



می خواهم یک پلیس شجاع بشوم

۱۰

مهربانی های کوچک

۱۴

۱۴۰۳

۰۷

۱۱

شصتمه روزنامه شهرآر
ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه

میدان ورزشی

شهید سید حسن نصرالله...



راهی که بچه ها برای پیروزی رفتند

۴

اینجا برای ماست





ما در کنار شما ایستاده ایم!

بعد از یاد و نام خدای بزرگ که بزرگ‌ترین یاریگر ماست، سلام می‌کنیم به شما دوستان خوب کوله‌پشتی. بچه‌های عزیز، تسلیت ما را به مناسبت شهادت جان‌گداز رهبر شجاع حزب... لبنان شهید سید حسن نصرالله و شهادت مردم زیادی از لبنان و فلسطین به خصوص کودکان بی‌گناه بپذیرید. به گفته امام خمینی (ره) «شهادت هنرمردان خداست». هرکسی راه خیر و خوبی و روشنی را انتخاب کرد و بنده خوب خدا شد، در راه اعتقاد و باورش باید در برابر ظالمان و بی‌دینان و شیطان پرستان دفاع، مقاومت و مبارزه کند. شهادت برای ما مسلمان‌ها چیز ناشناخته‌ای نیست، چرا که امام حسین (ع) و یاران باوفایش به ما درس ایستادگی، مبارزه و شهادت دادند. ما از دشمن نمی‌ترسیم و همیشه از حق و حقیقت در برابر ظالمان دفاع می‌کنیم، هم‌چنان که سردار عزیزمان شهید حاج قاسم سلیمانی، رئیس‌جمهور شهیدمان آیت‌الله العظمی‌ای‌امام‌المهدی و همه شهدا به ما این درس را داده‌اند. راه شهدا همیشه ادامه دارد و ما در کنار بچه‌های فلسطین و لبنان ایستاده ایم.



طیبه نابت

فهرست

- ۱/ پاییز
- ۲/ راه روشن
- ۳/ نتیجه شیرین مقاومت
- ۴/ تابلوی زیبای پاییزی
- ۵/ هورا بادبادک‌بازی
- ۶/ مراقب سوز پاییزی باش
- ۷/ می‌خواهم یک پلیس توانمند شوم
- ۸/ یک ساندویچ سالم و خوشمزه
- ۹/ کتاب خواندنی
- ۱۰/ مهر بانی‌های کوچک
- ۱۱/ ترگل پشت پنجره پاییز

صاحب‌امتیاز:
شهر داری مشهد
مدیر مسئول:
سید میثم موسوی مهر
سر دبیر:
سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر ضمانت:
ارژنگ حاتمی
دبیر کوله‌پشتی:
طیبه سادات نابت
گرافیک و صفحه‌آرایی:
ملک جمعی

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fa/kids
۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
نشانی: خیابان کوهسنگی
ابتدای کوهسنگی
دفتر مرکزی: ۱۵-۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
توزیع و امور مشترکین:
۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱
داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



راه روشن

برای شهید سید حسن نصر...
رهبر حزب... لبنان

پرکشیدی به آسمان رفتی
مثل نوری به سمت بالاها
راه تو چقدر روشن بود
دیده می شد از این سر دنیا

حرف هایت در عین آرامش
مثل خاری به چشم دشمن بود
مثل طوفان که می کند از جا
جمله هایت صریح و روشن بود

دشمنانت خیال می کردند
بگشندت تمام خواهی شد
چه خیالات کوچک و خامی
شعله یک قیام خواهی شد

مثل کوهی بزرگ و مستحکم
توی قلب تمام ما هستی
مثل حاج قاسم، شهید نصر...
تو عزیز خود خدا هستی





سر سفره‌ی پاییز خانم

میوه‌ها دوست سلامتی انسان‌ها هستند و مصرف روزانه آن‌ها در جلوگیری از بیماری‌های مختلف، نقش بسیار مهمی دارد. حالا که به فصل زیبای پاییز نزدیک می‌شویم، بهتر است با بعضی از میوه‌های خوش‌رنگ و مفید پاییزی و خواص آن‌ها آشنا شویم.



