

# نوجوان ۳

رشد

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

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه  
● دوره سی و نهم ● شماره پی‌درپی ۳۰۸ ● ۳۲ صفحه ● ۳۴۰۰۰ ریال

سازش‌شناس ماه  
زیبای ساراگان  
رستاره‌ها

# مثل دانه

ای خدای مهربان! ترا سپاس  
تو سکوت تنگ سینه مرا به روشنا گشاده‌ای  
در میان قلب من  
شوق جست‌وجوی نور و لذت عبور  
از هزار توی تیرگی نهاده‌ای  
آفتاب و آب و خاک را به او تو داده‌ای  
حس از درون خویش سرزدن  
لحظه لحظه بر آمدن به اوج تابناک را  
فرصت حیات پاک را به او تو داده‌ای.

آیات مرتبط

آیه ۲۵ سوره طه  
آیه ۹۷ سوره نحل  
آیه ۲۵۷ سوره بقره

محمدحسن حسینی

تصویرگر:  
شیوا قاضی



نشانی دفتر مجله: تهران / صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۳ • تلفن: ۸۸۸۴۹۰۹۷ • پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۹۶  
رایانامه: www.roshdmag.ir • وبگاه رشدنو جوان: roshdmag.ir • www.roshdmag.ir • کد مورمستر کین: ۴۱۴  
پیام‌نگار: nojavan@roshdmag.ir • چاپ و توزیع: شرکت افست

ارتباط با ما: اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره شکل و محتوای مجله یا چگونگی توزیع آن دارید، با شماره تلفن ۸۸۳۰۱۴۸۲ - ۲۱ تماس بگیرید و پس از شنیدن صدای پیام‌گیر، کد مورد نظرتان را وارد کنید و بعد از شنیدن دوباره همان صدا پیام بگذارید. کد مدیر مسئول: ۱۰۲ / کد سردبیر: ۱۰۶ / کد مورمستر کین: ۴۱۴  
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، به جز رشد نو جوان، مجلات دانش‌آموزی زیر را نیز منتشر می‌کند:  
رشد کودک، ویژه پیش‌دستان و دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی، رشد نوآموز، برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی، رشد دانش‌آموز، برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی، رشد جوان، برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره دوم دبیرستان) / رشد برهان (نشریه ریاضی دوره اول دبیرستان).

- مدیر مسئول: محمدابراهیم محمدی
- سردبیر: علی اصغر جعفریان
- شورای برنامه‌ریزی: مجید عمیق، مرجان فولادوند، حبیب یوسف‌زاده
- مدیر داخلی: زهره کریمی
- ویراستار: بهروز راستانی
- مدیر هنری: کوروش پارسانزاده
- طراح گرافیک: میترا چرخیان
- دبیر عکس: پرویز قراگوزلی



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



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



- ۱ ماهی‌های داخل دستکش ..
- ۲ راز کیسه کوچک ..
- ۴ تعادل شهر ..
- ۸ مهاجمان نامرئی بدن ..
- ۱۰ خیال خواندنی ..
- ۱۲ برگه‌های پاییزی ..
- ۱۴ شور بای تره ..
- ۱۵ مسقطی زعفرانی ..
- ۱۶ سوار بر تاب دنیا ..

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای دانش آموزان دوره اول متوسطه  
دوره سی و نهم • ۱۳۹۹ • شماره پیدرپی ۳۰۸ • ۳۲ صفحه • ۳۴۰۰۰ ریال

۳

# نوجوان

@iRoshd

رشد

## ماهی‌های داخل دستکش

در پنجرهٔ مرورگر، جملهٔ «زباله‌های پلاستیکی اقیانوس» را تایپ می‌کنم. با سرعت، یک عالمه عکس از جانوران دریا در مقابل دیدگانم باز می‌شود. یکی یکی عکس‌ها را بزرگ می‌کنم. با دقت می‌بینم. وای خدای من! چه می‌بینم؟! برایم باور کردنی نیست: انواع جانوران دریایی در دام ظرف‌های پلاستیکی گرفتار شده‌اند! با دیدن عکس‌ها اشک در چشمانم حلقه می‌زند. دلم برای ماهی‌های بی‌گناه می‌سوزد. فشار زیادی در قلبم احساس می‌کنم.

خرچنگی داخل کیسهٔ پلاستیکی گرفتار شده است. نایلونی دور گردن شیر دریایی پیچیده و زخم عمیقی ایجاد کرده است. چند ماهی ریز رنگارنگ داخل انگشت‌های دستکش پلاستیکی گیر کرده و بی‌حرکت مانده‌اند.

حالم بد شده است. از ورق‌زدن عکس‌ها دست می‌کشم. تحمل دیدن عکس‌های بیشتر را ندارم. خدای من! یعنی ظرف‌های یک بار مصرف و وسایل پلاستیکی تا این حد می‌توانند برای طبیعت و محیط زیست خطر آفرین باشند؟! آرزوی من این است که هیچ وقت انسان نمی‌توانست پلاستیک بسازد. چه آرزوی محالی! با خود فکر می‌کنم: در این شرایط، حالا وظیفهٔ ما در برابر طبیعت چیست؟ تصمیم می‌گیرم تا جایی که امکان دارد از پلاستیک استفاده نکنم. اگر جایی هم لازم شد استفاده کنم، زباله‌های پلاستیکی را داخل رودخانه، جویبار، دریا و در طبیعت رها نکنم و به مراکز بازیافت تحویل بدهم.

تصویر: جلد: سام سلماسی

علی اصغر جعفریان

## ایستگاه

- شب پلهٔ میازی ..... ۱۷
- انواع شوخ طبعی ..... ۱۸
- هکایت بار و پیاز ..... ۲۰
- جدول ..... ۲۱
- ره‌یاب ستارگان ..... ۲۲
- دختر آفتاب ..... ۲۴
- سرگرمی ..... ۲۶
- پرش از مانع ..... ۲۸
- کمرت را بچسب ..... ۳۰
- زیر چتر ستاره‌ها ..... ۳۲

# راز کیسه کوچک

تابستان‌ها هر سال چند روز به خانهٔ عمو جواد می‌رفتم. محمدرضا، پسر عمویم، یک سال از من کوچک‌تر بود. ما یکدیگر را خیلی دوست داشتیم. عمویم همیشه می‌گفت: «محمدرضا برادر ندارد، تو هم که دو تا خواهر داری. پس شما، هم پسر عمویید، هم مثل دو تا برادر باید همیشه در زندگی کنار هم باشید.»

شب‌ها با محمدرضا بالای پشت‌بام می‌رفتم و توی رخت‌خواب‌هایی که زن عمویم از غروب آن‌ها را روی پشت‌بام پهن کرده بود، دراز می‌کشیدیم. گاه می‌شد تا دیروقت دربارهٔ ستاره‌ها و نور آن‌ها با محمدرضا حرف می‌زدیم و خاطره تعریف می‌کردیم. خلاصه آن‌قدر پرحرفی می‌کردیم که صدای عمویم بلند می‌شد: «بچه‌ها، شما صبح مدرسه ندارید، ولی من باید صبح زود سر کار بروم.» ما کم‌کم خودمان را جمع‌وجور می‌کردیم و به خواب می‌زدیم.

عمو جواد مرد مهربانی بود. هر وقت از سر کار برمی‌گشت، شکلات یا هدیه‌ای کوچک برای من و محمدرضا می‌آورد. محمدرضا می‌گفت: «احمد چه خوب است که تو در خانهٔ ما هستی! پدرم به خاطر تو برای من هم خوراکی و شکلات می‌آورد.» بعد هر دو می‌خندیدیم. آن سال، چند روزی هم محمدرضا به خانهٔ ما آمد. یک شب او

زودتر از من خوابیده بود و من با پدر و مادرم بیدار مانده بودم. ما در حال تماشای یک سریال تلویزیونی بودیم. معمولاً بعد از تمام شدن فیلم، دربارهٔ آن حرف می‌زدیم. خوب یادم نیست چه حرفی پیش آمد که من ناخودآگاه، موضوعی را که در خانهٔ عمو جواد اتفاق افتاده بود، برای پدر و مادرم تعریف کردم. من به طور اتفاقی از آن موضوع باخبر شده بودم و می‌دانستم که عمویم دوست نداشت آن را در جایی دیگر تعریف کنم. چند روزی گذشت. محمدرضا گفت: «دلیم برای خانه‌مان تنگ شده، می‌خواهم برگردم. اما دوست دارم تو هم با من باشی.»

قرار شد عصری، پدرم محمدرضا را به خانه‌شان ببرد. نزدیک ساعت ۴ بعدازظهر بود که عمود جواد به خانهٔ ما زنگ زد و خواست که من هم همراه محمدرضا به خانهٔ آن‌ها بروم. آن‌قدر خوش‌حال شدم که روی پاهایم بند نبودم. محمدرضا هم خیلی از این خبر خوش‌حال شد. دور روز از ماندنم در خانهٔ عمو جواد گذشته بود، ولی رفتار آن‌ها با من مثل گذشته گرم و صمیمی نبود. یک روز صبح وقتی وارد آشپزخانه شدم، عمو و زن عمویم حرف خودشان را قطع کردند و منتظر ماندند تا من از آشپزخانه بیرون بروم. بعد از آنکه من از آن‌ها دور شدم و دیگر صدایشان را نمی‌شنیدم، آن‌ها دوباره شروع به صحبت کردند. از رفتار عمو و زن عمویم خیلی ناراحت شدم، ولی به روی خودم نیاوردم. کم‌کم احساس غریبی می‌کردم. شب به محمدرضا گفتم که می‌خواهم فردا به خانه‌مان برگردم. محمدرضا تعجب کرد و پرسید: «چرا می‌خواهی بروی؟»

ولی من جواب روشنی به او ندادم.

شب موقع خواب، عمو جواد مرا صدا زد و خواست تا با او چند دقیقه‌ای در کوچه قدم بزنیم. قبول کردم و با عمو جواد در پارکی نزدیک خانه‌شان پیاده‌روی کردیم. عمو کیسهٔ کوچکی که در آن محکم و سفت با یک نخ بسته شده بود، به من داد و گفت: «احمدجان، دوست دارم در این کیسه را باز نکنی. فکر کن در آن رازی هست که نباید برای تو فاش شود.»

با تعجب کیسه را گرفتم و بدون آنکه کنجکاوای کنم، آن را توی جیبم گذاشتم. بعد، با عمو جواد به طرف خانه آمدیم. عمو جواد از من خواست که یکی دو روز دیگر در خانهٔ آن‌ها بمانم و من هم قبول کردم.

فردا صبح که عمو سر کار رفت، من با محمدرضا در حیاط مشغول بازی شدیم. دو دروازه کوچک درست کرده بودیم و با توپ به یکدیگر شوت می‌زدیم. با آنکه مشغول بازی بودم، اما همهٔ حواسم پیش «کیسهٔ کوچک» بود. رازی که در آن کیسه وجود داشت، ذهن مرا به خود مشغول کرده بود. تا عصر با خودم مبارزه کردم، اما دیگر طاقتم تمام شده بود.



میزان رازداری تو را اندازه گرفته باشم. امیدوارم از حرف‌های من ناراحت نشده باشی.»

خندیدم و گفتم: «عموجان، من آن قدر شما را دوست دارم که اگر هر کاری برای صلاح من انجام بدهید، آن کار نمی‌تواند مرا ناراحت کند. شما درس خوبی به من دادید. خواهشی از شما دارم. نامه‌ای را که در کیسه گذاشته بودید، به شما برمی‌گردانم، اما آن کیسه را با رازی که در آن پنهان است، همیشه برای خودم نگه می‌دارم. دوست دارم با دیدن آن همیشه به خاطر داشته باشم که راز کیسه کوچک می‌تواند درس بزرگی برای یک انسان باشد.»



وقتی محمد رضا می‌خواست برای خرید نان از خانه خارج شود، با او نرفتم. با سرعت سرکمد لباس رفتم و کیسه کوچک را از جیب شلوارم بیرون آوردم. اول آن را میان دست‌هایم فشردم. می‌خواستم حدس بزنم داخل آن چیست. به نظر می‌رسید چند شیء گرد در میان پارچه یا روزنامه‌ای پیچیده شده است. چند بار به خودم نهیب زدم: «احمد! تو قول دادی به راز کیسه کوچک پی نبری!» اما نشد که نشد.

