





شاپره:

همه ما پاسخ این سؤال را خوب می‌دانیم. سلول‌های بدن ما اکسیژن و غذای مورد نیاز خود را از خون می‌گیرند. اگر خون کسی کمتر از اندازه لازم باشد، فرد دچار بیماری می‌شود. گاهی به دلایل گوناگون (مانند

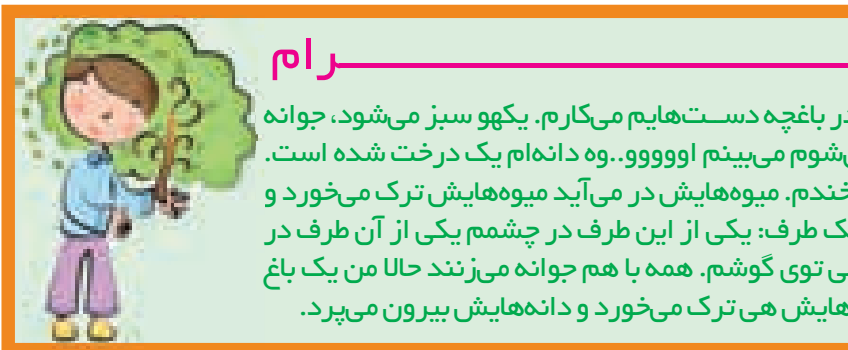
تصادف یا عمل جراحی)، فرد مقدار زیادی از خونش را بیکباره از دست می‌دهد. بدن، برای ساختن خون تازه به زمان نیاز دارد. در چنین موقعی فوری باید خون به فرد تزریق شود تا اعضای بدنش بتواند به کار خود ادامه دهد.

#### گلبول‌های قرمز

وظیفه آنها گرفتن اکسیژن از شش‌ها و رساندن آن به اعضای بدن است. بدن اکسیژن را که مصرف کرد، دی

## باغ احت

شاپره: یک دانه، دانه احترام دارم. آن را در باغچه دست‌هایم می‌کارم. بیکهو سبز می‌شود، جوانه می‌زند، قد می‌کشد و روز بعد که بیدار می‌شوم می‌بینم اوووووو..وه دانه‌ام یک درخت شده است. ذوق می‌کنم. درختم شکوفه می‌دهد. می‌خندم. میوه‌هایش در می‌آید میوه‌هایش ترک می‌خورد و دانه‌هایش می‌پرد بیرون. هر کدامشان یک طرف: یکی از این طرف در چشمم یکی از آن طرف در زبانه، یکی روی قلبم یکی روی زبانه و یکی توی گوشم. همه با هم جوانه می‌زنند حالا من یک باغ شده‌ام. پر از درخت‌های احترامی که میوه‌هایش هی ترک می‌خورد و دانه‌هایش بیرون می‌پرد.



اکسید کربن پس می‌دهد. آن‌ها این گاز را به شش‌ها می‌آورند تا از بدن خارج نشود. بیشترین سلول موجود در خون، گلبول قرمز است. به همین دلیل رنگ خون ما قرمز دیده می‌شود. گلبول‌های قرمز گرد هستند و وسط آنها کمی تورفته است؛ درست شبیه یک توپ بسکتبال بی‌باد.

#### فون چیست؟

خون ما از مایعی زردرنگ به اسم پلاسما تشکیل شده است که سلول‌ها و مواد بی‌شماری در آن شناور هستند. سه سلول مهم در خون ما وجود دارد که عبارتند از گلبول قرمز؛ برای رساندن اکسیژن به سلول‌های بدن گلبول سفید؛ برای دفاع از بدن در برابر میکروب‌ها پلاکت؛ برای بند آوردن خونریزی‌ها این سلول‌ها عمر متفاوتی دارند؛ مثلاً عمر هر گلبول قرمز ۴ ماه است؛ در حالی که یک پلاکت فقط ۱۰ روز عمر می‌کند. این سلول‌ها وظایف خود را انجام می‌دهند و هنگامی که عمرشان تمام شد، جای خود را به سلول‌های تازه می‌دهند.

#### گلبول‌های سفید

گلبول‌های سفید کمی از گلبول‌های قرمز بزرگ‌ترند.

## فایده فون برای بدن



#### پلاسما

سلول‌ها و مواد موجود در خون، در مایعی زردرنگ به نام پلاسما شناورند ۹۰ درصد پلاسما از آب تشکیل شده است.

#### اهدای فون

وقتی که خون زیادی از کسی می‌رود و نیاز به خون دارد، تنها یک انسان دیگر می‌تواند به او کمک کند. هر روز صدها بیمار به خون نیاز پیدا می‌کنند. بعضی از آن‌ها به خون کامل و بعضی به بخشی از آن مانند گلبول‌های

وقتی ما سالم هستیم. گلبول سفید کمتری در خون ما وجود دارد. اگر بیمار شویم، بدن گلبول‌های سفید بیشتری می‌سازد. گلبول‌های سفید سربازان شجاع بدن هستند که به جنگ میکروب‌ها و ویروس‌ها می‌روند. پیش بیاید.

البته، بانک‌های خون اکنون از شما خون نمی‌گیرند. برای دادن خون، فرد باید بیشتر از ۱۸ سال سن داشته باشد. اما شاید شما بتوانید با بزرگ‌ترها صحبت کنید و به آن‌ها بگویید که خونشان چگونه می‌تواند جان یک، دو و شاید ده‌ها نفر را از مرگ نجات دهند. یادتان باشد خوب غذا بخورید و بدنتان را سالم نگه دارید تا وقتی بزرگ شدید شما هم بتوانید خون اهدا کنید.

