



کامتان را تلخ نکنید!

خودداری کنید و سریعاً با نیروهای امدادی، اورژانس (۱۱۵) و هلال احمر (۱۱۲)، تماس بگیرید. شماره ۱۱۲، بدون آنتن دهی تلفن همراه و حتی بدون سیمکارت نیز، قابلیت تماس دارد. از بستن طناب برای درست کردن تاب بپرهیزید. انجام این کار می تواند باعث آسیب به درخت و شکستن شاخه و مصدومیت شود. تا جای ممکن از روشن کردن آتش در طبیعت بپرهیزید و در صورت انجام این کار، حتماً از خاموش کردن آن اطمینان حاصل کنید. فصل بهار، فصل رویش انواع قارچ، میوه و سبزی های خودروست. از آنجا که تشخیص قارچ، میوه و سبزی خوراکی برای هر کسی مقدور نیست، از خوردن هر نوع خوراکی در طبیعت بپرهیزید چون در صورت مصرف اشتباه و سمی بودن، خطرات جبران ناپذیری شما را تهدید خواهد کرد. از رفتن به مناطق بکر خودداری کنید تا هم به طبیعت آسیب وارد نشود و هم این که با حیوانات درنده بومی هر منطقه، مواجه نشوید. فرزندان کوچک خود را در طبیعت به ویژه در مناطق جنگلی، کنار مرداب ها، برکه و ... رها نکنید تا مشکلی به وجود نیاید. در شرایطی که مسیرهای داخل مناطق طبیعی را نمی شناسید، تنهایی و بدون راهنمای محلی، به این مناطق نروید تا در دل طبیعت گم نشوید.

برای این که روز سیزدهم شاد و بدون حادثه باشد، باید به چند نکته مهم توجه کنید: اگر به طبیعت می روید از جابه جایی سنگ ها و چوب هایی که روی هم انباشته شده، تا جای ممکن خودداری کنید، چون بسیاری از جانداران گزنده، در چنین جاهایی پنهان می شوند. در دامنه کوه ها و نزدیک به ارتفاعات، مستقر نشوید، چون این احتمال وجود دارد که خانواده های دیگری به ارتفاعات بروند و سنگ از بالای کوه به سمت دامنه بیفتد و باعث آسیب های جدی شود. استقرار در کنار رودخانه حتی در شرایطی که هوا خوب به نظر برسد، منطقی نیست، چون احتمال طغیان رودخانه به ویژه در فصل بهار زیاد است. از رفتن به مناطقی که عبور و مرور در آنها کم است و تلفن همراه نیز آنتن دهی خوبی ندارد، خودداری کنید، به ویژه آن دسته از افرادی که قصد دارند در این روز به کوه بروند، باید حتماً به صورت گروهی و همراه با تیم های کوهنوردی ماهر، این کار را انجام بدهند. از شنا کردن در رودخانه ها، آبگیرها و دریا (مناطق جنوبی کشور)، خودداری کنید. بسیاری از نقاط جنگلی خیس و لغزنده است، به همین دلیل از رفتن به قسمت هایی که تردد برای آنها در نظر گرفته نشده است، خودداری کنید. در صورت افتادن از ارتفاع و ضربه به سر، از تکان دادن مصدوم تا جای ممکن

و آرزو می کردند و سپس آن را به آب روان می انداختند، باین باور که اگر گره سبزه باز شود، بخت فرد هم باز خواهد شد یا آرزویش برآورده می شود. حتی برخی مادر بزرگ ها زمانی که نوه های دختر این کار را انجام می دادند، شعر مخصوصی هم می خواندند: «سال دگر سیزده به در، خونه شوهر، بچه به بغل». یکی دیگر از کارهایی که در این روز انجام می شد و همچنان ادامه دارد، خوردن کاهو یا سکنجبین است. علاوه بر این، خوردن سبزی پلو با ماهی، کوکوسبزی و آش رشته بین مردم مرسوم است. البته در برخی از شهرهای ایران غذاهای دیگری را نیز برای این روز می پزند.

گوشی ها را کنار بگذارید

سیزده به در، در واقع روز طبیعت و خانواده است و اگر افراد بتوانند گوشی های خود را در این روز کنار بگذارند و به شیوه های دیگری خودشان را سرگرم کنند، حتماً تجربه جدید و خوشایندتری برایشان ایجاد خواهد شد. برگزاری مسابقه والیبال بین دو خانواده می تواند تجربه بسیار مهیجی باشد به شرط این که توپتان در قابلمه آش کسی نرود! همچنین طناب کشی خانوادگی هم جذابیت های خاص خودش را دارد؛ البته در یک جای صاف و هموار و بدون سنگ باید این کار انجام شود تا کسی در زمان زمین خوردن آسیب نبیند. استپ هوایی، وسطی و دست رشته (دستش ده) نیز از بازی های گروهی مناسب این روز است و برای شهرنشین هایی که مدت زیادی فعالیت بدنی نداشته اند، حسابی مفرح به حساب می آید.



چرا در سیزدهم فروردین به طبیعت می رویم؟

روزی برای به در شدن!

بهاره جلالوند

روایت تاریخی قابل استنادی در رابطه با این باور وجود ندارد و سیزده به در نه تنها نحس نیست، بلکه روزی شاد و همراه با جشن به حساب می آید که پایان نوروز را نشان می دهد. حتی عده ای دیگر بر این باورند که ایرانی ها در گذشته های دور، ۱۲ روز را به عنوان نماد ۱۲ ماه سال، جشن می گرفتند و روز سیزدهم را فرخنده می دانستند و به همین دلیل به باغ و صحرا می رفتند.

روز خوراکی ها

ریشه این روز هر چه که باشد، از گذشته تا به امروز کارهای مختلفی در آن انجام می شود. برای مثال، گره زدن سبزه و انداختن آن به جوی آب روان، از گذشته مرسوم بوده است. گرچه امروزه گفته می شود که به جای استفاده از حیوانات که ارزش غذایی دارد، از دانه های دیگری برای سبزه باید استفاده شود. افراد از گذشته سبزه را گره می زدند

نگاهی به تاریخ

در رابطه با سیزده به در، بین بسیاری از افراد اختلاف نظر وجود دارد و برخی از قدیمی ها بر این باور بودند که «برای راندن نحسی این روز» باید حتماً از خانه بیرون و به طبیعت رفت. ولی عده ای دیگر برخلاف گروه اول، نظر دیگری دارند و این روز را نحس نمی دانند و بر این باورند که هیچ

جدول سلامت و تغذیه

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

تبریک ما به شما	جسم و کالبد	دورنمای عمر گویایی در غرب ایران	عید باستانی ایرانیان تلفن همراه	چه بسیار	طلا شوهر خواهر	گدایی قسمتی از اتاق سال ۳۵۴ روزه دست عرب	از هفت سین بهره وام	همسر مرد کره خاکی	حشره خونخوار
۷							۱	فلز سرچشمه کتف	۴
		از زبانهای زنده دنیا میوه ای معطر			گلی آپارتمانی				
					ظرفیت شیمیایی				
۵		مکافات عمل خویشتن داری	اعتیاد دارد						
قلب دوم لطف		رفیق مشهودی ماهوت یاک کن							
سارق اماکن شلوغ	برج ششم فلکی حرف انتخاب		۶		نقشه انگلیسی				
		جام جهان نما							
ابزار معاینه گوش									

رمز جدول شماره قبل: کلمه پلو