



ISSN: 1606-9064

www.roshtmag.ir

دانش آموز

شماره‌ی پی در پی ۳۳۴
صفحه ۳۲

ماهنامه‌ی آموزشی و تربیتی
دوره‌ی چهل و یکم • مهر ۱۴۰۱

شهرساز دانشمند
**چطور محمد کوچولو
همه‌کارترین کارآفرین
جهان شد؟**

محیط زیست
خانه‌های سبز



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



- ۳ مهر** رحلت حضرت رسول اکرم (ص) / شهادت امام حسن مجتبی (ع)
- ۵ مهر** شهادت امام رضا (ع)
- ۷ مهر** روز جهانی آتش نشانی و ایمنی
- ۱۳ مهر** شهادت امام حسن عسکری (ع)
- ۱۴ مهر** آغاز امامت امام زمان (عج)
- ۱۵ مهر** روز روستا و عشایر
- ۱۶ مهر** روز جهانی کودک
- ۱۷ مهر** آغاز هفته‌ی وحدت
- ۲۲ مهر** میلاد حضرت رسول اکرم (ص) / ولادت امام جعفر صادق (ع)
- ۲۳ مهر** روز جهانی نابینایان (عصای سفید)

خانواده‌ی مجلات رشد
همه‌ی تلاش خود را کرده است
تا این مجله در دسترس عموم
جامعه‌ی تربیتی کشور باشد و
همه‌ی مخاطبان در مهبین عزیز
اسلامی مان امکان تهیه‌ی آن
را داشته باشند.

قیمت: ۶۱۰۰۰ ریال

در این شماره می‌خوانیم:

- ۱ ایران اسلامی، چشم به راه دست‌های پرتوان توست
- ۲ شعر
- ۴ آرزوی جوانمرد
- ۶ شگفتی‌های خورشید
- ۸ شقاقل
- ۱۰ فضای مجازی و آداب کاربری
- ۱۳ معرفی کتاب
- ۱۴ چطور محمد کوچولو همه‌کاره‌ترین کارآفرین جهان شد؟
- ۱۶ خانه‌های سبز
- ۱۸ طبس، شهر خاطرها
- ۲۰ مرغ‌ها سلام! تخم مرغ لطفاً
- ۲۲ یک دفترچه پر از لبخند
- ۲۴ سال جدید، تصمیم جدید
- ۲۶ قوز بدقواره را بریز دور!
- ۲۸ آثار بچه‌ها
- ۲۹ قاصدک
- ۳۰ از دفترچه‌ی خاطرات یک سوسک فهمیم!
- ۳۲ جدول غلطیاب / معمای چوب کبریت
- ۳۳ آشپزیم، اشکنه‌ی کشک می‌پزیم

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



- ▶ ماهنامه‌ی آموزشی و تربیتی
- ▶ برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم و ششم ابتدایی
- ▶ دوره‌ی چهل و یکم • مهر ۱۴۰۱ • شماره‌ی ۱
- ▶ شماره‌ی پی در پی ۳۳۴ • اجتماعی و فرهنگی

- **مدیر مسئول:** محمد صالح مدنی
- **سرمدیر:** نفیسه نجفی قدسی
- **مدیر هنری:** کورش پارساژاد
- **مدیر داخلی:** ندا نورمحمدی
- **طراح گرافیک:** عاطفه شفیعی راد
- **ویراستار:** سعیده نادرپور
- **تصویرگر جلد:** سید میثم موسوی

● **شورای برنامه‌ریزی:** غلامرضا حیدری ابهری، حسن دولت‌آبادی، حسن ذوالفقاری، محمدعلی ارجمند، زهرا خوشمهر، محمدرضا رشیدی

● **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: ۶۵۶۷ / ۱۵۸۷۵ / تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۴
ارتباط با ما: <https://www.roshdmag.ir/lu/39i>

نشانی دفتر مجله

تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰

تلفن دفتر مجله

۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۵

صندوق پستی

۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۹

رایانامه

daneshamooz@roshdmag.ir





دست در دست هم برای
آبادی ایران.
اجرای زیبای گروه سرود
رسا را می‌توانید از طریق
رمزینهی بالا ببینید.



ایران اسلامی، چشم به راه دست‌های پرتوان توست

به دبستان حکمت روستای ایگل در اطراف تهران می‌رویم. خانم مدیر به استقبالمان می‌آید. هنگام ورود به مدرسه، حیاط زیبایی آن توجهمان را جلب می‌کند، اما یک سؤال هم در ذهنمان ایجاد می‌شود. یکی از دیوارهای حیاط ریخته است. با دقت اطراف را نگاه می‌کنیم. آجرهایی در گوشه‌ی حیاط روی هم چیده شده‌اند.

وارد ساختمان مدرسه می‌شویم. دانش‌آموزان در کلاس‌ها مشغول درس خواندن هستند. پنج‌می‌ها و ششمی‌ها در یک کلاس هستند. از دیدن بچه‌ها خوش حال می‌شویم. با دانش‌آموزان و آموزگاران مهربانشان گفت‌وگو می‌کنیم. بعد به دفتر مدرسه می‌رویم و با خانم مدیر گرم صحبت می‌شویم.

جواب سؤالمان را می‌گیریم. چند روز پیش، قسمتی از دیوار مدرسه خراب شده بود. مردان آینده، یعنی پسران پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دست‌به‌کار شده‌اند، آجرها را جمع کرده‌اند و مرتب روی هم چیده‌اند. قرار است به‌زودی در ساختن دیوار مدرسه کمک بزرگی باشند. با خودم فکر می‌کنم، دستان پرتوان آن‌ها در آینده چه چیزهای دیگری را خواهند ساخت؟ نظر تو چیست؟ چه دختر باشی چه پسر، چه در روستا زندگی کنی چه در شهر یا مناطق باصفا‌ی عشایری، فرقی نمی‌کند؛ به دستان خوب نگاه کن. دست‌هایت در آینده چه چیزهایی را خواهند ساخت؟ یک ایران منتظر توست!

• نفیسه نجفی قدسی
• عکاس: اعظم لاریجانی



۵۵۵



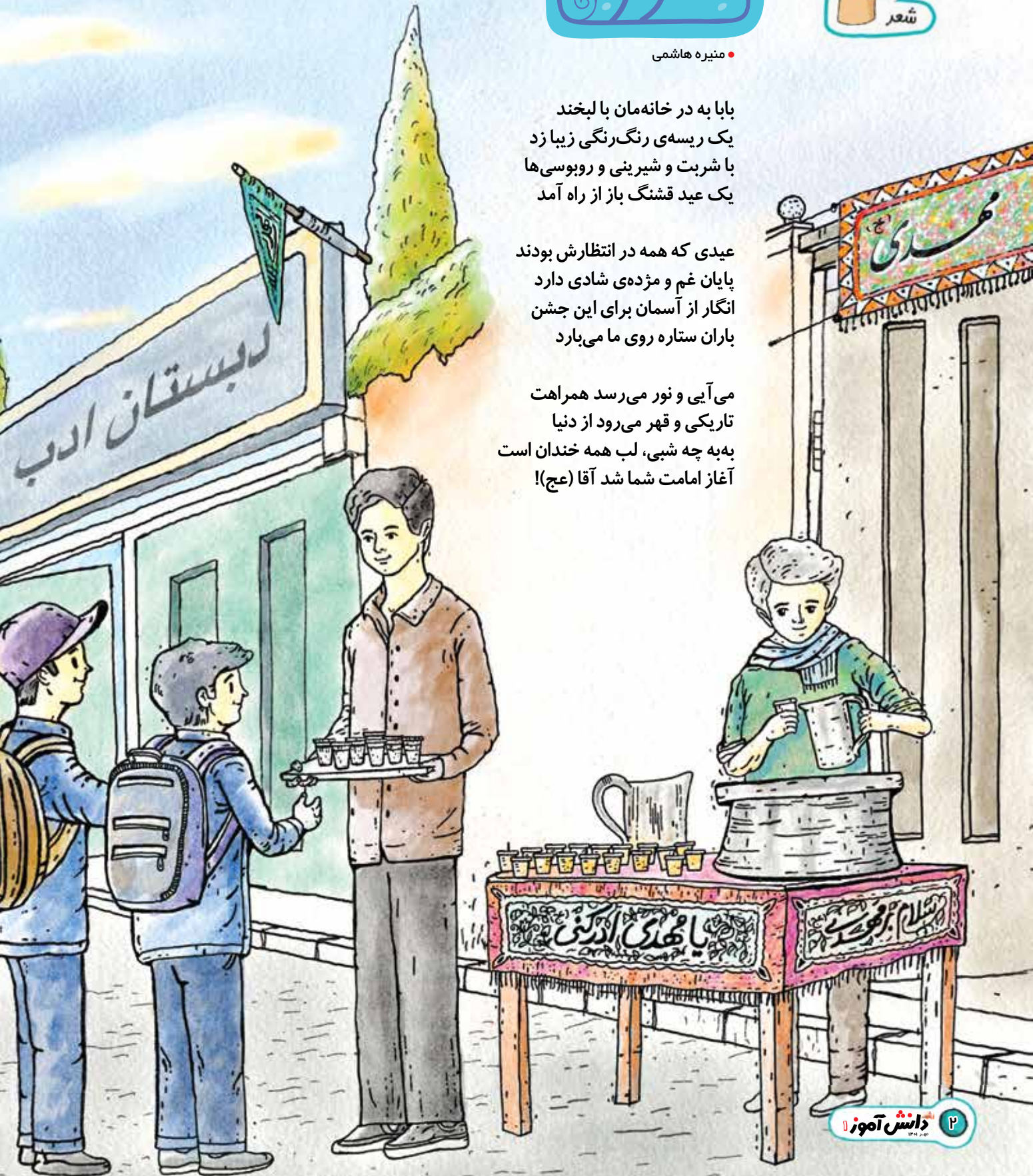
جشن نور

• منیره هاشمی

بابا به در خانه مان با لبخند
یک ریشه‌ی رنگ‌رنگی زیبا زد
با شربت و شیرینی و روبوسی‌ها
یک عید قشنگ باز از راه آمد

عیدی که همه در انتظارش بودند
پایان غم و مژده‌ی شادی دارد
انگار از آسمان برای این جشن
باران ستاره روی ما می‌بارد

می‌آیی و نور می‌رسد همراهت
تاریکی و قهر می‌رود از دنیا
به‌به چه شبی، لب همه خندان است
آغاز امامت شما شد آقا (عج)!



