

دانش آموز

ورده‌ی چهل و چهارم • خرداد ماه ۱۴۰۵
شماره‌ی پی‌درپی ۳۶۹ • ۳۲ صفحه
قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

ماهنامه‌ی آموزشی و تربیتی

کشف‌های
ناپسنانی من

چه کسی در دهانم ترقه‌بازی کرد؟

جمله‌گر نخ‌نخی

حیثیاری: سوراخ کردن ترس

خورشید را است‌هی نباید

جزیره‌ی
بی‌تنبیها

- ماهانمای آموزشی و تربیتی اجتماعی و فرهنگی
- برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی
- دوره‌ی چهل و چهارم • خرداد ۱۴۰۵ • شماره‌ی ۹
- شماره‌ی پی‌درپی ۳۶۹
- مدیر مسئول: سید سعید بدیعی
- سردبیر: شهرام شفیعی
- مدیر هنری: کورش پارسانژاد
- مدیر داخلی و نسخه‌پرداز: سعیده نادرپور
- طراح گرافیک: احمد قائمی مهدوی
- طراح عنوان‌ها: فاطمه خدابخشی
- 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: ۸۸۸۴۹۰۹۵ - ۰۲۱
- صندوق پستی: ۶۵۸۹ / ۱۵۸۷۵
- قضاها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.
- تلفن: ۰۹۳۰۱۱۴۰۴۷
- صندوق پستی: ۳۳۳۱ • تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۵۷۷۲۲

و هر چیز زنده ای را از آب پدید آوردیم. قرآن کریم، سوره‌ی انبیاء، از آیه‌ی ۳۰



کانال مجله‌ی رشد دانش آموز
@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 کانال
بفرستی.



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



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



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



کلاس چهارم دبستان را که تمام کردم، بالاخره پدرم دوچرخه‌ی رؤیاهایم را برایم خرید. شاید باور نکنید: اولین شب، برای دوچرخه‌ام رختخوابی پهن کردم و او را پیش خودم و برادر و خواهرهایم خواباندم.

صبح روز بعد به دوچرخه‌ام گفتم: «باید به هم قول بدهیم؛ قول بدهیم که در کنار هم با مشکلات بجنگیم، برای هم غذا تهیه کنیم و روی زخم‌های همدیگر پنبه بگذاریم!»

خواهر و برادرم هاج و واج به این صحنه نگاه می‌کردند. با این حال، آن‌ها خوب فهمیدند که اگر درست نگاه کنی، یک دوچرخه همیشه بیشتر از یک دوچرخه است.

بچه‌های عزیزم، اگر خوب نگاه کنیم همه چیز همین‌طور است. برای مثال، به همین تابستان نگاه کنید. تابستان برای من مثل یک عینک ذره‌بینی برای پیرمردی کم‌بیناست. پیرمرد را ببینید؛ او عینکش را با دقت در جعبه می‌گذارد. جعبه را هم در دستمالی می‌پیچد و در جیبِ بادرده‌ی کُتش می‌گذارد. هر وقت که بخواند چیزی بخواند، عینک را با احتیاط در می‌آورد و آرام بر چشمش می‌گذارد. بچه‌ها من از تابستانم با همین احتیاط استفاده می‌کنم. من با تابستانم چیزها را بهتر می‌بینم و بهتر می‌فهمم. بعد، آن را با دقت در دستمالِ خاطراتم می‌پیچم و توی کشوی میزم می‌گذارم.

تابستان به من یاد داد که خوب نگاه کنم. من دیدم که آله‌های رسیده‌ی روی درخت، به‌خاطر کک‌مک‌هایشان همدیگر را مسخره نمی‌کنند. تابستان به من یاد داد که دوچرخه‌ام را توی سایه بگذارم تا زینش داغ نشود. یاد گرفتم که از هر چیزی که تگه‌ای سایه به من هدیه می‌دهد، تشکر کنم.

تابستان به من یاد داد که از بوی کتاب و بوی باد کولر لذت ببرم. من از تابستان یاد گرفتم که غروب خورشید، جایزه‌ای برای گذراندن یک روز داغ است. در تابستان، برگ‌ها و حشره‌ها را دوباره کشف کردم. در یک شب تابستانی بود که به ماه خیره شدم. احساس کردم که ماهِ بُردبار، هزاران سال است که به صداهای تابستان گوش می‌دهد.

من شنیدن را هم در تابستان یاد گرفتم. ■

کشف‌های تابستانی من

جزیره بی تربیت‌ها

قابلمه



♦ نویسنده: شهرام شفیعی
♦ تصویرگر: ستاره محمدی

موقع بغل کردن، آقای لاغری بین پادشاه و دوست قدیمی‌اش گیر کرده بود! زن عمو به جای پادشاه از آقای لاغر معذرت‌خواهی کرد. بعد از او پرسید: «وقتی دو تا دوست قدیمی بعد از سال‌ها همدیگر را محکم بغل می‌کنند، شما چه احساسی دارید؟»

- احساس می‌کنم یک ورق نازک کالباس در بین چهارصد کیلو نان هستم!

همسر آقای لاغر، لباس شوهرش را مرتب کرد و به او گفت: «عزیزم چند بار بگویم مواظب باش زیر دست و پای مردم له نشوی؟! قیافه‌ات مثل وقت‌هایی شده که مالیات داده‌ای!»

بعد از این حرف، آقای لاغر از بابا پرسید: «شما نشانی بهترین رستوران گیاهی این جزیره را می‌دانید؟» پادشاه هنوز داشت با دوست قدیمی‌اش حرف می‌زد. وقتی حرکات دست بابا را توی هوا دید، فهمید که دارد نشانی جایی را می‌دهد. این بود که آمد جلو. ورجه‌ورجه کرد و دست‌های بابا را مثل دو تا ملخ توی هوا گرفت. بعد آن‌ها را دور انداخت و گفت: «نشانی آن رستوران را از من بپرسید! اول باید شش تا خیابان بروید بالاتر، بعد بیچید دست راست و از سرپایینی بروید طرف جزیره. متوجه شدید؟»

- بله... ممنون.

- اما خودم متوجه نشدم!... دنبالم بیایید. خودم راهنمایی‌تان می‌کنم.

مامان عینک طلایی‌رنگش را داد بالا و گفت:

پیاده‌رو شلوغ بود. ما با هم رفته بودیم بیرون تا هم بستنی میوه‌ای بخوریم و هم یک قابلمه بخریم. سر چهارراه، یکهو پادشاه بی‌تربیت‌ها یکی از دوستان زمان مدرسه‌اش را دید. دوید، او را محکم بغل کرد و اشک ریخت! دوست پادشاه یک دستمال کاغذی به او داد و گفت: «من هم از دیدنت خوش‌حالم. ایا من و تو، نیم ساعت پیش همدیگر را دیده بودیم!»

پادشاه توی دستمالش فین کرد و گفت: «بله... ایا دفعه‌ی اول یادم نبود که تو یک پول ساندویچ به من بدهکاری!»



قسمت‌های قبل را با رمزینه بخوانید.

پادشاه وسطِ سرش را با انگشت شست خاراند و فکر کرد. بعد گفت: «رستوران گیاهی؟ یعنی یک جایی مثل پارک؟!... به هر حال من نشانی را درست و دقیق داده‌ام. شما اشتباه پرسیده‌اید!»

خانم لاغر زورکی لبخند زد و گفت: «حالا همین رستوران هم بد نیست. خیلی ممنون. خداحفظ!»

پادشاه گفت: «ما هم با شما می‌آییم! باید مواظب باشم به شما غذای خوب بدهند.»

آقای لاغر فقط برای اینکه حرفی زده باشد به پادشاه گفت: «از چهره‌تان معلوم است که ناهار نخورده‌اید.»

پادشاه گفت: «لطف دارید! همه از قیافه‌ی من می‌فهمند که آدم با استعدادی هستم!»

زن عمو گفت: «جناب پادشاه

بی‌تربیت‌ها، یادآوری می‌کنم که ما

می‌خواستیم بستنی بخوریم و قابلمه

بخیریم!»



مامان یکهو دستش را گذاشت روی پیشانی‌اش و گفت: «وای! یک لحظه احساس کردم یک قابلمه‌ی کج و دودگرفته هستم که دارند کفش‌های کهنه را توی آن می‌جوشانند!»

زن عمو گفت: «حق داری عزیزم. ما آن قدر توی این سال‌ها گفته‌ایم قابلمه، که انگار داریم حرف ق را آموزش می‌دهیم!»

پادشاه ما را دور خودش جمع کرد و گفت: «بستنی‌خوردن و قابلمه خریدن! این خیلی داستان بی‌مزه‌ای است! بیایید یواشکی وارد داستان زندگی این دو نفر بشویم! همیشه توی یک داستان دیگر، بیشتر به آدم خوش می‌گذرد!»

بابونه گفت: «توی مهدکودک به این کار می‌گویند فضولی!»

«جناب پادشاه... ما داشتیم می‌رفتیم قابلمه بخیریم!» پادشاه گفت: «این‌ها به جز ما کسی را ندارند. به چشم‌های بی‌گناهشان نگاه کنید. انگار یک وانت پر از گوسفند را یک‌جا قورت داده‌اند!»

زن عمو ی چاق و صبور، ریه‌هایش را با سر و صدا پر از هوا کرد. بعد دنبال پادشاه رفت و ما هم با دلخوری دنبالش راه افتادیم.

پادشاه زد روی شانه‌ی آقای لاغر و گفت: «اسم من پادشاه گلابی لک‌زده‌ی هجدهم، دستت را بکش عقب است! تو هم اسمت را بگو رفیق!»

آقای لاغر به همسرش نگاه کرد تا بفهمد نظرش درباره‌ی این رفاقت چیست. بعد به پادشاه جواب داد: «مردم کشور ما عادت ندارند زود با غریبه‌ها خودمانی شوند.

هر وقت خواستید مرا صدا کنید، توی دستمال‌تان فین کنید!»

همسر آقای لاغر داشت با یک نفر در کشور خودش حرف می‌زد.

- هوا خیلی خوب است. شیشه‌ی مغازه‌ها برق می‌زنند و باد بوی بیسکویت وانیلی و پرتقال می‌دهد. شش نفر آدم مشکوک هم دارند ما را تعقیب می‌کنند!

پادشاه گفت: «من هم امروز احساس خوبی دارم. زندگی مثل یک شتر توی رگ‌هایم در حال راه رفتن است!»

پادشاه همه را از این‌طرف جزیره تا آن‌طرف دنبال خودش کشاند. توی راه سعی کرد چند تا خاطره تعریف کند تا زودتر با آقای لاغر دوست شود.

- وقتی یازده سالم بود شیشه‌های مدرسه را شکستم! به خاطر همین، مدیر

مدرسه تصمیم گرفت من را از مدرسه اخراج کند. اها او نتوانست این کار را بکند. می‌دانید چرا؟!... چون که از سه سال قبل، من مدرسه نمی‌رفتم!

خانم به زن عمو و مامان گفت: «ما خیال نداریم بچه‌دار شویم. اها حرف‌های این آقا برای تربیت بچه‌هایی که وجود ندارند هم بد است!»

وقتی به رستوران رسیدیم، آقای لاغر گفت: «ما دنبال بهترین رستوران گیاهی می‌گشتیم. اها روی این تابلو نوشته انواع کباب شتر! توی کشور شما شتر را توی زمین می‌کارند؟!»

خانم گفت: «کاش شما ما را راهنمایی نکرده بودید. اگر گم شده بودیم، ممکن بود به چند تا کلم بنفش برسیم!»

دروازه‌بان بگوید که به پادشاه بگوید که نمکدان را بدهد!

- یک بار دیگر بگو!... ترتیبش یادم رفت!

خانم به گوشتِ شتر حساسیت داشت. به خاطر همین، روی دماغش چیزی به شکلِ یک گلِ میخک بزرگ درآمد! بابونه با دلسوزی گفت: «ناراحت نباشید خانم. یکی از این گل‌ها هم روی میز رئیس بانک هست!»

