



آشتی با تغذیه و گوارش

تأليف:

دکتر پدرام فرهادیان

سالانہ شہادت نامہ اور سرکاری راز
ہیست و پھمین غنائی شکار میں اللہ کی کتاب

امدادات محتاجان

سلام علیکم

[illegible]

سہیل دہی
معاون امور تعلیمی و تہذیبی امور



تخته سیاه

- سرشناسه : فرهادیان، پدرام، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور : آشتی با تغذیه و گوارش / تألیف پدرام فرهادیان.
مشخصات نشر : تهران : تخته سیاه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.: مصور، جدول
فروست: مجموعه کتاب های آشتی
شابک : ۸-۲۷-۶۹۹۷-۶۰۰-۹۸۷ : ۴۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : زیست شناسی - - راهنمای آموزشی (متوسطه)
موضوع : گوارش - اندام ها - فیزیولوژی - راهنمای آموزشی (متوسطه)
موضوع : زیست شناسی - - آزمون ها و تمرین ها (متوسطه)
موضوع : دانشگاه ها و مدارس عالی - - ایران - - آزمون ها
رده بندی کنگره : ۵۱۳۹۲ آ ۴۶ / ف ۳۱۵ QH
رده بندی دیویی : ۵۷۰/۷۶
شماره کتاب شناسی ملی : ۳۳۷۹۴۰۸



انتشارات تخته سیاه

- نام کتاب: آشتی با تغذیه و گوارش
مؤلف: دکتر پدرام فرهادیان
چاپ اول: ۱۳۹۲
تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
مدیر هنری چاپ جلد: حسین جلیلی
طراح جلد: مریم نیما
ناظر چاپ: عبدال... فتوحی
قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال
شابک: ۸-۲۷-۶۹۹۷-۶۰۰-۹۷۸



صندوق پستی ۴۳۴-۱۳۱۴۵ انتشارات تخته سیاه



۶۶۴۰۰۳۰۰ - ۶۶۴۰۰۳۳۰



بالاخره نمود شد!!

به چتهی کوچک و کم همیش نگاه نکن! هر مغز برای خودش!
سالها بود ذهنم درگیره تألیف به کاره چرید توی زیست شناسی بود.
سالها بود که دلم در گروی به کاره نو بود.

به کاره بگر و تازه برای نسلی نو که دیکه همه چیزشون ... Fast ی شده و دنبال میان بهای ساره برای رسیدن به هدفشون هستن.

برای نسل تو!

اونیوری پور که اینیوری شد و فکر تألیف آموزش زیست شناسی به شکل فصل به فصل جرقه زد. قصه ی تخته سیاهی شرن
منم قصه ایی برای خودش، که باشه برای به داستان مفصل، به زمان و به پای دیکه.

■ و اما ویژگی تألیف زیست شناسی به این روش:

✓ جداسازی فصول کتاب های زیست شناسی:

- کتاب ها کم همیش (مغیر برای مفصل دانش آموزان)
- هر کس، هرچی دلش میخواد، میخوره. (مغیر اس و حق انتخاب و اینا)
- کاهش قیمت کتاب به کمتر از یک عدد همیش معمولی (تازه معمولی نه مقصود)
- تألیف مبتنی بر خطوط و پاراگراف های کتاب های درسی:
- توی سال های اخیر (مقصود) معیار اصلی طراحان سوال، کتاب درسیه
- جلوگیری از تراوش مطالب خارج از کتاب
- آتالیز پاراگراف، پاراگراف فصول تألیف شده

راستی اینم علامتش ، یعنی هر جا این علامت رو دیدی آتالیز پاراگراف کتاب درسیه

✓ تألیف مبتنی بر تکرار و ترکیب، اونم بدون درد و فونریزی!!

- دانش آموز بهامت ذاتا تیل تشریف داره (بیشتره، اما خوب واقعیت)
- به همین خاطر من هر جا که نیاز به تکرار مطالب بوده، مطالب رو پیوسته نوشتم برات.
- تمام ترکیبات رو هم از عقب و جلوی مطالب در حال تدریس برات آوردم.

این علامت  هم معرف همون ترکیبات احتمالی برای طرح سؤالات مربوط به ... هست.

