

کمبود  
ویتامین آفتاب  
غوغا می‌کند

۲

انسانی در  
شما یل یک ابر

۳



ISSN 1735-5745

ویژه‌ی نوجوانان، سال بیستم، شماره‌ی ۱۰۱۸، پنج‌شنبه ۲۰ آذر ۱۳۹۹، ۲۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۲، ۱۰ دسامبر ۲۰۲۰، ضمیمه‌ی شماره‌ی ۸۱۰۷ همشهری



مراقب پینوکیوی  
درونمان باشیم!

• نفیسه مجیدی‌زاده

۱. نمی‌دانم داستان پینوکیو را می‌دانید یا نه؟ اما من از دست روباه‌مکار و گربه‌نره‌ی «پینوکیو» همیشه حرص می‌خوردم. من از دست پینوکیوی چوبی هم حرص می‌خوردم. چه‌طور می‌شود آدم سکه‌هایش را بکارد تا درخت پول در بیاید؟ فقط پول نبود. آن‌ها به هر بهانه‌ای پینوکیو را از درس و مدرسه و پدرش دور می‌کردند! حتی اگر بچه‌مثبت هم نباشیم، در این داستان نمی‌توانیم طرفدار زوج معروف روباه و گربه‌باشیم.

۲. این خبر را خوانده‌اید؟ «محمود حبیبی»، مدیر کل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش نسبت به پیام‌هایی که در شبکه‌ی شاد برای برخی اولیا ارسال و در آن خواسته شده وجهی برای تأیید اکانت شاد پرداخت شود، هشدار داده است.

۳. محمود حبیبی در ادامه‌ی خبر گفته ما نمی‌توانیم روند را متوقف کنیم؛ چون تعداد پیام‌ها زیاد است و ممکن است از این دست پیام‌ها هم رد و بدل شود. ولی مخاطب باید خودش هوشیار باشد و بداند که هر پیامی از سوی وزارت آموزش و پرورش نیست.

۴. حالا که ممکن است هر نوع پیام جعلی به این شبکه راه پیدا کند، لازم است خودمان تمام‌قد، نقش فرشته‌ی مهربان یاردک یا جیر جیرک دانا را ایفا کنیم و مواظب پینوکیوی درونمان باشیم. چون ممکن است در راه این مدرسه‌ی مجازی، روباه و گربه‌نره‌هایی سرراهمان قرار بگیرند. یادتان هست چه بر سر پینوکیو آمد؟ همان شهربازی معروف و...

۵. ولی درست که فکر می‌کنم، تجربه‌ی شناخت پیام‌های جعلی از پیام‌های واقعی در شبکه‌ی شاد، زیاد هم بد نیست! ما، اول راه استفاده‌ی جدی و همه‌جانبه از فضای مجازی در هر شکل و نوعش هستیم. کلی اپلیکیشن، برنامه و شبکه در این فضا وجود دارد که می‌تواند در خودش نسخه‌ی به‌روز شده‌ی گربه‌نره و روباه‌مکار را داشته باشد.



## گامیونی با بار مشق‌های ننوخته

۱۴

تصویرگری: محبوب شاداب

# کمبود ویتامین آفتاب غوغا می‌کند

نقشه مجیدی زاده



تصویرگری: رادوستینا گورگیوا

نامش ویتامین آفتاب است؛ در کشور ما با این همه روزهای آفتابی و درخشان، کمبود ویتامین آفتاب غوغا می‌کند. به خصوص پس از شیوع کرونا، توجه به نیاز این ویتامین بیش تر شده، چون تحقیقات ثابت کرده کمبود ویتامین دی، بدن را مستعد بیماری کرونا می‌کند و از سوی دیگر، خانه‌نشینی و تعطیلی مراکز آموزشی باعث شده نوجوانان، کم‌تر در معرض نور آفتاب قرار بگیرند و در نتیجه بیش تر در معرض کمبود ویتامین دی قرار بگیرند.

«مریم مرادآف»، کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی به هفته‌نامه‌ی دوچرخه می‌گوید: «به ویتامین دی، ویتامین آفتاب هم می‌گویند، چون ۸۰ درصد از ویتامین دی بدن در حالت معمول از طریق نور آفتاب تأمین می‌شود و اولین و معروف‌ترین اثر ویتامین دی در بدن این است که روی جذب کلسیم و فسفر اثر می‌گذارد.»

