



پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی

داستان‌آموز

شماره‌ی پی‌درپی ۳۳۱
۳۲ صفحه • ۴۳۰۰۰ ریال

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره‌ی چهارم • فروردین ۱۴۰۱



www.roshdmag.ir

ISSN: 1606-9064

داستان:

سفره‌ی رنگارنگ خانگی
مامان بزرگ

مهارت:

چند تمرین
برای زندگی
بهبتر





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

در این شماره می خوانیم:

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|--------------------------------------|
| ۱ | هفت نشانه برای فراموشکارها | ۱۸ | چند تمرین برای زندگی بهتر |
| ۲ | تقویم | ۲۰ | تمرین های ورزشی در حال دیدن تلویزیون |
| ۳ | اگر نمی توانستیم فکر کنیم؟ | ۲۲ | شکارچی های نامرئی |
| ۴ | شعر | ۲۴ | دره ی اشباح |
| ۶ | سفره ی رنگارنگ خانه ی مامان بزرگ | ۲۶ | ساک پارچه ای، دوست طبیعت |
| ۱۰ | خوابم نمی آید | ۲۸ | ایستگاه بچه ها |
| ۱۱ | افطار در کوچه | ۳۰ | بچه هیولا |
| ۱۲ | دوستان سبز باهوش ما | ۳۱ | ویروس آمد / جنگ جهانی |
| ۱۵ | معرفی کتاب | ۳۲ | جدول غلط یاب / معمای چوب کبریت |
| ۱۶ | پل بسازیم | ۳۳ | توپ سبز بهاری |

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی



- ▶ ماهنامه ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- ▶ برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم و ششم ابتدایی
- ▶ دوره ی چهارم - فروردین ۱۴۰۱ - شماره ۷
- ▶ شماره ی پی در پی ۳۳۱
- ▶ **مدیر مسئول:** محمد صالح مدنی
- ▶ **سردبیر:** مرجان فولادوند
- ▶ **مدیر هنری:** کورش پارسائزاد
- ▶ **مدیر داخلی:** ندا نورمحمدی
- ▶ **طراح گرافیک:** مهدیه صفائی نیا
- ▶ **ویراستار:** مرضیه طلوع
- ▶ **تصویرگر جلد:** نسترن عنبری
- ▶ چاپ و توزیع: شرکت افست
- ▶ خوانندگان رشد دانش آموز شما می توانند قضاها، شعرها، نقاشی ها 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 ۲۷۰

تلفن دفتر مجله

۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۵

صندوق پستی

۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹

رایانامه

daneshamooz@roshdmag.ir



هفت نشانه برای فراموشکارها!

یاد بیاوریم. هر سال نوروز، ما هرجا که باشیم، سفره‌ی هفت‌سین می‌اندازیم و نشانه‌هایی را کنار هم می‌چینیم، انگار اجداد ما می‌دانسته‌اند آدمی می‌تواند چقدر فراموش‌کار باشد. انگار نخ‌ی به انگشتمان بسته باشند تا چیزهایی را به یاد بیاوریم. به این نشانه‌ها فکر کنید، سبزه، ماهی، آینه، قرآن، شمع، شیرینی و... فشنک معلوم است اصرار داشته‌اند همه‌ی این نشانه‌ها را هر سال کنار هم ببینیم. نکند یادمان برود که ما در کنار هم (باید همه‌مان دور یک سفره بنشینیم نه؟) باروشنی و دانایی و شادی (که نشانه‌اش همان بشقاب شیرینی است) در کنار جاتوران (شاید ماهی نماینده‌ی همه‌ی آن‌هاست؟) و گیاهان (بشقاب سبزه را دیده‌اید؟) می‌توانیم زنده بمانیم و خوشحال باشیم. فقط با همه‌ی این‌ها می‌توانیم مثل زمین دوباره سبز شویم، بهار شویم و روز گل‌مان نو شود. نوروز شود. هفت‌سین همان نخ دور انگشت است، همان ضربدر بالای صفحه، همان نشانه‌ای که از هزارها سال پیش برای ما باقی‌مانده که می‌داند این‌ها را فراموش کنیم.

تا حالا شده برای این‌که چیزی را فراموش نکنید به انگشتان نخ ببندید یا روی دستتان یا خودکار ضربدر بکشید؟ شده جایی از گوشه‌ی کتاب یا دفترتان علامت بگذارید؟ مثلاً ستاره‌ای، شکل قوریانگه‌ای، دایناسوری چیزی؟ خوب راستش را بخواهید من که همیشه همین کار را می‌کنم، اما از شما چه پنهان گله‌ی توی دفترم یا گوشه‌ی کتابم به علامتی، شکلی، کلمه‌ای چیزی برمی‌خورم که معلوم است قرار بوده چیزی را به من یادآوری کند، اما هر چه فکر می‌کنم، یاد نمی‌آید!

این‌طور وقت‌هاست که ذهنم درگیر می‌شود. ضربدر برای چیزهای مهم بود و ستاره برای چیزهای خیلی مهم! دایناسور برای کارهای بزرگ و موش برای کارهای کوچک فوری، اما آن کار چه بود؟ خوب در طول تاریخ نشانه‌ها این‌طور شکل گرفته‌اند. همیشه یک معنی بزرگ و مفصل و معمولاً مهم پشت نشانه‌ها و نمادها پنهان شده‌اند. چرا؟ چون قرار بوده با دیدن یک نشانه‌ی کوتاه و کوچک یک داستان مفصل، یک فلسفه‌ی عمیق، یک تجربه‌ی مهم را به

مرجان فولادوند

• تصویرگر: نگین حسین‌زاده



۳۱ فروردین



روز ارتش جمهوری اسلامی ایران
روز سپاس و ستایش از مدافعان وطن

۲۹ فروردین

شب قدر و ضربت خوردن حضرت علی (ع)

قرآن برای اولین بار در شب قدر از سوی خدا به حضرت محمد (ص) نازل شد. حضرت علی (ع) در این شب، در محراب توسط ابن معاصم مرادی ضربت خورد.



۲۸ فروردین

رضا مکتبی

ولادت امام حسن مجتبی (ع)
علم و دانش را فراگیرید و چنانچه نتوانستید آنرا در حافظه‌ی خود نگه دارید، ثبت کنید و بنویسید و در منازل خود قرار دهید.
امام حسن مجتبی (ع)



۲۵ فروردین

بزرگداشت عطار نیشابوری
دلا در راه حق گیر آشنایی
اگر خواهی که یلی روشنایی
دراقتادی به دریای حقیقت
مشو غافل همی زن دست و پای
عطار نیشابوری



۱۷ فروردین

روز جهانی بهداشت
در این روز برای گسترش آگاهی درباره‌ی سلامت و تلاش برای پایان دادن به نابرابری‌های بهداشتی در سراسر جهان برنامه‌هایی اجرا می‌شود.



۱۴ فروردین

اول رمضان
شروع مهمانی خدا



۱۲ فروردین

روز جمهوری اسلامی ایران
در این روز نتایج همه‌پرسی نظام جمهوری اسلامی در ایران اعلام شد و ۹۸ درصد مردم به جمهوری اسلامی رأی آری دادند.

۱ فروردین

نوروز
نوروز یکی از کهن‌ترین آیین‌های جهان است. امروزه نزدیک به ۴۰۰ میلیون نفر در ایران و کشورهای دیگر آن را جشن می‌گیرند.



۱۳ فروردین

روز طبیعت
بباید نوروز را با خاطره‌ی خوب بدرقه کنیم و به طبیعت با تنه‌های سوخته، شاخه‌های شکسته و به جا گذاشتن زباله‌هایمان آسیب نرسانیم.





اگر نمی‌توانستیم فکر کنیم؟

• اکرم کشایی • تصویر گر، نگین حسین زاده

خواهرم گفت: «یک بازی جدید! هر کس بتواند لیوان را فقط با چهره انگشتش و بدون استفاده از انگشت شصت بلند کند، برنده است، اما ما هر چه تلاش کردیم، نتوانستیم لیوان را با چهره انگشت بلند کنیم! راستی اگر ما انگشت شصت نداشتیم، چه اتفاقی می‌افتاد؟ اگر ناخن نداشتیم...؟ اگر مژه نداشتیم...؟ اگر نمی‌توانستیم پلهایمان را خم کنیم...؟ اگر وقتی که خیلی ناراحتیم، نمی‌توانستیم گریه کنیم...؟ اگر نمی‌توانستیم بخندیم...؟ اگر نمی‌توانستیم فکر کنیم...؟ خدایا! خدایا! تو وقتی ما را می‌آفریدی، همه چیز به ما دادی.





برای ماه رمضان

یک غروب مهربان....

منزل تازه

بادی آمد چتر آبی را
روی دوش شاخه‌ای انداخت
زلفگی با هوش سرشارش
لانه‌ای با چتر آبی ساخت

با کمی پوشال و گاه خشک
لانه‌ی خود را مرتب کرد
باد هم آمد برای او
چند تابی برگ خشک آورد

باد خندید و به زلفک گفت
منزل تازه مبارک باد
حس شیرین رفقت زود
بین آنها اتفاق افتاد

• سمیره بروانیا

کار و خستگی تمام
خانواده می‌رسند باسلام
روی سفره باز حاضر است
نان سنگک و پنیر،

چای تازه دم
یک غروب مهربان همه نشسته‌اند
در کنار هم

لحظه‌ی اذان رسیده است
لحظه‌ی شکفتن دعا

روزها دوباره بلز می‌شوند
با اجازه‌ی خدا

• منیره هلشمی

گل فروش

عید شده، باغ شده سبزه پوش
چهچه‌ی بلبل و من گوش گوش
زود بیا باسبد و سگهات
آمده در کوچه‌ی ما گل فروش

• مهری ماهوتی

نصرت کر شیوا ضیائی





بخوان شعر قشنگت را

صدای موجت ای دریا!
برایم شعر زیباییست
پر از راز و پر از لذت
همانند معماییست

صدف می ریزی از خوبی
به روی ساحلت هرروز
و بوی تازه می گیرد
از این خوبی، دلت هرروز

در آغوش تو ماهی‌ها
تمام لحظه‌ها شادند
به زیر آب و روی آب
همیشه شاد و آزادند

پرستوهای دریایی
که خیلی عاشق موجند
نشسته گاه بر ساحل
و گاهی نیز در اوجند

تو ای دریا! برای ما
بخوان شعر قشنگت را
به روی ملسه جاری کن
صدای رنگ‌رنگت را

● محسن اعلا



شاعرها چگونه شعر می‌خوانند؟ اگر می‌خواهی یاد بگیری از اینجا گوش کن.

گلدان یاس

یک حلقه از آهن
چسبیده بر نرده
گلدان یاسم را
محکم بغل کرده

انگار می‌داند
کلرش فقط این است
اصلاً نمی‌گوید
گلدان چه سنگین است

این مهربانی را
حس کرده یاس ما
گل می‌دهد هر سال
نوی تراس ما

● مریم هاشم پور





سفره‌ی رنگارنگ خانگی

مامان بزرگ

• سودابه فرضی دور • تصویرگر: میثم موسوی

آن روز نیما و ندا خیلی خوشحال بودند. روز اول عید بود و قرار بود برای ناهار به ختھی ملمان‌بزرگ بروند. قرار بود دایی و خله و بچه‌هایشان هم بیایند. هرچه ملمان اصرار کرده بود که ملمان‌بزرگ برای سال تحویل به ختھی آن‌ها بیاید، قبول نکرده بود. ملمان‌بزرگ دوست داشت لحظه‌ی تحویل سال، توی ختھی تنها باشد. همیشه عکس بلبابزرگ را می‌گذاشت گوشه‌ی سفره‌ی هفت‌عسین، قرآن و حافظ می‌خواند و برای بچه‌ها و نوه‌هایش از خدا سال خوبی می‌خواست. نیما و ندا لباس‌های عیدشان را پوشیده بودند و بایی صبری منتظر بودند که هرچه زودتر راه بیفتند. آن‌ها عاشق دورهمی‌های ختھی ملمان‌بزرگ بودند. عشق این بودند





نیما گفت: «من اونقدر گشنه‌ام که می‌تونم به گلو درسته رو بخورم.»
ندا گفت: «کاش از اون کوکو خوشمزه‌ها هم درست کرده باشه.»
نیما گفت: «اگه قیمه درست کرده باشه، سیب‌زمینی سرخ کرده‌ها مال منه‌ها!»