آن قدر کنجکاو شده بودم که بالاخره با هر زحمتی بود، بند کیسه را که خیلی هم محکم و سفت گره خورده بود، باز کردم. کاغذی گرد و مچاله شده بود و در میان آن چند تیله بازی کوچک گذاشته شده بود. تیله‌ها را توی کیسه گذاشتم و کاغذ را باز کردم. چشمم به خط عمو جواد افتاد که نوشته بود:

«احمدجان، سلام. بالاخره تحمل نگهداری راز را نداشتی و کیسه را باز کردی. از تو سؤالی دارم: تو که توانستی راز یک کیسه کوچک را نگهداری و آن را برای خودت فاش کردی، چگونه می‌توانی رازدار دیگران باشی؟»

#### خدانگهدار - عموجواد

نامه را چهار تا کردم، تیله‌های شیشه‌ای را داخل آن گذاشتم و دوباره در کیسه را بستم و آن را توی جیب شلوارم قرار دادم. آخر شب که محمدرضا و من روی پشت‌بام رفتیم، عمو مرا صدا کرد تا لحظه‌ای به حیاط بروم. عمو روی سکوی کوتاهی کنار حوض نشسته بود. از من خواست کنارش بنشینم تا کسی حرف‌های ما را نشنود. عمو جواد بدون مقدمه گفت: «احمد آقای گل، بگو ببینم چند تا تیله بازی در آن کیسه موجود بود.»

لبخندی زدم و گفتم: «پنج تا» و بعد سرم را پایین انداختم. عمو جواد گفت: «تو ممکن است که بچه رازداری نباشی، ولی بچه شجاعی هستی؛ چون دروغ نمی‌گویی.» همان‌طور ساکت و بی‌صدا نشستیم.

عمو جواد گفت: «دفعه پیش که خانه ما بودی، یک شب من و زن‌عمویت در آشپزخانه مشغول صحبت بودیم. وقتی تو به آشپزخانه آمدی ما حرفمان را قطع کردیم. تو متوجه شدی که با حضور تو حرف ما نیمه‌تمام ماند. این کار را ما به این خاطر انجام دادیم که چند روز قبل از آن، موضوعی را که در خانه ما پیش آمده بود، برای پدر و مادرت تعریف کرده بودی. شاید نمی‌دانستی که فاش کردن راز دیگران کار بسیار بدی است. تو آن شب از اینکه من و زن‌عمویت تو را محرم راز خودمان ندیدیم، ناراحت شدی و این ناراحتی کاملاً در چهره و رفتارت مشخص بود. چند بار می‌خواستیم با تو صحبت کنیم، اما به ذهنم رسید که ممکن است نصیحت کردن برای تو بدون راز کیسه کوچک اثری نداشته باشد. دوست داشتم قبل از آنکه در این باره با تو حرف بزنم،

## ۴ آذر

ولادت امام حسن عسکری (ع)



امام حسن عسکری (ع) می‌فرمایند: «یکی از نشانه‌های تواضع و فروتنی آن است که به هر کس برخورد نمایی، سلام کنی و هنگام ورود به مجلس هر کجا، جا بود بنشیننی - نه آنکه به زور و زحمت جایی را برای خود باز کنی» (بجراالأنوار، جلد ۷۵، صفحه ۳۷۲، حدیث ۹).





به تعادل شهر خوش آمدید

این دیگر چه اسمی است؟ چه شهری است؟!



من ربات «نوجو» هستم.

ورود شما را به تعادل شهر خوشامد می‌گوییم.



قدرت را اندازه نمی‌گیری؛ رفتارها و عادت‌هایت را اندازه می‌گیری.

حالا بیا برویم این شهر را نشانت بدهم ...



اینجا می‌توانی خودت را اندازه بگیری و ببینی که چقدر درست زندگی می‌کنی.

اندازه گرفتن چه ربطی به درست زندگی کردن دارد؟



- چیز دیگری نیست بخورم!

- تا می‌توانی بخور!

- آخیش! شکم دیگر جا ندارد!

این‌ها دیگر کی هستند؟ چرا این طوری؟

- من گشنگم!

راستش چرا ...

مگر بین دوستان خودت از این‌ها سراغ نداری؟



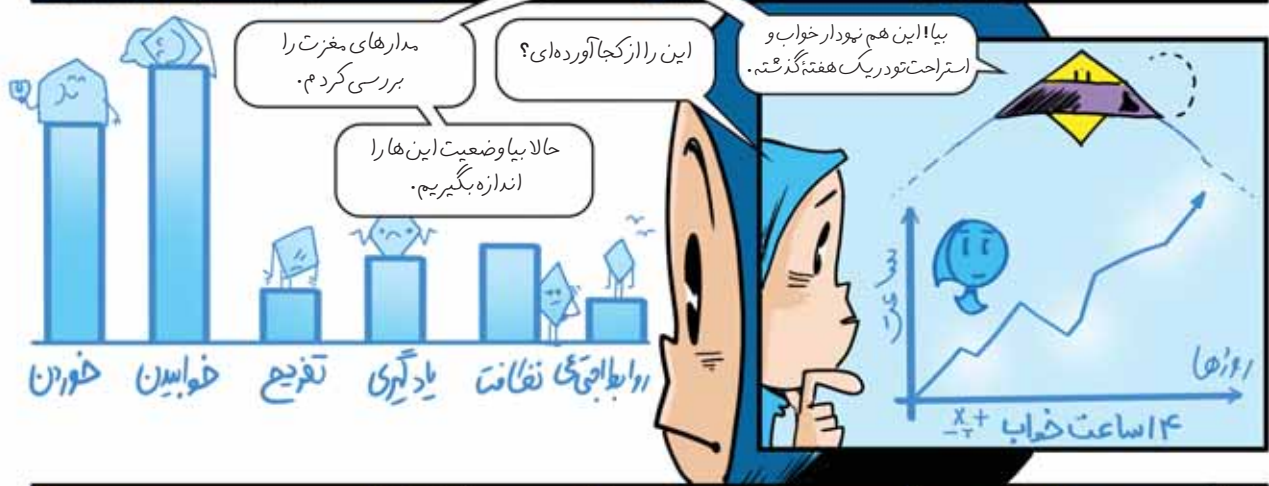
می‌خواهی زندگی این‌ها را اندازه بگیری؟

باید چکار کنیم؟ خنده‌دار ... است

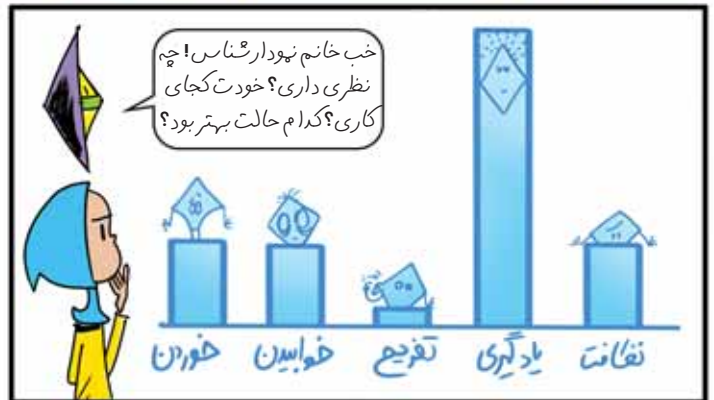
حالا به خودت هم می‌رسیم!



روابط اجتماعی   یادگیری   تفریح   خوابیدن   خوردن



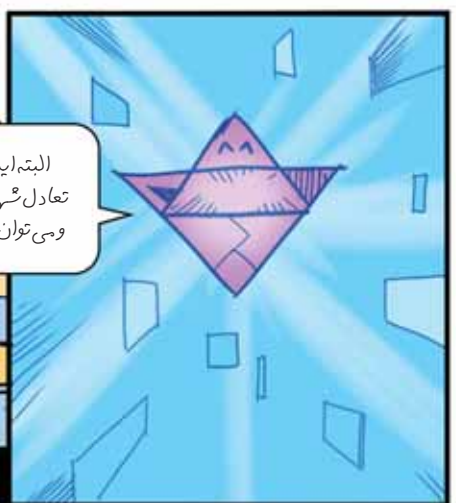




زندگی رسم خوابیدنی است...  
 زندگی یافتن انتخاب های درست است...  
 زندگی فهمیدن بالا و پایین هاست...  
 زندگی رسیدن به تعادل در لذت هاست.

درست زندگی کردن را اندازه گرفت.

البته این جا تعادل شهر است و می توان در آن



# مهاجمان نامرئی بدن

بدن ما میزبان هزاران نوع جاندار میکروسکوپی نامرئی است که در نقاط متفاوت سطح بدنمان جولان می دهند. اما بیشتر وقتها، متوجه حضورشان نمی شویم. انواع انگلها، مانند شپش، کک، کنه، انگل‌های میکروسکوپی به نام «مایت» یا همان جرب‌های پوست و مو، انواع میکروب‌ها که با چشم غیر مسلح دیده نمی شوند، بالاخره باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها، همیشه سلامت ما را تهدید می کنند. یکی از راه‌های خلاص شدن از شر این مهمانان ناخوانده همیشه رعایت نظافت و بهداشت شخصی و تمیز نگهداشتن محیط زندگی مان است. البته مراجعه به پزشک هنگام بروز هر نوع علائم غیر طبیعی در سطح بدنمان مانند پوست و مو، و نشانه‌هایی مانند سرما خوردگی‌ها را باید جدی بگیریم.

## شپش موی سر

اولین نشانه از وجود شپش در موی سر خارش است. شپش ممکن است از وسایل آلوده به روی پوست منتقل شده باشد. این حشره موزی که درازیش به سه میلی متر می رسد در زیر موی سر انسان زندگی می کند. دارای چنگال‌هایی است که با آنها به پوست سر می چسبند. برای دیدن راحت ترش می توان پشت گردن و پشت گوش‌های فرد مبتلا را نگاه کرد.



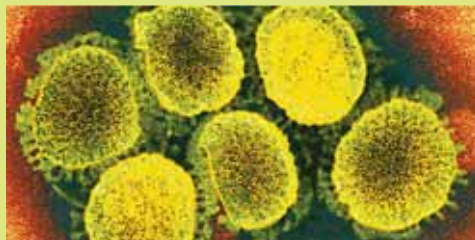
**مایت:** مایت‌ها یا همان جرب‌های پوست و مو، انگل‌های عنکبوتی بسیار ریزی به طول سه دهم میلی متر هستند. آنها در ناحیه فولیکول موها یا همان پیاز مو لانه می کنند و همانجا تخم‌ریزی می ریزند. از غده‌های چربی پوست و سلول‌های مرده پوست تغذیه می کنند.



**باکتری:** برخی از باکتری‌ها عامل بیماری‌های خطرناک‌اند. اما بسیاری از آنها مفید هستند. برای نمونه، باکتری‌های مفیدی که در روده‌ها زندگی می کنند، و به گوارش غذا یاری می رسانند. هرچند عامل بیماری‌هایی مانند وبا، کزاز یا حبصه و... باکتری‌ها هستند. اما در فرایند تصفیه فاضلاب، و تولید لبنیات، و تجزیه مواد آلی، باکتری‌ها نقش مهمی ایفا می کنند.



**قارچ:** قارچ‌ها یا کپک‌ها از ذرات میکروسکوپی به نام «هاگ» به وجود می آیند و رشد می کنند. قارچ‌ها ناخن یا پوست ما را گرفتار می کنند. عفونت‌های قارچی بیشتر لای انگشتان دست و پا را گرفتار می کنند. خارش و قرمزی سطح پوست، تاول زدن، پوسته‌پوسته شدن، تغییر رنگ ناخن‌ها، و... از جمله عفونت‌های قارچی هستند.



**ویروس:** ویروس‌ها به مراتب کوچک‌تر از باکتری‌ها هستند و فقط به کمک میکروسکوپ الکترونی قابل مشاهده‌اند. عامل بسیاری از مرگ و میرها در طول تاریخ بشر بوده‌اند و هنوز هم قربانی می گیرند. واکسن برخی از این بیماری‌ها مانند آبله، فلج اطفال، سرخک و... کشف شده است. نکته مهم در مورد ویروس‌ها این است که خودشان قادر به همانندسازی نیستند و برای ادامه حیات و چرخه زندگی شان به انرژی و دستگاه پروتئین‌سازی سلول میزبان نیاز دارند.

