

# دانش آموز

برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان

ماه‌نامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی  
دوره‌ی سی و چهارم • اسفند ۱۳۹۴

شماره‌ی پیدرپی ۲۷۶  
۳۲ صفحه • ۸۰۰۰ ریال



بهار  
در چند قدمی

چگونه منظم باشیم؟ • بهترین خواندنی جهان • محبت در چند خط • بیمه

# به نام خدا

## بهترین خواندنی جهان

... سخن پاک، همچون  
درختی پاک است که  
ریشه‌اش در زمین استوار است  
و شاخه‌هایش در آسمان.

قرآن کریم، سوره‌ی ابراهیم،  
از آیه‌ی ۲۴

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



- ▶ ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- ▶ برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان
- ▶ دوره‌ی سی و چهارم • اسفند ۹۴ • شماره‌ی ۶
- ▶ شماره‌ی پی در پی ۲۷۶
- ▶ 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 شاهوردی، مجید راستی،
- افسانه موسوی گرمارودی، محبت‌الله همتی

نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۰۲۱ - ۸۸۸۴۹۰۹۵

وبگاه: [www.roshtmamag.ir](http://www.roshtmamag.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@roshtmamag.ir](mailto:daneshamooz@roshtmamag.ir)

- تلفن پیام‌گیر مجلات رشد: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۸۲
- کد دفتر مجله: ۱۰۵
- کد امور مشترکین: ۱۱۴
- شمارگان: ۱۷۱۵۰۰ نسخه
- چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

- طراح عنوان مطالب: سعید سلیمی
- عکس‌های جلد، داستان دانه، راه و بیراه و آشپزی از اعظم لاریجانی

# بیمه

۱۶



# صبر



۴

# چگونه منظم باشیم؟

۲۶



# در تالاب‌ها، ایران، چه خبر است؟!



۳۰

# دوستان سنگین وزن!



۲۲



# داستان دانه



۲۰

## قلب مهربان



۶



## راه و بی راه

۱۸

## محبت در چند فضا

۲۸ 愛情是花刺



۸

## بهار در چند قدمی عاقبت، درخت ها

## بهداشتی باشیم...



۱۰

## نروژ

۱۴



۱۲

تپش



## ۸ اسفند

## روز بزرگداشت حکیم مَلاهَدی سبزواری

حکیم حاج مَلاهَدی سبزواری در سال ۱۲۱۲ هجری شمسی به دنیا آمد. او بزرگ‌ترین فیلسوف قرن سیزده و شاعر و عارف دوره‌ی قاجار است. روزی ناصرالدین‌شاه به دیدن مَلاهَدی رفت و در خانه‌ی ساده‌ی او، روی حصیری نشست. بعد گفت: «چیزی از من بخواه.»

حاج مَلاهَدی گفت: «من چیزی نیاز ندارم.» ناصرالدین‌شاه گفت: «پس ما دیگر مالیاتی از کشاورزی شما نمی‌گیریم.»

حاج مَلاهَدی گفت: «اگر از من مالیات نگیرید، حتماً برای جبران آن، از مردم دیگر بیشتر مالیات خواهید گرفت. شاید آن مالیات بیشتر را از یتیمی یا از بیوه‌زنی بگیرید. پس بگذارید خودم مالیاتم را پردازم.» ناصرالدین‌شاه گفت: «پس دستور بده غذایی بیاورند و ما در کنار شما غذا بخوریم.»

حاج مَلاهَدی چند عدد نان و ظرفی پر از دوغ آورد. نان‌ها را در دوغ خرد کرد و به شاه هم تعارف کرد که بخورد. شاه از دیدن این غذای ساده تعجب کرد. بعد هم تشکر کرد و رفت تا در قصر خودش ناهار مفصلی بخورد! حاج مَلاهَدی سبزواری در سال ۱۲۸۹ درگذشت. کتاب «منظومه» مشهورترین اثر اوست.



## ۱۳ اسفند

## روز احسان و نیکوکاری

## ۱۵ اسفند

## روز درخت‌کاری و هفته‌ی منابع طبیعی

در کشور ما ایران، از ۱۵ اسفند تا ۲۲ اسفند را «هفته‌ی منابع طبیعی» نام داده‌اند. اولین روز این هفته «روز درخت‌کاری» نام دارد.

چهار چیزی که درباره‌ی کاغذ نمی‌دانستیم:

۱. برای چاپ روزنامه‌های یک روز، در جهان هزاران درخت قطع می‌شوند!
۲. در آمریکا برای هر نفر، در سال هفت درخت قطع می‌شود.
۳. اگر تمام کاغذها بازیافت شوند، سالانه از قطع شدن میلیون‌ها درخت جلوگیری می‌شود.
۴. هر یک تن کاغذ بازیافت شده، ۱۷ درخت را نجات می‌دهد.

از کتاب «گریس خالی طرفدار محیط زیست»  
نویسنده: چرایز مریکل هارپر،  
ترجمه‌ی فرمهر منجری  
نشر پنجره



درخت سرو کهن سال در شهر ابرقو



## ۲۳ اسفند

### شهادت حضرت فاطمه (س)

به گمانم جمعه روزی بود که آمدم. دشمنان جشن گرفتند که من پسر نیستم تا نسلتان را بر پا دارم. از اندوهتان کوه به لرزه نیامد که شما را «بتر» خواندند؟... نه... زیرا خداوند فرمود: ما کوثر را به تو عطا کردیم... آن که بدخواه تو باشد، خود ابتر است.

فرزندانم این جا بر بالین من اشک می ریزند. گفته بودید بعد از مرگتان من اولین کسی خواهم بود که به شما می پیوندم. پدر! من خسته‌ام. پناهم دهید. دستم را بگیرید. پیشانی‌ام را ببوسید. مثل همیشه.

از کتاب خورشیدی بر خاک، نوشته‌ی مژگان کلهر



#### خورشیدی بر خاک

- نویسنده: مژگان کلهر
- ناشر: پیدایش

## ۲۵ اسفند

### بزرگداشت پروین اعتصامی

پروین اعتصامی مشهورترین زن شاعر ایران است. پدر و مادرش نام او را «رخشنده» گذاشته بودند ولی بعدها او نام «پروین» را برای استفاده در شعرهایش انتخاب کرد. پروین که عاشق شعر و شاعری بود، اولین شعرهایش را در سن هفت سالگی سرود. می‌گویند او شعر «گفت و گوی نخود و لوبیا» را در سن ۸ سالگی

سروده است:

نخودی گفت لوییایی را

کز چه من گردم و تو دراز؟

گفت: ما هر دو را باید پخت

چاره‌ای نیست، با زمانه بساز!



## ۲۹ اسفند

### روز ملی شدن صنعت نفت

در روز ۲۹ اسفند سال ۱۳۲۹ بالاخره مبارزات مردم کشورمان به نتیجه رسید و صنعت نفت ایران ملی شد. قبل از آن، بیشتر سود نفت کشورمان به جیب شرکت‌های خارجی می‌رفت.



● با سپاس از: مجید عمیق



# صبر



برای سینا خیلی سخت بود که پای شکسته‌اش دو ماه در گچ بماند. دوست داشت بداند که چه طور می‌تواند صبور باشد. امیرالمؤمنین علی(ع) فرمودند: صبر نتیجه‌ی فکر کردن، پیدا کردن علت، درس گرفتن از پیشامدها و درس گرفتن از زندگی است.