انار

انار، این میوه خوش‌رنگ با طعمی ترش و شیرین، از زمان‌های دور به عنوان یک نماد از زندگی و پاییز محسوب می‌شود. انار سرشار از مواد مغذی مختلف و مواد معدنی مانند آهن و پتاسیم است، علاوه بر آن این میوه پاییزی حاوی ویتامین‌های C، K، B6 و B12 است. ویتامین C موجود در انار برای پوست بسیار مفید است. جالب است بدانید اناری که از بهترین میوه‌ها برای پیشگیری از سرطان و سلامت قلب است. همچنین انار با کاهش رشد میکروب‌هایی که باعث بوی بد و پوسیدگی دندان می‌شود به سلامت دهان و دندان کمک می‌کند.





خرمالو

یکی از اولین نشانه‌هایی که هر بار آمدن پاییز را نوید می‌دهد، رسیدن خرمالوهاروی شاخه‌های درختان است که از دور و نزدیک، خودنمایی می‌کنند. شاید شما هم طرفدار این میوه‌ی پاییزی باشید و از ابتدای سال، برای رسیدنش روزشماری کنید. خرمالو سرشار از فیبر است و منبع خوبی برای فولات، منیزیم و فسفر محسوب می‌شود. جالب است بدانید حتی برگ‌های خرمالو دارای فیبر و ویتامین C است. خرمالو حاوی مقدار زیادی ویتامین E است که به بهبودی و سلامت چشم کمک می‌کند. همچنین فیبر موجود در خرمالو باعث جلوگیری از بیماری‌های قلبی و گوارشی و ویتامین C موجود در آن باعث حفظ سلامت سیستم ایمنی می‌شود.



کدو تنبل

کدو حلوائی یا کدو تنبل یک ماده غذایی بسیار مفید است. کدو سرشار از موادی مانند ویتامین‌ها، فیبر و مواد معدنی است. پتاسیم و فیبر موجود در کدو تنبل باعث حفظ سلامت قلب و کنترل فشارخون می‌شود. کدو تنبل سرشار از ویتامین E است. ویتامین E به عنوان یک ماده‌ی ضروری برای بدن، بیشتر با بینایی، ایمنی بدن، رشد و پیشگیری از سرطان در ارتباط است. با شروع فصل سرما و شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا، مهم است که بیشتر از همیشه به فکر تقویت سیستم ایمنی بدن باشیم. کدو حلوائی منبع مناسبی از مواد مغذی مهم برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. چراکه کدو حلوائی منبع خوبی از موادی مانند آهن و ویتامین‌های E و C است.



راهی که بچه‌ها برای پیروزی رفتند

اینجا برای ماست



را اشغال کرده بودند زور زیادی داشتند و بچه‌ها نتوانستند از پیشان بریایند.

چند روزی همین ماجرا ادامه داشت تا اینکه بچه‌ها دور هم جمع شدند و با مشورت یکدیگر تصمیم گرفتند از امام جماعت مسجد کمک بگیرند. به مسجد که رسیدند شلوغی و پرچم‌های سیاه توجّهشان را جلب کرد. هم‌زمان چشمشان به پرده مشکی روی دیوار افتاد که بر روی آن در کنار عکس سید حسن نصرا... نوشته بود: «شهید سید حسن نصرا... راز پیروزی ما در مقاومت است.»

حامد گفت: «من بارها این آقا را در اخبار تلویزیون دیده‌ام. پدرم می‌گوید او انسان بسیار شجاعی بوده و تمام عمر با دشمن صهیونیست جنگیده است.»

هم‌زمان امام جماعت به سوی آن‌ها آمد و از تمریناتشان پرسید. بچه‌ها ماجرا را تعریف کردند و از حاج آقا مسعودی کمک خواستند. اما حامد که فکرش درگیر عکس و سخنان روی پرده شده بود از حاج آقا درباره دلیل نصب پرده مشکی با عکس سید حسن نصرا... سؤال پرسید. حاج آقا همان‌طور که از بزرگی و شجاعت ایشان برای بچه‌ها تعریف می‌کرد توضیح داد: «این شهید بزرگوار که هفته پیش به دست اسرائیل جنایتکار به همراه تعدادی از یارانش به شهادت رسید، رهبر حزب... لبنان بوده و سال‌ها در حمایت از مردم مظلوم فلسطین و لبنان با صهیونیست‌ها جنگیده. بچه‌ها! سید حسن نصرا... خیلی حضرت آقا را دوست داشته و من شنیدم حضرت آقا هم خیلی ایشان را دوست و به او اعتماد داشتند.»

