

به نام تو

قاصدک صورتش را چسباند به شیشه و خیره شد به گل‌های پشت ویتربین.

مغازه پر بود از بچه‌هایی که آمده بودند برای خانم معلمشان گل بخرند.

همه جا بوی بهشت می‌داد؛ بوی لباس فرشته‌ها.

قاصدک دوست داشت دست باد را بگیرد و در دنیا بچرخد و بلند بلند بگوید:

«سلام خدای اربیهشت!»

● سعیده اصلاحی



به نام خداوند
بخشیده‌ی مهربان



۱ من حرفی دارم که فقط شما بچه‌ها می‌فهمید!

وقتی رنگ‌ها بال درمی‌آورند!

۲ تقویم

۲۰ ورزش، وزنه، جاذبه!

۳ کشتی و دریا

۲۲ نمادهای تخت جمشید

۴ شعر

۲۴ آب سردکن!

۶ دزد دوچرخه

۲۶ از دفترچه‌ی خاطرات یک دایناسور!

۸ ته آب

۲۸ ایستگاه بچه‌ها

۱۰ کادوهای خانم معلم

۳۰ سر گرمی

۱۱ شاید سیصد و سیزدهمین نفر باشیم

۳۲

۱۲ دستبند نارنجی‌ها

۱۶ دست فوتی!

شمارگان: ۱۰۴۲۰۰۰۰ نسخه
تصویرگر جلد: مهدیه صفائی‌نیا
عکس‌های کاردستی و آشپزی از اعظم لاریجانی

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

چاپ و توزیع: شرکت افست
خوانندگان رشد دانش‌آموز شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به مرکز بررسی آثار بفرستید.

نشانی مرکز بررسی آثار: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۶۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

ماهنامه دانش‌آموز
شماره ۳۰۵ - شهریور ۱۳۹۸
دوره سی و هفتم - اردیبهشت ۹۸ - شماره ۸

مدیر مسئول: محمّد نامری
شورای سردبیری (به ترتیب حروف الفبا): طاهره خردور، مجید راستی، شاهده شفیع، کاظم طالبی، شکوه‌قاسم‌نیا، مهری تاهوتی، کسانه موسوی‌گرمارودی و محبت‌اله همتی

شورای سردبیری دبیر: فرزانه فولادوند
دستیار دبیر: اعظم اسلامی

طراح گرافیک: مهدیه صفائی‌نیا
دبیر: سحر
ویراستار: مینو کریم‌زاده
دستیار دبیر: سحر

طراح گرافیک: سحر
ویراستار: سحر

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله

ایمیل: daneshamooz@roshdmag.ir

وبسایت: roshdmag.ir

رایانامه: daneshamooz@roshdmag.ir



من حرفی دارم که فقط شما بچه‌ها می‌فهمید!

شاید، نه، مطمئنم که اگر همین طوری به آدم بزرگی که من را نمی‌شناسد، بگویم، می‌شود از طرف من گل بخری و بدهی به یک نفر دیگر که او هم من را نمی‌شناسد؟ اول خیلی دقیق نگاهم می‌کند که ببیند سرم به سنگی، جایی خورده یا نه و لازم هست آمبولانس یا پلیس خبر کند؟ بعد که مطمئن شد دیوانه‌ی خطرناکی نیستم، اگر بد اخلاق باشد اخم می‌کند و می‌رود؛ اگر خوش اخلاق باشد می‌خندد و باز هم می‌رود! اما به هر حال راه نمی‌افتد برای کسی که نمی‌شناسدش گل بخرد و بدهد به کسی که او هم نمی‌شناسدش! قضیه کمی عجیب شد، نه؟

خب، به همین خاطر است که می‌گویم حرفی دارم که فقط شما بچه‌ها می‌فهمید. دلم می‌خواهد یکی از شما، یکی از همین روزها، توی راه مدرسه یک شاخه گل بگیری و از طرف من بدهی به معلمتان. معلم شما من را نمی‌شناسد، می‌دانم؛ اما بیش‌تر معلم‌ها یک جورهایی شبیه هم هستند آخر من بعد این همه سال بهترین معلم را گم کرده‌ام. من هیچ‌وقت شاگرد خوبی نبودم. نیمکت آخر می‌نشستم و استاد به هم ریختن کلاس بودم. بلد بودم چه‌طور سؤال‌های بی‌معنی بپرسم که وقت کلاس بگذرد و معلم به پرسش کلاسی نرسد. بلد بودم موشک‌هایی درست کنم که درست از پشت سرش بگذرد و یک راست برسد به نیمکت اول.

اما او هیچ‌وقت از کلاس بیرونم نکرد؛ کاری نمی‌کرد که جلوی دیگران خجالت بکشم. حتی به شوخی‌هایم کمی می‌خندید و دوباره برمی‌گشت سر درس. می‌دیدم ناهار ساده‌اش را با یکی دو تا از بچه‌ها تقسیم می‌کند، گاهی می‌دیدم با پدر همیشه عصبانی یکی دیگر از هم کلاسی‌ها، ته راهرو آهسته حرف می‌زند. اغلب حواسم سر درس پرت می‌شد. فکر می‌کردم این طوری خیلی باحال‌تر است؛ که مثلاً بدون گوش کردن به او و فقط با خواندن کتاب به تنهایی می‌توانم همه چیز را یاد بگیرم. حالا می‌فهمم که او داشت یک چیز خیلی مهم‌تر به ما یاد می‌داد. یاد می‌داد که صبور باشیم. آدم‌ها را دوست داشته باشیم، حتی اگر اشتباه کنند. یادمان می‌داد، شاید بتوانیم ضرب و تقسیم و علوم و املا را خودمان یاد بگیریم، اما خیلی چیزهاست که فقط در کنار یک آدم خوب می‌شود یاد گرفت. مثلاً نترسیدن، شجاعت راست گفتن وقتی همه دروغ می‌گویند و فکر می‌کنند خیلی زرنگ هستند.

حالا خیلی از آن سال‌ها گذشته است. من خیلی از درس‌ها را فراموش کرده‌ام. خیلی‌هاش هیچ‌وقت به دردم نخورده (مثلاً تا حالا لازم نشده از عددی جذر اعشار بگیرم) اما خود او را خیلی خوب به یاد دارم: صدای آرام و مهربانی تمام نشدن‌اش و راست‌گویی همیشگی‌اش.

گفتم از طرف من برای معلمتان گل بخرید؟ بی‌خیال! هیچ معلمی خیلی منتظر گرفتن یک شاخه گل یا هر چیز دیگری از شاگردش نیست، من هم آن قدرها نگران این نیستم که هیچ‌وقت به او هدیه‌ای ندهام. فقط کاش به او می‌گفتم که می‌دانم آن روزها همه‌ی موشک‌های کاغذی‌ام را دید و به رویش نیاورد. که عصبانی هم شد و داد نزد. چون به ما حق می‌داد کمی بازیگوش باشیم (خوب او فرق بچه‌ی آدمیزاد و کلم را می‌دانست!) پس اگر ممکن است، لطفاً به جای گل، برای معلمتان یک یادداشت بنویسید. بنویسید که می‌فهمید چه‌قدر برای این که بهتر یاد بگیرید حرص می‌خورد یا نگران لباس نازک شما در سرما یا صبحانه نخوردنتان است. آن برق خوش‌حالی را وقتی نمره‌ی خوبی می‌گیرید - توی چشمش می‌بینید و آرزوهایش را که از خودش موفق‌تر و خوش‌حال‌تر بشوید، می‌دانید. دلم برای او تنگ شده و نمی‌دانم کجاست. شما که هنوز معلمتان را گم نکرده‌اید، حتماً این‌ها را برایش بنویسید.

مرجان فولادوند

• تصویر گر: عاطفه فتوحی

۱۴ اردیبهشت



روز معلم شهادت استاد مرتضی مطهری

یک فرصت عالی برای این که به معلممان بگوییم چه قدر برای ما مهم است.

۱ اردیبهشت



تولد امام مهربان ولی عصر امام زمان (عج) مبارک!

۲۴ اردیبهشت



تولد امام حسن مجتبی (ع)

۲۸ اردیبهشت



روز بزرگداشت خیّام

۲۵ اردیبهشت



روز بزرگداشت فردوسی

چه خوب است که مردم دنیا ما را با شاعرهایمان بشناسند: با زیبایی غزل‌ها، شکوه حماسه‌ها و ظرافت رباعی‌ها

۱ اردیبهشت



روز بزرگداشت سعدی

۱۸ اردیبهشت



روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر

هر جا خطر هست، چه جنگ چه یک اتفاق تلخ دیگر، آن‌ها برای کمک آماده‌اند!

تصویرگر، نسیم نوروزی

۱۱ اردیبهشت



روز کارگر

پیامبر اکرم (ص) آن قدر به کارگران احترام می‌گذاشت که می‌گفت: دست کارگر را باید بوسید.

۱۰ اردیبهشت



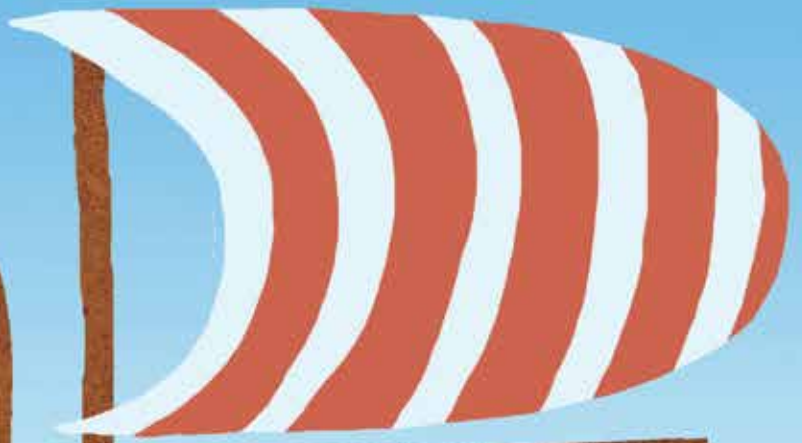
روز ملی خلیج فارس

خلیج فارس به نام ماست پس مراقب ساحل و دریا، ماهی و مرجانش باشیم.



کشتنی و دریا

متن: ناهار نادری
نقطه و تصویر:
هیدر قربان پور



کشتنی به دریا گفت:

«تو را روی موج هایت پیرا!»

کشتنی به حرکت در آمد.

کشتنی پرسید:

«چرا زودتر مرا نبردی؟»

دریا گفت:

«آنکه در بادبان هایت درمید»

مداایت را شنید...»



