

# روزی برای غافل گیری های قشنگ

توی تله ی گوشی نیفتید

۸





## بابا یعنی یک دنیای خوب



طیبه ثابت

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان که این همه نعمت‌های خوب برای ما آفریده است، سلام می‌کنیم به همه شما دوستان بهتر از جان. امیدواریم که در این روزهای زیبا، حال و احوالتان عالی باشد و هیچ غمی نداشته باشید. اگر نگاهی به تقویم انداخته باشید، حتما خواهید دید که دو مناسبت بسیار خوب و مبارک پیش روی ماست. یکی از این مناسبت‌های خوب سالروز تولد با سعادت امام نهم یعنی امام جواد (ع) و دیگری میلاد با سعادت امام علی (ع) و روز پدر است که پیشاپیش این ایام را به شما و خانواده‌های عزیزتان تبریک می‌گوییم. در این روزها که به روز پدر نزدیک می‌شویم، شهر، کوچه، خیابان و بازارها رنگ و بوی دیگری به خود می‌گیرد. خیلی از خانواده‌ها به فکر این هستند که به شکلی به باباهایشان نشان دهند که چقدر آن‌ها را دوست دارند و قدر آن‌ها را می‌دانند. تماشای پسرپچه‌ای در حال خریدن یک شاخه گل، دیدن دخترپچه‌ای در حال خریدن کادویی کوچک، همه جزو صحنه‌های زیبای زندگی هستند که به ما یادآوری می‌کنند بابا یعنی یک دنیای خوب که پر از آرامش و لحظه‌های زیباست. باید تا فرصت هست، وجود او را جدی بگیریم. به او احترام بگذاریم، دوستش بداریم و در هیچ زمانی حتی لحظه‌ای او را فراموش نکنیم تا بیشتر سایه مهربانی‌اش بر سر ما باشد.



### فهرست

دو خوراکی خوب برای زمستان ۱/  
با کاج‌ها گل درست کن ۲/  
بابا سر از راز کمد درآورد ۳/  
فوتبال پر جایزه ۴/  
تفاوت‌ها را در زنگ تفریح پیدا کن ۵/  
توی تله‌ی گوشی نیفتید ۶/  
باید خودمان را کشف کنیم ۷/  
سالاد رنگی رنگی ۸/  
امام اولت را می‌شناسی؟ ۹/  
درس‌های ساده‌ی مهم ۱۰/  
کدوی قلقله‌زن را می‌شناسی؟ ۱۱/

صاحب امتیاز:  
شهر داری مشهد  
مدیر مسئول:  
سید میثم موسوی مهر  
سر دبیر:  
سید سجاد طلوع هاشمی  
دبیر مناسبات:  
ارژنگ حاتمی  
دبیر کوله پشتی:  
طیبه سادات ثابت  
گرافیک و صفحه آرایی:  
ملک جمعی  
ویراستار:  
طیبه غلام‌رضایی

بست الکترونیک:  
sabet@shahrara.com  
نشانی سایت:  
shahraranews.ir/fal/kids  
پيام‌رسان روزنامه: ۰۶۰-۵۴۶۵۸۰۶۰  
نشانی:  
خیابان کوهسنگی  
ابتدای کوهسنگی ۱۵  
دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵  
توزیع و امور مشترکین:  
۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵  
داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



## دو خوراکی خوب برای زمستان

با آمدن زمستان برای حفظ بیشتر سلامتی خود می‌توانید خوراکی‌هایی مصرف کنید که سیستم ایمنی بدن شما را بالا می‌برد. یکی از این خوراکی‌های مفید که هم در غذا و هم در سالاد می‌شود از آن استفاده کرد، گل کلم و چغندر قند است.



### چغندر قند:

چغندر قند از خانواده سبزیجات به شمار می‌آید و اغلب در میوه و سبزی فروشی‌ها به رنگ سفید و زرد به چشم می‌خورد. این خوراکی، سرشار از ویتامین C، کلسیم، پتاسیم و فسفر است و یک تقویت کننده عمومی بدن به شمار می‌آید، مصرف چغندر پخته، باعث بهبود جریان خون و اکسیژن رسانی به بافت‌ها می‌شود. این اتفاق، در کاهش علائم سرماخوردگی، مثل خستگی و ضعف مؤثر است. علاوه بر این، خاصیت ضدالتهابی چغندر به کاهش گلودرد و بهبود علائم عمومی سرماخوردگی کمک می‌کند. چغندر قند، علاوه بر اینکه دوست کبد شماست و سموم را از بدن شما دفع می‌کند، به دلیل داشتن کلسیم و پتاسیم، به رشد استخوان‌های کودکان و سلامت آن‌ها کمک می‌کند.



