

یک هدیه ی عجیب

وقتی بچه ها معلمشان را شگفت زده کردند

۴

۱۴۰۳ ۰۲ ۱۲

ضمیمه روزنامه شهرآرا
ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه

با چشم‌هایت رفیق باش!

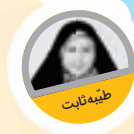
۸

معلممان را خیلی دوست داریم

۱۰



نامه‌ای به آسمان



خداجانم سلام! این نامه برای توست. ممنون که

همیشه به حرف‌های من گوش می‌کنی.

* سلام خدای مهربانم! من خیلی تو را دوست دارم، چون بابا

می‌گوید خدا از همه‌ی مهربان‌های دنیا مهربان‌تر است.

* خدای عزیزم! وقتی با تو صحبت می‌کنم، خیلی حال خوب می‌شود، پس

کاری کن که همیشه به یاد تو باشم.

* خدایا! از اینکه به من کمک کردی حواسم پرت نشود و درسم رازود یاد بگیرم،

ممنونم.

* خدایا! از تو می‌خواهم که به همه‌ی بچه‌ها این هفته هم

کمک کنی درس‌هایشان خوب شود و نمره‌ی بد نگیرند،

چون در هفته‌ی معلم خیلی بد است که معلم‌ان از ما

ناراحت شود.

فهرست

- روزی به نام تو ۱۱
- خوش حال خیالی ۲۱
- کلاه جوجه‌ای ۳۱
- یک هدیه‌ی عجیب ۴۱
- شهر پر نور ۶۱
- قهرمان محبوب ۷۱
- با چشم‌هایت رفیق باش ۸۱
- معلم‌ان را خیلی دوست داریم ۱۰۱
- توب‌های شیطان و بازیگوش ۱۲۱
- این کتاب‌های دوست‌داشتنی ۱۳۱
- مهربانی زیباست ۱۴۱
- سالاد نخود ۱۶۱
- خوش‌مزه‌های بهاری ۱۷۱

صاحب‌امتیاز:

شهرداری مشهد

مدیر مسئول:

سید میثم موسوی مهر

سر دبیر:

سید سجاد طلوع هاشمی

دبیر ضمانت:

ارژنگ حاتمی

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

۳۷۲۸۸۸۸۱-۵

دفتر مرکزی و امور مشترکین:

۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵

داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰



روزی به نام تو

سلامی اردیبهشتی و زیبا به همه ی شما دوستان کوله پشתי. ان شاء... که لبтан خندان و دلتان خالی از هر غم و غصه ای باشد و در هفته ای که به نام زیبای معلم آراسته شده است، بتوانید با خوب درس خواندن به معلم هایتان نشان دهید که چقدر آن ها را دوست دارید.



همان طور که می دانید، دوازدهم اردیبهشت ماه در تقویم، سالروز شهادت معلم بزرگ، مرتضی مطهری، و بزرگداشت مقام همه ی معلم های خوب است. همه ی ما از روز معلم خاطرات خوبی داریم. می خواهید یکی را بشنوید؟

- بچه ها ساکت! آقا معلم از دفتر راه افتاد. هیس! هیس!
- ای بابا! تا کی تکان نخوریم؟! من می خواهم پنجره را باز کنم؛ هوا گرم است خوب.

- ای بچه ها... بچه ها آماده باشید. حالا...
معلم وارد می شود. بچه های کلاس همه با هم گل ها را روی سر معلم می پاشند و کف می زنند. روی تخته با خطی شاد و قلب قلبی نوشته شده است: روزتون مبارک!

آقای مرادی می خندد و می گوید: آفرین... آفرین... به به هنرنمایی دسته جمعی زیبایی است! اگر در درس خواندن هم همین قدر هماهنگ باشید که دیگر مسئله و مشکلی نداریم!
صدای خنده کلاس را پرمی کند.



