حکایت و روایت

پروانه ها یکجا نمی مانند

نویسنده:
حسین کشتکار

دیشب دوباره دلتنگ بابا شدم. در خانه به دنبالش گشتم. اتاق به اتاق، اما باز ندیدمش. چشمم به قاب عکسش افتاد. این قاب عکس قبلاً نبود. یک ماهی می‌شود که آن را اینجا آورده‌اند. خیلی قشنگ است؛ عکس بابا و من. هر وقت دلتنگ می‌شوم به آن نگاه می‌کنم. در کنار قاب عکس تاج گلی گذاشته‌اند که روی آن چیزی نوشته‌اند. من که نمی‌توانم بخوانم، اما فکر کنم درباره بابا نوشته شده باشد چون هر موقع که مادربزرگ در کنار عکس می‌ایستد و این نوشته‌ها را می‌خواند گریه می‌کند.

نگاه به در کردم شاید مثل شب‌های قبل بی‌خبر بیاید اما هرچه نگاه کردم خبری نشد. بی‌قرارش شدم. دلم غصه‌دار شد. حس کردم دل کوچکم را فشار می‌دهند. گریه‌ام گرفت. مامان تا صدای گریه‌ام را شنید فوراً به سراغم آمد. شیشه شیرم را به دستم داد. فکر می‌کرد بهانه شیر دارم اما خبر نداشت که دلتنگ بابایم. مامان که دید آرام نمی‌گیرم بغلم کرد و برایم لالایی خواند:

لالالالا
گلم بخواب
گلم بخواب
لالا لالا لالا لالا
چشماتو ببند روی درد و غم
خواب خوش ببین مرد کوچکم
دیگه تو مرد خونه‌ای! تو سایه سرم...

مادر همانطور که مرا به دوش گرفته بود راه می‌رفت روبه‌روی قاب عکس ایستاد و خواند:

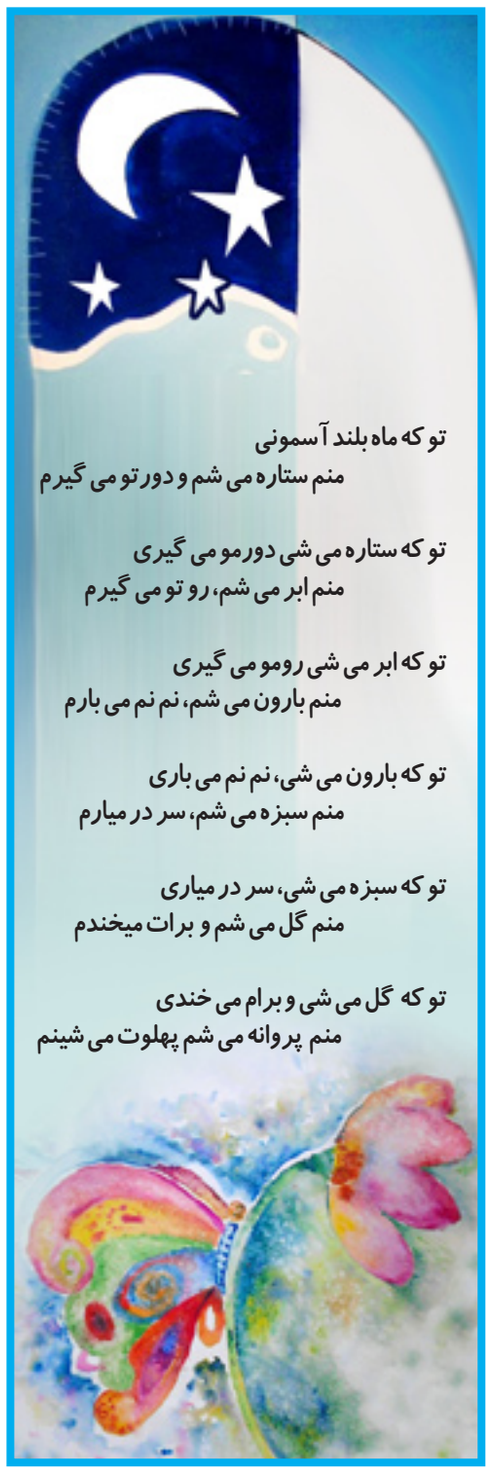
لالا لالا گلم بخواب
لالا لالا گلم بخواب
لالا لالا لالا لالا
باید مثل بابا بشی مدافع حرم
تو هم یه روز بزرگ میشی، یه پهلوون میشی
قد میکشی و باعث غرورمون میشی
تو هم یه روز مثل بابا شهید راه عشق و خون میشی
لالا لالا گلم بخواب
لالا لالا لالا لالا...