معصومه مشکل بزرگی داشت. معصومه از حل نشدن مشکلش خیلی ناراحت بود. گریه می‌کرد و حالش بد بود. بعد از مدتی، به این نتیجه رسید که با بد کردن حال خودش نمی‌تواند مشکل را حل کند. حضرت علی(ع) فرمودند: کسی که باهوش است، از ابتدا صبر پیشه می‌کند. آدم بی‌تاب، بعد از ناله‌وزاری بسیار، مجبور می‌شود که صبر پیشه کند.



قرار بود پارسا، آخر هفته با پدر بزرگش به استخر برود. اما کاری برای پدر بزرگ پیش آمد و نتوانست بیاید. پارسا از شدت عصبانیت داد می‌زد. مادر پارسا گفت: «آیا با عصبانیت، مشکل تو حل می‌شود؟»

حضرت علی(ع) فرمودند: اگر در برابر اتفاقات ناخوشایند صبر کنی، آن اتفاقات روی می‌دهند.

اگر صبر نکنی هم اتفاقات ناخوشایند، روی می‌دهند. تفاوت در این است که برای صبر پاداش می‌گیری و برای ناشکیبایی، گناهی برای تو می‌نویسند.



حامد به دوستش گفت: «چه طور می‌توانم صبر کنم؟... اگر صبر کنم، موقعیت از دستم می‌رود. باید هر جور شده عضو تیم فوتبال منطقه شوم.» امام علی(ع) فرمودند: انسان صبور و مقاوم، پیروز می‌شود. اگر چه ممکن است طول بکشد.

قرار بود بچه‌ها پیشنهاد بدهند که برای اردو، به کدام شهر بروند. معلم گفت: «در تصمیم گرفتن عجله نکنید. کمی صبر داشته باشید و به موضوع خوب فکر کنید.» امام علی(ع) فرمودند: دور اندیشی در صبر است.





مجتبی از دست دوست و همسایه‌شان ناراحت بود. با خودش می‌گفت: «من دوست خوبی هستم و هیچ‌وقت نامردی نمی‌کنم. اما دوستم گاهی دوستی را فراموش می‌کند و با بلند کردن صدای تلویزیون، ما را آزار می‌دهد.»

امام کاظم (ع) فرمودند: همسایه‌ی خوب آزار نمی‌رساند و در برابر اذیت و آزار همسایه‌اش هم صبر می‌کند.

روزی مروارید با خودش فکر می‌کرد: یعنی ما فقط باید در برابر مشکلات صبور باشیم؟ پیامبر خدا (ص) فرمودند: صبر بر سه قسم است. صبر در مصیبت و بلا، صبر در عبادت و انجام کارهای نیک و صبر در گناه نکردن.



وحید تمرین‌های سخت ورزشی را تحمل می‌کرد. چون می‌دانست برای موفقیت در مسابقه لازم است که به آمادگی لازم برسد. امام حسین (ع) فرمودند: برای آنان که دانش ندارند، صبر کردن سخت و دشوار است.

مریم به مادرش گفت: «من دیگر برای حل کردن این مسئله‌ی ریاضی وقت نمی‌گذارم. خودم می‌دانم که نمی‌توانم حلش کنم.» مادر گفت: «شاید اگر کمی دیگر صبر و تلاش کنی بتوانی حلش کنی. تو نمی‌دانی چه قدر دیگر تلاش لازم داری تا به جواب برسی. شاید فقط یک ذره تا موفقیت مانده باشد.» پیغمبر اسلام (ص) فرمودند: هر گاه انسان همه‌ی صبرش را به کار گیرد، نوبت گشایش فرامی‌رسد.



فرشته ساعتش را کوک کرد. او ساعت سه‌ونیم صبح، بیدار شد و داروی مادرش را داد. البته این کار برایش سخت بود.

رسول خدا (ص) فرمودند: بهترین کارهای نیک، کاری است که برایتان دشوار باشد.



منابع

- ارشاد القلوب
- تحف العقول
- أصول الكافي
- مصباح الشریعة
- مسکن الفؤاد
- أسرار آل محمد

# قلب مهران

نزدیک غروب بود. کریس، دوان دوان به طرف خانه می‌رفت. او پیش خودش فکر می‌کرد که پدر و مادرش منتظرش هستند. آن‌ها از این که پسرشان در مسابقه‌ی نقاشی مدرسه اول شده بود، بسیار خوشحال بودند. کریس از شادی در پوستش نمی‌گنجید. وقتی دم در خانه رسید، با هیجان زنگ در خانه را به صدا درآورد. «جان» در را برایش باز کرد. جان، یک ربات بود. پدر کریس، این ربات را برای انجام کارهای خانه خریده بود.

کریس با دیدن ربات گفت: «سلام جان. حالت چه‌طوره؟... چه خبر؟ مامان و بابام کجا هستند؟ حتماً آن‌ها به خاطر برنده شدن من، یک جشن حسابی ترتیب داده‌اند. حالا هم یک جایی قایم شده‌اند تا سر به سرم بگذارند. مگر نه؟!»

ربات جواب داد: «آقا و خانم برای کاری بیرون رفته‌اند. آن‌ها خانه نیستند و شب هم دیر وقت برمی‌گردند. آن‌ها مرا برای برگزاری مراسم جشن تو، برنامه‌ریزی کرده‌اند!» کریس جواب نداد. کمی فکر کرد. بغض گلویش را گرفت و بعد شروع کرد به گریه کردن. او از شدت ناراحتی یکی از لیوان‌های روی میز را هم شکست.

ربات با دیدن این صحنه گفت: «مگر دیوانه شده‌ای پسر؟... باید من و تو جشن بگیریم.»





کریس گفت: «پدرمادرم قلب مرا شکستند. اما تو این چیزها را نمی‌فهمی، اگر قلب داشتی، می‌فهمیدی.»  
ربات با شنیدن کلمه‌ی «قلب» آشفته شد و گفت: «قلب دیگر چی است؟ در برنامه‌ریزی من چیزی به اسم قلب وجود ندارد.»

کریس با عصبانیت گفت: «منظور من هم همین بود. تو قلب نداری. طبیعی است که نمی‌توانی احساسات من را درک کنی. من می‌خواهم پدرمادرم برایم جشن بگیرند نه یک ربات... برو... فقط تنه‌ایم بگذار.»  
ربات جواب داد: «من نمی‌توانم تنه‌ایت بگذارم. من برای برگزاری جشن تو برنامه‌ریزی شده‌ام و این کار را انجام خواهم داد!»

اما کریس آن قدر عصبانی شده بود که یک چوبدستی برداشت و با چند ضربه، ربات را شکست. ربات از کار افتاد و دیگر نتوانست حرفی بزند.

نیمه شب، پدرمادر کریس به خانه برگشتند. آن‌ها قسمت‌های مختلف ربات را دیدند که گوشه و کنار سالن پذیرایی پخش و پلا شده بود. آن‌ها حرفی به پسرشان نزدند و با غم و ناراحتی خوابیدند.

صبح روز بعد، کریس گریه‌کنان پیش پدرش رفت و گفت: «پدر» خواهش می‌کنم من را تنبیه کن. من ربات بیچاره را شکستم. ربات قلب نداشت اما من که داشتم!... با این حال آن را شکستم و الان از این کار پشیمانم.»

