

ویگانه

ماهنامه محلی کرمانشاه

آبان ۱۴۰۲

قیمت: ۲۰ تومان

آب زندگی است

آب غذا است

شمار روز جهانی غذا ۲۰۲۳





بچه های عزیز سلام!

یه خبر خوشحال کننده برای شما داریم؛

هرچند دیر ولی شهرداری کرمانشاه هم عزم خودش را جزم کرده تا به عنوان یکی از شهرهای دوستدار کودک در ایران شناخته شود.

در «شهر دوستدار کودک» در جهت حمایت و آسایش شما، شهرداری به همراه دیگر ارگان های دولتی تلاش خواهند کرد تا شهری که مناسب زندگی، رشد و پیشرفت شما باشد را تدارک ببینند.

«شهر دوستدار کودک»، شهر یا اجتماع محلی است که در آن نظرها، نیازها، اولویتها و حقوق کودک، بخشی جدایی ناپذیر از سیاستها، برنامهها و تصمیمهای عمومی می باشد.

چشم انداز ابتکار شهر دوستدار کودک یونیسف این است که «همه کودکان و نوجوانان باید بتوانند از کودکی و نوجوانی خود لذت ببرند و از طریق احقاق برابر حقوق خود در شهر و اجتماع محلی شان، توانایی های بالقوه خود را به طور کامل به فعل در آورند».

شایان ذکر است که دریافت نشان و برند «شهر دوستدار کودک» یونیسف زمانی صورت می گیرد که شهر مورد نظر چرخه شهر دوستدار کودک را به صورت موفقیت آمیز تکمیل کرده باشد. در مرحله پایلوت، شهرها به عنوان «شهر دوستدار کودک» به رسمیت شناخته نشده و نشان یا عنوان رسمی دریافت نمی کنند.

حالا ما می خواهیم به عنوان تنها رسانه شما کودکان کرمانشاهی خواسته های شما را برای برنامه ریزی و اقدامات مدیران به گوش آنها برسانیم.

مجله کودک و نوجوان ویلکان و گروه رسانه ای میلکان «شهر دوستدار کودک» را از مدیران کرمانشاهی و کشوری مطالبه خواهد کرد.

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: عبدالله مرادی بلشتی / مدیر اجرایی: فرنگیس صفری

سردبیر: پریسا وکیلی / مدیر هنری: فائزه مظفری / مدیر تحریریه: پیوند فرهادی

طرح جلد: فائزه مظفری / لیتوگرافی: حافظ / چاپ آزادگان

ویلکان شماره ۳۰ / تیراژ ۱۰۰۰۰ نسخه / قیمت ۲۰ هزار تومان

نشانی: کرمانشاه، خیابان مدرس، رویروی مسجد جامع، مجتمع ایران طبقه دوم واحد ۷۲

حق چاپ محفوظ است و برداشت از مطالب نشریه منوط به اجازه ی کتبی می باشد

 @Wilkan_m  ۰۹۱۹۹۱۷۷۱۳۴

 Wilkanmagazine@gmail.com

 ۰۸۳-۳۷۲۹۲۴۶۹  @Wilkan_m



سپیدپوشِ مهربان

شاعر: اکرم‌السادات هاشمی‌پور
تصویرگر: طاهره سعیدی

نجیب و ساده و رها
ولی غریب و بی نشان
صبور، مثل زینبی
سپیدپوشِ مهربان!

دوای دردهای من
درست مثل مادری
همیشه حال خوب را
برای من می آوری

پَرِ شکسته‌ی مرا
ببند و باز هم بخند
بمان کنار من، بمان
بخند و باز هم بخند



مداد رنگی‌ها

بله زنگ آخر بود و پسر کوچولو که صاحب مدادرنگی‌ها بود در حالی که داشت به سیب قرمزی که توی دستش بود گاز می‌زد و کتاب هایش را توی کیفش می‌گذاشت به مداداها گفت: اینجا چه خبره؟ من همه حرف‌های شما رو شنیدم، چرا فکرهای الکی می‌کنین؟ من تک تک شما رو دوست دارم و برام مهم نیست که رنگ پوستتون سفیده یا سیاهه، قدتون کوتاهه یا بلند، نوکتون تیزه یا گنده، مهم نیست از کجا اومدین همه شما با هر رنگی، با هر قیافه‌ای از هر جایی که اومدین برای من عزیزین. درست مثل ما بچه‌ها که با هر نژاد و رنگ پوست، ملیت و مذهب هر جایی از این جهان باشیم با هم برابریم، ما همه کودکانیم و حقوق مساوی داریم.

