



دانش آموز

دوره‌ی چهل و چهارم • دی ماه ۱۴۰۴
شماره‌ی پیدری ۳۶۴ • ۳۲ صفحه
قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

ماهنامه‌ی آموزشی و تربیتی



جزئیات بی‌ترتیبها

سفر بایی نهایت علامت تعجب!



آگادهاشراکامل



کک‌های مزاحم شکفت انگیز!

بالگردسواری بارشده دانش آموز

بیجسکویت‌ها را خوش حال کنید!

بساز، فطاکن، اصلاح کن

بهترین خواندنی جهان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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



دانش آموز

- ماهانمای آموزشی و تربیتی اجتماعی و فرهنگی
- برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی
- دوره‌ی چهل و چهارم • دی ۱۴۰۴ • شماره‌ی ۴
- شماره‌ی پیدری ۳۶۴
- مدیر مسئول: سید سعید بدیعی
- سردبیر: شهرام شفیعی
- مدیر هنری: کورش پارساژاد
- مدیر داخلی و نسخه‌پرداز: سعیده نادیور
- طراح گرافیک: احمد قائمی مهدوی
- طراح عنوان‌ها: مرجان خردمند
- ویراستار: فرید بهنوا
- شورای برنامه‌ریزی: دکتر حسین شاهوردی
- دکتر احمد اسماعیلی نراقی، سمیه قلی‌زاده
- کارشناس شعر: کبری بابایی
- عکاس: اعظم لاریجانی
- چاپ و توزیع: شرکت افست
- نشانی دفتر مجله: تهران، ایران‌شهر شمالی، پلاک ۲۷۰
- تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۹۵
- صندوق پستی: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹
- قضاها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.
- ۰۹۳۰۱۴۱۰۴۷
- صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷ تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

نقاشی از دیوید آلدروین

شما را در چارپایان عبرتی هست. از شیری که در شکمشان هست سیرابان می‌کنیم و از آن‌ها سودهای بسیار می‌برید....
قرآن کریم، سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۲۱



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

قهرمان پرنش بدون نینو
۸

داستانی از زندگی پیامبر (ص)
۶

شام
۲

چراغانی مند رنگی در کوچه‌ای تاریک
۱



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

تقویم دانش آموز
۱۶

سفری با بی نهایت عالمیت تقجیب!
۱۴

آماده باش کامل
۱۲

برج مراقبت! آماده برای اوج...
۱۰



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

بیدمکویت‌ها را خوش حال کنید!
۲۴

نامه به دوست خیالی
۲۲

بسان، فطاکن، اصلاح‌کن
۲۰

همه‌ی ورزش‌های پرشنی
۱۸



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

سپه‌نوسری پیدری جلا ۴
ماه همراه من است جلا ۳

بهداشت و ایمنی
شنگول و منگول و قرض مسگن!
۳۰

سرگرمی
۲۸

سیاه‌چاله‌ی تنها
۲۶

بچه‌ها! جهان منتظر نقاشی‌ها و نوشته‌های شماست اما انگار خودش این را نمی‌داند. نقاشی‌های شما مثل چراغانی رنگی در یک کوچه‌ی تاریک است. همه با دیدن نقاشی‌های شما خوش حال می‌شوند. چیزها همان شکلی است که شما می‌کشید نه آن‌جوری که در واقعیت هست.

شما با نقاشی‌ها و نوشته‌هایتان، حقیقت را نشان می‌دهید. نقاشی‌ها و نوشته‌های شما یعنی اینکه دنیا را چگونه دیده‌اید و انگشت‌هایتان چگونه حرکت کرده است. این‌ها بزرگ‌ترین رازهای جهان است. بزرگ‌ترین هنرمندان جهان دوست داشته‌اند که دوباره بتوانند جهان را مثل شما ببینند و انگشت‌هایشان را مثل شما حرکت بدهند. در کارهای شما همه چیز زیباست. شما مثل طبیعت هستید. در طبیعت، ما هیچ چیز زشتی نداریم.

هیچ وقت لازم نیست یک کوه یا یک درخت

را پاک کنیم و دوباره بکشیم. هر درخت،

درست همان شکلی است که خدا آن

را احساس کرده است. شما هم

یک گل را همان‌طور می‌کشید که

آن را احساس می‌کنید. پس

آموزش یعنی اینکه بتوانید

احساسات را پیدا کنید و

آن را نشان بدهید. حالا

شاید بپرسید که معنای

خلاقیت چیست...

به نظر من خلاقیت

این است که خدا هر

لحظه دربارهی شما

حس تازه‌ای می‌آفریند.

وقتی شما چیزی از این

احساس می‌فهمید،

خلاق می‌شوید. اگر

می‌خواهید خلاق باشید،

سعی کنید به چیزها عادت

نکنید. خدا در هر لحظه تازه

است و چیزها در هر لحظه در

برابر خدا تازه‌اند. شما هم تازه

باشید. کلید تازگی، شگفتی است.

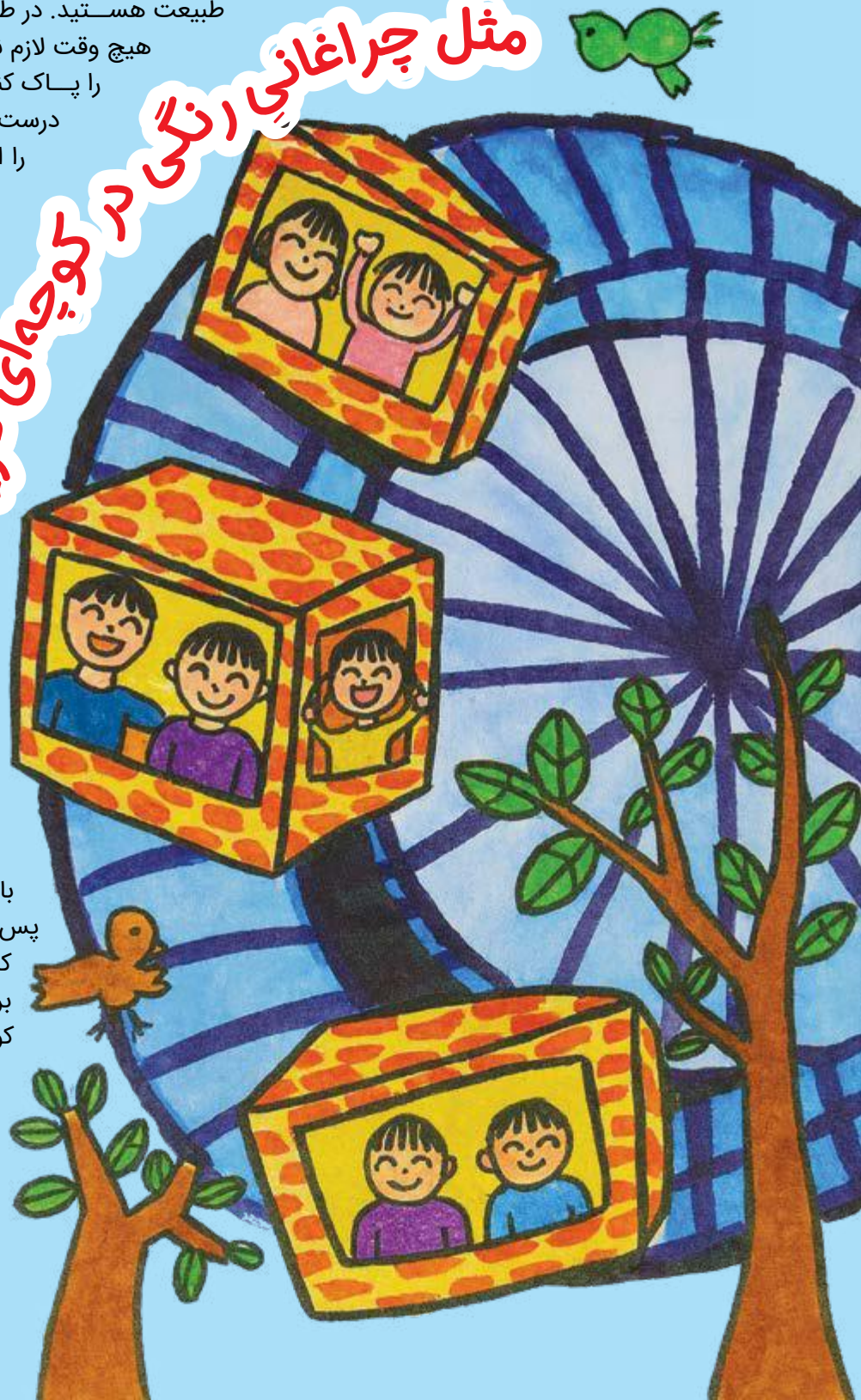
پس چیزها را معمولی نبینید. سعی

کنید تازه نگاه کنید تا همه چیز

برایتان تازه باشد. مثل چراغانی در

کوچه‌ای تاریک.

مثل چراغانی رنگی در کوچه‌ای تاریک



جزئیات

شام

قسمت اول

◆ نویسنده: شهرام شفیعی
 ◆ تصویرگر: ستاره محمدی

پادشاه بی تربیت‌ها



این به بعد، شب‌ها فقط سالاد برگ‌های سبز می‌خوریم. وقتی مامان‌ها دست‌هایشان را به کمرشان می‌زنند، برای رسیدن به هدفشان هر کاری خواهند کرد. این ربطی به بزرگ یا کوچک بودن هدف ندارد. به قول پدرم، اگر مامان‌ها بخواهند یک لیوان شیر داغ داشته باشند، راه می‌افتند، می‌روند و شیر را داغ می‌کنند. حتی اگر اجاقشان خورشید باشد!

عموجان پادشاه فهمیده بود که این بار هر جور مقاومتی در برابر مامان بی‌فایده است. بنابراین با حالت التماس گفت: «من برای زنده ماندن، به کمی غذا احتیاج دارم، نه فضای سبز! اجداد من گرم ابریشم نبوده‌اند!»

زن عموی چاق و صبور، نفس پر سر و صدایی کشید و به پادشاه گفت: «سالاد برگ‌های سبز هم برای بعضی از شب‌ها بد نیست. آدم حسابی سیر می‌شود و خواب راحتی هم می‌کند.»

- خواب راحت؟! ... اگر من شب فقط سالاد خورده باشم، با کلاه موتورسواری می‌خوابم!

- اصلاً بگو بینم دوست داری چی بخوری عزیز جان؟ منظورم توی این شرایط است. باید قبول کنیم که دوره و زمانه عوض شده. بالاخره این جوان‌ها هم دوست دارند گاهی به ما گرسنگی بدهند!

پادشاه دوباره دور برداشت و گفت: «سالاد برای آدم‌های خوشگل و میزهای خوشگل است. من مدتی است که دیگر خوشگل نیستم. یعنی از زمانی که به دنیا آمدم!... دوست

آن شب، مامان از آشپزخانه‌ی کاخ آمد بیرون و صدا زد: «بفرمایید. شام حاضر است.»

پادشاه بی‌تربیت‌ها وسط سر طاشش را با انگشت شست خاراند. بعد به من گفت: «باز مادرت شام درست کرده. چرا غذاهایش این قدر کم است؟! دفعه‌ی قبل که برایم غذا

آورد، فکر کردم اشتباهی یک بشقاب نشسته را جلویم گذاشته!» وقتی همه دور میز آشپزخانه نشستیم، مامان دست‌هایش را به کمرش زد، از بالای عینکش به ما نگاه کرد و گفت: «تازگی‌ها تغذیه‌ی ما خیلی ناسالم شده. از



بارمزینه قسمت‌های
قبل را بخوانید.



دارم بعد از شام، روی میز، پُر از استخوان‌های مرغ باشد. یا هر غذای دیگری که استخوان داشته باشد! دوست دارم میز پر از دستمال کاغذی‌های مچاله شده، لگه‌های روغن و ترکش‌های سُس گوجه‌فرنگی باشد. بگذار کامل‌تر بگویم: دوست دارم میز به شکلی درآمده باشد که انگار با مسلسل به آن رگبار بسته‌اند!

همین موقع تلفن زنگ زد و بابا رفت بیرون تا گوشی را بردارد. مامان عینک طلایی‌رنگش را داد بالا و به پادشاه گفت: «نگران نباشید. برای شروع، کمی ماکارونی هم پخته‌ام عمو جان.»

مامان نفری یک قاشق ماکارونی برای همه ریخت و با اعتماد به نفس سر تکان داد... بابا پای تلفن داشت می‌خندید. درباره‌ی یک استخر خیلی کثیف حرف می‌زد که از شدت کثیفی، آبش غلیظ شده بود!

