



چتر و باد

ناصر کشاورز

باران که می آید به کوچمه
چتر مرا می بیند اول بار
بر روی چترم مثل گنبدشک
چک چک کنان می خوانند
آواز
من می گذارم برف ها هم
چتر ششگم را ببینند
آن ها همیشه خیلی آرام
بر روی چترم می نشینند



لله هیهن که می رسد باد
با چتر من لج دارد انگار
او چند دفعه چتر من را
حکم کشیده و زرد به دیوار

وقتی که اومی آید از راه
باید که چترم را ببندم
لله نسیم آرام و خوب است
اخلاق او را می پسندم

قصه‌های بلوید تا بدی‌ها بخوابند



بابانوتل کیه؟

داستان های زیادی درباره این که بابانوتل کیست، وجود دارد. می گویند نخستین بابانوتل، اسقف کلیسای شهر میرا بود. نام این اسقف «سن نیکلاس» بوده است.
۸گوزن به نام های داسر (Dancer)، کامت (Comet)، داسر (Dasher)، پرنسر (prancer)، ویکسنس (Vixen)، کیوسید (cupid)، داسر (Donder) و سلیستزن (Blitzen) داشت. سن نیکلاس با گوزن هایش مسافرت می کرد و به مناسبت های مختلف به بچه ها هدیه می داد.

یک بار که به ایتالیا رفته بود متوجه شد اشراف زاده ای که فقیر شده بود، هیچ پولی برای عروسی سه دخترش ندارد. او تصمیم گرفت که به این خانواده کمک کند. دو شب از پنجره دو کیسه سکه به داخل خانه آن ها انداخت اما شب سوم پیوسته سکه بود و او مجبور شد از راه دود کشی کیسه سکه را به داخل خانه بیاورد پس در گذشت. او تعدادی از کیشیان هنرمند به بچه ها هدیه دادند و این سنت حفظ شد. بابانوتل یکی از نمادهای شب سال نو می باشد. بابانوتل معتقدانه او یک پیر مرد چاق بوده که شب های زمستان به کمک افراد فقیر می رفته است.



مسیحیان معتقدند شب کریسمس، پیرمردی با لباس و کلاه قرمز با گوزن هایش از خانه چوبی اش پرواز می کند و برای بچه ها، هدیه های بسیار از دو دره کش خانه ها می فرستد. خیلی از بچه ها شب سال نو آرزو می کنند و منتظر می مانند تا بابانوتل آرزوهایشان را بر آورده کند. شاید به خاطر همین بود که چند وقت پیش در خیرها ششیدیم یک مدرسه ابتدایی به خاطر این که یکی از معلم ها در آن مدرسه به بچه ها گفته بود بابانوتل حقیقت ندارد، مسخو به عذر خواهی شد. خانواده های این دانش آموزان اعتراض کرده و گفته بودند بچه ها به امید و آرزویناز دارند و باور کردن بابانوتل هیچ آسیبی به آنان نمی زند، پس مدرسه حق ندارد امید را در آنان از بین ببرد. بابانوتل در سراسر جهان معروف است. در کشور غنا از جنگل آید، در هاوایی سوار بر قایق می آید و در بعضی کشورها سوار بر سوسرنه و از سرزمین های قطبی، اسم های مختلفی هم دارد. می گویند سن نیکلاس، مردی خجالتی بود و همیشه راهی پیدا می کرد تا بدون این که دیده شود، هدیه هایش را به مردم بدهد. معروف است که او هدیه هایش را از لای لای دودکش می انداخت که داخل جویابی که برای خنک شدن کنار شومینه آویخته شده بود. بینه دلیل هنگام کریسمس، در انتظار بابانوتل جوراب آویزان می کنند. بابانوتل هر که می خواهد باشد، ایستاداریم آرزوهای هموطنان کوچک و بزرگ را بر آورده کند.

زندگی می کند. او هفت کلمه جادویی بلد است و می تواند همه بدبختی ها را ازین برود. مرد از جنگل ها و دریاها و کوه ها گذشت تا به کوه مورد نظر رسید. از کوه بالا رفت و پیر مرد خردمند را دید.

