

دانش آموز

مأمونی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره‌ی سی و پنجم • تابستان ۱۳۹۶

شماره پیدری ۲۸۸
۳۲ صفحه • ۸۰۰۰ ریال



توپ و ثور • چگونه سفرهای فوی داشته باشیم؟ • سرگرمی تابستانی

به نام خدا



- ◀ مامانامی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- ◀ برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان
- ◀ دوری سی و پنجم - تابستان ۹۶ - شماره ۹
- ◀ شماره ی پی در پی ۲۸۸
- ◀ **مدیر مسئول: محمّد ناصری**
- ◀ **زیر نظر شورای سردبیری**
- ◀ **مدیر داخلی: اعظم اسلامی**
- ◀ **ویراستار: مینو کریم‌زاده**
- ◀ **طراح گرافیک: مهدیه صفائی‌نیا**



بهترین خوانندگی جهان

قرآن کریم در سوره ی نور، بخشی از آیه ی ۳۹ می‌فرماید،
«کارهای کافران (کسانی که خدا را انکار می‌کنند) مانند
سرابی است در صحرا که تشنه آن را آب بپندارد و چون به
آن نزدیک شود، چیزی پیدا نکند...»

نشانی دفتر مجله:
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله:
۰۲۱-۸۸۸۳۹۰۹۵

محدوق پستی:
۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹

رایانامه:
daneshamooz@roshdmag.ir

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران، محدوق پستی: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۶۷۰
تلفن: ۸۸۳۰۵۷۷۴

- تلفن پیام‌گیر مجلات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲
- کد مدیر مسئول: ۱۰۲ ● کد دفتر مجله: ۱۰۵
- کد امور مشترکین: ۱۱۴
- شمارگان: ۱۰۲۲۵۰۰۰ نسخه
- طراح عنوان مطالب: سعید سلیمی
- تصویرگر جلد: ناله ضیائی
- عکس آشپزی از اعظم لاریجانی

۱ آب و سراب

۲ تقویم

۴ شکار ستاره

۶ سفر آسمانی

۸ حیات وحش در ایران

۱۰ سلامت باشید

۱۲ توپ و تور

۱۴ اقوام ایران

۱۶ شعر

۱۸ سایه و پنجره

۲۰ لبخند

۲۲ دندان

۲۴ چگونه سفرهای خوبی داشته باشیم؟

۲۶ هیچ کس نباید بفهمد!

۲۸ سرگرمی تابستانی

۳۰ من یار مهربانم

۳۱ شربت خاکشیر

۳۲ تا قلّه‌های شعر

آب و سراب

• ناصر نادری
• تصویرگر: ملیکا سعیدا

خورشید، گرم و سوزان می‌تابد. تا چشم کار می‌کند بیابان است و بیابان. گویی انتها ندارد. ماشین خراب شده است و مرد، تنها و تشنه وسط بیابان مانده است. دستش را سایه‌بان چشمانش می‌کند و با گام‌های سنگین راه می‌افتد. ناگهان از دور، آب می‌بیند. به برکه‌ای می‌ماند. امید در جانش موج برمی‌دارد. پاهایش جان تازه‌ای پیدا می‌کند؛ اما به آن‌جا که می‌رسد از آب و برکه خبری نیست. آهی می‌کشد و از خودش می‌پرسد: «پس آب و برکه کو؟» مرد سراب می‌دید، نه آب و برکه!

...

سراب، تصویری است که به کمک هوا تشکیل می‌شود. لایه‌ای از هوای گرم، مجاور سطح زمین وجود دارد. این لایه نوری را که از بالا می‌آید، چنان خم می‌کند که وقتی به چشم می‌رسد، گویی از زمین آمده است و تصویری از آسمان در زمین دیده می‌شود. این تصویر مثل بازتابی است که به خیال بیننده از روی آب برخاسته است. سراب، آب نیست. فقط یک تصویر خیالی است.



۳ خرداد

روز فتح خرمشهر

خرمشهر، شهری بندری و زیبا در جنوب خوزستان است. که با راه آسفالت کوتاهی به آبادان متصل می‌شود. این شهر در چهارم آبان ۱۳۵۹ به اشغال سربازان بعثی صدام درآمد و پس از نوزده ماه، در عملیات بیت‌المقدس در روز سوم خرداد ۱۳۶۱ با رشادت سربازان اسلام، آزاد شد. خرمشهر، نماد مقاومت و پیروزی مردم ایران است.

۲۰ خرداد

تولد امام حسن (ع)

امام حسن (ع) (۵۰-۳ هجری قمری)، دومین امام شیعیان، نوهی پیامبر خدا (ص) و فرزند بزرگ امام علی (ع) و فاطمه‌ی زهرا (س) و یکی از پنج تن آل عباس است. در مدینه به دنیا آمد. مدت امامت او، ده سال بود. در سن ۴۷ سالگی در شهر مدینه به شهادت رسید. مزار آن حضرت در قبرستان بقیع مدینه است.

۱۲ خرداد

روز درگذشت امام خمینی (ره) و انتخاب آیت‌الله

خامنه‌ای به رهبری

ساعت هفت صبح روز چهاردهم خرداد ۱۳۶۸، رادیو، خبر سفر ابدی امام خمینی (ره) را به اطلاع مردم رساند. صدای شیون و گریه به آسمان برخاست. مردم در میان غم و اندوه فراوان به خیابان‌ها آمدند و در مُصلای بزرگ تهران با رهبر خود وداع کردند. در همان روز با رأی نمایندگان مجلس خبرگان رهبری، آیت‌الله سیدعلی خامنه‌ای، عهده‌دار مسئولیت مهم رهبری جمهوری اسلامی ایران شد. با این انتخاب، موجی از امید در قلب‌های مردم شکل گرفت.

۲۶ خرداد

شهادت امام علی (ع)

... امام در محراب کوچک مسجد به نماز ایستاد. در رکعت اول سر از سجده که برداشت، ابن ملجم، شمشیر زهر آلودش را بر فرق سر او کوبید. همه‌ی مسجد کوفه لرزید. فرشته‌ها گریه کردند. پرنده‌ها هراسان بال گشودند. امام زمزمه کرد: «به خدای کعبه سوگند که رستگار شدم!» دو روز بعد، همه‌ی مردم کوفه در دوری علی اشک می‌ریختند.



۲۹ خرداد

درگذشت دکتر علی شریعتی

علی شریعتی (۱۳۵۶-۱۳۱۲)، نویسنده و دانشمند مسلمان و انقلابی در روستای مزینان از توابع سبزوار به دنیا آمد. کتاب‌های بسیاری از او به چاپ رسیده است. رژیم پهلوی، او را به خاطر سخنرانی‌های انقلابی به زندان انداخت و در خرداد ۱۳۵۶ به شکل مشکوکی در انگلستان از دنیا رفت. پیکرش در کنار حرم حضرت زینب(س) در دمشق به خاک سپرده شد.

۱۳ مرداد

تولد امام رضا علیه السلام

خانه‌ی کوچک امام کاظم علیه السلام پر از صدای بال فرشته‌ها شد. نوزاد به دنیا آمد؛ نوزادی که مدینه در انتظارش بودند: آن روز، یازدهم ماه ذی‌قعدة سال ۱۴۸ هجری قمری بود؛ روزی که امام رضا علیه السلام مانند شکوفه‌ای شکفت.

۲۷ شهریور

روز بزرگداشت سید محمدحسین شهریار - روز شعر و ادب

فارسی

سید محمدحسین بهجت تبریزی، معروف به شهریار، در سال ۱۲۸۵ خورشیدی در تبریز به دنیا آمد. شعر زیبای «علی، ای همای رحمت» شهریار برای همه‌ی ایرانیان آشناست. منظومه‌ی خیال‌انگیز «حیدر بابا» که به زبان آذری سروده شده است، یکی دیگر از آثار هنری اوست. شهریار در ۸۲ سالگی (سال ۱۳۶۷) در تبریز درگذشت و در مقبره‌الشعراي آن شهر به خاک سپرده شد.

۲ تیر

روز جهانی قدس

فلسطین، سرزمین باریکی در جنوب غربی آسیاست. این منطقه در حال حاضر در اشغال رژیم اشغالگر صهیونیستی است.

مردم ایران از اوّلین روزهای انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷ با

شعار «امروز ایران، فردا فلسطین»

آرزوی آزادی سرزمین فلسطین را از

چنگال رژیم صهیونیستی داشتند.

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی

نیز هر ساله در جمعه‌ی آخر ماه

رمضان - که روز جهانی قدس

نامیده شده است - همراه با

مسلمانان آزاده‌ی جهان، برای

آزادی فلسطین و حمایت از مردم

آواره و مظلوم آن، راهپیمایی می‌کنند.