## تخم ریزی شپش

یک شپش ماده بالغ هر روز تعداد چهار تخم می گذارد که طی حیات سی روزه‌اش تعداد شپش‌ها را به صد می رساند.

### قطعات دهان

سازواره‌های دهان شپش به صورت دندان‌های ریزی هستند که در پوست سر فرو می‌روند و شپش از این طریق خون می‌مکد. ضمن این کار، نوعی ماده شیمیایی در بزاقش وجود دارد که با ریخته شدن در محل پوست، از لخته شدن خونی که خارج می‌شود، جلوگیری می‌کند. در نتیجه شپش به عمل مکیدن خون ادامه می‌دهد. شپش در طول شبانه روز پنج بار این کار را انجام می‌دهد اما تحمل چندین روز گرسنگی را دارد و زمانی که غذا نمی‌خورد، سازواره‌های دهانش را تو می‌کشد و زیر سرش جمع می‌کند.

### پاها و چنگال‌ها

شپش سر دارای سه جفت پاست که حالت انبرک مانند دارند. و انتهای آن‌ها به چنگال‌هایی ختم می‌شود که برای چنگ زدن به موهای سر کاملاً سازگاری دارند.

### سر

یک جفت چشم شپش در ناحیه سر قرار دارند که صرفاً می‌توانند تاریکی و روشنایی را تشخیص دهند و ساختمان تکامل یافته‌ای ندارند که بتوانند تصویر تشکیل دهند. دو شاخک شپش هم بسیار حساس هستند و می‌توانند در برابر هر نوع تماس، جریان باد و بو، مانند بوی عرق، واکنش نشان دهند.

### شکم

این بخش از بدن شپش مجهز به دستگاه گوارش و دستگاه دفعی و تولید مثل است و شپش ضمن تغذیه کردن از پوست سر و مکیدن خون رفته رفته شکمش متورم می‌شود و دو برابر اندازه واقعی‌اش می‌شود.

### مشخصات تخم شپش

تخم‌های شپش شبیه دانه‌های ریز نمک، بلور مانند و به رنگ روشن هستند. زمانی که شپش ماده تخم‌ریزی می‌کند، با ترشح ماده‌ای چسبناک، تخم‌ها را به موها می‌چسباند و از این رو برخلاف شوره سر، تخم‌های شپش به آسانی از موهای سر کنده نمی‌شوند. پس از یک هفته، نوزادان نابالغ که در مرحله شفیرگی هستند، متولد می‌شوند و طی دو یا سه هفته و قبل از بالغ شدن، سه بار پوست اندازی می‌کنند.



# خیال خواندنی



## ماه در انتظار

فندرات از شکوفه سرشار است  
بودنت عطر یاس را دارد  
لظه‌ها در حضور گرمت سبز  
از نگاهت ستاره می بارد

نیمه شب اشک شوق پیغمبر  
می‌پلکد بی قرار لبفندرت  
با علی صبغت از شگفتن توست  
ماه در انتظار لبفندرت

وقتی آرام باز شد پشمت  
توی دستان گرم پیغمبر  
گفته بود: آسمان نمی بیند  
در دلش فواهری از این بهتر

غرق در شادی و نشاط آن شب  
فاطمه (س) صورت تو را بوسید  
با نگاهت بهار چاری شد  
نیمه شب عطر یاس‌ها پیچید

اکرم السادات هاشمی پور

ای خیال خواندنی  
در سرم هوای توست  
برگ برگ دخترم  
فخرش زیر پای توست

وقت آشتی شده  
باز هم قدم قدم،  
با فودت مرا ببر  
سمت کاغذ و قلم

طرح شاعرانه‌ای  
در دلم پیاده کن  
از تمام حس من  
فوب استفاده کن

توی ذهن من بریز  
باز کشف تازه‌ای  
بی فبر بیا، فودت  
صاحب اجازه‌ای

سمیه تورجی

## چراغ چشم بیدار

ای نسیم صبحدم یارم کجاست؟  
غم ز حد بگذشت غم‌خوارم کجاست؟  
خواب در چشمم نمی آید به شب  
آن چراغ چشم بیدارم کجاست؟  
دوست گفت: آشفته کرد و زار باش  
دوستان آسوده از کارش دمی  
یا رب! آن آسوده از کارم کجاست؟  
تا بگوش او رسانم حال خویش  
ناله‌های خسرو زارم کجاست

امیر خسرو دهلوی

# ه آذر

روز بسیج



«بسیج عبارت است از مجموعه‌ای که در آن پاک‌ترین انسان‌ها، فداکارترین و آماده به کارترین جوانان کشور در راه اهداف عالی این ملت و برای به کمال رسانیدن و به خوش‌بختی رسانیدن این کشور جمع شده‌اند... بسیج یعنی حضور در همه میدان‌هایی که از انسان در آن میدان یک کاری می‌طلبند.» این بخشی از سخنان رهبر معظم انقلاب اسلامی در رابطه با ضرورت حضور بسیج در عرصه‌های مختلف است.

## در خان

هر روز زیر لب  
یک شعر زیبا را  
تکرار می‌کرد  
شعری که من هم می‌پسندیدم.  
وقتی که غم در چشم‌هایش،  
وقتی که شادی بر لبش  
آواز می‌فواند،  
من می‌شنیدم.

در خانه ما  
مادر سفن را پاس می‌داشت  
با یک ترانه  
بذر هزاران شعر را  
در قلب ما کاشت.

مهدیه نظری

## فال عجب یلدا

خانه پُر موهمان،  
مادرم در حال پای آوردن و احوال پرسیدن  
ظرف آبیمل و بساط سفره پیدن.  
و پدر از شاهنامه،  
قصه‌های تازه می‌گوید برای ما  
فواهرم می‌فواهد از حافظ بفوانم  
در شب یلدا  
من پر از دلشوره فردا  
صفحه‌ای را می‌گشایم از کتاب تو  
در شب قاموش  
حرف‌هایی می‌زنی، روشن‌تر از فورشید  
باز می‌گویی: «هان! مشو نومید»

بابک نیک طلب

## یلدا

وقتی که پاییز  
پر می‌کشد از روی تقویم  
یلدا می‌آید شب نشینی  
با بچه‌هایک ریز می‌فندد.  
بر شافه‌های پید مچنون  
صد گوشواره  
با ریشه‌های برف می‌بندد

شب با تبسم‌های یلدا  
رد می‌شود از بام  
زیبا به پایان می‌رسد آرام

مرضیه تاجری

# برگه‌های پاییزی

هم‌پاتوقی‌های عزیز، سلام

در آخرین ماه پاییز حالتان چطور است؟ کم‌کم طبیعت رنگارنگ پاییز جایش را به زیبایی مسحورکننده زمستان می‌دهد. چه خوب است در این روزهای سرد حواسمان بیشتر به دیگران باشد؛ هم آدم‌ها و هم سایر مخلوقات. دوستی را می‌شناسم که می‌گفت حواسش هست در روزهای سرد و بارانی برای پرنده‌ها در ایوان خانه‌شان دانه بریزد. راستش با خودم فکر کردم چه کار خوبی و تصمیم گرفتم من هم همین کار را انجام بدهم. راستی، شما هم در این روزها حواستان به حیوانات هست؟

با سلام.

می‌خواستم از شما درخواست کنم که در مجله مطالبی درباره اینکه چگونه زندگی درستی داشته باشیم، منتشر کنید. با تشکر.  
میینا احمدی، از سندانج

## دیدن شکارچی از دریچه چشم آهو

همه‌جا را خوب گشتم؛ اطراف آبشار، پشت بوته‌ها. داخل تنه‌های درختان کهن‌سال را هم گشتم، اما خبری از او نبود. از روباه تا کلاغ گرفته، هیچ کدام از او خبری نداشتند. دیگر رمقی نداشتم. فقط تلاش می‌کردم اشک‌هایم باعث نشوند با تنه‌ای برخورد کنم. به جای اشک، انگار قلبم بود که با هر قدمی که برمی‌داشتم از چشم‌هایم سرازیر می‌شد. مگر می‌شود آب شده باشد و رفته باشد توی زمین؟! در حال خودم بودم که فریاد آدمیزادی توجهم را جلب کرد. دنبال صدا گشتم تا صاحبش را پیدا کردم. او آن طرف بوته‌ای بود که من کنارش ایستاده بودم. معلق بین زمین و آسمان فریاد می‌زد. مثل اینکه در دام شکارچی افتاده بود. با فریاد آوری اسم شکارچی به خودم لرزیدم. نکند مادر مرا شکارچی اسیر کرده باشد، یا او را به انسان‌های دیگر فروخته باشد؟! راستش اول دلم برایش نسوخت، ولی وقتی فریادهای پشت سر هم او را شنیدم، دلم به رحم آمد و تصمیم گرفتم کمکش کنم. به سمت تنه درخت رفتم و با دندان‌هایم گره طناب دور تنه را شکافتم. صدای آخ آدمیزاد نشان داد که کارم موفقیت‌آمیز بود و توانستم او را آزاد کنم.

بی‌توجه به او، مسیر خانه را در پیش گرفتم. هنوز هم غم دوری مادرم مرا رنج می‌داد. با فکر دیدن دوباره او خوابم برد. روز بعد، با صدای تفنگ شکارچی آغاز شد. همه پرنندگان به سوی آسمان یورش برده بودند. روباه، گرگ و گوزن، جوجه تیغی، سمور، سنجاب، همه و همه از ترس شکارچی به هر طرفی که می‌توانستند پناه می‌بردند. بعضی در دام افتادند و بعضی هم در خون خود غرق شده بودند. تقریباً همه ساکنان جنگل به گوشه‌های پناه برده بودند، اما من نه. ناباورانه منظره روبه‌رویم بودم. آهوی آشنایی را که در خون خودش دست و پا می‌زد، نگاه می‌کردم. تفنگ در دست آدمیزادی بود که دیروز نجاتش داده بودم. من چه کار کردم؟! با دست خودم مادرم را کشتم؟! آرام آرام به سمت مادرم حرکت کردم. چشم‌هایم به او خیره بود. شکارچی که انگار از کشتن مادرم لذت برده بود، تازه حضور مرا احساس کرد. کنار مادر بی‌جانم زانو زدم. به بزرگ‌ترین اشتباه زندگی‌ام نگاه کردم. شکارچی انگار مرا تازه شناخته بود. منتظر صدای نابودشدن سرم بودم، اما شکارچی رفت و آرزویم را برآورده نکرد.

محدثه مژده‌پیور

محدثه عزیز، نوشته تو سرشار از تصوره‌های تأمل‌برانگیز بود. خیلی خوب توانسته‌ای دنیا و زندگی را از زاویه نگاه یک آهو ببینی. حق با توست. حیوانات مهربان‌اند و حتی اگر بتوانند به انسان‌ها کمک می‌کنند. اما بعضی اوقات انسان برای شکار کردن آن‌ها مهربانی‌اش را فراموش می‌کند. چه خوب است که انسان‌ها یاد بگیرند، اگر قدر تمندتر از حیوانات هستند، اجازه ندارند زندگی‌شان را از آن‌ها بگیرند.

■ سلام به دوستان  
مجله رشد. لطفاً مطلبی درباره  
بهبود خواب در شب امتحان بنویسید.

■ با سلام، من پیشنهاد می‌کنم اگر می‌شود  
آموزش‌های پزشکی را به مجله اضافه  
کنید

■ **صابر مختارپور از ساری**

■ با سلام به همه  
عزیزان. اگر می‌شود بخشی  
از مجله را به اختراع‌های دانشمندان  
اختصاص بدهید.

