



راهنمای جنگل نوردهی

شب‌ها در جنگل، هوا خیلی زود تاریک می‌شود. بنابراین چند ساعت قبل از غروب به فکر پیدا کردن یا ساختن پناهگاه باشید. برای چادر زدن در جنگل، چند نکته را در نظر داشته باشید: در جنگل، درختان بزرگ و کهنسال، گاهی در اثر پوسیدگی به زمین می‌افتند. بنابراین چادر را با رعایت فاصله‌ای نسبتاً زیاد از این درخت‌های پرخطر برپا کنید.

۱۸





● محمّدعلی متقی
● تصویرگر: مسعود قره‌باغی



۲ دی شهادت امام رضا(ع)

امام رضا(ع)، هشتمین امام شیعیان جهان هستند. ایشان در سنّ ۳۵ سالگی مسئولیت امامت و رهبری شیعیان را برعهده گرفتند. امامت حضرت رضا(ع) با خلافت خلفای عباسی همزمان بود. این حکومت، رنج و سختی فراوانی برای مردم و امامشان به بار آورد. «مأمون عباسی» برای عملی کردن نقشه‌های خود، امام رضا(ع) را مجبور به هجرت از مدینه به خراسان کرد. بالاخره، دشمنان در ماه صفر سال ۲۰۳ هجری قمری، امام را مسموم کردند و به شهادت رساندند. حرم مطهر امام رضا(ع) در استان خراسان رضوی، (شهر مشهد) قرار دارد. این شهر در تمام طول سال، میزبان و پذیرای مشتاقان اهل بیت(ع) است.

۴ دی ولادت حضرت عیسی مسیح(ع)

ای مریم! خداوند تو را به کلمه‌ای از جانب خودش بشارت می‌دهد. نام او مسیح، عیسی پسر مریم است. او در دنیا و آخرت آبرومند و از مقربان است.

قرآن کریم، از سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۴۵

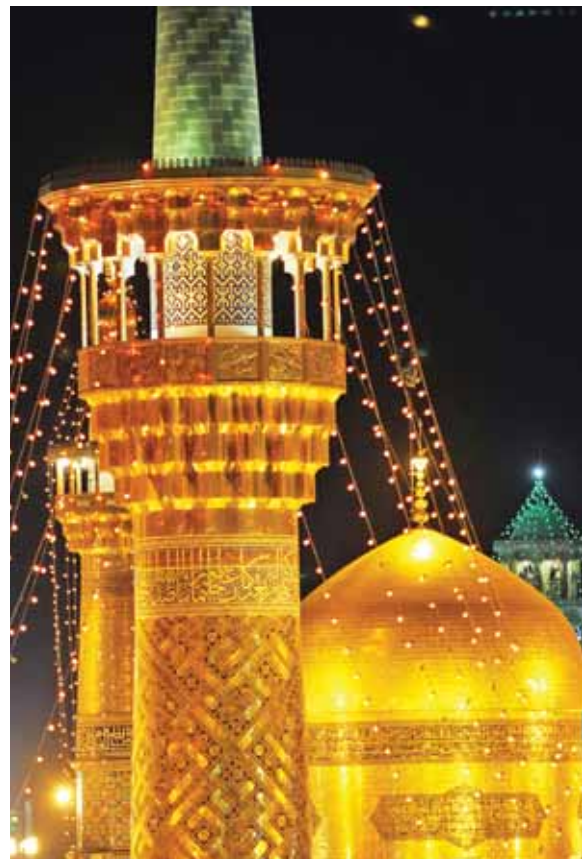
حضرت عیسی بن مریم(ع) به روایتی در روز ۲۵ دسامبر سال اوّل میلادی، یعنی ۶۲۲ سال قبل از هجرت پیامبر بزرگ اسلام(ص)، در سرزمین فلسطین به دنیا آمدند. ایشان در سنّ ۳۰ سالگی به نبوّت برگزیده شدند. به پیروان ایشان مسیحی گفته می‌شود و کتاب مقدّس مسیحیان «انجیل» نام دارد.

۱۰ دی شهادت امام حسن عسکری(ع)

امام حسن عسکری(ع) یازدهمین امام شیعیان‌اند. ایشان در شهر مدینه چشم به جهان گشودند. امام حسن عسکری(ع) به دستور خلیفه‌ی عباسی مجبور به سکونت در شهر «سامرا» در محله‌ی عسکر به معنای (نظامی) بودند. به همین علت به آن حضرت عسکری می‌گویند.

مدّت امامت این امام بزرگوار شش سال بود. ایشان در مدّت امامت خویش، با سه نفر از خلفای عباسی همزمان بودند.

سرانجام، حکومت عباسی که از نفوذ امام حسن عسکری در جامعه نگران بود، ایشان را در سنّ ۲۹ سالگی به شهادت رساند.



امام حسن عسکری(ع)

- نویسنده: فریبا کلهر
 - تصویرگر: گلناز محمودی
 - ناشر: به‌نشر
- (انتشارات آستان قدس رضوی)

۱۹ دی ولادت حضرت رسول اکرم (ص)

جمعه روزی، سپیده دم که سر زد، پیش از آفتاب، کودک به دنیا آمد. نوزاد، مثل فصل بهار خواستنی بود. مادر از دیدن کودکش خندان شد.

خبر، بلافاصله به گوش عبدالمطلب، پدر بزرگ نوزاد رسید. چشم عبدالمطلب که به نوزاد افتاد، او را روی دو دستش گرفت و با سپاس از خدا، برایش دعا کرد. آن گاه به کعبه رفت و همان طور که طفل را به سینه چسبانده بود، از نو خداوند را سپاس گفت و برای یادگار فرزندش «عبدالله» دعا کرد.

پدر بزرگ که پس از آن همه اندوه درونی و سوزدل، کودک را می دید، تمام مهر و عشق سرشار خود را متوجه نوه اش، تنها یادگار عبدالله می کرد. او دیگر آرامش خاطر خود را در وجود این نوزاد می یافت. شادی با نوزاد به خانه ی آن ها آمده بود.

در هفتمین روز تولد نوزاد، عبدالمطلب، او را محمد (یعنی پسندیده، نیکو و ستایش شده) نام گذاشت. این اسم در میان عرب رسم نبود و به نظر آن ها غریب می نمود. پدر بزرگ با سؤال آن ها که روبه رو می شد، می گفت: «آرزومند و امیدوارم که این فرزند در پیشگاه خالق آسمان ها و در نظر خلق روی زمین، پسندیده و ستوده شود.»

از کتاب «پیامبر» نوشته ی نقی سلیمانی
منبع: سیری در سیره ی نبوی، نوشته ی استاد شهید مرتضی مطهری

۱۹ دی ولادت امام جعفر صادق (ع)

ششمین پیشوای شیعیان جهان، امام جعفر صادق (ع) هستند. ایشان در هفدهم ربیع الاول سال ۸۳ هجری قمری در مدینه به دنیا آمدند.

معروف ترین لقب امام ششم «صادق» به معنی راست و راستگوست که به پاکی و صداقت این حضرت اشاره دارد. امام صادق همچون پدر بزرگوارشان، شاگردان فراوانی را در زمینه ی علوم مختلف تربیت کردند.



همسایه ی مردم آزار

- قصه هایی از امام صادق (ع)
- نویسنده: مجید ملامحمدی
- تصویرگر: سید حسام الدین طباطبایی
- ناشر: قدیانی



۲۰ دی شهادت میرزا تقی خان امیرکبیر

میرزا محمد تقی خان فراهانی مشهور به امیرکبیر، صدراعظم ایران در زمان ناصرالدین شاه قاجار بود.

امیرکبیر در زمان صدارت خود، کارهای بسیار مهمی برای پیشرفت کشور انجام داد. به عنوان نمونه، او مدرسه ی دارالفنون را تأسیس کرد، روزنامه ی وقایع اتفاقیه را منتشر کرد و به بسیاری از امور کشور سروسامان داد.

تعدادی از نزدیکان شاه مانند مادرش، اعتمادالدوله و میرزا آقاخان نوری با امیرکبیر دشمنی داشتند. زورگویان خارجی هم کارهای امیرکبیر را به نفع خود نمی دیدند. تلاش های این عده، سرانجام باعث برکناری امیرکبیر از مقامش شد. دشمنان ایران در نهایت توانستند حکم قتل امیرکبیر را از ناصرالدین شاه بگیرند. و او را در «حمام فین کاشان» به قتل برسانند.



روزی پیامبر اکرم (ص) در جمع یاران گفتند: خداوند هیچ پیامبری را مبعوث نکرده است، جز این که آن پیامبر مدتی چوپانی کرده باشد.
بعضی از یاران پرسیدند: شما نیز چنین بوده‌اید؟
فرمودند: آری... من نیز گوسفندان را برای اهل مکه در منطقه‌ی «قراریط» می‌چراندم.

