

پازلی که سرو صداها را تمام کرد

مراقب حقوق همسایه هایمان باشیم

گنجی درون دهانت

۸

هدفم قهرمانی جهان است

۱۰

۱۷۷

کوله بیشتر

۱۴۰۲

۱۰

۲۰

ضمیمه روزنامه شهریار
ویژه کودکان مشهد
۴شنبه



کوله بهشتی به احترام و به یاد «ریحانه؛ دختر کاپشن صورتی» که در حادثه ترور یسستی در کرمان به شهادت رسید، لوگوی خود را به رنگ صورتی درآورد.

آسمان جان، لطفاً باران!

بعد از نام و یاد خدای خوب و مهربان، سلام می‌کنیم به بچه‌های عزیز و دوستان خوب کوله‌پشتی. امیدواریم مثل همیشه سالم و شاد باشید و همیشه خدا را برای نعمت‌های فراوانی که به ما هدیه کرده است، شکرگزار باشید. کم‌کم دی ماه هم دارد تمام می‌شود و بهمن، دومین ماه زیبای زمستان از راه می‌رسد. بله، هوا سردتر شده است، اما در شهر ما خبر زیادی از برف و باران نیست. سال‌ها پیش اما این طور نبود؛ زمستان با برف‌هایش همه‌ی مردم به ویژه کشاورزان را خوش حال می‌کرد. برف‌های زمستانی نمی‌گذاشتند درختان تشنه بمانند. بارش‌ها نمی‌گذاشتند کم‌آبی و خشک‌سالی باشد. برف، چشمه‌های کوه را پر آب و رودها و جویبارها را روان می‌کرد. در نتیجه دشت‌ها نیز سرسبز و پرمحصول بودند. حتماً می‌پرسید چرا دیگر برف نمی‌آید؟ الان برای پتان می‌گوییم. به دلیل کارهای نادرستی که انسان‌ها انجام دادند. وقتی آدم‌ها جنگل‌ها را خراب می‌کنند و به جایش ساختمان می‌سازند، درخت‌ها از بین می‌روند. این درخت‌ها هستند که از زیاد شدن گرما جلوگیری می‌کنند و با ریشه‌های خود نمی‌گذارند خاک فرسایش پیدا کند. آن‌ها خاک را زنده نگه می‌دارند. این درختان هستند که با برگ‌هایشان رطوبت هوا را حفظ می‌کنند و باعث می‌شوند بخار آب در هوا با تابش نور خورشید، ابر تشکیل دهد. حالا فهمیدید چه شده است؟ وقتی ابری نباشد، برف و بارانی هم نیست. بیا بید درخت بکاریم و نگذاریم زمین خشک شود. بیا بید باهم از آسمان عذر بخواهیم و دعا کنیم که دوباره برف زیبارا ببینیم.



طیبه ثابت

فهرست

با سبب و هویج، بیماری هیچ ۱/۱
ابر مهربان ۲/۱
کاکتوس سنگی زیبا ۳/۱
پازلی که سروصداها را تمام کرد ۴/۱
نجات کرگدن ۶/۱
بیسکویت‌های نجات‌بخش ۷/۱
گنجی درون دهانت ۸/۱
هدم قهرمانی جهان است ۱۰/۱
خرس ماه ۱۲/۱
اگر خودکار نبود ۱۳/۱
پارن زمین ۱۴/۱
خوراک گوجه ۱۶/۱
روز پر خاطره ۱۷/۱

صاحب‌امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیر مسئول:
سید میثم موسوی مهر
سر دبیر:
سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر ضمانت:
ارژنگ حاتم‌ی
دبیر کوله‌پشتی:
طیبه سادات ثابت
گرافیک و صفحه‌آرایی:
ملک جمعی

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fa/kids
نشانی: روزنامه: ۶۰-۵۴۶۵۸۰۶۰
نشانی: خیابان کوهسنگی
ابتدای کوهسنگی ۱۵
۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
توزیع و امور مشترکین:
۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰





با سیب و هویج، بیماری هیچ

اگر می خواهید بیمار نشوید و همیشه در زندگی تان سالم، سرحال و مشغول بازی و شادی و انجام کارهای روزانه تان باشید، بهتر است از خوردن میوه ها و خوراکی های سالم فراری نباشید و دست کم یکی دو عدد میوه بخورید.

