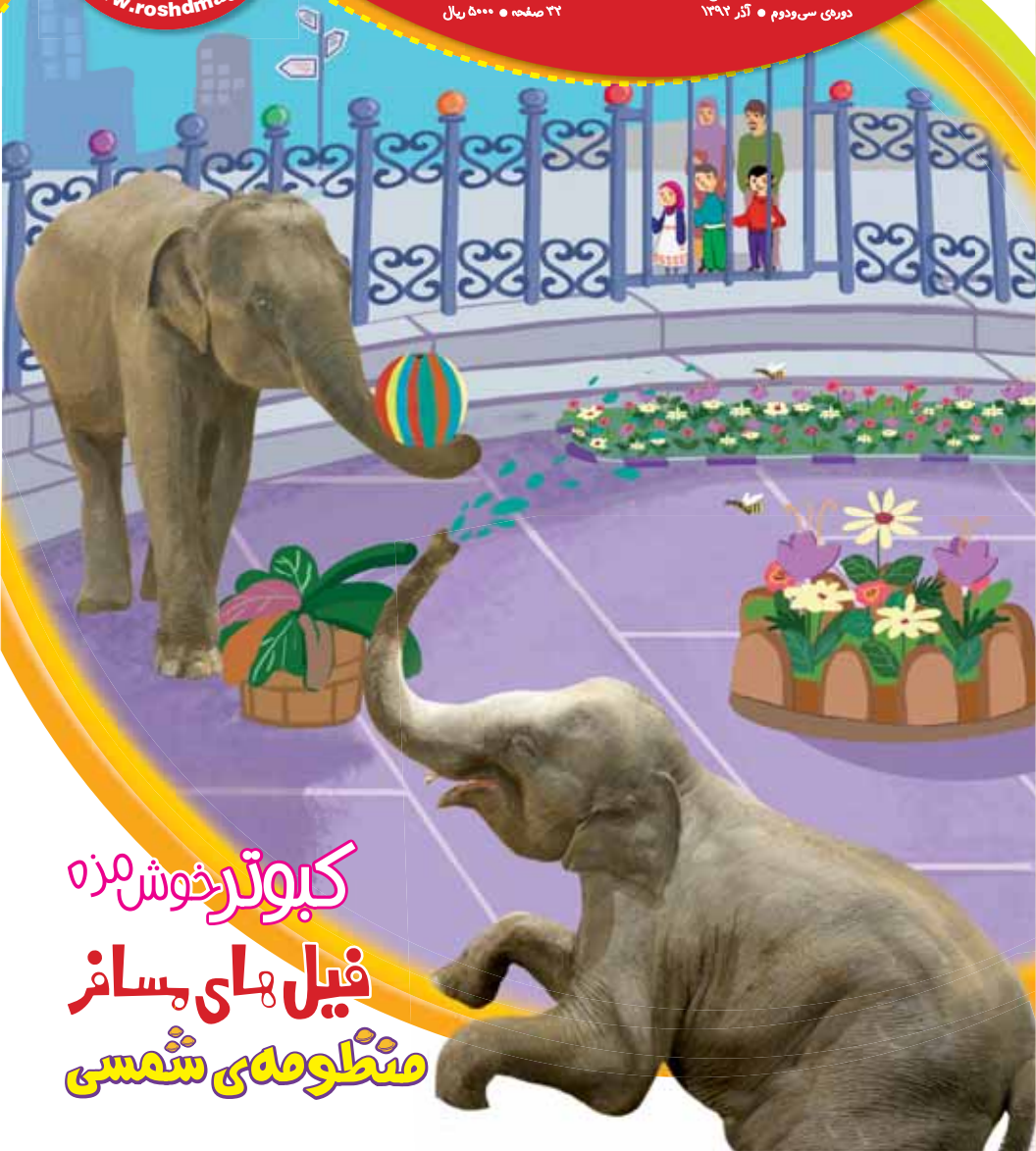


# دانش آموز

برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم دبستان  
**۳**  
[www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

شماره ی پنجمین ۲۵۶  
شماره ۳۲ • ۵۰۰۰ ریال

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی  
دوره ی سی و دوم • آذر ۱۳۹۲



کیبوتر فروش مزه  
فیل های مسافر  
منظومه های شمسی

## بهترین خواندنی جهان



آکادمیکاران در روز قیامت می گویند:

قرآن کریم، سوره ی فرقان، آیه ۲۸

وای بر من، کاش فلانی را دوست نمی گرفتم

## به نام خدا

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

مامانم می آموزش، تحلیلی و اطلاع رسانی  
برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم و ششم دبستان  
دوره ی سی و دوم - آذر ۹۲ شماره ی ۳  
شماره ی پی در پی ۲۵۶  
مدیر مسئول: محمد ناصری  
سرمدی: شهر ام شفیه بافتی

مدیر داخلی: اعظم اسلامی  
ویراستار: فرید بهنوا  
طراح گرافیک: روشنگ فتحی

شورای کارشناسی:  
دکتر احمد اسماعیلی نراقی  
آتوسا صالحی  
ناصر نادری، دکتر حسین شاهوردی

نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۰۲۱ - ۸۸۸۴۹۰۹۵

مستدوق پستی: ۶۵۸۶ / ۱۵۸۷۵

رایانامه: [daneshamooz@roshdmag.ir](mailto:daneshamooz@roshdmag.ir)

وبگاه: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

نشانی مرکز بررسی آثار، تهران، مستدوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

تلفن: ۰۲۱-۵۷۷۴۰۸۸۳

- تلفن پیامگیر مجلات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲
- کد مدیر مسئول: ۱۰۴ کد دفتر مجله: ۱۰۵
- کد امور مشترکین: ۱۱۴
- شمارگان: ۱۵۰۰۰۰ نسخه
- چاپ: شرکت افست (سپاهی عام)

عکس های تقویم، فیلم های مسافر، گام زن، بازی، ثان، منظومه ی شمسی و بفرمایید صبحانه از اعظم لاریجانی

تصویر روی جلد: مجید صابری نژاد

۱ نام خوب ۲ تقویم دانش آموز ۳ طبیعی بودن ۴ فیل های مسافر



۵ کپورت خوش مزه ۶ گام زن ۷ ناخن، آینه ی بدن ۸ نان ۹ سرگرمی ۱۰ کف دست ۱۱ حرفت را بگو ۱۲ همه تازهاش را دوست دارند! ۱۳ منظومه ی شمسی ۱۴ من یار مهربانم ۱۵ انگل ها ۱۶ حواست کجاست؟ ۱۷ لکپسون ۱۸ درخت دانش



# نام خوب

• نویسنده: نقی سلیمانی  
• تصویرگر: عاطفه ملکی‌جو

نمیر به معنای پلنگ است. هر کسی نظری می‌داد. اما این با شیوه و روش پیامبر، همخوانی نداشت. پیامبر نوزاد را در آغوش فشرد و بوسید و نام او را حَسَن گذاشت.

حسن به معنای نیکو و خوب است. این نام، هدفِ زندگی و روش یک مسلمان را نشان می‌دهد. و در قرآن آمده است که: خدا نیکوکاران را دوست دارد.

\*\*\*

مدتی گذشت. اندکی پس از سال چهارم هجری، فاطمه(س) پسر دیگری به دنیا آورد. پیامبر آن‌قدر از حسن راضی و خشنود بود که برادر کوچک‌تر را حسین نامید. حسین به معنای حسن کوچک یا نیکوی کوچک است.

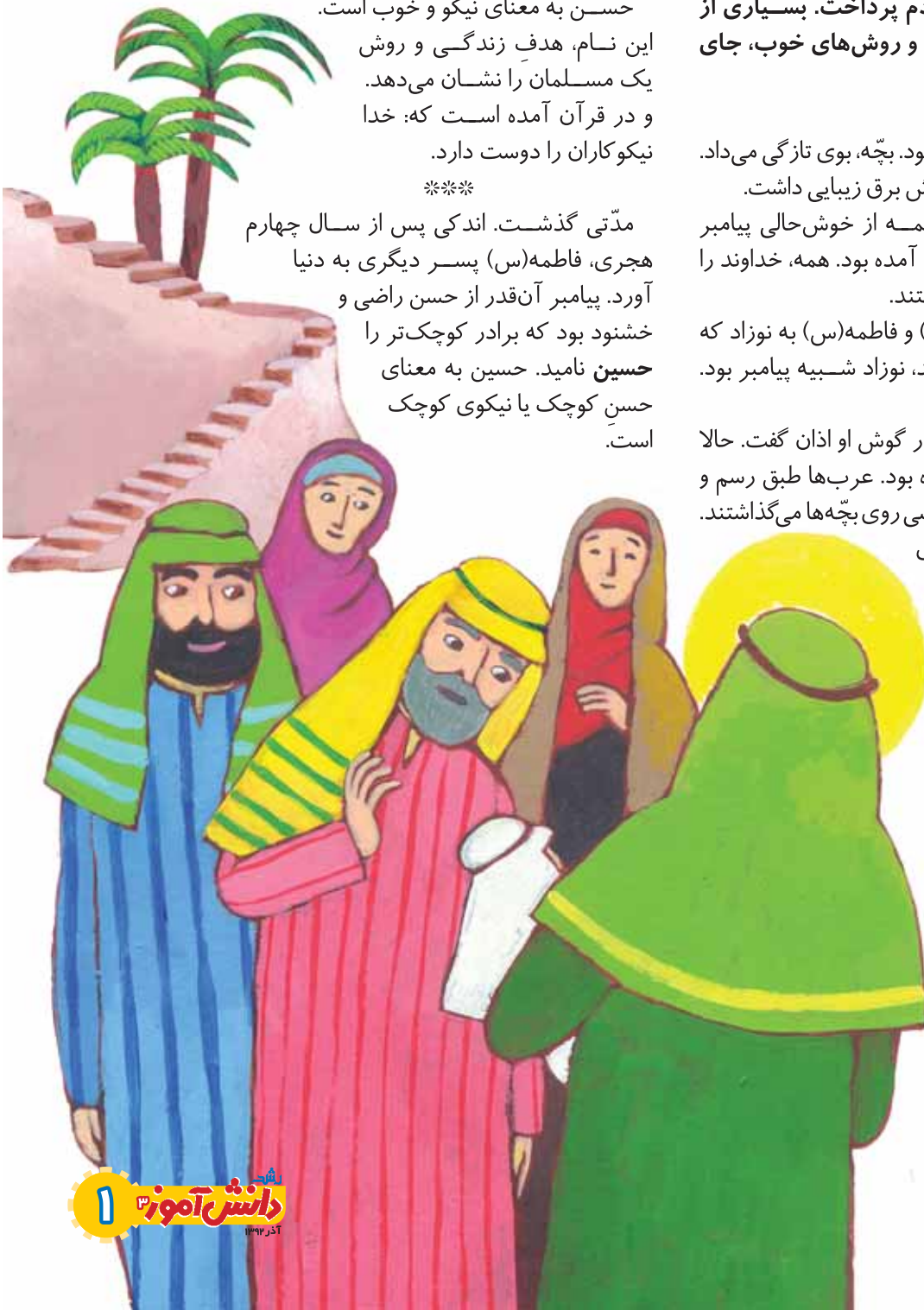
به دوره‌ی پیش از اسلام، «جاهلیت» می‌گویند. در دوره‌ی جاهلیت، عادت‌ها و سنت‌های بدی وجود داشت. مردم به بسیاری از کارهای ناشایست خو گرفته بودند و به چیزهای نادرستی اعتقاد داشتند. پیامبر اکرم(ص) با قرآن مجید به راهنمایی مردم پرداخت. بسیاری از عادت‌های زشت از بین رفت و روش‌های خوب، جای آن‌ها را گرفت.

