

دانش آموز

برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم در استان

شماره ی پیداری ۲۷۹
صفحه ۳۲ • ۸۰۰۰ ریال

ماهنامه ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره ی سسی و چهارم • تابستان ۱۳۹۵

مزرعه ی تابستانی

۶۳

سرگرمی
تابستانی
سناد مبارزه با
سرفرتگی حوصله!



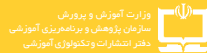
ایران . چگونه شادتر کنیم؟ . رنگ من، زندگی من . خال آسمان

به نام خدا

بهترین خواندنی جهان

... با راست‌گویان باشید.

قرآن کریم،
سوره‌ی توبه،
از آیه‌ی ۱۱۹



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

- ▶ مانع‌ناهی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
- ▶ برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان
- ▶ دوره‌ی سی و چهارم - خرداد ۹۵ - شماره‌ی ۹
- ▶ شماره‌ی پی‌در پی ۲۷۹
- ▶ مدیر مسئول: **مجتهد ناموری**
- ▶ سردبیر: **شهرام شفیعی بافتی**

- ▶ مدیر داخلی: **انعام اسلامی**
- ▶ ویراستار: **فرید پنهوا**
- ▶ طراح گرافیک: **روشنگ فتحی**

شورای برنامه‌ریزی:
نقی سلیمانی، آتوسا صالحی، دکتر احمد اسماعیلی نراقی
دکتر حسین شاهوردی، مجید راستی،
افسانه موسوی کرمارودی، 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
جله‌ی رشد دانش‌آموز بفرستید.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۸۹
رایانامه: daneshamooz@roshdmag.ir

- تلفن پیامگیر مجلات رشد: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۸۲
- کد دفتر مجله: ۱۵۰۵
- کد امور مشترکین: ۱۱۴
- شماره‌گان: ۱۴۸۵۰۰۵ - سنه
- چاپ: شرکت افست (سهایی عام)

• طراح عنوان مطالب: سعید سلیمی
• عکس‌های جلد، مزرعه تابستان، چلیک و آشپزی از لفظ لاریجانی

درباره‌ی شعرهای این نوشته
با معلم ادبیات فارسی‌تان
گفت‌وگو کنید.

معنی زندگی

با صد هزار جلوه برون آمدی که من

با صد هزار دیده تماشا کنم تو را

نقاش، درختی می‌کشد. درختی که با درخت‌های واقعی، تفاوت دارد. نقاش با این کار، هم درخت واقعی را نشان می‌دهد و هم معنای درخت را. معنایی که خودش دریافته است.

بازیگر، نقش یک پدر را بازی می‌کند. پدری که با پدرهای واقعی تفاوت دارد. بازیگر با این کار، هم یک پدر واقعی را نشان می‌دهد و هم معنایی از معناهای پدر را.

شاعر، شعری درباره‌ی گندم‌زار می‌گوید، گندم‌زار او، با گندم‌زار واقعی تفاوت‌هایی دارد. شاعر، هم یک گندم‌زار معمولی را نشان می‌دهد و هم معناهای تازه‌ی گندم‌زار را.

انسان به دنیا می‌آید. بزرگ می‌شود. کار می‌کند. دوستی می‌کند. می‌خندد و می‌گرید. انسان، در واقعیت زندگی می‌کند اما با نیکی‌هایش، معنای انسان را نشان می‌دهد.

معنی اصلی و نهایی همه چیز، خداوند است. او با جلوه‌های بی‌شمار، خود را به ما نشان داده و نشان خواهد داد.

همنشین اهل معنی باش تا

هم عطا یابی و هم باشی فتی

شهرام شفیعی



پزشکی

۲۴

تقویم دانش‌آموز

۲

جدول

۳۲

مخاطبان

۳۰

نمایش

۱۰

من بار مهربانم

۲۰

بازی کلمات

۲۶

مزرعه‌ی تابستانی

۲۲



۶

خال آسمان

۶۳ سرگرمی
تابستانی

سناد مبارزه با
سرفتنگی حوصله!

۱۶



چگونه

نشکر کنیم؟

۱۲

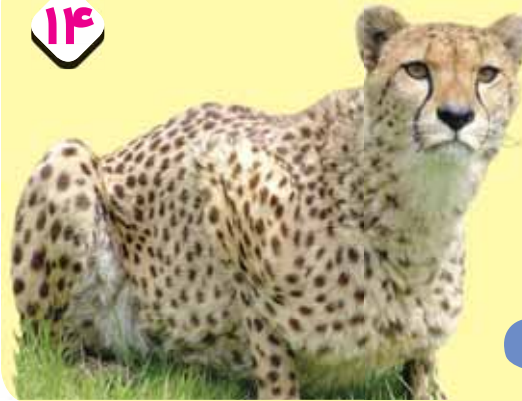


چیلیک



۲۸

۱۴



رنگ من
زندگی من

۱۸



ایران

کتاب هدایت

۴



۸

آرزو

کوچولوی من

ایستاده‌ام



۲ خرداد ولادت حضرت مهدی قائم (عج)

چون تشنه به آب ناب دل می‌بندم
بر خنده‌ی ماهتاب دل می‌بندم
ای روشنی تمام، تا ظهر ظهور
چون صبح به آفتاب دل می‌بندم

سلمان هراتی

۳ خرداد روز آزادی خرمشهر

به جای برنامه‌ی کودک، یک عالمه رزمنده دیدیم. رزمنده‌هایی که خرمشهر را از عراقی‌ها پس گرفته بودند. تلویزیون یک‌سره سربازهای عراقی را نشان می‌داد که زیر پوش سفید تن‌شان بود و دست‌هایشان را به علامت تسلیم بالا برده بودند... رزمنده‌ها سینه می‌زدند و جوانی با صدای قشنگ و لهجه‌ی جنوبی می‌خواند:

«ممد نبودی ببینی
شهر آزاد گشته...»

از کتاب «آواهایم برای تو» نوشته‌ی نورا حق پرست

۱۴ خرداد رحلت امام خمینی (ره)

تو دیگر نیستی

تو دیگر نیستی، اما
نماز آخرینت هست
دعایت هست، روح هست
نگاه نازنینت هست

تو دیگر نیستی، اما
کبوترهانی می‌برند
پرستوهای سرگردان
کنارت لانه می‌گیرند

تو دیگر نیستی، اما
زیارت‌گاه پاکت هست
برای هر کسی چون من
که غمگین است، خاکت هست

تو خوابیدی ولی چشمت
به ما آموخت بیداری
تو قلبت ایستاد اما
شدی در قلب‌ها جاری

افشین علا



۱۵ خرداد قیام مردمی ۱۵ خرداد

بعد از آن که رژیم پهلوی به سخنان امام خمینی (ره) و دیگر علما درباره‌ی همه‌پرسی «انقلاب سفید» بی‌اعتنایی کرد، امام خمینی (ره) تصمیم گرفت به شکلی دیگر مبارزه با حکومت را ادامه دهد... برای آشنایی با حوادث ۱۵ خرداد و روزهای دیگر تاریخ انقلاب، این کتاب را بخوانید.



ایران از کودتای رضاخان تا
پیروزی انقلاب اسلامی
نویسنده: حشمت‌اله سلیمی
ناشر: قدیانی

۷ تیر شهادت حضرت علی (ع)

برادرم می‌گوید: او همان امیرالمومنین بود که هر شب ناشناس می‌آمد و با آمدنش دل‌ها را گرم می‌کرد. همان که سرش را هنگام نماز شکافته‌اند.

پس او بود که می‌آمد و با چشم‌هایش نور هزار ستاره را می‌آورد. او بود که اجاق خانه‌ها را روشن می‌کرد. او بود که بوی خوب نان را با خودش می‌آورد. بله، علی بود... می‌خواهم فریاد بزَنَم: کلبه‌ی ما هنوز منتظر توست، بیا... خواهش می‌کنم بیا. از داستان او بی‌صدا آمد، نوشته‌ی مژگان کلهر، نشر پیدایش

۷ تیر شهادت دکتر بهشتی و یارانش

دکتر بهشتی از یاران وفادار امام خمینی (ره) بود که در حادثه‌ی انفجار بمب در دفتر حزب جمهوری اسلامی در کنار تعدادی از همکارانش به شهادت رسید.

۱۶ تیر عید سعید فطر

عید فطر، جشنی در پایان ماه رمضان و یک ماه روزهداری است. این عید، یکی از مهم‌ترین جشن‌های کشورهای اسلامی است. در این روز همه نماز عید فطر را برپا می‌کنند و به دیدن نزدیکان می‌روند.

حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: عید از آن کسی است که روزهاش پذیرفته شده و نمازش را پاداش داده باشند. هر روزی که در آن معصیت نکنی، برای تو، روز عید است.



۹ مرداد شهادت امام جعفر صادق(ع)

با کسی دوستی و رفت‌وآمد کن که موجب عزت و سربلندی تو باشد، با کسی که می‌خواهد از تو بهره ببرد و خودنمایی کند، همدم مباش.

امام جعفر صادق(ع)

۱ شهریور روز بزرگداشت ابوعلی سینا

علاوه بر کتاب‌های علمی، فلسفی و پزشکی بسیار، سخنان بسیار پرمعنایی هم از ابوعلی سینا به جا مانده است:

• اگر می‌دانستید که یک محکوم به مرگ تا چه حد آرزوی بازگشت به زندگی دارد، قدر روزهایی را که با غم سپری می‌کنید، می‌دانستید.

• اگر برای یک اشتباه هزار دلیل بیاورید، هزار و یک اشتباه از شما سر زده است!

• نشان دوست خوب آن است که خطای تو را ببوشاند، تو را پند دهد و رازت را آشکار نسازد.

۸ شهریور شهادت رجایی و باهنر

در روز هشتم شهریور ۱۳۶۰ محمدعلی رجایی رئیس‌جمهوری ایران و محمدجواد باهنر نخست‌وزیر، به همراه گروهی از اعضای هیأت دولت در انفجار دفتر نخست‌وزیری به شهادت رسیدند.

۲۲ شهریور عید قربان

عید قربان از تعطیلات رسمی مسلمانان است، در این روز مسلمانان به جشن و شادی می‌پردازند و با پوشیدن بهترین لباس‌هایشان به دید و بازدید اقوام و دوستان می‌روند. مسلمانان در سراسر جهان در این روز، گوسفند، گاو یا شتری را قربانی و گوشت آن را بین همسایگان و مستمندان تقسیم می‌کنند. عید قربان، یادگار پیامبر بزرگ خدا حضرت ابراهیم(ع) است. پیامبری که راضی به رضای خداوند شد و پسرش را برای قربانی کردن در پیشگاه خدا آماده کرد. اما خداوند مهربان گوسفندی را برای قربانی شدن فرستاد.



۳۰ شهریور عید غدیر

امام هادی(ع) به ابواسحاق فرمودند: در روز غدیر پیامبر اکرم(ص) دست برادرش علی(ع) را بلند کرد و او را به عنوان پرچم‌دار مردم و پیشوای بعد از خودش به همه معرفی کرد.

۳۱ شهریور آغاز هفته‌ی دفاع مقدس

آسمان از منوره‌های سرخ و زرد روشن شده بود. انگار در آسمان چل‌چراغ‌های عظیم و پر نوری نصب کرده بودند که نورشان روی زمین می‌رقصید و یک دم خاموش نمی‌شد.

