



www.roshdmag.ir ISSN: 1606.9064

دانش آموز

دوره‌ی چهل و چهارم • مهر ماه ۱۴۰۴
شماره‌ی پی‌درپی ۳۶۱ • ۳۲ صفحه
قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

ماهنامه‌ی آموزشی و تربیتی

۱۲ روز مقاومت، یک دنیا شرافت
روز اول لاله‌ای خواهیم کشید...

مدرسه یعنی جست و جو

زندگی باتری نمی‌خواهد!

جزیره‌ی بی‌تزیینها



مبارزه با تنبلی دماغ خوش مزه‌تر از گرسنگی



ماهانمای آموزشی و تربیتی
اجتماعی و فرهنگی
برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی
دوره‌ی چهارم و چهارم • مهر ۱۴۰۴ • شماره‌ی ۱
شماره‌ی پی‌درپی ۳۶۱
مدیر مسئول: سید سعید بدیعی
سردبیر: شهرام شفیعی

مدیر هنری: کورش پارسا نژاد
مدیر داخلی و نسخه‌پرداز: سعیده نادرپور
طراح گرافیک: احمد قائمی مهدوی
طراح عنوان‌ها: فاطمه خدابخشی
ویراستار: فرید بهنوا
شورای برنامه‌ریزی: دکتر حسین شاهرودی
دکتر احمد اسماعیلی نراقی، زهرا حیدر علی
کارشناسان: مجید عمیق، کبری بابایی، طاهره خردور
عکاس: اعظم لاریجانی
چاپ و توزیع: شرکت افست
نشانی دفتر مجله: تهران، ایران‌شهر شمالی، پلاک ۲۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱ - ۸۸۸۴۹۰۹۵ - ۸۸۸۴۹۰۹۵
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹
قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷ تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

نقاشی از: ونسان ون گوگ

رنگ‌های گوناگون

آنچه برای شما به رنگ‌های گوناگون در زمین آفرید،
نشانه‌ای است برای گروهی که پند می‌گیرند.

قرآن کریم، سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۱۳



کانال مجله‌ی رشد دانش‌آموز
@roshd_damashamooz
در پیام‌رسان شاد منتظر شما هستیم.
می‌توانی عکس آثار تولیدی خود
در ارتباط با مجله، مثل کار دستی،
آشپزی و ... را برای این کانال
بفرستی.

هواپیماهای خستم ۸

چانوران ۶
آمبولانس
دارند؟! ۸

جذب‌گری
بی‌تربیت‌ها ۲

مدرسه یعنی
جست‌وجو ۱



نظرسنجی
nazar.roshdmag.ir
با پوشش این رمزینه می‌توانی
وارد صفحه‌ی نظرسنجی ما
شوی و اگر نظری یا پیشنهادی
داری برای ما بفرستی.

زندگی باتری نمی‌خواهد!
۱۶

داستانی از
زندگی پیامبر (ص) ۱۴

مبارزه با
تنبلی دماغ ۱۲

پک‌عاله پال
پک‌عاله دست ۱۰



https://foroosh.roshdmag.ir
وبگاه فروش و اشتراک مجلات رشد

دنیای
میوه‌ی
کاج ۲۴

چی؟ کجا؟ ۲۲

جادوی
ورزش من ۲۰

تقویم دانش‌آموز ۱۸



www.roshdmag.ir/u/3ia
ارتباط با مرکز بررسی آثار

نوار کنجی ۴
نقاشی برای
سلامتی ۳

جدول
ورزشی ۳۲
اجتماع قیامی‌ها ۳۰

گورخر و زنبور ۲۸

خوش‌مزه‌تراز
گرستکی ۲۶



مدرسه یعنی جست و جو

مدرسه‌ها دوباره باز شده‌اند. مدرسه یعنی جست‌وجو ادامه دارد. یعنی باز هم می‌توانیم بی‌رسیم، دوست داشته باشیم، همکاری کنیم و از زندگی لذت ببریم. به گل‌ها نگاه کنید. گل‌ها از اینکه هستند، خوش‌حال‌اند. خوش‌حالی گل وظیفه‌ی گل است. شما هم خوش‌حال‌بودن و زیبا بودن را انتخاب کنید. گل‌ها زندگی را زیبا می‌بینند. شما هم در مدرسه، زیبا دیدن را انتخاب می‌کنید. ما می‌توانیم احساس‌مان را انتخاب کنیم. برای این کار، نخست باید به شکل احساسی باشیم که دوست داریم داشته باشیم. دوست داری غمگین باشی؟ شاد؟ امیدوار؟ صمیمی؟ توانا؟ دوست داری چه احساسی درباره‌ی خودت داشته باشی؟ یادت باشد: مقدمه‌ی هر احساس، این است که تو به شکل آن احساس باشی. به گل‌ها نگاه کنید. آن‌ها درست همان شکلی را دارند که باید داشته باشند. پس صاف راه بروید. قوز نکنید. لب‌خند بزنید. شنونده‌ی خوبی باشید. گل‌ها گوش‌های زمین‌اند. شما هم برای زندگی گوش باشید. این به شما صبر بیشتری می‌دهد. اول به شکل یک احساس خوب ظاهر شوید و بعد، رفتارهای آن احساس را از خودتان نشان دهید. مثل احساسی که دوستش دارید، راه بروید. مثل احساسی که دوست دارید، بازی کنید. می‌بینید؟ خیلی وقت‌ها انتخاب با شماست. برای اینکه چیزها را خوب یاد بگیرید، مثل یک معلم مهربان باشید. جوری بخوانید که انگار قرار است بعداً به دیگران یاد بدهید. بی‌رسید. تلاش کنید که برای هر درس، چند پرسش جدید خلق کنید. با سلیقه‌ی خودتان، چیزهایی به درس‌ها اضافه کنید. خلاق باشید. گل‌ها می‌دانند چگونه زیبایی را به جاهای خالی ببرند. می‌توانید همه‌ی چیزهایی را که نوشتیم، با رشد دانش‌آموز شروع کنید. پیشنهاد بدهید. بنویسید. نقاشی کنید. کشف کنید. همکار رشد دانش‌آموز باشید. ما را به مدرسه‌تان دعوت کنید تا درباره‌ی مجله با هم حرف بزنیم.

خواب

◆ نویسنده: شهرام شفیعی
◆ تصویرگر: ستاره محمّدی



دکتر به این پیرمرد گفته: پدرجان، واضح می‌گویم... هر شب باید فقط غذای کوچک و سبکی بخورید و غذاهای تند هم برای شما خوب نیست... اما پادشاه به دکتر گفت: **خواهش می‌کنم واضح نگوئید آقای دکتر. می‌ترسم یکهو حرف شما را قبول کنم!**

زن عمو هر شب برای پادشاه بی‌ترتیب‌ها یک ران مرغ کباب می‌کند. اما پادشاه لاله‌ی گوشش را نشان می‌دهد. بعد می‌گوید: «چه جالب!... این غذا، اندازه‌ی این خال گوشتی است که وقتی به دنیا آمدم، روی گوشم بود!»... بعد هم دوتا مرغ دُرسته‌ی فلفلی را با یک بسته نان برشته و یک سطل سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌خورد!

همین موقع پادشاه به پهلو چرخید و خودش را خاراند. میز شطرنج وسط اتاق بود و مهره‌ها رویش چیده شده بودند. پادشاه ملج‌ملوچی کرد و دوباره نفس کشید. **این بار، خروپفش مهره‌های شطرنج را جابه‌جا کرد!**... انگار پادشاه داشت با خروپف‌هایش شطرنج بازی می‌کرد! پدرم خمیازه‌ای کشید و به مهره‌ها نگاه کرد. یک لحظه صدای خروپف قطع شد. من هم خمیازه کشیدم و نزدیک بود روی صندلی خوابم ببرد. یکهو عموجان پادشاه با نیروی خروپف، یکی از سربازها را جابه‌جا کرد!... پدرم خوب به صفحه‌ی شطرنج نگاه



نصف‌شب صدای خروپف پادشاه، من و پدرم را از خواب بیدار کرد. ما همدیگر را توی راه‌پله‌ی ماریپیچ و تاریک کاخ دیدیم. صدا خیلی گوش‌خراش بود و ما وحشت کرده بودیم. مامان مثل روح از اتاق خواب آمد بیرون. یک قرص اعصاب انداخت بالا و گفت: «این بدترین صدایی است که در عمرم شنیده‌ام. فکر کنم یک نفر دارد با گره‌ی زنده و یک پنکه، کالباس درست می‌کند!»

بعد از این حرف، مامان گوش‌هایش را با گوش‌ی صداگیر پوشاند و فریاد زد: «آدم اینجا شب‌ها هم آسایش ندارد. اگر یک شب به فکر خوابیدن در کمد دیواری بیفتم، حتماً توی غار می‌خوابم!»

با آن صدا، من فکر کرده بودم چند نفر دارند یک موتور جت را توی قفس میمون‌های وحشت‌زده، امتحان می‌کنند!

پدرم کمی از ناخن‌هایش را جوید و گفت: «شبیهِ

انفجارهای آتش‌فشانی است که گدازه‌هایش

روی چهارصد هزار تا شترمرغ می‌ریزد!»

ما رفتیم توی اتاق پادشاه بی‌ترتیب‌ها و دو طرف تخت‌خواب ایستادیم.

پادشاه آن قدر شدید خروپف می‌کرد

که بیج‌های تختش می‌چرخید! هر بار

نفس می‌کشید، پتو می‌رفت هوا! بعد

هم پدرم از زیر پتو، یک دانه کشمش

می‌داد به من تا بخورم!

پدرم گفت: «من نمی‌توانم با این صدا بخوابم. خروپف پادشاه به خاطر پرخوری است.»



بچه پخش شد! پدرم گفت: «سرش را زیادی دقیق تنظیم کرده‌ام! دارد برنامه‌ی تلویزیونی پخش می‌کند!»

تماشاچی‌ها بوق و طبل می‌زدند و گزارشگر هم فریاد می‌کشید! سروصدا نمی‌گذاشت بخوابیم اما حسابی سرگرم شده بودیم! بعد پادشاه دوباره وول زد. سرش جابه‌جا شد و دوباره خروپف کرد! پدر فکری کرد و به طرف حمام راه افتاد. من هم دنبالش رفتم تا ببینم می‌خواهد چه کار کند. پدر، وان حمام را پر از آب کرد و

تویش کمی شامپو بدن ریخت. بعد پادشاه را آورد و گذاشت توی وان! پرسیدم: **«یعنی خروپف به خاطر این است که زیر بغلش بوی بد می‌دهد؟!»**

پدر جواب داد: «نه... پادشاه کم‌کم بیدار می‌شود و فکر می‌کند خودش با پای خودش رفته حمام! بعد، تا صبح کف‌بازی می‌کند و ما هم می‌توانیم بخوابیم!»

گفتم: «پادشاه عادت دارد همه‌ی شامپو بدن را خالی کند توی وان. اگر یک قطره هم تویش بماند، نقشه‌ی ما را می‌فهمد!» پدر با ناراحتی، همه‌ی شامپو بدن را ریخت توی وان! پادشاه هی وول زد و خروپف کرد. بعد خواب شنا دید و شروع کرد به دست و پا زدن! کف، تمام حمام را تا سقف گرفت. من دیگر نمی‌توانستم پدر را ببینم! هر جوری بود، از حمام آمدم بیرون. اما حالا پادشاه داشت به‌جای خروپف، قُل قُل می‌کرد!

این بار پادشاه را با تخت‌خوابش بردیم بیرون و گذاشتیم توی پیاده‌رو! این کار زیاد سخت نبود. پادشاه برای پایه‌های تختش چرخ گذاشته بود. شما می‌دانید

کرد و بعد، اسبش را حرکت داد! با تعجب پرسیدم: «دارید بازی می‌کنید؟!» پدرم کمی ناخن جوید و گفت: «فقط یک دست!... شاید پادشاه توی خواب تقلب نکند!»

پادشاه دوباره نفس کشید و مهره‌ها را با خروپف حرکت داد! پدرم دستش را گذاشته بود زیر چانه‌اش و با دقت بازی می‌کرد! من چند بار خوابیدم و بیدار شدم. بازی ادامه داشت. تا وقتی که پادشاه یک

بار دیگر بازی را بُرد! بعد به همه‌ی مرغ‌های فلفلی بد و بی‌راه گفت و دوباره به پشت چرخید! گفتم: «اگر سر آدم درست روی بالش تنظیم شود، خروپف نمی‌کند. بالش هم باید مناسب باشد.»

