

او به طرز عجیبی شما را نگاه کرد چون مثل خیلی‌های دیگر نمی‌داند که میوه کاج هم خوراکی است و خواص زیادی دارد... خوب است بدانیم:

- رومیان باستان برای تهیه یک نوع کیک به نام «کیک مسطح» از دانه کاج استفاده می‌کردند. حالا نوادگان آنها روی بعضی از پیتزاهایشان کمی از آن می‌ریزند.

دانه کاج، در رژیم غذایی بسیاری از مردم دنیا جایگاه ویژه‌ای دارد. مثلاً یک غذای لبنانی به نام «قبه» از گوشت گوسفند، گندم پرک و دانه کاج درست می‌شود.

دانه کاج بخورید، لاغر شوید
می‌توانید فقط خواننده این مطلب باشید و نگران نباشید... این یک شعار نیست، یا یک آگهی دیمی! این حرفی است که دانشمندان علم تغذیه و گیاه‌شناسی می‌زنند و برایش دلیل هم دارند. دانه کاج منبع سرشاری از «اسید پینولیک» است که با تحریک هورمون‌ها باعث کاهش اشتها می‌شود. دلایل دانشمندان!

- منیزیم موجود در دانه کاج، جذب کلسیم را در بدن افزایش می‌دهد و استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها را زیاد می‌کند. در ضمن منیزیم به اتفاق پتاسیم موجود در این دانه، باعث حفظ سلامت قلب و تنظیم فشار خون هم می‌شود.

- فیبر دانه کاج، کار روده‌ها را آسان‌تر می‌کند.

- میوه کاج سرشار از ویتامین‌های A، B، D و E است که بی‌زحمت خودتان تحقیق کنید و ببینید این ویتامین‌ها چه خواصی دارند!

- بخور روغن میوه کاج و آب برای رفع سرماخوردگی مفید است.

راستی، یادم رفت بگویم اصلاً این میوه چه شکلی هست! میوه مذکور، همان مخروط چوبی خشک و قهوه‌ای رنگ است که پولک پولک است و دانه‌ها در تقسیمات گیاه‌شناسی، کاج جزو خانواده بازدانگان است که از قدیمی‌ترین گیاهان روی کره زمین هستند.

پی‌نوشت: می‌توانید اصلاً امتحان نکنید، اما اگر خواستید دل به دریا بزنید بهتر است قبل از این که از میوه فروش بپرسید: «آقا میوه کاج دارید، اول میوه‌های مجانی را از پای درختان کاج جمع کنید.»

چت می کردند

چت می کنید

چت خواهند کرد!

تهمینه حدادی

می میرید. شما بدون چت کردن می میرید! اخم های مامان، داد و بیدادهای او، تویخ های او اصلا فایده ای ندارد شما اگر چت نکنید احساس خلا می کنید! چت کردن به شما اجازه می دهد تا با آن طرف دنیا در ارتباط باشید تا با آدم هایی حرف بزنید که هیچ وقت در دنیای واقعی نمی توانید با آنها صحبت کنید.

شما با چت کردن می توانید دایره ارتباط های محدود خودتان را گسترش دهید. شما می توانید یک شخصیت جذاب و جالب از خودتان برای کسی که آن طرف خط است بسازید. پس کسی که آن طرف خط است هم ممکن است این کار را بکند. اصلا نکند طرف دروغ گفته که دارد از تورتو با شما چت می کند؟

بله. شما می میرید اگر چت نکنید، اگر یک دنیای مستقل برای خودتان نداشته باشید، اگر نتوانید با آدم های جدیدتر در ارتباط باشید! اما یک روز مثل نسل قبل تر از خودتان به این نتیجه می رسید که چقدر این دنیا مجازی است. بعد یک روز یکهو چت کردن را رها می کنید و می بینید که نمی میرید!

بعد عین نسل قبل تر از خودتان دایره دوستانتان را تنگ تر و تنگ تر می کنید و توی لیست شما فقط صمیمی ترین دوستان و فامیلتان جا می گیرند که گاهی برای احوالپرسی با آنها چت می کنید و چت روم برای شما تبدیل به یک وسیله ارتباط جمعی می شود و حالت تفریحی خودش را از دست می دهد.

