

کودک سلمان پریچ

اولین مجله کودک کشور بعد از انقلاب

• ماهنامه فرهنگی، تربیتی و آموزشی کودکان استان سیستان و بلوچستان • شماره ۳۲۹ • سال ۴۴ • دی ماه ۱۴۰۲



نردبان سلامت

چاقوی طلایی

رفیق نیمه راه

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا

و همگی به ریسمان خدا چنگ بزنید و پراکنده نشوید.



ماهنامه فرهنگی، تربیتی
و آموزشی کودکان
استان سیستان و بلوچستان



سال ۲۰۲۲ • دی ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز: سازمان بسیج مستضعفین
مدیر مسئول و سردبیر: مرضیه نژاد بندانی
مشاور: محمد عباس آبادی
مدیر اجرایی: زهرا سارانی
طراح و صفحه آرا: سمیرا سادات شفیعی
سمیه سادات شفیعی
دبیران تحریریه: فاطمه کندری، اسما حسینی
امور مشترکین و توزیع: اسماء حسینی
ویراستار: حمیدرضا میرشکار
همکاران این شماره: مهدیه زینلی، آرزو بلران زهی

دکتر کوچولو	۱۸	حرف های خودمانی	۴
بین و بساز	۲۰	جعبه‌ی آرزوها	۵
جدول	۲۱	داستان	۶
فضای مجازی	۲۲	آیه های مهر	۸
داستان	۲۴	دانشمند شو	۹
مشاوره	۲۶	دوست موفق	۱۰
نقاش باشی	۲۸	سرگرمی	۱۲
شعر	۳۰	شعر	۱۳
گزارش	۳۱	شهید	۱۴
سفرهای مجله ای	۳۲	جنگل رضوان	۱۶
مسابقه	۳۴	با بچه‌ها	۱۷



تلفن امور همکاران و مخاطبین | ۰۵۴-۳۳۴۵۰۴۵۹

تلفن امور مشترکین | ۰۵۴-۳۳۴۵۰۴۶۰

نشانی دفتر مجله: زاهدان، خیابان امیر کبیر، تقاطع آرش

سایت | www.koodakebalouch.ir رایانامه | koodak.mkmb@gmail.com

محبت برف

فصل زمستان هم از راه رسید. فصل سرما، بخاری، باران و خاطرات زیبای کودکی و بازی‌های زمستانی؛ فصل زمستان همواره اتفاقات تاریخی بسیار مهمی را در خود داشته که این نشان می‌دهد که هیچ چیز مانع حق طلبی مردم ایران نخواهد شد حتی زمستان و سرمایش، یکی از این اتفاقات مهم که تاریخ ایران در دی ماه شاهد آن بوده، بیعت دوباره و آگاهانه مردم با انقلاب و رهبری بود؛ روزی که ایرانیان به دنیا ثابت کردند آن‌چه می‌خواهند اسلام و انقلاب است و تا پای جان برای حمایت از رهبرشان ایستاده‌اند.

یکی دیگر از مناسبت‌های زیبای دی ماه، روز مادر است. چقدر خوب است که قدردان مادر باشیم؛ او که شب‌های بسیاری نخواهید تا ما آسوده باشیم و زندگی‌اش را وقف ما کرد تا بال و پر بگیریم و به جایی برسیم. برای سلامتی همه‌ی مادران دعا می‌کنیم و از خدا بخواهیم به ما اخلاق نیکو عنایت کند تا فرزندان صالحی برای مادر و پدرمان باشیم.



جعبه‌ی آرزوها



یکی از آرزوهایی که شاید هر شب با فکر آن به خواب فرومی‌روم دیدار رهبر مهربانم است از رهبرم در خواستی هم دارم می‌خواهم بعد دیدار به من یک کتاب هدیه بدهد.

علی اصغر ملازهی عشوری / پایه ششم / دبستان شهید منلی پسکوه از سیب سوران



شاهر بلوچی

پایه ششم / دبستان عاشورا از نیکشهر

آرزو دارم همیشه مهربان باشم و به همه مهر ببخشم و فرد مفیدی برای جامعه باشم.



آرزو دارم در آینده جراح مغز و اعصاب یا جراح قلب شوم چون از ساختار بدن خیلی خوشم می‌آید ان شاء الله یکی از بهترین جراحان ایران می‌شوم و به مردم استقامت خدمت می‌کنم.

فاطمه زهرا تیراور

پایه ششم / دبستان خدیجه کبری از تیمروز



ستیلای اهوئی مقدم

پایه اول / دبستان حضرت معصومه از سفیدآبه

آرزو دارم یک روز برسد که من یک دوچرخه زیبا و قشنگ داشته باشم تا عصرها با دوستانم دوچرخه سواری بروم.

جنگ ابرهای سیاه و سفید



نازنین از پشت پنجره به بیرون نگاه کرد.

پدر را دید که با ناراحتی به گندم‌ها زل زده است. زمین ترک خورده بود، گندم‌ها و گل‌ها تشنه بودند. به آسمان آبی نگاه کرد، چند ابر سفید را دید که باهم بازی می‌کردند و شاد بودند. نازنین از اتاق بیرون آمد و آرام به پدر نزدیک شد. از پشت سر دست‌هایش را روی چشم‌های پدر گذاشت. پدر دست‌هایش را روی دست‌های نازنین گذاشت و آهسته دست‌های کوچک نازنین را پایین آورد. نازنین گفت: پدر، چرا ناراحتی؟ پدر رو به نازنین کرد و گفت: به خاطر این‌همه زحمتی که کشیدم، اگر باران نیاید، محصولی هم نخواهد بود. آن‌ها هر روز دعا می‌کردند، اما از باران خبری نبود. یک شب طوفان شدیدی شد. باد زوزه کشان چند ابر سیاه را به بالای مزرعه آورد، پدر خوشحال شد؛ مثل اینکه می‌خواهد باران بیاورد. ابرهای سفید در آسمان وقتی ابرهای سیاه را دیدند، همگی باهم فریاد کشیدند: از اینجا دور شویدا ما نمی‌گذاریم ابرهای سیاه به اینجا بیایند! بعد آن‌ها خودشان را به شکل‌های مختلف در آوردند. یکی از ابرها خودش را به شکل خر س در آورد، دیگری به شکل گرگ. وقتی ابرهای سیاه آن‌ها را دیدند، ترسیدند و یا به فرار گذاشتند. پدر و نازنین خیلی ناراحت شدند. نازنین وقتی ناراحتی پدرش را دید، با خودش فکر کرد و گفت: باید بروم دنبال ابرهای سیاه و آن‌ها را بر گردم.

