



## سلام



## لحظه‌ها تون رنگین‌کمانی

یک سلام گرم و پرانرژی به دوستان خوب فرره. امیدوارم حالتون خوب و روبه‌راه باشه، دلتون شاد و تنتون سالم. امروز هم مثل تمام شنبه‌ها، با صفحه‌های رنگارنگ و متنوع فرره به دیدن تون اومدیم تا لحظه‌ها تون رو رنگین‌کمانی کنیم. یاد تون نره! شماها باهوش و خلاق و دوست‌داشتنی هستید و ما حسابی دوستتون داریم.



## قصه

## چرا آدم‌بدها هستن؟

بابای من مربی ورزش است و عصرها در پارک به بچه‌ها اسکیت یاد می‌دهد. آن قدر شاگردهایش را دوست دارد که گاهی هوس می‌کنم من هم در کلاسش ثبت نام کنم! البته من چند سال پیش در امتحانات فدراسیون قبول شدم و الان می‌توانم با سرعت از مدرسه تا خانه را اسکیت کنم. چه کیفی می‌دهد! بابا در خانه هم با حوصله است. امروز سر صبحانه از او پرسیدم: «درسته که خدا آدم‌های خیلی بد رو تنبیه می‌کنه؟» سر تکان داد که یعنی بله. گفتم: «مگه همیشه نمی‌گی که خدا مهربونه و از همه چیز هم خبر داره؟» بابا در لیوانم شیر ریخت و گفت: «خب چه ربطی داره؟» گفتم: «یعنی اگه خدا می‌دونسته که اونا قراره خیلی بد بشن، چرا آفریدشون؟» بابا یکهویی بلند خندید. من هم با تعجب شیرم را قلیبی سر کشیدم. خنده بابا که تمام شد گفتم: «بین پسر! من وقتی شاگردام رو برای امتحان نهایی به فدراسیون می‌برم، دقیقا می‌دونم که کدومشون قبول می‌شن و کدومشون سر امتحان کله پا می‌شن. اول که همه شون ثبت نام می‌کنن، به جورند. خودت می‌دونی که به تک تکشون با مهربونی و حوصله اسکیت یاد می‌دم. اما این دست خودشونه که چقدر تو کلاس حواسشون جمع باشه و تمرین‌هاشون رو انجام بدن. من هیچ کس رو مجبور نمی‌کنم امتحانش رو بد بده. از صمیم قلب دوست دارم همه قبول بشن. اما این عملکرد خودشون توی طول ترمه که باعث قبولی یا رد شدنشون می‌شه. حالا درباره سوالت باید بگم خدا همه آدم‌ها رو آفریده و به همه شون فرصت برابر داده؛ این تصمیم خودشونه که خیلی خوب یا خیلی بد بشن. خدا دوست داره همه آدم‌ها بهشتی بشن، با این حال همون طور که من از حال شاگردام خبر دارم خدای بزرگ هم قطعا می‌دونه که کدومشون توی امتحانات زندگی بازنده میشن. در واقع پسر جان! بهشت و جهنم، انتخاب ما آدم‌هاست نه سرنوشته که قبلا خدا برامون نوشته. متوجه می‌شی منظورمو؟» سر تکان دادم که یعنی بله!

نویسنده:

فائزه غفار حدادی ۱۱ ساله



تصویرگر: سولماز جهانگیری

## شعر

بچه‌ها! «پوریای ولی» یکی از پهلوانان جوانمرد ایران زمین بود که شب قبل از مسابقه‌اش بایک کشتی گیر، شنید که مادری در مسجد دعا می‌کنه و از خدای بزرگ، پیروزی پسرش رو در مسابقه با پوریای ولی می‌خواه. فردای اون روز، پوریا با این که می‌تونست برنده بشه، خودش رو به خاک انداخت تا درخواست اون مادر پیر از خدا برآورده بشه. این طوری بود که یک انسان معمولی، کاری خدایی کرد و اسمش در میان پهلوانان بزرگ جهان ماندگار شد.



