

ویژه کودک و نوجوان

روزی روزگاری...

نویسنده و تصویرگر:
حسین کشتکار



شنا ممنوع

یکی گفت: یکی سر و تپش کنه و یکی هم به پشتش برنه تا هرچی آب خورده بیرون بیاد. حسن گفت: نه یکی بره رو شکمش بشینه و با دستاش به سینهاش فشار بده تا راه هوا باز بشه. محمود گفت: نه، نه، همون سروه بهتره. مسعود به تندی گفت: بابا چرا معطلین؟ خب هر کاری میکنین زود باشین، بچه مردم از دست رفت.

شهرام چند نفری که دور حبیب حلقه زده بودند را کنار زد، بلافاصله نشست و پا دو دست مشغول فشار دادن پی در پی روی قفسه سینه حبیب شد. مسعود با نگرانی گفت: یا پیغمبر صورتش کبود شده! شهرام تند تند ماساژ می داد اما حبیب همچنان دراز به دراز روی شن های کنار رودخانه دراز کشیده بود و حرکتی نمی کرد. سیروس نچنج کرد و گفت: بچه ها فایده نداره، زود باشین تا دیر نشده بیریش در مانگاره. مسعود گفت: حالا کو تا در مانگاره با چی بیریش؟ تا ششهر نیم ساعتی راه هست. شهرام همان طور تند تند مشغول ماساژ دادن سینه حبیب بود. حمید گفت: حالا جواب پدر و مادرش رو چی بدیم؟ شهرام همان طور که ماساژ می داد گفت: اینو به خودت بگو که اصرار داشتی بیاییم تو رودخونه شنا کنیم؟ حمید که از حرف شهرام یکه خورده بود گفت: به من چه! مگه من تنها بودم؟ خودتون قبول کردین اینجا بیاییم. تو خودت اولین نفری بودی که پیشنهادمو پذیرفتی. شهرام برای لحظه ای از ماساژ دادن حمید دست کشید و گفت: ... این طوریه؟ خوبه حالا همه بچه ها شاهدن تو پیشنهاد شنا تو رودخونه رو دادی و اصرار داشتی به استخر شهر نریم تا پولی هزینه کنیم. حسن به حمید نهیب زد: بابا ول کن، الان وقت این حرفا نیست، تا دیر نشده باید به کاری کنیم. سیروس دوباره نچنج کرد و گفت: وای حبیب داره می میره.

شهرام دست از ماساژ کشید، گوشش را روی لب و بینی حبیب گذاشت و بعد از لحظه ای مکث گفت: نفس نمی کنه. حالا چه کار کنیم؟ مسعود با التماس گفت: شهرام تو رو جان مادرت و اینستا که معجزه های بشه. سیروس نچنج کتان گفت: نخیر، کار حبیب دیگه تمومه. محمود با عصبانیت به سیروس نگاه کرد و گفت: تو چرا این قدر بد زبونی؟ بذار کارشو بکنه. سیروس گفت: من بد زبونم؟ اگه شما به حرف سعید گوش کرده بودین حالا این طور نمی شد. حمید گفت: اگر سعید اصرار داشت بریم استخر و اینجا نیایم واسه اینکه اون بچه مایه داره براش مهم نیست چقدر قیمت بلیت استخر باشه. سیروس گفت: نخیر سعید به خاطر پولش نمیگه. خودش بارها به من گفت شنا تو رودخونه خطرناکه اما تو استخر اگه بخواد اتفاقی بیفته لاقل نجات غریق هست. حسن گفت: کی تلفن همراهه؟ لاقل زنگ بزنین اورژانس. سهیل گفت من همراهم هست اما هر چی سعی کردم آنتن نداد. فکر کنم اینجا نقطه کوره.