شکار ستاره

سبحان رفت یک پتو آورد. دوتایی دراز کشیدند زیر آسمان و بازی شروع شد:

– ببین، آن‌ها گوسفندهای من هستند، آن یکی هم اسبم است. آن دوتا هم...

– ول کن بابا. این قدر من را یاد فردا نینداز. طاقتم طاق می‌شود. اصلاً تور بنداز، ستاره بگیریم.

سبحان گفت: «اول من!»

یک نفس عمیق کشید و زیر لب شمرد: «۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ... ۴۵»

نفسش گرفت و آهی کشید: «۴۵ تا ستاره گرفتم»

علی گل نفس بلندی کشید: «۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ... ۴۰»

صدای جیغی از گلویش درآمد: «۴۱، ۴۲، ۴۳، ...» و بعد آهی کشید.

سبحان خندید: «بخت با من یار بود»

علی گل گفت: «می‌بینی؟ ستاره‌ها کم شدند؛ از بس که افتادند تو تور ما»

سبحان خندید: «یک‌هو دیدی آن قدر ستاره‌ها را کشیدیم پایین که خورشید نیامده، روز می‌شود و همه بیدار می‌شوند»

هر دو بلند خندیدند و باز مشغول بازی شدند.

صدای زنگوله‌ی گوسفندها و تاپ تاپ پاهایی که از این طرف به آن طرف می‌رفتند، سبحان را بیدار کرد. از جایش پرید و داد زد: «پس چرا من را بیدار نکردید؟»

و دوید به سمت چادر. مادر همان‌طور که ظرف‌ها را بار قاطر می‌کرد، گفت: «تا صبح، پلک رو هم نگذاشتی. باید یک کم جون بگیری تو این راه یا نه؟»

سبحان دوید به طرف پدر و داد زد: «آقا جان! صبر کن، آمدم. با هم جمعش کنیم»

صدا به صدا نمی‌رسید. صدای گوسفندها و قاطر‌ها همه‌جا را پر کرده بود. گرد و خاک زیادی به هوا بلند شده بود.



از این پهلوی به آن پهلوی شد. خواب به چشمش نمی‌آمد. گاهی صدای پارس سگی، سکوت را می‌شکست.

زیر لب گفت: «خدایا، چرا صبح نمی‌شود؟»

صدای نازک زنانه‌ای گفت: «سبحان بخواب دیگه. صبح خیلی کار داریم»

سبحان غلتی زد و گفت: «خواب کجا بود مادر جان! دل تو دلم نیست»

مادر زیر لب غر زد: «انگار بار اولت است. چند سالت است پسر؟ به تعداد سال‌های عمرت دیده‌ای این روزها را. چشم‌هایت را باز بگذاری، خواب در می‌رود. ببند چشم‌های قشنگت را. خواب را حبس کن»

سبحان خندید و گفت: «باشد، باشد... آها، الان جلوی من را می‌گیرم تا در نرود»

مادر دوباره به خواب رفت. سبحان غلتی زد و به نوری که از درز چادر به داخل می‌آمد، خیره شد.

همین که می‌خواست خوابش ببرد، صدای زنگوله‌ی گوسفندها توی سرش می‌پیچید. طاقباز شد و توی تاریکی دنبال روزنه‌ی نور گشت. کم‌کم چشم‌هایش گرم و بسته شد...

ناگهان صدای پدرش را شنید که داد می‌زد: «سبحان! سبحان جان، بدو پسر! محکم‌ش کن! بگیرش! بگیرش!...» سبحان دوید. دلش تالاپ و تلولپ می‌کرد...

از خواب پرید و نشست تو رختخوابش. همه خواب بودند. صدای خرخر پدرش همه‌جا را پر کرده بود. آرام بلند شد و رفت بیرون. به آسمان پر ستاره‌ی بالای سرش خیره شد. آهسته توی تاریکی قدم زد و به اطراف نگاه کرد. همه‌جا ظلمات بود.

صدای خش‌خش خشی به گوشش رسید. آهسته گفت: «چخه»

ترسید جانوری، چیزی باشد.

یکی آهسته گفت: «منم، علی گل»

سبحان نفس راحتی کشید و گفت: «علی گل. چه خوب که تو هم بیداری! داشتم دق می‌کردم از تنهایی»

علی گل گفت: «خوابم نبرد، از بس که ذوق فردا را دارم»

سبحان گفت: «منم همین‌طور. بیا آسمان بازی کنیم. این‌جوری زودتر صبح می‌شود»



هر سال وقت کوچ، سبجان همین قدر ذوق داشت. همه‌ی چادرها را جمع کردند و با بقیه‌ی لوازم، بارِ قاطرها کردند. دوباره کوچ شروع شده بود.

سبجان داد زد: «آهای علی گل، ستاره‌ها را جا نگذاری، شاید آسمان قشلاق ستاره نداشته باشد.»

علی گل دستی تکان داد و گفت: «ها، برداشتم. ستاره‌های این جا را هیچ جا ندارد.»

ایل با صدای دینگ دینگ، تاپ

تاپ، بع بع، هو هو و امان

امان به راه افتاد.



رسول خدا(ص) فرمود: «محبوب‌ترین ورزش نزد من سوار کاری است.»

سوار کار

دنبال مدادرنگی سیاهش می‌گشت. فقط یال و دم اسبش را رنگ نکرده بود. به کره اسب زیبایش نگاه کرد و گفت: «همین روزها از دفترم می‌آیی بیرون. من سوار تو می‌شوم. با هم از دشت می‌گذریم و از کوه بالا می‌رویم.»

صدای شیهه آمد. صدای اسبی که سُمش را به زمین می‌کشید و نفسش را از میان پَره‌های بینی‌اش بیرون می‌داد.

حسن از گوشه‌ی سیاه چادر نگاه کرد. پدر با کره اسب زیبایی آن بیرون ایستاده بود و او را صدا می‌زد: «بیا بیرون! مادیان بچه‌اش را به دنیا آورد. بیا کره‌ات را بگیر و مواظبش باش!» حسن دفتر نقاشی را رها کرد. با خوش‌حالی دوید و رفت تا کره اسبش را ببیند؛ از دشت بگذرد، از کوه بالا برود...

حضرت علی(ع) فرمود: «تفریح اهل دانش، علم است.»

کاج زیبای من

از اتاق حمید سروصدا می‌آمد. پدر گاهی نگاهش را از روی کتاب برمی‌داشت و دوباره مشغول خواندن می‌شد. سرانجام در باز شد. اوّل بوی چسب و چوب آمد، بعد حمید با چشم‌های پف کرده پیدا شد. ماکت زیبایی از درخت کاج توی دستش بود.

پدر لبخندی زد و گفت: «چه قدر زیباست!»

حمید گفت: «دو روز تمام برای ساختنش وقت گذاشتم.»

پدر گفت: «خسته نباشی! نتیجه‌اش عالی است. حالا نمی‌خواهی

کمی با دوستانت بازی و تفریح کنی؟»

حمید به کتاب پدر اشاره کرد و گفت: «شما می‌خوانید، من

می‌سازم. این هم یک جور تفریح است.»



حضرت علی(ع) فرمود: «شادی بخشیدن به دیگران باعث سبکباری می‌شود.»

درخت خوش‌حال

درخت زیر سنگینی میوه‌هایش خم شده بود. به دیوار تکیه داد و توی کوچه سرک کشید. بچه‌ها آن‌جا نبودند. منتظر ماند شاید رهگذری برسد و چند پرتقال رسیده و شیرین از او بخواهد؛ اما کسی نیامد. فقط صدایی شنید. در باز شد. باغبان و پسرهایش بودند. یک نردبان هم آورده بودند. درخت با شادی شاخه‌هایش را تاب داد. پسرها میوه‌ها را چیدند و سبدها را پر کردند. باغبان خوش‌حال‌تر از همیشه بود. درخت سبک‌تر از همیشه بود. شادی باغبان، سنگینی را از روی درخت برداشته بود.



امام محمد باقر(ع) فرمود: «گرد هم آیید و با هم گفت‌وگو کنید. در این صورت فرشته‌ها شما را احاطه می‌کنند.»

بچه‌های تابستان

فرشته چرخ‌ی در آسمان زد و گفت: «آمدند! آمدند!»

فرشته‌های دیگر صدایش را شنیدند. دنبال او پرواز کردند و روی زمین نشستند. بچه‌های تابستان، دور هم جمع شده بودند.

محمد گفت: «می‌توانیم یک روز را بگذاریم برای گردش و تفریح... فیلم ببینیم، فوتبال بازی کنیم یا برویم شنا.»

علی گفت: «اصلاً یک روز کلاس شنا داشته باشیم. خودت هم مربی باش.»