پسرها اصلاً یادشان رفت برای چه آمده بودند که حاج آقا پرسید: «بچه‌ها حالا می‌خواهین چه کار

سرانجام پس از چند هفته تلاش و آمدورفت، بچه‌ها به نتیجه دل‌خواهشان رسیدند و توانستند زمین خاکی پشت مسجد را که زمینی افتاده بود، آماده انجام تمرینات و مسابقات فوتبال تیم محله کنند.

حمید با اینکه این مدت زیر آفتاب داغ تابستان خیلی عرق ریخته و کار کرده بود تا به آرزویش برسد از خوش حالی همان‌طور که فریاد «هوراااا...» می‌کشید دور زمین می‌دوید و باقی بچه‌ها با دیدن او دستشان را به دلشان گرفته بودند و با صدای بلند می‌خندیدند.

هوا کم‌کم داشت تاریک می‌شد، بچه‌ها کف دست‌هایشان را به نشانه پیروزی به هم زده و قرار گذاشتند تمرینات تیم را از فردا صبح در زمین ورزشی خود آغاز کنند. با خوش حالی از یکدیگر خدا حافظی کردند و به سوی خانه راهی شدند. صبح اول وقت، اعضای تیم «امید محله» تک‌تک به طرف زمین ورزشی راه افتادند، اما به محض ورود به زمین با صحنه عجیبی روبه‌رو شدند، تعدادی پسر جوان درشت‌هیکل در زمین آن‌ها مشغول فوتبال بودند.

حسین به یکی از آن‌ها نزدیک شد و گفت: «آقا ببخشید، این زمین برای ماست. برای چی اینجا بازی می‌کنین؟ مسابقه محلات نزدیکه. باید زودتر تمرین کنیم. لطفاً برید به جای دیگه!» پسر جوان با کف دستش حسین را هل داد و با خنده بلندی گفت: «نه بچه جان! شما این زمین رو برای ما آماده کردین، اگر مخالفی و می‌تونی، بیا ما رو بنداز بیرون!»

بقیه بچه‌ها وقتی این صحنه را دیدند نزدیک آمدند و بین دو گروه دعوا شد، اما کسانی که زمین



میدان ورزشی

شهید سید حسن نصرالله...



کنین؟ میخواین من پیام باو انا صحبت کنم؟» امید گفت: «به نظرم! تنها راه پیروزی، مقاومته. نه حاج آقا! خودمان زمینمان را از آن زورگوها پس می گیریم..» آن ها مشت هایشان را بالا بردند و فریاد زدند: «پس می گیریم!» حاج آقا هم خندید و گفت: «روی من هم حساب کنید.» سه روز طول کشید و بچه ها هر بار به زمین می رفتند و بازی تیم زورگوها را خراب می کردند. یکی دوبار پدر یکی از پسرها و دوبار هم حاج آقا کنار زمین ایستادند و به تلاش آن ها نگاه کردند. با ادامه این کوشش ها، زمین تمرین محله جور شد اما دیگر زمین فقط برای تیم بچه های امید نبود، بلکه به «میدان ورزشی شهید سید حسن نصرالله...» تبدیل شد و از آن پس همه تیم های محله با نظر حاج آقا برای تمرین به آن جا می آمدند. تیم امید هم شد «تیم مقاومت محله.»





“

تابلوی زیبای پاییزی

چطوری درست کنیم؟



ظاهره عرفانی

زمانی که دستمال کاغذی ها تمام می شود، لوله های مقوایی وسط آن را در کیسه ی زباله های خشک می اندازید. دست نگه دارید. شما می توانید با لوله های مقوایی، تابلوی زیبای پاییزی درست کنید. ابتدا لوله ی مقوا را با خط کش به یک سانتی متر تقسیم کنید. بعد قیچی کنید. جعبه را باز کنید، به اندازه دلخواه برش بزنید. چند شاخه خشک روی آن بچسبانید. برگ های لوله ای را روی آن بچسبانید. در انتها داخل برگ های پاییزی را رنگ کنید. حالا شما یک نقاشی زیبای پاییزی دارید.

