وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی
رشد
ISSN: 1606-9064
www.roshdmag.ir

برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دبستان

۲

دانش‌آموز

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطّلاع‌رسانی
دوره‌ی سی و هشتم • آبان ۱۳۹۸
شماره‌ی پی‌درپی ۳۰۸
۳۲ صفحه • ۲۱۰۰۰ ریال

روز کتاب و کتابخوانی مبارک!

گزارش: زباله‌های فضانورد!

راه آسمان: لبخند قشنگ توی قاب!

مهارت: ورود به یک دنیای تازه!

بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّهُمَّ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ

در این شماره می خوانیم:

۱ یادداشت سردبیر: قورباغه‌هایتان را قورت ندهید

۲ تقویم

۳ نشانه

۴ شعر

۶ داستان: دنیای پر پیچ و خم یک نقطه!

۱۰ راه آسمان: سلام... سلام...سلام...

۱۱ لبخند قشنگ توی قاب!

۱۲ گزارش: زباله‌های فضانورد!

۱۶ علمی: شعبده‌ی تعادل!

۱۸ مهارت‌های زندگی: ورود به یک دنیای تازه

۲۰ ورزش و سلامت: ورزش مغز و بدن

۲۲ محیط زیست: یکی از پیرترین، قوی‌ترین و زیباترین ایرانی‌ها

۲۴ ایرانشناسی: چشمِ پنج هزار ساله!

۲۶ کاردستی: یک فن و هزار اجرا

۲۸ آثار شما: ایستگاه بچّه‌ها

۳۰ طنز: برّه ماهی!

۳۲ سرگرمی: نقش‌یاب شماره!

۳۳ آشپزی: مخصوص خوش‌خوراک‌ها

رشد دانش‌آموز

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

- ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان
- دوره‌ی سی و هشتم • آبان ۹۸ • شماره‌ی ۲
- شماره‌ی پی در پی ۳۰۸
- **مدیر مسئول:** مسعود فیاضی
- **سردبیر:** مرجان فولادوند
- **مدیر داخلی:** ندا نورمحمدی
- **طرّاح گرافیک:** مهدیه صفائی‌نیا
- **ویراستار:** مرضیه طلوع
- شمارگان: ۹۰۰،۰۰۰ نسخه
- تصویرگر جلد: سلماز جهانگیری
- عکس‌های کاردستی و آشپزی از اعظم لاریجانی
- چاپ و توزیع: شرکت افست

- خوانندگان رشد دانش‌آموز شما می‌توانید قصّه‌ها، شعرها، نقّاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.
- نشانی مرکز بررسی آثار: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

تلفن: ۸۸۳۰۵۷۷۲-۰۲۱

نشانی دفتر مجلّه

تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجلّه

۸۸۸۴۹۰۹۵-۰۲۱

صندوق پستی

۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹

رایانامه

daneshamooz@roshdmag.ir

قورباغه‌هایتان را قورت ندهید!

داشتم پیش دوستم مثلاً درد دل می‌کردم که انجام بعضی کارها برایم چقدر سخت است و از طرفی حتماً باید انجامشان بدهم و دلم می‌خواست یک راه خوب درست و حسابی به من نشان بدهد اما او به جای هر پیشنهادی گفت: باید قورباغه‌ها را بخوری! فکر کردم آدم فضایی‌ها عوضش کرده‌اند! آخر دوست من اهل خوردن قورباغه نبود! تازه من اصلاً قورباغه نداشتم و اگر داشتم هم دلم نمی‌خواست آن‌ها را بخورم! از همه‌ی این‌ها گذشته خوردن قورباغه چه ربطی به انجام کارهای دوست نداشتنی داشت؟

اما وقتی توضیح داد تازه فهمیدم منظورش کلاً چیز دیگری است. او می‌خواست بگوید بعضی کارها هست که اصلاً دوست نداری انجام‌شـــان بدهی (عین خوردن قورباغه!) اما اگر آن کارها را اول از همه انجام بدهی بقیه‌ی کارها برایت آسان می‌شود. مثلاً وقتی حفظ کردن یک درس از همه‌ی درس‌ها برایت سخت‌تر است اگر آن را اول از همه بخوانی و تمام کنی، خواندن درس‌های دیگر به نظرت خیلی آسان‌تر می‌آید. این ماجرای خوردن قورباغه آن‌قدر برای مردم دنیا جالب بوده که کتاب‌های زیادی درباره‌اش نوشته‌اند. اما به نظر من این از سختی انجام کارهایی که دوست‌شان نداریم کم نمی‌کند. حالا فکرش را بکنید که آدم به جای یک قورباغه چند قورباغه‌ی چاق و چله (همان کارهای سخت و مهم!) داشته باشد! این‌طوری که بیشتر روز درحال قورت دادن قورباغه است!

به خاطر همین است که من فکر می‌کنم بهتر است آدم با قورباغه‌هایش دوست شود! این‌طور به جای این‌که آرزو کند کار قورت دادن آن‌ها زودتر تمام شود از کاری که می‌کند لذت می‌برد. چه‌طوری؟ خب هر کسی یک راهی دارد. مثلاً من سعی می‌کنم یک راه جالب یا داستان خنده‌دار برای انجام کارهای دوست نداشتنی‌ام پیدا کنم. چند روز پیش دختری را دیدم که هندسه را اصلاً دوست نداشت برای این‌که محیط مستطیل را یاد بگیرد توی خیال خودش یک تیم فوتبال ساخته بود که بازیکن‌هایش اندازه‌ی ته سنجاق بودند و یک کاپیتان ته سنجاقی سخت‌گیر داشتند به اسم پوپیانو منگولیانو اسکیپانزا (لطفاً نپرسید این اسم را چه‌طور ساخته بود چون من هم نمی‌دانم) یک روز که فوتبالیست‌هایش آمدند شکایت و گفتند بازی را بدجور باخته‌اند چون خسته بوده‌اند و همه‌ی این‌ها تقصیر کاپیتان پوپیانو است که قبل از بازی آن‌ها را ده دور، دور زمین قد پاک‌کنشان دوانده، دخترک نشسته بود و از روی فرمول کتاب هندسه حساب کرده بود که آن‌ها چقدر دویده‌اند و باختشان تقصیر کاپیتان بوده یا نه و این‌طوری شد که دخترک فرمول محیط مستطیل را یاد گرفت.

من هم از دخترک یاد گرفتم که با قورباغه‌های زندگی‌ام (که روز به روز هم بیشتر می‌شوند!) دوست شوم و به جای قورت دادن‌شـــان با آن‌ها بازی کنم. آخر می‌دانید؟ کارهای سخت هم مثل قورباغه‌های لیز بعضی وقت‌ها بامزه‌اند!

مرجان فولادوند

• تصویرگر: نسیم نوروزی

تقویم

۵ آبان

رحلت پیامبر مهربانی حضرت محمد(ص)،
شهادت امام دوم، امام حسن مجتبی(ع)

«و ما نفرستادیم تو را جز رحمتی برای جهانیان» (سوره انبیا، آیه ۱۰۷)

۷ آبان

شهادت امام رضا(ع)

یکی از لقب‌های امام رضا ضامن آهوست.
تو داستان من را می دانی؟

۸ آبان

روز نوجوان و بسیج دانش‌آموزی

با همه‌ی کودکی، دل به خدا داده بود
خرد شدن زیر تانک، در نظرش ساده بود
این همه ایثار را، چون که از او دیده‌ایم
گر برسد روز جنگ ما همه فهمیده‌ایم

افشین علا

۸ آبان

هجرت حضرت رسول اکرم(ص)
از مکه به مدینه

دوستی مؤمن با مؤمن برای خدا از بزرگ‌ترین بخش‌های ایمان است.

رسول خدا(ص)

۱۹ تا ۲۴ آبان

هفته‌ی وحدت
تولد پیامبر گرامی اسلام(ص)

اگر مسلمین دست در دست هم بگذارند و با هم صمیمی باشند حتی اگر عقایدشان با هم اختلاف داشته باشد، دنیای اسلام سربلند خواهد شد.

مقام معظم رهبری آیت‌الله خامنه‌ای

۲۴ آبان

روز کتاب و کتاب‌خوانی
و کتاب‌دار

هرکس کتاب بخواند بهترین راهنماها را خواهد داشت و با داناترین انسان‌ها دوست خواهد شد.

امام رضا(ع)

۱۵ آبان

شهادت پیشوای یازدهم،
امام حسن عسکری(ع)

«مؤمن کسی است که از او به مردم خیر و راحتی می‌رسد.»

امام حسن عسگری(ع)

۱۳ آبان

سالگرد تبعید امام خمینی (ره)
روز دانش آموز
سالگرد تسخیر لانه‌ی جاسوسی

سیزدهم آبان روز مهمی است. در این روز سه اتفاق بزرگ روی داده است. اول تبعید امام خمینی(ره) از ایران به دستور شاه در پنجاه و پنج سال پیش. دوم چهل و یک سال پیش در دوران انقلاب روزی که دانش آموزان علیه رژیم شاه تظاهرات کردند و تعداد زیادی از آن‌ها به شهادت رسیدند و سوم روز تسخیر سفارت آمریکا. درست چهل سال پیش درچنین روزی دانشجویان پیرو خط امام تصمیم گرفتند سفارت آمریکا در ایران را اشغال کنند. چرا؟ چون آن‌ها باور داشتند آمریکا در مسایل داخلی ایران دخالت می‌کند و حتی کشتارهای مردم با کمک اطلاعاتی بوده که جاسوس‌هایشان به دولت شاه می‌رساندند. سفارت آمریکا آن روزها مرکزی شده بود برای توطئه علیه مردم ما. دانشجوها برای اثبات این مسئله و برای این که بتوانند جلوی این جاسوسی را بگیرند سفارت آمریکا را اشغال کردند. آمریکایی‌ها تمام سندهای مهم را با دستگاه‌های مخصوص خرد کرده بودند اما دانشجوها تمام خرده کاغذها را کنار هم چسباندند و سندهایی پیدا کردند که حرف آن‌ها ثابت می‌کرد. به همین دلیل اسم سفارت آمریکا را لانه‌ی جاسوسی گذاشتند.

تصویرگر: نگین حسین‌زاده

سفرِ آب!

• مهری ماهوتی
• تصویر گر: عاطفه شفیعی‌راد

جوی آب از لابلای سنگ‌ها می‌گذشت. کلوخی پرسید: کجا می‌روی؟
آب گفت: گندم‌زار! کلوخ پرسید: چرا؟ آخر آن‌جا که برسی در خاک فرو می‌روی و تمام می‌شوی.
آب قل‌قل‌کنان از سر سنگی پرید و گفت: نگران نباش! آن‌وقت می‌توانی مرا
در رنگ گندم‌ها،
بعد در بوی نان
و بعد از آن در صدای خنده‌های شاد بچّه‌ها
ببینی... و آنگاه دور شد...

با الهام از بیت ۴۵۸ دفتر سوم مثنوی
گندم از بالا به زیر خاک شد
بعد از آن خوشه شد و چالاک شد

• تصویرگر: شیوا ضیائی

قطره

اطرافِ شیرِ آب
زنبور زردی گشت
اما نبود آبی
هی رفت و هی برگشت

من شیر را آرام
یک ذرّه وا کردم
از تشنگی، ازغم
او را رها کردم

با قطره‌ای کوچک
سیراب شد زنبور
از من تشکّر کرد
وزوز کنان شد دور

• محمود پوروهاب

بادهنرمند

یک باد، روی شاخه
تمرینِ فوت می‌کرد
گاهی پر از صدا بود
گاهی سکوت می‌کرد

دیدم صدای فوتش
مثل صدای سوت است
انگار یک هنرمند
روی درخت توت است

زیر درخت رفتم
گفتم: صد آفرین باد!
با فوت او، کنارم
توت رسیده افتاد!

