

دیابت، کم‌خونی، چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، نارسایی‌های کلیوی و سرطان از عوارض نوشیدن زیاد نوشابه‌های گازدار است.

برای سوزاندن میزان قندی که با یک لیوان نوشابه وارد بدن می‌شود، به یک ساعت راه‌پیمایی نیاز است. در هر لیوان نوشابه ۳۵ تا ۵۵ میلی‌گرم کافئین وجود دارد که سبب بی‌خوابی و افزایش تپش قلب می‌شود.

در حال حاضر یکی از عوامل اصلی شیوع عارضه چاقی در بین ما ایرانی‌ها، مصرف نوشابه گازدار است. افرادی که روزانه حداقل یک بطری نوشابه مصرف می‌کنند، ۸۳ درصد بیشتر از افرادی که در طول ماه فقط یک بطری نوشابه مصرف می‌کنند به دیابت مبتلا می‌شوند. اسیدفسفریک موجود در نوشابه باعث تخریب مینای دندان می‌شود و احتمال پوسیدگی آن را به شدت افزایش می‌دهد. به همین دلیل است که متخصصان دندان می‌گویند برای این که تماس نوشابه با دندان‌ها به حداقل برسد، باید نوشابه حتماً با نی نوشیده و بلافاصله پس از مصرف نوشابه نیز، دهان با آب شسته شود.

بعضی شرکت‌های تولیدکننده نوشابه، از ماده جایگزین به جای قند استفاده کرده و نوشابه‌های رژیمی وارد بازار کرده‌اند. اما تحقیقات نشان داده این ماده اشتهاآور است و باعث مصرف بیشتر غذا و در نتیجه چاقی می‌شود. اگر تکه‌ای از گوشت قرمز را در یک کاسه پر از نوشابه گازدار قرار دهید، پس از چند روز به دلیل وجود اسید در نوشابه، ناپدید می‌شود.

میزان اسید سیتریک موجود در نوشابه‌های گازدار به حدی است که برای پاک کردن سطوح چرب و کثیف می‌توان از آن استفاده کرد. ۱۰ دقیقه بعد از نوشیدن مقدار کمی نوشابه گازدار، به اندازه ۱۰ قاشق چای‌خوری شکر وارد بدن می‌شود که به دلیل وجود اسیدفسفریک، شیرینی آن را خیلی متوجه نمی‌شویم.

پوست افرادی که نوشابه مصرف می‌کنند، بیشتر دچار چین و چروک می‌شود.

خوب، نظرتان چیست؟!



شمر که ترس ندارد!

دست ما را گرفتند و گفتند می‌خواهیم برویم تماشای شبیه‌خوانی. ما نمی‌دانستیم شبیه‌خوانی چیست، اما می‌دانستیم آنجا شکلات و شربت نمی‌دهند. البته آخر مراسم در لیوان‌های یکبار مصرف شیر داغ می‌دادند. ما هم رفتیم. من و زینت.

شبیه‌خوانی نبود، بعدها فهمیدیم یکجور نمایش خیابانی است که توی یک زمین خاکی اجرا می‌شد. خیلی‌ها با جزوه زیارت عاشورا می‌آمدند، می‌خواندند و نمایش را تماشا می‌کردند و اشک می‌ریختند. من و زینت هم دست هم را گرفتیم و جلوتر رفتیم. زینت گفت جلوتر نرویم. می‌ترسم. گفتم ترس ندارد.

گفت شمر ترس ندارد؟ همه از شمر می‌ترسند! تو نمی‌ترسی؟
گفتم کی گفته همه می‌ترسند؟ امام حسین(ع) نمی‌ترسید. من هم نمی‌ترسم.

