

جشن پيروی انقلاب اسلامی مبارک باد!

# یک شادی دسته جمعی

۱۴۰۳  
۱۱  
۱۸  
اسمیه روزنامه شهرآر  
ویژه کودکان مشهد  
پنجشنبه



## اتحاد رمز پیروزی است

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان و شکر به همه نعمت‌های پیدا و پنهانی که برای ما قرار داده است، سلام می‌کنیم به همه دوستان بهتر از جان کوله‌پشتی. امیدواریم که سالم و شاد باشید و تبریک ما را به مناسبت چهل و ششمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی و میلاد باسعادت حضرت علی اکبر (ع)، فرزند شجاع امام حسین (ع)، بپذیرید.

اگر نگاهی به تقویم انداخته باشید، چند روز دیگر به ۲۲ بهمن باقی‌نمانده است. هر جای شهر را که نگاه کنید رنگ و بوی روزهای اول انقلاب سال ۱۳۵۷ را می‌دهد. شاید برای شما این یک سؤال باشد که چرا هر سال در ۲۲ بهمن مردم مثل دریایی خروشان در راهپیمایی شرکت می‌کنند، الان برایتان می‌گویم. مردم همه کنار هم می‌آیند تا به همه دنیا نشان دهند، اتحاد رمز پیروزی است و آن‌ها قدر کسانی که به خاطر پیروزی انقلاب اسلامی جانشان را فدا کردند و قدر زحمات امام خمینی (ره) که رهبری انقلاب اسلامی را برعهده داشتند، می‌دانند. مردم مازن و مرد، پیر و جوان و کودک از هر قوم و طایفه‌ای همه در راهپیمایی شرکت می‌کنند تا به دشمنان کشورمان ثابت کنند مثل همیشه متحد، قدرتمند و گوش به فرمان رهبر هستند و اجازه نمی‌دهند که آن‌ها حتی نقشه‌ای در خیال خود برای ایران بکشند و خون شهدای عزیزمان را پایمال کنند.



طیبه ثابت

### فهرست

- حرکتی برای حفظ تعادل ۱۱
- درخت‌ها ۲
- تابلوی زیبا ۳
- کاروانی برای شادی ۴
- دو کتاب خواندنی ۶
- تقریبی به نام برف بازی ۷
- بازی چه غذایی بخوریم ۸/۹
- همیشه جمله‌ی «من می‌توانم» را تکرار کنید ۱۰
- دسر بیسکوییتی ۱۲
- جدول حروف پراکنده ۱۳
- قدردان باشیم ۱۴
- مرد کوچک خانه ۱۶

- صاحب‌انبار:
- شهر داری مشهد
- مدیر مسئول:
- سید میثم موسوی مهر
- سر دبیر:
- سید سجاد طلوع هاشمی
- دبیر ضمانت:
- ارژنگ حاتمی
- دبیر کوله‌پشتی:
- طیبه سادات ثابت
- مدیر هنری:
- سید هاشم دقیق
- گرافیک و صفحه‌آرایی:
- ملک جمعی
- ویراستار:
- طیبه غلام‌رضایی

- پست الکترونیک:
- sabet@shahrara.com
- نشانی سایت:
- shahraranews.ir/fal/kids
- پیام‌رسان روزنامه: ۰۶۰-۰۵۴۶۵۸۰۹۰
- نشانی: خیابان کوهسنگی
- ابتدای کوهسنگی
- دفتر مرکزی: ۱۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
- داخلی مستقیم کوله‌پشتی: ۲۷۸۰
- توزیع و امور مشترکین: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
- داخلی: ۰۵۱-۴۷۲ و ۴۷۱



## حرکتی برای حفظ تعادل



سلام به شما دوستان ورزشکارم. امیدوارم عالی باشید. بچه‌ها حتماً قبلاً کلمه «تعادل» را شنیده‌اید. به نظر شما تعادل یعنی چه؟ خوب این کلمه یکی از مهم‌ترین مواردی است که ما در زندگی روزمره به آن نیاز داریم. ما در هنگام راه رفتن، ایستادن، نشستن و ورزش کردن و خیلی از کارهای روزمره مان، سعی می‌کنیم نیفتیم و با حفظ هماهنگی در بدنمان کارمان را زیبا انجام دهیم. به این حفظ هماهنگی، تعادل می‌گویند. امروز می‌خواهیم یک تمرین ساده به شما آموزش دهیم تا به شما کمک کند تعادل بدنتان را افزایش دهید.

