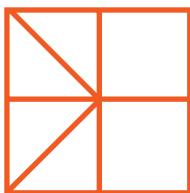
مثل نسبت شکل



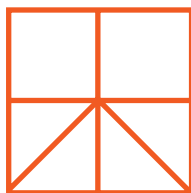
به شکل



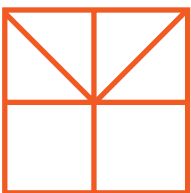
نسبت شکل



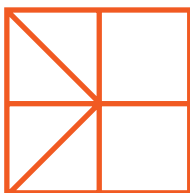
۱



۲



۳



۴



ایمیل ما

nojavan@roshdmag.ir

معما

در یک سبد میوه همه میوه‌ها به جز ۹ تا پرتقال است. به جز ۹ تا سیب است. به جز ۹ تا گلابی است و به جز ۹ تا انار است. در سبد چند میوه وجود دارد؟

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

۳۰

نوجوان

شماره ۱۳۹۴



کدام ردیف از اعداد شکل را کامل می کند؟
راهنمایی: هر ردیف از اعداد شکل با ردیف زیر خود ارتباط دارد.



۲	۵	۱	۳	۶	۲		۵	۳	۶	۲	۴	۲
۳	۷	۴	۷	۱۱	۸		?	?	?	?	?	?

۱ ۶ ۴ ۸ ۵ ۸ ۷

۲ ۷ ۵ ۹ ۵ ۸ ۸

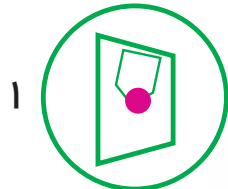
۳ ۷ ۴ ۸ ۶ ۹ ۷

۴ ۶ ۵ ۹ ۶ ۹ ۸

۵ ۶ ۵ ۸ ۶ ۹ ۷



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



کدام شکل جای علامت سؤال قرار می گیرد؟



کدام سوره به ریحانة القرآن مشهور است؟

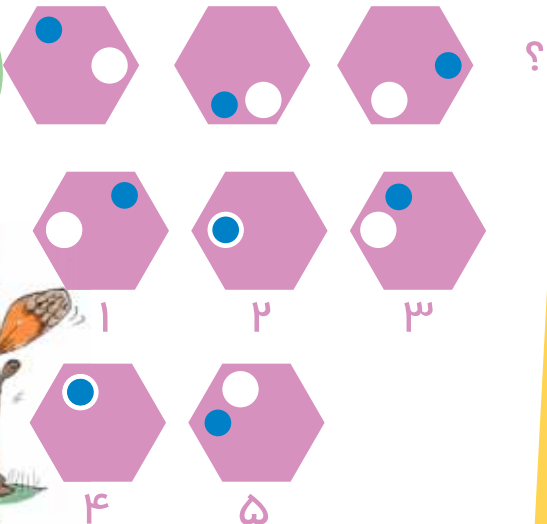


بیشتر بخوانیم



- فرهنگ نامه سبک زندگی (آموزه هایی از قرآن و اهل بیت(ع))
- نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری
- انتشارات: قدیانی
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۴۴۱۰

کتاب حاضر شامل دستور العمل های فرهنگی است که براساس سبک زندگی اسلامی و با استفاده از آموزه های قرآن و اهل بیت(ع) تدوین شده است. این کتاب هر چهار حوزه ارتباط با خدا، ارتباط با خلق، ارتباط با خویشتن و ارتباط با خلقت را در نظر داشته و بررسی کرده است.



۳۱



نفس بکار (فوق)



دود و ترافیک. ماشین و ماشین و باز هم ماشین. ساختمان‌ها. پرنده‌هایی که کم شده‌اند و درخت‌هایی که به سرفه افتاده‌اند. مادر می‌گفت: قبل‌تر از این‌ها حال شهر خوب بود. به جای این همه ساختمان، درخت بود و به جای این همه دود و آلودگی، اکسیژن خالص برای نفس کشیدن بود. اما آدم‌ها همه چیز را عوض کرده‌اند.