خوش حال خیالی

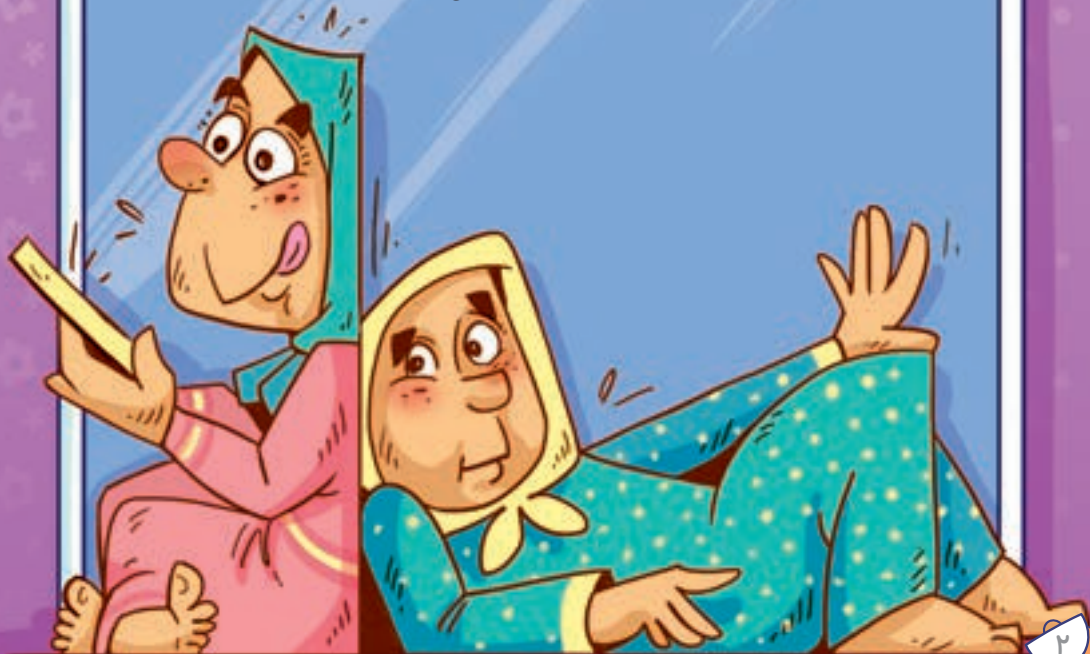
دوستم تبلت خریده
گوشه ای تنها نشسته
کاش با من حرف می زد
قلبم از کارش شکسته



من که اورا دوست دارم
پس چرا قهر است با من
او که خیلی مهربان بود
کار تبلت هست حتماً



می دود الان دوباره
توی فوتبال خیالی
طفلکی او پشت تبلت
هست خوش حال خیالی





کلاه جوجه‌ای



چی لازم داریم؟

چسب

مقوای رنگی

مقوای زرد رنگ:

به عرض ۵۰ و ارتفاع ۳۰ سانت

خط کش

مداد

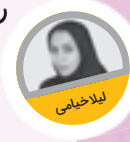
قیچی

ابتدا روی مقوای زرد رنگ از یک طرف به اندازه‌ی ۵ سانتی متر جدا می‌کنیم و خط می‌کشیم. سپس از روی خط ۳ سانتی متر ۳ سانتی متر جدا می‌کنیم. بعد خط‌ها را با قیچی تا خط پایین می‌بریم. سپس دو لبه‌ی پهن مقواریا به هم می‌چسبانیم. حالا نوارها را یکی یکی به طرف داخل چسب می‌زنیم. این بار با مقوای سفید دو دایره می‌بریم و با مقوای سیاه دو دایره‌ی کوچک‌تر می‌بریم و روی هم چسب می‌زنیم و روی کلاه می‌چسبانیم. با مقوای قرمز رنگ یک نوک درست می‌کنیم. با مقوای زرد به شکل گلبیگ سه تایی، دو تا می‌بریم و به عنوان بال‌های جوجه به دو طرف چسب می‌زنیم. در مرحله‌ی آخر برای قشنگی کار با نوارهای باریک کاکل درست می‌کنیم و روی سر جوجه می‌چسبانیم. این هم کلاه جوجه‌ای قشنگ ما.





