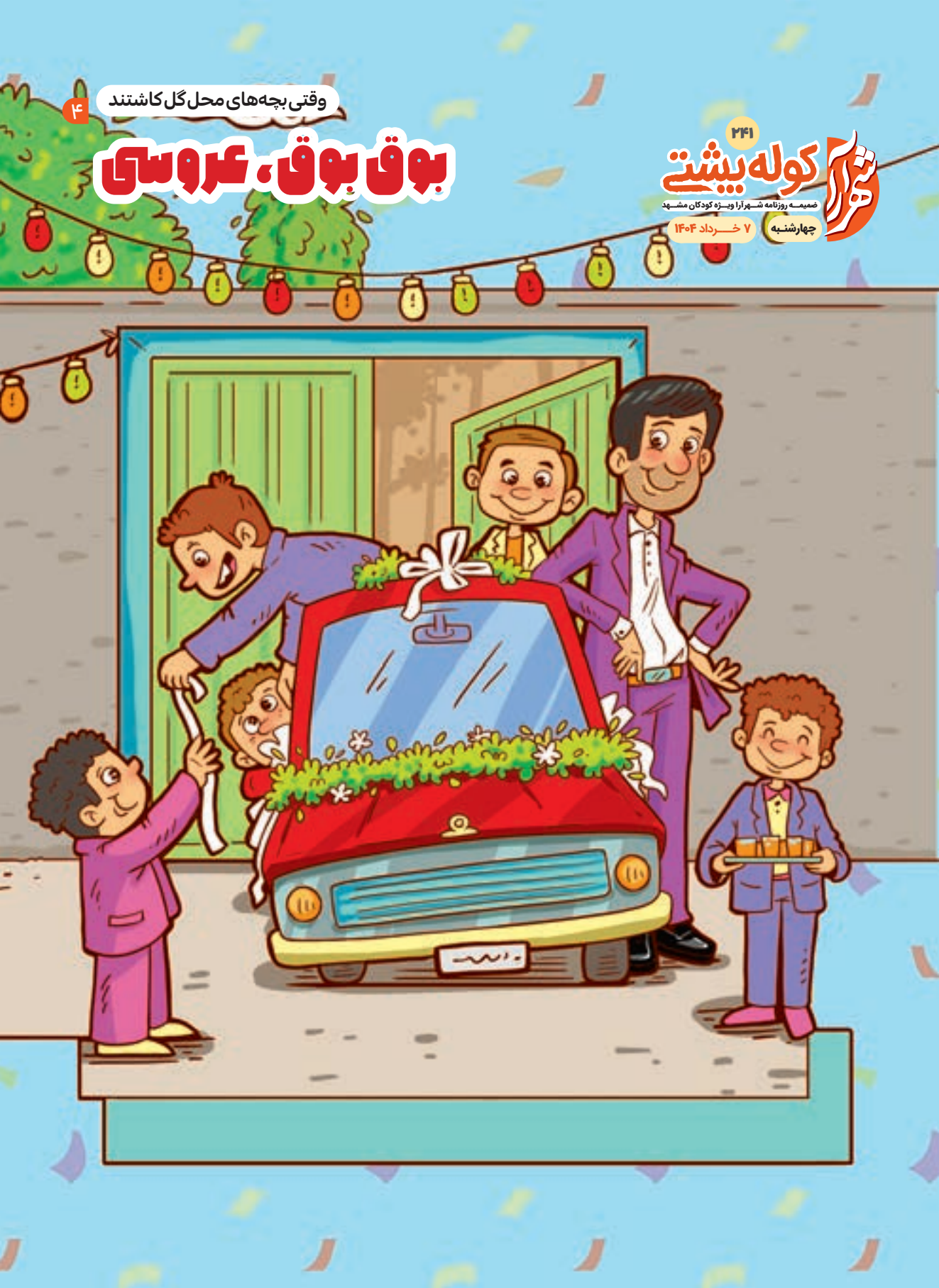
شهرآرا
کوله پشتی
۲۴۱
ضمیمه روزنامه شهرآرا ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه
۷ خرداد ۱۴۰۴

وقتی بچه‌های محل گل کاشتند

۴

# بوق بوق، عروسی



# زیرِ سایه مهربانی

طیّبه ثابت

بعد از نام و یاد خدای خوب و مهربان، سلام می‌کنیم به شما بچه‌های عزیز؛

امیدواریم که همیشه در کنار خانواده‌هایتان، تنتان سالم و لبتان پرلبخند باشد.

دوستان خوب کوله پشتی! امروز می‌خواهیم درباره اهمیت و ارزش خانواده و اینکه ما در جمع خانواده باید چطور رفتار کنیم تا یک زندگی موفق و خوشبخت داشته باشیم، صحبت کنیم.