۱۵ اسفند روز دوستی است. روزی که به محیط زیست احترام بگذاریم و آن را دوست داشته باشیم. باید در این روز نهالی بکاریم. مثلاً سپیداری. سپیدار می‌کاریم و یادمان می‌افتد سپیدار همیشه یک درخت تنها نیست؛ گاهی شعر است و گاهی داستان که دغدغه‌هایمان را روایت می‌کند. دغدغه‌هایی که چند ماه پیش با هم به قلم آوردیم و گفتیم می‌خواهیم مراقب محیط‌زیستمان باشیم.





جایزه سپیدار بهانه‌ای بود تا بیشتر به محیط زیست توجه کنیم و مسائل مربوط به آن را جدی‌تر بگیریم. این سال‌ها کمی در مورد این موجود دوست داشتنی کم توجه شده‌ایم. همه جمع شده بودیم تا به حرف‌های نوجوانان تو گوش کنیم. ساقی که ۱۳ سالش بود، شعر زیبایش را خواند تا توجه همه را به جدی بودن بحران محیط زیست جلب کند. سانای ۱۵ ساله در شعرش مزده آمدن بهار را داد و مهدیس ۱۶ ساله از نگرانی‌اش برای آینده خواند.

درختان همه فن حریف!

درخت‌ها علاوه بر تأمین چوب و کاغذ، اکسیژن تولید می‌کنند و برگ‌های آن‌ها هوا را پاک می‌کنند. همچنین از برگ و چوب آن‌ها در درمان برخی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. احترام به محیط‌زیست و کاشت درخت از قدیم در ایران رسم بوده است و ایرانیان باستان در برخی از جشن‌های خود درخت می‌کاشتند. ما هم پیرو این فرهنگ با ارزش هستیم و در این روز خاص زندگی را به طبیعت بر می‌گردانیم.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: اگر شخصی درختی بکارد یا مزرعه‌ای را به زیر کشت ببرد و انسان‌ها، حیوانات یا پرندگان از آن بخورند، این کار صدقه‌ای از طرف آن شخص شمرده می‌شود.



اولین تصمیم درختکاری

روز درختکاری برای اولین بار در سال ۱۸۷۲ در ایالت نبراسکای آمریکا برگزار شد. در این روز یک میلیون درخت کاشته شد.



در کشور ما روز درختکاری اولین روز از هفته منابع طبیعی است. همه ما در این روز نهالی می‌کاریم و با این کار به استقبال تولد دوباره زمین در آستانه بهار می‌رویم.

نسرین خرم آبادی، داور نوجوان و از برنده‌های جایزه سپیدار گفت: «وقتی مراسمی در شهر برپا می‌شود، شربتی و شربت پخش می‌کنند. موضوع ناراحت کننده این است که صبح روز بعد همه خیابان‌ها پر از لیوان‌های پلاستیکی است، همه جا آلوده شده و صحنه خیلی زشتی به وجود آمده است.»

یاسمین شفیعی فر، داور نوجوان و از برندگان جایزه سپیدار، در مورد یک اتفاق ناراحت کننده محیط زیستی گفت: «در یک سفر به شمال، وقتی دیدم دسته‌ای از ماهی‌ها از آب بیرون افتاده و همگی مرده‌اند، خیلی ناراحت شدم. ورود آب‌های آلوده به دریای خزر این ماهی‌ها را کشته بود.»



نیکو کریمی، داور نوجوان و از برندگان جایزه سپیدار گفت:

«همین چند روز پیش یکدفعه صدای انفجار وحشتناکی شنیدیم و بعد فهمیدیم کوهی را در نزدیکی خانه ما منفجر کرده‌اند تا شهرک سازی کنند. کوهی که پر از پوشش گیاهی و زیستگاه گونه‌های جانوری مثل کبک بود.»



وسایل لازم

- ✂️ کارتن مقوایی
- ✂️ کاتر یا قیچی
- ✂️ چسب مایع
- ✂️ کاغذ و مقوا و پارچه‌های رنگی
- ✂️ طناب‌های کتفی
- ✂️ کش
- ✂️ رنگ گواش، پاستل روغنی
- ✂️ انواع دکمه، کاموا، روبان و نوارهای رنگی



سپیده فتحی
عکاس: علی خوش‌جام

در گذشته‌های دور از ماسک برای انجام مراسم آیینی استفاده می‌شد و گاهی نماد خوبی یا بدی بود. در قبایل آفریقایی و سرخپوستان هم ماسک اهمیت ویژه‌ای داشت. اگر می‌خواهید نمایشی که بازی می‌کنید باورپذیرتر شود می‌توانید برای نقش‌هایتان از ماسک استفاده کنید.

