

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۰۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

چرا قصه برخی از کتاب ها هنوز هم برای کودکان جذاب است

## کتاب؛ پناهگاهی امن برای پرورش تخیل



ایرانی که با زبانی ساده، دوران نوجوانی، دغدغه‌های خانوادگی و چالش‌های زندگی محله‌ای را به تصویر می‌کشد.

۴. بچه‌های کوچه (محمد میرکیانی – سال ۱۳۸۲)

مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه درباره تجربه‌های کودکی در محله‌ها، از بازی‌ها تا ترس‌ها و شادی‌ها؛ با ارائه تصویری زنده از زندگی روزمره بدون اغراق یا زیاده‌روی.

۵. پارسیان و من (آرمان آریان – سال‌های ۱۳۸۲-۱۳۸۴)

مجموعه‌ای فانتزی و حماسی که نوجوانان را به دل تاریخ و اسطوره‌های ایران می‌کشانند و فضایی نوآورانه میان فرهنگ ایرانی و تخیل مدرن ایجاد می‌کند.

۶. سیب و جیب (محمدرضا شمس – سال ۱۴۰۱)

کتابی کوتاه و دلنشین با روایت ساده و مستقیم که داستانی از زندگی و تخیل را به تصویر می‌کشد. این اثر در گروه «داستان تألیف» چهل‌ویکمین دوره جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران نامزد شده است.

۷. خانه من کجاست؟ – ریحانه جعفری | سال ۱۴۰۱

این کتاب که نامزد دریافت جایزه کتاب سال بوده، با نگاهی کودکانه به موضوع هویت و محیط زندگی می‌پردازد. روایت ساده آن معانی عمیقی را برای مخاطبان خردسال القا می‌کند.

۸. توک توکی– محبوبه یزدانی | سال ۱۴۰۱

توک توکی داستانی کوتاه و دوستانه است که با بیانی کودکانه به مسائل اجتماعی و ارتباطات میان شخصیت‌ها نزدیک می‌شود.

۹. مهمان‌های ناخوانده – فریبا کلهر | سال ۱۳۸۰

این رمان فانتزی و نمادین، مناسب نوجوانان بوده و با زبانی روان مفاهیمی همچون ترس، شجاعت و پذیرش دیگران را بررسی می‌کند. این کتاب یکی از نمونه‌های موفق فانتزی در ادبیات نوجوانان ایران به شمار می‌رود.

۱۰. زیبا صدایم کن – فرهاد حسن‌زاده | سال

اتحادملت - گروه فرهنگ و هنر؛ ادبیات کودک و نوجوان در ایران فراتر از سرگرمی است و دربرگیرنده مفاهیمی چون آموزش، اخلاق و پرسشگری اجتماعی به شمار می‌رود. در این گزارش نگاهی داریم به یازده کتاب تأثیرگذار که روند این ادبیات را در دوره‌های مختلف ترسیم کرده‌اند.

با وجود نفوذ گسترده صفحه‌های نمایش در زندگی کودکان، ادبیات کودک و نوجوان همچنان یکی از امن‌ترین پناهگاه‌ها برای پرورش تخیل، یادگیری و رشد به‌شمار می‌آید. این ادبیات در ایران نه تنها برای سرگرمی، بلکه به‌عنوان ابزاری برای انتقال ارزش‌های آموزشی، اخلاقی و هویتی، و حتی بیان اعتراضات اجتماعی شکل گرفته است.

از آن داستان‌هایی که با صدای بلند در جمع‌های خانوادگی برای کودکان گفته می‌شدند تا رمان‌هایی با موضوعات جدی‌تر، این حوزه در ادبیات راهی طولانی و پرمعنا پیموده است. از ادامه به یازده اثر برجسته‌ای می‌پردازیم که حافظه جمعی نسل‌های مختلف ایران را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

۱. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب (مهدی آذر یزدی – سال ۱۳۳۰)

این مجموعه نخستین تجربه بسیاری از کودکان ایرانی در رویارویی با ادبیات کلاسیک فارسی است. آذر یزدی با بازنویسی متن‌های کهن فارسی به زبانی ساده، پلی میان کودکان و میراث ادبی ایران ایجاد کرد که همچنان استوار مانده است.