در ادامه صحبت‌های این کارشناس را می‌خوانیم.

## چرا کمبود داریم

آپارتمان‌نشینی، بیماری کرونا، ماندن در خانه و عدم فعالیت بدنی، استخوان‌ها را کاملاً تحت تأثیر قرار داده است. در پاییز و زمستان هم بیش تر روزها هوا ابری است و زمان کم‌تری برای دریافت نور خورشید در اختیار داریم. از طرفی به‌طور معمول سطح زیادی از پوستمان را در برابر خورشید قرار نمی‌دهیم یا حتی به صورت‌تامن کرم ضدآفتاب می‌زنیم که خود این کرم ضدآفتاب، مانع رسیدن اشعه‌ی مؤثر برای تولید ویتامین دی به بدن ما می‌شود. ناگفته نماند که مردم کشور ما چندان سفیدچهره نیستند؛ ما گندمگون و سبزه‌رو هستیم و پوستمان ملاتونین دارد. پوست سبزه‌ها، قابلیت کم‌تری برای تولید ویتامین دی دارد و به همین جهت ویتامین دی کم‌تری از طریق پوستشان ساخته می‌شود. بله، کمبود ویتامین دی بیداد می‌کند!

## کمبود ویتامین دی

تحقیقات نشان داده که سطح ویتامین دی فعال خون بسیاری از مبتلایان کرونا پایین بوده است. کمبود ویتامین دی، یوکی و نرمی استخوان ایجاد می‌کند و باعث می‌شود استخوان‌های قوی و محکمی نداشته باشیم. هم‌چنین روی روند رشد قدی نوجوانان تأثیر می‌گذارد. چون نوجوانی سن رشد است و بدن به همه‌ی مواد مغذی، به خصوص ویتامین‌ها و مواد معدنی و کلسیم، روی و آهن نیاز دارد. در بسیاری از کسانی که به بیماری خودایمنی مبتلا شدند، کمبود ویتامین دی دیده شده است؛ مثل بیماری ام‌اس و یا دیابت نوع یک که علائمش بیش تر در سنین کودکی و نوجوانی بروز پیدا می‌کند.

## از نور

ما به یک تابش مستقیم و بدون واسطه از خورشید نیازمندیم؛ ابرهای غلیظ، گردوغبار، آلودگی و شیشه، مانع از تابش مستقیم خورشید به پوست ما می‌شوند. تا جایی که امکان دارد بهتر است با همان امکانات خانگی از نور مستقیم خورشید استفاده کنیم. اگر خانه‌مان، بالکن یا پشت‌بام مشرف ندارد، ساعتی از روز را خانوادگی در برابر نور قرار بگیریم و اگر هوا مناسب است، ساعد و ساق پایمان را در برابر نور قرار دهیم. اما یادمان باشد که بین ساعت ۱۱ تا ۱۵، تابش مستقیم اشعه، زمینه را برای بروز بیماری‌های خطرناک فراهم می‌کند و بهتر است در این ساعت‌ها مقابل اشعه‌ی مستقیم خورشید قرار نگیریم.

## احتیاط کنید

مصرف ویتامین‌ها، پروتکل درمانی دارد. این‌که به مدت چند هفته یا چندماه استفاده شوند، باید طبق دستور یا مشورت پزشک یا متخصص باشد. چون ویتامین‌ها دوز دارند؛ ویتامین‌های محلول در آب، اگر بیش از نیاز بدن مصرف شوند، خطر کمی دارند، چون اضافه‌ی آن‌ها می‌تواند از بدن دفع شود. اما ویتامین‌های محلول در چربی که قابلیت جذب شدن در چربی‌های بدن را دارند، در صورت مصرف زیاد، می‌توانند مسمومیت‌زا باشند. علاوه بر این، ویتامین دی برای برخی بیماری‌ها مثل بیماران پارائتیروئیدی و بیماران کلیوی و برخی سرطان‌ها باید با احتیاط مصرف شود.