ماسک



با تشکر از دانش‌آموزانی که این ماسک‌ها را ساخته‌اند: سارا مهر محمدی، زیلا روستایی، مهدی‌خانی، زهرا فرخی، آتنا رضازاده، نیکا عاشوری، زهرا زرنوشه و نرگس بقایی.

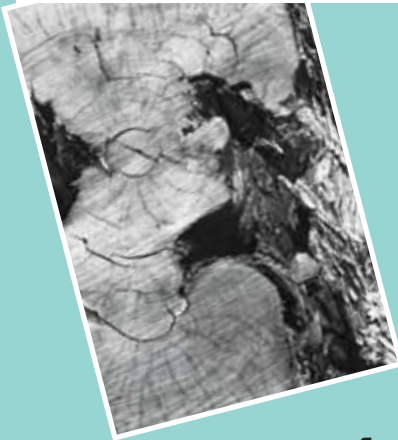
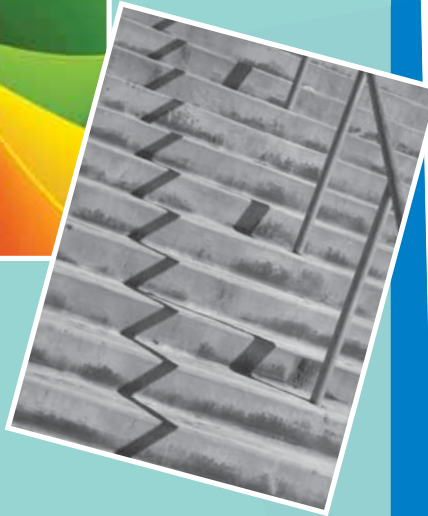


عکاسی از ذهن

Abstract photography

دوربین یا گوشی تلفن همراه خود را بردارید و سراغ موضوعی بروید که برایتان تازگی دارد. این دفعه از هیچ موضوع آشنایی عکاسی نکنید! تعجب می‌کنید؟ حق دارید.

به این چند عکس نگاه کنید:



بله! می‌توانیم به دنیای اطرافمان جور دیگری هم نگاه کنیم و چیزهایی را نمایش دهیم که هر کسی نمی‌بیند! اگر برایتان جالب و هیجان‌انگیز بود، این نوع عکاسی را ادامه دهید و یک مجموعه از آن برای خود درست کنید. این نوع نگاه کردن به دنیا باعث تقویت و حساس شدن به شکل‌ها و ترکیبات جدید است.

تا آنجا که می‌توانید با شهامت و اعتماد به نفس کامل دست به تجربه بزنید از کار خود لذت ببرید و دنیاها را تازه را مزه کنید!

روش ساخت:

۱ ابتدا گوشه کارت را مطابق خط چین که در تصویر می‌بینید برش دهید.

۲ سپس برای درست کردن جای چشم، کارت را روی صورتان می‌گذاریم و محل مناسب برای چشم را با مداد علامت گذاری می‌کنیم.

۳ شکل چشم را روی کارت می‌کشیم و برش می‌دهیم. می‌توانیم به همین صورت جای دهان را مشخص کنیم و برش دهیم (البته این کار اختیاری است).

۴ ماسک ما برای تزئینات آماده است. برای پوشاندن سطح ماسک می‌توانیم از گواش، مقوا و پاستل روغنی استفاده کنیم یا با چسب چوب سطح ماسک را بپوشانیم و روی آن را پارچه بچسبانیم. برای موهای ماسک از نوارهای رنگی، کاموا و موی مصنوعی استفاده کنید.

اگر ماسک شما حیوان است، با چسباندن مقوا می‌توانید برای آن گوش یا خرطوم بگذارید.