ما توانستیم آب استخر را مثل کیک بپزیم! جای خالی!... بر و بچه‌ها جشن تولدم را توی آب برگزار کردند!

بعد از گفت‌وگوی تلفنی، بابا برگشت سر میز. آن یک قاشق ماکارونی را توی بشقاب سفید و بزرگش دید. فکر کرد غذایش را خورده و این‌ته‌مانده‌ی غذاست!... به خاطر همین تشکر کرد، گفت خیلی خوش‌مزه بود و رفت!

زن عمو به خواهرم بابونه گفت: «اگر سالادت را تمام کنی، فردا می‌رویم باغ وحش.»

مامان از این حرف زن عمو تعجب کرد و گفت: «زن عمو جان! این هم که دوباره شد یک غذای حیوانی!»

من و بابونه تندتند سالاد خوردیم تا به باغ وحش برسیم. وقتی سالادهایمان تمام شد، پادشاه یواشکی ظرف پر از سالاد خودش را گذاشت جلوی بابونه و ظرف خالی او را برداشت! چشم بابونه افتاد به بشقاب پُر از سالادی که جلوی او بود. زد زیر گریه و گفت: «سالاد من با رفتن به باغ وحش مخالف است!»

نیم ساعت بعد، پادشاه و بابا تصمیم گرفتند بروند سراغ قابلمه‌ی ماکارونی! مامان و زن عمو داشتند تلویزیون نگاه می‌کردند و بابونه داشت برای عروسکش لالایی می‌خواند. بابا و پادشاه با چشم‌هایشان با هم حرف می‌زدند و نقشه می‌کشیدند! باور کنید آن‌ها همه‌ی این حرف‌ها را فقط با نگاه رد و بدل کردند؛ پادشاه داشت می‌گفت: باید کفش‌هایمان را پشت ستون در بیاوریم

تا هیچ‌کس صدای پایمان را نشنود. بابا پرسید: کدام ستون؟! پادشاه گفت: خب معلوم است پسرهی کند ذهن! ستون سمت چپ... بابا گفت: خجالت می‌کشم چون جوراب‌هایم گشاد است!... پادشاه گفت: قرار نیست کسی تو و جوراب‌هایت را ببیند!... بابا گفت: چطور است زن عمو و مامان را بیهوش کنیم؟!... پادشاه گفت: تا حالا این‌قدر به خاطر یک بشقاب غذا، غرورم لگه‌دار نشده بود!... بابا گفت: اما اجازه بدهید من قاشق‌ها



را از توی کشو بیاورم. شما دست‌های بی‌دقتی دارید عموجان! پادشاه گفت: نگران نباش... کاخ را آتش می‌زنم تا ماشین آتش‌نشانی بیاید و کسی صدای قاشق و چنگال‌ها را نشنود!... بابا گفت:

به هر حال، آن‌ها یواشکی رفتند توی آشپزخانه و من هم دنبالشان رفتم. پادشاه قابلمه‌ی ماکارونی را برداشت و گذاشت روی میز. بابا هم داشت توی کشوی اول دنبال قاشق و چنگال می‌گشت. من زیر میز قایم شده بودم. از همان‌جا کشوی سوم را باز کردم تا بابا قاشق و چنگال بردارد. بابا دید کشوی قاشق‌چنگال‌ها باز است و همه چیز توی آن برق می‌زند. اول تشکر کرد و بعد جا خورد! اما آن‌قدر گرسنه‌اش بود که زود موضوع را فراموش کرد. پادشاه در قابلمه را باز کرد و دید خالی است! بنابراین به بابا گفت: «گوش کن پسر جان!... می‌توانی برای من قاشق نگذاری!... چنگال هم لازم ندارم... شاید با دست

غذا بخورم! به نظرم، تو هم از قاشق چنگال استفاده نکن! اصلاً بیا ظرف کثیف نکنیم!»

- چشم پادشاه... اما چرا؟! -

- قابلمه خالی است!... خواستم خبر بد را یواش یواش بدهم! پنج دقیقه بعد، مامان تلویزیون را خاموش کرد و گفت: حالا وقت پیاده‌روی است. وقتی از کاخ آمدیم بیرون، مامان گفت: بیایید برویم به طرف فروشگاه قنادی. پادشاه اسب کرایه‌ای را نوازش کرد و به او گفت: «می‌دانم شما اسب‌ها، شیرینی را دوست دارید اسب عزیز!... خبر شیرینی، من را هم به اندازه‌ی تو و زن‌عمو خوش حال می‌کند!»

پادشاه توی راه کلی ورزش کرد و حرکات نمایشی انجام داد! وقتی رفتیم داخل قنادی، فروشنده تعظیم کوتاهی کرد و گفت: «خیلی خوش آمدید. فروشگاه ما با انواع شیرینی‌های تازه در خدمت شماست. به اینجا می‌گویند دنیای خامه!»

مامان به خانم شیرینی‌فروش گفت: «قنادی خیره‌کننده‌ای دارید. مثل یک خواب صورتی است! اما باید ببخشید. ما خیال نداریم چیزی بخریم. عموجان مرض قند دارند. ما همگی رژیم سالاد سبز گرفته‌ایم. من خانواده‌ام را آورده‌ام تا از شیرینی‌های شما عکس بگیرند. مخصوصاً نان‌های خامه‌ای گول‌پیکر که انگار توپشان با خوشبختی و عروسی پر شده! وقتی یکی از آن‌ها را گاز می‌زنی، انگار پوست همه‌ی نوزادهای دنیا می‌خورد به دماغت!... اگر بخواهید زانوی یک نفر را عمل کنید، می‌توانید به جای داروی بیهوشی، یکی از این نان‌های خامه‌ای گول‌پیکر به او بدهید!»



من و بابونه گفتیم: «ما می‌خواهیم زانوهایمان را عمل کنیم!» خانم شیرینی‌فروش به مامان گفت: «چه رژیم لاغری جالبی دارید! باید سالاد بخوریم و از شیرینی‌ها عکس بگیریم؟!... از رولت‌ها، دانمارکی‌ها یا کیک‌های تولد؟!»

- فرقی نمی‌کند. این، یکی از راه‌های شیرینی‌نخوردن است!

- چه راه سختی!... مثل این است آدم از هواکش حمام برود به کتابخانه‌ی ملی!

یک نفر برای مراسم عروسی، یک کیک سه‌طبقه خرید. اسب کرایه‌ای و پادشاه، همان‌طور که کیک سه‌طبقه را نگاه می‌کردند، همراه آن از فروشگاه بیرون رفتند! شاگردهای مغازه، کیک سه‌طبقه را با احتیاط گذاشتند عقب وانت. اسبه هم در حال بو کشیدن کیک، رفت بالای وانت و همراه آن رفت!

بابا به خانم فروشنده گفت: «مشتری فکر کرد اسب ما جزو تزیینات کیک شماست!»

بعد از قنادی، ما دوباره راه افتادیم و به پیاده‌روی شبانه ادامه دادیم. پادشاه و بابا جلوجلو دویدند و ادای ورزش کردن درآوردند. من می‌دانستم که آن‌ها باز نقشه‌ای در سر دارند. به خاطر همین، دنبال آن‌ها رفتم تا یک وقت دسته‌گلی به آب ندهند. آن‌ها رفتند توی یک ساندویچ‌فروشی و دو تا ساندویچ خیلی فوری خواستند. - خیلی فوری و بدون نوبت؟! من چند جور ساندویچ آماده از قبل دارم. بستگی به این دارد که با سگته‌ی مغزی راحت‌تر هستی یا ناراحتی کبدا!

پادشاه و بابا دو تا از ساندویچ‌ها را برداشتند و تا آمدند گاز بزنند، مامان و زن‌عمو را دیدند. پادشاه تندی ساندویچ را کرد توی دهان یک آقای عینکی که داشت از توی پیاده‌رو رد می‌شد! بابا هم ساندویچ خودش را کرد توی جیب همان آقا و او را بوسید!

- این آقا، معلم ریاضی زمان بچگی من است! من و پادشاه فکر کردیم با دو تا ساندویچ از ایشان تشکر کنیم!

زن‌عمو با هن و هن گفت: «چرا ساندویچ?... دعوت کنید فردا نهار تشریف بیاورند کاخ.»

بابا گفت: «نه... فردا خیلی سرشان شلوغ است. یک قرار مهم برای بستری شدن دارند!»

نصف‌شب، اسب کرایه‌ای خسته و کوفته به کاخ برگشته بود. من با صدای خروپف اسبه بیدار شدم. وقتی داشتم می‌رفتم دستشویی، پادشاه بی‌تربیت‌ها و بابا را توی راه‌پله دیدم.

- تو هم با صدای اسبه بیدار شدی؟

- خیلی گرسنه‌ام. اصلاً خوابم نمی‌برد. مخصوصاً اگر صدای خرّوپف یک اسب همه‌جا بپیچد.

- چه‌کار کنیم که هم سیر

شویم و هم صدای اسبه

دیگر بیدارمان نکند؟

پادشاه با هر دست

یک جای بدنش را

خاراند و فکر کرد. بعد

گفت: «معلوم است. باید اسبه

را بخوریم!»

با شنیدن این حرف، من اسب

کرایه‌ای را بردم توی انباری و در

را رویش قفل کردم. بعد از این

کار، یادم افتاد که توی یخچال یک

موز داریم. رفتم طرف آشپزخانه‌ی

سلطنتی تا موز را از توی یخچال

بردارم. توی راه، پادشاه و بابا را

دیدم و زود پشتِ ستون مخفی

شدم. پادشاه یک پوست موز داد به

بابا و گفت: «تو مثل مرد عنکبوتی،

همیشه به‌موقع پیدا می‌شوی. این

را بینداز توی سطل آشغال!... شب

بخیر!»

بابا گفت: «اما شما آن موز را تنهایی

خورده‌اید! من ویتامین اضافه‌ای توی بدنم احساس نمی‌کنم!»

پادشاه خمیازه‌ای کشید و گفت: «تو هر روز باید

پانصد هزار بار به طرف سطل آشغال بروی. بد نیست

شب‌ها یک مقدار گرم کنی!»

بابا پوست موز را انداخت توی سطل آشغال. بعد رفت

سر یخچال تا شاید چیزی توی آن پیدا کند. به نظر

می‌آمد مامان و زن‌عمو هر جور خوراکی را از دسترس

دور کرده‌اند. بابا توی تاریکی ایستاد و فکری کرد. بعد

دوباره به طرف سطل آشغال رفت و گفت: «شاید بتوانم

آن موز را تعمیر کنم!»

من دویدم جلو. بابا داشت تمام این کارها را توی

خواب انجام می‌داد. بنابراین بیدارش کردم و گفتم: «من

یک فکری دارم. بیایید پادشاه را زیر نظر داشته باشیم.

پادشاه از هر طرف که برود، به یک کیک سیب بزرگ یا

یک پیتزای فلفلی می‌رسد!»

بابا یک نخ بلند را به پای خودش گره زد. من هم رفتم

توی اتاق پادشاه و سر دیگر نخ را به شست پایش گره زدم. یک نخ هم به وسط این نخ گره زدم و به پای خودم بستم. حالا من و بابا می‌توانستیم با خیال راحت بخوابیم. هر وقت هم که پادشاه بیدار می‌شد، تا دنبال خوراکی برود، بیدار می‌شدیم!

اشکال کار اینجا بود که پادشاه یک موز بزرگ و شیرین خورده بود. بنابراین راحت خوابیده بود و اصلاً تکان نمی‌خورد. اما بابا

گرسنه بود و هی توی

رختخواب وول می‌زد. این

بود که نخ کشیده شد و پادشاه را

از خواب بیدار کرد!

- سلام. احساس کردم یک نفر

شست پایم را می‌کشد. خواستم

بینم تو شب‌ها شست پای آدم‌ها

را نمی‌خوری؟! را

ما دوباره خوابیدیم اما چیزی

نگذشت که نخ دوباره کشیده

شد. من و بابا دنبال پادشاه

رفتیم تا به کیک سیب یا یک

ساندویچ بزرگ گوشت برسیم.

پادشاه در بزرگ سرویس بهداشتی

سلطنتی را باز کرد و رفت دستشویی! کلی

هم آنجا ماند و طولش داد. وقتی آمد بیرون به بابا

گفت: «تو گرسنه‌ات نیست؟»

بابا گفت: «خودتان چی عموجان؟»

عموجان گفت: «این وقت شب؟!... برو بخواب بچه

جان. من اصلاً گرسنه‌ام نیست.»

با این حرف، من و بابا فهمیدیم که پادشاه حسابی گرسنه

است و نقشه‌ای در سر دارد!

