

## گفت‌وگو با دختر کاراته کاره قهرمان اراده‌ات را با کاراته قوی کن



شاید برایتان جالب باشد که بدانید جزایر «ریوکیو» یا همان «اوکیناوا» در ژاپن، مهد ورزش کاراته است. این هنر رزمی که برپایه‌ی ضربه‌زدن مشت، لگد، زانو و آرنج و تکنیک‌های دست شکل گرفته، از دیرباز در ژاپن وجود داشته است. بعضی می‌گویند چند هزار سال قبل از میلاد، اولین بار این هنر زیبای رزمی از طریق یک راهب چینی به ژاپن وارد شد، سپس در دیگر نقاط جهان گسترش یافت. اگر بخواهید درباره‌ی تاریخچه‌ی کاراته در ایران بدانید، باید بگوییم در سال ۱۳۴۲ یک افسر ژاپنی، کاراته را به ایران آورد و تنها کارکنان شهر بانی‌ها اجازه‌ی تمرین و آموزش آن را داشتند. امروزه بعد از گذشت ۵۶ سال از ورود این ورزش رزمی به ایران، کاراته آن قدر رشد کرده است که کودکان نیز آن را می‌آموزند.

«فرشته عباس زاده» هشت ساله، با تلاش و پشتکار و اراده‌ی قوی توانسته است موفقیت‌ها و مدال‌های رنگارنگی در رشته‌ی کاراته به دست آورد. گفت‌وگو با این ورزشکار را در ادامه می‌خوانید.



### خودت را برای مامعزفی کن.

فرشته عباس زاده هستم، کلاس سوم دبستان شاهده ۱.

### از چه زمانی وارد رشته‌ی ورزشی کاراته شدی؟

از ۴ سال پیش، یعنی زمانی که چهار ساله بودم.

### در این ۴ سال به چه موفقیت‌هایی دست پیدا کرده‌ای؟

به جز چند مدال نقره و ۳ برنز کشوری و استانی، در بیشتر مسابقات سال‌های ۹۶، ۹۷ و ۹۸ مدال طلا دریافت کرده‌ام و نفر اول مسابقات کاتا، شیتو ریو شیتو کای بوده‌ام. الان ۴ مدال طلا و ۷ نقره و ۳ برنز دارم و بالاترین حکم قهرمانی‌ام، نفر اول مسابقات بین‌المللی کاراته سال ۹۷ است.

### چه چیز باعث شد به ورزش رزمی علاقه مند شوی؟

وقتی می‌دیدم خواهرم، فرزانه، به مسابقات کاراته می‌رود و پیروز و شاد می‌شود، من هم به ورزش کاراته علاقه‌مند شدم.

### به نظر تو این ورزش چقدر مفید است؟

همه‌ی ورزش‌ها برای سلامتی مفیدند. اما کاراته علاوه بر سلامتی به ذهن افراد کمک می‌کند، طوری که تمرکز و سرعت عمل را بیشتر می‌کند. کاراته اراده را قوی می‌کند. تصمیم گرفته‌ام به جای اینکه بعد از درس و مشق یکسره بنشینم و تلویزیون تماشا کنم، وقت را برای سلامتی جسم و روحم بگذارم و ورزش کنم.

### چند ساعت در هفته ورزش می‌کنی؟

هفته‌ای سه بار و هر روز یک ساعت به باشگاه ورزشی می‌روم و کاراته تمرین می‌کنم. الان کمربند قهوه‌ای دارم.

### به نظرت سخت‌ترین کارهای کاراته کدامها هستند؟

کمبته که شامل مایته گیا کو، اورا و مواشی است. تایی سابا کی

طبیعه ثابت

## باغی در آسمان

باران که آمد  
یک باغ را کاشت  
آن باغ زیبا  
گل‌های نداشت  
خورشید تابید  
بر دشت و دریا  
دیدم دوباره  
رنگین کمان را  
مانند یک پل  
در آسمان بود

آن باغ زیبا  
رنگین کمان بود  
ای کاش دستم  
می رفت بالا  
می شد بگیرم  
رنگی از آن را  
رنگین کمان رفت  
غمگینم الان  
فردا باران  
ای کاش باران

ناهد مهربان

## کرم سه نقطه

نویسنده: سروناز پربیش  
کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، ۱۳۹۷  
مجموعه نوشته‌های مناسب برای سن ۷ تا ۹ سال



روزی روزگاری کرمی بود که برای شنیدن «صد آفرین» دیگران، هرکاری می‌کرد. او کارهای خوبی انجام می‌داد که همه به نفع دیگران بود؛ مثلاً یک بار آتش جنگل را خاموش کرد، دفعه‌ی بعد، تونلی طولانی از این سر شهر به آن سر ساخت. بعضی وقت‌ها هم که کاری نبود تا کرم کوچولو انجام بدهد و صد آفرین بشنود، هر طوری بود کاری جور می‌کرد. یک روز که از کنار سد بزرگی می‌گذشت، با زحمت سوراخ کوچکی در سد ایجاد کرد، بعد هم تنش را باد کرد و خودش را توی سوراخ جا داد و با صدای بلند فریاد زد تا همه فداکاری او را ببینند! او خودش را به آب و آتش می‌زد تا دیگران تأییدش کنند و حسابی هم معروف شده بود، اما یک روز دید که تنها و غمگین است، هیچ‌کس را ندارد، خیلی خسته است. این‌ها نشان می‌داد که یک جای کارش اشکال دارد. اگر گفتید چه کسی او را متوجه این مسئله کرد؟ برای اینکه پایان این داستان قشنگ را بخوانید، هرچه سریع‌تر به کتابخانه‌ی نزدیک خانه‌تان بروید و این کتاب را امانت بگیرید.

