

بهترین انتخاب چه کسی است؟

وقتی همه پای کار بودند

روز درخت کاری

۲

رؤیاشهر

۷

۱۴۰۲ ۱۲ ۰۹

صمیمه روزنامه شهرآرا
ویژه کودکان مشهد
۴شنبه



خدا مهربانی را دوست دارد



طیبه ثابت

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان سلامی صمیمی می‌کنیم به همه‌ی شما دوستان خوبی که همیشه در کنار ما هستید و مطالب کوله‌پشتی را می‌خوانید و درباره‌ی آن‌ها نظر می‌دهید.

امید داریم حالتان خوب باشد و مثل همیشه شاد و سلامت باشید.

بچه‌های عزیز، ما همیشه برای نعمت‌هایی که داریم، باید از خدای خوبمان تشکر کنیم. تشکر شکل‌های مختلفی دارد. اولین شکل تشکر به صورت زبانی است و همه‌ی ما در طول روز از آن استفاده می‌کنیم؛ اما یک شکل دیگر تشکر این است که ما به فکر دیگران هم باشیم و همیشه شادی‌هایمان را با افرادی که توانایی خرید نیازهای اولیه‌ی زندگی‌شان را ندارند، تقسیم کنیم.

چند روز دیگر روز نیکوکاری است. هر کس به اندازه‌ی توانایی‌اش می‌تواند به فکر دیگران باشد.

همه‌ی ما وقتی به فکر هم باشیم، زندگی زیباتر می‌شود. مهربانی ما به دیگران حتی اگر خیلی هم کوچک باشد، کاری بزرگ و ارزشمند در نزد خدای مهربان است. پس بیایید در این باره با بزرگ‌ترها صحبت کنیم و با اجازه‌ی آن‌ها به فکر خوش حال کردن بچه‌هایی مثل خودمان باشیم.



فهرست

ترش و شیرین ۱/
روز درخت‌کاری ۲/
نشانگر مطالعه ۳/
بهترین انتخاب چه کسی است؟ ۴/
رانده‌ی ماهر ۶/
رویا شهر ۷/
سبزترین روز ۸/
می‌خواهم این ورزش را
به بچه‌های دیگر یاد بدهم ۱۰/
بگرد و پیدا کن ۱۲/
۲ کتاب سبز ۱۳/
تقسیم شادی‌ها ۱۴/
باستای اسفناج ۱۶/
چگونه دانه‌ها نور را پیدا می‌کنند ۱۷/

صاحب‌امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیر مسئول:
سید میثم موسوی مهر
سردبیر:
سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر ضمانت:
ارژنگ حاتم‌ی
دبیر کوله‌پشتی:
طیبه سادات ثابت
گرافیک و صفحه‌آرایی:
ملک جمعی

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fa/kids
ایتای روزنامه: ۰۶۰-۹۰۵۴۶۵۸۱
نشانی: خیابان کوهسنگی
ابتدای کوهسنگی ۱۵
توزیع و امور مشترکین:
۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰

ترش و شیرین

امروز می‌خواهیم درباره‌ی دو خوراکی تنقلاتی حرف بزنیم که در سلامتی شما خیلی نقش دارند. از آنجایی که خیلی از بچه‌ها مژه‌ی ترش را در خوراکی‌ها دوست دارند، ابتدا از کشک و فایده‌ی آن صحبت می‌کنیم.

کشک

کشک یک خوراکی است که از جوشیده شدن دوغ و ماست به دست می‌آید و برای سلامتی بسیار مفید است. این خوراکی سفیدرنگ که به شکل‌های گرد، چهارگوش یا رشته‌ای یا صدفی در بازار دیده می‌شود، سرشار از کلسیم و فسفر است. کشک برای اینکه استخوان‌بندی و حافظه‌ی خوبی داشته باشید، به شما کمک می‌کند. کشک یک ضد عفونی‌کننده‌ی قوی و دوست‌دستگاه‌گوارش و معده‌ی شماست و نمی‌گذارد به بیماری‌های روده‌ای گرفتار شوید.