ما می‌دانستیم که پادشاه عادت دارد شب‌ها تندتند

برود دستشویی. برای اینکه زودتر به کیک سیب برسیم،

یادداشتی نوشتیم و روی در دستشویی چسباندیم.

- دستشویی خراب است! برای چیزهای مهم‌تر مثل ساندویچ

جگر یا زبان وقت بگذارید!

چیزی نگذشت که پادشاه یک بار دیگر بیدار شد.

عینکش را زد و نوشته‌ی روی در را با زحمت خواند.

بعد خمیازه‌ای کشید، به همه‌ی استفاده‌کنندگان از

دستشویی‌های جهان بد و بیراه گفت و رفت خوابید.

ادامه دارد



◆ نویسنده: نقی سلیمانی ◆ تصویرگر: لیلا بدر عظیمی

روز نام‌گذاری

تورا پیش بالاترین نام و بزرگ‌ترین ایمان، به امانت می‌گذارم

آن شب، بلال اذان را گفت. پیامبر (ص) پس از نماز به خانه‌ی علی (ع) و دخترشان فاطمه (س) رفتند. ظرفی آب خواستند. آیه‌هایی از قرآن را خواندند. از عروس و داماد خواستند از آن آب بنوشند. سپس خود با آن وضو گرفتند و از آن آب بر سر هر دو پاشیدند. حالا دیگر وقت رفتن بود. پیامبر (ص) می‌خواستند به خانه برگردند. در این حال، عروس جوان، فاطمه (س) به شدت گریست.

فاطمه پدر را بسیار بسیار دوست می‌داشت. جدایی از پدر برای دختر سخت بود. پیامبر (ص) او را با این کلمات آرامش دادند: تو را نزد کسی امانت می‌گذارم که ایمانش از همه نیرومندتر است. کسی که بیشترین دانش، بهترین اخلاق و مهربان‌ترین روح را دارد.

روزها و ماه‌ها گذشت. میانه‌ی زمستان بود. کم‌کم ماه روزه فرا می‌رسید. در این ماه، در میان شادی عظیم همه‌ی مؤمنان، فاطمه (س)، پسری به دنیا آورد. پیامبر در گوش نوزاد، آذان گفت. حالا وقت نام‌گذاری کودک فرا رسیده بود. در آن روزگار، مردم عرب رسم داشتند که اسم‌های عجیبی روی فرزندان خود بگذارند؛ نام‌هایی که وحشت‌انگیز باشد و ترس در دل دشمن بیندازد. نام‌هایی مانند «حرب» به معنای جنگ، «آسد» به معنای شیر، «عثمان» به معنای مار چنبره‌زده، «صارم» به معنای شمشیر تیز یا «نمیر» به معنای پلنگ.

اما این شیوه‌ی پیامبر(ص) نبود. پیامبر (ص) نوزاد را در آغوش گرفتند. فرمودند: نام این نوزاد را «حسن» می‌گذارم. حسن به معنای «زیبا» یا «کار و رفتار زیبا و نیکو» بود.

نام‌ها نیت‌ها و آرزوهای ما هستند. نام‌ها هدف‌ها و روش ما را نشان می‌دهند.

پیامبر (ص) فرمودند: خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد.

پدر و مادر نوزاد لبخند زدند و پیامبر (ص) را بوسیدند. آنگاه هر سه بر پیشانی حسن (ع) بوسه زدند. چشم‌های نوزاد تازه و درخشان بود. علی (ع) و فاطمه (س) گفتند: حسن در چهره و نام شبیه پیامبر است.



نام‌هایی که او نپسندید

پیامبر (ص) چه اسم‌هایی پیشنهاد دادند؟

پیامبر (ص) به نام‌ها اهمیّت می‌دادند. ایشان به انتخاب نام‌های خوب توجّه داشتند و اسم افراد را نیز شمرده، دقیق و کامل بر زبان می‌آوردند. رسول خدا (ص) بارها به جای نام‌های ناخوشایند و ناشایست، نام‌های دیگری پیشنهاد دادند. بسیاری از این نام‌های نیکو جایگزین نام‌های قبلی شد. بعدها هم دیگران، این نام‌ها را بر فرزندان خود گذاشتند.

نام قبیل	معنی	نام تازه	معنی
حُزن	غم و ناراحتی	سهل	آسان
أسود	سیاه	أبيض	سپید
غافل	بی‌توجه و بی‌اعتنا	عافل	خردمند
عبدالغزى	بنده‌ی بتی به نام غزا	عبدالرحمان	بنده‌ی خدای مهرگستر
عبدالشمس	بنده‌ی خورشید	عبدالله	بنده‌ی خدا
عاصیه	گناهکار	جمیله	زن نیکو
عبدالکعبه	بنده‌ی کعبه	عبدالرحمان	بنده‌ی خدای مهرگستر

اگر کک انسان بود ۳۰۰ متر می‌پرید!

فهرمانِ پرش بدون نیزه

موجودی که خون می‌خورد و می‌جهد



کک‌های مزاحم شگفت‌انگیز!

کک‌ها بهترین پرش‌کننده‌های جهانند. خودشان کوچک‌تر از یک دانه‌ی کنجد هستند اما می‌توانند تا ۱۸ سانتی‌متر به بالا و تا ۳۳ سانتی‌متر به جلو بپرند! اگر انسان توانی مانند کک می‌داشت، می‌توانست حدود ۳۰۰ متر بپرد! کک‌ها باید مرتب خون بخورند تا زنده بمانند. پس لازم است از بدن یک جانور به بدن جانور دیگر بپرند. وقتی میزبان می‌خواهد خودش را تکان دهد یا بخاراند، کک با سرعت جابه‌جا می‌شود و خودش را نجات می‌دهد.

راز موفقیت کک‌ها

کک‌ها می‌توانند ۳۰ هزار بار پشت سر هم پرش کنند! آن هم بدون خسته‌شدن! کک‌ها چطور این قدر خوب می‌پرند؟ بدن آن‌ها برای این کار طراحی شده است. پاهای عقبی بلند و قوی کک‌ها مثل فنر عمل می‌کند. کک‌ها در پاهایشان عضلات بزرگی دارند که انرژی را ذخیره می‌کند. راز موفقیت کک‌ها در ماده‌ای به نام «رزیلین» است که خاصیت کشسانی دارد و مثل یک فنر لاستیکی کار می‌کند.

وقتی کک می‌خواهد بپرد، پاهایش را خم می‌کند. با این کار، انرژی در رزیلین ذخیره می‌شود. با آزاد شدن انرژی، کک ناگهان از جا می‌پرد؛ درست مثل تیراندازی با کمان. این کار بسیار سریع اتفاق می‌افتد؛ صدمبرابر سریع‌تر از پلک‌زدن!



لوازم کمکی کک‌ها

بدن مسطح و سخت کک‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا موقع پرش آسیب نبینند. پنجه‌های قوی آن‌ها هم باعث می‌شود بعد از پرش، خوب بچسبند و نیفتند. بدون این ویژگی‌ها، کک‌ها نمی‌توانستند از یک جانور به جانور دیگر بپرند یا فرار کنند. آن‌ها بال ندارند و نمی‌توانند پرواز کنند. اما شش پای بلند دارند و پاهای عقبی‌شان خیلی بلندتر است. این پاها پنجه‌هایی قوی دارند که مثل چنگک به موها یا پوست جانور میزبان می‌چسبند.



مطالعه روی خون خوار

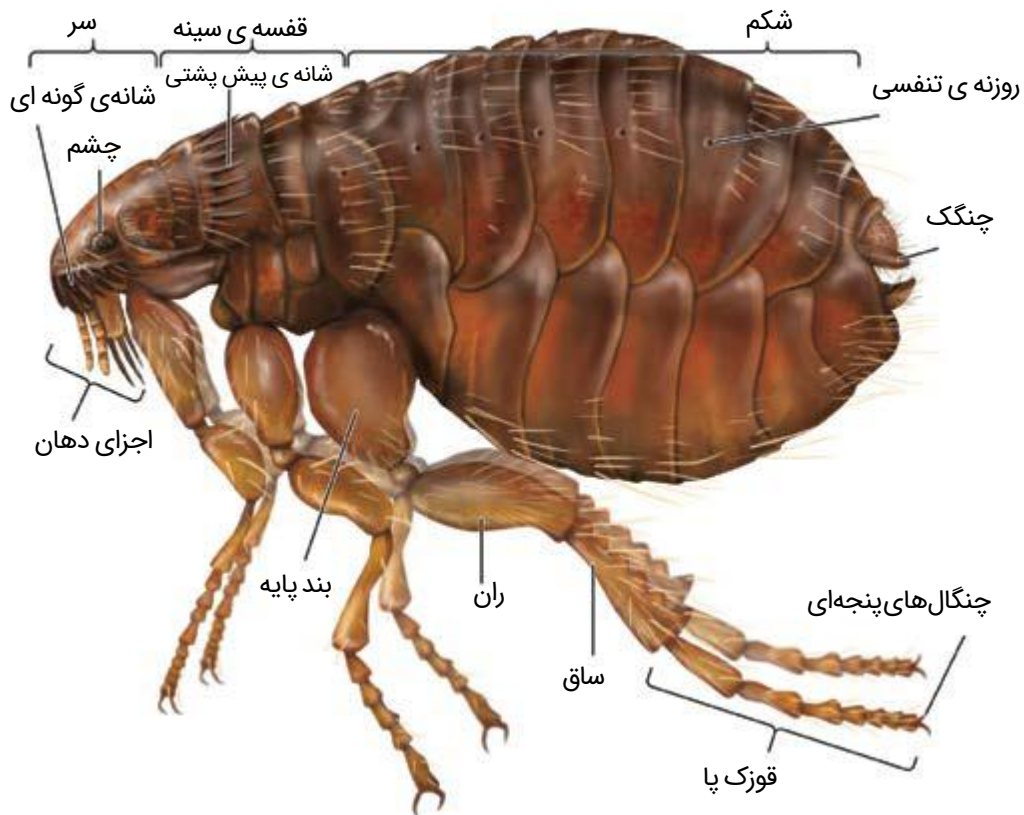
رنگ کک‌ها معمولاً قهوه‌ای تیره یا قرمز مایل به قهوه‌ای است. آن‌ها بعد از خوردن خون، قرمزتر می‌شوند!

اگر با ذره‌بین نگاه کنید، سر کک‌ها مثل کلاهخود است؛ با دهانی که مثل یک نی کوچک برای مکیدن خون ساخته شده است. کک‌ها چشم‌های ساده‌ای دارند و بدنشان با موهای کوتاه و سخت پوشیده شده است. این موها هم کمک می‌کنند تا کک‌ها بتوانند محکم و راحت به هر جا بچسبند. پوست بدن کک‌ها خیلی سخت است و می‌تواند فشار زیادی را تحمل کند. اگر جانوری بخواهد کک را له کند، به راحتی نمی‌تواند! سال‌هاست دانشمندان در حال مطالعه روی کک‌ها هستند تا بتوانند از آن‌ها در ساخت ربات‌های کوچک الگو بگیرند.



کک، ناقل بیماری

کک‌ها می‌توانند بیماری‌هایی مثل طاعون را منتقل کنند. آن‌ها روی حیوانات وحشی یا خانگی زندگی می‌کنند! اما یادتان باشد، کک‌ها می‌توانند حیوانات و انسان‌ها را اذیت کنند و بیماری‌هایی بیاورند. بهتر است در جاهایی که کک‌ها هستند، نباشید. خانه را تمیز نگه دارید و از داروهای ضد کک استفاده کنید.



برج مراقبت! آماده برای اوج...!

خودت بالگرد را به پرواز دریاور!

بالگرد چه تفاوت‌هایی با هواپیما دارد؟... هواپیما باید حرکت کند تا بتواند روی هوا بماند. اما بالگرد می‌تواند در هوا ثابت بماند و بعد به هر طرف که خلبان می‌خواهد، پرواز کند. محل حادثه و ارتفاع پایین. بالگردها می‌توانند جان انسان‌ها را نجات دهند و بیماران را به بیمارستان برسانند. آن‌ها می‌توانند مانند یک ایستگاه هوایی، مأموریت‌های سخت و ویژه‌ای را به انجام برسانند. بیایید با هم یک بالگرد را به پرواز درآوریم!