نهل

• سمیّه تورجی

تو مثل پونه
تو مثل ریحان
نشسته‌ای سبز
میان گلدان
گل و جوانه‌ست
در آستینت

پر از بهاری
پر از چکاوک
نهل زیبا
نهل کوچک



روز او مبارک است

• عبدالرضا صمدی

قاصدک
معلم تو کیست؟
از کجا بلد شدی برای ما
مژده‌ی بهار را بیاوری؟

ای بهار مهربان
معلم تو کیست؟
از کجا بلد شدی برای باغ
روی شاخه‌های این همه درخت
غنچه‌های آشنا بیاوری؟

چشمه جان
معلم تو کیست؟
از کجا بلد شدی که این همه
رودهای جاری و زلال را
از میان صخره‌ها بیاوری؟

یک معلم بزرگ
درس می‌دهد به قاصدک
درس می‌دهد به چشمه و بهار
درس می‌دهد به زندگی
به هر چه هست
روز او مبارک است

عطر تازه

• محبوبه ممصام شریعت

باد مهربان با خود
عطر تازه آورده است
شاخه‌ی درختان را
با شکوفه پر کرده است

می‌نوازد آهسته
خوشه‌های گندم را
می‌برد به جایی دور
غصه‌های مردم را

می‌رود، به آرامی
بوسه می‌زند بر برگ
از صدای هوهویش
خنده می‌کند گلبرگ

معمار خنده

• فاطمه غلامی

با شعر می‌بافد برایم
یک شال آبی رنگ و زیبا
هم فکر گل‌دان‌های خانه‌ست
هم فکر مهمان‌های فردا

طراح بازی‌های تازه
معمار خنده روی لب‌هاست
استاد درس مهربانی‌ست
ماهرترین خیاط دنیا است

اصلاً ندارد استراحت
او شغل‌هایش بی‌شمار است
او جمعه‌ها، هم نیست تعطیل
چون مادر من، خانه‌دار است

• تصویرگر: افروز فانی زاده



دزد دوچرخه

• بهمن نگاهراد • تصویرگر: شیوا ضیایی

دوچرخه‌ها بود.

غیر از من چند نفر دیگر هم دوچرخه داشتند. دوچرخه‌های کوچک و بزرگ و کورسی.

با این همه دوچرخه‌هایشان را با قفل سیمی به لوله‌های گاز می‌بستند، اما سفارش کرده بودند که مواظب باشیم در حیاط باز نماند تا دزدها سراغ دوچرخه‌ها نیایند.

از در که بیرون زدم، صدایی شنیدم. گوش‌هایم را تیز کردم. صدای برخورد تنه‌ی دوچرخه به لوله‌ی گاز را حس کردم. مطمئن شدم که دزد دوچرخه است. خواستم از مامان کمک بخواهم، اما فکر کردم تا مامان برسد دزد، دوچرخه را برده است.

تپش قلبم بیش‌تر شد. فکر کردم اگر دزد دوچرخه، قفل آن را هم باز کرده باشد به او می‌رسم. تازه مطمئن بودم که در آن وقت روز فقط دوچرخه‌ی من آن‌جاست.

معطل نکردم. از ترس این‌که دزد دوچرخه در برود، نزدیک بود پایم بیچد و از همان بالا بیفتم پایین.

پیچ اول را که به پیچ دوم وصل کردم، دزد را دیدم و در جا ایستادم.

- حامد کی گفت سراغ دوچرخه بروی، کلید را از کجا آورده‌ای؟

حامد برگشت و نگاهم کرد. صورتش سرخ شده بود. بالکنت زبان گفت: «م... ما... مامان داد!»

- مامان! دروغ می‌گویی؟ دوچرخه مال من است؛ حتی اگر کلید را از مامان گرفته باشی، حق نداری به آن دست بزنی.

تند چند پله‌ی دیگر را پایین رفتم. حامد از ترس کلید را به سمتم دراز کرد و گفت: «بیا بگیر! بیا!»

از بس رکاب زده بودم، عرق از سر و رویم جاری شده بود. دوچرخه را به نرده‌ی روبه‌روی مغازه‌ی نانوايي قفل کردم و پا به دو رفتم تو صف چندتایی نان.

دقیقه به دقیقه رویم را برمی‌گرداندم تا دوچرخه را ببینم. بابا خیلی سفارش کرده بود. گفته بود، همین‌که رو برگردانی، دزدهای ناجنس، دوچرخه را می‌دزدند.

یک‌دفعه به ذهنم آمد که دزدها آدم را شناسایی می‌کنند و

یکی دو هفته‌ای می‌شد که به شهرک آمده بودیم.

شهرک یکی، دو هزار تا آپارتمان داشت؛ آپارتمان‌های کوچک و نقلی.

این‌که چه‌طور یکی از آپارتمان‌ها مال ما، یعنی مال بابا و مامان، برادر کوچکم، حامد و خود من شده بود، داستانش دور و دراز است. فقط این را بگویم که بابا می‌گفت، تا هفده، هجده سال دیگر باید قسط بدهیم.

با این همه ما خیلی خوش‌حال بودیم که آمده بودیم تو خانه‌ی خودمان.

در هفته‌ی دوم هنوز بابا و مامان و حامد، شاد و خوش‌حال از خانه‌دار شدن بودند که همه‌ی غم و غصه‌ها ریخت بر سر من. شاید همه چیز زیر سر دوچرخه‌ی من بود! دوچرخه‌ای که بابا چند هفته پیش به خاطر شاگرد اول شدن تو کلاس پنجم برایم خریده بود.

مامان یک ریز به من دستور خرید می‌داد. این مشکل را قبل از آمدن به خانه‌ی جدید نداشتیم؛ چون خانه‌ی قبلی ما زیر بازارچه بود و آن‌جا همه جور مغازه‌ای بود. هر چیزی که می‌خواستیم، از گوشت تا نان و پنیر و ماست کنار دستمان بود. اما در شهرک مغازه‌ها این‌طور نبود. همه‌ی مغازه‌ها دور بودند و برای حل این مشکل، من بودم و دوچرخه‌ی من.

یکی - دو روز اول خیلی سر حال بودم. حتی به مامان اصرار می‌کردم که به من دستور خرید بدهد.

مامان هم خیلی با احتیاط من را به خرید می‌فرستاد، اما این شادی زیاد ادامه نداشت.

روز سوم وقتی مامان از من خواست بروم پیاز و سبزی خوردن بخرم، گفتم: «به من چه! همه‌اش من باید خرید کنم. از بس تو کوچه و خیابان رکاب زدم، پاهایم درد گرفته...»

ما طبقه‌ی دوم بودیم. طبقه‌ی ما چهار واحدی بود؛ اما طبقه‌ی همکف دو واحدی بود. بقیه‌اش پارکینگ



می‌پایند. حالا اگر بین همان نگاه کردن و نگاه نکردن، دزد آمد و با یک شاه کلید و یا بریدن قفل سیمی، دوچرخه‌ام را دزدید. چه کنم؟

یک مرتبه به خودم جواب دادم: «چه بهتر از این! تازه آن وقت راحت می‌شوم و دیگر برای خرید نمی‌آیم!» نان را روی فرمان گذاشتم و دوچرخه را عقب عقب از باغچه بیرون آوردم.

توی راه، باز به دزد دوچرخه فکر کردم. از این که برای خرید نرفتن تو ذهنم دزد دوچرخه اختراع کرده بودم و نسبت به دزدها مهربان شده بودم، خنده‌ام گرفت.

دوچرخه را کنار دیوار و لوله‌ی گاز گذاشتم و تند و تند از پله‌ها بالا رفتم. در خانه را با کلید باز کردم.

حامد گوشه‌ی دیوار، نزدیک آشپزخانه با توپ ماهوتی بازی می‌کرد. صدایش کردم و گفتم: «بیا این جا ببینم، کارت دارم!»

حامد گفت: «چه کار داری؟!»

گفتم: «دوچرخه سواری بلدی؟»

حامد گفت: «پس نه! فقط خودت بلدی!»

گفتم: «یعنی حتی می‌توانی یک نفس بروی نانوائی و نان بخوری؟»

حامد گفت: «دورتر از نانوائی هم می‌روم.»

گفتم: «آفرین، نمره‌ات بیست. حالا این نان را ببر بده به مامان.»

حامد گفت: «مسخره‌ام کرده‌ای؟»

نان را گرفت و برد داد به مامان. بعد برگشت و توپ ماهوتی را برداشت. انگار از لج من می‌خواست آن را محکم‌تر به در و دیوار بکوبد.

رو به او کردم و گفتم: «بیا بگیر. انگار یادت رفت! این کلید دوچرخه است. مواظب دزد

دوچرخه باش. اگر برای خرید رفتی، با قفل سیمی به نرده‌ی باغچه محکمش کن!»

حامد با ناباوری کلید دوچرخه را از من گرفت.





تعاکب

• مهدی رجیبی • تصویر گر: میثم موسوی

بابا در را باز کرد و با یک کیسه پر از ماهی تازه آمد خانه. ماهی‌ها هر کدام یک وجب قد داشتند و پهن بودند و

نقره‌ای.

مامان گفت: «چرا بر گشتی؟»

بابا گفت: «دیگر نمی‌روم. قول می‌دهم... دیگر نمی‌روم!»

مامان گریه کرد و ماهی‌ها را ریخت توی سینک ظرف‌شویی. یکی یکی آن‌ها را شست و گذاشت کنار. ناگهان جیغ کشید. یکی از ماهی‌ها پیچ و تاب می‌خورد و از توی سینک پرید کف آشپزخانه. ماهی چلپ‌چلپ خودش را می‌کوبید روی سرامیک‌های سفید و دهان بزرگش را باز و بسته می‌کرد. مامان چسبیده بود به دیوار آشپزخانه و می‌لرزید. پریدم و ماهی را گرفتم. با دهان نقره‌ای و بزرگش، تندتند نفس می‌کشید. بابا خواست ماهی را از دستم بگیرد. داد زدم: «نه!»

ماهی را انداختم توی یک لگن پلاستیکی و آب ریختم رویش.

مامان سر بابا داد زد: «چرا بر گشتی؟ چرا بر گشتی؟»

هدفون را گذاختم روی گوش‌هایم؛ موسیقی تند پیچید توی سرم. ماهی توی آب لگن چرخ زد و آرام گرفت. یکی دیگر از ماهی‌ها را هم انداختم کنارش. جُم نخورد. مرده بود. همه‌شان مرده بودند.

بابا و مامان از آشپزخانه رفتند بیرون و سر هم داد کشیدند. ماهی سرش را از آب بیرون آورد و گفت: «بیا مینا... باید برویم.»