تمرین اول: تعادل لک لک!!

ابتدا مانند تصویر صاف می‌ایستید.

سپس دست‌ها را روی کمر قرار می‌دهید.

یک پا را در حالی که از زانو خم کرده‌اید به پشت برده و بالا نگه دارید.

شما باید بتوانید این کار را به مدت ۳۰ ثانیه یا بیشتر انجام دهید بدون

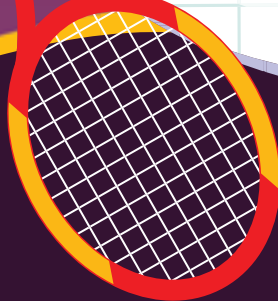
اینکه پائتان به زمین برخورد کند. سری بعد پا را عوض کنید.

می‌توانید از زمان سنج استفاده کنید و هر بار رکورد خود را ثبت کنید

و دفعات بعدی رکورد خود را بشکنید یا برای جذاب تر شدن این

ورزش بین خودتان و خواهر و برادر یا دوستانتان مسابقه حفظ

تعادل بگذارید!





## درخت‌ها

درخت‌ها همیشه  
رفیق کوچه‌هایند  
چه قدر سبز و زیبا  
چه قدر بی صدایند

همیشه می‌نشینند  
کنار کوچه‌خندان  
میان آفتاب و  
میان برف و باران

اگرچه یک گیاه‌اند  
اگرچه برگ و چوب‌اند  
ولی برای کوچه  
رفیق‌های خوب‌اند





## تابلوی زیبا

### چطوری درست کنیم؟

دست نگه دارید! کارتن های خالی را در کیسه ی زیباله های خشک نیندازید. با کارتن های خالی می توانید خیلی چیزهای زیبا درست کنید. وقتی تولد خواهر یا برادر یا دوستان است و شما به هدیه فکر می کنید، هیچ هدیه ای زیباتر و ارزشمندتر از این نیست که هنر دست خودتان باشد. پس دست به کار شوید. دایره ای به هر اندازه که دوست دارید روی کارتن بکشید و دورش را قیچی کنید. نخ گونی را از وسط کارتن کنار هم بچسبانید. دایره ای کوچک تری برش بزنید. پوست پسته ها یا تخمه ها را روی آن بچسبانید. حالا گل های آماده را روی تابلو بچسبانید. کنار گل های پسته ای یا تخمه ای چند شاخه و برگ بچسبانید. پشت تابلو بند کوچکی بچسبانید. تابلوی هدیه شما آماده است.



چی لازم داریم؟

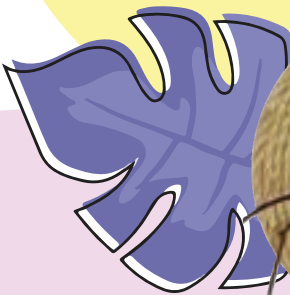
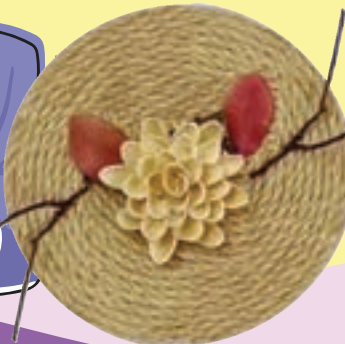
چسب حرارتی

کارتن های خالی

پوست پسته یا تخمه

قیچی

نخ گونی





## یک شادی دسته جمعی



پرچم‌ها می‌چسباند. کار تا اول شب طول کشید. پرچم‌ها که آماده شدند، زیرزمین پر از خرده کاغذ شده بود. برای همین بچه‌ها دسته جمعی مشغول تمیزکاری شدند. بعد هم پرچم‌های آماده شده را بین خودشان تقسیم کردند و قرار گذاشتند صبح روز بعد همه با هم سرکоче باشند بادوچرخه‌هایشان.

