



بهترین خواندنی جهان

پروردگار تو به زنبور عسل وحی کرد:
از کوهها و درختان و در بناهایی که می‌سازند، خانه‌هایی انتخاب کن.
قرآن کریم- سوره‌ی نحل - آیه‌ی ۶۸



اربعین حسینی

۵
بهمن

چهل روز بعد از شهادت امام حسین (ع) و یاران ایشان، مردم یک بار دیگر عزاداری می‌کنند.

زمانی که امام به شهادت رسیدند، خانواده و یاران ایشان اسیر و به شام برده شدند، بعد از آن که آنان به سوریه رسیدند، حضرت زینب در مقابل دشمنان، سخنان مهمی گفت. این سخنان باعث ترس دوباره‌ی دشمنان اهل بیت (ع) شد.

امام صادق (ع): زمین چهل روز تاریک شد. چهره‌ی خورشید چهل روز تیره و تار شد. فرشتگان چهل شبانه روز گریستند. خاندان ما، همواره عزادار و اندوهگین است؛ در شهادت حسین (ع).

فریبا کلهر نویسنده‌ی خوب بچه‌ها، از تولد تا شهادت امام حسین (ع) را در یک کتاب زیبا نوشته است. اسم این کتاب «باعلی، یاعلی» است. مجموعه‌ای درباره‌ی همه‌ی امامان ما... شما می‌توانید در این کتاب با زندگی امام حسین (ع) و امامان دیگرمان آشنا شوید. ناشر این کتاب «آستان قدس رضوی» است.

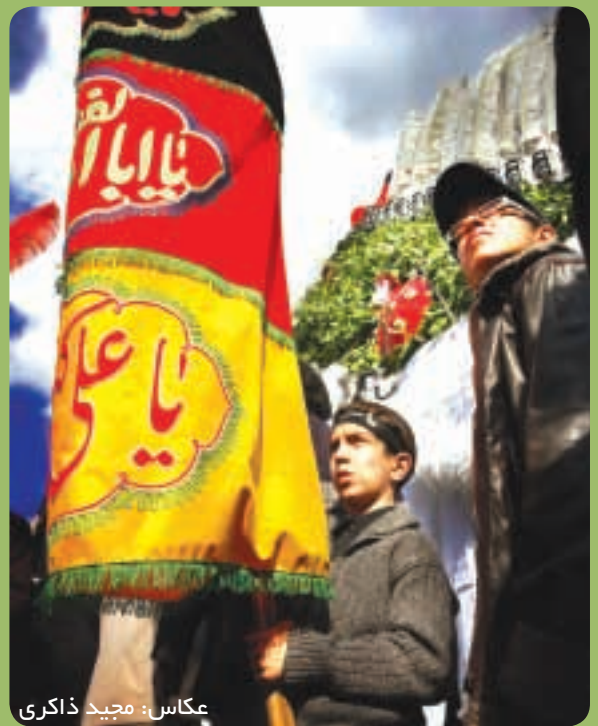


۱۳
بهمن

رحلت رسول اکرم (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع)

از حضرت محمد (ص) حدیث‌های زیادی بر جای مانده است. مهم‌ترین آن‌ها حدیث «ثقلین» است. در این حدیث، پیامبر از مردم خواسته‌اند تا از قرآن و اهل بیت ایشان اطاعت کنند. پیامبر گرامی اسلام در ۲۸ صفر سال ۱۱ هجری قمری و بعد از یک دوره بیماری از دنیا رفتند. عمر گران‌بهای ایشان هنگام درگذشت ۶۳ سال بود. حرم مطهر پیامبر اکرم (ص) در شهر مدینه قرار دارد. حضرت محمد (ص) که در بیست و پنج سالگی با خدیجه ازدواج کرده بودند، سه پسر داشتند. هر سه پسر، در کودکی از دنیا رفتند. نام دخترهای ایشان هم فاطمه، ام‌کلثوم، رقیه و زینب بود. ایشان فاطمه (س) را از همه بیشتر دوست داشتند.

ما شیعیان، در کنار عزاداری برای حضرت محمد (ص) برای شهادت امام حسن مجتبی (ع) نیز سوگواری می‌کنیم. امام حسن (ع) بعد از پدرشان سعی کردند تا نگذارند معاویه خلافت اسلامی را به سلطنت تبدیل کند. همین کار باعث شد تا همسر امام حسن (ع)، به دستور معاویه ایشان را به شهادت برساند.



عکاس: مجید ذاکری



۲۲
بهمن

پیروزی انقلاب اسلامی ایران

۱۲ بهمن ماه سال ۵۷ امام خمینی به ایران بازگشتند. تا ۱۰ روز بعد از آن، اتفاق‌های مهمی در ایران رخ داد. در این ۱۰ روز، آخرین بازمانده‌های رژیم پهلوی فهمیدند که مبارزه‌ی مردم ایران برای به دست آوردن آزادی، نتیجه داده است. با استقبال مردم از بازگشت امام خمینی، انقلاب اسلامی به پیروزی رسیده بود. بعد از آن با تسلیم «شاپور بختیار» نخست وزیر شاه، نقطه‌ی پایان

بر رژیم پهلوی گذاشته شد. از آن سال، این دهه را دهه‌ی «فجر» می‌نامند و مردم در هر کجای ایران به جشن و شادی می‌پردازند.



۱۵
بهمن

شهادت امام رضا(ع)

«مأمون عباسی» از وجود امام رضا(ع) احساس ترس می‌کرد. پس ایشان را با زهر به شهادت رساند. اما این پایان ماجرا نبود. او دستور داد امام هشتم ما را شبانه به خاک بسپارند. مأموران او هم اطاعت کردند. اما فرزندان امام رضا(ع) راه ایشان را ادامه دادند. قبر امام هشتم ما، در شهر مشهد قرار دارد.

شبه‌ر گفت: «آقای مهربان دیگر کیست؟»
پایر گفت: «آقای مهربان یک آدم خوب و مهربان است. باورتان نمی‌شود. اما او زبان حیوانات را می‌فهمد. آدم‌ها او را خیلی دوست دارند و به او احترام می‌گذارند. از راه‌های بسیار دور می‌آیند تا او را ببینند.»

حتما شما هم شنیده‌اید که مردم به امام رضا(ع) «ضامن آهو» می‌گویند... پایر در این قصه، همان آهوست. می‌خواهید ماجرای او و آقای مهربان را بدانید؟... انتشارات پیدایش کتاب «مهربان‌ترین آقای دنیا را» منتشر کرده است.

روزگار بچه‌ها





مصطفی رحماندوست

مثل غنچه بود آن روز
غنچه‌ای که روئیده
در هوای بهمن ماه
بر درخت خشکیده

مثل آب بود آن روز
آب چشمه‌ای شیرین
چشمه‌ای که می‌بیند
مرد تشنه‌ای غمگین

گرچه در زمستان بود
چون بهار بود آن روز
«سرزمین ما» ایران
لاله‌زار بود آن روز

روز خنده‌ی ما بود
روز گریه‌ی دشمن
روز خوب پیروزی
«بیست و دوم بهمن»



شهرام شفیع
تصویرگر: ندا عظیمی

تربیت

کابینت برداشت. کمی آب توی آن ریخت و گذاشت تا جوش بیاید. بعد گفت: «خودم برایش یک کم هویج و نخود فرنگی، آب‌پز می‌کنم... پنج دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد.» بابا ناامیدانه به قابلمه‌ی آب جوش نگاه کرد و دستی به شکم گرسنه‌اش مالید.

– از این به بعد باید مثل سیل زده‌ها غذا بخورم! همان‌ها که با یک چوب نیم متری، خودشان را روی آب نگه داشته‌اند! پادشاه هم از زیر ابروهایش نگاهی به قابلمه‌ی آب جوش انداخت. بعد گفت: «مطمئن باش زود حاضر می‌شود... فقط باید چند تا قل توی آب جوش بزنند... من کفش‌های ورزشی‌ام را همیشه همین جوری می‌شویم!»

بابا به ران مرغ سرخ شده و بزاقی که جلو پادشاه بود، خیره شده بود. مامان کیسه‌ی نخودفرنگی را از توی یخچال بیرون آورد. پادشاه گفت: «جوان... حواست کجاست؟... بگو دوست داری چند تا نخود فرنگی برایت آب‌پز کند؟!»

زن‌عمو برای دلداری بابا و ساکت کردن پادشاه گفت: «فقط روزهای اولش سخت است.»

پادشاه با عصبانیت مخصوصی گفت: «آره... بعدش کرفس آب‌پز، مزه‌ی کباب قفقازی با کمی لیموترش می‌دهد!»