بعد از اینکه این اتفاق افتاد تازه شما به این فکر می افتید که بروید سر وقت برنامه ای که سریع ترین و جذاب ترین برنامه چت باشد. آن وقت است که دیگر شما فقط از چت روم های یاهو مسنجر استفاده نخواهید کرد. ممکن است بروید سر وقت «گوگل تالک» یا حتی سایت های دوستی که امکان چت را به شما می دهد! اما باور کنید یک روز می رسد که دیگر اصلا حال این را هم ندارید که سلام واحوالپرسی دوستانتان در چت جواب بدهید. شما آن روز کارهای مهمتری برای انجام دادن دارید. باور کنید.





نامه یک شیر به یک شیر دیگر

چیکو نووارو - علی گودرزی

امیدوارم ناراحت نشوی اگر به تو می گویم که هیچ میلی به نامه نوشتن برایت نداشتم داداش!

شاید به خاطر در قفس بودن است یا نوع تغذیه یا شاید هم سن بالا ست. آخر در باغ وحش افسرده می شوم و برای از بین بردن چیزهای بد، نیاز به محبت دارم. اگر این بچه ها هم نبودند که با خوشحالی به اینجا می آیند، از این هم بدتر می شدم. امیدوارم که حال و روز تو بهتر باشد که در حال سفر به دور دنیا هستی. البته گفته بودی که مربیت از تو زیاده از حد کار می کشد. می دانم می دانی که او آدم بدی است و چون نمی تواند مثلا مردم را کتک بزند، حرصش را بر سر حیوان هایی مثل ما خالی می کند. او فکر می کند چون شلاق و چهار پایه بدست دارد، آدم مهمی است.

خوب، از اینجا برایت بگویم. از وقتی از اینجا رفتی، چیزی عوض نشده به جز نگاه های مردم. یعنی آن درخشش را دیگر ندارند. انگار که آنها اسیر شده اند. باور کن راست می گویم! انگار در آن بیرون هزاران مشکل دارند.

داداشی! چه خوش بودیم توی جنگل. این مردم مثلا خوشبخت را ببین در هوای پراز دود و مریضی، بیشترشان زندگی شان را آنطور که هست می پذیرند و نمی خواهند تغییرش دهند. چه خوب می شد این آدمها می آمدند جنگل پیش ما، آنجا می توانستند آزادانه عاشق شوند و هیچ قفسی هم نبود که در آن انداخته شوند. مراقب خودت باش داداشی.

نمی دانم کی، ولی آن روز می رسد.

این صفحه یک نردبان است. نردبانی که از آن بالا بروی خودت را پیدا می کنی. البته شاید هم خودت را گم نکرده باشی. اگر دوست داری ببینی خصوصیات تو شبیه و یا نزدیک به خصوصیات کدامیک از شخصیت های معروف کتاب های نوجوان ها است این سؤال ها را جواب بده. این آزمون علمی نیست بلکه یک سرگرمی - آزمایش است. یک خودکار بردار و کنار جواب مورد نظرت علامت بگذار.

رنگ مورد علاقه ات چیست؟

■ قرمز

● آبی

▲ سبز

■ بنفش

* نارنجی

● صورتی

معمولا تعطیلات آخر هفته کجا می روی؟

■ پارک

● لب دریا

▲ کوه

■ خانه همسایه

* تعطیلاتم کجا بود؟

● شهر ما خانه ما

بیشتر چه کتاب هایی می خوانی؟

■ جنایی

● رمان

▲ طنز

■ علمی تخیلی

* درسی

● هان؟ کتاب؟!

چه غذایی را بیشتر دوست دارید؟

■ پیتزا

● قورمه سبزی

▲ لازانیا

■ آش رشته

* نیمروی عسلی

● همبرگر

اگر قرار باشد به کسی که در درسی مشکل دارد کمک

کنید چه راهی را برای کمک انتخاب

یک بازی و سرگرمی جالب

تشبیه کدام قهرمان مشهور
قصه هستی؟

شیوا حریری
علی مولوی

می کنید؟

■ گمراهش می کنم تا سر امتحان بهش بخندند.

