



روشن

دانش امروز

برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره‌ی سسی و چهارم • بهمن ۱۳۹۶

شماره‌ی پانزدهم ۲۷۵
۳۲ صفحه • ۸۰۰۰ ریال



امانت‌داری • دوزرافه • چرا و چگونه؟ • باغ‌پرندگان

به نام خدا

بهترین خواندنی جهان

آگاه باشید که
دل‌ها با یاد خدا آرامش
می‌گیرند.

قرآن کریم، سوره‌ی رعد،
از آیه‌ی ۲۸

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



- ▶ ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
- ▶ برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان
- ▶ دوره‌ی سی و چهارم • بهمن ۹۴ • شماره‌ی ۵
- ▶ شماره‌ی پی در پی ۲۷۵
- ▶ مدیر مسئول: محمّد نامری
- ▶ سردبیر: شهرام شفیعی بافتی

- ▶ مدیر داخلی: اعظم اسلامی
- ▶ ویراستار: فرید بهنوا
- ▶ طراح گرافیک: روشنگ فتاحی

شورای برنامه‌ریزی:
نقی سلیمانی، آتوسا صالحی، دکتر احمد اسماعیلی نراقی
دکتر حسین شاهرودی، مجید راستی،
افسانه موسوی گرماردی، محبت‌الله همتی

نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۰۲۱ - ۸۸۸۴۹۰۹۵

وبگاه: www.roshdmag.ir

مرکز بررسی آثار رشد دانش‌آموز

نوشته‌ها، نقاشی‌ها و آثار دیگر خود را به مرکز بررسی آثار
مجله‌ی رشد دانش‌آموز بفرستید.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۸۹

رایانامه: daneshamooz@roshdmag.ir

- تلفن پیام‌گیر مجلات رشد: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۸۲
- کد دفتر مجله: ۱۰۵
- کد امور مشترکین: ۱۱۴
- شمارگان: ۱۶۵۵۰۰ نسخه
- چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

- طراح عنوان مطالب: سعید سلیمی
- عکس‌های خودم‌خيار می‌کارم، شوخی، باغ پرندگان و آشپزی از اعظم تاريجانی
- عکس جلد: عابدین طاهرکناره

باغ پرندگان



۳۰

امانت‌داری



جدول

۳۲

سرگرمی

۲۸

من یار مهربانم

۲۲

تقویم دانش‌آموز

۲

سفر آسمانی

۴

۱۰



بالا، بالا، بالاتر!

در بیابان‌های ایران، چه خبر؟!!



۱۶



شهر خواب ۸
شُر شُر آواز ۹



بازی گیره‌ها

۲۴



فود فیارمی کلام

۱۲



نشش روز تا مدرسه

۱۸



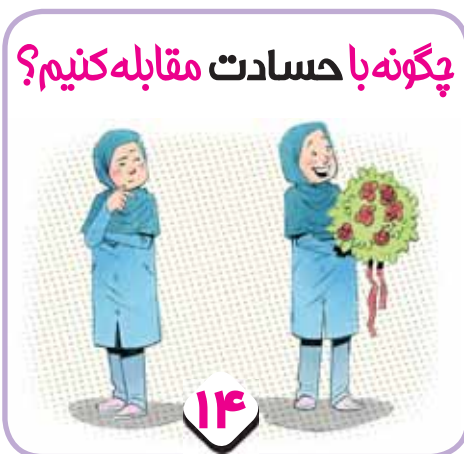
راه و بی راه

۲۰



دو زرافه ۳

شعبده‌ی کلاه ۷



چگونه با حسادت مقابله کنیم؟

۱۴



پاکستان

۲۶

۶ بهمن روز جهانی گمرک

«گمرک» سازمانی است که مسئول اجرای قوانین واردات و صادرات کالا است. تمام کالاهایی که وارد کشور می‌شوند یا از کشور به قسمت‌های دیگر جهان صادر می‌شوند، باید زیر نظر این سازمان باشند.



۱۹ بهمن روز نیروی هوایی

یک هفته از بازگشت امام خمینی (ره) به ایران می‌گذشت اما هنوز رژیم شاه در کشور حکومت می‌کرد. می‌گفتند ارتش می‌خواهد کودتا کند و جلوی پیروزی انقلاب را بگیرد. همه نگران نبرد مسلحانه‌ی ارتش با مردم بودند. در این شرایط سخت، نیروی هوایی ارتش پیش قدم شد و اعلام کرد که از امام خمینی (ره) پیروی می‌کند. سربازان و افسران نیروی هوایی در اقامتگاه رهبر انقلاب جمع شدند و سرود خواندند. با این کار، آن‌ها کمک کردند تا انقلاب اسلامی زودتر به پیروزی برسد.



عکاس: حسین پرتوی

۱۲ بهمن آغاز دهه‌ی فجر و بازگشت امام خمینی (ره) به ایران

از ۱۲ بهمن یعنی روز بازگشت امام خمینی (ره) به ایران تا ۲۲ بهمن (روز پیروزی انقلاب) را «دهه‌ی فجر» می‌گویند. در این روزها در سراسر ایران جشن‌های مختلفی برگزار می‌شود و بزرگ‌ترها خاطرات آن روزها را برای جوان‌ترها بازگو می‌کنند.

بچه‌ها برای این روزها، مدرسه‌ها را تزئین می‌کنند. آن‌ها در دهه‌ی فجر سرود می‌خوانند و نمایش اجرا می‌کنند.



عکاس: عباس عطار





۲۲ بهمن پیروزی انقلاب اسلامی

داستان «انقلاب و لاله‌ها» را خانم سوسن طاقدیس برای بچه‌ها نوشته است. این کتاب که در سیزده بخش نوشته شده با حرف‌های دختری به نام «لاله» شروع می‌شود که پدرش در روزهای انقلاب شهید شده است.

کتاب «دانستنی‌های تاریخ انقلاب اسلامی ایران» ما را با شخصیت‌ها، حوادث و مفاهیم انقلاب آشنا می‌کند. مثلاً در توضیح «پلاکارد» در این کتاب می‌خوانیم: پارچه‌ی بزرگی که روی آن عقاید، اعتراض‌ها و خواسته‌های خود را می‌نویسند....



انقلاب و لاله‌ها

نویسنده: سوسن طاقدیس
ناشر: سوره‌ی مهر



دانستنی‌های تاریخ انقلاب اسلامی ایران

نویسنده: ناصر نادری
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

۲۵ بهمن ولادت حضرت زینب (س)، روز پرستار

پرستار



شاعر: دان باتلر
ترجمه‌ی: علی‌رضا شفیعی‌فر

با افتخار قدم برمی‌دارم
سری به اتاق‌ها می‌زنم
امروز خداوند نجات چه کسی را به دست‌های من سپرده
است؟

گاهی هم گریه‌ام می‌گیرد
وقتی که کمک‌های من بی‌فایده می‌ماند
بعضی وقت‌ها کاری از ما ساخته نیست

اما گاهی گریه‌ی یک نوزاد، خوشحالم می‌کند.
چه لذت‌بخش است وقتی نوزاد تازه‌ای را به مادرش نشان
می‌دهم

شب، تاریک است
و صبح بسیار درخشان است
من در روشنی و تاریکی، به بیماران فکر می‌کنم.

زینب (س) در برابر خیمه ایستاده است. خسته و داغ‌دیده. ظهر است. کودکان تشنه‌اند و جنگ به پایان رسیده است. مردی فریاد می‌زند: عیب‌الله منتظر دیدن اسیران است.

زینب در تمام راه پایه‌پای کودکان پیش می‌آید و مراقب آن‌هاست. او آخرین کسی است که وارد اقامتگاه عیب‌الله می‌شود. عیب‌الله با لبخندی می‌گوید: خداوند را شکر می‌گویم که شما شکست خوردید.

زینب پاسخ می‌دهد: خداوند را شکر می‌کنیم که ما را از هرگونه بدی و آلودگی دور کرد. مردان ما در تمام عمر با امانت و تقوی و صداقت زندگی کردند. خدا را شکر می‌کنیم که هرچه سختی‌های ما زیادتر باشد، ایمان‌مان محکم‌تر می‌شود.

عیب‌الله فریاد می‌زند: ای زن! تو کیستی؟

زینب می‌گوید: من زینب، دختر علی بن ابی‌طالب هستم... من خواهر حسینم... همان کسی که سپاهی را برای کشتنش فرستاده بودید.

شب است و تاریکی، زنان در تاریکی کاروان‌سرا نشسته‌اند. زینب بر بالین بیماران و خستگان می‌رود و از ایشان پرستاری می‌کند.

از کتاب خورشیدی بر خاک، نوشته‌ی مژگان کلهر



امانت‌داری



شهرام از معلم پرسید: «امانت‌داری فقط در مورد وسایلی لازم است که به ما امانت داده می‌شود؟» معلم شهرام گفت: «بزرگان گفته‌اند که وقتی کسی به ما اعتماد می‌کند، خود این اعتماد، نوعی امانت است.» امام صادق(ع) فرمودند: لقمان به فرزندش گفت: اگر کسی با تو مشورت کرد، خوب فکر کن و همه‌ی دانش خود را به کار ببر. هر کس در مشورت، خیر خواهی کامل نکند، امانت‌دار نیست.

علی همیشه دقت می‌کند که به درخت‌ها و گیاهان آسیب نرساند و مراقبشان باشد. او در مصرف آب صرفه‌جویی می‌کند و راه‌های جلوگیری از آلودگی محیط‌زیست را می‌داند.

پیامبر اکرم،
حضرت محمد(ص)
فرمودند: مانند
کسی که از امانتی
استفاده می‌کند، از
نعمت‌های خداوند
بهره‌بیرید.



نازنین با سارا دعوا کرده بود. مدتی بود آن‌ها همدیگر را نمی‌دیدند. با این حال، سارا کتابی را که از نازنین امانت گرفته بود، به او پس داد.
امام صادق(ع) فرمودند: خداوند پیامبران را با این پیام فرستاد که مردم باید راستگو و امانت‌دار باشند.