۵ در پایان، برای قرار گرفتن ماسک روی صورتتان، دو سوراخ در دو طرف ماسک ایجاد کنید و کش را به این قسمت‌ها گره بزنید. از ماسکی که ساخته‌اید در نمایش‌های مدرسه استفاده کنید و از آن لذت ببرید.



چشمه کوثر

چه سخت می‌گذشت بر او! آزار می‌دادند. ریشخند می‌زدند. نکوهش می‌کردند. جادوگرش می‌خواندند. دروغ‌گویش می‌پنداشتند. و چون هیچ فرزندی نداشت، او را «ایتر» یعنی کسی که ناقص است و از او نسلی باقی نمی‌ماند، می‌نامیدند.

ناگاه هاله‌ای از نور، همه وجودش را احاطه کرد. آب دهانش خشک شد و عرق بر پیشانی‌اش نشست:
_ انا اعطیناک الکوثر فصل لربک و انحر ان شانک هو الایتر؛ یعنی: به تو چشمه کوثر بخشیدیم. بنابراین برای پروردگارت نماز گزار و قربانی کن. دشمنت، بی‌سرانجام (بدون نسل) خواهد ماند.

دل پیامبر اکرم (ص) شاد شد. به خانه آمد. خدیجه با مهربانی گفت: «بیبا، من دختری برایت آورده‌ام!»
پیامبر (ص)، دخترش را به آغوش گرفت و زیر لب «سوره کوثر» را زمزمه کرد:

_ او را فاطمه می‌نامم تا خدا از هر بدی و زشتی دورش کند!



ناصر نادری
تصویرگر: مزده آریایی پور
خط: سعید سلیمی
طراح آیکون: نقیسه روشن



مادر



جوان جلودار کاروان

کاروان کوچک به «قبا» نزدیک می‌شد. جوانی ریسمان شتران را به دست گرفته بود و با پای پیاده، پیش می‌رفت. فاطمه، پدر را که دید، مثل پرنده بال گشود. پیامبر (ص)، شاد و سبکبار، دخترش را بغل کرد و پیشانی‌اش را بوسید. دختر، پدر را غرق بوسه کرد.

_ فاطمه‌جان! مادر پدر خود! فاطمه! پاره پیکر من!
بعد پیامبر (ص)، جوان جلودار کاروان را بغل کرد:

_ علی‌جان! برادر من!
و بعد به «فاطمه بنت اسد»، مادر علی (ع)، همان کسی که از کودکی برایش مثل مادر بود، و دو زن همراه دیگر، خوش آمد گفت.



عروس خانه

پدر با شادی گفت: «علی بن ابی طالب به خواستگاری تو آمده. چه بگویم؟»
سرش را به زیر انداخت. هم شرم و حیا در چهره داشت و هم خشنودی.
پیامبر(ص) با لبخند گفت: «الله اکبر! سکوت او نشانه خشنودی اوست.»
و این خبر، بزودی در مدینه پیچید: فاطمه، دختر رسول خدا، عروس خانه علی(ع) خواهد شد.



تلخی دنیا، شیرینی آخرت

آن قدر با مشک، آب کشیده و آسیاب را گردانده بود که دستانش پینه بسته بود. اگر خدمتکاری داشت و او را در کار یاری می کرد، چه خوب می شد! هر چه کرد نتوانست این حرف را به پدر بگوید. علی(ع)، آن را گفت. پیامبر(ص) آهی کشید و به دخترش گفت:

«ای پاره تن من! در مسجد چهارصد نفر هستند که نه خوراک دارند و نه پوشاک. تلخی دنیا را به جان بخر تا شیرینی آخرت را به دست آوری.»

بعد لبخند زد و گفت: «دوست داری چیزی یادت بدهم که بیش از خدمتکار، برایت سودمند باشد؟»

«بله، پدر جان پیامبر(ص) گفت: «سی و سه بار بگو سبحان الله، سی و سه بار بگو الحمد لله و سی و چهار بار بگو الله اکبر. این ذکرهای صد پاره، در ترازوی پاداش الهی، هزار نیکی به شمار می آید.»



آب

بگو پدر جان!

