



ویژه‌ی نوجوانان، سال بیستم، شماره‌ی ۱۰۰۷، پنج‌شنبه ۲۷ شهریور ۱۳۹۹، ۲۸ محرم ۱۴۴۲، ۱۷ سپتامبر ۲۰۲۰، ضمیمه‌ی شماره‌ی ۸۰۴۰ همشهری

زنگ تفریح
بوی قورمه سبزی
می‌دهد
۲

به مناسبت هفته‌ی دفاع مقدس

می‌توانی وارد
عکس‌ها شوی!

۸

خدا حافظ تابستان عجیب‌ترین

۷ ۶



روزهای آخر شهریور

برایم شمع روشن کن

تولد من را در پاییز بگیر

من فرزند روزهای آخر شهریورم

تابستانی هستم

که خورشیدش پشت ابرها گیر کرده است

سمانه منافی
۱۷ ساله از اسلامشهر

جایزه‌ی بهترین بازیگر نوظهور جشنواره‌ی ونیز به «روح‌الله زمانی» رسید رؤیاهای شیرین بچه‌های خورشید



فردای روز ملی سینما، یعنی ۲۲ شهریورماه، برای اهالی سینما و البته ما نوجوان‌ها روز خاصی بود؛ روزی که «روح‌الله زمانی»، بازیگر نوجوان فیلم «خورشید»، ساخته‌ی «مجید مجیدی»، جایزه‌ی «مارچلو ماسترویانی»، ویژه‌ی بهترین بازیگر نوظهور جشنواره‌ی ونیز را دریافت کرد؛ هر چند که متأسفانه او به‌خاطر ابتلا به کرونا نتوانسته بود در جشنواره حاضر شود و پیامی ویدیویی ارسال کرده بود. احتمالاً پیام ویدیویی او را در اینستاگرام دوچرخه دیده‌اید که در پایان حرف‌هایش می‌گوید: «امیدوارم روزی در هیچ‌کجای جهان، هیچ کودک کاری وجود نداشته باشد.» چون او و «شمیلا شیرزاد»، هر دو از بین کودکان کار راهشان به سینما باز شده و تا همین یک‌سال پیش در خیابان‌ها و مترو دست‌فروشی می‌کردند. شمیلا هم در حرف‌هایش می‌گوید، این سینما بود که رؤیاهایشان را به آن‌ها برگرداند. همان‌طور که وجود کودکان کار، سرشار از تلخی است، بازگشت رؤیاهایشان و کسب چنین افتخاری در سطح جهانی هم بسیار شیرین است. اما نباید یادمان برود که روح‌الله و شمیلا تنها دو نفر از کودکان کار هستند و هنوز رؤیاهای هزاران کودک کار در ایران در چهارراه‌های شهر و پشت چراغ‌قرمز مانده است.

تغذیه‌ی مناسب و تحرک در زنگ‌تفریح‌های خانگی

زنگ تفریح بوای قورمه سبزی می‌دهد

● اصغر بادپر

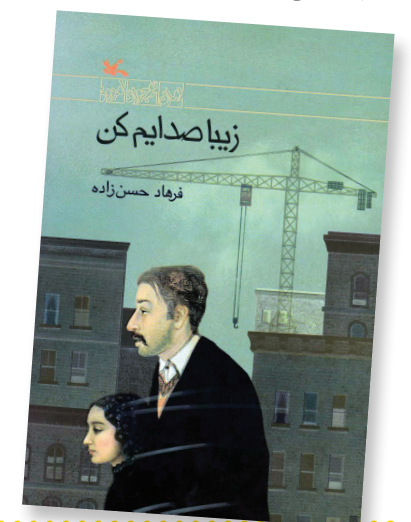
این جا در خانه، زنگ تفریح بوای قورمه سبزی می‌دهد! می‌توانم تا چند دقیقه به آغاز کلاس درس بخوابم، صبحانه را هر ساعتی خواستم بخورم، در یخچال هم به‌رویم باز است و نیاز به خرید از بوفه‌ی مدرسه ندارم. حالا زنگ تفریح‌های عجیب و جدیدی را تجربه می‌کنم.

در آموزش آنلاین و مجازی بسیاری از مدرسه‌ها، بین کلاس‌های درسی، زمان نسبتاً زیادی را (تقریباً تا دو برابر زنگ تفریح‌های معمول مدرسه)، به استراحت اختصاص داده‌اند. زنگ تفریح‌های متفاوتی که می‌توانند بر روی آموزش تأثیر مثبت یا منفی بگذارند.

«مریم مراداف»، کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی در گفت‌وگو با هفته‌نامه‌ی دوچرخه از اهمیت تغذیه و تحرک در زنگ تفریح کلاس‌های آنلاین می‌گوید: «همیشه اولین نکته‌ای که در روزهای مدرسه به

زیبا به سینما می‌رود!

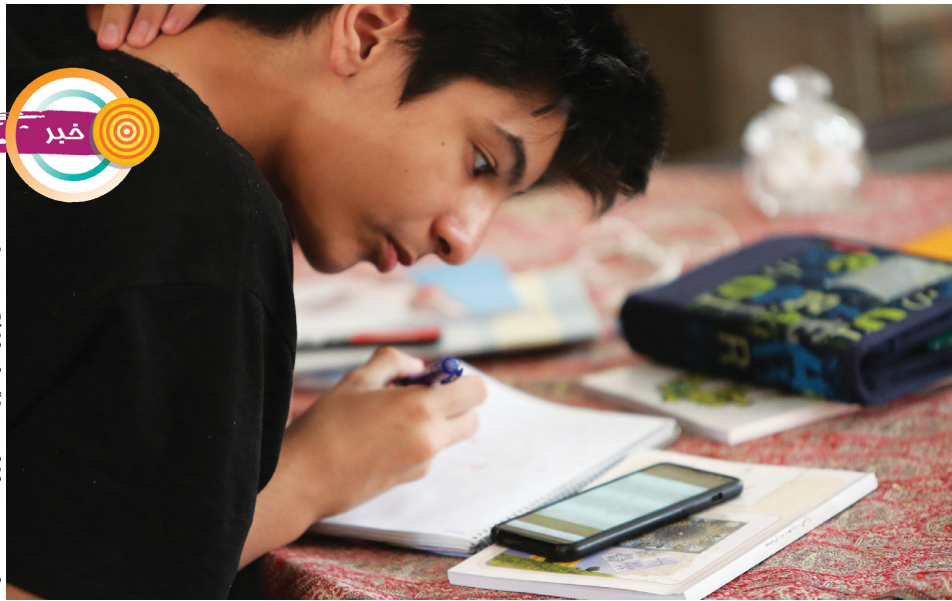
«زیبا صدایم کن»، همان رمان معروف «فرهاد حسن‌زاده»، نویسنده‌ی نام‌آشنای ادبیات کودک و نوجوان و همکار هفته‌نامه‌ی دوچرخه، قرار است به فیلم‌سینمایی تبدیل شود.



