

روز جهانی هلال احمر گرامی باد

۱۴۳۳

شکرار + کوله بيشته

۱۴۰۲

۰۲

۲۰

ضمیمه رایگان روزنامه شهرآرا
ویژه کودکان و نوجوانان مشهد
شماره ۳۳۲۲ روزنامه شهرآرا

۴شنبه



بچه‌ها سلامت باشید

بعد از نام و یاد خدای بخشنده و مهربان، سلامی گرم و صمیمی به شما دوستان عزیز که هر هفته چهارشنبه‌ها منتظر خواندن نشریه‌ی خودتان کوله‌پشتی هستید.

امیدواریم حالتان خوب و دلتان از هر غمی رها باشد. دوستان عزیز و پرانرژی ما، اگر این روزها تقویم را ورق زده باشید، حتما در مناسبت‌های مهم این هفته به غیر از روز هلال احمر و روز

فرهنگ پهلوانی، روز بیماران صعب‌العلاج را هم دیده‌اید.

خوب است بدانید به آن دسته از بیماری‌هایی که مراقبت و درمان آن‌ها سخت و دشوار است بیماری‌های صعب‌العلاج می‌گویند. بیماری‌هایی مثل سرطان، دیابت، تالاسمی، بیماری پروانه‌ای، هموفیلی، ام‌اس و ... به مراقبت‌های ویژه و داروهایی خاص نیاز دارند. اگر در خانواده یا اقوام با این بیماران برخورد داشتید، بهتر است آرام، مهربان و دانا باشید و هرگز با آن‌ها بازی‌هایی را که برایشان خطرناک و آسیب‌زننده به شمار می‌آید انجام ندهید. اگر بیماران هموفیلی زخمی

شوند، خونشان بند نمی‌آید و حتما

باید آمپولی بزنند که خونشان

را بند بیاورند. بیماران پروانه‌ای

با کوچک‌ترین لمس

پوستشان می‌شکند و

زخمی می‌شوند. خون

بیماران کلیوی

هر هفته باید با

دستگاه

دیالیز از سموم

تصفیه شود

تا بتوانند به

زندگی ادامه

دهند.



فهرست

- ۱/ بچه‌ها سلامت باشید
- ۲/ پهلوان خانه ما
- ۳/ جامدای زیبا با چوب بستنی
- ۴/ پرستار نمونه
- ۶/ قهرمانان فوتبالی
- مجموعه‌ی کتاب‌های
- قصه‌های تصویری از تذکره‌الاولیاء، ۷/
- نوسای قهرمان
- ۸/ دمنوش عتاب
- ۹/ قاب
- ۱۰/ علم جذاب است
- ۱۱/ قلاب
- ۱۲/ بازی با ریاضی
- ۱۴/ جدول انگلیسی
- ۱۵/ جدول
- ۱۶/ ماهکان بلوچستان
- لالایی شیرازی ۱۷/

- صاحب امتیاز:
- شهرداری مشهد
- مدیر مسئول:
- سید میثم موسوی مهر
- سر دبیر:
- سید سجاد طلوع هاشمی
- دبیر ضمیمه:
- دبیر ضمیمه:
- دبیر ضمیمه:
- طیبه سادات ثابت
- گرافیک و صفحه‌آرایی:
- ملک جمعی

- پست الکترونیک:
- sabet@shahrara.com
- نشانی سایت:
- shahraranews.ir/fa/kids
- اینا روزنامه: ۰۶۰-۵۴۶۵۸۰۶۰
- نشانی: میدان شهدا، نبش دانشگاه ۱
- دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
- توزیع و امور مشترکین:
- ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
- داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰



فراموش نکنید که جلوی این بیماران خاص، هرگز خوراکی‌هایی را که آن‌ها نمی‌توانند بخورند نخورید!

دوستان بهتر از جان کوله‌پشتی، این جمله را بارها و بارها شنیده‌ایم که سلامتی بزرگ‌ترین نعمت است. باید ارزش آن را دانست و در صورتی که بیمار شدید، خودمان را نیازیم و امیدوار باشیم و سعی کنیم با رعایت آنچه پزشک می‌گوید و مراقبت و استفاده از داروها، سلامت خود را دوباره به دست بیاوریم. یکی از راه‌های حفظ تندرستی و بیمار نشدن ورزش و خوردن به اندازه و سالم است. پس همیشه غذای خانگی مادران را به خوردن یک ساندویچ ترجیح دهید زیرا ادامه دادن این راه با اینکه ممکن است خیلی خوشمزه باشد، سلامتی شما را از بین می‌برد.