پدرم فکری کرد و گفت: «آفرین! باید بالش را عوض کنیم.» ما چند تا بالش دیگر را زیر سر پادشاه امتحان کردیم. اما خروپف کمتر نشد. من فکری کردم و گفتم: **«آهان! باید پادشاه را عوض کنیم!»**

پدرم خمیازه‌ای کشید و گفت: «این وقت شب، یک پادشاه دیگر از کجا پیدا کنیم?!»

بعد از این حرف‌ها، ما مشغول تنظیم کردن سر پادشاه روی بالش شدیم. پدرم گفت: «تو دست نزن پسر. من خودم سر پادشاه را دقیق تنظیم می‌کنم.»

گفتم: «کار سختی است. امشب پادشاه غذای هندی خورده!» پدرم سر پادشاه را روی بالش تنظیم کرد. اما خروپف بیشتر شد! من گفتم: «باید دقیق‌تر تنظیم کنید.»

پدرم این‌بار کارش را خیلی خیلی دقیق انجام داد. بعد نگاهی به پادشاه انداخت و پرسید: **«کمی هم ژل حالت‌دهنده‌ی مو بهش بزنی؟!»**

- فکر نمی‌کنم لازم باشد.

پدر باز هم با کله‌ی پادشاه ور رفت. پادشاه دیگر خروپف نکرد. ما راه افتادیم که برویم بخوابیم. اما یکهو پادشاه توی خواب گفت:

«بینندگان عزیز! مسابقه‌ی سرنوشت‌ساز بین دو تیم انگلستان و ایتالیا را می‌بینید!... توپ زیر پای مهاجم تیم ایتالیا!»

پدر گفت: «چیز مهمی نیست. پادشاه دارد توی خواب حرف می‌زند.»

یکهو از دهان پادشاه صدای تشویق‌های تماشاگران در استادیوم فوتبال آمد! بعدش هم آگهی شیرخشک





چرا؟... روزی که پادشاه برای تخت خوابش چرخ گذاشت، به ما گفت: «ممکن است شما الان نفهمید چرا این کار را کردم. اما مطمئن باشید که در آینده هم نمی‌فهمید!»

به هر حال از پدر پرسیدم: «ما کار خوبی کردیم که پادشاه را گذاشتیم توی

پیاده‌رو؟»

پدرم کمی ناخن جوید و گفت: «عابر پیاده باید توی پیاده‌رو باشد نه خیابان. این چیزی است که هیچ وقت پادشاه رعایت نمی‌کند!... پس ما داریم یک کار درست را در یک زمان نادرست انجام می‌دهیم. هرکسی که ساعت مچی نداشته باشد، ممکن است همین کار را بکند!»

پادشاه توی خواب گفت: «گرچه‌ها! گرچه‌ها!»

گفتم: «پادشاه دارد خواب می‌بیند که تبدیل به کیسه‌ی زباله شده!»

پادشاه دوباره کمی ملج‌ملوچ کرد و باز صدای خروپف‌اش بلند شد. با قدرت خروپف، صدای دزدگیر ماشین‌ها در آمد و یک فروشگاه جواهرات آژیر زد! **پیرزنی هم، سرش را از پنجره‌ی خانه‌اش آورد بیرون و با یک تفنگ بادی شروع به شلیک کرد!** پدرم گفت: «خدایا! این همه هیجان خیلی برای شهرسازی خوب است! اما خودت شب‌ها شهر بازی را تعطیل کرده‌ای!» همین موقع یک ماشین پلیس با چراغ گردان از راه رسید و آژیر کشید! گفتم: «آن‌ها احتمال می‌دهند که ما دزد باشیم.» پدر گفت: «اشکالی ندارد. وقتی برایشان توضیح بدهیم، متوجه می‌شوند که ما دزد نیستیم. البته فایده‌ای ندارد. چون ما خودمان باور کرده‌ایم که دزد هستیم!»

با این حرف، ما تخت پادشاه را هل دادیم و پا گذاشتیم به فرار. از چند خیابان گذشتیم و پیچیدیم توی یک سرپایینی.

کم‌کم احساس کردیم تخت احتیاجی

به هل دادن ندارد و خودش دارد



می‌رود! من خمیازه کشیدم و گفتم: «این سرپایینی به یک پرتگاه سنگی بلند می‌رسد و بعدش دریاست!» پدر گفت: «پادشاه دارد کجا می‌رود؟!... الان چه وقت دریا رفتن است؟!... همه وقتی دریا می‌روند که ساحل پر از چوب بلال، لنگه کفش، ظرف خالی نوشابه و پوشک بچه باشد!» ما دنبال تخت دویدیم. پدر گفت: «خیلی تند می‌رود. انگار کسی برای ناهار دعوتش کرده!»

سرعت ما بیشتر و بیشتر شد. پادشاه رفته بود و افتاده بود توی دریا! ما هم روی پرتگاه سنگی سر خوردیم و افتادیم توی دریا! پدر گفت: «نگران نباش پسرم. خوشبختانه ما پارسال تابستان با هم رفتیم کلاس شنا.»

گفتم: «اما من و شما فقط توی بوفه‌ی استخر بودیم. به نظر شما اگر به جای شنا، سوسیس پنی‌ری سفارش بدهیم، ممکن است نجات پیدا کنیم؟!»

خوشبختانه موج‌ها، پادشاه و تخت را به طرف ما آوردند و ما توانستیم آن را بگیریم. پادشاه دَمَر شد و دستش تا آرنج رفت توی آب دریا. همان‌طور که خواب بود، گفت: «خانم جان! من فقط خواهش کرده بودم یک لیوان آب بالای سرم بگذاری!»

ما خودمان را با تخت به ساحل رساندیم و با هزار بدبختی به کاخ برگشتیم. اسب کرایه‌ای، توی محوطه‌ی سرسبز کاخ بود. این اسب، از بازماندگان اسب‌های سلطنتی بود. آن را به بازدیدکنندگان کاخ کرایه می‌دادیم تا با آن، زیر درخت‌ها دور بزنند و عکس یادگاری بگیرند. آن‌ها آن‌قدر با اسب بیچاره سر و کله زده بودند که اسبه حرف‌زدن یاد گرفته بود!

ما پادشاه را روی اسبه خواباندیم و گفتیم: «عموجان را ببر و تا صبح توی محوطه بگردان. اگر این کار را درست انجام بدهی، اجازه می‌دهیم هرچقدر دوست داشتی، مربای سیب بخوری!»

اسبه پرسید: «با نان وانیلی؟!»

پدر ناله‌کنان گفت: «خدایا! این چه بخت و اقبالی است که من دارم؟!... چرا یک اسب باید بلد باشد بگوید نان وانیلی؟! پسر من تا هشت‌سالگی نمی‌توانست بگوید نان وانیلی!»

من و پدر لباس‌های خیسمان را عوض کردیم. بعد از دستشویی هم رفتیم که بگیریم بخوابیم. سر راه چشمان افتاد به اتاق مخصوص سلطنتی و دیدیم پادشاه و اسبه روی تخت خوابیده‌اند! حالا روی آن تخت، آن‌ها نوبتی داشتند

خروپف می‌کردند!

پدر با عصبانیت گفت: «این اسب اینجا چه کار می‌کند؟!»



پرسیدم: «به نظر تان الان کدامشان دارد خروپف می‌کند؟!»
 پدر گفت: «انگار تو چیزی درباره‌ی اسب‌ها نمی‌دانی.»
 به اسب‌ها اشاره کردم و گفتم: «ببینید چه جوری روی ملاف‌هی
 مخمل خوابیده!... **انگار اسب‌ها هم چیزی درباره‌ی اسب‌ها
 نمی‌دانند!**»

پدرم اسب‌ها را به طرف اصطبل راهنمایی کرد. بعد برگشت و
 چشمش به کله‌ی گوزنی افتاد که روی دیوار نصب شده بود.
 - می‌دانم باید با پادشاه چه کار کنم!

- **می‌خواهید کله‌ی پادشاه را نصب کنید روی دیوار؟!... به
 نظر تان یک منظره‌ی غروب خورشید برای اینجا بهتر نیست؟**

پدرم کله‌ی پادشاه را فرو کرد توی کله‌ی گوزن تا صدای
 خروپف بیرون نیاید!... پادشاه کمی زیر چشمش را خاراند.
یعنی زیر چشم گوزن را خاراند! صدای خروپف چند ثانیه
 قطع شد. پادشاه از اینکه نمی‌توانست صورتش را بخاراند،
 تعجب کرده بود. این بود که یک‌هوا بلند شد و خودش را توی
 آینه نگاه کرد. من و پدرم با سرعت پشت ستون‌ها مخفی
 شدیم. پادشاه یا همان گوزن، کمی چپ و راست خودش را
 برانداز کرد. به شاخ‌هایش دست زد و موهای صورتش را
 مرتب کرد. به پیشانی‌اش کرم مالید! کمی سوت زد و آواز
 خواند. **انگار زیاد هم ناراضی نبود!**

- فکر کنم بیش از اندازه چیپس پیاز و جعفری خورده‌ام!
 اما خودمانیم، بدتر از قبل هم نشده‌ام! **باید منطقی
 باشم. یک گوزن منطقی!... زندگی ادامه دارد. مهم این
 است که هنوز می‌توانم هم‌رگر با نان اضافه بخورم!**

بعد از این حرف‌ها، پادشاه دوباره خوابید. اما صدای خروپف،
 وحشتناک‌تر شده بود! عجب اوضاعی!... **هیچ کس به جز
 پادشاه نمی‌توانست در شبی که گوزن شده، با خیال راحت
 بگردد بخوابد!**

کم‌کم پادشاه توی کله‌ی گوزن گرمش شد و شروع کرد به

ورجه وورجه کردن. مادرم بلند شده بود و داشت به طرف
 دستشویی باشکوه کاخ می‌رفت. یک‌هوا دید یک گوزن روی
 تخت‌خواب نشسته و دارد دکمه‌ی یقه‌اش را باز می‌کند!...
 این بود که جیغی زد و دراز به دراز روی فرش گران‌قیمت کف
 کاخ افتاد!

پادشاه یک لیوان آب خورد و آمد بالای سر مامان. بعد گفت:
 «نمی‌دانم چرا این خانم‌ها غش می‌کنند! **گوزن ترسناک
 نیست. کسی هم که دارد دکمه‌ی یقه‌اش را باز می‌کند،
 ترسناک نیست!**»

یک ساعت بعد، دوباره من و پدر با صدای خروپف از خواب
 بیدار شدیم. آن قدر عصبانی بودیم که تصمیم گرفتیم برویم
 توی خیابان بخوابیم. بنابراین پتوهایمان را برداشتیم و راه
 افتادیم. من گفتم: «خیلی فکر خوبی است که آدم شب‌ها
 توی خیابان بخوابد. **چون، صبح که می‌خواهد برود سر کار،
 دیگر لازم نیست از خانه بیاید بیرون!**»

ما یک وانت ترو تمیز توی خیابان پیدا کردیم و پشت آن
 خوابمان بُرد. بعد از آن همه بدبختی، هیچ چیز بیشتر از
 خوابیدن مزه نمی‌داد. اما چیزی نگذشته بود که با سر و صدای
 وحشتناک هزاران بوق، از خواب پریدیم! **وقتی از زیر پتو بیرون
 آمدیم، متوجه شدیم که وانت، ما را به یک کارخانه‌ی بوق‌سازی
 برده است!**



جانوران • صفورا زؤاران

آمبولانس دارند؟!

کمک‌های اولیه و درمان در حیات وحش



شاید تا به حال بیمار شده باشید. ممکن است هنگام بازی و ورزش، قسمتی از بدن زخمی شود. گاهی مشکل ساده است. می‌توان آن را با استفاده از جعبه‌ی «کمک‌های اولیه» یا درمان‌های خانگی، برطرف کرد. برای مثال، بعضی از دل‌دردها، خراشیدگی‌ها و بریدگی‌های سطحی، در خانه درمان می‌شوند. اما بعضی وقت‌ها مشکل جدی‌تر است و باید از اورژانس یا پزشک کمک بگیریم. جانوران حیات وحش هم گاهی بیمار می‌شوند یا آسیب‌هایی می‌بینند. آن‌ها هم دل‌درد می‌گیرند، زخمی می‌شوند، دست و پایشان می‌شکند اما به اورژانس، دکتر و بیمارستان دسترسی ندارند. با این حال، طبیعت راه‌هایی برای درمان در اختیار آن‌ها گذاشته است. بسیاری از جانوران، خودشان برای خودشان آمبولانس یا جعبه‌ی کمک‌های اولیه هستند! می‌پرسید چگونه؟

مراقبت از خود

قبل از اینکه انسان‌ها علم پزشکی را یاد بگیرند، جانوران روی کره‌ی زمین زندگی می‌کرده‌اند. جانوران همیشه خودشان از خودشان مراقبت کرده‌اند و هنوز هم با روش‌هایی مخصوص، بعضی از بیماری‌ها را درمان می‌کنند. انگار که بعضی وقت‌ها هر جانور، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، آمبولانس و پزشک خود باشد.