یک هدیه‌ی عجیب



وگفت: «پس چه کار کنیم؟!» همین موقع بود که چشمش به ماشین آقامعلم افتاد که گوشه‌ی حیاط پارک شده بود. لبخند زد و گفت: «آقامعلم انگار وقت ندارد ماشینش را تمیز کند.» میلاد گاز بزرگ‌تری به ساندویچش زد و دوباره داد زد: «خب چی بهتر از این؟! می‌رویم و تمیزش می‌کنیم.» بعد هم از جایش بلند شد و ادامه داد: «اصلاً همین الان که معلم‌ها جلسه دارند و کلاس نمی‌آیند، وقت خوبی است.» سجاد کتاب فارسی را بست و به بچه‌ها نگاه کرد و پرسید: «آقای رسولی، نظافتچی مدرسه، جاروی دسته بلند و سطل دارد، مگر نه؟» بچه‌ها لبخند زنان سر تکان دادند. بعد هم دسته‌جمعی راه افتادند تا بروند آقای رسولی را پیدا کنند. خیلی زود کار بچه‌ها شروع شد. چند سطل آب و کف، دستمال، جاروی دسته بلند و... آماده شد. هر کسی یک گوشه از ماشین را تمیز می‌کرد. آقای رسولی هم ایستاده بود و مثل رئیس‌ها دستور می‌داد: «این ور لک دارد. آن ور را تمیز نکردید. بجنید چقدر طولش می‌دهید و...» جلسه‌ی معلم‌ها هنوز تمام نشده بود و زنگ خانه‌ها نخورده بود که کار بچه‌ها تمام شده بود و داشتند جارو و دستمال و سطل‌ها را می‌شستند که به آقای رسولی تحویل بدهند. بچه‌ها یک یادداشت هم نوشتند و زیر برف پاک‌کن

روز معلم که می‌شود، همه دوست دارند به معلمشان هدیه بدهند. بچه‌های کلاس پنجم جیم هم همین را می‌خواستند.

محمد گفت: «می‌توانیم برایش یک دسته گل خیلی بزرگ بخریم. فقط باید حسابی پول جمع کنیم.» مسعود اخمی کرد و همان جور که دست به کمر وسط جمع ایستاده بود، گفت: «نه بابا! آقامعلم ناراحت می‌شود. مگر ندیدی چند روز پیش چی گفت؟ گفت دوست ندارد کسی برای هدیه خریدن پول خرج کند.» میلاد گازی به ساندویچ نان و پنیرش زد و داد زد: «پس باید برایش نامه بنویسیم یا نقاشی بکشیم.» چندتا از بچه‌ها پقی زدند زیر خنده و گفتند: «ما مهدکودک بودیم از این کارها می‌کردیم. این کارها مال بچه‌کوچولوهاست.» سجاد که کتاب فارسی‌اش جلوییش باز بود و تندتند کلمه‌های تازه را حفظ می‌کرد، گفت: «اصلاً بهترین هدیه برای معلم‌ها درس خواندن است. به نظرم به جای این همه فکر کردن بنشینید و کلمه‌های تازه را حفظ کنید.» رضا سرفه‌ای کرد و جواب داد: «این‌ها را که قبلاً حفظ کردیم. چهارتا کلمه است دیگر، این قدر خواندن ندارد.» محمد که دیگر از فکر کردن ناامید شده بود، آهی کشید و نشست روی نیمکت کنار پنجره





و خوشگل نگاه می‌کردند و معلّم‌ها
با تعجب دوروبر ماشین آقامعلّم
می‌چرخیدند. آقامعلّم خوش حال بود؛
برگه‌ی زیربرف پاک‌کن را نگاه می‌کرد و
می‌خندید.

ماشین گذاشتند. نوشتند: «هدیه‌ی
بچه‌های کلاس پنجم جیم به آقامعلّم
عزیز. روزتان مبارک.» یک عالمه قلب
و گل هم دورش کشیدند. زنگ آخر
که خورد، همه‌ی بچه‌ها و معلّم‌ها
لبخندزنان توی حیاط آمدند. بچه‌ها
می‌دویدند و به ماشین تمیز



شهر پرنور



سهرعبدی

بازی این هفته ی ما، یک بازی جَدّاب ایرانی به نام «شهر قرآنی» است. در این بازی شما وارد شهر قرآنی می شوید؛ شهری که می توانید در آن همراه با بازی، سوره های زیبای قرآن را یاد بگیرید و با کلام خدا آشنا شوید.