## غیر از خورشید

پس با توجه به شرایط این روزها نمی‌توانیم به مقدار لازم از نور خورشید ویتامین دی جذب کنیم. با رژیم غذایی معمولی و مصرف مواد غذایی غیرغنی شده هم ویتامین دی بدن تأمین نمی‌شود. البته الآن بسیاری از مواد غذایی را با ویتامین دی غنی می‌کنند؛ محصولاتی مثل ماست، روغن و شیر غنی شده با ویتامین دی تولید می‌شود که بهتر است این مواد را مصرف کنیم. اما در کنار این‌ها به مکمل درمانی هم نیاز داریم. در کودکی و نوجوانی روزی ۶۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین دی نیاز داریم که می‌شود ۱۵ میکروگرم. در حال حاضر دوز مکمل با دوز مصرفی روزانه و ماهانه در داروخانه‌ها وجود دارد که البته بهتر است با مشورت و تحت نظر پزشک و متخصصان مصرف شود.

## همشهری

گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:  
دوچرخه، استان‌ها، محله  
نشانی: تهران، خیابان ولی عصر  
نرسیده به پارکوی، کوچه‌ی توج  
شماره‌ی ۱۴، روزنامه‌ی همشهری  
(طبقه‌ی پنجم: دوچرخه)  
تلفن: ۲۳۰۲۳۱۰۰

ابراهیم رستمی عزیزی (مسئول هماهنگی) و با سپاس از  
بخش‌های مختلف روزنامه‌ی همشهری  
صندوق پستی دوچرخه: ۱۹۳۹۵-۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۲۳۵۳۴ / ۲۳۰۲۳۵۹۱ / نمابر: ۲۳۰۲۳۵۹۱  
پست الکترونیکی: docharkkeh@hamshahri.org  
دوچرخه را آنلاین بخوانید:  
@docharkkeh\_weekly  
newspaper.hamshahronline.ir  
hamshahronline.ir/service/Children

## سر دبیر: فریبا خانی

تحریریه: شیوا حریری (چشمه‌ها)، نقیسه مجیدی زاده  
(دماسنج)، سیدسروش طباطبایی پور (مدیر  
داخلی نشریه)، علی مولوی (شهر فرنگ و چرخ‌فلک)،  
پگاه شفتی (لوخ‌نقره‌ای)، یاسمن رضائیان (خانه‌ی  
فیروزه‌ای)، حسین تولایی (شعر)، نیلوفر نیک‌بنیاد و  
محمود اعتمادی (عکس)  
آلتیه: علی مولوی (مدیر هنری)، علیرضا صفری (صفحه‌آرا).



ضمیمه‌ی هفتگی روزنامه‌ی همشهری  
ویژه‌ی نوجوانان  
سال بیستم، شماره‌ی ۱۰۱۸  
پنج‌شنبه ۲۰ آذرماه ۱۳۹۹  
صاحب امتیاز: مؤسسه‌ی همشهری



## تو بگو رؤیایم چه بود؟

● بهار کاشی

آن‌ها رازهای بزرگ و کوچک من بودند. هر چه رؤیا داشتم روی کاغذ می‌نوشتتم و در آن صندوق کوچک چوبی می‌گذاشتم. صندوق را هم انتهای کمد پنهان می‌کردم. همیشه دلم می‌خواست با کسی از رازهایم حرف بزنم. دلم می‌خواست گوش امن شنوایی پیدا می‌کردم که خوب و بادقت تا آخر قصه‌ی رازهایم را گوش می‌داد. بعد هم به جای قضاوت کردن، به جای خندیدن به رؤیایم، چشم‌هایم از شوق برق می‌زد که «چه رؤیاهای زیبایی! حتماً به آن‌ها می‌رسی.» چون کسی را نیافتیم آن‌ها را برای تو نوشتیم.

برای نوشتن آن رؤیاهای بی‌انتها حتی یک خط اختراع کرده بودم. بعد هم الفبایش را یک گوشه‌ی امن یادداشت کردم تا یادم بماند. حالا حتی اگر روزی کسی از سر شوخی سراغ صندوقم می‌رفت و کاغذهایم را بیرون می‌ریخت نمی‌توانست آن‌ها را بخواند.