عَمّار یاسر می‌گوید: در زمان جوانی، من و پیامبر بزرگوار، گوسفندان خود را می‌چرانیدیم. من از ایشان پرسیدم: موافقید که به منطقه‌ی «فَخ» برویم؟ من زمینی سرسبز در آن‌جا می‌شناسم.
محمّد (ص) فرمود: آری... برویم.
روز بعد، هنگامی که من به آن منطقه رفتم، دیدم که ایشان پیش از من در محلّ قرار حاضر شده‌اند، اما گوسفندان را برای چرا، وارد زمین نکرده‌اند. وقتی ایشان مرا دیدند فرمودند: چون من با تو قرار داشتم، نخواستیم که بی‌وفایی کنم و پیش از تو گوسفندانم را بچرانم.

مراحل هر کار

روزی جماعتی به خدمت امام رضا علیه‌السلام رسیدند و از آن حضرت درباره‌ی پدر ایشان پرسیدند. امام فرمودند:

پدرم از دنیا رفت و من جانشین او هستم.
کسی گفت: اگر چنین است، چرا این مطلب را آشکارا برای همگان بیان نمی‌کنید؟
امام فرمودند: آیا منظورت این است که نزد هارون بروم و به او بگویم من امام هستم و تو هیچ کاره‌ای؟!

آن شخص سکوت کرد و امام رضا (ع) ادامه دادند: بدان که روش رسول خدا این‌گونه نبود. او ابتدا رسالت خود را با اهل خانه و افراد مورد اطمینان در میان گذاشت. من هم اگر با شما از امامت خود سخن می‌گویم، به سبب این است که شما امامت امامان پیش از مرا قبول دارید. در هر کار مراتب و مراحل هست که باید رعایت شود.



سلام پیامبر



محمد بن مسلم می گوید: در کنار جابر بن عبدالله نشسته بودم که امام سجّاد علیه السلام، همراه با فرزندشان محمد وارد شدند.

حضرت سجّاد (ع) از پسرشان خواستند که جابر را احترام کند. وقتی کودک پیشانی جابر را به عنوان احترام بوسید، جابر که در آن روزگار پیر و نابینا شده بود، پرسید: این کودک کیست؟ امام سجّاد علیه السلام فرمودند: او پسر من، محمد است. جابر محمد را در آغوش گرفت و گفت: ای محمد، به نیکی در خاطر دارم که رسول خدا به تو سلام رسانید.

حاضران در باره ی این سخن، از جابر توضیح بیشتری خواستند. جابر گفت: روزی در خدمت رسول خدا بودم که فرمودند: ای جابر، تو آن قدر زنده می مانی که حتی فرزندم، محمد پسر علی پسر حسین پسر علی پسر ابی طالب را می بینی. وقتی او را دیدی سلام مرا به او برسان. امام محمد باقر (ع)، چنان که پیامبر فرموده بودند، بعدها پیشوای مسلمانان شدند.

چشم پوشی

روزی شخصی نزد امام محمد باقر آمد و پرسید: صلاح و نیکی در این دنیا چیست؟

امام باقر (ع) فرمودند: صلاح و نیکی این است که مانند ظرفی باشی... ظرفی که دو سوّم آن با هوشیاری و زیرکی پر شده باشد و یک سوّمش با گذشت و چشم پوشی از خطای دیگران.



منابع:
• کنز العمال
• اسد الغابه
• صدوق
• انوار البهیه

زمستان



• شاعر: مصطفی رحماندوست

زمستان است
هوا سرد است
درختان خواب،
تگرگ و برف و باران است

کلاه و شال،
لباس گرم
شب و قصه،
پتوی نرم

دی و بهمن
پس از آن، ماه اسفند است
زمستان می‌رود روزی
پس از آن، فصل لبخند است!



گرد برف



- شاعر: رابرت فراست
- ترجمه‌ی رضی‌هیرمندی
- تصویرگر: هدا حدادی

وقتی کلاغی پر زد از شاخی و بر من
گرد برف افشاند
احوال من یک جور دیگر شد
یک‌باره از روزی که با اندوه و با افسوس
توأم بود
بهتر شد.



خوش‌نویسی

● پریسا برازنده

هنر خوش‌نویسی از هنرهای مهم ایران اسلامی است. زیبا نوشتن و خط خوش داشتن، از قدیم در ایران مورد توجه بوده است. در روزگار ما هم داشتن خط خوب نشانه‌ی ذوق و سلیقه است. از هنر خوش‌نویسی در هنر معماری (ساختن مسجد و...) هم استفاده می‌شود. پس بیایید با مهم‌ترین خط‌های زیبای ایرانی آشنا شویم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط تعلیق

- پیدایش: قرن هفتم هجری (حدود هشتصد سال قبل)
- کاربرد: خط تعلیق برای نوشتن کتاب‌های خطی و نامه‌ها به کار می‌رفته است.
- نکته: خط تعلیق، نخستین خط ایرانی است. بعدها در کشورهای عربی هم از این خط استفاده شد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط نسخ

- پیدایش: از ابتدای پیدایش دین اسلام، از این خط استفاده شده است.
- کاربرد: در کتابت قرآن از آن استفاده می‌شده است. به همین دلیل، به آن خط قرآنی هم می‌گویند.
- استاد مشهور: احمد خان‌نیریزی
- نکته: خواندن این خط بسیار آسان است.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط شکسته

- پیدایش: قرن یازدهم هجری قمری
- کاربرد: برای تندنویسی و راحت‌نویسی به کار می‌رفت اما به زودی به شکل هنری پرارزش درآمد.
- استاد مشهور: درویش عبدالحمید طالقانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط نستعلیق

- پیدایش: قرن هشتم هجری قمری
- کاربرد: نوشتن کتاب‌های شعر، قطعات هنری و نامه‌نگاری.
- استادان مشهور: استاد میرعماد حسنی سیفی، استاد محمدشفیع وصال شیرازی و...
- نکته: خط نستعلیق از ترکیب دو خط «نسخ» و «تعلیق» به وجود آمده است.

- در دوره‌ی تیموریان خوش‌نویسی ایران به اوج خود رسید.
- دوره‌ی صفویه هم یکی از دوره‌های پیشرفت خوش‌نویسی در ایران بوده است.
- انجمن خوش‌نویسان ایران در سال ۱۳۲۹ تأسیس شد. این انجمن نقش مهمی در گسترش هنر خوش‌نویسی بر عهده دارد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط ثلث

- پیدایش: در دوره‌ی حکومت بنی‌عبّاس شکل گرفت.
- کاربرد: برای نوشتن عنوان مطالب و در کاشی‌کاری و معماری به کار می‌رود.
- نکته: نوشتن این خط مشکل‌تر از خط‌های دیگر است.

اَسْمَاءُ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط کوفی

- پیدایش: از زمان صدر اسلام وجود داشته است اما در شهر کوفه به اوج خود می‌رسد. به این دلیل، به آن خط کوفی می‌گویند.
- کاربرد: در کتابت و به شکل تزئینی همچنین در بتّایی و کاشی‌کاری به کار می‌رفته است.
- نکته: نسخه‌هایی از قرآن به خط کوفی وجود دارد که تحریر آن را به حضرت علی(ع) نسبت داده‌اند.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط محقق

- پیدایش: در قرن دوم هجری در عراق پیدا شده است.
- کاربرد: قرآن‌ها و کتاب‌های نفیس با این خط تحریر می‌شده‌اند.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خط ریحان

- پیدایش: این خط با تغییر خط محقق به وجود آمده است.
- کاربرد: کتابت قرآن و...
- نکته: نام این خط از گیاه ریحان گرفته شده است. زیرا لطیف و ظریف و زیباست.

• با تشکر از: خسرو شیرچی



وقتی زن عمو همه‌ی پرده‌ها را توی ماشین لباس‌شویی ریخت، متوجه شد که لباس‌شویی نازنینش خراب شده. به خاطر همین، چهار زانو کف آشپزخانه نشست و ریه‌هایش را از هوا و غصه پر کرد. من اعلام کردم که اگر فضولی نیست، درباره‌ی علت خراب شدن ماشین لباس‌شویی، اطلاعاتی دارم. بله: عموجان لباس‌شویی را دستکاری کرده بود. به خاطر این که می‌خواست مثل گالیله، ثابت کند که ماشین لباس‌شویی هم دور خودش می‌چرخد و هم دور میز ناهارخوری! مامان با دیدن اوضاع زن عمو، عینک زیبایش را روی دماغش بالا برد. بعد گفت: «خواهش می‌کنم خودتان را ناراحت نکنید زن عمو... بالاخره هر چیزی یک روزی کهنه و فرسوده می‌شود. الان پنجاه سال است که این ماشین لباس‌شویی دارد برای شما کار می‌کند. اگر یک آدم پنجاه سال کار کرده باشد، به نوه‌اش می‌گوید: عزیزم... من الان آمده‌ام و روی تختم دراز کشیده‌ام. اما تو خوب نگاه کن و ببین اگر بقیه‌ام روی زمین جا مانده، آن را جمع کن و روی تخت بگذار!»

من گفتم: «این‌طورها هم نیست مامان... دیشب توی تلویزیون مردی را نشان می‌داد که صد سال کشاورزی کرده بود.»

