

دنیای از همه رنگ
پونه نیکی

در داستان غرق شویم

چشم‌هایش بی‌بی و قصه‌هایش مسافر

اختلالات اسکلتی-عضلانی در کودکان و نوجوانان جدی است

کج نشی...؟!!

اختلالات اسکلتی-عضلانی در کودکان و نوجوانان جدی است

کج نشی...؟!!

FILTERS

Original X-Pro II

STORY

TAGS

خوانش کتاب «فقط بابا می‌تواند من را از خواب بیدار کند»

آقا! اشتباه آمده‌اید!

غول اینستاگرام شوید!

LIKES

PROFILES

ZOOM

کلیله و دمنه به زبان خودمانی

تاجر دغلکار و درخت سخنگو

عکس‌های تگ‌شده

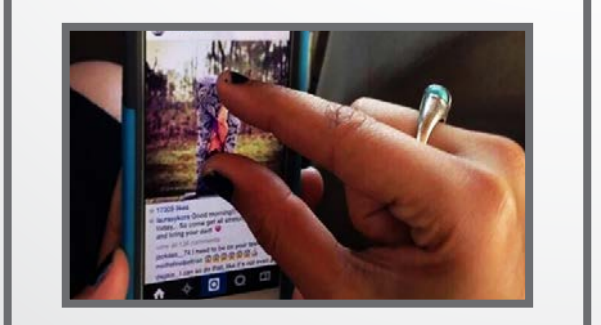
گاهی پیش می‌آید که شما را در عکسی تگ می‌کنند که برای شما چندان عکس خوشایندی نیست یا اصلاً عکسی که در آن تگ شده‌اید، تبلیغاتی است و شما در آن حضور ندارید. از طرف دیگر اینستاگرام در قسمتی به نام Photos Of You همه تصاویری را که شما در آن‌ها تگ شده‌اید نمایش می‌دهد. شاید دل‌تان بخواهد عکس‌های غیرمرتبط در این قسمت را پاک کرده و فقط آن‌هایی را نگه دارید که خودتان در عکس حضور دارید و برایتان خوشایند است. به همین دلیل شما می‌توانید تصاویر نمایش داده‌شده در این بخش را مدیریت کنید تا تصاویری نشان داده شوند که شما به صورت دستی قبول کرده‌اید. برای این کار باید به بخش Photos Of You بروید و کلید منو را از سمت راست بالای تصویر انتخاب کنید. سپس گزینه Tagging Options و پس از آن هم گزینه Add Manually را انتخاب کنید؛ البته روش دیگری هم برای برداشتن تگ خودتان از روی عکس وجود دارد. به این صورت که باید پس از رفتن به گزینه More Options، عبارت Remove Me From Photo را لمس کنید تا آن عکس از قسمت مربوط به عکس‌های تگ‌شده شما حذف شود.

مگه بزرگ هم می‌شه؟!!

یکی از محدودیت‌های نسخه‌های ابتدایی اینستاگرام، این بود که نمی‌توانستید تصاویر را بزرگ کنید، اما خوشبختانه مدتی است که اینستاگرام این قابلیت را به عکس‌های خود اضافه کرده است تا شما بتوانید وقتی دو انگشت‌تان را روی عکس قرار می‌دهید و از هم دور می‌کنید، عکس را برایتان بزرگ‌تر کند.

پست‌های دوستان‌تان را از دست ندهید

شاید تعداد فالوئینگ یا همان کاربرانی که عکس‌ها و ویدیوهایشان را دنبال می‌کنید، صدها نفر باشند؛ از دوستان و آشنایان گرفته تا افراد معروف و سلبریتی‌ها، اما گاهی دل‌تان می‌خواهد عکس‌های چند کاربر را به هیچ عنوان از دست ندهید و از همه پست‌های این چند نفر باخبر شوید. قاعدتاً با وجود این‌همه دنبال‌کننده، اگر شب تا صبح هم پای اینستاگرام بنشینید، ممکن است باز هم نتوانید همه پست‌های جدید فالوئرهایتان را مشاهده کنید. خوشبختانه اینستاگرام فکر اینچنینی را هم کرده و قابلیتی قرار داده تا بتوانید از وجود پست‌های جدید کاربرانی که می‌خواهید، باخبر شوید. با این روش، به محض این‌که به اینترنت متصل شوید، از طرف اینستاگرام پست‌های جدید این کاربران در بالای گوشی شما به صورت نوتیفکشن اطلاع‌رسانی می‌شود. برای این کار هم کافی است به حساب کاربری شخص مورد نظر در اینستاگرام بروید و بخش منو از سمت راست بالا را انتخاب کنید. پس از آن از داخل منو گزینه Turn on Post Notifications را انتخاب کنید.



اطلاعات ویژه در پروفایل شما

حتماً تا به حال کاربرانی را دیده‌اید که در صفحه آن‌ها گزینه‌ای به نام Contact وجود دارد و شما می‌توانید با زدن آن به ای‌میل یا شماره تماس آن فرد دسترسی پیدا کنید. این گزینه زمانی نمایان می‌شود که شما پروفایل‌تان را به حالت Business Profile تبدیل کنید. این حالت بیشتر برای کسانی کاربرد دارد که می‌خواهند کسب‌وکاری در فضای اینستاگرام شروع کنند، اما با این حال امکاناتی در آن وجود دارد که شاید شما هم دل‌تان بخواهد از آن استفاده کنید. برای مثال دارندگان حساب‌های Business می‌توانند تعداد بازدید از هر پست، پست‌های با بهترین عملکرد، اطلاعات درباره استوری‌ها و موارد دیگری را مشاهده کنند. حتی می‌توانند در قسمت فالوئرهای خود به آمار دقیق‌تر افراد نظیر جنسیت، محل سکونت آن‌ها، میزان درگیری آن‌ها با اینستاگرام شما و... هم دست پیدا کنند. برای رفتن به این حالت کافی است به صفحه تنظیمات حساب رفته و گزینه Switch to Business Profile را انتخاب کنید؛ البته اگر حساب شما شخصی یا Private است نمی‌توانید از این گزینه استفاده کنید و باید ابتدا به حالت عمومی یا Public بروید.

ما که هشدارهایمان را دادیم، اما اگر خواستید می‌توانید غول اینستاگرام شوید!

