

چیزهای فراموش نشدنی در سفرها

۹

۱۵۵

کوله بيشته

۱۴۰۲

۰۵

۱۱

ضمیمه رانندگان روزنامه شهریار
روزه کودکان و نوجوانان منتشر شد

شماره ۴۰۴ روزنامه شهریار
۴شنبه

مراقب خورشید
بالای سرتان
باشید

۱

دوست دارم
مانند پدرم
باشم

۱۲





فهرست

- مراقب خورشید بالای سر تان باشید ۱/
 باران و نذری ۲/
 جاحیوانی بازیافتی ۳/
 همه چیز روبه راه است ۴/۹
 ماشین کارتی ۶/
 هشتم اگر می روم ۷/
 مدرسه ی کرانستون: منطقه ی هیولا ۸/
 چیزهای فراموش نشدنی در سفرها ۹/
 قاب کودکی ۱۰/
 هم بازی، هم آزمایش ۱۱/
 دوست دارم مانند پدرم باشم ۱۲/
 با بازیافت زنده می مانم ۱۴/
 جدول انگلیسی ۱۶/
 عروسک بومی گنبد قابوس ۱۷/

صاحب امتیاز:

- شهرداری مشهد
 مدیر مسئول:
 سید بشم موسوی مهر
 سردبیر:
 سید سجّاد طلوع هاشمی
 دبیر ضمیمه:
 ارژنگ حاتمی
 دبیر کوله پشتی:
 طیبه سادات ثابت
 گرافیک و صفحه آرایی:
 ملک جمعی

پست الکترونیک:

- sabet@shahrara.com
 نشانی سایت:
 shahraranews.ir/fa/kids
 ایتای روزنامه: ۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
 نشانی: میدان شهدا، نبش دانشگاه ۱
 دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
 توزیع و امور مشترکین:
 ۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
 داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰

مراقب خورشید بالای سرتان باشید



طیبه تهرانی

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان، سلام می‌گوییم به همه‌ی شما دوستداران و خوانندگان خوب کوله‌پشتی. نذری‌ها و عزاداری‌هایتان قبول باشد انشا... راستی حال و احوالتان چه‌طور است؟ امیدواریم که در کنار خانواده‌های خوبتان سالم و سر حال باشید و از لحظه‌های زیبای تابستانی به بهترین شکل استفاده کنید و هیچ وقت گرم‌زده نشوید. حتماً می‌پرسید چرا این حرف را می‌زنم. بگذارید برایتان تعریف کنم که دیروز چه اتفاقی افتاد.

پنج‌شنبه باز بود و صدای مجری برنامه‌ی خانواده تا توی حیاط می‌آمد که داشت می‌گفت: «یکی از راه‌هایی که می‌توانید از تابستان و اوقات فراغت خود بهره ببرید، انجام بازی و تفریحات سالم در خانه است. مطالعه‌ی کتاب‌های خوب نیز می‌تواند یکی دیگر از راه‌های استفاده از تعطیلات برای شما باشد. شما می‌توانید به کتابخانه‌ی نزدیک محلّ زندگی‌تان بروید، عضو کتابخانه شوید و کتاب‌های جذاب و سرگرم‌کننده‌ی مورد علاقه‌تان را امانت بگیرید و در خانه مطالعه کنید. یادتان باشد اگر می‌خواهید بیرون کتابخانه مطالعه کنید، حتماً در فضایی مناسب با نور کافی کتاب بخوانید.»

با خودم گفتم: «چرا تا حالا یادم نبود که عضو کتابخانه بشوم؟ بهتر است بروم به مادرم بگویم بیاید و برویم عضو کتابخانه شوم و کتاب امانت بگیرم. اصلاً یادم نبود که چند ساعت زیر نور آفتاب سرگرم بازی بودم. ناگهان احساس کردم سرم دارد گیج می‌رود. آب دهانم خشک شده بود. انگار نمی‌توانستم روی پا بایستم. بی‌رمق شده بودم. مادرم را چند بار صدا زدم. مادرم وقتی کنارم رسید، با نگرانی گفت: «چه قدر رنگت پریده است! نکنند گرم‌زده شده‌ای!» و مرا به اتاق برد و کمی شربت آب‌لیمو داد اقا شربت‌ش اصلاً شیرین نبود. مادرم گفت: «در کتاب «کمک‌های اوّلیه» خوانده است که به‌فرد گرم‌زده نباید چیز شیرین داد. بعدش هم مرا به درمانگاه برد تا از سلامت‌م مطمئن شود. من یاد گرفتم که مراقب خورشید گرم تابستان باشم، در تابستان به قدر کافی آب بنوشم و لباس خنک و کمی گشاد بپوشم.

