



برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان

دانش امروز

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره‌ی سسی و پنجم • آذر ۱۳۹۵
شماره‌ی پیدرپی ۲۸۴ • ۳۲۲ صفحه • ۸۰۰۰ ریال



باشگاه پرسش‌های بچه‌ها

لرستان • بینی (بیبی) • عجیب‌کاری!

بهترین خواندنی جهان

اگر چیزی را آشکار کنید یا
پوشانید، در هر حال خدا بر
همه چیز آگاه است.

قرآن کریم، سوره‌ی احزاب، آیه‌ی ۵۴

نشانی دفتر مجله:
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله:
۰۲۱ - ۸۸۸۳۹۰۹۵

مصدق پستی:
۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹

رایانامه:
daneshamooz@roshdmag.ir

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

تلفن: ۸۸۳۰۵۷۷۲

● تلفن پیام‌گیر مجلات رشد: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۸۲

● کد مدیر مسئول: ۱۰۴ ● کد دفتر مجله: ۱۰۵

● کد امور مشترکین: ۱۱۴

● شمارگان: ۱۶۷۰۰۰۰ نسخه

● چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

● طراح عنوان مطالب: سعید سلیمی

● عکس‌های جلد، راه و بیراه، عجیب‌کاری‌از رنگ‌خطر!!! با گل‌ها زندگی کنیم

و آشنیزی از انعام لاریجانی

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

- ▶ ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- ▶ برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان
- ▶ دوره‌ی سی و پنجم - آذر ۹۵ - شماره‌ی ۳
- ▶ شماره‌ی بی در پی ۲۸۲
- ▶ مدیر مسئول: محمد ناصر
- ▶ سردبیر: شهرام شیعی بافتی

- ▶ مدیر داخلی: انعام اسلامی
- ▶ ویراستار: فرید پنهوا
- ▶ طراح گرافیک: مهدیه صفایی‌نیا

- ▶ شورای برنامه‌ریزی:
- تقی سلیمانی، آتوسا صالحی، دکتر احمد اسماعیلی نراقی
- دکتر حسین شاهرودی، مجید راستی،
- افسانه موسوی کرمان‌ودی، محبت‌الله همتی

۴

بندگی خدا

به نام خدا

۶

قورقوری و چیرچیرو

۲

تقریم
دانش آموز

۱۶

من یار مهربانم

۱۴

راه و بی‌راه

۲۶

عجیب‌کاری!

۲۴

شما

۸

اگر به «پکن» بیایی...

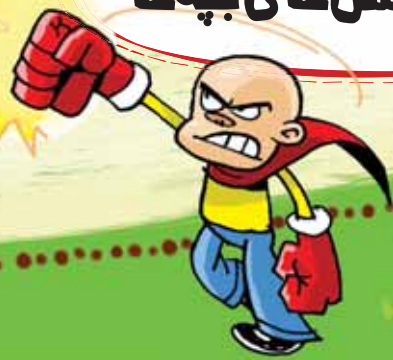


۱۰

بینی را ببین!

۱۲

باشگاه پرسش‌های بچه‌ها



۲۰

چگونه بهتر یاد بگیریم؟

۱۸

کُرستان



۲۲

سرگرمی



۲۸

شعر



۳۰

زنگ خطر!!!

۳۲

جدول





۷ آذر

روز نیروی دریایی

در روز ۳۱ شهریور، بعضی‌ها با دوازده لشکر از غرب و جنوب به ایران حمله کردند. من فرماندهی گردان یکم تکاوران و جانشین فرماندهی منطقه‌ی دوم دریایی بوشهر بودم. دیگر بازنشسته شده بودم و می‌خواستم برای همیشه به خانه برگردم.

آن روز حدود ساعت دو و نیم بعد از ظهر به طرف دفتر فرماندهی منطقه رفتم. ناگهان صدای هواپیماها را در آسمان شنیدم و دو هواپیمای میگ عراقی بالای سرم ظاهر شدند. یکی از هواپیماها رگباری کنار پایم شلیک کرد. تیرها در پانزده متری من به زمین خوردند اما آسیبی به من نرسید. فهمیدم که جنگ به طور رسمی شروع شده و عراقی‌ها از هوا و زمین به خاک مقدس ایران تجاوز کرده‌اند. فکر کردم الان وقت بازنشستگی نیست. از همان‌جا مستقیم به دفتر ناخدا رزمجو رفتم.

از خاطرات فرماندهان نیروی دریایی

۵ آذر

روز بسیج مستضعفان

امام خمینی (ره) در پنجم آذرماه سال ۱۳۵۸، فرمان تشکیل بسیج... را صادر کردند. قسمتی از فرمان ایشان چنین بود:

یک مملکت که بیست میلیون جوان دارد باید بیست میلیون تفنگ‌دار داشته باشد و بیست میلیون ارتش داشته باشد و چنین مملکتی آسیب‌پذیر نیست.

مردم ایران که عاشق انقلاب و هدف‌های والای آن بودند، پس از این دعوت، بسیج را تشکیل دادند. آنان به مسجدها رفتند تا برای حفظ دستاوردهای انقلاب، گروه‌های مقاومت مردمی را تأسیس کنند. به این صورت، پایگاه‌های بسیج در مساجد سراسر کشور شکل گرفت. پس از آن، همه‌ی نهادها و ادارات هم بخشی از فعالیت خود را به بسیج اختصاص دادند.



۸ آذر

شهادت امام حسن مجتبی (ع)

- پستی آن است که شکرگزار نعمت‌ها نباشی.
- عاقل به کسی که از او راهنمایی خواسته، خیانت نمی‌کند.
- طوری برای دنیا تلاش کن که انگار همیشه زنده‌ای... و طوری برای آخرت تلاش کن که انگار مرگ، فردا از راه می‌رسد.

امام حسن مجتبی (ع)

۸ آذر

رحلت پیامبر (ص)

روی زمین یک تکه نور افتاده مثل جانماز می‌خواند اکنون چون نسیم پیغامبر آن جانماز

یاران او در هر طرف چون آینه دور و برش ناگاه سوی آسمان آرام می‌چرخد سرش

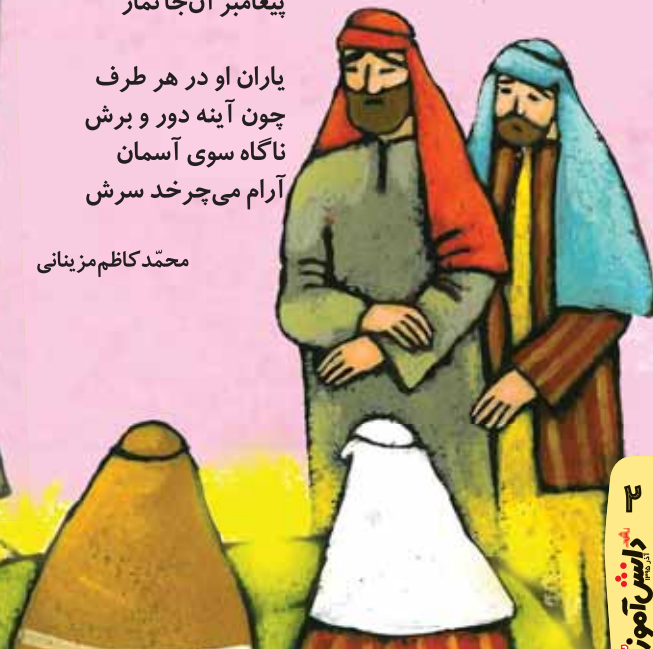
محمد کاظم مزیانی

۱۰ آذر

شهادت امام رضا (ع)

امام رضا (ع) در را باز کردند و از خانه بیرون آمدند. ایشان چند پسر بچه را دیدند که ظرف میوه‌ای را جلوی خود گذاشته بودند و از آن می‌خوردند. آن بچه‌ها، میوه‌ها را گاز می‌زدند و بقیه‌ی آن را دور می‌انداختند.

امام فرمودند: در این شهر فقیران زیادی هستند که نمی‌توانند میوه بخورند. اگر میل به خوردن ندارید، میوه‌ها را دور نریزید. بهتر است آن را به فقیران بدهید.



۱۱ آذر

هجرت پیامبر (ص) از مکه به مدینه

هجرت پیامبر (ص) و یاران ایشان به یثرب، باعث شد که اسلام از خطر نابودی نجات یابد. پیامبر اسلام (ص) محیط خفقان آور و پرخطر مکه را ترک کردند تا مسلمانان از رنج و عذاب و ظلم کفار مکه در امان باشند. همچنین یثرب را برای ادامه‌ی رسالت خود انتخاب کردند تا زودتر و بهتر به اهداف آسمانی خود برسند.

