



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

نوجوان

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه

دوره سی و هفتم • دی ۱۳۹۷ • شماره پی در پی ۲۹۳ • ۴۸ صفحه • ۱۴۰۰۰ ریال

رشد

۴



چاپ سه بعدی در پزشکی

چگونه می توان با چاپگر های سه
بعدی اعضای بدن را چاپ کرد؟

جزیره هرمز

نگین خلیج فارس

سفر به امگا قنطورس



مثنی: مجرّسین حسینی
مقط: همیرونیان پور

راه خدا

آفتش نو به آفتش کهنه آفت:
«تو چقدر خاکی و پاره‌ای!»
آفتش کهنه آفت: «راه خانه
خدا دور بود، سنگ هم زیاده داشت...»
آفتش نو خجالت کشید و ساکت ماند.

آدم و شیطان

شیطان به آدم گفت: برای معامله آمده‌ام.
آدم گفت: من با شیطان معامله نمی‌کنم!
شیطان گفت: پس چرا صدایم کردی؟
آدم با تعجب گفت: من؟ من تو را صدا نکردم!
شیطان خندید و گفت: اها من به سراغ کسی
نمی‌روم، مگر اینکه خودش مرا صدا
کرده باشد.

بهر ابراهیمی



۴

نوجوان

@iRoshd

- مدیر مسئول: محمد ناصری
- شورای سردبیری (به ترتیب حروف الفبا): علی اصغر جعفریان، احمد دهقان، مهناز خردور
- مجید راستی، شاهنده شفیعی، احمد عربلو، سید امیر سادات موسوی، سید کمال شهابلو، کاظم طلایی، شکوه قاسمی، افسانه موسوی گرمارودی، ناصر نادری، بابک نیک طلب، محبت الله همتی و حبیب یوسف زاده
- دبیر مجله: علی اصغر جعفریان ● دستیار دبیر: زهره کریمی ● ویراستار: بهروز راستانی
- طراح گرافیک: میترا چرخیان

● نشانی دفتر مجله: تهران / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳ ● تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷ ● پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵۹۶
 ● وبگاه: www.roshdmag.ir ● وبگاه رشد نوجوان: www.nojavan.roshdmag.ir
 ● roshdmag.ir ● پیام نگار: nojavan@roshdmag.ir ● شمارگان: ۴۱۰۰۰ ● چاپ و توزیع: شرکت افست

ارتباط با ما:

اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره ۰۲۱-۸۸۸۳۱۶۱-۹ بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۴۳۷ / کد سردبیر: ۴۲۱ / کد امور مشترکین: ۴۱۴

● دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی، به جز رشد نوجوان مجلات دانش آموزی زیر را نیز منتشر می کند:

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

خوانندگان رشد نوجوان:

شما می توانید قصه ها، شعرها، نقاشی ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:

نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵-۶۵۶۷
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه
 ● دوره سی و هفتم ● دی ۱۳۹۷ ● شماره پی در پی ۲۹۳ ● ۴۸ صفحه ● ۱۴۰۰۰ ریال

رزموفقیت مردان بزرگ

به تازگی فرصت پیدا کردم داستان زندگی چند دانشمند بزرگ کشورمان را مطالعه کنم. داستان زندگی دکتر محمد قریب، استاد احمد آرام، استاد احمد بیرمک، دکتر سید محمود حساسی، استاد سعید نفیسی و دکتر محمد رضا سرکار آرائی. خواندن داستان زندگی بزرگان را دوست دارم. دوست دارم از جزئیات زندگی آن ها با خبر شوم و بفهمم چگونه زندگی کرده اند تا آن گونه به مردان بزرگ دوران نشان تبدیل شده اند. معمولاً داستان زندگی انسان های بزرگ پرازیحان و اتفاقات جذاب و زیباست.

راستش بعد از مطالعه موفق به کشف راز مهمی در زندگی آن ها شدم. رازی که در زندگی همه آن ها مشترک بود. آن راز خودآموزی در طول زندگی از دوران کودکی تا بزرگ سالی بود.

آن ها در تمام زندگی سعی می کردند مسائل علمی و حتی خصوصی شان را خودشان شخصاً با مطالعه، و تحقیق و پژوهش حل کنند و با تلاش فردی، یادگیری را برای خود محقق می ساختند. در واقع در یادگیری مستقل عمل می کردند و به معلم یا مدرسه وابسته نبودند. همین روش باعث شکوف شدن استعدادهایشان می شد و اعتماد به نفس زیادی برایشان به ارمغان می آورد. به علاوه، با این روش لذت زیادی از یادگیری می بردند. بعد از مطالعه کتاب زندگی این بزرگان حساسی افسوس می خوردم. ای کاش زودتر از این ها به راز موفقیت این بزرگان کشورم پی برده بودم.

علی اصغر جعفریان



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

اینده جلد: علی جهانشاهی

تصویر برگ: محمد باران دوست

- ۱ رمز موفقیت مردان بزرگ
- ۲ سفر به امگا قنطورس
- ۳ شب یلدا
- ۴ روز فرشته
- ۵ دست به کار شو!
- ۶ دکتر شادزی
- ۷ شاعرانه
- ۸ کوه مرا صدا زد
- ۹ راه سبز
- ۱۰ نگین خلیج فارس

زنگ فضایی ... ۲۲
 شگفت انگیز تانگ ها ... ۲۳
 زنگ سلامتی ... ۲۴
 زنگ فاطره ... ۲۵
 زنگ تکنولوژی ... ۲۶
 زنگ تفریح ... ۲۷
 قهر بازی در قهر ... ۲۸



- ۲۹ جدول
- ۳۰ سفر به اعماق تاریخ
- ۳۱ دنیای کثیفی ها
- ۳۲ چاپ آدمیزاد!
- ۳۳ رقص آتش
- ۳۴ نرمش ذهن
- ۳۵ پاتوق
- ۳۶ آباژور گلدار
- ۳۷ ورزش پر مانع
- ۳۸ بازی ریاضی با مریم
- ۳۹ پا به پای آب در باغ

سفر به اُمگا قنطورس

اکنون در قرن ۲۲۰ میلادی هستیم. گروهی از دانشمندان، پروژه‌ای فضایی را ۲۰۰ قرن قبل آغاز کرده‌اند و امروز این پروژه به ثمر رسیده است! در این پروژه، یک فضاپیمای حامل ربات‌های پژوهشگر با سرعت بسیار بالا و نزدیک به سرعت نور، به بزرگ‌ترین «خوشه کروی» در کهکشان ما ارسال شد؛ خوشه‌ای به نام «اُمگا قنطورس». خوشه‌های کروی، گوی‌های بسیار عظیمی هستند که از ده‌ها و یا صدها هزار ستاره نزدیک به هم تشکیل شده‌اند.

یک سال نوری

معادل مسافتی است که نور در طول یک سال، با سرعت ۳۰۰۰۰۰ کیلومتر بر ثانیه طی می‌کند.

در آغاز سفر، شعاع این خوشه حدود ۸۶ سال نوری بود و در فاصله ۱۶ هزار سال نوری از خورشید قرار داشت. طی نزدیک به ۲۰۰ قرن سفر، تغییرات قابل توجهی در این عددها ایجاد شده است.

از آنجا که عمر انسان‌ها امکان سفرهای اینقدر طولانی را به آن‌ها نمی‌داد، محققان تصمیم گرفتند از ماریات‌ها برای این کار استفاده کنند. هوش مصنوعی امروزه و در قرن ۲۱ میلادی جایگزین انسان در سفر به اعماق فضا شده است. ما به هوا برای تنفس و آب و غذا برای زنده ماندن نیاز نداریم و می‌توانیم تمام وقت کار کنیم.

درون خوشه کروی، آسمان شب‌ها تاریک نیست! تراکم ستارگان به قدری بالاست که اگر به آسمان نگاه کنید، می‌توانید صدها هزار ستاره را ببینید، در حالی که روی زمین تنها ۶ هزار ستاره با چشم غیر مسلح مشاهده می‌شود.



اغلب ستارگان این خوشه در مرحله‌های آخر زندگی خود هستند و به زودی نابود می‌شوند. ستارگان در آخرین مراحل عمر خود، قرمز رنگ و بسیار حجیم تر از قبل می‌شوند و دمای سطح آن‌ها کاهش می‌یابد. به این نوع ستارگان «غول سرخ» گفته می‌شود.

ما هنوز نمی‌دانیم چگونه قرار است اطلاعاتی را که از این خوشه به دست آورده‌ایم، به زمین ارسال کنیم! در واقع به علت فاصله زیاد از زمین، ۱۶ هزار سال طول خواهد کشید تا اطلاعات ما به زمین برسد. ضمن اینکه در طول این مسیر طولانی، سیگنال‌ها بسیار ضعیف می‌شوند و آشکار سازی آن‌ها دشوار است. هنگام آغاز سفر ما، این طور برنامه‌ریزی شد که اطلاعات خود را محفوظ بداریم تا فناوری انتقال اطلاعات در کیهان پیشرفت کند و انسان‌ها راه‌های سریع‌تری برای دریافت اطلاعات ما بیابند.

اکنون و پس از نزدیک به ۲۰۰ قرن، ما خبر نداریم که روی زمین چه اتفاقی افتاده است. امکان دارد بین انسان‌ها و ربات‌ها جنگ رخ داده باشد. امکان دارد دنیا در تصرف ربات‌ها باشد.

من یک ربات هستم، اما هوش مصنوعی به من توانایی‌های مشابه انسان داده است. این فناوری حتی اوایل قرن بیست و یکم نیز روی زمین وجود داشت. مثلاً ربات سوفیا در سال ۲۰۱۵ ساخته شد. در اینترنت، گفت و گوها و مصاحبه‌های زیادی با ربات‌های انسان نما وجود دارد که از هوش مصنوعی بهره می‌برند.

بیلدا

باغ مراد سیاه خیلی با خانه ما فاصله نداشت. هر سال شب بیلدا که می‌شد، بچه‌ها می‌ریختند روی درخت‌های باغ و لخت و عورشان می‌کردند. امسال هم نوبت من بود که از درخت انار باغ مراد سیاه بالا بروم.

آقاجان اصلاً از این کار ما خوشش نمی‌آمد و می‌گفت با اینکه دو سه تا بیشتر نمی‌کنید، ولی باید برویم پولش را با مراد حساب کنیم. اما هر وقت می‌رفت و پول انارها را می‌داد، دیگر انارها به ما مزه نمی‌داد.

خانجان با یک تشت برنج آمد توی اتاق و لگدی به من زد و گفت: «جعفر پاشو... لنگ ظهره. پاشو برو مدرسه سمیه، ببین باز چه گندی بالا آورده. من که جرئت ندارم این دفعه به آقاجانت بگویم. آن دفعه دم گریه حلیمه را قیچی کرده بود. دفعه پیش‌تر، از دیوار بالا رفته بود، توت بکند. آقاجانت اگر این دفعه بوببرد، حتماً پرونده‌اش را می‌گیرد و می‌دهدش به همین پسر کل و کور علی آقاجان. اتفاقاً به نظر من پسر از سمیه سرتراست.»

خانجان همین جور داشت ادامه می‌داد که مصطفی از توی حیاط داد زد: «جعفر، شرط بستیم تو بروی درخت.»

حواسم از حرف‌های خانجان، پرت صدای مصطفی شد. چطور باید از درخت می‌رفتم بالا؟ اگر کلاغ‌ها دوره‌ام می‌کردند چی؟! چطور باید به مصطفی می‌گفتم من از این چیزها می‌ترسم؟ حتماً سوژه خنده بچه‌ها می‌شدم...

کتم را پوشیدم و به خانجان نگاه کردم که هنوز داشت از سمیه حرف می‌زد. دلم برای سمیه می‌سوخت. امشب اگر پایش به خانه می‌رسید، کارش با کرام‌الکاتبین بود.

رفتم توی حیاط. مصطفی تا مراد دید، گفت: «آمدی؟ بدو برویم تا بچه‌ها همه انارها را نکنده‌اند.» گفتم: «به نظر من امسال اجازه بگیریم، وگرنه آقاجانم دعوایمان می‌کند.»

مصطفی همین‌طور که گوشه کت مرا به سمت باغ مراد می‌کشید، چپ‌چپ نگاهم کرد و گفت: «از کی تا حالا تو از دعوای آقاجانت می‌ترسی؟»

دیدم با این کلک نمی‌شود وارد شد. گفتم: «مگر ندیدی پارسال اکبر از روی درخت افتاد و مچ پایش شکست؟»

مصطفی ایستاد و نگاهی با تعجب به من انداخت و گفت: «چته جعفر؟ می‌خواهی بزنی زیر قولت؟ می‌دانی با بچه‌هایی که زیر قولشان می‌زنند، چی کار می‌کنیم؟»

می‌دانستم و از همین می‌ترسیدم. پارسال سعید، پسر عموسلیمان، زیر قولش زد و بالای درخت نرفت. بچه‌ها هم



شب او را بستند به درخت. بیچاره تا صبح به خودش لرزیده بود. از ترس شلوارش را خیس کرده بود. مصطفی می گفت بوی ادرارش کل باغ را برداشته بود.
دست مصطفی را گرفتم و گفتم: «نه بابا، زیر قولم نمی زنم. برویم»
وقتی رسیدیم به باغ، ساعت هنوز ۱۰ نشده بود. به درخت نگاه کردم؛ خیلی جاندار نبود و ترسیدم و زنم را تحمل نکند.
مصطفی گفت: «د برو دیگه، جعفر»

با ترس و لرز دستم را گذاشتم روی شاخه اولی که حس کردم در باغ تکان خورد. سمیه بود. باز از مدرسه در رفته بود. یک جوجه اردک زیر بغلش زده بود و داشت به زور به جوجه اردک بیچاره بستنی می داد. مصطفی گفت: «تو اینجا چکار می کنی؟»
سمیه با خونسردی گفت: «خانم مدیر گفت دیگر نیا مدرسه»
گفتم: «یعنی اخراج شدی؟»

سمیه بی تفاوت گفت: «من که کاری نکردم. صبح چسب آبکی خریده بودم. کاردستی درست کنم، مریم کریمی خیلی حرف می زد. من هم دهنش را با چسب بستم و آن قدر نگه داشتم تا خشک شد. او هم رفت به خانم مدیر نشان داد. تقصیر من چی بود؟ می خواست و راجی نکند»

این را گفت و نوک اردک را با انگشت باز نگه داشت تا بستنی توی گلویش بریزد. مصطفی گفت: «جعفر انگار می ترسد. تو می روی بالا، انار بچینی؟»
سمیه که همچنان تقلا می کرد بستنی توی حلق اردک بیچاره بریزد، گفت: «اینکه کاری ندارد»

اردک را گذاشت توی بغلم و بستنی را داد دستم و سه سوته از درخت رفت بالا. همان بالا یک انار آبدار چید و شروع کرد به خوردن. مصطفی گفت: «برای من هم بپرداز»
من که یک دستی اردک را نگه داشته بودم و بستنی ها داشت روی شلوارم می ریخت، گفتم: «یکی دو تا بکن و بیا پایین سمیه. الان مراد می آید ها»
سمیه هم که انگار جای گرم و نرمی پیدا کرده بود، گفت: «وای اینجا خیلی هوا خوبه. شما هم بیایید بالا»

حس کردم برای چند لحظه صدای دمپایی های مراد را شنیدم. تند گفتم: «سمیه... بیا پایین، مراد آمد»

سمیه دو سه تا انار را از گردن پیچاند و پرت کرد برای مصطفی و با یک جست، از روی درخت پرید پایین. اردک را از دست من گرفت و گفت: «بستنی ها را که آب کردی. بده ببینم اردک را...»

وقتی رسیدیم خانه، سکینه خانم، مادر مریم کریمی توی حیاط ایستاده بود و داشت با خانجان حرف می زد. سمیه یواشکی گفت: «این دیگر اینجا چی می خواهد؟!»

خانجان آن قدر خودش را زده بود که می توانستی جای انگشت هایش را روی صورتش ببینی. سکینه خانم هم داشت پشت خانجان را می مالید و



بیشتر بخوانیم

نویسنده: فرهاد حسن زاده
ناشر: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان
چاپ اول: ۱۳۹۷
تلفن: ۰۲۱۸۸۸۰۰۳۲۴

داستان دربارهٔ بچه‌هایی است که به علت شرایط زندگی مجبورند مدتی را در خانه تنها بمانند و برای اینکه استقلال خود را حفظ کنند و از همسایه‌ها درخواستی نداشته باشند، با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند و حالا.....



دل‌داری‌اش می‌داد.
من و سمیه کمی پشت در ایستادیم تا آب‌ها از آسیاب بیفتند. سمیه چند بار خواست برود تو، ولی من جلوییش را گرفتم. آن وسط، مصطفی با انارها غیبتش زده بود.
حس کردم اگر این‌طوری پیش برود، از شب یلدا و هندوانه و آجیل و انارها خبری نیست. پریدم توی حیاط و گفتم: «چرا قرمز شدی، خانجان. خدا بد نده.»

خانجان که حسابی از دست سمیه عصبانی بود، با جارو افتاد دنبال من. همین‌طور که دور حیاط می‌دویدم، گفتم: «مرا چرا دنبال می‌کنی، خانجان؟ سمیه تو کوچه است. سمیه... سمیه... سمیه بیا که خانجان مرا کشت.»
سمیه هم که اوضاع را این‌طوری دیده بود، اصلاً نیامد تو. آن وسط آن‌قدر نوک جارو به سر و صورتم خورده بود که حسابی خط‌خطی شده بودم. آخر سر هم با وساطت سکینه‌خانم از دست خانجان جان سالم به در بردم.
سکینه خانم گفت: «ول کن خانم جان، کشتی بچه را. تو با این بچه این‌طوری می‌کنی، با سمیه چه کار می‌کنی؟ اصلاً نمی‌خواهد سمیه را دعوا کنی ها. گناه دارد بچهٔ زبان‌بسته. من بخشیدمش. بگو از فردا بیاید مدرسه، من خودم می‌روم با خانم مدیر صحبت می‌کنم. بچه است دیگر، گاهی شیطان می‌رود تو جلدش.»

چشم خانجان داشت از شادی برق زد. جارو را شلاقی به سمتم پرت کرد که محکم خورد به صورتم. آنجا بود که فهمیدم همهٔ این‌ها فیلمش بوده است که سمیه اخراج نشود. برای همین دردم نیامد. نه اینکه نمی‌سوخت‌ها، خیلی می‌سوخت، ولی دلم درد نیامد. یک جوری خوش حال بودم که مادر قدرتمندی مثل خانجان دارم.

سکینه خانم که از در حیاط رفت بیرون، خانجان بغلم کرد، سرم را به سینه‌اش فشار داد و گفت: «آفرین جعفر، تو امروز آیندهٔ خواهرت را نجات دادی.»

نمی‌دانم چرا اشک توی چشم‌هایم جمع شد و کلی روی سینهٔ خانجان گریه کردم و گفتم: «می‌دانم خانجان...»



روز خورشیده

ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار

اولین دختر امام علی (ع) و حضرت زهرا (س) در سال پنجم هجری به دنیا آمد. پدر بزرگش، حضرت محمد (ص)، نام او را زینب گذاشت. معنی این نام «درخت نیکو منظر و خوشبو» و «زینت پدر» است. در زندگی حضرت زینب (س) اتفاقات زیادی افتاد. او در صحنه کربلا حاضر بود و بعد از شهادت امام حسین (ع) و یارانش وظیفه مراقبت و پرستاری از امام سجاد (ع) و خانواده شهدا را به عهده گرفت. به همین دلیل در ایران روز میلاد حضرت زینب (س) را روز پرستار نامیده‌اند.



روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی

صبح روز پنجم دی ماه سال ۱۳۸۲ زلزله‌ای ۶/۶ ریشتری شهر بم را لرزاند. طبق آمارهای رسمی بیشتر از ۲۰ هزار نفر کشته و ده‌ها هزار نفر زخمی و بی‌خانمان شدند. این روز یکی از تلخ‌ترین خاطره‌های مشترک مردم ایران است. زلزله ترسناک است. با یک صدای خیلی بلند شروع می‌شود و در چند ثانیه همه را غافلگیر می‌کند. ولی راه‌هایی برای مقابله با این پدیده وجود دارد. اگر در مورد آن آگاهی کافی داشته باشید، در آن چند ثانیه می‌توانید بهترین تصمیم را بگیرید و کمترین آسیب را ببینید.



۴ دی: ولادت حضرت عیسی مسیح (ع)

۵ دی: روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی

۶ دی: سالروز تشکیل نهضت سواد آموزی به فرمان امام خمینی (ره)

۹ دی: روز بصیرت و میثاق امت با ولایت

۱۱ دی: آغاز سال ۲۰۱۹ میلادی

۱۲ دی: شهادت میرزا تقی خان امیرکبیر

۱۳ دی: ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار

۱۴ دی: فرار شاه از ایران

۱۵ دی: شهادت نواب صفوی و یاران فدائیان اسلام

۱۶ دی: شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) به روایتی

شهادت میرزا تقی خان امیرکبیر

محمد تقی در سال ۱۲۲۲ در روستای «هزاوه»، از توابع اراک، به دنیا آمد. پدرش کربلایی قربان، در خانه قائم مقام فراهانی آشپزی می‌کرد. محمد تقی در خانه قائم مقام بزرگ شد. او در کنار فرزندان قائم مقام تربیت و با علم و سیاست آشنا شد. در ۴۲ سالگی صدراعظم دربار ناصرالدین شاه شد و حدود سه سال در این منصب بود. او در این مدت کوتاه برای سر و سامان دادن به اوضاع آشفته کشور بسیار تلاش کرد. در سیاست خارجی، اوضاع دربار و شاهزاده‌ها، دخل و خرج خزانه کشور، و امور فرهنگی، علمی، کشاورزی، بهداشت و ... اصلاحات مهمی انجام داد. تصمیم‌هایش آرامش درباریانی را که به تاراج اموال مردم عادت کرده بودند، به هم ریخت. با توطئه آن‌ها، امیر از وزارت خلع شد و چهل روز بعد به دستور ناصرالدین شاه در «حمام فین کاشان» به قتل رسید.



دست به کار شو!

یاد گرفتن راه‌های کار و کسب درآمد را از همین حالا تجربه کنید. چطور؟

اول این گزارش را بخوانید!

الان توی دلتان می‌گویید: «کار؟.. حالا که خیلی زود است!» راستش خیلی زود نیست! خیلی طول می‌کشد تا آدم از بین صدها گزینه درست و دقیق، بفهمد که استعداد چه کاری را دارد. مهم‌تر از آن، اصلاً آن کار را دوست دارد؟ آیا توانایی و امکان انجام آن را دارد؟ و تازه چطور باید آن را یاد گرفت و چطور باید در آن موفق شد؟ هر کاری را که دوست داشته باشید و هر استعدادی که داشته باشید، لازم است یک سلسله قوانین اصلی موفقیت را بدانید. این گزارش دربارهٔ تمرین و یاد گرفتن این قوانین است.

جمله‌های خطرناک!

آرزو داشتن خیلی خوب است، اما فقط با برنامه‌ریزی ممکن است به آرزویتان برسید و عمل کردن به برنامه، به زمان احتیاج دارد. پس این جمله‌ها خیلی خطرناک هستند: «حالا صبر کن مدرسه تمام بشود بروم دانشگاه، بعد سر فرصت به کار فکر می‌کنم. فعلاً که پول توجیبی خانواده می‌رسد!»

قانون ۱۰ هزار ساعت

راز موفقیت آدم‌های موفق چیست؟ این سؤال را خیلی‌ها از خودشان (یا از هم) پرسیده‌اند. یک گروه از روان‌شناس‌ها سال‌ها روی آدم‌های موفق رشته‌های متفاوت تحقیق کردند. **مالکوم گلدول** حاصل این تحقیق را در کتاب «از ما بهتران» منتشر کرد. آن‌ها در یک چیز مثل هم بودند: همهٔ آن آهنگسازها، ورزشکارها، هنرمندان، مدیران شرکت‌های بزرگ، مخترعان و ... برای رسیدن به قلهٔ موفقیتشان حداقل ۱۰ هزار ساعت کار کرده بودند! (بله، همه غیر از نابغه‌ها یا آدم‌هایی که در شرایط غیر عادی خوش شانس‌های عجیب و غریب داشتند که تعدادشان خیلی کم است). پس اگر می‌خواهید در کاری که دوست دارید واقعاً موفق باشید، باید اول بفهمید که کدام کار از هر نظر همان است که می‌خواهید. بدون تحقیق و تجربه نمی‌توانید آن را تشخیص بدهید. دوم باید برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید و ۱۰ هزار ساعتتان را از همین حالا شروع کنید.

از کجا شروع کنیم؟

به کلمهٔ دوست داشتن خیلی توجه کنید. چون اگر آدم کارش را دوست نداشته باشد، نه در آن پیشرفت می‌کند، و نه از انجام دادنش لذت می‌برد. پس کارهایی را که دوست دارید، فهرست کنید و ببینید در کدام استعداد بهتر و بیشتری دارید.



یک خبر خوب



خب، اگر تا این جای کار پیش رفته‌اید، برایتان یک خبر خوب دارم. طرح «ایران مهارت» که از طرف آموزش و پرورش در سراسر کشور اجرا می‌شود، می‌تواند کمک کند تا زودتر راهتان را پیدا کنید. علاوه بر این، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی دیگر هم دوره‌هایی برای کمک به یاد گرفتن کار آفرینی برای نوجوان‌ها برگزار می‌کنند.

این طرح با همکاری سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای اجرا می‌شود و قرار است به بچه‌ها کمک کند زودتر فرصت تجربه داشته باشند، زودتر شغل دلخواهشان را تشخیص بدهند و زودتر آموختن آن را شروع کنند. بچه‌هایی که می‌خواهند همراه درس خواندن مهارت‌های لازم برای کار و کسب درآمد را هم به دست بیاورند، از این طرح حسابی استقبال خواهند کرد.

در ایران مهارت، بچه‌های ۱۲ تا ۱۵ سال می‌توانند در طول سه سال دوره اول متوسطه، هم‌زمان با خواندن کتاب‌های «کار و فناوری» و «فرهنگ و هنر»، ۶۰ ساعت آموزش‌های حرفه‌ای کوتاه مدت را در رشته‌هایی، مثل گردشگری، کار آفرینی، طراحی دوخت، حسابداری، خودرو، گرافیک و عکاسی، کامپیوتر و اینترنت، طراحی طلا و جواهر، و عمران و معماری بگذرانند. در واقع شما با این تجربه‌ها، هم کار یاد می‌گیرید و هم از آن مهم‌تر، با تجربه کردن کار واقعی مطمئن می‌شوید آن کار را دوست دارید یا نه.

کارگاهان به دنبال کار!

مثل یک کارآگاه در باره شغل مورد علاقه‌تان اطلاعات جمع کنید. در باره آدم‌های موفق در آن کتاب بخوانید. از معلم‌ها سؤال کنید و اگر ممکن است، آخر هفته‌ها و تعطیلات برای کارآموزی به جایی بروید که آن را آموزش می‌دهند یا دست کم به آن نزدیک است.

تجسم خلاق

بعد شروع کنید به فکر و تخیل. خودتان را تصور کنید که در آن کار موفق شده‌اید. چه احساس دارید؟ این راهی برای آن است که بفهمید کدام کار را بیشتر دوست دارید.

کاشف کارآفرینان شایسته فردا

خانم کرامتی، یکی از مربیانی است که برای تربیت نوجوانان کارآفرین کار می‌کند. او می‌گوید: «هدف ما این است که روحیه کارآفرینی را در بچه‌ها پدید آوریم و کمک کنیم که شرکت‌های کوچک دانش‌آموزی را با کمک هم راه‌اندازی کنند. شرکت‌هایی که تعداد زیادی از آن‌ها ثبت شده‌اند و در آن‌ها، بچه‌ها با هم کار کردن را تجربه می‌کنند.»

این مجموعه هر پنجشنبه یک بازارچه برای فروش راه‌اندازی می‌کند و به شرکت‌های کوچک دانش‌آموزی غرفه می‌دهد تا تولیداتشان را بفروشند. البته از آن‌ها اجاره غرفه هم می‌گیرند تا حساب دستشان باشد. غرفه‌ها باید در پایان بازار، فرم درخواست وام و اظهارنامه مالیاتی شان را هم تحویل دهند. کاری که برای انجامش مشاوره و راهنمایی هم دریافت می‌کنند. یادتان باشد، بچه‌های فرابازار، وام را از پدر و مادر خودشان می‌گیرند؛ اما با حساب و کتاب. باید در فرم بنویسند که چرا و چقدر وام می‌خواهند و هم مشخص می‌کنند که چطور قرار است این پول را پس بدهند. طبیعی است که برای این کار باید بتوانند چیزهایی را که در شرکتشان تولید کرده‌اند، در فرابازار بفروشند.

«فرا بازار» بازار دانش آموزی



شادی هوشیار یکی از هم کلاسی های شماست. شما او را نمی شناسید، اما او به همه شما فکر کرده است. چرا؟ چون شما می توانید مشتری او باشید! بچه هایی که عروسک دوست دارند، اگر عروسک های دست ساز شادی را ببینند، حتما می خرند. شادی هوشیار همراه با دختر خاله اش که هم کلاسی اش هم هست، این عروسک ها را می سازند و آخر هفته ها در یک بازار دانش آموزی به اسم «فرا بازار»، می فروشند.

اما صبر کنید! کسب و کار که فقط ساختن و فروختن یک چیز یا دادن یک سری خدمات نیست. کسب و کار حساب و کتاب دارد. روی میز شادی چند تا فرم هست که سرمایه اولیه اش را مشخص کرده است. باید میزان و سود فروش روزانه و ماهانه را در آن بنویسد

و حتی گزارش مالیاتی خودش را به مامور مالیات بدهد. شادی قبول کرده که برای موفقیت در کسب و کار، همه حساب هایش باید شفاف باشند، هم برای خودش و شریکش و هم برای اداره مالیات. شادی می داند که باید حساب همه چیز را داشته باشد. شادی در غرفه شماره هفت هوشیارانه برای مشتری ها توضیح می دهد: «ما عروسک های دست ساز متنوعی می سازیم؛ از عروس و داماد گرفته تا هر شخصیت دیگری که شما دوست داشته باشید. البته جاکلیدی و چیزهای شبیه به این هم درست می کنیم.» مینا کم حرف تر، اما حواس جمع تر از شادی است. مینا نعمت زاده دختر خاله شادی، می گوید: «ما هر دو تک فرزند هستیم و به خاطر همین، برای هم مثل خواهریم و همه جا و در همه کاری با هم هستیم.»

قدم های اول یک راه طولانی

برای به دست آوردن تخصص لازم، فقط درس خواندن کافی نیست، بلکه از همین الان باید تجربه های مختلفی داشته باشید. آیدین، از همین حالا تصمیمش را گرفته است. او می خواهد نویسنده و مجری شود. برای همین هم کنار درس های مدرسه، دوره های کارگاه فن بیان را می گذراند. می گوید: «دوست دارم به اجرای مجری های تلویزیون دقت کنم، ببینم کجاها خوب هستند و یاد بگیرم و تمرین کنم. من همه جا دنبال چیزهایی می گردم که دوست دارم. مثلاً توی تقویم دنبال روز مجری گشتم!» (شک دارم تا حالا کسی به فکر پیدا کردن روز مجری افتاده باشد!)

آیدین دنبال راه هایی برای رسیدن به آرزویش می گردد. می گوید: «من می دانم باید هم کارم را به خوبی یاد بگیرم و هم باید دیده شوم؛ و گرنه تهیه کننده ها از کجا بدانند که من چه توانایی هایی دارم. پس وقتی به جایی می روم که جالب است، مثل نمایشگاه آثار موزه لوور که در تهران بر پا شد، یا باغ کتاب یا جاهای طبیعی گزارش می گیرم. پدر و مادرم از من فیلم می گیرند و در صفحه های مجازی به نمایش می گذارند. این طوری خودم را معرفی می کنم تا مهارتم دیده شود.»





از کار کردن نترسید

این که شما آدامس بفروشید یا مثلاً حیاط همسایه را تمیز کنید و دستمزد بگیرید، نه خجالت آور است و نه به این معنی است که تا آخر عمر آدامس فروش باشید. این کارها کمک می‌کنند که شما راه‌های کسب درآمد و یا خرید و فروش را یاد بگیرید و یاد بگیرید که چطور باید روی پای خودتان بایستید.

پول توجیبی دود می‌شود!

تا زمانی که آدم برای پول خودش زحمت نکشیده باشد ارزش آن را نمی‌داند. وقتی اولین درآمدها را به دست آوردید می‌بینید که دلتان نمی‌خواهد برای چیزهای بی‌ارزش آن را خرج کنید. فهمیدن ارزش پول یکی از خوبی‌های کار کردن است.

تجربهٔ بچه‌های کشورهای دیگر

در همهٔ کشورهای پیشرفتهٔ دنیا، بچه‌ها باید از همان سال‌های مدرسه راه‌های کسب درآمد را یاد بگیرند. مثلاً در کانادا و آمریکا، بچه‌ها باید پول اردوهای مدرسه را خودشان در بیاورند. آن‌ها فقط با پولی که از فروختن شکلات، شستن ماشین، یا زدن چمن‌های همسایه‌ها به دست آورده‌اند حق دارند به اردو بروند.

گام به گام

گام اول: فهرست کارهایی را که دوست دارید، به ترتیب میزان علاقه بنویسید.

گام دوم: خودتان را در کارهایی که در فهرست نوشته‌اید، تجسم کنید. کدام شما را بیشتر خوش‌حال می‌کند؟

گام سوم: دربارهٔ کاری که دوست دارید تحقیق کنید. دربارهٔ آدم‌های موفق آن کار کتاب بخوانید و سؤال بپرسید.

گام چهارم: برای موفق بودن در کاری که انتخاب کرده‌اید، به چه توانایی‌هایی احتیاج دارید؟

گام پنجم: تا جایی که ممکن است، در کنار درس و کارهای دیگر، سعی کنید آموزش مهارت‌های لازم برای آن را یاد بگیرید.

گام ششم: هر کاری که بخواهید انجام دهید، باید حساب و کتاب سود و زیان را بلد باشید. پس یاد بگیرید که حساب پول توجیبی‌تان را داشته باشید. خرج هایتان را یاد داشت کنید.

گام هفتم: قانون ۱۰ هزار ساعت را فراموش نکنید. همهٔ کارهایی که دارید می‌کنید، جزو آن ساعت‌های طلایی حساب می‌شود. پس شما را به موفقیت نزدیک می‌کند.

گام هشتم: بخوانید، فکر کنید، تحقیق کنید، بپرسید و ناامید نشوید.

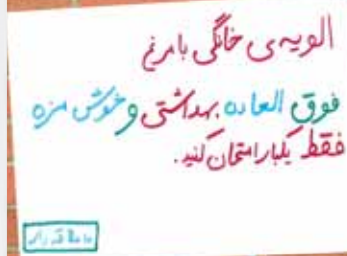
از یک تا پنج، چه

نمره‌ای به این گزارش

می‌دهید؟ لطفاً نظرتان را برای ما

به این شماره: ۳۰۰۸۹۹۵۹۶

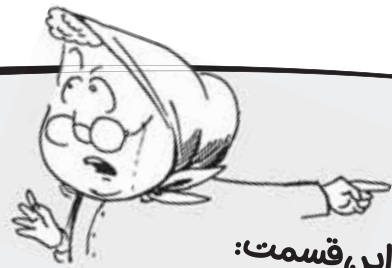
پیامک کنید.



دکتر شادزی

تصویرگر: نگین نقیه

نویسنده: علی اکبر زین العابدین



این قسمت:
خود بیننده و خود اندیشمند

دکتر شادزی هستم؛ متخصص مشکلات روانی نوجوانان. من روان‌شناسی حرفه‌ای و به‌روز هستم، برای همین وقتی به مسائل تکراری نوجوانان بر می‌خورم، انگار بار اولم است... شاید از خیلی‌ها شنیده باشی روان‌شناس‌ها خودشان از همه افسرده‌تر هستند. اگر این حرف‌های غیر علمی را قبول داری، معطل نشو و برو صفحه بعدی، وگرنه گزارش جلسات مشاوره مرا بخوان تا مثل خودم شاد زندگی کنی.



قسمت‌های قبلی چه گفتیم؟

برای تنبیل‌هایی که شماره قبل را نخوانده‌اند و فقط نقاشی‌های صفحه را نگاه می‌کردند بگویم: فکرها و احساس‌های پر همیشه سراغ ما می‌آیند. به پای اینکه با آن‌ها بپنیم، بهتر است اول آن‌ها را بپذیریم. یعنی وقتی از چیزی می‌ترسیم، به پای دروغ گفتن به خودمان، باور کنیم که ما ترسیده‌ایم و ترس هم مثل بقیه احساس‌ها مال ما آدم‌هاست. اما ما نباید فکرها و احساس‌های آزاردهنده‌مان را به خودمان پهنسباییم. بهتر است از آن‌ها فاصله بگیریم. چون فکرها و احساس‌ها فقط کلمه‌هایی هستند که در ذهن ما رژه می‌روند. این‌جوری می‌توانیم بهتر با آن‌ها کنار بیاییم.



«خود بیننده» می‌تواند به همه چیز توجه کند و آن‌ها را ببیند، بدون اینکه هی نظر بدهد.

هر کسی تفکر کند، نمره‌هاش داغان می‌شود.

وقتی روی قله می‌ایستم، قوی‌ترین پسر جهانم!

خود بیننده و خود اندیشمند

یک چیز جالب درباره خود بگویم که تا حالا نمی‌دانستی. دو تا «خود» در تو هست که با هم فرق می‌کنند: یکی «خود بیننده» و یکی «خود اندیشمند».

«خود اندیشمند» همان خودی است که درباره همه چیز نظر می‌دهد و داوری می‌کند که این بد است و آن خوب است، این خطرناک است و آن یکی بی‌خطر است.



الان از کوه سقوط می‌کنم و به صد قطعه مساوی تقسیم می‌شوم!

چه جالب! داریم می‌بینمش.

یک وقت‌هایی تلویزیون خانه تان روشن است و دارد برنامه پخش می‌کند. تو ممکن است آن را ببینی و صدایش را بشنوی، ولی لازم نیست به آن‌ها فکر کنی. کار خودت را می‌کنی و تلویزیون هم کار خودش را می‌کند. شیر قهوه شد؟

هشتم‌هایت را بیند و به جای اینکه هی فکر کنی بگذار امتحان سفت است، سعی کن این سفتی را ببینی؛ مثل یک فیلم.

خوبی خود بیننده این است که نمی‌گذارد قضاوت‌های منفی ما درباره هر چیزی زندگی ما را به‌هم بریزند. چون اگر همیشه خود اندیشمندان را فعال نگه داریم نمی‌گذارد راحت زندگی کنیم.

خود بیننده چه کمکی می‌کند؟

فانم دکتر جان! این دفتر ما خیلی درس خوان است. ولی موقع امتحان از بس اضطراب دارد فراب می‌کند.