راحله از مادرش پرسید: «می‌توانم با سارا دوست شوم؟»
مادر گفت: «از سارا چه می‌دانی؟»
راحله گفت: «همه می‌دانند که سارا دختری امانت‌دار است.»
مادر راحله گفت: «به نظرم انتخاب درستی کرده‌ای دخترم.»
امام جعفر صادق(ع) فرمودند: مردم را از روی راست‌گویی و امانت‌داریشان آزمایش کنید.



سیاوش از دوستش
خواسته بود نامه‌ای را برای
او نگه دارد. اما وقتی از دوستش
خواست که آن امانتی را
برگرداند، دوستش گفت که
نمی‌داند آن تکه کاغذ را
کجا گذاشته است... گفت
فکر می‌کرده که چیز مهمی
نیست. سیاوش از این کار
دوستش خیلی ناراحت شد.
**پیامبر اکرم (ص) فرمودند: کسی که امانت را کوچک
شمارد، از ما نیست.**

همه‌ی بچه‌های کلاس دوست داشتند با سمیه
در ددل کنند و با او حرف بزنند. چون سمیه رازدار
بود و راز هیچ کس را
پیش دیگران فاش
نمی‌کرد.



**امیر المؤمنین علی (ع)
فرمودند: مؤمن
کسی است که راز
دیگران را فاش
نمی‌کند.**



میلاد، از کتاب حامد خوب نگه‌داری نکرده بود.
حامد به خاطر پاره شدن جلد کتابش، از دست
میلاد ناراحت بود اما کتاب میلاد را صحیح و سالم
به او برگرداند.
**رسول خدا (ص) فرمودند: اگر کسی در امانت شما
خیانت کرد، شما خیانت نکنید.**



سیما از دست چند نفر از دوستانش ناراحت بود.
آن‌ها امانت‌های او را پس نداده بودند. سیما از
معلمش پرسید: «وقتی بیشتر آدم‌ها کار نادرستی
انجام می‌دهند، من باید چه کار کنم؟»
معلم گفت: «اگر همه بدی کنند، جهان از بدی پر
خواهد شد. پس تو، زنجیره‌ی بدی را قطع کن!»
**امیر مؤمنان علی (ع) فرمودند: تنها در پی راستی و
امانت‌داری باش. به کسی که به تو دروغ می‌گوید،
دروغ نگو و به کسی که به تو خیانت می‌کند،
خیانت نکن.**

هما از این که لباس خواهرش را با جوهر
روان نویسش خراب کرده پشیمان است. او با
خودش می‌گوید: «ای کاش از این امانت بیشتر
مراقبت می‌کردم.»
**امام صادق (ع) فرمودند: هر کس به چیزی از آبرو
یا مال مردم لطمه زده باشد، باید از او حلاکت
بخواهد.**

حسن در مدرسه مقداری پول پیدا کرد. آن را به
آقای ناظم داد و گفت: «لطفاً صاحب این پول را
پیدا کنید.»

آقای ناظم از حسن به خاطر
امانت‌داری‌اش تشکر کرد.
**پیامبر اکرم (ص) فرمودند: انسان،
ضامن و عهده‌دار هر چیزی است
که می‌یابد... تا وقتی که آن را به
صاحبش برساند.**



منابع:

منابع فقه شیعه (ترجمه‌ی جامع احادیث الشیعه)، بحار الأنوار، من لایحضره الفقیه
مصباح الشریعة، منهج الیقین، اسرار آل محمد علیهم السلام، مکارم الأخلاق، گزیده‌ی کافی

دو زرافه

اگر دو تا زرافه، مثل هم، رنگ هم و قد هم، دو طرف کره‌ی زمین باشند، فقط یک راه وجود دارد که آن‌ها همدیگر را ببینند و به هم برسند. آن هم این است که گردن‌هایشان را دراز کنند و دراز کنند و بکشند تا خیلی بالا... اول بالاتر از دیوارها، بعد بالاتر از درخت‌ها، بعد بالاتر از پرندها، بعد بالاتر از کوه‌ها، بعد بالاتر از... نه دیگر بالاتر لازم نیست چون آن‌ها همدیگر را می‌بینند. آن‌ها بعد از دیدن همدیگر، فقط باید به طرف هم راه بیفتند. این از این طرف، آن از آن طرف. البته باید خیلی خیلی خیلی مراقب جلوی پای خودشان هم باشند. چون از آن بالا نگاه کردن به جلوی پا کار بسیار بسیار سختی است. آن‌ها همین‌طوری چشم در چشم هم جلو می‌آیند تا این که یکی از زرافه‌ها آرام آرام قدش کوتاه کوتاه و کوتاه‌تر می‌شود و بالاخره لابه‌لای شاخ‌وبرگ درخت‌ها گم می‌شود. زرافه‌ی دیگر می‌ایستد و مدتی صبر می‌کند. زرافه‌ی اول، آرام آرام از توی آب دریا بیرون می‌آید و آن‌ها دوباره همدیگر را می‌بینند و پیدا می‌کنند و دوباره به طرف هم راه می‌افتند اما این بار کمی که راه می‌روند، قد زرافه‌ی اول بلند و بلند و باز هم بلندتر می‌شود و آن قدر بلند می‌شود که نگاه کردن به او سخت می‌شود. زرافه‌ی دیگر می‌ایستد تا آن یکی زرافه از روی کوهی که بالای آن رفته، آرام آرام آرام پایین بیاید. بعد دوباره دو تا زرافه به هم نگاه می‌کنند و به حرکت ادامه می‌دهند و این بار هر دو توی آن‌ها، آرام آرام کوتاه می‌شوند. گردن‌هایشان کوچک و کوچک و کوچک‌تر می‌شود و دیگر همدیگر را نمی‌بینند. خب گردن‌های آن‌ها خسته شده است و می‌خواهند کمی خستگی درکنند! خستگی آن‌ها که در می‌رود دوباره گردن‌هایشان را همان قدر دراز می‌کنند و دوباره شروع می‌کنند به راه رفتن برای رسیدن.

می‌روند و می‌روند و می‌روند تا این که اول کله‌هایشان به هم می‌رسد بعد گردن‌هایشان، بعد هم خودشان.

وقتی آن‌ها به هم می‌رسند دیگر لازم نیست گردن‌هایشان را بکشند و آن قدر دراز کنند چون دیگر کنار هم هستند.

شعبده‌ی کلاه

بچه غول مدّتی توی کلاه ماند و بعد دلش خواست مثل خرگوش‌ها، کبوترها، موش‌ها و بقیه از توی کلاه بیرون بیاید، وسایلش را جمع کند و راهش را بگیرد و یک طرفی برود. اما نمی‌توانست. او همه‌ی عمر توی کلاه بود. کلاه فقط خانه‌اش نبود، همه چیزش بود و جدا شدن از آن سخت بود. اصلاً نمی‌دانست وقتی از کلاه بیرون می‌آید، کجا برود، چه کار بکند. برود توی یک کلاه دیگر؟ یک شعبده‌باز دیگر؟ ... یک جای دیگر...؟

او توی کلاه، یک دنیای جادویی داشت. توی کلاه یک دنیای خیالی بود. دنیایی که همه چیز داشت. هر چیزی که می‌خواست آنجا بود، اما حتماً دنیای بیرون با دنیای کلاه فرق داشت. در سال‌هایی که او توی کلاه بود، چندبار تصمیم گرفته بود از توی آن بیرون بیاید و برود یک جایی و یک کار دیگری انجام دهد اما نتوانسته بود. ترسیده بود. اما حالا دیگر مجبور بود. چون فقط او مانده بود و کلاه.

بچه غول چاره‌ای نداشت. تک و تنها مانده بود و باید تصمیمش را می‌گرفت. او توی یک لحظه، نفسی گرفت و چشم‌هایش را بست و از توی کلاه پرید بیرون. بعد نفس دیگری کشید و چشم‌هایش را باز کرد. حالا دنیای بیرون هم برای او مثل دنیای توی کلاه شده بود. البته یک کمی بزرگ‌تر.

بچه غول بعد از بیرون آمدن از کلاه چند بار اطراف را نگاه کرد. باید کلاه را ول می‌کرد و می‌رفت دنبال زندگی جدیدش. اما کلاه شعبده‌باز را مثل یک شعبده‌باز روی سرش گذاشت و راه افتاد. او حالا یک بچه غول نبود که توی کلاه زندگی می‌کرد او یک بچه غول کلاه به سر بود که می‌خواست شعبده بازی کند. اشتباه بچه غول همین بود. خیلی زود دوباره کلاه شعبده‌بازی گم شد و دیگر هیچ کس او را ندید.

هیچ کس فکرش را نمی‌کرد و باورش نمی‌شد که ممکن است توی کلاه شعبده‌باز، یک بچه غول زندگی کند!

بچه غول یک روز که نه، یک شب درست موقع اجرای شعبده‌بازی، توی کلاه به دنیا آمده بود. بعد هم توی کلاه شعبده بزرگ شده بود و حالا هم توی کلاه زندگی می‌کرد. او توی کلاه می‌خورد، بازی می‌کرد، می‌دوید، می‌پرید، راه می‌رفت و البته می‌خوابید. اما فقط خواب‌های کلاهی می‌دید، فقط خواب‌های کلاهی. خواب‌های کلاهی در شب اتفاق می‌افتادند و توی آن‌ها کبوتر و خرگوش و آتش و آب و دسته گل و دستمال رنگی بود. بچه غول، سال‌های سال در کلاه زندگی کرده بود و فقط بعضی وقت‌ها آن هم برای چند لحظه یواشکی سرش را از کلاه بیرون آورده بود و هوایی خورده بود و دوباره از ترس زود سرش را برده بود توی کلاه. بعضی شب‌ها هم از توی کلاه، یک آسمان اندازه‌ی کلاه دیده بود.

همه چیز برای بچه غول و کلاه شعبده خوب بود تا آن‌که روزی شعبده‌باز تصمیم گرفت کلاهش را عوض کند. کلاه کهنه و قدیمی شده بود. چند تا سوراخ هم روی لبه‌هایش آن‌را زشت کرده بود. شعبده‌باز وقتی تصمیم گرفت کلاه را عوض کند، به بچه غول فکر نکرد.

