

وقتی بچه‌ها برای جشن غدیر آستین بالا زدند

عید غدیر خم  
بر شما عاشقان  
امام علی (ع) مبارک

## یک کوچه پر از شادی



# جشن غدیر چه زیباست!

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان و تبریک «عید غدیر» سلام می‌کنیم به شما همراهان خوب کوله‌پشتی. امیدواریم که سالم و شاد باشید و همیشه بتوانید از لحظه‌های زندگی‌تان بهترین استفاده را کنید. دوستان عزیز، حتماً از بزرگ‌ترهائیتان شنیده‌اید که چرا هر سال ما عید غدیر را جشن می‌گیریم. بله، عید غدیر یکی از عیدهای بزرگ ما مسلمانان و سالروز اعلام ولایت حضرت علی (ع) توسط پیامبر عزیزمان حضرت محمد (ص) در محلی به نام «غدیر خم» است. نگاهی به دور و برتان در کوچه و خیابان ببیندازید. همه جا با گل و پرچم‌های رنگی تزیین شده است و مردم با شربت و شیرینی به هم تبریک و شادباش می‌گویند. خانه‌های سادات پراز مهمان‌هایی می‌شود که به دیدن آن‌ها می‌روند. بله، هرکسی به شکلی می‌خواهد دیگران را در شادی جشن بزرگ ولایت شریک کند. درست مثل وقتی به استقبال بهار یا به پیشواز ماه رمضان می‌رویم، دلمان به یک خوش حالی عمیق و سبزی می‌رسد. انگار دلمان از عشق به امام علی (ع) روشن و پرنور می‌شود و صدای ضربان شادی را در قلبمان احساس می‌کنیم. واقعاً که جشن غدیر چه زیباست!



طیبه تاهت

## فهرست

- حرکت پرش قورباغه‌ای ۱۱
- هدیه گران قیمت ۲۱
- پرنده‌ی زیبای من ۳۱
- یک کوچه پر از شادی ۴۱
- ساندویچ خوش‌مزه تولد ۶۱
- دو کتاب درباره‌ی عید غدیر ۷۱
- تابستان شیرین ۸۱
- در اتاقم یک کتابخانه کوچک دارم ۱۰۱
- دشمن آفات را می‌شناسد ۱۲۱
- درس‌های آسمانی ۱۴۱
- عید غدیر مبارک ۱۶۱

صاحب‌امتیاز:  
شهر داری مشهد  
مدیر مسئول:  
سید منعم موسوی مهر  
سر دبیر:  
سید سجاد طلوع هاشمی  
دبیر ضمانت:  
ارژنگ حاتمی  
دبیر کوله‌پشتی:  
طیبه سادات ثابت  
مدیر هنری:  
سید هاشم دقیق  
گرافیک و صفحه‌آرایی:  
ملک جمعی  
ویراستار:  
طیبه غلام‌رضایی

پست الکترونیک:  
sabet@shahrara.com  
نشانی سایت:  
shahraranews.ir/fai/kids  
پیام‌رسان روزنامه: ۰۶۰-۵۴۶۵۸۱-۹۰  
نشانی: خیابان کوهسنگی  
ابتدای کوهسنگی ۱۵  
دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱  
داخلی مستقیم کوله‌پشتی: ۲۷۸  
توزیع و امور مشترکین:  
۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵۱  
داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲





## حرکت پرش قورباغه‌ای



سلام به همه شما دوستان پرانرژی و علاقه مند به ورزش که می دانید حرکت و جنب و جوش باعث سلامتی جسم و جان شماست.

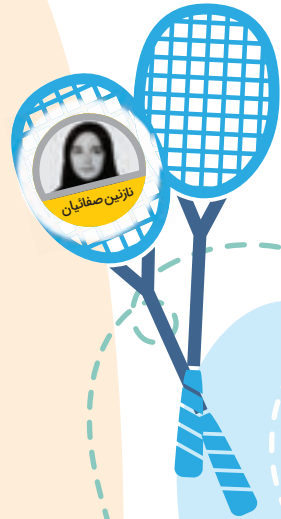
امروز می خواهیم حرکت پرش قورباغه‌ای را به شما آموزش دهیم. این حرکت باعث تقویت ماهیچه های پا و کمر شما می شود. وقتش است که درست مثل یک قورباغه شاد به هوا بپریم.

**اول:** مثل یک قورباغه ی کوچولو روی زمین بنشین.

**دوم:** زانوهایت را خم کن، دست هایت را درست جلوی پاهایت روی زمین بگذار.

**سوم:** حالا دست هایت را بالا ببر و بگو یک، دو، سه و بایک پرش، بالا پیر!

**چهارم:** وقتی پایین آمدی، دوباره مثل یک قورباغه ی شاد روی زمین بنشین و این حرکت را چند بار تکرار کن و هر بار بلندتر پیر!