● به او درس می دهم

▲ کمک؟ یکی باید به خودم کمک کند.

■ کتاب کمک درسی ام را به او قرض می دهم.

* ساعتی پنج هزار تومان از او پول می گیرم

● برو بابا دلت خوشه.

شب ها چه شکلی می خوابی؟

■ طاق باز

● دمر

▲ به پهلو

■ چمباتمه

* همه شکلی می خوابم

● به هر طرف که دیوار نباشد

اگر پولی را پیدا کنی چه کار می کنی؟

■ پول؟ کدام پول؟ چرا تهمت می زنی؟

● پول خودمه!

▲ می گردم تا صاحبش را پیدا کنم

■ به تو ربطی ندارد

* به بقالی سر کوچه می دهم

● داد می زنم این پول مال کیه؟

در هفته چقدر از اینترنت استفاده می کنی؟

■ کمی

● کمی بیشتر؟

▲ ده ساعت

■ سی ساعت کمتر از یک هفته!

* هر چه کار داشته باشم

● هان؟! اینترنت؟

تصمیم داری چکاره بشوی؟

■ شغل آزاد

● مهندسی

▲ پزشکی

■ بازیگر

* نویسنده

● فوتبالیست

الان به چه فکر می کنی؟

■ به شام امشب

● به فوتبال امش

▲ به خیلی چیزها!

■ به هیچی

* به جواب این آزمون

● به ضرب و شتم طراح این سوال های بی مزه

از موبایل چه استفاده ای می کنی؟

■ باهاش گردو می شکنم

● باهاش عکس می گیرم

▲ باهاش تلفن می زنم

■ من اصلا موبایل ندارم

* کارهای فرهنگی می کنم! بلوتوث بازی و اینها!

● بعضی وقت ها زنگ هم می خوره

بیشتر چه لباسی می پوشی؟

■ پیراهن چهار خانه

● جین

▲ لباس ورزشی

■ کت و شلوار

* لباس راحتی

● لباس های ساده، اما خفن!

اگر کسی بهت هدیه بدهد، چی کار می کنی؟

■ ازش تشکر می کنم

● خب وظیفه اش بوده. تولدمه دیگه

▲ مثلث سبز: سرخ و سفید می شوم و خجالت

می کشم

■ می گم پس کجاست بقیه اش؟ همین؟

* بستگی به ارزش هدیه اش داره

● "چرا بیشتر ندادین" را برایش می خوانم!

چشم هایت چه رنگیه؟

■ قهوه ای تیره

● آبی

▲ سبز

■ زاغی رنگ

* مشکی

● عسلی

یکی از عدد های زیر را انتخاب کنید؟

■ ۸۸

● ۵

▲ ۱۳

■ ۲۲

* ۳۰

● ۱۸

چقدر نسیم می خوانی؟

■ خیلی زیاد

● هر وقت بینمش

▲ پنجشنبه ها!

■ سالی یکبار

* به مقدار لازم

● مگه نسیم را می خوانند؟ نسیم می وزد

*

■ تو کمی شبیه قهرمان کتاب ماتیلدا هستی!

خیلی خیلی کتاب می خوانی و از تلویزیون متنفری. تو چشمهایت هم نیروی خارق العاده ای وجود داره. نیرویی که می تونه گاهی شرایط رو به نفع تو تغییر بده

■ تو خیلی شبیه به جودی ابوت هستی!

شاد و سرحال. خیال پرداز و رویایی و البته خیلی پر حرف! فقط به یه حامی احتیاج داری تا در زمینه ادبیات شکوفا بشی. خوش بحالت که خیلی خوش شانسی

▲ تو شازده کوچولو هستی!

آرمان گرا و حساس و مهربان و بخشنده. اصلا گویی به این دنیا تعلق نداری.

* تو یجورهایی شبیه هری پاتر هستی!

شبیه یه قهرمان واقعی. هر بلایی که سرت بیاد باز هم قهرمانی. کوتاه نیا و نا امید نشو. تو آخرش پیروز می شی.