ندا گفت: «وای! دلم لک زده برای خورشفت کرفس‌های ملمان‌بزرگ...»
بچه‌ها همین‌طور که درباره‌ی غذاها حرف می‌زدند، هی گرسنه و گرسنه‌تر می‌شدند.

به خت‌های ملمان‌بزرگ که رسیدند، نیما زنگ زد. کمی بعد در باز شد. نیما و ندا با خوشحالی وارد حیاط شدند. حیاط تازه شسته شده بود و خاک باغچه هنوز خیس بود.

هیچ ماشینی توی حیاط نبود و هیچ کفشی جلوی در ورودی خت‌ه نبود. معلوم بود که دایی و خت‌ه‌ها هنوز نرسیده‌اند.

نیما و ندا به‌طرف در خت‌ه دویدند، با خوشحالی کفش‌هایشان را درآوردند، سلام کردند و عید را تبریک گفتند. ملمان‌بزرگ با مهربانی آن‌ها را بغل کرد و بوسید. بافتنی خوش‌رنگش روی میز بود و میل‌های بافتنی، ضربدری روی هم قرار گرفته بودند.

بعد یک‌دفعه ملمان‌بزرگ پرسید: «چی شده این‌طرفا اومدین؟»
ندا و نیما با تعجب به هم نگاه کردند. بعد نگاه‌ها رو نفرشان چرخید طرف آشپزخت‌های تمیز و مرتب ملمان‌بزرگ.

هیچ غذایی روی اجاق‌گاز نبود. روی ظرفشویی سبیدسبزی خور دن‌های

که توی حیاط خت‌های ملمان‌بزرگ با بچه‌های خت‌ه و دایی بازی کنند و از همه بیشتر تر عاشق دست‌پخت خوشمزه‌ی ملمان‌بزرگ بودند. سفره‌های خت‌های ملمان‌بزرگ همیشه پر از رنگ و بو و مزه بود؛ پر از شادی و خنده.

ملمان‌بزرگ وقت‌هایی که مهمان داشت از صبح بیدار می‌شد، غذاهای خوشمزه می‌پخت، سبزی پاک می‌کرد، سلاد و ماست‌وخیار درست می‌کرد و برای هیچ کدام از این‌ها به کمک نیاز نداشت. دوست داشت خودش غذای موردعلاقه‌ی بچه‌ها و نوه‌هایش را درست کند و آن‌ها را غافلگیر کند؛ برای دایی رضا دلمه می‌پخت، برای ملمان لوبیاپلو، برای خت‌ه‌ملیحه کتلت.

نیما بند کفش‌هایش را بست و گفت: «ملمان! پس چرانمایین؟»
ملمان که داشت سفره‌ی هفت‌سین را روی میز مرتب می‌کرد، نگاهی به ساعت دیواری کرد و گفت: «هنوز که زوده پسر م! بابا هم رفته ماشین رو آماده کنه، به کم طول می‌کشه.»

ندا کیف کوچولوی صورتی‌اش را برداشت و گفت: «ولی ما دیگه طاقت نداریم.»

ملمان لیخن زد و گفت: «خب تاخونه‌ی ملمان‌بزرگ که راهی نیست. اگه خیلی عجله دارین، شما دو تا برین، من و بابا بعداً میایم.»
ندا و نیما با خوشحالی به راه افتادند.

توی راه ندا گفت: «خدا کنه ملمان‌بزرگ فس‌نجون درست کرده باشه.»

شسته شده نبود. روی میز ظرف سلاد تزیین شده نبود. نه بوی فرمسیزی می آمد، نه بوی کتلت، نه بوی فسنجان.
 ندا با تعجب گفت: «مگه امروز ناهار اینجا دعوت نیستیم؟»
 چشم‌های ملمان‌بزرگ از تعجب گرد شد.
 نیما گفت: «تکنه مهمونی امروز نیست؟»
 ندا گفت: «مگه امروز، روز اول عید نیست؟ خودم شنیدم ملمان‌بزرگ به همه گفت ناهار روز اول عید بیاین خونه‌ی ما.»
 ملمان‌بزرگ نشست روی صندلی اش و با غصه‌ی زیاد گفت: «وای! یادم رفته بود امروز روز اول عیده! یادم رفته بود امروز مهمون دارم!»
 نیما گفت: «غذا درست نکردین؟» بعد شکمش قار و قور صدا داد.
 ندا با دل خوری گفت: «یعنی حتی لوبیاپلو هم نداریم؟»
 نیما گفت: «حالا ناهار چی بخوریم؟»
 ملمان‌بزرگ آرام زد روی پیشانی خودش: «چرا همه چیز یادم میره؟
 الآن بچه‌هام میان. چی بذارم توی سفره؟»
 ندا جلو رفت و دستش را گذاشت روی شانه‌ی ملمان‌بزرگ.
 ملمان‌بزرگ خیلی غصه‌دار و ناراحت شده بود.



کوکب ترشی ریختند، سبزی‌ها را شستند و تربچه‌ها را توی سبدهای کوکب تزیین کردند.

بعد هم سفره را پهن کردند و لیوان‌ها و بشقاب‌ها و سبدهای نان را توی آن چیدند.

اول از همه، دایی رضا با زنادایی و بچه‌هایشان رسیدند. همه به هم سال‌نورا تیریک گفتند. دایی رضا همین‌طور که کلید ماشینش را توی دستش می‌چرخاند، بینی‌اش را تکان داد و بو کشید. بعد پرسید: «بوی املت میاد؟ وای مادر! آگه بدوتی چقدر هوس املت کردیم.»

ملمان بزرگ گفت: «ولی تو که دلمه دوست داشتی پسر م! زنادایی گفت: «ما تلازه دلمه خور دیم ملدرجون، ولی خیلی وقته املت نخوردیم.»

ملمان بزرگ لیخنند زد.

ختاواده خلملیحه و ملمان و بلبا هم که رسیدند، شوهر خلملیحه گفت: «ناهلر املت داریم؟ املت‌های مادر جون؟ بهیه!»

ملمان بزرگ گفت: «واقعا؟»

نیما با خوشحالی گفت: «درست حدس زدین. اتفاقاً ناهلر املت داریم.»

بلبا به شوهر خلملیحه گفت: «به‌به! پس ناهلر همون چیزیه که دلمون می‌خواست.»

خله ملیحه گفت: «من هر وقت املت درست می‌کنم، همه توی خونه می‌گن املت‌های مامان بزرگ به چیز دیگه‌اس!»

چشم‌های ملمان بزرگ از خوشحالی برق زد.

مامان بزرگ املت را توی بشقاب‌های کوکب ریخت و بچه‌ها بشقاب‌ها را سر سفره بردند. توی یک لحظه، وقتی ملمان بزرگ حواسش نبود، ندادرفت و کاغذی را که پشت در چسبانده بود، کند و گذاشت توی کیفش.

همه با خوشحالی و خنده، املت‌ها را القمه گرفتند و از دست‌پخت مامان بزرگ تعریف کردند.

مامان بزرگ گفت: «بیخشد که پلو و خورشت درست نکردم.»

بلبا گفت: «ملدرجون، سر سفره‌ی شما همه‌چیز خوشمزه‌اس.»

مامان بزرگ دیگر خجالت نمی‌کشید. از اینکه بچه‌ها و نوه‌هایش غذا را بالذت می‌خورند، خوشحال بود.

تازگی‌ها فراموشی گرفته بود. بعضی وقت‌ها بعضی چیزها را فراموش می‌کرد. هفته‌ی پیش سبب خریدش را برده بود خرید کند، ولی یادش رفته بود که برای خرید بیرون آمده و دست‌خالی برگشته بود به خته. چند روز قبلش هم به ملمان گفته بود می‌آید خته‌ی آن‌ها، اما یادش رفته بود و به جایش رفته بود بلزار، کلموا خریده بود. ملمان کلی نگران شده بود.

مامان می‌گفت به این مریضی می‌گویند آلزایمر و بعضی از آدم‌های پیر آلزایمر می‌گیرند.

مامان بزرگ با نلراحتی گفت: «حلاچی کلا کنم؟ الان بچه‌ها گشنه میان. بعد من به جای اینکه برانشون غذا درست کنم، نشسته بودم و بلقتنی می‌یافتم.»

ندا و نیما به هم نگاه کردند. دلشان برای ملمان بزرگ سوخته بود.

نیما گفت: «ملمان بزرگ آگه بدوتین من چقدر هوس املت کردم!» نسا با تعجب به نیما نگاه کرد. مگر همین آقا نیما نبود که توی راه می‌گفت هوس سبزی‌پلو مله‌ی کرده؟

نیما به ندا اشاره کرد. ندا یک دفعه منظور نیما را فهمید. گفت: «آره. املت با سبزی و ترشی‌های ملمان بزرگ...»

نیما با خوشحالی گفت: «وای نگو که دلم آب شد.»

مامان بزرگ گفت: «یعنی املت درست کنیم؟ بد نیست؟ آخه دلم می‌خواست به سفره بندازم با هزار تارنگ و بو...»

نیما ملمان بزرگ را بغل کرد. «ملمان بزرگ جونم املت‌های شما از کیاب هم خوشمزه‌تره.»

مامان بزرگ لیخنند زد.

ندا گفت: «ما هم کمک می‌کنیم.»

مامان بزرگ همین‌طور که می‌رفت طرف آشپزخته گفت: «اول باید گوجه‌ها رو بشوریم.»

ندا رفت سراغ کیفش. از توی دفتر خاطراتش یک کاغذ کند، تند تند با خود کلا رویش نوشت: «ملمان بزرگ فراموش کرده غذا درست کنه.» و طوری که ملمان بزرگ نبیند کاغذ را برد و چسباند روی در ورودی خانه‌ی ملمان بزرگ.

نیما و ندا به ملمان بزرگ کمک کردند. نیما زود رفت سبزی و تخم‌مرغ خرید، بعد گوجه‌ها را شستند، رنده کردند، توی کاسه‌های



دلستان عیدی مسال نوه‌های مادر جان
نویسنده: سوادیه فرضی پور





خوابم نهی آید

• کبر ابلجایی • تصویر گر، عطفه فتوحی

امسال یک فرق دیگر هم دارد. من خیلی بزرگ تر شده‌ام و می‌خواهم تا سحر بیدار بمانم.

وسایلم را جمع می‌کنم؛ قرآن، چادر نماز، سجاده، مفاتیح کوچک، ملسک، الکل، با چند تا شکلات... دختر خله سمیه می‌گوید شکلات خواب آدم را می‌پراند.

از ختھی ما تا ختھی ملمان بزرگ راه زیادی نیست. پیاده می‌رویم. چراغ‌های مسجد روشن است. امسال مراسم شب قدر توی مسجد هم برگزار می‌شود، اما با تعداد کمی از آدم‌ها.