خانواده معمولا از پدر و مادر و بچه‌ها تشکیل می‌شود. پدر و مادر با تلاش و کار خستگی ناپذیر و تربیت درست بچه‌ها، سعی می‌کنند که مسیر رشد و زندگی خوبی را برای فرزندان به وجود بیاورند.

یکی از نشانه‌های خانواده موفق و سالم این است که افراد چه کوچک و چه بزرگ باید با هم محترمانه و صمیمی رفتار کنند. با هم گرم و مهربان و نسبت به هم احساس مسئولیت داشته باشند.

بچه‌های عزیز! خوب است بدانید که زندگی خوب داشتن، فقط آماده بودن وسایل و امکانات زندگی راحت نیست. چون اگر شما همه امکانات را برای یک زندگی راحت داشته باشید، اما گرمای محبت پدر و مادر و صمیمیت و مهربانی خواهر و برادر را نداشته باشید، مطمئنا احساس خوشبختی واقعی نمی‌کنید.

خب حالا که به اهمیت و ارزش خانواده داشتن بیشتر پی بردیم، بیایید از خدا به خاطر داشتن خانواده خوب تشکر کنیم و قدر همه اعضای خانواده‌مان را بیشتر از قبل بدانیم.

فهرست


حرکت مار کبری | ۱
امتحان | ۲
کرم ابریشم کاغذی | ۳
بوق بوق، عروسی | ۴
سالاد نخودفرنگی | ۶
داستان‌های قدیمی قشنگ | ۷
الفبای احترام به پدر و مادر | ۸
هدیه روز پدرم یک مدال طلا بود | ۱۰
تا حالا جِربیل دیدین؟ | ۱۲
آماده باش برای امتحان | ۱۴
وقت طلاست | ۱۶



صاحب‌امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیر مسئول:
سیّد میثم موسوی مهر
سردبیر:
سیّد سجّاد طلوع هاشمی
دبیر ضمائم:
ارژنگ حاتمی
دبیر کوله پشتی:
طیّبه سادات ثابت
مدیر هنری:
سید هاشم دقیق
گرافیک و صفحه آرایی:
ملک جمعی
ویراستار:
طیبه غلام‌رضایی

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahrararanews.ir/fa/kids
پیام‌رسان روزنامه: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
نشانی: خیابان کوهسنگی
ابتدای کوهسنگی ۱۵
دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
داخلی مستقیم کوله پشتی: ۲۷۸
توزیع و امور مشترکین:
۵-۳۷۲۸۸۸۸۱ - ۰۵۱
داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲

زنگ ورزش

# حرکت مارکبری

نازنین صفائیان

سلام به دوستان ورزش دوست کوله پشتی. امیدواریم که همیشه سالم و پرانرژی باشید.
امروز می خواهیم یک حرکت جدید به نام حرکت مارکبری را به شما آموزش دهیم.
خوب است بدانید این حرکت باعث تقویت ماهیچه های پشت و کمر شما می شود.

۱- برای انجام این حرکت ابتدا روی شکم بخوابید.

۲- در مرحله بعد دست ها را کنار شانه هایتان بگذارید، انگار می خواهید از زمین بلند شوید.

۳- درحالی که نفس عمیق می کشید، آرام سر و سینه تان را بلند کنید. دقت کنید که شکمتان هنوز روی زمین باشد، ولی بالاتنه تان درست مثل یک مارکبری ایستاده باشد.

