



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

www.roshdmag.ir ISSN: 1606.9064

دانش آموز

دوره ی چهل و چهارم • فروردین ماه ۱۴۰۵

شماره ی پی در پی ۳۶۷ • ۳۲ صفحه

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

ماهنامه ی آموزشی و تربیتی

روز طبیعت

لحظه های ملاقات با ارواح!

نگران نباش، شروع کن!

نقاشی باد و هوار

چیزهای
بی تنبیه ها

- ماهانمای آموزشی و تربیتی اجتماعی و فرهنگی
- برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی
- دوره‌ی چهارم و چهارم فروردین ۱۴۰۵ • شماره‌ی ۷
- شماره‌ی پی‌درپی ۳۶۷
- 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: ۸۸۴۹۰۹۵ - ۰۲۱
- صندوق پستی: ۶۵۸۹ / ۱۵۷۷۵
- قضاها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲
- صندوق پستی: ۳۳۳۱

سپاس خداوندی را که برای بنده‌اش، کتاب فرستاد....

قرآن کریم، سوره‌ی کهف، از آیه‌ی یک



نگران نباش، شروع کن!

نگران نباشید!

لازم نیست نابغه باشید. لازم

نیست کارهای سخت و بزرگ را یک‌شبه انجام

دهید. کافی است هر کار را از ساده‌ترین قسمت آن شروع کنید.

اگر کم‌کم و قدم‌به‌قدم، چیزها را یاد بگیرید، می‌توانید از یک نابغه هم بهتر

باشید. یادش بخیر! وقتی پسر بچه‌ی هشت‌ساله‌ای بودم، پدر بزرگم افسانه‌ای

برایم تعریف کرد تا همین چیزها را یاد بگیرم. امروز من هم می‌خواهم این

افسانه را برای شما تعریف کنم:

در زمان‌های قدیم، پادشاه نادانی زندگی می‌کرد که همیشه روی حرف‌ها و
فکرهای غلط خودش پافشاری داشت. یک روز شعبده‌بازها به کاخ پادشاه آمدند تا
نمایش بدهند و او را سرگرم کنند.

یکی از شعبده‌بازها با مشعل‌های آتشین، بازی می‌کرد. شعبده‌باز هشت مشعل را با
یک دست به هوا می‌انداخت. آن‌ها را یکی‌یکی می‌گرفت و دوباره پرتاب می‌کرد. او در
هوا دایره‌ای از مشعل‌ها درست کرده بود و دایره را می‌چرخاند. آن‌قدر کازش را با مهارت
انجام می‌داد که انگار دایره، روی هوا ثابت مانده بود.

پادشاه گفت: «این مرد نابغه است. او این توانایی را از روز اول تولد داشته است!»

وزیر دانا گفت: «نه قربان... او این توانایی را دزدۀزه با تمرین به دست آورده است.»

پادشاه ناراحت شد و دستور داد وزیر را به زندان بیندازند. وزیر با زن و بچه‌اش خداحافظی
کرد. بعد دو گوساله‌ی کوچک خرید و با خودش به زندان برد. او هر روز در زندان هر گوساله را در
یک دست می‌گرفت و راه می‌رفت. چند سال گذشت. یک روز پادشاه به زندان رفت تا به وزیر سر
بزند. پادشاه از چیزی که دید، خیلی تعجب کرد. وزیر، در هر دستش یک گاو بزرگ شاخدار داشت!

پادشاه گفت: «تو نابغه‌ای وزیر پهلوان! تو این توانایی را از روز اول تولد داشته‌ای!»

وزیر گفت: «نه... من هر روز دو گوساله‌ی کوچک را بلند می‌کردم. گوساله‌ها هر روز کمی بزرگ‌تر

می‌شدند و من هم هر روز قوی‌تر می‌شدم. تا اینکه حالا با هر دستم یک گاو تنومند را بلند می‌کنم.»

پادشاه منظور وزیر دانا را فهمید و او را آزاد کرد. ■

جزئیات

روتختی



♦ نویسنده: شهرام شفیعی
♦ تصویرگر: ستاره محمدی



این ظرف گوشت قلقلی نگاه کنم!»

پادشاه که داشت با سر و صدا ماست می‌خورد، سبیلش را پاک کرد. بعد به بابا گفت: «گفتی از طبقه‌ی بیست‌وهشتم افتاده پایین؟!... اتفاقاً پیتزافروشی مَلُج هم در طبقه‌ی بیست‌وهشتم است! توی عمرتان پیتزا به این خوشمزگی نخورده‌اید! پیتزاهایش را با قارچ زیاد و آب گوجه‌فرنگی درست می‌کند. این خبرها را که سر ناهار نمی‌دهند مرد حسابی! هوس کردم بروم طبقه‌ی بیست‌وهشتم و پیتزا بخورم! خُب... داشتیم درباره‌ی چی حرف می‌زدیم؟!»

بابا هاج و واج به پادشاه و زن عمو نگاه کرد. بعد گفت: «بخشید. من گفتم طبقه‌ی بیست‌وهشتم؟!... می‌خواستم بگویم آقای برف‌آبادی از پله‌ی بیست‌وهشتم افتاده! دست و پا و سرش شکسته و الان توی خانه بستری است. باید برویم عیادت و او را ببینیم. البته اگر اشکالی ندارد، سَرِ راه چند دقیقه دَم آن ظرف گوشت قلقلی توقّف کنیم!»

وقتی به خانه‌ی برف‌آبادی رسیدیم، پادشاه همین‌طور پشت سَرِ هم زنگ خانه را زد! زن عمو گفت: «عزیز جان... کمی صبر کن. چقدر زنگ می‌زنی؟!... آخرین باری که دیدم آقای این‌طوری زنگ می‌زد، گوشش لای در گیر کرده بود!»

بالاخره خانم برف‌آبادی در را باز کرد. بعد گفت: «بخشید. همان صدای زنگ اوّل را شنیدم. مریض

دیروز وقتِ ناهار، بابا آمد توی آشپزخانه و گفت: «آقای برف‌آبادی از طبقه‌ی بیست‌وهشتم یک ساختمان بلند افتاده پایین!»

با شنیدن این حرف، چشم‌های مامان گرد شد. من و خواهرم بابونه با وحشت به همدیگر نگاه کردیم. زن عمو چاق و صبور هم با رنگ پریده گفت: «خیلی دلخراش است. این صحنه را از جلوی چشمم بردارید. دیگر نمی‌توانم به



قسمت‌های قبل را با رمزینه بخوانید.



خواب است. دستم توی ماشین ظرفشویی گیر کرده بود! از بس زنگ زدید، مجبور شدم ماشین ظرفشویی را با خودم بیاورم دم در!

مامان به داخل ماشین ظرفشویی نگاه کرد و گفت: «چقدر شیک! مبارک باشد. مصرف آبش زیاد نیست؟!» پادشاه بی‌تربیت‌ها همان‌طور که دستش روی زنگ بود، گفت: «من فکر کردم زنگتان سوخته! شما وقتی درستان خسته می‌شود، آن را می‌گذارید توی ماشین ظرفشویی؟!» همین موقع، آقای برف‌آبادی از توی خانه داد زد: «آخ سرم! آخ سرم!... لعنت به زنگ! لعنت به پله‌ها!... من را از بهشت انداختند بیرون! تازه چشم‌هایم داشت عادت می‌کرد که دیگر پادشاه بی‌تربیت‌ها را نبیند!»

عموجان پادشاه دستش را از روی زنگ برداشت و گفت: «خیلی اعصابش خرد است. باید به خودش مسلط باشد. اگر از طبقه‌ی بیست‌وهشتم افتاده بود، چطور می‌خواست تحمل کند؟!»

بعد از این حرف، پادشاه یک بار دیگر زنگ زد. زنگ با صدای جلیز و ولز و بوی دود، سوخت! پادشاه گفت: «دیگر نگران سرو صدای زنگ نباشید. خیالتان راحت؛ من بلد نیستم تعمیرش کنم!» عموجان یک تابلوی نقاشی بزرگ از توی زیرزمین پیدا کرده بود تا برای آقای برف‌آبادی ببریم.

زن‌عمو با هنّ و هن گفته بود: «عزیزجان!... کوبیدن تابلو به دیوار، سر و صدا دارد. باید برای مریض چند تا موز رسیده و شیرین ببریم تا بدنش نیرو بگیرد.» بابونه فکری کرده بود و گفته بود: «بله... موز بهتر است. چون لازم نیست موز را به دیوار بکوبیم!» وقتی رفتیم داخل خانه، بابا تابلو را به دیوار تکیه داد. تابلو توی چهل تا کاغذ کادو پیچیده شده بود. هنوز برف‌آبادی نمی‌دانست قرار است چه چیز وحشتناکی را ببیند!

پدرم دستش را گذاشت روی کمرش و گفت: «آخ! خیلی سنگین بود. رگ‌های کمرم خشک شده. انگار یک

چتر مردانه توی کمرم کار گذاشته‌اند!»

زن‌عمو آقای برف‌آبادی را روی تخت‌خواب کنار پنجره نشان داد. بعد به بابا گفت: «مریض ایشان هستند. کمردرد شما را می‌گذاریم برای یک فرصت دیگر!» بابونه گریه کرد و گفت: «این تابلو ترسناک است. دوست ندارم آن را به کسی بدهیم! آن را گذاشته بودید توی زیرزمین. من همیشه می‌ترسیدم بروم توی زیرزمین. برای اینکه زیرزمین ترسناک باشد، باید یک تابلوی ترسناک توی آن داشته باشیم!»

پادشاه بی‌تربیت‌ها وسط سرش را با انگشت شست خاراند. بعد به خانم برف‌آبادی گفت: «راستش خودم هم از این تابلو می‌ترسم! منتظر بودم یک نفر مریض شود، عروسی کند یا تونل وحشت افتتاح کند تا این را برایش ببرم!... اگر بدانید زیرزمین ما چقدر

خوب و خلوت شده!» همین موقع، آقای دکتر هم از راه رسید. مریض را معاینه کرد و گفت: «برایش داروی جدیدی می‌نویسم.»

پادشاه بی‌تربیت‌ها داشت بلندبلند با طوطی‌توی قفس حرف می‌زد. خانم برف‌آبادی به دکتر گفت: «آقای دکتر با این دارو حال هم‌سرم بهتر می‌شود؟» دکتر گفت: «با این دارو حال همه بهتر می‌شود. نوشتم جناب پادشاه هرچه زودتر تشریف ببرند خانه!»

هوا خیلی گرم شده بود. خانم برف‌آبادی پنجره را باز کرد. زن‌عمو هنّ و هن کرد و خودش را باد زد. پادشاه جلیقه‌ی همیشگی‌اش را درآورد تا یک جا آویزان کند. دست گچ‌گرفته‌ی برف‌آبادی همان‌طور سیخ مانده بود. پادشاه جلیقه را به انگشت برف‌آبادی آویزان کرد! بعد گفت: «آن یکی دستت نشکسته، نه؟!... می‌خواستم جوراب‌هایم را هم بشویم و آویزان کنم!»

خانم برف‌آبادی برایمان هندوانه آورد. بعد گفت: «ممنون که اسبه را نیاوردید. آقای برف‌آبادی باید استراحت کند. اسب‌ها موقع خوردن هندوانه، سر و صدا می‌کنند!»



دیوار مشخص کند. اما هر وقت چشمش می‌افتاد به تابلو، می‌ترسید و جیغ می‌زد! آقای برف‌آبادی هم بیدار می‌شد و با صدای بلند گریه می‌کرد!

مامان گفت: «لطفاً تابلو را پشت و رو به دیوار بزنید جناب پادشاه. شنیده‌ام تابلوی پشت و رو برای مریض خیلی خوب است!»

عموجان تصمیم گرفت همین کار را بکند. بعد بابا را فرستاد تا برود و میخ بخرد. خانم برف‌آبادی گفت: «ما توی خانه هشت تا چکش داریم اما الان نمی‌دانم هر هشت تایش کجاست!»

