

عطر بهار بوی عید

وقتی همگی خانه را تکان دادیم

من رودخانه هستم

۲

دور دور با اتوبوس

۸

۱۸۵

کوله بيشته



۱۴۰۲ ۱۲ ۱۶

ضمیمه روزنامه شهرا
وزره کودگان مسهد
شماره ۲



سلام خدا جانم!

بعد از نام و یاد خدای دانا و توانا، سلام می‌کنیم به همه‌ی شما دوستان خوب کوله پستی. امیدواریم که تنتان سالم و لب‌تان خندان باشد و همیشه شکرگزار نعمت‌های خالق مهربان باشید.

بچه‌های عزیز، یک نگاهی به دوروبرتان بیندازید. اسفند دارد تمام می‌شود، بهار دارد می‌آید و تازه یک خبر خوب‌تر از همه.

می‌پرسید چه خبری؟ چشم‌هایتان را خوب باز کنید. گوش‌هایتان را خوب تیز کنید. چه می‌شنوید؟ خوب دقت کنید. خبر برگزاری یک مهمانی بزرگ و دعوتی ویژه است.

بله درست است. فقط یک هفته دیگر تا آمدن ماه مبارک رمضان و شروع مهمانی باشکوه خدا مانده است. مردم در کنار خادم‌های دل‌سوز مسجد، همه مکان‌های مذهبی و حسینیه‌ها را تمیز و زیبا می‌کنند.

انگار خدا جان برای بنده‌هایش کارت دعوت فرستاده است. همه از اینکه به مهمانی خدا و ماه مبارک رمضان بروند، خوش حال‌اند. فرشته‌ها از آسمان با مهربانی به ما و شما نگاه می‌کنند که زیر لب می‌گوییم سلام خدا جان!



فهرست

- کچک‌های مُقوی ۱۱
- حال تازه ۲۱
- آموزش ساخت رحل قرآن ۳۱
- عطر بهار، بوی عید ۴۱
- دل‌آوران وطن ۶۱
- نجات مادر ۷۱
- دور دور با اتوبوس ۸۱
- به بچه‌های کلاس، قرآن درس می‌دهم ۱۰۱
- ۲ کتاب خواندن و رنگی ۱۳۱
- مثل دسته گل ۱۴۱
- عذسی نارنجی ۱۶۱
- خنده‌مان را به گریه تبدیل نکنیم! ۱۷۱

- صاحب امتیاز:
- شهر داری مشهد
- مدیر مسئول:
- سید میثم موسوی مهر
- سر دبیر:
- سید سجّاد طلوع هاشمی
- دبیر ضمیمه:
- ارژنگ حاتمی
- دبیر کوله پستی:
- طیبه سادات ثابت
- گرافیک و صفحه آرایی:
- ملک جمعی

- پست الکترونیک:
- sabet@shahrara.com
- نشانی سایت:
- shahraranews.ir/fa/kids
- ایتای روزنامه: ۰۶۰-۵۴۶۵۸۰۶۰
- نشانی: خیابان کوهسنگی
- ابتدای کوهسنگی ۱۵
- توزیع و امور مشترکین: ۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
- ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
- داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰





کوچک‌های مقوی



دوستان عزیزی که به فکر تندرستی خودتان هستید، امروز می‌خواهیم شمارا با دو خوراکی کوچک اما مقوی آشنا کنیم که می‌تواند جایگزین خوبی برای خوراکی‌های ناسالم باشد.

تخمه‌ی کدو

شاید برایتان جالب باشد که بدانید تخمه‌ی کدو ی خوش مزه‌ای که می‌خوریم، دانه‌ی همان کدوهای نارنجی رنگی است که مادرمان از آن در سوپ، حلوا و دسر استفاده کرده است.

این تخمه‌های سفید رنگ، پر از ویتامین‌های لازم برای بینایی، رشد موها و درخشان شدن پوست شماست. پس با خوردن تخمه‌ی کدو، ویتامین‌های «A» و «K» دریافت کنید.