مادر کریس آمد و گفت: «فقط تو مقصّر نیستی. در این حادثه ما هم مقصّریم. مادر بزرگ مریض شده و ما باید او را به بیمارستان می‌بردیم. اما نمی‌خواستیم این موضوع را به تو بگوییم. می‌خواستیم جشنات خراب نشود. پس قلب ما بود که ربات را به حرکت درآورده بود. حرکت‌های ربات، همان تپش‌های قلب ما بود.»

کریس گفت: «من به خاطر کاری که کرده‌ام هرگز خودم را نخواهم بخشید.»

ناگهان پدرش خندید و گفت: «هی کریس، پشت سرت را نگاه کن.»

کریس سرش را برگرداند و ربات را دید که پشت سرش ایستاده بود. بله... پدر، ربات را تعمیر کرده بود. کریس با شادمانی به طرف ربات رفت و بغلش کرد. حالا کریس فهمیده بود که محبت و مهربانی آدم‌ها با هر وسیله‌ای به دیگران می‌رسد.







## بهار در چند قدمی

• جودیت ویورست  
• ترجمه‌ی رضی هیرمندی

پرنده‌ها، هنوز کوچ نکرده‌اند به شهر ما

هنوز برهنه‌اند شاخه‌ها

خاک قهوه‌ای‌ست همچنان

غمی نیست!... غمی نیست!

بوی سبزه می‌گوید:

بهار در چند قدمی‌ست.



# عاقبت، درخت‌ها

• بیوک ملکی  
• تصویرگر: مریم طباطبایی

سال‌های پیش  
تا فراز بام خانه‌ها فقط  
چند پله راه بود  
در پیاده‌رو، درخت‌ها بزرگ می‌شدند

صبح‌ها  
تا که باز می‌شدند چشم‌های ما  
میهمان بازی درخت و آفتاب می‌شدیم

هر بهار،  
می‌شد از کنار پنجره  
قد کشیدن درخت‌های کوچه را نگاه کرد

حال، خانه‌ها  
سر به آسمان کشیده‌اند  
مثل این که پرده‌ای بزرگ را  
رو به روی کوچه و درخت‌هایمان کشیده‌اند

خانه‌های آهنین، چه زود رشد می‌کنند  
در عوض، درخت‌ها  
تند و تند آب می‌روند  
زیر دست و پای خانه‌ها  
عاقبت درخت‌ها به خواب می‌روند.

# بهداشتی باشیم...

در این مطلب با اصول بهداشت شخصی آشنا می‌شویم. رعایت بهداشت شخصی، از پیدا شدن بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات دیگر جلوگیری می‌کند.

## شستن دست‌ها

به طور منظم دست‌ها را با آب و صابون بشوید.



## استحمام

سعی کنید حمام کردن دیر نشود. با توجه به مقدار عرق کردن، چربی پوستتان و محیطی که در آن زندگی می‌کنید، تعداد حمام رفتن در هفته را مشخص کنید.



## مسواک

دست کم، هر شب دندان‌هایتان را مسواک بزنید.



## لمس کردن چشم‌ها

بینی و چشم‌هایتان را با دست نشسته لمس نکنید.



## بوی بد بدن

بوی بد بدن، می‌تواند به خاطر غذاهای پر ادویه و تند و انواع سس‌ها باشد. سعی کنید بیشتر سبزیجات و میوه بخورید.



## لباس زیر

لباس زیر نباید تنگ باشد. در این صورت شما راحت‌تر هستید و جریان هوا هم برقرار می‌شود. از پوشیدن لباس‌های زیر با جنس نایلونی، خودداری کنید. لباس زیر خود را زود به زود عوض کنید.







بعد از این کارها، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

- دست‌شویی رفتن
- عطسه و سرفه
- آمدن به منزل
- دست زدن به دستگیره‌ی در، در اماکن عمومی
- دست دادن با افراد
- استفاده از صفحه‌ی کلید رایانه یا تلفن همراه
- گرفتن میله‌ی اتوبوس یا مترو
- شمردن پول
- دست زدن به حیواناتی مثل گربه
- دست زدن به تخم‌مرغ یا گوشت و سبزیجات و میوه‌ی نشسته
- بازی کردن در پارک



#### آیا کشیدن کیسه و لیف برای پوست مفید است؟

بله! کیسه با حذف پوسته‌ها و نازک کردن لایه‌ی شاخی به پوست کمک می‌کند. این کار، باعث شفاف و درخشان شدن پوست هم می‌شود. البته زیاده‌روی در این کار ممکن است باعث خشکی پوست شود. کیسه و لیف کشیدن، جریان خون را تقویت می‌کند. به‌شرطی که در این کار زیاده‌وری نکنید.



#### بوی بد پاها را چه‌طور از بین ببریم؟

- پاها را هر روز با آب و صابون بشویید.
- همراه کفش، جوراب بپوشید.
- در انتخاب کفش دقت کنید. کفش‌های پلاستیکی برای سلامتی پاها مناسب نیستند.
- **نکته:** اگر پاهایتان خیلی عرق می‌کنند، سعی کنید جوراب نخی بپوشید تا عرق پا را جذب کند. جوراب پلاستیکی یا نایلونی نپوشید. حتماً هر روز جوراب‌هایتان را عوض کنید.

• با سپاس از: دکتر فیروزه رجبی، متخصص پوست و مو و دکتر احمد اسماعیلی نراقی



## جایزه‌ی بزرگ از استاد بزرگ شطرنج

مسابقات شطرنج قهرمانی نوجوانان جهان در رده‌های سنی ۸ تا ۱۸ در کشور «اسلوونی» برگزار شد. «مطهره اسدی» شطرنج باز هشت ساله‌ی قائم‌شهری با ۱۰ پیروزی و یک مساوی، قهرمان جهان شد. مطهره اسدی جام قهرمانی‌اش را از استاد بزرگ شطرنج یعنی «گری کاسپاروف» دریافت کرد.



## تخته‌ی استارت چیست؟

در دوهای ۴۰۰ متر و کمتر از آن، دوندگان از تخته‌ی استارت استفاده می‌کنند. آن‌ها با حالت مخصوصی پاهایشان را روی تخته‌ی استارت قرار می‌دهند و آماده‌ی حرکت می‌شوند. تخته‌ی استارت به دوندگان کمک می‌کند که دویدن را با شتاب بیشتری آغاز کنند. تخته‌ی استارت در سال ۱۹۳۷ میلادی اختراع شد.



## هاکی روی چمن

«هاکی روی چمن» ورزشی گروهی است و رقابت‌های آن بین دو تیم ۱۱ نفره انجام می‌گیرد. هر کدام از تیم‌ها یک دروازه‌بان و ۱۰ بازیکن دارد. در این بازی هر یک از بازیکنان می‌کوشد با چوبش به توپ ضربه بزند و آن را وارد دروازه‌ی حریف کند. در پایان مسابقه، تیمی که بیشتر گل زده باشد برنده است.





## ناک داون، ناک اوت

اگر در رشته‌ی «بوکس» یکی از مشت‌زن‌ها در اثر ضربه‌ی حریف، تعادل خود را از دست بدهد و روی زمین بیفتد، «ناک‌داون» شده است. داور بالای سر او می‌رود و از شماره ۱ تا ۱۰ می‌شمرد. در صورتی که مشت‌زن، نتواند پس از ۱۰ شماره از زمین بلند شود، «ناک‌اوت» می‌شود و مسابقه را می‌بازد.