امروز می خواهیم درباره ی دو میوه ی زمستانی و فایده ی آن ها برای شما بگوییم.

خوردن یک سیب در روز برای شما که دانش آموز هستید، بسیار مفید است، چون منبع خوبی از ویتامین هاست و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما می شود.

سیب میوه ی سلامتی است و نمی گذارد شما ضعیف شوید یا بیماری های قلبی و روده ای بگیرید. از قدیم شنیده ایم که خوردن روزانه یک عدد سیب شما را از رفتن به دکتر بی نیاز می کند. خب، حالا که با فواید سیب آشنا شدید، به سراغ یکی دیگر از میوه های خوب این فصل یعنی زردک یا همان هویج محلی ایرانی خودمان می رویم که کمی کم رنگ تر از هویج های نارنجی است.

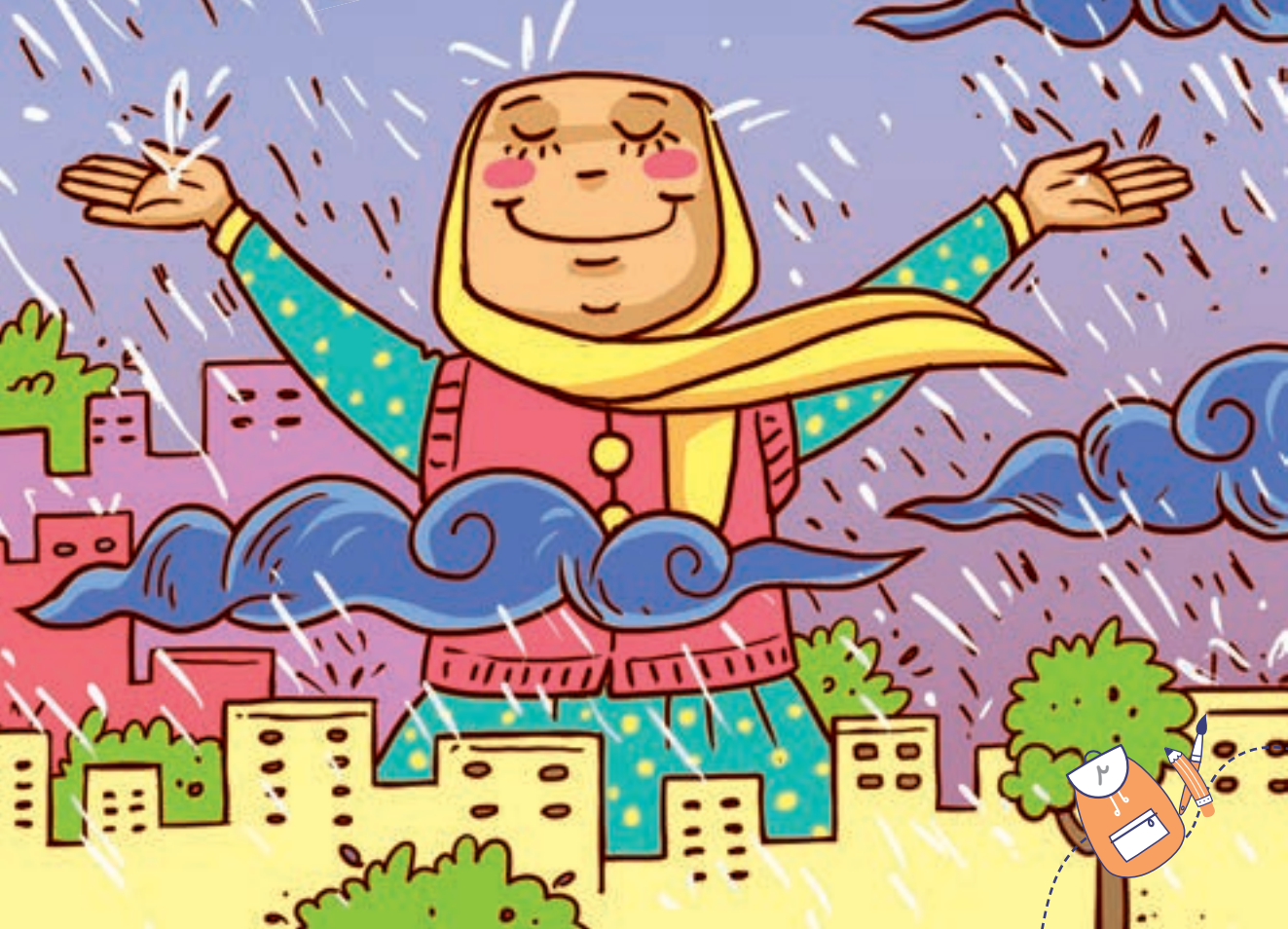
این هویج زرد رنگ به علت داشتن ویتامین های گوناگون، فایده های زیادی دارد. یکی از این خاصیت ها محافظت از بینایی چشم شماست. همچنین، خوردن هویج زردک نمی گذارد شما دچار بیماری های روده ای شوید. بچه های عزیز، اگر به هر دلیلی دچار یبوست یعنی سفتی مواد دفعی روده تان شدید، یک هویج زردک بخورید.