پادشاه گفت: «دیدید رستوران‌ش گیاهی است؟!»

مامان و زن عمو گفتند باید خانم را ببریم بیمارستان. پادشاه گفت: «به نظر من یک باغبان باید این خانم را ببیند! اما حالا که شما بیمارستان را دوست دارید، اشکالی ندارد.»

توی بیمارستان پادشاه توی دستمال فین کرد.

آقای لاغر گفت: «بله؟ بفرمایید!»

- حالا که تا اینجا آمده‌ایم، تو هم خودت را به دکتر نشان بده!

- من سالم و سرحالم و هیچ مشکلی ندارم. فقط به خاطر پیاده‌روی امروز، کمی انگشت‌های پای راستم درد می‌کند.

بابونه گفت: «پادرد خارجی مثل شکلات خارجی است؟!»

وقتی مشکل را برای دکتر توضیح دادیم، تلفن مطب زنگ زد. دکتر دستش را گرفت روی گوشی تلفن و گفت: «جورایتان را در بیاورید و پایتان را بگذارید روی آن چهارپایه تا من ببایم.»

بعد از تلفن، دکتر آمد و به پا نگاه کرد.

- شما چند سالتان است جانم؟

- سی و پنج سال.

- عجیب است! از عمر خال‌های گوشتی روی پایتان پنجاه سال می‌گذرد! ما به این‌ها می‌گوییم خال‌های پیری!

- چون که این پای من نیست آقای دکتر!

پادشاه گفت: «این پای من است آقای دکتر! خسته شده بود. گذاشتمش روی این چهارپایه تا استراحت کند!»

آقای لاغر گفت: «بخشید آقای دکتر، دیگر جایی روی چهارپایه نمانده بود که من پایم را بگذارم!»

دکتر عصبانی شد و گفت: «به‌جز مریض، همه از اتاق بیرون!»

پادشاه به دکتر گفت: «من دیشب خوابم نبرد. اما فکر کنم شما در حال معاینه‌ی مریض هم خواب هستید آقای دکتر!»

حالا آقا و خانم می‌خواستند بروند سینما. داشتند فکر می‌کردند که چه جور فیلمی ببینند. مامان گفت: «امیدوارم زیاد شما را اذیت نکرده باشیم. ما هم دیگر باید برویم قابلمه بخریم.»

پادشاه گفت: «من یک سینما سراغ دارم که کنار فروشگاه قابلمه است! با هم می‌رویم آنجا و یک فیلم ترسناک هم می‌بینیم!»

من به پادشاه گفتم: «اما شما که فیلم جنگی دوست دارید و از فیلم ترسناک بدتان می‌آید!»

- بله... امروز خسته‌ام. فیلمی انتخاب کردم که راحت توی سینما بخوابم!

خانم گفت: «من هم فیلم ترسناک دوست ندارم. اما چرا کسی که فقط از او یک نشانی پرسیده‌ام، باید بدانم چه جور فیلمی دوست دارم؟!»

پادشاه گفت: «هر کس فیلم ترسناک دوست ندارد، باید برود قابلمه بخرد! دو ساعت دیگر بیایید شوهرتان را پس بگیرید.» توی سینما آقای لاغر می‌خواست برای خودش آب‌میوه بخرد. اما پادشاه بزرگ‌ترین ظرف پُف‌فیل را برایش انتخاب کرد تا موقع تماشای فیلم، کیف کند! توی سالن متوجه شدیم ما ظرف اصلی پف‌فیل‌ها را یکجا خریده‌ایم!

بعد از سینما آقای لاغر به همسرش گفت: «چیزی نمانده بود که خفه شوم.»

- از ترس؟!

- نه. یک بشکه‌ی دو متری پف‌فیل روی پاهایم بود! رفتم آب‌معدنی یا آب‌میوه بخرم تا حالم کمی بهتر شود. فروشنده گفت: «آب‌معدنی و آب‌میوه‌مان تمام شده. آب هم قطع است. اگر بخواهید می‌توانیم برایتان پف‌فیل درست کنیم!»

آقا و خانم در گوش همدیگر پیچ کردند. بعد گفتند: «ما به خاطر مزاحمت‌های امروز، سی‌وهفت شکایت را از شما ثبت می‌کنیم.»

پادشاه گفت: «پس حدود دو سال همدیگر را توی دادگاه‌ها می‌بینیم! برای صبحانه‌های دادگاه، یک جای خوب سراغ دارم!»





داستانی از زندگی پیامبر (ص)

خورشید در وسط آسمان بود. وقت نماز بود و پیامبر (ص) باید به مسجد می‌رسیدند. مردم برای نماز جماعت منتظر ایشان بودند.

پیامبر (ص) دوست نداشتند درخواست بچه‌ها را بی‌پاسخ بگذارند. نمی‌خواستند آن‌ها را از خود دور کنند. سرانجام قبول کردند که همان‌وقت با بچه‌ها بازی کنند. حالا بچه‌ها یکی‌یکی دست‌های ایشان را می‌گرفتند و می‌چرخیدند. چند نفر از بچه‌ها نیز بازی‌های دیگری را پیشنهاد کردند. بچه‌ها با مهربان‌ترین دوستشان خوش بودند. پیامبر (ص) با لب خندان به بازی با بچه‌ها ادامه دادند.

یارانی که در مسجد برای نماز در انتظار پیامبر (ص) بودند، کم‌کم نگران می‌شدند. لیلال اذان گفته بود اما پیامبر (ص) هنوز نرسیده بودند. همه می‌دانستند پیامبر (ص) در خانه نیستند. یاران، لیلال را دنبال پیامبر (ص) فرستادند. لیلال از همه بیشتر نگران پیامبر (ص) شده بود. بی‌تاب و بی‌قرار بود. اما می‌دانست که پیامبر (ص) معمولاً از چه راهی به سوی مسجد می‌آید. او دوان‌دوان به آن سو حرکت کرد. همین که در راه، بچه‌ها را در اطراف پیامبر (ص) دید، خشمگین شد. می‌خواست به بچه‌ها حرف تندی بزند. اما پیامبر (ص) او را آرام کردند.

روزی پیامبر (ص) برای نماز به مسجد می‌رفتند. در راه مسجد، صدای بازی و شادی کودکان را در کوچه شنیدند. بعد از پیچ کوچه، بچه‌ها را دیدند که مشغول بازی بودند. به روی بچه‌ها لبخند زدند و سلام گفتند. پیامبر (ص) همیشه به بچه‌ها سلام می‌کردند و بر این کار اصرار داشتند.

بچه‌های قد و نیم‌قد، ناگهان مثل اینکه بهترین دوستشان را دیده باشند، هلهله‌گنان به طرف پیامبر (ص) دویدند، دور ایشان حلقه زدند و بالا و پایین پریدند. هر کدام از آن‌ها چیزی می‌گفت. یکی از بچه‌ها گفت: بیایید با ما بازی کنید. بچه‌ها آن‌قدر پیامبر (ص) را به مهربانی می‌شناختند که دلشان می‌خواست با ایشان هم‌بازی شوند. پیامبر (ص) به روی بچه‌ها لبخند می‌زدند و از شادی آن‌ها خوش بودند.

بچه‌ها دیده بودند که حسن و حسین (ع) بر دوش پیامبر (ص) سوار می‌شوند. شنیده بودند گاهی پیامبر (ص) آن دو را بر پشت خود سوار می‌کند. حالا آن‌ها هم دست ایشان را گرفته بودند و به بازی خود دعوت می‌کردند.

پسرکی گفت: «بله دوست داریم با ما هم بازی کنید.» بچه‌ها فریادی از شادی کشیدند. شک نداشتند که پیامبر (ص) دعوت آن‌ها را خواهند پذیرفت.

نویسنده: نقی سلیمانی تصویرگر: لیلال بدر عظیمی



«حالا به بازی ادامه دهیم یا گردو بخوریم؟»

بچه‌ها گفتند: «گردو بخوریم.»

پیامبر(ص) گردوها را با دست‌های صمیمی خود بین بچه‌ها تقسیم کردند. بچه‌ها هم با خوش‌حالی از پیامبر جدا شدند. پیامبر(ص) به طرف مسجد رفتند. با لبخند به بچه‌ها نگاه کردند و گفتند: «خدا برادرم یوسف را رحمت کند. او را به چند درهم فروختند و مرا هم به چند گردو!»

بلال از شوخی پیامبر(ص) خندید. ■

بلال گفت: «آخر وقت نماز است ای رسول خدا. مردم در مسجد منتظر شما هستند.»

- بهتر آن است که بچه‌ها دلنگ نشوند و خوش‌حال بمانند.

- پس چه کنم ای رسول خدا !!

- به خانه‌ام برو و اگر چیزی برای خوردن هست، برای بچه‌ها بیاور.

بلال با شتاب به خانه‌ی پیامبر رفت. همه‌ی خانه را گشت و هشت گردو پیدا کرد. بلال گردوها را برای پیامبر(ص) آورد. پیامبر(ص) گردوها را به دست گرفتند و به بچه‌ها فرمودند:

بازی‌های بچه‌ها در زمان پیامبر(ص)



- ✓ عروسک‌بازی ✓ دویدن و مسابقه‌ی سرعت ✓ قایم‌باشک ✓ تعقیب و گریز
- ✓ پریدن و بالا رفتن از سنگ‌ها ✓ بازی با شمشیرهای چوبی ✓ زدن هدف با سنگ
- ✓ بازی و سرگرمی با حیوانات ✓ بازی‌های فکری و طرح معما ✓ خواندن شعر و سرود ✓ داستان‌گویی

غول‌های اقیانوس به مهد کودی می‌روند

صفورا زواران حسینی

نوزادی را در نظر بگیرید که به اندازه‌ی یک اتوبوس باشد! چنین نوزادی در طبیعت وجود دارد. بچه‌نهنگ‌ها غول‌پیکرند! زندگی پیش روی بچه‌نهنگ‌ها پر از ماجراهای هیجان‌انگیز است: دوستی‌های پایدار و محکم و توانایی‌های شگفت‌انگیز! پس بیایید با دنیای این نوزادان بسیار بزرگ آشنا شویم!

نوزادی به اندازه‌ی اتوبوس! بچه‌نهنگ‌ها چگونه بزرگ می‌شوند؟



نفس بکش!

یکی از جالب‌ترین لحظه‌های زندگی بچه‌نهنگ، لحظه‌ی اولین نَفَس است. نهنگ‌ها باید به سطح آب بیایند و هوا را از سوراخ بالای سرشان وارد شش‌هایشان کنند. وقتی بچه‌نهنگ برای اولین بار به سطح آب می‌آید، مادرش با دقت او را هل می‌دهد تا نفس بکشد.

کلاس آواز

بچه‌نهنگ‌ها آواز خواندن را یاد می‌گیرند! دانشمندان متوجه شده‌اند که بچه‌نهنگ‌های گوژپشت در ابتدا صداهای نامفهومی تولید می‌کنند. درست مثل قان و قون کردن نوزاد انسان! آن‌ها ماه‌ها وقت صرف می‌کنند که آوازهای مخصوص را از مادر و اطرافیان یاد بگیرند. آن‌ها موقع حرف زدن با مادرشان آهسته آواز می‌خوانند؛ برای اینکه کوسه‌ها یا نهنگ‌های قاتل صدایشان را نشنوند.

اول دُم!

مثل بیشتر پستانداران، نهنگ‌ها هم بچه می‌زایند. طول دوره‌ی بارداری نهنگ‌ها ۱۰ تا ۱۸ ماه است. هنگام تولد اول دُم نوزاد به دنیا می‌آید. به این شکل، خطر وارد شدن آب به شش‌های بچه‌نهنگ کم‌تر است. بچه‌نهنگ‌ها در یک تا چند ساعت پس از تولد، شنا و تنفس را یاد می‌گیرند. نوزاد نهنگ آبی ۳۰۰۰ کیلوگرم وزن دارد و طول بدنش حدود ۷ متر است.