ذرت

این خوراکی خوش مزه و مفید که از تفت دادن دانه‌ی ذرت به دست می‌آید، خوراکی سالمی برای شما بچه‌های عزیز است. ذرت با داشتن ویتامین‌های خوب و ضروری مثل «A» و «C» و آهن، برای رشد کودکان بسیار مفید است. خوردن ذرت بوداده نه تنها از بینایی شما محافظت می‌کند، بلکه باعث استحکام استخوان‌های بدن شما می‌شود. ذرت بوداده جزو تنقلات خوب به شمار می‌آید که همیشه طرفداران فراوانی دارد، زیرا اگر گرسنه باشید، بعد از خوردن آن احساس سیری می‌کنید و اگر غذا خورده باشید، باعث سوخت و ساز و هضم خوب غذا در بدن شما می‌شود و از بی‌بوست در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند.





من رودخانه هستم

من روی کوه بودم
سرتاسر زمستان
یک کوه کله قندی
با صخره‌ی فراوان

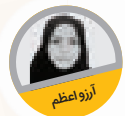
هم رنگ برف بودم
بی حال و ساکت و سرد
خورشید داغ آمد
حال مرا عوض کرد

حالا پراز صدایم
کوه ترانه هستم
شرشر صدایم این است
من رودخانه هستم



منیره هاشمی





آموزش ساخت رحل قرآن

سلام به دوستان خوبم. یک هفته دیگر تا ماه مبارک رمضان و بهار قرآن، مانده است. امروز می‌خواهیم به شما روش ساخت رحل قرآن یا همان جاقرائی را آموزش بدیم. مراحل ساخت:

دو مقوای مستطیل شکل از جنس کارتن برش می‌زنیم. به همان اندازه‌ی مقوای بریده شده، از مقوای سبزرنگ می‌بریم. مقوای سبزرنگ برش زده شده را به دو طرف کارتن می‌چسبانیم. روی هر دو مقوای تا نصفه با قیچی برش می‌زنیم. دو مقوای برش زده شده تا نیمه را داخل همدیگر قرار می‌دهیم. با استفاده از نقوش اسلامی روی رحل را تزئین می‌کنیم. حالا رحل شما آماده است. التماس دعا

چی لازم داریم؟

مقوای سبزرنگ

کارتن

چسب

قیچی





عطر بهار، بوی عید

وقتی همگی خانه را تکان دادیم



سرک کشیدند تا کوهی از خرت و پرت هایی را که آنجا جمع شده بود، بیرون بکشند. امید چرخ ماشین باری اش، دو لنگه جوراب گم شده اش و شش تکه پازل را که مدت ها پیش ناپدید شده بودند، پیدا کرد. سارا هم موفق شد عروسکش، چندتا گل سر، دفترچه ی خاطرات و خودکار چهاررنگ امید را که خیلی وقت پیش امانت گرفته و گمش کرده بود، پیدا کند. بچه ها با خوش حالی چیزهایی را که پیدا کرده بودند، برداشتند و بردند تا به مامان و بابا نشان دهند. انگار توانسته بودند گنج بزرگی را از معدنی زیر زمین بیرون بکشند. مامان با دیدن چیزهای پیدا شده لبخندی زد و گفت: «آفرین، معلوم است کارتان را خوب انجام داده اید.» بابا بین چیزمیزها نگاهی انداخت و گفت: «بینم لنگه جوراب آبی من بینشان نیست؟» امید گفت: «نه بابا جان، فکر کنم باید زیر قفسه ی کتاب هایت دنبالش بگردی، چون از زیر تخت من و کمند سارا شلوغ پلوغ تراست.» همه زدند زیر خنده و مامان چپ چپ به قفسه ی کتاب های بابا نگاه کرد. بابا برای اینکه حواس مامان را پرت کند، خندید و گفت: «وای چقدر خسته شدیم. الان یک چای دارچین و بیسکویت خیلی می چسبد.» همه با این نظر موافق بودند. خیلی زود قفسه ی شلوغ پلوغ بابا فراموش شد و همه دور هم نشستند و چای دارچین و بیسکویت خوردند. به به، چي بهتر از این، آن هم بعد یک خانه تکانی درست و حسابی!