فاطمه(س) پسری به دنیا آورده بود. بچه، بوی تازگی می‌داد. انگشتانش سفید و نرم بود. چشمانش برق زیبایی داشت. پیامبر(ص) خوش‌حال بودند. همه از خوش‌حالی پیامبر شادمان بودند. نوه‌ی پیامبر به دنیا آمده بود. همه، خداوند را به خاطر سلامتی نوزاد، شکر می‌گفتند. پدر و مادر نوزاد، یعنی علی(ع) و فاطمه(س) به نوزاد که نگاه می‌کردند یاد پیامبر می‌افتادند، نوزاد شبیه پیامبر بود. این‌را، همه می‌گفتند.

پیامبر نوزاد را نوازش کرد و در گوش او اذان گفت. حالا هنگام نامگذاری نوزاد فرا رسیده بود. عرب‌ها طبق رسم و فرهنگ خودشان، اسم‌های مخصوصی روی بچه‌ها می‌گذاشتند. آن‌ها معتقد بودند باید اسمی روی فرزندان خود بگذارند که دشمن را بترساند و وحشت‌انگیز باشد. حالا همه منتظر بودند که ببینند پیامبر و علی(ع) چه اسمی روی آن نوزاد خواهند گذاشت. - به نظر من، اسمش را حَرَب می‌گذارند.

حرب به معنای جنگ است. - نه... صارم، اسمی است که پشت دشمن را می‌لرزاند. اسمش را صارم می‌گذارند. صارم به معنای شمشیر تیز است.

- اما من می‌گویم نُمیر... بله اسم او را نُمیر می‌گذارند.



## شهادت میرزا کوچک خان جنگلی

اسم اصلی میرزا کوچک خان جنگلی «یونس استادسرایي» بود. او در سال ۱۲۵۷ به دنیا آمد. از نوجوانی با مشکلاتی که دشمنان برای کشور ما ایجاد کرده بودند آشنا شد. زمانی که او بزرگ تر شد، همراه دوستانش «نهضت جنگل» را تشکیل داد و سالها علیه ظلم و ستم مبارزه کرد. او در سال ۱۳۰۰ به شهادت رسید.

میرزا کوچک خان اهل گشتی بود. او پهلوانی جوانمرد بود. اسب سواری و کوهنوردی را خوب یاد گرفته بود. صدای خوبی هم داشت. آوازهای سوزناکی هم می خواند که شعر بعضی از آنها هم از خودش بود. در آوازه‌های از کسی می گفت که خواهد آمد و مردم را از فقر و تنگدستی نجات خواهد داد. تسبیح دانه درشت معروفش همیشه در دستش بود.

## روز جهانی معلولان

من هم نفس می کشم  
شاعر: جورج بوکی  
ترجمه‌ی پریسا برازنده

من معلولم  
به حرف‌هایم گوش بسپار، بی آن‌که قضاوت کنی  
راهنمایی‌ام کن، بی آن‌که نصیحتم کنی  
کمکم کن، بی آن‌که به جای من تصمیم‌گیری  
مراقبم باش، بی آن‌که زندانی‌ام کنی  
وقتی نگاهم می کنی، مرا ببین، نه خودت را  
مرا در آغوش بفشار، نه آن قدر که خفه شوم!  
من هم مثل تو نفس می کشم  
پس تو هم از من کمک بخواه  
من تلاش می کنم  
تو تلاش می کنی  
پس بیا همدیگر را دوست بداریم.

## نواغ و مشاهیر معلول جهان

- گردآورنده: منصور بر جیان
- ناشر: سروش



کودکی در حال آموختن حروف مخصوص نابینایان



## میرزا کوچک خان

- نوشته‌ی عصمت گیویان
- ناشر: مدرسه



## شب یلدا



می‌رویم و قرآن و حافظ می‌خوانیم. برای درگذشتگان طلب بخشایش و برای دیگران آرزوی سلامتی می‌کنیم. این شب خوراکی‌ها و میوه‌های مخصوصی دارد که کم و بیش در هر خانه‌ای نوش‌جان می‌شود. **بودن یا نبودن این خوراکی‌ها و میوه‌ها، چندان مهم نیست. مهم این است که در این شب، دور هم جمع شویم و به یاد بیاوریم که خداوند، طبیعت و روشنایی را به خاطر ما انسان‌ها آفریده است.**

شب یلدا یا شب «چله» بلندترین شب سال در نیم‌کره‌ی شمالی زمین است. ایرانیان یلدا را جشن می‌گیرند زیرا اعتقاد دارند این شب، شب تولد نور است. اگر دقت کنی متوجه می‌شوی که از فردای این شب، روزها طولانی‌تر می‌شوند و بنابراین، روشنایی بیشتر است.

در قدیم رسم بود که در این شب، همه تا صبح بیدار بمانند و دعا کنند. ما در شب یلدا به خانه‌ی بزرگ‌ترها

### ولادت امام موسی کاظم(ع)

«باب الحوائج» یعنی گشاینده‌ی حاجت‌ها و رفع‌کننده‌ی مشکلات. این، لقب امام هفتم شیعیان است. ایشان در هفتم ماه صفر سال ۱۲۸ هجری قمری متولد شدند و پس از پدرشان امام جعفر صادق(ع) ۳۵ سال به راهنمایی و رهبری مردم پرداختند.

### دو حدیث از امام موسی کاظم(ع)

- هر که پدر و مادرش را اندوهگین کند آنان را ناسپاسی کرده است.
- خشم، کلید همه‌ی بدی‌هاست.

### باغ مهربانی (زندگی‌نامه‌ی امام کاظم علیه‌السلام)

- نوشته‌ی نورا حق پرست
- ناشر: مدرسه



# طبیعی بودن

● شاعر: کریستین (از آلمان)  
● ترجمه‌ی آزاد: پریسا برازنده  
● تصویرگر: مهسا درت‌التاج تهرانی

یکی بزرگ است  
یکی کوچک  
یکی چاق است  
یکی لاغر  
یکی پر رمز و راز است  
یکی ساده  
یکی زیباست  
یکی معمولی  
یکی دیر می‌فهمد  
یکی زود  
یکی پیر است  
یکی جوان  
هر کسی در یک چیزی زیاد است  
هر کسی در یک چیز، کم  
هر کس یک جورهایی طبیعی نیست  
کسی هست که کاملاً طبیعی باشد؟  
نه، کسی نیست که کاملاً طبیعی باشد  
این است معنی طبیعی بودن!





## باران

باز شکست  
قلک آسمان

آسمان دوباره

همه‌ی پس‌اندازش را به زمین داد.

اعظم اسلامی

# فیل های مسافر

• منفورا زوران حسینی

ایران با دو فیل جدید آشنا شده است. نام یکی شان «مِهْری» است و نام آن یکی «مِحَاسِن»... مِهْری پنج سالش است و محاسن هشت سال دارد.



مِهْری و مِحَاسِن از یک پرورشگاه فیل های بی سرپرست آمده اند. یک پرورشگاه بچه فیل های بی سرپرست در کشور سریلانکا.

پرورشگاه فیل ها، محل نگهداری فیل های بی سرپناهی است که نمی توانند در طبیعت به زندگی عادی خود ادامه دهند. مِهْری و مِحَاسِن بچه فیل هایی هستند که در همین پرورشگاه به دنیا آمده اند.





جذاب‌ترین فعالیت روزانه‌ی فیل‌ها در باغ‌وحش، آب‌تنی در حوض یا استخر است. فیل‌ها غده‌ی عرق ندارند و برای خنک شدن، باید آب‌تنی و گِل‌بازی کنند.



مه‌ری و محاسن را با یک هواپیمای اختصاصی از سریلانکا به ایران آوردند. این کار بسیار پرهزینه بود. اما بچه‌های ایرانی از دیدن فیل‌ها خوش حال شدند. قبل از آمدن فیل‌ها برای آن‌ها جایگاه مناسبی ساخته شد که به تأیید متخصصان رسید. مه‌ری و محاسن حالا در باغ‌وحش تهران زندگی می‌کنند. آن‌ها برای خودشان یک استخر آب و یک استخر گِل هم دارند. دو فیل‌بان هم مراقب آن‌ها هستند. فیل‌ها به فیل‌بان‌شان عادت دارند و بدون آن‌ها ناراحت و غمگین می‌شوند. شما هم به دیدار این میهمانان جدید بروید!

### حواستان باشند.

به حیوانات باغ‌وحش، بی‌اجازه غذا ندهیم. در باغ‌وحش، هر حیوان غذای مخصوص خودش را دارد. مثلاً گوزن‌ها علوفه‌ی خشک می‌خورند و اگر ما به گوزن‌های باغ‌وحش پفک، کاهو یا هر خوراکی دیگری بدهیم، باعث بیماری آن‌ها می‌شویم. اگر علاقمند هستید غذا دادن به حیوانات باغ‌وحش را تجربه کنید، از مسئولان و نگهبانان باغ‌وحش بپرسید چه خوراکی برای هر حیوان مناسب است. بعد از تهیه‌ی آن خوراکی می‌توانید با اجازه گرفتن از مسئولان باغ‌وحش، آن‌را به حیوان مورد علاقه‌تان بدهید.