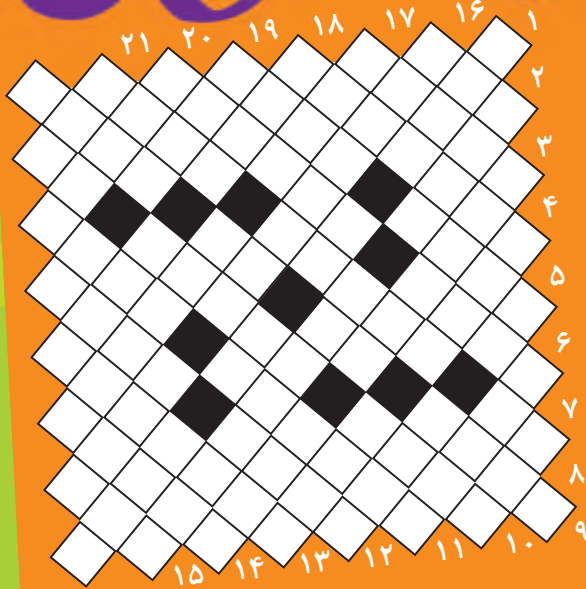
● تو نیکولا کوچولو هستی!

حتی اگر کوچولو نباشی. شر و شیطونی و هیچ کس توی خونه و مدرسه از دستت آسایش نداره. با تنبیه هم از رو نمی ری.

● تو شبیه قهرمان قصه های مجید مرادی کرمانی هستی! تنها اما با اعتماد به نفس. شعر می گی. اما شعرهاات چنگی به دل نمی زنه. خیلی سعی می کنی دل بقیه رو بدست بیاری اما نمیشه. نمی شه دیگه! اصرار نکن.

وقت تمام شد. حالا باید حساب کنی که به کدام شکل جواب بیشتری دادی. اگر یکی از شکل ها بیشتر از همه شد که حسابت بیسته بیسته اما اگر دو تا از شکل ها را به یک اندازه انتخاب کرده باشید شخصیت بین اون دو تا شخصیته. اگر هم چند شکل را به یک اندازه انتخاب کردی مردود شدی و باید دوباره امتحان بدی.

جدول



اسامی برندگان جدول شماره قبل:

- ۱- عظیم یعقوبی
- ۲- آراد کهن خاکی
- ۳- علیرضا بلوچی

جواب جدول نسیم نوجوان شماره ۳۵

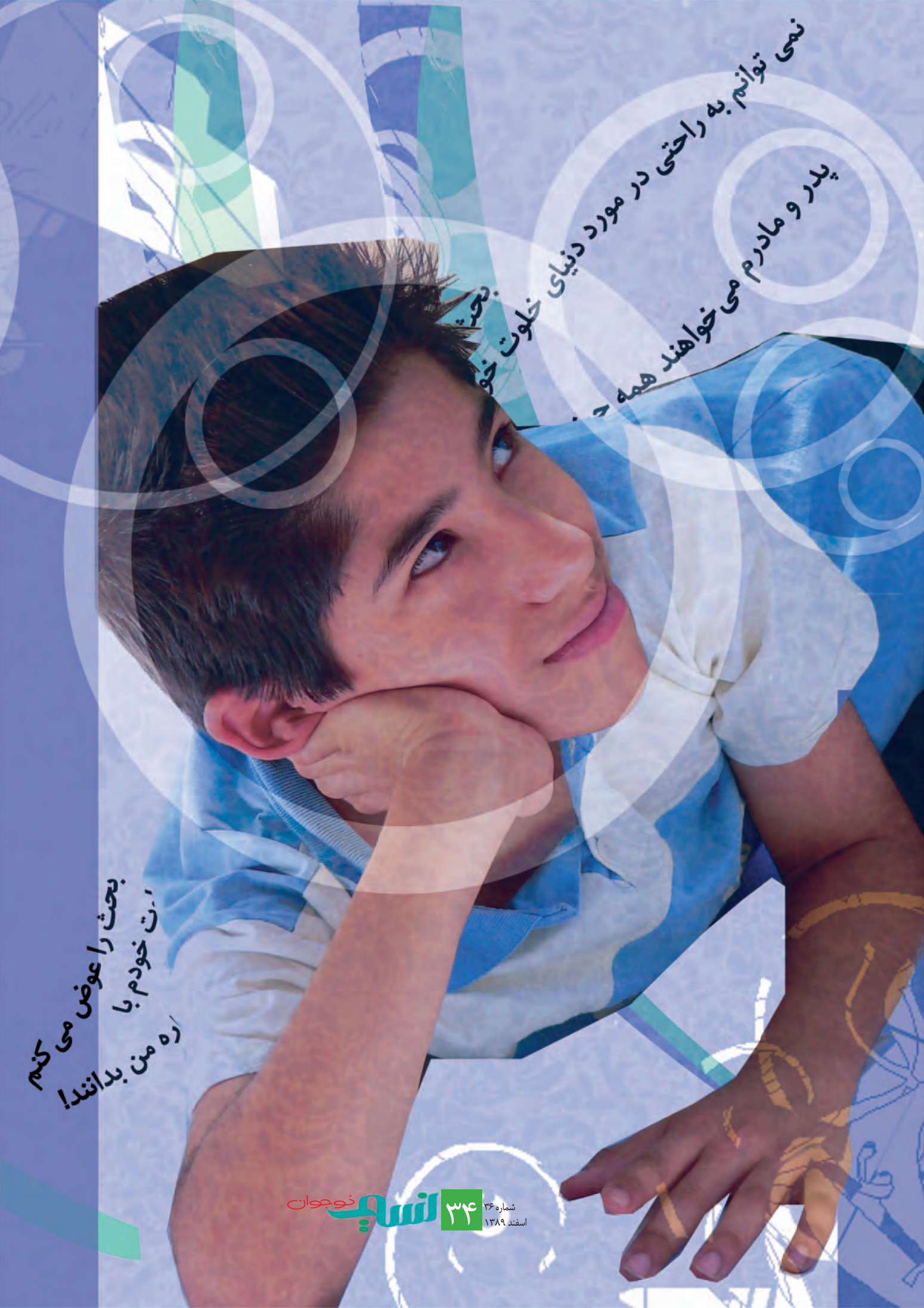
سر بالا	سر پایین
۳- کاک	۱- راگو-دوبله-گاری
۴- چنگال	۲- کنسل-تلویزیون
۵- انسولین	۳- چنگ-سگ-لواش
۶- ازگل-آبان	۴- ازنا-کاسب
۷- آتن-دهلران	۵- ات-لیون
۸- کر-استوا-سجده	۶- آرامش
۹- ریال-گلبرگ-یارد	۷- کیک
۱۰- کمیک-ولیمه-مس	۱۶- کالاهاری-ياهو
۱۱- شوالیه-امت	۱۷- لیل-گم-کند
۱۲- نسوز-یکدل	۱۸- نارس-هادی
۱۳- بایگانی	۱۹- ناجی-مل
۱۴- شواهد	۲۰- ندامت
۱۵- نرو	۲۱- هرس

سر پایین

- ۱- آخرین مرحله در زندگی انسان ها - یازده - دور بازی در ورزش تنیس - علامت
- ۲- محل نگهداری و نمایش یای قدیمی - پولی که بدون زحمت به دست آمده
- ۳- رهبر کشور کوبا - نمناک
- ۴- جوان - برادرانی که هواپیما را اختراع کردند
- ۵- ستون بدن - بدون عیب و نقص
- ۶- هنر هفتم
- ۷- جریان و حرکت هوا
- ۱۶- موسسه ای که کارش حمل و نقل مسافر است - خنده آور
- ۱۷- مردن - آغاز
- ۱۸- قطعه هایی که بر اثر ترکیدن بمب بوجود می آید - آنچه موجب شناسایی شخص می شود
- ۱۹- تصویر تیره ای از یک چیز که در برابر نور قرار گرفته - یک ورق از کتاب که مجزا از فرم های متن کتاب چاپ شود
- ۲۰- نقاش و مینیاتور ساز مشهور اوایل دوره صفوی
- ۲۱- سرسرا