مامان چشمکی به من زد تا زیاد دنبال ماجرا را نگیرم. زن عمو گفت: «من تمام پرده‌ها را باز کرده‌ام و ریخته‌ام توی ماشین. فردا شب هم یک عالمه مهمان داریم. خانه‌ی به این بزرگی، بدون پرده شبیه سالن مرغداری است!... آن پنجره‌ی اتاق پذیرایی را نگاه کن... وقتی پرده ندارد، پل عابر پیاده را قشنگ می‌شود دید... یک آدم دویست کیلویی هم نشسته روی پل و گدایی می‌کند!... وای... چه منظره‌ی زشتی... جلوی زن سرهنگ، پاک آبرویم می‌رود.»

همین موقع، عموجان بی‌تریت، که حرف‌های زن عمو را شنیده بود، آمد توی آشپزخانه و گفت: «نگران منظره‌های زشت نباش زن... من چهل‌وسه تا از زیرشلواری‌هایم را با گیره آویزان می‌کنم به پنجره، تا پل عابر پیاده دیده نشود!» زن عمو چاق و صبور، با شنیدن این حرف، هن و هنی کرد و از روی زمین بلند شد. دوباره گرفت نشست. وقتی مردی می‌خواهد از زیرشلواری به جای پرده استفاده کند، زن‌ها چنین عکس‌العملی از خودشان نشان می‌دهند. حالا نوبت بابونه بود که زیر میز ناهارخوری نشسته بود و داشت آب میوه‌ی غیرطبیعی‌اش را با نی هورت می‌کشید.

– اگر می‌خواهید آن گداه آن‌جا نباشد، او را هم برای شام دعوت کنید!
من گفتم: «نه!... حداقل یک گدای لاغرتر دعوت کنید!... این یکی، همه‌ی ماکارونی‌ها را می‌خورد!»

مامان آب دهانش را قورت داد و گفت: «این حرف‌ها را بگذارید کنار... باید ماشین لباس‌شویی هر چه زودتر تعمیر شود تا فردا شب موقع آمدن مهمان‌ها، پرده‌ها سر جایش باشد. بنابراین من می‌روم تلفن بزنم تا همین الان یک تعمیرکار بیاید.»
عموجان با صدای بلند خندید و گفت: «تعمیرکار همین الان نمی‌آید... حتی وقتی آدم سرما خورده باشد، کمی طول می‌کشد تا آب دماغش بیاید!»





مامان با دست‌های لرزان برای خودش یک لیوان آب ریخت و گفت: «اگر برایش توضیح بدهم که چه شرایط بدی داریم، حتماً می‌آید... می‌گویم پشت پنجره‌ی ما یک پل عابر پیاده هست و یک مرد دویست کیلویی هم رویش نشسته و دارد گدایی می‌کند. می‌گویم او درآمد زیادی ندارد. **چون فقط کسانی که از پل هوایی عابر پیاده استفاده می‌کنند، به او پول می‌دهند!** باید به مردم آموزش داده شود که برای رد شدن از خیابان، از پل هوایی استفاده کنند... آه... چی دارم می‌گویم؟!»

بعد از این حرف‌ها، مامان رفت توی سالن تا به تعمیرکار ماشین لباس‌شویی تلفن بزند. حدود یک ساعت طول کشید تا آقای تعمیرکار به تلفنش جواب داد و گفت که نمی‌تواند امروز برای تعمیر ماشین لباس‌شویی بیاید. چون که سرش خیلی شلوغ است و شکمش هم درد می‌کند. مامان برای آقای تعمیرکار، توضیحات زیادی داد. درباره‌ی پرده‌ها، زن جناب‌سرهنگ، پل عابر پیاده، زیرشلواری‌های عموجان، گدای دویست کیلویی و ماکارونی! - آقای تعمیرکار، امیدوارم متوجه شرایط ما شده باشید. لطفاً گوشی را نگه دارید تا زن‌عمو هم کمی برایتان توضیح بدهند.

بله دوستان عزیز... زن‌عمو هم و هم‌کنان از روی میل بلند شد و گوشی تلفن را گرفت. اما فقط پشت تلفن آهی کشید و دوباره گوشی را به مادرش داد. آقای تعمیرکار هم از آن طرف خط گفت: «حالا متوجه شدم خانم محترم... چرا از اول گوشی را ندادید به زن‌عمو؟! من حتماً امشب برای تعمیر لباس‌شویی شما می‌آیم. البته قبل از آن باید چند جای دیگر هم بروم.»

مامان با تعجب به زن‌عمو و گوشی تلفن نگاه کرد. عموجان وسط کله‌اش را با انگشت شست خاراند و گفت: «من هم معنی آه‌های زن‌عمو را می‌فهمم ولی هیچ‌وقت به روی خودم نمی‌آورم. هر وقت آه می‌کشد، یعنی این که **لطفاً بستنی مرا نخور!**» زن‌عمو در حالی که به طرف آشپزخانه می‌رفت، یک آه دیگر کشید.

بابونه گفت: «**من هم بستنی می‌خواهم!**»

مامان تندی دستش را گرفت بالا و گفت: «معنی این یکی را من بگویم؟»

عموجان گفت: «این یکی را تو بگو.»

مامان چند بار پلک زد و گفت: «**معنی‌اش این است که ماشین لباس‌شویی را عموجان خراب کرده است!**»

عموجان دستی به سبیلش کشید و گفت: «می‌خواستم کاری کنم که به جای برق، با انرژی خورشید کار کند.»

مامان گفت: «ولی نتوانستید و آن را خراب کردید.»

عموجان گفت: «اشتباه می‌کنی دخترجان... من موفق شدم... خیلی هم خوب کار می‌کند... اگر این لباس‌شویی را توی آفتاب بگذارید،

سایه‌اش، ساعت و زمان را به شما نشان می‌دهد!»

سروکله‌ی آقای تعمیرکار تا موقع شام پیدا نشد. اما وقتی من و بابونه داشتیم توی چیدن میز شام کمک می‌کردیم، آقای تعمیرکار با یک جعبه‌ی ابزار بزرگ و شکم بزرگ‌تر از راه رسید.

- خب... من باید کارم را زود تمام کنم و بروم... شما راحت شامتان را بخورید... من هم این گوشه

کارم را انجام می‌دهم. راستش من همیشه این وقت شب، توی خواب ناز هستم. اما

سرکارخانم زن‌عمو، توضیحاتی برایم دادند که خجالت کشیدم قبول نکنم و امشب

نیایم.

بابا گفت: «من شنیده‌ام که زن‌عمو فقط یک آه کشیده‌اند... شما از کجا متوجه این

همه مطلب شده‌اید؟!»

آقای تعمیرکار در جعبه‌ی ابزارش را باز کرد و جعبه، مثل یک پلکان دو طرفه

شد. من و بابونه مثل هر بچه‌ی دیگری برای تماشای جعبه‌ی ابزار و دست زدن به

چیزهای عجیب و غریبش جلو رفتیم.



آقای تعمیر کار گفت: «البته من باید کارم را زود انجام بدهم و بروم... ما آدم‌ها به صداها توجه نمی‌کنیم. از صداها خیلی چیزها را می‌شود فهمید. من از صدای ماشین لباس‌شویی یک خانه، می‌توانم متوجه چیزهای مهمی شوم. دیروز از صدای ماشین لباس‌شویی یک خانه، فهمیدم که پسرشان شاگرد اول مدرسه است. یک ماشین هم با صدایش می‌گفت که آقای خانه، اتومبیلش را روی خط‌کشی عابر پیاده پارک می‌کند!... بله... ماشین لباس‌شویی خودش یک دنیای کوچک است که همه باید توی آن تمیز شوند.»

زن‌عمو برای آقای تعمیر کار، یک بشقاب خوراک لوبیا ریخت و از او دعوت کرد که سر میز بیاید. آقای تعمیر کار تشکر کرد و گفت: «من باید کارم را زود انجام بدهم و بروم... من خوراک لوبیا با سیب‌زمینی و هویج را خیلی دوست دارم. اما دکتر به من گفته که نباید شام بخورم. به خاطر این شکم و حوادث داخل آن!... البته همسر من هم شام هیچ‌وقت نمی‌خورد. متأسفانه آن‌قدر لاغر شده که دارد تمام می‌شود. می‌ترسم یک شب وقتی بروم خانه، ببینم نیست!»

عموجان با دهان پر خندید، سرفه کرد و در همان حال شروع کرد به حرف زدن. به خاطر همین، چند برش لوبیا سبز از دهانش بیرون افتاد. مامان گفت: «یادش به خیر... یاد تونل وحشت افتادم!» بابونه گفت: «آقای تعمیر کار، لطفاً دهان عموجان را هم تعمیر کنید!» اما عموجان جلوی ماشین لباس‌شویی ایستاد تا آقای تعمیر کار مجبور شود خوب به حرف‌هایش توجه کند.



- استاد، من فکر می‌کنم بعضی‌ها با شیوهی غذا خوردنشون پز می‌دهند. مثلاً تازگی‌ها مد شده که بعضی‌ها خیلی کم غذا می‌خورند. به خاطر همین، دارند از لاغری می‌میرند و انرژی هیچ کاری را ندارند. فقط یک گوشه‌ای افتاده‌اند و دست و پای درازشان را مثل ملخ تکان می‌دهند. همیشه بی‌حالت و تنها کار مفیدشان این است که لاغرند!