ما با هم هیچ فرقی نداریم همه ما برای پدر و مادرهایمان، پدر بزرگ و مادر بزرگ هایمان، معلم هایمان، بزرگترهایمان عزیز هستیم و دوست داشتنی.

این رو بدونین هر کدوم از شما که نباشین جاتون خالیه و من نمی‌تونم جای خالیتون رو با رنگ دیگه ای پر کنم. پس دیگه غصه نخورین، حالا تا پنج می‌شمارم زود برین توی کیفم تا گم نشدین که امروز خیلی کار داریم.

آن روز پاک کن و مداد تراش داشتند درباره یک روز کاری خسته کننده با هم صحبت می‌کردند.

جامدادی طبق معمول روی میز لم داده بود و صدای خُر و پُفش توی کلاس پیچیده بود. دفتر نقاشی با چشم‌های باز مشغول تماشا کردن مدادرنگی‌ها بود. مدادرنگی‌ها سرگرم حرف زدن بودند.

مداد بنفش داشت به مداد آبی می‌گفت: خوش به حالت، تو همیشه توی نقاشی‌های بچه‌ها هستی؛ چون بچه‌ها همیشه توی نقاشی‌هاشون آسمون دارن اما من چی، کسی با من زیاد کاری نداره.

مداد نارنجی به مداد زرد گفت: خوش به حالت، تو رو همیشه توی نقاشی‌های بچه‌ها می‌بینم، توی نقاشی‌هایهاشون تو رنگ خورشیدی. مداد صورتی رفت پیش مداد قرمز و به او گفت: خوش به حالت، تو هم همیشه توی نقاشی‌ها هستی چون بچه‌ها همیشه توی نقاشی‌هاشون چند تا گل دارن.

مداد سفید که داشت به حرف‌های آنها گوش می‌کرد ناگهان بغضش شکست و زد زیر گریه. بعد رو به مداد سیاه و همه مداد رنگی‌ها گفت: پس من چی باید بگم که هیچ کس دوستم نداره، من که هفت روز هفته بی‌کارم و هیچ کس بهم محل نمی‌ذاره.

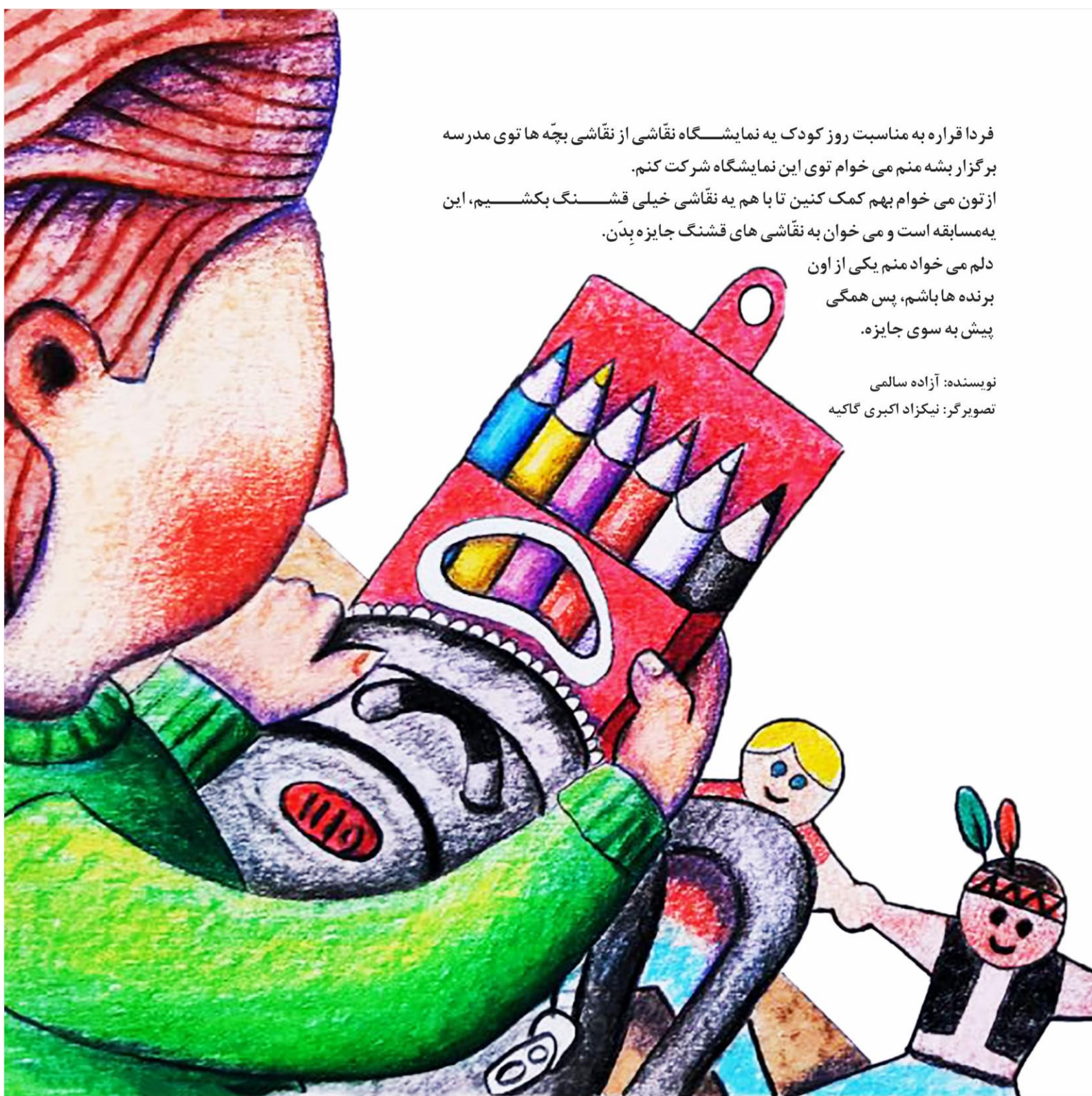
مداداها با دیدن حال و روز مداد سفید، همگی ساکت شدند و دورش جمع شدند. مداداها تصمیم داشتند مداد سفید را آرام کنند که زنگ مدرسه به صدا درآمد.



