

## تهران

# در رقابت شهر دوست‌دار کودک



عکس: مهید فروزان



### چرخ اول

می‌شوند. پوکی استخوان یکی از عوارض اضطراب خواهد بود.» او گفت: «بهترین کار این است که اضطراب خود را بشناسیم. از صبح هر چیزی را که در ما ایجاد اضطراب می‌کند بنویسیم. علامت اضطراب می‌تواند تعریق زیاد و خشکی دهان باشد. گاهی در خواب دندان قروچه هم ممکن است نشانه‌ی اضطراب باشد.» او گفت: «هیچ‌کس از اضطراب نمرده است با اضطراب‌تان روبه‌رو شوید!» با گفتن توصیه‌ی آخر تمام دندان‌های بنده ریخت و دیگر عرضی ندارم. اصلاً چرا مشاوران مدرسه این‌جوری هستند؟

«کور تیزول» و «نورایی نفرین» در بدن ما تولید می‌شود. این هورمون‌ها چربی سوز هستند.»  
روان‌شناس مدرسه گفت: «خوشحال نباش؛ هورمون‌های اضطراب، چربی‌های شکمی را نمی‌سوزانند؛ بلکه چربی‌های پوست و مغز را، آن هم در ناحیه‌ی پیشانی نابود می‌کنند. وقتی مضطربیم پوستمان خشک و حافظه‌ی ما کم‌رنگ می‌شود.»  
او گفت: «تولید این هورمون‌ها به بدن دستور می‌دهد که کلسیم آزاد کنند. افراد مضطرب دچار کمبود کلسیم و گروه‌های ویتامین‌ب و گروه منیزیم

## اضطراب و کرونا سگ در حال حمله!

طوبایا ویسه

است که اضطراب مثل یک سگ در حال حمله است.» بعد مشاور توضیح داد: «اضطراب یا عملی است یا ذهنی. گاهی فقط در ذهن است و بروز خارجی ندارد. گاه تبدیل به عمل می‌شود. تکان دادن دست و پا، جویدن ناخن و راه رفتن تند و...»  
مشاور گفت: «اضطراب‌ها گاهی مربوط به افکار گذشته و گاه آینده است.» بعد گفت: «یادت باشد؛ اضطراب با استرس فرق دارد. اضطراب، بیماری است. استرس یک حالت زودگذر است.» او گفت: «وقتی مضطربیم دو هورمون

اضطراب من توصیه‌های عجیبی کرد که من می‌خواهم آن را خدمت شما به اشتراک بگذارم. به او گفتم مدام در خواب دندان‌هایم را به هم می‌سایم و دندان قروچه می‌کنم. مشاور مدرسه گفت: «اضطراب، مثل یک سگ در حال حمله است. اگر فرار کنی به دنبال خواهد آمد و به تو حمله می‌کند. در برابر اضطراب باید نشست و به چشم‌های سگ خیره شد. قبل تر هم در جایی خوانده بودم که سگ‌ها بو می‌کشند و می‌فهمند اگر ترسیده باشی ممکن است به تو حمله کنند. حالا مشاور مدرسه هم معتقد

نوجوانی، سن عجیبی است؛ از آن سن‌های خیلی بلاتکلیف. از آن چیزهایی که پدر و مادرها حسابی می‌توانند از آن سوءاستفاده نمایند. به‌خاطر شرایط ویژه و تغییراتی که در بدن و هورمون‌های محترم کمی همه چیز به هم می‌ریزد. در نوجوانی این اضطراب‌ها همراه با تغییرات هورمونی آن‌که‌های مزخرف را هم تشدید می‌کند که خیلی از ما نوجوانان از آن‌ها در عذاب هستیم. مشاور مدرسه که این روزها به‌خاطر کرونا به شکل مجازی مشاوره می‌دهد؛ برای



وقت مسابقه است! شهر تهران از سوی «یونیسف» (صندوق کودکان سازمان ملل متحد)، نامزد دریافت نشان «شهر دوست‌دار کودک» شده و با ۱۱ شهر دیگر برای دریافت این نشان رقابت می‌کند.

«مجتبی دانشور»، مدیرکل آموزش‌های شهروندی شهرداری تهران در گفت‌وگو با خبرنگار هفته‌نامه‌ی دوچرخه می‌گوید: «پروژه‌ی شهر دوست‌دار کودک، از سال ۱۳۸۸ در شهرداری تهران تصویب شده و بر این اساس، شهرداری ما را ملزم کرده که شرایط لازم را برای شهر دوست‌دار کودک فراهم کنیم. در ۱۱ سال گذشته، بخشی از کارها انجام شده که تأسیس خانه‌های کودک و اجرای برنامه‌های فرهنگی بخشی از آن‌هاست.»

به گفته‌ی او، تهران باید فاکتورهای داشته باشد که یکی از این فاکتورها، بحث مصوبه‌ی شهرداری تهران در سال ۱۳۸۸ است که باید اجرا شود. فاکتور دیگر زیرساخت‌هاست و هم‌چنین لازم است شاخص‌هایی را هم برای شهر دوست‌دار کودک داشته باشیم.»

### شاخص‌های شهر

دانشور درباره‌ی این شاخص‌ها می‌گوید: «این شاخص‌ها شامل فضای سبز، حوزه‌های اقدامات و خدمات فرهنگی، سلامت و ایمنی هم در حوزه‌ی سلامت جسمی و هم در حوزه‌ی مسائلی

مانند آتش‌نشانی و حمل‌ونقل و بحث آسیب‌های اجتماعی می‌شوند.»

### منطقه به‌جای شهر

می‌پرسیم چه طور می‌توان این شاخص‌ها را اجرا کرد؟ او می‌گوید: «اجرای این شاخص‌ها برای کل مناطق کلان‌شهری مثل تهران، سخت است. بنابراین آمدم «منطقه محور» عمل کردیم. پس از بررسی، پنج منطقه را انتخاب و شاخص‌ها را تدوین کردیم. آن

شاخص‌ها و پیشینه‌ی فعلی باعث شد که نامزد شهر دوست‌دار کودک شویم. آن پنج منطقه شامل منطقه‌های ۲، ۷، ۸، ۱۸ و ۲۲ تهران هستند و چون منطقه‌های انتخابی ما در شمال، شرق، غرب و جنوب تهران پراکنده‌ی دارند، می‌توانیم در طولانی‌مدت این شاخص‌ها را به بقیه‌ی مناطق تعمیم دهیم.»

### روز انتخاب

در خصوص زمان انتخاب نهایی شهر

دوست‌دار کودک دانشور می‌گوید: «توافقی سه‌جانبه بین شهرداری تهران، یونیسف و وزارت کشور براساس شاخص‌های ما بسته می‌شود تا در یک مدت زمان مشخص اجرا شود که معمولاً دوساله است. آن موقع نشان شهر دوست‌دار کودک داده می‌شود.»

به گفته‌ی مجتبی دانشور، ۸۵ شهر ایران در یونیسف پرونده تشکیل داده بودند که از بین آن‌ها شهرهای اهواز، بندرعباس، تبریز، تهران، رشت، سمنان،

شیراز، کرمان، گرگان، مشهد، همدان و یزد، به‌عنوان نامزدهای نهایی شهر دوست‌دار کودک انتخاب شدند.

خوب است بدانید شهر دوست‌دار کودک، شهری است که نیازهای کودکان زیر ۱۸ سال را مورد توجه قرار داده باشد؛ به طوری که کودکان مانند سایر شهروندان، منطبق با نیازهایشان بتوانند زندگی کنند و زمینه‌ی رشد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی مانند امنیت نشاط و سلامت برای آن‌ها فراهم باشد.

## تهران در رقابت شهر دوست‌دار کودک

عکس: محمود اعتمادی/دوچرخه

## کودک به‌دون سفت است!

«کودک بودن سخت است!»، عنوان نمایشگاهی است از کتاب‌هایی با موضوع «به‌داشت جان و روان» که در کتاب‌خانه‌ی مرجع کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برپا شده است.



به‌گزارش اداره‌ی کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون، در این نمایشگاه در مجموع ۷۲ عنوان کتاب با این موضوع به‌نمایش گذاشته شده است.

این نمایشگاه تا پایان تیر ماه ۱۳۹۹، روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت هشت صبح تا ۱۴ و ۳۰ دقیقه، با رعایت دستورالعمل‌ها و پروتکل‌های بهداشتی پذیرای علاقه‌مندان است.