■ **انلمان عباسپور، از مشکین‌شهر**  
■ سلام. لطفاً طرز درست کردن کاردستی‌های  
علمی را هم در مجله قرار بدهید. ممنون.  
■ **الهام شاموردی، از همدان**

■ **روز تو هم فرا می‌رسد**

چه سنگدل‌اند عابری که با بی‌اعتنایی از کنار  
او می‌گذرند. حتی بعضی از آن‌ها گل‌هایش را پرپر و او  
را مسخره می‌کنند. دخترک هفت‌ساله، با اینکه لباس گرمی به تن  
ندارد، مجبور است در این خیابان‌های سرد و بی‌انتهای گل‌های رز سفیدش  
را یا دست‌های کوچک و یخ‌زده‌اش به شیشه ماشین‌ها بزند و از آن‌ها بخواهد گلی  
از او بخرند تا بتواند برای خودش و برادر کوچکش نان بخرد.  
آن‌هاست، اما امید داشته باش. زمانی هم می‌رسد که درست است که امروز روز  
مجبور نیستی گل بفروشی. در آن روز فقط شاد و خوش حال خواهی بود. روز تو هم  
فرا می‌رسد.

تینا کابلی از گرگان  
تینای عزیز، چقدر خوب گوشه‌ای از سختی‌های زندگی بچه‌های کار  
را نشان داده‌ای و چه خوب‌تر که با متن زیبایت امید می‌دهی،  
روزی خوب برای آن‌ها هم می‌رسد. من هم امیدوارم  
روزی برسد که در هیچ جای دنیا هیچ کودکی  
مجبور نباشد کار کند.

■ سلام به شما  
که برای مجله رشد زحمت  
می‌کشید. من عاشق مطالب مجله  
نوجوان هستم. اگر برایتان زحمتی  
نیست، در مجله درباره روبه‌رو شدن  
با ترس هم مطلبی بنویسید.

■ **زینب پرزور، از اردبیل**

تبریز

## شوربای تره

## مواد لازم

- سبزی تره: ۲۵۰ گرم
- سیب زمینی: دو عدد متوسط
- گوجه فرنگی: دو تا سه عدد
- رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
- روغن: سه قاشق غذاخوری
- نمک: فلفل و زردچوبه، به مقدار لازم
- برنج: نصف پیمانه
- تخم مرغ: دو عدد
- آب: دو لیوان



## طرز تهیه:

تره را پاک و به صورت نسبتاً درشت خرد می‌کنیم و پس از شستن آبکش می‌کنیم. تره را با کمی روغن تفت می‌دهیم. گوجه فرنگی‌های درشت خرد شده و رب گوجه فرنگی را به روغن و تره اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. به مواد نمک، فلفل و زردچوبه می‌زنیم. سیب زمینی‌ها را چهار قاچ و به مواد اضافه می‌کنیم. آب را هم اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا سیب زمینی‌ها بپزند. پس از پخت سیب زمینی‌ها، برنج را اضافه می‌کنیم. بعد از دو دقیقه تخم مرغ را درون آب شوربا می‌شکنیم، هم نمی‌زنیم و می‌گذاریم تخم مرغ‌ها ببندند تا غذا شکل قشنگی بگیرد. بعد از اینکه تخم مرغ‌ها بسته شدند، آب شوربا را از مواد جدا می‌کنیم. مواد داخل شوربا را می‌گذاریم روی حرارت ملایم تا خوب بپزد. آب شوربا را می‌توانید ترید کنید. بقیه مواد را با نان و یا خالی میل کنید.



## بیشتر بخوانیم

### پرنده رنگین بال

مدتها پیش از شهادت مسعود، پدرش از دنیا رفته بود و مادر خوشحال بود که پدر، نبود پسرش را احساس نکرد. او آرزو می‌کرد که خودش هم قبل از پسرش از دنیا می‌رفت و روزهای بدون او را تجربه نمی‌کرد. حالا مادر مانده بود و دو دخترش: مهری و مریم. مهری پسر کوچکی داشت به نام مهدی که گویی سببی بود که با مسعود از وسط نصف کرده باشند و مسلماً عزیز کرده مادر بزرگ. روزی که آن‌ها مشغول صحبت درباره مسعود بودند، پرنده کوچک و رنگینی وارد اتاق شد و...

مؤلف: سید علی رضا حافظی

سال چاپ: ۱۳۹۹ ناشر: ساز و کار



# مسقطی زعفرانی

مواد لازم:

- نشاسته: یک پیمانه
- شکر: یک و نیم پیمانه
- گلاب: یک پیمانه
- آب: سه پیمانه
- زعفران غلیظ: چهار قاشق غذاخوری
- کره: ۵۰۰ گرم

### طرز تهیه

را به آن می‌افزاییم. ■ نشاسته را در آب حل می‌کنیم و سپس شکر و گلاب می‌دهیم. ابتدا حرارت را زیاد می‌کنیم تا مایه گرم شود و بعد از سه دقیقه حرارت را ملایم می‌کنیم. ■ مرتب هم می‌زنیم تا لعاب بیندازد. حالا کره و زعفران را اضافه می‌کنیم و همچنان می‌گذاریم بپزد تا خامی نشاسته گرفته شود (تقریباً نیم ساعت). ■ وقتی خوراکی ما غلیظ شد. آن را از روی حرارت برمی‌داریم و در ظرفی مستطیل شکل می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا خنک شود و ببندد. ■ بعد از حدود یک ساعت مسقطی را برش می‌زنیم و در ظرف می‌چینیم.

می‌توانید مسقطی را کمی روان‌تر درست کنید و به شکل گرم میل بفرمایید.



# سوار بر تاب دنیا

کنار می‌گذارد. بعد در هر پایین آمدنی چندتایی از آن خیرها را به او می‌دهد. هیچ‌وقت خدا تو را از اوج پایین نمی‌کشد، مگر آنکه خیری برایت در نظر گرفته باشد. راستش حالا فکر می‌کنم فقط پاییز اوج زیبایی طبیعت نیست. طبیعت در هر فصلی زیبایی‌های خودش را دارد. چون خدا همیشه زیبایی و شکوه را برای طبیعت کنار می‌گذارد. خدا، هر فصل که از راه می‌رسد، یکی از آن لباس‌های زیبا و باشکوه را برتتش می‌کند و او را به اوجی تازه در بی‌ظنری‌اش می‌رساند. من همیشه به آن خیرهایی که تو برای بنده‌هایت کنار می‌گذاری، فکر می‌کنم. ته دلم آرامشی وجود دارد، وقتی

می‌دانم حواست هست و در هر سختی، و دشواری باز هم خیرهایی را در نظر گرفته‌ای. از تو جز خیر و خوبی به بنده‌هایت نمی‌رسد.

«رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ»

پروردگارا، به آنچه از خیر بر من نازل می‌کنی، نیازمندم

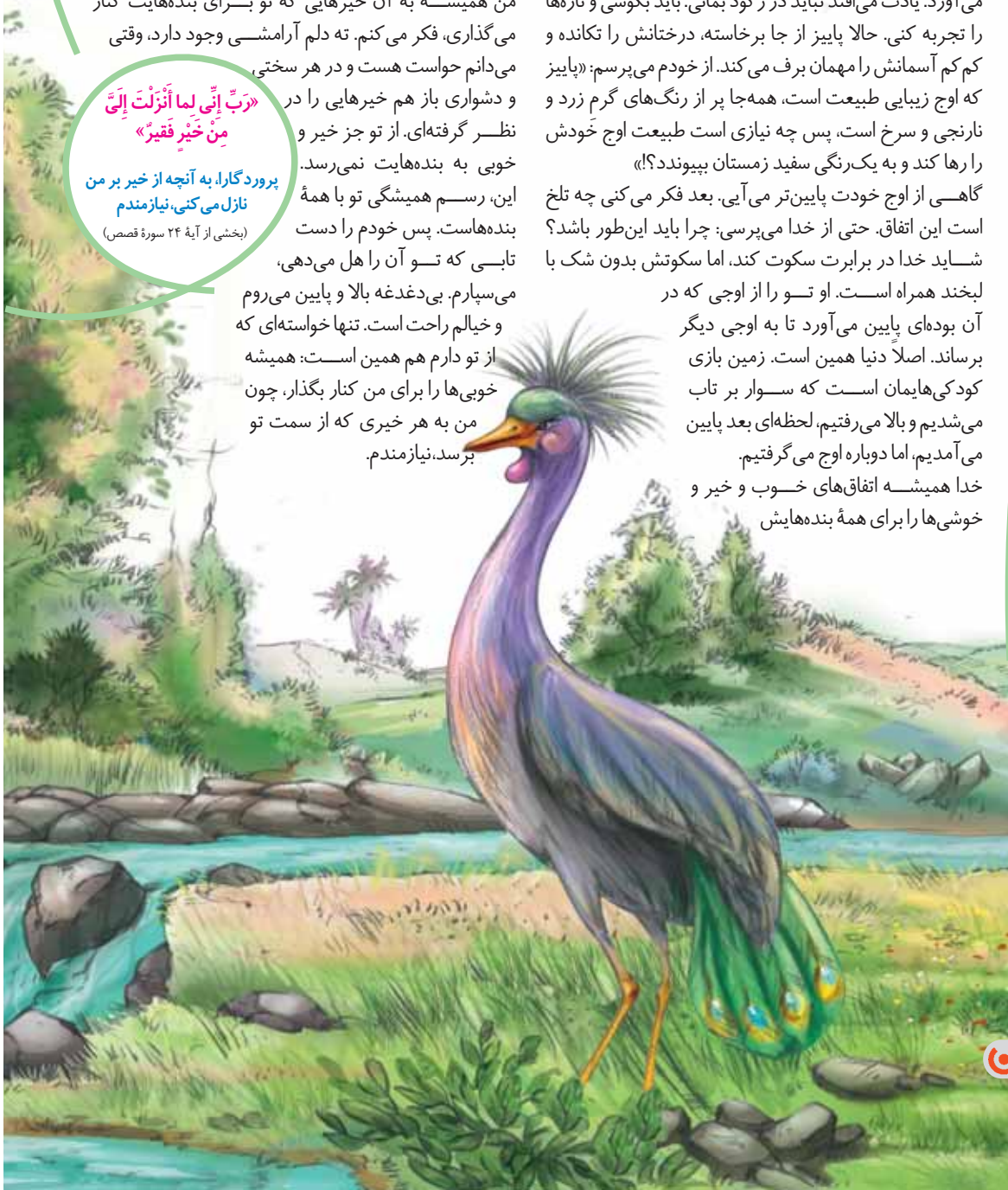
(بخشی از آیه ۲۴ سوره قصص)

این، رسم همیشگی تو با همه بنده‌هاست. پس خودم را دست تابی که تو آن را هل می‌دهی، می‌سپارم. بی‌دغدغه بالا و پایین می‌روم و خیالم راحت است. تنها خواسته‌ای که از تو دارم هم همین است: همیشه خوبی‌ها را برای من کنار بگذار، چون من به هر خیری که از سمت تو برسد، نیازمندم.

پنجره‌ها را که باز می‌کنی، در خیابان که راه می‌روی، در هوای صبح‌های زود مدرسه که نفس می‌کشی، می‌فهمی عطری تازه همه‌جا پیچیده است؛ عطری که ته دلت را خالی می‌کند، چون بوی برف دارد. آذر، با هوایی که گاهی بوی برف می‌گیرد، دست پاییز را در دست زمستان می‌گذارد و طبیعت این‌چنین تغییر می‌کند.

همه چیز در اطراف ما تغییر می‌کند؛ گاهی آشکارا و گاهی بی‌صدا. تغییر فصل‌ها از آن تغییرهایی است که آدم را به خودش می‌آورد. یادت می‌افتد نباید در رکود بمانی. باید بکوشی و تازه‌ها را تجربه کنی. حالا پاییز از جا برخاسته، درختانش را تکانده و کم‌کم آسمانش را مهمان برف می‌کند. از خودم می‌پرسم: «پاییز که اوج زیبایی طبیعت است، همه‌جا پر از رنگ‌های گرم زرد و نارنجی و سرخ است، پس چه نیازی است طبیعت اوج خودش را رها کند و به یک‌رنگی سفید زمستان بیبوندد؟!»