یکی از روزها، بابایم به آشپزخانه‌ی زن‌عمو آمد. بعد، برگه‌ی آزمایش خونش را روی میز گذاشت و گفت: «از این به بعد دیگر گوشت نمی‌خورم... **خداحافظ کتلت‌های خوشمزه... من خیلی می‌ترسم... دکتر توی خون من چیزهای خطرناکی دیده.**» پادشاه بی‌تربیت‌ها گفت: «**توی خونت چیزهای خطرناک دیده... مگر خونت فیلم حمله‌ی کوسه‌های سه است؟!**»

زن‌عموی چاق، هن و هنی کرد و به پادشاه گفت: «بعضی از مردم به خاطر سلامتی‌شان، گیاه‌خوار می‌شوند. یعنی هیچ وقت، هیچ جور گوشتی نمی‌خورند. غذایشان فقط سبزیجات، میوه، لوبیا و از این جور چیزهاست.»

پادشاه گفت: «فهمیدم... یعنی اگر سبزی بخورند، دکتر توی خونشان چیزهای خطرناک نمی‌بیند... **فقط چند تا بچه‌ی چهار ساله را می‌بیند که دارند با مامانشان توی چمن‌ها بازی می‌کنند!**»

مادرم برگه‌ی آزمایش را با دست‌های لرزان از پدرم گرفت. بعد نگاهی به آن انداخت و جیغ کوتاهی کشید. چشم‌های مامان از ترس گشاد شده بود. من پرسیدم: «مامان... مگر شما می‌توانید بخوانید که آن‌جا چی نوشته؟»

– نه... ولی حتماً چیزهای بدی نوشته... چون پدرت دیشب سه تا از کتلت‌های مرا هم از توی بشقابم برداشت و خورد! بابا برای خودش یک لیوان آب ریخت و گفت: «من گرسنه‌ام... غذا چی داریم؟... البته لطفاً غذای گوشتی نباشد... چون من دیگر لب به گوشت نمی‌زنم.»

پادشاه گفت: «**تلفن بزن یک پیتزای گوشت و فلفل سفارش بده... این تنها غذایی است که همه فهمیده‌اند اصلاً گوشت ندارد!**»

بابونه گفت: «من کلمه‌ی گوشت را فقط توی صورت حساب پیتزا فروشی دیده‌ام... البته خیلی ریز و کم‌رنگ!»

این بابونه مثل جغد، ساکت و بی‌حرکت است. ولی همیشه، چیزهایی را که انگار اصلاً وجود ندارند، می‌بیند.

مادرم بلند شد. دستش را دراز کرد و یک قابلمه از توی





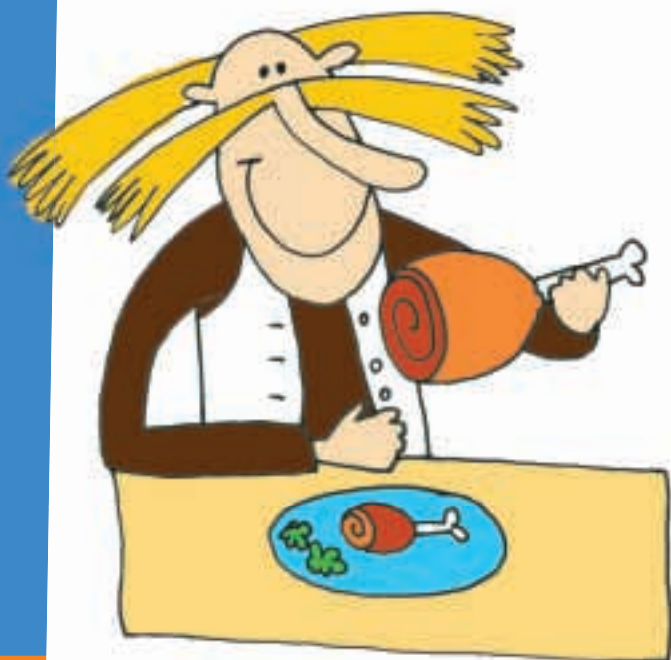
نمی‌گذارم؟!...

زن‌عمو یک فنجان چای برای پادشاه ریخت و گفت: «همه دور این مرد بیچاره نشسته‌ایم و نمی‌گذاریم غذای گیاهی‌اش را بخورد.»

پادشاه گفت: «اتفاقاً پدر خودت هم گیاه‌خوار بود خانم!... یک روز یک دسته گل خوشگل با کاغذ سفید خریدم و برای خواستگاری آمدم خانه‌تان... پدرت دسته گل را به صورت افقی زیر دماغش حرکت داد. بعد گفت: بوی خوبی دارد... خیلی هم ممنون. ولی درست نیست من توی مجلس خواستگاری دخترم ساندویچ بخورم!... البته دفعه‌ی بعد بگویید برای من برگ ازگیل نگذار!»

زن‌عموی چاق و صبور، ریه‌هایش را با سر و صدا پر از هوا کرد. بعد با خونسردی نشست تا هوا ییواش ییواش خارج شود.

– من دروغی به پدر این خانم گفتم گیاه‌خوارم... یک روز



بابا که احساس می‌کرد پادشاه دارد بدجوری مسخره‌اش می‌کند، برگه‌ی آزمایش را توی هوا تکان داد و گفت: «هر چی دوست دارید بگویید. اما از این به بعد، شما مرا نزدیک هیچ گوشتی نمی‌بینید... مگر این که بخواهم با شترمرغ‌های باغ‌وحش، عکس یادگاری بگیرم!»

چند دقیقه بعد، مامان یک بشقاب هویج و نخودفرنگی آب‌پز که بخار فراوانی از آن بلند می‌شد، جلو بابا گذاشت.

پادشاه استخوان ران مرغش را با ملچ و ملوچ فراوان تمیز کرد. برای محکم‌کاری، یک بار هم آن را به صورت سراسری لیس زد. بعد دماغش را توی بخار غذای بابا برد و گفت: «دست از این مسخره‌بازی‌ها بردار جوان!... بیا مثل یک مرد بنشین و گوشت بخور... نگاه کن از بشقاب غذایت چه قدر بخار بلند می‌شود... این غذا نیست... مغازه‌ی خشک‌شویی است!»

مامان برای عوض کردن موضوع با لیخند گفت: «البته، بعضی‌ها هم فقط به خاطر پز دادن به دیگران، گیاه‌خوار می‌شوند. گیاه‌خوارها خیلی تحصیل کرده به نظر می‌آیند. چون که گیاه‌خوار بودن، چیز شیکی است.»

مامان درست می‌گفت. یک روز مادر یکی از دوست‌هایم به شوهرش گفت: «پول بده... باید برای سال نو، یک دست مبل ایتالیایی شیک بخرم. می‌خواهم آبرویمان جلو مهمان‌ها حفظ شود.»

– مبل ایتالیایی خیلی گران شده... بیا برای سال نو، گیاه‌خوار بشویم!

پادشاه دوباره صورتش را نزدیک بشقاب بابا برد و گفت: «من غذاهای ساده‌ی گیاهی را دوست دارم. زن‌عمو می‌تواند راحت دیوار را تمیز کند. چون به هر حال من این غذاها را می‌کوبم به دیوار!»

بابا یک نخودفرنگی توی دهانش گذاشت و گفت: «جناب پادشاه... من فکر می‌کنم ما باید به دو چیز مردم احترام بگذاریم... یکی آن چیزی که توی مغزشان هست و یکی آن چیزی که توی بشقابشان هست.»

– احترام بگذارم؟!... مگر آقای لویی پاستور توی بشقاب‌ت دراز کشیده؟!... من هرگز به یک مقدار هویج پخته احترام

پادشاه سیگارش را روشن کرد و چند پک محکم به آن زد. بعد بلند شد و گفت: «من باید بروم یک نگاهی به تله موش‌هام بیندازم. اما مثل این که شما زبان خوش حالی‌تان نمی‌شود. به دستور من، گیاه‌خوار بودن توی این کاخ ممنوع است.»

بابونه گفت: «چرا؟»

پادشاه گفت: «سؤال خوبی است. اگر یک آدم بزرگتر پیرسد، جواب می‌دهم!»

مامان گفت: «چرا با گیاه‌خواری شوهر من مخالفید جناب پادشاه؟... مگر کسی با گوشت‌خواری شما مخالف است؟»

– من از گیاه‌خواری متنفرم... هر وقت آب هویج می‌خورم، شبش خواب پدر این خانم را می‌بینم... این خانواده مرا با کلم‌های پخته‌شان تحقیر می‌کردند. چون توی فامیل ما هیچ شخص گیاه‌خواری نبود.

زن عمو گفت: «پیرمرد، تو به همه گفته بودی گیاه‌خوارم. گفته بودی همگی اقوام ما گیاه‌خوارند. حتی گفته بودی اجداد ما نوعی کرفس خیلی خوشمزه بوده‌اند!»



پدرش بیواشکی آمد توی کاخ تا درباره‌ی من تحقیق کند. من نشسته بودم توی ایوان و یک بشقاب گوشت دنده‌ی کباب شده جلویم بود... پدر گیاه‌خوار این خانم داشت از پشت درخت نگاهم می‌کرد. به خاطر همین مجبور شدم هشت تا پیاز گنده را خالی خالی بخورم... پنجاه سال از آن روز می‌گذرد. ولی هنوز دهنم دارد می‌سوزد!

مادرم صدای رادیو را کم کرد و گفت: «جناب پادشاه... بعضی وقت‌ها آدم مجبور می‌شود مصرف گوشت را کم کند. گوشت زیاد برای سلامتی انسان خوب نیست.»