صبح روز بعد سرکоче پر شده بود از دوچرخه‌های رنگارنگ بچه‌ها. چند تا از دوستان دیگرشان هم که دوچرخه داشتند، آمده بودند. بچه‌ها منتظر ماندند تا همه جمع شوند. بعد هم زمان شروع کردند به رکاب زدن. پشت سر هم رکاب می‌زدند و پرچم به دست پیش می‌رفتند. به هر کسی هم که می‌رسیدند، لبخند زنان یک پرچم به دستش می‌دادند. به خانم پیری که می‌رفت نان بخرد، به چند تا بچه مدرسه‌ای که شیفت صبح بودند، به آقای رضا بقال سرکоче، به راننده‌ها، به جوان‌هایی که در زمین فوتبال سر خیابان مشغول تمرین بودند و به بچه‌ی کوچولویی که همراه مادرش داشت کنار کوزه قدم می‌زد و بالبخند به پرچم‌ها نگاه می‌کرد. بچه کوچولو آن قدر از گرفتن پرچم خوش حال شد که مثل دوچرخه سوارها شروع کرد به تکان دادن پرچم. بچه‌ها همین جور توی کوزه‌ها چرخیدند و پرچم‌های سه رنگ را تکان دادند و به مردم هدیه دادند. مردم هم با شادی به بچه‌های دوچرخه سوار نگاه می‌کردند. برایشان دست تکان می‌دادند و لبخند می‌زدند و از آن‌ها پرچم‌های قشنگ کوچولو هدیه می‌گرفتند. بچه‌ها خوش حال بودند. خوش حال بودند که می‌دیدند توانسته‌اند در جشن پیروزی انقلاب کاری انجام بدهند و مردم را خوش حال کنند. رکاب می‌زدند و جلو می‌رفتند و پرچم‌هایشان را در هوا تکان می‌دادند.

هر سال سالروز پیروزی انقلاب که می‌رسد، همه جای کشورمان جشن می‌گیرند. بچه‌ها هم دلشان می‌خواست در این روز کاری انجام بدهند.

امید گفت: «همه‌ی خیابان را هم برای جشن ۲۲ بهمن ریسه بسته‌اند و تزئین کرده‌اند.» حسین سری تکان داد و گفت: «راست می‌گه، خیلی قشنگ شده!» علی آهی کشید و گفت: «کاش ما هم می‌توانستیم کاری بکنیم. داداشم قرار است در مدرسه‌شان یک نمایش اجرا کنند.» امید لبخند زنان گفت: «خب ما هم می‌توانیم نمایش خودمان را اجرا کنیم.» حسین باز سری تکان داد و گفت: «راست می‌گه، می‌توانیم.» همین موقع مجتبی که تا آن وقت ساکت بود، لبخند زنان گفت: «بیا بید با دوچرخه‌هایمان همه توی کوزه‌ها بچرخیم و یک گروه دوچرخه‌ای دهه فجری راه بیندازیم.» شهاب با هیجان گفت: «من با این یکی موافقم. تازه می‌توانیم کلی پرچم ایران درست کنیم و با خودمان ببریم و به مردم هدیه بدهیم.» حسین دوباره سری تکان داد و گفت: «راست می‌گه، خیلی باحال می‌شود.» بقیه‌ی بچه‌ها هم موافق بودند. برای همین شروع کردند به برنامه ریزی اینکه باید از کجا شروع کنند. خبر معلوم بود، باید از چسب و قیچی و مقوا شروع می‌کردند. بچه‌ها پول توجیبی‌هایشان را روی هم گذاشتند و کلی مقوای سبز و سفید و قلمز خریدند. بعد هم دسته جمعی رفتند خانه‌ی مجتبی تا توی زیرزمینشان که خالی بود، پرچم‌ها را درست کنند. کار خیلی خوب پیش رفت. خیلی هم ریخت و پاش شد. یکی قیچی می‌کرد، یکی چسب می‌زد، یکی... وسط پرچم‌ها را می‌نوشت و یکی هم تگه‌های چوب را به