پیمان صادق‌زاده | این روزها هر کس را که می‌بینی یا سرش را در گوشی‌اش فرو برده و دارد چت می‌کند یا مشغول گرفتن عکس از خودش یا اتفاق‌های دوروبرش برای استوری اینستاگرام است. همین استوری اینستاگرام با وجود آن‌که هنوز یک سال از آمدنش نمی‌گذرد، توانسته چندین میلیون کاربر را مشغول خودش کند. اواخر سال پیش بود که اینستاگرام چند آپدیت توفانی را پشت سرهم ارائه داد و باعث شد روزبه‌روز بین کاربران از محبوبیت بیشتری برخوردار شود. استوری و لایو استوری از جمله امکاناتی است که این روزها حسابی بازار داغ است و همه از آن استفاده می‌کنند، اما با وجود استفاده زیاد از اینستاگرام، شاید هنوز امکاناتی در این برنامه وجود داشته باشد که شما از آن‌ها بی‌خبرید. ما در شماره قبل از نکات منفی اینستاگرام برایتان صحبت کردیم، اما از آن‌جایی که نمی‌خواهیم فکر کنید فقط فایز منفی می‌دهیم به همین دلیل امروز قرار است با هم با چند ترفند اینستاگرام آشنا شویم تا شما را به درجه استادی در این شبکه اجتماعی برساند.

فیلترهای دوست داشتنی‌تر

شاید شما هم روی همه عکس‌هایی که در اینستاگرام قرار می‌دهید، وسواس داشته باشید و قبل از انتشار چندین فیلتر مختلف را روی آن‌ها امتحان می‌کنید، اما احتمالاً میان فیلترهای گوناگونی که اینستاگرام برای ادیت کردن عکس‌ها قرار داده، فقط چند مورد خاص را می‌پسندید و فقط آن‌ها را روی عکس‌های خود امتحان می‌کنید و برعکس به سایر فیلترها علاقه‌ای نداشته و حتی یکبار هم آن‌ها را امتحان نکرده‌اید. اینستاگرام این امکان را فراهم کرده تا شما بتوانید فیلترها را جابه‌جا کرده یا آن‌ها را حذف کنید. برای این کار کافی است روی فیلتر مورد نظر لمس کرده و نگه دارید و آن را به اول صف یا برعکس به انتهای فهرست فیلترها منتقل کرده یا کلاً آن را حذف کنید.

استوری‌ها تگ‌های کلایم کرد!

حتماً همه شما با استوری اینستاگرام آشنایی دارید و می‌دانید که افراد از طریق آن می‌توانند تجربیات یا اتفاق‌های روزمره‌ای را که دوروبرشان می‌گذرد با سایر دوستانشان به اشتراک بگذارند، اما گاهی میان دوستان یا صفحاتی که دنبال می‌کنید، کسانی پیدا می‌شوند که به قول معروف شور استوری را درآورده‌اند و با استوری‌هایشان کلافه‌تان کرده‌اند یا کسانی هستند که به هر دلیلی، دل‌تان نمی‌خواهد استوری آن‌ها را ببینید. خوشبختانه اینستاگرام این اجازه را می‌دهد تا بدون آنفالو کردن این کاربران، نمایش استوری‌هایشان را از بالای صفحه اصلی حذف کنید. برای این کار کافی است دست‌تان را در قسمت استوری‌ها روی تصویر پروفایل کاربری که می‌خواهید استوری‌اش برایتان نمایش داده نشود، نگه دارید و پس از آن گزینه «Mute User» را انتخاب کنید. به همین راحتی!

همه لایک‌ها در یک جا

حتماً تا به حال برایتان پیش آمده عکسی را لایک کرده‌اید و چند روز بعد هرچه دنبال آن گشته‌اید، نتوانستید پیدا کنید یا برعکس، عکسی را به اشتباه لایک کرده‌اید. در این مواقع هم هیچ جای نگرانی نیست. چون اینستاگرام این امکان را فراهم کرده تا همه تصاویری را که طی چند روز گذشته لایک کرده‌اید در یک جا مشاهده کنید. برای مشاهده این تصاویر به قسمت تنظیمات حساب کاربری خود رفته و گزینه Posts that you've Liked را انتخاب کنید.

استوری‌ها به چیز شخصی

اما گاهی برعکس این قضیه رخ می‌دهد؛ یعنی این بار شما مایلید که استوری‌هایتان را فقط برای عده‌ای خاص به نمایش بگذارید و دیگران را از دیدن آن‌ها منع کنید. این کار هم بسیار راحت است. کافی است به قسمت تنظیمات در برنامه اینستاگرام بروید. سپس گزینه Story Setting و پس از آن گزینه Hide Story from بعدی کاربران مورد نظرتان را انتخاب کنید تا پس از آن استوری‌های شما را مشاهده نکنند.



اختلالات اسکلتی - عضلانی
در کودکان و نوجوانان جدی است

کج نشی

کمردرد، گردن درد و سایر مشکلات اسکلتی و عضلانی در گذشته بیشتر بیماری های مخصوص سالمندان بود، اما در حال حاضر در کشور ما و سایر کشورهای دنیا مشکلات اسکلتی - عضلانی در کودکان و نوجوانان زیاد شده و کارشناسان بارها به خاطر این کاهش سن هشدار داده اند.

متهم ردیف اول: سبک زندگی جدید

به گفته کارشناسان مهم ترین عامل تغییر ساختار اسکلتی - عضلانی در کودکان و نوجوانان و آسیبها و دردسرهایی بعدی آن را مربوط به وصل بودن مداوم و بدون توقف ما به تلفن همراه یا تبلت و نشستن های طولانی مدت به شیوه نادرست است. این موضوع در کشورهای پیشرفته هم وجود دارد؛ برای مثال در انگلستان نصف بیشتر دانش آموزان ابتدایی و متوسطه در طول سال حداقل یکبار کمردرد یا گردن درد داشته اند.