پادشاه گفت: «پس برف‌آبادی را بیدار می‌کنم بگوید چکش‌ها کجاست. البته چون مریض است، نباید مزاحم استراحتش بشوم. کافی است فقط بگوید یکی از چکش‌ها کجاست!»

پادشاه بی‌تربیت‌ها تصمیم گرفت تابلو را بکوبد بالای سر آقای برف‌آبادی! فقط قبلاً یک قاب عکس دیگر را آنجا زده بودند. به هر حال پادشاه یک میخ برداشت و کمی این‌طرف‌تر شروع کرد به کوبیدن. با این کار، قاب عکس از دیوار کنده شد و صاف افتاد روی سر آقای برف‌آبادی! بابونه گفت: «حالا چطور سر آقای برف‌آبادی را پانسمان کنیم؟! ... خودش یک پانسمان روی سرش دارد!»

خانم برف‌آبادی رفت برای مریض سوپ پیاز بیاورد.

- دکتر گفته همسرم باید به خاطر افتادن از راه‌پله، سه هفته فقط سوپ پیاز بخورد.

بابا گفت: «جَدی؟! عجب راه‌پله‌ی خطرناکی بوده!»

وقتی خانم برف‌آبادی رفت، پادشاه گفت: «باید بالش را زیر سر برف‌آبادی مرتب کنم.»

- چرا؟

- چون حوصله‌ام سر رفته!

بابا آقای برف‌آبادی را بلند کرد تا پادشاه بتواند بالش را بردارد. برف‌آبادی توی بغل بابا گریه کرد و بابا را هم به گریه انداخت! من و بابونه هم زدیم زیر گریه. مامان و زن‌عمو هم با گریه از این صحنه عکس گرفتند!

برف‌آبادی تو بغل بابا خوابش برد. پادشاه بالش را دودستی گرفت. آن را محکم کوبید به دیوار تا صاف و صوف شود. بالش ترکید و تمام پَرهایش پخش شد توی هوا!

بابونه به من گفت: «می‌آیی امشب توی خانه بالش بازی کنیم؟!»

با صدای ترکیدن بالش، آقای برف‌آبادی چشم‌هایش را باز کرد. متوجه شد تمام اتاق پر از پره‌های سفید در

با شنیدن این حرف، مامان به بابا نگاه کرد. بابا تکه‌ی هندوانه‌ای را که برداشته بود، گذاشت سر جایش. بعد هم مشغول خوردن خوراکی بی سر و صدای خودش شد: ناخن!

عموجان پادشاه گفت: «البته اسبه آمده! این بار سر راه چند تا از دوست‌هایش را هم صدا کرده تا بیایند برف‌آبادی را ببینند! طفلکی خجالتی است و تنهایی نمی‌رود مهمانی!»

همگی از پنجره به بیرون نگاه کردیم. اسب کرایه‌ای به همراه حدود سیصد اسب دیگر، توی خیابان ایستاده بودند و به پنجره نگاه می‌کردند!

پادشاه گفت: «منتظرند ما برویم خانه تا آن‌ها بیایند خدمت شما! دور و بر مریض را نباید خیلی شلوغ کرد!»

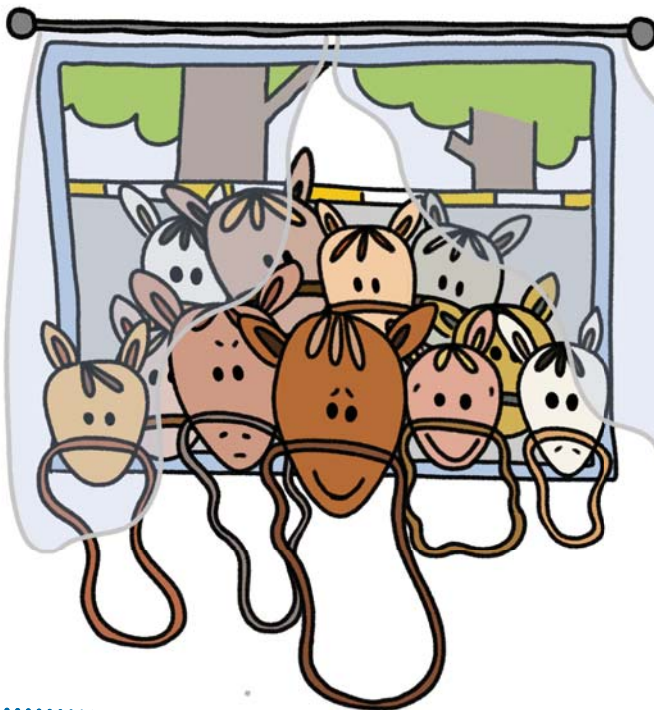
بعد از رفتن دکتر، پادشاه وسط اتاق ایستاد و گفت: «این تابلو را به کدام دیوار بزنیم؟»

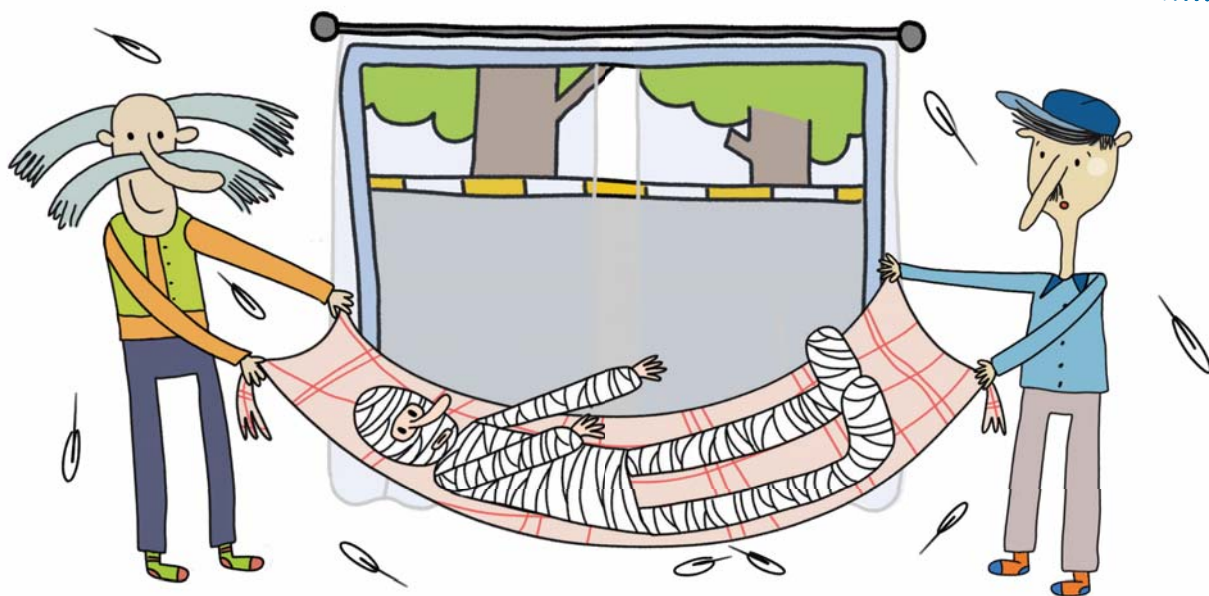
برف‌آبادی گفت: «نه! خواهش می‌کنم.»

پادشاه گفت: «چقدر تعارف می‌کنی!»

مامان با دست لرزان یک لیوان آب برداشت و قرص اعصابش را انداخت بالا. پادشاه یک چکش خواست تا برای زدن تابلو، دو تا میخ گنده بکوبد به دیوار. خانم برف‌آبادی گفت: «توی خانه میخ نداریم. یادم نبود برای پذیرایی، به جز شیرینی کشمش‌ی، پرتقال و هندوانه، دویست و پنجاه گرم میخ هم بخرم! شما مشغول شوید تا میخ را هم تهیه کنم.»

عموجان کارش را با اعتماد به نفس عجیبی شروع کرد. کاغذها را باز کرد و تابلو را برداشت تا جای آن را روی





مامان گفت: «نگاه کن... شیرینی‌اش خوب پاشیده می‌شود. من از اینجا می‌فهمم که شیرینی، تازه است!» زن عمو به پادشاه گفت: «الان مورچه‌ها جمع می‌شوند. چرا تخت آقای برف‌آبادی را پر از خرده‌شیرینی کردی عزیزجان!»

- چون که تا پنج ساعت دیگر می‌روم توی تخت خودم! با اشاره‌ی پادشاه، بابا بلند شد و یک طرف تخت ایستاد. آن‌ها دو سر روتختی را محکم گرفتند تا آن را بتکانند! پادشاه بدون اینکه کسی پرسیده باشد، توضیح داد: «با یک حرکت ساده، خرده‌شیرینی‌ها را از پنجره می‌ریزیم بیرون. هر چیزی با یک مقدار تکاندن بهتر می‌شود! من دندان‌درد را هم با همین روش، درمان کرده‌ام! خداحافظ مورچه‌ها!»

زن عمو و مامان، مثل برق‌گرفته‌ها خشکشان زده بود. من به پادشاه گفتم: «عموجان چندمین بار است که شما یک روتختی را می‌تکانید؟»

- اولین بار! عموجان یک، دو، سه شمرد و آن‌ها روتختی را محکم تکاندند. تخت در یک چشم به‌هم‌زدن تمیز و مرتب شد! بابونه گفت: «خداحافظ آقای برف‌آبادی!»

بله... آقای برف‌آبادی هم با خرده‌شیرینی‌ها از پنجره پرت شده بود بیرون!

وقتی خانم برف‌آبادی با سینی سوپ آمد، ما خداحافظی کردیم و برگشتیم خانه. توی راه، بابونه پرسید: «چرا این‌قدر زود برگشتیم خانه؟»

جواب دادم: «چون که برای عیادت، باید یک مریض وجود داشته باشد!» ■

حال پرواز است. به خاطر همین گفت: «خدا رحمت کند! من هم به آسمان‌ها پرواز کردم؟! از سوپ پیاز هم نجات پیدا کردم!»

پادشاه و بابا، سر آقای برف‌آبادی را با دقت روی بالیش خالی گذاشتند. پادشاه گفت: «خیلی خوب شد. راحت‌ترین بالیش، بالشی است که وجود نداشته باشد!»

بعد از این حرف، پادشاه دوباره مریض را از خواب بیدار کرد و گفت: «بالاخره این طوطی حرف می‌زند یا نه؟!»

برف‌آبادی دستش را گذاشت روی سرش و ناله‌کنان گفت: «به دادم برسید... پاهایم هم سردرد دارد!»

عموجان گفت: «می‌خواستم اگر حرف می‌زند، قفسش را ببریم بیرون که مزاحم استراحت مریض نشود!»

پادشاه شروع کرد به طوطی بد و بیراه گفتن. می‌خواست طوطی را عصبانی کند تا معلوم شود بلد است حرف بزند یا نه! مامان عینک طلایی‌رنگش را روی بینی ظریف و با شکوهش داد بالا. بعد گفت: «این وضعیّت قابل‌تحقّل نیست. باید قفس طوطی را ببریم توی حیاط و به درخت آویزان کنیم.»

خانم برف‌آبادی گفت: «نمی‌توانیم قفس طوطی را از درخت آویزان کنیم. طوطی از گربه می‌ترسد. بهتر است پادشاه را از درخت آویزان کنیم!»

عموجان کنار تخت مریض نشسته بود و تند و تند شیرینی کشمشی می‌خورد. گاهی هم مریض را بیدار می‌کرد و به او شیرینی می‌داد. مریض سرفه می‌کرد و خرده‌های شیرینی را می‌پاشید بیرون. تخت پر از خرده‌های شیرینی و کشمش شده بود. پادشاه به



از دو کلب او

پدرم پیش خود فکر کرد که این هم کار ساده‌ای است. بنابراین گفت: «ای رسول خدا، کمی بیشتر بفرمایید.» پیامبر(ص) فرمودند: «از خشم و خشونت پرهیز کن!» پدرم گفت: «وقتی پیامبر خدا چیزی را سه بار بگوید، بدون شک مهم است. دیگر حرفی ندارم. شاید این پند برای من بهتر باشد.» پدرم به سوی خانه برگشت. اما در ته دل، این پند را کافی نمی‌دانست.