چون هیچ‌وقت او را ندیده بود. شعبده‌باز ندیده بود که

در تمام سال‌های شعبده

بازی‌اش، بچه غول از توی

کلاه خرگوش و کبوتر و موش

و آتش و دسته گل را بیرون

می‌فرستد. شعبده‌باز هیچ‌وقت

بچه غول را ندیده بود. حالا

تصمیم گرفته بود، یک کلاه

بزرگ‌تر، شیک‌تر، جدیدتر و

قشنگ‌تر بخرد. او این کار را

کرد. بعد هم وسایل جدیدی

برای کلاه جدید خرید و

کلاه قدیمی را با وسایلش

انداخت توی یک انبار تاریک

و پر از اثاثیه.



شهر خواب

• رابرت لوئیس استیونسون
• ترجمه‌ی آزاد: حبیب یوسفزاده

وقتی مادر چراغ را خاموش می‌کند
در تمام لحظه‌های شب،
تماشا می‌کنم آدم‌ها را
همه چیز را مثل روز، روشن می‌بینم
سواران را می‌بینم
دشت‌ها را با آهوها
جنگل‌ها را با بیرها
و شهرها را با آدم‌ها

چنین نمایشِ بزرگی را هرگز کسی ندیده است
نه در سیرک‌های بزرگ
نه هیچ جای دیگر

ابتدا نرم و آهسته گام برمی‌دارد هر چیز
آدم‌ها دور و نزدیک می‌شوند
و من همچنان می‌دوم پایه‌پایشان
تا این‌که دروازه‌ی بزرگ خواب، باز می‌شود.

شُر شُر آواز

● بابک نیک طلب
● تصویرگر: مریم طباطبایی

از چشمه و جویبار جاری چه خبر؟
از عطر شکوفه‌ی بهاری چه خبر؟
پر زد دلم از باغچه تا رود زلال
از شرشر آواز قناری چه خبر؟



ورزشکاران سنگ‌نورد با استفاده از وسایل مخصوص یا بدون وسیله، از صخره‌های طبیعی یا دیواره‌های مصنوعی بالا می‌روند. هر سنگ‌نورد تلاش می‌کند با سرعت بیشتری از صخره یا دیواره بالا برود. در این مطلب، با ورزش پرهیجان دیوارنوردی آشنا می‌شویم.

ایمنی در سنگ‌نوردی

در رشته‌ی سنگ‌نوردی، رعایت ایمنی بسیار مهم و ضروری است. یک سنگ‌نورد باید درباره‌ی موارد ایمنی آموزش دیده باشد. استفاده از یک راهنما و یا همراهی با سنگ‌نوردان دیگر به ورزشکار تازه‌کار بسیار کمک می‌کند. استفاده از وسایل استاندارد ایمنی هم از نکات بسیار مهم است.

بالا،

بالا،

وسایل سنگ‌نوردی

لباس راحت و آزاد، طناب سنگ‌نوردی، صندلی صعود، کفش سنگ‌نوردی، کیسه‌ی پودر و... از وسایل سنگ‌نوردی است.

انواع سنگ‌نوردی

سختی مسیر: در این بخش، مسیر حرکت ورزشکار به شکلی است که بالا رفتن از دیواره نیازمند دقت، تمرکز، انعطاف‌پذیری و قدرت زیاد دست‌ها و پاهاست. مسافت برای مسابقات «سختی مسیر» حداقل هفت متر و حداکثر ۴۰ متر است.

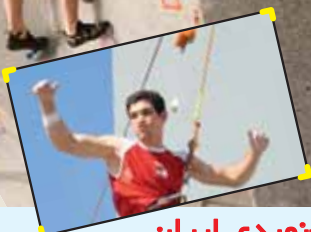
سرعت: در صعود سرعتی، بالا رفتن از دیواره آسان‌تر است اما چیزی که اهمیت بیشتر دارد، سرعت ورزشکار در بالا رفتن از دیواره است.

پیدایش ورزش سنگ‌نوردی

این رشته را «والتر اسمیت» در حدود صد و چهل سال پیش، پایه‌گذاری کرد. او که دانشجوی دانشگاه «آکسفورد» بود، با هم‌کلاسی‌هایش از ارتفاعاتی که شیب تند داشتند، بالا می‌رفت. با گذشت زمان، عده‌ی بیشتری به سنگ‌نوردی روی آوردند. البته این هنوز اول کار بود!

سنگ‌نورد کوچک

یک دختر سنگ‌نورد در سن نه‌سالگی توانست در رده‌ی سنی نونهالان روی دیواره‌ی طبیعی ۱۸۰ متری «بند یخچال» در منطقه‌ی «دربند» صعود کند. «شیدا آفرین‌زاد» این رکورد را در سال ۱۳۸۹ به‌دست آورد. او اکنون قهرمان رده‌ی سنی نونهالان است.



اولین طلای سنگ‌نوردی ایران

در مسابقات قهرمانی جهان که در چین برگزار شد، رضا علی‌پور، از سنگ‌نوردان شهر قزوین توانست با ثبت رکورد شش‌شش‌ثانیه و ۲۴ صدم ثانیه، مدال طلای جهان را در رشته‌ی سرعت برای اولین بار به نام ایران ثبت کند.



دیوارنوردی از چه وقت آغاز شد؟

بسیاری از صخره‌ها در فصل‌های سرد سال برای سنگ‌نوردی مناسب نبودند. بالا رفتن از دیواره‌های طبیعی برای بسیاری از افراد غیر حرفه‌ای خطرناک بود. بنابراین، علاقه‌مندان به فکر ساختن دیواره‌های مصنوعی افتادند. دیواره‌هایی که شرایط آن‌ها، مثل صخره‌های طبیعی باشد. بنابراین دیواره‌هایی از جنس بتن، گرانیت، فایبرگلاس و آلومینیوم ساخته شد.

آشنایی با

رشته‌ی سنگ‌نوردی

بالا تر!



فود فیلمی کام



این بار در صفحه‌ی بهداشت و سلامتی، پرورش خیار سبز را به شما آموزش می‌دهیم. کاشت و پرورش گیاهان، باعث سلامت و آرامش روحی می‌شود. همچنین، مصرف کردن چیزی که خودمان آن را کاشته‌ایم، لذت فراوانی دارد و ما را بیشتر با نعمت‌های خداوند آشنا می‌کند. کاشت گیاهان حتی در آپارتمان‌های کوچک هم ممکن است. با این کار، شما می‌توانید در تمام طول سال به سبزیجات تازه دسترسی داشته باشید!



۱ بذر خیار را با کمک بزرگ‌ترها از یک فروشگاه معتبر بذر تهیه کنید. در هنگام خرید بذر خیار، گونه‌ای را انتخاب کنید که «مرغوب و اصلاح شده» باشد. این نوع خیار، فضای کمتری را اشغال می‌کند.



۲ یک گلدان مناسب انتخاب کنید.



۴ گلدان را با مخلوطی از خاک و کمپوست پر کنید. حالا به گلدان آب بدهید. آن قدر که کمی آب از ته گلدان خارج شود.



۳ مقداری شن در ته گلدان بریزید.

حدود ۴ روز طول می‌کشد تا محصول خیار به دست آید. نوش‌جان! خیار به دلیل مقدار زیاد مواد معدنی و آب فراوانی که در خود دارد، بهترین گزینه برای شادابی پوست است.



۶ بعد از اتمام کاشت، به بذرها آب بدهید. آن قدر که کمی آب از ته گلدان خارج شود. دقت کنید که آب را روی تپه نریزید، بلکه اطراف آن را آب بدهید.



۵ چهار یا پنج بذر خیار در خاک بکارید. عمق بذرها باید کمی بیشتر از یک سانتی‌متر باشد. فاصله‌ی آن‌ها از یکدیگر هم باید کمی بیشتر از یک سانتی‌متر باشد. البته باید در وسط گلدان خاک را به صورت تپه‌ی کوچکی دریاورید و بذرها را در آن بکارید.

۷ گلدان خیار خود را پشت یک پنجره‌ی آفتاب‌گیر بگذارید یا آویزان کنید. گلدان باید دست‌کم در روز، شش ساعت نور خورشید بخورد.



۸ بذرها در حدود یک هفته بعد، جوانه می‌زنند. هنگامی که جوانه‌ها دو سانتی‌متر قد کشیدند، جوانه‌ی قوی‌تر را انتخاب کنید و بقیه را از گلدان خارج کنید.



خواص خیار

- خیار ویتامین‌های مختلف و اسید فولیک، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی دارد.
- اگر خسته هستی به‌جای نوشابه، یک خیار نوش‌جان کن.
- خیار به دلیل داشتن عنصر «روی» برای سلامتی و پرپشتی موها بسیار مفید است.
- خیار، خون را تصفیه می‌کند.
- خیار برای درمان آگزما، لطافت پوست و رفع خارش مفید است.

● با سپاس از: محمدرضا فرشیدفرد

چگونه با حسادت مقابله کنیم؟

کلیدهای طلایی فقط برای شما!

- وقتی دوست ریحانه در مسابقه‌ی پینگ‌پنگ اول شد، ریحانه خوشحال نشد!
 - وقتی دوست مهیار با علی دوست شد، مهیار دوست کاری کند که دیگر علی به آن مدرسه نیاید!
 - همه برای نیکا دست زدند و به او به خاطر چاپ شدن داستانش در مجله تبریک گفتند. اما مهسا که دوست صمیمی نیکا بود، فقط سکوت کرد!
- همه‌ی ما ممکن است حسادت را تجربه کنیم. حسادت ما را غمگین می‌کند و ممکن است باعث شود دست به کارهای بدی بزنیم... یا این که خیلی از کارهای خوب را در حق دیگران انجام ندهیم. به همین دلیل است که باید حسادت را بشناسیم و از آن دوری کنیم.