فردا قراره به مناسبت روز کودک به نمایشگاه نقاشی از نقاشی بچه ها توی مدرسه
برگزار بشه منم می خوام توی این نمایشگاه شرکت کنم.
از تون می خوام بهم کمک کنین تا با هم یه نقاشی خیلی قشنگ بکشیم، این
یه مسابقه است و می خوان به نقاشی های قشنگ جایزه بدن.

دلم می خواد منم یکی از اون
برنده ها باشم، پس همگی
پیش به سوی جایزه.

نویسنده: آزاده سالمی
تصویرگر: نیکزاد اکبری گاکیه



تیان و چمچک

کرمانشاه: شهر فلاق فوراک یونسکو

سوفتی گهیه



چمچک کنار حوض نشسته بود و به فکر فرو رفته بود.

همش با خودش پیچ پیچ می کرد: «آخه چه میشه با این درست کرد؟! بذارید با کله پاچه بپزه بخورید.»

باز خودش جواب می داد: «اینطور نمیشه همش غذای تکراری، تازه بعضی بچه‌ها هم اصلاً دوستش ندارن. باید یه فکر دیگه‌ای براش بکنیم.»

تیان گفت: «داری چه با خودت میگی؟»

چمچک جواب داد: «دارم فکر می‌کنم ببینم، این گهیه* را چطور بپزم هم متنوع باشه، هم بچه‌ها از این غذای مقوی و پرخاصیت خوششان بیاد؟»

تیان گفت: «اینکه این همه فکر کردن نداره! من خودم تجربه چند بار پختن «سوختی گهیه» را دارم.»

چمچک گفت: «سوختی؟! سوختی دیگه چیه؟ یعنی بسوزانیمش؟»

تیان زد زیر خنده و گفت: «نه بذار این بار من بگم چطور سوختی درست کنیم.»

چمچک گفت: «باشه بگو ببینیم چی از آب در میاد.»

تیان، تابی به سبیل هاش داد و گفت: «سیرابی بعد از اینکه حسابی تمیز شدی بپر داخل آب نمک، چند ساعتی بمون تا من و چمچک دوست‌های دیگه را آماده کنیم.»



بعد رو به چمچک کرد و گفت: «یه مقداری آب کله پاچه را که پختن کنار بذار، برنج آلو خشک و لپه، کشمش پیاز و زردچوبه با مقداری نمک روغن و گوشت چرخ کرده هم آماده کن.»