محمد گفت: «قبول! آموزش رایانه هم با تو؛ چون از همه‌ی ما بهتر بلدی. فقط

حیف که دستگاه نداریم.»

حسن همین‌طور که جدول برنامه‌ها را روی تخته می‌نوشت، گفت:

«دستگاهش با من! یک روز در هفته، آن هم دو ساعت کافی است.

این‌طوری تا آخر تعطیلات، کلی مطلب یاد می‌گیریم.»

گروه بچه‌های تابستان، حسابی سرگرم برنامه‌ریزی و مشورت

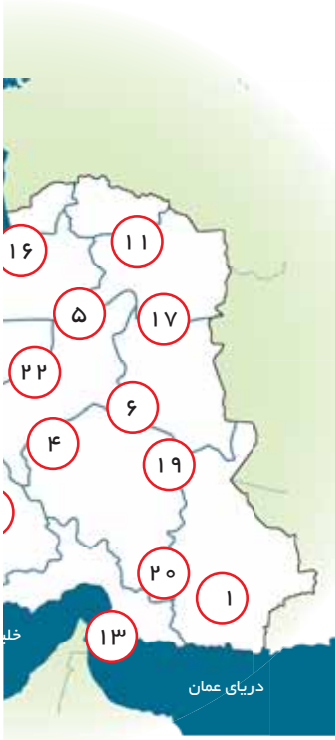
بودند. فرشته‌ها با خوش‌حالی دور آن‌ها می‌گشتند و برایشان دعا

می‌کردند.





طبیعت ایران، طبیعت متنوع و جالبی است. در بعضی مناطق می‌شود با یک ساعت رانندگی، از بیابان به کوهستان و هوای سرد و بعد به جنگل رسید. ما رودخانه، دریاچه‌ی آب شور و شیرین، خلیج فارس و دریای متصل به اقیانوس داریم. کوهستان و دشت داریم. شوره‌زار و سرزمین‌های پرباران داریم. به همین دلیل است که تنوع جانوری در کشور ما بالاست. در این شماره، با چند جانور مهره‌دار که در ایران زندگی می‌کنند، آشنا می‌شویم. جانوران بی‌مهره‌ی ایران هم بسیار متنوع هستند.



۵. یوزپلنگ آسیایی

سریع‌ترین جانور دوندۀ در کره‌ی زمین است.

۶. زاغ بور

این نوع پرنده تابه‌حال تنها در ایران دیده شده است. هم‌خانواده‌ی زاغ‌هاست و به خاطر رنگ روشنش به آن زاغ بور می‌گویند.

۷. سمندر امپراطور

بعضی‌ها به آن سمندر لرستان می‌گویند. به خاطر رنگ درخشان و زیبایش، بعضی‌ها دوست دارند از آن در خانه نگهداری کنند؛ اما این کار اشتباه است؛ چون ما نمی‌توانیم همه‌ی نیازهایش را برطرف کنیم.

۸. خرس قهوه‌ای

عاشق خوردن میوه‌های جنگلی و موریانه است. مثل انسان‌ها می‌تواند روی دو پایش بایستد.

۹. فک خزری

تنها پستاندار دریاچه‌ی خزر است و در سراسر دنیا، فقط در دریاچه‌ی خزر زندگی می‌کند.

۱۰. فیل ماهی (بلوگا)

بزرگ‌ترین ماهی خاویاری دریاچه‌ی خزر است.

۱۱. پلنگ ایرانی

سلطان کوهستان است.

برخی از این جانوران در نقاط دیگر ایران هم یافت می‌شوند و فقط در محلی که نشان داده شده‌اند، نیستند.

۱. تمساح تالابی (گاندو)

خجالتی است و به نسبت تمساح‌های بزرگ دنیا مثل تمساح نیل، تمساح کوچکی به حساب می‌آید.

۲. لاک‌پشت لاک نرم فراتی

مدت‌ها در حالی که تنها بینی‌اش روی سطح آب است، بی‌حرکت منتظر شکار می‌ماند. با خوردن لاشه‌ی جانوران توی آب، باعث پاکیزگی آب می‌شود.

۳. دلفین گوژپشت

از پستانداران دریایی است که ترجیح می‌دهد در آب‌های ساحلی زندگی کند.

۴. هوبره

به خاطر روش دفاعی جالبش، لقب مرغ بمب‌انداز را دارد. اگر یک پرنده‌ی شکاری حین پرواز دنبالش کند، مدفوع چسبناکش را روی پرنده پرتاب می‌کند. پروبال پرنده به هم می‌چسبد و نمی‌تواند تعقیبش کند.



● خرس قهوه‌ای



● لاک‌پشت لاک نرم فراتی



● آهو



● زاغ بور

ش در ایران



فلامینگو

۲۱. سنجاب ایرانی

زندگی‌اش به درختان بلوط وابسته است و به باغبان جنگل معروف است. چون پیش از خواب زمستانی دانه‌های بلوط را این طرف و آن طرف مخفی می‌کند. در بهار دانه‌هایی که فراموش کرده بردارد و بخورد، جوانه می‌زنند.

۲۲. گور ایرانی

برخلاف گورخر (گوراسب)‌های آفریقایی، بدن راه راه ندارد.



پورنیلگ آسیایی



مرال

۱۲. فلامینگو

رنگ صورتی پرهایش به خاطر ماده‌ای در بدن طعمه‌اش است.

۱۳. لاک‌پشت پوزه عقابی

لاک‌پشت ماده در فصل تخم‌گذاری به همان ساحلی برمی‌گردد که در آن سر از تخم در آورده بود.

۱۴. آهو

یکی از معروف‌ترین گیاه‌خواران ایران است. با پاهای کشیده و ظریفش می‌تواند تا هشتاد کیلومتر در ساعت در دشت‌ها بدود.

۱۵. وزغ تالشی

بزرگ‌ترین وزغ ایران است.

۱۶. مرال

از دو نوع گوزن دیگری که در ایران داریم، بزرگ‌تر است.

۱۷. آگامای سروزغی تورانی

با باز کردن پره‌های کنار صورتش، سعی می‌کند دشمنش را بترساند.

۱۸. افعی دماوندی

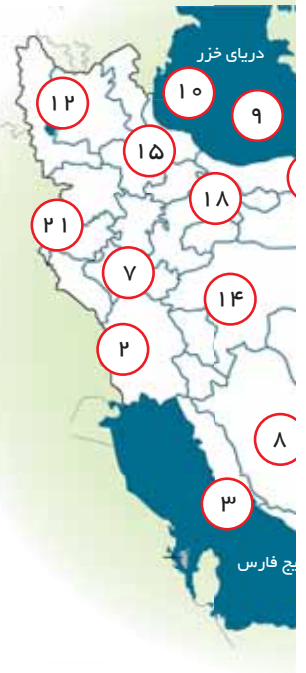
در دنیا تنها در این محدوده از ایران زندگی می‌کند و کمیاب است.

۱۹. سوسمار خاردم ایرانی

تنها سوسمار (مارمولک) گیاه‌خوار ایران است. ظاهری خشن دارد؛ اما در واقع جانوری آرام است. با تکان دادن دم گرز مانندش، دشمنانش را می‌ترساند.

۲۰. خرس سیاه

این خرس را با گردن‌بند هفت مانند سفیدش می‌توان شناخت. چون در مناطق گرم زندگی می‌کند، اغلب خواب زمستانی ندارد.



قار و قور، سنگ و لقمه

از قديم گفته اند: آدم گرسنه، سنگ را هم مى خورد! اما شما كمى صبر كنيد! فقط به اندازه ي چند تا قار و قور كوچولو! چون براى اين كه خيالتان راحت باشد كه همراه با غذا ميكرو ب ها و آلودگي وارد بدنتان نمى شود، بايد اول دست هايتان را بشوييد و بعد خوراكي خوش مزه تان را بخوريد.

حالا كمى سير شديد؟ پس اين دو پيشنهاده لقمه اى را هم بخوانيد:

اولين پيشنهاده اين است كه از ميوه و لقمه هاى سالم مثل نان و پنير و يا شير استفاده كنيد تا براى خوردن غذاى اصلى تان اشتها داشته باشيد.

و پيشنهاده دوم اين كه فكر كنيد كه با چه چيزهاى مى شود ساندويچ هاى كوچك و خوش مزه آماده كرد! (ممکن است در يخچال خانه چيزهاى مثل تخم مرغ يا سيب زمينى آب پز، چند برگ كاهو، كمى فلفل دلمه اى يا گوجه فرنگى باشد! چه بهتر!)

حتى مى توانيد از مادر يا يك بزرگ تر كمك هم بگيريد تا ساندويچ هاى عصرانه زودتر آماده شود و آن ها را با خانواده و دور هم بخوريد. شايد اين لقمه هاى سالم و خوش مزه ي بيش تر از ساندويچ و پيتزا به شما بچسبد!