هر بار موقع امتحان به خودم می‌گویم: امتحانش خیلی سفت است و من نمی‌توانم جواب‌های خوب بدهم.

دارم می‌بینمش، ولی بدتر شد که! بیشتر ترسیدم.

مثل وقت‌هایی که توی ماشین، با بام رادیو روشن می‌کند و من فقط صدایش را می‌شنوم، ولی به اخبارش فکر نمی‌کنم.



وقتی حالمان بد می‌شود بدنمان به هم می‌ریزد

خیلی وقت‌ها که احساس‌های آزاردهنده سراغ ما می‌آیند، بدنمان واکنش‌های عجیب نشان می‌دهد و این طبیعی است.

مثلاً وقتی می‌ترسیم، ممکن است عرق کنیم.

یا وقتی اضطراب داریم ممکن است دستانمان بلرزد.

ایشان دخترتان هستند یا ثلث توت فربنگی انقدر می‌لرزند؟

این هم دختر ما که معرفی می‌کنم خدمتان.

وای وای! بگوئید! نمی‌شود با این بو تو را بفورم که!

ولی مهم نیست. چون شما یاد گرفته‌اید احساس‌های خودتان را بپذیرید.

سوپر استار جان! از این به بعد تا فواستی مصاحبه را شروع کنی، بگو از همه بینندگان عزیز عذر می‌خواهم. من همیشه موقع مصاحبه کمی اضطراب دارم و صدایم می‌لرزد. این پوری هم فوریت راحت می‌شوی و هم تماشایی‌هات.

الو خانم دکتر! من سوپر استار سینما هستم. ولی هر وقت می‌خواهم با یایی مصاحبه کنم، دندان‌هایم به هم می‌خورند از استرس. مردم مسخره‌ام می‌کنند.

همان دختر قبلی همه آرم‌ها مثل من هستند که وقتی اضطراب دارم، قلبشان تندتر می‌زند و آب دهانشان فکش شود و دستشان بیخ‌کنند؟ نه عزیزان! وقتی ما مس‌بر داریم، می‌توانیم انتقاب‌های دیگری بکنیم؛ مثلاً انتقاب کنیم آرام‌تر باشیم و نلرزیم. چون خیلی‌ها هستند که توانسته‌اند عکس‌العمل‌های بهتری نشان بدهند.

وا! پس چرا آنقدر فوراً دکتر عرق کرده؟

تمرین‌های عجیب

مغز میانی ما کارش این است که وقتی احساس و هیجانی سراغ ما می‌آید، به بدن ما دستورهایی بدهد که مثلاً قلب تندتر بزند، فشار خونمان بالا و پایین برود، یخ کنیم، داغ کنیم و هر چیز دیگری. ولی اگر ما تمرین کنیم، کم‌کم هیجان‌های ما مدیریت می‌شوند و کمتر مغز میانی ما را مشغول می‌کنند.

از این بعد تا یک فکر ناپور سراغتان آمد، قبلش یک «فکر می‌کنم» اضافه کنید. مثلاً تا در ذهنتان می‌آید: «من از طلاق پدر و مادرم افسرده می‌شوم»، بگویید: «من فکر می‌کنم از طلاق پدر و مادرم افسرده می‌شوم». حالا هر کسی توی ذهنش فوراً تمرین کند.

من فکر می‌کنم اگر در کلاس مهارت‌های زندگی بهانم کوهی بزنم.
من فکر می‌کنم اگر کسی به من تمرین دهد، قاطی می‌کنم!
من فکر می‌کنم اگر کسی به من تمرین دهد، قاطی می‌کنم!

تمرین این ماه یک تمرین رؤیایی «برای خود بیننده»

چشمانتان را ببندید و تصور کنید در باغی زیر درختی نشسته‌اید و پاهایتان را در جوی آبی که روان است، فرو کرده‌اید. همین‌طور که چشم‌هایتان را بسته‌اید، بگذارید هر فکر و احساس منفی که دارید به ذهنتان بیاید. هر فکر بد انگار یکی از برگ‌های درخت بالای سرتان است. بگذارید آن برگ کنده شود و توی جوی آب بیفتد. آن برگ را خوب نگاه کنید تا در جوی آب حرکت کند و برود و دیگر نتوانید آن را ببینید. بعد دوباره فکر بعدی و برگ بعدی. هشدار: تا متوجه شدید که فکرتان به جاهای دیگر رفته، آن را برگردانید به همین صحنه آب و برگ و درخت.

فایده: این تمرین کمک می‌کند به جای خود اندیشمند، خود بیننده‌ما هم تقویت شود و بتوانیم افکار منفی‌مان را که به ما چسبیده‌اند، از خودمان جدا کنیم.

این تمرین را هر روز دو تا سه بار و به مدت سه تا پنج دقیقه انجام دهید.

آخرین دخترها می‌بینید که وقتی «فکر می‌کنم» را اول جمله‌هایتان می‌گذارید، احساس بهتری دارید. حالا هر وقت فکر منفی به سرتان زد، همین کار را بکنید.

کلاغ‌های عمار

مثل سنگ‌های قیمتی
نشسته‌ایم
روی تاج کاج
دل سپرده‌ایم
بی‌فیال غصه‌ها
به دست باد
در هوای سرد کوچه
گرم صبحتید
جمعتان همیشه جمع
قار قار تان همیشه برقرار
تا بهار

میترا یگانه

مسافر

گاه گاه
بی قرار و بی پناه
مثل اشتیاق شب به نور ماه
در پی نگاه یک مسافرم!
در پی نگاه یک مسافرم،
تا که فتنه امید را
صبح عید را
بین گریه‌های شهر من
میوه‌مان کند
تا نگاه عاشقانه‌ای
بر تمام کودکان کند
راستی،
گام‌های ما مقدر
کوچه‌های شوق را
عابر است؟
راستی،
چند صفحه مشق ما
نامه‌ای برای این مسافر است؟

زهرا محدثی خراسانی

سبت جنگل

شافه‌های شکسته
شافه‌های پریده
شافه‌هایی که افتاده روی زمین‌اند
دستشان خالی از آسمان است
فونشان
بر لباس تبرهاست
این طرف
سمت چنگل
خبرهاست

عبدالرضا صمدی



بیشتر بخوانیم

شاعر: سید حبیب نظاری
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
چاپ اول: ۱۳۹۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۷۱۵۵۴۵
این کتاب شامل دوبیتی‌هایی است که برای نوجوانان سروده شده است. این شعرها درباره باران، برف، سفر و گنجشک هاست. شاعر خود را به گنجشک تشبیه کرده است. تصاویر کتاب در ارتباط مستقیم با مفهوم شعر هاست.



انگار... نه انگار

به کوه آگر
سلام کرده بودم
به من سلام می‌کرد
به آینه
نگاه کرده بودم
به من نگاه می‌کرد
به تو پیام دارم و تو انگار...
نه انگار
صد آخرین
به سنگ و کوه و آینه
به دیوار!

بهاره سلمانی

برف

صبح زود
موقعی که شهر فواب بود
آمد و تمام کوفه‌ها سفید شد
رنگ لفظه‌های فشک و سرد
رنگ لفظه‌های عید شد
آمد و برای چند ساعتی
روی شافه‌ها شکوفه سفید کاشت
برف! برف مهربان
کاش بیشتر ادامه داشت

منیره هاشمی



کوه مرا صدازد



■ بچه‌ها همیشه دلشان می‌خواهد که زودتر بزرگ شوند، ولی شاید ندانند که برای بزرگ شدن گاهی وقت‌ها باید با کوه هم در افتاد.

این جمله آخر، یکی از دیالوگ‌های کتاب «کوه مرا صدازد» نوشته محمد رضا بایرامی است. جلال، شخصیت اصلی داستان است. نوجوانی است که دلش می‌خواهد زودتر بزرگ شود. بزرگ هم می‌شود. اتفاقی در زندگی‌اش می‌افتد که جلال نوجوان را هُل می‌دهد به سمت مرد شدن. خب، مرد شدن هم که به این سادگی‌ها نیست. کلی بالا پایین شدن دارد. حالا در مورد آن اتفاق و بالا پایین‌های بعدش، خودتان در کتاب بخوانید.

«کوه مرا صدازد» داستانی است که در دامنه کوه «سبلان» اتفاق می‌افتد. از این نظر می‌توانید در فضای کوهستان و روستا چرخ بزنید. صدای زوزه گرگ‌ها را بشنوید. ببینید وقتی توی برف گرگ‌ها دنبالتان می‌کنند، چقدر هیجان و چقدر ترس و لرز دارد. خانه‌های روستایی را ببینید و بچه‌های روستا را. به طبیعت و حیوانات نزدیک‌تر و با فرهنگ تازه‌ای آشنا شوید. شاید این داستان شما را بکشد به فضایی دور و البته قشنگ، اما فکرش را هم نکنید که در «کوه مرا صدازد» حرف‌های نا آشنا می‌شنوید. دغدغه‌های جلال برایتان آشنا خواهد بود. با ماجراهای ساده‌ای مواجه می‌شوید که معانی عمیقی دارند.

این کتاب در سال ۱۳۷۲ توسط «انتشارات سوره مهر» چاپ شد. بعد از آن هم چندین بار تجدید چاپ شده است. این رمان و دو رمان دیگر، از مجموعه سه‌گانه «قصه‌های سبلان» بایرامی هستند. این رمان‌ها تلاش‌ها و کشمکش‌های مردم منطقه سبلان را به تصویر می‌کشند.

«کوه مرا صدازد»، هم مورد توجه خوانندگان قرار گرفته و هم در جشنواره‌ها و مسابقات جایزه‌هایی را برده است. مثل جایزه «مار عینکی آبی» سوئیس، دیپلم افتخار «کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان»، «خرس طلایی» سوئیس، کتاب سال جمهوری اسلامی ایران و... ضمن اینکه به چند زبان هم ترجمه شده است.

زندگی‌نامه نویسنده

■ آخرین بچه یک خانواده پنج نفری است. در روستایی در دامنه کوه سبلان اردبیل به دنیا آمده؛ سال ۱۳۴۴. شش هفت سالش که می‌شود، خانواده‌اش از اردبیل مهاجرت می‌کنند به تهران. ولی این دلیل نمی‌شود که او آن چند سال زندگی روستایی و جغرافیای سبلان را فراموش کند. این فضا را در بیشتر نوشته‌هایش می‌شود دید. دارم از محمدرضا بایرامی نویسنده حرف می‌زنم. مثل خیلی‌ها که تا به سن نوجوانی می‌رسند، راهشان را پیدا می‌کنند و می‌چسبند به‌اش، او هم علاقه‌اش به ادبیات داستانی با خواندن آثار صمد بهرنگی و علی اشرف درویشیان شروع شد. سال دوم دبیرستان اولین قصه‌اش را می‌فرستد برای رادیو که از رادیو خوانده و نقد می‌شود.

خودش می‌گوید، سال ۱۳۶۴ برنامۀ رادیویی «قصه و قصه‌نویسی» باعث شد که بیشتر از پیش به نوشتن علاقه‌مند بشود و آن را جدی بگیرد. اولین قصه‌هایش هم در مجموعه‌ای به نام «رعد یک بار غرید» چاپ شد. بعدش بیشتر برای نوجوان‌ها قصه نوشت. البته کم و بیش برای کودکان و بزرگسالان هم قلم می‌زند.

گفتم که کودکی‌اش را در روستا گذرانده. بایرامی بخشی از جوانی‌اش را هم در جنگ زندگی کرده است. وقت سر بازی‌اش می‌شود و دوران خدمتش را در جبهه به سر می‌برد که این بخش از زندگی‌اش هم در نوشته‌هایش دیده می‌شود.

خلاصه اینکه کار در نشریات متفاوت کودک و نوجوان، داوری جشنواره‌ها، نوشتن کلی کتاب خوب و بردن کلی جایزه، باعث شده که بایرامی به عنوان یکی از نویسندۀ های حرفه‌ای و خوب کشورمان معرفی شود. نام چند تا از کتاب‌هایش این‌ها هستند: قصه‌های سبلان؛ عقاب‌های دره شصت؛ مردگان باغ سبز؛ لم یزرع. (کتاب سال جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۶)

■ محمدرضا بایرامی: بسیاری از نویسندۀ های کودک و نوجوان شایستۀ کشور ما را در سطح دنیا می‌شناسند. بسیاری سال‌هاست که نامزد جایزۀ هانس کریستین آندرسن هستند و برخی برنده بعضی از جایزه‌های بین المللی شده‌اند. من به سهم خود سعی کرده‌ام در تبادلات فرهنگی بین ایران و کشورهای دیگر مؤثر باشم. من معتقدم کار نویسندۀ طی کردن راه‌های رفته نیست. در جامعۀ ما بعضی نویسندۀ ها سعی می‌کنند از ادبیات روستایی فاصله بگیرند. چون معتقدند دوران آن گذشته. اما من می‌گویم مکان در داستان خیلی مهم نیست، بلکه موضوع‌هایی که در داستان مطرح می‌شوند، مهم‌اند. در همه جای دنیا عدالت، علاقه به انسانیت، و علاقه به طبیعت و حیوانات به یک اندازه قابل درک است. وقتی شما از این موضوع‌ها می‌نویسید، همه مردم در هر کجا، با آن ارتباط برقرار می‌کنند.

دربارۀ کتاب



دربارۀ نویسنده:

■ شهریار عباسی (نویسنده): محمدرضا بایرامی اگر به زبانی غیر از زبان فارسی هم می‌نوشت، شهرت جهانی می‌یافت. چنین نویسندگانی بسیار کم هستند. خیلی از داستان‌نویسان به بیراهه می‌روند و در پی تقلید از رمان‌های دیگر هستند. اما بایرامی این‌گونه نبوده است. این جنبه در آثار او قابل توجه است که فضای رمان‌های او غیر شهری و در عین حال مدرن است. بدون توجه به فضای شهری، درد انسان مدرن در آن موج می‌زند. داستان را نباید ظرفی پنداشت که مسائل تاریخی، جغرافیایی و اجتماعی در آن ریخته شده است، بلکه باید آن را روشی برای اندیشیدن دانست. نوشته‌های بایرامی این ویژگی را دارند.

سارا شجاعی

هوس زرد آلو

واژگور یک کثیرا

پروردگارت را بسیار یاد کن

(آل عمران / ۴۱)

به خط‌های روی دستم فکر می‌کنم و به خط‌های روی برگ‌های درخت توت؛ به رگبرگ‌ها! به ترشی لیمو ترش و به شیرینی لیمو شیرین، به خاک، به باد، به آب، به آتش فکر می‌کنم. به مجله‌ای فکر می‌کنم که در آن نوشته شده بود: تا به حال میلیاردها کهکشان کشف شده‌اند و در هر کهکشان میلیاردها ستاره و سیاره وجود دارد و تازه سیاره‌ها، یعنی «زمین»، تنها یکی از آن میلیاردها میلیارد میلیاردها سیاره است!

به زمین، به ماه، به خورشید فکر می‌کنم. به سیاره‌ها، به ستاره‌ها فکر می‌کنم. میلیارد میلیارد میلیارد بار به تو فکر می‌کنم...

هر لحظه، هرجا

اکرم کشایی



– یک مشت برگه زرد آلو

که دیگر این حرف‌ها را ندارد!

– دارد!... خیلی هم خوب دارد!... مامان گفته دارد!

سعیده خواهر بزرگ‌تر من است. مامان مأمورش کرده تا کسی از آلو خشک‌ها و برگه زردآلوهایی که تازه خریده، نخورد. گفته قانونش این است که بعد از ظهرها، وقتی همه دور هم هستیم، هر کدام چند تایی برداریم و بخوریم. چون بدنمان به بیشتر از چند تا در روز احتیاج ندارد. رفتم توی اتاق و از توی جیب شلوارم یک پنج هزار تومانی را که چند روزی نگه داشته بودم، برداشتم و برای سعیده آوردم و بعد گذاشتم توی دستش.

– حالا دیگه بذار یکم بردارم!... با این پول می‌شه یه عالمه چیز

برا خودت بخری‌ها!

سعیده نگاه کرد به پنج تومنی تو دستش. دهانش به یاد لواشک‌ها و چیپس‌های توی بقالی سر کوچه‌مان آب افتاد. قشنگ معلوم بود زده‌ام توی خال. آن روز، من دو تا مشت بزرگ آلو خشک و برگه زردآلو برداشتم و بدون اینکه مامان بفهمد، همه‌اش را بعد از ناهار خوردم.

فردایش چون دیگه پولی نداشتم، ساعت کوکی قشنگی را که از دوستم هدیه گرفته بودم به سعیده دادم و این بار سه تا مشت بزرگ از آن آلو خشک‌ها برداشتم.

روز سوم وقتی زنجیر نقره‌ای‌ام را برای سعیده بردم، خندید و گفت: «داداشی! برگه‌ها تموم شد! ولی اگه بخوای می‌تونم زنجیر تو به جای نصف خورشت نهارم بردارم!»

جا خوردم!

– اون همه برگه زرد آلو بود! چه جوری تموم شد؟ الکی نگو!

– آخه فقط تو که نبودی! سپیده هم هر روز بر می‌داشت!...

تازه خودمم که بودم!

دهانم آب افتاده بود. آلو خشک می‌خواستم. حالا دیگر هیچی از آن‌ها نبود تا عصرها دورهمی حتی یک دانه‌اش را بتوانیم توی دهانمان بگذاریم. مامان هم اگر می‌فهمید چه کار کرده‌ایم دیگر برایمان از آن‌ها نمی‌خرید. گریه‌ام که نگرفت به خاطر برگه زردآلو، ولی خیلی حسرت خوردم. ای کاش همه ما قانون را رعایت می‌کردیم تا باز هم می‌توانستیم لااقل روزی چند دانه‌اش را مزه کنیم!

وقتی به تو فکر می کنم



آقا معلم داشت در مورد هدایت شدن حرف می زد. می گفت در قرآن آمده است: خدا هر موجودی را که خلق کرده، براساس ویژگی های خاصش، هدایتش کرده است. می گفت: هر مخلوقی حتی گیاهان هم با یک جور هدایت ذاتی به دنیا آمده اند. تازه بحث گرم شده بود و داشتیم نظرهايمان را می گفتیم که صدای زنگ آمد. با اینکه همه دوست داشتیم بحث را ادامه بدهیم، اما آقا گفت تا جلسه بعد در مورد این موضوع فکر کنیم؛ چون یک ربع اول کلاس بعد، ادامه بحث امروز است.

داشتیم از پیاده رو به سمت خانه می رفتیم. بحث جذاب کلاس پیام های آسمان در ذهنم ادامه داشت. طبق عادت زمان هایی که در حال راه رفتن بودم و فکر می کردم حسابی مشغول بود، سنگ کوچکی را با پایم هل می دادم به جلو. یکدفعه چیزی به ذهنم رسید. «این سنگ هم یک مخلوق هدایت شده است.» فکر عجیبی بود. هیچ وقت سنگ را از این زاویه نگاه نکرده بودم. خم شدم، برش داشتم و آن را کنار درختی گذاشتم. احساس کردم حقش نیست که با پایم او را هل بدهم و از خانه اش دور کنم.

- من توی قرآن خونده بودم، همه مخلوقات هدایت شده اند و به سمت مقصد و هدفشون پیش می رن. هدایت یه درخت چیه؟ هدایت آسمون چطوریه؟ یعنی حتی پرندوها هم به سمت مقصدی که هدایت شدن، می رن؟ اصلاً کسی که هدایت می شه چه ویژگی هایی داره؟

- تو مسیر.