به گزارش روابط عمومی بنیاد سینمایی فارابی، «کامبوزیا پرتوی»، نویسنده و کارگردان آثار مشهوری چون «گلنار»، «گره‌ی آوازه‌خوان» و «بازی بزرگان»، مسئولیت نگارش فیلم‌نامه‌ی این اثر را برعهده دارد. «رسول صدرعاملی»، فیلم‌ساز برجسته و شناخته‌شده‌ی فیلم‌هایی چون «دختری با کفش‌های کتانی»، «من ترانه ۱۵ سال دارم» و «دیشب باباتو دیدم آیدا» هم کارگردانی این اثر را انجام خواهد داد.

رمان زیبا صدایم کن، برگزیده‌ی شورای کتاب کودک، برگزیده‌ی جشنواره‌ی کتاب کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و برگزیده‌ی دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان است و در فهرست کتاب‌خانه‌ی بین‌المللی مونیخ در سال ۲۰۱۸ نیز قرار دارد.

این کتاب تاکنون به زبان‌های انگلیسی، عربی، ترکی استانبولی و ارمنی ترجمه شده و قرار است در چین هم منتشر شود.



عکس: مسعود خامسی پور / آرشینو عکس روزنامه‌ی همشهری

می‌خوانند که زندگی یک‌نواختی دارند؛ دوستانشان نیستند و تحصیل هم به شرایط داخل خانه محدود شده است. از طرفی چون بی‌تحرک نشسته‌اند، بهتر است در زمان استراحت یا زنگ تفریح، چند حرکت ورزشی ساده انجام دهند؛ مثل توپ‌بازی سبک یا نرمش ساده. مراداف معتقد است: «این ورزش‌های ساده به ترشح هورمون‌های مناسب برای یادگیری، کمک می‌کنند؛ مثل اندروفین و مواد شادی‌بخشی که ذهن را آزاد می‌کنند. اگر هم بالکن دارند می‌توانند بروند کمی هوای تازه بخورند. چون بچه‌ها در زنگ تفریح مدرسه، راه می‌روند و بازی می‌کنند و حالا در خانه باید جای آن نشاط را پر کنند.»

این کارشناس تغذیه می‌گوید: «نوجوانان برای تأمین قند مورد نیاز بدن در زنگ تفریح، بهتر است مواد قندی استفاده کنند؛ البته منظورم قند ساده نیست! میوه‌ی خشک مثل بره‌گه‌های زردآلو، میوه‌ی تازه و خرما در قالب خشکبار مصرف کنند. سپس به مصرف مایعات توجه کنند؛ مایعاتی مثل شیر می‌توانند بدن را از خشکی نجات دهد، چون خشکی بدن، توان یادگیری را کاهش می‌دهد. هم‌چنین یادشان باشد مصرف مواد چرب، بدن را به سمت کم‌تحرکی و بی‌حالی می‌برد.»

در زنگ تفریح‌های خانگی، باید دیگر چه شرایطی داشته باشند؟

نوجوانان این روزها در شرایطی درس

بچه‌ها چه طور سلول‌های مغزی را آماده کنند؟

خواب و صبحانه‌ی مناسب می‌تواند ذهن را آماده و فعال کند. مراداف می‌گوید: «در فرآیند یادگیری، تنها ماده‌ای که مغز استفاده می‌کند، قند است و مغز فقط در شرایط خیلی خاص، سراغ مواد غیرقندی می‌رود؛ اما برای صبحانه بهتر است ترکیب کربوهیدرات پیچیده داشته باشیم؛ مثل نان که اگر سبوس دار باشد بهتر است. خرما و مغزهای گیاهی، پروتئین‌هایی مثل عدس، پنیر، تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو کمرورغن هم خوب است.»

تغذیه در زنگ تفریح چه طور باشد؟

دخترها برمی‌گردند



چک کنند!

شاید به دلایلی دیگر به‌جایی دیگر رفته‌اند! اما هر کجا رفته باشند، جایشان خالی است و به‌زودی برمی‌گردند.

آن دخترهای کلاس سوم که از روی جلد کتاب ریاضی رفته بودند، به‌زودی برمی‌گردند. «محسن حاجی میرزایی»، وزیر آموزش و پرورش گفت: «یک بی‌سلیقگی در حذف تصویر دختران از کتاب سوم ابتدایی انجام شده است. از این بابت عذرخواهی می‌کنیم و آن را اصلاح می‌کنیم. اعتقاد داریم که در این شرایط سخت به تمام فعالیت‌هایی توجه شود که آموزش و پرورش با تمرکز بر دختران انجام می‌دهد.»

البته آن دخترها سال دیگر به کلاس سوم برمی‌گردند، اما حالا کجا رفته‌اند؟ شاید دختران مناطق محروم هستند که گاه و بی‌گاه ترک تحصیل می‌کنند. شاید دخترهایی هستند که امسال به‌خاطر کرونا از تحصیل جا مانده‌اند!