جای گل

• عبدالرضا صمدی

باد دارد می‌رسد
سِر زده از پشت کوه
او گلی را چیده است
از میان مشت کوه

کوه حق دارد اگر
بر سرش غرغر کند
با چه چیزی می‌شود
جای گل را پر کند؟

گل فقط پر می‌کند
جای گل را توی کوه
کوه با گل می‌شود
یک جهان باشکوه

دوستی منیاه

• اکرم السادات هاشمی‌پور

باز بوی مدرسه
بوی لحظه‌های شاد
بوی مهر و آشتی
کیف و دفتر و مداد

گرم بازی و نشاط
گرم شور و خنده‌ایم
توی کوچه‌های شوق
عصرها پرنده‌ایم

مهر، ماه دوستی
مهر، ماه مهربان
شور خنده‌هایمان
می‌رسد به آسمان

صبحگاه دشت

• زهرا عراقی

باز یک یک می‌رسند
هم کلاسی‌های من
می‌نشینند آن طرف
روی فرشی از چمن

پشت سر، دشتی قشنگ
روبه‌رو تخته‌سیاه
خنده‌مان پر می‌کند
دشت را در صبحگاه

توی دست ماست باز
دفتر و کیف و کتاب
در کلاسی خوب و شاد
زیر نور آفتاب





آرزوی جوانمرد

• مرضیه احمدیان
• تصویرگر: سحر فرهادروش

چرا حالت بد شد؟ نگران چیزی هستی؟ جوان دیگر توان حرف زدن نداشت. در راه چقدر با خودش گفته بود: «می‌روم و پیامبر (ص) را در آغوش می‌گیرم. تمام وجودم گوش می‌شود و حرف‌های دل‌نشین او را می‌شنوم. تمام وجودم چشم می‌شود و صورت زیبای او را نگاه می‌کنم. بعد، برمی‌گردم و برای مادرم تعریف می‌کنم چه گوهری را دیده‌ام.» اما حالا با این پاسخ چه کند؟! مرد عرب دوباره گفت: «چرا حرف نمی‌زنی؟ به آنجا برو و منتظر باش. حتماً برمی‌گردد. آنجا حتماً از تو خوب پذیرایی می‌کنند.»

اویس هنوز برقی از امید در چشمانش بود. تسلیم نشد. هنوز فرصت داشت. به سمت نشانی رفت و منتظر ماند. برای مرد عاشقی چون اویس ساعت‌ها منتظر ماندن کاری نداشت؛ حتی زیر آفتاب داغ مدینه؛ حتی با وجود گر سنگی و تشنگی. او فقط به پیامبر (ص) فکر می‌کرد. به مردی که خیلی چیزها از او یاد گرفته بود؛ گرچه تا به حال او را ندیده بود. صبا لحظه‌ای خود را جای اویس می‌گذازد. تا به حال پیامبر (ص) و امامان (علیه السلام) را ندیده است. مادرش می‌گوید، هر چه مهربانی و خوبی یاد گرفته‌ایم، از پیامبر (ص) به ما رسیده است.

داستان را ادامه می‌دهد: روز از نیمه گذشت. اویس لحظه شماری می‌کرد. مدام به آسمان و جایی که خورشید در آن بود نگاه می‌کرد. اهل خانه‌ی پیامبر (ص) گفتند: «چرا نگرانی؟ بیشتر که بمانی، بالاخره پیامبر

برای بار چندم است که صبا کتاب را می‌خواند. داستان آن خیلی به دلش نشست است. هر بار هم که می‌خواند، دوست دارد مرد جوان تا آخر داستان به آرزویش برسد. مشغول خواندن ادامه‌ی داستان می‌شود: بالاخره مادر را راضی کرد. از خانه زد بیرون؛ با سرعت هر چه تمام‌تر. تا غروب فرصت خیلی کم بود. مگر اسب چقدر سرعت داشت؟ هر قدر هم سوار کار بود، باز هم وقت کم می‌آورد.

اویس دیگر به این چیزها فکر نکرد. هوش و حواسش از طرفی در پی رسیدن به آرزویش بود و از طرف دیگر به قول و قرارش. اسب تا می‌توانست تاخت. انگار آرزویش این بود که اویس را به آرزویش برساند!

بالاخره رسید. نشانی را از این طرف و آن طرف پرسید. «به آن سمت برو. خانه‌ی پیغمبر خدا آنجاست. پیامبر (ص) اکنون بیرون شهر است.» جوان تا این جمله را شنید، سر جایش خشکش زد. نگاهش خیره ماند. مرد عرب گفت: «همین‌جا منتظر باش، برمی‌گردد.»



خدا از راه می‌رسد.»

اویس بالاخره لب به سخن باز کرد: «مادر پیر و نایبناپی دارم. او در خانه تنهاست. از من قول گرفته است پیش از غروب آفتاب مدینه را ترک کنم. به آسمان نگاه می‌کنم تا بدانم چقدر تا غروب مانده است. باید زود برگردم.»

کسی پرسید: «اگر پیامبر (ص) تا آن زمان برگشت چه؟»

دوباره سکوت شد. اویس سرش را پایین انداخت.

صبحا یاد سفرشان به مشهد می‌افتد. مادرش برای اولین بار اجازه می‌دهد برای زیارت از او جدا شود. این جایزه‌ی پزرگ شدن اوست. صبا با مادرش قرار می‌گذارد نیم ساعت بعد دقیقاً دم‌ورودی باب‌الجواد (ص) باشد. خودش را به صف زائران ضریح امام‌رضا (ع) می‌رساند. خیلی دلش می‌خواهد دستش را به ضریح برساند. صف کمی طولانی است. ساعتش را نگاه می‌کند. هنوز وقت دارد. با امام‌رضا (ع) حرف می‌زند. دعا می‌کند. دوباره ساعت را نگاه می‌کند. فقط سه دقیقه مانده است تا وقت قرار. فاصله‌ی کمی با ضریح دارد، اما اگر برنگردد، به قرار نمی‌رسد.

به اینجای خاطره‌ی خود که می‌رسد، از خوش‌حالی ذوق می‌کند. حکایت اویس بود. او هم مثل اویس توانسته بود میان آرزو و قرارش، درست انتخاب کند.

داستان را ادامه می‌دهد:

اویس برای آخرین بار به خورشید نگاه کرد. چیزی تا غروب نمانده بود. لحظه‌ی انتخاب فرار سیده بود. بی‌درنگ بر اسب سوار شد و از اهل خانه‌ی پیامبر (ص) خداحافظی کرد. افسار اسب را کشید و در گوشش گفت: «تأمی توانی تند بتاز. این بار مادر من منتظر من است!»

رفته بود سخنان پیامبر (ص) را بشنود. نشنید، اما به آن‌ها عمل کرد.

اسب می‌تاخت. اویس دل شکسته بود. اما این بار تمام حواسش فقط به مادرش بود. در خانه رازد. مادر در را باز کرد. اویس با خوش‌حالی گفت: «مادر، نگران که نشدی؟» مادرش لبخندی زد و گفت: «به آرزویت

رسیدی؟ پیامبر (ص) را دیدی؟»

اویس سکوت کرد. دلش نمی‌خواست دل مادر بشکند.

پیامبر (ص) کمی پس از رفتن اویس به خانه رسید. اهل خانه هنوز چیزی برای پیامبر (ص) تعریف نکرده بودند. اما انگار پیامبر (ص) همه چیز را خوب می‌دانست. فرمود: «بوی بهشت را از سمت قرن‌استشمام می‌کنم. چقدر به دیدارت مشتاقم ای اویس قرنی.»

آری، اویس بوی بهشت گرفته بود. چنین بود که اویس، اویس شد و سال‌ها بعد در کنار حضرت علی (ع) در جنگ صفین به شهادت رسید.





خورشید

شگفتی‌های

• ریحانه بهبودی
• تصویرگر: لاله ضیایی

خورشید سرچشمه‌ی نور و گرما و ستاره‌ی حیات‌بخش ما ساکنان کره‌ی زمین، گویی هر روز از پشت کوه‌ها بالا می‌آید و به ما سلام می‌کند. در طول روز نور و گرمای خود را بی‌دریغ به انسان‌ها، حیوانات و گیاهان می‌بخشد. بعد، کم‌کم رنگش نارنجی و قرمز دیده می‌شود، غروب می‌کند و به پشت کوه‌ها باز می‌گردد. هیچ فکر کرده‌ای که خورشید پس از اینکه غروب می‌کند، کجا می‌رود؟ می‌رود تا آن‌که استراحت کند یا می‌رود که نور و گرمای خود را به ساکنان بخش‌های دیگر زمین برساند؟

خورشید زیبای ما چه اسرارآمیز است! صبح که طلوع می‌کند، قرمز به نظر می‌رسد. سپس انگار در آسمان حرکت می‌کند و هنگام ظهر نورهای طلایی‌رنگش را روی سر ما می‌پاشد. آن‌گاه آهسته غروب می‌کند و دوباره با رنگ قرمز از ما خداحافظی می‌کند. بیا یک‌روز با خورشید از صبح خیلی خیلی زود، یعنی همان موقعی که خورشید در آسمان طلوع می‌کند هم‌سفر شویم. سپس برویم وسط آسمان و تا غروبش آن را همراهی کنیم. چه سفر هیجان‌انگیزی! هم‌مکان خورشید تغییر می‌کند، هم رنگش، و هم مقدار نور و گرمایش. تازه، برای ما کلی پیام دارد. تا حالا به پیام‌هایش دقت کرده‌ای؟ هیچ می‌دانی ستاره‌شناسان مسلمان از کجا می‌فهمند نماز صبح را چه‌وقت باید خوانند؟ یا نماز ظهر و عصرمان کی قضا می‌شود؟ ثانیه‌های زندگی من و تو و بقیه‌ی موجودات با این پدیده‌ی شگفت‌انگیز خلقت، یعنی همین طلوع و غروب خورشید، رقم خورده‌اند. یک لحظه تصور کن اگر خورشید طلوع نمی‌کرد یا بعد از اینکه طلوع کرد دیگر غروب نمی‌کرد، چه می‌شد؟! برای یافتن پاسخ این پرسش، بیا با هم پای درس امام صادق (ع) بنشینیم. ایشان شاگردان دانشمند زیادی داشتند. امام صادق (ع) در کتاب ارزشمند «توحید مفضل»* به بسیاری از پرسش‌های علمی ما پاسخ داده‌اند.

* توحید مفضل: مجموعه بیانات امام صادق (ع) درباره‌ی شگفتی‌های خلقت که شاگرد ایشان به نام مفضل جمع‌آوری کرده است.





«همین طلوع و غروب همیشگی خورشید، یکی دیگر از شگفتی‌های آن است. فکر کن، اگر خورشید طلوع نکند، چه می‌شود؟! دنیا برای همیشه تیره و تاریک می‌شود و دیگر لذت‌هایی که از روشنایی روز می‌بریم وجود نخواهند داشت. فکر کن، اگر خورشید بالا بیاید و غروب نکند، چه می‌شود؟! در آن صورت همیشه روز است و مردم دیگر آرامش و سکون نخواهند داشت. اگر همیشه روز باشد، مردم طمع می‌کنند پیوسته کار کنند! یا اگر تاریکی شب نبود، بعضی از مردم به خانه‌هایشان بر نمی‌گشتند و آن قدر کار می‌کردند تا از پا بیفتند. اگر خورشید همیشه در آسمان بود، زمین از حرارت آن، چنان داغ می‌شد که حیوانات و گیاهان را می‌سوزاند و نابود می‌کرد!»



