

نوید و مرشد روایت می کنند

۱۹۳

شکر + کوله پیشته

۱۴۰۳

۰۳

۰۲

ضمیمه روزنامه شهرآرا
ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه

۴

قصه یک پیروزی بزرگ



روزنامه جان، تولدت مبارک!

۱۴

سرخ و سفید! ترش و شیرین

۱۷

بازی پیروزی

۸

درخت‌ها را فراموش نکن

● اخلاقش مثل مادرهاست؛ می‌خواهد همه چیز سالم و سر حال باشد.

● نمی‌گذارد گرما پوست را بسوزاند. مهربان و دل‌سوز است و دست‌هایش را سایه می‌کند تا گرم‌زده نشوی.

● از داخل سبدش همیشه می‌توانی میوه‌های تازه و خوش‌مزه نوش جان کنی.

● هر وقت کنارش بنشین، احساس آرامش به تو می‌دهد.

● همه‌ی این خوبی‌ها را رایگان برای تو انجام می‌دهد. حالا بگو ببینم چقدر به او که این قدر ساکت و آرام، همیشه به فکر سلامتی توست، فکر می‌کنی؟

این روزها که فصل بهار نشستن میوه‌های رنگارنگ است، بیشتر مراقب شاخ و برگ درختان باشیم. شاخه‌های درختان فقط برای میوه و سایه دادن و پاکیزه کردن هوا نیستند. خوب گوش کنید. چه صدایی می‌شنوید؟ بله، درست گفتید؛ صدای پرنده‌ها. پرنده‌های زیادی روی درختان لانه درست می‌کنند. پس بیایید درخت‌ها را فراموش نکنیم و مراقبشان باشیم، همان‌طور که آن‌ها از ما مراقبت می‌کنند، درست مثل یک مادر.



طیبه‌تبت

فهرست

۳ رمز موفقیت در امتحانات ۱۱
صداها/۲

قصه یک پیروزی بزرگ ۳۱
فرمانده در میدان ۶۱
بچه‌های شجاع ختر مشهر ۷۱

بازی پیروزی ۸۱
بگرد و پیدا کن ۱۲۱
شجاعت‌هایی که کتاب شدند ۱۳۱
روزنامه‌جان، تولدت مبارک ۱۴۱

کوکوی لوبیاسیز ۱۶۱
سرخ و سفید: ترش و شیرین ۱۷۱

صاحب‌امتیاز:

شهرداری مشهد

مدیر مسئول:

سید میثم موسوی مهر

سر دبیر:

سید سجاد طلوع هاشمی

دبیر منام:

ارژنگ حاتم

دبیر کوله پستی:

طیبه سادات ثابت

گرافیک و صفحه‌آرایی:

ملک جمعی

پست الکترونیک:

sabet@shahrara.com

نشانی سایت:

shahraranews.ir/fa/kids

نشانی: ۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

ابتدای کوهسنگی

دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۱۵

توزیع و امور مشترکین:

۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱

داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰



۳ رمز موفقیت در امتحانات

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان و تبریک سالروز آزادی
خرمشهر از دست دشمنان، سلام می‌کنیم به همه‌ی شما
خوانندگان کوله‌پشتی.

امیدواریم که در این روزهای زیبای خرداد سلامت و خوب باشید
و با موفقیت امتحانات پایان سال تحصیلی تان راه انجام برسانید.
حتماً می‌دانید که برای موفقیت در امتحانات و گرفتن نمره‌های
قبولی خوب هیچ وقت نباید چند نکته‌ی مهم را فراموش کنید:
اولین نکته، آرامش است. برای اینکه روزی پر از ترس و دلهره‌ی
امتحان نداشته باشید، باید شب قبل خوب و به اندازه استراحت
کرده باشید. بی‌خوابی و خواب ناکافی مغز شما را خسته و شما را
ناآرام می‌کند.