باران و نذری

دانه دانه ریخت باران
روی دیگ نذری ما
روی پرچم های کوچه
توی دیس گرد خرما

مادر من ده کاسه آورد
آش ها را ریخت در آن
در تمام کوچه پیچید
بوی نذری بوی باران

مادر من پای نذری
ریز و نم نم گریه می کرد
در حیاط خانه با او
آسمان هم گریه می کرد



مهدی هاشمی

کاردستی

جاحبوباتی بازیافتی



ظاهره عرفانی

چه طور درست کنیم:

در همه‌ی خانه‌ها شیشه‌ی خالی مربا یا ترشی یا در بطری و توپ تخم مرغی یا ظرف‌های کوچک و بی‌استفاده پیدا می‌شود. دوست دارید با آن‌ها جاحبوباتی یا جای چای یا جای شکریا جای قند درست کنید و به مادران هدیه بدهید؟ پس دست به کار شوید! ابتدا روی در شیشه‌ها در بطری یا توپک یا هر چیز دیگری را که دوست دارید با چسب حرارتی بچسبانید. وسط شیشه‌ها را نوار چسب کاغذی یا چسب برق بچسبانید. شیشه‌ها را با اسپری رنگ دلخواه یا رنگ روغن یا با رنگ آکرلیک رنگ کنید. در فاصله‌ی خشک شدن، درها را رنگ کنید. بعد از خشک شدن شیشه‌ها، نوار چسب را از بدنه‌ی شیشه‌ها جدا کنید. ظرف‌های زیبا را به مادران هدیه دهید!

چی لازم داریم؟

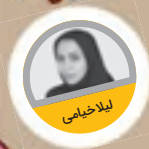
۱. شیشه‌های مربا و یا ترشی
۲. چسب حرارتی
۳. چسب کاغذی
۴. رنگ روغنی
- اسپری رنگی
- یا رنگ آکرلیک
۵. اسپری طلایی



همه چیز روبه راه است؟

بعضی وقت‌ها ممکن است به کمک احتیاج داشته باشیم. ممکن است نتوانیم تنهایی مشکلمان را حل کنیم. این جور وقتی بهتر است از دیگران کمک بگیریم. پیرزن هم یک مشکل داشت.

پیرزن ایستاده بود یک گوشه، کنار خیابان. ایستاده بود و به دور و برش نگاه می‌کرد. خانمی با بچه‌اش از کنار او رد شد و پرسید: «مادر جان، خوبی؟ همه چیز روبه راه است؟» پیرزن لبخندی زد و گفت: «بله، روبه راه است.» اما این طور نبود. اصلاً همه چیز روبه راه نبود. فقط پیرزن خجالت می‌کشید این را به کسی بگوید. کمی که گذشت، چند تا پسر بچه که لباس کاراته به تن داشتند از راه رسیدند. با خودشان می‌گفتند و می‌خندیدند. تا پیرزن را دیدند، سلام کردند و گفتند: «مادر بزرگ، چرا اینجا ایستاده‌ای؟ همه چیز روبه راه است؟» پیرزن باز لبخندی زد و سرش را تکان داد و گفت: «چیزی نیست. همه چیز روبه راه است.» پسر بچه‌ها که رفتند، پیرزن با خودش گفت: «کاش به آن‌ها گفته بودم!» اما دیگر دیر شده بود. پسر بچه‌ها تند راه می‌رفتند و حسابی دور شده بودند. می‌گفتند و می‌خندیدند و سر و صدایشان از دور می‌آمد. پیرزن آهی کشید و باز همان‌جا ایستاد. همین موقع بود که پیرمردی با



را موقع پیاده شدن از ماشین پلیس راهنمایی و رانندگی دیده بود، از آن طرف کوچه داد زد: «گلی خانم، خوبی؟ همه چیز روبه راه است؟» پیرزن لبخندی زد. با مهربانی به همسایه اش نگاه کرد و داد زد: «خوبم، ممنون! خیلی خوبم! همه چیز خیلی خیلی روبه راه است!»

هم همین مشکل را دارد. نگران نباشید. الان کمکتان می‌کنم.» بعد هم کلی سؤال از پیرزن پرسید و او را سوار ماشینش کرد. پلیس راهنمایی و رانندگی همان جور که با ماشین توی خیابان گشت می‌زد، دنبال خانه‌ی پیرزن هم گشت. بالاخره پیرزن راه خانه اش را پیدا کرد. پلیس او را تا دم در خانه اش رساند. پیرزن تشکر کرد. یک آب نبات ترش از جیبش در آورد و به پلیس داد. ماشین پلیس که رفت، پیرزن کلیدش را از جیبش درآورد تا در خانه اش را باز کند. همسایه اش که او