پهلوان خانه ما

باز هم کشتی گرفتیم
با پدر جان توی خانه
بین ما، هی راه افتاد
جیغ و دادی قلدرانه
کشتی بین من و او
مثل جنگ تن به تن بود
به چه زوری زور بابا
بیشتر از زور من بود
روی دستانش مرا او
مثل رستم برد بالا
شد برنده پهلوان شد
پهلوان خانه‌ی ما



تصویرگر: زهره اقطاعی

چی لازم داریم؟

چوب بستنی

رنگ گواش

چسب چوب یا چسب حرارتی

کارتن یا جعبه

جامدادی زیبا با چوب بستنی



چطوری درست کنیم:

وقتی بستنی می‌خورید، با چوب‌های بستنی چه کار می‌کنید؟ آن‌ها را دور می‌اندازید یا به آن‌ها خوب نگاه می‌کنید تا فکر تازه‌ای به ذهنتان برسد؟ آفرین! می‌توانید با آن‌ها یک جامدادی زیبا درست کنید. پس دست به کار شوید! روی میز یک روزنامه یا پارچه یا پلاستیک پهن کنید. چوب‌های بستنی را رنگ کنید و اجازه دهید خشک شود. روی جعبه دومرتبه به اندازه‌ی چیدن چوب‌های بستنی کنار هم برش دهید. چوب‌های بستنی را یکی یکی کنار هم روی مرتبه‌ها مقوایی بچسبانید تا وقتی سطح آن کامل شود. یکی از این مرتبه‌های آماده را برای در شکلات خوری کنار بگذارید. روی مرتبه آماده، دو چوب بستنی مقابل هم بچسبانید. روی چهار طرف چوب بستنی مطابق شکل چسب بزنید و چوب‌های بستنی را بچسبانید. به همین روش ادامه دهید تا به اندازه‌ی دلخواه برسد. روی در شکلات خوری دوباره چوب بستنی بچسبانید. اجازه دهید کاملاً خشک شود.



ظاهره عرفانی



پرستار نمونه



لیلا خجهمی

مثل تنور داغ است، بذر
شنبليله را فراموش کرد و رفت
یک حوله‌ی خیس آورد و گذاشت
روی پیشانی خاله قزی. بعد هم
برای خاله قزی جوشانده‌ی
گیاهی درست کرد و سوپ
شلغم بار گذاشت. آن قدر سرگرم
پرستاری از خاله قزی شد که
کارهای خودش را فراموش کرد.
خاله قزی تا جوشانده‌ی گیاهی
را خورد، حالش
بهتر شد و
سوپ

اگر به پیشانی‌اش دست می‌زدی،
ممکن بود دستت بسوزد.
طفلکی خاله قزی خوابیده بود
توی رخت‌خواب و ناله می‌کرد
که سروکله‌ی عمه قزی پیدا شد.
عمه قزی آمده بود از خاله قزی
کمی بذر شنبليله قرض
بگیرد اما تا دید خاله قزی
افتاده توی رخت‌خواب و

وقتی مریض می‌شوی،
خوب است یک پرستار
مواظبت باشد تا زود
خوب شوی، یک پرستار
مهربان و نمونه. خاله قزی هم
مریض بود.
خاله قزی مریض بود. تب کرده
بود. آن قدر داغ بود که لپ‌هایش
گل انداخته بود. آن قدر داغ بود که



از صبح برای مریضی خاله قزی یک عالمه سرش شلوغ شده بود، فکری کرد و گفت: «راستش یا دم نمی آید خاله قزی جان، اما هر چه بوده خیر بوده. حالا هر وقت یا دم آمد دوباره می آیم.» و بلند شد تا برود خانه اش که خاله قزی گفت: «حالا که می روی، از روی طاقچه برای خودت یک کیسه بذرنبلیله بردار ببر. یک عالمه خریده ام. شاید لازم داشته باشی.» عمه قزی تشکر کرد و بذرنبلیله ها را برداشت و راه افتاد برود خانه اش. او همین جور می رفت و با خودش فکر می کرد: «با خاله قزی چه کار داشتم؟ چرا رفته بودم خانه اش؟ رفته بودم چی بگیرم؟! وای از دست عمه قزی حواس پرت!