روز آخر جشنواره، پنجشنبه بود، یعنی شب چله. عصر، بعد از مراسم پایانی جشنواره با رهنمن گفت و گو کردیم. یکی از سؤال ها این بود: آیا می شود قصه ای گفت که بدی ها بخوابند؟
«رهنمن» کمی فکر کرد و بعد درباره این موضوع دو تا قصه تعریف کرد.
زمانی مردی زندگی می کرد که مشکلات زیادی داشت. یک روز در قهوه خانه نشسته بود و می گفت: من خیلی بدبختم. کارم را از دست داده ام، همسرم مرا ترک کرده است، این همه مشکل دارم...
مرد صاحب قهوه خانه به او گفت: تو باید به دیدن پیر مرد خردمندی بروی که بالای یک کوه

زرتشتی و نند

معلم ما قصه گویی را بلد باشند، بهتر می توانند به بچه ها آموزش دهند.

پیر مرد پرسید: شما همان مرد خردمندی هستید که هفت کلمه جادویی بلد است و با آن هفت کلمه هر کسی را بدبختی بیرون می آورد؟ خردمند گفت: بله.
مرد گفت: خوب کلمات را به من بگو.
خردمند گفت: چیزی که شما می گوید هم به حقیقت نزدیک است.
مرد گفت: چی؟ من این همه آدم شده ام که این کلمات احمقانه را بشنوم؟ تو آدم احمق متقلبی هستی و چیزی بلد نیستی. حرالی که مرد می خواست مشت به پیر مرد خردمند زدند. پیر مرد گفت: چیزی که شما می گوید هم به حقیقت نزدیک است.
مرد گفت: چی؟ من این همه آدم شده ام که این کلمات احمقانه را بشنوم؟ تو آدم احمق متقلبی هستی و چیزی بلد نیستی. حرالی که مرد می خواست مشت به پیر مرد خردمند زدند. پیر مرد گفت: چیزی که شما می گوید هم به حقیقت نزدیک است.

مسیحیان



عذرا کیلی



کلمات محبت آمیزشان با بچه ها حرف می زند، بچه ها را نوازش می کنند و به آنان یادآوری می کنند که عزیز و با ارزشند.
حمید عاملی می گفت: قصه گویی باید جایگاه مشخص داشته باشد و یک شکل شناخته شود. مگر نه اینکه به آن نیاز داریم؟
بیشتر قصه گوها روی این حرف حمید عاملی تأکید می کردند. همه آنها می گفتند نباید بگذاریم قصه گویی بمیرد.
حمید عاملی یک پیشنهاد هم داد: راه اندازی یک شبکه مخصوص بچه ها در تلویزیون.
حمید عاملی متولد ۱۳۲۰ است. می گوید: از وقتی کودکی من رفتم برای بقیه هم سن و سال هایم قصه هایی را که شنیده بودم تعریف می کردم.
مریم نشیبی متولد ۱۳۲۵ است. همه کسانی که برنامه شب بخیر کوچولو را شنیده اند، محال است صدای این قصه گو فراموش کنند. عذرا و کیلی متولد سال ۱۳۲۸ است. او تهیه کننده، سردبیر و گوینده رادیو است و برنامه سالم کوچولو را می سازد.
قصه ای بلیدید که بدی ها را بخواباند؟
«هنس رهنمن» یکی از میهمان های خارجی این جشنواره بود. او داستان نویسی و قصه گوست و در سوئد زندگی می کند. «رهنمن» هم در سوئد و هم در سطح بین المللی برای کودکان و بزرگسالان قصه گفته و برنامه اجرا کرده است. یک نکته جالب این که او به معلم های زیادی قصه گفتن یاد داده است. خیلی ها معتقدند اگر

قصه ها به گوه هم نیاز دارند. وقتی قصه از زبان قصه گو گفته می شود، یعنی بیان گاهی آهنگ دار، گاهی آرام و گاهی با هیجان آن. در این صورت بچه ها درگیر درک متن نیستند و بیشتر با ماجرا همراه می شوند. قصه گو دست بچه ها را می گیرد و آنان را به دنیای زیبای قصه ها می برد. باغ خیال، هر چه می خواهی تصور کن، باغ راهایی، خوسته ها و آرزوها، دنیای قصه ها، این حرف همه کسانی بود که در جشنواره شرکت کرده بودند.