یک پیرش آسان

بعضی وقت‌ها نقشه کشیده‌اید که یک اتفاق خوب بیفتد؛ اما همه چیز به هم می‌ریزد و اصلاً به شما خوش نمی‌گذرد. مثلاً تصوّر کنید که قرار است به گردش بروید؛ اما مهمان سرزده‌ای از راه می‌رسد و حالا شما به جای رفتن به گردش، مجبورید در خانه بمانید.

چه وضع بدی!

این‌طور وقت‌ها ممکن است با خودتان فکر کنید که دیگران

می‌خواهند شما را ناراحت کنند یا این که چرا کسی به کمک شما نمی‌آید. آن وقت چه احساسی پیدا می‌کنید؟ غمگین می‌شوید؟ احساس می‌کنید خیلی عصبانی شده‌اید؟ حالا ممکن است بهانه بگیرید و تمام روز را غر بزیند؛ اما متأسفانه هر قدر بیش‌تر این کارها را ادامه بدهید، عصبانی‌تر و غرغروتر می‌شوید! نگران نباشید! شما به آسانی می‌توانید از این وضعیت عبور کنید. با خودتان فکری مثبت را تکرار کنید. مثلاً با خودتان بگویید: «حالا که مهمان آمده، شاید بتوانم با آن‌ها هم خوش بگذرانم!» با این تمرین‌ها کم‌کم یاد می‌گیرید وقتی احساس بد شما هنوز به اندازه‌ی یک تپه‌ی خیلی کوچک است، از روی آن بپرید. یعنی به جای عصبانیت و غرزدن، بیش‌تر احساس خوش‌حالی کنید!





توپ

والیبال یک ورزش تیمی است. بازیکنان در دو تیم شش نفره، در دو طرف تور قرار می گیرند. در این بازی، تیمی که توپ را از روی تور در زمین حریف فرود آورد، امتیاز می گیرد. تیمی برنده است که سه ست (دست) از پنج ست بازی را ببرد.

اسم اول والیبال

ویلیام جی مورگان در سال ۱۸۹۵ میلادی با تور تنیس و لایه‌ی داخلی توپ بسکتبال، ورزش جدیدی را برای بازی در سالن به نام مینونت ابداع کرد. این ورزش بعدها والیبال نام گرفت.

ورود والیبال در ایران

در سال ۱۲۹۹ شمسی، والیبال توسط استاد میرمهدی ورزشنده به ایران وارد شد. در ابتدا مسابقات با قوانین خاصی برگزار نمی‌شد. اولین مسابقه‌ی رسمی والیبال نیز در سال ۱۳۰۴ شمسی برگزار شد.

اندازه‌ی زمین و تور

زمین والیبال ۹ متر عرض و ۱۸ متر طول دارد. زمین از وسط با تور به دو نیمه تقسیم می‌شود. طول تور حدود ۱۰ متر است و ارتفاع آن از زمین برای مردان ۲/۴۳ و برای زنان ۲/۲۴ متر است.



تیم ملی والیبال مردان ایران



توپ و تور

بهترین بازیکنان ایران

در سال‌های اخیر با درخشش همه‌ی بازیکنان ملی در رده‌های سنی مختلف، ایران یکی از بهترین‌های آسیا و جهان بوده است. اما می‌توان گفت علی‌رضا نادی، سیدمحمد موسوی و سعید معروف از بهترین‌ها بوده‌اند.

قانون جدید در والیبال

قانون استفاده از ویدیو چک تقریباً در سال‌های اخیر وارد بازی والیبال شد. در طی بازی اگر تیمی به داخل یا خارج بودن توپ در زمین یا برخورد به تور اعتراض داشته باشد، درخواست بازیکنی فیلم را می‌دهد. هر دو تیم می‌توانند در هر ست دوبار در برابر تصمیم داور، درخواست بررسی ویدیویی کنند.

توپ

توپ والیبال از چرم مصنوعی ساخته می‌شود. وزن توپ ۲۸۰ گرم است. اوایل توپ والیبال فقط سفید بود، اما حالا از رنگ‌های سفید، زرد و آبی برای رویه‌ی آن استفاده می‌شود.

روش بازی

مسابقه‌ی والیبال با سرویس آغاز می‌شود. برای سرویس زدن، یک بازیکن پشت خط انتهایی می‌ایستد و توپ را به هوای اندازد و با کف دست دیگر که در بالاست به توپ ضربه می‌زند تا از بالای تور عبور کند. بازیکنان حریف با مهارت‌های پنجه و ساعد، توپ را به زمین حریف برمی‌گردانند. هر تیم باید حداکثر با سه ضربه توپ را به زمین حریف ارسال کند. از مهم‌ترین ضربات در والیبال می‌توان پنجه، ساعد و اسپک را نام برد.



تیم ملی والیبال بانوان ایران

قوم عرب ایرانی



ماه رمضان به نیمه رسیده است. کودکان لباس‌های محلی خود را پوشیده‌اند، کیسه‌های رنگ و وارنگ به گردن انداخته‌اند. آن‌ها در کوچه پس کوچه‌ها به راه افتاده‌اند. یکی فریاد می‌زند: «ماجینه یا ماجینه، حل الکیس و انطینا.» یعنی در را باز کن و به ما عیدی بده. در کوچه‌های دورتر، بچه‌ها به دو گروه تقسیم شده‌اند. گروه اول می‌گوید: «گر گیعان و گر گیعان!» و گروه دوم جواب می‌دهد: «الله ایخلی اولید کم.» یعنی خدا فرزند شما را نگه دارد. این جشن و سرور کودکان عرب آبادان و خرمشهر است که بعد از افطار به راه می‌افتند و با شور و شادی، طلب عیدی و شیرینی می‌کنند. مردان با دشداشه‌های بلند و زنان با روی گشاده از خانه‌ها بیرون می‌آیند و شیرینی و شکلاتی در کیسه‌ی آن‌ها می‌اندازند. خیال کودکان راحت است. کوچه‌ها امن است؛ امنیتی که پدران و مادرانشان سهم بزرگی در آن دارند؛ زیرا آن‌ها کنار دیگر اقوام ایرانی در جنگی هشت ساله، مقابل دشمنان ایران ایستادگی کردند و اجازه ندادند خاک پاک کشورمان را آلوده کنند.

*نام یک آیین سنتی رایج بین عرب‌های خوزستان



پیاده‌روی در یک روز تابستانی کنار خلیج فارس
● عکاس: اعظم لاریجانی



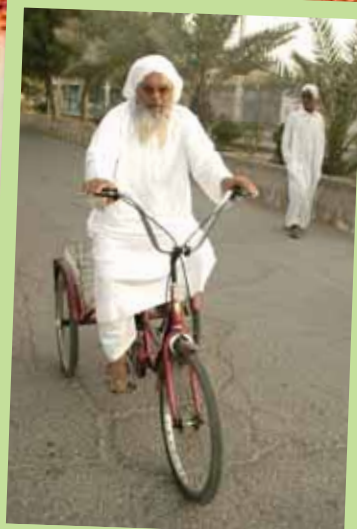
بازار
● عکاس: ابراهیم سیسان



● عکاس: ابراهیم سیسان
میتادان برای ماهی‌گیری آماده می‌شوند



● عکاس: اعظم لاریجانی
برقع، روبند برخی از زنان عرب



● عکاس: ابراهیم سیسان
دشداشه پوشش مردان عرب

ایستگاه...

در همین نزدیکی
ایستگاهی ست قشنگ
سایه بان دارد و سقف
با چراغی خوش رنگ

می شود خالی و پر
از جوان و از پیر
گاه زود و سر وقت
گاه بی موقع و دیر

همه ی آدم ها
رفته اند و حالا
ایستگاه اتوبوس
باز مانده تنها

بابک نیک طلب

حرف آسمان

باد

باز هم لحاف ابر را
تکه تکه می کند

بر زبان برگ
حرف های آسمان
قطره قطره چکه می کند

باز هم بهار
کار و بار باغ را
سکه می کند

مریم رزاقی

هوای تازه

دلم گرفته ای دوست
از این هوای شهری
از این همه دم و دود
سروصدای شهری

بچرخ ای دوچرخه
مرا ببر به صحرا
به باغ های پر گل
به دشت های زیبا

مرا ببر به جنگل
به جای آشنایی
کنار چشمه و رود
و یا به روستایی

ببر مرا، ببر زود
برو به سرعت باد
مرا ببر از این شهر
به یک هوای آزاد

جعفر ابراهیمی (شاهد)



فکرها

من به خواب کوچه فکر می کنم
مادرم به شستن حیاط
فکر می کند
توی فکر خسته ی برادرم
امتحان سخت شیمی است
خواهرم
در اتاق کوچک دلش
فکر دوستی ست
راستی!
توی فکر عنکبوت گوشه ی اتاق
چیست؟

• تصویرگر: سببا سلیمانی

منیره هاشمی



سایه و پنجره

میان تمام سایه‌های دنیا، یک سایه بود که خودش هم نمی‌دانست سایه‌ی چیست. سایه عاشق پنجره بود. هر شب می‌نشست روی شیشه‌ی پنجره و تکان تکان می‌خورد. پنجره گاهی از خواب می‌پرید، سایه را می‌دید و می‌ترسید. جیغ می‌زد؛ ولی هیچ کس صدای پنجره را نمی‌شنید. سایه هم نمی‌شنید؛ چون نه گوش داشت و نه زبان.