## هدیه گران قیمت

دوست دارم کار او را  
واقعاً بابا زرنگ است  
کار او اهدای خون است  
کار او خیلی قشنگ است

می دهد هدیه همیشه  
یک کمی از خون خود را  
هدیه دادن کار خوبی است  
جالب است این کار بابا

سالم است و خوب و سرحال  
چون حسابی پهلوان است  
مهربان هم هست خیلی  
او به فکر دیگران است

واقعاً بابا قوی است  
قد بلند و چهارشانه  
او قوی تر است خیلی  
از همه در جمع خانه



تصویرگر: حامد غفاریان





آفرین مبرشاهی

## پرنده‌ی زیبای من

بچه‌های عزیز آیا می‌دانید که بایک استوانه و یک مخروط می‌توانید یک پرنده بسازید؟

برای بدن پرنده ابتدا با مقوا یک استوانه می‌سازیم و برای نوک پرنده از یک مخروط کوچک استفاده می‌کنیم و با چسب به کنار استوانه می‌چسبانیم. حالا برای بال‌های پرنده دو عدد ۵ روی مقوا می‌کشیم و آن را با قیچی برش می‌زنیم. بعد با کمک خودکار یا ماژیک روی بال پرنده طرح می‌زنیم. برای کاکل پرنده هم دوباره یک ۵ دیگر می‌کشیم و با قیچی پایین آن را مثل شکل می‌بریم.

برای لانه‌ی پرنده هم از یک استوانه‌ی بزرگ استفاده می‌کنیم که روی بدنه‌ی آن یک دایره‌ی کوچک برای در لانه برش زده‌ایم.

اگر بريدن در لانه برایتان سخت است می‌توانید یک دایره روی استوانه بکشید و داخل آن را سیاه یا قهوه‌ای تیره کنید.

یک چوب کوچک برای نشستن پرنده جلوی در لانه لازم است. آن را هم با یک استوانه‌ی کوچک می‌سازیم و جلوی لانه می‌چسبانیم.

● ساخت استوانه: یک مستطیل است که انتهای آن روی هم چسبانده شده است.

● ساخت مخروط: یک دایره است که وقتی وسط آن را برش بزنیم بتوانیم دو قسمت را روی هم قرار دهیم که به شکل مخروط در می‌آید.

چی لازم داریم؟

مقوا

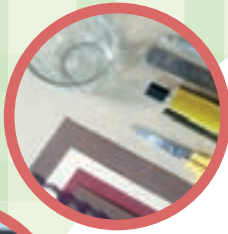
قیچی

چسب مایع

مداد

لیوان یا ظرف گرد

خودکار یا ماژیک





وقتی بچه‌ها برای جشن غدیر آستین بالا زدند

## یک کوچه پراز شادی



جلال که از بقیه بزرگ‌تر بود، گفت: «خیلی جالب است که توی یک روز مثل همین امروز حضرت علی (ع) از طرف خدا انتخاب شده که امام ما باشد.» معین که عاشق کتاب و خواندن بود، گفت: «توی یک کتاب درباره‌اش خوانده‌ام. خیلی جالب بوده که وسط بیابان همه جمع شدند و پیامبر این خبر را به همه داد!» بچه‌ها همه لبخند زدند و سر تکان دادند و زیر لب همراه خواننده شعر را خواندند. همین موقع بود که چند تا از بچه‌های کوچولوی کوچه سروکله‌شان پیدا شد. آمده بودند شربت بگیرند. علی با عجله چند تالیوان شربت از روی میز برداشت و به بچه‌ها داد و گفت: «عیدتان مبارک باشد بچه‌ها.» احسان پسر آقا سید هم از توی کیفی که سرشانه‌اش انداخته بود، چند تادستبند سبز بافتنی درآورد و به دست بچه‌ها بست و گفت: «این هم عیدی من برای شما.» روی دستبندها نوشته‌های قشنگی بود: یا علی و یا مولا و یا حیدر و... جلال آهی کشید و گفت: «پس عیدی ما چی می‌شود آقا سید احسان جان؟ دوست سید داشته باشی و عید غدیر عیدی نگیری خیلی بد است!» احسان لبخندی زد و دست برد توی کیفش و چند تادستبند دیگر درآورد و گفت: «نگران نباشید. به اندازه‌ی همه‌تان هدیه دستبند با نقش یا علی (ع) دارم. صف بکشید و یکی یکی بیایید عیدی‌تان را بگیرید.» بچه‌ها لبخند زنان سمت احسان دویدند و یکی یکی دستبندهای را گرفتند و به میچ دست‌هایشان بستند. حالا کوچه حسابی قشنگ و شاد بود. حسابی سبز بود، مخصوصاً با دستبندهای توی دست بچه‌ها. خب عید بود دیگر، عید امامت.