شاید تبلت و گوشی هوشمند نداشته‌اند؛ شاید لپ‌تاپ نداشته‌اند تا روی میز شخصی اتاقتشان مغزهای گیاهی بخورند و با معلم و دوستانشان

همیشه‌های

گروه ضمائهمشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، استان‌ها، محله

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر

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: ۱۹۳۹۵-۵۴۴۶

تلفن: ۲۳۰۲۳۵۳۴ / نامبر: ۲۳۰۲۳۵۹۱

پست الکترونیکی: docharkkeh@hamshahri.org

دوچرخه را آنلاین بخوانید:

@docharkkeh_weekly

newspaper.hamshahronline.ir

hamshahronline.ir/service/Children

سر دبیر: فریبا خانگی

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)

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



ضمیمه‌ی هفتگی روزنامه‌ی همشهری

ویژه‌ی نوجوانان

سال بیستم، شماره‌ی ۱۰۰۷

پنجشنبه ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: مؤسسه‌ی همشهری

به‌دنبال نزدیک‌ترین راه

● یاسمن مجیدی

نشانی‌ات را از عابران می‌پرسم. هریک مرا به سمتی هدایت می‌کنند و راهی پیش روی می‌گذارند. یک نفر شمال را نشانم می‌دهد و دیگری جنوب. یک نفر مرا به شرق می‌فرستد و دیگری به غرب. هریک همان راهی را نشانم می‌دهند که خود در انتهای آن تو را یافته‌اند. می‌فهمم به اندازه‌ی تمام آدم‌ها راه برای رسیدن به تو هست.

نقشه‌ای در ذهنم ترسیم می‌کنم و پاسخ‌ها را در آن یادداشت می‌کنم؛ اما راه‌های آدم‌ها طولانی است. آدم‌ها همیشه دیر به تو می‌رسند. من به دنبال یافتن از نزدیک‌ترین راه ممکنم.

دست از آدم‌ها می‌کشم و سراغ نشانه‌هایت می‌روم؛ سراغ زمین، آسمان، درخت، باران. از باد می‌پرسم: «تو او را ندیده‌ای؟» می‌گوید: «در من است.» به دریا می‌گویم و او هم پاسخ می‌دهد: «در من.» عالم به ندا درمی‌آیند و یک‌صدا زمزمه می‌کنند: «در من.»

دوباره نقشه‌ی ذهنی‌ام را باز می‌کنم و پاسخ‌های جدید را در آن می‌نویسم. راه‌ها چنان درهم پیچیده‌اند که جدایی آن‌ها از یک‌دیگر میسر نیست. راه‌ها همه به هم می‌رسند و جایی نیست که تو در آن جا نبوده باشی.

گشتن به دنبال چیزی که در همه‌جا هست کار بیهوده‌ای است. اما تو یک چیز نیستی، تو همه‌چیزی و در هر نقطه می‌توان صورت جدیدی از تو را دید و به تماشا نشست. در هر مسیر می‌توان مطلب تازه‌ای را از تو فهمید.

کوله‌ام را روی دوش می‌اندازم و قطب‌نما را در دست می‌گیرم. این بار خودت بگو برای رسیدن به تو از کدام نقطه باید آغاز کرد؟ از کدام مسیر؟

و لَأُنَادِيَنَّكَ مِنْ كُنْتِ

و هر کجا باشی تو را می‌جویم و صدا می‌زنم

فرازی از دعای کمیل



چشم‌هایم را که باز کردم، با خودم گفتم: «یک صبح دیگر، یک صبح تکراری دیگر!» حالا مدتی است که روزها و شب‌ها همه شبیه به هم شده‌اند. با خودم گفتم: «چه تکراری از این بهتر که روزهای مدرسه رسیده باشند، اما بشود هم چنان در خانه ماند؟ چه چیزی از این بهتر که چندوقت دیگر مجبور نباشم صبح‌های سرد پاییز را طاقت بیاورم و میان باران و سرما و خیس شدن، خودم را به مدرسه برسانم؟ حالا می‌شود با خیال راحت همه‌ی باران‌های صبح‌های پاییز را از پشت پنجره تماشا کرد.»

ملحفه را روی سرم کشیدم و گفتم: «اتفاقاً این خیلی بد است. هیچ صبحی با صبح‌های دیگر متفاوت نیست. آن بیرون پاییز از راه می‌رسد و بعد شاید همان اتفاقی بیفتد که برای بهار و تابستان افتاد. این که اصلاً متوجه آمدن و رفتنشان نشوم.» بعد فکر کردم برای آن لحظه‌های سخت رفتن به مدرسه دلم تنگ شده است. اگر زهر این را می‌شنید حسابی لجش می‌گرفت و می‌گفت: «این طور که معلوم است عقلت را از دست داده‌ای!» شاید هم

نارنگی‌های یواشکی کلاس ریاضی

● یاسمن رضائیان

مرا از رکود این روزها بیرون بیاورد. و می‌دانم چنین می‌کنی. من با گوش‌ها و چشم‌های آگاه منتظر نشانه‌های تو هستم. نشانه‌هایی که گفته‌ای آن‌ها که اهل تفکرند درمی‌یابند. راستی، این انتظار کشیدن، امیدداشتن است و امید فرصت می‌دهد هزاران بار زنده شوم و زندگی کنم. نکند به همین زودی آرزویم را برآورده کرده‌ای؟! نکند همین امید به آمدن یک نشانه همان اتفاق خوبی باشد که قرار است در دنیایم بیفتد؟

بلند می‌شوم و پرده را کنار می‌زنم. یک صبح دیگر، یک صبح تازه و نه تکراری. امروز با امید شروع شده است. من نشانه‌های کوچکت را خوب درک می‌کنم.

تازه‌ی دلخواهی در جهان من نمی‌افتد. شاید همان سوز صبح‌های زود پاییز، شاید همان استرس دیررسیدن به مدرسه، شاید هم ترس از روشن شدن دست، زمان خوردن نارنگی‌های یواشکی در کلاس ریاضی، خوش‌بختی بود. آن‌ها یادم می‌آوردند زنده هستم. از سکون مردابی بیرونم می‌کشیدند و در کنار گریه کردن‌ها باعث خندیدن‌هایم هم می‌شدند.

حالا به‌دنبال اتفاقی تازه‌ام. اتفاقی که می‌دانم تو همین روزها برابرم رقم می‌زنی. نمی‌خواهم چشم‌هایم را ببندم و وقتی باز کردم همه چیز روی‌راه شده باشد. من تنها می‌خواهم اتفاقی بزرگ در دنیای کوچک خودم بیفتد. اتفاقی که

واقعا عقلم را از دست داده بودم که خوشی این روزها را رها کرده بودم و می‌خواستم دوباره آن صبح‌های سخت برگردند.