✓ کتاب ها بر اساس و اصول آموزشی مطالب کتاب درسی تألیف شده اند:

- آموزش اولویت اصلی تألیف این کتاب ها است نه تست.
- تا دلتون بخواد کتاب تست با پاسخ نامه ی تشریحی توی بازار هست، پس همونا بسه
- تست های تمرینی داخل آموزش را هم بدون پاسخ قرار داده ام تا هاندر یک کتاب کار بعد از یاد گرفتن مطالب، خودتون پاسخ تست را بنویسید.

خلاصه این که، ادعا دارم و داریم (من و تخته سیاه) که به سری کتاب خیلی خیلی  آماده کردیم و یکی یکی می فرستیم بازار کتاب، تا شماها بخونین و یاد بگیرین و برین از منبع تستی هاتون. تست برزین و جیگرتون حال بیاد و به چون ما دعا کنین، که همین ما رو بس.

مقدمه مؤلف

خودمون...

یه فولکس واکن نارنجی رنگ تر و تمیز (ون‌های چینی!! این روزها)، با چند تانقاشی از تام و جری و توییته که باید کلی خلایق به خرج می‌دادی تا بفهمی تام و جری و توییته هستن! و چند تا پسر بچه‌ی قد و نیم قد با سر تراشیده و روپوش‌های یه رنگ سرمه‌ای که نهایت مدلشون تو بقه‌هاشون بود، بعضیاً یقه انگلیسی و بعضیاً یقه دکتری! همه خندون بودن و بدو به طرف فولکس نارنجی.

صدای غرش پیکان سفید پهنالی مدل ۴۸ با لاستیک دور سفید و بوقه بتزیش، ابرای سفید دور سرم رو پاره پاره کرد و با تمام سرعت از بین شون رد شد و من رو از نگاه کردن به اون فولکس خوشگل برگردوند به واقعیت.

دستم توی دست مادر بود و برادر کوچکتیم هم سرش روی شونه‌ی مادر در حال چرت زدن. قیافه‌ی مادرم جلوی چشم‌هامه، یه فرشته‌ی مهربون و جوون، با روسری که زیر گلویش گره زده بود و یه سارافون (اسمش رو از مادر بزرگم شنیده بودم که می‌بش می‌گفت: این سارافون خیلی بهت میاد!) که خیلی بهتر از مانتوهای امروزی بود.

یه دوسالی بود که به خاطر اوضاع زندگی مجبور بودیم بوی خونه‌ی عمه‌ی مادرم زندگی کنیم. خونه‌ای که خیلی دور بود.

مقیاس دوری اون موقع‌های من مدرسه‌ام بود. من تازه رفته بودم کلاس اول و پدر، من رو توی مدرسه‌ای دوازتر از خونه نوشته بود تا به اصطلاح خودش، مدرسه‌ام جای خوبی باشه.

صبح‌ها همیشه راس ساعت ۶ صبح، خواب و بیدار، بیدارم می‌کرد. یادش بخیر پدر نهایت تلاش رو می‌کرد که خوب بیدارم کنه. می‌نشست کنار تشکم و پشتم رو ماساژ می‌داد و کلی قربون صدقم می‌رفت تا بیدار شم. منم مثلاً بیدار می‌شدم!! بعدش آرام و بی‌صدا، بالای سر بقیه لباسم رو تنم می‌کرد تا کسی از خواب نپره و مادرم بیشتر بخوابه تا برای سر و کله زدن با برادرم و برگردوندن ظهر هنگام من از مدرسه، انرژی داشته باشه.

اما همیشه ناموفق بود. چون مادرم باید خودش دوردونه‌اش رو راهی مدرسه می‌کرد. تا از خونه می‌زدیم بیرون پدر بغلم می‌کرد و می‌گفت: بابا! سرت رو بذار رو شونم و بخواب تا مدرسه! و اون خواب و شونه‌های نرم پدر چقدر لذت بخش بود.

وای! امیادگاه صبحانه‌های قبل از مدرسه که حلیمی گلپایگانی بود سر پیچ شمرون تهران، رو که نگو، هنوزم وقتی بهش فکر می‌کنم دلم می‌لرزه و بی‌اختیار شاد می‌شم...