در شب هجرت، حضرت علی (ع) در بستر پیامبر (ص) خوابیدند تا جان پیامبر از حمله‌ی دشمنان در امان بماند. وقتی دشمنان پیامبر آمدند تا ایشان را به قتل برسانند، از دیدن علی (ع) تعجب کردند. به این ترتیب پیامبر نجات یافتند و به شهر «یثرب» هجرت فرمودند. با تشکیل حکومت اسلامی در یثرب، نام این شهر به «مدینه‌النبی» تغییر یافت.

۲۲ آذر

ولادت رسول اکرم (ص)

به روایت اهل سنت - آغاز هفته‌ی وحدت

«عبدالمطلب» پدر بزرگ پیامبر گرامی ما، در روز تولد محمد (ص) بسیار خوشحال بود. او برای شکرگزاری، گوسفندی قربانی کرد و جشنی برپا ساخت. او در آن جشن باشکوه اعلام کرد که نام این فرزند «محمد» است. حاضران از او پرسیدند: به چه علت نام فرزند را محمد گذاشتی؟ ... در حالی که این نام در میان اعراب به کار نمی‌رود. عبدالمطلب گفت: زیرا که او در زمین و آسمان‌ها ستوده خواهد بود.

۱۳ آذر

روز جهانی معلولان



۲۷ آذر

ولادت رسول اکرم (ص) به روایت شیعه -

ولادت امام جعفر صادق (ع)

- نمازی که از ترس جهنم خوانده شود، نماز بردگان است!
- نمازی که به شوق بهشت خوانده شود، نماز تاجران است!
- نماز دوستان خدا، نمازی است که با عشق به خداوند برپا می‌شود.
- هر که دل به دنیا بندد، به سه چیز گرفتار می‌شود: اندوهی که پایان ندارد، آرزویی که هرگز به دست نیاید، امیدی که نا امید شود.

امام صادق (ع)

۱۸ آذر

شهادت امام حسن عسکری (ع)

- چند پند پر ارزش از امام یازدهم (ع)
- بهترین برادر تو کسی است که خطایت را فراموش کند و نیکی تو را به یاد آورد.
 - لجبازی و مجادله، ارزش تو را نزد دیگران کم می‌کند.
 - شوخی بی‌جا، مردم را بر تو جسور می‌کند.
 - اظهار خوشحالی کردن نزد شخص غمگین، از ادب نیست.

منابع:

تحف العقول، بحار الانوار، اصول کافی

بندگی خدا

خشنودی خدا

مادر، بعد از نماز دعا کرد: «خدایا مرا از بندگانت قرار بده.»
طاهره از مادر پرسید: «چه طور می توانم بندهی خدا باشم؟»
مادر گفت: «باید هر کاری که می کنی، برای خشنودی خدا باشد. قبل از انجام دادن هر کاری، باید فکر کنی که: آیا خدا این کار را دوست دارد؟»
امام علی (ع) فرمودند: بندگی خدا این است که زندگی و مرگ تو، در راه خدا باشد.



فکر

پدر رضا داشت دعایی می خواند. رضا به پدرش گفت: «من دوست دارم بندهی خوب خدا باشم. اما دعاهای زیادی بلد نیستم.»
پدر نگاهی به رضا کرد و با لبخند گفت: «عزیزم برای بندگی خدا عبادت لازم است. در کنار عبادت، خداوند به ما دستور داده است که بسیار فکر کنیم.»
حضرت امام رضا (ع) فرمودند: بندگی خدا فقط به نماز و روزهی بسیار نیست. بندگی به اندیشهی زیاد دربارهی دستورات خداوند است.



تصمیم

موضوع انشای هانیه «تصمیم های من» بود. هانیه در انشایش نوشته بود که می خواهد بندهی خوبی برای خدا باشد. خانم معلم به هانیه گفت: «تصمیم خیلی خوبی گرفته ای. بندگی خداوند را باید از همین ابتدای کودکی و نوجوانی تمرین کرد.»
پیامبر (ص) فرمودند: خداوند کسانی را که از نوجوانی بندگی او را به جا آورده اند، در قیامت زیر سایهی لطف خود نگه می دارد.



حساب و کتاب

سرور در خانه نشسته بود و داشت چیزی می نوشت. پدر پرسید: «چه کار می کنی دختر گلم؟»
سرور گفت: «دارم حساب می کنم که امروز چه قدر کارهای خوب و چه قدر کارهای بد کرده ام!»

پدر دستی به سر دخترش کشید و گفت: «آفرین به تو دخترم.»
سرور گفت: «اما نمی دانم رعایت نوبت در صف بوفه ی مدرسه را هم جزو کارهای خوبم بنویسم یا نه؟... چون که این کار مهمی نیست.»

پدر گفت: «خدا تمام کارهای خوب را دوست دارد. گاهی خوبی های کوچک، سرچشمه ی خوبی های بزرگ هستند.»

حضرت علی (ع) فرمودند: هیچ نوع اطاعتی از خدا را کوچک مشمار. شاید خشنودی پروردگار در آن باشد و تو آگاه نباشی.



کار و کوشش

پدر از سر کار برگشت. مصطفی یک لیوان آب برای پدر آورد و گفت: «بابا... ای کاش تو کمتر کار می کردی و همیشه پیش ما بودی.»

پدر از مصطفی تشکر کرد و گفت: «پسرم، یکی از راه های بندگی خدا، کار کردن و تلاش برای تأمین احتیاج های خانواده است.»

مردی امام باقر (ع) را در حال کار و عرق ریختن دید، گفت: اگر در حال کار و تلاش مرگ از راه برسد چه خواهی کرد؟

حضرت باقر (ع) فرمودند: اگر مرگ در این حالت سر برسد، مرا در حال طاعت و بندگی خدا خواهد دید، من با تلاش و کوشش، خود را از بندگی غیر خدا، بی نیاز می کنم.



شکایت

سه شاکه در قیامت به درگاه خداوند شکایت خواهند کرد. اول: مسجدی که همسایگانش در آن نماز نخوانند. دوم: دانشمند و دانایی که در میان بی خردان باشد. سوم: قرآنی که گرد بر آن نشسته باشد و کسی آن را نخواند. اصول کافی

قورقوری و جیرجیرو

پیدا شد. او هم مشککش را برای دارکوب تعریف کرد. دارکوب جنگلی گفت: «این که کاری ندارد. به جای روز، شب‌ها بگیر خواب!»

جیرجیرو دید چاره‌ی دیگری ندارد. این بود که به خاطر دوستی‌اش با قورقوری، پیشنهاد دارکوب جنگلی را قبول کرد و رفت.

شب که شد، جیرجیرو سرش را گذاشت روی سبزه‌ها تا به جای آواز خواندن، بگیرد بخوابد. اما دید قورقوری به جای این که مثل همیشه بگیرد بخوابد، باد به لپ‌هایش انداخته و چنان آوازی سر داده که آن سرش ناپیدا. فردای آن روز هم قورقوری چشم‌هایش را بست تا برخلاف روزهای دیگر بگیرد بخوابد... اما دید جیرجیرو اول صبحی چنان زده زیر آواز که بی‌با و ببین! بله... همان وضع قبلی ادامه پیدا کرده بود. فقط خواب شب و روز قورقوری و جیرجیرو جابه‌جا شده بود!... این وضع ادامه داشت و داشت تا این که قورقوری دوباره رفت سراغ دارکوب جنگلی و داستان را برایش تعریف کرد. دارکوب جنگلی سرش را با بال چپش خاراند و گفت: «چه طور است روزها یک تکه چوب‌پنبه بگذاری توی گوشت تا صدای آواز جیرجیرو را نشنوی؟!»

قورقوری پیشنهادش را قبول کرد و راه افتاد طرف برکه. از آن طرف جیرجیرو هم راه افتاد آمد پیش دارکوب جنگلی تا مشککش را حل کند. حالا چرا آن دو تا همدیگر را توی راه ندیده بودند، نمی‌دانم!... دارکوب جنگلی به جیرجیرو هم توصیه کرد تا شب‌ها موقع خواب یک چیزی بگذارد توی گوشش تا صدای ساز و آواز قورقوری را نشنود.