دومین نکته، تمرکز است. سر جلسه‌ی امتحان فقط به سؤالات
امتحانی فکر کنید و سعی کنید حواستان با هر صدا یا اتفاق
کوچکی مانند رفت و آمد افراد پرت نشود.
سومین نکته برای موفقیت شما این است
که اول سؤالاتی را که بلدید جواب دهید
تا برای پاسخ دادن به پرسش‌های دیگر
وقت کم نیاورید.



صداها



مامان من دیشب دعا خواند
بایک صدای نرم و زیبا
رفتم کنار او نشستم
تا بشنوم بهتر صدا را

چشمه صدایش ریز و صاف است
باران صدایش مهربان است
هوهو، سرودی خوب را خواند
بادی که توی آسمان است

بعضی صداها زشت هستند
مثل صدای داد و فریاد
بعضی صداها هم قشنگ اند
مثل صدای بلبلای شاد





جوجه طلایی



کاردستی



ظاهره عرفانی

چی لازم داریم؟

بشقاب‌های دور ریختنی

مقوای خردهریزه

چشم آماده یا مازیک مشکی

آبرنگ یا گواش



چطوری درست کنیم؟
حتماً شما هم جوجه‌های کوچولوی رنگی را دیده‌اید. شاید در دلتان آرزو کرده باشید که کاش یک جوجه طلایی داشتید. خُب این که کاری ندارد. امروز با کمی خلاقیت و وسایل دورریختنی و بازیافتی خانه با هم یک جوجه طلایی می‌سازیم.

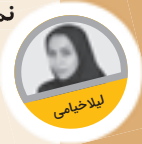
برای این کار ابتدا بشقاب یک بار مصرفی را بردارید و آن را با رنگ زرد رنگ آمیزی کنید. بعد از خشک شدن رنگ، بشقاب را با کمک قیچی از وسط نصف کنید. حالا باید روی مقوای زرد مطابق شکل پا و بال بکشید. نوبت به این رسیده است که با کمک یک بزرگ‌تر دور بشقاب‌ها را قیچی کنید. در این قسمت شما باید بال و پا را به بدن کبوتر بچسبانید. برای منقار، یک مثلث نارنجی را از مقوای رنگی تان برش دهید و منقار و چشم جوجه طلایی تان را بچسبانید. به به، چه جوجه طلایی زیبایی! می‌توانید آن را با کمک نخ به یک گوشه‌ی اتاقتان آویزان کنید.





نوید و مرشد روایت می‌کنند

قصه یک پیروزی بزرگ



راه رسید و بانوید به پارک کوهسنگی رفتند. آقامعلم سریع دست به کار شد. چند تا از بچه‌ها هم کمک کردند. خیلی زود پرده‌ی بزرگ نمایش را گوشه‌ای نصب کردند. صندلی‌ها را مرتب کردند و همه نشستند و آماده‌ی دیدن پرده خوانی شدند. از دوروبر آدم‌های زیادی آمدند و نشستند. ماما و بابای نوید هم بینشان بودند. سرود ملی از بلندگوی مراسم پخش شد. بعد نوبت نوید شد که کارش را شروع کند. نوید کنار پرده‌ی نمایش ایستاد و در جواب عموم مرشد که میکروفرن به دست فریاد می‌زد «بچه مرشد، آی بچه مرشد!» گفت: «جان مرشد! امروز می‌خواهم برایتان از آزاد سازی و فتح خرمشهر بگویم.» بعد هم همان طور که تصاویر جالب روی پرده را به همه نشان می‌داد، با صدای بلند شروع کرد به تعریف کردن ماجرا. نوید آن قدر هیجان زده شده بود و با صدای بلند ماجرا را تعریف می‌کرد که انگار خودش در خرمشهر بود، بین بمب و آتش و خمپاره، روبه روی لشکر بزرگ و تانک‌های دشمن. نوید از شجاعت بچه‌های خرمشهر گفت، از مسجد جامع بزرگ شهر گفت که شده بود سنگر رزمندگان و از معجزه‌ی بزرگ و پیروزی بزرگ گفت؛ پیروزی ما و فرار دشمنان. بچه‌ها و بزرگ‌ترهایی که نشسته بودند و گوش می‌کردند، هیجان زده شده بودند. بعضی بزرگ‌ترها یاد گذشته افتاده بودند و از شادی اشک می‌ریختند. آخر