همانطور که به لالایی مامان گوش می‌کردم، دیدم مثل آن شب‌هایی که از مأموریت می‌آمد، دوباره در خانه باز شد و بابا خندان وارد شد. با همان لباس نظامی پیشم آمد. گفت: «علی، بابا...» من نگاهش کردم، خندیدم، دست‌هایم را به‌سویش دراز کردم. من را از دوش مامان گرفت، بغلم کرد و اشک‌هایم را با چفیه‌اش پاک کرد. بوی خاصی می‌داد، آن بو خیلی برایم آشنا بود. یک بوی بهشتی. مرا مثل همیشه چند بار بوسید، با مهربانی گفت: «علی پسرم چرا گریه می‌کنی؟ گریه نکن من که از تو و مامان دور نیستم. من همیشه شماها را می‌بینم.»

من که هنوز دو ساله هستم و نمی‌توانم کامل حرف بزنم دست و پا شکسته گفتم: «بابایی، تو توجا لَفتی؟» از سر ذوق شیرین‌زبانی‌ام لبخند زد و دوباره بوسیدم و مثل همیشه گفت: «ای جان، دلبندم من به مأموریت رفته‌ام. برای جنگ با آدم بدا. برای محافظت از گل‌های معطر باغ بهشتی. ببین، من پروانه شده‌ام. بال‌هایم را ببین.» نگاه کردم دیدم راست می‌گوید؛ بال‌های ظریفش چقدر او را شبیه پروانه کرده بود. یاد حرف مامان افتادم که می‌گفت: «بابا به آسمون رفته و مهمون خدا شده.» گفتم: «منم می‌خوام باهات بیام به آسمون.» گفت: «دلبندم تو نمی‌تونی با من بیایی ولی من از آسمون برات ستاره می‌چینم. بعد پنجره را باز کرد و چهل ستاره از آسمون چید و جلویم گذاشت. دوباره من را بوسید و گفت: «عزیزم حالا با این ستاره‌ها بازی کن.»

یکی یکی ستاره‌ها را گرفتم. درخشش ستاره‌ها چشمانم را گرفت. مشغول بازی شدم ولی نفهمیدم کی رفتی؟ صدایش کردم «بابا، بابا» اما رفته بود. دلتنگش شدم. دلم باز بهانه‌اش را گرفت. گریه کردم، گریه کردم تا بیدار شدم. باز بابا نبود. چشمم به پنجره افتاد؛ پروانه‌ای پشت شیشه نشسته بود. به طرفش رفتم اما پروانه پرواز کرد و در آسمان آبی محو شد.

فهمیدم که پروانه‌ها هرگز یکجا نمی‌مانند.



دانستنی های ورزشی

* چه موقع پیاده روی کنیم؟
بهترین زمان برای پیاده روی، هر زمانی است که شما آن را ترجیح می‌دهید و در آن احساس راحتی دارید؛ مثلا احساس می کنید در صبح، انرژی بیشتری برای انجام این کار دارید.

* آیا ورزش اشتها را زیاد می کند؟
تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی بیشتر برای کسانی که عادت به ورزش نداشته اند، تمایل آنها را به خوردن غذای زیاد کاهش می دهد؛ بنابراین ورزش می تواند در کم کردن وزن بدن عامل موثری به حساب آید.

* آیا زیاد عرق کردن در ورزش، می تواند موجب کاهش وزن بدن شود؟
عرق کردن زیاد، بلافاصله از وزن بدن می کاهد. علت آن از بین رفتن نسوج چربی نیست، بلکه مربوط به کم شدن آب بدن است، اما این کم شدن وزن با نوشیدن آب فوراً جبران می شود. بنابراین بهتر است قبل از ورزش، ضمن آن و یا بعد از آن، به نوشیدن آب اقدام شود تا آب بدن کم نشود.

