



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

www.roshdmag.ir ISSN: 1606.9064

دانش آموز

دوره‌ی چهل و چهارم • آبان ماه ۱۴۰۴
شماره‌ی پیدری ۳۶۲ • ۳۲ صفحه
قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

فصلنامه‌ی دانش آموز

فواب‌ها و آرزوها

جزیره‌ی بی‌تربیت‌ها

نبرد بی‌امان مغزها

نقش‌های گنج

درمانگاه لولوهای خوابالو



بهترین خواندنی جهان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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



دانش آموز

- ماهنامه‌ی آموزشی و تربیتی اجتماعی و فرهنگی
- برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی
- دوره‌ی چهل و چهارم • آبان ۱۴۰۴ • شماره‌ی ۲
- شماره‌ی پی‌درپی ۳۶۲
- مدیر مسئول: سید سعید بدیعی
- سردبیر: شهرام شفیعی

- مدیر هنری: کورش پارسانزاد
- مدیر داخلی و نسخه‌پرداز: سعیده نادرپور
- طراح گرافیک: احمد قائمی مهدوی
- طراح عنوان‌ها: مرجان خردمند
- ویراستار: فرید بهنوا
- شورای برنامه‌ریزی: دکتر حسین شاهرودی
- دکتر احمد اسماعیلی نراقی، زهرا حیدر علی
- کارشناس شعر: کبری بابایی
- عکاس: اعظم لاریجانی

- چاپ و توزیع: شرکت افست
- نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰
- تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۵
- صندوق پستی: ۱۵۷۸۹ / ۶۵۸۹
- قضاها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.
- صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷ تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲



با مهربانی

در برابر آن‌ها ایدر و مادرا با مهربانی فروتن باش و بگو: ای پروردگار من! همان طور که مرا در کوچکی پرورش دادند، به آن‌ها رحمت آور.

قرآن کریم، سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۲۴

نقاشی از میانس اوتیسیان



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

یه‌زپلنگ‌ها عینک آفتابین دارند!



۸

داستانی از (ص) زندگی پیامبر



جزیره‌ی بی‌تربیت‌ها

۲



نقشه‌ی گنج



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

ناظم ۱۶ خودت باش



درمانگاه لولوهای خوابالو

۱۴

جشن رنگ‌ها

۱۲



شهر آهنگی لاله طبخه بر آب



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

فواحه و آرزوها



۲۴

خوش‌منه‌تر از کارسنجی

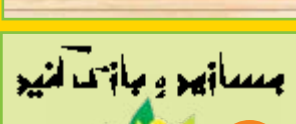
۲۲

نبرد بی‌امان مغزها

۲۰



تقویم دانش‌آموز



۱۸



www.roshdmag.ir/ul/31a ارتباط با مرکز بررسی آثار

املت هیجان‌انگیز
مأموریت
جلد ۳

جدول نیروی دریایی
چی؟ کجا؟
۳۰
۳۲

غول‌له
چیت‌تیش
ضعیف به د
۲۸

مسماهد و بافت‌انگیز
۲۶

نقش‌های گنج

تصویرگر: فاطمه خدابخشی
عکاس: اعظم لاریجانی



همه، ما را به خواندن کتاب تشویق می‌کنند. برای اینکه کتاب بخوانیم، اول باید یک کتاب خوب و پرجاذبه پیدا کنیم. اما از کجا بفهمیم واقعاً چه کتابی را دوست داریم؟ جواب این پرسش، همیشه هم آن‌قدرها که فکر می‌کنیم، روشن نیست. امروز برای پیدا کردن کتاب‌های خوب، یک نقش‌های راه یا شاید نقش‌های گنج به شما هدیه می‌کنم. امیدوارم آن را دوست داشته باشید و از آن استفاده کنید.

۱. برای اینکه کتاب خوب انتخاب کنید، باید کتاب ببینید. دائم به کتابخانه و کتاب‌فروشی سر بزنید. نگران نباشید! لازم نیست حتماً کتاب بخرید یا به امانت بگیرید. شما فقط می‌خواهید به طور مرتب کتاب ببینید.

۲. دوست دارید داستان در کجا اتفاق بیفتد؟ فضا؟ جنگل؟ اقیانوس؟ خانه؟ محلّ روی دادن داستان بسیار مهم است.

۳. چه جور شخصیت‌هایی را دوست دارید؟ خیال‌پرور؟ شجاع؟ خنده‌دار؟ دردرساز؟ تنها؟ خطرناک یا؟

۴. دنبال چه تأثیری هستید؟ خنده؟ هیجان؟ رازگشایی؟ ترس یا حس‌های ناشناخته‌ی دیگر؟

۵. کتاب را مزه کنید. بند اولش را بخوانید. ببینید اشتهايتان را برمی‌انگیزد یا نه؟ با این کلیدها می‌توانیم کتاب‌هایی را که دوست داریم پیدا کنیم و با علاقه بخوانیم. کتاب‌هایی که با علاقه خوانده‌ایم، هرگز فراموش نمی‌شوند.

شهرام شفيعی



سرما خوردگی



◆ نویسنده: شهرام شفیعی
◆ تصویرگر: ستاره محمّدی

ساعت سر قرار منتظر می‌ماند! خاصیت دیگری ندارد! من از همه‌ی تگه‌های پیازی که تویش هست متنفرم. برای این تنفر، من کافی نیستم. چهل‌وهشت تا از دوستان قدیمی‌ام را می‌آورم تا یک تگه پیاز هم بدون تنفر نماند!

زن‌عمو هن و هنی و هئی کرد و گفت: «حرف‌هایت را نمی‌فهمم. باید بزوی پیش دکتر، عزیز جان. تب داری. چشم‌هایت آدم را یاد آتش‌سوزی توی یک مرغ‌داری بزرگ می‌اندازد!»

عموجان پادشاه گفت: «نمی‌روم دکتر! من بروم دکتر؟! بعد مثل یک بچه‌ی مؤدب سوپ بخورم؟! ... مگر من عکس روی جلد کتاب‌های کودکان هستم؟!»

بعد از این حرف، زن‌عمو بلند شد و دست گذاشت روی پیشانی عموجان. آن وقت گفت: «پیشانی‌ات دستم را سوزاند عزیز جان... مثل یک نان داغ که بخواهم بی‌نوبت بخرم!»

پادشاه بی‌تربیت‌ها کمی خُر خُر کرد. با چیزی توی گلوبش چنگید. بدون دخالت دست، آن را کتک زد! بعد با کلافگی گفت: «احساس می‌کنم دارم یک صندلی را استفراغ می‌کنم!»

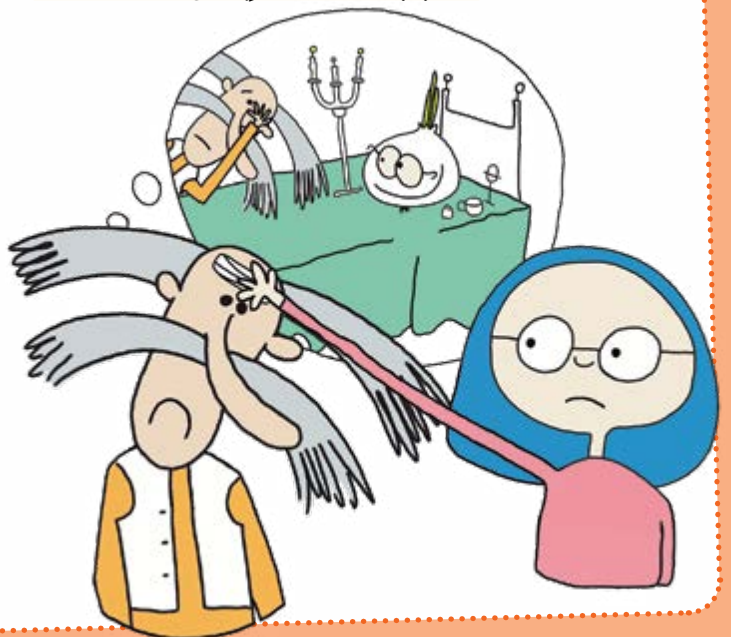
مامان عینک زیبایی‌اش را روی بینی ظریفش داد بالا. بعد با تعجب گفت: «یک صندلی؟! ... دوست دارم بدانم آدم چه‌جوری می‌تواند یک صندلی را بالا بیاورد!»

پادشاه گفت: «صندلی خودم است! چرا به حریم خصوصی آدم‌ها احترام نمی‌گذارید؟!»

پادشاه بی‌تربیت‌ها سرما خورده بود و گلوبش درد می‌کرد. سر میز صبحانه، هی سرفه می‌کرد و با صدای تودماغی می‌گفت: «حالم از این سرماخوردگی به هم می‌خورد! می‌دانید چرا؟! ... چون که وقتی دماغ آدم کیپ است، موقع حرف‌زدن، مؤدب به نظر می‌آید!»

زن‌عموی چاق و صبور گفت: «وقتی به این شدت سرما خورده‌ای، حتماً باید بروی دکتر عزیز جان. اول می‌روی دکتر و وقتی برگردی خانه، سوپ پیاز روی میز منتظرت است.»

پادشاه بی‌تربیت‌ها که خیلی از سوپ پیاز بدش می‌آید، گفت: «سوپ پیاز مثل یک آدم سمج است. تا هجده



زن عمو من و پدرم را مأمور کرد تا پادشاه را پیش دکتر ببریم. این بدترین اتفاق برای یک روز خنک و آرام بود. پادشاه گفت: «امکان ندارد من پایم را توی مطب دکتر بگذارم.»

پدر دستش را گذاشت روی جیبِ عقبِ شلوارش و گفت: «آمیپول که ترس ندارد. من دیروز آمیپول زدم. جایش هم اصلاً درد نمی‌کند.»

خواهرم بابونه گفت: «یادتان رفته پدر؟!... شما آمیپول نزدید. شما من را بردید درمانگاه و من آمیپول تقویتی زدم. شما بیشتر از من ترسیده بودید و محکم‌تر از من نفس عمیق می‌کشیدید!»

پدر، دوباره دستش را گذاشت روی جیبِ عقبِ شلوارش و از بابونه پرسید: «راست می‌گویی؟!... پس چرا جایش یک کمی درد می‌کند؟!»

وقتی نوبت ما شد، دکتر داشت ناهارش را تمام می‌کرد. یک ظرف سالادِ تر و تازه هم جلویش بود. پادشاه بی‌تریبیت‌ها عطسه‌ی محکمی کرد و گفت: «آقای دکتر، این‌ها مرا به‌زور آورده‌اند پیش شما. من سرما نخورده‌ام. دستگاه ایمنی بدن من تا حالا سه بار گاو صندوق دزدیده و به خاطر این کار، هجده سال رفته زندان!»

دکتر لبخندی زد و گفت: «مگر شما از آمیپول می‌ترسید پدرجان؟ اینجا چیزی وجود ندارد که از آن بترسید.»

پادشاه وسط سر طاسش را با انگشتِ شست خاراند. بعد گفت: «من و ترس؟! شما با این سؤالتان، احترام یک پیرمرد را زیر پا گذاشتید آقای دکتر! معلوم است که من می‌ترسم! من اینجا از همه چیز می‌ترسم. باور کنید حتی از سالادِ شما هم می‌ترسم آقای دکتر!»

دکتر گفت: «نگران نباشید پدرجان. من به شما بی‌دردترین راه تزریق آمیپول را می‌گویم. بی‌دردترین روش آمیپول زدن، آمیپول زدن است!»

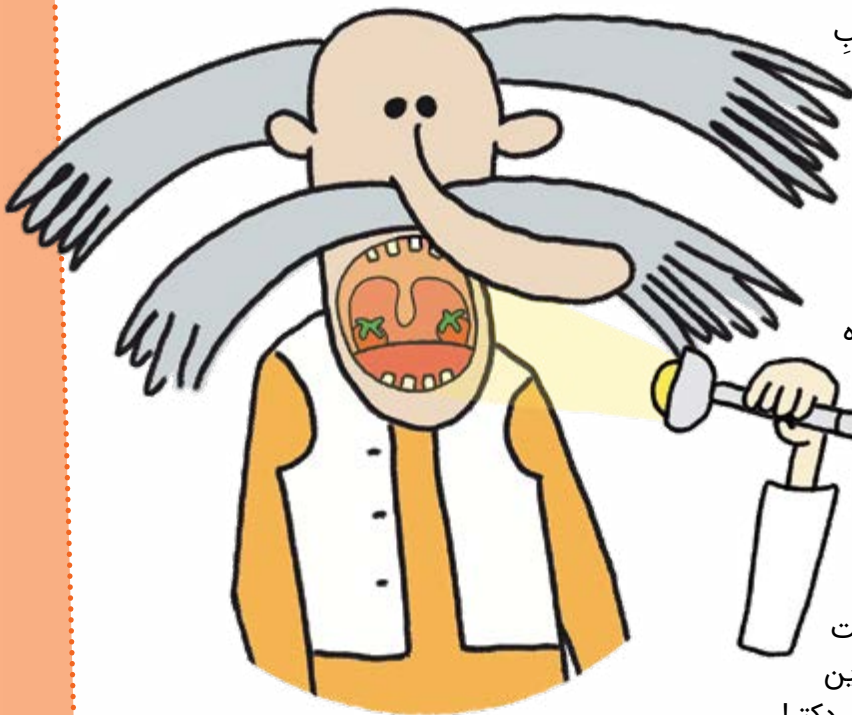
بعد از این حرف، دکتر رفت تا دست‌هایش را بشوید. در حالی که دنبال حوله می‌گشت، گفت: «می‌خواهم نگاهی به لوزه‌هایتان ببندازم.»