• مریم هاشم پور

هوای باران

هوا، هوای باران
بزن بزن به جاده
نفس بکش دوباره
برو برو پیاده

کنار جاده جاری‌ست
صدای رودخانه
چه اتّفاق خوبی‌ست
طلوع یک ترانه

هوا هوای باران
رها شدن چه عالی‌ست
قدم بزن رها باش
خدا همین حوالی‌ست

• مرضیه تاجری

شکارچی

دشت، با تو دوست می‌شود
کوه، حرف می‌زند
رودخانه با تو می‌دود
سبزه دست می‌دهد، اگر
این تفنگ را رها کنی
این طبیعت قشنگ را
با تمام مهربانی‌ات صدا کنی!

• منیره هاشمی

روز دانش آموز مبارک!

کلاس باغ

همین دیروز من در باغ دیدم
گل مینا نشسته پشت یک میز
گرفته دور او را تا لبِ رود
دوباره سی‌چهل تا غنچه‌ی ریز

گمانم دوستی را درس می‌داد
برای این‌که هی لبخند می‌زد
برای لحظه‌ای احساس کردم
که دل‌ها را به هم پیوند می‌زد

برای غنچه‌ها شعر و غزل* خواند
الفبای محبت یادشان داد
کلاس باغ پر شد از هیاهو
زمین و آسمان و غنچه‌ها شاد

برای غنچه‌های ناز کوچک
گل مینا معلم بود دیروز
نوشت آهسته روی تخته سنگی:
مبارک باد روز دانش‌آموز!

• زهرا داوری

* غزل: قالبی از قالب‌های شعر فارسی. میخواهی بیشتر بدانی؟ تحقیق کن و درباره آنچه یاد گرفتی با معلمت حرف بزن!

دنیای پرپیچ و خمِ یک نقطه!

• محمدرضا یوسفی
• تصویرگر: میثم موسوی

اســـم او نقطه بود، خُب چون فقط یک نقطه بود. آن روز نقطه خیلی دلتنگ بود، یعنی غصّه داشت، چه‌قدر؟ کسی نمی‌داند، ولی در آن صورتِ گرد و دو چشم ریز و دماغ یک ذرّه و دهانِ کوچولو، غصّه یکَ آه بود. آهی نازک‌تر از مو، با صدایی که دو بال پروانه‌ای به هم بخورد. نقطه بـــه خودش گفت: آخه چرا این‌قدر غصّه داری؟

کلاه‌اش بلند و رنگارنگ و بوقی بود. آن را از روی چشم‌هایش که مثل دو تا یاقوتِ ریز بود، کنار زد و گفت: نقطه یعنی هیچی؛ حتّی یک نخود هم نیست.

با خودش گفت: بروم پیش دونقطه، یک نقطه از او قرض بگیرم تا از تنهایی دربیایم.

از فکر خودش خوش‌حال شـــد و مثل این‌که دو بال مگسی داشته باشد؛ رفت. حالا دونقطه کجا بود؟ چه‌طور باید او را پیدا می‌کرد؟ چه‌طور باید به او می‌گفت نقطه‌ای به من قرض بده؟

نقطه جنگل و دریا و کوه و دشـــت را پشـــت سر نگذاشت، هفت‌خوان را هم زیر پا نگذاشـــت، چنـــد کوچه آن‌طرف‌تر خانه‌ی دونقطه بود. البتّه نقطه‌ها خانه ندارند؛ گوشه‌ای افتاده‌اند و همیشه منتظر یک اتّفاق هستند. مثل همین نقطه که دوست نداشت چیز دیگری باشد و می‌خواست خودش باشد؛ امّا هیچ و پوچ نباشد. حالا چه‌طور و چه‌جوری؟ کسی نمی‌داند. امّا نقطه تا این فکرها و حرف‌ها به ســـرش رسید، گل‌از‌گلش باز شد، یعنی حسابی خوش‌حال شد و گفت: «این همان چیزی‌ست که دنبالش می‌گردم.»

نقطه بدوبدو که نه، قِل‌قِل توی ایـــن کوچه و آن کوچه رفت و به دونقطه رسید. عادت نقطه‌ها این‌جوری‌ست که تا به هم می‌رسند، سرشان را دامب به هم می‌کوبند، یعنی سلام!

بعد قبل از این‌که نقطه شروع کند به حرف زدن، دونقطه گفت: اهل جنگ و دعوا و زد و خورد هستی یا نه؟

نقطه که اهل دعوا و جاروجنجال بود، گفت: «آخر تو بگو، هر کسی مثل من که یک آه، بگو نخود، آخه هیچی نیست. خُب باید جنگ و دعوا کند تا چیزی شـــود! حـــالا با کی؟ کجا؟ چه‌جوری دعوا کنیم؟»

دونقطه که انـــگار نصفه‌ی گم‌شـــده‌اش را پیدا کـــرده بود؛ گفت: «باید برویم به جنگ سه نقطه. اگر او را شکست بدهیم، یک نقطه مال تـــو و دو نقطه مال من می‌شـــود و تو دونقطه می‌شـــوی و من چهارنقطه. زور و قدرت‌مان بیش‌تر می‌شود و بعد سراغ نقطه‌های دیگر می‌رویم و ده نقطه و بیست نقطه و هزار نقطه می‌شویم!»

راستش نقطه توی دلش از دعوا ترسید و با خودش گفت: بابا بی‌خیال دعوا، ولی چشـــم‌های ریزش برق‌برق زد، کلاهِ بلند و رنگارنگ و بوقی‌اش را برداشت و گفت: «وای هزار نقطه؟!»

نقطه پا به پای دونقطه که نه، قِل‌قِل دنبـــال او راه افتاد و چند کوچه پایین‌تر، درست ســـر خیابانی که به بلوار می‌خورد، به سه‌نقطه رسیدند. دونقطه ته دلش از سه‌نقطه می‌ترسید، ولی برای این‌که نقطه به ترسش پی نبرد، سر و صدا و های‌وهو کرد.

ســـه‌نقطه که کلّه‌اش دراز و نوک تیز بود، کج‌کج به دونقطه نگاه کرد و گفت: «چی شده، نقطه‌ات را گم کردی که این‌جور فریاد می‌کشی؟»

صدای ســـه‌نقطه رنگ و بوی مهربانی نداشـــت، هیکلش هم کمی ترســـناک بود. دونقطه خواســـت جلوی او کم نیاورد و گفت: «اَلک‌ومَلک، دولَک‌لَک، بیا جنگ تَک‌تَک!»

سه‌نقطه کلّه‌ی گنده‌اش را خاراند و گفت: جنگ برای چی؟ ما

نقطه‌ها چه ارزشی توی دنیا داریم که حالا با هم جنگ کنیم؟ برای چی بجنگیم؟ اصلاً بیا سه نقطه‌ی من هم مال تو، حالا بشو پنج نقطه، نه ده نقطه، بگو صد نقطه، بابا هزار نقطه، خُب آخرش باز نقطه‌ای، نیستی؟

مُخ نقطه تاب برداشت، چشم‌های کوچولویش قیلی‌ویلی رفتند. حرف سه‌نقطه پتک که نه، مثل چکش به سرش تاپ‌تاپ زد. با خودش گفت: خُب راست می‌گه، هزار نقطه هم باز نقطه است!

دو نقطه به سه‌نقطه گفت:« درسته که جنگ خوب نیست، ولی نقطه بودن هم چیزی نیست، آلاخون‌والاخون هستیم، نه؟»

کلّه‌ی سه‌نقطه کمی دراز شد، این‌جوری عقلش بهتر و بیش‌تر کار می‌کرد، گفت:«آره جوجه، منم برای همین این‌جا ایستادم.»

-این‌جا؟

نقطه به دور و بر، به خانه‌ها و در و دیوار نگاه کرد و گفت:«مگه این‌جا کجاست؟ ته دنیاست یا سر آن؟»

سه‌نقطه گفت: نه سر دنیا و نه ته آن. درست وسط دنیاست. من این‌جا هستم تا جلوی آن‌هایی که از شهر فرار می‌کنند را بگیرم و به سر و کول یکی از آن‌ها آویزان شوم.

دونقطه گفت: که چی بشود؟

سه‌نقطه که حوصله‌ی جر و بحث نداشت گفت: هر نقطه‌ای باید یک چیزی بشود، این‌جوری خیلی بی‌مصرف هستیم، نه؟

دونقطه حسابی جاخورد. سه‌نقطه گفت:«نقطه‌هایی که هیچی نیستند، باید بگردند تا چیزی و کسی شوند.»

نقطه رفت. هم از جنگ دل‌زده شد و هم از حرف‌های سه‌نقطه. توی دلش گفت: من که صورت گِردی دارم و دو چشم کوچولو و موهای وزوزی، چرا باید هیچی،حتّی نخودی هم نباشم؟

خیلی دلش گرفته و غصّه‌دار بود. حالا کجا باید می‌رفت؟ با کی باید حرف می‌زد؟ برای کی باید درددل می‌کرد؟ به خودش، گفت: نقطه‌خان! تو همین هستی، هیچی! توی نقطه‌ها هم چیزی نیستی، به همین که هستی دلخوش باش.»

امّا چه‌طوری؟ همین‌طور که با خودش حرف می‌زد، از کوچه‌ها گذشت و رفت تا خودش را توی خاک و سنگ‌ریزه‌ها گم‌وگور کند که صدایی در گوشش پیچید:«آی تو کی هستی؟»

به دوروبَرش نگاه کرد. توی قصّه‌ها شنیده بود که یک‌دفعه قهرمانی پیدا می‌شود و اسیر قصّه در

غارِ غول‌ها را نجات می‌دهد، ولی او که قهرمان نبود، نقطه‌ای ریزه‌میزه بود. باز صدا آمد:«های گیج گیجی!»

یک بادکنک بالای سرش ایســـتاده و دُمش را تکان می‌داد. نقطه گفت:«با منی؟»

بادکنک گفت: آره، با تو هستم؟

نقطه گفت: تو کوچولوترین و فینقیلی‌ترین بادکنکی هستی که تا حالا دیدم!

- بیا بنشین پشتم تا با هم به جایی برویم.

-کجا؟

بادکنک پایین آمد، پایین‌تر، آن‌قدر پایین که پایین‌تر از آن نباشد و نقطه پشت او نشست. بادکنک به هوا رفت. بالا و بالاتر؛ خیلی بالاتر. نقطه که خیلی خســـته بود، به خواب رفت؛ چه خواب‌شیرینی.

توی خواب، چه خوابی دید! جایی مثل شـــهر کلمه‌ها بود. چه شهر پر سروصدایی! کلمه‌ها دورش جمع شدند. او نقطه‌ای بود به اندازه‌ی نوکِ سرِ سوزن. کلمه‌ها جیغ‌وداد می‌کردند و هر کدام می‌خواستند، نقطه برود بالا یا پایین آن‌ها بنشیند به آن کلمه معنی بدهد.

نقطه باید کلمه‌ای را انتخاب می‌کرد. با خودش گفت: عجله نکن! وقتی می‌خواهی چیزی بشوی، باید خیلی فکر کنی.