آقای تعمیر کار بی‌سروصدا خندید. یعنی جوری خندید که شکم توپ مانندش تکان تکان خورد. بعد گفت: «من باید کارم را زود انجام بدهم و بروم... به نظر من توی هیچ کاری نباید زیاده‌روی کرد... ماشین لباس‌شویی را نباید پر از لباس کرد. اما روشن کردن ماشین لباس‌شویی خالی هم فایده‌ای ندارد... خب... حالا بیایید کنار تا من به کارم برسیم. لطفاً دوشاخه‌ی دستگاه را بزنید توی پریز برق.»

همان‌طور که متوجه شدید، عموجان خیلی به موضوع بحث علاقه‌مند شده بود. بنابراین دوشاخه را با یک دست، پشت خودش نگه داشت و با دست دیگر تند تند چند قاشق غذا خورد. آن وقت گفت: «همین الان دوشاخه را می‌زنم. فقط یک لحظه به حرف من توجه کن. به نظر من غذای هواپیما فقط به درد همین آدم‌های لاغر مردنی و خوشگل می‌خورد!... اما من می‌خواهم سیر باشم نه خوشگل!» شکم آقای تعمیر کار لرزید. بابونه قاشقش را گذاشت روی میز و گریه‌کنان گفت: «مامان... زلزله!» مامان دهانش را با لبه‌ی دستمال کاغذی پاک کرد و گفت: «عزیزم... فقط به بشقاب نگاه کن!»

آقای تعمیر کار گفت: «البته من باید زود کارم را انجام بدهم و بروم... اما اگر هواپیما غذای زیادی با خودش به آسمان ببرد، مثل شکم من سنگین می‌شود و نمی‌تواند پرواز کند!» بابونه گفت: «مامان... برایم غذای هواپیما می‌خوری تا خوشگل شوم؟» آقای تعمیر کار دوباره با شکمش خندید و گفت: «من باید زود کارم را انجام بدهم و بروم.» من یواشکی به مامان گفتم: «مامان!... شما درخواست تعمیر کار کرده‌اید یا سیندرلا؟»



آقای تعمیر کار از عمو جان خواهش کرد که دوشاخه را توی پریز بزند. عمو جان گفت: «غذای هواپیما خیلی کم است. لعنت بر کسی که هواپیما را اختراع کرد!... وقتی غذا می آورند، می بینی هفت هشت جور خوراکی را کوچولو کوچولو بسته بندی کرده اند. نیم ساعت طول می کشد تا این بسته ها را باز کنی اما در هشت ثانیه همه اش را می خوری!... یک لایه کوکوسبزی تویش هست که به درد تماشا کردن با میکروسکوپ می خورد. از بس که نازک است!... یک برش کالباس مرغ هم تویش هست که معلوم نیست چرا عرق کرده... انگار هنوز زنده است!... یک بار وقتی همگی با هواپیما مسافرت می کردیم، برش کالباس را نگاه کردم و دیدم خیلی نازک است. می توانستم آن طرفش را خیلی واضح ببینم. اما خجالت می کشیدم که بگویم بیشتر می خواهم. بنابراین، مهماندار هواپیما را صدا کردم و گفتم: «ببخشید... من به پلاستیک دور این برش کالباس نگاه کردم... می خواستم نشانی کارخانه و نوشته های دیگرش را بخوانم. اما کالباس از جایی بریده شده که نوشته ها ناقص شده اند. لطفاً یک برش کلفت تر به من بدهید تا بتوانم نوشته ها را بخوانم!»



آقای تعمیر کار روی یکی از صندلی ها نشست و با شکمش خندید. عمو جان به زن عمو گفت: «برای استاد کمی غذا بریز... باید چشم هایش دنیا را ببیند تا بتواند کارش را انجام بدهد.» آقای تعمیر کار گفت: «فقط یک ملاقه... چون که من باید کارم را زود انجام بدهم و بروم. همسر من ظهرها فقط پنج ساعته مگر ساقه ی کرفس و نصف لیوان آب می خورد... تقریباً کمتر از یک ملخ استوایی!... خب من هم رویم نمی شود توی خانه غذای زیادی بخورم. مثل شما که رویتان نمی شد کالباس بیشتری بخوانید... به خاطر همین یک ماه پیش رفتم و یک عینک آفتابی خریدم!... من هر روز صبح می روم و خوراک زبان گوساله می خورم... البته عینک آفتابی می زنم که یک وقت تصادفاً شناخته نشوم. چون هر کس مرا بشناسد، به زنم می گوید. حالا مردم به خاطر عینک آفتابی خیال می کنند من بازیگر هستم. هر روز مجبورم به چند نفر امضا بدهم!»

آقای تعمیر کار غذایش را تمام کرد. اما عمو جان دوباره برایش خوراک لوبیا ریخت و دو تا سیب زمینی گنده هم توی بشقابش گذاشت.



آقای تعمیر کار گفت: «من باید کارم را زود انجام بدهم و بروم.» اما عمو جان از هر دری با او حرف زد و گفت که هیچ عجله ای نیست. چیزی نگذشت که آقای تعمیر کار دل درد گرفت و شروع به آه ناله کرد. زن عمو و مامان، چند جور قرص و عرقیات گیاهی برایش آوردند اما آقای تعمیر کار گفت که فقط باید از دستشویی استفاده کند. بعدش هم باید خیلی زود کارش را انجام بدهد و برود.

بله، آقای تعمیر کار که از دل پیچه ی شدید شکایت داشت، به دستشویی رفت و ما دور میز منتظر او نشستیم. نیم ساعت بعد، برق رفت! زن عمو هم چند تا شمع روشن کرد و روی میز گذاشت. ما دو ساعت هم دور شمع ها نشستیم! گاهی صدای آقای تعمیر کار شنیده می شد که توی دستشویی می گفت: «من باید کارم را زود انجام بدهم و بروم!... من باید...»

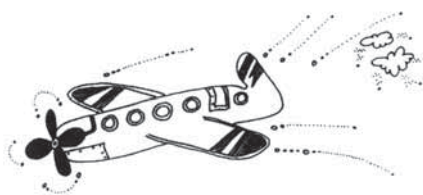
مامان گفت: «من می روم بابونه را روی تخت خودش بخوابانم.» زن عمو هم گفت: «من می روم برای شستن پرده ها یک تشت پیدا کنم.» وقتی آقای تعمیر کار از دستشویی بیرون آمد گفت: «عمو جان شما اجازه ندادید که من کارم را زود انجام بدهم و بروم. بدون برق نمی شود ماشین لباس شویی را تعمیر کرد. من از رادیو شنیده بودم که امشب قرار است برق جزیره قطع شود!»

بخندیم

و بدانیم

کارها را باید در زمان
خودشان انجام داد وگرنه
ممکن است فرصت ها از
دست برود.





• نرگس الهیاری



رفاقت با سازهای ایرانی



- آشنایی با سازهای موسیقی مناطق مختلف ایران (به همراه لوح فشرده)
- نویسنده: فاطمه ملکی
- تصویر گر: الهه طاهریان
- ناشر: سوره‌ی مهر
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۷۷۰۰۱

سروا



- داستان
- نویسنده: محمد رضا یوسفی
- تصویر گر: مائده علیاری
- ناشر: دانش نگار
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۱۴۴
- ۰۲۱-۶۶۴۰۰۲۲۰

آقای سه چرخه‌ای



- داستان
- نویسنده: فاطمه فروتن
- تصویر گر: مهناز صبور
- ناشر: به نشر
- (انتشارات آستان قدس رضوی)
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۰۶۲۰

راز دفتر خاطرات سوزی و پاول



- داستان
- نویسنده: کریستینه نوستلینگر
- مترجم: گیتا رسولی
- ناشر: آفرینگان
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۶۶۷

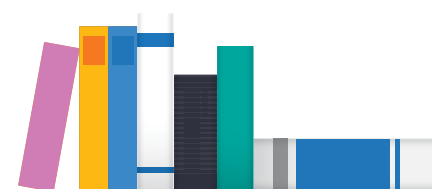


۷۰ پرسش و پاسخ درباره‌ی خدا



- مجموعه‌ی پرسش و پاسخ‌های دینی
- نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری
- ناشر: قدیانی
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۴۴۱۰





پنجاه و چهار کاریکاتور و نوشته



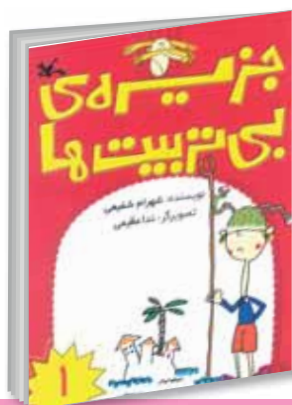
- نویسنده و طراح: کامیز درم بخش
- ناشر: افق
- نوبت چاپ: دوم
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۳۶۷



شعرهای بی خیال میرزا

- شعر طنز
- شاعر: اسدالله شعبانی
- تصویرگر: رویا صادقی
- ناشر: توکا
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۵۵۹۲۳