برنج بعد از اینکه توی آب جوشید و کمی نرم شد رفت توی آبکش دراز کشید، آلو خشک هایی هم که توی آب خیس خورده بودند، رفتن و کنار برنج منتظر نشستند تا ببینند دستور بعدی تیان چه می شود.

تیان به چمچک گفت: «گوشت چرخ کرده را با مقداری نمک و زردچوبه تفت بده تا من لپه ها را می پزم اون ها هم آماده بشن.» بعد رو به کشمش کرد و گفت: «شما هم بیاید با گوشت ها تفت بخورید. حالا همه مواد بیاین پیش خودم مخلوط بشید تا بریم خدمت سیرابی.»

تیان به چمچک گفت: «همه مواد را که داخل سیرابی ریختی به شکل دلمه بزرگ ببندش.»

چمچک رو به تیان کرد و گفت: «میشه با «دلیوان»^{*} و نخ تمیز چند تا «تقل»^{*} به سیرابی بزنم.»

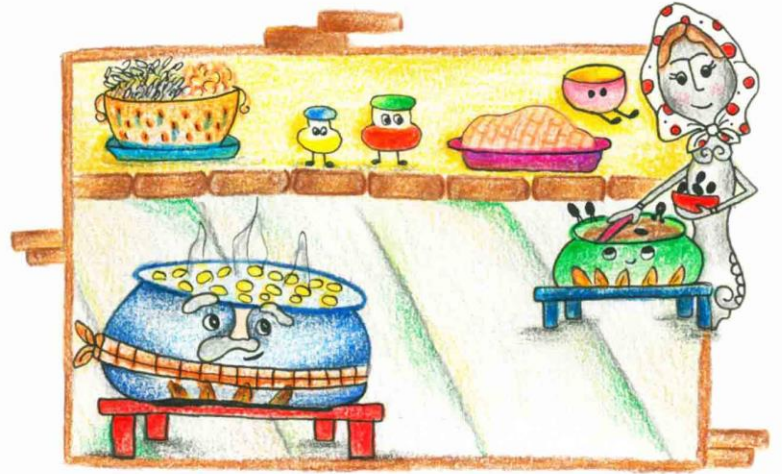
تیان گفت: «آره کار از محکم کاری که عیب نمی کنه» بعد دلمه سیرابی را داخل آب کله پاچه گذاشتن تا بپزد بعد از اینکه همه مواد داخل سیرابی پخته شد غذا آماده است.

نویسنده: عبدالله مرادی
تصویرگر: نیلوفر الماسی تبار

* گه یه: سیرابی

دلیوان: سوزن درشت

تقل: کوک بزرگ، دوخت درشتی که به پارچه می زنند.



جدول

سلام بچه های عزیز
جدول زیر رو کامل کنید



افقی

- ۱- پرنده‌ی نماد صلح و آزادی ۲- مرد نیست- از میوه‌ها
۳- از آن طرف عدد دو رقمی است ۴- دگرگونی ۵- آماس-
محل و مکان ۶- پند و اندرز

عمودی

- ۱- از درختان که نماد صلح است ۲- بخش اول کندو- طمع
۳- بین اولی و دومی ۴- کلمه شگفتی ۵- دام - نوعی هواپیما
۶- آبادی

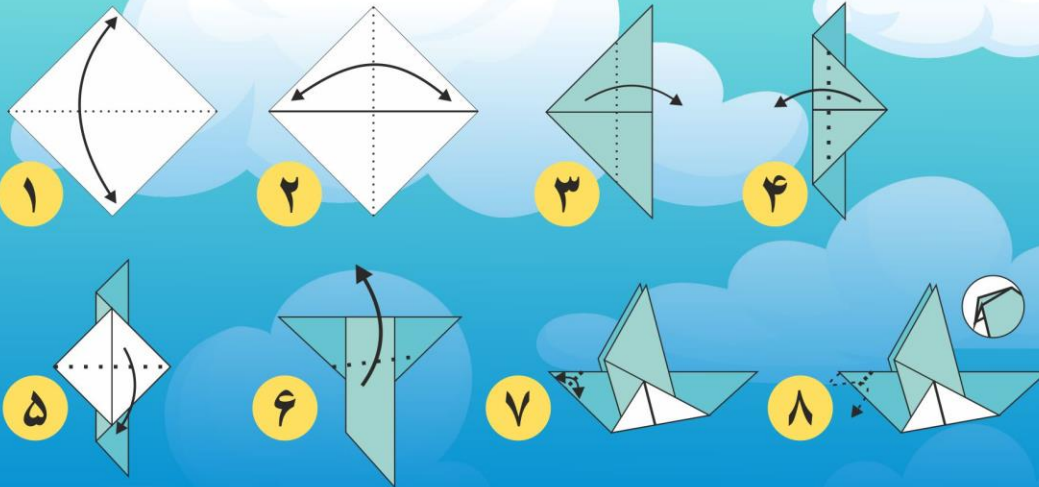
- ۶ از پشت سر هم قراردادن حروف خانه های جدول رمز بدست می آید