چند ساعت بعد یک خمپاره نزدیک یوسف منفجر شد. وزن طبیعی یوسف ۶۷ کیلو و ۴۱۰ گرم بود اما آن قدر ترکش ریز و درشت چدنی به بدنش فرو رفت که وزنش در چند ثانیه به ۷۲ کیلو و ۶۱۰ گرم رسید! یعنی پنج کیلو و شصت گرم ترکش وارد بدنش شده بود! دقیقاً یک سال و شش ماه طول کشید تا یوسف دوران بستری شدن در بیمارستان و استراحت پس از آن را پشت سر بگذارد و دوباره به جبهه برگردد. در طول این ۱۸ ماه فقط دو کیلوونیم ترکش از بدنش در آورده بودند و هنوز دو کیلو و ۵۶۰ گرم ترکش در بدنش باقی‌مانده بود!

از کتاب گردان قاطرچی‌ها، نوشته‌ی داوود امیریان

کتاب هدایت

با قرآن کریم آشنا شویم

قرآن کریم، کتاب آسمانی ما مسلمانان و راهنمای زندگی همه‌ی انسان‌هاست. این کتاب در طول قرن‌ها، از هر نوع تغییر و تحریف دور بوده است. قرآن همان کلام خداوند است که برای هدایت بشر، بر آخرین پیامبر الهی نازل شده است. قرآن چنان سرشار از زیبایی و حکمت است که شاعران بزرگ، همیشه از آن الهام گرفته‌اند.

پیمان

یک شب، چند نفر از کافران مکه، تصمیم گرفتند بدون آن که دیگران بفهمند، به نزدیکی خانه‌ی پیامبر بروند و آیه‌های قرآن را بشنوند. آنان چنان محو زیبایی قرآن شدند که نفهمیدند چگونه صبح شد. بنابراین پیمان بستند که دیگر این کار را تکرار نکنند و به آن‌جا نروند. اما زیبایی آیات خداوند آن‌ها را هر شب از خانه بیرون می‌کشید. البته آنان چنان شیفته‌ی قدرت و ثروت بودند که دست از کفر برنمی‌داشتند.

مکی و مدنی چیست؟

آیه‌ها و سوره‌های قرآن را به دو بخش «مکی» و «مدنی» تقسیم کرده‌اند. آیه‌ها و سوره‌های مکی، قبل از هجرت پیامبر (ص) نازل شده‌اند. آیه‌ها و سوره‌های مدنی در سال‌های پس از هجرت آن حضرت به یثرب (مدینه) نازل شده‌اند.

قرائت، تجوید و ترتیل

قرائت: خواندن قرآن با صدای زیبا و رسا که معمولاً با لحن و آوای خوش انجام می‌گیرد.
تجوید: فن و هنر صحیح خواندن و نیک ادا کردن کلمات قرآن.
ترتیل: درست خواندن و شمرده شمرده و شیوا خواندن قرآن به صورتی که به آسانی فهمیده شود.

داستان قرآن

۴ دست‌نویس پیامبر (ص) برای حفظ آیه‌های وحی شده، آغاز نخستین ترجمه‌ی فارسی قرآن توسط «مسلمان فارسی»

۱ نازل شدن نخستین آیه‌های سوره‌ی علق در غار «خرا» به قلب نازنین پیامبر (ص)



نام سوره‌ها:

هر یک از ۱۱۴ سوره‌ی قرآن نامی دارد. البته بعضی سوره‌ها هم چند نام دارند. بعضی از سوره‌ها به نام پیامبران یا شخصیت‌های دیگر است. مانند سوره‌های یونس، هود، یوسف، ابراهیم، لقمان و نوح. نام بعضی از سوره‌ها هم از حروف مقطعه‌ی ابتدای سوره گرفته شده است. مانند سوره‌های طه، یس، ص و ق حروف مقطعه‌ی قرآنی، حروفی هستند که موقع تلفظ، به هم نمی‌چسبند و هر کدام به تنهایی خوانده می‌شوند. نام بعضی از سوره‌ها به پدیده‌های طبیعی اشاره دارد. سوره‌هایی مانند رعد (غرش آسمان)، کهف (غار)، زلزله (زلزله)، نجم (ستاره) و فجر (سپیده‌دم). بعضی از سوره‌های قرآن، نام حیوانات را دارد. مانند بقره (گاو ماده)، نحل (زنبور عسل) و نمل (مورچه).

معجزات عددی قرآن:

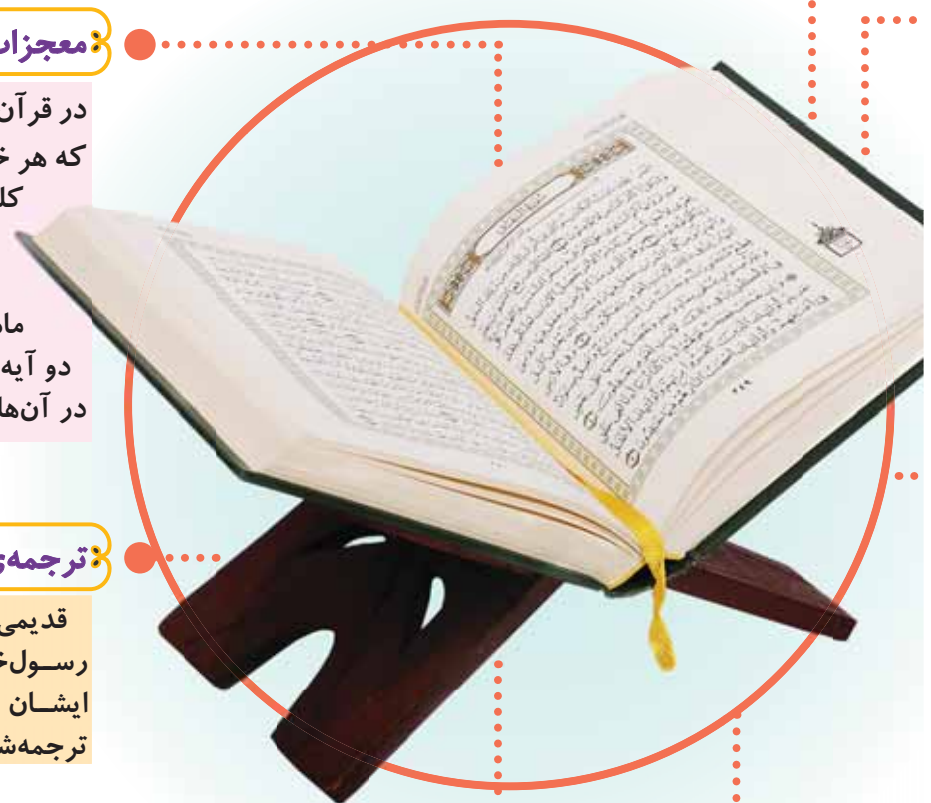
در قرآن کریم، شگفتی‌های عددی فراوانی است که هر خواننده‌ای را به حیرت وامی‌دارد. کلمه‌ی یوم (روز) ۳۶۵ بار، به تعداد روزهای سال در قرآن به کار رفته است و کلمه‌ی «شهر» (ماه) ۱۲ مرتبه، درست به تعداد ماه‌های سال در قرآن دیده می‌شود. دو آیه در قرآن هست که تمامی حروف الفبا در آن‌ها به کار رفته است.

ترجمه‌ی فارسی قرآن:

قدیمی‌ترین ترجمه‌ی قرآن در روزگار رسول خدا(ص) انجام گرفته است. در نامه‌های ایشان به پادشاهان آن روزگار، آیات قرآنی با ترجمه‌شان می‌آمد.

تفسیر:

پس از رسول خدا(ص) بزرگ‌ترین قرآن‌شناس و مفسر جامعه‌ی اسلامی در صدر اسلام، حضرت علی‌بن ابی‌طالب(ع) است. در تاریخ اسلام، مفسران فراوانی به تفسیر قرآن پرداخته‌اند. شما می‌توانید از تفسیرهایی که ساده‌تر نوشته شده‌اند، استفاده کنید.



۵

حرکت‌گذاری (اعراب) قرآن برای استفاده‌ی مردم کشورهای غیر عرب.

۶

نوشتن نسخه‌های فراوان قرآن از روی نسخه‌ی اصلی و فرستادن آن‌ها به شهرهای دور و نزدیک.

۳

نوشتن آیات قرآن بر روی پوست حیوانات، استخوان، چوب درختان و پارچه‌های ابریشم. به این نوشته‌ها «صحیفه» می‌گفتند و یک نسخه از این صحیفه‌ها در کلامی پیامبر خدا(ص) نگهداری می‌شد. مهم‌ترین کاتب وحی، امام علی(ع) بود.

خال آسمان

آخرین امتحان را که دادم، با عجله به خانه آمدم. وسایلم را گوشه‌ای گذاشتم و رفتم پیش بابا که داشت باغچه را آب می‌داد. گفتم: «بابا یک کم پول به من می‌دهی؟»

- پول را برای چی می‌خواهی؟

- می‌خواهم بروم کاغذ و حصیر بخرم که بادبادک درست کنم.

بابا با تعجب گفت: «چی درست کنی؟!»

- می‌خواهم بادبادک درست کنم. چند ماه است توی فکرش هستم. حالا که تابستان شده دیگر بی‌کارم. می‌خواهم یک بادبادک گنده و خوشگل درست کنم و بفرستم هوا.

بابا تا این را شنید، شلنگ را انداخت توی باغچه. گوش مرا گرفت و گفت: «پسره‌ی بی‌فکر! مگر تابستان، موقع بادبادک درست کردن است؟ برو



آماده شو ببرمت کلاس زبان... تابستان، وقت تلاش و کار است. باید تلاش کنی تا توی نه ماه تحصیل به پت پت نیفتی!»

گفتم: «بابا تو را به خدا اجازه بده چند روز استراحت کنم. بعداً هم می‌توانم بروم کلاس زبان.»

بابا گوش نکرد. کِشان کِشان مرا برد و در کلاس زبان ثبت نام کرد. من وظیفه داشتم هر روز صبح بروم کلاس و ظهر برگردم. عوضش بعد از ظهرها بی کار بودم. به فکرم رسید بعد از ظهرها روی ساخت بادبادک کار کنم.

یک روز بعد از ظهر رفتم پیش بابا و گفتم: «بابا یک کم پول به من می‌دهی؟»

- برای چی؟!

- می‌خواهم کاغذ و حصیر و چسب بخرم که بادبادک درست کنم.

بابا که داشت ناخن‌هایش را می‌گرفت، ناخن‌گیر را زمین انداخت و گفت: «به جای این کارها برو یک کاری بکن که کار باشد. تو که بعد از ظهرها وقت داری، چرا نمی‌روی کلاسی، چیزی ثبت‌نام کنی؟!»