اسم کتاب: سلام آقای  
نام نویسنده: محمد حسن حسینی  
سال نشر: ۱۴۰۱  
اسم نشر: انتشارات یک دانه

بچه ها به نظرتان چرا این قدر مامان ها در سلام کردن به مهمان تأکید دارند؟ یا اینکه چرا می گویند سلام سلامتی می آورد؟ «سلام آقای» داستان ما کسی هست که به همه قبل از رفتن به سرکار سلام می کند. از میوه فروش گرفته تا گنجشک روی درخت اما یک روز دیگر محله صدای سلام کردن های او را نمی شنود، مگر چه اتفاقی افتاده که صدای او شنیده نمی شود؟ این کتاب برای کودکان ۷ تا ۱۱ ساله مناسب است.



## ۲ کتاب خواندنی



اسم کتاب: گنجشک پر، کلاغ پر  
نام نویسنده: یگانه مرادی لاکه  
سال نشر: ۱۴۰۰  
اسم نشر: انتشارات یک دانه

در محله گل ها یک پارک بزرگ وجود دارد که بچه های محل در آن بازی می کنند، اما یک روز تصمیم می گیرند بازی جدیدی را امتحان کنند. نمی دانم اسم بازی اش چه بود ولی یکی می گفت گنجشک پر، کلاغ پر، کبوتر پر، صبرکن مگر چه اتفاقی افتاده که همه دارند می روند؟ اگر شما هم مثل من دوست دارید که بدانید ماجرا از چه قرار است که گنجشکان، کلاغ ها و کبوترها می روند، پیشنهاد می کنم کتاب «گنجشک پر، کلاغ پر» را مطالعه کنید. این کتاب برای کودکان ۷ تا ۱۱ ساله مناسب است.





## تفریحی به نام برف بازی



هورا برف، جانمی برف بازی! این صدای شادی بخشِ شما بچه‌هاست. وقتی برف روی زمین نشسته و همه جای دست سپید پوش شده است. بچه‌های عزیز! یک نکته‌ی مهم ایمنی در برف بازی‌ها که هیچ وقت نباید فراموش کرد این است که گلوله‌های برفی‌تان کوچک و فقط برفی باشد نه چیز دیگری تا خدای نکرده برای هیچ کدامتان اتفاق بدی که سلامتی‌تان را به خطر بیندازد رخ ندهد. در تصویر زمستانی زیر ۸ تفاوت وجود دارد. با کمی دقت این تفاوت‌ها را پیدا کنید.



## بازی چه غذایی بخوریم؟

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان، مهره نیاز داریم. بازی با تاس شروع می‌شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به نقطه‌ی پایانی برسد. مواظب تارهای عنکبوت باش. هدف این بازی آشنا کردن بچه‌ها با غذاهای مفید و مقوی و همچنین آشنا کردن آن‌ها با شیوه‌ی درست غذا خوردن است. بچه‌ها بازی می‌کنند و همراه با هیجان بازی این چیزها را یاد می‌گیرند.