راستش بعد از چندسال یاد رؤیاهای آن صندوقچه افتادم. دوباره سراغش رفتم. کاغذهایم را بیرون آوردم و شروع کردم به تماشا کردن. هیچ چیزی از خط ابداعی ام به یاد نداشتم. حتی نمی‌دانستم آخرین بار الفبای آن را کجا پنهان کرده بودم. حالا من بودم و رازهایی که خودم هم نمی‌دانستم چه بودند. رؤیایم شبیه به دست‌نویس‌های قدیمی از زبانی فراموش شده بودند. کسی لازم بود بیاید و الفبایش را رمزگشایی کند و هیچ‌کس حتی خودم نمی‌توانستم این کار را بکنم.

از این اتفاق خنده‌ام گرفته بود. به این فکر می‌کردم اگر این رؤیایها آن قدر برایم مهم بودند که نمی‌خواستم جز گوش شنوای امن تو کسی دیگر آن‌ها را بشنود چرا آن‌ها را روی کاغذ آوردم؟ چرا گوشه‌ی قلبم نگه نداشتم که تا ابد خیالم راحت بماند؟ مگر نه این بود که تو همه‌ی آن‌ها را نوشته نشده‌ی دانی؟

تو از رازهایی که قرار است سال‌های آینده بی‌خبر از قلب من عبور کنند نیز باخبری. چه نیازی به هزار تویی برای پنهان کردن صندوقچه‌ی رؤیایم است و چه نیازی به ابداع خطی که جز من و تو هیچ‌کس آن را نتواند بخواند؟ همین حالا که من الفبای این خط را فراموش کرده‌ام تو می‌دانی رؤیایم فراموش شده‌ی لابه‌لای این خط‌ها چیست.

من گیج و سردرگم کاغذهایم را تماشا می‌کنم تو اما یادم بینداز رؤیایم چه بودند. و در روزهای آینده، زمانی که رؤیایم تازه‌ی بزرگ از راه رسیدند، یادم بینداز آن‌ها را گوشه‌ی قلبم نگه دارم. حتی نیاز نیست آن‌ها را به زبان بیاورم که تو آگاه‌ترینی و نانوشته‌ها و ناگفته‌ها را می‌دانی.

● یاسمن مجیدی



ارْحَمَ مَنْ رَأَسَ مَالِهِ الرَّجَاءُ، وَ سِلَاحُهُ  
الْبِكَاءُ  
رحم کن بر کسی که سرمایه‌اش امید و  
سلاحش گریه است.

فرازی از دعای کمیل

آسمان دلم گاهی ابری اما اغلب آفتابی است. چون خورشید راستین زندگی‌ام همیشه در حال تابیدن است، حتی وقتی آن را نمی‌بینم. من همیشه در مسیر تابش خورشید ایستاده‌ام.

جای داغ توی فنجان با گذر زمان سرد می‌شود؛ اما از وقت نوشیدنش که گذشت دیگر از دهان می‌افتد و با قند و توت و خرما هم نمی‌چسبند. خوردن نان تازه، سر میز صبحانه، همیشه به آدم مزه می‌دهد؛ اما چند روز که در سفره ماند طعم ماندگی می‌گیرد. حرف‌های آدم هم مثل چای داغ و نان تازه است. اگر به موقع و آن‌جا که جای گفتن بود به زبان نیامد و در دل ماند، از دهان می‌افتد و بیات می‌شود.

من حرف‌هایم را به بهانه‌های مختلف قورت می‌دهم. خیال می‌کنم با این کار فراموششان می‌کنم و در نهایت هضم می‌شوند. اما آن‌ها کلمه کلمه روی هم انبار می‌شوند. حرف‌های نگفته‌ام روی دلم سنگینی می‌کنند. جایشان تنگ است. دنبال رهایی می‌گردند. راه خروج را گم می‌کنند و آخر، به جای زبان، از چشم‌هایم بیرون می‌ریزند.