این بازی جَدّاب به شما این امکان را می دهد که صدای قاری مورد علاقه تان را از میان پنج قاری برتر انتخاب و شهر قرآنی را کاوش کنید.

بخش های زیادی از جمله مسجد، سوره ی توحید، سوره ی ناس و... در کنار ده ها پازل مختلف و جَدّاب برای کودکان در این بازی گردآوری شده است تا کودکان را با شیوه ی روان شناسی تأیید شده ای با قرآن و کلام خدا آشنا کند.



اسکن کنید

پس همین حالا
کد روبه رورا اسکن
و در «شهر قرآنی» کاوش کن!





قهرمان محبوب

«پو» پاندای مهربان و خوش قلبی است که با تلاش و کوشش فراوان از سال‌ها قبل به جنگجویی بزرگ تبدیل شده است. درست وقتی که او می‌خواهد برای خودش جانشینی شایسته پیدا کند و خودش بازنشسته شود، متوجه می‌شود که یک دشمن شرور به نام «آفتاب پرست» سعی می‌کند با به دست آوردن قدرت، به یک هیولای شکست‌ناپذیر تبدیل شود. پو با روباهی به نام «ژن» آشنا می‌شود که ادعا می‌کند می‌تواند به پو در بیرون کردن آفتاب پرست از سرزمینشان کمک کند.

همه چیز عادی است تا اینکه پو متوجه می‌شود روباه همه‌ی مدت به او دروغ گفته است. پاندای قهرمان تصمیم می‌گیرد به تنهایی با دشمنش مبارزه کند، اما دوستش پشیمان می‌شود و به کمک پو می‌رود و با کمک او می‌تواند آفتاب پرست را فراری دهد. پو پس از این ماجرا تصمیم می‌گیرد ژن را به عنوان جانشین خودش انتخاب کند. ما از تماشای این انیمیشن یاد می‌گیریم

که برای رسیدن به هدف‌های خوب زندگی باید تلاش کرد و نباید خسته شد.



نام:	کارگردان:	نویسنده:	مدت:	سال تولید:	ژانر:
پاندای کنگ‌فوکار ۴	مایکل میچل	جاناتان ایبل	۸۵ دقیقه	۲۰۲۴	کمدی‌اکشن



۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶

باتاس فرد حرکت کن.

خوردن میوه و سبزی برای تقویت چشم‌ها خوب است. دو خانه جلو برو.

آفرین که از تلویزیون فاصله می‌گیری. نزدیک تلویزیون نشستن برای چشم ضرر دارد. دو خانه جلو برو.



۴۹ ۴۸ ۴۷ ۴۶



می‌دانستی چشم‌ها هم می‌توانند ورزش کنند؟ آفرین! پلک بزن و چشم‌هایت را به اطراف بچرخان. یک، دو، سه...

با چشم‌هایت رفیق باش!

شرح بازی:
برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان مهره نیاز داریم. بازی باتاس شش شروع می‌شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به نقطه‌ی پایانی برسد. هدف این بازی آموختن راه‌های مواظبت از چشم به خردسالان و کودکان است.



عاشق‌سیاهی نویسنده



وای! مگر دستت کثیف نبود؟ چرا به چشم‌ت زدی؟! به خانه‌ی شروع برگرد و دست و صورتت را بشوی.

شروع!
اگر می‌خواهی راه‌های مواظبت از چشم‌هایت را یاد بگیری تا همیشه چشم‌هایی سالم داشته باشی، با ما همراه شو. تاس بریز و با عدد ۶ شروع کن.

آفرین! خوب است هر چند وقت یک بار به چشم پزشکی بروی و چشم‌هایت را معاینه کنی. سه خانه جلو برو.

باتاس زوج حرکت کن.





این همه زل زدن
به تلفن همراه خوب نیست. تلفن
را کنار بگذار و یک بار تاس نریز تا
چشم هایت استراحت کند.



۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷
۲۳					
۲۴					
۲۵					
۲۶					
۲۷					
۲۸					
۲۹					
۳۰					
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶



خوب است
که در روزهای
آفتابی عینک
آفتابی می زنی.
نور مستقیم
خورشید برای
چشم ضرر دارد.
دو خانه جلو
برو.

پایان!
امروز چیزهای زیادی
در باره ی مراقبت از چشم
یاد گرفتی. آفرین که مواظب
چشم هایت هستی.

۵۰



نصفه شب شده است. چرا
هنوز بیداری؟ بی خوابی
برای چشم ضرر دارد.
دو خانه عقب برو و کمی
استراحت کن.



وای! چه در مهدکودک و چه در خانه
وسایل نوک تیز و خطرناک را از چشمت
دور نگه دار.
دو خانه به عقب برگرد.

چرا داخل اتاق تاریک
نقاشی های کتاب را نگاه
می کنی؟ چراغ را روشن
کن. چشم هایت اذیت
می شوند. یک خانه به
عقب برگرد.

چند دانش آموز کلاس دومی:

معلمان را خیلی دوست داریم



امروز روز مهم بزرگداشت مقام معلم است، اما باید بدانیم که به دلیل اینکه آموزگاران ما همیشه در حال آموختن یک دانش جدید به ما هستند، هر روز و هر لحظه باید با رفتار مناسب و درس خواندن و رسیدن به دانایی بیشتر از آن‌ها قدر دانی کنیم و به معلمان احترام بگذاریم. درباره‌ی حال و هوای رابطه‌ی معلم شاگردی، با تعدادی از دانش آموزان پایه‌ی دوم مدرسه‌ی ابتدایی بعثت و خانم معلمشان گفت و گویی صمیمی داشتیم که می‌خوانید.



همیشه مهربان باشد

ترگل ستوده‌نیا می‌گوید: معلم را خیلی دوست دارم، زیرا از اول تا آخر زنگ برای ما زحمت می‌کشد. خانم معلم ما به جز درس دادن، داستان‌های آموزنده‌ای برایمان می‌گوید.

او دوست دارد خانم معلمشان بیشتر ریاضی درس بدهد و زنگ آخر هم باهم بازی ریاضی انجام دهند. ترگل دوست دارد خانم معلمشان همیشه مهربان باشد تا همه چیز خوب پیش برود و برابر اذیت کردن‌های بچه‌ها صبور باشد. او صادقانه می‌گوید: یک بار به دلیل اینکه سرکلاس موقع درس دادن خوراکی خوردم و بادوست کناری ام حرف زدم، خانم معلم مجبور شد مرادوا کند. او می‌گوید: معلم ما حرف زدن، سرکلاس چاشت خوردن و به حرف معلم گوش نکردن را دوست ندارد. یک بار هم خودم در کلاس حاضر جوابی کردم که خانم معلم مرادوا کرد و خاطره‌ی تلخی برایم بود. بعد هم بغض کردم و ناراحت و پشیمان بودم که چرا با معلمان این طوری رفتار کرده‌ام.

ترگل می‌گوید: دوست دارم او را بغل کنم، یک دفترچه هم درست کنم و به او بدهم که در آن یک متن بنویسم با این جمله: «ممنون خانم پوربهباد عزیزم که این یک سال برای ما زحمت کشیدید و چیزهایی به ما آموختید که به آن نیاز داشتیم.»



یک هدیه‌ی بزرگ!

اما آیناز گندم کار هم می‌گوید: معلمم را یک عالمه دوست دارم، چون برای ما خیلی زحمت کشیده است تا بتوانیم درس‌هایمان را یاد بگیریم.

او دوست دارد خانم معلمش بیشتر علوم درس بدهد، تکلیف زیاد نگوید و همه‌ی کتاب‌هایشان را در کلاس نگه دارد تا کیفشان سنگین نشود؛ زیرا صبح‌ها شانه‌هایشان درد می‌گیرد.

آیناز می‌گوید: خانم معلم تا کنون مراد عوانکرده است، اما بعضی بچه‌ها را به دلیل اینکه یا مداد سیاه، قلمزیا پاک‌کن نداشتند یا تکلیف انجام نداده بودند یا نامرتب بودند یا کتاب نمی‌آوردند، دعوا کرده است. با وجود این، وقتی درس‌هایمان را بخوانیم و نامرتب نباشیم و منظم باشیم، کار بزرگی کرده‌ایم که تشویقمان می‌کند.