و خمیازه کشان به خاله قزی نگاه کرد. وقتی دید رنگ و روی خاله قزی بهتر شده و تبش قطع شده، حسابی خوش حال شد و گفت: «خوب شد که خوبی خاله قزی جان. خیلی نگران بودم.» خاله قزی هم لبخند زنان گفت: «ممنون عمه قزی! اگر تو نبود، حالا حالا ها خوب نمی شدم. تو یک پرستار نمونه هستی!» بعد همان طور که ته لیوان جوشانده ای را که عمه قزی توی سینی کنار رخت خواب برایش گذاشته بود برمی داشت تا سر بکشد پرسید: «راستی! نگفتی عمه قزی! آمده بودی چه کار؟ حتما کاری با من داشتی که آمده بودی خانه ام.» عمه قزی که کمی حواس پرت بود و

خوش مزه ی شلغم را که خورد، تبش کم کم پابین آمد. آن وقت نشست توی رخت خوابش و لبخند زنان گفت: «ممنونم عمه قزی جان. خیلی خسته شدم. هلاک شدم. از صبح داری از من پرستاری می کنی.» اما عمه قزی هیچ کدام از این ها را نشنید. چرا؟ چون داشت خواب هفت پادشاه را می دید. همان طور که کنار رخت خواب خاله قزی نشسته بود، از خستگی خوابش برده بود. خاله قزی تا فهمید عمه قزی خواب است، ساکت شد. دراز کشید و چیزی نگفت تا عمه قزی یک چرت کوچولو بزند. یک کم گذشت، دو کم گذشت، سه کم گذشت تا بالاخره عمه قزی چشم هایش را باز کرد



تصویرگر: زهره افطای



قهرمانان فوتبالی

این هفته به سراغ یک بازی فوتبالی می‌رویم که با عنوان‌های فوتبالی‌ای که احتمالا تا به حال تجربه کرده‌اید فرق دارد. در این بازی شما می‌توانید با ابرقهرمانانی دارای ویژگی‌های خاص به مسابقات فوتبال پا بگذارید. شخصیت‌های مختلفی در بازی در اختیارتان هستند که هر کدامشان ظرفیت‌ها و توانایی‌های خاص خود را دارند. شما می‌توانید در دنیای این بازی از این شخصیت‌ها استفاده کنید. هر شخصیت هنگام مسابقه دادن در زمین فوتبال کاربرد خاص خود را دارد. بنابراین، برای پیروزی در برابر حریفانتان باید به همه شخصیت‌های حاضر در بازی مسلط شوید. این عنوان به صورت آنلاین قابل اجراست و در هر راند، شما باید به همراه دو بازیکن دیگر وارد مسابقات شوید. از اینجای بازی به بعد، همه چیز تقریباً مانند دیگر بازی‌های فوتبالی است با این تفاوت که می‌توانید در حین مسابقات و با توجه به شخصیتی که در اول بازی انتخاب کرده‌اید، از توانایی‌های مختلفی برای تغییر نتیجه هر بازی استفاده کنید. یکی از جذابیت‌های دیگر این بازی آنجاست که شما می‌توانید با دوستانتان در آن شرکت کنید و به کمک هم شروع به مبارزه با حریفان کنید. این کار جذابیت مسابقه‌های فوتبال را برایتان بیشتر خواهد کرد و لذت تجربه‌ی این بازی را چند برابر می‌کند.



هم‌چنین در ابتدای کار، می‌توانید ظاهر بازیکن را شخصی‌سازی کنید و ظاهر او را به همان شکلی که دوست دارید درآورید. به نسبت یک بازی موبایلی، گرافیک این عنوان هم خیلی خوب از کار درآمده و حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.



اسکن کنید

کد روبه‌رو را اسکن و
یک بازی فوتبالی تازه را
تجربه کنید!



مجموعه‌ی کتاب‌های «قصه‌های تصویری از تذکرة الأولیا»



هانیه وهابی

این مجموعه‌ی خوب نوشته احمد خضرویه‌ی بلخی است که توسط مژگان شیخی روایت شده است و داستان‌های احمد خضرویه را روایت می‌کند که از عارفان بزرگ زمان خود بوده است. این کتاب در دوازده جلد منتشر شده است اما هر جلد داستان‌های خود را دارد و به کتاب قبلی مربوط نیست. در هر یک از این داستان‌ها با قصه‌های افراد مختلفی از جمله خود احمد خضرویه و نزدیکان او روبه‌رو می‌شویم که هر کدام پند خود را به مخاطب می‌دهد. هم‌چنین، هر جلد منحصر به یک داستان نمی‌شود و شامل دو یا حتی سه داستان خواندنی و حکمت‌آموز است.