۲ روشن کردن موتور

دسته‌ی گاز موتور را روی حالت آرام می‌گذاری. کلید روشن‌کننده را می‌چرخانی. صدای سوت توربین در کابین می‌پیچد. عقربه‌های نشانگرها آرام بالا می‌روند: دور موتور بیشتر می‌شود. دمای خروجی در محدوده‌ی سبز باقی ماند. چند لحظه بعد، تیغه‌های چرخانه (روتور) اصلی شروع به چرخیدن می‌کند. کابین کمی می‌لرزد. انگار بالگرد از خواب بیدار شده است. تیغه‌های بالگرد مانند بال‌های هواپیما عمل می‌کنند. وقتی می‌چرخند، هوا را به پایین می‌رانند و نیرویی به نام بالابری (برای) ایجاد می‌کنند. همین نیرو است که بالگرد را از زمین جدا می‌کند.

۱ ورود به کابین و آماده‌سازی

همه‌چیز از لحظه‌ای شروع می‌شود که وارد کابین خلبان می‌شوی. دکمه‌ها و نمایشگرها مثل ستاره‌های کوچک چشمک می‌زنند. روی صندلی مخصوص خلبان می‌نشینی. کمربند ایمنی را محکم می‌بندی. این بار هم حس می‌کنی وارد یک ماجراجویی تازه شده‌ای. پیش از هر چیز باید «بازبین» (چک‌لیست) ایمنی را مرور کنی:

- ♦ آیا سوخت کافی داری؟
- ♦ همه‌ی ابزارها درست کار می‌کنند؟
- ♦ کلیدها در حالت درست قرار دارند؟
- ♦ حالا همه‌چیز آماده است. پس دکمه‌ی رادیو را فشار می‌دهی:

برج کنترل! بالگرد آماده‌ی روشن کردن موتور است.

۳ آماده‌سازی برای برخاستن

کنار صندلی خلبان، دسته‌ای بلند قرار دارد که نامش «گلیکتیو» یا «هرم» است. وقتی آن را بالا می‌کشی، زاویه‌ی تیغه‌ها تغییر می‌کند و نیروی برآ بیشتر می‌شود. هم‌زمان پاهایت روی پدال‌هاست. آن‌ها روتور دم را می‌چرخانند تا بالگرد دور خودش نچرخد. دست دیگر تو «سایکلک» یا سگان را گرفته است؛ دسته‌ای شبیه فرمان بازی‌های ویدئویی. این دسته، جهت حرکت را تعیین می‌کند؛ جلو، عقب، راست یا چپ. دوباره با برج تماس می‌گیری.

برج کنترل! آماده‌ی برخاست از پد

اگر روتور دم نباشد، نیروی روتور اصلی باعث چرخیدن کل بدنه به دور خودش می‌شود.



۴ برخاست

گلکتیو را به آرامی بالا می‌آوری. بالگرد سبک می‌شود و از زمین برمی‌خیزد. لرزش‌ها بیشتر می‌شوند. شگفت‌انگیز است. مثل اینکه روی بالشتکی از هوا ایستاده‌ای. نگاهت به ابزارهاست: ارتفاع سنج نشان می‌دهد چند متر بالا رفته‌ای. نشانگر سرعت عمودی می‌گوید چقدر سریع بالا می‌روی. «چرخش‌نما» هم تعادل را نشان می‌دهد. با حرکت آرام اهرم پرواز به جلو، بالگرد از حالت ایستاده در هوا، پرواز را آغاز می‌کند. برخاستن بالگرد با برخاستن هواپیما فرق دارد. هواپیما برای بلند شدن، به باند طولانی نیاز دارد، اما بالگرد می‌تواند عمودی بالا برود.



۷ فرود

به آرامی گلکتیو را پایین می‌آوری. بالگرد وارد جریان هوای خودش می‌شود و لرزش‌ها بیشتر می‌شوند. پدال‌ها را محکم نگه می‌داری تا دم ثابت بماند. لحظه‌ی هیجان‌انگیز می‌رسد: اسکی‌ها یا چرخ‌های بالگرد، سطح زمین را لمس می‌کنند. دسته‌ی گلکتیو را کاملاً پایین می‌آوری. پرنده روی زمین می‌نشیند. نزدیک سطح زمین، پدیده‌ای به نام «اثر زمین» رخ می‌دهد. یعنی جریان هوایی که از تیغه‌ها به پایین رانده می‌شود، رو به بالا برمی‌گردد. این اتفاق باعث می‌شود بالگرد کمی به بالا هل داده شود. فرود سخت‌تر از برخاست است.

۵ مسیریابی

بیرون را نگاه می‌کنی تا خط افق را ببینی. هم‌زمان، مسیر را روی رهیاب (جی‌پی‌اس) دنبال می‌کنی. هر چند دقیقه یک بار گزارش می‌دهی:

ارتفاع ۲۵۰۰ پا، مسیر مستقیم به مقصد

پدال‌ها را تنظیم می‌کنی تا دم گردان، جلوی چرخش ناخواسته را بگیرد. چشم‌هایت بین سه چیز حرکت می‌کند:

- ◆ بیرون و خط افق
- ◆ ابزارهای کابین
- ◆ نقشه و مقصد



۸ خاموش کردن

موتور دسته‌ی گاز را روی خاموش می‌گذاری. صدای موتور آرام آرام کم می‌شود. چرخانه‌ها (روتورها) سرعتشان را از دست می‌دهند و سکوت دوباره به کابین برمی‌گردد. بازبینه (چک‌لیست) پایان پرواز را مرور می‌کنی: کلیدها خاموش، ابزارها بررسی شده‌اند. آخرین تماس با برج:

پرواز با موفقیت به پایان رسید.

۶ نزدیک شدن به مقصد

وقتی به مقصد نزدیک می‌شوی، باید سرعت را کم کنی. گلکتیو را پایین می‌آوری و سایکلیک را کمی به عقب می‌کشی. دماغه بالا می‌آید و سرعت افقی کم می‌شود. درست بالای پد فرود، بالگرد را در حالت «هاور» یا معلق نگه می‌داری. حالا مثل پرنده‌ای هستی که آماده‌ی نشستن روی شاخه است. نگاه داشتن بالگرد در حالت هاور بسیار دشوار است. جریان هوای تیغه‌ها تغییر می‌کند. خلبان باید با حرکات کوچک و دقیق دسته‌ها تعادل را نگه دارد.



از رستم تا سردار قاسم سلیمانی

آماده باش کامل

رزم آوران داستانی و تاریخی ما ایرانیان

قهرمانان، پهلوانان و رزم آوران همیشه برای کشورها اهمیّت داشته‌اند. رزمندگان ما هم برای دفاع از ایران همواره آماده‌اند. توان جنگ، کمک می‌کند که هیچ دشمنی خیال حمله به خاک ما را در سر نپروراند. جنگاوران حقیقی همیشه در وضعیّت آماده‌باش کامل بوده‌اند. ما آماده می‌مانیم تا بتوانیم از صلح و آرامش مراقبت کنیم. اینجا با چند تن از پهلوانانی که همواره برای ایرانیان دوست‌داشتنی بوده‌اند، آشنا می‌شویم. قهرمانان ایرانی همیشه برای دفاع از ایران در آماده‌باش کامل هستند؛ آن‌ها که زنده‌اند، با جانشان و آن‌ها که نیستند با یادشان.



هنرمند: کاوه اسفندیاری

رستم

رستم یا رستم دستان، یکی از نام‌آورترین پهلوانان در قصه‌های ایرانی است. نام این پهلوان افسانه‌ای ایران، هر کسی را به یاد شجاعت، هوش، قدرت، وطن‌پرستی و فداکاری می‌اندازد. داستان هفت‌خوان رستم، یکی از مهم‌ترین داستان‌های شاهنامه است که در آن، رستم هیولاها و جادوگران را شکست می‌دهد.

فریدون

فریدون فرخ یکی دیگر از شخصیت‌های افسانه‌ای شاهنامه است. فریدون در کوه‌های البرز بزرگ شد و تصمیم گرفت با ضحاک که پادشاهی ستمگر بود، بجنگد. او به کمک کاوهی آهنگر ضحاک را از پا درآورد.



کوروش

کوروش مردم ایران را با هم متحد کرد و پادشاهان بدکردار را شکست داد. منشور یا فرمان کوروش به‌عنوان اولین منشور حقوق بشر شناخته شده است. سازمان ملل متحد ترجمه‌ی متن منشور کوروش را در اختیار تمام کشورهای عضو این سازمان قرار داده است.



شاپور اول

شاپور اول فرزند اردشیر اول ساسانی بود. شاپور اول بارها با سپاهیان روم جنگید و آن‌ها را به سختی شکست داد. در یکی از جنگ‌ها والرینوس پادشاه روم به اسارت شاپور درآمد. والرینوس سال‌ها در ایران اسیر بود و هرگز به روم برنگشت.



یعقوب لیث صفاری



یعقوب لیث صفاری یکی از مهم‌ترین شخصیت‌های ایران پس از ورود اسلام است. او و یارانش از استقلال کشور محافظت می‌کردند. یعقوب به دلیل شجاعت و هوش نظامی‌اش، فرمانده سپاهیان شد. او سیستان را از دست حاکمان عباسی نجات داد و مناطق وسیعی از شرق و جنوب ایران را به تصرف خود درآورد.

یکی از مهم‌ترین کارهای یعقوب لیث صفاری حمایت از زبان فارسی بود.

غلامرضا تختی

غلامرضا تختی، معروف به جهان‌پهلوان تختی، قهرمان کشتی ایران و نماد شجاعت، فروتنی و شرافت است. او با پشتکار و تلاش بسیار توانست نام ایران را در مسابقات جهانی مطرح کند. تختی فقط یک قهرمان ورزشی نبود. او مردم ایران را با نیکوکاری و انسان‌دوستی‌اش، به خود علاقه‌مند کرده بود.



پهلوانان نمی‌میرند

رازهای زنده ماندن فرهنگ پهلوانی در ایران

یکی از پهلوانان ایران که به صفت‌های نیک اخلاقی شناخته می‌شود، پوریای ولی نام دارد. معروف‌ترین کتاب پهلوانی در کشور ما، شاهنامه‌ی فردوسی است. رستم شخصیت اصلی شاهنامه‌ی فردوسی است و در قسمت‌های زیادی از این کتاب، حکایت دلآوری‌های او را می‌خوانیم. بعد از اسلام، پهلوانان ایرانی، امام اول شیعیان امام علی (ع) را الگوی خود قرار دادند. پهلوانان و قهرمانان ایرانی در دفاع مقدس هشت ساله و دوازده‌روزه، زنده‌بودن فرهنگ پهلوانی در کشورمان را نشان دادند. شهید قاسم سلیمانی و شهید محمد ابراهیم همت، دو تن از فرماندهان بزرگ ایرانی و دو ستاره از آسمان پهلوانی کشورمان هستند.



میلیاردها سال بدون توقف، بدون استراحت

سفر با بی نهایت علامت تعجب!

اگر سرتان گیج نمی‌رود، این صفحه را بخوانید!

هر چیزی که در فضا هست، همیشه در حرکت بوده است. همه چیز در آسمان‌ها در حال مسافرت است. مسافرت‌هایی عجیب که از میلیاردها سال پیش، شروع شده‌اند؛ قبل از اینکه انسان یا جانوران وجود داشته باشند. هیچ‌کس نمی‌داند انتهای این سفر کجاست. همه چیز در فضا با سرعتی باورنکردنی در حال حرکت است. اما انگار فضا هر روز بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. انگار همه چیز بعد از میلیاردها سال حرکت، تازه کمی از راه را رفته است! آیا این سفر بی‌پایان است؟ پس صبر کنید. اگر سرتان گیج نمی‌رود، با سرعت اجرام آسمانی آشنا شوید!

◆ سمانه علیرضا زاده

به سوی ایستگاه ناشناخته

دانشمندان حدس می‌زنند که جهان هستی از ۱۴ میلیارد سال پیش تاکنون در حال گسترده شدن است. قرآن کریم این موضوع را در آیه ۴۷ از سوره ذاریات، تأیید کرده است:

و ما آسمان را با قدرت بنا کردیم. و همواره آن را وسعت می‌بخشیم.

دانشمندان می‌گویند در آغاز، سرعت‌ها بسیار بیشتر بوده است! حرکت در جهان به سوی جای شناخته شده‌ای نیست. به نظر می‌رسد جهان بدون این حرکت شگفت‌انگیز، زنده نخواهد ماند؛ مانند قلب که با تپیدن زنده است و توقف آن، مرگ است.

سفر در کهکشان

خورشید با سرعت ۸۲۸ هزار کیلومتر در ساعت، در کهکشان راه شیری در حرکت است! اما خود کهکشان راه شیری بسیار سریع‌تر از این است. این کهکشان با سرعتی بیشتر از دو میلیون کیلومتر در ساعت، در فضا پیش می‌تازد!!! با این حساب، کهکشان راه شیری در هر ثانیه بیش از ۶۰۰ کیلومتر را در فضا طی می‌کند! یادتان باشد که ما، زمین ما و خورشید هم در کهکشان راه شیری جای داریم.