چیزی نگذشت که جنگی میان قبیله‌ی ما و قبیله‌ی همسایه آغاز شد. ناگهان مردم شمشیر برداشتند و در برابر هم صف کشیدند. مردم عرب در آن زمان ضرب و بردباری زیادی نداشتند. جنگ به هر بهانه‌ای شروع می‌شد. همین که رفتاری

پدرم مردی ساده اما عاقل بود. مثل من قد متوسّطی داشت. پرکار بود و دست بخشنده‌ای هم داشت. خانه‌ی ما از شهر دور بود. یک روز پدرم از راه دور، به دیدار پیامبر(ص) رفت. به ایشان گفت: «من مردی صحرانشین هستم. نمی‌توانم در مدینه بمانم تا هر روز از شما چیزی یاد بگیرم. نصیحتی به من بکنید که برای تمام عمرم به آن عمل کنم.» پیامبر(ص) نگاهی به پدرم انداختند. پدرم مردی ساده بود که غبار راه بر لباس و صورتش نشسته بود. پیامبر(ص) گفتند: «برای تو بهتر است که خشمگین نشوی.» پدرم پیش خود فکری کرد. بعد گفت: «این که آسان است ای رسول خدا. دستوری کامل‌تر بفرمایید!» پیامبر(ص) فرمودند: «از خشونت دوری کن!»



شما ضرری زده، من به گردن می‌گیرم. من از مال و پول خودم آن را جبران می‌کنم. اگر کسی به شما لطمه زده، شما تلافی کنید. اقا بیایید دشمنی را بزرگ‌تر نکنیم.»

با این حرف‌ها، دل همسایه‌ها نرم شد. آن‌ها گفتند: «اگر شما این‌قدر انصاف دارید، ما هم انصاف به خرج می‌دهیم. دیگر چرا بجنگیم و خون هم را بریزیم؟ ما از حق خود گذشتیم. دوستی و صلح و صفا بهتر است.»

پدرم لیخند زد و با آن‌ها دست دوستی داد.

از آن روز به بعد بود که پدرم پند پیامبر(ص) را تکرار می‌کرد. می‌گفت خودم آن را از دو لب پیامبر(ص) شنیده‌ام. پدرم در زندگی با دیگران نرم و مهربان شده بود. زندگی ما هم در خانه و قبیله، شیرین و گوارا بود. ■

خلاف میل آن‌ها صورت می‌گرفت، شمشیرها بیرون می‌آمد. پدرم هم مثل همه شمشیر به دست گرفت. دندان‌هایش را به هم فشرد و خواست پیش از همه جنگ را شروع کند. ناگهان به یاد سخن پیامبر(ص) افتاد: «از خشم و خُشونت بپرهیز.»

شمشیر را کنار گذاشت و پیش قبیله‌ی همسایه رفت. بعد گفت: «ما و شما با هم دشمن نبوده‌ایم. میان دو نفر اختلافی پیش آمده است. شما هم مثل ما عدالت را دوست دارید. حق برای همه عزیز است. بیایید کار دو قبیله را به جنگ و خونریزی نکشانیم.»

همسایه‌ها گفتند: «پس می‌فرمایید چه کار کنیم؟»

پدرم با نرمی و مهربانی گفت: «اگر از قبیله‌ی من کسی به

شغل در دنیای جانوران

زالوهای اتاق عمل و بقیه حیوانات

درباره‌ی موش‌های قهرمان چه می‌دانید؟



شاید بدانید که بعضی از حیوانات هم شغل دارند! آیا به این موضوع فکر کرده‌اید که انسان‌ها چقدر از جانوران کمک می‌گیرند؟ بله... تعدادی از حیوانات در کارهای مهمی به ما کمک می‌کنند. آن‌ها بعد از آموزش، شغل‌هایی در پزشکی، امداد و نجات، کشاورزی و حفاظت از طبیعت به دست می‌آورند. چرا آن‌ها برای این کارها انتخاب شده‌اند؟

زالوهای اتاق عمل

زالو یک نوع کرم حلقوی است. او به بدن جانور یا انسان می‌چسبد و از خون آن‌ها تغذیه می‌کند. در بزاق زالوها موادی هست که باعث بی‌حسی و احساس درد کمتر می‌شود. در گذشته برای درمان برخی از بیماری‌ها از زالو استفاده می‌شده است. در پزشکی جدید هم از زالوها استفاده می‌شود. نوعی زالو در بعضی از جراحی‌های اعضای قطع‌شده همکاری دارد. زالو با مکیدن خون اضافی، جلوی لخته‌شدن خون بیمار را می‌گیرد. این برای نجات جان بیمار بسیار مهم است.



موش‌های قهرمان

بله، موش‌ها هم می‌توانند قهرمان باشند! موش‌های غول‌پیکر کیسه‌دار آفریقایی آموزش دیده‌اند که مین‌ها را پیدا کنند. به این نوع موش‌ها به‌خاطر توانایی در پیدا کردن مین‌های خطرناک، موش قهرمان گفته‌اند. این موش‌ها بسیار سبک هستند یعنی به اندازه‌ای وزن ندارند که مین را منفجر کنند. حس بویایی این موش‌ها بسیار قوی است و می‌توانند بوی مواد منفجره‌ی مین را حس کنند. آن‌ها سریع‌تر از انسان‌ها پاکسازی مین‌ها را انجام می‌دهند.

♦ صفورا زواران حسینی

سگ‌های پلیس

سگ‌های پلیس بوی موادّ شیمیایی را تشخیص می‌دهند. آن‌ها می‌توانند با بوکشیدن، جلوی قاچاق موادّ مخدّر را بگیرند. همچنین آن‌ها با بو کشیدن، مجرمان فراری را پیدا می‌کنند.



سگ‌های نجات

بعد از زلزله، آتش‌سوزی یا سقوط بهمن، پیدا کردن انسان‌های گرفتار، دشوار است. سگ‌های آموزش‌دیده می‌توانند با حسّ بویایی قوی خود، آن‌ها را پیدا کنند. حسّ بویایی سگ‌ها ۴۰ برابر قوی‌تر از انسان است!



سگ‌های پرستار

در شرایط خاص، سگ‌ها می‌توانند پرستار بیماران باشند. آن‌ها متوجه شرایط خطرناک بیمار می‌شوند و اعلام خطر می‌کنند. برای مثال، آن‌ها با بو کشیدن، متوجه افت قند خون و تشنّج می‌شوند. سگ‌ها حتی می‌توانند بوی سلول‌های سرطانی را تشخیص دهند. آن‌ها گاهی به پزشکان کمک می‌کنند تا بیماری را زودتر تشخیص دهند.

دلفین‌های نجات

دلفین‌ها توانایی شنیدن صداهای بسیار ضعیف را دارند. آن‌ها با سرعت زیاد در آب شنا می‌کنند و بسیار چابک‌اند. دلفین‌ها هوش زیادی دارند و می‌توانند کارهای گوناگون را یاد بگیرند. در بعضی از کشورها از دلفین‌ها برای پیدا کردن چیزهای خطرناک در دریا استفاده می‌شود. یکی از این چیزها مین‌های دریایی است.

دلفین‌ها می‌توانند غواصانی را که در آب بیهوش شده‌اند، به سطح آب بیاورند. دلفین‌ها گاهی بدون آموزش هم به انسان‌ها کمک کرده‌اند.



اسب‌های درمانگر

اسب‌سواری گاهی یک نوع درمان است. افرادی که مشکل حرکتی یا روحی دارند از این درمان استفاده می‌کنند. اسب‌سواری به بچه‌های بیمار، آرامش و اعتماد به نفس می‌دهد. این کار، تعادل و مهارت‌های حرکتی را تقویت می‌کند.

اسب‌های محیط‌بان

در بعضی از منطقه‌های حفاظت‌شده، جاده‌ای برای رفت و آمد خودرو یا موتورسیکلت وجود ندارد. در این‌جاها، محیط‌بان‌ها از اسب استفاده می‌کنند.

اسب‌های پلیس

در بعضی شهرها پلیس‌ها برای گشت‌زنی از اسب استفاده می‌کنند. اسب‌ها می‌توانند در جاهای شلوغ بهتر حرکت کنند. از بالای آن‌ها، پلیس دید بیشتری دارد.

دعوت به مهمانی رنگارنگ گل‌ها

تونل زمان در آشپزخانه

با سیب‌زمینی و بادمجان به گذشته برویم!



امشب در آشپزخانه‌ی شما اتفاق عجیبی روی می‌دهد! شاید باورتان نشود: وقتی این مطلب را بخوانید، می‌توانید گل‌های زیبا و گوناگونی را در آشپزخانه ببینید! بسیاری از خوراکی‌های توی آشپزخانه، گیاهانی هستند که گل دارند. ممکن است شما تاکنون خیلی از این گل‌ها را ندیده باشید. از این به بعد شما می‌توانید میوه‌ها و سبزی‌ها را به گذشته ببرید. گذشته‌ای که در آن، هنوز چیده یا برداشت نشده‌اند و گل دارند. این گل‌ها چیزهای زیادی درباره‌ی کشاورزی و محیط زیست به ما می‌آموزند.

تونل زمان در آشپزخانه

حالا تعدادی از خوراکی‌های آشپزخانه را با تونل زمان، کمی به گذشته می‌بریم. با این کار متوجه می‌شویم که این گیاهان قبلاً گل‌های زیبایی داشته‌اند:

- گوجه‌فرنگی: با گل‌های زرد و ستاره‌ای شکل. این گل‌ها به نور زیادی احتیاج دارند.
- خیار: با گل‌های کوچک زرد که شبیه چراغ هستند. خیار به آب زیاد نیاز دارد.
- بادمجان: با گل‌های بنفش باشکوه. اگر گل بادمجان را ببینید، فکر می‌کنید گیاهی زینتی است.
- فلفل دلمه‌ای: دارای گل‌های سفید خجالتی که زیر برگ‌ها مخفی می‌شوند!
- هندوانه: با گل‌های زرد شاد و پفکی. هندوانه بوته‌ی بزرگی دارد و جای زیادی برای رشد می‌خواهد.
- توت‌فرنگی: گل‌های سفید و زرد. با دیدن این گل‌ها عاشق کاشت توت‌فرنگی می‌شوید.
- سیب‌زمینی: با گل‌های زرد بسیار زیبا. تا نبینید باور نمی‌کنید که سیب‌زمینی گل‌هایی به این زیبایی داشته باشد.



سبزی‌ها و گل‌هایشان

گاهی زیبایی از چشم ما پنهان است و برای پیدا کردنش باید جست‌وجو کنیم. برای مثال، این سبزی‌ها گل‌های زیبایی دارند که شاید ندیده باشید:

● هویج: با گل‌های سفید چتری؛ مثل یک آتش‌بازی کوچک روی برگ‌های سبز و توری‌مانند هویج!

● نعنا: دارای گل‌های بنفش خوش‌بو

● ریحان: با گل‌هایی سفید یا بنفش کم‌رنگ. پرورش ریحان ساده است. اگر زیاد گل بدهد، برگ‌ها تلخ می‌شوند!

● پیاز: گل‌های توپکی سفید پیاز را دیده‌اید؟

● کرفس: با گل‌های سبز ریز و خجالتی که پشت سر هم می‌رویند و بی‌صدا کنار هم نشسته‌اند.

گلستان حبوبات

● لوبیا سبز یا لوبیا چیتی: با گل‌های سفید یا بنفش. این گل‌ها رشدی قوی دارند.