خدای دانا و توانا با حکمت و برنامه‌ریزی دقیق خود این‌طور خواسته است که خورشید گاهی طلوع کند و گاهی غروب. مثل چراغ‌های خانه که وقتی کارمان تمام می‌شود، آن‌ها را خاموش می‌کنیم و می‌خواهیم یا استراحت می‌کنیم. خداوند نور و تاریکی را با هم آفریده است. آن‌ها ضد یکدیگرند و برای نظم‌بخشیدن به کارها آفریده شده‌اند.»^۱

۱. منبع:

متن بالا از صفحه‌ی ۱۳۵ کتاب «دنیای دیدنی» برگردانی روان از کتاب توحید مفضل، انتخاب شده است. نویسنده‌ی این کتاب آقای رضا مصطفوی و ناشر آن هم «عهد ما» است.

رمزیننه را با گوشی همراهت
پویش کن و طلوع و غروب
زیبای خورشید را ببین.





شفق قل

• سرور کتبی
• تصویرگر: نگین حسین زاده

می دید، همین را می پرسید. شقاقل شانه هایش را بالا انداخت؛ یعنی نمی دانم.

یکی دیگر گفت: این که دختر نیست! با این دماغ دراز، یک فیل است! همه خندیدند. شقاقل دستش را توی جیب بزرگش فرو برد و روبان ها را نوازش کرد. این طوری آرام می شد و از خنده ها نمی رنجید. دماغش خیلی خیلی دراز بود. خیلی دراز تر از دماغ یک دختر ده ساله!

شقاقل از موج شکن پایین رفت.

دختری پرسید: کجا می روی؟

شقاقل حرفی نزد. روبان های خال خالی را از جیب بیرون آورد و به سر هر انگشتش یک روبان بست. روبان ها در باد تکان می خوردند.

بچه ها از بالای موج شکن به او نگاه می کردند. شقاقل شبیه قایقی شده بود پراز پرچم های خال خالی. تکه نانی از کیسه بیرون آورد. مرغ های دریایی جیغ زنان به نان حمله کردند.

شقاقل جعبه ی گچ را باز کرد و چند خط سفید روی صخره کشید.

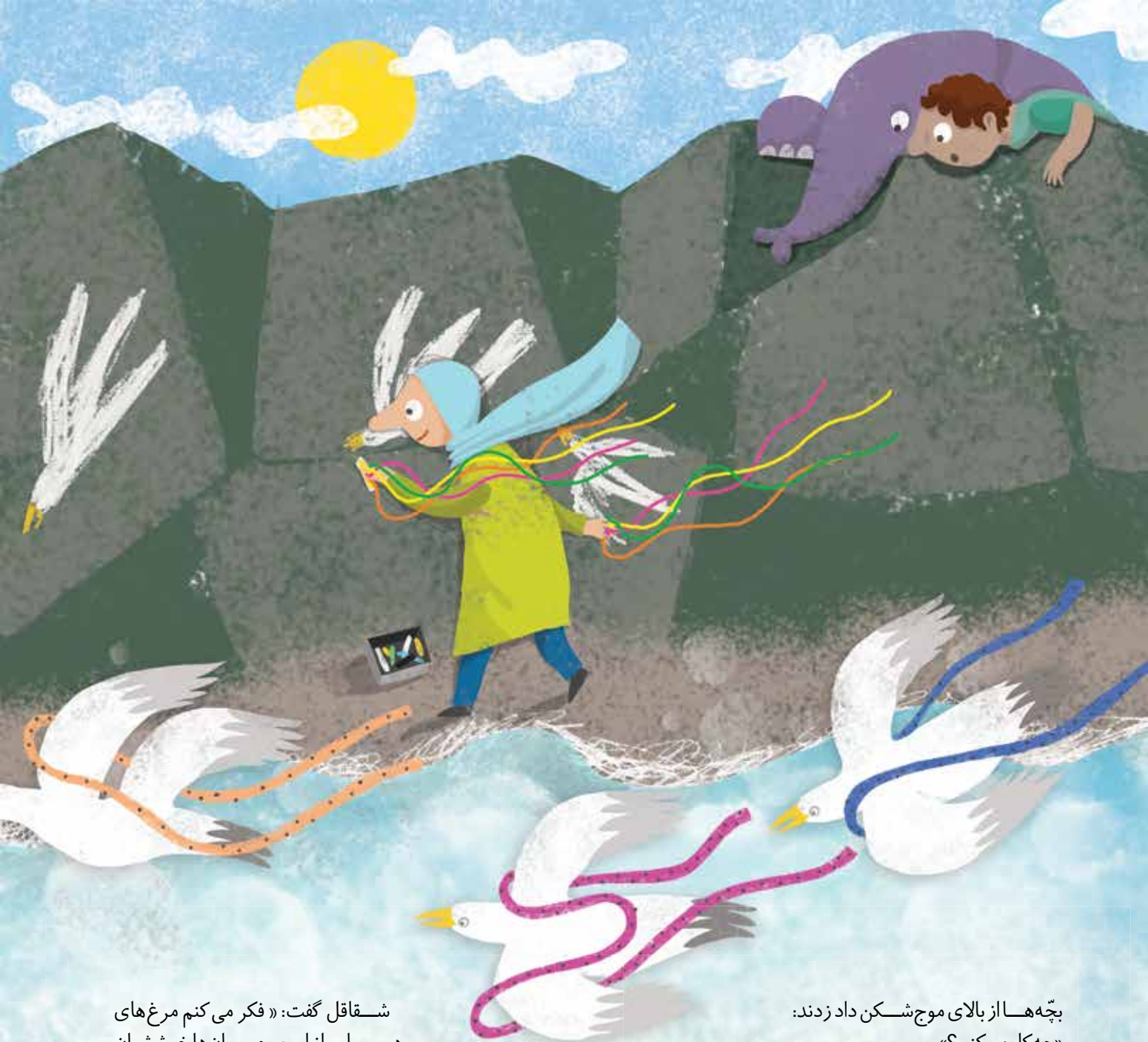
شقاقل با صدای مرغ دریایی از خواب بیدار شد. پنجره را باز کرد. نگاهش به موج شکن افتاد. خانه ی آن ها در ساحل بود و پنجره ی اتاق ها روبه دریا باز می شد. چند بچه روی موج شکن بازی می کردند. با خودش گفت: مسافر تازه...!

می خواست پنجره را ببندد، بپرد توی رختخواب و پتو را بکشد روی سرش، اما فکر کرد شاید مرغ های دریایی منتظرش باشند. جلوی آینه ایستاد. دختر کی را دید با یک دماغ خیلی دراز. به دماغش دست کشید.

یک مشت روبان خال خالی توی جیبش گذاشت. بعد، مثل هر روز، کیسه ی نان و جعبه ی گچ های رنگی اش را برداشت و از خانه بیرون رفت.

هنوز به موج شکن نرسیده بود که بچه ها او را دیدند. طوری نگاهش می کردند انگار مسافری فضایی دیده اند.

دختری به او نزدیک شد و پرسید: چرا دماغ تو این طوری است؟ شقاقل منتظر این سؤال بود. بیشتر وقت ها، هر کس برای بار اول او را



شقاقل گفت: «فکر می‌کنم مرغ‌های دریایی از این روبان‌ها خوششان می‌آید. این طوری من هم بال می‌زنم و نقاشی‌ام بهتر می‌شود.»

دختر کمی فکر کرد و گفت: «به من هم روبان می‌دهی؟» شقاقل چند روبان به دختر داد و به او کمک کرد تا آن‌ها را به انگشت‌هایش ببندد. آن دختر هم روی صخره‌ها نقاشی کرد. کمی بعد، همه‌ی بچه‌ها با روبان‌هایی روی دست‌هایشان، صخره‌ها را پر از شکل‌های مرغ دریایی، درخت و پرواز کردند. شب که شد، شقاقل پنجره‌ی اتاق را بست. مرغ‌های دریایی خوابیدند، اما موج‌ها بیدار بودند و نقاشی‌ها را از صخره‌ها می‌شستند و به دریا می‌بردند. شقاقل روز بعد دوباره می‌توانست با دوستانش روی صخره‌ها مرغ دریایی بکشد.

بچه‌ها از بالای موج‌شکن داد زدند: «چه کار می‌کنی؟» شقاقل انگشتش را توی هوا تکان داد که یعنی دارم نقاشی می‌کنم.

بچه‌ها گفتند: «چه می‌کنی؟» شقاقل دستش‌هایش را شبیه پرواز پرندگان تکان داد. بچه‌ها از موج‌شکن پایین آمدند و بقیه‌ی آن‌ها را ریز کردند. با فریاد مرغ‌های دریایی، بچه‌ها هم سر و صدای کردند و نان بیشتری برایشان می‌ریختند. شقاقل گفت: «اگر تند تند به آن‌ها غذا بدهید، نمی‌توانم پرواز را نقاشی کنم.» گچ‌های رنگی را برداشت و کمی دور تر روی صخره‌ها را خط‌خطی کرد. با روبان‌ها، شبیه مرغی شده بود که با ده بالِ خال‌خالِ پرواز می‌کند. دختری به طرف او رفت و گفت: «چرا این روبان‌ها را به دست‌هایت می‌بندی؟»

فضای مجازی و آداب کاربری

• زهرا عسگری، زهرا لاهوتی‌فرد، فاطمه‌سادات شیخ‌الاسلامی
• طراح شخصیت و تصویرگر: سمیرا حسینی

رسانوس =
رسانا + فانوس

دوست خوبم سلام!

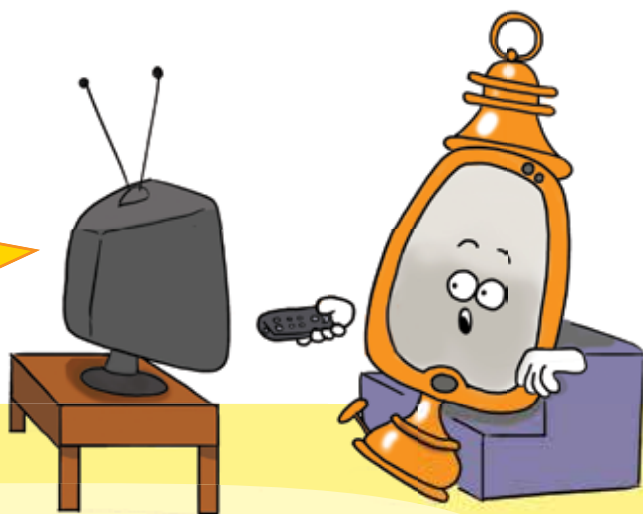
من رسانوس هستم. در این شماره‌ی مجله‌ی رشد دانش آموز با من همراه باش تا با ویژگی‌های دنیای رسانه آشنا شوی!
در اولین شماره‌ی مجله می‌خواهیم درباره‌ی راه‌های استفاده‌ی درست از وسایل رسانه‌ای با هم صحبت کنیم؛ یعنی یاد بگیریم چطور از تلفن همراه، رایانک (تبلت) و رایانه‌ی کیفی (لپ‌تاپ) استفاده کنیم تا سلامت بمانیم.
به نظر خودت، با استفاده‌ی درست از وسایل رسانه‌ای چقدر آشنا هستی؟

اشتباه‌ها در چگونگی استفاده از وسایل رسانه‌ای را در تصویرهای زیر پیدا کن و دورشان خط بکش و بنویس هر اشتباه چطور باید اصلاح شود؟ (در هر تصویر سه اشتباه وجود دارد.)