اورانگوتان زخمی

دانشمندان در کشور اندونزی، اورانگوتانی را مشاهده کرده‌اند که خودش را درمان می‌کند. او برگ‌های یک گیاه ویژه را می‌جوید و آن را روی زخم صورتش می‌گذارد. با این کار زخم‌های اورانگوتان در طول یک هفته درمان می‌شوند. دانشمندان متوجه شده‌اند که این گیاه خاصیت ضدباکتریایی، ضدالتهابی و ضدقارچی دارد.

پماد حشره‌ای

پژوهشگران در کشور آفریقایی گابن، شامپانزه‌هایی را در هنگام درمان خود دیده‌اند. این شامپانزه‌ها حشرات را برای درمان خود، روی هوا شکار می‌کنند. بعد، آن‌ها را له می‌کنند و روی زخم‌های بدن خود یا شامپانزه‌های دیگر می‌مالند.



مورچه‌مالی!

کلاغ‌ها و جی‌جاق‌ها و بیش از ۲۰۰ نوع پرنده، برای درمان، خودشان را «مورچه‌مالی» می‌کنند! آن‌ها برای راحت شدن از دست قارچ‌ها و باکتری‌هایی که لابه‌لای پرهایشان می‌روند و بیمارشان می‌کنند، خود را به لانه‌های مورچه‌ها می‌رسانند. این پرندگان در خاکِ پر از مورچه می‌غلتند تا مورچه‌ها لای پرهایشان بروند و آن‌ها را تمیز کنند.



فرارکنه‌ها

برخی پرنده‌ها مانند گنجشک‌ها و سپهره‌ها برای دور کردن کنه‌ها از لانه‌هایشان، مواد مخصوصی را از روی زمین جمع می‌کنند و با خودشان به لانه می‌برند. این مواد، کنه‌ها را فراری می‌دهند.

فیل‌ها و خاک

فیل‌ها برای کمک به هضم غذا و بی‌اثر کردن سم باکتری‌ها، خاک رُس می‌خورند. خاک رس می‌تواند باکتری‌های روده‌ای و سم آن‌ها را جذب کند. با این روش، ناراحتی معده و اسهال فیل‌ها درمان می‌شود.



راه‌حل: استفراغ!

سگ‌ها و گربه‌ها هم با مراقبت از خود ناآشنا نیستند. برای مثال، وقتی مشکل گوارشی یا مسمومیت دارند، مقداری گیاه می‌خورند تا باعث استفراغ آن‌ها شود. به عقیده‌ی دانشمندان آن‌ها این رفتار را از زندگی اجدادشان در طبیعت آموخته‌اند.

روش‌های درمانی در طبیعت

دو نوع درمان در دنیای جانوران

۱- استفاده از گیاهان، مواد معدنی یا حشرات

جانوران برای درمان بیماری‌ها، کاهش درد یا دفع انگل‌ها، از گیاهان، مواد یا حشرات استفاده می‌کنند. انگل‌ها موجوداتی هستند که برای خوردن غذا، به بدن جانوران دیگر می‌چسبند یا وارد بدن آن می‌شوند. این کار باعث بیماری و حتی مرگ جانور میزبان می‌شود. برخی از جانوران به روش‌هایی که گفتیم، با انگل‌ها مبارزه می‌کنند.

۲- بازسازی اندام‌های بدن

انسان‌ها در بخش‌های کمی از بدن خود امکان بازسازی دارند. برای مثال، اگر ناخن‌هایمان آسیب ببینند، دوباره ناخن‌های جدیدی در جای قبلی می‌روید. بعضی از جانوران توانایی بیشتری در بازسازی اندام‌ها و اعضای بدن خود دارند.

تو می‌توانی سمندر!

برخی از جانوران توانایی بازسازی اندام‌های آسیب‌دیده‌شان را دارند. آکسولوتل که یک گونه سمندر آبی از کشور مکزیک است، می‌تواند دست و پا، دم، آبشش، دندان، نخاع، مغز و حتی بخش‌هایی از قلبش را بازسازی کند! دانشمندان برای پیشرفت علم پزشکی، روی این نوع جانوران مطالعه می‌کنند.





♦ فائزه علیجان‌زاده

آن‌ها بعد از بازنشستگی کجا می‌روند؟



هوایماهای خسته

احوال‌پرسی با پرندگان آهنین

آن‌ها بعد از خسته‌شدن از پرواز کجا می‌روند؟... معمولاً هر هوایمایی مسافربری بین ۵۰ تا ۱۰۰ هزار ساعت پرواز می‌کند. مقدار پرواز هوایماهای پیشرفته بیشتر است. هوایماهای باربری هم از نظر فرا رسیدن دوران بازنشستگی، مانند هوایماهای مسافربری‌اند. عمر به هر حال روزی پایانی کار فرا می‌رسد. شرکت‌های هوایمایی، با توجه به مقررات و مسائل ایمنی، هوایماهای پیر را باز نشسته می‌کنند. اما نگران نباشید: بعضی از هوایماهای بازنشسته، شغل‌های دیگری به‌دست می‌آورند!

کار در موزه یا نمایشگاه

گاهی هوایما در موزه یا نمایشگاه هوایی به تماشا گذاشته می‌شود. برخی موزه‌های هوانوردی، مجموعه‌ای کامل از هوایماها را نگهداری می‌کنند. مردم دوست دارند با دیدن هوایماهای قدیمی با تاریخ پرواز آشنا شوند.

هوایما، ابزار کمک‌آموزشی

مدرسه‌های فنی‌وحرفه‌ای و دانشگاه‌ها از هوایماهای بازنشسته برای آموزش دانش‌آموزان و دانشجویان استفاده می‌کنند. این هوایماها به آموزش تعمیر و نگهداری هوایما، باز کردن و بستن قطعات و ایمنی پرواز کمک می‌کنند.

هوایما موزه می‌شود

ممکن است از فضای داخلی هوایما به عنوان موزه استفاده شود. برای مثال، هوایمایی پارک علم و فناوری پردیس به موزهی تجهیزات علوم هوانوردی تبدیل شده است. این هوایما اکنون جایی است برای آزمایش‌های مربوط به هوا، صوت و سرعت. همچنین می‌توانید با نشستن در کابین خلبان، دکمه‌های حسگر و پدال و فرمان را لمس کنید. این هوایما در سال ۹۵ از فرودگاه مهرآباد به پردیس منتقل شد.

هواپیما، مکان عمومی

در بعضی از کشورها نیز هواپیما را به کتابخانه، رستوران، کافه و حتی هتل تبدیل می‌کنند. تجربه‌ی دیدن این مکان‌ها، به‌خصوص برای بچه‌ها جالب و جذاب است. استفاده از فضای داخلی هواپیما برای ایجاد کتابخانه، سینما و رستوران بسیار هیجان‌انگیز است. به این علت که اندام‌های خوبی از غذا خوردن هنگام پرواز وجود ندارد. شاید بنابراین، رفتن به رستورانی که داخل هواپیماست، ممکن است در تهران یک متفاوت باشد.

رستوران تبدیل شده است. در شهر تبریز هم رستورانی در یک هواپیمای فوکر ۱۰۰ مشغول به کار است. متعلق به شرکت هواپیمایی هما به بوئینگ ۷۰۷



آموزش پرواز

از کابین خلبان می‌توان برای شبیه‌سازی و آموزش پرواز استفاده کرد. کارآموزان در این هواپیماها سرعت تصمیم‌گیری، هماهنگی چشم و دست، و کار در موقعیت‌های خطرناک را فرا می‌گیرند.

هواپیما بازیگر می‌شود

هواپیمای بازنشسته، جای مناسبی برای فیلم‌برداری صحنه‌های داخلی پرواز در فیلم‌هاست. در دکور بعضی از فیلم‌ها هم از هواپیماهای بازنشسته استفاده می‌شود.



هواپیما در پارک

بعضی از پارک‌ها از هواپیماهای بازنشسته برای ایجاد جاذبه‌ی گردشگری استفاده می‌کنند. در پارک بعثت تهران یک هواپیمای جنگ جهانی دوم به تماشا گذاشته شده است. چند نمونه از هواپیماهای جنگی باقی‌مانده از دوران دفاع مقدس نیز در محوطه‌ی بیرونی موزه‌ی دفاع مقدس قرار دارند. همچنین، یک نمونه بوئینگ ۷۲۷ در پارکی تفریحی در اوهاییو برای بازدید گذاشته شده است.



وقتی هواپیما می‌میرد

هواپیماهای مُرده چه مسیری را طی می‌کنند و سرنوشت آن‌ها چه می‌شود؟

تفکیک و بازیافت: بعضی از هواپیماهای مُرده به توقفگاه‌های خاصی منتقل می‌شوند. در این توقفگاه‌ها قطعاتی مانند موتور، سازه‌های فلزی و قطعات الکترونیکی که قابلیت بازیافت دارند، جدا می‌شوند. این قطعات برای استفاده‌ی دوباره، به کارخانه‌ها فروخته می‌شوند. این کار به کاهش هزینه‌ها و حفظ محیط‌زیست کمک می‌کند.

دفع قسمت‌های غیر قابل استفاده: مواد خطرناکی مانند روغن‌های صنعتی، باتری‌ها و مواد شیمیایی با شیوه‌ای ایمن - بر اساس مقررات زیست‌محیطی - دفع می‌شوند.

چگونه کار گروهی را از زنبورها بیاموزیم؟



یک عالمه بال یک عالمه دست

◆ سمانه علیرضازاده

روش‌های شگفت‌انگیز همکاری در دنیای زنبورها

زندگی و کار گروهی زنبورهای عسل، آموختنی‌های زیادی برای ما دارد. همکاری و مشارکت زنبورهای عسل، همیشه برای دانشمندان جالب بوده است. زنبورهای عسل، با فعالیت گروهی و تقسیم کار، یکی از مفیدترین خوردنی‌های جهان را تولید می‌کنند. عسل با یک‌عالمه بال و یک‌عالمه دست تولید می‌شود. زنبورها با همین کار گروهی، میلیون‌ها سال به زندگی خود روی زمین ادامه داده‌اند. به نظرتان می‌توانیم با مشاهده‌ی زندگی جمعی زنبورها، فعالیت گروهی را بهتر یاد بگیریم؟ با خواندن این مطلب، ایده‌هایی برای تقویت کار جمعی پیدا کنید و برای رشد دانش‌آموز بفرستید.



خنک‌کننده و بخاری دسته‌جمعی!

زنبورها در یک همکاری گروهی بی‌نظیر، کندو را با بال‌زدن، خنک می‌کنند. اگر کندو سرد شده باشد، آن‌ها دور هم جمع می‌شوند تا کندو را گرم کنند. بال‌زدن گروهی، رطوبت اضافی عسل‌ها را نیز از کندو خارج می‌کند.

انگار زنبورها درباره‌ی گرم‌بودن یا سردبودن خانه اختلاف نظر ندارند!

پیام‌های حرکتی، ارتباط اعضای گروه

هر زنبور عسل وقتی گل‌های تازه‌ای پیدا می‌کند، با حرکت‌های نمایی به بقیه‌ی زنبورها خبر می‌دهد. هر حرکت، معنای خاصی دارد و اعضای گروه بی‌معطلی آن معنا را می‌فهمند. حرکت‌های نمایی زنبورها، دوری یا نزدیکی محل غذا و زاویه‌ی حرکت را نشان می‌دهد.

زنبورها، شنونده‌های خوب

صدا در زندگی گروهی زنبورها نقش مهمی دارد. آن‌ها با بال‌زدن، صداهایی معروف به «وز وز» تولید می‌کنند. زنبورها می‌توانند با تکان دادن بدن و پاها و تغییر سرعت بال‌زدن، صداهای متفاوتی ایجاد کنند؛ صداهایی برای درخواست کمک، اعلام خطر حمله‌ی دشمن، پیدا کردن غذا و ...

زنبورها از صداها برای هماهنگی و همکاری بیشتر و برای مبارزه با دشمن استفاده می‌کنند. زنبورها شنونده‌های خوبی هستند.