گاهی از اوج خودت پایین‌تر می‌آیی. بعد فکر می‌کنی چه تلخ است این اتفاق. حتی از خدا می‌پرسی: چرا باید این‌طور باشد؟ شاید خدا در برابرت سکوت کند، اما سکوتش بدون شک با لپ‌خند همراه است. او تو را از اوجی که در آن بوده‌ای پایین می‌آورد تا به اوجی دیگر برساند. اصلاً دنیا همین است. زمین بازی کودک‌هایمان است که سوار بر تاب می‌شدیم و بالا می‌رفتیم، لحظه‌ای بعد پایین می‌آمدیم، اما دوباره اوج می‌گرفتیم. خدا همیشه اتفاق‌های خوب و خیر و خوشی‌ها را برای همه بنده‌هایش



# ایستگاه

• سعیده موسوی زاده  
• تصویرگر: حمیدرضا اکبری

## شب چله مجازی



# انواع شوخ طبعی

مهدی فرج‌اللهی

قسمت  
دوم



فرا که بغض و دشمنی ندراره به غیر نور و روشنی ندراره پیشش که با شکسته بالی بری نترس اگر که دست قالی بری واسطه فدای مهربونه دعا که نردبون آسمونه نه ناز و غمزه لازمه اگر که تشنه باشی، آبت می‌ده سؤال اگر کنی، جوابت می‌ده مرهمتش بیشتره از عذابش اینو فودش نوشته تو کتابش قربون اون خدا که اسمش دواست قربون اون خدا که ذکرش شفاست»

شوخ طبعی از نظر حرف و نحوه بیان شوخی انواع متفاوتی دارد که طنز، هزل، هیو و خکاهی از آن جمله‌اند. همچنین هر کدام از این انواع در قالب‌های گوناگونی چون شعر، داستان، لطیفه، نظم، نثر و ... نوشته می‌شوند.

## هیو

هیو در مقابل «مرح» و به معنای «برگویی» است. شبیه پاقلو کشی است و آسیب می‌رساند. معمولاً هدف آن تفریب فرد یا گروه یا تفکری است. هیو معمولاً منصفانه نیست.

هناب انوری می‌فرماید:

«اگر عطا ندهندم برآرم از پس مرح به لفظ هیو دمار از سر چنین ممدوح»

## انواع شوخ طبعی از نظر حرف و نحوه بیان

طنز: طنز مانند چراهی دنبال اصلاح و بهبودی است و به سلامت جامعه کمک می‌کند. به قول استاد ابوالفضل زرویی نصرآباد: «طنز بیان منصفانه مشکلات با زبان شیرین، کنایی و نشاط‌آور است.» این هم یک نمونه بسیار زیبا و خواندنی از زنده‌یاد استاد ابوالفضل زرویی نصرآباد:

«فرا که رنج و راحتش نعمته تو شادی و مصیبتش حکمته فرا، فرا که چون به بنده‌ها دار بری برای بنده‌ها نمی‌فوار لطف و صفاداره دهات و شهرش فدایی که قشنگه لطف و قهرش فدای آسمون، فدای آدم فدای کل کائنات عالم برای اون که اهل سوز و سازه درهای رحمتش همیشه بازه تو عالم از پرنده و پرنده کسی رو مبتلا نمی‌پسنده فدایی که ندراره تو آسمون نه منشی و نه حاجب و نه دربون رسیدگی به کار خلقه کارش برون وقت قبلی و سفارش فرا ندراره توی عرش اعلا تو دقتش کمیسیون و شورا فرا که از ازل فودش خدا بود مشاور و معاونش کجا بود؟ نصفه شیم بری، فرا هسته نیست درش به روی هیچ کس بسته نیست.»



### جمع‌بندی

به‌طور کلی تقلید انواع شوخ‌طبعی از هم‌کار ساده‌ای نیست و طنزپرداز گاهی از چند نوع شوخ‌طبعی در اثرش استفاده می‌کند. اما آنچه تکلیف منتقد و خواننده را با شوخی مشخص می‌کند، هدف و نحوه بیان نویسنده است.

طنز می‌فنداند، اما نه به هر قیمتی و منظور صرفاً فندانه قاه‌قاه نیست. که آن هم هست. و شامل لبثند و سرور درونی هم می‌شود. طنز شکوه‌ای شرافتمندانه و شیرین است. طنز پیوند لبثند و اندیشه است.

«فنده بر لب دارم و چشمم تر است فنده با اندیشه باشد بهتر است»



### هزل

هزل، هم هدف‌های اجتماعی دارد و هم نقد می‌کند. اما کم‌وبیش حرف‌های بی‌ادبی دارد و فندان به حرمت‌ها و فط قرمزها پایبند نیست.

### فکاهی

فکاهی دنبال لبثند است و هدفش فنداندن.

باز هم جناب انوری می‌فرماید:

«هر بلایی کز آسمان آید گرچه بر دیگری فضا باشد بر زمین نارسیده می‌گوید فانه انوری کجا باشد»



## کورمه سبزی

می‌گویند در زمان حکومت فتحعلی شاه قاجار، یک نفر به عنوان سفیر مخصوص دربار انگلستان به ایران آمد. او از راه خلیج فارس وارد شد و به سوی پایتخت حرکت کرد. شاه دستور داده بود که کاهمان و ثروتمندانی که در شهرهای بین مسیر این سفیر بودند، از او حسابی پذیرایی کنند. یک شب این سفیر بود نزد او حسابی پذیرایی کنند.

شهر، او را برای شام به خانه‌اش دعوت کرد و شام مفصلی برای او تراک زد. هنگام خوردن شام، میزبان یک ظرف خورشید قورمه سبزی را در مقابل سفیر گرفت و تعارف کرد که از آن بخور. اما چون زبان انگلیسی نمی‌دانست، با لحنی بسیار عجیب و غریب گفت: «صاحب! بگور! بگور! کورمه سبزی بگور! بگور! بگور! است...»

سفیر بیچاره از حرف‌های میزبان هیچ نفهمید، اما از کاتش نفهمید که به او از غذا تعارف می‌کنند. این بود که مقراری خورشید برداشت خورد و با هر لگت و تلکان دادن سر تاثیر کرد بعد از اتمام شام، موهان از آنها رفت. پسر صاحب‌خانه که هنگام شام حضور داشت و صفت تعارف خورشید به سفیر توسط پدرش را شاهد بود، پرورد پیش خورشید به سفیر تعارف کرد.

گفت: «ای پدر جان! من هیچ نمی‌دانستم که شما به این خوبی انگلیسی می‌فهمی زنی‌ها...»

پدر سرش را با تأسف تلکان داد و با قیافه‌ای حق به جانب گفت: «ای پسر جان! پدرت خیلی چیزها می‌داند، اما حیف که در ایران قدر دان نیست!»





# رهیاب ستارگان

لحظه‌هایی با ابوریحان بیرونی نابغه ایرانی

من، «ابوریحان بیرونی»، از دانشمندان ایرانی معروف قرن‌های چهارم و پنجم شمسی هستم. به علت اینکه در خارج از خوارزم متولد شدم، به «بیرونی» شهرت یافتم. در طول حیات خود، به زمینه‌های گوناگون علمی از جمله نجوم و ریاضیات پرداختم و به چهار زبان زنده دنیا نیز مسلط بودم.



اما من موفق شدم به روشی دیگر، شعاع زمین را با دقت بسیار بالاتری از اراتستن محاسبه کنم. من مقدار ۶۵۶۰ کیلومتر را برای شعاع زمین به دست آوردم، در حالی که مقدار واقعی شعاع زمین ۶۳۷۳ کیلومتر است. روش ابداعی من بر پایه مشاهده افق از بالای کوه و یک تناسب ریاضی ساده است.



مرت‌ها پیش از من و در زمان اسکندر، دانشمندی یونانی به نام اراتستن، روشی برای محاسبه شعاع کره زمین با استفاده از تابش نور خورشید ابداع کرده بود.



من این «اسطرلاب» را بر مبنای پرفش زمین به دور خورشید طراحی کردم ... در نظریه، علت طلوع و غروب ستارگان در آسمان، گردش زمین به دور خورشید است ...

قرن‌ها پیش از گالیله، یکی از دوستانم به نام ابوسعید سبزی در ایران نظریه‌ای بر پایه گردش زمین به دور خورشید، به جای گردش عالم به دور زمین، مطرح کرد و من نیز از آن پشتیبانی کردم.

ایده هوشمندانه‌ای است. در کتاب جدیدم آن را شرح فوادم دارا



به همراه یکی از منجمان هم‌عصرم، به نام ابوالوفای بوزجانی، ماه گرفتگی ۹ فرورداد سال ۳۷۶ قمری را از دو شهر متفاوت رصد کردیم ...



ممکن است شما ندانید اسطرلاب چیست. اسطرلاب از معروف‌ترین ابزارهای رصدی پیش از اختراع تلسکوپ بود که خصوصاً در ایران بسیار رواج داشت. به وسیله اسطرلاب، ما اطلاعات رصدی مانند موقعیت ستارگان، سیارات و خورشید را در تمام‌روزهای سال پیدا می‌کردیم.



من در همان سال، یک خورشید گرفتگی را نیز در کوه‌های «نغان» واقع در افغانستان کنونی، رصد کردم.

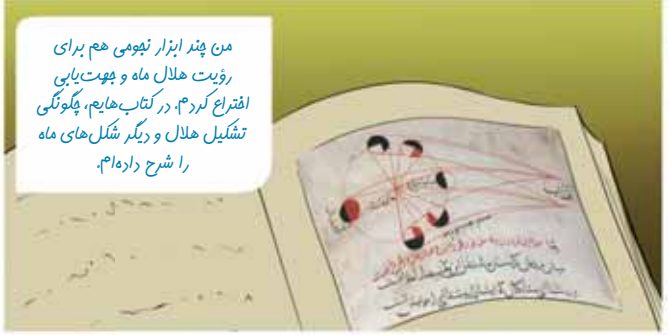


در نتیجه آن رصد موفق شدیم، اختلاف طول جغرافیایی دو شهر را محاسبه کنیم.





از دیگر اختراعات های من، ترازویی دقیق تر از ترازوهای زمان خود و حتی ابزارهایی برای اندازه گیری چگالی اجسام متفاوت است.



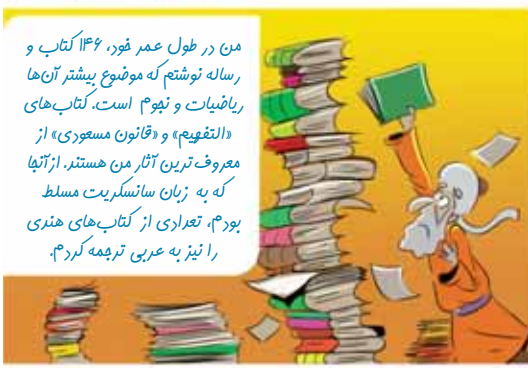
من چند ابزار نجومی هم برای رویت هلال ماه و جهت یابی اختراع کردم. در کتاب هایم، چگونگی تشکیل هلال و دیگر شکل های ماه را شرح داده ام.



مرا نخستین کسی می شناسند که به تحقیق درباره سرزمین هندوستان پرداخته. طی سفری که به هند داشتیم، موقعیت جغرافیایی آن را مناسبه کردم.



این سینا نیز از دیگر دانشمندان بزرگ هم عصر من بود. با او مکاتبات و بحث های مفصلی درباره مفاهیم علم فیزیک، مانند نور و انتقال گرما داشتیم.



من در طول عمر خود، ۱۴۶ کتاب و رساله نوشتم که موضوع بیشتر آن ها ریاضیات و نجوم است. کتاب های «التفهیم» و «قانون مسعودی» از معروف ترین آثار من هستند. از آنجا که به زبان سانسکریت مسلط بودم، تعدادی از کتاب های هنری را نیز به عربی ترجمه کردم.



سفر به هند باعث شد کتاب «تفهیم مالهیند» را درباره تاریخ، جغرافیا و فرهنگ هندوستان بنویسم.



من در این کتاب حدود ۳۵۰۰ گیاه، ماده معدنی و حیوان را شرح داده ام. کتاب من از منابع مهم داروشناسی در آن دوره به شمار می رود.



مدتی نیز درباره فواص دارویی گیاهان تحقیق کردم. کتاب «داروشناسی در پزشکی» یکی از آخرین آثار من است که آن را در این زمینه نوشتم.



به پاس فرمات علمی ام، دهانه ای روی کره ماه به نام من نام گذاری شده است.