۶	۵	۴	۳	۲	۱

طراح جدول: رسول نادری

رمز جدول:

اورپیگامی



آبان ۱۴۰۲

ویگانه

۸



نویسنده و تصویرگر: مریم ودودیان



پائیز

گەرد گیسەیل زەردەم
هەر چی ولانە گەردەم

چەوهری وا و وارنەم
رەفیقەیل خوەش زوانەم

وا وه هوو هوو کیش کیش تیبید
گەلای دارەیل خیش خیش خیبید

واران پشیدنە زەو
شورید گەلای ورد و قەو

خەوهر کەن کۆچە و دارەیل
پائیز هەم هاتە شارەیل

شاعر: زهره پناهی
تصویرگر: زهرا منتظری



پاییز

من با _____ ووهای زردم

همه ی ش _____ هرها را می گردم

منتظ _____ ر باد و بارانم

دوست های ش _____ پیرین زبانم

باد با هوهویش _____ می آید

و ب _____ رگ درخت ها را می کند

باران روی زمین می نش _____ یند

و برگ های کوچک و بزرگ را می شورد

خ _____ بر بدهید به کوچه ها و درخت ها

پاییز دوباره به شهرها برگشته ست

تیلہ بازی

تَبّ

تیلہ، تشیلہ، گلو یا مردک به گوی های شیشه‌ای و گاهی سنگی می گویند که یکی از وسایل بازی قدیمی بوده است. با این ابزار، بازی های متنوعی انجام می شود که در شماره های پیاپی مجله ویلکان به معرفی این بازی ها خواهیم پرداخت.

هر تعداد از تشیله ها را که از دایره خارج کنید مال شما می شود.

هر کدام از بازیکنان به نوبت اقدام به پرتاب تیله های خود می کنند. اگر تیله پرتاب شده به سمت تشیله ها پس از خارج کردن یکی از تشیله ها داخل دایره بماند بازیگر می گوید تَبّ و

همه تیله ها را می برد. اگر تیله داخل دایره بماند و تشیله ای از

دایره خارج نشود برای پرتاب بعدی باید روی محیط

دایره قرار بگیرید و به سمت تشیله ها پرتاب کنید.

اگر تیله داخل دایره نماند از جایی که تیله

متوقف شده پرتاب می شود.

نویسنده: عبدالله مرادی
تصویرگر: عاطفه احمدی

این بازی می تواند دو نفره، چند نفره و حتی به صورت تیمی و گروهی اجرا شود.

هر کدام از بازیکنان تعدادی مشخص و به تعداد مساوی تشیله را روی قطر دایره ای که حدوداً نیم متر بر روی زمین رسم شده است قرار می دهند که به آن تَبّ گفته می شود.

در منزل می توانید از گل بزرگ قالی هم استفاده کنید.

یکی از تشیله های مشخص از لحاظ رنگ و تعداد پره های رنگی که دارد را به عنوان تیله یا شاه تیله انتخاب کنید و در دست خودتان نگهدارید.

خطی با فاصله حدودی یک متر از محیط دایره به موازات تیله های چیده شده بکشید.

همه بازیکنان پشت این خط قرار می گیرند و تیله را به ترتیب به سمت تشیله ها پرتاب می کند.

تیله را به یکی از روش های نمایش داده شده در تصویر به سمت تشیله هایی پرتاب می کنند که داخل دایره است.

باید سعی کنید به تشیله های داخل دایره ضربه بزنید تا از دایره خارج شود.





مدرسه رفتن خرس کوچولو

خرس کوچولو تمام وسایل خود را از شب قبل آماده کرد و داخل کیفش گذاشت. در کنار دفتر و مداد یک لیوان، یک دستمال تمیز و یک عدد صابون کوچک. صبح با اشتیاق به دنبال دوستانش زرافه و خرگوش کوچولو رفت تا باهم به طرف مدرسه بروند.