تقسیم کرده‌اند. آن‌ها ساخت و نگهداری کندو، نظافت، بزرگ کردن بچه‌ها، نگهداری و تولید عسل را بر عهده دارند. همه‌ی زنبورهای کارگر ماده هستند، اما اندازه‌ی آن‌ها کوچک‌تر از ملکه است و تخم‌گذاری هم نمی‌کنند.

وقتش که برسد، زنبورهای کارگر در هر بخش از عمر خود وظیفه‌ی متفاوتی دارند. فعالیت هر زنبور بستگی به سن و شرایط بدنی او دارد. پس یک زنبور کارگر در طول عمرش شغل‌های متفاوتی را تجربه می‌کند.

تصمیم‌گیری جمعی

مغز هر زنبور به اندازه‌ی یک کنجد است، اما توانایی‌های زیادی دارد. زنبورها برای خیلی از کارها فکرایشان را روی هم می‌گذارند و تصمیم‌گیری جمعی می‌کنند. برای مثال، وقتی تصمیم می‌گیرند کندوی جدیدی بسازند، درباره‌ی مکان آن با هم مشورت می‌کنند. وقتی بهترین جا برای ساختن کندو پیدا شود، زنبورها مراسم شادی جمعی برگزار می‌کنند! یک‌عالمه مغز، یک‌عالمه بال، یک‌عالمه دست!

نشانی دقیق



زنبورها با استفاده از چیزهایی مانند عسل، موم یا مواد دیگر، راه‌ها را علامت‌گذاری می‌کنند. شاید گاهی دیده باشید که یک نشانی ناقص یا غلط، تا چه اندازه در دسر ایجاد می‌کند. زنبورها نشانی‌های دقیق و کاملی به

همدیگر می‌دهند تا هیچ زنبوری سرگردان نشود. این کار کمک می‌کند زنبورها از فعالیت جمعی‌شان نتیجه‌ی کامل‌تری بگیرند. در حقیقت، هر زنبور دانش خود را در اختیار بقیه قرار می‌دهد تا زحمات‌ها هدر نرود و هر کار به موقع انجام گیرد.



هرکس به جای خود

یکی از رازهای موفقیت چندمیلیون‌ساله‌ی زنبورها، تقسیم وظیفه است. در کندوی زنبورهای عسل سه نوع زنبور با سه وظیفه وجود دارد:
ملکه: مادر تمام زنبورهای کندو است.
زنبورهای نر: پدران زنبورها هستند. زنبورهای نر نیش ندارند.
زنبورهای کارگر: تمام کارها را بین خودشان

جدول شغلی زنبورهای کارگر

سن	وظیفه
۲-۱ روز	تمیز کردن خانه
۳-۵ روز	مراقبت از نوزادان
۶-۱۱ روز	مراقبت از بچه‌ها
۱۲-۱۷ روز	ساختن موم
۱۸-۲۱ روز	نگهبانی کندو
۲۲ روز تا پایان عمر	جمع‌آوری شهد گل‌ها

نفس راحت، کلید تندرستی

مبارزه با تنگی دماغ

◆ نرگس الهیاری

همین الان دهانت را ببند! ببین می‌توانی راحت و بی‌صدا از بینی نفس بکشی؟! اگر نمی‌توانی، شاید دچار حساسیت یا سرماخوردگی هستی. اما اگر هیچ‌وقت نمی‌توانی از بینی نفس بکشی، باید پیش پزشک گوش و حلق و بینی بروی. تنفس از دهان، آرامش، تمرکز و توان ما را کم می‌کند. تنفس تند و کوتاه هم همین‌طور. یکی از کلیدهای اصلی سلامتی این است که بتوانیم راحت و بی‌سر و صدا از بینی نفس بکشیم. مثل افراد حرفه‌ای که کارهایشان را با دقت، مهارت و بی‌سر و صدا انجام می‌دهند! تصور کن، اگر بینی همه‌ی افراد، موقع نفس کشیدن صدا می‌داد، دنیا چه اندازه پُر سر و صدا می‌شد!

تمرین‌های تنفس بهتر

بایستی تا حدّ ممکن از بینی نفس بکشیم. بهتر است موقع ورزش، نفس‌هایمان را منظم کنیم. به این صورت که دم - یا کشیدن هوا به داخل شش‌ها - از راه بینی باشد. بنابراین بازدم - یا بیرون فرستادن هوا - باید از راه دهان انجام شود. خوب است روزی چند بار دم و بازدم عمیق را تمرین کنیم: چهار ثانیه دم، چهار ثانیه نگه‌داشتن هوا و چهار ثانیه بازدم. همچنین، وقتی عصبانی یا نگران هستیم، می‌توانیم چشم‌هایمان را ببندیم و سه بار نفس عمیق بکشیم.

چرا نمی‌توانیم از بینی نفس بکشیم؟

گرفتگی بینی: به علت سرماخوردگی، حساسیت یا هوای خشک
انحراف تیغه بینی: تشخیص این مشکل با پزشک است.
هوای آلوده یا وجود گرد و غبار: وقتی هوا پاک نیست، دهان به کمک بینی می‌آید تا اکسیژن بیشتری جذب شود.
عادت‌داشتن به تنفس دهانی: اگر از کودکی با دهان نفس کشیده باشیم، ممکن است بینی ما تنبل شده باشد!



شغل‌های وابسته به تنفس

در بعضی از شغل‌ها، تنفس نقش سرنوشت‌سازی دارد. آتش‌نشان‌ها در میان گاز و دود کار می‌کنند. آن‌ها از ماسک اکسیژن استفاده می‌کنند. پزشکان و پرستاران در موقع عمل جراحی، تنفس بیمار را به دقت زیر نظر دارند. خواننده‌ها، مجری‌ها و بازیگران، برای داشتن صدایی خوب باید تنفس درست داشته باشند. کوهنوردان و خلبان‌ها در ارتفاع بالا دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. آن‌ها باید بدانند چطور نفس بکشند. در فضا هوا وجود ندارد. فضاوردان باید لباس‌های مخصوص پر از اکسیژن بپوشند. در داخل سفینه‌ها هم از هوای مصنوعی استفاده می‌شود.

تعمیلات بینی را تمام کنیم!

• **با کمک بزرگ‌ترها بخور بده:** بخور می‌تواند کمک خوبی باشد. دوش آب گرم یا حمام بخار هم کمک می‌کند مجرای بینی باز شود.



• **شست‌وشوی بینی با آب‌نمک یا سرم شست‌وشو:** آب‌نمک ملایم، بینی را باز و تنفس را راحت‌تر می‌کند.

• **تمرین آرام تنفس از بینی:**

دم از بینی و بازدم بلند از دهان. این کار کمک می‌کند بینی دوباره عادت کند که فعال بماند.

• **نوشیدن آب ولرم با عسل یا دمنوش‌های مناسب:** اگر گرفتگی به خاطر آلرژی یا سرماخوردگی باشد، این نوشیدنی‌ها کمک می‌کنند مجراها باز شوند.

• **خواب با بالش بلندتر:** اگر شب‌ها خوب نفس نمی‌کشی، یک بالش اضافه زیر سرت بگذار. با این کار تنفس شبانه‌ات راحت‌تر می‌شود.

پرنده‌گان رکورددار در تنفس

مرغ مگس‌خوار: این پرنده‌ی کوچک و پرنشاط، رکورددار نرخ تنفس در میان پرنده‌گان است. او در حالت استراحت حدود ۲۵۰ نفس در دقیقه می‌کشد. این سرعت تنفس بسیار زیاد، به او کمک می‌کند توان لازم برای پروازهای سریع را داشته باشد.

سینه‌سرخ: یکی از بهترین آوازخوان‌هاست. سینه‌سرخ هنگام آواز خواندن، خیلی سریع بین نت‌ها نفس می‌کشد.



نفس کشیدن عمدی و غیر عمدی

بیشتر وقت‌ها ما بی‌اراده نفس می‌کشیم. یعنی مغز خودش این کار را هدایت می‌کند. اگر نفس کشیدن ارادی بود، ما در خواب خفه می‌شدیم. خوش‌بختانه ساقه‌ی مغز در هر حال به بدن ما دستور تنفس می‌دهد. اما جالب است که ما می‌توانیم ارادی هم نفس بکشیم. یعنی می‌توانیم نفس کشیدن را در اختیار خودمان بگیریم.

کدام بازو نیرومندتر است؟

داستانی از زندگی پیامبر (ص)

◆ نویسنده: نقی سلیمانی
◆ تصویرگر: لیلا بدر عظیمی



بدهم که از همه‌ی آن‌ها نیرومندترم. هنوز نوبتم نشده بود. در این زمان، یک آن نگاه کردیم و دیدیم پیامبر (ص) به ما رسیدند. پرسیدند: چه می‌کنید؟ همه لبخند زدیم و گفتیم: ای رسول خدا، زورآزمایی می‌کنیم. می‌خواهیم ببینیم کدامیک از ما قوی‌تر است و زور بیشتری دارد.

– دوست دارید من بگویم چه کسی از همه قوی‌تر و نیرومندتر است؟

دل‌ها به تپش افتاد. پیامبر (ص) چه کسی را تواناتر از دیگران می‌دانستند؟

– بله ای رسول خدا. چه بهتر از اینکه پیامبر خدا (ص) داور مسابقه‌ی ما باشند و نشان افتخار را به ما بدهند؟

حالا همه‌ی ما منتظر و نگران بودیم. پیامبر (ص) کدامیک

از نظر من قوی‌ترین آدم‌ها کسی بود که بازوهایش از جوانان دیگر پُر زورتر باشد. ما جوان‌ها همیشه با هم در رقابت بودیم. روزی پیش از غروب آفتاب در میدانگاه محله جمع شده بودیم. عصری بود خنک‌تر از روزهای قبل. ما جوانان همیشه منتظر فروکش کردن گرما بودیم تا جمع شویم و مسابقه‌ای بدهیم. آن روز در مدینه مسابقه‌ای راه انداخته بودیم؛ یک مسابقه‌ی زورآزمایی. همگی دور سنگ بزرگی جمع شده بودیم. قرار شده بود ما جوان‌ها قُوّت و قدرت خود را با آن آزمایش کنیم.

سنگ بزرگی بود؛ چهارگوش بود و ناهموار. هر کس هرچه زور وارد کرد، سنگ از جایش تکان نخورد. هر کس به قدر توان خود سعی می‌کرد که سنگ را حرکت دهد.

من به جوان‌های دیگر نگاه می‌کردم. دلم می‌خواست نشان



خواسته‌هایش، خود را به زشتی آلوده نکند. نیرومند آن کسی است که اگر خشمگین شود، بر خود مُسلط باشد. آن کس که جز حقیقت نگوید و کلمه‌ای دروغ یا دُشنام به زبان نیاورد. از همه زورمندتر، آن است که اگر یک روز صاحب قدرت شد و هیچ مانعی پیش پایش نبود، دست‌درازی نکند. آن کس که میزان حقّ خود را بشناسد و بیشتر از سهم خود بر ندارد.

با این سخن **پیامبر (ص)**، من تکانی خوردم و دلم لرزید. به دوستانم نگاه کردم و دیدم همه سرشان به را به زیر انداخته‌اند. همه به فکر فرو رفته بودند.

بعد از آن، من به دوستانم گفتم: **پیامبر (ص)**، قدرت را درون آدم‌ها می‌بینند، نه در بازوها. قدرت این نیست که سنگ را از سر راه برداریم. زورمندی این است که بتوانیم خود را از سر راه خود برداریم.

از ما را به عنوان قهرمان معرّفی می‌کردند؟ بی‌تردید، همه توی دلشان مثل من فکر می‌کردند: آیا **پیامبر (ص)** خدا دست مرا خواهند گرفت و به عنوان قهرمان مسابقه بالا خواهند برد؟

فکر کردم که من از همه قوی‌ترم. بازوهای کُلفتی داشتم. هر چیز را به راحتی از روی زمین بلند می‌کردم و بالای سر می‌بردم.

پیامبر به یک‌یک ما نگاه کردند. مدّتی ساکت بودند. ما هم ساکت بودیم.

پیامبر (ص) شمرده‌شمرده و آهسته فرمودند: از همه قوی‌تر و نیرومندتر آن کسی است که اگر چیزی را دوست بدارد و مَجذوب آن شود، برای به‌دست‌آوردن آن، از راه حق و انسانیت خارج نشود. قدرتمند آن کسی است که در راه رسیدن به

زندگی باتری نمی خواهد!