۲. ماهی سیاه کوچولو (صمد بهرنگی – سال ۱۳۴۵)

سرگذشت یک ماهی کوچک که شجاعت حرکت برخلاف جریان را دارد. اثری نمادین درباره آزادی، آگاهی و پرسشگری که جایگاه ویژه‌ای در ادبیات فارسی به خود اختصاص داده است.

۳. قصه‌های مجید (هوشنگ مرادی کرمانی – سال‌های ۱۳۵۳-۱۳۵۴)

روایتی گرم و صمیمی از زندگی یک پسرریچه

### کوناکون

یکشنبه ۷ دی ۱۴۰۴

شماره ۲۱۱۴

۷ رجب ۱۴۴۷

۲۸ دسامبر ۲۰۲۵

با وجود نفوذ گسترده

صفحه‌های نمایش در

زندگی کودکان، ادبیات

کودک و نوجوان همچنان

یکی از امن‌ترین پناهگاه‌ها

برای پرورش تخیل،

یادگیری و رشد به‌شمار

می‌آید

کتابخانه‌های کودک حفظ کرده‌اند.

ادبیات کودک و نوجوان در ایران برخلاف تصور عمومی، تنها به داستان‌های سطحی و بدون دغدغه محدود نمی‌شود. این کتاب‌ها بازتاب‌دهنده شرایط زمانه هستند؛ گاهی امیدبخش، گاهی انتقادی و گاه تأمل‌برانگیز، اما همواره با نگاه انسانی. شاید همین ویژگی‌ها باعث شده است که برخی از این آثار حتی پس از گذشت چند دهه نیز خوانده شوند و از نسلی به نسل دیگر منتقل گردند.

ادامه مسیر این حوزه نیازمند توجه به دیدگاه‌های نو درباره جهان واقعی کودکان و نوجوانان امروز است؛ دنیایی که با سوال‌ها و چالش‌های جدیدی همراه شده و ادبیات برای همراهی با آن ناگزیر نیاز به پاسخ‌هایی تازه دارد.

پاک‌مهر شهردار نصیرشهر: مدیریت شهری بدون

پژوهش، توسعه پایدار نخواهد داشت

### زندگی بهتر

یک اشتباه تغذیه‌ای که پوست را پیر می‌کند

بسیاری از افراد ممکن است بدانند خوردن بیش از حد غذاهای شور می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری مهلک قلبی را افزایش دهد. متخصصان می‌گویند اما شاید تعجب‌آور باشد اگر درپایید که غذاهای سرشار از سدیم می‌توانند باعث پیر شدن پوست هم بشوند.

ایسنا نوشت: این عامل ممکن است باعث شود که پوست، خشک یا پف‌کرده به نظر برسد و حتی در تولید کلاژن در بدن، یعنی پروتئینی که به سفت، مرطوب و سالم ماندن پوست کمک می‌کند، اختلال ایجاد کند. «تیموتی تران»، دکتر پوست در مرکز درمانولوژی «وست‌لیک» در این باره گفت: نمک با کمک به تنظیم تعادل مایعات، عملکرد عصب‌ها و انقباض‌های عضلانی، نقشی اساسی در بدن ایفا می‌کند. با این حال، سدیم وقتی بیش از حد مصرف شود، می‌تواند به مجموعه‌ای از مشکلات بینجامد و پوست، اغلب نخستین ناحیه‌ای است که این عدم تعادل‌ها را نشان می‌دهد.

وی توضیح داد: وقتی سدیم آب‌رسانی پوست را مختل می‌کند و تنش اکسایشی را افزایش می‌دهد، پوست در برابر تجزیه کلاژن آسیب‌پذیرتر می‌شود. با گذشت زمان، این وضعیت می‌تواند به افتادگی، ایجاد خطوط ریز و بافت زیر پوست منجر شود.

