

وقتی خواستن، توانستن است

۱۹۰

مهرگرز + کوله‌بیشته

۱۹ ۰۲ ۱۴۰۳

ضمیمه روزنامه شهرآرا
ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه

یک روز دختر فوق‌العاده!

۳۶

روز دختر مبارک



افتخار می‌کنم
که یک مهربان
ایرانی هستم

پهلوان رستم
در مدرسه‌ی ما

۱۱۴

حرف‌های یواشکی

وقتی با خدا حرف می‌زنیم، حالمان خوب می‌شود. بیا با خدا حرف بزنیم. او به حرف‌های ما گوش می‌دهد و به ما کمک می‌کند.

خدا جانم! از تو ممنونم که به من کمک کردی تا حواسم سر امتحانم پرت نشود و نمره‌ی خوب بگیرم.

خدا ای عزیزم! ممنونم که به من یک خواهر کوچولو دادی تا همه خوش حال‌تر باشیم.

خدا جانم! باز هم تشکر می‌کنم که وقتی وسط بازی کردن زمین خوردم، زخمی نشدم تا مامان و بابا و بقیه ناراحت شوند.

آخ! تا یادم نرفته است بگویم. خدا جان! خیلی تشکر می‌کنم از اینکه کاری کردی هم کلاسی‌ام که الکی بامن قهر کرده بود، دوباره بامن آشتی کند. خودت که دیدی تقصیر خودش بود که یکهو جلوی من پرید و پایش سر خورد!



فهرست

فارسی شکر است ۱۱

امتحان ۲۱

گل‌دان زیبای سبز ۳۱

یک روز دختر فوق العاده ۴۱

راه‌حل‌های جالب ۶۱

زندگی رستم ۷۱

قطار قم ۸۱

افتخار می‌کنم که

یک مهردخت ایرانی هستم ۱۰۱

کارت‌های گم‌شده ۱۲۱

بفرمایید کتاب ۱۳۱

پهلوان رستم در مدرسه ما ۱۴۱

یک ساندویچ سالم و خوش‌مزه ۱۶۱

میوه‌هایی که صداقتاب هستند ۱۷۱

صاحب‌امتیاز:

شهرداری مشهد

مدیر مسئول:

سید میثم موسوی مهر

سر دبیر:

سید سجّاد طلوع هاشمی

دبیر منبأ:

ارژنگ حاتمی

دبیر کوله پستی:

طیبه سادات ثابت

گرافیک و صفحه‌آرایی:

ملک جمعی

پست الکترونیک:

sabet@shahrara.com

نشانی سایت:

shahraranews.ir/fa/kids

نشانی: ۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

پستی:

ابتدای کوهسنگی ۱۵

دفتر مرکزی: ۳۷۲۸۸۸۸۱-۵

توزیع و امور مشترکین:

۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵

داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰



فارسی شکر است

سلام به همه‌ی شما دوستان عزیز و همراهان همیشگی کوله‌پشتی! سالروز تولد حضرت معصومه (س) و روز دختر را تبریک می‌گوییم. امیدواریم که سلامت باشید. بچه‌های عزیز! اگر تقویم را ورق زده باشید، حتماً خوانده‌اید که چند روز دیگر روز پاسداشت زبان فارسی و سالروز تولد شاعر و حکیم بزرگ، ابوالقاسم فردوسی است.

خب بگویید ببینم شما که در شهر این شاعر بزرگ زندگی می‌کنید، چقدر درباره‌ی او کار بزرگی که انجام داده‌است، می‌دانید؟ به نظر شما فردوسی از ما و شما چه انتظاری دارد؟ بله درست است! او با سرودن کتاب ارزشمند «شاهنامه» در سی سال، توانست زبان شیرین فارسی را زنده نگه دارد. فکرش را بکنید، برای سرودن کتابی گذاشت که هزاران بیت دارد و زندگی‌اش را کجای دنیا هر شعر دوستی، با خواندن داستان‌های برابر دشمن، خداپرستی، دانایی، راست‌گویی و پاک‌دامنی می‌گیرد. حالا که این‌ها را دانستیم، چه خوب است با زبان مادری مان با هم حرف بزنیم و نگذاریم زبانمان با این همه کلمات «من درآوردی» که در گوش‌ها و بین بچه‌ها و بزرگ‌ترهای ناآگاه رواج پیدا کرده است، بیمار شود و از بین برود.