- تو چه مسیری؟

- مسیر یه هدف مهم و بالارزش. اصلاً خودت چی؟ تا حالا چه مسیر

بالارزشی رو رفتی؟

- من؟ بذار فکر کنم... خوب دیدن. همه ماجراها یه سری ویژگی های

خوب هم دارن. به نظرم اینکه همیشه بتونم خوبی های یه قضیه رو ببینم، مهمه. چون یه جورهایی شکر نعمت کردنه.

- این تصمیم از کجا اومد؟

- خب، یه روز که از همه سختی ها و منفی بافی ها خسته شده بودم، به

خودم گفتم بی خیال نقطه های منفی اتفاق ها، بیا خوبی های اتفاق ها رو ببین.

این جوری بود که مسیر بالارزش مثبت نگاه کردن رو انتخاب کردم.

- پس تو هم تو مسیر هستی.

از این فکر ذوق عجیبی در قلبم دويد. نزدیکی های خانه بودم و سرم

پر از فکرهای مختلف بود.

- دیگر در چه مسیرهای بالارزشی قرار دارم؟

باید بعد از اینکه کارهای مدرسه را انجام دادم، یک برگه ای بیاورم و

در موردش بنویسم: در مورد مسیرهای بالارزشم، در مورد هدف هایی که

به وسیله آنها هدایت می شوم و در مورد هدایت درخت ها، آسمان، پرند

و البته سنگ. امشب حسابی سرم شلوغ است. چقدر خوش حالم که امشب

می خواهم به خدا و نعمت بزرگش فکر کنم.

نگین خلیج فارس



با وسواس خاصی، لایه لایه شیشه را پر می‌کند. دقتش از پشت برقی (روبندی) که زده هم دیده می‌شود، خم می‌شود و شیشه پر شده را کنار ده‌ها شیشه‌ای شبیه به آن، روی زمین می‌چیند. کم‌کم سر و کله گردشگران پیدا می‌شود. هر گردشگر حداقل یک شیشه از زن می‌خرد، رو به دوربین لبخند می‌زند و سرخوش راه خود را پی می‌گیرد. زن خوش حال است. راهی برای درآوردن خرج زندگی پیدا کرده است. گردشگران هم خوش حال‌اند. آن‌ها فکر می‌کنند با خرید این شیشه‌های رنگی به اقتصاد جزیره هرمز کمک کرده‌اند. خاک رنگی یکی از جاذبه‌های گردشگری جزیره هرمز است. خروج خاک هرمز هم، مسئله تازه‌ای نیست. اما خارج کردن آن به عنوان سوغات، پدیده جدیدی به شمار می‌رود. بیا بیا کمی حساب و کتاب کنیم: در نوروز سال ۱۳۹۷، حدود ۲۰۰ هزار گردشگر به دیدار جزیره هرمز رفتند. نزدیک دو برابر هم نوروز ۱۳۹۶. فرض کنیم هر گردشگر به اندازه یک بطری آب معدنی کوچک، از خاک جزیره را با خود ببرد. حساب کنید ببینید فقط در نوروز ۹۷، چقدر خاک از جزیره هرمز خارج شده است. ظرفیت بار هر کامیون حدود شش متر مکعب، یعنی شش میلیون سانتی مترمکعب است. با این حساب، عید ۹۷، چند کامیون از خاک‌های رنگی جزیره هرمز کم شده است؟ حضور گردشگران در جزیره هرمز، به ۱۳ روز عید منحصر نیست. در ماه‌های سرد سال، دیدار با خلیج فارس و دریای عمان در هوای بهاری هرمز، حسابی می‌چسبد. جزیره در این ماه‌ها هم میزبان گردشگران بسیاری است. فکر می‌کنید طی یک سال، چند کامیون از خاک هرمز کم می‌شود؟ اگر همین‌طور خاک فروشی ادامه پیدا کند؛ ۵ سال بعد، جزیره هرمز چه شکلی است؟ ۱۰ سال بعد چی؟ ۳۰ سال بعد چی؟ فرض کنیم فروش خاک‌های رنگی جزیره غیرقانونی اعلام شود. برای زن برقع پوش قصه ما و هم‌شهریانش که کسب و کارشان را از دست می‌دهند، چه پیشنهادی دارید؟ فکر می‌کنید چگونه می‌توانند درآمد کسب کنند و زندگی‌شان را بچرخانند؟ راستی! اگر ما هم از آن دسته گردشگرانی باشیم که یکی از شیشه‌های خاک رنگی هرمز را با خود به شهرمان برده‌ایم، برای خودمان یک پیشنهاد دارم: باز هم به هرمز زیبا برویم، از طبیعت و معاشرت با مردم مهمان نواز آن لذت ببریم و خاک‌های زندانی در شیشه را به جزیره تقدیم کنیم.



ضد زنگ

• زیر نظر علیرضا لیش
• تصویرگر: محمدرضا اکبری
• تصویرگر صفات: مهدی صادقی

محمدرضا اکبری - مجید صابری نژاد - محمود علیمراد





پشمک‌ها

• سید حسن صفاری

دانشمندان اعزامی ما به سومین سیاره منظومه شمسی به تازگی در تحقیقات خود

موفق به کشف گونه‌های چربری از موهودات پشمالوی زمینی به نام «پشمک» شدند. پشمک‌ها به هری فنگ هستند که از ابتدای عمر تا زمان مرگشان تنها یار می‌گیرند که «یع» کنند. این موهودات پشمالو بر خلاف انسان‌ها نه تنها برای زمین مفید نیستند بلکه با خوردن علف‌ها و تولید کود حیوانی، به رشد و پرورش درختان کمک می‌کنند. پشمک‌ها از ابتدای تولد توسط انسان‌ها پرورش می‌یابند و رشد می‌کنند.

با این وجود بزرگ‌ترین دشمن آن‌ها انسان‌ها هستند. تحقیقات نشان داده است که تقریباً تمامی پشمک‌ها توسط انسان‌ها کشته می‌شوند.

انسان‌ها سر و دست و پای این موهودات پشمالو را در دیگ می‌پوشانند و صبح روز تعطیل با نان سنگک به بدن می‌زنند که از این غذا به عنوان یکی از لذیذترین غذاهای انسانی یاد می‌شود.

افسانه‌ها حاکی از آن است که همه پشمک‌ها فنگ نیستند. آن طور که در تاریخ ثبت شده، اسطوره آن‌ها هیئه انگور است که با زیرکی و فراست جان دو برادر خود، به نام‌های شنگول و منگول را نجات می‌دهد.

دانشمندان امیدوارند با اتمام تحقیقات روی ژن‌های هیئه انگور و تولید پشمک‌های هوشمند، به آن‌ها کمک کنند که دیگر پشمک نباشند. چرا که آن‌ها هم حق دارند روی پای خودشان بایستند، در مقابل ظلم و ستم انسان‌ها مقاومت کنند، یا حتی بتوانند تشکیل خانواده دهند.

شاید بتوان در آینده‌ای نه چندان دور پس از نابودی انسان، با سپردن زمین به دست پشمک‌ها، سرسبزترین سیاره منظومه شمسی را از نابودی کامل رهایی بخشند.

گزارش چهارم از سومین سیاره منظومه شمسی مشهور به زمین.

جنگ جویان عقاب طلایی نام قبیله‌ای در مغولستان است که در این عصر فناوری به صورت بدوی زندگی می‌کنند و مهم‌ترین کارشان شکار گرگ است و لباسشان را از پشم گرگ درست می‌کنند! ما ضرب المثل «گرگ در پوستین میش» را شنیده بودیم، ولی آدم‌هایی در پوستین گرگ ندیده بودیم که دیدیم! فلاحه این‌ها نه تکلیفشان با خودشان روشن است و نه با ضرب المثل‌های ما! هر پسری که موفق به شکار گرگ بشود نشان عقاب طلایی دریافت می‌کند و در سن ۱۳ سالگی که نوجوانان ما به دنبال کتاب‌های کمک درسی و کلاس‌های تقویتی هستند، پسران این قبیله به دنبال شکار گرگ می‌روند تا پوستش را بکنند و با آن لباس بپوشند و از مسئولان ذی‌ربط نشان عقاب طلایی بگیرند. چون تنها شرط قبیله برای اینکه پسران را عضو بالغی از قبیله به حساب بیاورند، همین شکار کردن گرگ در ۱۳ سالگی است. دریافت نشان عقاب طلایی هم در حکم کارت ملی برای پسران این قبیله است!

جنگ جویان عقاب طلایی



• شروین سلیمانی



مدرسه‌ها قایقی!

به دلیل بارش باران‌های سیل آسا در کشور «بنگلادش» هر سال تعداد زیادی از مدارس غراب می‌شوند و بچه‌هایی مدرسه می‌مانند. بنابراین مسئولانشان تصمیم گرفته‌اند که خیلی از مدرسه‌ها را داخل قایق‌هایی بسازند که روی آب شناورند و در باران و سیلاب آسیب نمی‌بینند.

در این شرایط، معلم‌ها نقش ناظر را هم ایفا می‌کنند! مثلاً اگر سر کلاس درس دریا توفانی شود، معلم درس دادن را رها می‌کند و سر اسیمه فریاد می‌زند: «دانش آموزان عزیزم! بایران‌ها را بکشید تا غرق نشویم!» یا اگر سر جلسه امتحان دریا موج شود مراقب جلسه داد می‌زند: «امتحان را ول کنید و لنگرها را ببندید!»

گاهی هم مدرسه‌شان به گل می‌نشیند و باید چند شبانه روز منتظر مدّ بعدی بمانند تا دوباره شناور شوند!

ضمناً اگر دیدید که دانش آموزان سر کلاس درس مشغول ماهی‌گیری هستند تعجب نکنید چون این‌ها یارشان رفته که با خود تغذیه بیاورند و دارند ماهی می‌گیرند تا زنگ تفریح چیزی برای خوردن داشته باشند!



مکتب‌خیزی‌ها!

فُرت زدن کارمندان ژاپنی پشت میز کارشان آن هم در ساعت اداری نه تنها کاری ناپسند نیست، بلکه گاهی کارمندان فُرتی مورد تشویق رئیسشان هم قرار می‌گیرند؛ چون فُرت زدن را نشانه فستگی ناشی از کار زیاد می‌دانند. یک ضرب‌المثل ژاپنی هم هست که می‌گوید: «هر که فُرتش پیش، کارش بیشتر»

البته از آنجایی که ژاپنی‌ها همیشه در کارهای گروهی موفق‌تر هستند، بعد از اتمام کار به صورت دسته جمعی فُرت می‌زنند که به این کار «ایموری» می‌گویند. احتمالاً اگر فُرت هم یک رشته ی ورزشی برای خود داشت، ژاپنی‌ها لیگ فُرتی‌ها را می‌آوردند و تیم ملی فُرتشان را تا قهرمانی المپیک پیش می‌بردند! البته ما هم در کشور خودمان از این دانش آموزان فُرتی کم نداریم ولی کسی قدرشان را نمی‌داند و مثل کارمندان ژاپنی تشویق نمی‌شوند! اما این چیزی از ارزش هایشان کم نمی‌کند!



کشور متحرک!

کشور استرالیا در واقع یک جزیره در اقیانوس آرام است که آرام و قرار ندارد و سالی هفت سانتی‌متر به سمت شمال حرکت می‌کند. بنابراین اگر قصد سفر به شمال را دارید و وسیله نقلیه مناسبی در اختیار ندارید می‌توانید سوار استرالیا شوید و بدون دردسر به شمال بروید! اگر صبور باشید فرج دهد و عمرتان به دنیا باشد بعد از حدود ۱۳۲۸ هزار سال و شش ماه و سه هفته، ۱۰۰ کیلومتر به سمت شمال حرکت کرده اید و می‌توانید یک گوشه چادر بزنید و استراحت کنید تا فستگی سفر از تنتان در برود. فقط در چادر را باز بگذارید تا مانع در رفتن فستگی تان نشود!

پناهگاه گنجی

با اینکه پندیرن ماه از شروع حملات هوایی به شهرها می‌گذشت، تنو پناهگاه محله ما بوی فافلاب سیمانی کنار خیابان بود. لاهی بعد از پایان حملات هوایی، وقتی از پناهگاه خارج می‌شدیم، تمام هیکلمان بوی لبون می‌داد.

تا اینکه به همت مشهوری عباس، رئیس شورای محله، قرار شد نیمه از حیاط بزرگ مسیور را به سافت پناهگاه اختصاص دهند. چون مسئله مرگ و زندگی در میان بود، پناهگاه قبلی سریع ساخته شد. علی‌آقا، برقرار محله هم پندر رشته، روشنائی و هواکش نصب کرد.

هنوز هفته‌ای از سافت پناهگاه نگزشته بود که یک روز غروب آتیر و نصیبت قرمز از لایو پخش شد و اهالی محل با قشقرق زیادی به پناهگاه هجوم آوردند. بعد از پندر دقیقه همه داخل پناهگاه بوردیم. در میان صدای ونگ ونگ بچه‌ها و بگوگوهای زنان و مردها، صدای توپ‌های فدر هوایی به زحمت شنیده می‌شد و سقف پناهگاه هر آن‌لاهی می‌لرزید.



پهلوان پیترا

مصطفی مشایخی



شنیدم که یک پیل تن پهلوان به دوران ما آمد از باستان

همی پشت بازو و سر شانه تک تنه کات و هفتی، شکم سیکس پک

پو آن یل گرفتار دل ضعه شد بفوان ای بیم تا بدانی چه شد

پس از آن که پای شکاری ندید سه تا فست خود از دکانی خرید

سسی روی آن‌ها بمالید و فودر دوتا باکس نوشابه هم دید و فودر

سپس آروغی زد که از بوی آن مگس نیز بیرون پدید از دکان

کمی بعد احساس دل پیچه کرد به پهلوا در افتاد از معده درد

نیارست تاب آورد آن تپیل بژاژید و افتاد در خاک و قل

پنان غلت می‌فودر از زور درد که هفت آسمان شد پر از ریزگرد

به فودر گفت عمری غذا فودرده‌ام نهنگان و بوخالوها فودرده‌ام

سلامت کجا از تنم دور شد کجا ز رتم این‌گونه قمعور شد

چه بود این که با سس در آمیختم ندانسته در خلق فودر ریختم

گمانم که زهر هلاهل بُدی که این‌گونه اسباب رو دل شدی

ندانم چه فاکتی بریزم به سر که بد پور از من در آمد پدر

کمی نوش دارو دهیدم به دست که جان دارم و جان شیرین فوش است

کمی سبزی و بربری با پنیر به از فست فوتی پنین هال گیر



تا کوهان، رانگی به نزدیکی پناهگاه برافرو کرد و دیوارهای خاکی آن چنان لرزید که اسیر با قافله، یکی از کسب‌های محل، نافه‌استه فیز بر داشت تا فرار کند، اما چنان هول کرده بود که با کله به دیوار خاکی پناهگاه برافرو کرد و بی‌هوش شد. در همین حین، هفدهای در دیوار پناهگاه باز شد و یک چمچه، همراه با مشتق استخوان و قمرهای شکسته پر از سکه‌های قریبی پیله سر روی سر اسیر با قافله، لمطاری نفس‌ها در سینه حبس شد و زن و مرد و پیر و جوان با هیرت به آن صفته قیره شند. مشهوری عباس، رئیس شورای محل هم‌بیکله به فروش آمد، دست‌هایش را از هم باز کرد و همین‌طور که پیکر بی‌هوش اسیر را با پا به طرف مردم هل می‌داد، فریاد کشید: «دست نزنید، چلو نیابید»

در این هیاهو، اسی لولو، یکی از پیشگوسوان اعتبار مهله، هی التماس می‌کرد: «مشیر عباس! تو به روح اون فریادامز، دوسه‌تا از سکه‌هاشو بجوم قرض بده، می‌بارم براتش»

اما گوش مشهوری عباس به این حرف‌ها برهنگر نبود، همه‌هوانی که تمام شد، مسئولان میراث فرهنگی و نیروی انتظامی را خبر کرد و پناهگاه را پلمپ کردند. گفتند اینجا جزو میراث فرهنگی است و به حفاری و کارشناسی بیشتری نیاز دارد. فلامه سالنان باستانی پناهگاه، آنها را از رستم‌ها دورتر و ما دست از پا درازتر، برگشتیم به همان بوی بتنی کنار خیابان!

کباب: نمی‌دانم به راستی چرا نوجوانان ریشه‌های خود را فراموش کرده‌اند و طرفدار بی‌ریشه‌هایی همچون تو گشته‌اند؟ کالباس: آقی عزیزم! عموئی از مدر افتاده‌ام. دلم برات کباب شده عمو کباب.

کباب: اولاً که بنده عموئی تو نیستم. تو از گوشت و فون ما نیستی! ثانیاً فعالیت نمی‌کنی که از گوشت و اضافات بی‌ارزش حیوانات دیگر ساخته شده‌ای و چندین روده راست و چپ در شکمت هست؟

کالباس: به قول سوسیف فستفوریان، طعم یک غذا مهم است برای آدمیت! پس همین کالباس زیباست غذای آدمیت! البته سوسیف چون خودش مشکل وزن داشت، وزن شعر هم برایش مهم نبود. مهم اینه بچه‌ها ما رو بیشتر از شما دوست دارن! سریع آماره می‌شیم، مثل شما نیستیم ناز داشته باشیم و یک ساعت پای منتقل مردم رو و علاف کنیم و میپور باشن هی سماق بملکن تا آماره شی بیای بفورنت!

کباب: انسان‌ها با صبرست که کامل می‌شوند. زود آماره می‌شوی نفواه زود فوره شوی! عاشق همیشه باید منتظر معشوق باشد. یکی از طرفدارانم برابم سرورده: ای دیر به دست آمده بس زود برفتی... شما قسمت‌های تازه به دوران رسیده، هنوز نرسیده‌اید و کالبد به زودی به انقراض می‌رسید! وقتی همه برانند که مقدر مقرر هستی کارتان تمام است.

کالباس: نشنیدی استار امین پور فرموده‌اند: تا کوهان چه زود دیر می‌شود. مردم عجله دارن و معمولاً دیرشون شده. باید زود به ییزی بززن به بدن بدن دنبال کارشون. درباره ضرر هم از قلم گفتن: هرکی فربه می‌فوره، پای لرزش باید بشینه. فست خود برای علاقه‌مندانش انقدر ارزش داره که پای لرزش بشینن.



کیف پول بی حساب

علیرضا لپش
تصویرگر، حمید خلوتی

زنگ
تکنولوژی

سامان:
بچه‌ها من امروز به کیف پر از پول پیدا کردم. باهاش چیکار کنیم؟

محسن:
همش رو بفروش برو قارچ.

مسعود:
برو به گیم نت اختصاصی برای خودت راه بنداز. ما هم می‌ایم بهت سر می‌زنیم.

فرهاد:
همه‌اش رو ساندریج و نوشابه بفرو بهترین دوستت رو هم مهمون کن. بهترین دوست منم دیکه؟

سامان:
بچه‌ها فیلی پوله.

شیرام:
برو باهاش هواپیمای اختصاصی بفرو. یه چیزه هم بفرو توی قارچ.

سامان:
دیکه اونقدر هم پول نیست. افتلاس که نکردم، به کیف پیدا کردم.

کامران:
یه تلویزیون صد اینچ بفرو. بشین پاش تفرقه بشکن و فوتبال تماشا کن.

سعید:
فسته نباشی! تو دیکه چیزی که از مدرسه و درس می‌خواستی به دست آوردی و حتی بیشتر. طرف تا دکترا درس می‌خونه، اینقدر پول گیرش نمیاد. به نظر من همین امروز ترک تحصیل کن، برو کف بازار ولو شو.

