

تلاش بچه‌ها دیدنی بود

نذری بابابزرگ

۱۹۶

شماره + کوله‌بسته

۱۴۰۳

۰۳

۲۳

ضمیمه روزنامه شهرآرا
ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه

۴

«خسته شدم و وقت ندارم» ممنوع!

۱۰

ماهی متحرک

۳



«یک روز بهتر از دیروز» چطوری است؟



بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان، سلام می‌کنیم به همه‌ی شما دوستان عزیز کوله‌پشتی! امیدواریم حالتان خوب و خوش باشد و قدر همه‌ی لحظه‌های عمرتان را بدانید و حالا که تعطیلات تابستانی‌تان از راه رسیده است، سعی کنید هر روزتان بهتر از دیروزتان باشد.

با آمدن تعطیلات تابستانی و دور شدن از کلاس و درس و مدرسه و دوستان هم‌کلاسی، بعضی از شما بچه‌های عزیز نمی‌دانید که روزهایتان را چطور بگذرانید. به جز عده‌ای که با کمک بزرگ‌ترها برای اوقات فراغتشان برنامه‌ریزی خوب و مناسبی دارند و فعالیت‌های هفتگی، تفریح و بازی و سرگرمی‌هایشان مشخص شده است، عده‌ای از بچه‌ها هستند که واقعاً نمی‌دانند به غیر از خوردن، خوابیدن و تماشای برنامه‌های مناسب کودکان، وقتشان را چطور بگذرانند و هر روز از بس چشم‌هایشان را به تلویزیون می‌دوزند، چشم‌درد می‌گیرند.

حتماً می‌پرسید پس چه کار باید کرد؟ خیلی ساده است! با کمی فکر و خلاقیت می‌توانید هر روز یک روز خوب و جالب داشته باشید. یکی از راه‌ها این است که به مادر یا پدرتان بگویید می‌خواهید به آن‌ها در کاری که مناسب سن شماست، کمک کنید. با این روش شما تا پایان تعطیلات کلی تجربه کسب می‌کنید و

مهارت یاد می‌گیرید. یا اگر در این راه موفق نشدید، سعی کنید با کمک وسایل بازیافتی کار دستنی‌های جالب درست کنید و آن‌ها را به کسانی که دوستشان دارید، هدیه دهید. بچه‌های عزیز سعی کنید خودتان هر روزتان را مدیریت کنید تا پدر و مادران به وجود شما افتخار کنند.



فهرست

یک روز زیبا به نام عرفه ۱/
تشکر ۲/
ماهی متحرک ۳/
نذری بابابزرگ ۴/
یک وزیر قدرتمند ۶/
زود قضاوت نکن ۷/
آب را هدر نده ۸/
بخسته شدم و وقت ندارم، ممنوع! ۱۰/
دو میوه شگفت‌انگیز ۱۲/
سوپ لوبیاسفید ۱۳/
چند دقیقه که چیزی نمی‌شود ۱۴/
پروانه‌های ز رنگ ۱۶/
بفرمایید کتاب تازه‌ها ۱۷/



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

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fa/kids
ایمیل روزنامه: ۰۶۰-۵۴۶۵۸۰۶۰
نشانی: خیابان کوهسنگی
ابتدای کوهسنگی ۱۵
توزیع و امور مشترکین:
۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰



دعای عرفه یادگاری از امام حسین (ع) است

بچه‌های عزیز! بیایید یک مطلب تازه و خوب یاد بگیریم. حتماً اسم عید قربان به گوشتان خورده است. این روز هم مثل عید غدیر، یکی از عیدهای مهم ما مسلمانان است. در عید قربان کسانی که به زیارت خانه‌ی خدا در مکه رفته‌اند، گوسفند قربانی می‌کنند و گوشتش را به نیازمندان می‌دهند. خب درباره‌ی روز عرفه چه می‌دانید؟ بله، روز قبل از عید قربان روز عرفه نام دارد. در این روز کسانی