هر وقت عید می‌شود همه خوش حال هستند. عید پراز قشنگی است. پراز شیرینی و شکلات و عیدی. آن روز هم عید بود. عید غدیر، عید امامت.

آقا سید گفت: «عالی می‌شود! از این سر کوچه تا آن سر کوچه را تزئین می‌کنیم. شیرینی هم با من. از قنادی خودم بهترین شیرینی را می‌آورم.» بعد رو کرد به بچه‌ها و گفت: «شما هم باید توی کارها کمک کنید.» سعید و احمد و جلال که جلوتر از بقیه‌ی بچه‌ها ایستاده بودند، گفتند: «ایول، ما در خدمتیم.» آقا سید به هر کسی یک مسئولیتی داد. بچه‌ها هم مسئول تمیز کردن و تزئین کوچه شدند. وقتی بابای احمد و آقا سید چراغ‌های رنگی را بالای کوچه می‌بستند، احمد و جلال کوچه را آب و جارو می‌کردند و بقیه‌ی بچه‌ها کمک می‌کردند تا با پرچم‌های سبز کوچولو دیوارها را ریسه ببندند. خانم‌ها هم چند تا گلدان قشنگ از خانه‌هایشان آوردند و کنار کوچه گذاشتند. تزئینات کوچه که تمام شد، احمد و علی و سعید با کمک بزرگ‌ترها کنار کوچه را میز و صندلی چیدند. یک سر میز دیس بزرگ شیرینی و ظرف شکلات را گذاشتند که آقا سید از قنادی‌اش آورده بود و یک سرش سینی شربت خوش مزه‌ی خاکشیر را که خانم‌های کوچه درست کرده بودند. روی یکی از صندلی‌ها هم باند بزرگی گذاشتند. آقا سید فلش سفید رنگش را آورد و به باند وصل کرد و سرود آرامی پخش شد. سرود شعر قشنگی داشت. شعرش درباره‌ی روز عید غدیر بود. درباره‌ی انتخاب حضرت علی (ع) به امامت بود. بچه‌ها با هیجان دور باند جمع شده بودند و گوش می‌کردند.







## ساندویچ خوش مزه تولد



آن روز تولد مونا بود. او چند نفر از دوستانش را دعوت کرده بود. مونا داشت به مادر کمک می کرد تا میوه و کیک را روی میز بچیند. بعد نوبت درست کردن ساندویچ ها شد. مادر ابتدا چند تا سیب زمینی را داخل قابلمه ریخت تا آب پز شوند. مونا هم تن ماهی ها و کنسرو ذرت و خیارشور را آورد. واقعا کار دو نفره زود پیش می رود. وقتی مادر تن ماهی ها را داخل ظرف ریخت، آب آن ها را خالی و مقداری شوید را خوب خرد کرد. حالا نوبت مونا بود. وقتی سیب زمینی ها کاملا پخت، مونا پوست آن ها را گرفت و با گوشت کوب له کرد. مادر سیب زمینی و شوید، ذرت و خیارشور ریز شده را به تن ماهی اضافه کرد. مقداری سس مایونز، آبلیمو و نمک و فلفل هم اضافه و مواد را خوب با هم قاتی کرد. مونا نان ها را آورد و با کمک مادر ساندویچ ها را درست کرد. آن روز به مونا و دوستانش خیلی خوش گذشت. بچه ها بهتر است که همیشه از ساندویچ هایی که ماماها درست می کنند بخوریم چون سالم و خوش مزه هستند.

### چی لازم داریم؟

سیب زمینی: ۲ عدد کوچک

تن ماهی: یک عدد

خیارشور: ۴ عدد کوچک

ذرت پخته: نصف پیمانه

شوید: به میزان لازم

سس مایونز: به میزان لازم

نمک و فلفل: به میزان لازم





## دو کتاب درباره‌ی عید غدیر



شب عید غدیر بود. مادر زینب که داشت ظرف‌ها را می‌شست، با صدای بلند گفت: «بینم چه کسی می‌خواهد برای امام علی (ع) آش خوش مزه‌ای پیزد؟» زینب که داشت نقاشی می‌کشید، با خوش حالی گفت: «من.» مادر گفت: «پس بیا با هم نخود و لوبیا پاک کنیم.» زینب وسایل نقاشی‌اش را جمع و جور کرد و به آشپزخانه رفت. او حالا داشت به مادرش کمک می‌کرد و همین‌طور که داشت سنگ‌ریزه‌ها را از نخود و لوبیا جدا می‌کرد، سؤالی از مادر پرسید که خیلی جالب بود.