نازنین به راه افتاد، رفت و رفت تا به آن‌طرف کوه‌ها رسید. ابرهای سیاه را دید که ناراحت و غمگین نشسته‌اند. به آن‌ها نزدیک شد و گفت: ای ابرهای سیاه، دیشب چرا رفتید؟ گندم‌های ما دارند خشک می‌شوند. من و پدرم خیلی ناراحت هستیم، خواهش می‌کنم همراه من بیایید! ابرهای سیاه همگی باهم گفتند: اما ما نمی‌توانیم بیاییم؛ چون از ابرهای سفید می‌ترسیم، آن‌ها خیلی قوی هستند. نازنین گفت: اما شما باید بیایید، اگر نیایید گندم‌ها دیگر سبز نمی‌شوند و همه‌ی ما از گرسنگی می‌میریم.

ابرها باهم بیچ‌بچی کردند. بعد رو به نازنین کردند و گفتند: باشه، از باد خواهش می‌کنیم تا امشب ما را بیاورد. نازنین با خوشحالی به خانه برگشت و منتظر ابرهای سیاه شد. شب که از راه رسید، صدای باد آمد. پدر با خوشحالی گفت: مثل اینکه می‌خواهد باران بیاورد. بعد از پشت پنجره به آسمان نگاه کردند. باد ابرهای سیاه را آورد، ابرهای سفید که خواب بودند با صدای باد بیدار شدند و هر کدام باز خودشان را به شکلی در آوردند و به طرف ابرهای سیاه هجوم بردند. ابرهای سیاه هم ترسیدند و فرار کردند. آسمان دوباره صاف شد.





صبح روز بعد، نازنین دوباره از کوه بالا رفت. وقتی به بالای کوه رسید، رو به ابرهای سفید کرد و گفت: چرا نمی گذارید ابرهای سیاه بیایند؟ زمین ما تشنه است، آب می خواهد. ابرهای سفید یک صدا گفتند: به ما مربوط نیست، ما هیچ وقت نمی گذاریم ابرهای سیاه به اینجا بیایند! اما آن‌ها هم مثل شما ابر هستند. یکی از ابرها گفت: نه، آن‌ها مثل ما نیستند، آن‌ها سیاه هستند. نازنین که دید ابرهای سفید خیلی خودخواه هستند، از کوه سرزیر شد و پیش ابرهای سیاه رفت و گفت: شما نباید از ابرهای سفید بترسید. اگر همه با هم یکی شوید، دیگر ابرهای سفید نمی توانند مانع باریدن شما شوند. ابرها به فکر فرو رفتند. یکی از آن‌ها گفت: راست می گوید. من می روم دوستان دیگرمان را پیدا کنم. بعد باد را صدا کرد و از او خواهش کرد تا او را پیش دوستان دیگرشان ببرد، باد هم قبول کرد و ابر را با خودش برد.



بعد از ساعتی، صدای باد که همراه چند ابر سیاه دیگر می آمد، شنیده شد. ابرها وقتی دوستانشان را دیدند خیلی خوشحال شدند. نازنین به ابرهای سیاه گفت: حالا اگر همگی مثل یک مشت شوید، دیگر آن‌ها زورشان به شما نمی رسد. ابرها با هم جمع شدند. باد به آن‌ها کمک کرد و با تمام قدرت به طرف آن‌ها وزید. ابرهای سیاه مثل یک مشت به طرف جلو رفتند. صدای رعد و برق در آسمان پیچید. ابرهای سفید از دور یک سیاهی بزرگی را دیدند که به طرفشان می آمد و هر لحظه نزدیک و نزدیک تر می شد. آن‌ها خیلی ترسیده بودند: به همین دلیل فرار کردند. ابرهای سیاه شروع به باریدن کردند. آن قدر باران بارید و بارید تا مزرعه‌ها خوب سیراب شدند و گندم‌ها سرشان را به طرف آسمان بلند کردند، گل‌ها که ساقه‌هایشان خم شده بود، کمر راست کردند. نازنین خیس شده بود. آب باران از سر و رویش چکه می کرد. لیخند شادی بر لبان پدر دیده می شد.



تصویرگر: مصوبه حسین زاده
نویسنده: عارفه رویین





وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾

انسان را درباره پدر و مادرش به نیکی کردن سفارش کرده‌ایم؛ و اگر آن دو نفر تلاش کنند تا بر پایه جهالت و نادانی چیزی را شریک من قرار دهی، از آنان اطاعت مکن. بازگشت شما فقط به سوی من است، پس شما را به آنچه همواره انجام می‌داده‌اید، آگاه می‌کنم. (سوره عنکبوت آیه ۸)

خداوند در قرآن بعد از امر به عبادت و پرستش خود، به احترام و نیکی به والدین تأکید نموده است. احترام به پدر و مادر آثار زیادی دارد از جمله: طول عمر، افزایش روزی، سلامتی، موفقیت در تحصیل و ... کسی که احترام پدر و مادر خود را نگه ندارد و با عصبانیت و صدای بلند با آنان صحبت کند، نه تنها در آخرت مورد عذاب خدای سبحان واقع می‌شود، بلکه در دنیا هم از زندگی خود سود و بهره‌ای نخواهد برد. ما در زمان خود، شاهد هستیم کسانی که با پدر و مادر خود برخورد مناسبی نداشته‌اند، دچار مشکلاتی در مسیر تحصیل، زندگی و ... شده‌اند. بنابراین، کسانی که می‌خواهند در این دنیا از زندگی راحت و مطلوبی برخوردار باشند، باید با پدر و مادر با مهربانی و خوشرویی رفتار کنند و از دستورات آنان اطاعت کنند مگر در کاری که مخالف امر الهی باشد.

مَنْ أَرْضَى وَالِدَيْهِ فَقَدْ أَرْضَى اللَّهَ وَمَنْ آسَخَطَ وَالِدَيْهِ فَقَدْ آسَخَطَ اللَّهَ

پیامبر اکرم (ص) فرمود: آنکه پدر و مادرش را خشنود کند، خدا را خشنود کرده و کسی که پدر و مادر خود را به خشم آورد، خدا را به خشم آورده است. (کنز العمال ج ۱۶، ص ۴۷۰)

بامادر خویش مهربان باش
آماده‌ی خدمتش به جان باش
باچشم ادب نگر پدر را
از گفته‌ی او مپیچ سر را
چون این دو شوند از تو خرسند
خرسند شود ز تو خداوند

زهرا هراتی / مدرس تفسیر علوم قرآنی



چرا فوت سرد است اما (ها) گرم؟

دانشمند
شکو
لنو

حتماً برای همه‌ی شما پیش آمده که وقتی غذایتان داغ بوده، به طرف فاشق (فوت) کرده‌اید تا خنک شود یا وقتی سردتان بوده، با دمیدن (ها) به دست‌هایتان، خودتان را کمی گرم کرده‌اید. یک دلیل علمی پشت این ماجرا هست؛ وقتی به سمت چیزی (فوت) می‌کنیم خنک می‌شود چون (فوت) در واقع همان بازدم است که با مقداری از نم دهانتان ترکیب شده و وقتی با هوا مخلوط می‌شود، خنک و سرد است و اگر در هوای گرم به سمت چیزی (فوت) کنید، (فوت) شما کمی گرم‌تر است چون با هوای گرم ترکیب می‌شود که از اعماق وجودتان بیرون می‌آید و حرارت داخل بدنتان را به سمت بیرون می‌فرستد. (ها) چون مثل (فوت) از ریه‌هایمان نمی‌گذرد و در مجاورت با هوا خنک نمی‌شود و گرمای بدنمان را به سمت بیرون نمی‌فرستد، به همین دلیل دست‌هایمان را گرم می‌کند اما یک نکته‌ی مهم را هم باید به شما یادآوری کنم، سعی کنید با پوشیدن دستکش یا مالیدن کف دست‌ها به هم، دست‌هایتان را گرم کنید چون با (ها) کردن باکتری‌ها یا ویروس‌هایی که در مجرای گلو و دهان‌تان هست، به روی دست‌هایتان منتقل می‌شود و در صورت تماس دست‌هایتان با چشم، چشم‌هایتان دچار عفونت و خارش می‌شود.