### گل کلم:

بچه‌های عزیز! گل کلم از خانواده کلم‌هاست که پر از ویتامین‌های C، K، B و مواد معدنی خوب مثل کلسیم، فسفر، پتاسیم و آهن است. این خوراکی خوب با مواد معدنی ارزشمندی که دارد، نمی‌گذارد شما دچار استرس شوید. ویتامین C موجود در گل کلم نیز به جذب آهن در خون کمک می‌کند و جریان خون را در بدن به گردش می‌اندازد و از سلامت قلب شما محافظت می‌کند. خوب است بدانید گل کلم علاوه بر اینکه از پوشش معده شما محافظت می‌کند، سموم بدن شما را کم می‌کند و به این ترتیب نمی‌گذارد که شما به بیماری‌های بدی مثل زخم معده و سرطان روده دچار شوید. ویتامین C موجود در گل کلم به جذب آهن در خون کمک می‌کند. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که افزایش مصرف سبزیجاتی مانند گل کلم مشکلات تنفسی ناشی از سرماخوردگی را کاهش می‌دهد.





## تشکر

دیشب کنار کوچه بود  
یک گربه‌ی بی‌خانمان  
در راکمی وا کردم و  
گفتم بیا تو گربه جان

گفتم بیا توی حیاط  
من آمدم دنبال تو  
تا هر زمانی خواستی  
انباری ما مال تو

آمد کنار پای من  
آن گربه باکلی میو  
هی بازبان گربه‌ای  
از من تشکر کرد او





## با کاج‌ها گل درست کن

### چطوری درست کنیم:

اگر باد تندی بوزد، چه اتفاقی می‌افتد. برگ‌های خشک درختان پارک و خیابان به پرواز در می‌آیند و زمین پر از برگ و میوه‌های درخت‌های کاج می‌شود. شما با همان کاج‌ها می‌توانید گل‌های زیبایی درست کنید. برای درست کردن گل‌های کاجی ابتدا تمام کاج جز وسط گل را با سلیقه خودتان رنگ کنید. بعد از خشک شدن قسمت وسط گل را رنگ زرد بزنید. فراموش نکنید که بعد از خشک شدن رنگ‌ها، شاخه خشک یا سیمی را به انتهای گل‌ها بچسبانید. در پایان گل‌ها را با احتیاط در گلدان قرار دهید. حالا شما یک گلدان پر از گل‌های زیبای کاجی دارید و می‌توانید آن را برای خودتان نگه دارید یا به کسی هدیه دهید.



چی لازم داریم؟

چسب حرارتی

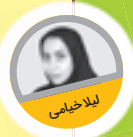
میوه‌ی درخت کاج

آبرنگ یا گواش





## بابا سر از راز کمد درآورد



خیلی دور بود برای همین مجبور شد سینه خیز برود زیر تخت تا برش دارد. وقتی با موفقیت همراه یادداشت از زیر تخت بیرون آمد، آن را خواند. رویش نوشته بود: «تو پرتلاش‌ترین بابای دنیا هستی. حالایک نگاهی به سبد روزنامه‌هایت ببیندار.» بابا که از این بازی هیجان زده شده بود، لبخند زنان دوید سمت سبد روزنامه‌ها. اولش چیزی ندید. روزنامه‌ها را زیرورو کرد و آخرش ته سبد یک شکلات و یک یادداشت جدید پیدا کرد. روی برچسب آن نوشته شده بود: «مطمئن بوم پیدایش می‌کنی چون حواست جمع است. شکلات رابخور و یک سری به مستطیل شفاف بزن و با خودت روبه‌رو شو.» بابا شکلات را باز کرد و گذاشت توی دهانش و با خودش گفت: «مستطیل شفاف، با خودم روبه‌رو شوم! چی می‌تواند باشد؟!» یک دفعه چشمش به آینه‌ی روی دیوار افتاد. سریع رفت جلوی آینه و برچسب بعدی را برداشت که رویش نوشته بود: «تو باهوش‌ترین بابای دنیایی. بهتراست بروی سراغ کمد لباس‌هایت.» بابا رفت سراغ کمد و با عجله درش را باز کرد و شروع کرد به گشتن. روی یقه‌ی کت قهوه‌ای‌اش یادداشت بعدی را پیدا کرد. یادداشت که نه، یک قلب طلایی برچسبی قشنگ که خیلی باسلیقه درست شده بود. وسطش هم نوشته بود: «بابا جان دوستت دارم، روزت مبارک!» بابا قلب را از روی یقه‌ی کت کند و لبخند زنان نگاهش کرد. همین موقع مامان و بچه‌ها شادی‌کنان همراه یک شکلاتی آمدند. توی اتاق و فریاد زدند: «روزت مبارک!» نسترن نقاشی‌اش را به بابا داد. نگین هم قفسه‌ی تمیز کتاب‌ها را به بابا نشان داد. مامان یک شکلاتی