سنجد

بعضی‌ها تا حرف از سنجد می‌شود، به فکر هفت سین می‌افتند، اما امروز می‌خواهیم درباره‌ی این میوه‌ی کوچک که جزو تنقلات به حساب می‌آید و به دلیل داشتن ویتامین‌ها و عناصر لازم برای پوست و ماهیچه‌ها و استخوان شما مفید است، صحبت کنیم. اگر می‌خواهید استخوان‌های محکمی داشته باشید و در مسابقات ورزشی عضلاتتان خسته نشود و کم نیاورید، خوردن چند دانه سنجد در هفته را فراموش نکنید. پیشگیری از پوکی استخوان یکی دیگر از فایده‌های این میوه‌ی کوچک و خوش مژه است.



روز درختکاری



یک نهال می کارم
توی کوچه با بابا
تشنه است، بایک پارچ
آب می دهم آن را



یک کلاغ هم اینجاست
اونشسته روی بام
با نهالم از آن دور
حرف می زند آرام

هم نهال خوش حال است
هم کلاغ ما خندان
با اجازه ی من زود
می پرد به روی آن



نشانگر مطالعه



- چی لازم داریم؟
- کاغذ A4
- قیچی
- چسب کاغذی
- ماژیک



آن مستطیلی را که برش زده شده و کنار گذاشته شده است، بردارید. با استفاده از قیچی گوش‌های موش را از کاغذ برش بزنید. از شکل‌های زیر می‌توانید برای نحوه‌ی برش زدن استفاده کنید. از ماژیک‌ها برای کشیدن صورت موش و رنگ داخل گوش‌ها استفاده کنید و مانند نمونه‌های زیر، گوش‌ها را رنگ آمیزی کنید. دقت کنید که گوش‌ها را حتماً به کاغذی که صورت موش را با آن ساخته‌اید، بچسبانید، نه به کاغذ پشت آن.

وقتی که در حال مطالعه‌ی کتاب هستید و کاری برای شما پیش می‌آید که مجبورید کتاب را کنار بگذارید، هرگز نباید برای نشانه‌گذاری آن صفحه از کتاب، برگه را تا کنید یا مداد بین آن صفحات از کتاب بگذارید؛ چرا که کتاب خراب می‌شود. شما بهتر است از نشانگر استفاده کنید.

یک کاغذ مستطیل شکل در نظر بگیرید. مانند شکل کاغذ را درست از وسط تا کنید. سپس کاغذ را باز کنید و از یک طرف کاغذ را به صورت مثلث تا بزنید و اضافه‌ی آن را مانند شکل و با استفاده از قیچی ببرید. مانند شکل، مثلث را طوری بچرخانید که ضلع بزرگ‌تر آن به سمت شما باشد؛ گوشه‌ی سمت راست و پایینی را روی گوشه‌ی راسی که مقابل شما قرار دارد، تا بزنید و خط تا ایجاد کنید. همین کار را با گوشه‌ی سمت چپ نیز انجام دهید. تا را باز کنید و یک برگ از کاغذ تا شده را مانند نمونه برگردانید و خط تا را ایجاد کنید. مانند نمونه به ترتیب ابتدا گوشه‌ی سمت راست کاغذ را بگیرید و به پشت کاغذی که تا کرده‌اید، انتقال دهید، سپس همین کار را برای گوشه‌ی سمت چپ پایین انجام دهید.





بهترین انتخاب چه کسی است؟

وقتی همه پای کار باشند

همین الان می‌خواهم مقوایی را که آماده کردم، به دیوار نصب کنم.» بعد هم با عجله مقوای تزئین شده‌اش را به دیوار چسباند. شعار روی مقوای این بود: «به من رأی بدهید تا چاله چوله‌های زمین فوتبال را درست کنم.» شروین تا شعار جاوید را خواند، داد زد: «ای ول! دمت گرم. من چند بار موقع بازی نزدیک بود زمین بخورم؛ از بس زمین فوتبال چاله چوله دارد.» خیلی زود کُلی از بچه‌ها دور تابلو تبلیغاتی جاوید جمع شدند و سروصدایی به پا شد: «وای، چه عالی!»، «من که به جاوید رأی می‌دهم.»