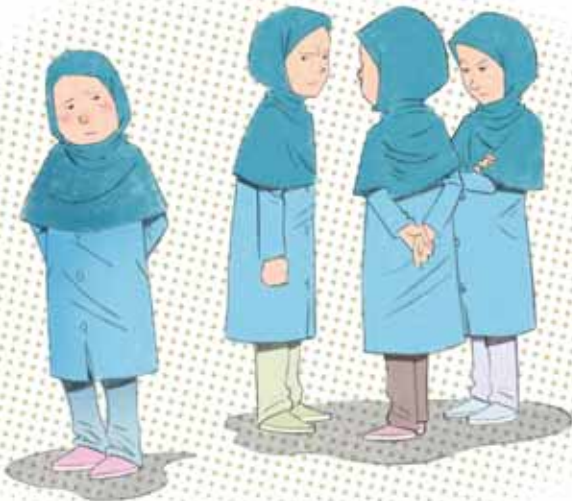


کلید اول:

- وقتی بتوانی حسادت را بشناسی، بهتر می‌توانی آن را در خودت یا اطرافیان مهار کنی. برای این کار:
- دفترچه‌ی خاطرات یا مجموعه‌ی عکس‌هایت را نگاه کن.
- سعی کن به یاد بیاوری که تاکنون به چه کسی حسادت کرده‌ای؟
- وقتی دوستت در انجام کاری از خودش مهارت نشان داده؟
- وقتی برادرت جایزه گرفته؟
- وقتی دوستت کل زنگ تفریح را با یک نفر دیگر گذرانده؟
- آیا این جور وقت‌ها غمگین می‌شوی؟
- عیب‌های کسی را که به او حسادت می‌کنی، به دیگران می‌گویی؟
- مسخره می‌کنی؟
- سکوت می‌کنی؟

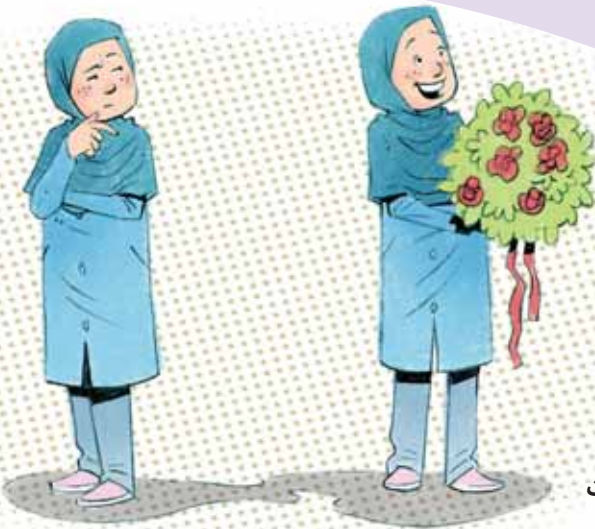
حسادت دیگران به تو

- حالا درباره‌ی اطرافیان فکر کن. آیا تاکنون احساس کرده‌ای کسی به تو حسادت می‌کند؟... تو چه طور متوجه حسادت او شده‌ای؟
- او در موفقیت‌هایت به تو تبریک نمی‌گوید و خوشحال نیست؟
- همیشه، فقط ایرادهای کارت را می‌گوید؟
- کارت را کوچک می‌شمارد؟
- سعی می‌کند جلوی موفقیت تو را بگیرد؟
- به تو کمک نمی‌کند و نهایت می‌گذارد؟



خودت را به جای او بگذار!

کلید دوم:



فرقی نمی‌کند: حسادت در تو باشد یا کسی به تو حسادت کند... برای این که بتوانی حسادت را از بین ببری بهتر است خودت را به جای طرف مقابل بگذاری.

اگر به موفقیتی می‌رسی و یا زمانی که دیگران به موفقیت می‌رسند، تلاش کن تا خودت را به جای دیگران بگذاری. به خودت بگو: اگر من جای او بودم، دوست داشتم الان چگونه با من رفتار کنند؟ در این صورت بهتر می‌توانی حسادت را در خودت و یا اطرافیانت مهار کنی.

- من در مسابقه برنده شده‌ام، همه به من تبریک می‌گویند، اگر من جای دوست شکست خورده‌ام بودم، دوست داشتم...
- به من هم لبخند بزنند و برای تلاشم از من تشکر کنند.
- دوستم که برنده شده، به من بگوید امیدوارم دفعه‌ی بعد تو اول شوی.
- موفقیت‌های قبلی مرا به یادم بیاورند و از من هم تعریف کنند.
- کسی که برنده شده، کمتر از موفقیتش حرف بزند.

تمرین دوم: «این من هستم»

هنگامی که حسادت به وجودت رخنه می‌کند، بگو:

- من هم می‌توانم این کارها را انجام دهم.
- موفقیت دیگران هم خوب است و جلوی موفقیت مرا نمی‌گیرد.
- خدا خواسته که او موفق باشد.
- هر کسی در کاری یا چیزی، بهتر است.
- یک دوست موفق، بهتر از یک دشمن موفق است. اگر او موفق شده، دوستی‌ات را با او قطع نکن.

تمرین اول:

حالا اگر من کسی هستم که برنده نشده‌ام، و این دوست من است که نفر اول مسابقه شده است، در این صورت باید ببینم اگر جای او بودم دلم می‌خواست چه اتفاقی برایم بیفتد:

- دوستانم همه به خاطر این موفقیت خوشحال باشند.
- موفقیت مرا ستایش کنند.
- از من راز موفقیتم را بپرسند.
- شاید هم برای موفقیتم شیرینی بدهند.
- برای موفقیت‌های بعدی‌ام دعا کنند.

به دل حسادت حمله کن!

کلید سوم:



گاهی لازم است با خودت و اطرافیانت روراست تر باشی و کار حسادت را برای همیشه یک سره کنی!

مثال: دوستت ساعت تفریح را با دیگران سپری می‌کند. بهتر نیست تو هم وارد آن جمع بشوی و در کنار دوست خود و دیگر بچه‌ها، ساعت تفریح را بگذرانی؟ تجربه‌ی این کار به تو کمک می‌کند تا از شر حسادت رها شوی.

کلید یک!

گاهی هم با دوستی که به شدت به تو حسادت می‌کند روبه‌رو هستی و او هرگز راضی نیست حسادتش را کنار بگذارد. در این حالت خوب است از داشتنِ دوستان جدید نهراسی.



در بیابان ها ک ایران، چه خبر؟!

بخش زیادی از مساحت ایران را بیابان‌ها پوشانده‌اند. بیابان‌ها، هم پر از زندگی هستند و برای محیط‌زیست اهمیت دارند. در این تصویر، بعضی از موجودات زنده و غیرزنده بیابان‌های ایران را می‌بینی. سعی کن با اطلاعات خودت و توضیحاتی که داده شده، ارتباط آن‌ها را پیدا کنی.

پرو پلنگ آتسپایی

- با شکار آهوها جمعیت آن‌ها را تنظیم می‌کند.
- آهوه‌های مریض را شکار می‌کند. با این کار، بیماری‌های واگیردار پخش نمی‌شود.
- آهوه‌های ضعیف‌تر را می‌خورد. بنابراین آهوه‌های قوی‌تر باقی می‌مانند و تولیدمثل می‌کنند. با این کار، گله قوی باقی می‌ماند.

آهو

- آهو معمولاً از سرشاخه‌های گیاهان که تازه‌تر است تغذیه می‌کند. با کنده شدن سرشاخه‌ها، بخش‌های پایین‌تر گیاه تحریک می‌شود و بیشتر رشد می‌کند.
- مدفوع آهوها کود مناسبی برای خاک است.

هوپیره

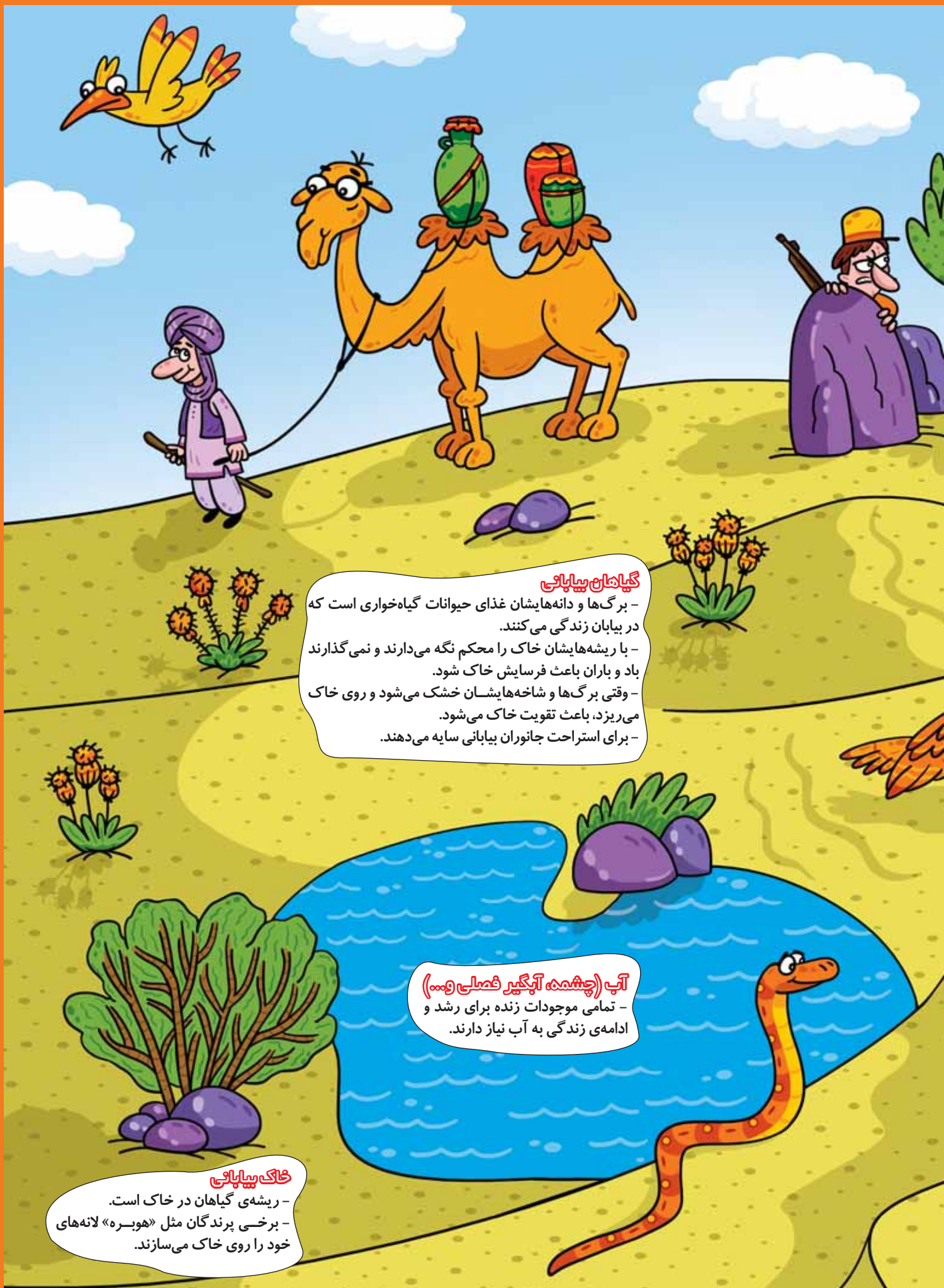
- لانه‌ی خود را روی خاک می‌سازد.
- دانه‌های گیاهان را می‌خورد.
- دانه‌های گیاهان را با مدفوع خود روی زمین پخش می‌کند. با این کار به پراکنده شدن بذر گیاهان کمک می‌کند.
- مدفوعش کود مناسبی برای خاک است.