یادش بخیر روزهای کلاس اول و اون سالها...

یادش بخیر که چقدر شاد بودیم و کم توقع...

چقدر بزرگ بودیم نوی کوچیکی...

چقدر حرف پدر مادرامون رو می‌فهمیدیم...

چقدر کم امکانات بودیم و با استعداد ...

یاد تلویزیون پرتابل مون با دو تا کانال ۲ و ۱۰ که اونم ۱۰ شب به بعد برفک بود تا سرود جمهوری اسلامی ایران
۶ صبح روز بعد ...

یادش بخیر التماس هامون برای دیدن برنامه ی کودک ساعت ۵ بعد از ظهر به مادر مون ...

یادش بخیر سفره ی شام دوی فرش و دور هم جمع شدن خانواده برای خوردن شام و دیدن سریال همسایه ها یا
آینه و ...

یادش بخیر دیدن پلنگ صورتی که تا چند سال فقط خاکستری می دیدیمش

یادش بخیر قهرمان های دوران جنگمون و دیدن هامون برای دیدن جاهایی که بسب صدام افتاده بود ...

خدا یا! چقدر خوب بود اون موقع ها ...

چقدر دور هم بودیم، مهربون بودیم.

چقدر همه چیز رو می فهمیدیم. نه رنگ بود و نه زرق و برق.

نه مدارس غیر انتفاعی بود و نه دفتر و دستکای سر به تی و رین تی و ...

خدا یا! ازت ممنونم که با همهی اون نبودنیا شدیم این.

اینی که ازش راضیم و بهش افتخار می کنیم.

اینی که فقط توش به خلأ داریم.

خلأ خودمون

خودمون رو گم کردیم، خود اصلی مون، اونیه که باهаш بزرگ شدیم، اون سادگی، مهربونی، صداقت و دوستی.

اما الان خودمون نیستیم، یعنی می خوایم باشیم آما نمی تویم، نمی شه.

شدیم مثال اون ضرب المثل که می گه: خواهی نشوی رسوا هم رنگ جماعت شو. هم رنگ زرق و برق و

تجدد شدیم.

خودمون رو گم کردیم.

دوستیای اون مدلی رو فراموش کردیم.

دوستی های دبستانی با او مدل خوشگلش با اون اسم و فامیلی آ.با اون مدل صدا زدن آ.

با اون مدل دعوای زنگ آخری برای دوستامون.

همه رو یادمون رفت.

همه چیزمون عوض شد.

نمیدونم عوض شد یا عوض کردن.

اما می دونم که حالمون خوب نیست چون خودمون نیستیم ...

اینارو گفتم که بگم:

بچه ها! خودتون باشین و مراقب خودتون باشین.

باهم مهربون و دوست باشین.

دست در دست هم جمع باشین نه فرد.



با استعداد باشین نه فقط با امکانات.
با هدف و انگیزه باشین نه فقط مجبور و همراه.
دل به عشق بدین نه عشق به دل.
با خدا باشین نه فقط دنبال خدا.

و اما ...

نصاب تخته سیاه بر دیوار آموزشی ایران عزیز، دکتر مهدی آرام‌فر به خاطر تخته سیاه و فرصت آموزش برای همه ممنونم.
خانم مونا آرام‌فر، مدیر کلاس تخته سیاهی‌ها به خاطر این که مدیری پیگیر اما مهربون بودین، از شما هم ممنونم.
طرح جلد آشتی کنون‌ها حسن سلیقه‌ی مریم نیماست، که جای تشکر دارد.
همراهان من در تخته سیاه که با رویی گشاده و لبی خندان همیشه از من استقبال کردین، به خاطر همه چیز سپاسگزارم.
دانش‌آموزان قدیم و جدید عزیزم که همیشه به معلم خودتون لطف داشتین و دارین از شما هم کمال قدردانی را دارم.
خانم‌ها و آقایان: سایه خالقی، میترا لیلایی، پرستو لاهرودی، مهرناز رحیمی، شهرزاد قادرزاده، سامان مقدم نژاد و ... از همه‌ی شما ممنونم.

یدرام فرهادیان

مهرماه ۹۲