سلام

ما، فرزندانِ امیدوارِ ایرانیَم

دوستان خوبم سلام. امیدوارم حالتون خوب، تنتون سالم و دلتون شاد باشه. امروز می‌خوام براتون یه ماجرای مهم رو تعریف کنم. آخرِ همین هفته، روز ۱۲ بهمن و شروع دهه فجره. دَهه، یعنی ده روز؛ ده روز متفاوت در تاریخ ایران که با سالروز بازگشت امام‌خمینی، رهبر انقلاب ایران از فرانسه به کشورمون شروع می‌شه. سال‌ها پیش، مردم ایران که از بی‌عدالتی و فساد حاکم بر کشور خسته شده بودند، تصمیم گرفتند با مبارزه و تلاش و از جان‌گذشتگی، شرایطِ مملکت رو تغییر بدن و بعد از مدت‌ها این تلاش ها نتیجه داد و درست در همین بهمن‌ماه بود که انقلاب اسلامی ایران، پیروز شد. سال‌ها از اون روزها می‌گذره و ما بچه ها باید با عشق و امید آماده ساختن کشور قشنگمون باشیم!

قصه

قرمزی،

یک عروسک با سرنوشتی متفاوت

«قرمزی» یک عروسک کوچکِ پلاستیکی بود که در یک مغازه قدیمی اسباب‌بازی زندگی می‌کرد. چشم‌هایش قهوه‌ای، لپ‌هایش قرمز و دست‌هایش کوچولو بود. مو هم نداشت و به‌جای مو، سرش را رنگِ قهوه‌ای زده بودند. قرمزی، یک عروسکِ ساده بود که ماه‌ها منتظر بود کسی از در اسباب‌بازی‌فروشی داخل بیاید و او را بخرد، تا این که بعد از کلی انتظار یک روز زنی با روسری آبی وارد مغازه شد و چشمش که به قرمزی افتاد، خندید که: «چه عروسکِ بامزه و ارزانی! من آن را می‌خواهم» قرمزی از خوشحالی می‌خواست پرواز کند. مغازه‌دار قرمزی را توی کاغذ کادو پیچید و به زن داد. زن، بسته را توی کیفش گذاشت و راه افتاد. توی راه، قرمزی هزار جور خیال‌پردازی کرد: شاید مرا برای دخترش می‌خواهد، شاید هم می‌خواهد به کسی هدیه بدهد... تا این که بالاخره به جایی رسیدند و زنِ روسری آبی، کیفش و کاغذ دور قرمزی را باز کرد: یک اتاقِ بزرگ، با کلی دختربچه که همگی لباس‌های یک‌شکل پوشیده بودند و چهره‌های رنگ‌پریده‌شان نشان می‌داد مریض اند. آن جا بخش کودکانِ یک بیمارستان بود و زن، پرستار بچه‌ها. خانم پرستار، قرمزی را بالا گرفت و گفت: «بچه‌ها! برایتان یک دوستِ جدید آورده‌ام. عروسکی که تابه‌حال شبیهش را ندیده‌اید.» بچه‌ها خندیدند و دورِ زن جمع شدند و هرکس چیزی گفت: «چه بانمکه!»، «چه ساده و نازه»، «من می‌خوام باهاش بازی کنم» و... قرمزی دیگر خوشحال است. او هر روز دوستان تازه‌ای پیدا می‌کند. بچه‌هایی که خوب شده‌انـد، می‌روند و بچه‌های دیگری می‌آیند و لحظاتِ بیماری که حوصله‌شان سر رفته را با قرمزی می‌گذرانند. قرمزی احساس غرور می‌کنـد، چـــون حس می‌کنـــد وجـــودش بـه اندازه خانم‌پرستار در خوب شدنِ بچه‌ها مهم است....

نویسنده: مژگان شیخی

شعر

سفر به ماه

دلم می‌خواد سفر کنم
یه شب بشینم روی ماه
از اون بالا من ببینم
کوه شده اندازه کاه
جنگل و دریا و کویر
بشن یه تکه از پازل
از روی ماه من ببینم
زمین یواش می‌خوره قِل
فکر می‌کنم از روی ماه
زمین توپ قلقلیه
یه توپ زرد و آبی که
روش چیزای فسقلیه