جزیره‌ی بی تربیت‌ها (جلد اول)



- مجموعه داستان طنز
- نویسنده: شهرام شفیعی
- تصویرگر: ندا عظیمی
- ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- نوبت چاپ: سوم
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۱۱۵

عصر طلایی دایناسورها

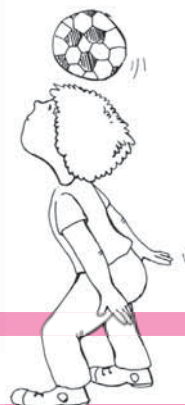


- علمی
- نویسنده: عرفان خسروی
- تصویرگر: محمدرسلول حقانی
- ناشر: طلایی
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۳۰۶۶



مجموعه‌ی ماجراهای استینک

- داستان
- نویسنده: مگان مک‌دونالد
- مترجم: شبنم سمیعیان
- ناشر: پنجره
- تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۹۲۷



چرخه‌ی آب

• تهیه و تنظیم: اعظم اسلامی
• تصویرگر: هادی خسروی



آب در طبیعت چرخه دارد و مقدار آن ثابت است. آب نه بیشتر و نه کمتر می‌شود اما ممکن است گاهی ذخیره‌های قابل استفاده، برای مصرف موجودات زنده کم باشد. در قسمت‌های کم آب کره‌ی زمین (مانند کشور ما) مصرف درست آب بسیار اهمیت دارد.



تراکم ابرها

آب در جو زمین ذخیره می‌شود

تبخیر آب اقیانوس‌ها

تبخیر

تعریق گیاهان

اقیانوس‌ها

جذب آب به وسیله گیاهان

جریان آب‌های زیرزمینی

باران روی زمین جاری می‌شود. و دوباره دریاچه‌ها و رودخانه‌ها اقیانوس‌ها را پر می‌کند.

مقداری از باران، به داخل زمین نفوذ می‌کند و منابع آب‌های زیرزمینی را ایجاد می‌کند.

همچنین آب دریاچه‌ها و رودخانه‌ها هم به داخل زمین نفوذ می‌کند. آب‌های نزدیک سطح زمین، به وسیله گیاهان جذب می‌شوند.

مقداری از آب‌های زیرزمینی به صورت چشمه‌ها روی زمین جاری می‌شوند.

راه دیگر خروج آب، جذب آب‌های زیرزمینی به وسیله گیاهان است.

بخشی از آب‌های زیرزمینی هم به قسمت‌های خیلی عمیق فرو می‌روند و برای مدتی طولانی در زیر زمین می‌مانند.

آب‌های زیرزمینی به اقیانوس‌ها راه پیدا می‌کنند و چرخه‌ی آب را ادامه می‌دهند.

گرمای خورشید انرژی لازم
برای چرخه‌ی آب را تامین
می‌کند.



خورشید باعث تبخیر آب
اقیانوس‌ها می‌شود.
بخارهای نامرئی به طرف جو
بالا می‌روند.



بخار آب به ابر تبدیل
می‌شود.



بخار آب به شکل ابر از
آتش‌فشانی‌ها خارج می‌شود.



جریان هوا در اطراف کره‌ی
زمین حرکت می‌کند.



ابرها به شکل قطره‌ی آب
در می‌آیند، این قطره‌ها به
شکل باران یا برف، روی
زمین می‌بارند.



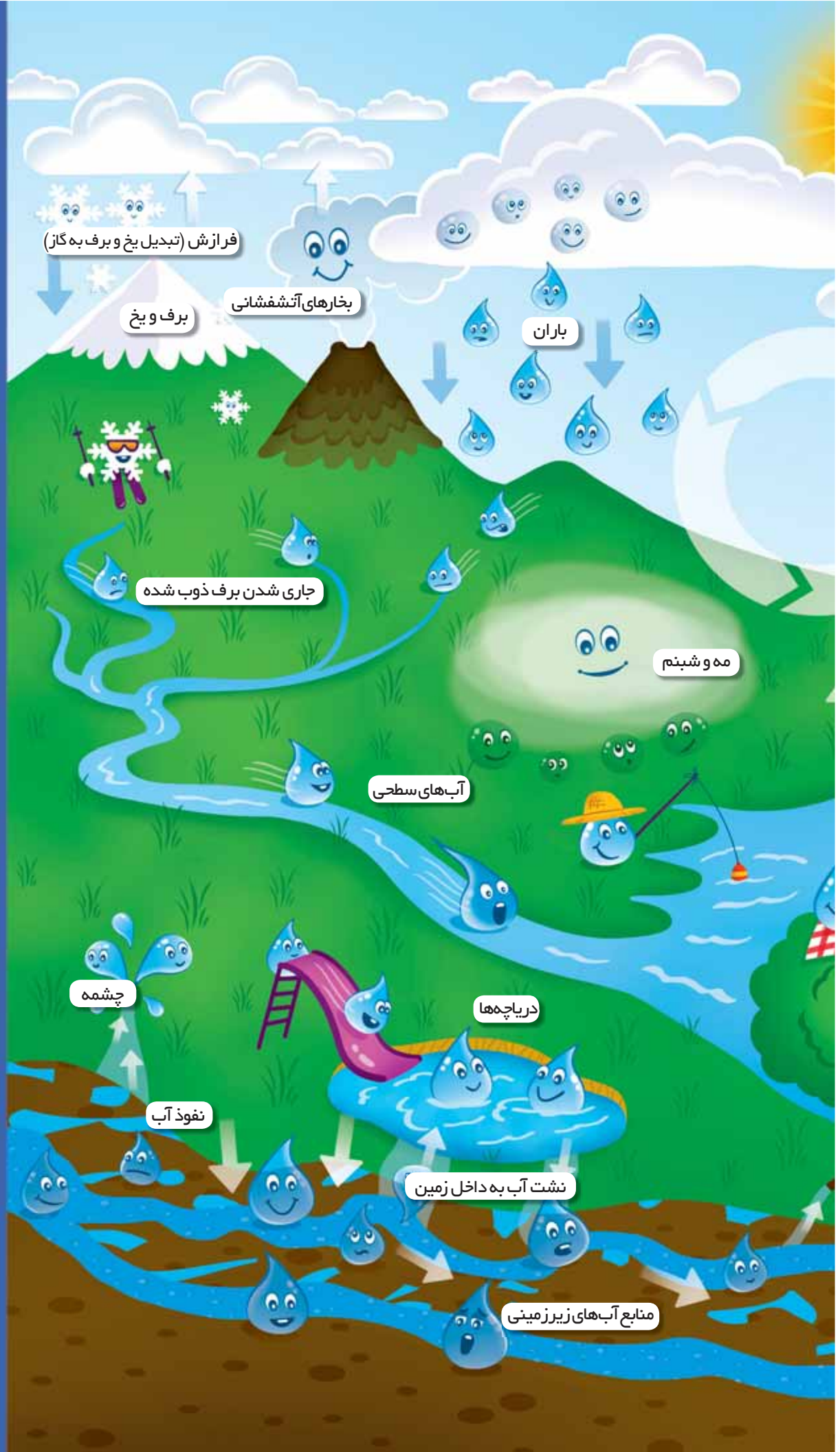
در آب و هوای سرد، آب
تبدیل به برف، یخ و یخچال
می‌شود.



برف‌ها آب می‌شوند و در
رودخانه‌ها، اقیانوس‌ها و
داخل زمین جریان می‌یابند.



بعضی از یخ‌ها مستقیماً بخار
می‌شوند و به هوا می‌روند.



راهنمای جنگل نوردی

• سحر حیدری
• تصویرگر: سام سلماسی



جنگل کجاست؟

جنگل، منطقه‌ی وسیعی پوشیده از درختان، درختچه‌ها و علف است. در کنار این گیاهان، جانوران مختلفی هم در جنگل زندگی می‌کنند.

جنگل نوردی چیست؟

جنگل نوردی، سفر در جنگل برای دیدن منظره‌ها و گیاهان و جانوران است. جنگل نوردی گاهی بخشی از فعالیت گروه‌های کوه‌نوردی هم به حساب می‌آید.

- حواستان به همه طرف باشد. حیوانات جنگل به خوبی خود را پنهان می‌کنند.
- در صورت شنیدن هر صدای غیرطبیعی بلافاصله سکوت کنید. شاید حیوانی نزدیک شماست و دارد به شما اخطار می‌دهد!
- بطری‌های پلاستیکی یا شیشه‌ای در طبیعت مثل ذره‌بین عمل می‌کنند، رها کردنشان در طبیعت ممکن است باعث آتش‌سوزی شود.

خواندنی

کجا بمانیم؟

شب‌ها در جنگل، هوا خیلی زود تاریک می‌شود. بنابراین چند ساعت قبل از غروب به فکر پیدا کردن یا ساختن پناهگاه باشید. برای چادر زدن در جنگل، چند نکته را در نظر داشته باشید: در جنگل، درختان بزرگ و کهنسال، گاهی در اثر پوسیدگی به زمین می‌افتند. بنابراین چادر را با رعایت فاصله‌ای نسبتاً زیاد از درخت‌های پر خطر برپا کنید.



