

سالروز
آزادسازی
خرمشهر
مبارک باد

سلام خواهر خورشید

تلاش می‌کنم فرزند خوبی برای پدر و مادرم باشم

۱۴۵

شماره
کوله‌بسته

۱۴۰۲ ۰۳ ۰۳

ضمیمه رایگان روزنامه شهروز
ویژه کودکان و نوجوانان مشهد
شماره ۳۲۸۸ روزنامه شهروز

۴شنبه

خرمشهر
آزاد
شد...



سلام خواهر خورشید

بعد از نام و یاد خدای بزرگ، سلامی به زیبایی آسمان به شما دوستان بهتر از جان. قبل از هر چیز باید دهه‌ی کرامت را که با تولد حضرت معصومه [س] خواهر امام رضا [ع] شروع شده است و با تولد امام هشتم به پایان می‌رسد به شما تبریک بگوییم. حتما می‌دانید سه روز پیش روز تولد حضرت معصومه [س] و روز دختر بود و حتما شما به فکر خوشحال کردن خواهرتان - این نعمت‌های خدا - حتی اگر شده با یک تبریک و لبخند بوده‌اید. شاید باورتان نشود اما این یک واقعیت خوب و دلپذیر است که وقتی شما خواهر یا خواهرهایی داشته باشید، خانه‌تان پر از شور و