ابر مهربان

خیلی محبت کردی ای ابر	تو شهر ما را خوب شستی	حالا که خیلی خوب هستی
حال همه الان عوض شد	ای ابر، عالی بود کارت	ای کاش آن بالا بمانی
خیلی خیابان فرق کرده	گرد درختان را گرفتی	وقتی که لازم شد بیماری
رنگ سیاه آن عوض شد	باد شمال آبدارت	تو کارواشی مهربانی



کاکتوس سنگی زیبا



چی لازم داریم؟

سنگ‌های تخت و صاف

رنگ سبز و زرد

قلم‌مو

لاک غلط‌گیر

گلدان

سنگ‌های ریز

شرح کاردستی

ابتدا مانند شکل با استفاده از قلم‌مو و رنگ سبز، سطح صیقلی و صاف سنگ را رنگ بزنید و اجازه دهید خشک شود. قسمت پایین سنگ نیازی به رنگ ندارد، چون توی خاک می‌رود.

حالا با استفاده از لاک غلط‌گیر، خط‌ها و نقاطی را روی سنگ رسم کنید و باز هم اجازه دهید خشک شود. بعد از اینکه چند سنگ را رنگ زدید و شکل زیر به دست آمد، یک گلدان را پر از خاک تمیز یا سنگ ریزه کنید، سپس سنگ‌هایی را که رنگ‌آمیزی کرده‌اید، به آرامی داخل گلدان قرار دهید. به به! دیدید که به همین سادگی اتاقتان با یک کاردستی ساده زیبا شد.





پازلی که سروصداها را تمام کرد

مراقب حقوق همسایه هایمان باشیم



و بابایت خانه نیستند؟» پسر نچ نچ کنان گفت: «نه، رفتند بیرون، کار داشتند. تا چند ساعت دیگر هم نمی آیند.» علی گفت: «می شود آهسته تر بازی کنی؟» پسر سرش را پایین انداخت و گفت: «باشد، یواش تر می روم توی کشتی.» علی که برگشت پایین توی طبقه ی خودشان، تا چند دقیقه همه جا ساکت بود، اما تا دوباره کتابش را برداشت که بخواند، صدای افتادن وسایل و دویدن بلند شد. ماما از داخل اتاقش داد زد: «چی شد؟ گفتم می روی ساکتش کنی!» علی گفت: «نشد! باید یک فکر تازه بکنم.» همین موقع بود که یک دفعه یاد پازل بزرگش که بابا برایش خریده بود، افتاد. با عجله پازلش را برداشت و به طبقه ی بالا رفت و در زد. باز هم پسر در را باز کرد. تا علی را دید، گفت: «باز که آمدی؟» علی لبخندی زد و فکری کرد و گفت: «با خودم گفتم حالا که بازی خیلی دوست داری، شاید بخواهی یک بازی بی سروصدا را امتحان کنی. سروصدایت خیلی دارد اذیتمان می کند.» علی پازل را به او