ختھی ملمان بزرگ شلوغ است. همه کمک می‌کنند. بابا و دایی فرش و قالیچه‌ها را روی زمین پهن می‌کنند. ملمان و خاله پشتی‌های کوچک را می‌آورند. ملمان بزرگ برای همه چای می‌ریزد. من قرآن‌ها را با احتیاط توی حیاط می‌برم و روی میز کوچک می‌گذارم.

خیلی زود مراسم شروع می‌شود. یک لحظه حس می‌کنم هر چه خواب توی دنیاست، توی چشم‌هایم می‌ریزد. بلند می‌شوم و صورت‌م را می‌شویم. چشم‌هایم باز بلز می‌شوند. فکر می‌کنم شوخی‌شان گرفته بود. عمو حمید، دعای جوشن کبیر می‌خواند، من هم می‌خوانم. بیدار بیدارم. آرزوهایم را توی دلم می‌شمارم. امشب برای من از شکلات هم شیرین تر است...

یادم است که می‌رفتیم مسجد. وقت نماز نبود. شلمان را که می‌خوردیم، سریع سفره را جمع می‌کردیم و حاضر می‌شدیم. شب عجیبی بود؛ هم کوچه شلوغ بود و هم خیابان. دم مسجد ریسه‌های جورواجور بسته بودند. پرچم‌های سیاه، لامپ‌های رنگی... خیلی شلوغ بود. به‌سختی جایی برای نشستن پیدا می‌کردیم. ملمان به من چند تا دعا یاد داده بود. چند تا سوره‌ی کوچک هم بلد بودم. همین‌که آن‌ها را می‌خواندم، هرچه خواب بود توی دنیا بود، می‌ریخت توی چشم‌هایم. بعد وقتی ملمان بیدارم می‌کرد، مراسم تمام شده بود.

دو سال گذشته شب‌های قدر ما خیلی ساکت بودند. توی خانه می‌ماندیم و همه‌چیز را از تلویزیون تماشا می‌کردیم. چون به خاطر بیماری کرونا نمی‌شد جای شلوغ رفت.

امسال اما همه‌چیز فرق دارد. باینکه هنوز آدم‌ها نمی‌توانند مثل قبل دور هم جمع شوند، اما اجازه داریم توی جمع‌های کوچک‌تر کنار هم بنشینیم. برای همین ملمان بزرگ دارد یک کار علی‌می‌کند؛ قرار است توی حیاط خانه‌اش جمع شویم تا شب قدر را با هم سحر کنیم.



افطار در کوچه

علیه السلام است. نذر را باید حتماً ادا کرد. اما همه می دانستند که امسال دیگر نمی شود... همه می دانستند! اما امسال هم ... شد.

پانزدهم ماه رمضان بود. آقا سید محمود مثل همیشه سر صبح رفت سر کار. آن روز خیلی از اهلی محل مرخصی گرفته بودند. همه با هم دست به کار شدیم. مثل هر سال دیگ شله زرد را بار گذاشتیم. من و جلوید و علیرضا و حسین مستول خرید نان و خرما و زولبیا و بلیمه شدیم. بعد هم آن ها را چندتا چندتا توی ظرف یکبار مصرف گذاشتیم. خرید نان و سبزی با بابا بود. همسایه های دیگر هم هر کدام کاری کردند.

قیمه با کمک ملهان و خاتمه های همسایه پخته شد. بوی غذای نذری همه ی محله را پر کرده بود. همسایه ها هر کدام یک تکه فرش از خانه هایشان آوردند و جلوی خانه ی آقا سید محمود پهن کردند. کوچه فرش شد. سفره ها را انداختیم، از این سر کوچه تا آن سر کوچه. نزدیک غروب بود که آقا سید محمود آمد. همه با دیدنش بلند شدند و صلوات فرستادند. بابا گفت: «نذر امسلتان هم ادا شد.» آقا سید محمود از تعجب خشکش زده بود. بلورش نمی شد. افطاری امسالش از همه ی سال ها صمیمی تر و بهتر بود. آدم های زیادی برای کمک آمده بودند. همه چیز سر جای خودش بود.

آقا سید محمود گفت: «از همه قبول باشد. ان شاء الله سال بعد جبران کنم.»

بابا گفت: «این روزها هم می گذرد آقا سید. همه چیز درست می شود. مطمئنم سال دیگر افطاری را توی حیاط خانه ی خودتان می پزیم.»

ما گفتیم: «لما سفره را همین طوری توی کوچه بیندازیم.» همه خندیدیم. آقا سید هم خندید. اذان گفتند. نماز خواندیم. افطار کردیم. آن شب سر سفره ی افطار همه را دعا کردیم؛ دعایی از ته دل. برای شادی آقا سید و همه آدم های دنیا...

آقا سید محمود دوست صمیمی بابا نبود، اما همیشه توی کوچه وقتی همدیگر را می دیدند، سلام علیک گرمی می کردند. آقا سید محمود همیشه لبخند می زد. همیشه به همه حتی بچه ها سلام می کرد و لباسش بوی خوبی می داد. خیلی از اهالی محل وقتی مشکل داشتند، پیش او می رفتند. آقا سید محمود هم هر طور بود، کمکشان می کرد. می گفتند او یک شرکت بزرگ دارد و وضعیت خیلی خوب است.

آقا سید محمود همیشه نیمه ی ماه رمضان، درست شب تولد امام حسن مجتبی علیه السلام، افطاری می داد. افطاری ساده بود، اما به همه ی اهلی می رسید؛ حتی خیلی ها از محله های اطراف می آمدند.

شب تولد امام حسن مجتبی علیه السلام توی حیاط خانه ی آقا سید محمود جان بود. از این سر حیاط تا آن سر، سفره پهن بود. بعضی ها هم افطاری شان را می گرفتند.

اما چند وقت پیش همه چیز عوض شد. اوکش دیدیم که آقا سید محمود دیگر نمی خندد. گاهی آن قدر توی فکر بود که حتی ما را نمی دید تا جواب سلاممان را بدهد. همسایه ها نگران شدند.

بابا گفت آقا سید ورشکست شده. حالش اصلاً خوب نیست. بابا و خیلی های دیگر رفتند پیش او تا اگر کمکی از دستشان برمی آید، انجام بدهند. اما مشکل سید محمود بیش تر از این ها بود. آن قدر که خانه ی بزرگ قدیمی اش را فروخت و رفت توی یک آپارتمان خیلی کوچک.

ماه رمضان که آمد، آقا سید غمگین تر شد. بابا می گفت نذر هر سله اش افطاری شب تولد کریم اهل بیت، آقا امام حسن





دوستان سبزِ باهوش ما!

● بهاره جلال‌زاد

تصوّر کنید از موضوعی غمگین هستید و تنهایی توی اتاق نشسته‌اید، ناگهان یک شاخه از گیاه توی گلدان ضربه‌ی ملایمی به شانه‌ی شما می‌زند و می‌گوید: «ناراحت نباش دوست من! تو از پس این مشکل بر می‌آیی!» خیلی عجیب است نه؟ به نظر باورنکردنی می‌رسد، اما شاید اگر مطلب امروز را بخوانید، نظرتان تا حدودی عوض شود. دنیای گیاهان بی‌اندازه پیچیده است و انسان با همه‌ی پیشرفتی که کرده، هنوز به‌خوبی آن را نمی‌شناسد، اما چند سالی است که آزمایش‌های عجیب و نتیجه‌های عجیب‌تر تصوّر ما از گیاهان و درخت‌ها را تغییر داده. با مهندس کامیاب نجفی، کارشناس ارشد فضای سبز و مدرس دانشگاه، درباره‌ی دنیای عجیب گیاهان گفت‌وگو کردیم.

درست است که گیاهان هم مثل ما احساس دارند؟

مامی دایم گیاهان مغز یا سیستم عصبی شبیه انسان یا حیوانات ندارند، اما این دلیل نمی‌شود که آن‌ها هیچ درکی از اطراف و محیط خود نداشته باشند. مثلاً آن‌ها به شکل هوشمندانه‌ای برای زنده ماندن تلاش می‌کنند. رفتارهای آن‌ها در شرایط خطر خیلی جالب است. مثلاً اگر گیاهان داخل گلخانه را خوب آبیاری نکنیم، اتفاق عجیبی می‌افتد! آن‌ها شروع به گلدهی می‌کنند! چرا؟ چون احساس می‌کنند خطر وجود دارد و ممکن است نابود شوند. پس تمام توانشان را برای گل دادن صرف می‌کنند تا بذر بیش‌تری تولید کنند. این بذرها باقی می‌ماند تا هر وقت شرایط خوب بود، دوباره زنده شوند و رشد کنند! یا وقتی جنگل دچار آتش‌سوزی می‌شود، درخت‌ها بیش‌تر از همیشه بذر می‌دهند تا



● مهندس کامیاب نجفی



بعد از گذشتن از خطر و تمام شدن آتش‌سوزی، بتوانند دوباره رشد کنند؛ این یعنی آن‌ها خطر را احساس می‌کنند و برای زنده ماندن تمام تلاششان را انجام می‌دهند.

گیاهان می‌توانند با هم حرف بزنند؟

همیشه حرف زدن از طریق صدا نیست. گیاهان ارتباط پیچیده‌ای با هم دارند.

تحقیقات زیادی درباره‌ی چگونگی ارتباط آن‌ها با هم شده‌است. یکی از مطالعات نشان می‌دهد که درختان در جنگل‌ها به‌وسیله‌ی ریشه‌های خود با یکدیگر در ارتباط هستند. اگر درختی از یک خانواده بپاشند، از هم حمایت می‌کنند! مثلاً در صورت کمبود ماده‌ی غذایی در یک درخت، ریشه‌های درختان قوی‌تر از طریق تغییرات شیمیایی خاک، مواد لازم

را به‌طرف ریشه‌های درخت ضعیف‌تر هم‌خانواده هدایت می‌کنند! یکی دیگر از ویژگی‌های عجیب گیاهان این است که وقتی ریشه‌هایشان به سنگ برخورد می‌کند، آن را حس می‌کنند و جهت ریشه را تغییر می‌دهند تا بتوانند آب و مواد غذایی را از خاک بگیرند. بسیاری از گیاهان خودشان را با محیط هماهنگ می‌کنند؛ مثلاً بعضی از آن‌ها اگر در جایی باشند که دائماً باد شدیدی وجود داشته باشد، به‌مرور شکل خود را تغییر می‌دهند تا باد نتواند آسیبی به آن‌ها وارد کند. اگر نور کافی در خانه وجود نداشته باشد، ساقه‌هایشان بیش از اندازه بلند می‌شوند و به‌طرف نور می‌روند. آن‌ها متوجه بارش باران می‌شوند و اگر گرمی مشغول خوردن برگ یا ساقه شود، وجود آن را حس می‌کنند. وقتی کرم یا آفت سراغ گیاهان برود، برخی از آن‌ها مولدی از خودشان ترشح می‌کنند که باعث قراری دادن مهمان مزاحم شود. گیاهان وقتی شرایط برایشان مناسب نباشد، ظاهر خود را تغییر می‌دهند تا از بین نروند. دانشمندان باور دارند که گیاهان می‌توانند متوجه صداها شوند و اگر موسیقی برایشان پخش شود، بهتر رشد می‌کنند. حتماً شنیده‌اید کسانی که با گیاهانشان صحبت می‌کنند، گلدان‌های شاداب‌تری دارند؟



می‌توانند چنین کاری را انجام بدهند. آن‌ها علاوه بر اینکه اکسیژن تولید می‌کنند، بخارهای سمی داخل خانه را هم از بین می‌برند. چسب به کاررفته در وسایل خانه و رنگ روی دیوارها و ... ممکن است هوای سمی ایجاد کنند و گیاهان تصفیه‌کننده هوا، آن‌ها را از بین می‌برند.