کفتار راه راه

- به «رفتگر طبیعت» معروف است.
- با خوردن لاشه‌ی حیوانات مرده، باعث تمیز ماندن طبیعت و جلوگیری از بیماری‌ها می‌شود.
- از باقیمانده‌ی شکار گوشت‌خواران تغذیه می‌کند.

پرنده‌ی بیابانی

- حشره‌ها، تخم پرندگان، جوجه‌ی پرندگان، مارمولک‌های دیگر، خرگوش‌ها و... را می‌خورد.
- بعضی بزجها با خوردن لاشه‌ی حیوانات مرده به پاک‌سازی محیط‌زیست کمک می‌کنند.



گیاهان بیابانی

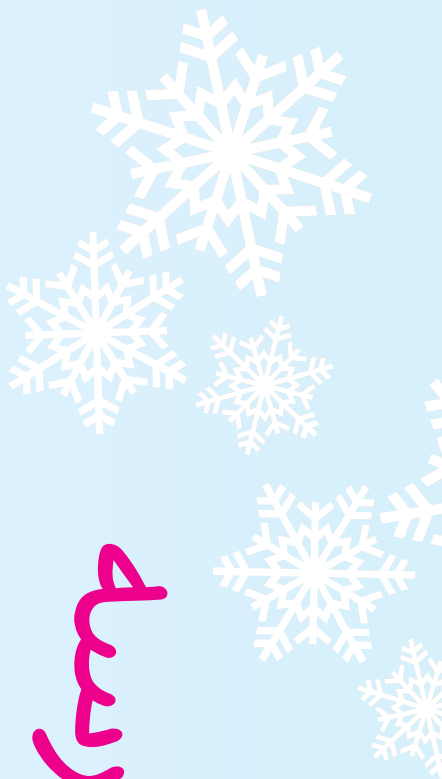
- برگ‌ها و دانه‌ها پشان غذای حیوانات گیاه‌خواری است که در بیابان زندگی می‌کنند.
- با ریشه‌هایشان خاک را محکم نگه می‌دارند و نمی‌گذارند باد و باران باعث فرسایش خاک شود.
- وقتی برگ‌ها و شاخه‌هایشان خشک می‌شود و روی خاک می‌ریزد، باعث تقویت خاک می‌شود.
- برای استراحت جانوران بیابانی سایه می‌دهند.

آب (چشمه، آبگیر فصلی و...)

- تمامی موجودات زنده برای رشد و ادامه‌ی زندگی به آب نیاز دارند.

خاک بیابانی

- ریشه‌ی گیاهان در خاک است.
- برخی پرندگان مثل «هوبره» لانه‌های خود را روی خاک می‌سازند.



شش روز تا هد رسه

● اعظم لاریجانی

بعضی از بچه‌ها سختی‌های فراوانی را تحمل می‌کنند تا بتوانند درس بخوانند. آن‌ها بسیار شجاع و سرسخت هستند و از خطرات پیش‌رو نمی‌ترسند. بسیاری از بچه‌هایی که در شرایط سخت درس می‌خوانند، در آینده انسان‌های موفقی خواهند بود.

این جا روستایی در «تبت» در کوهستان‌های هیمالیاست. زمستان‌ها، به خاطر برف زیاد تمام راه‌های ارتباطی این روستا با بیرون قطع می‌شود.

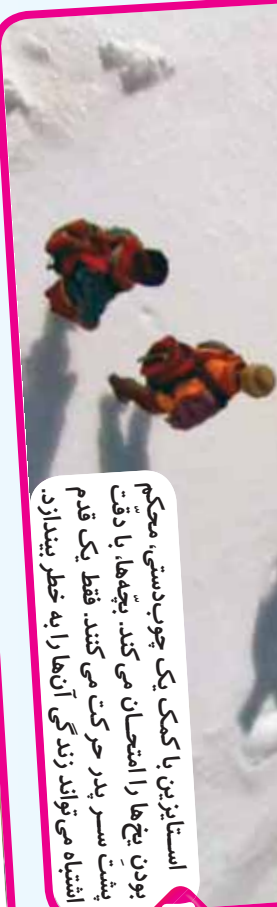


نزدیک‌ترین مدرسه، ۱۰۰ کیلومتر از روستا فاصله دارد. استایزین همراه با دختر ۱۱ ساله و پسر ۱۴ ساله‌اش به راه می‌افتند. مادرشان حساسی بچه‌ها را با لباس پوشانده است. آن‌ها سفر سختی در پیش‌رو دارند. شش روز طول می‌کشد تا آن‌ها به مدرسه برسند. گذشتن از روی رودخانه‌ی یخ‌زده واقعاً خطرناک است. اگر یخ زیر پا بشکند، بچه‌ها توی آب می‌افتند.



بالاخره بعد از یک زمستان سخت، فصل بهار از راه می‌رسد. این مرد تبتی، «استایزین» نام دارد. با رسیدن بهار، مدرسه‌ها دوباره باز می‌شوند و استایزین باید بچه‌هایش را به مدرسه ببرد.





استایزین با کمک یک چوب‌دستی، محکم بودن یخ‌ها را امتحان می‌کند. بچه‌ها با دقت پشت سر پدر حرکت می‌کنند. فقط یک قدم اشتباه می‌تواند زندگی آن‌ها را به خطر بیندازد.

۱۳



استایزین مجبور است بچه‌ها را از راه باریکی که ۲۰ متر بالاتر از رودخانه است، عبور دهد.

۹



بعد از یک روز بیادروی در هوای سرد، خواب خیلی می‌چسبد. پدر این محل را از قبل انتخاب کرده است. حالا او بچه‌ها را خوب با کیسه‌ی خواب پوشانده و کنار آتش خوابانده است.

۱۵



بالآخره سفر شش روزه‌ی آن‌ها تمام می‌شود. بچه‌ها با عجله به مدرسه می‌روند. پدر، آن‌ها را صبحیج و سالم به مدرسه رسانده است. او آن‌ها را به اولیای مدرسه می‌سپارد و خودش دوباره به خانه برمی‌گردد. از همان راهی که آمده است.

۸



این جا یخ‌ها آب شده‌اند و فقط یک راه باریک مانده است. استایزین به بچه‌ها کمک می‌کند تا با احتیاط از روی یخی که هر لحظه ممکن است بشکند، عبور کنند. اگر آن‌ها به داخل آب سرد سقوط کنند، زیاد زنده نمی‌مانند.

۱۷

راه‌وبی راه

چگونه به سلامت، رفت و آمد کنیم؟

سوار و پیاده شدن

- همیشه باید از کمربند ایمنی اتومبیل استفاده کنید. چه در صندلی جلو و چه در صندلی عقب. کمربند ایمنی در هنگام ترمزها یا تکان‌های شدید، از سلامتی شما مراقبت می‌کند.
- هیچ کس حق ندارد بچه‌ها را در عقب وانت‌بار یا کامیون و کامیونت سوار کند. این کار بسیار خطرناک است و جریمه‌های سنگینی هم دارد.
- وقتی سوار یا پیاده می‌شوید، همیشه از در طرف پیاده‌رو استفاده کنید. فقط وقتی از اتومبیل بیرون بروید که مطمئن باشید جای امنی هستید.
- هرگز به در ماشین تکیه ندهید و سر یا دستتان را بیرون نبرید. ممکن است دست یا سر شما با موانع یا خودروها و موتورسیکلت‌ها برخورد کند.



حتی اگر راننده اصرار کرد،
از دری که به سمت خیابان باز می‌شود،
پیاده نشوید. یادتان باشد:
فقط طرف پیاده‌رو!

- از راننده‌ی سرویس مدرسه یا راننده‌ی تاکسی بخواهید که همیشه شما را در جای کاملاً امن، سوار یا پیاده کند.
- هرگز قبل از توقف کامل اتومبیل، برای پیاده یا سوار شدن، در را باز نکنید.
- اگر راننده‌ی سرویس مدرسه موارد بالا را رعایت نمی‌کند یا به شما اجازه‌ی رعایت کردن آن‌ها را نمی‌دهد، به پدر و مادرتان اطلاع بدهید.
- همیشه از رانندگان خوب و مهربانی که موارد ایمنی را رعایت می‌کنند، تشکر کنید.