حمید:
برو به عالمه کتاب بفرو و یه کتابخونه باز کن.

سپیل:
نه بابا، سود توی خودرنیه. بوفه مدرسه بفرو، ساندریج و نوشابه رو دوباره قیمت بفروش.

کامران:
عزیزم اون پول صاهاب داره. بگرد صاهبش رو پیدا کن.

مهرداد:
اوه، خدا مال! صاهب پول، کسبه که پیداش کنه.

سامان:
بچه‌ها بی خود نقشه نکشید. کیف مال همسایه بود. فلوی در آپارتمان جا گذاشته بود. الان با مال فراب اومد دنبالش. در فونه ما رو زد. گفت: به کیف پیدا نکردید، همه دار و ندارم توش بود. دلم برداش سوخت. کیف رو تمویلش دادم. فیلی فوش مال شد. حالا هم قراره شام همه ساقتمون رو مهمون کنه.

• ترجمه: حبیب یوسف زاده



مار کوچولو: مامان ما سمی هستیم؟
مامان مار: بله که سمی هستیم عزیزم، چرا می‌پرسی؟
مار کوچولو: چون همین الان زبانم را گاز گرفته‌ام!



موش کوچولو با مامانش در حال قدم زدن بود که ناگهان گربه‌ای به آن‌ها حمله کرد. مامان موشه صدای سگ درآورد و گربه از ترس فرار کرد. سپس مامان موشه به موش کوچولو گفت: «دیدی یاد گرفتن زبان قارچی چقدر خوبه، عزیزم!»



روی عرشه یک کشتی تفریحی مسافران در جزیره‌ای کوچک مرد پشمالویی را دیدند که هی بالا و پایین می‌پريد و دست تکان می‌داد. یکی از مسافرها رو کرد به نافرا و پرسید: «آنها چه خبر است؟»
نافرا: نمی‌دانم. هر سال که از اینجا رد می‌شویم، آن مرد دیوانه بازی در می‌آورد!



دو دوست قایقی کرایه کردند و به ماهی‌گیری رفتند. اولی گفت: «این قسمت از رودخانه ماهی زیاد دارد باید یک پوری علامت بگذاریم.»
دومی یک ماژیک مشکی از جیبش درآورد و ته قایق یک علامت ضربدر زد. اولی گفت: «این طوری بی‌فایده است، از کجا معلوم دفعه بعد هم همین قایق را به ما کرایه بدهند؟!»

خز بازی در خزر

• روح انقه احمدی
• تصویرگر: مجید صابری نژاد



راهنمای حل جدول راه دانش

در این جدول یک عبارت علمی گنجانده شده است. برای پیدا کردن آن، ابتدا باید جدول را مطابق شرحی که دارد حل کنید و پاسخ‌ها را حرف به حرف در خانه‌های شماره دار بنویسید. پس از تکمیل جدول، اگر حرف‌های آن را از ابتدا تا انتها پشت سر هم بخوانید، رمز جدول به دست می‌آید. برخی از حروف به تکرار مورد استفاده قرار گرفته‌اند تا حل جدول برایتان آسان‌تر باشد.

برای آشنایی بیشتر با چگونگی حل جدول به این مثال توجه کنید.

مخترع برق (۱۲-۷-۲۳-۵۶-۳-۴۳)

پاسخ: ادیسون

بنابراین حرف‌های نام ادیسون به ترتیب در خانه‌های ۱۲=د، ۷=ی، ۲۳=س، ۵۶=و، ۳=ن، ۴۳=ر قرار می‌گیرند.

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

شرح جدول

۱. رگی که خون را از اندام‌ها به قلب برمی‌گرداند. (۳۰-۴-۱۱-۹-۱۰-۳۴)
۲. هم عامل تخریب رایانه است، هم عامل ابتلا به برخی بیماری‌ها. (۲-۴۲-۶۴-۶۲-۳۰)
۳. درهم کشیده و جمع شده. (۶۶-۶۹-۱۳-۱۴-۱۶)
۴. یکی از عوامل تولید و سرایت بیماری در انسان و حیوان. (۴۱-۶۱-۴۳-۶۳-۴۶-۴۸-۲۴)
۵. عملی که داخل معده و روده‌ها صورت می‌گیرد و غذاهای خورده‌شده به حالتی در می‌آیند که قابل جذب باشند. (۸۰-۷۸-۷۵-۷۶-۷۴)
۶. ابزاری کمک آموزشی برای یاد دادن حرکات ماه، زمین، خورشید و دیگر اجرام آسمانی که زیر یک فضای گنبدی شکل به کار گرفته می‌شود. (۲۷-۳۰-۴۱-۵۵-۵۶-۸۳-۱۵)
۷. از اختراعات **توماس ادیسون** و ابزاری قدیمی برای شنیدن صدای ضبط شده و موسیقی (۸۰-۶۰-۵۹-۴۱-۷۲-۷۳-۳۹-۱۲)
۸. **لویی پاستور**، کاشف واکسن ضد هاری اهل این کشور بود. (۷۳-۵۳-۵۲-۳-۳۰-۶)
۹. نام و عنوان دیگری برای ماهیچه در بدن است. (۱۷-۱۸-۱۹-۲۰)
۱۰. کشوری در همسایگی غربی ایران. (۳۷-۴۰-۳۶-۲۱)
۱۱. حاشیه باریکی که صخاف با ابریشم رنگین پس از ته‌دوزی کتاب در بالا و پایین آن می‌دوزد. (۵۸-۵۰-۸-۲۴-۲۵-۳۵)
۱۲. شاعر آذری زبان کشورمان که شعر مشهور «علی ای همای رحمت» از آثار اوست. (۷۴-۶-۳۱-۸۲-۷۲-۷۱)
۱۳. جزیره نفتی کشورمان در خلیج فارس. (۱-۱۵-۳۳-۵)
۱۴. قطر داخلی لوله اسلحه. (۶۸-۲۷-۲۲-۵۰-۲۳-۳۱)
۱۵. جانور پستان‌داری با پوزه باریک، گوش‌های برجسته، دندان‌های بسیار تیز، و قوه بینایی ضعیف که قابلیت پرواز دارد. (۷۷-۵۷-۵۹-۵۸)
۱۶. شهر ساحلی را گویند. (۳۸-۷۹-۷-۸)
۱۷. به دستگاهی می‌گویند که بدون کمک انسان کاری را انجام می‌دهد؛ اتوماتیک. (۳۲-۵۱-۸۴-۵-۱۱-۱۰)
۱۸. آفریننده و مبدع. (۲۸-۲۹-۲۴-۲۱)
۱۹. رنگ خاکستری تیره. (۴۵-۸۱-۶۵-۶۷)
۲۰. هریک از ۱۲ استخوان قوسی شکل که قفسه سینه را تشکیل می‌دهند. (۷۰-۴۴-۴۹-۵۴)
۲۱. مقابل خارج. (۲۶-۲۷-۲۸-۲۹)

سفر به اعماق تاریخ

تماشای موزه‌های تاریخی شما را به دنیای انسان‌ها در صدها و هزاران سال قبل می‌برد. موزه‌ها از آن دسته از جاذبه‌های توریستی هستند که نشان از قدمت و اعتبار تاریخی کشورها دارند. در واقع گردشگرانی که به دنبال قدمت، تاریخ کهن و نشانه‌های تصویری آن‌ها هستند سر از موزه‌ها در می‌آورند.

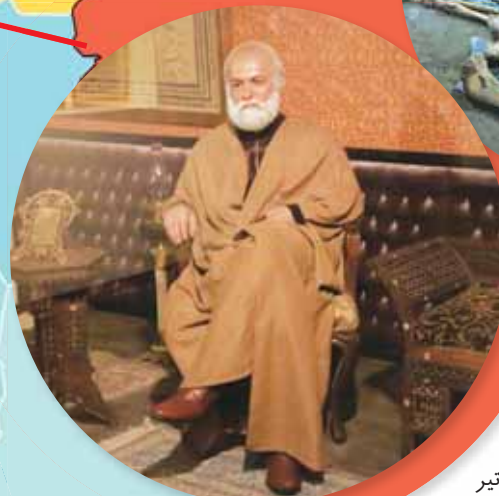
موزه بزرگ خراسان

نشانی: مشهد، بوستان کوهسنگی، موزه بزرگ خراسان
زمان بازدید: تمام روزهای هفته، از ساعت ۹ صبح تا ۱۷
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۶۹۰۷۰
هزینه: ۳۰۰۰ تومان
وبسایت: http://khgmrazavichto.ir

مشهد برای ما ایرانی‌ها یعنی امام رضا (ع) و زیارت حرم ملکوتی‌اش. بعد از حرم، پربازدیدترین مکان‌های مشهد موزه نادرشاه و آرامگاه فردوسی هستند. اما اگر مایلید هم موزه‌گردی کنید و هم طبیعت گردی، پیشنهاد ما «پارک زیبای کوهسنگی» و «موزه بزرگ خراسان» است. موزه بزرگ خراسان در اصل شامل دو بخش موزه ثابت (نمایش آثار بسیار تاریخی) و «موزه دوره‌ای» است که در هر فصل آثار به نمایش گذاشته در آن تغییر می‌کند و به آثار فرهنگی و تاریخی معاصر اختصاص دارد.

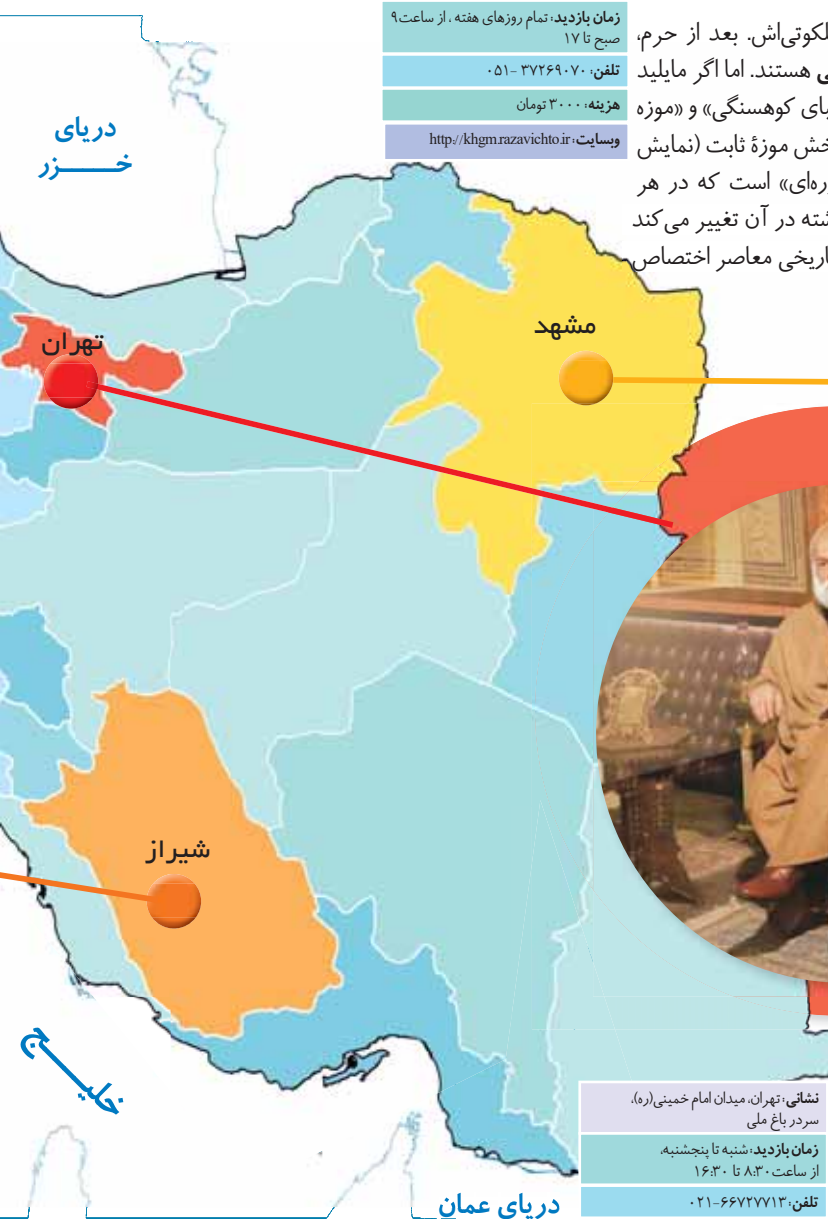


کتابخانه و موزه ملی ملک - تهران



مهم نیست تهرانی باشید یا شهرستانی، کافی است از میدان امام خمینی (ره) تهران ۵۰۰ متر به سمت خیابان سی‌تیر حرکت کنید. در محدوده‌ای به شعاع پانصد متر آنقدر موزه در اطرافتان می‌بینید که هم هیجان زده می‌شوید و هم گیج می‌شوید که از کدام موزه بازدیدتان را آغاز کنید. اما بدون شک یکی از بهترین موزه‌های تاریخی - فرهنگی این منطقه، موزه ملی ملک است. در موزه ملک می‌توانید مجموعه‌ای شامل سکه‌ها، آثار هنری (شامل تابلوهای نقاشی، لوستر، مبلمان)، هنر لاک، تمبر، فرش و آثار خوش‌نویسی را ببینید که هر یک در نوع خود بی‌نظیر و یا کم‌نظیر هستند.

نشانی: تهران، میدان امام خمینی (ره)، سردر باغ ملی
زمان بازدید: شنبه تا پنجشنبه، از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۶:۳۰
تلفن: ۰۲۱-۶۶۷۲۷۷۱۳
هزینه: ۳۰۰۰ تومان (سیصد تومان!)
وبسایت: http://malekmuseum.org



موزه آذربایجان - تبریز

نشانی: خیابان امام خمینی، میدان ساعت، جنب مسجد کبود
زمان بازدید: همه روزه
تلفن: ۰۴۱-۳۵۲۶۱۶۹۶
هزینه: ۳۰۰۰ تومان (رئیس مرکز تحقیقات کشاورزی، برای هماهنگی)

«میدان ساعت» تبریز، قلب تپنده و مرکز فرهنگی این شهر است. بعد از پیاده‌گذر «مقصودیه» و پیاده‌راه «تربیت» که پر از موزه و خانه‌موزه هستند، کافی است به سمت «مسجد کبود» قدم بزنید تا به موزه فوق‌العاده ارزشمند آذربایجان برسید. «موزه آذربایجان» یکی از مهم‌ترین موزه‌های ایران و دومین موزه باستان‌شناسی کشور پس از موزه ملی ایران شناخته می‌شود. طبقه اول به موزه اشیای قدیمی اختصاص دارد که قدمت آن‌ها به دوران پیش از تاریخ تا زمان قاجار برمی‌گردد. در طبقه دوم آثار دوره اسلامی و نیز گنجینه سکه قرار دارد. در طبقه زیرین این موزه مجسمه‌های حیرت‌آور **احد حسینی** که زندگی انسان در عصر حاضر را ساخته، به نمایش گذاشته شده است.



موزه هگمتانه - همدان

هگمتانه (در زبان پارسی باستان) که در پارسی امروزی همدان خوانده می‌شود نخستین پایتخت ایران بوده و به همراه آتن در یونان و رم در ایتالیا، از معدود شهرهای باستانی جهان است که همچنان زنده و مهم مانده است. موزه هگمتانه قبلاً مدرسه پرورش نامیده می‌شد. این موزه در سمت شرق تپه هگمتانه و در کنار گودال معروف فرانسوی‌ها قرار دارد و با عرضه بیش از دویست شی تاریخی مربوط به دوران پیش از تاریخ، دوران تاریخی و دوران اسلامی آماده بازدید گردشگران ایرانی و خارجی است.

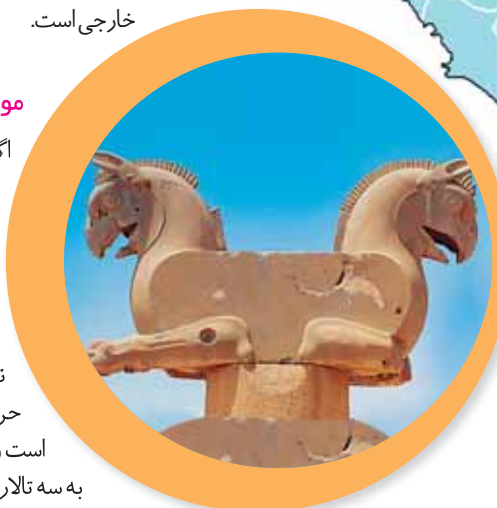
نشانی: همدان، خیابان اکباتان، میدان هفت تیر
زمان بازدید: همه روزه از ساعت ۹ تا ۱۸
تلفن: ۰۸۱-۳۲۵۴۰۰۵
هزینه: ۳۰۰۰ تومان



موزه تخت جمشید - شیراز

نشانی: شیراز، تخت جمشید
زمان بازدید: تمام روزهای هفته از ۷:۳۰ صبح الی ۱۹:۳۰ (نیمه دوم سال ۸۰ صبح تا ۱۸ عصر)
هزینه: ۳۰۰۰ تومان

اگر گذرستان به استان فارس افتاد، مسلماً تخت‌جمشید یکی از اولین مکان‌هایی است که خیال بازدید از آن را در سر خواهید داشت و اگر گذرستان به تخت جمشید افتاد، فرصت بازدید از موزه آن را نباید از دست بدهید. موزه‌ای با کفپوش‌های سرخ که بسیاری از آثار به دست آمده از تخت جمشید در آن به نمایش گذاشته شده‌اند. ساختمان این موزه کاخ اصلی حرم‌سرای **خشیارشا** بوده که یکی از مجموعه کاخ‌های تخت جمشید است و قدمت آن به ۲۵۰۰ سال پیش می‌رسد. مجموعه موزه تخت جمشید به سه تالار «پیش از تاریخ»، «هخامنشی» و «اسلامی» تقسیم شده است.



توضیحات بیشتر:

راستش گفتنی‌ها زیاد بود و در دو صفحه مجله جا نمی‌شد. برای همین توضیحات بیشتر را در یک فایل مفصل گذاشته‌ام که می‌توانید با اسکن این کد دانلود کنید:



دنیای کثیفی‌ها

ویروس آسم

کثیفی‌هایی که به بدن ما وارد و باعث بیماری می‌شوند، خودشان با پای خودشان می‌آیند! فقط حواست باشد، آن‌ها دلشان نمی‌خواهد از بین بروند و تو نباید به خواسته آن‌ها عمل کنی. هنوز دقیق معلوم نیست «آسم» سر و کله‌اش از کجا پیدا می‌شود. ممکن است ژنتیکی باشد و یا علتش به محیط خارجی بر گردد. محرک‌های ویروسی و موادی که باعث حساسیت می‌شوند، با بدجنسی تمام ویروس آسم را به جان انسان‌ها می‌اندازند! دور از جان همه‌مان، بعضی از دلایلی که می‌توانی از آن‌ها دوری کنی این‌ها هستند: شوره حیوانات، مواد نگهدارنده بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها، میوه خشک شده و سیب زمینی‌های فرآوری شده، کپک، استرس و احساسات خیلی شدید! حالا شاید دوری از بعضی دلایل آسم سخت باشد، اما شناختشان مهم است: آلودگی هوا، مواد موجود در هوا مانند گرده‌ها و ذرات ریز، عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی، و هوای سرد! آسم باعث تنگی نفس، حملات سرفه و خس خس سینه می‌شود. حالا که با دلایل ایجاد آسم بیشتر آشنا شدی، سعی کن ریه‌هایت را از آن‌ها محافظت کنی. پس هوایشان را داشته باش که هوا بدون دردسر آنجا رفت و آمد کند!