وقتی می‌خواهی به یک نفر هدیه بدهی، کلی باید فکر کنی که چی برایش بهتراست. بچه‌ها هم به همین فکر می‌کردند. مامان همان جور که دنبال دستور پخت یک شکلاتی بود، گفت: «حتما که نباید چیزی خرید. می‌توانیم با کارهایی که دوست دارد، خوش‌حالش کنیم.» نسترن سری تکان داد و دوید و رفت سراغ دفتر نقاشی‌اش تا یک نقاشی قشنگ برای بابا بکشد. نگین هم با یک دستمال گردگیری رفت سراغ قفسه‌ی کتاب‌های بابا و مشغول تمیز کردن شد. نیما اما مانده بود چه کار کند! دلش می‌خواست هدیه‌اش هیجان‌انگیز و باحال باشد. رفت توی اتاقش و فکر کرد و آخر سر با جامدادی‌اش و یک بسته برچسب یادداشت دوید سمت اتاق بابا. روی برچسب‌ها چیزهایی می‌نوشت و آن‌ها را این‌ور و آن‌ور اتاق بابا می‌چسباند. ظهر بابا از سرکار برگشت. تابوی یک شکلاتی به دماغش خورد، لبخندی زد و سریع رفت توی اتاقش تا لباسش را عوض کند. همین که نشست روی صندلی تا جوراب‌هایش را در بیاورد، چشمش به برچسبی افتاد که روی دسته‌ی صندلی چسبانده شده بود. رویش نوشته بود: «بابا جونم خسته نباشی. یک نگاهی به روی میزت ببیندار.» بابا لبخندی زد و ابروهایش را بالا برد و سریع رفت سراغ ساعت گرد رومیزی‌اش. روی ساعت یک برچسب دیگر چسبانده شده بود که رویش نوشته بود: «آفرین بابای زرنگم. زیر تخت یک یادداشت منتظر توست.» بابا سریع نشست کنار تخت و زیرش سرک کشید. یادداشت



ممنون!» بعد همان جور که به کیک ناخنک می زد، به بچه ها گفت: «بازی برچسب ها واقعا هیجان انگیز است. بیا یک بار با هم بازی کنیم. البته بعد از خوردن کیک شکلاتی.»

رادیو دست بابا. نیا هم لپ بابا را بوسید و گفت: «قلب طلایی چه طور بود؟» بابا لبخندی زد و گفت: «عالی بود. نقاشی و کیک که عالی اند. قفسه ی کتاب ها و بازی برچسبی هم که حرف ندارد. خیلی





## فوتبال پر جایزه

دوستان عزیز! اگر علاقه مند به بازی های فوتبالی هستید، پیشنهاد می کنم بازی «سر ضرب» را از دست ندهید.

در این بازی که مراحل مختلفی دارد، اگر سرعت عمل داشته باشید و توپ را در زاویه درست قرار دهید، می توانید گل بزنید.