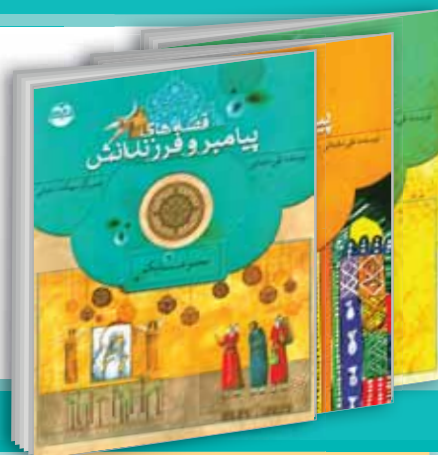
سوفی راستگو

- مجموعه‌ی کتاب‌های سوفی
- داستان
- نویسنده: لارا برگن
- مترجم: مژگان کلهر
- ناشر: منظومه‌ی خرد
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۴۱۴۹۵۱



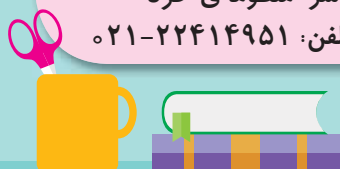
صدای بال لک‌لک‌ها

- مجموعه‌ی شعر
- شاعر: مریم اسلامی
- تصویرگر: سحر حقگو
- ناشر: کانون پرورش فکری
- کودکان و نوجوانان
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۱۱۵



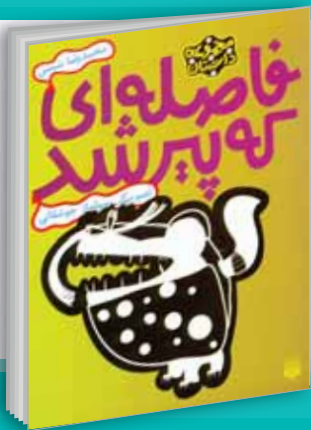
قصه‌های پیامبر و فرزندانش

- حکایت‌هایی از زندگی معصومان (ع)
- نویسنده: نقی سلیمانی
- تصویرگر: گروه تصویرگران
- ناشر: امیرکبیر
- تلفن: ۰۲۱-۶۱۲۸



طنز در ادبیات ایران

- مجموعه‌ی کتاب
- آشنایی با طنز کهن
- انتخاب و بازنویسی: مجید شفیعی
- تصویرگر: سعید رزاقی
- ناشر: مهاجر
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۰۳۶



فاصله‌ای که پیر شد

- داستان
- نویسنده: محمدرضا شمس
- تصویرگر: سولماز جوشقانی
- ناشر: پیدایش
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۰۲۷۰



خوشبختانه شیر

- داستان
- نویسنده: نیل گیمن
- مترجم: پرناز نیری
- ناشر: افق



ارسال رایگان
بدون هزینه‌ی پست





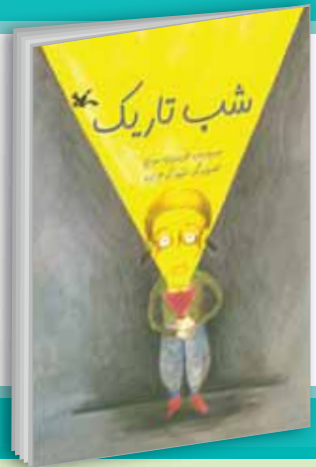
مامان بiber نبود

- موضوع : داستان مصوّر
- نویسنده : اعظم مهدوی
- تصویر گر : امیر هوشنگ معین
- ناشر : چکّه
- تلفن : ۰۲۱-۸۸۵۴۷۲۹۵
- ۰۲۱-۸۶۰۳۱۳۸۶



مهربان

- داستان
- نویسنده : محمدرضا یوسفی
- تصویر گر : مهکامه شعبانی
- ناشر : به نشر
- (انتشارات آستان قدس رضوی)
- تلفن : ۰۲۱-۸۸۹۶۰۶۲



شب تاریک

- مجموعه‌ی شعر
- شاعر : فریدون سراج
- تصویر گر : شیوا کرمزاده
- ناشر : کانون پرورش فکری
- کودکان و نوجوانان
- تلفن : ۰۲۱-۸۸۷۲۱۲۷



قصه‌های شاهنامه

- بازنویسی چند داستان از شاهنامه‌ی فردوسی
- به روایت : آتوسا صالحی
- تصویر گر : نیلوفر میرمحمدی
- ناشر : افق



فرهنگ علمی دانش‌آموز

- آشنایی با علوم
- نویسنده : جوزف پی. پیکت
- مترجم : مجید ملکان، محمدرضا افضل‌ی
- ناشر : نشر نی
- تلفن : ۰۲۱-۸۸۰۰۴۶۵۸



خاتم بیان

- داستان‌های کوتاه
- نویسنده : فریبرز لرستانی
- تصویر گر : مجید ذاکری یونسی
- ناشر : مؤسسه‌ی فرهنگی مدرسه‌ی برهان (انتشارات مدرسه)
- تلفن : ۰۲۱-۸۸۸۰۰۳۲۴



شوخی!

بازی گیره‌ها ... ساده، شگفت‌انگیز و بی‌پادماندن!

• حسین شاهرودی

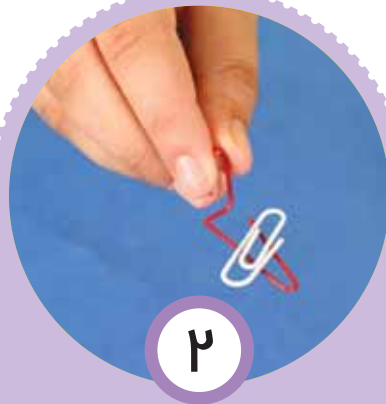
در این بازی، از دوستت می‌خواهی که یک گیره‌ی کاغذ را روی آب، شناور نگه دارد. این کار، ظاهراً ممکن نیست... اما تو با دانستن یک موضوع علمی جالب، این کار را انجام خواهی داد! احتمالاً دوستت، هر چند بار که امتحان کند، نمی‌تواند گیره‌ی کاغذ را روی آب نگه‌دارد و گیره، ته آب می‌رود!

۳



حالا به آرامی گیره‌ی دوم را به کمک گیره‌ی باز شده، روی آب بگذار. وقتی گیره‌ی دوم روی آب قرار گرفت، گیره‌ی باز شده را آرام بیرون بیاور.

۲



حالا می‌توانی به آسانی گیره‌ی دوم را روی گیره‌ی باز شده بگذاری.

۱



حالا تو یک گیره بردار و آن را باز کن.

گیره‌ها روی آب باقی می‌مانند!



۵

می‌توانی بارها این کار را تکرار کنی.



۴

چرا گیره در آب فرو نمی‌رود؟

کشش سطحی!... علت پایین نرفتن گیره، پدیده‌ای به نام کشش سطحی است. بین مولکول‌های مایع در سطح آن جاذبه‌ای وجود دارد که باعث می‌شود سطح مایع به صورت پوسته‌ای مقاوم عمل کند.



پاکستان

پایتخت: اسلام آباد
مساحت: ۸۰۳/۹۴۰ کیلومتر مربع
زبان رسمی: اردو
واحد پول: روپیه پاکستان
جمعیت: ۱۸۲ میلیون نفر در سال ۲۰۱۳



«پاکستان» کشوری در جنوب غربی آسیاست و پایتخت آن «اسلام آباد» است. تا ۶۸ سال پیش کشوری به نام پاکستان وجود نداشت اما در آن وقت، به عنوان یک کشور جدید از «هند» جدا شد.

آب و هوای پاکستان

آب و هوای پاکستان خشک است. این کشور زمستان‌های سرد و تابستان‌های داغ و خشک دارد. پاکستان جزو کشورهای حادثه‌خیز است. گاه‌گاه زلزله‌هایی در شمال و غرب آن رخ می‌دهد. همچنین، سیل‌هایی به خاطر طغیان رودخانه‌ی «سند» جاری می‌شود و خسارات زیادی به وجود می‌آورد.



معبد پنجه صاحب

کامیون‌های پاکستانی

در پاکستان به کامیون «لاری» می‌گویند. صاحبان این کامیون‌ها، آن‌ها را با تصاویر و تزیینات رنگارنگ می‌پوشانند. امروزه هنر تزیین ماشین‌ها، جزو هنرهای کشور پاکستان به حساب می‌آید!

غذاهای پاکستانی

غذاهای پاکستان به خاطر ادویه‌های مرغوب و معطر، بسیار معروف هستند. عادات‌های غذایی مردم پاکستان به دلیل نزدیکی به هند شباهت بسیاری به هندی‌ها دارد. این مردم، علاقه‌ی زیادی به خوردن غذا با دست دارند. برنج، انواع گوشت و ادویه‌ی مختلف از مواد اصلی غذاهای پاکستانی است. «تندوری مرغ» یکی از معروف‌ترین غذاهای پاکستانی است.



کوه‌های پاکستان

بعضی از بلندترین قله‌های دنیا در پاکستان است. کوه‌های بلند پاکستان این کشور را از چین و افغانستان جدا می‌کنند. این کوه‌ها سه دسته هستند: کوه‌های هیمالیا، کوه‌های هندوکش و کوه‌های قراقوم.

چهل کوه از پنجاه کوه مرتفع دنیا در پاکستان قرار دارد. در کوه‌های پاکستان بیش از سایر مناطق دنیا یخچال طبیعی وجود دارد.

در این کشور قله‌ی عظیمی به نام «کا-دو» وجود دارد که پس از قله‌ی اورست، دومین قله‌ی مرتفع جهان است.



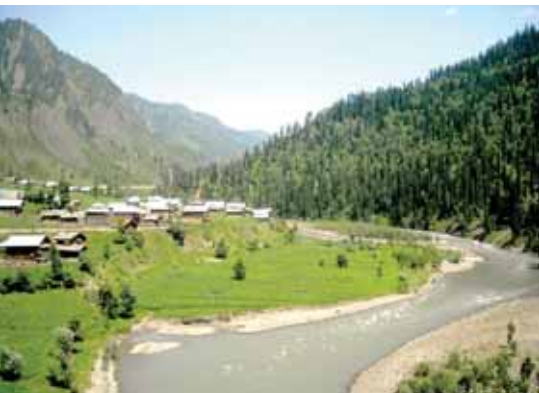
پاکستان



مسجد «ملک فیصل»: از بزرگ‌ترین و زیباترین مساجد جهان



قلعه‌ی لاهور: اثر تاریخی بر جای مانده از دوران گورکانیان.