بستنی نهنگی!

نهنگ‌ها پستاندار هستند و به بچه‌هایشان شیر می‌دهند. اما شیر نهنگ حدود ۳۵ تا ۵۰ درصد چربی دارد. شیر مامان نهنگ شبیه بستنی است؛ این شیر آن‌قدر مقوی است که بچه‌ی نهنگ آبی روزی ۹۰ کیلوگرم چاق می‌شود!



بازی در اقیانوس

بچه‌نهنگ‌ها عاشق بازی هستند. آن‌ها با جلبک‌های دریایی بازی می‌کنند. جلبک‌ها را روی سرشان می‌گذارند، حباب‌های هوا درست می‌کنند و با آن‌ها سرگرم می‌شوند.

بیداری در خواب

تنفس نهنگ‌ها ارادی است؛ یعنی آن‌ها باید تصمیم بگیرند که نفس بکشند. به همین علت، نهنگ‌ها نیم‌کره‌های مغزشان را نوبتی می‌خوابانند! یعنی وقتی نیمی از مغز خواب است، نیم دیگر بیدار می‌ماند تا به نهنگ یادآوری کند که برای نفس کشیدن به سطح آب بیاید.

سطح آب می‌آید تا نفس بکشد، هوای گرم ریه‌هایش را با فشار بیرون می‌دهد. این هوا در سرمای بیرون تبدیل به بخار می‌شود و مثل فواره به نظر می‌رسد.

بزرگ، اما آسیب‌پذیر!

بچه‌نهنگ‌ها بسیار آسیب‌پذیرند. آلودگی اقیانوس‌ها، پلاستیک‌هایی که آن‌ها به اشتباه می‌خورند و صدای کشتی‌ها زندگی‌شان را به خطر می‌اندازد.

فواره

فواره‌ای که از بالای سر نهنگ‌ها بیرون می‌زند، آب نیست! هوای سوراخ بینی نهنگ است. وقتی نهنگ به



نوزاد ما، نوزاد آن‌ها

بچه‌نهنگ‌ها دنیایی شبیه به دنیای بچه‌های انسان‌ها دارند

- 🌸 بچه‌نهنگ‌ها درس می‌خوانند: یادگیری تنفس و آواز
- 🌸 مهدکودک می‌روند: بازی با بچه‌نهنگ‌های دیگر زیر نظر خاله‌نهنگه
- 🌸 عاشق بستنی‌اند: شیر پرچرب مامان
- 🌸 به خانواده علاقه دارند: زندگی با مادر تا زمان بلوغ



چه کسی در دهانم ترقه بازی کرد؟ مهندسان شکلات

شعرها و داستان‌های خوردنی ♦ فائزه علیجان زاده

شکلات‌ها همیشه برای بچه‌ها دوست‌داشتنی بوده‌اند. اما می‌دانید طراحی طعم و شکل شکلات‌ها دو شغل ویژه در صنایع غذایی است؟! تخیل به موفقیت شما در هر شغلی کمک می‌کند. شغل‌های طراحی طعم و شکل شکلات هم بهره‌ی زیادی از تخیل می‌برند. برای مثال، شکلاتی را در نظر بگیرید که درست شبیه بلال است و طعم ذرت می‌دهد! شکلاتی را که توی دهان جرّقه می‌زند، دوست دارید؟! این شکلات‌ها و گونه‌های دیگر شکلات‌های هیجان‌انگیز، واقعاً وجود دارند. شما هم دوست دارید شکلات‌های تازه اختراع کنید؟ پس بیایید به کارخانه‌ی شکلات‌سازی برویم و با شغل عجیب طراحی طعم شکلات آشنا شویم. فقط یادتان باشد: زیادمروی در خوردن شکلات، به سلامتی شما آسیب می‌زند!

شگفتی‌آفرینان ظرف شکلات

طراحی طعم و شکل شکلات، ترکیبی از خلاقیت، حس قوی و دانش است. مهندسان شکلات چه ویژگی‌هایی دارند؟

● **حساسیت بالا به طعم‌ها:** مهندس شکلات باید بتواند تفاوت‌های ظریف میان طعم‌ها را تشخیص دهد. او با ترکیب طعم‌ها، تجربه‌های چشایی تازه‌ای ایجاد می‌کند.

● **خلاقیت طراحی و نقاشی:** ساخت شکلات‌های تازه نیازمند

قدرت در طراحی شکل، رنگ، و بسته‌بندی است.

● **آشنایی با شیمی و فیزیک مواد غذایی:** دانستن رفتار کاکائو

و کره، آشنایی با شرایط دما، رطوبت، و بافت مواد برای مهندس شکلات ضروری است.

● **دانش رنگ و شکل:** مهندس شکلات باید بداند

چه شکل یا رنگی حس شادی، شوخی، آرامش و ... را ایجاد می‌کند.

● **حس ماجراجویی در ترکیب طعم‌ها:** مهندس

شکلات در امتحان کردن ایده‌های مختلف شجاعت دارد.

او حتی از شعرها و داستان‌ها برای رسیدن به ایده‌های تازه استفاده می‌کند.





← فهرستی از شکلات و رؤیا طعم‌های متفاوت شکلات

- | | |
|---------------|---------------|
| ● پیتزا | ● پرتقال خونی |
| ● گل سرخ | ● زنجبیل |
| ● نعنای خنک | ● تمشک وحشی |
| ● کنجد و موز | ● ذرت پخته |
| ● نان خامه‌ای | ● آجیل |
| ● آدامس | ● چغندر شیرین |
| ● بستنی | ● کیلاس |



شاعران بزرگ ایران در توشه زمان

اگر او زنده بود

با سه غول ادبیات بچه محل شویم!

سعيد غلامی نتاج ♦ تصویرگر مصطفی احمدی



هر کلمه از شعرهای شاعران بزرگ، چراغی است که صدها سال روشن مانده است. گاهی این چراغ‌ها در ذهن ما می‌تابند. گاهی این چراغ‌ها را به دیوار می‌زنیم تا زندگی‌مان زیباتر شود. بعضی وقت‌ها هم با خواندن شعرها، دورهمی‌هایمان را چراغانی می‌کنیم. مهم‌تر از همه‌ی این‌ها، فهمیدن، لذت‌بردن و عمل کردن به این شعرهاست. ببینیم اگر شاعران بزرگ همسایه‌ی ما بودند، چه می‌شد!

مولوی

اگر زنده بود: مولوی حدود هشتصد سال قبل زندگی می‌کرد. اگر مولوی امروز زنده بود، در سازمان ملل درباره‌ی صلح و دوستی سخنرانی می‌کرد. او می‌توانست دوست‌داشتن را در دانشگاه درس بدهد. کلاس او پر جمعیت‌ترین کلاس دانشگاه می‌شد. مولوی می‌توانست کاری کند که همه روز و شب قرآن بخوانند. او زیباترین شعرها را با استفاده از آیه‌های قرآن سروده است. مولوی با شعرهایش داستان هم می‌گفت. اگر او زنده بود، تهیه‌کننده‌ها به سراغش می‌رفتند تا مجموعه‌های تلویزیونی پر بیننده بنویسد. به احتمال زیاد مولوی این پیشنهاد را قبول نمی‌کرد. چون شعر گفتن و فکر کردن، وقتی برای او باقی نمی‌گذاشت.

اگر همسایه‌ی شما بود: شما را به جلسه‌های شعرخوانی در خانه‌اش دعوت می‌کرد. اگر مولوی همسایه‌ی شما بود، احساس می‌کردید گاهی با خودش حرف می‌زند. او با مهربانی به شما لبخند می‌زد و می‌گفت: «داشتم شعر می‌گفتم!» مولوی اگر همسایه‌ی شما بود، در کارها به دیگران کمک می‌کرد. گاهی هم بچه‌ها را دور خودش جمع می‌کرد و برای آن‌ها قصه می‌گفت.

ماجراهای او: مولوی یک استاد معروف در مراکز علمی بود. همه به او احترام می‌گذاشتند و شاگردان بسیاری داشت. اما شخصی به نام «شمس تبریزی» زندگی او را زیر و رو کرد. شمس به او یاد داد که فقط دانستن کافی نیست. مولوی فهمید که باید عشق را هم به زندگی اضافه کرد. او درس‌دادن را رها کرد و به سرودن شعر پرداخت. شعرهای مولوی قلب همه‌ی عاشقان جهان را لرزاند. در زمان مولوی حمله‌ی مغول‌ها به ایران شروع شده بود. او و خانواده‌اش از بلخ به شهر قونیه رفتند. قونیه در آن زمان پیرو فرهنگ و تمدن ایران بود.

معماهای او: دیدار مولوی با شمس تبریزی، او را دگرگون کرد. اما شمس تبریزی دقیقاً که بود؟! اطلاعات زیادی درباره‌ی شمس در دست نیست. او پس از مدتی ناپدید شد و فقط نامش را در شعرهای مولوی به‌جا گذاشت.

یک بیت از او:

بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست
از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی





اگر زنده بود: رودکی حدود هزار و صد سال قبل زندگی می‌کرد. اگر او در زمان ما زنده بود، به اندازه‌ی یک بازیگر یا فوتبالیست شهرت داشت. توی اتوبوس و مترو همه با او عکس یادگاری می‌گرفتند و صندلی‌شان را به او می‌دادند.

رودکی صدای خوبی داشت و ساز چنگ هم می‌نواخت. اگر او الان زنده بود، می‌توانستیم بلیت بخریم و در کنسرت‌های او شرکت کنیم.

اگر همسایه‌ی شما بود: براساس شعرهای رودکی، می‌توانیم تا حدودی او را بشناسیم. اگر او همسایه‌ی شما بود، عضو کتابخانه‌ی محل می‌شد. در خانه هم یک کتابخانه‌ی بزرگ داشت که هر روز بزرگ‌تر می‌شد. رودکی با دادن هدیه به پاکبان محل، از او تشکر می‌کرد. جلوی خانه‌اش درخت و گل می‌کاشت. خیلی شمرده‌شمرده و زیبا حرف می‌زد و همه از صحبت با او لذت می‌بردند.

ماجراهای او: شعر رودکی آن‌قدر قوی بود که توانست یک پادشاه را جابه‌جا کند! دوست دارید ماجرا را برایتان تعریف کنم؟

«امیر نصر سامانی» چهار سال از پایتختش دور بود. او به شهر دیگری رفته بود و در آنجا به او خوش گذشته بود! این بود که چهار سال وزیرانش را منتظر گذاشته بود و به بخارا بر نمی‌گشت! وزیران نقشه‌ای کشیدند. آن‌ها از رودکی خواستند درباره‌ی بخارا شعری بگوید تا دل امیر سامانی با شنیدنش برای بخارا تنگ شود. امیر هم تحت تأثیر این شعر قرار گرفت و بدون معطلی به سوی بخارا تاخت!

معناهای او: بزرگ‌ترین معنای زندگی رودکی این است: آیا او از اول نابینا بود یا در آخر عمر، بینایی‌اش را از دست داد؟ رودکی را «پدر شعر فارسی» می‌دانند. او نخستین شاعر فارسی‌زبان است که دیوان شعر دارد.

یک بیت از او: ایزد هرگز دری نبندد بر تو تا صد دگرت به بهتری نگشاید

اگر زنده بود: خیام حدود هزار سال قبل زندگی می‌کرد. اگر خیام امروز زنده بود، در یک دانشگاه فضایی درس می‌داد. او باز هم شب‌ها به ستاره‌ها خیره می‌شد و روزها شعر می‌سرود. اگر خیام زنده بود، با دانشمندان ریاضی جهان جلسه می‌گذاشت. گاهی هم یک ایده‌ی فلسفی جدید را به صورت کتاب منتشر می‌کرد. اگر خیام همسایه‌ی شما بود، حتی در صف نانواپی هم پرسش‌های علمی مطرح می‌کرد.