آن شب قورقوری یک تکه چوب‌پنبه توی گوشش گذاشت اما هر چه کرد خوابش نبرد، چون می‌ترسید موقع خواب ماری چیزی بیاید سراغش، او هم موقع خطر، صدای دشمنش را نشنود و یک لقمه‌ی چپ بشود. فردای آن روز، جیرجیرو هم وقتی خواست بخوابد، یک چیزی چپاند توی گوشش، اما او هم از ترس نشنیدن

طرف‌های یک دره‌ی خیلی سرسبز، برکه‌ای بود که در قشنگی، لنگه نداشت. شب‌ها این برکه، آن قدر مهتابی و رویایی بود که نگو و نبرس. روزها هم، چنان آفتاب درخشانی داشت که هوش از سر آدم می‌برد.

قورقوری و جیرجیرو کنار این برکه، زندگی می‌کردند. این دوتا، خیلی با هم صمیمی بودند و لحظه‌ای از هم جدا نمی‌شدند، اما کارشان یک اشکال داشت. اشکال کارشان این بود که جیرجیرو شب‌ها شروع می‌کرد به خواندن آواز جیرجیرو کی‌اش. یعنی درست وقتی که موقع خواب قورقوری بود!

قورقوری هم سر جایش غلت می‌زد و بره‌ها را توی کله‌اش می‌شمرد!... اما صدای جیرجیرو بلند بود و قورقوری خوابش نمی‌برد.

اما برسیم به روزها... روزها اوضاع فرق می‌کرد. آفتاب که سر می‌زد، جیرجیرو دهن‌دره‌ای می‌کرد و چشم‌هایش را می‌بست تا بخوابد. این درست همان موقعی بود که قورقوری می‌خواست لپ‌های قورباغه‌ای‌اش را باد کند و بزند زیر آواز! بله... روزها موقع خوابیدن و غلت زدن جیرجیرو بود.

این طوری‌ها بود که این دوتا دوست صمیمی، کمتر سر حوصله همدیگر را می‌دیدند و زیاد فرصت نداشتند با هم حرف بزنند. یعنی همیشه بی‌خواب و بی‌حوصله بودند و به خاطر همین نمی‌توانستند درباره‌ی اشکال کارشان با هم حرف بزنند.

این اوضاع ادامه داشت. تا این که یک شب که قورقوری مثل همیشه بی‌خواب شده بود، پا شد رفت سراغ دارکوب جنگلی مشکل را برای دارکوب جنگلی تعریف کرد. دارکوب جنگلی گفت: «این که کاری ندارد. به جای شب، روزها بگیر خواب!» قورقوری دید چاره‌ی دیگری ندارد. این بود که به خاطر دوستی‌اش با جیرجیرو، پیشنهاد دارکوب جنگلی را قبول کرد و رفت.

هنوز قورقوری از آن‌جا دور نشده بود که سروکله‌ی جیرجیرو

قورقوری جواب داد: «برای این که عادت ندارم روزها بخوابم، آن هم با گوش‌های بسته توی یک لوله‌ی سیمانی. تو چرا این قدر لاغر و مردنی شده‌ای؟»

جیرجیرو جواب داد: «من هم مثل تو!»
آن‌ها دوتایی نشستند زیر سایه‌ی یک درخت و شروع کردند به درد دل کردن. فکر می‌کنید آخر سر به چه راه حلی رسیدند؟... تصمیم گرفتند چیزی توی گوششان فرو نکنند، کمی توی روز بخوابند و کمی هم توی شب. وقت‌هایی هم که بیدارند، دوتایی با هم آواز بخوانند!

حالا گاهی که شما از کنار آن برکه رد بشوید، می‌بینید صدای آواز جیرجیرو و قورباغه می‌آید!

صدای پای لک‌لک‌ها خوابش نبرد.

این بار، دارکوب جنگلی به آن‌ها پیشنهاد داد تا هر کدامشان موقع خواب برای خودش پناهگاهی پیدا کند. این بود که آن روز به بعد، قورقوری توی راه آب تاریک برکه می‌خوابید... جیرجیرو هم توی یک تکه لوله‌ی سیمانی که کنار برکه افتاده بود... به این ترتیب، آن‌ها لذت خوابیدن در فضای آزاد را هم از دست دادند. حالا قورقوری و جیرجیرو، آسایش و جای خوابشان را از دست داده بودند. پس برای بار چهارم تصمیم گرفتند بروند سراغ دارکوب جنگلی. اما این بار همدیگر را توی راه دیدند. جیرجیرو از قورقوری پرسید: «چه خبر؟»

قورقوری که دلش نمی‌آمد جیرجیرو را ناراحت کند، گفت: «داشتم می‌رفتم سراغ... نه، ببخشید داشتم این طرف‌ها قدم می‌زدم که... راستی، چرا صدات این قدر ضعیف شده؟»
جیرجیرو جواب داد: «داشتم این طرف‌ها قدم می‌زدم که بروم سراغ... راستی چرا چشم و چارت پف کرده؟»



اگر به «پکن» بیایی...

پکن پایتخت کشور چین است. این شهر در شمال کشور چین قرار دارد. کلمه‌ی «پکن» در زبان چینی به معنی «پایتخت شمالی» است. مردم پکن بسیار صمیمی و مهمان‌نواز هستند. اگر به پکن بیایی، با دیدنی‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوی. به‌خاطر همین به پکن «شهر عجایب» می‌گویند!



اردک کبابی پکنی



هوتونگ

جمعیت پکن

شهر پکن بیش از ۲۱ میلیون نفر جمعیت دارد و یکی از پرجمعیت‌ترین شهرهای جهان به حساب می‌آید. به‌خاطر همین، بیشتر مردم این شهر در خانه‌های بسیار کوچک و مجتمع‌های مسکونی و پر طبقه زندگی می‌کنند.

آب و هوای پکن

آب و هوای پکن در تابستان‌ها گرم و مرطوب است. زمستان‌ها هم هوایی خشک و سرد دارد. متأسفانه هوای این شهر چندان پاکیزه نیست.



آپارتمان‌های پکن

غذاهای پکنی

یکی از معروف‌ترین غذاهای پکنی، اردک کبابی است. چینی‌ها این غذا را همراه با پنکیک، سس لوبیای شیرین و تره‌فرنگی می‌خورند و از نظر خودشان این غذا بسیار خوش‌مزه است. پکنی‌ها بسیاری از غذاهایشان را با برنج یا ماکارونی می‌پزند. چینی‌ها کمتر غذاها را سرخ می‌کنند و بیشتر از روش آب‌پز کردن برای پخت غذا استفاده می‌کنند.

خیابان‌های عجیب پکن

کوچه‌ها و خیابان‌های باریک شهر پکن بسیار معروف هستند و عمری ۷۰۰ ساله دارند. به این خیابان‌های قدیمی «هوتونگ» می‌گویند. در یکی از همین خیابان‌ها که «وانگ فوجینگ» نام دارد، بازارهای غذای فراوانی وجود دارد. در این بازارها همه نوع مواد غذایی، پیدا می‌شود و تنوع خوراکی‌ها در آن حیرت‌آور است.





جشنواره‌ی برف و یخ

جشنواره‌ی برف و یخ دره‌ی لانگکینگ

هر سال از اواخر دی‌ماه تا اوایل اسفندماه جشنواره‌ی برف و یخ در پکن برگزار می‌شود. هنرمندان در این جشن با استفاده از قطعات بزرگ یخ، مجسمه‌هایی به شکل‌های مختلف می‌سازند.



شهر ممنوعه

شهر ممنوعه

شهر ممنوعه، مجموعه‌ای از کاخ‌های سلطنتی حاکمان چین قدیم است. این شهر سلطنتی، در مرکز پکن قرار دارد. برای حفاظت از کاخ‌ها، خندقی دور تا دور شهر ممنوعه کنده‌اند. بنابراین فقط از مسیرهایی مشخص می‌توان به شهر ممنوعه وارد شد. این شهر بزرگ‌ترین مجموعه‌ی ساختمان‌های چوبی باستانی در جهان است.

شهر ممنوعه در مدت ۱۴ سال ساخته شده است. به این مکان «شهر ممنوعه» می‌گویند زیرا در گذشته هیچ‌کس به غیر از خاندان امپراطوری حق ورود به این مجموعه را نداشته است. در سقف کاخ‌های این شهر از رنگ زرد استفاده شده است. رنگ زرد در چین، رنگ امپراطور است. تعداد اتاق‌های این شهر ۹۹۹۹/۵ یعنی نزدیک به ۱۰ هزار اتاق است!