زینت گفت: تو کجا و امام حسین(ع) کجا؟ و دست من را کشید که نرویم جلو.
من هم دستش را کشیدم که ببرمش جلوتر... ما از بین مردم خودمان را جا می‌دادیم و جلوتر می‌رفتیم. آن وسط شمر بود با لشکرش که سه چهار نفر بودند

و با اسب دور میدان می‌چرخیدند. ما رسیدیم به جلوی صف و من تا برگشتم به زینت بگویم که دیدی ترس نداره، یکهو صدای بلندی گفت:
- به زن و بچه‌هایتان هم رحم ندارم. الان سر این بچه را از تنش جدا می‌کنم که ببینید من شمر شقی هستم. دستش را آورد طرف من و من را از کمر گرفت. من سر و ته شدم و جیغ زدم. شمر بد جنس و آدمکش می‌خواست سر از تنم جدا کند. من همانطور جیغ می‌زدم. مردم گریه می‌کردند. من روی هوا بودم. توی دست شمر... اسب شمر می‌چرخید. من هم می‌چرخیدم. توی یک چرخش دیدم که زینت آن دور دورها ایستاده. داشت می‌دوید و حتی سر بر نمی‌گرداند که ببیند شمر با من چه می‌کند. شمر یک چرخ دیگر هم زد و یکهو یک لنگه کفش من افتاد. داد زدم من را بذار پایین... داشتم داد می‌زدم که یکهو شمر دستش را گذاشت روی دهانم. مردم داد می‌زدند و شمر را لعن و نفرین می‌کردند. یا حسین مظلوم می‌گفتند. دیدم هیچ راهی بهتر از این نیست که خودم را خلاص کنم. یک. دو. سه. چنان گازی از دست شمر گرفتم که پرت شدم روی یک لنگه کفشم. شمر هم از درد با اسب دور خودش می‌چرخید و مردم هی صلوات می‌فرستادند.

ترجمه حسین

دوست عزیز نوجوان:

متن انگلیسی که در زیر می‌خوانی، ترجمه‌ی انگلیسی یکی از آیات نورانی قرآن مجید است. آیا می‌توانی ترجمه‌ی فارسی آن را انجام بدهی؟ آیا می‌توانی بعد از ترجمه، بفهمی که این آیه در کدام سوره‌ی نورانی کلام‌الله مجید آمده است؟ اگر توانستی این کار را انجام بدهی، حتماً ترجمه‌ی فارسی آن را به همراه نام سوره‌ی مورد نظر برایمان ارسال کن.



سوال انس ۴۳

Believers, do not take as guides those who have incurred the wrath of Allah and who despair of the everlasting life (to come), like the unbelievers despaired of the inhabitants of the tombs (that they shall be resurrected)

جواب انس ۳۳

for whosoever desires this fleeting life we hasten for him whatever we will and to whom we want. then, we have prepared gehenna for him where he will be roasted, condemned and rejected. whosoever, being a believer, desires the everlasting life and strives for it as he should those their striving will be thanked.

هر کس خواهان دنیای زودگذر است به زودی هر که را خواهیم نصیبی از آن می‌دهیم، آنگاه جهنم را برای او مقرر می‌داریم که در آن خوار و رانده، داخل خواهد شد. و هر کس خواهان آخرت است و نهایت کوشش را برای آن بکند و مؤمن باشد آنانند که تلاش آنها مورد حق شناسی واقع خواهد شد.

آیه ۱۸-۱۹ سوره الإسراء

اسامی برندگان ترجمه قرآن شماره قبل:

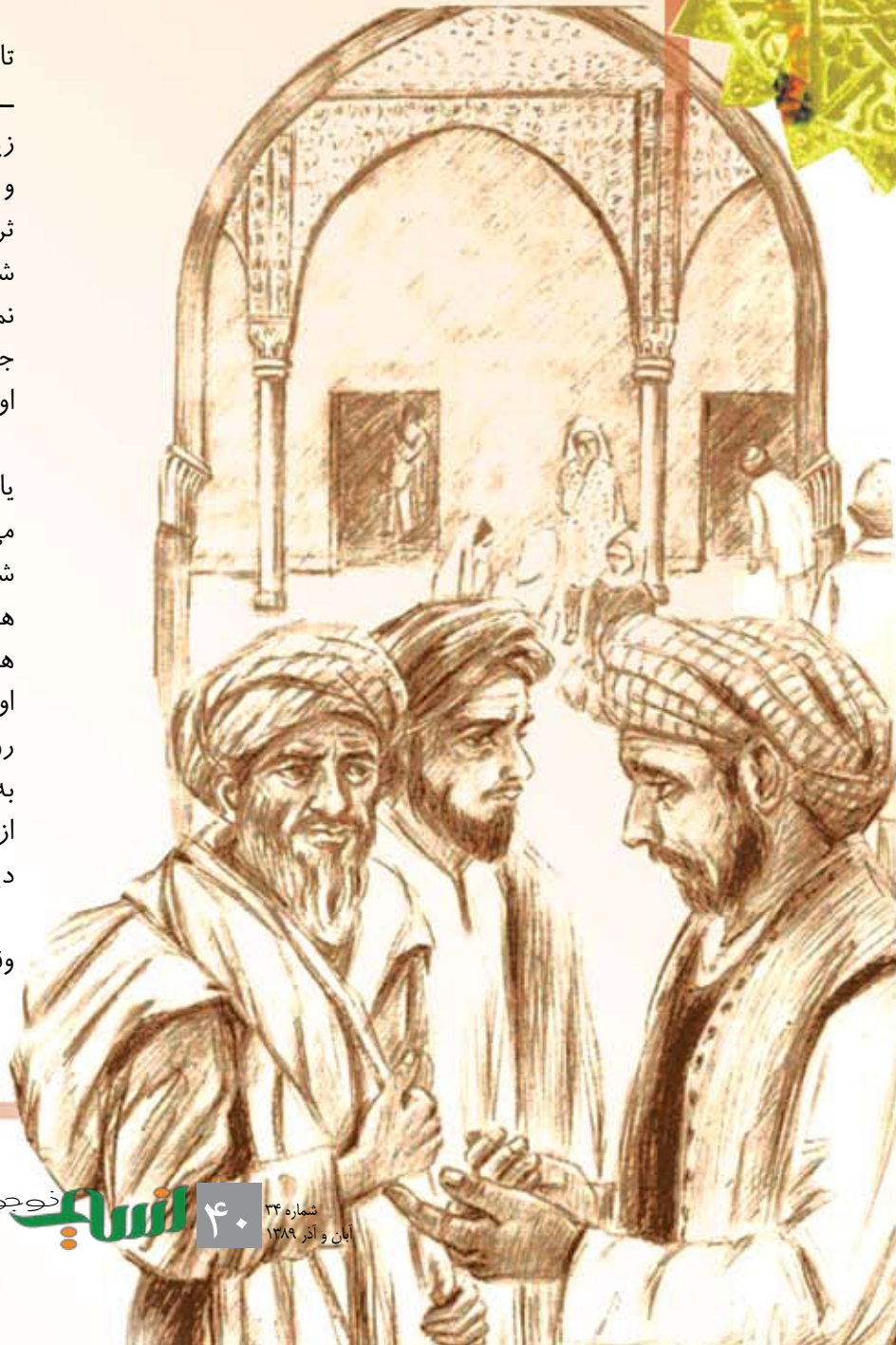
- ۱- سید آرین حسینی
- ۲- آذربخت احمدی
- ۳- سیده الهام حسینی

دو درهمت را پس بگیر!

از وقتی پیامبر آن دو درهم را به او داد تا با آن تجارت کند، وضع زندگی «سعد» — که یکی از اصحاب پیامبر بود — ناگهان زیر و رو شد. دیگر شباهتی به آن مرد فقیر و بی چیز قبلی نداشت. او با همان دو درهم، ثروت خوبی به دست آورده و سرش به شدت شلوغ شده بود. برای همین، دیگر نمی‌توانست مثل گذشته، در نمازهای جماعت مسجد حاضر شود یا نماز خود را اول وقت بخواند.

پیامبر هر وقت جای او را در صف اول یا دوم نماز خالی می‌دید، بسیار ناراحت می‌شد؛ چرا که سعد قبل از آن که ثروتمند شود، با همه رنجی که از فقر خود می‌برد، هیچگاه نماز جماعت را ترک نمی‌کرد. برای همین بود که پیامبر دوست داشت مشکل او حل شود و برایش دعا می‌کرد. تا یک روز جبرئیل بر پیامبر نازل شد و دو درهم به ایشان داد تا آن را به سعد دهد. درست از همان زمان بود که سعد دیگر در مسجد دیده نشد.

یک روز، بعد از تمام شدن نماز، پیامبر وقتی از کنار حجره سعد می‌گذشت، دید





که به او داده‌ای، پس بگیر. آن وقت خواهی دید که زندگی او مثل گذشته می‌شود.»

صدای اذان ظهر از مناره‌های مسجد بلند بود. پیامبر می‌خواست به نماز برود که وارد حجره سعد شد و فرمود: «آن دو درهمی را که به تو داده بودم، به من برگردان.»