مجازی یا رودررو؟

ندا عادت دارد تندتند گوشی مادرش را بگیرد. دوست دارد بداند کسی برایش پیام فرستاده یا نه. دوست دارد ببیند بچه‌ها در گروه چه واکنشی به پیام‌هایش نشان داده‌اند. ندا وسط هر کاری به سراغ گوشی می‌رود. بعضی وقت‌ها هم به خاطر گوشی، هیچ کاری را شروع نمی‌کند. اگر تو به جای ندا بودی چه کار می‌کردی؟ به نظرت راه‌حل این مشکل چیست؟



شروع

می‌دانم که گوشی می‌تواند وقتم را بگیرد. فقط در صورت نیاز از آن استفاده می‌کنم.

می‌نشینم و فقط به صفحه‌ی گوشی نگاه می‌کنم.

می‌دانم که گوشی می‌تواند مرا از تجربه‌های واقعی دور کند.

تصمیم می‌گیرم که زمان استفاده از گوشی را مدیریت کنم.

پیشنهاد بازی را رد می‌کنم. چون مشغول گوشی هستم.

احساسات دوستانم را نادیده می‌گیرم. درگیر فضای مجازی می‌مانم.

گوشی مهم‌تر از همکاری با دیگران است.

لازم نیست چیزی بگویم. اصلاً توجهی به اتفاقات اطرافم ندارم.

گوشی را تندتند بازبینی می‌کنم. تمرکز روی کارهایم مهم نیست.

تنها راه سرگرمی- استفاده از گوشی است.

موقع صحبت با گوشی را نگاه

برای استفاده از و پرداختن به تجربه برنامهریزی

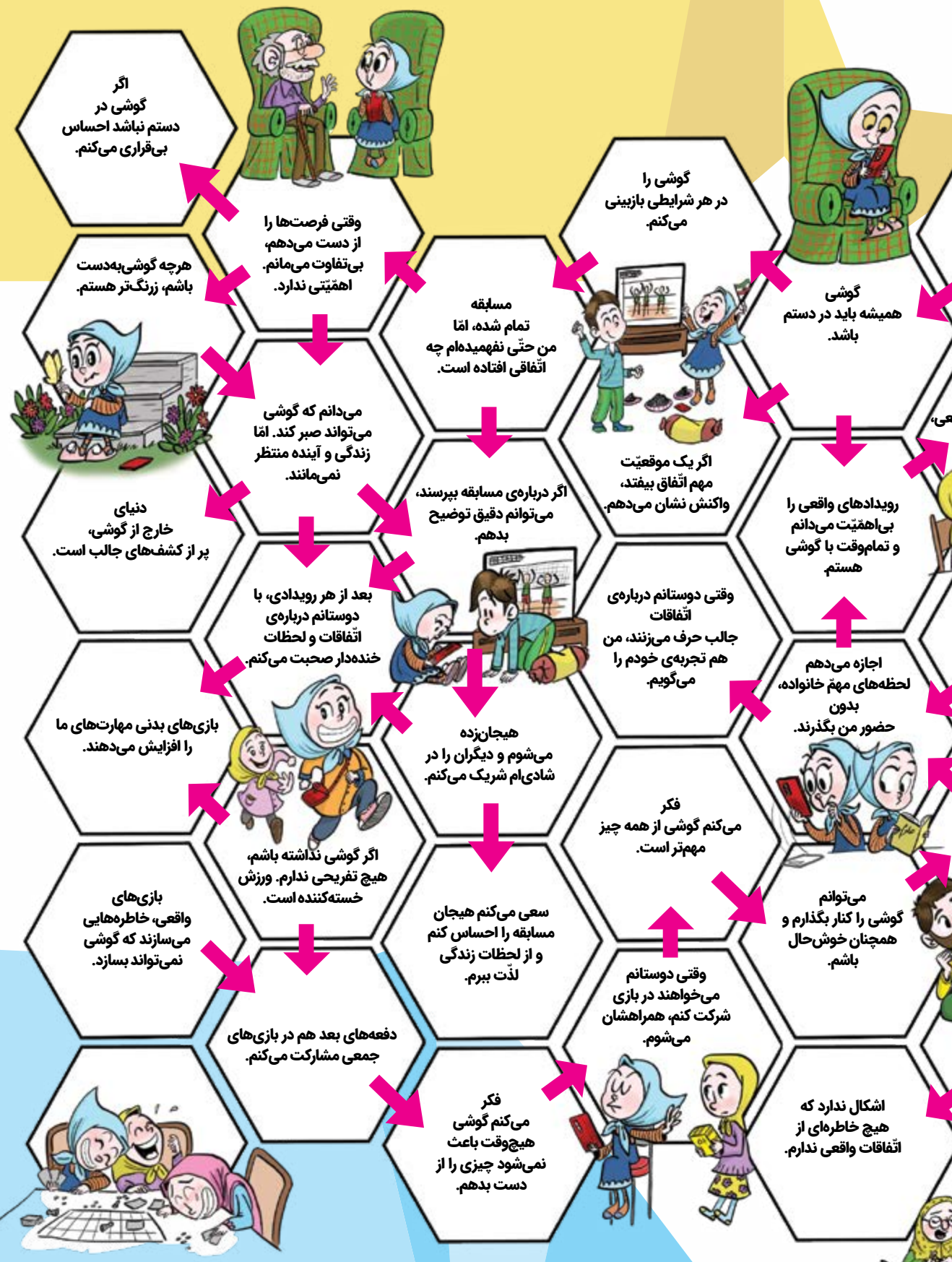
به دوستان و خان نشان می‌دهم که در کنار آن‌ها مهم‌تر است

وقتی کنار دوستان خانوادهم هم گوشی را کنار می‌گذارم

هنگام صحبت دوستان یا خان چشمانشان می‌کنم.

موقع صحبت با گوشی را نگاه

موقع صحبت با گوشی را نگاه



اگر
گوشی در
دستم نباشد احساس
بی‌قراری می‌کنم.



گوشی را
در هر شرایطی بازبینی
می‌کنم.



هرچه گوشی به دست
باشم، زرتگرتر هستم.

وقتی فرصت‌ها را
از دست می‌دهم،
بی‌تفاوت می‌مانم.
اهمیتی ندارد.

مسابقه
تمام شده، اما
من حتی نفهمیده‌ام چه
اتفاقی افتاده است.



گوشی
همیشه باید در دستم
باشد.



می‌دانم که گوشی
می‌تواند صبر کند. اما
زندگی و آینده منتظر
نمی‌مانند.

اگر دربارهی مسابقه بپرسند،
می‌توانم دقیق توضیح
بدهم.

اگر یک موقعیت
مهم اتفاق بیفتد،
واکنش نشان می‌دهم.

گوشی
به‌های واقعی،
می‌کنم.

دنیای
خارج از گوشی،
پر از کشف‌های جالب است.

بعد از هر رویدادی، با
دوستانم دربارهی
اتفاقات و لحظات
خنده‌دار صحبت می‌کنم.



وقتی دوستانم دربارهی
اتفاقات
جالب حرف می‌زنند، من
هم تجربه‌ی خودم را
می‌گویم.

رویدادهای واقعی را
بی‌اهمیت می‌دانم
و تمام‌وقت با گوشی
هستم.

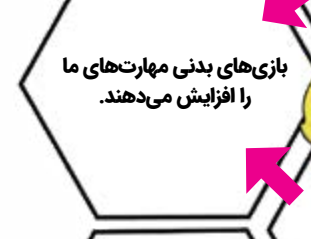
بازی‌های بدنی مهارت‌های ما
را افزایش می‌دهند.

هیچان‌زده
می‌شوم و دیگران را در
شادی‌ام شریک می‌کنم.

اجازه می‌دهم
لحظه‌های مهم خانواده،
بدون
حضور من بگذرند.

فکر
می‌کنم گوشی از همه چیز
مهم‌تر است.

نواده‌ام
به بودن
برایم
ت.



اگر گوشی نداشته باشم،
هیچ تفریحی ندارم. ورزش
خسته‌کننده است.

سعی می‌کنم هیجان
مسابقه را احساس کنم
و از لحظات زندگی
لذت ببرم.

می‌توانم
گوشی را کنار بگذارم و
همچنان خوش‌حال
باشم.

ستان یا
ستم،
می‌گذارم.

بازی‌های
واقعی، خاطره‌هایی
می‌سازند که گوشی
نمی‌تواند بسازد.

دفعه‌های بعد هم در بازی‌های
جمعی مشارکت می‌کنم.

فکر
می‌کنم گوشی
هیچ‌وقت باعث
نمی‌شود چیزی را از
دست بدهم.

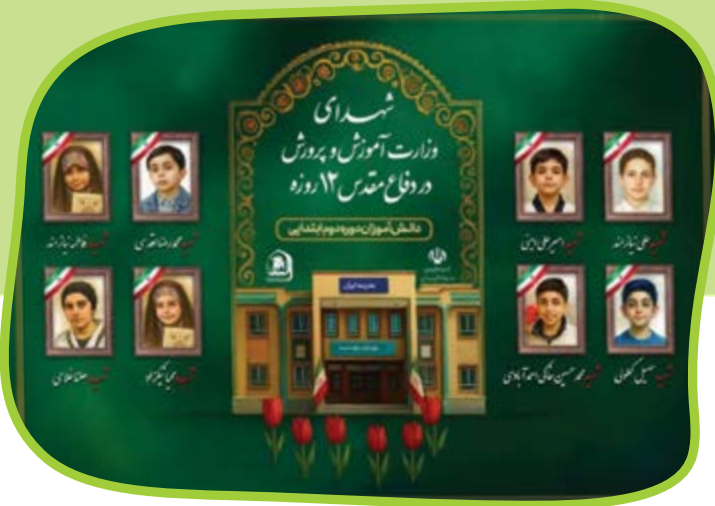
وقتی دوستانم
می‌خواهند در بازی
شرکت کنم، همراهشان
می‌شوم.

ت با
واده به
نگاه



اشکال ندارد که
هیچ خاطره‌ای از
اتفاقات واقعی ندارم.





مهر ۱

روز بازگشایی مدرسه‌ها

۱۲ روز مقاومت، یک دنیا شرافت

روز اول لاله‌ای خواهیم کشید

امسال در حالی دوباره به مدرسه می‌رویم که بعضی از هم‌کلاسی‌هایمان در کنار ما نیستند. آتش دشمنی متجاوزان، لانه‌های این کبوترهای سپید را سوزانده است. هرگز آن‌ها را فراموش نمی‌کنیم و برای سربلندی کشورمان بیشتر از قبل می‌کوشیم. حالا چشم‌های ما چشم‌های آن‌هاست و قلب‌هایمان در کنار قلب آن‌ها، گرم‌تر از همیشه می‌تپد. هم‌کلاسی‌های ما همیشه همراه ما خواهند بود. می‌دانیم که آن‌ها موقع بازی و درس، در وقت شادی و غم، اینجا و آنجا، به ما نگاه می‌کنند و موفقیت ما را از خدا می‌خواهند. خاطره‌ی خوب آن‌ها را همیشه زنده نگه می‌داریم. از یاد و راه آن‌ها، از همدیگر و از

از میان کوچه‌های خستگی می‌گریزم در پناه مدرسه باز می‌بینم ز شوق بچه‌ها اشتیاقی در نگاه مدرسه زنگ تفریح و هیاهوی نشاط خنده‌های قافاه مدرسه باز بوی باغ را خواهیم شنید از سرود صبحگاه مدرسه روز اول لاله‌ای خواهیم کشید سرخ، بر تخته‌سیاه مدرسه

قیصر امین‌پور

کشورمان مراقبت می‌کنیم. با علاقه می‌خوانیم و با علاقه یاد می‌گیریم. پر قدرت می‌مانیم و همواره به خدا توکل می‌کنیم. درست است که بعضی از دوستان ما به سفری طولانی رفته‌اند اما مهربانی‌ها این دلتنگی را تحمل‌پذیر خواهد کرد.

باز آمد بوی ماه مدرسه
بوی بازی‌های راه مدرسه
بوی ماه مهر، ماه مهربان
بوی خورشید پگاه مدرسه

سعیده نادریپور

مهر ۵

سالروز عملیات ثامن الائمه

نصر من الله و فتح قریب

عملیات ثامن‌الائمه یکی از مهم‌ترین عملیات جنگی هشت سال دفاع مقدس بود. این عملیات برای بازپس‌گیری بخش‌هایی از خاک ایران و جلوگیری از پیش‌روی نیروهای بعثی به خاک کشور عزیزمان انجام گرفت. پس از شروع جنگ تحمیلی در شهریور سال ۱۳۵۹، نیروهای بعثی به‌سرعت خرمشهر را اشغال کردند. آن‌ها قصد داشتند آبادان را هم که یکی از زیباترین و مهم‌ترین شهرهای کشور بود، به تصرف خود درآورند. آبادان به محاصره‌ی تانک‌ها و نیروهای نظامی در آمده بود. به همین علت، امام خمینی (ره) در چهاردهم آبان همان سال فرمان شکست حصر آبادان را صادر کردند. رزمندگان ایران عملیاتی را به نام ثامن‌الائمه طراحی کردند. ارتش جمهوری اسلامی ایران با همکاری سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، در بامداد ۵ مهر سال ۱۳۶۰، آبادان را از نیروهای دشمن پاکسازی کردند. رمز این عملیات «نصر من الله و فتح قریب» بود.



