

شماره پی درپی ۳۱۶ صفحه ۳۲ ریال ۲۹۰۰۰

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره‌ی سی و نهم • مهر ۱۳۹۹

علمی نور کاغذ کا!

داستان: **پیو لا کا شب**

میمارت:

آداب معاشرت



بِسْمِ اللّٰهِ
الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

در این شماره می خوانیم:

- | | | | |
|----|----------------------|---|----------------------------------|
| ۱۵ | دوستی | ۱ | وقتی دنیا یک جور عجیبی خلوت است! |
| ۱۶ | نور کاغذی! | ۲ | تقویم |
| ۱۸ | آداب معاشرت | ۳ | قادسک: کلمه |
| ۲۰ | راه و رسم قد کشیدن! | ۴ | شعر |
| ۲۲ | گردش در شهر! | ۵ | هیولای شب |
| ۲۴ | قالیچه شیری | ۶ | گزارش: کتاب بخوان تازنده بمانی! |
| ۲۶ | دوست خرد هریزها! | ۷ | پل طبیعت |
| ۲۸ | ایستگاه بچه ها | ۸ | سبب زمینی سرخ کرده بدون سس! |
| ۳۰ | پشه | ۹ | کاپیتان |
| ۳۱ | تهدید | | |
| ۳۲ | جدول غلط یاب! | | |

خوانندگان رشد داشت آموز شما می توانند قصه ها، شعرها، تغاشیها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران، مندوقد پستی: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۶۷
تلفن: ۰۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

نشانی دفتر مجله
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله
۰۱-۸۸۸۴۹۰۹۵

مندوقد پستی
۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹

رایانه ای
daneshamooz@roshdmag.ir

دانش آموز
وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر تبلیغات و فناوری آموزشی

ماهnamه‌ی آموزش، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای دانش آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان

دوره‌ی سی و نهم • شماره‌ی ۹۹

شماره‌ی پی در پی ۳۱۶

مدیر سسئول: محمد ابراهیم محمدی

سردییر: مرjan فولادوند

مدیر داخلی: ندا نورمحمدی

طراح گرافیک: مهدیه صفائی‌نیا

ویراستار: مرضیه طلوع

تصویرگر: جلد: مهدیه صفائی‌نیا

چاپ و توزیع: شرکت افست



وقتی دنیا یک جور عجیبی خلوت است!

حالا که دارم با شما حرف می‌زنم، دنیا یک جور عجیبی خلوت است! مدرسه‌ها تعطیل است، هواپیماها، کشتی‌ها، اتوبوس‌ها و قطارهای زیادی سر جایشان مانده‌اند و خیلی از مردم در دنیا در قرنطینه زندگی می‌کنند.

اگر چه بشر چیزهایی مثل جنگ‌های وحشتناک یا بیماری‌های همه‌گیر را از سر گذرانده امّا شاید این اوّلین تجربه‌ی بزرگ جهانی است که ما شاهد آن هستیم. امّا نگرانم که نکند چیزهایی را که از تجربه‌این بیماری همه‌گیر یاد گرفته‌ایم دوباره فراموش کنیم! وقتی کارخانه‌ها تعطیل بود آسمان فرصت کرد تا آبی‌تر شود و سوراخ لایه ازون را ترمیم کند. وقتی کشتی‌ها در بندرها مانده بودند ماهی‌ها فرصت کرده بودند بچه‌هایشان را بزرگ کنند و جنگل‌ها و جانوران با آرامش بیشتری زندگی کردن و گرمایش جهانی کمتر شد.

همه‌ی این اتفاقات به ما نشان داد که باید شکل زندگی‌مان را تغییر بدھیم. نشان داد که کره‌ی زمین تنها مال آدم‌ها نیست و ساکنان دیگرش درخت‌ها و جانوران هم فرزندان زمین هستند و حق دارند با آرامش و شادی زندگی کنند. وقتی نمی‌توانستیم از خانه بیرون برویم، یاد گرفتیم که حق نداریم جانوران را در قفس نگه داریم. آن هم نه برای یک مدت کوتاه، بلکه برای تمام عمر! (حتی خیال در

قفس بودن برای تمام عمر هم ترسناک است. نه؟)

بچه‌ها دنیا دوباره شلoug خواهد شد. اتا ما درسمان را گرفتیم، نه؟
مرجان فولادوند

• تصویر گر: سلماز جهانگیری



۱۵ مهر

روز روستا و عشایر

سال ۹۳ این روز به نام روز روستا و عشایر نام‌گذاری شد تا فراموش نکنیم که روستاییان عزیز چه نقش مهمی در اقتصاد کشورمان دارند و در کنار آن‌ها عشایر چه ایثارگری‌هایی برای ایران عزیزمان از خود نشان داده‌اند.

تصویر گر: رضا مکتبی

رحلت پیامبر(ص)

از دروغ پیرهیزید که دروغ
با ایمان سازگار نیست.
حضرت محمد (ص)

۲۵ مهر

۴ مهر

شهادت

امام حسن مجتبی (ع)

بین حق و باطل چهار انگشت
فاصله است. آنچه را با چشم خود
بینی حق است و آنچه را شنیدی
یا براحت می‌گویند ممکن است
باطل باشد.

امام حسن مجتبی (ع)

۱۷ مهر

اربعین

اربعین یعنی چهل‌م هر سال در
جهلمن روز پس از شهادت امام
حسین (ع) شیعیان زیادی از سراسر
دیما با پای پیاده به کربلا می‌روند و
این بزرگ‌ترین گردهمایی شیعیان
است.

۳۱ شهریور
۶ مهر

هفته وحدت

هفته دفاع مقدس و چهلمن سالگرد
آغاز جنگ تحملی



روز همبستگی با کودکان فلسطینی

۱۲ سال پیش سازمان ملل
روز شهادت محمد الدوره، نجوان
فلسطینی به دست نظامیان اشغالگر
اسرائیلی را، روز همبستگی با کودکان
فلسطینی نام‌گذاری کرد.

۹ مهر

۷ مهر

روز آتش‌نشانی

در سال ۱۳۵۹ پالایشگاه آبادان توسط
ارتش بعث عراق مورد حمله هوایی قرار
گرفت. آتش‌نشانان زیادی برای مهار
آتش رفتند. ولی متساقنه در همان حین
هوایی‌های دشمن دوباره پالایشگاه را
 بمباران کردند و تعداد زیادی از آن‌ها
شهید شدند. این روز را به یاد آن‌ها روز
آتش‌نشان نام‌گذاری کردند.



روز هجرت

روزی که پیامبر(ص) از مکه به شرب
مهاجرت کردند و مردم آنجا، نام شهرشان
رامدینة التبی (شهر پیامبر) گذاشتند.

۲۶ مهر

۲۷ مهر

شکست حصر آبادان

رژیوندگان اسلام در عملیات
ثامن‌الائمه(ع) که ۴۲ ساعت به طول
اجامید محاصره آبادان را شکستند. این
یکی از شیرین‌ترین روزها در تاریخ دفاع
مقدس ایران بود.



شهادت امام رضا (ع)

از اخلاق پیامبران، نظافت و
پاکیزگی است.
امام رضا (ع)





کلمه

• اکرم کشاوی • تصویرگر: عاطفه فتوحی

هر روز صبح وقتی بندهای کفش‌هایم را می‌بندم، به کلمه‌ی «همراهی» فکر می‌کنم. امروز گوششی دفترم نوشتم: همراهی بندها با کفش‌ها.

وقتی موقع راه رفتن، پاهایم به نوبت پیش می‌روند؛ من به کلمه‌ی «نوبت» فکر می‌کنم. پای راست، پای چپ... پای راست، پای چپ... پای راست، پای چپ...

وقتی چشم‌م به گل‌های روی قالی می‌افتد؛ به کلمه‌ی «زیبایی» فکر می‌کنم و گوششی دفترم می‌نویسم: همه‌ی گل‌ها زیبا هستند حتی گل‌های بی‌بو!

وقتی بهار و تابستان و پاییز و زمستان می‌آیند و می‌روند و درخت کاج کنار پیاده رو همچنان سبز است، به کلمه‌ی «استقامت» فکر می‌کنم.

کلمه‌های زیادی هستند که هنوز به آن‌ها فکر نکرده‌ام!





قصه‌ی چنار

سرفصل آشنایی

زیر نور آفتاب
یک چنار مهربان
برگ برگ می‌نوشت
چند شعر و داستان

با صدای های و هو
باد، شادمان رسید
هر چه برگ سبز و زرد
روی شاخه بود، چید

چند برگ سبز را
باد ریخت توی آب
قصه‌های تازه‌ای
خواند چشمه وقت خواب

ماند لای سنگ‌ها
برگ زرد کوچکی
گاز زد به گوشه‌اش
بچه کفشدور کی

برگ آخر درخت
سهم یک کلاع شد
آن چنار مهربان
قصه‌گوی باغ شد

• فاطمه غلامی

عطر پاییز می‌وزد انگار
شاخه‌ها را کسی تکان داده
دفتر مشقشان پر از مهر است
باد آن را به ما نشان داده

هر نسیمی که می‌رسد از راه
صحبت از درس‌های نو دارد
لحظه‌هایی که برگ می‌بارد
قد یک مزرعه درو دارد

روزها را دویده‌ام با شوق
تا به باران رسیده‌ام بی‌تاب
مهر سرفصل آشنایی ماست
من به شوق تو می‌پرم از خواب

دفترم خیس و خواب‌هایم سبز
فصل کیف و کتاب در راه است
برگ‌هایش چه خشک و نارنجی است!
روزهایش چه قدر کوتاه است!

• اکرم السادات هاشمی پور

مهمان خانه‌ی حضرت

(برای شهادت امام رضا ع)

ما همه مهمان آقاییم
من، کبوترها و آهوها
آب سقاخانه شیرین است
چشمها‌ی جاری است در اینجا

کوه‌ها، دشت و بیابان‌ها
عشق ما را با خودش آورد
عشق، مغناطیس خوبی داشت
رودها را وصل دریا کرد

باز هم در صحن پیچیده
بوی مهمان خانه‌ی حضرت
عاشق این صحن زیباییم
عاشق این سفره و دعوت

• منیره هاشمی

بوی نم باران

با شال نارنجی
آمد قدم زد در تمام شهر
یک سطل رنگ زرد
پاشید بر دیوار و بام شهر
آورد با خود
بوی نم باران و بوی خاک
عطر هوایی پر تقالی
به به از این ترکیب دلخواه
این آب و رنگ و عطر عالی

• طبیبه شامانی (طناز)

تقویت گر: شهلا ضیائی

خوان سوم از هفت خوان رستم

هیولاشب

• آذردخت بهرامی • تصویرگر: الهام زمانی

شب از نیمه گذشته بود. هم رستم خسته بود و هم رخش. رستم از اسب پیاده شد. دستی به گردن او کشید و گفت: «خسته نباشی دوست من». به اطراف نگاه کرد. دشت تا دور دست در تاریکی فرورفته بود. چون ابر سیاهی آسمان را فرا گرفته بود و ماه پشت آن پنهان شده بود. رستم زین را از پشت رخش برداشت و روی زمین گذاشت. وقتی می خواست بخوابد، گفت: «بهتر است بخوابیم هر دو خسته هستیم». رخش زبان رستم را به خوبی می فهمید. از همان هنگامی که برای او لین بار دست بر پشت او گذاشت و در گوشش زمزمه کرد، فهمید که چه می گوید. رخش خاطره‌ی او لین روز را هر گز از یاد نمی برد...