کرم دندان

باکتری اینجا، باکتری آنجا، باکتری همه

جا! در دهانمان هم باکتری وجود دارد و دندان را فاسد می‌کند، و گرنه کرم را همین‌طوری برای بامزگی داستان گذاشته‌اند. باکتری اسیدی ایجاد می‌کند که مینای حفاظتی دندان را با ولع تمام می‌خورد و حفره‌هایی در دندان ایجاد و کم‌کم دندان را پوسیده می‌کند! پوسیدگی یک بیماری عفونی است. باکتری کیف می‌کند که تو هرچه بیشتر قند، شکر، شیرینی، کیک، آبنبات و شکلات بخوری تا به قول معروف، بیش از همه در دهانت موش بدواند. چون این مواد بیش از همه اسید در دهان ایجاد می‌کنند! نشاسته مثل نان، برنج و سیب زمینی هم به اسید تبدیل می‌شود. می‌بینی این مواد غذایی چطوری از دور دل می‌برند و از نزدیک زهره؟ می‌گویی به جایش چه کار کنیم؟ مسواک زدن درست و به موقع فقط کافی نیست. حتماً از مواد مغذی مثل سبزیجات، روغن‌های سالم مثل روغن نارگیل، آووکادو، آجیل و انواع لبنیات استفاده کن.



شوره سر



زمستان روی سرشان است و اگر موهایشان را تکان بدهند، انگار برف می آید! آنهایی را می گویم که روی سرشان جمعیتی از شوره های سفید رنگ زندگی می کنند! شاید شوره مشکل خیلی بزرگی نباشد، اما از مشکلات پوسته سر است. دلایلش می تواند خشکی پوست، به خصوص در هوای سرد، پوست سر خیلی چرب، شانه زدن مو به اندازه کافی، استفاده کم از شامپو، حساسیت به بعضی از شامپوها و رژیم غذایی ناقص باشد. در این رژیم غذایی ویتامین «ب» و «روی» کم مصرف می شود. شوره سر از دوره نوجوانی شروع می شود؛ یعنی همین سنی که تو در آن قدم می زنی! اگر شوره داری، نگران ریزش موهایت نباش. خوب موهایت را شانه کن، بشور و آب بکش. از شامپوی مناسب موهایت هم استفاده کن. می توانی شامپوهای ضد شوره سر هم به موهایت بزنی تا بهار به کلهات برگردد!

لا بد اینقدر درباره سوسیس و کالباس بد شنیده ای که اگر از دنیایشان برایت بگویم، می گویی بس است دیگر! البته بیشتر درباره اینکه از گوشت مرغوبی در این مواد غذایی استفاده نمی شود، شنیده ایم. اما اینقدر بدجنسی هایشان زیاداند که فقط ماجرای دو ماده سرور در سوسیس و کالباس را برایت می گویم: نیترات و نیتريت سدیم دو همراهی هستند که مأمور شده اند به عنوان نگهدارنده به سوسیس و کالباس اضافه شوند تا یک وقت باکتری های خطرناک رشد و تولید کننده ها ضرر نکنند!

این زن و شوهر (نیترات و نیتريت سدیم) رنگ صورتی قشنگی درست می کنند که به این خوراکی ها حالتی تازه می دهد. در حالی که به طور طبیعی، گوشت با مدت نگهداری زیاد نمی تواند چنین رنگی داشته باشد. آن ها فاسد شدن را به تأخیر می اندازند و باعث حفظ عطر و طعم ادویه ها می شوند. نیترات و نیتريت سدیم می توانند با اسید معده واکنش کنند و در هنگام هضم غذا، مصیبتی به نام سرطان را در بدن به وجود بیاورند! شاید هر بار از خوردن سوسیس لذت ببری، اما در بلندمدت ممکن است خدای نکرده کار دستت بدهد. پس تو خودت مواظب بدن خودت باش.



سوسیس و کالباس

چاپ آدمیزاد!

طراحی: سعید صادقی

مصدق: دژاکود

چاپگرهای سه‌بعدی چه کاربردهایی در عرصه پزشکی دارند؟

مواد اولیه مورد استفاده
برای چاپ سه‌بعدی

* جوهر زیستی: ترکیبی از ژل زیست‌تخریب‌پذیر و سلول‌های طبیعی انسان

فناوری چاپ سه‌بعدی تحول عظیمی در حوزه تولیدات صنعتی ایجاد کرده است. به وسیله چاپگرهای سه‌بعدی می‌توان از روی مدل‌های رایانه‌ای و با مواد اولیه‌ای مثل پلاستیک و فلز، قطعات کاربردی و مقرون‌به‌صرفه ساخت. از این فناوری به‌ویژه در عرصه پزشکی بسیار استقبال شده است. پیش از آنکه به توضیح کاربردهای چاپ سه‌بعدی در پزشکی بپردازیم، بیایید اول ببینیم که چاپگرهای سه‌بعدی چگونه کار می‌کنند.

طراحی مدل رایانه‌ای



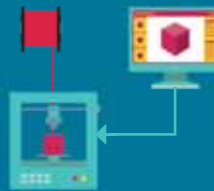
مدل‌سازی رایانه‌ای نخستین مرحله فرایند چاپ سه‌بعدی است. یعنی ابتدا مدل سه‌بعدی قطعه مدنظر به کمک نرم‌افزارهای مخصوص طراحی (یا از اینترنت دانلود) می‌شود.

انتخاب ماده اولیه



مواد اولیه برحسب نیاز انتخاب می‌شود.

ارسال به چاپگر



فایل مدل طراحی‌شده را به چاپگر می‌فرستند.

چاپ



چاپگر مدل دریافتی را به صورت لایه‌لایه می‌سازد. به این معنی که مواد اولیه (پودر یا مایع) به شکل لایه‌های متوالی روی هم قرار می‌گیرند و سخت می‌شوند. چاپگرهای سه‌بعدی قادرند این لایه‌ها را با دقتی محاسبه‌شده روی هم بچینند و به‌خاطر همین، محصول نهایی دارای ساختاری دقیق خواهد بود.



با اسکن این «QRCode» می‌توانید فیلمی را ببینید که شیوه کار چاپگر سه‌بعدی را نشان می‌دهد.

در این فیلم بیش از ۲۰ ساعت کار چاپگر، در کمتر از سه دقیقه نمایش داده می‌شود.

مهم‌ترین صنعت‌هایی استفاده‌کننده از پرینت سه‌بعدی



معماری



پزشکی



هوافضا



خودروسازی



صنایع دفاعی

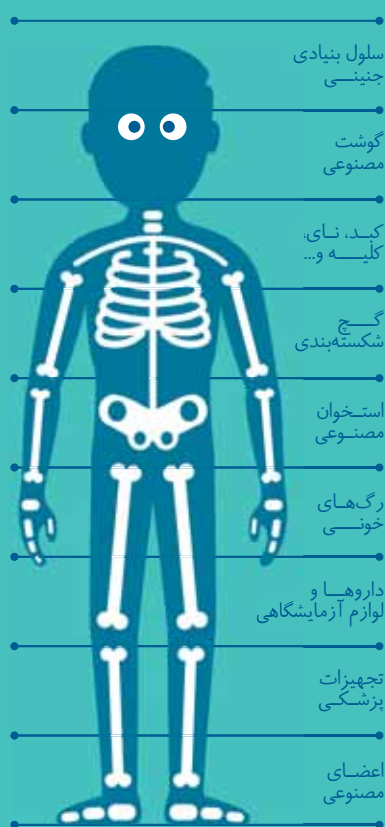
چاپ سه‌بعدی در پزشکی

کاربردهای چاپ سه‌بعدی در پزشکی، دیگر به ساخت مدل‌های دندان پزشکی و آناتومی بدن انسان محدود نیست و دامنه آن به ساخت انواع پروتز، ابزارهای انتقال دارو، سمعک و قطعات قابل کاشت در بدن رسیده است. آینده روشنی در انتظار چاپ سه‌بعدی است و به نظر می‌رسد بتواند زندگی بسیاری از بیماران را نجات دهد.



۹۰٪ از سمعک‌ها
را امروز به شیوه چاپ سه‌بعدی می‌سازند.

چیزهایی که در حوزه پزشکی می‌شود با چاپگر سه‌بعدی ساخت



پیوند اعضا

تاکنون امکان ساخت بافت‌ها و ریزاندام‌ها به‌وسیله چاپگرهای سه‌بعدی محقق شده است و درحال حاضر دانشمندان در تلاش‌اند، تا به امکان چاپ اندام‌های حیاتی بدن نیز دست یابند. چاپ سه‌بعدی حتی می‌تواند پیوند اعضا را متحول کند.

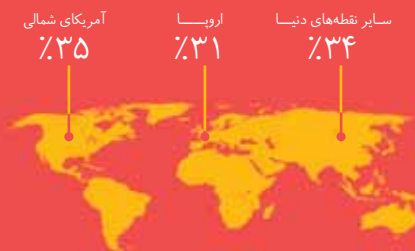


۱۴٪ سهم حوزه پزشکی از بازار چاپ سه‌بعدی دنیا

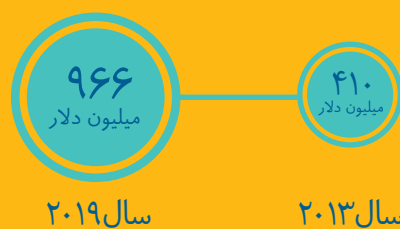


۸۶٪ حوزه‌های دیگر

بازار چاپ سه‌بعدی پزشکی دنیا در سال ۲۰۱۳



از نظر جغرافیایی، هرچند آمریکا بزرگ‌ترین بازار چاپ سه‌بعدی در حوزه پزشکی را در اختیار دارد، اما پیش‌بینی می‌شود اروپا در سال‌های آینده رشد بیشتری را در این زمینه نسبت به بقیه نقاطه‌های دنیا تجربه کند.



رشد سریع بازار چاپ سه‌بعدی در پزشکی

۱۵/۴٪ رشد

آینده: زیست‌مواد



با پیشرفت فناوری چاپ سه‌بعدی، حالا دیگر بازتولید اندام‌های بدن از مواد زیستی یک امید واهی نیست. در نخستین گام‌ها، محققان با چاپ ساختارهای ساده‌تر مانند پوست، رگ‌های خونی، غضروف، استخوان و بخش‌هایی از اندام‌های پیچیده‌تر، این رویا را به تحقق نزدیک کرده‌اند.

چالش اصلی آن است که اندام‌ها به اکسیژن و مواد مغذی نیاز دارند و باید چاپ رگ‌ها هم‌زمان با چاپ اندام‌ها باشد. زیرا هر عضو خود متشکل از بافت‌های گوناگونی است که در ارتباط با هم کار می‌کنند و حیات می‌بخشند.

رقص آتش

تا به حال دیده‌اید که آتش الاکلنگ بازی کند؟! در این آزمایش می‌خواهیم آتش را سوار بر الاکلنگ کنیم تا حسابی بالا و پایین برود و بازی کند! در ادامه نیز می‌خواهیم راز جادویی تعادل دوچرخه را کشف کنیم!



مواد لازم:

- ▶ دو عدد لیوان بلند ▶ دو عدد شمع هم اندازه
- ▶ یک عدد سینی (ترجیحاً فلزی) ▶ یک عدد چوب بستنی
- ▶ نوار چسب ▶ سوزن ته گرد ▶ فندک یا کبریت



مراحل آزمایش



به وسیله نوار چسب، انتهای شمع‌ها را به دو طرف چوب بستنی ببندید. بعد با کمی جلو و عقب کردن شمع‌ها، حالتی را ایجاد کنید که هر دو طرف چوب بستنی وزن برابری داشته باشند.



وسط چوب بستنی را پیدا کنید و سوزن ته گرد را در وسط آن فرو کنید؛ به طوری که اندازه سوزن در دو طرف چوب بستنی به یک اندازه باشد.



الاکلنگ ما آماده است و وقت آن رسیده که آتش سوار بر الاکلنگ شود. شمع‌ها را روشن کنید و از تماشای الاکلنگ بازی آتش لذت ببرید!



دو عدد لیوان بلند را با فاصله کمی داخل یک سینی فلزی بزرگ قرار دهید، و سوزن متصل به چوب بستنی را با دقت روی لبه لیوان‌ها قرار دهید.



مندوق سؤال‌ها:

■ با دقت به الاکلنگ بازی آتش نگاه کنید و بکوشید که دریابید: چرا با روشن شدن شمع‌ها الاکلنگ شروع به حرکت می‌کند؟
 ■ همان‌طور که می‌بینید، به مرور سرعت حرکت الاکلنگ بیشتر می‌شود و مقدار بیشتری به سمت بالا و پایین حرکت می‌کند. به نظر شما آیا ممکن است که به مرور حرکت الاکلنگی به حرکت گردشی تبدیل شود و ما یک چرخ و فلک آتشین داشته باشیم؟

مسابقه ویژه

با خلاقیت و هنر خود سعی کنید که الاکلنگ آتشین زیباتری بسازید و از حرکت الاکلنگ خود فیلم کوتاهی (نهایتاً یک دقیقه‌ای) بگیرید برای ما بفرستید. ما همراه به بهترین فیلم‌های ارسالی جایزه می‌دهیم.

راز جادویی دوچرخه

آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده‌اید که چرا وقتی دوچرخه حرکت نمی‌کند، هیچ تعادلی ندارد و اگر هر دوپای خود را از روی زمین بلند کنید، دوچرخه می‌افتد؟ اما وقتی که دوچرخه در حال حرکت است، با اینکه پاهای شما با زمین در تماس نیستند دوچرخه تعادل خود را حفظ می‌کند و نمی‌افتد؟! در این آزمایش می‌خواهیم پرده از راز جادویی تعادل دوچرخه برداریم.



برای مشاهده این فیلم، می‌توانید کد تصویری کنار فیلم را، با گوشی‌های هوشمند بخوانید. برای این کار از یک نرم‌افزار رایگان، مانند «QR Code Reader» یا «QR Code Scanner» استفاده کنید

نمایش ذهن

هوشنگ شرقی

۲

۲. یک ترازوی دو کفه‌ای و تنها دو وزنه یک و چهار گرمی داریم. چطور می‌توانیم با این‌ها و تنها سه بار وزن کردن ۱۸۰ گرم نمک را به دو قسمت ۴۰ و ۱۴۰ گرمی تفکیک کنیم؟

۳. کدام گزینه شامل تمام قسمت‌های این موتور سیکلت است؟



۱. عددهای ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷ و ۹ را روی ۸ کارت به صورت زیر در دو ستون چهارتایی بنویسید. مجموع چهارتای اول ۱۷ و مجموع چهارتای دوم ۲۰ است. آیا می‌توانید فقط جای دو کارت را عوض کنید، طوری که مجموع عددهای دو ستون برابر شود.

$$\begin{array}{|c|c|} \hline ۱ & ۲ \\ \hline ۵ & ۳ \\ \hline ۴ & ۶ \\ \hline ۷ & ۹ \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|} \hline ۱ & ۲ \\ \hline ۵ & ۳ \\ \hline ۴ & ۶ \\ \hline ۷ & ۹ \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|} \hline ۱۷ & ۲۰ \\ \hline \end{array}$$

۱

۳

۱۴

۴. عددهای طبیعی ۱ تا ۹ پشت سر هم از بزرگ به کوچک ردیف شده‌اند:

۹۸۷۶۵۴۳۲۱

آیا می‌توانید با قرار دادن فقط علائم جمع (+) به تعداد و درجای دلخواه بین این رقم‌ها، به جواب ۹۹ برسید؟ اگر همان سوال را برای عددهای ۱ تا ۷ به ترتیب زیر:

۱۲۳۴۵۶۷

بپرسم و هدف رسیدن به عدد ۱۰۰ باشد، چه جوابی دارید؟

۵

۶. عبارتی سه کلمه‌ای به صورت معما آمده است. آیا می‌توانید این عبارت را حدس بزنید؟ (هر پاره خط نشان‌دهنده یک حرف از عبارت است).

ص یک د

عبارت: -----

U

۷. آیا می‌توانید با استفاده از دوازده

عدد چوب کبریت مشابه، یک شکل بسته هندسی بسازید که مساحت آن ۴ واحد باشد؟

(واحد سطح، مساحت مربعی است که طول هر ضلع آن یک چوب کبریت است)

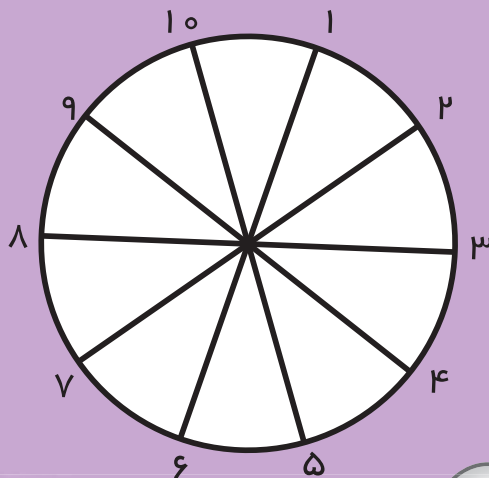


۵. عددهای طبیعی ۱ تا ۱۰ دور دایره زیر چیده شده‌اند، به طوری که هر دو عدد دو سر یک قطرند. در ضمن اگر به هر دو قطاع مقابل هم نگاه کنید، به جز یک مورد، مجموع دو عدد روی دو قطاع نابرابرند. یعنی گر چه

$1+10=6+5$ ، ولی $2+1$ مخالف $7+6$ است و $3+2$ مخالف

$8+7$ است و...

آیا می‌توانید این عددها را طوری مرتب کنید که مجموع تمام این جفت عددهای روی دو قطاع مقابل برابر باشند؟



۱۵

به معماها پاسخ دهید و جایزه بگیرید.

معما

یک گروه از سربازان به رودخانه‌ای عمیق رسیدند و دیدند پل روی رودخانه خراب شده است. ناگهان فرمانده گروه دو پسر بچه را دید که سوار بر قایقی روی رودخانه تفریح می‌کنند. قایق تنها تحمل دو پسر بچه یا یک سرباز را داشت. اما تمام سربازان به کمک پسرها و قایقشان توانستند به آن سوی رودخانه بروند. چگونه؟

هم‌پاتوقی‌های عزیز، سلام

زمستان ۱۳۹۷ را با یک خبر خیلی خیلی خاص شروع می‌کنیم: ایده «#بهترین - نوشته - هم‌کلاسی - من» با استقبال و توجه خوب شما دوستان همراه، به یک موج متن و نوشته و داستان دلنشین و دوست داشتنی تبدیل شد... حالا دی ماه و زمان امتحانات نوبت اول است و فرصت کمتری برای خواندن، شنیدن یا نوشتن متن‌های ناب و دلچسب دارید. اما منتظریم که با شروع نوبت دوم، قوی‌تر و قدرتمندتر از سه چهار ماه اخیر، دست پرت‌تر از همیشه، پاتوق را صفا و رونق ببخشید؛ یک شروع توفانی برای زمستان و نیمه دوم سال تحصیلی ...

■ **محمدرضا فتاحی**، پایه نهم از تهران، در نامه‌ای سرشار از صمیمیت خطاب به خداوند عزیز نوشته‌اند: «خداایا، سلام به روی ماهت ... فرصت خوبی پیش آمد تا بتوانم راحت‌تر با تو درد دل کنم و موضوعی که مدت‌هاست ذهن و دل و وجودم را مشغول کرده، با تو به نجوا بگویم: راستش همین حالا که دارم برای تو می‌نویسم، تشنه‌تر از هر موقع و زمانی، فهم وجودت را انتظار می‌کشم و تشنه حکمت‌های آفرینش تو هستم و عطش درک بودنت را دارم. یقین دارم که این اشتیاق را فقط خودت می‌توانی سیراب کنی. خداایا، کمک کن که من احساس می‌کنم روی بند هستم ولی بندبازی بلد نیستم، که نمی‌دانم از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم؟! همیشه می‌دانم معجزه مخصوصی برای بعضی بندگان کنار گذاشته‌ای. می‌شود یکی از آن‌ها را برای من هم بفرستی؟! ...»