نمایش‌ها همیشه خوب و جالب‌اند؛ اما وقتی خودت قرار باشی اجراکننده‌ی نمایش باشی، کمی سخت است. نوید هم همین نظر را داشت.

آقامعلم گفت: «مطمئنم از پیشش برمی‌آیی. قبلاً تمرین کرده‌ای. اصلاً همین الان می‌توانی در نمازخانه‌ی مدرسه برای بچه‌ها یک اجرای آزمایشی نقالی داشته باشی.» نوید لبخند زنان گفت: «خیلی خوب است. تا شما و بچه‌ها می‌روید نمازخانه، من هم می‌روم وسایل کارم را بیاورم.» بعد هم اجازه گرفت و دوید تا از دفتر مدرسه وسایلش را بردارد. تمرین نمازخانه خوب پیش رفت، اما نوید هنوز هم برای فردا نگران بود. اجرا در پارک کوهسنگی و کنار مرشد سخت‌تر از اجرا بین بچه‌های کلاس بود. آن شب نوید همه‌ی متن فتح خرمشهر را دوباره خواند و قبل از خواب دعا کرد فردا همه چیز خوب پیش برود. صبح نوید زودتر از همیشه به طرف مدرسه به راه افتاد. قرار بود نوید با عموم مرشد که از نقال‌های معروف شهر بود، به محل اجرا برود. دم در مدرسه اتوبوسی هم ایستاده بود تا بچه‌ها را برای مراسم پرده خوانی فتح خرمشهر ببرد. چند تا از بچه‌ها که زود آمده بودند، از پشت شیشه‌ی اتوبوس برای نوید دست تکان دادند و صدایش کردند.

نوید لبخندی زد و با خودش گفت: «من حسابی تمرین کرده‌ام، پس نباید نگران باشم!» عموم مرشد با پرده‌ی بزرگ نقالی از





سر پرده خوانی با آزادی خرّمشهر
تمام شد و صدای تشویق و دست زدن
تماشاچی ها بلند شد. نوید برگشت
و به تماشاچی ها نگاه کرد. نفس
راحتی کشید و لبخند زد. باورش نمی شد
این قدر خوب اجرا کرده باشد.

تصویرگری: زهرا آقاسی



فرمانده در میدان



سپهر عیددی



راستی، تابه حال خواسته اید مثل یک فرماندهی واقعی، نیروهای تحت فرماتان را در میدان نبرد فرماندهی کنید؟ اگر شما هم جزو علاقه مندان به بازی های پرهیجان هستید، پیشنهاد می کنم بازی «جنگ هوشمند» را از دست ندهید.

در بازی «جنگ هوشمند» شما در نقش یک فرمانده قرار می گیرید و باید از پایگاهتان در مقابل دشمنان جانانه دفاع کنید. در این راه می توانید از انواع سربازان مانند «سرباز زره پوش» و «تک تیرانداز» و همچنین از تانک، برج های دفاعی و ساختمان های مختلف استفاده کنید. همچنین می توانید شخصیت بازی را با اسلحه های مختلف، نارنجک، سلاح جانبی و افزونه های مختلف مانند صداخفه کن، فشارشکن و... شخصی سازی کنید تا قوی ترین کاراکتر را داشته باشید. پس معطل چه هستید؟ همین حالا کد زیر را با دوربین گوشی اسکن کنید و به جنگ دشمنان ایران بروید.