آن روز به همراه مادرش و گله‌ی اسبان در دشتی سرسبز از زابلستان چرا می کردند. تا این که مردی به گله نزدیک شد و به طرف او آمد. مادرش سراسیمه از راه رسید. به هوا بلند شد تا با سمهایش بر سر مرد بکوبد، اما مرد اصلاً ترسید. خودش را کنار کشید تا سهم‌های مادر به او نخورد و بعد بالخند نزدیک شد. مادر فهمید که راش مناسب چنین مرد ترسی است و جلو نرفت. مرد دست بر پشت او گذاشت و گفت: «از من نترس. از این به بعد ما دوست خواهیم بود. دو دوستی که می خواهند حافظ ایران زمین باشند».

رخش در نبردهای زیادی سوارش را همراهی کرده بود و بارها جانش را نجات داده و مواظیش بود. الان هم که می خواستند به البرز کوه بروند و کیکاووس را نجات بدهنند، مثل همیشه می دانست که باید مراقب او باشد. هر چند خسته بود اما نمی توانست بخوابد، چون بوی خطر را می شنید. بادقت نگاه کرد. متوجه دونور کوچک شد که جلو می آمدند. دونور تبدیل به دو چشم آتشین شدند. رخش شک کرد نکند هیولای شب باشد.

وحشت زده سم بر زمین کوید. رستم بیدار شد و گفت: «چه شده است؟» رخش به سمتی که دونور را دیده بود، نگاه کرد و کمی جلو رفت. رستم بلند شد در تاریکی پیش رفت، بر گشت و گفت: «اینجا که چیزی نیست دوست من. نگران نباش. همان‌طور که قبل از شیر



پیروز شدیم و از بیابان خشک گذشتیم، از این شب تاریک هم عبور می کنیم.»
بعد دستی به گردن رخش کشید و خوابید. اسب آرام شد و سعی کرد با دقّت پیش تری اطراف را نگاه کند.
باد خنکی وزید. به همراه باد دوباره بوی بدی آمد. رخش به تاریکی نگاه کرد. این بار هیولای شب خیلی
نzedیک شده و بهتر دیده می شد. روی سرش دوشاخ داشت و چشمانش دو گوی آتشین بود. رخش سم بر
زمین کوبید و شیشه سر داد. رستم هراسان بیدار شد شمشیر کشید و جلو آمد. اما تا نzedیک شد هیولای شب
دوباره در تاریکی ناپدید شد.

رستم خشمگین سر رخش داد زد: «چه می کنی؟ بگذار بخوابم فردا تا البرز کوه راه درازی در پیش داریم.»
و دوباره خوابید.

رخش غمگین و ناراحت سر جایش ایستاد. اما می دانست که خطر در کمین رستم است پس با دقّت به
تاریکی نگاه کرد. بله هیولا آنجا بود. نور نقره‌ای ماه روی فلس‌های تنفس افتاده بود. او یک اژدها بود. رخش
ترسید رستم را که در خواب عمیقی فرورفته بیدار کند. به طرف اژدها رفت و تا نzedیک شد، به هوا بلند
شد تا با سمهایش بر سر اژدها بکوبد. اژدها جا خالی داد و بر گشت و با تمام سرعت فرار کرد. رخش
ازدها را دنبال کرد. اما راه زیادی نرفته بود که اژدها ناپدید شد. رخش ایستاد و متوجه شد از جایی که
سوار خوابیده دور شده است. با تمام سرعت بر گشت. خیلی زود به جای قبلی رسید. اژدها را دید که
با دهان باز دارد به رستم نzedیک می شود. پس نقشه اژدها این بود که او را از رستم دور کند تا
در خواب حسابش را برسد. رخش شیشه بلندی کشید و سم بر زمین کوبید. رستم بیدار شد.
با دیدن اژدها خنجر کشید و به گردنش ضربه‌ای زد. اژدها زخمی شد و دوباره به رستم
حمله کرد. رستم این بار شمشیر کشید و با ضربه‌ای سر اژدها را از تن جدا کرد. بعد به
طرف رخش رفت. دستی به گردنش کشید و گفت: «من را بیخشن که سرت فریاد
کشیدم. اگر نبودی، این اژدها من را کشته بود. نبرد شب سخت تر از نبرد روز
است. شب فرست خوبی است تا ترسوها از پشت به تو حمله کنند. ممنون
دوست عزیز که مواطن من هستی.»

رخش این بار از خوش حالی شیشه‌ای کشید و گذاشت رستم او
را نوازش کند.

کتاب بدخواه از زر بمان!

• بهاره جلالوند • تصویرگر: مهدیه صفائی نیا
وقتی من شود بازی کرد و فیلم دید
چرا باید کتاب بخوانیم؟

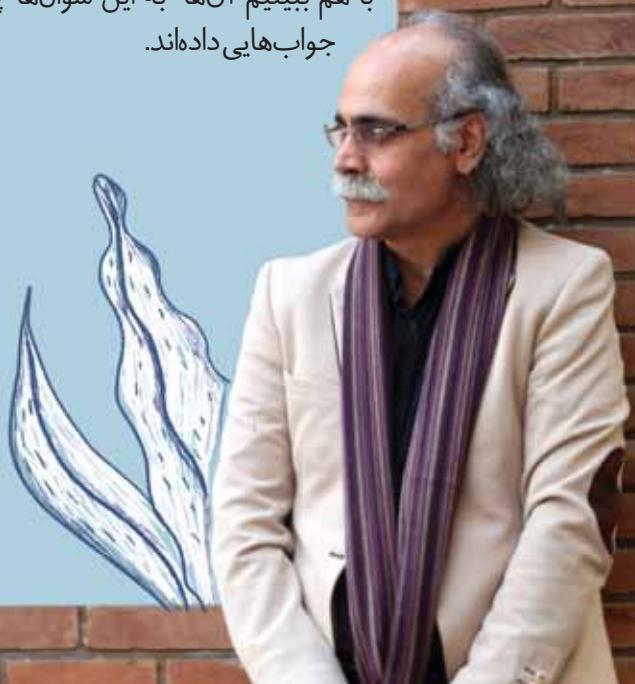
توى دنیا پر از سرگرمی چرا باید کتاب خواند؟

● **فرهاد حسنزاده:** برای اینکه احساس تنهایی نکنیم، لازم است که کتاب بخوانیم. از جایی که هستیم بلند شویم و برویم جایی دیگر. دنیا همین جایی که ما هستیم فقط نیست. آدمهای دیگر و زندگی‌های دیگری هم هست. کتاب مثل یک هواییما ما را سوار خودش می‌کند و می‌برد به جاهای دور. بیشتر داستان‌هایی که می‌خوانیم انگار دست ما را می‌گیرند و می‌برند در دل ماجرا و ما فکر می‌کنیم این داستان برای ما دارد اتفاق می‌افتد.

● **سعیده موسویزاده:** می‌خواهم از تجربه‌های خودم بگویم. کوچک که بودم کتاب‌ها و مجلات، خیلی کم بودند. اما در زندگی من نقش پررنگی داشتند. هر بار که مجله یا کتابی می‌خواندم، دنیای ذهنی‌ام بزرگ‌تر و قشنگ‌تر می‌شد. کلمات بیشتری یاد می‌گرفتم. روابط بین آدم‌ها و اتفاقات را بهتر می‌فهمیدم. می‌توانستم با شخصیت‌های تازه‌ای آشنا بشوم. آن‌ها جور دیگری فکر و زندگی می‌کردند. این‌ها برای من مثل دانستن رازهای جدید بود.

● **مهدی صادقی:** کتاب خواندن باعث رشد فکری ما می‌شود و دامنه‌ی لغات بیشتری را یاد می‌گیریم، تخیل‌مان را قوی‌تر می‌کند و ادبیات گفتاری‌مان هم تقویت می‌شود. کتاب، خلاقیت زاست یعنی وقتی که ما کتاب می‌خوانیم، دنیایی از ایده‌های جدید را به ما می‌دهد و قدرت تمرکزمان را هم بالا می‌برد. در کل به نظرم کتاب شخصیت آدم‌ها را شکل می‌دهد. امتحانش هم خیلی ساده است. یک آدم

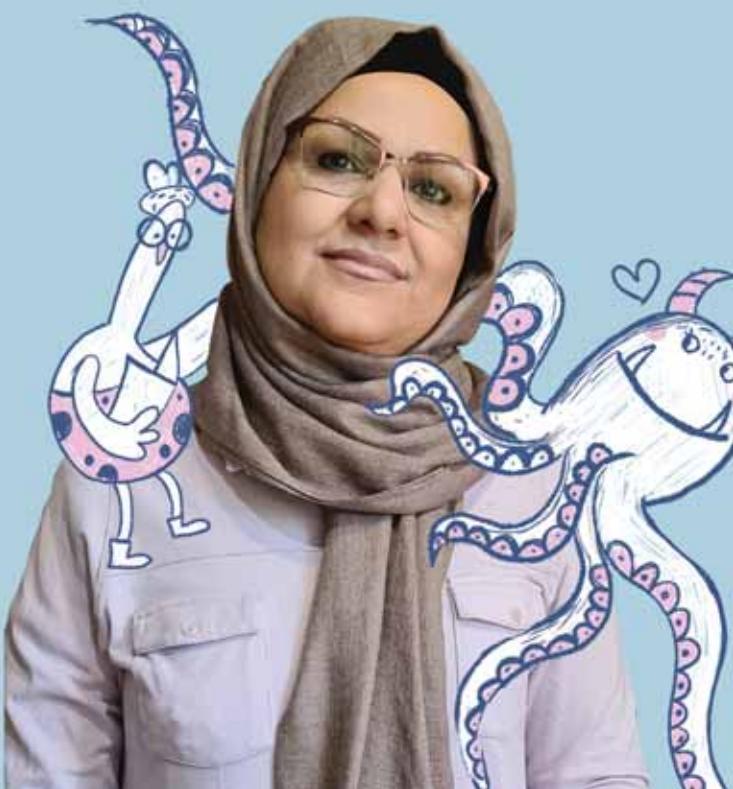
بازی‌های هیجان‌انگیز و فیلم و سریال و هزار تا کار دیگر که می‌تواند تمام عمر سرمان را گرم کند و نگذارد حوصله‌مان سر برود. با وجود همه‌ی این‌ها آیا دوران خواندن کتاب به پایان نرسیده؟ اصلاً چرا باید کتاب بخوانیم؟ این سؤال‌ها را از چند نفر پرسیدیم. کسانی که زندگی‌شان را با خواندن و نوشتن می‌گذرانند و از آن لذت می‌برند. بیایید با هم بینیم آن‌ها به این سؤال‌ها چه جواب‌هایی داده‌اند.