این روزها ما بیشتر زندگی مان را به حالت نشسته می گذرانیم. حتی اگر ساعات نشستن پشت دستگاه های کنسول بازی و تبلت ها و تلفن های همراه را در نظر بگیریم؛ آن جوری که کارشناسان می گویند هر دانش آموز حدود ۸۰۰ ساعت در طول سال در مدرسه روی صندلی می نشیند، مدرسه هایی که در آن ها به نکات سلامت ستون فقرات کمتر توجه شده است. به جز این ما برویج امروزی برخلاف بچه های قرن نوزدهم یا حتی کودکان اوایل قرن بیستم بیشتر دچار چاقی و اضافه وزن هستیم. این اضافه وزن را با کمبود تحرک و به عادت های نادرست ایستادن، نشستن و راه رفتن که از والدین مان به ما ارث رسیده است، جمع بندی ما تا متوجه شوید که استخوان ها و عضلات ما در چه اوضاع بدی قرار گرفته اند. تازه وقتی صحبت از کودکان ایرانی به میان می آید مسائلی مثل کوله پشتی های نامناسب هم به همه این داستان ها اضافه می شود.

اختلالات اسکلتی - عضلانی را جدی بگیرید

به جز سبک زندگی غلط و محیط نامناسب زندگی و تحصیل ممکن است که اختلالات اسکلتی - عضلانی زمینه ارثی هم داشته باشند. به همین خاطر کارشناسان به والدین هشدار داده اند که این موضوع را جدی گرفته چون ممکن است این مشکلات به خصوص نوع ارثی آن از زمان تولد همراه ما باشد، اما در سنین بالاتر از هشت تا ده سالگی خودش را نشان دهد و علائم شان آشکار شوند. به جز این پای پراتزی، کف پای

صاف، چرخش مفصل ران و انحراف ستون فقرات نیز از جمله اختلالاتی است که ممکن است کودکان و نوجوانان به آن مبتلا شوند. به گفته کارشناسان اختلالات اسکلتی - عضلانی ارثی به سه گروه خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شوند. معمولاً موارد خفیف و متوسط این اختلالات به آسانی قابل تشخیص نیستند. به همین دلیل کارشناسان توصیه می کنند دانش آموزان در سن بلوغ برای معاینه فیزیکی به متخصص مراجعه کنند. همچنین بارها درخواست شده است که در مدارس طرح هایی برای تشخیص این گونه مشکلات دانش آموزان اجرا شود. به گفته کارشناسان اختلالاتی که زود تشخیص داده شوند به کمک روش های غیر جراحی درمان می شوند، اما اگر اختلال دیر تشخیص داده شود درمان با کمک عمل جراحی امکان پذیر است.

عادت های غلط را ترک کنید

همان طور که گفتیم عادت های غلط ما به خصوص هنگام درس خواندن برایمان دردسرساز شده است. محیط درس خواندن باید نور و دمای مناسب داشته باشد. دراز کشیدن هنگام مطالعه، روی شکم خوابیدن و تکیه دادن به دیوار عادت های مضر هستند. در مورد محیط مدرسه کارشناسان فیزیوتراپی توصیه هایی دارند که اگر در مدارس اجرا شوند خیلی خوش به حال ما بچه ها می شود؛ برای مثال به گفته آنها تعداد زنگ های تفریح باید بیشتر شود، باید زمان های مشخصی برای ایستادن در طول کلاس در نظر گرفته شود و صندلی ها باید مناسب طراحی شوند، میز مطالعه باید سطح شیب دار داشته باشد، مطالعه پشت سرهم ممنوع است و بچه ها هر ۴۵ دقیقه یکبار از جای خود بلند شده و همه مفاصل خود را حرکت دهند، در زمان استراحت باید حدود پنج تا ۱۰ دقیقه دراز کشیده و همه عضلات ناحیه کمر را در حالت خوابیده قرار دهند تا عضلاتش شل شود و سپس دوباره شروع به درس خواندن کنند. یادتان باشد همیشه راست بنشینید و این عادت کج نشستن مقابل مانیتور یا کیبورد را ترک کنید. استراحت فقط مخصوص کمر نیست، چشم و عضلات اطراف آن هم استراحت می خواهند. موقع استفاده از تلفن همراه به پایین نگاه نکنید و هرگز گردن خود را خم نکنید و تلفن را مقابل صورتان نگه دارید و تا می توانید دودستی تایپ کنید.

خبرفوری

اورست آن لاین شد



#خیالمون راحت شد

یک خبر خوب برای شما که به اینترنت معتاد هستید و اگر کمی بدون نت باشید، مریض می شوید داریم. اگر روزی روزگاری خواستید به اورست سفر کنید اصلاً نگران نت نباشید چون قله کوه اورست به اینترنت G3 مجهز شده است تا هر کس توانست قلعه را فتح کند سریع بتواند عکس و خبرش را ارسال کند.

ایرنا

سلفی باز هم قربانی گرفت



#چی می شه گفت؟

درست است که ما گفتیم توی قله اورست هم می توانید آن لاین باشید و سلفی بگیرید، اما اگر برای تعطیلات تابستان به سفر رفته اید و اگر برای سفر استان مازندران را انتخاب کرده اید خیلی جدی به شما توصیه می کنیم مبهوت جاذبه های زیبای این استان نشوید و در مکان های امن سلفی بگیرید. به گفته مدیرکل پزشکی قانونی مازندران در ماه تیر دو نفر هنگام گرفتن عکس سلفی در این استان جان خود را از دست داده اند. ایشان با توجه به این که بیشتر جاذبه های طبیعی مازندران بی خطر هستند، مرگ هنگام سلفی گرفتن در مازندران را بی سابقه اعلام کرد. یکی از کشته شدگان، گردشگر سی و سه ساله از کرج بوده که هنگام گرفتن عکس سلفی روی صخره های کنار دریا در رامسر به داخل دریا سقوط کرده و غرق شده است. قربانی دیگر هم گردشگر سی و چهار ساله ای بوده است که هنگام گرفتن عکس سلفی بالای دره ای در ارتفاعات جواهرده از ارتفاع ۵۰ متری سقوط کرده و مرگ مغزی شده است.