پادشاه به من و پدرم گفت: «نمی‌توانم آب دهانم را قورت بدهم. لوزه‌هایم چرکی شده‌اند. اگر این دکتر لوزه‌هایم را ببیند، حتماً برایم آمیپول می‌نویسد. دارم تلاش می‌کنم همین الان لوزه‌هایم را بخورم!»

تلاشِ عموجان به نتیجه نرسید و لوزه‌ها هنوز سر جاییشان بودند! دکتر دست‌هایش را خشک کرد و توی آینه نگاهی به خودش انداخت. پادشاه فکری کرد. بعد، فرز و چابک، دو تا گوجه‌فرنگی کوچولو از توی سالاد دکتر برداشت و گذاشت ته گلویش! پادشاه آن گوجه‌ها را گذاشته بود روی لوزه‌هایش تا دکتر را گول بزند!

اشکالی ندارد. بفرمایید لوزه‌هایم را ببینید آقای دکتر. دیدن دو تا لوزه که ترس ندارد. یادم هست من از بچگی....

دکتر حرف‌های پادشاه را قطع کرد و با بی‌حوصلگی

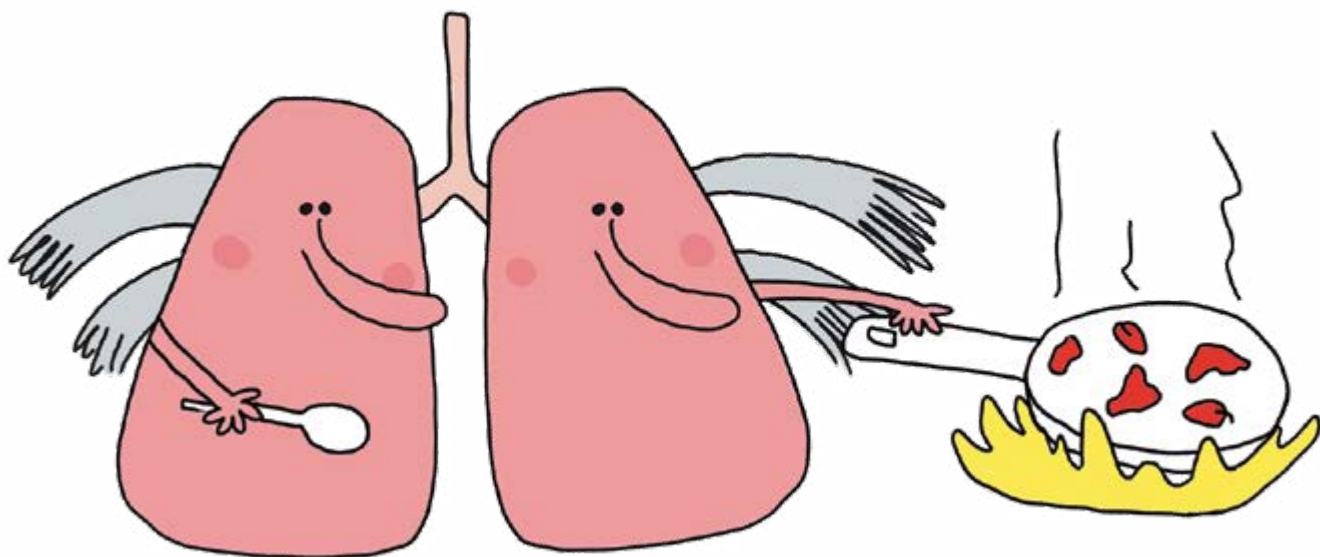


گفت: «برای این کار اول باید دهانتان را ببندید و بعد آن را باز کنید جانم!»

پادشاه ساکت شد. کمی به من و پدرم نگاه کرد. آن وقت دهانش را باز کرد تا دکتر بتواند نور چراغ‌قوه‌اش را توی آن ببیند.

دکتر با تعجب گفت: «عجب لوزه‌های خوب و سرحالی دارید پدرجان! آن قدر خوب و طبیعی‌اند که فکر می‌کنم قبلاً آن‌ها را توی یک سالاد دیده‌ام! حالا اجازه بدهید به صدای ربه‌هایتان گوش بدهم. لطفاً نفس عمیق بکشید.»

همین موقع، پادشاه عطسه‌ی شدیدی کرد. یکی از گوجه‌ها از دهانش پرید بیرون و دوباره افتاد توی



کرد و برای خودش توی لیوان دسته‌دار چای ریخت. خودکار افتاد توی لیوان! دکتر اصلاً حواسش نبود. مقداری شکر ریخت توی چای و آن را با همان خودکاری که توی لیوان بود، هم زد!

پدرم خودکارش را داد به آقای دکتر تا به نوشتن ادامه بدهد. دکتر خیلی دقیق و با حوصله، معاینه‌ی پادشاه را ادامه داد. بعد آمد سر جایش نشست و به پشتی‌صندلی بزرگ و راحتش تکیه داد. آن وقت گفت: «عفونت سراسر ریه‌ی شما را گرفته. باید آمپول بزنی آقای عزیز. وگرنه، باید برای همیشه توی کمد زندگی کنید. به صورت یک کت و شلوار خالی!»

دکتر دستش را به طرف رایانه‌ی کیفی‌اش دراز کرد تا برای پادشاه نسخه بنویسد. پادشاه گفت: «پس لطفاً نسخه‌ام را روی کاغذ بنویسید. می‌خواهم آن را قاب کنم و بزنم کنار گواهی‌نامه‌ی اخراج از مدرسه‌ی ابتدایی!»

پادشاه این‌یکی را راست می‌گفت. از جوانی عادت داشت که همه‌ی مدرک‌هایش را مثل پزشک‌ها و هنرمندان، قاب کند و بزند به دیوار. چیزهایی مثل گواهی اخراج از مدرسه یا نامه‌ی قطع برق به خاطر دستکاری کنتور!... پادشاه در بیست‌وهشت سالگی، یک گواهی‌نامه‌ی دیگر هم گرفته بود. او بعد از دوندگی زیاد موفق شده بود اولین گواهی‌نامه‌ی رانندگی‌اش را بگیرد: گواهی‌نامه‌ی رانندگی شلوار!

توی داروخانه، پدرم نسخه را داد به دکتر داروساز. دکتر نسخه را نگاه کرد و گفت: «خیلی بدخط نوشته

سالاد! دکتر با چشم‌های گردشده به سالاد نگاه کرد و عرق پیشانی‌اش را با دستمال گرفت. بعد گفت: «توضیح ندهید. فقط آن یکی لوزه‌تان را بخورید!»

دکتر گوش‌ی طب‌ی‌اش را گذاشت و به صدای ریه‌های پادشاه گوش داد. کمی جا خورد و گفت: «قابل بررسی است. ریه‌تان صدای سرخ شدن دل و جگر گاز توی روغن خیلی داغ می‌دهد!»

- شما درس پزشکی را توی کدام دانشگاه خوانده‌اید دکتر؟... ساندویچ فروشی؟!

- به هر حال، این صدا، علامت خوبی نیست آقای عزیز.

دکتر خودکارش را برداشت و چیزهایی یادداشت کرد. چیزهایی هم توی رایانه‌ی کیفی‌اش تایپ کرد. تلفن زنگ زد و دکتر خودکار را روی کاغذها گذاشت. گوش‌ی را برداشت، صدلی‌اش را به طرف دیگر چرخاند و مشغول صحبت شد. پادشاه چشم دکتر را دور دید. خودکار را برداشت. در فلاسک را باز کرد و خودکار را انداخت توی آن! پادشاه برای فرار کردن از آمپول، از هیچ کاری کوتاهی نمی‌کرد. دکتر خداحافظی کرد و گوش‌ی را گذاشت. آن وقت از پادشاه پرسید: «سن؟»

- سه‌شنبه‌ها هفتادوپنج سال... اما شنبه‌ها که بستنی با مربای زردآلو داریم، پنجاه‌ویک سال!

دکتر گوش‌ی تلفن را برداشت و به منشی گفت: «امروز چندشنبه است خانم؟!... نه، ولش کنید. لازم نیست بگویید!» بعد، یک چشمش را کوچک کرد و با کف دست دنبال خودکار گشت. هوس کرد چای بخورد. در فلاسک را باز

نمی‌توانم اسم داروها را بخوانم. آن قدر بدخط است که تا چند لحظه‌ی دیگر، از نسخه خون می‌آید!

پدرم گفت: «حالا یک کم بیشتر دقت کنید. شاید خوانده بشود.»

پادشاه فکری کرد و تندی نسخه را از دست دکتر قاپید. بعد آن را حسابی خط‌خطی کرد تا دکتر با دقت زیاد هم نتواند بخواندش! دکتر دوباره نسخه را گرفت. این بار با یک نگاه آن را خواند و گفت: «برایتان سه تا آمپول آنتی‌بیوتیک هم نوشته‌اند!»

پادشاه دوباره نسخه را گرفت و گفت: «می‌رویم یک داروخانه‌ی دیگر! شما هم پف‌فیل بفروشید تا گرفتار دکترهای بدخط نشوید!»

ما رفتیم به یک داروخانه‌ی دیگر. پادشاه نسخه را خط‌خطی‌تر کرد. دکتر داروخانه از راه دور نسخه را دید و گفت: «خواندم! الان داروها را برایتان می‌آورم. سه تا آمپول هم دارید!»

من و پدرم رفتیم توی صف تا پول داروها را پرداخت کنیم و قبض بگیریم. وقتی برگشتیم، پادشاه گفت: «حالا قبض خودم را با یک نفر دیگر عوض می‌کنم!...

آن وقت او به جای من آمپول می‌گیرد. من هم به جای او قرص جوشان می‌خورم!»

پدرم به عموجان پادشاه گفت: «قبول دارم که این کار خیلی هیجان‌انگیز است! اما یادتان باشد که شما یک مرد عاقل هفتاد و پنج‌ساله‌اید!»

پادشاه گفت: «حالا یک بچه‌ی کم‌عقل دوازده‌ساله از کجا پیدا کنیم؟!... آهان... خودمان یکی همراهمان آورده‌ایم!»

من قبول نکردم که این کار را برای پادشاه بی‌تربیت‌ها انجام بدهم. بنابراین خودش به یک مرد چاق تنه زد تا قبض از دستش بیفتد! مرد چاق افتاد زمین و فریاد زد: «سرقهت مسلحانه از بانک!»

ما و بقیه‌ی مردم شیرجه زدیم روی زمین تا گلوله‌ها به ما نخورد! من به مرد چاق گفتم: «اما فکر کنم اینجا داروخانه باشد نه بانک!»

مرد چاق گفت: «هیس! حالا فرض کنیم که شما

درست بگویید و اینجا داروخانه باشد... دزدها که به این راحتی حرف ما را باور نمی‌کنند!»

من و پدرم از پادشاه خواهش کردیم که قبض مرد چاق را پس بدهد! چون که آن طفلکی رفته بود دکتر تا حافظه‌اش را دوباره به دست بیاورد.

چند تا قبض از دست مردم افتاده بود روی زمین. پادشاه یواشکی یکی از آن‌ها را برداشت و با قبض خودش عوض کرد.

پیرزنی با نوک چتر آفتابی‌اش زد به شانه‌ی پادشاه و گفت: «کمی نزاکت داشته باشید! دارید چه کار می‌کنید آقا؟!»

- کار خاصی نمی‌کنم. دارم زندگی می‌کنم!

- شما موقع زندگی کردن، آب بینی‌تان را پاک نمی‌کنید؟

- آب دماغ من مشکلی برای شما پیش آورده؟

احساس کردم چشم چیم تار می‌بیند! اما متوجه شدم

دارم از توی آب بینی شما به ساعت مچی‌ام نگاه می‌کنم!

پادشاه فین‌فینی کرد و توی جیب‌هایش دنبال دستمال کاغذی گشت. من گفتم: «چرا می‌گردید عموجان?... شما هیچ وقت عادت ندارید توی جیب‌تان دستمال کاغذی بگذارید.»

- می‌دانم!... می‌خواستم کار این خانم راه بیفتد!

بله... پادشاه خوش‌حال و خندان با قبض

عوض شده رفت به طرف پیشخوان تا دارو

بگیرد. البته قبل از رفتن، قبض را

گرفت جلوی چشم‌های ما

و گفت: «هر چیزی

باشد، از آمپول بهتر

است. می‌توانم با

آب بخورم یا بچکانم

توی بینی‌ام... لازم نیست

الکی به کسی لبخند بزنم و

بگویم چه روز آفتابی قشنگی!

تختیم هم بی‌خود به کار

نمی‌افتد! هی فکر نمی‌کنم اگر همان

موقع صاعقه به آمپولم برخورد کند، چه

بلایی سرم می‌آید!»