اسکن کنید





بچه‌های شجاع خرّم‌شهر

اگر شما هم مثل من به دانستن اطلاعات بیشتر از ایران و هشت سال دفاع جانانه در برابر دشمنان علاقه‌مند هستید، پیشنهاد می‌کنم انیمیشن «بچه‌های شهر خرّم» را تماشا کنید. این انیمیشن روایتگر چند دانش‌آموز است که قصد دارند به کمک بابای مدرسه‌شان برون‌د تا کارهای او سریع‌تر تمام شود و وقتی به آنجا می‌رسند، با صحنه‌ی خرابه‌های مدرسه روبه‌رو می‌شوند و عمورحیم (بابای مدرسه) را پیدا نمی‌کنند. آن‌ها بعد از تلاش‌های پی‌درپی برای پیدا کردن عمورحیم، بالاخره او را می‌یابند و متوجه می‌شوند که بعضی‌ها به مدرسه و شهر آن‌ها حمله کرده‌اند و عمورحیم هم در این حمله به شهادت رسیده است؛ اما بعضی‌ها هنوز از حمله به مدرسه دست برنداشته‌اند و این بار بچه‌ها باید به جای عمورحیم از مدرسه و شهرشان مراقبت کنند. ما در این انیمیشن یاد می‌گیریم که همیشه هوای همدیگر را داشته باشیم و دوستانمان را تنها نگذاریم، ایثار و فداکاری کنیم و میهن دوست باشیم و از ایران عزیز هم حفاظت کنیم.



نام انیمیشن:

بچه‌های شهر خرّم

سال ساخت:

۱۳۹۰

کشور سازنده:

ایران

ژانر:

ماجراجویی، جنگی

زمان:

۹۰ دقیقه

بازی پیروزی

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. هدف این بازی نشان دادن بخشی از شجاعت و تلاش رزمندگان ایران در عملیات آزادسازی خرمشهر است. کودکان هم بازی می کنند و هم با رزمندگان در این نبرد بزرگ و پیروزی بزرگ همراه می شوند.



عاشق سبزه
پژوهی

آفرین که
بی سروصدا از پل کرخه
رد می شوید.
آهسته یک خانه
جلو بروید.

آفرین!
با شجاعت شما نیروهای
دشمن اسیر شدند.
مواظب باشید فرار
نکنند. دو خانه
جلو بروید.

سروصدا نکنید.
باید احتیاط کنید!
دشمن پشت نیزار
است. یک بار تاس
نریزید.

شروع!
رزمنده ها برای آزاد کردن
خرمشهر به راه افتادند. با
آن ها همراه شو. تاس بریز
و شروع کن.

مواظب باشید.
نیروهای دشمن ممکن است
هر جایی باشند. سنگر بگیرید
و آهسته دو خانه
جلو بروید.



زمین پر از مین است.
دقت کنید. دو خانه پیش
بروید تا از مین ها
رد شوید.

تانک های دشمن
راه را بسته اند.
دو خانه به عقب برگردید و
سنگر بگیرید.

فرین که با شجاعت دشمن
گست دادید و شهر را آزاد
کردید. پیروزی مبارک!
واقعاً خسته نباشید.

چه کار خوبی کردید
پل روی رود را منفجر کردید.
نیروهای کمکی دشمن دیگر
نمی توانند وارد شهر شوند.
سه خانه پیش بروید.

یک نقشه ی خوب
برای فراری دادن دشمن
بکشید. آهسته حرف بزنید و
مواظب جاسوس ها باشید.
یک بار تاس نریزید.

نامرئی شوید.
نخلستان جای خوبی
برای پنهان شدن است.
آفرین! آهسته سه خانه
پیش بروید.