بر اساس این خبر، نام نمایشگاه «کودک بودن سخت است!» برگرفته از کتابی با همین نام نوشته‌ی «جنیفر مورمالینوس» است.

کتاب‌خانه‌ی مرجع کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، هم‌راه منتخبی از آثار خود را با موضوع‌های گوناگون در قالب نمایشگاه در معرض دید مخاطبان قرار می‌دهد.

علاقه‌مندان می‌توانند تا پایان تیر ماه به این کتاب‌خانه در خیابان شهید بهشتی، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، پلاک ۲۴، ساختمان شهید ملک‌شامران، مجتمع کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مراجعه کنند.

### یادمان باشد



● یادمان باشد در روزهای تابستان، برنامه‌ی «دهکده‌ی نوجوانان» در پنج فرهنگ‌سرا برگزار می‌شود. به‌گزارش سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، این برنامه، پاتوقی برای همه‌ی نوجوانان است؛ البته با رعایت تمام موازین بهداشتی. هم‌چنین جشنواره‌ی «شش‌وهفت» که آموزش بازی‌های مهارتی است در پنج فرهنگ‌سرای شهر برگزار خواهد شد.

● یادمان باشد مسابقه‌ی خلاصه‌نویسی کتاب با عنوان «نماکتاب» به همت کتاب‌خانه‌ی فرهنگ‌سرای خاوران برگزار می‌شود. به‌گزارش روابط عمومی مدیریت فرهنگی منطقه‌ی ۱۵، این برنامه با موضوع خلاصه‌نویسی کتاب‌های خوانده‌شده در قرنطینه اجرا می‌شود و مخاطبان می‌توانند آثار خود را در روزهای پنجم مرداد و سوم شهریور ماه، به‌نشانی اینستاگرام فرهنگ‌سرای خاوران @khavaran.majazi و @farhangsara.khavaran ارسال کنند.

● یادمان باشد برنامه‌ی «عصرانه‌های شاد» تا آخر تابستان، سه‌روز در هفته در بوستان‌های تهران برگزار می‌شود. هم‌چنین سازمان

فرهنگی هنری شهرداری تهران، تور «گشت‌آورد» را با محور اقتصاد مقاومتی و با رعایت نکات بهداشتی برگزار می‌کند. ● توجه به کاهش سفرهای استانی و افزایش تقاضای شهروندان به بهره‌مندی از برنامه‌های اجرایی در فضای مجازی، فرهنگ‌سرای «هنگام»، فتوکلیپی با عنوان ایرانگردی و سفر به استان‌ها تولید کرده است. در این فتوکلیپ، صنایع‌دستی شهرهای گوناگون ایران همراه با موسیقی محلی آن استان، کاربرد آن هنر در آداب و رسوم و مراسم سنتی آن به نمایش در می‌آید. از استان‌هایی که در این فتوکلیپ به آن پرداخته می‌شود، استان اصفهان و معرفی هنر چاپ قلم‌کار، استان هرمزگان و معرفی گلابتون‌دوزی، استان زنجان و معرفی ملیله‌دوزی، استان گیلان و معرفی رشتی‌دوزی است.

یادمان باشد شهروندان می‌توانند برای بازدید از این فتوکلیپ به اینستاگرام فرهنگ‌سرای هنگام به نشانی @farhangsarahengam یا به سایت این مرکز به نشانی [hengam.farhangsara.ir](http://hengam.farhangsara.ir) مراجعه کنند.

### همشهری

گروه ضمایم همشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، استان‌ها، محله

نشانی: تهران، خیابان ولی‌عصر

نرسیده به پارکوی، کوچه‌ی تورج

شماره‌ی ۱۴، روزنامه‌ی همشهری

(طبقه‌ی پنجم: دوچرخه)

تلفن: ۲۳۰۲۳۱۰۰

ابراهیم رستمی عزیز (مسئول هماهنگی) و با سپاس از بخش‌های مختلف روزنامه‌ی همشهری

صندوق پستی دوچرخه: ۵۴۴۶-۱۹۳۹۵

تلفن: ۲۳۰۲۳۵۳۴ / نامبر: ۲۳۰۲۳۵۹۱

پست الکترونیکی: [docharkkeh@hamshahri.org](mailto:docharkkeh@hamshahri.org)

دوچرخه را آنلاین بخوانید:

@docharkkeh\_weekly

newspaper.hamshahronline.ir

[hamshahronline.ir/service/Children](http://hamshahronline.ir/service/Children)

سر دبیر: فریبا خانی

تحریریه: شیوا حریری (چشمه‌ها)، نفیسه مجیدی زاده

(دماسنج)، سیدسروش طباطبایی پور (مدیر

داخلی نشریه)، علی مولوی (شهر رنگ و چرخ‌فلک)،

پگاه شفتی (لوحنقره‌ای)، یاسمن رضائیان (خانه‌ی

فیروزه‌ای)، حسین تولایی (شعر)، نیلوفر نیک‌بنیاد و

محمود اعتمادی (عکس)

آئلیه: علی مولوی (مدیر هنری)، علیرضا صفری (صفحه‌آرا)،



ضمیمه‌ی هفته‌ی روزنامه‌ی همشهری

ویژه‌ی نوجوانان

سال بیستم، شماره‌ی ۹۹۶

پنجشنبه ۱۲ تیر ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: مؤسسه‌ی همشهری

مدیر مسئول: مهران کریمی

برای ولادت امام رضا

# آسمان که زائر توست

• یاسمن رضائیان

نابدینی از ما دور شده‌اند. حالا بیش‌تر از هر زمان دیگری درک می‌کنم دوستی‌ها و باهم‌بودن‌ها چه قدر ارزشمند است. حالا حس می‌کنم چه خوش‌بختی بزرگی است؛ پیاده‌رفتن‌های دوستانه و حرف‌زدن‌ها و بی‌خیال‌خندیدن‌ها. چه نعمتی است بادوست‌بودن وقتی فرصت نزدیک‌بودن گرفته می‌شود. این‌روزها درک می‌کنم دل‌تنگی به ما نزدیک است.

راستش این‌روزها از هر طرف نام‌تورا می‌شنوم. دارند از تولدت می‌گویند و من به‌همه‌ی سال‌های گذشته فکر می‌کنم. چه قدر خوب بود بی‌دغدغه می‌شد به سمت شهر تو آمد. می‌شد رها و آرام در صحن قدم زد و یک دل‌سیر با تو حرف زد. راستی چه لذتی داشت در انبوه زائران گم‌شدن وقتی می‌دانستم در نگاه تو گم نمی‌شوم. اما امسال همه چیز فرق کرده است و فاصله‌ها خودشان را به رخ می‌کشند. امسال همه‌ی ماجرا، جز یکی، تغییر کرده است. آن یکی این است: من همانم که می‌خواهم باز فرصت بدهی دوستت داشته باشم.

خیال‌پردازی همیشه هم بد نیست. وقتی که دنیا مرا دل‌تنگ می‌کند به

همیشه دارایی‌های باارزشی در زندگی وجود دارند که تا وقتی هستند حواسمان به آن‌ها نیست، اما همین که از دست می‌روند از جای خالی‌شان درک می‌کنیم چه قدر باارزش بوده‌اند. این حرف را آدم‌های بسیاری می‌زنند و برای همین در زندگی بارها آن‌را شنیده‌ایم اما هیچ‌وقت، تا وقتی خودمان تجربه‌اش نکرده باشیم، به عمق آن پی نمی‌بریم.

معلمان همیشه درس‌های تازه‌ای برای گفتن دارند. نه همان درس‌های توی کتاب که همه می‌خوانند. درس‌هایی که می‌دهد از دل تجربه‌ها بیرون آمده‌اند. معلمان خوب بلد است زندگی را درس بدهد. هر بار که به کلاس می‌آید تمرین تازه‌ای برایمان داشت. راستش ما همیشه هیجان داشتیم تا بدانیم تمرین تازه چیست. یک‌بار از دارایی‌های باارزشی گفت که هستند و آن‌ها را نمی‌بینیم. آخر کلاس، بعد از این که درس کتاب را هم گفت، تمرینی داد. ما باید تا هفته‌ی آینده هفت نعمتی را که داریم و تا به حال ندیده بودیم یادداشت می‌کردیم. عجب درس معرکه‌ای!