نترسیدم. جیغ نکشیدم. پایم را گذاختم توی لگن پلاستیکی و فرو رفتم زیر آب. مامان و بابا برگشتند توی آشپزخانه. صدایشان را از زیر آب می‌شنیدم. اس‌م‌م را صدا می‌زدند. بعد سر هم داد کشیدند و یادشان رفت من دیگر نیستم. هدفون را روی گوش‌هایم فشار دادم و صدای موسیقی را تا آخر زیاد کردم. دیگر صدایشان را نشنیدم. توی آب رفتم پایین. پایین و پایین‌تر... موسیقی رسید به آخرش. سکوت شد. آب گوش‌هایم را پر کرده بود. باله‌هایم را تکان دادم و آن پایین، ته آب‌های تیره شنا کردم...

ماهی گفت: «هر وقت خواستی برگردی، بگو...»

چیزی نگفتم و شنا کردم و شنا کردم... ته آب ساکت بود. ته آب بهتر بود...

کادوهای خانم معلم

• سارا عرفانی • تصویر گر: نسیم نوروزی



مادر مینا خوش حال بود که خانم وحیدمنش را می‌دید. آن قدر بین راه گفتند و خندیدند که مادر مینا فهمید چرا بچه‌ها این همه خانم وحیدمنش را دوست دارند.

وقتی رسیدند، خانم معلم با کلید در را باز کرد. مینا و سمیرا کیسه‌ها را توی حیاط گذاشتند و خواستند بروند که خانم معلم اصرار کرد چند دقیقه مهمانش باشند. به مادر مینا گفت: «بیایید یک

شربت بخوریم دورهم.»

مینا گفت: «آخر مزاحم می‌شویم.»

خانم وحیدمنش خندید و گفت: «چه

حرف‌های قلمبه سُلَمبه‌ای می‌زنی‌ها! باشد، پول

شربت را باهاتان حساب می‌کنم.»

همگی وارد خانه‌ی کوچک خانم معلم شدند. چشمشان به پیرزنی افتاد که گوشه‌ی اتاق، روی تخت خوابیده بود و ماسک روی بینی‌اش بود. خانم وحیدمنش خیلی زود با چهار لیوان شربت از آشپزخانه بیرون آمد. گفت: «خوش آمدید... از وقتی شوهر و پسر من به رحمت خدا رفته‌اند، من و مادرم با هم زندگی می‌کنیم. بنده‌ی خدا چند ساله مریض است.» و لیوان‌های شربت را گذاشت جلوییشان و گفت: «هر روز که می‌آیم مدرسه کلی انرژی می‌گیرم... با وجود شماها غم و غصه برای آدم نمی‌ماند.» و خندید.

بعد بلند شد و گفت: «این جوری که نمی‌شود، حالا که این همه زحمت کشیدید، باید ناهار بمانید. یک چیزی درست می‌کنیم و دور هم می‌خوریم.»

سمیرا و مینا با هم گفتند: «نه خانوم!» و دوتایی زدند زیر خنده.

حکمت ۲۱۳ نهج البلاغه

چشم از سختی خار و خاشاک و رنج‌ها، فرو ببرد تا همواره خشنود باشی.

با این که گفته بودند برای روز معلم کسی هدیه نیاورد، همه‌ی بچه‌ها برای خانم وحیدمنش، معلم ورزش، کلی هدیه آورده بودند. از انواع و اقسام توپ و دستکش و راکت ورزشی گرفته تا دستبند و انگشتر و روسری.

خانم وحیدمنش همیشه با بچه‌ها شوخی می‌کرد. هیچ وقت کسی ندیده بود او اخم کند. بچه‌ها آن قدر با او خاطره‌ی خوب و به یاد ماندنی داشتند که می‌خواستند هر طور شده یک جوری تشکر کرده باشند.

وقتی زنگ آخر خورد، معلم ورزش گفت: «حالا

این همه هدیه را چه طوری ببرم خانه؟ باید وانت بگیرم... اگر ناراحت نمی‌شوید همین جا همه را بین خودتان تقسیم کنیم.»

یک دفعه همه‌ی بچه‌ها یک صدا گفتند: «نه خانوم!»

سمیرا گفت: «ما کمکتان می‌کنیم خانوم. خانه‌ی ما نزدیک خانه‌ی شماست.»

مینا گفت: «امان من با ماشین می‌آید دنبالم، همه را می‌گذاریم توی صندوق عقب می‌بریم.»

بچه‌ها و خانم وحیدمنش از این پیشنهاد خوش حال شدند و تند تند کادوها را در چند کیسه‌ی بزرگ جا دادند. سمیرا و مینا هر کدام یک کیسه را به زور بلند کردند و خانم معلم دو کیسه را... و از مدرسه بیرون رفتند. مینا ماشین را نشان داد و در حالی که نفس نفس می‌زد گفت: «خانوم! شما که داور کشوری هستید باید برای خودتان ماشین بخرید.»

خانم وحیدمنش گفت: «دو تا ماشین توی پارکینگ خانه دارم؛ ولی چون مدل بالا هستند می‌ترسم بیارمشان بیرون، خط و خشی بشوند!»

مینا و سمیرا خندیدند.

کیسه‌ها را در صندوق عقب گذاشتند و سوار ماشین شدند.

شاید سیصد و سیزدهمین نفر باشیم

• سعیده اصلاحی

ما می‌دانیم خورشید به زودی از راه می‌رسد و از همین سرزمین،
راهی به سوی آسمان باز می‌کند.
او دست ابرهای دنیا را می‌گیرد و در شیار شالیزارها، بذر بهار
می‌پاشد.
ما چشم به راهیم که خورشید برسد و شاخه‌ها را با شکوفه و
شب‌نم بیوشاند و آشیانه‌های خالی را
پر کند از آواز و پرواز...
ما سال‌هاست هم‌صدا با تمام رودخانه‌ها، دعای فرج می‌خوانیم
و بزرگ‌ترین آرزویمان این است:
سیصد و سیزدهمین نفر باشیم.

خورشید همیشه شبانه راه می‌افتد،
بساط تاریکی را به هم می‌ریزد،
گروه سرود گنجشک‌ها را از خواب بیدار می‌کند
و در کوچه‌ها و خیابان‌های خلوت، پروانه می‌پاشد.
ما هم در شب طولانی زمین، چشم به راه خورشیدیم.
با هم قرار گذاشته‌ایم هر چه ستاره در جیب داریم به پیشانی
آسمان بچسبانیم و از هر پنجره به پنجره‌ی دیگر، ریشه‌های
رنگین کمانی بکشیم.
ما سال‌هاست منتظریم
دل‌های کوچک ما مثل فرشته‌ای که در شعله‌ی رقصان فانوس
دست تکان می‌دهد، بی‌قرار است.



دستگیران بچه‌ها

آشنایی با کسانی که به حیوانات کمک می‌کنند
• گزارش: لیلا فارسی



تنها در شهر غول‌ها

توی سرزمین غول‌ها گیر افتاده‌اید، خسته و گرسنه هستید. دو روز است که حتی یک لقمه غذا نخورده‌اید. کنار لب‌تان زخم شده، چون وسط غذایی که از سطل آشغال پیدا کرده‌اید یک تکه شیشه‌ی شکسته بوده که متوجه‌اش نشده بودید. هوا خیلی گرم است و در به در دنبال آب یا کمی سایه می‌گردید که استراحت کنید. ناگهان یک بچه‌ی غول، همین‌طور الکی، برای سرگرمی شما را هدف می‌گیرد و یک تکه سنگ به طرفتان پرت می‌کند. چون خیلی ضعیف شده‌اید، نمی‌توانید به موقع جاخالی بدهید و سنگ محکم به دستتان می‌خورد و استخوانتان می‌شکند. نفس‌تان از درد بند می‌آید. با دست شکسته، خسته و گرسنه و ترسیده در شهر غول‌ها راه می‌روید و زبان هیچ‌کس را بلد نیستید. هیچ‌کس هم نیست که به شما کمک کند...

این فقط یک خواب بد بود، بیدار شوید!

همه چیز خوب است. شما در خانه‌ی خودتان هستید و هیچ غولی هم دور و برتان نیست. همه، خدا را شکر، زبان شما را می‌فهمند و اگر از انگشتتان یک قطره خون بیاید، پزشک و درمانگاه و بیمارستان هست...

خوابی که نمی‌شود از آن بیدار شد

کاش این‌ها همه خواب بود؛ اما متأسفانه این کابوس ترسناک، زندگی هر روز حیوانات در کشور ما و خیلی جاهای دیگر است. آن‌ها نمی‌توانند وقتی خیلی ترسیده‌اند یا آسیب دیده‌اند و درد دارند از خواب بپروند. آن‌ها در این خواب بد زندگی می‌کنند. تنها شما هستید که می‌توانید با مهربانی و مراقبت کمک کنید زندگی آن‌ها شبیه کابوس نباشد یا دست کم، کم‌تر ترسناک باشد.



آن‌ها با این که چشم و گوش دارند و به نظر می‌رسد عقل هم در کله‌هایشان پیدا می‌شود، اما خیال می‌کنند چون حیوانات به زبان ما حرف نمی‌زنند، پس اشکالی ندارد اگر کتک بخورند، درد بکشند یا گرسنه بمانند. بعد با این طرز فکر عجیبشان، خودشان را هم آدم‌های عادی و عاقلی می‌دانند! اما بچه‌ها! این جور آدم‌ها عجیب و ترسناکند. راستش را بخواهید آن‌ها هیولاهای واقعی هستند! آدم‌های عادی می‌دانند همه‌ی موجودات دنیا، جانوران و حتی گیاهان یا هم به زبان خودشان حرف می‌زنند؛ با هم دوست می‌شوند و اگر اتفاقی برای یکی‌شان بیفتد، غمگین و دلتنگ می‌شوند. آدم‌های عادی می‌دانند که همه‌ی موجودات معنی درد، ترس و گرسنگی را می‌دانند و حسّ محبت و دوستی را هم می‌شناسند.

هیولاهای واقعی!

فکر می‌کنید می‌خواهم درباره‌ی ماهی‌های برق‌دار یا مارهای پرنده حرف بزنم؟ البته که نه! می‌دانم هر چیزی که زیاد باشد، عادی می‌شود و خاصیت عجیب و غریب بودنش را از دست می‌دهد (مثلاً اگر آدم‌های زیادی رنگ پوستشان آبی با خال‌های بنفش بود، شما باز هم از دیدن یک آدم آبی خال‌خالی تعجب می‌کردید؟) اما این موجوداتی که می‌خواهم درباره‌شان حرف بزنم با این که زیادند، باز هم عجیب هستند. چه‌طور؟ عرض می‌کنم. این موجودات خیلی عجیب یک عده آدمیزاد با لباس‌های مرتب و قیافه‌های معمولی هستند؛ اما رفتارشان واقعا عجیب است.