بابا این را گفت و بعد کِشان کِشان مرا برد و در یک کلاس خوش‌نویسی ثبت نام کرد. این جور شد که بعد از ظهرهایم هم پر شد! ولی عشق بادبادک مرا ول نمی‌کرد. تصمیم گرفتم خودم دست به کار شوم. صبح‌ها و بعد از ظهرها به کلاس می‌رفتم اما از غروب به بعد بی کار بودم. چند روز کلاس رفتم و پول توجیبی‌هایم را جمع کردم. کمی هم از خواهرم قرض گرفتم رفتم و چند تا حصیر و زر و ورق و مقداری هم نخ و سریشم خریدم.

عصرها که از کلاس برمی‌گشتم، می‌افتادم به جان زرورق‌ها و حصیرها. بعد از چند روز، یک بادبادک بزرگ و رنگی و خوشگل درست کردم. دنباله‌های بلندی هم برایش ساختم. بعد هم نخش را وصل کردم. یک روز می‌خواستم بروم بالای پشت‌بام و بادبادک را هوا کنم که یک‌دفعه صدایی از پشت سر به گوشم

خورد: «بچه‌ی بی‌کار! این آت‌و‌آشغال‌ها چیه جمع کردی دور خودت؟!»

برگشتم. بابا بود. گفت: «تو که غروب‌ها وقت داری،

چرا نمی‌روی سر کلاسی، چیزی تا آدم بشوی؟!»

تا بابا آمد گوشم را بگیرد، از زیر دستش در رفتم و پریدم توی کوچه. یک ساعتی توی کوچه بازی کردم تا آب‌ها از آسیاب بیفتد. فقط خدا خدا می‌کردم بابا بادبادکم را جر و واجر نکند. چون که خیلی برایش زحمت کشیده بودم. بعد از یک ساعت، به خانه برگشتم. هنوز وارد خانه نشده بودم که نگاهم به آسمان افتاد. دیدم یک بادبادک، شبیه بادبادک من توی هوا دارد پرواز می‌کند! زود در را باز کردم و رفتم توی خانه و خودم را به پشت‌بام رساندم. چیزی را که دیدم، باور نمی‌کردم. بابا و مامان وسط پشت‌بام ایستاده بودند. بابا نخ بادبادک را توی دستش گرفته بود و داشت آن را توی هوا تاب می‌داد. آن‌ها پشتشان به من بود و مرا نمی‌دیدند. بابا به مامان می‌گفت: «بچه که بودیم بادبادک درست می‌کردیم و می‌فرستادیم توی آسمان!»

مامان گفت: «آره یادش به خیر! چه بادبادک‌های قشنگی درست می‌کردی!»

بابا گفت: «آن وقت‌ها این همه ماشین و مجتمع مسکونی نبود. آدم می‌توانست راحت بدود و بازی کند... این بچه هم بادبادک خوبی درست کرده‌ها!»
من گفتم: «سلام!»

بابا و مامان با شنیدن صدای من، برگشتند و نگاهم کردند. بابا با دیدن من، دستپاچه شد. دست‌هایش شل شد و نخ بادبادک از دستش در رفت. تا بیاید به خودش بجنبد، بادبادک دور شد و دور شد و توی آسمان مثل یک خال شد!

بابا با خجالت نگاهی به من انداخت. بعد گفت: «آماده شو برویم توی یک کلاس جدید اسمت را بنویسم!»
من خندیدم و گفتم: «عیبی ندارد بابا! یک بادبادک دیگر برایت درست می‌کنم!» ■

آرزو

• شاعر: افشین علا
• تصویرگر: مریم طباطبایی

بچه‌ها زیباترین شعری که من
خوانده‌ام لبخند زیبای شماست
در خیالم بهترین آوازا
خنده و فریاد و غوغای شماست

بچه‌ها وقتی که بازی می‌کنید
قلب من هم با شما پر می‌کشد
توی خانه، توی کوچه در کلاس
هر کجا در جمعتان سر می‌کشد

آرزویم بچه‌ها این است، این
کاش می‌شد باز کودک می‌شدم
می‌دویدم با شما در دشت‌ها
کاش می‌شد باز کوچک می‌شدم

بچه‌ها در آسمان شعر من
مثل خورشیدی همیشه روشنید
یادتان از من نخواهد شد جدا
چون شما سرچشمه‌ی شعر منید

آرزوی هر شب و روز من است
شادی امسال و هر سال شما
بچه‌ها زیباترین شعری که من
گفته‌ام در زندگی، مال شما!

کوچولوی من

• تنسی ویلیامز
• ترجمه‌ی آزاد: بهار رضی‌زاده

پسر کوچولوی من هنوز زبان باز نکرده است
انگشت‌هایش نیروی نگه‌داشتن اشیا را ندارند
او جست‌وخیز می‌کند
و من همیشه از دور یا نزدیک مواظبش هستم
در برابر آتش و هر خطر دیگر

روزی می‌رسد که او مردی شده است
آیا به یاد خواهد آورد که چه کسی او را می‌بوسید؟
و دست‌های کوچکش را می‌گرفت؟

ایستاده‌ام

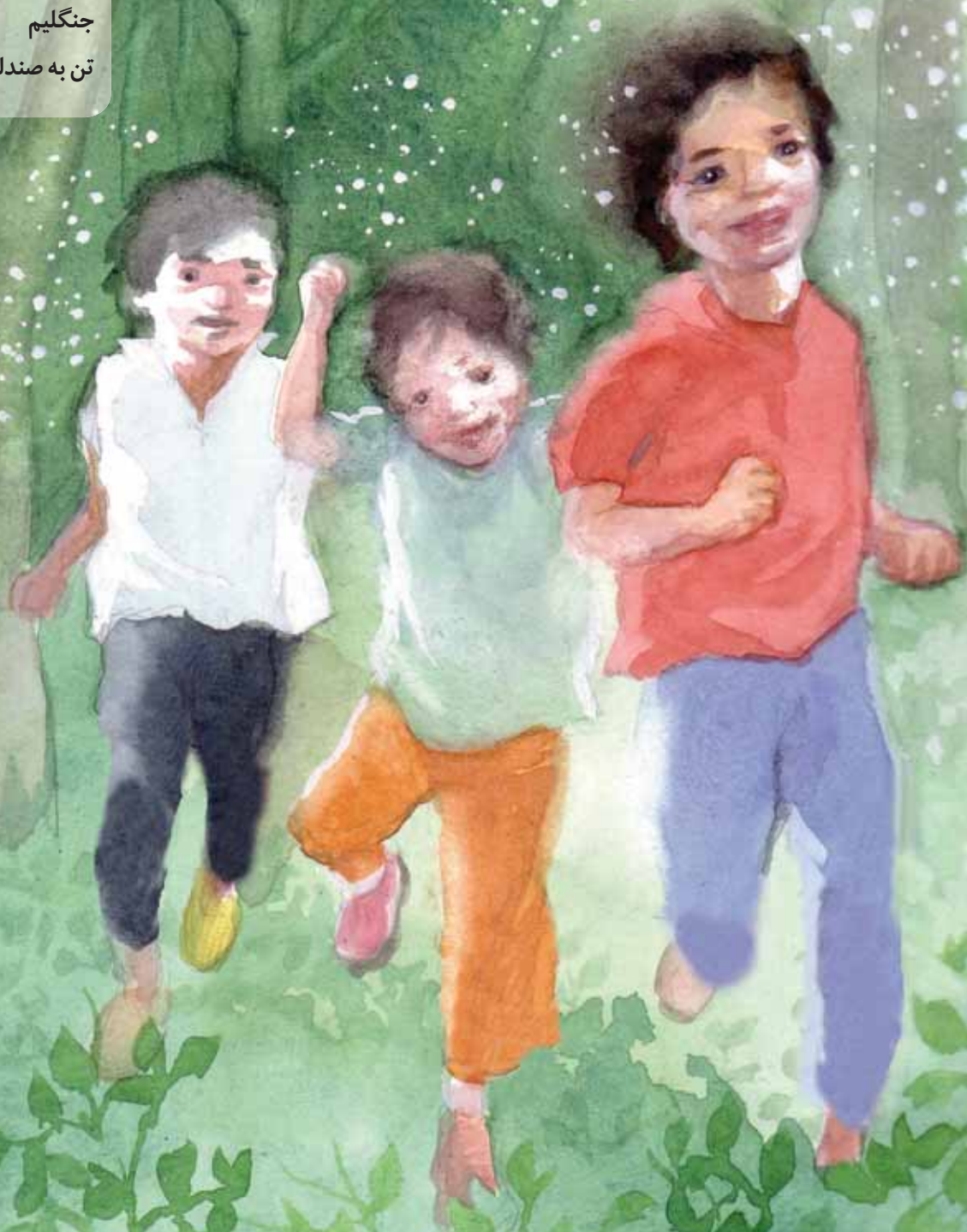
● شاعر: غلامرضا بکتاش

ایستاده‌ای

ایستاده‌ایم

جنگلیم

تن به صندلی شدن نداده‌ایم!



فوتبال

در سراسر جهان بیش از ۶۰ میلیون بازیکن رسمی و بیش از ۲۵۰ میلیون بازیکن غیر رسمی، فوتبال بازی می کنند! کل مسافتی که یک فوتبالیست در ۹۰ دقیقه بازی طی می کند، بین ۱۰ تا ۱۵ کیلومتر است.

صدمات در فوتبال:

- پانخستین قسمت بدن است که در فوتبال در خطر آسیب است.
- کوفتگی و بیخ خوردگی و کشیدگی عضلاتی بیشترین آسیب های فوتبال است.
- کشیدگی عضلاتی روی عضلات چهارسر ران و رباطها پیش می آید.
- کوفتگی عضلاتی، بیشتر روی عضلات پشت ران اتفاق می افتد.
- شکستگی ها معمولاً در قسمت درشت نی و نازک نی ساق پا پیش می آیند.

ویژگی های جسمانی و حرکتی فوتبالیست ها:

- قد بلند، وزن متناسب، توده ی فشرده ی عضلاتی، چابکی، سرعت، انعطاف پذیری و داشتن مهارت های حرکتی برای فوتبال لازم است.

ویژگی های روحی و روانی فوتبالیست ها:

- قدرت تمرکز، انگیزه، روحیه همکاری، کنترل اضطراب و تحمل شکست برای یک فوتبالیست خوب لازم است.



دوی سرعت

در حال حاضر، رکورد المپیک دوی ۱۰۰ متر مردان جهان با زمان ۹/۳۶ ثانیه در اختیار «اوسین بولت» است. بنابراین او سریع ترین مرد جهان است. دانشمندان با بررسی تارهای عضلاتی دوندگان به این نتیجه رسیده اند که قهرمان دوی ۱۰۰ متر از همان روز تولد، قهرمان به دنیا آمده است!... وجود تارهای عضلاتی با انقباض سریع، عامل اصلی سرعت این دوندگان است.