زمان گذشت و آخر هفته رسید که روز انتخابات بود. بچه‌ها همه یکی یکی پای صندوق مقوایی سفید بزرگ گوشه‌ی حیاط می‌رفتند و رأیشان را در صندوق می‌انداختند. رأی دادن که تمام شد، معلم‌ها در دفتر جمع شدند و شروع کردند به خواندن رأی‌ها. بچه‌ها هم در حیاط منتظر ماندند تا ببینند آقای ناظم اسم چه کسانی را از بلندگو اعلام می‌کند. خیلی طول کشید، اما بالاخره بلندگو خش‌خش کرد و آقای ناظم اسم برنده‌ها را یکی یکی اعلام کرد. اسم جاوید اول از همه بود؛ از همه بیشتر رأی آورده بود. جاوید با خوش حالی شروین را بغل کرد و گفت: «جانمی، همین فردا تعمیر زمین فوتبال را شروع می‌کنم. فکرهای خوبی دارم. البته بچه‌ها هم باید کمک کنند.» بچه‌ها با شادی هورا کشیدند و گفتند: «معلوم است کمک می‌کنیم. زمین فوتبال بدون چاله، یعنی بازی بهتر.»

بچه‌ها از اینکه بهترین انتخاب را داشتند، خوش حال بودند.

فصل انتخابات شورای دانش‌آموزی که می‌شود، مدرسه‌ها پر می‌شود از شعارهای تبلیغاتی جورواجور. در مدرسه‌ی اقا قیا هم انتخابات شورای دانش‌آموزی نزدیک بود.

مدرسه حسابی پر شور و حال تر از بقیه‌ی روزها بود. روی دیوار داخل مدرسه در قسمت تبلیغات، مقوای کوچک و بزرگ زیبا پر از شعارهای تبلیغاتی نصب شده بود. دست دوسه تا از بچه‌ها پلاکاردهایی بود که نماینده‌ی خودشان را تبلیغ می‌کردند. بچه‌ها جمع شده بودند و شعارها را می‌خواندند. روی یکی از کاغذها نوشته شده بود: «اگر به من رأی بدهید، وضع خوراکی‌های بوفه عالی می‌شود.» روی یکی دیگر از پرچم‌ها نوشته شده بود: «اگر به من رأی بدهید، وسایل ورزشی جدید برای زنگ ورزش می‌خرم.» بعضی‌ها آب‌نبات مجانی پخش می‌کردند تا رأی بیشتری جمع کنند. یکی از نماینده‌ها در حیاط می‌چرخید و برای خودش تبلیغ می‌کرد: «اگر به من رأی بدهید، چهارشنبه‌ها را تعطیل می‌کنم.» آقای ناظم هم از وسط حیاط چپ‌چپ نگاهش می‌کرد. جاوید گفت: «واقعاً خنده دار است. مگر می‌شود همین جوری یک روز هفته را تعطیل کنی!» شروین خنده‌ای کرد و گفت: «اما مطمئنم همه‌ی بچه‌ها به او رأی می‌دهند.» میلاد تا این را شنید، سرخ و سفید شد و کاغذی که اسم نماینده‌های مورد علاقه‌اش را روی آن نوشته بود، درآورد و با عجله یک اسم را خط زد. شروین گفت: «جاوید جان، حالا شعار تبلیغاتی تو چیست؟ چرا هنوز تبلیغات را شروع نکرده‌ای؟» جاوید لبخندی زد و گفت: «چرا شروع کرده‌ام.





اسامی نمایندگان محترم
شورای دانش آموزی

انتخاب من =
چهارشنبه ها
هم تعطیل!

به من رای بدهید
من زنگ ورزش را
۴ ساعت می‌کنم

به من رای بدهید
بوفه مدرسه را
دو طبقه می‌کنم



راننده‌ی ماهر

بازی این هفته‌ی ما، یک بازی در سبک ماشین سواری است که استودیو «تتراپازل» آن را طراحی کرده و تاکنون بیش از ۵۰۰ هزار بار دانلود شده است.

این بازی که «دریفت» نام دارد، شما را در نقش یک راننده‌ی تازه‌کار قرار می‌دهد.

شما می‌توانید در مسابقات مختلف شرکت کنید تا توانایی‌تان را محک بزنید،

سپس با رانندگان ماهر مسابقه دهید و خودتان را به آن‌ها ثابت کنید.

در این حین، می‌توانید با شرکت کردن در مسابقات کوچک‌تر، سرمایه‌ی لازم برای خرید

خودرو جدید را فراهم کنید یا به صورت آنلاین با ۵۰۰ هزار کاربر ایرانی مسابقه بدهید.