هیولاهای ترسناک پول‌دوست

این جور آدم‌ها دشمنی خاصی با حیوانات ندارند. بر عکس خیلی هم به آن‌ها اهمیت می‌دهند؛ چون با کمک آن‌ها پول به دست می‌آورند. آن‌ها حاضرند صدها کرگدن را فقط به خاطر شاخشان بکشند و هزاران روبه‌را را به خاطر پوست زیبایشان قتل‌عام کنند.

این شما هستی - که انتقاب می‌کنی آن‌ها چه سرنوشتی داشته باشی.



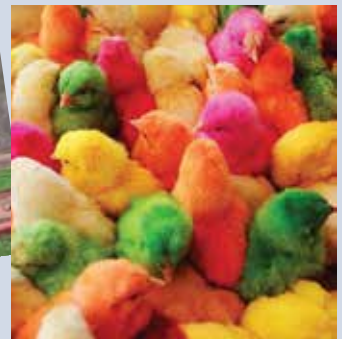
هیولاهای ترسناک ملوس و لوس!

همه‌ی آدم‌های عجیب و غریبی که اول این مطلب گفتیم اهل زدن و آزار و کشتن نیستند. خیلی‌ها پشیمان ظاهر لوس و ملوسی دارند و خیلی هم شیک و قشنگ‌اند. آن‌ها ممکن است به نظر عاشق حیوانات بیایند! مثلاً دلشان بخواهد در خانه‌هایشان حیوانات وحشی نگاه‌دارند (در واقع آن‌ها را زندانی کنند). مثلاً خرگوش‌هایی را که برای دویدن‌های تند و جهیدن آفریده شده‌اند در قفس نگاه‌دارند یا شیر و ببر را با زنجیر توی حیاطشان ببندند! یا آن‌ها را بزرگ کنند و...

• به نظر شما این شیر فوش‌مال است؟



• می‌توانید تصور کنید این پوهه‌های کوچک وقت رنگ شدن چه قدر آزار دیره‌اند؟





آن‌ها که نمی‌توانند بی‌تفاوت باشند

اگر به درمانگاه‌های دامپزشکی بروید معمولاً کسانی را می‌بینید که با تمام گرفتاری‌هایشان حیوانی آسیب دیده و زخمی را برای درمان آورده‌اند. آن‌ها می‌دانند نباید از کنار درد و رنج موجودات معصوم و بی‌گناه، بی‌تفاوت بگذرند. این آدم‌ها معمولاً تا زمان خوب شدن حیوان از آن مراقبت می‌کنند و بعد آزادش می‌کنند. ما با بزرگ‌تر کردن شهرهایمان، جنگل‌ها و دشت‌ها، یعنی خانه و غذای جانوران را از آن‌ها گرفته‌ایم. به همین خاطر حیوانات وحشی مثل روباه‌ها، سنجاب‌ها، خرس‌ها و حتی پلنگ و یوزپلنگ و... مجبورند برای پیدا کردن غذا نزدیک شهرها بیایند.

(مثلاً خود من بارها در همین تهران روباه‌های گرسنه را دیده‌ام که صبح زود در خیابان دنبال غذا می‌گردند.) خیلی‌ها از دیدن آن‌ها می‌ترسند (و البته حق دارند) و به آن‌ها صدمه می‌زنند در حالی که آن حیوانات واقعاً بی‌تقصیرند. به همین دلیل گروه‌های مختلفی از مردم برای حیواناتی که محل زندگی و شکارشان را از دست داده‌اند، گذارسانی می‌کنند تا آن‌ها را از مرگ نجات دهند.

آن‌ها معمولاً آخر هفته‌ها و بعضی‌ها حتی هر روز به اطراف شهرها می‌روند و غیر از گذارسانی، اگر حیوان زخمی یا بیماری را هم ببینند کمک‌های درمانی انجام می‌دهند.

دوستان کوچک در پارک

آقایی را می‌شناسم که مراقب گربه‌ها و پرنده‌های نزدیک خانه‌شان است. او هر روز عصر برای قدم زدن به پارک می‌آید و برای گربه‌ها و پرنده‌ها غذا می‌آورد. می‌گوید: «وقتی می‌بینم این‌ها چه‌طور منتظر و چشم به راه آمدن من هستند، با دیدنم خوش حال می‌شوند و با شیرین‌کاری‌هایشان از من تشکر می‌کنند خیلی خوش حال می‌شوم.» باقی‌مانده‌ی غذای شما می‌تواند جان یک موجود بی‌گناه را نجات دهد.



پناهگاه‌ها

دوستداران حیوانات در خیلی از شهرها به کمک هم جاهایی را برای کمک به حیوانات بیمار یا ناتوان ساخته‌اند که در آن می‌توانید هر جور جانوری پیدا کنید. مردم سگ‌ها، گربه‌ها، لاک‌پشت‌ها، خرگوش‌ها و حتی مرغ و خروس‌های زخمی را به آن‌جا می‌آورند. دامپزشک‌های داوطلب با این پناهگاه‌ها کار می‌کنند. آن‌ها بدون دستمزد یا با دستمزد خیلی کم حیوانات زخمی را درمان می‌کنند. در طول درمان هزینه‌ی غذا، دارو و چیزهای دیگر همه از کمک‌های کم یا زیاد مردم تأمین می‌شود.

خیلی از این حیوانات را آدم‌های بی‌رحم آزار داده‌اند. بعضی‌هایشان چنان آسیب دیده‌اند که هیچ‌وقت خوب نمی‌شوند. مثلاً کور می‌شوند یا برای همیشه فلج می‌شوند. آن وقت پناهگاه سعی می‌کند آدم‌های مهربانی را پیدا کند که حاضر هستند از این حیوانات نگهداری کنند. بعضی‌ها روزهای تعطیل به این پناهگاه‌ها می‌روند؛ برای حیوانات غذا می‌برند، از آن‌ها مراقبت می‌کنند و حسابی باهاشان بازی می‌کنند. می‌توانید داستان‌های حیوانات نجات یافته را در این سایت‌ها بخوانید و عکس‌هایشان را هم ببینید و از این همه مهربانی خوش حال شوید. شاید حتی بتوانید کمک کنید. کافی است که عنوان پناهگاه حیوانات را در اینترنت جست‌وجو کنید.

در بعضی از شهرها دوستداران حیوانات انجمن‌هایی درست کرده‌اند که با زدن واکنش‌های لازم در کنار گذارسانی، به سلامت و کنترل جمعیت سگ‌ها و گربه‌ها کمک می‌کنند.

در شهر شما این انجمن‌ها وجود دارند؟ شاید شما هم بتوانید به آن‌ها کمک کنید.

به این گزارش از یک تا پنج چه نمره‌ای می‌دهید؟ لطفاً نظر تان را برای ما با ایمیل یا نامه بنویسید یا به شماره‌ی ۳۰۰۰۱۹۹۵۹۹ پیامک بزنید. چون شما خیلی مهم هستید.

وقتی در تفراف پای لاک‌ی قطع شد در یک پناهگاه او را نجات دادند. حالا او با کمک پرستارها می‌تواند راه برود.





بهترین بندگان خدا

امامان و پیامبران، بهترین بندگان خدا و برگزیده‌ی او هستند. در زندگی هیچ پیامبر و امامی نمی‌بینید که حتی یک‌بار حیوانی را آزار داده باشند. بر عکس، تعداد زیادی حدیث و روایت درباره‌ی مهربانی به حیوانات از آن‌ها به ما رسیده است.

یک روز پیامبر (ص) شنید که زنی در حال گذشتن از بیابان به چاهی رسید که چرخ آبکشی نداشت. مجبور شد به سختی توی چاه برود و آب بخورد. وقتی بیرون آمد، سنگ تشنه‌ای دید که زبانش را روی خاک نمدار اطراف چاه می‌کشید. زن دوباره در چاه رفت و چون ظرفی همراه نداشت، کفش‌هایش را از آب پر کرد و به سنگ آب داد. پیامبر (ص) فرمود: خداوند کار خوب آن زن را دید و به همین خاطر او را مورد آمرزش و رحمت خود قرار داد.

(بحارالانوار، ج ۵۶، ص ۶۵)



بچه آهوئی از ترس شکارچی به امام رضاع) پناه آورده بود. برای همین به امام رضاع) ضامن آهو می‌گوییم.

مرد شجاع حلب

محمد علی الجلال در اوج جنگ سوریه در شهر حلب، وقتی همه برای نجات جانشان از شهر فرار می‌کردند در شهر ماند تا به گربه‌های شهر کمک کند. او برایشان پناهگاه فراهم کرده بود و غذا پیدا می‌کرد؛ زخمشان را می‌بست و مراقبتشان بود. او را به نام فرشته‌ی حلب هم می‌شناسند.



شلوارهای گربه‌ای!

وقتی خانم مریم نیاسته بچه‌گربه‌ای را کنار خیابان پیدا کرد، متوجه شد آدم ترسناکی گربه‌ی کوچک را زده و به همین خاطر بچه‌گربه فلج شده است. مریم خانم از او نگهداری کرد. حالا پوما اگر چه فلج شده و مجبور است همیشه پوشک بپوشد؛ اما سر حال و بازیگوش است و مریم او را دوست دارد.

دوستش که او هم یک گربه‌ی فلج دارد، متوجه شد پاهای آن‌ها همیشه زخم می‌شود؛ چون پاهایشان همیشه روی زمین کشیده می‌شود. او این شلوارها را برای گربه‌های فلج طراحی کرد تا پاهایشان زخم نشود.



دستبند نارنجی‌ها

بعضی رنگ‌ها معنای خاصی دارند. مثلاً سفید، نشانه‌ی صلح است. جامعه‌ی جهانی حمایت از حیوانات Wspa، رنگ نارنجی را برای نشان دادن حمایت از حیوانات انتخاب کرده است.

آن‌ها یک دستبند جهانی هم طراحی کرده‌اند که در سراسر دنیا طرفدار دارد. روی این دستبند ساده‌ی پلاستیکی، نوشته شده: من صدای بی‌صداهای هستم. گروه دیده‌بان حقوق حیوانات در ایران هم این دستبندها را به طرفدارانش می‌فروشد. در همه‌ی دنیا پول این دستبندها صرف کمک به حیوانات می‌شود.

یک پیشنهاد خوب!

لازم نیست هتما عضو گروه قاصی باشید یا دستبند قاصی داشته باشید. می‌توانید برای خودتان و دوستانتان با نخ نارنجی دستبند بسازید و گروه حمایت از حیوانات خودتان را تشکیل بدهید. این دستبندها به شما کمک می‌کند هر جای ایران و جهان که باشید، هم فکرهای خودتان را بشناسید!





استفونی!