|                                                                               |                                                                                                                      |                                                                |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>تائیش نخوری زود خانه‌ی بعد.</p> <p>۳۶</p>                                  | <p>نباید در جاهای غیر بهداشتی غذا بخوری. در تار عنکبوت گیر افتادی. یک بار تاس نریز و خودت را نجات بده.</p> <p>۳۵</p> | <p>رستوران</p> <p>اینجا رستوران است یا انباری؟</p> <p>۳۴</p>   | <p>۳۳</p>                                                                                                                    |
| <p>نیش خوردی. یک بار تاس نریز.</p> <p>۳۹</p>                                  | <p>کمی سبزی از باغچه جمع کن و با خودت ببر.</p> <p>۳۰</p>                                                             | <p>آفرین که سبزی می‌خوری. یک خانه برو جلو.</p> <p>۳۱</p>       | <p>۳۲</p>                                                                                                                    |
| <p>آفرین که پر خوری نمی‌کنی. ۲ خانه برو جلو.</p> <p>۲۰</p>                    | <p>باتاس زوج حرکت کن.</p> <p>۱۹</p>                                                                                  | <p>از پس دیر رسیدی غذا سرد شد. یک نوبت تاس نریز.</p> <p>۱۸</p> | <p>مامان: چرا نمی‌آیی سر سفره؟! ۱۷</p>                                                                                       |
| <p>تخم مرغ پر از پروتئین و ویتامین است. تورا سالم و قوی می‌کند.</p> <p>۱۳</p> | <p>خوب است روزی یک دانه تخم مرغ بخوری.</p> <p>۱۴</p>                                                                 | <p>چرا تخم مرغ نمی‌خوری؟</p> <p>۱۵</p>                         | <p>تخم مرغ غذای سالمی است. ۱۶</p>                                                                                            |
| <p>لقمه را قبل از قورت دادن خوب بجوی؟</p> <p>۳</p>                            | <p>ساندویچ برایت ضرر دارد. یک بار تاس نریز.</p> <p>۳</p>                                                             | <p>عجب بویی!</p> <p>۲</p>                                      | <p>شروع، بچه‌ها می‌خواهند غذاهای خوب را بشناسند. با آن‌ها همراه شو تا یاد بگیری چی بخوری بهتر است. تاس بریز و شروع کن. ۱</p> |



پایان  
آفرین که  
چیزهای  
زیادی  
در باره ی غذاها  
یاد گرفتی.

۴۰

آفرین که شیر می خوری. خیلی مفید  
و مقوی است. با یک پرش خودت را  
به خانه ی آخر برسان.



۳۹

شیر گاودر کارخانه ضد عفونی و  
بسته بندی می شود.



۳۸

شیر تازه غذای مفیدی است اما  
قبل از خوردن باید جوشانده شود.



۳۷

آفرین که فست قود نمی خوری.  
یک خانه برو جلو.



۳۵

وقتی سیب زمینی این جوری  
در روغن سرخ می شود همه ی  
ویتامین هایش از بین می رود.



۳۶

چرا این همه نمک به غذا زدی؟  
یک خانه به عقب برگرد.



۳۷

۳۸

یک بار  
تاس نریز.



۳۴

ای وای به کیاب ها ناخنک زدی.  
یک خانه عقب برگرد.



۳۳

اگر گوشت خوب نپزد  
دل درد می گیری.



۳۱

آفرین که می گذاری  
غذایت خنک  
شود. یک خانه  
برو جلو.



۳۰



۱۱



می دانی تند تند غذا خوردن  
برای سلامتی ضرر دارد.  
یک بار تاس نریز.

۱۲

آبگوشت غذای  
مقوی و سالمی  
است. تورا  
حسابی قوی  
می کند.



۸

آفرین که آبگوشت را کامل  
می خوری.  
یک خانه  
برو جلو.



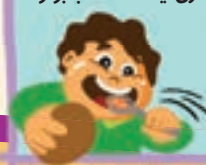
۷

عجب بویی، بوی آبگوشت!



۶

چقدر در غذا خوردن عجله  
داری! یک خانه عقب برگرد.



۵

گفت و گو با ورزشکار هنرمند:



# همیشه جمله‌ی «من می‌توانم» را تکرار کنید



شبنم کریمی

«ورزش، اعتماد به نفس را تقویت می‌کند اما باید تلاش کنیم تک بعدی نباشیم و تمامی توانیم هم زمان مهارت های مختلفی را یاد بگیریم.»  
آنچه خواندید نظر سارا حاجی بابائی، ۱۱ ساله و دانش آموز کلاس ششم مدرسه هوش نوین است. او ورزش را از ۸ سالگی با ژیمناستیک آغاز کرده و از ۱۰ سالگی وارد ورزش والیبال شده است و اکنون نه تنها در این ورزش ها که در رشته های فرهنگی و هنری زیادی به مهارت رسیده است. گفت و گوی ما با سارا را دنبال کنید.