نشان داد. پسر تا پازل را دید، باهیجان گفت: «وای، چه خوب! برای من آوردی؟ می توانم همین الان درستش کنم.» علی گفت: «بله، این جوری دیگر سروصدا هم نمی کنی.» پسر با شرمندگی سرش را پایین انداخت. بعد هم از علی تشکر کرد و همان جور

علی تازه روی صندلی نشسته بود و کتاب داستانش را باز کرده بود تا بخواند که یک دفعه همه جا لرزید. علی اول فکر کرد زلزله شده، اما بعد فهمید کار طبقه ی بالایی هاست. او که داشت داستان اسب های وحشی در چمنزار را می خواند، در خیالش فکر کرد یک گله اسب وحشی دارند پاهایشان را به زمین می کوبند. هنوز در همین فکر بود که صدای افتادن چیز سنگینی را بالای سرش شنید. مثل برق از جایش پرید و کتاب از دستش افتاد. این دفعه صدا آن قدر بلند بود که ماما را هم ترساند طوری که گفت: «امان از دست این همسایه ی جدید!» علی هم برای تأیید سرش را تکان داد و گفت: «یک پسر هم سن و سال من دارند. می روم بگویم یواش تر بازی کند.» ماما قلم مویش را در هواتکان داد و گفت: «عالی است، برو. من باید این تابلوی طبیعت را تا فردا تمام کنم و ببرم مدرسه برای دانش آموزانم.» علی دم در خانه ی همسایه ی طبقه ی بالا که رسید، چند بار در زد و زنگ زد. از بس داخل خانه سروصدا بود، صدای زنگ در را نمی شنیدند. بالاخره پسری که شنبلی به گردنش بسته بود، دوید دم در. علی تا قیافه ی پسر را دید، لبخندی زد و گفت: «داری چه کار می کنی پسر؟» پسر با خوش حالی گفت: «داشتم به کشتی دزدان دریایی حمله می کردم.» علی به درون خانه سرک کشید و گفت: «ماما



از مامانم اجازه بگیرم، همین عصری می‌آیم دنبالت برویم پارک.» این بار وقتی علی برگشت پایین، دیگر سروصدا به پا نشد. پازل جالب و بزرگ کار خودش را کرده بود.

که پازل را می‌گرفت، گفت: «خیلی ممنونم.» علی لبخند زنان جواب داد: «امروز عصر برویم پارک مجتمع بازی کنیم.» پسر لبخندی زد و همان جور که در را می‌بست، گفت: «خیلی عالی می‌شود!»



نجات کرگدن



سال‌های سال است که شکارچی‌ها کرگدن‌ها را می‌کشند تا شاخشان را بفروشند و با آن بوق و وسایل تزئینی دیگر درست کنند. حتماً می‌دانید که این کار شکارچی‌ها برخلاف قوانین حفظ محیط زیست ماست. کرگدن‌ها هم مثل بقیه‌ی موجودات حق زندگی دارند.

در بازی این هفته‌ی ما به نام «انتقام کرگدن»، تنها کرگدن بازمانده آماده می‌شود تا انتقام دوستانش را از شکارچیان بگیرد. در این بازی می‌توانید در مناطق مختلف با شکارچیان به شکل‌های گوناگون مبارزه کنید و انتقام کرگدن‌ها را بگیرید.

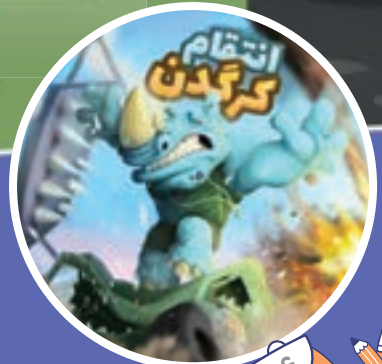
از نکات مثبت این بازی ایرانی می‌توان به مناطق مختلف برای مبارزه، لباس‌های مختلف برای کرگدن، دشمنان متنوع اشاره کرد. برای دانلود این بازی، کد روپورا اسکن کنید.