سعد شتاب زده گفت: «چرا دو درهم؟ یا رسول الله اجازه بفرمایید تا پنجاه درهم تقدیم کنم.»

پیامبر با صبوری فرمود: «نه، احتیاجی نیست. همان دو درهم کافی است.» پس سعد دو درهم را به پیامبر بازگرداند.

طولی نکشید که سعد ثروت خود را از دست داد و زندگی‌اش به وضع سابق برگشت. حالا دیگر مثل گذشته به مسجد رفت و آمد می‌کرد و از خواندن نماز جماعت پشت سر پیامبر، لذتی می‌برد که حتی از داشتن آن همه ثروت نبرده بود. او حالا خوب می‌دانست که ثروت واقعی در کجاست.

که او سرگرم داد و ستد است. جلو رفت و فرمود: «ای سعد، دنیا تو را زیادی مشغول به خود کرده است.»

سعد با دیدن چهره مهربان و نورانی پیامبر شاد شد و جواب داد: «چه کنم یا رسول الله؟ ... نه شریکی دارم و نه شاگردی. مجبورم به تنهایی به این همه کار و حساب و کتاب رسیدگی کنم.»

پیامبر جواب او را نپذیرفت و غمگین به راه خود ادامه داد. به زودی جبرئیل بار دیگر بر ایشان نازل شد و گفت: «یا رسول الله، از آن جا که خدا، تو را به خاطر غفلت سعد از نماز ناراحت می‌بیند، از تو خواسته بگویی کدام حالت را دوست داری؟ آیا او به همان زندگی سابق بازگردد یا در وضع فعلی به سر برد.»

پیامبر چون می‌دانست که سعد با از دست دادن نماز جماعت، خود را از نعمتی بالاتر از ثروت محروم کرده است، بی‌درنگ فرمود: «همان زندگی سابق ارزشش بیشتر است.»

جبرئیل گفت: «پس، آن دو درهمی را

شوفی با داستانهای معروف دنیا

شنل قرمزی عصر جدید

یکی بود، یکی نبود. تو به سرزمین خوش آب و هوا، نزدیک کوههای قشنگ و کنار رودخانه‌ای خروشان کلبه‌ای بود که دختری با مادر بزرگش در آن زندگی می‌کرد. اونا زندگی خوبی در کنار هم داشتند. مادر بزرگ یه آپارتمان مبله دابلکس با دو تا سرویس بهداشتی تو شهر داشت که اجاره‌اش داده بود و همراه نوه‌اش با پول کرایه خونه زندگی راحتی داشتن. تو یه روز پاییزی، مادر بزرگ برای گرفتن پول به بانک رفت. موقع برگشت یه اسب سوار در جنگل، کیف‌دستی‌اش رو قاپید و فرار کرد. مادر بزرگ خورد زمین و پای چپش زخمی شد. درست همون وقت یه پیرمرد هیزم شکن مادر بزرگ رو پیدا کرد و به کلبه‌اش برد تا زخم‌هاشو بتادین بزنه و پانسمان کنه. هیزم شکن تو جنوب جنگل تنها زندگی می‌کرد. موقع غروب، وقتی مادر بزرگ خواست به کلبه خودش برگرده، پیرمرد هیزم‌شکن گفت: اگه الان بره، تو راه به تاریکی هوا می‌خوره. مادر بزرگ هم برای این که نوه‌اش نگرانش نشه، به کلبه‌شون تلفن کرد و به نوه‌اش خبر داد که شب به کلبه نمی‌آد. از طرفی آقا گرگه که از مدت‌ها پیش برای حمله به کلبه نقشه می‌کشید، تصمیم گرفت دست به کار بشه. رسید به کلبه و زنگ زد. شنل قرمزی از داخل مانیفور آیفون تصویری، آقا گرگه رو که دید، زود رفت گوشی تلفن رو برداشت تا با ۱۱۰ تماس بگیره. ولی تلفن قطع بود. اما خوشبختانه کلبه شون دو تا خط تلفن



داشت و شنل قرمزی اون یکی خط رو امتحان کرد. اما باز بوق نمی‌زد، چون آقا گرگه سیم‌های تلفن رو با اون دو تا دندان‌های جلوش گاز زده بود.