فرازی از زندگی حضرت معصومه (س)

# دختر آفتاب



پیر مرد دستار خود را از روی سر برداشت، وسط خرمن موهایش را مرتب کرد. آبی به سر و صورت زد و گفت: «الهی شکر!» ناگهان سروصدایی شنید. به کنار دست خود خیره شد. گروهی از مردهای غریبه به او رسیدند. همگی سلام کردند. همگی شاداب بودند. پیر مرد با تعجب برخاست، به سلام آن‌ها جواب داد و خیره‌خیره نگاهشان کرد. به سر و وضعشان نمی‌آمد عرب باشند. - عرب نیستید؟ عجم هستید، درست است؟ چند تا از آن‌ها عربی بلد بودند. بزرگشان گفت: «نه عرب نیستیم. از جای خیلی دوری می‌آییم. می‌توانی ما را به در خانه موسی بن جعفر (ع) راهنمایی کنی؟ پهنای صورت پیر مرد به خنده شیرینی رنگ گرفت. - همراه من بیایید.

در باز شد. قلب مردهای مهمان به تاپ تاپ افتاد. پیر مرد که جلوتر از بقیه بود، گفت: «سلام، این مردان مسافر از راه دور آمده‌اند تا امام عزیزمان را زیارت کنند.» خدمتکار خانه امام کاظم (ع) گفت: «امام به مسافرت رفته‌اند، نمی‌دانم کی برمی‌گردند!» مردها با غصه به هم نگاه کردند. از چشم‌هایشان معلوم بود که از هم می‌پرسیدند: «ای وای، حالا چه کنیم؟!» خدمتکار پرسید: «با ایشان کاری داشتید؟» یکی از آن‌ها جواب داد: «بله، می‌خواستیم زیارتشان کنیم و خواسته‌های مردم دیارمان را به ایشان بگوییم؛ چند سؤال دینی هم داشتیم. حیف که امام (ع) عزیزمان نیستند تا جوابمان را بدهند!» خدمتکار در فکر فرو رفت. مردها می‌خواستند بروند که او صدایشان زد و گفت: «صبر کنید!» آن‌ها ایستادند. او چه می‌خواست بگوید؟! - صبر کنید برادران، معصومه (س) دختر امام به سؤال‌های شما جواب می‌دهند. معصومه (س) که پشت در ایستاده بود، به آن‌ها سلام کرد. مردها با خوش‌رویی به او سلام کردند. او نوجوانی بود با حجاب و مهربان. بزرگ‌تر غریبه‌ها که داشت خورجین کوچک خود را باز



## ه ۳ آذر

ولادت حضرت زینب(س)  
روز پرستار



یک سال از اقامت حضرت علی(ع) و اهل بیتش در کوفه می گذشت که گروهی از بانوان خردمند، همسران خود را به خدمت حضرت فرستادند

و پیغام دادند: «زینب(س) مانند مادر بزرگوارشان دارای علم و دانش فراوان هستند. اگر اجازه بدهید برای بهرمندی از علم و دانش ایشان به حضورشان مشرف

شویم.» حضرت علی(ع) موافقت کردند و زنان کوفه در محفل درس و تفسیر قرآن حضرت زینب(س) شرکت کردند. مقام، فهم و درایت حضرت زینب(س) به قدری بالا بود که به ایشان لقب «عقیله بنی هاشم» دادند؛ یعنی بانوی خردمند دودمان بنی هاشم.



می کرد، به فکر فرو رفت.

دختر امام با این سن و سال کم چگونه می تواند به سؤالهای ما جواب بدهد؟! شاید می خواهد آن سؤالها را از ما بگیرد و وقتی پدرش آمد به او بدهد. یک نفر کاغذی را از خورجین بیرون آورد. بعد سؤالهای نوشته شده را به حضرت معصومه(س) داد. روزی دیگر آنها برای گرفتن پاسخ سؤالهای خود به در خانه امام رفتند. امام هنوز از سفر برگشته بود. خدمتکار کاغذ سؤالها و پاسخشان را به آنها داد. حضرت معصومه(س) با دقت و حوصله به آن سؤالها جواب داده بود. مردهای مسافر با خواندن جوابهای دختر امام خیلی تعجب کردند. معصومه(س) با آن که سن کمی داشت، اما خیلی دانا و باسواد بود.

مردها بعد از اینکه جوابهایشان را گرفتند، راه

افتادند که بروند. خدمت کار خانه هر چه اصرار کرد بمانند، زیر بار نرفتند.

آنها بعد از زیارت قبر پیامبر خدا(ص) تصمیم گرفتند از شهر مدینه خارج شوند.

وقتی سوار بر شترهایشان از دروازههای شهر بیرون رفتند، با امام کاظم(ع) روبه رو شدند. امام(ع) و چند نفر از همراهانشان داشتند وارد شهر می شدند. مردها با گریه

شوق به زیارت امام کاظم(ع) رفتند. بعد ماجرای دیدارشان با حضرت معصومه(س)

و پاسخ سؤالهایشان را برای امام تعریف کردند. امام کاظم(ع) آن سؤالها و پاسخ

درستشان را دید و با خوش حالی زیاد، سه بار درباره دختر بهتر از گلش گفت:

«پدرش به فدایش باد!...»



منبع: حضرت معصومه فاطمه دوم، نوشته محمد محمدی اشتهااری، نشر اخلاق



۱ ارزش عددی گربه، موش و پنیر را محاسبه کنید و سپس جای علامت سؤال عدد درست را بنویسید.

$$1 + \text{cat} \times \text{cat} = 17$$

$$\text{cat} \times \text{mouse} \times \text{mouse} = 36$$

$$\text{cat} \times \text{mouse} \times \text{cheese} = 72$$

$$\text{cat} - \text{mouse} + \text{cheese} = ?$$

۲ آیا می‌توانید با نگاه کردن به موقعیت عددها، جای علامت سؤال، عدد درست را بنویسید؟

			۱۴	
	۲۲			
			۳۴	
۴۱				
		۵۳		?

۳ آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد درست را حدس بزنید؟

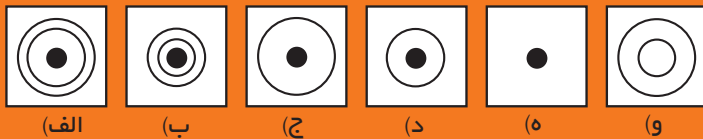
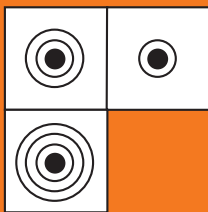
$$5625 = 9$$

$$625 = 7$$

$$25 = ?$$



۴ این کاشی نقش و نگاری به شکل دایره‌های تو در تو دارد. آیا می‌توانید از میان گزینه‌های زیر نقش درست را حدس بزنید و جای خالی قرار دهید؟



سودوکو ۵

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

۶ پس از محاسبه ارزش عددی سیب، موز و انگور جای علامت سؤال عدد درست را بنویسید.

$$\begin{aligned}
 \text{سیب} + \text{سیب} + \text{سیب} &= ۱۲۰ \\
 \text{سیب} + \text{موز} + \text{موز} &= ۱۰۰ \\
 \text{موز} + \text{انگور} + \text{سیب} &= ۱۰۵ \\
 \text{موز} + \text{انگور} &= ?
 \end{aligned}$$

U با توجه به اعداد زیر و شیوه‌ای که به کار رفته است آیا می‌توانید جای علامت سؤال عدد مورد نظر را حدس بزنید؟

$$\begin{aligned}
 ۱۴۶۲۶ &= ۱ \\
 ۶۸۰۰۹ &= ۰ \\
 ۵۶۱۱۰ &= ۲ \\
 ۶۷۰۱۹ &= ۱ \\
 ۱۶۱۰۱ &= ?
 \end{aligned}$$

### معما

مسابقه نوجوان  
باهوش مهلت  
ارسال تا پایان  
اسفند ماه

اگر قیمت یک کیلو سیب ۳۰۰۰ تومان، هندوانه ۲۰۰۰ تومان و پرتقال ۷۰۰۰ تومان باشد، قیمت یک کیلو انار چقدر خواهد بود؟

راه‌های ارتباطی شما برای ارسال متن و داستان، رایانامه مجله است به نشانی: [nojavan@roshdmag.ir](mailto: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 دقیق و کامل معذوریم.

# پرش از مانع

دانش آموزان از دنیای معلولان می‌گویند

آدم‌ها با یکدیگر کاملاً متفاوت هستند.

یکی پوست سفید دارد و دیگری پوست سیاه، آن یکی قد بلند و دیگری قدش کوتاه‌تر است، بعضی‌ها چشم‌های درشت دارند و برخی دیگر چشم‌هایشان کوچک‌تر به نظر می‌رسد. این‌ها همه تفاوت‌های ظاهری هستند که باعث می‌شوند آدم‌ها شبیه هم نباشند. گاهی هم افراد به دلیل دارا بودن معلولیت در جسمشان متفاوت‌تر از بقیه به نظر می‌آیند. اما نباید این موضوع را از یاد برد که آدم‌ها با وجود تفاوت‌های ظاهری‌شان، هر کدام توانمندی‌های خاصی دارند و با تلاش می‌توانند موفق شوند. درست مثل بسیاری از افراد دارای معلولیت که با تمام مشکلات و سختی‌های پیش رویشان به موفقیت‌های خیلی خوبی می‌رسند.

## معرفی خود با توانایی‌ها

امیرعلی رعیت پیشه

من از زمان تولد، به یک بیماری مبتلا هستم که باعث می‌شود استخوان‌هایم نرم بشوند و دائماً بشکنند. زندگی‌ام سختی‌های خاص خودش را دارد، با این حال تا جای ممکن سعی کرده‌ام محدودیت‌های جسمی‌ام جلوی موفقیت‌م را نگیرند. یک‌بار در المپیک جهانی ریاضی شرکت کردم و در مرحله اول آن قبول شدم، ولی در مرحله دوم به دلیل اینکه پایم شکست، نتوانستم شرکت کنم.

با تلاش‌هایم توانستم مجری رسمی بهزیستی شوم. معمولاً وقتی برنامه‌ای برگزار می‌شود، برای اجرای برنامه از من دعوت می‌کنند. حتی یک برنامه بین‌المللی را هم برای نمایندگان «یونیسف» اجرا کردم و در آن به زبان انگلیسی صحبت کردم؛ چون مهمان‌ها خارجی بودند. علاوه بر این، به هنرهای آوایی هم علاقه دارم و پنج سال به صورت حرفه‌ای آن را دنبال کردم. ولی از وقتی دستم به دلیل شکستگی حدود ۲۲ درجه انحراف پیدا کرد، دیگر نتوانستم به شکل حرفه‌ای بنوازم.

من در یک مدرسه عادی و با دانش آموزانی که دارای معلولیت نیستند، درس می‌خوانم و دوست‌های خیلی خوبی دارم. همیشه سعی کرده‌ام دیگران مرا با توانایی‌هایم بشناسند و «ویلچرم» به شخصیت و مهارت‌هایم ربط نداشته باشد. تا جای ممکن در درس‌هایی که قوی هستم، به هم‌کلاسی‌هایم کمک می‌کنم و همین باعث شده بچه‌ها با من رفتار خوبی داشته باشند.

پدر و مادرم خیلی در پیشرفت‌م نقش داشته‌اند و همیشه به من گفته‌اند: در جامعه حضور داشته باش و خودت را از دیگران پنهان نکن. وقتی کوچک‌تر بودم، مادرم از صبح در ماشین می‌نشست و زنگ‌های تفریح کمکم می‌کرد تا به حیاط مدرسه بروم. در سال‌های تحصیلی، یک‌بار دانش‌آموزی با من شوخی کرد و مرا هل داد. به همین دلیل به یک کامیون که در کنار خیابان ایستاده بود، برخورد کردم و کل پایم به جز لگنم، شکست مرا هل داد. به حدود سه ماه پایم در گچ بود. ناظم مدرسه به من لطف داشت و به خانه ما می‌آمد تا امتحان بدهم.