شهرام دست از ماساژ کشید، گوشش را روی لب و بینی حبیب گذاشت و بعد از لحظه ای مکث گفت: نفس نمی کنه. حالا چه کار کنیم؟ مسعود با التماس گفت: شهرام تو رو جان مادرت و اینستا که معجزه های بشه. سیروس نچنج کتان گفت: نخیر، کار حبیب دیگه تمومه. محمود با عصبانیت به سیروس نگاه کرد و گفت: تو چرا این قدر بد زبونی؟ بذار کارشو بکنه. سیروس گفت: من بد زبونم؟ اگه شما به حرف سعید گوش کرده بودین حالا این طور نمی شد. حمید گفت: اگر سعید اصرار داشت بریم استخر و اینجا نیایم واسه اینکه اون بچه مایه داره براش مهم نیست چقدر قیمت بلیت استخر باشه. سیروس گفت: نخیر سعید به خاطر پولش نمیگه. خودش بارها به من گفت شنا تو رودخونه خطرناکه اما تو استخر اگه بخواد اتفاقی بیفته لاقل نجات غریق هست. حسن گفت: کی تلفن همراهه؟ لاقل زنگ بزنین اورژانس. سهیل گفت من همراهم هست اما هر چی سعی کردم آنتن نداد. فکر کنم اینجا نقطه کوره.

شهرام دست از ماساژ کشید، گوشش را روی لب و بینی حبیب گذاشت و بعد از لحظه ای مکث گفت: نفس نمی کنه. حالا چه کار کنیم؟ مسعود با التماس گفت: شهرام تو رو جان مادرت و اینستا که معجزه های بشه. سیروس نچنج کتان گفت: نخیر، کار حبیب دیگه تمومه. محمود با عصبانیت به سیروس نگاه کرد و گفت: تو چرا این قدر بد زبونی؟ بذار کارشو بکنه. سیروس گفت: من بد زبونم؟ اگه شما به حرف سعید گوش کرده بودین حالا این طور نمی شد. حمید گفت: اگر سعید اصرار داشت بریم استخر و اینجا نیایم واسه اینکه اون بچه مایه داره براش مهم نیست چقدر قیمت بلیت استخر باشه. سیروس گفت: نخیر سعید به خاطر پولش نمیگه. خودش بارها به من گفت شنا تو رودخونه خطرناکه اما تو استخر اگه بخواد اتفاقی بیفته لاقل نجات غریق هست. حسن گفت: کی تلفن همراهه؟ لاقل زنگ بزنین اورژانس. سهیل گفت من همراهم هست اما هر چی سعی کردم آنتن نداد. فکر کنم اینجا نقطه کوره.

شهرام دست از ماساژ کشید، گوشش را روی لب و بینی حبیب گذاشت و بعد از لحظه ای مکث گفت: نفس نمی کنه. حالا چه کار کنیم؟ مسعود با التماس گفت: شهرام تو رو جان مادرت و اینستا که معجزه های بشه. سیروس نچنج کتان گفت: نخیر، کار حبیب دیگه تمومه. محمود با عصبانیت به سیروس نگاه کرد و گفت: تو چرا این قدر بد زبونی؟ بذار کارشو بکنه. سیروس گفت: من بد زبونم؟ اگه شما به حرف سعید گوش کرده بودین حالا این طور نمی شد. حمید گفت: اگر سعید اصرار داشت بریم استخر و اینجا نیایم واسه اینکه اون بچه مایه داره براش مهم نیست چقدر قیمت بلیت استخر باشه. سیروس گفت: نخیر سعید به خاطر پولش نمیگه. خودش بارها به من گفت شنا تو رودخونه خطرناکه اما تو استخر اگه بخواد اتفاقی بیفته لاقل نجات غریق هست. حسن گفت: کی تلفن همراهه؟ لاقل زنگ بزنین اورژانس. سهیل گفت من همراهم هست اما هر چی سعی کردم آنتن نداد. فکر کنم اینجا نقطه کوره.

حکایت کنند که...

پندهای گنجشک



چون خود را آزاد و رها دید، خنده های کرد. مرد گفت: نصیحت سوم را بگو! گنجشک گفت: نصیحت چیست؟! ای مرد نادان، زبان کردی. در شکم من دو گوهر هست که هر یک ۲۰ مثقال وزن دارد. تو را فریقتم تا از دستت

نمی شد. دیگر آن که اگر کسی با تو سخن محال و ناممکن گفت، به آن سخن هیچ توجه نکن و از آن در گذر. مرد، چون این دو نصیحت را شنید، گنجشک را آزاد کرد. پرنده کوچک پر کشید و بر درختی نشست.