#### فون چگونه ساخته می‌شود؟

خون تازه در مغز بعضی از استخوان‌های بدن، مانند ستون فقرات، دنده‌ها و لگن ساخته می‌شود. مغز استخوان یک ماده نرم و ژله‌ای است که در درون استخوان‌ها وجود دارد. در بدن هر فرد ۴ تا ۶ لیتر خون وجود دارد. این مقدار تقریباً همیشه ثابت است. اگر بدن سالم باشد در زمان لازم، می‌تواند خون بیشتری هم تولید کند.

#### پلاکت

پلاکت‌ها سلول‌هایی کوچک و بی‌رنگ هستند. کار آن‌ها زمانی شروع می‌شود که جایی از بدن شروع به خونریزی کند. در این هنگام پلاکت‌ها دست به دست هم می‌دهند و سعی می‌کنند جلوی خونریزی را بگیرند. آن‌ها باعث لخته شدن خون در محل زخم و بند آمدن خونریزی می‌شوند. برخی از مردم در خونشان پلاکت ندارند. فکر کنید اگر جایی از بدنشان بریده شد باید چه کار کنند؟ این بیماران باید هر چند روز یکبار مقداری پلاکت دریافت کنند.

## پرنده، دریا، پاک، رود

شاپره – مهسا طاقتی احسن: یکی بود یکی نبود غیر از خدای مهربون هیچ کس نبود یه روزی تویه جنگل زیبا پرنده‌ای زندگی می‌کرد به نام بال سفید. این پرنده با بقیه پرنده‌ها فرق داشت و فرقی هم این بود که یکی از بال‌هایش سفید بود اما این پرنده به خاطر بال‌ش هیچ دوستی نداشت و همه می‌گفتند که او خیلی خنگ است اما این طور نبود او خیلی هم دانا بود. پرنده چون هیچ کس رو نداشت، همیشه پیش رود می‌رفت و با اون درد و دل می‌کرد. پرنده قصه ما وقتی با رود درد و دل می‌کرد فکر می‌کرد که جریان رود درد و دل‌هایش را پیش خدا می‌بره. یه روزی که پرنده خیلی ناراحت‌تر از همیشه بود پیش رود رفت و با خود گفت: ای رود زیبا می‌شه به خدا بگی که بیاد و به من کمک کنه که همه با من دوست بشن؟ رود که بسیار از تنهایی پرنده ناراحت بود به او گفت: باشه و پیش خودش برای او دعا کرد در همین لحظه پرنده جرقه‌ای به ذهنش رسید و تصمیم گرفت ببینه که این رود کجا می‌ره. پس راه افتاد اما هر چه می‌رفت هی رود بیشتر و بیشتر می‌شد تا اینکه پرنده به دریا رسید و دید که رود به دریا پیوست اما در همان لحظه دید که روباهی داره نقشه می‌کشه که پرنده‌ها رو بخوره. بال سفید اونو دید و قضیه رو به پرنده‌ها گفت و از آن به بعد پرنده‌ها با او دوست شدن.

## ببر عاشق شنا

شاپره: ببر جانوری سنگین وزن و قدرتمند است. کمتر جانوری از ضربه دست آن جان سالم به در می‌برد. ببرها تنها گربه‌هایی هستند که از آب و آب تنی خوششان می‌آید. ببرها در مناطق جنگلی زندگی می‌کنند؛ از این رو شاید بهتر باشد لقب «سلطان جنگل» را به آن‌ها بدهیم، چون شیرها در علف‌زارها زندگی می‌کنند، نه جنگل.

۴۰ سال پیش آخرین ببر ایران در جنگل گلستان شکار شد. ببرهای ایران در جنگل‌های شمال زندگی می‌کردند و به همین خاطر به ببرمازندران مشهور بودند. این ببر به قدری زیبا بود که آوازهاش تا آن سر دنیا هم رفته بود. بزرگترین نویسنده انگلیس، شکسپیر در آوازش از این ببر اسام می‌برد. به همان دلایلی که دیگر شیری در ایران نداریم، ببری هم نداریم.



## رنگین کمان در باغچه

مریم خیلی دوست دارد گل‌های باغچه را آب بدهد. یک روز صبح که مشغول این کار بود ناگهان متوجه چیزی شد یک رنگین کمان زیبا، روی فطره‌های آبی که از شیلنگ خارج می‌شد تشکیل شده بود.

مریم خوشحال شد و به طرف دیگر باغچه برگشت اما رنگین کمان ناپدید شد. مریم این ماجرا را برای پدرش تعریف کرد.

پدر گفت: نور سفید خورشید از رنگ‌های گوناگونی تشکیل شده است این نور هنگام برخورد با فطره‌های آب به رنگ‌های گوناگونی تجزیه می‌شود. در نتیجه این منظره تماشایی را بوجود می‌آورد.

مریم پرسید: پس چرا وقتی به طرف دیگر برگشتم، رنگین کمان ناپدید شد؟ پدر گفت: برای تشکیل رنگین کمان خورشید باید پشت سرت باشد.