چرخش به دور خود

شب و روز از چرخش زمین به دور خودش پدید می‌آیند. هنگام روز، بخشی از زمین که ما در آن هستیم، رو به خورشید قرار دارد. هنگام شب، بخش‌های دیگر زمین رو به خورشید قرار می‌گیرد و در آنجا روز می‌شود. چرخش زمین به دور خود، باعث می‌شود منظره‌ی آسمان برای ما تغییر کند. به همین علت است که در نظر ما، خورشید در آسمان جابه‌جا می‌شود. تغییر منظره‌ی ستارگان در شب هم به همین علت است.



کاروانی به دور خورشید

ما و تمام موجودات زنده‌ی کره‌ی زمین همسفران همیشگی هستیم. ما در گردش زمین به دور خورشید، با هم سفر می‌کنیم. همراه با ما، هشت سیاره، چندصد سیاره‌ی کوتوله، ۵۲۵ ماه، ۴۰۱۷ دنباله‌دار و چندصد هزار ریزسیاره به دور خورشید می‌چرخند. یک دور چرخیدن زمین به دور خورشید، ۳۶۵ طول می‌کشد و «سال» نام دارد.

زمین پرسرعت!

برای یک خودرو، حداکثر سرعت مجاز حرکت در خیابان، ۶۰ و در اتوبان ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت است. سرعت یک هواپیمای مسافربری هم بین ۸۰۰ تا ۹۰۰ کیلومتر بر ساعت است. اما زمین پرسرعت‌تر از هر چیزی که تا به حال سوار آن شده‌اید حرکت می‌کند. زمین با سرعتی بیش از ۱۶۰۰ کیلومتر بر ساعت به دور خودش می‌چرخد. سرعت حرکت زمین به دور خورشید بیش از ۱۰ هزار کیلومتر بر ساعت است!

در ناهید، فردا یعنی ۲۴۳ روز دیگر!

روزهای ما، روزهای فضایی‌ها

- یک شبانه‌روز به زمانی گفته می‌شود که یک جسم آسمانی، یک دور کامل دور خودش می‌چرخد. در زمین، یک روز نزدیک به ۲۴ ساعت است. ماه با سرعت کمتری می‌چرخد. یک روز در ماه به اندازه‌ی ۱۴ روز زمینی طول می‌کشد!
- سیاره‌ی کیوان (مشتری) کوتاه‌ترین روز و سیاره‌ی ناهید (زهره) طولانی‌ترین روز را بین تمام سیارات منظومه‌ی خورشیدی دارند. یک روز در مشتری ۹ ساعت و ۵۵ دقیقه و در ناهید ۲۴۳ روز زمینی طول می‌کشد!
- یک سال در سیاره‌ی عطارد ۸۸ و در سیاره‌ی نپتون ۱۶۵ سال زمینی (۵۹,۸۰۰ روز) طول می‌کشد!





نام کتاب: قصه‌هایی از امام باقر (ع)
به روایت: حسین فتاحی
ناشر: کتاب‌های بنفشه (انتشارات قدیانی)

۱ دی ولادت امام محمد باقر (ع)

امام محمد باقر (ع) امام پنجم شیعیان، ۵۷ سال پس از هجرت پیامبر متولد شدند. ایشان فرزند امام سجاد (ع) و فاطمه بنت حسن - دختر امام حسن مجتبی (ع) - بودند. امام محمد باقر (ع) به سبب دانش فراوان، «باقرالعلوم» یا شکافنده‌ی دانش‌ها لقب داشتند. آن حضرت که از دانشمندان زمان خود به شمار می‌رفتند، به تعلیم و تربیت شاگردان بسیار پرداختند. لقب‌های دیگر امام محمد باقر (ع): عبد صالح، امین، شاکر، شاهد، هادی، صابر.

۵ دی

روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی

در سحرگاه ۵ دی ماه سال ۱۳۸۲، زلزله‌ای به بزرگی ۶٫۸ ریشتر در شهر بم در استان کرمان رخ داد. در اثر این زلزله ۲۶ هزار نفر کشته، ۳۰ هزار نفر مجروح و بیش از ۱۰ هزار نفر بی‌خانمان شدند. این رویداد دردناک باعث شد این روز را «روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی» نام بدهند. در این روز درباره‌ی آمادگی برای رویارویی با پدیده‌های طبیعی حرف می‌زنیم.

۳ دی

شهادت امام علی النقی (ع)

امام علی النقی (ع) مشهور به امام هادی (ع)، فرزند امام جواد (ع) و دهمین امام شیعیان‌اند. مردم ایشان را بهترین هدایت‌کننده به سوی نیکی می‌دانستند. امام هادی (ع) در سال ۲۵۴ هجری قمری به دستور حاکم عباسی مسموم شدند و به شهادت رسیدند.

علم و دانایی در انسان‌های گنهکار اثر ندارد.
امام هادی (ع)

۹ دی

روز بصیرت و میناق با ولایت

بصیرت، نیرویی برای درک خوبی‌هاست. انسان‌هایی که بصیرت دارند، می‌شنوند، می‌بینند، می‌اندیشند و عبرت می‌گیرند. این نوع انسان‌ها از افتادن در پرتگاه‌های زندگی در امان می‌مانند. در حماسه‌ی ۹ دی سال ۱۳۸۸، مردم با بصیرت ایران، با تجمع و راهپیمایی در خیابان‌ها، با آرمان‌های انقلاب اسلامی تجدید پیمان کردند. آنان در این روز عهد بستند که مدافع ولایت بمانند و برای سرافرازی ایران بکوشند.

۴ دی

ولادت عیسی مسیح (ع)

سال تازه‌ی میلادی با سالگرد تولد حضرت آغاز می‌شود. اکنون ۲۰۲۵ سال از تولد پیامبر مسیحیان جهان می‌گذرد. اکنون در آغاز سال ۲۰۲۶ میلادی قرار داریم.



۱۰ دی

ولادت امام محمد تقی (ع)

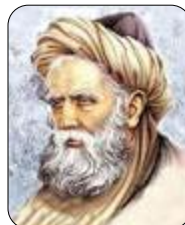
امام محمد تقی (ع) در دهم رجب سال ۱۹۵ هجری قمری در مدینه متولد شدند. امام در میان مردم محبوبیتی فراوانی داشتند و به دلیل بخشندگی، به جواد - به معنی بخشنده - شهرت داشتند. خانه‌ی امام جواد (ع) پناهگاه نیازمندی بود که به کمک و مهربانی ایشان امیدوار بودند.

آگاه باشید که هیچ چیز از خداوند پنهان نیست.
پس بنگرید که چگونه‌اید و چه می‌کنید.
امام جواد (ع)

۴ دی

روز بزرگداشت رودکی

رودکی سمرقندی، شاعر مهم ایران، نزدیک به هزار و صد سال قبل می‌زیسته است. او نخستین شاعر فارسی‌زبان بوده است که دیوانی از اشعار داشته است. رودکی را «پدر شعر فارسی» لقب داده‌اند. شعرهای او پر از ارزش‌های انسانی و توصیف‌های زیبا از جهان هستی است.



زمانه پندی آزادوار داد مرا
زمانه چون نگری سر به سر همه پند است
به روز نیک کسان گفت: تا، تو غم نخوری!
بسا کسا که به روز تو آرزومند است
زمانه گفت مرا خشم خویش دار نگاه
که‌را زبان نه به بند است، پای در بند است.

۱۳ دی

ولادت امام علی (ع) و روز پدر



امیرالمؤمنین علی (ع) بعد از پیامبر اسلام، مهم‌ترین شخصیت دینی و انسانی برای شیعیان جهانند. امام علی (ع) همواره الگو و نمونه‌ای برای زندگی همه‌ی انسان‌ها بوده‌اند. به همین علت، نویسندگان غیرمسلمانی نیز درباره‌ی ایشان کتاب‌های فراوانی نوشته‌اند. ایشان، هم در زندگی شخصی و هم در حیات اجتماعی، از بهترین‌ها بودند.

حضرت علی (ع) پیشوای اول ما شیعیان، در گفته‌ها و نوشته‌های خود دریایی از حکمت و زیبایی برای ما باقی گذاشته‌اند. این آثار در کتاب بسیار مهمی به نام «نهج‌البلاغه» جمع‌آوری شده است. ۱۳ رجب، روز ولادت امام علی (ع) را گرمی‌داشت عظمت و ارزش مقام پدر نامیده‌اند. این روز بر همه‌ی پدران و فرزندان مبارک باد.

✿ اگر عقل به کمال رسد، سخن کم و کوتاه می‌گردد. (حکمت ۷۱ نهج‌البلاغه)

✿ اندیشه آینه‌ای صافی است و عبرت‌گرفتن، هشداردهنده‌ای نیکخواه. برای ادب‌کردن خود، همین بس که از هرچه از دیگری ناپسند می‌دانی، دوری کنی. (حکمت ۳۶۵ نهج‌البلاغه)

✿ هر کس راز خود را پنهان کند، اختیار آن همواره به دست خودش باشد. (حکمت ۱۶۲ نهج‌البلاغه)

۱۳ دی

شهادت سردار قاسم سلیمانی

سردار قاسم سلیمانی که یکی از فرماندهان شجاع و غیور ایرانی بود، در مبارزه با داعش در عراق نقش مهمی داشت. رهبر انقلاب از او با عنوان «شهید زنده» یاد کرده‌اند. وی در روز ۱۳ دی‌ماه سال ۱۳۹۸ در حمله‌ی بالگردهای آمریکایی در عراق ترور شد و در ۶۳ سالگی به شهادت رسید.



۲۰ دی

شهادت میرزا تقی‌خان امیرکبیر

میرزا تقی‌خان فراهانی یا «امیرکبیر» صدر اعظم ناصرالدین شاه بود. او در دوران صدارت خود، کارهایی بسیار مفید برای آبادی و پیشرفت کشور انجام داد. امیرکبیر برای اصلاح اوضاع فرهنگی، سیاسی، و اقتصادی کشور بسیار تلاش کرد. این کار منافع دولت‌های استعماری و بسیار از نزدیکان شاه را به خطر انداخت. آنان نتوانستند وجود امیرکبیر را تحمل کنند. بنابراین تلاش کردند که اعتبار او را نزد شاه از بین ببرند. خائنان به ایران با دسیسه‌های فراوان و بدگویی‌ها، با امیرکبیر به مقابله پرداختند و سرانجام نتوانستند دستور قتل امیرکبیر را از شاه بگیرند.



۲۵ دی

شهادت امام موسی کاظم (ع)

امام موسی کاظم (ع) هفتمین امام شیعیان و ملقب به «باب‌الحوایج» است. امام موسی کاظم (ع) بردبار و باسخاوت بودند. ایشان بخشنده‌ترین مردمان بودند به طوری که کیسه‌هایی از درهم را به کسانی که به احسان ایشان چشم داشتند می‌دادند. امام کاظم (ع) کسانی را که قصد آزارشان را داشتند می‌بخشیدند و برایشان هدیه می‌فرستادند. «کاظم» یعنی کسی که خشم خود را کنترل می‌کند و چون امام موسی کاظم (ع) در برابر بدی و ستم دیگران بسیار صبور و آرام بودند، به این نام لقب گرفتند.

۲۶ دی

آخرین سفر شاه

شاه رفت... شاید این عنوان را در تلویزیون یا نمایشگاه‌های دهه‌ی فجر دیده باشید. در دی‌ماه سال ۱۳۵۷ شاه با مشورت اطرافیان و پیشنهاد کشورهای غربی از کشور فرار کرد. او امید داشت با این کار اعتراضات انقلابی مردم به رهبری امام خمینی (ره) پایان یابد.

اما آخرین سفر شاه، دیگر برگشتی نداشت. انقلاب اسلامی در کمتر از یک ماه به پیروزی رسید و حکومت سلسله‌ی پهلوی در ایران برای همیشه پایان یافت.

۲۷ دی

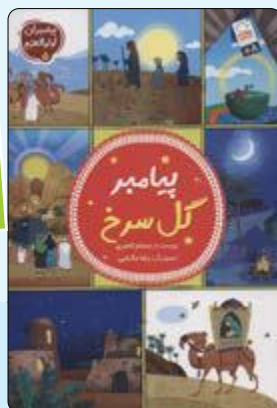
مبعث حضرت رسول اکرم (ص)

پیامبر (ص) برای نیایش و راز و نیاز با خدا به غار حرا می‌رفتند. آن شب جبرئیل - فرشته‌ی برگزیده‌ی خدا- بر ایشان فرود آمد و گفت: «بخوان!»