مریم نشیبی که حرف می زد، انگاز همه ساعت ها ۹ شب بود و وقت شب بخیر کوچولو. راستی چرا این برنامه دیگر بخش نمی شود؟
مریم نشیبی می گفت: با قصه گفتن، کار دیگری هم انجام می دهم. بچه ها نیاز به توجه و محبت دارند. قصه گوها وقتی از طریق رادیو یا تلویزیون یا نوار قصه با

مریم نشیبی متولد ۱۳۲۵ است. همه کسانی که برنامه شب بخیر کوچولو را شنیده اند، محال است صدای این قصه گو فراموش کنند. عذرا و کیلی متولد سال ۱۳۲۸ است. او تهیه کننده، سردبیر و گوینده رادیو است و برنامه سالم کوچولو را می سازد.

قصه ای بلیدید که بدی ها را بخواباند؟
«هنس رهنمن» یکی از میهمان های خارجی این جشنواره بود. او داستان نویسی و قصه گوست و در سوئد زندگی می کند. «رهنمن» هم در سوئد و هم در سطح بین المللی برای کودکان و بزرگسالان قصه گفته و برنامه اجرا کرده است. یک نکته جالب این که او به معلم های زیادی قصه گفتن یاد داده است. خیلی ها معتقدند اگر

قصه ها به گوه هم نیاز دارند. وقتی قصه از زبان قصه گو گفته می شود، یعنی بیان گاهی آهنگ دار، گاهی آرام و گاهی با هیجان آن. در این صورت بچه ها درگیر درک متن نیستند و بیشتر با ماجرا همراه می شوند. قصه گو دست بچه ها را می گیرد و آنان را به دنیای زیبای قصه ها می برد. باغ خیال، هر چه می خواهی تصور کن، باغ راهایی، خوسته ها و آرزوها، دنیای قصه ها، این حرف همه کسانی بود که در جشنواره شرکت کرده بودند.

مریم نشیبی که حرف می زد، انگاز همه ساعت ها ۹ شب بود و وقت شب بخیر کوچولو. راستی چرا این برنامه دیگر بخش نمی شود؟
مریم نشیبی می گفت: با قصه گفتن، کار دیگری هم انجام می دهم. بچه ها نیاز به توجه و محبت دارند. قصه گوها وقتی از طریق رادیو یا تلویزیون یا نوار قصه با

مریم نشیبی متولد ۱۳۲۵ است. همه کسانی که برنامه شب بخیر کوچولو را شنیده اند، محال است صدای این قصه گو فراموش کنند. عذرا و کیلی متولد سال ۱۳۲۸ است. او تهیه کننده، سردبیر و گوینده رادیو است و برنامه سالم کوچولو را می سازد.

قصه ای بلیدید که بدی ها را بخواباند؟
«هنس رهنمن» یکی از میهمان های خارجی این جشنواره بود. او داستان نویسی و قصه گوست و در سوئد زندگی می کند. «رهنمن» هم در سوئد و هم در سطح بین المللی برای کودکان و بزرگسالان قصه گفته و برنامه اجرا کرده است. یک نکته جالب این که او به معلم های زیادی قصه گفتن یاد داده است. خیلی ها معتقدند اگر

قصه ها به گوه هم نیاز دارند. وقتی قصه از زبان قصه گو گفته می شود، یعنی بیان گاهی آهنگ دار، گاهی آرام و گاهی با هیجان آن. در این صورت بچه ها درگیر درک متن نیستند و بیشتر با ماجرا همراه می شوند. قصه گو دست بچه ها را می گیرد و آنان را به دنیای زیبای قصه ها می برد. باغ خیال، هر چه می خواهی تصور کن، باغ راهایی، خوسته ها و آرزوها، دنیای قصه ها، این حرف همه کسانی بود که در جشنواره شرکت کرده بودند.

مریم نشیبی که حرف می زد، انگاز همه ساعت ها ۹ شب بود و وقت شب بخیر کوچولو. راستی چرا این برنامه دیگر بخش نمی شود؟
مریم نشیبی می گفت: با قصه گفتن، کار دیگری هم انجام می دهم. بچه ها نیاز به توجه و محبت دارند. قصه گوها وقتی از طریق رادیو یا تلویزیون یا نوار قصه با

مریم نشیبی متولد ۱۳۲۵ است. همه کسانی که برنامه شب بخیر کوچولو را شنیده اند، محال است صدای این قصه گو فراموش کنند. عذرا و کیلی متولد سال ۱۳۲۸ است. او تهیه کننده، سردبیر و گوینده رادیو است و برنامه سالم کوچولو را می سازد.