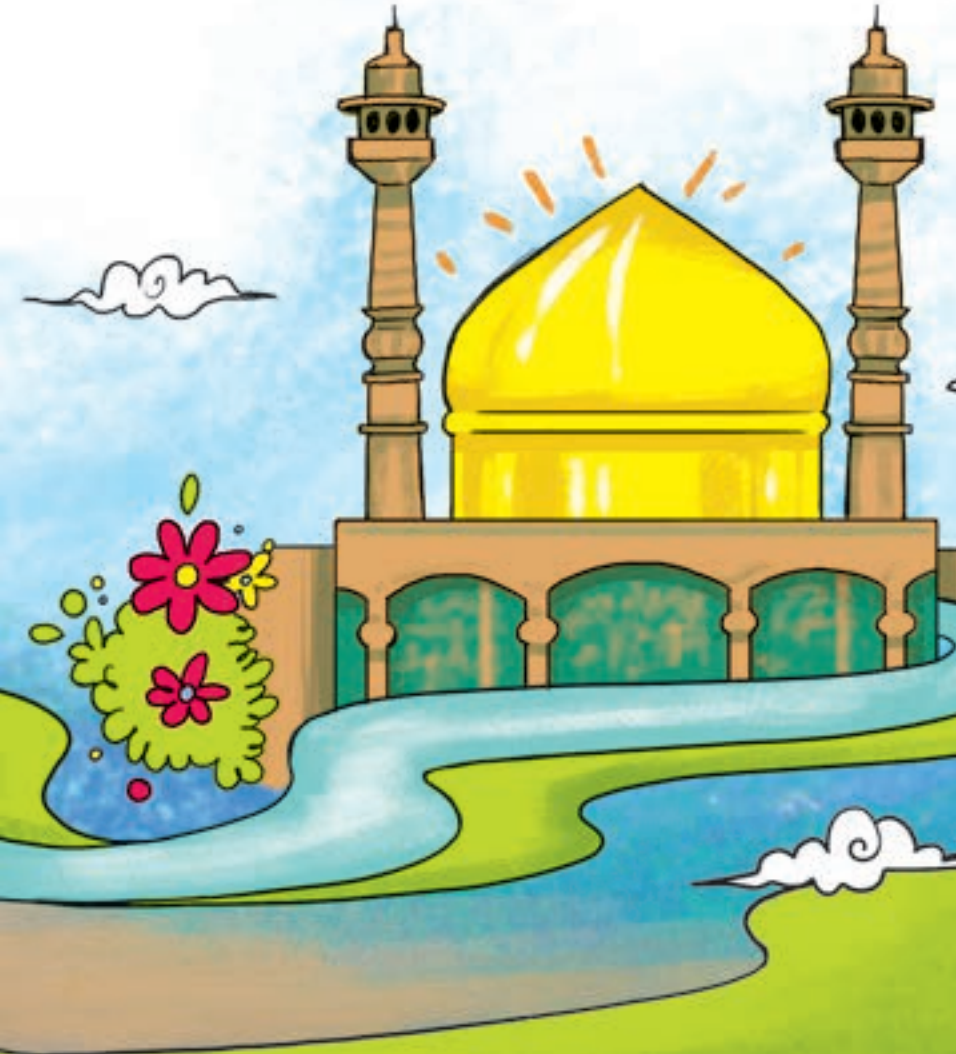


طیبه ثابت

فهرست
سلام خواهر خورشید ۱۱
زنبور ۲۱
یک گل‌دان گل زیبای بازیافتی ۳۱
باید کاری بکنیم! ۴۱
مرزعه‌ی روئایی ۶۱
ای میهن من، ایران ۷۱
تام و جری در سرزمین آدم‌برفی ۸۱
املت اسفناج و قارچ ۹۱
قاب کودکی ۱۰۱
چه گونه بیخ را سریع‌تر آب کنیم؟ ۱۱۱
تلاش می‌کنم فرزند خوبی
برای پدر و مادرم باشم ۱۲۱
خواب شبک مرغی ۱۴۱
جدول انگلیسی ۱۶۱
عروسک، بی، یا بیگ، دزفول ۱۷۱

صاحب امتیاز:
شهر داری مشهد
مدیر مسئول:
سید میثم موسوی مهر
سر دبیر:
سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر ضمایم:
ارژنگ حاتمی
دبیر کوله‌پشتی:
طیبه سادات ثابت
گرافیک و صفحه‌آرایی:
ملک جمعی

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fa/kids
ایتا روز نامه: ۰۶۰-۵۴۶۵۸۰۶۰
نشانی: میدان شهدا، نبش دانشگاه ۱
دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۳۷۲۸۸۸۸۱
توزیع و امور مشترکین:
۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵۱
داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰





وقتی به خانه رسیدیم و ما را تعریف کردیم، مادرم باخوش حالی گفت: «چون شما دخترهای خوبی بوده‌اید، به این زیارت دعوت شده‌اید. پس زود دست به کار شوید و کوله‌ی سفرتان را ببندید!» همه باخوش حالی مشغول جمع کردن وسایل اردو شدیم. انگار نه انگار از صبح آن همه درس و کلاس و تکلیف داشتیم!

شادی، روحیه و رنگ دیگری می‌شود. خواهر یکی از دوست‌داشتنی‌ترین و مهربان‌ترین موجودات روی زمین بعد از مادر و پدر است و همه‌ی ما باید قدر خواهرها را بدانیم. آن روز هم وقتی من و خواهرم خبر اردوی زیارتی به شهر قم را شنیدیم، از خوش حالی هورا کشیدیم. خانم مدیر گفت: «دخترهای خوبم، یادتان نرود که چادر نمازهای شخصی‌تان را هم در وسایل سفرتان فراموش نکنید.» تمام طول راه مدرسه تا خانه، از خوش حالی انگار روی ابرها پرواز می‌کردیم. خواهرم گفت: «وای، چه عالی! اردوی زیارتی به قم! چه هدیه‌ی خوبی برای روز دختر!»



تصویرگر: زهره افطاسی

به مناسبت روز جهانی زنبور، این حشره پر فایده

زنبور

یک روز دیدم یک بچه زنبور
افتاده در حوض هی می زند زور
هی آب می رفت توی دهانش
بند آمده بود طفلک زبانش
مثل کف آب بر روی دریا
زنبور می رفت پایین و بالا
گفتم که باید کاری کنم زود
با هرچه دارم با هرچه که بود
یک برگ دیدم روی موزاییک
مانند قایق کج بود و باریک
شد قایقی خوب آن برگ زیبا
زنبور آمد از برگ بالا



تصویرگر: زهره افغانی



یک گلدان گل زیبای بازیافتی



چی لازم داریم؟

پوست پسته

جسب حرارتی

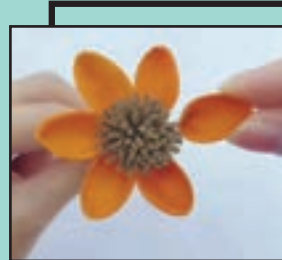
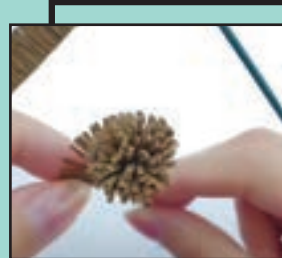
سیم نازک

قیچی

رنگ گواش یا آبرنگ

چه طوری درست کنیم؟

شما با پوست های پسته چه کار می کنید؟ حتما آن ها را دور می اندازید. یک سؤال دیگر! وقتی می خواهید هدیه ای بدهید یا اتاقتان را زیبا کنید، چه کار می کنید؟ حتما هدیه ای تهیّه می کنید یا چیزی برای زیبایی اتاقتان می خرید. دوست دارید با یک کار خلاقانه هم یک هدیه ی ارزشمند دست ساز داشته باشید هم اتاق خود را زیبا تر کنید؟ پس دست به کار شوید! برای رنگ کردن پوست های پسته، فقط کافی است آن ها را داخل رنگ فرو کنید و اجازه دهید خشک شوند. روی پاکت های کاغذی یا کاغذ کشی قهوه ای، نواری به طول ۲۰ سانتی متر و عرض ۵ سانتی متر برش دهید. یک طرف آن را با قیچی شیار شیار کنید. نوار را دور سیم پیچید و بچسبانید. پرچم گل آماده شد. پنج پوسته ی پسته را دور پرچم بچسبانید. گل ها و غنچه و برگ ها را روی سیم بچسبانید. حالا شاخه های گل را در گلدان قرار دهید.