## لباس والیبال

لباس والیبال، بلوز آستین کوتاه به همراه شورت ورزشی است. البته خانم‌های ایرانی با شلوار، بلوز آستین بلند و مقنعه در مسابقات شرکت می‌کنند. هر تیم می‌تواند رنگ دلخواه خود را انتخاب کند. در والیبال اشکالی ندارد که دو تیم، رنگ مشابه داشته باشند چون که زمین‌های آن‌ها از هم جداست. فقط رنگ بلوز «لیبرو» باید با لباس هم‌تیمی‌هایش متفاوت باشد.

## لیبرو در والیبال

«بازیکن آزاد» یا «لیبرو» در عقب زمین والیبال می‌ایستد. او مهارکننده‌ی ضربه‌های حریف است. مهم‌ترین وظیفه‌ی او توپ‌گیری و دریافت توپ‌هایی است که از سمت حریف ارسال می‌شود. لیبرو سرویس نمی‌زند و در دفاع روی تور هم شرکت نمی‌کند. رنگ لباس لیبرو با بقیه‌ی هم‌تیمی‌هایش فرق می‌کند.

## بازوبند پهلوانی ورزش باستانی

در دوران قاجار به پهلوان اول کشور، یک بازوبند پهلوانی می‌دادند. روی این بازوبند، سه قطعه سنگ عقیق قرار داشت. روی عقیق میانی، «نصر من الله و فتح قریب» و روی دو عقیق دیگر «یا علی» و «ادرکنی» نقش بسته بود.



## پیرترین ورزشکار مدال‌آور المپیک

«اسکار اسوان» از کشور سوئد پیرترین ورزشکاری است که تاکنون در بازی‌های المپیک برنده‌ی مدال شده است. او در ۷۲ سالگی در المپیک استکهلم (۱۹۱۲) شرکت کرد. او در رقابت‌های تیراندازی توانست به مقام دوم دست یابد.

## قضاوت در المپیک باستان

اجرای دقیق مقررات مسابقه‌ها در المپیک‌های باستانی بسیار مهم بود. اگر مشخص می‌شد که ورزشکار یا داور خطا کرده است، در حضور مردم شلاق می‌خورد!



# نروژ سرزمین

پایتخت: اسلو  
مساحت: ۳۸۵,۲۵۲ کیلومتر مربع  
جمعیت: در حدود ۵ میلیون نفر  
واحد پول: کرون نروژ  
زبان رسمی: نروژی



کشور نروژ یکی از شمالی‌ترین کشورهای جهان است. کشوری کوهستانی با زیبایی‌های طبیعی فراوان... در مناطق شمال نروژ، معمولاً شش ماه شب و شش ماه روز است. کشور نروژ از سه طرف به دریا راه دارد. مردم نروژ معمولاً آرام و کم ادعا هستند.

## ماهیگیری

دریا، کشور نروژ را احاطه کرده است. بنابراین مهم‌ترین صنعت نروژ ماهیگیری است. ماهیگیری در سراسر سواحل نروژ جزو مشاغل و تفریحات مردم است.



## نروژی‌های ورزشکار

تقریباً نیمی از جمعیت نروژ عضو گروه‌های ورزشی هستند. به همین دلیل بچه‌ها ورزش کردن را از سن خیلی کم، می‌آموزند. محبوب‌ترین ورزش نروژی‌ها «اسکی» است.



## غذاهای نروژی

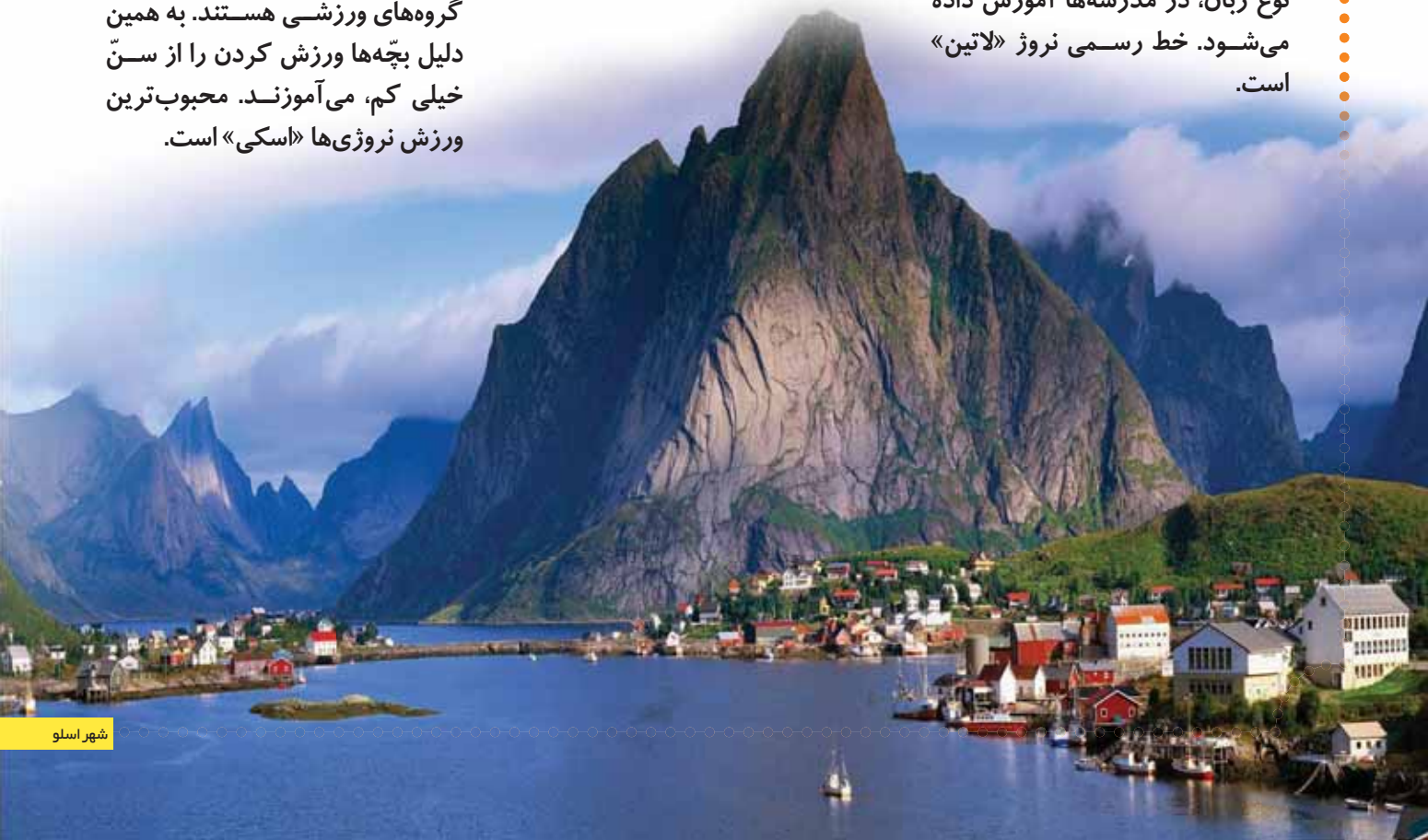
مهم‌ترین منبع غذایی این کشور ماهی است. نروژی‌ها به غذاهای دریایی علاقه‌ی زیادی دارند. آن‌ها برای صبحانه هم ماهی می‌خورند! «قزل‌آلای دودی» یکی از غذاهای سنتی این کشور است که به شکل‌های مختلف خورده می‌شود.