خانم مدیر به بچه ها آغاز سال تحصیلی را تبریک گفت و شاخه گل زیبایی به آنها داد.

خانم مدیر، بچه ها را به کلاس هایشان راهنمایی کرد. زرافه و خرگوش به کلاس دیگری رفتند و خرس کوچولو به کلاس دیگر، او خیلی ناراحت شد و گریه کرد.

خانم معلم از خرس کوچولو پرسید: چرا گریه می کنی؟
خرس کوچولو گفت: دوستانم از من جدا شدند و به کلاس دیگری رفتند.
خانم معلم گفت: ناراحت نشو — تو اینجا هم دوست های زیادی داری، بچه های کلاس به خرس کوچولو گفتند: ما همه دوستان تو هستیم، ناراحت نباش.

خرس کوچولو خوشحال شد، که یک عالمه دوست پیدا کرده.

وقتی که زنگ تفریح خورد، پیش زرافه و خرگوش رفت و به آنها گفت من، به غیر از شما، دوستان دیگه ای پیدا کردم، خیلی خوشحالم، بعد با دوستانش رفتند، تا آب بخورند.

وقتی خرس کوچولو آب خورد، یکی از بچه‌ها گفت: من یادم رفته لیوانم را بیاورم. لیوانت را بده، تا آب بخورم.

خرس کوچولو گفت: ناراحت نشو، ولی نمی‌شود، هر کسی باید با لیوان خودش آب بخورد. اگر من سرما خورده باشم، توهم سرما می‌خوری. اما من با خودم یک لیوان یکبار مصرف آورده‌ام، آن را به تو می‌دهم. دوستش از او تشکر کرد.

زنگ دوم وقتی خانم معلم آمد. به بچه‌ها گفت: دفتر و مداد خود را بیرون بیاورید، می‌خواهم درس جدیدی را شروع کنم. بچه‌ها کتاب و دفترها را بیرون آوردند.

خانم معلم گفت:

بچه‌ها باید یاد بگیرید مرتب

و منظم باشید و بهداشت را

رعایت کنید. یکی از بچه‌ها پرسید؟

خانم معلم بهداشت یعنی چه؟

خانم معلم گفت: کی جواب این سوال را

می‌داند؟ بعضی از بچه‌ها دستشان را بالا بردند

و گفتند: یعنی مریض نشویم، خانم معلم گفت: چه کسی

می‌تواند جواب کامل تری بدهد؟ خرس کوچولو دستش را بلند

کرد و گفت: خانم معلم من بلدم، یعنی لیوانت را به کسی ندهی و

مسواک بزنی. وقتی دستشویی رفتی حتما دستهایت را با آب و

صابون بشویی. موقع سرفه یا عطسه کردن جلوی بینی

و دهان خود را با یک دستمال تمیز بگیری.

خرس کوچولو گفت: من یک لیوان، دستمال تمیز

و یک صابون با خودم آورده‌ام.

خانم معلم گفت: آفرین به تو پسر تمیز و مرتب، همه

خرس کوچولو را تشویق کردند. خانم معلم گفت: درس

امروز ما بهداشت بود. امیدوارم همه شما در سال جدید تمیز

و مرتب باشید.