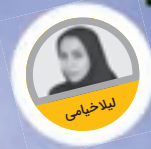


باید کاری بکنیم!

بعضی وقت‌ها ممکن است کسی بخواهد چیزهایی را که داریم از ما بگیرد. شاید بخواهد ما را بترساند. شاید از این هم بدتر. این جور وقت‌ها ممکن است بترسیم اما باید قوی باشیم. باید شجاع باشیم. کبوترها هم ترسیده بودند.

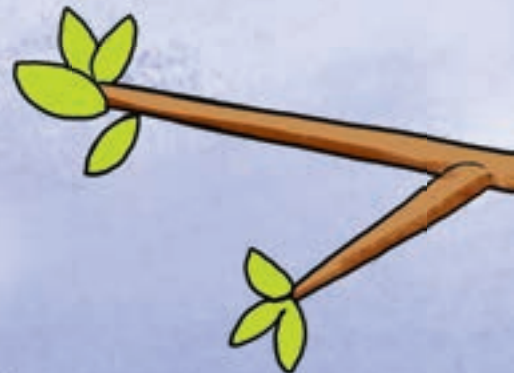
کبوترها شاد و خندان در سرزمینشان روی درخت‌های باغ آواز می‌خواندند و به خوشی زندگی می‌کردند. همه چیز خوب بود و هیچ مشکلی نبود تا اینکه اتفاقی افتاد. یک روز سر و کله‌ی یک دسته کلاغ پیدا شد. کلاغ‌های وحشی از راه دوری آمده بودند از آن طرف دریاها و کوه‌ها. از شرق و از غرب وارد سرزمین کبوترها شدند.

کبوترها از دور نگاهشان کردند. یکی از کبوترها به سمت آن‌ها رفت تا به آن‌ها بگوید از خانه آن‌ها دور شوند. کلاغ‌ها توی آسمان چرخیدند و به کبوترها نگاه کردند. چرخیدند و با بال‌های بزرگشان





جلو نور خورشید را گرفتند و زمین را تاریک کردند. کلاغ‌ها می‌چرخیدند و هی پایین‌تر می‌آمدند و به درخت‌های بزرگ چنار نزدیک‌تر می‌شدند، پایین و پایین و پایین‌تر. کبوترها مانده بودند چه کار کنند. یکی از آن‌ها گفت: «نکنند دشمن باشند. نکند آمده‌اند خانه‌هایمان را خراب کنند!» کبوتر دومی گفت: «باید یک کاری بکنیم.» کبوتر سومی گفت: «اما آن‌ها از ما بزرگ‌تر و قوی‌ترند!» کبوتر کوچولو که از بقیه‌ی کبوترها جوان‌تر و شجاع‌تر بود گفت: «ما هم قوی هستیم. تازه تعدادمان خیلی بیشتر از آن‌هاست. اگر همه با هم به سمتشان پرواز کنیم، فرار می‌کنند.» کبوترهای دیگر با شنیدن حرف‌های کبوتر جوان ترسشان را فراموش کردند. مثل او شجاع شدند. مثل او قوی شدند و بعد همه با هم یک صدا و متحد پرواز کردند. شجاعانه پرواز کردند و بالا و بالاتر رفتند. کلاغ‌ها وقتی دسته‌ی بزرگ کبوترها را دیدند، ترسیدند. کبوترها آن قدر کنار هم قوی و متحد بودند که از بالا شکل یک پرنده‌ی بزرگ و غول‌پیکر به نظر می‌آمدند. کلاغ‌ها از ترس، هر کدام به یک طرف فرار کردند، یکی به شرق و یکی به غرب. آن‌ها پرواز کردند و رفتند و دور شدند. برگشتند آن طرف کوه‌ها و دریا‌هایی که از آنجا آمده بودند. دیگر هم هیچ وقت جرئت نکردند به سرزمین کبوترها برگردند. کبوترها با رفتن کلاغ شاد شدند. خندان شدند. دوباره روی شاخه‌های درخت بزرگ باغ نشستند و خدا را شکر تصمیم گرفتند هوشیارتر و بیدارتر از همیشه باشند تا هیچ دشمنی دیگر به آن‌ها حمله نکند.