● نخود: گل‌های نرم و صورتی نخود، مثل گونه‌های بچه‌های کوچولوست!

● عدس: گل‌های آبی ریز که به راحتی می‌توانید ببینید.

مرگبات هم گل دارند

لیموترش، نارنگی، نارنج و پرتقال هم گل دارند. اگر به استان مازندران و گیلان بروید، همه‌جا این گل‌ها را می‌بینید. زنبورهای عسل این گل‌ها را خیلی دوست دارند.



من گل تو را می‌شناسم

یک گلدان مخصوص «گل‌های آشپزخانه‌ای» داشته باشید. می‌توانید خودتان بعضی چیزها را در این گلدان بکارید تا بتوانید گل‌ها را ببینید. ممکن است با مشکلاتی مثل کمبود نور، کمبود جا و نامناسب بودن بذر یا خاک روبه‌رو باشید. اما شما و رشد دانش‌آموز برای موفق‌شدن، پشتکار کافی دارید! از این به بعد، هر بار که گوجه، نخود، یا سیب‌زمینی روی میز باشد، می‌گویید: من گل تو را می‌شناسم!





کلاس مجانی حالت‌دهی به صورت

لحظه‌های ملاقات با ارواح!

چهره آینه‌ی روح است

صورت ما می‌تواند حالتی داشته باشد که به دیگران احساس خوبی بدهد. چهره‌ی انسان، نماینده‌ی برای شخصیت اوست. حالت دائمی چهره‌ی هر کسی، حالت روحی او را آشکار می‌کند. به همین دلیل گفته‌اند که چهره، آینه‌ی روح است. دوست دارید چهره‌ی شما نشان بدهد که چه جور آدمی هستید؟ به چهره‌ای که آرامش، دوستی و اعتماد به نفس را نشان می‌دهد «چهره‌ی مثبت» می‌گویند. خبر خوب این است: داشتن چهره‌ی مثبت را می‌توان تمرین کرد و یاد گرفت.



حالت چهره‌ات را در اختیار بگیر

بدون اینکه حرف بزنیم، چهره‌ی ما می‌گوید: من آرامم، من مهربانم، من خسته‌ام، حوصله ندارم، علاقه‌مندم یا.... مغز انسان خیلی زود از روی چهره‌ی افراد متوجه حالت روحی و حتی شخصیت آن‌ها می‌شود. چهره‌ی مثبت باعث می‌شود دیگران راحت‌تر با ما ارتباط بگیرند. چهره‌ی خوب کمک می‌کند که خودمان هم احساس بهتری نسبت به شرایط داشته باشیم. اگر چهره‌ی مثبت داشته باشیم، در همه‌ی کارهایمان موفق‌تر خواهیم بود.

لبخند بزن، مثبت شو!

لبخند زدن یکی از ساده‌ترین راه‌های داشتن چهره‌ای دوست‌داشتنی است.
وقتی لبخند می‌زنیم:
■ عضلات صورت، راحت و آرام می‌شوند.
■ مغز خودمان و دیگران، پیام شادی و صمیمیت دریافت می‌کند.
■ دیگران نسبت به ما احساس خوبی پیدا می‌کنند.

نگاه مهربان، مهربانی همیشگی

نگاه مهربان مثل تعارف کردن سیب است! اما هزینه‌ای ندارد! با نگاه مهربان، انگار همه را به یک میهمانی شاد دعوت کرده‌اید. چشم‌ها نقش مهمی در ارتباط آدم‌ها دارند. گاهی فقط با یک نگاه آرام می‌توانیم بگوییم: به تو توجه دارم، به تو احترام می‌گذارم یا تو را درک می‌کنم.



حالت اصلی چهره



می‌توانیم حالت همیشگی چهره‌مان را اصلاح کنیم. صورت ما یک حالت اصلی و همیشگی دارد. مردم می‌گویند: چهره‌اش همیشه آرام است، چهره‌اش همیشه نگران است یا چهره‌ی اصلی ما برای دیگران مثل شناسنامه‌ی ماست.

دوست دارید مردم شما را با چه چهره‌ای بشناسند؟

برای داشتن چهره‌ی اصلی خوب، هر روز صبح این تمرین را انجام بده:

۱. چشم‌هایت را ببند.
۲. خاطره یا صحنه‌ی آرامش‌بخشی را به یاد بیاور.
۳. آرامش را به چهره‌ات منتقل کن.
۴. چهره‌ات را همان‌طور نگه دار.
۵. حالا چشم‌هایت را باز کن و خودت را در آینه ببین.

فک و پیشانی را دریاب!

عضله‌های فک و پیشانی نقش زیادی در چهره دارند. برای داشتن فک و پیشانی آرام:

- دهانت را ببند و دندان‌ها را از هم جدا نگه دار.
- آرام و عمیق نفس بکش.
- تصوّر کن پیشانی‌ات صاف شده است. این کار به مغز پیام آرامش می‌دهد.

عضلات چهره را بشناسیم

برای داشتن چهره‌ی مثبت باید عضله‌های آن را بشناسیم. صورت ما ده‌ها عضله دارد. با حرکت این عضله‌ها ما می‌توانیم احساس‌های مختلفی را نشان دهیم:

■ عضلات گونه برای لبخند

وقتی لبخند می‌زنیم، عضلات دو طرف گونه بالا می‌روند. بالا رفتن ملایم گونه‌ها باعث می‌شود چشم‌ها هم شادتر دیده شوند.

■ عضلات پیشانی و ابرو برای ناراحتی و عصبانیت

وقتی نگران یا ناراحت هستیم، ابروها در هم می‌روند. اگر عضلات پیشانی صاف و ابروها آرام باشند، چهره آرام و مطمئن است. برای شناخت عضله‌های صورت، جلوی آینه تمرین کنید.

کوچک، بزرگ است!

لازم نیست همیشه لبخندهای بزرگ بزنیم. داشتن یک لبخند کوچک و ملایم، اعتماد به نفس ما را نشان می‌دهد. لبخند کوچک طبیعی است و صورت را خسته نمی‌کند. فقط کمی بالا رفتن گوشه‌های لب‌ها کافی است.

جعبه ابزار حالت‌دهی به چهره



هر بار که به آینه نگاه می‌کنی، دقت کن:

- ابروها گره نخورده‌اند؟
- فک سفت نیست؟
- دندان‌ها به هم فشار نمی‌آورند؟
- چشم‌ها خیلی جمع یا خیلی باز نیستند؟
- لب‌ها آرامند؟
- لبخند کوچک داری یا نه؟
- چهره‌ات حس ناخواسته‌ای را نشان نمی‌دهد؟

می‌توانی حالت دلخواه را به چهره‌ات بدهی. چهره‌هایی که در اختیار صاحبشان نیستند، گاهی سوء تفاهم ایجاد می‌کنند. پس این جعبه‌ابزار مفید را همیشه به همراه داشته باش!

هنر رزم چیست؟ زشت و زیبای بازو کلفت‌ها!



آلبوم جنگاوران تاریخی از این سو و آن سوی جهان

جنگجویان همیشه برای کشورها اهمیت 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 وضعیت آماده‌باش کامل بوده‌اند. ما آماده می‌مانیم تا بتوانیم از صلح و آرامش مراقبت کنیم. در این مطلب با بعضی از جنگاوران تاریخ و زشت و زیبای کار آن‌ها آشنا می‌شویم.

شوالیه - اروپای ۱۰۰۰ سال پیش

جنگجوی سوارکار با زرهی مثل لباس کامل

شوالیه‌بودن از بیرون خیلی قشنگ به نظر می‌رسید. اسب‌های باشکوه، زره‌های درخشان و پرچم‌هایی که در باد می‌رقصیدند. اما شوالیه‌ها روزهای سختی داشتند. زرهشان آن قدر سنگین بود که پوشیدنش به کمک دیگران احتیاج داشت. یک داوطلب برای شوالیه‌شدن، اول پیشخدمت قلعه می‌شد، بعد دستیار یک جنگجو، و سرانجام در مراسمی ویژه به درجه‌ی شوالیه‌گری می‌رسید.



گلادیاتور - روم باستان

جنگجویی که برای سرگرمی تماشاچیان مبارزه می‌کرد

وقتی اسم روم باستان می‌آید، خیلی‌ها اول گلادیاتورها را به یاد می‌آورند: مردان جنگجویی که در میدان‌های بزرگ در مقابل هزاران تماشاگر می‌جنگیدند. آن‌ها در مدرسه‌های مخصوص، زیر نظر مربی‌های سختگیر تمرین می‌کردند. هر گروه روش و سلاح خودش را داشت: یکی با شمشیر و سپر بزرگ، یکی با تور و نیزه‌ی سه‌شاخه، و دیگری سوار بر اژدها.

سامورایی - ژاپن تا ۱۵۰ سال پیش

برای خدمت به ارباب خود تلاش می‌کرد

سامورایی‌ها برای دفاع از زمین، خاندان و وفاداری به ارباب می‌جنگیدند. آن‌ها با شمشیر معروف کاتانا، نیزه، کمان و گاهی هم با سلاح‌های غیرمعمول مثل گُرز یا زنجیرهای رزمی مقابله می‌کردند. هر سامورایی باید به قوانین اخلاقی سخت‌گیرانه‌ی بوشیدو (راه جنگجو) پایبند می‌ماند. وفاداری، شجاعت، انضباط، احترام به خانواده و ارباب، اصول زندگی سامورایی‌ها بود. سامورایی‌ها در کنار مهارت‌های جنگ، ادبیات و هنر را هم می‌آموختند.



نینجا - ژاپن تا ۳۰۰ سال پیش

جنگجوی مخفی برای جاسوسی و خرابکاری

نینجاها جنگجویان و جاسوسانی بودند که مأموریت‌های مخفی و خطرناک انجام می‌دادند. ابزارشان شمشیر کوتاه، تیغه‌های پرتابی، داس‌های زنجیری و وسایل عجیب برای بالا رفتن از دیوار بود. نینجاها استاد جاسوسی، استتار، مبارزه‌ی تن‌به‌تن، استفاده از سم‌ها و تله‌ها، جنگ روانی و... بودند.



وایکینگ - شمال اروپا تا ۳۰۰ سال پیش

دریانورد، غارتگر، تاجر و کاشف!

وایکینگ‌ها مردان ماجراجوی سرزمین‌های سرد شمال اروپا بودند. آن‌ها با کشتی‌های بلند و باریکشان در دریاهای بزرگ و رودخانه‌های خروشان، سفر می‌کردند. وایکینگ‌ها همیشه به دنبال زمین، گنج و شهرت بودند. تیرهای سنگین، شمشیرهای بلند و سپرهای گرد چوبی سلاح همیشگی‌شان بود. وقتی سپرها را ردیف می‌کردند، دیواری می‌ساختند که دشمن به سختی می‌توانست آن را بشکند. ■



۱ فروردین

عید نوروز و عید سعید فطر



بهار می آید و زندگی تازه می شود. تازه شدن طبیعت، کوچه ها و خانه ها با بوهای دلپذیری همراه است. بوها و رنگ های بهار ما را امیدوار و بانشاط می کنند. بوی باران، عطر گل ها، بوی سبزه و گیاه، بوی خاک باران خورده در بهار... هیچ کس نیست که این ها را دوست نداشته باشد.

ما هم بخشی از طبیعت هستیم و باید تازه شویم. تازه شدن انسان در احساس و اندیشه اش اتفاق می افتد. با آمدن بهار طبیعت، ما هم باید فکرها، روش ها و رفتارهای باطراوت داشته باشیم. باید سعی کنیم ذهنمان را از هر کهنگی آزردهنده پاک کنیم تا جا برای چیزهای خوب و تازه باز شود. بوی افکار تازه می باید در جهان بپیچد و همه را شاداب کند. عید نوروز امسال، حال و هوای ویژه ای دارد. عید نوروز امسال با عید سعید فطر یعنی جشن عبادت خدا، همراه شده است.