که به حج رفته‌اند، در صحرائی به اسم عرفات جمع می‌شوند و دعا‌های مخصوص این روز را می‌خوانند. یکی از دعا‌هایی که در این روز می‌خوانند، دعایی است که امام حسین (ع) برای این روز خوانده‌اند. امام حسین (ع) در این دعا از خداوند به خاطر نعمت‌های زیادی که به ما داده است، شکرگزاری می‌کنند. دوستان خوب ما یکی دیگر از چیزهایی که در این دعا گفته شده، دعا برای این است که اگر کار اشتباهی انجام داده‌ایم، خدا آن‌ها را ببخشد و به ما کمک کند تا در زندگی طوری رفتار کنیم که خداوند دوست دارد. در روز عرفه کسانی که به حج نرفته‌اند هم می‌توانند در مراسم عرفه شرکت کنند و دعا‌های مخصوص را بخوانند. از کارهای دیگری که مردم در این روز انجام می‌دهند، صدقه دادن است. می‌دانید که صدقه یعنی اینکه به کسانی که نیازمند هستند، کمک کنیم. بچه‌ها، در روزهایی مانند روز عرفه می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که خداوند دوست دارد. مثلاً دعا کردن و کمک کردن به نیازمندان. شما در این روز چه دعایی می‌کنید و از خدا چه چیزهایی می‌خواهید؟



تشکر

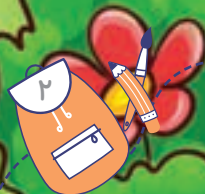
یک درخت توت امروز
برگ سبزش را به من داد
هدیه ی زیبایش آرام
پیش پاهای من افتاد

شاید او می خواست از من
تا که بالا را ببینم
یا تعارف کرد از آن
توت خوش مزه بچینم

زود از یک شاخه ی آن
توت چیدم، تند خوردم
بعد هم جای تشکر
من برایش آب بردم



تصویرگر:
یاسمن ثنائی





ماهی متحرک

چطوری درست کنیم؟

- ۱- به کمک خط کش از کاغذ آچار قرمز یک مربع بیرون می آوریم.
- ۲- مربع را از وسط تا کرده و یک مثلث درست می کنیم.
- ۳- بعد قسمت اضافی آن را درمی آوریم و برای ادامه ی کار کنار می گذاریم.
- ۴- حالا یک مثلث قرمز رنگ داریم که از وسط یک خط تا دارد.
- ۵- مثلث را از وسط باز می کنیم و دو تا گوشه اش را نزدیک هم می گذاریم؛ لب به لب خط وسط مربع.
- ۶- حالا مانند شکل، یک مثلث بزرگ و یک مثلث کوچک داریم.
- ۷- قسمت بالایی مثلث را مانند شکل برش می دهیم تا سر ماهی مان گرد شود.
- ۸- دوباره کاغذ را به حالت اول درمی آوریم و از قسمتی که تا خورده است تا خط تای روبه رو به صورت منظم و کنار هم برش می دهیم.
- ۹- یادمان باشد که برش ها از خط تای روبه رو رد نشود.
- ۱۰- حالا دولبه ی آزاد را تا قسمتی روی هم می گذاریم و از داخل به آن چسب می زنیم.
- ۱۱- بعد، از کاغذی دیگر با رنگ مخالف ماهی، مانند شکل، دم و باله های ماهی را درمی آوریم و همچنین یک نیم دایره به رنگ صورتی یا قرمز برای دهان ماهی درمی آوریم.
- ۱۲- بعد مانند شکل، آن ها را به ماهی می چسبانیم.
- ۱۳- حالا ماهی ما آماده است و بایک تکان ساده، همه ی قسمت های بدن ماهی به خاطر برش هایی که خورده است، تکان می خورد و ما از دیدنش لذت می بریم.