آیناز دوست دارد برای روز معلم یک هدیه‌ی بزرگ که همان درس خواندن است، به معلمشان هدیه بدهد و همیشه به یادش باشد و از زحمت‌هایش به این شکل تشکر کند.



دسته‌گل ماشین عروس

در ادامه، مرضیه پوربهباز، معلم این کلاس دومی‌های مهربان و بازیگوش، هم می‌گوید: در چهارده سال تجربه‌ی معلمی‌ام از بچه‌های یادگرفته‌ام اگر اشتباهی انجام دادم، با شجاعت عذرخواهی کنم که برای بچه‌ها هم آموزنده است.

در همه‌ی دوران خدمت‌م هفتم این بوده است دانش‌آموزانی را پرورش دهم که با همه مهربان باشند.

او از خاطراتش با بچه‌ها می‌گوید: یک بار در حال تدریس بودم و بچه‌های کلاس اولی در حیاط بازی می‌کردند که ناگهان دودست از پنجره‌ی کلاس داخل شدند و دو بطری پراز آب روی من خالی شد. گذشت و سال تحصیلی جدید همان دانش‌آموز شاگرد من شد و در طول سال آن قدر به یکدیگر علاقه‌مند شدیم که شب عروسی برادرش، دسته‌گل ماشین عروس را کند و به عنوان هدیه برای من به مدرسه آورد.

با هم سرود بخوانیم

زینب شیخ برادران هم نظرش این است: خانم معلم ما خیلی مهربان و دل‌سوز است. مثلاً زنگ‌های تفریح که تمام می‌شود، پنج دقیقه به ما زمان می‌دهد تا چاشتمان را بخوریم.

من دوست دارم خانم معلم بیشتر به ما تکلیف بدهد و با هم سرود بخوانیم. بیشتر هم با معلممان بازی کنیم.