مهر ۷

روز آتش‌نشانی و خدمات ایمنی

مهربانی در ماشین‌های قرمز

آن‌ها هنگام حادثه‌ها و اتفاقات ناگوار به کمک ما می‌آیند. کسانی که مهربانی خدا را در ماشین‌های قرمز رنگ برای ما می‌آورند. آتش‌نشانان فداکار، با شجاعت و مهربانی در صحنه‌ی حوادث گوناگون حاضر می‌شوند. آن‌ها از جان خود می‌گذرند تا جان دیگران، به‌خصوص بچه‌ها یا افراد کم‌توان را نجات دهند. هفتم مهرماه، روز قدردانی از این فرشته‌های زمینی و یادآوری تلاش و ازخودگذشتگی آن‌هاست.



۲۲ مهر

روز جهانی استاندارد

حتماً نشان استاندارد را روی خیلی از کالاها یا خوراکی‌ها دیده‌اید. وقتی این نشان را می‌بینید چه حسی پیدا می‌کنید؟ استاندارد یعنی برخورداری چیزی از ویژگی‌هایی که از قبل مشخص شده‌اند. استانداردها معمولاً برای حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان تعیین می‌شوند. استاندارد، یک الگوی تعریف‌شده‌ی مشترک برای تولید محصولات و خدمات است. داشتن استاندارد، به کسب و کار رونق می‌دهد و رضایت مشتریان را به همراه دارد. روز ۲۲ مهر یا ۱۴ اکتبر، روز جهانی استاندارد نام‌گذاری شده است.

۲۳ مهر

روز جهانی نابینایان (روز عصای سفید)

۱۵ اکتبر یا ۲۳ مهرماه روز جهانی نابینایان نام‌گذاری شده است. این روز به ما یادآوری می‌کند که باید نابینایان را گرمی بداریم و شیوه‌ی زندگی در کنار آنان را بیاموزیم.



۲۵ مهر

روز یادآوری نسل‌کشی در فلسطین

بیشتر بچه‌های جهان در آرامش به سر می‌برند. اما کودکان فلسطینی در آتش زندگی می‌کنند. آن‌ها در هر لحظه از شبانه‌روز، نگران بمباران و در غم ازدست‌دادن عزیزانشان هستند.

رژیم اشغالگر اسرائیل غزه را بی‌وقفه بمباران کرده و این منطقه را در محاصره نگه داشته است. این رژیم جعلی، از رسیدن مواد غذایی، کمک‌های انسان‌دوستانه، دارو و ... به مردم فلسطین جلوگیری می‌کند. این رفتار که چیزی جز نسل‌کشی نیست، قراردادهای بین‌المللی را نقض کرده است. رژیم صهیونیستی به هیچ‌یک از قانون‌های بین‌المللی متعهد نیست و همواره به جنایت‌های خود ادامه داده است.

۸ مهر

روز بزرگداشت مولانا

سرزمین پهناور ایران در طول تاریخ خود، شاعران بسیاری پرورده است. یکی از شاعران بلندآوازه‌ی ایران که شعرهایی بس زیبا و جاودانه دارد، جلال‌الدین محمّد بلخی، معروف به مولوی است. او حدود هشتصد سال پیش در بلخ (یکی از شهرهای کنونی افغانستان) به دنیا آمد. در آن زمان، بلخ از نواحی ایران بود. دو اثر مهم مولوی، مثنوی معنوی و دیوان کبیر غزل‌های شمس است.



ای عاشقان ای عاشقان امروز ماییم و شما افتاده در غرقابه‌ای تا خود که داند آشنا گر سیل عالم پر شود، هر موج چون اُشتر شود مرغان آبی را چه غم، تا غم خورد مرغ هوا ما رخ ز شکر افروخته، با موج و بحر آموخته زان سان که ماهی را بُود دریا و طوفان جان‌فزا هر جا زوی تو با منی، ای هر دو چشم و روشنی خواهی سوی مستیم کیش، خواهی ببر سوی فنا

۹ مهر

ولادت امام حسن عسکری (ع)

امام حسن عسکری (ع)، امام یازدهم شیعیان، فرزند امام هادی (ع) و پدر حضرت مهدی (عج) بودند. ایشان در مدینه به دنیا آمدند، در سامرا زندگی کردند و پس از شش سال امامت، در ۲۸ سالگی به شهادت رسیدند. امام حسن عسکری (ع) همواره مردم را به کوشش در راه خدا، راستگویی، امانت‌داری، وفاداری، نیکی به همسایگان، عبادت بیماران و خوش‌رفتاری با دیگران دعوت می‌کردند.



قضه‌هایی از امام حسن عسکری (ع)
• نویسنده: مسلم ناصری
• ناشر: قدیانی

۲۰ مهر

روز بزرگداشت حافظ

او شاعر بزرگ دوستی و زیبایی و یکی از مشهورترین غزل‌سرایان ایران در کنار سعدی است. خواجه شمس‌الدین محمّد حافظ شیرازی، حدود هفتصد سال پیش در شیراز به دنیا آمد. دیوان اشعار او حدود پانصد غزل دارد. غزل شعری است عاشقانه که معمولاً پنج تا چهارده بیت دارد. مصرع بیت اول غزل با مصرع‌های دوم همه‌ی بیت‌های دیگر هم‌قافیه است.

شعر حافظ در هر زمان و هر جا همراه همه‌ی فارسی‌زبانان جهان است. شاید خانه‌ای در ایران پیدا نکنیم که کتاب حافظ در آن نباشد. با اطمینان می‌توان گفت هر فرد فارسی‌زبان در جهان، دست‌کم یک بیت از شعرهای حافظ را از بر دارد.

برای کدام رشته‌ی ورزشی ساخته شده‌ام؟

بادوی ورزش من

فهرست کلیدهای طلایی ورزشی



بعضی‌ها مثل شیر قدرتمندند. بعضی‌ها با سرعت باد می‌دوند. بعضی‌ها با چشم عقاب هدف را می‌زنند. عده‌ای می‌توانند خوب بپرند. بعضی‌ها هم... اصلاً می‌خواهی بدانی راز ورزشی تو چیست؟ این مطلب مثل یک نقشه‌ی گنج است و به ما کمک می‌کند ورزش مناسب خود را پیدا کنیم؛ ورزشی که برای آن ساخته شده‌ایم و از پرداختن به آن ذوق‌زده می‌شویم!

◆ سمنه قلی‌زاده ◆ عکاسان: حمید رضا هفتی / رضا بهرامی

قدم اول: شخصیت خودت را بشناس!

عاشق کار گروهی هستی یا کارهای فردی و تنهایی را دوست داری؟
دوست داری پر از هیجان شوی یا آرامش را دوست داری؟
هنگام تماشای کدام ورزش هیجان‌زده می‌شوی؟



قدم دوم: بدن خود را بررسی کن!

قدبلندها: بسکتبال، والیبال
قوی‌هیكل‌ها: کشتی، وزنه‌برداری
چابک‌ها: دو و میدانی، فوتبال

قدم سوم: نکته‌های مهم در انتخاب ورزش

- ۱- علاقه: باید از ورزش لذت ببری.
- ۲- توانایی بدنی: ورزش باید با بدنت متناسب باشد.
- ۳- امکانات موجود: امکانات ورزش مورد نظر باید در محل زندگی یا مدرسه‌ی شما وجود داشته باشد.



پاسخ بده، ورزشت را پیدا کن!

۱- در حیاط مدرسه چه کار می‌کنی؟

الف) می‌دوم و بازی می‌کنم. (دو و میدانی)
 ب) با دوستانم توپ‌بازی می‌کنم. (فوتبال)
 ج) از وسایل ورزشی بالا می‌روم. (پاژن یا پارکور)

۲- کدام را بیشتر دوست داری؟

الف) رقابت تن‌به‌تن. (کشتی)
 ب) کار گروهی. (هندبال و والیبال)
 ج) تمرکز و دقت زیاد. (تیراندازی)

۳- در طبیعت چه کار می‌کنی؟

الف) از کوه بالا می‌روم. (کوهنوردی)
 ب) در رودخانه شنا می‌کنم. (شنا)

ج) با دوستانم بازی می‌کنم. (بسکتبال، هندبال، وسطی یا داژبال)

نتیجه: ترکیب پاسخ‌های شما، بهترین گزینه‌ی شما را نشان می‌دهد.

قدرت پنهان خود را پیدا کن

اگر تو.....	قدرت پنهان تو	ورزش‌های مناسب	چرا؟
تند و چابک هستی	سرعت باد	دو و میدانی، فوتبال	چون می‌توانی مثل باد بدوی
قدرت عضلانی داری	نیروی غول‌آسا	کشتی، وزنه‌برداری	برای زمین‌زدن حریفان
انعطاف‌پذیری داری	بدن پلاستیکی	ژیمناستیک، شیرجه	برای حرکات آکروباتیک
تمرکز بالایی داری	چشم‌های عقاب	تیراندازی با کمان	برای هدف‌گیری دقیق
استقامت داری	تحرک بی‌وقفه	دوچرخه‌سواری، شنا	برای مسافت‌های طولانی
کار تیمی دوست داری	روحیه‌ی گروهی	والیبال، بسکتبال، هندبال	برای همکاری عالی

تو آینده‌ی ورزش ایرانی!

حالا راز ورزش خودت را کشف کرده‌ای. یادت باشد هر قهرمانی روزی مثل تو شروع کرده است. تمرین و پشتکار برای موفقیت ضروری است. خیلی مهم است که عاشق ورزشت باشی. پس حرکت کن و موفقیت ورزشی‌ات را به‌دست بیاور.

چی؟ کجا؟



◆ سعبه نادر پور ◆ تصویرگر: منصوره ملکی جهان

چیزهایی در این تصویر هست که با نگاه
اول دیده نمی‌شوند. می‌توانی چیزهایی را
که پنهان شده‌اند، پیدا کنی؟



خیارشور



مداد



چوب ورزشی



خطکش



توپ بیسبال



دکمه



پیراشکی

سوسیس



چنگال



استخوان

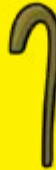


نعل اسب

قاچ هندوانه



تکه نان



عصا

نیمرو



موز

حلزون



کیک فنجانی

پاکت نامه



مسواک

کتاب



بومرنگ



می‌توانید با سلیقه‌ی خودتان

چی؟ کجا؟

نقاشی کنید و برای
رشد دانش‌آموز بفرستید.

دنیای میوه‌ی

کاردستی با
هدیه‌ی زیبای طبیعت

کاج

میوه‌ی خشک‌شده‌ی درخت کاج هدیه‌ی قشنگ طبیعت است. می‌توانیم با آن، هر جایی را که دوست داریم، تزیین کنیم. با این میوه‌ی خشک چوبی، می‌توان کاردستی‌های فراوانی هم درست کرد. به دنیای رنگارنگ فکر کنید که در آن، همه چیز با میوه‌ی کاج ساخته شده است. کافی است خوب به آن نگاه کنیم و از تخیلمان کمک بگیریم. با این کار، ایده‌های زیادی برای ساختن چیزهای بیشتر به ذهنمان خواهد رسید. می‌توانید در مدرسه یک جشنواره‌ی کاردستی‌های جدید با این میوه برگزار کنید.

جغد شاخ‌دار، اخموی بانمک!



شکل‌هایی را که می‌بینید، روی نمدهای رنگی بکشید و بپُرید.



چیزهایی که لازم داریم:
 ✓ نمدهای رنگی ✓ چسب مایع ✓ قیچی ✓ میوه‌ی کاج

آن‌ها را همان‌طور که می‌بینید، به هم بچسبانید.



صبر کنید تا چسب نمدها خشک شود. بعد، آن‌ها را طبق تصویر به بدنه‌ی کاج بچسبانید. حالا یک جغد اخموی بانمک دارید!