شعر

لیلا خیامی

# امتحان

نیستم این روزها من
توی تیم ببرآبی
چون‌که فصل امتحان است
درس می‌خواندم حسابی

دوستم احمدرضا هم
چند بازی را نرفته
ببرآبی می‌تواند
منتظر باشد دو هفته

مانده تنها امتحان
اجتماعی و ریاضی
امتحان‌ها را که دادیم
می‌رویم آن‌وقت بازی

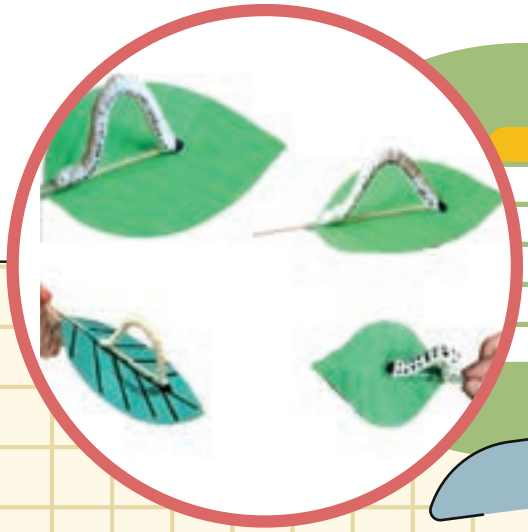
تصویرگر: یاسمن ثنایی

کاردستی

# کرم ابریشم کاغذی

طاهره عرفانی

وقتی بهار می‌آید درختان جوانه می‌زنند. هیچ می‌دانید! بعضی از حشرات یا کرم‌ها در بهار از تخم بیرون می‌آیند و از برگ درختان برای تغذیه استفاده می‌کنند. اگر گفتید آن‌ها کدام کرم‌ها هستند؟ آفرین کرم ابریشم! دوست دارید امروز با دستمال کاغذ کرم ابریشم درست کنید؟ پس دست به‌کار شوید. ابتدا یک برگ مقوایی با سلیقه‌ی خودتان برش بزنید. کنار بگذارید. حالا دستمال کاغذی را به دور نی بپیچید. در دور آخر لبه‌ی دستمال کاغذی چسب بزنید تا یک لوله دستمال کاغذی داشته باشید. حالا لوله دستمال کاغذی را از نی بیرون بکشید و آن را مطابق شکل چین دار کنید. سپس کمی از نی را قیچی کنید و سیخ چوبی باریک را از میان نی عبور دهید. بعد یک سر دستمال کاغذی لوله شده به نی و سر دیگر را به سرسیخ بچسبانید. در این مرحله زیر نی را چسب بزنید و روی دم برگ بچسبانید. با ماژیک مشکی چند نقطه روی بدن و سر کرم را مشکی کنید. حالا بازی با کرم ابریشم را شروع کنید. با حرکت دادن سیخ چوبی، کرم ابریشم شما هم حرکت می‌کند.



**چی لازم داریم؟**

- دستمال کاغذی
- سیخ چوبی باریک
- قیچی
- ماژیک مشکی
- نی

داستان

وقتی بچه‌های محله گل کاشتند

# بوق بوق، عروسی

مرجان زارع

صدای زنگ در حیاط که بلند شد فکر کردم دوستم کتابم را آورده است. به سمت در حیاط رفتم، اما قبل‌تر از من مامان در را باز کرده بود. سلام کردم و به سمت درخت‌های باغچه برگشتم. همسایه‌مان خانم جلالی همان‌جور که کاسه‌ی شکلات را به دست مامانم می‌داد، گفت: «قابل شما را ندارد. البته شیرینی اصلی باشد برای آخر هفته.» بعد آهی کشید و گفت: «راستش دخترم و دامادم دوست دارند یک عروسی خودمانی داشته باشیم. از سالن پذیرایی هم خوششان نمی‌آید. می‌گویند همان شکل قدیم توی خانه بهتر است. من و آقای جلالی هم نمی‌دانیم چه‌کار کنیم. خانه‌ی خودمان کوچک است و جا برای همه‌ی مهمان‌ها ندارد. اجازه هست از حیاط شما استفاده کنیم؟» مامان لبخندی زد و همان‌جور که یک دانه شکلات برمی‌داشت و می‌گذاشت توی دهانش، گفت: «مبارک باشد خانم جلالی. چی بهتر از مجلس عروسی. قدم خودتان و مهمان‌هایتان روی چشم. مجلس مردانه را بیاورید خانه‌ی ما.» مامان گفت: «دور تا دور حیاط را برایشان تزیین می‌کنیم. خیلی قشنگ می‌شود.» خانم جلالی با خوش‌حالی گفت: «واقعاً؟ دستتان درد نکند. کجا بهتر از حیاط قشنگ خانه‌ی شما. آقای جلالی و بچه‌ها بفهمند، خیلی خوش‌حال می‌شوند.» بعد هم سریع گوشی‌اش را درآورد و به آقای جلالی و عروس و داماد خبر داد و همان‌جور که و دوروبر حیاط را نگاه می‌کرد، مشغول نظر دادن شد که با کمک بچه‌های محل حیاط را چطور برای مهمانی آماده کنند: «صندلی‌ها را از آن آخر می‌چینیم. این دیوار را هم چراغانی می‌کنیم. کلی بادکنک هم به شاخه‌های درخت‌ها آویزان می‌کنیم.» من که از شنیدن خبر عروسی خیلی خوش‌حال بودم، هورا کشیدم. حامد برادرم که داشت از اتاق بیرون می‌آمد گفت: احسان! چی شده؟ گفتم: قرار است توی خانه ما مراسم عروسی همسایه باشد. خانم همسایه و مادر گفتند: ماشاا... ای بچه‌های وروجک! همان‌طور که داشتیم می‌رفتیم توی کوچه به مادر گفتم: اجازه می‌دهید که بچه‌های محل به کمک بیایند؟ مادر و خانم همسایه با لبخند گفتند: بله با اجازه بزرگ‌ترهایشان می‌توانند بیایند. چند دقیقه بعد گروهی از بچه‌ها توی کوچه جمع شده بودند و درباره‌ی عروسی حرف می‌زدند. محمود با خوش‌حالی گفت: «چه عالی! همه کت و شلوار بپوشیم.» سهیل آب دهانش را قورت داد و گفت: «جانمی، شام عروسی!» مجتبی و جواد و علی هم هورا هورا کردند. احسان گفت: «من از مادرم اجازه گرفتم. شما باید اول از پدر و مادرتان اجازه بگیرید. آن وقت باید همه کمک کنید. من می‌روم نیما و علیرضا و معین را هم خبر کنم.» احسان این را گفت و دوید ته کوچه. حامد نگاهی به ساعتش انداخت و گفت: «بیایید از همین حالا شروع کنیم. حیاط باید حسابی برای عروسی مرتب شود.» بعد هم جلوتر از بقیه رفت سمت خانه. بقیه هم دنبالش به راه افتادند. بچه‌ها که به خانه رسیدند، بابا دست به کار شده بود و داشت شاخه‌های خشک درخت‌ها را از دوروبر باغچه جمع می‌کرد. با دیدن بچه‌ها گفت: «آفرین بچه‌ها، بیایید که خیلی کار داریم.» بچه‌ها با شادی و سروصدا مشغول کمک شدند. کار می‌کردند و درباره‌ی عروسی حرف می‌زدند. بچه‌ها که همراه بابا حیاط را آماده می‌کردند، مامان و خانم جلالی هم رفته بودند خانه‌ی خانم جلالی را برای مهمانی زنانه مرتب کنند. روزها مثل برق و باد گذشت و هر روز دو تا خانه تمیزتر و قشنگ‌تر شد. عصر جمعه که رسید هوا ابری و بارانی شد، اما کوچه حسابی قشنگ شده بود. چراغ‌های رنگی و بادکنک‌ها همه جا بودند. روی در و دیوار و درخت‌های دو تا خانه و روی ماشین عروس. مهمان‌ها هم یکی یکی از راه می‌رسیدند. حامد با کمک بچه‌های محل تند و تند برای مهمان‌ها شربت و شیرینی می‌برد که ناگهان باران گرفت و باد بلند شد و