بچه‌های عزیز! اگر می‌خواهید بدانید که زینب چه سؤال جالبی از مادرش پرسید و این آش خوش مزه برای چه بود، بقیه‌ی داستان را از روی کتاب بخوانید.



آش غدیر  
نویسنده:  
مهدی امیدواریان  
انتشارات:  
زائر رضوی، ۱۳۹۵

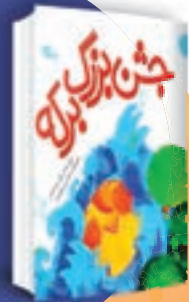
بچه‌های عزیز! اگر دوست

دارید کتاب دیگری درباره‌ی عید غدیر

و اینکه چرا این عید برای ما خیلی مهم است بخوانید، کتاب «جشن بزرگ برکه» را فراموش نکنید. این کتاب از زبان یک برکه در کنار «غدیر» بیان می‌شود؛ برکه‌ای که دور آن چهارپنج درخت وجود دارد و مسافرانی که از راه می‌رسند، کنار آن استراحت می‌کنند. اما یک روز با جمعیت زیاد یک کاروان روبه‌رو می‌شود که برای برکه خیلی عجیب و تماشایی به نظر می‌رسد.

جشن بزرگ برکه

نام نویسنده:  
علی باباجانی  
سال نشر: ۱۳۹۵  
نام نشر: بهار دل‌ها



# تابستان شیرین



## پایان

آفرین که همراه ما آمدی  
و یاد گرفتی چه جوری  
تعطیلات تابستان را خوب و  
درست بگذرانی. تو برنده  
این تعطیلات شدی.

۴۵

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. هدف این بازی آشنا کردن کودکان با روش های استفاده ی درست از وقت و آشنا شدن با سرگرمی های خوب و سالم در تابستان است. بچه ها بازی می کنند و برای برنامه ریزی تعطیلات تابستان الگو می گیرند.

فقط می خواهی  
در اوقات باگوشی ات تنها باشی؟  
این که درست نیست.  
به خانه ی ۱۵ برگرد.

۳۶



چی، حوصله نداری  
جایی بروی؟



۳۵

شاید آن ها منتظر دیدنت  
باشند. (چرا نیامدی؟)



۳۴

تعطیلات وقت  
خوبی است که به  
خیلی های دیگر سر  
بزنی مثل فامیل.



۳۳

دلت برای هم کلاسی هایت  
تنگ شده؟



۲۹

پس چرا نشسته ای؟



۳۰

آفرین که به دیدن  
هم کلاسی هارفتی. یک خانه  
برو جلوتر و از نردبان بالا برو.



۳۱

بازی های گروهی با  
هم کلاسی ها خیلی کیف دارد.



۳۲

اما چرا آمده ای وسط خیابان  
شلوغ، خطرناک است! به  
خانه ی ۲ برگرد.



۲۰

دوچرخه سواری و اسکیت سواری  
با دوستان هم عالی است.



۱۹

اصلاً کتاب خواندن سفر  
است به دنیا های مختلف.



۱۸

آفرین، خیلی خوب است  
که شروع کرده ای به  
مطالعه و کتاب خواندن.  
۲ خانه برو جلوتر.



۱۷

سینما رفتن هم  
خوب است.



۱۳

چی؟! موزه، مسافرت،  
کشتی سواری و... نه،  
دیگر، نباید شورش را در  
بیابوری!



۱۴

نباید انجام هر کاری را از  
بابا بخواهی، شاید پولش  
رانداشته باشد. دو خانه  
عقب برگرد.



۱۵

می شود به جای این و رو  
آن ور رفتن، در خانه با هم  
وقت بگذرانید.



۱۶

الان که بیدار شدی خوب  
است برای تعطیلات  
تابستان حسابی  
برنامه ریزی کنی.



۴

تعطیلات که فقط برای  
خوابیدن نیست، یک بار  
تاس نریز.



۳

ظهر شده و  
خورشید رسیده  
وسط آسمان!



۲

چه خوب است حالا که  
تعطیلات تابستان شروع شده،  
یادگیری چطور از تعطیلات  
درست استفاده کنی. پس راه  
بیفت تا کمکت کنم. تاس بریز و  
شروع کن.