اگر دیدید هرچه تلاش می کنید از پس یک مرحله بر نمی آید، نگران نباشید، چون می توانید به کمک شگرد های فوتبالی این بازی مرحله ها را به پایان برسانید. این شگرد ها پرواز بادکنک، تصویر آهسته و سپر محافظ است که شما می توانید از آن استفاده کنید. از جذابیت های دیگر این بازی این است که در طی بازی چالش ها و مأموریت های مختلفی هم به شما داده می شود که با انجام آن ها می توانید جوایزی دریافت کنید. برای نصب این بازی بارکد نصب این بازی را اسکن کنید.





## تفاوت‌ها را در زنگ تفریح پیدا کن

بچه‌های عزیز لطفا دقت کنید و ۱۱ تفاوت در منظره حیاط مدرسه و بچه‌ها را در زنگ تفریح پیدا کنید. زنگ تفریح که می‌خورد بچه‌ها با خوش حالی به حیاط مدرسه می‌روند. بعضی‌ها با دوستانشان بازی می‌کنند و بعضی خوراکی می‌خورند. تا نفسی تازه کنند و دوباره سرکلاس درس بیایند و درسی جدید را یاد بگیرند. بچه‌های عزیز همیشه حواستان باشد که کارهایی مثل آب خوردن، خوراکی خوردن و صحبت کردن با دوستانتان را در زنگ تفریح انجام دهید. با دقت در تصویر زیر ۱۱ تفاوت را پیدا کنید.





عاشق سبزه  
پروسی

## توی تله‌ی گوشی نیفتید

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکن، مهره نیاز داریم. بازی با تاس ۶ شروع می‌شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و از چنگ مارهای نیش‌نیشو فرار کند و به نقطه‌ی پایانی برسد. هدف این بازی آموزش نکاتی به کودکان است که تا امکان دارد با بازی‌های مناسب یاد بگیرند.



یک نفر  
دارد در فضای  
مجازی اذیتت  
می‌کند. چه کار  
خوبی می‌کنی به  
بابا می‌گویی.  
۲ خانه برو جلو.



۳۵

۳۴

۳۳

چرا اطلاعات  
شخصی‌ات را در  
فضای مجازی به  
بقیه می‌دهی؟ خیلی  
خطرناک است.  
به خانه‌ی ۱۳  
برگرد.



۳۰

۳۱

۳۲

آفرین که به جای بازی  
در فضای مجازی دنبال مطالب  
علمی می‌گردی.  
۲ خانه برو جلو.



۱۷

آفرین که  
قبل از رفتن در  
فضای مجازی  
مشق‌هایت را  
می‌نویسی. یک  
خانه برو جلو و از  
نردبان بالا برو.



۱۴

۱۸

۱۶



۱۵

شروع  
با ما همراه شو و روش درست  
استفاده از فضای مجازی را  
یاد بگیر. اگر زودتر از بقیه به  
خانه‌ی ۴۰ برسی برنده‌ای.  
تاس بریز و شروع کن.



۳

۲

۱

چرا غذا ایت  
نخوردی؟ به خا  
شروع برگرد و ق  
وارد شدن به فض  
مجازی اول غذا  
بخور.

**پایان**

آفرین که به خانه ی آخر  
رسیدی و چیزهای زیادی  
درباره ی استفاده از  
فضای مجازی یاد گرفتی.

این وقت شب چرا سرت  
توی گوشی است؟ به خانه ی ۲۲  
برگرد و بخواب.



۴۰



۳۹

چرا این قدر پشت رایانه قوز کرده ای؟  
یک بار تاس نریز و درست بنشین.



۲۵

باتاس زوج  
حرکت کن.

۲۸



این همه  
سرت توی گوشی  
نباشد. یک کمی  
هم کنار خانواده  
بنشین و با آنها  
حرف بزن.  
۲ خانه برو عقب.

۲۳



۲۱

چه خبر است؟  
چند ساعت است  
در فضای مجازی  
می چرخم. بس کن و  
گوشی را کنار بگذار.  
۲ خانه عقب برگرد.

۱۲



۹

۱۰

۱۱

۱۳

آفرین که  
برای انتخاب  
سایت های مناسب  
از ماما کمک  
می گیری. ۲ خانه  
برو جلو.

۷



۶

۵

۴

گفت و گو با نقاش کوچک «سفر فضایی»:

## باید خودمان را کشف کنیم



شیم کریمی

نقاشی‌های ما گاهی پیامی هستند که می‌توانیم بعضی از حرف‌های نگفته خود را با آن به دیگران بفهمانیم.