«ای رسول خدا! پدرش را صدا کرد. پاسخی نشنید. این آیه را شنیده بود: «همچنان که برخی از شما برخی دیگر را خطاب قرار می دهند، پیامبر را خطاب نکنید.» [نور/ ۶۳]»
«ای رسول خدا! پدر با مهربانی نگاهش کرد و گفت: «فاطمه جان! آن آیه درباره تو نیست. تو از منی و من از توام. به من بگو پدرجان! این هم قلب مرا شاد می کند و هم خدا را.»



آسمان خاکستری

آسمان مدینه، خاکستری و غمگین بود. بادی که در نخلستان می وزید، ناله سوزناکی داشت. کودکش، حسن(ع)، حسین(ع)، زینب(س) و ام کلثوم(س)، در کنار بسترش بودند. در بستر جایجا شد. خدمتکارش، اسماء را صدا کرد.
«بله خانم!»
فاطمه گفت: «لباسی را که با آن نماز می خوانم، بیاور! عطر مرا هم بیاور!»
لباس نمازش را پوشید و خود را خوشبو کرد. وضو گرفت. درد، همه بدنش را فشرده پاهایش لرزید. علی(ع) و اسماء شانه های نحیف او را گرفتند و به بستر آوردند.
لبان خشکش جنبید: اسماء اگر وقت نماز شد، مرا صدا بزن تا نماز بخوانم. اگر بیدار نشدم، بدان که من از دنیا رفته ام.»
صدای اذان از مسجد مدینه بلند شد:
«الله اکبر الله اکبر»
ناگاه صدای ناله های خانه علی(ع) با صدای محزون اذان در هم آمیخت...»



دختری در کنار گل‌های باغچه

گفت‌وگو با دکتر سپیده خلیلی

روان‌شناس و نویسنده‌ای که سال‌هاست برای مخاطبان کودک و نوجوانش می‌نویسد.

کودکی

در محله شمیران کنار فامیل زندگی می‌کردیم. خانه پدر بزرگ روبه‌روی ما بود و عموها همسایه‌هایمان بودند. با هم‌بازی‌های زیاد که بیشتر فامیل بودند، روزهای شادی را گذراندم.

از آن روزها پدر بزرگ را به یاد دارم که روی تشکچه‌ای می‌نشست و دو طرفش پر از کتاب بود. با برادر بزرگم مشاعره می‌کرد و تشویقش می‌کرد شعرهای حافظ را حفظ کند. حافظ قرآن بود و یک دیوان شعر داشت که هیچ وقت چاپ نشد. خانه‌مان پر از کتاب بود و من لابه‌لای کتاب‌ها بزرگ شدم. در دوران دبستان کتاب‌هایی می‌خواندم که برای بزرگ‌ترها بود، مثل رمان بینوایان. چون در مدرسه‌ای درس می‌خواندم که همه درس‌ها به زبان انگلیسی بود، به این زبان مسلط بودم و کتاب‌های ترجمه نشده را هم می‌خواندم. پدر و عموهام پزشک بودند و همه فکر می‌کردند انتخاب من هم پزشکی است.

یواش یواش فهمیدم با بچه‌های دیگر فرق دارم. دوست داشتم با گل‌های باغچه حرف بزنم، کنار حوض بنشینم، مورچه‌هایی را که در آب افتاده بودند نجات بدهم و به هر کس که می‌توانم کمک کنم. نهار مدرسه‌ام را یا به خدمتکارهای مدرسه می‌دادم، یا به افراد فقیری که در خیابان می‌دیدم. یادم هست پالتوی خیلی قشنگ و گرانی داشتم که دوست نداشتم آن را بپوشم، چون دلم نمی‌خواست چیزی داشته باشم که دیگران حسرت آن را بخورند.

این روزها مشاوره روان‌شناسی می‌کنم، کار تحقیقی انجام می‌دهم، ترجمه می‌کنم، تألیف می‌کنم و البته آشپز خیلی خوبی هم هستم. هر روز ساعت چهار و نیم صبح بیدار می‌شوم و کارهای خانه را انجام می‌دهم تا ساعت هفت که از خانه خارج شوم.