آقا محمدرضا، این نامه ساده و با صفای شما خطاب به خداوند و پرسش‌ها و دغدغه‌هایی که در آن مطرح کرده بودی، همه ناشی از ذکاوت و تیزبینی شما در این سن و سال است. نوجوانی دوران پرسشگری از چون و چرا و این هستی و عالم است و چقدر خوب که شما ویژگی این سن را با قلم روان خود برای هم سالانت هم به اشتراک گذاشته‌ای و در کلاس نگارش هم برای دیگران خوانده‌ای...

■ **سما پرهیزکار**، پایه نهم از تهران، متن ادبی کوتاهی با نام «صدای باران» فرستاده‌اند که بخشی از آن را می‌خوانید: «آخر این انتظار به پایان رسید. سارا چترش را بست، دلش می‌خواست بین خودش و باران هیچ حائل نباشد تا بتواند با باران رو در رو صحبت کند. باران با اشتیاق خود را به گونه سارا رسانید و آرام شروع به صحبت کردند. صدای او در گوش سارا پیچید. خوش حال شد و همین طور که راه می‌رفت، با باران نجوا می‌کرد... یک ساعتی باهم قدم زدند و سارا به خانه نزدیک شده بود. باران همچنان نم نم می‌بارید اما سارا با پاک کردن گونه‌هایش از نم باران، با او خداحافظی کرد. سارا وقتی پله‌های خانه را بالا می‌رفت در ذهنش مرور می‌کرد که صدای باران زیباترین ملودی زندگی است!»

سما خانم، متن ادبی شما به دلیل حس آمیزی بجا و متناسب، به خوبی می‌تواند خواننده را همراه کند. در فصل زمستان که فصل بارش برف و نعمات الهی است و در کشور پهناور ما که در این فصل بارش هم متأسفانه همچنان به سمت خشک‌سالی و بی‌آبی می‌رود، خواندن متن شما دوچندان لذت بخش و البته حسرت بار می‌شود. قلمتان پر احساس‌تر از پیش و همیشه. فقط برای ما نگفتی که آیا این متن را برای دوستان هم کلاسی‌ات هم خوانده‌ای یا نه؟

نظرات و مطالب شما هم به دست ما رسید :

■ زهرا بخشی، شهر مشهد، پایه هفتم. ■ ریحانه احمدی، چهارده ساله از کرمان ■ فاطمه زهرا مدانلو از جویبار ■ سبحان علیزاده از بناب ■ محمد حسین شریفی از اصفهان ■ علی رضایی، پایه هشتم از قم ■ علی یاشار شیره جینی، پایه هشتم از مدرسه شهید حمزه لو ■ محمدرضا محمدیان از نیشابور ■ آرش سلطانی از بافت

■ **زهره سادات هاشمی**، پایه هفتم از کاشان، این متن ادبی را فرستاده‌اند: «باران به پنجره اتاقم می‌خورد. پنجره را باز می‌کنم تا نسیم گیسوانم را نوازش کند. انگار می‌خواهد آن را برایم ببافد. باغچه را نگاه می‌کنم. خاک هم قطرات باران را درون دل نرم و گرمش جای می‌دهد و قطرات برای ذرات خاک می‌گویند که از روی برگ گل شقایق چکیده‌اند و حالا زمین پیر هم تا صبح برایشان لالایی می‌خواند. کم کم باران تند می‌شود، انگار با کسی قرار دارد. قرار عاشقی آن هم با بوته گل یاس! زیر باران می‌روم و چشم و دهانم را باز می‌کنم تا سیراب مهر خدا بشوم.»

زهره خانم، متن بارانی شما حال و هوای خوبی را به خوانندگان منتقل می‌کند و استفاده بجای «آرایه تشخیص»، اثرات را لذت بخش‌تر کرده است. اما چه حیف که برای هم سن و سال‌های شما در بخش‌های خشک ایران، پاییز هم گذشت و همچنان حسرت نم‌نم باران بر دل تشنه سرزمینشان ماند. این متن رویا و آرزویشان بود و پس!

■ **نگین وکیلی**، پایه هفتم از تهران: «سلام و خسته نباشید به عوامل رشد نوجوان. من خیلی مجله شما رو دوست دارم. چیزهای جالبی دارد، لطفاً توی مجله‌تون، داستان و شعر زیاد بذارین، از مناطق دیدنی ایران هم بذارین، قسمت‌های ضد زنگ رو هم بیشتر کنین و تنها سؤال اینه که: داخل مجله رشد پایه هفتم هم پاتوق هست؟!»

نگین خانم، ممنون از انرژی توپ و مثبتی که به ما دادید. اما همیشه گفته‌ایم کاش در کنار این تعریف‌های خوشگل، ایرادها را هم بگویید تا بهتر از قبل باشیم. رشد نوجوان برای دوره متوسطه اول (پایه هفتم تا نهم) است و هر سه پایه، پاتوقشان همین‌جاست!

■ **مهديه و محدثه صادقیان**، پایه هفتم از قزوین: «دربخش علمی درباره خلیج فارس حرف بزنید و همچنین لطفاً بخش کاردستی‌ها رو بیشتر کنید.»

سلام بر خواهران صادقان! البته شما نگفتید خواهر هستید یا خواهر دوقلو هستید یا دختر عمو هستید، اما ما حدس زدیم خواهر دوقلو باشید. چون هر دو پایه هفتم هستید! بگذریم، ممنون بابت اینکه پیشنهاد می‌دهید و قطعاً پیشنهادهای شما مورد بررسی قرار می‌گیرد و اگر ممکن باشد اجرا هم می‌شوند.

■ **نسترن آیرملوی**، پایه نهم از ماکو: «یه سلام گرم خدمت دوستان پاتوق و کسانی که برای مجله زحمت می‌کنن. ببخشید، میشه تو فضای مجازی سروش و گپ و ایتا هم حضور داشته باشین تا ما از طریق اونا مطالبمونو بفرستیم؟ آخه ما ایمیل نداریم.»

نسرين خانم، اول از همه که ای کاش برای خودت یک ایمیل بسازی. چرا که در دنیای ارتباطات امروز، همه باید حداقل یک ایمیل شخصی برای تبادل نامه‌های الکترونیک خود داشته باشند. اما جدا از ایمیل، به راه‌های ارتباطی ما با مخاطبان عزیز از سراسر ایران هم در صفحه اول مجله اشاره شده است. لطفاً سری به اولین صفحه همین شماره بزن که ما بی‌صبرانه در انتظار مطالب خوب هستیم.

■ **آرزو سیفی** از کرمانشاه: «اول اینکه تشکر می‌کنم به خاطر ایده‌های جالبتون و دوم اینکه بخش شاهکارهای ادبی و پاتوق عالیه.»

آرزو خانم، بعضی از دوستان فکر می‌کنند که ما فقط تعریف‌ها و تشکرها را چاپ می‌کنیم، مخصوصاً اگر از بخش پاتوق باشد. اما باور کنید این‌ها همه لطف دوستداران رشد نوجوان است که بیشتر ابراز محبت می‌کنند. خودتان شاهدید بارها شده که انتقادات از مجله را هم چاپ کرده‌ایم اما چه کنیم که دوستان منتقد، کمرنگ‌تر ظاهر می‌شوند که البته ما شدیداً مشتاق حضورشان هستیم.

راه‌های ارتباطی شما برای ارسال متن و داستان، ایمیل مجله است به نشانی

nojavan@roshdmag.ir

و یا شماره پیامک ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶

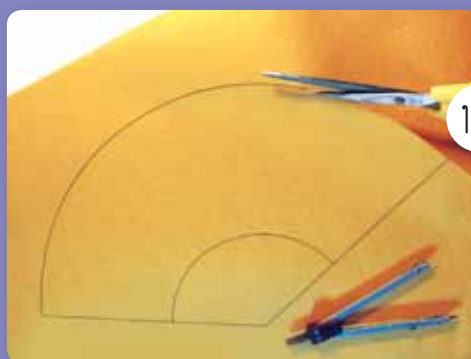
برای نقد و نظر. لطفاً حتماً شهر و پایه تحصیلی خودتان را هم برای ما بنویسید. از انتشار مطالب و نظرات بدون اطلاعات کافی شرمندگی‌ایم.

آبازور گلدار

دوست داری با دست خودت یک آبازور بسازی؟ پس شروع کن.

مواد مورد نیاز:

■ کاغذ الگو، پرگار ■ خط کش ■ چسب مایع ■ تلق بی رنگ ■ قیچی، مداد ■ مقداری طرح گل و گیاه به صورت کاغذی و پارچه‌ای ■ مقوای سفید، کاتر ■ لوله بلند مقوایی ■ سربیس و لامپ ■ روزنامه ■ در یک جعبه کوچک.



۱. با استفاده از پرگار شکل آبازور را مانند تصویر روی کاغذ روغنی کرم رنگ (کاغذ الگو) بکش و آن را ببر.
۲. شکل بریده شده را با چسب مایع روی یک تلق بی رنگ بچسبان و بعد دور آن را ببر.
۳. از کاغذ کادو یا پارچه‌های گلدار، گل‌ها و برگ‌ها را با دقت جدا کن و یا خودت روی کاغذهای رنگی شکل برگ و گل طراحی کن و با قیچی در بیاور.
۴. شکل‌های بریده شده را روی کاغذ بچسبان.
۵. دو لوله کاغذ را به هم برسان و چسب بزن.



۶. قیف کاغذی را روی یک مقوای محکم سفید بگذار و دورش خط بکش.
۷. دایره را ببر و مانند تصویر چند شعاع ترسیم کن. یک دایره کوچکتر هم به اندازه یک سرپیچ وسط آن بکش.
۸. همانند تصویر، خط‌ها را از مرکز تا انتهای دایره کوچکتر با کمک کاتر برش بزن و بعد آن‌ها را از هم باز کن.
۹. یک لوله مقوایی را به دلخواه رنگ بزن.
۱۰. سرپیچ را از داخل دایره برش خورده رد کن و مطمئن شو که لق نمی‌خورد.
۱۱. از سرپیچ سیم رد کن. می‌توانی از در یک جعبه کوچک مقوایی (اگر استوانه باشد بهتر است) هم برای پایه آباژور استفاده کنی. خوب است مقداری روزنامه داخل لوله مقوایی بچسبانی تا سر لوله تنگ‌تر شود. این باعث می‌شود سرپیچ داخل لوله سر نخورد و لامپ را محکم‌تر نگه دارد.
۱۲. حالا لامپ را وصل کن، قیف آباژور را بگذار و چراغ را روشن کن.

ورزش پر مانع

حتماً تا به حال اتفاق افتاده است که هنگام دویدن، متوجه پستی و بلندی روی زمین شده باشید و برای اینکه به مشکلی برخوردید، مجبور شده‌اید از روی آن بپرید. همین کار به ظاهر ساده می‌تواند شما را یک ورزشکار دوهای با مانع کند! البته نه به همین سادگی!

انواع دوهای با مانع

در مسابقات دوومیدانی چهار نوع دویدن از روی مانع داریم:

۱۱۰ متر با مانع (فقط برای مردان)

۱۰۰ متر با مانع (فقط برای زنان)

۴۰۰ متر با مانع (هم برای مردان و هم برای زنان)

۳۰۰۰ متر با مانع (هم برای مردان و هم برای زنان)

اما این مسابقات چه قوانینی دارند؟



۱۱۰ و ۱۰۰ متر با مانع

کوتاه‌ترین مسافت در دوهای با مانع متعلق به ۱۰۰ متر زنان و ۱۱۰ متر مردان است. در این مسابقات بین خط شروع و خط پایان مسابقه، ۱۰ مانع قرار داده می‌شود و دوندگان به هنگام دویدن باید از روی تک تک این مانع‌ها بپرند. در ۱۱۰ متر مردان، ورزشکاران ۱۳/۷۲ متر پس از مسابقه با اولین مانع روبه‌رو می‌شوند. ارتفاع هر مانع بیشتر از یک متر است؛ یعنی ۱۰۶ سانتی‌متر. پس از آن هم ۹ مانع دیگر در فاصله‌های مساوی از هم قرار گرفته‌اند و ورزشکاران باید بکوشند که با عبور از این موانع در سریع‌ترین زمان ممکن از خط پایان مسابقه بگذرند. رقابت ۱۰۰ متر زنان هم قوانینی شبیه به ۱۱۰ متر مردان دارد، اما ارتفاع مانع‌ها کمتر است؛ هر مانع ۸۴ سانتی‌متر ارتفاع دارد. اولین مانع با فاصله ۱۳ متری از خط شروع قرار گرفته است و پس از آن، هر کدام از مانع‌ها ۸/۵ متر از هم فاصله دارند. هیچ یک از این مانع‌ها به زمین متصل نیستند و در صورت برخورد پای دونده با مانع، روی زمین می‌افتد. البته برخورد پای دونده با مانع‌ها، خطا نیست ولی این برخورد از سرعت او کم می‌کند. به همین خاطر ورزشکاران باید تلاش کنند بدون برخورد با مانع‌ها از روی آن‌ها بپرند.

۴۰۰ متر با مانع

شرایط دویدن در مسابقه ۴۰۰ متر با مانع هم شباهت زیادی به رقابت های قبلی دارد. البته با توجه به اینکه مسیر مسابقه ۴۰۰ متر است، دوندگان باید بتوانند در سریع ترین زمان ممکن این مسیر را بدونند.

(۴۰۰ متر به اندازه یک دور دویدن، دور یک زمین فوتبال است)

در این رقابت هم ۱۰ مانع در مسیر قرار گرفته اند که اولین آن ها، ۴۰ متر بعد از خط شروع مسابقه قرار دارد. فاصله مانع ها از هم ۳۵ متر است و دوندگان در این رقابت هم تلاش می کنند که بدون برخورد با مانع ها از روی آن ها بپرند.

روش پریدن از روی مانع ها

سعی کنید مانع کوتاهی در برابر خود قرار دهید و از روی آن بپرید؛ مثلاً از روی دسته ای کتاب که روی هم قرار گرفته است. در این حالت حتماً می بینید که در هنگام رسیدن به کتاب ها، بدون این که سرعت شما کم شود، پرش خود را انجام می دهید و تنها قدم شما در هنگام دویدن بلندتر می شود. حالا اگر مانع پیش روی شما بلندتر باشد، کار شما سخت تر است. مثلاً تصور کنید تعداد کتاب ها آن قدر است که تا نزدیک شکم شما بالا آمده است. در این هنگام، موقع رسیدن به مانع ها، اندکی مکث می کنید و آن گاه از روی آن می پرید. یک دوندۀ با مانع خوب و حرفه ای، به هیچ عنوان نباید در برابر هیچ مانعی، حتی برای چند صدم ثانیه هم توقف کند، بلکه فقط با بلند کردن گام های خود، باید از روی مانع بپرد تا ذره ای از سرعتش کم نشود.

طولانی ترین مسابقه دوی با مانع، با سایر رقابت های بامانع تفاوت دارد. در این مسابقه باید ۷/۵ بار، دور یک زمین فوتبال دوید و به همین خاطر قبل از هر چیز باید استقامت فراوانی داشت. از طرف دیگر، در این رقابت باید ۲۸ بار از روی مانع های عادی (مثل مانع های دوهای قبلی) دوید، اما دوندگان باید در هر دور، یک بار از روی مانعی بپرند که جلوی آن، یک چاله آب هم قرار دارد؛ چاله ای به طول ۳/۶۶ متر.

دوندگان باید به شکلی از این مانع عبور کنند که پایشان کمتر خیس شود. زیرا سنگینی کفش می تواند سبب شود که سرعت آن ها در ادامه مسابقه کاهش یابد. با توجه به اینکه در این مسابقه مانع ها به زمین متصل شده اند، بهترین کار این است که دوندگان در هنگام پرش پای خود را روی مانع بگذارند و آن گاه با تمام قدرت پرش کنند تا از حوض آب بگذرند.

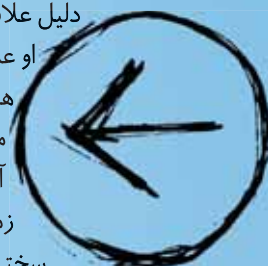
۴۰۰ متر با مانع

آیا می دانید؟

قد اسکار پیستوریوس، دوندۀ ۳۱ ساله اهل آفریقای جنوبی، تنها ۱۰۵ سانتی متر است، زیرا او از زانو به پایین پا ندارد. با وجود این، پیستوریوس موفق شده در سه دوره بازی های پارالمپیک برنده شش مدال طلا شود. اما آرزوی او حضور در مسابقات المپیک بود و رقابت با افرادی که پای طبیعی دارند. در سایه اراده و پشتکار، او با رکوردهای بی نظیری که به جای گذاشت، توانست در المپیک ۲۰۱۲ لندن شرکت کند. او تنها دوندۀ تاریخ است که بدون داشتن پاهای طبیعی، در مسابقات المپیک شرکت کرده است.