چی لازم داریم؟

قیچی

خط کش

چسب مایع

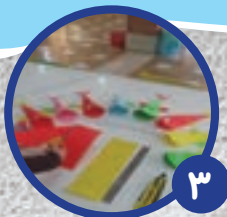
کاغذ آچار رنگی در دو رنگ مختلف



۵



۴



۳



۲



۱



۱۰



۹



۸



۷



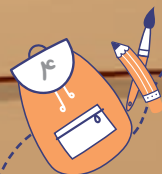
۶

نذری بابابزرگ

لبخند زنان گفت: «معلوم است که می‌توانید شریک باشید.» خاله نه‌نچی نچی کرد و گفت: «نه پدرجان، چاقوها تیز هستند، دستشان را می‌برند.» زن دایي گفت: «بسته بندی گوشت‌ها کار خانم‌هاست. بسته‌های نذری باید تمیز و مرتب باشند.» بابابزرگ برگشت و به دوچرخه‌های بچه‌ها نگاه کرد و گفت: «اما پخش کردن نذری کار سختی نیست. بچه‌ها می‌توانند نذری‌ها را بین همسایه‌ها پخش کنند.» خاله و زن دایي لبخند زدند. بقیه‌ی بزرگ‌ترها هم موافق بودند. رضا بلند شد و با خوش حالی دستی به چرخ دوچرخه‌اش زد و گفت: «بچه‌ها دوچرخه‌هایشان را بررسی کنید که کم‌باد نباشند. می‌خواهیم بسته بندی نذری‌ها که تمام شد، با دوچرخه‌ها به روبررسی محل پخش کنیم.» پسرها با خوش حالی و سروصدا یکی یکی بلند شدند و دوچرخه‌هایشان را بررسی کردند. علی دیلینگ دیلینگ زنگ دوچرخه‌اش را زد و گفت: «گروه پخش گوشت‌های نذری آماده است.» بابابزرگ که داشت گوشت‌های بسته بندی شده را می‌شمرد، برگشت و به بچه‌ها نگاه کرد و گفت: «چه عالی! کار ما هم تقریباً تمام شد. بهتر است دست به کار شوید. باید زودتر گوشت‌ها را پخش کنیم تا خراب نشوند.» هنوز حرف بابابزرگ تمام نشده بود که علی و سعید و رضا

عید قربان که می‌شود، خیلی‌ها نذری می‌دهند. بابابزرگ هم نذر داشت که هر سال عید قربان توی کوچه نذری بدهد. خانه‌ی بابابزرگ حسابی شلوغ بود. خاله و دایي و دخترخاله‌ها و پسرخاله‌ها همه آمده بودند. بزرگ‌ترها مشغول تقسیم کردن گوشت‌ها و بسته بندی کردنشان بودند. بچه‌ها هم روی فرش گوشه‌ی حیاط نشسته بودند و تماشا می‌کردند. ستاره کوچولو گفت: «چقدر گوشت! حالا بابابزرگ می‌خواهد با این همه گوشت چه کار کند؟!» علی لبخندی زد و گفت: «این گوشت‌ها نذری است. همه‌اش را بین همسایه‌ها تقسیم می‌کند.» سعید دستی روی سر ستاره کوچولو کشید و گفت: «خواهر کوچولو! هر سال بابابزرگ روز عید قربان نذری می‌دهد.» ستاره کوچولو لبخندی زد و سرش را تکان داد و گفت: «چه جالب!» سعید آهی کشید و گفت: «بله، خیلی جالب است، اما کاش ما هم می‌توانستیم مثل بزرگ‌ترها کمک کنیم و توی نذری شریک باشیم.» بابابزرگ که