## گم شده ام را پیدا کرده ام

ابتدا ژیمناستیک را انتخاب کردم زیرا باید به آمادگی بدنی دست پیدا می‌کردم، با انجام حرکات کششی و تعادلی که در ژیمناستیک داشتم به این هدف رسیدم، سال پیش با شرکت در فراخوان جذب دانش آموزان برای والیبال، جزو نفرات برتر پذیرفته و وارد این رشته شدم. از این انتخاب بسیار خوش حالم و به نظر خودم گم شده ام را پیدا کرده ام و حتما اگر خدا بخواهد همراه با تیم خوبمان تا قهرمانی جهان پیش می‌روم.

اولین موفقیت من را سال ۱۴۰۱ وقتی ۸ ساله بودم در ژیمناستیک پیش سطح یک با درجه عالی و با کسب مدال طلای استان تجربه کردم. دی ماه همان سال در ژیمناستیک پیش سطح ۲ با درجه عالی، مدال طلای استان را کسب کردم و سال ۱۴۰۲ در سطح یک مقدماتی با درجه عالی، مدال طلای استان و در همان سال در سطح یک نیمه حرفه ای مدال نقره ژیمناستیک استان را به دست آوردم.

پارسال در والیبال هم حکم قهرمانی و مقام اول ناحیه را کسب کردم که لوح افتخاری از سوی آموزش و پرورش خراسان رضوی به من اهدا شد.



### تیمی بهتر از انفرادی

فکر می‌کنم در همه‌ی رشته‌های ورزشی، آمادگی جسمانی و انعطاف بدن حرف اول را می‌زند. خاطر هست وقتی برای انتخابی والیبال رفتیم یکی از آزمون‌ها حرکت پلانک بود؛ پنج نفر، پنج نفر آزمون می‌دادیم و هرکس بیشتر مقاومت می‌کرد برنده بود. من هم همراه نفراتی که جثه‌های بزرگ‌تری داشتند شروع کردم، یکی یکی کم آوردند و کنار رفتند و من همچنان ادامه دادم تا جایی که خود مربی خواست بلند شوم، این توانایی فقط به دلیل آمادگی جسمی من بود که از ورزش ژیمناستیک داشتم. با اینکه ژیمناستیک کمک بسیاری به آمادگی بدن می‌کند اما به نظر ورزش‌های تیمی بهتر هستند زیرا در کنار ورزش، تعامل اجتماعی و رفاقت و دوستی هم به وجود می‌آید. البته در ورزش حرفه‌ای ممکن است آسیبی هم برایمان پیش بیاید، مثلاً یک مرتبه که مربی سرویس محکمی روی دستم زد با پنجه جواب دادم و انگشتم به عقب برگشت و تا دو هفته دستم بسته بود.

### استفاده درست از فرصت‌ها

اگر بخواهم رشته ورزشی دیگری را انتخاب کنم، حتماً شنا خواهد بود، اما اکنون در کنار ورزش به هنر گل‌دوزی و ساختن دیوارکوب‌های فانتزی و شرکت در کلاس‌های طراحی چهره و خوش‌نویسی نیز مشغول هستم. شرکت در کلاس‌های چرتکه را از پیش دبستانی آغاز کردم و اکنون ترم هفدهم این رشته را می‌گذرانم و به امید خدا پس از گذراندن ترم ۱۸ گواهی نامه چرتکه را دریافت می‌کنم و می‌توانم مربیگری کنم. عضو بسیج پایگاه شهید محرابی و از اعضای گروه سرود این پایگاه هستم و امسال در مسابقه سرود، مقام اول ناحیه را کسب کردیم. همچنین در فعالیت‌های فرهنگی اجتماعی پایگاه همکاری می‌کنم، مثلاً در محله‌های مختلف میز تبیین برگزار می‌کنیم و «سه‌شنبه‌های امام‌زمانی» داریم که دوستان اران امام‌زمان (عج) برای ایشان دل‌نوشته می‌نویسند. در جشن‌ها و عزاداری‌های ائمه اطهار (ع) هم در پایگاه، مولودی خوانی و مداحی می‌کنم. در رشته روان‌خوانی قرآن کریم شرکت کرده‌ام و الان مشغول حفظ جزء ۳۰ هستم. از سال اول ابتدایی تاکنون همیشه شاگرد اول کلاس بوده‌ام، آن‌قدر پرسشگر بودم که معلم کلاس اولم خانم خردمند به من می‌گفت: «دانشمند کوچولو».