دوچرخه اش از راه رسید. کنار پیرزن ترمز کرد و پرسید: «مادر، همه چیز روبه راه است؟ چرا رنگتان پریده؟» پیرزن از اینکه پیرمرد او را «مادر» صدا کرده بود، خوشش نیامد. اخم کرد. سری تکان داد و گفت: «معلوم است که همه چیز روبه راه است. من هم خوبم.» پیرمرد دستی به علامت احترام تکان داد و دوباره رکاب زد و بادوچرخه اش رفت. پیرزن هنوز توی فکر بود که پلیس راهنمایی و رانندگی پیدایش شد. با ماشینش آمد کنار خیابان تا ماشینش را که خلاف پارک کرده بود جریمه کند. تا پیرزن را دید، لبخندی زد و همان جور که پیاده می‌شد و برای ماشین کنار خیابان جریمه می‌نوشت پرسید: «همه چیز روبه راه است خانم محترم؟ کمکی از من برمی‌آید؟» پیرزن می‌دانست که هر وقت مشکلی داشته باشد، می‌تواند از پلیس کمک بگیرد. برای همین، دلش را به دریا زد و گفت: «نه، اصلاً چیزی روبه راه نیست. اینجا ایستاده‌ام چون نمی‌دانم از کدام طرف بروم. داشتم می‌رفتم خانه که گم شدم. الان نمی‌دانم چه جوری برگردم خانه.» پلیس لبخندی زد و آمد سمت پیرزن و گفت: «حتماً فراموشی دارید. مادر من



تصویرگز: زهره افطاسی



بازی موبایلی

ماشین کارت‌تی

بازی این هفته‌ی ما یک بازی خوش ساخت ایرانی دیگر با نام «ماشین کارت‌تی» است. این بازی جالب خاطره‌ی همه‌ی دهه‌ی شصتی‌ها و همه‌ی باباهای ماست: کارت بازی.

طراح این بازی در این باره توضیح می‌دهد: «ماشین کارت‌تی همون کارت بازی بچگی مونه که بهش ویژگی‌های جالب و جذاب اضافه شده.»

در بازی ماشین کارت‌تی، باید کارت‌های خود را که در اصل مشخصات ماشین‌های مختلف روی آن‌ها ثبت شده است جمع کنید، سپس به رقابت با بازیکنان دیگر بپردازید. روند بازی این‌گونه است که ابتدا به صورت شانسی یکی از بازیکنان بازی را شروع می‌کند. قبل از بازی، هر بازیکن باید کارت‌های دست خود را آماده کرده باشد. سه کارت از کارت‌های بازیکنی که قرعه به نام او افتاده است به بازیکن نشان داده می‌شود. سپس باید یکی از کارت‌ها را انتخاب و یکی از ویژگی‌ها مثل نهایت سرعت، قدرت و... آن کارت را انتخاب کند. بازیکن مقابل نیز باید از بین سه کارت‌تی که به او نشان داده می‌شود یکی را انتخاب کند. با این حال، بازیکن دوم حق تغییر ویژگی را ندارد. فقط باید از کارت‌هایش، آن را که در ویژگی مورد نظر بهتر است انتخاب کند. سپس امتیاز هر کارت‌تی بالاتر بود، صاحب آن برنده می‌شود. مساوی هم در بازی امتیازی ندارد. فردی که امتیاز کارت‌ش بالاتر باشد این چرخه را ادامه می‌دهد تا وقتی پس از چند دور بازی، کسی که بیشترین دفعه برنده شده است، برنده معرفی می‌شود.



امیرحسین حسینی
سازنده بازی

اگر به بازی‌های کارت‌تی علاقه دارید، پیشنهاد می‌کنم این بازی را از دست ندهید! کد پایین را اسکن کنید.



اسکن کنید



قصه‌های خوب
برای دختر و پسرهای خوب

قصه‌های کهن ایران

ادبیات کهن ما گنجینه‌ی ارزشمندی از آموزه‌های اخلاقی تربیتی است که کودکان ما باید با آن آشنا شوند.

یکی از راه‌های آشنا کردن کودکان با ادبیات کهن، بازنویسی داستان‌ها و حکایت‌های آن دوره به زبان امروزی است. «هستی فَرخ» با گردآوری داستان‌های آموزنده و جذاب کهن، آن‌ها را با زبانی شیرین و رسا، بازآفرینی کرده است تا کودکان امروز از خواندن آن لذت ببرند و با فرهنگ، آداب و رسوم و باورهای اجدادمان آشنا شوند.

حکایت‌های شاهزاده‌ی کوتاه‌قد، پسرک دزد، غلام سیاه و دریا، مرد درویش ریاکار، خواستگار سوم، آب بهشتی، پیرزن اسفنددودکن، شناخت ناقص، کودک حلوا فروش، هرکجا دانه هست دام هم هست، تقلید کورکورانه، پهلوان ترسو، من چیزی می‌دانم که شما نمی‌دانید، آرزوهای پیرمرد، راز و نیاز چوپان با خدا، هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد و ده‌ها حکایت خواندنی دیگر، در فهرست این کتاب خوب دیده می‌شود.

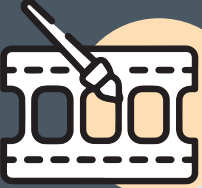


هانیه وهابی



نویسنده: هستی فَرخ
سال انتشار: ۱۴۰۰
نشر: همخونه





معرفی انیمیشن

مدرسه‌ی کرانستون: منطقه‌ی هیولا

هانی
نیک‌صفی

شخصیت اصلی این انیمشین، دنی، یک نوجوان نابغه‌ی پانزده‌ساله است. یکی از معلم‌های مدرسه با دیدن نبوغ او و اختراع‌هایش، او را به یک مدرسه‌ی خاص و جذاب دعوت می‌کند. در این مدرسه، فقط بچه‌های فوق‌العاده باهوش حضور دارند و انگار قرار است دنی به آرزوی همیشگی خود و تحصیل در بهترین مدرسه‌ی دنیا برسد. البته قرار است اوضاع در این مدرسه هم کمی سخت‌تر شود چون او ترجیح می‌دهد مثل همیشه تنها باشد و با این کار، چیزی نمی‌ماند که در یکی از کلاس‌ها نمره‌ی خیلی کمی بگیرد و حتی اخراج شود.