سر بالا

- ۳- از حروف الفبای فارسی
- ۴- نور اندک
- ۵- استفاده مجدد از مواد زاید و دور ریز
- ۶- راه رفتن بیهوده و بی هدف - استانی در جنوب ایران
- ۷- از واحدهای اندازه گیری - انجام دادن گناه یا خطا
- ۸- حرف نداری - مالک - صدای اسب
- ۹- ماشین جنگی - حرف تعجب - علامت مفعول بی واسطه - کوچکترین عدد چهار رقمی
- ۱۰- حلال کردن - توطئه - خاندان
- ۱۱- واحد پول ترکمنستان - بدنیا آمدن
- ۱۲- از مرکبات ترش و شیرین - وسیله پرواز بدون موتور
- ۱۳- برگزاری یک دوره مسابقه های ورزشی
- ۱۴- کسی که قبول نشده
- ۱۵- تکرارش صدای گریه بلند است



نمی توانیم به راحتی در مورد دنیای خلوت خود بحث
پدر و مادرم می خواهند همه را بدانند

بحث را عوض می کنم
ارت خودم با
اره من بدانند!

کنجکاوی زیاد پدر و مادرم!

جواب مشاور: پسرم! راهکاری که تو ارایه می‌دهی، یک راه‌حل کوتاه‌مدت است و در درازمدت نه تنها جواب نمی‌دهد، که مشکل را پیچیده‌تر هم می‌کند و بعضی مواقع‌ها، شاید باعث شود پدر و مادرت با کنجکاوی و تردید بیشتری روی رفتارهای تو تمرکز کنند.

من حدس می‌زنم تو و پدر و مادرت خیلی با هم صحبت نمی‌کنید. پدر و مادرت دوست دارند راجع به تو بیشتر بدانند، چون تو ارتباط زیادی با آنها نداری! اولین نصیحت من به تو این است که بیشتر با پدر و مادرت وقت بگذران. با آنها صحبت کن و همیشه سعی کن اولین کسی باشی که سر صحبت را باز می‌کند. از زیر بار این گفتگوها در نرو. آنها را درک کن.

این‌طور خیلی راحت می‌توانی هدایت بحث را بر عهده بگیری و فقط راجع به مسائلی که دوست داری صحبت کنی! درباره مسائل دیگر هم تا آن جایی که می‌توانی همیشه صادقانه به سؤال‌هایشان پاسخ بده. پدر و مادرت فقط می‌خواهند مطمئن شوند که خطری تو را تهدید نمی‌کند. پس این اطمینان را به آنها بده.

اگر سؤال‌های آنها همچنان ادامه پیدا کرد، در وهله اول خودت را کنترل کن و عصبی نشو. در مرحله بعد، خیلی آرام با آنها صحبت کن و سعی کن به آنها بفهمانی که کاری خلاف میل آنها انجام نمی‌دهی و از آنها راهنمایی بگیر. مطمئنم مشکل تو حل می‌شود.

پدر و مادرم می‌خواهند همه چیز را درباره من بدانند! من یک نوجوان ۱۳ ساله هستم و راهکاری برای حل این مشکل می‌خواهم. واقعیت این است که پدر و مادر من می‌خواهند همه چیز را در مورد من بدانند! بعضی وقت‌ها از این کار آنها به ستوه می‌آیم. آنها نمی‌خواهند قبول کنند که من دیگر بزرگ شده‌ام و نمی‌توانم به راحتی در مورد دنیای خلوت خودم با آنها صحبت کنم. حتی وقتی پدر و مادرم می‌خواهند از ماجراهای روزانه‌ام باخبر شوند، اول ماجراهای خنده‌داری را که در مدرسه برایم اتفاق افتاده، برایشان تعریف می‌کنم. مسائل خصوصی‌ام را هم تاحدی می‌گویم، و بعضی مسائلی را که دوست ندارم در موردشان توضیح بدهم، بحث را عوض می‌کنم. ولی باز هم ناراحتم و از این مدل برخورد خوشم نمی‌آید. لطفا کمک کنید.