کشمیر آزاد: منطقه‌ای بسیار زیبا و دیدنی در غرب پاکستان که به «نگه‌ای از بهشت» معروف است.



نوروز در پاکستان

بسیاری از خانواده‌های پاکستانی مراسم نوروز را جشن می‌گیرند. آن‌ها در این روز برای یکدیگر کارت تبریک می‌فرستند. پاکستانی‌ها هم مانند ایرانی‌ها خانه‌تکانی می‌کنند، لباس نو می‌پوشند، به دید و بازدید می‌روند. بزرگ‌ترها هم به کوچک‌ترها هدیه می‌دهند.

دلفین‌های پاکستان

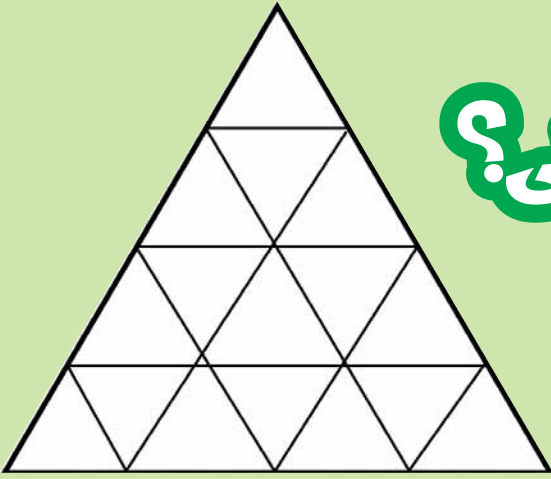
در پاکستان گونه‌ای دلفین به نام دلفین‌های رودخانه‌ای وجود دارد که هیچ‌گاه به دریا نمی‌روند. این دلفین‌ها فقط در چند رود بزرگ آسیای و آمازون یافت می‌شوند. یکی از مهم‌ترین زیستگاه‌های این دلفین‌ها رود سند در پاکستان است. دلفین‌های رود سند رنگ خاکستری مایل به قهوه‌ای دارند. آن‌ها پوزه‌ای بلند و دندان‌های بزرگ دارند و دهان‌شان به شکل لبخندی دوستانه است.



مسجد لاهور: در حدود چهارصد سال قبل ساخته شده است. این مسجد چهارمین مسجد بزرگ جهان است و در ساخت آن فقط از سنگ مرمر سرخ استفاده شده است.

چند شکل می بینی؟

در این شکل تعداد مثلث‌ها را مشخص کن.



کلمات پنهان

در هر جمله نام یک شغل پنهان است. اگر خوب نگاه کنی، می توانی آن را در جمله پیدا کنی.

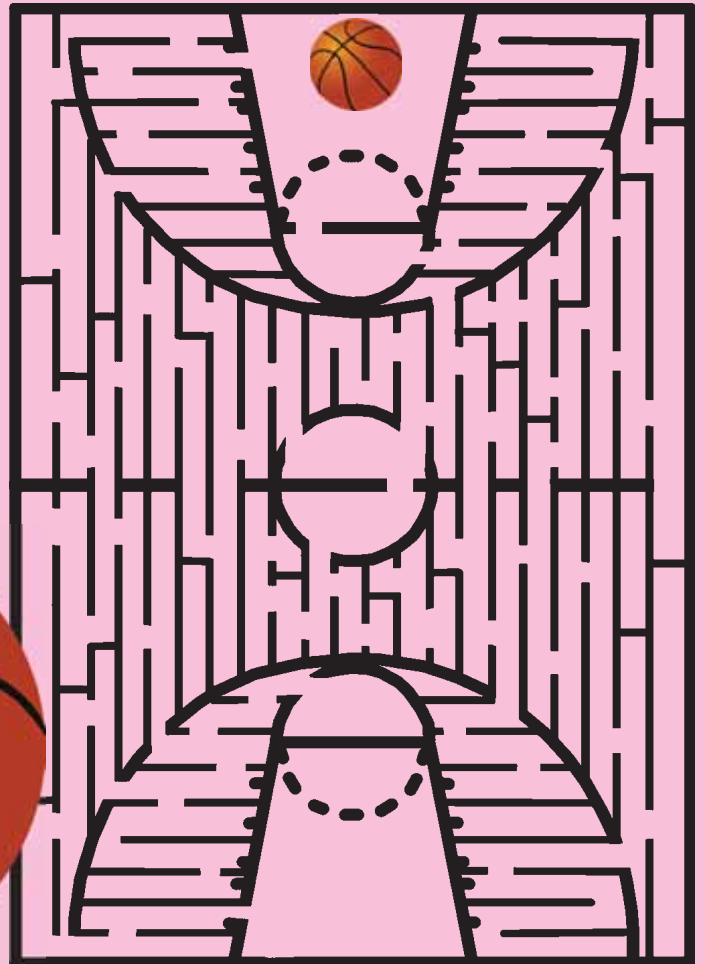
مثال: کلمه‌ی «آهنگر» در این جمله پنهان است: مسعود گفت این آهنگ را بارها شنیده‌ام.

- می‌خواستیم دل به سفر در این دریای بیکران ندهیم. اما آب ما را با خود برد.
- معلم گفت: بعضی از حیوانات اهلی‌اند گوسفند و بز از این نوع هستند.
- در آن موقعیت، او یک میخ یا طناب لازم داشت.
- من قاشق غذا را به سمت دهانم بردم.
- پدرم می‌گفت من هم علم جغرافیا را دوست نداشتم. اما بعدها فهمیدم چه قدر در زندگی کاربرد دارد.



بازی بسکتبال

توپ بسکتبال را از این ماریج بگذران و به سبد تیم حریف برسان!



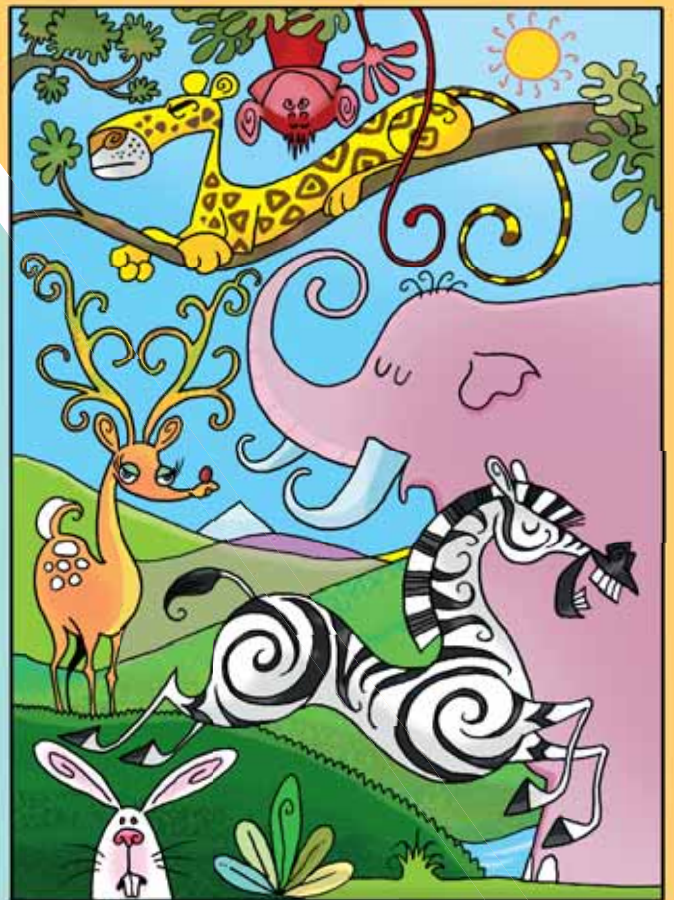
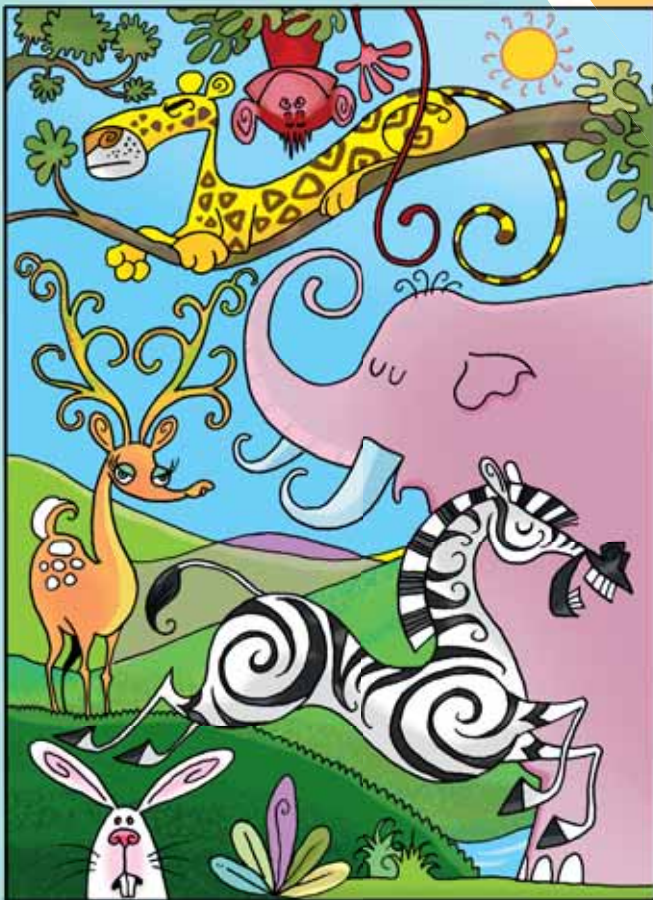
راست یا کج؟

به نظرت ضلع‌های این مربع‌ها،
خط‌های راست هستند یا
خمیده؟ بایک خط‌کش،
درستی‌ حدست را
معلوم کن.