این‌روزها روزهای خاصی است. از آن زمان‌هایی است که نعمت‌های



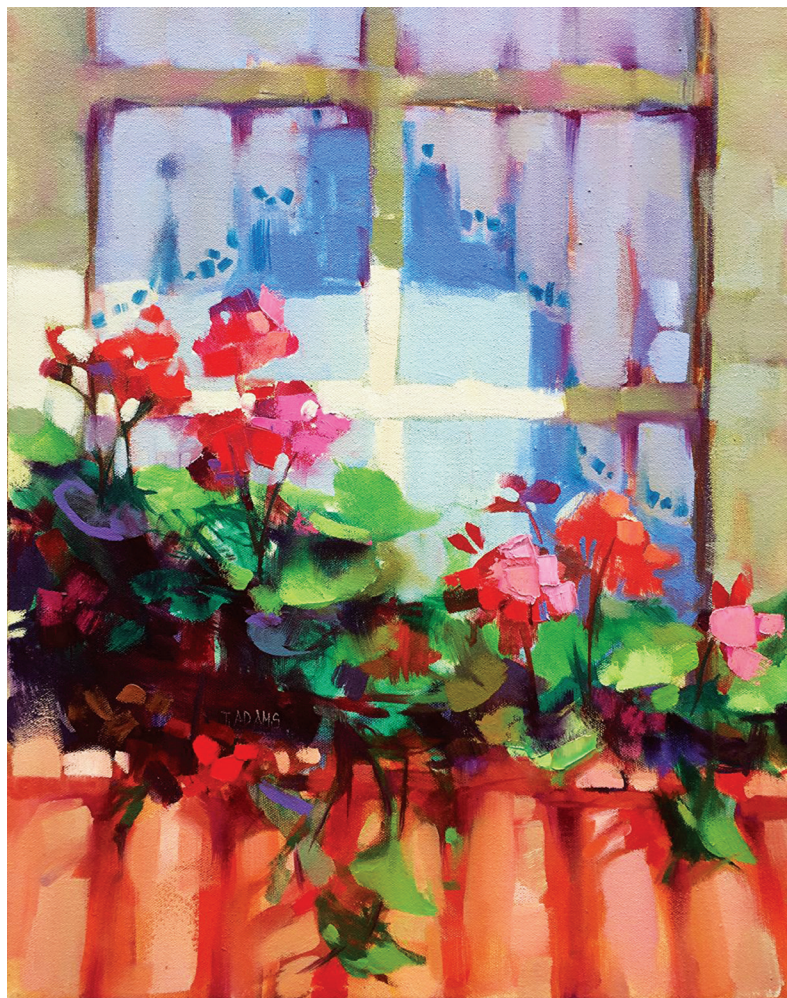
این آسمان دنباله‌ی همانی است که بالای صحن تو گسترده شده. در رؤیایم قاصدکی بزرگ برمی‌دارم. دعاهایم را در گوش او می‌گویم و به سمت آسمان فوت می‌کنم. هر پَر قاصدک ستاره‌ای می‌شود. حالا آسمان پر از نقطه‌های روشن است. دنباله‌ی آسمان را در خیال می‌گیرم و با ستاره‌هایی که سلام را به آن‌ها سپرده‌ام سفر می‌کنم. راستی چه باشکوه است؛ آسمان شب تولدت را می‌گویم؛ نقطه‌های روشن بسیار دارد. نقطه‌هایی نقره‌ای که همه زائران تو هستند. زائرانی که از شوق رسیدن به صحن تو پرواز کرده‌اند.

را بسته‌ام و صحن تو را خیال کرده‌ام. امسال هم می‌توانم چشم‌هایم را روی جغرافیا ببندم و بگذارم خیال، عطر صحن تو را در سرم بریزد. در آسمان دنبال ستاره‌ای می‌گردم تا آن را نشان کنم. بعد می‌گویم این ستاره شاید همین حالا در شهر تو بالای گنبد ایستاده باشد. از تصور این که ستاره‌ام زائر صحن توست لبخند می‌زنم. دنبال ستاره‌های بیش‌تری می‌گردم. می‌خواهم به تک‌تکشان بسلام مرا به تو برسانند. در آسمان زیبای شب تابستانی غرق می‌شوم و فکر می‌کنم هیچ‌وقت آسمان را با این شوق تماشا نکرده بودم. هیچ‌وقت فکر نکرده بودم

خیال‌ها سفر می‌کنم. آن‌جا می‌توانم همه چیز را آن‌طور که دوست دارم کنار هم بچینم. حالا دلم هوایی شده تا در خیال خودم را در صحن باصفای تو ببینم. راستی چه خوب است در شب‌های دل‌نشین تابستانی مهمان تو بودن. امسال روز تولد تو، لحظه‌ی تولد دوباره‌ی من است. چون نگاه تازه‌ای در من آفریده شده که یادم می‌دهد نادیدنی‌ها را ببینم. دیدن نادیدنی‌ها کمک می‌کند روح بزرگ‌تر شود. این تولد، تولدی حقیقی است. من در آن قدم می‌کشم و می‌آموزم. همیشه در دورترین فاصله چشم‌هایم

## مهمان خواستنی

دل‌تنگ شده است. باید زودتر بیاد. در بزند. خانه را از قبل آب و جارو کرده‌ام. گل‌های توی باغچه را آب داده‌ام. دلم را خانه‌تکانی کرده‌ام. می‌خواهم خاک‌های روی دلم را مثل غبارهای روی طاقچه تمیز کنم، آخر درونش پر شده از غصه و غم و کینه. روی لب‌های همه باید گل لبخند بکارم. نه، باید گل‌ها را در دل‌ها بکارم. باید غذا بپزم و بوی غذا که خانه را پر کرده، آن را بشقاب بشقاب کنم و برای هم‌سایه‌ها ببرم. دلم می‌خواهد سفره‌ای بزرگ پهن کنم، همه دور هم بشینیم و به انتظار آمدنش بمانیم. باید زودتر بیاید و مهمانی را صفا بدهد. او همین روزها می‌آید. با دعوت‌نامه‌ای از سوی خدا ما را به مهمانی‌ای چنین دل‌نشین و آسمانی دعوت می‌کند. ما خودمان را برای این مهمانی آماده می‌کنیم. مهمانی‌ای که شرط اول حضور در آن دوست داشتن و کمک کردن به دیگری است. ما از صمیم قلب تمرین می‌کنیم تا دیگران را دوست داشته باشیم. ما از صمیم قلب برای حضور در مهمانی آماده‌ایم. آماده‌ایم که گرد دل‌تنگی بتکانیم. برای آمدنش بهترین لبخندها را کنار گذاشته‌ایم. ما حرف‌های بسیاری از سال‌های نبودنش با او داریم. پریسازدات مناجاتی ۱۷ ساله از کرج



## نامه به او

• بهار کاشی

هر کس تو را صدا زد به او یک شاخه گل دادی  
هر کس از تو چیزی خواست به او قول دادی  
دیشب میان دعاهایم «خودت» را از تو  
خواستم  
ممنونم خداجان که به من یک پل دادی!

۲  
دل‌تنگی، غصه را در زندگی ام رواج داده  
و به تمام لحظه‌های خستگی،  
برای ماندن در جان من، باج داده.  
صدایم کن  
که کسی که درد داده  
همیشه خودش علاج داده.

۳  
هر کسی که از تو برید در خودش پوسید  
و هر که به سمت تو قدم برداشت به تو رسید  
به من بگو چه گونه قدم برداشته بودم  
که یک‌باره باغ‌نسترن در وجودم روید؟

می‌دهد، بوی صابون و وایتکس با گرمای دستکش و ماسک، کرونا اوج گرفته و هر ۹ دقیقه، یک هم‌وطن ما بر اثر کرونا جانش را از دست می‌دهد.

مصرف آب از هر سال بالاتر رفته است. تمام نمودارهای روزانه‌ی سایت شرکت آب و فاضلاب استان تهران، نسبت به روزهای مشابه سال قبل، رشد مصرف آب را نشان می‌دهند. مثلاً مصرف آب که تا اوایل خردادماه امسال نسبت به مصرف سال گذشته، ۱۳ درصد افزایش داشت تا تاریخ یازدهم خردادماه به رشد ۲۰ درصدی رسید. این هم از ویژگی تابستان امسال است که هم باید هی دست‌هایمان را بشوییم، خریدهایی که از بیرون به خانه می‌آیند را بشوییم، لباس‌ها را بشوییم و هم حسابی در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم!