در بخشی از جلد ۹ این کتاب که «پاداش دزد» نام دارد می‌خوانیم: شبی از شب‌ها دزدی به خانه‌ی احمد آمد. دید همه خواب‌اند. رفت و همه جا را گشت ولی چیزی پیدا نکرد. خواست برگردد که ناگهان احمد گفت: «ای جوان، سطل را بردار و از چاه آب بکش. وضو بگیر و نماز بخوان. امیدوارم خدا روزی ات را از جای دیگری بفرستد.»



مجموعه‌ی کتاب‌های
«قصه‌های تصویری از تذکرة الأولیا»
جمع‌آوری: مژگان شیخی

معرفی انیمیشن

نوسای قهرمان



مهررداد جابری

او را به آینده امیدوار می‌کنند و از او می‌خواهند مانند همیشه به تلاش ادامه دهد. نوسا به کمک دوستانش موشک خود را بهتر می‌کند و به همراه رقیبش، در مسابقات علمی سراسری شرکت می‌کند. در آنجا، او با فداکاری، باتری موشک خود را به جونی می‌دهد و خود از رقابت باز می‌ماند. جونی که مقام اول را کسب کرده است، جایزه‌ی خود را به نوسا تقدیم می‌کند و دوستی آن‌ها تا همیشه پایدار می‌ماند.

نوسا مانند هر سال در حال آماده‌کردن خود برای مسابقات علمی است. امسال او قصد دارد یک موشک بسازد. او که قهرمان بی‌بدیل این رقابت‌هاست، با آمدن جونی، او را رقیب خود می‌بیند زیرا جونی نیز یک موشک ساخته است که از مواد درجه‌یکی تشکیل شده و علاوه بر ظاهر شکیل‌تر، فرود بهتری نیز دارد. در این دوره از مسابقات، نوسا رتبه‌ی دوم را به دست می‌آورد و این موضوع او را بسیار ناراحت و ناامید می‌کند. پدر و مادرش با او صحبت می‌کنند. آن‌ها



نام:	کارگردان:	تاریخ انتشار:	ساخت کشور:	زمان:	ژانر:
نوسا	بونی ویراسمونو	۲۰۲۱	اندونزی	۱۰۷ دقیقه	درام، خانوادگی



دمنوش عَناب



عَناب از آن میوه‌هایی است که خیلی خیلی خاصیت دارد. دوست دارید با خواص عَناب و دمنوش آن آشنا شوید؟ درست کردن دمنوش عَناب خیلی ساده است. ده عدد عَناب را با گوشت کوب کمی خرد می‌کنیم. یک لیوان آب را داخل قوری و عَناب‌ها را داخل آن می‌ریزیم. بعد، قوری را روی گاز می‌گذاریم. وقتی آب جوش آمد، شعله را کم می‌کنیم و قوری را کنار شعله می‌گذاریم تا دم بکشد. بعد از بیست دقیقه، دمنوش آماده است. آن را در فنجان بریزید و نوش جان کنید! دمنوش عَناب برای سرماخوردگی، پاک‌سازی خون، تقویت سیستم ایمنی و جوان‌سازی پوست مفید است.



چی لازم داریم؟

۱۰ عدد

عَناب

یک لیوان بزرگ

آب

جشن انقلاب دانش آموزان پایه سوم شهید آشناسان شاهد کوثر



هلبه غنوری پردی



قاب کودکی

شما هم می توانید
عکس های کودکان خود را
برای ما به شماره ایتمای
۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ بفرستید.

حنانه صفار دزفولی ۶ ساله عاشق طبیعت است



مهراد موسوی زاده یک کتابخوان نمونه است



زهرا جلالی خواه - ۸ ساله عاشق نقاشی است





علم جذاب است

عنوان آزمایش:

مشاهده‌ی حرکت قوطی بر اثر یک نیروی غیرتماسی

می‌دانیم برای به وجود آمدن بعضی از نیروها نیازی نیست اجسامی که به هم نیرو وارد می‌کنند با هم تماس داشته باشند. به این نیروها غیرتماسی می‌گویند. قوطی خالی را به حالت غلتان از پهلوی سطح صاف مثل میز قرار دهید. بادکنک را با یک پارچه‌ی پشمی یا موی سر، خوب مالش دهید. می‌دانیم بادکنک دارای بار الکتریکی منفی می‌شود. سپس بادکنک را به قوطی نزدیک کنید. شگفت‌انگیز است! قوطی شروع به غلتیدن می‌کند. نیرویی که سبب کشش قوطی به سمت بادکنک می‌شود نیروی الکتریکی نام دارد.