صدمات در دو سرعت:

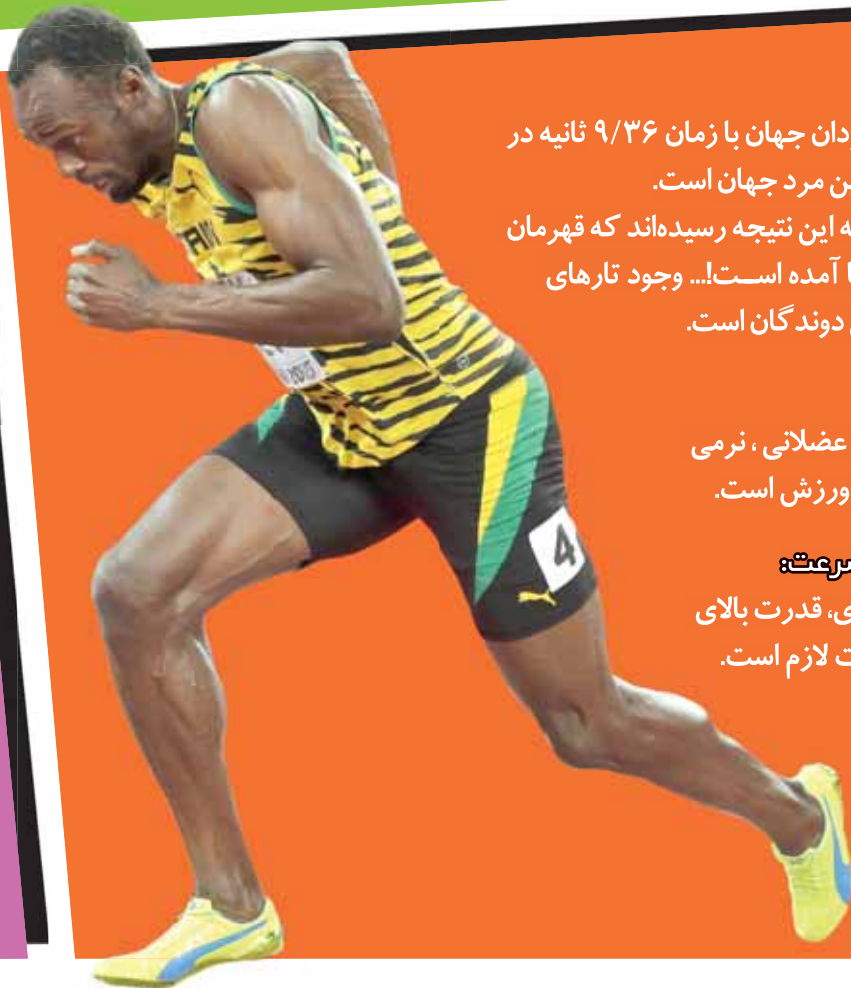
- کشیدگی ماهیچه های ران و پشت ران، پارگی عضلاتی، نرمی غضروف زانو و التهاب تاندون ها از صدمات این ورزش است.

ویژگی های جسمانی و حرکتی دوندگان سرعت:

- توده ی عضلاتی، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری، قدرت بالای عضلات دست و پا برای یک دونده ی دوی سرعت لازم است.

ویژگی های روحی و روانی دوندگان:

- انگیزه، تمرکز، اعتماد به نفس، آرامش
- روحی و روانی باعث موفقیت در دوی سرعت می شود.



بسکتبال

زمان مسابقه‌ی بسکتبال ۴۰ دقیقه است که به چهار وقت ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود. هر ۱۰ دقیقه را یک «کوارتر» می‌نامند. بیشتر امتیازات این بازی در شرایط حساس و دقایق پایانی کوارترها به دست می‌آید.

صدمات در بسکتبال:

• آسیب‌های بسکتبال، کشیدگی‌های عضلانی و کشیدگی‌های رباط‌هاست. محل آسیب‌ها بیشتر مچ پا و زانو است. بیشتر بازیکنان بسکتبال حداقل یک بار در طول عمر ورزشی خود دچار پیچ‌خوردگی مچ پا می‌شوند. آسیب دیدن آرنج‌ها و زانو از دیگر صدمات ورزش بسکتبال هستند.

ویژگی‌های جسمانی و حرکتی بسکتبالیست‌ها:

• قد بلند، طول دست‌ها، هماهنگی چشم و دست، چابکی، عکس‌العمل سریع، قدرت و انعطاف‌پذیری، شتاب برای یک بسکتبالیست خوب لازم است.

ویژگی‌های روحی و روانی

بسکتبالیست‌ها:

• دقت، حس رقابت، تمرکز، روحیه‌ی همکاری و هماهنگی تیمی و اعتماد به نفس برای موفقیت در بسکتبال لازم است.

کشتی

در گذشته کشتی‌گیران با بلوز آستین کوتاه یا بالاتنه‌ی برهنه و شلوار کوتاه با هم مسابقه می‌دادند اما سال‌هاست آنان از لباس دوپنده استفاده می‌کنند.

صدمات در کشتی:

• سر و صورت در کشتی بیشتر از قسمت‌های دیگر بدن آسیب می‌بیند. زانو، شانه، عضلات ران، مچ پا و دست هم از جاهای آسیب‌پذیر در کشتی هستند.

ویژگی‌های جسمانی و حرکتی کشتی‌گیران:

• قدرت بدنی، انعطاف‌پذیری، تعادل، قدرت دست‌ها، پاهای سریع و حرکات سریع برای یک کشتی‌گیر موفق لازم است.

ویژگی‌های روحی و روانی کشتی‌گیران:

• انگیزه، اعتماد به نفس، امید به پیروزی و هوشیاری برای موفقیت در این ورزش لازم است.



چگونه تشکر کنیم؟

کلیدهای طلایی فقط برای شما!

آیا مادر و پدرت می‌دانند که چه قدر آن‌ها را دوست داری؟... دوستانت چه طور؟... آیا دوستت را به خاطر خوبی‌هایش دوست داری؟... فکر می‌کنی خودت چه خوبی‌هایی داری؟ توقع داری مردم همین‌جوری دوست داشته باشند یا به خاطر خوبی‌هایت؟

همه‌ی ما خوبی را دوست داریم. همه‌ی ما از این که در قلب دیگران جا داشته باشیم، خوشمان می‌آید. ما دوست داریم خوبی‌هایمان دیده شود. اگر کسی خوبی‌های ما را به زبان بیاورد، خوشحال می‌شویم. یادمان باشد که ما هم باید یاد بگیریم درباره‌ی خوبی‌های دیگران حرف بزنیم.



کلید اول:

برای شروع، لازم است عادت کنی که خوبی‌های فراموش شده را ببینی. این کار وقتی ممکن می‌شود که از دیگران انتظارات زیادی نداشته باشی و هر چیزی را جزو وظایف آن‌ها حساب نکنی. برای این که بتوانی خوبی‌ها را ببینی، باید فهرستی از خوبی‌های تکراری و فراموش شده تهیه کنی. در یک دفترچه یا روی برگه‌ای، لطف‌ها و مهربانی‌های هر کس را فهرست کن. وای!... این دفترچه به ما نشان می‌دهد که خوبی‌ها را چه قدر زود نادیده می‌گیریم!



کلید دوم:

با دفترچه‌ات خودت را عادت می‌دهی تا بتوانی خوبی‌های اطرافیانت را ببینی و به خاطر بسپاری. حالا نوبت یک رفتار خوب دیگر است! این که بتوانی احساسات را با آن‌ها در میان بگذاری. روی یک کارت زیبا که خودت آن را درست کرده‌ای، صفت خوب گیرنده و تشکر خودت را بنویس و به او تقدیم کن. مطمئن باش این کارت، برای او ارزش زیادی خواهد داشت.



جشن برپا کن

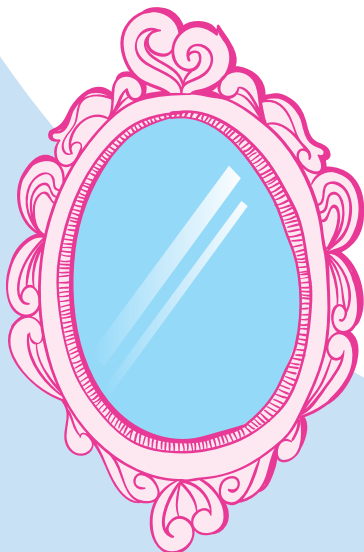
کلید سوم:

گاهی لازم نیست منتظر بهانه‌ای مانند روز تولد کسی باشیم تا جشن بگیریم. خوبی‌های اطرافیان ما بهترین بهانه برای جشن گرفتن است. جشن‌هایی که می‌تواند خیلی هم ساده برگزار شود. مثلاً تو کیک ساده‌ی خوراکی میان‌وعده‌ات را به همراه چای برای مادر آماده می‌کنی و با هم جشن می‌گیرید. در این جشن به مادرت می‌گویی که قدر او را می‌دانی و می‌توانی فهرست خوبی‌هایش را از روی دفترچه‌ات بخوانی. مثلاً به او می‌گویی: «شما در برنامه‌ریزی کلاس‌های تابستانی خیلی به من کمک کردید مامان!»



کلید دومی

گاهی هم به خوبی‌های خودت فکر کن. در دفترچه‌ی خوبی‌ها، یک صفحه هم برای خودت اضافه کن. خوبی‌ها و مهربانی‌های خودت را در این صفحه بنویس. با این کار، خودت را بهتر می‌شناسی، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنی و خوبی‌هایت را تکرار می‌کنی. خوب باش و خوبی‌ها را فراموش نکن!



رنگ من

● صفورا زواران حسینی

چرا جانوران رنگ‌های مختلفی دارند؟... اختلاف رنگ‌های جانوران تصادفی است یا در زندگی آن‌ها تأثیر دارد؟... با خواندن این مطلب، متوجه می‌شویم که رنگ در طبیعت چه اهمیتی دارد.

پیام دادن: میگوی تمییز کننده!

در طبیعت، جانورانی هستند که جانوران دیگر را تمییز می‌کنند. یعنی هم به آن‌ها سود می‌رسانند و هم خودشان غذا می‌خورند و سود می‌برند. میگوی تمییز کننده یکی از این جانوران است. او شاخک‌های سفید رنگش را جلوی ماهی‌ها و لاک‌پشت‌های دریایی منقار عقابی تکان می‌دهد. این نوع علامت دادن با رنگ سفید، یعنی من حاضرم تو را تمییز کنم، موافقی؟!



استتار: پتو

نام این موجود پنهان کار «پتو» است. پتو در جنگل‌های آمریکای جنوبی و مرکزی زندگی می‌کند. این پرنده مانند جغد، شب‌گرد است. پتو در طول روز به صورت بی‌حرکت، در حالی که چشم‌هایش نیمه باز است، روی شاخه‌های درختان می‌ماند. او با این شیوهی استتار، خود را در مقابل شکارچی‌هایی مثل میمون و شاهین حفظ می‌کند. استتار به پتو کمک دیگری هم می‌کند. حشرات بدون این که او را ببینند، از کنارش پرواز می‌کنند و پتو آن‌ها را شکار می‌کند!



استتار: عنکبوت گرگی

«عنکبوت گرگی» هم خود را استتار می‌کند تا طعمه‌اش به او نزدیک شود. او با استتار، از خودش هم مراقبت می‌کند تا شکار زنبورهای بی‌عسل نشود.



گیج گردن: گورخر

اگر یک شیر دنبال‌تان کرده باشد، بهترین راه برای فرار چیست؟!... گورخرها با راه‌های سیاه و سفیدشان شیرها را گیج می‌کنند. تضاد رنگ سیاه و سفید هنگام دویدن باعث می‌شود شیرها نتوانند به درستی فاصله‌شان با گورخر را حدس بزنند. با همین ویژگی، گورخر فرصت فرار پیدا می‌کند.