دنی همیشه تنها کار کرده است و در این مدرسه هم پیشنهاد هم‌کلاسی خود، یعنی لیز، را برای همکاری رد می‌کند. با این کار، اوضاع درسی او حسابی بد می‌شود. او سعی می‌کند با کمک لیز، ژنراتور قدیمی مدرسه را تعمیر کنند تا بتواند توانایی‌های خود را به همه ثابت کند. چیزی که دنی و لیز از آن خبر ندارند این است که این ژنراتور یک درگاه به بُعد پنجم باز می‌کند و با باز شدن آن، انواع هیولاها، عجیب و غریب به مدرسه می‌آیند! حالا آن‌ها و دوستانشان باید هرچه سریع‌تر هیولاها را جمع کنند و به دنیای خودشان برگردانند و از آن مهم‌تر، درگاه‌تال را دوباره ببندند. مهم‌ترین پیام‌های این انیمیشن عبارت‌اند از: معایب زورگویی به دیگران و نحوه‌ی روبه‌رو شدن با این اتفاق، همکاری با هم و نتایج مثبت این کار، اهمیت کنجکاوی و خلاقیت همراه با در نظر گرفتن خطرهای احتمالی، تلاش و پشتکار برای رسیدن به اهداف مختلف.



نام انیمیشن:

مدرسه‌ی کرانستون

سال انتشار:

۲۰۲۰

کارگردان:

لئوپولدو آگیلار

کشورهای سازنده:

مکزیک، بریتانیا و کانادا

ژانر:

ماجراجویی

زمان:

۸۴ دقیقه

چیزهای فراموش نشدنی در سفرها



وبرادرم را گرفت و کنار وسایل خودش برد. مامان کیسه‌هایی پارچه‌ای برای تفکیک زباله برداشته بود. ما می‌دانستیم کیسه‌های پلاستیکی‌ای که توی جاده و جنگل و رودخانه‌ها رها می‌شوند پانصد سال طول می‌کشد که تجزیه شوند و به جنگل‌ها و رودخانه‌ها، ماهی‌ها و حیوانات دیگر ضرر می‌رسانند. از اینکه مامان فقط کمی لباس ضروری، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، چراغ قوه، کلمن آب و زیرانداز و صابون و شامپو و یک نخ و سوزن و قیچی برداشته بود تعجب کردیم. مامان به ما گفت: ما سفر می‌رویم که از طبیعت روحیه و شادابی بگیریم. پس اگر سبک سفر نکنیم، خودمان را خسته می‌کنیم. مامان درست می‌گفت. نباید توی سفر فقط به فکر خودمان باشیم. باید به فکر ماشین، طبیعت، کوه و جنگل هم باشیم.



سفر فقط از جایی به جایی دیگر رفتن نیست. در سفر چیزهای جدیدی می‌بینیم و تجربه‌های مهمی را یاد می‌گیریم. توی سفر یک چیزهایی را نباید فراموش کرد و یک سری کارها را باید در نظر گرفت و رعایت کرد. همه‌ی این‌ها را در صفحه‌ی اول دفتری که با خودم برداشته بودم تا خاطرات سفرم را بنویسم نوشتم: امروز چهارشنبه ۱۱ مرداد ۱۴۰۲ است. مامان با خوش حالی گوشی تلفن را گذاشت و دوید سمت من و برادرم و گفت که خبر خوش دارد: فردا می‌رویم شمال. من و سینا ذوق زده هورا کشیدیم. مامان گفت: مرخصی بابا جور شده است و باید وسایل لازممان را برداریم. ما به اتاقمان رفتیم و مثل فریره همه‌ی وسایلمان را جمع کردیم. من توپ و کلاه و عینک و چند تالیا و مسواک و شانه برداشتم. برادرم هم وسایل بازی و بیشتر لباس‌ها و کفش‌هایش را برداشته بود و هنوز هم داشت دنبال وسایل دیگری که می‌خواست با خودش به سفر ببرد می‌گشت. مامان از اتاق کناری گفت: دوربین عگاسی یادتان نرود بچه‌ها! مادرم راست می‌گفت. از هر مسافرت باید خاطراتی را با خود یادگیری برداشت. بعد از یک ساعت، مادرم به اتاق من و برادرم آمد. وقتی آن همه وسایل را که توی کوله‌پشتی و چمدان‌ها نمی‌شدند دید با خنده گفت: پسرهای خوب! این طوری که توی ماشین جابجایی خودمان باقی نمی‌ماند! باید سبک سفر کرد تا به ماشین زیاد فشار نیاید. ما گفتیم: مگر شما چی برداشتید که وسایل ما به نظرتان زیاد می‌آید؟ مامان دست من

قاب کودکی

کتاب پیش

شما هم می‌توانید
عکس‌های کودکان خود را
برای ما به شماره‌ی ایتای
۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ بفرستید.