راستش همین‌جا بود که یاد غرزدن‌هایم افتادم. یاد روزهایی که برای هر سختی کوچک و بزرگی شکایت می‌کردم. یک‌بار در کتابی خواندم تاروزهای سخت نباشند روزهای خوشی معنا ندارند. بعد توی خیالم دهان کجی کرده بودم به این حرف که «چه چیزها!» اما حالا می‌دانم، درک کرده‌ام، که روزهای سخت اگر نباشند خوشی‌ها هم رنگ می‌بازند و طعم ناب شیرینشان را از دست می‌دهند. این در سکون بودن شبیه به رکود است. انگار که عقر به‌ها سر جایشان ایستاده باشند، هیچ اتفاق

دوستی

● الهه صابری



خانه فیروزه‌ای

* بازآفرینی داستان «آهنگر با مسافر» از مرزبان‌نامه در آیه‌ی ۱۵۵ سوره‌ی بقره درباره‌ی آزمایش شدن می‌خوانیم: «و قطعاً شمارا با چیزی از ترس، گرسنگی، زبان مالی و جانی و کمبود محصولات، آزمایش می‌کنیم و [ای پیامبر، در این باره] به صبر پیشه‌گان بشارت ده.» مرگ فرستادم.» مسافر گفت: «شاید اگر من هم جای تو بودم همین کار را می‌کردم. شاید من هم می‌ترسیدم. دوستی کار ساده‌ای نیست و هر کس هنگام خطر صداقتش را اثبات می‌کند.»

ساکنان شهر را انتخاب می‌کرد و می‌کشت. قرعه به نام آهنگر افتاده بود و حالا او، میزبان یک مسافر بود. اما چون مسافر، دوستش بود نمی‌دانست چه کار باید بکند.

بالآخره تصمیم گرفت دوستش را به سربازان تحویل بدهد تا خودش زنده بماند. سربازان، مسافر را پیش پادشاه بردند. او هر چه به پادشاه التماس می‌کرد و می‌گفت که من دوست آهنگر هستم، فایده‌ای نداشت تا این که ناگهان یاد دیو افتاد.

مسافر دیو را صدا زد و دیو بلافاصله ظاهر شد. او برای کمک به مسافر، به فرزند پادشاه زهر دیوانگی خوراند و یک‌باره پسر پادشاه مجنون شد و شروع کرد به هذیان گفتن. پادشاه آن قدر غمگین شده بود که موضوع مسافر را فراموش کرد و فقط دنبال راهی می‌گشت تا سلامتی پسرش را باز یابد.

وقتی اوضاع کاملاً بهم ریخت، دیو بالآخره خودش را به پادشاه نشان داد و گفت: «من بودم که پسر تو را دیوانه کردم. به شرطی او را خوب می‌کنم که مسافر را نکشی.» پادشاه بلافاصله همین کار را کرد و پسرش خیلی زود خوب شد و مسافر هم جان سالم به در برد.

وقتی آهنگر این قصه را شنید، از کار خودش خجالت زده شد. پیش دوستش آمد و به او گفت: «من مستحق قهر و نفرینم. حتی به اندازه‌ی دیو هم نتوانستم برای تو دوست خوبی باشم. همین که خطری احساس کردم تو را به جای خودم به کام

کودکان اطراف چاه جمع شده بودند و سروصدا می‌کردند. مسافری که از دور آن‌ها را می‌دید نگران شد که نکند کودکی در چاه افتاده باشد. فوراً به طرف آن‌ها رفت و وقتی به دهانه‌ی چاه رسید جا خورد.

دیو بیچاره‌ای را دید که با آن هیکل بزرگ و دستان زمخت در چاه عمیق و تاریک افتاده بود و گریه و زاری می‌کرد. با خودش گفت درست است که او آدم نیست، اما حالا که گرفتار شده و به کمک من نیاز دارد این من هستم که باید آدم‌بودنم را نشان بدهم.

مسافر طناب انداخت و دیو را بالا کشید. دیو به او گفت: «تو می‌توانستی مرا نابود کنی؛ اما کمکم کردی تا زنده بمانم. من باید لطف تو را جبران کنم. پس هر وقت درمانده بودی و به کمک نیاز داشتی اسمم را صدا بزنی. هر جا که باشم، برای کمک به تو ظاهر خواهم شد.»

مسافر نام دیو را به خاطر سپرد و رفت. کم‌کم به شهری نزدیک شد که دوست آهنگرش در آن جا زندگی می‌کرد. تصمیم گرفت به او سری بزند و حال و احوالش را ببیند. آهنگر از ترس تب کرده بود و می‌لرزید. باید خودش را تسلیم سربازان پادشاه می‌کرد.

پادشاه آن سرزمین، هر ساله، مسافر غریبه‌ای را قربانی می‌کرد و اگر غریبه‌ای پیدا نمی‌شد یکی از



آینه‌کاری



فوت آخر!

همیشه در کنار هر نوع اسپاگتی با سس گوجه‌فرنگی، کمی جعفری تازه‌ی خردشده و کمی پودر پنیر پارمسان اضافه غذایتان را حسابی خوش مزه‌تر می‌کند!

۵. تا زمانی که گوشت‌های قلقلی در سس گوجه‌فرنگی می‌پزند، فرصت دارید اسپاگتی را آماده کنید. یک قابلمه آب جوش آماده کنید و پیش از اضافه کردن اسپاگتی‌ها، در آن کمی نمک، کمی روغن و کمی هم زردچوبه بریزید. این‌ها کمک می‌کنند اسپاگتی‌ها در طول پخت به هم نچسبند و شکل خود را از دست ندهند. در پایان اسپاگتی‌ها را آب‌کش کنید و گوشت‌های قلقلی و سس گوجه‌فرنگی را روی آن‌ها اضافه کنید.

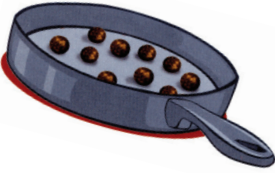
اسپاگتی با گوشت قلقلی

ترجمه‌ی مهرداد مهاجر

معمولاً از آرد سمولینا یا آرد معمولی و آب تهیه می‌شود. این پدیده‌ی خوش مزه از قرن دوازدهم میلادی در ایتالیا محبوب شد و کم‌کم به تمام جهان رسید و البته ما ایرانی‌ها هم که عاشق آن هستیم. اما بیایید امروز نوع دیگری از اسپاگتی را امتحان کنیم؛ این بار نه با گوشت چرخ‌کرده‌ی معمولی، که با گوشت قلقلی خوش مزه و هیجان‌انگیز. پس شروع کنید!