شبنم کریمی

بیچه‌های خوب، می‌دانید که انسان توانایی‌های بسیاری مانند انجام دادن هم‌زمان چند کار دارد؟ بنابراین اگر هریک از ما بتوانیم چند مهارت را هم‌زمان یاد بگیریم و توانایی‌هایمان را در جهت‌های مختلف پرورش دهیم، در آینده، هم موفق‌تر خواهیم بود، هم برای جامعه مفیدتر. آترین نصرتی هفت‌ساله و دانش‌آموز کلاس اول مدرسه‌ی آواست. او ورزش را از چهارسالگی با کاراته‌ی کیوکوشین آغاز کرده و تاکنون توانسته است در این راه مدال‌های ارزشمندی را به دست بیاورد. آترین به دلیل علاقه‌ی شخصی‌اش به این ورزش روی آورده است و قصد دارد تا کسب مدال‌های جهانی آن را ادامه دهد. گفت‌وگوی ما با او را می‌خوانید.

گفت‌وگو با یک کاراته‌کای کوچک

دوست داریم خودم از گل‌ها مراقبت کنم





آترین جان، از کاراته و موفقیت هایت در این ورزش برایمان بگو.

این رشته‌ی ورزشی سبب تمرکز و قدرت بدنی بیشتر می‌شود و تا کسب عناوین جهانی می‌توان در آن پیشرفت کرد؛ اما برای موفقیت در این ورزش، انعطاف بدنی و تمرکز زیاد حرف اول را می‌زند. در هر ورزشی آسیب هم وجود دارد؛ مثلاً یک مرتبه در مسابقات استانی از ناحیه‌ی بینی آسیب دیدم که خطای حریف بود. پای حریف خورد به صورتم و دماغم خونی شد. بعد که آب قند خوردم و یخ گذاشتم، خوب شد؛ اما خیلی گریه کردم. نخستین بار در مسابقات کاراته‌ی کیوکوشین استانی تابستان ۱۴۰۱، موفق به کسب مدال نقره شدم. پس از آن در مسابقات کشوری تابستان ۱۴۰۲ هم توانستم با گرفتن مدال نقره، نایب قهرمان کشور در کاراته شوم که موفقیت بسیار شیرینی برایم بود.

برای آینده چه اهداف و برنامه‌هایی داری؟

برای به دست آوردن موفقیت‌های بیشتر در زمینه‌های علمی، ورزشی و هنری تلاش می‌کنم. در کاراته هم می‌خواهم کمر بند مشکی و مدال طلا داشته باشم. خیلی از شغل‌ها را دوست دارم و می‌خواهم دکتر، آشپز خوب، معلم یا مدیر مدرسه یا متخصص مغزو اعصاب شوم. به همه‌ی بچه‌ها هم می‌گویم هرچه در زمینه‌های مختلف بیشتر تلاش کنند، احتمال موفقیت هم برایشان بیشتر خواهد بود. درباره‌ی خودم نیز پشتیبانی و راهنمایی‌های پدر و مادرم و تلاش همیشگی و ناامید نشدن را دلیل موفقیت‌هایم می‌دانم.

بعضی افراد تصور می‌کنند ورزش‌های رزمی خطرناک یا خشن هستند. نظرت در این باره چیست؟

اصلاً این‌طوری نیست، بلکه همراه با احترام به بزرگ‌ترها و نظم و ادب، تخلیه‌ی انرژی سبب آرامش بیشتر هم خواهد شد و می‌توانیم برابر آدم‌های بد از خودمان دفاع کنیم. البته در مدرسه و با بچه‌های آشنا و فامیل، هیچ‌وقت از این توانایی‌ام استفاده نکرده‌ام. دعواکرده‌ایم، اما زدن نه! به دوستانم هم می‌گویم حتی اگر دعواکردید، کسی را کتک نزنید، چون ممکن است باعث آسیب دیدن افراد و طولانی شدن ناراحتی‌ها شود.

در ورزش کاراته، قدرت جسم مهم‌تر است یا روح؟

قطعاً روح، زیرا آرامش روحی سبب ایجاد تمرکز و به دنبال آن قدرت جسمی بیشتر می‌شود.