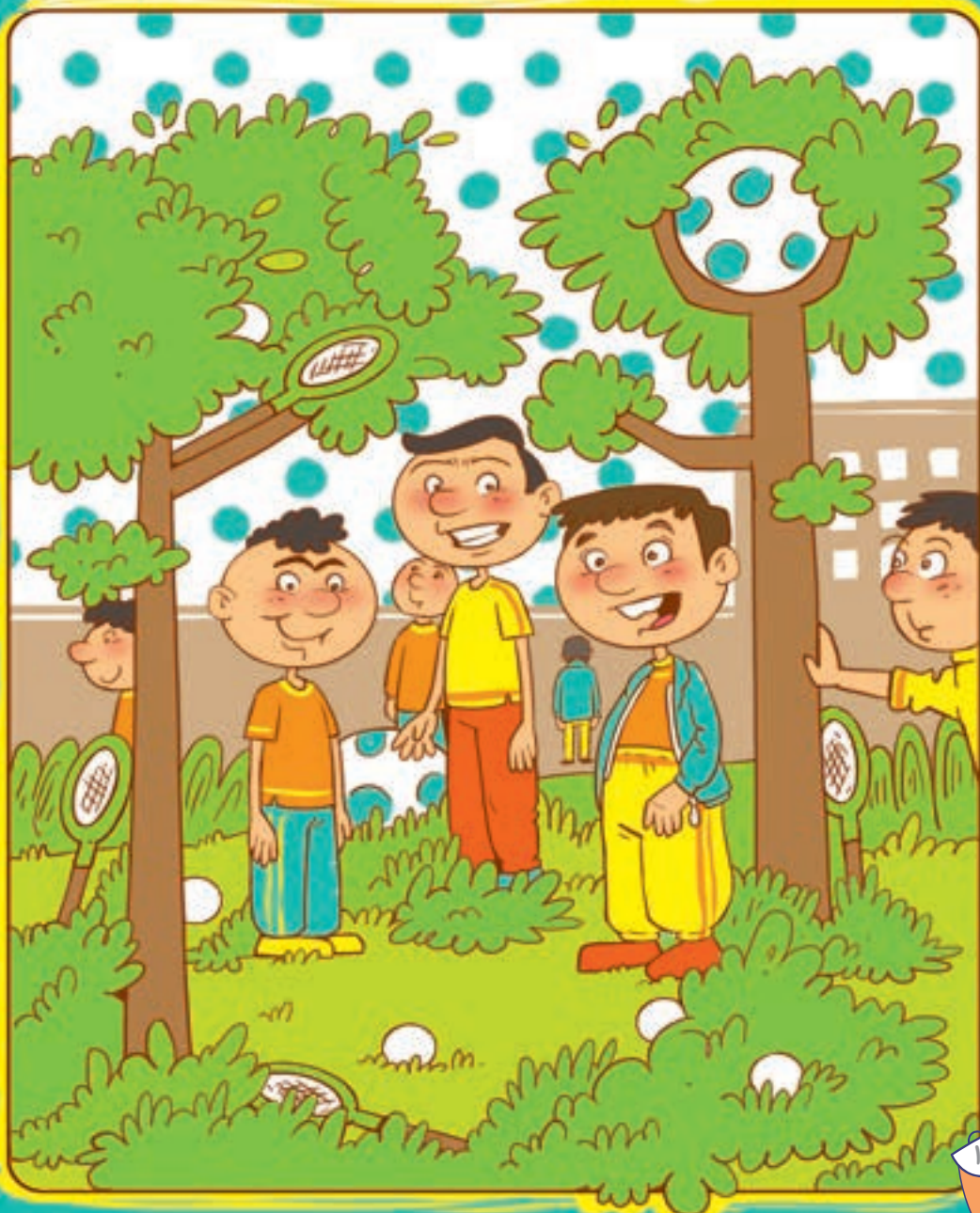
زینب می‌گوید: وقتی تکلیفم را ننویسم، خانم به من بیشتر تکلیف ستاره‌دار می‌دهد که به تصمیم خودش بستگی دارد. مثلاً ممکن است نوشتن از روی یک درس طولانی باشد. خانم معلممان دوست دارد ما بیشتر گوش بدهیم و کمتر حرف بزنیم و اگر کمتر حرف بزنیم، مشق‌هایمان را بنویسیم و در کلاس راه نرویم، تشویقمان می‌کند.

زینب دوست دارد روز معلم، آموزگاراش را بغل کند، او را ببوسد و برایش گل بخرد.



توپ‌های شیطان و بازیگوش

زنگ ورزش وقتی پوریا از اتاق ورزش سبد وسایل ورزشی را به حیاط مدرسه می‌آورد، درست وسط باغچه و لابه‌لای جمعیت بچه‌های کلاس زنگ ورزش، سبد از دستش سر خورد و کل وسایل ورزش شامل دو توپ فوتبال، چهار راکت تنیس، پنج توپ پینگ‌پنگ از سبد بیرون ریخت. به پوریا کمک کنید وسایل ورزشی پخش و پلا شده را پیدا کند.



این کتاب‌های دوست‌داشتنی



از فصلنامه شماره ۱۴۰۳ شماره ۱۸۹
۱۳



مریم غزنی‌زور

تابه حال از خودتان پرسیده‌اید که این قالی پرنقش و نگار را که روی آن می‌نشینید و نقاشی می‌کشید، اولین بار چه کسی بافت؟ دوست دارید بدانید؟ کتاب «قصه‌ی گل‌های قالی» با ماجرای چوپان و دخترهایش راز گل‌های قالی را به ما می‌گوید.

نام کتاب: قصه گل‌های قالی

نام نویسنده: نادر ابراهیمی

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

سال چاپ: ۱۳۹۸



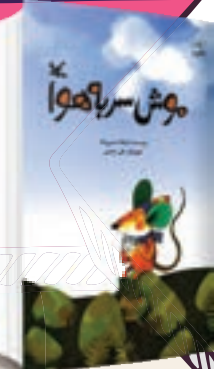
دوست دارید با موش‌ها سفر کنید؟ آن‌ها هم چه موش‌هایی؛ شش موش سر به زیر و یک موش سر به هوا! اینکه چه ماجراهایی برای این هفت دوست موشی پیش می‌آید را در کتاب «موش سر به هوا» بخوانید. هم لذت ببرید، هم تجربه‌های خوب درباره‌ی دوستی یاد بگیرید.