آقا! اشتباه آم

الهام صالح | روزها در انتظار می گذرد. در انتظار این که بابا بیاید. او سال هاست که دور است، در که «بهنام» روزها را در اشتیاقی وصف ناشدنی می گذراند. بابا می آید. او شبیه عکسش نیست؛ بابا می تواند من را از خواب بیدار کند، داستان فرزند یک جانباز و آزاده و احساس او درباره پدرش

انتظار شیرین



چقدر دیر می گذرد. هی امروز و فردا می کنند. بابا جزو آخرین اسرایی است که به ایران بازمی گردند، باید در قرنطینه بماند و بعد می تواند به خانه بیاید، ولی انگار خیلی طولانی شده: «بابا می آید. دلم می خواهد تنها باشم و این را مزه مزه کنم. چند بار توی دلم آرام صدایش می زنم؛ بابا! بعد کمی بلندتر، جوری که مامان و دایمی نشوند، می گویم: بابا! مزه اش خوب است. شبیه لواشک و بستنی نیست، اما خوب است.» بهنام، دوست نابینایی دارد؛ «آرمن»، خیلی از بهنام بزرگ تر و مسیحی است. آن ها روزی که آرمن از خانواده «هلینا» جواب نه شنیده، در خیابان با هم آشنا می شوند: «ماشین ها می پشت سرهم بوق می زدند، شاید وسط خیابان بودم. تو آمدی. دستم را گرفتی. دستت عجیب عرق کرده بود. حتی اول فکر کردم خیس است. بدم می آمد از دست های عرق کرده، هنوز هم بدم می آید، اما از دست تو بدم نیامده بود.» این داستان به جز بهنام و آرمن که آن را تعریف می کنند، راوی دیگری هم دارد؛ «یاسمین». او دختر کارگر خانه بهنام این هاست و در مقایسه با بچه های معمولی، هوش کمتری دارد. خانه بهنام به خاطر آمدن بابا ریسه بندی و چراغانی شده که از نگاه یاسمین این شکلی است: «این جا خیلی چراغانی و قشنگ شده است. کاش یاسمین هم یک درخت بود. یاسمین من هستم. درخت ها مثل مامان ها گردنبند آویزان کرده اند. کاش یاسمین هم گردنبند داشت.»



پیر بالاخره بر بندهای بر راه خط بریل رنج خواست

زندگی با چشم های بسته

بهنام دوست ندارد بابا را ببیند. بابا؟ نه! توی ذهنش، «او» خطابش می کند. بهنام دوست از خانه بیرون می زند و به خانه آرمن می رود. بهنام با او درباره پدرش صحبت می کند، داشته، اما آرمن عقیده متفاوتی دارد. او حرف هایش را به خط بریل برای بهنام می نویسد به فکر خودت بودی، وقتی جنگ می شود، شهادت، معلولیت، اسارت و شیمیایی شدن را که قرمز می شوند، هول می کند و بچه اش آسیب می بیند. آیا بچه توی شکمش می تواند بگ بریل بخواند و همچنان به کارهای بچه گانه ادامه می دهد. بابا هنوز برایش غریبه است، اما بسته، خودش را به جای او می گذارد: «از در حیاط می آیم تو. بعد سمت راستم دستشویی خرمالو و سیب. وسط حیاط حوض کوچکی است. بعد ایوان شروع می شود.»

کلیله و دمنه به زبان خودمانی ۱۲

تاجر ه غلکار و درخت سخنگو

قاسم رفیعا



قاضی متعجب شه بود. دورک اطراف درخت زرد مطنین شد که کسی داخل درخت پنهان شه است. بهر این دستور داد قاضی زردک هیزم اطراف درخت جمع کورک کنند. و کم کم هیزم ها را به آتش کشیدند. پیر مرد خرد رفیق اک نصل کرد و چون کم کم آتش داشت او را می سوزانند درخت داشت شعله ور می شد فریاد بر کور کور نکات خواست



دعایید!

بست مثل واژه بابا. حس پدر داشتن آن قدر خوب است زغفر، نجیف و نابیناست. توی ذوق بهنام می خورد. فقط بن است.