• با تشکر از: دکتر ایمان معماریان

قسمت اول

# کبوتر خوش مزه

**یک مأمور آتش نشانی شده است!...** وقتی کتابخانه‌ی عمومی آتش گرفته بود، **من شیر آب آتش نشانی را برای مأمورها باز کردم!**

من گفتم: «به خاطر بوقلمون‌ها، زیاد هم ناراحت نباشید... شما کتابخانه‌ی عمومی را از سوختن نجات دادید... **بالاخره ممکن است چند تا بوقلمون کتاب خوان هم باشند که قدر زحمات‌های شما را بدانند!**»

بدون توجه به حرف‌های من، مامان دوباره زن عمو را بغل کرد. بعد آن‌ها زدند زیر گریه. بابونه، کمی از آب میوه‌ی غیرطبیعی‌اش را هورت کشید و پرسید: «چرا مامان و زن عمو گریه می‌کنند؟... **باز تلویزیون خراب شده؟**»

مادرم دست زن عمو را گرفت و او را برد روی یکی از میبل‌های سالن نشاند. بعد برای او یک چای آلبالو ریخت تا خستگی از تنش در برود. وقتی حال زن عمو کمی بهتر شد، مامان پیشنهاد داد که شب برای شام، همگی به رستوران «کبوتر خوش مزه» برویم... برای این که خستگی زن عمو در برود و یک شب هم که شده، خیالش از بابت آشپزی، راحت باشد.



زن عمو چاق و صبور، دیروز برای اولین بار در عمرش، از این همه غذا پختن، خسته شد. یعنی یکهو نفس بسیار بسیار عمیقی کشید و به دست‌های تپل و سرخ‌رنگ خودش نگاه کرد. بعد به مادرم گفت:

«امروز صبح، خودم را توی آینه

تماشا کردم... می‌دانی چی

دیدم؟... **یک پیاز گول‌پیکر**

**بخار پز!** عزیزم، من

پنجاه سال از عمرم را توی

آشپزخانه بوده‌ام... **یعنی تقریباً**

**بیشتر از یک اجاق گاز اصل آلمانی!**

مامان دست‌های زن عمو را نوازش کرد و گفت: «پس

یک امشب را آشپزی نکنید زن عمو... فکر

می‌کنید برای خوردن، چیزی از قبل داریم

که امشب را یک جوری بگذرانیم؟»

**- آره داریم... چندتا واکسن فلج اطفال!**

مامان، زن عمو را بوسید و گفت: «من به

بوی روغن داغ حساسیت دارم... وگرنه نیمرو

درست می‌کردم!»

زن عمو آهی کشید و گفت: «بگذار

درباره‌ی بوقلمون‌های بیچاره برایت

بگویم... من پیرزن، آن قدر پوست

بوقلمون کنده‌ام **که بازوهایم قوی تر از**





وقتی عموجان این خبر را شنید، چکمه‌های باغبانی‌اش را پرت کرد یک طرف و گفت: «با کدام پول؟»  
 مامان گفت: «شما امشب مهمان من هستید... من خودم پس‌انداز کافی دارم و دوست دارم به زن‌عمو و بقیه خوش بگذرد.»

عموجان تندی رفت لباس‌های مهمانی‌اش را پوشید و سبیلش را مرتب کرد. بعد گفت: «زود باشید شما هم آماده شوید... می‌ترسم شام رستوران کبوتر خوش‌مزه، تمام شود.»

### زن‌عمو گفت: «الان تازه ساعت یک بعد از ظهر است و هشت ساعت به وقت شام مانده!»

- وقتی می‌خواستیم بیایم خواستگاری تو هم عجله داشتم... یعنی از بیست دقیقه قبل، آماده بودم! بابونه خرس بسیار بزرگ اسباب‌بازی‌اش را آورد و مشغول تمیز کردن آن با جاروبرقی شد.

بابا گفت: «آن خرس کُرک پس می‌دهد... اگر جاروبرقی را خاموش نکنی، کلاً تبدیل به گردوخاک توی پاکت جاروبرقی می‌شود!»

مامان گفت: «دخترم، ممکن است توی رستوران کبوتر خوش‌مزه، صندلی کم باشد. ما نمی‌توانیم خرسی را که از خودت بزرگ‌تر است، به رستوران ببریم... باید یک خرس کوچک‌تر برایت بخریم... یا این که صبر کنیم تا خودت از خرست بزرگ‌تر شوی!»

بابونه نگاهی به خودش و نگاهی به خرس پشیمی کرد. بعد گفت: «حالا که بزرگ شده، می‌تواند بدون من برود بیرون... به جای من، خرس را ببرید!»

با شنیدن این حرف، اشک توی چشم‌های بابا جمع شد. بنابراین کمی از ناخن‌هایش را خورد تا حالش بهتر شود. عموجان کمی فکر کرد و گفت: «بردن خرسه از بردن دختره بهتر است. درست است که خرسه یک صندلی را اشغال می‌کند، ولی غذا نمی‌خورد!»

به هر حال بابونه، جاروبرقی زدن به خرس پشیمی را تا موقع رفتن ادامه داد. به خاطر همین، مجبور شد موقع رفتن به رستوران، یک پاکت جاروبرقی پر از خرس پشیمی پودر شده را همراه خودش بیاورد!

\*\*\*

بالاخره ساعت هفت عصر، همگی سوار ماشین

سوسیسی فروشی شدیم. همان ماشینی که در قدیم، ساندویچ‌فروشی سیار بوده و هنوز هم بوی شدید سوسیسی درجه‌ی سه و روغن سوخته می‌دهد!

مامان از پشت دستمالی که جلو دهانش گرفته بود گفت: «این تنها وسیله‌ی نقلیه‌ای است که وقتی برای گردش سوارش می‌شوی، دوست نداری بعدش بروی یک ساندویچ‌خوری!»

وقتی از میدان اصلی جزیره گذشتیم، جلو یک روزنامه‌فروشی، عموجان دستور توقف داد.

بابونه پرسید: «می‌خواهید روزنامه بخرید؟... خبر رفتن ما را به رستوران نوشته‌اند!»

عموجان بی‌تربیت گفت: «نخیر بچه‌ی کک مکی!... می‌خواهم نشانی رستوران کبوتر خوش‌مزه را از یک نفر بپرسم.»

بابا گفت: «نشانی رستوران کبوتر خوش‌مزه؟!... ما که آن‌جا را بلدیم عموجان... شما خودتان چند بار از آن‌جا غذا گرفته‌اید... من خودم سه سال مسئول برق و تعمیرات آن رستوران بودم... حتی بابونه هم آن‌جا را بلد است. چهارراه سوم، دست چپ، روبه‌روی دوچرخه‌فروشی.»

- معلوم است که آن‌جا را بلدیم... اما چون قرار است آن‌جا غذای مفتی بخورم، یک‌بار دیگر نشانی‌اش را می‌پرسم... کار از محکم‌کاری عیب نمی‌کند!

بله... عموجان نشانی رستوران کبوتر خوش‌مزه را از آقای روزنامه‌فروش گرفت و دوباره سوار شد. زن‌عموی چاق و مهربان هم، ریه‌هایش را تا آن‌جا که می‌توانست پر از هوا کرد و سرش را پایین انداخت.

وقتی رسیدیم، پارکینگ رستوران کبوتر خوش‌مزه پر بود. نزدیک رستوران و حتی در گوشه‌های اطراف هم

شیپوری کمی به درخواست عموجان فکر کرد و گفت: «چه بامزه!»

\*\*\*

دم در، دربان رستوران کلاهش را برای ما برداشت، تعظیم کرد و به ما خوشامد گفت.

بابونه گفت: «این آقا ما را می‌شناسد... چرا خانهای این آقای مهربان، شبیه رستوران است؟»

عموجان به دربان گفت: «تو که ما را می‌شناسی، سفارش کن از ما پول نگیرند. بگذار امشب مهمان تو باشیم!» دربان گفت: «من به همه‌ی مشتری‌ها احترام می‌گذارم. هر کس از این در ورود داخل، من کلاهم را برایش برمی‌دارم.»

عموجان چند بار رفت داخل رستوران و دوباره برگشت. دربان بیچاره هم، هر دفعه، کلاهش را برای او برمی‌داشت! داخل رستوران، پیشخدمتی از ما پرسید: «شما چند نفر هستید؟ بفرمایید بگویید تا میزی با تعداد صندلی مناسب به شما بدهم.»

من گفتم: «شش نفر.»

عموجان گفت: «نه نفر... چون من می‌خواهم سه تا غذا بخورم!»

وقتی پشت یک میز شش نفره نشستیم، عموجان به مشتری‌های یک میز شش نفره‌ی دیگر گفت: «شما دوست دارید به جای ما کنار پنجره بنشینید؟... اگر دوست دارید، می‌توانید جایتان را با ما عوض کنید.» آن‌ها تشکر کردند و ما جایمان را با آن‌ها عوض کردیم. اما عموجان به آن‌ها گفت: «کلک خوردید... من از آن میز یک خاطره‌ی بد دارم... یک‌بار من روی آن میز، تمام شربت سرفه‌ای را که خورده بودم بالا آوردم!»

زن عموی چاق و صبور، گفت: «دوستان ناراحت نشوید... موضوع مال سی سال پیش است... عزیزجان بگذار مردم از شامشان لذت ببرند.»

وقتی سر جایمان نشستیم، عموجان دولا شد و آب‌بینی‌اش را با رومی‌زی، پاک کرد. مامان با دیدن این صحنه گفت: «وای... اگر شام امشب به حساب من نبود، همین الان می‌رفتم دیوانه‌خانه!»

عموجان با صدای بلند از پیشخدمت پرسید: «سرویس بهداشتی کجاست پسر؟!»

هیچ جایی برای پارک کردن ماشین نبود. بابا که از این همه سرگردانی خسته شده بود، گفت: «چاره‌ای نیست... باید برگردیم خانه... یک شب دیگر که خلوت تر باشد می‌آییم.»

عموجان دود سیگار سرطان‌آورش را با عصبانیت بیرون داد و گفت: «برویم خانه؟... اگر من امشب شام مفتی‌ام را نخورم، هرگز بر نمی‌گردم خانه!... ممکن است پانصدسال دیگر، فسیل مرا در آفریقای شمالی پیدا کنید!»