در جنگل چه بخوریم؟

در جنگل، غذاهای سبک مثل غذاهایی که احتیاج به گرم کردن نداشته باشند، مناسب‌ترند. جنگل‌نوردان حرفه‌ای، تخم‌مرغ را با گِل می‌پوشانند و بعد روی آتش می‌پزند. آن‌ها خمیر را دور چوب می‌پیچند و به این صورت روی آتش می‌گیرند و نان می‌پزند. هرگز میوه‌ها و گیاهانی را که نمی‌شناسید، نخورید، به‌خصوص قارچ‌های جنگلی را... چون که بیشتر آن‌ها سمی هستند. قبل از شروع جنگل‌نوردی، حتماً چند بطری آب با خودتان بردارید.

هشت پایی ها

بیشتر جانوران با جان و دل از نوزادان خود مراقبت می کنند. زندگی باید در طبیعت ادامه پیدا کند حتی اگر به قیمت قربانی شدن تعدادی از اعضای یک خانواده باشد. در این جا با فداکاری عجیب هشت پای مادر و شیوهی مراقبت او از نوزادانش آشنا می شویم.



هشت پای مادر، به دنبال جای مناسبی برای تخم ریزی می گردد.



این یک هشت پای بزرگ چهارمتری است که در آب های ساحلی ژاپن زندگی می کند.



هشت پای تخم گذاری می کند. حالا حدود صد هزار تخم از سقف شک آویزان است. هشت پای از آن ها مراقبت می کند تا غذای شکارچیان نشوند.

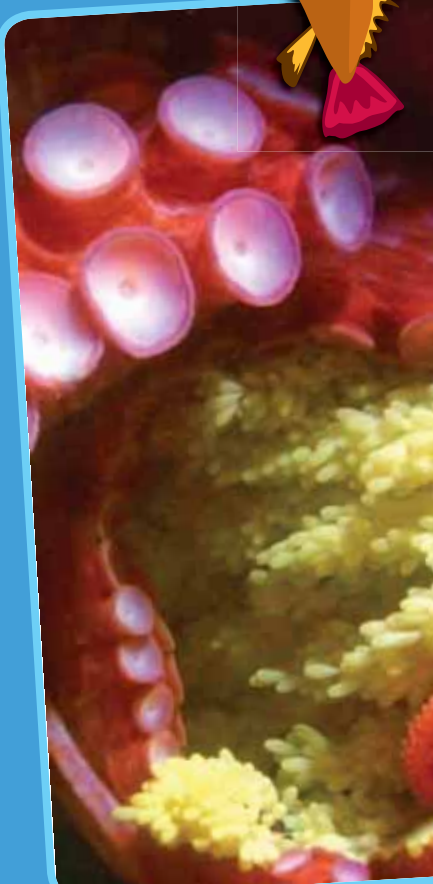




۶ • هشت‌پای ماده آب را در ادراک تخم‌ها به حرکت در می‌آورد تا اکسیژن کافی به آن‌ها برسد

۵ • هشت‌پایان با بازوهای خود، تخم‌ها را نوازش می‌کنند تا غریبه‌ها روی آن‌ها رشد نکنند و ماهی‌ها هم آن‌ها را نخورند.

۳ • او مکان مناسبی پیدا می‌کند و آرام به درون آن می‌رود.



۸ • هشت‌پای آخرین لحظه‌های زندگی‌اش را می‌گذراند، او آب را هنوز با فشار به طرف نوزادان هدایت می‌کند. حالا هشت‌پای با خیال راحت می‌میرد و نوزادان او آرام آرام به جهان تازه پا می‌گذارند.

۷ • مادر هشت‌پای از تخم‌ها مراقبت می‌کند و در این مدت خودش نمی‌تواند هیچ غذایی بخورد.

• با تشکر از مصفورا و اراکین حسینی



خانه‌ای برای همه

• لیلا سلیقه‌دار
• تصویرگر: سام سلامسی

خانواده یک جامعه‌ی کوچک است. افراد این جامعه، برای داشتن آرامش و زندگی بهتر، باید کارهایی را انجام دهند و از انجام دادن بعضی از کارها هم خودداری کنند. بنابراین، هر خانواده هم برای خود قانون‌هایی دارد. خانه‌ای که قانون نداشته باشد، آشفته و ناآرام است و اعضای آن نمی‌توانند با راحتی و صمیمیت در کنار هم زندگی کنند. هیچ‌کس از بی‌قانونی خوشحال نمی‌شود. حتی قانون‌شکنان هم روزی متوجه می‌شوند که نتیجه‌ی خطاهایشان به ضرر خودشان تمام شده است. با کمک جدول زیر، به تعدادی از قوانین یک خانه فکر کنیم.

قانون یعنی این‌که هر کاری پسر خاله‌ام می‌کند، من هم می‌توانم انجام بدهم!



امروز جمعه است. من و برادرم اتاقمان را مرتب می‌کنیم.

بی‌قانونی کیفش بیشتر است!

در خانه‌ی ما، تماشای تلویزیون خارج از برنامه ممنوع است.



امواج تلفن همراه ضرر دارد. آن را در خانه خاموش می‌کنیم.

آماده کردن سفره‌ی شام را من بر عهده می‌گیرم.



پرگارم توی خانه گم شده، مهم نیست، یکی دیگر می‌خرم.

جورابم را پیدا نمی‌کنم، باید آن را سر جایش می‌گذاشتم.



باید کسی را برای منظم کردن سیدی‌هایم در نظر بگیرم!



برادرم تشنه است. برایش یک لیوان آب می‌آورم تا مهربانی‌ام را ثابت کنم.

من و برادرم برای استفاده از رایانه، برنامه‌ای داریم. الان نوبت اوست.



جدول درست و نادرست

مطالب خانه‌ها
را بخوانید و خانه‌های
درست را با مداد
هاشور بزنید.

شما می‌توانید یک جدول دیگر با همین موضوع (یعنی خانه‌ای برای همه) درست کنید. البته به شرطی که در خانه‌های آن مطالب دیگری درباره‌ی قوانین یک خانه بنویسید. رشد دانش‌آموز به بهترین جدول‌ها جایزه می‌دهد.





قوی‌ترین ورزشکار پارالمپیک

«سیامند رحمان» وزنه‌بردار سنگین وزن برای اولین بار در سال ۱۳۸۷ به اردوی وزنه‌برداری معلولان دعوت شد. او در سال ۲۰۱۲ در مسابقات پارالمپیک لندن با بلند کردن وزنه‌ی ۲۸۰ کیلوگرمی به موفقیت رسید. او قصد دارد با پشتکار و تلاش بیشتر در پارالمپیک سال ۲۰۱۶ شرکت کند و رکورد خود را بالاتر ببرد.

گرفتگی عضلات در حین ورزش

گرفتگی عضله می‌تواند باعث درد و مانع ادامه‌ی ورزش شود. خستگی ماهیچه‌ها، گرم نکردن عضلات قبل از ورزش و کم‌آبی بدن باعث گرفتگی عضله می‌شود. برای جلوگیری از گرفتگی عضلانی بهتر است پنج دقیقه در ابتدا و انتهای فعالیت ورزشی خود، حرکات کششی انجام دهید. همچنین مایعات بیشتری مصرف کنید و حرکات ورزشی را به آرامی آغاز کنید.



گلبال

«گلبال» ورزشی طراحی شده برای نابینایان است. این ورزش را در سال ۱۹۴۶ «لورنزن» برای سربازان نابینای جنگ جهانی دوم طراحی کرد. گلبال در دو نیمه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای انجام می‌گیرد. در هر تیم سه نفر در زمین حاضرند. آن‌ها سعی می‌کنند توپ را با دست به درون دروازه‌ی تیم مقابل بیندازند. بازیکنان از قدرت شنوایی‌شان برای جهت‌یابی توپ در بازی استفاده می‌کنند.





مدال‌های ورزشی

مدال یکی از جوایز مهم در مسابقات ورزشی است. از زمان رم باستان در مسابقات ورزشی، به برندگان مدال داده شده است. اندازه‌ی مدال‌ها از دایره‌ای با قطر ۳/۵ سانتی‌متر شروع می‌شود و مدال‌هایی با قطرهای بیشتر هم وجود دارد. مدال‌ها از آلیاژ مس یا سرب با آبکاری طلا، همچنین از نیکل یا برنز ساخته می‌شوند.

دمبل

«دمبل» یکی از تجهیزات ورزشی است که در بدن‌سازی از آن استفاده می‌شود. عمر استفاده از دمبل به بیش از دو هزار سال قبل می‌رسد. وزن دمبل می‌تواند از ۲۵۰ گرم تا ۵۰ کیلوگرم باشد. افراد تازه‌کار باید از دمبل‌های سبک استفاده کنند. کار با دمبل باید زیر نظر مربی صورت گیرد.



عکس از موهبی قاسمی

بیشترین حریف در یک بازی

رکورد داشتن بیشترین حریف در بازی شطرنج به نام احسان قائم‌مقامی، شطرنج‌باز کشورمان ثبت شده است. او توانست در مقابل ۶۱۴ حریف بازی کند و تقریباً تمامی بازی‌ها را هم ببرد!