بازی موبایلی

مرزعه‌ی رؤیایی



عسرا وافی‌نیا

این هفته به سراغ یکی از پرطرفدارترین بازی‌های دنیا در زمینه‌ی ساخت مزرعه می‌رویم. پس از ورود به بازی Stardew Valley با چند نمایش کوتاه متوجه خواهید شد قرار است از دنیای مدرن و البته کسالت‌بار خود خارج و به دنیایی آرامش‌بخش وارد شوید. نامه‌ای از پدر بزرگتان دریافت می‌کنید که در آن از هدیه دادن یک مزرعه به شما صحبت شده است و قرار است آن را به دوران اوج خودش بازگردانید. ماجراجویی خود را از اینجا شروع می‌کنید و با ایجاد قهرمان خود، ادامه‌ی داستان بازی را رقم می‌زنید. پس از وارد شدن به این مزرعه‌ی بزرگ، می‌فهمید بایک زمین پر از علف‌های هرز روبه‌رو هستید و برای آماده‌سازی آن، باید ساعت‌ها وقت بگذارید، اما از آن ساعت‌هایی که به هیچ‌وجه متوجه گذران آن نخواهید شد. پس از کاشت انواع دانه‌های مختلف، می‌توانید با چوب‌های در دسترس، شرایط را برای دامداری نیز آماده کنید. رفته‌رفته پی می‌برید علاوه بر کسب درآمد با کشاورزی و دامداری، می‌توانید به عمق معادن بروید و به استخراج موادی مانند مس و آهن هم بپردازید. ماهیگیری نیز از کارهای دیگری است که علاوه بر دادن آرامش به شما، کمک خواهد کرد بتوانید پول بیشتری به دست بیاورید. بنابراین عملکردتان را در طول روز مدیریت کنید و روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها را پشت سر بگذارید و از یک زندگی روستایی در یک مزرعه‌ی پررمزوراز لذت ببرید. البته حواستان باشد در طول این روزها به دلایل مختلف از جمله تغییر شرایط آب‌وهوایی، باید حواستان به پیش آمدها باشد.



کد روبرو را اسکن کنید





ای میهن من، ایران



هانیه وهابی

کتاب «ای میهن من، ایران» شامل شانزده قطعه شعر سروده اسدا... شعبانی درباره‌ی توصیف شهرهای ایران و ویژگی‌های آن‌ها از نظر زیست‌محیطی، اجتماعی، فرهنگی و تاریخی است.

شاعر در قالب چهارپاره، معیارهای فرهنگی-ادبی و مکان‌های بارز و مشهور شهرها را به تصویر می‌کشد. مخاطب با خواندن این اثر می‌تواند شناخت نسبتاً کاملی از ایران [از نظر معماری، فرهنگی، تاریخی و ...] و طبیعت [زیست‌محیطی، جغرافیایی و هنری-ادبیات و شعر] پیدا کند. تشبیه‌ها و توصیف‌ها دلپذیرند. تصاویر با متن هماهنگ و مشخص‌کننده‌ی ویژگی هر منطقه و سبک هنرمندانه و طبیعت آن است و نگارش با فونت درشت و خواناست.

درباره‌ی نویسنده‌ی کتاب ای میهن من، ایران اسدا... شعبانی سال ۱۳۳۷ در همدان در حوالی الوند، آنجا که کردستان و همدان به هم پیوند می‌خورند، به دنیا آمد. از کودکی برای معاش کار کرد. سال ۱۳۵۷ دیپلم گرفت و به استخدام کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان درآمد و از آن پس به سرودن و نوشتن برای کودکان و نوجوانان پرداخت. شعبانی هم‌اکنون کارشناس شعر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و مدیر نشر توکاست. برخی از آثار اسدا... شعبانی عبارت‌اند از: خانه‌ی ما خانه‌ی آهوها، جوجه‌طلایی، موش‌های نقاشی، زمین کوچک من، ما با هم، آواز توکا، ماهی خوار حیل‌گر، خاله پیرزن و سه قصه‌ی کوتاه، ماه نونگانه، حیوانات جنگل، گنجشک و پنبه دانه، و شنگول و منگول.



ناشر: کانون پرورش فکری کودک و نوجوان، ۱۳۹۳

نویسنده: اسدا... شعبانی

نام:	کارگردان:	نویسندگان:	تاریخ انتشار:	زمان:	ژانر:
ناموجری در سرزمین آدم‌برفی	درول ون سیتزر	ویل فیل و جاس ریسی	۲۰۲۲	۷۵ دقیقه	کمدی و ماجراجویی

معرفی انیمیشن

تام و جری در سرزمین آدم‌برفی



داستان این انیمیشن از آنجا آغاز می‌شود که جری به همراه برادرزاده‌اش، تافی، آدم‌برفی کوچکی می‌سازند که به طرز جالبی زنده می‌شود و رفتارهای انسانی پیدا می‌کند.