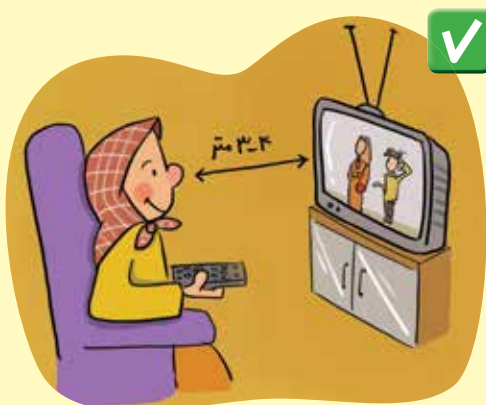


هوای چشم‌هایمان را داشته باشیم!

امروزه خیلی از کارهایمان به اینترنت و تلفن همراه و فضای مجازی وابسته شده‌اند. چون سلامتی شما برایمان خیلی خیلی مهم و باارزش است، آمده‌ایم تا با هم ببینیم چطور می‌توانیم در دنیای مجازی هوای چشم‌هایمان را داشته باشیم!



۱ فاصله‌ات را با صفحه‌ی نمایشگر تنظیم کن.



۳ در تاریکی از وسایل رسانه‌ای استفاده نکن.

۲ قانون ۲۰-۲۰ را رعایت کن.

طبق این قانون، بعد از هر ۲۰ دقیقه نگاه کردن به صفحه‌ی نمایشگر، باید ۲۰ ثانیه به چشم‌هایت استراحت بدهی. به دور نگاه کن و تندتند پلک بزنی.

نکته: کار با وسایل رسانه‌ای نباید باعث شود مدت زیادی پلک نزنی.



۴

نور صفحه‌ی نمایشگر را تنظیم کن. یعنی اگر نور محیط زیاد است، نور صفحه‌ی نمایشگر را زیاد کن و اگر نور محیط کم است، نور صفحه را کم کن. می‌توانی از تنظیم خود کار نور هم استفاده کنی.



۵

از امکان فیلتر (پالایه‌ی) نور آبی استفاده کن. همه‌ی تلفن‌های همراه و رایانه‌های کیفی گزینه‌ای به نام «فیلتر (پالایه) نور آبی» دارند. اگر انتخابش کنی، نور صفحه‌ی نمایشگر تقریباً زرد می‌شود و آسیب کمتری به چشم‌هایت می‌رسد.



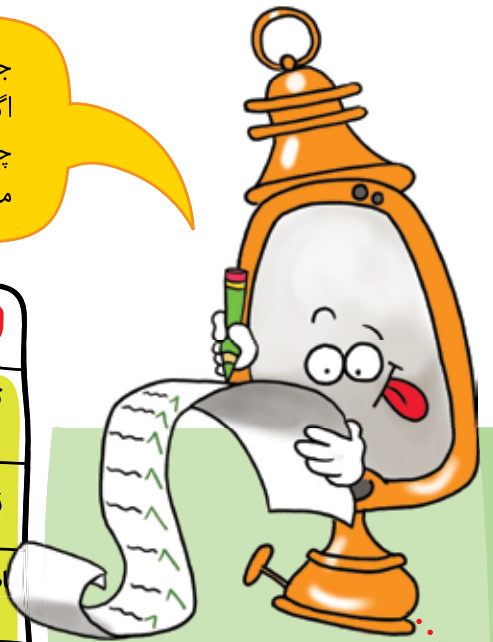
۶

دقت کن نور به‌طور مستقیم به صفحه‌ی نمایشگر نتابد.



جدول زیر را کامل کن. برای هر روزی که حواست به قانون‌ها بود، نشانه‌ی لبخند بکش. اگر روزی حواست به قانون‌ها نبود، در خانه‌ی آن روز در جدول نشانه‌ی اخم بکش. هوای چشم‌هایت را داشته باش و تجربه‌ات را (به‌شکل صوتی، نقاشی یا متن) با ما در میان بگذار. با این کار ما را خوش‌حال می‌کنی.

یادم باشد	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
تنظیم میز و صندلی							
قوز نکردن							
اصله از وسایل							
قانون ۲۰-۲۰ و پلک زدن							
استفاده نکردن در تاریکی							
تنظیم نور							
فیلتر (پالایه‌ی) آبی							
نور غیر مستقیم							



راه ارتباط با ما:
می‌توانی از جدولت عکس بگیری و آن را از طریق پیوند زیر برای ما بفرستی.
<https://www.roshdmag.ir/u/39i>



ابوعلی سینا

نویسنده: حمید عبداللہیان
سال چاپ: ۱۳۹۵
ناشر: مبتکران

• لاله احمدی

به نظر تو آدم‌های دانشمند چه شکلی هستند؟ من همیشه فکر می‌کردم آن‌ها آدم‌های عجیب و غریبی هستند که خیلی با آدم‌های عادی فرق دارند! مثلاً فکر می‌کردم آن‌ها خیلی باهوش هستند. اما بعد از خواندن داستان زندگی ابوعلی سینا فهمیدم فرق دانشمندان و آدم‌های عادی در پشتکاری است که موقع انجام دادن کارها دارند. به قول حمید عبداللہیان، آن‌ها مثل سریش به مسئله‌ها و کارهایی که دارند می‌چسبند و تا آن‌ها را حل نکرده‌اند یا انجام نداده‌اند، بی‌خیال نمی‌شوند. فکرش را بکن، ابوعلی سینا یک کتاب را چهل بار خواند تا آن را بفهمد!

کتاب ابوعلی سینا را بخوان تا بیشتر با این تفاوت‌ها آشنا شوی!



نوربرت خرگردن

نویسنده: میشائیل انده
مترجم: کتابون سلطانی
سال چاپ: ۱۳۹۶
ناشر: افق

• زهره صادقی

سلام دوست من!

یک سؤال! تا حالا یک زورگو را از نزدیک دیده‌ای؟ چه شکلی بوده است؟ چه ویژگی‌هایی داشته است؟ تا حالا شده کسی به تو یا دیگران زور بگوید؟ چه احساسی داشتی؟ کاری کردی؟ تلاش کردی که او را از کارش منصرف کنی یا احساس کردی تلاشت بیهوده است و باید با این آدم و رفتارش کنار بیایی؟ اصلاً فکر کرده‌ای رفتار مناسب با یک زورگو چگونه است؟

نوربرت خرگردن یک کرگردن گردن کلفت است که آنقدر زندگی را برای حیوان‌های بیشه سخت کرده که هیچ‌کدام جرئت نفس کشیدن بدون اجازه‌ی او را ندارند. آن‌ها احساس می‌کنند کاری هم برای بهتر شدن اوضاع نمی‌توانند انجام دهند. بالاخره یک روز که دیگر طاقتشان تمام می‌شود، تصمیم می‌گیرند آن بیشه را برای همیشه ترک کنند؛ به جایی بروند که از زورگویی‌های نوربرت دور باشند و زندگی خوب و آرامی داشته باشند. پس همه از آنجا می‌روند به جز یک نفر! یک نفر که اتفاقاً کوچک‌ترین و ضعیف‌ترین حیوان جنگل است! او می‌ماند و حساب نوربرت خرگردن را می‌گذارد کف دستش! اما مگر می‌شود؟ چطور؟ اگر دوست داری بدانی، برو کتابش را بخوان.





چطور

• حمید عبداللہیان
• تصویرگر: علیرضا اسدی

محمد کوچولو

همه‌کاره‌ترین کارآفرین

جهان شد؟



حل کند، قرار است برای همیشه از خانه‌شان دور شود، قرار است یکی از مهم‌ترین کارآفرینان خاورمیانه و جهان شود، قرار است چند هزار کیلومتر آن‌طرف‌تر، آب یک رودخانه را جوری تقسیم کند که همه‌ی کشاورزان راضی باشند، قرار است گنبد یک مسجد را جوری بسازد که صدا هفت بار درون آن بیچد، قرار است مناره‌ای بسازد که اگر یکی را تکان دهند، آن یکی هم تکان بخورد، قرار است دانشمندی بزرگی شود و خیلی چیزها یاد بگیرد و چندین کتاب خیلی مهم بنویسد، قرار است خودش به‌تنهایی یک شرکت دانش‌بنیان بشود و بالاخره قرار است بیش از چند هزار کیلومتر آن‌طرف‌تر از دنیا برود و در جای دورتری دفن بشود!

محمد آن موقع اصلاً نمی‌دانست که قرار است از این اتفاق‌ها برایش بیفتد. برای همین، خوابید تا خواب‌های خوب ببیند. عجیب اینکه مثل همه‌ی نی‌نی‌ها در خوابش یا لبخند می‌زد یا اخم می‌کرد. انگار اصلاً تکلیفش با خودش معلوم نبود!

روستای جُبَاع آن موقع‌ها در منطقه‌ای بود که به آن جَبَل‌عامل می‌گفتند. این منطقه الان در کشور لبنان است، ولی آن موقع‌ها کشور لبنان هنوز وجود نداشت. باور کنید روی هیچ تابلویی ننوشته بودند که قرار است به زودی در این مکان کشور لبنان تأسیس شود! بابابزرگِ بابابزرگِ بابابزرگِ

در سال ۹۵۳ هجری قمری که سال خیلی مهمی نبود، در روستای جُبَاع که روستای خیلی مهمی نبود، بچّه‌ای به دنیا آمد که خیلی مهم بود! اسم این بچّه را محمد گذاشتند. محمد مثل همه‌ی بچّه‌های دیگر، همین که به دنیا آمد، جیغِ گرکننده‌ای از خودش سر داد. احتمالاً می‌خواست آواز بخواند، ولی هول شده بود! بزرگ‌ترها به جای اینکه عجله کنند و زود به او چلو کباب بدهند، هی خندیدند و هی بچّه را به یکدیگر نشان دادند. محمد بیشتر شبیه شلغم سفید پخته و داغی بود که تازه از قابلمه بیرون آمده باشد و بخار از آن بلند شود. خانم‌هایی که او را در پارچه می‌پیچیدند، خیلی زود فهمیدند که این بچّه به‌زودی آدم با بَخار و ارزشمندی خواهد شد. این بود که محمد گریبان را به پایایش دادند. باباجان محمد ترجیح داد به جای اینکه از محمد تشکر کند که زحمت کشیده و به دنیا آمده است، اول در گوش راستش اذان و در گوش چپش اقامه بگوید و بعد، رو به قبله بایستد و دو رکعت نماز تشکر از خداوند بخواند. آن روز همه‌ی اعضای خانواده شاد بودند، غیر از خود نوزاد که اخم‌هایش تو هم بود و انگار به‌خاطر به‌دنیا آمدن، از همه طلب‌داشت. محمد خیلی زود وسط آن همه صدای گرکننده خوابید و خواب‌های شیرین دید. طفلکی نمی‌دانست قرار است به سفرهایی دور و دراز برود، قرار است مسئله‌های سخت‌سخت

خُب بچه‌ها!