دبیرستانم مدرسه خوبی بود، ولی درس‌ها به نظرم خیلی آسان و سبک بودند. خیلی از آن‌ها را در کتاب‌هایم خوانده بودم. همیشه یک برنامه غیر درسی برای خودم داشتم. بافتنی بافتن و گل‌دوزی کردن را خیلی دوست داشتم. پدرم که استاد دانشگاه تهران بود، خیلی تشویقم می‌کرد و قتم را تلف نکنم و همیشه مشغول کار مفیدی باشم. البته همه خانواده همین‌طور بودند. معمولاً کسی تلویزیون نگاه نمی‌کرد و اگر وقت آزادی هم داشتیم، در کنار فامیل می‌گذرانیدیم. در آن سال‌ها در کنار خواندن کتاب‌های خوب، زبان فرانسه را هم از پدرم یاد گرفتم.

رشته دبیرستانم را علوم تجربی (طبیعی) انتخاب کردم، چون هنوز فکر می‌کردم قرار است پزشک شوم. اما به مرور زمان فهمیدم که نمی‌توانم. چون مثلاً نمی‌توانستم به کسی آمپول بزنم و دردش را ببینم، یا تحمل دیدن درد کشیدن کسی را نداشتم. اگر کسی را می‌دیدم که از درد گریه می‌کند، من هم همراه او گریه می‌کردم. آن روزها شعر می‌گفتم، در حالی که خودم هم نمی‌دانستم این‌ها شعر هستند. در سال‌های آخر دبیرستان فهمیده بودم یا دندانپزشک می‌شوم یا روان‌شناس، ولی اصلاً فکر نمی‌کردم نویسنده شوم.

اعتقاد دارم که در برابر عمرم مسئولم و باید پاسخگوی آن به خدا باشم. بنابراین، مراقبم تا وقت تلف نشود. اگر وقت اضافه‌ای پیدا کنم ترجیح می‌دهم در کنار خانواده‌ام باشم و آن را با تماشای ویتترین مغازه‌ها و خریدهای طولانی یا سریال‌های تلویزیون از دست نمی‌دهم.

در دانشگاه شهید بهشتی قبول شدم، ولی خیلی زود ازدواج کردم و با همسرم به آلمان رفتیم. روان‌شناسی را انتخاب کرده بودم، چون با آن می‌توانستم به آدم‌های بیشتری کمک کنم. در آن‌جا تحصیلاتم را تا دوره دکترا ادامه دادم و به ایران برگشتم. حالا زبان آلمانی هم می‌دانستم. یک روز در روزنامه، یک آگهی از صدا و سیما دیدم. آن‌ها به کسی نیاز داشتند که بتواند مقاله‌هایی درباره مردم‌شناسی بنویسد. خواستم شانس خودم را امتحان کنم. مقاله‌ای نوشتم و فرستادم. چند روز بعد با من تماس گرفتند تا برای مصاحبه حضوری بروم. مصاحبه‌کننده من آقای بود به نام کیایی. از من پرسید: «شما نویسنده‌اید؟» گفتم: «نه!» گفت: «یعنی کتابی چاپ نکرده‌اید؟» گفتم: «نه!» گفت: «شما نوشتن را خیلی جدی بگیرید. اصلاً شما یک نویسنده‌اید و تا به حال مسیرتان را اشتباه آمده‌اید.»

این مکالمه برای من بسیار جالب بود. فردای همان روز در خیابان پیاده می‌رفتم که یکی از دوستان دوران دبیرستانم را بعد از سال‌ها دیدم. او در دانشگاه نقاشی خوانده بود. تصمیم گرفتم من داستانی بنویسم و او نقاشی‌هایش را بکشد تا یک کتاب چاپ کنیم. به خانه که رسیدم، داستانی نوشتم به نام «بهترین مادر دنیا کیه؟» و او نقاشی‌هایش را کشید. داستانم به راحتی مجوز گرفت و چاپ شد. همین کار شروع نویسندگی من بود. وارد کیهان‌بچه‌ها شدم و در آن‌جا با نویسندگان دیگر آشنا شدم. به پیشنهاد آن‌ها کتاب‌هایی را از زبان آلمانی به فارسی برای بچه‌ها ترجمه کردم. این‌طوری بود که من نویسنده و مترجم شدم.