آدم‌برفی راه می‌رود و حرف می‌زند. جری و تافی از این اتفاق خوشحال می‌شوند. آن‌ها او را «لری» صدا می‌زنند و از او محافظت می‌کنند اما ناگهان مشکل بزرگی به وجود می‌آید. آن‌ها متوجه می‌شوند هوای شهر در حال گرم شدن است و این برای دوست جدیدشان بسیار خطرناک است.

آدم‌برفی کم‌کم احساس ناراحتی می‌کند و جری و تافی مجبور می‌شوند به سرزمین برفی و کوهی بروند که نامش خوشبختی است. آنجا همیشه سرد و یخبندان بود. در این بین، تام هم به همراه صاحبش، دبلوی، در راه، تعقیب و گریزهایی انجام می‌شود ولی سرانجام، همه به خوبی و آرامش در آنجا زندگی می‌کنند.





املت اسفناج و قارچ

چی لازم داریم؟

یک بشقاب	اسفناج
دو عدد	تخم مرغ
یک عدد	قارچ متوسط
به میزان لازم	روغن یا کره
به میزان لازم	نمک و فلفل

وقتی اسم املت می آید، همیشه مخلوط تخم مرغ و گوجه به ذهن می آید اما املت های دیگری هم هست که می توانیم درست کنیم: مثلاً املت اسفناج و قارچ.

اسفناج ها را کمی خرد می کنیم و در ماهیتابه تفت می دهیم تا نرم شود. قارچ ها را ورقه ورقه می کنیم، در ظرف جداگانه ای تفت می دهیم و به اسفناج اضافه می کنیم. تخم مرغ ها را در یک کاسه با چنگال یا هم زن مخلوط می کنیم و به اسفناج و قارچ اضافه می کنیم. بعد مقداری نمک و فلفل می زنیم. حالا املت ما آماده ی سرخ کردن است. مقداری روغن یا کره داخل ماهیتابه می ریزیم و مواد را داخل آن می ریزیم. بعد از اینکه یک طرف مواد سرخ شد، آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر هم سرخ شود. املت ما آماده است! اسفناج دوای درد کم خونی و کلسترول است و برای سلامت چشم ها مفید است. قارچ هم به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. پس حتما این املت خوشمزه را امتحان کنید.



مرجان اسماعیلی



نونا حاتمی و دوستان صمیمی اش در اردوی مدرسه



پویا، شیوا، مینو، سینا، باادریان و مهسا فولادی و سروش ریخته گر چی



قاب کودکی

شما هم می‌توانید
عکس‌های کودکان خود را
برای ما به شماره‌های
۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ بفرستید.

آیین فرشیان عاشق نقاشی کردن است



امیر علی و دنیا غفارزادگان نداف چهار و شش ساله



الینا و ایلیا حسین پور چهار و شش ساله





چه گونه یخ را سریع تر آب کنیم؟

دانستی های علمی



مریم پورحقیقی

آیا تا به حال فکر کرده اید چرا آب دریاها یخ نمی زند یا چرا هنگام یخبندان روی برف و یخ نمک می ریزند؟ می دانیم آب دریا حاوی املاح و نمک هایی است که باعث می شود نقطه ی انجماد آب پایین بیاید و تقریباً در دمای ۲۱- درجه ی سانتی گراد یخ بزند یا وقتی در روزهای یخبندان روی برف و یخ نمک می ریزیم، نقطه ذوب یخ پایین می آید، مثلاً ۱۰- درجه ی سانتی گراد می شود و اگر دمای محیط به طور مثال ۳- درجه ی سانتی گراد باشد، پس محیط گرم تر است و باعث ذوب شدن یخ می شود. در واقع، نمک برای ذوب یخ گرما تولید نمی کند تا آن را آب کند بلکه نقطه ی ذوب یخ را که صفر درجه است پایین می آورد و در دماهای زیر صفر شروع به ذوب شدن می کند.

آزمایش کنیم تا یاد بگیریم

در دو لیوان به مقدار مساوی آب می ریزیم. در یکی از لیوان ها چهار تا پنج قاشق نمک اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم. سپس هر دو لیوان را در فریزر قرار می دهیم. بعد از یک تا دو ساعت که به سراغ آزمایش خود می رویم، مشاهده خواهیم کرد ظرف حاوی آب یخ بسته است اما آب نمک هنوز منجمد نشده است.