۱

## شروع

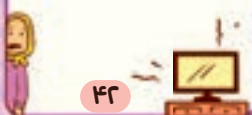


تماشای روزانه یکی دو ساعت برنامه های مناسب ستان از تلویزیون هم کار خوبی است.



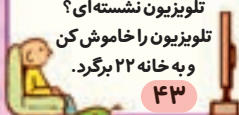
۴۱

فقط باید حواسمان باشد مزاحم دیگران نباشیم.



۴۲

اما چرا تا این وقت شب یی تلویزیون نشسته ای؟ تلویزیون را خاموش کن و به خانه ۲۲ برگرد.



۴۳

روز برای بیداری است و شب برای خوابیدن. باید یادمان بماند و همه چیز را با هم قاتی نکنیم.



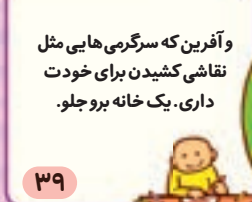
۴۴

آفرین، نوشتن خاطرات تابستان هم سرگرمی خوبی است. از نردبان برو بالا و خاطره اش را بنویس.



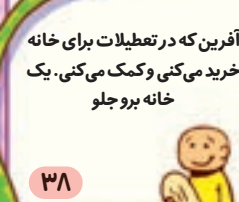
۴۰

و آفرین که سرگرمی هایی مثل نقاشی کشیدن برای خودت داری. یک خانه برو جلو.



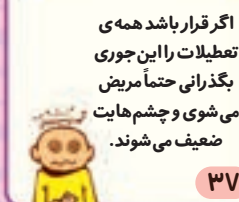
۳۹

آفرین که در تعطیلات برای خانه خرید می کنی و کمک می کنی. یک خانه برو جلو.



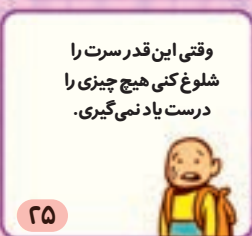
۳۸

اگر قرار باشد همه ی تعطیلات را این جور یی بگذرانی حتماً مریض می شوی و چشم هایت ضعیف می شوند.



۳۷

وقتی این قدر سرت را شلوغ کنی هیچ چیزی را درست یاد نمی گیری.



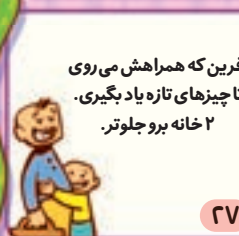
۲۵

بابا دارد می رود مغازه اش.



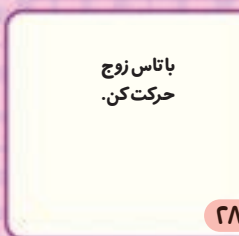
۲۶

آفرین که همراهش می روی تاجیه های تازه یاد بگیری. ۲ خانه برو جلوتر.



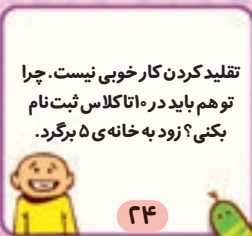
۲۷

باتاس زوج حرکت کن.



۲۸

تقلید کردن کار خوبی نیست. چرا تو هم باید در اتاکلاس ثبت نام بکنی؟ زود به خانه ی ۵ برگرد.



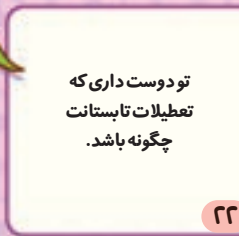
۲۴

چی؟ دوست اتاکلاس تابستانی ثبت نام کرده است؟



۲۳

تو دوست داری که تعطیلات تابستانت چگونه باشد.



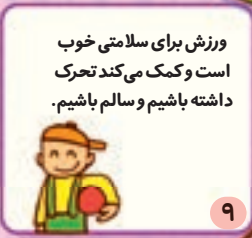
۲۲

خوب است در تعطیلات کارهای مختلف انجام دهیم، اما نباید سراغ کارهای خطرناک برویم. یک خانه برو جلو و از نردبان بالا برو.



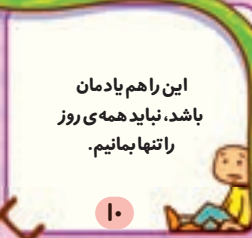
۲۱

ورزش برای سلامتی خوب است و کمک می کند تحرک داشته باشیم و سالم باشیم.



۹

این را هم یادمان باشد، نباید همه ی روز را تنها بمانیم.



۱۰

آفرین که این را می دانی و همراه خانواده ات وقت می گذرانی. یک خانه برو جلوتر.



۱۱

می توانی همراه خانواده به پارک بروی.