– پدرش گفت: بنشینید تاریخ مرا اسم عروسی را مشخص کنید. البته همگی مهمان‌ها باید گیاه‌خوار باشند... من گفتم: تاریخ عروسی را می‌گذاریم سه میلیون سال قبل... یعنی آن وقتی که انسان‌ها هنوز گیاه‌خوار بوده‌اند.

بابونه گفت: «عموجان... شما شرایط آن‌ها را قبول کردید؟... یعنی با همین زن‌عمویی که الان این‌جا نشسته ازدواج کردید!»

زن عمو با شنیدن سؤال بابونه، بلند شد تا پشت دست‌هایش را با روغن بادام چرب کند.

– بله... با دختری که آدم گیاه‌خوار افاده‌ای ازدواج کردم... مهمان‌ها گیاه‌خوار بودند. به جای دست زدن، ساقه‌های کاهو را توی هوا تکان می‌دادند. از همان موقع من از آدم‌های گیاه‌خوار بدم می‌آید.

بابا گفت: «عموجان... اما گوشت‌خواری هم تعریفی ندارد. وقتی ما تازه ازدواج کرده بودیم، هفته‌ای یک بار توی رستوران کباب بلغاری می‌خوردیم. آخرش گارسون می‌آمد و به ما می‌گفت: آقا ساعت دوازده شب است. اگر کبابتان را نمی‌خورید اجازه بدهید ببرمش... ما به گارسون می‌گفتیم: هر جا بروید، ما هم باید با شما بیاییم... چون که دندان‌هایمان از توی کباب بیرون نمی‌آید!»



سینمای سه بعدی شد!»

پادشاه گفت: «من حاضرم با آب استخر خفه بشوم؛ اما کسی سوپ پیاز ساده توی حلقم نریزد... اشکال کار این است که گیاه‌خواری شیک به نظر می‌آید. من هم دوست داشتم شیک به نظر بیایم.»

بابا همان‌طور که آب ته بشقابش را قاشق قاشق می‌خورد، گفت: «بعضی کارها آدم را تحصیل کرده نشان می‌دهد. حتی اگر آدم قبولی کلاس دوّم ابتدایی‌اش را به زور گرفته باشد... خود همین همسر من... بله، شما همسر عزیز من!... دو تا خانم هستند که گاهی می‌آیند آمپول‌های زن‌عمو را می‌زنند... یکی از آن‌ها گیاه‌خوار است. تو به او دو برابر پول می‌دهی... چون خیلی شیک‌تر به نظر می‌آید!»

بابا این را گفت. بعد دوباره بشقابش را با هویج و نخودسبز پر کرد.

مامان کمی فکر کرد و گفت: «راست می‌گویید... اصلاً حواسم نبود... بله، آن قد بلند گیاه‌خوار است... نمی‌دانم چرا به نظر می‌آید فوق‌لیسانس داشته باشد!» همین وقت کسی چند ضربه به در آشپزخانه زد و آمد تو. همان خانم گیاه‌خوار، قد بلند و آمپول‌زن بود. با دیدن او، پادشاه تند و فرزندش بشقاب سبزیجات پخته‌ی بابا را جلو خودش کشید و با اشتها مشغول خوردن شد.

- سلام به همگی... آمده‌ام آمپول خانم ملکه را بزنم... اجازه بدهید به خانم ملکه تبریک بگویم. به خاطر داشتن شوهر با اراده‌ای که هفتاد سال لب به گوشت نزده است!



پادشاه گفت: «بله عزیزم... شما شب‌ها فقط کاهو با روغن زیتون می‌خوردید. به خاطر همین، وقتی مهمان شما بودم. قبل از شام می‌رفتم دستشویی... از پنجره‌ی دستشویی می‌رفتم بیرون و می‌چسبیدم به دیوار... خانه‌ی شما طبقه چهل و پنجم یک برج بود. باید مثل سوسک می‌چسبیدم به دیوار و چهل و پنج طبقه می‌آمدم پایین... بعد می‌رفتم توی اغذیه‌فروشی و تند تند چند تا همبرگر می‌خوردم... زمان زیادی نداشتم... باید ساندویچ‌ها را مثل قرص سرماخوردگی، می‌دادم... پایین... همبرگرهاش هم زیاد نرم نبود. می‌توانست توی مسابقه‌ی بهترین لنت ترمز جهان، اول بشود... بله... چهل و پنج طبقه روی دیوار!... بعدش هم باید دوباره مثل مرد عنکبوتی می‌رفتم بالا!... هنوز وقتی این زن را نگاه می‌کنم، سرم گیج می‌رود!... آن وقت پدرت می‌گفت: پادشاه جوان، فکر کنم شما مشکل معده دارید... هر وقت از دستشویی بر می‌گردید، رنگتان پریده... مثل کسی که از طبقه‌ی چهل پنجم یک برج بلند آویزان بوده!»

با شنیدن این حرف‌ها، مادرم بلند شد و رادیو را خاموش کرد. بعد عینکش را روی چشم‌هایش گذاشت و به پادشاه خیره شد.

- چرا این طوری نگاه می‌کنید؟... مگر من نان خامه‌ای‌ام؟
- الهی بمیرم جناب عموجان... شما چه دوران نامزدی سختی داشته‌اید؟... اما اگر از همان اول راستش را می‌گفتید، این مشکلات پیش نمی‌آمد. واقعاً خودتان دوست نداشتید گیاه‌خوار بشوید؟

پادشاه چند پک دیگر به سیگارش زد. آشپزخانه پر از دود شده بود. بابونه چند تا سرفه کرد و گفت: «آشپزخانه‌مان مثل

لج من در نمی آید!

مژگان بابامرندی

چرا خیلی‌ها دوست دارند بازیگر شوند؟... تو هم بازیگری را دوست داری؟... فکر می‌کنی بازیگری تئاتر و سینما و تلویزیون چه فرقی‌هایی با هم دارد؟... دوست داری بدانی بازیگری چه جور شغلی است؟ این بار یک بازیگر خیلی خوب، مهمان رشد دانش‌آموز است. یعنی آقای رضا کیانیان که بازیگری او را در فیلم‌ها و نمایش‌های زیادی دیده‌ایم. کیانیان هم بازیگری بسیار خوب است و هم درباره‌ی بازیگری مقاله می‌نویسد.

رضا کیانیان چه کسی است؟

رضا کیانیان در سال ۱۳۳۰ در تهران به دنیا آمد. وقتی سه ساله بود به مشهد رفت. وقتی بزرگ شد، در رشته‌ی تئاتر دانشگاه تهران درس خواند. او فیلم‌ها و نمایش‌های فراوانی بازی کرده و جایزه‌های مختلفی هم گرفته است. کیانیان چند کتاب هم درباره‌ی شیوه‌های بازیگری نوشته است.

از کجا بفهمیم که واقعاً دوست داریم

بازیگر شویم یا نه؟! 🎬

در هر کاری اول باید عمل کرد. باید کار کنیم تا بهتر بتوانیم بفهمیم چه قدر چیزی را دوست داریم... به خصوص در سن ۱۱ تا ۱۳ سالگی... بچه‌ها می‌توانند در کارهای نمایشی مدرسه و فرهنگ‌سرا بازی کنند. آن وقت متوجه می‌شوند واقعاً به بازیگری علاقه دارند یا نه.

بچه‌هایی که در رشته‌های 🎬



گرفت. حیوانات مثل آدم‌ها مراقب اطرافشان نیستند. بنابراین، کاری را که می‌خواهند انجام بدهند، راحت انجام می‌دهند... راحت و دقیق... بنابراین یک بازیگر می‌تواند خیلی چیزها از حیوانات یاد بگیرد.

🏰 ما که بازیگر نیستیم، از کجا بفهمیم که چه کسی خوب بازی می‌کند و چه کسی بد؟

قانونی ندارد. باید احساس کنیم که آن بازیگر را دوست داریم. بازیگر باید بتواند تماشاگر را جذب کند. تماشاگر وظیفه‌ای ندارد. اگر کسی چیزی را به طور طبیعی دوست داشته باشد، کافی است.

🏰 وقتی بچه‌ها فیلم‌های معمولی یا ضعیف را نگاه می‌کنند، لج شما درمی‌آید؟!

لج من کلاً در نمی‌آید!... وقتی بچه بودم، پدرم مرا به دیدن همه جور فیلمی می‌برد... سلیقه‌ی بچه‌ها باید ساخته شود. خود بچه‌ها باید به یک دید درست برسند که کدام فیلم خوب است و کدام بد.

🏰 گفته بودید که بازیگری را از بچه‌ها یاد می‌گیرید. منظورتان چه بود؟

من سعی می‌کنم بازیگری را از بچه‌ها هم یاد بگیرم. بچه‌ها بایدها و نبایدهای کمتری دارند. کمتر احساس‌های خودشان را پنهان می‌کنند. این برای یک بازیگر، خیلی خوب و آموختنی است.