محمد (ص) پرسیدند: «چه چیزی را بخوانم؟»

جبرئیل پاسخ داد: «بخوان به نام پروردگارت که آفرید.»

با این آیات بود که پیامبر ما برای رسالت خود مبعوث شد. وحی ادامه پیدا کرد و محمد (ص) در طول ۲۳ سال بعد، پیام‌های خداوند را به گوش قلب پیروانش رساند. عید مبعث، بزرگ‌ترین جشن تمام مسلمانان در سراسر جهان است. بعثت پیامبر اسلام مهم‌ترین حادثه در تاریخ زندگی انسان است.



پیامبر گل سرخ
نویسنده: مسلم ناصری
ناشر: جمال

وقتی می‌خواهیم بالاتر باشیم

همه‌ی ورزش‌های پرشی



پرواز انسان از غارنشینی تا المپیک

فکر کن می‌توانی مثل یک کانگورو بالا بپری، مثل یک پلنگ از روی موانع جهش کنی، یا مثل یک قهرمان المپیک رکورد بشکنی!

پرش تنها یک حرکت ساده نیست؛ یک شاهکار خلقت است که تاریخچه‌اش به پیدایش موجودات زنده می‌رسد. انسان‌های اولیه برای فرار از خطر حیوانات درنده می‌پریدند. امروز هم ورزشکاران با پرش‌های حرفه‌ای، دنیا را حیرت‌زده می‌کنند. می‌خواهی بدانی چرا پرش این‌قدر هیجان‌انگیز است؟



رکوردهای شگفت‌انگیز پرش



* **پرش ارتفاع:** ۲ متر و ۴۵ سانتی‌متر با تلاش خاویر سوتومایور از کشور کوبا. این رکورد ۳۰ سال است که شکسته نشده!



* **پرش طول:** ۸ متر و ۹۵ سانتی‌متر با تلاش مایک پاول. بیشتر از طول یک اتوبوس!

* **پرش با نیزه:** ۶ متر و ۲۳ سانتی‌متر با تلاش آرماند دوپلانتیس از سوئد. این پرش بلندتر از یک ساختمان دوطبقه بود!

* **بسکتبال:** ۱ متر و ۲۲ سانتی‌متر پرش عمودی با تلاش مایکل جردن.





رشته‌های اصلی: پرش = همه چیز!

این رشته‌ها به‌طور کامل به مهارت‌های پرش بستگی دارند:

- **پرش ارتفاع:** بالا پریدن مثل یک فنر!
- **پرش طول:** پرواز مثل هواپیما!
- پریدن به دورترین نقطه‌ی ممکن پس از دویدن
- **پرش با نیزه:** استفاده از یک چوب بلند برای پرواز!
- استفاده از نیزه برای عبور از مانع بسیار بلند

رشته‌های فرعی: پرش = کلید موفقیت

- **بسکتبال:** دانک زدن (پرتاب توپ همراه با گرفتن سبد)
- مثل مایکل جردن!
- **والیبال:** اسپک زدن (آبشار) مثل توفان!
- **فوتبال:** پرش برای سر زدن
- **هندبال:** پریدن برای سه گام پرتاب
- **پرش با اسب:** پرش از مانع با اسب. این کار نیاز به هماهنگی کامل بین سوارکار و اسب دارد.
- **پرش پایه:** پرش از سازه‌های ثابت با چتر نجات

رشته‌های دیگر: پرش = توانایی مهم

- ژیمناستیک: پشتک و وارو در هوا!
- تنیس، بدمینتون، شیرجه و شنا

طبقه‌بندی پرش در ورزش‌های دنیا



پرش‌های رؤیایی

■ **پرش روی آب:** ورزشکاران حرفه‌ای با اسکی مخصوص یا حتی با «کفش‌های آبرو» این کار را انجام می‌دهند.

■ **پرش با کفش‌های پرشی:** کفش‌هایی با فنرهای فلزی که به شما قدرت پرش تا ۲ متر را می‌دهند.

■ **پرش از ارتفاع با لباس مخصوص:** این یک پرش معمولی نیست. ورزشکار مثل یک سنجاب پرند با لباس مخصوص از کوه‌ها می‌پرد. بدون لباس مخصوص، خطر مرگ حتمی است.

تاریخچه‌ی پرش

■ **عصر حجر:** انسان‌های غارنشین برای شکار یا فرار از دست حیواناتی مانند ببرها مجبور بودند بپرند.

■ **یونان باستان:** اولین مسابقات پرش در المپیک باستانی برگزار شد؛ جایی که ورزشکاران با وزنه‌های سنگی می‌پریدند تا تعادلشان را نشان بدهند.

■ **قرن بیستم:** پرش تبدیل به یک علم شد! دانشمندان ورزشی، مطالعه روی آن را آغاز کردند.



پرش ورزش است

پرش فقط برای قهرمانان نیست. تو هم می‌توانی زیر نظر مربی یا معلم ورزش شروع کنی. فراموش نکن ایمنی و محافظت از سلامتی در این کار بسیار مهم است. باید رشته‌ی مشخصی را انتخاب کنی و همه‌ی وسایل و شرایط ایمنی برای تو فراهم باشد. بسکتبال، والیبال یا دو و میدانی از ورزش‌های پرش‌دار مناسب هستند. به هر حال مهم این است که حرکت کنی. بدن انسان برای پرش آمادگی دارد؛ البته زیر نظر مربی و با احتیاط لازم.



بازدید از کارخانه‌ی اعتماد به نفس

بساز، خطا کن، اصلاح کن

آیا می‌دانستید که درون هر یک از ما چیزی شبیه کارخانه‌ای بزرگ و پیچیده وجود دارد؟ کارخانه‌ای که کارش ساختن «اعتماد به نفس» است!

اعتماد به نفس یعنی اینکه به توانایی‌های خود باور داشته باشیم و بدانیم چه چیزهایی را بلد هستیم، چه چیزهایی را باید یاد بگیریم و از تلاش برای رسیدن به اهدافمان دست نکشیم. اعتماد به نفس مانند یک موتور درونی است که ما را به حرکت وادار می‌کند.

آدم‌هایی که اعتماد به نفس دارند، فکر نمی‌کنند همیشه باید کامل و بی‌نقص باشند؛ بلکه باور دارند که اگر تمرین کنند، تجربه کنند و باز هم ادامه دهند، می‌توانند موفق شوند.



تصفیه‌ی موادّ اولیّه

در هر کارخانه ابتدا موادّ اولیّه تصفیه می‌شود تا ناخالصی‌ها از آن جدا شود. در کارخانه‌ی اعتماد به نفس، باید ببینیم کدام برداشت ما از خودمان درست و کدام غلط است. دیگران حرف‌هایی درباره‌ی ما می‌زنند. باید تصمیم بگیریم که چه حرف‌هایی را جدّی بگیریم و کدام را نه. باید بدانیم کدام توانایی‌ها را در خودمان تقویت کنیم. کدام احساس‌ها باید آرام بمانند و کدام احساس باید پر و بال بگیرد.

برای مثال، کسی به ما می‌گوید: «تو نمی‌توانی این تمرین را حل کنی!»

باید بررسی کنیم که آیا واقعاً نمی‌توانیم یا فقط احتیاج به تمرین و تلاش داریم.



موادّ اولیّه‌ی اعتماد به نفس

هر کارخانه‌ای احتیاج به موادّ اولیّه دارد. تصویر ذهنی ما از خودمان، موادّ اولیّه‌ی کارخانه‌ی اعتماد به نفس است. وقتی باور داریم که می‌توانیم موفق شویم و به راحتی ناامید نمی‌شویم، موادّ اولیّه‌ی کارخانه‌ی اعتماد به نفس را داریم.

خط تولید

هر تجربه‌ای که ما در آن شرکت داشته باشیم، می‌تواند قطعه‌ای از اعتماد به نفس را تولید کند. تجربه‌های مثبت مفیدند؛ اما تجربه‌های اشتباه یا شکست هم می‌توانند آموزنده باشند. برای مثال، وقتی در کلاس پرسشی مطرح می‌شود و ما پاسخ می‌دهیم، حتی اگر پاسخ اشتباه باشد، قطعه‌ای از اعتماد به نفس را تولید کرده‌ایم.

انبار

تولیدات کارخانه به انبار می‌روند. در کارخانه‌ای اعتماد به نفس هم انبار وجود دارد. وقتی با موقعیت‌ها یا مشکلات جدید روبه‌رو می‌شویم، موفقیت‌های قبلی را از انبار می‌آوریم و به خودمان یادآوری می‌کنیم. این کار اعتماد به نفس ما را بیشتر و بیشتر می‌کند.



تعمیر و بازسازی

بخش تعمیر و بازسازی یکی از مهم‌ترین بخش‌های هر کارخانه است. همه‌ی ما گاهی نیاز داریم خودمان را بازسازی کنیم. اگر کسی ما را تحقیر کرده باشد، این بخش به ما یادآوری می‌کند که ارزشمان بیشتر از حرف‌های دیگران است. اگر در کاری شکست خورده باشیم، این بخش به ما کمک می‌کند تا دلیل شکست را پیدا کنیم و دوباره بکوشیم.



کنترل کیفیت

این بخش مانند یک آزمایشگاه عمل می‌کند. یعنی بررسی می‌کند که قطعه‌های ساخته‌شده سالم و قابل استفاده هستند یا باید اصلاح شوند. در این بخش اشتباهات بررسی می‌شوند. ما از اشتباهات خود هم چیزهای خوبی می‌آموزیم. ما یاد می‌گیریم که اشتباه‌کردن نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه نشانه‌ی تلاش است. اعتماد به نفس سالم از پذیرش اشتباه‌ها و تلاش دوباره ساخته می‌شود.



نیروگاه

هیچ کارخانه‌ای بدون انرژی کار نمی‌کند. کارخانه‌ی اعتماد به نفس این انرژی را از تشویق و حمایت به دست می‌آورد؛ دوستی که همیشه از ما حمایت می‌کند، معلمی که تشویقمان می‌کند یا خانواده‌ای که برایش افتخار هستیم. اما اگر این تشویق‌ها و حمایت‌ها را نداریم، می‌توانیم تشویق را از خودمان بگیریم. می‌توانیم با موفق‌شدن در هر بخش کوچک از کارمان، خودمان به خودمان جایزه‌ی کوچکی بدهیم. موفقیت نهایی، برای ما همان تشویق و قدردانی بزرگ خواهد بود.

خروجی کارخانه

در این مرحله، هر چیزی که ساخته‌ایم از کارخانه خارج می‌شود و دیگران می‌توانند آن را ببینند. حالا ما می‌توانیم واکنش دیگران را در برابر اعتماد به نفس خودمان ببینیم. خروجی کارخانه، همان رفتارهایی است که نشان می‌دهند ما اعتماد به نفس داریم.

همه‌ی ضربه‌ها گل نمی‌شود اعتماد به نفس، قدرت همکاری است

اعتماد به نفس به این معنا نیست که ما همیشه موفق هستیم. نباید توقع داشته باشیم که همه‌ی ضربه‌های ما گل شود! اعتماد به نفس یعنی اینکه:

- ◆ با تمام نیرو تلاش می‌کنیم؛ حتی اگر نتیجه‌اش نامعلوم باشد.
- ◆ از اشتباه‌کردن نمی‌ترسیم و از خطاهایمان تجربه به دست می‌آوریم.
- ◆ احساساتمان را می‌شناسیم و درباره‌شان صحبت می‌کنیم.
- ◆ در جمع نظر می‌دهیم؛ حتی اگر نظرم‌ان با دیگران فرق داشته باشد.
- ◆ از دیگران مشورت یا همکاری می‌خواهیم. یکی از نشانه‌های اصلی اعتماد به نفس قدرت جذب همکاری دیگران است.



ناصه به دوست فیالی

کمه

من یک روز با پدر و مادرم رفتم مسافرت. ما به ساری رفتیم. من رفتم جنگل و داشتم قدم می‌زدم که یک لک‌لک با پاهایش بلندم کرد! من ترسیدم و از ترس داد زدم. لک‌لک گفت: «آرام باش، فقط تو می‌دانی که بیمارستان کجاست.»

من گفتم: «چرا؟ مگر برای کسی اتفافی افتاده؟»
لک‌لک گفت: «پای بچه‌ای شکسته.»

من فوری آن بچه را بردم بیمارستان و لک‌لک من را برد پیش پدر و مادرم.