اگر همسایه‌ی شما بود: به هر مناسبتی صدای جشن از خانه‌اش می‌آمد! با این حال او همیشه توی فکر بود و متوجه دیگران نمی‌شد. خیام کم‌حرف بود. با این حال، حضورش به همه آرامش می‌داد.

ماجراهای او: خیام در دوره‌ی پادشاهان سلجوقی زندگی می‌کرد. در آن زمان، پادشاهان سلجوقی به فکر درست‌کردن یک تقویم دقیق افتاده بودند. آن‌ها خیام را به اصفهان آوردند تا یک رصدخانه برایشان بسازد. خیام هجده سال تمام در آنجا کار کرد و «تقویم جلالی» را ساخت. تقویم جلالی بهترین و دقیق‌ترین تقویم است. اما در زمان خیام کسی به علم اهمیت نداد و رصدخانه تعطیل شد. خیام هم با ناراحتی از اصفهان به مرو (خراسان امروزی) رفت.

معناهای او: او چگونه هم‌زمان ریاضی‌دان، ستاره‌شناس، فیلسوف و شاعر بود؟! او چند رشته را با هم خواند و در همه‌ی این رشته‌ها استاد شد! او روزی چند ساعت درس می‌خواند؟ آیا در روزهای تعطیل هم کار می‌کرد یا تا ظهر می‌خوابید؟!

یک بیت از او:

قانع به یک استخوان چو کرکس بودن به زآنکه طفیل* خوان* ناکس بودن

* طفیل: وابسته، پیرو * خوان: سفره



اولین پرش، همیشه در خیال است

چتربازی: سوراخ کردن ترس

داستان واقعی هیجان، آمادگی و شجاعت

هر چترباز حرفه‌ای، اولین پرش را در رؤیاهایش انجام داده است. چتربازان واقعی برای به‌دست آوردن این مهارت، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟ آن‌ها بعد از پذیرفته شدن در مراحل اولیه، چه چیزهایی یاد می‌گیرند و چه تمرین‌هایی انجام می‌دهند؟ چتربازان از هواپیما بیرون می‌پرند. آن‌ها ترس را با تمام بدنشان سوراخ می‌کنند تا از آسمان راهی به سوی زمین پیدا کنند. این راه چگونه برای چتربازان امن و بی‌خطر می‌شود؟ به هر حال یادت باشد: تو می‌توانی در رؤیاهایت پیری! اما در واقعیت، حتماً باید آموزش ببینی. این آموزش باید در سن مناسب، زیر نظر مربیان رسمی انجام بگیرد. تمرین‌هایی که اینجا یاد می‌گیری، فقط برای به‌دست آوردن آمادگی‌های اولیه است.

و خودت را محکم نگه داری. همچنین می‌توانی روی یک چوب باریک راه بروی.

استقامت بدنی

اولین چیزی که برای چترباز شدن به آن نیاز داری، بدنی قوی و استوار است. در آسمان، باد با بدن چترباز شوخی ندارد! باید استقامت بدنت را تا جایی که می‌توانی بالا ببری. دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا کردن برای این هدف عالی‌اند. شنای زمینی و تمرین با کش هم کمک می‌کند تا حسابی ورزیده شوی. یادت باشد: هنگام فرود آمدن روی زمین، پاها اهمیت دارند. بنابراین نباید ورزش‌های تقویت پا را فراموش کنی.

تعادل

در آسمان زیر پای تو خالی است. آنجا خبری از زمین سفت و هموار نیست. در هوا و زمین، تو باید بتوانی بدنت را متعادل نگه داری. تمرین‌های تعادلی کمک می‌کنند در آینده چترباز خوبی باشی. این تمرین‌ها برای زندگی روزمره هم مفید هستند. سعی کن روی یک پا بایستی، چشم‌هایت را ببندی

ذهن پرورش یافته

موقع بیرون‌پریدن از هواپیما، ممکن است ترس همه چیز را خراب کند. چتربازان در دوره‌ی آموزش یاد می‌گیرند خونسردی‌شان را حفظ کنند. آن‌ها باید بتوانند در هنگام خطر، بهترین تصمیم‌ها را بگیرند. تمرین‌های مراقبه، تجسم پرواز و مدیریت اضطراب، برای چتربازها همیشگی‌اند.

تنفس

تنفس نادرست باعث کاهش تمرکز و افزایش اضطراب می‌شود. تمرین‌های تنفس دیافراگمی برای همه در هر سنی مفید است. برای این کار، هنگام تنفس باید شکم جلو و عقب برود نه قفسه‌ی سینه.



آزمون ورودی چتربازی

برای ورود به دوره‌های آموزش چتربازی، باید این ویژگی‌های جسمی و ذهنی را داشته باشیم:

- ♦ سلامت کامل بدنی، قلب سالم، ستون فقرات و مفاصل سالم
- ♦ قدرت بدنی کافی برای حمل تجهیزات و مدیریت بدن در سقوط آزاد
- ♦ تعادل و هماهنگی عضلات
- ♦ قدرت دوندگی
- ♦ بینایی و شنوایی قوی
- ♦ شجاعت و مدیریت ترس
- ♦ قدرت تمرکز و هوش کافی
- ♦ داشتن روحیه‌ی همکاری جمعی همراه با انضباط

مدرسه‌ی قهرمانان ارتفاع

۵ مرحله تا سقوط آزاد از هواپیما



در مدرسه‌های چتربازی، چه چیزهایی آموزش داده می‌شود؟ داوطلبان چتربازی، چگونه مرحله به مرحله برای این کار آموزش می‌بینند؟ مهارت چگونه اندک‌اندک جایگزین ترس می‌شود؟

۳. آموزش بدنی تکمیلی: تقویت استقامت، عبور از موانع، تمرین‌های هماهنگی تیمی

۱. آزمایش‌های پزشکی: آزمایش تحمل ارتفاع و اضطراب، بررسی سابقه‌ی ورزشی و سلامت عمومی

۴. پرش‌های آموزشی مدیریت‌شده: پرش با چتر خودکار، انجام دادن سه تا پنج پرش اولیه برای دریافت گواهی پایه‌ی چتربازی، آموزش جهت‌گیری در هوا و فرود درست

۲. آموزش مقدماتی زمینی: این مرحله بدون پرش واقعی، همه‌ی مهارت‌های لازم را روی زمین و بدون پریدن از هواپیما، یاد می‌دهد؛ کارهایی مانند پوشیدن و مدیریت چتر، یادگیری وضعیت صحیح بدن هنگام سقوط آزاد، تمرین روی برج‌های آموزشی یا شبیه‌سازها، یادگیری فرود امن، مدیریت شرایط اضطراری مانند باز نشدن چتر اصلی، مقاومت در برابر باد شدید و فرود سخت.

۵. پرش‌های پیشرفته‌تر: پرش‌های سقوط آزاد با مربی، تمرین مدیریت کامل بدن در هوا، یادگیری حرکات اصلاحی

عید غدیر خم

سعیده نادرپور

۱ خرداد

روز بزرگداشت ملاصدرا



ملاصدرا حدود ۴۰۰ سال قبل در شیراز زندگی می‌کرد. او عارف، حکیم، و فیلسوف بزرگ شیعه بود. ملاصدرا شیرازی کتاب‌های مهمی با موضوع خداشناسی و فلسفه نوشت و قرآن را نیز تفسیر کرد. این فیلسوف بزرگ ایرانی، همگی دارایی‌اش را در راه گسترش دانش صرف کرد.

۳ خرداد

آزادسازی خرمشهر



خرمشهر زیبا در چهارم آبان سال ۱۳۵۹ به اشغال ارتش بعثی عراق درآمد. پس از ۱۹ ماه، رزمندگان ایران در سوم خردادماه ۱۳۶۱ با عملیات بیت‌المقدس این شهر را آزاد کردند. این پیروزی به همگی دشمنان ایران ثابت کرد که سربازان ما از وجب به وجب خاک ایران دفاع می‌کنند.

۳ خرداد

شهادت امام محمد باقر (ع)



امام محمد باقر (ع) امام پنجم شیعیان، یکی از دانشمندان بزرگ زمان خود بودند. مردم ایشان را با لقب باقرالعلوم (شکافنده‌ی دانش‌ها) می‌شناختند. امام محمد باقر (ع) شاگردان بسیاری پرورش دادند. این شاگردان، نگهبانان تعلیمات پیامبر (ص) به شمار می‌آیند. این امام مهربان اخلاقی پسندیده داشتند، با وقار گام بر می‌داشتند و بسیار گشاده‌رو و خوش‌خو بودند. ایشان به نیازمندان کمک می‌کردند، به عیادت بیماران می‌رفتند و به سختی کار می‌کردند. در زمان امام محمد باقر (ع) مسلمانان به قلّه‌های علم و فرهنگ رسیدند.

۵ خرداد

روز عَرَفه

روز نهم ماه ذی‌الحجه روز عرفه نام دارد. زائران خانه‌ی خدا در این روز به صحرایی به نام «صحرای عرفات» می‌روند. آن‌ها در این مکان به درگاه خدا دعا می‌کنند و آداب و مناسک حج را به جا می‌آورند. در روز عرفه دریای رحمت خداوند خروشان است.

۱۱ خرداد

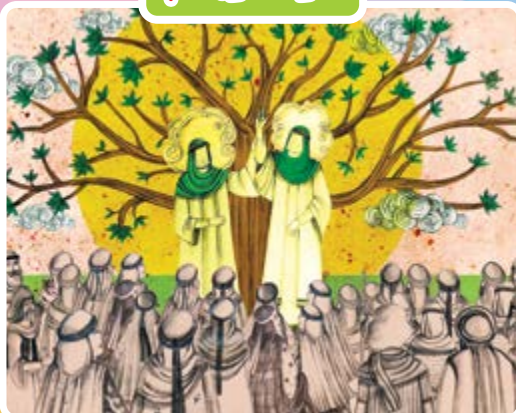
ولادت امام علی النقی (ع)



امام علی النقی (ع) معروف به امام هادی (ع) در سال ۲۱۲ هجری قمری چشم به جهان گشودند. امام هادی (ع) نمونه‌ای از انسان کامل و مجموعه‌ای از صفات نبوی اخلاقی بودند. ایشان بسیار خوش خلق، قانع، دانش‌دوست، مهربان، و صبور بودند. امام هادی بسیار سخت‌کوش بودند و از حاصل دسترنج خود استفاده می‌کردند. حدیثی از امام هادی (ع): فروتنی این است: با مردم چنان رفتار کنی که دوست داری با تو رفتار کنند.

۱۴ خرداد

عید غدیر خم



پیامبر (ص) در آخرین سفر حج، همراه با جمعیت زیادی از مسلمانان از مکه به مدینه برمی‌گشتند. ایشان به دستور خداوند در محلی به نام «غدیر خم» توقف کردند و امامت امام علی (ع) را بعد از خود به اطلاع مردم رساندند. ایشان دست حضرت علی (ع) را بالا بردند و فرمودند: «هرکس من مولای او هستم، از این پس علی مولای اوست.» شیعیان در سراسر جهان این عید مهم را جشن می‌گیرند.

۶ خرداد

عید قربان

عید قربان، از عیدهای اصلی و مهم مسلمانان جهان است. در این روز، خداوند به حضرت ابراهیم فرمان داد تا فرزندش اسماعیل را قربانی کند. حضرت ابراهیم (ع) مطیع امر پروردگار بود. او فرزندش را به قربانگاه برد اما خداوند جبرئیل را با گوسفندی نزد حضرت ابراهیم (ع) فرستاد. حضرت ابراهیم (ع) در این آزمون سرافراز شد و گوسفند را قربانی کرد.

۱۴ خرداد

رحلت امام خمینی (ره)

امام خمینی (ره) بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران و نخستین رهبر انقلاب بودند. ایشان در چهاردهم خرداد سال ۱۳۶۸ چشم از جهان فرو بستند و به سوی خداوند سفر کردند. مراسم عزاداری درگذشت رهبر کبیر انقلاب اسلامی، یکی از بزرگ‌ترین عزاداری‌های جهان بود.