امتحان

دوباره صبح تا شب
سرم توی کتاب است
فقط توی سر من
سؤال است و جواب است

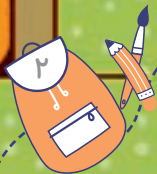


لیلا خیامی

تمام درس ها را
حسابی خواندم این بار
علوم و فارسی را
ریاضی، آخ! ده بار



شدم یک بیچہ ی خوب
در این پایان سالی
الهی نمره هایم
همه باشند عالی





گلدان زیبای سبز

چطوری درست کنیم:

در این روزهای خوب بهاری هیچ چیز زیباتر از هوای پاک بهار نیست. دوست دارید برای اتاقان گلدانی سرسبز درست کنید؟ پس دست به کار شوید. ابتدا چند دایره به شعاع ۱۰ و ۸ و ۶ سانتی متر روی مقوای سبز بکشید. دور آن‌ها را قیچی کنید. از کنار دایره‌های آماده تا مرکز دایره برش بزنید. دایره‌ی برش خورده را به هم بچسبانید. وسط برگ‌ها دایره‌ها را با ماژیک سبز کم رنگ یا زرد رنگ کنید. سیم باریک را کاغذکشی سبز پوشانید. سر سیم را کمی تا کنید و به پشت برگ سبز بچسبانید. دایره‌ی کاغذ سبز را از میان سیم عبور دهید. حالا برگ‌های سبز را به ساقه‌ی اصلی وصل کنید. ماسه یا خاک یا سنگ ریزه در گلدان بریزید و ساقه‌ی برگ‌ها را میان آن‌ها قرار دهید. حالا شما یک گلدان سرسبز دارید.



چی لازم داریم؟

چسب

مقوای سبز

قیچی

سیم باریک





وقتی خواستن، توانستن است

یک روز دختر فوق العاده!



مقوایی بسازید و این جور کارها.» سمیه از آخر کلاس داد زد: «من می دانم می خواهم در آینده چه شغلی را انتخاب کنم. لباس مخصوصش را هم دارم.» بقیه ی بچه ها هم شروع کردند به حرف زدن و نظردادن درباره ی اینکه چطوری می خواهند انشایشان را بنویسند و لباس مخصوص شغلی را که انتخاب می کنند، بپوشند. هنوز همه سرگرم حرف زدن و نظردادن بودند که زنگ خورد. ریحانه کیفش را برداشت و همان طور که دنبال خانم زمانی از کلاس بیرون می رفت، گفت: «خانم معلم، فردا زنگ انشا به همه ی ما خوش می گذرد.» خانم زمانی لبخندی زد و سرش را تکان داد و گفت: «من هم همین فکر را می کنم.» روز بعد سمیه اولین نفری بود که به کلاس آمد. یک روپوش سفید مثل دکترها پوشیده بود و یک گوشی معاینه مثل گردن بند به گردنش انداخته بود. گوشی واقعی نبود، مال اسباب بازی های خواهر کوچولوش بود، اما بالاخره گوشی بود. ریحانه با خودش متر خیتاطی و قیچی آورده بود و قرچ قرچ، قیچی را باز و بسته می کرد. عاطفه یک پیش بند آشپزی و کلاه آشپزی با خودش آورده بود. یک ملاقه هم دستش بود. زهرا عینک بدون شیشه ای به چشمش زده بود و در دستش کتاب و دفتر و خودکار بود. می گفت شغلی که انتخاب کرده، معلمی است. سودابه پرستار شده بود و اعظم مهندس. همه لباس و وسایلی با خودشان آورده بودند و خوش حال بودند. خانم معلم که آمد سر کلاس، با دیدن بچه ها حسابی هیجان زده شد و گفت: «وای! فکر نمی کردم این همه شغل جالب را انتخاب کنید!» بعد هم با عجله نشست پشت میزش و منتظر