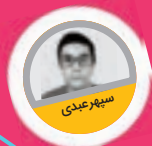
از نکات مثبت این بازی می‌توان به گرافیک زیبا و بیش از سی خودرو واقعی ایرانی و

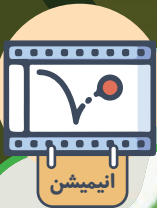
خارجی از جمله پژو پارس، رنومگان و ده‌ها خودرو خارجی دیگر اشاره کرد.

پس همین حالا کد را اسکن کن و به دنیای رانندگان ماهر پا بگذار!



اسکن کنید





وپاشا



اگر شما هم مثل من دلتان یک ماجراجویی و قهرمان بازی می‌خواهد، پیشنهاد می‌کنم انیمیشن «رؤیاشهر» را ببینید و با هم همراه آرات و پاشا باشیم. این انیمیشن درباره‌ی پسری دوازده ساله به نام آرات است. آرات خیلی دوست دارد قهرمان شود و همیشه رؤیای قهرمان شدن دارد. آرات و دوستش، پاشا، که همیشه همراه هم هستند، باید برای نجات شهرشان که حالا به خطر افتاده است، راهی سفری شوند و گوی جادو را برای تأمین انرژی رؤیاشهر به شیناشهر ببرند. در این راه آرات، رازهایی درباره‌ی پدرش می‌فهمد و قدم به قدم به قهرمان شدن نزدیک تر می‌شود. آیا او موفق می‌شود شهرش را نجات دهد؟ برای یافتن پاسخ، بقیه‌ی ماجرا را ببینید.

این انیمیشن به ما می‌آموزد که هیچ‌گاه تسلیم نشویم و همیشه ادامه بدهیم تا از طوفان سختی‌ها به ساحل موفقیت برسیم و همچنین، به دیگران هم اهمیت بدهیم و به نظرهایشان گوش کنیم، چون برای رسیدن به ساحل موفقیت به یک دوست خوب نیاز داریم که به ما کمک کند و با ما پارو بزند.



نام انیمیشن: کشور سازنده:

ایران

سال ساخت:

۱۴۰۲

رؤیاشهر

زمان:

۱۰۰ دقیقه

ژانر:

ماجراجویی



سبزترین روز



عسکری ساباهی
روانشناس

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان مهره نیاز داریم. بازی با تاس شش شروع می شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به نقطه ی پایانی برسد. این بازی کمک می کند با درخت و فایده های آن بهتر آشنا شویم. همچنین به ما یاد می دهد در کاشتن درخت به چه چیزهایی باید دقت کنیم.

تومی دانی که
کاشتن درخت کمک می کند
که هوا تمیز شود. صد آفرین!
دو خانه جلو برو.

به به، چه کار خوبی!
داری در باغچه ی خانه
درخت میوه می کاری. یک
روز می توانی میوه هایش را
بخوری. سه خانه جلو برو.

باتاس زوج
حرکت کن.

بیجه ها
می خواهند نهال ها را
بکارند تا درخت شوند.
با آن ها همراه شو. تاس
بریز و شروع کن.

نه!
دست نگه دار!
وسط این جای بی آب که
جای درخت کاشتن نیست.
درخت به آب احتیاج دارد.
دو خانه به عقب برگرد.

شروع



چرا این قدر درخت‌ها
را نزدیک هم کاشتی؟
درخت‌ها برای رشد به
فضای بیشتری احتیاج
دارند. یک خانه
به عقب برگرد.

باتاس فرد حرکت کن.

پایان

مطمئن باش
با کاشتن این
درخت‌ها دنیا
را جای بهتری
برای زندگی
کرده‌ای.
خسته نباشی!

با کاشتن درخت
در دامنه‌ی تپه‌ها،
جلوگرد و خاک
وریزش تپه را
می‌گیری. این کار
خوبی است.
تازه منظره‌ی
قشنگی هم
درست می‌کنی.
دو خانه
جلو برو.

خواست کجاست؟!
نباید اطراف بناهای تاریخی
درخت کاشت. ممکن است
ریشه‌ی درخت به بنای تاریخی
آسیب بزند.
یک باتاس نریز.

با کاشتن درخت
می‌توانی برای گرمای
تابستان سایه‌ی خوبی
درست کنی. آفرین!
دو خانه جلو برو.

با کاشتن این
درخت کمک
می‌کنی پرنده‌ها
خانه‌ی جدید
داشته باشند.
احسن به تو!
سه خانه
جلو برو.