یک بار پنجره بیدار شد و به سایه گفت: «دیگر روی شیشه‌ی من ننشینی‌ها؛ وگرنه به حسابت می‌رسم!» سایه‌ی بیچاره که چیزی نمی‌شنید، خیال کرد پنجره می‌گوید چرا دیر می‌آیی، کمی زودتر بیا. اما سایه فقط شب‌ها، وقتی چراغ کوچه روشن می‌شد، می‌توانست بیاید. همیشه که نمی‌توانست! برای همین لحظه‌شماری می‌کرد تا شب شود، چراغ کوچه روشن شود و او بیاید بنشیند روی شیشه‌ی پنجره.

یک شب که پنجره از دست سایه خسته شده بود، گفت: «امشب به حسابت می‌رسم!» و تا سایه آمد روی شیشه بنشیند، پنجره خودش را باز کرد و سایه افتاد کف اتاق. اتاق تاریک تاریک بود. سایه ترسید. چشم، چشم را نمی‌دید. بلند شد و در تاریکی دنبال جایی گشت تا قایم شود. خودش را کشاند زیر تخت.

کم‌کم به تاریکی عادت کرد و دید که نور چراغ کوچه از پنجره می‌تابد. ترسان ترسان خودش را از زیر تخت کشید بیرون و رفت به سمت پنجره.

پنجره داد زد: «دیگه این طرف‌ها نیایی‌ها؛ وگرنه همین‌جا زندانی‌ات می‌کنم!» سایه‌ی بیچاره که چیزی نمی‌شنید، رفت و توی تاریکی گم شد. و دیگر هیچ‌وقت از او خبری نشد. فردا شب پنجره مراقب بود ببیند سایه می‌آید یا نه؛ اما از سایه خبری نبود. پنجره هی چشم‌هایش را می‌بست و باز می‌کرد. مراقب بود اگر سایه بیاید، او را بگیرد و در اتاق زندانی کند.

آن شب پنجره هر چه منتظر شد، سایه پیدایش نشد. پنجره با خیال راحت خوابید.

فردا شب هم منتظر سایه بود، اما این بار نه برای زندانی کردن او. پنجره دلش برای سایه تنگ شده بود.





اسب بازنده

اولی: بگو ببینم چرا اسب تو دیگر مثل سال‌های پیش، در مسابقات اسب سواری برنده نمی‌شود؟ اسبت که خیلی قوی و دونده بود!
دومی: ای بابا... اسبم هنوز هم قوی است؛ اما مشکل این جاست که این روزها زیادی با ادب شده و در میدان مسابقه به اسب‌های دیگر تعارف می‌کند و می‌گوید، اول شما بفرمایید!

دلیل دیر آمدن

ناظم: پسر جان چرا دیروز به مدرسه نیامدی؟
شاگرد: آقا اجازه؟ مریض بودم.
ناظم: دروغ نگو بچه‌جان! من خودم دیروز تو را دیدیم که با دوچرخه توی خیابان بودی.
شاگرد: بله آقا، داشتم با دوچرخه دنبال دکتر می‌رفتم که بباید و من را معاینه کند!



قایق کهنه

مردی پیش قایق فروش رفت و گفت: «یک قایق می‌خواهم.»
مرد قایق فروش قایقی به او نشان داد و گفت: «بفرمایید، این هم قایق!»
مرد گفت: «آقا این که خیلی کهنه و داغان است. اگر سوارش شوم، حتماً غرق می‌شوم!»
قایق فروش با خونسردی گفت: «این چه حرفی است آقای محترم؟ اگر غرق شدید، بیایید پولتان را پس بگیرید!»



تازه رسیدم

مردی از طبقه‌ی هفتم یک ساختمان افتاد. مردم دورش جمع شدند و از او پرسیدند: «چی شده؟»
مرد دستی به سرش کشید و گفت: «خودم هم تازه از راه رسیده‌ام و نمی‌دانم چی به چی است!»





امتحان

مادر: دخترم، امتحانت سخت بود یا ساده؟
دختر: سؤال‌هایش خیلی ساده بود، فقط جواب‌هایش سخت بود!



پسر بازیگوش

پسریچه‌ی بازیگوشی که از درخت بالا رفته بود، ناگهان به زمین افتاد. او با عجله از جایش بلند شد و سروریش را تکان داد و گفت: «آخیش! خوب شد نمردم! وگرنه پدرم مرا می‌کشت!»



پسر باهوش

مادر: پسر، چرا جلوی آینه ایستاده‌ای و چشم‌هایت را بسته‌ای؟
پسر: می‌خواهم بدانم توی خواب چه شکلی می‌شوم!

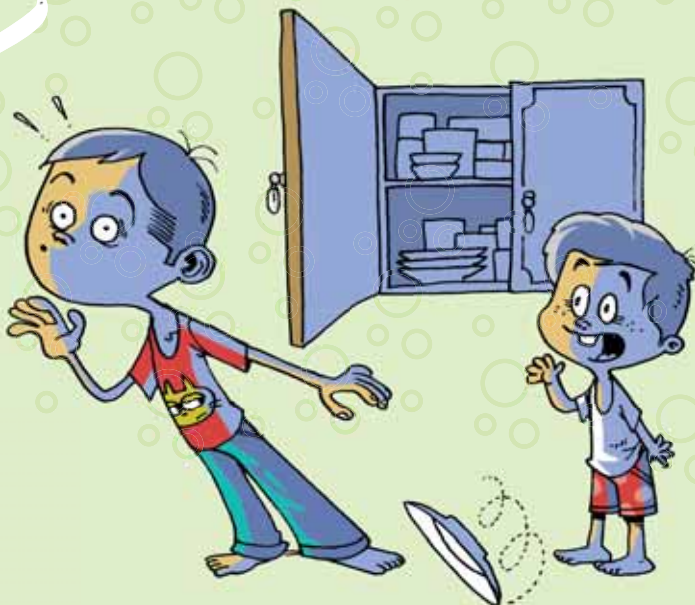


پدربزرگ ۲۵۰ ساله

دو تا پسر با هم درباره‌ی پدربزرگ‌هایشان حرف می‌زدند.
اولی گفت: «سَنّ پدربزرگ من از پدربزرگ تو هم بیش‌تر است. او صد سالش است.»
در همین موقع دوست آن‌ها از راه رسید و گفت: «ای بابا. پدربزرگ‌های شما پیش پدربزرگ من بچه‌اند. پدربزرگ من اگر زنده بود الآن ۲۵۰ سال داشت!»

گربه

دایی‌جان یک جعبه‌ی شیرینی خوش‌مزه آورده بود. مادر آن را پنهان کرده بود که احمد و علی کم‌تر بخورند؛ اما بچه‌ها نمی‌توانستند از شیرینی دل بکنند. نصف شب که همه خواب بودند، شروع کردن به گشتن تا جعبه‌ی شیرینی را پیدا کنند. مادر بزرگ که خوابش سبک بود با شنیدن صدا از جا پرید و گفت: «کی بود؟ صدای چی بود؟»
احمد میومیو کرد که یعنی گربه است. مادر بزرگ دوباره خوابید. چند لحظه بعد پای علی به چیزی خورد. مادر بزرگ باز هم از خواب پرید و گفت: «کی بود؟ چی بود؟»
علی که کمی هم ترسیده بود، گفت: «چیزی نیست مادر بزرگ، باز هم گربه بود!»



دندان

دندان... همه‌جا پر از دندان شده بود؛ دندان‌هایی سفید و یک‌دست؛ دندان‌هایی که از غلاف صورتی نرمی بیرون زده بودند. دندان‌هایی که به من خیره شده بودند و بعد چق‌چق‌کنان دنبالم کردند تا گازم بگیرند. جرئت نمی‌کردم سرم را از زیر پتو بیرون بیاورم. می‌دانستم پایین تختم منتظرند که گوشه‌ای از بدنم از زیر پتو بیرون بیاید تا حمله کنند و گازم بگیرند.

...