خوب است تلاش کنیم عید امسال، یاد خداوند مهربان را نیز در دل هایمان تازه کنیم. بر خاکبان جمال بهاران خجسته است بر ماهیان تپیدن دریا مبارک است

۱۲ فروردین

روز جمهوری اسلامی

انقلاب اسلامی در بهمن سال ۱۳۵۷ پیروز شد. امام خمینی (ره) از مردم خواستند موافقت یا مخالفت خود با جمهوری اسلامی را در یک همه پرسی اعلام کنند. مردم ایران در دهم و یازدهم فروردین سال ۱۳۵۸ به پای صندوق های رأی رفتند و به جمهوری اسلامی رأی «آری» دادند. پس از اعلام نتایج رأی گیری در روز ۱۲ فروردین، امام خمینی (ره) فرمودند: صبحگاه ۱۲ فروردین که روز نخست حکومت الله است، از بزرگ ترین اعیاد ملی و مذهبی ماست و باید این روز را جشن بگیریم. به همین مناسبت، این روز در ایران «روز جمهوری اسلامی» نامیده شده است.



۱۳ فروردین

روز طبیعت



طبیعت زمینه ی زندگی این جهانی همه ی موجودات است. ما از طبیعت تغذیه می کنیم و زندگی ما به آن وابسته است. اگر به طبیعت بی توجهی کنیم، آسیب زیادی به زندگی ما و دیگران وارد می شود. مردم در ایران باستان، در سیزدهمین روز بهار برای دوستی با طبیعت به باغ و صحرا می رفتند. ایرانیان از گذشته های دور، سیزدهم فروردین یا همان سیزده بدر را نیکو داشته اند. آن ها غذاها و خوردنی های خود را به باغ ها و کنار چشمه ها می بردند تا طبیعت را از نزدیک حس کنند. این روز، روز یادآوری وظیفه ی انسان ها در محافظت از طبیعت است.

۲۵ فروردین

شهادت امام جعفر صادق (ع)

امام صادق (ع) ششمین پیشوای شیعیان هستند. ایشان حدود ۱۳۰۰ سال پیش در شهر مدینه به دنیا آمدند. دوران رهبری و امامت ایشان پس از شهادت پدرشان امام محمد باقر (ع) آغاز شد و تا ۳۴ سال طول کشید. امام صادق (ع) فرصت یافتند که به ترویج دین اسلام و تبلیغ آیین تشیع بپردازند. ایشان در عمر پر بار خود، بیش از ۴۰۰۰ شاگرد تربیت کردند.

۲۵ فروردین

روز عطار نیشابوری

فریدالدین محمد، عطار نیشابوری، شاعر و عارف ایرانی قرن ششم و هفتم بود. پدر او عطار (داروفروش) بود و بعدها نیز خودش شغل پدر را ادامه داد. عطار در سال‌های جوانی مسیر زندگی‌اش را به کلی تغییر داد. او بقیه‌ی عمرش را به شعر و عرفان اختصاص داد. اسرارنامه، الهی‌نامه، منطق‌الطیر، تذکرة الاولیا از آثار عطار نیشابوری هستند.



۲۰ فروردین

روز فناوری هسته‌ای

انرژی هسته‌ای یکی از ارزشمندترین و مهم‌ترین منابع انرژی در جهان است. انرژی هسته‌ای در اثر جدا شدن اجزای سازنده‌ی اتم - پروتون و نوترون - یا ترکیب اجزای اتم‌ها با هم به وجود می‌آید. انرژی به‌دست‌آمده از جداسازی هسته‌های یک گرم اورانیوم، برابر با سوختن چندین تن زغال‌سنگ است. بنابراین، انرژی هسته‌ای جزو انرژی‌های پاک به شمار می‌رود و استفاده از آن برای محیط‌زیست، کم‌خطر است. خبر دستیابی ایران به فناوری هسته‌ای، در روز ۲۰ فروردین سال ۱۳۸۵ اعلام شد. روزی که کشورمان توانست با تلاش دانشمندان خود جزو کشورهای دارای فناوری هسته‌ای باشد.

۲۹ فروردین

روز ارتش جمهوری اسلامی ایران

پس از پیروزی انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷ بی‌نظمی‌هایی در کار ارتش کشور ایجاد شده بود. این موضوع باعث کاهش اقتدار ارتش و نگرانی مردم شده بود. فرماندهان انقلابی ارتش از این وضعیت ناراضی بودند. سپهبد قرنی، یکی از فرماندهانی بود که به امام خمینی (ره) نامه نوشتند و از ایشان راهنمایی خواستند. امام خمینی (ره) در تاریخ ۲۹ فروردین سال ۱۳۵۸ از همه‌ی گروه‌ها خواستند از ارتش به عنوان یکی از پایه‌های امنیت و استقلال کشور، حمایت کنند. این روز به عنوان روز ارتش جمهوری اسلامی شناخته شد.



شیرینی فروشی سکوت کجاست؟

بلند بلند زندگی نکنیم

خودنمایی مساوی تنهایی است

او همیشه بلند بلند حرف می‌زند تا همه بشنوند. داستان‌های عجیبی تعریف می‌کند که خودش قهرمان آن‌هاست. دائم از خودش عکس می‌گیرد و پخش می‌کند. همه چیز زندگی‌اش را به دیگران نشان می‌دهد یا برایشان تعریف می‌کند. همه از هر اتفاق تازه‌ای در زندگی او باخبر می‌شوند. اگر کسی نباشد که او را ببیند، احساس غم و افسردگی می‌کند. تنهایی برای او عذاب‌آور است. او فرصت ندارد از استعدادهایش استفاده کند. می‌دانید چرا؟! او زندگی را با نمایش اشتباه گرفته است! او بلند بلند زندگی می‌کند!

زندگی نمایشی و بی‌دقتی

خودنمایی برای چند لحظه توجه دیگران را جلب می‌کند. با این حال، کم‌کم باعث دلخوری و فاصله می‌شود. اگر خودنما باشیم، دیگران احساس می‌کنند در کنار ما دیده نمی‌شوند. به همین علت، آن‌ها از ما دور خواهند شد. همچنین، مردم شخص خودنما را خودخواه می‌دانند. هیچ‌کس افراد خودخواه را دوست ندارد.

افراد خودنما، ارزش خود را در نگاه دیگران پیدا می‌کنند. بنابراین، هر وقت توجهی به آن‌ها نشود، خود را بی‌ارزش می‌بینند. اشکال دیگر خودنمایی این است که خودمان قدر لحظه‌های زندگی‌مان را نمی‌فهمیم. خودنما زیاد از خودش با گل و درخت عکس می‌گیرد. دوست دارد همه این عکس‌های زیبا را ببینند. اما او در لحظه‌های تنهایی با گل و درخت، خوب به آن‌ها دقت نمی‌کند.



چگونه کمتر نمایشی باشیم؟

لازم نیست همه چیز را به دیگران نشان بدهیم یا بگوییم. بعضی لحظه‌ها باید فقط برای خودمان بمانند. این لحظه‌ها جهان شخصی ما را می‌سازند. لحظه‌های شادی که با خانواده در جایی گذرانده‌ایم، به دیگران مربوط نیست. همه از این جور لحظه‌ها دارند. هیچ کس حوصله ندارد این همه چیزهای خصوصی ببیند. برای دوری از خودنمایی:

- ♦ بهتر است انتخاب کنیم چه چیزی را بگوییم و چه چیزی را نشان بدهیم. یادتان باشد خیلی چیزها باید از فهرست شما خارج شوند.
- ♦ به دیگران هم فرصت دیده شدن بدهیم و آن‌ها را تشویق کنیم.
- ♦ از سکوت نترسیم؛ همین‌طور از غایب بودن. خوب است گاهی با خودمان تنها باشیم.
- ♦ یاد بگیریم از کارها و احساسات خودمان لذت ببریم. لازم نیست درباره‌ی هر چیزی، نظر دیگران را بدانیم.



نمایش خوب

نمایش گاهی هم خوب است. علاقه به جلب توجه دیگران، طبیعی است. بعضی وقت‌ها لازم است خودمان را نشان بدهیم. برای مثال، وقتی می‌خواهیم از حقمان دفاع کنیم. یا وقتی هنر و محصول تلاشمان را به دیگران معرفی می‌کنیم؛ حتی زمانی که می‌خواهیم احساساتمان را بگوییم. در این موقعیت‌ها، نمایشی بودن می‌تواند نشانه‌ی شجاعت، قدرت و اعتماد به نفس باشد. فقط زیاده‌روی در نمایشی بودن است که دردسر ایجاد می‌کند. مشکل از جایی شروع می‌شود که فکر کنیم با دیده شدن ارزشمند می‌شویم. ■

بازی‌های ساده برای مبارزه با خودنمایی

وقتی مُسکّن لازم است

روزهای بدون آینه و بدون عکس

■ **دفترچه‌ی رازها:** هر روز یک اتفاق یا یک حس کوچک را فقط برای خودتان بنویسید. قرار نیست این موضوع را به کسی بگویید یا جایی بفرستید. بعد از یک ماه نوشته‌ها را بخوانید. خواهید دید، نگفتن چقدر شیرین‌تر از گفتن است. اینجا شیرینی فروشی سکوت است! به فتادی خودتان خوش آمدید!

■ **قانون سه نفس:** قبل از گفتن یا نشان دادن چیزی به دیگران، سه نفس عمیق بکشید. بعد، از خودتان بپرسید: «آیا لازم است دیگران را باخبر کنم؟»

■ **بدون فیلم و عکس:** روزهای بدون فیلم و بدون عکس داشته باشید. در این روزها فقط به خودتان فکر کنید. این بازی کمک می‌کند ارزش‌هایتان را از درون ببینید نه از نگاه دیگران.



هر گُل، داستانی است که او تعریف می‌کند

نقاشی باداد و هوار

گزارشگر فوتبال و ترن هوایی

آن‌ها با صدایشان فوتبال بازی می‌کنند! بله... گزارشگران فوتبال را می‌گوییم! گزارشگران، تماشای یک مسابقه‌ی فوتبال یا هر مسابقه‌ی ورزشی دیگر را برای ما دلچسب‌تر می‌کنند. حتماً متوجه شده‌اید که آن‌ها حتی با گزارش‌های رادیویی نیز می‌توانند ما را در جا میخکوب کنند. گزارشگران ورزشی می‌دانند چطور هیجان و دلهره را به تماشاچیان منتقل کنند. البته آن‌ها از رشته‌های ورزشی هم شناخت کافی دارند. اینجا با دنیای گزارشگری فوتبال بیشتر آشنا می‌شویم.



گزارشگری فوتبال: ساختن تصویر با صدا

چرا کار یک گزارشگر فوتبال برای ما تکراری و خسته‌کننده نمی‌شود؟ اگر آن‌ها فقط گزارش بدهند، بعد از مدتی حوصله‌ی ما را سر می‌برند. کلید موفقیت گزارشگران، خلاقیت است. خلاقیت باعث می‌شود کار و حرف‌های گزارشگر تکراری نباشد. یک گزارشگر خوب با زبان فارسی به خوبی آشناست. او کلمه‌ها، اصطلاحات و ضرب‌المثل‌ها را می‌داند و می‌تواند از تشبیه‌های خوب استفاده کند. او می‌تواند با صدایش تصویر بسازد تا گزارش خاص و متفاوت باشد. گزارشگر خوب در تعریف‌کردن داستان‌های کوتاه و جذاب درباره‌ی بازیکنان مهارت دارد. او با فریادهایش بازی را پیش چشم ما نقاشی می‌کند و به آن رنگ می‌دهد.



سبک‌های گزارشگری فوتبال

■ **سبک هیجانی:** پر از فریاد، سرعت و اوج و فرود حسّی! درست مثل یک تَرَن‌هوایی در شهر بازی! مناسب بازی‌های حسّاس، لحظه‌های گل و پنالتی.