۶. برایتان پیشنهادی داریم. بگویید تابستان را چه‌طور بگذرانید. برای این کار فقط جواب این سؤال‌ها را بدهید:

● اجزای موتور ماشین را می‌شناسید؟  
● می‌توانید روغن ماشین را عوض کنید؟

● می‌توانید غذایی سالم یا کیکی خوش‌مزه بپزید؟

● می‌توانید حساب بانکی آنلاین خودتان یا خانواده را مدیریت کنید؟

● می‌توانید برای یک ماه هزینه‌های خانه را مدیریت کنید؟

● می‌توانید چیدمان خانه و یا اتاقان را عوض کنید؟

● می‌توانید پایه‌ی شکسته‌ی میز را بچسبانید؟

● می‌توانید یکی از دیوارها را رنگ بزنید؟ و...؟

یادگیری کارهای جدید، اعتماد به‌نفس‌تان را بالا می‌برد و باعث افزایش هوش شما می‌شود. امتحانش ضرر ندارد.



● نفیسه مجیدی زاده

# شیرجه‌در تابستان مجازی!

تابستانی خسته بودی؟ از باشگاه ورزشی، کلاس زبان، ریاضی، یوگا و نقاشی.

حالا فقط موبایل است و تبلت و لپ‌تاپ و کلاس‌های مجازی. با اینترنتی که سه‌سوت تمام می‌شود! با پنج گیگابایت اینترنت ماهانه‌ی موبایل مگر چند کلاس آنلاین می‌شود شرکت کرد؟

حالا فعالیت‌های تابستان مجازی آغاز شده است. مثلاً مدرسه‌ی تابستانی تهران از سوی معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران برگزار می‌شود یا کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هم کلاس‌های تابستانی مجازی دارد و...

۵. تابستان امسال بوی الکل ۷۰ درصد

کهنه‌ای هم باشد که لقل‌کنان با موتور نیم‌سوز سعی می‌کند هوای خانه را خنک کند!

تابستان، همان بعدازظهرهای کسل‌کننده است که با عوض کردن کانال‌های تلویزیون کسل‌تر می‌شود. همان سیب‌زمینی سرخ‌شده‌ی خانگی کم‌نمک و نیم‌سوخته است.

اصلاً دیگر از جان ما چه می‌خواهی؟ ما که به همان چیپس و کچاپ و گشت و گذارهای بی‌هدف بعدازظهر و کلاس‌های کسل‌کننده‌ی تابستانی راضی بودیم. این کرونا دیگر از کجا آمد؟

۴. تابستان پارسال و سال‌های قبلش یادت هست؟ چه قدر از کلاس‌های

است؛ کافی است نام تابستان را به مرورگر گوگل بدهید و بعد شیفته‌ی گرمای تابستان شوید!

تماشای میوه‌های رنگارنگ، آب‌های درخشان، چترهای رنگی کنار ساحل و آدم‌هایی با لباس‌های تابستانی خنک و خندان و شاد در سرزمین‌های دور، آن قدر جذاب است که یادت می‌رود، بالأخره آفتاب تابستان گرم است.

این فضاهای دنج، این تخت‌های روان روی آب، استخرهای طبیعی، دشت‌های پر از گل و این فضاهای جادویی را از کجا پیدا می‌کنند؟ چه‌طور به این سفرها می‌روند؟

۲. البته تابستان می‌تواند کولر

۱. کجا هستند آن‌ها که از اول تابستان نگران اوقات فراغت ما بودند؟ کجا هستند آن‌ها که نمی‌خواستند یک‌لحظه از تابستان را بی‌کار باشیم و این قدر سرمان در گوشی نباشد؟ بیایند و این تابستان رومخی را ببینند؛ این تابستان مجازی، تنها و وایتکسی که از کرونا می‌ترسد، اما حوصله‌اش سر رفته است.

از دنیای مجازی که بیرون می‌آیی دیگر سرگرمی وجود ندارد؛ چون نمی‌توانی مجازی ورزش کنی! مجازی استخر بروی و مجازی شیرجه بزنی و شنای کراال و قورباغه را تمرین کنی.

۲. اما تابستان در گوگل تماشایی

ما ایرانی‌ها هر سه‌روز یک‌بار

## همه‌وزن برج میلاد زباله تولید می‌کنیم!

● هومن غلامپور از باستان، کارشناس مدیریت پسماندهای شهری



۱. **جلوگیری از تولید پسماندها:** به‌عنوان مثال با همراه داشتن کیسه‌های پارچه‌ای در هنگام خرید، می‌توانیم از تولید پسماند کیسه‌های پلاستیکی جلوگیری کنیم.

۲. **کاهش تولید و سمیت پسماندها:** با استفاده از شوینده‌های دوست‌دار محیط‌زیست، می‌توانیم باعث کاهش سمیت پسماند شده و با خرید محصولات به‌صورت فله‌ای به کاهش تولید پسماندهای بسته‌بندی کمک کنیم.

۳. **تنظیف و تفکیک پسماندها:** می‌توانیم در منزل با تفکیک کردن ظروف پلاستیکی، شیشه‌ها، کاغذ و مقوا و نظیف آن‌ها و ارائه‌ی آن به مراکز مجاز بازیافت، میزان پسماندی که در زمین دفن می‌شوند را به‌طرز چشم‌گیری کاهش دهیم.

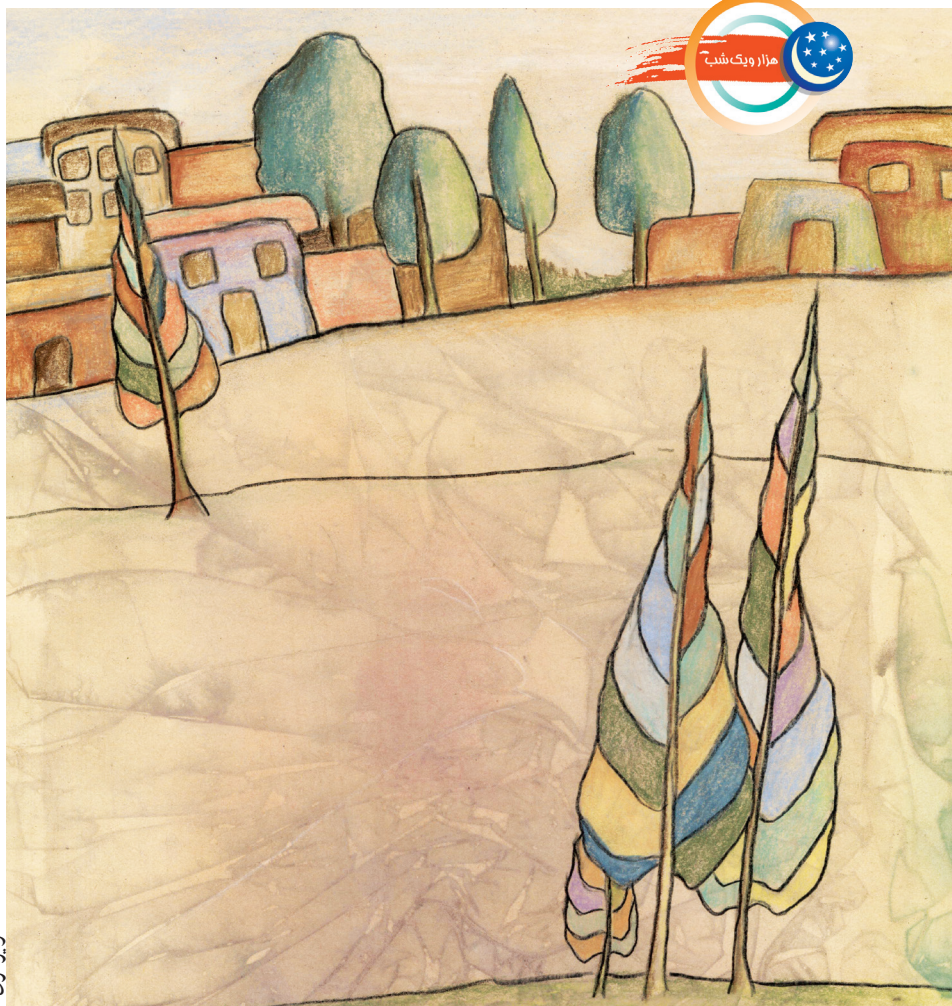
۴. **بازیافت:** می‌توانیم در منزل پسماندهای تر خود را به کود کمپوست تبدیل کنیم.