شهرت واقعی محمد را
حدس بزنید و به همراه
نام و نام خانوادگی، نشانی
و شماره تلفن خود یا
والدینتان، برای ما بفرستید
تا یک هدیه‌ی بامزه
دریافت کنید!
ارتباط با ما:
<http://www.roshdmag.ir/u/39i>



بابابزرگ محمد در زمان امام علی (ع) از شهر همدان به کوفه رفته بود و یکی از دوست‌ها و شاگردان امام علی (ع) شده بود و معلوم نیست چطور شده بود که بچه‌هایش به لبنان رفته بودند و در آنجا زندگی می‌کردند.

بابا و بابابزرگ محمد روحانی بودند و معلوم است که محمد اول از همه قرار بود که شاگرد بابایش شود! آخی! طفلکی! آخر چطور یک بچه می‌تواند شاگرد بابایش شود؟! آن وقت سر صبحانه و ناهار و شام باید درس بخواند و به سؤال‌های درسی باباجان عزیز جواب بدهد! بچه‌ای که باباجان عزیزش معلمش باشد، حتی دیگر نمی‌تواند یک دقیقه تلویزیون نگاه کند یا سری به تلفن همراه خودش یا مامانش بزند! انصافاً خیلی ستم است اگر بابای آدم معلمش هم باشد! خصوصاً اینکه نه تلویزیونی باشد و نه گوشی همراهی و آدم مجبور باشد فقط هی درس بخواند و بازی‌های عجیب و غریب انجام دهد!



خانه‌های سبز

از طبیعت دعوت کنیم به **خانه‌ی ما** بیاید
• نرگس جاجرودی



فازهای دلپذیر

این روزها زندگی‌های پیچیده‌ی شهری باعث شده‌اند که از طبیعت غافل شویم و کمتر به آن توجه کنیم. اما هیچ مشکلی نباید ما را از طبیعت و زیبایی‌هایش دور کند. اگر نمی‌توانیم زیاد به دیدن طبیعت برویم مشکلی نیست. سعی می‌کنیم طبیعت را به خانه‌هایمان بیاوریم! اما چگونه؟ با انجام چند کار ساده. اگر کنجکاو هستید، تا آخر مطلب را بخوانید.



پنجره‌های سبز

خانه‌ای کوچک با پنجره‌هایی سبزرنگ را تصوّر کنید؛ پنجره‌هایی که پشت هر کدام از آن‌ها گلدان‌هایی کوچک قرار دارند. گلدان‌ها با گل‌هایی زیبا خودنمایی می‌کنند. تصوّر کردنش کار سختی نیست. گلدان‌هایی که یا داخل هر کدامشان گل‌هایی رنگارنگ می‌بینی، یا بذره‌ای کوچکی که تو نمی‌بینی، ولی در دل خاک پنهان شده‌اند؛ بذرهایی که می‌توانند بعدها به سبزی‌های تازه و خوش‌مزه‌ای تبدیل شوند تا ما آن‌ها را سر سفره‌هایمان بگذاریم.

حیاطی کوچک در خانه

اگر خانه‌ی شما از آن خانه‌هایی است که ایوانک (بالکن) دارد، خوش‌به‌حالتان! می‌توانید زود دست‌به‌کار شوید. چون ایوانک از بیرون خانه دیده می‌شود، باید در زیبایی آن هم بسیار دقت کرد. قرار دادن چند گلدان یا درختچه‌ی کوچک در ایوانک و چیدن میز و صندلی در آن، صفای بیشتری به ایوانک می‌دهد و در زیبا دیده‌شدن خانه، محله و شهر بسیار مؤثر است. مراقب باشید جای گلدان‌ها محکم باشد تا در اثر باد و ... به کوچه و خیابان سقوط نکنند!



پرنده‌ها را فراموش نکنیم

یکی از لذت‌بخش‌ترین کارها، غذا دادن به پرنده‌هاست؛ پرنده‌های کوچولوی دوست داشتنی! ما می‌توانیم با وسایل دورریختنی و بازیافتی مثل بطری نوشابه، جای غذاخوری یا لانه‌هایی زیبا برای آن‌ها بسازیم. با این کار، هم به پرنده‌گان آرامش می‌دهیم و هم خودمان لذت می‌بریم.



باغ شیشه‌ای

یکی از هیجان‌انگیزترین کارهایی که خلاقیت را زیاد و احساس شادی و نشاط را بیشتر می‌کند، ساختن باغ شیشه‌ای یا «تراریوم» است. با ظرف‌های شیشه‌ای بی‌استفاده‌ای که در خانه دارید و چند گیاه کوچک مثل کاکتوس، می‌توانید یک باغ شیشه‌ای زیبا بسازید و آن را گوشه‌ای اتاق بگذارید و حسابی لذت ببرید. راستی، باغ شیشه‌ای در تمیزی هوای خانه هم خیلی مؤثر است.



با طبیعت مهربان باشیم

یادمان باشد، رفتن به طبیعت و از نزدیک دیدن زیبایی‌های آن، لطف دیگری دارد. اما باید حواسمان به درختان و گیاهان و حیوانات باشد. طبیعت صاحب‌خانه است و ما مهمان! یادمان باشد، وقتی به مهمانی طبیعت می‌رویم، با رفتارهای نادرست طبیعت را دل‌آزرده نکنیم.



با هم خانه‌هایمان را سبز کنیم. رمزینه را با تلفن همراهت پویش کن و گوشه‌های سبز خانه‌ها را ببین.





طَبَس، شهر خاطره‌ها

• نویسنده: مسعود جوادیان

نقشه‌ی ایران را تصوّر کنید. در شرق آن، در استان خراسان جنوبی، شهری به نام طبس قرار دارد. طبس شهر جالبی است. در مسیر حرکت به سوی این شهر، از بیابان‌هایی خشک و بی‌آب و علف عبور می‌کنید، اما به یک‌باره به شهری می‌رسید سرسبز، با نخل‌هایی بلند و مردمی خونگرم و مهربان!

زلزله‌ی طبس

طبس یکی از شهرهای قدیمی ایران است. این شهر که آثار تاریخی و یادگارهایی از دوران گذشته داشت، در غروب ۲۵ شهریور ۱۳۵۷ بر اثر زلزله‌ای هولناک ویران شد و بسیاری از ساکنان آن کشته شدند. تا پیش از آن روز، چنان زلزله‌ی مهیبی در ایران رخ نداده بود. با این حال، شهر کم‌کم دوباره ساخته شد و زندگی در آن جریان یافت.

کال جنی

در اطراف شهر طبس دیدنی‌هایی وجود دارند که اگر یک بار آن‌ها را ببینید، خاطره‌اش تا سالیان سال در ذهن و قلبتان باقی می‌ماند. کال جنی یکی از آن‌هاست. کال به معنای درّه است. چون این درّه ساکت و وهم‌انگیز است، به کال جنی، یعنی درّه‌ی جن‌ها، معروف شده است؛ درّه‌ای با یادگارهایی کهن؛ مثلاً رودی زلال که با قدم زدن در مسیر آن، لحظه به لحظه با منظره‌های خیره‌کننده مواجه می‌شوید.

حمام مرتضی‌علی

اینجا حمامی نیست که دوش آب داشته باشد و بشود خود را با لیف و صابون در آن شست! بلکه منطقه‌ی وسیعی است با روخانه‌ای کم‌عمق و زلال که وقتی وارد آب آن می‌شوید و مسیرش را طی می‌کنید، آبش گاهی سرد می‌شود و گاهی گرم. گذشتن از این مسیر دل‌انگیز حدود یک ساعت طول می‌کشد. اگر از آسمان به شهر طبس نگاه کنید، می‌بینید که این همه زیبایی و شگفتی در دل کویر واقع شده‌اند. به همین دلیل برخی طبس را نگین کویر نامیده‌اند.





با هم مکان‌های دیدنی
شهر طبس را ببینیم.



معجزه‌ی طبس

طبس بسیاری از ایرانیان را یاد واقعه‌ای می‌اندازد که در سال ۱۳۵۹ روی داد و جهانیان را حیرت زده کرد! در آن سال که هنوز چیزی از عمر انقلاب اسلامی نگذشته بود، آمریکا از راه‌های زیادی می‌کوشید به ایران ضربه بزند و در سفارت‌خانه‌ی خود نقشه‌های شومی علیه انقلاب نوپای مردم ایران کشیده و در حال اجرای آن بود. سرانجام، عده‌ای از دانشجویان که از این وضعیت خشمگین بودند، به سفارت آمریکا در ایران وارد شدند و اجازه ندادند کارکنانش از آنجا خارج شوند. مدتی بعد، آمریکا تصمیم گرفت عده‌ای از نظامیان خود را مخفیانه، با بالگرد و هواپیما به ایران بفرستد تا خود را به تهران برسانند و کارکنان سفارت را از آنجا خارج کنند.

آمریکایی‌ها هفته‌ها در این باره فکر کردند، نقشه کشیدند و مواد و ابزارهای لازم را مخفیانه به صحرای طبس بردند، اما در شب عملیات، وقوع یک حادثه، نقشه‌هایشان را به باد داد! طوفان شدیدی به پا شد و کار را برایشان غیرممکن کرد. در آن شب، پروانه‌ی یکی از بالگردهای آمریکایی به یکی از هواپیماهایشان برخورد کرد و موجب انفجار آن و شکست عملیات آمریکایی‌ها شد.

در آن زمان رهبر عزیزمان امام خمینی (ره) در مورد این معجزه فرمودند: «آیا جز این بود که یک دست غیبی در کار است؟ چه کسی بالگردهای آقای کارتر را ساقط کرد؟ ما ساقط کردیم؟ شن‌ها ساقط کردند. شن‌ها مأمور خدا بودند، باد مأمور خداست.»



شادی مردم ایران

وقتی خبر این حادثه منتشر شد، موجی از شادی سراسر کشور را فرا گرفت. روزنامه‌ها گزارشی از ماجرا را چاپ کردند. امام خمینی (ره) این واقعه را نشانه‌ی کمک خداوند و امدادهای غیبی دانست و از مردم خواست بیش از پیش متحد شوند.



مرغها سلام! تخم مرغ لطفاً!

- با همکاری:
- نجمه دائمی
 - سامیه کاظمی
 - طالب نورین
 - مهدی حدادی



تا حالا به زندگی در روستا یا زندگی عشایری فکر کرده‌ای؟ بچه که بودم، خیلی دلم می‌خواست جای بچه‌های روستایی فیلم‌ها باشم. بزرگ‌تر که شدم، به روستاهایی از کشورمان سفر کردم. آنجا بچه‌ها همان زندگی رویاهای کودکی من را داشتند.

در این صفحه از مجله قرار است با فرصت‌ها، زیبایی‌ها و افتخارات زندگی روستایی و عشایری آشنا شویم. این عکس‌ها نمونه‌هایی هستند از لذت‌ها، توانایی‌ها و تلاش‌های بچه‌هایی که در این مناطق زندگی می‌کنند.

▶ فکرش را بکن! سبزی تازه‌ی غذایی را که مادرت می‌خواهد درست کند، از حیاط مدرسه بچینی! مدرسه‌ی ۲۲ بهمن روستای چوپلانی در گرگان، استان گلستان.