سارا جمالی ۱۰ ساله از تهران



برف‌بازی

یک روز وقتی مبینا از خواب بیدار شد، دید برف آمده. خوش‌حال شد و به سمت کشوی کلاه‌ها دوید. کلاه آبی منگوله‌دارش را برداشت. اما اتفاق عجیبی افتاد. کلاه، تکان‌تکان خورد و از روی سر مبینا افتاد. «کلاه» به «سر» گفت: «دیگر تو را نمی‌خواهم!»

سر گفت: «دیگر روی من نمان!»

مبینا گفت: «کلاه‌جان صبر کن! بایست! اگر تو نباشی، من چطور برف‌بازی کنم؟»

بهار رضایی ۱۰ ساله از تهران

یک تگه دریا

یکی از روزها، زُزینا موقع خواب متوجه شد یکی از تگه‌های سقف با دیوارها قهر کرده و رفته است! او هرچه گشت، آن تگه را پیدا نکرد. به جای آن، یک تگه مقوای آبی به رنگ دریا چسباند.

مورچه

یکی بود یکی نبود. غیر از خدا هیچ‌کس نبود. دختری بود به نام شیلا. او دختری درس‌خوان و باادب بود. اولین نمره‌ی خوبی که گرفت، خانم معلم به او یک مهر موش داد. هفته‌ی بعد، برای او مهر خرس زد. برای امتحانی هم که خیلی مهم بود، برایش مهر مورچه زد. شیلا پرسید: «چرا مهر مورچه؟!»
خانم معلم گفت: «چون می‌دانم تو بسیار تلاش کرده بودی و مورچه هم بسیار پرتلاش است.»

ریحانه افتخاری مقدم ۱۰ ساله از تهران



افرا شایسته‌نژاد ۱۰ ساله از تهران

شُر خورد. باد دوباره او را دید و از رودخانه بیرونش آورد.

ایستگاه چهارم: یک ملخ او را دید و خانه‌اش را آنجا ساخت.

ویانا قلی‌پور ۹ ساله از

مسجد سلیمان، خوزستان

سفر برگ

ایستگاه اول: شاخه‌ی درخت

ایستگاه دوم: روی بند رخت

ایستگاه سوم: در جنگل، برگ

سوار باد شد. باد او را در یک

رودخانه انداخت. برگ، از آبشار

نامه به دوست خیالی

دوست خیالی! بدان که خیلی دوستت دارم. البته من دو تا دوست خیالی دارم. یکی از دوستان خیالی‌ام توی آینه است. همیشه با او صحبت می‌کنم. درد دل می‌کنم. خیلی خوب. آن یکی دوستم توی ذهنم است؛ یک موجود کوچولو که همیشه کنارم است. می‌خواستم بهتان بگویم که از ته قلبم شما دو تا را دوست دارم. شما را مثل خواهرهایم می‌دانم. بعضی وقت‌ها از شما ناراحت می‌شوم. گاهی هم خوش حال می‌شوم. قصد ناراحت کردنتان را نداشتم. فقط می‌خواستم احساسم را بگویم. می‌خواستم بگویم خیلی دوستتان دارم.

یلدا عالی‌پور ۱۰ ساله از مسجد سلیمان، خوزستان

سگ‌های هار

آرزو می‌کردیم در خانه‌ی گرم، کنار بخاری با یک لیوان شیر گرم مشغول کتابخواندن باشیم. یا اینکه در رستوران مورد علاقه مشغول نوش‌جان کردن یک غذای خوش‌مزه باشیم. پشت یک میز با شمع‌های جورواجور... انا نه... ما وسط یک جنگل تاریک بودیم که دورمان پر از سگ‌های وحشی و هار با دهان کف‌کرده بود! از ترس خشکمان زده بود، سگ‌های هار همین‌طور جلو می‌آمدند و ما به عقب می‌رفتیم. تا یک‌دفعه در گودال عمیقی افتادیم. در ته گودال، مارهای بُو بدشان نمی‌آمد ما را به عنوان شامشان بپلغند. به طرفمان آمدند! همگی از ترس من را بغل کردند. من هم پایم را روی فتری که آنجا بود گذاشتم و همگی به سمت بالا پرتاب شدیم! روی یک درخت افتادیم. میمون‌ها ما را با دُمشان محکم گرفتند و با خود بردند. سگ‌های هار چند تا از میمون‌های روی زمین را گاز گرفتند.

آقای کارگردان گفت: «خیلی عالی بود و برای امروز کافی است!»

فکر کنم جو هم‌مان را گرفته بود! چون زیادی واقعی بود! اما سؤال این بود که سگ‌های هار را از کجا آورده بودند؟!

نرگس میرزا اسکندری ۱۲ ساله از تهران



ترمه اصالتی ۱۰ ساله از تهران

بیسکویت‌ها را خوش حال کنید!

خوش مزه، سرگرم کننده و خلاقانه

می‌توانید بیسکویت‌ها را برای جشن تولد یا یک مهمانی ساده خوش حال کنید! می‌توانید از هر چیزی که دوست دارید، برای تزئین یا خوش مزه‌تر شدن بیسکویت‌ها استفاده کنید. از این فرصت استفاده کنید تا طعم‌ها و رنگ‌ها را بهتر بشناسید. با بیسکویت‌های همیشگی، شیرینی‌های زیبا درست کنید و به میز پذیرایی‌تان رنگ بدهید. این کار، سرگرم کننده و خلاقانه است.



بشقاب موشی

طرز تهیه

- ۱ بیسکویت را وسط بشقاب قرار دهید.
- ۲ یک حلقه‌ی گوجه‌فرنگی روی بیسکویت بگذارید.
- ۳ پنیر سفید را مثلثی برش بزنید و روی گوجه‌فرنگی قرار دهید.
- ۴ برای گوش‌ها می‌توانید از هویج استفاده کنید.
- ۵ با دانه‌های کنجد دو نقطه برای چشم‌ها و یک نقطه در نوک مثلث برای بینی بگذارید.
- ۶ برای دم موش، یک برش باریک از خیار یا ساقه‌ی سبز را پشت پنیر قرار دهید.

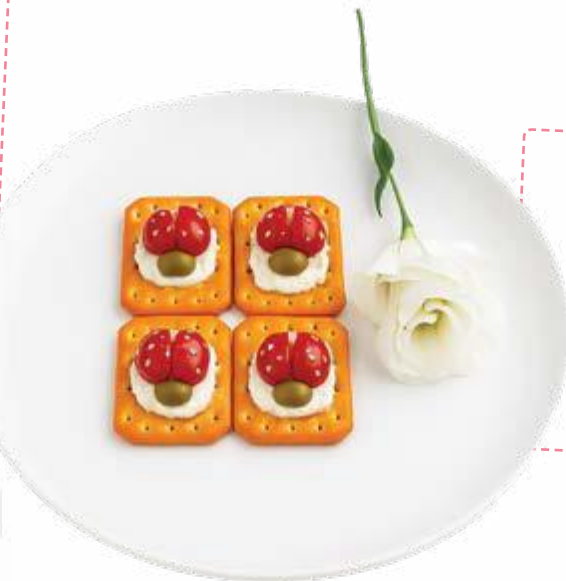
مواد لازم

- بیسکویت ساده
- پنیر سفید
- هویج
- خیار یا ساقه‌ی سبز
- کنجد
- گوجه‌فرنگی

گیلاس‌های شیرین

مواد لازم

- بیسکویت ساده
- گوجه‌ی گیلاسی
- برگ سبزی‌های تازه، مانند ریحان یا اسفناج
- ساقه‌ی سبز نازک
- پنیر



کفشدوزک

مواد لازم

- بیسکویت ساده
- پنیر
- گوجه‌ی گیلاسی
- زیتون سبز



کلیدهای شیرین

مواد لازم

- بیسکویت ساده
- ویفر با روکش شکلاتی
- ویفر با روکش سفید یا شیری
- شکلات آب شده

مدادِ نوک شکلاتی

مواد لازم

- ویفر مستطیلی ساده
- شکلات قهوه‌ای
- شکلات رنگی



بیسکویت‌های باغ و وحشی

مواد لازم

- بیسکویت‌های گرد ساده
- آبنبات‌های رنگی
- کنجد، کشمش، نقل رنگی و ...



بستنی بیسکویتی

مواد لازم

- بیسکویت ساده
- شکلات آب شده
- دانه‌های رنگی خوراکی

سیاهچاله‌ی تنها

تصویرگر: نگین سلماسی

نویسنده: محمدرضا شمس

یک سیاهچاله توی فضا بود به اسم هوتی که تنها بود. خودش بود و خودش. خودش با خودش بازی می‌کرد. خودش با خودش توی آسمان می‌پرچید. خودش با خودش از راه شیری سُر می‌خورد. خودش با خودش کنار ساحل می‌نشست و غروب خورشید را تماشا می‌کرد.

یک روز که هوتی دلش گرفته بود، صدایی گفت: «خب یک دوست پیدا کن. هر کسی به یک دوست احتیاج دارد.» این صدا از آن دوردورهای درونش می‌آمد؛ از ته قلبش.

هوتی خوش حال شد. با خودش گفت: «راست می‌گویی‌ها! چرا به فکر خودم نرسید؟» بعد به خودش گفت: «برویم یک دوست پیدا کنیم.»

هوتی راه افتاد. اول رفت سراغ ماه. پرسید: «هوووووورت ... با من دوست می‌شوی؟ هوووووورت.» هوتی حرف که می‌زد، هورت می‌کشید.

ماه ناپدید شد. هوتی به خودش گفت: «ای این چی شد! کجا رفت؟! هوووووورت!»

بعد رفت سراغ ستاره‌ها. پرسید: «دوست من می‌شوید؟ هوووووورت!» ستاره‌ها ناپدید شدند.

رفت سراغ شهاب‌سنگ‌ها.

- هوووووورت ...

آن‌ها هم ناپدید شدند.

رفت سراغ ستاره‌ی دنباله‌دار. هوووورت ... ستاره‌ی دنباله‌دار هم ناپدید شد.



این جوری بود که زمین و خورشید و راه شیری هم ناپدید شدند. هیچ چیز توی آسمان نماند. آسمان خالی خالی خالی شد. هوتی با خودش توی آسمان خالی خالی خالی چرخید. این طرف رفت. آن طرف رفت. این طرف را گشت. آن طرف را گشت. رسید به یک بچه‌روبا که اسمش کوتی بود. خوش حال شد. پرسید: «با من دوست می‌شوی؟ هوووورت!»

ناگهان دُم کوتی ناپدید شد. هوتی پرسید: «پس دُمَت چی شد؟»
کوتی جواب داد: «شما قورتش دادید!»

کوتی دُم خودش را بیرون کشید و گفت: «لطفاً حرف که می‌زنی هوووورت نکش. فکر کنم ستاره‌ها را هم همین‌طوری خورده باشی!»

هوتی گفت: «باشه. حالا با من دوست می‌شوی؟ من خیلی تنه‌ایم.»
کوتی گفت: «بله. من هم خیلی تنها هستم.»

آن‌ها با هم دوست شدند. توی آسمان چرخیدند. آسمان خیلی خالی بود. کوتی گفت: «معلق بزن!»
هوتی معلق زد. کوتی گفت: «دهانت را باز کن و خودت را تکان بده.»

هوتی دهانش را باز کرد و خودش را تکان داد. زمین افتاد بیرون. خورشید افتاد بیرون. ماه افتاد بیرون. راه شیری و ستاره‌ها و شهاب‌سنگ‌ها افتادند بیرون. آسمان مثل اولش شد. با هم بازی کردند. دنبال هم دویدند. از روی راه شیری سُر خوردند. کنار ساحل نشستند و غروب خورشید را تماشا کردند. روی ماسه‌ها دراز کشیدند و ماه و ستاره‌ها را تماشا کردند. بعد خروووو و پوووووف، خروووو و پوف.... خوابیدند.

صدایی گفت: «همه به دوست احتیاج دارند.»