زندگی من

پیام دادن: مرغ بهشتی

این پرنده‌ی خوش رنگ و لعاب، نوعی مرغ بهشتی است. مرغ‌های بهشتی در استرالیا و گینه‌ی نوزندگی می‌کنند. مرغ بهشتی نزدیک به بلند و رنگارنگش شناخته می‌شود. مرغ بهشتی نر، هر اندازه دم بلندتر و تاج یا بدنی رنگارنگ‌تر داشته باشد، راحت‌تر جفت پیدامی‌کند.



پیام دادن: قورباغه‌ی سمّی

در طبیعت بعضی رنگ‌ها برای اعلام خطر هستند. جانورانی که رنگ‌هایی مثل زرد، قرمز، سیاه یا سفید روی بدنشان دارند، چنین هشدار می‌دهند: من سمّی یا تلخ هستم! قورباغه‌های سمّی جنگل‌های آمازون در آمریکای جنوبی از همین دسته‌اند. سمّ نوعی از این قورباغه‌ها می‌تواند ۱۰ انسان را بکشد! شکارچیان ساکن جنگل آمازون، در قدیم سمّ این قورباغه‌ها را برای سمّی کردن تیرهایشان به کار می‌بردند.

گول زدن: مگس گلزار

اگر یکی از این حشرات را ببینید چه فکر می‌کنید؟... فکر می‌کنید زنبور است؟... نه!... این حشره زنبور نیست. بلکه یک نوع مگس است. این نوع مگس که به «مگس گلزار» معروف است، رنگ و نقش و نگاری شبیه زنبور دارد. فقط برای این که شکارچی‌ها فکر کنند سمّی و خطرناک است و کاری به کارش نداشته باشند!



تنظیم دمای بدن: قورباغه

وقتی هوا سرد می‌شود، این قورباغه‌ها رنگ پوستشان را تیره می‌کنند و وقتی هوا گرم است آن را روشن‌تر می‌کنند. با این کار آن‌ها مقدار نوری را که جذب بدنشان می‌شود، کم و زیاد می‌کنند.



حفاظت در برابر آفتاب‌سوختگی: پوزی پانگ

بعضی جانوران رنگ‌دانه‌های سیاهی در پوست یا چشم‌هایشان دارند. این رنگ‌دانه‌ها با جذب نور خورشید کمک می‌کنند تا جانور دچار آفتاب‌سوختگی نشود. خط‌اشک یوزپلنگ‌ها هم مانند عینک آفتابی عمل می‌کند. یعنی نور آفتاب را جذب می‌کند و نمی‌گذارد چشمشان آسیب ببیند.



۶۳ سرگرمی

سناد مبارزه با

معمولاً در تابستان، با همهی کلاس‌هایی که می‌رویم و همهی فعالیت‌هایی که داریم، مقداری وقت اضافه می‌آوریم!... در این مطلب، یک عالمه ایده‌ی خوب را برای استفاده در روزهای بلند تابستانی به شما تقدیم می‌کنیم. این فعالیت‌ها می‌توانند شروعی باشند برای این که خودتان، فعالیت‌های بیشتری هم طراحی کنید. پس پیش به سوی یک تابستان گرم و پر از خلاقیت!



• با کمی آرد، یک تخم‌مرغ، کمی روغن، شکر، بکینگ‌پودر و شیر، برای صبحانه یا عصرانه‌تان کیک‌تابه‌ای بپزید.



• در طول تابستان، مسئول نگه‌داری از باغچه شوید.



• برای عکس‌های چاپ شده‌ی خانواده یک آلبوم درست کنید.



• با آب‌میوه، بستنی پختی درست کنید.

دانش‌آموز

• برای اعضای خانواده یا همسایه‌ها، یک برنامه‌ی هنری اجرا کنید. برنامه‌ای مثل نمایش، موسیقی، کمدی تک‌نفره و....

• سالاد اختراع کنید!



• یک روز با دوستانتان به پارک بروید و زباله‌ها را جمع‌آوری کنید.



• یک خانمی گلی کوچک دو طبقه بسازید.



• به طبیعت بروید و گوش‌ماهی، برگ‌درخت، تنگ‌ماهی چوب و سنگ‌هایی را که به نظرتان زیبا می‌آید، جمع کنید.



• به بازار قدیمی شهرتان بروید و از مغازه‌های جانبی عکس بگیرید: مغازه‌هایی مثل ادویه‌فروشی، ماهی‌فروشی، کلاه‌فروشی، کفش‌فروشی و....



• یک کتاب بنویسید. خودتان آن را نقاشی و مخافی کنید.



• شطرنج یاد بگیرید!



• مجموعه‌ی سکه‌های قدیمی درست کنید.

• به بازار قدیمی شهرتان بروید و از مغازه‌های جانبی عکس بگیرید: مغازه‌هایی مثل ادویه‌فروشی، ماهی‌فروشی، کلاه‌فروشی، کفش‌فروشی و....



• پیتزای خانگی جدید اختراع کنید!

• یک فرودگاه بسازید و هواپیماهای کوچک را با کاردستی بسازید. این کار را با کمک دوستانتان انجام دهید.



• ده دقیقه به آسمان، ماه و ستاره‌ها نگاه کنید. بعد از آن به خواندن کتاب‌های نجوم و فضا علاقه‌مند خواهید شد!

• به مورچه‌ها غذا بدهید.

• معما جمع کنید و در مهمانی‌ها معماها را طرح کنید.

• پانتومیم بازی کنید.

• با عکس‌های روزنامه‌ها یا مجله‌های باطله، پازل درست کنید.

• یک نقاشی ایران به دیوار اتاقتان بچسبانید و با استفاده از آن با شهرها، کوه‌ها و رودهای ایران آشنا شوید.

• یک جمله مثل «حال شما چطور است؟» را به پانزده زبان مختلف دنیا یاد بگیرید!

• طرز تهیه یک غذای محلی منطقه‌ی خودتان را از بزرگترها یاد بگیرید.

کتابستانها

بر رفتگی حوصله!

• نیلوفر نیک‌بنیاد



• جعبه‌ها و قوطی‌های معمولی را به کمک کاغذ رنگی، تکه‌های پارچه و ... تزئین کنید تا متفاوت و زیبا بشوند.



• از قسمت‌های مختلف منطقی زندگی‌تان عکس بپندارید و آن‌جا را به دیگران بشناسانید.



• حتی اگر نقاشی‌تان خیلی خوب نیست، سعی کنید تصویر خودتان را طراحی کنید، در آینده، برایتان خیلی با ارزش خواهد بود.



• به کتابخانه‌ی عمومی محله‌تان بروید و عضو شوید.



• وسطی، گرم‌به هوا، هفت‌سنگ یا یک چیز پر جنب و جوش دیگر بازی کنید. اگر بلد نیستید، از قدیمی‌ها یاد بگیرید.



• به موزه بروید و یک گزارش از آن تهیه کنید. گزارش کتبی، صوتی یا تصویری!



• حتی اگر اکتان...

• با مهره‌های رنگی، دکمه و ... گردن‌بند و دست‌بند بسازید.



• کارت تشکر درست کنید.



• یک کیک را برش بدهید. وسط آن بستنی بریزید و کیک بستنی درست کنید.



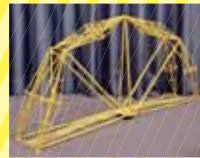
• با مجله کردن روزنامه‌های باطله، مجسمه بسازید.



• کجی بچها را می‌توانیم در آنجا...



• با ماکارونی، برج یا پل محکم بسازید.



• با واکس زدن کمش اعضای خانواده و فامیل برای خودتان پول جمع کنید!



• حتی اگر اکتان...



• با جمع‌آوری دست‌نور پخت غذاهای جالب، کتاب آشپزی درست کنید.

• مشخص یک چیزی مثل دورتوسورها... یا یک دورتوسورهای و ...



• هر شب خاطرات جالب پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها را ضبط کنید.
 • لباس کار بپوشید و با کمک بزرگترها، نرده‌های خانه را رنگ بزنید.
 • با استفاده از رنگ طبیعی لیمو، چای، اسفناج و گلبرگ گل‌های مختلف، کاغذ ابر و باد بسازید. بعد، روی آن خوش‌نویسی کنید.
 • روی یک مقوای سفید، نایلون بکشید و وایت‌برد درست کنید.
 • چیزی را پنهان کنید. بعد نقشی کج بکشید و از کسی بخواهید با کمک نقشه آن را پیدا کند!
 • یک روز را در طبیعت، با استفاده از حواس پنج‌گانه‌تان بگذرانید.
 • مسابقات ورزشی متنوع مثل اتومبیل‌رانی، پرش با اسکی، بسکتبال، پینک‌پگ و ... را از تلویزیون تماشا کنید.

ایران

مساحت: ۱۶۴۸۱۹۵ کیلومتر مربع
جمعیت: بیش از ۷۸ میلیون نفر
پایتخت: تهران
زبان رسمی: فارسی
نوع حکومت: جمهوری اسلامی



کشور اسلامی عزیزمان ایران، در غرب قاره‌ی «آسیا» در منطقه‌ی «خاورمیانه» قرار دارد. ایران سرزمینی کهن با تاریخی پرافتخار است. به هر جای ایران که بروید می‌توانید شرایط جغرافیایی و بومی متفاوتی را ببینید. به همین علت این سرزمین را (چهار فصل) نامیده‌اند. مردم ایران در جهان به مهمان‌نوازی و گشاده‌رویی معروف هستند. ایران کشور شاعران و فیلسوفان بزرگ است.

پایتخت ایران

تهران یکی از بزرگ‌ترین و پرجمعیت‌ترین شهرهای جهان است. تهران دویست‌سال قبل به دستور «آقا محمدخان قاجار» پایتخت ایران شد. در تهران امروزی می‌توانید هم ساختمان‌های قدیمی را ببینید و هم بناهای جدید را.

آب و هوا

ایران آب و هوایی نسبتاً خشک دارد. البته گوناگونی آب‌وهوای ایران بسیار زیاد است. به این علت که ایران هم کوه دارد، هم دشت، هم بیابان، هم دریا و...

گاهی اختلاف دمای هوا بین گرم‌ترین و سردترین نقطه‌ی کشورمان به بیش از ۵۰ درجه می‌رسد!



میدان آزادی در تهران

اقوام ایران

اقوام مختلفی در کشور ایران زندگی می‌کنند. مازندرانی، گیلک، لر، آذری، کرد، بلوچ، ترکمن، عرب، تالشی و... وجود این اقوام، فرهنگ کشور ما را بسیار غنی کرده است. هر کدام از این اقوام موسیقی، صنایع‌دستی و آداب‌ورسوم خودشان را دارند.

زبان و خط

در ایران زبان‌ها و گویش‌های فراوانی وجود دارد. بزرگ‌ترین گروه‌های زبانی ایران این‌ها هستند: فارسی، ترکی آذربایجانی، کردی، گیلکی، مازندرانی، بلوچی، تالشی و لری، عربی، ترکمنی، ارمنی، آشوری و... البته زبان رسمی همه‌ی ما ایرانیان فارسی است.