“

چی لازم داریم؟

لوله مقوایی دستمال کاغذی ها

رنگ گواش

چسب

قیچی

جعبه مقوایی یا کارتن





هورا! باد بادک بازی

بچه های عزیز در فصل پاییز، بادی می وزد و زمان مناسبی برای باد بادک بازی است، اما یادتان باشد قبل از اینکه به این بازی هیجان انگیز و زیبا بروید، لباس گرم و مناسب بپوشید تا سرما نخورید. حالا بادقت در این منظره ی زیبا، اتفاق را پیدا کنید.





مگر بازی نمی کردی؟
دست هایت کثیف نشده است؟
یک بار تاس نریز و قبل از
خوراکی خوردن برو دست هایت
را بشوی.



آفرین که با خودت
از خانه ساندویچ آوردی.
خوب است زنگ تفریح یک
خوراکی کوچولو بخوری تا
انرژی کافی داشته باشی.
۲ خانه جلو برو.

چرا این قدر
ناخن هایت بلند و کثیف است؟
میکروب های زیرشان ممکن
است خودت و بقیه را مریض کند.
۲ خانه عقب برگرد و ناخن هایت
را کوتاه کن.



داری می روی مدرسه؟
چرا لباس گرم نپوشیدی؟ یک خانه به عقب
برگرد و لباس مناسب بپوش.



آفرین!
چه کار خوبی می کنی وقتی
سرما می خوری ماسک می زنی.
این جور بقیه ی بچه های
کلاس مریض نمی شوند. آفرین.
۲ خانه برو جلو.

شروع
فصل پاییز آمده، فصل مدرسه.
بچه ها می خواهند یاد بگیرند
چطور در این فصل مراقب
سلامتی شان باشند. با آن ها
همراه شو. تاس بریز
و شروع کن.

مراقب سوز پاییزی باش



دکتر عیسیٰ سبحانی
روشنی

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان، مهره نیاز داریم. بازی با تاس ۶ شروع می شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به نقطه ی پایانی برسد. پاییز که می رسد، مدرسه ها هم دوباره باز می شود. بچه ها دسته دسته در هوای خنک پاییزی به سمت مدرسه می روند. این بازی به بچه ها یاد می دهد که در پاییز و هوای خنک چطور مراقب سلامتی شان باشند.





دوستت سرما
خورده. تو هم کار خوبی
می کنی که ماسک می زنی. با
اجازه معلم ۲ خانه جلو برو تا
مریض نشوی.



بدون چتر در
این هوای بارانی در حیات
مدرسه آمده ای؟! پروتوی
کلاس. ممکن است زیر
باران مریض شوی.
۲ خانه عقب برگرد.



الان پاییز است و هوا
خنک شده. بعد بازی و ورزش
حتماً باید لباس گرم بپوشی تا
سرما نخوری، چون حسابی عرق
کرده ای. ۲ خانه عقب برگرد و
لباس گرم را بپوش.

۴۹ ۴۸ ۴۷

۵۰



پایان
آفرین که در مدرسه
و هوای پاییز مراقب
سلامتی ات هستی. امیدوارم
هیچ وقت مریض
نشوی.

از لیوان دوستت
آب نخور! او سرما خورده،
ممکن است تو هم مریض
شوی. ۲ خانه به عقب برگرد
و لیوان خودت را بردار.

۲۹



باتاس زوج
حرکت کن.

گفت و گو با
قهرمان و مربی کوچک کاراته کشور:

می خواهیم یک پلیس شجاع بشوم



قدرت، تمرکز، تفکر و کنترل داشتن بر اعمال و رفتارمان،
توانایی های ارزشمندی هستند که با ورزش کاراته تقویت
می شوند.

محمد حیاتی، نه و نیم ساله و دانش آموز کلاس پنجم دبستان
«پیشرفت» است. او ساکن شهرک شهید رجایی است. ورزش را
شهریور ۱۴۰۰ در رشته کاراته سبک «جوکای دو» آغاز کرده است
و با تلاش فراوان اکنون می تواند در تمامی سبک های کاراته
مسابقه بدهد. صاحب کمر بند مشکی دان یک و قهرمان کشور
در این سبک است.
گفت و گوی ما با محمد را دنبال کنید.