شاید همه ی شما انشایی درباره ی اینکه در آینده دوست دارید چه کاره شوید، نوشته باشید. دخترهای کلاس خانم زمانی هم می خواستند همین انشا را بنویسند، اما... خانم زمانی چرخی توی کلاس زد و به صورت های خندان بچه ها نگاه کرد و گفت: «دلم می خواهد بهترین انشای عمرتان را برای روز دختر بنویسید. این فقط یک انشای معمولی نیست. یک جورهایی باید مثل نمایشنامه اجرایش کنید.» ریحانه پرسید: «یعنی هر شغلی انتخاب می کنیم، باید لباسش را بپوشیم؟» خانم زمانی کمی فکر کرد و همان طور که بانوک خودکار در دستش بازی می کرد، جواب داد: «اوم! بله! می تواند این جور باشد.» زهرا پرسید: «اما اگر لباسش را نداشتیم، چه کار کنیم؟» خانم زمانی لبخندی زد و گفت: «می توانید خودتان درستش کنید. مثلاً می توانید برای خودتان کلاه





بقیه نشان می دادند. زنگ انشا خیلی عالی بود. آخر زنگ خانم معلّم چند نفر چند نفر با بچه ها عکس یادگاری گرفت. عکسی از دخترهای خندان که در آن دکترها، آشپزها، ماماها، مهندس ها، پرستارها، خیاط ها و خانم معلّم های آینده بودند.

شد دخترها یکی یکی بیایند و انشایشان را درباره ی شغلی که دوست دارند در آینده داشته باشند، بخوانند. بچه ها یکی یکی پای تخته می رفتند و همان طور که انشایشان را می خواندند، اطلاعاتی درباره ی شغل مدّ نظرشان می دادند و لباس و وسایلشان را به

روز دختر مبارک





راه‌حل‌های جالب



هنگامی که دوستان یا اطرافیان ما اشتباهی می‌کنند، باید چگونه با آن‌ها برخورد کنیم؟ اگر عذرخواهی کردند، باید آن‌ها را ببخشیم؟ بازی این هفته‌ی ما یعنی «جوجه‌رنگی»، به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد. در این بازی شما در محیطی قرار می‌گیرید که شاید برایتان پیش آمده باشد یا در آینده پیش بیاید. اگر برادر یا خواهرتان اشتباهی کرد، باید چگونه با او برخورد کنید؟ این اتفاق برای شخصیت‌های بازی ما افتاد. اگر می‌خواهید ببینید آن‌ها چه راه‌حل‌هایی داشتند، همین حالا این کد را اسکن و پاسخ پرسشتان را پیدا کنید.



اسکن کنید





۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ شماره ۱۹۰

نام انیمیشن: **رستم و سهراب**

سال انتشار: **۱۳۹۲**

کارگردان: **داریوش دهلوی**

کشور سازنده: **ایران**

ژانر: **ماجراجویی**



زندگی رستم

اگر شما هم علاقه مندید بیشتر قهرمان های اسطوره ای ایران را بشناسید، پیشنهاد می کنم « راتماشاکنید. ماجرا از آنجا آغاز می شود که «رستم»، پهلوان بزرگ ایرانی، متوجه می شود که اسبش، «رخش»، ناپدید شده است. او بعد از گشتن فراوان به شهر «سمنگان» می رسد. رستم در پی یافتن اسب گم شده اش مجبور می شود در آن شهر مدتی بماند، اما سرنوشت چیز دیگری می خواهد. پهلوان ایرانی اسبش را پیدا می کند و حاکم سمنگان از او می خواهد که آنجا بماند. رستم شجاعت های زیادی از خودش نشان می دهد و در همان جا زندگی جدیدی را شروع می کند. همه چیز آرام است تا اینکه دشمنان حمله می کنند و رستم برای کمک به میهنش، پیش از تولد فرزندش مجبور می شود سمنگان را ترک کند و به جنگ برود. اگر می خواهید بقیه ی داستان را بدانید که رستم می تواند دوباره خانواده اش را ببیند یا نه، حتماً این انیمیشن را ببینید.