کلید گمشده صورتی

رفیع افتخار

قلبم داشت توی سینه از شادی منفجر می‌شد. باد افتاده بود توی موهایم. می‌توانستم شادی موهایم را حس کنم. دهانم باد را مزه‌مزه می‌کرد. بادی که بوی باران می‌داد.

همچی پا می‌زدم انگار طول جاده‌ای از ابرهای یکدست سفید را می‌بریدم. «صورتی» برای من با آن جثه ریز و لاغر مثل شلوار بلندی بود که برای چند کلاس بالاتر خریدیده باشند. چون بابا، همیشه، پیش‌بینی بعدم را می‌کرد.

با کمی پا بلندی، سرم به تنه «صورتی» می‌رسید. تندتر پا زدم. همه نیرویم را در پاهایم گذاشتم و پا زدم. تند... تند... تندتر...

باد، پرده نمی‌توی چشم‌هایم انداخت. تکه‌تکه پلک زدم. پرده ترک برداشت. نم روی صورتم راه کشید و پوستم را قلقلک داد.

افتادم تو سرازیری. صورتی دور گرفت. دسته‌هایم را سفت چسبیدم. کف پاهایم را به رکاب چسباندم و به پاهایم فرمان دادم و دیوانه‌وار رکاب زدم. از شدت هیجان داشتم می‌لرزیدم. انگار بالای ابرها پرواز می‌کردم. زانوهایم، مثل اهرم، تند و تند بالا و پایین می‌شدند و محو می‌دیدمشان. چشم‌هایم از شدت سرعت صورتی داشتند از حدقه می‌زدند بیرون.

سرازیری دراز و خلوتی بود و زمینش زیر پایم می‌رفت. سرعتم بالا رفت.

پاهایم به پرواز در آمده بودند و دیوانه‌وار روی رکاب‌ها فشار

می‌آوردند. کمی ترسیدم و سعی کردم مهارشان کنم: «هی، آرام... آرام‌تر...»

پاهایم انگار مال خودم نبودند. بی‌توجه به فرمانم پا می‌زدم.

بیشتر ترسیدم و سفت‌تر دسته را چسبیدم.

به پایان سرازیری می‌رسیدم، چشم‌هایم از ترس گشاد شده بودند.

انتهای سرازیری از دور افتادم. آن وقت بود که متوجه شدم می‌توانم دوباره به پاهایم فرمان بدهم. دوچرخه را نگه‌داشتم و پریدم پایین. با پشت دست عرق پیشانی‌ام را گرفتم. پاهایم درد گرفته بودند و درد در مهره‌های پشتم می‌دوید. تا استادیوم راهی نمانده بود. تصمیم گرفتم بقیه‌اش را پیاده بروم.

به صورتی که کنارم قد کشیده بود و همراهم می‌آمد نگاه کردم. چه صورتی خوش‌رنگی! پر از طعم شادی! همان بود که در خوابم آرزویش را داشتم. داغی دسته فلزی‌اش را به لب‌هایم رساندم و بوی گرمش را چشیدم. نگاهم چرخید به چرخ عقب، همان جایی که یک قفل محکم و نو به دلش زده بودم. حالا خیالم راحت راحت بود.

نوازشش کردم: «هی رفیق، سواری بسه. یه کم استراحت کن.»

از این که کنار هم، پیش هم، پیش می‌رفتیم خیلی خوشحال بودم. گرمای زندگی را با تمام وجودم حس می‌کردم. احساس می‌کردم تنها نیستم و دوستی دارم که هوایم را دارد و می‌توانم بار سنگین را هم را با او تقسیم کنم.

استادیوم خیلی دور بود. از خانه‌مان تا آن‌جا، آن سر دنیا بود. یک راه‌پیمایی فرساینده برای تماشای بازی بزرگ‌ترها و توپ سنگینشان که یک بار ضربش را روی سرم مزه کردم و به عقب پرت شدم. سرم گیج رفت و اشک در چشمانم جمع شد.

وقتی گیجی‌ام کمتر شد، اطرافم را دزدکی پاییدم. همه داشتند نگاهم می‌کردند. چه قدر خجالت کشیدم! لبخند