یادمان باشد که با انجام این کارهای ساده، می‌توانیم علاوه بر حفظ محیط‌زیست و بازیافت پسماندها و افزایش طول عمر کره‌ی زمین و موجوداتی که روی آن زندگی می‌کنند، از تردد و فعالیت عوامل غیرمجاز جمع‌آوری پسماندها (زباله‌گردها) در شهرهایمان جلوگیری کرده و به بهداشت عمومی شهرمان کمک کنیم.

روزانه در کشور ما حدود ۵۸ هزار تن پسماند تولید می‌شود که این میزان معادل یک‌سوم از وزن برج میلاد تهران است. به‌عبارت دیگر ایرانی‌ها هر سه‌روز یک‌بار، هم‌وزن برج میلاد، پسماند تولید می‌کنند و بر طبق آمار، حدود ۷۵ درصد از این مقدار در زمین دفن می‌شود.

دفن پسماندها، مخاطرات فاجعه‌باری را برای کره‌ی زمین و ساکنان آن دارد. به‌عنوان مثال، گازهای تولید شده از دفن پسماندها، باعث گرمایش زمین و ایجاد تغییرات اقلیمی، خشک‌سالی‌های شدید و باران‌های سیل‌آسا در نقاط گوناگون کره‌ی زمین می‌شود که این امر با آب‌شدن یخ‌های قطبی، از بین رفتن حیواناتی نظیر خرس‌های قطبی و پنگوئن‌ها، بالا آمدن سطح آب دریاها و اقیانوس‌ها و زیر آب رفتن شهرهایی نظیر ونیز ایتالیا یا کشورهایمانند مالدیو همراه است.

از طرفی مایع خارج‌شده از پسماندهای دفنی که «شیرابه» نام دارد، به‌خاطر وجود ترکیبات سمی، باعث آلودگی آب‌های سطحی، زیرزمینی و خاک می‌شود و با وجود تمام مشکلاتی که گفته شد، هنوز این فرصت را داریم، تا با انجام کارهای زیر به کاهش تولید پسماندها در محل زندگی و مدرسه و جلوگیری از دفن آن‌ها کمک کنیم.



# نهالی که درخت شد

نویسنده: فاطمه السادات شرقی

و به آشپزخانه رفت. نهال جلوی آینه ایستاد و بافته‌ی موهایش را قیچی کرد. کفش‌هایش را پوشید و از پنجره بیرون رفت.

دانه‌ای که مرغ عشق آن را در کفشش انداخته بود، کف پایش را زخم می‌کرد. نهال اما نمی‌خواست برای رسیدن به اسب سفید و سوارش یک لحظه هم بایستد. باید قبل از برگشتن پدر و خرد شدن مادر به بالای تپه می‌رسید. راه اما تمام‌شدنی نبود، هر چه جلوتر می‌رفت، درازتر به نظر می‌آمد و دانه‌ی زیر پایش بزرگ‌تر می‌شد. به پای تپه که رسید ایستاد و برای اولین بار ساقه‌ی سبز و نازکی را دید که از کفشش بیرون زده، دور پایش پیچیده و تازانویش بالا آمده بود. انگار ریشه‌های آن دانه، کفش را به پایش گره زده بود. خیلی زود ساقه تا کمرش بالا آمد و مثل پیچک دور بدنش پیچید. می‌خواست سرش را بلند کند تا اسب سفید و سوارش را ببیند؛ اما گردنش مثل یک تکه چوب خشک‌شده و تکان نمی‌خورد. دست‌هایش عین شاخه‌های درخت در آسمان بالا می‌رفتند و از لای انگشت‌هایش برگ‌های سبز بیرون می‌زد. نهال بوی تند نارنج را نفس کشید و مادر

را دید که گیس بریده‌ی موهایش را در دست داشت و به طرف تپه می‌دوید. دلش می‌خواست مادر را صدا کند، اما همین که دهانش را باز کرد، زبانش پر شد از مزه‌ی ترش و گس نارنج. مادر به درخت نارنج نگاه کرد: «مطمئنم این درخت قبلاً این‌جا نبود.» نهال دست‌هایش را برای مادر تکان داد. مادر به شاخه‌های پر برگش نگاه کرد و گیس بافته‌ی دختر را به یکی از شاخه‌هایش بست. نهال موهایش را محکم در دست گرفت و آن را برای سوار تکان داد. سوار، افسار اسب را رها کرد و زینش را برداشت. اسب از تپه به سمت درخت نارنج پایین آمد. مادر چشم‌هایش را ندید. اسب در کوچه پس‌کوچه‌های روستا گم شد و دیگر کسی نه او را دید و نه سوار منتظرش را. هر چند صدایش هنوز هم صبح‌ها به گوش دختران روستا می‌رسید اما هیچ‌کدام دیگر حاضر به بافتن قالی با نقش فرشته نشدند و دلشان پر شد از بوی تلخ نارنج که همه‌ی دانستند دختری در آن به خواب رفته است.

● فاطمه سر مشقی

سرشان پرید و در آسمان گم شد. نهال آن قدر به قفس خالی نگاه کرد تا خوابش برد. صبح با صدای تق تق آرامی از خواب پرید. انگار کسی با نوک انگشت به شیشه‌ی پنجره می‌کوبید. از جا پرید و پنجره را باز کرد. مرغ عشق روی شانه‌اش نشست. آرام و قرار نداشت. پرید و دانه‌ی او را که در منقار داشت در کفش نهال انداخت. از پنجره بیرون پرید و در آسمان گم شد.

نهال هنوز پنجره را نبسته بود که صدای شیشه‌ی اسب را شنید و سوار را دید

رنگارنگی بال‌هایشان را تماشا کند تا این که بخواد قالی‌ای با نقش فرشته بیافد. پدر هر شب موهای بلند نهال را می‌بافت. صبح، همین که از خانه بیرون می‌رفت، مادر گیس بافته را باز می‌کرد و آن‌ها را روی شانه‌هایش می‌ریخت؛ آن وقت مرغ عشق‌ها نگاهشان را به هم می‌دوختند و آواز می‌خواندند. اما روزی هر چه منتظر ماندند صدای مرغ عشق‌ها در نیامد. مرغ عشق آبی، کف قفس افتاده و مرغ عشق سبز، گوشه‌ی قفس کز کرده بود. مرغ عشق آبی را که در باغچه خاک کردند. دیگر هیچ‌کس صدای آواز مرغ عشق سبز را نشنید.

نهال در سکوت مرغ عشق، صدای شیشه‌ی اسب را می‌شنید و نمی‌شنید. روبه‌روی قفس می‌نشست و چشم از منقار بسته‌ی پرند بر نمی‌داشت.

مادر چشم‌هایش را می‌بست، خودش را می‌دید که پیراهن سفید عروسی بر تن داشت و کفش‌هایش موقع راه رفتن تق تق صدا می‌داد. فکر می‌کرد صدایش شیشه‌ی صدای به‌هم خوردن نوک پرند‌های است که دیگر صدا ندارد، اما دلش می‌خواهد آواز بخواند. کفش‌های سفید پاشنه‌بلندش را جلوی نهال گذاشت: «آواز مرغ عشقی که تنهاست، سکوت است و مثل کفش پاشنه‌بلندی که هیچ عروسی با آن راه نرود، صدا ندارد.» نهال دوید و پنجره را باز کرد. مرغ عشق از بالای

صدایش را همه‌ی اهالی روستا می‌شنیدند؛ بعضی بلندتر و بعضی آرام‌تر. اما عادت کرده بودند درباره‌اش حرف نزنند. نهال، تنها کسی بود که هر بار صدایش را می‌شنید، از جا می‌پرید، می‌دوید جلوی پنجره و برای دیدنش تا بالای تپه چشم می‌چرخاند. وقتی چیزی نمی‌دید، آه می‌کشید و پنجره را باز می‌کرد تا سرما پرود توی تنش و باد موهایش را به هم بریزد.