«یعنی داشتن یک گلدان کوچک در اتاق مان کافی است؟»

داشتن گل و گیاه خیلی خوب است و هر گیاه با توجه به اندازه‌ای که دارد، می‌تواند اکسیژن و رطوبت تولید کند و گازهای سمی را بگیرد، اما اگر اندازه‌ی گیاهان کوچک باشد، باید تعداد گلدان‌ها را بیش‌تر کرد.

«فکر می‌کنم با حرف‌هایی که زدیم نگاه ما و بچه‌هایی که»

«این مصاحبه را می‌خوانند به درخت‌ها و گیاهان تغییر کرد!»

بله، اگر گیاهان را بشناسیم و واقعاً باور کنیم آن‌ها زنده‌اند، بیش‌تر در نگه‌داری از آن‌ها دقت می‌کنیم. آن‌ها را تشنه نمی‌گذاریم یا حواسمان هست که زیادتر از حد به آن‌ها آب ندهیم و به اصطلاح گیاهمان را خفه نکنیم. مراقب باشیم آفت نزنند و بیمار نشوند.

«از این گذشته ما نمی‌توانیم بدون گیاهان و درخت‌ها»

«زندگی کنیم. نه؟»

بله، درخت‌ها به‌خصوص جنگل‌ها ریه‌ی زمین هستند. همان‌طور که انسان نمی‌تواند بدون ریه زنده بماند، زمین هم بدون درخت نابود می‌شود.

«آیا گیاهان مثل ما درد را حس می‌کنند؟»

هنوز نمی‌دانیم! آزمایش‌ها ادامه دارد، اما فعلاً از نظر علمی احساس درد در گیاهان ثابت نشده. گیاهان مثل انسان و جانوران رشته‌های عصبی ندارند، اما تردید نداریم که موجود زنده هستند و اگر به آن‌ها آزار برسانیم آسیب می‌بینند؛ مثلاً اگر کسی روی درختان یادگاری بنویسد یا پوست درخت را بکند، می‌تواند باعث بیمار شدن و خشک شدن درخت شود. درست مثل ما آدم‌ها که اگر پوستمان زخم شود،



میکروباها وارد بدنمان می‌شوند.

هر هکتار جنگل می‌تواند حدود ۱ تا ۲/۵ تن اکسیژن تولید کند؛ البته این مسئله به نوع درختان، سن آن‌ها و تراکمشان هم بستگی دارد.

«اینکه می‌گویند گیاهان می‌توانند مواد مضر داخل»

«هوای خانه را از بین ببرند درست است؟»

بله، برخی از گیاهان که به آن‌ها تصفیه‌کننده هوا گفته می‌شود،

«یک درخت چقدر می‌ارزد؟»

هر هکتار جنگل مترمتر با درختان پهن‌برگ (مثل جنگل‌های شمال ایران) سالانه ۲/۵ تن اکسیژن تولید می‌کند که با در نظر گرفتن جنگل‌های موجود در کشور که بیش از ۱۴ میلیون هکتار است، ۳۵ هزار و ۸۸۹ میلیارد کیلوگرم اکسیژن در سال تولید می‌شود، همچنین اگر قیمت هر کیلوگرم اکسیژن را ۲۵۰۰ تومان حساب کنیم، متوجه می‌شویم که جنگل‌های کشور به ارزش ۹۰ هزار میلیارد تومان اکسیژن تولید می‌کنند. هر هکتار جنگل ۶۸ تن گرد و غبار جذب می‌کند که در سال به بیش از ۹۷۶ میلیون تن می‌رسد.



پیشنهاد

صدای آن‌ها باشید!

صدای درخت‌ها باشید. به گروه جهانی «درختان می‌گویند» پیوندید. روی مقواهای ساده عکس همین دو دست را بکشید و روی آن از زبان درخت‌ها جمله‌ای بنویسید. بگذارید همه صدای دوستان ساکت ما را بشنوند.



هدی روحانی فر

محلّه‌ی شکر خانوم

نویسنده: نصر یوسفی
تصویرگر: سارا خرامان
ناشر: افق واحد کودک قندق
سال نشر: ۱۳۹۳

آلیس در سرزمین معماها

نویسنده: ریموند اسمولیان
مترجمان: حسام سبحانی طهرانی،
صهبا نلیت قدم‌چهرمی
ناشر: انتشارات مدرسه
سال نشر: ۱۳۹۷

آوازی برای وطن

نویسنده: محمد دهریزی
ناشر: کلون پرورش فکری کودکان و
نوجوانان
سال نشر: ۱۳۹۸



من که هر وقت یکی از داستان‌های این کتاب را می‌خوانم، دلم می‌خورد جای زهرا، علی، افسله، ریحانه، گلی یا امید باشم. خانه‌مان هم توی محلّه‌ی شکر خانوم باشد؛ همان محلّه که در لتهای یکی از کوچه‌های بن‌سستش خانه‌ای است با دری همیشه باز و حیاطی پر از لقایا و حوض کشتی. آن وقت من هم مثل بچه‌های محل، هر بار به یک بهانه می‌رفتم پیش شکر خانوم. آخر شکر خانوم یک همسایه‌ی معمولی نیست. مطمئنم شما هم بعد از خواندن این کتاب، دلتان یک همسایه می‌خواهد به شیرینی شکر خانوم.

اگر لاهل معماً بشید و از داستان‌های عجیب و غریب خوشتان بیاید، حتماً آلیس در سرزمین عجایب را خوانده‌اید. حالا اگر علاوه بر چیزهای عجیب و غریب، عاشق راز و رمز و تلاش برای حل معما هم بشید، دیگر مطمئنم طرفدار این کتاب خواهید شد.

زاغ‌بور کف قفس طلایی بلزرگان افتاده و آب و دانه نمی‌خورد! خیلی دلتنگ و غمگین است و مرتب آواز «کو، کو وطنم» را می‌خواند. سرانجام صاحب زاغ‌بور خسته می‌شود و در قفس را باز می‌کند و او را بیرون می‌اندازد. زاغ‌بور با خوشحالی پرواز می‌کند و دور می‌شود در راه بلاگشت به وطن، به سپیدار سرسبز، باغ پرندگان که مانند بهشت است و برکه‌ی زلال و زیبا می‌رسد. همه‌ی کسانی که در این مکان‌ها زندگی می‌کنند، از او می‌خواهند که همان‌جا بماند و لانه بسازد؛ اما زاغ‌بور می‌خواهد به سرزمینش برود و در کنار زاغ‌بورهای دیگر باشد. وطن او کجاست و آیا زاغ‌بور به هدفش می‌رسد؟



کتاب‌ها را از کجا تهیه کنیم؟

اولاً لوگ کتابفروشی مدرسه، شهر یا روستایتان. اگر کتاب شما را نداشتند هم مهم نیست. سفارش بدهید تا برایتان بیاورند. چراغ کتابفروشی‌های کوچک را روشن نگه دارید! دوم کتابخانه در هر کتابخانه‌ای که نزدیکتان است، عضو شوید. کتابخانه‌های کانون‌های فرهنگی-تربیتی و مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در روستاها هم هستند. کتابخانه‌های کانون مراکز سیار هم دارند. سوم خرید پستی از نشر یا خرید نسخه‌ی الکترونیکی

این کتابها را کارشناسان واحد سلفه‌دهی منبع آموزشی و تربیتی مکتوب هم خوانده‌اند و آنها را به شما پیشنهاد می‌کنند.



پل بسازیم!

چگونه می‌شود با چند چاقوی پلاستیکی یک پل محکم ساخت؟

• محمد علیزاده (آقای آزمایش) • عکاس، محمدرضا شیخزاده نوش‌آبادی

پل‌ها از گذشته‌های دور نقش بسیار مهمی در زندگی انسان داشته‌اند. به کمک پل‌ها انسان می‌توانست از مسیرهای بسیار پر خطر، مثل دره‌ها و رودخانه‌ها به راحتی عبور کند و سریع‌تر و راحت‌تر به مقصد خود برسد. به همین دلیل علم و دانش پل‌سازی همیشه نقش بسیار مهمی در زندگی انسان داشته است و در هر منطقه‌ای با توجه به امکانات و نیازهای آن منطقه پل‌هایی از جنس چوب و یا پل‌های سنگی و سیمانی و ... ساخته شده است. ما هم در آزمایش امروز می‌خواهیم با چند تا چاقو یک پل شگفت‌انگیز بسازیم!



چی لازم داریم؟

- بطری شیشه‌ای (۳ عدد)
- چاقوی پلاستیکی (۳ عدد)
- لیوان
- مقداری آب

مراحل آزمایش:

- ۱ بطری‌ها را به شکل یک مثلث و با فاصله‌ی برابر از هم روی میز قرار دهید. فاصله‌ی بطری‌ها باید تقریباً برابر با طول چاقوها باشد.
- ۲ چاقوها را مطابق شکل روبرو روی میز بچینید، به شکلی که تیغه‌ی هر چاقو روی بدنه‌ی چاقوی دیگر قرار بگیرد و یک مثلث کوچک در بین چاقوها تشکیل شود.
- ۳ چاقوها را با دقت و احتیاط بلند کنید و دسته‌ی چاقوها را روی دهانه‌ی بطری‌ها قرار دهید. مشاهده می‌کنید که چاقوها حالت خود را حفظ می‌کنند!



۴ حالا با احتیاط یک لیوان را دقیقاً در مرکز مثلث چاقوها قرار دهید و به آرامی لیوان را از آب پر کنید. مشاهده می‌کنید که پل چاقویی شما به راحتی لیوان پر از آب را در هوا نگه می‌دارد!



در این فیلم کوتاه شیوهی اجرای آزمایش "پل بسازیم" را با هم می‌بینیم. برای مشاهده‌ی این فیلم، می‌توانید از نشانی اینترنتی کوتاه شده‌ی آن استفاده کنید. با کد تصویری (مزینه سریع پاسخ) کنترل فیلم را با گوشی‌های هوشمند بخوانید. برای این کار می‌توانید از یک نرم‌افزار رایگان مانند QR Code Scanner یا QR Code Reader استفاده کنید.



سندوق سؤالات:

- به نظر شما چه چیزی باعث شده که چاقوها بدون اینکه به هم چسبیده باشند چنین پل قدرتمندی را بسازند؟
- تحقیق کنید که جنس بطری‌هایی که پایه‌های پل ما بودند، چه تأثیری در نتیجه‌ی این آزمایش دارد؟

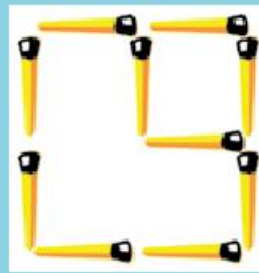
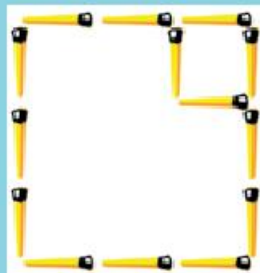


صفحه ۳۲

پاسخ سرگرمی

جدول غلطیاب!

ریمر جدول غلطیاب را حتی



معماهای دیکته‌ای!

چند تمرین برای زندگی بهتر



• بهنوش خر مروزی • تصویر گر • مجید صالحی

این تمرین‌ها در تمام عمر به درد شما خواهد خورد، پس آن‌ها را جدی بگیرید.