■ **سبک تحلیلی:** آرام‌تر و دقیق‌تر، بیشتر درباره‌ی برنامه‌ریزی و نقشه‌های تیم‌ها حرف می‌زند.

مناسب دوستداران فوتبال حرفه‌ای.

■ **سبک طنز و خودمانی:** با شوخی‌های بامزه و جمله‌های به‌یادماندنی، محبوب برای بچه‌ها.

■ **سبک داستانی:** تعریف‌کردن بازی مثل یک قصه که همین الان دارد اتفاق می‌افتد. در این سبک، هر بازیکن یکی از شخصیت‌های داستان است. هر گلی که زده می‌شود یا نمی‌شود، یک داستان است.

بازی بزرگ، گزارشگر بزرگ

گزارش بازی‌های مهم مثل شهرآوردها، بازی‌های نهایی (فینال‌ها) و مسابقات ملی، آسان نیست. این مسابقه‌ها معمولاً به گزارشگرانی سپرده می‌شود که تجربه‌ی زیادی دارند. آن‌ها بارها توانایی خود را ثابت کرده‌اند. سردبیران ورزشی با توجّه به شرایط، گزارشگر یک بازی مهم و حسّاس را انتخاب می‌کنند.

■ گزارشگر باید اطلاعات فوتبالی گسترده‌ای داشته باشد.

■ دارای مدیریت هیجان باشد.

- بین تماشاگران محبوب باشد.
- توانایی مدیریت لحظه‌های پیش‌بینی‌نشده را دارا باشد.
- پیش‌بینی‌های هیجان‌آور او تماشاگران را علاقه‌مند کند.
- انتخاب گزارشگر برای بازی‌های

بزرگ، نتیجه‌ی اعتماد به گزارشگر، تلاش و تجربه‌ی اوست.

گزارشگری از کجا پیدا شد؟

اولین گزارش‌های ورزشی در مسابقه‌های کشتی در یونان باستان بود. مردم دور میدان جمع می‌شدند و یک نفر با صدای بلند حرکات قهرمان‌ها را توصیف می‌کرد. گزارشگری نوین با رادیو متولّد شد. مردم در خانه یا قهوه‌خانه دور رادیو جمع می‌شدند و با صدای گزارشگر، بازی را می‌دیدند. اولین گزارش رادیویی فوتبال، ۱۰۰ سال پیش در انگلیس پخش شد. در ایران هم اولین گزارش‌های فوتبال و کشتی از رادیو پخش می‌شد.

چگونه گزارشگر فوتبال شوم؟

برای ورود به این شغل به فنّ بیان قوی، اطلاعات فوتبالی بالا، سرعت انتقال، اعتماد به نفس و خلاقیت نیاز دارید. تحصیل در رشته‌های ارتباطات، خبرنگاری و تربیت‌بدنی هم به موفقیت شما کمک می‌کند. شرکت در کلاس‌های گویندگی و گزارشگری نیز مهم است. ■

حالا خودت را برای این کار آزمایش کن. صدای تلویزیون را ببند. یک مسابقه‌ی فوتبال را ببین و گزارش کن. یادت باشد که حتماً صدای خودت را ضبط کنی؛ این‌طوری می‌توانی بارها آن را گوش کنی و ضعف‌ها و توانایی‌هایت را بفهمی. از گزارش بازی‌های تیم‌هایی شروع کن که آن‌ها را می‌شناسی. کم‌کم می‌توانی نمونه‌کارت را برای رادیو یا پایگاه‌های اینترنتی بفرستی.



دفتری ده احساساتش را می گوید

به کوشش زهرا حیدرعلی



تابستان پرماجرا

نویسنده‌ی عزیز، خانم میگان مک‌دونالد سلام! من دانش‌آموز کلاس چهارم هستم و با علاقه‌ی زیاد از ایران برای شما نامه می‌نویسم. من کتاب‌های «جودی دمدی» را دوست دارم و هر وقت فرصت داشته باشم آن‌ها را می‌خوانم. داستان‌های شما کتاب‌خواندن را برایم خیلی شیرین و لذت‌بخش می‌کند. شخصیت جودی دمدی را خیلی دوست دارم. او احساساتش را نشان می‌دهد، نظرش را می‌گوید و از اشتباه کردن نمی‌ترسد. گاهی شیطننت می‌کند. گاهی ناراحت می‌شود و گاهی خیلی خوش‌حال است. کتاب مورد علاقه‌ی من جودی و تابستان پرماجراست. داستانش خیلی جذاب، پرهیجان و بامزه است و مرا به فکر فرو می‌برد. من هم می‌خواهم از این کتاب ایده بگیرم و کتاب «طناز و تابستان پرماجرا» را بنویسم!

طناز دهقانی، پایه‌ی چهارم از تهران



فربزه‌ی باغچه‌ی من

من آندیا، دختری ۱۲ ساله هستم و خیلی دوست دارم یک باغچه داشته باشم. اما مامانم می‌گوید: «دخترم هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌ی ما علاقه‌ای به گل و گیاه ندارند. بنابراین، تو نباید گل بکاری!»

من توی خیال خودم یک باغچه دارم و با خودم فکر می‌کنم که توی این باغچه‌ی خیالی چه چیزهایی بکارم. یک روز گل نرگس می‌کارم یا حتی گل یاس و گل مریم. امشب در این فکر بودم که چه گیاهی بکارم. یک‌دفعه کله‌ام به کار افتاد! با خودم گفتم توی باغچه که فقط گل نیست. من می‌توانم سبزیجات و میوه هم بکارم! امشب هندوانه می‌کارم، فردا خربزه! با خودم لبخند زدم! من خیلی خربزه دوست دارم!

آندیا تاوان، ۱۰ ساله از مسجدسلیمان





فانه‌ی زمستانی

کیانا دوست داشت یک باغچه‌ی نقلی پر از سبزیجات داشته باشد. در خانه‌ی جدید، بالاخره او به آرزویش رسید. حالا آن‌ها در حیاط، یک باغچه‌ی قشنگ و سرسبز داشتند.

یک روز کیانا به طرف باغچه رفت. ناگهان صدایی به گوشش رسید. توت‌فرنگی گفت: «هیس هیس... بچه‌ها صدای چی بود؟!»

- بچه‌ها فرار کنید، دارد می‌آید!

- هویج نارنجی! کلم خانم! گوجه‌ی لپّی! بروید قایم شوید!

کیانا گفت: «من می‌ترسم! این چه صدایی است؟!»

هویج گفت: «من هویج نارنجی هستم.»

کیانا گفت: «هویج؟! واقعاً تو داری حرف می‌زنی؟! چطوری؟!»

هویج گفت: «اینجا بقیه‌ی دوستانم هم حرف می‌زنند. کلم خانم، توت‌فرنگی و گوجه‌ی لپّی و...»

از آن روز کیانا هر روز به باغچه‌ی زیبا و دوستان بانمکش سر می‌زد. کم‌کم زمستان رسید. یک روز کیانا از خانه بیرون آمد و دید همه‌ی سبزیجات

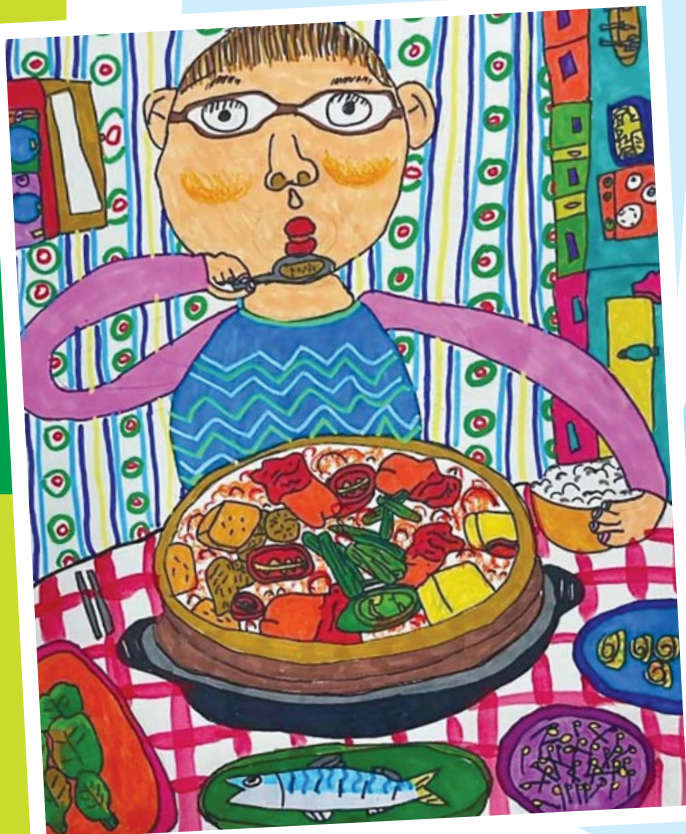
غمگین و پژمرده شده‌اند.

گوجه‌ی لپّی گفت: «ما سردمان شده و سرما می‌خوریم.» کیانا کمی فکر کرد و گفت: «من با کمک پدرم برایتان یک خانه‌ی گرم می‌سازم.»

کیانا یک خانه‌ی نقلی پلاستیکی برای سبزیجات درست کرد. روز بعد، چشمش افتاد به هویج قلمبه که یک عالم دوست پیدا کرده بود! همین‌طور کلم خانم و گوجه‌ی لپّی هم دوستان زیادی پیدا کرده بودند.

کیانا خیلی خوش‌حال شده بود. او تصمیم گرفت یک خانه‌ی بزرگ‌تر برای دوستان بانمکش درست کند!

کیانا محمّدحسینی، ۱۰ ساله از مشهد



زباله و خلاقیت چگونه دوست شدند؟

پرواز بر فراز سطل زباله!

کارتن مقوایی و تخیل

◆ سمانه علیرضازاده



کارتن مقوایی و تخیل

کارتن‌های مقوایی تخیل هر کسی را تحریک می‌کنند! کارتن‌ها از چند لایه کاغذ درست شده‌اند؛ اختراعی جالب که کاغذ را به چیزی محکم و مقاوم تبدیل کرده است. کارتن‌ها سبک و بازیافت‌پذیر هستند. با بُرش‌های مناسب و اتصال‌های درست، از کارتن‌ها، میز و صندلی، قفسه و یا حتی خانه‌ی بازی بسازید. الگوها را جست‌وجو کنید. شاید دوست داشته باشید با کارتن‌های دورانداختنی، چیزهای دیگری بسازید: کاوشگر فضایی، واگن‌های قطار یا حتی موجودات خیالی!

زباله‌ها در دنیا با خلاقیت دوست شده‌اند. آن‌ها می‌توانند به ما پول، شغل و حتی سرگرمی بدهند. اگر تعجب، کرده‌اید، حتماً این مطلب را بخوانید. طلای کثیف، نام دیگری است که در جهان به زباله‌ها داده‌اند. پسماندها می‌توانند منبع ارزشمندی برای تولید انرژی و محصولات باشند. زباله‌ها حتی می‌توانند هیجان‌انگیزتر از این باشند! می‌توانیم با بازیافتی‌ها سرگرم شویم، چیزهای جدید بسازیم و صرفه‌جویی کنیم.





باغچه در بطری

بطری‌های پلاستیکی یا همان «پت»ها بیشتر برای نگهداری مایعات به کار می‌روند. می‌توانید از پت‌ها گلدان و زیر گلدانی و حتی یک باغچه‌ی کوچک بسازید. می‌توانید در ایوان یا لب پنجره، لوبیا، ریحان، فلفل و ... پرورش دهید. پت‌های دورریختنی، کاربردهای زیادی دارند. درباره‌ی این کاربردها جست‌وجو کنید.

ناخداها آماده!