مادر همه‌ی این‌ها را می‌دید و لب باز نمی‌کرد. می‌دانست تا زمانش نرسد، نهال نه اسب را می‌بیند و نه سوارش را. چشم‌هایش را می‌بست تا می‌رسید به روزی که برای اولین بار اسب را دید. صدایش از صبح توی گوشش پیچیده و او انگار که چیزی را گم کرده باشد، نگاهش را همه‌جا چرخاند تا بالاخره بالای تپه دیدشان. وقتی سوار برایش دست تکان داد، دوید سمت در، اما هر چه دست‌گیره را چرخاند باز نشد. تا آن موقع نمی‌دانست چرا بهار که می‌شود، مردها وقت رفتن سر شالیزار، در را قفل می‌کنند.

مادر چشم‌هایش را که باز کرد، نهال هنوز پشت پنجره بود. موهای دختر را شانه می‌کرد و می‌گفت: «عجله نکن. به وقتش تو هم می‌بینی اش.» و فکر می‌کرد این بهار نباشد، بهار بعدی نوبت او است و می‌رفت سراغ بقچه‌ی پارچه‌هایش. باید پیراهنی پر از تور و چین برایش می‌دوخت که وقتی روی زمین اسب می‌نشست، مثل چتر دورش پیچد و تا نوک پاهایش پایین بیاید.

نهال باز هم صدای شیشه‌ی اسب را می‌شنید و از جا می‌پرید. چیزی آماده‌شدن پیراهن سفید نمانده بود. پدر وقتی بی‌تابی نهال را دید برایش دو مرغ عشق گرفت؛ یکی سبز و دیگری آبی. مرغ عشق‌ها توی قفس بال‌بال می‌زدند و تا چشمشان به چشم هم می‌افتاد، آواز می‌خواندند. صدایشان بلند و زیبا بود. نهال هر روز در قفس، آب و دانه می‌گذاشت و بال‌هایشان را نوازش می‌کرد. مرغ عشق‌ها آن قدر خواندند تا دختر دیگر صدای شیشه‌ی اسب را نشنید و آن را از یاد برد. مادر پیراهن سفید را تا کرد و در بقچه گذاشت. بهار که تمام شد، پدر هم دیگر وقت بیرون رفتن در را قفل نمی‌کرد.

مرغ عشق‌ها تمام تابستان، پاییز و زمستان آن سال را آواز خواندند تا این که دوباره بهار از راه رسید. مادر چشم‌هایش را می‌بست، خودش را سوار بر اسب می‌دید که به سمت شهری دور می‌رفتند. به همان زودی دلش برای خانه‌شان تنگ شده بود اما خوب می‌دانست که همه‌ی دختران، روزی با اسبی سفید و سواری که توی همه‌ی قصه‌ها شاهزاده است از این تپه پایین خواهند رفت و در شهری دور منتظر خواهند ماند تا پدر سوار بر آخرین قالی دست‌بافشان از راه برسد که حتماً جایی نقش فرشته‌ای با بال‌های بزرگ را دارد، دست او و سوار را بگیرد و به روستا برگرداند؛ در خانه‌ای که برای او چیده شده و مادر با پیراهنی سفید چشم انتظارش است. پدر اما بیش‌تر خوش داشت دختر، پرواز مرغ عشق‌ها و

## تو

● محسن اعلا

مث خورشید آسمان، هر روز  
بر لب خود بکار، لبخندی  
گرمی لحظه‌های من از توست  
پس به‌رویم چرا نمی‌خندی؟  
\*\*\*  
با نسیم ملایم عشقت  
شاخه‌هایم شکوفه می‌بندند  
در دلم غنچه‌های رنگارنگ  
با نگاهت دوباره می‌خندند

بوی خوب بنفشه می‌پیچد  
با تو در صحن باغ احساسم  
در کنار تو می‌شود زیبا  
صورت شمع‌دانی و یاسم  
\*\*\*  
با تو بر گل ترانه می‌خواند  
سینه‌سرخ قشنگ صحرایی  
رونق باغ من فقط با توست  
بهترین آرزوی فردایی



# یاس رازقی من!

• سیدسروش طباطبایی پور

نام گروه ما «مافیا» است که از حرف‌های اول اسم‌هایمان یعنی متین‌روپایی، احمدپسته، فرزادکرگدن، یاورنربون و اردلان‌خان، یعنی خودم ساخته شده است.

اول این که بچه‌های کلاس هشتم بی جا کرده‌اند که می‌گویند این گروه، امسال تشکیل شده که مدرسه و معلم‌هایش را فیتیله پیچ کند؛ اصلاً باید اعتراف کنم که ما عاشق درس و مشق هستیم و حالا گاهی برای تلطیف فضای کلاس، با حفظ دستورهای بهداشتی و با هماهنگی هم، چیزهایی در فضای کلاس می‌پراکنیم؛ همین!

این یادداشت‌ها، روزنگاری‌های من از ماجراهای مدرسه و گروه مافیا در روزهای کروناست که در دفتر خاطراتم می‌نویسم.



## میوه‌ی اعتماد!

توی سایت مدرسه، کارنامه‌های پایانی بچه‌ها را منتشر کرده‌اند، نمره‌هایی که نتیجه‌ی آموزش مجازی و البته آزمون‌های مجازی بود. یادم است یک بار نیم ساعت مانده به امتحان ریاضی، به معین، شاگرد اول کلاس تلفن زدم درباره‌ی یکی از مسئله‌های کتاب با او حرف بزنم. آن قدر توی اتاقش سرو صدا بود که حرف‌هایش را درست نمی‌شنیدم. کمی دقت کردم. صداها آشنا بود. روز امتحان ریاضی، نمی‌دانستم خوشحال باشم یا ناراحت! من با بدبختی، به سؤال‌های آنلاین پاسخ می‌دادم و در نهایت، ۱۸ شدم و معین و هفت نفر از بچه‌های کلاس، با هم فکری هم، همگی نمره‌ی ۲۰ را درو کردند!

خنده دار تر، پیام تبریک مدرسه بود به بچه‌ها: «دانش‌آموزان پایه‌ی هشتم! پیشرفت قابل توجه شما نسبت به امتحان‌های نیم سال اول را تبریک گفته و...»

سر همین موضوع، با بچه‌های گروه مافیا، کلی می‌خندیدیم. من که می‌گفتم یا مدرسه خودش را به کوچکی علی‌چپ زده و این پیام داده، یا خودش را به کوچکی علی‌چپ زده و این پیام داده! که در هر دو صورت، یک نتیجه دارد. اما احمدپسته به ماجرا از زاویه‌ی دیگری نگاه کرد:

- اردل جان! آیا حتی یک بار هم آقای رضایی، ناظم مدرسه، درباره‌ی تقلب کردن یا نکردن سرآزمون‌های آنلاین، به ما تذکر داد؟

گفتم: «نه!»

- آیا سؤال‌های امتحان پایانی بچه‌ها در آزمون آنلاین، در مدرسه متفاوت بود؟

گفتم: «نه!»

- آیا کسی از مدرسه به تو زنگ زد که چرا در آزمون علوم، نسبت به نیم سال اول پنج نمره پیشرفت داشتی؟

گفتم: «نه!»

همه‌ی جواب‌ها منفی بود. نتیجه‌گیری احمد را پسندیدیم و یک لایک تپل، برایش فرستادم: «پس اردلان جان، مدرسه با زبون بی‌زبونی داره به تو می‌گه که من به تو اعتماد دارم؛ حتی اگه توی امتحان‌ها، زیرآبی رفته باشی! تو برای من ارزشمندی، حتی اگه با هم فکری با هم، این نمره‌ها رو به دست آورده باشی! و بهت تبریک می‌گم و از خوشحالی تو، خوشحالم، حتی اگه همه‌ی جواب‌ها روز پدر و مادر و برادر و خواهرت پرسیده باشی!»

## دوشنبه، نهم تیر

با بچه‌های گروه مافیا قرار باحالی گذاشتیم که در این تابستان عجیب و غریب که خبری از کلاس و استخر و زمین فوتبال نیست، گروهی مجازی برای کتاب‌خوانی تشکیل دهیم. قرار شد یک کتاب را انتخاب کنیم، هر هفته، ۱۰۰ صفحه از آن را بخوانیم و در روز و ساعتی مشخص، با استفاده از همین نرم‌افزارهای برگزاری نشست‌های مجازی، درباره‌ی کتاب با هم گپ بزنیم. تا این جای کار، خیلی با کلاس بودیم و فرهیخته؛ حتی بر سر کتاب ماه اول هم خیلی سریع، توافق کردیم: «شما که غریبه نیستید»، اثر هوشنگ جان مرادی کرمانی!