نقاشی های شما



آنسیسا خالوندی ۸ ساله



سلنا حقی ۸ ساله



ستاره الفتی ۱۰ ساله



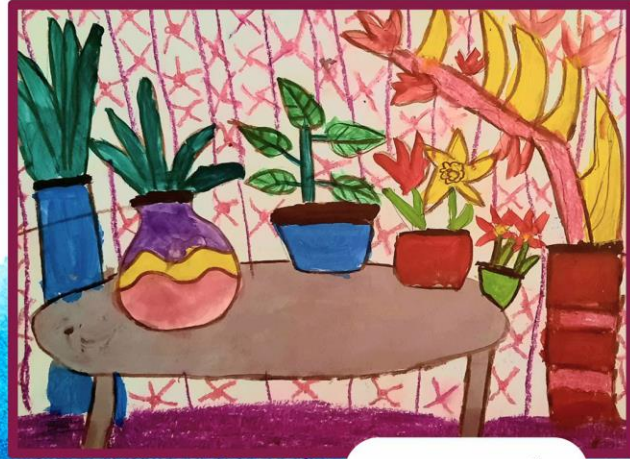
نفس کریمی ۸ ساله



علی اکبری ۹ ساله



مایا مظفری ۸ ساله



دل آرام سعیدی ۸ ساله



مها دارابی ۵ ساله

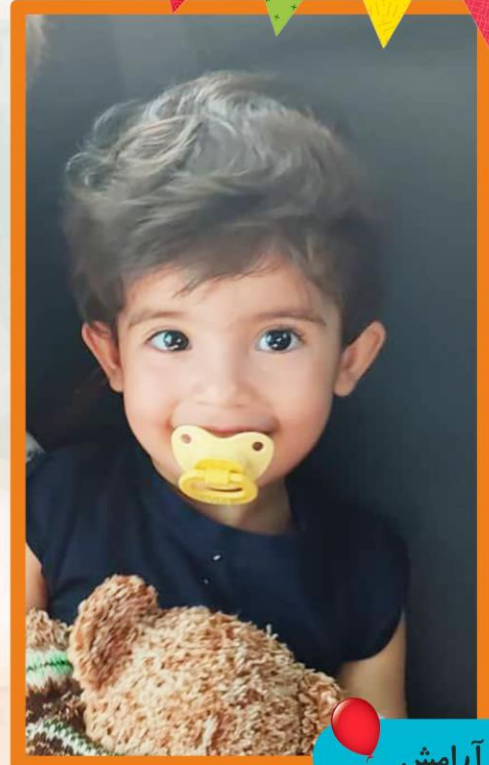
یامین حیدری ۸ ساله



تولدت مبارک عزیزم



نیکان



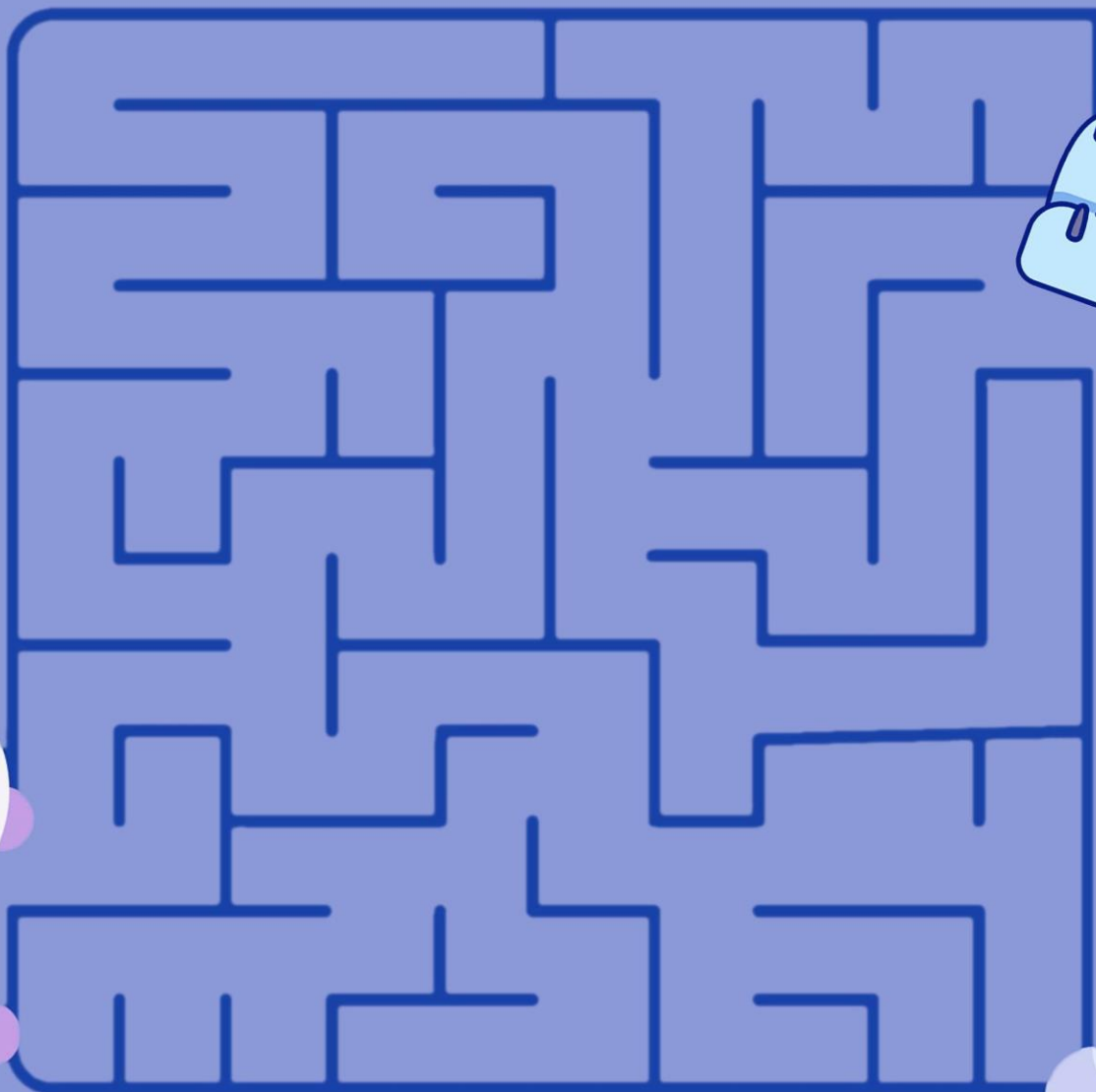
آرامش

۱۴۰۲ آبان

ویگانه

۱۸

باید کیفم رو بردارم تا سر وقت به مدرسه ام برسم
لطفا راه درست رو به من نشان بدید





زنگ ۶

زنگ ۵

زنگ ۴

زنگ ۳

زنگ ۲

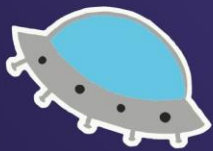
زنگ ۱

						شنبه
						۱ شنبه
						۲ شنبه
						۳ شنبه
						۴ شنبه

مجله کودک و نوجوان

ویگان

ماهنامه محلی کرمانشاه



زمانی که کلمه دیابت به گوشتان می‌خورد، احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد قند خون بالاست

دیابت در کودکان معمولاً از نوع تیپ ۱ است که به صورت ژنتیکی منتقل می‌شود و نوعی بیماری خودایمنی است. شب ادراری، تشنگی و گرسنگی زیاد، خستگی و ضعف از علائم این بیماری در کودکان است. دیابت کودکان معمولاً با تزریق انسولین درمان و کنترل می‌شود.