قطار رقم



دو روز دیگر سالروز تولد حضرت معصومه (س)، خواهر امام هشتم ما مسلمانان است. حتماً می دانید که حرم حضرت معصومه (س) در شهر قم است. حضرت معصومه (س) خصوصیات اخلاقی بسیار خوب و زیادی داشتند؛ دانا و اهل مطالعه بودند. اهل نیایش و عبادت بودند، صبور و امیدوار بودند، بخشنده و مهربان بودند. خانواده دوست بودند. در این بازی قصد داریم تعدادی از خصوصیات خوب این بانوی مهربان را در قالب بازی به کودکان آموزش دهیم.

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.

شروع!

خانواده تصمیم گرفتند برای زیارت حرم حضرت معصومه (س) به قم بروند. با آن ها همراه شو. تاس بریز و شروع کن.

چه خوب که با خودت کتاب آوردی. می توانی تا به مقصد برسی، کلی کتاب بخوانی و چیزهای تازه یاد بگیری. همین طور که کتاب می خوانی، دو خانه جلو برو.

با تاس فرد حرکت کن.

آفرین که کمک می کنی پیرمرد چمدانش را داخل قطار ببرد. دو خانه جلو برو.

خواهر کوچولویت دوست دارد کنار پنجره ی قطار بنشیند. چه کار خوبی می کنی جاییت را به او می دهی. دو خانه جلو برو.

قطار برای نماز توقف کرده است. آفرین که همراه خانواده برای نماز و عبادت می روی. یک خانه جلو برو.

خانواده می خواهد عکس دسته جمعی بگیرد. سه خانه جلو برو و کنارشان بنشین و لبخند بزن.





می دانم کمی خسته شده‌ای، اما بهانه نگیر. یک بار تاس نریز و تمرین کن صبر و حوصله داشته باشی؛ خیلی زود به مقصد می‌رسی.

چه خوب که با بقیه‌ی مسافرها با ادب و مهربانی حرف می‌زنی. آفرین. حالا دو خانه جلو برو.

باتاس فرد حرکت کن.

تا به مقصد برسی، فرصت خوبی داری با خانواده باشی. می‌توانید دور هم یک بازی فکری انجام دهید. بازی حدس بزنی چطور است؟ دو خانه جلو برو.

پایان!
به مقصد رسیدی. آفرین که در این سفر با ما بودی و کلی چیزهای تازه یاد گرفتی. زیارت قبول.



مرسانا جان! چگونه به «شاهنامه»
علاقه مند شدی؟

به دلیل اینکه خیلی شعر حفظ می‌کردم، مادر و پدرم تصمیم گرفتند این توانایی‌ام هدفمند باشد و شعرهای «شاهنامه» را به من یاد دادند.

ابتدا آموزش «شاهنامه» را با مامانم آغاز کردم، سپس خانم نیلوفر توّحدی و پس از آن استاد محمّد جهانپا استادانم در این راه بودند. اکنون هم دوباره زیر نظر مادرم آموزش می‌بینم و برای انتخاب شعرها و خواندن غزل‌ها از آقای دکتر قیامتی راهنمایی می‌گیرم. پدر، پدر بزرگ، مادر بزرگ و خواهرم (بارانا) هم خیلی در پیشرفت من مؤثر بوده‌اند که از همه‌ی این عزیزان سپاسگزارم.