دریاهای ایران

دریای خزر که بزرگ‌ترین دریاچه‌های جهان است در شمال ایران جای دارد. در جنوب ایران هم خلیج فارس و دریای عمان قرار دارند. ارتباط دریایی ایران با دیگر کشورها از این دریاها صورت می‌گیرد.

دریای خزر از نظر صید ماهی اهمیت فراوانی دارد. ماهی‌های خاویاری دریای خزر بسیار مشهورند. ۹۰ درصد خاویار جهان از دریای خزر به‌دست می‌آید. خلیج فارس به‌وسیله‌ی دریای عمان به اقیانوس هند و دیگر آب‌های جهان وصل می‌شود. این منطقه، از نظر تجاری، نظامی و فرهنگی اهمیت بسیار زیادی دارد.

دختران قوم بختیاری





قله‌ی دماوند



میدان نقش جهان در اصفهان



کویر مصر در استان اصفهان



باغ شازده در ماهان کرمان



خلیج فارس و دریای عمان

جشن‌های ایرانیان

جشن نوروز یکی از کهن‌ترین جشن‌های کشور ایران است. زمان برگزاری جشن نوروز، پایان زمستان و آغاز فصل بهار است. در این روز، مردم سفره‌ی هفت‌سین می‌چینند و به کوچک‌ترها عیدی می‌دهند.

شب یلدا، آخرین شب پاییز است. با طلوع اولین روز زمستان، بلندترین شب سال یعنی «شب یلدا» به پایان می‌رسد. در شب یلدا مردم در خانه‌ی بزرگ‌ترها دور سفره‌ای با انار، هندوانه و آجیل جمع می‌شوند. در این شب مردم قرآن می‌خوانند و فال حافظ می‌گیرند.

عید فطر یکی از مهم‌ترین جشن‌های مسلمانان جهان است. این جشن در پایان ماه مبارک رمضان و پس از یک ماه روزه‌داری، برگزار می‌شود. در صبح روز عید مسلمانان نماز عید را در مصلاهای شهرها برگزار می‌کنند. در این روز مردم با شادمانی و مهربانی به هم تبریک می‌گویند.

باغ‌های ایران

باغ‌های ایرانی از دوره‌ی هخامنشی در ایران ساخته شده‌اند. معمولاً دور تا دور باغ‌ها با دیوار پوشیده شده بود. باغ‌ها به جز درختان و گل‌ها و آب‌نماها، یک ساختمان کوچک (کوشک) هم داشتند. در جلوی کوشک‌ها، معمولاً یک استخر وجود داشت.

معروف‌ترین باغ‌های ایران: باغ شازده در ماهان، باغ دولت‌آباد در یزد، باغ ارم در شیراز، باغ فین در کاشان، باغ چهل‌ستون در اصفهان و....

کشور چهار فصل

فرش

فرش ایران در همه‌جا دنیا معروف است. فرش بافی در ایران، هنری مردمی است. ایرانیان در شهرها و روستاها فرش می‌بافند. قدیمی‌ترین فرش ایرانی که یافته شده، قالیچه‌ای است به نام «پازیریک».



کویرهای ایران

یکی از مکان‌های دیدنی کشور ما، کویرهای ایران است. معروف‌ترین کویرهای ایران «دشت لوت» و «دشت کویر» است. در این مناطق، هنوز آثاری از کاروان‌سراها و آب‌انبارهای قدیمی وجود دارد.

بازارهای ایران

بازارهای قدیم ایران، فقط محل خرید و فروش نبودند. این بازارها بخش‌های مختلف شهر را به هم وصل می‌کردند. مکان‌های مهم شهر معمولاً در اطراف بازار بودند. این بازارها در بسیاری از شهرهای ایران هنوز پابرجا هستند. بازارهایی مانند بازار تهران، اصفهان، زنجان، تبریز، کرمان، یزد، شیراز، قزوین و....



شب به خیر فرمانده

- داستان
- نویسنده: احمد اکبرپور
- تصویر گر: نرگس محمدی
- ناشر: افق

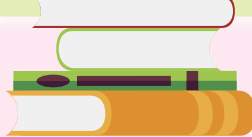


ارسال رایگان
بدون هزینه‌ی پست



مهم‌ترین روز زندگی لی لی

- مجموعه‌ی داستان محله‌ی موش‌ها
- نویسنده و تصویر گر: کوین هنکس
- مترجم: محبوبه نجف‌خانی
- ناشر: آفرینگان
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۳۶۷



پسر مایو

- داستان
- نویسنده: آسترید لیندگرن
- ترجمه: الهام میر محمدی
- ناشر: نشر پریان
- تلفن: ۰۲۱-۷۷۴۵۷۵۴۷

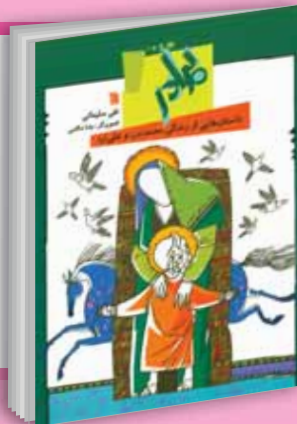


کلاه حصیری

- داستان
- نویسنده: مصطفی خرامان
- تصویر گر: میترا عبداللهی
- ناشر: افق

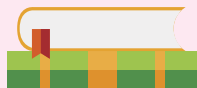


ارسال رایگان
بدون هزینه‌ی پست



پراگر

- داستان‌هایی از زندگی حضرت محمد(ص)
- نویسنده: نقی سلیمانی
- تصویر گر: رضا مکتبی
- ناشر: سروش
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۱۰۶۱۰



من یک مأمور آتش‌نشانی هستم

- آشنایی با شغل آتش‌نشانی
- نویسنده: سینتیا بنجامینی
- مترجم: الناز محمدپور
- ناشر: انتشارات تیمورزاده-
- نشر طبیب
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۹۱۵۱۵





قصه‌هایی که پیامبر گفت

- داستان‌هایی کوتاه از زندگی پیامبر اسلام (ص)
- نویسنده: نقی سلیمانی
- تصویرگر: ندا عظیمی
- ناشر: امیر کبیر
- تلفن: ۰۲۱-۶۱۲۸

دایناسورها

- مجموعه‌ی دایرةالمعارف لاروس (نوجوان)
- مترجم: منّا فخیم
- ناشر: فرهنگ معاصر
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۵۲۶۳۲

شاهنامه آخرش خوش است

- داستان‌های طنز از دوران انقلاب اسلامی
- نویسنده: احمد عربلو
- تصویرگر: سحر حقگو
- ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۱۱۵



اسم من و نسان ونگوگ است

- آشنایی با نقاش بزرگ هلندی
- نویسنده: کارمه مارتین
- تصویرگر: ربکا لوسیان
- مترجم: مهران ابراهیمی‌نژاد
- ناشر: انتشارات تیمورزاده - نشر طیب
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۹۱۵۱۵

دانشنامه‌ی موضوعی فضا و اخترشناسی

- نویسندگان: کانی یانکوفسکی، لیزا ایبی، گریت هاوس، جینا دال‌فوکو
- مترجمان: حسن سالاری، سلیمان فرهادیان
- ناشر: نوای مدرسه
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۱۹۷۵۰

چیستان‌ها

- (مجموعه‌ی پنج جلدی)
- گردآوری: م. آزاد
- تصویرگر: هدا حدادی
- ناشر: نشر مهاجر
- تلفن: ۰۲۱-۷۷۳۵۰۲۴۲

مزرعه‌ی تابستانی

سبزی‌های تازه در خانه‌ی خودمان

بیا بید با مهارت پرورش گیاهان، خودمان سبزی‌جات تازه بکاریم. این کار، خانه را سبز و زیبا می‌کند و در پاکی هوا هم مؤثر است. با پرورش سبزی‌جات در خانه، تنوع غذاهای ما بیشتر می‌شود و دیگر لازم نیست برای خریدن سبزی‌های مختلف وقت و انرژی صرف کنیم.





وسایل مورد نیاز:

۱. قوطی خالی
۲. قیچی
۳. کاغذ کادو
۴. چسب
۵. سنگریزه
۶. خاک گلدان (مناسب سبزیجات)
۷. بذر سبزیجات مختلف
۸. آب
۹. میله‌های چوبی یا چوب بستنی
۱۰. برچسب

مراحل کاشت سبزی:

۱. برچسب‌های قوطی‌ها را بکنید و آن‌ها را تمیز بشویید و خشک کنید. چند سوراخ کوچک در ته قوطی‌ها ایجاد کنید.
۲. مقداری کاغذ کادو را به اندازه‌ی هر قوطی برش دهید و دور قوطی بچسبانید.
۳. لایه‌ای از شن و سنگریزه در قوطی‌ها بریزید.
۴. یک سوم ظرف را از خاک نرم گلدان پر کنید.
۵. بذر سبزی مورد نظرتان را در خاک فرو برید و روی آن را با خاک بپوشانید. مقداری آب روی آن بریزید.
۶. نام هر بذر را روی برچسب بنویسید و با میله‌های چوبی در هر قوطی بگذارید.
۷. قوطی‌ها را در برابر نور آفتاب قرار دهید.
۸. حدود یک هفته تا ده روز دیگر، باغچه‌ی شما سبز می‌شود!

کدام غذاها با سبزی‌های شما بهتر و خوش مزه‌تر می‌شود؟

- پیتزا و ماکارونی: با ریحان
- کوفته: با آویشن
- سس گوجه‌فرنگی: با پونه
- جوجه کباب یا مرغ: با رزماری
- قیمة بادمجان: با جعفری
- سمبوسه: با تره
- سبزی پلو، قرمه‌سبزی، قلیه ماهی و کوکو: با شنبلیله
- پلو: با زیره

سبزی‌هایی که می‌توانید بکارید:

- جعفری
- شنبلیله
- پیازچه
- سیر
- پونه‌ی کوهی
- ریحان
- هل
- زنجبیل
- تره

سلامت تابستانی



- ☑️ نیمی از مردم جهان نسبت به نیش حشرات حساسیت شدید دارند. این حساسیت باعث درد، خارش و تورم می‌شود.
- ☑️ محل نیش را بررسی کنید. ببینید آیا نیش و کیسه‌ی سم هنوز روی پوست هست یا نه. زنبورها موقع نیش زدن، گاهی نیش و کیسه‌ی زهر خود را جا می‌گذارند! اگر نیش هنوز در پوست است، آن را بردارید و گرنه، تزریق سم به بدن شما ادامه می‌یابد.
- ☑️ محلّ گزش را با آب و صابون بشوید تا جلوی عفونت گرفته شود.
- ☑️ روی محلّ گزش، یک کیسه‌ی یخ بگذارید تا جذب سم را کندتر کند و درد کم شود.
- ☑️ محلّ گزش را بالا نگه دارید و حرکت ندهید. این کار از تورم جلوگیری می‌کند.
- ☑️ در صورت ایجاد عفونت، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

زنبورگزیدگی

- ☑️ اگر شنا بلد نیستید، به قسمت عمیق استخر نروید. قبل از رفتن به داخل آب استخر، دوش بگیرید تا دچار گرفتگی عضلات نشوید.
- ☑️ اگر شخص دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد، باید او را به بیرون از استخر بیاوریم.
- ☑️ در هر نوع غرق‌شدگی، مصدوم باید فوراً به بیمارستان منتقل شود و تحت نظر بماند.
- ☑️ بدن بیمار را گرم نگه دارید.