* شما کاوشگران کوچک آزمایش کنید: آب گرم زودتر یخ می زند یا آب سرد؟ دقت کنید مقدار آب در هر دو ظرف یکسان باشد.





شبنم کریمی

دنیا پر از رنگ‌های زیباست. اگر رنگ‌ها نبودند حتما دنیا به این زیبایی نبود. در این میان بعضی آفریده‌های خدا رنگی تر هستند. دخترها هم در برابر مشکلات مانند یک کوه مقاوم هستند و هم در زندگی لطافت یک پررا دارند. دنیای دخترها دنیایی بسیار ساده و هم‌زمان پهناور است.

آیلین عشقی یازده سال دارد و در مدرسه‌ی مصلی نژاد تحصیل می‌کند. او دختری فعال و موفق در زمینه‌های مختلف ورزشی و فرهنگی است. گفت‌وگوی ما با آیلین را بخوانید.

آیلین عشقی، تکواندوکار موفق:

تلاش می‌کنم فرزند خوبی
برای پدر و مادرم باشم

ورزش را چرا و از چه زمانی و با چه رشته‌ای شروع کردی و ادامه دادی؟

ورزش را از پنج سالگی با ژیمناستیک آغاز کردم. از نه سالگی با کمک استاد هاشمی به تکواندو علاقه‌مند شدم و با تلاش زیاد، این ورزش را ادامه می‌دهم. کلاس چهارم ابتدایی، خانم رحمانیان، معلم ورزشم در مدرسه، مرا به رشته‌ی طناب‌زنی تشویق کرد که این رشته را هم در کنار تکواندو ادامه می‌دهم. هم‌چنین دوره‌های شنا را به‌طور کامل آموزش دیده‌ام. ژیمناستیک را با نظر مادرم انتخاب کردم. طناب‌زنی را معلم ورزشم با توجه به انعطاف و استایل بدنی‌ام پیشنهاد داد اما تکواندو را خودم با علاقه انتخاب کردم و اکنون صاحب کمربند قرمز هستم. امیدوارم بتوانم به سگوهای جهانی برسم و با کسب مقام برتر، پرچم مقدس کشورم را بالا ببرم.

در قدم اول، ورزش را برای سلامتی و بالا بردن قوای جسمانی خودم ادامه می‌دهم اما درباره‌ی تکواندو قصد دارم با همه‌ی توانم ادامه دهم و پیشرفت کنم.



از موفقیت‌هایت برایمان بگو.

تاکنون با توگُل به خدا شکست را تجربه نکرده‌ام اما بهترین پیروزی‌ام نخستین آن بود. سال ۹۶ وقتی پنج‌ساله بودم در رشته‌ی ژیمناستیک سطح نخستین مدال طلا را کسب کردم که از این بابت بسیار شاد شدم. در سال ۹۷ در سطح ۲ ژیمناستیک با درجه‌ی بسیار خوب و در سطح مثبت یک ژیمناستیک با درجه‌ی بسیار خوب موفق به کسب مقام ششم و مقام اوّل جشنواره‌ی ژیمناستیک گروه سنی کوچک‌تر از سال را هم به دست آوردم. سال ۱۴۰۰ مقام نخست مسابقات قهرمانی تکواندو استان در رده‌ی سنی ده تا دوازده سال را از آن خود کردم.

سال ۱۴۰۱ نیز قهرمانی طناب‌زنی استان در رده‌ی سنی نونهالان با کسب مدال طلا و قهرمانی پومسه‌ی استان در رده‌ی سنی یازده تا دوازده سال را در کارنامه‌ی خود ثبت کردم.

ورزش برای ما چه فایده‌ای دارد؟

ورزش برای سلامتی و پرورش اندام لازم است اما بعضی از انسان‌ها توانایی‌های جسمانی خاصی دارند که می‌توانند در بعضی از رشته‌ها درخشان‌تر ظاهر شوند و مربیان می‌توانند استعدادها را پیدا کنند و پرورش دهند، اما ژیمناستیک برای بچه‌ها رشته‌ی بسیار خوبی است که برای پرورش اندام‌ها لازم است. سپس هر رشته‌ای را علاقه دارند می‌توانند ادامه دهند.

ورزش حرفه‌ای وقتی زیر نظر مربی و به صورت اصولی انجام شود آسیبی ندارد. من هم تاکنون همیشه مربیان بسیار عالی داشته‌ام و هرگز دچار حادثه جدی نشده‌ام.