هانیبه وهابی

## خودخواهی



آقا شیره قاه‌قاه خندید و گفت: «ولش کن بره. مگر فراموش کردی؟ اون نویسنده است.»  
آقا گرگه، چنگش را باز کرد و من روی بوته‌ی تمشک وحشی پریدم. در همین حال، خرگوشک که همان‌جا بود، از لانه‌ی خاله‌خاریشت بیرون پرید و گفت: «سلام، سلام. من اعتراض دارم. کار من از همه مهم‌تره. منم که دکوراسیون خونه‌ها تونو زیبا طراحی می‌کنم.»  
میمون ناقله که دنبال من دویده بود، از روی شاخه پایین آمد و گفت: «وایسید، وایسید. حقوق همه‌ی شماها رو بانک من می‌ده. حتی پول و حقوق رئیس رو من می‌دم.»  
آقا شیره دید که حسابی بحث داغ شده است، غرزی کرد و گفت: «همگی بنشینید. بشه دیگه. اصلاً من بهترینم؛ حرف هم نباشه!»  
آقا گرگه وقتی چشمش به من افتاد که تندتند داشتیم می‌نوشتیم، گفت: «یک چیزی می‌خواهم بگم؛ اصلاً چرا قورقوری اینجاست؟»  
همه بحثشان را فراموش کردند و با هم گفتند: «به این دلیل که اون نخودیه.»  
صورت قرمز قرمز شد و فریاد زد: «وای وای وای. چرا دارید خودتون رو عیبانی می‌کنید؟ همه‌ی شما خوبید. همه بهترینید؛ خرگوشه در طراحی، میمون ناقله در حساب و کتاب، آقا شیره در مدیریت اینجا و آقا گرگه هم در نگهبانی.» همه خندیدند و آقا گرگه گفت: «خودتون نگفتی؛ د نشد.»  
با خنده گفتم: «من... من... خب من هم در خیال بافی بهترین هستم.»  
همه‌ی حیوانات چند دقیقه‌ای خندیدند و بعد هر کسی رفت دنبال کار خودش.

در یک جنگل ناشناخته، روستایی مخفی بود که حیوانات زیادی در آنجا به خوبی و خوشی کنار هم زندگی می‌کردند، اما حیوان بودند که همیشه بینشان بحث و دعوا بود.  
اولین حیوان، قورباغه‌ی دانشمند، نویسنده‌ی روستاست که الان دارد داستانی را که شما می‌خوانید، می‌نویسد. دو مین نفر، خرگوش سریع که مهندس روستاست و الان دارد دکوراسیون خانه‌ی خاله‌خاریشت را عوض می‌کند. سو مین نفر، شیر خودآرا که رئیس جنگل است. چهارمین نفر میمون ناقله‌ست و الان دارد به آقا گرگه که قلدر و محافظ خانه‌ی آقای شیر است، پول می‌دهد.  
توی نوبت ایستاده بودم. دیدم آقا گرگه دارد با میمون ناقله حرف می‌زند. خیلی تعجب کردم؛ چون آقا گرگه خیلی قلدر بود. میمون ناقله مرتب دست‌هایش را تکان می‌داد. رفتم جلو و گفتم: «به به. اینجا چه خبره؟»  
میمون ناقله گفت: «آقا گرگه می‌گه من بهترین و سخت‌ترین کار را دارم. اون می‌گه که پول شمردن اصلاً سختی نداره.»  
زود قلم را از جیب کتفم در آوردم و شروع به نوشتن کردم. یک دفعه پنجه‌های آقا گرگه را روی سرم احساس کردم. فریاد زد: «داری چه کار می‌کنی؟ منو کجا می‌بری؟»  
بله، آقا گرگه مرا مستقیم پیش رئیس جنگل برد. آقا شیره فریاد زد: «چی آقا گرگه باز با حیوان‌ها کل کل کردی؟»  
آقا گرگه گفت: «بله چون میمون ناقله می‌گه شغل اون از من بهتره. اما همه‌ی اهالی جنگل، تو روی خودم می‌کن که آقا گرگه تو واقعاً کارت درسته و این قورقوری هم مقصره.»  
آقا شیره به من که توی دست گرگه دست‌وپا می‌زدم نگاه می‌انداخت و گفت: «حالا چرا قورقوری رو آوردی اینجا؟»  
آقا گرگه گفت: «خب معلومه؛ چون داشت حرفامونو می‌نوشت.»

محمد یوسف عباسی ۱۰ ساله



بچه‌ها روز پدربزرگ است با یک کار خوب او را غافلگیر کنید

امیر منصور رحیمیان