حکایت کرده اند که مردی در بازار دمشق، گنجشکی رنگین و لطیف، به یک درهم خرید تا به خانه آورده و فرزندانش با آن بازی کنند. در بین راه، گنجشک به سخن آمد و مرد را گفت: در من فایده ای، برای تو نیست. اگر مرا آزاد کنی، تو را سه نصیحت می گویم که هر یک، همچون گنجی است. دو نصیحت را وقتی در دست تو اسیرم می گویم و پند سوم را، وقتی آزادم کردی و بر شاخ درختی نشستم، می گویم.

مرد با خود اندیشید که سه نصیحت از پرندهای که همه جا را دیده و همه را از بالا نگر بسته است، به یک درهم می ارزد. پذیرفت و به گنجشک گفت پندهایت را بگو.

گنجشک گفت: نصیحت اول آن است که اگر نعمتی را از کف دادی، غصه مخور و غمگین مباش؛ زیرا اگر آن نعمت، حقیقتاً و دائماً از آن تو بود، هیچ گاه زایل

گام به گام به سوی تندرستی

سحرخیز باش

همه ما این ضرب المثل را بارها از بزرگترها شنیده ایم که: سحرخیز باش تا کامروا شوی! صبح زود از خواب بیدار شدن، اندام یک فرد را متناسب و او را ثروتمند و باهوش می کند! اما خیلی ها به این توصیه عمل نمی کنند چرا که کار دشواری است. در این مقاله مزایای سحرخیزی را برایتان فهرست کرده ایم تا شاید به هوس بیفتید از این پس صبح ها زود از خواب بیدار شوید.



شمار مثبت نگاه می دارد

اگر صبح ها زود از خواب بیدار شوید، می توانید تمام آن روز مثبت باشید. همچنین با سحرخیزی با انگیزه می مانید و پیوسته احساس نشاط می کنید. بنابراین آن روز را با آرامش و خاطری آسوده طی خواهید کرد.



افزایش اعتماد به نفس

شخصی که صبح ها زود از خواب بیدار می شود، اغلب با مشکل عدم اعتماد به نفس روبه رو است. در صورتی که سحرخیزی موجب افزایش اعتماد به نفس می شود.



افزایش کارایی

یک ذهن شاداب پربارتر است. شخصی که سحرخیز است می تواند بهره وری مرتب با شغل خود را افزایش دهد. یک ذهن شاداب و سر حال، ایده های بهتر و بیشتری خلق می کند، بنابراین در کار شما تأثیر مستقیم خواهد داشت.



سالم ماندن

این یک امر شناخته شده است که اگر شب ها زود بخوابید و صبح ها زود از خواب بیدار شوید، بدنتان سالم خواهد ماند. با سحرخیزی خواهید توانست عادات سالمی را به برنامه روز خود بیفزایید.

حل جدول هفته قبل

د	ا	م	ز	ن	س	پ	ش	ک
ر	ا	ز	س	پ	ش	ک	د	ا
ر	ع	ب	م	ه	ر	ی	ا	ن
ح	ل	ج	د	ا	د	ا	س	م
ب	م	ی	ا	ن	س	پ	ش	ک
ا	ن	س	پ	ش	ک	د	ا	م

داستان تصویری: عاقبت فراموشکاری

داستان تصویری: عاقبت فراموشکاری

۱. دارم میرم بیرون پدر

۲. می تونم بعد از ظهر برم؟

۳. نه بعد از ظهر همکارام میرن و کسی دیگه تواداره نیست. این یادداشت رو بگیر و برو

۴. آردن کیکم مهم تر از بازه

۵. باشه یادم نمیره

۶. وقتی کیفمو آوردی بیار بهم بده

۷. باشه حتماً

۸. باشه ولی یادت نره حتماً تا قبل از ظهر بری و کیفمو از همکارم بگیر

۹. چیه شد رفتی اداره کیفمو بیاری؟

۱۰. ای وای بازی خیلی طول کشید یادم رفت برم

۱۱. حیف شد یک بلیت برای دیدن فیلم سینما توی کیفم بود می خواستم بهت بدم امشب بری فیلم روببینی

۱۲. امروز مرخصی گرفتم. الان برو به اداره و کیفم را بیاور

۱۳. پسرم کجا میری؟ وایسا دارم کارت دارم

۱۴. حیف شد

۱۵. ۳ ساعت بعد