فقط برای
بزرگ‌ترها

غرق‌شدگی



ضربدیدگی



اگر شخص مشکوک به شکستگی است، نباید او را حرکت دهید.
کیسه‌ی یخ را دایره‌وار روی محل صدمه دیده فشار دهید. این کار تا حد زیادی جلوی ورم کردن عضو را می‌گیرد و درد را هم کم می‌کند. بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه عضو را با یک باند کشی یا نوار پارچه‌ای ببندید.
اگر تورم و کبودی ایجاد شده، باید به جای کمپرس سرد، از کمپرس گرم استفاده کنید.
تشخیص قطعی با پزشک است. هرگز درمان را به افراد غیرمتخصص واگذار نکنید.

گرفتگی گوش

دهانتان را باز و بسته کنید و آب دهانتان را قورت دهید.
چند بار خمیازه بکشید... طوری که دهانتان کاملاً باز شود. با این کار، هوای داخل سینوس‌ها آزاد و از گوش‌ها خارج می‌شود.
دوش آب گرم بگیرید یا با آب جوش، بخور بدهید.



اگر زخم عمیقی در بدن شما ایجاد شد، آن را با باند ضدعفونی ببندید و به پزشک مراجعه کنید.
اگر زخم شما دچار خونریزی است باید جلوی رسیدن خون به آن را بگیرید. می‌توانید از پارچه‌ای تمیز، گاز یا باند ضدعفونی شده برای این کار استفاده کنید.

مراقبت از زخم

بیمار را ناگهان به جای خیلی خنک نبرید. آرام آرام او را خنک کنید. نخست او را به سایه ببرید و لباس‌هایش را کم کنید.
شخص گرم‌زده را به پشت بخوابانید و سر و شانه‌هایش را بالاتر از پاها قرار دهید.
اگر شخص گرم‌زده به هوش است، کمی آب‌میوه و یا محلول قند و نمک به او بدهید.
در فصل تابستان، زیر تابش آفتاب نمانید.
از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
از کلاه لبه‌دار بزرگ و عینک آفتابی استفاده کنید.



گرم‌زدگی

با سپاس از: دکتر احمد اسماعیلی نراقی

بازی کلمات

• مهدی زینالی

سرگرمی جذاب برای روزهای گرم!

وسایل مورد نیاز:

- ۱۱۰ کارت مقوایی با مساحت یک سانتی‌متر مربع که روی هر کدام از آن‌ها، یکی از حروف الفبا و یک عدد نوشته شده است. این کارت‌ها را خودتان باید بسازید.
- کیسه‌ی پارچه‌ای برای کارت‌ها

شیوه‌ی بازی:

شرکت‌کننده‌ی اول، هفت کارت از داخل کیسه برمی‌دارد. او باید با حروف نوشته شده روی کارت‌ها، یک کلمه‌ی معنی‌دار بسازد. شرکت‌کننده، می‌تواند از هر هفت کارت یا فقط از چندتای آن‌ها برای ساختن کلمه‌اش استفاده کند. او حروف کلمه را روی صفحه‌ی بازی می‌چیند. البته:

□ فقط به صورت عمودی یا افقی.

□ بازیکن اول حتماً باید جوری کارت‌هایش را بچیند که یک کارت، در خانه‌ی وسط صفحه (خانه‌ی خورشید) باشد.

□ نفر بعدی هم هفت کارت را از کیسه بیرون می‌آورد و با همه یا چندتا از آن‌ها یک کلمه می‌سازد. البته او باید کلمه‌اش را جوری بسازد که یکی از کارت‌های چیده شده‌ی نفر اول، در کلمه‌ی او باشد. یعنی او از کارت نفر اول در کلمه‌اش استفاده می‌کند و لازم نیست آن را از کارت‌های خودش بردارد. برای دور بعدی، هر بازیکن، دوباره کارت برمی‌دارد. اما این دفعه به اندازه‌ی برمی‌دارد که با کارت‌های باقی‌مانده از دور قبلی، هفت تا بشود.

□ اگر بازیکن اول نتواند با کارت‌هایی که دارد کلمه‌ای بسازد، نوبت خودش را به نفر دوم می‌دهد و کارت‌هایش را به کیسه برمی‌گرداند. بعد برای نوبت بعدی، دوباره کارت جدید برمی‌دارد.

			آ	
ه	س	ر	د	م
			م	
			ی	

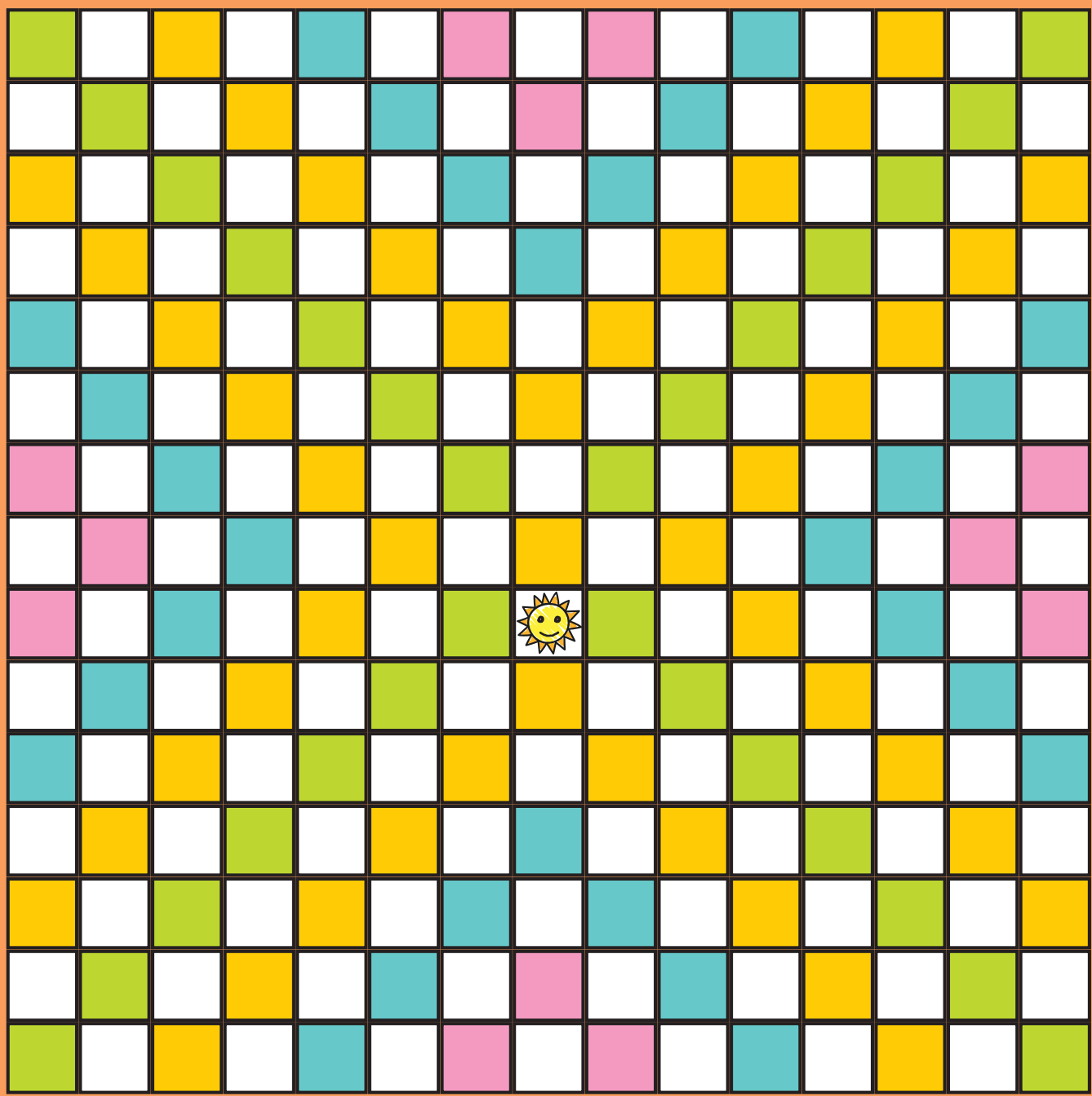
دو کلمه، یک حرف مشترک دارند.

محاسبه‌ی امتیاز:

- امتیازهای روی کارت‌های چیده شده‌ی هر نفر را جمع می‌کنیم و برای بازیکن می‌نویسیم. بازیکنی که با تمام شدن کارت‌ها در پایان بازی، امتیاز بیشتری بیاورد، برنده است.

الف	ب	پ	ت	ث	ج
۱	۲	۴	۱	۹	۲
ح	خ	د	ذ	ر	ز
۲	۲	۱	۹	۱	۱
ز	ژ	ش	ص	ض	س
۱	۹	۲	۳	۳	۲
ط	ظ	غ	ف	ق	ع
۴	۴	۳	۲	۴	۳
ک	گ	م	ن	و	ل
۲	۴	۱	۱	۲	۳
ه	ی				
۴	۱				

امتیاز هر کدام از حروف الفبا که باید روی کارت نوشته شود:



تعداد کارت‌هایی که باید برای هر حرف الفبا بسازید.

۳۳	۱	۵	۳۱	۳۱	الف
۵	۲	۴	۳۲	۳۲	ب
۲	۳	۵	۶	۱	ز
۳	۴	۳	۳	۲	ط
۴	۴	۵	۴	۲	ک
				۵	ه



قدم‌های اول عکاسی

• اعظم لاریجانی

چیلنک

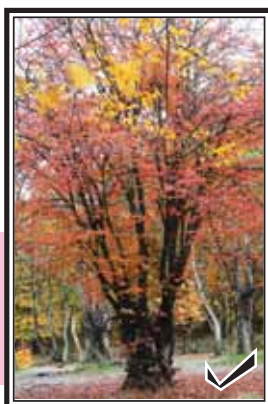


چیلنک!... یک عکس متولد شد!... این روزها ما عکس‌های فراوانی می‌گیریم. گاهی با گوشی تلفن همراه و گاهی با دوربین عکاسی. عکاسی یک هنر است. هر هنری، اصول اولیه‌ای دارد که با رعایت آن‌ها زودتر پیشرفت می‌کنیم. بیایید کمی با عکاسی صحیح آشنا شویم.



اولین قدم در عکاسی، صحیح نگاه داشتن دوربین است. در عکس سمت چپ به خطوط افقی نگاه کنید. معلوم است دوربین با بدن عکاس موازی نیست. در عکس سمت راست این مشکل حل شده است.

در عکس سمت چپ شاخه‌های درخت مثل شاخ از بالای سر این پسر بیرون آمده است! اگر خودت یا دوستت کمی جابه‌جا شوید، این مشکل حل می‌شود.



انتخاب کادر عمودی یا افقی، بستگی به موضوع و حالت دارد. بعضی وقت‌ها برای نشان دادن ارتفاع و شکوه، بهتر است از کادر عمودی استفاده کنیم.