تا می‌توانی درخت بکار. با میوه و برگ این
درخت‌ها کلی دارو درست می‌شود.
دو خانه جلو برو.

کودک قهرمان ورزش رزمی «کوک سول وان»:

می‌خواهم این ورزش را به بچه‌های دیگر یاد بدهم



چگونه به این ورزش

علاقه مند شدی و چه

موفقیت‌هایی در این

رشته به دست آوردی؟

ابتدا فقط به دلیل هیجان‌ناش
ثبت نام کردم و آرام آرام این قدر
به این ورزش علاقه پیدا کردم که
الان جزئی از زندگی‌ام شده است
و قصد دارم تا بالاترین سطح آن را
ادامه بدهم.



اولین موفقیت‌م را پارسال در مسابقات
استانی که در مشهد برگزار شد، با کسب
مقام قهرمانی و مدال طلای مسابقات
به دست آوردم که برایم خاطره‌ی بسیار
 شیرینی بود. در ادامه موفق به دریافت مدال
برنز و مقام سوم مسابقات بین‌المللی
و سپس مدال طلا و قهرمانی کشور
شدم.

امسال هم تاکنون توانسته‌ام
مدال برنز و مقام سوم مسابقات
بین‌المللی، مدال طلای مسابقات
دفاع شخصی استان و دو مرتبه
هم مقام قهرمانی و دو مدال
طلای مسابقات کشوری را از
آن خود کنم. البته وقتی در
مسابقات جهانی سوم شدم، تا
یک هفته خیلی ناراحت بودم،
زیرا از خودم توقع قهرمانی
داشتم، اما از این شکست
درس خوبی گرفتم.

دوستان خوب! اگر ما استعداد و علاقه‌مان را زودتر کشف و
برای پیشرفت در آن مسیر تلاش کنیم، خیلی زود می‌توانیم
طعم شیرین موفقیت را بچشیم و برای رسیدن به قله‌های بلند
پیروزی از کودکی تجربه به دست بیاوریم.

آراد ملانوروزی دانش آموز کلاس ششم دبستان پاسداران
آسمان است. او ورزش را از سال ۱۳۹۵ و چهارسالگی با
ژیمناستیک آغاز کرده و پس از آن به شطرنج روی آورده
است، اما در نهایت به ورزش «کوک سول وان» که جزو
هنرهای رزمی سنتی کشور کره است،

علاقه پیدا کرده و اکنون در این
رشته به مقام قهرمانی کشور دست
یافته است. گفت وگویی ما با آراد
را در ادامه بخوانید.





تمرین و تلاش یا استعداد؛ کدام یک و چقدر در پیشرفت تو مؤثر بوده اند؟

به نظر من ابتدا استعداد و علاقه ام، سپس تمرین و تلاش بسیار زیادی که انجام داده ام و حمایت های پدر و مادر و استاد خوبم آقای وحید محمدزاده که مانند پدری مهربان همیشه کنارم بوده است. موفقیتم را مدیون ایشان می دانم و از آن ها قدر دانم که عامل موفقیت های من هستند.

برخی تصویری کنند ورزش های رزمی خطرناک یا خشن هستند. نظر تو در این باره چیست؟

به نظر من حتی ضربه هایی که در تمرینات یا مسابقات دریافت می کنیم، لذت بخش و سازنده و آموزنده است و اگر اصول این ورزش ها را به درستی رعایت کنیم، هیچ آسیبی نخواهیم دید. به دوستانم نیز پیشنهاد می کنم حتماً ورزش کنند و از آن لذت ببرند، هرچند ممکن است سخت باشد، اما نتیجه ی آن خیلی شیرین است.

در ورزش های رزمی قدرت جسم مهم تر است یا روح؟ اگر بخواهی ورزش دیگری را انتخاب کنی، چه رشته ای خواهد بود؟

فکر می کنم هر دو باهم و در کنار هم مهم هستند؛ اما نتیجه ی خوب، فقط با تمرینات و تلاش بسیار زیاد به دست می آید.

اولین انتخابم «کوک سول وان» است و در کنارش به فوتبال علاقه مندم و دروازه بان موفق هم هستم.