چقدر داغه

فوت..فوت..!!



چقدر سرده

ها..ها..!!



ریاضی دان کوچک

دوست
موفق

دوستان، از نظر همه‌ی ما ریاضی درس مشکل و سختی به نظر می‌رسد اما در واقع ریاضی سرگرم کننده، مفید و خلاقانه است. بچه‌ها، شما از آن دسته افرادی هستید که از اسم ریاضی ترس دارید یا نه با لذت تمام، شروع به حل مسائل ریاضی می‌کنید؟

ما امروز قصد داریم یکی از هم‌سن و سالان خودتان را که در زمینه‌ی ریاضی موفق است و به این درس علاقه‌ی زیادی دارد، به شما معرفی کنیم؛ در واقع نخبه‌ی امروز ما یک ریاضی‌دان کوچک است.

دوست عزیز، خودت را برای خوانندگان مجله‌ی کودک مسلمان بلوچ معرفی کن؟ ما

قصری هشتم متولد ۱۳۹۱، کلاس پنجم، دبستان اندیشه زاهدان.

تا حالا چه رتبه‌هایی به دست آوردی؟

در مسابقات انفرادی ریاضی آسیایی سال ۲۰۲۱ مدال برنز را به دست آوردم و نفر سوم شدم. در همان سال در مسابقات گروهی ریاضیات آسیایی، نفر اول شدم و مدال نقره‌ی انفرادی را کسب کردم و در مسابقات ریاضی آسیایی سال ۲۰۲۲ نفر دوم آن مسابقات شدم.

چگونه با مسابقات آشنا شدید و در این مسابقات شرکت کردید؟

فراخوان مسابقات را در اینترنت دیدم و برای مسابقه ثبت نام کردم و خوشبختانه توانستم به موفقیت برسم.



بعضی دانش آموزان ریاضی را جزو درس های سخت می دانند؛ شما، چه طور به این درس علاقه مند شدید و توانستید در این درس موفق شوید؟

من از کودکی به ریاضیات علاقه داشتم و در کنار علاقه، تمرین زیادی هم برای تقویت ریاضی انجام دادم.

استعداد ریاضی و توانمندی خودت را در این زمینه چگونه کشف کردی؟

ابتدا والدینم متوجه استعداد من در ریاضی شدند و هم چنین معلم خوبم در مدرسه، برای تلاش بیش تر در این زمینه تشویقم کرد؛ این موارد کنار هم باعث شد تا در زمینه ریاضی موفق شوم.

چه صحبتی با هم سن و سالان خودت داری؟

هر فرد در زمینه ای استعداد خاصی دارد؛ یکی در زمینه هنری، دیگری ریاضی و ... بچه ها باید به کمک والدین و معلم شان، استعدادها و توانمندی های خود را کشف کنند سپس در آن زمینه تلاش کنند تا موفق شوند.

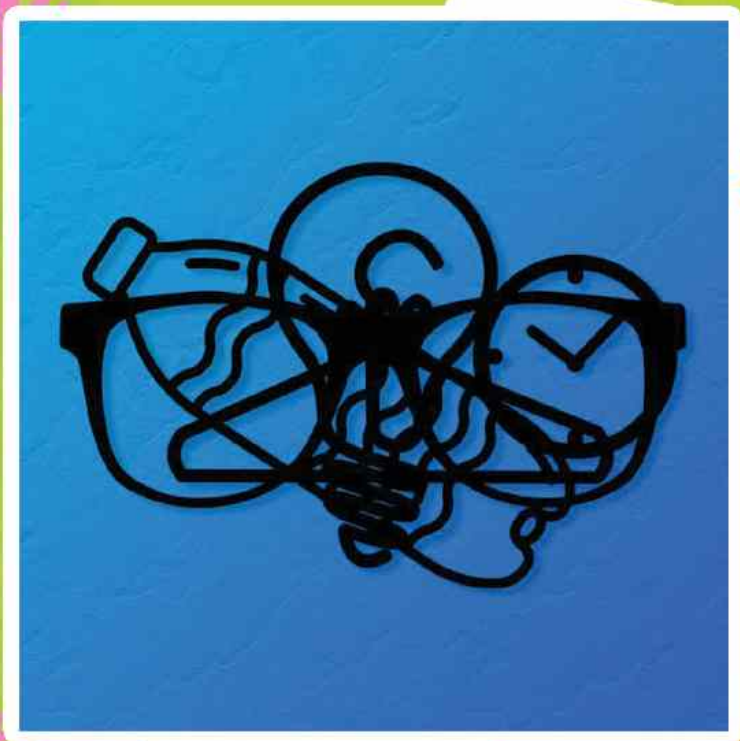
صحبت پایانی شما چیست؟

خانواده ام در تقویت و شناخت استعدادهای من خیلی نقش داشتند، معلمانم نیز برایم خیلی زحمت کشیدند.
می خواهم از زحمات خانواده ام و معلمانم تشکر کنم؛
امیدوارم بتوانم زحمات شان را با موفقیت هایم جبران کنم.



ماهنامه کودک مسلمان بلوچ

۱۱



در این تصویر
چند شی
وجود دارد؟



		-		66
+	×		-	=
13	12		11	10
×	+		+	-
:	+		×	:

آیا می‌توانید این آزمون هوش سودوکو را
در ۳۰ ثانیه جواب دهید؟



زلزله

زلزله وقتی میاد
خطر فراون میشه
افتادن بچه‌ها
از پله آسون میشه

خواستون جمع باشه
پسند مرا گوش کنید
فسرار از پله رو
باید فراموش کنید

مکان کم خطر را
به یادتون بیارید
دستاتونو همیشه
رو سرتون بذارید

زلزله وقتی بشه
جیغ نزنید و فریاد
یه جای امن بشینید
که زلزله بسند بیاد

پنجره شیشه داره
باید از اون دور بشید
جای کم‌دندمونید
مگر که مجبور بشید

خدا کنه که هیچ وقت
غصه به دل جا نشه
سالم و خوب بمونید
زلزله پیدا نشه

• شاعر: علی نوری دلاور



رفیق نیمه راه

حاجی* لب حوض حیاط مسجد نشست و بندهای مرا محکم بست. انگار دلش می‌خواست دستمالی هم پیدا کند و دستی به سر و رویم بکشد اما چیزی دم دستش نبود، عوضش لبخندی زد و به من گفت: دوست همیشگی‌ام، دلخور نباش: برسیم زاهدان واکست می‌زنم!