تاکنون چقدر شعر حفظ کرده‌ای؟

تعدادی از داستان‌های «شاهنامه» را در قالب شعر و نقلی حفظ هستم. حدود ۱۰ غزل از حافظ، دو غزل از عطار، تعدادی از دوبیتی‌های ختّام و باباطاهر، حکایتی از نظامی گنجوی و اشعاری از شهریار، فریدون مشیری و سهراب سپهری هم حفظ هستم. شعرهای مناسبتی مانند روز پدر و معلم و دفاع مقدّس هم خیلی بدم. پرده خوانی رضوی را از کتاب «عیون الاخبار» حفظم و دوبیتی‌هایی از شاعران زیادی حفظ هستم.

کودک شاهنامه‌خوان برتر:

افتخار می‌کنم که یک مهربخت ایرانی هستم



بچه‌ها می‌دانید برای آنکه بیشتر با فرهنگ کشورمان آشنا شویم، باید به سراغ مطالعه‌ی «شاهنامه» برویم؟ شاعر مجموعه «شاهنامه» به عنوان سندی ملی از فرهنگ ایران زمین و یک کتاب اخلاق، حکیم ابوالقاسم فردوسی، حماسه‌سرای اهل توس است که سی سال تلاش کرد و با سرودن این اثر بزرگ، از زبان زیبایی پارسی نگهبانی کرد. مرسانا بزرگ، یکم خرداد ماه ۹ ساله می‌شود و کلاس سوم دبستان «یک‌کلام» است. او از چهارسالگی با «شاهنامه» آشنا شده و اکنون در نقلی «شاهنامه» و پرده خوانی صاحب‌عنوان‌های برتر بین‌المللی است. گفت‌وگوی ما با مرسانا را در ادامه بخوانید.





در این راه تا کون چه موقیقت‌هایی به دست آورده‌ای؟

کسب مقام برگزیده‌ی کشوری در رشته‌ی نقالی سکوی ایران قوی ۱۴۰۱-
 ۱۴۰۲، مقام اول نقل رضوی جشنواره‌ی بین‌المللی خراسان گرد ۱۴۰۲، مقام اول نقالی «شاهنامه» جشنواره‌ی بین‌المللی خراسان گرد ۱۴۰۲، مقام اول نمایش مونودرام برای پرده‌خوانی در جشنواره‌ی هنرهای شهری مشهد ۱۴۰۳، لوح تقدیر ویژه برای نمایش مونودرام نقل رستم و اشکبوس در جشنواره‌ی هنرهای شهری مشهد ۱۴۰۳، دیپلم افتخار مقام اول بازیگر زن برای نمایش «در آغوش کعبه» جشنواره‌ی هنرهای شهری مشهد ۱۴۰۳، مقام اول جشنواره‌ی نقالی ایران (بندرعباس) ۱۴۰۲، دریافت لوح سپاس از آستان قدس برای پرده‌خوانی رضوی ۱۴۰۲، دریافت لوح سپاس از آستان قدس رضوی برای نمایش‌های «در آغوش کعبه» و «پناه بی‌پناه» و دریافت لوح‌های تقدیر بسیاری از میراث فرهنگی و پژوهش سراها و مدرسه و بنیاد فردوسی از پیشرفت‌های من در این راه بوده است.

از دوست‌داشتنی‌های دیگر برایمان بگو!

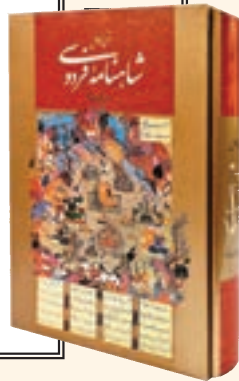
کلاس زبان انگلیسی و شطرنج می‌روم، داستان‌نویسی و سفالگری می‌کنم. سه داستان کوتاه نوشته‌ام که یکی از آن‌ها در مسابقه‌ی کانون پرورش فکری برگزیده شده است. اندکی گلیم بافی بلدم، یادگیری ساز کمانچه را هم به تازگی آغاز کرده‌ام، به عکاسی علاقه دارم، تئاتر هم کار می‌کنم، تا الان همه‌ی نمره‌هایم خیلی خوب بوده‌اند و خانم رضوی، معلمم، به من گفته است: «تو ویتامین منی.» کاردستی‌های علوم و ریاضی را هم همیشه درست می‌کنم که پارسال در طرح جابر در ناحیه مقام آوردم.
 در آینده هم می‌خواهم برنامه‌نویس شوم و همه را تشویق کنم با کلمات فارسی حرف بزنند و دیوان حافظ و «شاهنامه» بخوانند و آدم تأثیرگذاری در جامعه باشند.

