

مشهد، بولوار سازمان آب، روزنامه خراسان

aftabgardoona@khorasannews.com

۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰

۲۰۰۰۹۹۹

آفتاب گردان

غذاهای زمستانی

دوستان خوب! در هر فصل سال، با توجه به آب و هوا، خوراکی ها و غذاهای خاصی می چسبه. خوراکی ها و غذاهایی که با محصولات و میوه های همون فصل تهیه می شن و ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در اون فصل رو تامین می کنند. موافقید در ادامه با چند غذای ساده زمستانی آشنا بشیم؟



● پوره سیب زمینی: کافیه سیب زمینی های آب پز شده رو پوست بکنید، با چنگال له کنید و با کمی ماست چکیده و نمک، ترکیب کنید. طعم فوق العاده ای داره!



● سوپ تره فرنگی: یه سوپ ساده و خوشمزه از ترکیب تره فرنگی، سیب زمینی، پیاز و اگه دوست داشتید هویج و قارچ.



● لبو و شلغم داغ: لبو و شلغم دو میوه ای هستند که وقتی به شکل آب پز و داغ خورده بشن، تاثیر خیلی خوبی روی تسکین گلودرد و سرماخوردگی دارند. حتما امتحانش کنید.



● خوراک کدو تنبل: پرنرژ: کدو تنبل، برعکس اسمش، سرشار از ویتامین آ هست و در روزهای سرد زمستون که بی حال و بی حوصله اید، پرنرژری تون می کنه.



دوستان جدید!

یکی بود، یکی نبود. زیر گنبد کبود، توی یه خونه دنج و نُقلى، یه خانواده مهربون زندگی می کردند. پدر و مادر به همراه سارا و سینا، خواهر و برادری که خیلی هوای همدیگر رو داشتن. سارا، خواهر بزرگ تر بود و ده ساله و سینا کوچولو شش سال داشت و همیشه به خواهرش احترام می گذاشت. زمستون بود و روز تولد سینا کوچولو که متولد بهمن ماه بود، نزدیک بود. سارا و سینا، از نزدیک شدن به روز تولد سینا خیلی هیجان زده بودند و مدام با خودشون فکر می کردند، رویاپردازی می کردند و حرف می زدند که یعنی مامان و بابا چه هدیه ای برای سینا در نظر گرفتند؟

تا این که بالاخره روز تولد رسید. مامان، یه کیک خونگی ساده و خوشمزه پخت؛ سارا، چند شاخه گل درون گلدان روی میز گذاشت؛ و بابا با یه جعبه بزرگ از راه رسید! سینا به شدت کنجکاو بود بدونه توی اون جعبه چیه؛ دیگه صبرش تموم شده بود و از ذوق می خندید. تا اینکه جعبه باز شد و سینا با دو تا موجود کوچولوی بانمک روبه رو شد! یه جفت پرنده کوچولوی دوست داشتنی با بال و پر سفید و مشکی و نوک نارنجی. پرنده کوچولوهای که بابا گفت اسمشون «فنچ» هست. دو تا فنچ فسقلی که قرار بود از این به بعد، دوستان جدید سینا باشند. سینا، خیلی خوشحال شد. برای فنچ سفید، اسم «نمک» رو انتخاب کرد و اسم فنچ سیاه رو «فلفل» گذاشت. با پرس و جو، روش مراقبت و نگهداری از پرنده ها رو هم یاد گرفت و از اون به بعد، با مسئولیت پذیری، حسابی مراقب دوستان کوچولوی خوش صدا و دوست داشتنی اش بود.

آیا می دانید؟

بچه ها! فنچ ها، پرنده های خوش صدای چمنزارهای استرالیا هستند. غذای مورد علاقه فنچ ها، دانه های ریز ارزن و کتان به همراه آب است، اما از خوردن کاهو، اسفناج، هویج رنده شده یا حتی تخم مرغ آب پز لذت می برند و خوشحال می شوند. فنچ ها عاشق آب بازی اند و بد نیست در فصل گرم سال، یک ظرف بزرگ آب برای آب تنی در قفسشان قرار بگیرد. فنچ ها پرنده های خوش اخلاقی هستند که خیلی زود صاحب جوجه می شوند و دور و بر خودشان و شما را شلوغ می کنند. اگر به دنبال داشتن یک حیوان خانگی مهربان هستید، فنچ انتخاب خوبی است.



سلام به همه شما دوستان خوبم. صبح سرد و سپید زمستونی تون به خیر! باز هم یه چهارشنبه دیگه و یه صفحه آفتابگردون دیگه. با شعر و قصه و دانستنی ها و کاردستی و حرفهای خوب، به دیدنتون اومدم. شما هم تماس و پیامک و ایمیل و نقاشی های خوبتون رو دریغ نکنید. دوستتون دارم.



صابون کوچولو

یه صابون کوچیک مویک گریه می کرد، چیلیک چیلیک غصه می خورد همیشه که چرا بزرگ نمی شه؟ هر روز دارم آب می خورم، تر می شم ولی کوچیک تر می شم! رفتم پیشش نشستم براش یه خالی بستم گفتم منم اون قدیما غول بودم مثل تو خنگول بودم کوچیک شدم که با تو بازی کنم سرت بدم، سر سُرّه بازی کنم!



کاردستی

ما دوست داریم هر هفته تو این صفحه، پیشنهاد های خوب و ساده ای برای درست کردن کاردستی های قشنگ به شما بدیم. پیشنهاد های امروز رو ببینید .

طاووس زیبا: یک طاووس مهربون، ساخته شده از مقوا و برگ های خوش رنگ پاییزی. طاووسی که مهم ترین وظیفه اش، لبخند زنده!



جوجوی رنگی: اینو چی می گید؟ جوجه های بانمک که با استفاده از لیوان یه بار مصرف و کمی رنگ و نقاشی، شکل گرفتن و جیک جیک می کنن!



جغد فومی: فوم، چیزی شبیه به مقوا در رنگ های مختلفه که برش زدن و چسبوندنش، خیلی راحت، درست کردن کاردستی های فومی، خیلی لذت بخشه!



مینون های متعجب: این ها، شخصیت های کارتونی مهربونی هستن که با استفاده از رول های بی مصرف دستمال و کمی کاغذ و چسب و رنگ ساخته شدن و می تونن دوستان خوبی برای شما باشن!



کلینیک دندانپزشکی شبانه روزی نوین

Novin Dental Clinic

عیادة طب الاسنان، زراعة الاسنان و تجميل نوین

انجام کلیه خدمات عمومی و تخصصی دندانپزشکی بصورت شبانه روزی
اورژانس دندانپزشکی شبانه روزی نوین

اطفال، زیبایی، جراحی، ارتودنسی، ایمپلنت، پروتز، بیماری های لثه

آدرس: مشهد بلوار پیروزی، حدفاصل پیروزی ۳۲ و چهار راه کوثر، ساختمان شماره ۱۴۴، طبقه اول
تلفن: ۰۵۱۳۸۸۴۰۱۱۰ - ۰۵۱۳۸۸۳۹۷۸۸

info@novin-dc.com
www.novin-dc.com



سرگرمی

بچه ها! به نظر شما این حلزون، باید از چه مسیری بگذره تا به خوراکی مورد علاقه اش برسه؟