▶ چه لذتی دارد تخم مرغ
شام را از لانه‌ی مرغ‌ها
برداری؛ مدرسه‌ی وحدت در
روستای ایگل استان تهران.



◀ حس قشنگ درخت کاری؛
مدرسه‌ی عشایری جلال
آل احمد، شهرستان آبدانان،
استان ایلام.



▶ اوّل مهر و آماده کردن
مدرسه با همکاری آموزگار
و بچه‌ها؛ مدرسه‌ی شهید
کریمی، روستای آخچه قلعه،
استان قزوین.

▼ آقا معلم زودتر توضیحاتت را برای
بچه‌ها بده. مامانم منتظر است.



▼ ساخت دیوار حیاط با لاستیک





یک دفترچه پراز لبخند

• ندا نورمحمدی
• عکاس: اعظم لاریجانی

چه چیزی لازم است؟



- مقوا
- کاغذ رنگی
- چسب
- قیچی
- کاغذ سوراخ کن

برای درست کردن دفترچه می‌توانیم از یک دفتر قدیمی هم استفاده کنیم.

یک دفترچه بردار و از صبح که بیدار می‌شوی، کارهایی را که مادرت برایت انجام می‌دهد یادداشت کن. آخر هفته به یادداشت‌هایت نگاه کن. حتماً خیلی زیادند! مگر نه؟ فکر می‌کنم وقت آن رسیده است که ما هم دست به کار شویم و این بار یک فهرست درست کنیم. ببینیم چه کارهایی باعث می‌شود مادرمان خوش حال شود. مثلاً خانه را مرتب کنیم، در آماده کردن غذا کمک کنیم، با خواهر یا برادر کوچکمان بازی کنیم، بدون گفتن کلمه‌ی «لطفاً» چیزی نخواهیم، یا هر کار خوب دیگری که به ذهنمان می‌رسد. حُب، حالا این کار چه ربطی به صفحه‌ی کار دستی دارد؟ فهرستی را که گفتیم، در یک دفترچه یادداشت کن تا بگویم؛ البته نه در یک دفترچه‌ی معمولی! بیا با هم دفترچه را بسازیم.

چه کار باید بکنیم؟

هر دو طرف جلد پشت دفترچه را با کاغذ رنگی به طور کامل می‌پوشانیم اما فقط یک طرف جلد رویی را با کاغذ رنگی می‌پوشانیم.



دو برگه مقوا را در اندازه‌های ۲۰ سانتی‌متر در ۲۰ سانتی‌متر برش می‌زنیم؛ یکی از آن‌ها را برای روی جلد و دیگری را برای پشت جلد.

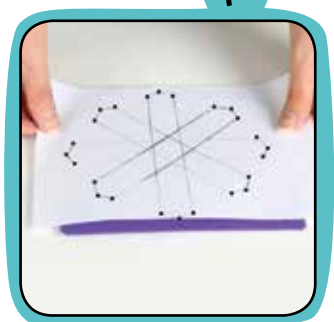




به وسیله‌ی سوراخ‌کن، بالای جلد و کاغذهای دفترچه را سوراخ می‌کنیم. اگر سوراخ‌کن نداشته باشیم، می‌توانیم با استفاده از خودکار این سوراخ‌ها را ایجاد کنیم.



طرحی را که انتخاب کرده‌ایم، با چسب روی جلد ثابت می‌کنیم. طرح ما یک قسمت ساده از یک نقش اسلیمی (ایرانی اسلامی) است.



کاغذها را بین دو جلد قرار می‌دهیم، به طوری که همه‌ی سوراخ‌ها روی هم قرار بگیرند. دو رشته نخ را از سوراخ‌ها رد می‌کنیم و گره می‌زنیم. دفترچه‌ی ما آماده است.



حالا نقاط مورد نظرمان را با سوزن علامت گذاری می‌کنیم. یعنی جاهایی را که روی الگو علامت دارد با سوزن سوراخ می‌کنیم.



نقطه‌هایی را که علامت گذاری کرده‌ایم با کاموا و سوزن به هم وصل می‌کنیم؛ یعنی تصویرمان را با نخ و کاموا می‌کشیم. پشت کار را با کاغذ رنگی می‌پوشانیم.



می‌توانی با انجام دادن هر کار خوبی که قبلاً در دفترچه‌ی یادداشتت نوشته‌ای، یک شکلک لبخند (😊) در دفترچه‌ات بکشی. اگر هم کار خوبی را دو بار انجام دادی، این شکلک را دو بار بکش. بعد از یک هفته کلی شکلک لبخند در دفترچه‌ات خواهی داشت!



برای دوختن الگو از شماره‌ی ۱ شروع می‌کنیم. یعنی اول از زیر سوراخ شماره‌ی یک سوزن را بیرون می‌آوریم. سوزن را در سوراخ شماره‌ی ۲ فرو می‌بریم. دوباره سوزن را از سوراخ شماره‌ی ۳ بیرون می‌آوریم و سپس در سوراخ شماره‌ی ۴ فرو می‌بریم و همین‌طور تا آخر.



اگر می‌خواهی یک دفترچه‌ی جیبی داشته باشی، رمزبینه را پوییش کن.



سال جدید، تصمیم جدید

• سعید جویانی • تصویرگر: مجید صالحی



بعضی وقت‌ها تصمیم گرفتن از نان شب هم واجب‌تر است. یعنی خیلی خیلی لازم است که ما برای زندگی خود تصمیمی بگیریم. مثلاً وقتی در کارنامه‌ی سال پیش، بیشتر درس‌هایمان «نیازمند تلاش بیشتر» شده است، یا وقتی اضافه‌وزن داریم و دکتر به والدینمان گفته است اضافه‌وزنمان می‌تواند به سلامتی‌مان آسیب بزند، یا وقتی که بیش از حد نگران یا بیش از حد غمگینیم و این حالت را باید درمان کنیم، یا وقتی احساس می‌کنیم یک دوست نامناسب داریم. فکر می‌کنید بعد از این اتفاق‌ها چه تصمیم‌هایی باید بگیریم؟ بعضی وقت‌ها هم هیچ‌کدام از اتفاق‌های بالا در زندگی‌مان نیفتاده است. درسمان تقریباً خوب است، نمان سالم است و سرحال هستیم. رابطه‌ی خوبی هم با دوستان و خانواده داریم. این‌چنین وقت‌ها تصمیم گرفتن به زندگی ما جهت می‌دهد. مثلاً اگر دلتان می‌خواهد یک ورزشکار حرفه‌ای، یک کشاورز موفق، یک مادر یا پدر خیلی مهربان یا یک کارآفرین شوید، از همین الان باید تصمیم‌های بزرگی برای زندگی‌تان بگیرید.

شاید تو هم این احساس را داشته باشی. چه احساسی؟ اینکه وقتی دانش‌آموز هستی، دو بار سال نو داری! یک بار در آغاز فروردین، یعنی وقتی بهار می‌شود و طبیعت لباس نو به تن می‌کند و یک بار هم در آغاز مهرماه، وقتی مدرسه‌ها باز می‌شوند؛ به‌خصوص مهر امسال که بعد از دو سه سال کرونایی، که مدرسه‌ها کم و بیش نیمه‌حضور بودند، سال نوی تحصیلی واقعاً سال نوست.

در آغاز هر سال، آدم دلش می‌خواهد تصمیم‌های تازه بگیرد. بعضی‌ها تصمیم‌هایشان شبیه آرزوهایی است دست‌نیافتنی! بعضی‌ها هم تصمیم‌هایشان آن‌قدر کوچک است که اگر تصمیمی نمی‌گرفتند هم چندان فرقی نمی‌کرد. برای همین، تصمیم تازه گرفتن خودش یک مهارت است.

صفحه‌ی مهارت‌های زندگی سال تحصیلی جدید را با مهارت تصمیم‌گیری شروع می‌کنیم. ما که هر روز داریم می‌رویم مدرسه، بعدش هم می‌رویم خانه. هر روز هم که داریم بزرگ‌تر می‌شویم. دیگر چرا باید تصمیم بگیریم؟! شاید این سؤال، سؤال تو هم باشد.

هدف بلندمدت‌تان را اینجا بنویسید:
مثلاً: در پیش گرفتن سبک زندگی بدون زباله

.....
.....
.....
.....

گام به گام با مهارت تصمیم‌گیری

برای اینکه یک تصمیم‌گیر ماهر شوید، این چند گام را بردارید:

۱ | تصمیم‌های بزرگ بگیرید.

شاید شما این تصمیم یک‌ساله را گرفته باشید که امسال بهتر از سال گذشته درس بخوانید. خیلی هم خوب! اما ممکن است وسط سال تحصیلی این سؤال به ذهنتان بیاید که «که چی؟» اگر تصمیم بزرگ بگیرید، هر تصمیم کوچکی که می‌گیرید، می‌تواند مرحله‌ای باشد برای رسیدن به آن تصمیم بزرگ. آن وقت برای «که چی؟» و «چرا؟» جواب دارید. به این تصمیم‌های بزرگ، هدف‌های بلندمدت می‌گویند؛ هدف‌هایی که شما برای رسیدن به آن‌ها به زمان نیاز دارید. این هدف‌ها می‌توانند به دست آوردن مهارتی مثل نجاری یا توانایی خدمت‌رسانی اجتماعی باشند، یا داشتن یک سبک زندگی مثل زندگی بدون تولید زباله یا هر چیز دیگر.



کیسه پارچه‌ای





- مراحل رسیدن به هدف بزرگ من:
- مرحله ۱: تحقیق در مورد تأثیرات زیاده در محیط زیست
 - مرحله ۲: شناخت انواع زیاده با مشورت بزرگ‌ترها و متخصصان
 - مرحله ۳: شناخت راه‌های کاهش و بازیافت انواع زیاده
 - مرحله ۴: بررسی توانایی‌هایم برای اجرای هر کدام از راه‌ها
 - مرحله ۵: تصمیم‌گیری و اجرا کردن آن

۲

تصمیم بزرگتان را به تصمیم‌های کوچک تبدیل کنید.

حالا تصمیم بزرگتان را به تصمیم‌های کوچک‌تر تبدیل کنید. برای راحت‌تر انجام دادن این کار، فکر کنید برای رسیدن به هدف بلندمدتتان باید از چند مرحله عبور کنید. اگر مراحل رسیدن به هدفتان را نمی‌دانید، از والدین یا معلم یا بزرگ‌ترهایی کمک بگیرید که بیشتر در مورد هدفتان می‌دانند. این‌طوری می‌توانید بگویید در هر مرحله برای رسیدن به هدفتان چه کارهایی باید انجام دهید.

۳

کارهایی را که تا آخر امسال باید انجام دهید بنویسید.

حالا کارهایی را که تا آخر سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ برای رسیدن به هدفتان باید انجام دهید، اینجا بنویسید. فقط یادتان باشد که این کارها شدنی باشند. توانایی‌های خودتان را در نظر بگیرید و حواستان باشد برای انجام دادن هر مرحله فقط یک ماه زمان دارید، نه بیشتر.