روز دختر نزدیک است؛ به نظرت یک دختر خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

باید با ادب باشد، به حرف مامانش گوش بدهد، مغرور نباشد و دروغ نگوید. درس‌هایش را بخواند و شجاع و زرنگ باشد. بتواند از خودش و حقیقتش با کلمات خوب و نه بی‌ادبی یا بی‌احترامی دفاع کند. اعتماد به نفس داشته و خودش را خیلی دوست داشته باشد.

از شخصیت‌های زن «شاهنامه» چه چیزی یاد گرفته‌ای؟

از فرانک (مادر فریدون) یاد گرفتم که باید قوی باشم، گردآفرید را به عنوان یک دختر پهلوان، زرنگ، باهوش و نجیب می‌شناسم و بانو گشسب، دختر باهوش و شجاع و قوی رستم را که البته در «شاهنامه» نیست، خیلی دوست دارم. این شخصیت‌ها نشان می‌دهند دختران قوی هستند و حتی جشن تکلیف دختران به دلیل اینکه زودتر عاقل و بزرگ می‌شوند و به تکامل فکری می‌رسند، در نه سالگی برگزار می‌شود. بنابراین ما هرگز نباید خودمان را دست‌کم بگیریم و باید ایمان داشته باشیم دختر ایرانی سرشار از هوش و ذکاوت و قدرت است. من افتخار می‌کنم که یک مهردخت ایرانی هستم.



کارت‌های گم‌شده!

بچه‌ها سر کلاس کار دستي تصميم گرفتند براي روز معلم کارت تبريك درست کنند. بچه‌هاي عزيز! در تصوير اين کلاس هنر (کار دستي)، پانزده کارت تبريك در دست بعضي بچه‌هاست و بقيه در حال درست کردن و کامل کردن کارت تبريك روز معلم خود هستند. با کمي دقت پانزده کارت تبريك کامل شده را که در اين تصوير پنهان شده است، پيدا کنيد.





بفرمایید کتاب



دوستان اهل مطالعه، سلام! حتماً خبر دارید که جمعه سالروز تولد حضرت معصومه (س) خواهر امام رضا (ع)، هشتمین امام ماسلمانان است. این روز را در تقویم روز دختر نامیده اند.



کتاب «قصه‌هایی از حضرت معصومه (س)»، یک مجموعه در ۱۰ جلد است که ما را با زبانی ساده و زیبا با زندگی ایشان همراه می‌کند. جلد اول این مجموعه با اسم «قصه‌های حضرت معصومه (س) بعد از بیست و پنج سال»، آغاز داستان زندگی این حضرت است.

نام کتاب: قصه‌های حضرت معصومه (س)
نام نویسنده: مژگان شبخی
نام ناشر: قدیانی / سال انتشار: ۱۴۰۲

چند روز دیگر روز بزرگداشت زبان فردوسی و روز تولد شاعر بزرگ، ابوالقاسم فردوسی است.

«همه پیش رستم همی رانند» چی؟ هنوز رستم را نمی‌شناسی؟ پس خیلی زود باید سراغ جلد اول مجموعه کتاب «نوبت شاهنامه خوانی» بروی و ماجرای نخستین نبرد رستم را بخوانی. حتماً بعد از این جلد مشتاق می‌شوی و خیلی سریع دنبال جلد های بعدی این مجموعه ی پر از ماجرا می‌روی.