محمد جان! چه شد که این رشته ی ورزشی را انتخاب کردی؟

ابتدا دلیل این انتخاب، امکانات محدود محله مان بود،
به طوری که کاراته را در مسجد محل که امکانات محدودی
داشت شروع کردم، اما وقتی توانمندی و اخلاق خوب مربی مان
را دیدم خودم هم به این ورزش علاقه مند شدم و با قدرت شروع
کردم، در ادامه با کانچو علی اکبر دهنوی آشنا شدم و اکنون
هنرجوی ایشان هستم و قصد دارم با تلاش و تمرین، مربی و
داور بین المللی شوم.





تاکنون چه موفقیت‌هایی در این راه به دست آورده‌ای؟

اولین موفقیت‌م را پس از دو ماه کار فشرده، در مسابقات کشوری بهمن ۱۴۰۰ با کسب جایگاه نایب قهرمانی و مدال نقره تجربه کردم. برای آن مسابقه استرس زیادی داشتم، اما مادرم در همه مراحل یاری‌ام کرد و به من آرامش داد. پس از آن، حدود یک سال بعد، مقام اول استان را کسب کردم و سال ۱۴۰۲ نیز در مسابقات قهرمانی کشور، مقام اول و مدال طلا را از آن خود کردم و در همان سال، مقام دوم استان را هم به دست آوردم. همچنین در حال حاضر زمان‌هایی که مربی در باشگاه حضور ندارد، من به عنوان سنسی (مربی) و ارشد کلاس، با بچه‌ها فنون را کار می‌کنم و همه هنرجویانم راضی هستند.

به نظر تو ورزش‌های رزمی خطرناک یا خشن هستند؟

بعضی ورزش‌های رزمی تهاجمی برای افرادی که مقاومت بدنی بالایی ندارند مناسب نیست، اما در رشته‌ی کاراته اگر مراقب باشیم و به حرف استاد توجه کنیم، خطری وجود ندارد.

چه اهداف و برنامه‌هایی داری؟

پیش از هر چیز به عنوان یک پسر خوب در خانه با خانواده‌ام همکاری می‌کنم، پس از آن می‌خواهم برای سال هفتم در مدرسه شاهد قبول شوم و در بهترین دانشگاه‌ها درس بخوانم تا بتوانم در آینده یک پلیس شجاع شوم. به دوستانم نیز پیشنهاد می‌کنم در کنار درس حتماً یک هنر یا ورزش را پیگیری کنند.

چه فایده‌هایی

در این رشته‌ی

ورزشی می‌بینی؟

اول اینکه ورزش سبب سلامتی انسان می‌شود و همه باید ورزش کنیم، اما با کاراته، استقامت بدنی و اعتماد به نفس فرد بالا می‌رود و روش درست دفاع از خود را یاد می‌گیرد. به نظر من کاراته تنها رشته‌ای است که تا پایان عمر و تا دانه‌ا قابلیت ادامه دادن را دارد.

برای شروع این رشته به توانایی خاصی نیاز نیست، اما در ادامه به آدم جسارت و تحمل را آموزش می‌دهد، به همین دلیل من برای رسیدن به رتبه‌های برتر و بالاتر در این ورزش تلاش می‌کنم. البته عضو تیم منتخب فوتبال مدرسه نیز هستم و پارسال در مسابقات استانی فوتبال، مقام دوم را به دست آوردم و اگر بخواهم روزی ورزش دیگری را انتخاب کنم، فوتبال خواهد بود. در درس‌هایم نیز عالی هستم.

چه کسانی را در موفقیت‌هایت مؤثر می‌دانی؟

پیش از همه مادرم، اعظم صحابی، سپس اولین استادم سنسی عزتمند و اکنون هم کانچو علی اکبر دهنوی که تاکنون مرا راهنمایی و پشتیبانی کرده‌اند و از همه آن‌ها خیلی سپاسگزارم.