خیلی‌ها فکر می‌کنند که موفقیت آدم‌ها به هوششان بستگی دارد. خیلی‌ها هم فکر می‌کنند فقط تلاش و پشتکار تعیین‌کننده موفقیت است. احتمالاً شما هم مثل آن‌ها نمی‌دانید مهارت‌های دیگری هستند که نقش خیلی مهم‌تری در موفقیت دارند، داریم درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زنیم؟ **مهارت‌های انجام کار.**



تحقیقات نشان داده، بچه‌هایی که بیش‌تر می‌توانند منتظر نوبتشان بمانند، به راحتی حواسشان پرت نمی‌شود، پشتکار بیش‌تری در انجام کارهایشان دارند و کمتر به شکل تکانه‌ای* و ناگهانی تصمیم می‌گیرند یا عمل می‌کنند. در سن نوجوانی به احتمال بیش‌تری درسشان را ادامه می‌دهند و کمتر تصمیم‌های خطرناک می‌گیرند. تازه، این بچه‌ها وقتی به ۳۰ سالگی می‌رسند، هم جسمی و هم روانی سالم‌تر هستند. درآمد بالاتری دارند و کمتر دچار مشکلات قانونی می‌شوند.

همین صبر و طاقت بیش‌تر داشتن، کنترل تصمیم‌ها و رفتارهای ناگهانی، انعطاف‌پذیر بودن و توانایی تغییر فکر و نظر، وقتی که شرایط تغییر می‌کند و البته توانایی پردازش اطلاعات در ذهن، می‌شود مهارت‌های کارکرد اجرایی. یک بار دیگر نتایج تحقیقات بند بالا را بخوانید، نتایج خیلی مهمی دارند نه؟ اما اگر مهارت کارکرد اجرایی خوبی نداشته باشیم چه؟ خبر خوب اینکه می‌توانید این مهارت‌ها را در خودتان تقویت کنید. چطور؟



اول

ورزش را به برنامه‌ی زندگی‌تان اضافه کنید. به خصوص ورزش‌هایی که قانونمند هستند، مثل والیبال یا بسکتبال و فوتبال. بازی‌هایی که در آن باید به شکل کنترل شده و طبق قانون ورزش حرکت کرد.

دوم

سعی کنید در کارهای روزمره‌ی خانواده شریک باشید. مثلاً فهرست خرید را بنویسید و در فروشگاه فقط براساس آن خرید کنید و خودتان را در خرید موارد خارج از فهرست کنترل کنید. حواستان هم به زمان خرید باشد که به موقع تمام شود. تمرین ساده‌ای نیست، پس اگر می‌خواهید در آن موفق باشید، از خانواده هم کمک بگیرید.

سوم

برای کارهایتان فهرست بنویسید. فهرستی که به ترتیب ضرورت انجام کارها مرتب شده باشد. مثلاً کارهایی که صبح باید قبل از مدرسه رفتن انجام بدهید یا بعد از ظهر وقتی از مدرسه برمی‌گردید یا شب قبل از خواب. این فهرست را با کمک والدینتان آماده کنید. یادتان باشد این مهارت‌ها یک روزه به وجود نمی‌آید. خود این هم تمرین صبر هست. فهرست کارهای روزانه و هفتگی را جایی که ببینید، نصب کنید و از روی آن کارهایتان را انجام بدهید که به ترتیب انجام دادن کارها و جا نینداختن آن‌ها برایتان مهارت شود. تازه وقتی فهرست داشته باشید کمتر احتمال دارد که با تصمیم‌های ناگهانی کلاً برنامه‌تان را به هم بزنید یا کارهای اصلی‌تان یادتان برود.



چهارم

بازی کنید. بازی‌های زیادی مهارت‌هایتان را تقویت می‌کند، مثل بازی برج (جنگا)*، سودوکو، شطرنج، جورچین (پازل) و ... در این بازی‌ها قبل از هر حرکت باید فکر کنید و نتیجه حرکتتان را ارزیابی کنید و بعد تصمیم بگیرید. نباید تقلب یا جرزنی کنید. باید صبر کنید تا نوبتتان برسد. نباید ناگهانی رفتار کنید و نباید وقتی نتیجه مطابق میلان نبود، بازی را به هم بزنید.

پنجم

بازی‌های رایانه‌ای سرگرم‌کننده‌ای هستند که به تقویت مهارت کنترل و تصمیم‌گیری و آینده‌نگری کمک می‌کنند. پس به جای بازی‌های خشن و بزن بزن که فایده‌ای جز عصبی کردن آدم و ایجاد حس خشونت ندارند، به سراغ بازی‌های سرعتی - کنترلی و بازی‌های معنایی بروید.

آدم‌هایی که این مهارت‌ها را دارند، اغلب از پس مسئولیت‌های بیش‌تر و سنگین‌تری برمی‌آیند و در کارهای دشوار و مهم موفق‌تر هستند. این آدم‌ها تمرکزشان را به‌سادگی از دست نمی‌دهند و می‌توانند اوضاع را هر چقدر هم که شلوغ و یلوغ باشد با کمک شیوه‌های برنامه‌ریزی که یاد گرفته‌اند، کنترل کنند.



*کنگه‌ای: رفتارهای ناگهانی

*جنگا: برای این بازی با آجرک‌های چوبی یک ستون می‌سازیم. بلزکن‌ها به نوبت قطعه‌های برج را بیرون می‌کشند. باید دقت کند که برج فرو نریزد.



تمرین‌های ورزشی در حال دیدن تلویزیون

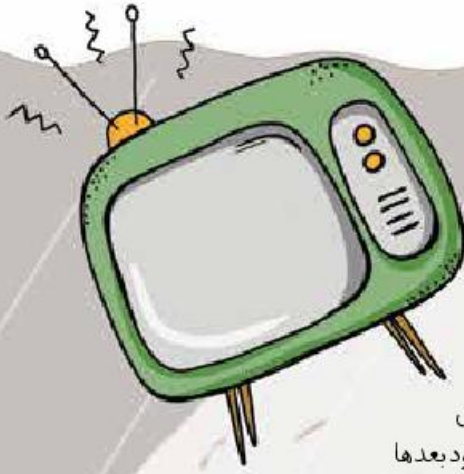
• مهدی زارعی • تصویرگر، سام سلمسی

ورزش بدون نیاز به پریمن و نفس نفس زدن!

خیلی از شما دوست دارید بدن‌های قوی داشته باشید، اما بعد از کمی دویدن و جست‌وخیز ممکن است خسته شوید و از داشتن بدن تیر و منند، پشیمان! راستی راهی نیست که در حال نشستن یا دراز کشیدن جلوی تلویزیون ورزش هم بکنید؟ امروز با چند تا از این نرمش‌ها و ورزش‌ها آشنا می‌شوید. برای این تمرین‌ها نیاز به بالا و پایین پریدن نیست. در جای خود بلیشید و ورزش کنید، اما چگونه؟

- این نوع تمرین‌ها را می‌توانید هم به تنهایی و هم در کنار دوستانتان انجام بدهید. اگر تنهایی این کار را کردید، می‌توانید از یک ساعت یا شمارشگر زمان گوشی استفاده کنید تا بفهمید چقدر می‌توانید این کارها را ادامه دهید. اما اگر با دوستان خود این حرکات را انجام می‌دهید، ابتدا باید ببینید کدام یک، مدت زمان بیش‌تری این حرکات را انجام می‌دهید!
- همان‌طور که روی زمین دراز کشیده‌اید (مثلاً جلوی تلویزیون و در حال دیدن فوتبال) پاهایتان را به هم بچسبانید. حالا در همان حال، دو پای خود را از روی زمین بالا بیاورید. همین کافی است و کار دیگری نکنید! شاید در ابتدا فکر کنید این هم شد ورزش؟ اما صبر کنید. چند ثانیه بعد می‌بینید که می‌لرزید! به شکم‌تان فشار می‌آید و می‌خواهید زانوهای خودتان را خم کنید. اگر باز هم تحمل کنید و پاهایتان روی زمین نیاید، می‌بینید که در حال خم شدن به چپ و راست هستید. احتمالاً خودتان را عقب می‌کشید تا پاهایتان به زمین نخورد. بعد از آن هم سرانجام خسته می‌شوید و پاهایتان روی زمین می‌آید. اما چرا؟





● پاسخ ساده است! حرکتی که انجام دادید، یک نرمش مناسب و سخت برای شکم است. بسیاری از کارهایی که در روز انجام می‌دهید (مثل دویدن و پریدن به هوا و...) همه نیاز به شکمی قوی دارد. پس سعی کنید از همین سن و سال، شکمتان را قوی کنید. داشتن شکم قوی باعث می‌شود بعدها کمر درد نگیرید. اما به جز این حرکت، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا شکمتان قوی شود؟

● دومین حرکت، تفاوت کمی با حرکت اول دارد. باز هم روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را از زمین بالا بیاورید. این بار پاها را در جهت مخالف هم حرکت دهید. مثلاً اگر یک پایتان را بالا می‌آورید، پای دیگر را پایین بیاورید. بعد به شکل هم‌زمان، پای که بالا آوردید را پایین آورده و پای که پایین است را بالا آورید. حواستان باشد که پاها به زمین نخورد. ببینید چند بار می‌توانید این کار را انجام بدهید؟ سعی کنید آن قدر این تمرین را انجام بدهید که این تعداد بیش‌تر و بیش‌تر شود.



برای آشنایی بیش‌تر با حرکت این صفحه رمزینه را با تلفن همراه اسکن کنید.



● سومین شکل این نرمش شکم، تفاوت کوچکی با دو تای قبلی دارد. باز هم پاهایتان را به هم چسبانده و آن‌ها را از زمین بالا آورید. حالا به صورت هم‌زمان پاهایتان را از هم باز کنید و بعد دوباره آن‌ها را به هم چسبانید. دوباره پاها را از هم باز کنید و بعد آن‌ها را به هم چسبانید. ببینید چند بار می‌توانید این کار را بکنید؟ شما بیش‌تر این کار را می‌کنید یا دوستان؟

● اگر در ابتدا این کار خیلی سخت است، می‌توانید کف دو دستتان را روی زمین بگذارید تا فشار کمتری به شکمتان بیاید. بعد سعی کنید کم‌کم دستتان را از روی زمین بردارید. این حرکات نیازمند زمان است. وقتی به صورت مرتب انجام دهید، کم‌کم متوجه می‌شوید که عضله‌های شکمتان قوی می‌شود.

● حواستان بود که در هیچ کدام از این تمرین‌ها نیازی به دویدن و فضای باز نبود؟ به خانواده‌ی خود هم این حرکات را یاد بدهید!





شکارچی های ناقصی

• نرگس جاجرودی

حتماً شما هم موقع بازی امتحان کرده‌اید، وقتی می‌خواهید سر به سر دوستان بگذارید، جایی مخفی می‌شوید تا در فرصتی مناسب غافل گیرش کنید. کَلّی به دنبال راه‌های مخفی شدن می‌گردید و از هر روشی برای دیده نشدن استفاده می‌کنید. برای خیلی از جانداران هم این یکی از روش‌های بقا و دوامشان است، البته خیلی حرفه‌ای‌تر و دقیق‌تر! یعنی خیلی از جانداران استاد مخفی شدن (استتار) هستند. آن‌ها این کار را به دو دلیل انجام می‌دهند: یکی اینکه بتوانند با گول زدن شکار کنند دوم اینکه با پنهان کردن خود شکار دشمن نشوند. با بعضی از ماهرترین این شکارچیان آشنا شوید.