خانه تکانی عید که شروع می شود، همه ی خانواده ها مشغول کار می شوند و هرکسی یک جوری کمک می کند. سارا و امید هم می خواستند در خانه تکانی عید کمک کنند.

مامان خانه تکانی عید را شروع کرده بود. بابا هم که آن روز تعطیل بود، مجبور شده بود دستیارش باشد. بشویرسباب می کرد و کمند و میل ها را جابه جا می کرد. بعضی وقت ها هم دستش به جایی می خورد و مامان از ترس اینکه چیزی نشکند، می گفت: «ای وای!»

امید و سارا تازه از خواب بیدار شده بودند. همین که از اتاقشان بیرون آمدند، همه جا را به هم ریخته دیدند. امید با تعجب گفت: «چه خبر شده است؟!» همین موقع بود که بابا از پشت کمند سرک کشید و داد زد: «نه بچه ها، نگران نباشید! فقط خانه تکانی مامان شروع شده است.» بچه ها با خوش حالی داد زدند: «جانمی، خانه تکانی!» بعد هم خواستند به مامان و بابا کمک کنند. مامان فکری کرد و گفت: «بهترین کار برای شما این است که اتاق هایتان را تمیز کنید. کارهای بزرگ تر را به من و بابا بسپارید. البته بیشترش را به بابا.» بابا آه بلندی کشید و به ساعت نگاه کرد. بچه ها لبخند زنان دویدند تا صبحانه شان را بخورند و کارشان را شروع کنند. بعد از صبحانه، بچه ها به سرعت مشغول کار شدند؛ کشوی چیزمیزهای ریزه میزه را تمیز کردند، کتاب های شان را مرتب کردند، بعد هم زیر تخت و میز







دلوران وطن



اگر به سرگرم شدن با بازی های پرهیجان علاقه مندید و دلتان می خواهد نبوغ و شجاعتتان را در دفاع از کشورتان نشان دهید، «عملیات آلفا» را بازی کنید.

دشمن حمله کرده است و کشور به دفاع نیاز دارد. دشمن در منطقه ای کوهستانی پادگان دارد و نمی توان از راه زمین به آن ها هجوم برد. در این میان، خلبانی شجاع برمی خیزد تا با بالگردش به آن منطقه برود و نگذارد دشمنان بیشتر از این پیشروی کنند.

شما در بازی «عملیات آلفا» هدایت همین خلبان را به عهده دارید و باید با استفاده از بالگردهای جنگی مختلف و سلاح های متنوع از کشورتان ایران دفاع کنید.

از نکات مثبت این بازی می توان به بالگردهای مختلف، اسلحه های متنوع قابل نصب روی بالگرد، دشمنان گوناگون که هر کدام سلاح مخصوص به خود را دارند و... اشاره کرد.



اسکن کنید

همین حالا کد روبه رو را اسکن کنید و به جنگ با دشمن ایران بروید.





نجات مادر



کاور رضایی

اگر به تماشای انیمیشن های ماجراجویی علاقه مند هستید، پیشنهاد می کنیم «بنیامین» را حتماً تماشا کنید.

داستان این انیمیشن درباره ی پسری به نام بنیامین و مادر اوست. پسر تا اینکه یک روز در بازار مشکلی برای مادر او پیش می آید. او از مردم می شنود بنیامین وارد ماجرای پرپیچ و خمی می شود و مجبور است با سختی های فراوان روبه رو شود.

این انیمیشن زیبا به ما یاد می دهد وقتی مشکلی پیش می آید، پشت رفیق های خوبمان را خالی نکنیم و در سختی های زندگی هوای یکدیگر را داشته باشیم. اینکه چطور به خودمان اعتماد و امید داشته باشیم نیز یکی دیگر از هدف های سازنده ی این انیمیشن ایرانی است.