به جز کاراته، چه کارهایی را بیشتر دوست داری؟

به موسیقی و ورزش شنا علاقه دارم، خوش‌نویسی هم دوست دارم و هرکس دفترم را می‌بیند، می‌گوید «خط قشنگ است». الان هم تا حرف «ح» خوانده‌ایم، مثل حلما و حثانه. گل‌ها را دوست دارم، بیشتر نرگس و گل‌های قرمز و صورتی. دوست دارم خودم از گل‌ها مراقبت کنم و اگر ببینم بچه‌ای گل می‌چیند، می‌گویم: «نچین! گل‌ها گناه دارند، می‌خواهند زندگی و رشد کنند و با زنبورها و پروانه‌ها بازی کنند.» از خوراکی‌ها هم مارشمالو را خیلی دوست دارم.

تمرین و تلاش یا استعداد، کدام یک و چقدر در پیشرفت تو مؤثر بوده‌اند؟

تمرین و تلاش مهم‌تر از استعداد است. خدا را شکر ورزش تأثیری مستقیم در پیشرفت تحصیلی من هم داشته است و در درس‌هایم «خیلی خوب» هستم.

لاله ها

بچه های عزیز! در فرهنگ ما لاله نشانه ی شهداست.
پانزده گل لاله را در تصویر پیدا کنید.



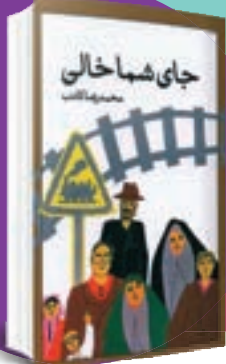
leee



شجاعت‌هایی که کتاب شدند



فردا سالروز آزادسازی خرمشهر قهرمان از دست دشمنان است. اگر شما هم دلتان می‌خواهد بیشتر درباره‌ی این بدانید که خرمشهر چطور به دست دشمن افتاد، چطور با شجاعت رزمندگان و سربازان جان‌برکف و شجاع آزاد شد، پیشنهاد می‌کنم کتاب «جای شما خالی» را مطالعه کنید. این کتاب درباره‌ی پسری است که با اصرار به جبهه رفته و مجراهای جالبی رادیده است. او نمی‌داند چگونه به پدر و مادرش بگوید که باید دوباره به جبهه برگردد و در راه برگشت دوباره به جبهه، مجراهای جالبی برای او اتفاق می‌افتد. آقای کاتب در این کتاب به صورت طنز حال و هوا و مشکلات جنگ را برای کودکان گروه سنی «ب» و «ج» به تصویر کشیده است.



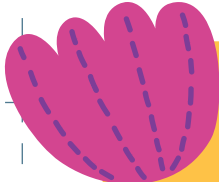
نام کتاب: جای شما خالی / نویسنده: کاتب
نشر: امیرکبیر / سال انتشار: ۱۴۰۲



دوست دارید درباره‌ی اوضاع هشت سال دفاع مقدس بیشتر بدانید؟ پس پیشنهاد می‌کنم کتاب «روزهای خرمشهر» را مطالعه کنید. کتاب «روزهای خرمشهر» نوشته‌ی آقای سرهنگی، اوضاع خرمشهر در روزهای جنگ ایران و عراق را به تصویر می‌کشد و در انتشارات سوره‌ی مهر چاپ شده است؛ اینکه بچه‌ها چطور می‌رفتند مدرسه یا اصلاً مدرسه می‌رفتند یا اینکه بعضی‌ها چطور شکست خوردند و جلوی ایرانیان کم آوردند. این کتاب مناسب گروه سنی «ب» و «ج» است.



نام کتاب: روزهای خرمشهر / نویسنده: مرتضی سرهنگی
نشر: سوره‌ی مهر / سال نشر: ۱۳۹۶



روزنامه جان، تولدت مبارک!