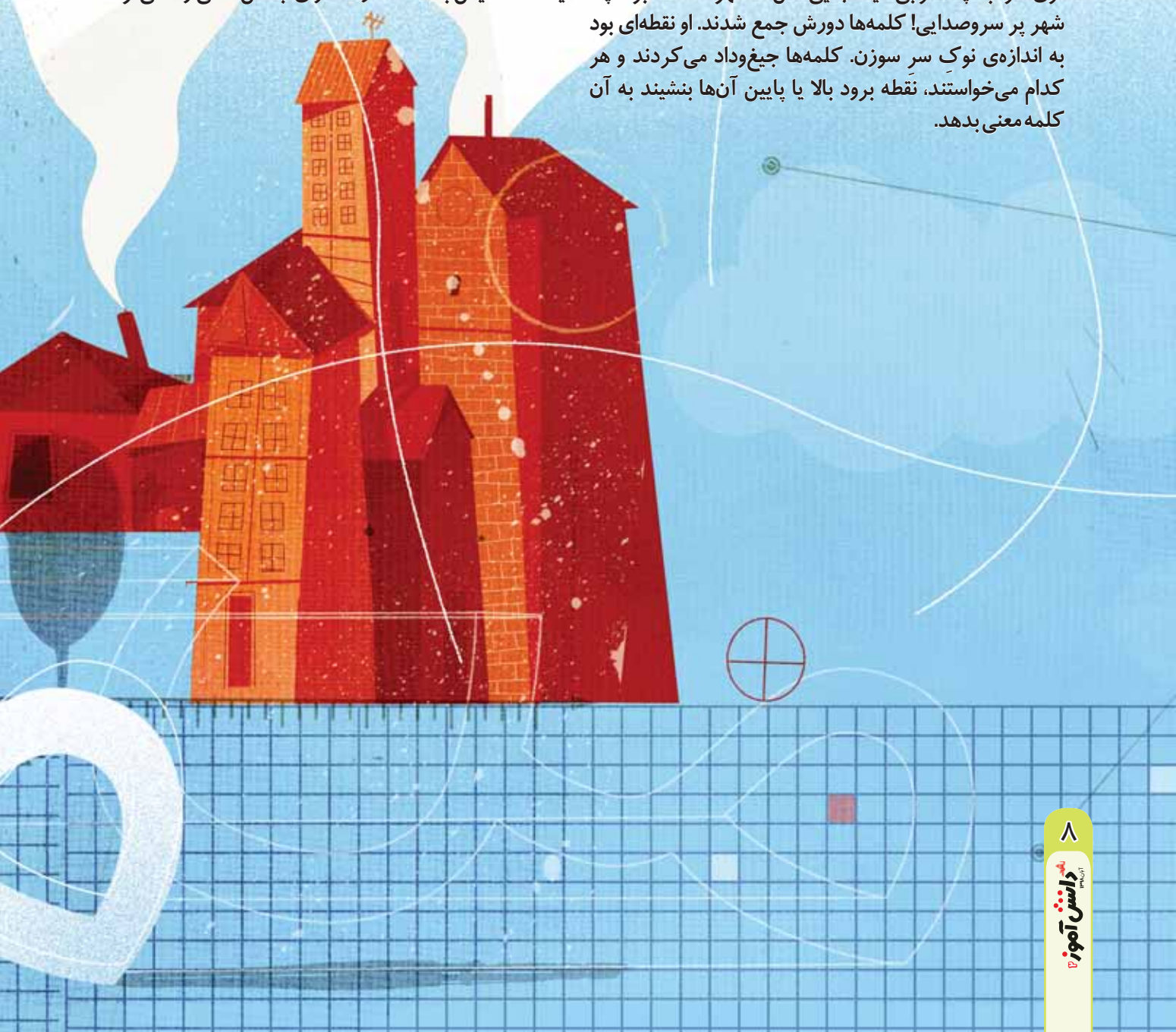
نقطه خیلی فکر کرد. به همه چشـــم دوخت و آخرش سراغ کلمه‌ای که توی کلمه‌ها کوچک و کوچک‌تر از همه بود، رفت. آن کلمه خواب بود. نقطه نفهمید، تازه اولش فکر کرد کلمه مرده و رفت درست وسط قلبش نشست.

کلمه که نقطه نداشت و یک چیزی بود که معنی هم نداشت و شاید هم کلمه‌ای نبود، ناگهان سرفه‌ای کرد. از خواب هزار ساله بیدار شد و گفت:«من!»

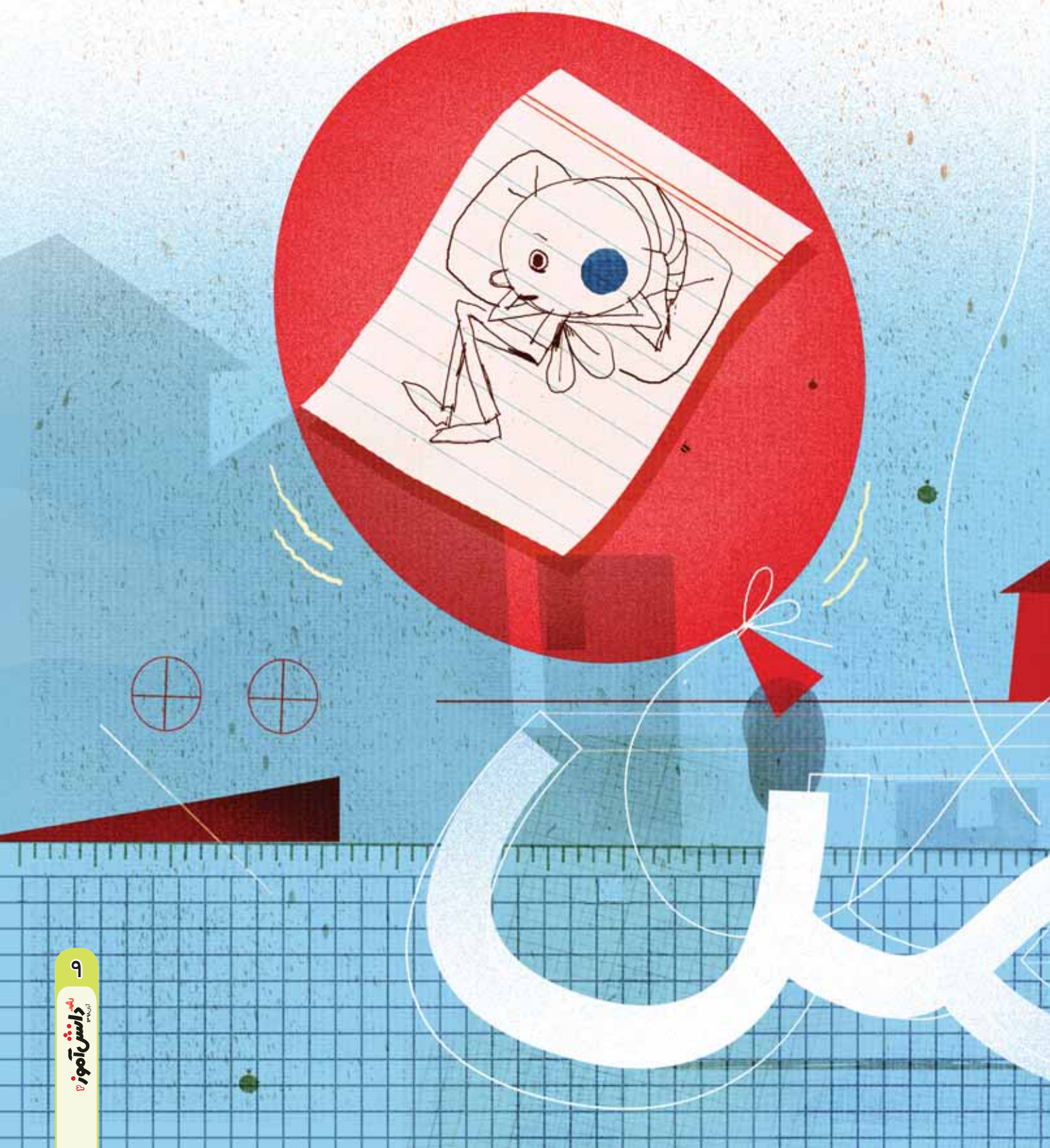
من که قبلاً من نبود، چیزی نبود، با نقطه چیزی شد. مثل یک گربه پرید به هوا و گفت:«حالا یک چیزی، کسی شدم، هستم!»

نقطه هم توی ســـینه‌ی او، روی قلبش خوابید و خواب‌ها با هم قاتی شدند.

یک‌دفعه فیس بادکنک درآمد. وای! بادش خالی و خالی‌تر شد.



کسی باد او را خالی نکرد، خودبه‌خود فیسش درآمد. از بالای آسمان، پایین آمد و پایین و روی زمین و میان علف‌ها تالاپ افتاد. «من» گیج شـــد. نفهمید چه اتّفاقی افتاد. نقطه که حالا «من» بود، گفت:«چی شد بادکنک؟»
اشکش درآمد. بادکنک را هِی تکان‌تکان داد. بادکنک اصلاً جان نداشت. نقطه که حالا "من" بود، یواش‌یواش بادکنک را باد کرد. پوف-پوف‌پوف، پوف و بادکنک باد شد و زنده شد. بادکنک جیغ کشید و گفت:«وای، تو مرا زنده کردی!»
"من" که دیگر نقطه نبود و حالا برای خودش یک کلمه بود با بادکنک به آسمان رفت و رفت و رفت...



(تولد حضرت محمد (ص) و هفته وحدت مبارک باد)

سلام... سلام... سلام...

• کبری بابایی • تصویر گر: عاطفه فتوحی

آقای مهربان هر وقت به ما می‌رسد لبخند می‌زند و سلام می‌کند. گاهی هم دست می‌کشد روی سرمان و می‌گذرد. آن وقت قند توی دل ما آب می‌شود و خیلی خوشحال می‌شویم. خداوند با آقای مهربان حرف می‌زند. او پیامبر خداست.

ما بچّه‌ها دوست داریم شبیه او شویم. به خاطر همین به همه آدم‌ها سلام می‌کنیم. به پیرمردها و پیرزن‌ها به جوان‌ها و بچّه‌ها... و سعی می‌کنیم مثل او با مهربانی به آدم‌ها نگاه کنیم و لبخند بزنیم.

اما سلام کردن به آقای مهربان کار سختی است. چون اصلاً منتظر ما نمی‌شود و خودش زود با صدای بلند سلام می‌کند.

امروز روز گرمی است. اما باز هم بازی با بچّه‌های کوچه مزه می‌دهد. همین‌طور که دنبال هم می‌دویم از دور او را می‌بینم. فکری به ذهنم می‌رسد. خوب است توی بازی سلام این بار ما برنده شویم. به سرعت بچّه‌ها را صدا می‌زنم و نقشه‌ام را می‌گویم. آرام پشت دیوار پنهان می‌شویم. گوش‌های‌مان را تیز می‌کنیم تا همین که نزدیک شد همه با هم با صدای بلند بگوییم سلاااام.

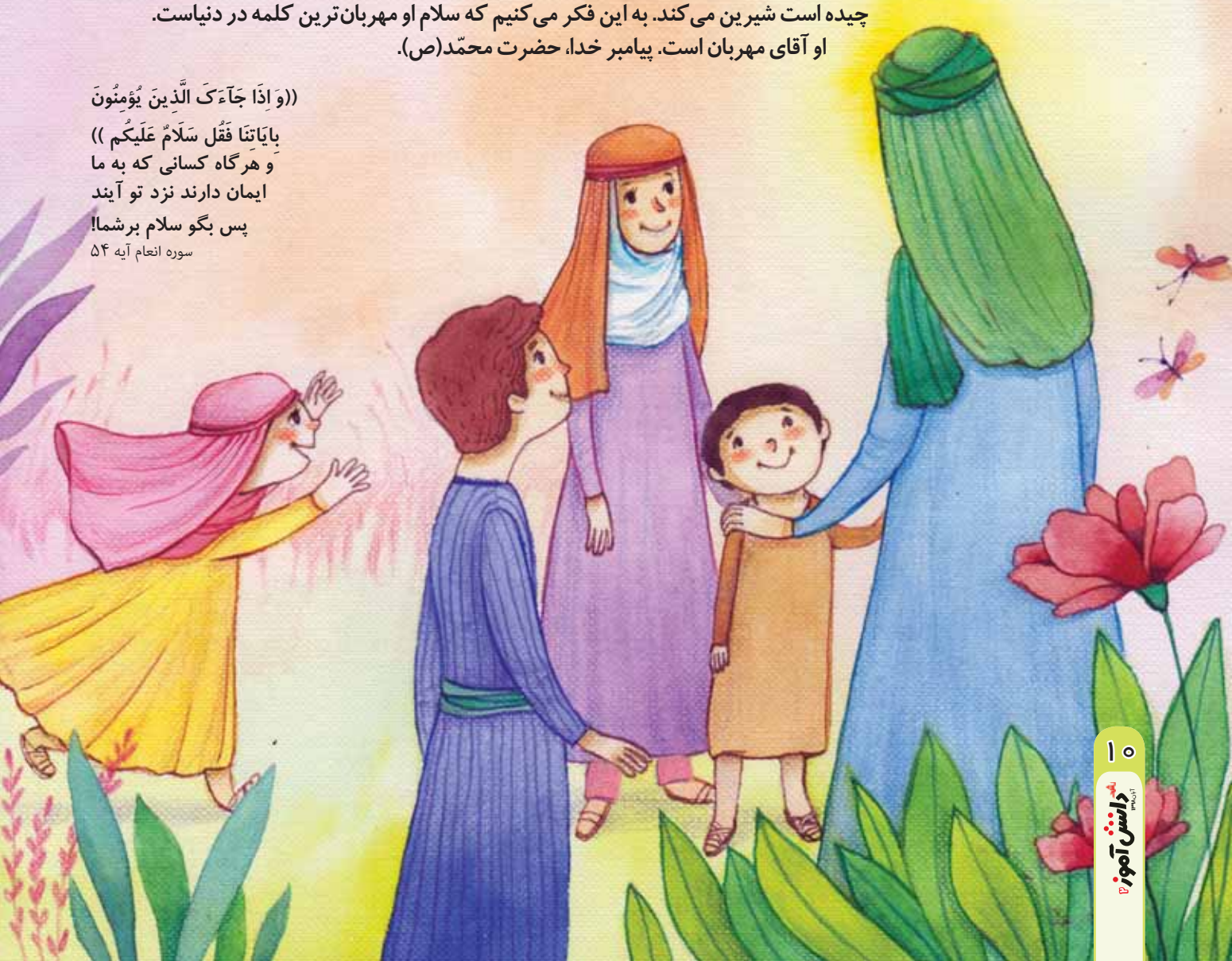
خنده‌مان گرفته و صورت او را توی فکرمان تصور می‌کنیم که از کار ما غافلگیر شده است. صدای پایش دارد نزدیک می‌شود. یواشکی از کنار دیوار نگاه می‌کنم. می‌خواهم به بچّه‌ها علامت بدهم که بگویند.... اما صدای او درجا میخکوب‌مان می‌کند: «بچّه‌های پشت دیوار... سلام...» صدای خنده‌مان به آسمان می‌رود. یکی یکی از پشت دیوار بیرون می‌آییم و جواب سلامش را می‌دهیم. باز هم او ما را غافلگیر کرده است. با سلام و لبخند و نگاه مهربان. دست می‌کشد روی سرما و دهانمان را با خرماهایی که خودش چیده است شیرین می‌کند. به این فکر می‌کنیم که سلام او مهربان‌ترین کلمه در دنیاست.