شیشه‌های خالی مربا در اندازه‌های مختلف، به درد کارهای زیادی می‌خورند. در سفرها به جای لیوان از آن‌ها استفاده کنید. توی آن‌ها چیزهای تزئینی بریزید و روی میز بگذارید. با بطری‌ها، قوطی‌ها و پاکت‌ها قایق بسازید و با دوستانتان جشنواره‌ی قایق‌های دست‌ساز برگزار کنید. با مجموعه‌ای از بطری‌های پلاستیکی، می‌توان یک قایق واقعی ساخت که وزن چند سرنشین را تحمل می‌کند!

پرواز بر فراز سطل زباله

ساختن اورینگامی یکی از سرگرمی‌های خلاقانه است. می‌توانید با کاغذهای دور ریختنی چیزهای جالبی بسازید. در یک فعالیت یک‌نفره یا گروهی، الگوهای مختلف موشک‌های کاغذی را آزمایش کنید. ببینید چطور طول موشک، پهنای بال‌ها و اندازه‌های دیگر، شکل پرواز را تغییر می‌دهد.

اورینگامی اکنون در رشته‌های علمی نقش زیادی پیدا کرده است. طرح‌های اورینگامی به مهندسان در ساخت بناهای زیبا و مقاوم، طراحی نقشه‌های سه‌بعدی و ... کمک می‌کند.



نقاشی بدون رنگ، بدون قلم

تگه‌پارچه‌ها، مقواهای رنگی، سنگ‌ریزه، خرده‌های چوب و هر خرده‌ریز دیگر را در جعبه‌ای گردآوری کنید. کلاژ یا تگه‌چسبانی، ترکیب بافت‌ها و تصویب‌های گوناگون و ساختن تصویرهای جدید است. بهتر است که این کارهای هنری را، بازیافت‌پذیر بسازید. در این صورت می‌توانید تگه‌ها را جدا کنید و چیز دیگری بسازید.

از آلبالو بالش بسازیم

تشک‌های سنتی در ژاپن، طرفداران زیادی دارد. این تشک‌ها از کاه برنج ساخته می‌شوند. تاتمی‌ها هم تشک‌ها و بالش‌های گران‌قیمتی هستند که با دانه‌های گیلاس یا آلبالو ساخته می‌شوند. استفاده از این تشک‌ها و متگاها به درمان دردهای کمر و گردن کمک می‌کند.

نجات زمین با پوست پرتقال

با پوست و دانه‌ی میوه‌ها، گردن‌بند، دست‌بند و آویزهای تزئینی بسازید. پوست نارنگی و پرتقال را به اندازه و شکل دلخواه برش بزنید و طرح‌هایی مانند ماه و ستاره را روی آن‌ها اجرا کنید. پوست‌ها را خشک کنید و از آن‌ها برای تزئین یا ساختن کاردستی‌ها استفاده کنید. برای خشک‌کردن، پوست این میوه‌ها را روی رادیاتور شوفاژ قرار دهید تا هوا هم خوش‌بو شود. با خشک‌کردن دور ریز خوراکی‌ها، دیگر شیرابه‌های سمی تولید نمی‌شود. ■



یک ردیف خاطره و احساس

دنیای شیشه‌ای

ردپای خوشحالی را قاب کنید



شیشه‌های خالی مرتبا، ترشی و... می‌توانند نمایشگاه ذوق و احساس شما باشند. این شیشه‌ها را دور نریزید تا بتوانید با آن‌ها خانه یا مدرسه را زیباتر کنید. ظرف‌های شیشه‌ای کوتاه و بلند، رنگ‌ها و حجم‌ها را پیش چشم ما نگه می‌دارند. می‌توانیم با سلیقه‌ی خودمان هر چیزی را که دوست داریم در آن‌ها بریزیم. یک ردیف از ظرف‌های شیشه‌ای پر شده، دنیای دوست‌داشتنی شما را به یادتان می‌آورد. شاید هم دوست داشته باشید خاطره‌ایتان را در آن بریزید. فعالیت بعدی این است که از ظرف‌های شیشه‌ای‌تان عکس بگیرید. بعد هم با این عکس‌ها، تابلوهای دوست‌داشتنی درست کنید.



۱. ابتدا ظرف‌های شیشه‌ای را خوب بشوید و خشک کنید. حالا می‌توانید آن‌ها را با هر چیزی که دوست دارید، پر کنید: پوست خشک میوه‌ها، گل‌های خشک، سنگ‌ها، خرده‌های شیشه و سفال، خوراکی‌ها، میوه‌های خشک، صدف‌ها، تیل‌ها، دکمه‌های لباس‌های قدیمی، شن، تکه شاخه‌های خشک، اسباب‌بازی‌های کوچولو، مدادهای خیلی کوتاه، یادگاری‌ها و.... می‌توانید در شیشه‌ها را با رنگ‌های اکریلیک یا ماژیک رنگ کنید. یک تکه پارچه‌ی رنگارنگ یا روبان و نخ کنفی هم برای بستن روی در شیشه خوب است.



۲. حالا از شیشه‌هایتان عکاسی کنید.

برای گرفتن یک عکس خوب:

- یک جای روشن کنار پنجره پیدا کنید. نور باید نرم باشد و از کنار به ظرف شیشه‌ای بتابد. باید حواستان به بازتاب نور از شیشه‌ها باشد. همچنین، جوری عکاسی کنید که عکس خودتان توی شیشه نیفتد.
- اگر برای عکاسی از نور طبیعی استفاده می‌کنید، بهترین زمان، قبل یا بعد از ظهر است.
- برای پس‌زمینه می‌توانید از یک مقوای ساده و بزرگ با رنگ سفید یا طوسی استفاده کنید. بهتر است پس‌زمینه‌تان ساده باشد تا نگاه بیننده روی شیشه‌ها متمرکز بماند.
- از زاویه‌های مختلف، ظرف‌ها را عکاسی کنید تا به نتیجه‌ی دلخواهتان برسید.
- یادتان باشد: قبل از شروع عکاسی، عدسی دوربینتان را با یک دستمال نرم تمیز کنید. ■



۳. بهترین عکس را انتخاب کنید و به یک لابراتوار چاپ عکس ببرید. عکس را در اندازه‌ی دلخواه چاپ کنید.



لباس پوشاندن به عکس

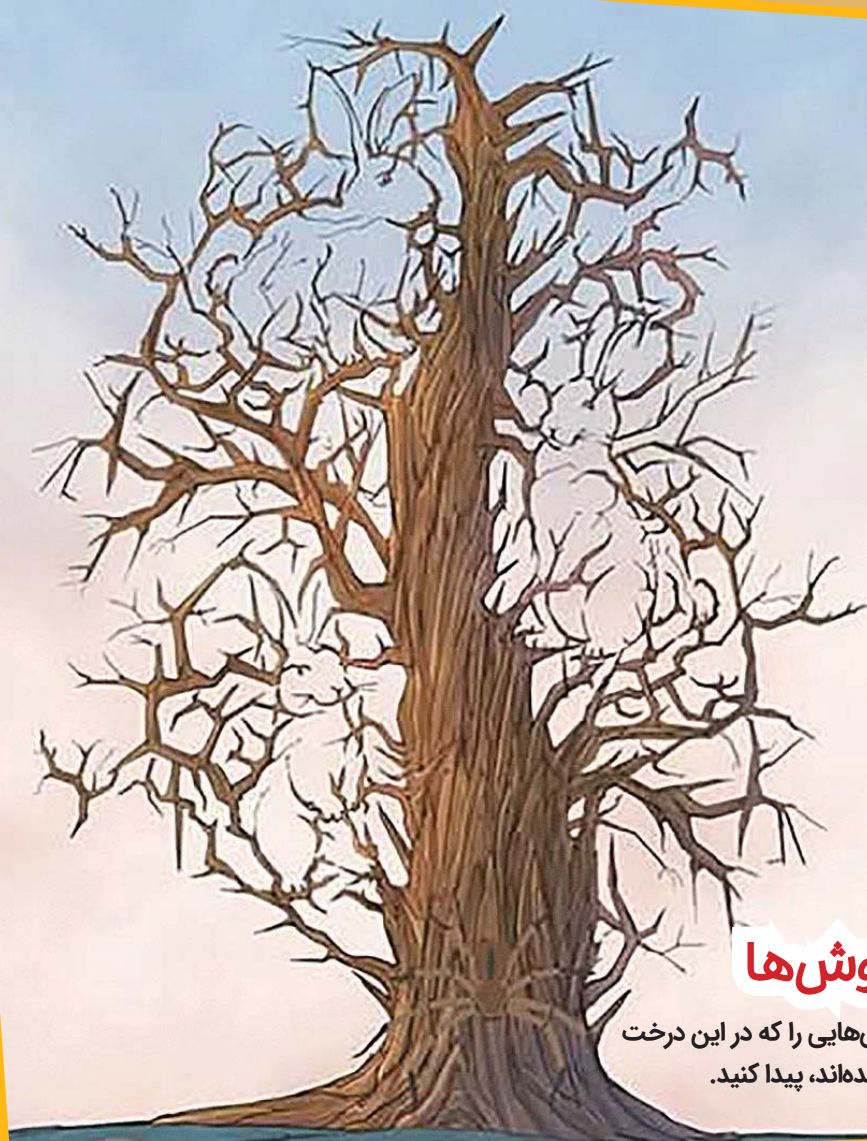
پاسپارته، قاب شما را زیباتر می‌کند

پاسپارته یعنی گذاشتن یک کادر مقوایی دور عکس یا نقاشی. با این کار، تابلوی شما زیباتر به نظر می‌آید و بهتر دیده شود.

مراحل پاسپارته

- یک مقوای صاف و ضخیم ساده انتخاب کنید.
- عکس را اندازه بگیرید. روی مقوای بزرگ‌تر از عکس بکشید. برای مثال، سه سانتی‌متر بزرگ‌تر از هر طرف. حالا این قاب را ببرید.
- وسط قاب مقوایی را به اندازه‌ی عکس ببرید؛ البته مقدار خیلی کمی کوچک‌تر!
- عکس را به پشت این قاب بچسبانید.
- قاب مقوایی را داخل قاب اصلی بگذارید.
- عکس را به پشت این قاب بچسبانید.
- قاب مقوایی را داخل قاب اصلی بگذارید.





خرگوش‌ها

خرگوش‌هایی را که در این درخت مخفی شده‌اند، پیدا کنید.

عملیات دلخواه

با قرار دادن چهار عدد ۹ در کنار هم و با هر نوع عملیات ریاضی که دوست دارید، عدد ۱۰۰ را به دست آورید.

$$9 \square 9 \square 9 \square 9 = 100$$

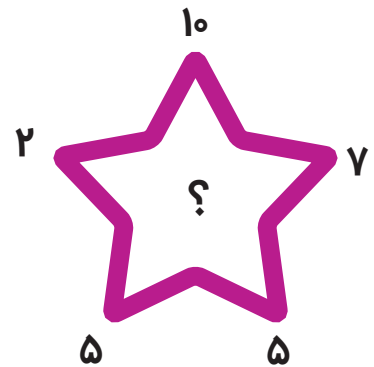
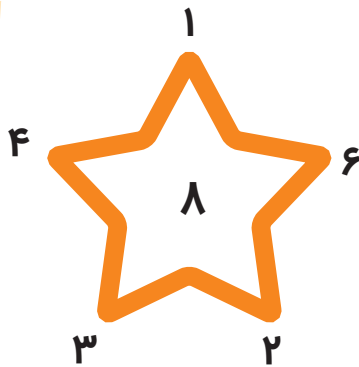
بی‌تکرار

جدول ۶ در ۶ را با عددهای ۱ تا ۶ پر کنید؛ طوری که هر ردیف افقی و عمودی و مستطیل‌های دو در سه که با خط پُررنگ مشخص شده، بدون تکرار عدد باشند.

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

چهار عمل اصلی

عدد وسط این ستاره‌ها بر اساس چهار عمل اصلی به دست آمده است. به جای علامت سؤال، عدد درست بگذارید.