پس اگر روبرویت باشد رنگین کمان تشکیل نمی‌شود. از آن روز به بعد یکی از سرگرمی‌های مریم در هنگام آب دادن به گل‌ها درست کردن رنگین کمان و تماشا کردن این منظره زیبا است.

خوب حالا تو هم امتحان کن و رنگین کمان‌های

زیبا بساز و آنها را تماشا کن.



شاپره: آیا می‌دانید زباله‌هایی که هر شب دم در خانه می‌گذارید به کجا می‌رود و چه سرانجامی دارد؟

زباله‌ها بعد از این که توسط مأموران زحمت کش شهرداری جمع می‌شود به محل تخلیه زباله می‌رود. این زباله‌ها خرد و تکه‌تکه می‌شود تا جای کمتری را بگیرند و در جابه‌هایی که مخصوص همین کار گود شده‌اند ریخته می‌شوند. اما بچه‌ها اگر ما نتوانیم زباله‌ها را بازیافت کنیم روز به روز باید به این‌جا‌ها اضافه کرد و این خود برای محیط زیست خطرناک است.

برای همین بازیافت بوجود آمد تا موادی را که می‌شود دوباره از آن استفاده کرد در زباله‌ها ریخته نشود.

#### کاغذ

کاغذ یکی از موادی است که می‌شود آن را دوباره بازیافت کرد. بچه‌ها برای تهیه کاغذ نیاز هست که درختان زیادی قطع شوند و این خود باعث می‌شود که ما درختان زیادی را از دست

## دروغ سنج چگونه کار می‌کند؟

شاپره: حتماً اسم دستگاه دروغ سنج را شنیده‌ای. می‌دانی این دستگاه چگونه کار می‌کند؟ خیلی ساده است. وقتی

دستگاه به بدن وصل می‌شود چیزهایی مانند فشار خون، دمای بدن و ضربان قلب را اندازه می‌گیرد. وقتی کسی دروغ می‌گوید تغییراتی در بدنش رخ می‌دهد دستگاه متوجه این تغییرات می‌شود و آن‌ها را ثبت می‌کند. اکنون در برخی از کشورها هنگام بازجویی از متهمان از دروغ سنج استفاده می‌کنند.

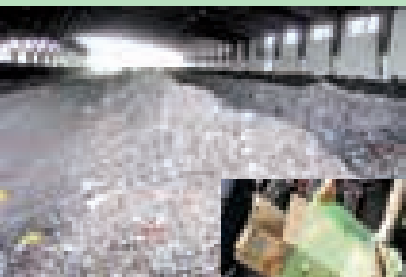
«چه طور دروغ سنج بسازیم؟»

روش ساخت چند دروغ سنج ساده برای ساختن این وسیله به یک برگ کاغذ، خودکار و خط‌کش نیاز داری. یک جدول بکش که دو ستون داشته باشد در یک ستون نام روزهای هفته را بنویس و ستون روبرو را خالی بگذار. این برگه را جایی قرار بده که هر شب به آن دسترسی داشته باشی.

هر شب به حرف‌هایی که در طول روز زده‌ای فکر کن. اگر خدای ناکرده حرف نادرستی به زبانت آمده جلوی آن روز یک علامت بگذار و در آخر هفته همه

را جمع بزن. این طوری به حرف‌هایی که می‌زنی بیشتر توجه می‌کنی. تلاش کن هر هفته تعداد علامت‌ها کمتر و کمتر شود. مطمئن باش خدا هم کمکت می‌کند. پیامبر (ص) فرمود: «به حساب‌های خودتان رسیدگی کنید قبل از اینکه در آخرت به حساب‌هایتان برسند.» ما می‌توانیم به کمک این وسیله به گفته‌هایمان رسیدگی کنیم. این وسیله کاملاً شخصی است. می‌توانی طرز ساختن آن را به دیگران یاد بدهی، اما لطفاً آن را به کسی نشان نده.

### آموزش



### بازیافت

بسیار زیاد است انواع خوراکی‌ها که بسته‌آن‌ها پلاستیکی است مثل چیپس، پفک، شکلات و... یا بطری‌های پلاستیکی آب، نوشابه و...

یا پلاستیک‌هایی که میوه فروش برایمان میوه می‌گذارد و ظرف‌های یک بار مصرف و...

مواد پلاستیکی سال‌های بسیار زیاد طول می‌کشد تا جذب زمین بشود و این خود برای طبیعت

ضرر دارد برای همین نباید این مواد را در طبیعت به راحتی رها کرد.

بهتر است تا آنجایی که ممکن است از ظرف‌های پلاستیکی و بسته‌بندی‌های پلاستیکی کمتر استفاده کرد.

برای مثال بهتر است به جای ظرف‌های یکبار مصرف از ظرف‌های دیگر استفاده کرد چون نه تنها این ظرف‌ها برای طبیعت ضرر دارد بلکه

استفاده از این ظرف‌ها برای بدن انسان‌ها نیز بیماری‌آفرین است.

امروزه کارخانه‌هایی هستند که از بطری‌های پلاستیکی الیاف درست می‌کنند. گروهی از دوست‌داران طبیعت زمانی که به محیطی می‌روند که آشغال در آن زیاد است،

دست به دست هم با رعایت بهداشت زباله‌ها را جمع‌آوری کرده تا به محیط زیبای اطرافشان کمتر لطمه بخورد.

بازیافت را از مدرسه و خانه خودتان شروع کنید.