🏰 همه‌ی ما گاهی در بازی‌هایمان اسب می‌شویم، گاهی میمون و گاهی... آیا بازیگر می‌تواند از حیوانات چیز یاد بگیرد؟!
بله... باید از حیوانات هم بازیگری را یاد

هنری دیگر کار می‌کنند، می‌توانند برای کار خودشان چیزهایی از بازیگری یاد بگیرند؟... مثلاً کسی که قصه می‌نویسد، می‌تواند از کار بازیگران، چیزهایی یاد بگیرد؟

من خودم آدمی هستم که بازیگرم، می‌نویسم، مجسمه سازم، کاریکاتوربست و نقاش و عکاسم... معتقدم که باید این جوری باشد... بچه‌هایی که بازیگری می‌کنند، باید از رشته‌های هنری دیگر، چیز یاد بگیرند. همه‌ی رشته‌های هنری به هم مربوط هستند. قصه‌نویس‌ها هم می‌توانند از بازیگری، چیز یاد بگیرند. آن وقت، قصه‌هایشان بهتر می‌شود.

🏰 همه‌ی ما فیلم‌های کمدی را خیلی دوست داریم. شما سر دیدن چه فیلمی حسابی خندیده‌اید؟

اولین بار با کارتون تام و جری خندیدم. هیچ وقت آن خنده را فراموش نمی‌کنم.

🏰 بعضی‌ها می‌گویند اگر یک کم داستان نویسی بدانیم، خوب است. حتی اگر داستان نویس نباشیم... آیا اگر بازیگر نباشیم، خوب است کمی بازیگری بدانیم؟

خیلی خوب است... چون تماشاگر خوبی برای سینما می‌شویم. چون هر آدمی، هر چه بیشتر سینما را بشناسد، فیلم خوب را بهتر می‌فهمد. اگر ما کمی بازیگری بدانیم، دیگر بازی‌های ضعیف را نمی‌پسندیم.



داستانی از زندگی پیامبر اکرم (ص)

نوشته‌ی نقی سلیمانی
تصویرگر: اسماعیل چشرخ

حَقِّ مَرْدَم

افتاد. انگار هیچ کس نفس نمی کشید. آن‌ها پیامبر را به شدت دوست داشتند. ممکن نبود از او حقی طلب کنند، حتی اگر حقی برگردن او بود. اما پیامبر دوباره آن‌ها را قسم داد.

باز هم کسی برنخواست. آن‌ها دلشان می‌خواست به فرمان پیامبر گوش کنند؛ اما از عشق و محبتی که داشتند، نه پایشان حرکت می‌کرد، نه زبانشان.

پیامبر برای بار سوم آن‌ها را قسم داد. این بار جدی‌تر.

- آیا کسی را نیازرده‌ام؟... و هیچ کس دینی بر گردن من ندارد؟

در این وقت پیری از میان مردم برخاست. «عکاشه» مردم را کنار زد و پیش آمد تا به پیامبر رسید. گفت: یا رسول‌الله!... پدر و مادرم فدای تو باد، اگر

سه بار قسم نمی‌دادی من بر نمی‌خاستم. زمانی من با شما در جنگی همراه بودم. خدا به ما پیروزی عطا کرد. چون برمی‌گشتیم، شتر من پیش شتر شما آمد. شما چوب دست خود را بالا بردید تا شترها را به

پیامبر فرمود: ای مردم! من خدایی را که جز او خدایی نیست، در برابر شما می‌ستایم... خداوند بی‌همتا با هیچ کس خویشاوندی ندارد. تنها عمل نیک است که بنده را به خدایش نزدیک می‌کند. قسم به آن کس که مرا به راستی و حقیقت به سوی مردم فرستاده است، هیچ آفریده‌ای جز با اندیشه‌ی نیکو و کار نیکوی خویش، به درگاه الهی نزدیک نخواهد شد. قسم به پروردگار عزیز و عظیم که مرا به پیامبری برگزیده، اگر من هم از راه صلاح و پاکی دور شوم، مثل دیگران مجازات می‌شوم...

آن‌گاه رسول خدا گفت: ای مردم، برای شما، چه‌گونه پیامبری هستم؟... آیا وحی حق را به شما رسانیده‌ام؟ یاران گفتند: خدا تو را پاداش دهد، تو بهترین پیامبران هستی.

آن‌گاه پیامبر، یاران را قسم داد که هر کس حقی بر او دارد، همین ساعت بیاید و بگیرد. و اگر از او آزاری به کسی رسیده است، بیاید و قصاص کند. ناگهان سکوت عمیقی در میان جمع

یلال اذان می‌گفت. بچه‌های مدینه هم، همراه مردم به مسجد آمدند. مردم با تعجب از هم می‌پرسیدند: این موقع روز؟... چه شده؟! یکی از بچه‌ها گفت: حتماً مسئله‌ی مهمی پیش آمده است.

در این وقت، حسن و حسین هم با پدرشان علی، به مسجد آمدند. به بچه‌ها سلام کردند و میان مردم نشستند. آن‌گاه پیامبر وارد مسجد شد. عطر خوشش در مسجد پیچید. مردم مثل پروانه دور او را گرفتند و بال بال زدند. قلب همه برای او می‌تپید. پیامبر برای نماز در محراب ایستاد. صدای پیامبر که در فضای مسجد پیچید، حال مردم طور دیگری شد.



پیامبر به فضل (پسر عباس) گفت: دستم را بگیر.

فضل او را کمک کرد تا بر منبر نشست. همه ساکت بودند و سراپا سؤال. پیامبر می‌خواهد چه بگوید؟

حرکت در آورید. اما چوب دست شما به پهلوی من خورد.

مسجد ناگهان ساکت شد. نزدیک بود دل‌ها از غم پاره شود. وحشت همه را ساکت کرده بود. کسی جرأت نمی‌کرد فکر کند که چه خواهد شد.

رسول خدا به بلال گفت تا به خانه‌ی فاطمه رود و چوب‌دست او را بیاورد. همان چوب دستی که نامش ممشوق* بود.

بلال از مسجد بیرون آمد. دست بر سر نهاده و بلند بلند می‌گفت که: رسول خدا خود را قصاص می‌کند.

بلال به در خانه‌ی فاطمه آمد. در زد و گفت: ای دختر رسول خدا! چوب دست ممشوق را به من بده.

فاطمه گفت: ای بلال پدر من چوب دست خود را برای چه می‌خواهد؟! اکنون که وقت جنگ و جهاد نیست.

بلال گفت: ای فاطمه او خود را قصاص می‌کند.

چشم فاطمه به اشک نشست. گفت: ای بلال چه کسی از رسول خدا قصاص خواسته است؟!... به حسن و حسین بگو تا

آن‌ها به جای رسول خدا قصاص شوند.



بلال پریشان و گریان چوب‌دست را آورد و به دست پیامبر داد. پیامبر آن را به دست عکاشه داد. علی گریان برخواست و گفت: ای عکاشه! من همیشه در خدمت پیامبر خدا هستم. تاب آن را ندارم که بینم پیامبر خدا را می‌زنی. این پشت و شکم من... مرا قصاص کن و تازیانه بزن، اما پیامبر را قصاص نکن.

پیامبر گفت: ای علی بنشین، خدا مقام و نیت تو را می‌داند.

حسن و حسین به زاری پیش آمدند و به عکاشه گفتند: ای عکاشه ما فرزندان پیامبریم... قصاص از ما، مانند قصاص از پیامبر است.

پیامبر آن‌ها را دلخوشی داد و نشان داد و گفت: بنشینید ای عزیزان من... خدا مقام شما را فراموش نکرده است.

یاران دیگر برخاستند: ای عکاشه! این ما هستیم که پیش تو ایستاده‌ایم. ما را قصاص کن و پیامبر خدا را قصاص نکن.

پیامبر گفت: «ای یاران! خدا مقام و قدر

شما را می‌داند.»

آن وقت گفت: ای عکاشه بزن اگر می‌زنی.

عکاشه گفت: یا رسول‌الله آن روز که آن چوب‌دست بر من فرود آمد، پهلوی من برهنه بود.

پیامبر لباس را از پهلوی کنار زد. یاران همه به فریاد و ناله افتادند و همه‌ی مسجد اشک می‌ریخت.

عکاشه پیش آمد. بوسه بر پهلوی پیامبر زد و گفت: پدر و مادرم فدای تو باد! چه جای آن است که من از تو قصاص بخواهم و چه کسی دل دارد که از تو قصاص بخواهد؟ کاش عکاشه را هزار جان بود که فدای تو کند.

پیامبر گفت: یا بزن یا ببخش. گفت: بخشیدم. به امید این که خدا در قیامت مرا ببخشد.

پیامبر گفت: آن که می‌خواهد شخص همراه مرا در بهشت ببیند، به این پیر بنگرد.



* پیامبر بر هر چیزی نامی

می‌گذاشت. بر اسب‌هایش، بر وسایل خانه، بر لباس‌هایش، چوب دستش و شمشیرش.