این‌طور وقت‌ها من انسانی در شمایل یک ابرم. ابری که قطره قطره حرف برای گریستن دارد و منتظر یک ضربه، یک برخورد، برای باریدن است. بر بادهای موسمی دلم سوار می‌شوم و از شلوغی‌های اطرافم می‌گریزم. به سوی اولین خشک‌زاری که سر راهم است پرواز می‌کنم و بغضم را بر فراز بذرهای امید از خاک برنیاخته خالی می‌کنم.

از آن بالا، می‌بارم و می‌بارم. خورشید از ورای آسمان‌ها مرا می‌بیند؛ اما هرگز به خاطر این کار سرزنش نمی‌کند. خورشید می‌داند وقتی ابری نیاز به سبک شدن دارد باید بارد. پس به او اجازه می‌دهد این کار را بکند.

وقتی سبک شدم، از او می‌خواهم به زمین‌های خیس باران خورده بتابد. به بذرهای امیدم که به جز آب به نور خورشید هم نیازمندند، به حرارت و گرمای حضورش. دوباره از غصه‌ها فاصله می‌گیرم. میان مردم برمی‌گردم و از دور رویشی دیگر را به تماشا می‌نشینم.

## سرمایه‌ی حقیقی

● الهه صابر



به مادرش گفت: «من هر چه بگویم این‌ها قبول می‌کنند.» مادر با تأسف لبخندی زد و گفت: «دوست واقعی کسی است که به تو راست بگوید نه این که دروغ و حرف نامعقول تو را هم بپذیرد.»

پسر از حرف مادر عصبانی شد. رفت و دیگر پشت سرش را هم نگاه نکرد. آن قدر تفریح کرد و پول را هدر داد که فقیر شد. دوستانش یکی یکی او را ترک کردند. دیگر حتی به نان شبش هم محتاج شده بود. روزی پیش همان دوست صمیمی‌اش رفت و به او گفت: «زندگی‌ام خیلی سخت شده. دیشب با التماس یک قرص نان از نانوا گرفتم. نصفش را گذاشتم برای امروز اما موش آمد و همه‌اش را خورد.» دوستش پوزخندی زد و گفت: «مهم‌ل نبال مرد ناحسابی، موش کجا می‌تواند نصف نان را یک‌جا بخورد؟ دروغگوی خوبی شده‌ای‌ها. بلند شو، بلند شو از خانه‌ی من برو بیرون. من هم‌نشین دروغگو نمی‌خواهم.»

پسر از خانه‌ی دوست نابایش یک‌سره بر مزار پدر رفت. آن‌جا به حال خودش گریست و تازه فهمیده بود چرا پدرش می‌گفت دوست خوب ارزشمندترین سرمایه‌ی عمر آدم است.

\* بازآفرینی داستان «دهقان با پسر خود» از مرزبان‌نامه قرآن کریم در سوره‌ی فرقان آیه‌ی ۲۸، انسان را از گرفتن دوست بد بر حذر می‌دارد و درباره‌ی پیشیمانی از آن می‌فرماید: «يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا؛ وای بر من، ای کاش او را به دوستی بر نمی‌گزیدم.»

مرد تاجر پیشه دائم سفر می‌کرد. دنیادیده بود و همیشه حرف‌های حساب شده می‌زد. او ثروت زیادی داشت اما با اطمینان می‌گفت:

«دوست خوب، ارزشمندترین سرمایه‌ی عمر آدم است. اگر دوست خوبی داشته باشی انگار همه چیز داری.» او در وصیت‌نامه‌اش به پسرش تذکر داده بود: «مراقب باش بعد از من ارث پدری را به خاطر دوستان ناباب از دست ندهی.»

عاقبت پسر از دنیا رفت، اما نصیحت‌هایش در گوش پسر جا ننگرفته بود. پسر، پول را با تفریح بی‌جا هدر می‌داد و هر چه مادرش به او تشر می‌زد بی‌فایده بود. یک روز مادر به او گفت: «پسر، بیا و برای یک‌بار هم که شده دوستانت را امتحان کن. این‌ها مگسان گرد شیرینی هستند. تو را فقط به خاطر ثروت دوست دارند.»