۲۳ خرداد

سالروز آغاز جنگ ۱۲ روزه



حمله‌ی رژیم خونخوار صهیونیستی به کشورمان در ۲۳ خرداد سال ۱۴۰۴ آغاز شد. رزمندگان ایران بی‌درنگ به این حمله پاسخ دادند و به درهم‌کوبیدن مواضع دشمن پرداختند. این جنگ ۱۲ روزه ادامه داشت و در سوم تیرماه به پایان رسید. در روز نهم جنگ، آمریکا برای همدستی با رژیم صهیونیستی وارد جنگ شد و برخی از مراکز هسته‌ای کشورمان را بمباران کرد. با هوشمندی رهبر شهید انقلاب و سرسختی مردم، دشمن وادار شد بارها درخواست آتش‌بس کند. این جنگ با پیروزی ایران و عقب‌نشینی دشمنان به پایان رسید.

دنیای پر رمز و راز هنرمند عکاس

حرف زدن بدون کلمه

پای صحبت عکاسان بزرگ ایران و جهان

می‌دانی بینایی همه‌ی ما کمتر از چیزی است که می‌تواند باشد؟! ... بله! حتی وقتی چشم‌هایمان کاملاً سالم‌اند! برای تقویت بینایی، به جای رفتن به چشم‌پزشکی، باید کارهای دیگری را انجام دهیم. اگر می‌خواهی دنیای اطرافت را دقیق‌تر ببینی، می‌توانی عکس‌های عکاسان بزرگ ایران و جهان را نگاه کنی. هنر عکاسی چیزهایی را به ما نشان می‌دهد که شاید با چشم‌های معمولی نبینیم. حتی شاید دوست داشته باشی باز هم بهتر ببینی! اگر این‌طور است، می‌توانی یک دوربین عکاسی برداری و هنر عکاسی را یاد بگیری.



یعنی عکاس اول باید خوب نگاه کند، بعد خوب فکر کند و به موقع تصمیم بگیرد.

دیدن مثل عکاس

عکاسی فقط استفاده از دوربین نیست. عکاسی یادگرفتن دقیق دیدن جهان است. عکس خوب را دوربین به وجود نمی‌آورد. نگاه کنج‌کاو و دقیق عکاس است که یک عکس خوب را به وجود می‌آورد.

هنری کارتی به برسون گفته است: «عکاسی یعنی قرار دادن قلب، چشم و سر در یک خط». می‌دانی منظور او چیست؟ برسون به ما یاد می‌دهد عکس‌های باارزش وقتی گرفته می‌شوند که:

- ♦ از چشم‌هایمان برای پیدا کردن چیزهای قابل توجه استفاده کنیم.
- ♦ از مغزمان برای پیدا کردن معنا در جزئیات بهره ببریم.
- ♦ از قلبمان برای احساس کردن زیبایی استفاده کنیم.

قصه و شعر با عکس

هنرمندان عکاس، عکس می‌گیرند تا دنیا را بهتر بفهمند. عکاسی پیدا کردن معنای پنهان و آشکار در چیزهاست. گری وینوگراند می‌گوید: «من عکس می‌گیرم تا ببینم چیزها در عکس چه شکلی می‌شوند.»

عکاسی یعنی دیدن و داستان گفتن با عکس. یعنی پیدا کردن حس‌های درون چیزها و نشان دادن آن‌ها. پس عکاسی مثل نوشتن داستان و مثل سرودن شعر است. سیف‌الله صمدیان می‌گوید: «قبل از گرفتن عکس از خودت بپرس چرا آنجا ایستاده‌ای؟ این عکس چه داستانی می‌گوید؟» او می‌گوید: «دیدن یک مهارت است؛ مانند نوشتن.»

دستین اسپارکس هم می‌گوید: «عکس، داستانی است که نمی‌توانم با کلمات بیان کنم.»

بهمن جلالی گفته است: «قبل از گرفتن عکس، از خودت بپرس چرا باید این لحظه ثبت شود؟» این

♦ اعظم لاریجانی

تربیت نگاه

احمد عالی می‌گوید: «دیدن نیاز به تمرین دارد.» حتی چیزهای ساده و معمولی هم می‌توانند خیلی جالب به



مأموریت‌های عکاسی

- ♦ پنج چیز جدید را که قبلاً متوجه آن‌ها نشده‌اید، پیدا کنید. از آن‌ها با زاویه‌های گوناگون عکس بگیرید: کمی خم شوید، کمی بالاتر یا پایین‌تر از سوژه بایستید. خیلی بالاتر از موضوع قرار بگیرید. به تفاوت‌ها دقت کنید.
- ♦ نور را دنبال کنید. ببینید نور روی دیوارها، چهره‌ها و هر چیزی چه رفتاری دارد. سوژه‌هایی را از این میان انتخاب کنید و عکس بگیرید.
- ♦ یک چیز خیلی معمولی پیدا کنید. مثلاً یک سیب‌زمینی. حالا با استفاده از سایه‌ها از آن عکس بگیرید که معنایی ناگفتنی دارد.
- ♦ از دنیای مخفی چیزهای معمولی عکس بگیرید. چیزهایی مثل پرده، مدادها، خرده‌های نان و حشره‌ها.



نظر برسند. هنر عکاس این است که معمولی نبیند. راه‌روی مدرسه، حیاط، اتومبیل پوشیده‌شده با برف یا حتی یک لنگه کفش می‌توانند سوژه‌های جالبی برای عکاسی باشند. مهم این است که نگاه تازه‌ای به چیزها داشته باشیم تا معنای تازه‌ای بیافرینیم.

هفت تفاوت

بين دو شكل زير، هفت تفاوت وجود دارد. آن‌ها را پيدا كن.



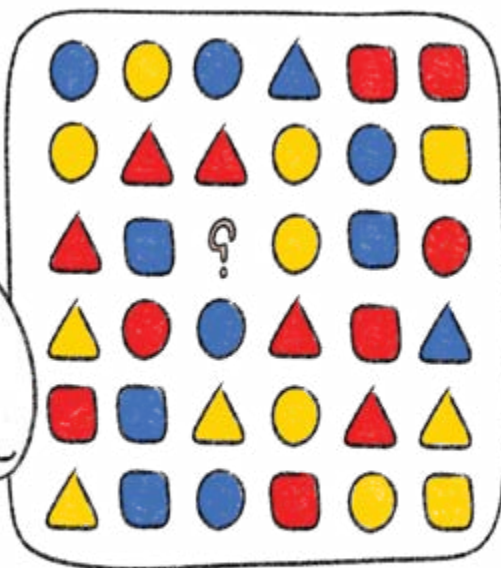
خانه‌های خالی

هر عدد، حاصل تفریق دو مستطیل
پایین آن است. با کمی دقت
می‌توانی مستطیل‌های خالی را با
عدد درست، پر کنی.



علامت سؤال

جای علامت سؤال را با کدام علامت می‌توان پر کرد؟



هوش ریاضی

♦ الناز قلی زاده

بدون شمردن، حدس بزنید
چند گیره‌ی فلزی اینجا هست.

(۱) حدود ۵۰ عدد

(۲) حدود ۳۰ عدد

(۳) حدود ۴۰ عدد

(۴) حدود ۲۰ عدد



۲. سفید است، قند نیست.
ریشه دارد، درخت نیست!

۳. آن چیست که از
میان دو آب می‌گذرد اما
خیس نمی‌شود؟



۱. کدام پرنده است که اگر
نامش را برعکس کنیم، نام
پرنده‌ی دیگری می‌شود؟

چیستان = چیست آن؟! ♦

پریسا برازنده



راهنمای سرزمین عجایب شویم

تبدیل یخچال یا در آهنی به بهشت!

گاهی کتابی را می‌خوانی و با لذت خواندن آن به خواب می‌روی. می‌توانی با کتاب به جنگل‌ها، کهکشان‌ها یا قلب‌ها سفر کنی. کتاب‌ها تو را به دور و نزدیک می‌برند. بازی‌های رایانه‌ای نمی‌توانند جای خواندن را بگیرند. موقع خواندن، ما در ساختن چیزها با نویسنده همکاری می‌کنیم. ذهن ما دنیای داستان را آن‌طور که می‌خواهد، تخیل می‌کند. این لذت، در هیچ سرگرمی دیگری وجود ندارد. حالا دوست داری دیگران را به دنیای کتاب‌ها ببری؟ دوست داری راهنمای سرزمین عجایب باشی؟



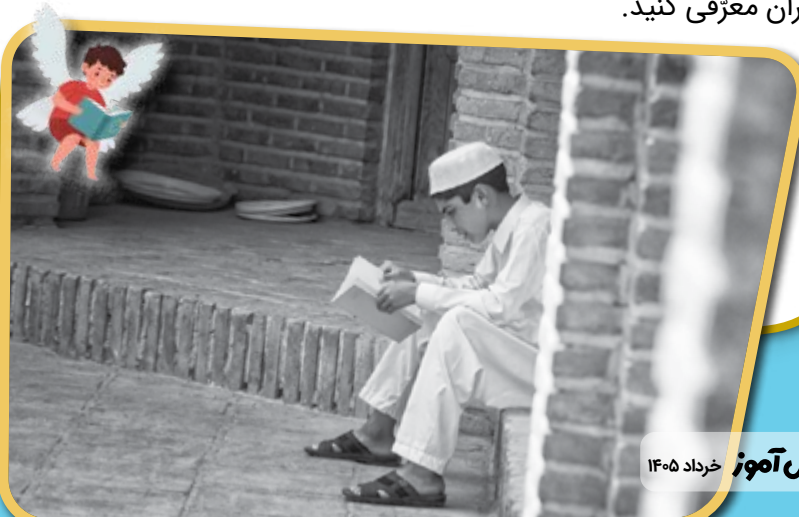
قَلاب‌نویسی

می‌خواهید راهنمای کتاب‌خوانی شوید؟ پس یاد بگیرید با نوشتن یک یا دو جمله، یک کتاب را معرفی کنید. به این جمله‌ها قَلاب می‌گوییم. نوشتن یا خواندن قَلاب‌های معرفی کتاب، خیلی لذت‌بخش است. قَلاب باید جالب، عجیب و تکان‌دهنده باشد. یک قَلاب، هر خواننده‌ای را کنجکاو می‌کند تا کتاب مورد نظر را بخواند. تلاش برای قَلاب‌نویسی باعث می‌شود شما هر کتاب را با علاقه و دقت بخوانید.

قَلاب‌ها را همراه با نام کتاب، روی کاغذ یا مقوای رنگی بنویسید. بعد آن را به در یخچال، در آهنی یا هر جای مناسب بچسبانید. می‌توانید گروهی از قَلاب‌نویس‌ها تشکیل بدهید و هر هفته یا هر ماه چندین کتاب خوب به دیگران معرفی کنید.

ملاقات با نویسنده

از مدیر مدرسه یا مسئول کتابخانه‌ی محلّه بخواهید که نویسندگان کتاب‌های خوب را دعوت کنند. می‌توانید نامه‌ای برای نویسنده‌ی مورد نظرتان بنویسید و همگی آن را امضا کنید. جلسه‌های دیدار با نویسنده معمولاً به یادماندنی می‌شوند. دیدار با نویسنده‌ها کمک می‌کند بچه‌ها بیشتر از قبل به کتاب‌خوانی علاقه نشان بدهند. برنامه‌های ملاقات با نویسنده در خانه‌ها هم برگزار می‌شوند. در ایران و بعضی از کشورها، اعضای فامیل یا همسایگان یک شهرک مسکونی، نویسندگان را به برنامه‌های ویژه دعوت می‌کنند.