ارسلان و آرتین، غمپر و اشکان، آیهان، رضا



سیدحسین سیدحسین زاده
زیردرخت زیبای آلبالو



محمدامین و آربین



پارسا مفتونی



مانلی

هم بازی، هم آزمایش

همه‌ی ما می‌دانیم بین هر دو سطحی که با هم در تماس باشند، می‌تواند نیروی اصطکاک وجود داشته باشد.

آیا جدا کردن دو کتاب که صفحاتشان لابه‌لای هم قرار گرفته است کار مشکلی است؟ شاید پاسخ شما این باشد که کاری به این آسانی وجود ندارد اما در این بازی و آزمایش جذاب، مشاهده خواهید کرد نیرویی به نام نیروی اصطکاک در مقابل نیروی شما قدرت‌نمایی خواهد کرد!



مردم‌پور حقیقی

وسایل لازم: دو عدد کتاب هم اندازه و البته یک دانش‌آموز کاوشگر
هر دو کتاب را باز کنید و صفحات کتاب‌ها را یکی در میان یا چند صفحه در میان لابه‌لای هم قرار دهید [یک برگ یا چند برگ از یک کتاب بین دو برگ کتاب دیگر قرار می‌گیرد]. این کار را حدود پانزده بار تکرار کنید. سپس کتاب‌ها را ببندید و سعی کنید آن‌ها را از هم جدا کنید. نتیجه شگفت‌انگیز است! شما قادر به شکست دادن نیروی اصطکاک بین صفحات کتاب‌ها نیستید! خوب است بدانیم:

سرعت آب یک رودخانه در سطح آب به دلیل اصطکاک آب با هوا کم می‌شود. وجود نیروی اصطکاک برای راه رفتن و ایستادن الزامی است. محققان کوچک و همراه، هنگام سرسره بازی بهتر است اصطکاک کم باشد یا زیاد؟ بله، درست حدس زدید! هرچه اصطکاک کمتر باشد بهتر سر می‌خوریم.



گفتگو با فوتبالیست کوچک مشهدی:

دوست دارم مانند پدرم باشم

فوتبال یک ورزش تیمی و شاید محبوب‌ترین ورزش در بیشتر کشورهای جهان است. در فوتبال یاد می‌گیریم که پیروزی در گرو تلاش گروهی و رعایت قوانین است. آراین ناظمی هشت سال دارد و مهر امسال به کلاس سوم دبستان بهار اندیشه می‌رود. او از تابستان ۱۳۹۸ در چهار سالگی، ورزش را با رشته ژیمناستیک آغاز کرده و پس از دو سال، هم‌زمان با شنا، به رشته‌ی فوتبال وارد شده است. آراین در همین مدت کوتاه، طعم شیرین پیروزی را با تلاش در این رشته‌های ورزشی چشیده است. گفت‌وگوی ما با او را بخوانید.



آراین جان، چه شد که فوتبال را انتخاب کردی؟

با نظر پدرم که می‌گوید: «برای انجام هر ورزشی باید بدنی منعطف داشته باشی.» ورزش را با رشته‌ی ژیمناستیک شروع کردم اما الان دوست دارم فوتبالیست خوبی شوم و با تمرینات و تلاش زیاد و کمک مربیانم، وارد تیم ملی فوتبال ایران شوم. در آکادمی فوتبالمان همه به من می‌گویند «مارادونای فوتبال ایران» که انگیزه‌ی تلاشم را بیشتر می‌کند. به فوتبال علاقه دارم زیرا هیجان دارد و هر روز یک کار جدید یاد می‌گیرم.

از پیروزی‌هایت برایمان بگو.

نخستین مرتبه سال ۱۳۹۸ در مسابقات ژیمناستیک زیر هفت سال باشگاه‌های مشهد، با کسب بیشترین امتیاز، از میان هفتاد نفر، اول شدم.

پارسال در مسابقات «قوی‌ترین مردان کوچک جهان شهر مشهد» در رده سنی ۷ سال، به‌عنوان کوچک‌ترین شرکت‌کننده اول شدم، چند روز پیش هم در آکادمی فوتبال آستان قدس از میان تیم‌های مربیان، تیم ما اول شد.

از مسابقه‌ی قوی‌ترین مردان کوچک برایمان تعریف کن.

با نظر پدرم که همیشه می‌گفت: «تو زورت زیاد است.» و اصرار آقای حسین مصدّق، از قهرمانان قوی‌ترین مردان ایران، خواستم خودم را آزمایش کنم. بنابراین در مسابقات «قوی‌ترین مردان کوچک جهان شهر» که شهرداری منطقه ۹ برگزار کرده بود شرکت کردم.