اسکن کنید



کلی لباسای باحال بپوش





زمان:

۹۰ دقیقه

ژانر:

ماجراجویی

کشورهای سازنده:

آمریکا و کره جنوبی

سال ساخت:

۲۰۱۷

نام انیمیشن:

بیسکویت باغ وحشی

بیسکویت های نجات بخش



اگر به تماشای انیمیشن های پرماجرا علاقه مند هستید، انیمیشن «بیسکویت های باغ وحشی» را ببینید. این انیمیشن درباره ی یک سیرک و مردی به نام «اون» است که همه ی بچگی اش را در سیرک عمویش گذرانده است و وقتی متوجه می شود عمویش فوت کرده و سیرک در حال ورشکستگی است، دست به کاری جالب می زند. او با کمک دستیار عموی پیرش و بیسکویت های شعبده بازی، سیرک را از بسته شدن و بیکار شدن آدم هایی که در سیرک کار می کنند، نجات می دهد. ما در این انیمیشن شاهد تصمیم گیری های مهم افراد داخل داستان هستیم. این انیمیشن به ما می آموزد که به حرف آدم های غریبه ای که خیرخواه کار ما نیستند، گوش نکنیم. همچنین به ما یاد می دهد که در طول زندگی مان چطور تصمیم بگیریم و در همه جاها خودمان باشیم و به خانواده مان اهمیت بدهیم و از خودگذشتگی داشته باشیم.





گنجی درون دهانت

شرح بازی: دندان‌های ما مثل گنجی
بازرزش‌اند. همان طوری که از گنج مراقبت
می‌کنند، ما هم باید از کودکی مراقب دندان‌هایمان
باشیم. وقتی دندان‌هایمان خراب و پوسیده شوند، دیگر
پیشمانی فایده‌ای ندارد. برای این بازی به یک تاس و به
تعداد بازیکنان مهره نیاز داریم. بازی با تاس شش شروع
می‌شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی
کند و به نقطه پایان برسد.



شروع

۱ دندان‌های تاس را
قوله مواظب
بریز و با عدد بازی را
شروع کن.

۲ چه به اشیاء تبلی
کردی و مسواک زدن
یادت رفته است.
یک بار تاس تریز.



۵ ای وای! چرنا
چای این همه
قند می خوری؟
زیاد قند خوردن
برای سلامتی بدن و
دندان‌ها خطر دارد.
دو خانه به عقب
برگرد.



۸ یادت بود بعد
از خوردن
چیزهای
شیرین
مسواک بزنی.
دو خانه جلو
برو.



۳۷ ای وای، چقدر دندان‌ها زده شده است!
پس که چیزهای شیرین خوردی،
میکروب‌ها در دهانت جشن گرفتند. به
خانه ۳۴ برگرد.

۳۳ یک بار
تاس تریز.





۲۰ دندان پزشکی رفتن ندارد. چراغ کردی و دندان پزشکی نمی روی؟ دو خانه به عقب برگرد.

۱۶ آفرین که را با دندانست نمی بشکستی، دو خانه جلو برو.

۴۷ آفرین که فهمیدی مسواک زدن یک کار لازم و درست است و قبل از خواب مسواک زدی، سه خانه جلو برو. شب به خیر، خوب بخوابی!



۲۶ آفرین که سیب و هویج می خوری، این میوه ها برای دندان خوب اند. سه خانه جلو برو.



۱۲ باتاس زوج حرکت کن.

۵۰ پایان



هدفم قهرمانی جهان است

گفت‌وگو
با قهرمان
کاراته کا



شبنم کریمی



انسان‌ها از ابتدای خلقت به منظور حفظ خودشان از خطرات باید روش‌هایی برای مبارزه پیدا می‌کردند. کاراته ورزشی است رزمی که ژاپنی‌ها ابداعش کردند و بیش از ۵ هزار سال قدمت دارد. کاراته به زبان ژاپنی به معنی «دفاع با دست خالی» است و فلسفه‌ی این هنر رزمی، گذشتن از خواسته‌های نفسانی مانند کبر و غرور و غلبه بر نفس است. بابک ظفرانلودانش آموز مدرسه‌ی شهید محمد مفتاح است که ورزش را از سه سالگی با کاراته شروع کرده است. او تا کنون توانسته است برتری‌اش بر حریفانش را در مسابقات گوناگون سطوح استانی تا بین‌المللی با کسب مدال‌های فراوان به اثبات برساند. گفت‌وگوی ما با بابک را در ادامه بخوانید.