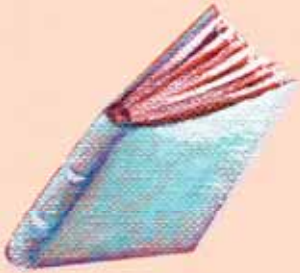
مامان داد زد: «عمه‌خانم را بیدار کردی؟»

رفته بودم عمه‌خانم را بیدار کنم که یک جفت دندان سفید توی لیوان کنار تختش دیدم. به عمه‌نگاهی کردم. لُپ‌هایش گود رفته بودند. جای خالی دندان‌ها توی صورتش معلوم بود. اصلاً فکر نمی‌کردم دندان‌های سفید و منظمش مصنوعی باشند. دوباره به دندان‌های توی لیوان نگاه کردم. انگار که عصبانی شده باشند، چق‌چق کردند. پا گذاشتم به فرار. نزدیک‌ترین پناهگاه، تخت‌خوابم بود. یادم نیست چه مدت زیر پتو گیر کرده بودم. هوا کم آورده بودم؛ اما می‌ترسیدم سرم را بیرون بیاورم. دندان‌ها پایین تخت منتظر بودند تا گازم بگیرند؛ چون من راز صاحبشان را فهمیده بودم.

فکر و خیال‌های بد، به سراغم آمده بود؛ اگر دندان‌های مامان یا حتی بابا هم مصنوعی باشند، چی؟ دندان‌های شوهر عمه‌خانم چی؟ حتماً آن‌ها هم مصنوعی‌اند! اصلاً همه‌ی

دندان‌ها مصنوعی‌اند و آماده‌اند که گاز بگیرند؛ درست مثل فیلم‌های ترسناک! پتویم تکان خورد. انگار دندان‌های آن را به نیش گرفته بود و می‌خواست از رویم کنار بزند. از ترس لرزیدم و پتو را سفت چسبیدم؛ اما دندان‌ها ول کن پتو نبودند و هی آن را می‌کشیدند. با صدای لرزان پرسیدم: «کی هستی؟ کی هستی؟»

کسی جواب نداد و پتو، هم‌چنان از رویم کشیده می‌شد. فکر این که چند لحظه‌ی دیگر خوراک آن دندان‌ها می‌شوم، وحشتناک بود. از ترس زبانم بند آمده بود. حتماً خودشان بودند؛ یک جفت دندان سفید یک‌دست که دیگر حوصله‌شان سر رفته بود و می‌خواستند وظیفه‌شان را که گاز گرفتن بود، هرچه زودتر انجام بدهند! بالاخره پتو به زور از رویم کنار کشیده شد؛ اما به جای دندان‌ها، عمه‌خانم بود که با یک جفت دندان مصنوعی به من می‌خندید!



چگونه سفرهای خوبی داشته باشیم؟

کلیدهای طلایی فقط برای تو!

تعطیلات تابستان که از راه می‌رسد، مسافرت‌های کوچک و بزرگ هم شروع می‌شود. ممکن است یک روز همراه خانواده به یک فضای سبز بروید و ناهار را بیرون از خانه صرف کنید. یا این که چند روزی را به شهرهای دیگری سفر کنید. همه‌ی این گشت‌وگذارها می‌توانند دل‌نشین‌تر باشند، اگر کارهایی انجام دهیم که خاطره‌ی آن‌ها در یادمان بماند و از اتفاقات آن چیزهای تازه‌ای یاد بگیریم.

کلید اول راه طولانی!



گاهی راه سفر طولانی است و ممکن است خسته کننده باشد. به همین دلیل پیش از آغاز سفر، از مادر و پدر خود پرس که مسیر سفر به طور تقریبی چه قدر طول می‌کشد. بعد با توجه به آن برای خودت سرگرمی‌هایی برای بین راه آماده کن. بهتر است کیف سبکی را برداری و وسایل سرگرم‌کننده‌ات را درون آن بگذاری تا در طول سفر همیشه در دسترس باشد. برای مثال یک کتاب خواندنی، دفتر و مدادی برای نوشتن و یا نقاشی کشیدن، می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند. در بین وسایل بازی خودت دنبال چیزهایی باش که مدت‌هاست به هر دلیلی به آن‌ها سر نزده‌ای، مثل یک بازی فکری ساده که باید آن را حل کنی. چیزهایی که جای کمی می‌گیرند، اما می‌توانند زمان زیادی تو را مشغول کنند، نمونه‌های خوبی هستند.

کلید دوم من آمادام!

یکی از راههایی که باعث می‌شود سفر برایت شیرین و به یاد ماندنی شود، این است که قبل از آغاز سفر درباره‌ی جایی که قرار است بروید اطلاعات به دست آوری. برای مثال، شهری که می‌خواهید بروید در کدام استان است. چه ویژگی‌های آب و هوایی دارد و غذاهای محلی آن‌جا چیست. این اطلاعات به تو کمک می‌کند تا مانند یک راهنمای سفر بتوانی به دیگران پیشنهادهای خوبی در طول سفر بدهی. برای این که بیش‌تر بدانی، می‌توانی به کمک بزرگ‌ترها در اینترنت جست‌وجو کنی و حتی تصاویر مکان‌های مهم و دیدنی شهر مقصد را ببینی و کلی اطلاعات جدید دریافت کنی.





کلید سوم سه سؤال مهم!

از جمله اطلاعاتی که برای برنامه‌ریزی در سفر لازم داری، این است که بدانی چه موقع به سفر می‌روی و برمی‌گردی، به کجا می‌روی و چگونه سفر خواهید کرد. برای مثال پدر می‌گوید فردا می‌خواهد شما را به گردش یک‌روزه ببرد. در این صورت مهم است بدانی این گردش یک‌روزه کجا و چگونه است. شاید بردن دوچرخه و یا وسایل بازی دیگر بتواند برای آن مکان مناسب باشد. وقتی بدانی با چه وسیله‌ای سفر می‌کنی، متوجه می‌شوی که اصلاً بردن آن‌ها ممکن است یا نه. به این ترتیب برنامه‌ریزی تو با شرایط سفر تان هماهنگی دارد و مشکلی پیش نمی‌آید. البته گاهی والدین می‌خواهند فرزندانشان را شگفت‌زده کنند، در این صورت بهتر است اصراری برای دانستن جزئیات سفر نداشته باشی.



سوغاتی خودت!

کلید چهارم

یکی از بهترین اتفاقات در هر سفر کوتاه و یا بلند مدت این است که خاطرات را بنویسی. این کار می‌تواند از راه نوشتن اتفاقات و یا تصویربرداری از آن انجام شود. مهم این است که در هر نوشته و یا تصویر به زمان و مکان آن هم اشاره کنی. اگر فرصت و یا امکانات لازم برای انجام این کار نیست، می‌توانی در هر سفر یک سوغاتی برای خودت بگیری تا با دیدن یا استفاده از آن سوغاتی یاد و خاطره آن سفر تازه شود. البته همیشه سوغاتی‌ها خریدنی نیستند. ممکن است جمع‌آوری سنگ‌های خاصی که در طول سفر می‌بینی و یا تهیه‌ی یک نمونه‌ی گیاهی آن ناحیه و نگهداری از آن، یک سوغاتی خوب باشد. اگر توانسته‌ای پول توجیبی‌ات را جمع کنی، می‌توانی در این سفرها وسایل سال آینده‌ی تحصیلات را از طرح‌های سنتی و بومی آن‌جا بخری و یک سال با آن وسایل، روزهای شیرین سفر را به یادآوری.



کلید پنجم قلب سفر!

اگر دوست داری در هر سفر بیش‌ترین لذت را ببری، باید اول قلب سفر را زنده نگه‌داری. قلب یک سفر هم این است که مهربان و ساده‌گیر و خوش اخلاق باشی و بیش‌تر از خودت به همسفرانت فکر کنی. حتماً در طول سفر نباید فراموش کنی که شرایط مثل خانه نیست و ممکن است همه چیز فراهم نباشد. در ضمن همه‌ی همسفرانت، مانند مادر و پدر هم می‌خواهند در سفر لذت ببرند، استراحت کنند و خوش بگذرانند؛ بنابراین بهتر است به جای شکایت کردن و منتظر ماندن برای این که همه‌ی کارها را دیگران انجام دهند، خودت هم دست به کار شوی و در انجام کارها شرکت کنی. شاید مشارکت در برپا کردن آتش یا پهن کردن زیرانداز و شستن ظرف‌های غذا در بین راه تجربه‌ای باشد که نتیجه‌ی آن علاوه بر لذت یک سفر خوب، یادگیری زندگی با دیگران است. به همین دلیل از پیشنهادها و غیرمعمول در سفر، مثل گذراندن یک شب در چادر همراه خانواده استقبال کن، چرا که حتماً خاطره‌ی خوب و درس‌های ماندنی زیادی می‌تواند داشته باشد.