گل‌های ماشین عروس را روی زمین انداخت. علی با چند نفر دیگر از بچه‌ها که دم در ایستاده بود تا مواظب ماشین عروس باشند دویدند و چسب پهن آوردند و ماشین عروس مثل اولش زیبا شد. صدای خنده و شادی کل کوچه را پر کرده بود. هر کسی از راه می‌رسید، می‌گفت: «چه کار خوبی کردید توی خانه عروسی گرفتید. چه حیاط قشنگی! چه چراغانی قشنگی! مبارک باشد، مبارک باشد!» با باهم که کنار داماد و آقای جلالی ایستاده بود، همراه آن‌ها سر تکان می‌داد و می‌گفت: «خانه‌ی خودتان است. قدمتان روی چشم. خوش آمدید، خوش آمدید!»

تصویرگر: زهره اقطاعی

آشپزی

# سالاد نخودفرنگی

شهرزاد سعادت

بچه‌ها هیچ می‌دانید هر فصل خوراکی‌های مخصوص خودش را دارد. مثلا الان که بهار است فصل نخودفرنگی، توت، چاقاله بادام و میوه‌های بهاری است. مادر سامان هم همیشه با خوراکی‌های هر فصل غذاهای خوش مزه درست می‌کند. آن روز مادر تصمیم گرفته بود سالاد نخودفرنگی درست کند. سامان هم منتظر بود تا این غذای جدید را امتحان کند.

ابتدا مادر چند تا سیب‌زمینی و هویج و مقداری نخودفرنگی را جداگانه آب پز کرد. وقتی سیب‌زمینی و هویج پخت آن‌ها را کنار گذاشت تا سرد شود. بعد آن‌ها را مکعبی خرد کرد و داخل یک ظرف ریخت. سامان هم نخودفرنگی‌ها را که مامان پخته بود و سرد شده بود، آورد و داخل ظرف ریخت. مادر مقداری سس مایونز، نمک و فلفل هم اضافه و مواد را خوب با هم مخلوط کرد. بعد هم مقداری شوید خشک به سالاد اضافه کرد.

سامان این سالاد خوش مزه را خیلی دوست داشت.