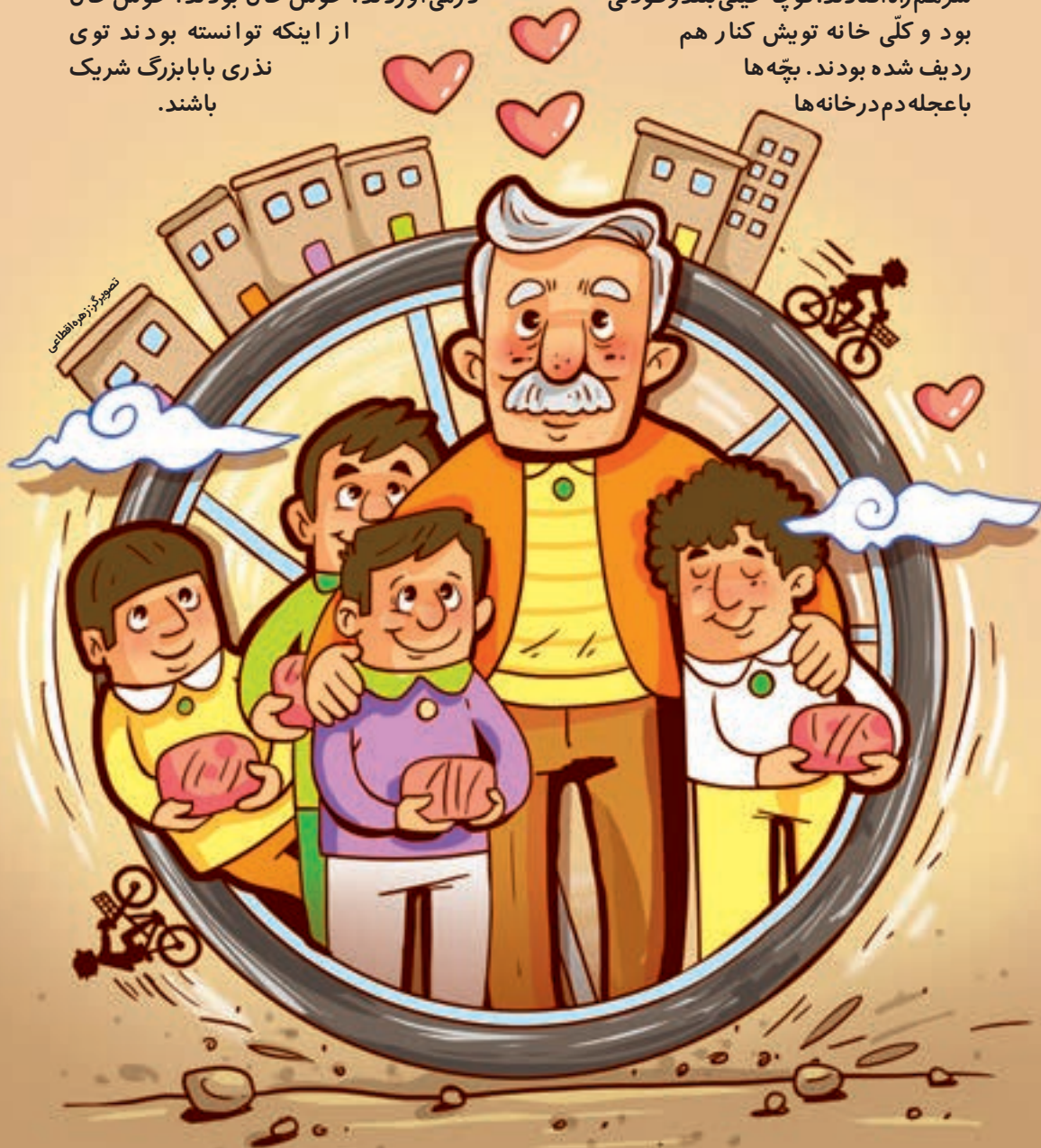
صدای سعید را شنیده بود،





می رفتند، در می زدند و بسته ها را تحویل
می دادند. همسایه ها هم با خوش حالی
تشکر می کردند. بعضی ها هم شاخه گل و
شکلات به آن ها می دادند. بچه ها رکاب می زدند
و دیلینگ دیلینگ زنگ دوچرخه هایشان را به صدا
در می آوردند. خوش حال بودند؛ خوش حال
از اینکه توانسته بودند توی
نذری بابابزرگ شریک
باشند.

امید پریدند روی دوچرخه هایشان، چرخ توی حیاط
زدند و پشت سرهم ردیف شدند جلوی بابابزرگ.
بابابزرگ هم توی سبد هر کدام از دوچرخه ها چند
بسته گوشت گذاشت و لبخند زان گفت: «بقیه اش با
شما، ببینم چه کار می کنید.» بچه ها لبخند زان پشت
سرهم راه افتادند. کوچه خیلی بلند و طولانی
بود و کلی خانه تویش کنار هم
ردیف شده بودند. بچه ها
با عجله دم در خانه ها



یک وزیر قدرتمند



اگر جزو آن دسته از بچه‌هایی هستید که به بازی‌های پرهیجان علاقه‌مندند، پیشنهاد می‌کنم این بازی را حتماً تجربه کنید.

بگویید بینم تا حالا خواسته‌اید که در نقش وزیر امور خارجه کشورمان قرار بگیرید و با شغل و کار او آشنا شوید؟

اگر جوابتان بله است، بازی این هفته‌ی ما مخصوص شماست! در بازی «آقا/ خانم وزیر» شما در نقش وزیر امور خارجه‌ی ایران، با چالش‌هایی که یک سیاست‌مدار واقعی نیز با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، دست و پنجه نرم می‌کنید.

وظیفه‌ی شما این است که با برقراری روابط دوستانه، امنیت کشور را تأمین کنید، با وارد کردن اقلام مورد نیاز کشور بحران‌ها را کنترل کنید و در نهایت در کوتاه‌ترین زمان ممکن، خواسته‌های مردم را برآورده سازید.

پس منتظر چی هستید؟ کد روبه‌رو را اسکن کنید تا به یک سیاست‌مدار موفق در تاریخ ایران تبدیل شوید!