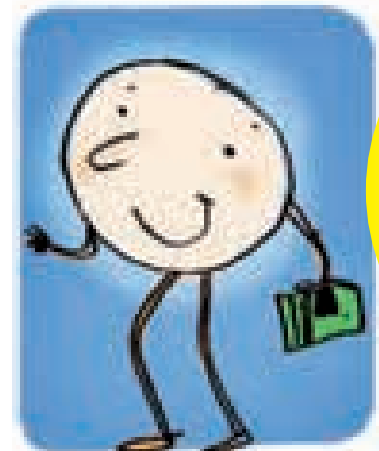
شاپره:

همه ما پاسخ این سؤال را خوب می‌دانیم. سلول‌های بدن ما اکسیژن و غذای مورد نیاز خود را از خون می‌گیرند. اگر خون کسی کمتر از اندازه لازم باشد، فرد دچار بیماری می‌شود. گاهی به دلایل گوناگون (مانند

تصادف یا عمل جراحی)، فرد مقدار زیادی از خونش را بیکباره از دست می‌دهد. بدن، برای ساختن خون تازه به زمان نیاز دارد. در چنین موقعی فوری باید خون به فرد تزریق شود تا اعضای بدنش بتواند به کار خود ادامه دهد.

## خدایی

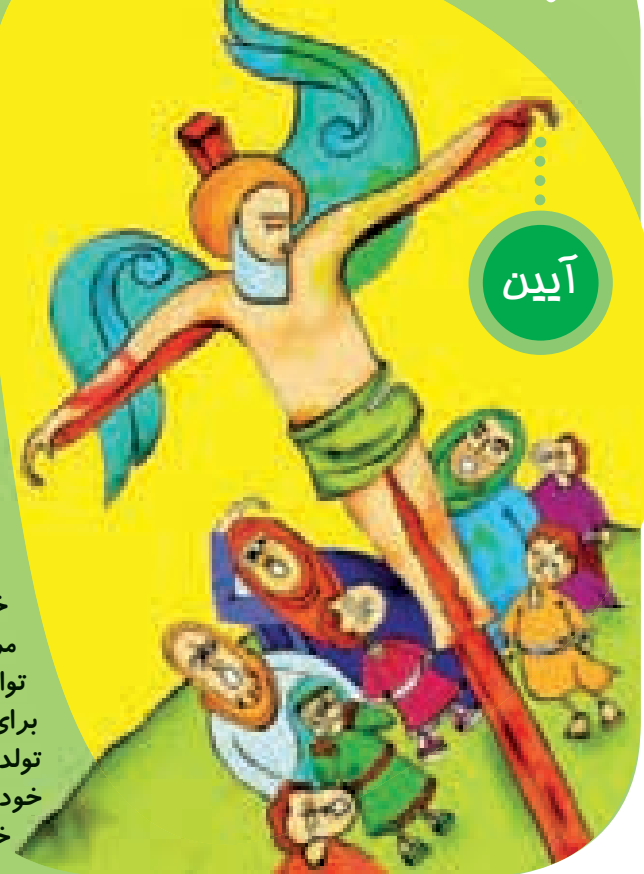




معلم: «چرا در آخر ماه، ماه پنهان می شود  
آیا می دانی کجا می رود؟»  
شاگرد: «آقا حتماً می رود حقوقش را بگیرد.»  
\*\*\*  
اولی: اگر قلب کسی ایستاد چه کنیم؟  
دومی: یک صندلی بگذاریم تا بنشینند.

**آن چیست که روی زمین وزن زیاد  
دارد؛ اما از آسمان باصدا روی زمین  
می افتد؟**  
جواب سوال قبلی: هوا - شتر مرغ

# پیامبر اولوالعزم حضرت مسیح



آیین

شاپره: از حضرت عیسی علیه السلام و مادر پاکدامنش، در ۱۵ سوره قرآن، سخن گفته شده است. نوزدهمین سوره قرآن هم به اسم مادر او مریم است. در این سوره قصه حضرت عیسی(ع) آمده است.  
در قرآن به جز عیسی، با کلمه های «مسیح»، «روح خدا» و «کلمه خدا» از آن پیامبر یاد شده است.  
حضرت عیسی(ع) پسر مریم است. مریم دختری پرهیزگار بود که خدا را بسیار عبادت می کرد، او مقام بالایی نزد خدا داشت و گاهی از بهشت برایش میوه و غذا می آوردند.  
یک روز خداوند، فرشته ای را نزد او فرستاد. فرشته به او گفت: خداوند می خواهد پسری به تو دهد که از بندگان عزیز و پیامبران بزرگ خدا خواهد شد.  
مریم گفت: من هنوز ازدواج نکرده ام؛ چگونه می توانم پسری داشته باشم؟ و فرشته پاسخ داد: این کار برای خدا آسان است.  
تولد او شبیه به حضرت آدم(ع) بود. حضرت آدم خودش پدر و مادری نداشت.  
خداوند او را از خاک و گل آفرید و به او روح داد.