می‌خواهیم مثل جادوگرها بدون این که به وسایل دست بزنیم، آن‌ها را از یک ظرف به ظرف دیگری منتقل کنیم!

- محمد علی زاده (آقای آزمایش)
- تصویر گر: سام سلماسی
- عکس: مجید قهرودی



• دو عدد لیوان بزرگ
یک عدد قوطی نوشابه‌ی خالی

چی لازم داریم؟



۱



۲

بیا بید جادو کنیم!

- ۱ دو لیوان بزرگ را مقابل خود روی یک میز و با فاصله‌ی حدود دو تا پنج سانتی‌متر قرار دهید.
- ۲ قوطی خالی نوشابه را مطابق تصویر، داخل لیوان نزدیک خود بگذارید.




۳ با دقت به لبه‌ی لیوان فوت کنید. می‌بینید که قوطی به سمت بالا می‌پرد! با کمی تمرین می‌توانید قدرت فوت کردنتان را جوری تنظیم کنید تا قوطی از لیوان اول خارج شود و توی لیوان دوم برود! (این آزمایش را می‌توانید به عنوان یک مسابقه‌ی جذاب و هیجان‌انگیز در جمع‌های دوستانه‌ی خود اجرا کنید.)



با هم کشف کنیم:

- به نظر شما چرا با فوت کردن به لبه‌ی لیوان، قوطی به سمت بالا پرتاب می‌شود؟
- قسمت‌های دیگر را هم امتحان کنید تا بهترین نقطه را برای فوت کردن پیدا کنید، به شکلی که با فوت کردن به آن قسمت، قوطی بیش‌تر از هر حالت دیگری به سمت بالا پرتاب شود.

- کم‌کم داخل قوطی آب بریزید. هر بار که مقداری آب اضافه می‌کنید، امتحان کنید که آیا باز هم می‌توانید با فوت کردن قوطی را از لیوان خارج کنید؟ در آخر با استفاده از یک ترازو، بیش‌ترین وزنی را که می‌توانید با فوت خود بلند کنید، به دست آورید.
- تحقیق کنید که یک هواپیمای مسافربری چند کیلوگرم وزن دارد. سپس محاسبه کنید برای این که بتوانیم این هواپیما را از زمین بلند کنیم به چند نفر با قدرت فوتی مثل شما نیاز داریم؟! 



پرواز مار سفید!

بعد از به پرواز در آوردن قوطی نوشابه، این بار می‌خواهیم کاری کنیم تا با فوتی خیلی قوی یک مار سفید در آسمان پرواز کند! اگر علاقه‌مندید پرواز زیبای این مار را تماشا کنید، فیلم روبه‌رو را حتماً ببینید!

برای تماشای این فیلم، کد تصویری (QR-Code) انتهای متن را با گوشی‌های هوشمند بخوانید. برای این کار می‌توانید از یک نرم‌افزار رایگان مانند QR Code Reader یا QR Code Scanner استفاده کنید.



مسابقه‌ی ویژه:

با کمک معلم خود در کلاس مسابقه‌ی دست فوتی را اجرا کنید. این مسابقه را در دو بخش قدرتی (قوی‌ترین فوت) و مهارتی (دقیق‌ترین فوت) برگزار کنید. از صحنه‌های جذاب و هیجان‌انگیز این مسابقه یک فیلم کوتاه (یک تا دو دقیقه‌ای) تهیه کنید و برای ما بفرستید! ما به جذاب‌ترین فیلم‌های رسیده جایزه می‌دهیم.



وقتی رنگ‌ها بال درمی آورند!

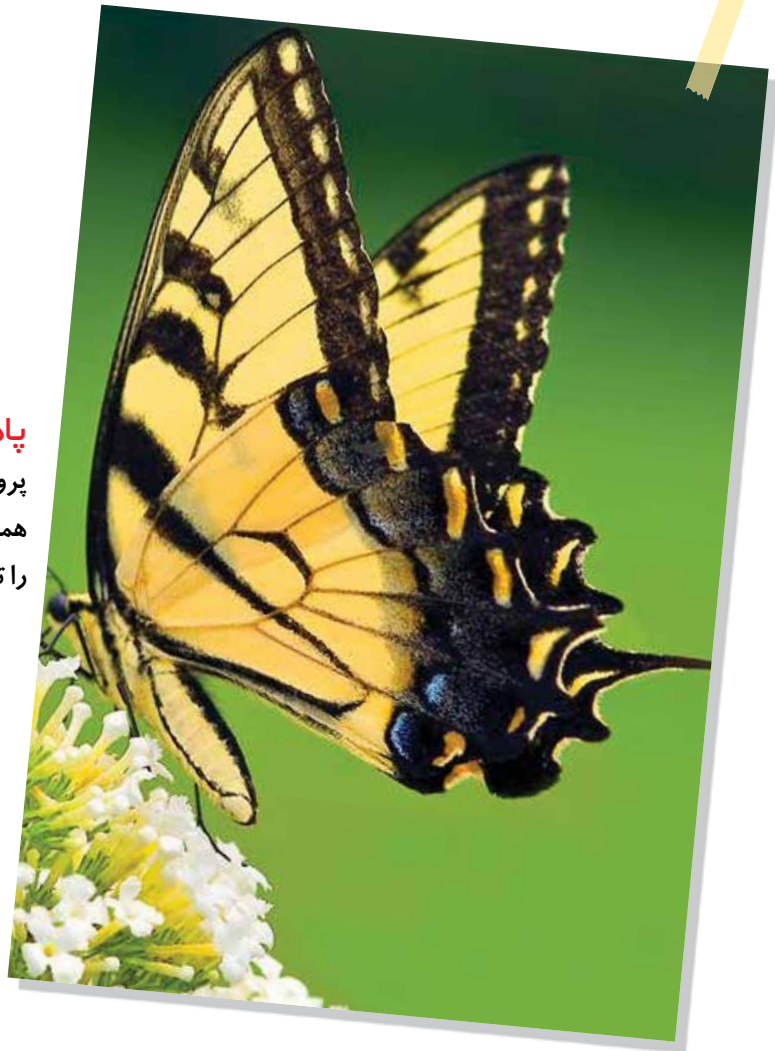
ندا احمدلو



پروانه‌ها از زیباترین و شگفت‌انگیزترین موجودات در جهان هستند. بیش‌تر از بیست هزار گونه از آن‌ها با بیش‌تر از ده‌هزار ترکیب رنگی در جهان شناخته شده است؛ اما جالب است بدانید که فقط می‌توانند سه رنگ قرمز، سبز و زرد را تشخیص بدهند!

وقتی پروانه‌ها تصمیم می‌گیرند از کشورها یا مناطق سردتر به جاهای گرم‌تر بروند، ترکیبی از زیباترین رنگ‌های دنیا را در آسمان به‌وجود می‌آورند.

پروانه‌های نر بسیار رنگی‌تر از پروانه‌های ماده هستند تا بتوانند با رنگ‌های جذاب خود توجه پروانه‌های ماده را جلب کنند.



پاهای چشنده!

پروانه‌ها روی پاهای خود حسّ چشایی دارند. با کمک همین پاها می‌توانند برگ‌های خوراکی، مانند برگ توت را تشخیص دهند تا بتوانند روی آن‌ها تخم‌گذاری کنند.



در انتظار تولد!

مرحله‌ی اول از چهار مرحله‌ی اصلی زندگی پروانه‌ها «تخم» است. در مرحله‌ی دوم، «کرم» یا «لارو» از تخم پروانه بیرون می‌آید و شروع می‌کند به خوردن برگی که روی آن متولد شده است. در مرحله‌ی سوم این کرم‌ها، پیلای ابریشمی به دور خود می‌پیچند و برای مدتی زندگی بدون غذا را داخل پیله تجربه می‌کنند تا کم‌کم تبدیل به پروانه شوند. در چهارمین و آخرین مرحله از زندگی، پروانه‌ها پیله را می‌شکافند و به‌عنوان زیباترین موجود جهان، زندگی خود را شروع می‌کنند.

پروانه‌ها مثل زنبورها با رفتن از یک گل به گل دیگر در واقع کار گرده‌افشانی را انجام می‌دهند که برای زندگی گل‌ها و میوه‌ها مهم است.

ابریشم از پیله‌ی نوعی پروانه درست می‌شود. ابریشم از زیباترین و با ارزش‌ترین نخ‌های طبیعی در جهان است که با آن پارچه‌های ابریشمی لطیف درست می‌کنند.

پروانه‌ها با انتخاب گل‌ها و گیاهان کمیاب و زینتی برای تغذیه، باعث پیشگیری از انقراض آن‌ها می‌شوند.

پوست بدن پروانه‌ها برخلاف ظاهر نرم و کرکی‌شان، بسیار محکم و مقاوم است تا از آن‌ها در برابر هوای سرد و گرم محافظت کند. پروانه‌ها با ترشح ماده‌ای معطر از بدن خود، با پروانه‌های دیگر ارتباط برقرار می‌کنند. این حشرات زیبا فقط غذاهای مایعی، مانند شهد گل‌ها را می‌خورند و حدود دو هفته تا نه ماه هم در طبیعت زندگی می‌کنند.





ورزش، وزنه و پارچه!



چند نکته‌ی مهم که باید قبل از شروع ورزش بدانید

• مهدی زارعی • تصویرگران: سام سلماسی، مهدیه صفائی نیا



بچه صاف بنشین! چرا قوز کردی؟ این قدر نخور، چاق می شوی!

این‌ها جمله‌هایی است که ممکن است بارها و بارها شما یا اطرافیان‌تان شنیده باشید. در این شرایط ممکن است برای لحظه‌ای تصمیم بگیرید که ورزش کنید و بدنی قوی و زیبا داشته باشید. شاید هم به سرعت این تصمیم را فراموش کرده باشید و باز هم اطرافیان به نشستن و راه رفتن و خوردن شما ایراد گرفته باشند. اما برای تغییر دادن این شرایط چه باید بکنیم؟ راستی چه ورزش‌هایی برای ما مفید است؟ چه ورزش‌هایی کمک می‌کند قد بلندتری داشته باشیم. چه ورزش‌هایی ما را کوتاه قد می‌کند؟ ورزش همان قدر که خوب است، بد هم هست! یعنی اگر درست ورزش نکنید ممکن است به خودتان آسیب بزنید. منظورم فقط بد انجام دادن حرکات نیست؛ حتی اگر حرکات درست را در سن نامناسب انجام دهید هم ممکن است آسیب جدی ببینید؛ مثلاً با ورزش نادرست قدتان کوتاه شود! عجیب است نه؟

عضله هر چه بزرگ‌تر بهتر؟

عضله‌ی هر قسمت از بدن با انجام تمرین‌های شدید و رسیدن غذای مناسب و زیاد به آن، بیش‌تر از شرایط عادی رشد می‌کند؛ اما این فقط برای یک رشته‌ی ورزشی، یعنی زیبایی اندام مناسب است؛ اما به قهرمان‌های رشته‌های ورزشی دیگر، مثل بسکتبال، والیبال، ژیمناستیک یا قهرمان‌های هنرهای رزمی نگاه کنید! هیچ‌کدام عضلات خیلی بزرگی ندارند؛ اما به اندازه‌ی کافی قوی، سالم و زیبا هستند.