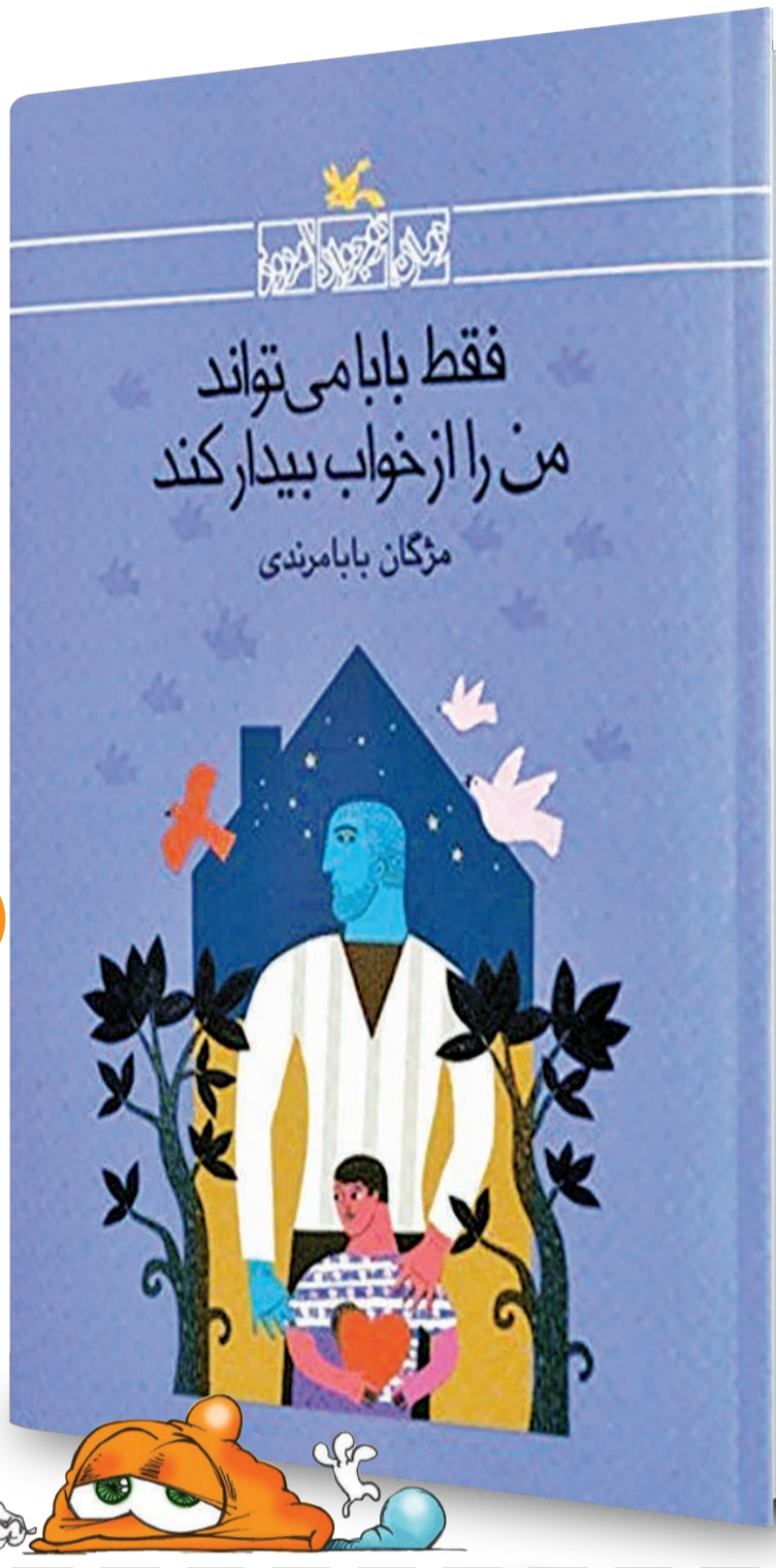


باور نکردنی
 که بهنام منتظر آمدن باباست، آرمن از دوری ملیتا دور. روزها برای این دو نفر متفاوت است: «چقدر یک روز متفاوت باشد، من دعا می کردم و هی توی قلبم می گفتم: حضرت مسیح کمک کن این روزها زودتر تمام شود... گفتم یا خدا، یا امام حسین(ع)، این روزهای خوب دیر اسمین در روزهای جنگ به دنیا آمده است، مادر یاسمین هوایی ترسیده و یاسمین عقب مانده شده است. بهنام با خوب تا نمی کند: «از پنجره می بینم که یاسمین چند سیه را آورده است پایین. برق اتصالی کرده و فیوز پریده سیم ریسها را می گذارد روی سرش و می خندد. از پنجره بیرون داد می زنم: آهای، عقب مانده، مگر مرض داری؟» روزهای انتظار به پایان می رسد، اما بابا اویی نیست انتظار دارد: «هنوز پشت در نشستم. از همان جا سرک بابا نیست. پیرمردی است با عینکی تیره، موی سپیده کشته. می ایستم تا بگویم آقا اشتباه آمده اید!»

چشم پرورش کردو کرمش را

بناست که آرمن همه اینها را برای بهنام می نویسد. شاید دست و پریل را یاد گرفت

ت ندارد او را ببیند و فردای روزی که بابا آمده، صبح زود و این که اصلاً چرا به جنگ رفته، جنگ چه ربطی به او داشت: «راستش را بگویم برای یک لحظه از تو بدم آمد. فقط کسی به میل خودش انتخاب نمی کند. زن حامله ای آزر بود من کاری به جنگ ندارم.» بهنام نمی تواند به خط وقتی به ستون وسط خانه می خورد، بهنام با چشم های است، سمت چپم کنار دیوار باغچه است با دو درخت



عواقب جنگ

نابینایی آرمن هم نتیجه جنگ است. وقتی پدرش در جبهه می جنگید، مادرش تکوتنها به بیمارستان می رود. در وضعیتی که بیمارستان پر از مجروحان جنگی بوده، کسی به یک زانو اهمیت چندانی نمی داد: «پزشکی که قرار بود با زدن ضربه ای ورود من را به این دنیا خوشامد بگوید، مشغول جراحی مجروح دیگری است. موج انفجار، شیشه ها را خرد می کند. پرستار می ترسد و من را رها می کند. افتادن روی زمین، می شود استقبال این دنیا از من. برعکس همه بچه ها گریه نمی کنم، اما در بیهوشی زنده می مانم.» مادر آرمن بعد از به دنیا آمدن او، ترکش می کند. پدر هم در جبهه است. آرمن مدت ها در بیمارستان می ماند. او زنده است، اما بینایی اش را از دست داده. پدر بالاخره از جبهه بازمی گردد و آرمن را به تنهایی بزرگ می کند. آرمن همه اینها را به خط بریل برای بهنام می نویسد، شاید دلش خواست و بریل را یاد گرفت.

پایان خوش

امام (رضاع)، همه دعاهای بهنام را بر آورده می کند. بعد از یک اتفاق ساده، پدر یاسمین هم به او علاقه مند می شود: «بابا عصبانی می شود. می خواهد برود. در اتاق تاریک همیشه قفل است. بابا می رود توی اتاق پنجره دار. یاسمین هم دنبالش می رود. یاسمین هیچ وقت تابه حال با او بیرون نرفته است. دلم می خواهد بگویم یاسمین را هم همراه خودتان ببرید.» یاسمین دست پدرش را می گیرد و آن را روی گونه اش می گذارد و آن اتفاق رخ می دهد: «می خواهد بگوید می دلم خیلی از یاسمین بدت می آید. نگاهش می کند. یاسمین هم نگاهش می کند. چشم های بابا می آینه می شود. دوتا عکس یاسمین توی آن هاست. بابا با نگاهش می گوید: شمسی، یاسمین تب دارد؟» این اولین باری است که پدر یاسمین، اسمش را صدا می زند. او حاضر می شود تا همراه یاسمین و شمسی خانم به مدرسه آهسته گامها یعنی همان جایی که یاسمین قرار است در آن جا با او مصاحبه کنند، برود. یاسمین ترسیده: «بابا می گوید: «این جوری گریه نکن. دلم ریش شد.» و زیر لب می گوید: «یا امام رضای غریب، یا امام حسین مظلوم، خودت به دامن برس.» یاسمین در مدرسه آهسته گامها پذیرفته می شود. این داستان، پایان خوشی دارد.