مواد و وسایل لازم:

بادکنک

قوطی فلزی خالی نوشابه



تصویرگر: زهره افطاعی

گفتگو با قوی ترین مرد کوچک جهان شهر مشهد:

پهلوانان فراموش نمی شوند

آدم‌ها توانایی‌های بسیاری دارند و باید برای شکوفایی استعداد خود تلاش کنند. معمولاً از همه ۱۰ انگشت آدم‌ها یک هنر جاری است اما گاهی افرادی پیدا می‌شوند که از هر انگشتشان ۱۰ هنر می‌بارد! قهرادر روانخواه ده‌ساله و کلاس پنجم مدرسه سما ۳ است. او این روزها قوی ترین مرد کوچک جهان شهر مشهد و صاحب کمر بند قهرمانی این عنوان است. گفت‌وگوی ما با مهرداد را می‌خوانید.

فعالیت‌های خود را

چگونه و با چه رشته‌ای

آغاز کردی؟

وقتی پنج ساله بودم آموزش شنا را شروع کردم اما به دلیل علاقه زیاد به فوتبال، این ورزش را هم در زمین، هم به صورت سالنی بیشتر تمرین می‌کردم. پدرم هم در این زمینه کمکم می‌کرد. در نهایت، با نظر پدر و مادرم و با توجه به توانایی‌های بدنی‌ام، از سال گذشته، رشته‌ی کاراته در سبک «اوکیناوا ایشین ریو» را آغاز کردم و اکنون کمر بند قهوه‌ای این رشته را به دست آورده‌ام.

از پیروزی‌هایت برایمان بگو.

تاکنون پیروزی‌های کوچکی در رشته‌های مختلف ورزشی، فرهنگی و هنری در مدرسه به دست آورده‌ام اما نخستین موفقیت جدی خود را بهمن ماه سال پیش در مسابقات انتخابی کاراته استان با رسیدن به مقام دوم کسب کردم. پس از آن، در مسابقات «قوی ترین مردان کوچک جهان شهر» مقام اول را به دست آوردم و به عنوان قوی ترین مرد کوچک مشهد، موفق به دریافت کمر بند قهرمانی، حکم، مدال و کاپ طلا شدم. همچنین در گروه سرود مدرسه هم در ناحیه مقام اول را کسب کردم.



شبنم کریمی





برای آینده چه برنامه‌هایی داری؟
قصد دارم در آینده مهندس ساخت و طراحی خودرو و ساخت اسباب بازی‌های فکری و طراح لگو برای بچه‌ها شوم تا لذت ببرند و حوصله‌شان سر نرود. تلاش می‌کنم در کاراته هم تا کمربند سیاه‌دان ۹ پیش بروم و در مسابقات جهانی پرچم کشورم را بالا ببرم. برای نواختن تنبک عضو یک گروه موسیقی بزرگ شوم و نواختن پیانو را هم یاد بگیرم. هم‌چنین آرزو دارم یک فوتبالیست بزرگ و موفق شوم.

چه کسانی را در پیروزی‌هایت مؤثر می‌دانی؟

پدر و مادرم، پدر بزرگ پدری و مادر بزرگ مادری‌ام که مرا تشویق می‌کنند. هم‌چنین استادان و معلم‌هایم به‌ویژه دکتر حسین صدری، استاد کاراته‌ام، بسیار در پیشرفتم مؤثر بوده‌اند که از همگی آن‌ها سپاسگزارم.

با دوستان سخنی داری؟

به دوستانم پیشنهاد می‌کنم درس بخوانند، تسلیم نشوند و از کاری که می‌خواهند انجام دهند کوتاه نیایند.

از آنچه در این مدت انجام داده‌ام یاد گرفته‌ام همیشه راه درست و مورد قبول خدا را پیش بگیرم و از خطا پرهیزم. می‌دانم که رعایت ادب و احترام به‌ویژه در باره‌ی بزرگ‌ترها خیلی مهم است.