اسکن کنید





زمان:

۹۰ دقیقه

ژانر:

ماجراجویی

کشور سازنده:

آمریکا

سال ساخت:

۲۰۲۴

نام انیمیشن:

گارفیلد ۴



زود قضاوت نکن

حتماً انیمیشن آن گربه ی شکمو و بامزه را یادتان هست. بله، گارفیلد را می‌گوییم. اگر می‌خواهید ماجراهای تازه‌ی این موجود دوست‌داشتنی را دنبال کنید، بهتر است انیمیشن گارفیلد ۴ را تماشا کنید.

ماجرا از آنجا آغاز می‌شود که «گارفیلد» و دوستش «اودی» بعد از یک روز پرماجرا هر کدام به خانه‌شان می‌روند که ناگهان گارفیلد توسط یکی از خلاف‌کاران شهر که با پدر گارفیلد دشمن است، دزدیده می‌شود! گارفیلد پس از بیدار شدن، خودش را دست‌بسته در خرابه‌ها می‌بیند. او فکر می‌کند که دیگر زندگی‌اش به پایان رسیده است، اما سرانجام پدرش به کمک می‌آید، اما چرا حالا؟ گارفیلد از روزی که گم شد، همیشه منتظر پدرش بود و فکر می‌کرد که او برای همیشه ترکش کرده است، اما انگار اشتباه می‌کرد و با ماجراهایی که برایش پیش آمد، متوجه شد که نباید زود قضاوت می‌کرد. اگر به دانستن ماجرای این پدر و پسر کنجکاو هستید، پیشنهاد می‌کنم انیمیشن گارفیلد ۴ را تماشا کنید.



شیر آب را ببند!
نیاید برای شستن ماشین بابا این
همه آب هدر کنی. یک بار تاس
نریز. بادستمال و یک سطل آب
ماشین را تمیز کن.

با تاس فرد حرکت کن.

اگر سردت شده است
دور کولر را کم کن.
این جوری آب کمتر هدر
می رود. آفرین! یک خانه
جلو برو.

وقتی آب خوردی،
شیر را درست نبستی.
شیر آب دارد چکه می کند.
۲ خانه به عقب برگرد و شیر
آب را محکم ببند.

نباید موقع حمام کردن آب را
هدر بدهی. کمی شیر آب را
ببند و یک بار تاس نریز.

آفرین که
فقط با یک لیوان آب
مسواک زدی!
۲ خانه جلو برو.

شروع:
بیچه ها می خواهند
صرفه جویی در مصرف آب
را یاد بگیرند. با آن ها همراه
شو. تاس بریز و شروع کن.

آفرین که به بابا کمک
می کنی شیر آب را تعمیر
کنی! خرابی شیر باعث
هدر رفتن آب می شود. یک
خانه جلو برو.

آب را هدرنده

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. با توجه به شروع فصل گرما
و مشکلات کم آبی، صرفه جویی
در مصرف آب اهمیت زیادی دارد.
هدف این بازی آموزش نکاتی
در باره ی صرفه جویی در مصرف
آب به کودکان است.



عبدالله سید علی
پورسی



آب دادن به گل‌ها
خوب است، اما نه
این جور! زود شیر آب را
ببند. آب هدر می‌رود.
۲ خانه به عقب برو.

چه کار خوبی می‌کنی
که با آقای کشاورز درباره‌ی
صرفه‌جویی آب صحبت
می‌کنی! همیشه موقع کشاورزی
آب زیادی هدر می‌رود.
۳ خانه جلو برو.

پایان:
به آخر بازی رسیدی.
چه خوب که راه‌های
صرفه‌جویی در مصرف آب
را یاد گرفتی!

لباس‌های کثیف
خیلی زیاد نیستند.
نباید ماشین لباس‌شویی را
روشن کنی. آفرین! برو این را به
مامان بگو و ۲ خانه جلو برو.

چه کار خوبی می‌کنی
آبی را که برای شستن میوه و
سبزی استفاده شده و هنوز
ماده ضد عفونی‌کننده سبزیجات
ندارد است، پای درخت می‌ریزی!
۳ خانه جلو برو.

۲۲ ۲۱ ۲۰ ۱۹ ۱۸ ۱۷

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۵۰



یکی از شرط های پیروزی و رسیدن به هدف هایمان تمرکز داشتن و پیشگیری از حواس پرتی در مسیر تلاش است. بعضی ورزش ها مانند کاراته، تمرکز را در فرد تقویت می کنند.