او آقای مهربان است. پیامبر خدا، حضرت محمّد(ص).

((وَ اِذَا جَآءَکَ الَّذِینَ یُؤمِنُونَ بِایَاتِنَا فَقُل سَلَامٌ عَلَیکُم))

و هرگاه کسانی که به ما ایمان دارند نزد تو آیند پس بگو سلام برشما!

سوره انعام آیه ۵۴



لبخند قشنگ توی قاب!

روز بسیج دانش آموزی گرامی باد

• ابراهیم معظمی

ما توی خانواده دو تا امیررضا داریم: من و دایی بزرگم. روزهای معمولی من امیررضا هستم. روزهایی که کسی از دستم عصبانی باشد امیر خالی‌خالی می‌شوم، اما روزهایی که خیلی از دستم راضی باشند می‌شوم رضا. حالا چرا؟ چون رنگ چشم‌هایم و حالت موهایم خیلی به دایی‌ام شبیه است و همه او را رضا صدا می‌کردند. وقتی صدایم می‌کنند رضا انگار به من جایزه داده باشند. انگار یک جورهایی توی چشمشان بیش‌تر شبیه دایی‌ام شده‌ام. خودم هم این را خیلی دوست دارم. با این‌که هیچ‌وقت ندیدمش. من فقط چند تا عکس از او دیده‌ام. چند تا عکس که توی یکی‌شان دارد با دوست‌هایش در یک روستای دور به کمک مردم کتابخانه می‌سازد. در یکی دیگر دارد توی کوچه‌ی ما (که آن وقت‌ها خیلی خیلی خلوت بوده) به کمک بابای من درخت می‌کارد. در چند تا عکس آخر با همکلاسی‌هایش رفته‌اند جبهه. کنار هم در یک سنگر کوچک دور یک فانوس نشسته‌اند. شب عملیات است. داستان آن شب و این‌که چه‌طور دایی‌ام در جبهه شهید شد و این‌که هیچ‌وقت کسی او را پیدا نکرد را بارها شنیده‌ام. اگر از جنگ برگشته بود می‌توانست دیپلمش را بگیرد و برود دانشگاه. اما ترجیح داد برود جبهه و از همه‌ی ما دفاع کند و شهید شود تا دیگران با خیال راحت درس بخوانند و بروند دانشگاه. مامان‌بزرگ می‌گوید دلش می‌خواست معلم بشود و برود جاهای دور به بچّه‌ها کمک کند تا به آرزوهایشان برسند. یک جوری می‌گوید که دلم می‌خواهد معلم بشوم و کاری کنم تا بچّه‌های دیگر هم به آرزوهایشان برسند. این‌جور وقت‌ها خیال می‌کنم دایی‌ام از توی قاب دارد نگاهم می‌کند و لبخند می‌زند.

زباله‌های فضانورد!

• لیلا فارسی

شما فکر می‌کنید دنیا چطور نابود می‌شود؟ با سرد شدن خورشید؟ گرم شدن زمین؟ جنگ هسته‌ای یا حمله‌ی آدم فضایی‌ها؟ خب بگذارید به شـــما بگویم. احتمالاً زمین با هیچ‌کـــدام از این اتفاق‌ها از بین نخواهد رفت چون قبل از این‌که هر کدام از این‌ها اتفاق بیفتد ما زیر زباله‌هایی که خودمان تولید می‌کنیم دفن خواهیم شد! پس شاید وقتش شده کمی به زباله‌ها توجه کنیم! پس اگر می‌خواهید زنده بمانید حتما این گزارش را بخوانید و دیگران را هم تشویق کنید آن را بخوانند!

پلاستیک پنگوئن را به گروگان گرفته است. عکس از کارآگاه دوصفرپنج

کارآگاه‌ها و معمای قتل‌های عجیب

یک کیسه پلاستیکی نرم و نازک و تمیز که آقای مغازه‌دار خوراکی شما را توی آن می‌گذارد و دســـتتان می‌دهد خیلی خیلی بی‌آزار و کوچک به نظر می‌رســـد نه؟ یا یک بطری آب معدنی یا بســـته‌بندی شکلات. شما باید مثل یک کارآگاه خیلی باهوش آن‌ها را تعقیب کنید تا ببینید چطور می‌توانند مثل یک قاتل حرفه‌ای همین‌طور موجودات بی‌گناه را بکشند و جلو بروند!

خب بعضی از کارآگاه‌هـــا این موجودات خطرناک را تعقیب کرده‌اند و از آن‌ها درست وقت ارتکاب جنایت عکس گرفته‌اند!

یک تکه طناب پلاستیکی یا یک حلقه‌ی ساده می‌تواند برای جانوران دریا بسیار خطرناک باشد.

اوضاع از چه قرار است؟

دلم نمی‌خواهد حوصله‌تان را سر ببرم. اما اگر می‌خواهیم بدانیم خطر چه‌قدر جدی است مجبوریم به این چند عدد توجه کنیم:

غواص‌ها از عمیق‌ترین بخش اقیانوس آرام که تا حالا پای هیچ بشری به آن نرسیده بود، ۴۰،۰۰۰ (چهل هزار) کیلو زباله بیرون آوردند! و تازه این بخشی از زباله‌ها بوده!

کوهنوردان داوطلب از بالای قله‌ی اورست که بلندترین قله‌ی جهان است و فقط تعداد کمی از کوهنوردان می‌توانند به آن جا برسند، ۴،۰۰۰ (چهار هزار) کیلو زباله جمع کرده‌اند!

زباله‌های فضا نورد!

اگر فکر می‌کنید خارج از زمین همه چیز گل و بلبل است و ما فقط دستمان به کثیف کردن زمین می‌رسد بشر را دست کم گرفته‌اید! همین حالا که شما دارید این صفحه را می‌خوانید بیش از یک میلیون تن زباله فضایی دور سر کره‌ی زمین می‌چرخد!

این زباله‌ها، قطعات جدا شده‌ی موشک‌ها و سفینه‌های فضایی و مواد مصرف شده‌ی فضانوردان است و گاهی می‌تواند خطرات جدی برای فضانوردان درست کند!

حالا فکرش را بکنید که دور و بر ما چه خبر است!

در کشور ما تقریباً روزی ۵۸،۰۰۰ تن، یعنی حدود پنجاه و هشت میلیون کیلو زباله تولید می‌شود! که در سال حدود ۲۰ میلیون تن می‌شود! خب اگر شما الان کلاس ششم باشید، حدوداً دوازده سال دارید. یعنی از وقتی که به دنیا آمده‌اید تا حالا تقریباً دویست و چهل میلیون تن زباله فقط در کشور ما تولید شده است!

* آمارهای جهانی از مجله نشنال جئوگرافیک سپتامبر ۲۰۱۵ و آمارهای ایران از گزارش واحد بازیافت زباله شهرداری تهران نقل شده است.

سر یک بطری شوینده به یک خرچنگ کوچک حمله کرده است.
عکس از کارآگاه دو صفر هشت

بچه‌ها به کمک زمین می‌روند.

زباله‌ها کجا می‌روند؟

شهرداری‌ها می‌گویند: «بیش‌تر این زباله‌ها در زمین دفن می‌شوند.»
اوه پس خیالتان راحت شد؟
متاسفم! زباله‌ها هیچ‌وقت آرام نمی‌گیرند و بی‌آزار سر جایشان نمی‌نشینند. آن‌ها خاک و آب‌های زیرزمینی را مسموم می‌کنند! و تازه زباله‌هایی که دفن نمی‌شوند هم، مثل دیوانه‌های بی‌رحم می‌گردند و موجودات مختلف را با مسموم کردن یا گیر انداختن نابود می‌کنند.

لاک‌پشت در کلافی از سیم و زباله‌های دیگر در کف دریا گیر افتاده است.

پس دانشمندها چه کاره اند؟

زباله‌ها هیولایی شده‌اند که همه از آن‌ها می‌ترسند، حق هم دارند. پس دانشمندها چه کاره‌اند؟ چرا راهی پیدا نمی‌کنند؟ راستش آن‌ها روز و شب در حال کار هستند و چند تا پیشنهاد خوب هم دارند. مثلاً این که زباله‌ها را با سفینه‌های بزرگ به سیاره‌های دیگر بفرستند! این ایده‌ی خیلی خوبی است، اما خیلی خیلی گران تمام می‌شود. بعضی‌ها درباره‌ی بازیافت حرف می‌زنند. کاغذ، فلز، شیشه و... اگر جدا بشوند، قابل بازیافت هستند و از باقی مانده‌ی خوراکی‌ها هم می‌توان کود ساخت.
خیلی از کشورها با فشرده کردن زباله‌ها، آجرهای سبک و ارزان می‌سازند، حتی با درست کردن بلوک‌های خیلی بزرگ وسط دریا جزیره درست می‌کنند! خیلی‌ها از زباله‌هایشان انرژی تولید می‌کنند. خب یعنی پس مشکلی نیست؟ هم‌چنان به تولید زباله ادامه بدهیم و بالاخره دانشمندها یک راه عالی پیدا می‌کنند؟

نه! قضیه به این سادگی‌ها نیست!

در واقع زباله‌ها همان منابع زمین هستند. یعنی ما از زمین چیزهایی گرفته‌ایم و ساخته‌ایم و حالا بخشی را (که اصلاً هم کم نیست) داریم دور می‌ریزیم. تازه مگر زمین چه‌قدر منبع دارد؟ خیلی محدود! و ما هی بیش‌تر و بیش‌تر از آن استفاده می‌کنیم. انگار کره‌ی زمین را گرفته‌ایم دستمان و داریم مانند یک توپ لواشکی آن را گاز می‌زنیم. خب توپ خوشمزه‌ی ما بالاخره تمام می‌شود!!

یادمان باشد:

خداوند در قرآن به ما فرموده است: بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید، خداوند اسراف‌کاران را دوست ندارد.

آن‌ها که صدای آژیر را می‌شنوند!