یک ساندویچ سالم و خوشمزه



یک روز عصر پاییزی زیبا که آرزو از مدرسه برگشت، حسابی گرسنه اش بود. آرزو از مادرش خواست که اگر ممکن است، یک ساندویچ خوشمزه برایش درست کند. مادر گفت می خواهی تو هم یاد بگیری؟ آرزو خندید و جواب داد: خیلی. مادر ابتدا چند سیب زمینی داد که آرزو خوب با آب بشوید بعد هم سیب زمینی و تخم مرغ را گذاشت توی قابلمه تا با کمی آب، آب پز شوند. آرزو با اجازه مادرش، سیب زمینی ها را پوست کند و بعد هم با گوشت کوب له کرد. مادر تخم مرغ ها را هم با چنگال له کرد. مقداری نمک، فلفل و شوید خشک به آن ها اضافه کرد. وقتی مواد خوب مخلوط شد، یک نان لواش را با قیچی به شکل های مستطیلی برش زد و از مواد آماده شده داخل آن ها گذاشت و نان ها را پیچید. بعد نان ها را داخل ماهی تابه سرخ کرد. وقتی دو طرف آن سرخ شد، ساندویچ ها آماده شدند.

آرزو این غذا را خیلی دوست داشت برای همین چند تا برای مدرسه اش کنار گذاشت.

بچه ها! ساندویچ های که مادرها درست می کنند بهترین و سالم ترین غذاها هستند. مثل این ساندویچ که کلی پروتئین دارد و برای شما که درس می خوانید مفید است.

چی لازم داریم؟

سیب زمینی دو عدد متوسط

تخم مرغ دو عدد

نمک و فلفل به میزان لازم

شوید به میزان لازم

نان لواش به میزان لازم



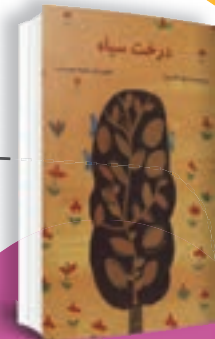


کتاب خواندنی



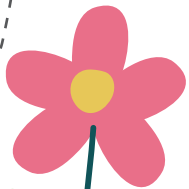
نهال هلو لرزید و با خودش گفت: «چی شده که هوا سرده و باد این قدر برای رفتن عجله داره. چرا پرنده‌ها دسته دسته پرواز می‌کنن. مگه می‌شه از خونه‌هاشون دل بکنن؟ نکنه بیماری اومده که درخت‌ها همه برگ‌ریزون دارن.» اگر شما هم مثل من دوست دارید بدانید چه اتفاقی افتاده است، پیشنهاد می‌کنم کتاب «قصه پاییز و نهال هلو» را مطالعه کنید. این کتاب که پاییز را برای کودکان با شعر روایت می‌کند مناسب کودکان ۷ تا ۱۰ ساله است.

اسم کتاب: قصه پاییز و نهال هلو
نام نویسنده: حافظ موسوی
سال نشر: ۱۳۹۹
اسم نشر: انتشارات شهر قلم



اسم کتاب: درخت سیاه
نام نویسنده: شکوه قاسم‌نیا
سال نشر: ۱۳۹۷
اسم نشر: انتشارات پرند آبی

راستی اگر درختی دلش بگیرد، چه می‌شود؟ یک روز درخت داستان ما هم که حسابی دلش گرفته بود و دلیل دل‌تنگی‌اش رانمی دانست از پرنده‌ای که آن طرف‌ها پیدایش شد، پرسید: «هی تو می‌دونی چرا این قدر دل‌تنگم؟» پرنده جواب داد: «درسته بال و پر من سیاه نیست و زرده، اما من یک کلاغم. به من بگو کلاغی.» درخت با تعجب پرسید: «تو کلاغی؟» اگه شما هم مثل من دوست دارید بدانید راز دل‌تنگی درخت چه بوده و چرا کلاغ داستان ما مثل قناری زرد رنگ است، پیشنهاد می‌کنم کتاب «درخت سیاه» را بخوانید. این کتاب مناسب کودکان ۷ تا ۱۰ ساله است.





مهربانی‌های کوچک

بچه‌های عزیز همان‌طور که شنیده‌اید این روزها همه از شهید سید حسن نصرا... و فداکاری‌هایش حرف می‌زنند. شهید نصرا... همیشه از کسانی که به آن‌ها ظلم می‌شد دفاع می‌کرد. او همیشه در مورد کمک به آدم‌ها و دفاع از آن‌ها حرف می‌زد. کمک کردن به دیگران از اخلاق آدم‌های بزرگ است. ما هم می‌توانیم هر طور که از دستان برمی‌آید به کسانی که نیاز دارند کمک کنیم حتی اگر کارهای ما کوچک باشند.