شگفتی‌های میوه‌ی کاج

میوه‌ی کاج دنیایی از شگفتی دارد! با تعدادی از این شگفتی‌ها آشنا می‌شویم.

🌲 میوه‌ی کاج یک مخروط چوبی است. این مخروط، محل نگهداری دانه‌های درخت کاج است.

🌲 بعضی از دانه‌های کاج خوراکی و بسیار مفیدند. یک نوع از این دانه‌ها را با نام "چلغوز" می‌شناسیم.

🌲 میوه‌ی کاج به آب‌وهوا واکنش نشان می‌دهد! وقتی هوا خشک باشد، فلس‌هایش باز می‌شوند تا دانه‌ها آزاد شوند. وقتی هم هوا مرطوب باشد، بسته می‌مانند تا دانه‌ها حفظ شوند!

🌲 برخی گونه‌های کاج فقط با گرمای آتش باز می‌شوند! یعنی هنگام آتش‌سوزی جنگل، دانه‌ها را آزاد می‌کنند تا درخت‌های جدیدی برویند!

🌲 درختان کاج و مخروط‌هایشان میلیون‌ها سال قدمت دارند. دانشمندان فسیل‌هایی از مخروط‌های کاج پیدا کرده‌اند که مربوط به دوران دایناسورها هستند.

خوش مزه تر از گرسنگی

تاریخ گرسنگی و کار کردن مغزها

سعيد غلامی نتاج

یک راه مهم برای برنده شدن در جنگ، مقاومت در برابر گرسنگی است. صفحه‌های تاریخ پر از سرگذشت مردم گرسنه در روزهای جنگ یا محاصره است. همین‌طور، پر است از سرگذشت آدمیان باهوشی که در روزهای قار و قور شکم‌ها، شیوه‌های بامزه یا عجیب و غریبی برای زنده ماندن پیدا کرده‌اند. انسان‌ها چگونه در روزهای قحطی و در اوج گرسنگی و تشنگی، از خلاقیت خود استفاده کرده‌اند؟

سفر به لنینگراد: وقتی نان از خاک و چوب بود!

اینجا «لنینگراد» است. شهر محاصره شده است. هیچ غذایی از بیرون به شهر نمی‌رسد. دشمن همه‌جا را بمباران کرده و همه‌ی انبارهای غذا نابود شده‌اند. مردم **لنینگراد** جنگ جهانی دوم را تجربه می‌کنند. محاصره‌ی **لنینگراد** از سوی ارتش آلمان، باعث یکی از وحشتناک‌ترین قحطی‌های تاریخ شده است. جیره‌ی غذای هر نفر آن قدر کم است که مردم آرد را با خاک‌آزه و چیزهای دیگر مخلوط می‌کنند. بعضی از اهالی شهر، چسب کتاب یا خمیر کاغذیواری را هم خورده‌اند. اما خلاقیت انسان را نباید دست‌کم گرفت. خانم‌های خانه‌دار **لنینگراد**، قبلاً برگ‌های بیرونی کلم را دور می‌ریختند. اما حالا آن‌ها را می‌پزند و از آن غذایی به نام «خراپا» به دست می‌آورند.



مبارزه‌ی مردم

فلسطین با گرسنگی

اکنون که شما این صفحه را می‌خوانید، مردم غزه با خلاقیت و همبستگی، در برابر گرسنگی مقاومت می‌کنند. بعضی از شیوه‌های مردم غزه برای زنده ماندن و بی‌اثر کردن دشمنی‌های رژیم اشغالگر را می‌خوانیم:

۱. ایجاد آشپزخانه‌های گروهی
 ۲. پخت سوپ ارزان برای همه
 ۳. کشاورزی و پرورش ماهی در شهر
 ۴. قرض دادن غذا و مواد اولیه به یکدیگر
 ۵. توزیع غذا از سوی دوچرخه‌سواران
- و ...



انبارهای سوخته

در لنینگراد هر چیزی که بتواند به آدمی نیرو بدهد، خوراکی به حساب می‌آید. یکی از این خوراکی‌ها، آب‌نبات خاک شیرین است! دشمن انبارهای شکر را نابود کرده است. انبارهای شکر سوخته‌اند اما آوارها حالا با آن همه شکر، شیرین شده است. مردم، «خاک شیرین» را از انبارهای شکر سوخته جمع می‌کنند. آن‌ها با این خاک، «آب‌نبات» یا «ژله» می‌سازند! آب‌نبات خاک شیرین فقط یک خوردنی نیست. تلاشی است برای حفظ روحیه و امید. چیزی برای ایجاد حس عادی بودن شرایط و لذت بردن از زندگی. بله، حتی از زندگی سخت هم می‌توان لذت برد. این نشان می‌دهد که بقا فقط فیزیکی نیست، بلکه روانی هم هست.

دستور تهیه

آب‌نبات خاک شیرین

به کوشش یکی از بچه‌های لنینگراد

کمی عجیب است. اما نشان می‌دهد که انسان برای کمی شیرینی، حاضر است بیشتر فکر کند!



مواد لازم: کمی خاک شیرین + آب + پارچه‌ی تمیز + دارچین یا هر طعم‌دهنده‌ای که پیدا کردید.

طرز تهیه:

- ۱- خاک شیرین را در آب بریزید و خوب هم بزنید. با این کار، شکر در آب حل می‌شود.
- ۲- محلول را از پارچه‌ی تمیز رد کنید تا خاک از آن جدا شود.
- ۳- حالا مایع شیرین را بجوشانید تا غلیظ شود.
- ۴- وقتی خوب سفت شد، بگذارید تا خنک شود.

بفرمایید!
آب‌نباتی که مزه‌ی تاریخ می‌دهد!

لنینگراد، شهری که نان نداشت

آغاز محاصره: شهر لنینگراد در جنگ جهانی دوم از سوی ارتش آلمان محاصره شد. کسی نمی‌توانست از شهر خارج یا به آن وارد شود. این محاصره در ۸ سپتامبر ۱۹۴۱ آغاز شد. آلمان هیتلری می‌خواست این شهر مهم صنعتی را اشغال کند.

دو سال و نیم گرسنگی: محاصره ۸۷۲ روز طول کشید. مردم با گرسنگی شدید و سرمای کشنده روبه‌رو بودند. روزانه فقط ۱۲۵ گرم نان به هر نفر می‌رسید. بیش از یک میلیون نفر از گرسنگی جان باختند. با این حال، شهر تسلیم نشد. سرانجام محاصره‌ی دشمن شکسته شد.





نویسنده: کلر میشیکا

تصویرگر: نگین سلماسی

مترجم: فاطمه زمانی

زنبور و زنبور

گورخر فکری کرد. بعد خندید و جواب داد: «من سریع، قوی و بزرگم. هیچ تار عنکبوتی نمی‌تواند مرا گیر بیاندازد! تازه، به اندازه‌ی یک گله با صد تا گورخر، رفیق دارم! چرا فکر می‌کنی به کمک یک زنبور کوچک نیاز داشته باشم؟!»

زنبور گفت: «خواهش می‌کنم نجاتم بده و یک بار دیگر تلاش کن.»

گورخر به حشره‌ی کوچک خیره شد. زنبور تلاش می‌کرد بال‌هایش را رها کند تا بتواند پرواز کند. دل گورخر برایش سوخت. نفس عمیقی کشید. شاخه‌ها را کنار زد و سرش را دوباره میان بوته فرو کرد. چند بار با صورتش به تار عنکبوت ضربه زد. این ضربه‌ها قسمتی از تار عنکبوت را پاره کرد. زنبور دید که چند تا از رشته‌ها از بدنش جدا شده است. بیشتر تلاش کرد تا بال‌هایش را آزاد کند. بالاخره هم از دام عنکبوت جدا شد و به زمین افتاد. اول باور نمی‌کرد. سرش هم کمی گیج می‌رفت.

یک صبح آفتابی زیبا، بچه‌گورخری برای نوشیدن آب به نزدیک رودخانه رفت. همین‌که لب‌هایش به آب خورد، صدای ناله و التماسی را از آن نزدیکی‌ها شنید. زنبوری فریاد می‌زد: «گورخر، کمک کن! من در تار عنکبوت گیر افتاده‌ام.»

گورخر گوش‌هایش را تیز کرد و به بوته‌های کنار رودخانه نگاهی انداخت. زنبوری در دام نفره‌ای‌رنگ عنکبوت گیر افتاده بود.

گورخر با احتیاط پوزه‌اش را در بوته‌ها فرو برد تا زنبور را آزاد کند. اما خارها صورتش را گزیدند و خراش دادند. گورخر نالید: «آخ!»

صورتش را عقب کشید و گفت: «اگر بخواهم کمکت کنم، خودم آسیب می‌بینم!»

زنبور گفت: «لطفاً کمک کن. یک روز جبران می‌کنم. روزی که تو به کمک احتیاج داشته باشی، من کنارت خواهم بود.»

اما چند بار بال زد و متوجه شد که می‌تواند پرواز کند. این بود که فریاد زد: «ممنونم. خیلی ممنونم دوست من!»

گورخر گفت: «مراقب باش دیگر توی در دسر نیفتی. شاید دفعه‌ی بعد که عنکبوت گرسنه می‌شود، من آن دور و برها نباشم.»

با این حرف، گورخر برگشت و به سوی گله‌اش دوید.

تمام روز، گورخرهای گله در دشت پرسه می‌زدند و آرام آرام علف می‌خوردند. بچه‌گورخر هم همراه گله این طرف و آن طرف می‌رفت. تا اینکه چشمش به چند شاخه‌ی توت افتاد. دهانش آب افتاد و تصمیم گرفت برود و یک دل سیر، توت بخورد!

زنبور روی بوته‌ها نشسته بود و استراحت می‌کرد. بچه‌گورخر را دید که از گله جدا شده است. کمی دورتر، شیر درنده‌ای بی‌سروصدا میان شاخ و برگ‌ها پنهان شده بود. منتظر بود تا گورخر نزدیک‌تر شود تا بتواند با یک پرش، او را شکار کند. زنبور از جا بلند شد.

می‌خواست کاری بکند. به سرعت پرید و دم شیر را قلقلک داد! شیر دمش را مثل شلاق تکان داد. گورخر ترسید و بلافاصله فرار کرد.

شیر با عصبانیت نعره‌ای کشید. «روووووووور!» گورخر صدای نعره را شنید. در حال فرار فهمید که تکان خوردن شاخه‌ها به خاطر شیر بوده است. دوید و در یک چشم‌به‌هم‌زدن خودش را به گله رساند.

چند لحظه بعد، زنبور وزوزکنان دور سر گورخر پرواز کرد.

با خنده گفت: «مراقب باش دیگر توی

در دسر نیفتی. شاید دفعه‌ی بعد که

شیری گرسنه می‌شود، من آن

دور و برها نباشم!»



خودت بنویس

شما هم یک داستان بنویسید و برای رشد دانش‌آموز بفرستید. از الگوی داستان «گورخر و زنبور» استفاده کنید اما شخصیت‌ها و حوادث دیگری را جایگزین کنید.

اختراع خیالی من



محمد آذربون
۱۱ ساله از ایرانشهر،
سیستان و بلوچستان

تصفیه‌ی خاطرات!

دوست دارم دستگاه تصفیه‌ی خاطرات بد را اختراع کنم. کار این دستگاه این است که خاطرات بد را از زاویه‌ی دیگری نشان می‌دهد تا ما چیزی یاد بگیریم. اختراع من باعث می‌شود که خاطرات بد با خاطرات خوب سازگاری پیدا کنند.

قبل از آن قوطی فراموشی را اختراع کرده بودم. این قوطی، همه‌ی خاطرات بد را پاک می‌کرد. زمانی که من تمام خاطراتم را در این قوطی می‌انداختم، همه‌ی آن‌ها از ذهنم محو می‌شدند. بعداً فهمیدم دستگاه تصفیه‌ی خاطرات، از قوطی فراموشی بهتر است.

پریا امیری فر، کلاس ششم، زرنند

تراشه‌ها

اختراع من تراشه‌ی درس است. با نصب تراشه‌ی مخصوص توی مغزمان، ما تمام درس‌ها را یاد می‌گیریم. دیگر هم لازم نیست درس را بخوانیم و به مدرسه برویم! همه‌ی اطلاعات روی تراشه هست و هر وقت لازم داشتیم می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

اما حالا که فکر می‌کنم، می‌بینم مدرسه رفتن بهتر است. تراشه‌ها آدم‌ها را خیلی تنها می‌کنند.