● **سعیده موسویزاده:** بچه که بودم، به غیر از خواندن کتاب، تلویزیون هم تماشا می کردم. کارتون های جذابی که مرا به دنیای خیالی می برد. گاهی روزها خودم را جای شخصیت یک کارتون می گذاشتیم و سعی می کردم مثل او باشم. اما کتاب فرصت بیشتری برای خیالپردازی به من می داد. قیافه‌ی شخصیت‌ها را خودم برای خودم می ساختم. تصویر پشت تصویر توی ذهنم مثل یک فیلم می شد. فیلمی که من خودم کارگردانش بودم. مطالب علمی را هم خیلی دوست داشتم. آنها را می خواندم و با برادرم درباره‌شان گفت و گو می کردیم. بعد حس می کردیم دانشمندان کوچکی هستیم که رازهای بزرگ هستی را کشف کرده‌ایم. شبها موقع خواب به ستاره‌ها نگاه می کردیم و به جهان بزرگ فکر می کردیم. چند بار خودمان را نویسنده دیدیم. با همان امکانات کم، کتاب درست کردیم. با داستان و نقاشی خودمان. بزرگ‌تر که شدم فهمیدم مطالعه چقدر برای رشد فکر و شخصیت خوب بوده. همراه با خاطره‌های شیرینی که برایم به جا گذاشته. مثل قصه‌های من و بابام در مجله‌ی پیک و داستان‌های خوب برای بچه‌های خوب.



● **مهدی صادقی:** شاید خیلی‌ها فکر کنند که فیلم می‌تواند جای کتاب را بگیرد، ولی فیلم هیچ وقت جای کتاب را نمی‌گیرد. یک فیلم‌ساز، داستان را بر اساس تخیل ذهنی خودش می‌سازد، اما وقتی ما یک داستان را می‌خوانیم، آن‌طوری که خودمان دوست داریم در تخیل‌مان برایش تصویرسازی می‌کنیم. برای همین، خیلی وقت‌ها نمی‌توانیم با فیلم‌های داستانی - تاریخی، ارتباط برقرار کنیم. چون قبل‌اً در کتاب‌ها درباره‌شان خواندیم و تصویر ذهنی‌مان در مورد آن واقعه، شکل گرفته است.



کتاب‌خوان را با یک آدمی که تا به حال کتابی را باز نکرده مقایسه کنید.

● **عفراء توزنده‌جانی:** نباید فراموش کنیم ما هم روح داریم و هم جسم، هم بدن داریم و هم ذهن. همان‌طور که اگر غذا نخوریم جسم‌مان زنده نمی‌ماند روح و ذهن‌مان هم برای زنده ماندن نیاز به خوراک دارد. کتاب خوراک روح و ذهن ما است. انسان کامل کسی است که روح و جسمش هر دو باanshat و زنده است.

خب، دیدن فیلم نمی‌تواند جایگزین کتاب خواندن شود؟

● **فرهاد حسن زاده:** فیلم مثل کتاب نیست. در فیلم این ما نیستیم که داریم داستان را می‌بینیم، بلکه کارگردان و بازیگران هستند که برای ما تصمیم می‌گیرند چه چیزی را ببینیم. اما وقتی داستان همان فیلم را می‌خوانیم، با تخیل خودمان همه چیز را می‌بینیم یعنی تصویرسازی می‌کنیم. وقتی کتاب می‌خوانیم با کلمه‌ها سروکار داریم. کلمه‌ها باعث می‌شوند که داستان را بفهمیم. خواندن باعث می‌شود که کلمه‌های بیشتری یاد بگیریم و خودمان هم از آن کلمه‌ها در حرف زدن و نوشتن کمک بگیریم.

● **عفراء توزنده‌جانی:** نه فیلم جای کتاب را می‌گیرد و نه کتاب جای فیلم را، هر کدام جایگاه خودشان را دارند. هر دو لازم است. اما من فکر می‌کنم فیلم دیدن راحت‌تر از کتاب خواندن است، برای همین بعضی‌ها بیش‌تر فیلم می‌بینند، پس توصیه می‌کنم کتاب هم بیش‌تر بخوانند.



برایم ساخته‌اند. حدس می‌زنم به زودی به خاطر احترام به درختان، کتاب‌های کاغذی کم و کم‌تر بشوند. اما نوشتن بیش‌تر و بیش‌تر خواهد شد.

● **مهدی صادقی:** دنیا روزبه روز پیشرفت می‌کند و کتاب‌ها هم تحت تأثیر قرار می‌گیرند به نظرم در آینده، کتاب‌ها دیجیتال خواهند شد و خیلی‌ها هم که حوصله‌ی خواندن ندارند، از کتاب‌های صوتی استفاده خواهند کرد. کلاً آدم‌ها دو دسته هستند، بعضی‌ها دوست دارند کتاب را به شکل فیزیکی بخوانند و از آن لذت ببرند. دسته‌ای دیگر، به کتاب‌ها و متن‌های دیجیتال علاقه دارند و دل‌شان می‌خواهد تمام کارهای‌شان را روی تبلت یا موبایل‌شان انجام بدهند.

اگر بخواهید یک کتاب خوب به بچه‌ها معرفی کنید که بخوانند، آن چه کتابی است؟

● **فرهاد حسن‌زاده:** بگذرید یکی از مجموعه‌های محبوب خودم را نام ببرم که دوست دارم بچه‌های ایرانی آن را بخوانند، این مجموعه «گروه پنج‌یک» نام دارد.

● **جعفر توزنده‌جانی:** خواندن «مجموعه داستان‌های بی‌پایان»، نوشته «احمد اکبریور» (انتشارات فاطمی) را به بچه‌ها پیشنهاد می‌کنم. خوبی این کتاب‌ها این است که در هر جلد یک داستان است با سه نوع پایان، صفحات آخر هم خالی است تا بچه‌ها هم برای داستانی که شروع شده پایانی متفاوت بنویسند.

● **سعیده موسوی‌زاده:** کتاب «بلندی‌های نیناک» را پیشنهاد می‌کنم. شگفت‌انگیز است. نوشته‌ی «natali balyet»، ترجمه‌ی «سیمین تاجدینی».

● **مهدی صادقی:** یکی از مجموعه‌هایی که خودم دوست داشتم، داستان‌های «قام گیتس» از انتشارات «هوبَا» است. که «لیزبیشوت» آن را نوشه و تصویرسازی کرده است.

روزبروز دنیا پیشرفت‌تر می‌شود مخصوصاً دنیا رایانه‌ها، با این حساب آینده کتاب‌خوانی چه شکلی خواهد شد؟

● **فرهاد حسن‌زاده:** با پیشرفت فناوری در آینده، هم خوانندگانی خواهیم داشت که کتاب صوتی گوش کنند و هم کسانی که با وسائل دیجیتالی کتاب‌ها را بخوانند و کیف کنند و هم کسانی که عاشق بوی کاغذ و ورق زدن کتاب هستند. شما تخم مرغ را در نظر بگیرید. با تخم مرغ دهها غذا می‌شود پخت. در زمان‌های گذشته فقط آب پز می‌کردند. بعدها نیمرو و بعدها املت و بعدها تخم مرغ شد یکی از مواد اصلی غذاهای دیگر. شاید هم یک زمانی بیاید که مردم بیسکوئیت کتاب بخورند، بستنی کتاب لیس بزنند و صاحب دانایی و تجربه شوند.

● **جعفر توزنده‌جانی:** هر چقدر هم که زندگی در آینده پیشرفت کند، کتاب و کتاب‌خوانی هیچ وقت از بین نمی‌رود. چون کتاب یعنی دانش، یعنی آگاهی، یعنی تخیل، کتاب را کسی می‌نویسد که در زمینه‌ای آگاهی دارد و می‌خواهد به دیگران منتقل کند. پس تا وقتی نیاز به دانش و آگاهی هست، کتاب هم هست فقط شکل آن عوض می‌شود. جای کتاب‌های کاغذی را شکل‌های دیگری از کتاب که اکنون هم کم نیست، می‌گیرد.

● **سعیده موسوی‌زاده:** حالا که کتاب‌های صوتی آمده‌اند، من هم گوش می‌کنم و لذت می‌برم. اما هنوز هم وقتی کتاب را خودم می‌خوانم، آرامش و تمرکز بیش‌تری دارم. من یک کتابخانه‌ی واقعی دارم و چند کتابخانه‌ی مجازی که اپلیکیشن‌ها



پل طبیعت

• بهنوش خرم روز

پل طبیعت، چند سالی است از انتخابهای اوّل اهالی و مسافرین تهران، برای گشت و گذار و عکاسی است. حتّی می‌توانیم بگوییم به یکی از نمادهای تهران هم تبدیل شده است، تا جایی که به مناسبت‌های مختلف تقویمی رنگ عوض می‌کند، مثلًا به مناسبت روز هموفیلی، کاملاً قرمز شده بود.

لحظه‌هایشان روی پلی که منظره‌های قشنگی دو طرفش هست، لذت ببرند.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید پل طبیعت بزرگ‌ترین پل غیر‌خودرویی ایران است. طول آن ۳۰۰ متر است و در سه طبقه روی هم، ۷۰۰۰ متر مربع مساحت دارد. بدنه پل روی سه پایه خیلی بزرگ قرار داده شده که ۱۴۰۰۰ قطعه فولادی آن با وزن ۲۰۰۰ تن را در ارتفاع ۴۰ متری از زمین نگه داشته‌اند. بله، درست است، یک غول فلزی عظیم و بلند، که گفته‌اند حداقل ۱۰۰ سال عمر می‌کند و یکی از نمادهای تهران خواهد بود.

پل طبیعت، طراحی لیلا عراقیان و همکارش علیرضا بهزادی است. آن‌ها در سال ۱۳۸۸ در مسابقه طراحی این پل شرکت کردند و طرحشان برنده شد. پل ساخته شد و در سال ۱۳۹۳ افتتاح شد. آن‌ها با این طراحی، حسابی معروف شدند و حتّی در مسابقه طراحی شهری نیویورک در سال ۱۵ هم برنده شدند.

در طراحی پل طبیعت، از معماری پلهای ایرانی مثل پل خواجه‌الهام گرفته شده و همان‌طور که از اسمش پیداست، قرار است نمادی باشد که نشان بدهد برای طبیعت، درختان و محیط زیست اهمیت قائلیم. شاید برای همین از روی پل طبیعت هیچ ماشینی نباشد عبور کند و فقط پیاده‌ها می‌توانند روی آن راه بروند و از





سیبازهینی سرخ کرده بزون سُس!