قصه ای بلیدید که بدی ها را بخواباند؟
«هنس رهنمن» یکی از میهمان های خارجی این جشنواره بود. او داستان نویسی و قصه گوست و در سوئد زندگی می کند. «رهنمن» هم در سوئد و هم در سطح بین المللی برای کودکان و بزرگسالان قصه گفته و برنامه اجرا کرده است. یک نکته جالب این که او به معلم های زیادی قصه گفتن یاد داده است. خیلی ها معتقدند اگر

قصه ها به گوه هم نیاز دارند. وقتی قصه از زبان قصه گو گفته می شود، یعنی بیان گاهی آهنگ دار، گاهی آرام و گاهی با هیجان آن. در این صورت بچه ها درگیر درک متن نیستند و بیشتر با ماجرا همراه می شوند. قصه گو دست بچه ها را می گیرد و آنان را به دنیای زیبای قصه ها می برد. باغ خیال، هر چه می خواهی تصور کن، باغ راهایی، خوسته ها و آرزوها، دنیای قصه ها، این حرف همه کسانی بود که در جشنواره شرکت کرده بودند.

چرا باید شیر بخوریم؟



مصرف شیر در سلامت افراد از اهمیت زیادی برخوردار است. ترکیب های عمده شیر عبارت اند از آب، پروتئین، چربی، قند شیر (لاکتوز) و ویتامین ها و مواد معدنی.
شیر یک ماده غذایی کامل است. یکی از ترکیب های معدنی شیر، کلسیم است. کلسیم به استحکام استخوان ها و سلامت دندان ها کمک می کند. همچنین در لخته شدن خون و انتقال پیام های عصبی نقش دارد. هر لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. یعنی ۳۰ درصد از نیاز روزانه بدن انسان به کلسیم را می توان با خوردن یک لیوان شیر تأمین کرد. اگر روزی سه لیوان شیر بخوریم، کلسیم بدن به طور کامل تأمین می شود. بچه ها بیش از سایر گروه های سنی به کلسیم نیاز دارند. شیر ویتامین هایی از جمله ویتامین A، B12، و B6 دارد. ویتامین D به جذب کلسیم بسیار مؤثر است. اگر هنگام خوردن شیر با اختلالات گوارشی مواجه می شوید می توانید شیر را به دفعات زیاد و کم کم بخورید یا از شیر کم لاکتوز که در کارخانه ها تولید می شود استفاده کنید. اختلالات گوارشی و نفخ، به دلیل تجزیه نشدن قند شیر (لاکتوز) در بدن اتفاق می افتد. شیر «فسفات»، «منیزیم»، «روی» و «پتاسیم» هم دارد پس حداقل روزی یک لیوان شیر بخورید.

کاردستی



گردنبند روزنامه ای

- وسایل مورد نیاز:
 - روزنامه رنگی، چند برگ
 - نخ آهاردار به اندازه گردنبند یا دستبند
 - مورد نظر
 - چسب چوب شفاف، مقداری
 - مهره های رنگی چوبی در دو اندازه بزرگ و کوچک

شکل به چسب آغشته کنید.
۴- کاغذ چسب خورده را از قسمت پایین مثلث شروع به پیچیدن کنید تا به نوک نازک مثلث برسید و کمی با دست نگه دارید تا کاملاً بچسبد.
۵- کاغذهای رول شده را از میل خارج کنید و لبه های ناصاف را با قیچی مرتب کنید و بگذارید تا کاملاً خشک شود.
۶- رول های خشک شده را مجدد داخل میل بافتنی بزنید و با قلم مو مجدد چسب بزنید و بگذارید تا خشک شود.

۱- روزنامه های رنگی با نقش و نگار زیبا انتخاب کرده و با استفاده از خط کش مثلث هایی با عرض ۲۵ سانتیمتر و طول ۱۱ سانتیمتر برش زنید.
۲- دقت کنید اندازه گیری و برش شما دقیق باشد تا گردنبندی زیبا داشته باشید ۲۴ مثلث کاغذی لازم دارید.
۳- با استفاده از قلم مو روی کاغذهای برش خورده چسب بمالید. از قسمت پهن مثلث ۳ سانتیمتر بدون چسب باقی بماند و بقیه را مطابق