و حدود سه ماه پایم در گچ بود. ناظم مدرسه به من لطف داشت و به خانه ما می‌آمد تا امتحان بدهم. درس خواندنم تا به امروز کار راحتی نبوده است، ولی سعی کرده‌ام که هر وقت محدودیت و مشکلی برایم پیش می‌آید، از راه دیگری به سمت موفقیت حرکت کنم. داشتن یک ویلچر خوب (آلفا) که قابلیت‌های زیادی دارد، در این راه خیلی کمک کرد و باعث شد بتوانم خیلی کارها، مثل درست کردن تخم مرغ یا درست کردن چای را خودم به تنهایی انجام بدهم. در واقع، ویلچرم جزئی از من است و مرا تکمیل می‌کند. به نظرم باید در اختیار افراد دارای معلولیت، تجهیزات خوبی قرار بگیرد تا محدودیت‌های حرکتی‌شان به حداقل ممکن برسد. نگاه‌ها یا حرف‌های ترحم‌آمیز دیگران، قبلاً ناراحت‌م می‌کرد، ولی دیگر ناراحت نمی‌شوم؛ چون روی توانایی‌های خودم کار کرده‌ام.

زندگی‌ام سختی‌های خاص خودش را دارد، با این حال تا جای ممکن سعی کرده‌ام محدودیت‌های جسمی‌ام جلوی موفقیت‌م را نگیرند.

افراد

دارای معلولیت نباید وقتی کسی به آن‌ها می‌خواهد کمک کند، ناراحت شوند یا برخورد بدی نشان بدهند. بلکه باید خوش‌حال باشند که مورد محبت آدم‌های دیگر قرار می‌گیرند.



## بیشتر بخوانیم

### همه چیز درباره منظومه شمسی

کتاب پیش رو مجموعه‌ای از حقایق و تصویرهایی درباره منظومه شمسی را در خود دارد. راه شیری، خورشید، دوقلوی مخوف زمین، ماه، زندگی در فضا، مریخ، کمر بند سیارک‌ها، قمرهای مشتری، پلوتون، دیدار با متخصص، فرود روی یک ستاره دنباله‌دار و آینده منظومه شمسی از مواردی هستند که این کتاب به آن‌ها پرداخته است.

مؤلف: سارا کروداس

مترجم: حوا میرمحمدیان

سال چاپ: ۱۳۹۹

ناشر: ضریح آفتاب



## حواستان به توانایی‌ها باشد

### عطیه رضایی؛ روان‌شناس بالینی

بعضی از افراد به دلایل متفاوت در ظاهر، رفتار و گفتار با دیگران فرق دارند. گاهی این فرق‌ها باعث می‌شوند که بعضی از آدم‌ها متناسب با سنشان رشد جسمی یا ذهنی نداشته باشند که به چنین افرادی دارای معلولیت گفته می‌شود. البته باید به یاد داشته باشیم که نوع معلولیت، در افراد مختلف فرق می‌کند. یعنی حتماً این شکلی نیست که همه این آدم‌ها متناسب با سنشان رشد جسمی یا ذهنی نداشته باشند. گاهی آدم‌ها فقط در حرکت یا صحبت کردن دچار مشکلاتی هستند، ولی فرق زیادی با بقیه ندارند. حتی گاهی آدم‌ها به دلیل حادثه یا تصادف دچار معلولیت می‌شوند. از همه این‌ها که بگذریم، باید بدانیم که افراد دارای معلولیت در کنار محدودیت‌هایشان، توانمندی‌هایی هم دارند. اگر محیط مناسب و رفتار درست خانواده‌ها و اطرافیان وجود داشته باشد و از این افراد حمایت شود، می‌توانند استعدادهایشان را رشد بدهند و آدم‌های خیلی موفق شوند. پس اگر در اطرافتان فرد دارای معلولیت می‌شناسید، باید به جای اینکه به برخی از ناتوانی‌های او توجه کنید، توانمندی‌ها و استعدادهایش را ببینید. به این افراد مثل همه افراد جامعه، باید احترام گذاشت و به شکلی با آن‌ها رفتار کنید که خودتان دوست دارید با شما رفتار شود. مثل همه آدم‌ها باید با افراد دارای معلولیت، ساده و واضح صحبت کنید. از ظاهر افراد در مورد توانایی یا ناتوانی آن‌ها قضاوت عجولانه نکنید. به یاد داشته باشید برخی از ناتوانی‌ها یا توانمندی‌ها، در ظاهر افراد مشخص نیستند و ممکن است شما دچار اشتباه شوید. در برخورد با افراد دارای معلولیت، بدون اجازه و هماهنگی از وسایل کمکی آن‌ها، مثل صندلی چرخ‌دار، عصا و غیره استفاده نکنید. حتی جا به جایی وسایلشان بدون هماهنگی کار درستی نیست. بعضی از افراد دارای معلولیت، به دلیل وجود برخی محدودیت‌ها، برای دست دادن مشکل دارند. پس هنگامی که آن‌ها را می‌بینید، برای دست دادن عجله نکنید و اجازه دهید این افراد خودشان برای دست دادن پیش قدم شوند. اگر هم خودشان دوست نداشتند دست بدهند، با نشان دادن چهره‌ای مهربان و خندان، رفتار دوستانه‌ای به آن‌ها نشان بدهید. ولی یادتان باشد که همه افراد دارای معلولیت، چنین محدودیتی را ندارند و اگر شما با آن‌ها دست ندهید، ممکن است ناراحت شوند. پس باید حواستان به نوع معلولیت فرد باشد.

ولی یادتان باشد که با هیچ کدام از این افراد شوخی جسمی نکنید. مثلاً آن‌ها را به شوخی هل ندهید، چون با این کار زندگی‌شان را به خطر می‌اندازید یا به آن‌ها آسیب جدی می‌زنید. هیچ‌گاه از یک فرد دارای معلولیت در مورد اینکه چطوری دچار این مشکل شده است، سؤال نکنید. هنگام صحبت با برخی از افراد دارای معلولیت، به‌ویژه آن‌هایی که دچار مشکلات گفتاری هستند، باید زمان بیشتری برای پاسخ دادن در اختیارشان قرار دهید. افراد دارای معلولیت ممکن است به دلیل وجود مشکلاتی که دارند دچار درد، بی‌قراری، خواب‌آلودگی، اختلال در قدرت تفکر و تکلم شوند. پس همیشه باید شرایط آن‌ها را درک کنید و برخوردی مناسب داشته باشید.

نرمش‌هایی برای تقویت عضلات کمر

# کمرت را بچسب



هر وقت از نرمش و حرکات ورزشی صحبت می‌شود، همه به یاد حرکتهای مخصوص دست و پا، شکم و ... می‌افتیم. اما همه قسمت‌های بدن به ورزش نیاز دارند و اگر بدون تحرک بمانند، ممکن است دچار درد شوند. یکی از مهم‌ترین این بخش‌ها کمر است. حدود نیمی از مردم در زندگی خود با درد کمر روبه‌رو می‌شوند. به همین خاطر هر کسی باید از زمانی که کم سن و سال است، با ورزش‌های مخصوص کمر آشنا شود. کمر بخشی مهم از بدن است که در تمام ورزش‌ها باید فشار زیادی به آن بیاوریم، اما چندان به آن توجهی نداریم.

قبل از هر نرمش کمر، باید کارهایی را که برای ورزش‌ها و نرمش‌های دیگر هم می‌کردید، انجام دهید. مثلاً بدنتان را به خوبی گرم کنید. هنگام نرمش، به خوبی تنفس کنید و دم و بازدم را درست انجام دهید تا از تمام ظرفیت شش‌های خود استفاده کنید. استفاده از نوشیدنی‌هایی مثل آب هم بین تمرینات لازم است. حالا می‌رویم سراغ نرمش‌ها.



## پرنده‌سگ

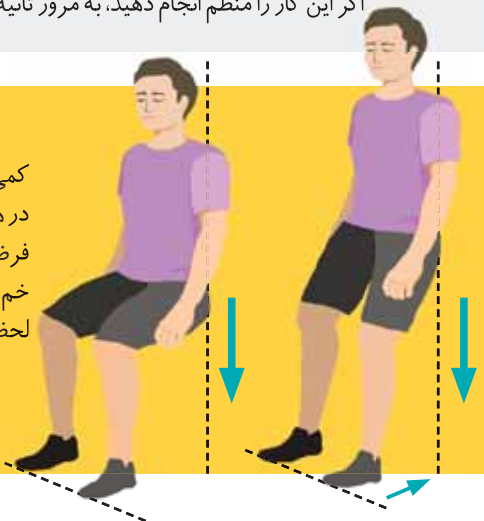
یک حرکت بسیار آسان برای تقویت کمر، حرکت «Dog Bird» است؛ به معنای پرنده‌سگ! برای انجام این حرکت مثل بچه‌هایی که تازه می‌خواهند حرکت کنند، چهار دست و پا بنشینید. دست‌ها را به اندازه عرض شانه باز کنید و زانوهایتان را هم کمی باز کنید. حواستان باشد که پشت خود را خم نکنید.



حالا پا و دست مخالفتان را صاف کنید. مثلاً دست راست خود را کاملاً به سمت جلو صاف کنید و هم‌زمان پای چپ را روی هوا صاف کنید و به عقب بکشید. چند ثانیه در این حالت باقی بمانید. حالا این دست و پای کشیده خود را جمع کنید و به حالت اول برگردید و هم‌زمان، دست چپ خود را به جلو بکشید و پای راستتان را به سمت عقب بیاورید. اگر این کار را منظم انجام دهید، به مرور ثانیه‌های بیشتری می‌توانید این حرکت را انجام دهید.

## نشستن در کنار دیوار

کمی از دیوار فاصله بگیرید؛ مثلاً ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر. مهم این است که کمرتان را خم نکنید. در همان حال به دیوار تکیه دهید و زانوهایتان را آرام خم کنید؛ مثل اینکه می‌خواهید بنشینید. فرض کنید یک صندلی زیرتان است و روی آن نشسته‌اید. بیشتر از این مقدار زانوهایتان را خم نکنید. چند ثانیه در این حال بمانید و بعد، بالا بیایید و کاملاً صاف بشوید. در تمام این لحظه‌ها، کمرتان باید به دیوار چسبیده باشد و اصلاً خم نشود.





# پاسخ سرگرمی

۱) ارزش عددی گریه ۴، موش ۳ و پنیر ۲  
بنابراین:  $۴ - ۳ + ۲ = ۳$

۲) عدد ۵۵. اگر دقت کنید، متوجه می‌شوید که هر کدام از عددها جایگاه افقی و عمودی‌شان را نشان می‌دهند. علامت سؤال در ردیف و ستون پنجم قرار دارد. بنابراین ۵۵ عدد درست است.

۳) جای علامت سؤال عدد ۱  
 $۲۲۵ = ۵۶۲۵ : ۲۵$   
 $۲۲۵ = (۲+۲+۵) \times ۹$   
 $۲۵ = ۶۲۵ : ۲۵$   
 $۲۵ = (۲+۵) \times ۷$   
 $۱ = ۲۵ : ۲۵$

۴) اگر کاشی را به صورت افقی نگاه کنید، یک دایره از حلقه بیرونی برداشته شده است و اگر به صورت عمودی نگاه کنید، یک دایره به حلقه بیرونی افزوده شده است. بنابراین گزینه (ب) درست است.

۵)

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

۶)

سیب ۴۰  
موز ۱۵  
انگور ۲۰  
بنابراین:  $۱۵ + ۲۰ = ۳۵$

۷)

تعداد یک در آن‌ها شمارش شده است. بنابراین جای علامت سؤال عدد ۳ را باید بنویسیم.

## لانژ (longes)

نام این حرکت را ممکن است به شما لانج، لانژ یا لانجز بگویند. اما مهم نام حرکت نیست، بلکه درست انجام دادن آن است!

ابتدا باید دو دست خود را در دو طرف کمر خود قرار دهید. حالا پای راست خود را به اندازه یک قدم بزرگ جلو بیاورید. چقدر؟ به اندازه‌ای که زانوی شما با زمین، زاویه‌ای ۹۰ درجه تشکیل دهد. در همان حال پای چپتان را پایین بیاورید. چقدر؟ تا اندازه‌ای که زانوی شما موازی زمین و تا حد ممکن به زمین نزدیک شود (اما نباید زانویتان روی زمین قرار گیرد). بعد از آن به صورت هم‌زمان جای پاهایتان را عوض کنید: یعنی ابتدا بلند شوید، بعد پای چپتان را جلو بیاورید و با زمین زاویه ۹۰ درجه بسازید و در همان حال، زانوی راستتان را به زمین نزدیک کنید.