## آب‌وهوا

قسمت‌های شمالی این کشور بسیار سرد است اما قسمت‌های مرکزی و جنوبی، آب‌وهوای نسبتاً معتدل با فصل سرمای طولانی دارد. وزش بادهای مرطوب از طرف اقیانوس اطلس و جریان آب گرم دریایی (گلف‌استریم) باعث گرم‌تر شدن آب‌وهوای قسمت‌های جنوبی این کشور شده است.

## زبان و خط

مردم نروژ با دو زبان نروژی «بوکمال» و «نینورس» حرف می‌زنند. این دو نوع زبان، در مدرسه‌ها آموزش داده می‌شود. خط رسمی نروژ «لاتین» است.





# آفتاب نیمه شب



موزه‌ی وایکینگ‌ها

## «وایکینگ»‌ها

وایکینگ‌ها قومی هستند که از چند قرن قبل در نروژ زندگی می‌کرده‌اند. وایکینگ‌ها در قرن نهم اروپا را غارت کردند. رفتار وایکینگ‌ها همیشه این گونه نبوده است. اما هنوز هم در بسیاری از فیلم‌ها و داستان‌ها این قوم را خشن و وحشی نشان می‌دهند.

## جشن‌ها

روز ملی نروژ: در این روز، بچه‌ها صبح زود با پرچم‌هایی که در خانه ساخته‌اند به خیابان‌ها می‌آیند و در حالی که سرود می‌خوانند، رژه می‌روند. این روز به عنوان روز کودکان نیز معروف است.

جشن پایان مدرسه: دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان به مناسبت پایان تحصیلات مدرسه، جشن می‌گیرند.

## جالب و خواندنی از نروژ

● پُلِ استورزایساندت هیجان‌انگیزترین پل معلق جهان است. این پل بخشی از جاده‌ی اقیانوس اطلس است.

● در نروژ سفر با سورتمه، روش اصلی حمل‌ونقل، روی زمین‌های پر از برف و یخ است. این سورتمه‌ها را چهار یا شش سگ می‌کشند.

● شهر روروس، یکی از باقی‌مانده‌های شهرهای صنعتی قرن ۱۷ میلادی است.

● شهر برگن: یکی از شهرهای بزرگ نروژ، معروف به «شهر ماهی و ماهیگیری» است.

● پارک ویگلند: پارک ویگلند در اسلو، بزرگ‌ترین پارک مجسمه‌ی جهان است.

## آداب و رسوم

● یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که نروژی‌ها همیشه درباره‌ی آن صحبت می‌کنند، آب‌وهواست!

● نروژی‌ها خیلی خودمانی هستند. معمولاً رفتار و گفتار بیش از حد رسمی، در بین مردم مرسوم نیست.

● نروژی‌ها یکدیگر را با نام کوچک صدا می‌زنند.

● نروژی‌ها وقت‌شناس هستند.

● نروژی‌ها در اولین ملاقات با هم دست می‌دهند اما در موقعیت‌های دیگر، صبح‌به‌خیر یا سلام می‌گویند.



پل «استورزایساندت»



شهر روروس



شهر برگن



## جلوی خطر را بگیر!

ما نمی‌دانیم خطر و حادثه در کجا و چه زمان ما را تهدید می‌کند. بنابراین برای جلوگیری از خسارت‌های مختلف، ما خودمان را بیمه می‌کنیم. این کار با کمک یکی از شرکت‌های معتبر بیمه انجام می‌شود. بیمه شدن یعنی این که ما با یک شرکت بیمه قرار بگذاریم تا در مقابل حوادث و خطرات احتمالی از ما پشتیبانی و حمایت کند. برای این کار ما باید هزینه‌های بیمه راپردازیم.

### بیمه‌ی حوادث تحصیلی دانش‌آموزان

اگر حادثه‌ای در مسیر رفت‌وآمد به مدرسه، یا در مدرسه و اردوهای آموزشی و تفریحی پیش بیاید، این بیمه از ما حمایت می‌کند و بخشی از هزینه‌های پزشکی را می‌پردازد.

### بیمه‌ی تحصیلی فرزندان

در این بیمه، از سال‌های خردسالی و کودکی شخص، مبلغی را به شرکت بیمه می‌پردازند. بیمه در زمان دانشگاه، هزینه‌های تحصیلی فرد بیمه شده را می‌پردازد.



### بیمه‌ی درمان

کارمندان و بازنشستگان اداره‌ها، شرکت‌ها و همه‌ی مراکز کار به همراه افراد خانواده‌شان در یکی از شرکت‌های بیمه‌ی خدمات درمانی بیمه می‌شوند. به این وسیله، بخشی از هزینه‌های درمانی آن‌ها پرداخت می‌شود.



### بیمه‌ی عمر

فرد با شرکت بیمه قرار می‌گذارد که در طول چندین سال، مبلغی را بپردازد. اگر او تا پایان این دوره از دنیا برود، شرکت بیمه، پول مشخصی (چندین برابر مبلغی که فرد پرداخت کرده) به خانواده‌ی او می‌پردازد. اگر هم فوت نشود، این مبلغ به خود او پرداخت خواهد شد.







### بیمه‌ی اتومبیل

این بیمه سه نوع است:  
بدنه‌ی اتومبیل: جبران خسارت‌های وارد شده به اتومبیل.  
شخص ثالث: جبران خسارت‌های مالی و جانی وارد شده به کسی که با او تصادف کرده‌ایم.  
حوادث راننده: جبران خسارت‌های راننده‌ی خودروی مقصّر.



### بیمه‌ی آتش‌سوزی و حوادث طبیعی

جبران زیان‌های مالی که بر اثر آتش‌سوزی، انفجار، صاعقه و... بر فرد بیمه شده وارد شده باشد.



### بیمه‌ی مسافرتی

در هر سفر داخلی و خارجی، ممکن است فرد دچار بیماری یا سرقت یا گم کردن وسایل شود. با این بیمه، مسافران می‌توانند سفر خود را ایمن کنند.



### بیمه‌ی حوادث گروهی

مدیران یا مالکان مراکز کار کارکنان خود را به صورت گروهی با پرداخت پولی بیمه می‌کنند. به این وسیله، از اعضای گروه در برابر خسارت‌های مختلف حمایت می‌شود.



### بیمه‌ی کشتی، هواپیما و حمل کالا

به وسیله‌ی این بیمه، وسایل حمل‌ونقل به همراه کالاهایشان در برابر خسارت‌ها حمایت می‌شوند.

# راه‌وبی‌راه

چگونه به سلامت، رفت و آمد کنیم؟

## عبور از خط‌کشی عابر پیاده

- بعضی از تقاطع‌های خطرناک، برای عبور عابر پیاده، چراغ راهنمایی دارند.
- صبر کن... وقتی چراغ عابر پیاده به رنگ سبز در آمد، می‌توانی از خیابان رد شوی. البته توجه کن که ممکن است اتومبیل‌ها یا موتورسیکلت‌هایی به چراغ توجه نکنند! پس باز هم نگاه کن و اگر خطری وجود نداشت، از خیابان عبور کن.
- در حال عبور از خیابان، باز هم به اتومبیل‌ها و موتورسیکلت‌های ایستاده توجه داشته باش. همیشه فکر کن ممکن است کسی اشتباه کند.