قند توی دلم آب شد. مدت‌ها بود یکسره پایش بودم: از جبهه‌های سوریه و عراق گرفته تا جنوب لبنان و شمال یمن. شاید اگر برای نماز خواندن، درآوردن کفش و گرفتن وضو لازم نبود، از صبح تا شب مرا کنار نمی‌گذاشت.

شب هنگام به زاهدان رسیدیم. حاجی نمازش را در یکی از مسجدهای اهل سنت به‌جا آورد و بی آن‌که شناخته شود، بیرون آمد تا قبل از هر چیز به خانواده‌ی شهید محسن خزایی سری بزند.

کودک خردسال شهید در را که باز کرد، مرد مهربانی را دید که بوی پدرش را می‌داد. اول فکر کرد او از جبهه برگشته است اما وقتی خودش را در آغوش او دید، متوجه شد برخلاف پدر موی سرش به سفیدی می‌زند!

حاجی همان‌طور کودک در بغل، وارد خانه شد و پای صحبت پدر و مادر و همسر شهید نشست.



خانه، بوی بهار گرفته بود و این را می‌شد از گنجشک‌هایی که لب پنجره نشسته بودند تا داخل بیایند، فهمید!

حاجی چایش را که خورد، بلند شد تا برود اما موقع بیرون آمدن از خانه متوجه شد من سر جایم نیستم!

کمی تعجب کرد، با خودش گفت: یعنی دوستم رفیق نیمه راه شده است؟

من که از دور چهره‌ی لبخند گرفته حاجی را می‌دیدم داد می‌زدم:

"این جا هستم، بچه‌ی خانه، مرا پنهان کرده تا شما بیشتر در خانه‌شان بمانید"

اما کسی صدایم را نمی‌شنید!

ماجرا تماشایی شده بود تا این که خواستند بروند و برای حاجی کفش نو بیاورند:

آن موقع بود که فرزند خردسال شهید به بیرون آمدنم از مخفی‌گاه رضایت داد!

آن لحظه می‌شد غم و شادی را در چشمان اشک گرفته‌ی حاجی و کودک شهید

تماشا کرد.

*شهید حاج قاسم سلیمانی

• نویسنده: بیژن شهرامی



جنگل رضوان



جنگل رضوان یک بازی ایرانی-اسلامی با طراحی سه بعدی می باشد که این بازی را می شود از اینترنت دانلود کرد، در آن بازی کننده در حین انجام بازی و سرگرم شدن به راحتی با برخی از کلمات قرآنی و معانی در سبک بازی های دهنده طراحی شده است، آشنا می شود. شخصیت اصلی از بین یک آقا پسر و یک دختر خانم انتخاب می شود. در هر مرحله بازی کننده وظیفه دارد شخصیت اصلی را هدایت کند تا تنها به گل هایی که کلمه ی مورد نظر روی آن ها نوشته شده است برخورد کند تا با به حد نصاب رسیدن گل های جمع آوری شده، مرحله به پایان برسد. این بازی از ۷۲ مرحله شامل ۷۲ کلمه قرآنی تشکیل شده است.

باچه‌ها

دوستداران
مجله کودک
مسلمان بلوچ



دبستان محبوبه دانش / مهرستان



دبستان شهید مدنی / بسکوه



دبستان پیام عاشورا / نیکشهر



دبستان سید احمد کمینی (ره) / فنوج

ماہنامہ کودک مسلمان بلوچ

نردبان سلامتی

دکتر
کوچولو

مطمئنم همه‌ی شما به سلامتی و بهداشت خود اهمیت زیادی می‌دهید. غذاها و تنقلاتی که می‌خورید، نقش بسیار مهمی در سلامتی بدنتان دارد. با هم چند نکته در مورد تغذیه‌ی سالم یاد بگیریم.

در دوران کودکی، بالاترین میزان رشد در بدن اتفاق می‌افتد؛ به همین دلیل تغذیه، نقش مهمی در سلامتی و رشد کودکان دارد.

- یک تغذیه‌ی خوب یعنی از تمام گروه‌های مواد غذایی مثل: لبنیات، حبوبات، سبزیجات و ... به اندازه‌ی نیازمان استفاده کنیم تا تمام ویتامین‌ها، آهن، کلسیم و ... را دریافت کنیم.
- برای رشد استخوان‌ها، بدن به کلسیم و فسفر نیاز پیدا می‌کند که این را می‌توان با مصرف شیر، کشک، دوغ و ماست دریافت کرد.
- برای جذب آهن و خون‌سازی مصرف گوشت، سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین‌ها توصیه می‌شود.
- یکی از بهترین راه‌های دریافت درست و کافی گروه‌های مختلف مواد غذایی، این است که هر غذایی که در منزل و با زحمت پدر و مادر آماده می‌شود را استفاده کنیم و از مصرف مواد مضر مثل: چیپس، پفک و تنقلات کارخانه‌ای پرهیز کنیم.



- مصرف مغزهایی هم چون گردو، بادام، تخمه آفتابگردان و بنبه باعث تقویت حافظه می‌شوند. خوردن سبزیجات و غلات، ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین و انرژی مغز و کارکرد آن را افزایش می‌دهند. سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، کرفس و چغندر بسیار مؤثر هستند. پروتئین دریافتی از گوشت، تخم مرغ و لبنیات، کمک زیادی به رشد مغزی و جسمی می‌کند.
- نوشیدن آب به اندازه‌ی کافی بسیار مهم است و کمک زیادی به کارکرد درست مغز و سایر اندام‌های بدن می‌کند.

- نوشیدنی‌هایی مثل نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و سایر نوشیدنی‌های کارخانه‌ای به دلیل قند بالایی که دارند، باعث بیماری‌هایی مثل دیابت و چاقی می‌شود. توصیه می‌شود این مواد مضر از برنامه غذایی روزانه‌تان حذف شود.

- مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها مثل: برنج، ماکارونی، پاستا و ... باعث ایجاد اختلال در یادگیری و کاهش حافظه در بزرگسالی می‌شود.
- صبحانه به بهبود عملکرد مغز و افزایش انرژی شما در اول صبح، کمک زیادی می‌کند و مهم‌ترین مواد غذایی به حساب می‌آید؛ صبحانه‌تان را حتماً میل کنید تا از سلامتی و انرژی بیش‌تری بهره‌مند شوید.