چه فعالیت‌هایی را بیشتر دوست داری و انجام می‌دهی؟

به زبان انگلیسی علاقه مندم و زیر نظر استاد حسین ستّار این رشته را ادامه می‌دهم. به قرآن و امور فرهنگی هم علاقه دارم. معلم کلاس پنجم من، خانم باقرپور، امسال مرا به ریاضی بسیار علاقه مند کرده است و بسیاری از اوقات فراغتم را به حل و تمرین ریاضی می‌پردازم. البته کلاس دف هم زیر نظر استاد غفورپور می‌روم که از همگی آن‌ها ممنونم. به ورزش والیبال هم علاقه‌ی زیادی دارم. با این حال هنوز هم وقت خالی بسیاری دارم. درس‌هایم خیلی خوب است و معلم و مادرم از من راضی هستند.

برای چه هدفی در زندگی می‌جنگی؟

قصد دارم به تیم ملی راه پیدا کنم، مدال‌های کشوری و جهانی کسب کنم و آرزوهای مادرم را برآورده سازم.

به عنوان یک دختر خوب در خانه چه

نقشی داری؟

در خانه به پدر و مادرم بسیار کمک می‌کنم و تلاشم این است فرزند خوبی برایشان باشم. تک‌فرزند هستم و عاشقانه پدر و مادرم را دوست دارم. آن‌ها همیشه پشتیبان من هستند و سعی می‌کنم قدردان زحمت‌هایشان باشم. از پدر و مادرم که با قبول هزینه‌ی کلاس‌ها با برنامه‌ریزی و وقت گذاشتن برای رفت و آمد و تمریناتم درحالی‌که هردو کارمند هستند همیشه مرا همراهی کرده‌اند سپاسگزارم.

برای دختران هم سنّ و سالت چه

سخنی داری؟

قدر وقت خود را بدانند و هر رشته‌ای را که علاقه‌مند هستند ادامه دهند زیرا تا زمانی که درس‌هایمان سبک است می‌توانیم در کنار درس، یک رشته‌ی ورزشی یا هنری را ادامه دهیم و مهارت بیشتری کسب کنیم. خانواده‌ی من همیشه مشوقم بوده‌اند که یک رشته‌ی رزمی را ادامه دهیم. به نظر من هم بهتر است دخترخانم‌ها با ورزش رزمی قدرت بدنی خود را بالا ببرند.

توصیه‌هایی برای شب امتحان

کمیک

خواب نامتعارف

مریم غفارزور
پانزدهساله

اگر می‌خواهید دورهی امتحانات را به‌خوبی سپری کنید، به‌خواب کافی نیاز دارید. چند وقتی باید به‌سبک مرغ‌ها شب‌زود بخوابید تا مثل خروس، روز را اول صبح، پرسروصدا و سرحال شروع کنید!

هشدار کتاب اشتباه

حواستان باشد برنامه‌ی امتحانات را با دقت بررسی کنید تا امتحان روز شنبه را به جای امتحان روز چهارشنبه نخوانید!



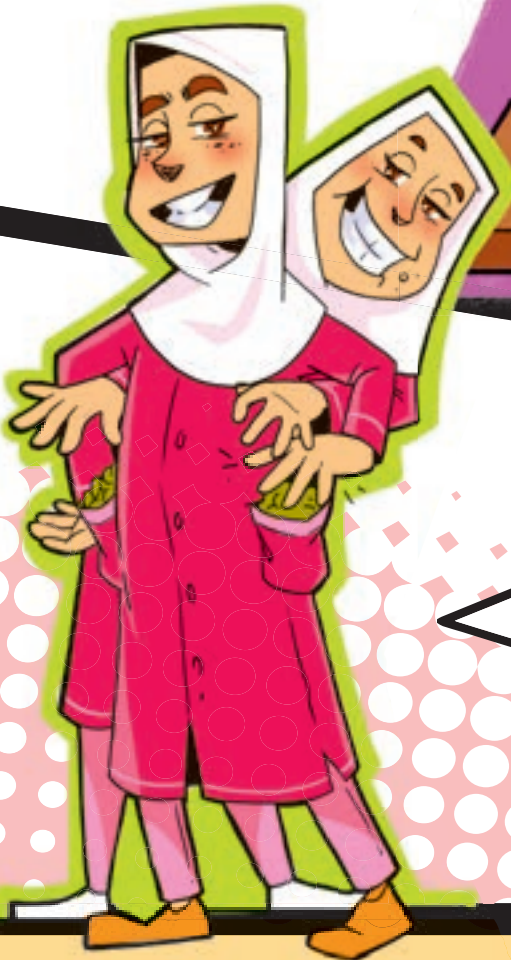
نان و پنیر و امتحان

برای پرانرژی‌تر بودن در روزهای امتحانی، باید صبحانه را کامل بخورید تا ذهن‌تان به‌کار بیفتد و وسط امتحان بنزین تمام نکند!

۴

ناخن جویدن ممنوع!