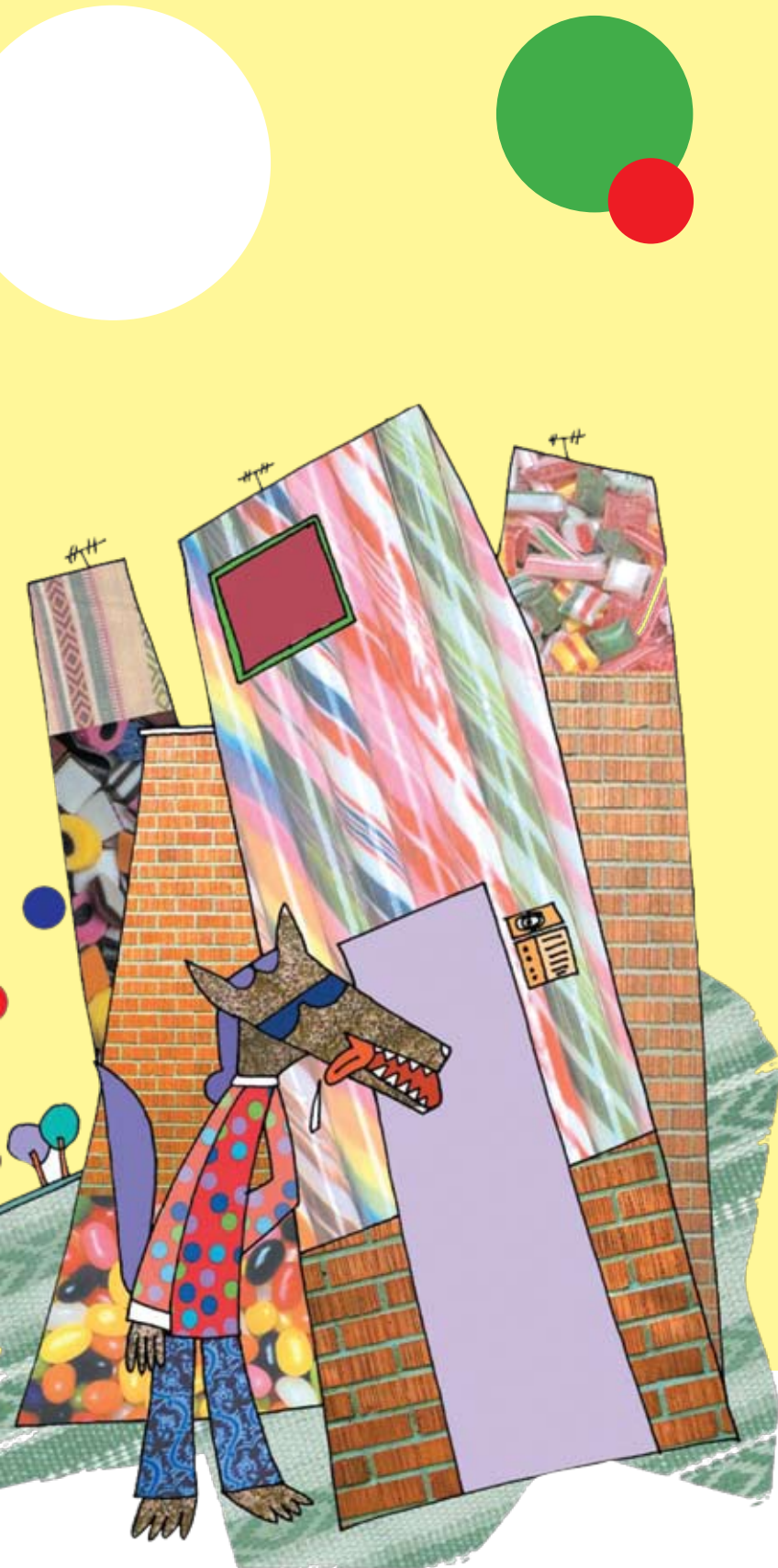
شنل قرمزی رفت تو اتاقش و با موبایلش به ۱۱۰ زنگ زد. ولی آنتن کافی نداشت. اون همیشه گوشیش رو کنار پنجره رو به دشت می‌داشت. آخه فقط اون جا آنتن می‌داد. تازه برای صحبت کردن هم باید از کلبه می‌رفت بیرون. نمی‌دونست باید چی کار کنه. آقا گرگه فریاد زد که در رو می‌شکنه، ولی شنل قرمزی نمی‌ترسید، چون در کلبه ضدسرقت بود و به همین راحتی نمی‌شکست. منتها آقا گرگه که قبلاً توی زندان باز کردن قفل‌های امنیتی رو یاد گرفته بود، بدون این که زیاد زور بزنه، وارد کلبه شد و شنل قرمزی رو غافلگیر کرد. شنل قرمزی هم اسپری فلفل رو از تو کابینت برداشت و پاشید تو چشم‌های آقا گرگه. بعد هم فرار کرد و به وسط جنگل رفت و وسط تاریکی گم شد.