ماجراهای تاریخی

علی اکبر زین العابدین
تصویرگر: نگین حسین زاده

امیر کبیر



شاه، امیر کبیر را دوست داشت. ولی انسان کم اراده‌ای بود. بنابراین، دشمنان او را فریب دادند و ناصرالدین شاه دستور داد امیر را به قتل برسانند. امیر کبیر چهل و پنج ساله بود که در زمستانی سرد، در حمام فین کاشان به قتل رسید. چند ماه بعد، همسرش که خواهر شاه بود، جسد امیر کبیر را به شهر کربلا برد و نزدیک بارگاه نورانی امام حسین(ع) به خاک سپرد.

وقتی آدم از دوره‌ی پیش دبستانی به دوره‌ی ابتدایی می‌رود، تغییرات بزرگی در زندگی‌اش رخ می‌دهد. هر وقت هم از دبستان به دوره‌ی راهنمایی برود، همین‌طور است. کشورها هم مثل آدم‌ها در دوره‌هایی، تغییر می‌کنند. ایران در دوره‌ی «امیر کبیر» تغییرات زیادی کرد. امیر کبیر، لقب شخصی بود به نام «محمد تقی فراهانی» که حدود ۲۰۰ سال پیش در فراهان به دنیا آمد. او فرزند آشپز دربار قاجار بود.

اما امیر کبیر در حدّ یک شاگرد آشپز باقی نماند. آن قدر کوشید تا نویسنده و منشی آقای صدراعظم شد. بعد از آن هم، خودش به مقام صدراعظمی ناصرالدین شاه رسید. شاه هم به او لقب «امیر کبیر» و «اتابک اعظم» داد.

امیر کبیر کمتر از چهار سال صدراعظم ناصرالدین شاه بود؛ ولی باعث شد ایران به اندازه‌ی چهل سال جلو برود. او اولین روزنامه‌ی ایران را به نام **وقایع اتفاقیه** منتشر کرد. اولین مدرسه‌ی پیشرفته، یعنی «دارالفنون» را هم امیر کبیر تأسیس کرد. او «ارتش» یا همان قشون نظامی ایران را مرتّب و مجهّز کرد. جالب‌تر این‌که او برای اولین بار، تزریق واکسن را در ایران اجباری کرد. در آن زمان به تزریق واکسن آبله، «آبله کوبی» می‌گفتند.

تقی پشت در است!



تقی یک سینی بزرگ دستش گرفته. این سینی برای تنگین است. از ظرف‌های دیزی، بخار بلند می‌شود. وقتی تقی راه می‌رود، ظرف‌ها چلق چلق صدا می‌کنند. تقی نزدیک کلاس درس می‌شود. استاد، شعر سعدی می‌خواند. فرزندان قائم مقام که شاگردان استاد هستند، شعر را تکرار می‌کنند. تقی پشت در، یواشکی درس‌های استاد را گوش می‌کند. درس خواندن برای فرزند یک آشپز ممنوع است. اما تقی هر روز این کار را می‌کند. قائم مقام که صدراعظم شاه است، از بچه‌هایش درس می‌پرسد. بچه‌ها جواب‌های نصفه و نیمه می‌دهند. تقی آن‌جا ایستاده و به تمام پرسش‌ها، پاسخ درست می‌دهد. قائم مقام فراهانی شگفت‌زده می‌شود. دستور می‌دهد که تقی هم در مکتب‌خانه‌ی دربار درس بخواند.

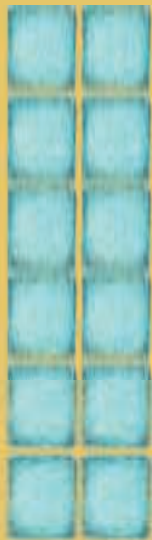
یک مرد و یک عالمه کار

امیر کبیر چهل و چهار - پنج سال دارد. همیشه کلاه بلند و زیبایی به سر می‌کند. سفیران و فرستادگان کشورهای روس و انگلیس فقط از امیر حساب می‌برند. آن‌ها برای ملاقات با امیر، باید از قبل وقت بگیرند. آن‌ها هیچ‌وقت نتوانسته‌اند امیر را فریب دهند. سفیران حقه‌باز، از امیر کبیر خوششان نمی‌آید.

امیر دستور داده است که همه به بچه‌هایشان واکنس آبله بزنند. اگر کسی این کار را نکند و فرزندش از بیماری آبله بمیرد، باید پنج تومان به دولت جریمه بدهد. پنج تومان خیلی زیاد است. اما بعضی‌ها از آبله کوبی می‌ترسند و بچه‌هایشان را در آب انبار، مخفی می‌کنند. خیلی از این کودکان، بر اثر آبله کور می‌شوند یا می‌میرند. اما مردم کم کم ترسشان می‌ریزد.

به دستور امیر، مترجمان در حال ترجمه‌ی کتاب‌های مفید خارجی، به زبان فارسی هستند. امیر دارد یک مدرسه می‌سازد که شکل مکتب‌خانه‌ها نیست. اسمش «دارالفنون» است. دارالفنون یعنی خانه‌ی مهارت‌ها و دانش‌ها... معلمان زیادی استخدام شده‌اند تا در این مدرسه، ریاضی، پزشکی، فیزیک و تاریخ را درس بدهند.

با کمک و پشتیبانی امیر کبیر، کارخانه‌های زیادی رونق گرفته‌اند. شکر مازندران، کالسکه‌های اصفهان، پنبه‌ی ارومیه و شال کرمان. این تولیدات، به کشورهای خارجی هم صادر می‌شوند.



سنگین‌ترین دکل مخابراتی جهان با وزن ۴۰۰ تن در
این آنتن ۱۲۰ متر است.

دکل مخابراتی:

جمله



میلاد، بلندترین برج ایران

قبل از ساخت برج میلاد، ایرانیان فقط
برج‌های ۷۰ تا ۸۰ متری ساخته بودند. ولی
برج میلاد با ارتفاع ۴۳۵ متری‌اش، توانایی
مهندسان ایرانی را نشان می‌دهد.
برج میلاد به دست متخصصان و مهندسان
ایرانی ساخته شده است.



بالاترین قسمت قابل بازدید برج است. که دید ۳۶۰
بازدیدکنندگان می‌گذارد. در میانه‌ی آن هم اثری هنر

گنبد آسمان:

در طبقه‌ی هفتم رأس برج بزرگ‌ترین رستوران گردان
سرعت چرخش رستوران، ۳۶۰ درجه در یک ساعت

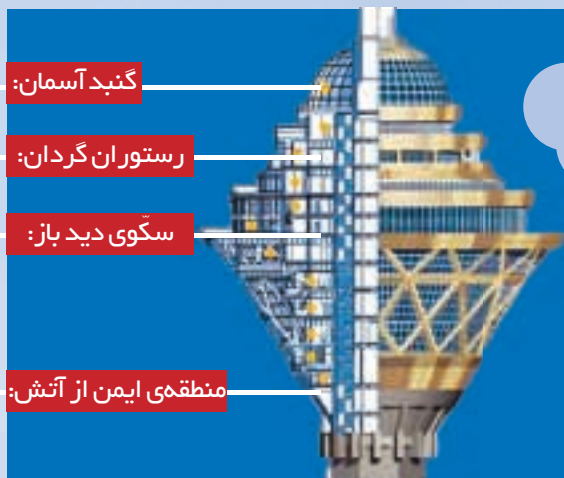
رستوران گردان:

بزرگ‌ترین سگوی باز برای تماشا کردن شهر، این‌جا قرار
از سطح زمین قرار دارد. «موزه‌ی تهران» در این طبقه

سگوی دید باز:

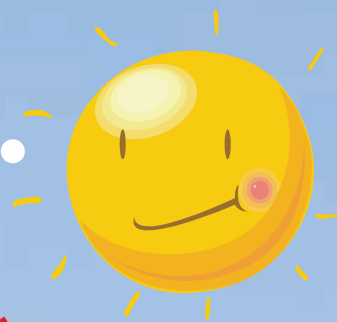
این طبقه، مخصوص مواقع آتش‌سوزی است. تمام لوا

منطقه‌ی ایمن از آتش:



برج میلاد و عده‌های جالب

- وزن برج میلاد حدود ۱۵۰ هزار تن است.
 - ۶۳۰ هزار متر مکعب بتن در برج ریخته شده است.
 - ۱۷ هزار متر مربع شیشه در برج میلاد به کار رفته است. یعنی حدود دو برابر مساحت یک زمین فوتبال!
 - دمای هوا در بالای برج، هفت درجه سردتر از سطح زمین است!
- برج میلاد با ارتفاع ۴۳۵ متر، بلندترین سازه در ایران و چهارمین برج بلند مخابراتی در جهان است.



مقاومت در برابر سوانح

برج میلاد در برابر زلزله‌هایی با قدرت هشت ریشتر پایدار است و همچنین در برابر بادهایی با سرعت ۳۰۰ کیلومتر در ساعت، مقاومت می‌کند.

سالن همایش‌های برج میلاد

سالن همایش‌های برج میلاد یکی از پیشرفته‌ترین سالن‌های همایش در ایران است. همچنین پهن‌ترین پرده‌ی سینمایی ایران در این سالن قرار دارد.