دیوار چین

دیوار چین

دیوار چین یکی از شاهکارها و عجایب بزرگ معماری جهان است. این دیوار با طول ۶۷۰۰ کیلومتر از میان صحراها، چمنزارها و کوه‌ها عبور کرده است. دیوار چین حدود ۲۰۰۰ سال پیش در این کشور ساخته شده است. دیوار چین برای جلوگیری از حمله‌ی قبیله‌های مهاجم به شهرها ساخته شده است. از این دیوار برای دیده‌بانی و ذخیره‌ی غلات هم استفاده می‌شده است. قسمتی از این دیوار در شهر پکن قرار گرفته است.

ورزش در پکن

مردم پکن صبح‌ها در همه‌ی پارک‌ها و میدان‌های شهر به صورت گروهی یا انفرادی ورزش می‌کنند. پرطرفدارترین ورزش صبحگاهی، ورزش ژریفی به نام «تای چی چوآن» است.



بینی را ببین!

چند بینی جالب در دنیای جانوران

انسان‌ها از راه بینی نفس می‌کشند و بینی، عضو بویایی آن‌هاست. بسیاری از جانوران هم از این لحاظ شبیه ما هستند. اما بعضی دیگر از جانوران، بینی‌هایشان را برای کارهای دیگر هم به کار می‌برند. در این شماره از مجله با انواع بینی در طبیعت آشنا می‌شوید!



بینی همه‌کاره!

شاید هیچ بینی‌ای در جهان به اندازه‌ی بینی فیل کاربرد نداشته باشد. فیل با آن بینی بلندش (که به آن خرطوم می‌گویند) غیر از بو کشیدن کارهای دیگری هم می‌کند. فیل با خرطومش مزه‌ها را می‌چشد، آب می‌نوشد، آب می‌پاشد، شاخه‌ی درختان را قطع می‌کند، غذایش را از روی زمین برمی‌دارد، پشتش را می‌خاراند، چشمش را پاک می‌کند، میوه‌ها و برگ‌های مورد علاقه‌اش را از روی شاخه‌ها برمی‌دارد و...!

بینی صافی دار

در بیابان و وسط آن همه شن و خاک، وقتی بادهای تند می‌آید، نفس کشیدن آسان نیست. خداوند بینی شتر را برای همین شرایط آفریده است. موهای داخل بینی شتر بسیار ضخیم و زیاد هستند. بنابراین مانند یک صافی، جلوی گرد و غبار را می‌گیرند و نمی‌گذارند خاک وارد نای و ریه‌ی شتر شود.



سوراخ بینی: یک عدد!

دلفین «بینی بطری» فقط یک سوراخ بینی دارد. سوراخ بینی این دلفین بالای سرش جا دارد. درست مانند وال. البته بینی همه‌ی پستانداران دریایی در زیر آب بسته است. آن‌ها وقتی به سطح آب می‌آیند نفس می‌کشند. بعد هوا را حبس می‌کنند و زیر آب می‌روند... تا وقتی که هوا تمام شود و آن‌ها برای نفس تازه کردن، روی آب بیایند. دلفین با نفسی که حبس کرده می‌تواند حدود ۲۰ دقیقه زیر آب بماند!



بینی ستاره‌ای

موش «بینی ستاره‌ای» شاید عجیب‌ترین بینی دنیا را داشته باشد. بینی صورتی رنگ این موش کور با ۲۲ بازوی کوچک، روی پوزه‌اش قرار دارد. این جانور با بینی عجیبش می‌تواند به سرعت طعمه‌ی مورد علاقه‌اش را زیر خاک پیدا کند و بخورد. این جانور در کانادا و آمریکا زندگی می‌کند. او با ناخن‌های بلند و قوی‌اش، تونل‌های زیرزمینی پیچ در پیچ می‌کند.



من بو می‌دهم!

بعضی جانوران، هنگام احساس خطر بوی بد تولید می‌کنند. این کار، دشمنان آن‌ها را فراری می‌دهد! «اسکانک» یکی از این جانوران بودار است که شاید آن را بشناسید. البته بوی بدی که یک مورچه‌خوار کوچک تولید می‌کند چهار برابر بوی اسکانک است! مورچه‌خوار در جنگل‌ها و علفزارهای آمریکای مرکزی و جنوبی زندگی می‌کند. غذای اصلی‌اش هم مورچه و مورچانه است. نکته این است که در برابر او، جانورانی که بینی قوی‌تری دارند، بیشتر اذیت می‌شوند!



به خاطر دماغم با من ازدواج کن!

در دنیای جانوران یکی از کاربردهای جالب بینی، پیدا کردن جفت است. ببینیم چگونه!... طول بینی «میمون بینی دراز» می‌تواند به ۱۷ سانتی‌متر هم برسد! البته فقط میمون‌های نر بینی بلند دارند. هر چه بینی میمون نر بلندتر باشد، یعنی جذاب‌تر است! بنابراین این بخت بیشتری در پیدا کردن همسر مورد علاقه‌اش دارد. این نوع میمون در جنوب شرقی آسیا زندگی می‌کند.



سلطان بینی‌ها!

شاید بینی خرس قهوه‌ای، بینی خاصی به نظر نرسد. اما همین بینی با همین شکل معمولی‌اش، قدرت بسیار زیادی در بو کشیدن و یافتن غذا در زیر خاک دارد. قدرت بویایی خرس قهوه‌ای، هفت برابر قدرت بویایی سگ‌ها و صد برابر قدرت بویایی انسان است!



باشگاه پرسش‌های بچه‌ها

پرسش‌های عجیب، تازه، مهم و شگفتی‌تان را مطرح کنید

بدون پرسش‌ها هیچ دانش و هیچ پیشرفتی وجود ندارد. پرسش‌ها باعث می‌شوند که بدانیم چه چیزهایی را نمی‌دانیم. این مهم‌ترین قدم در راه فهمیدن است!

• چرا خسرو پرویز نامه‌ی حضرت محمد(ص) را پاره کرد؟

رضا ظهرايي



• چرا ما نمی‌توانیم خیلی بلند بپریم؟

مانی علای گهر



• چگونه یک درخت بزرگ تبدیل

به ورق‌های نازک کاغذ می‌شود؟

مانی تهرانی



• چرا عددها تمامی ندارند؟

محمدسجاد عقیقی





● چرا ریاضی مهم است؟
رضا ظهراپی



● چرا با این که زمین گرد است، ما
از روی آن نمی‌افتیم؟
محمدحسین هادی‌پناه



● چه طوری می‌توانیم از سرطان جلوگیری کنیم؟
ارشیا علائی‌گهر



● چگونه بفهمیم در آینده
چه اتفاقاتی می‌افتد؟
محمداحسان شوشتری



● اولین شعری که در جهان سروده شد چه بود؟
دانشمندان اطمینان دارند که انسان قبل از تاریخ هم شعر
می‌سروده است. اما متأسفانه به علت وجود نداشتن خط و ناتوان
بودن انسان از نوشتن، چیزی از آن شعرها باقی نمانده است.
قدیمی‌ترین شعرهای مکتوبی که باستان‌شناسان موفق به کشف
آن‌ها شده‌اند، مربوط به حدود چهار هزار سال قبل است. این
شعرها که روی دوازده لوح گلی نقش بسته‌اند، ماجراهایی از
زندگی پهلوانی به نام «گیلگمش» را نقل
می‌کنند.

لوح‌های مربوط به داستان «گیلگمش»
حدود ۱۷۰ سال پیش در عراق یافته
شدند. این لوح‌ها به خط میخی سومری
بود.

حبیب یوسف‌زاده



● اولین سربازی که به
خدمت سربازی رفت که
بود؟

رضا مهوری‌مینا



راه و بی راه



- حسین شاهرودی
- مهدیه صفایی نیا
- شهلا فهیمی

چگونه شبها به سلامت، رفت و آمد کنیم؟



رنگ روشن بپوش

اگر هنگام غروب، شب یا هنگام ابری بودن هوا از خانه بیرون می‌روید، لباس‌هایی روشن یا فلورسنت بپوشید. با این کار کمک می‌کنید که رانندگان شما را بهتر ببینند.

از وسایل بازتابنده استفاده کن

اگر رنگ لباس‌تان تیره است، می‌توانید از اشیای براق یا سفید رنگ برای جلب توجه رانندگان استفاده کنید. مثلاً یک کیسه‌ی پلاستیکی سفید رنگ یا...

کوله‌پشتی‌ات را تزئین کن

اگر هیچ وسیله‌ی مناسبی در اختیار نداشتید، می‌توانید چند نوار یا برچسب بزرگ و براق به کوله‌پشتی‌تان بزنید. این کار هم توجه رانندگان را جلب می‌کند.



۱



لباس‌های روشن بهتر دیده می‌شوند.