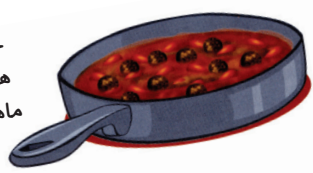
اسپاگتی یا ماکارونی، شبیه قرمه‌سبزی است! البته نه این‌که از نظر شکلی شبیه قرمه‌سبزی باشد، منظورم این است که تقریباً همه ماکارونی را مثل قرمه‌سبزی دوست دارند. حالا ممکن است برخی ماکارونی شکلی دوست داشته باشند، برخی اسپاگتی، برخی دم‌کرده، برخی با گوشت، برخی به شکل پاستا و... اسپاگتی، از غذاهای محبوب ایتالیایی است که

۲. حالا تکه‌های کوچکی از گوشت را جدا کنید و بین دو دستتان خوب بچرخانید تا کروی شکل یا قلقلی شوند.



۳. حالا یک عدد پیاز خالالی شده، یک حبه سیر له و خردشده و گوشت‌های قلقلی‌تان را در ماهی‌تابه تفت دهید. گوشت‌ها را مدام بچرخانید تا همه‌ی جهت‌هایش خوب بپزند.

۴. تفت دادن را تا زمانی که گوشت‌ها قهوه‌ای‌رنگ شوند ادامه دهید. حالا ۴۰۰ گرم گوجه‌فرنگی رنده شده را همراه با یک قاشق رب گوجه‌فرنگی به ماهی‌تابه اضافه کنید و اجازه دهید پنج تا هفت دقیقه روی حرارت بپزند.



۱. در شروع به ۳۵۰ گرم گوشت چرخ‌کرده‌ی گاو نیاز دارید. گوشت را در کاسه‌ای بزرگ بریزید. دود عدد تخم مرغ زده شده، ۵۰ گرم آرد سوخاری، ۶۰ میلی لیتر شیر، دو قاشق غذاخوری پودر پنیر پارمسان و کمی نمک و فلفل به گوشت اضافه کنید و حسابی گوشت را ورز دهید تا مواد به خوردش بروند.

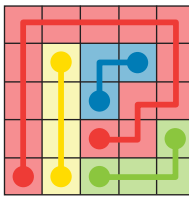


جدول سودوکو

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.

جدول راه‌یاب

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.



اولی: ببخشید، اون طرف خیابون کجاست؟
دومی: اون طرف خیابونه دیگه.
اولی: ای بابا! من که همین الان اون طرف خیابون بودم، گفتن این طرفه!

مهران شاهی
از اسلامشهر

قدرت

قاضی: برای چی با صندلی زدی توی سر شریکت؟
متهم: برای این که زورم نرسید میز رو بلند کنم!

بیژن غفاری ساروی
از ساری

نهایت ادب

اولی: پسر من به اندازه‌ای مؤدبه که هر وقت می‌خواد وارد جایی بشه، حتماً در می‌زنه.
دومی: پسر من از پسر تو هم مؤدب‌تره، چون هر وقت می‌خواد از توی گنجبه هم چیزی برداره، اول در می‌زنه!

محسن فیروزی
از تهران



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



تصویرگری: اکرم السادات شرق آزادی



داستانی برای هفته‌ی دفاع مقدس

بام تا خاک

● رفیع افتخار

بام خانه‌ی مادر بزرگ، بام دنیاست. از آن بالا دنیا را تماشا می‌کنم. شهر را می‌بینم که با تنی تبار و چشم‌هایی که مدت‌هاست خواب به خودشان ندیده‌اند، روی دوش زمین سنگینی می‌کند. آسمان را می‌بینم که در چادر شیبی خودش را پیچیده. شب را می‌بینم که لباس یک‌سره‌ی سیاهی به تن دارد.

بی‌بی جانم می‌آمد و برایم قصه می‌بافت. قصه‌هایش، نرم و سبک بودند؛ آرام، مثل لالایی. آخرهای قصه خودم را می‌زدم به خواب، خیال می‌کرد خوابیدم، رویم را درست می‌کرد و می‌رفت. من نمی‌خوابیدم، بیدار بودم و همین‌طوری تا خود صبح به قصه‌هایش رنگ و لعاب می‌دادم یا با خیال‌های رنگی خوش بودم.

یک دفعه چیز دلهره‌آوری در فضا موج می‌کشد و آسمان شب مثل روز روشن می‌شود. برق شیری رنگی جلوی چشم‌هایم به‌رقص در می‌آید. صدای خیلی مهیبی، مثل ترکیدن، مثل برخورد شدید جسمی با زمین را می‌شنوم و غرش کرکننده‌ای گوش‌هایم را به مرز انفجار می‌رساند. نور خیره‌کننده‌ای، دنیا را می‌خورد، مرا می‌خورد، ستاره‌ها و ماه و آسمان و خانه‌ی بی‌بی جانم را می‌خورد. به هوا پرت می‌شوم و روی تختم

فرود می‌آیم. نگاه هراسانم را می‌دوانم به آسمان. ماه نیست، ستاره‌های هم در کار نیست و آسمان به سیاهی می‌زند. سایه‌ای می‌جنبید. مادر بزرگم را می‌بینم. می‌بینمش که دستش را گرفته به لبه‌ی پشت‌بام و آجری از آجرهای خانه‌اش را چسبیده.

صدای نفس‌هایش در گوش‌هایم سوت می‌کشد. مثل آدم‌هایی که سرما خورده‌اند نفس می‌کشد؛ کند و سنگین. به صورت وحشت‌زده‌اش زل می‌زنم، به چیز محوی نگاه می‌کند.

رفته‌رفته بهوش می‌آیم و از بهت در می‌آیم؛ از خیابان، از پشت‌بام خانه‌ها، از خانه‌های اطراف صدایی در گوشم نواخته می‌شود. صدای ناله و وحشت، صدای گریه و همه‌همه می‌شنوم. همه‌همه‌ها دور و گنگ‌اند. چیزی توی دلم بالا و پایین می‌شود. چیزی در درونم کش می‌آید. فکری مغزم را از کار

می‌اندازد. حال کسی را دارم که خواب ترسناکی دیده. کم‌کم صدای ناله‌ها را واضح‌تر می‌شنوم. یک‌بار از جا می‌پریم. بی‌بی را کنار می‌زنم و با تمام قدرت به طرف خیابان می‌دوم.