## پوریا، پهلوان ایران زمین

قصه‌اش را خوانده‌ام، بارها توی کتاب می‌درخشد نام او، از قدیم چون آفتاب مهربان و ساده دل، کشتی گیر است و دلیر نام نیکش پوریا، پهلوانی بی‌نظیر او اگر چه رفته است، نام و یادش زنده است در دل ایران زمین، تا ابد پاینده است

شاعر: مریم زرنشان

## شعر

## سلام به خورشید خانم

از پشت کوه دوباره، خورشید خانم دراومد  
با کفشای طلا و پیرهنی از زر اومد  
آهسته تو آسمون، چرخ زرد و هی خندید  
ستاره‌ها رو آروم، از توی آسمون چید  
با دستای قشنگش، ابرو رو جابه‌جا کرد  
از اون بالا با شادی، به آدما نیگا کرد  
دامنشو تکون داد، رو خونه‌ها نور پاشید  
آدم‌ها خوشحال شدن، خورشید با اون‌ها خندید



## شعر

## سلام به خورشید خانم

از پشت کوه دوباره، خورشید خانم دراومد  
با کفشای طلا و پیرهنی از زر اومد  
آهسته تو آسمون، چرخ زرد و هی خندید  
ستاره‌ها رو آروم، از توی آسمون چید  
با دستای قشنگش، ابرو رو جابه‌جا کرد  
از اون بالا با شادی، به آدما نیگا کرد  
دامنشو تکون داد، رو خونه‌ها نور پاشید  
آدم‌ها خوشحال شدن، خورشید با اون‌ها خندید

## آرزوت چیه؟

کنم، باز هم خمیر دندان ژله‌ای بزنم! (روشنک / ۸ ساله)  
● خدایا! تمام بچه‌های کلاسم زن داداش دارند، از تو می‌خواهم مرا زن داداش بدهی!

(شایان / ۹ ساله)  
● خدایا! دعا می‌کنم که در دنیا یک جاروبرقی بزرگ اختراع شود تا دیگر رفتگران خسته نشوند!

(فاطمه / ۱۱ ساله)

● خدایا! من دعا می‌کنم که گاو باشم! و شیر بدهم تا از شیر، کره، پنیر و ماست برای خوراک مردم بسازم!

(سالار / ۱۱ ساله)

● خدای قشنگ سلام! خدایا چرا حیوانات درس نمی‌خوانند اما ما باید هر روز درس بخوانیم؟ در سال جدید دعا می‌کنم آن‌ها درس بخوانند و ما مثل آن‌ها استراحت کنیم!

(فرهاد / ۱۰ ساله)



همه آدم‌ها و به خصوص بچه‌ها، آرزوهای زیاد و رنگارنگی دارند. آرزوهای بزرگ و کوچک، دور و نزدیک، حرف زدن از آرزوها و شنیدن آرزوهای بقیه، همیشه لذت‌بخشه. یکی از خوانندگان صفحه فرره که معلم هستند و با بچه‌های زیادی در ارتباط اند، آرزوهای شاگردانشون، بچه‌های همسن و سال خودتون رو برای ما فرستادند. واقعا جالب و خواندنیه.

● خدای عزیزم! در سال جدید کمک کن تا مادر بزرگم دوباره دندان دریابورد، آخر اون دندان مصنوعی دار!

(الناز / ۱۰ ساله)

● ای خدا! کاش همه مادرها مثل قدیم خودشان نان بیند تا من مجبور نباشم در صف نان بایستم!

(شاهین / ۱۱ ساله)

● خدایا! من از شما می‌خواهم اگر در شهر ماسیل آمد، من رابه مای تبدیل کنی!