شیرینی پفکی

ندا عظیمی

مواد لازم

- زرده تخم مرغ (۳ عدد)
- پودر قند (۱۵۰ گرم)
- مغز گردوی خرد شده (یک فنجان)
- آرد (یک قاشق مرباخوری)
- بکینگ پودر (یک قاشق چایخوری)
- وانیل، پودر هل و دارچین و پودر شکر (به مقدار لازم)
- پودر پسته برای تزیین (به مقدار لازم)

طرز تهیه

– تخم مرغ ها را حدود چهار دقیقه قبل از شروع کار از یخچال خارج کنید تا به دمای محیط برسند زرده ها و سفیده ها را جدا کنید . زرده ها را در یک ظرف بریزید و با هم زن آنقدر بریزید تا سفید شوند.
– وانیل و سبب پودر قند را اضافه کنید و هم بزنید تا خوب حل شود.
– زمان هم زدن پفک گردویی باید ۱۵ دقیقه طول بکشد در آخرین مرحله بکینگ پودر را با آرد مخلوط کنید و به زرده بیفزایید.
– پس از آن گردوهای ریز شده (به شکل پودر نباشد بلکه به قطعات ریز باشد) را اضافه کنید و با قاشق هم بزنید تا گردو به صورت یکسان در تمام قسمت ها پخش شود.
– کف سینی فر کاغذ روغنی بگذارید. با دو تا قاشق چایخوری، مقداری از مخلوط را بردارید و روی کاغذ روغنی بریزید. این کار را تکرار کنید و با فاصله ، مخلوط را روی کاغذ بریزید و هر چه ریز تر باشد فشتگ تر می شود.
– برای تزیین روی شیرینی ها از پودر پسته استفاده کنید.
– سینی را در طبقه وسط فر (با حرارت ملایم) قرار دهید تا پفکها پخته و کاملا خشک شوند. حرارت فر ۳۰۰ درجه فارنهایت و زمان پخت ۱۵ دقیقه باید باشد.

این شیرینی را وقتی که هنوز گرم است امتحان نکنید چون بوی نامطبوع تخم مرغ می دهد، نگران نباشید این بو با خنک شدن شیرینی ها بر طرف می شود.

نکته مفید

زرده تخم مرغ و مغز گردو خاصیت ضد عفونی کننده دارند و برای درمان و مقابله با عفونت های بدن مؤثرند.



پاسخ جدول ضد رنگ

۷	۷	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۶	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۵	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۴	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۳	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۲	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۱	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۰	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵

۷ سوره مبارک یاسین.

۶ و دایره زرد یک ضلع چرخیده است.

۵ شکل یک صحیح است.

۴ دایره قرمز در جهت عقربه های ساعت دو ضلع

۳ ۴. برای پیدا کردن جواب، بهترین استاد

۲ ۵.۳۴.۱۲ به اعشار ریاضی بالا اضافه کنید.

۱ شکل ها با هم آینه هستند.

۲۲ ۲۴ × (۹ × ۶)

۷	۷	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۶	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۵	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۴	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۳	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۲	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۱	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵
۰	۶	۱	۵	۴	۲	۱	۱	۱	۱	۵

پاسخ سرگرمی



۴۰ نو جوان

شماره ۱۳۹۶



یه صدای دور و نزدیک
یه صدای آسمونی
چکه چکه توی گوشم
می‌خونه با مهر بونی

دل من یک گل سرخه
تن من مثل یه گلدون
چون می‌گیره تن خسته‌ام
با صدای پاک بارون

صدای گرم زمينه
صدای شکوفه‌زار
صدای برگای خيسه
صدای پای بهار

چک و چک، نغمه ابرا
صدای قلب منه
توی گلدون تن من
داره نم‌نم می‌زنه

صدای پاک بارون



شب‌ها و نزدیکی‌های سپیده‌دم
هنگامی که بخار آب موجود
در هوای گرم با سطح سرد
اجسامی مانند برگ‌ها، گیاهان،
سنگ‌ها و غیره برخورد
می‌کند به صورت قطره‌های
ریز آب متراکم می‌شود که
همان شبنم‌اند.

محببت شبنم