● دکتر سعیده سراوانی



پپین و
بساز



عروسک جورابی

وسایل مورد نیاز:

- جوراب
- چشم عروسکی
- پشم شیشه
- قیچی
- نخ و سوزن

۱- در ابتدا یکی از جوراب‌ها را برداشته و برای دست‌های عروسک، جوراب را از پشم شیشه پر می‌کنیم و به صورت دو گلوله‌ی کوچک به اندازه‌ی گردو در می‌آوریم؛ این‌ها دست‌های عروسک ماست.

۲- برای درست کردن بینی عروسک هم یک کار شبیه به دست‌های آن انجام می‌دهیم اما به صورت گلوله‌ی کوچک‌تر به اندازه‌ی دکمه، دیگر قسمت بالای جوراب را نیاز نداریم و می‌توانیم برش بزنیم.

۳- در این مرحله، برای درست کردن تنه‌ی عروسک باید قسمت بالای جوراب را گره بزنیم تا از آن به عنوان موهای عروسک استفاده کنیم و قسمت پایین را از پشم شیشه پر کنید. انتهای جوراب را بعد از این که از پشم شیشه پر کردیم، می‌دوزیم سپس سر و تنه‌ی عروسک را با استفاده از یک نخ جدا می‌کنیم و پاهایش را هم به همین شکل جدا می‌کنیم.

۴- حالا مرحله‌ی دوختن دست‌ها است و بعد هم دوختن بینی و دهان، دهانش را بایک کوک مشخص می‌کنیم.

۵- در این مرحله، انتهای جوراب را برای تنه و بالای جوراب را هم برای کلاهش برش می‌زنیم.

بچه‌های عزیز!

از چشم عروسکی یا دکمه برای تزئین لباسش استفاده کنید.
از جوراب‌های بلا استفاده برای این عروسک استفاده کنید.

عاطفه کریمیان از شهرستان نیروز

جدول

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱	☆								
۲			☆				☆		
۳	☆				☆				
۴	☆			☆					
۵			☆			☆			
۶					☆			☆	
۷			☆				☆		
۸	☆			☆					
۹									☆



عمودی:

- ۱- سیستان و بلوچستان پس از..... دومین استان پهناور ایران به شمار می رود - من و شما
- ۲- معما چو حل گشت.... شود - دهان پرند
- ۳- صدای نرم خندیدن - تکان و حرکت
- ۴- نیمه دیوانه - دوبار هم قدا! - از مصالح ساختمانی
- ۵- بلندترین کوه جنوب شرقی ایران که در استان سیستان و بلوچستان قرار گرفته
- ۶- اتها و پایان - رها - بوسیله
- ۷- بزتشک چاقو به دست - جانشین
- ۸- نیز - تخم مرغ ویژه عید
- ۹- اولین کلمه آموزشی در ایران - یکی از سازه های محلی بلوچستان که از خانواده ی تی است

افقی:

- ۱- تنها پشته ی بلندی که در شمال استان سیستان و بلوچستان خودنمایی نموده و نزد اهالی از قداستی خاص برخوردار است
- ۲- فرمان اتومبیل - از جمله میوه های گرمسیری و نیمه گرمسیری این استان
- ۳- از کرات آسمانی که دور زمین می گردد - مخفف تورا
- ۴- زیاده روی در مصرف - آزاده کریلا
- ۵- رمق آخر - پیراهن صاف کن - چوب خوشبو
- ۶- درون دهان - دستبند زینتی زنانه
- ۷- برکت سفره - اشاره به نزدیکی
- ۸- یکی دیگر از میوه های گرمسیری این استان - حرف نداری
- ۹- یکی از خوراک های محبوب سیستان

طراح: سید محمدستارزاده

بچه ها جدول را حل کنید و از طریق

سایت www.koodakebalouch.ir و

پیام رسان اینستا ۰۹۰۳۳۲۶۰۵۲۰ برای ما ارسال کنید و به ده نفر اول جایزه داده می شود.

ماهنامه کودک مسلمان بلوچ



چاقوی طلایی



پسر م!

به حرف من گوش کن.

فضای مجازی مثل چاقوی دو لبه می ماند:

هم می توانی با آن آدم بکشی، هم می توانی میوه پوست بگیری.

آخر پدر من! قتل؟ ... میوه؟ ... چه کسی با چاقو آدم می کشد؟

یا چه کسی حوصله می میوه پوست کندن با چاقو را دارد؟

من که این حرف ها تو گتم نمی رود.

وقتی می گویم حرف در کله ی شما فرو نمی رود، می گویی چرا توهین می کنید؟

منظورم این است که فضای مجازی کلی آسیب دارد.

من با همین نگاه شما مشکل دارم. من با همین که شما فضای مجازی را خطرناک،

لولو و عامل انحراف می دانید، مشکل دارم. این که دائم همه چیز را ساخته ی دشمن

و مایه ی بدبختی می دانید، این که با هر چیز جدید مشکل دارید، این که ...

صبر کن پسر م! تخته گاز داری می روی، مثل این که در این دنیا زندگی نمی کنی

اخبار را دنبال نمی کنی، چشمانت را بر اتفاقاتی که هر روز برای کودکان و نوجوانان

به خاطر فضای مجازی می افتد، بستنی. خبر نداری همین فضای مجازی، چه قدر باعث

افت تحصیلی شده؟ چه قدر آبروی جوانان ما را برده؟

چه قدر باعث جرم و جنایت شده؟

چه قدر باعث طلاق شده؟ و کلی خطر دیگر ...

کاملاً درست می گید، من که این خبرها آمار

و اتفاق های دردناک را انکار نمی کنم:

قبول دارم این خطرات در فضای مجازی

در کمین ماست.

اما چرا خوبی های فضای مجازی را نمی بینید؟





من قبول دارم که چند تا خوبی هم دارد مثل همان چاقو که می شود با آن میوه را پوست بگیرد

مشکل من همین جااست، شما و بقیه ی پدر و مادرها وقتی قرار است بدی های فضای مجازی را بگویید، کوهی از مشکلات را ردیف می کنید اما وقتی می خواهید به خوبی های آن اشاره کنید، موارد مثبتش را در حد میوه پوست گرفتن می دانید. این همه جوان و نوجوان که مشغول آموزش در فضای مجازی هستند، این همه کسانی که دارند از طریق فضای مجازی کسب در آمد می کنند این همه سرگرمی های مفید و سالم که در فضای مجازی بدون خطر و به راحتی در اختیار ما قرار دارند.

یعنی پسر م، منظورش این است که دشمن بیکار نشسته و از سر دلسوزی، فضای مجازی را در اختیار ما قرار داده و هر کس که این خطرات را مطرح می کند متوهم و ترسو است؟! اصلاً باور کنید من هم می دانم دشمن در پشت صحنه مشغول است ولی این نباید مانع استفاده ی درست ما کودکان و نوجوانان از فضای مجازی شود؛ باید اتفاقاً از فضای مجازی برای شکست دشمن استفاده کنیم.

آفرین! واقعاً حرف درستی زدی پسر م، به نظرم چاره مدیریت استفاده ی درست از فضای مجازی است نه این که کلاً از آن فرار کنیم یا با چشمان بسته، آغوش مان را برایش باز کنیم. شاید مثال چاقو، مثال درستی نبود و چاقوی طلایی مثال بهتری برای فضای مجازی است.