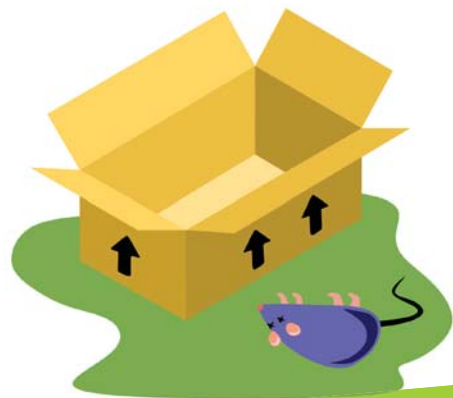
پیدا کنید

می‌توانید در یک دقیقه عدد ۳۰۲ را در میان عددهای ۳۰۳ پیدا کنید؟

۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۲ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳
۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳ ۳۰۳

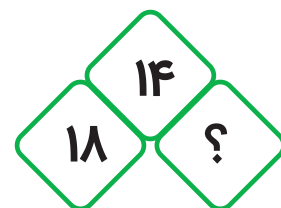
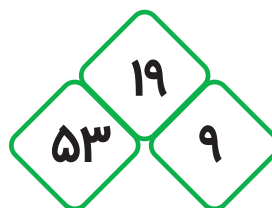
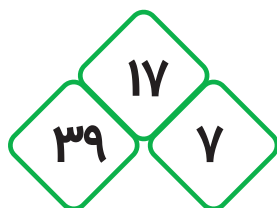
معمای موش

مردی بسته‌ای را برای کسی پست می‌کند. گیرنده پس از دریافت بسته، موش مرده‌ای را داخل آن می‌بیند. او به پلیس گزارش می‌دهد. پلیس فرستنده را به دلیل کلاهبرداری دستگیر می‌کند! چرا؟



جای خالی

با توجه به رابطه‌ی سه عدد، جای علامت سؤال را پر کنید.



واتی ویتی

واتی ویتی خیلی غصه دار شد. نشست کنار جوی آب و آه کشید. بکهو چشمش به یک ماژیک قرمز افتاد. ماژیک در نداشت.

واتی ویتی گفت: «سلام، تو هم مثل من آواره‌ای، سرگردان و بیچاره‌ای؟»

ماژیک گفت: «آره، من یک ماژیک به درد نخورم!»

واتی ویتی پرسید: «چرا؟»

ماژیک گفت: «معلوم است، چون در من گم شد.

واتی ویتی یک وایت‌برد سفید بود. اولش زندگی خوبی داشت. خانه‌اش قشنگ بود. توی یک مدرسه‌ی کوچک زندگی می‌کرد. اما یک روز او را از مدرسه بیرون گذاشتند. واتی ویتی آواره شد. سرگردان و بیچاره شد. یکی یکی در مدرسه‌ها را زد. در خانه‌ها را هم زد و گفت: «شما من را نمی‌خواهید؟»

آن‌ها هم یکی یکی جواب دادند: «نه، نمی‌خواهیم!»

نویسنده: لاله جعفری
تصویرگر: زینب ابراهیمی



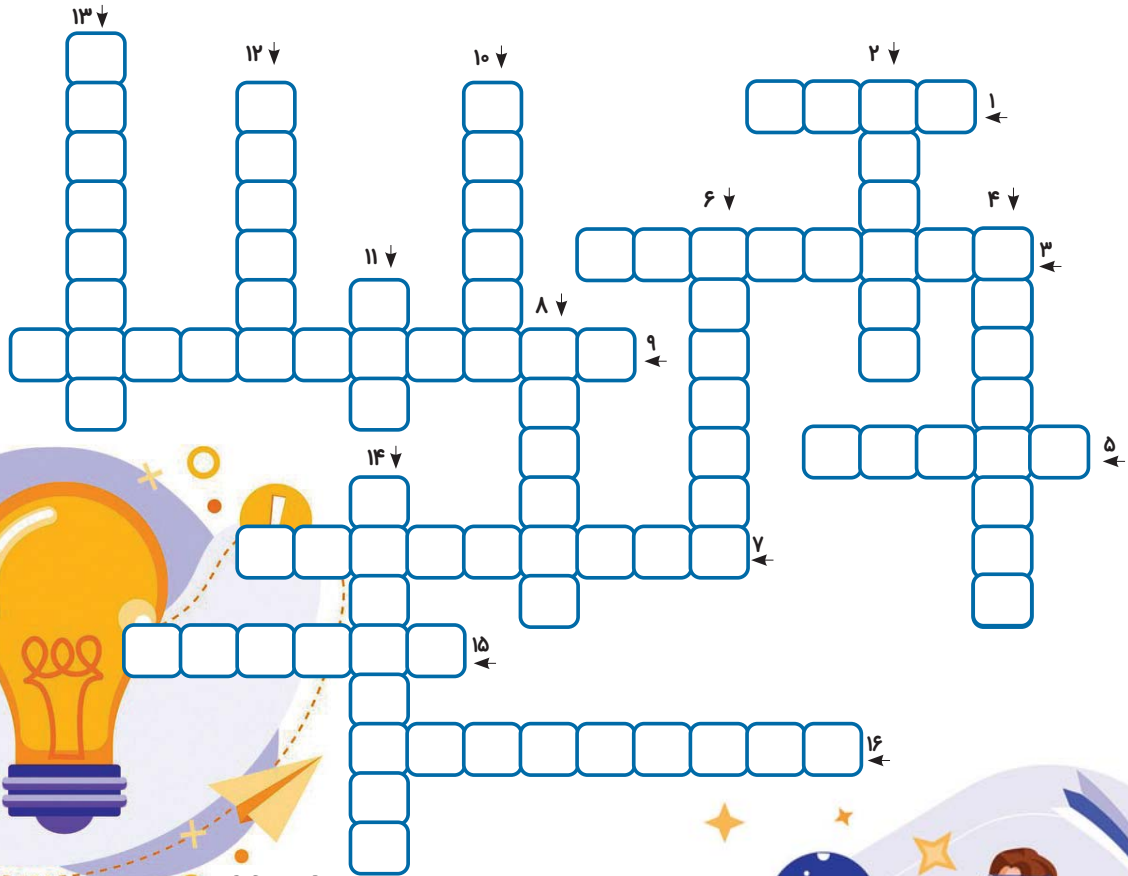
بی‌در که شدم، خشک شدم. بی‌رنگ شدم. مرا انداختند دور. تو چی؟»
 واتی‌ویتی گفت: «من که سفیدم و صاف و صوف. همیشه روی من چیزهای قشنگ می‌نوشتند. اما حالا...»
 ماژیک یکهو غش‌غش خندید و گفت: «کجای تو صاف و صوف است؟ تازگی‌ها خودت را دیده‌ای؟»
 واتی‌ویتی ناراحت شد و گفت: «نه ندیده‌ام.» و خودش را توی آب جوی نگاه کرد.
 یکهو فریاد زد: «وای چرا صورتم زخمی شده؟! حالا چه کار کنم؟ باید فکری به حال خودم بکنم.»
 واتی‌ویتی فکر کرد و فکر کرد. یکهو چاره‌ای به سرش زد. به ماژیک گفت: «تو هنوز هم به درد می‌خوری، روی من

بنویس لطفاً ما را درست کنید!»
 ماژیک نوکش را روی واتی‌ویتی فشار داد و نوشت: «لطفاً ما را درست کنید!»
 واتی‌ویتی گفت: «دیدی گفتم؟!»
 ماژیک خوش‌حال شد و دوتایی پیش آقای نجار رفتند. آقای نجار جمله‌ی روی واتی‌ویتی را خواند. ماژیک بی‌در را هم دید. دست به کار شد. صورت زخمی واتی‌ویتی را تعمیر کرد. یک در هم برای ماژیک پیدا کرد.
 بعد از این کارها، با ماژیک روی واتی‌ویتی نوشت: «به مغازه‌ی نجاری خوش آمدید.»
 آقای نجار، واتی‌ویتی را به دیوار مغازه‌اش آویزان کرد. ماژیک قرمز را هم کنارش گذاشت. ■



خودت بنویس

به اطرافت نگاه کن. دوست داری به کدامیک از اشیای دور و بر خودت جان بدهی؟! یکی از آن‌ها را انتخاب کن و با نوشتن به آن جان بده. سعی کن کارهایی بکنی که به او ربط دارد؛ با این تفاوت که حالا او جان و احساس دارد و کارهای همیشگی خودش را هم انجام می‌دهد. بعد او را با یک دردسر روبه‌رو کن و داستان بنویس.



برول اختراعات

اختراع از یک شروع کوچک آغاز می شود.

ساختن چیزی که قبلاً وجود نداشته است! اختراعات همیشه هیجان انگیز بوده اند. بسیاری از اختراعات زندگی را برای انسان ها راحت تر کرده اند. بعضی از آن ها هم در دسرهای تازه ای به وجود آورده اند! تقریباً هر چیزی که در اطرافمان می بینیم، اختراع است. اختراعات همیشه بزرگ و پیچیده نیستند؛ اما کم یا زیاد، زندگی ما را تغییر داده اند.

۹. دو برادر مخترع که برای اولین بار توانستند پرواز کنند.
۱۰. وسیله ای که با استفاده از میدان مغناطیسی زمین، جهت های جغرافیایی را نشان می دهد.
۱۱. اختراع ساده اما تأثیرگذار در تمدن بشر برای همیشه
۱۲. وسیله ای برای دیدن فاصله های دور
۱۳. داروی مبارزه با بیماری های عفونی
۱۴. پزشکان با این پرتو بیماری ها را تشخیص می دهند.
۱۵. با اختراع آن دیگر لازم نیست قلم را با جوهر پر کنیم.
۱۶. هوش واقعی نیست.

۱. ادیسون این اختراع را برای همه قابل استفاده کرد.
۲. چیزی تازه که ساخته می شود.
۳. وسیله ی کوچک و سبک که برای دسته بندی کاغذها اختراع شد.
۴. او تلفن را اختراع کرد.
۵. وسیله ای که برای شنیدن صدا از راه دور، اختراع شد.
۶. شبکه ی جهانی ارتباطی.
۷. تلفنی که قابل حمل و نقل است.
۸. وسیله ای برای پردازش اطلاعات



سوغات نجف

♦ عفت زینلی

بابا بزرگم از نجف گفت
از صحن و ایوانی که زیباست
از درد دل با حضرت نوح
از حضرت آدم که آنجاست*

با عشق از مولا علی گفت
عکس ضریحش را نشان داد
او گفت: سوغات تو اینجاست
وقتی که مشتت را تکان داد

با ذوق، دستش را گرفتم
مشتش شبیه یک صدف بود
آهسته آن را باز کردم
سوغاتی ام، دُر نجف بود.

*مرقد حضرت نوح و مرقد حضرت آدم در کنار
مرقد مطهر امیرالمؤمنین علی (ع) قرار دارد.

پرواز

♦ اسدالله شعبانی

پرواز پرستو
در آینه‌ی آب ترک خورد
در چشم من و پنجره‌ها
خواب ترک خورد

رنگ دل ما را
خورشید به گل‌های چمن داد
لبخند تو گل کرد
یک هدیه به من داد

از سینه‌ی من پنجره‌ای سوی تو وا شد
یک دسته پرستو
در آینه‌ی صبح رها شد.

مهمان

♦ سمیره بروانیا

باد توی باغ پر سه زد
فرش‌های باغ را تکاند
دستمال نرم برگ را
زیر و روی شاخه‌ها کشاند

ابر روی شاخه کوک زد
یک جوانه با گلی سپید
باغ شد پر از سر و صدا
میهمان تازه‌ای رسید

میهمان، گلی قشنگ بود
چین دامنش پر از نگین
روی دست خود گرفته بود
سینی بزرگ هفت‌سین

عید بود و باز هم بهار
مثل سال پیش شاد بود
توی جشن عید دیدنی
میهمان ابر و باد بود.



راحت را ادامه می دهیم