پادشاه بی‌تربیت‌ها قبض را داد و

منتظر ماند تا دارویش را بگیرد. اما

می‌دانید برایش چه چیزی آوردند?...

یک توالیت فرنگی!



ادامه دارد

داستانی از زندگی پیامبر (ص)

فیره بر آتش

دوست ندارد بنده‌ای را ببیند که در میان انسان‌های دیگر، خود را برتر و دارای امتیاز می‌داند. پیامبر (ص) با نگاه حیرت‌زده‌ی ما، به دوردست صحرا رفتند. مقداری از خار و خاشاک صحرا، به زحمت فراوان با دست‌های پیامبر (ص) جمع شد. مردان به هم می‌گفتند: «پیامبر (ص) برای افروختن آتش، سوخت آوردند.»

آتش افروخته شد و نگاه‌ها به آن خیره مانده بود. این آتش و غذایی که بر آن پخته می‌شد، حاصل برادری و برابری بود. آشکار بود که پیامبر (ص) خود را با ما برابر می‌دیدند. من با نگاه پیامبر خدا (ص) را دنبال می‌کردم. احساس کردم برای همین چیزهاست که ایشان را بسیار دوست دارم. همسفران همه حیران مانده بودند. وقتی خوب فکر کردیم، دیدیم جای حیرت نیست. پیامبر عزیز ما، به مساوات و همکاری باور داشتند. منبع: سیری در سیره‌ی نبوی، استاد مطهری

با پیامبر خدا، همراه با گروهی در سفر بودیم. در راه به منزلی رسیدیم و برای استراحت، توقف کردیم. از شترها و اسب‌ها فرود آمدیم و بارها را بر زمین گذاشتیم. قرار شد غذایی تهیه کنیم. گوسفندی آوردند تا از گوشت آن آبگوشتی فراهم کنیم و ناهاری بخوریم. یک نفر گفت: «آماده‌کردن گوسفند با من.» کسی دیگر گفت: «پختن غذا را من برعهده می‌گیرم.»

نفر سوم گفت: «ظرف‌های غذا را هم من آماده می‌کنم و سفره را می‌چینم.» پیامبر (ص) نگاهی به صحرای خشک کردند و فرمودند: «جمع‌کردن هیزم از صحرا نیز با من.»

یاران گفتند: «ای رسول خدا، ما خودمان افتخار این خدمت را داریم. شما آسوده بنشینید. ما هر کاری را که باشد، با کمال میل انجام می‌دهیم.» پیامبر (ص) فرمودند: «بله، می‌دانم. اما خدا

◆ نویسنده: نقی سلیمانی

◆ تصویرگر: لیلا بدر عظیمی



همسفر با پیامبر (ص)

۱۵۰ سال پیش در حجاز چگونه سفر می‌کردند؟

اگر افتخار داشتیم، و در زمان پیامبر (ص) زندگی می‌کردیم، شاید روزی با ایشان به سفری می‌رفتیم. در آن زمان لازم بود چه کارهایی را برای یک سفر خوب بلد باشیم؟



۱. تهیه کردن گوسفند، بز یا چیزهای دیگر برای غذا
۲. آماده کردن گوسفند
۳. خرد کردن گوشت
۴. پختن غذا
۵. آوردن آب برای نوشیدن و وضو
۶. برپا کردن چادر یا سایه بان برای استراحت
۷. نگهداری
۸. مراقبت از شترها و اسب‌ها
۹. توزیع خرما، زیتون، نان خشک، میوه، آب و غذا بین همراهان
۱۰. باز و بسته کردن بارها روی حیوان‌های بارکش
۱۱. انتخاب مکان مناسب برای توقف
۱۲. کندن چاله‌ای برای بهداشت
۱۳. پیدا کردن مسیر با نگاه کردن به ستاره‌ها
۱۴. نگهداری از آب

همکاری‌های پیامبر (ص) در سفرها

همراهان پیامبر (ص) با چشم خود دیدند که ایشان این کارها را انجام می‌دادند:



- ❁ تعیین سرپرست برای سفر یا بر عهده گرفتن سرپرستی
- ❁ جمع‌آوری هیزم برای فروختن آتش
- ❁ خرد کردن گوشت
- ❁ حمل بعضی از وسایل
- ❁ مسیریابی و اصلاح مسیر
- ❁ مراقبت از شتر خودشان
- ❁ پاسداری شبانه
- ❁ تقسیم توشه بین همراهان

یوزپلنگ‌ها عینک آفتابی دارند!

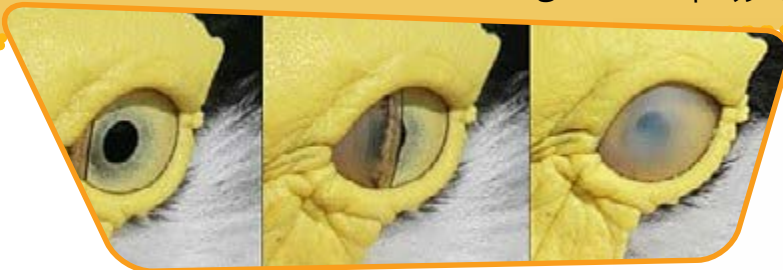
مراقبت جانوران از چشم‌ها

بیشتر جانورانی که می‌شناسیم مثل ما چشم دارند. چشم‌ها خیلی حساس و آسیب‌پذیرند و باید خوب از آن‌ها مراقبت کرد. چشم‌ها از مهم‌ترین اعضای بدن جانوران‌اند. جانوران به کمک چشم‌هایشان دنیای اطراف را می‌بینند، غذا پیدا می‌کنند، از خطر فرار می‌کنند و با دوستانشان ارتباط می‌گیرند. بسیاری از جانوران، مثل انسان‌ها پلک دارند و با این وسیله از چشم‌هایشان مراقبت می‌کنند. اما ببینیم جانوران با چه ابزارهای دیگری از چشم‌هایشان محافظت می‌کنند.



عینک آفتابی طبیعی

بعضی جانوران در جاهایی زندگی می‌کنند که نور خورشید شدید است. آن‌ها مثل ما به عینک آفتابی نیاز دارند! این جانوران نمی‌توانند عینک آفتابی را از چشم‌ها جدا کنند. برای مثال، خط سیاهی که از گوشه‌ی چشم یوزپلنگ‌ها تا دهانشان کشیده شده، نور خورشید را جذب می‌کند تا چشم یوزپلنگ آسیب نبیند. ماهی‌های اعماق دریا، لایه‌ای در چشم‌هایشان دارند که کمک می‌کند نور ناچیز اعماق دریا را بهتر دریافت کنند. این لایه، از چشم ماهی‌ها در برابر تابش ناگهانی نور هم محافظت می‌کند.



عینک شنا در طبیعت

بعضی جانوران مثل پرندگان، قورباغه‌ها و کروکودیل‌ها یک لایه‌ی شفاف به اسم پلک سوّم روی چشم‌هایشان دارند. این پرده درست مثل یک عینک شنا عمل می‌کند. برای مثال، وقتی عقاب‌ها با سرعت پرواز می‌کنند، این پرده جلوی چشم‌هایشان می‌آید تا خاک یا باد به آن‌ها آسیب نزنند. کروکودیل‌ها هم وقتی زیر آب می‌روند، چشم‌هایشان را با این پرده محفوظ نگه می‌دارند.

لیسیدن به جای پلک زدن

می‌دانید چرا پلک می‌زنیم؟ پلک زدن، اشک را روی سطح چشم پخش می‌کند تا چشم مرطوب بماند. اگر چشم خشک شود، آسیب زیادی به آن وارد می‌شود. جانورانی مثل مارمولک «گکو» که پلک ندارند، چگونه چشم‌هایشان را مرطوب نگه می‌دارند؟ شاید شما روش آن‌ها را دوست نداشته باشید... مارمولک‌های «گکو» چشم‌هایشان را لیس می‌زنند!



شوینده‌ها

چشم بعضی جانوران مایع خاصی دارد که مثل شامپو چشم را تمیز می‌کند. این مایع، گرد و خاک را می‌شوید و حتی میکروب‌ها را از بین می‌برد. لاک‌پشت‌های دریایی، مایعاتی دارند که نمک آب دریا را از چشم‌هایشان پاک می‌کند. پنگوئن‌ها هم وقتی در آب شنا می‌کنند، چشم‌هایشان را با همین روش تمیز نگه می‌دارند.



چشمت را بدزد!

جانوران گاهی برای سالم نگه‌داشتن چشم‌ها کارهای جالبی می‌کنند. برای مثال، گوزن‌ها زمانی که با گوزن دیگری می‌جنگند، سرشان را پایین می‌آورند تا شاخ حریف به چشم‌هایشان نخورد. پرنددها در طوفان، سرشان را زیر بالشان می‌گذارند تا خاک توی چشم‌هایشان نرود. میمون‌ها هم در باران دستشان را جلوی چشم‌هایشان می‌گیرند تا آب توی آن‌ها نرود.



حشرات و چشمان عجیب

حشراتی مانند زنبور و مگس چشم‌های بزرگی دارند که از تعداد زیادی تکه‌ی کوچک‌تر ساخته شده‌اند. به این نوع چشم، چشم مرکب می‌گویند. این چشم‌ها یک لایه‌ی سخت دارند که مثل زره از آن‌ها محافظت می‌کند. تمیزی چشم‌های مگس و زنبور برای بهتر دیدن خیلی مهم است. بنابراین آن‌ها دائم با تکان دادن سر یا دست‌هایشان، خاک و گرده‌ی گل را از چشم‌ها پاک می‌کنند.



جانوران شب‌زی: قهرمانان تاریکی

جانوران شب‌زی مثل جغدها و گربه‌ها چشم‌های بزرگی دارند که در تاریکی خوب می‌بینند. این چشم‌ها به نور زیاد حساس‌اند. جغدها پلک‌های خاصی دارند که نور را تنظیم می‌کنند. گربه‌ها هم مردمک‌های باریکی دارند که در آفتاب تنگ می‌شود تا نور کمتری وارد چشم‌ها شود.





مراسم به دریا انداختن کشتی غول پیکر

شهر آهنی را طبقه بر آب

کشتی‌های غول پیکر چگونه ساخته می‌شوند؟

فائزه علیجانزاده

بزرگ‌ترین کشتی‌های دنیا نزدیک به ۴۰۰ متر طول دارند. این یعنی به اندازه‌ی چهار زمین فوتبال که پشت سر هم قرار گرفته باشند! اما چگونه چیزی به این بزرگی و سنگینی به تهِ آب فرو نمی‌رود؟ اینکه یک سازه‌ی آهنی عظیم بتواند روی آب شناور بماند، شگفت‌آور است. با این حال، بسیاری از شگفتی‌ها در پس خود راز ساده‌ای دارند. کشتی‌ها چگونه به آب انداخته می‌شوند و چگونه روی آب می‌مانند؟

مراسم آب‌اندازی کشتی

با شرکت خوانندگان رشد دانش آموز

پس از ماه‌ها یا حتی سال‌ها کار ساختن یک کشتی، لحظه‌ی هیجان‌انگیز فرا می‌رسد: ورود کشتی به آب! این مراسم را «آب‌اندازی» می‌نامند. جشنی بزرگ همراه با آرزوی سفرهای ایمن برای کشتی و سرنشینان آن. کشتی‌های غول‌پیکر با چند روش مختلف به آب انداخته می‌شوند:

۱. سُر دادن به آب: یک سُر سُرهِی عظیم را تصوّر کنید که «شیب‌راهه» نامیده می‌شود. شیب به طرف آب است. کشتی روی ریل‌های مخصوص و روغن‌کاری شده قرار می‌گیرد و به طرف آب سُر می‌خورد. معمولاً ابتدا «پاشنه» یا همان قسمت عقبی کشتی، وارد آب می‌شود. گاهی هم از زنجیرهای عظیمی برای کاهش سرعت لیز خوردن استفاده می‌کنند تا اتفاق بدی روی ندهد.

مثل کیک تولد!

ساخت یک کشتی بین یک تا سه سال طول می‌کشد. ابتدا وقت زیادی صرف برنامه‌ریزی و طراحی همه‌ی بخش‌های کشتی می‌شود. مرحله‌ی ساخت کشتی هم از هشت ماه تا سه سال زمان می‌برد. کشتی‌ها اغلب به صورت سفارشی ساخته می‌شوند. سفارش‌دهنده بر اساس کاربرد و محل استفاده، خواسته‌های خود را مطرح می‌کند و قرارداد بسته می‌شود. درست مثل سفارش یک کیک تولد!

مثل جورچین

کشتی‌های غول‌پیکر، قطعه‌قطعه ساخته می‌شوند. دو قسمت اصلی، اسکلت و بدنه است. بدنه‌ی کشتی پوسته‌ای ضد آب است که همه چیز را در داخل خود محافظت می‌کند. قطعه‌ها مثل یک جورچین (پازل) کنار هم قرار می‌گیرند. قبل از اینکه قطعه‌ها به هم متصل شوند، لوله‌ها، سیم‌های برق و تجهیزات دیگر را در داخل آن‌ها نصب می‌کنند.