● برای عبور از خیابان، تا حد ممکن از «پل عابر پیاده» یا «زیرگذر» استفاده کن. اگر چنین چیزهایی وجود نداشت، حتماً از خط کشی عابر پیاده استفاده کن.

● اگر هیچ امکانی برای امنیت تو در رد شدن از خیابان وجود نداشت، باریک ترین قسمت خیابان را برای عبور انتخاب کن. حتی اگر لازم باشد که برای رسیدن به آن قسمت، کمی پیاده روی کنی.

گاهی در خیابان های پهن، جایگاه هایی مثل جزیره درست کرده اند. از این جزیره های امن استفاده کن. این جزیره ها یک خیابان را به دو خیابان کم خطر تبدیل می کنند.



● هرگز هنگامی که چراغ عابر پیاده، قرمز است از تقاطع عبور نکن.

● اصل مهم سلامتی این است: برای عبور از خیابان، صبور باش.

● الناز قلی‌زاده و مهدی زینالی

بیا یاد با استفاده از هنر «پانتومیم» بازی کنیم! این قصه را با دقت بخوانید. هر جمله از قصه، به یکی از عکس‌هایی که می‌بینید، ربط دارد. عکس‌های درست را پیدا کنید. این عکس‌ها، با استفاده از پانتومیم، جمله‌ها را نمایش داده‌اند. البته برای این که کار سخت شود، چند عکس دیگر هم به مجموعه اضافه شده است. عکس‌های قصه، به ترتیب کدام‌ها هستند؟

# داستان

عکس‌های  
درست را پیدا  
کنید.





## داستان دانه

او زمین را کند. سگه‌ای پیدا کرد. سگه را دور انداخت. یک دانه در دست داشت. دانه را در آن چاله کاشت. به آن آب داد.



# دوستان مسکین و زنا

اعظم لاریجانی

در بسیاری از نقاط دنیا، مردم سعی می کنند از طبیعت بهره برداری کنند. اما کسانی هستند که سعی می کنند این کار را با کمترین آسیب رساندن به طبیعت، انجام دهند. در جنگل های استوایی، فیل ها به کمک آدم ها آمده اند تا مجبور نباشند درخت های زیادی را قطع کنند. بینیم این دوستان سنگین وزن، چگونه به ما کمک می کنند؟



۱

در این جنگل استوایی، حمل کردن درختانی که افتاده اند، با روش جالبی انجام می گیرد.



سومیر پسری است که

خیلی خوب می تواند با این فیل دوستی کند. او بیش از ۱۰۰۰ دستور مختلف به فیل می دهد. آن ها باید تا قبل از تازیک شدن هوا، تنه ای درخت را به خارج از جنگل ببرند.

۲



۴

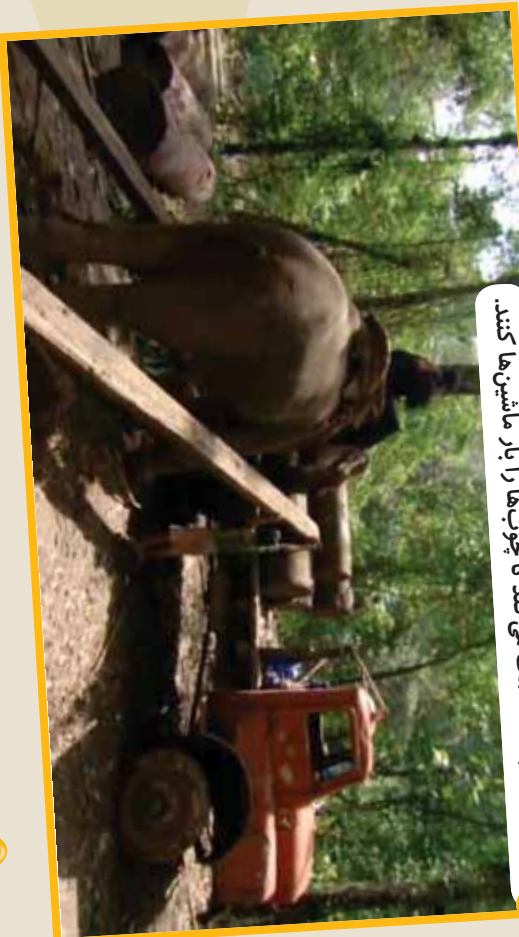
سومیر با زبان فیل ها آشناست. سومیر به فیل می گوید: هی! تو دیگر بزرگ شده ای، مثل بچه ها رفتار نکن!



۳

در جنگل، فیل ها از هر لودر و کامیونی بهتر کار می کنند. تازه... جنگل را هم آلوده نمی کنند!





این فیل قدرتمند، کمک می کند تا چوبها را بار ماشینها کنند.



بالاخره آنها از جنگل خارج می شوند. اگر قرار بود این مسیر را با ماشین بپایند، باید تعداد زیادی درخت را قطع می کردند تا راه باز شود.



کار تمام شده است. بعد از یک روز خسته کننده، آب تنی خیلی به فیلها می چسبد.



ماشین حمل چوب گیر افتاده است. فیلها ماشین را هل می دهند تا بتوانند از مانع عبور کند.



### من سوزن قورت دادم

- داستان فارسی
- نویسنده: فریبا خانی
- تصویر گر: نگین احتسابیان
- ناشر: پیدایش
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۰۲۷۰



### خواهر و برادر

- نوشته‌های بچه‌ها
- به کوشش: اشرف قدیری
- ناشر: آفرینگان
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۶۶۷



### جمشید شاه، پادشاه نوروز

- داستان‌های شاهنامه
- نویسنده: محمدرضا یوسفی
- تصویر گر: حافظ میر آفتابی
- ناشر: دانش نگار
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۱۴۴



### اوهوی گربه‌ها!

- داستان‌های ماجراجویانه از دزدان دریایی
- نویسنده: پیتربنتلی
- مترجم: سیدنوید سیدعلی اکبر
- ناشر: چکه
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۵۴۷۲۹۵



### عروس و کاروانش

- داستان‌هایی از زندگی حضرت خدیجه (س)
- نویسنده: زهرا زواریان
- تصویر گر: سمیه صالح شوشتری
- ناشر: قدیانی
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۴۴۱۰



### مرد جوان و خیاط حیلہ گر

- داستانی از مثنوی معنوی
- نویسنده: شراره وظیفه شناس
- تصویر گر: راشین خیریہ
- ناشر: کانون پرورش فکری
- کودکان و نوجوانان
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۱۵۵۴۵







- 

## دختر کوچولو فرماندهی سپیلو

- 

## روزی که لیمویی بود

- توزیع تلفنی**  
۰۲۱-۶۶۴۱۳۳۶۷  
**ارسال رایگان**  
بدون هزینه پست



## پاستور

- 

## کپوتران نوحه خوان

- شعر مذهبی
- پدید آورنده: سید محمد سادات اخوی
- ناشر: دفتر هنر و ادبیات هلال
- تلفن: ۸۸۹۳۲۷۶۶-۲۱.



# چگونه منظم باشیم؟

## کلیدهای طلایی فقط برای شما!

باز هم اتاقت به هم ریخته است!.. وای! چه کمد درهم و برهمی!... نمی‌توانی وسیله‌ی مورد نظرت را پیدا کنی!... به مدرسه رسیده‌ای و تازه متوجه شده‌ای که کتاب‌های برنامه‌ی امروز را همراهت نیاورده‌ای! همه‌ی ما ممکن است گاهی دچار بی‌نظمی در اطرافمان شویم. ما باید بدانیم که نظم باعث می‌شود تا از عمرمان بیشتر و بهتر استفاده کنیم و از آن لذت بیشتری ببریم.