بعضی‌ها این گزارش را می‌خوانند و شانه بالا می‌اندازند و می‌گویند به من چه؟ بعضی‌ها هم به فکر فرو می‌روند اما دو دقیقه بعد یادشـــان می‌رود. گروهی هم هســـتند که می‌فهمند این گزارش‌ها صدای آژیر خطر اســـت و باید آن را خیلی جدی بگیریم. این آدم‌ها باهوش هستند و آن قدر قدرت تخیل دارند که بفهمند خطر چه‌قدر بزرگ است

آن‌ها سبک «زندگی بدون زباله» را انتخاب کرده‌اند. اما چه‌طور؟

۱- به جای بطری‌های پلاستیکی از قمقمه‌های شیشه‌ای یا فلزی استفاده می‌کنند.

۲- مواد غذایی را از بقالی‌های قدیمی و فروشگاه‌های دوست‌دار طبیعت می‌خرند که آن‌ها را بدون بسته‌بندی می‌فروشد.

۳- از لباس‌ها و وسایلشان خیلی خیلی خوب مراقبت می‌کنند تا زود خراب نشوند.

۴- تا جایی که می‌توانند وســـایل کهنه را با خلاقیت و سلیقه بازیافت می‌کنند تا دوباره قابل استفاده بشود.

۵- از سبد و کیسه‌های پارچه‌ای استفاده می‌کنند.

مادربزرگ شما یک قهرمان است!

اگر می‌بینید مادربزرگ‌تان برای خرید از ســـبد پارچه‌ای اســـتفاده می‌کند یا به جای پلاستیک، نان را در سفره‌های پارچه‌ای قشنگ می‌پیچد و از نانوایی می‌آورد؛ او یک قهرمان است. او به نجات دنیا کمک می‌کند!

پلاستیک‌ها خیلی بی‌رحم هستند. به این دو عکس نگاه کنید.

پیشنهاد

۱- با دوستان‌تان در مدرسه و خانه حرف بزنید. آن‌ها را با سبک زندگی بدون زباله و خطر زباله آشنا کنید.

۲- شـــاید حتی بتوانید با استفاده از همین گزارش و کمی جست و جو و پیدا کردن عکس‌های بیش‌تر یک نمایشـــگاه در راهروی مدرسه راه بیندازید و به همه نشان بدهید داریم چه بلایی سر کره‌ی زمین می‌آوریم!

۳- لطفـــاً به دیگران هم یاد بدهید چه‌طـــور زباله‌ها را دور بریزند که خطرشان کم‌تر بشود.

۴- گزارشی از کارهایی که کرده‌اید را برای ما هم بفرستید تا در مجله چاپ کنیم!

خطرناک‌ها

۱- دسته‌های کیسه‌ی پلاستیکی و هرجور حلقه‌ای (مثل حلقه‌ی دور در بطری شیر) را قبل از دور انداختن بِبُرید تا گردن هیچ حیوانی در آن گیر نکند.

۲- تیغ و شیشـــه‌ی شکسته یا سوزن و هر چیز تیزی را در روزنامه بپیچید و چسب بزنید تا دست انسان یا حیوانی را نبرد.

۳- دَر و لبه‌ی قوطی‌های کنســـرو تیز هستند و می‌توانند خطرناک باشند حتماً در آن را کاملاً جدا کنید.

۴- آدامســـتان را روی زمین نیندازید. پرنده‌ها آن را با دانه اشتباه می‌گیرند و می‌خورند. آدامس آن‌ها را خفه می‌کند.

شعبده‌ی تعادل!

• محمّد علی‌زاده (آقای آزمایش)
• تصویرگر: سام سلماسی
• عکس: مجید قهرودی

شعبده بازهای حرفه‌ای علاوه بر هنر نمایش و تردستی، قوانین علمی را هم به خوبی می‌شناسند، و در بسیاری از مواقع بزرگ‌ترین راز و جادوی شعبده‌شان استفاده از همین قوانین علمی است! امروز می‌خواهیم با یک آزمایش جالب، راز یک شعبده‌بازی جذاب را با هم کشف کنیم.

چی لازم داریم؟

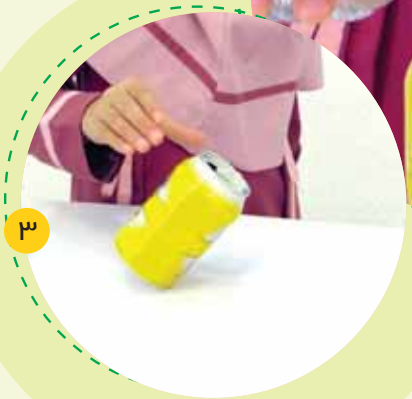
- قوطی خالی دوغ یا ماء الشعیر
- مقداری آب
- تمرین و دقت

وقت شعبده‌بازی است:

۱ از دوست خود بخواهید قوطی خالی (یا کاملاً پر) دوغ را روی میز قرار داده و آن را به آرامی خم کند تا تقریبا در زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرد. سپس به آرامی آن را رها کند. می‌بینید که هر چه‌قدر هم این کار را تکرار کند باز هم قوطی دوغ روی میز می‌افتد.

۲ حالا مقدار کمی آب (در حدود ۱۰۰ سی سی) داخل بطری بریزید. (اگر می خواهید به عنوان شعبده بازی این آزمایش را اجرا کنید، این مرحله را مخفیانه انجام دهید!)

۳ قوطی را روی میز قرار دهید و خیلی آرام آن را تا حدود ۴۵ درجه خم کنید. سپس به آرامی آن را رها کنید. می‌بینید که اینبار قوطی شما برخلاف دفعه قبل کاملا متعادل می‌ماند! حتی می‌توانید با انگشت به آرامی قسمت بالای بطری را هل بدهید تا قوطی در همین حالت (بدون اینکه روی میز سقوط کند) به دور خودش شروع به چرخش کند! (فیلم آزمایش را ببینید)



خیلی خوب می‌شود اگر درباره همه‌ی این‌ها با بچّه‌های کلاس و معلم‌تان حرف بزنید.
برای شروع، این تردستی جالب را برایشان اجرا کنید. بعد می‌بینید که بحث خود به خود پیش می‌رود.

باهم ببینیم:

در این فیلم کوتاه شیوه اجرای این شعبده علمی را با هم می‌بینیم، اگر می‌خواهید به صورت حرفه‌ای این شعبده را اجرا کنید این فیلم را با دقت ببینید. برای مشاهده این فیلم، می‌توانید از نشانی اینترنتی کوتاه شده آن استفاده کنید یا کد تصویری (QR-Code) کنار فیلم را با گوشی‌های هوشمند بخوانید. برای این کار می‌توانید از یک نرم‌افزار رایگان مانند QR Code Reader یا QR Code Scanner استفاده کنید.

http://www.roshdmag.ir/u/۱Qk

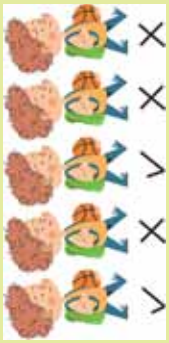
باهم تحقیق کنیم:

به نظر شما چه چیزی باعث متعادل ماندن قوطی دوغ می‌شود؟

در این آزمایش به جای آب از مواد دیگری مانند: روغن مایع، مایع ظرفشویی و یا خاک، شن، ماسه ریز و درشت و ... استفاده کنید و نتیجه هر حالت را بررسی کنید.

تحقیق کنید که هزینه تهیه یک کیلوگرم آلومینیوم از سنگ معدن چند برابر هزینه تولید همان مقدار آلومینیوم از طریق بازیافت است؟ و شما با تفکیک زباله‌هایتان چه‌قدر به ثروت و حفظ سرمایه‌های کشورتان کمک می‌کنید؟ خیلی خوب می‌شود اگر درباره‌ی همه‌ی این‌ها با بچّه‌های کلاس و معلم‌تان حرف بزنید.

پاسخ پشت جلد



پاسخ سرگرمی

همه گروه‌های همسالان خوب هستند؟

راستش ما گروه تشکیل می‌دهیم که کنارشان یاد بگیریم، با هم دوست صمیمی باشیم، در مورد خیلی از چیزها با هم حرف بزنیم، درد دل کنیم، به هم وفادار باشـــیم و خلاصه در راه بزرگ شدن، کلی چیز یاد بگیریم و رشد کنیم. اگر گروهی از همســـالان دور و برت هستند یا حتی دوستت هســـتند که رفتارهای آســـیب‌زا دارند، یعنی خودشان یا اطرافیان را اذیت می‌کنند، خیلی عصبانی هســـتند و دائم دعوا می‌کنند، به وسایل آسیب می‌زنند، رفتارهای یواشکی انجام می‌دهند که اگر والدین یا معلم و مسئولین مدرسه بفهمند ناراحت یا عصبانی می‌شـــوند، بهتر است از آن‌ها فاصله بگیری، چون نه تنها حس‌های خوب و نیاز این سن و ســـال را برایت تامین نمی‌کنند و تاثیر خوبی روی تو و آینده‌ت ندارند، که تازه تاثیر بدی می‌گذارند که چند سال بعد خودش را نشان می‌دهد.

تا حالا فکر کرده‌ای که چه دلیلی باعث می‌شود بعضی از بچّه‌ها بیشتر طرفدار داشته باشـــند و بقیه را جذب کنند؟ مثلا سر و زبان؟ یا چیزهایی که بلدند؟ خب، شاید این‌ها بی‌تاثیر نباشـــند اما از همه مهم‌تر و موثرتر می‌دانی چیست؟ آن‌ها خودشان هستند و خودشـــان را همین‌طور که هستند قبول دارند. خودشان را قایم نمی‌کنند، خوبی‌ها و نقطه قوت‌های خودشان را پیدا کرده‌اند و با همان‌ها با بقیه ارتباط برقرار می‌کنند. علاوه بر این اجازه می‌دهند تا دوستانشان هم در کنار آن‌ها احساس امنیت و آرامش کنند و مجبور نباشـــند درباره‌ی هیچ‌چیـــز مثل وضع مالی یا خانوادگی یا تحصیلی حرفی خلاف واقع بگویند. آن‌ها به خودشان و دیگران احترام می‌گذارند. مثلا نقطه قوت تو ممکن است هنری باشد که بلدی، شاید بافتن حصیر یا گلدوزی بلـــدی یا می‌توانی دوچرخه تعمیر کنی، می‌دانی چه‌قدر برای بچّه‌های دیگر جذاب اســـت؟ یا اطلاعات خوبی در مورد بازی والیبـــال داری یا چیزهای خاصی در مورد طبیعت و درخت‌ها و حشره‌ها می‌دانی، اصلا همین که مجله می‌خوانی و کلی چیزهای تازه یاد می‌گیری نقطه قوت توست. با همین‌ها می‌توانی گروه همسالان برای خودت بسازی و نقطه قوت آن‌ها را هم ببینی و کلی با هم خوشحال هم باشید.

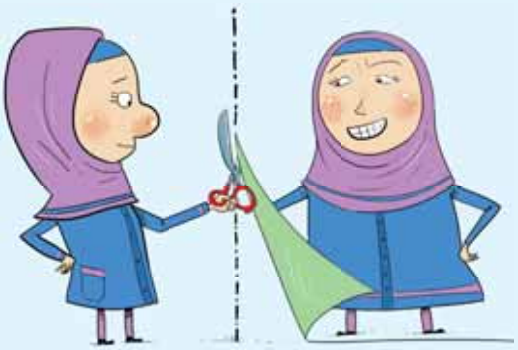
دوســـت داری بیش‌تـــر در این‌بـــاره بخوانی؟ کتـــاب تاثیرپذیری (خودت باش) را بخوان. که دقیقا دســـت روی همین موضوع گذاشـــته و کلی مثال آموزشی هم دارد.

نویسنده: جیم آثور

مترجم: برزو سریزدی

ناشر: صابرین

این کتاب را واحد ساماندهی منابع آموزشی و تربیتی وزارت آموزش و پرورش هم تأیید کرده و خواندنش را به شما توصیه می‌کند.



ورزش مغز و بدن!