کسب ۲۴ مقام برتر در ۱۰ سال

با پدرم به باشگاه می‌رفتم که به این رشته علاقه‌مند شدم. نخستین موفقیت را با کسب مقام سوم استان در سال ۱۳۹۲ در رشته‌ی کاراته به دست آوردم. پس از آن از سال ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۱ در مسابقات گوناگون کوبود و (یکی از شاخه‌های کاراته با سلاح سرد)، کومیته و کاتای کاراته توانستم سه مقام سومی و هشت مقام اولی استان کسب کنم. همچنین، از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۲ صاحب چهار مقام اول، یک مقام دوم و یک مقام سوم مسابقات کشوری شدم و از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۳، سه مقام اول، یک مقام دوم و دو مقام سوم مسابقات بین‌المللی برگزار شده از سوی ایران، ژاپن و ارمنستان را کسب کرده‌ام.





تجربه ها و دوست داشتنی های من

خوشبختانه با راهنمایی های پدرم تاکنون آسیبی ندیده ام، اما در مسابقات بین المللی کاراته به دلیل رعایت نکردن قوانین، باشکست بزرگی روبه روشدم که البته تجربه ی خوبی برایم بود. بااین حال، به نظرم با توجه به اینکه پدرم در این رشته جزو استادان مطرح است، به دلیل تجربه ی زیاد ایشان و تمرین و آموزش مداوم در حضور پدر، پیشرفت خوبی در رشته ی ورزشی کاراته داشته ام.

به جز ورزش کردن به نواختن سنتور هم خیلی علاقه مندم و در مراحل ابتدایی آموزش آن هستم. اگر روزی بخواهم ورزش دیگری را هم انتخاب کنم، شنا خواهد بود. دو ساعت از روزم را صرف تمرین کاراته در باشگاه می کنم و زمان بیشتری به درس هایم اختصاص می دهم و جزو دانش آموزان کوشا هستم. قصد دارم در آینده در کنار قهرمانی های فراوانی که به دست می آورم، پزشکی متخصص قلب و عروق شوم و برای رسیدن به این هدفم نیز تلاش می کنم. خانواده ام به ویژه پدرم را در موفقیت هایم مؤثر می دانم و قدردان آن ها هستم. به دوستانم هم پیشنهاد می کنم در کنار درس خواندن، ورزش کنند تا سالم بمانند.

قدرت روح و تمرکز

برخی تصور می کنند ورزش های رزمی خطرناک یا خشن هستند، اما به نظر من اگر کنترل شده و زیر نظر استاد انجام شود، هیچ مشکلی پیش نمی آید. در این ورزش، قدرت روح و تمرکز، از توان جسمی مهم تر است. کاراته تا هر زمانی که زنده باشیم و زندگی کنیم، برای سلامتی و اصلاح سبک زندگی ما بسیار مفید است، زیرا این رشته ی ورزشی مانند دریاچه ای است که ما فقط توانایی نوشیدن دوسه لیوان از آب آن را داریم. یعنی می توانیم از فایده هایی که این رشته برای ما دارد به اندازه توانمان استفاده کنیم. بااین حال،

من همه ی تلاشم را می کنم تا در کاراته قهرمان جهان شوم. برای موفقیت در این ورزش باید انگیزه، پشتکار، قدرت بدنی و تمرکز زیادی داشته باشیم.