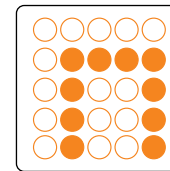
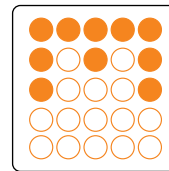
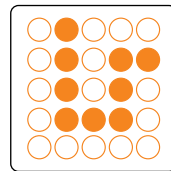
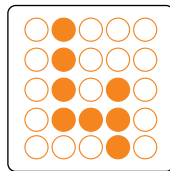
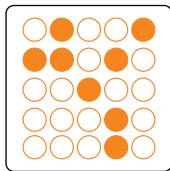
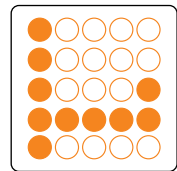
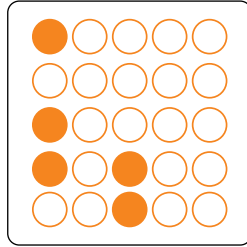
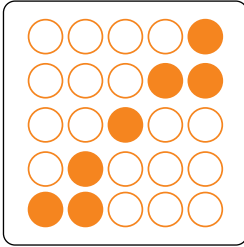
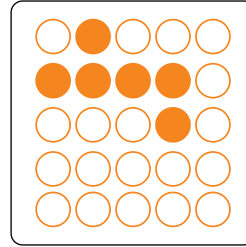
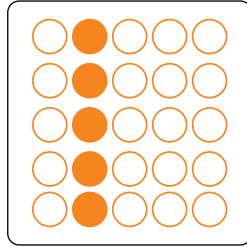
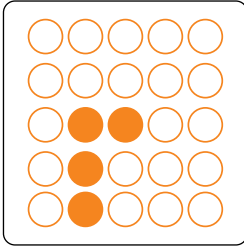
این صدا از آن دوردورهای درونشان می‌آمد. از ته ته قلبشان.

خودت بنویس

درباره‌ی سیاهچاله‌ها و پدیده‌های دیگر فضا مطالعه کن. شاید دوست داشته باشی داستان‌هایی درباره‌ی شگفتی‌های فضا بنویسی. برای مثال، خورشیدگرفتگی و ماه‌گرفتگی چطور است؟

دایره‌ها

به نظرتان کدام گزینه‌ی زیر باید به جای علامت سؤال قرار گیرد؟



ج

ث

ت

ب

ب

الف

جدول اعداد

این جدول را با عددهای ۱ تا ۶ پر کنید؛ طوری که هر ردیف افقی و عمودی و مستطیل‌های دو در سه بدون تکرار باشند. برای راهنمایی، چند عدد در جدول نوشته شده است.

	۶		۵		
	۴	۳		۲	
				۵	
۶					۴
					۱
	۳		۴		۵

	۴	۳	۲		
	۵	۳	۵	۱	۱
۶	۱	۲	۸	۳	۳
	۷	۲	۸	۴	۳
	۹	?	۳		

به جای علامت پرسش

عدد درست را حدس بزنید و به جای علامت پرسش بنویسید.

راهنمایی: به عددهای دو طرف عدد وسط توجه کنید.



دوست دلسوز ما: درد

شنگول و منگول و قرص مُسگن!

بیماری فقط سکوت کرده

«درد» یکی از دوستان مهربان بدن ماست. ما در بدن خود یک دستگاه هشداردهنده داریم که با درد ما را از وجود خطر، باخبر می‌کند. درد زنگ خطر است که نشان می‌دهد کدام قسمت از بدن نیاز به مراقبت دارد. مصرف داروی مُسگن، مانند دکمه‌ای است که صدای این زنگ را برای مدتی قطع می‌کند. متأسفانه خاموش شدن درد به معنای خوب شدن نیست و مصرف خودسرانه‌ی مُسگن می‌تواند مشکل اصلی را پنهان و بیماری را بدتر و بدتر کند. شاید کسی که پشت در است، آقا گرگه باشد نه مامان مهربان ما! شنگول و منگول باید مواظب باشند! گاهی وقت‌ها بیماری پشت در است. مسگن‌ها فقط بیماری را ساکت می‌کنند.

آختنی

درد همیشه دشمن ما نیست!

به جای مُسگن

۱ برای سردرد:

نوشیدن آب خنک، استراحت در اتاق تاریک، گذاشتن دستمال خنک روی پیشانی.

۲ برای دل درد:

■ دمنوش‌های ملایم مثل چای خالص کمزنگ با نبات، بابونه، عرق‌نعناع و... (البته با نظارت بزرگ‌ترها)؛
■ دراز کشیدن و گذاشتن کیسه‌ی آب گرم روی شکم؛
■ پرهیز از خوراکی‌های شیرین یا چرب.

۳ دردهای عضلانی یا کوفتگی:

■ گذاشتن کیسه‌ی یخ روی محل درد؛
■ ماساژ ملایم و استراحت دادن به عضو آسیب‌دیده.

۴ دندان درد خفیف:

■ شستن دهان با آب‌نمک ولرم؛
■ گذاشتن پارچه‌ی خنک روی گونه.

بچه‌ها و داروهای مُسگن

بدترین چیز، عادت کردن بچه‌ها به مصرف مُسگن است. مسگن‌ها را فقط با اجازه‌ی پزشک می‌توان مصرف کرد. وقتی مصرف مسگن لازم باشد، دکتر سن و وزن بیمار را در نظر می‌گیرد. ممکن است بعضی از افراد خود را دارای تجربه بدانند. اما همیشه بهتر است که تصمیم‌گیری برعهده‌ی پزشک باشد.



خنده درمان است

گاهی خنده، بهترین داروی دنیاست. وقتی می‌خندیم، ماده‌ای به نام «اندورفین» در بدن آزاد می‌شود که دردهای سبک را کاهش می‌دهد. یک طنز خوب خیلی باارزش است. بعضی وقت‌ها خنده از قرص و شربت و آمپول هم قوی‌تر است!



داروی مُسکن و خطرهای آن

مصرف بی‌اجازه‌ی داروهای مسکن، ممکن است خطرهایی داشته باشد. بروفن، دیکلوفناک یا آسپرین و... ممکن است باعث مشکلات گوارشی، قلبی، کلیوی و حتی نقص شنوایی شود. افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند یا کودکان و بچه‌های زیر ۱۲ سال، باید هر دارویی را زیر نظر پزشک مصرف کنند.

دفترچه‌ی راهنمای مُسکن

- ❑ بدون مشورت پزشک، دارو را کم یا زیاد نکنید.
- ❑ اگر یک نوبت فراموش شد، دوبرابر کردن مصرف بعدی خطرناک است. هرگز این کار را نکنید.
- ❑ داروهای مایع را با پیمانه یا وسیله‌ی اندازه‌گیری همراه آن اندازه‌گیری کنید. دارو را دقیقاً به اندازه‌ای که اجازه داده شده است، مصرف کنید.
- ❑ داروها همیشه باید از دسترس بچه‌های کوچک دور باشند. هر دارویی ممکن است برای سلامتی آن‌ها خطر داشته باشد.

وقتی مُسکن لازم است

- ❑ هنگام عملیات دندان‌پزشکی، پزشک به ما مسکن تزریق می‌کند. این کار کمک می‌کند درد بسیار کمتری را حس کنیم.
- ❑ هنگام تب یا سردرد شدید، پزشک با تجویز مسکن بدن را آرام می‌کند و به ما امکان استراحت می‌دهد. هرگز نباید برای هر نوع دردی سراغ مسکن برویم.
- ❑ خود بدن مسکن طبیعی می‌سازد. بدن هنگام ورزش یا فعالیت‌های جسمی، اندورفین آزاد می‌کند. این ماده مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کند. این خیلی هیجان‌انگیز است که بدن خودش می‌تواند برای خودش دارو بسازد!



جدول بهداشت و ایمنی

سلامتی و کلمه‌هایش

طاهره خردور

ما و محیط ما

برای حفظ سلامتی، باید بهداشت و ایمنی را در همه‌جا رعایت کرد؛ در مدرسه، خانه، محل کار و هر جای دیگر. به جز این، بهداشت محیط هم یکی از مراقبت‌های مهم برای سلامت انسان، جانوران و گیاهان است. در جدول این شماره، با تعدادی از اصطلاحات بهداشت و ایمنی آشنا می‌شویم.



۹ ↓

۷ ↓

۶ ↓

۱۱ ↓

۱ ↓

۲ ↓

۱۲ ↓

۱۰ ←

۳ ←

۱۴ ↓

۴ ←

۵ ←

۱۵ ←

۸. مجموعه مراقبت‌های فوری برای نجات مصدوم
۹. نوار زخم‌بندی
۱۰. خوراکی‌ها باید از آن برخوردار باشند
۱۱. محافظ روی لباس در آشپزی و باغبانی و ...
۱۲. گندزدایی
۱۳. روش درست خوردن
۱۴. تمیز کردن دست و بدن با آب و شوینده‌ها
۱۵. سه عامل طبیعت که باید سالم بمانند.

۱. محافظت از سلامت هوا، آب و خاک
۲. رعایت چیزهایی که برای حفظ و تقویت سلامت انسان مهم است
۳. راه‌هایی برای جلوگیری از پیدا شدن بیماری‌ها
۴. زباله‌ی جامد، مایع یا گاز
۵. در هر شغلی برای حفظ سلامتی لازم است.
۶. یاری‌رساندن
۷. کمربندی برای جلوگیری از آسیب دیدگی

ماه همراه من است

میهن

◆ عباس یمنی شریف

سر زد از پشت ابرها خورشید
باغ و بوستان دوباره زیبا شد
فصل سرما و برف و باد گذشت
موقع گردش و تماشا شد

در چمن بر درخت گل بلبل
وه چه شیرین ترانه‌ای دارد
هست خشنود و شادمان زیرا
وطنی، آشیانه‌ای دارد

بچه‌ها این زمین و آب و هوا
این درختان که پرگل و زیباست
باغ و بوستان و کوه و دشت همه
خانه‌ی ما و آشیانه‌ی ماست

دست در دست هم دهیم به مهر
میهن خویش را کنیم آباد
یار و غم‌خوار همدگر باشیم
تا بمانیم خرم و آزاد.

ماه

◆ جکی هاسکینگ
◆ ترجمه‌ی حسین تولایی

در پیاده‌روی‌هایم
ماه

همراه من است

بالای تپه

گرد و بزرگ

و بی‌حرکت

ماه بار و شنایی دایره‌ای اش ابرها را عقب می‌راند
ماه

این روشنایی سرد و گرد

یک آغوش کامل است

همراه پیاده‌روی‌های من

حتی وقتی در آسمان نیست.

بچه‌عطار

◆ سمیه تورجی

من آشنا هستم
با سدر و بابونه
می‌دانم الان چیست
خاصیت پونه

می‌دانم آویشن
گرم است یا سرد است
دمنوش به‌لیمو
داروی دل‌درد است

در غرفه‌ی مامان
در جمعه‌بازارم
شاگرد او هستم
یک بچه‌عطارم.

خیال

◆ زینب محمدی

دوباره یک خیال بی‌اجازه
سر کلاس وارد سرم شد
درست وقت امتحان املا
مزاحم مداد و دفترم شد

مدام مغز من گلایه می‌کرد
که نیست موقع خیال‌بافی
فقط تو گوش کن به حرف خانم
بدون هیچ صحبت اضافی

خیال آمد و شبیه یک دوست
بغل گرفت دست‌های من را
کشید روی برگه‌ی جوابم
پرنده‌ای پریده از چمن را

تمام فکرهای این سر من
درست مثل آن پرنده می‌شد
درون این رقابت نفس‌گیر
خیال‌بافی‌ام برنده می‌شد!

سمبوسه‌ی پنییری

هم پزید، هم ماهر شوید!

اعظم اسلامی ◆ عکاس: اعظم لاریجانی

سمبوسه در فارسی به معنای شکل سه‌گوش یا مثلثی است. این غذا که با نان یا خمیر پخته می‌شود، به خاطر شکلش، سمبوسه نامیده شده است. پیچیدن سمبوسه‌های مثلثی و یک‌اندازه، مهارت‌های دستی و تمرکز شما را افزایش می‌دهد. این بار با مقداری خلّاقیت، سمبوسه را به جای سیب‌زمینی با پنیر می‌پزید و برای صبحانه نوش‌جان می‌کنید.

مواد لازم

- * مغز گردوی خردشده: دو قاشق غذاخوری
- * پنیر سفید، نصف لیوان
- * نعنای خردشده، به مقدار لازم
- * نان لواش، به مقدار لازم
- * عسل به اندازه‌ی دلخواه

طرز تهیه

۱. مغز گردو را با پنیر و نعنای خردشده مخلوط کنید.
۲. نان‌های لواش را به شکل مستطیل ببرید.
۳. کمی از مواد را در گوشه‌ی اول نان بریزید و به شکل مثلثی تا بزنید. این کار را آن‌قدر تکرار کنید تا به انتهای نان برسید.
۴. سمبوسه‌ها را در روغن کم سرخ کنید. بعد روی دستمال روغن‌گیر قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.
۵. روی سمبوسه‌ها عسل یا مربا بریزید و نوش‌جان کنید!

به زیبایی هم فکر کنیم

می‌توانید سمبوسه‌ها را قبل از سرخ کردن با مقداری کنجد یا سیاهدانه، تزئین کنید. بعد از سرخ شدن هم می‌توانید روی هر کدام کمی گرد پسته یا گردو بریزید.