درباره ژیمناستیک چه می‌دانید؟

• مهدی زارعی • تصویرگر: سام سلماسی

من مطمئنم دست کم یک‌بار معلق زده‌اید! (معلق زدن از آن کارهایی است که خیلی هیجان‌انگیز است.) اگر از شما بخواهند پاهایتان را از هم باز کنید، به راحتی می‌توانید این‌کار را انجام بدهید، به طوری که خیلی از افراد بزرگسال حسرت می‌خورند که چرا نمی‌توانند به خوبی شما، این کارها را انجام بدهند. این توانایی‌هایی که شما دارید (و خیلی بزرگترها ندارند!) جزء حرکات ژیمناستیک به حساب می‌آید. اگر می‌خواهید شما هم وقتی بزرگ شدید، بدنی نرم داشته باشید، حتماً ژیمناستیک کار کنید، اما قبل از آن، مطالب زیر را بخوانید.

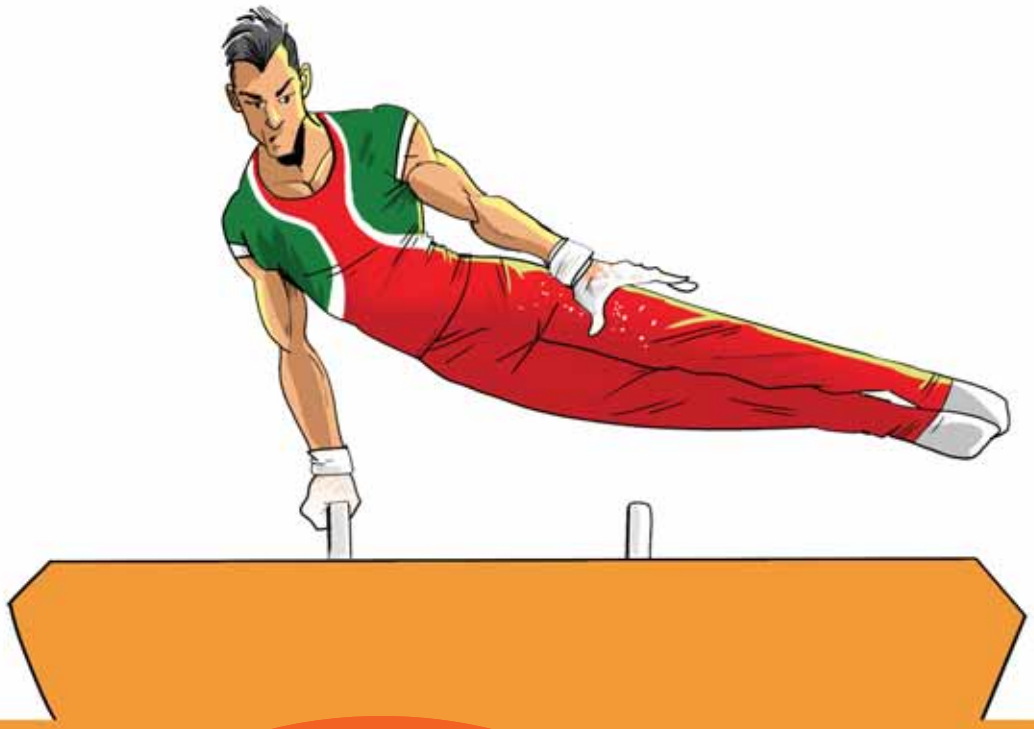
تاریخچه‌ی ژیمناستیک

کلمه‌ی ژیمناستیک اوّلین بار در زمان باستان و توسط یونانیان به کار رفت. یونانیان به محل ژیمناستیک «ژیمناسیوم» می گفتند.

مدّت‌ها بعد و نزدیک به ۲۵۰ سال پیش بود که ژیمناستیک به شکل ورزش امروزی در برخی کشورهای اروپایی مثل آلمان و سوئد شکل گرفت. در ابتدا ژیمناستیک بیش‌تر حرکاتی تیمی و هماهنگ با حضور تعداد زیادی ورزشکار بود، اما با گذشت زمان، از تعداد نفرات کم شد و هنر ورزشکار بیش‌تر مورد توجه قرار گرفت.

این رشته را "امان پادگورنی" که تحصیلات خود را در "اوکراین" به پایان رسانده بود حدود ۱۰۰ سال پیش وارد ایران کرد. اولین شاگردان او در مدارس و نیز در ارتش تعلیم می‌دیدند و نخستین کلاس‌های او در شهر تبریز برگزار می‌شد. او بعدها به تهران آمد و با آموزش‌های او، نخستین مربیان این رشته تربیت شدند.

ژیمناستیک یک ورزش مادر است. منظور از رشته‌های مادر، ورزش‌هایی است که حرکات و توانایی‌های آن در سایر رشته‌های ورزشی هم استفاده می‌شود. مثلاً یک دروازه‌بان فوتبال برای گرفتن توپ‌ها باید شیرجه بزند و هرچه‌قدر بدن او نرم‌تر باشد و انعطاف بیش‌تری داشته باشد، بهتر می‌تواند این کار را انجام بدهد. یا مثلاً یک دونده که می‌خواهد از روی مانع بپرد، هر قدر بدنی نرم‌تر داشته باشد، بهتر این کار را انجام می‌دهد. حتی بسیاری از قهرمانان شیرجه، در ابتدا تمرینات خود را با مربیان ژیمناستیک انجام داده‌اند تا بهتر و زیباتر بتوانند درون آب شیرجه بزنند. به این ترتیب توانایی‌های ژیمناستیک می‌تواند برای همه مفید باشد؛ فوتبالیست، دونده، شناگر و...



آیا ژیمناستیک قد را کوتاه می‌کند؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند ژیمناستیک باعث کوتاهی قد می‌شود. شاید به این خاطر که بسیاری از قهرمانان ژیمناستیک قد بلندی ندارند. اما واقعیت این است که حرکات ژیمناستیک به حفظ تعادل، سرعت عمل و چابکی نیاز دارد و افراد بلند قد سخت‌تر می‌توانند تعادل و سرعت عمل خود را حفظ کنند. به همین خاطر آن‌ها کمتر در ژیمناستیک قهرمان می‌شوند، امّا این دلیل نمی‌شود که ژیمناستیک قد را کوتاه کند! اتفاقاً اگر از ۹ سالگی و بعد از آن، این ورزش را شروع کنید، حتی می‌تواند به رشد قدی شما کمک کند.

انواع مسابقات

در ژیمناستیک وسایل زیادی استفاده می‌شود که هر کدام مسابقه‌ای جداگانه برای خود دارد. از جمله حرکات زمینی، پرش از خرک، خرک حلقه، چوب موازنه، پارالل، بارفیکس، دارحلقه، ترامپولین.

فواید ژیمناستیک

داشتن بدنی ورزیده و نرم، پاهایی که ۱۸۰ درجه باز می‌شوند، قوی شدن دست‌ها به اندازه‌ای که روی دست‌های خود بایستید و... تنها بخشی از فایده‌های ورزش ژیمناستیک است. که این ورزش را انجام می‌دهند هستند.

یکی از پیرترین، زیباترین و قوی‌ترین ایرانی‌ها!

• ندا احمدلو • تصویرگر: مهدیه صفائی‌نیا

آن‌هـــا خیلی خیلی قبل از ما، حتّی قبل از اجـــداد ما در ایران زندگی می‌کردند. آن‌ها قرن‌ها و قرن‌ها با دست و دلبازی کمک کردند تا دیگران هم زندگی کنند. آن‌ها پیرترین، زیباترین و قوی‌ترین هم‌وطن‌های ما هستند! شناختید؟ بله! منظورم جنگل‌های هیرکانی شمال کشور است. جنگل‌های هیرکانی، در حاشـــیه‌ی دریای خزر در استان‌های گیلان و مازندران و گلستان قرار دارد و البته قسمتی از آن هم در کشور آذربایجان قرار دارد.

پیرترین

جنگل‌های هیرکانی ۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ساله‌اند! (صفرهایش می‌تواند آدم را به سر گیجه بیندازد! چهل میلیووون ساااال!) در دنیا فقط پنج جنگل وجود دارد که این همه عمر داشـــته باشد. به همین دلیل جنگل‌های هیرکانی به عنوان میراث طبیعی ایران در سازمان یونسکو به ثبت جهانی رسیده است.

قوی‌ترین!

جنگل‌هـــای هیرکانی در طول چهل میلیون ســـال توانســـته‌اند از خودشـــان در برابر بیماری‌ها و آفت‌ها، سیل‌ها و زلزله‌ها و هر جور بلایی مراقبت کنند. آن‌ها یک زیســـت‌بوم بسته درست کرده‌اند. یعنی درخت‌های این جنگل برای رشد یا مقاومت در برابر آفت‌ها با یک شیوه‌ی جالب و عجیب به هم‌دیگر کمک می‌کنند. (می‌خواهید بیش‌تر درباره‌اش بدانید؟ پس پیش به سوی کتابخانه)

زیباترین

جنگل‌هـــای هیرکانی در کنار دریاها، کوه‌ها و کویرها، با جانوران و پرندگانش، با گل‌ها و درخت‌ها و چشـــمه‌هایش یکی از زیباترین بخش‌های طبیعت ایران است.

مواظبش باشیم!

جنگل‌های هیرکانی در طول چهل میلیون سال در برابر همه‌ی خطرها از خودشان مراقبت کرده‌اند اما حالا دشمنی دارند که خیلی قوی اســـت و راستی راستی می‌تواند این موجود قوی، بخشنده و مهربان و زیبا را از بین ببرد! کی؟ آدم! بله! آدم‌ها با قطـــع درختان، بی‌دقتی و ایجاد آتش‌ســـوزی، رها کردن زباله و مسموم کردن خاک، در حال از بین بردن جنگل‌های هیرکانی هستند. حالا وقت آن است که مراقبش باشیم.

چشم پنج هزار ساله!

• احسان رضایی • تصویر گر: سام سلماسی

پزشکی، شغلی است که از زمان قدیم وجود داشته. از همان وقتی که اولین انسان دستش را بریده، سرش درد کرده یا مریضی دیگری گرفته، تلاش برای درمان بیماری هم شروع شده. در همهٔ کشورها، روش‌های درمانی خیلی قدیمی وجود دارد، اما در ایران خودمان بعضی از عمل‌های جراحی و درمان‌های پزشکی انجام شده که از بقیه بهتر و قدیمی‌تر است. مثل جراحی مغز، روانپزشکی یا ساختن چشم مصنوعی!

۴۸۰۰ سال پیش در شهر سوخته، قدیمی‌ترین جراحی مغز روی یک دختر ۱۳ساله انجام شد. پزشک‌های آن روز احتمالاً با چاقوهای ابتدایی یا شاید هم سنگ‌های نوک‌تیز این جراحی را انجام دادند، اما آن‌قدر در کارشان مهارت داشتند که آن دختر خوب شد و چند سال بعد از جراحی هم زنده ماند. ما این‌ها را از روی جمجهٔ سر آن دختر که الان در موزهٔ تاریخ علوم پزشکی ایران است می‌فهمیم.

اولین چشم مصنوعی جهان. دانشمندان در شهر سوخته حتی مویرگ‌های ظریف را هم در این چشم بازسازی کرده بودند.

سال ۱۳۸۵ بود. باستان‌شناس‌ها داشتند در خرابه‌های یک شهر قدیمی جستجو می‌کردند تا چیزهای بیش‌تری از زندگی مردم روزگار قدیم بفهمند. آن‌ها مثل همیشه چیزهای مختلفی را از دل خاک بیرون می‌آوردند. اما عجیب‌ترین چیزی که پیدا کردند، یک چشم بود، بله یک چشم. قدیمی‌ترین اندام مصنوعی که بشر ساخته است. این چشم مصنوعی، یک توپ گرد کوچک بود که از قیر ساخته شده بود. آن را داخل قبر یک زن در شهر سوخته پیدا کردند. این زن جوان به خاطر عفونت چشم چپش را از دست داده بود و بعد برایش یک چشم مصنوعی ساخته بودند تا صورتش زیبا باقی بماند. زمان ساختن این چشم، حدود ۴۸۰۰ سال پیش است.