روی خوراکی های نامناسب برای دیابت خط بکش



چاپ آثار هنری ادبی شما کودکان عزیز در مجله ویلکان؛



تنها کافی است از طریق یکی از
راه‌های ارتباطی زیر نقاشی، داستان،
دل نوشته و هر اثر هنری ادبی دیگری
را که دارید برای ما ارسال کنید.

@Wilkan_m ۰۹۱۹۹۱۷۷۱۳۴
Wilkanmagazine@gmail.com
۰۸۳-۳۷۲۹۲۴۲۹ @Wilkan_m

فرم اشتراک مجله ویلکان

نام و نام خانوادگی: تلفن: نشانی پستی:

کدپستی:

اشتراک ۶ شماره

هزینه اشتراک مجله : ۱۲۰ هزار تومان

هزینه ارسال : ۶۰ هزار تومان

فرم اشتراک را به صورت کامل و خوانا تکمیل کنید. وجه را به کارت شماره ۰۳۰۷۹۸۳۰۰۱۴۱۸۰۶۳۶۲

به نام عبدالله مرادی واریز کنید و از طریق یکی از راه‌های ارتباطی زیر برای ما ارسال کنید

اشتراک های بالای ۵۰ نسخه از تخفیف ویژه برخوردار خواهد بود. برای کسب اطلاعات بیشتر با

شماره ۰۸۳-۳۷۲۹۲۴۲۹ و یا همراه ۰۹۱۹۹۱۷۷۱۳۴ تماس حاصل فرمایید.

فراخوان جمع آوری
لباس گرم
زهیستان ۱۴۰۲

مؤسسه نیک بنیادان مهرگان
کمک به کودکان در حال تحصیل

- سعدی، چهار راه دانش سرا،
- ساختمان گلستان، واحد ۵
- ۰۹۹-۳۷۲۷۰۸۳ (۹۸)، ۰۹۹-۳۷۲۲۴۱۴۴ (۹۸)
- بانک سامان: ۸۸۹۲-۱۵۷۱-۸۶۱-۶۲۱۹
- telegram.me/mehrgaan



نیک بنیادان مهرگان