۲. شیرجه از پهلو: در بعضی جاها مانند رودخانه‌های باریک، فضای کافی برای ساخت یک سُرُره‌ی بزرگ وجود ندارد. این‌طور وقت‌ها، کشتی را موازی با آب می‌سازند. در روز آب‌اندازی، کشتی را با یک فشار قدرتمند، از پهلو به داخل آب هل می‌دهند!



۳. حقام آب: این روش کم‌سروصدا و هوشمندانه است. کشتی در داخل یک «وان» خاص و عظیم به نام «حوض خشک» ساخته می‌شود. پس از پایان ساخت کشتی، دروازه‌های حوض باز می‌شود و آب به داخل آن می‌آید. با پر شدن حوض، کشتی شناور می‌شود و می‌تواند به طرف دریا حرکت کند.

چگونه فولاد غرق نمی‌شود؟

چگالی، راز سلامت کشتی‌ها



اگر یک میخ آهنی کوچک را در آب بیندازید، غرق می‌شود. پس چگونه یک کشتی غول‌پیکر آهنی روی آب شناور می‌ماند؟!

راز این رویداد در «چگالی» است. چگالی یعنی اینکه چه مقدار «ماده» در یک جای مشخص وجود دارد. یک میخ آهنی کوچک غرق می‌شود زیرا آهن بسیار چگال‌تر از آب است؛ یعنی فشردگی ماده در آن بیشتر است. اما یک کشتی در داخل پوسته‌ی خود مقدار زیادی هوا دارد. آب چگال‌تر از هواست. بنابراین، کشتی روی آب می‌ماند.

کارت دعوت پاییز برای شما

جشن رنگ‌ها

سبزه‌ها، زردها، نارنجی‌ها و قرمزها از کجا می‌آیند؟

پاییز که می‌شود، درخت‌ها لباس‌های سبز خود را با پوشاک رنگارنگ عوض می‌کنند. بعضی از جنگل‌های ایران در پاییز آن‌قدر زیبا و دیدنی می‌شوند که مردم از سراسر جهان به دیدن آن‌ها می‌آیند. تغییر رنگ برگ‌ها در پاییز یکی از زیباترین و خاطره‌انگیزترین پدیده‌های طبیعت است. هنرمندان زیادی با نقاشی، شعر و موسیقی کوشیده‌اند تا این زیبایی را ماندگار کنند. اما چرا درختان همیشه رنگارنگ نیستند؟ معمای رنگ‌های پاییزی چیست؟

۲. کاروتنوئیدها: رنگدانه‌ی نارنجی و زرد
۳. فنولیک‌ها و آنتوسیانین‌ها: رنگدانه‌ی قرمز، بنفش و آبی

خداحافظی با سبز

گیاهان به کمک رنگدانه‌های سبز که کلروفیل نام دارند، فتوسنتز می‌کنند. فتوسنتز رویدادی است که در آن، گیاهان با کمک نور خورشید، غذا و اکسیژن تولید می‌کنند.

در فصل‌های بهار و تابستان که زمان غذاسازی در گیاهان است، رنگدانه‌های سبز بیشتری در برگ‌ها وجود دارد. با فرا رسیدن فصل پاییز، سرد شدن هوا و کاهش تابش نور خورشید، گیاهان آماده‌ی خواب زمستانی می‌شوند. در این زمان، رنگدانه‌های سبز کمتر می‌شوند و اندک‌اندک می‌توانیم رنگ‌های زرد و نارنجی را ببینیم. برگ‌های زرد و نارنجی آماده‌ی افتادن از درختان هستند. با این اتفاق، پاییز نمایشگاه بزرگش را روی زمین برپا می‌کند.

وقتی تعداد رنگدانه‌های سبز در برگ‌ها کم می‌شود، رنگ‌های زرد و نارنجی فرصت پیدا می‌کنند که دیده شوند.

رنگ‌های پنهان

چیزی که به برگ‌های درختان رنگ می‌دهد، رنگدانه‌ها هستند. رنگدانه‌های سبز، زرد و نارنجی همیشه در برگ‌ها وجود دارند. با این حال، ما بسیاری از برگ‌ها را سبز می‌بینیم زیرا تعداد رنگدانه‌های سبز در آن‌ها بیشتر است. وقتی تعداد رنگدانه‌های سبز در برگ‌ها کم می‌شود، رنگ‌های زرد و نارنجی فرصت پیدا می‌کنند که دیده شوند.

برگ‌های زرد و نارنجی آماده‌ی افتادن از درختان هستند. با این اتفاق، پاییز نمایشگاه بزرگش را روی زمین برپا می‌کند.

رنگدانه‌ها

درون برگ‌ها ذراتی بسیار کوچک و میکروسکوپی به نام رنگدانه وجود دارد. رنگدانه‌ها باعث جذب نور، غذاسازی و ذخیره‌ی انرژی در برگ‌ها می‌شوند. با چند رنگدانه‌ی مهم آشنا شوید:
۱. کلروفیل‌ها: رنگدانه‌ی سبز

برگ‌های پاییزی به کار می‌آیند

چاپ برگ روی پارچه: از برگ‌ها می‌توان مانند مهرهای طبیعی برای چاپ روی پارچه استفاده کرد.



نقاشی با روش کلاژ برگ‌ها

زیباسازی: تزئین میز در مناسبت‌های مختلف

گردآوری مجموعه‌های برگ



کاردستی: قاب عکس، انوع

آویزها، نشانگر کتاب، کلاه و...

تقویت گیاهان: ساخت

کمپوست برای تغذیه گیاهان

تماشا: تماشای جنگل‌های

پاییزی یا راه‌رفتن روی زمین پوشیده

از برگ، یک تجربه‌ی فراموش‌نشده‌ی

است. امتحان کنید!

راز برگ قرمز

همان‌طور که گفتیم، رنگ‌های زرد و نارنجی با کم‌شدن رنگدانه‌های سبز پدیدار می‌شوند. اما رنگ‌های قرمز چطور به جشن رنگ‌ها می‌آیند؟ رنگدانه‌های قرمز از آغاز در برگ‌های سبز وجود ندارند و در فصل پاییز ساخته می‌شوند. چرا بعضی درختان، درست در زمانی که آماده‌ی خواب زمستانی می‌شوند، شروع به ساختن رنگدانه‌ی قرمز می‌کنند؟ دانشمندان می‌گویند شاید تولید رنگدانه‌های قرمز، شیوه‌ی هوشمندانه‌ی درختان برای بازگرداندن مواد غذایی به خاک است.



پاییز - نمادها و نشانه‌ها

انسان همیشه چیزهایی از طبیعت آموخته است. طبیعت همیشه در خود نشانه‌هایی دارد که کمک می‌کند ما خود و زندگی را بهتر بشناسیم. پاییز با برگ‌ریزان رنگارنگش چه نشانه‌هایی برای ما دارد؟ نماد یا نشانه‌ی رها کردن: در پاییز درخت‌ها برگ‌هایشان را از دست می‌دهند تا زندگی تازه‌ای به دست آورند. گاهی از دست‌دادن چیزها، مقدّمه‌ی یافتن چیزهای جدید است.

نشانه‌ی پایان یک فرصت: ریزش برگ‌ها نماد پایان‌داشتن و محدودیت فرصت‌هاست. خوب است در بهار هر چیز از فرصت‌ها استفاده کنیم تا در پاییز فرصت‌ها غمگین نباشیم.

نشانه‌ی خردمندی: در بعضی از فرهنگ‌ها، برگ‌ریزان پاییزی نماد پختگی و رشد فکری است. افرادی که به پاییز عمر خود می‌رسند، تجربه‌های باارزشی به دست آورده‌اند.

کمد دیواری و ساندویچ مرغ!

یکی از رویاهای دیرینه‌ی انسان، تولید غذا از هوا بوده است. آیا روزی فرا می‌رسد که شما بتوانید هوای داخل کمد دیواری‌تان را به یک ساندویچ مرغ تبدیل کنید؟! گیاهان از میلیاردها سال قبل این آرزوی شگفت‌انگیز را عملی کرده‌اند. آن‌ها با ساخت ماده‌ای به نام کلروفیل، هوا را می‌گیرند و با موادی که از خاک دریافت می‌کنند، غذا درست می‌کنند.

گوشی خاموش! زندگی روشن!

درمانگاه لولوهای خوابالو

گوشی‌ها را قال بگذاریم و با دوستان بازی کنیم

در سراسر جهان، انجمن‌هایی برای آگاهی بچه‌ها از خطرات استفاده‌ی نادرست از گوشی‌ها وجود دارد. بعضی از کشورها می‌گویند بچه‌ها تا کلاس هشتم نباید به طرف گوشی‌های هوشمند بروند. کشورهایی هم هستند که می‌گویند بچه‌ها باید از تکنولوژی دور باشند و هرچه بیشتر به طبیعت نزدیک بمانند. ارتباط واقعی با دوستان، بسیار بهتر از ارتباط مجازی است. بچه‌ها برای رشد جسم و ذهنشان احتیاج به بازی، تحرک، دوستی و ارتباط رو در رو دارند. استفاده‌ی نادرست و بیش از اندازه از گوشی، سلامت چشم، گوش و دیگر قسمت‌های بدن ما را تهدید می‌کند. استفاده‌ی بی‌اندازه از گوشی و قطع ارتباط ما با دنیای واقعی، از ما لولوهای خسته و غمگین می‌سازد. همان موجودات خیالی ترسناک که زنده‌اند اما زندگی نمی‌کنند.



چشم‌ها را به مهمانی واقعیت ببریم

نور زیاد، فاصله‌ی نزدیک و استفاده‌ی طولانی‌مدت از گوشی باعث خستگی چشم، تاری دید و حتی آسیب‌های جدی‌تر می‌شود. مراقبت از چشم‌ها هنگام کار با گوشی اهمیت زیادی دارد. بهتر است زیبایی‌های دنیای واقعی را با چشم‌هایمان ببینیم نه صفحه‌ی گوشی!

دور از جان شما!

نور آبی بخشی از نورهای مرئی است که انرژی بیشتری نسبت به رنگ‌های دیگر دارد. نور آبی به‌طور طبیعی در نور خورشید وجود دارد و روزها به ما کمک می‌کند تا بیدار و هوشیار باشیم. اما مشکل از جایی آغاز می‌شود که ما این نور را شب‌ها و آن هم از صفحه‌ی گوشی دریافت کنیم.

نور صفحه‌ی نمایش گوشی‌ها از نوع آبی است. این نور می‌تواند باعث خستگی و خشکی چشم شود. تماس طولانی با این نور، علائمی مانند سوزش، تاری دید و سردرد ایجاد می‌کند. این نور باعث اختلال در خواب و پس از آن، باعث بیماری‌های دیگر می‌شود. مغز ما شب‌ها هورمونی به نام «ملاتونین» ترشح می‌کند که باعث می‌شود خوابمان بیاید. نور آبی جلوی ترشح این هورمون را می‌گیرد. نتیجه چیست؟ بله... یکی از نشانه‌های لولوشدن بی‌خوابی است. دور از جان شما!





دوست داشتنی‌ترین درمانگاه جهان

به درمانگاه ترک استفاده‌ی بی‌اندازه از گوشی خوش آمدید. این درمانگاه با همه‌ی درمانگاه‌های جهان تفاوت دارد. اینجا پر از چیزهای دوست‌داشتنی و واقعی است. حتی زامبی‌های مجازی هم اینجا درمان می‌شوند!

- ❖ تا جایی که می‌توانید، به جای استفاده از گوشی به سراغ کارها و سرگرمی‌های دیگر بروید. بازی‌ها، کتاب‌ها، مجله‌ها، کارهای هنری و همه‌ی فعالیت‌های خوب، منتظر شما هستند.
- ❖ گوشی را دو ساعت پیش از خواب خاموش کنید. این کار، چرخه‌ی طبیعی خواب را حفظ می‌کند.
- ❖ استفاده‌ی روزانه از گوشی را به کمترین حد برسانید.
- ❖ بعد از هر ۲۰ دقیقه استفاده از گوشی، دو ساعت به کارهای بدون گوشی بپردازید.
- ❖ استفاده از گوشی در تاریکی، فشار بیشتری به چشم وارد می‌کند. بهتر است همیشه یک نور ملایم در محیط وجود داشته باشد.
- ❖ برای استفاده از گوشی، گزینه‌ی فیلتر نور آبی را در تنظیمات آن فعال کنید.
- ❖ یادمان نرود که زیاد پلک بزنییم. نگاه‌کردن طولانی‌مدت به گوشی باعث کاهش پلک‌زدن و خشکی چشم می‌شود.



جبهه ابزار مراقبت از گوش

دست‌آزاد و دوگوشی، نزدیک اما نامهربان

- ❖ موسیقی و هر چیز دیگر را از بلندگو بشنوید.
- ❖ اگر دست‌آزاد یا دوگوشی دارید، صدا را کم کنید.
- ❖ مدت کمی از دست‌آزاد یا دوگوشی استفاده کنید. به گوش‌هایتان استراحت بدهید.
- ❖ به صداهای طبیعت گوش فرا دهید.
- ❖ دوگوشی‌های روگوشی فشار کمتری به گوش وارد می‌کنند. آن‌ها از دست‌آزادهای داخل‌گوشی مناسب‌ترند.
- ❖ بهتر است دست‌آزاد را فقط در یک گوش قرار دهید و بعد از مدتی آن را در گوش دیگر بگذارید.
- ❖ اگر وزوز، درد یا احساس گرفتگی در گوش دارید، به بزرگ‌ترها اطلاع دهید.