چاقوی طلایی که می شود آن را آب کرد و کلی طلا از آن به دست آورد و هزار کار خوب کرد اما عده های بی اطلاع، از این چاقوی ارزشمند برای کشتن یک آدم استفاده می کنند. خب! دهانم خشک شد از بس حرف زدم، حالا که حرفت را قبول کردم، بلند شو و برای پدرت میوه بیاور به همراه یک چاقو.

● سعید دهنوی





دختر ستاره‌ای

دختر ستاره‌ای با چشم‌های خسته و خواب‌آلود در حالی که فکرهای زیادی در سرش می‌چرخید، از پنجره به بیرون نگاه می‌کرد. خوابش نمی‌برد. به این فکر می‌کرد که اگر هر کسی ستاره‌ای دارد پس ستاره‌ی او کجاست؟ ستاره‌ی پدرش! ستاره‌ی مادرش! برادرش، خواهرش و همچنین دوستانش... آیا ستاره‌اش، آن کم‌نورترین ستاره یا آن بزرگ‌ترین یا آن که در دل آسمان حرکت می‌کند؟ او می‌خواست بهترین ستاره را داشته باشد. ستاره‌ای که فقط به مردم خدمت کند. سال‌ها پیش از مادر بزرگش شنیده بود که هر کسی، در آسمان ستاره‌ای دارد و هرگاه ستاره‌ی کسی از آسمان بیفتد یا گم شود، حتماً صاحب آن ستاره نیزه‌از دنیا می‌رود.



ساره نمی توانست باور کند که یک شب ستاره خیلی از کودکانها افتاده و همه گم شدند. آن شب که دشمنانشان وحشیانه به آنها حمله کردند و فقط کودکان را می کشتند.

کودکانی که همانند او کلی آرزو داشتند، در دلش می گفت: ای کاش مادر بزرگ زنده بود تا از او می پرسید: مگر می شود ستاره ی بچه ها خیلی زود بیفتد در حالی که آنان بزرگ نشده اند و روزهای قشنگ زندگی را ندیده اند و هزار سؤال دیگر که جواب آنها را اصلاً نمی دانست. آمد تا بخوابد اما فکر جدیدی به سرش زد، لباس پوشید و به ساحل رفت.

هزاران ستاره از آسمان در دامن دریا می ریخت و ملهی ها می ترسیدند. ساره کنار ساحل نشست و پاهایش را در آب انداخت، موج های آب، تصویر زیبایی در ساحل به وجود آورد. ساره در دریا، دنبال ستاره اش می گشت تا آن را ببیند، وقتی به بزرگترین ستاره رسید فوراً دست هایش را در دریا فرو کرد و بزرگترین ستاره را برداشت و همراه آب خورد تا خیالش راحت باشد که همواره با او است و هیچ وقت آسیب نمی بیند و برای همیشه همراه خودش است. ساره به خانه برگشت اما خانه ی او، دوستانش و همسایه ها خراب شده بود؛ او نمی دانست چه کند با تمام وجود فریاد زد: بابا! ماما!

هیچ صدایی جز جیغ های کودکانه شنیده نمی شد. مردی، کنار ساره آمد و دلداری اش داد اما ساره همچنان گریه می کرد و بابایش را می خواست. او را به بیمارستان بردند بالاخره بابایش را دید. وقتی فهمید حال بابایش خوب است آرام تر شد، کنار پدرش روی تخت نشست و گفت: بابا می شود کاری کرد که ستاره ها روی زمین نیفتند؟

پدر جواب داد: همه ی ستاره ها روزی متولد می شوند و روزی هم می میرند؛ مثل ما آدم ها؟

بابا اگر ستاره ی تو دیشب می افتاد من چیکار می کردم؟
خدا نکند من همیشه پیش تو هستم.

بابا، ستاره ی اسرائیل، کی می افته؟

دخترم، اسرائیل که ستاره های ندارد؛ ستاره ها همه نوی آسمون غزه هستند.

واقعاً، یعنی آسمون اسرائیل هیچ ستاره ای ندارد؟

دخترم ساره، منظورم این نبود، ستاره ها در آسمان هستند و آسمان هم همه جا است اما ستاره های خوب است که وجودش در زمین هم احساس شود و همچون ستاره های آسمان، نورش باعث روشنی و هدایت انسان ها باشد.

چه قشنگ، یعنی من و شما که به بقیه خوبی و مهربونی می کنیم؛ مثل مادر بزرگ ها، پدر بزرگ ها، نانا، دکترا، آشپزها؟ آره! ولی هر کسی که بتواند به افراد بیشتری محبت بکند و راهنمای خوبی در سختی ها برای آدم ها باشد، ستاره ی برتر و بهتری است.

بابا می شه کنارت بخوابم و تو دعا کنی که من ستاره ی خوبی باشم؟

آره عزیزم، بیا بخواب دختر گلم...

ناگهان همه جا تاریک شد. ساره از خواب بلند شد. همه جا را دود فرا گرفته بود، او ترسیده بود و در حالی که گریه می کرد، سراغ پدرش را می گرفت. کودک همسایه که او نیز گریه می کرد دست ساره را گرفت و فریاد زد: ساره اینجاست، همه به سوبش دویدند. به او آب دادند، به او غذا دادند، اما ساره فقط سراغ پدر را می گرفت همه به او دلداری می دادند و او را با بقیه کودکان به ساحل بردند. در ساحل ساره متوجه شد که هیچ کودکی پدر و مادر ندارد. و همه، جانانشان را برای بچه هایشان فدا کرده بودند. ساره رو به آسمان کرد، دید دو ستاره ی دنباله دار به سوی مسجد

الاقصی حرکت می کنند... فریاد زد: امی سلام... آبی سلام...

مشاوره

اینجوری ۲۰ بگیر

حتماً همه‌ی شما دوست دارید بهترین نمره‌ها را بگیرید و درستان خیلی خوب باشد تا هم معلمتان و هم پدر و مادرتان خوشحال شوند برای درس خواندن باید روش‌های صحیح مطالعه را یاد داشته باشید؛ در ادامه به چند نکته در مورد مطالعه‌ی صحیح اشاره می‌کنیم.



- ۱- محیط خلوت و آرامی را برای انجام تکالیف و درس خواندن انتخاب کنید تا تمرکز بیشتری داشته باشید و بهتر یاد بگیرید.
- ۲- درس‌های جدید را روزانه مرور کنید و به شب امتحان موکول نکنید تا با حجم زیادی از مطالب خوانده نشده مواجه نشوید. در شب امتحان فقط باید درس‌هایتان را دوره کنید.
- ۳- اگر در حین مطالعه روزانه مطلبی را درست متوجه نشدید و اشکالی داشتید، از معلم خود سوال کنید و آن را برطرف کنید تا رفع اشکال شود.