تقریباً چهارده سال پیش بود که هفته نامه ی شهرآرا که هفتگی چاپ می شد، تصمیم گرفت برای مردم مشهد روزنامه شود و هر روز به دست آنان برسد. راستی شما می دانید برای اینکه یک روزنامه چاپ شود، چه آدم های زیادی در دفتر و چاپخانه و بیرون از روزنامه کار می کنند؟ آیا حالا به دفتر روزنامه رفته اید؟ به مناسبت تولد شهرآرا می خواهیم شما را با کسانی که در روزنامه کار می کنند، آشنا کنیم.



اتفاقات زیادی در شهر یا کشور می افتند. برای اینکه مردم از این اتفاقات باخبر شوند، به خبرنگار نیاز است. خبرنگار کسی است که خبرها را می نویسد. در کنار **خبرنگار** باید یک **عکاس** هم باشد. عکاس برای چیزهایی که در روزنامه نوشته می شود، عکس تهیه می کند. حتماً شما هم موافقت کنید که یک خبر خشک و خالی به درد نمی خورد و کنارش باید یک عکس خوب هم باشد.



بعد از اینکه مطالب روزنامه آماده شد، باید یک نفر آن ها را با دقت بخواند و اگر اشتباهی در نوشته ها بود، آن ها را درست کند. به این شخص می گویند ویراستار. به کاری که **ویراستار** انجام می دهد هم می گویند ویرایش کردن.



بعد از اینکه مطالب روزنامه نوشته شد و ویراستار هم آن ها را خواند، یک نفر تصمیم می گیرد که نوشته ها باید در کجای صفحه باشند و از چه رنگ هایی برای صفحه استفاده شود. او عکس ها را در جای درست می گذارد و خط ها و شکل ها را مشخص می کند. این طوری صفحه ها قشنگ تر می شوند و خواننده از آن ها لذت می برد. به این شخص می گویند **صفحه آرا**.

برای هر بخش از روزنامه یک مسئول وجود دارد. او تصمیم می گیرد در آن بخش چه چیزهایی نوشته شود. به این شخص مسئول صفحه می گویند. **مسئول صفحه** می داند کسانی که آن بخش را می خوانند، چه چیزهایی دوست دارند و آن مطالب را در آن بخش می گذارد. مثلاً مسئول صفحه ی کودک (کوله پشتی) می داند که شما بچه ها از چه چیزهایی خوشتان می آید!





وقتی همه‌ی صفحه‌های روزنامه آماده شد، آن‌ها را برای سردبیر روزنامه می‌فرستند. **سردبیر** کسی است که همه‌ی روزنامه را بررسی می‌کند و نظر می‌دهد. بعد از اینکه سردبیر روزنامه را دید و همه چیز خوب بود، روزنامه آماده‌ی چاپ می‌شود.



جایی که روزنامه در آن چاپ می‌شود، **چاپخانه** نام دارد. روزنامه با تعداد خیلی زیاد در چاپخانه چاپ می‌شود. فکرش را بکنید، مثلاً هزارتا روزنامه در یک جا!

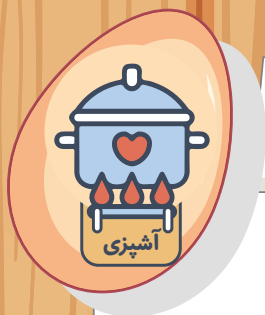


دکه‌های روزنامه‌فروشی همیشه کلی مجله و روزنامه دارند. درست است که با موبایل می‌شود خیلی از خبرها را خواند، اما هر خبری که نمی‌تواند واقعاً درست باشد. خوبی و برتری روزنامه در این است که درست یا دروغ بودنش اول راستی آزمایی می‌شود. مردم هم روزنامه‌ای را که بیشتر دوست دارند، از دکه‌ها می‌خرند. الان هم که شما دارید کوله‌پشتی را می‌خوانید، یعنی شما و خانواده‌تان روزنامه‌ی خودتان را دوست داشته‌اید.