شاعر: عفت زینلی

شعر

ایرانِ من

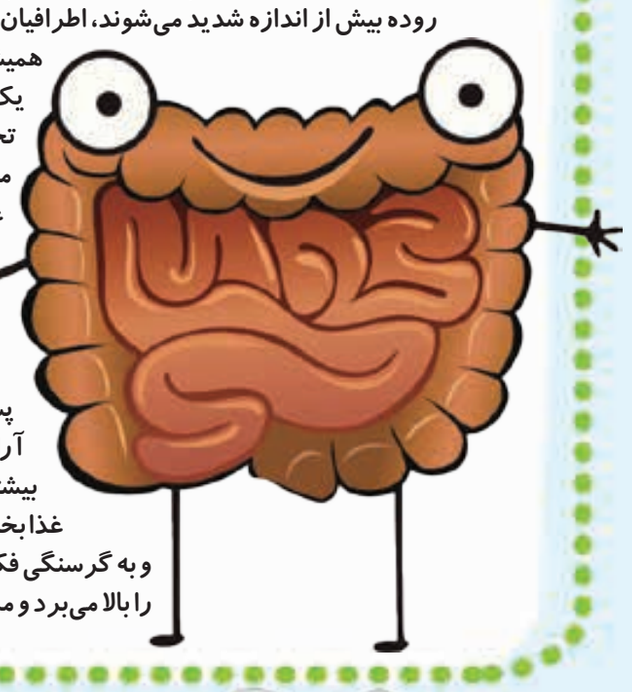
سبز و سرخ است و سفید
پرچمی پاک و سه‌رنگ
وسطش الله است
می‌درخشد چه قشنگ
من مسلمان هستم
کشورم ایران است
ما خدا را داریم
نام این ایمان است
کشور من پر از
لاله‌های خوشبوست
کشور زیبایم!
من تو را دارم دوست

شاعر: عفت زینلی

دانستنی‌ها

چرا گاهی شکم قار و قور می‌کند؟

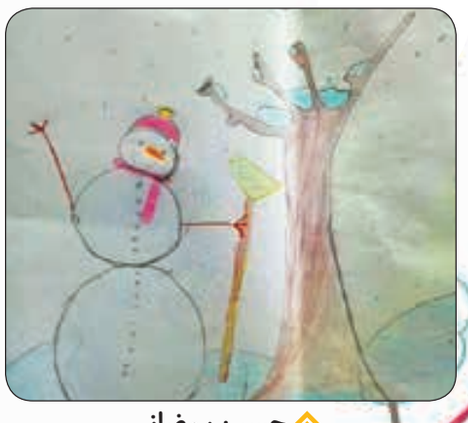
روده همه انسان‌ها در حالت عادی، حرکت‌های خاصی دارد. این حرکت‌ها بعضی وقت‌ها موقع خالی بودن شکم رخ می‌دهد و بعضی وقت‌ها پس از این که غذا می‌خوریم و سیر هستیم. بعضی وقت‌ها این حرکت‌های روده آن قدر شدید هستند که خودمان می‌توانیم آن‌ها را حس کنیم یا حتی صدایشان را بشنویم. بعضی وقت‌ها که حرکت‌های روده بیش از اندازه شدید می‌شوند، اطرافیان ما هم می‌توانند صدای قار و قور شکم‌مان را بشنوند. پس همیشه شنیدن صدای قار و قور شکم، نشانه این نیست که یک فرد گرسنه است. بعضی وقت‌ها روده انسان به دلیل تحریک‌شدن، حرکات شدیدتری دارد. این تحریک شدن می‌تواند به دلیل استرس، اضطراب یا مصرف بعضی مواد غذایی و حتی میکروب‌ها باشد. بعضی وقت‌ها هم به دلیل بیماری این اتفاق رخ می‌دهد. البته نباید بترسید و فکر کنید هر وقت شکم‌تان قار و قور کرد، بیمار شده‌اید. هضم نشدن درست غذا هم می‌تواند باعث شود که حرکات روده بیشتر و شدیدتر شود. پس بهتر است هنگام غذا خوردن عجله نکنید و غذا را به آرامی و بدون استرس، کامل بجوید. غذا خوردن با آرامش بیشتر و خوب جویدن غذاها بسیار بهتر از این است که تندتند غذا بخورید. وقتی هم گرسنه هستید بهتر است خیلی عجله نکنید و به گرسنگی فکر نکنید، چون همین فکر کردن به گرسنگی، استرس شما را بالا می‌برد و ممکن است شکم‌تان قار و قور کند!



سرگرمی

بچه‌ها!
خرس کوچولو
راهش رو گم
کرده. می‌تونید
کمکش کنید
مسیرِ رسیدن به
خونه، کنار پدرش
رو پیدا کنه؟

نقاشی‌های قشنگ شما



حسین رمضانی

محمدجواد سکندری

آلا غلامی

مطهره مختاری

متین بازی