بچه‌ها نخودفرنگی کلی ویتامین، کلسیم و آهن دارد و برای استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن مفید است پس از این خوراکی مقوی غافل نشوید!

**چی لازم داریم؟**

- سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط
- هویج: ۲ عدد متوسط
- نخودفرنگی: یک پیمانه
- سس مایونز: به میزان دل‌خواه
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- شوید: به میزان دل‌خواه

معرّفی کتاب

# داستان‌های قدیمی قشنگ

هانیه وهابی

کسی را می‌شناسید که قصه‌های کودکانه و قدیمی مادربزرگ‌ها به گوشش خورده باشد، اما نامی از حسن کچل، این پسربچه‌ی بامزه اما کمی تنبل و یک‌خرده حواس‌پرت را نشنیده باشد؟ معلوم است که نه، اما حالا محمدرضا شمس، روایت جذاب و جدیدی از این داستان قدیمی را برای خوانندگان کودک بازسازی می‌کند، در بخشی از این کتاب می‌خوانید؛ حسن کچل زیر شاخه‌های درختی لم داده بود و فارغ از دنیا زیر سایه‌ی درخت چرت می‌زد! اما همان وقت بود که آن هفت پشه‌ی عجیب و غریب از راه رسیدند و گویی کله‌ی کچل حسن را به چشم یک غذای چرب و چیل دیدند! حسن کچل هم دست به کار شد، اما مگر در افتادن با این پشه‌های زبل کار راحتی بود؟ تا دست بلند می‌کرد که یکی از پشه‌ها را روی کله‌اش نفله کند، صدای آخ خودش بلند می‌شد! اگر می‌خواهید ادامه داستان را بدانید، پیشنهاد می‌کنم حتما کتاب را بخوانید.

**پهلوان پشه و غول بیابونی**
**نویسنده: محمدرضا شمس**
**ناشر: نشر افق**
**سال نشر: ۱۴۰۰**

این داستان درباره نمکی دختر کنجکاو و مهربان قصه است که با مادرش در خانه‌ای زندگی می‌کند که هشت در دارد. نمکی مجبور است هر شب هشت در را ببندد، اما، نمی‌داند چرا؟ هر گاه از مادرش سبب را می‌پرسد جواب‌های جورواجور می‌شنود: روزی نمکی تصمیم می‌گیرد یک در را نبندد. به این ترتیب میهمان عجیبی وارد خانه می‌شود، غولی آرام و بی‌آزار. نمکی، به خواسته مادر، با میوه، چای و شام از او پذیرایی می‌کند. نمکی در هر مرحله از پذیرایی یک نکته از آداب مهمانی را به غول یاد می‌دهد. خب بچه‌ها ادامه داستان را باید خودتان از روی کتاب بخوانید.

**نمکی**
**نویسنده: ناصر یوسفی**
**ناشر: پیدایش**
**سال نشر: ۱۳۹۸**

# الفبای احترام به پدر و مادر

عبّاسعلی سپاهی
بوشهر

در همه جای دنیا پدر و مادرها دوست داشتنی و مورد احترام هستند. هدف این بازی آموزش رفتار درست با پدر و مادر است. بچه ها بازی می‌کنند و یاد می‌گیرند چطور به پدر و مادرشان احترام بگذارند. شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان مهره نیاز داریم. بازی با تاس ۶ شروع می‌شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به نقطه‌ی پایانی برسد.

**شروع**

۱ امید و نوید می‌خواهند احترام به پدر و مادر را یاد بگیرند. تو هم می‌توانی کمکشان کنی. تاس بریز و شروع کن.

۲ مامان دارد امید و نوید را صدا می‌زند تا بیدار شوند.

۳ آفرین که زود بیدار می‌شوی و مثل نوید و امید با لبخند سلام می‌کنی. یک خانه برو جلو.

۴ وسط حرف بابا نپر. یک بار تاس نریز.

۵ ای وای! امید و نوید کار بدی کرده‌اند. انگار گلدان را شکسته‌اند.

۶ مامان از دستشان ناراحت و عصبانی است.

۷ آفرین که مثل آن‌ها بعد از کار اشتباهت معذرت‌خواهی می‌کنی. از نردبان برو بالا.

۸ مامان فقط یک سؤال پرسید!

۹ آفرین که با امید و نوید همراه شدی و یاد گرفتی احترام گذاشتن به پدر و مادر چطوری است. تو برنده شدی!

۱۰ ما هر قدر هم بچه‌های مامان نصیحتشان

۱۱ اما مامان خودش

۱۲ آفرین که به مامان می‌گویی خیلی دوستش داری. ۲ خانه برو جلوتر.

۱۳ با تاس زوج حرکت کن.