کارگردان:	کشور سازنده:	سال تولید:	ژانر:
محسن عنایتی	ایران	۱۳۹۷	ماجراجویی-تاریخی





سرت راز رو
خطر دارد! روی
نایست و یک

معلوم است چه کار می کنی؟! چرا از میله ی
وسط اتوبوس آویزان شده ای؟! الان است که
کنده شود. دو خانه به عقب برگرد.

آفرین که اجازه دادی آن
آقای سالمند به جای تو
روی صندلی بنشیند. دو
خانه جلو برو.

ای وای!
فراموش
کردی کارت
بزنی؟ به
خانه ی پنجم
برگرد و کارت
بزن.

کار خوبی می کنی اجازه می دهی اول
مسافرهایی که جلوتر از تو هستند، پیاده شوند
و کسی را هل نمی دهی. یک خانه جلو برو.

حواست
باشد از ایستگاه
مدرسه رد
نشوی. چرا
خوابت برده
است؟! بیدار
شو و دو خانه به
عقب برگرد.

باتاس زوج
حرکت کن.

لطفاً هل نده،
اتوبوس پر
است! به زور
سوار نشو،
ممکن است
بین در اتوبوس
گیر کنی. یک بار
تاس نریزو
منتظر اتوبوس
بعدی بمان.

چرا برای
سوار
اتوبوس شدن
در صف
نمی ایستی و
نوبت را رعایت
نمی کنی؟! برو
داخل صف و
بازی را از اول
شروع کن.

شروع

شروع! بچه ها می خواهند
با اتوبوس به مدرسه بروند.
با آن ها همراه شو تا فرهنگ
درست اتوبوس سواری را
یاد بگیری.





آفرین
که پوست خوراکی ات
را کف اتوبوس
نمی اندازی.
سه خانه جلو برو.

پنجره بیرون نبر
ی پله های اتوبوس
ک بار تاس نریز.

باتاس فرد
حرکت کن.

داری چه
کار می کنی؟
صندلی اتوبوس
که تخته سیاه
نیست! چرا
رویش چیزی
می نویسی؟ سه
خانه به عقب
برگرد.

چه خوب که به موقع
به مدرسه رسیدی و
چیزهای خوبی یاد
گرفتی.

پایان

دور دور با اتوبوس

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس
و به تعداد بازیکنان مهره نیاز داریم.
بازی با تاس شش شروع می شود.
برنده کسی است که زودتر مسیر را
طی کند و به نقطه ی پایانی برسد. در
این بازی تلاش شده است به بچه ها
شیوه ی استفاده ی درست از اتوبوس
و فرهنگ اتوبوس سواری آموزش داده
شود تا بچه ها هم بازی کنند، هم
چیزهای تازه یاد بگیرند.



عسطن سباحی
روشنی

کار خوبی می کنی که ساکت می نشینی
و حواس راننده را پرت نمی کنی. سه خانه
جلو برو.

کمی جابه جا شو تا
بقیه ی مسافرها سوار
اتوبوس شوند. آفرین،
دو خانه جلو برو.

گفت‌وگو با کودک قاری برتر

به بچه‌های کلاس قرآن درس می‌دهم



کمتر از یک هفته تا فرارسیدن ماه مبارک رمضان باقی مانده است و کم‌کم باید برای شرکت در مهمانی باشکوه خدای مهربان آماده شویم. یاسین رحیمی دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان منظورالمهدی و قاری موفق قرآن کریم است. او از پنج سالگی با حضور در جلسات قرآن با قرائت قرآن آشنا شده و با گوش دادن به قرائت زیبای قاریان، به این رشته علاقه مند شده و با شرکت در مسابقات گوناگون، قاری برتر شده است. گفت‌وگوی ما با یاسین را در ادامه می‌خوانید.