قدیمی‌ترین جراحی مغز

یک شهر قدیمی عجیب

شهر سوخته یکی از قدیمی‌ترین شهرهای ایران است، که آثار جراحی مغز و چشم مصنوعی از آن‌جا پیدا شده. و البته کلی چیزهای عجیب دیگر مثل لوح‌های گِلی که به نظر برای آموزش هندسه به‌کار می‌رفته و .... این شهر در سیستان و بلوچستان امروزی، منطقهٔ سرسبزی بود شبیه جنگل که مردم زیادی در آنجا زندگی می‌کردند. بعدها به خاطر خشکسالی، این شهر از جمعیت خالی شد و اسمش شد شهرِ سوخته.

شهر سوخته

برزویه پزشک و مترجم و نویسنده

یکی از معروف‌ترین پزشک‌های ایران قدیم، بُرزویه‌ی طبیب است. او برای تحقیق در مورد گیاهان دارویی به هند رفت و آنجا با کشور و فرهنگ هند آشنا شد. بُرزویه در هند یک کتاب خوب و خواندنی پیدا کرد که دید حیف است ایرانی‌ها آن را نخوانند، پس کتاب را ترجمه کرد. این کتاب «کلیله و دمنه» نام دارد، کتابی که پر از قصه‌هایی که برای حیوانات مختلف اتفاق می‌افتد است. بُرزویه فکر می‌کرد خواندن این کتاب و قصه‌هایش باعث می‌شود آدم‌ها چیزهای زیادی یاد بگیرند.

یک نکته جالب!

پزشکی از همان قدیم در ایران شغل خیلی خوبی بوده. برای آموزش پزشکی، مدرسه‌های مخصوص وجود داشت. درآمد پزشک‌ها هم زیاد بود. آن موقع به جای پول، هر کسی بعد از درمان یکی از حیواناتی را که نگه‌داری و استفاده می‌کرد، مثل گاو، گوسفند، اسب، ... به پزشکش می‌داد. برای درمان کردن بچه‌ها، مُزد پزشک بچّهٔ هر کدام از این حیوانات بود.

جُندی شاپور، از قدیمی‌ترین دانشگاه‌های جهان

قدیمی‌ترین دانشگاه جهان، دانشگاه جُندی‌شاپور است که در استان خوزستان ساخته شد. در این دانشگاه پزشکی و بقیه دانش‌های آن زمان را یاد می‌دادند. تازه در این مدرسه، دانشمندهایی از کشورهای مختلف دنیا به عنوان استاد دعوت می‌شدند. یعنی دانشگاهش بین‌المللی بوده. ایرانی‌ها همیشه به دانش اهمیت زیادی می‌دادند و هر پزشک ماهری از هر کشوری را به ایران دعوت می‌کردند. دانشگاه جندی‌شاپور تا چند قرن بعد از اسلام هم فعال بود و پزشک‌های معروفی در آن درس خواندند.

دانشگاه جندی‌شاپور

یک فن و هزار اجرا!

• هلن محمد رضایی
• عرفان حمیدی آزاد

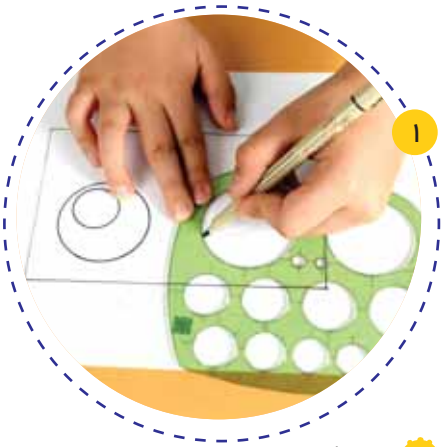
اگر دلتان می‌خواهد کیف و کفش و لباس‌تان خیلی خاص و بی‌نظیر باشد یا دلتان می‌خواهد یک هدیه‌ی خیلی ویژه برای دوستتان درست کنید آموزش امروز خیلی به دردتان می‌خورد. چون می‌توانید به کمک تکنیک چاپ روی پارچه هزار جور چیز متفاوت درست کنید.

چی لازم داریم؟

- طلـــق (از عکس های رادیولـــوژی هم می‌توانید استفاده کنید)
- رنگ اکرلیک
- اسفنج یا قلم‌مو
- قیچی
- تیغ موکت بری
- ماژیک
- پارچه یا لباسی که می‌خواهید روی آن کار کنید.

مراحل ساخت

۱ اول طرحـــی را کـــه می‌خواهید مشـــخص کنید. اگر می‌خواهید تمام نقشـــتان یک رنگ باشد همه‌ی طرح را روی یک طلق بکشید و اگر چند رنگ است هر بخش را روی یک طلق جدا بکشید.



۲ با کمک قیچی و تیغ موکت بری داخل خط‌های طرحتان را ببرید.

۳ حالا رنگ‌هایی را که لازم دارید در یک بشقاب بریزید. (نگران نباشید. این رنگ با آب شسته می‌شود.) طلق را روی پارچه ثابت کنید. (می‌توانید از چسب نواری کمک بگیرید.)

۴ به کمک یک تکه اســـفنج یا قلم‌موی آغشته به رنگ داخل بخش‌های بریده شده‌ی طرح را به شکل ضربه‌ای رنگ کنید.

رنگ نباید آن‌قدر زیاد باشد که مثل خمیر روی پارچه بماند.

۵ با بخش‌های دیگر طرح هم همین کار را انجام بدهید. کمی صبر کنید تا رنگ خشک شود.

۵

فوت کوزه‌گری!

اگر می‌خواهید نقاشی رنگ ثابت داشته باشد. با حوصله پارچه را از پشت اتو کنید. حرارت اتو باید متوسط باشد و زمان اتوکشی کمتر از ده دقیقه نباشد. در واقع این کار کمک می‌کند تا رنگ روی پارچه پخته شود و شستشو از بین نرود.

حالا شما یک پارچه دارید که نقش دلخواهتان را روی آن چاپ کرده‌اید!

اگر مرحله‌ی اتو کردن را درست انجام بدهید، این طرح‌ها هیچ وقت با شست‌وشو از روی لباس پاک نمی‌شوند.

ایستگاه بچّه‌ها

• رویا صادقی

رنگ شما

شاهین یکجانی ۱۲ ساله از گمیشان

با آمدن فصل پاییز به مدرسه می رویم.

مبینا جعفری ۱۱ ساله از فامنین

خیلی از ما دوست داریم موقع درس خواندن از میوه‌های پاییزی بخوریم.

نقاشی

ریحانه غفاریان‌پور ۱۰ ساله از قم

مدل اتاقمان شکل درس خواندن به خودش می گیرد.

نسترن رازانی ۱۱ ساله از فامنین

خیلی از ما هم هوس می کنیم زیر درخت خرمالو بنشینیم و مشغول مطالعه بشویم.

فاطمه محمدی ۱۲ ساله از زنجان

بعضی وقت ها هم ترجیح می‌دهیم در کنار برگ‌های پاییزی بنشینیم و نقاشی بکشیم.

لحظات و خاطرات پاییزی خود را نقاشی کنید و برای ما بفرستید.

یک کتاب خوب برای کسانی که می‌خواهند خوب بنویسند.

نویسنده: امیرحسین فردی

ناشر: مدرسه

این کتاب را واحد ساماندهی منابع آموزشی و تربیتی وزارت آموزش و پرورش هم تأیید کرده و خواندنش را به شما توصیه می‌کند.

شعر

دوستان نازنین سلام

در این شماره هم تعداد دیگری از شعرهای نیمه‌کاره‌ی شماره‌ی ۶ و ۷ مجله‌ی رشد دانش‌آموز سال گذشته را می‌خوانید که دوستان شما آن‌ها را کامل و برای مجله‌ی خودشان ارسال کرده‌اند.

ادامه‌ی شعر غنچه خانوم آب می‌خواست یه ذرّه آفتاب می‌خواست...

تا این‌که بارون بارید خورشید براش نور پاشید
غنچه‌ی زیبا شکفت به زندگی سلام گفت

میلاد حسنی کلاس ششم از مدرسه بنیان اصفهان

اون بالا آفتاب نبود حتّی یه کم آب نبود
اومد یه دفعه بارون روی سر غنچه‌مون
غنچه یه چیزی می‌گه می‌گه که بسه دیگه
از پشت ابر سیاه خورشید خانوم در بیا!
خورشید صداش رو شنید یواشکی اون رو دید

فاطمه ذوالفقاری کلاس پنجم از قمصر کاشان

امّا نبود آفتابی تو یک شب مهتابی
خسته شد و خسته شد چشمای اون بسته شد
صبح شد چشماشو وا کرد به آسمون نگاه کرد
گفتش: سلام خورشیده نورت برام امیده
وقتی که تو نبودی گفتم بیاد کاش زودی
چه خوب که تو این‌جایی کنار ما گل‌هایی
بارون هم که بباره شادی و شور می‌آره

پریا ابراهیمی کلاس چهارم از ملایر

داستان

موضوع برای شعر

صدای اذان که می‌آید، یاد مسجد محلّه‌مان می‌افتم. چه جای قشنگ و با صفایی است. گنبد و گلدسته‌های آبی دارد با یک حیاط کوچک. مسجد محلّه‌ی شما چه‌طوری است؟ می‌توانی این بیت را ادامه بدهی و یک شعر زیبا بنویسی؟

توی محلّه‌ی ما
یک مسجد قدیمی است...

موضوع برای داستان‌نویسی

به نظرت آدم فضایی‌ها چه شکلی هستند؟ مهربانند یا ترسناک؟ اخمو هستند یا خنده‌رو؟ من فکر می‌کنم یک آدم فضایی می‌تواند خنده‌دار هم باشد. به نظر تو آدم فضایی خنده‌دار چه شکلی است و چه کارهایی می‌کند؟ شاید بتوانی قصّه‌ی «آدم فضایی خنده‌دار» را بنویسی. منتظر نوشته‌هایت هستیم.

شعر و داستان‌های این دوستان نازنین به دستمان رسید:

حنانه مختاری کلاس ششم از آمل، فاطمه زهرا اسداله زاده کلاس ششم از اسلام‌شهر، شاپرک جعفری کلاس پنجم از روستای میرآباد اصفهان، زهرا خواجه کلاس پنجم از اصفهان، آیدا محمدی کلاس چهارم از اصفهان، فریناز حیدری کلاس چهارم از اصفهان حنانه سامانی، سما علی‌پور، علیرضا زمانیان‌فر کلاس چهارم از اصفهان، مطهره رحمتی کلاس چهارم از اصفهان، سمانه رضایی کلاس چهارم از اصفهان، ، محدثه مسعودی کلاس چهارم از اصفهان، هستی قنبری کلاس چهارم از اصفهان، سارا نظرلی کلاس چهارم از اصفهان، ریحانه لک علی‌آبادی،پرستو افلاکی کلاس چهارم از اصفهان، محدثه جامعی کلاس چهارم از اهواز، نرگس عباسی کلاس پنجم از بوشهر، زهرا صمدی فرد از بوشهر، ملیکا پاسالار از بوشهر، کیمیا بهزادی کلاس ششم از تهران، مینا محمدی کلاس چهارم از تهران، زهرا سارانی کلاس پنجم از گرگان، ، زینب اعتباری کلاس ششم از لاهیجان، سارینا اکبری کلاس ششم از تهران، زینب قائم‌پناهی کلاس پنجم از تهران، ستایش اثنی‌عشری کلاس پنجم از تهران، هلنا و هلیا پورمحمد کلاس چهارم از تهران، نیلا طاهری‌راد کلاس چهارم از تهران، زهرا صیادی کلاس پنجم از ساوه، سید حسین هادوی کلاس پنجم از سبزوار، فاطمه زهرا مرادی بنقنی کلاس پنجم از سبزوار، صبا جلالی فراهانی کلاس ششم از شهرری، سونیا علایی کلاس ششم از قائم‌شهر، نازنین زینب حق‌وردی از قزوین، نرگس باجلان کلاس ششم از قزوین، امیرمهدی خداپرست کلاس پنجم از کرج، آیناز سلیمانی ماهانی از کرمان، نازنین فاطمه گلی کلاس چهارم از گیلان، امیررضا نصیری کلاس چهارم از مشهد مقدس، پرنیان مستقیمی کلاس پنجم از همدان، فریماه فرزین پویا کلاس چهارم از همدان،

نشانی ما:
تهران
صندوق‌پستی: ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵
مرکز بررسی آثار مجلّه‌های رشد
رایانامه: daneshamooz@roshmag.ir

برّه ماهی

• فرهاد حسن‌زاده • تصویرگر: طاهر شعبانی

یک روز برّه‌ماهی داشت می‌رفت مدرسه که چیزی جلویش سبز شـــد. آن چیز یک کرم عینکی بود سبز رنگ بود، عین علف! (البته اگر علف‌ها عینک بزنند.) که هی وول می‌خورد و وول می‌خورد.