هیچ کس نباید بفهمد!

اما نه، یک وقت دیدی آمد تو حیاط! باید مراقب باشم. نباید چیزی بفهمد. خب همه‌ی این کارها به خاطر خودش است؛ وگرنه من که اهل این برنامه‌ها نبودم.

- یادت می‌آید شنگول؟ یادت هست چه جوری بال آن گنجشک زخمی را بستم. تو هاج و واج مانده بودی. خیال می‌کردی دارم می‌بندمش که بدهم تو او را بخوری. آره جان عمّه‌ات! می‌دادم! خوش خیال بودی شنگول خان. وقتی گذاشتمش پشت پنجره و در را بستم، خواب خوش از سرت پرید.

وای بروم تا مامان نیامده.

- خب دیگر چیزی نمانده کار تمام شود. فقط مانده یک تکه فتر پیدا کنم. برای چی؟ به زودی می‌فهمی آقا شنگول! برو کنار ببینم بی‌عرضه! آه!... بابای من هم با این صبحانه خوردنش! فقط نان و پنیر و گردو! یکی نیست به او بگوید این همه چیز تو یخچال است؛ کره، خامه، عسل، مربا... ندیدی خارجی‌ها چه صبحانه‌ی جورواجوری می‌خورند؟ باز هم صدای مامان می‌آید.

- من دارم می‌روم سر کوچه پنیر و گردو بخرم. اگه خواهرم زنگ زد گوشی را بردارید تا خودم بیایم.

آخی!... خیالم راحت شد. نفهمیدند؛ هیچ کدامشان؛ نه مامان، نه بابا! - می‌بینی شنگول خان، می‌بینی که من چه قدر از تو زبل ترم؟ حالا اگه تو بودی، عالم و آدم فهمیده بودند. آه، این قدر دور و برم نچرخ؛ حواسم پرت می‌شود، چکش را می‌کوبم رو دستم. برو کنار ببینم. اما نه؛ بیا ببین چه تخته‌ای گیر آوردم. مال همان میز کوچکه است که شکسته بود. بابا انداخته بودش گوشه‌ی ایوان.

خوب نگاهش کن. ببین چه جوری با سوهان مامان، صاف و صوفش کردم! این هم سیم! با چاقو بریدمش، کوتاه شد. و این هم فتر! از تو جعبه‌ی ابزار بابا، کش رفتم. حالا پنبه را می‌گذارم روی تخته. پنیر و گردو را هم رویش، همان که از سهم صبحانه‌ی بابا برداشتم.

- هیس س‌س‌س! هیچ کس نباید بفهمد! هیچ کس؛ حتی مامان! دُمش را گذاشت رو کولش و رفت تو انبار.

میوی بلندش از انبار به گوشم رسید. حتماً باز هم موش دیده! ولش کن. باید به فکر کار خودم باشم؛ و مهم‌تر این که مراقب باشم کسی بویی از ماجرا نبرد. خب، ببینم چی لازم دارم!... یک چاقوی تیز، چند تا میخ، یک سیم نازک و دیگه چی؟

- باز هم که برگشتی شنگول! خیلی خب، بیا بشین کنارم؛ اما حواست باشد هر چی دیدی، باید بین خودم و خودت بماند. فهمیدی یا نه؟ مامان صدایم می‌کند!

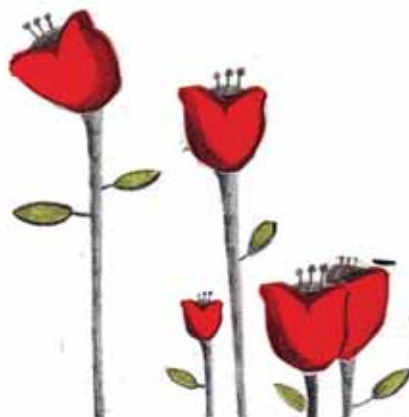
- کجایی بچه؟ بیا ببینم! بیا این ظرف‌ها را از دستم بگیر... وای... ترسیدم! خیال کردم فهمیده که سوهان ناخنش را برداشته‌ام.

- الان می‌آیم مامان! چاقو را می‌چپانم پشت گلدان شمعدونی. میخ‌ها را هم مشت می‌کنم و می‌ریزم کنارش.

- دارم می‌آیم مامان! به دور و برم نگاه می‌کنم ببینم چیزی جا نمانده باشد. نباید لو بروم. اگر بفهمند نمی‌گذارند کارم را تمام کنم.

- هیچ کس نباید از نقشه‌ام با خبر شود؛ حتی مامان! فهمیدی شنگول؟ خب این هم از سیم بلند و نازک؛ درست به اندازه‌ای که دور گردنش ببفتد. و یک تکه پنبه برای این که کسی صدای جیغش را نشنود. وای، چه قدر غم‌انگیز! اما نه، نباید دلم برایش بسوزد! حَقش است. دوباره صدای مامان می‌آید.

- روز تعطیلی چی کار می‌کنی تو حیاط؟ بیا کمکم کن اتاق را مرتب کنم. آه... حالا چه وقت مرتب کردن اتاق است. نمی‌گذارد کارم را تمام کنم. هی صدایم می‌کند. اصلاً دیگر جواب نمی‌دهم؛ یعنی که نشنیدم.





پله‌های انبار خونه.

چرا رفتی شنگول؟ کجا می‌دوی؟ دنبال موشه؟ مگه در رفت؟
ای وای! از کدام ور رفت؟

کار تمام است. حالا چی داریم؟ یک تله موش عالی برای گیر انداختن
آقا موشه! تو که عرضه نداشتی بگیریش شنگول خان! به تو هم می‌گویند
گربه؟!
خیلی خب برو کنار ببینم، بگذارمش کجا؟ همین‌جا، این گوشه، پایین



سرگرمی تابستانی

سرگرمی

- سیدامیر سادات موسوی
- تصویرگر: سام سلماسی

عکس و جمله	★★★★★
نوع: تفریحی	تعداد: هر چه بیشتر بهتر
محل انجام: خانه، کلاس، مهمانی‌های خانوادگی	

نفر اول روی کاغذ یک جمله می‌نویسد و جمله‌اش را یواشکی به نفر دوم نشان می‌دهد. نفر دوم بدون این که به دیگران چیزی بگوید، باید بر اساس آن جمله یک نقاشی ساده بکشد. وقتی نقاشی‌اش تکمیل شد، آن را به نفر سوم نشان می‌دهد. نفر سوم باید مفهوم آن نقاشی را به صورت یک جمله روی کاغذ بنویسد. همین کار را پشت سر هم انجام می‌دهیم. در نهایت همه‌ی جمله‌ها را جمع می‌کنیم و آن‌ها را پشت سر هم می‌خوانیم. معمولاً نتیجه‌ی بامزه‌ای اتفاق می‌افتد. بچه‌های ایتالیایی این سرگرمی را خیلی دوست دارند.

مثال:

جمله‌ی اول: ورزشکاران المپیک خیلی قوی هستند.

جمله‌ی دوم: وزنه‌بردار سعی می‌کند با تمام توانش وزنه را بالا نگه دارد.

جمله‌ی سوم: چوپان چوبش را بالای سرش گرفته است.

جمله‌ی چهارم: گرگ به گله حمله می‌کند.



رنگ بازی	★★★★★
نوع: حرکتی، سرعتی	تعداد: چهار نفر یا بیشتر
محل انجام: حیاط، پارک، محیط‌های باز	

یک نفر گرگ می‌شود و بقیه باید از دستش فرار کنند. کسی که در نقش گرگ است، اسم یک رنگ را به زبان می‌آورد. مثلاً می‌گوید: قرمز. همه باید فرار کنند و دستشان را به یک جسم قرمز بزنند. با این کار دیگر گرگ به آن‌ها حمله نمی‌کند. دست گرگ به هر کس بخورد، او گرگ بعدی بازی می‌شود.





مثال:

گ	ل	خ	ا	ن	ه
ی	ی	خ	ک	ت	
ا	ر	ش	س	ر	ا
ه	ت	ا	ر	س	
ا	م	ن	د	ی	و
ن	ت	ک	ا	ع	
ه	ز	ا	ر	پ	ا

سعی کنید یک جدول کلمات متقاطع طراحی کنید. برای شروع یک جدول ۷ در ۷ رسم کنید و ۱۰ خانه‌ی آن را سیاه کنید. سپس سعی کنید کلمات معنی‌دار را در آن بنویسید. این کلمات باید طوری باشند که همه‌ی ستون‌ها و سطرها معنی‌دار باشند. ممکن است بارها مجبور شوید که بعضی از خانه‌ها را پاک کنید و حروف جدیدی در آن‌ها بنویسید. وقتی جدولتان آماده شد، تصویر آن را در یک برگه‌ی جدید رسم کنید و شرح خانه‌های افقی و عمودی را بنویسید. بعد از دیگران بخواهید جدولتان را حل کنند. آیا می‌توانید جدولی طراحی کنید که تعداد خانه‌های سیاهش کم‌تر از ۱۰ تا باشد؟ هرچه تعداد خانه‌های سیاه کم‌تر باشد، طراحی آن جدول سخت‌تر است. با دوستانتان مسابقه بدهید و ببینید چه کسی می‌تواند بهترین جدول را طراحی کند.