• فرهاد حسن‌زاده • تصویرگر: میثم موسوی

وقتی رسیدیم به مدرسه، جلوی در شلوغ بود و بچه‌ها داشتند با پدر و مادرهایشان خداحافظی می‌کردند. یک مرتبه توی آن شلوغی چشم افتاد به فرید قلدر. یعنی اوّل شک کردم خودش باشد. لاغر شده بود و عینک به چشم داشت. به مامان گفتم: «خودشه ... خودشه. بیا باهاش صحبت کن!»

مامان گفت: «گیر نده بچه! هنوز که معلوم نیست با تو همکلاس باشد.»

اماً فرید خودش آمد طرف ما. سلام کرد و دستش را آورد جلو. من دست ندادم. می‌ترسیدم. ولی مامان با او خوش‌بشن کرد و گفت: «تو روزهای کرونایی چی کارها می‌کردی فرید جان؟»

فرید جان! عجب مامان شیرین زبانی! داشت من را ضایع می‌کرد.

فرید پشت گردنش را خاراند و گفت: «خیلی کارها. یاسین چی کار می‌کرده؟»

صدایم را کلفت کردم و گفت: «من پیش بابام کاراته و کونگفو و بوکس یاد گرفتم.» و با دست‌هایم گارد گرفتم: «ها هو!»

مامان خنده‌ید و چشمک زد. لابد توی دلش می‌گفت: «آفرین! گربه را در حجله پخت کردن!»

صدای معاون مدرسه از توی بلندگو می‌آمد که می‌گفت بچه‌ها بیایند به صفت شوند. مامان دستی به سر فرید کشید و گفت: «تو... خودت تو دوران کرونا چه کارها کردی؟»

فرید عینکش را روی چشم‌ش جابه‌جا کرد و گفت: «هم فیلم دیدم و هم بازی کردم.»

مامان گفت: «فقط فیلم و بازی؟»

فرید گفت: «نه. همراه بابا و مامانم یک

روز اوّل مدرسه دل تو دلم نبود. یعنی انگار توی دلم یک ماهی تابه سیب‌زمینی خلال شده سرخ می‌کردند. هرچه به مدرسه نزدیک‌تر می‌شدیم، سیب‌زمینی‌ها بیش‌تر سرخ می‌شد و کم‌کم داشت می‌سوخت. به مامان گفتیم: «اگر فرید قلدر تو کلاسمان بود چی؟»

مامان گفت: «بدیین نباش. قرار نیست که بچه‌های پارسال تو کلاس امسال باشند.»

گفتیم: «اگر بود چی؟»

گفت: «یک کاریش می‌کنم. به مدیر تان می‌گوییم کلاس است را عوض کند.»

گفتیم: «نه! اینکه خیلی بد است. آن‌وقت فکر می‌کند من مشکل دارم.»

دوباره گفت: «بدیین نباش!» و زد پشتم: «از این ستون تا اون ستون فرجه. حالا برویم ببینیم چی می‌شود.»

این مامان باباها هیچی از دنیای ما بچه‌ها نمی‌فهمند. فقط حرف‌های خودشان را می‌زنند و آخرش هم یک ضربالمثل تحويل می‌دهند و می‌گویند از این ستون تا آن ستون... یا می‌گویند جوجه را آخر پاییز می‌شمارند... یا می‌گویند به دعای گربه کوره باران نمی‌آید... پارسال هرجی به مامان گفتیم این پسره فرید قلدر اذیتم می‌کند.

گفت: «مثل‌اچی کارت می‌کند؟»

گفتیم: «ساندویچم را به زور می‌گیرد. میوه‌ام را از توی کیفم بر می‌دارد. کلاهم را سرش می‌گذارد و صدتا کار دیگر.»

مامان به جای اینکه طرف‌دارم باشد، من را محکوم می‌کرد: «لابد خودت سریه سرش می‌گذاری.»

بازمهم به بابا. توی روزهای کرونایی که خانه بودیم، چند تا فن یادم داد که اگر فرید قلدر خواست زور بگوید با چند حرکت کله‌پاییش کنم. اوّلش خوش‌حال بودم، ولی حالا که داشتیم می‌رفتیم مدرسه دلم شور می‌زد. فکر کله‌پاکردن فرید قلدر مثل آبی بود که از دستت بچکد توی ماهی تابه سیب‌زمینی.

گفتم: «من!» پشت کلهام را خاراندم و گفتم: «بدون سیبزمینی سرخ کرده خوابم نمی‌برد.»

خندید. خندهاش از روی بدنگسی و قلدری نبود. مامان گفت: «خب دیگر، بروید داخل تا دیر نشده.» بعد دست گذاشت روی شانه‌هایمان و گفت: «بچه‌ها! هوای همدیگر را داشته باشید.» راه افتادیم طرف صف. از گوشه‌ی چشم نگاهش کردم. فرید کمی می‌لنگید. انگار فرید پارسالی نبود. یک هو مهریان شده بود. وقتی معاعون مدرسه اسم‌ها و کلاس‌ها را می‌خواند، حالم گرفته شد. من توی کلاس او نبودم. انگار یک بشقاب سیبزمینی سرخ کرده داشتم، ولی بدون سس و سرد و بخ کرده.

عالمه کتاب هم خواندم.»

پوزخندی زدم و گفتم: «کتاب! تو و کتاب؟» به من گفت: «مگه چیه؟» و رو به مامان گفت: «بابای من روزنامه‌نگار است و مامان کتابدار.» حرف زدنش چه باکلاس شده بود! آهی کشید و گفت: «راستش را بخواهید، قبل از عید، یک روز که حوصله‌ام سر رفته بود از بالای کابینت افتادم کف آشپزخانه و پایم شکست. دستم هم خیلی درد داشت. یک ماه تو گچ بود و تکان نمی‌توانستم بخورم. اولش سخت بود ولی کم کم عادت کردم. حالا دیگر شب‌ها بدون کتاب خوابم نمی‌برد. تو چی؟»



کاپیتان

•کبری بابایی •تصویرگر: سحر خراسانی

زنگ که خورد. مثل فنر از جا پریدم تا زودتر از همه به بوفه مدرسه برسم و اوّل صف باشم.
دم در کلاس خوردم به ایلیا.

ایلیا سر خورد و نزدیک بود بیفتند. داد زد: آهای! چی کار می کنی؟ اما محمد دستش را گرفت و گفت: حالا طوری نشد. دویدم
طرف بوفه و اوّل صف ایستادم.

زنگ ورزش منتظر بودم بچه ها مرا به عنوان کاپیتان انتخاب کنند. فوتبالم از همه بهتر است. تمام تابستان مدرسه‌ی فوتبال بودم.
اما بچه ها خوششان نمی آید و می روند آن طرف حیاط برای یارکشی ... آنها محمد و عرفان را برای کاپیتانی انتخاب کردند.

حرصم می گیرد. می خواهم گریه کنم. اما نمی کنم.

مدوم طرف کلاس. هنوز چند دقیقه نگذشته که سروکله محمد هم پیدا می شود. چیزی نمی گوید. کنارم می نشینند.
دستش را می گذارد روی شانه ام و می گوید: «این طوری حوصله ات سر می رود. بیا برویم توی تیم من بازی کن.»
دستش را با عصبانیت کنار می زنم. می گوییم: «خوش نمی آید. همه طرف تو را می گیرند.»

محمد می گوید: «تو پارسال مرا ندیدی. هیچ کس با من دوست نبود. من هم با همه بد بودم.
به او نگاه می کنم: «خوب معجزه شد؟ الان که همه طرف تو را می گیرند.»

محمد می گوید: «راستش یک چیزی خواندم که خیلی مرا تکان داد.» گفتم: «چی؟» گفت: «کتاب زندگی
پیامبر اسلام(ص) را دیدم. آنجا یک چیز عجیب نوشته بود. یک آیه از قرآن. خدا به پیامبر(ص) گفته بود
اگر تو خوش اخلاق نبودی مردم از اطرافت پراکنده می شدند. راستش خیلی تعجب کردم یعنی حتی اگر آدمی
به خوبی پیامبر(ص) هم باشی اما خوش اخلاق نباشی باز هم مردم تو را دوست نخواهند داشت. چند تا آیه
دیگر هم بود. خود خدا از اخلاق پیامبر(ص) تعریف های قشنگ کرده بود. حالا بین ما که پیامبر(ص) هم نیستیم
چقدر باید حواسمان به اخلاق و رفتارمان با بقیه باشد!»

بعد کیفیش را آورد و درش را باز کرد. دیدم روی بخش داخلی در
کیفیش با مازیک نوشته: «خوش اخلاقی ریشه‌ی دوستی را محکم
می کند. گفت: «این هم حرف پیامبر(ص) است. اینجا نوشتمن که هر
روز که در کیفم را باز می کنم این را ببینم و حواسم را جمع کنم
که بداخلاق نباشم!»

نمی دانستم چه بگویم. محمد گفت: «خوب خوب. بجنب که دیر
کنیم مرا هم به بازی راه نمی دهند!»





دوستی

۱. زهرا

همه‌جا پرچم سیاه زده‌اند. مردم سینه می‌زنند و عزاداری می‌کنند. من دست مامان را می‌گیرم تا گم نشوم. آرام آرام همراه جمعیت به‌طرف حرم شما می‌آییم. دو-سه سال گذشته خانواده ملیکا از ایران مهمان ما بودند. او لش آن‌ها را نمی‌شناختیم. بابا آن‌ها را توی راه دیده بود که خیلی خسته شده‌اند و دعوتشان کرده بود خانه. مامان و من خیلی خوش حال بودیم. مامان بهترین غذاهایش را پخت و نوترین ملافه‌ها را برایشان آورد تا بخوابند. می‌گفت آن‌ها مهمان امام حسین(ع) هستند باید ازشان خیلی خوب پذیرایی کنیم. ما با هم خیلی دوست شدیم. پارسال هم ما مهمان آن‌ها شدیم و به ایران رفتیم. اما امسال آن‌ها نتوانستند بیایند. وارد حرم می‌شویم. یاد ملیکا‌می‌افتم که حتماً دلش می‌خواست اینجا باشد. به جای او دعا می‌کنم. برای همه‌ی آدم‌ها و همه‌ی موجودات دنیا.

دعا کنم تا با هم دوست باشند و هر جا که هستند خوش حال باشند. مخصوصاً ملیکا که می‌دانم دلش اینجاست.

۲. ملیکا

می‌گوییم: «دلم برای زهرا تنگ شده. تمام امسال تلاش کردم تا عربی یاد بگیرم و بتوانم با او بیش‌تر حرف بزنم.» مامان می‌گوید: «اما فارسی زهرا هم بهتر شده. اگر همین طور پیش بروید دوتا مترجم حسابی می‌شوید!»