یاسین جان! تأثیر نزدیک بودن به قرآن در زندگی تو چگونه بوده است؟

بر اثر انس با قرآن، هنگام گوش دادن به تلاوت‌های استادان از تلاوت‌های زیبای آن‌ها به وجد می‌آیم و احساسی خوب و توصیف‌ناپذیر به آن پیدا می‌کنم. شاید بتوانم بگویم مانند کسی که به موسیقی علاقه دارد، من هم از شنیدن تلاوت‌های زیبا آرامش می‌گیرم که احساس بسیار خوب و بانشاطی است و نتیجه‌ی آن رسیدن به آرامش و نشاط و لذت بردن از قرائت است. همچنین تاکنون در رشته‌ی قرائت تقلیدی در کلاس سوم ابتدایی مقام اول ناحیه و استان را به دست آورده‌ام. در پایه‌ی چهارم دبستان موفق به کسب مقام اول استان و ناحیه شدم. امسال هم در ناحیه مقام نخست را کسب کرده و به مرحله‌ی استانی راه یافته‌ام. در مسابقات جامع مساجد مشهد در طرح «شکرانه‌ی تلاوت» نیز مقام دوم و در مسابقات مدرسه‌ی قرآن و عترت، مقام اول را به دست آورده‌ام.



در راه قرآن تاکنون چه فعالیت هایی انجام

داده‌ای؟

بیشتر وقتی شب‌ها پدرم از محل کار به خانه می‌آید، قرآن می‌خوانم و دوست دارم موفق به ختم قرآن شوم. تعدادی از سوره‌های جزء ۳۰ و ۲۰ قرائت تقلیدی را که تاکنون انجام داده‌ام، حفظ هستم. این کار را با تکرار و پشتکار زیاد توانسته‌ام انجام دهم. حفظ هر سوره بسته به تعداد آیاتش زمان می‌برد. معمولاً معانی قرآن را هم برای اینکه زودتر بتوانم حفظ کنم، می‌خوانم. به دلیل اینکه سرصف مدرسه قرآن می‌خوانم، همه‌ی بچه‌ها مرا می‌شناسند و دوستی و احترام یکدیگر را حفظ و از درگیری و شوی با هم پرهیز می‌کنیم. در ساعت درس قرآن هم معلم مرا به عنوان معلم قرآن انتخاب کرده است که به بچه‌ها قرآن درس می‌دهم.

به نظر تو چرا به ماه رمضان، ماه قرآن می‌گویند؟

به دلیل اینکه قرآن در ماه مبارک رمضان نازل شده است. به نظرم قرائت کتاب خدا در این ماه بر فطرت انسان بیشتر اثر می‌گذارد و فرد برای قرائت آماده‌تر است و مفاهیم قرآن و تلاوت آن در این ماه بسیار جذاب‌تر و بانشاط‌تر است. در ماه رمضان در جلساتی که هر شب در مساجد برگزار می‌شود، حاضر می‌شوم و از تلاوت شرکت‌کنندگان استفاده می‌کنم و لذت می‌برم.



روزه هم می‌گیری؟

از کودکی و وقتی فهمیدم که در ماه رمضان باید روزه بگیرند، با توصیه‌ی مادرم فقط روزه‌ی کله‌گنجشکی می‌گیرم و فقط چند روز از ماه مبارک رمضان مانند شب‌های قدر را روزه کامل می‌گیرم. البته من هنوز در اول این راه هستم و به سن تکلیف نرسیده‌ام، اما از سحرها و افطارهای ماه رمضان احساس بسیار خوبی پیدا می‌کنم.

این عبادت چگونه به ما کمک می‌کند؟

به نظرم همین که انسان انجام واجبات و ترک محرمات را بتواند انجام دهد، بنده‌ی خدا می‌شود. وقتی که روزه هستیم، بسیاری از کارهای ناپسند را انجام نمی‌دهیم؛ مانند دروغ گفتن یا تهمت زدن و به این شکل، گناه نکردن برایمان عادت می‌شود.