«مایکل لین»، یک متخصص پوست دیگر نیز می‌گوید فشار خون بالا می‌تواند پوست را ضعیف کند و در تولید کلاژن اختلال ایجاد کند.

براساس این مطالعه در حالی که توصیه می‌شود آمریکایی‌ها روزانه حدود ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف کنند اما بیشتر آنها ۱۱۰۰ میلی‌گرم بیش از این مقدار دریافت می‌کنند. در نتیجه این موضوع در عوامل دیگر، نزدیک به نیمی از همه بزرگسالان آمریکایی با فشار خون بالا زندگی می‌کنند.

بر اساس اعلام متخصصان کلینیک کیلوند، رژیم غذایی پرنمک می‌تواند با وادار کردن بدن به نگه داشتن آب اضافی برای مقابله با اثرات نمک، باعث شود پوست پف‌کرده‌تر به نظر برسد. پوست همچنین ممکن است خشک به نظر برسد زیرا آب را از سلول‌ها بیرون می‌کشد.

این موضوع سپس بدن را وادار می‌کند آب را از سلول‌ها و پوست بیرون بکشد و در نتیجه، وضعیت کم‌آبی ایجاد شود. این وضعیت می‌تواند به معنی پوست خشک و پوسته‌پوسته، با خطوط و چین‌وچروک‌های برجسته‌تر، و همچنین ظاهری بی‌روح باشد.

سدیمی که در پوست ذخیره می‌شود حتی می‌تواند در بروز آگزما نقش داشته باشد. آگزما، یک بیماری پوستی آزاردهنده است که باعث می‌شود پوست خشک، قرمز و برجسته شود. بر اساس اعلام انجمن ملی آگزما، بیش از ۳۱ میلیون آمریکایی به نوعی از آگزما مبتلا هستند.

بر اساس گفته متخصصان در سان‌فرانسیسکو، تنها یک گرم سدیم اضافی در روز احتمال تشدید علائم آگزما را بیش از ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

سدیم همچنین ممکن است در التهاب مزمن آگزما که پیروی پوست را تسریع می‌کند نقش داشته باشد و پوست به طور طبیعی با افزایش سن خشک‌تر می‌شود. کارشناسان برای مقابله با اثرات سدیم بر پوست و حفظ سلامت و شادابی آن، توصیه می‌کنند که افراد مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مانند چیپس، سوپ‌های کنسروی، فست‌فود، گوشت‌ها، ترشی‌ها و نان را محدود کنند. با این حال، همچنان می‌توان با خوردن غذای سالم‌تر از جمله مغزها، حبوبات، ماهی و پنیر کم‌سدیم یا گزینه‌های دیگر، میل به طعم شور را برطرف کرد. پیروی کردن از یک رژیم غذایی کم‌سدیم در صورت آشپزی در خانه، آسان‌تر می‌شود زیرا معمولاً در مقایسه با غذاهای منجمد یا آماده فروشگاهی، نمک کمتری استفاده می‌شود.

اطمینان حاصل کنید که هر نوع غذای کنسروی را بشوید تا نمک اضافی ناشی از فرایند نگهداری آن حذف شود و از گیاهان معطر و ادویه‌ها برای طعم‌دهی استفاده کنید.

کارشناسان تغذیه می‌گویند شستن لوبیای کنسروی می‌تواند تا ۴۰ درصد از محتوای سدیم آن را حذف کند.



رضایت و آرامش مسافران می‌شوند. پاک‌مهر ضمن تقدیر از تلاش‌های سازمان حمل و نقل در رنگ‌آمیزی خطوط معابر، نصب علائم راهنمایی و رانندگی و کاهش نرخ تصادفات، تأکید کرد که این اقدامات نقش بسزایی در نظم‌دهی به عبور و مرور خودروها و افزایش ایمنی در سطح شهر داشته است. در پایان مراسم، از رانندگان شایسته نیز با اهدای لوح سپاس تقدیر به عمل آمد.