۱



کدام دانش‌آموز برای راه رفتن در نور کم، آماده‌تر است؟



جواب درست را انتخاب کن



۲



کوله‌پشتی روشن دختر، کمک می‌کند تا راننده‌ها، بهتر او را ببینند.



۲



با همراه داشتن چه نوع از کوله‌پشتی خوب دیده می‌شوی؟



جواب درست را انتخاب کن



۳



نوار روشن یا فلورسنت، حافظ جان شما در خیابان تاریک است.



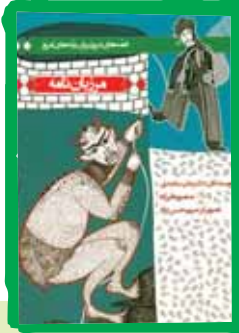
۳



کدام یک از این بچه‌ها می‌توانند با ایمنی بیشتر از خیابان عبور کنند؟



جواب درست را انتخاب کن



❖ مرزبان نامه

(از مجموعه‌ی قصه‌های دیروز، برای بچه‌های امروز)
 بازنویسی: علی ساجدی، منصوره فرزانه
 تصویرگر: مریم حسن‌نژاد
 ناشر: به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۰۴۶۶
 مرزبان‌نامه یکی از آثار کهن ادبیات فارسی است و داستان‌های آموزنده‌ای دارد.



❖ سبیل بابات می چرخه

نویسنده: ناصر کشاورز
 تصویرگر: مهدی صادقی
 ناشر: زعفران
 تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۵۳۴۰۴
 مجموعه‌ی ۲۰ داستان کوتاه. در این داستان‌ها لوبیا با نخود عروسی می‌کند، گوسفند به سلمانی می‌رود تا موهایش را کوتاه کند و خروسی که تاجش کج شده، به باغچه می‌رود تا تاجش را با گل عوض کند.



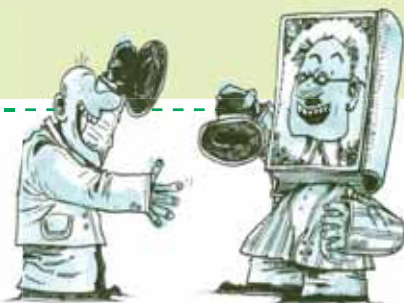
❖ بیایید داستان بنویسیم

نویسنده: مهدی میرکیایی
 تصویرگر: مسعود کشمیری، سیدمیثم موسوی، مجید صالحی
 ناشر: طلایی
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۳۰۶۶
 این کتاب سعی می‌کند مثل یک کارگاه داستان‌نویسی نوشتن داستان را به صورت علمی آموزش دهد.



❖ چرا باید به دیگران کمک کنم؟

(از مجموعه‌ی کتاب‌های چرا باید؟)
 مؤلف: کلر لولین
 مترجم: مرجان حاجی‌بابایی
 ناشر: نشر طبیب (با همکاری انتشارات تیمورزاده)
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۰۹۰۹۰
 چرا باید به دیگران کمک کنم؟... هر روز صبح، در خانه‌ی ما کارهای بسیار مهمی هست که باید انجام بدهیم. مرتب کردن تختخواب یا شست‌وشوی ظرف‌های صبحانه...
 گاهی اوقات من دوست ندارم که به دیگران کمک کنم در عوض می‌خواهم کارهای مورد علاقه‌ام را انجام دهم مثلاً نقاشی بکشم. چرا باید به دیگران کمک کنم؟





❖ به خاطر آقای تراپت

نویسنده: راب بایا
 مترجم: راحله پور آذر
 ناشر: منظومه‌ی خرد
 تلفن: ۰۲۱-۲۲۴۱۴۹۵۱
 آقای تراپت معلم عجیب این مدرسه به شیوه‌ای کاملاً متفاوت از دیگر معلمان مدرسه رفتار می‌کند...



❖ دایناسورها (از مجموعه‌ی کتابخانه‌ی هنری)

نویسنده: فلیپ آردا
 مترجم: فرزاد فرید
 ناشر: پریان
 تلفن: ۰۲۱-۷۷۴۵۷۵۴۷
 یک روز صبح باغبان وارد آشپزخانه می‌شود و یک سنگ عجیب و غریب که آن را توی باغچه پیدا کرده روی میز می‌گذارد. آقای جگرز، سرایدار خانه‌ی هنری برای هنری توضیح می‌دهد که آن تخم یک دایناسور است...



❖ خورشید پشت ابر

نویسنده: عباس رضانی، صدیقه قاسمی
 ناشر: تارا
 تلفن: ۰۲۱-۷۷۶۳۱۸۵۰
 حکایت‌هایی از زندگی امام‌زمان (عج)



❖ جوجه تیغی‌های پسر عمو

نویسنده: مجید راستی
 تصویرگر: عطیه بزرگ‌سهرابی
 ناشر: افق
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۳۶۷
 جوجه تیغی‌های پسر عمو ماجرای دو جوجه تیغی است که بنا دارند به مهمانی جوجه تیغی‌ها بروند...



لرستان

• اعظم لاریجانی

از سال‌های بسیار دور، اقوام گوناگونی در ایران در کنار هم زندگی کرده‌اند. این اقوام با هر گویش و زبانی، فرهنگ و آداب و رسوم خود را حفظ کرده‌اند. همه‌ی اقوامی که در ایران زندگی می‌کنند، ایرانی‌اند و زندگی خوب و دوستانه‌ای در کنار یکدیگر دارند. یکی از این اقوام «لر»ها هستند. لرها بیشتر در غرب و جنوب‌غربی ایران زندگی می‌کنند. قوم لر در استان‌های لرستان، همدان، کرمانشاه، خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، چهارمحال و بختیاری و فارس پراکنده است.



زنی از عشایر لر، گلیم می‌بافد.
• عکس: حسن غفاری



چوب بازی یا ترکه بازی، این بازی گروهی، همراه با نواختن سرنا و دهل انجام می‌گیرد.
• عکس: حسن غفاری



دشت لاله‌ی واژگون در الیگودرز، بزرگ‌ترین دشت لاله‌ی واژگون جهان.
• عکس: علی‌اکبر آقاجری



در مراسم و آیین‌های مختلف، لرها با لباس محلی شرکت می‌کنند.
• عکس: محمد محمدعلی‌پور

لرها و سرزمین‌های پر حاصل

بیشتر استان‌هایی که لرها در آن زندگی می‌کنند، از نظر منابع طبیعی بسیار غنی هستند. آن‌ها منابع فراوان آب، معادن، نفت، محصولات کشاورزی و صنایع‌دستی دارند. باغداری و کشت محصولات مثل گندم، پیاز، سیب‌زمینی و گیاهان دارویی از فعالیت‌های کشاورزی لرهاست.



قلعه‌ی فلک الافلاک در شهر خرم‌آباد استان لرستان
• عکس: حمیدرضا گردان



مرد لر به سرعت و مهارت، همراه با اسبش ارتفاعات را می‌پیماید.
• عکس: حسن غفاری

چند ضرب‌المثل لری

- سنگی را که نتوانستی بلند کنی، در سایه‌اش بنشین.
- (در حد توانت تلاش کن و با مشکلات بساز)
- وقتی عروس بشوم، سرم را بالا می‌گیرم!
- (منتظر فرصت مناسب برای نشان دادن توانایی‌هایم هستم)
- آن‌قدر پاره کن و بدوز تا یاد بگیری!
- (تمرین کن تا مهارت پیدا کنی)



• عکس: حسن غفاری

دختری از عشایر لر

با سپاس از: دکتر مهدی چوبینه

چگونه بهتر یاد بگیریم؟!

کلیدهای طلایی فقط برای تو!

یادگیری بعضی از مطالب برای او سخت است. به آن سادگی که دیگران می‌فهمند، یاد نمی‌گیرد. احساس می‌کند کامل نفهمیده است... او هنوز به عمق یادگیری نرسیده است.

آیا راهی وجود دارد تا درس‌ها را عمیق و کامل یاد بگیریم؟... چگونه می‌توانیم همه چیز را سر کلاس یاد بگیریم؟... چه کارهایی باعث می‌شود تا مغز ما در کلاس درس، فعال باشد؟ برای رسیدن به پاسخ این پرسش‌ها از کلیدهای طلایی استفاده کن.



خودت را گرم کن!

کلید اول



یادگیری هم مانند بسیاری دیگر از فعالیت‌ها، نیازمند آماده‌سازی است. یکی از راه‌های آماده کردن مغز برای یادگیری این است که پیش از حضور در کلاس نگاهی به درس جدید بیندازی. بله... همان درسی که معلم می‌خواهد بدهد! اگر این کار را نکنی، از قبل می‌دانی که موضوع چیست. اگر این کار را نکنی، وقتی معلم دارد درس می‌دهد، تو فقط داری موضوع را می‌فهمی. تو باید پیش مطالعه داشته باشی. این کار، ذهن را به خوبی برای دریافت اطلاعات جدید آماده می‌کند.