سریع‌ترین شنا در خلیج فارس

محمّد کبادی، شناگر ایرانی رکورد «سریع‌ترین شنا در آب‌های خلیج فارس» را به نام خود ثبت کرد. او در سال ۱۳۹۰ حرکت خود را از تنگه‌ی هرمز آغاز کرد. کبادی به مدت ۸۴ روز، روزانه ۱۲ کیلومتر شنا کرد تا به اروندرود رسید.





دانستی

• شایان بهنوا



۱. لاشخورها می توانند یک موش کوچک را از فاصله ی چهار کیلومتری ببینند.



۲. رشد ناخن های «دست» شما، چهار برابر «پا» است!
۳. یک چهارم کشور روسیه در تمام سال پوشیده از برف است.
۴. هشتاد درصد امواج ماکروویو و تلفن همراه، توسط سر انسان جذب می شود!



۵. طول بال های شترمرغ دو متر است!
۶. زنان دو برابر مردان پلک می زنند!
۷. بادام هم خانواده ی گیلان و آلو و هلوست!
۸. حلزون می تواند سه سال بخوابد.
۹. چشم های اختاپوس (هشت پا) اندازه ی یک توپ والیبال است!



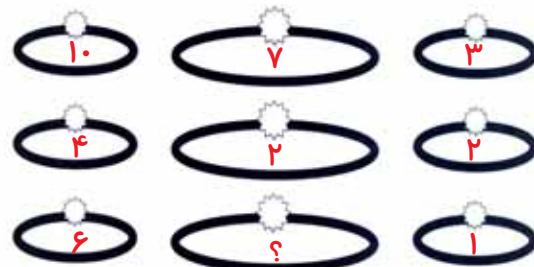
راننده

راننده برای پیدا کردن پمپ بنزین به اشتباه افتاده است. برای کمک به راننده، با دنبال کردن فلش های درست، مسیر را پیدا کنید.



بیضی خالی

یکی از بیضی ها در این شکل خالی مانده است. به نظر شما چه عددی باید در آن قرار بگیرد؟

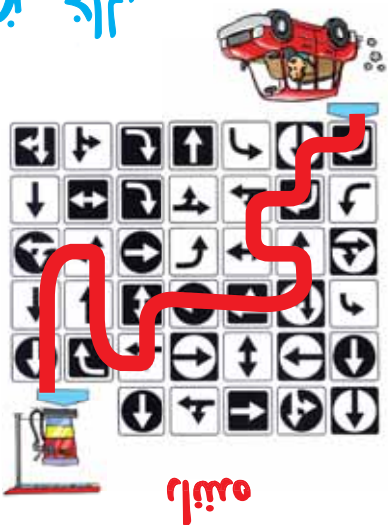


پاسخ جدول درست و نادرست



به آینه دست به تکیه می‌زنید.
بعد از خرید کردن، کیف را به فروشنده می‌دهید.
آیا؟

آیا؟



آیا؟

درست تعارف کنید

پریسا برازنده

تعارف از آن چیزهایی است که کمش خوب است. تعارفات ما ایرانیان، زیبا و دلنشین‌اند. کمی تعارف، برای معاشرت درست با دیگران لازم است. استفاده‌ی درست و به جا از تعارف، باعث موفقیت ما، در اجتماع می‌شود. آن جا که به زبان آوردن یک تعارف لازم است، سکوت، کار درستی نیست. تعارف‌های خوب و پسندیده‌ی زیر را بخوانید و حدس بزنید از هر کدام در کجا و چه موقعیتی استفاده می‌کنیم.

- ببخشید، شکر میان کلامتان.
- خدا به روزیتان برکت بدهد.
- قدم رنجه کردید.



کاربرد تعارف‌ها

- ببخشید، شکر میان کلامتان. کاربرد: زمانی که نیاز باشد کلام کسی را قطع کنیم تا مطلبی را بگوییم، با این تعارف، محترمانه این کار را انجام می‌دهیم.
- خدا به روزیتان برکت بدهد. کاربرد: این تعارف هنگام خرید و فروش به کار می‌رود.
- قدم رنجه کردید. کاربرد: هنگامی که مهمان به خانه یا محل کار ما می‌آید، از این تعارف استفاده می‌کنیم. به این معنی که او به خود زحمت داده و به دیدار ما آمده است.



• نویسنده: شهرام شفیعی
• تصویرگر: مهدی صادقی

بازرس

رئیس رستوران وارد آشپزخانه شد و به گارسون گفت: «بازرس بهداشت وارد رستوران شده و الان می‌آید این‌جا... اگر روپوش تو را ببیند، حتماً رستوران را به خاطر رعایت نکردن بهداشت، تعطیل می‌کند.»
آشپز با ترس گفت: «حالا چه‌کار کنیم رئیس؟»
رئیس گفت: «وقتی گفت چرا روپوشت این‌قدر سیاه است، بگو پدرم از دنیا رفته است!»



رستوران

در یک رستوران جاده‌ای، مشتری پیش رئیس رستوران رفت و گفت: «من بسیار راضی و خوشحال هستم. غذا عالی بود. گوشتش تازه و برنجش هم بسیار خوش‌عطر بود. واقعاً همه چیز عالی بود. خیلی خوشحالم که غذایم را همراهم از خانه آورده بودم!»

تلویزیون

پسر لاغر به پسر چاق گفت: «باز هم که چاق‌تر شده‌ای... راستی، چرا پدرت هر سال یک تلویزیون بزرگ‌تر می‌خرد؟»
پسر چاق گفت: «چون وقتی می‌خواهد فوتبال تماشا کند، من می‌روم جلوی تلویزیون می‌ایستم!»



مگس

یک دختر سه ساله دارم که خیلی کنجکاو است. یک روز دخترم گفت: «بابا من تا حالا مگس واقعی ندیده‌ام.»
گفتم: «تأراحت نباش دخترم... می‌برمت مغازه‌ی کبابی تا ببینی!»

کالباس



دکتر به عکس معده‌ی مریض نگاه کرد و گفت: «شما کالباس قارچ و مرغ خیلی دوست دارید به خاطر همین خوردن کالباس هم هست که مریض شدید. ضمناً خیلی هم تندتند غذا می‌خورید.»

مریض گفت: «شما بهترین دکتر دنیا هستید... همه‌ی این‌ها که گفتید، درست بود. اما از کجا فهمیدید؟!»

دکتر گفت: «چون اون قدر با عجله خورده‌اید که یادتان رفته است پلاستیک دور ورقه‌های کالباس را جدا کنید. توی معده‌تان یکی از این پلاستیک‌ها هست که رویش نوشته: کالباس مرغ و قارچ... نشانی کارخانه: جاده‌ی ساوه بعد از دوراهی تانکرسازی!»

چند کلمه

متهم به قاضی گفت: «من گناهی ندارم آقای قاضی... مرا به خاطر چند کلمه دستگیر کرده‌اند.»

قاضی گفت: «پس چرا سر این آقا شکسته است؟»

متهم: «من با فرهنگ لغات زدم توی سر این آقا!»

تعارف

تعارف کردن چیز بدی نیست اما اصرار کردن زیاد خوب نیست. یک روز آقا ناصر با رنگ روی پریده و حال بد رفت خانه. همسرش با نگرانی پرسید: «چی شده آقا ناصر؟»

آقا ناصر گفت: «هیچ چی... یه پیرمردی اسپری تنفسی داشت. خیلی تعارف کرد که من هم چند پاف بزنم!»

کله پاچه

دکتر از بیژن خان پرسید: «شما گفتید که هر روز صبح با یک قابلمه می‌روید آن طرف خیابان و کله پاچه می‌خرید... فکر نمی‌کنید برای سلامتی‌تان خطر داشته باشد؟»

بیژن خان گفت: «نگران نباشید... من همیشه از پل عابر پیاده استفاده می‌کنم!»