راستش را بگویم برای یک پدر نظیر آرمن، فقط پدر من خورشید بود. وقت جنگ می شود، شادمانت، معلولیت، اسارت و شهادت شادان را کسی به میل خودش انتخاب نمی کند. زن حامله ای آزر روزی من شود. صوم می نند و بهنام آریب می بیند. این بچه توکی شش می تواند بلوید من هرگز به جنگ نرود

فقط بابا می تواند من را از خواب بیدار کند
 مژگان بابامرندی / تهران
 کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان،
 ۱۳۸۹ / ۲۷۲ ص، مصور
 (از مجموعه زمان نوجوان امروز)



ای دل غافل بین چقدر این بنده من پروریم...
 قاضی با صدای بلند از درخت پرسید که آیا دیده است چه کسی طلاها را برداشته است یا نه؟
 چند دقیقه ای گذشت ناگهان دیدند از داخل درخت صدایی به گوش می رسد که فریاد می زند: - آری آن مردک ساده یک روز آمد و طلاها را برداشت و رفت. قسم می خورم پسر من... نه بخشید آن بازرگان آبرومند پیراهن آبی هیچ نقشی در این ماجرا نداشته است.
 قاضی متعجب شده بود. دوری اطراف درخت زد و مطمئن شد که کسی داخل درخت پنهان شده است. بنابراین دستور داد مقدار زیادی هیزم اطراف درخت جمع آوری کنند و کم کم هیزمها را به آتش کشیدند. پیرمرد چند دقیقه ای تحمل کرد، ولی چون کم کم آتش داشت او را می سوزاند و درخت داشت شعله ور می شد فریاد برآورد و کمک خواست. قاضی دستور داد او را از درخت بیرون بیاورند و یک جویاری با آب سرد ازش پذیرایی کنند، اما دیگه کار از کار گذشته بود و پدر در دود آتش جان داده بود. برای قاضی معلوم شد که حق با مرد ساده دل بوده و مرد مثلاً زرننگ را مجبور کرد که طلاها را به او پس بدهد. حالا او هم طلاها و هم پدرش را در این راه از دست داده بود.
 این مثال رو به این دلیل آوردم که شما هر چه فکر کنی زرننگی و خیلی سرت می شه باز یک نفر از تو زرننگ تر خواهد بود و از همه مهم تر خود خدا یکجایی مچت رو می گیره، هر چند خداوند بعضی مواقع ما رو به حال خودمون می ذاره که ببینه چقدر ظرفیت و پتانسیل برای خوب بودن یا بد شدن داریم. آخرش یه وقت می بینی می گه:

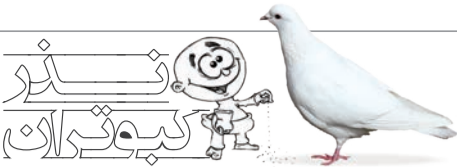
ای دل غافل این بنده ما مثل این که حرف حساب سرش نمی شه و کلا توی باغ نیست. بعد به طور شایسته و از صمیم قلب از خجالت بنده خطاکار درمیاد و چنان اونو سر جاش می نشونه که خودش متحیر می مونه. اینه که اگه به وقتی می بینی خیلی راحت کارها پیش می ره و کلکها می گیره خدا رو تصور کن که اون بالا نشسته و می گه:
 - ای دل غافل بین چقدر این بنده من بی خبر از رفتاراش شده. می خوام ببینم تا کجا پیش می ره و کجا مجبورم می کنه حقیقت رو بهش نشون بدم. تا حالا خداوند مهربون چند بار گوش شما رو گرفته؟ من که یکی، دوبار گوشم رو خدا تابونده!



قاضی پرسید:

- شاهدهی داری که طلاها رو این بنده خدا برده؟
 دوست زرننگ گفت:
 - بله قربان درخت شهادت خواهد داد که این دوست نامرد من طلاها رو برده.
 قاضی از مرد ساده شاهد خواست و او هم گفت:
 - من نمی دانم، کسی را شاهد ندارم ولی واقعاً اگر درخت شهادت بدهد من هم قبول می کنم.
 بنابراین برای چند روز بعد قرار گذاشتند که طی مراسمی خاص با حضور وکیل، نیروهای انتظامی، نماینده دادستان و... پای درخت قرار بگذارند برای شنیدن اقرار درخت.
 شب مرد زیرک به خانه رفت و با پدرش به گفتگو نشست که:
 - بابا جان ماجرای هست که فقط با دست های باتدبیر تو حل می شود. ای که بهترین هایی و گره گشایی و از این حرفها، من فقط با اتکا به توان بازیگری تو گفتم درخت گواهی بدهد. اگر موفق شوی درست برنامه هنری را اجرا کنی طلاها را که برده ایم، بقیه را هم به زور از او خواهیم گرفت.
 پدر گفت:
 - کجای این ماجرا به توان بازیگری من بر می گردد؟
 - میان درخت خالی است. آن قدر که یکی، دو نفر هم اگر در آن پنهان شوند کسی نمی تواند آنها را ببیند. امشب برو داخل درخت و فردا که قاضی آمد آن چیزی را که من برایت می نویسم بگو تا قضیه به خیر و خوشی تمام شود.
 پدر که از این ماجرا دل خوشی نداشت و موافق این ماجرا نبود و از عاقبت آن ماجرا به شدت می ترسید چند داستان برای او تعریف کرد که منصرفش کند، اما انگار نه انگار (حالا بعداً داستان هایش را برایتان تعریف می کنم).
 پسر گفت:
 - زیاد برای من قصه تعریف نکن. این کار بسیار ساده است و منفعت بسیار زیادی دارد.
 پدر چون آرزومند موفقیت و خوشبختی پسرش بود بنابراین پذیرفت که شبانگاه به داخل درخت برود و هر چه پسرش می گوید همان را انجام بدهد.
 روز بعد قاضی به همراه هیئتی به کنار درخت رفت و ملت هم که خبردار شده بودند از اقصی نقاط کشور با نیاکان خودشان را به محل قرار یعنی پای درخت رسانده بودند!





آقا! جواب از تو، سلام از غریبه‌ها
آه سپیده، گریه شام از غریبه‌ها
در حضرت غریب غریبان غریب نیست
این از دام‌های مدام از غریبه‌ها

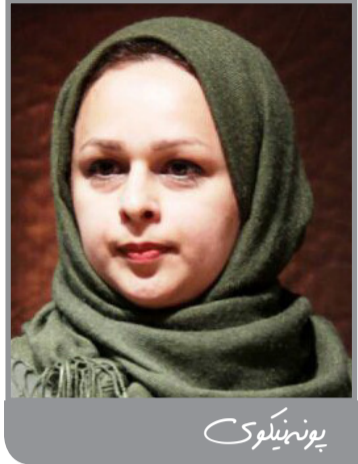
تو خود غریبه‌ای و غریبی نمی‌کنند
در محضر تو هیچ کدام از غریبه‌ها
چون توده‌های ابر، پر از بارش و صفا
جاری است موج ناب کلام از غریبه‌ها



در استان خرق شویم

داد داد هشتاپه‌ها

دوست نوجوان من! ههدد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به ههدد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir



پونینلورک

دنیای از همه رنگ

در میان همه رنگ‌های دنیا می‌گردم و رنگ خودم را پیدا می‌کنم.
رنگی که وقتی با تارویود روسری‌ام می‌آمیزد چشمانم را براق‌تر و پوستم را صاف‌تر می‌کند. احساس می‌کنم روزی دنیا از خدا خواست که به زیبایی برسد و خدا هم روی دنیا رنگ پاشید؛ آن هم چه رنگ‌هایی!