وقتی حضرت عیسی(ع) به دنیا آمد، همه مردم از تولد او تعجب کردند.  
او نوزادی چند روزه بود؛ ولی زبان باز کرد و با مردم حرف زد.  
به آن ها گفت: من بنده و پیامبر خدا هستم. خدا به وجود من برکت داده و مرا به نماز و صدقه دادن سفارش کرده است و به من فرموده تا زمانی که زنده هستم به مادرم نیکی و احسان کنم.  
حضرت عیسی(ع) معجزه های فراوانی داشت. او با گل، پرده می ساخت و در آن می دید و پرند با اجازه خدا زنده می شد و به پرواز در می آمد.  
او افراد کور و بیماران را شفا می داد و حتی مردگان را به اذن خدا زنده می کرد.  
آن حضرت ۱۲ یار نزدیک داشت که به آن ها حواری می گفتند.  
آن ها قول داده بودند تا پیامبر خدا را در کارهایش یاری دهند و مردم را به سوی خدا دعوت کنند.  
بزرگان یهود که مقام خود را در خطر می دیدند، تصمیم گرفتند حضرت عیسی(ع) را به قتل برسانند.  
آن ها فردی را که شبیه به مسیح بود به صلیب کشیدند و گمان کردند که او را کشته اند.  
ولی خداوند او را نجات داد و به سوی خود بالا برد تا روزی که حضرت مهدی(عج) ظهور می کند و دین خدا سراسر دنیا را می گیرد، دوباره به میان مردم برگردد.

## جدول

جدول اعداد زیر را تکمیل کنید.

۲۰	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰

## رنگ کنید

## از چشم ها مراقبت کن!

بهداشت

## چرا چشم حساس ترین عضو بدن است؟



افرادى که از عینک استفاده می کنند، حداقل سالی یک بار باید برای معاینه نزد چشم پزشک خود بروند. اگر چشم ضعیف تر شده باشد، باید عینک هم عوض شود. عینک نامناسب، چشم درد را به دنبال دارد. جا به جا شدن عینک و سُر خوردن آن بر روی بینی هم باعث چشم درد می شود. اگر چشم دچار قرمزی شد، با آن چه کنیم؟  
چشم ممکن است به علت سرماخوردگی یا حساسیت دچار قرمزی شود. در هر حال، هرگز چشم را نمالید؛ چون قرمزی چشم شدت می یابد. در عوض این کارها را انجام دهید. حوله تمیزی را با آب سرد تر کنید.  
افرادى که از عینک استفاده می کنند، باید سالی یک بار برای معاینه نزد چشم پزشک خود بروند. اگر چشم ضعیف تر شده باشد، باید عینک هم عوض شود. عینک نامناسب، چشم درد را به دنبال دارد. جا به جا شدن عینک و سُر خوردن آن بر روی بینی هم باعث چشم درد می شود. اگر چشم دچار قرمزی شد، با آن چه کنیم؟  
چشم ممکن است به علت سرماخوردگی یا حساسیت دچار قرمزی شود. در هر حال، هرگز چشم را نمالید؛ چون قرمزی چشم شدت می یابد. در عوض این کارها را انجام دهید. حوله تمیزی را با آب سرد تر کنید.

۱۰ دقیقه روی چشم بگذارید.  
به این ترتیب چشم خنک می شود. از دستمال های عطری، صابون یا مواد شوینده استفاده نکنید؛ چون ممکن است علت قرمزی چشم شما همان مواد باشند.  
چه موقعی چشم ما دچار سوزش می شود؟  
هر جا و هر وقتی ممکن است چشم دچار سوزش شود؛ مثلاً وقتی گرد و خاک، دود یا عرق داخل چشم شود. تماشای نور خورشید و رفتن به مناطق گرم یا کوهستانی (که پرتو نور خورشید در آن جا شدیدتر است) می تواند باعث سوزش چشم شود. پاشیده شدن مواد شیمیایی (مانند شوینده ها، سفید کننده ها و حشره کش ها) به چشم هم همین طور.  
در تهیه این مقاله از کتاب «چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟» نوشته آلیس فاید دستالین و همراهمان، ترجمه رشاد مردوخی، نشر نی، سال چاپ ۱۳۸۱، استفاده شده است.

## فرب المثل

### یک کلاغ، چهل کلاغ

شاپره: ننه کلاغه صاحب یک جوجه شده بود. روزها گذشت و جوجه کلاغ کمی بزرگتر شد. یک روز که ننه کلاغه برای آوردن غذا بیرون می رفت به جوجه اش گفت: عزیزم تو هنوز پرواز کردن بلد نیستی نکته وقتی من خونه نیستم از لانه بیرون بپری و ننه کلاغه پرواز کرد و رفت. همان موقع یک کلاغ از اونجا رد می شد، چشمش به بچه کلاغه افتاد و متوجه شد که بچه کلاغ نیاز به کمک دارد. او رفت که بقیه را خبر کند و از آنها کمک بخواهد.  
پنج کلاغ را دید که روی شاخه ای نشسته اند، گفت: چرا نشسته اید که جوجه کلاغه از بالای درخت افتاده. کلاغ ها هم پرواز کردند تا بقیه را خبر کنند.  
... تا اینکه کلاغ دهمی گفت: جوجه کلاغه از درخت افتاده و فکر کنم نوکش شکسته. و همینطور کلاغ ها رفتند تا به بقیه خبر بدهند.  
... کلاغ بیستمی گفت: کمک کنید چون جوجه کلاغه از درخت افتاده و نوک و بالش شکسته. همینطور کلاغ ها به هم خبر دادند تا به کلاغ چهلمی رسید و گفت: ای داد و ببیداد جوجه کلاغه از درخت افتاده و فکر کنم که مرده. کلاغ ها رفتند تا خانم کلاغه را دلدارى بدهند. وقتی اونجا رسیدند، دیدند، ننه کلاغه تلاش می کند تا جوجه را از توی بوتها بیرون آورد. کلاغ ها فهمیدند که اشتباه کردند و قول دادند تا از این به بعد چیزی را که ندیده اند باور نکنند.  
از اون به بعد این یک ضرب المثل شده و هر گاه یک خبر از افراد زیادی نقل شود به طوری که به صورت نادرست درآید، می گویند «خبر یک کلاغ، چهل کلاغ شده است.»  
پس نباید به سخنی که توسط افراد زیادی دهن به دهن گشته، اطمینان کرد زیرا ممکن است بعضی از حقایق از بین رفته باشد و چیزهای اشتباهی به آن اضافه شده باشد.