عکس: مهرداد خاندان

قرارمان: کتابفروشی

تابستان از راه می‌رسد اما فروشگاه کتاب، خنک و دلپذیر است. هر هفته در روز و ساعتی مشخص، با دوستان در کتابفروشی جمع شوید. بهتر است بزرگ‌ترها هم در این برنامه شما را همراهی کنند. به کتاب‌ها نگاه کنید و بعضی از آن‌ها را ورق بزنید. شاید شما کتابی نخرید اما کم‌کم با کتاب‌ها دوست می‌شوید. فقط یک جمله از اول هر کتاب بخوانید تا ببینید کدام جمله شما را به خریدن کتاب دعوت می‌کند. سعی کنید خواهر و برادرهای کوچک‌ترتان را هم به این برنامه ببرید. اگر رفتن به کتابفروشی تبدیل به عادت خانوادگی شود، شما راهنمای بسیار موفقی هستید.

نامه‌های رنگی

نامه‌ای به نویسنده‌ای که دوست دارید، بنویسید. در نامه‌تان از رنگ و نقاشی استفاده کنید. از این نامه‌ها عکس بگیرید. بعد عکس‌ها را با کمک بزرگ‌ترها به دست نویسنده برسانید. نامه‌نگاری با نویسندگان، مهارت‌های زیادی را در شما تقویت می‌کند.



نقاشی و پوستر

شخصیت‌ها یا صحنه‌های کتاب را نقاشی کنید. با این نقاشی‌ها پوستر درست کنید. روی این پوسترها جمله‌هایی از کتاب یا حرف‌هایتان با نویسنده را بنویسید. این کار راهنمایی خوبی برای کتاب‌خوان شدن بقیه‌ی بچه‌هاست. در روز دیدار با نویسنده، این پوسترها را در محل برنامه بچسبانید.

کتاب‌بازی

برای بازی پانتومیم، از اسم کتابی که دوست دارید استفاده کنید! برای مثال، کتاب «درخت بخشنده» را انتخاب کنید. حالا شما باید با پانتومیم، کمک کنید که بچه‌ها نام این کتاب را حدس بزنند. بعد از پایان پانتومیم، می‌توانید کمی درباره‌ی این کتاب توضیح بدهید یا آن را برای بقیه بخوانید.

ماهیگیری با کتاب

چگونه قلاب‌نویسی کنیم؟

قلاب‌نویس حرفه‌ای شوید



نمونه‌های خوب

برای قلاب‌نویس شدن باید قلاب‌خوان خوبی باشی. اینجا به چند نمونه توجه کن:

◆ نام کتاب: **هری پاتر و سنگ جادو**

قلاب: جادو: جادو آغاز می‌شود و شجاعت پایان ندارد.

◆ نام کتاب: **کرم بسیار گرسنه**

قلاب: یک کرم کوچک، جهانی رنگارنگ، تغییری فراموش‌نشدنی

◆ نام کتاب: **قصه‌های من و بچه‌هام**

قلاب: سبیل اضافی، یکی از دردسرهای ماست!

◆ نام کتاب: **پیتربین**

قلاب: سرزمینی که در آن هیچ‌وقت بزرگ نمی‌شوی!

- کتاب را با دقت بخوان. اگر لازم شد، این کار را چند بار تکرار کن.
- مهم‌ترین چیزی که در این کتاب تو را تحت تأثیر قرار داده چیست؟ یادداشت کن.
- فکر می‌کنی چه چیزی می‌تواند دیگران را درباره‌ی این کتاب کنجکاو کند؟ یادداشت کن.
- فکر می‌کنی با خواندن این کتاب، چه حالی به مخاطب دست می‌دهد؟ بنویس.
- حالا کوتاه‌ترین نوشته‌ای را که همه‌ی موارد را نشان می‌دهد، بنویس. نوشته‌ات نباید بیشتر از دو جمله باشد. سعی کن تعداد زیادی قلاب بنویسی و آن‌ها را آزمایش کنی. در آخر، تو بهترین قلاب خودت را برای معرفی این کتاب انتخاب می‌کنی.

روز عروسیِ روباه ♦ زهره لطفی

حیله گرنخ نفی

کاردستی با پیام محافظت از روباه‌ها



حتی توی شهر هم گاهی این همسایه‌ی نارنجی یا خاکستری را می‌بینیم. روباه‌ها خُقه‌باز، سریع و کنجکاوند. روباه‌ها برای طبیعت مفیدند و ما باید مراقبشان باشیم. آن‌ها جمعیت جَوَندگان را متعادل نگه می‌دارند. حیله‌گری‌های روباه برای انجام وظیفه‌اش لازم است. کارهای روباه‌ها آن قدر برای انسان‌ها عجیب است که این جانوران را به قصه‌ها و افسانه‌ها آورده‌اند. مردم به روزهای عجیبی که هم آفتابی و هم بارانی باشد، روز عروسی روباه گفته‌اند. بیایید یک روباه بسازیم و او را برای روز عروسی‌اش آماده کنیم!

وسایل مورد نیاز

- کارتن مقوایی
- کاغذ رنگی سفید و نارنجی
- نخ گلدوزی یا کاموای نازک نارنجی و سفید
- چشم عروسکی
- مهره‌ی کوچک سیاه

۳. از مقوای نارنجی و سفید، دو جفت مثلث برای گوش‌ها ببرید و به هم بچسبانید.

۴. روی لبه‌ی الگوی بریده‌شده، شکاف‌های کوچکی ببرید. این برش‌ها کمک می‌کند نخ در جای خودش ثابت بماند.

۵. حالا نخ نارنجی را دور مقوای پیچید. یادتان باشد پوزه و دم روباه را با نخ سفید پیچید.

۶. سر و دم روباه را مانند تصویر به بدن بچسبانید. انتهای نخ‌ها را با چسب، محکم به پشت کار بچسبانید تا باز نشود.



روش ساخت

۱. مانند تصویر، الگوی بدن روباه را روی مقوای بکشید.

۲. الگو را ببرید و جدا کنید.

روباه: بامزه‌ی زیری

روباه‌ها رفتار زیرکانه‌ای دارند. همین موضوع باعث شده که آن‌ها در فرهنگ‌های گوناگون نماد حيله‌گری باشند!

- روباه طوری رفتار می‌کند که انگار به شکارش توجهی ندارد!
- حس شنوایی او بسیار قوی است. محل حرکت جوندگان را زیر برف تشخیص می‌دهد و با یک پرش آن‌ها را زیر برف می‌گیرد!
- غذایش را در چند جای مختلف مخفی می‌کند!
- وانمود می‌کند که غذا را در جایی دفن کرده است. اما این برای گول زدن روباه‌های دیگر است!
- گاهی خود را زخمی نشان می‌دهد؛ در حالی که سالم است!
- دنبال خرس‌ها می‌رود تا اضافی غذای آن‌ها را بخورد!
- در تعقیب و گریز، زیگزگی می‌دود و چرخش‌های سریع دارد!
- استاد مخفی‌شدن در سایه‌ها و شکاف‌هاست!
- در شهرها فقط شب به دنبال غذا می‌رود. مسیرهای کم‌رفت و آمد را هم زود یاد می‌گیرد!
- پیش از نزدیک شدن به طعمه یا غذا، جهت حرکت باد را می‌سنجد!
- می‌تواند بیش از ۳۰ نوع صدا تولید کند!

۷. گوش‌ها را از پشت کار در جای خود بچسبانید.

۸. حالا وقت زنده‌شدن روباه است! دو چشم عروسکی متحرک را در جای چشم‌ها، و مهره‌ی سیاه را در جای بینی بچسبانید.

۹. با یک روبان نارنجی روباهتان را به جایی که دوست دارید آویزان کنید. می‌توانید با چند روباه کوچک و بزرگ، یک خانواده درست کنید.

چگونه از روباه مراقبت کنیم؟

- به روباه غذا ندهیم؛ زیرا شکار را فراموش می‌کند و غذاهای پخته هم برای سلامتش خوب نیست.
- زباله‌ها را خوب ببندیم تا به چیزهایی که برایش مفید نیست، دسترسی نداشته باشد.
- اگر او را زخمی دیدیم، با دامپزشک تماس بگیریم.
- طبیعت را پاکیزه نگه داریم. آتش زدن علف‌ها یا رها کردن زباله‌ها، جان او را به خطر می‌اندازد.

پاسخ سرگرمی



هوش و ریاضی

گزینه‌ی ۲ درست است
چون: $۹ \times ۳ = ۲۷$
گیره‌ها سمت راست پراکنده شده‌اند. باید ببینیم حدوداً چند دسته‌ی سه‌تایی وجود دارد و آن را در سه ضرب کنیم.



چیستان = چیست آن؟

- ۱- غاز
- ۲- دندان
- ۳- نور



خانه‌های خالی



علامت سؤال



هفت تفاوت

با بچه‌های شهید پیمان می‌بندیم

✦ نویسنده: فرید بهنوا
✦ تصویرگر: نگین سلماسی

انشاهایی که نوشته نشد

شغل یابی به یاد دانش‌آموزان میناب

دشمن را از خواب‌های بچه‌ها، از سایه‌ها و از ابرهای سرزمینمان بیرون خواهیم کرد. دشمن را از روزهایمان و از لانه‌ی گنجشک‌ها بیرون خواهیم کرد. دشمن را از درخت، از موج‌ها و از نسیم دریا بیرون خواهیم کرد. اینجا صفحه‌ی رؤیاهای بچه‌های شهید است. انگار اینجا انشاهای بچه‌های شهید را درباره‌ی شغلی که دوست دارند، می‌خوانید. آن‌ها آرزو داشتند بزرگ شوند و این شغل‌ها را به دست آورند. پیمان می‌بندیم که این شغل‌ها و همه‌ی شغل‌های خوب دیگر را به یاد آن‌ها به دست آوریم. تو هم چند شغل دیگر به این شغل‌ها اضافه کن.

✓ دانشمند حیات وحش ✦ باستان‌شناس ✦ ستاره‌شناس ✦ مهندس رباتیک

✓ متخصص محیط زیست ✦ جانورشناس دریایی

✦ زمین‌شناس ✦ کاشف غار ✦ متخصص هواشناسی

✦ شیمی‌دان ✦ تصویرگر کتاب کودک

✓ طراح بازی‌های ویدیویی ✦ متخصص علوم دینی

✦ معمار خلاق ✦ انیماتور ✦ نقاش ✦ سفالگر ✦ طراح گرافیک

✦ عکاس خلاق ✦ طراح صحنه‌ی تئاتر ✦ دامپزشک

✦ معلم خلاق ✦ کتابدار و قصه‌گو ✦ متخصص تغذیه‌ی کودک

✦ راهنمای موزه‌ی کودک ✦ پرستار کودک

✦ روان‌شناس کودک ✦ پلیس ✦ آتش‌نشان ✦ مهندس هوافضا

✦ برنامه‌نویس نرم‌افزار ✦ سازنده‌ی پهپاد ✦ متخصص انرژی‌های پاک

✦ طراح واقعیت ✦ مهندس نرم‌افزار ✦ متخصص امنیت رایانه‌ای

✦ طراح چاپ سه‌بعدی ✦ کارشناس هوش مصنوعی

✦ زیست‌شناس دریایی ✦ زمین‌شناس ✦ جنگل‌بان

✦ غواص اکتشافی ✦ فضانورد ✦ متخصص گیاه‌شناسی ✦ محقق آتشفشان‌شناس

✦ مهندس کشاورزی زیستی ✦ راهنمای طبیعت‌گردی ✦ بازیگر تئاتر ✦ کارگردان نمایش عروسکی ✦ موسیقی‌دان ✦ ترانه‌سرا

✓ مجسمه‌ساز ✦ بازیگر کمدی ✦ شاعر ✦ نویسنده ✦ روزنامه‌نگار ✦ نجار ✦ طراح اسباب‌بازی ✦ مهندس سازه‌های جالب

✓ طراح دوچرخه ✦ مهندس الکترونیک ✦ سازنده‌ی جواهرات ✦ طراح داخلی ✦ متخصص خودرو ✦ سرآشپز شیرینی‌پزی