کلید دوم دستگاه چاپ پرسش!



ذهنی که پرسش دارد، مانند تشنه‌ای است که دنبال آب می‌گردد. ذهن با پرسش در جست‌وجوی پاسخ است. هنگام پیش‌مطالعه و موقع تدریس معلم، سعی کن بینی هر نکته، چه پرسشی در ذهن تو ایجاد می‌کند. مهم نیست که حتماً سؤال‌ها را بنویسی یا مطرح کنی. مهم این است که این پرسش‌ها در ذهن تو باشند تا به درس به عنوان چیزی برای رفع تشنگی نگاه کنی!



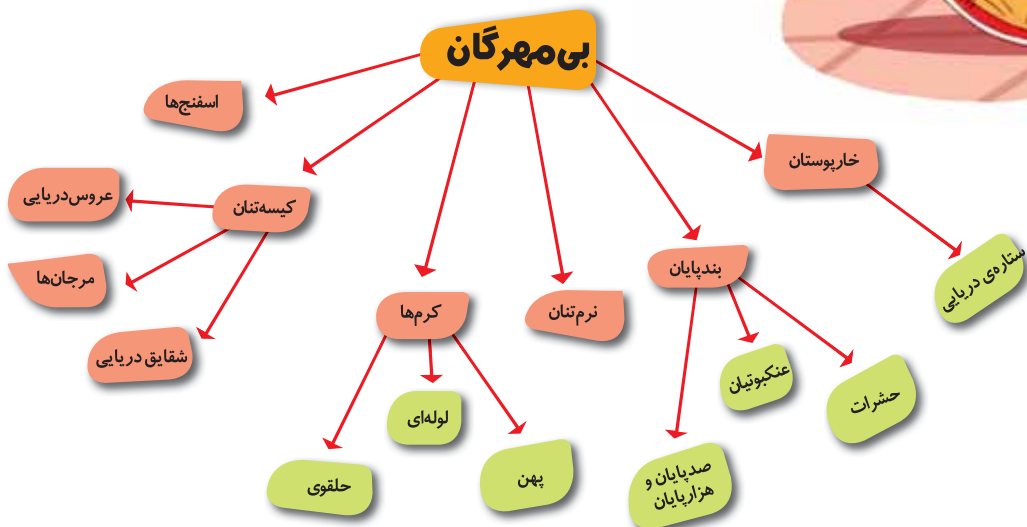
کلید سوم شبیه چه چیزی است؟



هنگام تدریس معلم یا زمانی که قصد داری درس‌ها را مرور کنی، به این موضوع فکر کن که هر چیز، شبیه چه چیز است. برای خودت مثال بزن. در این جهان، بیشتر مطالب با مثال‌ها فهمیده می‌شوند. کسی که مثال می‌زند، خودش موضوع را بهتر از هر شنونده‌ای می‌فهمد. وقتی موضوعات جدید را با چیزهای دیگر ارتباط می‌دهی، می‌توانی بهتر و عمیق‌تر آن‌ها را یاد بگیری.

کلید چهارم نقشه‌بکشا

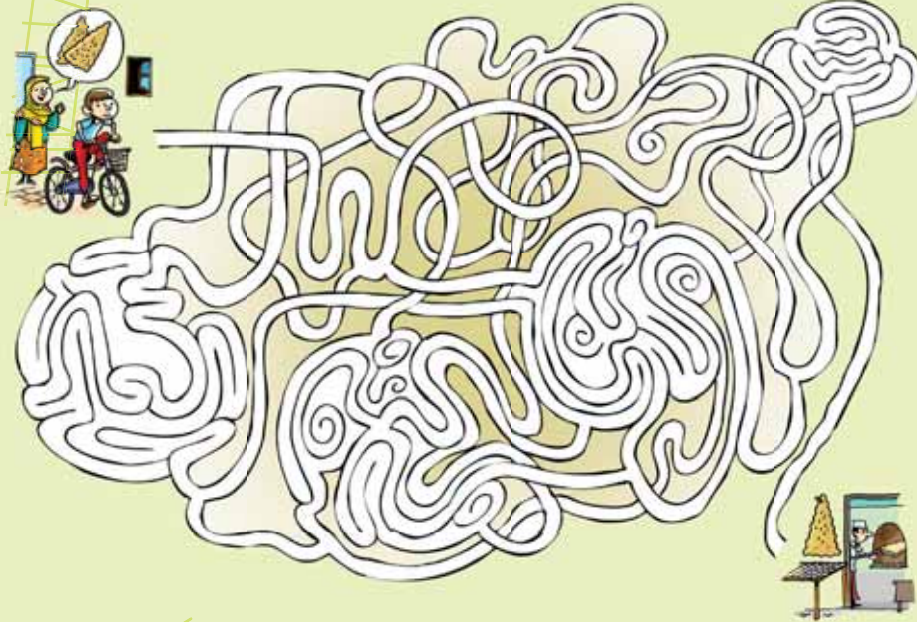
کشیدن نقشه‌ی مفهومی کاری است که می‌تواند به عمیق‌تر شدن یادگیری کمک کند. می‌توانی نقشه را قبل از تدریس معلم و در مرحله‌ی پیش مطالعه بکشی یا این که پس از درس مشغول به کار شوی. یک نقشه‌ی مفهومی یعنی شناسایی چیزها و زیرشاخه‌های آن‌ها با کمک نمودار.



• باسپاس از: مجید عمیق

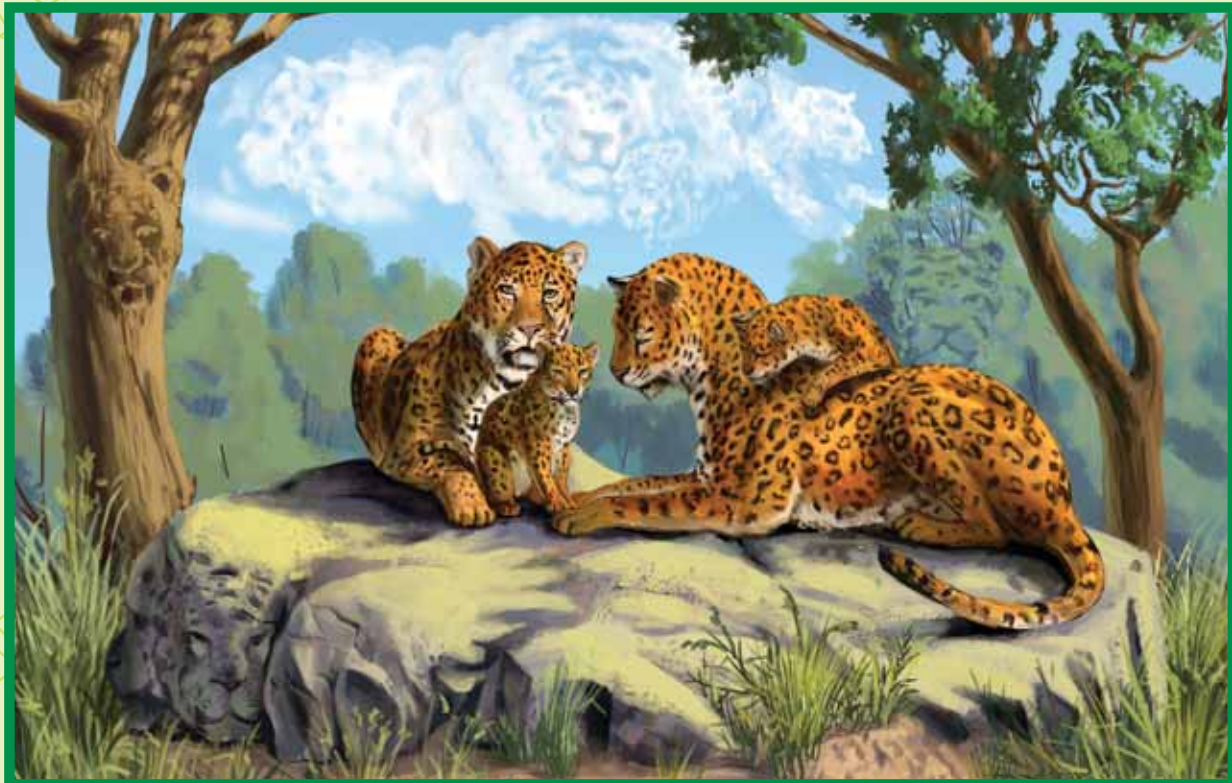
مارپیچ نانوائی

اگر به داخل این مارپیچ بروی، می‌توانی به نانوائی برسی؟



چند پلنگ؟

چند پلنگ در تصویر می‌بینید؟ شاید بگویید چهار تا!... اما ۱۲ پلنگ در تصویر پنهان است!