چگونه در مسابقات قوی‌ترین مردان شرکت کردی؟

این مسابقات اسفند ۱۴۰۱ از سوی شهرداری منطقه ۹ در مشهد برگزار شد. آن روز من کلاس داشتم اما با کمک خانواده‌ام توانستم خودم را با عجله به مسابقه برسانم و با اینکه قبلاً تمرین و شناختی از آیت‌های مسابقه نداشتم و پای راستم در اثر شیطنت در مدرسه آسیب جدی دیده بود، به لطف خدا و تلاش بسیار، موفق شدم و با امتیاز بالا به مقام نخست دست پیدا کردم و در تلویزیون هم دیده شدم. پیروزی در این مسابقه برایم انرژی و حال خیلی خوبی داشت و سبب شد به توانایی‌هایم پی ببرم و تلاشم را در زندگی بیشتر کنم.

فکر می‌کنی کاراته چه فایده‌هایی دارد؟

در کاراته قدرت بدنی، تمرکز و تمرین زیاد حرف اول را می‌زند. در این ورزش، هنر خوب گوش دادن را یاد می‌گیریم. افزایش صبر و اعتماد به نفس از دیگر فواید این ورزش است. اگر کاراته را اصولی و زیر نظر مربی تمرین کنیم، به‌ویژه در سبک‌های کنترل‌ی، آسیبی ندارد.

به نظرت قهرمانی مهم‌تر است یا پهلوانی؟

افرادی که قهرمان می‌شوند خیلی مورد توجه مردم قرار می‌گیرند و باید بیشتر مراقب رفتار خود باشند. اگر بهترین قهرمان هم باشیم اما اخلاق جوانمردانه نداشته باشیم، پس از مدتی فراموش می‌شویم ولی قهرمانانی که با مهربانی و از خودگذشتگی به مردم کمک می‌کنند، در واقع پهلوان هستند و مانند جهان پهلوان تختی همیشه در قلب مردم باقی می‌مانند.

از دوست داشتنی‌هایت بگو.

علاقه‌ی بسیاری به کتاب خواندن و مطالعه دارم و کتابخانه‌ی تقریباً بزرگی در خانه دارم. تنبک می‌نوازم. کلاس زبان می‌روم. مجموعه‌ای از تفنگ‌های اسباب بازی دارم و علاقه مندم کامل‌تر شود. نقاشی را دوست دارم و برای مادرم گاهی به عنوان هدیه نقاشی می‌کشم که مامان هم آن‌ها را به یخچال و دیوار می‌چسباند. عضو انجمن ادبی کوله‌پشتی هستم و تابه‌حال برای این نشریه چند داستان نوشته‌ام. برای سایت کوله‌پشتی هم تعدادی کلیپ ساخته‌ام که با

استقبال خوب مخاطبان روبه‌رو شده است. درسم نیز خیلی خوب است و جزو دانش آموزان برتر مدرسه هستم. کمک کردن به دیگران به‌ویژه مادرم، کتاب خواندن، بازی با تبلت و انجام تکالیف درسی و نواختن ساز را دوست دارم و خوش‌حالم می‌کند. از نداشتن دوست ناراحت می‌شوم و سعی می‌کنم با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنم. دوست دارم بیشتر بیرون بازی کنم اما کمتر فرصت می‌کنم.

بازی با ریاضی

چی لازم داریم؟

کارتن

لیوان بستنی

ماژیک

یا آب‌رنگ

لیوان‌های یکبارمصرف را دور نیندازید. با اجازه‌ی بزرگ‌ترها و با رعایت اصول بهداشتی، می‌توانید با لیوان‌ها بازی کنید. امروز هم می‌خواهیم با وسایل بازیافتی یک بازی جذاب به شما معرفی کنیم.

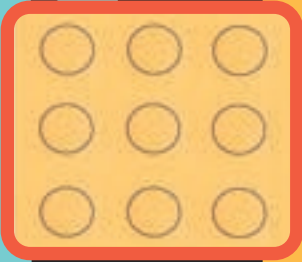


چطوری درست کنیم؟

یک مستطیل به هر اندازه که دوست دارید قیچی کنید. روی آن با سر لیوان به هر تعدادی که دوست دارید دایره بکشید. درون دایره‌ها عدد‌ها را به شکل نقطه بکشید. عدد‌ها می‌تواند تکراری هم باشد. ته لیوان‌ها با ماژیک عدد‌های صفحه را بنویسید.