بهرام فکری، کلاس پنجم، بندرعباس



دکمه‌ی جادویی

دوست دارم یک دکمه اختراع کنم که وقتی فشارش می‌دهم، به ماشین تبدیل شود! تایر اول، تایر دوم و سوم و چهارم، بعد بدنه و قطعات ماشین به هم وصل شود و با آن همه جا بروم! مخصوصاً دوست دارم با آن داخل شهر بندرعباس بگردم. هر وقت هم جای پارک پیدا نکنم، ماشین تبدیل به دکمه می‌شود و آن را در جیبم می‌گذارم.

ایلیا جلوداری، کلاس چهارم، بندرعباس



تلویزیون نابینایان

تلویزیون مخصوص نابینایان این‌گونه کار می‌کند: دو شکل دایره‌ای را به سر فرد نابینا وصل می‌کنند. بعد فیلم مورد نظر را پخش می‌کنیم. این‌جوری فرد نابینا می‌تواند فیلم‌ها را در مغز خود ببیند. با این تلویزیون، فرد نابینا می‌تواند مثل دیگران فیلم‌ها و کارتون‌ها، طنز، درام، علمی و تخیلی، و مسابقات ورزشی مثل فوتبال و والیبال را ببیند.

شنتیا هاشمی، کلاس پنجم، استان هرمزگان



من گفتم: «شما هم بیایید در سیاره‌ی زمین درس بخوانید.»
همان آدم فضایی گفت: «اینتاخا!»
پدرم گفت: «یعنی موافقم!»
همه با هم به سیاره‌ی زمین برگشتیم. از آن روز به بعد، فضایی‌ها با ما زندگی کردند.

مهدیار شفیعی بافتی، کلاس پنجم، تهران

روزی که مدرسه پرواز کرد

دوربین‌ها را چک کردیم و دیدیم که یک بشقاب‌پرنده، مدرسه‌ی ما را با خودش برده است. وقتی این موضوع را فهمیدیم، به سمت خانه‌ی ما دویدیم. به خاطر این که پدر من فضاورد است. پدرم گفت: «برویم نجاتشان بدهیم.»
بعد از اینکه مریخ را رد کردیم، مدرسه را دیدیم! ما دنبالش کردیم. بشقاب‌پرنده روی سیاره‌ی مشتری فرود آمد. چچه‌های فضایی رفتند داخل مدرسه! به آن‌ها گفتم: «این مدرسه‌ی ماست!»
یکیشان گفت: «اشخیلاسوس تیکفنس گیتس!»
پدرم گفت: «آن‌ها می‌گویند ما مدرسه‌ای نداریم که در آن درس بخوانیم.»

... ما به مدرسه رسیدیم. اما مدرسه سر جایش نبود! من و حسام خیلی تعجب کردیم و سریع به خانه‌ی درختی‌مان رفتیم.
آنجا حسابی مشغول فکر کردن بودیم. حسام خوش‌حال بود، چون که دیگر مجبور نبود امتحان بدهد. من رفتم دنبال سانپار تا او هم با ما هم‌فکری کند. مادر سانپار گفت که سانپار مدرسه است. من تعجب کردم. ای وای نکند که! ...
یعنی سانپار هم ناپدید شده؟! من نگرانی‌ام را به مادر سانپار گفتم. مادر سانپار گفت: «پدر سانپار به دوربین‌های مدرسه دسترسی دارد.»
من خیلی خوش‌حال شدم و پرسیدم می‌شود دوربین‌ها را بررسی کنیم؟ مادر سانپار قبول کرد. من و حسام

پاسخ زندگی، باتری نمی‌خواهد!



پاسخ جدول ورزشی

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------|
| ۱. پیاده‌روی | ۶. سورتمه | ۱۰. شیرجه |
| ۲. والیبال | ۷. شای کرال | ۱۱. رالی |
| ۳. اتومبیل‌رانی | ۸. راند | ۱۲. نیرومند |
| ۴. اسکی روی آب | ۹. یازده نفر | ۱۳. سلامت |
| ۵. بیس‌بال | | ۱۴. جودو |



جدول ورزشی



بسکت به معنی سبد و بال به معنی توپ است. بسکتبال، یک بازی سرعتی، بر اساس همکاری، دقت و استقامت است؛ ورزشی در دو گروه پنج نفره که در زمینی مستطیل شکل برگزار می‌شود. هدف این ورزش، پرتاب توپ به داخل سبد است. قطر سبد ۴۶ سانتی‌متر و ارتفاع آن تا زمین، سه و نیم متر است. وزن توپ بسکتبال ۶۰۰ تا ۶۲۰ گرم و قطر آن، حدود ۲۴ سانتی‌متر است. قد مناسب برای این ورزش ۱۸۰ سانتی‌متر به بالاست. مهارت‌های بازیکن این ورزش، شوت کردن، دریبل زدن، حمله و دفاع است.

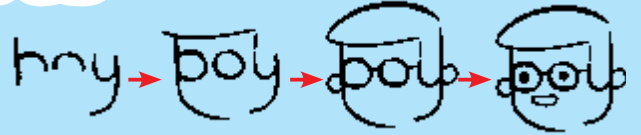
- ۱ - ساده‌ترین ورزش برای همه‌ی گروه‌های سنی
- ۲ - ورزشی گروهی در دو تیم شش نفره که در دو سوی تور انجام می‌گیرد.
- ۳ - ورزشی براساس مهارت رانندگی
- ۴ - ورزشی آبی که چوب اسکی مخصوص و قایق‌موتوری لازم دارد.
- ۵ - ورزشی با چوب و توپ در زمین چمن
- ۶ - وسیله‌ی حمل و نقل بدون چرخ
- ۷ - از انواع شنا
- ۸ - هر مرحله‌ی بازی در ورزش بوکس
- ۹ - تعداد افراد در بازی فوتبال
- ۱۰ - ورزش پریدن در آب از روی تخته
- ۱۱ - رشته‌ای از ورزش اتومبیل‌رانی و موتورسواری
- ۱۲ - مترادف قوی و پر زور
- ۱۳ - به معنی تندرستی
- ۱۴ - از ورزش‌های رزمی ژاپنی



لیلا بزرگی

نقاشی

برای

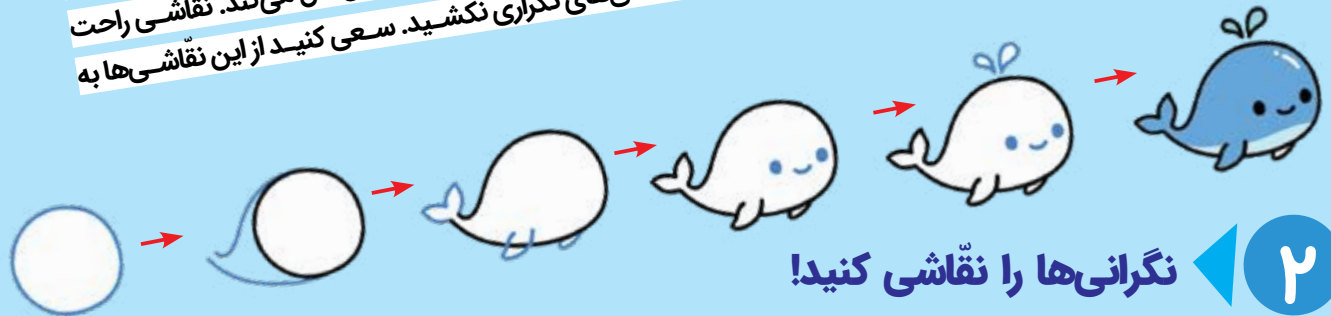
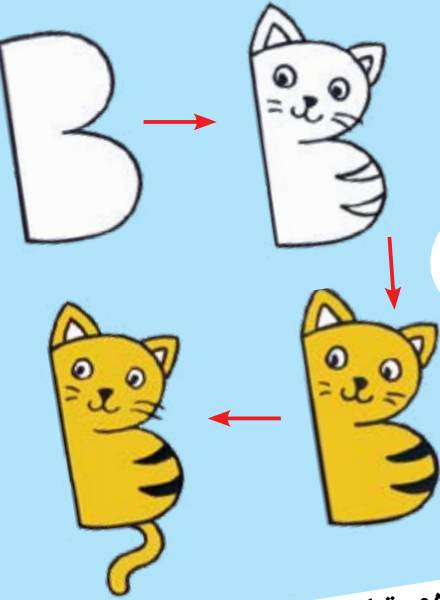


سلامتی

با «نقاشی راحت» آشنا شویم

۱

نقاشی و طراحی راحت، هم آسان است و هم یک جور بازی! با این شیوه می‌توانید احساسات و افکارتان را به شکلی جذاب نشان بدهید. از این به بعد، نقاشی دیگر سخت نیست و شما را خوش حال می‌کند. نقاشی راحت کمک می‌کند که خوب به اطرافتان نگاه کنید و دیگر نقاشی‌های تکراری نکشید. سعی کنید از این نقاشی‌ها به دیگران هدیه بدهید.



نگرانی‌ها را نقاشی کنید!

۲

نقاشی راحت، ذهن را پر از ایده‌های جدید می‌کند. کم‌کم متوجه می‌شویم که خلاق‌تر از قبل شده‌ایم و اعتماد به نفس بیشتری داریم. با نقاشی راحت، می‌توانیم افکار و حتی نگرانی‌های خود را به اثر هنری تبدیل می‌کنیم. در نقاشی راحت، هدف ما طراحی دقیق و کامل نیست. این چیزی از ارزش نقاشی راحت ما کم نمی‌کند. این نوع هنر، حس ما را به صورت ساده نشان می‌دهد. نشان دادن احساس در هنر، کار پرازشی است.



۳

چند فایده‌ی دیگر



افزایش تمرکز: نقاشی راحت می‌تواند تمرکز را افزایش دهد. این کار به ما یاد می‌دهد که چگونه در یک زمان مشخص، به یک کار مشخص فکر کنیم. بله؛ هنگام فکر کردن به موضوعات سخت، آن‌ها را نقاشی کنید.

کاهش فشار روحی: وقتی درد یا فشار روحی دارید، نقاشی راحت بکشید. این کار تا حدود زیادی از فشار و نگرانی کم می‌کند.

نقاشی راحت واقعاً راحت است؟
کتاب **مستطیل شکل** است. گل دایره‌ای است. ساقه‌ی آن هم فقط دو خط موازی است. قیف، یک مثلث است با یک بیضی در بالای آن. از همین الان به تماشای چیزها بروید و شکل کلی آن‌ها را مشخص کنید.

وسایل لازم؟ نگران نباشید!
یک کاغذ، مداد و خودکار برای شروع کافی است. بعداً می‌توانید برای خودتان **مداد رنگی**، **روان‌نویس** یا **رأبید** نیز فراهم کنید. بله! فقط باید به شکل کلی چیزها خوب توجه کنید. سعی کنید جزئیات را نبینید و فقط شکل‌های اصلی را در نظر داشته باشید.

نوار کنجدی

مواد لازم

- کنجد خام، ۱ لیوان
- شیره‌ی انگور یا عسل، ۳ قاشق غذاخوری
- ارده یا کره‌ی بادام‌زمینی، ۲ قاشق غذاخوری
- پودر دارچین، نصف قاشق چای‌خوری
- مغزهای دلخواه (گردو، پسته، بادام و...) خردشده، به مقدار دلخواه (اختیاری)
- خرما، چند عدد (اختیاری)
- میوه‌های خشک‌شده: چند تکه

طرز تهیه

- ابتدا باید کنجد را تفت دهید. کنجد خام را در یک تابه روی حرارت متوسط بگذارید و آرام‌آرام هم بزنید تا طلایی‌رنگ شود. حواستان باشد که کنجد خیلی زود می‌سوزد.
- شیره‌ی انگور یا عسل و ارده را به کنجد تفت‌داده‌شده اضافه کنید و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود.
- پودر دارچین را هم به مواد اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید.
- کف یک ظرف مناسب، کاغذ روغنی و یا کیسه فریزر پهن کنید تا مواد به راحتی جدا شوند.
- خوراکی کنجدی را برای یک ساعت در یخچال بگذارید تا سفت شود.
- بعد از اینکه کاملاً سفت شد، به شکل دلخواه برش بزنید و نوش جان کنید.
- می‌توانید نوارهای کنجدی را با کاغذ روغنی بسته‌بندی کنید.

به زیبایی هم فکر کنیم

اضافه کردن مغزها و میوه‌های خشک‌شده و خرما اختیاری است. اگر هر کدام از این مواد در دسترس‌تان هست، آن‌ها را خرد کنید و به نوارهای کنجدی اضافه کنید. به زیبایی و تنوع رنگ خوراکی‌تان فکر کنید.