• اختاپوس مدیترانه‌ای



از تمام ساکین زیر دریا من
بلهوش‌ترینم. رنگدانه‌های موجود در
بدنم باعث شده خودم را به راحتی به
هر رنگی درآورم.

بال‌هایم شبیه برگ‌های خشک درخت بلوط است
در جنگل آنقدر بی‌حرکت می‌مانم تا شکارم مرا با
برگ اشتباه بگیرد.

• حشره‌ی چوبی



از لحاظ طول بزرگ‌ترین حشره در
جهان هستم. اما چون ظاهرم شبیه چوب
خشک است کمتر دیده می‌شوم.

• برگ پروانه‌ای



برای دیدن تصاویر بیش‌تری از استخوان حیوانات با گوشه‌ی همراه خود رمزینه را اسکن کنید.



خانه‌ی من مرجان‌های دریایی است هر مرجانی را که برای زندگی انتخاب کنم تا ابد لباس تنم را به همان رنگ در می‌آورم.

به من افعی شنی هم می‌گویند چون بدنی شبیه شن دارم و به راحتی خودم را لابه‌لای شن‌های بیابان مخفی می‌کنم.

• اسب دریایی کوتوله



• افعی آفریقایی



• آفتاب‌پرست



دما، رنگ و شکل محیط اطراف در تغییر شکل من بسیار مهم است. من در عرض ۱۵ دقیقه می‌توانم کاملاً با محیط یکدست و هماهنگ شوم.

• پروانه‌ی زیبا



اگر دیدید گل‌های بلغچه به پرواز در آمدند، تعجب نکنید من به گل‌ها بسیار علاقه دارم.



دره‌ی اشباح

• شهریار الوندی

میلیون‌ها سال قبل، پیش از آنکه پای آدمیزاد به زمین باز شود، دریاها و دره‌ها و رودخانه‌ها جان داشتند، روح داشتند و زمین را غرق آوازی شگفت‌انگیز می‌کردند. آن وقت‌ها طبیعت صدای واضح‌تری داشت، چون نه غرّش هواپیما بود، نه غوغای ملّسین‌ها و نه هیاهوی آدم‌ها. رودخانه‌ها راه خود را از میان دره‌ها باز می‌کردند و به دشت‌های باز می‌رسیدند. درست همان روزها بود که دره‌ای عمیق و شگفت‌انگیز به نام کال‌جنی در کوه‌پایه‌ای آرام شکل گرفت. رودخانه مثل یک هنرمند مجسمه‌ساز با سختی و تیزی‌اش، خاک‌ها و سنگ‌های آهکی را تراشید و با نرمای عبورش آن‌ها را صاف و صیقلی کرد. باد گردوخاک‌ها را به دور دست‌ها برد و از میان سنگ و خاک‌های بی‌شکل کال‌جنی سر بیرون آورد.



کال‌جنی در ۳۲ کیلومتری شهر طبس در استان خراسان جنوبی است و از تهران هم حدود ۸۹۰ کیلومتر فاصله دارد. کال‌جنی احتمالاً برای شما اسم عجیب و غریب و شاید ترسناکی باشد، اما تنها اسمش ترسناک نیست، وقتی در پیچ‌وخم این دره‌ی زیبا قدم بزنید، صداها چند برابر می‌شود؛ انگار که در شهر اشباح قدم می‌زنید. پستی و بلندی‌ها و پیچ‌وواپیچ صخره‌های تراشیده شده، صدا را در خود می‌بلعد و چند برابر آن را پس می‌دهد. شاید برای همین است که اسمش را گذاشته‌اند کال‌جنی. کال به معنی دره یا مسیر گذشتن سیلاب است و نام‌گذاری جن شاید به دلیل صداهایی بوده که در آن می‌پیچیده و مردم را می‌ترسانده است.

شُلن

رودخانه‌ی ازمیغان هنوز هم در این درّه جریان دارد و حتی در بعضی جاها می‌توانید آبشاری هم ببینید که محلی‌ها به آن شُلن می‌گویند. آب رودخانه سبزی و زندگی را به این منطقه آورده است. برای همین شما در مسیر پیاده‌روی نخل‌های بلندی می‌بینید که سبزی شگفت‌انگیزی به بیابان داده‌اند.



مهندسی آب

قدیمی‌ها بخشی از آب رودخانه را به مسیری تازه هدایت کرده‌اند تا وارد تونل‌های زیرزمینی شود و با استفاده از شیب ملایم کوهپایه از راه کاریز یا قنات به روستاهای اطراف برود. این هم بخشی از مهندسی آب در سال‌های دور است.



دیکاکو

اگر اهل چادر زدن در طبیعت باشید، در فصل‌های گرم سال کال‌جنی یکی از بهترین جاهایی است که شب‌های شگفت‌انگیز و آسمان پر ستاره‌ای دارد که بسیار زیبا و چشم‌نواز است. در همان نزدیکی سیاه‌چادرهای عشایری، یک اقامتگاه طبیعی را به شما هدیه می‌دهند؛ اقامتگاه عشایری دیکاکو. به جز دیکاکو چند اقامتگاه دیگر هم در آن نزدیکی هست که ماندن در کنار کال‌جنی را برای گردشگران آسان می‌کند.

آیینی باستانی

در تمام فلات ایران هر جا رودخانه هست، نشانه‌هایی از یک آیین باستانی دیده می‌شود. در کنار این درّه نیز عده‌ای نشانه‌هایی از آن آیین را پیدا کرده‌اند، جاهایی برای خلوت کردن، جاهایی برای گفت و گو با خداوند.



یک روز پیاده‌روی

این درّه ۸ کیلومتر طول دارد؛ یعنی اگر قرار باشد تمام آن را بگردید، یک روز کامل باید پیاده‌روی کنید و از میان راه‌ها و تونل‌های زیبا عبور کنید تا به پایانش برسید. مشابه این درّه جایی در جزیره‌ی زیبای قشم به نام چاه‌کوه است. هنگام پیاده‌روی در این درّه اگر به آسمان نگاه کنید ستون‌هایی را می‌بینید که در کنارهای آن قرار گرفته‌اند و مثل دودکش‌هایی غول‌آسا به نظر می‌رسند. این دودکش‌ها که از اثر فرسایش زمین پدید آمده‌اند، در خیلی جاها از جمله شهر باستانی کاپادوکیا (واژه‌ای فارسی به معنای سرزمین اسب‌های زیبا) در ترکیه دیده می‌شود.

سنگواره‌ها

همان‌طور که گفتیم، این درّه میلیون‌ها سال قدمت دارد. پس اگر در طول مسیر پیاده‌روی، فسیل‌هایی از صدف‌ها و ماهی‌ها را دیدید، تعجب نکنید.



برای آشنایی بیشتر با درّه کال‌جنی رمزینته‌ی زیر را با تلفن همراه‌تان اسکن کنید.

منبع: صدجایی که در ایران باید ببینید (کتاب الکترونیک)، تألیف و جمع‌آوری: کورش مقصودی



ساک پارچه‌ای، دوست طبیعت



• نانا نور محمدی • عکس اعظم لاریجانی • تصویرگر مهدیه صفائی نیا

بیاید با هم حساب کنیم بینیم در طی روز چقدر از کیسه‌های پلاستیکی استفاده می‌کنیم؟ یک‌بار استفاده می‌کنیم و بعدش به زباله تبدیل می‌شود. زمین باید این همه زباله را چه کار کند؟ بیاید با کمک هم باری از روی دوش زمین برداریم. می‌توانیم یک کیسه‌ی پارچه‌ای را جایگزین چند کیسه‌ی پلاستیکی کنیم و بعد از هر بار استفاده آن را بشوییم، اما اشتباه نکنید! لازم نیست این کیسه‌ها را بخرید. بیاید با هم یکی از آن‌ها را درست کنیم.

چی لازم داریم؟

- پارچه
- نخ و سوزن
- کلموا
- پاک‌کن
- مداد
- تیغ موکت‌بری
- ولی برای استفاده از آن به عکس توجه کنید.
- رنگ آکرلیک



چطور بسازیم

- ۱ یک مستطیل با اندازه‌های ۵۰ در ۳۰ سانتی متر، از پارچه ببرید. برای مرتب شدن لبه‌های طول پارچه را به اندازه‌ی یک سانتی متر تا کنید و بدوزید.
- ۲ لبه‌های عرض مستطیل را به اندازه‌ی ۲ سانتی متر تا کنید و بدوزید.
- ۳ مستطیل را از طول تا کنید و کاملاً روی هم



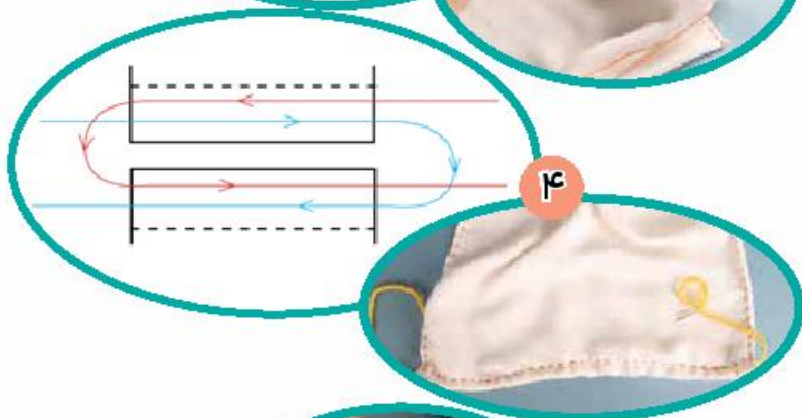
قرار دهید. سمت راست و چپ کیسه را تا لبه‌ی دو سانتی‌متری در کیسه بدوزید.

۴ با استفاده از یک سنجاق قفلی دو رشته کاموا یا کنف را مانند شکل از سوراخ‌های در کیسه عبور دهید.

۵ با مداد طرحی که مدنظرتان هست را روی پاک‌کن بکشید. با استفاده از تیغ موکت‌بری اطراف طرحتان را کاملاً خالی کنید. دقت کنید اطراف طرحتان را آنقدر خالی کنید که وقتی آن را آغشته به رنگ می‌کنید، فقط طرح رنگی شود.

۶ با رنگ آکرلیک مُهرتان را رنگی کنید و آن را روی پارچه بزنید.

• اگر می‌خواهید از این مهر روی پارچه‌ای استفاده کنید که ممکن است آن را بشوید، بهتر است ۲۴ ساعت بعد از اینکه خشک شد به مدت ۱۰ دقیقه پارچه را با حرارت ملایم، بدون بخار از پشت اتو کنید. این طوری رنگ پخته می‌شود و هر چند بار هم که بشوید، از بین نمی‌رود.



حتماً تیغ موکت‌بری را طوری تنظیم کنید که فقط چند میلی‌متر از سر آن بیرون باشد. این جوری هم خطر کمتری دارد و هم تسلط بیشتری برای انجام کار دارید. (مانند شکل)





ایستگاه پچه‌ها



آموزش طرز سایه زدن یک کره.
رمزینہ را با تلفن همراهتان اسکن کنید و ببینید.

• رویا صادقی

جالب است بدانید که:

به نظر شما فقط روی مقوا یا بوم می‌توان نقاشی کشید؟
جواب منفی است! شما می‌توانید هنر نقاشی را در جاها و روی وسایل مختلفی بکار ببرید.
بطور مثال روی سقف، سنگ و ...



روی وسایل چوبی خانه هم می‌توان با رنگ‌های مخصوص چوب نقاشی کشید.



روی سقف یا دیوار با رنگ روغن یا آکرلیک می‌توان نقاشی کشید.



روی سنگ هم می‌توانید نقاشی کنید!