این رشته ی ورزشی چه فایده هایی دارد؟

با این ورزش، بدنی قوی و ورزیده پیدا کرده ام و انگیزه و اعتماد به نفسم زیاد شده است و همه ی تلاشم را می کنم تا به مقام استادی این رشته برسم. در همه ی مسابقات شرکت می کنم تا بتوانم تجربه های بیشتر و مقام های بهتری کسب کنم و تا آخر، این ورزش را رها نمی کنم.

در این ورزش چه توانایی هایی در فرد رشد می کند و شکوفایی شود؟

توانایی هایی مانند قدرت جسمی و روحی، اعتماد به نفس و انگیزه ی زیاد از نتایج این ورزش است. البته با توجه به آموزش های درست استاد عزیزم، در این رشته تاکنون آسیب جدی ندیده و سعی کرده ام تمرکز را بیشتر روی همین رشته ی ورزشی و درس هایم بگذارم. از طرفی، به نظر من همان برنامه ریزی و تمرکزی که برای این ورزش دارم، در درس هایم هم خیلی تأثیر خوبی داشته و سبب شده است پیشرفت زیادی در آن ها داشته باشم و همه ی امتحاناتم را عالی بگذارم. در آینده هم می خواهم در رشته ی ورزشی خودم استاد شوم تا من هم این ورزش را به بچه های دیگر یاد بدهم.



بگرد و پیدا کن

بچه های عزیز!
به تساوی زیر بادقت نگاه کنید
و تفاوت آن را پیدا کنید.



دو کتاب سبز

معرفی کتاب



مریم غزائوری

یک روز وقتی که هم سنّ شما بودم، من و مادر بزرگم و خواهرم پروانه، باهم به پارک رفتیم، اما گردش آن روز مثل همیشه نبود. مادر بزرگ به ما یاد داد چطور دانه‌ی میوه‌هایی را که خورده بودیم، بکاریم، چون هر دانه زندگی دارد. آن روز را فراموش کرده بودیم تا وقتی که... می خواهید بدانید چطور یاد آن افتادم؟

پس کتاب «دانه‌ی زندگی» نوشته‌ی عادل‌ه خلیفی را بخوانید. همه‌ی بچه‌های گروه سنی «الف» و «ب» می‌توانند با ما و مادر بزرگ در این سفر کوتاه همراه شوند. این کتاب را نشر نظر منتشر و تصاویرش را نیره تقوی تصویرگری کرده است. راستی، فراموش نکنید شما هم درخت خودتان را بکارید!



نام کتاب: دانه‌ی زندگی
نویسنده: عادل‌ه خلیفی
نشر: نظر

چرا تعجب کرده‌اید، مگر تا به حال یک درخت سخن‌گو ندیده‌اید؟! من یک درخت بادام هستم؛ یک درخت بزرگ با بادام‌های خوش‌مزه. آمده‌ایم به شما بچه‌هایک کتاب معرفی کنیم. یک کتاب درباره‌ی زندگی من و همه‌ی خواهر و برادرهای بادامی‌ام. کتاب «از شکوفه تا درخت»، ماجرای کاشته شدن دانه‌ی من در خاک است تا زمانی که درخت بزرگی مثل حالا شده‌ام. در جریان زندگی من، تلاش و پشتکار را از ما درخت‌ها یاد می‌گیرید. دوست همه‌ی درخت‌ها، رضی هیرمندی، این کتاب را برای گروه سنی «الف» یعنی بچه‌های پنج تا هفت سال نوشته است.



نام کتاب: از شکوفه تا درخت
نویسنده: رضی هیرمندی
نشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



تقسیم شادی‌ها



فقط سه هفته دیگر تا سال جدید باقی مانده است. هرچرا که نگاه می‌کنی، رنگ و بوی زیبایی به خودش گرفته است. بهتر است که فقط به فکر خودمان نباشیم. پس اگر کسانی را می‌شناسیم که نیازمند هستند، این روزها فرصت خوبی است تا به آن‌ها کمک و دلشان را شاد کنیم. هدیه‌ی ما هر چقدر هم کم و کوچک باشد، دلی را خوش حال می‌کند. البته کمک کردن به نیازمندان باید به روش درست انجام شود تا افراد نیازمند خجالت‌زده نشوند.



وقتی می‌خواهیم به کسی کمک کنیم، باید طوری باشد که در جمع نباشد و دیگران باخبر نشوند، چون ممکن است آن فرد خجالت بکشد.