### کلید اول:

کلید اصلی این است. هر چیز بی‌نظمی که می‌بینی، بلافاصله به آن نظم بده!

### برای هر طبقه اسم بگذار!

به اتاقت و چیزهایی که در اختیار داری، توجه کن. باید برای هر گروه از وسیله‌هایت یک قفسه یا جای مناسب را در نظر بگیری. برای این طبقه، قفسه یا محل مناسب، اسم بگذار. آن قدر آن اسم را به زبان بیاور که دیگران هم آن را یاد بگیرند.

### سطل آشغال دوست داشتنی!

زباله‌هایی مانند تراشه‌های مداد و کاغذ پاره و ... را مستقیم توی سطل زباله‌ی اتاقت بریز.

### یادگاری‌های من!

بعضی از اشیاء را دوست داری و نمی‌خواهی آن‌ها را از دست بدهی. از طرفی فعلاً برایت کاربردی ندارند. بهتر است این اشیاء را با هماهنگی مادر یا پدر، به انباری خانه ببری. اگر هم انباری نداری، می‌توانی آن‌ها را در جایی از کمد قرار دهی که جلوی وسایل قابل استفاده نباشند.

### یک تغییر ساده!

به کمد‌ها و کشوهای که نحوه‌ی چیدن وسایل در آن‌ها خوب است، نگاه کن. این کشوها و کمد‌ها به تو آرامش می‌دهند. حالا سعی کن، کمد‌ها و کشوهای خودت را هم به همان صورت منظم کنی.





## استراحت کن

### کلید دوم:

ممکن است احساس کنی که خسته شده‌ای. شاید هم گیج شده‌ای و دیگر نمی‌توانی ادامه بدهی. اشکال ندارد. استراحت هم بخشی از نظم است. استراحت کن و دوباره شروع کن. کمی صبر کن. یک لیوان آب بنوش یا میوه بخور. به جاهایی که مرتب کرده‌ای نگاه کن تا از تلاش خود و نتیجه‌ای که گرفته‌ای، لذت ببری.

## سبد بی‌حوصلگی

### کلید سوم:

می‌توانیم برای وقت‌هایی که احساس خستگی و یا بی‌حوصلگی می‌کنیم، سبدی داشته باشیم تا وسایلی را که فعلاً جای مشخصی ندارند، توی آن بگذاریم!... لازم است روزی را در هفته برای خالی و مرتب کردن این سبد در نظر بگیریم و هر چیز را در جای خود قرار دهیم.

### کلید چهارم:

## خانه‌تکانی

خانه‌تکانی و جابه‌جایی، نور و امید تازه‌ای به خانه می‌دهد. با این کار، جاهایی که شاید هفته‌ها به آن سر نزده‌ایم را می‌بینیم و مرتب می‌کنیم.



## کلید ی‌کی: عکس زیبای نظم

عکاسی به نظم کمک می‌کند!... تعجب نکنید. هنگامی که اتاقی آراسته و منظم دارید، همه‌ی وسایل در جای خود هستند، از آن عکس بگیرید. اگر امکان دارد این عکس را چاپ کنید و روی دیوار اتاق نصب کنید. شاید هم آن‌را برای دوستانتان بفرستید. این کار، لذت منظم بودن را بیشتر به شما می‌چشاند.



● نیلوفر نیک‌بنیاد

از روزگاران بسیار کهن تا امروز، زبان‌های مختلفی در سراسر دنیا وجود داشته است. برای نوشتن هر زبان، خطی وجود دارد. این بار، برای آشنا شدن با تنوع خط‌ها، جمله‌ی «از محبت خارها گل می‌شود» را به چند خط مختلف می‌نویسیم! خیل، هیجان‌انگیز است!

از محبت خارها گل می‌شود.

**خط اوستایی:** اگر یکی از مردمان نیمه‌ی شرقی ایران در روزگاران کهن می‌خواست همین جمله را روی پوست گاو بنویسد، می‌توانست از خط اوستایی یا «دین‌دیبره» استفاده کند. حروف این خط به هم نمی‌چسبند و بین کلماتش هم نقطه گذاشته می‌شود.

از محبت خارها گل می‌شود.

مذکر . هکذا من رستم . یک سال پسند . هکذا . هکذا من دود و .



**خط روسی:** همسایگان شمالی ما در کشور روسیه این جمله را با خط خودشان به شکل دیگری می نویسند.

از محبت خارها گل می شود.

Любовь цветочные шипы

**خط چینی:** ببینیم هم نوعان چینی ما، با خط زیبای چینی این جمله ی حکمت آمیز را چگونه می نویسند. در این خط، برای یک کلمه، گاهی تنها یک نشانه ی تصویری به کار می رود. گاهی هم چند نشانه با هم، یک کلمه را نشان می دهند.

از محبت خارها گل می شود.

愛情是花刺



**خط هیروگلیف:** اگر یک شهروند مصر باستان تصمیم می گرفت این جمله ی زیبا را روی دیوار به یادگار بگذارد، باید از خطی استفاده می کرد که به آن «هیروگلیف» می گفتند. هیروگلیف از تصاویر حیوانات و اشیا درست شده بود، هر تصویر، نشانه ی یک حرف بود، نه خود آن حیوان یا چیز.

از محبت خارها گل می شود.

**خط دیواناگری:** هندی ها از دوران قدیم صاحب خط و زبان مخصوص به خود بوده اند، امروزه آن ها از خطی به نام «دیواناگری» استفاده می کنند که زیبایی مخصوصی دارد.

از محبت خارها گل می شود.

प्यार के फूल कांटों है

# در تالاب‌های ایران، چه خبر است؟!

• مصفورا زواران حسینی  
• تصویرگر: طاهر شعبانی

تالاب‌ها برای زندگی پرندگان مهاجر، ماهی‌ها و موجودات دیگر بسیار مهم‌اند. تالاب‌ها باعث تصفیه‌ی آب می‌شوند و جلوی سیلاب‌ها را هم می‌گیرند. در ایران تالاب‌های مختلفی وجود دارد که متأسفانه بعضی از آن‌ها در حال خشک شدن هستند. این‌بار بعضی از موجودات زنده و غیر زنده‌ی یک «تالاب آب شیرین» را می‌بینی. سعی کن با اطلاعات خودت و توضیحاتی که داده شده است، ارتباط بین آن‌ها را پیدا کنی.

## خاک (بستر تالاب)

ریشه‌ی گیاهان تالابی در خاک است. موجودات زنده، در بستر تالاب تبدیل به کود می‌شوند.

## پرستوی دریایی

بعضی از پرستوها حشرات را روی تالاب شکار می‌کنند.

بعضی از انواع پرستوهای دریایی در آب شیرجه می‌زنند و ماهی صید می‌کنند.

پرستوهای دریایی روی گیاهان شناور در آب لانه می‌سازند و تخم می‌گذارند.

## انواع ماهی (بنی، آمور و...)

بعضی از ماهی‌ها گیاه‌خوارند و از گیاهان تالابی تغذیه می‌کنند.

بعضی از ماهی‌ها هم از لارو حشرات تغذیه می‌کنند.