همین موقع، عموجان بی‌تربیت، یکی از دوستانش را که پیرمرد ریزه میزه‌ای بود، توی خیابان دید. راه حل را پیدا کردم... آهای شیپوری... سلام... شیپوری جان بیا این‌جا!

سلام... حالت چه‌طور است عموجان؟  
می‌خواهیم این‌ون را پارک کنیم، اما جای پارک نداریم.  
می‌دانی که خانهای من خیلی دور است... تازه، آن‌جا هم جای پارک ندارم عموجان.

تو برو عقب ماشین قایم شو... ما، درهای ماشین را باز می‌گذاریم... ماشین را هم روشن می‌گذاریم و سوئیچ را هم بر نمی‌داریم... دزد می‌آید و ماشین را با تو می‌برد... سه ساعت دیگر تو خودت را به دزد نشان بده و بگو ماشین را ببر جلو رستوران، وگرنه، به پلیس تلفن می‌زنم!





پیشخدمت، انگشتش را به نشانه‌ی سکوت، جلو دماغش گرفت. عموجان گفت: «منظور این پیشخدمت از این حرکت چیه؟... سرویس بهداشتی روی دماغ او چه کار می‌کند؟!»

**وقتی عموجان از دستشویی برگشت،**

**نزدیک صدوپنجاه متر حوله‌ی کاغذی،**

**پشت سرش کشیده شده بود... چون که یادش رفته**

**بود حوله‌ی کاغذی را به اندازه‌ی مصرفش پاره کند!**

- حالا هر کس می‌خواهد برود توالت، می‌تواند همین

جاده را که من درست کرده‌ام، مستقیم بگیرد و برود!

ما هر کدام یک دفترچه‌ی چرمی، که تویش اسم و

عکس غذاها بود، برداشتیم تا غذایمان را انتخاب کنیم.

بابا به پیشخدمت گفت: «بهتر است من سوپ بخورم.»

پیشخدمت از او پرسید: «شما سرما خورده‌اید قربان؟»

بابا جواب داد: «نه... بعضی وقت‌ها چنگال فرو می‌رود

**توی زبانم!»**

بابونه، خرس پشیمی پودر شده را توی کیسه‌ی جاروبرقی

تکان داد و از او پرسید: «تو چی می‌خوری؟... سوپ؟...»

با این وضع چه جوری می‌خواهی سوپ بخوری؟... عیبی

ندارد... **اگر سوپ دوست داری، می‌توانم خودت را بریزم**

**توی سوپ!»**

آقای پیشخدمت، لپ‌های قرمز و بزرگی داشت که از

دو طرف آویزان بود. او سرش را پایین انداخته بود و

با چشم‌های بسته انتظار می‌کشید تا ما غذایمان را

انتخاب کنیم. ما آن قدر طولش دادیم که احساس

کردم لپ‌های آقای پیشخدمت، هی به زمین نزدیک و

نزدیک تر می‌شود!

عموجان نگاهی به پیشخدمت کرد و با صدای بلند

گفت: «یک پیشخدمت دیگر بیاید این‌جا... **این یکی،**

**خواهش برده!»**

پیشخدمت، نوک دماغش را با ته خودکار خاراند و

گفت: «من بیدارم قربان... راستش تا سه تا پالش زیر پای چپم نباشد، هرگز خوابم نمی‌برد!... لطفاً غذایتان را انتخاب کنید.»

عموجان، یقه‌ی پیشخدمت را گرفت و او را به طرف خودش کشید. طوری که پیشخدمت بیچاره، به زحمت توانست تعادلش را حفظ کند.

- اگر بیداری، خوب توی صورت‌م نگاه کن تا درست

بفهمی چه غذایی می‌خواهم... شما پیشخدمت‌ها

همیشه یک چیز عوضی برای آدم می‌آورید... دفعه‌ی

قبل گفتم من تخم‌مرغ خیلی خیلی خیلی تازه

می‌خواهم... **پیشخدمت نادان، برایم یک مرغ زنده**

**آورد که روی میز تخم کرد!**... خب... برای پیش

غذا به من ماهی تن خوابیده در سس مایونز بدهید...

برای غذا، من مرغابی پخته در عسل و سس پرتقال

می‌خواهم... البته دو تا مرغابی برایم بگذارید... **برای**

**این که مرغابی زبان بسته، توی شکمم تنها نباشد!**...

حالا می‌رسیم به دسر... من دسرهای هندی را خیلی

دوست دارم... بنابراین یک ظرف بزرگ حلوا‌ی موز

برایم بیاورید.

بعد از یادداشت کردن سفارش عموجان، پیشخدمت

نزدیک بابونه آمد تا سفارش او را یادداشت کند. بابونه

فهرست غذاها را ورق زد. **بعد، عکس «قلوه‌ی سرخ**

**شده با تخم‌مرغ» را کند و به پیشخدمت داد.**

پیشخدمت به صفحه‌ی جدا شده نگاه کرد و گفت: «قلوه‌ی

سرخ شده با تخم‌مرغ... برای این دختر خانم کوچولو و با

ادب، قلوه و تخم‌مرغ می‌آوریم.»

عموجان گفت: «میل خودتان است... ولی می‌توانید به

**جای قلوه و تخم‌مرغ، برای این بچه، چند تا قلوه‌سنگ**

**بیاورید!... در هر صورت هیچ فرقی نمی‌کند... چون او**

**فقط به غذایی نگاه می‌کند!»**



ادلمی این داستان را در شماره‌ی بعد بخوانید.

**بخوانیم و بدانیم**

**باید مقررات و آداب هر مکانی**

**را رعایت کنیم.**

# گام‌زن

## ورزش‌های پارکی

### پنج قانون فراموش نشدنی

- همه‌ی افراد سالم می‌توانند از وسایل ورزشی پارکی استفاده کنند.
- حتماً اطلاعات نوشته شده روی لوح دستگاه‌ها را بخوانید.
- با سرعت و شدت کم شروع به حرکت کنید.
- از وسایلی که مناسب قد و وزن شما نیست استفاده نکنید.
- اطراف وسایل ندوید و هنگام استفاده از آن‌ها، با هم شوخی نکنید.

### دستگاه گام‌زن

این ابزار ورزشی، دو دستگیره در بالا دارد. دستگیره‌ها با یک میله‌ی بلند به یک پدال وصل شده‌اند. برای حرکت، پاها باید روی پدال قرار بگیرد.

وقتی همراه خانواده به پارک می‌روید، می‌توانید از «دستگاه‌های ورزشی پارکی» هم استفاده کنید. مهم این است که بدانید کدام دستگاه برای شما مناسب است و طرز استفاده از آن، چیست. دستگاه‌های ورزشی پارکی، دوستان همیشه پابرجای ما هستند!

## طرز استفاده از دستگاه

دستگیره‌ها را محکم بگیرید و بر روی پدال بایستید. سپس پاها را به سمت راست و چپ حرکت دهید.

در مقابل دستگاه به حالت ایستاده و روبه‌روی دستگیره‌ها قرار بگیرید.



## تأثیر عضلانی دستگاه

عضلات درگیر، شامل عضلات ستون فقرات، عضله مربع کمری و عضلات مورب شکمی هستند.



## + فایده‌های این دستگاه

این دستگاه ماهیچه‌های شکم، پهلو و کمر را تقویت می‌کند و برای انعطاف‌پذیری عضلات ستون فقرات و تقویت اندام‌های پایینی بدن مناسب است.

## - محدودیت این دستگاه

برای جلوگیری از آسیب دیدن، باید حرکات با حفظ تعادل و به صورت کاملاً ملایم انجام شود. افرادی که مبتلا به ناراحتی کمر و ستون مهره‌ها هستند از این حرکت پرهیز کنند.

## مواظب باشید

این تمرین را با سرعت کم انجام دهید. روی پدال‌ها نپرید. پاها باید در هنگام حرکت همواره روی پدال جفت باشد. دستگیره‌ها را به آرامی بگیرید و به سرعت رها نکنید.

• با تشکر از مرجان سعادت‌جو

# ناخن، آینه‌ی بدن

● نویسنده: اعظم اسلامی  
● تصویرگر: اکبر افشار، سام سلامسی

به ناخن‌هایتان نگاه کنید. آن‌ها اسرار زیادی را می‌دانند. ناخن‌ها از سلامتی بدن خبر می‌دهند. بسیاری از وقت‌ها، ناخن‌هایمان ما را از وجود بیماری باخبر می‌کنند. اما ناخن‌ها گفتنی‌های دیگری هم دارند!

## علت کندی رشد ناخن‌ها چیست؟

علت شکنندگی یا رشد نکردن ناخن‌ها، بیشتر اشکالات تغذیه و کمبود ویتامین‌ها و املاح است. بهتر است مصرف لبنیات مخصوصاً شیر و ماست را افزایش دهید.

کمبود «روی» و «منیزیم» هم در مشکلات ناخن مؤثرند. بنابراین مصرف سبزیجات را افزایش دهید.



## رشد ناخن‌ها

- ناخن‌ها تا پایان عمرمان رشد می‌کنند.
- ناخن‌ها تقریباً هر ده روز، یک میلی‌متر رشد می‌کنند.
- در سن ۱۳ تا ۱۹ سالگی ناخن‌ها سریع‌تر رشد می‌کنند.
- ناخن‌ها در تابستان سریع‌تر از زمستان رشد می‌کنند!
- ناخن‌های دست، چهار برابر سریع‌تر از ناخن‌های پا رشد می‌کنند.
- استفاده از انگشتان، رشد ناخن را بیشتر می‌کند. به خاطر همین در افراد راست دست، ناخن‌های دست راست کمی سریع‌تر رشد می‌کند و برعکس!

## ناخن‌گیر، سلام!



ناخن‌ها را بعد از حمام یا : ناخن‌ها را باید با ناخن‌گیر تیز  
بعد از زمانی که دست‌ها را : گرفت. وسایلی مثل قیچی  
به خوبی شسته‌اید و خشک : مناسب این کار نیست.  
کرده‌اید کوتاه کنید. : آن‌ها را باید صاف نگه داشت.  
ناخن را نباید بیشتر از اندازه : کوتاه کرد. این کار باعث درد و  
ناراحتی می‌شود.