همیشه نباید از ارتفاع بدن خودتان به موضوع نگاه کنید. گاهی باید بنشینید یا حتی روی زمین بخوابید تا به ارتفاع مناسب برسید. اگر از یک گربه با این روش عکاسی کنید. حتماً عکس جذاب‌تری خواهید گرفت. در عکس غلط، عکاس به خود زحمت نداده و ایستاده عکس گرفته است! گاهی برای این که عکستان بیشتر تأثیر بگذارد هم قد موضوع شوید!



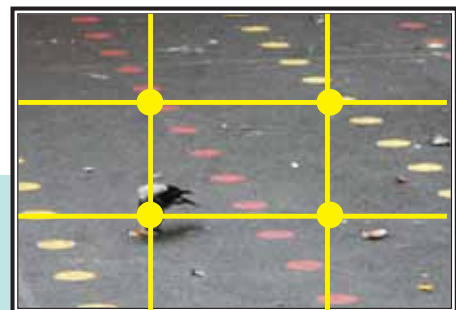
همیشه سعی کنید که یک مرکز توجه در عکستان داشته باشید. برای این کار، راه‌های مختلفی وجود دارد: مثلاً موضوع را واضح‌تر از زمینه عکاسی کنید یا موضوع را در نقطه‌ی طلایی قرار دهید. شاید هم موضوعی با رنگ متفاوت از زمینه انتخاب کنید.

سریع باشید. همیشه دوربینتان آماده باشد. همین که کلاغ خواسته آب بنوشد، عکاس عکس گرفته است. درباره‌ی دیدار دو گربه هم، سرعت عکاس به کار کمک کرده است.



به اندازه‌ی کافی به موضوع نزدیک شوید. در عکس سمت راست که عکاس به اندازه‌ی کافی به موضوع نزدیک شده و کادر را با آن پر کرده، نتیجه بهتر است. یعنی حالت صورت پسر و کاری که انجام می‌دهد بهتر دیده می‌شود.

طول و عرض قاب را به سه قسمت تقسیم کنید. بعد آن‌ها را به هم وصل کنید. با این کار، چهار نقطه به دست می‌آید. به هر کدام از این نقاط «نقطه‌ی طلایی» می‌گویند. سعی کنید موضوع را در یکی از این نقاط قرار دهید.



تر و خشک!

نازگل زباله‌هایش را هر جایی می‌ریخت! او توجه نداشت که زباله‌ها برای خودشان سطل مخصوص دارند. نازگل یک شب خواب دید که همه جای خانه پر از زباله است. حتی روی سرش هم پر از زباله شده بود. توی خواب، دوید و رفت پیش مادرش. پرسید: «مادر، چرا خانه این جور شده؟»

مادر گفت: «چون تو حواست به زباله‌ها نیست. هر چه قدر من خانه را تمیز می‌کنم، باز هم زباله می‌بارد و خانه کثیف می‌شود!»

نازگل خانه را نگاه کرد و پرسید: «چرا پوست میوه‌ها یک طرف است و کاغذ و مقوا و چیزهای خشک یک طرف دیگر ریخته؟»

مادر گفت: «چون که من قبلاً زباله‌های تر و خشک را از هم جدا کرده بودم!»

نازگل از خواب پرید. وقتی دید خانه هنوز تمیز است، خیلی خوشحال شد. نازگل تصمیم جدیدی گرفته بود. یک تصمیم جدی.

پارمیس احمدی، کلاس ششم از تهران



روژین محمدبیگی

دلم می‌خواهد...

دوستت دارم ای خداوند یکتا. دلم می‌خواهد برآورده کنی آرزوهایم را
دلم می‌خواهد که شادی‌ها در دلم بمانند.
دلم می‌خواهد که غصه‌ها دور از آدم‌های خوب باشند.
دلم می‌خواهد که بچه‌ها همیشه شاد بمانند
گل‌ها هیچ‌وقت پژمرده نشوند.
النا میرفخرایی، کلاس چهارم از اراک



فاطمه عسگری

پدر

می‌آیی
مانند کوهی خاک آلود
با دست‌های خسته
اما فتح تو برای من، آسان است
یک بوسه
یک لبخند
سلام پدر!
فاطمه محسنی، کلاس پنجم از تهران



ادامه

۶۳ سرگرمی تابستانی

سناد مبارزه با سررفتگی حوصله!

- یک وسیله‌ی عجیب اختراع کنید. اگر به درد بخور بود چه بهتر. اگر نه، با آن دیگران را بخندانید!
- سنگ‌های کوچک را رنگ کنید، پشت آن آهن‌ربا بچسبانید و روی در یخچال بگذارید.
- با مخلوط کردن شیر، میوه، آجیل، خرما و ... معجون درست کنید.
- با آب‌لیمو نامی نامرئی بنویسید. با شعله‌ی شمع، آن را مرئی کنید.
- با خامه، مربا، عسل، کره، میوه و ... کیک‌های معمولی را تزئین کنید.
- یک تصویر انتخاب کنید و برای آن، داستان بسازید.
- تعمیر یک وسیله‌ی خانگی را از بزرگ‌ترها یاد بگیرید.
- با استفاده از دستمال کاغذی، گل بسازید.
- مراسم قصه‌خوانی برپا کنید.
- تصمیم بگیرید که هر روز یک نفر را خوشحال کنید.
- صبح خیلی زود بیدار شوید و طلوع خورشید را تماشا کنید.
- با استفاده از روزنامه‌ی باطله، مجله بسازید. می‌توانید مطالب و عکس‌ها را از روزنامه‌های مختلف ببرید و داخل مجله‌ی دست‌سازتان بچسبانید.
- کاریکاتورها و لطیفه‌ها و عکس‌های خنده‌دار را از روزنامه‌ها و مجلات ببرید و در دفتری بچسبانید.
- با یک میوه‌ی درخت کاج و اشک شمع، یک درخت زمستانی زیبا بسازید.
- بر اساس یک خاطره‌ی بامزه، یک نمایشنامه‌ی کوتاه بنویسید.
- خودتان ۱۰ فعالیت تابستانی دیگر پیدا کنید و به این فهرست اضافه کنید!



محدثه امینیان

قصه‌ی رود

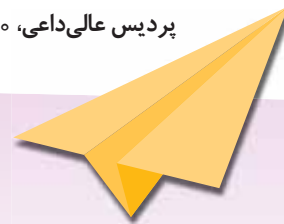
سلام. من یک رود هستم. می‌خواهم قصه‌ی زندگی‌ام را برایتان تعریف کنم.

تازه به دنیا آمده بودم و از کوه خودم جاری شده بودم. آن روزها فکر می‌کردم دنیا همین «علم کوه» است. اشتیاقی برای دیدن دنیا نداشتم. تا این که از یک کوه‌نورد، ضرب‌المثل «آب که در یک جا بماند می‌گندد» را شنیدم. تصمیم گرفتم که بقیه‌ی جاهای دنیا را بینم. از پرنده‌ها شنیدم که قشنگ‌ترین جای دنیا جلگه‌ی خوزستان است. آن‌ها گفتند همه‌ی رودها آرزوی رفتن به آن‌جا را دارند. پس راه افتادم!

در مسیر از یک سنگ مغرور گذشتم. زباله‌های بیمارستانی هم نتوانستند نامیدم کنند. یک بار راه را اشتباهی رفتم، به دشت کویر رسیدم. ولی خدا راهنمایی‌ام کرد تا دوباره راهم را پیدا کنم. تا این که به جلگه‌ی خوزستان رسیدم. درست می‌گفتند، شبیه بهشت بود.

تازه داشت به من خوش می‌گذشت که برایم پیغام فرستادند که حال دریاچه‌ی ارومیه خوب نیست. پس من هم به یاری دوستانم شتافتم.

پردیس عالی‌داعی، ۱۰ ساله از تهران

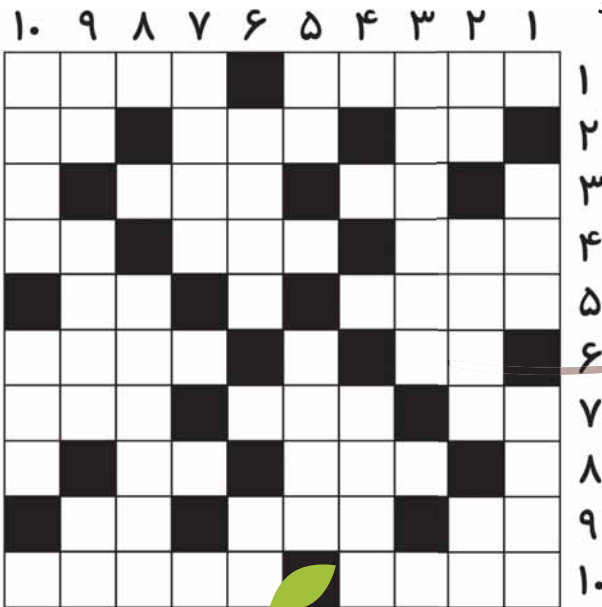


افقی ←

۱. حیوان پستاندار تک شاخ که در آفریقا زندگی می کند- پرنده ای مقلد
۲. روستا- عقل- صدای باد
۳. او- بزرگ ترین پستاندار کره ی زمین
۴. خود را نیکو کار جلوه دادن به دروغ- پولی که در برابر کار می گیرند- گل سرخ
۵. وسیله ی قدیمی برای حمل بار- عضو رونده ی انسان
۶. مخفف راه- سرزمینی که یک ملت در آن زندگی می کنند
۷. ساز چوپان- همه دارند- گروه ورزشی
۸. ماه مدرسه- درخت انگور
۹. خاک سرخ- هر سوره ی قرآن، تعدادی از آن دارد- شهری که زیارتگاه حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) در آن قرار دارد
۱۰. گل سفره ی هفت سین- ظرف آب خوری.

عمودی ↓

۱. عضو غذا ساز گیاهان- میوه ی نرسیده و سفت
۲. نشان و اثر- کمک- عمر
۳. از آن تا گور، دانش بجوی
۴. درخت جوان
۵. رشته ی نازک- مرکز استان مازنداران
۶. در ماه رمضان می گیرند- دانه ی خوش بو
۷. با آن می نویسند
۸. گردانده شده
۹. بزرگ ترین عدد یک رقمی- قصه گو و روایت کننده- «ای» در زبان عربی
۱۰. نغمه و صوت- علامتی که با آن مطلب پنهانی را می فهمیم.



زیارتگاه حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) در شهر ری



بیماران

● غلامعلی باقری
● تصویرگر: سام سلماسی



یخ‌مک توت‌فرنگی



یخ‌مک را
می‌توانید با انواع
میوه‌ها درست کنید.



طرز تهیه

۱. بگذارید توت‌فرنگی‌ها یک ساعت در فریزر بماند تا یخ بزند. بعد، آن را با آب پر تقال (یا آب) و شکر در دستگاه مخلوط‌کن بریزید. (با کمک بزرگ‌ترها)
۲. حالا دستگاه مخلوط‌کن را به مدت دو دقیقه روشن کنید و بگذارید مواد خوب با هم مخلوط و یک‌دست شود.
۳. یخ‌مک را در لیوان بریزید و آن را هر جور که دوست دارید، با میوه‌های مختلف تزئین کنید.

مواد لازم

- توت‌فرنگی (یک‌ونیم لیوان)
- آب یا آب پر تقال (یک لیوان)
- شکر (دو قاشق غذاخوری)