در زیر نمونه‌هایی از آثار نقاشی دوستانان را می‌بینید که برای مجله پست کرده‌اند.



علیرضا ترکمان پری، ۱۰ ساله از تهران

علیرضا هم موضوع جالبی برای نقاشی‌اش انتخاب کرده هم با کمک گواش توانسته فضای اطراف موشک را با تمام حس و حالش دقیق به تصویر بکشد.



محدثه مهدوی، ۱۳ ساله از اصفهان

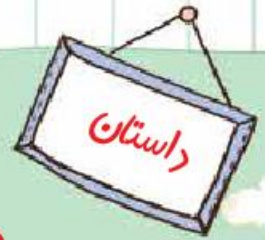
محدثه گردش در طبیعت را با تمام جزئیاتش نقاشی کرده است. وقتی نقاشی‌اش تمام شده با خودکار تمام خط‌ها را پررنگ کرده است. به این کار می‌گویند قلمگیری.



مهدیسا علی پناه، ۱۰ ساله از تهران

در فصل بهار حضور پررنگ‌ها در طبیعت و شهر بسیار زیبا و دیدنی است. ممنون از مهدیسای عزیز که این موضوع را به تصویر کشیده است.

شما هم نقاشی‌هایتان را برای ما ارسال کنید .



دوستان مجله رشد دانش‌آموز سلام

• معصومه خیرآبادی

دوستان نازنین مجله‌ی رشد دانش‌آموز، هستی عابدینی و امیرحسین بادیاپ این شعرهای قشنگ را سروده‌اند و برای مجله‌ی خودشان ارسال کرده‌اند. امیدواریم شما هم از خواندن این شعرهای زیبا لذت ببرید و اگر به شعر گفتن علاقه دارید، شعرهای خودتان را برای مرکز بررسی آثار مجلات رشد ارسال کنید.

روزها و شبها

خورشید زیبا
 رفته خونشون
 وقتش است بیاد
 ماه تو آسمون
 باستارهاش
 ریشه‌بیندند
 به سیاهی شب
 با هم بخندند
 نقاش‌های خوب
 با رنگ‌های شاد
 روشن می‌کنند
 دنیا را زیاد
 خداپاشکرت
 که مهربونی
 غرق کردی ما را
 تو فراوونی

هستی عابدینی، ۱۰ ساله از شیراز

رنگ شادی

داشت کم کم سیاه و سفید می‌شد
 ورق به ورق کتاب زندگی‌ام
 در فکر بودم که چگونه پر کنم از
 رنگ‌های شاد ورق‌های آن را
 بیرون زدم از آشیانه به دنبال رنگ‌ها
 گشتم تمام جاهای دنیا
 گشتم ولی امیدی نداشتم زیرا
 رنگ زیبایی نیافتم در هیچ کجا
 باز گشتم به آشیانه و فهمیدم
 محبت است کلید تمام رنگ‌ها

امیرحسین بادیاپ، کلاس پنجم از اصفهان

شما هم می‌توانید داستان‌ها، شعرها، خاطرها و نقاشی‌هایتان را برای مجله‌ی خودتان ارسال کنید.



نشانی ما: تهران

م صندوق پستی: ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵

مرکز بررسی آثار مجله‌های رشد

رایانامه: barresiasar@roshdmag.ir





بچه هیولا

• عباس قدیر محسنی • تصویر گر: مهدی صادقی

مردم وقتی فهمیدند اول به روی خودشان نیاوردند و گفتند: «بهِتر! یک تنبل، شلخته، شکموی، بی تربیت کمتر.»

اتفاقاً وقتی فردا و پس فردا و پسین فردا و پسین یکی پسین فردا به بچه‌هایشان گفتند: «شکمو کم بخور می‌خوای مثل بچه هیولا بشی. حرف گوش کن تا مثل بچه هیولا نشی، لباسهایت روعوض کن بچه هیولا و...»

بچه‌هایشان نگاه نگاه کردند و گفتند: «کدوم بچه هیولا؟ ما که دیگه بچه هیولا نداریم؟ اون رفت.»

بعد هم کار خودشان را ادامه دادند. آدم‌بزرگ‌ها که دیدند بدجوری به بچه هیولا نیاز دارند، راه افتادند و رفتند دنبالش و نه خیلی زود و نه خیلی دیر او را پیدا کردند و با خودشان آوردند، اما بچه هیولا دیگر بچه هیولای قدیم نبود، حالا او مرتب‌ترین، زرنگ‌ترین، تمیزترین، مؤدب‌ترین، بانظم‌ترین، حرف گوش کن‌ترین و... ترین بچه‌ی دنیا شده بود.

آدم‌بزرگ‌ها که بدجوری گیر افتاده بودند، به بچه هیولا گفتند: «نمی‌شه مثل قدیم باز هم بی‌نظم و شلخته و شکمو و تنبل و... بشی؟ آخه ما دیگه نمی‌تونیم تو رو برای بچه‌هامون مثال بزنینم؟»

بچه هیولا گفت: «نه نمی‌تونم بشم. چون من خیلی زحمت کشیدم تا این جوری بشم که الان هستم. من اولین هیولای این جوری هستم.»

آدم‌بزرگ‌ها گفتند: «حالا ماچی کار کنیم؟»

بچه هیولا خندید و آن‌ها را دور خودش جمع کرد و کمی با هم پیچ کردند و آخر سر همه خندیدند و شاد و خوشحال به خانه‌هایشان رفتند.

از آن روز به بعد هر بچه‌ای تنبلی می‌کرد، بی‌تربیتی می‌کرد، بی‌نظم بود و پرخوری می‌کرد و... پدر و مادر و اطرافیان‌ش زود به او می‌گفتند: «از بچه هیولا یاد بگیر

بین چقدر منظم و زرنگ و با تربینه. تو چی از اون کم داری؟»

بچه هیولا، کثیف‌ترین، تنبل‌ترین، شلخته‌ترین، شکموترین، بددهن‌ترین، زولی پولی‌ترین، حرف گوش نکن‌ترین و... ترین بچه‌ی دنیا بود و این را همه می‌دانستند. به خاطر همین هر بچه‌ای در دنیا حرف گوش نمی‌کرد، مادرش زود می‌گفت: «می‌خوای مثل بچه هیولا بشی؟ حرف گوش نمی‌کنی؟»

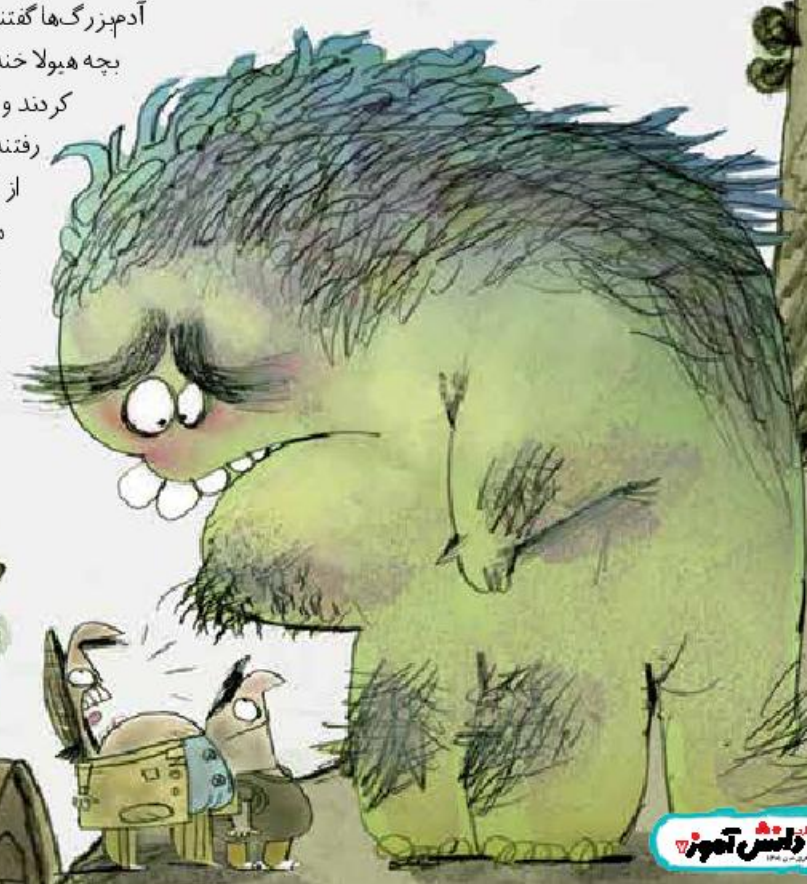
هر بچه‌ای که حمام نمی‌رفت و کثیف بود، پدرش تند می‌گفت: «می‌خوای مثل بچه هیولا بشی؟ حمام نمیری؟»

هر بچه‌ای که تنبل بود و تنبلی می‌کرد، خاله‌اش می‌گفت: «می‌خوای مثل بچه هیولا بشی؟ تنبلی می‌کنی؟»

هر بچه‌ای که شکمو بود، عمویش می‌گفت: «می‌خوای مثل بچه هیولا بشی؟ پرخوری می‌کنی؟»

و هر بچه‌ای که شلخته و بی‌نظم و بددهن و... بود، به او می‌گفتند: «می‌خوای مثل بچه هیولا بشی که این کارها رو می‌کنی؟»

بچه هیولا که نمی‌دانست چرا این‌طوری است و به نظر خودش و هیولا‌های دیگر معمولی و عادی بود، هر روز و هر ساعت این حرف‌ها را می‌شنید و به روی خودش نمی‌آورد، اما بالاخره یک روز به روی خودش آورد و قهر کرد و راهش را کشید و رفت.



ویروس آمد



● سعیده موسوی زاده

بادست‌های سبز و چسبده
ما را نوازش کرد
در پارک‌ها، در کوچه‌ها
در خانه گردش کرد
باشکک و اطوار ویروسی
باماج و روبوسی

در بین مهمان‌های ما
هی رفت و آمد کرد
حال مرا بد کرد

پا به کفش گفت:

«بیفجیف

از کنار من برو!»

کفش گفت:

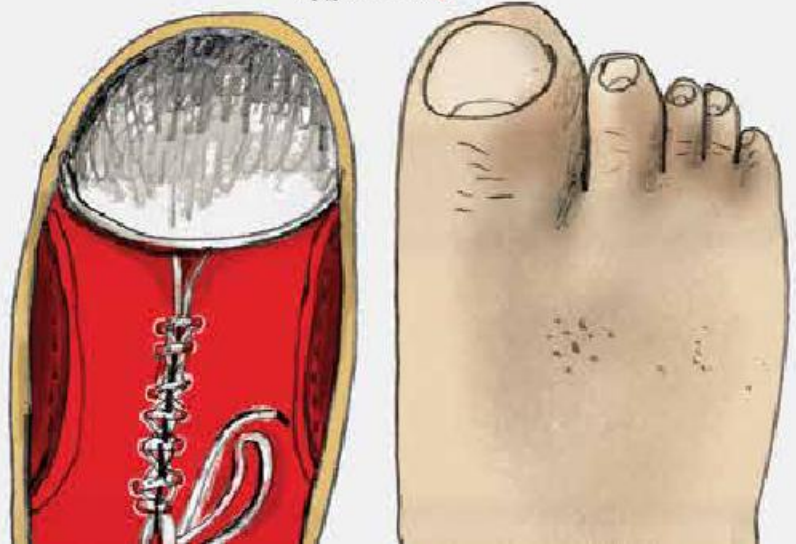
«حرف بیخودی نزن

بوی تو همیشه برده آبروی من!»