خرس ماه



هانیه وهابی

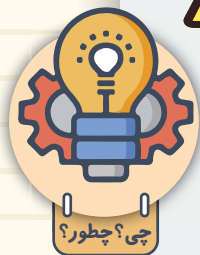
«خرس ماه» نام کتابی از مهدی رجبی، نویسنده‌ی خوب کشورمان، است که برای گروه سنی «ب» و «ج» یعنی هشت تا یازده سال نوشته شده است. این کتاب که به دوستی انسان‌ها و حیوانات برمی‌گردد، به مایه‌آوری می‌کند که جای حیوانات در طبیعت است و ما نباید خانه‌ی واقعی آن‌ها را از این موجودات بگیریم. در بخشی از این کتاب می‌خوانید: «سامیه» و «سمیره» دو خواهر هستند. آن‌ها وقتی به نزدیکی باغشان رسیدند، متوجه شدند که دو توله خرس مشغول بازی هستند. آن‌ها که ترسیده بودند، هراسان فرار کردند و خود را به پدرشان «خالوموسی» رساندند و ماجرا را برایش تعریف کردند. خالوموسی به باغ رفت و با دیدن توله خرس‌ها متوجه شد که آن‌ها در پی غذا به باغ آمده‌اند. دخترها دوست داشتند توله خرس‌ها را رنگه دارند، اما خالوموسی به محیط‌بان‌ها خبر داد تا برای بردن توله خرس‌ها به باغ بیایند. محیط‌بان‌ها با جست‌وجو در دل کوهستان مادرزخمی توله خرس‌ها را پیدا کردند. اگر به خواندن داستان‌هایی با این موضوع علاقه‌مند هستید، می‌توانید کتاب «خرس ماه» را مطالعه کنید.

نویسنده: مهدی رجبی
سال چاپ: ۱۳۹۹
انتشارات: نردبان
مناسب گروه سنی ب و ج





اگر خودکار نبود



پارسا نوآوری

امروز وسط امتحان جوهر خودکارم تمام شد. خودکار دیگرم را برداشتم و شروع به نوشتن جواب ها کردم. بعد از امتحان از خودم پرسیدم اصلاً خودکار را چه کسی ساخت؟ دویست سال پیش تنها وسیله نوشتن، خودنویس بود، اما مشکلاتی وجود داشت. مثلاً اگر جوهرش وسط یک امتحان سخت تمام می شد، چه؟ اصلاً فکر کرده اید چقدر طول می کشید تا اثرش روی کاغذ خشک شود؟ یک مخترع مجارستانی ۱۹۲ سال پیش خودکار ساخت. خوب است بدانید مخترع خودکاریک روز نامه نگار بود که به علت دیر خشک شدن جوهر خودنویس روی کاغذ، تصمیم گرفت وسیله ای برای نوشتن بسازد که هم نوشتن را راحت تر کند، هم جوهر روی کاغذ زود خشک شود. لاسلو بیرو از برادر شیمی دان خودش کمک گرفت. آن ها ساچمه ای لغزان را به مخزن جوهری که درون خودکار گذاشته می شد، متصل کردند، همین!

خلاصه، سه سال بعد مارسل بیک فرانسوی، اختراع او را خرید و کارخانه ای راه انداخت به نام خودکار سازی بیک! این محصول را علی اکبر رفوگران به ایران وارد کرد و ما هنوز از آن استفاده می کنیم. البته کاش یکی فکری برای تمام شدن جوهر خودکار آن هم درست وسط امتحان می کرد.



یاران زمین

زمین خانه‌ی همه‌ی ماست و اگر مراقبش نباشیم، زندگی ما به خطر می‌افتد. چیزهای زیادی هست که باعث آلوده شدن زمین، هوا و دریاها می‌شود، مثل دود خودروها یا زباله‌های فراوانی که در طبیعت ریخته می‌شود. این زباله‌هایی که هزاران سال طول می‌کشد به خاک تبدیل شوند، یکی از این آلودگی‌هاست. ما چطور می‌توانیم کمک کنیم تا آلودگی‌ها زیاد نشوند و حال زمین را بدتر نکنیم؟



مرجان اسماعیلی



به جای گرفتن پلاستیک از مغازه‌دار،
می‌توانیم از پلاستیک‌های تمیز قبلی
که در خانه داریم
استفاده کنیم.