فاطمه سادات سید مهدوی ۱۰ ساله و دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان امام رضا (ع) است. او از دوران مهد کودک روی هر کاغذی که پیدا می‌کرد نقاشی می‌کشید و از همان کودکی به نقاشی علاقه زیادی داشت تا اینکه از کلاس اول هم‌زمان به کلاس نقاشی حرفه‌ای تری رفته و تاکنون توانسته است موفقیت‌های ارزشمندی در این هنر به دست بیاورد. گفت و گوی ما با فاطمه سادات را بخوانید.

**فاطمه جان! تاکنون به چه پیشرفت‌هایی در هنر نقاشی دست**

**یافته‌ای؟**

کلاس دوم که بودم برگزیده استانی مسابقه «ایده‌ها و ابتکارات در کاهش سوانح و حوادث رانندگی» در رشته نقاشی شدم که نخستین موفقیت‌م در این راه بود. پس از آن در «ششمین جشنواره ملی سفیران سلامت دانش‌آموزی» در رشته نقاشی در سال ۱۴۰۱ رتبه برگزیده استانی را به دست آوردم، پارسال هم در مسابقه بین‌المللی «طراحی و نقاشی مجمع آژانس فضایی آسیا و اقیانوسیه» مقام اول کشور را کسب کردم و در «جشنواره علمی پژوهشی پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی» در رشته نقاشی با موضوع «بازارچه‌های سنتی و هفته بازارهای محلی» هم نفر اول شدم.





نقاشی کشیده شده از پدر بزرگ



## درباره حضورت در مسابقه بین المللی «طراحی و نقاشی

مجمع آژانس فضایی آسیا و اقیانوسیه» ۲۰۲۴ توضیح می دهی؟

در این مسابقه مقام اول کشور را از میان ۲۰۴۰ اثر ارسال شده کسب کردم و در مرحله نهایی نیز بین ۴۲ اثر از ۱۴ کشور، برنده جایزه ویژه شدم. نقاشی ام در این جشنواره با موضوع «سفر فضایی» در غرفه بنیاد فرهنگی رضوی در نمایشگاه بین المللی مشهد در

هفته پژوهش هم نمایش داده شد. الگوی کارم را از ایده هایی که در ذهنم داشتم، با مشورت پدر و مادرم گرفتم و از طریق پژوهش سرای امام رضا (ع) از این مسابقه باخبر شدم. در نهایت، از این موفقیت ها و نتیجه های چشمگیر خیلی خوش حالم و خدا را شکر می کنم.

## هدف از کشیدن نقاشی

چیست؟

خواندند در وجود هر کسی استعدادی قرار داده است که باید خودمان آن را کشف کنیم و پرورش بدهیم تا به پیروزی دست یابیم. من تا به حال خیلی نقاشی کشیده ام، مثلاً هزار تا. با موضوعات طبیعت، چهره، حیوانات، اشیا و...

هر نقاشی هدفی را دنبال می کند و یک نقاش باید به مواردی توجه کند که آن هدف را بهتر نشان می دهد. هنوز سبک خاصی را دنبال نمی کنم و بیشتر با مدادرنگی و ماژیک نقاشی می کشم. اما آثار استاد فرشچیان را خیلی دوست دارم.

به نظرم برای هنرمند شدن، داشتن ذوق هنری و توجه دقیق به اطراف و تمرین زیاد اولین و مهم ترین قدم است. هنر نه تنها حال خود آدم را خوب می کند بلکه سبب شادی و

تقویت روحیه برای بقیه هم می شود.

## به جز نقاشی به چه کارهای دیگری

علاقه مندی؟

به رشته ورزشی ژیمناستیک علاقه مندم و در مسابقات استانی ژیمناستیک سال گذشته برگزیده شدم. نمره درس هایم خیلی خوب است و در کلاس های «سرآمدان مدرسه» هم شرکت می کنم. سعی می کنم با برنامه ریزی، هرکاری را به موقع و سر وقت انجام بدهم تا به هدف خودم برسم. البته کمک و حمایت پدر و مادرم و معلم های مهربانم را در موفقیت هایم خیلی مؤثر می دانم.