چه شکلی بازی کنیم؟

حالا بازیکن باید با توجه به عددی که پشت لیوان‌ها نوشته شده است، هر لیوان را روی تعداد نقطه‌های متناسب با آن عدد بگذارد. هر بازیکنی که در زمان کمتری همه‌ی لیوان‌ها را درست سر جای‌شان قرار دهد برنده است.





جدول انگلیسی:

روز پهلوانان



هیجدهم اردیبهشت روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای است. ورزش زورخانه‌ای از ورزش‌های قدیمی ایران است. در زمان‌های قدیم، به کسی که قوی و کشتی‌گیر بود و به مردم کمک می‌کرد پهلوان می‌گفتند. جایی که پهلوانان ورزش می‌کنند زورخانه نام دارد. دو نفر از پهلوانان معروف، پوریای ولی و غلامرضا تختی بودند که مردم آن‌ها را خیلی دوست داشتند. شما هم دوست دارید پهلوان باشید؟ کلمه‌های مشخص‌شده را در جدول پیداکن! راهنمایی: همه‌ی کلمات افقی هستند.

C	K	S	P	O	R	T	O
V	T	I	M	E	P	Z	L
B	O	L	D	T	K	L	B
P	E	O	P	L	E	K	D
X	H	E	L	P	K	R	Y
J	N	T	W	O	S	E	N
T	F	A	M	O	U	S	F
F	D	Y	O	U	W	D	J

- پاسخ‌ها
- Sport ورزش
- Time زمان
- Old قدیم
- People مردم
- Help کمک
- Two دو
- Famous معروف
- You شما



عروسک نوهان و ماهکان بلوچستان



ساخت عروسک در سرزمین کهن و پهناور ایران از سابقه ای بسیار طولانی برخوردار است.



اگر به همه نقاط کشور عزیزمان، ایران، سفر کنیم، با عروسک های متفاوتی آشنا می شویم. این عروسک ها فرهنگ مردمان دیارشان را به همگان نشان می دهند. امروز قرار است به استان پهناور و زیبای سیستان و بلوچستان سفری داشته باشیم و با دو تا از عروسک های زیبای این استان آشنا شویم.

نوهان و ماهکان دو عروسک بلوچستانی هستند که هنرمند خوب زاهدانی، مریم قربانی، با خلاقیت و ابتکار عمل خود توانسته است با این دو عروسک، کودکان و نوجوانان را به میراث فرهنگی و محیط زیست علاقه مند کند.

نوهان به معنای پسر شجاع است. این عروسک با پوشیدن لباس سفید مردان بلوچستانی می خواهد نشان دهد که مردان بلوچستانی

همراه با شجاعت، چقدر زحمتکش هستند. لباسی که عروسک نوهان بر تن دارد از پیراهن گشاد و شلوار تشکیل شده است و ماهکان به معنای مهتاب نام عروسک زن این دیار است. ماهکان لباس زنان صبور و هنرمند بلوچستانی را بر تن دارد، لباسی که نقش های سوزن دوزی زیبایی روی آن دیده می شود و نشان دهنده ی آن است که استان سیستان و بلوچستان هنرمندان بسیار زیادی را تربیت کرده است.

عروسک نوهان و ماهکان بلوچستانی در واقع به ترویج حفاظت از میراث فرهنگی، محیط زیست، معرفی غذا و شیرینی ها، آیین ها و مراسم سالانه کمک زیادی می کنند.

لالایی شیرازی

امروز قرار است بایکی از لالایی‌های
قدیمی استان فارس آشنا شویم.



لالالا گل آشن
کاکارفته چشم روشن
لالالا گل زیره
بچه م آروم نمی گیره
گل سرخ منی سالم بمونی
ز عشقت می کنم من باغبونی
تو که تا غنچه ای بویی نداری
همین که وا شدی با دیگرونی
لالایت می گم خوابت نمی آد
بزرگت می کنم یادت نمی آد
عزیز کوچکم رفته به بازی
به پای نازکش بنشینه خاری
به منقاش طلا خارش درآرید
به دستمال حریر رویش ببندید
لالالا گل پسته
بابات رفته کمر بسته
لالالا اماج ماش*
بابات رفته خدا همراهش
لالالا گل نعنا
بابات رفته شدم تنها

* اماج: آتش