کرم عینکی گفت: «هیییییی! برّه ماهی عزیزم کجا می‌روی؟»

برّه‌ماهی گفت: «می‌رم مدرســـه. کوله پشـــتی‌ام را نمی‌بینی مگر؟»

کرم عینکی گفت: «مدرسه دیگر کجاست؟ بیا مرا بخور. بیا مرا بخور و ببین چه خوشمزه‌ام.»

برّه ماهی بع بعی کرد و گفت: «می‌دانم خوشمزه‌ای عین علف دریایی شیرین و آبداری، ولی حیف که قلاّبی هستی. اگر قلاّبی نبودی امتحانت می‌کردم!!»

کتاب خسته‌کننده!

یک کتاب دارم که خیلی خسته کننده است.

پدربزرگم گفته بود این کتاب برای تو سنگین است، ولی من قبول نکرده بودم. امان از غرور بچّگی!

خداییش کتاب چاپ ســـنگی، با خط میخی هم شـــد کتاب؟

از کت و کول افتادم و هیچی هم نفهمیدم!!

انشاء

سعیده موسوی‌زاده

خوشـــبختانه تختم چوبی است/ با خیال راحت/ شب‌ها خواب دریا می‌بینم

بابا از پشـــت شیشه ی عینکش/ همه چیز را بزرگ‌تر می بیند/ شـــاید برای همین/ کارهای سخت از من می‌خواهد

رایانه‌ی ما ویروسی شده/ مجبورم یک هم بازی سالم پیدا کنم.

هی فکر کردم، فکر کردم
درباره‌ی آینده و کار
یا می‌شوم فوق مهندس
یا می‌شوم آقای معمار

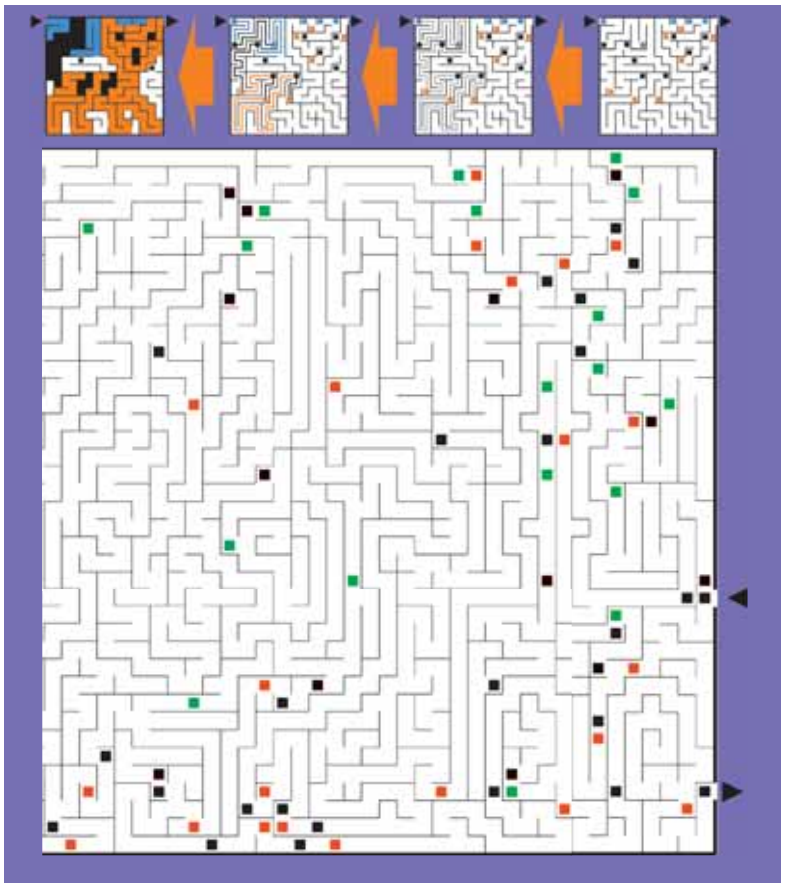
یا می‌شوم نانوای خوبی
وا می‌کنم یک نانوایی
یا می‌خرم باغ بزرگی
یک روز توی روستایی

یا می‌خرم ماشین سنگین
خاور، اگر هم شد تریلی
یا می‌شوم خواننده‌ای توپ
می‌خوانم از مجنون و لیلی

با این همه تصمیم و نقشه
این فکرهای جورواجور
مغزم حسابی هنگ کرده
فکرم شده قاطی و ناجور

باید بخوابم تا ببینم
فردا چه تصمیمی بگیرم
فعلا که پای درس و مشقم
توی ریاضی باز گیرم!

نقش باب مارپیچ!



● محمد مهدی رنجبر

با یک مداد مشکی کم‌رنگ، از مثلث سیاه بالایی وارد این مارپیچ شوید تا راه درست را که یک «خط شکسته» است پیدا کنید. این راه که نباید اصلا شاخه و دوراهی داشته باشد، از مثلث سیاه پایینی بیرون می‌رود. وقتی راه درست پیدا شد، به خال‌های رنگی نگاه کنید. هر خال به شما می‌گوید که راه‌تان را تا خال بعدی با چه رنگی پُر رنگ کنید تا یک تصویر در این مارپیچ کشف شود.

یادتان باشد:

- بعضی خال‌های رنگی اصلا در مسیر صحیح نیستند! گول‌شان را نخورید!
- هر کجا به دوراهی رسیدید، یکی از راه‌هایش غلط است و یکی درست است. بهتر است راه غلط (بن‌بست) را با خط کم‌رنگ‌تر مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.
- این سرگرمی در سراسر جهان پرطرفدار است و هر چقدر بزرگ‌تر باشد، تصویرهای جالب‌تری می‌توان در آن کشف کرد. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی این سرگرمی، نام آن را در اینترنت جست‌وجو کنید.

پاسخ سرگرمی در صفحه‌ی ۱۷

تیزبین باش!

کدام برادرها دقیقا شبیه هم هستند؟

مخصوصِ خوش خوراک ها!

• فرانک شریفی- پارمیس بهزادی

بعضی‌ها خوش اخلاقند، بعضی‌ها خوش‌فکر، بعضی‌ها خوش سفر، اما به شما قول می‌دهم همه‌ی آن‌ها خوش‌خوراکند! (خوش‌خوراکی را با پُرخوری اشتباه نگیرید‌ها! خوش‌خوراکی یعنی آدم همه‌جور چیزی بخورد و غُر نزند) خوش‌خوراک‌های خوش‌فکر می‌توانند از باقی مانده‌ی غذاها یک غذای عالی خوشمزه درست کنند. یکی از این خوراک‌ها، کیک مرغ است. امتحانش کنید. پشیمان نمی‌شوید!

چی لازم داریم؟

کمی مرغ که از غذای دیشب باقی مانده است؛ سه قطعه نان تُست، کمی هویجِ رنده شده، خیارشور ریز شده، نخود فرنگی (اگر دوست داشتید). سه قاشق سس مایونز و شش قاشق ماست . حوصله و دست‌هایِ تمیز!

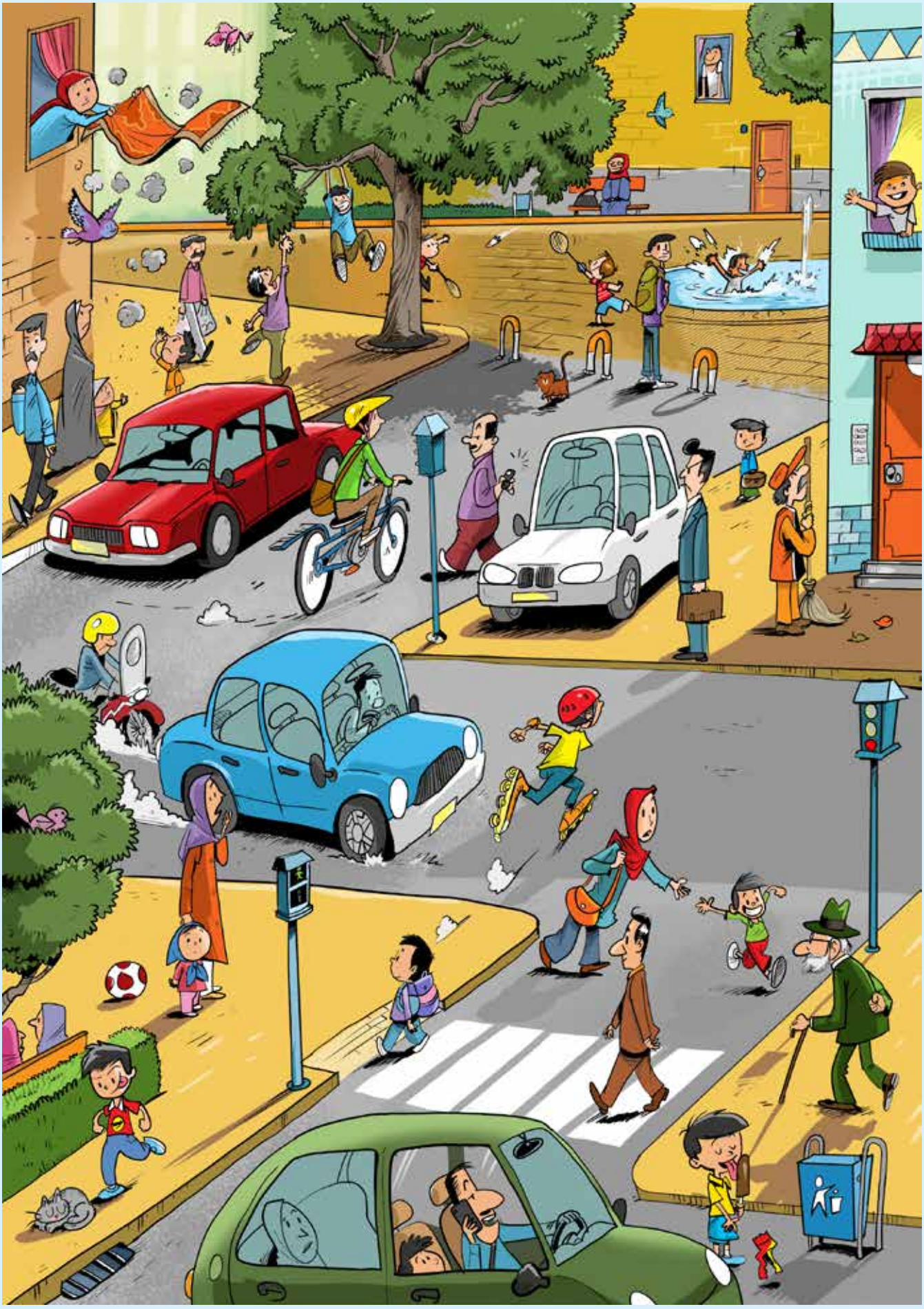
چی کار کنیم؟

ماست و سس مایونز را ترکیب کنید و سه چهار قاشق از آن را نگه‌دارید. بقیه‌ی مواد را غیر از نان با هم حسابی به هم بزنید. یک لایه نان و یک لایه مواد را به ترتیب روی هم بگذارید. از سسی که نگه‌داشته بودید روی کیک چند طبقه‌ی مرغی‌تان بریزید و دور و برش را با هویج و خیارشور و کمی ذرّت تزیین کنید.

نوش جان. شما یک خوش‌فکر خوش‌خوراک هستید!

می توانی رفتارهای غلط را در این خیابان شلوغ پیدا کنی؟
با دوستانت مسابقه بگذار هر کس ده رفتار نادرست را کمتر از ۶۰ ثانیه پیدا کند برنده است!

• سام سلماسی



پاسخ در صفحه‌ی ۱۷