یک نکته‌ی خیلی مهم: به جاذبه اعتماد کنید!

همه‌تان با نیروی جاذبه‌ی زمین آشنا هستید. همان نیرویی که باعث می‌شود، سببی که از شاخه جدا می‌شود، روی زمین بیفتد. جاذبه‌ی زمین باعث کشیده شدن قد و بلند شدن قامت شما می‌شود. به همین خاطر کافی است در قدم اول، حرکات کششی انجام دهید. انجام حرکت بارفیکس برای کشیده شدن قد و قامت شما بدون استفاده از وزنه خیلی مفید است. زیرا هنگام بالا رفتن از بارفیکس، نیروی جاذبه‌ی زمین شما را به سمت پایین می‌کشد.





تمرین با وزنه خوب است یا مضر؟

شاید از خیلی‌ها شنیده باشید که در سن شما «بدن‌سازی خوب نیست؛ چون قد را می‌سوزاند.» اما آیا واقعاً این‌طور است؟ مگر می‌شود قد انسان کم شود و شما کوتاه قد شوید؟ واقعیت این است که انسان در دوران کودکی و نوجوانی به رشد کامل نرسیده است و هر چه سن او بیش‌تر شود، قد و وزنش هم رشد می‌کند؛ زیرا استخوان‌هایش هنوز به رشد کامل نرسیده و دو بخش ابتدا و انتهای هر استخوان او، هنوز حالت نرم و غضروفی دارد که آماده‌ی بلندتر شدن هستند. تمرین سخت با وزنه باعث می‌شود که این غضروف‌ها سریع‌تر به استخوان تبدیل شوند و رشد نکنند. انسانی که مثلاً قرار است تا بیست سالگی رشد کند، پس از تمرین‌های سخت با وزنه، رشدش به پایان می‌رسد. به همین خاطر تا زمانی که دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته‌اید، نیازی به تمرین با وزنه ندارید. اما...

تمرین با وزنه‌های خیالی

این‌که با وزنه نباید تمرین کنید، دلیل نمی‌شود که کلاً نرمش و ورزش را کنار بگذارید! شما می‌توانید بدون این‌که وزنه به دست بگیرید، بهترین نرمش‌های ممکن را انجام دهید و توان خود را بالا ببرید. باور ندارید؟ می‌توانید هر روز با دست‌های خالی، یک حرکت ورزشی کنید. مثلاً فرض کنید وزنه‌ای روی شانه‌تان است و حالا با آن وزنه‌ی خیالی، بنشینید و دوباره بلند شوید. اگر مدتی این تمرین را انجام دهید، متوجه قوی شدن پاهایتان می‌شوید؛ آن هم بدون وزنه!



مواظب باشید صدمه نبینید!

فقط کافی است یک بار صدمه ببینید تا پدر و مادرتان نگران شوند و بگویند: نمی‌خواهد ورزش کنی. ورزش خطر دارد! پس بهتر است جلوی آسیب دیدنتان را بگیرید. به همین خاطر قبل از هر ورزشی، ابتدا خودتان را گرم کنید. منظورمان این نیست که کنار بخاری ورزش کنید! فقط لازم است بدنتان با ورزش گرم شود. چگونه؟ با کمی دویدن آرام به مدت ده دقیقه. با این مقدار دویدن بسیار آرام، خون در بدن شما سریع‌تر جریان پیدا می‌کند و بدنتان آماده‌ی ورزش می‌شود.

بعد از ورزش هم حتماً باید بدن خود را سرد کنید. سرد کردن شما هم باید با پیاده‌روی‌های بسیار آرام باشد تا باز هم بدن شما به شرایط قبل از ورزش بازگردد. اگر بعد از ورزش، بدنتان را سرد نکنید، ممکن است صدمه ببینید.





نمادهای تخت جمشید

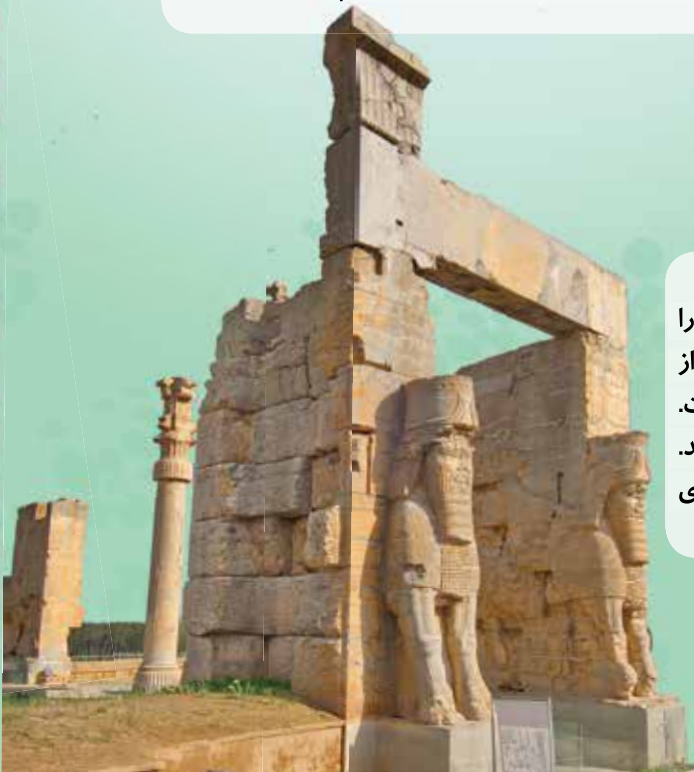
• نازیلا ناظمی • تصویر گر: سام سلماسی



در قدیم مادر بزرگ‌ها از حیوانات و گیاهانی که خیلی عجیب و قدرتمند بودند قصه‌هایی تعریف می‌کردند. موجوداتی مثل درختان سخن‌گو و همیشه سبز یا اژدهای پرنده و شیرها و گاوهایی که بال داشتند. در گذشته‌های خیلی دور شاید حدود دو تا سه هزار سال قبل در سرزمین ما، آدم‌هایی بودند که داستان‌ها و افسانه‌هایی درباره‌ی این موجودات گفته‌اند. جالب این‌جاست که این حیوانات و درختان هر کدام نشانه‌ی یک قدرت و پدیده‌ی مهم بودند و داستان زیبای خودشان را داشتند. فکر نکنید این موجودات فقط در نوشته‌ها بودند، پدران ما شکل و نقش آن‌ها را در دیواره‌های کاخ‌ها و بناهای قدیمی کنده‌اند که تا امروز هم باقی مانده است. کافی است برای دیدن آن‌ها به تخت جمشید یا موزه‌ی ایران باستان برویم.

گوپت

موجودی است با سر انسان و بدن گاو که گاهی بال دارد. این حیوان را در قدیم یک موجود بهشتی و نشانه‌ی عقل و دانایی می‌دانستند. بعضی از تاریخ‌دان‌ها فکر می‌کنند نام این موجود «گوپت» یا «گوپت شاه» بوده است. بعضی هم آن را «هدیوش» صدا می‌کنند. عده‌ای هم آن را ابوالهول می‌نامند. این موجود خیالی آن‌قدر مهم بوده که مجسمه‌اش را در یکی از دروازه‌های معروف تخت جمشید گذاشته‌اند.





هما یک پرنده است؛ پرنده‌ای که بدنش شبیه شیر است و دو تا بال مثل عقاب دارد و پرواز می‌کند. برای ایرانی‌های قدیم، هما پرنده‌ی خوش‌بختی و شیر نشانه‌ی قدرت و پادشاهی بود. در کتاب‌های خیلی قدیمی ایران باستان نام «چمروش» آمده است. می‌گویند چمروش در کوه البرز زندگی می‌کرد تا در صورت حمله‌ی دشمن به ایران با آن‌ها مبارزه کند. چون این پرنده همیشه در بلندی زندگی می‌کرد و از آن بالا همه چیز را می‌دید، مجسمه‌اش را در کاخ تخت‌جمشید، بالای ستون‌ها گذاشته‌اند. اگر به موزه هم بروید می‌توانید چمروش یا هما را ببینید.



سرو

یک درخت هم هست که خیلی برای ما ایرانی‌ها مهم و با ارزش بوده است؛ برای همین نقش این درخت را در همه جای تخت‌جمشید روی سنگ کنده‌کاری کرده‌اند. درخت سرو برای ایرانیان قدیم، نشانه‌ی زندگی و آزادی بود. درخت سرو همیشه سبز و قد برافراشته است. قدیمی‌ها می‌گفتند، درخت سرو سرش خم می‌شود، اما کمرش نمی‌شکند. امروز هم این درخت برای ما خیلی مهم است. در بعضی جاهای ایران وقتی نوزادی متولد می‌شود برایش یک درخت سرو می‌کارند. بعضی ایرانی‌ها هم شب یلدا شاخه‌هایی از این درخت سبز را توی سفره‌ی یلدا، کنار انار و هندوانه می‌گذارند.



آب سرد کن کن!

- آمنة شکاری
- عکس: مرضیه طلوع اصل

احتمالاً آب سردکن‌هایی را که یک مخزن بزرگ آب دارد را در جاهای مختلف دیده‌اید. این آب سردکن‌ها به لوله کشی آب شهری وصل هستند و علاوه بر خنک کردن آب، آن را هم تصفیه می‌کنند. اما مسئله این جاست که نمی‌توانید آن‌را با خود به هر جایی ببرید. حالا می‌خواهیم یک آب سردکن بسازیم که با وسایل بسیار ساده درست می‌شود. این آب سردکن قابل حمل است و هر لحظه که به آن احتیاج داشته باشید در کنار شامست تا آب خنک بخورید و لذت ببرید.

آنچه لازم دارید:

۱. چسب حرارتی
۲. نی نوشابه
۳. لوله‌ی مقوایی
۴. قیچی
۵. لوله‌ی خمیر دندان خالی
۶. مقوّا به اندازه‌ی دور لوله‌ی مقوایی
۷. چسب مایع
۸. شیشه‌ی خالی مرتّب

هنگام استفاده از چسب حرارتی از یک بزرگ‌تر کمک بگیرید.