یکی از یکی زیباتر و دلرباتر. رنگ‌ها توی دل آدم تأثیر می‌گذارند و توی هر جغرافیا و کشوری نماد یک چیز می‌شوند؛ مثلاً آبی ایرانی که به سه طیف روشن، متوسط و تیره تقسیم می‌شود و تیره‌ترین طیف آن طاووس ایرانی است که آبی پارس‌ی تیره نیز نامیده می‌شود.

این سینما می‌گوید آبی دردشکن است. این رنگ در کشورمان در صنایع سفالگری و نوشته‌های دیوار مساجد قدیمی و بناهای به جا مانده از دوران قدیم است یا قرمز ایرانی که در حوالی خلیج فارس و خاک‌های جزیره هرمز دیده می‌شود یا سبز ایرانی که معمولا در سفالگری و نیز فرش ایرانی استفاده می‌شود.

در همه فضاها اولین چیزی که توجه انسان را به خود جلب می‌کند رنگ است. با رنگ می‌توانیم به فضا وسعت بدهیم یا فضا را بسته‌تر از آن‌چه هست نشان دهیم.

رنگ‌ها در جان و روح دنیا نفوذ کرده، «رنگ‌ها» روح آفرینش هستند با طول‌موج انرژی‌های مخصوص خود؛ مثلاً قرمز نماد زندگی است! مثل رنگ خون که مایه زندگی است و سبز نماد رشد و سرزندگی. بقراط حکیم معتقد بود رنگ‌ها در پیشرفت یا بهبود بیماری‌ها تأثیر بسزایی دارند، تابلوهای زیبایی طبیعت را جان داده‌اند حتی میان شعرها زیبایی می‌آفرینند. مثلاً مولانا می‌گوید:

رنگ رخ خوب تو آخر گواست
در حرم لطف خدا بوده‌ای

یعنی رنگ رخ خوب تو گواه این است که در حرم لطف و مهربانی خدا بوده‌ای؛ یعنی هر که در حرم امن الهی خلوت دارد زیباتر و خوش رخسارتر است چون رنگ سیرتش خدایی است، رنگ صورتش هم الهی می‌شود.

چشم‌هایش

مادرش اشک می‌ریزد و او معنی این اشک‌ها را نمی‌فهمد. پدرش دم به دقیقه سجده شکر به جا می‌آورد و زیر لب خدا را شکر می‌کند. و او خالی از هر گونه حسی است؛ نه خوشحال، نه غمگین، نه تلخ، نه شیرین، خنثای خنثی. نگاهی به اطراف می‌اندازد و بلند می‌شود. صداها در گوشش می‌پیچد. می‌بیند، اما تشخیص نمی‌دهد. چشمانش سیاهی می‌رود و دیگر هیچ نمی‌فهمد. با زمزمه‌هایی چشمانش را می‌گشاید. همه چیز واضح‌تر است. در اولین نگاه، گنبد طلایی توجهاش را جلب می‌کند. زیر لب می‌گوید السلام علیک یا علی بن موسی الرضا(ع). ذهنش قفل می‌کند، به اطراف می‌نگرد، پیدا نمی‌کند هیچ چیز مثل تصوراتش نیست. این دروغ نیست. می‌بیند، چشمانش را می‌بندد و با دستانش صورت زنان را به دنبال مادرش کنکاش می‌کند. حس می‌کند، لمس می‌کند، چشم می‌گشاید. قطره مروارید پایین آمده از چشمان مادرش را در میانه راه با انگشتش می‌گیرد. همه مردان و زنان حاضر در حرم امام رضا(ع) دور آنان حلقه زده‌اند و زیر لب خدا را شکر می‌کنند و با دستانشان اشک جاری شده از چشمانشان را پاک می‌کنند و مادرش هنوز هم اشک شوق می‌ریزد برای چشمان فروغ یافته فرزندش و...

فاطمه شبیانی
عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تربت حیدریه.



مسافر

صدای سوت قطار در گوشم می‌پیچد. از پنجره بیرون را نگاه می‌کنم. بی‌بی می‌گوید رضا قطار ایستاد. بیا و وسایل را بردار. به خودم می‌آیم. وسایل را برمی‌دارم. از ایستگاه قطار بیرون آمدیم و رفتیم مسافر خانه. وارد مسافر خانه که شدیم. بی‌بی می‌گوید خیلی خسته‌ام بریم استراحت کنیم بعد به بابوس امام رضا(ع) می‌رویم. به قول خودش دیر نمی‌شود. اتاق می‌گیریم و روی تخت‌هایمان دراز می‌کشیم تا استراحت کنیم. تخت من کنار پنجره است. من می‌توانم از این بالا همه جا را ببینم. حرم روبه‌روی من است. سلام کردم. به حرم خیره شدم. به دلم افتاده که به حرم بروم، ولی بی‌بی چه؟ او که چند بار رفته ولی من... بی‌بی را نگاه می‌کنم. خواب است. آرام کفش‌هایم را پوشیدم و به راه افتادم. چشم‌هایم را باز می‌کنم کنار ضریح امام رضا(ع) هستم و با او صحبت می‌کنم. از درد بی‌بی می‌گویم. از مادر و پدرم گفتم که رفته بودند پیش خدا. این را بی‌بی می‌گفت. از درس‌هایم می‌گویم و گریه می‌کنم. خداحافظی می‌کنم و به مسافر خانه می‌آیم. بی‌بی هنوز خواب است، اما نه مثل همیشه. رنگش پریده. نزدیک می‌شوم. نفس هم نمی‌کشد. ترسیده‌ام. اشک می‌ریزم. از پله‌ها به سرعت پایین می‌آیم و مسافرچی را صدا می‌زنم. بیا که بی‌بی... اشک‌هایم امانم نمی‌دهد. مسافرچی به آمبولانس زنگ می‌زند. چند دقیقه بعد اتاق شلوغ شد. گریه امانم را بریده بود. داشتم تنها کسم را هم از دست می‌دادم. دلم شکست. امام رضا(ع) را صدا زدم و کمک خواستم. چشم‌های بی‌بی توی چشم‌های اشک‌آلود من باز شد.