اما بر سر اسم گروه کتاب‌خوانی جدید به این راحتی هاتوافق نرسیدیم! پیشنهاد اول، همین گروه مافیا بود. اما به اتفاق آراء، رأی نیاورد. چون گروه کتاب‌خوانی، چند عضو جدید هم داشت و قرار شد نام مقدس مافیا، هم چنان منحصر به فرد بماند. اسم‌های پیشنهادی، ابروی گروه را می‌برد. جنگ بالا گرفت و بچه‌ها در گروه، کلمات محبت‌آمیز نثار هم می‌کردند. تا این که قرار شد از بین این پنج اسم، با رأی‌گیری، یکی را انتخاب کنیم:

۱. مکتب‌خانه‌ی خل و چل‌ها بدون ترامپ!
۲. اتل متل به توله، دو توله، سه توله...!
۳. کووید ۲۰۲۰.
۴. شامبوس قامبولی
۵. کلاغ‌پر؛ کتاب‌پر!

دفتر عزیز! باورت نمی‌شود که کدام گزینه به اتفاق آراء، رأی آورد.

گزینه‌ی چهار و البته که نمی‌دانم شامبوس قامبولی چه ربطی به کتاب و کتاب‌خوانی دارد!

## خدایا!... چه کنیم؟!

قرنطینه، مفهوم شیک و مجلسی همان واژه‌ی منحوس «زندان» است؛ و از بهار امسال، من و خانواده‌ام، از ترس جان، خودمان را زندانی کردیم. اما یک گل‌دان یاس رازقی باوفا، زندان‌خانه‌ی ما را معطر و قابل تحمل کرد. گل‌دانی که بابا، همان روزهای اول عید خرید و من جای مناسبی مقابل نور، در بالکن خانه برایش پیدا و از سر بی‌کاری، چپ و راست به آن رسیدگی کردم. خدایی! یاس باوفا هم با گل‌های تپلش، جواب محبت مرا داد.

دفترم! تا این جای کار، همه چیز سر جای خودش بود. اما قصه‌ی پر غصه‌ی من از روزی آغاز شد که به خاطر گرما، مجبور شدیم کولر گازی دوتکه یا همان اسپلیت خانه را روشن کنیم. از بد حادثه، بخش خارجی یا همان کندانسور کولر ما، در بالکن است؛ بخشی که با بی‌رحمی، هوای گرم داخل اتاق را دریافت و با خشم، آن را در بالکن خانه خارج و آن‌جا را به جهنمی غیرقابل تحمل تبدیل می‌کند. حواسم نبود! اما از همان روز اولی که کولر گازی روشن شد و خانه‌ی ما هوای دل‌چسپی پیدا کرد، گل‌های یاس رازقی من ریخت و برگ‌هایش زرد و پژمرده شد.

چند روزی گل‌دان را جابه‌جا کردم و داخل خانه آوردم؛ اما یاس، آفتاب می‌خواست. حالا من بر سر یک دوراهی محیط‌زیستی مانده‌ام. کولر روشن، محیط خانه را برای اهالی زندانی خانه بهشت می‌کند و محیط‌زیست یاس رازقی مرا جهنم! و کولر خاموش، لبخند را روی لب گلم می‌نشانند و زار و شیون را بر دل اعضای خانواده. خدایا!... چه کنیم؟!



## ساعت شنی



حرف من!

عکس کیمیا طبری، ۱۴ ساله از ساری

فریب کار است. ساعت خوب و ایده آل ساعت شنی است که هر لحظه یادآوری می کند دانه‌ای که می افتد، هیچ گاه باز نمی گردد.

اگر روزی خانه‌ی بزرگی داشته باشم، به جای دکور و مجسمه و وسایل اضافی ساعت شنی بزرگی می سازم و آن قدر در آن شن می ریزم که تخلیه اش به اندازه‌ی متوسط عمر یک انسان طول بکشد تا هر لحظه که به او خیره می شوم یادم بیاورد که زمان خط است نه دایره.

راستی یک تابلو هم زیرش می زنم و رویش می نویسم: «خوش بین نباشید. این ساعت با تلنگری می شکند!»

نیوشا شیرزادی  
۱۴ ساله از تهران

بلندتر می شود، طوری که جز صدای ناامیدکننده و گوش خراشش، صدای دیگری به گوش نمی رسد. چه سخت است زندگی، چه سخت است تصمیم گرفتن، چه سخت است خوابیدن و چه سخت است نخوابیدن!

وقتی تیک تاک ساعت در گوشم می پیچد بیرون نمی آید. صدای تلخی که تلخی اش از تلخی حقیقت هم بدتر است، اما پیامش حقیقت دارد. زمان می گذرد و می گذرد؛ چه با من و چه بی من! ساعت دروغ می گوید. زمان گرد یک دایره نمی چرخد، زمان روی خطی مستقیم می دود و هیچ گاه و هیچ گاه و هیچ گاه باز نمی گردد. حتی حاضر نیست سرعش را کم کند. ساعت جادوگری

روی میل نشسته بودم و فارغ از زمین و زمان، به دیوار ترک خورده‌ی روبه‌رو نگاه می کردم. این روشی است که معمولاً اوقات فراغتم را می گذرانم. گاهی سه چهار ساعت طول می کشد. کتاب‌های زیادی در این ملکوت، جان گرفته‌اند. اما این بار اتفاق متفاوتی افتاد. ساعت روی دیوار، توجهم را جلب کرد. تیک تکی که انگار برای اولین بار می شنیدم و چه وحشتناک بود! پیام مشخصی داشت. چشمم را باز نگه داری یا ببندی، به ساعت رو کنی یا پشت آن بایستی، زمان از حرکت نمی ایستد. عقربه‌های ساعت بی وقفه به سمت جلو حمله‌ور می شود و از عمرمان می کاهد... صدای تیک تاک ساعت هر لحظه



## جوانانه امید

هر روز، وقتی بیدار می شوم، به گفت و گوی ذهنی مثل دیو سیاه می افته به جونم و ولم نمی کنه. انگار تا برنده نشده دست بردار نیست، ولی عمر من روز از پا در آره. هر روز با به عالم انرژی مثبت از خواب پا می شم و از خونه می زنم بیرون. می رم وسط رینگ. همیشه حسم از جامعه همین بوده. برای روبه‌رو شدن با زندگی باید به عالم انرژی داشته باشیم، مثل بوکسوری که آماده‌ی حمله است.

به چهره‌ی مردم نگاه می کنم. حالت صورتشون گنگه، مثل آدمی که بعد از تحمل چندین ساعت درد بی حس شده. به خیابون نگاه می کنم، به کوه، به پل هوایی، انگار بی رنگه، ولی چندوقت پیش، به عالم رنگ روشن روشن رو پوشونده بود. کجا رفتن اون رنگ‌ها؟ دلم می خواد به سطل رنگ بردارم و رو کل دنیا رنگ بپاشم. دلم می خواد از این به بعد اون‌ها لباس مشکی نپوشن، لباس رنگی و شاد بپوشن. دلم می خواد به کاری کنم که حالت چهره‌ی مردم حقیقی بشه.

هنوزم امید ته وجودمه. هنوزم نور به شمع در حال سوختن تو وجودمه. نمی دارم این امید کی که دارم تموم بشه. نمی دارم این شمع به آخرش برسه. می دونی چرا؟ چون تو خدای منی!

حوریه از غدی، ۱۵ ساله از مشهد



عکس محمد قبادی، ۱۷ ساله از تهران



من نوجوانم!

## دوره‌ی آسمانی

نوجوانی دوره‌ی آسمانی زندگی است؛ گاهی حالمان ابری است، گاهی باران می بارد، گاهی هم آسمان زلال می شود، مثل آبی دریا. گاهی گنجشک کوچک قلبمان ترانه‌ی آزادی می خواند و دلش استقلال می خواهد. گاهی قلبمان می شود به وسعت اقیانوس و فکرهای رنگی به سراغمان می آید و مثل ساعت کوکی از جا می پریم و تصمیم ناگهانی می گیریم. تصمیم می گیریم به سراغ ساختن دنیای رنگی مان برویم، سوار قایق کاغذی خیال می شویم و تا ساحل رنگی هدف پارو می زنیم.