بازی ریاضی با مریم

همه چیز از کتاب‌ها شروع شد. هنوز پای ریاضی و نبوغ در میان نبود و حتی شاید قرار بود یک نویسنده شود. **مریم میرزاخانی** فقط می‌خواست تمام کتاب‌هایی را که به دستش می‌رسید، بخواند. او در رویاهای پیش از خواب، به قهرمانانش فکر می‌کرد. مریم می‌دانست قرار است در آینده کار بزرگی انجام دهد: یکی از جالب‌ترین و هیجان‌انگیزترین سرگرمی‌های من خواندن رمان‌های مختلف بود. در حقیقت هر چیزی که به دستم می‌رسید، با جان و دل می‌خواندم. تا سال آخر دبیرستان تصور نمی‌کردم رشته ریاضی را ادامه بدهم. ما سه خواهر و برادر بودیم و برادر بزرگم، نقش بسیار مهمی در علاقه من به ریاضیات داشت. در واقع برادرم، دلیل علاقه و آشنایی من با علم شد. او عادت داشت پس از مدرسه، هر چه را یاد گرفته بود، برای من تعریف کند. آگاهی و آشنایی اولیه من با ریاضی زمانی شروع شد که برادرم از سختی‌های جمع کردن اعداد ۱ تا ۱۰۰ حرف می‌زد. او مطلبی درباره جمع کردن اعداد ۱ تا ۱۰۰ را که در مجله‌ای خوانده بود، برایم مطرح کرد و اینکه چگونه **گائوس** با روشی نوآورانه آن را حل کرده بود. این اولین باری بود که از زیبایی یک راه حل ریاضی به شوق می‌آمدم و مجذوب آن می‌شدم. من از بسیاری جهات خوش‌شانس بودم. وقتی دبستان را تمام کردم و وارد دوره راهنمایی شدم، جنگ ایران و عراق هم تمام شده بود. شاید اگر چند سال



زودتر به دنیا آمده بودم، نمی‌توانستم فرصت‌های زیادی داشته باشم. به هر حال من به یکی از دبیرستان‌های مهم تهران رفتم و معلمان خوبی داشتم. با وجود این، معلم سال اول راهنمایی، استعدادی در زمینه ریاضی در مریم کشف نکرده بود: «اینکه دیگران چه چیزی را در شما می‌بینند، بسیار مهم است. من علاقه‌ام را به ریاضی از دست دادم.» اما ریاضی به دنبال مریم بود و خیال نداشت او را رها کند. سال بعد، معلم ریاضی تغییر کرد و معلم جدید استعداد مریم را کشف کرد. از سال دوم راهنمایی به بعد، مریم نفر اول ریاضی بود. در روزهایی که شور ریاضی در دل مریم افتاده بود، علاقه دیرینه‌اش به کتاب خواندن همچنان در وجودش بیدار بود. او و دوست صمیمی‌اش رویا، هر روز قسمتی از وقت‌شان را در کتاب فروشی‌ها سپری می‌کردند: دبیرستان ما کنار خیابانی بود که کتاب‌فروشی‌های زیادی داشت. به یاد دارم راه رفتن در این خیابان شلوغ و سر زدن به کتاب‌فروشی‌های مختلف، برای من و دوستم بسیار هیجان‌انگیز بود. آن روزها کتاب‌فروشان خوششان نمی‌آمد که خریداران، در بین کتاب‌ها جست‌وجو کنند، یا کتاب‌ها را ورق بزنند و آن‌ها را بررسی کنند. برای همین اتفاقی هر کتابی که می‌دیدیم، می‌خریدیم و می‌خواندیم؛ بدون آنکه دقیقاً بدانیم موضوع این کتاب‌ها چیست. سال‌های بعد نوجوانی، زمان تصمیمی مهم بود. انگار حالا ریاضی، مریم را با صدای بلند صدا می‌زد:

در دبیرستان، من و رویا تصمیم گرفتیم مسئله‌های المپیاد انفورماتیک را با هم حل کنیم. ما می‌خواستیم ببینیم چقدر توانایی حل این دست مسائل را داریم. برای همین به صورت مشترک روی آن‌ها کار کردیم و توانستیم سه مسئله از شش مسئله را ظرف چند روز حل کنیم. البته در آزمون واقعی، هر شرکت کننده تنها سه ساعت وقت برای حل کردن مسائل داشت. بعد تصمیم گرفتیم توانایی‌هایمان را در رقابت‌های مشابه المپیاد کشف کنیم تا درباره معادلات سخت‌تر فکر کنیم. به عنوان یک نوجوان از این چالش‌ها لذت می‌بردم. سراغ مسئولان مدرسه رفتیم و خواستیم کلاس‌هایی برای حل مسائل المپیادها در دبیرستان تشکیل شود، مثل همان‌هایی که در دبیرستان‌های پسرانه برگزار می‌شد. خوش‌بختانه مدیر دبیرستان شخصیتی بسیار قوی داشت. او به این حقیقت پی برده بود که تیم کشوری ایران در المپیاد بین‌المللی ریاضی تا آن موقع، عضو دختر نداشته است. اما خوش‌بین و مثبت‌اندیش بود و باور داشت که ما می‌توانیم به تیم کشوری راه پیدا کنیم؛ حتی اگر این راهیابی برای بار اول رخ می‌داد. به نظرم روحیه مدیر و تفکر مثبتش، زندگی مرا تا حد زیادی تحت تأثیر قرار داد. راستی، فکر می‌کنید بهترین لحظه برای یک نابغه ریاضی چه لحظه‌ای است؟ لحظه‌ای که می‌گوید: «آهان!» البته رضایت‌بخش‌ترین قسمت کار، لحظه «آهان» یا کشف راه حل است. با

پاسخ سرگرمی

جواب ۱: کافی است کارت شماره ۷ را سر و ته کنیم که کارت ۸ شود. بعد آن را با ۹ عوض می‌کنیم. مجموع چهار عدد هر دو ستون مساوی ۱۹ می‌شود.

جواب ۲: ابتدا ۱۸۰ گرم نمک را با ریختن در دو کفه و برابر کردن دو طرف به دو قسمت ۹۰ گرمی تقسیم می‌کنیم. بعد ۹۰ گرم را به دو قسمت ۴۵ گرمی تفکیک می‌کنیم. سپس وزنه‌ها را در یک کفه گذاشته و با ریختن نمک در کفه دیگر، ۵ گرم از نمک ۴۵ گرمی جدا و آن را به ۴۰ گرم نمک تبدیل می‌کنیم. بقیه نمک‌ها را که روی هم بریزیم بسته ۱۴۰ گرمی درست می‌شود.

جواب ۳: ج

جواب ۴: برای ۹۹ دو جواب زیر را

داریم:

$$9+8+7+6+5+4+3+2+1=99$$

$$9+8+7+6+5+4+3+2+1=99$$

و برای ۱۰۰ هم دو جواب زیر وجود

دارد:

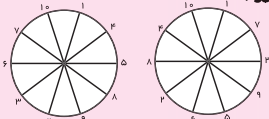
$$1+2+3+4+5+6+7=100$$

$$1+2+3+4+5+6+7=100$$

جواب ۵: جواب‌های متفاوتی وجود

دارند، دو تا از آن‌ها به صورت زیر داده

شده‌اند:



جواب ۶: یک در صد

جواب ۷:



هیجان کشف و لذت درک یک مطلب تازه، احساس می‌کنم بالای تپه‌ای ایستاده‌ام و منظره‌ی روشنی را تماشا می‌کنم. اما بیشتر اوقات حل معادلات ریاضی برای من شبیه کوه‌نوردی بدون پایان است. من در دوره‌ی دبیرستان در درس ریاضی، چند سالی نمره‌های خوبی نداشتیم؛ چون به نظرم درس جالبی نبود. الان می‌دانم نگاه کردن به ریاضیات بدون اشتیاق، بی‌هدف است. علم ریاضی زیبایی‌اش را فقط به افراد صبور نشان می‌دهد. با تمام شوری که ریاضی در دل مریم به پا کرده بود، علاقه‌ی دیرینه‌اش به نویسندگی نیز همچنان در وجودش زنده ماند. او حتی فکر می‌کرد ریاضی از یک جهت شبیه به نوشتن رمان است: در ریاضی هم شخصیت‌های مختلفی وجود دارند که باید آن‌ها را بهتر بشناسید. داستان پیش می‌رود و وقتی دوباره به شخصیت‌ها نگاه می‌کنید، می‌بینید که نسبت به آنچه که در ابتدا در موردشان فکر می‌کردید، تغییر کرده‌اند. با این نگاه، شاید همان‌قدر که رمان‌ها بخشی از زندگی ما هستند، ریاضی نیز بخشی از زندگی و جهان ما باشد.

مریم میرزاخانی ۲۲ اردیبهشت ۱۳۵۶ در تهران متولد شد. او اولین کسی بود که دو سال پیاپی (سال‌های ۱۳۷۳-۱۳۷۴) مدال طلای المپیاد جهانی ریاضی را برای تیم المپیاد ایران به ارمغان آورد. مریم در سال ۲۰۱۴ «مدال فیلدز» را دریافت کرد که بالاترین جایزه در ریاضیات است. وی تنها زن و اولین ایرانی برنده‌ی مدال فیلدز است. مریم ۲۳ تیر ۱۳۹۶ بر اثر بیماری، چشم از جهان فرو بست.

پایه پای آب در باغ

معماران ایرانی حتی در خشک‌ترین مناطق ایران به دنبال ساختن بهشت وعده داده شده بودند. آب‌های خنک و جاری در نهرها، درختان پرسایه و گل‌های معطری که در باغ‌ها می‌بینیم، تصور معماران ایرانی از بهشتی است که خداوند در قرآن کریم از آن سخن گفته است. شاید وقتی بشنوید که بهترین نمونه‌های باغ ایرانی در شهرهایی ساخته شده که در حاشیه کویر قرار گرفته‌اند، تعجب کنید؛ شهرهایی مانند یزد، کاشان، اصفهان، کرمان و شیراز. اما ساختن بهشت‌های ایرانی نیازمند آب فراوان بود. باغ‌سازان ایرانی مانند شعبده‌بازان با در اختیار داشتن آبی اندک، باغی سرسبز و دل‌گشا در دل بیابان‌های ایران ساخته‌اند. در این فرصت با راز و رمزها باغ‌سازان کاربلد ایرانی و روش بهره‌گرفتن از آب در باغ ایرانی آشنا می‌شوید.

تفرج آب: آبی که آبادانی را به باغ ایرانی می‌آورد، معمولاً آب چشمه‌ای جوشان بود که از دل زمین بیرون می‌زد و یا آب قناتی بود که کیلومترها راه را تا باغ سرسبز حاشیه کویر طی کرده بود. چنانچه آب روان در حوض‌ها و فواره‌های باغ «فین»، آب زلال «چشمه سلیمانی» است. آب چشمه سلیمانی در حوض‌های باغ فین می‌چرخد، از فواره‌ها سر می‌خورد، در جوها می‌لغزد و باغچه‌ها را سیراب می‌کند و پس از آنکه به تمام گوشه و کنارهای باغ سرک کشید، از حصار بلند باغ بیرون می‌زند. آب گورا در دل کویر برای معماران ایرانی غنیمی با ارزش بود. آن‌ها این غنیمت را در همه جای باغ به نمایش می‌گذاشتند.



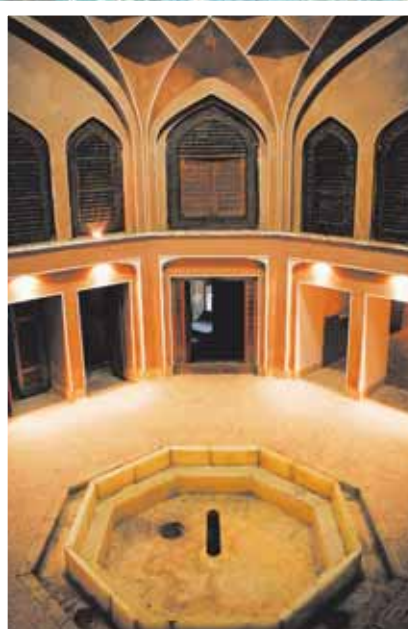
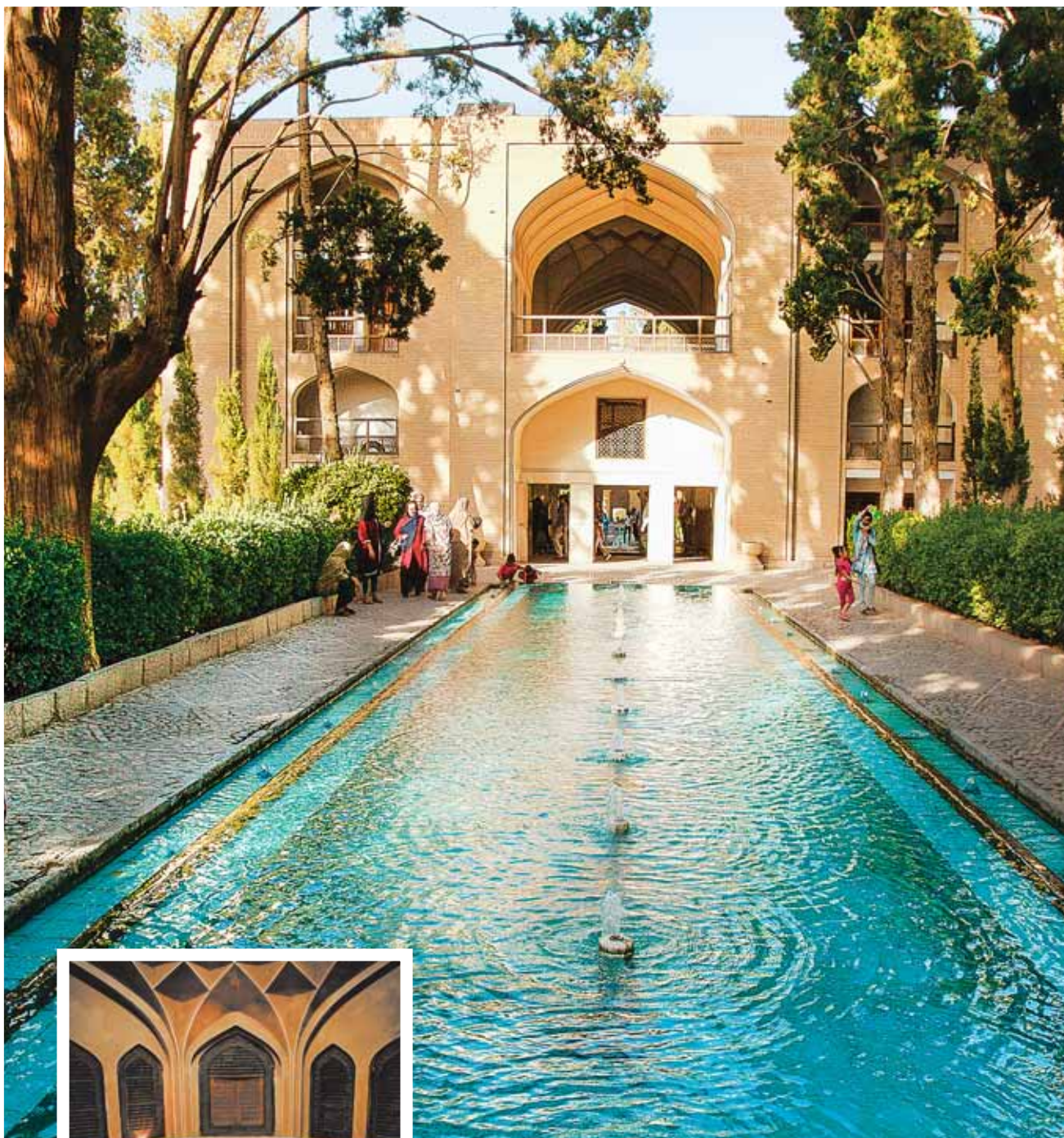
اسراف ممنوع: آبی که از باغ می‌گذشت نه تنها باید گیاهان و درختان را سیراب می‌کرد که از آن برای خنک کردن عمارت باغ هم استفاده می‌شد. در باغ «دولت آباد یزد»، آب در تمام گوشه‌های باغ می‌گشت، حوض‌های کوچک و بزرگ را پر می‌کرد، صدایش در گوش اهالی می‌پیچید و هوای گرم کویری یزد را برای باغ‌نشینان دلنشین می‌کرد. در حوضخانه‌ها معمولاً حوضی زیر میله بادگیر قرار داشت تا بادی که نصیب بادگیر شده بود، از روی حوض بگذرد و هوای خنک فضا را پر کند.

حوضی برای تماشا: روبه‌روی عمارت باغ معمولاً حوض بزرگی قرار داشت. حوض نه تنها تصویر عمارت را در خود تکرار می‌کرد که اجازه می‌داد عمارت منظره و دید مناسبی داشته باشد. همچنین، بادی که از میان درختان و گل‌ها گذشته بود، با عبور از سطح حوض خنک می‌شد و در عمارت می‌پیچید.

راز قد بلند فواره‌ها: معماران ایرانی حتی در دل کویر هم آبشار ساخته‌اند. باغ‌هایی که در دامنه‌های پر شیب ساخته می‌شدند، مشکلات کمتری برای نمایش و هدایت آب داشتند. معماران می‌توانستند مانند سازندگان باغ «شازده کرمان» باغ چند طبقه‌ای بسازند و آب را طوری هدایت کنند که در پایان هر طبقه یک آبشار ساخته شود. در این نوع از باغ‌ها، به‌خاطر اختلاف ارتفاع و فشار بیشتر آب، فواره‌های بلندقدتری داشتند.

مهندسی فواره‌ها: وقتی باغی مانند باغ فین کاشان در زمین مسطحی ساخته می‌شد، برای جاری کردن آب و فوران آن در فواره‌ها به دقت بیشتری احتیاج بود. برای آنکه آب جاری شود، باید شیب لازم ایجاد می‌شد و برای فوران آب از فواره‌ها، باید آب حداقل فشار لازم را می‌داشت. برای ایجاد فشار، استخر و مخزن بزرگی برای انبار آب در بالا دست ساخته می‌شد. وزن حجم آب انباشته شده باعث ایجاد فشار بر آب کف استخر می‌شد و آب در لوله‌های سفالی کار گذاشته شده در کف، جاری می‌شد. همین فشار باعث می‌شد آب در فواره فوران کند. البته محاسبه تنظیم مقدار فشار لازم کار چندان آسانی نبود.





نمایشگاه آب: تقریباً هر جای باغ ایرانی که بایستید، صدا و حضور آب به گوش و چشمتان می‌آید. باغ‌سازان ایرانی با آب بازی می‌کردند و آن را به هر کاری و می‌داشتند. حتی گاهی آن را مجبور می‌کردند از دهان مجسمه‌های سنگی بیرون بجهد و در حوض آب سرریز شود.

غیر آشامیدنی: جوی‌ها وظیفه تقسیم و هدایت آب را در تمام باغ دارند. جوی‌های آب در تمام راهروها و خیابان‌های اصلی باغ حضور داشتند و باغ را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کردند. آب جاری در باغ معمولاً صرف شست و شو و آبیاری می‌شد. آب آشامیدنی معمولاً در آب انبار باغ ذخیره می‌شد تا املاح و ناپاکی آن به مرور ته‌نشین شود. آب پس از آنکه تمام وظایفش را در باغ انجام داد، راه مزرعه‌ها را در پیش می‌گرفت. در این مسیر کسان بسیاری چشم به راه برکت و خنکی آب بودند.

داستان هواپیما

صحبت از وسیله‌ای است که یکی از دور و درازترین رویاهای انسان - یعنی پرواز - را به تحقق رساند. چه انسان‌ها که برای این آرزو تلاش کردند و ناکام ماندند و حتی جان خود را از دست دادند! هواپیمای موتوردار، از زمانی که برادران رایت آن را اختراع کردند، ۱۱۵ سال عمر کرده است و در طول این عمر نه‌چندان بلند، مسیر پرفراز و نشیبی را در میان آسمان و ابرها پشت سر گذاشته است. حالا هواپیماهای بسیار بزرگ، محکم، سریع و امنی ساخته می‌شوند که غیر از حمل مسافر، ده‌ها کار دیگر را نیز انجام می‌دهند.



۱۲۹۶ ش

جاکتر J۴ - اولین هواپیمای فلزی -
هوگو جاکترز



۱۲۸۸ ش

بلریوت IX - اولین هواپیمایی که فقط
یک جفت بال داشت - لوئیس بلریوت



۱۲۸۲ ش [۱۹۰۳ در تصویر]

هواپیمای رایت - برادران رایت



۱۳۱۷ ش

بوئینگ ۳۰۷ - اولین هواپیما با فشار هوای
تنظیم‌شده



۱۳۲۸ ش

Comet ۱۰۶ DE Havilland DH -
اولین هواپیمای جت مسافربری تجاری



۱۳۲۶ ش

پل X-۱ - اولین هواپیمایی که دیوار
صوتی را شکست



۱۳۱۸ ش

هینکل ۱۷۸ HE - اولین هواپیمای جت



۱۳۴۸ ش

کنکورد - اولین هواپیمای مسافری
فراصوت



۱۳۴۲ ش

لیبرجت - اولین هواپیمای جت کوچک
که به تولید انبوه رسید.



۱۳۳۹ ش

X-۱۵ - اولین هواپیمایی که به سرعت
بیش از ۷۲۰۰ کیلومتر بر ساعت رسید.



۱۳۸۸ ش [۲۰۰۹ در تصویر]

بوئینگ ۷۸۷ دریم‌لاینر - هواپیمای مسافری
متوسط و پهن با گنجایش ۲۹۰ سر نشین



۱۳۸۴ ش

ایرباس E ۳۸۰ - بزرگ‌ترین هواپیمای
مسافری ساخته‌شده



۱۳۴۸ ش

بوئینگ ۷۴۷ - اولین پرواز موفق‌ترین هواپیمای
مسافربری تاریخ