پسر تصمیم گرفت صداقت دوستانش را امتحان کند. نزد یکی از آن‌ها رفت و با تردید گفت: «دیشب موشی را در خانه دیدم. از چنگم فرار کرد و من نتوانستم آن را بگیرم اما صبح که بیدار شدم دیدم هاون دهمنی آشپزخانه را خورده.» دوستش سری به نشانه‌ی تأیید تکان داد و گفت: «عجب، حتماً هاون چرب بوده. آخر موش‌ها برای خوردن چربی خیلی حرص می‌زنند. بله، حتماً هاون چرب بوده.»

پسر پیش مادر آمد و قصه را بازگو کرد. خوشحال بود از این که دوستش دروغ بزرگ او را پذیرفته و



آینه‌کاری

مرد تاجر پیشه دائم سفر می‌کرد. دنیادیده بود و همیشه حرف‌های حساب شده می‌زد. او ثروت زیادی داشت اما با اطمینان می‌گفت: «دوست خوب، ارزشمندترین سرمایه‌ی عمر آدم است. اگر دوست خوبی داشته باشی انگار همه چیز داری.» او در وصیت‌نامه‌اش به پسرش تذکر داده بود: «مراقب باش بعد از من ارث پدری را به خاطر دوستان ناباب از دست ندهی.» عاقبت پسر از دنیا رفت، اما نصیحت‌هایش در گوش پسر جا ننگرفته بود. پسر، پول را با تفریح بی‌جا هدر می‌داد و هر چه مادرش به او تشر می‌زد بی‌فایده بود. یک روز مادر به او گفت: «پسر، بیا و برای یک‌بار هم که شده دوستانت را امتحان کن. این‌ها مگسان گرد شیرینی هستند. تو را فقط به خاطر ثروت دوست دارند.» پسر تصمیم گرفت صداقت دوستانش را امتحان کند. نزد یکی از آن‌ها رفت و با تردید گفت: «دیشب موشی را در خانه دیدم. از چنگم فرار کرد و من نتوانستم آن را بگیرم اما صبح که بیدار شدم دیدم هاون دهمنی آشپزخانه را خورده.» دوستش سری به نشانه‌ی تأیید تکان داد و گفت: «عجب، حتماً هاون چرب بوده. آخر موش‌ها برای خوردن چربی خیلی حرص می‌زنند. بله، حتماً هاون چرب بوده.» پسر پیش مادر آمد و قصه را بازگو کرد. خوشحال بود از این که دوستش دروغ بزرگ او را پذیرفته و

به عزا تبدیل می‌شود. تحصیل مجازی، موبایل و اینترنت می‌خواهد. ساقه‌های نعنان را می‌اندازم زمین و به قول مامان زانوی غم بغل می‌گیرم.

پارسال هم بعد از عید، مدرسه‌ها تعطیل بودند. اما آن موقع احمدآقا بود و هرروز گوش‌اش را به من می‌داد تا بتوانم درس‌ها را گوش کنم. می‌گفت: «اگر کسی زنگ زد یا پیام داد، جواب نده.» و سر ظهر می‌آمد گوش‌اش را می‌گرفت. می‌گفت: «اولین باری که بار ببرم، برایت یک گوش‌ی می‌گیرم.» و سبیل‌هایش را جوری تاب می‌داد که شک نداشتم راست می‌گفت.

مامان که برمی‌گردد، چیزی نمی‌گویم. مامان هم چیزی نمی‌گوید. از اخم‌هایش معلوم است که حال احمدآقا اصلاً خوب نیست.

حالا یک هفته است که گلی خانم از صبح تا شب، خانه‌ی ماست و فقط برای خواب به خانه‌ی خودشان می‌رود. می‌گوید: «بیمارستان که نمی‌توانم بروم. تنوی خانه هم تنهایی دلم می‌ترکد.»