نشانه‌های یک لولوی مجازی

- ✓ چشم‌های خسته و بی‌رمق
- ✓ گردن خمیده
- ✓ ناتوانی در ارتباط مناسب با دیگران
- ✓ واکنش دیر هنگام به اتفاقات
- ✓ تنبلی و بی‌تحرکی
- ✓ رفتار عصبی و پرخاشگرانه
- ✓ احساسات ضعیف
- ✓ بی‌حوصلگی

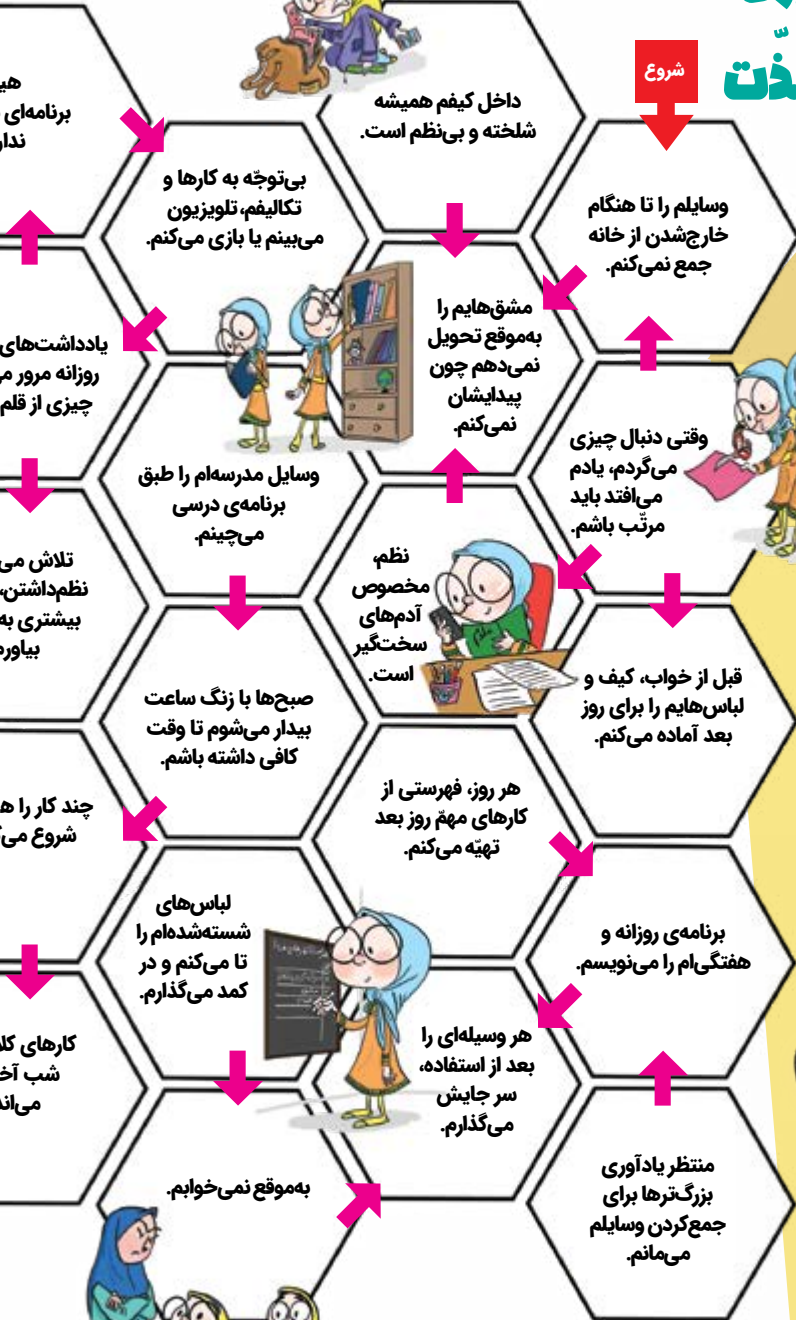


ناظم خودت باش

برنامه ریزی:

منظم کردن زحمت و لذت

شروع



همه می‌دانند چه کارهایی را باید انجام بدهند. اما فقط افراد منظم می‌دانند هر کار باید دقیقاً کجا و چه وقت انجام داده شود. نظم به ما، اعتماد به نفس می‌دهد.

هستی هر روز صبح، با عجله از خواب بیدار می‌شود. جوراب‌هایش را از زیر تخت بیرون می‌کشد. لباس‌هایش چروک بود و دفتر مشقش پیدا نمی‌شد. یک روز، وقتی زنگ مدرسه خورد، با عجله وارد کلاس شد. ناگهان همه خندیدند و نگاه‌ها به پاهایش خیره ماند. یکی از کفش‌هایش مال برادرش بود!

یکی از هم‌کلاسی‌هایش گفت: «هستی خانم! کفش‌هایت لنگه‌به‌لنگه است!»

هستی با خجالت سرش را پایین انداخت. وقتی به خانه برگشت، تصمیم گرفت همه چیز را تغییر دهد. اوشب قبل از مدرسه، کیف و لباس‌هایش را آماده کرد. حالا صبح‌ها با آرامش بیدار می‌شد و روزش را با رضایت از خودش به پایان می‌برد. بله، برنامه‌ریزی، منظم کردن زحمت و لذت است.





۵ آبان

ولادت حضرت زینب (س)
و روز پرستار

حضرت زینب (س) همواره در زندگی روحیه‌ی پرستاری و همدلی داشتند. ایشان پس از حادثه‌ی عاشورا نیز پرستاری از مجروحان کربلا را بر عهده گرفتند و سختی‌های زیادی را تحمل کردند. به همین دلیل، ایشان به عنوان نماد پایداری، مقاومت و پرستاری شناخته شده‌اند.

در کشور ما، روز ولادت حضرت زینب (س) را روز پرستار نام‌گذاری کرده‌اند. در این روز، به یاد فداکاری‌های آن حضرت، از زحمات پرستاران مهربان قدردانی می‌کنیم.

اگر بتوانم مرهم دلی باشم،
بیهوده نزیسته‌ام.
اگر بتوانم رنجی را بکاهم،

یا دردی را درمان کنم،
یا پرنده‌ای زخمی را
به آشیانه‌اش بیاورم،
هرگز، هرگز بیهوده نزیسته‌ام.

شعر از: امیلی دیکنسون



۱۳ آبان

سالروز شهادت حضرت زهرا (س)

حضرت زهرا (س) ام‌الآنقه یا مادر امامان است. پیامبر (ص) چندین بار به دختر عزیزشان فرمودند: «ای فاطمه! تو را بشارت می‌دهم که از نسل تو یازده فرزند معصوم، امام مردم خواهند شد.» حضرت زهرا (س) بسیار دلسوز پدر بودند. پیامبر (ص) لقب «ام‌ابیها» یعنی مادر پدرش (کسی که دلسوز پدر است) را به او داده بودند.

برخی از صفتهای حضرت زهرا (س):
فاطمه: جدا شده از بدی‌ها، بریده شده از آتش جهنم
زهرا: درخشان و نورانی
صدیقه: بسیار راستگو
زکیه: پاکدامن
محدثه: کسی که با فرشتگان سخن می‌گوید.
کوثر: نعمت فراوان
مرضیه: مورد رضایت و پسندیده

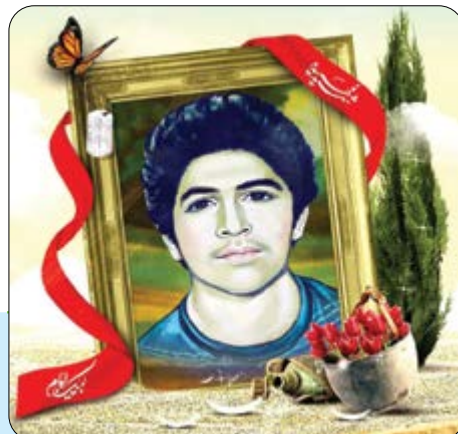
۸ آبان

روز نوجوان، روز بسیج دانش آموزی

شهادت محمدحسین فهمیده

از زمان انقلاب اسلامی، یعنی در ۱۱ سالگی، عشق به وطن در خونش می‌جوشید. سیزده‌ساله بود که حس دفاع از کشور، او را تا مرز عراق برد و در اوایل جنگ ایران و عراق، وقتی خرمشهر محاصره شد، در جبهه بود. در همان روزها بود که محمدحسین ناگهان تانک‌های عراقی را در حال محاصره کردن رزمندگان ایرانی دید. او تعدادی نارنجک به کمرش بست و خود را به تانک‌ها رساند. محمدحسین نارنجک‌ها را منفجر کرد و خودش نیز به شهادت رسید. امام خمینی (ره) در مورد او گفتند: «رهبر ما آن طفل سیزده‌ساله‌ای است که خود را زیر تانک دشمن انداخت و خودش نیز به شهادت رسید.»

۸ آبان، سالروز شهادت این نوجوان بسیجی، روز نوجوان و روز بسیج دانش آموزی نام‌گذاری شده است.



۲۴ آبان

روز کتاب و کتابخوانی

تجربه نشان داده است اگر کتاب نخوانیم، پیشرفت نخواهیم کرد. کتابخواندن فایده‌های فراوانی دارد. برای مثال، کتابخواندن ورزشی برای مغز است. با کتابخواندن ایده‌های جدیدی به ذهن می‌رسد و راه‌حلهایی برای مشکلات پیدا می‌شود. با کتابخواندن می‌توان راحت‌تر نوشت و راحت‌تر صحبت کرد. کتابخواندن تمرکز ما را بالا می‌برد و قسمت‌های مختلف مغزمان را فعال می‌کند. کتاب دید ما را نسبت به دنیا گسترش می‌دهد و تخیل را به پرواز درمی‌آورد. در کنار همه‌ی این‌ها، کتابخواندن یک لذت بی‌نظیر روحی و معنوی است.

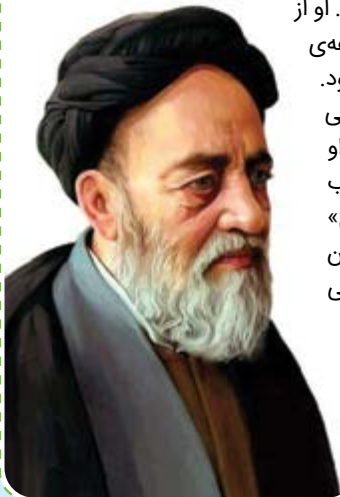
بیاپید از این به بعد، کتابخواندن را هم مثل غذا خوردن، در برنامه‌ی روزانه‌مان قرار دهیم.



۲۴ آبان

روز بزرگداشت علامه سید محمد حسین طباطبائی

سید محمد حسین طباطبائی، از بزرگ‌ترین دانشمندان شیعه، در سال ۱۲۸۱ در تبریز متولد شد. او از بنیان‌گذاران فلسفه‌ی اسلامی در دوران ما بود. علامه شاگردان دینی زیادی تربیت کرد. او مفسر قرآن بود. کتاب تفسیرش «المیزان» یکی از مهم‌ترین کتاب‌ها در علوم قرآنی است. علامه در روز ۲۴ آبان‌ماه سال ۱۳۶۰ چشم از جهان فرو بست.



۱۳ آبان

روز دانش آموز

در ۱۳ آبان سال ۱۳۵۷، دانش‌آموزان تهرانی برای اعتراض به حکومت پهلوی، در محوطه‌ی دانشگاه تهران تجمع کردند. مأموران رژیم پهلوی به آن‌ها تیراندازی کردند و تعدادی از آنان را به شهادت رساندند. این اتفاق خشم مردم را بیشتر کرد و به پیروزی انقلاب اسلامی سرعت بیشتری بخشید. به همین دلیل، ۱۳ آبان را روز دانش‌آموز نامگذاری کرده‌اند.



۱۳ آبان

روز تسخیر لانه‌ی جاسوسی و روز مبارزه با استکبار جهانی

در ۱۳ آبان سال ۱۳۵۸، گروهی از دانشجویان ایرانی به سفارت آمریکا در تهران حمله کردند و آن را در اختیار گرفتند. سابقه‌ی دخالت‌های آمریکا در مسائل ایران و حمایت این کشور از شاه، علت اصلی این اتفاق بود. این رویداد، مبارزه با دخالت کشورهای خارجی در کارهای کشور و اهمیت حفظ استقلال را یادآوری می‌کند.

۱۳ آبان را به احترام مبارزه‌ی مردم ایران بر ضد نفوذ و دخالت بیگانگان در امور کشور، روز مبارزه با استکبار جهانی نام‌گذاری کرده‌اند.





نبرد بی‌امان مغزها

یادگیری مقدماتی شطرنج، فقط در نیم ساعت

بازی شطرنج یک ماجراجویی هیجان‌انگیز است. تصوّر کنید که فرماندهی یک لشکر بزرگ هستید. شما با هر حرکت، یک قدم به پیروزی یا شکست نزدیک‌تر می‌شوید. اینجا دقت و پیش‌بینی، حرف اول را می‌زند. شطرنج نه تنها سرگرم‌کننده، بلکه یک ورزش ویژه برای مغز است. هر بار که شطرنج بازی می‌کنید، ذهنتان قوی‌تر، سریع‌تر و دقیق‌تر می‌شود. پس مهره‌ها را بچینید و در نیم ساعت شطرنج‌باز شوید!