در این مسابقه حدود ۱۲۰ نفر شرکت کردند که من با امتیاز بالا در آیت‌های مقدّماتی جزو بیست نفر فینالیست انتخاب شدم و در فینال این مسابقات که در رده‌ی سنی ۷ تا ۱۰ سال بود، مهارت روان‌خواه، یکی از دوستان قدرتمندم، نفر اول شد. من هم به عنوان کم‌سن‌ترین شرکت‌کننده در رده‌ی سنی هفت سال مقام اول را کسب کردم.

آقای محراب فاطمی قهرمان راهم که چند دوره قوی‌ترین مرد ایران بود از نزدیک ملاقات کردم که به من گفت: «خوش‌حالم که قوی‌ترین مرد مشهد را از نزدیک می‌بینم!» و با هم عکس یادگاری گرفتیم. الان هم خیلی به این رشته علاقه پیدا کرده‌ام.

فکر می‌کنی می‌توانی همیشه پیروز باشی؟

من همیشه دوست دارم تلاش زیادی کنم تا اول بشوم. وقتی به مقام اولی می‌رسم، خیلی خوش‌حال می‌شوم و برای یک قهرمانی دیگر انگیزه پیدا می‌کنم. مثلاً از کسب مدال طلای ژیمناستیکم به دلیل اینکه اولین قهرمانی‌ام بود خیلی خوش‌حال شدم. تا الان هم در مسابقات رسمی، تجربه‌ی شکست نداشته‌ام اما در بعضی مسابقات که در آکادمی فوتبال داشتم، تیمان شکست هم خورده است که در بازی‌های بعدی تلاش بسیاری کردیم و موفق شدیم. برای موفقیت در هر ورزشی ابتدا باید علاقه و سپس آمادگی جسمانی داشته باشید. ورزش سبب می‌شود هم قدرتمند شویم هم تکنیک یاد بگیریم و بهتر فکر کنیم، در نتیجه، در مسابقه تصمیم‌های درستی بگیریم. البته گاهی آسیب هم دیده‌ام. در تمرینات فوتبال، چند مرتبه توپ محکم به سر و صورتم خورده که خیلی دردم گرفته است. وقتی هم که دروازه‌بانی می‌کنم، بیشتر آسیب می‌بینم. در مسابقات قوی‌ترین مردان کوچک هم به دلیل اینکه آیت‌ها خیلی سنگین بود، کم‌رم در گرفت اما با همان کم‌رم در، تا پایان ادامه دادم و پیروز شدم.

چه کارهایی را بیشتر دوست داری؟

جز فوتبال، به درس هم خیلی علاقه دارم. همیشه درس‌هایم را خیلی خوب می‌خوانم و تاکنون شاگرد اول بوده‌ام. نقاشی را هم دوست دارم و نقاشی‌های قشنگی می‌کشم. به زبان انگلیسی هم علاقه‌ی زیادی دارم. مدرسه را خیلی دوست دارم و از اینکه مدرسه می‌روم خیلی خوش‌حالم. می‌خواهم در آینده دندان‌پزشک شوم. به همه‌ی بچه‌های پیشنهاد می‌کنم همان کاری را که دوست دارند انجام دهند و در هر رشته‌ای که به آن علاقه دارند تلاش کنند اما همیشه درس خواندن برایشان اولین انتخاب باشد.

چه کسانی را در موفقیت‌های خود مؤثر می‌دانی؟

پدرم الگوی من است و همیشه مرا تشویق می‌کند. در هر شرایطی همراهم است و با من خیلی تمرین می‌کند. به دلیل اینکه خودش قهرمان ورزشی بوده است به من خیلی چیزها یاد می‌دهد. من هم دوست دارم مانند پدرم باشم.

از عموی عزیزم، مادر بزرگم که «ما مانا» صدایش می‌کنم و همین‌طور ما مانم که خیلی به من کمک می‌کنند و همیشه مرا تشویق و حمایت می‌کنند و خیلی دوستشان دارم ممنونم. از زحمات و پشتیبانی‌های آقای مین‌باشی، مربی ژیمناستیکم، آقای حسین مصدّق و هم چنین

مرتب‌های خوبم در آکادمی فوتبال آستان قدس رضوی، آقایان مجتبی محمدی، جواد کاهانی و جواد چرمگی، معلم‌های خوبم، خانم بابایی در کلاس اول و خانم میرابی در کلاس دوم، و هم چنین مدیران دبستان بهار اندیشه، آقای جلالی و خانم حزار، تشکر می‌کنم.