آسانسورها

در سه ضلع برج میلاد آسانسور وجود دارد. این آسانسورهای تندرو، با سرعت هفت متر در ثانیه حرکت می‌کنند.



درجه از شهر تهران را در اختیار می‌آورد. فلز قرار گرفته است.

ن جهان با ظرفیت بیش از ۴۰۰ نفر قرار دارد. ساعت، یعنی در هر ساعت، یک دور کامل می‌چرخد.

ر دارد. این سگو ۶۰ متر است. و در ارتفاع ۲۸۰ متری جای دارد.

زم استفاده شده در این طبقه، از مواد ضد آتش ساخته شده است.

مفیدم چون فراموش می‌کنم!



سنجاب ایرانی

ای بابا! پس کجاست؟... هرچه فکر می‌کنم، یادم نمی‌آید میوه‌های بلوط را کجا قایم کرده‌ام! می‌دانم که توی شکاف صخره‌ها، داخل تنه‌ی پوک درخت‌ها و البته، بیشترشان را زیر خاک پنهان کرده‌ام... اما نمی‌دانم کدام صخره و درخت و زمین! جای شکرش باقی است که می‌توانم میوه و دانه و سبزیجات و حتی جوانه و پوست گیاهان را هم بخورم. از گردو و فندق و بادام و ذرت و تخم آفتاب‌گردان گرفته تا سیب و گندم و کاهو و کلم! من هم مثل

موش جونده‌ام. دندان‌هایم دائم در حال رشد هستند. برای این‌که ساییده شوند و قدشان کوتاه شود، باید بیشتر وقت‌ها در حال جویدن باشم! موقع غذا خوردن، بر روی دو پا می‌نشینم و غذا را با دست نگه می‌دارم.

نمی‌دانم... شاید فراموشکاری من به خاطر تحرک زیادم باشد. چون از درختی به درخت دیگر می‌جهم. مهارت عجیبی هم در بالا و پایین پریدن دارم. خانه‌ی من روی درختان است و برای

شاید ندانی!

جنگل‌های بلوط، حساسی به من مدیون هستند. از هر ۱۰۰ دانه‌ی بلوطی که برای غذای زمستان در خاک پنهان می‌کنم، ۱۰ تای آن را هم پیدا نمی‌کنم، همین باعث می‌شود دانه‌های بلوط پیدا نشده، فرصت رشد پیدا کنند. و درخت بلوط جدیدی را ایجاد کنند. جالب‌تر این که من دانه‌های بلوط را در جاهایی مخصوص پنهان می‌کنم. جاهایی که گرازها خاک آن را زیر و رو کرده باشند و برای رشد دانه‌ی بلوط مناسب باشد.

به عنوان لانه استفاده می‌کنم. درختان کهنسال بلوط جنگل‌های زاگرس را هم به درختان کوتاه و پر شاخ و برگ ترجیح می‌دهم. چون حفره‌های بیشتری دارند. بعد از انتخاب محل زندگی، سطح آن را با علف‌های نرم می‌پوشانم. اگر خانه‌ام با هجوم کک‌ها یا مزاحمان دیگر مواجه شود، از آن‌جا می‌روم و خانه‌ی جدید می‌سازم.

می‌توانی مرا با رنگ قرمز حنایی دُم و سرّم بشناسی. چون بقیّه‌ی سنجاب‌ها آن را ندارند.

منظورمان را خوب به هم برسانیم. شاید تو هم برای خواب یک بالش گرم و نرم داشته باشی. اما نمی‌دانی وقتی موقع خواب، دُم پشمالویم را به‌جای بالش زیر سرم می‌گذارم، چه لذّتی دارد! البته فایده‌ی اصلی‌اش این است که گرمای بدنم حفظ می‌شود.

خانه‌ام روی درختان است؛ ولی مثل خیلی از حیوانات دیگر، لانه نمی‌سازم و درخت را سوراخ نمی‌کنم، من از سوراخ‌ها و حفره‌های طبیعی روی تنه‌ی درختان

غذا خوردن روی زمین هم می‌آیم؛ ولی موقع احساس خطر، با ناخن‌های بلند و تیزم به سرعت از درختان بالا می‌روم. با کمک دُم پشمالو و بلندم که به حفظ تعادل کمک می‌کند، از این شاخه به آن شاخه می‌پریم. البته خاصیت دُم پشمالوی من فقط همین نیست. یکی از وظایف دُم من، تولید علایمی برای برقراری ارتباط با بقیّه‌ی سنجاب‌هاست. ما با مقداری صدای جیر جیر با هم ارتباط برقرار می‌کنیم. این صدا همراه با حرکات دُم ایجاد می‌شود تا

همه تازه‌اش را دوست دارند! نوشته‌ی شهرام شفیعی تصویرگر: رضا مکتبی

دانشگاه

دانش‌آموزان عزیز، آیا می‌دانید بهترین راه رسیدن به دانشگاه چیه؟
- آقا اجازه... اتوبوس!

کفش

مرد خسیسی با زنش از جلو فروشگاه کفش رد می‌شدند.
خانم مشغول تماشای کفش زیبای زنانه‌ای شد.
مرد: «ای بی‌انصاف‌ها... ای گران فروش‌ها... مغزم سوت
کشید... ای از خدا بی‌خبرها... چه قدر قیمت این کفش زیاد
است!»
زن: «ولی این کفش که بر چسب قیمت ندارد... تو از کجا
می‌دانی؟»
مرد: «نمی‌دانم... ولی کفش به این قشنگی را حتماً گران
می‌فروشند!»

عروس

مادری می‌خواست برای پسرش زن بگیرد. به خاطر همین، یک روز از مهمان‌ها
پرسید: «کسی یک دختر خانم زبر و زرنگ، فرز و چابک، سرحال و مطمئن
برای پسر من سراغ دارد؟»
مادر جان!... مگر دارید برای من دنبال پیک موتوری می‌گردید؟!

قد کوتاه

مردی رفت تا فرم استخدام خلبانی را پر کند. مسئول
استخدام گفت: «افرادی که حداقل صد و هشتاد سانتی‌متر
قد دارند، می‌توانند این فرم را پر کنند. قد شما نصف
این است.»
- اشکالی ندارد... فرم را با قیچی نصف کنید!

عنکبوت

- گارسون... گارسون... زود بیا این‌جا... یک عنکبوت
مرده توی سوپ من هست.
خودتان را ناراحت نکنید... بالاخره همه یک روز از دنیا
می‌روند!



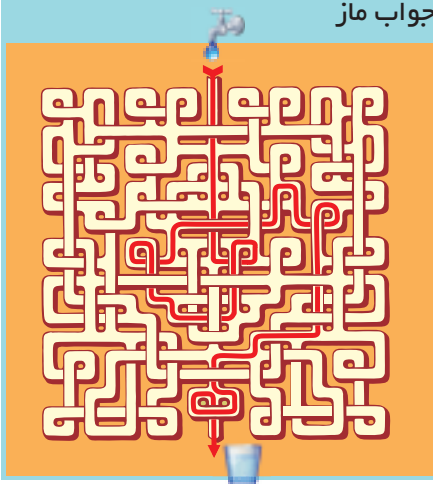
جواب سرگرمی

جواب چیستان‌ها: ۱. خط ۲. خواب ۳. جای پا

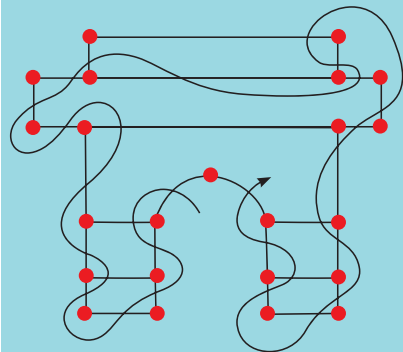
جواب جدول اعداد

۴	۳	۱	۵	۲	۶
۲	۵	۶	۱	۴	۳
۵	۶	۳	۲	۱	۴
۱	۴	۲	۶	۳	۵
۳	۱	۵	۴	۶	۲
۶	۲	۴	۳	۵	۱

جواب ماز



جواب طاق نصرت



چهره‌ی آشنا

پیرمردی که توی رستوران مشغول خوردن نان خالی بود، به جوانی گفت: «ببخشید... من قبلاً شما را جایی ندیده‌ام؟»
 - بله قربان... شما چهار ساعت پیش، به من یک پرس جوجه کباب سفارش دادید... اگر چند دقیقه مهلت بدهید، می‌آورم خدمتان!



ماشین

- ببخشید جانم... من خیال دارم برای جشن تولد همسرم، یک ماشین زیبا به او بدهم. شما این‌جا ماشینی ندارید که کمی کوچک‌تر باشد و رنگش هم قرمز نباشد؟
 - نه قربان... ماشین‌های ما همین است. چون که این‌جا ایستگاه آتش‌نشانی است!