## ناخن‌ها بیماری‌های بدن را نشان می‌دهند

### ناخن‌های رنگ پریده

گاهی وقت‌ها، ناخن‌های بسیار رنگ پریده (کم‌رنگ) نشانه‌ای از بیماری‌های کم‌خونی، نارسایی قلب، بیماری‌های کبدی و سوءتغذیه هستند.



### ناخن‌های قاشقی شکل

در این حالت، ناخن‌ها نرم، فرو رفته و قاشقی شکل می‌شوند. این مشکل، کمبود آهن شدید را نشان می‌دهد.



### ناخن‌های آبی‌رنگ (کبود)

ناخن با رنگ مایل به آبی، می‌گوید که بدن اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند. شاید هم در ریه عفونت وجود دارد.



### ناخن‌های زرد رنگ

زرد بودن ناخن‌ها، عفونت‌های قارچی را نشان می‌دهد.



### ناخن‌های ترک خورده و یا دو نیم شده

ناخن‌های خشک و شکننده که دو نیم می‌شوند، بیماری تیروئید را نشان می‌دهند.



### ناخن‌های سفیدرنگ

اگر اغلب قسمت‌های ناخن، سفید رنگ باشد، مشکلات کبدی را نشان می‌دهد.



## چند توصیه

- پوسته‌های اطراف ناخن‌هایتان را نکنید.
- صابون مایع را به اندازه استفاده کنید.
- ناخن‌هایتان را بلند نکنید.
- چیزی زیر ناخن‌هایتان نکنید.
- از ناخن‌هایتان به جای ابزارها استفاده نکنید. کارهایی مثل درآوردن منگنه و... را با ناخن انجام ندهید.
- کفش‌های تنگ نپوشید. این کار باعث فرورفتگی ناخن‌های پا در گوشت اطراف ناخن می‌شود.

• با تشکر از: دکتر شهریار نظری متخصص پوست و مو

## هلال ناخن



اگر به ناخن‌هایتان توجه کنید، می‌بینید که بعضی از روزها ناخن‌هایتان هلال دارد و بعضی از روزها، هلال آن‌ها محو می‌شود. هلال ناخن هم پیام‌های جالبی برای ما دارد.

- اگر تمام ناخن‌ها هلال داشته باشد، شما از نظر جسمی، سالم هستید.
- اگر هلال ناخن محو شود، نشان می‌دهد که زیاد از انگشتانتان کار کشیده‌اید و خسته هستید!

**رنگ طبیعی ناخن صورتی است. تمام ناخن باید یک رنگ باشد. رنگ‌های دیگر یعنی رنگ خطر!**

نان غذای اصلی انسان‌هاست... با شکل‌ها، اندازه‌ها و نام‌های مختلف که همه‌ی آن‌ها برکت خدا هستند. تا به حال فکر کرده‌اید نانی که می‌خورید، چه‌طور به دستتان رسیده است؟



● نویسنده: الناز قلی‌زاده  
● تصویرگر: سام سلماسی



### نگهداری گندم در سیلو:

بعد از برداشت، دانه‌های گندم به انبارهایی به نام سیلو برده می‌شوند.

گندم برداشت شده، رطوبت دارد. اگر شرایط نگهداری در سیلو مناسب نباشد، گندم‌ها کپک می‌زنند.

### کاشت و پرورش گندم:

کشاورز، بذر گندم را در مزرعه می‌کارد. برای رشد بهتر گندم باید:

- در خاک مزرعه، مواد مغذی وجود داشته باشد. موادی مثل: آهن، روی و....
- آفت‌های گندم در کشتزارها، با روش‌های علمی از بین برده شود.

### خرید و نگهداری:

یک مصرف‌کننده‌ی خوب و قدردان، نان را به اندازه‌ی مورد نیازش تهیه می‌کند. او سعی می‌کند از نان، با دقت نگهداری کند تا کپک نزند و بیات نشود. دور ریختن نان مساوی است با ناسپاسی از نعمت‌های خدای بزرگ. بنابراین، پس از خرید نان باید آن را در ساک پارچه‌ای بگذاریم و به منزل ببریم.



قبل از خوردن نان، مطمئن شوید که کپک نزده باشد.





### باید بدانیم!

در بعضی کشورها از جمله کشور ما، در مرحله‌ی پایانی آردسازی، به آرد بعضی از مواد مغذی می‌افزایند تا ارزش غذایی آرد بیشتر شود. آرد در کیسه‌های بزرگی بسته‌بندی می‌شود تا به دست نانوایان برسد.

### کارخانه‌ی آرد و آسیابانی:

گندم‌ها از سیلو به کارخانه‌ی آردسازی منتقل می‌شوند. **ایستگاه یک:** سنگ و خاشاک از گندم جدا می‌شود. **ایستگاه دو:** پوست گندم جدا می‌شود. **ایستگاه سه:** گندم به آرد تبدیل می‌شود.



### نانوایی:

بسته‌های آرد به دست نانوایان می‌رسد. یک نانوای خوب، بسته‌های آرد را در محلی خنک و دور از رطوبت و جانوران نگهداری می‌کند. وقتی نان خوش‌مزه تهیه شد، من و شما آن را نوش جان می‌کنیم.



### نان‌های صنعتی

بسته‌های آرد به کارخانه‌های تولید نان صنعتی هم فرستاده می‌شوند. بهداشت نان صنعتی از نان سنتی بیشتر است. نان‌هایی که آردشان سفید است و سبوس ندارند، ارزش غذایی پایینی دارند. بنابراین انتخاب نان سبوس‌دار بهتر است.

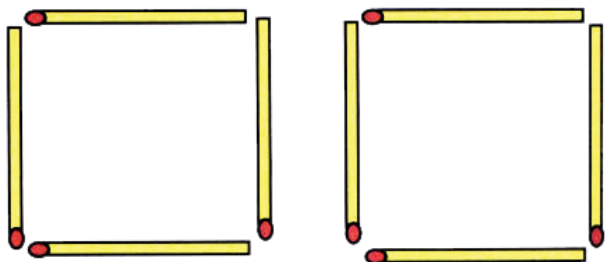
بهداشت نان صنعتی از نان سنتی بیشتر است.



• با تشکر از: دکتر فروزان صالحی

## دو مربع و سه مربع

این دو مربع می‌توانند با جابه‌جایی، به سه مربع تبدیل شوند. فکر کنید و بگویید ساده‌ترین راه برای این کار چیست؟ یادتان نرود که نباید دو مربع قبلی را خراب کنید.



## عددها را پیدا کن

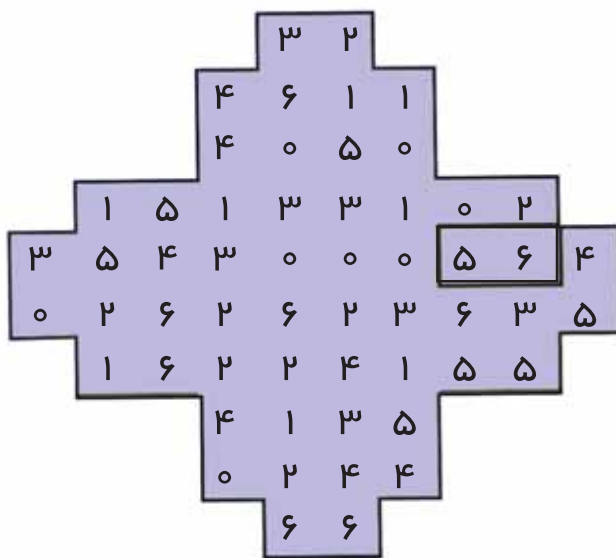
در این جدول، عددهایی هست که در شکل پایین پنهان شده‌اند. برای این که کار آسان‌تر شود، ما دو عدد را پیدا کرده‌ایم. می‌توانید بقیه‌ی اعداد را پیدا کنید؟

۰-۰	۲-۳
۰-۱	۲-۴
۰-۲	۲-۵
۰-۳	۲-۶
۰-۴	۳-۳
۰-۵	۳-۴
۰-۶	۳-۵
۱-۱	۳-۶
۱-۲	۴-۴
۱-۳	۴-۵
۱-۴	۴-۶
۱-۵	۵-۵
۱-۶	۵-۶ ✓
۲-۲	۶-۶

## هوش و ریاضی

• الناز قلی‌زاده

چند مثلث در این شکل پیدا می‌کنید؟ دقت کنید! شاید تعداد مثلث‌ها بیشتر از آن است که شما فکر می‌کنید.



# کف دست

• بازیات را برای کسانی که یک بار آن را دیده‌اند، تکرار نکن. تماشاچی‌ها کم‌کم راز کار را می‌فهمند!... مگر این که بخواهی بازی را به آن‌ها یاد بدهی.

• برای اجرای بهتر، زیاد تمرین کن تا کاملاً بر کارت مسلط شوی.

**به فرد داوطلب بگو: در این بازی بدون آن که به دست آسیبی برسد، می‌توانی آن را سوراخ کنی!**

۱. یک کاغذ انتخاب کنید. ۲. کاغذ را لوله کنید.



۳. لوله‌ی کاغذی را جلو یکی از چشم‌هایتان بگیرید. دست دیگرتان را کنار لوله‌ی کاغذ، جلوی چشم بسته‌تان بگیرید. از سوی لوله‌ی کاغذی نگاه کنید.



۴. حالا چشم بسته را باز کنید تا کف دست را ببینید. با تعجب فراوان یک سوراخ وسط آن می‌بینید!



مغز شما تصویر سوراخ را به تصویر کف دست منتقل می‌کند. بنابراین شما خیال می‌کنید که دستتان سوراخ شده است!

• با تشکر از: بهروز کریمی

# ترکیب «اتباعی» بسازیم!

• پریسا برازنده

بچه مچه!... قلبه سُلنبه!... دم و دستگاه!...  
فیل و فنجون!

«اتباع» جمع «تابع» است. تابع، یعنی پیرو و دنباله‌رو... در زبان فارسی ترکیب‌هایی داریم که در آن‌ها، یک کلمه، دنبال کلمه‌ای خاص می‌آید. اتباع می‌توانند با معنی یا بی‌معنی باشند. این ترکیب‌های اتباعی را کامل کنید!

۱. ایل و ؟
۲. کج و ؟
۳. زرق و ؟

# چیستان = چیست آن؟!

## چیستان‌های ترکمنی

۱. زندگی‌اش از باد است، مرگش با آب!
۲. آب چشمه است ولی شور است!
۳. پدرش می‌سوزد، پسر در بازار می‌گردد!