## گیاهان تالابی (نی، نیلوفر آبی و...)

بعضی از انواع گیاهان، برگ‌هایشان را روی آب پهن می‌کنند و ساقه‌هایشان در آب است.

گیاهان تالابی، ریشه‌هایشان داخل بستر تالاب است و از مواد معدنی آن استفاده می‌کنند.



## نور خورشید (انرژی)

گیاهان تالابی با کمک نور خورشید در برگ‌هایشان غذا می‌سازند. دمای آب، با کمک نور خورشید تنظیم می‌شود. جانوران خونسرد مثل لاک‌پشت، دمای بدنشان را با نور خورشید تنظیم می‌کنند.

## آب

همه‌ی موجودات زنده‌ی تالاب برای زندگی و یافتن غذا به آن نیاز دارند.

## حشرات

حشرات، روی آب و لابه‌لای گیاهان تالابی تخم می‌گذارند.

## شنگ

غذایش ماهی است.

## لاک‌پشت فراتی

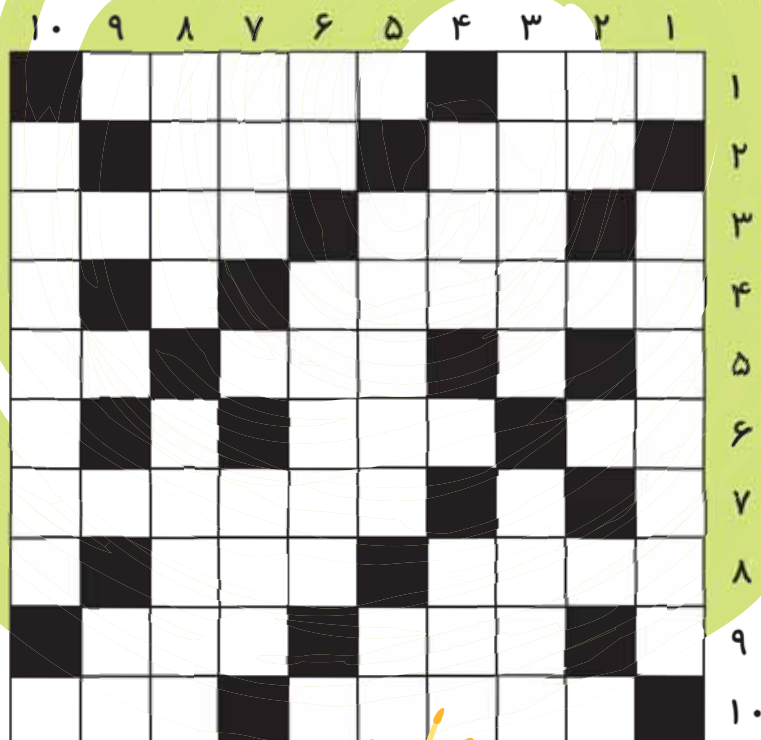
این لاک‌پشت، ساعت‌ها در آب، بی‌حرکت می‌ماند تا ماهی صید کند. این جاندار لاشه‌ی حیواناتی را که می‌میرند، می‌خورد و آب را پاکسازی می‌کند.

افقی ←

↓ عمودی

۱. نام حشره‌ای که لابه‌لای موهای آلوده زندگی می‌کند - لوله‌های باریک در برگ گیاهان
۲. واحد شمارش گوسفند و گاو - پوشش بدن لاک پشت
۳. کشور آسیایی که به کشور هفتاد و دو ملت معروف است - آگاه و مطلع
۴. کسی که می‌خرد
۵. همان مورچه است - تازه و جدید
۶. شیوه‌ی نوشتار - مفرد اجناس
۷. نام رودی در سیستان و بلوچستان
۸. موی بالای چشم - در جواب آن هوی می‌گویند!
۹. ابزار کشاورز - خطی که دو کشور را جدا می‌کند
۱۰. باد و طوفان همراه با برف - طول زمان.

۱. تختی که مخصوص استراحت است
۲. پوشش بدن پرندگان
۳. از پرندگان شکارچی - در ضرب‌المثل می‌گویند هر گردی .... نیست
۴. برگه و اوراق تأییدیه - بزرگ‌ترین حیوان کره‌ی زمین
۵. سرازیری کوه - پسوند شباهت
۶. مخلوط آب و خاک - از کشورهای شمالی ایران
۷. جابه‌جایی هوا - مطیع و اهلی
۸. وسیله‌ای در دوچرخه - از شهرهای استان اصفهان
۹. آخرین حرف الفبای انگلیسی
۱۰. کوچک‌ترین واحد اجتماعی.





# همسایه

● غلامعلی باقری

● تصویرگر: سام سلماسی

آن روز، مادر داشتند از پله‌ها بالا می‌رفتند.



بیا دختر گلم.

می‌شود من هم  
بیایم؟



چی بود؟!

مادر سعی کرد من نبینم  
که چه چیزی از صندوق  
برداشت.



مادر جان چی از صندوق  
برداشتید؟

«نه مال ما!» را  
برداشتیم!

هاها... چه اسم  
بامزه‌ای!



این بالا هوا خیلی  
گرم است!



ما دیگر رفع  
زحمت کنیم.

چه زود؟... تشریف  
داشته باشید.

قربان شما. بازم  
مزاحم می‌شویم.  
دخترم، از صدقه‌جان  
خدا حافظی کن.



سلام

چه خبر از شوهرتان؟  
حالتان بهتر شده به  
امید خدا؟

خیلی خوش آمدی  
همسایه.

نه راستش. خانه‌نشین  
است. خودش هم خیلی  
ناراحت است که نمی‌تواند  
برود سر کار.

باز هم پیش ما تشریف  
بیاورید. به اهل خانه  
سلام برسانید.

حل می‌شود به امید خدا...  
خدا بزرگ است.



دخترم  
برو پیش منیره خانم و  
دعوتش کن یک چایی  
با هم بخوریم.

چشم. با اجازه،  
می‌گویم دخترش هم  
بیاید.



دختر زرتنگ به تو می‌گویند  
که نمی‌توانم هیچ چیزی را از  
تو قایم کنم!

پس «نه مال ما» هدیه‌ی  
منیره خانم بود!



دست شما درد نکند.  
خدا خیرتان بدهد که به  
ما کمک می‌کنید.



هر وقت بیایید، ما را  
خوشحال می‌کنید.



مادر یواشکی، چیزی را که برای  
همسایه کنار گذاشته بود، برداشت.

منونم که به خانواده‌ی  
دوستم کمک کردید.



# ساندویچ تخم مرغ و پنیر



## طرز تهیه

۱. تخم مرغ را بشوید و بگذارید آب پز شود.
۲. خیارشور و گوجه فرنگی را به صورت ورقه ورقه خرد کنید.
۳. پنیر را خرد کنید.
۴. تخم مرغ پخته شده را پوست بکنید و به صورت لایه های نازک برش بزنید.
۵. خیارشور، گوجه فرنگی، پنیر و تخم مرغ را لای نان ساندویچ بگذارید و نوش جان کنید.

## مواد لازم

- تخم مرغ (یک عدد)
- خیارشور (دو عدد متوسط)
- گوجه فرنگی (یک عدد)
- پنیر سفید (به اندازه ی لازم)
- نان ساندویچ یا نان لواش (به مقدار لازم)

البته با  
کمک بزرگ ترها!!