آن‌قدر به بیمارستان زنگ زده که فکر می‌کنم همه‌ی پرستارها صدایش را می‌شناسند. تلفن را که قطع می‌کند، رو به مامان می‌گوید: «اگر اتفاقی برایش بیفتد، من چه کار کنم طاهره؟» مامان بغلش می‌کند و دوتایی می‌زنند زیر گریه. تنوی دلم می‌گویم: «اگر اتفاقی برایش بیفتد، من چه کار کنم؟! چشم‌هایم داغ می‌شوند و اشک‌هایم صورتم را خیس می‌کنند. مامان یک دستش را از دور کمر گلی خانم برمی‌دارد و می‌گذارد روی شانهم. فین فینی می‌کند و می‌گوید: «تو دیگر چرا گریه می‌کنی؟»

گلی خانم اشک‌هایش را پاک می‌کند: «مثل بچه‌ی نداشته‌اش، دوست داشت. وقتی اصرار می‌کردم تنوی این مریضی بار نبرد، می‌گفت برای خاطر تو هم که شده باید بروم. می‌گفت بهت قول داده برایت یک موبایل بخرد.»

با شنیدن کلمه‌ی موبایل، گریه‌ام شدیدتر می‌شود. گلی خانم هم به هق هق می‌افتد: «راستش آخرین باری که بهم زنگ زد، گفت موبایلت را خریده. گفت بهت نگویم تا خودش بیاید.» یک دفعه از جامی پر و چشم‌هایم را با پشت دست پاک می‌کنم: «کو؟ کجاست؟»

مامان اخم می‌کند، اما گلی خانم وسط گریه می‌زند زیر خنده. شکمش مثل توپ فوتبال بالا و پایین می‌رود: «لابد تنوی ساکش است، قاطی وسایل دیگرش.»

بالا و پایین می‌پریم و می‌گویم: «می‌شود برویم ساکش را ببینیم؟» مامان لبش را گاز می‌گیرد و با چشم و ابرو اشاره می‌کند که ساکت بشوم. گلی خانم آه می‌کشد: «کامیونش که هنوز نرسیده، تنوی جاده است. احمد را با آمبولانس آوردند.»

جلوی گلی خانم ولو می‌شوم روی زمین و فکر می‌کنم تا کامیون برسد، کلی مشق نوشته و درس نخوانده می‌ماند روی دستم.

روی صورتش است. می‌خواهم بپرسم بالآخره کی ماسک را زده که مامان می‌گوید: «من با گلی خانم می‌روم بیمارستان.» قبل از این که در را ببندد می‌پرسم: «حالش خوب می‌شود؟» مامان اوهمی می‌گوید و در را می‌بندد.

تلویزیون را روشن می‌کنم و می‌نشینم جلوی سبزی‌ها. اگر تا وقتی مامان برگردد بتوانم همه‌ی سبزی‌ها را پاک کنم، حتماً خیلی خوشحال می‌شود. تلویزیون هیچی ندارد. همه‌جا یا اخبار است یا چند نفر دور یک میز نشستند و حرف می‌زنند. روی شبکه‌ی سه نگاهش می‌دارم و همین‌طور که برگ‌های نعنان را از شاخه جدا می‌کنم، به اخبار جوانه‌ها گوش می‌کنم. بخش معرفی کتابش را دوست دارم.

مجری می‌گوید احتمالاً همه‌ی مدارس کشور به خاطر کرونا تعطیل خواهند بود. تنوی دلم عروسی می‌شود. اگر مامان این خبر را می‌شنید، حتماً او هم خوشحال می‌شد. مجری می‌گوید: «بچه‌ها مجبور نیستند به مدرسه بروند و به صورت مجازی به تحصیل خواهند پرداخت.» و یک دفعه عروسی تنوی دلم

می‌برد: «چی شده گلی خانم جان؟» می‌دوم کنارش می‌ایستم تا جواب گلی خانم را بشنوم: «بدبخت شدم طاهره! دیدی چه خاکی به سرم شد؟» مامان دوباره می‌پرسد: «چی شده مگه؟»

هیکل مامان کل پنجره را گرفته است. هر کار می‌کنم نمی‌توانم گلی خانم را ببینم که دارد خودش را می‌زند. لابد یا روی سرش می‌زند یا صورتش که این‌طوری صدا می‌دهد. صدایش می‌لرزد وقتی می‌گوید: «احمد را بردند بیمارستان. هزار بار بهش گفتم تنوی این وضعیت نمی‌خواهد بار ببری، ولی مگر گوش به حرف می‌دهد؟»

مامان می‌دود سمت چوب‌لباسی. چادرش را می‌اندازد روی سرش و می‌خواهد در را باز کند که صدایش می‌کنم و ماسک را طرفش دراز می‌کنم. مامان ماسک را می‌گیرد اما نمی‌زند. از پشت پنجره صدای گریه‌های گلی خانم و مامان را می‌شنوم که می‌گوید: «فعلاً که چیزی نشده. چند روز که بیمارستان بماند، حتماً حالش خوب می‌شود.»