۴- بعد از خوردن غذا و هنگام خستگی مطالعه نکنید چون در این مواقع یادگیری بسیار کمتر است.

۵- برنامه‌ریزی کنید، استفاده از یک برنامه‌ی صحیح و درست باعث می‌شود هم تکالیفتان را به موقع انجام دهید، هم درس‌هایتان را بخوانید و به کارهای شخصی‌تان هم برسید اما برنامه نداشتن و بی‌نظمی باعث می‌شود درس‌ها و کارهایتان را نتوانید منظم و دقیق انجام دهید.

۶- در ساعات اولیه روز که انرژی بیشتری دارید و مغز شما استراحت کرده، مطالعه کنید تا بهتر یاد بگیرید.

۷- اشتباهاتی که در آزمون‌ها داشته‌اید را مرور کنید، این اشتباهات می‌تواند به شما کمک کند

تا در امتحانات بعدی نمره‌ی بهتری بگیرید چون با مطالعه‌ی آن‌ها مطالبی را

که یاد نداشتید و در آزمون پاسخ اشتباه دادید، یاد می‌گیرید و در امتحانات بعدی آن اشتباه را

تکرار نمی‌کنید.

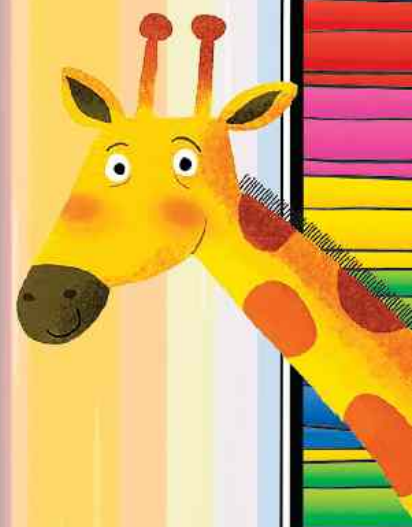
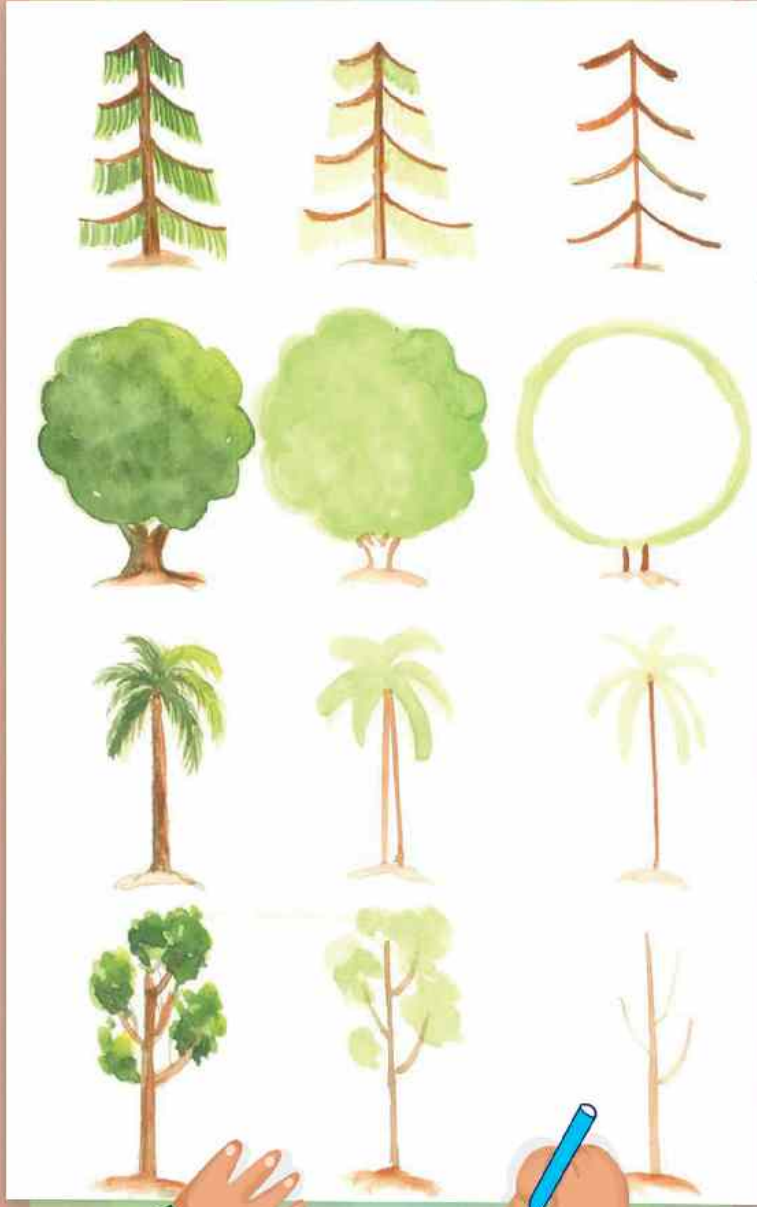
۸- شب قبل از امتحان غذای سبک بخورید تا عملکرد مغزتان بهتر شود.





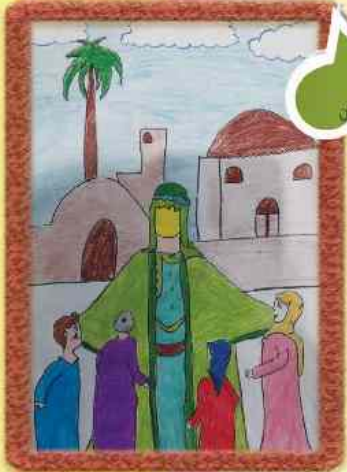
نقاشی
با رنگ

بچه‌های عزیز... همیشه برای نقاشی کردن باید هر مدل رو با کمک اشکال هندسی به صورت کلی ساده سازی کنید... و بعد به جزئیات پردازید. در مرحله رنگ آمیزی همیشه به منبع نور که بر اشکال شما تابیده می شود، دقت کنید. در قسمت های روبه سمت نور، از رنگ های روشن و پشت به نور را با استفاده از رنگهای تیره، رنگ آمیزی نمایید.



طراح: حلیمه پیری





سبحان ولی زاده

پایه پنجم / حبستان حضرت بلال / شهرستان مهرستان



کوشر پلوچی

پایه چهارم / حبستان حضرت زهرا (رضی الله عنها) / مازان



علی پشکومی

پایه نهم / حبستان شهید مدنی پشکوه / سب و سوران



مدینه نارونی

پایه ششم / حبستان فاطمی / نصرت اراک



ملار

فاطمه (س) عزیز ما
دختر پیامبر (ص) بود
او فقط نه یک دختر
بلکه مثل مادر بود

صبح یواش یواش می رفت
خانه و دم در را
مثل دسته گل می کرد
خانه ی پیامبر (ص) را

می نشست و باز می کرد
جانماز بابا را
توی سفره هم می چید
نان و شیر و خرما را

آسیای دستی را
می نشست و می چرخاند
روی لب گل خنده
زیر لب دعای خواند

همواره پدر می گفت
یاور پدر هستی
دختر عزیز من
مادر پدر هستی



فرزند قهرمان

گزارش

ملت ایران مدیون شهدا و خانواده‌هایشان است به خصوص مادران شهدا که با شهادت جگر گوشه‌هایشان تا ابد دغدغه‌دار آنان خواهند بود و جای خالی فرزندانشان را همیشه احساس می‌کنند. امروز پای صحبت صفور ان چار دیواری مادر شهید احمد چار دیواری می‌نشینیم و با ایشان گفت و گویی داریم.