آموزش قدم به قدم:

- صفحه‌ی شطرنج ۶۴ خانه دارد. هشت ردیف و هشت ستون که به رنگ‌های سیاه و سفید هستند.
 - لشکر هر بازیکن ۱۶ مهره است.
- ترتیب قرار گرفتن مهره‌ها از راست به چپ:**

رخ - اسب - فیل - شاه - وزیر - فیل - رخ - اسب

مهره	شکل مهره	تعداد	امتیاز	طرز حرکت
شاه		۱	بی‌نهایت	یک خانه در هر جهتی به صورت افقی، عمودی یا مورب
وزیر		۱	۹	هر تعداد خانه به صورت افقی، عمودی و مورب
رخ		۲	۵	هر تعداد خانه به صورت افقی، عمودی
فیل		۲	۳	هر تعداد خانه به صورت مورب
اسب		۲	۳	حرکت در دو خانه در یک جهت سپس یک خانه در جهت عمود (شکل L انگلیسی)
سرباز		۸	۱	حرکت به سمت جلو، فقط یک خانه. در اولین حرکت می‌تواند دو خانه به جلو برود. حرکت حمله به صورت آریب

- راه‌های نجات دادن شاه:**
- حرکت دادن شاه به خانه‌ای دیگر
 - قرار دادن مهره‌ای دیگر در مسیر شاه
 - زدن مهره‌ی حریف برای نجات شاه

تبدیل سرباز: اگر سرباز به انتهای صفحه برسد، می‌توانید در خانه‌ی آخر به جای آن، یک مهره‌ی دیگر (وزیر، رخ، اسب و یا فیل) را وارد بازی کنید. **کیش و مات:** وقتی یک مهره، شاه حریف را در برابر خطر قرار دهد، «کیش» صورت گرفته است.

قلعه رفتن: شاه و رخ با هم جابه‌جا می‌شوند. شاه می‌تواند دو خانه به سمت رخ حرکت کند. رخ نیز می‌تواند همان وقت به سمت شاه بیاید و پس از عبور از شاه در کنار آن قرار بگیرد. این حرکت فقط یک بار در مسابقه قابل اجراست.

قوانین ویژه

اگر شاه کیش‌شده، راه خلاصی نداشته باشد، «مات» شده است. این یعنی شکست و پایان مسابقه!



رازهای قهرمانی در شطرنج

- + وقتی مهره‌ای را باختی، ناامید نشو و به فکر کردن ادامه بده.
- + هر روز تمرین کن.
- + فیلم‌های آموزشی ببین و در مسابقه‌های مدرسه‌ای شرکت کن.



هدف: شاه را بگیر!

هدف بازی شطرنج، کیش و مات کردن شاه حریف است؛ طوری که راه فراری نداشته باشد. در این بازی، مثل یک فرمانده فکر کن. باید مهره‌هایت را هوشمندانه حرکت دهی، حریف را غافلگیر کنی و در نهایت شاه را تسلیم خودت کنی.



پیدایش شطرنج

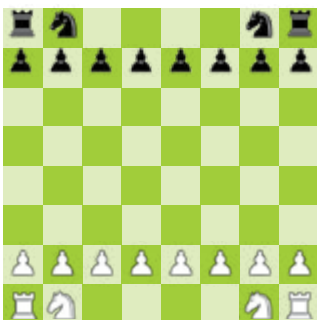
بازی «چاتورانگا» حدود ۱۵۰۰ سال پیش در هندوستان اختراع شد. در این بازی، ارتش‌های کوچک سربازان، فیل‌ها، اسب‌ها و آژابه‌ها، برای شکست حریف می‌جنگیدند. ایرانیان به این بازی علاقه‌مند شدند، آن را گسترش دادند و اسمش را شطرنج گذاشتند. نام شطرنج از همان کلمه‌ی چاتورانگا گرفته شده است.

قهرمانی در شطرنج

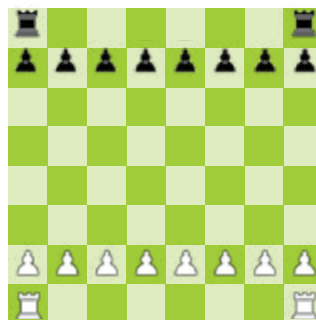
«استاد بزرگ» بالاترین عنوانی است که فدراسیون جهانی شطرنج به بازیکنان حرفه‌ای اعطا می‌کند. برای گرفتن این عنوان باید در مسابقات بزرگ به امتیاز ۲۵۰۰ برسید. احسان قائم‌مقامی در سال ۱۳۸۱ عنوان اولین استاد بزرگ ایران را به دست آورد. ۲۲ شطرنج‌باز مرد و ۷ شطرنج‌باز زن از ایران این عنوان را کسب کرده‌اند.

چیدن صفحه‌ی شطرنج

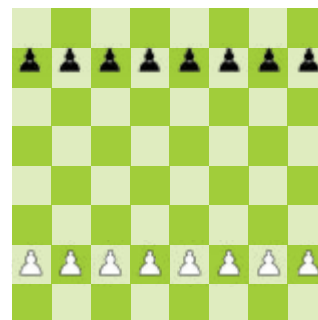
قبل از قرار دادن مهره‌ها، مهم است که ابتدا از جهت درست صفحه مطمئن شوید. فرقی نمی‌کند در کدام سمت صفحه نشسته‌اید، خانه پایین، سمت راست، باید سفید باشد.



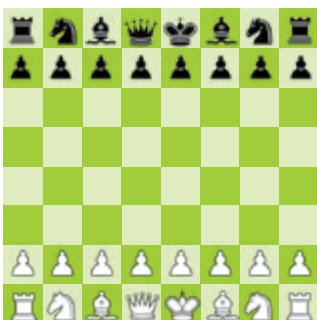
۳. اسب‌ها
اسب‌ها با یک ستون به سمت داخل، بعد از رخ‌ها قرار می‌گیرند.



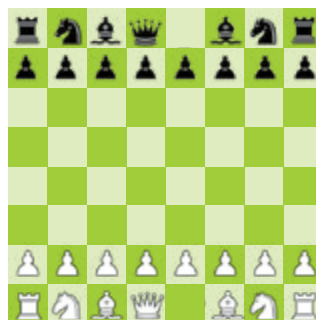
۲. رخ‌ها
رخ‌ها در گوشه‌های صفحه قرار می‌گیرند، درست مانند برج‌های یک قلعه‌ی واقعی.



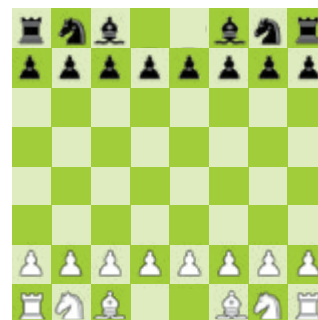
۱. سربازها
سربازها باید ردیف‌های دوم را در هر سمت صفحه پر کنند.



۶. شاه
شاه در آخرین خانه‌ی باقی‌مانده قرار می‌گیرد.



۵. وزیر
وزیر باید روی خانه‌ی قرار بگیرد که هم‌رنگ خودش باشد.
(وزیر سفید، روی خانه‌ی سفید، وزیر سیاه، روی خانه‌ی سیاه)



۴. فیل‌ها
فیل‌ها بین اسب‌ها و مهره‌های سلطنتی، یعنی شاه و وزیر قرار می‌گیرند.



قسمت دوم

خوش مزه‌تر از گرسنگی

در هنگام قحطی، رنگ رومی‌زی مهم نیست!

قحطی شدیدترین و بدترین درجه‌ی کمبود غذاست. در هنگام قحطی‌ها افراد زیادی جان خود را در اثر گرسنگی از دست داده‌اند. صفحه‌های تاریخ پر از قصه‌های مردم گرسنه در روزهای قحطی 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 در روزهای قحطی و در اوج گرسنگی، چگونه از خلاقیت خود استفاده کرده‌اند؟

قحطی بزرگ ایرلند

عالی‌جناب سیب‌زمینی

در قرن نوزدهم، مردم ایرلند عاشق سیب‌زمینی بودند. سیب‌زمینی غذای اصلی مردم ایرلند بود. درست مانند نان برای ما ایرانی‌ها. اما یک روز، یک قارچ سمی بدجنس به جان سیب‌زمینی‌ها افتاد و همه را سیاه و خراب کرد.

این اتفاق وحشتناک «قحطی بزرگ سیب‌زمینی» نام گرفت. میلیون‌ها نفر گرسنه ماندند و خیلی‌ها جانانشان را از دست دادند.



سیب زمینی؟... غایب!

مردم ایرلند در برابر کمبود غذا تسلیم نشدند. آن‌ها به یاد آوردند که اجدادشان، قبل از آمدن سیب زمینی از آمریکا، غذایشان را از دریا می‌گرفتند. پس به سوی ساحل رفتند و مشغول جمع کردن جلبک‌های دریایی شدند. این جلبک‌ها، پر از ویتامین و مواد معدنی بودند و جان خیلی‌ها را نجات دادند.

وابستگی به یک نوع غذا، جامعه را در برابر کمبود آسیب‌پذیر می‌کند. مردم ایرلند بیش از حد به سیب زمینی وابسته شده بودند. همین وابستگی، آن‌ها را در برابر کمبود سیب زمینی بی‌دفاع گذاشت. این واقعه نشان می‌دهد که نبودن تنوع در کشاورزی و تولید محصولات غذایی، تا چه اندازه خطرناک است. این درس مهمی در مورد امنیت غذایی و تولید پایدار است.



فرهنگ و تغذیه

فرهنگ در زمان سختی‌ها، راه‌های مناسبی برای زنده ماندن پیشنهاد می‌کند. مردم ایرلند در زمان قحطی به فرهنگ کشور خود دقت کردند. فرهنگ‌ها به ما می‌آموزند که مردم چه شیوه‌هایی برای زندگی همراه با افتخار داشته‌اند. یکی از شاخه‌های مهم فرهنگ، آداب و روش‌های تغذیه در روزهای دارایی یا ناداری است.

دستور تهیه

مواد لازم:

۱. یک کاسه خزه ایرلندی (جلبک دریایی)
۲. چهار لیوان شیر
۳. کمی وانیل یا لیمو
۴. نمک به مقدار دلخواه
۵. کمی شکر

پودینگ مخصوص قحطی

ناهار مردم ایرلند در سال‌هایی از قرن ۱۹

وقتی سیب زمینی سرخ‌کرده نداری، به ساحل فکر کن!

طرز تهیه:

۱. خزه را به مدت نیم ساعت در آب سرد خیس کنید.
۲. بعد آن را خوب بشویید و در یک پارچه تمیز بپیچید.
۳. بعد از خشک شدن خزه، آن را در شیر بجوشانید. بگذارید مایع غلیظ شود.
۴. شکر و وانیل را اضافه کنید.
۵. بگذارید پودینگ سرد شود و ببندد.
۶. با خامه یا میوه نوش‌جان کنید!

پودینگ خزه دوست دارید؟!
یادتان باشد اینجا ایرلند است و
شما در قحطی به سر می‌برید!



خواب‌ها و آرزوها

مدادی که مهربانی می‌کشد



آرزوهای من

۱. کتابی که آینده را نشان می‌دهد.
۲. افشانه‌ای که خوبی‌ها را در تمام دنیا پخش می‌کند.
۳. مدادی که فقط مهربانی می‌کشد.
۴. بالشی که با آن خواب‌های خوب می‌بینیم.

محمدسام شجاعی، ۹ ساله از اهواز

◆ به کوشش زهرا حیدرعلی

اسباب‌بازی دوست‌داشتنی

یک روز دندانم لق شد. هر روز لحظه‌شماری می‌کردم که دندانم بیفتد. روزها گذشت تا اینکه دندانم افتاد. شب شد و من دندانم را زیر بالشم گذاشتم. صبح که از خواب بیدار شدم، بالای سرم را دیدم. یک گوی کوچک برفی بود. خیلی خوش‌حال شدم و هنوز هم این اسباب‌بازی را دوست دارم.