دلم می خواهد در آینده معلم، پزشک یا نقاش شوم، زیرا دوست دارم به همه کمک کنم و با نقاشی هایم هم حس خوبی به دیگران منتقل کنم. همچنین علاقه زیادی دارم که مراحل پیشرفته نقاشی را دنبال کنم تا بتوانم نمایشگاه آثار نقاشی ام را برگزار کنم.

وقتی که در درس هایم موفق هستم و خانم معلمم از من راضی است، خوش حالم و اگر باعث ناراحتی کسی بشوم خیلی برایم ناراحت کننده است. به همین دلیل سعی می کنم اگر مسئله ای پیش آمد، آن را حل کنم و برای اطرافیانم مشکلی ایجاد نکنم.



# سالاد رنگی رنگی



مادر هلیا چند تا لبور اتوی قابلمه گذاشته بود که پیزد. هلیا از مادرش پرسید که می خواهد با لبوها چه غذایی درست کند؟ مادر گفت: یک سالاد خوش مزه قرمز! وقتی لبوها پخت و سرد شد مادر از هلیا خواست که آن ها را مکعبی خرد کند. بعد مادر یک هویج رارنده کرد و با لبوها قاتی کرد. مقداری انار، پنیر و نعناع هم اضافه کرد. حالا نوبت سس سالاد بود. مادر مقداری سس مایونز، آبلیمو و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرد و به سالاد اضافه کرد. سالاد قرمز خیلی خوش مزه به نظر می رسید. هلیا از آن مزه کرد و خیلی خوشش آمد. سروکله لبو اتوی فصل زمستان پیدا می شود و خیلی از مادرها با آن غذا درست می کنند چون لبو خیلی خاصیت دارد مثلا برای قلب و مغز ما مفید است.

## چی لازم داریم؟

- لبو: دو عدد متوسط
- هویج: یک عدد متوسط
- پنیر: به میزان لازم
- انار: یک پیمانه
- نعناع: به میزان دلخواه
- سس مایونز: به میزان لازم
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- آبلیمو: به میزان لازم





## امام اوّلت را می شناسی؟



سلام بچه ها! چند روز دیگر تا سالروز تولّد امیرمؤمنان حضرت علی (ع) بیشتر باقی نمانده است. حتماً می دانید که به خاطر بزرگی ها و خوبی های فراوان امام علی (ع) حضرت محمد (ص) او را به جانشینی خود انتخاب کردند.

بیایید با هم بیشتر این امام بزرگ و عزیز را بشناسیم:

★ امام علی (ع) همسرگرامی حضرت زهرا (س) و پدر امام حسن (ع)، امام حسین (ع) و حضرت زینب (س) است.

★ امام اول ما همیشه به فکر مردم بودند و شب ها پنهانی و دور از چشم همه برای مردم فقیر غذای بردند و دم خانه شان می گذاشتند.

★ ایشان با اینکه زندگی خیلی ساده ای داشتند بسیار سخاوتمند و بخشنده بودند. روزی فقری برای طلب کمک پیش ایشان رفت. امام علی (ع) با اینکه مشغول نماز خواندن بودند، انگشتی با ارزش خود را به آن فقیر بخشیدند.

★ حضرت علی (ع) هیچ گاه از کار و تلاش خسته نمی شدند. ایشان برای به دست آوردن خرج زندگی خود و خانواده شان در نخلستان ها کار می کردند.

★ ایشان در قدرت و زور بازو و شجاعت مثال زدنی بودند و هیچ کس نمی توانست حضرت علی (ع) را شکست دهد.

★ کتاب ارزشمند «نهج البلاغه» یادگار ارزشمند ایشان برای همه ماست که می توانیم از آن در زندگی خود بهره ببریم.



# درس‌های ساده‌ی مهم



مرجان اسماعیلی

روز شنبه تولد امام جواد (ع)، فرزند گرامی امام رضا (ع)، است. حتما شنیده‌اید که ایشان به بخشنده‌گی معروف بوده‌اند. از ایشان سخنان ارزشمندی برای ما به یادگار مانده است. از سفارش‌های ایشان این است که در کارهایمان مشورت کنیم یا در کارها عجله نکنیم چون ممکن است پشیمان شویم.

همیشه در کارها مشورت کنیم



بابای مدرسه سرما خورده رنگ کردن دیوار هم خیلی طول می‌کشد. کاش بهش کمک کنیم.