می‌گوییم: «من که خیلی دوست دارم. راستش هیچ وقت فکر نمی‌کردم بتوانم با یک دختر عراقی دوست شوم» و به عکس دایی محسن نگاه می‌کنم که توی قاب به ما لبخند می‌زند. دایی محسن در جنگ بین رژیمبعث عراق و ایران شهید شده. مامان نگاه من را می‌بیند.

او آن‌قدر از دایی محسن برای من گفته که با اینکه ندیدمش خیلی دوستش دارم.

می‌گوید: «من هم هیچ وقت فکر نمی‌کردم با یک خانواده عراقی دوست شویم. می‌دانی ملیکا؟ من فکر می‌کنم امام حسین(ع) آن‌قدر مهربان بوده که حتی عزاداریش هم باعث دوستی بین آدم‌ها می‌شود.»

نور کاغذی!



• محمد علیزاده (آقای آزمایش) • عکاس: محمدرضا شیخزاده نوش آبادی

در آزمایش امروز می خواهیم به سفری شگفت انگیز در دنیای نورها و رنگها برویم و با هم رازهای عجیب و جادویی این دنیای زیبا را کشف کنیم!

چی لازم داریم؟

- مازیک های رنگی
- قیچی
- کاور پلاستیکی (A4)
- مقوای سفید (A4)
- مقوای سیاه (A4)



مراحل آزمایش:

۱ ابتدا مقوای سفید را داخل کاور پلاستیکی قرار دهید و بعد با استفاده از مازیک های رنگی روی کاور پلاستیکی نقاشی زیبایی بکشید. می توانید در نقاشی خود یک جعبه کوچک گنج یا چند جواهر زیبا هم بکشید!

۲ وقتی نقاشی تکمیل شد مقوای سفید را از داخل کاور بیرون بیاورید و مقوای سیاه را داخل آن قرار بدهید. (می بینید که دنیای نقاشی شما تاریک می شود!)

۳ حالا وقت نور کاغذی است! مطابق شکل (الگو) دوتا چراغ قوه کاغذی روی مقوای سفید بکشید، یکی با نور سفید و دومی نور سه رنگ (زرد - آبی - قرمز) و با استفاده از قیچی هر دو چراغ قوه را از مقوای سفید جدا کنید.



۱۴ به نوبت هر یک از چراغ‌قوه‌های کاغذی را داخل کاور پلاستیکی و روی مقوای مشکی قرار دهید و آن را حرکت دهید. و در دنیای تاریک نقاشی خود به دنبال کشف جواب سوال‌های زیر بگردید!



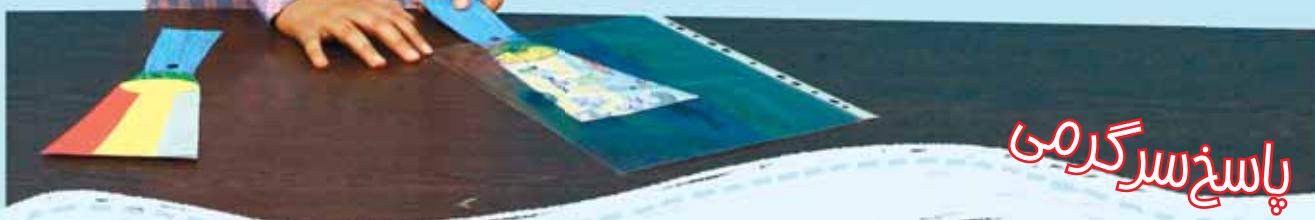
در این فیلم کوتاه شیوه اجرای آزمایش نور کاغذی را با هم می‌بینیم. برای مشاهده این فیلم می‌توانید از نشانی اینترنتی کوتاه شده آن استفاده کنید یا کد تصویری (QR-Code) کنار فیلم را با گوشی‌های هوشمند بخوانید برای این کار می‌توانید از یک نرم‌افزار رایگان مانند QR Code Scanner یا QR Code Reader می‌توانید از نشانی اینترنتی کوتاه شده آن استفاده کنید.

<http://www.roshdmag.ir/u/1Z9>



با هم فکر کنیم:

- به نظر شما چرا وقتی مقوای مشکی را داخل کاور پلاستیکی قرار می‌دهیم نقاشی ما تاریک و تا حدی غیر قابل دیدن می‌شود؟!
- به نظر شما چرا وقتی چراغ‌قوه سه رنگ را زیر نقاشی خود حرکت می‌دهیم رنگ‌های نقاشی ما عوض می‌شود؟!

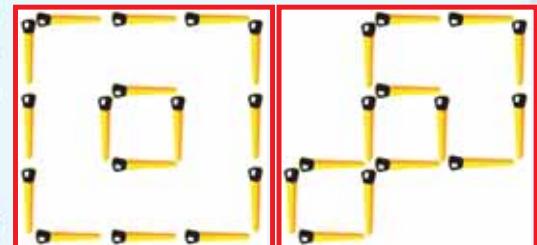


پاسخ سرگردانی

۱۷ دانش آموز



پاسخ سرگردانی



صفحه ۳۲



آداب معاشرت



• بهنوش خرم روز • تصویرگر: مجید صالحی

آداب غذا خوردن

۱ سر و صدا نکنیم

- طوری از قاشق و چنگال و کارد استفاده کنیم که صدای بلندی ندهد.
- طوری نوشیدنی بنوشیم که کلی هوا با آن وارد بدنمان نکنیم، آرام و بدون صدا، این طوری توی گلویمان هم نمی‌پرد.
- خوردنی‌هایی مثل خیار را با دهن بسته بجوییم که صدای خروج خرج آن تا خانه همسایه نرود.
- هیچ غذایی را هورت نکشیم.

۲ سرمان به ظرف خودمان باشد

- ظرف غذای هر کسی به خودش مربوط است و خودش تصمیم می‌گیرد چی توی ظرفش باشد.
- به ظرف غذای دیگران، لقمه‌هایشان یا خوردنشان نگاه نکنیم.
- آدمها مدل‌ها و فرهنگ‌های متنوعی برای غذا خوردن دارند و این خیلی شخصی است، اصلاً لازم نیست مثل ما غذا بخورند، تا وقتی که رفتارشان برای بقیه آزار و مزاحمتی ندارد، به کسی مربوط نیست.



۳ ظرف شخصی و غیرشخصی را پشناسیم



سر سفره، یک سری ظرف شخصی هست، مثلاً اگر غذا خورش قیمه است و کنارش هم ماست، بشقاب برنج من و قاشق و چنگالم، بالیوان آب من، برای من هستند. اما ظرف خورش و ظرف ماست، برای همه است و برای همین، قاشق مخصوص خودشان را دارند. ما آدمها هر کدام هزاران باکتری در دهانمان داریم که بدن خودمان با آنها سازگار شده، اما شاید باکتری دهان من با بدن خواهرم یا برادرم سازگار نشود و او را بیمار کند.

- وقتی می‌خواهیم خورش یا ماست و سالاد برداریم، از قاشق همان ظرف که هیچ کس در دهانش نکرده است استفاده کنیم.



۴ قاشق و چنگال را درست بگیریم

- اگر راست دست هستیم، قاشق را در دست راست و چنگال را در دست چپ باید بگیریم.
- برای راست دست‌ها، کارد در دست راست و چنگال در دست چپ صحیح است.
- اگر چپ دست هستیم، دو مورد بالا را برعکس می‌کنیم.



۵ استفاده از دستمال

- یک دستمال داشته باشید که زود به زود دست و دهانتان را پاک کنید.
- اگر غذا ممکن است روی لباس بریزد، یک دستمال را به یقه وصل کنید یا روی پایتان بیندازید، این نشان می‌دهد در آداب غذا خوردن حرفاًی هستید.
- اگر می‌خواهید کمتر زباله تولید کنید از دستمال پارچه‌ای استفاده کنید و بعد از غذا آن را بشویید.

۶ صاف بنشینیم

- سر سفره یا میز صاف بنشینیم و قوز نکنیم.
- همه وزن خودمان را سمت ظرف غذا نیندازیم و بهتر است فقط آرنج تا مج دستمان روی سفره یا میز باشد.
- طوری بنشینیم که دست بقیه به ما گیر نکند یا مزاحم دسترسی بقیه به غذا نباشیم.
- فاصله را به اندازه‌ای رعایت کنیم که حرکت ما بقیه را اذیت نکند.



۷ تمیز غذا بخوریم

- خوردن را از قسمتی که جلوی خودمان هست شروع کنیم، نه از وسط یا آن طرف ظرف. این طوری خیلی تمیزتر است.
- مراقب باشیم از ظرفمان چیزی روی میز و سفره یا زمین نریزد.
- اگر نان می‌خوریم، آن را خرد و تکه پاره نکنیم. یک تکه برداریم، وقتی تمام شد، تکه دیگری کنار دستمان بگذاریم.
- اگر غذا استخوان یا هر دورریز دیگری دارد، گوشہ ظرفمان بگذاریم و بعد دور بریزیم.

۸ به اندازه و منصفانه بخوریم

- به اندازه‌ای که می‌خوریم توی ظرف بکشیم که تهمانده غذا نداشته باشیم. اگر نمی‌دانید چقدر، کم کم بریزید و بعد دوباره به آن اضافه کنید.
- حواسمن باشد اندازه‌ای غذا برداریم که به همه برسد.
- اگر مثلاً چهار تکه ماهی داریم و چهار نفر هستیم، یک تکه سهم خودمان را برداریم نه بیش‌تر.

۹ همراهی و کمک کنیم

- در هر کدام از مراحل آماده کردن غذا یا چیدن سفره که بلدیم یا می‌توانیم، کمک کنیم.
- وقتی غذا تمام شد، از کسانی که غذا را آماده کردند تشکر کنیم.
- ظرف‌های شخصی خودمان را جمع کنیم و بشوییم.



راهنمایی

چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم و چیزهایی که نمی‌توانیم!

عوامل بسیاری وجود دارند که روی رشد قدی ما تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال ژنتیک (وراثت طبیعی) می‌تواند حدود ۶۰ یا حتی ۸۰ درصد در قد نهایی ما سهم داشته باشد. ولی معنی این سخن این نیست که ژنتیک حرف اول و آخر را می‌زند، چون نوع تغذیه و میزان آن و سطح فعالیت بدنی مان هم این وسط مهم‌اند. این یعنی اگر من خانواده قبل‌بنده داشته باشم، ولی یک جایی از تغذیه و ورزش روزانه‌ام بلنگ، ممکن است آن قدری که بر اساس ژنتیکم پیش‌بینی می‌شود، قد نکشم. اغلب ما از یک‌سالگی تا حوالی دوران بلوغمان به طور تقریبی سالی ۵ سانتی‌متر قد می‌کشیم و بعد از شروع بلوغ این عدد ممکن است بالاتر برود. ولی مسئله‌ای اصلی اینجاست که همه ما با یک ضرباً هنگ و سرعت یکسان رشد قدی را تجربه نمی‌کنیم. دخترها معمولاً در دوره نوجوانی بیشترین رشد قدی را تجربه می‌کنند. در حالی که پسرها ممکن است تا پایان نوجوانی با سرعت آرام‌تری بلندتر شوند و بعد در پایان دوره نوجوانی یک‌دفعه جهش رشد قدی را تجربه کنند. در نهایت با ورود به دنیا بزرگ‌سالی احتمال رشد قدی دیگر تقریباً صفر می‌رسد.