این هم یک پایان بندی داستان به سبک سریال‌های تلویزیونی.

شنل قرمزی فرار کرد و به جنگل رفت و وسط تاریکی گم شد و تا به حال تلاش‌های امدادگران برای پیدا کردن او بی‌نتیجه مونده. شنل قرمزی با کشیدن نقشه قبلی و با کمک گرفتن از آقا گرگه و نویسنده داستان، یگراست رفت انتهای پارک جنگلی پیش دوستش. اونا روی نیمکت نشستن و پفک لوله‌ای خوردن.

همچنین عصر امروز آقا گرگه با قید وثیقه آزاد شد.

■ سوگل عساری



افقی یا عمودی

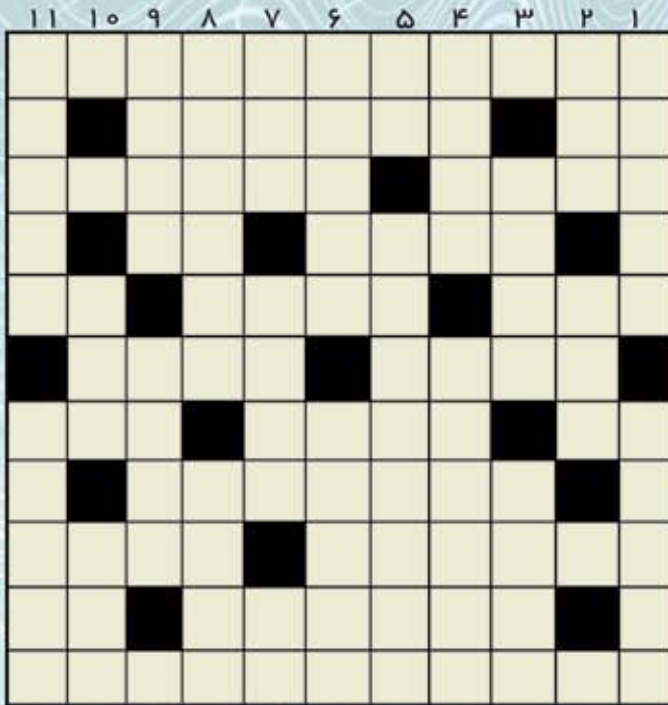
روزی فرش به پرده گفت: «کاشکی من هم مثل تو آویزون بودم و همه جا را می‌دیدم و دلم باز می‌شد.»
پرده گفت: «من هم مدتی دراز بکشم برای مهره‌های کمرم خوب است.»

به این ترتیب پرده و فرش جایشان را عوض کردند.

*

فرش روز به روز خوشحال تر و سرحال تر و پرده، پاره تر و نخ نما تر می‌شد. البته که پرده نازکدل، حرفی از برگشت فرش به سر جایش نزد اما با دلی پاره پوره خوشحال بود که به فرش فرصت تجربه کردن داده است. و البته فرش هم خوشحال بود که چنین فرصتی به پرده داده است!

جدول



افقی

- ۱- مدافع صربستانی تیم منچستر یونایتد
- ۲- من و تو - جهانگرد و کاشف معروف پرتغالی
- ۳- برادر - ریاکاری
- ۴- مداد طراحی - واحد سطح
- ۵- مسافرخانه مدرن -
- ۶- پارچه براق از جنس ابریشم - وتر کمان
- ۷- نخستین سفینه فضایی قابل استفاده مجدد - پیشوا
- ۸- صدای الاغ - افترا
- ۹- تکاور - از یاران پیامبر (ص)
- ۱۰- رنگ فلزی - بالا آمدن آب دریا
- ۱۱- شاخه ای از علم دینامیک سیالات