یلدا دردانه ساقونی، اصالتاً اهل روستای سعادت آباد شهرستان رشتخوار، اما دانش آموز کلاس ششم دبستان سمیه و ساکن مشهد است. او ورزش را از شهر یورا ۱۴۰ با هدف گذراندن اوقات فراغت تابستان با سبک وادوریو در رشته ی کاراته همراه تیم «اوژن» آغاز کرد و تاکنون عناوینی چون نایب قهرمانی مسابقات کشوری و مسابقات بین المللی جام فجر را از آن خود کرده است. گفت وگویی ما با یلدا را بخوانید.

نظر نایب قهرمان کوچک کاراته درباره ی راه های پیروزی:

«خسته شدم و وقت ندارم» ممنوع!



چرا کاراته را انتخاب کردی و چگونه می توان در

این رشته به مهارت رسید؟

این رشته فایده های زیادی مانند افزایش اعتماد به نفس و تمرکز دارد و سبب بالا رفتن سرعت هم می شود.

با علاقه ای که به این رشته پیدا کرده ام، قصد دارم با تلاش فراوان به تیم ملی راه پیدا کنم و با موفقیت در مسابقات ملی و جهانی، پرچم کشورم را بالا ببرم و مربیگری را هم دوست دارم. ورزش کاراته با جسم و روح سروکار دارد. این ورزش خشن نیست، اما مانند هر ورزش و سرگرمی دیگری خطرات خاص خودش را دارد که به نظرم حضور مربی حرفه ای، تمرینات اصولی، حفظ تمرکز هنگام تمرین و مسابقه و وجود تجهیزات استاندارد سبب کاهش خطر در این رشته ی ورزشی می شود.

برای رسیدن به مهارت در رشته ی کاراته هم باید در تمرینات جدی باشیم، سعی کنیم واقع بین باشیم و مهارت ها را درک کنیم و به اصول اخلاقی احترام بگذاریم.





تا به جایگاهی که می خواهیم، برسیم. مطمئنم اگر هدفمان را جدی بگیریم، با تلاش، تمرین و برنامه ریزی می شود موفق شد.

در کنار درس و کاراته، به نقاشی، والیبال و کارهای گروهی هم علاقه دارم. با وجود اینکه ورزش می کنم، با برنامه ریزی مناسب، روزی سه تا چهار ساعت هم درس می خوانم و در این راه هم موفق هستم. گاهی کمی خسته می شوم، اما ورزش خستگی را از تن بیرون می کند و دوباره پرانرژی تر از پیش ادامه می دهم.

دوست دارم در آینده در رشته ی علوم ورزشی موفق باشم و بتوانم به نونهالان و نوجوانان در رشته ی کاراته خدمت کنم و در پیشرفت این ورزش در کشورم مؤثر باشم.

سخنی با دوستانانت داری؟

به دوستانم می گویم خواستن توانستن است. «خسته شدم» یا «وقت ندارم» را کنار بگذارند تا به خواسته هایشان برسند. اگر هدفی دارند، باید بعضی از هزینه ها و تفریحاتشان را کم و تلاششان را بیشتر کنند تا به نتیجه ی دل خواه برسند. من هم در هفته حدود ۱۰ ساعت تمرین می کنم تا به خواسته ام برسم.

در این راه از پدر و مادرم، خانم سلطانی عزیز مدیر مدرسه و مربی خوبم استاد عابدی که همیشه پشتیبان و همراه من بوده اند هم ممنون و قدردانم.

یلدا جان! از موفقیت هایت در این رشته ی ورزشی

برایمان بگو.

تا کنون در مسابقات درون تیمی بسیاری شرکت کرده ام و مقام های مختلفی کسب کرده ام، اما اولین موفقیتیم در سومین دوره ی مسابقات کشوری سبک WMMF سال ۱۴۰۱ بود که در رده ی سنی نونهالان با کمر بند زرد شرکت کردم و مقام دوم در بخش کومیته را به دست آوردم. پس از آن در دومین دوره ی مسابقات بین المللی کاراته وادوکاپ کاتای انفرادی (مجازی) جام فجر ۱۴۰۱ مقام دوم را کسب کردم.

در بیست و هشتمین دوره ی مسابقات کاراته قهرمانی کشور سبک «وادوریو» سال ۱۴۰۲ نیز با کمر بند سبز در بخش کومیته موفق به کسب مقام دوم شدم.

همان سال در مسابقات قهرمانی سبک «شیتوریو اینوبی ها» در خراسان رضوی هم مقام سوم بخش کومیته استان را کسب کردم.