## قورباغه

با استفاده از تا زدن کاغذ، به راحتی می توانیم یک کار دستی زیبا بسازیم.

وسایل مورد نیاز برای ساختن قورباغه کاغذ رنگی سبز • خط کش • قیچی • ماژیک

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

۳۹

۴۰

۴۱

۴۲

۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

۵۱

۵۲

۵۳

۵۴

۵۵

۵۶

۵۷

۵۸

۵۹

۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۴

۶۵

۶۶

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۲

۷۳

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۸۰

۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۷

۸۸

۸۹

۹۰

۹۱

۹۲

۹۳

۹۴

۹۵

۹۶

۹۷

۹۸

۹۹

۱۰۰

کار دستی





چیزهایی که لازم داری  
 ■ نشاسته (نصف لیوان)  
 ■ تخم مرغ (۲ عدد)  
 ■ شیر (یک لیوان)  
 ■ روغن جامد (۳ قاشق غذاخوری)  
 ■ زردچوبه (نصف قاشق چای خوری)  
 ■ دارچین (یک قاشق چای خوری)  
 ■ نمک (یک ششم قاشق چای خوری)  
 ■ پودر قند (۳ قاشق غذا خوری)  
 کارهایی که باید بکنی  
 ۱. نشاسته را در کمی آب سرد باز کن تا کاملاً

صاف و یکنواخت شود. سپس آن را به شیر اضافه کن.  
 ۲. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکن و خوب هم بز. زردچوبه و نمک و دارچین را به آن اضافه کن.  
 ۳. مواد آماده شده را با هم مخلوط کن.  
 ۴. با کمک بزرگترها روغن را در ماهی تابه بریز تا داغ شود. مایه را داخل آن بریز و شعله را کم کن.  
 ۵. بعد از ۱۰ دقیقه، نان را برگردان تا طرف دیگرش هم سرخ شود. طرف دوم طرف ۵ دقیقه سرخ می شود.  
 ۶. نان نشاسته را به پودر قند آغشته کن تا به اندازه دلخواه شیرین شود. بهتر است نان نشاسته در ماهی تابه کوچک پخته شود تا برگرداندن آن آسان باشد.



نان نشاسته

## تغذیه

آفتاب بگذار  
 ۳. روزی یک بار آنها را زیر و رو کن تا کاملاً خشک شوند.

### موز

موزهای رسیده و زرد را پوست بکن، حلقه حلقه یا نازک برش بده، در سینی کنار هم بچین و به همان روش قبلی خشک کن. موزهایی که انتخاب می کنی نباید له باشند.

در فصل بهار و تابستان می توانی توت فرنگی، آلو و آلوچه و آلبالو، سیب، زردآلو، هلو، توت و شاه توت، انگور و گلابی را خشک کنی.

### زردآلو

زردآلوه‌ها را دو نیمه کن و هسته آن‌ها را در بیابور. بعد روی سینی کنار هم بچین. سینی را در مقابل آفتاب بگذار تا نور خورشید زردآلوه‌ها را خشک کند. یادت باشد روی تمام میوه‌ها باید پارچه توری بکشی تا آلوده نشوند.

### توت فرنگی

توت فرنگی‌های درشت سالم و تمیز (بدون گل و لای) را خوب بشوی و بگذار آبشان برود. سپس آن‌ها را حلقه حلقه کن. یادت باشد که حلقه‌ها زیاد نازک نباشند.

بعد آن‌ها را، روی سینی پلاستیکی بریز و در مقابل آفتاب بگذار و رویش پارچه‌ای توری بکش تا آلوده نشود.

هر روز توت فرنگی‌ها را زیر و رو کن تا خشک شوند.

۷. اگر آفتاب نبود، سینی را روی شوفاژ یا کنار بخاری در اتاق گرم بگذار. البته این طوری مدت زمان بیشتری طول می کشد تا خشک شود.

### به

به را می توان به همین روش خشک کرد.