۱۴ بابا دارد با نوید و امید حرف می‌زند.

۱۵ چه کار بدی! انگار امید و نوید حواسشان جای دیگری است!

۱۶ با حواس پرتی‌ات به بابا بی احترامی میکنی. به خانه‌ی ۱۴ برگرد.

۱۷ امید و نوید با مامان رفته‌اند خرید.

۱۸ آفرین

۱۹ ای وای! با بزرگت به خ

۲۰ وق درباره‌ی موض می‌زند، سر

۲۱ بچه‌ها دست می‌ش

**پایان**

۳۶ آن‌ها یک عالمه نقشه کشیده‌اند.

۳۷ و فکر می‌کنند دیگر خیلی بزرگ شده‌اند. اما مامان و بابا فکر می‌کنند آن‌ها احتیاج به راهنمایی دارند و باید نصیحتشان کنند.

۳۸ ای وای! کار بدی است که به نصیحت بابا و مامان گوش نکنی. به خانه‌ی ۲۱ برگرد.

۳۹ بزرگ شویم باز و بابا ییم و باید به گوش کنیم.

۳۵ امید و نوید می‌خواهند یک کار بزرگ بکنند.

۳۴

۳۳ آفرین که مثل این بچه ها درک می‌کنی و از مامان چیز زیادی نمی‌خواهی. از نردبان بالا برو.

۳۲ پول زیادی با نیاورده!

۲۲ ای وای! مامان کمی سرما خورده و باید استراحت کند.

۲۳ آفرین که مثل نوید و امید مواظب او هستی و از او پرستاری می‌کنی. یک خانه برو جلو.

۲۴ پدر و مادرها ما را دوست دارند و با ما مهربان‌اند. خوب است ما هم با آن‌ها مهربان باشیم.

۲۵ مثل نوید و امید با هدیه‌ی کوچولو بابا را خوش حال می‌کنی. از نردبان برو بالا.

۲۱ به خاطر شوخی بدی که با بابا کردی از او معذرت‌خواهی کن و یک بار تاس نریز.

۲۰ شوخی کردن هم گاهی خوب است، اما باید حواسمان باشد چطوری شوخی کنیم.

۱۹ باید حواسمان باشد که چطوری با بزرگترها مودبانه حرف بزنیم.

۱۸ نباید با صدای بلند ها صحبت کنی. خانه‌ی ۲ برگرد.

۸ با تاس فرد حرکت کن.

۹ انگار مامان هم خیلی کار دارد و یک عالمه هم عجله.

۱۰ آفرین که مثل این بچه ها کمک می‌کنی سفره‌ی صبحانه را جمع کنی. از نردبان بالا برو.

۱۱ تی بابا موع مهمی حرف اپاگوش باش.

۷ نوید بهانه‌گیری سر سفره کار خوبی نیست. به خانه‌ی ۳ برگرد.

۶ مامان صبحانه را آماده کرده؛ نان و پنیر و گردو.

۵ آن‌ها تر و تمیز به آشپزخانه می‌روند.

۴ و صورتشان را شویند.

تصویرگر: زهرا قطاعی

# هدیه روز پدرم یک مدال طلا بود

گفت‌وگو با کاراته‌کای کوچک قهرمان:

شبنم کرمی

مصاحبه

«خواستن توانستن است». بچه‌ها می‌دانم که این جمله را بارها شنیده‌اید، اما چقدر در عمل به آن توجه نشان داده‌اید؟
دوست خوبتان، حلما زارع، ۱۰سال دارد و دانش‌آموز کلاس چهارم مدرسه امام حسین(ع) است.
او از هفت سالگی کاراته را با سبک شیتوریو آغاز کرده و اکنون صاحب عنوان بین‌المللی و کمربند آبی این سبک است. گفت‌وگوی ما را با حلما درباره آنچه خواسته، برای رسیدن به آن تلاش کرده و به نتیجه دل‌خواهش هم رسیده است بخوانید.

## پیشنهاد مادرم و انتخاب من

کاراته پیشنهاد مادرم و انتخاب من بود. قصد دارم به امید خدا تا مربی شدن، این ورزش را ادامه بدهم. نخستین موفقیت در این رشته را سال ۱۴۰۱ در مسابقات کشوری با کسب مدال برنز تجربه کردم. پس از آن چند ماه بعد در مسابقات استانی موفق به کسب دو مدال برنز شدم.
سومین موفقیتم را سال ۱۴۰۲ با دریافت مدال برنز در مسابقات بین‌المللی و پس از آن، مدال طلای کشوری هم‌زمان با روز پدر به دست آوردم. پارسال هم در مسابقات کشوری یک مدال طلا و دو برنز را به گنجینه مدال‌هایم اضافه کردم.