عمودی

- ۱- فهرست الفبایی نام ها و موضوع ها و عنوان ها در پایان کتاب - خبرگزاری قرانی در ایران
- ۲- نام عددی که نشان دهنده نسبت سرعت یک شی در یک سیال به سرعت صوت در همان سیال است - ظرف لباس شویی
- ۳- جمع وکیل - آباد کننده
- ۴- شهری در استان اردبیل - پرجمعیت ترین شهر کانادا
- ۵- حرف انتخاب - دلداری دادن - فریاد
- ۶- جانوری افسانه ای که از دهانش آتش بیرون می آید - سرپرست یک کار یا مکان یا موسسه
- ۷- پخش زنده - از وسایل آتش بازی - پول زاپن
- ۸- کمک مالی دولت برای پایین نگهداشتن قیمت ها یا خدمت - از کانی هایی که به صورت ورقه های نازک در می آید و در صنعت و عایق کاری استفاده می شود
- ۹- شهری در آمریکا - از نام های دخترانه
- ۱۰- رنگ جدایی - آلوده به سم
- ۱۱- خلاصه یک گفتار یا نوشته - ابزاری در بتونه کاری

برندگان جدول شماره قبل نسیم نوجوان:

- ۱- سید مهدی حسینی
- ۲- نجمه عباسی نایه
- ۳- ریحانه ساکی



دعای من و انتخاب تو!

ای پروردگار ما! بعد از آنکه ما را هدایت کردی، دل های ما را به باطل متمایل نکن و رحمت خود را بر ما ارزانی دار، که تو بخشنده ای .
(آل عمران - ۸)

خدایا! راستی خدای خوب و بزرگ من! خیلی وقت ها نمی دانم چه دعایی برایم خوب است و چه دعایی بد. ممکن است اشتباهی دعا کنم. خدایا خواهش می کنم خودت دعاهای من را درست کن. و یک چیز دیگر هم می خواهم بگویم، وقتی قرآن می خوانم می بینم قرآن یک عالم دعای خوب دارد. حتما خدایا، تو از زبان پیامبرهات می خواهی به ما یاد بدهی چه جوری و چه دعاهایی کنیم.

در ضمن، من کلی دعای مستجاب نشده دارم. چرا همه دعاهایم مستجاب نمی شود؟ شاید تقصیر من است که زیاد دعا نمی کنم و آنقدرها که لازم است صدایت نمی زنم. راستش، گاهی شیطان می آید وسط دعاهایم و توی دلم را خالی می کند. آن وقت من نا امید می شوم و می گویم اصلا این دعا کردن چه فایده ای دارد؟ خدا که جواب من را نمی دهد. اما وقتی به دعاهای قبلی ام فکر می کنم، می بینم چقدر خوب شد که خیلی هایش را مستجاب نکردی ای پروردگار مهربان من!

اصلا چقدر خوب است که تو همه دعاها را مستجاب نمی کنی، حتما دنیا زیر و رو می شد. خدایا، دلم می خواهد شرطی بین خودمان بگذارم. شرطمان این باشد که من دعا کنم و تو از بین آنها انتخاب کنی. هر کدامشان را که بدردم می خورد مستجاب کنی و هر کدامشان را که فکر می کنی برایم خوب نیست، بگذاری کنار. خدایا ممنون که این همه با ما راه می آیی.

■ عرفان نظر آهاری

امام سجاد علیه السلام :

مؤمن، بردباری و دانش را
با هم در آمیخته است



تو اولین ستاره‌ای

بین چگونه چشم من
پر از خیال و خواهش است
من آن یتیم کوچکم
که تشنه نوازش است

برای درک روح تو
چقدر کودکم هنوز
تو بی‌نهایتی و من
چو ذره کوچکم هنوز

اگر نوازشم کنی
چو غنچه باز می‌شوم
برای یک نگاه تو
پر از نیاز می‌شوم

تو از دیار کعبه‌ای
سفر به سوی تو خوشست
تو بوی کعبه می‌دهی
چقدر بوی تو خوشست

تو اولین ستاره‌ای
در آسمان قلب‌ها
جهان نبود و بوده‌ای
تو در جهان قلب‌ها

تمام تار و پود من
گدای توست یا علی
سراسر وجود من
فدای توست یا علی