تاریکی غبار آلود در نورهای ضعیف و پراکنده فرو می‌شکند. سایه‌ها با هق‌هق گریه‌هایشان خواب را از سر شهر می‌ربایند و به پریشانی فکرم دامن می‌زنند. انگشت‌هایشان را عمود نگه داشته‌اند و به‌جایی اشاره می‌کنند.

دلم می‌خواهد با یک خیز به خانه‌مان برسم، اما خیابان‌ها قوس برمی‌دارند، در هم می‌پیچند و یکی بعد از دیگری جلویم ظاهر می‌شوند. فکرهای وحشتناک پشت هم می‌آیند و در سرم می‌چرخند. نجوهای گنگ سایه‌ها دور و نزدیک می‌شوند.

گرومب، گرومب، گرومب...

صدای قلبم را می‌شنوم که به دیواره‌ی سینه‌ام می‌خورد. نزدیک می‌شوم. نزدیک‌تر؛ نورهای ضعیف جابه‌جا می‌شوند. سایه‌ها پس‌وپیش می‌شوند، به دیوارها می‌افتند و بلند و کوتاه می‌شوند.

چیزی نمانده از ترس، نقش زمین شوم، جمعیت به‌سان سیل می‌آیند، هجوم که می‌آورند تلو تلو خوران به جلو رانده می‌شوم.

خدایا من کجا می‌روم؟ چرا خانه‌ام را نمی‌بینم؟ خیابانی نمی‌بینم. خانه‌ای نمی‌بینم. خانه‌ها فرو ریخته‌اند، دیوارها خوابیده‌اند. آژیر دلهره‌آور آمبولانس‌ها هر صدایی را می‌درند و در گوشم نواخته می‌شوند.

صدای آه و ناله و شیون... صدای نفرین... صدای آژیر... جمعیت هراسان و سرگردانی که به هر سو می‌دوند... نورهای ضعیف، نور فانوس و چراغ قوه...

صدای همه‌همه و ناله... من کوچکم، زیر پا له می‌شوم. باید از حصار آن جمعیت چند پشته‌ی خواب‌گرد زاب‌راه بگذرم. تقلا می‌کنم، باریک می‌شوم، سر می‌خورم، حلقه‌ی جمعیت به هم چسبیده را پاره می‌کنم.

لودرها، غرش کنان، با چراغ‌های روشن خاک‌برداری می‌کنند. گیج و گنگم، سردرگم اطرافم را نگاه می‌کنم. انبوه آدم‌ها، سایه روشن‌های صورت‌ها را می‌بینم. حالا روی ویرانه‌ها ایستاده‌ام، روی پاهایم، روی جسم بی‌جان خانه‌ای ایستاده‌ام!

جلوتر می‌روم، با قدم‌های لرزان پیش می‌روم، دست بی‌حس را روی پوست ترک‌خورده‌ی خانه‌مان می‌کشم و با انگشت نشان می‌دهم؛ توی این اتاق مادر و خواهر کوچکم می‌خوابیدند... توی آن اتاق من و برادرانم می‌خوابیدیم.

دوستانم، دوستانم، کجا بودند؟

یک‌بار به کوکم تمام می‌شود. با عجز سر می‌سپارم به آسمان. اشک در جام چشمان ستاره‌ها می‌جوشد. دستم به حرکت در می‌آید و سست و شل نخ آسمان را می‌کشم. رشته‌ی سفید و نازکی شروع می‌کند به باریدن. باران بی‌رمقی که می‌آید و بر خاک بوسه می‌زند.

زیر باران ریزی که می‌بارد شروع می‌کنم به کاویدن. در میان گل و پاره‌های آجر چیزی نظرم را جلب می‌کند. تا می‌شوم و خاک‌ها را کنار می‌زنم، گل‌های روی آن را تمیز می‌کنم. ناگهان قلبم از احساسی آکنده از تلخی و غم منقبض می‌شود. یک‌لنگه دم‌پایی قرمز برای پاهای دختری کوچک!

خاک‌ها را چنگ می‌زنم. دانه‌های درشت اشک بی‌صدایم روی گونه‌هایم می‌لغزند. هق می‌زنم، هق می‌زنم، صدای گریه‌هایم در تاریکی شهر می‌پیچند.

جنگل بی‌بهار

● محسن اعلا

کو آن همه برگ‌های سرسبز؟
کو آن همه شادی و طراوت؟
در بستر زرد و زار جنگل
پاییز نشسته است راحت

یک روز بهار خواهد آمد
با بقچه‌ای از جوانه و گل
این جنگل بی‌بهار، حتماً
پر می‌شود از صدای بلبل

آهسته قدم گذاشت پاییز
با باد خنک، میان جنگل
با زوزه‌ی باد سرد و سرما
افتاد غمی به جان جنگل

از دست درخت، برگ‌ها ریخت
شد پای درخت، زرد و رنگین
جنگل شده از پرند خالی
لبریز شد از سکوت غمگین



تصویرگری: توئماس کین‌کید



خدا حافظ تابستان عجیب من



عکس: سارا ضیایی از تهران



عکس: ریحانه شوروی، ۱۷ ساله از پاکستان

امسال تابستان خیلی چیزها نداشت؛ سفر نداشت، پارک نداشت، مهمانی‌های دوستانه و خانوادگی نداشت، حتی گاهی یک دیدار کوچک دوستانه هم نداشت. خوب است که گilas ها و هندوانه‌ها، آفتاب‌گردان‌ها و شقایق‌ها هستند. سر وقت می‌آیند و می‌روند و یادمان می‌اندازند تابستان همیشه تابستان است.