قد بلند می‌خواهد؟ خوابتان را تنظیم کنید!

عجب است، مگر نه؟ اصلاً خواب چه ربطی به قد دارد؟ قبل از اینکه به ارتباط خواب و قد برسیم، شاید بدنباسد با یک غده در مغزمان آشنا شویم که اندازه‌اش بزرگ‌تر از یک آبالو نیست، ولی روی رشد ماحیلی تأثیر دارد. این غده که اسمش هیپوفیز است، هورمونی ترشح می‌کند که کار کردن در بدن دقیقاً از روی اسمش پیداست: «هورمون رشد» و کمبودش در بدن، باعث کوتاه‌قدی می‌شود که خوشبختانه قابل درمان است.

حالا بر گردیدم سر سؤال اولمان که خواب چه ربطی به قد دارد؟ واقعیت این است که هورمون رشد شب‌ها و در هنگامی که خواب هستیم ترشح می‌شود. بنابراین اگر دیر یا نامنظم بخوابیم، تولید و ترشح این هورمون خیلی مهم را در بدنه‌مان کم می‌کنیم. در ضمن اینکه به موقع توی تختخواب باشیم هم برای ترشح هورمون رشد کافی نیست، بلکه باید کاملاً خوابیده باشیم. پس اگر در فکر رشد قدی هستید، اما شب‌ها با گوشی تلفن همراه یا تبلت توی رختخواب می‌روید و تا به خودتان می‌آید، می‌فهمید ساعت یک صبح است، شاید بدنباسد کمی در ساعت خوابتان تجدیدنظر کنید چون در حالت ایده‌آل بهتر است ساعت یازده شب خواب باشید.





تغذیه تأثیری در رشد قدی دارد؟

بله، چون در سن رشد دریافت کافی و کامل همه‌ی مواد مغذی برای بهبود رشد از جمله رشد قدی ضروری است و این نیاز چه طور تأمین می‌شود؟ با دریافت غذاهایی از همه گروه‌ها شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌ها و لبنتات و در عوض محدود کردن قند و شکر، چربی‌های (ترانس)* که در بیسکویت‌ها و شیرینی‌ها و محصولات فنادی به فراوانی وجود دارد و چربی‌های اشباع مثل کره و خامه و روغن حیوانی.

نسخه طبیعت برای بلندتر شدن قد

پروتئین

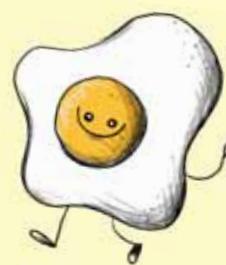
پروتئین مخصوصاً تخم مرغ یکی از آن غذاهایی است که نباید فرست از دست داد! تخم مرغ سرشار از پروتئین است. چیزی سادگی‌ها از دست داد! تخم مرغ سرشار از پروتئین است. چیزی حدود ۶ گرم پروتئین به ازای هر یک عدد تخم مرغ به علاوه ویتامین‌ها و مواد معدنی که ما برای رشد به آن‌ها نیاز داریم، فراوان در این غذا یافت می‌شود. از جمله ویتامین دی که به افزایش جذب کلسیم توسط استخوان‌ها کمک می‌کند.

امگا

غذاهای زیادی بخصوص بعضی ماهی‌ها سرشار از یک ترکیب چرب اسیدی به نام امگا سه هستند که شاید اسمش را از بزرگترها شنیده باشید. امگا سه جزء چربی‌های دوستدار قلب است، اما در رشد استخوان‌ها هم دخالت دارد. از طرف دیگر ماهی منبع خوب پروتئین و ویتامین‌های گروه ب هم هست.

حبوبات

شما به حبوبات احتیاج دارید تا بلندقدتر شوید! انواع حبوبات بسیار مغذی هستند و منبع خوب پروتئین گیاهی محسوب می‌شوند و دریافت کافی پروتئین برای رشد در بدن لازم است و این فاکتور هم به تنظیم فرایند رشد در کودکان و نوجوانان کمک می‌کند. حبوبات منبع خوب آهن هم هستند و احتمالاً می‌دانید که ما به آهن غذا نیاز داریم تا کم خون نشویم. حالا کم خونی ربطی به قد دارد؟ بله، چون کم خونی می‌تواند باعث تأخیر رشد شود.



* ترانس: وقتی برای بالا بردن دمای ذوب و افزایش طول عمر روغن به آن هیدروزون اضافه می‌کنند چربی ترانس به وجود می‌آید که می‌تواند به بدن انسان آسیب بزند.



گر^ش در شهر!

روزهای کرونایی باعث آرامش و شادی بعضی از حیوانات شده است

• نرگس جاگرودی • تصویرگر: مهدیه صفائی‌نیا

وپرسوس موذی کرونا همه ما را خانه‌نشین کرد و باعث شد مدّتی از مدرسه و دوستانمان دور بمانیم. اما خانه‌نشینی ما باعث شد بعضی از حیوانات از فرصت به‌دست آمده نهایت استفاده را ببرند و سرکی به شهرها بکشند. گشت و گذار آزاد در خیابان‌ها برای آن‌ها یک تجربه جالب و برای ما یک درس بزرگ بود اینکه کره زمین تنها مال ما نیست و مخلوقات دیگر خدا هم در آن سهیم هستند.

بزهای کوهی در شهر ولز بریتانیا



سلام همسایه!

(بنگوئن‌های آکواریوم شبکاگوی آمریکا در نبود گردشگر فرصتی یافته‌اند تا داخل آکواریوم به دید و بازدید بروند.)



حالا که آدم‌ها اینجا نیستند
چه کسی به ما غذا بدهد؟
(میمون‌های سرگردان در کشور هندوستان)



گوزن‌های عزیز چراغ قرمز شد
حالا می‌توانیم از خیابان رد بشویم!
(گشت و گذار شهری گوزن‌های پارک جنگلی نارا در ژاپن)



از دست این کرونا مانده‌ایم
بدون آب و غذ!!
(کبوترهایی که از دست گردشگران غذا می‌خورند دلشان برای آن‌ها تنگ شده بود)

مطمئنی راه را درست
آمدہ‌ایم؟
(بیاد مردی طاووس‌های در اسپانیا)

کرونا، فرستی برای تنفس زمین!

هیچ می‌دانستید توپ گردی که ما رویش زندگی می‌کیم و اسمش کره زمین است به وسیله لایه اوزون محافظت می‌شود؟ این لایه که دور تا دور کره زمین کشیده شده و به خاطر سهل‌بانگاری ما انسان‌ها صدمه دیده بود این روزها حالش بهتر است و مشغول ترمیم خودش است. ظاهرًاً کرونا و قرنطینه فقط ما انسان‌ها را دچار مشکل کرده اما کم شدن رفت و آمد و مسافرت‌ها باعث بهتر شدن حال طبیعت گشته است. پس این حال خوب را از طبیعت نگیریم.





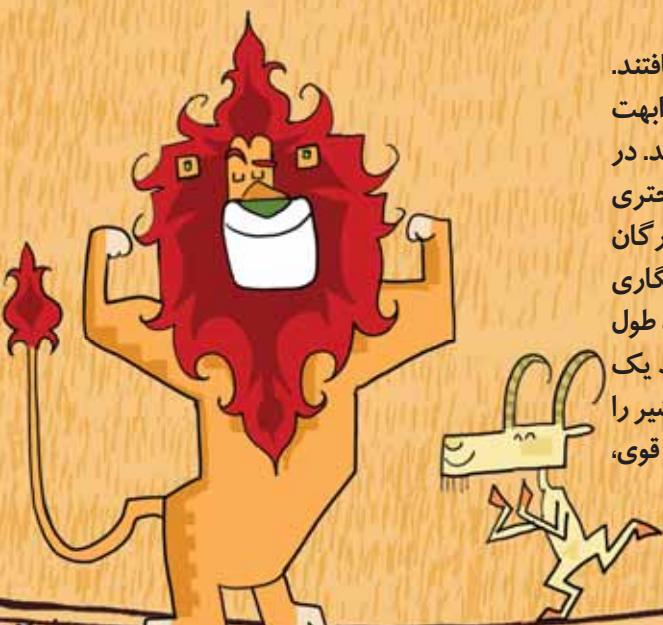
قالیچه شیری

قالیچه شیری صنایع دستی زنان عشایر ایران

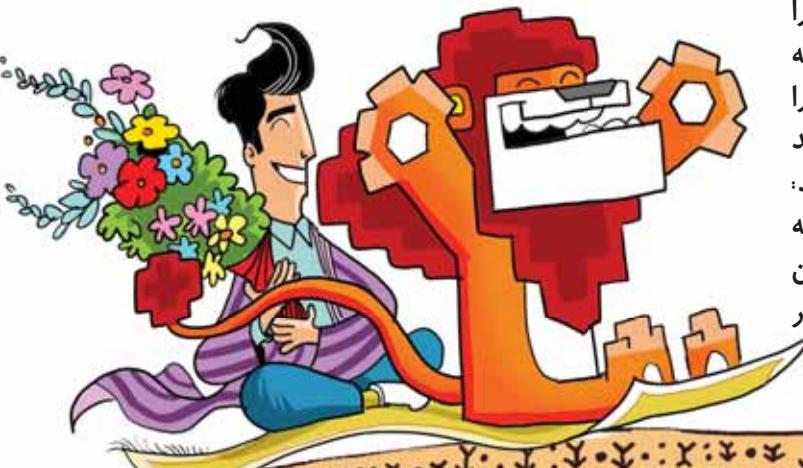
نویسنده و عکاس: علی گلشن • تصویرگر: سام سلامی

شیر حدود ۱۰۰ سال پیش در ایران منقرض شده است؛ اما نقش، قدرت و شجاعتش هنوز در ذهن عشایر باقی مانده است. سال‌هاست که زنان عشایر نقش شیر را نه دقیقاً به شکل واقعی، بلکه از روی ذهن و تخیل خودشان می‌بافند. زیرا آن‌ها هرگز هیچ شیری را از نزدیک ندیده‌اند. اما بارها در قصه‌ها و افسانه‌ها درباره زیبایی، شجاعت و قدرت این گربه‌سان شنیده‌اند. دختران «ایل قشقایی» در هنگام بافتن فرش و قالیچه شعرهای بسیاری می‌خوانند که یکی از آن‌ها مربوط به شیر است. دختران در حین بافتن قالی، شیر را صدا می‌زنند و به آن می‌گویند: «ای شیر بیا و به دست‌های ما قدرت بده که از بافتن خسته نشویم و با زور و قدرت یک قالی زیبا ببافیم.»