✦ طراح بیسکویت ✦ متخصص غذای سالم ✦ بازرس مواد غذایی ✦ طراح فنی رستوران

✦ طراح بسته‌بندی مواد غذایی ✦ محقق طعم‌ها ✦ مدیر رستوران زنجیره‌ای

مدیر کارخانه‌ی محصولات صبحانه ✦ مربی ژیمناستیک ✦ شناگر حرفه‌ای

✓ بازیکن فوتبال ✦ دوچرخه‌سوار کوهستان ✦ کوهنورد ✦ مربی یوگا

✓ طراح لباس ورزشی ✦ داور ورزشی ✦ کارشناس فیزیوتراپی ورزشی

✦ طراح لباس برای شغل‌ها ✦ آرایشگر خلاق ✦ متخصص فن بیان ✦

روان‌شناس ✦ عکاس صنعتی ✦ طراح گوله‌پشتی ✦ سازنده‌ی زیورآلات

✦ طراح کرم و پماد ✦ طراح پارچه ✦ طراح کفش ✦ توسعه‌دهنده‌ی نرم‌افزارهای آموزشی





✖ **سازنده‌ی بازی‌های آموزشی** ♦ طراح وبگاه ✔ نویسنده‌ی کتاب درسی
 ✔ **طراح کاراکترهای بازی** ✖ متخصص بازی‌های رومیزی ♦ مربی مجازی ✔ **طراح ماهواره**
 ✔ **محقق سیارات فراخورشیدی** ✖ طراح ایستگاه فضایی ♦ خلبان فضاییما ✔ **فیلسوف**
 ✔ **متخصص ربات‌های کاوشگر فضایی** ✖ زیست‌شناس فضایی ♦ **طراح لباس فضانوردی**
 ✔ متخصص ارتباطات فضایی ♦ **تلسکوپ‌ساز** ✖ **کارشناس موزه‌ی علوم فضایی**
 ✔ **طراح موجودات خیالی** ✔ کشف‌کننده‌ی گنجینه‌های گم‌شده ♦ **زبان‌شناس**

✖ **طراح تونل وحشت** ♦ متخصص مرجان‌های دریایی ✔ **مهندس زیردریایی**
 ✔ **متخصص نجات دریایی** ✖ **شکارچی مروارید** ♦ **مستندساز حیات وحش زیر آب**
 ✔ **متخصص بوم‌شناسی دریا** ✔ ناوبر کشتی‌های اقیانوس پیما ✖ متخصص غواصی عمیق
 ♦ **تصفیه‌گر آب دریا** ✔ **طراح آکواریوم‌های غول‌پیکر** ✔ مهندس ربات‌های انسان‌نما

✖ **متخصص هوش مصنوعی** ♦ **رئیس‌جمهور** ✔ **طراح شهر هوشمند**
 ✔ **توسعه‌دهنده‌ی نرم‌افزارهای سلامت دیجیتال** ✔ متخصص ربات‌های پرنده
 ✖ **تحلیلگر داده‌های بزرگ** ♦ کارگردان تئاتر موزیکال ✔ **طراح نورپردازی صحنه**
 ✔ **صداگذار انیمیشن** ✖ **رهبر ارکستر** ♦ **نوازنده**

✔ **طراح دکوراسیون داخلی (تم خلاق)** ✔ نویسنده‌ی برنامه کودک
 ✖ **متخصص جلوه‌های ویژه‌ی فیلم**
 ♦ **طراح لباس شخصیت‌های نمایشی**
 ✔ **مجری تلویزیون و رادیو** ✔ **مهندس معماری پایدار**
 ✖ **متخصص انرژی‌های تجدیدپذیر**

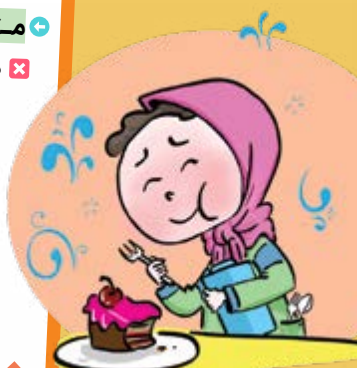
✔ **محقق تغییرات اقلیمی** ♦ **مدیر رفاه حیوانات**
 ✔ **متخصص حفاظت از گونه‌های در معرض خطر**
 ✖ **طراح پارک‌های ملی و طبیعی** ♦ **کشاورز عمودی**
 ✔ **متخصص بازیافت و مدیریت پسماند**

✔ **راهنمای گشت‌های طبیعت‌گردی پایدار**
 ✖ **متخصص احیای جنگل‌ها** ♦ **دانشمند علوم اعصاب**
 ✔ **متخصص ژنتیک** ✔ **فیزیک‌دان کوانتوم** ✖ **ستاره‌شناس**
 ♦ **مهندس ماد** ✔ **متخصص زیست فناوری** ✔ **زلزله‌شناس** ✖ **طراح باغ وحش**

✔ **متخصص آلودگی هوا** ✔ **طراح فرودگاه** ✔ **مربی مهماندار هواپیما** ✖ **جراح چشم**
 ♦ **متخصص بیوشیمی** ✔ **پژوهشگر مواد مضر** ✔ **متخصص ترافیک** ✖ **طراح طعم** ♦ **گیاه‌آرا**
 ✔ **کارشناس نوشیدنی‌های سالم** ✔ **سازنده‌ی شکلات‌های هنری** ✖ **متخصص ایمنی مواد غذایی**

✔ **مربی آداب معاشرت** ✔ **کارشناس بازار مواد غذایی** ✔ **تولیدکننده‌ی نان‌های خاص** ✖ **کارشناس چشایی**
 ✔ **مربی آشپزی بین‌المللی** ✔ **طراح عطر** ✔ **متخصص بازسازی آثار هنری** ✖ **طراح حروف**
 ♦ **سازنده‌ی سازهای موسیقی** ✔ **طراح بازی‌های فکری و جورچین** ✔ **متخصص مرمت اسناد تاریخی**

✖ **کارشناس صدا** ♦ **سازنده‌ی مدل‌های کوچک** ✔ **طراح تجربه‌ی مشتری** ✔ **ایده‌پرداز حرفه‌ای**



زره قهرمانی‌ات را بپوش

خورشید را است می‌تایند

صاف‌ها به بازی می‌روند، کج‌ها به بیمارستان

در بدن تو، هر عضو باید درست بر سر جای خودش قرار داشته باشد: شانه‌ها، زانوها، چانه، فک‌ها، ستون فقرات و هر عضو دیگر. گاهی این اعضا در جای درست خودشان نیستند یا کج شده‌اند. برای این مشکلات، متخصصان به ما وسایلی برای پوشیدن یا ورزش‌هایی برای انجام دادن می‌دهند. عمل کردن به سفارش متخصصان در این زمینه، برای تو ضروری است. اگر این دستورها را مو به مو اجرا نکنی، درد در تمام زندگی همراه تو خواهد بود. پس برنامه‌ی درمانی‌ات را تنظیم کن تا مثل خورشید بتابی. وسایل کمکی تو، همان زره‌های قهرمانی تو هستند. قهرمان‌ها هیچ وقت زره‌هایشان را فراموش نمی‌کنند.

گردن گونی برنجی

در حالت طبیعی، ستون فقرات ما شبیه حرف S انگلیسی است. اما وقتی قوز می‌کنیم یا روی گوشی خم می‌شویم، این ستون به شکل حرف C درمی‌آید. نتیجه: فشار آمدن به ریه‌ها، نرسیدن اکسیژن کافی به مغز، خستگی زودرس و خواب در کلاس درس! شاید تعجب کنید اما حقیقت دارد؛ وقتی سرمان را برای نگاه کردن به گوشی تلفن همراه خم می‌کنیم، انگار سه گونی برنج به گردن ما فشار می‌آورد!



به بدنت شک کن!

۱. آیا سرت دقیقاً بالای شانه‌هاست یا به جلو آمده؟
۲. شانه‌هایت در یک خط صاف هستند یا یکی بالاتر است؟
۳. شانه‌هایت افتادگی ندارند؟
۴. لگن تو تراز است یا به یک طرف کج شده است؟
۵. پاهایت ضربدری یا پراکنده نشده‌اند؟
۶. چانه‌ات موازی با زمین است یا انحراف دارد؟
۷. کف پاهایت صاف نیست؟
۸. موقع راه رفتن پاهایت درد نمی‌گیرد؟ یک طرف پاشنه‌ی کفشت ساییده نشده است؟

برای رسیدن به جواب درست این پرسش‌ها باید با یک متخصص طب فیزیکی مشورت کنی.

رهرو آن است که با کفش مناسب برود!

قامت سالم از «کف پا» شروع می‌شود. اگر کفشت نامناسب باشد، زانو و لگن از راستا خارج می‌شوند. پاها، زیربنای ساختمان بدن تو هستند. اگر کفش نامناسب بپوشی، بدنت را روی پایه‌های لرزان و کج گذاشته‌ای. موقع خرید کفش این سه آزمون را انجام بده:

۱. آزمون پنجه: انگشت‌های پایت باید بتوانند داخل کفش به راحتی تکان بخورند. (حدود یک سانتی‌متر فضای خالی وجود داشته باشد.)

۲. آزمون پشت کفش: قسمت پشت کفش (پاشنه) باید محکم باشد و با فشار دست فرو نرود.

۳. آزمون خم‌شدن تخت کفش: تخت کفش فقط باید از قسمت پنجه خم شود، نه از وسط یا پاشنه.

کوله پشتی سالم

کوله‌ای داشته باش که بندهای پهن و نرم داشته باشد. وزن کوله‌ی پُر باید کمتر از ۱۰ درصد وزن خودت باشد. برای مثال اگر ۴۰ کیلوگرم وزن داری، کوله‌ات نباید سنگین‌تر از ۴ کیلوگرم باشد.

- بستار(بریس)های ستون فقرات
- قوزبندها
- بالش‌ها و پشتی‌های طبی
- کفی‌های کفش
- بریس‌های پا
- صندل‌های طبی

وسایل اصلاح قامتی به ابزارهایی گفته می‌شوند که برای اصلاح انحراف ستون فقرات یا دیگر مشکلات اسکلتی و عضلانی طراحی شده‌اند. اگر متخصص طب فیزیکی یکی از این وسایل را برای تو در نظر گرفته، حتماً باید از آن استفاده کنی. برای خودت یک صدای خیالی به صورت آژیر خطر درست کن و هر وقت از وسایلهات استفاده نکردی، آن را به صدا دریاور! بعضی از این وسایل:

فرشته بازی

به کوشش زهرا حیدرعلی



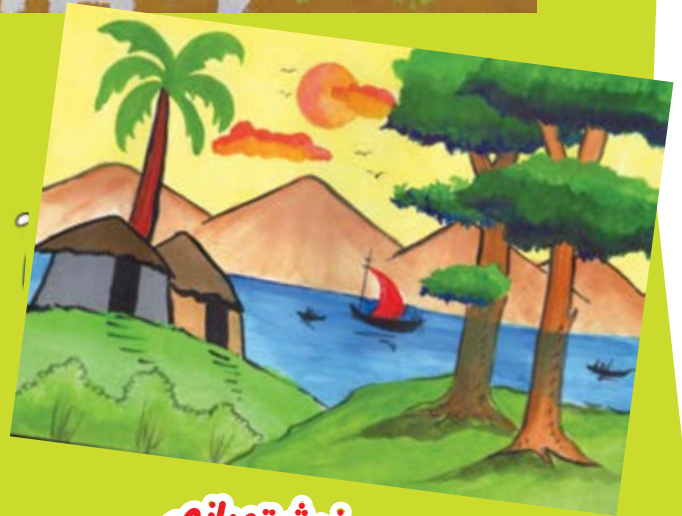
شغل آینده

من در کارهای فنی استعداد دارم؛ از جمله در فیرکاری، کار با دستگاه تراش و مته‌ی ستونی. وقت‌هایی که تنها هستم، یک گوشه می‌نشینم و به چیزهایی که دوست دارم بسازم، فکر می‌کنم. احساس می‌کنم کارگاه پدرم بهترین و جالب‌ترین جای دنیاست!