از اینکه مادر شهید هستید چه احساسی دارید؟

من افتخار می‌کنم که مادر شهید هستم، من حس می‌کنم پسرم زنده است و هنوز منتظرم تا به خانه برگردد و برایش مادری کنم هر چند می‌دانم این اتفاق نمی‌افتد اما پسرم همیشه در قلبم است.

وقتی خبر شهادت فرزندتان را شنیدید، چه حالی داشتید،

یک خاطره از او بگویید؟

پسر من کمی داشت، وقتی خبر شهادتش را شنیدم نگار قلبم منفجر شد، جگر من سوخت و نمی‌توانستم اشک‌هایم را نگه دارم. پسر من یک شیفت در مدرسه درس می‌خواند و یک شیفت در مکتب قرآن می‌خواند، خیلی به دانش آموزان کمک می‌کرد، اگر دوستانش درسی را یاد نداشتند به آنها یاد می‌داد. حتی اگر دانش آموزی مداد، تراش و دفتری لازم داشت برایش تهیه می‌کرد و معلمش از او خیلی راضی بود.

به عنوان یک مادر شهید، انتظارتان

از جامعه چیست؟

انتظار دارم مردم در برابر فتنه‌های دشمنان

بیدار باشند. امیدوارم جامعه همیشه در

امنیت باشد و هیچ مادری داغ از دست

دادن بچه‌اش را نبیند.

چند تا از خصوصیات اطلاق آقا

احمد را بر ایمان بگویید؟

با ادب، خوش اخلاق و درس خوان بود.

تاریخ تولد: ۱۳۸۱/۱۲/۲

تاریخ شهادت: ۱۳۸۹/۹/۲۴



سفری به چابهار

برخی از شگفتی‌های طبیعت استان سیستان و بلوچستان در دنیا بی‌نظیر است امروز چهار مورد از این شگفتی‌ها که در شهر چابهار واقع شده است را برایتان معرفی می‌کنم.

جزیره شیطان

جزیره‌های در چابهار وجود دارد که هنگام مد به طور کامل زیر آب پنهان می‌شود و هنگام جزر بالای می‌آید و در زمانی که زیر آب پنهان است قایق‌های بسیاری با صخره‌های آن برخورد می‌کنند و برخی غرق می‌شوند این جزیره زیستگاه شاه میگوهای زیبا و بزرگ ایران است مردم بومی منطقه به دلیل اینکه هنگام مد جزیره زیر آب پنهان می‌شود و صخره‌هایش دیده نمی‌شود نام «جزیره شیطان» را برای آن انتخاب کردند.



در مورد آتشفشان‌ها چیزهای زیادی شنیده‌اید اما پدیده‌های شبیه به آتشفشان در چابهار وجود دارد که به جای آتش، گل از دهانه‌ی آن فوران می‌کند و به همین دلیل به آن گل‌فشان می‌گویند. این گل‌ها به صورت حباب‌های بزرگ و گرم از دهانه‌ی تپه‌هایی بزرگ خارج می‌شود و بسیار غلیظ تر از مناطق دیگر هستند. پدیده‌ی گل‌فشان یکی از پدیده‌های بسیار کمیاب در جهان است و مردم محلی به آن (ناف دریا یا بولو بولو) می‌گویند. بومیان منطقه‌ی گل‌فشان، از این گل‌ها برای درمان دردهای استخوانی، سفالگری و آجرپزی نیز استفاده می‌کنند.

بولو بولو





دریاچه صورتی

به نظرم هیچ چیز جالب‌تر از دیدن یک دریاچه صورتی نیست. در دنیا فقط سه دریاچه صورتی وجود دارد که یکی از آن‌ها در چابهار قرار دارد. این دریاچه نزدیک روستای رمین واقع شده است و ساحلش هم به دلیل وجود نمک فراوان تقریباً سفید رنگ است. رنگ صورتی این دریاچه که به آن «تالاب لیپار» هم می‌گویند، به دلیل وجود نوعی پلانکتون است که در آب آن وجود دارد. سطح آب دریاچه گاهی بالا و گاهی پایین است و با بارندگی فصلی ارتباط دارد، بعد از بارش باران رنگ آب صورتی پررنگ و در فصل‌های کم بارش صورتی کم‌رنگ می‌شود.

کوه‌ها معمولاً یکی از مهم‌ترین بخش‌های اکوسیستم طبیعی محسوب می‌شوند. برخی از کوه‌ها به حدی زیبا هستند که به شهرت جهانی رسیده‌اند البته کوه‌هایی نیز وجود دارند که با تمام زیبایی‌شان کمتر نامی از آن می‌شنویم. یکی از این نمونه‌ها؛ کوه‌های مریخی است. کوه‌های مریخی چابهار را نه طبیعت سرسبز و نه قلعه‌های برقی دیدنی کرده‌اند بلکه تنها به سبب شکل خاصشان که کاملاً شبیه سطح سیاره مریخ هستند، متمایز شده‌اند. به جرات می‌توان گفت کوه‌های مریخی چابهار یکی از مواهب طبیعی منحصر به فرد ایران است و مشابه آن را در کمتر جایی از دنیایم می‌توان پیدا کرد مگر در سیاره‌ای دیگر همچون مریخ، این کوه‌ها به دلیل شیارهای ریز و یک دستی که دارند، به کوه‌های مینیاتوری مشهور هستند. حتماً از چابهار دیدن کنید و از دیدن پدیده‌های طبیعی شگفت‌انگیز آن لذت ببرید.

سفر به مریخ

مسابقه

آهای خبر خبر جایزه داریم جایزه

مجله را با دقت بخون ، به سوالاتی که مطرح شده جواب بده و جایزه بگیر.

با شماره تلفن: ۰۴۳۳۴۵۰۴۵۹ تماس بگیر و در مسابقه ما شرکت کن.



۱- بهترین زمان یادگیری چه موقعی است؟

۲- چرا باید به اندازه ی کافی آب بنوشیم؟

۳- چرا فوت سرد است؟

۴- چرا کوه های مریخی به کوه های

مینیا توری مشهورند؟



بچه ها آثار خود را از طریق سایت

و www.koodakebalouch.ir

پیام رسان ایتم ۰۹۰۲۳۲۶۰۵۲۰

برای ما ارسال کنید تا در مجله

چاپ شود.





نسلی از سلیمانی ها در راهند.