گاهی بافندگان نقش شیر را روی قالیچه‌های افراد مهم و بزرگان می‌بافندند. آن‌ها با این کار نشان می‌دادند که صاحب این قالیچه مثل شیر با ابهت و قوی است. گاهی هم این نقش را دختران قبل از ازدواج می‌بافندند. در میان عشایر استان فارس رسم بر این بود که وقتی به خواستگاری دختری می‌رفتند، پدر آن دختر از آن‌ها فرست می‌خواست که فکر کند، با بزرگان فامیل مشورت کند و بعد نظر خود را درباره قبول یا رد خواستگاری دخترش اعلام کند. این فکر و مشورت کردن‌ها گاهی چند ماه طول می‌کشید. در طول این مدت دختری که برایش خواستگار آمده بود یک قالیچه برای همسر آینده‌اش می‌بافت. دختر روی این قالیچه نقش شیر را می‌انداخت. با این کار نشان می‌داد که همسرش باید مثل یک شیر قوی،



شجاع و جنگجو باشد. وقتی خانواده‌ی دختر تصمیم نهایی را می‌گرفتند، قالیچه هم تمام می‌شد و آن را به عنوان جواب به سیاه‌چادر خانواده پسر می‌فرستادند. وقتی که پسر قالیچه را باز می‌کرد، بلا فاصله جواب دختر را می‌فهمید. حدس بزنید: چطور؟ خب یک ضربالمثل قدیمی وجود دارد که می‌گوید: «با دم شیر بازی نکن». اما اینجا بازی با دم شیر است که جواب را مشخص می‌کند. اگر خانواده‌ی دختر راضی به این ازدواج بودند، دختر دم شیر را به سمت بالا می‌بافت و اگر جواب منفی بود، دم شیر به سمت پایین بافته می‌شد.



پس به همین سادگی وقتی پسر قالیچه را باز می‌کرد، جواب دختر را متوجه می‌شد. البته نقش قالیچه‌هایی که جواب مثبت دارند، نقش شیر، قوی و در حال نعره زدن است و رنگ‌های قالیچه هم رنگ‌های شاد و سرزنشه کار می‌شود. کاهی به نشانه‌ی برکت و خوش‌شانسی دختر چند گیاه، پرنده و چند بز و یا آهو هم روی قالیچه کار می‌شود. اما قالیچه‌هایی که جواب منفی دارند، شیر روی آن‌ها لاغر، بی‌دندان و بی‌بال است و ظاهری ترسیده دارد. رنگ‌های این قالیچه‌ها هم معمولاً تیره است. شاید تعجب کنید که چرا خانواده‌ی دختر وقتی جواب منفی می‌دهند، باز هم یک قالیچه برای خواستگار می‌فرستند. در فرهنگ عشایر احترام به دیگران بسیار اهمیت دارد و این کار هم نشانه‌ی احترام به آن‌هایی که به خواستگاری آمدند، انجام می‌شود.

این نوع آداب و رسوم امروزه دیگر انجام نمی‌شود و قالیچه‌های شیری فقط به عنوان یک اثر هنری زیبا بافته و استفاده می‌شوند. شاید خیلی‌ها ماجراهای نقش‌های روی این قالیچه‌ها را هم ندانند، اما اگر شما روزی یک قالیچه‌ی شیری دیدید، اول به دمش نگاه کنید و بعد داستان آن را برای دیگران تعریف کنید.





»وست فردو ریزها!

• ندانور محمدی • عکس: اعظم لاریجانی



چی لازم داریم؟

- کاغذ کادو (پارچه)
- مقوا
- چند تا جعبه یا قوطی به اندازه‌هایی که دوست دارید
- چسب
- قیچی یا تیغ موگت بری
- کنف
- مداد

درس و مدرسه شروع شده و حتماً کارهایی که باید به آن ها رسیدگی کنی هم بیشتر شده است. برای این که بهتر از پس آن ها بربیایی، چه کارهایی می کنی؟ شاید اولین چیزی که به ذهنست می رسد این است که باید برنامه ریزی داشته باشی. خب این کار حتماً به تو کمک می کند. اما باور کن این که هر وسیله جای خودش را داشته باشد، هم می تواند به همان اندازه موثر باشد. نظرت در مورد داشتن یک نظم دهنده چیست؟ یک نظم دهنده با چیزهای دور ریختنی! می دانی با این کار از چیزهایی که قبلاً ساخته شده، دوباره استفاده کردی و این یعنی باعث شدی زباله‌ی کمتری وارد محیط زیست شود. خب! اگر با این فکر موافقی بیا با هم آن را بسازیم.

خطوات سازیم

۱ برای این مرحله یک مقوا ضخیم با اندازه‌های 30×50 نیاز داریم که می توانیم از کارتون وسایلی که دیگر لازم‌شان نداریم، استفاده کنیم. با کاغذ رنگی یا پارچه آن را کاملاً می‌پوشانیم، مثل وقتی که دفتر یا کتابت‌بان را جلد می‌کنید.



۲ مرحله‌ی یک را برای یک کارتون با سایز 28×48 دوباره تکرار کنید.



۳ حالا هر دو مقوا را روی هم می‌چسبانیم. اگر می خواهید نظم دهنده‌تان را به دیوار آویزان کنید، یک تکه کنف چند لایه به اندازه 20 سانتی متر را به شکل حلقه درآورده و بین آن‌ها قرار دهید و با چسب آن را حسابی محکم کنید.



۴ حالا وقت درست کردن جیب‌ها و جعبه‌ها است
برای این مرحله می‌توانید از جعبه یا قوطی‌های دورریختنی
مثل پاکت شیر یا قوطی مایع ظرفشویی یا هر چیز دیگری
که به ذهنتان می‌رسد، استفاده کنید. بعد آن را با کاغذ کادو
می‌پوشانیم.



۵ جعبه‌های آماده را با نظمی که دوست دارید روی
صفحه اصلی کار چسبانید.
نظم‌دهنده شما آماده است و خردمندانه‌یاتان می‌توانند
مرتب سر جایشان باشند.



ایستگاه پیوه‌ها

• رویا صادقی - کبری بابایی • تصویرگر: مهدیه صفائی نیا

یک نقاشی، یک نکته



دوستان خوبم سلام، امسال می‌خواهم شما را با نکات متفاوتی در نقاشی آشنا کنم.
برای این کار از نقاشی‌های خود شما که برای مجله‌ی رشد دانش آموز می‌فرستید، استفاده می‌کنم.



آرین برای نقاشی‌اش موضوع جالبی را انتخاب کرده: رفتگرهایی که صبح‌هایی زود برگ‌های پاییزی را جارو می‌زنند!



بارید کاظمی کلاس چهارم از تهران
باربد در نقاشی‌اش پرسپکتیور عایت کرده
یعنی درخت‌های دورتر را کوچک‌تر کشیده.



هانا فرهادی ۱۰ ساله از خلخال
هانا قسمت‌های خالی نقاشی‌اش را هم با رنگ‌آمیزی هم با کشیدن برگ و باران پر کرده است.



سارا حسینی راد ۱۱ ساله از زنجان
سارا در این نقاشی خطها را با مدادرنگی کشیده. شما هم به جای استفاده از مداد رسیاه برای کشیدن خطها از مدادرنگی یا مازیک استفاده کنید.

**شما هم رابع به موضوع‌های زیر
نقاشی کنید و برای ما بفرستید:**

مغازه‌ی گل فروشی - جمع‌آوری
زباله‌های کوه و جنگل -

مهربانی با حیوانات - کتاب خواندن در
خانه - بالای ابرها چه خبر است؟



محمد طاها هم با نقش‌های روی تنہی درخت، نقاشی‌اش را زیبا کرده است.



شعر

طاووس رنگی رنگی...
 چه جالب است لباست
 چه رنگ های قشنگی
 دارد روی لباست
 قرمز و سبز و آبی
 زرد و بنفش و نیلی
 می خوای بری مهمونی
 با این لباس عالی؟

امیرحسین خادمی کلاس چهارم از تهران

مثل رنگین کمانی
 چقدر قشنگه تاجت
 پرنده های دیگه
 همگی زیبا هستن
 آفریده های خوب
 خدای دانا هستن

ابوالفضل فروغی کلاس چهارم از تهران

آفریده از هر رنگ
 خدا توی لباست
 پرهای زیبای تو
 پر از رنگ قشنگه
 طاووس زیبای من
 خیلی زبر و زرنگه

محمدحسن جمشیدی کلاس چهارم از تهران

طاووس رنگی رنگی
 بانمک و قشنگی
 می دوی این جا آن جا
 با این بالهای رنگی
 وقتی نگاهت می کنم
 بالهات رو باز می کنی
 می خوای به من بگی که
 تو واقعاً قشنگی

ملیتا مقصودی تزاد کلاس پنجم از بزرد

داستان

مثل همیشه منتظریم ببینیم شما این
 داستان نیمه تمام را چگونه ادامه
 می دهید.

داستان ناتمام

همه چیز معمولی بود تا اینکه من یک
 تصمیم چالب گرفتم. تصمیم گرفتم خانه
 را دقیقاً به جایی تبدیل کنم که خودم
 دوست دارم. اولین کاری که باید انجام
 می دادم کاشتن درخت پرتقال درست
 وسط هال بود...

نشانی ما:
 تهران

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۶۵۶۷

مرکز بررسی آثار مجله های رشد

barresiasar@roshdmag.ir



پنجه

• سعیده موسوی زاده • تصویرگر: مهدی صادقی

این پشه وز وزو مثل پنکه دارد دور سرم
می چرخد. کیشش می کنم. بالشم را برمی دارم
و می روم توی هال. او هم بالشش را برمی دارد
و می آید.

یک دقیقه می گزد، دوباره دور سرم می چرخد.
بلند می شوم که آب بخورم، دنبالم می آید توی
آشپزخانه، حتماً او هم تشنه است.

بالشم را برمی دارم و می روم روی تختم. دیگر صدای وزوزش نمی آید. نفس راحتی می کشم.
پلک هایم دارد سنگین می شود که دوباره سرو کله اش پیدا می شود.
حاضر نیست از من دور باشد.
بی خواب شده ام. کیشش می کنم.
بالشم را برمی دارم و روی زمین دراز می کشم. خودتان می دانید که پشه هم می آید کنارم.
می برسم، چرانمی خوابی؟ بخواب که من هم بخوابم.
می گوید، وزوزوز

آها، این یعنی برایم قصه بگو! قصه‌ی کتابم را برایش تعریف می کنم. البته به جای قهرمان داستان، خودش را می گذارم. هی می گویم پشه این کار را کرد، پشه آن کار را کرد، پشه رفت،
پشه گفت. این جوری بیش تر خوشش می آید. مثل وقتی من کوچولو بودم و مامان برایم قصه
می گفت.