جدول‌سازی	★★★★★
نوع: فکری	تعداد: یک نفر یا بیش‌تر
محل انجام: خانه، کلاس	



یک کلمه از کتاب علوم انتخاب کن و درگوشی به دوستت بگو. مثلاً کلمه‌ی «فسیل» یا «تغییر شیمیایی» یا... حالا او باید نمایش بازی کند و بدون این که حرفی بزند، کاری کند که دیگران آن کلمه را حدس بزنند. کسی در این بازی موفق است که بتواند بهتر نمایش بازی کند یا بهتر کلمات را حدس بزند.

پانتومیم	★★★★★
نوع: فکری، نمایشی	تعداد: سه نفر یا بیش‌تر
محل انجام: خانه، کلاس، مهمانی‌های خانوادگی، پارک	



ماهی چاق گنده‌ی من که زامبی شد

نویسنده: موآه‌را

مترجم: الناز خضری

نشر: پرتقال

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

تلفن نشر: ۰۶۶۴۹۲۹۰۶-۲۱

مارک، برادر بزرگ‌تر تام، قبل‌تر از این‌ها فقط یک پسر بچه‌ی شیطان بود، اما حالا تبدیل به یک دانشمند شرور شده است که می‌خواهد همه چیز را با آزمایش‌های عجیب و غریبش تغییر بدهد. او یک ماهی قرمز گنده را مسموم می‌کند. تام ماهی قرمز مرده را با شوک یک باتری زنده می‌کند؛ اما او دیگر یک ماهی معمولی نیست؛ بلکه تبدیل به یک ماهی قرمز با قدرت هیپنوتیزم شده است...



اطلس تاریخ جهان برای دانش آموز

نویسنده: سیمون آدامز

مترجم: مر جان نگهی، جمشید نوروزی

نشر: افق

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

تلفن نشر: ۰۶۶۴۱۳۳۶۷-۲۱

در سال ۱۲۰۶ پس از تاریخ، یک پسر جوان مغولی موفق شد قبایل جنگجوی مغول را با هم متحد کند. مردم جنگجوی مغول، این پسر جوان را «چنگیزخان» به معنی «خان بزرگ» نامیدند. اگر دوست داری داستان مغول‌ها، مصر باستان، امپراطوری‌های بزرگ و انقلاب‌های دنیا را بدانی، کتاب اطلس تاریخ جهان، آن‌ها را با تصویرهای دقیق و زبانی ساده توضیح می‌دهد.



آب و تاب

شاعر: سعیده موسوی زاده

تصویرگر: مرضیه قوام‌زاده

نشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

قیمت: ۵۶۰۰ تومان

تلفن نشر: ۰۶۶۴۱۳۳۶۷-۲۱

همیشه شکل گردو

برای من سؤال است

سر ما هر دو پر مغز

گمانم توی مغزش

سر ما هر دو محکم

پر از فکر و خیال است

نمی‌دانم چرا او

شده گردو، من آدم

آب و تاب» مجموعه‌ی دوازده شعر کوتاه و خیال‌انگیز است. در این شعرها، شاعر نگاه تازه‌ای به زندگی دارد. «آب و تاب» به عنوان کتاب برگزیده‌ی سال شناخته شده است.

شربت خاکشیر

مواد لازم

خاکشیر (دو قاشق غذاخوری)
شکر (یک قاشق غذاخوری)
عرق نعنا (دو قاشق غذاخوری)
آب لیموی تازه (نصف یک لیمو)
آب
یخ (چند تکه)

طرز تهیه

۱. خاکشیر را توی لیوان بریزید. به آن آب اضافه کنید و بگذارید دو ساعت توی آب بماند. وقتی خاکشیرها ته نشین شدند، چندین بار به آرامی آب روی آن را خالی کنید و دوباره آب بریزید و صبر کنید تا باز هم ته نشین شوند.
۲. خاکشیر شسته شده را در ظرفی دیگر بریزید. آب، شکر، عرق نعنا و آب لیموی تازه را هم اضافه کنید و هم بزنید تا شکر حل شود. بعد قالب های یخ را به آن اضافه کنید تا شربت شما خنک شود.

نوش جان!



مولوی

حدود ۸۳۰ سال پیش در شهر بلخ، نوزادی به دنیا آمد که نامش را جلال‌الدین محمد گذاشتند. او در نوجوانی همراه پدرش - به بهانه‌ی زیارت خانه‌ی خدا - از بلخ خارج شد. طی این سفر در شهر نیشابور با شاعر بزرگ، شیخ عطار نیشابوری دیدار کردند. عطار وقتی جلال‌الدین محمد را دید، به پدرش گفت: «این پسر در آینده انسان بزرگی می‌شود.» پیش‌بینی عطار درست از آب درآمد و جلال‌الدین محمد بلخی، شاعر، نویسنده و فیلسوف بزرگی شد. او بعدها با نام مولوی مشهور شد. به او مولانا و ملای روم نیز می‌گفتند. مولوی بیش‌تر عمر خود را در شهر قوئیه گذراند و در همین شهر بود که با «شمس» آشنا شد. شمس چنان تأثیری روی مولوی گذاشت که او را به کلی شیفته و عاشق شخصیت خود کرد. مولوی، دیوان بزرگ غزل‌هایش را به نام دیوان شمس سرود. او غیر از دیوان غزلیاتش، کتاب بزرگی به نام مثنوی معنوی دارد که در ادبیات فارسی دارای جایگاه ویژه‌ای است. مثنوی معنوی، پر از قصه‌های شیرین و آموزنده است. مثنوی هم کتاب شعر است و هم کتاب قصه. این کتاب با این بیت مشهور آغاز می‌شود:

بشنوازی، چون حکایت می‌کند از جدایی‌ها شکایت می‌کند



نمونه‌هایی از دیوان شمس:

کجایید ای شهیدان خدایی؟
بلاجویان دشت کربلایی!
کجایید ای سبک روحان عاشق
پرنده‌تر، ز مرغان هوایی

در هوایت بی‌قرارم روز و شب
سر ز پایت بر ندارم روز و شب
روز و شب را همچو خود مجنون کنم
روز و شب را کی گذارم روز و شب؟
جان و دل از عاشقان می‌خواستند
جان و دل را می‌سپارم روز و شب

بیا تا قدر یک‌دیگر بدانیم
که تا ناگاه، ز یک‌دیگر نمانیم
کریمان جان فدای دوست کردند
سگی بگذار، ما هم مردمانیم



گل نعمتی است فرستاده از بهشت

من آلسترومریا هستم

فاطمه رادپور
لیلا علی زاده

«آلسترومریا» یک گل بسیار زیباست. این گیاه، گونه‌ها و رنگ‌های متنوعی دارد. محل اصلی رویش آن آمریکای جنوبی، به خصوص شیلی، برزیل و کوهستان‌های پرو است. برای همین آن را به اسم پروئین لیلیوم می‌شناسند. «بارن ون آلسترومریا» از اهالی سوئد، این گل را به اروپا آورد. چیزی نگذشت که لیلیوم، محبوب اروپایی‌ها شد و اسم آن به آلسترومریا تغییر کرد.

آلسترومریا نشانه‌ی محبت، پیوند همیشگی و از خودگذشتگی است. این گل یک هدیه‌ی مناسب و مورد علاقه‌ی مردم دنیاست. خیلی‌ها به مناسبت‌های مختلف مثل تولد، جشن عروسی و فارغ التحصیلی آن را در سبدهای زیبا به هم هدیه می‌دهند.

انواع لیلیوم

در کشور شیلی چند نوع لیلیوم پرورش داده می‌شود که در زمستان گل می‌دهند. چند نوع از این گل در برزیل رشد می‌کند. فصل گل‌دهی آن‌ها تابستان است. گیاه‌شناسان این دو نوع را به هم پیوند زده‌اند و به نوع سومی از لیلیوم رسیده‌اند. این نوع سوم در طول سال گل می‌دهد. آلسترومریا، ماندگاری خوبی دارد و دو نوع است، ارکیده‌ای و پروانه‌ای. ارکیده‌ای در بهار و تابستان گل می‌دهد و پروانه‌ای تقریباً در تمام طول سال گل‌دهی دارد.

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