فاطمیا کورکی، ۱۵ ساله از سیرجان

## کنج خلوت!

هر وقت اوضاع پیچیده می شه، همه‌مون به به کنج خلوت احتیاج داریم؛ به بسیارک خودمون، کمی حواس پرتی از روزمرگی‌ها، جایی که بتونیم به کم به خودمون فکر کنیم. ببینیم با خودمون چندچندیم، با خودمون حرف بزنینم، خودمون رو دلدار می کنیم، حتی با خودمون دعوا کنیم و بعدش هم خودمون رو ببخشیم!

پ.ن: برای من این کنج خلوت، به پیشنهاد به دوست خوب و با مرور آرشینو دوچرخه‌ای ام اتفاق افتاد. برای شما هر چیزی می تونه باشه!

عکس و متن: فاطمه موسوی، ۱۷ ساله از کرج



تجربه‌ی من

## سوار بر ابر



تصویرگری: بهناز سزوانی

یک تکه ابر سفید، آرام آرام آمد پایین و درست جلوی پایم ایستاد. سوارش شدم. نرم و خنک بود. ابر تکانی خورد و بالا رفت. حالا می توانستم شهر را ببینم. چه لذت بخش بود! همه چیز مانند مورچه زیر پایم، کوچک بودند. ناگهان ابر لرزید. ترسیدم. پرسیدم: «چه شده؟» گفت: «نمی دانم! فکر کنم وقت باریدن است.» ابر کوچولو دوباره تکانی خورد و شروع به باریدن کرد. هر لحظه کوچک و کوچک تر می شد. ابر کوچولو کمی پایین آمد، اما خیلی کوچک شده بود. من داشتم می افتادم، ولی قطره‌ای مرا سوار کرد و آرام روی زمین آورد.

سارا حسینی خورشیدی  
۱۳ ساله از گلگاه



**فوت آخر!**

همیشه کمی جعفری تازه‌ی خرد شده در کنار مرغ و نودل عالی می‌شود. اما حالا که در دوران کرونا هستیم، بهتر است کمی جعفری خرد شده را همراه عسل و سس سویا در مرحله‌ی آخر به مواد اضافه کنید و کمی تفت دهید.

۴. نودل‌ها را در آب جوش بریزید و صبر کنید تا نرم شوند و بعد آن‌ها را آبکش کنید.

۵. حالا نودل‌های آبکش شده را به تابه‌ی وُک اضافه کنید. برای خوش مزه‌تر شدن غذا کمی عسل و سس سویا هم به مواد اضافه کنید و برای دو تا چهار دقیقه، مواد را تفت دهید.

۶. مواد را در ظرف‌های مورد نظرتان بکشید. مرغ‌ها را هم برش بزنید و رویشان بچینید. نوش جان!



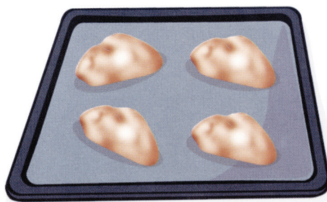
**نودل تند بامرغ عسلی!**

ترجمه‌ی مهرزاد مهاجر

به خرج دهید و با موادی که در اختیار دارید، ترکیب تازه‌ای خلق کنید. ما هم امروز تصمیم داریم یک غذای تند و شیرین درست کنیم. اما اگر شما به فلفل قرمز حساسیت دارید یا غذاهای تند را دوست ندارید، می‌توانید بخش فلفلش را حذف کنید و بقیه‌اش را بپزید!

نودل یا رشته‌فرنگی از غذاهای محبوب شرق آسیاست که پخت آن زمان کوتاهی می‌برد. در ایران هم کارخانه‌های گوناگونی نودل‌های رشته‌ای را با طعم‌های متنوع عرضه کرده‌اند. البته درست است که نودل، غذایی آسان و خوش مزه است، ولی به مرور زمان طعم آن تکراری می‌شود و هر بار دوست دارید ابتکاری

۲. یک عدد پیاز قرمز خلالی شده و ۱۰۰ گرم قارچ خرد شده را در یک تابه‌ی وُک بریزید و با کمی روغن زیتون روی حرارت ملایم تفت دهید. یک عدد فلفل قرمز را هم بعد از این که تخم‌هایش را جدا کردید، خلالی کنید و به تابه اضافه کنید. مواد را چند دقیقه تفت دهید تا نرمی پیازها را حس کنید.



۳. مرغ‌های مزه‌دار شده را روی سینی فر بچینید و با چاقو چند برش کوچک روی آن‌ها بدهید تا بهتر پخته شوند. اگر مرغ‌های برشته و عسلی‌تری می‌خواهید، می‌توانید باقی‌مانده‌ی مواد مزه‌دار کردن را هم همراه کمی روغن زیتون با قلم‌موی آشپزی روی مرغ‌ها بمالید. سینی را در فر بگذارید و حرارت را روی ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت تنظیم کنید. در طول پخت لازم است مرغ‌ها را پشت‌ورو کنید تا هر دو طرف به خوبی برشته شوند.

۱. برای شروع به چند برش سینه‌ی مرغ بدون استخوان و بدون پوست نیاز داریم. سینه‌های مرغ را در یک کاسه بریزید و به آن‌ها دو قاشق غذاخوری عسل، دو قاشق غذاخوری سس سویا یا همان سوی‌سس، چهار قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل یا زنجبیل رنده‌شده، دو قاشق غذاخوری پودر سیر و کمی نمک و فلفل اضافه کنید. مواد را با مرغ‌ها مخلوط کنید و دست‌کم ۳۰ دقیقه اجازه بدهید تا مواد به خورد مرغ بروند. اگر ۲۴ ساعت قبل این کار بکنید که چه بهتر و خوش مزه‌تر!



**جدول سودوکو**

این جدول، نوع متفاوتی از جدول سودوکو است. در این جدول، خبری از بلوک‌های مربع ۹×۹ خانه‌ای نیست و همه‌ی خانه‌های بلوک‌ها به هم ریخته‌اند!

البته قانون سودوکو، هم‌چنان پابرجاست؛ باید عددهای ۱ تا ۹ را طوری داخل مربع ۸۱ خانه‌ای (۹×۹) قرار دهید که در هر بلوک رنگی و ستون‌های افقی و عمودی، هر عدد فقط یک بار آمده باشد.



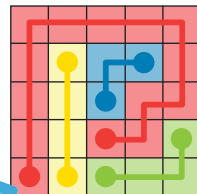
۳	۴	۹	۱	۲	۶	۵	۸	
۱			۴	۷				۹
۴	۲	۸		۹		۷	۱	
۳		۲		۸		۹		۴
	۱	۶	۲		۹			۳
۲				۳	۴			۱
	۷	۳	۴		۸	۱	۲	۵
			۳		۵			۲
۵	۸		۱	۲	۶		۴	۷

**جدول راه‌یاب**

آرش فرخ‌زاد

این یک جدول ۸×۸ است و در واقع حکم یک نقشه‌ی لوله‌کشی را دارد.

همان‌طور که می‌بینید در برخی از خانه‌های این جدول دایره‌هایی رنگی وجود دارد که خانه‌های شروع و پایان هر لوله را مشخص می‌کند. شما باید با کشیدن لوله بین دایره‌های هم‌رنگ، آن‌ها را به هم متصل کنید؛ اما توجه کنید که لوله‌ها نباید همدیگر را قطع کنند و مثل شکل، تمام خانه‌های سفید نقشه هم با لوله‌ها پر شوند.



●		●		●	●		●
		●					●
		●					
		●					
	●						
					●		
			●				
					●		●
							●



**قفس**

اولی: این چه وضعه؟ چرا روی سرت، قفس گذاشتی؟  
دومی: آخه می‌خوام خواب از سرم نبره! رعنار نکنه از سنجند

**نصیحت**

اولی: مرد حسابی! تو با این هیكلت می‌تونی اندازه‌ی پنج نفر کار کنی، اون وقت نشستی کنار خیابون گدایی می‌کنی؟  
دومی: آخه نمی‌خوام باعث بشم پنج نفر از نون خوردن بیفتن!

نیلوفر مهدی‌پور از یزد

**ماهی‌گیری**

اولی: ماهی‌گیری توی این دریاچه ممنوعه؟  
دومی: نه، ممنوع نیست؛ جایزه هم داره!  
اولی: چه‌طور؟  
دومی: آخه این جا اصلاً ماهی نداره!  
مرضیه قاسمی از زنجان