قصه که تمام می شود دیگر صدایش نمی آید. آخیش! بالآخره خوابید.
همین که تکان می خورم، باز در گوشم وزوز می کند. عصبانی می شوم و با دست و پا و پتویم
محکم کیشش می کنم.
بلند می شوم و توی هال قدم می زنم و فکر می کنم. البته خیلی یواش که بقیه را بیدار نکنم.
او هم دارد با من قدم می زند و فکر می کند.





احساس می‌کنم چشم‌هایمان مثل کارتون‌ها قرمز و پر از ترک شده.

باید بفهمم چرانمی خوابد، مشکلش چیست؟

آب که خورده، قصه هم شنیده، دندان هم ندارد که مسوک بزند. پس چی؟

آها فهمیدم حتماً گرسنه است. عجب پشه‌ی خجالتی‌ای! من هم کمی گرسنه‌ام.

یک لیوان آب آبالو و کیک می‌خورم و دوباره مسوک می‌زنم. یک لیوان دیگر هم آب آبالو با خودم می‌آورم و روی تختم دراز

می‌کشم. تا دماغم می‌روم زیر پتو.
آستینم را تا سر انگشت‌ها می‌کشم پایین. حالا دستم را یواش از زیر پتو با آب آبالو بیرون می‌آورم.
به پشه می‌گوییم، بفرما! همه‌اش مال خودت، می‌گوید، وزوزوز
و شیرجه می‌رود توی لیوان. خوب دیگر شکمش پر شده و روی آب دراز کشیده و خر و پف آبالویی می‌کند. بروم چیزی بخورم و مسوک بزنم.
صبح شما به خیر!



نَهْلَلَه

• عبید زاکانی (رساله دلگشا)

• انتخاب و بازنویسی: مریم اسلامی

درؤیشی به دهی رسید، جمعی کدخدایان را دید آنجا نشسته، گفت: مرا چیزی بدھید و گرنے با این ده همان کنم که با ده دیگر کردم. ایشان بترسیدند، گفتد: مبادا که ساحری باشد که از او خرابی به ده مارسد. آچه خواست، بدادند، بعد از آن پرسیدند: با آن ده چه کردی؟ گفت: آجا سؤالی کردم، چیزی ندادند، به اینجا آمدم، اگر شما نیز چیزی نمی‌دادید به دهی دیگر می‌رفتم.

* سؤالی کردم: تقاضایی کردم.

چیزی خواستم

* درویش: فقیر

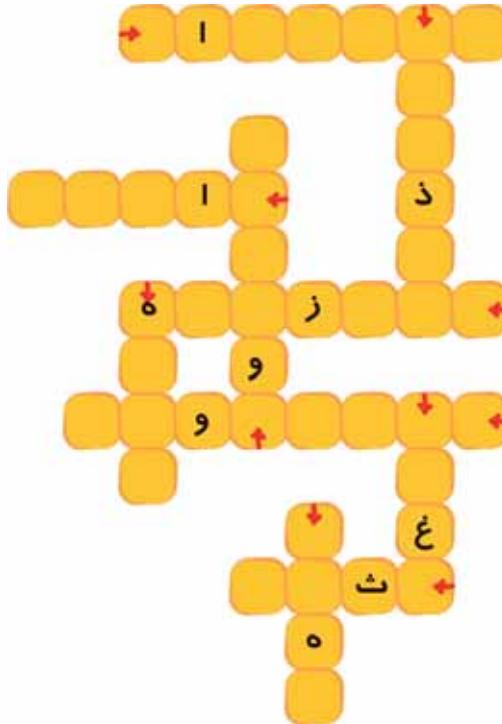
جدول غلط‌یاب!

• محمدمهری رنجبر • با سپاس از معلم باتجربه: علی والی



پاییزخوش‌رنگ

باز هم پاییزی خوش‌رنگ و دلپذیر از راه رسید و ما آصار آمدنش را در زرد شدن برگ درختان دیدیم. در این فصل زیبا، هر پرنده‌ی نغمه‌خان با مهاجرت خیشتن، شور و غوقا به پا می‌کند. اگر کسی فکر کند که از رعد و برق آسمان در این فصل می‌ترسیم خیال واحی کرده است! ما بچه‌ها از گُرش زیبای ابرها که باعث بارش باران می‌شود، حراس نداریم. پدرم کتابخانه‌ی بزرگی در خانه دارد. او دیر و زچند جلد کتاب برگزیده‌اش کتابخانه‌اش را در باره‌ی پاییز به خوانواده معرفی کرد. پدر من نویسنده است و خودش هم چند جلد کتاب تعلیف کرده است.



در متنی که می‌خوانی، ۱۰ غلط‌املاکی وجود دارد. اول سعی کنید تمام غلط‌ها را پیدا کنید و زیر آن‌ها خط بکشید. سپس کلمه‌های «شکل درست» یادداشت کنید. در آخر هم سعی کنید ۱۰ کلمه‌ی درست را به صورت حرف به حرف در این جدول جابه‌جی‌هید.

یادتان باشد که:

هر یک از فلش‌های قرمز به شمامی گوید که ابتدای کلمه کجاست و جهت نوشتن آن کدام است. ممکن است بعضی کلمه‌ها در این جدول، در جهت «چپ به راست» یا «پایین به بالا» قرار بگیرند. برای راهنمایی، بعضی از حرف‌های صحیح از قبل در جدول نوشته شده است. اگر برای حل این جدول، مشکلی داشتید از پدر، مادر یا معلم‌تان کمک بگیرید.

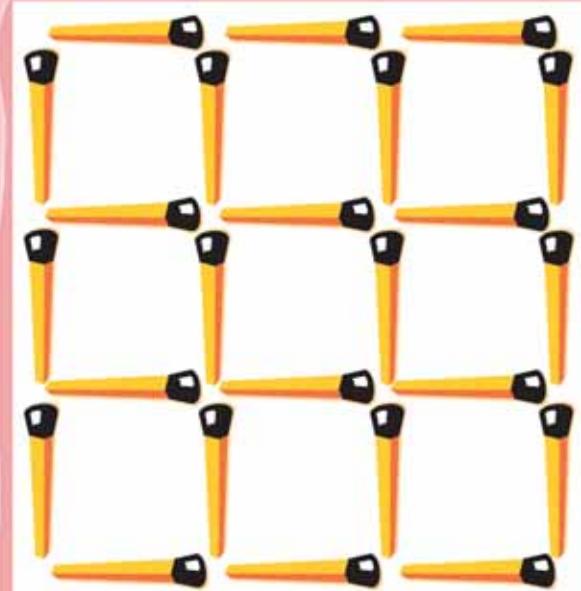
چوب‌کبریت!

با ۲۴ چوب کبریت، این شکل را ساخته‌ایم. به نظر شما:

۱. چطور هشت چوب کبریت را از این ۲۴ چوب کبریت برداریم، تا در این تصویر فقط چهار مربع بینیم؟
۲. چطور ۱۰ چوب کبریت را از این ۲۴ چوب کبریت برداریم، تا در این تصویر فقط سه مربع بینیم؟

یادتان باشد که:

- وقتی چوب کبریت‌های خواسته شده را برداشتید، دیگر نباید هیچ چوب کبریت اضافه‌ای داشته باشید که ضلع مربعی را تشکیل ندهد.
- اگر حل کردن این سرگرمی روی کاغذ سخت است، یک جعبه چوب کبریت تهیه کنید و معمار این صورت عملی حل کنید.
- آمساعی کنید قبل از دیدن پاسخ، خودتان هم به یکی از پاسخ‌های صحیح بررسید و آن را با پاسخ درج شده مقایسه کنید.



کیک سرآشپز!

فرانک شریفی

• عکاس: بهاره شریفی • تصویرگر: مهدیه صفائی نیا

کی از کیک کاکائویی تازه و نرم خوشش نمی‌آید؟ آن هم وقتی دست پخت خودش باشد! گفتم دست پخت؟ خب این کیک اصلاً پختن نمی‌خواهد!

- یک قالب ۵۰ گرمی کره
- بیسکویت ساده
- کمی پودر نارگیل یا کنجد



چی لازم داریم؟

- یک قاشق غذاخوری خامه
- دو قاشق شکر
- یک و نیم قاشق پور کاکائو



صف و کلفت شکل بدھید و در یخچال بگذارید. اجازه بدھید چهار - پنج ساعت بماند. بعد از آن کیک را بیرون بیاورید و آلومینیوم را باز کنید و آن را در پودر نارگیل بغلتانید و برش بزنید! کیک بسیار خوشمزه‌ی شما آمده است.



حالا بیسکویت‌ها را خرد کنید. باید آن‌ها را به تکه‌های کوچک تبدیل کنید؛ اما پودر شان نکنید.

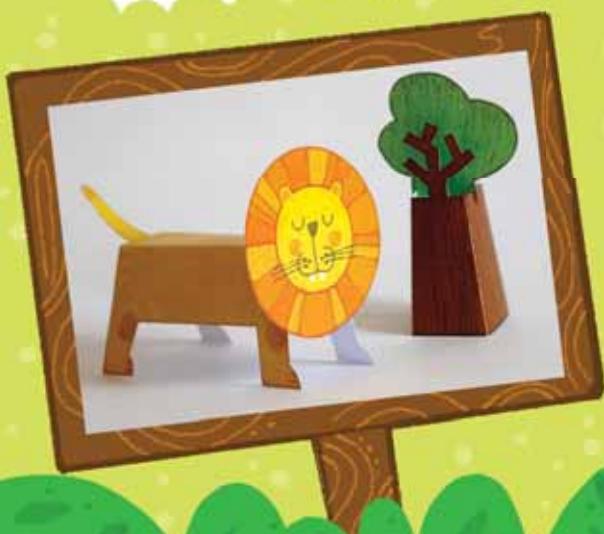
حالا آنقدر بیسکویت به مایع اضافه کنید تا کاملاً سفت شود. (اگر بیسکویت کم باشد، کیکتان شل خواهد شد) حالا مواد را در ورق آلومینیوم ببیچید و آن را مثل یک لوله‌ی

خوب خامه، شکر، پودر کاکائو و کره‌ی آب شده را آنقدر به هم بزنید تا مایع صاف و خوشبویی به دست بیاید.



باید جنگل بسازیم!

• تصویرگر: نگین حسینزاده



اگر دلتان من خواهد یک جنگل قشنگ برای خودتان داشته باشد
صفحه‌ی آخر مجلات رشد دانش آموز لمسال آزمودت ندهید. در
هر شماره چند حیوان زیبا و درخت و پرگ و ... را خواهیم داشت. از
روی خط‌های مشخص شده شکل‌هارا تیچی کنید و روی یک مقوا
بچسبانید و از روی نقطه‌چین‌هاشکل را تابزندید یک مجسمه زیبای
کاغذی از حیوان خواهید داشت. منتظر شماره‌ی بعد باشید با جانورها
و درخت‌ها، بوته‌ها و حتی کوه و رود به خانه‌ای شما بیاییم تا با
هم در آخر سال یک مأکت زیبا از یک جنگل داشته باشیم!