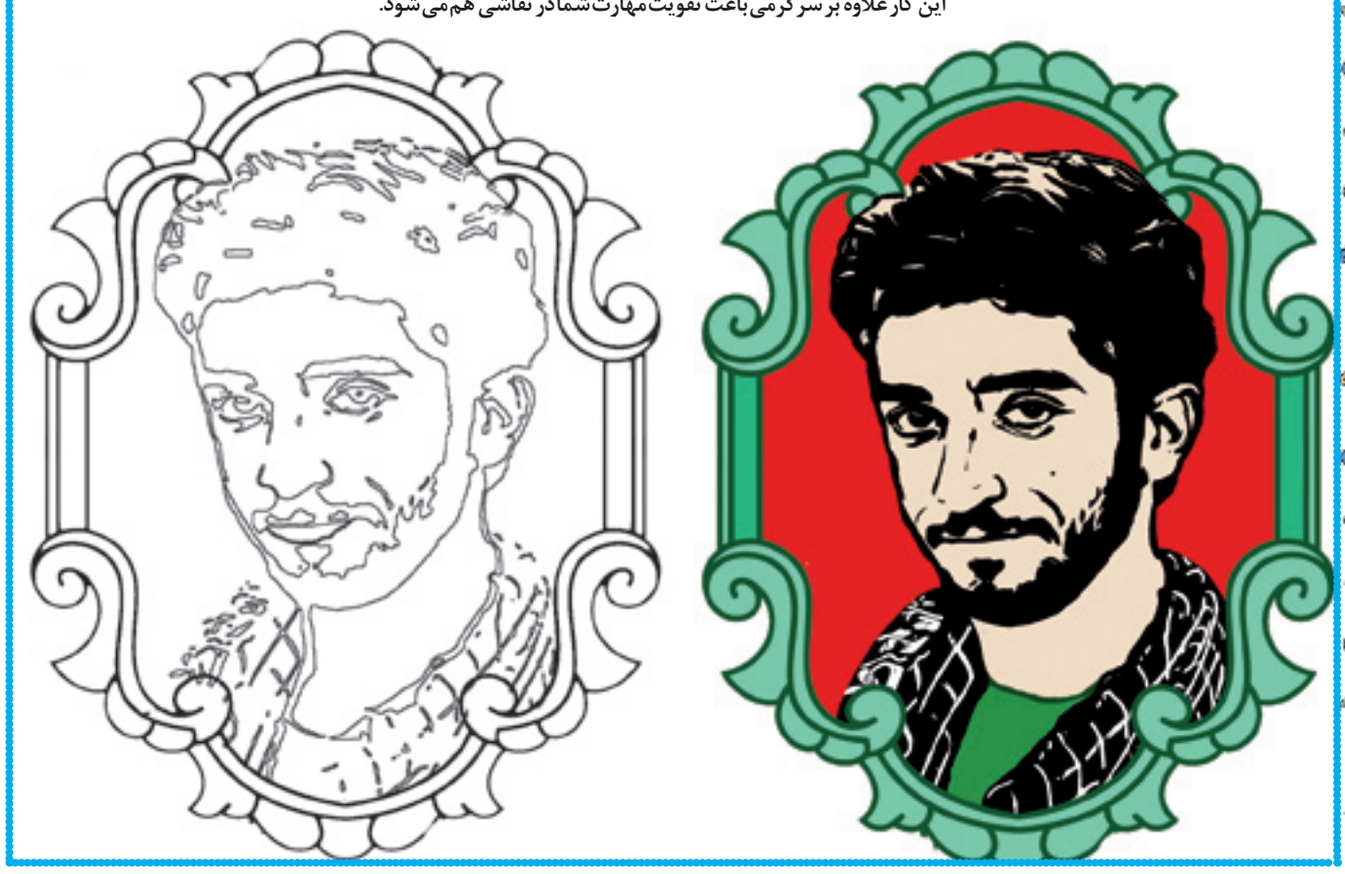
* آیا با ورزش های به خصوص می توان فقط چربی یک قسمت از بدن را کاهش داد؟
نه، چربی به طور کلی از تمام بدن کم می شود، اما این کم شدن در قسمت شکم بیشتر به چشم می خورد. به عبارت دیگر شکم افراد بیشتر از پاها کوچک و لاغر می شود.

* آیا نمی توان بدون ورزش کردن و فقط با رژیم غذایی، وزن کم کرد؟
البته این امکان وجود دارد، اما رژیم غذایی علاوه بر نسوج چربی، مقداری از نسوج عضلانی را نیز از بین می برد، اما اگر ورزش کنید، چربی ها کمتر می شود.

ویژه کودکان

رنگ آمیزی کنید

شکل زیر دو تصویر رنگی و خطی از چهره شهید محسن حججی یکی از شهدای مدافع حرم است.
حالا شما مداد رنگی تان را بردارید و سعی کنید تصویر خطی را مثل نمونه رنگی، رنگ آمیزی کنید.
این کار علاوه بر سرگرمی باعث تقویت مهارت شما در نقاشی هم می شود.



بعد از پیروزی در میدان جنگ سوریه عکاسی از این رزمنده مدافع حرم در یک لحظه دو عکس گرفت اما بعداً در این دو عکس مشابه متوجه ۷ اختلاف شد
آیا شما می توانید این هفت اختلاف را پیدا کنید؟