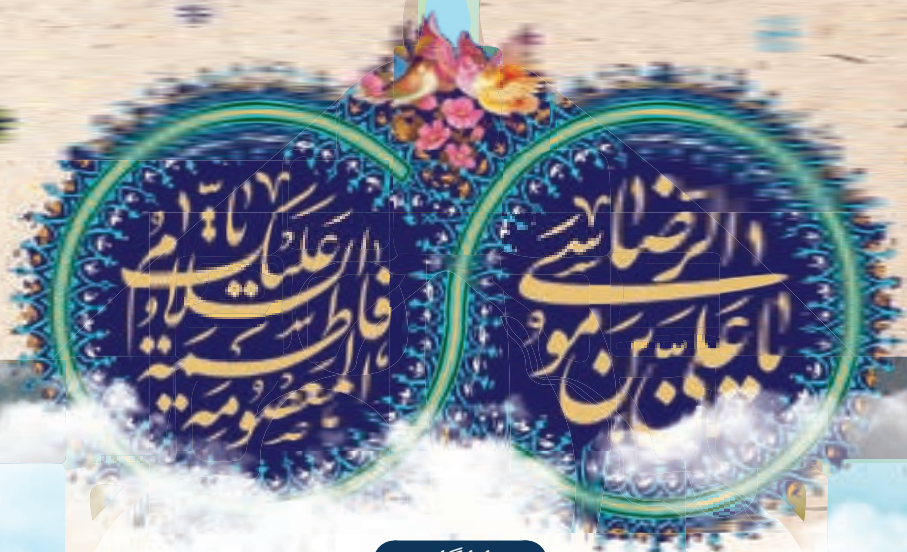
اگر شما هم از آن کسانی هستید که تا قبل از امتحان همه ناخن‌های خود را جویده‌اند، باید یادآوری کنم که معلم‌ها مهربان‌تر از آن‌ند که دقیقاً همان سؤال‌هایی را که هیچ وقت یادتان نمی‌ماند در امتحان بیاورند! پس با دست‌هایتان مهربان باشید!



۵

مغز بخور، جون بگیری!

مغز پسته، گردو و بادام به شما در تمرکز و راه افتادن ذهنتان کمک می‌کند. حتی اگر آن کار را هم نکنید، خوشمزه است. پس از یک مشت مغز در جیب‌تان فراموش نکنید!



جدول انگلیسی:

دهه کرامت

تولد حضرت معصومه [ع] روز ۳۱ اردیبهشت بود که در کشور ما روز **دختر** است. از تولد حضرت معصومه [ع] تا تولد امام رضا [ع] دهه‌ی کرامت نام‌گذاری شده است. ما تولد امامان را جشن می‌گیریم چون **آن‌ها را دوست داریم** و **می‌خواهیم** به یادشان باشیم. البته می‌دانیم که در کنار جشن گرفتن، باید از اخلاق و رفتار آنان هم **یاد بگیریم** و در زندگی از آن‌ها **استفاده کنیم**. کلمات مشخص شده را در جدول پیدا کن. راهنمایی: همی کلمه‌ها عمودی هستند.



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

- پایخ‌ها
- girl
- از
- from
- تا
- to
- آنها
- they
- دوست داریم
- like
- می‌خواهیم
- want
- یاد بگیریم
- learn
- استفاده کنیم
- use

میراثیان

عروسک «بی» یا «بیک» دزفول

امروز قرار است به مناسبت روز چهارم خرداد که در تقویم دفاع مقدس روز دزفول نام‌گذاری شده است به خوزستان سفر کنیم و با یکی از عروسک‌های قدیمی این شهرزیا آشنا شویم.



امین صادق‌پور

نام این عروسک زیبا که در سال ۱۳۹۹ در فهرست آثار ناملموس ملی ایران ثبت شده است «بی» یا «بیک» است. بی در لهجه‌ی محلی دزفول به معنای عروس و بیک به معنای عروسک است. از گذشته تا امروز، از این عروسک برای تزیین اتاق عروسان استفاده می‌شود. بهناز پویان نسب توانسته است هنر صد و پنجاه ساله‌ی ساخت عروسک بی را زنده نگه دارد. او مراحل ساخت عروسک بی دزفول را از مادر بزرگش آموخته است. لباس‌های عروسک بی دزفول از دامن، شلوار و شلیته تشکیل شده است که نشان می‌دهند مردم شهر دزفول از گذشته تا امروز از چه فرهنگ غنی‌ای در پوشش خود برخوردار بوده‌اند. امیدوارم به شهرستان دزفول قهرمان سفر کنید و از خرید عروسک بی که نماد فرهنگی آن است فراموش نکنید.





تصویرکن: زهره اقطاعی