### نارنگی و پرتقال

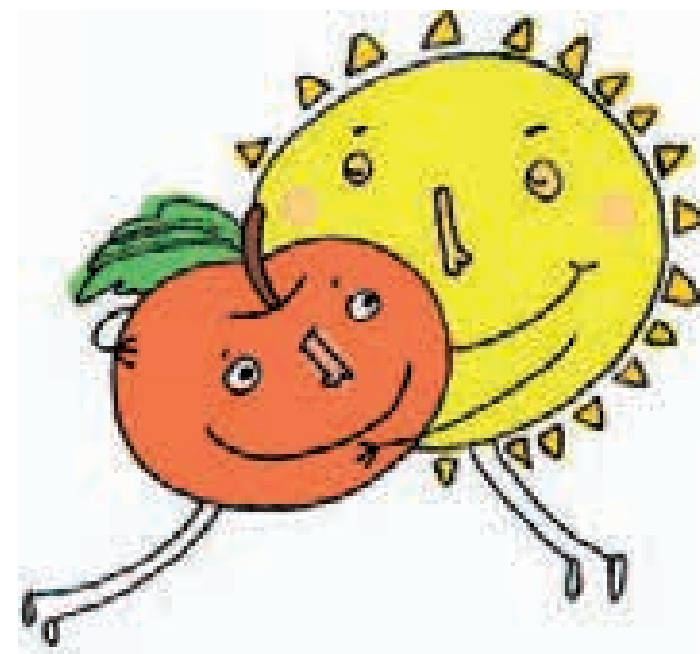
میوه‌ها را پوست بکن، حلقه حلقه کن، هسته‌هایش را در بیابور و روی سینی پلاستیکی (غیر فلزی) بریز. بعد آن را در مقابل آفتاب یا کنار بخاری یا روی شوفاژ بگذار تا خشک شود.

### آلو و آلوچه

۱. آلو و آلوچه‌های سفت و له نشده را انتخاب کن و خوب بشوی و با پارچه خشک کن.

۲. حالا آن‌ها را در سبلی بریز و در مقابل

## خشک کردنی‌ها



یا هسته زردآلو یا هر میوه‌ای که شیرین باشه را در میان برگه هلو قرار بده. بعد برگه‌ها را به هم فشار بده و آنها را در مقابل آفتاب بگذار. پس از دو روز برگه‌ها خشک و قابل مصرف می شوند.

### توت و شاه توت

توت و شاه توت وقتی کاملاً می پزد از درخت می ریزد. در بعضی شهرها مردم این میوه‌ها را همان طور روی زمین خشک می کنند. اما شما هم می توانی این میوه‌ها را روی پارچه بریزی و در مقابل آفتاب خشک کنی.

### انگور

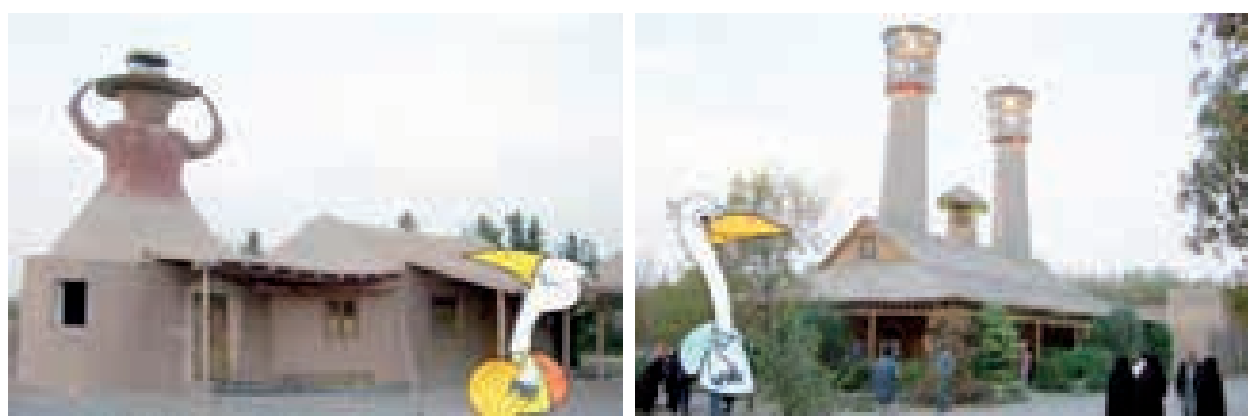
در بیشتر شهرهای آذربایجان انگور را «آسما» می کنند؛ یعنی در اتاق یا در مقابل آفتاب بند می کشند و انگورها را از شاخه روی بند آویزان می کنند.

## دهکده چوبی

شاپره: در کنار جاده تهران-مشهد شهر زیبایی به نام نیشابور قرار دارد؛ که به شهر فیروزه معروف است و آرامگاه شخصیت‌های بزرگی مانند خیام و عطار است. در نیشابور، روستایی ساخته شده است که تقریباً همه ساختمان‌های آن از چوب است و به همین دلیل به آن دهکده چوبین نیشابور گفته می شود. این دهکده یک مسجد چوبی بسیار بزرگ دارد که تنها مسجد چوبی دنیاست. تمام اشیای درون مسجد، به جز فرش‌ها، از چوب است. سازنده این مسجد خود از اهالی روستاست. مهندس مجتهدی بعد از تمام شدن تحصیلات خود در آمریکا، به

ایران بازگشته و این مجموعه را ساخته است. این مسجد در مقابل زلزله‌هایی با قدرت ۷ یا ۸ ریشتر مقاومت دارد. در کنار مسجد، موزه و کتابخانه چوبی قرار دارد. رستوران چوبی و نانواچی چوبی هم از جاهای دیدنی روستاست. نانواچی به شکل بانویی است که طبق نان بر سر دارد.

اگر خواستید شب را در این دهکده بمانید، می توانید در اتاق‌های چوبی و کاهگلی این دهکده به سر ببرید. برای خرید هم ۵ فروشگاه وجود دارد. کمی پایین تر از دهکده، روستای بیلاقی درود قرار دارد که آبشار آن بسیار زیباست.