چطوره بریم به مدیر بگیم اگه اجازه داد به پدر و مادرامون بگیم. اجازه بگیریم و کمک کنیم تا جشن دهه فجر زودتر تموم بشه.

۱

هرکاری از دستان برمی‌آید برای کمک به دیگران انجام دهیم



خب بیامون ساندویچم رو باهات نصف کنم گرسنه نمونی.

یلدا جان تو چرا چیزی نمی‌خوری؟

ساندویچم رو جا گذاشتم تو خونه. مامانم صبح درست کرده بود ولی یادم رفت بذارم تو کیفم.



آفرین پسرهای خوب که به فکر دیگران هستین. اما باید اول از پدر و مادرتون اجازه بگیرید.

۲



# عجله کردن باعث پشیمانی است

مریم می‌خوام چند تا کتاب کمک آموزشی بخرم که بتونم توی امتحانا نمره بالایی بگیرم به نظرت کدوم کتاب‌ها خوبه؟ گفتم از تو بپرسم که کتاب زیاد می‌خونی.

علی جان هنوز کلی وقت هست نمی‌خواهی یک بار دیگه جواب‌هات رو مرور کنی؟

آقا من تموم کردم. همه سؤال‌ها رو جواب دادم.

فردا کتاب‌ها رو میارم مدرسه با هم ببینیم هر کدوم مناسب بود می‌تونن بخری.

به فکر دیگران باشیم

ای بابا من که فکر می‌کردم همه سؤال‌ها رو درست جواب داده بودم چرا این قدر نمره کم شده. کاش عجله نکرده بودم.

آخ جون ۲۰ شدم!

## کدوی قلقله زن را می شناسی؟

شاید شما هم داستان کدوی قلقله زن را شنیده باشید. داستانی که ننه پیرزن می خواست از خونه دخترش که اون طرف تپه ی جنگلی بود به خونه اش برگرده، اما به خاطر اینکه شیر و گری و پلنگ اون رونخورن مجبور شد توی یک کدوی گرد و قلقلی قایم بشه و هی قل بخوره تا به خونه برسه، اما این هفته ما می خوایم بگیم کدو تنبل از بس خوب و مفید بوده به فکر نویسنده داستان افتاده که براش داستان بنویسه. امروز می خوایم بگیم با کمی فکر اقتصادی می تونید خودتون کنار بزرگ ترای خونه یک تخمه کدوی خوش مزه درست کنید. چطوری؟ خیلی ساده است روشش رو این دوست شما توی کوله پستی توضیح میده.



سلام بچه ها، من رضوانم کلاس چهارم. امروز می خوام براتون بگم چطوری تخمه کدوی خونگی درست کنیم. من از تجربه های مامانم در آشپزی خیلی استفاده کردم. شما هم بهتره با نظارت یک بزرگ تر این کار را انجام بدین.

### مواد لازم

نمک نصف لیوان آب

یک قاشق غذاخوری نمک خوراکی

سه قاشق غذاخوری آب لیمو

اول کدو تنبل را تمیز بشویید و خشک کنید تا همه چیز برای یک آشپزی، بهداشتی و تمیز باشد.



تخمه های کدو تنبل را با کمک یک قاشق درآورید و آن ها را خوب بشویید تا ریشه های اضافی از تخمه کنده شود.



تخمه ها را سه روز بگذارید تا خشک شود و رطوبتی نداشته باشد. اگر تخمه ها را تازه به تازه تفت بدهید، پوستش می سوزد و مغز تخمه خام می ماند.

تخمه ها را با کمک یک بزرگ تر روی اجاق گاز ۱۰ دقیقه با شعله کم تفت دهید و هی تخمه ها را هم بزنید.



وقتی تخمه ها یکی یکی شروع به ترق ترق صدا درآوردن و دهان گشودن کرد، نمک و آب و آبلیمو را با هم مخلوط کنید و روی تخمه ها بریزید و هی تخمه ها را با قاشق هم بزنید تا آبش خشک شود. بفرمایید این هم یک تخمه کدوی خانگی خوش مزه.

ایده‌های خودتون رو برای ما ارسال کنید:  
**idea.mashhad.ir**



ایده‌ها مشه‌اشند

#خلاقیت\_نوآوری    #مشهد\_آینده