# حرفت را بگو

• نویسنده: لیلا سلیقه‌دار  
• تصویرگر: سام سلماسی

شروع

اول، فکر می‌کنم  
که چه می‌خواهم  
بگویم.

شنونده نباید  
عصبانی یا ناراحت  
باشد.

منتظر پاسخ نمی‌مانم.

موقعی که شنونده  
تمرکز ندارد، حرف  
می‌زنم.

سرم را  
پایین  
می‌اندازم.

می‌گویم:  
لطفاً به من  
توجه کنید.

آرام صحبت می‌کنم،  
طوری که خودم هم  
نمی‌شنوم!

به چشمان  
شنونده نگاه  
می‌کنم.

گاهی می‌گویم: اگر  
شما جای من بودید  
چه کار می‌کردید؟

وسط  
حرفشان  
می‌پرسم.

چشم غره  
می‌روم تا کاملاً  
حواسشان به  
من باشد.

از جملات کوتاه  
استفاده می‌کنم.

بی‌دلیل حرف کسی را  
تأیید نمی‌کنم.

وقتی قانع  
نمی‌شوم،  
می‌گویم  
که قانع  
نشده‌ام.

دوباره توضیح  
می‌دهم.

با عصبانیت حرف  
نمی‌زنم.

با صدای رسا حرف  
می‌زنم.

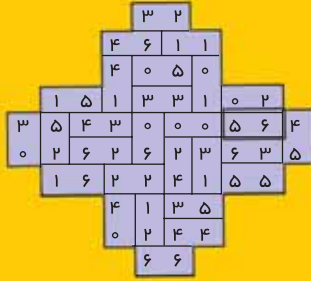
فریاد می‌زنم. تا  
صدایم را بشنوند!

فقط درباره‌ی  
موضوع اصلی  
حرف می‌زنم.

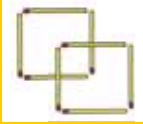
چشمم را  
می‌بندم تا  
راحت‌تر  
حرف بزنم.

**حرف زدن مهارت بسیار مهمی است. ما با حرف زدن، چیزها را توضیح می‌دهیم و سوئفاهم‌ها را برطرف می‌کنیم. اما گاهی گفتن سخت است. باید یاد بگیریم که چه‌طور و چه زمان حرف بزنیم. مهم‌تر از همه این که از کجا شروع کنیم و چه‌قدر حرف بزنیم؟**

# پاسخ سرگرمی



عددها را پیدا کن



دو مربع و سه مربع

هوش و ریاضی

مثلاً  $1 + 2 + 4 + 8 = 15$  مجموعاً

ترکیب «اتباعی» بسازیم!

ایل و تبار - کج و کوله - زرق و برق

جواب چیستان‌ها:

۱. آتش ۲. اشک ۳. دود آتش

# پاسخ جدول درست و نادرست

راه حل درست را در این مسیر می بینید.



# جدول درست و نادرست

در این جدول، در هر خانه راه‌حلی نوشته شده است. هر خانه، به خانه‌های بعد راه دارد. اگر از خانه‌ی شروع، حرکت کنی، می‌توانی به نتیجه‌ی درست برسی. فقط یکی از راه‌ها به نتیجه‌ی درست می‌رسد. برای پیدا کردن این راه یک مداد بردار و راه مناسب را با توجه به درست یا غلط بودن نوشته‌ها، دنبال کن تا به خانه‌ی رنگی برسی. پاسخ درست جدول، در همین صفحه آمده است.



هیچ‌کس صدای مرا نمی‌شنود. ساکت می‌مانم!

همیشه قیافه‌ی حق به جانب می‌گیرم.

می‌گویم که همه به من بی‌توجه‌اند.

در و پنجره را محکم می‌کوبم تا به من توجه کنند!



به دیگران توجه می‌کنم تا آن‌ها هم به من توجه کنند.



از این‌که به من گوش می‌دهند، تشکر می‌کنم.

بابت توجه به حرف‌هایم تشکر می‌کنم.

فریاد می‌زنم و با خشم حرف می‌زنم.

کم حرف می‌زنم. اما جدی و به موقع.

موقع حرف زدن با دکمه‌ی پیراهنم بازی می‌کنم.



دقت می‌کنم که دیگران چه‌طور خوب حرف می‌زنند.



از یک قلدر کمک می‌گیرم!

وظایف دیگران را محترمانه یادآوری می‌کنم.

همه، بچه‌های ساکت را دوست دارند.

حرفم را با لبخند یا با لطفاً شروع می‌کنم.



از کلمات دور از ادب استفاده نمی‌کنم!



برای حرفم از قبل، دلیل پیدا می‌کنم.

از جمله‌های روشن و پرمعنا استفاده می‌کنم.



قهر می‌کنم.



هر جمله را یک ساعت طول می‌دهم.

## امید

زن و شوهری فقیر شدند. آن‌ها آن‌قدر فقیر شده بودند که دیگر هیچ چیز برای خوردن در خانه‌شان نمانده بود و هیچ پولی هم نداشتند. یک شب که گرسنگی خیلی به مرد فشار آورده بود، به زنش گفت: «برو یک بار دیگر، توی یخچال دنبال خوراکی بگرد. شاید هنوز نور امیدی وجود داشته باشد.»

زن همین کار را کرد و از توی آشپزخانه فریاد زد: «نور امید را پیدا کردم!»  
مرد با خوشحالی گفت: «کو؟... نور امید کجاست؟»  
زن گفت: «وقتی در یخچال را باز کردم، لامپ کوچکی در آن روشن شد!»



## دقت

اولی: «شوهر من آن‌قدر در کارهایش دقیق است که وقتی نخود می‌خرد، آن‌ها را یکی یکی می‌شمارد!»  
دومی: «شوهر من آن‌قدر دقیق است که قرص سرماخوردگی را قبل از خوردن، خوب تکان می‌دهد!»



## پلنگ

جوان دروغگو از آفریقا به همسرش تلفن زد و گفت: «چند روز پیش یک پلنگ سیصد کیلویی به من حمله کرد. خوشبختانه، پزشکان سومین عمل جراحی را هم دیروز با موفقیت انجام دادند.»  
زن با نگرانی گفت: «پناه بر خدا... سه بار عمل جراحی؟... الان اوضاع چه‌طور است؟»  
- دارند پلنگ بدبخت را برای عمل جراحی چهارم آماده می‌کنند!

## زبان

صبح زود، آقایی قابلمه به دست وارد کله‌پاچه فروشی شد و یک دست کله‌پاچه‌ی کامل برای صبحانه خرید. نیم ساعت بعد، همان آقا برگشت و به فروشنده گفت: «آقای محترم، کله‌پاچه‌ای که به من داده‌اید، زبان ندارد. مگر توی شهر شما، گوسفندها زبان ندارند؟»  
فروشنده گفت: «شما می‌خواهید بخوریدش یا باهش گفت‌وگو کنید؟!»





## اطمینان

در یک فروشگاه، خانم اول به خانم دوم گفت: «سلام... ببخشید، ما قبلاً همدیگر را یک جایی ندیده‌ایم؟»  
خانم دوم گفت: «نه... من اطمینان دارم که ما قبلاً همدیگر را جایی ندیده‌ایم.»  
خانم اول گفت: «چه جالب... اتفاقاً من هم می‌خواستم بگویم اطمینان دارم که ما قبلاً همدیگر را جایی ندیده‌ایم!»



## سفره‌ی هفت‌سین

سوسن خانم به مهشید خانم گفت: «چرا توی سفره‌ی هفت‌سین، گربه گذاشته‌ای؟»  
مهشید خانم گفت: «چون که ماهی قرمزمان، توی گربه است!»



## شباهت

می‌دانی کباب برگ و نیمکت پارک چه شباهتی به هم دارند؟!  
– اندازه‌ی آن‌ها برای دو نفر کافی است اما بعد از یک ساعت، باعث خستگی می‌شوند!

## جواب

کیوان کوچولو داشت ذرت بوداده می‌خورد. پدر بزرگش به او گفت: «کیوان جان، عزیز دلم، کمی از ذرت بوداده‌ات می‌دهی من بخورم؟»  
کیوان کوچولو گفت: «بله... یک کم می‌ریزم روی زمین... بیا جلو، بردار بخور!»  
مامان گفت: «پسر، جوابی که به پدر بزرگ دادی، قشنگ نبود. پدر بزرگ، لطفاً یک بار دیگر بپرسید تا کیوان یک جواب خوب بدهد.»  
پدر بزرگ دوباره گفت: «کیوان جان، به بابا بزرگ ذرت بوداده می‌دهی؟»  
کیوان کوچولو گفت: «نه!»



# منظومه‌ی شمسی

نویسنده: هلن محمدرضایی

## وسایل لازم

- مقوّا و کاغذ رنگی
- یک تکه مقوّای ضخیم
- سیم مفتول
- توپ کوچک پلاستیکی
- چسب مایع و قیچی و انبردست

اسباب‌بازی‌های فکری یا وسایل کمک آموزشی، گاهی خیلی گران است. ما می‌توانیم خودمان برای خودمان وسایل کمک آموزشی بسازیم. هم فال است هم تماشا!... پس در این شماری رشد دانش آموز، با هم یک منظومه‌ی شمسی می‌سازیم.



**۲** هشت قطعه سیم مفتول از کوچک به بزرگ را با سیم‌چین جدا کنید. در یک طرف آنها، حلقه‌های گردی به یک اندازه درست کنید.



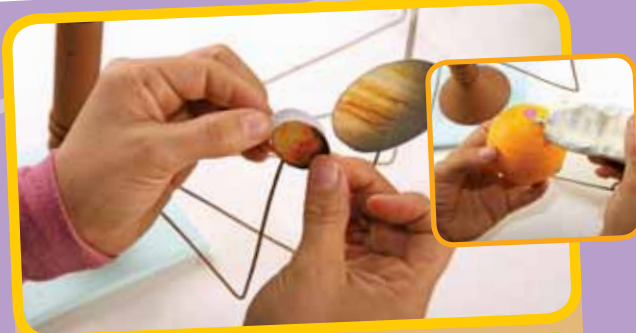
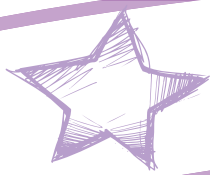
**۱** ابتدا تصاویری از سیارات منظومه‌ی شمسی را از مجلات برش دهید. یا این که خودتان با در نظر گرفتن کوچکی و بزرگی هر کدام، آنها را نقاشی کنید.