با بازیافت زنده می مانم

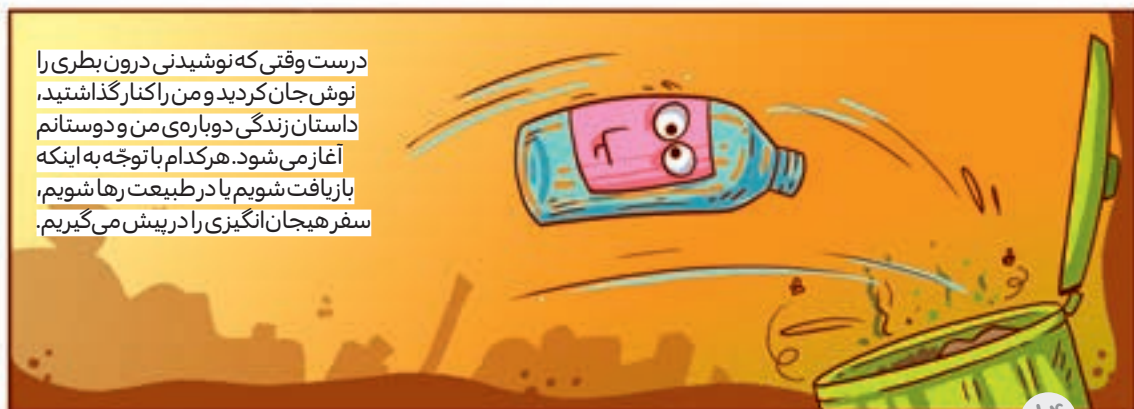
سلام بچه ها! من بطری پلاستیکی هستم. می خواهم داستان زندگی ام را برای شما تعریف کنم.



من در پالایشگاه نفت به دنیا آمده ام. مواد تشکیل دهنده ی من «هیدروکربن» یا ذرات خیلی کوچک پلاستیک است که از نفت به دست می آید.



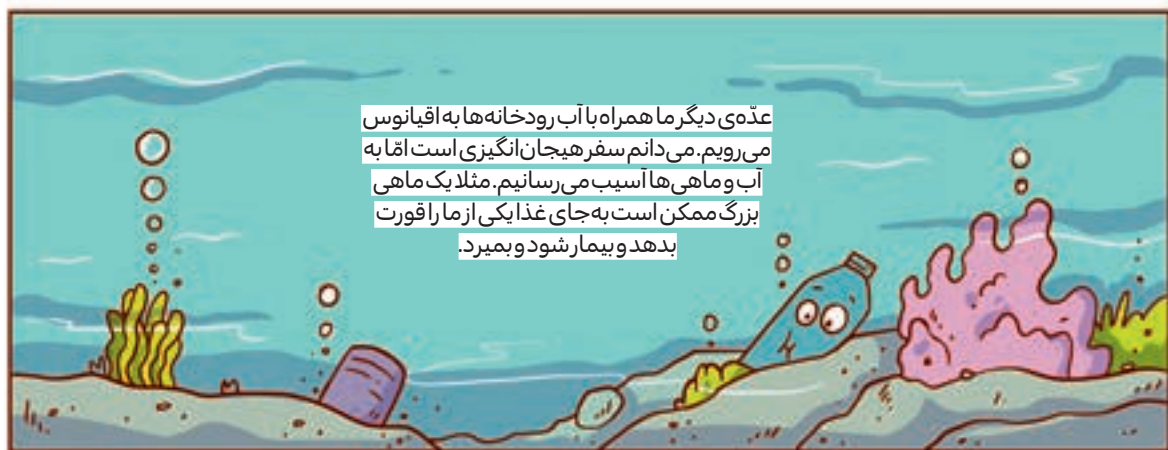
در کارخانه های نوشیدنی، من پر از آب یا آب میوه و بسته بندی می شوم به مغازه ها می روم. در یخچال انتظار رسیدن شما را می کشم و آن موقع است که شما بچه ها من را می بینید.



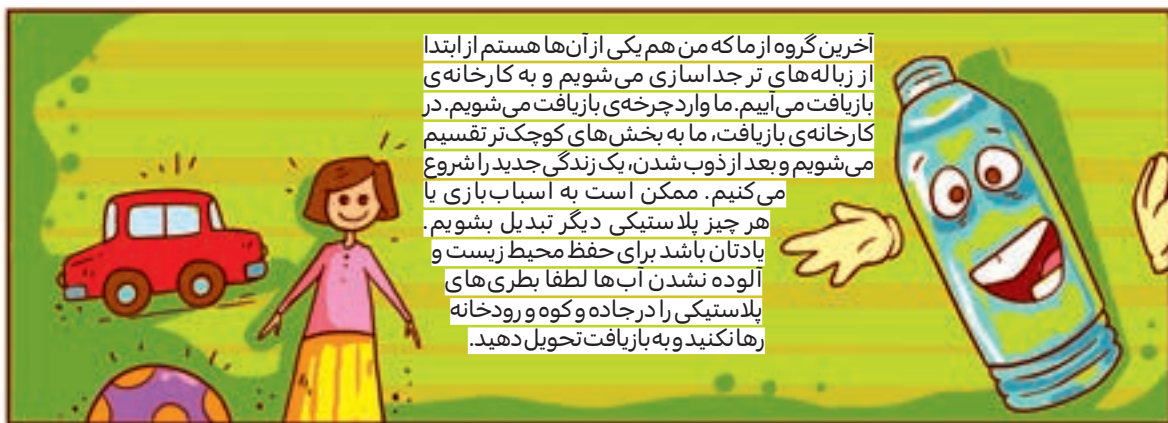
درست وقتی که نوشیدنی درون بطری را نوش جان کردید و من را کنار گذاشتید، داستان زندگی دوباره ی من و دوستانم آغاز می شود. هر کدام با توجه به اینکه بازیافت شویم یا در طبیعت رها شویم، سفر هیجان انگیزی را در پیش می گیریم.