آذر ۱۴۰۲ در مسابقات کاراته ی قهرمانی استان در بخش کاتا مقام سوم و در بخش کومیته مقام دوم را به دست آوردم. سپس در سومین دوره ی مسابقات بین المللی کاراته ی وادوکاپ کاتای انفرادی (مجازی) جام دوستی در بهمن سال ۱۴۰۲ مقام سوم را کسب کردم.

همان سال با شرکت در استاژ علمی فنی کاراته که توسط کمیته ی فنی سبک وادوریو فدراسیون کاراته در خراسان رضوی برگزار شد نیز موفق به دریافت لوح تقدیر از فدراسیون کاراته شدم.

رمز پیروزی را در چه می دانی؟

یک مرتبه سر تمرین مبارزه ی آزاد، پایم پیچ خورد، اما با کمی استراحت بهتر شدم و همچنان تمریناتم را ادامه می دهم. معتقدم ابتدا هدف و علاقه و تلاش، سپس استعداد اهمیت دارد و باید در هر وضعیتی سخت تمرین کنیم و خسته و دل زده نشویم.





رو میوه شگفت انگیز

بچه های عزیز! اگر می خواهید همیشه سالم و پرانرژی باشید و هیچ وقت احساس خستگی نکنید، خوردن خوراکی ها و میوه های سالم هر فصل را فراموش نکنید. امروز می خواهیم شما را با خواص خوردن هلو و مغز هسته ی زردآلو آشنا کنیم.



هلو: این میوه ی کرک دار خوش رنگ و آبدار که در رنگ های زرد و صورتی در این فصل تا اواخر تابستان در میوه فروشی ها دیده می شود، سرشار از ویتامین آ و ویتامین سی است و دوست سلامت چشم و معده ی شماست. هلو به خاطر داشتن مواد مغذی فراوان، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند.



مغز دانه ی زردآلو: اگر می خواهید استخوان های محکمی داشته باشید

و در مقابل بیماری آنفلوآنزا کم نیاورید و مقاوم باشید، بهتر است پس از خوردن زردآلوهای خوش مزه، هسته ی آن ها را دور نریزید. می دانید چرا؟ چون این هسته ی کوچک پر از مواد معدنی مفید برای استخوان هایتان و البته کلسیم است. خوردن مغز هسته ی زردآلو نمی گذارد شما در طول روز احساس خستگی کنید و دوست چشم های شماست و با داشتن ویتامین آ نمی گذارد دچار بیماری های چشمی شوید.





سوپ لوبیا سفید



خانم سنجابه آن روز عصر مهمان داشت. برای همین، از قبل یک پیمانه لوبیا سفید را داخل آب گذاشته بود تا خیس بخورد. او ساعت را نگاه کرد. دو ساعت دیگر مهمان‌ها می‌رسیدند. برای همین دست به کار شد. اول یک پیاز را ریز و سرخ کرد، بعد کمی نمک و فلفل و ادویه اضافه کرد. پس از اینکه پیاز سرخ شد، لوبیاها را داخل قابلمه ریخت و مقداری آب روی آن ریخت و در قابلمه را بست تا لوبیاها پزند. یک سیب زمینی و هویج را هم خرد کرد. پس از یک ساعت که لوبیاها پختند، هویج و سیب زمینی را اضافه کرد، بعد هم کمی جعفری خرد شده به آن افزود. بعد از اینکه همه‌ی مواد پخته شد، خانم سنجابه سوپ خوش مزه را داخل ظرف ریخت. تا مهمان‌ها برسند، دوید و رفت که یک نوشیدنی خنک هم آماده کند. او شربت آلبالویی را که مادرش درست کرده بود، آورد. کمی داخل آب ریخت و هم زد. حالا میز خانم سنجابه آماده بود. غذای خانم سنجابه، هم خوش رنگ بود و هم مقوی، چون لوبیا سفید برای بدن فایده‌های زیادی دارد، مثلاً برای پوست و مو و دندان‌ها مفید است. شربت آلبالو هم که در فصل گرما بدن را خنک نگه می‌دارد.