**۴** یک تکه مقوّای کلفت را به اندازه‌ی  $10 \times 10$  سانتی‌متر به عنوان پایه‌ی منظومه برش دهید. پایه و حلقه‌ها را با کاغذ رنگی بپوشانید.



**۳** سیم‌ها را با زاویه‌ی  $90^\circ$  درجه تا کنید.



۶ حلقه‌ها را از بزرگ به کوچک از استوانه بگذرانید. با یک توپ کوچک رنگ آمیزی شده، خورشید بسازید و آن را سر جای خود بچسبانید. تصاویر سیاره‌ها را هم به طرف دیگر حلقه‌ها بچسبانید. البته به ترتیب زیر:

۱. عطارد
۲. زهره
۳. زمین
۴. مریخ
۵. مشتری
۶. کیوان
۷. اورانوس
۸. نپتون

۵ یک مخروط کوچک و یک استوانه‌ی مقوایی به ارتفاع ۱۰ سانتی‌متر بسازید. قطر استوانه را به اندازه‌ی در نظر بگیرید که حلقه‌ها به راحتی از آن بگذرد. حالا با چسب، آن‌ها را روی هم سوار کنید.



با حرکت دادن سیاره‌ها در فضا، نکته‌های فر اوان در باره‌ی منظومه‌ی شمسی یاد بگیرید. این کار دستی واقعاً هیجان‌انگیز است!

● با تشکر از: مجید عمیق

## خیال باف

- داستان
- نویسنده: حمید نوایی لواسانی
- تصویر گر: سمیه خویی
- ناشر: کانون پرورش فکری
- کودکان و نوجوانان



## وقتی بابام کوچک بود - ۲

- داستان
- نویسنده: علی احمدی
- تصویر گر: رودابه خائف
- ناشر: آفرینگان
- تلفن: ۶۶۴۱۳۶۶۷
- ۶۶۴۱۳۷۲۲



## ایران چگونه ایران شد؟

- (مجموعه‌ی تاریخ با غرغره‌های اضافه)
- نویسنده: علی اصغر سیدآبادی
- ناشر: آفرینگان
- تلفن: ۶۶۴۱۳۶۶۷
- ۶۶۴۱۳۷۲۲
- این کتاب شما را با تاریخ ایران آشنا می‌کند.



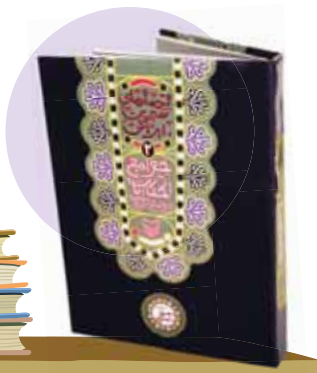
## گرم سه نقطه

- داستان
- نویسنده و تصویرگر: سروناز پریش
- ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



## جوامع الحکایات

- حکایت‌های اخلاقی
- گردآورنده: مه‌ری ماهوتی
- ناشر: سوره‌ی مهر
- تلفن: ۶۶۴۶۰۹۹۳





## طبیعت در خطر است!

- نویسنده: راجر تیبور
- مترجم: هایده کروی
- ناشر: انتشارات فنی ایران
- تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵



## آیا دلتان می‌خواست شوالیه باشید؟

- نویسنده: فیونا مک دونالد
- مترجم: محمود مزینانی
- ناشر: پنجره
- تلفن: ۶۶۴۱۶۹۲۷
- آشنایی با تاریخ و تمدن‌های مختلف



## تبلیغات

- از مجموعه‌ی کتاب‌های جهان امروز
- نویسندگان: الکسیا دلریو، سوفی دومانتون
- مترجم: رویا خوئی
- ناشر: محراب قلم
- تلفن: ۶۶۴۹۰۸۷۹
- این کتاب شما را با روش‌های جالب تبلیغات آشنا می‌کند.



# انگل‌ها

• نویسنده: نرگس الهیاری  
• تصویرگر: مهدی صادقی

گاهی اوقات ناخواسته میزبان موجوداتی می‌شویم که برای ما زیان دارند. موجوداتی که از ذخیره‌های بدن ما غذا می‌خورند و ما را ضعیف و بیمار می‌کنند. به این موجودات «انگل» می‌گوییم. اگر زودتر انگل‌ها را نابود نکنیم، آن‌ها تولیدمثل می‌کنند و بیشتر و بیشتر می‌شوند.

کرم روده



## کرم روده

### راه‌های انتقال به انسان: درمان:

- در مسافرت‌ها یا در محل‌هایی که آب آشامیدنی تصفیه شده وجود ندارد آب را بجوشانیم و سپس مصرف کنیم.
- شست‌وشوی کامل سبزیجات و میوه‌ها و ضدعفونی کردن آن‌ها قبل از مصرف.
- تجویز داروهای ضد کرم، توسط متخصص.

**راه‌های انتقال به انسان:** آب آلوده، سبزیجات یا میوه‌های آلوده

**محل زندگی:** نوزاد کرم روده، داخل روده‌های انسان رشد می‌کند، به دیواره‌های آن می‌چسبد و همان‌جا تغذیه می‌کند.  
**آسیب‌ها:** دل‌درد، لاغری، آبریزش بینی، استفراغ، گاهی اسهال، کم‌خونی و ضعف سیستم عمومی بدن، دندان قروچه.

## کرمک

### راه‌های انتقال به انسان: درمان:

- شست‌وشوی دست‌ها قبل از غذا خوردن.
- از وارد کردن انگشتان به دهان خودداری کنید.
- استفاده نکردن از آب‌های غیر بهداشتی، نخوردن فست‌فود و گوشتی که به خوبی پخته نشده است.
- پس از درمان، کف حمام و توالت را به دقت شست‌وشو کنید.
- در صورت امکان، همه‌ی لباس‌های راحتی، لباس‌های خواب، زیرپوش‌ها و حوله‌های آلوده را که توسط فرد مبتلا استفاده شده، بجوشانید.
- سعی کنید گاهی پرده‌ها را باز کنید و اتاق‌ها را در نور خورشید قرار دهید. همچنین لباس‌ها و لوازم شخصی فرد آلوده را برابر نور مستقیم خورشید قرار دهید.

**راه‌های انتقال به انسان:** تخم این کرم‌ها از طریق دهان وارد بدن می‌شوند. + جویدن ناخن  
**محل زندگی:** کرمک در دستگاه گوارش رشد می‌کند.  
**آسیب‌ها:** خارش که باعث کم‌خوابی می‌شود.

کرمک



## کرم آسکاریس

**راه‌های انتقال به انسان:** تخم این انگل از راه آب، خاک و غذای آلوده وارد بدن می‌شود.

**محل زندگی:** آسکاریس وارد روده‌ی انسان می‌شود و غذای گوارش شده‌ی انسان را می‌خورد.

**آسیب‌ها:** نوزاد این کرم از اندام‌ها و دستگاه‌های مهم بدن می‌گذرد و ممکن

است عفونت‌های شدید ایجاد کند. + ناراحتی‌های تنفسی



کرم آسکاریس در روده



### راه‌های پیشگیری:

- دقت در رعایت بهداشت فردی و رعایت بهداشت محیط و مواد غذایی.
- درمان افرادی که مبتلا شده‌اند.
- شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون مخصوصاً قبل از غذا خوردن.
- جوشاندن آب آشامیدنی در جاهایی که آب لوله‌کشی وجود ندارد.
- شست‌وشوی کامل سبزیجات و میوه‌ها و ضدعفونی کردن آن‌ها قبل از مصرف.
- کوتاه کردن مرتب ناخن‌ها و دست نبردن در دهان.

## کرم کدو

**راه انتقال به انسان:** اگر گاو علف آلوده به تخم‌های کرم کدو را بخورد، این تخم‌ها در ماهیچه‌های حیوان، تبدیل به نوزاد کرم کدو می‌شود. اگر انسان از ماهیچه‌ی گاو آلوده که خوب پخته نشده باشد، تغذیه کند این انگل وارد بدن انسان می‌شود.

**محل زندگی:** در روده‌ی باریک انسان زندگی می‌کند. **آسیب‌ها:** درد شکم، عصبانیت، سرگیجه، تهوع، کاهش یا افزایش اشتها.



کرم کدو

### مبارزه با کرم کدو:

- بعد از بیرون آمدن از توالت دست‌های خود را با آب و صابون بشوییم.
- میوه‌ها و سبزیجات را خوب بشوییم و ضدعفونی کنیم.
- پرهیز از خوردن گوشتی که خوب پخته نشده.
- تجویز داروهای لازم که توسط پزشک متخصص صورت می‌گیرد.
- کوتاه کردن مرتب ناخن‌ها و دست نبردن در دهان.



• با تشکر از: دکتر احمد اسماعیلی نراقی

# حواست کجاست؟



• نویسنده: سعید کفایتی  
• تصویرگر: لاله ضیائی

سمیرا گاهی موقع درس، خوب به حرف‌های معلم گوش نمی‌دهد. او سرش را این طرف و آن طرف می‌گرداند. بعضی وقت‌ها هم با سپیده صحبت می‌کند. اغلب، بعد از ظهرها به فرشته زنگ می‌زند و از او چیزهایی را که نفهمیده، می‌پرسد:

- تکلیف امروز چی بود؟... جواب سؤال چهار را می‌گویی من بنویسم؟

- مادر بزرگ سمیرا که با آن‌ها زندگی می‌کند، دائم می‌گوید: «دخترم باید بیشتر حواست را جمع کنی!»

سمیرا هم در دلش می‌گوید: «خودم هم دوست دارم... اما چه جوری؟»

## شناسایی مزاحم‌ها!

فکر کن این تصویر تو است. دوست داری درس را خوب یادگیری ولی نمی‌شود. گاهی حواست پرت می‌شود. همیشه کسی یا چیزی مزاحم است. در ابرهایی که می‌بینی، شکل آن‌ها را بکش یا اسم آن‌ها را بنویس. این قدم اول و مهم‌ترین قدم است. یعنی شناختن چیزهایی که حواس تو را پرت می‌کند.