(نسیم / ۷ ساله)

● من دلم می‌خواهد حتی اگر شوهر

## پن‌کیک ساده پیزیم

## مهارت

اگر شما هم مثل من، بیشتر صبح‌ها دلتون به خوراکی متفاوت با طعم شیرین می‌خواد یا اگه دوست دارید صبح روزهای تعطیل، با آماده کردن به صبحانه ویژه، مامان و بابا و اهالی خونه رو خوشحال کنید، می‌تونید درست کردن «پن‌کیک» رو یاد بگیرید و با پختن و نوش جان کردنش، حسابی کیف کنید. پن‌کیک، به یک کوجولوی بسیار راحته که برای درست کردنش به یک و نیم پیمونه آرد سفید، یک و نیم پیمونه شیر، یک عدد تخم‌مرغ، یک قاشق شکر، سه قاشق کره آب شده و سه قاشق چای خوری بیکنگ پودر نیاز دارید. آرد و شکر و بیکنگ پودر رو توی یه ظرف گود قاطی می‌کنیم و بعد، شیر و تخم‌مرغ و کره آب شده رو اضافه می‌کنیم و حسابی به هم می‌زنیم تا یکدست بشه. در مرحله بعد، یه ماهیتابه کوچولوی

نچسب رو با اجازه و کمک بزرگ ترها می‌ذاریم روی اجاق گاز گرم بشه و با یه ملاقه، از مایه پن‌کیک برمی‌داریم و به شکل یه دایره، توی ماهیتابه می‌ریزیم. وقتی یک طرف پن‌کیک پخت، طرف دیگه رو هم می‌پزیم. پن‌کیک آماده شده رو توی بشقاب می‌ذاریم و با خامه صبحانه، عسل یا مربا می‌خوریم.



## دانستنی‌ها

## مینا، مرغ سخنگو

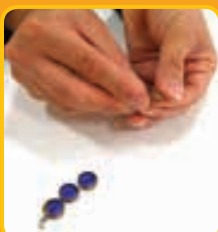


سلام بچه‌ها، من «مرغ مینا» هستم. به من مرغ مقلد هم می‌گویند، چون می‌توانم هر صدایی را تقلید کنم. من از خانواده سارها هستم و دارای سه گونه‌ام. زیستگاه من شرق افغانستان تا جنوب غربی چین است و از میوه‌ها، دانه‌ها، حشرات، کرم و حله‌ها تغذیه می‌کنم. راستی بچه‌ها! من دوست ندارم خیلی مراد دست بگیرم و فشار دهم، به همین دلیل ممکن است شمارا نوک بزنم اما اگر مجبور شدید یک مرغ مینا را با دست بگیرید، شب، هنگام تاریکی بهترین موقع است چون قدرت دید کمتری دارم و کمتر می‌ترسم و کمتر نوک می‌زنم! من پرندهای اجتماعی‌ام و اگر به هر دلیلی مورد ذات و آزار قرار بگیرم، به نشانه اعتراض آن‌چنان جیغی می‌کشم که همه را فراری می‌دهم! من خیلی خوب مارها را از هر نوع و رنگی می‌شناسم و اگر در اطرافم مار ببینم، با جیغ و داد زیاد همه را خبردار می‌کنم. من اگر در مزرعه‌ای ساکن باشم برای صاحب آن بسیار مفیدم، چون تمام آفات مزرعه را می‌خورم. یادتان باشد خدا به پرندها بال داده تا پرواز کنند نه این که توی یک قفس کوچک زندانی شوند. ممکن است شما از این که من می‌توانم حرف بزنم خوشتان بیاید اما من بیشتر از هر چیز، آزادی و پرواز را دوست دارم.

## دستبند مهربانی

## کاردستی

وسایل لازم: نخ نامرئی (نخ ماهی گیری)، قیچی، قفل دستبند، مهره‌های رنگی طبق سلیقه خودتون. ۱. به تکه نخ نامرئی، کمی بیشتر از دور مچ تون بردارید. ۲. قفل‌های دستبند دو تکه هستند، یک بخش رو داخل نخ کنید و گره بزنید. ۳. مهره‌های رنگی رو، داخل نخ کنید. ۴. بخش دوم قفل رو به ته نخ گره بزنید. دستبند قشنگتون حاضره.



اجرا: ویکتوریا اعظم، عکاس: صادق ذباح