به جز تلاوت قرآن به چه کارهایی بیشتر می‌پردازي؟

فعالیت‌های درسی زیادی دارم و می‌خواهم درسم را با جدیت بخوانم تا به موفقیت‌های بزرگی در آینده دست پیدا کنم. نمره‌ی درس‌هایم خیلی خوب است که دلیل آن اول فضل خداوند و سپس کمک‌های مادرم بوده است که دستش را می‌بوسم. در زمینه‌ی ورزش هم به فوتبال علاقه دارم که امیدوارم در این رشته نیز به موفقیت برسم. در مسجد محله البته بیشتر در تابستان که مدرسه تعطیل است، به عنوان مکبر و اذان‌گوی مسجد فعالیت می‌کنم.

مادر و پدرم و استادانم به ویژه مرحوم استاد محمد کاظم حسن زاده و استادان گران قدر آقایان چمنی و خلوصی در این راه کمک زیادی به من کرده‌اند که از آن‌ها ممنونم. به دوستانم هم پیشنهاد می‌کنم که اگر می‌خواهند در قرائت قرآن موفق شوند، به تلاوت‌های دیگران زیاد گوش دهند، مثلاً خود من شاید یک قرائت تقلیدی را بیش از دویست مرتبه گوش می‌کنم تا ملکه‌ی ذهنم شود.



هزارتو

بچه های عزیز!
این کودک را به خانه اش برسانید.





کتاب خواندنی و رنگی



دوستان عزیز! کتاب خواندن علاوه بر اینکه باعث می شود ما دنیای اطرافمان را بهتر بشناسیم، کلی اطلاعات مفید هم به ما می دهد. برای همین ما بچه ها باید طرف دار پروپاقرص کتاب خوانی باشیم.

اژدهای عینکی کله اژه ای



تابه حال کتابی با اسم عجیب دیده بودید؟ کتاب «اژدهای عینکی کله اژه ای» کتابی بی نظیر درباره ی شما بچه هاست. تعجب کردید؟ این کتاب نشان می دهد چطور پسر کوچولوی داستان یک دوست اژدهایی برای خودش می سازد. این کتاب حمید ابادزی و مریم یکتافر، برنده ی پنج جایزه ی لاک پشت پرنده شده است.

نویسندگان: مریم یکتافر و حمید ابادزی

ناشر: علی و فرهنگ

سال چاپ: ۱۴۰۰

دوست بزرگ



به نظر شما مناسب ترین دوست برای یک کلاغ کیست؟ کتاب «دوست بزرگ» درباره ی کلاغ کوچولویی است که دنبال دوست می گردد، اما یک دوست بزرگ پیدا می کند؛ یک دوست خیلی بزرگ. به نظر شما دوست او چه کسی است؟

نام نویسنده: بابک صابری

ناشر: کودکان

سال چاپ: ۱۳۹۸





مثل دسته گل



هر وقت به سال جدید نزدیک می شویم، کم کم همه شروع می کنند به خانه تکانی. مادرها کلی زحمت می کشند که خانه تمیز شود و با پاکیزگی به استقبال سال نو برویم. در شهرها هم کلی تمیزکاری اتفاق می افتد تا همه جا برای عید آماده شود. همان طور که باید خانه و اتاқمان را تمیز نگه داریم، باید مراقب شهرمان هم باشیم.



وقتی نیمکت ها یا جدول ها را رنگ کرده اند مواظب باشیم که تا خشک نشده اند، به آن ها دست نزنیم یا چیزی روی شان نگذاریم که رنگشان خراب شود.

برای زیباتر شدن شهرمان موقع عید، روی بعضی از دیوارها نقاشی می کشند. مواظب باشیم که روی نقاشی ها خط نکشیم یا آن ها را کثیف نکنیم.



در بعضی جاها پیاده روها را بازسازی می کنند. مراقب باشیم روی آسفالت تازه بازسازی شده راه نرویم.





خیلی جاهای شهرمان را برای استقبال از بهار گل کاری کرده اند. مراقب باشیم که گل ها را لگد نکنیم یا آن ها را نچینیم، چون گل ها را برای همه ی مردم کاشته اند.