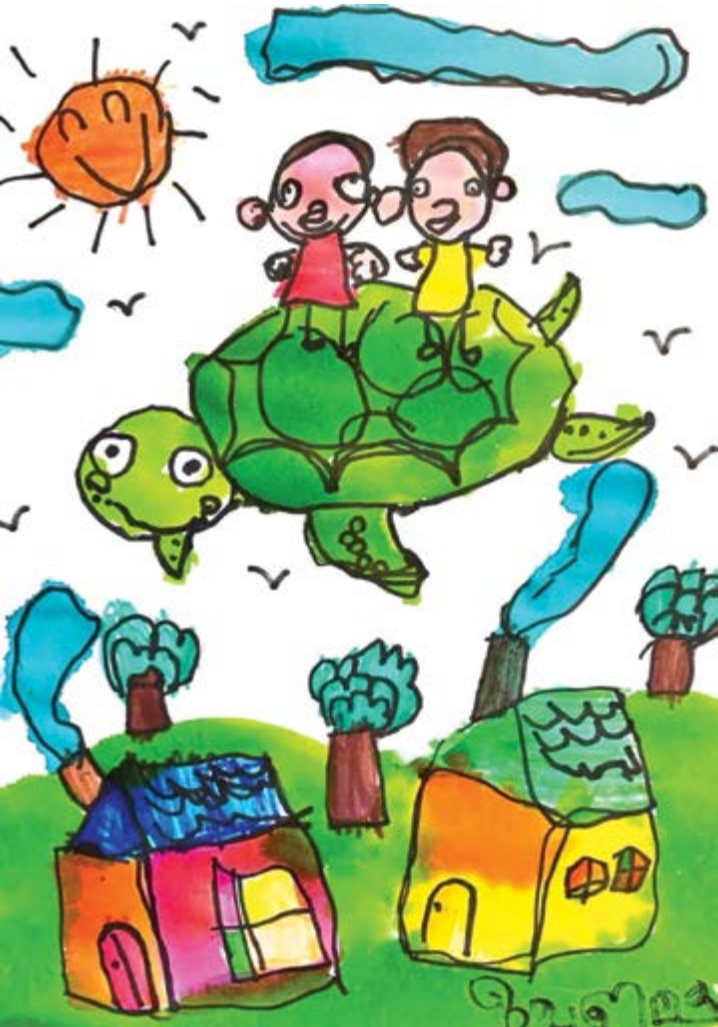
باران طهماسبی، ۱۰ ساله از مسجدسلیمان



خواب هواپیما

پسری به نام محمد در کرمان زندگی می‌کرد. او دوست داشت در آینده مهندس هواافضا شود. یک شب خواب دید که در دشتی بزرگ و سرسبز و پر از گل‌های لاله در حال راه رفتن است که ناگهان هواپیمایی را دید که در آسمان در حال پرواز کردن و اوج گرفتن بود. هواپیما پایین آمد و گفت سلام. محمد پاسخ داد: «سلام! چه هواپیمای قشنگی! چه کسی تو را ساخته؟» هواپیما گفت: «به بدنه‌ام نگاه کن. رنگ‌های پرچم کشور سازنده‌ام روی بدنه‌ام نقاشی شده است.» محمد فهمید که سازنده‌ی هواپیما ایران است. وقتی او از خواب بیدار شد، تمام آن لحظه‌ها را نقاشی کرد و به دیوار اتاقش زد. تصمیم گرفت با تلاش و کوشش به آرزویش دست پیدا کند و مهندس هواافضا شود.

محمدجواد حسینی نژاد، ۱۰ ساله از کرمان





جشن تولد هشت سالگی

روز بیست و هشتم تیرماه است و هوا بسیار گرم. آفتاب مستقیم از پنجره به اتاق می‌تابد. وان کوچک سه سالگی‌ام را وسط اتاق گذاشته‌ام و آن را پر از آب کرده‌ام. عروسک‌های مورد علاقه‌ام را نوبت به نوبت از بالا توی وان می‌اندازم. تصور می‌کنم آن‌ها شناگران ماهری هستند که از بالای تخته‌ی پرش شیرجه می‌زنند. ناگفته نماند که خودم هم کنار آن‌ها می‌نشینم و ساعت‌ها برای خودم سرگرم می‌مانم. بعد که کارم تمام می‌شود، به همی عروسک‌ها نوبت به نوبت شنا یاد می‌دهم. بعد دانه به دانه‌ی آن‌ها را با حوله خشک می‌کنم. حالا برای ناهار آماده‌اند.

این خاطره‌ی روزی است که هشت ساله شدم. آرزو دارم همه چیز مثل آن روز باقی بماند. درست مثل روز تولد هشت سالگی‌ام.

هائیه پاک، ۱۲ ساله از کرج

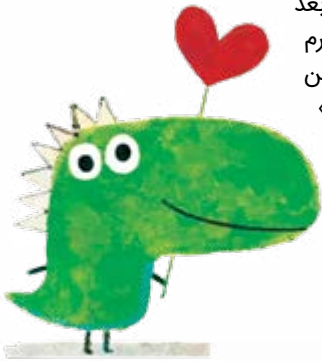
خواهرم را بغل کردم

من در پنج سالگی عروسکی به نام عسلی داشتم. او یک خرس زیبا، کوچک و عاشق نان و عسل بود.

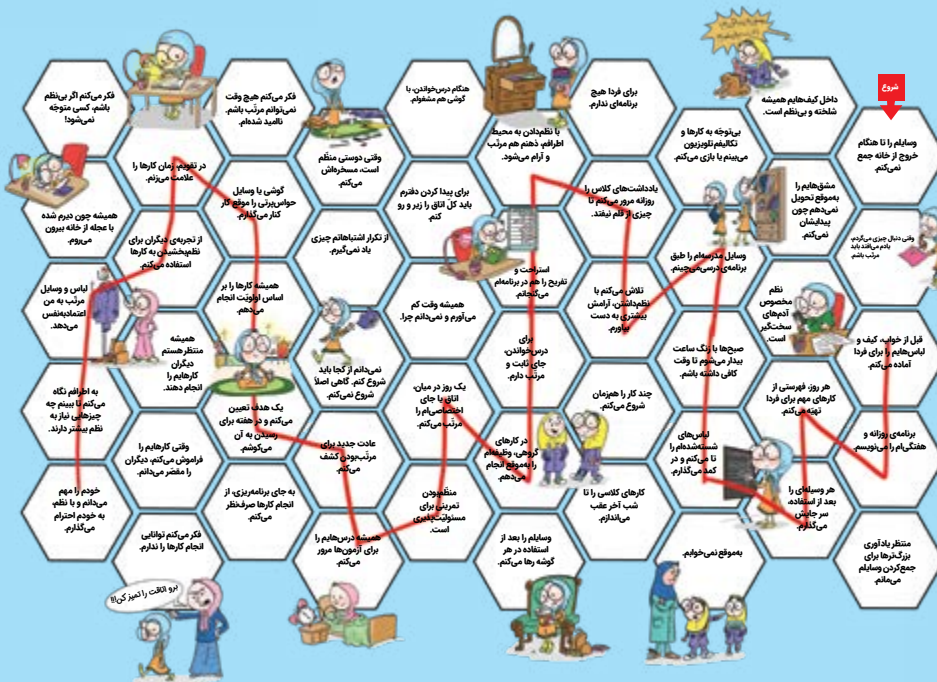
من این عروسک را بسیار دوست داشتم و به او بیشتر از خواهرم محبت می‌کردم! او لباس کوچک سبزی داشت. من هر روز از خواب بیدار می‌شدم و پدرم برای ما نان و عسل درست می‌کرد. در باقی روز، ما کارهای جالبی می‌کردیم. یک بار برای کاری عروسکم را روی میز گذاشتم. زمانی که برگشتم، سر جایش نبود. همه جا را

گشتم اما انگار آب شده بود و رفته بود توی زمین. بعد از مدتی او را کنار وسایل خواهرم پیدا کردم. خواهرم گفت: «تو به او بیشتر از من محبت می‌کردی و من هم ناراحت بودم. به خاطر همین او را قایم کردم!» با شنیدن این حرف، خواهرم را بغل کردم و به زندگی ادامه دادم!

مجیا دار ابپور، کلاس ششم از مسجد سلیمان



پاسخ نازم خودت باش



بسازید و بازی کنید

سفر به ازبکستان در صفحه‌ی گاردستی

نویسنده و عکاس: زهره لطفی

غذا دادن به پرنده‌ها

بازی ساختنی

برای ۲ تا ۴ بازیکن

۱. برای هر بازیکن، ۵ پرنده‌ی مقوایی می‌سازیم. می‌توانید با استفاده از ماژیک، جزئیات را به پرنده‌ها اضافه کنید.
۲. با استفاده از کاغذ رنگی، تعدادی برگ و یک درخت با حدّ اقل ۵ شاخه بپسارید. حالا درختتان را روی صفحه‌ی بازی بچسبانید.

روش بازی

- ۳۰ عدد تخمه‌ی آفتابگردان بین بازیکن‌ها قرار دهید. بازیکن‌ها باید به نوبت تاس بیندازند و از این قوانین پیروی کنند:
- اگر بازیکنی ۳ تخمه جمع کند می‌تواند یک پرنده را تا روی یک شاخه پرواز دهد.
 - اولین بازیکنی که ۵ پرنده‌اش را به روی شاخه‌ها پرواز دهد، برنده است.

قوانین:

- تاس عدد ۱: یک تخمه بردارید.
- تاس عدد ۲: دو تخمه بردارید.
- تاس عدد ۳: سه تخمه بردارید.
- تاس عدد ۴: سه تخمه بردارید و یک تخمه را برگردانید.
- تاس عدد ۵: سه تخمه بردارید و دو تا را برگردانید.
- تاس عدد ۶: یکی از پرنده‌ها را از روی شاخه به زمین برگردانید.

برای عینک آفتابی، کیف بسازید

۱. یک مربع ۱۶ سانتی‌متری از فوم رنگی بپسارید. آن را از وسط تا نیمه تا کنید. با استفاده از وسیله‌ای مناسب، سوراخ‌هایی در طرف باز آن ایجاد کنید.
۲. با استفاده از یک روبان به رنگ دلخواه، و یک سوزن درشت، دو طرف فوم را از داخل سوراخ‌ها بدوزید. (با کمک بزرگ‌ترها)
۳. کیف عینک را با هر چیزی که دوست دارید، تزیین کنید.

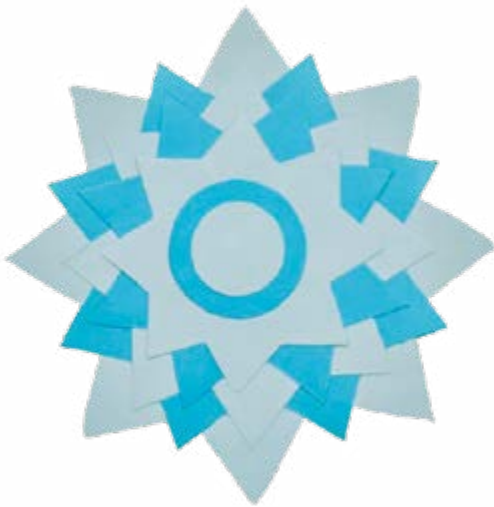




کاشی‌کاری مسجد بی‌بی

سمرقند یک شهر باستانی در کشور ازبکستان امروزی است. ساختمان‌های باشکوه زیادی در سمرقند ساخته شده است. یکی از این ساختمان‌ها مسجد «بی‌بی‌خانم» است. این مسجد از کاشی‌های زیبایی با طرح‌های آبی‌رنگ پوشیده شده است.

۱. یک مربع به طول ۲۰ سانتی‌متر از یک مقوای ضخیم آبی‌رنگ ببرید.
۲. حالا چهار مربع ۱۷ سانتی‌متری از مقوای آبی از کاغذ اورپگامی روشن یا تیره‌تر برش بزنید.
۳. هر مربع را تا نیمه، جوری تا کنید که یک مثلث درست شود. حالا دو بار دیگر به همین شکل کاغذ را تا کنید.
۴. کاغذتان را از قسمت بسته نگه دارید و آن را به شکل یک لوزی یا گلبرگ برش بزنید.
۵. شکل‌های برش‌خورده را از کوچک به بزرگ به هم بچسبانید. طرح نهایی‌تان را به مقوای اصلی بچسبانید و صبر کنید تا خشک شود.
۶. کاشی مقوایی زیبایی‌تان را به یک تخته بچسبانید. به آن یک دستگیره روبانی برای آویزان کردن وصل کنید.



فعالیت کاردستی

کاشی‌های مسجدهای ایرانی را الگوبرداری کنید و بسازید.

غولی که چشمش ضعیف بود

◆ نویسنده: محمدرضا شمس
◆ تصویرگر: زینب وفا کیش



منشی آقای دکتر دويد توى اتاق دكتر و در را پشت سرش بست. بقيه هم به طرف اتاق آقای دکتر دويدند و در را هل دادند. در باز شد و همه روى زمين افتادند. يکهو غول وارد شد. راه که می رفت، ميز و صندلی و آدمها به هوا بلند می شدند و بعد، تالاپ می افتادند پایین.

غول به طرف بچه ای رفت و با صدای کلفت و ترسناکش گفت: «سلام آقای دکتووووور. با کمال احترام، می شود لطفاً یک نگاهی به چشم های این بنده ی حقییر بیندازید؟ خیلی ضعیف شده اند. جایی را نمی بینم.» بچه با ترس و لرز گفت: «مَم من دكتر نیستم. دودو دكتر آنجاست!»

مطب چشم پزشکی خیلی شلوغ بود. همه دور تا دور، روى صندلی ها نشسته بودند. یک دفعه صدای «تاتا تاتا» وحشتناکی بلند شد. اتاق انتظار، مثل ژله ی روى بستنی تکان خورد. همه از ترس از جا پریدند. یکی گفت: «زلزله شده. فرار کنید! فرار کنید!»