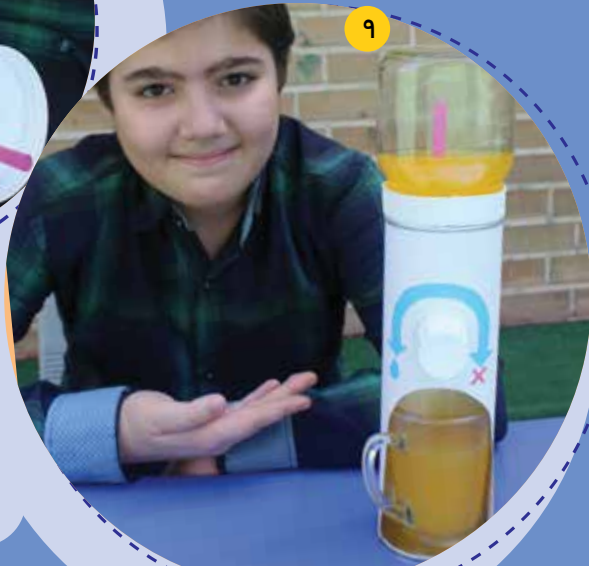
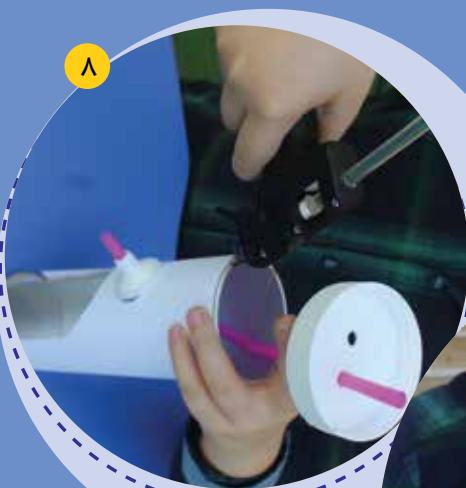
مراحل ساخت

- ۱ با استفاده از در لوله‌ی خمیر دندان، دایره‌ای روی قسمت بالایی لوله‌ی مقوایی می‌کشیم و با قیچی سرگرد برش می‌زنیم.
- ۲ پایین دایره را مطابق شکل برش می‌دهیم.
- ۳ یک مقوای سفید را طوری برش می‌زنیم که دور تا دور لوله را بپوشاند. سپس با چسب مایع آن را روی سطح لوله می‌چسبانیم.
- ۴ و حالا قسمت‌هایی را که روی لوله‌ی مقوایی برش داده بودیم، برش می‌زنیم.





۵ قسمت بالای لوله‌ی خمیر دندان را مانند شکل برش می‌دهیم و با چسب حرارتی از داخل لوله به دایره‌ای که ایجاد کردیم، می‌چسبانیم.



۶ نی را از درون قوطی وارد لوله‌ی خمیر دندان می‌کنیم.

۷ روی در شیشه‌ی مرتباً دو سوراخ به اندازه‌ی سر نی به وسیله‌ی قیچی ایجاد می‌کنیم. قسمت بالای نی را از یکی از این سوراخ‌ها رد می‌کنیم.

۸ نی‌سُر لوله را به چسب حرارتی آغشته می‌کنیم و در شیشه را مطابق شکل می‌چسبانیم.

۹ شربت یا آب را توی شیشه می‌ریزیم. لوله را سر و ته می‌کنیم و در آن را می‌بندیم. حالا با سر و ته کردن لوله آب سردکن دستی ما آماده است. با باز کردن در خمیر دندان شربت یا آب توی لیوان می‌ریزد و با بستن در خمیر دندان، آب قطع می‌شود.



از دفتر چپی خاطرات یک دایناسور!

• علی زراندوز • تصویر گر: مجید صالحی

دیشب جادوگر قبیله گفت: «در آینده‌ای بسیار دور از جسد دایناسورها که در زمین خاک می‌شوند، روغن سیاه و بدبویی تولید می‌شود که موجودات دوپایی به نام انسان از آن برای گرم کردن غارهای دست‌سازشان و حمل بار و مسافر استفاده می‌کنند و با این کار روزگار خود را با دود، سیاه می‌کنند. آن‌ها برای به دست آوردن آن روغن، جنگ‌ها و خونریزی‌های زیادی هم به راه می‌اندازند.»

پدرم کله‌اش را خاراند و گفت: «یعنی چی؟ مگر جنازه‌ی خودشان روغن ندارد که سر جنازه‌های ما جنگ و دعوا می‌کنند؟»

جادوگر قبیله گفت: «آن‌ها اندازه‌ی یک انگشت ما هم نمی‌شوند؛ اما خیلی زیل هستند.»

یکی از دایناسورهای گیاه‌خوار گفت: «یعنی این روغن بدبو حتی از



خيار چنبر هم مهم‌تر است؟

من و پسر خاله‌ام دیروز سر یک خيار چنبر بدجوری دعوایمان شد؛ درست مثل آن موجودات دو پا که می‌فرمایید سر روغن سیاه دعوا می‌کنند!»

جادوگر قبیله با شنیدن این جمله آن‌قدر حرص خورد که قلبش گرفت و دراز به دراز افتاد کف غار. همه دورش جمع شدیم و او به عنوان آخرین وصیتش آهسته دم گوش من گفت: «حداقل من را خاک نکنید... نگذارید تبدیل به روغن سیاه بشوم!»

بعد چشم‌هایش را بست و از دنیا رفت! دایناسور گیاه‌خواری که سر خيار چنبر با پسر خاله‌اش دعوا کرده بود در نطق آتشینی گفت: «این جادوگر بزرگ باید در مراسم باشکوهی به خاک سپرده شود. چه کسانی با این نظر موافقت؟»

همه جز من با برگزاری مراسم خاکسپاری باشکوه موافق بودند! پس همگی من را به خاطر بی‌تفاوتی نسبت به افتخارات دایناسوری از غار بیرون کردند و حتی مهلت ندادند آخرین وصیت آن را اعلام کنم!



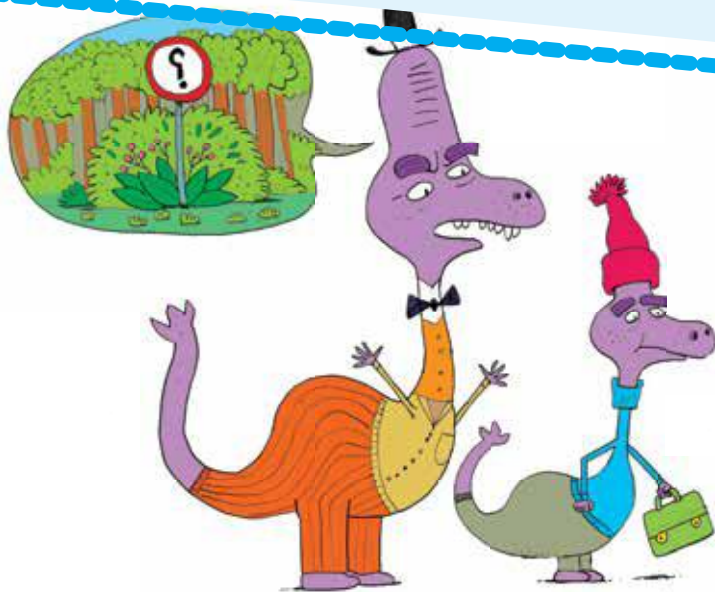
سر به سر ضرب‌المثل‌ها

• عباس قدیر محسنی

آش مردان دیر می‌پزد

اول این که چرا اصلاً مردان باید آش بپزند؟ چرا؟ حالا اصلاً فرض کنیم مردان می‌خواهند و تصمیم می‌گیرند آش بپزند. خب چه عیبی دارد دیر بپزد. خوب است زود آن را از روی آتش بردارند و جان نیتند و لوبیا و عدس و سبزی و رشته‌ی آن نپزد؟ خوب است؟ آش هر چه دیرتر بپزد، بهتر جا می‌افتد و خوش‌مزه‌تر می‌شود. این نه تنها یک عیب نیست که یک امتیاز هم به حساب می‌آید. اصلاً چه دست‌هایی پشت پرده‌ی این دیگ آش است؟ چرا اجازه نمی‌دهد بپزد؟ چرا به مردان اجازه پخت و پز نمی‌دهند؟ دیر پختن که بهتر از هرگز نپختن است. آش مردان دیر می‌پزد، ولی بالاخره می‌پزد و وقتی پخت، خوش‌مزه می‌شود. بدجوری خوش‌مزه می‌شود.





چند روز قبل، پدر یکی از هم کلاسی‌هایم به پدر من گفت: «چرا باید بچه‌ها برای رسیدن به مدرسه از دو تا باتلاق و سه تا درّه و دو تا کوه و یک دریاچه بگذرند؟ خب اگر با قطع درخت‌ها راهی از وسط جنگل برایشان باز کنیم، در مدّت کوتاهی به مدرسه می‌رسند و دیگر لازم نیست هی آن‌ها را ببریم و بیاوریم.»

طفلکی پدر هم کلاسی‌ام تازه به قبیله‌مان آمده بود و نمی‌دانست در جنگل ما حتی حرف زدن درباره‌ی قطع درختان هم مجازات سنگینی دارد. از امروز به بعد پدر هم کلاسی‌ام باید یک سال تمام از درختان جنگلی که حرف قطع کردنشان را زد، مراقبت کند و برگ‌های زردشان را جمع کند. موقعی هم که باران نمی‌بارد برایشان آب ببرد. اگر درختی هم در حال خشک شدن بود باید برایش قصّه بگوید و آن قدر بوسش کند تا دوباره به زندگی امیدوار شود و جوانه بزند!



به دعای گربه سیاه باران نمی‌بارد

خب این که گفتن ندارد! تا باد نباشد و ابرها را نیاورد، آن هم ابرهای باران‌زا، معلوم است که باران نمی‌بارد. منظورم ابرهای سیاه و چاق و خاکستری هستند یا ابرهای سفید آب‌دار. بعد باید ابرها کنار هم فشرده شوند و به هم بخورند و رعد و برق شود و در یک بزن بزن حسابی، اشک هم‌دیگر را در بیاورند تا باران بیارد. راهش فقط و فقط همین است. حالا چه گربه‌ی سیاه دعا کند، چه سفید، چه خال‌خالی یا زرد و قهوه‌ای و پشمالو... فرقی نمی‌کند. راه باریدن باران همان است که گفتیم... فقط همان.





ایستگاه بچه‌ها

• رویا صادقی • کبری بابایی

با شنیدن صدای سوت قطار به ایستگاه می‌آیم. به استقبال شما: «مسافران عزیز، به ایستگاه نقاشی خوش آمدید!»
شما را مهمان می‌کنم به دیدن چند اثر از دوستانتان که برای ما فرستاده‌اند. نقاشی‌هایی که با موضوع‌های متنوع و روش‌های مختلف کشیده شده‌اند.