یک کارگاه کوچک در خانه دارم که توی آن مته‌ی ستونی و مته‌ی دستی و سنگ انگشتی دارم. میز کارگاهم را خودم ساختم و تختی آن را خودم ماشین‌کاری کرده‌ام.

من با کمک پدرم چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام. مثلاً یک انگشت آهنی برای خودم ساختم و با دستگاه آن را نقش داده‌ام. من دوست دارم در آینده کار پدرم را ادامه بدهم.

محمدحسن معزی ۱۰ ساله از تهران



فرشته بازی

دوست دارم یک خواهر داشته باشم که با او بازی کنم. من فقط یک برادر دارم. همیشه وقتی بازی می‌کنم، فکر می‌کنم خواهرم کنار من است. من و خواهر خیالی‌ام بعضی وقت‌ها رستوران بازی و بعضی وقت‌ها معلم بازی می‌کنیم. دوست دارم خواهری داشته باشم که اسم او شبیه اسم من باشد. کاش یک خواهر داشتم و با او فرشته بازی می‌کردم.

رها حسینی‌نژاد ۹ ساله از زرنده کرمان





چکش و میخ

من دروغ نمی‌گویم؛ چه در روزهای کار، چه در باره‌ی کفش‌های دوستم، چه در رابطه با یک اتفاق یا یک ماشین بزرگ! البته من حقیقت را هم طوری بیان نمی‌کنم که مثل یک چکش روی میخ بخورد. نباید دیگران را آزار داد. حقیقت را طوری بیان می‌کنم که نه چکش دیده شود و نه میخ! طوری می‌گویم که فقط یک تابلوی زیبای آویزان به دیوار دیده شود! در حالی که هم چکش وجود دارد و هم میخ!

یکی دیگر از ویژگی‌های مثبت من، رفتارم با کوچک‌ترهاست. با افرادی که دچار کمبود چیزی هستند، طوری رفتار می‌کنم که انگار چیزی در زندگی‌شان ناکافی نبوده است. انگار آن مشکل، آن بیماری، درد و... هرگز وجود نداشته است. من توانایی همدلی و درک افراد را با تخیل خودم دارم. خودم را جای این نوع اشخاص می‌گذارم و مشکل آن‌ها را می‌فهمم. ترحم به دیگران بد است. سعی می‌کنم به کسی ثابت نکنم که در انجام‌دادن کاری از من ضعیف‌تر است.

گیلدا کردی ۱۱ ساله از زرنند کرمان

ماجراهای من و بقیه

سلام خانم بنفشه رسولیان! من ایلیا هستم. کتاب‌هایی را که شما نوشته‌اید خوانده‌ام و خیلی از آن‌ها خوشم آمده است. مخصوصاً مجموعه‌ی چندجلدی «ماجراهای من و بقیه».

با هر کتاب، گلی می‌خندیدم و هر کدام را چهار یا پنج بار می‌خواندم. یک بار به خاطر یک جمله سه دقیقه خندیدم. خانم بنفشه رسولیان! می‌خواهم مثل شما یک نویسنده‌ی طنز شوم.

امیدوارم بقیه‌ی مجموعه‌ی چندجلدی ماجراهای من و بقیه را بنویسید. ممنونم از اینکه این مجموعه‌ی چندجلدی زیبا و طنز را نوشته‌اید. با آرزوی سلامتی برای شما.

ایلیا نخعی ۹ ساله از زرنند کرمان



فصلی که پروانه‌ها مثل کاغذهای رنگارنگی شکلات، پرواز می‌کنند

جدول تابستانی

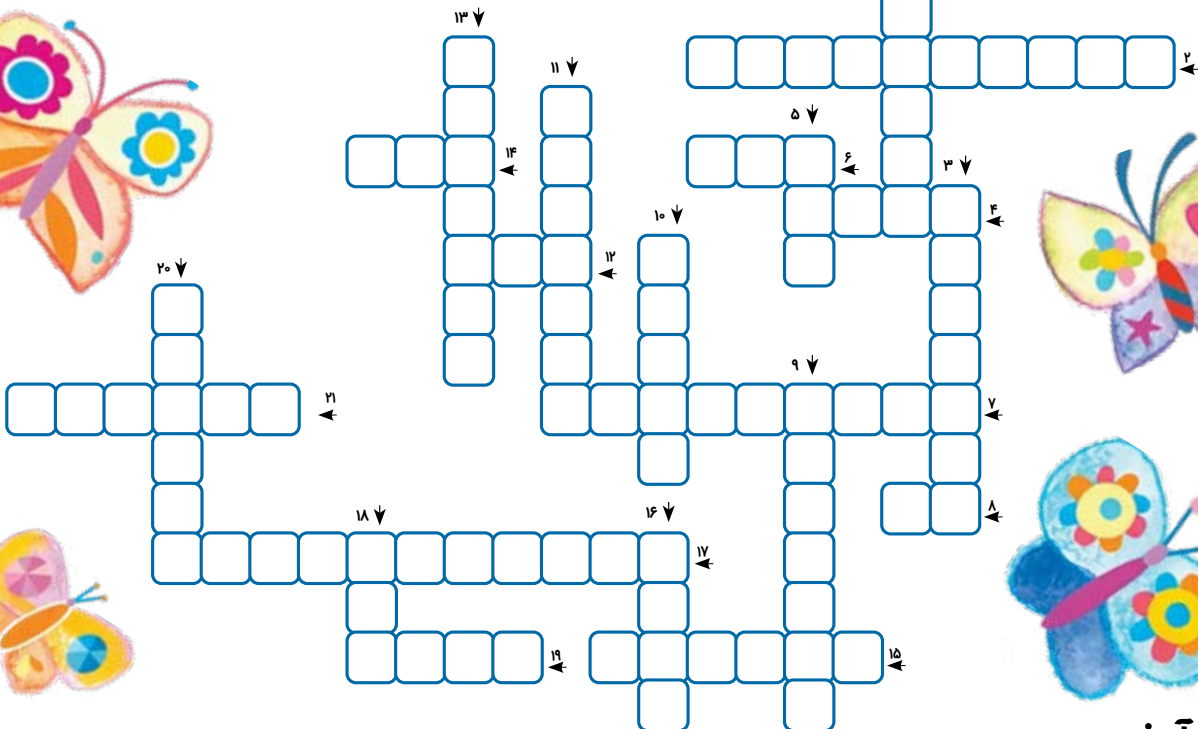
طاهره خردور

در پاییز از خودت می‌پرسی: در تابستان چه کردم؟

۷. از صیفی‌های قرمز رنگ که در سالاد به کار می‌رود.
۸. در تابستان پر مصرف است.
۹. از وسایل حمل و نقل
۱۰. خوش‌مزهی سرد تابستانی
۱۱. سفر و دیدن جاهای دور و نزدیک
۱۲. ورزش آبی
۱۳. از میوه‌های تابستانی که در شب پیدا هم می‌خورند.
۱۴. مخلوط ماست و آب
۱۵. پاپوش راحت برای ساحل دریا
۱۶. به اقیانوس وصل است.
۱۷. ورزش رکاب‌زدنی تابستانی
۱۸. رفتن از مکانی به مکان دیگر برای تفریح یا کار
۱۹. وسیله‌ای برای خنک‌کردن هوا در تابستان
۲۰. هنر ترکیب صداهای دل‌نواز
۲۱. از جاهای تاریخی و دیدنی استان کرمانشاه



۱. از شهر کوچک‌تر است و رفتن به آنجا در تابستان لذت‌بخش است.
۲. قلاب‌نویسی را از صفحه‌ی ۲۰ رشد دانش‌آموز یاد بگیریم تا در این کار موفق‌تر باشیم.
۳. از هنرهای اصیل ایرانی
۴. کناره‌ی دریا
۵. میوه‌ی تابستانی آبدار با پوست مخملی و هسته‌ای درشت
۶. اقامتگاه مسافران در هر فصلی



دوست دارم وطن

دوست دارم وطن

◆ سعیده اصلاحی

چشم باز می‌کنی
با درخشش سحر
روی شانه‌های تو
شال آبی خزر

باغ نقره و طلاست
دشت‌های روشنت
سفره‌ی خلیج فارس
پهن روی دامت

در جهان فقط تویی
سایبان امن من
سبز و پر بهار باش
دوست دارم وطن.

◆ دو شعر از فرید بهنوا

تابستان

خواهرم همه چیز را تعریف می‌کرد
گوجه‌سبزی‌هایی که او می‌شست
از همه‌ی گوجه‌سبزی‌های دنیا خیس‌تر بودند
او می‌توانست هر چیزی را که در جشن تولد دیده بود، تعریف کند
یا هر چیزی را که در یک مغازه‌ی کفش فروشی دیده بود
خواهرم، روزهای طولانی تابستان را قابل تحمل می‌کرد
صدایش مثل پاشیدن مُشت مُشت آب‌نبات‌های رنگی در هوا بود
گاهی کسی حوصله‌ی این همه تعریف‌کردن‌های او را نداشت
خواهرم به سفری دور رفت
و حالا بعد از ظهرهای تابستان، خالی و بی‌قصه‌اند.

پدر

پدرم لبخند کوچکی می‌زد
و ما می‌فهمیدیم چه تابستان پر ماجرای در پیش است!
چه شب‌ها و چه شب‌پره‌هایی
چه رودخانه‌ها و چه سنگ‌هایی
چه شادی‌ها و چه دوییدن‌هایی
چه خستگی‌ها و چه تنبلی‌هایی
چه درخت‌ها و سیب‌ها و هزارپاهایی
پدرم فقط یک لبخند می‌زد.

رنگین کمان در بشقاب

ساخت رنگ های طبیعی برای اشتهابرانگیز



رنگ ها دنیای جالبی دارند. از قرمزی توت فرنگی تا زردی زعفران، هر کدامشان تأثیر زیادی در اشتهابرانگیزی غذاها دارند. اگر بخواهید غذاهایتان مثل رنگین کمان زیبا شوند، می توانید با میوه ها و سبزی های خوش رنگ، رنگ های خوراکی درست کنید، هم سالم تر است، هم هیجان انگیز است.

رنگ ها چه در طبیعت و چه در خوراکی ها برای ما جذابیت دارند. شکلات ها، بستنی ها و نوشیدنی ها با رنگ هایشان ما را به طرف خود دعوت می کنند. بعضی از رنگ ها از مواد خوراکی طبیعی به دست می آیند. بعضی از رنگ های خوراکی مجاز هم به صورت صنعتی تولید می شوند. اگر می خواهی رنگین کمان را به سر میز غذا ببری، می توانی با میوه ها، سبزی ها و ادویه های رنگی، رنگ بسازی. این روش، هم سالم تر و هم آسان تر از تولید رنگ های صنعتی است.



رنگ های طبیعی

رنگ های طبیعی نه تنها مثل رنگ های صنعتی ضرر ندارند، بلکه برای بدن ما مفیدند. رنگ هایی مثل:

- قرمز از چغندر یا توت فرنگی
- زرد یا نارنجی از زعفران یا زردچوبه
- سبز از اسفناج، تره، نعنا یا پودر پسته
- نارنجی از هویج
- قهوه ای از پودر کاکائو و قهوه
- سفید از پودر نارگیل
- صورتی از توت فرنگی
- آبی از کلم بنفش + آبلیمو

با دو روش می توان
رنگ خوراکی تهیه کرد:

طرز تهیه

روش ۱

میوه ها و سبزی ها را خشک کنید. سپس با کمک بزرگ ترها آن ها را آسیاب کنید تا پودری نرم به دست بیاید. (مناسب برای غذاهای خشک و شیرینی ها)

روش ۲

برای گرفتن عصاره ابتدا آب میوه ها و سبزی ها را بگیرید. (مناسب برای شربت ها و سوپ ها)