برای خرید، به جای کیسه‌ی پلاستیکی از کیسه‌های پارچه‌ای استفاده کنیم.



می‌توانیم داخل بطری‌های پلاستیکی که مصرف شده‌اند،
گیاه بکاریم و به زباله‌های پلاستیکی اضافه نکنیم.





می‌توانیم به گروه‌های حامی طبیعت
کمک و زباله‌ها را جمع‌آوری کنیم.



زمین خانه‌ی
همه‌ی اقوام و نژادهاست.
ما باید به خوبی از آن مراقبت کنیم.



یادمان باشد زباله‌های خانه را
تفکیک و موادّ بازیافت را جدا کنیم.



خوراک گوجه

چی لازم داریم؟

پیاز یک عدد کوچک

سیب زمینی یک عدد متوسط

گوجه دو عدد متوسط

نمک به اندازه‌ی دل‌خواه

فلفل به اندازه‌ی دل‌خواه

زردچوبه به اندازه‌ی دل‌خواه

خانم کانگورو داشت از پنجره بیرون را نگاه می‌کرد. باران داشت تند می‌بارید. بچه‌ها داشتند در خانه بازی می‌کردند. با خودش فکر کرد نمی‌شود بیرون برود و بهتر است با چیزهای ساده‌ای که در خانه دارد، ناهار درست کند. یک پیاز برداشت و آن را ریز کرد و ریخت داخل ماهیتابه و سرخ کرد. بعد کمی زرد چوبه ریخت. بعد از چند دقیقه یک سیب زمینی را ریز کرد و به پیاز اضافه کرد. وقتی سیب زمینی سرخ شد، دو تا گوجه ریز کرد و ریخت داخل مواد و کمی نمک و فلفل اضافه کرد. کانگورو زیر قابلمه را کم کرد که مواد باهم پیزند. بعد از ۱۰ دقیقه خوراک گوجه آماده بود. کانگورو غذایش را ریخت داخل ظرف و کمی سبزی هم برای تزئین ریخت روی آن. راستی، می‌دانی گوجه چه خواصی دارد؟ گوجه ویتامین «آ» و «سی» و آنتی اکسیدان دارد، یعنی از بدن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.





روز پرخاطره



هر کسی برای خودش یک قهرمان دارد.
همیشه عکس قهرمان هایمان را روی درودیوار یا
حتی روی لباس هایمان می زنیم و دوست داریم همیشه
از آن ها حرف بزنیم. می دانید چرا؟ چون دوست داریم همه
او را بیشتر بشناسند.

حتماً شما هم کلیپ زیبای سردار سلیمانی را از تلویزیون دیده اید.
می دانید این کلیپ چطور ساخته شده است؟ یک روز زهرا عقیلی به بابای
کارگردانش گفت: ما در درس ساخته شده است؟ بابا فکر کرد و گفت: نه، این ها همه افسانه و
شدیم. بابا این قهرمان ها واقعی اند؟ بابا فکر کرد و گفت: نه، این ها همه افسانه و
داستان و تخیل است، اما ما در کشورمان قهرمان های واقعی زیادی داریم. این طور
شد که بابا محسن به فکر تهیه ی کلیپی برای قهرمان محبوب کشور، یعنی سردار شهید
حاج قاسم سلیمانی افتاد. او با شاعر خوب کشورمان، اکرم السادات میرتوانا، یک نقاشی بزرگ
برای سردار شعر سرود و نقاش خوب شهرمان، اکرم السادات میرتوانا، یک نقاشی بزرگ
روی پرده کشید و اسمش را گذاشت «پرده ی نبرد حاج قاسم بادیو چهارسر». بعد از
اینکه برای شعر آهنگ سازی شد، کودکان و نوجوانان مشهدی «گروه سرود
شهید لندی» پای کار آمدند و آقای کارگردان این کلیپ زیبا را در دور
روز کنار مقبره ی فردوسی بزرگ فیلم برداری کرد. شک ندارم که آن
روز، روز بزرگ و پرخاطره ای بوده است.



زهرا عقیلی

کد زیر را اسکن و
کلیپ را تماشا کنید