**تقدیر شهردار و شورای اسلامی نصیرشهر از قهرمان وشو**

محمدحسن پاک‌مهر شهردار نصیرشهر به همراه علی عبدی رئیس شورا، سید مرتضی حسینی نائب رئیس و محمدرضا تیمورپور سخنگوی شورای اسلامی، از ابوالفضل اکبری، دارنده مقام دوم مسابقات وشو کشوری، تقدیر کردند. شهردار نصیرشهر با اشاره به استعدادهای فراوان ورزشی در میان نوجوانان و جوانان این شهر، اظهار داشت که پرورش این استعدادها زمینه‌ساز قهرمان‌پروری و ارتقای نام جمهوری اسلامی در عرصه‌های ورزشی خواهد بود.

پاک‌مهر تصریح کرد: با حمایت شورای اسلامی، خانه رزمی در نصیرشهر احداث و راه‌اندازی خواهد شد تا جوانان علاقه‌مند به ورزش‌های رزمی بتوانند در فضایی مناسب به تمرین و پیشرفت بپردازند. این مراسم تقدیر در راستای آرج نهادن به کسب مقام دوم کشوری در رشته وشو توسط ابوالفضل اکبری، قهرمان ارزنده نصیرشهر برگزار شد و تلاش‌های این ورزشکار جوان به‌عنوان نمادی از موفقیت و انگیزه‌بخشی به جامعه ورزشی شهر مورد ستایش قرار گرفت.



به عنوان شهردار پژوهشگر برتر استان تهران، از تلاش‌های بی‌وقفه وی و همکارانش در ارتقای شاخص‌های توسعه شهری قدردانی کرد و ابراز امیدواری نمود که این روند رو به رشد همچنان ادامه یابد و نصیرشهر به الگویی نمونه در حوزه مدیریت شهری و پژوهش محور تبدیل شود.

**تیتز: اهدای ۳۷۰ حلقه لاستیک، روغن موتور و کپسول آتش‌نشانی به رانندگان تاکسی نصیرشهر در روز حمل و نقل عمومی**

شهردار نصیرشهر، محمدحسن پاک‌مهر، همزمان با ۲۶ آذر سالروز حمل و نقل عمومی، از اهدای ۳۷۰ حلقه لاستیک، روغن موتور و کپسول آتش‌نشانی به رانندگان خطوط تاکسی این شهر خبر داد. این اقدام با هدف حمایت از ناوگان حمل و نقل عمومی و افزایش ایمنی رانندگان انجام شده است. پاک‌مهر در همایش حمل و نقل عمومی که در حضور سرهنگ کاظمی رئیس راهور، اعضای شورای اسلامی و رانندگان تاکسی در فرهنگسرای بهشت برگزار شد، نقش کلیدی حمل و نقل عمومی در پویایی و رفاه شهری را برجسته کرد و گفت: ناوگان حمل و نقل عمومی یکی از ارکان اصلی چرخه اقتصادی و رفاه مردم است و باید به‌طور مستمر حمایت و تجهیز شود. رئیس شورای سازمان حمل و نقل نصیرشهر افزود: به مناسبت این روز ملی، سازمان حمل و نقل نصیرشهر اقدام به اهدای ۳۷۰ حلقه لاستیک و روغن موتور به همراه کپسول‌های آتش‌نشانی جهت افزایش ایمنی رانندگان تاکسی کرده است. شهردار نصیرشهر همچنین با اشاره به اهمیت تکریم مسافران گفت: رانندگان تاکسی این شهر با رفتار محترمانه و صمیمانه خود، باعث افزایش

به عنوان پژوهشگران برتر شهرداری نصیرشهر در سال جاری معرفی و با اهدای لوح تقدیر مورد تجلیل قرار گرفتند؛ اقدامی که در راستای تقویت انگیزه پژوهش، حمایت از ایده‌های نو و حرکت نصیرشهر به سمت توسعه‌ای پایدار و دانش‌محور انجام شد.