نقاشی



فاطمه زکی پور، کلاس پنجم از مبارکه ایصفهان



دنیا صادقی، کلاس پنجم از اصفهان



محمد آشوری، کلاس چهارم از تهران



حنانه فیاضی، کلاس پنجم از تهران



اسحاق پیری، کلاس ششم از مینودشت



مینا خداوردی، کلاس ششم از تهران

شما هم با توجه به تمام نکته‌هایی که از شماره‌های قبل یاد گرفته‌اید، نقاشی بکشید و برای ایستگاه نقاشی بچه‌ها بفرستید.

پاسخ سرگرمی

یک اصلاح کوچک!
پاسخ جدول جست‌وجوی کلمات
شماره ۳ رشد دانش‌آموز، رمز جدول:
خرسان شمالی و خراسان جنوبی که
نام دو کوه در استان کهگیلویه و
بویراحمد است، صحیح است.



پیدا کن!

۲	۴	۸	۱۵	۳۰	۶۵
۲	۲	۷	۱۵	۳۵	
۴	۲	۳	۸	۲۰	
۱	۵	۱۲	۷		
۴	۷				
۳					

هم اعداد

حاصل سه جوجه

صف جوجه

دوست نازنینم اگر به سرودن شعر علاقه داری، این بیت را ادامه بده و شعر را کامل کن. منتظر رسیدن آثار زیبای تو هستیم..

دوست نازنینم اگر به نوشتن علاقه داری این ماجرا را کامل کن و قصه‌ات را برایمان بفرست. منتظر رسیدن آثار زیبایی هستیم:

من که یه باد سردم می‌رم و برمی‌گردم

هیچ کس نمی‌داند که من کفش جادویی دارم. کافی است آن‌ها را بپوشم و راه بیفتم. آن وقت...

آثار رسیده‌ی داستان نیمه‌ی آقای کوتوله‌ی چاق و آقای لامپ...

به این نتیجه رسیدند که آخر باید یکی از آن‌ها کنار برود تا دیگری رد بشود؛ اما هیچ کدام از آن‌ها نمی‌خواست کنار برود. هر دو یک‌دیگر را نگاه کردند. دراز لاغر گفت: «دیرم شده، برو کنار می‌خواهم بروم سر کار.» چاقه گفت: «چرا من بروم کنار؟ تو برو کنار. من هم دیرم شده.» همین‌طور داشتند دعوا می‌کردند که یک‌دفعه کوتوله‌ی چاق به ساعتش نگاه کرد. چون خیلی دیرش شده بود کوتاه آمد و گفت: «بفرمایید.» دراز لاغر گفت: «شما بفرمایید.» دوباره داشت دعوایشان می‌شد که باز هم کوتوله‌ی چاق کوتاه آمد و رد شد. از آن روز به بعد با هم دوست شدند.

کیمیا مؤذنی، کلاس پنجم از گنبد

تخت گفت: «بهتر است همگی بخوابیم.» تلویزیون گفت: «من که خوابم نمی‌آید.» جارو تکانی به خودش داد و گفت: «بهتر است همگی خانه را تمیز کنیم.» ماشین لباس شویی با بی‌حوصلگی گفت: «من اصلاً حوصله‌ی این کارها را ندارم. بیا بید بازی کنیم.» تی گفت: «اما چه طوری ببینیم؟» مبل گفت: «بیا بید پرده‌ها را کنار بزنیم.» تی پرده‌ها را کنار زد؛ اما خورشید خانم چشم‌هایش را بسته بود و خوابیده بود و آقای ماه توی آسمان بود. وسایل خانه یک‌صدا گفتند: «آقای ماه، لطفاً نورت را در خانه‌ی ما بتابان!»

آقای ماه آرام آرام نزدیک پنجره آمد و نور کمی در اتاق نمایان شد. وسایل خانه خوش حال شدند و از آقای ماه تشکر کردند. تی هم پشت پرده رفت و خود را شکل یک حیوان در آورد. همه از این بازی خوششان آمد و با هم سایه‌بازی کردند. آن‌قدر بازی کردند تا یک‌دفعه همه خسته شدند و از خستگی خوابیدند. آقای ماه هم لبخندی زد و آرام آرام به آسمان برگشت. نگار کدخدایی، کلاس پنجم از اصفهان

گم شده باز دوباره دکمه‌ی پیراهنم افتاد روی دامنم آرام آرام جدا شد پیراهنم نفهمید اما وقتی پیداش کرد دوباره اون رو بوسید

زینب فیاض سرچشمه، کلاس ششم از شهرری

گم شده باز دوباره دکمه‌ی پیراهنم که بود خیلی زیبا با این که اون گم شده دوستش دارم هنوزم اندازه‌ی یه دنیا کاشکی نشه فراموش از حالا تا همیشه خاطره‌ی ما دو تا

آیسان یداله‌ی، کلاس پنجم از قائم‌شهر

می‌رم پیش مامانم می‌گم مامان ندیدی دکمه‌ی پیراهنم؟ مامان می‌گه عزیزم گذاشتمش رو تاقچه افتاده بود تو باغچه می‌گم مامان خوبم دوستت دارم هزار تا می‌شه برام بدوزی دکمه‌ی پیراهنم را؟

زهرا واسعی، کلاس چهارم از دماوند

گم شده باز دوباره دکمه‌ی پیراهنم...

گشتم تمام خانه جز دهان خواهرم خواهر من شیطون و خوشگل و خوش لباسه دکمه را که برداشتم هرچی که گرد و ریزه دیدم که شده رنده فکر می‌کنه آدامسه شده دکمه‌ی بنده در حال دویدن بود مثال چرخ دنده که یک‌دفعه ایستاد مادر من دکمه‌ای به پیراهنم دوخته با سرفه‌های زیاد خواهرم باز دوباره به دکمه‌ام چشم دوخته

حمیدرضا کلاته عربی، کلاس پنجم از کردکوی

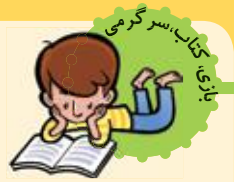
نشانی ما:

تهران

سندوق پستی: ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵

مرکز بررسی آثار مجله‌های رشد

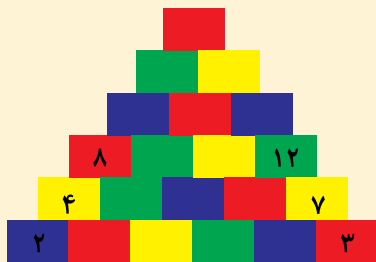
رایانامه: daneshamooz@roshmag.ir



• علی رضا باقری جبلی

هرم اعداد

آیا می‌توانی عددی را که در بالای هرم می‌آید به دست آوری؟ جمع هر دو آجری که در زیر قرار دارد در آجری که درست بالای آن دو قرار دارد، نوشته می‌شود.



صف جوجه‌ها

دو جوجه در عقب صف هستند، دو جوجه در جلو صف یک جوجه در وسط صف. حداقل چند جوجه در صف هستند؟



پاسخ سر گرمی در صفحه ۳۰

• نیکو رحیمی

سلام. چه خبرها؟ راستش اول باید یک اعتراف کنم: داشتم کتاب‌هایی را که این شماره برایتان آورده‌ام، با این که قبل‌تر هم خوانده بودم، سر کلاس می‌خواندم... فکر می‌کنید چی شد؟ آن قدر غرق خواندن بودم که نفهمیدم معلممان چند دقیقه است می‌گوید: «بیا پای تخته و سؤال‌های ریاضی را حل کن!»
خب! معلممان کتاب‌هایم را گرفت و گفت از این به بعد چهارچشمی من را می‌پاید که یک وقت سر کلاس کتاب نخوانم! پس اگر سر کلاس کتاب می‌خوانید، حواستان را جمع کنید کسی مچتان را نگیرد!



ذرت‌ها

طرح و اجرا: امین‌الله اشکذری
عکاس: محسن عباسی‌سرچشمه
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
تلفن: ۰۲۱-۸۸۱۰۷۴۸۰



از دفترچه‌ی خاطرات یک نویسنده‌ی زرافه‌نشین

نویسنده: سید نوید سید علی‌اکبر
تصویرگر: ناهید کاظمی
ناشر: آفرینگان
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۸۶۴۰

با چیزهای به ظاهر بی‌اهمیت هم می‌توان کاردستی‌های زیبا درست کرد. این را همه می‌دانیم؛ اما شرط می‌بندم به فکر هیچ کدامتان نرسیده با پوست ذرت هم بشود اسب و قایق و خیلی چیزهای دیگر ساخت. راستی این کتاب نوشته ندارد. در عوض پر از عکس‌های خلاقانه است.

این داستان از دفتر خاطرات یک نویسنده است؛ اما این نویسنده، طبقه‌ی سسی و دوم یک زرافه زندگی می‌کند. یک زرافه که حاضر شده است پاهایش را ببرند و جاده کنند و خودش را هم آپارتمان. آن هم تنها به خاطر این که از دنیای آدم‌ها سر در بیاورد؛ دنیایی که پر از بنگ‌بنگ و کیوکیو و تیر و جنگ است. اگر نمی‌توانید این زرافه‌ی عجیب را درک کنید، حتماً داستان کاملش را بخوانید.



سالاد ذرت

یک شام سبک
• اعظم اسلامی

چی لازم داریم؟

- پیاز قرمز کوچک خرد شده: یک نصفه
- آب لیموی تازه: دو قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم
- ذرت تازه: دو عدد
- سیب زمینی: دو عدد
- پنیر صبحانه: یک فنجان خرد شده



- سیب زمینی‌ها را بشویید و پوست بکنید و در قابلمه آب بگذارید تا بپزد.
- ذرت‌ها را در قابلمه‌ی آب بگذارید؛ نیم ساعته می‌پزد.
- صبر کنید ذرت‌ها خنک شود. با کمک بزرگ‌ترها ذرت‌ها را دان کنید. (با چاقو دانه‌های ذرت را ببرید).
- پیاز قرمز خرد شده، آب لیمو و روغن زیتون و فلفل سیاه و نمک را درون کاسه‌ای با هم مخلوط کنید.
- حالا سیب زمینی‌های خرد شده و دانه‌های ذرت را به بقیه‌ی مواد اضافه کنید.
- در آخر پنیرهای خرد شده را به سالاد اضافه کنید.

نوش جان!



۴



۳



۲



۱

نمایشگاه کتاب

در این تصویر ۱۳ اشتباه وجود دارد.
می‌توانی آن‌ها را پیدا کنی؟
• علی‌رضا باقری جبلی • تصویر گر: سام سلماسی