وقتی روزنامه‌ها چاپ شدند، یک نفر باید آن‌ها را به دست فروشنده‌ها برساند. این کار را **توزیع‌کننده (موزع)** انجام می‌دهد. توزیع‌کننده روزنامه‌ها را به دکه‌های روزنامه‌فروشی تحویل می‌دهد تا مردم آن‌ها را بخرند.





کوکوی لوبیاسبز!



آن روز قرار بود مادر برای بچه ها کوکوی لوبیاسبز درست کند. سارا و امیر این غذا را خیلی دوست دارند. آن ها به مادر قول داده بودند که در آشپزی کمکش می کنند.

سارا لوبیاسبزها را شست و ریز کرد. امیر هم کمی آرد آماده کرد. مادر قابلمه را آورد و لوبیاسبزها را داخل آن ریخت تا با آب بپزند. بعد یک پیاز را خرد و داخل ماهیتابه سرخ کرد. بعد از اینکه آب لوبیاها خشک شد، آن ها را به پیاز اضافه کردند و کمی ادویه و نمک و فلفل اضافه کردند. بعد تخم مرغ ها را هم به مواد اضافه کردند و با کمی آرد خوب مخلوط کردند. بعد مادر مواد را داخل ماهیتابه سرخ کرد. سارا گفت تا کوکو آماده شود، برویم کاهوسکنجبین بخوریم، هوا خیلی گرم است. آن ها با هم کاهوسکنجبین خوردند و منتظر شدند تا کوکوها بپزند.

آیا می دانستید لوبیاسبز آهن دارد و برای دستگاه گوارش هم مفید است؟ کاهوسکنجبین هم که در هوای گرم باعث خنک شدن بدن می شود.



چی لازم داریم؟

لوبیاسبز، یک پیمانه

تخم مرغ، سه عدد

آرد، به میزان لازم

پیاز، یک عدد

ادویه و نمک و فلفل، به میزان لازم





سرخ و سفید! ترش و شیرین

خداوند سلامتی ما را در خوردن بسیاری از میوه‌ها و خوراکی‌های خوب قرار داده است. بهار و تابستان فصل میوه‌های خوش رنگی است که نمی‌شود از خوردن آن‌ها گذشت.

بیشتر ما بچه‌ها وقتی که اسم توت سفید و آلبالو را می‌شنویم، حسابی دهنمان آب می‌افتد و یاد درخت‌های زیبا و سربه‌فلک‌کشیده می‌افتیم و میوه‌های زیبا و خوش‌رنگ و لعابشان.

امروز می‌خواهیم درباره‌ی فواید و خواص این دو میوه‌ی درختی خوش‌مزه صحبت کنیم.



توت سفید: این میوه‌ی خوش‌مزه و شیرین که تقریباً همه دوستش دارند، برای همه مفید است، اما برای کودکان مفیدتر است. این توت خوش‌مزه که در دسته‌ی توت‌های سفید است، برادر توت‌های قرمز است. توت‌ها حتی وقتی خشک می‌شوند، باز هم ویتامین‌های خودشان را دارند.

این توت‌ها سرشار از ویتامین A هستند و برای تنقلات میان وعده‌ی کودکان مفید است. این میوه‌ی کوچک دوست چشم‌های شماست.



آلبالو: این میوه‌ی خوش‌مزه که شباهت زیادی به گilas دارد، یک میوه‌ی پرطرفدار است و معمولاً ترش‌مزه است. این میوه‌ی قرمز و خوش‌مزه سرشار از ویتامین C است و برای استخوان‌بندی محکم بچه‌ها مفید است. آلبالو دوست قلب شماست و خون‌شماره را از هر آلودگی تصفیه و پاک می‌کند.



سلام بر خرمشهر