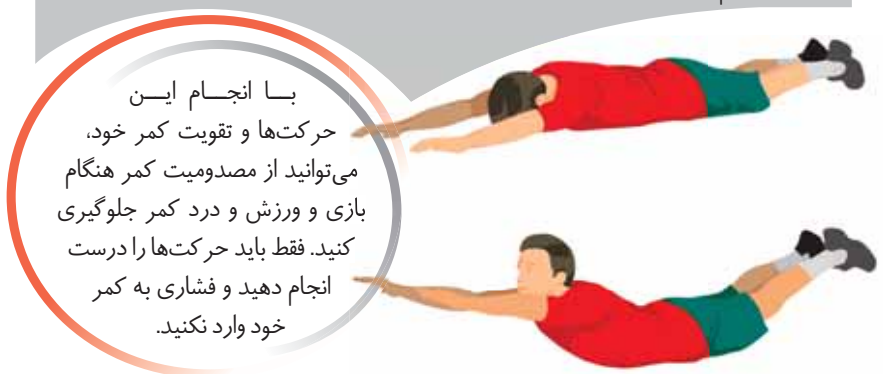
۱۰ بار این کار را بکنید. اگر مرتب این کار را انجام دهید، توانتان بالا می‌رود و می‌توانید همین کار را در حال جلو رفتن انجام دهید. یعنی ابتدا زانوی راست را جلو بیاورید و زانوی چپ را خم کنید. بعد در حال عوض کردن پاها، به جلو هم حرکت کنید.



وقتی این تمرینات را زیاد انجام دادید و قدرتتان زیاد شد، می‌توانید این کار را درجا روی هوا انجام دهید و در حالی که درجا هستید، با پریدن، جای پاهای خود را عوض کنید. اما این مدل به تمرین زیادی نیاز دارد. فعلاً دو مدل قبلی لانژ را کار کنید و عجله نکنید!

## فیله کمر

به حالت دمر دراز بکشید. حالا سعی کنید قسمت بالایی بدنتان - دست‌ها و قفسه سینه - را از زمین بالاتر بیاورید. وقتی این کار را به خوبی انجام دادید، پاهایتان را هم از زمین بلند کنید، به طوری که بدنتان مثل یک موز، خمیده باشد و به جز قسمت میانی بدنتان، بقیه قسمت‌ها بالا آمده باشند. حواستان باشد که دست‌هایتان کاملاً به سمت جلو صاف باشند و پاهایتان در حالی که از زمین بالا آمده‌اند، کاملاً به عقب کشیده شوند. اگر در این شرایط فشار و لرزیدن شکمتان را احساس کردید، نگران نشوید. به مرور شکمتان هم قوی می‌شود و از لرزش آن کاسته خواهد شد.



با انجام این حرکت‌ها و تقویت کمر خود، می‌توانید از مصدومیت کمر هنگام بازی و ورزش و درد کمر جلوگیری کنید. فقط باید حرکات‌ها را درست انجام دهید و فشاری به کمر خود وارد نکنید.

شاید برای کسانی که تا به حال پا به کویر نگذاشته‌اند، کویر سرزمینی خشک، یکدست خاکی رنگ و ملال آور به نظر برسد. اما آن‌ها که به کویر سفر کرده‌اند، از لذت پا گذاشتن روی شن‌های روان می‌گویند، از سکوت تکرار نشدنی شب و آسمان پرستاره‌اش، و از چشم‌اندازهای بی‌انتهای تپه‌های شنی که مثل دریایی مواج پیش چشم کویرگردان پهن شده است.

مرنجاب<sup>۱</sup> برای آن‌ها که هوس کویرگردی دارند، یکی از بهترین گزینه‌هاست. زیرا هم دسترسی به آن آسان است و هم مناظر و گزینیه‌های متنوعی برای تماشا و تجربه دارد. سر و کله رمل‌ها و تپه‌های شنی از حومه شهر «آران و بیدگل» در نزدیکی کاشان پیدا می‌شود و با پیشروی در مسیر کاروان‌سرا یا قلعه مرنجاب، تعدادشان بیشتر و بیشتر می‌شود تا بالاخره منظره غالب در جاده خاکی می‌شوند.



### بر تن نرم ماسه‌ها

یکی از وسوسه‌های کویر از پا بیرون آوردن کفش‌ها، پابره‌ها راه رفتن یا دیدن بر تپه‌های شنی، و گرد و خاک به پا کردن است. حتی می‌توان روی سرایشی‌های شنی قل خورد و از تپه‌های بلند پایین رفت. شن‌های نرمی که پاها را نوازش می‌کنند، با اندک آفتابی، گرم و سوزان می‌شوند. در عوض می‌توان پا را در شن‌ها فرو برد، تا شن‌هایی که هنوز از سرمای شبانه کویر خنک هستند، پا را قلقلک دهند. تپه‌های شنی در مرنجاب گاهی ۷۰ متر ارتفاع دارند.

# زیر چتر گذری بر کویر مرنجاب

نویسنده و عکاس: محمد مهدی بهمنی

### در برابر کویر

این بتّه «قیچ» نحیف یکی از عجایب کویر است. اینکه چطور در کویر خشک مرنجاب و روی این تپه شنی که هیچ آبی را در خود نگه نمی‌دارد، روزگار می‌گذراند، شگفت‌انگیز است. این گیاه کویری برای اینکه قد راست کند، ریشه‌های خاردارش را در جست‌وجوی آب به اعماق زمین می‌فرستد. قیچ، «گز» و «طاق» گیاهان سخت‌کوش کویر هستند که هر جا اندکی عرصه را مهیا دیده‌اند، پا گرفته‌اند و قد کشیده‌اند. آن‌ها از پیشروی کویر و شن‌های روان جلوگیری می‌کنند.



### دروازه کویر

کسانی که به کویر مرنجاب رفت و آمد دارند، بارها از کنار این مقبره عبور کرده‌اند. امامزاده محمد هلال(ع)، نماد شهر کویری آران و بیدگل است و مردم شهر به شدت به او دل بسته‌اند. این شهر در ۱۶ کیلومتری کاشان قرار دارد. آران و بیدگل آن قدر به مرنجاب نزدیک است که گاهی در کنار خیابان‌های تپه‌های کوچک شنی ظاهر می‌شوند.

### دریاچه نمک

بخشی از سه استان اصفهان، قم و سمنان در تصرف این پهنه سفیدرنگ شور است. آب دریاچه نمک شش‌برابر از آب دریاها شورتر است. این دریاچه در طول سال بارها کوچک و بزرگ می‌شود. با رسیدن فصل بارندگی دریاچه به سمت ساحل پیشروی می‌کند و با رسیدن فصل گرما کم‌کم آب می‌رود. رانندگی در جاده‌های یکدست سفید، با گذاشتن بر چندضلعی‌های نمکی، و شنیدن صدای خرد شدن لایه‌های ترد و شکننده نمک را در کمتر جایی می‌شود تجربه کرد.



۱. در شمال شهرستان آران و بیدگل در استان اصفهان قرار دارد.

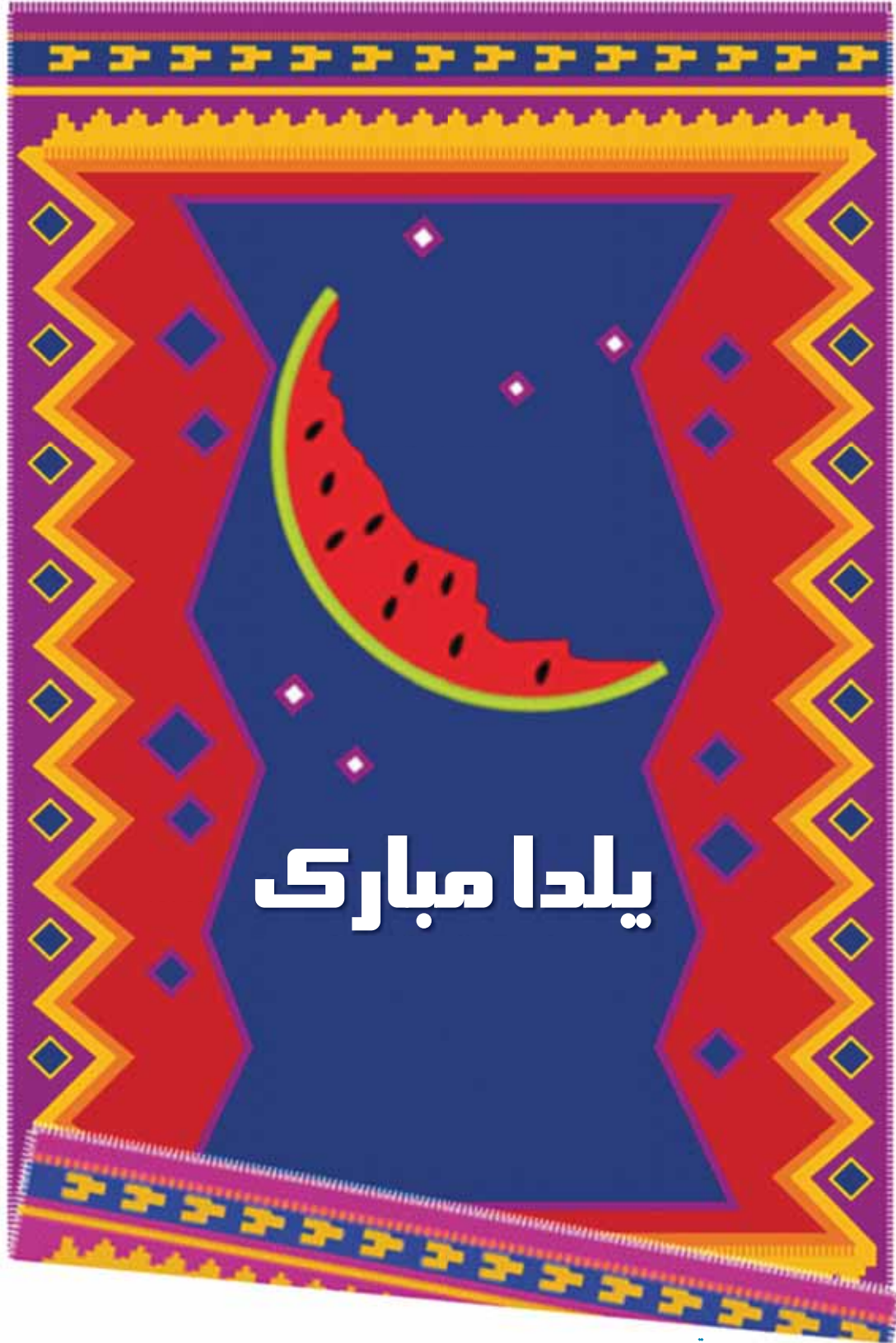
# سرستاره‌ها

## اتشاق نادر

قرار گرفتن چنین آسمان و کویری در کنار هم اتفاقی نادر است و این فرصت برای گیاهان کویری و البته عکاسان طبیعت غنیمت است. کویر مانند موجودی زنده مدام در حال تغییر است. منظره تپه‌های شنی عرصه هنر نمایی باد است. باد شن‌ها را از این سو به آن سو می‌برد و شکل‌های زیبا و متنوعی ایجاد می‌کند. برای سفر به کویر باید نیم‌نگاهی هم به وضعیت آب و هوا داشت.

## خانه امن

این کاروان‌سرا زمانی نقطه امنی برای مسافرانی بود که در میان تپه‌های شنی و کوره‌راه‌های کویری سرگردان بودند. به خاطر نزدیکی کاروان‌سرای مرنجاب به رمل‌های شنی و دریاچه نمک، همین حالا هم بسیاری از کسانی که برای تجربه شب کویر راهی مرنجاب می‌شوند، در این بنای صفوی اقامت می‌کنند. شاه‌عباس، بانی ساخت کاروان‌سرا، آن را با مقاصد نظامی ساخت. قلعه مرنجاب قرار بود که مانند قرارگاهی در دل کویر راه را بر شورشیان و دشمنان ببندد. کاروان‌سرای مرنجاب در ۴۰ کیلومتری شهر آران و بیدگل قرار دارد.



یلدا مبارک