یک کار مهم:

سعید کفایتی
تصویرگر: امیر خالقی

خواب

ما آدم‌ها، تقریباً یک سوم عمرمان را در خواب به سر می‌بریم. خواب برای ما به اندازه‌ی آب و غذا اهمیت دارد. بدن ما با خواب به آرامش می‌رسد. یک خواب خوب، ما را برای فعالیت روز بعد آماده می‌کند. چه کار کنیم تا بتوانیم خواب و درست بخوابیم؟



آماده شدن برای خواب

عده‌ای تصور می‌کنند زمان خواب، وقتی است که ما از شدت خستگی نتوانیم جلو پایین افتادن پلک‌هایمان را بگیریم... بعد بیفتیم توی رختخواب و بخوابیم!... این تصور، درست نیست. مثل هر کار دیگری، خواب نیز مقدماتی دارد. بهتر است یک ساعت قبل از خواب تلویزیون خاموش شود. دیدن فیلم ترسناک یا پرهیجان، ذهن ما را حسابی مشغول می‌کند و خواب راحت را از ما می‌گیرد. مسواک قبل از خواب را هرگز فراموش نکنید. مسواک زدن، هم به سلامتی دندان کمک می‌کند و هم باعث خواب راحت شما می‌شود.

نور و خواب

در مغز ما بخشی وجود دارد که کار خودش را با مقدار نور تنظیم می‌کند. این قسمت که با خواب ارتباط مستقیم دارد؛ با تاریک شدن هوا و کم شدن نور، ما را به خواب دعوت می‌کند. در بعضی از خانه‌ها، مقدار نور اول شب و آخر شب با هم تفاوتی ندارد. لازم است هر چه به ساعت خواب نزدیک می‌شویم، مقدار نور را کمتر کنیم.



خواب و رشد بدن

عمق خواب چیزی ثابت نیست. یعنی خواب کسی که تازه خوابیده با خواب کسی که دو ساعت پیش خوابیده یکی نیست. خواب می‌تواند سبک یا عمیق باشد. در خواب عمیق، ماده‌ای در بدن بچه‌ها تولید می‌شود که برای رشدشان ضروری است. اگر دوست دارید رشد مناسبی داشته باشید، حتماً خوب بخوابید.



خواب و یادگیری

خواب خوب، به یادگیری شما هم کمک می‌کند. تا زمانی که ما اطلاعات موجود در کامپیوتر را دسته‌بندی نکنیم، جز «سردرگمی» چیزی نصیب ما نمی‌شود. مغز ما هم، این طور است. هر اطلاعاتی که وارد آن می‌شود باید دسته‌بندی و مرتب شود. این کار زمانی صورت می‌گیرد که ما خوابیم. زمانی که خوب می‌خوابیم تمرکز ما بیشتر می‌شود. زودتر می‌توانیم یاد بگیریم و دیرتر هم فراموش می‌کنیم.

خواب و سلامتی

می‌گویند خواب خوب، نیمی از سلامتی است. سیستم دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها به هنگام خواب عمیق، فعال می‌شود. اگر کسی خوب و یا به اندازه‌ی کافی نخوابد، حتماً بیمار خواهد شد. به تازگی دانشمندان ثابت کرده‌اند که خواب خوب، جلو چاقی زیاد را می‌گیرد.

چه قدر می‌خوابیم؟

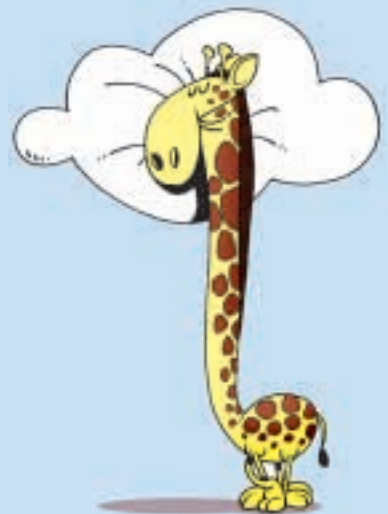
سن	مقدار خواب
نوزادان	تا ۱۸ ساعت در روز
۱-۱۲ ماه	۱۴ تا ۱۸ ساعت
۱-۳ سال	۱۲-۱۵ ساعت
۳-۵ سال	۱۱-۱۳ ساعت
۵-۱۲ سال	۹-۱۱ ساعت
۱۲-۲۰ سال	۹-۱۰ ساعت
بزرگسالان	۶-۱۰ ساعت

* نیاز به خواب، در همه‌ی مراحل زندگی یکسان نیست. ماهی‌ها برای خواب، فعالیت‌هایشان را کم می‌کنند. بعضی از آن‌ها لابه‌لای جلبک‌ها، مرجان‌ها و سنگ‌ها پنهان می‌شوند. با این کار، موقع خواب کسی مزاحم آن‌ها نمی‌شود!

خواب حیوانات

نام حیوان	مقدار خواب در روز	وضعیت چشمان در حین خواب
موش کوچک	۲۰ ساعت در روز	هر دو بسته
کبوتر	۱۱ ساعت	گاهی یکی از دو چشمان باز
مرغ خانگی	۱۱ ساعت	گاهی یکی از دو چشمان باز
اسب	۲-۳ ساعت	هر دو چشم بسته
زرّافه	۱-۲ ساعت	هر دو چشم بسته

بعضی از جانداران، نیمی از مغزشان خواب و نیمی دیگر بیدار است! این واقعیت ابتدا در دلفین‌ها کشف شد. اگر همه‌ی بخش‌های مغز دلفین به خواب می‌رفت، حتماً در آب غرق می‌شد!



می خواهیم رایانه بخریم



جای مناسب رایانه کجاست؟

جایی که تهویه مناسب داشته باشد. نور کافی و مناسب باشد. کیس رایانه نباید روی فرش و موکت قرار گیرد. چون گرد و خاک بیشتری جذب می کند. جایی که کف پوش چوبی یا پلاستیکی داشته باشد برای جلوگیری از ایجاد الکتریسته ی ساکن بهتر است.

چه گونه یک رایانه بخریم؟

انتخاب یک رایانه برای خریدن، کار چندان ساده ای نیست. برای انتخاب یک رایانه ی مناسب، اول باید ببینیم می خواهیم با آن چه کارهایی انجام دهیم. برای کارهای روزمره، نوشتن یا کار با اینترنت، نیازی به استفاده از آخرین و گران ترین رایانه های موجود در بازار نیست. یعنی کار ما، با یک رایانه ی ارزان هم راه می افتد.

نکات ایمنی رایانه چیست؟

نوسانات برق روی رایانه تأثیر گذار است. رایانه حتماً باید محافظ برق داشته باشد. مواظب باشید سیم ها و کابل های رایانه، زیر چرخ های صندلی له نشوند.

بهداشت و نگهداری رایانه

بهتر است هر کدام از قطعات رایانه یعنی صفحه کلید، صفحه نمایش، کیس و... روکش مخصوص خودش را داشته باشد. صفحه ی نمایش نباید در رطوبت و گرمای زیاد یا نور مستقیم آفتاب باشد. کیس رایانه باید در جایی باشد که هوا بخورد. در زمان تمیز کردن صفحه نمایش، حتماً آن را خاموش کنید و به روی صفحه فشار نیاورید. قبلاً برای تمیز کردن از اسپری های مخصوص استفاده می کردند. اما جدیداً دستمال های مرطوبی تولید شده که بهتر است. صفحه کلید (کی بورد) را هم باید با اسپری تمیز کرد. هیچ وقت برای تمیز کردن صفحه کلید، از آب استفاده نکنید.

صاف بنشینید

قوز کردن و خم شدن روی صفحه کلید باعث می شود به گردن، پشت و ستون فقرات فشار وارد شود. پاها باید در موقعیت راحتی قرار گیرند. کف پاها باید به زمین برسند، روی زیرپایی قرار گیرند. زاویه ی قرار گرفتن لگن و ستون فقرات باید ۹۰ تا ۱۰۰ درجه باشد.





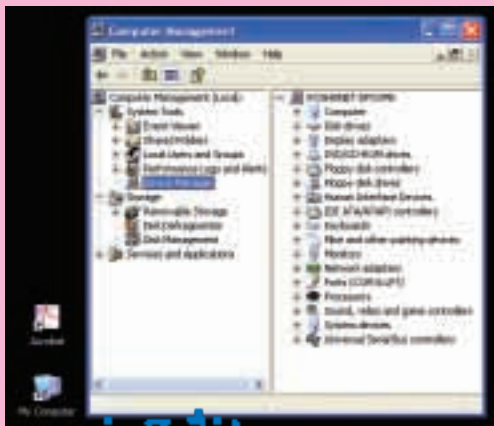
ظرفیت رایانه‌ی ما چه قدر است؟

روی «مای کامپیوتر» راست کلیک کنید.

روی کلمه manage کلیک کنید.

پنجره‌ای باز می‌شود. باید روی Device manager کلیک

کنید. حالا تمام مشخصات رایانه‌ی شما را نشان می‌دهد.



اندازه‌ی صفحه‌ی نمایش چه قدر باشد؟

اندازه‌ی صفحه‌ی نمایش (مونیتور) نباید آن قدر بزرگ باشد که تمام میز کارتان را اشغال کند. آن قدر هم کوچک نباشد که به چشم‌تان آسیب برساند. یک صفحه نمایش ۱۷ اینچ برای شما مناسب است.