جنگ جهانی

● محمد دهریزی

سال‌هاست
جنگ می‌کنند این دو تا
جنگ سوم جهانی است
جنگ کفش و پا!





جدول غلطیاب!



● محمد مهدی رنجبر ● با سپاس از معلم با تجربه، علی والی

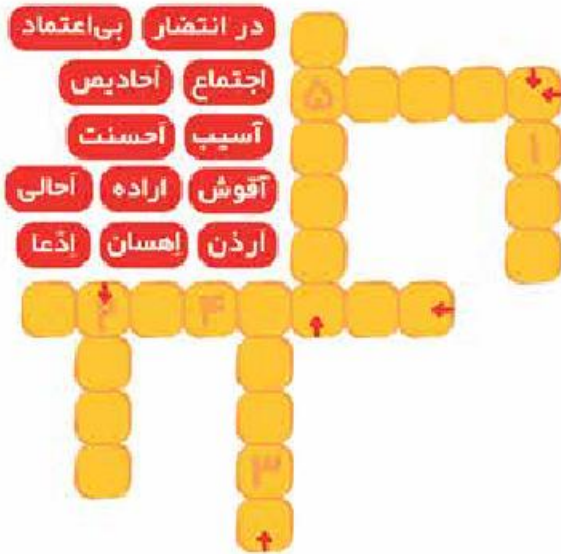
۱۲ واژه یا عبارات داریم که شش تای آنها با غلط املائی نوشته شده اند اما شش تای دیگرشان درست هستند.

مرحله اول: شش کلمه ای را که غلط نوشته شده خط بزنید و املائی درست را کنارشان یادداشت کنید. اگر هنوز با بعضی از این کلمه ها آشنا نیستید، اجازه دارید از بزرگترها کمک بگیرید.

مرحله دوم: حالا همین شش کلمه ای درستی را که یادداشت کرد اید، طوری در خانه های جدول بگذارید که هر حرف الفبا در یک خانه باشد. فلش های قرمز هم به شما می گویند که هر کلمه را از کدام خانه آغاز کنید و به کدام سمت بنویسید.

خودتان باید بفهمید که کدام فلش برای کدام کلمه آمده است! به رقم هایی که در بعضی خانه های بینید هم فعلاً توجهی نکنید!

مرحله سوم: وقتی جدول کاملاً پُر شد، به ترتیب حرف خانه های ۱ و ۲ و ۳... را کنار هم بگذارید تا «رمز جدول» پیدا شود. اگر این رمز بی معنی شده است، حتماً یک جای کارتان درست یا دقیق نبود! پس با دقت بیش تری مراحل قبلی را تکرار کنید. رمز جدول در صفحه ی ۱۷ آمده است. اما سعی کنید خودتان آن را پیدا کنید.



یک پیشنهاد عالی: همیشه سراغ کلمه های پر وید که فقط می توانند یک جای جدول باشند! این کلمه ها، یا تعداد حرفشان خاص است، یا بعضی از حرفشان قبلاً در جدول لورفته است.



معمای چوب کبریت!

با ۲۴ چوب کبریت، این شکل را ساخته ایم. به نظر شما:
(۱) چطور ۱۰ چوب کبریت را از این ۲۴ چوب کبریت برداریم، تا در این تصویر فقط دو مربع ببینیم؟

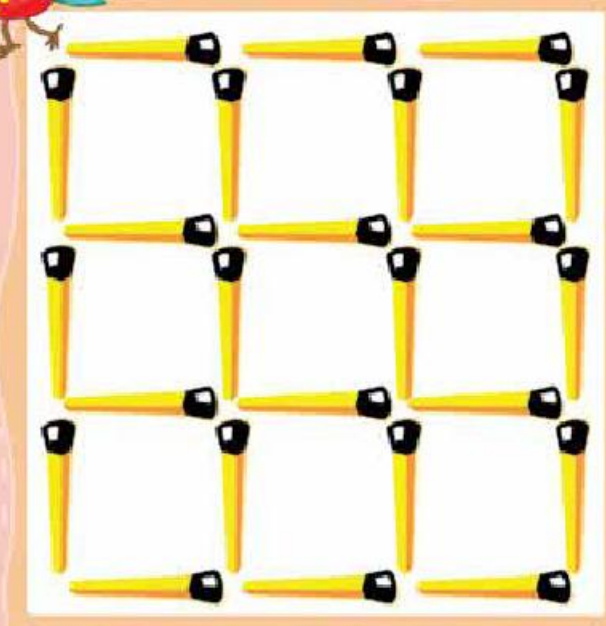
(۲) حالا چطور ۱۴ چوب کبریت را از این ۲۴ چوب کبریت برداریم، تا با هم در این تصویر فقط دو مربع ببینیم؟

یادتان باشد که:

وقتی چوب کبریت های خواسته شده را برداشتید، دیگر نباید هیچ چوب کبریت اضافه ای داشته باشید که ضلع مربعی را تشکیل بدهد.

اگر حل کردن این سرگرمی روی کاغذ سخت است، یک جعبه چوب کبریت تهیه کنید و معما را به صورت عملی حل کنید.

یکی از پاسخ های صحیح در صفحه ی ۱۷ قرار داده شده است. اما سعی کنید قبل از دیدن پاسخ، خودتان هم به یکی از پاسخ های صحیح برسید و آن را با پاسخ درج شده مقایسه کنید.





توپ سبز بهاری!

• فاطمه شیرازی

اگر شما هم مثل من از خوراکی‌های نمکی و ترد و پنیری خوشتان می‌آید، مطمئنم توپک پنیری سبز را دوست خواهید داشت. به‌خصوص که هم ساده است و هم بسیار خوش‌مزه. البته برای صبحانه و عصرانه هم عالی است. اگر یکی از برنامه‌های امسالتان این باشد که کاری کنید پدر و مادرتان فرصت استراحت بیشتری داشته باشند، مثلاً گاهی صبحانه را شما درست کنید یا با چای و یک خوراکی کوچک عصرانه از آن‌ها پذیرایی کنید که دیگر فوق‌العاده است و این دستور به دردتان خواهد خورد. می‌دانستید آدم‌هایی که آشپزی‌شان خوب است، خیلی دوست داشتنی هستند!

چی لازم داریم؟

- پنیر صبحانه (هر نوعی که دوست دارید).
- نان نازک برشته (از هر نانی می‌توانید استفاده کنید. فقط بهتر است مثل نان لواش نازک باشد. می‌توانید از نان‌های مانده و بیات هم استفاده کنید. آن را روی بخاری یا شعله‌ی ملایم گاز کاملاً خشک کنید. مراقب باشید نسوزد!)
- سبزی‌خوردن (نعنا، پیازچه و ریحان عالی است. اگر سبزی تازه نداشتید از نعنا خشک استفاده کنید).



چطور درست کنیم؟

- نان‌های خشک را کاملاً با دست خرد کنید. تکه‌های پنیر و سبزی خرد شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود. آن را به شکل توپ در بیاورید و در بشقاب بچینید. می‌توانید در کنارش گوجه و خیار یا گردو هم بگذارید. نوش جان.

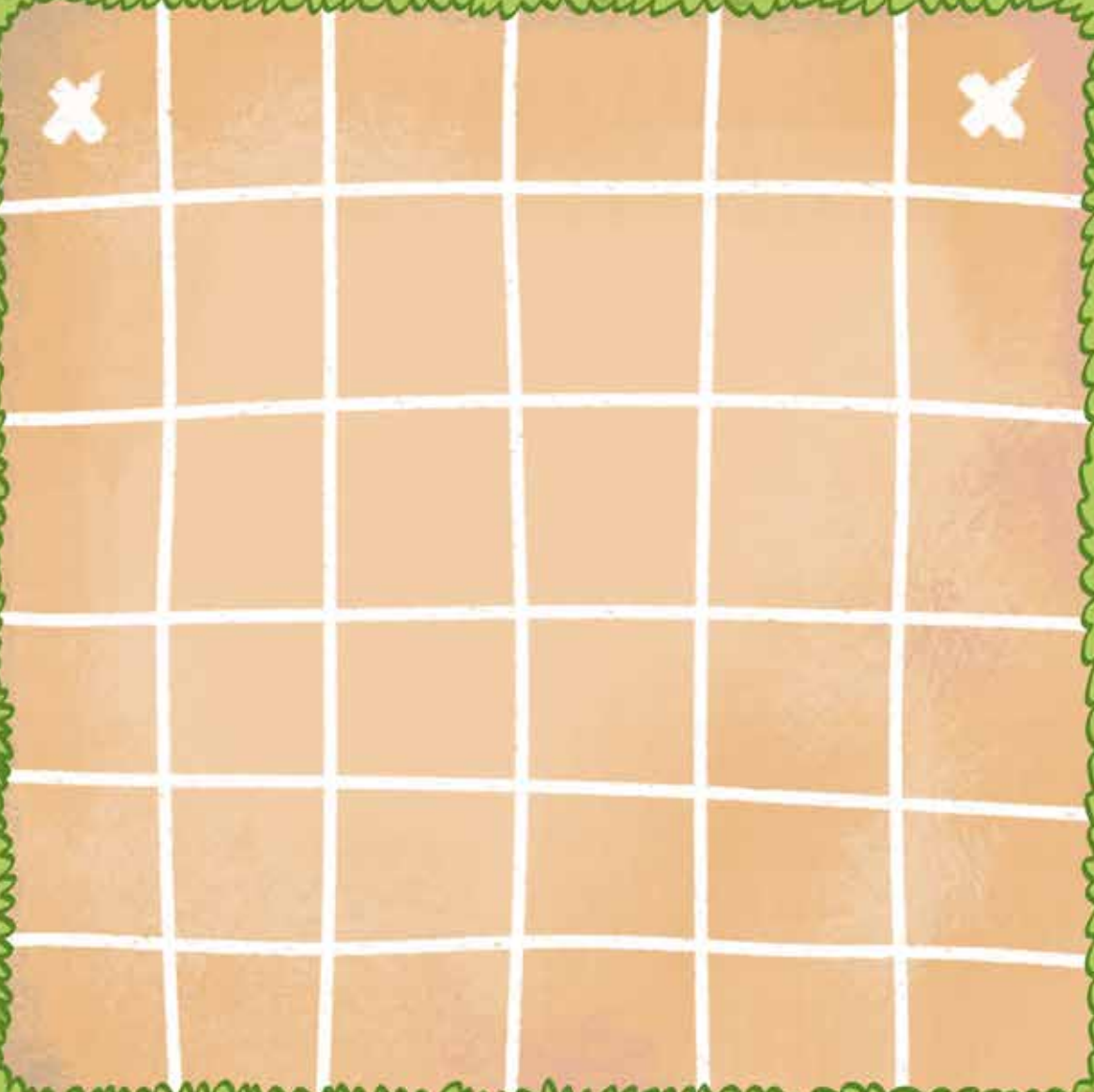
می‌توانید به این توپک‌ها کره‌ی آب شده، گردو، کشمش یا هر چیز دیگری که دوست دارید، اضافه کنید. توپک پنیری با همه‌ی مزه‌ها دوست است!



خانه

- بازیکن حریف نمی تواند روی خانه هایی که حریفش علامت زده توقف کند.

- در این بازی دو نفره، هر بازیکن روی یکی از خانه های علامت زده می ایستد و هر کس طاس بیش تر آورد، اول بازی می کند.
- مهره ها به صورت عمودی و افقی می توانند حرکت کنند و پس از هر طاس محل ایستادن خود را علامت می زنند.



- برنده ی بازی کسی است که چهارخانه ی کنار هم را به رنگ خود علامت بزند. مانند مثال زیر:

