

دانش آموز

شماره‌ی پی‌درپی ۳۱۵
۳۲ صفحه • ۲۱۰۰۰ ریال

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره‌ی سی و هشتم • تابستان ۱۳۹۹

داستان:
رستم ۹ برزو

گزارش:
روز زیبای ایران
مهارت:
فود آموزش استعدادیابی!





بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

در این شماره می خوانیم:

- | | | | |
|----|---|----|--|
| ۱ | یادداشت سردبیر: سیاره‌ی آخ جون همه‌چی رو به راهه! | ۱۶ | علمی: ترازو با فنر نامرئی! |
| ۲ | تقویم | ۱۸ | مهارت‌های زندگی: خودآموز استعدادیابی |
| ۳ | نشانه | ۲۰ | ورزش و سلامت: استعداد ورزشیتان را کشف کنید |
| ۴ | شعر | ۲۲ | محیط زیست: گل‌های ایران! |
| ۶ | داستان: رستم و برزو! | ۲۴ | ایران‌شناسی: نام‌های ایرانی بر ماه! |
| ۱۰ | راه آسمان: چه پدر بزرگ مهربانی! | ۲۶ | کاردستی: شکل‌های پیچیده با پیچاندن کاغذ! |
| ۱۱ | صبحانه با طعم عید! | ۲۸ | آثار شما: ایستگاه بچه‌ها |
| ۱۲ | گزارش: روز زیبای ایران! | ۳۰ | طنز: دماغ باشکوه پینوکیو! |
| ۱۴ | داستان: اگر آدم‌ها بگذارند! | ۳۲ | سرگرمی |
| | | ۳۳ | آشپزی: ژله بستنی قنادباشی! |



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



● خوانندگان رشد دانش‌آموز شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.

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

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

نشانی دفتر مجله

تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله

۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۵

صندوق پستی

۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹

رایانامه

daneshamooz@

roshdmag.ir

- ◀ ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- ▶ برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم دبستان
- ▶ دوره‌ی سی و هشتم • تابستان ۹۹ • شماره‌ی ۹
- ▶ شماره‌ی پی در پی ۳۱۵
- ▶ **مدیر مسئول:** مسعود فیاضی
- ▶ **سردبیر:** مرجان فولادوند
- ▶ **مدیر داخلی:** ندا نورمحمدی
- ▶ **مدیر هنری:** کوروش پارساژاد
- ▶ **طراح گرافیک:** مهدیه صفائی‌نیا
- ▶ **دبیر عکس:** پرویز فراگوزلی
- ▶ **ویراستار:** مرضیه طلوع
- ▶ **تصویرگر جلد:** طوی علی‌نژاد
- ▶ **عکس‌های کاردستی و آشپزی از اعظم لاریجانی**
- ▶ **چاپ و توزیع:** شرکت افست



«سیاره‌ی آخ جون همه‌چی رو به راهه!»

بعضی چیزها خیالش هم شیرین است. فکر کن! دندان آدم درد بگیرد به جای دکتر و آمپول و مته‌ی دندان‌سازی و ... (همه‌ی آن ماجراهای ترسناک)، دندان خود به خود خوب بشود یا اصلاً از اول دندان آدم از فولاد ضد زنگی چیزی باشد که اصلاً خراب نشود. فکر کن به جای این که مجبور باشی با کلی تمرین ریاضی، خط یا جغرافی یاد بگیری، همه چیز را مادرزاد بلد باشی! یا دست کم بشود با یک نگاه همه چیز را حفظ کرد. البته فکر می‌کنم آن وقت باید اسم زمین را به جای «زمین»، می‌گذاشتند «سیاره‌ی آخ جون همه‌چی رو به راهه!» اما از آن جا که ما در سیاره‌ی دوست داشتنی و خیال‌انگیز «آخ جون همه‌چی رو به راهه» زندگی نمی‌کنیم و در سیاره‌ی زمین فقط وقتی همه‌چی رو به راه است که به خاطرش حسابی زحمت کشیده باشی، متأسفانه مجبوریم یک کارهایی را انجام بدهیم. آن هم نه یک بار بلکه به شکل مدام. مثلاً اگر نخواهی بی‌دندان و مریض و تنبل و کودن بشوی، مجبوری هر شب مسواک بزنی (نه فقط یک هفته یا یک ماه بلکه هر شب و در همه‌ی عمر!) مجبوری مرتب ورزش کنی، (سخت است؟ می‌دانم ولی همین است که هست!) کتاب بخوانی ... به همین دلیل می‌خواهم به شما پیشنهادی بدهم که تا نود سالگی هم به دردتان می‌خورد.

یاد بگیرد هر روز برای چهار چیز کاری انجام دهید: کاری برای روحتان، کاری برای ذهنتان، کاری برای جسمتان و کاری برای جهان! یعنی چه؟

برای روحتان با خداوند صحبت کنید. نیایش کنید، دیگران (آدم‌ها، جانوران، درخت‌ها و ...) را دوست داشته باشید. کاری کنید که آن‌ها خوش حال و آسوده باشند تا خودتان هم خوش حال و آسوده باشید. برای ذهنتان کتاب بخوانید.

کاری برای بدنتان. بدنتان نزدیک‌ترین دوست شماست به او توجه کنید. ورزش کنید، غذای سالم بخورید، مسواک بزنید و مراقبش باشید. و البته کاری برای جهان! زمین خانه‌ی ماست. فقط فکر کنید آدم بی‌خانه یا آدمی که در خانه‌ی خراب زندگی کند چه قدر غمگین است.

پس هر روز از خودتان بپرسید برای خانه‌ام، زمین چه کرده‌ام؟ برای پرنده‌ها و جانورانش برای آب و خاکش؟ گاهی این کار می‌تواند این باشد که آن روز برای گرفتن نان به جای پلاستیک از کیسه‌ی پارچه‌ای استفاده کرده‌اید یا با دوستانتان یک گروه درست کرده‌اید که به درخت‌ها یا گربه‌های محله رسیدگی کنید. قول می‌دهم این کارها شما را برای همیشه از بلای دندان درد و تنبلی و کودنی و بیماری و تنهایی نجات خواهد داد! از همین تابستان شروع کنید!

مربان فولادوند

• تصویرگر: مهدیه صفائی‌نیا





تقویم

آزادی خرمشهر (روز مقاومت، ایثار و پیروزی)

روز آزادی خرمشهر یکی از شادترین روزهای تاریخ ایران است. رزمندگان ایران با فداکاری و شجاعت خرمشهر را بعد از ۵۷۶ روز اشغال توسط نیروهای ارتش عراق با شجاعت و از خود گذشتگی باز پس گرفتند.

۳ خرداد

۱۴ خرداد

رحلت رهبر کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (ره)

سی و یک سال پیش در چنین روزی، رهبر کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (ره) در میان اشک و غم، از مردم جدا شد تا نزد خدای بزرگ برود.



۲۲ خرداد

روز جهانی مبارزه با کار کودکان
کودکان زیادی در دنیا هستند که به جای تحصیل و بازی کردن مجبورند در محیطهای خطرناک کار کنند. این روز، روزی است برای مبارزه با کار کودکان و تلاش برای ساختن یک زندگی خوب برای آنها.

روز بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف

این روز بسیار مهم است، چون همه به این موضوع توجه می‌کند که منابع زمین بسیار با ارزش و البته محدود است و باید برای استفاده از آن روش‌هایی انتخاب شود که به زمین آسیب نرساند.

۱ خرداد

۱۵ خرداد

قیام ۱۵ خرداد

۵۷ سال قبل در چنین روزی خرداد ۱۳۴۲ مردم در اعتراض به دستگیری شبانه‌ی امام خمینی (ره) تظاهرات کردند و شهید دادند. تاریخ‌نگاران این روز را اولین جرقه‌ی انقلاب اسلامی ایران می‌دانند و همه سالگرد آن را گرمی می‌دارند.

روز جهانی قدس

روز جهانی قدس، آخرین جمعه‌ی ماه مبارک رمضان است. روزی که مسلمانان جهان دست در دست یکدیگر پشتیبانی خود را از ملت مظلوم فلسطین نشان می‌دهند.

۲ خرداد

تصویر گر: نگین حسین زاده

۲۸ خرداد

شهادت امام جعفر صادق (ع)

مردی از امام صادق (ع) خواش کرد تا به او جمله‌ای بگوید که خبر دنیا و آخرت در آن باشد. امام صادق (ع) فرمودند: دروغ مگوا!

۲۰ خرداد

روز جهانی صنایع دستی

هر کشوری با توجه به فرهنگ، تاریخ و ابزار بومی، صنایع دستی خاص خود را دارد. ایران کشوری است که صنایع دستی بسیار گوناگونی دارد مثل فرش‌بافی، میناکاری، معرق کاری، خاتم کاری و ... تو دلت می‌خواهد یکی را یاد بگیری؟

۱۶ خرداد

روز جهانی محیط زیست

می‌توانید این روز را با کاشتن یک درخت، پاکیزه نگه‌داشتن محیط‌زیست و یا ساخت یک کاردستی با مواد بازیافتی جشن بگیرید



عید سعید فطر

عید فطر بزرگترین عید مسلمانان جهان و جشن بندگی خدا است. جشنی که انسان برای پیروزی و مقاومتش در برابر وسوسه می‌گیرد. چه جشنی از این بهتر؟

۴ خرداد



پاداش برا!

• مهری ماهوتی • تصویر گر: سحر خراسانی



شتر را به زانو نشاند. از پشتش پایین آمد. نفس راحتی کشید. سلام کرد و نشست. پیامبر جواب سلامش را با محبت داد و منتظر ماند. زن گفت: «کافران مرا هم همراه گله‌ی شتری که غارت کرده بودند از این جا بردند. صبر کردم؛ صبر کردم همین که سرشان را دور دیدم، شتری را برداشته و فرار کردم و آمدم. در میان راه نذر کردم اگر این شتر مرا سالم به مدینه برساند او را قربانی کنم.» پیامبر لبخندی زد و صورت گشاده‌اش زیاتر شد. فرمود: «چه پاداش بدی برای دوستی که تو را بر پشت خود نشاند و به خانه‌ات برگرداند! این شتر جانت را نجات داده و تو به او وعده‌ی مردن می‌دهی؟ آن هم قربانی کردن چیزی که صاحبش نیستی. برو که نذرت درست نیست.»

برداشتی از کتاب قاف، بازنویسی یاسین حجازی





لحظه‌های قشنگ

جیک جیک مهربانی

آسمان از ابر پُر شد
باز هم خندید و بارید
قطره قطره، چیک چی چیک
حال گل را زود پرسید

باز هم پوشید صحرا
بر تنش پیراهن گل
بخش شد سرتاسر دشت
نغمه‌ی آواز بلبل

در حیاط خانه‌ی ما
عطر خوب شمعدانی‌ست
لابه‌لای شاخه‌ها باز
جیک‌جیک مهربانی‌ست

• مریم زرنشان

دوست جانم! بیا قدم بزنی
پا به پا و کنار همدیگر
زیر چتری که هست در دستم
زیر باران و آسمانی‌تر

آسمان و زمین پر از شعر است
قطره‌ها شعر تازه می‌خوانند
کوچه‌هایی که خیس بارانند
حال ما را چه خوب می‌دانند

کاش می‌شد که لحظه‌های قشنگ
ثابت و بی عبور می‌ماندند!
غصه‌ها هم همیشه از دل ما
تا ابد دور دور می‌ماندند!

• محبوبه صمصام شریعت

قطره

اطراف شیر آب
زنبور زردی گشت
اما نبود آبی
هی رفت و هی برگشت

من شیر را آرام
یک ذره وا کردم
از تشنگی، از غم
او را رها کردم

با قطره‌ای کوچک
سیراب شد زنبور
از من تشکر کرد
وز وز کنان شد دور.

• محمود پوروهاب

دعوت

رودی مرا
دعوت به رفتن کرد
بادی مرا
دعوت به کوچیدن،
یک پَر
با مهربانی پَر زدن تا بی‌نهایت را
نشانم داد،
او آسمانم داد
از جان و دل
ممنون باد و رود و پَر هستم
حالا شبیه قاصدک‌ها در سفر هستم

• عبدالرضا صمدی



• تصویر گر: شیوا ضیائی

تقدیرم به خرم‌شهر در روزهای آزادی

شهر خُرم

آسمان تو آبی
خانه‌های تو ماه و ستاره
باغ‌های تو سر سبز و خرم
مثل جنگل
مثل سر شاخه‌های درختان خرما

دوستت دارم ای شهر زیبا
ای کتاب پر از ابر و باران و خورشید
من دعا می‌کنم تا که خرم شوی باز
شهر بی‌غم شوی باز

• عبدالرضا صمدی



داستان

رستم ۹ برزو

برگرفته از منظوم‌های برزنامه سروده‌ی خواجه عمید عطائی قرن پنجم هجری

• آذر دخت بهرامی • تصویرگر: میثم موسوی

خواست تو را بیابم.

برزو گفت: «ولی من از جنگاوری چیزی نمی‌دانم.»

افراسیاب گفت: «بهترین سردارانم ترا تعلیم خواهند داد.»

برزو پذیرفت و در مدت کوتاهی بهترین فرماندهی تورانیان شد. هنگام جنگ با ایرانیان، افراسیاب سپاهی عظیم را به فرماندهی برزو به میدان فرستاد. برزو همه‌ی پهلوانان ایرانی را در جنگ‌های مرزی شکست داد.

خبر به ایران رسید. کی‌خسرو شاه ایران فریبرز و طوس - دو تن از پهلوانان ایران - را با لشکری عظیم به میدان فرستاد.

هر دو سپاه در مقابل هم ایستادند و طوس و فریبرز به میدان آمدند. ضربات گرز و شمشیر طوس و فریبرز بر بدن برزو اثری نداشت. برزو در فرصتی مناسب، گرز هر دو پهلوان را گرفت و آن‌ها را به زمین زد و اسیر کرد.

خبر به ایران رسید و شاه از رستم دستان کمک خواست.

افراسیاب، پادشاه توران، در جنگی سخت از ایرانیان شکست خورده بود و همراه سپاهیان خود خسته و ناامید به سوی کشورش توران باز می‌گشت. در راه، به دشتی خرم رسید و جوانی بسیار زیبا و نیرومند دید که در حال بریدن درختی تنومند بود. افراسیاب به او نگاه کرد و از شباهت عجیب او به رستم شگفت زده شد. به یکی از سردارانش دستور داد جوان را نزد او بیاورد. پهلوان رفت و به جوان گفت پادشاه ما دستور داده تا به پیشگاهش بروی. اما جوان پاسخ داد: «من در خدمت شاه تو نیستم. پس اگر با من کاری دارد، بهتر است او به نزد من بیاید.» سردار تورانی از شنیدن این پاسخ خشمگین شد و دست به شمشیر برد تا جوان را بکشد. جوان هیچ اسلحه‌ای نداشت پس تنه‌ی بزرگ درختی را که بریده بود به سبکی یک تیر از زمین برداشت و به سمت او پرتاب کرد. سردار از ترس پا به فرار گذاشت.

افراسیاب با دیدن گستاخی جوان، عصبانی شد و دستور داد تا او را بکشند، اما «پیران ویسه» وزیر دانای افراسیاب پیش آمد و گفت: «پادشاه به سلامت باد، اما این جوان بسیار به رستم، جهان پهلوان ایران شبیه است، آیا فکر نمی‌کنید وجودش در لشکر ما از کشتن او بهتر باشد؟»

افراسیاب فکری کرد و سری تکان داد و گفت: «فکر بدی نیست. به هر زبانی شده او را راضی کنید تا نزد ما بیاید.» پیران به سوی جوان رفت و گفت: «درود بر تو پهلوان. پادشاه ما، شجاعتت را دیده و مرا فرستاده که پیام محبت و دعوت او را به تو برسانم. آیا دوستی و دعوت او را می‌پذیری؟»

جوان که پیغام محترمانه و محبت‌آمیز افراسیاب را شنید پذیرفت و نزد افراسیاب رفت. افراسیاب دستور داد با غذاهای عالی از او پذیرایی کنند و هدایای گران‌بهایی به او داد. سپس از او پرسید: «نامت چیست ای جوان نیرومند؟»

جوان گفت: «نام من برزو است و کشاورزم.»

افراسیاب گفت: «به دنبال سرداری برای لشکر من می‌گشتم. تقدیر



شب بود که رستم با سپاهش به میدان جنگ رسید. با یکی از فرماندهان مخفیانه به سوی لشکر توران رفت و طوس و فریبرز را آزاد کرد و به اردوگاه بازگرداند.

صبح روز بعد، برزو که ماجرای گریختن دو پهلوان را شنیده بود، به سوی سپاه ایران تاخت و با فریاد گفت: «این رستم کیست که شب‌ها می‌تازد و روزها مخفی می‌شود؟»

رستم سوار بر رخس با سرعت به سوی میدان تاخت و فریاد زد: «منم رستم. پهلوان پهلوانان.»

برزو با نیزه به رستم حمله کرد. رستم هم با شمشیر به سوی او تاخت. پیکار آن دو طول کشید. هر دو از این نبرد خسته شده بودند. لحظه‌ای اسب رستم تعادلش را از دست داد و برزو گرز خود را بلند کرد تا بر سر او بکوبد. رستم سپر بزرگش را بالا آورد اما گرز بسیار سنگین بود و سپر شکست و گرز به بازوی رستم خورد. رستم از درد به خود پیچید اما به مبارزه ادامه داد.

شب که همه جا تاریک شد. پنا به رسم جنگاوران قدیمی، هر دو پهلوان به اردوگاه بازگشتند تا روز بعد مبارزه را دنبال کنند. فرامرز، فرزند رستم، با لشکری تازه‌نفس رسید. رستم که دیگر نمی‌توانست یک دستش را حرکت دهد از فرامرز خواست فردا به

جای او به میدان برود. روز بعد، فرامرز زره رستم را پوشید و نقابی بر چهره زد و سوار بر رخس به میدان رفت. پس از کمی پیکار، فرامرز گرزش را بر کمر برزو زد. برزو از اسب افتاد. فرامرز او را دست‌بسته به اردوی ایرانیان برد و جنگ با پیروزی ایران به پایان رسید.

کی‌خسرو با دیدن برزو، دستور داد او را بکشند. اما رستم از پادشاه خواست او را ببخشد. کی‌خسرو پذیرفت و فرامرز برزو را به زابلستان برد.

خبر اسارت برزو به توران رسید. مادر برزو با شنیدن این خبرها، نگران به سوی ایران آمد. پس از طی راهی سخت، به سیستان رسید. به سراغ زرگری رفت تا جواهراتی را که همراه داشت بفروشد و غذا بخرد. و جایی برای ماندن پیدا کند.

زرگر با دیدن جواهر، فهمید او زنی بسیار ثروتمند است. پرسید: «نامتان چیست بانو و از کجای می‌آیید؟»

زن گفت: «شهره؛ نامم شهره است و از توران‌زمین می‌آیم. خبر رسیده که پسرم برزو به دست رستم اسیر شده. آمده‌ام بینم سلامت است؟»

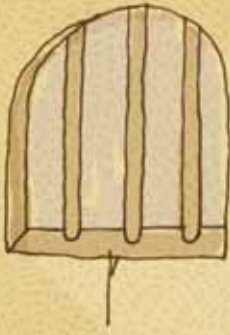
زرگر گفت: «پهلوان بزرگ توران؟ می‌دانم که در ارگ بزرگ زابل زندانی است.»

شهره نگران پرسید: «مطمئنید؟ او را می‌شناسید؟»

زرگر گفت: «آری زیرا کسی که برای او غذا می‌برد همسایه‌ی ماست. امشب را به منزل ما بیا و خستگی راه از خود دور کن و خدمتگزار را ملاقات کن.»

شهره به خانه‌ی زرگر رفت و همسر زرگر از او پذیرایی کرد. کمی بعد، خدمتگزار به آنجا آمد. شهره نشانی پسرش را داد و دختر او را شناخت.





شهر و گفت: «از پسر م پپرس برای آزادی اش چه کنیم؟»

دختر گفت: «چه بگویم تا پسر ت باور کند؟»

شهر و انگشترش را داد و دختر به زندان رفت. در زندان، ماجرا را برای برزو گفت و انگشتر شهر و را نشان داد. برزو که حرف های او را باور کرده بود گفت: «به مادرم بگو سوهان و طناب نیاز دارم و سه اسب که در پشت تپه ها منتظر باشند.»

روز بعد، دختر برای برزو طناب و سوهان برد و به او کمک کرد تا هم زنجیر دست و پای برزو را با کمک سوهان پاره کند. برزو طناب را از بالای برج زندان به پایین انداخت و هر دو با کمک طناب ها از برج پایین آمدند و دور از چشم نگهبان ها خودشان را به پشت تپه ها رساندند. در آنجا شهر و با سه اسب منتظرشان بود. مادر با دیدن پسرش او را در آغوش کشید و بوسید و خداوند را سپاس گفت. سپس هر سه با اسب به سوی توران تاختند.

آن ها سه روز و سه شب بی وقفه رفتند، تا به دامنه ی کوهی رسیدند و قصد استراحت کردند. ناگهان سپاه عظیمی از دور پدیدار شد. فرماندهی سپاه، رستم دستان بود که تازه داشت به زابلستان برمی گشت. رستم با دیدن آن ها خیال کرد برزو پسرش فرامرز را کشته و گریخته پس به طرف آن ها تاخت و نبردی سخت میان او و برزو در گرفت. اما زور هر دو برابر بود و هیچ کدام پیروز نمی شدند. شب شد و قرار گذاشتند نبرد را روز بعد ادامه دهند. رستم که به سوی لشکر یانش رفت، و دستور داد برای برزو و همراهانش خوراک و چادری برای استراحت بفرستند. رستم گفت: «آن ها دشمن هستند اما از جوانمردی دور است که آن ها را بدون غذا و سرپناه بگذاریم. مخصوصاً که دو بانو با برزو همراه شده اند.»

صبح روز بعد، رستم و برزو مقابل یکدیگر ایستادند رستم از شجاعت برزو و مادرش تعریف کرد. برزو هم از سخاوت رستم

تشکر کرد بعد از آن دوباره جنگ آغاز شد. آن ها با شمشیر و گرز و کمان با هم جنگیدند اما هیچ یک نتوانستند دیگری را شکست دهند. رستم به این می اندیشید که برزو از نژاد کدام پهلوان است که چنین نیرومند است؟

غروب شده بود و هر دو خسته و عرق ریزان همچنان می جنگیدند. رستم می ترسید اگر به دست برزو کشته شود، تورانیان ایران را با خاک یکسان کنند تمام توانش را جمع کرد و به سوی برزو حمله برد. این بار او را به زمین انداخت و بر سینه اش نشست و خنجر را بر گردنش گذاشت.

ناگهان بانو شهر و، مادر برزو قدم به میدان گذاشت و بر سر رستم فریاد کشید: «دست نگهدار پهلوان! تو سال ها پیش ندانسته پسر ت سهراب را کشتی حالا می خواهی پسر او هم به دست تو کشته شود؟»

دست رستم لرزید، خنجر را رها کرد و بلند شد. شهر و جلو آمد و بازو بند سهراب پدر برزو را به رستم نشان داد.

برزو گفت: «مادر، چرا گذاشتید با پدر بزرگم بجنگم؟»

شهر و گفت: «می خواستم انتقام مرگ پدرت سهراب را از او بگیرم.»

رستم که بعد از گذشت سال ها باز هم از یاد مرگ سهراب غمگین می شد برزو را در آغوش کشید و خداوند را سپاس گفت که به موقع برزو را شناخته است. سپاه ایران که داستان مرگ سهراب را می دانستند به خاطر نجات برزو شادی کردند و رستم، نوه اش برزو و مادرش را با احترام بسیار به سر پرده ی فرماندهی خود برد. رستم به دختر خدمتکار هم هدایایی داد و او را پیش خانواده اش فرستاد. رستم نیز با برزو و شهر و و سپاهش به سیستان برگشتند و سال های سال در کنار هم به خوشی زندگی کردند.



چه پدر بزرگ و مهر بانی!

• کبری بابایی • تصویر گر: عاطفه فتوحی

تلویزیون دارد شما را نشان می‌دهد. روی صندلی ساده‌ای نشسته‌اید و برای مردم سخنرانی می‌کنید. حرف‌هایتان ساده، اما محکم است.

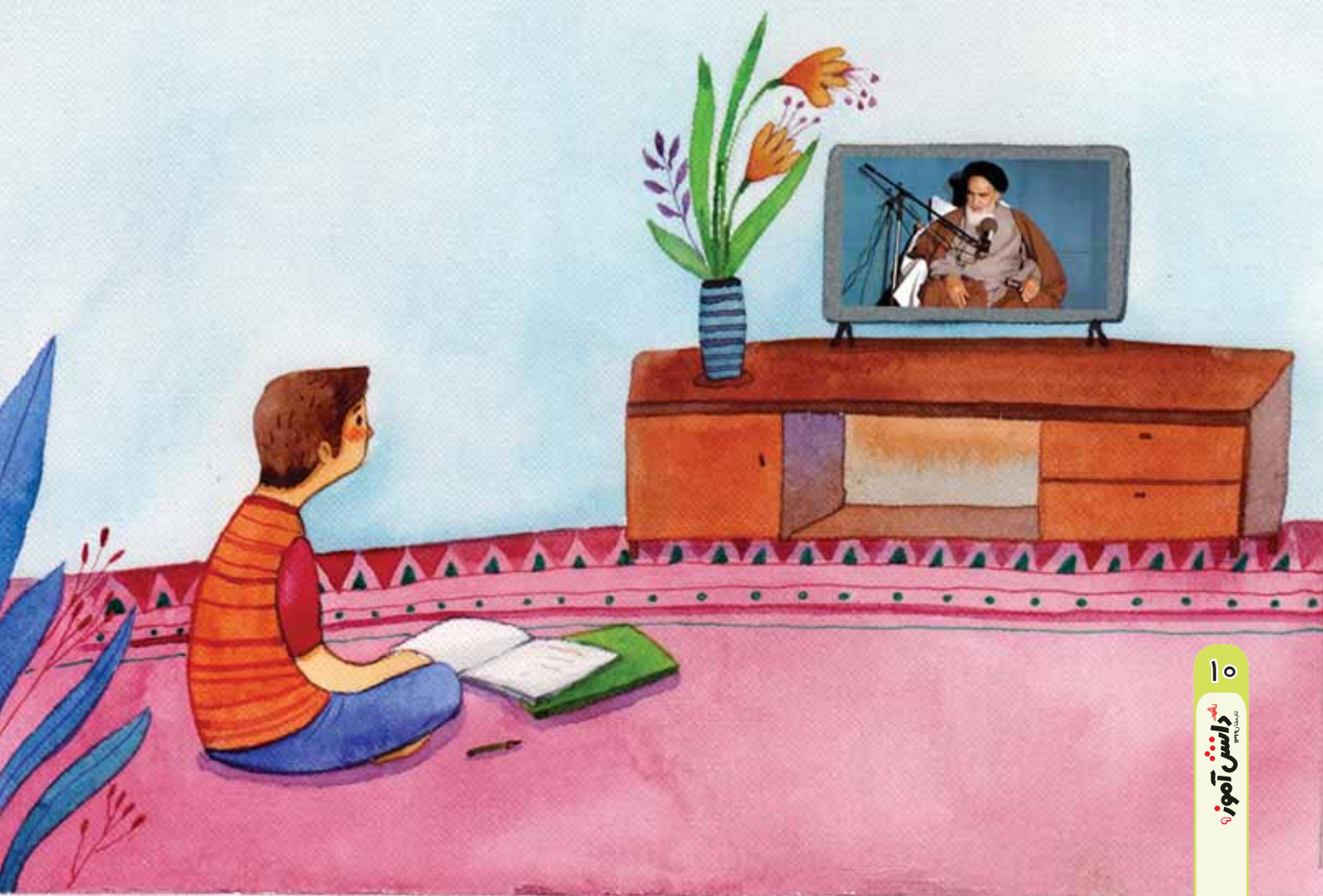
مجری تلویزیون می‌آید و درباره‌تان می‌گوید. از این که هیچ وقت از گفتن حرف درست نترسیدید و همیشه شجاع بودید. از این که قلب‌تان آرام بود و هیچ مشکلی نگران‌تان نمی‌کرد، چون به خدای مهربان اعتماد داشتید.

مجری که می‌رود، دوباره شما را نشان می‌دهند. این بار توی خانه‌تان هستید و پسر کوچکی که فکر می‌کنم نوه‌تان است، روی پایتان نشسته. شما دست می‌کشید روی سرش و می‌خندید. با خودم فکر می‌کنم چه پدر بزرگ مهربانی.

مجری برمی‌گردد و حرف‌هایش را ادامه می‌دهد. از نظم زندگی‌تان می‌گوید. از پیاده‌روی و ورزش هر روز و این که تنبلی را دوست نداشتید. رهبر یک کشور بودید، اما خودتان توی خانه چای می‌ریختید و به همسرتان کمک می‌کردید. کاش آن روزها من هم بودم و یک بار مهمانتان می‌شدم.

چشمم به نوار مشکی کنار تصویر می‌افتد. می‌دانم که سال‌هاست از بین ما رفته‌اید، اما مردم هنوز دوستتان دارند. حتی من که هیچ وقت ندیدمتان.

برنامه تمام می‌شود. می‌روم سراغ درس و مشقم. کتابم را باز می‌کنم. عکس شما توی صفحه‌ی اول به من لبخند می‌زند. «امید من به شما دبستانی‌هاست.»

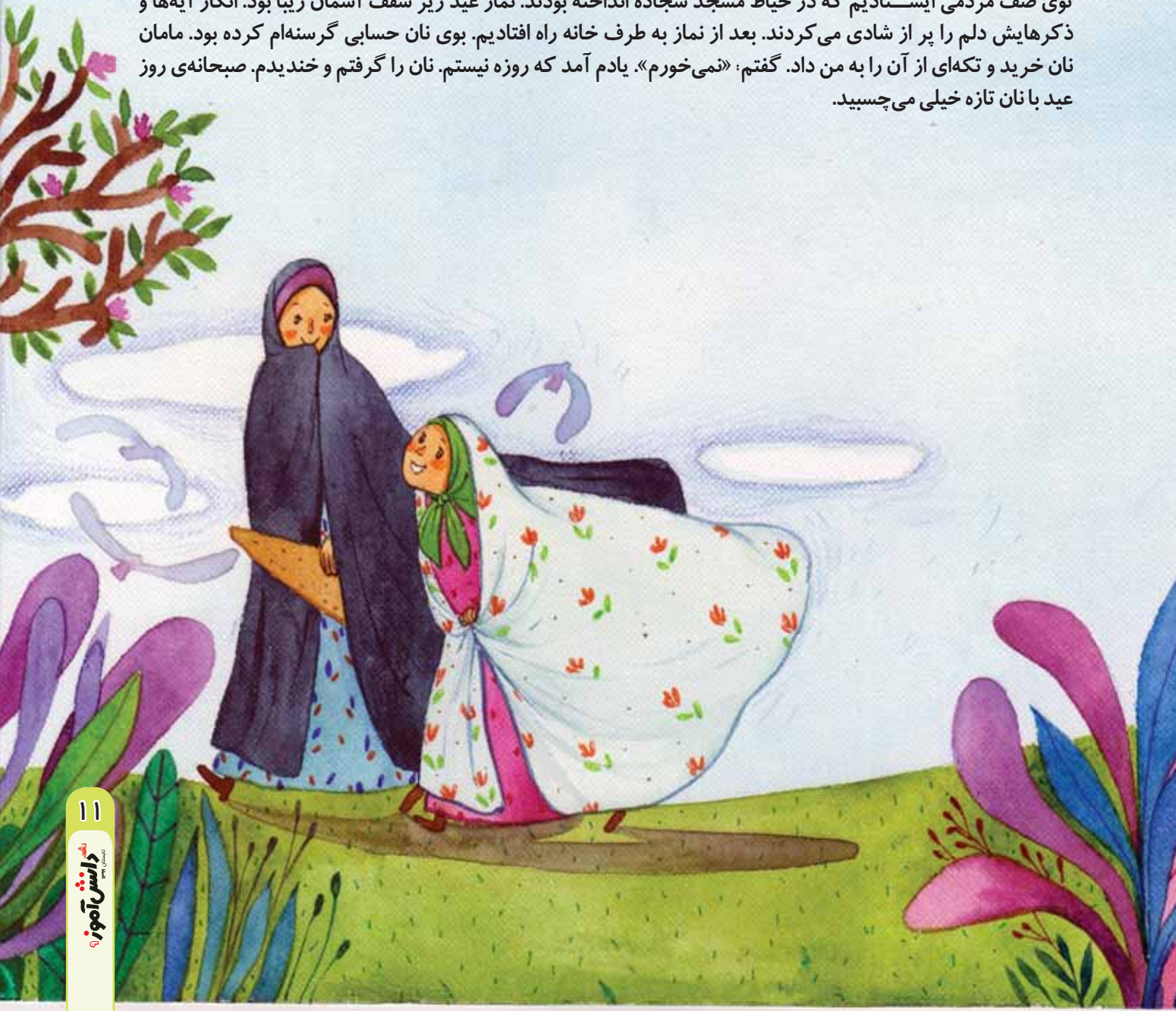


صبحانه با طعم عید!

امروز مامان برای سحری بیدارم نکرد. با دعای سحر از خواب بیدار نشدم و سر سفره نرفتم. نماز صبح را که خواندیم گفتیم: «مامان من امروز را هم روزه می گیرم. حتی بدون سحری» مامان خندید و گفت: «امروز هیچ کس روزه نمی گیرد چون عید فطر است.» خیلی زود دلم برای ماه رمضان تنگ شد. برای سحری و افطارش. برای دعاها و قشنگش. توی این ماه انگار همه مهربان تر بودند

مامان همین طور که چادر نمازش را توی کیف دستی می گذاشت گفت: «عید فطر روز جشن است. حالا برو چادر نمازت را بردار تا برویم. نماز عید دیر می شود.»

خیلی زود آماده شدم. تا مسجد سر خیابان راهی نبود. خیابان شلوغ بود. توی مسجد هم جا برای نشستن نبود. به خاطر همین توی صف مردمی ایستادیم که در حیاط مسجد سجاده انداخته بودند. نماز عید زیر سقف آسمان زیبا بود. انگار آیه ها و ذکرهایش دلم را پر از شادی می کردند. بعد از نماز به طرف خانه راه افتادیم. بوی نان حسابی گرسنه ام کرده بود. مامان نان خرید و تکه ای از آن را به من داد. گفتم: «نمی خورم». یادم آمد که روزه نیستم. نان را گرفتم و خندیدم. صبحانه ی روز عید با نان تازه خیلی می چسبید.





سوم خرداد روز آزادسازی خرمشهر

روز زیبای ایران

• زهرا عامری • تصویر گر: مهدیه صفائی نیا

سوم خرداد یکی از روزهای مهم تقویم ایران است و برای همیشه هم خواهد بود چون آن روز خرمشهر زیبا، پاره‌ی تن کشور ما از دست دشمن آزاد شد.

روزهای آخر شهریور سال ۱۳۵۹ وقتی همه سرگرم خریدن کیف و کتاب و دفتر بودند و بچه‌ها دنبال پاک‌کن قشنگ یا خط‌کش سه بعدی می‌گشتند ناگهان ارتش عراق به دستور صدام حسین به ایران حمله کرد. چند شهر بدون هیچ هشدار بمباران شد و عده‌ی زیادی مردم بی‌گناه کشته شدند. انقلاب تازه پیروز شده بود و نیروهای مسلح هنوز آماده‌ی یک جنگ بزرگ نبودند. صدام حسین، رئیس‌جمهور عراق به همین دلیل فکر کرده بود حالا وقت خوبی برای حمله به ایران است و می‌تواند با استفاده از این شرایط، خوزستان را از ایران جدا کند. آن‌ها ۱۲ لشکر سرتا پا مسلح را برای گرفتن خرمشهر فرستادند و فکر کردند در عرض چند ساعت می‌توانند شهر را بگیرند، اما مردم خرمشهر و خیلی‌ها که از شهرهای دور و نزدیک برای دفاع آمده بودند، به کمک نیروهای سپاه و ارتش و تکاوران نیروی دریایی آمدند و با هر چه که داشتند حتی دست خالی از شهرشان دفاع کردند، زنان زیادی برای تهیه‌ی غذا، مراقبت از زخمی‌ها و حتی جنگ در برابر دشمن در شهر ماندند. آن‌ها بدون امکانات کافی سی و پنج روز در برابر ۱۲ لشکر مقاومت کردند که در تاریخ جنگ‌ها کم‌نظیر است. تعداد زیادی شهید و زخمی شدند. وقتی دیگر هیچ گلوله و مدافعی در شهر نماند دشمن خرمشهر را گرفت.





تصویر روی اسکناس‌های
دویست تومانی یادگار روز
آزادی خرمشهر است



اما روز بزرگ سوم خرداد سال ۱۳۶۱ در عملیات
بزرگ بیت‌المقدس رزمندگانی از سراسر ایران در
قالب نیروهای بسیج و ارتش و سپاه در کنار هم در
جنگی سخت و شجاعانه خرمشهر را آزاد کردند. شادی
مردم در سراسر ایران نشان داد که ما هر جا که باشیم
حاضریم برای آزادی و سربلندی ایران از جانمان
بگذریم.



اگر آدم‌ها بگزارند!

• فرهاد حسن‌زاده
• تصویرگر: رضا مکتبی

پرنده خسته شده بود. خسته و تشنه و گرسنه.

به رودخانه که رسید، بال‌هایش را جمع کرد و آرام آرام فرود آمد. کمی بال‌های کوچکش را شست و شو داد. نشست روی شاخه‌ی درخت تمشک و نگاه کرد به رودخانه. نگاه کرد به تپه‌ای که پشت رودخانه بود. نگاه کرد به آسمان. نگاه کرد به زمین زیر پایش. ناگهان بین دو سنگ چیزی دید که آهسته و آرام می‌جنبید. با خود گفت: «آخ جان! داشتم از گرسنگی می‌مردم.» شیرجه زد و چیزی را که می‌جنبید، به منقار گرفت. اما چیزی که می‌جنبید، همان چیزی نبود که فکر کرده بود. سنگین بود و زورش نمی‌رسید از زمین بلندش کند.

«ول ... ول ... ولم کن! تو دیگر کی هستی؟»

پرنده جا خورد. ولش کرد و کمی آن طرف تر نشست روی بوته‌ای که گل‌های بنفش داشت. گفت: «تو دیگر کی هستی؟»

شنید: «خودت کی هستی؟»

گفت: «خودت کی هستی؟»

شنید: «با من زبان‌درازی نکن. بگو چرا دم‌م را نوک زدی؟»

گفت: «فکر کردم یک کرم دارد بین سنگ‌ها وول می‌خورد.»

شنید: «کرم؟ تو به من می‌گویی کرم؟»

گفت: «ببخشید! جناب اژدها! خبر نداشتم نصف هیكلت را بین سنگ‌ها قایم کردی.»

شنید: «ببین ... ببین ... ببین. مسخره نکن. به من

می‌گویند سمندر. سمندر لرستانی.

ما سال‌های سال است که اینجا مییم و هر کس پا روی دلمان بگذارد، پشیمان می‌شود.»

پرنده دو سه شاخه پایین تر آمد. او را دید که پوستی سیاه داشت و انگار خال‌های زرد قشنگی روی پشتش نقاشی شده بود.

گفت: «چرا عصبانی هستی؟ من که گفتم ببخشید.»

سمندر که هنوز عصبانی بود با داد و پیداد گفت: «خواستم ... خواستم ... خواستم حالت کنم با کی طرفی؟ من نه اژدهام، نه مارمولک، نه کرم خاکی؟ به من می‌گویند سمندر. فهمیدی؟»

پرنده گردن کشید و خیره شد به او که داشت می‌رفت پشت سنگ‌های آفتاب خورده. گفت: «ببخشید. من شما را جایی ندیدم؟»

سمندر گفت: «من چه می‌دانم. اگر کرم می‌خواهی برو آن طرف رودخانه. مزاحم ما نشو.»

پرنده می‌خواست فکر کند تا یادش بیاید او را کجا دیده. سرش را بالا گرفت و زل زد به آسمان. صدای سمندر را شنید که می‌گفت: «بچه‌ها! بیاید بیرون.»

پرنده دید از لای سنگ‌های خزه‌بسته‌ی کنار رود سه سمندر بیرون آمدند. همه شبیه هم بودند. فقط به جای خال‌های زرد، خط و خالشان نارنجی بود. هر سه توی آفتاب ایستادند، دست‌ها را به کمر زدند و زل زدند به پرنده. یکی از آن‌ها گفت: «مامان، خطر ندارد این پرنده؟»

سمندر گفت: «نه. کوچک تر از آن است که

زورش به ما برسد.»

پرنده از همان جا که نشسته

بود، گفت: «این‌ها بچه‌هایت

هستند؟»



برق مادرانه‌ای چشم‌های سمندر را روشن کرد: «بله... فرمایشی بود؟»
پرنده گفت: «نه».

سمندر روی تخته‌سنگی ایستاد و نگاهش را به دورها انداخت و با آهی سرد گفت: «نباید بلایی سرشان بیاید. تازگی‌ها زنده ماندن خیلی سخت شده».

بچه‌سمندرها دست یکدیگر را گرفتند، دایره زدند و دور هم چرخیدند و شعر خواندند.

وقتی می‌چرخیدند رنگ‌های سیاه و نارنجی قاطی می‌شد. همه‌چیز زیبا بود. تصویرشان شبیه گلی بود که در باد می‌رقصید.

وقتی می‌ایستادند شبیه خودشان بودند. پرنده کم‌کم به یاد آورد کجا یکی از سمندرها را دیده. خواست حرفی بزند که سمندر چند قدم به طرف او آمد و گفت: «راستی ... راستی ... یک سؤال ...»

پرنده جابه‌جا شد. روی سنگی خاکستری نشست. گوشش پر از صدای رودخانه بود. رودخانه و صدای سمندر که می‌گفت: «تو پدر بچه‌های مرا ندیدی؟ او خیلی وقت است که رفته. یعنی نرفته. همین‌جا بود. آدم‌ها آمدند و او را بردند».

پرنده گفت: «عجب» و یادش آمد.
توی ذهنش تصویری کم‌کم روشن و شفاف می‌شد. آدم‌ها ... ماهی‌های قرمز ... لاک‌پشت‌ها ... عید نوروز ...

صدای سمندر او را از فکر بیرون آورد: «آدم‌ها نمی‌گذارند زندگی‌مان را بکنیم. یا ما را می‌کشند یا زنده‌زنده با خودشان می‌برند».
پرنده به یاد آورد اولین بار سمندری را کجا دیده بود. در جنب‌وجوش مردم شهر بود. توی بازاری شلوغ و پر رفت‌وآمد.

سبزه‌ها و گل‌دان‌های نوروزی، تُنگ‌های کوچک ماهی قرمز، جعبه‌های شیشه‌ای پر از آب که هم ماهی داشت و هم لاک‌پشت و هم ...

سمندر گفت: «ولی ... ولی ... ولی من می‌دانم یک روز برمی‌گردد».
پرنده گفت: «اگر آدم‌ها بگذارند».

سمندر نشنید. با نوک دم درازش یکی از خال‌های کمرش را خاراند و گفت: «ما مثل گذشته‌ها کنار رودخانه‌ها و برکه‌ها می‌گردیم و می‌چرخیم و زندگی‌مان را می‌کنیم».

پرنده گفت: «اگر آدم‌ها بگذارند».

سمندر شنید و تکرار کرد: «اگر آدم‌ها بگذارند».

پرنده گفت: «البته همه‌ی آدم‌ها مثل هم نیستند. بعضی‌ها مهربان هستند و ما را دوست دارند، اما بعضی‌ها نه».

سمندر گفت: «از کجا می‌شود فهمید کی دوست است و کی دشمن؟ تو می‌دانی؟»

پرنده سر تکان داد: «نه. نمی‌دانم».

سمندر گفت: «کاش پدر بچه‌ها بود. او جواب خیلی از سؤال‌ها را می‌دانست».

پرنده آماده‌ی رفتن می‌شد که سمندر زل‌زد به چشم‌هایش. آهسته گفت: «اگر او را دیدی، بگو که منتظرش هستیم».

پرنده گفت: «خیالت راحت باشد. من او را پیدا می‌کنم و می‌گویم که شما منتظرش هستید» و پر کشید به سوی شهر. به سوی خیابان‌های شلوغ و بازارچه‌ای که اولین بار سمندر را در آنجا دیده بود.

باید او را پیدا می‌کرد. بعد با هم می‌نشستند و راهی برای بازگرداندنش پیدامی‌کردند.



ترازو با فنر نامرئی!

• محمد علی زاده (آقای آزمایش) • تصویر گر: زهره بیگدلو

حتماً دیده‌اید که وقتی به فنر نیرو وارد می‌کنیم اندازه آن تغییر می‌کند و هر چه مقدار نیرو بیش تر باشد مقدار تغییر اندازه فنر نیز بیش تر می‌شود. سال‌هاست که از این ویژگی فنر برای ساخت ترازوهای مختلف استفاده شده. اما امروز می‌خواهیم ترازویی بسازیم که با فنرهای نامرئی کار می‌کند!

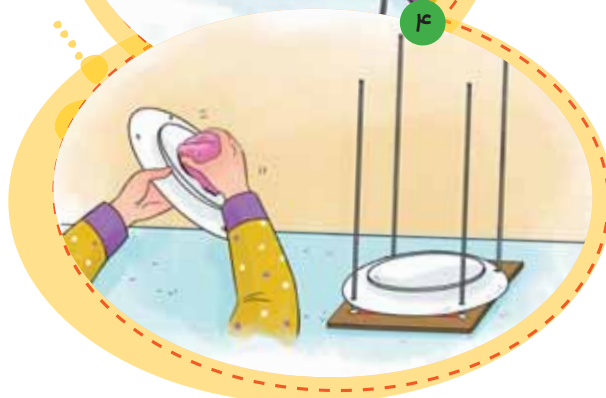
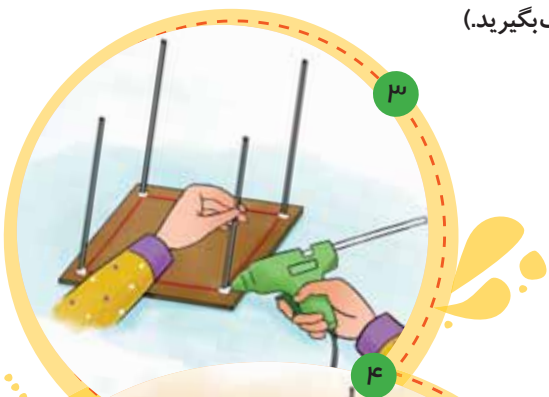
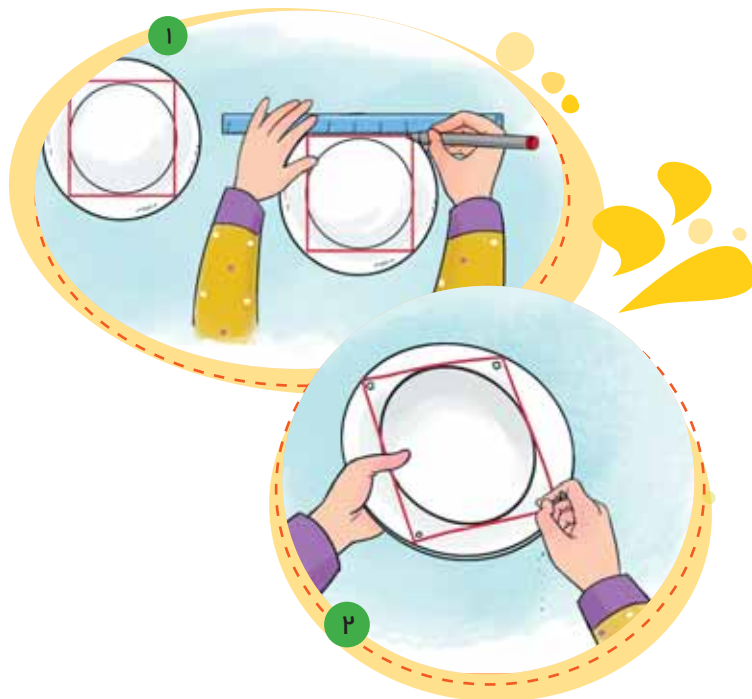
چی لازم داریم؟

- دو عدد سینی یا بشقاب یک‌بار
- پارچه پشمی
- مصرف از جنس فوم
- مازیک
- مقوای ضخیم یا کارتن
- چند مداد هم اندازه
- چهار عدد سیخ چوبی
- خط کش
- چسب (بهتر است از چسب میخ ضخیم
- حرارتی استفاده شود).
- اجسام کوچک برای وزن کردن

مراحل آزمایش:

- ۱ با استفاده از خط کش و مازیک در وسط هر دو ظرف یک‌بار مصرف خود یک مربع بزرگ و هم اندازه بکشید. و سپس مربعی با همان اندازه را روی مقوای ضخیم نیز رسم کنید.
- ۲ با استفاده از میخ ضخیم، چهار گوشه مربع موجود بر روی ظرف‌های یک‌بار مصرف را سوراخ کنید، به شکلی که سیخ چوبی بتواند به راحتی در آن حرکت کند.
- ۳ سیخ‌های چوبی را از چهار گوشه‌ی مربع رسم شده بر روی مقوای ضخیم عبور دهید و با استفاده از چسب حرارتی آن‌ها را محکم کنید تا کاملاً به صورت قائم بر روی مقوای ثابت شوند. (برای استفاده از چسب حرارتی بهتر است از بزرگ‌ترها کمک بگیرید).

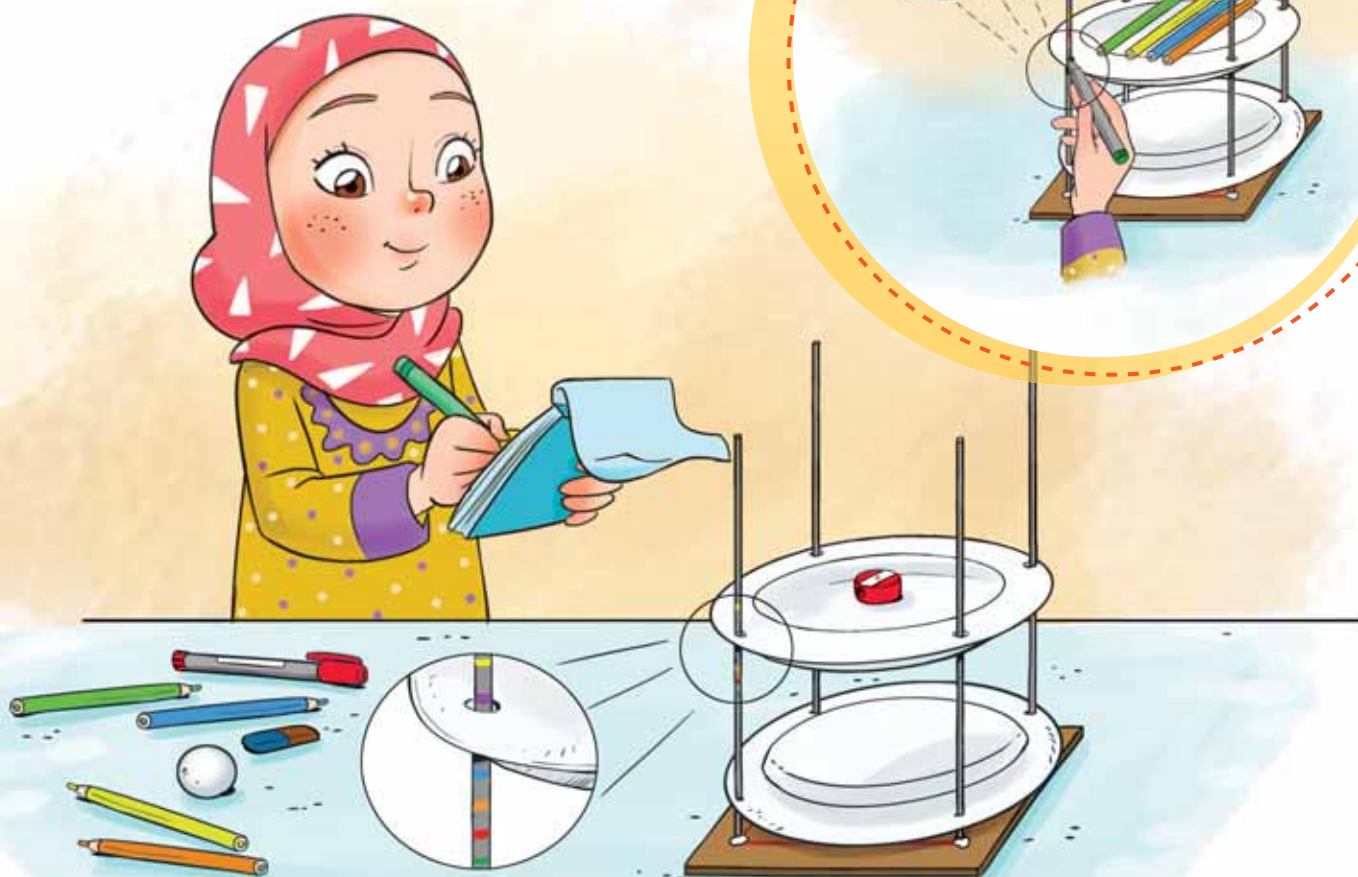
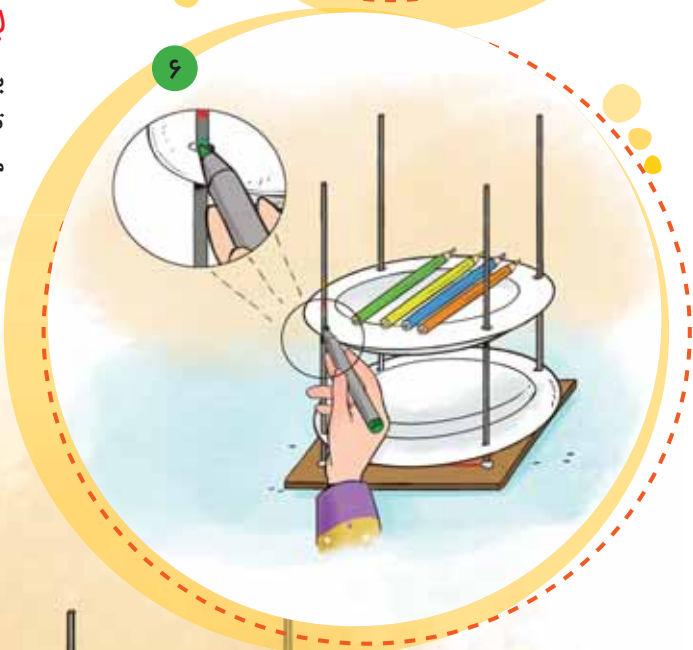
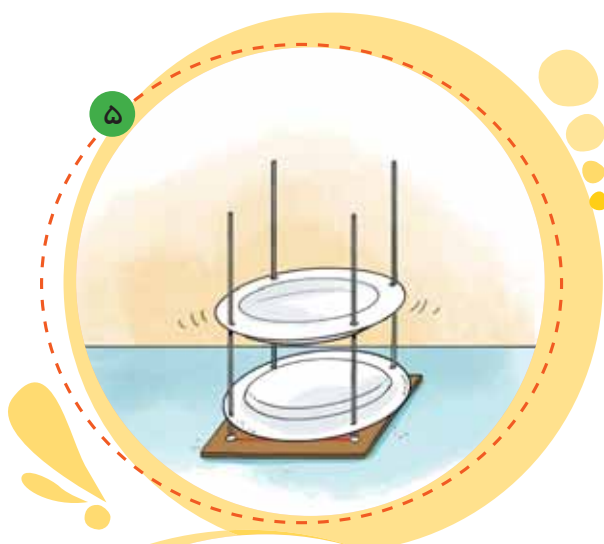
- ۴ پشت یکی از ظروف را با پارچه پشمی مالش دهید و در حالی که پشت ظرف به سمت بالاست با عبور دادن آن از سیخ‌های چوبی آن را روی مقوای قرار دهید.
- ۵ پشت ظرف یک‌بار مصرف دوم را نیز با پارچه پشمی مالش داده و در حالی که پشت ظرف به سمت پایین است، سیخ‌های چوبی را از سوراخ‌های موجود روی ظرف عبور دهید. می‌بینید که ظرف روی هوا معلق می‌ماند و روی ظرف پایینی سقوط نمی‌کند!



۶ شما یک ترازو با فنر نامرئی ساخته‌اید. حالا وقت آن است که آن را درجه‌بندی کنیم. ابتدا محل قرارگیری ظرف بالایی را روی سیخ چوبی علامت بزنید. چند مداد هم اندازه را به ترتیب در وسط کفه ترازو قرار دهید و مقدار جابجایی کفه ترازو را روی سیخ چوبی علامت بزنید. حالا چند جسم کوچک دیگر را روی ترازو قرار دهید و ببینید که وزن آن‌ها برابر چند مداد است؟!

باهم فکر کنیم:

به نظر شما فنر نامرئی ما چیست و چگونه کار می‌کند؟ ترازوی خود را بعد از چند ساعت مجدد بررسی کنید، چه تغییری در آن مشاهده می‌کنید؟ در خصوص علت این تغییر تحقیق کنید.

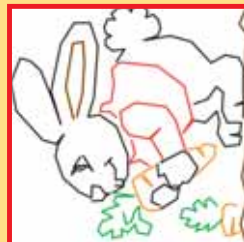


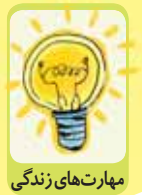
پاسخ سرگرمی

تیزبین باش!



نقش یاب شماره!





به‌نوش خرم‌روز
تصویرگر: مجید صالحی

فوز آموز استعدادیابی!

استعدادیابی از آن مهارت‌های مهمی است که خیلی‌ها برای به‌دست آوردنش، کلی درس می‌خوانند و زحمت می‌کشند. چون اگر آدم واقعاً بداند استعداد چه کاری را بیش‌تر دارد، هم از انجام آن لذت می‌برد (چون انجام آن برایش آسان‌تر از کارهای دیگر است) و هم خیلی سریع پیشرفت می‌کند. هر وقت توانستید حتماً از یک آدم آگاه و متخصص درباره‌ی این‌که استعداد چه کارهایی را بیش‌تر دارید، پرسید، اما این مطلب هم یک راهنمای جمع‌وجور و به‌دردبخور برای کشف استعداد است.



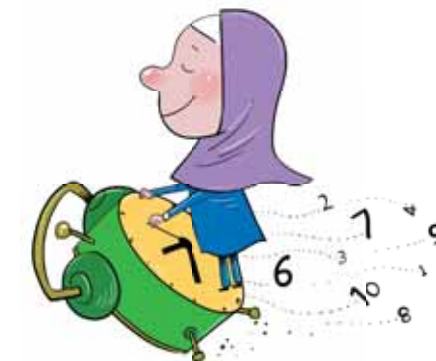
مثل یک کاشف!

از چه کارهایی لذت می‌بری؟

بعضی از روان‌شناس‌ها می‌گویند، ببینید وقت انجام دادن چه کاری گذشت زمان را فراموش می‌کنید؟ استعداد شما در همان است! خب! تو از چه کارهایی لذت می‌بری؟ وقت انجام چه کارهایی گذشت زمان را فراموش می‌کنی؟ مثلاً باز کردن پیچ و مهره‌های وسیله‌های برقی؟ صحبت کردن و تعریف کردن؟ خیال‌پردازی و داستان‌سرایی؟ آشپزی؟ ورزش؟ رسیدگی به گل و گیاه؟ خواندن کتاب‌های علمی؟

بقیه تو را به چه ویژگی‌هایی می‌شناسند؟

می‌توانی از بقیه پرسشی به نظرشان تو در چه کارهایی خوب و حرفه‌ای هستی. شاید چیزهایی باشد که اصلاً به چشم خودت نیاید. مثلاً شاید منظم هستی، به جزییات دقت می‌کنی، یا خیلی خوب تجسم می‌کنی یا خیلی خوب با صحبت بقیه را قانع می‌کنی.



در چه کارهایی خوب و حرفه‌ای هستی؟

بعضی کارها برای بعضی‌ها مثل آب خوردن، ساده است، اما همان کارها برای بقیه خیلی سخت است. مثلاً شاید خیلی خوب روی لبه‌های باریک تعادل داری، اما دوستان نمی‌توانند تعادلشان را حفظ کنند، یا راحت ساعت‌ها کتاب می‌خوانی، اما دوستان دائم حواسشان پرت می‌شود. شاید یک جوری میوه تزئین می‌کنی که بزرگ‌ترها می‌خواهند از تو یاد بگیرند یا آن‌قدر خوب و سریع رابط‌ها با همه جور می‌شود که کلی دوست و آشنا داری.



جمع‌بندی کن



تجربه کن

ممکن است برای هر کدام از موارد بالا، یک فهرست درست کنی و هنوز به‌نظرت جای کشف باقی باشد. شروع کن به تجربه کردن کارهای تازه و متنوع تا بیش‌تر و بهتر خودت را بشناسی و نقاط ضعف و قوت خودت را پیدا کنی و بتوانی علاقه‌هایت را بهتر و مناسب‌تر انتخاب کنی.

حالا فرض کنیم علاقه‌ها را پیدا کردیم، با آن‌ها چه کنیم؟ مثلاً شاید من به این نتیجه برسم که آدم دقیقی هستم، طرز کار وسایل برقی برایم جذاب است و در هر فرصتی دوست دارم توی وسایل برقی را ببینم و در مورد کارکردشان کتاب می‌خوانم و هر جا فرصتی دست بدهد، می‌ایستم که کار تعمیر کار وسایل برقی را ببینم. خب، این یعنی من علاقه‌ای دارم که شاید به استعدادم هم مرتبط باشد. شاید باید یک تعمیر کار وسایل برقی، یا مهندس برق بشوم. حالا چه‌طور مطمئن شوم؟ با تجربه کردن و امتحان کردن. چه‌طور امتحان کنم؟



۱. یک برگه‌ی سفید بردار و تمام دلایل و شواهدت را به ترتیب بنویس. برای این کار از راه‌های بالا استفاده کن و سعی کن یک یا چند نتیجه از آن بگیری.
۲. در یک موقعیت خوب، مثلاً وقتی برای چای نوشیدن با پدر و مادر هستی، بگو چه نتیجه‌ای گرفتی.
۳. پدر و مادرها در خیلی از موارد از قبل فکر و ایده‌های خودشان را در مورد استعدادهای فرزندانشان دارند و طبیعی است که تعجب کنند یا راحت قبول نکنند. اینجاست که لیستت حساسی به درد می‌خورد. لیستی که نوشتی را برایشان بخوان تا بدانند که بدون فکر و بررسی حرف نمی‌زنی.
۴. بگو که می‌خواهی امتحان کنی تا مطمئن شوی. برای امتحان کردن هم، با هم زمان بگذارید. مثلاً یک ماه. یا یک تابستان.
۵. در آخر این زمان، دوباره با هم در موردش صحبت کنید و تصمیم بگیرید که ادامه بدهی یا دوباره دست به کار کشف استعداد و علاقه‌هایت بشوی.



انتخاب بهترین ورزش ها



• مهدی زارعی • تصویر گر: سام سلماسی

اندام شما برای چه ورزشی مناسب است؟

تابستان نزدیک شده و همه‌ی ما به فکر این هستیم که به بهترین شکل از اوقات فراغت خود، استفاده کنیم. «ورزش» یکی از این راه‌هاست، اما چه ورزشی؟ راستی شما در چه رشته‌ای استعداد دارید؟



گفتیم «استعداد»، نگفتیم «علاقه». مثلاً خیلی از بچه‌ها را می‌بینیم که در این ایام راهی کلاس‌های فوتبال می‌شوند. همه‌ی آن‌ها به فوتبال علاقه دارند (شاید هم پدر و مادرشان علاقه دارند و به زور می‌خواهند از آن‌ها فوتبال‌بست بسازند!) اما خیلی از آن‌ها در این رشته استعداد ندارند. پس چه کار باید کرد؟ راستی چه‌طور بفهمیم که در چه ورزشی استعداد داریم؟ برای این کار باید با مدل بدن و هیکل خود، آشنا شویم. اما همه‌ی این حرف‌ها به این معنی نیست که شما نباید دنبال علاقه‌ی خود بروید. شما می‌توانید هر ورزشی را که دوست دارید انجام بدهید و از آن لذت ببرید. توضیحات این شماره برای بچه‌هایی است که دلشان می‌خواهد از حالا یک رشته ورزشی را انتخاب کنند و در آینده آن را تا قهرمانی دنبال کنند.

انواع تیپ‌های بدنی

شاید در بین بزرگ‌ترها دیده باشید که خیلی‌ها از وزن بدن خود می‌نالند و می‌گویند: نمی‌دانیم چه کنیم. اگر آب هم بخوریم چاق می‌شویم! ولی مگر آدم با آب خوردن چاق می‌شود؟! البته که نه. پس موضوع چیست؟ موضوع این است که دسته‌ای از مردم در بدن خود، چربی فراوان دارند و ماهیچه‌های بدنشان کم است. این دسته افراد را اندومورف می‌نامند.



دسته اول:



آن‌ها اندام بزرگی دارند، به‌خاطر داشتن توده چربی زیاد، خیلی سریع خسته می‌شوند. وقتی هم که می‌خواهند وزن کم کنند، کار سختی دارند. در عوض خیلی زود وزنشان بالا می‌رود. وضعیت خورد و خوراکشان هم نظم زیادی ندارد؛ زیاد گرسنه می‌شوند و به جز سه وعده غذایی مجبورند چند میان‌وعده هم بخورند؛ اما این افراد چه باید بکنند؟ این افراد قبل از هر چیزی باید جلوی بیش‌تر شدن وزن خود را بگیرند. چگونه؟ با خوردن سبزیجات و غلات و حتی آب! این خوراکی‌ها سیرکننده است و باعث می‌شود کم‌تر غذا بخورند. در کنار آن، باید ورزش‌های هوازی انجام بدهند. مثلاً سریع پیاده‌روی کنند یا دویدن‌های آرام انجام بدهند و کم‌کم زمان انجام این تمرین‌ها را بیش‌تر کنند تا آرام‌آرام بخشی از این چربی‌ها را آب کنند. البته این افراد می‌توانند با وزن بالای خود در رشته‌های قدرتی آینده روشنی داشته باشند. رشته‌هایی مثل پرتاب دیسک، پرتاب وزنه، پرتاب چکش و وزنه‌برداری.

دسته دوم:



گروهی از افراد لاغر و بلندقد هستند و برعکس دسته‌ی اول، هرچه قدر غذا بخورند هم چاق نمی‌شوند! این گروه که «اکتومورف» نام دارند، چربی کمی دارند، اما ماهیچه‌ی آن‌ها هم کم است و بدنی باریک دارند، پراثری هستند و به خاطر سوخت و ساز بالای خود، دیر چاق می‌شوند. این افراد می‌توانند به راحتی مواد پرکالری بخورند. پس بهتر است شیر، بادام زمینی و ... بخورند و حتی برای چاق شدن می‌توانند بیش تر از سه وعده غذا بخورند.

اکتومورف‌ها نیاز چندانی به ورزش‌های هوازی ندارند. در عوض باید تمرین‌های سنگین و پرفشار را در برنامه‌ی خودشان بگذارند. (مثلاً دوهای سرعت) و در بین هر تمرین و تمرین بعدی نیز استراحت کافی کنند.

اندام این افراد برای رشته‌هایی مثل والیبال، بسکتبال و شنا و ... مناسب است. فقط کافی است با ورزش، ماهیچه‌های خود را بزرگ‌تر کنند.

دسته سوم:



این دسته از افراد اسکلت‌بندی بزرگ‌تری دارند (مثل دسته‌ی اول) ولی چربی بدنشان هم کم است (مثل دسته‌ی دوم). کمر کوچکی دارند و درصد ماهیچه‌هایشان هم بالاست. غذایشان هم اندازه است و نیازی به پر خوری و کم خوری ندارند. این افراد استعداد زیادی دارند تا بدنی ماهیچه‌ای داشته باشند. اما لازم است هم مثل گروه اول، تمرین‌های هوازی کنند و هم مثل گروه دوم غذاهای پرکالری بخورند. در بسیاری از رشته‌ها هم می‌توانند فعالیت کنند. از رشته‌های رزمی گرفته تا ورزش‌های تیمی و ...

نکته مهم

اگر بدن تان شبیه هیچ کدام از این اندام‌ها نیست، نگران نشوید. بدن خیلی از آدم‌ها ترکیبی از دو تا از اندام‌هایی است که توضیح دادیم. حالا می‌توانید تمرینات، ورزش‌ها و تغذیه هر دو گروه را انجام دهید. کم‌کم اندامتان شبیه یکی از این مدل می‌شود و می‌توانید در ورزش‌های مربوط به آن، فعالیت کنید.

نکته‌ی بسیار مهم

یادتان باشد هدف ورزش سلامتی و لذت بردن است. پس هیچ کس نباید به شما بگوید فلان رشته به درد تو نمی‌خورد! همه‌ی این توصیه‌ها برای کسانی است که دلشان می‌خواهد ورزش را در کودکی شروع کنند و تا قهرمانی یک رشته ادامه بدهند. در این صورت مناسب بودن بدن با رشته‌ی ورزشی باعث موفقیت زودتر و راحت‌تر می‌شود.



هم وطن های زیبای ما!

آشنایی با گل هایی که بومی ایران هستند!

• نرگس جاجرودی • تصویر گر: مهدیه صفائی نیا

گل های ایران را می شناسید؟ گل هایی که در دنیا به نام ایران شناخته می شود، مثل رز ایرانی، یا سوسن چلچراغ. البته ممکن است انواع دیگری از همین گل ها در جاهای دیگر دنیا وجود داشته باشند اما این نمونه های خاص، به نام ایران ثبت شده اند. بیایید چند تا از این گل ها را با هم بشناسیم!

دغدغک

ما گیاهی درختچه ای و زرد رنگ هستیم و به دلیل اینکه گل هایی توخالی داریم به ما دغدغک می گویند. اگر به جنوب کشور سفر کردید ما را می توانید در چهلچشمه بین شیراز و دشت ارژن پیدا کنید. گل های ما شبیه پروانه است.



زنبق ایرانی

ما مثل خورشید طلایی میدرخشیم و فقط خاص کشور ایران هستیم. ما را به رنگ زرد با دامنی چین چین می توانید در خردادماه روی کوه های مناطقی از شمال و شمال غربی از آذربایجان شرقی تا میانه ببینید.



گل محمدی

حتما اسم ما را شنیده اید: «گل محمدی». ما یک نوع رز ایرانی هستیم که پیشینه پرورش ما به ۲۰۰۰ سال پیش در دوران هخامنشی برمی گردد. ما یکی از خوشبو ترین گل های جهان هستیم.



شمشاد ایرانی

گیاهی همیشه سبز هستیم که در باغچه های بیرون خانه و در پارک ها و بلوارها دیده اید. ما شمشادها بیش تر در جنگل های شمال ایران می روئیم اما به دلیل چوب بسیار مرغوب و خوبان، بخش بسیار زیادی از ما را برای صادرات نابود کرده اند.



بنفشه ایرانی

شاید در جنگل‌های شمال ایران ما دیده باشید. ما گیاهی خودرو هستیم اما نوع پرورشی ما را می‌توانید در فصل بهار در تمام بوستان‌ها و حتی باغچه‌ی خانه‌تان ببینید. ما رنگ‌های زیادی داریم.



گل نگونسار

وقتی به عید نوروز نزدیک می‌شویم می‌توانید ما را همه جا ببینید. ما معمولاً پای درختان جنگل‌های شمال به شکل خودرو رشد می‌کنیم. از خانواده پامچال‌ها هستیم و ما را به رنگ‌های قرمز، سفید، صورتی و ارغوانی هم به شکل خودرو در طبیعت و هم به شکل پرورشی در گلدان‌ها می‌توانید ببینید.



رز زرد ایرانی

شاید ما یکی از مشهورترین گل‌های دنیا باشیم. هیچ می‌دانستید ما از ایران به کشورهایمانند هلند و فرانسه رفته‌ایم؟ ما زرد رنگ هستیم و از طریق گرده‌افشانی به شکل کاملاً خودرو فقط در ایران و عراق می‌روئیم اما نوع پرورشی ما در تمام دنیا طرف‌دار دارد.



سوسن چلچراغ

ما شبیه یک دسته گل‌های وارونه هستیم که مثل چلچراغی از ساقه آویزان است. جالب است بدانید ما فقط در دو نقطه از جهان به شکل خودرو رشد می‌کنیم: منطقه تالش آذربایجان و داماش گیلان! که هر دو در کشور ایران است. عمر ما بسیار کوتاه است شما فقط اواسط خرداد به مدت یک ماه می‌توانید ما را ببینید.



ارکیده زنبور

در نگاه اول حتماً فکر می‌کنید زنبوری روی گل نشسته است اما حسابی گول خورید. ما ارکیده زنبور سرور و سالار همه‌ی گل‌های استان‌های شمال ایران هستیم. می‌توانید ما را در روستای کجور مازندران ببینید و همان‌طور که از آسمان پیداست شبیه زنبور هستیم.



نام‌های ایرانی

از روزگار بسیار کهن مردم در نقاط مختلف جهان اسامی و نام‌هایی برای سیارات و ستارگان انتخاب کرده بودند، به خصوص برای سیارات منظومه شمسی که می‌توانستند آن‌ها را ببینند، مانند ماه یا مریخ. امروزه سازمانی وجود دارد به نام «انجمن جهانی نجوم» که برای قدردانی از دانشمندان، هنرمندان، نویسندگان و هم‌چنین برای ماندگاری یک منطقه‌ی جغرافیایی در کره‌ی زمین، نام آن‌ها را بر روی مناطق جغرافیایی سیارات دیگر می‌گذارند. می‌خواهیم با نام‌های ایرانی که بر مناطقی از کره‌ی ماه مانند کوه‌ها، گودال‌ها و دشت‌ها گذاشته شده، آشنا بشویم. یادمان باشد که ماه دارای دهانه‌های برخوردی یا چاله‌هایی است که در اثر برخورد شهاب‌سنگ‌ها به وجود آمده‌اند اگر به ماه نگاه کنیم می‌توانیم این دهانه‌ها یا چاله‌ها را به رنگ طوسی در سطح ماه ببینیم. بیش‌تر نام‌های ایرانی هم بر روی همین چاله‌ها گذاشته شده است.



ابوالفابوزجانی



ابن هیثم



ابوریحان بیرونی



ابن کثیر فرغانی



ابن سینا



ثریا

ابوالفابوزجانی

ابوالفابوزجانی، ریاضیدان و منجم بزرگ ایرانی است. اثر مهم او، کتاب «المجسطی» است. نام او بر یکی از چاله‌های بزرگ ماه گذاشته شده است.

ابوریحان بیرونی

ابوریحان محمدابن احمد بیرونی، ریاضیدان، منجم، جغرافی‌دان، فیلسوف و جهانگرد ایرانی. کتاب تحقیق «ماللهند» اثر مهم اوست. نام بیرونی بر محل برخورد یک شهاب‌سنگ بر ماه گذاشته شده.

ابن کثیر فرغانی

ابوالعباس احمدابن محمد ابن کثیر معروف به فرغانی ستاره‌شناس و منجم ایرانی قرن نهم میلادی است. می‌گویند او توانسته بود، قطر کره‌ی زمین را اندازه‌گیری کند. نام این دانشمند بر یک چاله بزرگ و ۸ چاله کوچک‌تر اطرافش نهاده شده است.

ابن سینا

ابن سینا، ملقب به شرف‌الملک و شیخ‌الرئیس. فیلسوف، طبیب، ریاضیدان و منجم ایرانی. «شفا» و «قانون» کتاب مهم او هستند. نام ابن سینا نیز بر یک چاله بزرگ و چاله کوچک گذاشته شده است.

عبدالرحمان صوفی

عبدالرحمان صوفی رازی او نیز ریاضیدان و ستاره‌شناس بزرگی بود که در دربار حکومت دیلمیان کار می‌کرد. صوفی توانسته بود ستاره‌های کم‌نوری را در فهرست خود ثبت کند که هیچ دانشمندی آن‌ها را ندیده بود. مهم‌ترین اثر صوفی کتاب «صورالکواکب» است. نام صوفی برده دهانه برخوردی یا چاله بزرگ و کوچک گذاشته شده است.



سرانی بر ماه!

• نازیلا ناظمی • تصویر گر: مهدیه صفائی نیا

خواجه نصیر الدین طوسی

ابوجعفر محمد ابن محمد ابن حسن طوسی معروف به محقق طوسی، دانشمند، فیلسوف، ریاضیدان و منجم ایرانی است که رصدخانه بزرگ مراغه را ساخت. از او نزدیک به ۱۹۰ کتاب و رساله به جای مانده است. نام طوسی بر یک چاله بزرگ و یک چاله کوچک گذاشته شده است.



عبدالرحمان صوفی



خواجه نصیر الدین طوسی



عمر خیام



خوارزمی



کوه اردشیر

عمر خیام

غیاث‌الدین عمر ابن ابراهیم نیشابوری معروف به خیام نیشابوری. او از ریاضیدانان، فیلسوفان، حکیمان، شاعران و ستاره‌شناسان نامی ایران است. او و همکارانش تقویمی به نام ملکی یا جلالی درست کردند که ما هنوز هم از آن استفاده می‌کنیم. یکی دیگر از چاله‌های ماه که بعضی به آن‌ها دهانه‌ی آتشفشانی می‌گویند، به نام خیام است.

ابن هیثم

ابن هیثم را پدر علم فیزیک نور دانسته‌اند. تحقیقات او درباره نور و بازتاب نور بود. قرن‌ها پس از ابن هیثم، تحقیقات او باعث اختراع دوربین‌های عکاسی و عدسی‌ها شد.

خوارزمی

ابوعبدالله محمد ابن موسی خوارزمی ریاضیدان، منجم، جغرافی‌دان، مورخ و یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان ایران و جهان در زمان خود بود. نام علم جبر در زبان‌های اروپایی از نام خوارزمی گرفته شده است. خوارزمی هم نامش بر روی یک چاله مرکزی و هشت چاله کوچک در اطرافش گذاشته شده است.

ثریا

نام زنان در زبان پارسی و نیز نام یک مجموعه از ستارگان. این ستارگان به نام پروین یا هفت خواهران نیز معروفند. این مجموعه از چند صد ستاره تشکیل شده که تنها شش یا هفت عدد از آن‌ها با چشم قابل دیدن است. این نام زیبا نیز بر یک چاله بزرگ بر سطح ماه گذاشته شده است.

کوه اردشیر

اردشیر نامی ایرانی است که در ضمن نام سرسلسله ساسانیان (اردشیر بابکان) و نام چند تن از پادشاهان هخامنشی نیز بوده، این نام بر یکی از کوه‌های کره ماه گذاشته شده است.



کاردستی

شکل‌ها کا پیچیده با پیچاندن کاغذ!

• ندا نور محمدی • جانان شاه مرتضایی

تا حالا اسم هنر قطاعی را شنیده‌ای؟ قطاعی یکی از هنرهای زیبای ایرانی است. تابلوهای قطاعی با پیچاندن و حالت دادن نوارهای کاغذی ساخته می‌شوند. این شکل‌ها گاهی بسیار پیچیده هستند، اما درست کردن همه‌ی آن‌ها یک روش دارد. اگر دوست داری آن را یاد بگیری پس بیا با هم امتحان کنیم.

چی لازم داریم؟

- مقوای رنگی (مقوا هر چه قدر نازک‌تر
- خط‌کش
- باشد، پیچ‌هایتان را راحت‌تر می‌توانید بسازید.)
- تیغ موکت‌بری
- مداد
- چسب کاغذ



مراحل ساخت



۲



۱

۳ کاغذ را بین انگشت شست و اشاره می‌گیریم و آن را می‌پیچانیم. شاید شما بخواهید، گل‌های متفاوت درست کنید، پس این پیچ‌ها می‌تواند خیلی فشرده یا شل باشد. بعد از این که کاغذ را به‌طور کامل پیچانید، انتهای کاغذ را با چسب بچسبانید.

۳



- ۱ مقواها را با فاصله‌های یک سانتی‌متری خط‌کشی می‌کنیم.
- ۲ از روی خط‌هایی که کشیده‌اید با استفاده از تیغ موکت‌بری و خط‌کش، کاغذ را به نوارهای باریکی تبدیل کنید. می‌توانید این کار را با قیچی هم انجام دهید.

۲۶



۴ برای ساخت برگ‌ها کاغذ را کامل می‌پیچانیم و بین دو انگشت اشاره و شست طوری نگه می‌داریم که پیچ‌ها کمی شل شود. حالا مانند تصویر دو طرف پیچ را فشار می‌دهیم.

۵ پیچ قطره اشکی را هم مانند مرحله قبل انجام می‌دهیم. با این تفاوت که فقط یک طرف پیچ را فشار می‌دهیم.

۶ حالا با پیچ‌هایی که درست کرده‌اید، می‌توانید انواع گل‌ها را بسازید.





زنگ شما

ایستگاه بچه‌ها

نقاشی

• رویا صادقی - کبری بابایی

در سال تحصیلی که گذشت تعداد زیادی نقاشی به دست ما رسید. ما به تک تک آن‌ها پاسخ دادم و تعدادی از آن‌ها را هم توانستیم در این صفحه که مخصوص خود شماست چاپ کنیم.



ارتینا رضایی ۱۰ ساله از تهران



بهار مجاور ۱۰ ساله از تهران



زلیخا باریک زهی از یزد روستای اکرم آباد



مهتا میرزا بابایی ۱۰ ساله از تهران



زهره دورانی لمر ۱۰ ساله از تالش

در ایران خانواده‌ها با رسم قشنگ عید دیدنی شادی خود را در کنار خانواده، دوستان و آشنایان جشن می‌گیرند.

برگ‌ها، درخت‌ها، ابرها و حیوانات از آمدن بهار خوش حالی می‌کنند

با تعطیل شدن مدارس شما فرصت بیش‌تری برای کشیدن نقاشی دارید. می‌توانید راجع به موضوع‌های زیر نقاشی بکشید و برای ما بفرستید: ورزش مورد علاقه‌ام - پرنده‌ها و جوجه‌هایشان - سفر - در میان کوه‌ها چه خبر است؟ - کوچه‌ی ما - یک اتفاق خنده‌دار - دوستی با گیاهان - مسجد محله‌ی ما - کتاب خواندن در خانه - کمک به افراد مسن.

هیچ نقاشی در بخش نقاشی بی‌پاسخ نمی‌ماند.

در این شماره تعدادی از داستان‌های نیمه کاره را می‌خوانید که دوستان شما آن‌ها را کامل و برای مجله خودشان ارسال کرده‌اند.

روزی که نامرئی شدم...

وقتی متوجه شدم نامرئی شده‌ام، کمی بیش‌تر خوابیدم و بعد به مدرسه رفتم. سر کلاس خوراکی خوردم و به درس گوش نکردم. وقتی به خانه برگشتم به جای نوشتن مشق‌هایم، تلویزیون تماشا کردم. موقع تماشای تلویزیون خوابم برد. خواب بدی دیدم و از کارهایم پشیمان شدم. وقتی بیدار شدم رفتم تمام درس‌هایم را که عقب افتاده بود، خواندم و مشق‌هایم را نوشتم.

امیرحسین علی‌جباری کلاس ششم از قزوین

آن روز صبح موقع رفتن به مدرسه دیدم چند تا از بچه‌های بزرگ‌تر دارند به کوچک‌ترها زور می‌گویند. من جلو رفتم و زورگوها را تنبیه کردم. بچه‌های کوچک هم به‌خاطر کمکی که به آن‌ها کرده بودم، دست من را گرفتند و با کمک آن‌ها توانستم از خیابان رد بشوم. آخر من آن روز نامرئی بودم!

مهدی علیمحمدی کلاس ششم از قزوین

در آزمایشگاه مدرسه مشغول آزمایش بودیم. وقتی دو تا محلول را با هم ترکیب کردیم، رنگش عوض شد و یک کم از آن روی دستم ریخت. دستم نامرئی شد. من از آن محلول روی کل بدنم ریختم و نامرئی شدم، چون دلم می‌خواست کاری انجام بدهم که هیچ‌کس متوجه نشود. به حیاط مدرسه رفتم. در جارو کردن حیاط به بابای مدرسه کمک کردم. بعد دوباره به آزمایشگاه مدرسه برگشتم و محلول دیگری درست کردم که به شکل عادی برگردم. چند بار محلول عمل نکرد، اما بالاخره توانستم مرئی بشوم. زنگ خورد و من به خانه برگشتم.

فرید آبدارباشی کلاس ششم از قزوین

آن روز وقتی متوجه شدم هیچ‌کس من را نمی‌بیند، اول خیلی خوش‌حال شدم. با خودم فکر کردم می‌توانم هر کجا دلم خواست بروم و هر کاری دلم خواست بکنم. اما این خوش‌حالی زیاد طول نکشید. وقتی از خانه بیرون رفتم خانمی که داشت توی کوچه راه می‌رفت چون من را ندید، محکم پایم را لگد کرد. توی مدرسه معلم و همکلاسی‌هایم من را نمی‌دیدند. وقتی به خانه برگشتم بوی غذا خانه را پر کرده بود. به مادرم سلام کردم، اما او من را ندید و نگران شد که چرا دیر کرده‌ام. واقعاً احساس تنهایی کردم و گریه‌ام گرفت. آرزو کردم دوباره به شکل اول برگردم. به اتاق رفتم و خوابیدم. چند ساعت بعد با صدای مادرم بلند شدم که خوش‌حال بالای سرم نشسته بود و می‌گفت: «دخترم، برگشتی خانه؟»

ملیکا نظری کلاس چهارم از زنجان

موضوع برای داستان‌نویسی

عجیب‌ترین مادر بزرگ دنیا چه شکلی است؟ چه کارهایی انجام می‌دهد؟ کجا زندگی می‌کند؟ چه لباس‌هایی می‌پوشد؟ چه طوری حرف می‌زند؟ اگر این مادر بزرگ، مادر بزرگ تو باشد چه ماجراهایی برایتان پیش می‌آید؟ داستان جالب‌ت را برای من هم بفرست.

از معلمان گرامی و دانش‌آموزان این مدارس که برای مجله خودشان نامه نوشتند متشکریم:

دبستان یادگار امام از بانه، دبستان سمیه از بانه، دبستان آگاه از رفسنجان، دبستان ستاره‌های معرفت از کرمان، دبستان هوشمند زکریای رازی از کرمان، دبستان شاهد شهید کریمی از قوچان، دبستان غیرانتفاعی امام حسین (ع) از مشهد مقدس، دبستان غیردولتی قائم (عج) از ماسال، دبستان زنده‌یادان مداحی از کردکوی، دبستان شهید بخارایی از زنجان، دبستان امام خمینی (ره) از شیراز، دبستان امیدهای انقلاب از شوشتر، دبستان تربیت از ساوه، دبستان پوشینه‌باف از یزد، دبستان کریم‌نژاد از اصفهان، دبستان ام‌کلثوم از خلخال، دبستان شایستگان فرد از تهران، دبستان جلال آل‌احمد از تهران، دبستان آل‌یاسین از تهران، دبستان راهیان کوثر از تهران، دبستان پروین اعتماسی از تهران.

نشانی ما:

تهران

صندوق‌پستی: ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵

مرکز بررسی آثار مجله‌های رشد

رایانامه: daneshamooz@roshmag.ir



دماغ باشکوه پینوکیو!

• عباس قدیر محسنی • تصویر گر: مهدی صادقی

قوزی؟ چه مدلی؟

پینوکیو فکری کرد و گفت: بزرگ و با ابهت بود. با شکوه! مثل یک درخت چنار بلند و زیبا... درست همان طور که در داستان ها تعریف می کنند!

سر پینوکیو سنگین تر شده بود.

چوپان دروغ گو گفت: خوب پس من ندیدم. من یک دماغ چوبی بزرگ تراشیده و نخراشیده زشت دیدم که اصلاً هم با شکوه نبود تازه شاخ و برگ هم داشت.

پینوکیو زود گفت: که چی؟ کجا می رفت؟ راست می گویی؟

چوپان دروغ گو گفت: خوب بله! اما چیزی که من دیدم دماغ تو نبود باهاش چه کار داری؟

پینوکیو گفت: دماغ خودم بود. می دانی آقای چوپان جان! ما سلسله ی بزرگ پینوکیوییان هر چه مهم تر و باهوش تر و باسوادتر و خوشگل تر باشیم دماغمان بزرگ تر است. من هم که بزرگ خاندانم و مایه ی افتخار همگان!

در همان وقت پینوکیو احساس کرد دیگر جایی را نمی بیند! اول فکر کرد کور شده اما بعد احساس کرد سرش به اندازه ی یک دیگ سنگین شده و از وزن سرش دارد می افتد روی زمین. دست زد به صورتش و دید ای داد! چنان دماغی جای آن بینی کوچولوی تراشیده را گرفته که باید در تاریخ سلسله ی دروغ گوها بنویسند. پینوکیو وحشت کرد: هیچ جا را نمی بینم! دماغم جلوی چشمم

را گرفته! دماغم کورم کرده!