تصمیم می‌گیرم تا آخر ... ماه این کار را انجام بدهم:

- مهر ماه: تولید کردن کمتر زیاده
- آبان‌ماه: جدا کردن زیاده‌های خشک
- آذرماه: خشک‌کاله (خشک کردن زیاده‌های تر مثل پوست میوه)
- دی‌ماه:
- بهمن‌ماه:
- اسفندماه:
- فروردین‌ماه:
- اردیبهشت‌ماه:
- خردادماه:



۴

الان فقط به فکر تصمیم مهربانان باشید.

الان لازم نیست مدام به هدف بزرگتان فکر کنید. همین که هدف مهر ماه خود را انجام دهید، کافی است. یادتان باشد، اگر یکی دو ماه به هدفتان نرسیدید، ناامید نشوید. شاید باید برنامه‌تان را عوض کنید؛ جوری که از پس انجام‌دادنش بر بیایید. شاید هم باید تلاشتان را بیشتر کنید!



• مهدی زارعی
• تصویرگر: سام سلماسی

بسیاری از شما مجبورید در خانه یا مدرسه مدتی طولانی روی صندلی بنشینید و برای خواندن و نوشتن به جلو خم شوید. شاید بقیه‌ی ساعت‌های روز هم با گوشی همراهتان سرگرم باشید و باز ناخودآگاه سر خود را به جلو خم کنید. البته امیدوارم به جای گوشی، کتاب دستتان باشد! اگر مدتی زیادی در چنین شرایطی قرار بگیرید، کم‌کم بدون آنکه متوجه شوید، کمرتان از حالت طبیعی خارج و دچار «قوز» می‌شود! «قوز» داشتن، بدن شما را بدقواره و بدشکل می‌کند و بعدها که بزرگ‌تر شدید، آسیب‌های زیادی در پی دارد، مثلاً ممکن است در نفس کشیدن با مشکل روبه‌رو شوید. اما برای اینکه قوز نداشته باشید، چه کار باید کنید؟

۱. کمک گرفتن از دیوار

ساده‌ترین کار ممکن این است که به یک دیوار تکیه دهید. اگر بدنتان کاملاً صاف باشد، باید در هنگام تکیه دادن به دیوار، پنج نقطه‌ی بدنتان با دیوار تماس پیدا کند: ۱. پشت سر، ۲. پشت شانه‌ها، ۳. لگن (باسن)، ۴. ساق پا، ۵. مچ پا. این کار را در روز بارها و بارها انجام دهید. حتی زمانی که سر کلاس هم نیستید، آن قدر این کار را انجام دهید که عادت کنید بدون دیوار هم به همین شکل بایستید. به همین سادگی!

۲. به هم چسبانیدن کف دست‌ها از پشت!

حتی وقتی روی صندلی نشسته‌اید هم می‌توانید به صاف کردن کمرتان کمک کنید. در ابتدا دو دست خود را جلوی سینه بیاورید و کف آن‌ها را به هم چسبانید. حالا سعی کنید همین کار را از پشت انجام دهید. یعنی در حالی که روی صندلی نشسته‌اید، کف دو دست را به هم چسبانید.





۳. نگاه کردن به سقف

برای این حرکت هم نیازی نیست از روی صندلی بلند شوید. فقط روی لبه‌ی صندلی بنشینید؛ به شکلی که هیچ قسمت پشتتان به صندلی تکیه نداده باشد. حالا شانه‌هایتان را به عقب ببرید، به شکلی که اگر دو تا دست خود را زیر سرتان بگذارید، بتوانید دستان خود را روی لبه‌ی پشتی صندلی بگذارید و به همین حالت بمانید و سقف را نگاه کنید.



۴. برقراری تعادل با کوله‌پشتی

آیا می‌دانید استفاده از کیف‌ها و کوله‌پشتی‌های سنگین باعث می‌شود به کمرتان فشار بیاید و با خم شدن کمر، دچار قوز بشوید؟ به همین خاطر، بدون اینکه خجالت بکشید، کوله‌هایتان را از جلو به بدنتان آویزان کنید. حتی اگر مشکل کمر ندارید، به اندازه‌ی همان مدتی که کوله را از پشت آویزان می‌کنید، آن را از جلو هم آویزان کنید. مثلاً هنگام رفتن به مدرسه، کوله از جلو و در هنگام برگشتن، از پشت آویزان شود.



۵. آفرین مسائل مهم

شاید باورتان نشود، ولی حتی خم شدن کمر و شکل فک و دندان‌ها می‌توانند باهم ارتباط داشته باشند؛ یعنی اگر کسی خمیدگی کمر داشته باشد، این خمیدگی می‌تواند روی شرایط دندان‌ها و فک تأثیر بگذارد! یعنی اگر شکل فک عادی نباشد، ممکن است به خاطر خم بودن کمرتان باشد. لازم است موادی مثل لبنیات (شیر، ماست، دوغ و پنیر)، میوه‌ها، سبزی‌هایی مثل کلم، کاهو و سلغم، حبوبات (عدس، نخود، لپه و ماش) و غذاهایی مثل ماهی را زیاد بخورید.



نکته

بدن نیاز فراوانی به هوا دارد. فراموش نکنید هر چه بدن بیشتر به قوز کردن عادت کند، هوای کمتری وارد آن می‌شود. هر چه هوای بیشتری به داخل ریه‌ها برود، بدن هم قوی‌تر است. این نکته را خیلی جدی بگیرید.

همراهان نازنین مجله‌ی رشد دانش آموز، دوستان شما داستان نیمه‌تمام زیر را کامل کرده و برای ما فرستاده‌اند. شما هم می‌توانید درباره‌ی اتفاقاتی که در روستا برایتان افتاده است، داستان یا خاطره‌ای بنویسید و برای ما بفرستید. یک بیلچه‌ی کوچک، یک آب‌پاش آبی خالخالی و یک بسته بذر سبزی جعفری و تربچه، همه مال من هستند. آن‌ها را بابابزرگ برایم خریده است تا این بار که به روستا می‌رویم، در زمین کوچولوی خودم کشاورزی کنم. زمینم خیلی کوچک است، اما برای من کافی است. من با همین زمین صاحب یک مزرعه‌ی سبزی می‌شوم. فقط یک مشکل بزرگ دارم...



فاطمه زهرا باقیان، کلاس چهارم، شهر ری



روایای سبز

● سیده غزل اخگری، ۱۲ ساله

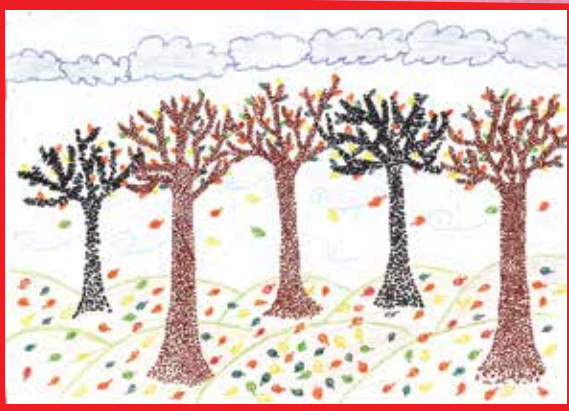
به خاطر تصادم، هیچ کدام از آرزوهای رنگی رنگی ام دست‌یافتنی نیستند؛ تصادفی که باعث شد دیگر نتوانم راه بروم! نزدیک شش ماه است که به روستا نیامده‌ام. همه چیز برایم تازه‌گی دارد. با استقبال گرم بابابزرگ روبه‌رو می‌شویم. بابابزرگ مرا در آغوش می‌گیرد. من هم ریه‌هایم را با عطر لباس او که بوی نان تازه می‌دهد، پر می‌کنم. وارد خانه می‌شویم. شب، موقع خواب، بابابزرگ از دوران کودکی‌اش برایم می‌گوید. کم‌کم پلک‌هایم مردمک‌چشمانم را می‌پوشانند و به خواب می‌روم.

صبح روز بعد با صدای سوت کتری از خواب بیدار می‌شوم. دوستم سیروان را می‌بینم. تعجب کرده است که چرا روی صندلی چرخ‌دار نشسته‌ام! برایش جریان را توضیح می‌دهم. بعد هم درباره‌ی باغچه‌ای می‌گویم که قرار بود به دست من آباد شود. از آرزوهای شیرینم برایش می‌گویم که همگی نیست و نابود شدند.

برایم غصه می‌خورد، اما با لبخند می‌گویم: «خُب، چرا زودتر نلفتی؟ من می‌توانم کمک کنم! تجربه‌ی زیادی در این کارها دارم. ما بچه‌های روستا حساسی با گل‌ها و گیاهان آشنایم.»

خوش حالی تمام وجودم را پر می‌کند. دوباره سوزن افکارم را به دست می‌گیرم و رواییم را می‌دوزم؛ روایایی که دیگر من در آن تنها نیستم. سیروان هم هست؛ روایایی که کسی با قبلی فرق دارد، ولی هنوز لبخند روی لبم می‌آورد. در روایای من، گل‌ها و گیاهان باغچه‌ام می‌خندند، چرا که دو باغبان خوب و مهربان دارند.

شهرستان زنجان، استان مرکزی
محمده محسنی، کلاس پنجم



ریحان ایوبی، کلاس چهارم، تهران





به دیدن یکدیگر بروید و یکدیگر را دوست داشته باشید.
دستان یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید.
امام رضا (ع)
منبع: بحار الانوار



همانا ما در رسیدگی به کارها و سرپرستی شما کوتاهی
نمی‌کنیم و شما را از یاد نمی‌بریم.
امام زمان (عج)
منبع: گل‌واژه‌های پاکان



از جمله‌ی دوست‌داشتنی‌ترین کارها نزد خدای متعال،
شاد کردن مؤمن است.
امام جعفر صادق (ع)
منبع: اصول کافی

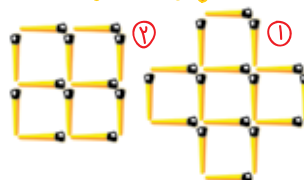
• تصویرگر: رضا مکتبی



جدول
بسط‌یاب!

رمز جدول: عقمت

معنای چوب‌کبریست!





فَهیم! یک سوسک خاطرات از رفتن چیوی

• علی زراندوز
• تصویرگر: علی پاک نهاد

شنبه:

یک شنبه:

آدم‌ها چیزی دارند به اسم سطل آشغال. آن‌ها موادی را که به نظر خودشان به درد نخور است، در آن می‌ریزند و بعد، همه‌اش را در طبیعت رها می‌کنند. بابا می‌گوید مواد غذایی که آدم‌ها با اسراف کردن دور می‌ریزند، می‌تواند در سال شکم میلیون‌ها نفر از خودشان را سیر کند؛ هرچند، سطل زباله‌های آدم‌ها قرن‌هاست ما سوسک‌ها را از جست و جوی غذا بی‌نیاز کرده است و می‌توانیم زمانمان را صرف کارهای مهم‌تری کنیم! بابا این‌ها را گفت، فهرست خرید را از مامان گرفت و رفت هرچه را که لازم است از سطل آشغال سر کوچه بیآورد خانه!