## برقراری آرامش

خیلی وقت‌ها نمی‌توانیم روی کاری متمرکز شویم، چون فکرهای زیادی توی سرمان دور می‌زند! باید فکر و خیال‌های اضافی را از سرمان خارج کنیم. ما باید برای فکر کردن هم برنامه‌ریزی داشته باشیم. یعنی این که هر فکری را در موقع خودش دنبال کنیم. اگر بخواهیم همزمان به همه‌ی نگرانی‌ها یا آرزوهایمان فکر کنیم، از این همه فکر نتیجه‌ای نمی‌گیریم. بدتر از آن این که سر کلاس درس هم متوجه مطالب نمی‌شویم.

## زنگ تفریح

دانشمندان دریافته‌اند که بعد از ۳۰ دقیقه توانایی تمرکز انسان نسبت به دقیقه‌های اول، نصف می‌شود. بنابراین همیشه برای خودت زنگ تفریح‌های کوتاهی در نظر بگیر.

این تمرین‌ها می‌تواند به تو کمک کند:

- شقیقه‌هایت را به آرامی مالش بده یا خوراکی کوچکی بخور. این کار باعث می‌شود بخشی از مغزت که مسئول تمرکز است، سر حال بیاید.
- یک تمرین ورزشی ساده انجام بده. مثلاً دراز-نشست، طناب زدن و....
- چند لحظه‌ای روی رختخواب دراز بکش و بدنت را کاملاً رها کن.
- پنجره را باز کن و چند بار نفس عمیق بکش.





# ادیسون



ادیسون و اولین دستگاه ضبط صدا (فونوگراف)



ادیسون، صفحه‌ی گرامافون هم تولید کرد. صفحه‌ی گرامافون وسیله‌ای برای شنیدن موزیک و صدای ضبط شده است.

«توماس آلو ادیسون» بیش از هزار اختراع را به نام خودش ثبت کرد. اما بیشتر دانش آموزان او را به خاطر اختراع لامپ می‌شناسند. اختراع او روشنایی را به خانه‌ها و خیابان‌ها آورد و زندگی ما را تغییر داد. او همچنین توانست بعضی از اختراعات قبل از خودش را کامل کند. خوب است بدانید ادیسون مخترع اولین دستگاه ضبط صدا هم بود.

آرام آرام دقت او به اشیا دور و برش زیاد شد. او با خودش فکر کرد: «دوست دارم بدانم که این وسایل چه طور کار می‌کنند... اصلاً شاید بتوانم باعث شوم که آن‌ها بهتر کار کنند؟»

مادر توماس که فهمید پسرش خیلی کنجکاو است، به او اجازه داد تا در خانه یک آزمایشگاه درست کند. او چند کتاب هم در اختیار پسرش قرار داد.

وقتی توماس کمی بزرگ شد، فهمید که برای انجام آزمایش‌هایش، احتیاج به پول دارد. بنابراین شروع به دست‌فروشی کرد و بعد هم تلگرافچی اداره‌ی راه آهن شد.

ادیسون، تلفن را که اختراع «گراهام بل» بود، تکمیل کرد.

توماس دانش آموزی کم‌شنوا بود و این موضوع برایش مشکلاتی به وجود می‌آورد. ضعف شنوایی او باعث می‌شد که نتواند در مدرسه، نمره‌های خوبی بگیرد.

یک روز مدیر مدرسه، توماس را صدا کرد و به او گفت: «تو دانش‌آموز کودنی هستی و ما تصمیم گرفته‌ایم تو را از مدرسه اخراج کنیم!»

ادیسون در زمان بچگی دوست داشت بدانند وسایل اطرافش چگونه کار می‌کنند.

ادیسون نوجوان، شب‌ها کار می‌کرد و پول درمی‌آورد. روزها هم به آزمایش‌های علمی مورد علاقه‌اش می‌پرداخت.

توماس شروع به درس خواندن در خانه کرد.



لامپ ادیسون

● گردآوری و نگارش: مهشید ابراهیمی  
● تصویرگر: مهدی صادقی



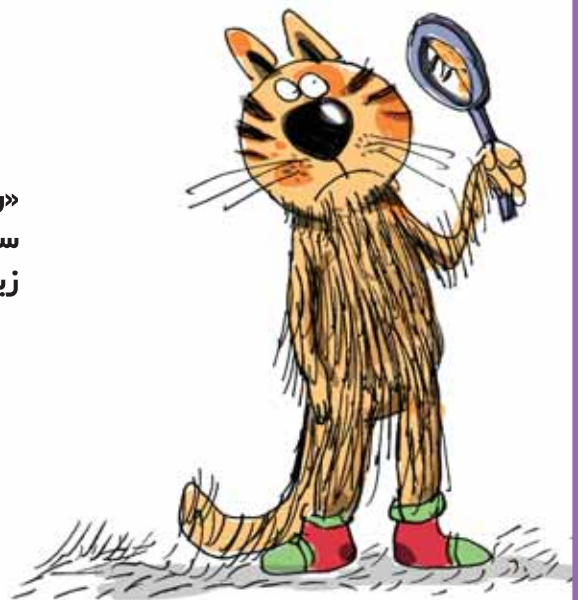
هر سال در آمریکا رعد و برق  
به ۱۰۰۰ نفر می‌خورد!

در سال ۲۰۱۱ فردی به نام «ویلیام رید»  
توانست در طول یک دقیقه ۱۱۵ بار با کف  
پا به سرش ضربه بزند!

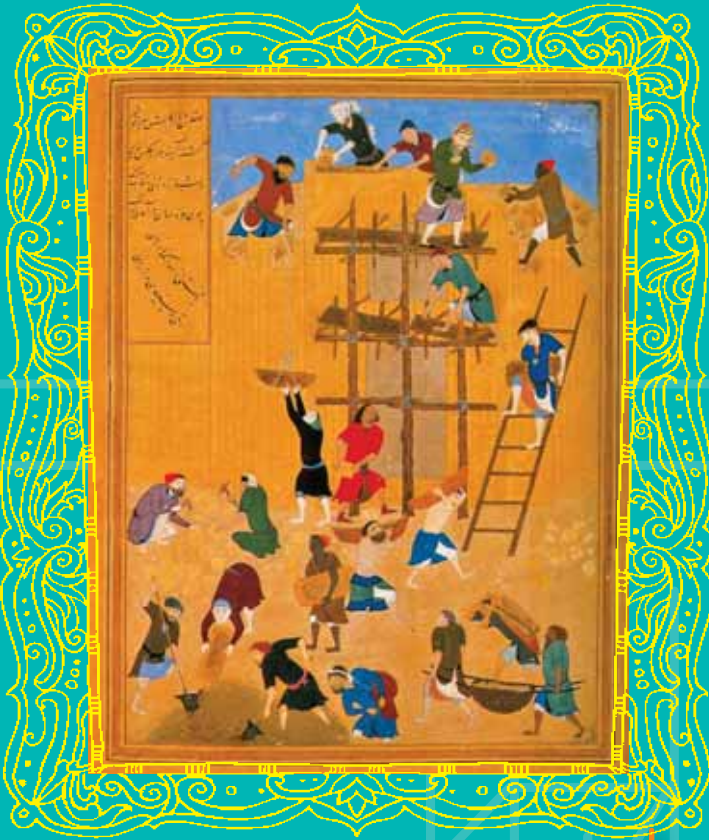


بزرگ‌ترین کامیون حدود ۱۰ متر  
ارتفاع دارد. لازم است بدانید حدود  
چهار متر از این بلندی را چرخ تشکیل  
می‌دهد.

«روبرت والدو» در سن ۱۸ سالگی ۲۷۲  
سانتی‌متر قد داشت. یعنی قد پدرش تا  
زیر کمر بندش بود.



بعضی از گربه‌ها در طول زندگی‌شان، حدود  
۱۵۰۰ کیلوگرم ریزش مو دارند!



کارگران ساختمانی را در این نقاشی، از پایین تا بالا دنبال کنید. شکل قرار گرفتن آن‌ها، تقریباً شبیه عدد 2 انگلیسی است. این حرکت در تصویر، جنبش و جذابیت خاصی ایجاد کرده است. حرکت دایره‌ای شکل را در بسیاری از نقاشی‌های ایرانی می‌توان دید. به کمک این حرکت، نقاش میان بخش‌های نقاشی هماهنگی ایجاد می‌کند.

در نگاه اول، رنگ آسمان و زمین را می‌بینیم. و بعد تکه رنگ‌های مختلفی را می‌بینیم که همان کارگران در حال کار هستند. آن‌ها ۲۱ نفر هستند و یکی از آن‌ها سپاه‌پوست است. کارگر گوشت‌پز آب بر خاک می‌پاشد و کارگرانی هم بیل در دست دارند. در این نقاشی، بهزاد توانسته است تلاش و جنب‌وجوش کارگران ساختمانی را به خوبی نشان دهد.

## ساختن قصر خورمقی

نگارگر: کمال‌الدین بهزاد  
(نقاش ایرانی دوره‌ی تیموریان و صفویه)

بفرمایید صبحانه!

اعظم اسلامی



# کیک تابه‌ای

درست کردن بعضی از غذاها همچنان زیادی دارد. یکی از آنها کیک تابه‌ای (پنکیک) است.

صبحانه‌ای شیرین، مغذی و لذیذ این صبحانه سریع آماده می‌شود و تا ساعت‌ها ما را سیر نگه می‌دارد.



البته با کمک بزرگ‌ترها

## طرز تهیه

۱. آرد، بکینگ پودر، وانیل و شکر را در کاسه‌ای مخلوط کنید.
۲. کره‌ی آب شده، شیر و تخم‌مرغ را به مواد اضافه کنید. با استفاده از همزن دستی مواد را خوب مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود.
۳. با کمک بزرگ‌ترها کف «تابه»ی کوچکی را با کره، چرب کنید و بگذارید تا کمی گرم شود.
۴. یک چهارم از مایه را در تابه بریزید. طوری که در تمام سطح تابه پخش شود.
۵. تقریباً بعد از سه دقیقه با کمک یک بزرگ‌تر پنکیک را برگردانید تا طرف دیگر هم پخته شود.
۶. می‌توانید روی پنکیک، عسل، مربا یا پودر قند بریزید و نوش‌جان کنید.

## مواد لازم

- آرد (یک لیوان)
- شیر (یک لیوان)
- تخم‌مرغ (یک عدد)
- شکر (دو قاشق غذاخوری)
- بکینگ پودر (یک قاشق مرباخوری)
- وانیل (نصف قاشق چای‌خوری)
- کره‌ی آب شده (سه قاشق غذاخوری)