۱۲

تو هم می خواهی بروی کلاس کاراته؟ آفرین پس از نردبان بالا برو.



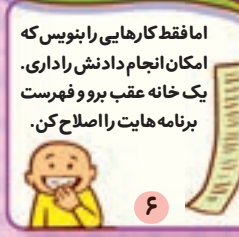
۸

خیلی ها تعطیلات به کلاس ورزشی می روند.



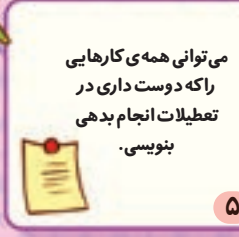
۷

اما فقط کارهایی را بنویس که امکان انجام دادنش را داری. یک خانه عقب برو و فهرست برنامه هایت را اصلاح کن.



۶

می توانی همه ی کارهایی را که دوست داری در تعطیلات انجام بدهی بنویسی.



۵

یک ورزشکار قهرمان:

## در اتاقم یک کتابخانه کوچک دارم



چرا ژیمناستیک را انتخاب کردی و به چه موفقیت‌هایی تاکنون دست پیدا کرده‌ای؟

خانواده‌ام متوجه استعداد من در این ورزش شدند و در باشگاه با کمک مربی‌ام توانستم به خوبی پیشرفت کنم. الان هم دوست دارم تا سطوح بالای قهرمانی، این ورزش را ادامه بدهم. ژیمناستیک بیشتر شامل حرکات کششی است و باید عضلاتی قوی داشته باشیم. همچنین هنگام انجام حرکات این رشته، تمرکز، دقت، تمرین و پشتکار زیاد خیلی مهم است.

با رعایت این اصول، سال ۱۳۹۷ درجه‌ی پیش سطح یک و ۲ را با درجه‌ی عالی کسب کردم. پس از آن، همان سال سطح یک درجه‌ی عالی را به دست آوردم و سال ۱۳۹۸ به سطح ۲ درجه‌ی عالی رسیدم، اولین موفقیت‌م را سال ۱۳۹۷ در جشنواره‌ی ژیمناستیک هنری و استعدادیابی با کسب مقام اول تجربه کردم. سال ۱۳۹۸ با دریافت حکم قهرمانی در مسابقات قهرمانی باشگاه‌های استان به مقام دوم دست یافتم. سپس سال ۱۴۰۱ در آزمون سطح بندی خرک و موازنه و سال ۱۴۰۲ در آزمون سطح بندی پارالل و موازنه به درجه‌ی عالی رسیدم. سال ۱۴۰۱ در مسابقات استانی با دریافت حکم قهرمانی در وسیله‌ی تیمی به مقام اول دست پیدا کردم. پس از آن در مسابقات استانی در وسیله‌ی زمین مقام سوم گروهی ژیمناستیک و در مسابقات ترامپولین استانی کمتر از ۹ سال نیز مقام سوم را کسب کردم. البته هر بار پیش از مسابقه استرس زیادی داشتم، اما پس از مسابقه و اعلام نتایج خیلی خوش حال می‌شدم و تجربه‌ی شیرینی برایم بود.

این روزها امتحانات بیشتر بچه‌ها تمام شده است و باید به فکر پرکردن اوقات فراغت خود باشند. یکی از روش‌های درست برای گذراندن تعطیلاتی سالم و شاد، ورزش کردن است. حنانه عطارزاده، دوازده ساله و دانش آموز

کلاس ششم مدرسه‌ی امام حسین (ع) است. او ورزش را از پنج سالگی بارشته‌ی ژیمناستیک آغاز کرده و تاکنون به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته است. گفت‌وگوی ما با حنانه را دنبال کنید.



## حتانه جان! از ترامپولین برایمان بگو.

در همه ی مسابقاتی که مدال طلا می گرفتم، خیلی شاد می شدم، اما وقتی اولین بار موفق شدم حرکت پشتک را بزنم، خیلی خوش حال شدم. در دو مسابقه هم مقام سوم را کسب کردم و خیلی ناراحت شدم که به مقام بهتری نرسیدم، اما برایم درسی بود تا تلاشم را بیشتر کنم. در مسابقات ترامپولین با اینکه خیلی تمرین کرده بودم، به دلیل اینکه مچ پایم آسیب دیده بود، نتوانستم مدال طلا را به دست بیاورم که آن روز هم خیلی ناراحت شدم.