عده‌ای از ماکه در کوه‌ها، دژها، رودخانه‌ها و
آب‌گیرها را می‌شویم بدون اینکه خودمان
بخوابیم باعث کثیف شدن آب‌های زیرزمینی مثل
قنات‌ها و رودخانه‌ها می‌شویم.



عده‌ی دیگر ما همراه با آب رودخانه‌ها به اقیانوس
می‌رویم. می‌دانم سفر هیجان‌انگیزی است اما به
آب و ماهی‌ها آسیب می‌رسانیم. مثلاً یک ماهی
بزرگ ممکن است به جای غذایکی از ما را قورت
بدهد و بیمار شود و بمیرد.



آخرین گروه از ماکه من هم یکی از آن‌ها هستم از ابتدا
از زباله‌های تر جدا سازی می‌شویم و به کارخانه‌ی
بازیافت می‌ایم. ما وارد چرخه‌ی بازیافت می‌شویم. در
کارخانه‌ی بازیافت، ما به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم
می‌شویم و بعد از ذوب شدن، یک زندگی جدید را شروع
می‌کنیم. ممکن است به اسباب بازی یا
هر چیز پلاستیکی دیگر تبدیل بشویم.
پادتان باشد برای حفظ محیط زیست و
آلوده نشدن آب‌ها لطفاً بطری‌های
پلاستیکی را در جاده و کوه و رودخانه
رها نکنید و به بازیافت تحویل دهید.

جدول انگلیسی:

امام زین العابدین [ع]

روز یکشنبه شهادت امام زین العابدین [ع] بود. لقب ایشان «سجاد» است یعنی کسی که زیاد سجده می کند. یکی از احادیث امام را با هم می خوانیم: «من دوست دارم کار نیک را ادامه دهم اگرچه کوچک باشد.» از این حدیث یاد می گیریم که لازم نیست کار ما بزرگ باشد. ما با کارهای کوچک هم می توانیم به دیگران کمک کنیم و خداوند را خوش حال کنیم.

کلمه های مشخص شده را در جدول پیدا کن!
راهنمایی: همه ی کلمه ها عمودی هستند.

A	N	T	H	I	L	B
N	M	O	T	G	I	I
S	E	G	I	O	T	G
U	A	E	O	O	T	L
N	N	T	H	D	L	H
D	I	H	J	K	E	A
A	N	E	E	X	F	P
Y	G	R	M	A	N	P
E	S	D	F	J	L	Y



کلمه های زین العابدین

پاسخ ها
یکشنبه Sunday
یعنی Meaning
با هم Together
من I
نیک Good
کوچک Little
بزرگ Big
خوش حال Happy

عروسک بومی گنبد قابوس



عروسک «قورچوق» متعلق به اقوام ترکمن ساکن استان گلستان، شهر گنبد قابوس، است. از گذشته تا همین چهل سال پیش نیز دختران و زنان ترکمن این عروسک را می‌ساختند. زنان ترکمن برای بازی و سرگرمی دختران خود، آن را با وسایل دم‌دستی و ساده درست می‌کردند. با توجه به تحقیق‌ها و پژوهش‌های میدانی درباره‌ی تاریخچه ساخت این عروسک، به نظر می‌رسد دست‌کم ۱۵۰ سال از عمر این اثر می‌گذرد. خوب است بدانید بدن عروسک از شاخه‌های نازک و دورریخته شده‌ی درختان به شکل صلیبی ساخته، سپس پوششی از پارچه روی آن کشیده می‌شود. سر عروسک نیز از پارچه‌ی سفیدی که درونش با پنبه پر شده آماده می‌شود. روسری عروسک شالی ترکمنی از شال‌های کهنه‌ی مادران است. لباس عروسک‌های ترکمن پیراهنی بلند با رنگ‌هایی شاد است که با دست دوخته می‌شود. قورچوق شکل مردانه هم دارد.

نکته جالب عروسک‌های قورچوق چه مردچه زن این است که هیچ‌یک صورت ندارند. این ویژگی در باورهای این قوم ریشه دارد که فقط خداست که از هر صفتی منزّه و کامل و بی‌شبیه است. پس بی‌صورت بودن عروسک نیز می‌تواند آن را شبیه همه‌کس کند و در عین حال هیچ صورتی نداشته باشد. آی بی بی نظری داشلی برون اولین زن ترکمنی است که نمونه‌هایی از عروسک قورچوق را بازسازی کرده است. او در گنبد قابوس زندگی می‌کند. این عروسک به همت لیلا کفّاش زاده و دفتر پژوهش کودک و نوجوان پژوهشگاه میراث فرهنگی با همکاری میراث استان گلستان در شهریور سال ۱۳۹۷ به شماره‌ی ۱۵۷۵ در فهرست میراث ناملموس کشور به ثبت رسیده است.