چی لازم داریم؟

لوبیا سفید، یک پیمانه

سیب زمینی، یک عدد

پیاز، یک عدد

هویج، یک عدد

جعفری، به میزان لازم

ادویه و نمک و فلفل، به میزان لازم

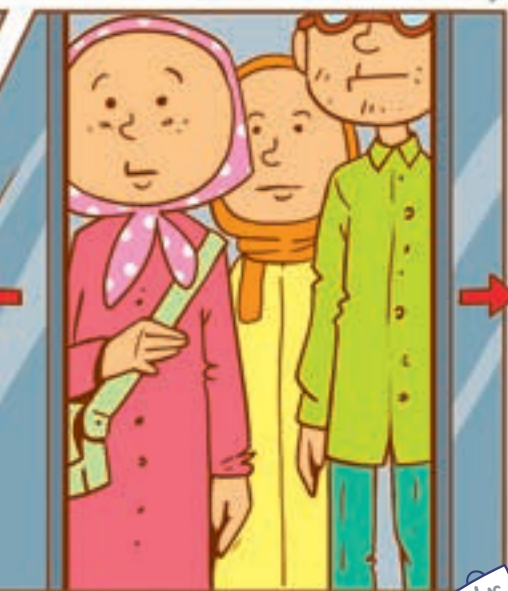




مرجان اسماعیلی

روز بیست و پنجم خرداد شهادت امام محمد باقر(ع) است. امام محمد باقر(ع) در حدیث هایش از ما خواسته است که با مردم مدارا کنیم. مدارا یعنی اینکه با دیگران با صبر و مهربانی رفتار کنیم. وقتی با دیگران صبور و مهربان باشیم، اتفاقات خوبی می افتد؛ مثلاً دعوا نمی کنیم یا زود از دست دیگران عصبانی نمی شویم. این طوری هم حال خودمان و هم حال بقیه خوب می شود.

**چند دقیقه
که چیزی
نمی شود**





خیلی ممنونم
پسرم.

آقا
اول شما برین...
ما صبر می کنیم.



بین!
اینجا هم نوشته...
آسانسور اول برای
افراد کم توان و
سالمنده.

قبول...
از این به بعد
حواسم هست.



ای بابا!
باز باید
منتظر بمونیم...
زودتر می رفتیم
دیگه.

چند دقیقه که
چیزی نمی شه.
الآن دوباره
آسانسور می آد.

پروانه‌های زرنگ



با پایان فصل درس و مدرسه و مشق و تکلیف، تعطیلات و بازی و سرگرمی آغاز می‌شود. امروز بچه‌ها در پارک بازی مشغول تفریح و سرگرمی هستند. با کمی دقت در تصویر زیر پانزده پروانه‌ی بازیگوش و زرنگ را که لابه‌لای بوته‌ها و وسایل بازی پنهان شده‌اند، پیدا کن و با نظرها و پیشنهادهایت درباره کوله‌پشتی، به ایثای ما بفرست و خودت را در فهرست هواداران کوله‌پشتی ثبت کن.

تصویرگر: یاسمن ثنائی



بفرمایید کتاب تازه!



اگر شما هم اهل خواندن کتاب‌های پرهیجان هستید و دلتان می‌خواهد در خیال خود به ماجراجویی با اژدها بروید، پیشنهاد می‌کنم کتاب «اژدهای عینکی کلاه‌آبی» را مطالعه کنید. این کتاب داستان پسرپچه‌ای است که از وسایل و اسباب بازی‌هایش خسته شده است و تصمیم می‌گیرد یک اژدها داشته باشد و برای این کار از هر گوشه‌ی خانه چیزی برمی‌دارد تا اژدهایش را بسازد و تازه ماجراهای اژدها و پسرپچه شروع می‌شود. این کتاب مناسب گروه سنی ۷ تا ۱۰ سال است.

اسم کتاب: اژدهای عینکی کلاه‌آبی
نام نویسنده: حمید ابادری
سال نشر: ۱۳۹۴
اسم نشر: انتشارات علمی و فرهنگی

اگر شما هم مثل دختر داستان ما همه‌ی غذاها را دوست ندارید و سر غذا خوردن بهانه می‌گیرید، پیشنهاد می‌کنم کتاب «خوراک زرافه با سالاد لاک‌پشت» را مطالعه کنید. این کتاب درباره‌ی دختری است که برای غذا خوردن همیشه بهانه می‌گیرد، اما با خلاقیت مادرش غذاها به چشم دخترک جذاب و خوش مزه به نظر می‌رسد. این کتاب مناسب گروه سنی ۷ تا ۱۰ سال است.



اسم کتاب: خوراک زرافه با سالاد لاک‌پشت
نام نویسنده: رضا دلوند
سال نشر: ۱۳۹۷
اسم نشر: فاطمی





تصویرگر: زهره اقطاعی

تصویرگر: زهره اقطاعی