دیگر هیچ وقت نمی توانم روی

پاهایم بایستم! ای داد!

چوپان دروغ گو خندید و

در روزگاران قدیم، نه بابا توی همین روزگار جدید، یک پینوکیوی چوبی بود که دماغ نداشت. یعنی داشت اما نه از آن دماغ های پینوکیویی معروف. پدر ژپتو که دلش می خواست پینوکیو خوشگل و مد روز باشد، آمده بود یک دماغ کوچولوی سربالا برایش تراشیده بود، چه دماغی! اما پینوکیو دلش دماغ درست و حسابی می خواست. درست مثل دماغ پدر بزرگش، دماغی که درباره اش داستان ها بسازید. خوب این بخش های داستان درباره ی داستان های دماغ اجداد پینوکیوست که می دانم برایتان تکراری است به همین دلیل از این قسمت ها زود رد می شویم.

خوب رد شدیم! پینوکیوی دماغ کوچک که دلش دماغ چوبی نتراشیده و نخراشیده می خواست (سلیقه است دیگر، شما هم به سلیقه ی دیگران احترام بگذارید!... گذاشتید؟) فکر کرد یک دماغ جایگزین حسابی برای خودش پیدا کند. به خاطر همین راه افتاد و رفت دنبال دماغی که نمی دانست کجاست و اصلاً ساخته شده یا نه و از همه نشانی آن را گرفت. همه با دیدن او و شنیدن سوالاتش می گفتند حیف این دماغ نیست؟ و وقتی اصرار او را می دیدند می گفتند: ما ندیدیم. ما نمی دانیم اصلاً تو که دماغ داری دماغ می خواهی چه کار؟

پینوکیو سوال می کرد و همین طور جلو می رفت تا این که رسید به چوپان دروغ گو و همین سوال را از او پرسید.

چوپان دروغ گو گفت: تو که خودت دماغ داری! البته یک کمی عجیب هست اما بالاخره دماغ تست دیگر...

پینوکیو جواب داد: این دماغ من نیست...

همان موقع احساس کرد سرش دارد سنگین می شود.

چوپان گفت: فهمیدم. مال تو نیست! گفتم چه قدر کوچک است! حالا دماغی که دنبالش می گردی چه شکلی هست؟ پهن؟ دراز؟ عقابی؟



شوخی بود به جان پینو ولی دروغ خیلی وحشی است! اصلاً شوخی سرش نمی‌شود. همان دروغ کوچک باعث شد سال‌های سال هیچ کس به من کار ندهد. گوسفندها که هیچ، گرگ‌ها هم از من فرار می‌کردند انگار مرض واگیردار داشته باشم! خلاصه که سرت را درد نیاورم... اما پینو کیو که سرش واقعاً از سنگینی دماغش درد گرفته بود داد زد: درد آوردی سرم را درد آوردی! حالا به یک دردی بخور، کاری بکن! چوپان گفت کاری نمی‌شود کرد پینو جان. باید دماغت را اره کنم. طاقت داری؟ پینو کیو که از ترس اره می‌لرزید با خودش فکر کرد مگر چاره‌ی دیگری هم دارم؟ این‌طوری که نمی‌شود زندگی کرد. بیا و اره کن! تا من باشم بفهمم دروغ شوخی و جدی سرش نمی‌شود فقط باید از آن فرار کرد! ما هم از این داستان نتیجه می‌گیریم: دروغ جدی شوخی سرش نمی‌شود. فرار کنید!

گفت: انگار اولین دروغ تو درست و حسابی اثر کرده! پینو کیو وسط گریه با صدایی که از وحشت شبیه چیغ شده بود گفت: ای بابا! من فقط یک دروغ کوچک گفتم. دروغ خیلی خیلی کوچک. یک دروغ بی‌آزار! چرا به جای دماغ روی صورتم درخت سبز شد؟ چوپان گفت: چه بگویم پینو جان؟ دروغ شوخی سرش نمی‌شود. کوچک و بزرگ حالیش نیست! پینو کیو گفت: یعنی چه؟ پس تو چه‌طور تا حالا زنده‌ای! مگه تو چوپان دروغ گونیستی؟

چوپان سرش را بین دست‌هایش گرفت و با ناراحتی گفت: مگه این مردم یادشان می‌رود؟ بعد سرش را بالا آورد و به پینو کیو نگاه کرد: از تاریخ عقبی پینو جان، از تاریخ عقبی! من سال‌هاست که شدم چوپان دروغ‌نگو! یعنی راستش را بخواهی من همچین دروغ‌گوی دروغ‌گو هم نبودم‌ها، فقط خوشم می‌آمد گاهی مردم ده را الکی سرکار بگذارم. قصدم

چغاله

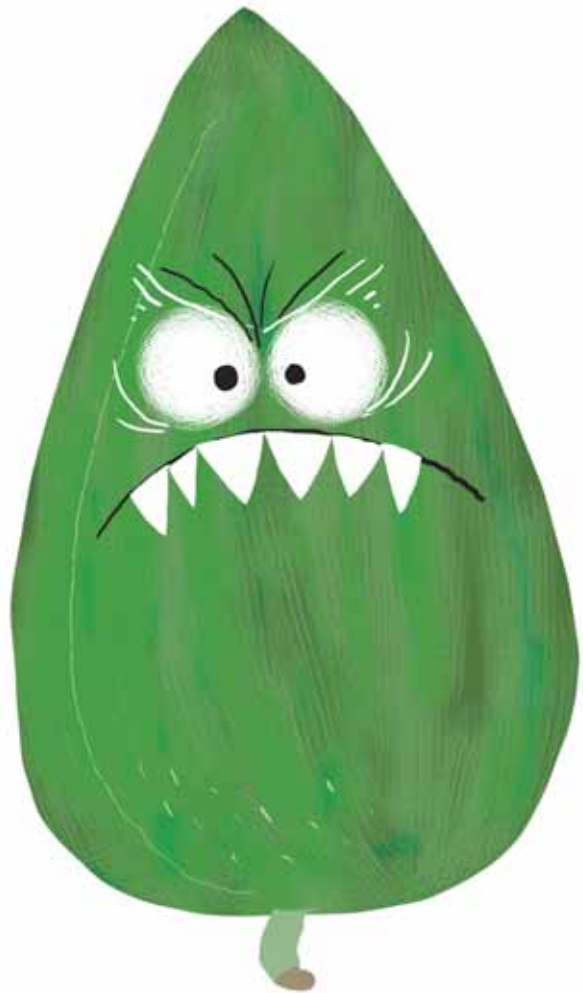
• سعیده موسوی زاده

فصل بهار آمد
رفتم به باغ خاله
روی درخت دیدم
یک عالمه چغاله

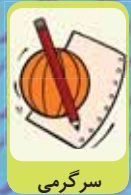
مشتی چغاله بادام
از روی شاخه چیدم
از بس که هول بودم
آن را نمی‌جویدم

بادام در دل من
مشغول هر و کر شد
مثل ترقه، تق تق
صد دفعه منفجر شد

خاله برای من ریخت
چای نبات و هم زد
خندید و ضربه‌ای هم
بر بشک‌های دلم زد



نقش یاب شماره!

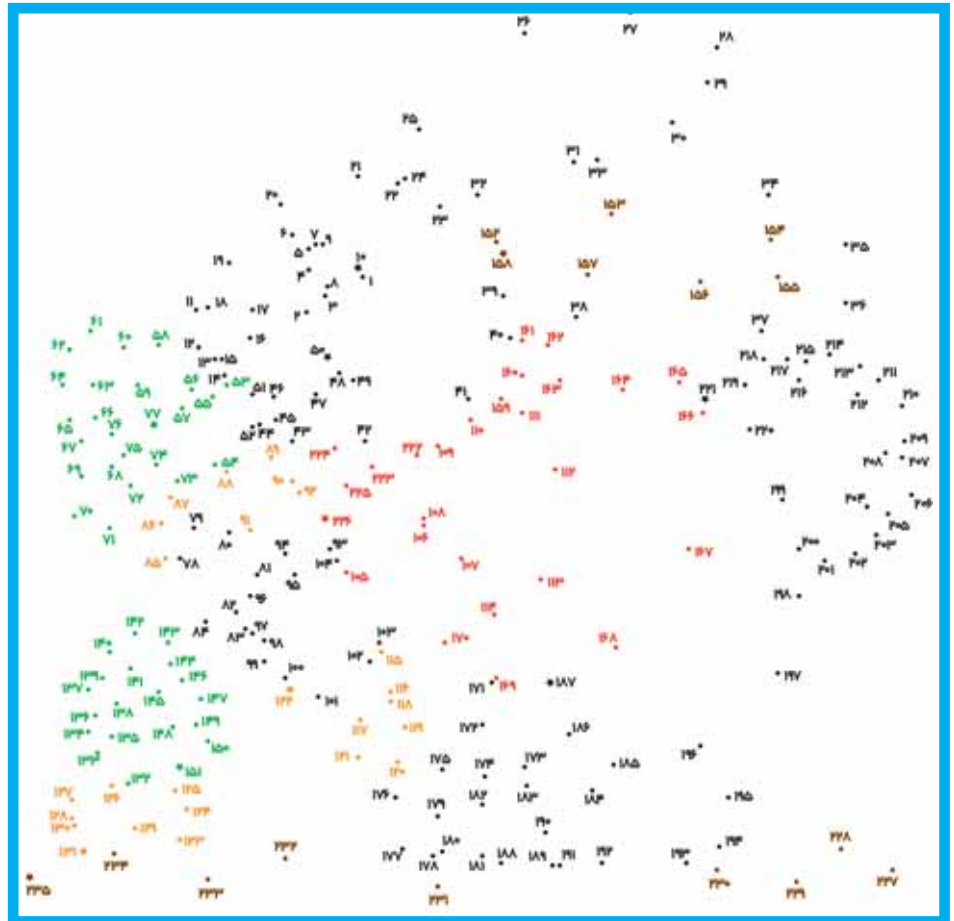


● محمد مهدی رنجبر

نقطه‌های اعداد را به ترتیب به هم وصل کنید. مثلاً نقطه ۱ را به نقطه ۲ وصل کنید، ۲ را به ۳ و همین‌طور ادامه دهید تا تصویر این صفحه را کشف کنید!

یادتان باشد که:

- رنگ هر عدد به شما می‌گوید که
- خط‌تان را با کدام مداد رنگی بکشید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی این سرگرمی معروف، نام آن را در اینترنت جست‌وجو کنید.



تیزبین باش!

● تصویر گر: زهره بیگدلو



این پسر بچه جلوی آینه ایستاده و مشغول خوردن هندوانه است. اما دقت کنید! این یک آینه‌ی عجیب و غریب است! هفت تفاوت بین تصویر اصلی و تصویر آینه‌ای را پیدا کنید. چرا؟ چون تصویر او در آینه با خودش فرق دارد!!





ژله بستنی قناد باثشی!

• فرانک شریفی - امیرعلی طریقی



حالا که هوا رو به گرم شدن است، دسرهای خنک حسابی می‌چسبد. یکی از پرطرفدارترین دسرهای تابستانی، ژله بستنی است. البته که قنادی‌ها ژله بستنی‌های جالبی دارند، اما بد نیست این بار خودتان قناد باشید و درست کردن آن را امتحان کنید. هم آسان است و هم خوش‌مزه و البته مفید. خب از یک خوراکی خوب چه توقع دیگری می‌شود داشت؟



چی لازم داریم؟

- پودر ژله یک بسته
- آب داغ نصف لیوان
- بستنی یک لیوان



چطور درست کنیم؟

اول قالب ژله را خیس کنید و آن را در جا یخی بگذارید (این کار کمک می‌کند تا بعداً ژله به راحتی از قالب جدا شود). حالا بستنی را خارج از یخچال بگذارید تا کمی آب شود.

پودر ژله را در آب داغ بریزید و آن قدر به هم بزنید تا کاملاً حل شود. حالا بستنی را به ژله اضافه کنید و هم بزنید. حوصله داشته باشید. باید مایه‌ی ما یک دست شود. حالا قالب را از جا یخی بیرون بیاورید و مایع را در آن بریزید و در یخچال بگذارید. یکی دو ساعت بعد ژله بستنی عالی شما آماده است. برای برگرداندن ژله آن را چند ثانیه در ظرف آب داغ بگذارید و برگردانید. ژله به راحتی از قالب جدا می‌شود.



مارها و پله‌ها! • سام سلماسی

مطمئنم که بازی مارپله را بلدید. به صفحه نگاه کنید. چه کارهایی باعث می‌شود بالا برویم؟ چه کارهایی باعث می‌شود به پایین سقوط کنیم؟ بعضی از این رفتارها در خانه‌های بازی کشیده شده. اما بعضی خانه‌ها خالی است و منتظر است تا شما از کارهای خوب یا بدی که باعث پیشرفت یا شکست می‌شود یک نقاشی کوچک بکشید.