اکنون در کلاس‌های سمپاد و پژوهش‌سرا شرکت می‌کنم و همه تلاشم قبولی در مدارس تیزهوشان است. هدفم موفقیت و پیروزی در همه زمینه‌های ورزشی، تحصیلی و هنری است و علاقه زیادی دارم که در آینده یک پزشک موفق بشوم. به دوستانم می‌گویم هرگز ناامید نشوند و دست از تلاش برندارند و همیشه جمله‌ی «من می‌توانم» را با خودشان تکرار کنند تا به این باور هم برسند.

تا این لحظه، عوامل مؤثر در پیروزی‌هایم را پشتیبانی‌ها و تشویق‌های پدر و مادرم و تلاش و اراده خودم می‌دانم و خوش‌حالم که تاکنون از فرصت‌هایم درست استفاده کرده‌ام.



## دسر بیسکوییتی

آن روز مهسا از مادرش خواست تایک دسر خوش مزه درست کند چون قرار بود دخترخاله اش به خانه آن ها بیاید و با هم درس بخوانند. ابتدا مادر هم مقداری خامه را داخل ماهیتابه ریخت تا گرم شود. بعد شکلات های کاکائویی را که خرد کرده بود اضافه کرد تا خوب آب شوند. در آخر هم بیسکویت خرد شده را به مواد اضافه کرد. وقتی مواد خوب مخلوط شدند آن ها را داخل قالب مستطیل شکلی ریخت و داخل فریزر گذاشت تا سفت شود. بعد از یک ساعت وقتی مواد سفت شده بود آن را از قالب بیرون آورد و با چاقو برش داد. مهسا آن ها را داخل ظرف چید. آن روز مهسا و دخترخاله اش این دسر خوش مزه را با چای خوردند و با هم درس خواندند. بچه ها شما هم موقع درس خواندن از خوراکی های سالمی که مادرتان در خانه درست می کند استفاده کنید تا مریض نشوید.

چی لازم داریم؟

خامه: یک بسته

شکلات کاکائویی: ۲۰۰ گرم

بیسکویت پتی بور: یک بسته



## جدول حروف پراکنده

بچه های عزیز شاید این ضرب المثل را شنیده باشید.  
هر که ..... بیش ..... ش بیش تر  
دو کلمه ی ضرب المثل پاک شده. از جدول کمک بگیرید و با کنار هم  
چیدن حروف به صورت مؤرب این دو کلمه را پیدا کنید.

\* مؤرب: کج





## دوستت دارم ایران



مرجان اسماعیلی

پچه‌های عزیز. همان طور که دوروبرتان می‌بینید همه جا صحبت از جشن‌های پیروزی انقلاب است. اگر از بزرگ‌ترها پتان پیرسید به شما می‌گویند که چرا باید پیروزی انقلاب را جشن بگیریم و چه اتفاقات خوبی بعد از پیروزی انقلاب افتاده است. آن‌ها به شما می‌گویند که کشور ما بعد از انقلاب پیشرفت‌های زیادی کرده و تبدیل به کشوری قوی شده است. برای همین هم خیلی از کشورهای دیگر این را دوست ندارند و با ما دشمنی می‌کنند.



قبل از انقلاب خیلی از مردم و حتی پچه‌های هم‌سن و سال شما بی‌سواد بودند. بعد از پیروزی انقلاب اسلامی امام خمینی (ره) سفارش کردند که همه مردم باید سواد یاد بگیرند. برای همین معلم‌های زیادی مردم را باسواد کردند. امروزه دیگر اثری از بی‌سوادی مثل قدیم در کشور نیست.



دانشمندان ما در دوران کرونا موفق به ساخت واکسن ایرانی شدند.



قبل از انقلاب خیلی از پچه‌ها به خاطر کمبود واکسن فلج اطفال، سخت بیمار می‌شدند. اما پس از انقلاب مسئولان بهداشت و درمان توانستند به صورت همگانی این واکسن را به همه پچه‌ها بزنند و این بیماری ریشه‌کن بشود.