## یک پیروزی به یادماندنی

به یادماندنی‌ترین پیروزی‌ام را در مسابقه‌ای به دست آوردم که هم‌زمان با روز پدر بود. از آنجا که می‌خواستم مدالم را به عنوان کادوی این روز به پدرم تقدیم کنم برای برنده شدن خیلی تلاش کردم. آن روز در چهار مسابقه با هم باشگاهی خودم هم‌رزم بودم که برنده شدم و فهمیدم اگر اراده‌ام را قوی کنم می‌توانم به خواسته‌های خودم برسم. البته برای رسیدن به موفقیت در مسابقات سه روز در هفته یک ساعت و نیم در باشگاه و یک یا دو ساعت هم در خانه تمرین می‌کنم.

## آموختنی های ارزشمند کاراته

با کاراته علاوه بر اینکه توان دفاع از خودم را پیدا کرده‌ام حالم هم عوض شده است، دوستانم را می‌بینم و از آن‌ها چیزی یاد می‌گیرم و نکات اخلاقی زیادی در این رشته آموزش می‌بینم.

البته در هر ورزش حرفه‌ای امکان آسیب دیدگی هم هست، مثلا خودم یک مرتبه حواسم نبود و پایم پیچ خورد، اما این مسائل مشکل بزرگی برایم به حساب نمی‌آید. زیرا ادامه این رشته، اراده قوی و اعتماد به نفس بالا را برای ورزشکار با خود به همراه دارد. من خودم اعتماد به نفسم خیلی بیشتر شده، روابط عمومی ام بهتر شده است و با خیلی ها در ارتباطم، فکرم باز شده و در مدرسه و خیلی جاها موفق هستم، کاراته در روحیه‌ام تأثیر مثبتی گذاشته و با نکته های اخلاقی که مربی‌ام می‌گوید تلاش می‌کنم اگر اخلاق بدی هم دارم تغییر بدهم.

## یک معلم کاراته‌کای

جز کاراته در شنا هم مهارت دارم و کلاس دوم در مسابقات بین مدارس اول شدم. در درس و تحصیل هم تلاش می‌کنم و معلمم از من راضی است. در آینده نیز دوست دارم معلم بشوم و در کنار آن به عنوان مربی کاراته برای خودم باشگاه داشته باشم. اگر روزی مربی بشوم به شاگردانم در کنار کاراته نکته های مهم زندگی را هم یاد می‌دهم.

به دوستانم هم می‌گویم حتما ورزش کنند زیرا هم در روحیه تأثیرگذار و هم برای سلامتی انسان مفید است. از مامان و بابام و مربی‌ام هم بابت پشتیبانی و همراهی‌شان سپاسگزارم.

## پرورش هم‌زمان جسم و فکر

بعضی ها تصور می‌کنند ورزش های رزمی برای دخترخانم‌ها خطرناک یا خشن است درحالی‌که ورزش هایی مانند کاراته سبک های مختلفی دارد، مثلا سبک من کنترلی است و اصلا خشن نیست اما دوست دارم درکنار کاراته، والیبال را هم انتخاب کنم. هرچند کاراته هم جسمم و هم فکرم را پرورش می‌دهد و از نظر روحی و اخلاقی تأثیر مثبتی دارد. من تاکنون کلی چیز از این ورزش یاد گرفته‌ام.

# تا حالا جِربیل دیدین؟

سید هاشم دقیق

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 جِربیل بزرگ را معرفی می کنیم.

**نام**

## جربیل بزرگ

نام علمی: Rhombomys opimus
نام انگلیسی: Great Gerbil

**اندازه بدن**

طول ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر

**طول دم**

۱۲ تا ۱۶ سانتی متر

**رده**

پستانداران

**راسته**

جوندگان

**خانواده**

موش ها

**وضعیت حفاظت**

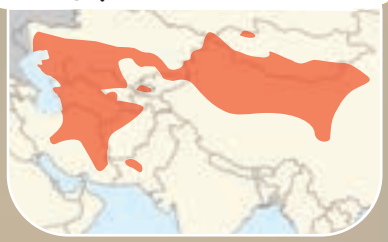
کمترین نگرانی

**تولید مثل**

- در سال چندین بار
- حدود ۲۵ روز بارداری
- ۴ تا ۷ نوزاد
- بچه ها در ۲ تا ۴ ماهگی بالغ می شوند