عکس: وجیهه جوادی از نجف‌آباد



عکس: نسترن اعجازی از تهران

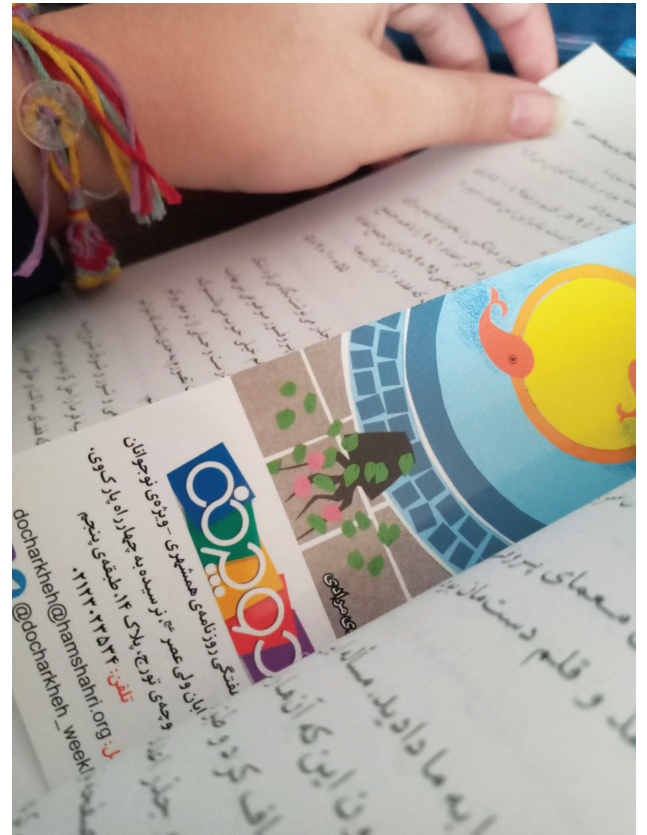


عکس: نازنین حسن پور از تهران



عکس: فریدا زینالی از تبریز

تابستان به وقت کرونا



مدام می‌شنوم از این و آن، صدر حمت به پارسال که در نصفش خبری از کرونا نبود. من تابستان خوبی نداشتم. وقتم را هدر دادم، تکلیفم با مدرسه مشخص نیست. برای درس خواندن هنوز زود است و هنوز خسته‌ام! بعد به یاد می‌آورم...

موضوع انشا: تابستان

«تابستان خود را چگونه گذراندید؟» این تابستان مجبور شدیم در خانه بنشینیم و سفر ترکیه و تور اروپايمان را کنسل کنیم، زیرا پدر می‌گفت کووید ۱۹ آمده و نمی‌شود رفت این‌ور و آن‌ور. از نظر پدر هر سال تابستان بلایي نازل می‌شود و سفرهای خارجی مان را کنسل می‌کند؛ مثلاً پارسال حمله‌ی شپش‌ها به



عکس: فاطمه مشکوراتی از تهران

زمانی که برای در خانه‌نشستن و نگاه کردن به کتاب‌خانه‌ی رنگارنگم و خواندن یک کتاب و رفتن سراغ کتاب بعدی شوق داشتم.

زمانی که کارتن پر از نوار کاست بابا را برمی‌داشتم و در آن دستگاه قدیمی می‌گذاشتم و گوش می‌دادم.

زمانی که ایده‌ی نوشتن می‌آمد و من روی کاغذ می‌آوردم.

زمانی که از رنگ‌آمیزی دفتر ماندالایم آرامش پیدا می‌کردم.

زمانی که خودم را با پختن کیک و شیرینی مشغول می‌کردم.

زمانی که تست‌های سخت را درست می‌زدم و حس خوبی به خودم پیدا می‌کردم.

زمانی که به خواهرم در درس‌هایش کمک می‌کردم تا توانست شعر الفبا را با صدای بلند برای همه بخواند.

زمانی که هوا چنان گرم بود که با حس یک نسیم خنک چشمانم را می‌بستم.

زمانی که برای حل جدول و مشغول کردن کارخانه‌ی مغزم وقت صرف می‌کردم.

زمانی که خاطرات پدر را می‌شنیدم و تلاش می‌کردم دوران سخت جنگ و بمباران را درک کنم.

زمانی که به طبیعت نگاه می‌کردم و به قدرت او پی می‌بردم.

چندان تابستان بدی هم نبود، نه؟ برای من نه...

چون دست کم فهمیدم حتی در خانه هم باشی، تابستان هنوز تابستان است.

عکس و متن: مهشید باقری
۱۶ ساله از تهران

ترس

تو شهریوری
و من دخترک کوچکی
که از مدرسه می‌ترسد
فاطمه موسوی
۱۷ ساله از کرج



ادراک آینه

چاره‌ی دیگری برایم نمانده بود
دفترم را باز کردم
کاغذها
تفاوت چندانی با آدم‌ها ندارند
جز این که
مرا می‌فهمند

افسانه پورآذر
۱۶ ساله از بهارستان

آینه را برق نگاهت شکست
ماند به دیوار، ولی صد ترک
بر رخ پاکش نشست
در خودش آوار شد
چشم تو اما به دلش مانده بود
آینه در آینه تکرار شد
چشم تو صدمبار شد

ملیکا قاضیان
۱۷ ساله از مشهد

نجات دیوارها از یک‌نواختی

در روزهای کرونایی بشقاب‌های دیوارکوب می‌کشم و حسایب هنرنمایی می‌کنم!
هم حوصله‌ام سر نمی‌رود، هم دیوارهای خانه‌مان خیلی قشنگ شده.

عکس و متن: زینب علی سرلک از پاکدشت



قصه، امسال از شمال هم محروم شدیم و در خانه نشستیم و استوری کسانی را دیدیم که نمی‌دانم چه می‌خورند که بدنشان به هر گونه ویروس بی‌پولی، کووید ۱۹ و... مقاوم است.

به پیشنهاد پدر که مغز متفکر گروه است، جلسه‌ی سه‌به‌علاوه‌ی یک تشکیل دادیم و پدر با جمله‌ی حکیمانه‌ای ختم جلسه را اعلام کرد: «بهترین سفر این است که در درون خود سفر کنید.»

کم‌کم متوجه شدیم مقصود پدر چیست. حالا آن قدر در درونمان سفر کرده‌ایم که می‌دانیم رودی راست توی شکمان کجاست و چه‌طور دندان‌های گرمی زندگی مان را بکشیم و بندازیم دور.

راهنمای استفاده از مغزم را هم پیدا کردم و آن را از پلمپ در آوردم. چیز خوبی است، فقط باید طرز استفاده‌اش را بهتر یاد بگیرم!

خلاصه امسال توانستیم مثل کرپستف کلمب قاره‌های مختلف خودمان را کشف و شناسایی کنیم.

پریساسادات مناجاتی
۱۷ ساله از کرج



به مناسبت هفته‌ی دفاع مقدس

می توانی وارد عکس‌ها شوی!