بعد از پیروزی انقلاب اسلامی بعضی از کشورها با ما دشمن شدند و می‌خواستند به کشور ما حمله کنند. برای همین ما نیاز داشتیم که قوی باشیم و با کمک دانشمندان نظامی خود توانستیم موشک و پهبادهای پیشرفته جنگی بسازیم و به همه نشان بدهیم که ما همیشه آماده هستیم.



قبل از انقلاب رفت و آمد بین روستاها و شهرها سخت بود چون جاده‌ها به اندازه کافی آسفالت نداشت و مردم به سختی رفت و آمد می‌کردند. بعد از انقلاب برای همه شهرها و خیلی از روستاهای کشور جاده ساخته شد. وضعیت ریلی پیشرفت کرد و پل‌ها ساخته شد. (صد درصد در شهرها و ۹۰ درصد در روستاها)



ورزشکاران ایرانی بعد از انقلاب توانستند مدال‌های زیادی ببرند و در مسابقات جهانی برنده شوند. مثلاً قبل از انقلاب تیم فوتبال ایران فقط یک بار توانست در جام جهانی فوتبال بازی کند، اما بعد از انقلاب پنج بار در این مسابقات شرکت کرد و سه بار توانست برنده شود و مردم را خوش حال کند. در ورزش بانوان هم ۳۳۰۲ مدال جهانی پس از انقلاب توسط ورزشکاران خانم کسب شده است.



خیلی از مردمی که قبل از انقلاب زندگی می‌کردند آب سالم و برق نداشتند. آن‌ها مجبور بودند از جاهای دیگر و به سختی آب بیاورند. بعد از انقلاب تقریباً همه روستاها آب و برق دارند. الان بچه‌های روستا هم می‌توانند مانند بقیه بچه‌ها تلویزیون نگاه کنند. بچه‌ها ما باید قدر چیزهای خوبی را که امروز داریم بدانیم و از آن‌ها خوب استفاده کنیم.



## مرد کوچکی خانه



اگر گفتین که به کی می‌گن مرد خونه؟ خب معلومه. به باباها یا به پسرهای جوان هر خونه که همه پشتشون به کمک اون گرمه و بهش خیلی امیدوارند. شاید باورتون نشه بچه‌ها، بعضی از پسر بچه‌ها هستن با اینکه سن و سالی هم ندارن، خیلی مثل باباها مسئولست پذیرند و کوه امیدند. به اونا هم ماما و باباهاشون می‌گن مرد خونه. راستی که چقدر احساس خوییه وقتی پدر، مادر، خواهر و برادرت به تو اطمینان داشته باشن و روت بتونن حساب کنن. اینکه یه نفر اون قدر منظم، مرتب، مهربون و مسئولیت پذیر باشه که لقب و صفتِ مرد خونه رو بهش بدن.



این آقا پسر اسمش محمد هادی ابراهیمی هست، ۱۰ ساله و پایه چهارم و تو مدرسه امیرالمؤمنین (ع) درس می‌خونه.

محمد هادی عاشق خانواده و الانم داره برای کمک به ماما سفره رو جمع می‌کنه.



الان ساعت ۹ شبه و وقت گذاشتن پلاستیک  
زباله ها جلو در. او میگه بابا از صبح سرکار بوده و  
حتما خسته اس. من این کارو می کنم چون بابا رو  
دوس دارم.



شاید براتون عجیب باشه، اما محمد هادی یه اخلاق  
خوب دیگه هم داره. معمولا وقتی خانواده می خوان  
جایی برن. چراغای خونه رو کنترل می کنه که برقی روشن  
نمونه و اجاق گاز خاموش باشه.

یکی از علاقه مندی های دیگه ی این پسر  
نمونه و خوب، مطالعه کردنه. محمد هادی  
میگه، ما از کتابای خوب می تونیم برای خوب  
بودن درس بگیریم.



محمد هادی دو چرخه سواری رو دوس  
داره و اون رویه ورزش می دونه که خیلی حال  
آدم رو خوب می کنه.

باتشکر از عکاس محترم  
مامان محمد هادی



تصویرگر: زهره افشاری