نام کتاب: موش سر به هوا

نام نویسنده: فرهاد حسن‌زاده

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

سال چاپ: ۱۳۹۸



مهربانی زیباست



مرجان اسماعیلی

امام صادق (ع)، امام ششم ماسیعیان، از دانشمندان بزرگ بود و شاگردان زیادی تربیت کرد. او علم و دانش زیادی داشت و حدیث‌هایی گفته است که ما با عمل به آن‌ها می‌توانیم بهتر زندگی کنیم. در یکی از این حدیث‌ها، امام به ما گفته است که اگر کسی مشکلی دارد، به او کمک کنیم، چون خداوند کمک کردن به دیگران را دوست دارد.

کمیک

ای وای اچی شد؟

کیفم...
بطری آبم...
افتادن!



بذار من کمکت
می‌کنم.

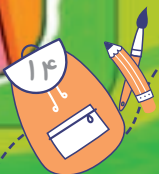


بیا. این کیفیت...
این هم بطری.



شما با هم
می‌رید خونه؟

آره، ما خواهیم. خواهرم
کلاس اوله. من باید مواظبش
باشم.



خواه‌ری مواظب باش!

دستت رویده به من نیفتی!

باشه مواظبم!



خیلی ممنون کاری نکردم که!

بیا این مال تو. ممنون که دیروز کمکون کردی.



خونه‌ی ما نزدیک خونه‌ی شماست. هر وقت کمک لازم داشتی، من می‌تونم کمکت کنم.

سالاد نخود



خانم سنجابه در کمدش را باز کرد تا ببیند برای ناهار چی درست کند. یک ظرف نخود داخل کمد بود. با خودش فکر کرد مادرم همیشه می گفت نخود خیلی خاصیت دارد و برای پوست و مو مفید است. بهتر است امروز یک غذای نخودی درست کنم. او مقداری نخود را داخل قابلمه ریخت. بعد دو لیوان آب

به آن اضافه کرد و گذاشت که بپزد. چون نخود خیلی طول می کشد تا بپزد، خانم سنجابه رفت و یک کتاب داستان برداشت تا بخواند. بعد از اینکه نخودها پخت، آن ها را داخل یک کاسه ریخت. مقداری جعفری تازه خرد کرد. بعد کمی ذرت پخته که از قبل داشت، به آن ها اضافه کرد. کمی آب لیمو و نمک و فلفل به مواد زد و آن ها را با هم مخلوط کرد. بعد کنار پنجره نشست و سالاد خوش مزه اش را خورد.

چی لازم داریم؟

نخود: نصف پیمانه

ذرت: نصف پیمانه

جعفری تازه: به میزان لازم

آب لیمو: به میزان لازم

نمک و فلفل: به میزان لازم





خوش مزه های بهاری

هر فصل مثل مادری مهربان برای ما میوه ها و خوراکی های انتخاب شده ی خودش را می آورد که نباید دستش را رد کرد. اردیبهشت هم با میوه های رنگارنگی آمده است. امروز به سراغ معرّفی دو میوه ی خوب و پرفایده یعنی تمشک و طالبی می رویم.



تمشک: این میوه ی خوش رنگ و کوچک از خانواده ی توت هاست. تمشک ها فرقی نمی کند که بنفش، قرمز یا سیاه باشند؛ همه پراز ویتامین و مواد لازم برای رشد ما هستند. تمشک کلسیم و ویتامین B دارد و دوست قلب و دشمن بیماری است و با مصرف به اندازه ی آن می توانید همیشه سالم و تندرست باشید.



طالبی: طالبی یکی از میوه های این فصل است که با داشتن ویتامین های A، C و آب می تواند برای همه به ویژه کودکان بسیار مفید باشد. خوردن چند تگه از این میوه که با عطر و طعمش محبوب همه است، می تواند از پوست شما برابر آفتاب سوختگی جلوگیری کند. طالبی همچنین برای رشد موهای شما مفید است.