ورزش ژیمناستیک سبب تناسب اندام می شود و به تمرکز کمک می کند و انعطاف پذیری بدن را تقویت می کند. این ورزش تا سطح قهرمانی کشور هم امکان پیشرفت دارد، اما متأسفانه ژیمناست های خانم نمی توانند بیشتر از سطح مسابقات کشوری را تجربه کنند. به همین دلیل، ترامپولین را به عنوان ورزشی جذاب امتحان کردم. وقتی روی تشک پرش می رفتم و بازی می کردم، خیلی دوست داشتم بتوانم حرکاتی را انجام بدهم که قهرمان این رشته در باشگاه روی تشک می زد. در نهایت هم یاد گرفتم. البته ورزش ترامپولین به تمرین

زیاد و تمرکز و دقت نیاز دارد که باز یاد شدن درس ها یم، فعلاً نمی توانم این رشته را ادامه بدهم و اگر روزی بخواهم ورزش دیگری انتخاب کنم، شاید والیبال باشد.

### به جز ورزش به چه فعالیت های

#### دیگری علاقه مندی؟

ورزش برای همه مفید و الزامی است و هرکسی با توجه به توانایی خودش باید ورزش کند. ژیمناستیک مادر بیشتر ورزش هاست. شکر خدا تاکنون هم آسیب جدی ندیده ام، جز چند مرتبه کوفتگی پا و دست که هنگام انجام حرکات ژیمناستیک پیش آمد.

در کنار ورزش، به ستاره شناسی، نقاشی و سیاه قلم نیز خیلی علاقه مندم و دوست دارم آن ها را حرفه ای تر ادامه بدهم. کتاب خواندن را خیلی دوست دارم و یک کتابخانه ی کوچک در اتاقم دارم.

تلاش می کنم در درس هایم موفق باشم تا بتوانم در مدارس عالی درس بخوانم و هنر و ورزشم را هم ادامه بدهم و برای رسیدن به اهدافم همه ی تلاشم را می کنم. به دوستانم نیز پیشنهاد می کنم به راهنمایی های پدر و مادرشان گوش بدهند و برای رسیدن به آنچه دوست دارند، تلاش کنند.

از پدر و مادر عزیزم و مربی خوبم، خانم ابراهیمی، برای همه ی حمایت ها و راهنمایی هایشان سپاسگزارم.



# دشمن آفات را می شناسید؟

دنیا پر از آفریده های زیبا، عجیب و گاهی ناشناخته است. می خواهیم برای شما دانستنی های جالبی از زندگی جانوران بومی و غیربومی کشورمان بگوییم. در این شماره «کفشدوزک هفت خال» را معرفی می کنیم.



سید هاشم دقیق



نام

کفشدوزک هفت خال

نام علمی: *Coccinella septempunctata*  
نام انگلیسی: ladybug

اندازه

۵ تا ۸ میلی متر



رده

حشرات

راسته

قاب بالان یا سوسک ها

خانواده

کفشدوزک ها

گونه ی خانواده

۶۰۰۰ گونه

۶ هزار گونه که کفشدوزک هفت خال سومین گونه ی رایج است.

تولید مثل

اواخر فروردین تا اردیبهشت

حدود ۴۰۰ تخم

فعالیت آن ها به آب و هوا بستگی دارد. در دمای ۱۸ درجه ی سانتی گراد و بدون باران، تخم ها در عرض دو ماه تبدیل به شفیره می شوند. در دمای ۲۵ درجه ی سانتی گراد دوره ی زندگی آن ها پانزده روز طول می کشد.

تخم ریزی



مراحل زندگی

پس از سه بار پوست اندازی، لاروها شفیره می شوند و حدود یک هفته بعد یک کفشدوزک هفت نقطه ای بالغ ظاهر می شود.

لارو



## خصوصیات ظاهری

دارای شش پا و هفت لکه‌ی سیاه روی بال‌های قرمز.

وجود لکه‌ی سفید در قسمت جلو سینه و همچنین روی سر بین دو چشم سیاه.

دارای دو شاخک که برای حس بویایی این حشره است.

پوشش سخت روی بال‌ها توان پرواز آن‌ها را کاهش می‌دهد. کفشدوزک ابتدا بال‌های قاب مانند قرمز جلویی را از هم باز می‌کند و دو بال تاشده نازک و بلند که زیر آن وجود دارد، بیرون می‌آید و می‌تواند پرواز کند.



## رژیم غذایی

آفات کشاورزی مانند شته و شپشک‌ها.

کفشدوزک دویست تا سیصد شته را در روز می‌خورد.

کفشدوزک به راحتی یک عنکبوت یا مورچه را شکار می‌کند. این حشره می‌تواند از مگس‌ها هم تغذیه کند.

یک ماده‌ی بدبو از خود خارج می‌کند که موجب فرار دشمن می‌شود.