بگرد و پیدا کن!

۱۰ تفاوت در این دو تصویر پیدا کنید.



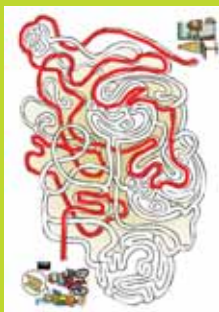
جدول‌های اعداد

این جدول‌ها را کامل کن. به این صورت که عددهای یک تا شش را در هر ردیف و ستون به کار ببر. طوری که در هر ردیف و ستون، هیچ عددی بیشتر از یک بار نباشد.

۶					۶
	۵		۶		
۳	۶				
					۴
			۵		
	۱	۲			

		۱		۳	
			۵		
	۵		۲		
	۶				۴
۳		۶		۱	

پاسخ سرگرمی



۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	۴	۳	۲	۱	۶
۲	۶	۱	۵	۴	۳
۳	۵	۲	۶	۳	۱
۴	۳	۶	۱	۲	۵
۲	۱	۵	۳	۴	۶
۳	۴	۲	۵	۱	۶
۱	۶	۳	۲	۴	۵
۴	۲	۵	۶	۱	۳
۵	۳	۱	۴	۲	۶

مامان

خدایا شکرت... به خاطر نعمت‌های بزرگی که به من داده‌ای. تو اجازه دادی که بتوانم شکرگزار نعمت‌هایت باشم. از تو قدر دانم برای این که تنی سالم به من دادی. روحم را سرشار از پاکی و محبت ساختی. خدایا شکرت که پدر و مادرم در زندگی‌ام همیشه حامی من بوده و هستند.

متأسفانه مادرم در کنارم نیست و من با پدرم زندگی می‌کنم. فقط آخر هفته‌ها ۲۴ ساعت وقت دارم تا مادرم را ملاقات کنم. با این حال، خداوندا از تو قدر دانم که می‌توانم به مادرم بگویم: «دوستت دارم» و مادرم به من بگوید: «در طول هفته دلم برایت تنگ می‌شود.» این جمله‌ی مامان برایم بیشتر از دنیا ارزش دارد. عشقی که من نسبت به مادرم دارم، یک هفته دوری از او را سخت می‌کند و همیشه دلتنگش هستم. اما خدایا شکرت که پدر و مادرم سلامت هستند.

الهه گندم‌کار، پایهی ششم از مشهد

مادر

مادرم نمی‌داند امروز چه روزی است. یعنی نمی‌داند امروز سالگرد تولدش است. می‌خواهم غافلگیرش کنم. قبل از این که مادر برسد خانه، همه‌جا را تمیز می‌کنم. به بابا هم گفته‌ام کیک بخرد. مادر حتماً خیلی خوشحال می‌شود!

النا طاهری، پایهی ششم از تهران

خورشید

خورشید به من می‌خندید
در آسمان می‌تپید
باد هو هو می‌کرد
گرما را جارو می‌کرد

حنانه نامی‌ساعی، پایهی چهارم از تهران



نیوشا رئیسی، ششم ابتدایی از بندرعباس



رویا غلامی، ششم ابتدایی از بوشهر

اتل مثل مورچه‌ای!

اتل مثل یه مورچه
اومد یه کفش ولگرد
پای اونو لگد کرد

مورچه‌ی پا شکسته
راه نمی‌ره، نشسته
با برگی پاشو بسته

نمی‌تونه کار کنه
دونه‌ها رو بار کنه
تو لونه انبار کنه

مورچه جونم تو ماهی
عیب نداره سیاهی
خوب بشه پات الهی!

سینا جهان‌بخشی، پایه‌ی ششم از تهران



◀ امیرارسلان رضایی، پنجم ابتدایی از رشت

تلاش

ای کاش همه‌ی ما نگهبان و محافظ طبیعت بودیم و دیگر این همه درخت را قطع نمی‌کردیم. دیگر حیوانات بی‌گناه را اسیر نمی‌کردیم یا آن‌ها را به خاطر پوست یا عاجشان نمی‌کشتیم.

ای کاش خاطرات روزهای خوب و به یادماندنی رودخانه‌ها و دریاچه‌ها دوباره برایمان تکرار شوند. ای کاش انسان‌ها محیط‌زیست را آلوده نکنند تا بهتر زندگی کنیم. برای این، هر کسی باید از خودش شروع کند و فقط از دیگران توقع نداشته باشد.

یادمان باشد برای تمام این «ای کاش»ها باید تلاش کنیم. ما تلاش می‌کنیم و خدا کمک می‌کند تا به آرزوهایمان برسیم.

پرنیا رحیمی، پایه‌ی ششم از مشهد



◀ روهم مرادبخش، پنجم ابتدایی از کرمان



◀ زینب سالاری، پنجم ابتدایی از همدان

عجیب کاری!

• حسین شاهرودی

عجیب، ساده، آموزنده، لجر آرا!
بازی کارت اعتباری

شوخی اگر باعث آزار کسی نشود، کار خوب و پسندیده‌ای است. باید طوری شوخی کنیم که حقوق کسی زیر پا گذاشته نشود. شوخی، ظرفیت ما را بیشتر می‌کند و لحظه‌های شیرینی به ما هدیه می‌دهد. با شوخی، ما اعتماد به نفس بیشتری هم پیدا می‌کنیم. رشد دانش آموز به شما شوخی‌های بامزه و آموزنده یاد می‌دهد!

در این بازی، از دوستت می‌خواهی که کارت اعتباری را به همراه یک سکه، روی لیوان نگه دارد!





کارت اعتباری را طوری روی آن بگذار که نیفتد. البته کارت باید روی یک طرف لیوان قرار بگیرد.



لیوانی را تا نیمه از آب پر کن.



این کار بسیار مشکل و تقریباً غیرممکن است. سنگینی سکه باعث می‌شود که کارت بیفتد. کارت در روی لیوان پایداری کمی دارد و اضافه کردن سکه تعادل آن را به هم می‌زند.



حالا از دوستت بخواه سکه‌ای را هم روی لبه‌ی کارت (دور از لبه‌ی لیوان) بگذارد.



حالا کارت و سکه را مثل دفعه‌ی قبل روی لیوان بگذار. این بار کارت نمی‌افتد.



لیوان را تا لب آن، کاملاً پر از آب کن.

کارت به سطح آب می‌چسبد. این چسبندگی، از افتادن کارت و سکه جلوگیری می‌کند!

می‌توانی همین بازی را روی لبه‌ی میز انجام بدهی. می‌بینی که ممکن نیست کارت و سکه روی میز باقی بمانند. اما اگر یواشکی کارت را خیس کنی به میز می‌چسبد و سکه هم نمی‌افتد!

انشای ابر

● شاعر: سعیده اصلاحی

می توانی تصوّر کنی ابر
معنی گریه اش خنده باشد؟
باورت می شود گاه گاهی
ابر هم یک نویسنده باشد؟

آشنا می شود خاک کوچه
با حروف الفبای یک ابر
بعد باران، به هر تکه‌ی خیس
می توان گفت: «انشای یک ابر!»

غار خوشبخت

● شاعر: منیره هاشمی
● تصویرگر: عاطفه فتوحی

من کی‌ام؟ یک غار کوچک
روی یک کوه بلندم
قبل از این که او بیاید
قلب من پر بود از غم

من فقط یک غار بودم
سرد و تنها، سنگی و سخت
از همان روزی که آمد
من شدم یک غار خوشبخت

کاش امشب هم بیاید
باز هم قرآن بخواند
آرزو دارم محمد(ص)
پیش من خیلی بماند

او که می آید دل من
می شود از تیرگی دور
حال من خوب است با او
می شود لبریز از نور.

به قول شاعر...

• گردآوری: اکرم کشایی

قدیم‌ها، خیلی جاها که می‌رفتی، روی در و دیوار شعرهای زیبایی می‌دیدي که قاب گرفته شده بودند. توی نانوايي، حمام عمومي، دفتر مدرسه، مطب پزشک و... البته هنوز هم در خیلی از جاها این کار را انجام می‌دهند. این تک‌بیت‌ها هر کدام، ناگهان ما را به فکر فرو می‌برند و مطلب مهمی را به ما یادآوری می‌کنند. در این صفحه هر بار، چند تک‌بیت زیبا را می‌خوانید. می‌توانید آن‌ها را خوش‌نویسی کنید و به دیوار اتاق یا کلاس یا... بزنید!