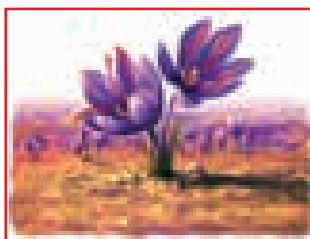


## ایرانگردی

## ادویه

شاپره: لازم دیدیم برای آشنایی یک سری از ادویه‌هایی که در اکثر غذاها از آن استفاده می شود را معرفی کنیم در زیر تعدادی از آنها را معرفی کردیم. ادویه‌ها، غذاهای ما را خوش بو و خوش مزه تر می کنند. این گیاهان مفید، همان طور که از اسمشان هم پیداست، خاصیت دارویی هم دارند. در این مقاله با تعدادی از اعضای خانواده ادویه‌ها، بیشتر آشنا می شویم.

### زعفران



### دارچین

می دانم که مرا خوب می شناسی. حتماً بارها مرا دیده‌ای. گردی قهوه‌ای هستم که مراروی شله زرد، هلیم یا روی کیک‌ها و شیرینی‌ها می باشند. ممکن است توی آب گوشت هم بریزند. من در واقع پوست درختچه دارچین هستم. درختچه همیشه سبز من، گل‌هایی زرد و میوه‌هایی کوچک شبیه به تخم مرغ دارد. مردم پوست شاخه‌های جوان و خوش بوی مرا می کنند و آسیاب می کنند.

من بسوی بد دهان را از بین می برم؛ تب را پایین می آورم و درد را کم می کنم. برای درمان بیماری قند و چربی خون نیز مفیدم. بعضی از مردم به جای گرد، از عرق و روغن من استفاده می کنند. اگر کسی روغن مرا روی پایش بمالد، درد پایش برطرف می شود. از عرق من هم برای درست کردن چای دارچین یا شربت استفاده می کنند. برای درست کردن چای، باید قطعه‌ای کوچک از مرا درون آب بیندازید و ۱۵ دقیقه دم کنید.

### شلل سیاه



همه فلفل‌ها معمولاً اول سبز هستند و رفته رفته رنگ عوض می کنند. من هم همین طورم. چیزی که تو می بینی، میوه آسیاب شده من است. میوه من کوچک تر از نخود است. میوه‌های مرا زمانی که هنوز سبز است، از بوته می چینند. آن‌ها را جلوی آفتاب پهن می کنند تا قهوه‌ای و سیاه شود؛ سپس با آسیاب به صورت گرد در می آورند.

من اشتها را زیاد می کنم. عرقشان را زیاد و بدنتان را خنک می کنم. من میکروب‌ها را می کشم. مرغوب‌ترین نوع من در شبه جزیره هندوستان دیده می شود.

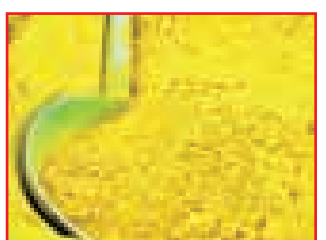
### زنجبیل



من زنجبیل است؛ امّا در گویش‌های محلی، به من زنجفیل هم می گویند. من مزه تندى شبیه به فلفل دارم. در مناطق گرم و کویری مانند سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی زیاد دیده می شوم. در خراسان نوعی آب نبات دراز درست می کنند که معمولاً به رنگ سفید است با خط‌هایی قهوه‌ای. زائران امام رضا (این آب نبات‌ها را سوغات می برند. اگر از آن خورده باشی، طعم مرا هم چشیده‌ای. راستش را بخواهید من ریشه گیاه زنجبیل هستم.

اگر نصف قاشق چای خوری از مرا در ۴ استکان آب بریزید و در قوری دم کنید، حافظه شما را قوی می کنم. برای دل پیچه و حالت تهوع هم مفید هستم.

### زردچوبه



من مشهورتر از آن هستم که بخوام خودم را معرفی کنم. فکر می کنم در ایران، در هر خانهدی مقداری از من پیدا شود.

مرا معمولاً به شکل گرد دیده‌ای؛ امّا من در اصل ریشه درختچه زردچوبه هستم. من از اعضای خانواده زنجبیل هستم. وقتی مرا از زمین بیرون می آورند،

خوب می شویند و کمی در آب می جوشانند، بعد جلوی آفتاب پهن می کنند تا خشک شوم و بعد هم آسیاب می کنند.

از من برای خوش رنگ و خوش بو کردن غذا استفاده می کنند؛ در قدیم برای رنگ کردن پارچه هم استفاده می کردند. من خواص زیادی دارم. در هضم غذا به شما کمک می کنم و خاصیت میکروب کشی دارم. من از سرطان، سنگ مثانه، بیماری قند و بیماری‌های خطرناک دیگر پیشگیری می کنم.

بنابراین سعی کنید دست کم دو سه بار در هفته، در غذاهایتان از من استفاده کنید. امروزه از من در ساختن داروهای زیادی استفاده می شود. اگر در مصرف

بخواهید من ریشه گیاه زنجبیل هستم. من زیاد روی نکند، ضرری برایتان ندارم؛ امّا برای اطمینان، بهتر است همراه من، مقداری لیموترش بخورید. اگر دوست

داشته باشید می توانید مقدار کمی از مرا در یک لیوان شیر گرم حل کنید و بنوشید.