صفحه نمایش رایانه باید بالای صفحه کلید و مستقیم رو به روی چشم‌های شما باشد. طوری که گردن شما به پایین و یا بالا یا پهلوها خم نشود. چشم‌هایتان حداقل باید ۵۰ سانتیمتر از صفحه‌ی نمایش فاصله داشته باشد.

زهره برازنده نژاد

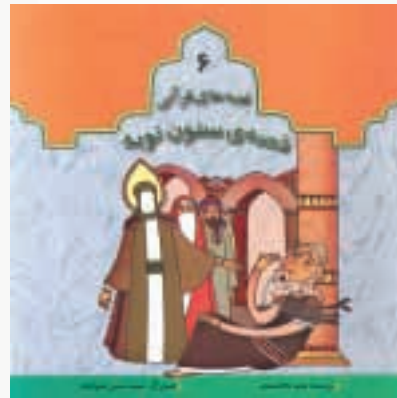
سَن پِيار

سَر رِبانم

قصه‌ی ستون توبه (قصه‌ی قرآنی)

«ابولبابه» از یاران پیامبر بود. خودش را به ستون مسجد بست و گفت: «آن قدر آن‌جا می‌نشینم تا خداوند توبه‌ام را قبول کند. چون من به پیامبر (ص) خیانت کرده‌ام.»

- نام کتاب: قصه‌ی ستون توبه (سری کتاب‌های قصه‌های قرآنی)
- نویسنده: مجید ملامحمدی
- ناشر: نوای مدرسه



سلام به خدا (نیایش)

آرزوهایت تمامی ندارد؟! خجالت نکش، خدای مهربان همه را می‌شنود. می‌شود به اندازه‌ی یک کتاب، برای همه چیز و همه کس دعا کرد. می‌توان خدا را به خاطر آرامشی که در رنگ «آبی» هست ستایش کرد.

- نام کتاب: خدای من (حرف‌های من با خدا)
- نویسنده: فریبا کلهر
- ناشر: مدرسه

بابای فوری (داستان)

سلام پدر بزرگ عزیزم! بس که خراب‌کاری می‌کنم، مامان صبح‌ها که می‌رود سر کار، در را قفل می‌کند و تا شب تنهای تنها هستم. نمی‌دانم چرا دست به هر کاری می‌زنم، آخرش خراب از آب در می‌آید... تصمیم گرفته‌ام هر روز برایتان نامه بنویسم و هر اتفاقی را که می‌افتد، تعریف کنم.

- نام کتاب: پدر بزرگ سلام
- نویسنده: مژگان بابامرندی
- ناشر: مدرسه





دفاع یواشکی (داستان‌های آموزشی)

آیا موقع زلزله، یک میز بیشتر به درد می‌خورد یا یک تفنگ؟
آیا اگر اتومبیل ما خیلی محکم و گران قیمت باشد، بدون کمر بند ایمنی می‌توانیم از تصادفات، جان سالم به در ببریم؟
موقعی که یک خرس بخواهد به ما حمله کند، کاراته بیشتر به درد می‌خورد یا یک درخت که پشت آن پنهان شویم؟

- نام کتاب: مجموعه داستان‌های پادی و پوریا
- جلد ۳ (آشنایی با پدافند غیر عامل)
- نویسنده: پاتنه آ. واعظ نیا - شیدا میرهاشمی
- ناشر: عابد



لبخند کروکودیل (علمی)

کدام جانور شبیه زیر دریایی است؟
مارها چگونه بدون پا حرکت می‌کنند؟
چرا کروکودیل لبخند می‌زند؟

- نام کتاب: مارها
- نویسنده: آماندا انیل
- مترجم: سیدعلی آل احمد
- ناشر: مدرسه



موش آوازه خوان (داستان بلند)

«ولفکانگ آمادئوس» اسم موش ریزه و خوشگل و باهوشی است که سیزدهمین بچه‌ی خانواده است. خانه‌ی آن‌ها درست در سوراخی پشت پایهی پیاثوی خانم «هانی بی» است. این موش ریزه، تمام آهنگ‌هایی را که خانم «هانی بی» می‌زند، حفظ می‌کند.

- نام کتاب: موشی به نام ولف
- نویسنده: دیک گینگ اسمیت
- مترجم: مژگان کلهر
- ناشر: پیدایش

دهان

نرگس الهیاری
تصویرگر:
سام سلماسی



بوی بد دهان می تواند علّت های مختلفی داشته باشد.

دهان هیچ کس بی دلیل بو نمی دهد. گاهی علّت آن چیزهایی است که در طی روز مصرف کرده ایم.

اگر متوجّه شدید دهان دوستتان بوی بدی می دهد، باید سعی کنید به طور غیر مستقیم از او فاصله بگیرید.



بوی مواد خوراکی، به مرور از بین می رود. بوی چیزهایی مثل سیر به این راحتی ها از دهان و دستگاه گوارش پاک نمی شود!

خوراکی های ضد بوی دهان مصرف کنید. بعضی خوراکی ها بوی بد دهان را کم می کنند: شربت آبلیموی شیرین، سبزی های معطر، لیموترش، پرتقال و...



خونتنبو

رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، یکی از علت‌های اصلی بوی بد دهان است.



دهان با بزاق شست‌وشو می‌شود؛ اما موقع خواب مقدار ترشح بزاق کم است.



جویدن آدامس، بزاق دهان را زیاد می‌کند. بنابراین برای از بین بردن بوی بد مفید است. اما زیاده‌روی در مصرف آدامس، دندان‌ها و لثه‌ها را خراب می‌کند. این موضوع باعث بوی بد دهان خواهد شد.



استفاده از دهان‌شویه با طعم نعنای به جای کمک به خوشبویی، باعث بدبوتر شدن دهان می‌شود. به جای آن از عصاره‌ی مایع گل بابونه استفاده کنید.



غرغره کردن با دهان‌شویه بسیار مفید است.

آفتاب پسر

آتوسا صالحی
تصویرگر: شراره خسروانی



یک روز، بی رنگ
یک روز، رنگی
یک وقت چون برگ
یا تخته سنگی

گاهی سفیدی
گاهی سیاهی
یا لکه لکه
یا راه راهی

یا مثل سایه
یا آفتابی
یا سبز و قرمز
یا زرد و آبی

پشت درختی؟
یا زیر آن پا؟
آن جا؟ ... نه، این جا!
این جا؟ ... نه، آن جا!

انگار او هم
گم کرده خود را!

مورچه‌ها

کبری بابایی



شیرها، پلنگ‌ها، جغدها
دسته‌ی کلاغ‌ها
غازها، اسب‌ها، الاغ‌ها...
چرت می‌زنند
پشت میله‌های باغ وحش
توی فکر یک غذای چرب!

می‌روم سراغ مورها
چون که با غرور
دانه می‌برند.
دانه را
زیر خاک
توی لانه می‌برند.

خوش به حالشان
چون شناخته‌ند
حیله‌های باغ وحش را!
مورها به سادگی
دور می‌زنند
میله‌های باغ وحش را!



سرری

سید رسول میردامادی



چیستان

۱. آن چیست که هر چه آن را بیشتر بکشیم، بلندتر می‌شود؟
۲. آن چیست که شیرین است و طعم ندارد، سنگین است و وزن ندارد؟
۳. آن چیست که من می‌روم و او می‌ماند؟

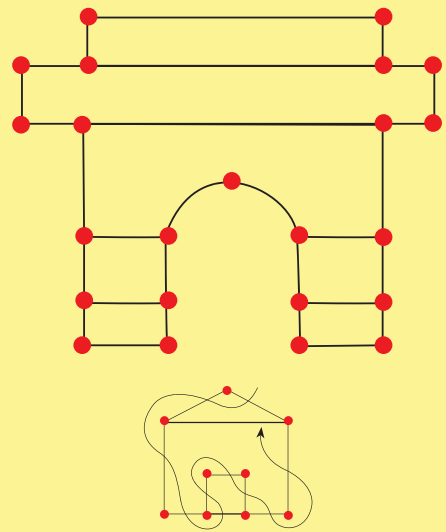
جدول اعداد

عددهای یک تا شش را طوری در جاهای خالی قرار دهید که هر عدد، فقط یک بار در ستون‌های عمودی، افقی و خانه‌های شش‌تایی دیده شود.

		۱	۵		
۲					۳
	۶			۱	
	۴			۳	
۳					۲
		۴	۳		

طاق نصرت

در پایین، تصویر یک خانه را می‌بینید. یک خط منحنی از هر قطعه‌ی این خانه، فقط یک بار گذشته است. خط منحنی در هیچ جا خودش را قطع نمی‌کند. همچنین، یک سر خط در داخل و سر دیگر آن در خارج شکل قرار دارد. آیا می‌توانید در تصویر طاق نصرت نیز، با همین شرایط، یک خط منحنی رسم کنید؟



لوله کشی!

لوله کش ما، به جای مسیر مستقیم، پیچ در پیچ رفته است. می‌توانی آب را به لیوان برسانی؟