وقتی می‌خواهیم وسیله‌ای را به شخصی نیازمند بدهیم، آن وسایل باید تمیز و قابل استفاده باشند تا به فرد نیازمند بی‌احترامی نشود.



اگر می‌خواهیم به یک آشنای نیازمند پول بدهیم، می‌توانیم به جای پول نقد به او کارت هدیه بدهیم. این طوری نشان می‌دهیم که داریم به یک دوست هدیه می‌دهیم و آن فرد را خوش حال می‌کنیم.





وقتی می‌خواهیم به کسی کمک کنیم، بهتر است درباره‌ی آن با دیگران حرف نزنیم، چون ممکن است آن فرد از این کار ما دل‌خور شود.

ما مناسبت‌های زیادی برای تولدهای امامان و جشن‌هایمان داریم. می‌توانیم از این فرصت‌ها استفاده کنیم و کم‌کم آن را به عنوان عیدی و به نیت آن روز به افراد نیازمند بدهیم.



لازم نیست که حتماً کمک ما مالی باشد، بلکه می‌تواند کمک‌های دیگری هم باشد. مثلاً اینکه کتاب‌های کمک‌درسی‌ای را که خریده‌ایم، به کسی که نمی‌تواند آن‌ها را بخرد، قرض دهیم تا استفاده کند.



پاستای اسفناج



خانم خرگوشه دوست داشت وقتی بچه‌های خواهرش به خانه‌ی او می‌آیند، با غذای تازه‌ی او خوش حال شوند. او کتاب آشپزی‌اش را ورق زد و اسم غذاها و عکس‌هایشان را بررسی کرد. چشمش به یک غذا با اسفناج افتاد. دهانش آب افتاد و تصمیم گرفت آن را برای ناهار درست کند. مقداری اسفناج و ریحان تازه را خرید کرد. بعد یک جبه سیر را رنده کرد و با روغن داخل قابلمه ریخت. سیر را کمی تفت داد و اسفناج و ریحان خرد شده را هم اضافه کرد. بوی سیر در خانه پیچیده بود و همه را بیشتر گرسنه می‌کرد. وقتی مواد کمی سرخ شد، آن‌ها را کنار گذاشت. بعد داخل یک قابلمه آب ریخت. وقتی آب جوش آمد، پاستاها را اضافه کرد. پاستاها که کامل پختند و نرم شدند، کمی از آب آن برداشت و ریخت داخل یک ظرف. بعد مقداری پنیر خامه‌ای، نمک و فلفل هم در ظرف ریخت و آن‌ها را مخلوط کرد. در مرحله‌ی بعد، پاستا را آبکش و با سبزی‌های سرخ شده و پنیر مخلوط کرد. پاستای اسفناج آماده بود. در کتاب نوشته بود که این غذا به دلیل داشتن اسفناج برای چشم‌ها و قلب و مغز مفید است. بچه‌های عزیز، شما هم می‌توانید با کمک بزرگ‌ترتان این غذای خوش مزه را درست کنید.



چی لازم داریم؟

پاستا ۲۵۰ گرم

اسفناج و ریحان تازه ۲۵۰ گرم

پنیر خامه‌ای به میزان لازم

نمک و فلفل به میزان لازم

سیر یک یادو جبه





چگونه دانه‌ها نور را پیدا می‌کنند

بچه‌های عزیز، اگر دوست دارید بدانید که چطور دانه‌ها از دل خاک نور را پیدا می‌کنند، این آزمایش را انجام دهید.

با کمک یک بزرگ‌تر، ابتدا یک جعبه‌ی مقوایی بردارید و یک سوراخ بزرگ در قسمت انتهایی آن ایجاد کنید. دقت کنید جعبه به جز این سوراخ، هیچ سوراخ دیگری نداشته باشد. حالا دو تکه کارتن مقوایی کوچک بردارید و مانند مانعی کوتاه در دیواره‌های داخلی جعبه بچسبانید.

جعبه را به شکلی بگذارید که سوراخ در قسمت بالا باشد. یک گیاه کوچک لوبیا را داخل آن قرار دهید. حالا جعبه را ببندید و آن را کنار یک پنجره رو به نور خورشید قرار دهید. بگذارید حدود چهارپنج روز باقی بماند. به آرامی در جعبه را بردارید و ببینید که چطور گیاه موانع را دور زده و خودش را به نور رسانده است.