**پراکندگی در جهان**

از شرق دریای خزر تا مغولستان و شمال چین



**پراکندگی در ایران**

استان های خراسان رضوی و شمالی، گلستان، سیستان و بلوچستان، یزد و اصفهان

## ویژگی‌های ظاهری

- گوش‌ها کوچک و سطح داخلی آن‌ها از دور سیاه رنگ
- دم کلفت و تقریباً به اندازه طول سر و تنه و در انتهای دم موها بلندتر شده و رنگ قهوه‌ای تیره می‌شود.
- رنگ پشت اغلب نخودی متمایل به خاکستری تا قهوه‌ای روشن متمایل به قرمز است که به تدریج در پهلوها روشن‌تر می‌شود و در پایین بدن به رنگ خاکستری روشن درمی‌آید.
- دندان‌های پیشین بالا دارای دو شیار طولانی
- ناخن‌ها بلند و تیره رنگ
- دست و پا به خصوص پا نسبت به بدن کُلُف و قوی‌تر
- پوزه تا اندازه‌ای کوتاه و در اطراف آن تعداد زیادی سبیل‌های سیاه و سفید روییده است.

## خصوصیات رفتاری

- به صورت دسته جمعی زندگی می‌کنند
- در حفاری بسیار ماهر است
- برای دیدن دور و بر خود روی دو پا می‌ایستد.
- غذای خود را در لانه ذخیره می‌کند.
- برخلاف بیشتر جربیل‌های دیگر روزها فعال است.

## لانه

در زمین‌های شنی و رسی لانه می‌سازد. لانه در عمق ۱٫۵ تا ۲٫۵ متری از سطح زمین قرار دارد. دارای راهروهای بسیار طولانی و خروجی‌های متعدد.

## عمر مفید

۳ تا ۴ سال

## رژیم غذایی

برگ، جوانه، دانه و محصولات کشاورزی

گرافیک: سید هاشم دقیق
عکاس: هادی انصاری

# آماده باش برای امتحان

کمیک

بهاره قانع نیا

خرداد همیشه برای بچه ها حال و هوای امتحان را با خود می آورد. بعضی از بچه ها وقت امتحانات به دلهره می افتند و نمی توانند شب امتحان بخوابند. خلاصه خیلی از دانش آموزها هم دنبال راه هایی هستند تا بتوانند این ماه پرماجرا را بهتر بگذرانند و از تلاش خود نتیجه بهتری بگیرند.
بله آمادگی لازم برای امتحان، خواب کافی، تغذیه مناسب و مدیریت استرس می تواند تفاوت بزرگی در نتیجه امتحان ها ایجاد کند.

تصویرگر: حامد غفاریان

روایت

# وقت طلاست

طیبه ثابت

همیشه باید این جمله باارزش را به یاد داشته باشیم که وقت طلاست و اگر مراقب لحظه هایمان نباشیم و فرصت های هر روزمان را هدر بدهیم، یک روز احساس پشیمانی و ضرر می کنیم و از خودمان می پرسیم که چرا این طور شد.

حتما می پرسید برای اینکه یک روز احساس نکنیم که بهترین زمان ها و فرصت هایمان را از دست داده ایم و به آنچه آرزو داشته ایم، نرسیده ایم باید چطور باشیم؟ خیلی ساده است، باید برای کارها و هدف هایمان مثل مهسان برنامه داشته باشیم.

اسم این دختر خوب سیده مهسان رضوی بزاز است. مهسان یکی از بهترین دانش آموزان پایه سوم دبستان شهید رضا دهسنگی است.

مهسان برای زمان مدرسه و غیرمدرسه اش یک برنامه مشخص دارد، او دختر مهربانی است و همیشه به گل های باغچه شان در زمان هایی که مامان و بابا مشخص کرده اند آب می دهد.

مطالعه کتاب های علمی و غیردرسی یکی از کارهای مورد علاقه اوست. مهسان معتقد است هر آدمی باید بیشتر از کتاب های درسی مدرسه دانش و آگاهی داشته باشد. برای همین هر هفته او مطالعه آزاد دارد.

مهسان قرآن خواندن را خیلی دوست دارد و در مسابقات قرآن کلاس و مدرسه همیشه جزو بهترین ها و برگزیدگان است. آفرین به این دختر خوب!

مهسان، علاوه بر اینکه اهل ورزش و جنب وجوش است و در هر روز نیم ساعت پیاده روی می کند، درطول هفته هم یک ساعت نقاشی، طراحی و خوش نویسی را تمرین می کند.

در دنیای امروز هرکسی باید به غیر اززبان مادری، زبان دیگری را هم بلد باشد. برای همین او به کلاس زبان انگلیسی رفته است وجزو بهترین شاگردهای کلاس زبان شناخته شده است.

با تشکر از عکاس محترم
مامان مهسان جون

تصویرگر: زهره اقطاعی