● نفیسه مجیدی زاده

سوخته‌ی دانشمندان هسته‌ای و موشک‌های بلند و... قرار دارند. این روزها باغ‌موزه‌ی دفاع مقدس مثل همه‌ی موزه‌ها تعطیل است، اما می‌توانید به نشانی iranhdm.ir بروید و فعلاً از موزه به صورت مجازی بازدید کنید تا این روزها تمام شود و بعد سری به موزه بزنید و ببینید سرزمین ما چه روزهایی را تجربه کرده است.

دانش آموخته‌ی رشته‌ی معماری دانشگاه تهران و تلاش گروه اوست. جایی خوانده‌ام این موزه آتش نمی‌گیرد. آب دریاچه و جاری در باغ‌راه آن هرگز منجمد نمی‌شود. هرگز در تاریکی فرو نمی‌رود و از جدیدترین فناوری‌های روز دنیا در بخش‌های گوناگون آن استفاده شده است. بیرون موزه و در فضای باز، تانک‌ها، تیربارها، هواپیما، قایق‌های تندرو، ماشین‌های

رادر روزهای جنگ به تصویر می‌کشد. و تالار هفتم، تالار سرانجام است. در این تالار که آخرین مرحله از هفت تالار عشق باغ‌موزه است، بازدیدکنندگان با یادمان، تصاویر، تندیس‌ها و بازمانده‌های جنگ تحمیلی مواجه می‌شوند. این باغ‌موزه که ۳۵ هزار مترمربع زیربنا و ۲۰ متر ارتفاع دارد، حاصل طراحی مهندس «ژیلانوروزی»،

نخل‌های سوخته را می‌توانی ببینی. در تالار دفاع و سومین تالار، ساختار دفاعی کشور را می‌توان مشاهده کرد. تالار آرامش، چهارمین تالار باغ‌موزه‌ی دفاع مقدس است؛ سپس به تالار شهادت و پنجمین تالار می‌رسی که به هفت مرحله تقسیم شده و شهادت را از نیت تا عروج به تصویر کشیده است. تالار ششم، تالار پیروزی است که پیروزی‌های دلاورانه‌ی جوانان ایرانی

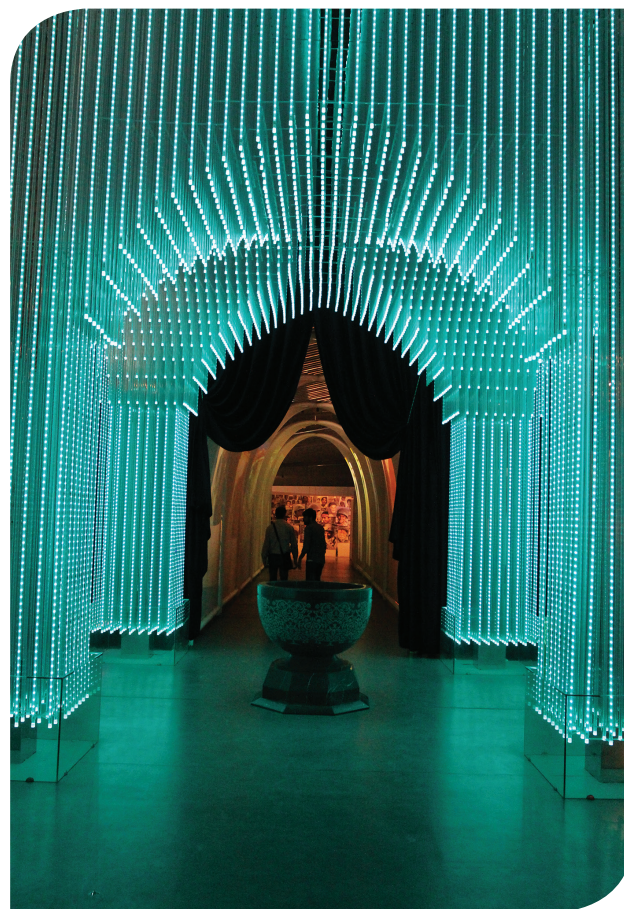
می‌گویم: ما بدشانسیم! ما فقط یک بار نوجوانی را تجربه می‌کنیم و حالا به خاطر کرونا چه قدر سفر، مهمانی، تمرین‌های ورزشی و... را از دست می‌دهیم. پدرم می‌گوید: «البته دنیا همیشه برای نوجوانان آرام نبوده؛ مثلاً کودکی و نوجوانی ما هم در جنگ گذشته است.»

جنگ را کمی می‌شناسم؛ یک‌بار همراه مدرسه به موزه‌ی دفاع مقدس رفتم. یاد می‌آید بعضی از قسمت‌های موزه برایم آشنا بود؛ انگار قبلاً دیده بودم؛ شاید در خواب، شاید در عکس! موزه دقیقاً بین خیال و واقعیت بود. می‌شد در یک غروب از روی پل معلق خیبر از هورالهیوزه گذشت و به عکس اصلی رسید؛ این جا باید حواست جمع باشد، چون ممکن است روی مین شبیه‌سازی شده بروی و صدای انفجار بشنوی! می‌شد نیمه‌شب به سنگ‌های داغ خوزستان و سرد کردستان سر بزنی یا در کلاس‌های درس ویران شده و کوچه‌های خرمشهر، کلاس درس روی سرت آوار شود. می‌شد بخشی از پالایشگاه نفت موشک‌خورده را ببینی و در اتاق شبیه‌سازی، بمباران شوی! و هی دوست داری به عقب برگردی به کوچه‌های خرمشهر؛ اما در تالارهای روبه‌رو باز هم امکان سفر هست. نمی‌دانی در چندمین تالار از هفت تالار

تو در تو قرار داری، فقط ممکن است بعد از هر پیچ‌خوردن یا بالا رفتن از پله‌ای، وارد فضای تازه و متفاوتی شوی که در خواب هم نمی‌توانی ببینی. تالار اول، تالار آستانه یا همان سرآغاز است که به سال‌های قبل از آغاز جنگ تحمیلی و وقایع انقلاب ۵۷ تا آغاز جنگ می‌پردازد. تالار دوم، تالار حیرت و واقعیت است؛ این‌جا کوچه‌های خرمشهر خانه‌ها



عکس: نفیسه مجیدی زاده



عکس‌ها: محسن گیتی‌نورد / آرشیو عکس روزنامه‌ی همشهری