## نوع دفاع از خود:

## وضعیت حفاظت

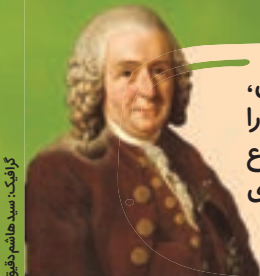
کمترین نگرانی

## عمرزندگی

۱۲ ماه

## در آند

کارل و ن لینه، گیاه‌شناس و پزشک سوئدی، کسی بود که طبقه‌بندی گیاهان و جانوران را شروع کرد. وی در حدود دو و نیم سده پیش شروع به مطالعه‌ی علمی گیاهان کرد. او برای جمع‌آوری اطلاعات کفشدوزک‌ها هم بسیار کمک کرده است.



کرافیک: سید هاشم باقی





## درس‌های آسمانی



بهاره قانع‌نیا

بچه‌های عزیز همیشه برای بهتر زندگی کردن نیاز به راهنما داریم. اگر تقویم را نگاهی انداخته باشید حتما دیده‌اید که تولد امام هادی (ع) و تولد امام کاظم (ع) در این هفته قرار دارد. از این دو امام بزرگوار سخنان ارزشمندی برای بهتر زندگی کردن ما به یادگار مانده است. بیایید با هم چند سفارش از این دو امام را بخوانیم.

با خواهر و برادر کوچک‌تر از خود مهربان باش. «امام هادی (ع)»



با دیگران چنان رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. «امام هادی (ع)»



احساس مسئولیت داشتن نسبت به خانواده کار زیبایی است. «امام کاظم (ع)»



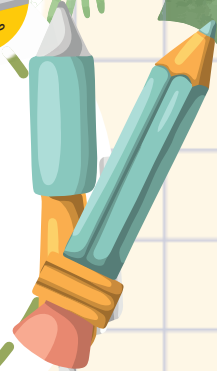
چه خوب است همیشه روراست و صادق باشیم. «امام کاظم (ع)»



## عید غدیر مبارک!

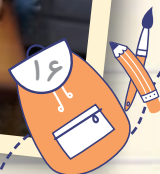


هر سال عید غدیر که می شود، حال و هوای شهر دیدنی است. کوچه ها با گردن بندی از ریشه های چراغانی و پرچم های سبزرنگ، زیباتر از همیشه به نظر می رسد. مردم در جاهای مختلف از حسینیه و مسجد گرفته تا مدرسه و خانه های خود «جشن ولایت» برگزار می کنند و کوچک و بزرگ، همه به هم عید به امامت رسیدن حضرت علی (ع) را تبریک می گویند، به خانه های سادات می روند و بساط با کمک برادرش سید حسام و مادرشان که اتفاقاً از سادات است، چهار سالی می شود که عید غدیر بسته های هدیه شامل تسبیح، شکلات، پول با مهر تبریک عید غدیر آماده می کنند و به بچه های قوم و خویش و همسایه ها هدیه می دهند. آفرین، چه کارزیا و باارزشی! خدا قبول کند.



حسنا سادات موسوی دانش آموز نمونه ی پایه ی چهارم مدرسه ی نسیم ظهور است. این پسر زبر و زرنگ و مهربان هم برادرش سید حسام است که سال جدید به کلاس اول می رود.

از قدیم گفته اند و شنیده ایم: «کسی که مهمان دارد، باید از قبل فکر تهیته و تدارک پذیرایی باشد.» معمولاً از یک هفته پیش، حسنا سادات و سید حسام به فکر بسته بندی هدیه ها هستند.





حسنای قرآن خواندن را دوست دارد و  
اسوره‌ی قرآن را حفظ کرده است. اوتاصدای اذان  
رامی شنود، کار بسته بندی هدیه‌ها را کنار می‌گذارد و  
سرموقع نمازش را می‌خواند. آفرین، چه کار درست  
و خوبی! اول نماز، بعد کار.



صدای در می‌آید. مهمان‌های عید غدیری  
خانواده‌ی موسوی از راه می‌رسند. فائزه جان،  
دختر همسایه است. برای حسناسادات یک  
گل سرخ هدیه آورده است. آفرین به فائزه جان  
که برای دوست ساداتش هدیه آورده است.



حالا نوبت پذیرایی ویژه‌ی جشن است.  
حسناسادات بسته‌های عیدی را داخل  
سینی می‌گذارد و به مهمانش عیدی  
می‌دهد.



عید غدیر مبارک! عید غدیر شما  
هم مبارک! بفرمایید، شما هم  
هدیه بردارید!

باتشکر از عکاس محترم  
مامان حسناسادات