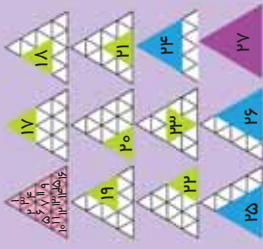
تفاوت‌ها؟

۱۰ اختلاف این دو تصویر را پیدا کن.



پاسخ سرگرمی

چند شکل می‌بینی؟



کلمه‌ک پنهان

- می‌خواستیم دل به سفر در این دریای
- یکران ندهیم، اما آب ما را با خود برد.
- = راننده
- معلم گفت: حیوانات اهلی که گوسفند
- و بز از این دست هستند = بز
- در آن موقعیت او یک سیخ یا طناب لازم
- داشت. = خنثی
- من قاشق غذا را به سمت دهانم بردم.
- = قاشق
- پدرم می‌گفت من هم علم جغرافیا را
- دوست نداشتم، اما بعدها فهمیدم چه قدر
- در زندگی کاربرد دارد. = معلم

بازی بسکتبال



راست یا کج؟

همه‌ی ضلع‌ها، خط راست هستند.
اما به خاطر مربع‌های کوچک سیاه
و سفید، «خطی دید» به وجود
می‌آید!

باغ پرندگان

• وحید پورافتخاری

سکوت درختان و صدای پرندگان شاد

اگر پرنده‌ها را دوست دارید، به دیدن باغ پرندگان تهران بروید. در این پارک جنگلی از پرنده‌ها در جایی شبیه زیست‌گاه طبیعی‌شان حفاظت می‌شود. به این شکل، ما هم می‌توانیم در محیط زندگی آن‌ها قدم بگذاریم. فقط به شرط این که مزاحم زندگی‌شان نشویم!



پرنده‌ها را خوب نگاه کنیم

پرنده‌ها موجودات مهمی هستند. آن‌ها برای زندگی تلاش زیادی کرده‌اند. آن‌ها در تعادل و حفظ محیط‌زیست نقش مهمی دارند. پرنده‌ها به مهارت‌های کشاورزی به ما کمک می‌کنند. آن‌ها حتی در رشد درخت‌ها هم تأثیرات مفیدی دارند.

در کشور عزیزمان ایران بیش از ۵۳۶ گونهی مختلف از پرندگان داریم.

ایران به اندازه‌ی کلّ قاره‌ی اروپا، گونه‌های مختلف پرندگان را داراست.

در باغ پرندگان، می‌توانید چیزی شبیه زیستگاه طبیعی پرنده‌ها را ببینید.

بهترین کار در باغ پرندگان، سکوت و تماشا کردن پرنده‌هاست.

احترام به حفظ محیط‌زیست، احترام به حقّ زندگی جانوارن است.



باغ پرندگان تهران:

بزرگراه همت به سمت شرق،
خیابان هنگام، خیابان ۳۵ متری استقلال،
خیابان کوهستان.



می‌توانید انواع گونه‌های پرندگانه‌های ایران را در باغ پرندگان ببینید. این پرندگانه‌ها شامل پرندگان درختی، شکاری، برکه‌ای و... می‌شوند. باغ پرندگان تهران همگی این گونه‌ها را در خود جا داده است. محیط باغ برای زندگی پرندگانه‌های مختلف طراحی شده است. آن‌جا شما حس می‌کنید که در یک جنگل یا آبگیری بزرگ قدم می‌زنید. برکه‌ی باغ پرندگان پر از پرندگانه‌های آبرزی است. پرندگانه‌هایی مثل: قو، اردک، غاز، مرغابی، مرغ ماهی‌خوار و حتی فلامینگو! شما می‌توانید شنا کردن فلامینگوها را در آب برکه تماشا کنید. دیدن بازی و نشاط انواع پرندگان در این پارک جالب است.



پرندگانه‌های شکاری، بیشتر بالای صخره‌ها و درخت‌های بلند زندگی می‌کنند. برای این پرندگانه‌ها، خانه‌های سنگی ساخته‌اند.

برخی پرندگانه‌ها هم نمی‌توانند پرواز کنند. بیشتر آن‌ها برای ما استفاده‌های غذایی دارند. پرندگانه‌هایی مثل مرغ و شتر مرغ و...



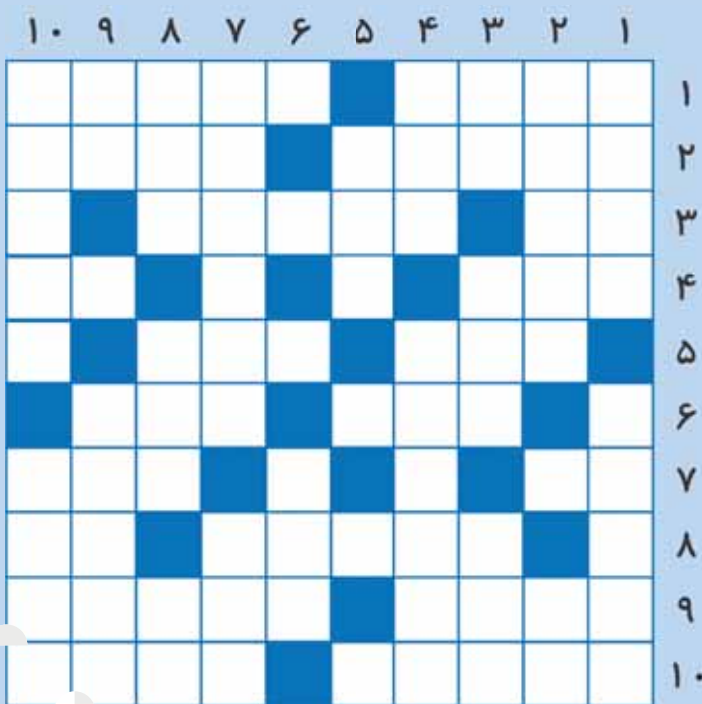
گاهی وقت‌ها فلامینگوها در سر راه مهاجرتشان، به پارک‌های بزرگ شهر تهران سر می‌زنند. خدا را شکر!

افقی ←

۱. با آرد آن نان درست می‌کنند - خوراکی خوش‌مزه‌ی تابستان
۲. سوراخ کوچک - «زیره»ی در هم ریخته!
۳. حرص و طمع - نام شاهنامه‌ای یکی از همسایگان ایران
۴. پرنده‌ای شبیه کلاغ - مکان
۵. عدل - عقل
۶. فوری - مدّور
۷. تکرار آن، صدای خر می‌شود! - از وسایل مدرسه
۸. مکانی که حضرت ابراهیم (ع) بت‌های آن را شکست - همان «باز» است
۹. غریبه نیست - مرکز خرید و فروش
۱۰. دانه‌ای که تازه روئیده - پیامبری که در شکم ماهی بود.

عمودی ↓

۱. خوک وحشی - سفر پیامبر اسلام (ص) به آسمان‌ها
۲. تازه متولد شده - نمایش به انگلیسی
۳. سدی معروف در خوزستان - از پرندگان مهاجر، شبیه مرغابی - ساختمان
۴. کار نیک را به رخ کشیدن - جمع دوست
۵. بدون آن نمی‌توانیم زنده بمانیم
۶. هم‌خانواده‌ی مؤدّب
۷. نوعی رگ - ... و هوی!
۸. قطار - فهمیدن - مخفّف از او
۹. مخالف آری - کتابی که اشعار شاعر در آن جمع باشد.
۱۰. پروردگار - استانی که مرکز ش شیراز است.



گردی‌ماه

● غلامعلی باقری

● تصویرگر: سام سلماسی

آن روز قرار بود برایمان مهمان بیاید. من و مادر، خانه را مرتب می‌کردیم.



دستت درد نکند دخترم.



بله... کمی دیرتر

بقیه هم تشریف می‌آورند؟



خیلی خوش آمدید حاج آقا.

زحمت نکشید حاج‌خانم... بفرمایید.



من در را باز می‌کنم مادر.



دارد کفش‌هایش را در می‌آورد. الان می‌آید.



آقا محمد پسر تان کجا هستن؟



سلام، خوش آمدید.

سلام... به‌به... صدیقه خانم گل!



تو را به خدا بفرماید بنشینید. چرا زحمت می‌کشید؟

سلام



مادر جان، خواهش می‌کنم. شما به خاطر من هم بلند می‌شوید.

احترامی که خانم به بچه‌ها می‌گذارند، برای ما درس بزرگی است.



باید به مردم احترام بگذاریم. خانم به افراد ساده و فقیر هم احترام زیادی می‌گذارند.



بفرما میوه. دهانت را تازه کن عزیزم.



سلام عزیزم... چه پسر نازنینی... به‌به...

آدم وقتی گردی‌ماه را تو ای آسمان می‌بیند، مگر می‌تواند از جایش بلند نشود؟ بچه‌ها همه‌شان مثل ماه هستند.

خانم جان کسی از شما توقع ندارد که به پای بچه‌ها، از جایتان بلند شوید.

ساندویچ مرغ و گردو



البته با
کسب بزرگ ترها!

طرز تهیه

۱. سینه‌ی مرغ پخته را ریش ریش کنید.
۲. خیارشور و گوجه‌فرنگی را به اندازه‌ی نگینی خرد کنید.
۳. مرغ خرد شده، خیارشور، گوجه‌فرنگی، جعفری و گردو را با هم مخلوط کنید.
۴. مقدار کافی از مایه‌ی آماده شده را داخل نان بگذارید و به شکل ساندویچ بپیچید.

مواد لازم

- سینه‌ی مرغ پخته شده
- سبزی جعفری خرد شده (دو قاشق غذاخوری)
- گردوی ریز شده (دو قاشق غذاخوری)
- خیارشور (دو عدد متوسط)
- گوجه‌فرنگی (یک عدد)
- نان ساندویچ یا نان لواش (به مقدار لازم)

نوش جان!