برآیند خودبینی جھل و غجب
که عیب تو را از تو پنهان کنند
پهلو آهنگ

آسایش دو کیستی تفسیر این دو حرف است
بادوستان مرآت بادشمنان مدارا
ماق



هیچ شادی نیست اندر این جهان
برتر از دیدار روی دوستان
سک

به دست آوردن دنیا حسرت
یکبار اگر تو آنی دل به دست آر
ص



آیا بعد از بیدار شدن از خواب، احساس می‌کنید بدنتان خشک و سفت است؟ هنگام خم و راست شدن، کمرتان درد می‌گیرد؟ اگر جوابتان مثبت است، باید بدانید که بدن آماده و انعطاف‌پذیری ندارد. ساعت‌ها یک‌جا نشستن و پرداختن به تلویزیون، رایانه، تبلت و... آسیب‌های زیادی به بدن می‌زند. انقباض و خمیدگی دائم، عضلات و مهره‌ها را دچار پیری زودرس می‌کند. چاره‌ی کار چیست؟... استفاده‌ی کمتر از این وسایل و انجام دادن حرکات ورزشی لازم.

روش درست نشستن

صاف و با زاویه‌ی قائمه بنشینید. کمر باید راست و شانه‌ها باید عقب باشند. باسن باید به طور کامل با کف و پشتی صندلی در تماس باشد. وزن بدن باید به طور مساوی روی سطح نشیمن‌گاه پخش شود. ران‌ها باید هم سطح باسن قرار گیرند... نه بالاتر، نه پایین‌تر.

نشستن، پایدها و ثبایدها!

- سریع از روی صندلی بلند نشوید.
- با حالت دویدن به صورت ناگهانی بلند نشوید و ننشینید.
- پس از هر ۵۰ دقیقه نشستن، چند دقیقه راه بروید.
- حرکات کششی بعد از نشستن را ۸ تا ۱۲ ثانیه تکرار کنید. در این مطلب ما این حرکات را به شما آموزش می‌دهیم.

بلندشو و راه برو!

چند ساعت در مدرسه پشت میز و نیمکت می‌نشینید؟ در خانه چند ساعت تلویزیون تماشا می‌کنید؟... باید بدانید نشستن بیش از شش ساعت در روز، خطر بیماری دیابت و ناراحتی قلبی را افزایش می‌دهد. پس بلند شویم و راه بیفتیم!

راحت بستن بند کفش

وقتی خم می‌شویم در کمرمان احساس درد داریم. به راحتی نمی‌توانیم بند کفشمان را ببندیم. بعد از نشستن‌های طولانی عضلات کمر و پشت ما دچار گرفتگی می‌شود. چاره چیست؟... باید اول مهارت درست نشستن و درست خم شدن را بیاموزیم. بعد از نشستن‌های طولانی هم باید حرکات کششی مناسب را انجام دهیم.

تمرین‌های کششی صبحگاهی



پاها جفت، بدن صاف، سرشانه‌ها را به سمت بالا می‌کشیم.



پاها جفت، انگشت‌های دست‌ها با هم قلاب می‌شوند، دست‌ها و بدن را به سمت بالا می‌کشیم.



پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز، یک دست به کمر، با دست دیگر بدن را به سمت مخالف می‌کشیم. سپس در جهت دیگر، همین تمرین را انجام می‌دهیم.

کشش‌های لازم بعد از نشستن‌های طولانی



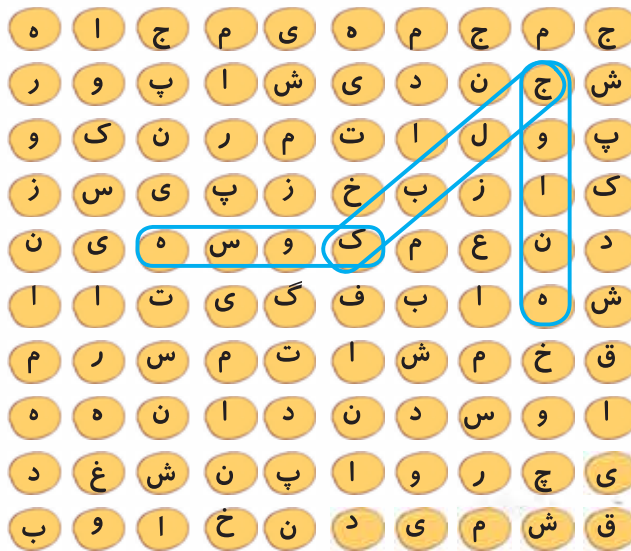
در حالی که روی صندلی نشسته‌ایم، یک دست را بالا می‌گیریم و بدن را به سمت مخالف می‌کشیم. سپس با دست دیگر همین کار را انجام می‌دهیم.



در حالی که روی صندلی نشسته‌ایم، انگشت‌های دست‌ها را با هم قلاب می‌کنیم و به سمت جلوی بدن می‌کشیم. در حالی که صاف روی صندلی نشسته‌ایم، دو دست را همزمان به سمت عقب و پشت می‌کشیم.

جواب‌ها را در جدول پیدا کنید و مانند نمونه‌ها، دور آن را خط بکشید. حروف کلمه‌ها به صورت‌های افقی، عمودی یا مورب در جدول گذاشته شده‌اند.

- نوعی گیاه که به شکل نوارهای سبز در جوی‌ها و... می‌روید
- از ماهی‌های بزرگ جثه‌ی شکاری دریا
- شهر معروف دوره‌ی ساسانی بین شوش و دزفول
- با آن بتن می‌سازند
- قسمت‌های تازه روییده‌ی کوچک در اطراف شاخه‌های درخت
- شهر ابن سینا
- به جرم آسمانی می‌گویند که به دور خورشید و به دور خود می‌چرخد
- زبانه‌های روی کلید و شانه و... را می‌گویند
- از گل‌های صحرایی
- سنگ آسمانی
- کاسه‌ی سر
- بالا آمدن سطح آب دریا
- یار و یاور همیشگی کتری
- از قلّه‌های بلند رشته کوه زاگرس
- اخبار و اتفاقات روزانه را در آن می‌خوانیم.



دمنوش پوست پرتقال

اعظم اسلامی

برای درمان سرخه و سرماخوردگی در فصل سرما، بسیار مناسب است.



طرز تهیه

۱. پوست پرتقال خرد شده را در قوری بریزید و روی آن آب جوش بریزید.
۲. قوری را روی کتری بگذارید تا دمنوش به مدت ۵ دقیقه دم بکشد.
۳. آب قوری را خالی کنید تا تلخی پوست پرتقال گرفته شود. دوباره یک لیوان آب جوش بریزید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه دم بکشد.
۴. می‌توانید دمنوش را با شکر یا عسل شیرین کنید. برای استفاده از عسل، حتماً باید دمنوش شما ولرم شده باشد.
۵. از برش‌های پرتقال برای تزئین فنجان دمنوش استفاده کنید. نوش‌جان!

مواد لازم

پوست پرتقال... دو قاشق غذاخوری
آب جوش... یک لیوان
عسل یا نبات... به مقدار لازم

نگهداری گل در منزل یا مدرسه به شما شادابی و سرزندگی می‌دهد و به تلاش بیشتر برای رسیدن به زیبایی‌ها امیدوارتان می‌کند.

فاطمه رادپور
لیلا علی‌زاده

گل نعمتی ست فرستاده از بهشت

من گل زنبوری هستم

من گیاه گلداری از مناطق مدیترانه‌ای هستم. اگر به دقت به شکل من نگاه کنید، متوجه می‌شوید که شبیه لانه‌ی زنبورم. من برای رشد به آفتاب نیاز دارم و در برابر گرما مقاومت دارم. من از آن گل‌هایی هستم که بعد از خشک شدن هم زیبایی و رنگ خودم را از دست نمی‌دهم.

گل آرای

گل زنبوری ساقه‌ای بلند و صاف دارد. می‌توانید تعدادی از آن را دور ظرفی بچینید و با نخ ببندید. شکل راه راه و رنگ سبز ساقه‌ها، شادابی فراوانی به محیط می‌دهد. برای این کار شما می‌توانید از ساده‌ترین امکانات دم‌دستان (مثلاً یک ظرف خالی مرتباً) استفاده کنید.

با سپاس از: محمدرضا فرشیدفرد