همه فرار کردند. از پله ها که پایین می دویدند، چشمشان به غول بزرگی افتاد که دو چشم درشت روى پیشانی اش داشت. غول، دست پت و پهن و پرمویش را به دیوار گرفته بود و کورمال کورمال بالا می آمد. همه از ترس جیغ کشیدند و دوباره به اتاق برگشتند. چند نفر روى زمين افتادند و دو سه نفری هم دست و پایشان زخم شد. یکی گفت: «حالا چه کار کنیم؟»

توی یکی از چشم‌های غول یک درخت غول سبز شده بود. روی درخت چند تا پرنده و یک سنجاب زندگی می‌کردند. دکتر، چیزی را که گفته بود، با صدای بلند گفت. مریض‌ها گفتند: «غول مهربان! می‌خواهی درخت را از ریشه دریاوریم تا راحت شوی؟»

غول گفت: «نه! اگر درخت را دریاورید، سنجاب‌ها و پرنده‌ها کجا بروند؟ بگذارید بمانند و زندگی‌شان را بکنند.»

بعد، از توی جیبش به‌جای پول، یک چنگ آوازخوان درآورد و به دکتر داد. آن وقت سرش را پایین انداخت و کورمال کورمال از مطب بیرون رفت. همه آه کشیدند و گفتند: «آخی... آخی... حیوانکی! چه غول مهربانی!» بچه‌ای که دست غول را گرفته بود فکری کرد و گفت: «من می‌دانم چه کار کنیم!»

همه پرسیدند: «چه کار کنیم؟» بچه گفت: «درخت را درمی‌آوریم و توی باغچه‌ی آقای دکتر می‌کاریم. باغچه‌ی آقای دکتر هیچ‌چی درخت ندارد.»

همه گفتند: «آفرین! آفرین! فکر خوبی است! فکر خیلی خوبی است!»

بعد رفتند سراغ غول. با کمک هم، درخت را از توی چشمش درآوردند و توی باغچه‌ی دکتر کاشتند. چشم آقا غوله خوب شد و خندید. چنگ آوازخوان هم آهنگ زد و همه شادی کردند.



خودت بنویس

به جای درخت، یک چیز دیگر توی چشم غول بگذارید. حالا خوب فکر کنید و ببینید بقیه‌ی داستان را چطور باید نوشت. وقتی چیزی را در داستان انتخاب می‌کنیم، مسیر داستان باید با انتخاب ما تناسب داشته باشد. مثلاً فکر کنید یک هواپیما یا یک خرگوش در چشم غول است. حالا داستان را چطور ادامه می‌دهید؟

غول گفت: «پس می‌شود خواهش کنم لطفاً من را ببریبید آنجا؟ من درست نمی‌بیبیبیبیم.» بچه رفت روی شانه‌ی پدرش. دست گنده‌ی غول را گرفت و پیش دکتر برد. دکتر که خیلی ترسیده بود، پشت آقای آبدارچی قایم شد و گفت: «بگو... بگو من نیستم. بگو... بگو امروز نیامده‌ام. بگو... بگو فردا می‌آید!» خانم منشی گفت: «آقای دکتر! خواهش می‌کنم خودتان را کنترل کنید. این غول بی‌آزار است. خیلی مؤدب و خوب است! لطفاً معاینه‌اش کنید.» مریض‌ها که ترسشان ریخته بود گفتند: «راست می‌گوید آقای دکتر! خیلی مؤدب است. لطفاً معاینه‌اش کنید.» دکتر رفت روی صندلی و توی چشم‌های غول را نگاه کرد.

چی؟ کیا؟ ستاره‌های موج سوار



نیمرو



دستکش



هدف بولینگ



قلب



قلاب ماهیگیری



بستنی



دژت بوداده

گردگیر دسته‌دار



مداد



قارچ



تاج نمایش



چسب زخم



شبح



آبنبات چوبی

دومینو



قیچی



شانه



چتر



هدفون



بیل



پشمک

فانوس دریایی



فرره



برای امتیاز بیشتر

می‌توانی فنجان، دستکش
اسکیمویی و خرگوش را هم در
تصویر ببینی؟

می‌توانی این شکل‌ها
را در تصویر پیدا کنی؟



می‌توانید با سلیقه‌ی خودتان

چی؟ کجا؟

نقاشی کنید و برای
رشد دانش‌آموز بفرستید.



هلال ماه



یک برش پیتزا



الماس

جدول نیروی دریایی شغلی برای حادثه و صبر



دریانوردی همیشه برای انسان‌ها هیجان‌آور، پرجاذبه و اسرارآمیز بوده است. البته، این رشته به افرادی سرسخت، صبور و باتجربه نیاز دارد. دریاها و اقیانوس‌ها داستان‌های زیادی از تلاش‌های دریانوردان به خاطر دارند.

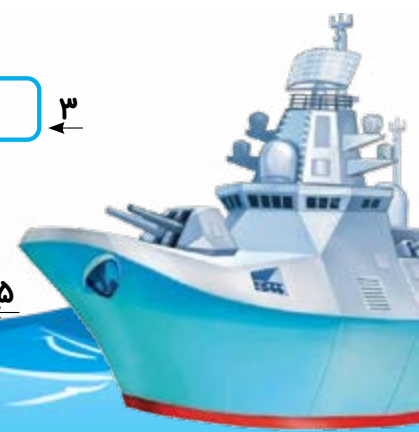
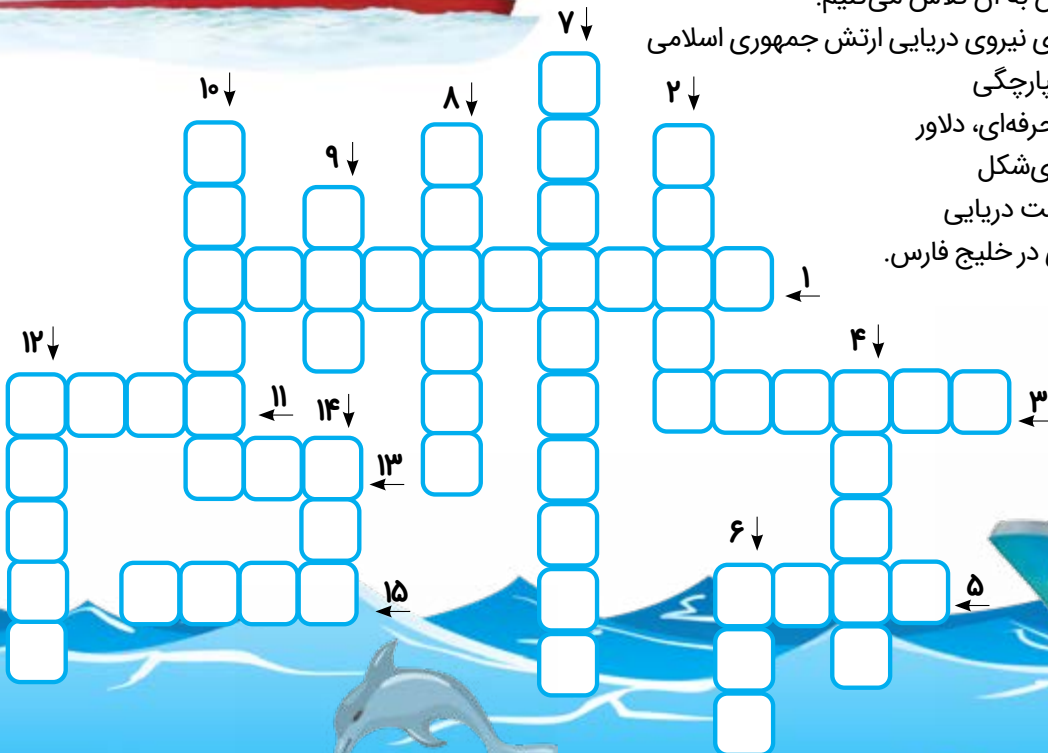
نیروی دریایی کشور ما وظیفه‌ی حفاظت از آب‌های ایران را برعهده دارد. نیروی دریایی ایران که به اختصار به آن «نداجا» گفته می‌شود، یکی از شاخه‌های اصلی نیروهای مسلح کشور است. این نیرو از مرزهای دریایی حفاظت می‌کند، منافع ملی ما در آب‌های بین‌المللی را پی می‌گیرد و به عملیات دریایی می‌پردازد. شغل پرماجرایی دریانوردی و استخدام در نیروی دریایی، راهی برای آن‌هاست که حادثه و صبر را با هم دوست دارند. اگر وارد نیروی دریایی شوی، شغل تو، سفری دور و دراز در دل آب‌ها خواهد بود.

وظایف نیروی دریایی

۱. حفاظت از مرزهای آبی کشور
۲. دفاع از ناوگان تجاری و نفتی
۳. مبارزه با قاچاق، دزدان دریایی و تهدیدهای دریایی
۴. اجرای دریایی در جنگ و صلح
۵. پشتیبانی دریایی از نیروی زمینی و هوایی
۶. حضور در آب‌های بین‌المللی برای نمایش قدرت یا همکاری با کشورهای دیگر



۱. کسانی که به‌طور حرفه‌ای روی کشتی، در دریا سفر می‌کنند.
۲. نام قدیم روسیه
۳. جایی که دو کشور را از طریق آب از هم جدا می‌کند.
۴. سفر روی خشکی
۵. باریکه‌ی آبی که کشتی‌ها در آن رفت‌وآمد می‌کنند.
۶. یکی از اقیانوس‌های جهان
۷. با چرخه‌ی آن، شناورها به حرکت درمی‌آیند.
۸. از کشتی‌های جنگی
۹. برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم.
۱۰. از درجه‌های نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی
۱۱. اتحاد و یکپارچگی
۱۲. رزمنده‌ی حرفه‌ای، دلاور
۱۳. جسم کروی شکل
۱۴. واحد سرعت دریایی
۱۵. نام تنگه‌ای در خلیج فارس.



گنج کجاست؟

◆ محمود کیانوش

باد پاییز به باغ
آمد و داد کشید:

«های هو!

گنج کو؟ گنج کجاست؟!»

های پنهان نکنید

زیر پاهای شماست.»

هر درختی که شنید

تنش از وحشت باد

لرز گرفت

زود از بیم هلاک

دست‌ها رفت هوا

سگه‌ها ریخت به خاک!

فروید اضطراری

◆ سمیه تورجی

سلام آقای باران

کجای آسمانی؟

چه می‌شد نامه‌ام را

همین حالا بخوانی؟

نگاهی هم به من کن

به این شهر کویری

زمینی خشک دارم

هوایی گرمسیری

ببین از بس که داغم

تنم مثل بخاری‌ست

جواب نامه‌ی من

فروید اضطراری‌ست

مأموریت

◆ سمیه بابایی

می‌زنم بی‌سیم فوری:

از علی آقا به تندر!

پاشو دستور جدیدی

آمد از فرمانده مادر

برگهی مأموریت را

او به دستم داده الان

ما دو تا باید بگیریم

تخم مرغ و سبزی و نان

با همین یک کار ساده

قلب مادر می‌شود شاد

زین و زنجیر تو قبراق،

تایرت، پُرباد پُرباد!

املت هیجان انگیز چه کسی پنیر را جابه جا کرد؟!



مواد لازم

- تخم مرغ: ۲ عدد
- گوجه فرنگی: ۱ عدد
- لفل دلمه‌ای: ۱ عدد نصفه
- پنیر سفید: به مقدار دلخواه
- نمک، فلفل سیاه، آویشن: به مقدار لازم
- روغن مایع: به مقدار لازم

املت سبزیجات و پنیر

معمولاً املت گوجه فرنگی را برای صبحانه خورده‌اید. می‌توانید این بار این غذا را با مواد متفاوت و روشی هیجان انگیز بپزید. می‌توانید با خلاقیت، جای بعضی چیزها را عوض کنید و این بار نوبت پنیر است!

طرز تهیه

۱. فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی‌ها را بشویید و ریز خرد کنید و با کمک بزرگ‌ترها آن‌ها را با کمی روغن تفت دهید.
۲. پنیر را هم در اندازه‌ی ریز خرد کنید و به مواد اضافه کنید.
۳. تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای بشکنید و مقداری نمک و فلفل و آویشن به آن اضافه کنید. تند هم بزنید تا سفیده و زرده با هم مخلوط شود.
۴. با کمک بزرگ‌ترها تابه‌ای را روی اجاق قرار دهید. کمی روغن داخل آن بریزید تا گرم شود. سعی کنید روغن در تمام سطح تابه پخش شود.
۵. تخم مرغ‌های هم‌زده را در تابه بریزید. وقتی مایه در تمام قسمت‌های تابه پخش شد، فلفل، گوجه فرنگی و پنیر تفت داده شده را روی نیمی از املت بریزید.
۶. یک طرف املت را با چنگال روی طرف دیگر آن برگردانید. املت آماده است. نوش جان!

به زیبایی هم فکر کنیم

می‌توانید املت را با سبزی تازه و ریز شده تزئین کنید. از بین جعفری، ریحان، گشنیز و شوید، یکی را انتخاب کنید. چند دانه‌ی کنجد یا کمی پودر پاپریکا هم برای این کار مناسب است.

به جای گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای می‌توانید از موادی که در دسترس دارید استفاده کنید: قارچ، اسفناج، پیاز و...