امروز بعد از مدّت‌ها، از مدرسه که به خانه برمی‌گشتم، یک آدم دیدم. یعنی در واقع او را ندیدم، چون اگر می‌دیدم حتماً از این موجود ترسناک دوری می‌کردم! داشتم پرواز کنان به امتحان فردا فکر می‌کردم که یکهو خوردم به پس کله‌ی یک آدم! او با دیدن من شروع کرد به بالا و پایین پریدن و چیغ زدن! انگار نه انگار که او موجودی را دیده است صدبرابر از خودش کوچک‌تر و من موجودی را دیده‌ام صدبرابر از خودم بزرگ‌تر! هر طوری بود از دستش در رفتم. به خانه که رسیدم، جاهایی از بدنم را که به آن آدم خورده بود، حسابی شستم، ولی هنوز بال‌هایم مومور می‌شد. راستش آدم‌ها طوری با ما رفتار می‌کنند که انگار صاحب کره‌ی زمین هستند! اما همه می‌دانند ما سوسک‌ها میلیون‌ها سال قبل از آدم‌ها روی زمین زندگی می‌کردیم و احتمالاً میلیون‌ها سال بعد از منقرض شدن آن‌ها هم به زندگی مان ادامه می‌دهیم. به قول یکی از شاعران آدم‌ها:
آن‌همه ناز و تننّعم که خزان می‌فرمود
عاقبت در قدم بادِ بهار آخر شد!

روشنه:

معلم علوممان درباره‌ی اثرات مخرب انسان‌ها بر کره‌ی زمین توضیحاتی داد و ما با شنیدن اینکه آن‌ها با تخریب محیط زیست، آلوده کردن آب‌های کره‌ی زمین و تولید گازهای سمّی در حال نابود کردن محیط زیست خودشان و میلیاردها گونه‌ی جانوری و گیاهی هستند، بیشتر از قبل، از آدم‌ها چندشمان شد! معلممان توضیح داد که در عوض، ما سوسک‌ها با تجزیه‌ی زباله‌های طبیعی، به چرخه‌ی بازگشت مواد به محیط زیست کمک می‌کنیم. اگر ما نبودیم، احتمالاً محیط زیست به خطر می‌افتاد. معلم این را هم گفت که البته برخی آدم‌ها هم هستند که با این کارها مخالف‌اند، ولی حریف آن‌هایی که مخرب محیط زیست هستند، نمی‌شوند. در





چهارشنبه:

جای شما خالی! امروز از موزه‌ی وسایلی که آدم‌ها قرن‌ها برای کشتن ما سوسک‌ها از آن‌ها استفاده می‌کردند بازدید کردیم. واقعاً موزه‌ی جالبی بود. انواع حشره‌کش‌ها، سوسک‌کش‌ها، سم‌ها و مگس‌کش‌ها را داشت. ولی آنچه خیلی ترسناک بود، یک چیز پلاستیکی مستطیلی‌شکل بود که به گفته‌ی معلممان در طول تاریخ باعث بیشترین کشتار سوسک‌ها شده است. وسیله‌ی واقعاً عجیبی بود. حتی اسمش از خودش هم عجیب‌تر بود: «دمپایی مامان!»

ضمن، آدم‌ها چیزی به اسم بمب اتم دارند که اگر روی زمین منفجر شود، احتمالاً فقط ما سوسک‌ها باقی بمانیم و چیزهای دیگر نابود شوند! چون من می‌دانستم آدم‌ها چقدر از سوسک می‌ترسند، به معلممان پیشنهاد کردم با چند تا از بچه‌های کلاس برویم نزدیک دکمه‌ی شلیک بمب‌های اتمی و آنجا بنشینیم تا هیچ آدمی جرئت نکند بیاید و آن را فشار بدهد!

سه‌شنبه:

امروز ناظم مدرسه گفت فردا باید والدینم را به مدرسه بیاورم تا توضیح دهند این حرف‌های بد را که زنگ تفریح به دوستم زدم، از کجا یاد گرفته‌ام. البته تقصیر دوستم بود که می‌خواست به‌زور آشغالی را که برای خوردن در زنگ تفریح آورده بودم، از من بگیرد. خُب من هم عصبانی شدم و به او گفتم: «برو آدمیزاد! این آشغال خودمه». من به ناظم توضیح دادم که چند روز قبل ناخواسته با یک آدم برخورد کردم و احتمالاً در اثر این برخورد، اخلاق آن‌ها روی من تأثیر گذاشته است. او هم از من تعهد گرفت که دیگر این حرف را تکرار نکنم. بعد هم بی‌خیال آوردن والدینم به مدرسه شد!

پنج‌شنبه و جمعه:

بیخشید ... ولی حتی ما سوسک‌ها هم پنج‌شنبه‌ها و جمعه‌ها تعطیلیم!





جدول

• محمد مهدی رنجبر

خط‌یاب!



۱۲ واژه یا عبارت داریم که شش تا از آن‌ها با غلط املایی نوشته شده‌اند، اما شش تای دیگر درست هستند.

مرحله‌ی اول: شش کلمه‌ای را که غلط نوشته شده‌اند خط بزنید و املای درستشان را کنار آن‌ها یادداشت کنید. اگر هنوز با بعضی از این کلمه‌ها آشنا نیستید، می‌توانید از بزرگ‌ترها کمک بگیرید.

مرحله‌ی دوم: حالا همین شش کلمه‌ی درستی را که یادداشت کرده‌اید، طوری در خانه‌های جدول بگذارید که هر حرف الفبا در یک خانه باشد. پیکان‌های قرمز هم به شما می‌گویند هر کلمه را از کدام خانه آغاز کنید و به کدام سمت بنویسید. سعی کنید بفهمید کدام پیکان برای کدام کلمه آمده است! به رقم‌هایی که در بعضی خانه‌ها می‌بینید، فعلاً توجه نکنید!

مرحله‌ی سوم: وقتی جدول کاملاً پُر شد، به ترتیب حروف خانه‌های ۱، ۲، ۳ و... را کنار هم بگذارید تا «رمز جدول» پیدا شود. اگر این رمز بی‌معنی شده است، حتماً یک جای کارتان درست یا دقیق نبوده است! پس با دقت بیشتری مراحل قبلی را تکرار کنید. رمز جدول در صفحه‌ی ۲۹ آمده است، اما سعی کنید خودتان آن را پیدا کنید.

یک پیشنهاد عالی: همیشه سراغ کلمه‌هایی بروید که فقط می‌توانند یک جای جدول باشند! این کلمه‌ها، یا تعداد حروفشان خاص است یا بعضی از حروف آن‌ها قبلاً در جدول لورفته‌اند.

معمای چوب‌کبریت!

• محمد مهدی رنجبر

با ۲۴ چوب‌کبریت، این شکل را ساخته‌ایم. به نظر شما:

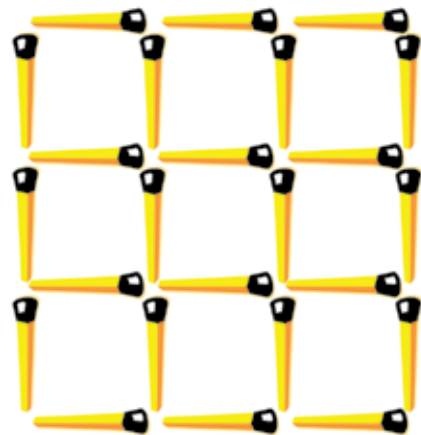
(۱) چطور ۸ چوب‌کبریت را از بین این ۲۴ چوب‌کبریت برداریم تا در این تصویر فقط پنج مربع ببینیم؟

(۲) حالا چطور ۱۲ چوب‌کبریت را از بین این ۲۴ چوب‌کبریت برداریم تا باز هم در این تصویر فقط پنج مربع ببینیم؟

یادتان باشد:

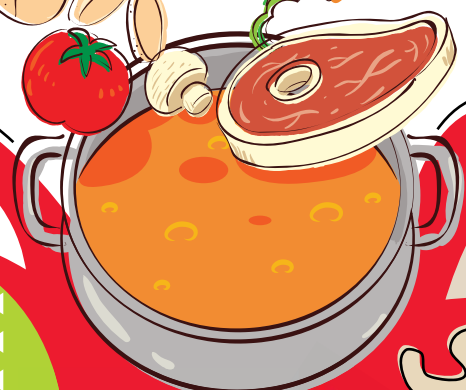
وقتی چوب‌کبریت‌های خواسته شده را برداشتید، دیگر نباید هیچ چوب‌کبریت اضافه‌ای داشته باشید که ضلع‌های مربعی را تشکیل ندهد. اگر حل کردن این سرگرمی روی کاغذ سخت است، یک جعبه چوب‌کبریت تهیه کنید و معما را به صورت عملی حل کنید.

یکی از پاسخ‌های صحیح در صفحه‌ی ۲۹ قرار داده شده است، اما سعی کنید قبل از دیدن پاسخ، خودتان هم به یکی از پاسخ‌های صحیح برسید و آن را با پاسخ درج شده مقایسه کنید.





اشکنه‌ی کشک ماپزیم



چه چیزهایی لازم داریم؟

- ▶ کشک مایع؛ یک لیوان
- ▶ پیاز متوسط؛ یک عدد
- ▶ روغن مایع
- ▶ ادویه؛ شامل فلفل، زردچوبه و نمک (اگر کشکی که استفاده می‌کنید شور است، نمک کمتری در غذا بریزید.)
- ▶ گردوی خرد شده
- ▶ نعنای خشک



• عطفه آبابا
• عکاس: اعظم لاریجانی



چطور درست کنیم؟

- اول پیاز را نگینی خرد می‌کنیم.
- پیازهای خرد شده را با روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی شوند.
- فلفل و زردچوبه را اضافه می‌کنیم.
- گردوی خرد شده را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا خامی آن گرفته شود.
- نعنای خشک را اضافه می‌کنیم.
- بعد از اینکه همه‌ی مواد خوب تفت داده شدند، کشک را که با مقداری آب رقیق کرده‌ایم، به مواد اضافه می‌کنیم.
- مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و در قابلمه را می‌گذاریم.
- ۱۰ دقیقه بعد اشکنه‌ی کشک حاضر است.

بیاید با هم سفر کنیم. سفری به آشپزخانه‌های خوش آب‌ورنگ شهرهای کشورمان. در این سفر با غذاهای متنوع در گوشه گوشه‌ی کشورمان آشنا می‌شویم. اولین سفرمان به شهر زیبای طبس است. بوی «اشکنه‌ی کشک» در مشاممان می‌پیچد؛ غذای لذیذی که به آن «قروتی» هم می‌گویند. قروتی از غذاهای سنتی و قدیمی این شهر است. در درست کردن این غذای خوش مزه از کشک استفاده می‌شود. کشک ارزش غذایی بالایی دارد و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. این ماده مقدار زیادی هم کلسیم، چربی مفید برای بدن، پروتئین و نیاسین (ویتامین ب۳) دارد. دست به کار شویم تا با هم این غذای ساده اما خوش مزه را درست کنیم.



می‌توانی با پوشش رمزینهی بالا روش درست کردن این غذای خوشمزه را ببینی.



اعداد ۱ تا ۱۰ را در تصویر پیدا کنید.

طراح و تصویرگر: سام سلماسی