**امام جمعه رباط کریم: اقدامات شهرداری نصیرشهر الگویی مناسب برای توسعه و پیشرفت است**

همزمان با هفته ملی پژوهش و فناوری، حجت‌الاسلام والمسلمین ترابی، امام جمعه شهرستان رباط کریم، در دیداری صمیمی با محمدحسن پاک‌مهر شهردار نصیرشهر و اعضای شورای اسلامی این شهر، کسب رتبه برتر پژوهشی شهردار نصیرشهر در اولین جشنواره پژوهش و فناوری استان تهران را تبریک گفت. امام جمعه رباط کریم ضمن تأکید بر اهمیت پژوهش به عنوان کلید توسعه و راه‌گشای عبور از مشکلات در حوزه‌های مختلف، اظهار داشت: در سال‌های اخیر توجه به پژوهش در سطوح مدیریتی و اجرایی به شکل چشمگیری افزایش یافته و این امر نقش مهمی در بهبود عملکرد دستگاه‌ها ایفا می‌کند. وی افزود: بسیاری از اقدامات و فعالیت‌های شهرداری نصیرشهر که با حمایت‌های مؤثر شورای اسلامی این شهر همراه بوده، به الگویی موفق و قابل‌اتکا برای سایر دستگاه‌ها تبدیل شده است. حجت‌الاسلام ترابی با اشاره به رشد قابل‌توجه نصیرشهر در سرنه‌های عمرانی، فرهنگی و ورزشی طی یک سال گذشته، تأکید کرد که این پیشرفت‌ها نشان‌دهنده عزم جدی مدیریت شهری در مسیر توسعه همه‌جانبه است. در این دیدار، امام جمعه شهرستان رباط کریم ضمن قدردانی و تبریک ویژه به محمدحسن پاک‌مهر



آیین تجلیل از پژوهشگران برتر شهرداری نصیرشهر با حضور مسئولان شهرستانی و شهری در فرهنگسرای بهشت برگزار شد و در این مراسم، محمدحسن پاک‌مهر شهردار نصیرشهر با تأکید بر نقش کلیدی پژوهش در مسیر توسعه شهری، پژوهش‌محوری را یکی از ارکان اصلی مدیریت موفق و آینده‌نگر شهری دانست. وی با اشاره به روند رو به رشد فعالیت‌های علمی و پژوهشی در شهرداری نصیرشهر اظهار کرد: دومین سال برگزاری هفته پژوهش در شهرداری نصیرشهر با رشد ۱۰۰ درصدی همراه بوده که این موضوع نشان‌دهنده نهاده‌ن شدن فرهنگ پژوهش و توجه جدی مجموعه مدیریت شهری به تصمیم‌سازی علمی است. پاک‌مهر افزود: در این دوره، دبیر خانه هفته پژوهش موفق به دریافت ۶۴ اثر پژوهشی در ۱۹ محور تخصصی شده که پس از طی مراحل داور، پژوهشگران در سه سطح برتر، برگزیده و شایسته تقدیر مورد تجلیل قرار گرفتند. وی تصریح کرد: این آثار حوزه‌های متنوعی از جمله مدیریت و حکمرانی شهری، عمران و شهرسازی، حمل‌ونقل و ترافیک، محیط زیست، پسماند، فرهنگ و ورزش، بانوان، شهر هوشمند و پدافند غیرعامل را در بر می‌گیرد که نشان‌دهنده نگاه جامع و کاربردی پژوهشگران به مسائل شهری است. شهردار نصیرشهر با بیان اینکه مدیریت شهری بدون توسعه‌ای مقطعی و ناپایدار خواهد داشت، خاطرنشان کرد: استفاده از نتایج پژوهش‌ها در برنامه‌ریزی‌ها و پروژه‌های شهری، مسیر پیشرفت شهر را هدفمند، دقیق و مبتنی بر نیازهای واقعی شهروندان می‌کند. در پایان این مراسم، محمود بهارلو، زهرا زاهدی، فاطمه قلی‌زاده، فرشته بزرگر، مریم امینی، نفی سالک اکمل و اعظم حسن‌زاده