بعضی خانواده ها قبل از تحویل سال به مسافرت می روند. وقتی بیرون از شهر هم هستیم، باید مراقب طبیعت باشیم؛ آشغال نریزیم و به فضای سبز آسیب نزنیم.



هنگام خانه تکانی ها باید مراقب تمیزی شهر باشیم و زباله هایمان را نباید در کوچه و خیابان بریزیم، چون افراد زیادی برای تمیز شدن شهر زحمت کشیده اند.



چه راه های دیگری به نظرتان می رسد که بتوانیم به تمیزی محیط زندگی مان کمک کنیم؟
 بچه های عزیز راهکارهای خود را به ایستای کوله پشته ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ بفرستید و جزو اعضای باشگاه کوله پشته شوید.

عدسی نارنجی



خاله خرگوشه همسایه اش را دعوت کرده بود تا بروند بالای تپه و با هم ناهار بخورند. او برای ناهارشان یک غذای خوش مزه درست کرده بود. غذا را در بغچه گذاشت و رفت خانه‌ی خانم موشی که با هم بروند. آن‌ها رفتند و رفتند و در راه کلی با هم حرف زدند و خندیدند. وقتی ظهر شد، بالای تپه رسیده بودند و خیلی هم گرسنه شان بود. خاله خرگوشه غذا را بیرون آورد و داخل ظرف ریخت. خانم موشی همسایه، کمی از غذا را

خورد و گفت: «به به! عجب طعمی دارد! چطوری درست کردی؟»

من هم دوست دارم یاد بگیرم.»

خاله خرگوشه که خوش حال بود خانم موشی از غذايش خوشش آمده است، دستور پخت آن را برايش توضیح داد: اول عدس قرمز را با آب می‌پزی. وقتی آب آن کم شد، شعله را خاموش می‌کنی. بعد در یک ظرف پیاز را سرخ می‌کنی و کمی نمک و فلفل و رب به آن می‌زنی. بعد از اینکه پیازها سرخ شدند، عدس‌ها را هم اضافه می‌کنی تا کمی در پیاز تفت بخورند. بعد از چند دقیقه دال عدس آماده است. تازه کلی هم خاصیت دارد و برای استخوان‌ها و چشم و قلب هم خوب است.

چی لازم داریم؟

عدس قرمز یک پیمانه

پیاز کوچک یک عدد

نمک و فلفل و رب گوجه به میزان لازم

حالا خانم موشی یک غذای مقوی و خوش مزه یاد گرفته بود. آن‌ها غذايشان را با هم خوردند و از بالای تپه به سمت خانه راه افتادند.



خنده مان را به گریه تبدیل نکنیم!

هفته های پایانی سال که از راه می رسد، شهرپراز جنب وجوش و شوروشوق آمدن بهار می شود. خانه تکانی، سبزه انداختن، تروتمیز و نظافت کردن و آماده شدن برای سال نو هم کارهای خوبی هستند که لبخند شادی بر لب همه می آورد. دوستان عزیز، این روزها شنیدن گاه و بیگاه صدای ترقه از کوچه های دور، انگار به ماهشمار می دهد که چهارشنبه سوری نزدیک است و باید برای اینکه خنده مان به گریه تبدیل نشود و از بیمارستان سردر نیاوریم، نکاتی را گوشزد کنیم:



اگر
در مدرسه و
جایی به ما پیشنهاد
خرید ترقه دادند،
نپذیریم.

خیلی خوب است
که نصیحت ها، تجربه ها
و صحبت های بزرگ ترها را
درباره ایمنی گوش کنیم تا
اتفاقی ناگوار برای خودمان
یا عزیزانمان نیفتد.



از کسی که احتمال
می دهیم ترقه و نارنجک
دستی و فشفشه و... دارد، دوری
کنیم، زیرا ممکن است در کنار او
انفجار رخ دهد و ما هم آسیب
جدی ببینیم.

چهارشنبه سوری
را در خانه کنار
خانواده مان باشیم و در
مهمانی های آتش بازی
شرکت نکنیم.