نام کتاب: نوبت شاهنامه خوانی؛ نخستین نبرد رستم
نام نویسنده: علی اصغر سیدآبادی
نام ناشر: شهر قلم/ سال انتشار: ۱۴۰۱

پهلوان رستم در مدرسه‌ی ما



۲۵ اردیبهشت روز بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی و پاسداشت زبان فارسی است. فردوسی شاعر و داستان سرای بزرگی بود. او کتاب «شاهنامه» را نوشته است. «شاهنامه» داستان‌های تاریخی زیادی دارد که به شکل شعر گفته شده‌اند. از داستان‌های «شاهنامه» می‌توانیم درس شجاعت و مقاومت بگیریم. امروز بچه‌ها دارند تئاتر بازی می‌کنند، اما یک دفعه صدایی می‌شنوند؛ صدای پای یک اسب. یعنی کی می‌تواند باشد؟



منم! رستم... با اسبم،
رخش... در را بگشایید.
از راه دور آمده‌ایم برای
جنگ با غول و اژدها.

گومب...
گومب...

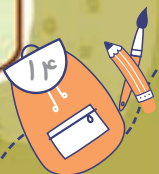
یعنی
کیه؟



وای!
مثل فیلم‌ها!
غول و اژدها!؟!
توی مدرسه‌ی ما؟



شنیده‌ام اژدها و غول‌ها
به سمت این مدرسه فرار
کرده‌اند... دارم دنبالشان
می‌گردم. می‌خواهید با هم
به جنگشان برویم؟



یک ساندویچ سالم و خوش مزه



آن روز قرار بود پیچه های مدرسه ی جنگلی با هم عصرانه بخورند. خانم فیله با خودش فکر کرد می توانم چندتا ساندویچ سالم و خوش مزه درست کنم تا پسر کوچولویم، فیلا، با دوستانش نوش جان کند.

او دو عدد تخم مرغ را گذاشت داخل قابلمه تا آب پز شوند. بعد از اینکه تخم مرغ ها آب پز شدند، آن ها را کنار گذاشت تا سرد شوند. چند تکه نان آورد. گوجه ها را دایره ای بُرید. بعد مقداری کاهو هم تکه تکه کرد. روی تکه های نان،

تخم مرغ، گوجه و کاهو گذاشت و آن ها را ساندویچ کرد؛ ساندویچ های خوش رنگی که سالم و مقوی بودند، کاهو داشتند که برای قلب خوب است و گوجه و تخم مرغ هم که کلسیم و ویتامین دارد.

خانم فیله ساندویچ ها را داخل سبد گذاشت و لبخند زد.

چی لازم داریم؟

تخم مرغ، ۲ عدد

گوجه، یک عدد متوسط

کاهو، به مقدار دل خواه





میوه‌هایی که ضدآفتاب هستند



همه ما می‌دانیم بدن ما برای سالم و سرحال ماندن به برخی ویتامین‌ها نیازمند است که این ویتامین‌ها درون میوه‌ها و غذاهای خوش‌مزه وجود دارند. خوب است بدانید شلیل و آلبالو دو نوع از این میوه‌ها هستند.

شلیل: این میوه‌ی خوش‌مزه و آب‌دار که معمولاً پوستی کرک‌دار و خوش‌رنگ دارد، پرفایده و سرشار از ویتامین‌های A و C است. این ویتامین‌ها برای سلامت همه به‌ویژه کودکان بسیار مفید هستند و نمی‌گذارند شما گرم‌زده شوید و آب‌مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کنند.



آلبالو: این میوه‌ی قرمزرنگ و ترش که طرف‌داران زیادی دارد، یک میوه‌ی بسیار خوش‌مزه‌ی بهاری است که ویتامین‌های زیادی را در خود جای داده است. آلبالو دوست‌قلب‌ماست، چون خون‌ما را تصفیه و تمیز می‌کند. این میوه‌ی دوست‌داشتنی همچنین نمی‌گذارد که شما گرم‌زده شوید و برای خواب‌راحت به شما کمک می‌کند. این را هم بگوییم که نباید در خوردن آن زیاده‌روی کنید، چون باعث پایین‌آمدن فشارخون و خدای‌ناکرده سرگیجه می‌شود.