من کمکت می‌کنم تا بگردیم پیداش کنیم. اگر پیدا نشد میریم دفتر شاید کسی برده باشه اونجا. یک مداد بهت میدم که استفاده کنی تا جامدادی‌ات پیدا بشه.

جامدادی‌ام گم شده. حالا چیکار کنم. زنگ بعد املا داریم.



سینا چرا بچه‌های کلاس اولی رو این قدر اذیت می‌کنی، درست نیست. باهاش کاری نداشته باش و گرنه به مدیر میگم.

توپ رو میدی یا خودم ازت بگیرم؟

خب بابا... تو چرا این قدر عصبانی شدی؟



خیلی ممنون از مهربونی‌ات بله... لطفا!

می‌خواهی کمکت کنم؟





ترگل پشت پنجره پاییز



من خواب بودم که یواشکی اومد و تق تق به پنجره کوبید. چشمامو باز کردم و اومدم کنار پنجره و پرده توراتاق رو کنار زدم. چه عجیب! هیچ کسی پشت پنجره نبود. پنجره رو باز کردم. وای چه زیبا! باد خنکی به صورتم وزید و صورتمو از خواب شست. بیرون توی حیاط و باغچه دیدنی بود.

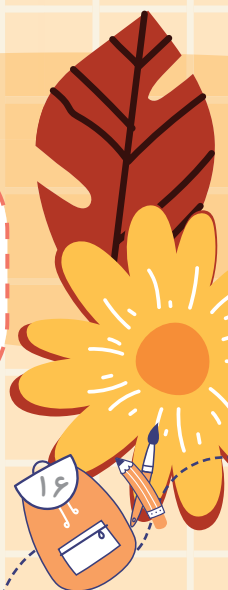
همه جا پر از برگ های زرد و نارنجی و قرمز شده بود. کلاغی روی دیوار گفت: قار قار قار، ترگل خانم خبردار. تابستون دیگه تمومه. ابرها رو پشت بومه. باید بری مدرسه! باید بری مدرسه. باد اومد و کلاغی پرزد. پنجره رو بستم. آره پاییز اومده. پاییز قشنگ.



اسم من ترگل ستوده نیاست. از شش سالگی رفتم مدرسه. الان هشت سالمه و امسال می رم کلاس سوم. خیلی خوش حالم که پاییز اومده و مدرسه ها باز شده و می تونم به کلاس بالاتر برم.



بیابین، می خوام یه چیز جالب نشونتون بدم. اینجا کتابخونه منه. من عاشق کتاب خوندم. تازه یک عالمه شعر فردوسی هم بلدم از حفظ بخونم. می دونید آقای فردوسی که کتاب شاهنامه رو سروده و مثل ما خراسانیه، همه دنیا می شناسن.



من همه فصل ها رو دوست دارم، اما پاییز با اون همه بارون
و برگ های رنگی اش از همه قشنگ تر و شاعرانه تره. می خوام برم
به دیدن درخت ها!



ووووو! چه باد خنکی! باید لباس گرم بپوشم.
مامان بزرگم فصل پاییز که می رسه همیشه می گه:
باد بهار باد خویبه. باد پاییز، اما سوز داره و اگه
کسی مراقب نباشه و لباس کافی نپوشیده باشه،
ممکنه سرما بخوره.



پاییز که هوا سرد می شه باید غذاهای گرم بیشتر
بخوریم. مامانم کدو حلوایی خریده. منم بهش کمک
می کنم تا یک غذای خوشمزه پاییزی درست کنیم و با
همه خانواده دور هم بخوریمش. شما تا حالا خوراک
کدو حلوایی خوردین؟ خیلی خوشمزه است.



تا یادم نرفته بگم که من بچه درس خون و
منظمی هستم. مشق و تکالیفم روزود انجام می دم.
شب ها زود می خوابم تا سرکلاس
خسته نباشم و درس هام رو
خوب یاد بگیرم.





شهادت مظلومانه سید حسن نصرالله...
رهبر شجاع حزب الله... لبنان را
تسلیم می‌گوییم.