امیر حسین خزایی
عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تربت حیدریه.



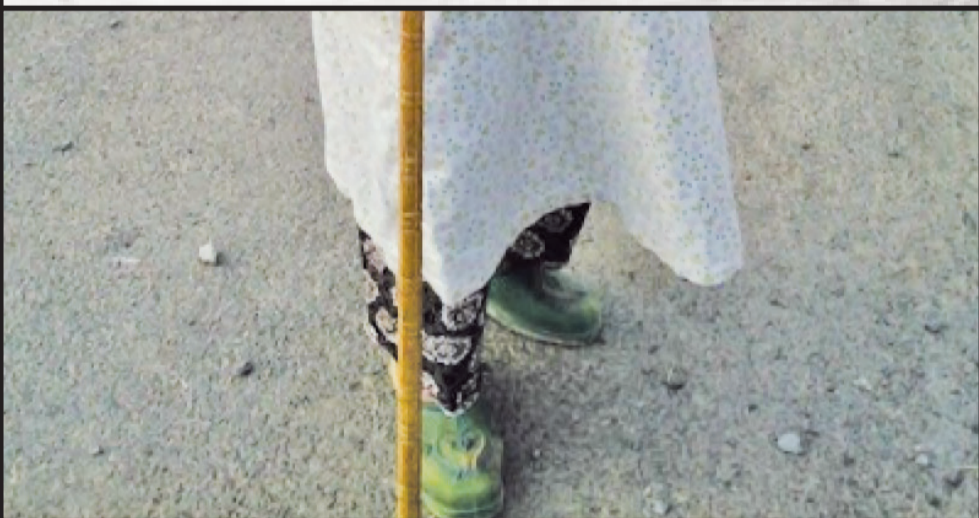
بی‌بی و قصه‌هایش

لالاگل پونه
گدا اومد در خونه...
لالالا لالا...
لالالا لالا...

لالایی‌های «بی‌بی حاضر» را همه دوست داشتند به‌خصوص بچه‌های روستا. همیشه دورش جمع می‌شدند تا بی‌بی برایشان لالایی بخواند و با قصه‌هایش آنها را سرگرم کند. همیشه نزدیک صبح، بی‌بی حاضر آبپاش قدیمی‌اش را که زنگ زده بود و رنگش به سرخی می‌زد برمی‌داشت و با لالایی‌هایش، کودکان تشنه‌اش را سیراب می‌کرد.

عاشق بچه‌هایش بود آخر از همه دنیا همین بچه‌ها برایش مانده بودند... اما... بچه‌های بی‌بی با بچه‌های بقیه فرق مردم می‌کردند. فرق‌شان این بود که بچه‌های بی‌بی حاضر، گل‌های محمدی بودند که بی‌بی به شوق آنها زنده بود... همیشه آرزویش را برایم تعریف می‌کرد؛ از دلتنگی‌هایش می‌گفت، از تنهایی‌هایش. به راستی که دلم خیلی برایش می‌سوخت. دلم می‌خواست بی‌بی به آرزویش برسد. آخر، موقع نماز صبح وقتی مناجات می‌کرد صدای دعاهاش به گوشم می‌خورد. هوا تقریباً گرگ و میش بود... همان موقع که بی‌بی برای آب دادن به گل‌هایش بیدار می‌شد، همان موقع که برای گل‌هایش لالایی می‌خواند... و من با صدای او از خواب بیدار می‌شدم... اما! صدایی نبود... صدای لالایی بی‌بی نبود! روستا در خوابی عمیق فرو رفته بود. جلیقه‌ام را به تن کردم و به طرف خانه کاهگلی بی‌بی دویدم... پاهایم که درون خاک فرو می‌رفت، تازه فهمیدم دیشب چقدر باران آمده. از دور صدا زدم: بی‌بی! بی‌بی! هیچ صدایی نشنیدم به باغچه‌نگاهی انداختم، گل‌هایش چیده شده بود... به سمت گلابگیری حاج اصغر دویدم... دیگر بی‌بی دل به دریا زده بود از حاج اصغر پی بی‌بی را گرفتم. گفت: «تا چند دقیقه پیش این‌جا بود. می‌گفت می‌خواهد به مشهد برود با چند شیشه گلاب رفت.» دلم پر کشید به سمت حرم... خوشحال بودم که به آرزویش رسیده... التماس دعا بی‌بی...

زینب بافنده
عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان کاشمر.



دوستم ۸۰۰ هزار تومن داده عطر خریده که ۱۰۰ میلی بیشتر نیست؛ یعنی هر پیس که بزنه می‌شه ۸ هزار تومن. نمی‌دونم چطور بغض نمی‌کنه. هر پیس = هات‌داگ با پنیر

خیل خان

تحقیقات نشان داده، جمله؛ ۵ دقیقه دیگه آماده‌ام که خانم‌ها می‌گن با جمله؛ ۵ دقیقه دیگه می‌رسم که آقایون می‌گن به یک معناست.

خوشمزه خان

واقعا ارزش خوندن رو داره ولی ارزش نوشتن رو نداشت. خیلی طولانی بود نوشتم!

خوشمزه خان

رفیقم گفت داداش داری ۲۰ میلیون بهم قرض بدی تا دو ساعت داشتم به این فکر می‌کردم که چی باعث شده که فکر کنه من ۲۰ میلیون دارم.

خسیس خان

اولین قانون فیزیکی، هر چیزی که سرگرم کننده است حداقل ۵۰ تومن قیمت داره!

خسیس خان

از صدای به آدم خیلی چیزارو می‌توین بفهمین، مثلاً آگه داد می‌زنه یعنی عصبانیه.

خوشمزه خان

یک‌بار رفتم تمرین رانندگی شهری، مربیه گفت دور دو فرمون بزن دنبال فرمون دوم می‌گشتم.

آقای همساده

تکیم جاق بگیم لاغر پرحاشیه.

خیل خان

رفتم داروخانه دارو هامو گرفتم، فروشنده می‌گه: دویستی داری؟ منم دست کردم تو جیبیم به چسب زخم دادم بهش. خیلی منتظر این لحظه بودم بالاخره انتقاممو گرفتم.

خسیس خان

هشتکو

جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.