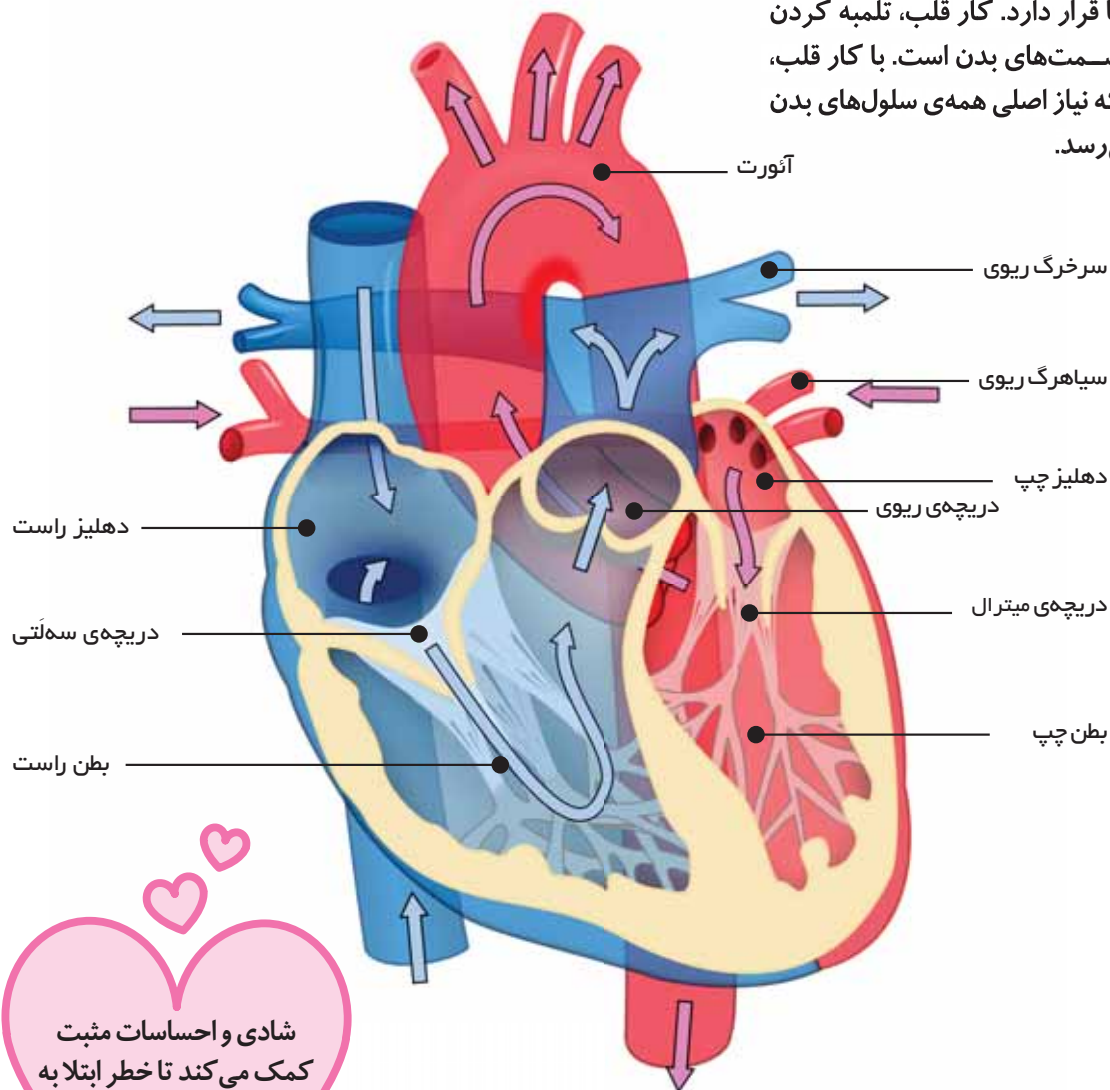




قلب

• نرگس الهیاری و روشنگ فتاحی

قلب ماهیچه‌ای چند قسمتی است که در میان قفسه‌ی سینه‌ی ما قرار دارد. کار قلب، تلمبه کردن خون به همه‌ی قسمت‌های بدن است. با کار قلب، غذا و اکسیژن که نیاز اصلی همه‌ی سلول‌های بدن است، به آن‌ها می‌رسد.



شادی و احساسات مثبت
کمک می‌کند تا خطر ابتلا به
بیماری‌های قلبی
کاهش پیدا کند.

دهلیز حفره‌ای است که با خون برگشته به قلب پُر می‌شود.

بطن‌ها خون را به اندام‌های مختلف و ریه‌ها می‌رسانند.

دریچه‌های قلب، رفتن خون از یک قسمت قلب به قسمت دیگر آن را تنظیم می‌کنند. (دریچه‌های میترال و سه‌لته)

سرخرگ‌ها خون را از قلب به جاهای دیگر بدن می‌برند. سیاهرگ‌ها هم خون را به قلب باز می‌گردانند.

دریچه‌ی آئورت و دریچه‌ی ریوی کارشان تنظیم جریان خونی است که از قلب خارج می‌شود.





واقعیت‌های هیجان‌انگیز در مورد قلب!

• فشاری که قلب انسان تولید می‌کند، می‌تواند خون را بیش از ۱۰ متر بپاشد!

• قلب، خون را به داخل ریه‌ها می‌فرستد و پس از برگشت دوباره، آن‌جا به تمام بدن می‌رساند.

• دو دست خود را در هم مشت کنید. این اندازه‌ی قلب شماست.



• قلب شما در طول روز صدهزار بار می‌زند.

• قلب وظیفه‌اش را چند ماه قبل از تولّد شما شروع می‌کند. در تمام مدّت زندگی شما هم حتّی یک لحظه از کار نمی‌ایستد!

• کمتر از ۶۰ ثانیه طول می‌کشد تا خون تازه به تک‌تک سلول‌های بدن برسد.



دشمنان قلب



• نوشابه‌ها

• دود سیگار



• اضطراب و خشم

• فشار خون بالا



• بی‌حرکتی و ورزش نکردن

• وزن زیاد

آیا می‌دانید!

سلامت دهان، سلامت چشم و فشار خون مناسب، نقش مهمّی در سلامتی قلب دارد. تمیز کردن دندان می‌تواند خطر حمله‌ی قلبی را تا ۳۱ درصد کاهش دهد.



دوستان قلب



داشتن یک برنامه‌ی غذایی مناسب:

• سعی کنید در روز پنج عدد میوه و مقداری سبزیجات بخورید.

• غذاهای سالم بخورید. از خوردن خوراکی‌ها و غذاهای پر نمک و چربی‌های ناسالم خودداری کنید. روغن گیاهی به صورت مایع، از روغن‌های دیگر مناسب‌تر است. به جای نوشابه‌های قنددار هم از آب‌میوه‌ها استفاده کنید.



هر فعالیتی که باعث افزایش سرعت ضربان قلب شود برای قلب شما مفید است. مثلاً طناب‌بازی، دوچرخه‌سواری، بسکتبال، فوتبال و...



با تمرینات تنفسی، می‌توانید قلب خود را تقویت کنید. عمیق و از راه بینی نفس بکشید.





• طراح جدول: طاهره خردور
• اجرا: مسعود آباد

افقی

۱. جمع حشره- از شهرهای مذهبی در نزدیکی تهران- حیوان گردن دراز
۲. جلوی راه آب می‌بندند- ماده نیست
۳. وسیله‌ی کوچک حرکت در رودخانه یا دریا- قد و...
۴. شهر ساحلی- گلی که در سفره‌ی هفت‌سین می‌گذاریم
۵. دم و... - در حال گریه کردن
۶. اجاره- پولک ماهی
۷. واحد پول ژاپن- با شلوار می‌پوشند- طلا- کار ناقص!
۸. سه کیلو- ساز چوپانان
۹.
۱۰. اولین عدد- تازه و جدید
۱۱. راه بریده- برای ما اکسیژن تولید می‌کند- اساس و پایه
۱۲. نام رودخانه‌ای در هند- قطار
۱۳. از شهرهای استان خوزستان- وسیله‌ی حمل بارهای سنگین
۱۴. دوست و همراه- در سفره‌ی هفت‌سین هست- جوانمرد
۱۵. ضد خیر- هم‌خانواده‌ی خمیده- طناب باریک
۱۶.
۱۷. اسب دارد- بالا آمدن آب دریا
۱۸. گندم آسیاب شده- دریا به زبان عربی
۱۹. پرنده‌ای که نشانه‌ی صلح است- غذای بسته‌بندی شده در قوطی
۲۰. جمع اسیر- بعد از روز می‌آید- مشهورترین پهلوان شاهنامه
۲۱. تنها- خیسی و رطوبت- با ناله می‌آید!

عمودی

۱. از شهیدان کربلا- گفتن مبارک باد- کلمه‌ی «فرسایش» را
۲. از فلزات سخت- محل نگهداری کالا- میوه‌ی پخته شده با شکر
۳. خاک قرمز- دستور زدن!- معمولاً همراه درخت می‌آید- رفیق
۴. همراه با چای می‌خورند- از اقوام ایرانی
۵. انسان- قبیله و طایفه- از نام‌های دختران
۶. گرسنه نیست- اندک و ناچیز
۷. غصه و ناراحتی- هزار کیلو- روستا به زبان ترکی
۸. با سوزن همراه است!- سنگ‌ریزه
۹. جمشید کوتاه شده- شهر زلزله‌زده‌ی استان کرمان
۱۰. غر زدن- مرد نیست- الفبای موسیقی
۱۱. واحد شمارش گوسفند- شهر مذهبی چسبیده به تهران
۱۲. گیج- ایمن و بی‌خطر- تشکر کننده
۱۳. ابزار هیزم‌شکن- سوره‌ای به نام زنان در قرآن
۱۴. مایع حیات- در حمام هست- ماه اول تابستان- باز نیست
۱۵. برای جدا کردن خاک از سنگ به کار می‌رود- پریدن- ماه عزاداری برای امام حسین (ع) و یاران شهید ایشان
۱۶. علامت جمع در فارسی- آدمیزاد- تماشاگر- جمع‌آوری محصول کشاورزی.