مامان که برمی‌گردد خانه، ماسک

سوغاتی می‌آورد. همه‌ی عطرهاش خارجی هستند. مامان اما همیشه بوی سبزی می‌دهد. تقصیری هم ندارد. کارش این است. سبزی پاک می‌کند، خشک می‌کند و در مترو می‌فروشد.

مامان روفرشی را روی زمین پهن می‌کند که چهارخانه‌های سفید و آبی دارد و دسته‌های سبزی را رویش کپه می‌کند. می‌پرسم: «گلی خانم نمی‌آید؟» سرش را بالای اندازد: «نه! به‌خاطر کرونا می‌ترسد.»

کنار روفرشی دراز می‌کشم و همان‌طور که خانه‌های سفیدش را می‌شمارم می‌گویم: «چهره‌ی بطنی به کرونا دارد؟ اصلاً ماسک می‌زنیم.» مامان یکی از دسته‌های شوید را جلو می‌کشد و گرهش را باز می‌کند: «چه می‌دانم. می‌گویند سبزی خطرناک است. تو هم بکش عقب و دست نزن.»

مامان هنوز یک دسته را هم تمام نکرده که صدای جیغ گلی خانم بلند می‌شود. خانه‌شان ته کوجه است و با خانه‌ی ما سه چهار خانه فاصله دارد. مامان از جا می‌پرد. می‌رود دم پنجره و سرش را از لای پنجره‌ی نیمه‌باز بیرون

احمدآقا، سبیل داشت. نه از آن سبیل‌های معمولی؛ سبیلش آن‌قدر سیاه و پر پشت بود که نصف صورتش معلوم نبود. حتی وقتی حرف می‌زد هم لب‌هایش معلوم نمی‌شدند. اما تا دلت بخواید مهربان بود و هر وقت آدم را می‌دید، شکلاتی، چیز، از تنوی جیبش در می‌آورد و می‌گرفت طرفت. آن هم نه از آن شکلات‌های معمولی؛ همه‌ی شکلات‌هایش کاکائویی بودند و با این که تنوی جیبش آب شده و نصف بیش ترشان به کاغذش چسبیده بود، اما باز هم خوش مزه بودند؛ آن‌قدر خوش مزه که دلت می‌خواست کاغذش را هم بخوری. مامان می‌گفت: «خودش که بچه ندارد، برای این که دق نکند و دردش را فراموش کند، هر بچه‌ای را که می‌بیند، خیال می‌کند بچه‌ی خودش است.» آه پر صدایی می‌کشید و زیر لب ادامه می‌داد: «قربان خدا بروم که به یک نفر که این قدر عاشق بچه‌هاست، بچه نمی‌دهد، آن وقت...» حرفش را ادامه نمی‌داد، اما آن قدر بزرگ شده بودم که بدانم منظورش باباست.

بابای من هم سبیل داشت؛ اما سبیل‌هایش با ریشش قاطی می‌شد و اصلاً جوری نبود که آدم خوشش بیاید. نمی‌دانم چه کار کرده بود که از وقتی پادم می‌آید، تنوی زندان بوده است. هر وقت مامان از بابا حرف می‌زد، بغض می‌کرد: «آدم بدی نیست. فقط راه پول درآوردن را بلد نبود. می‌خواست یک‌شنبه راه هزار ساله برود.»

مامان می‌رفت آشپزخانه تا گریه‌اش را نبینم، اما هر قدر هم که طرف‌ها را با سروصدا جابه‌جا می‌کرد، صدای فین فینش را می‌شنیدم. مثل دیروز با این که یواش حرف می‌زد، صدایش را شنیدم که به گلی خانم می‌گفت شانس بیاورد مدرسه‌ها باز نشوند و گرنه نمی‌دانم پول مانتو و شلوارم را از کجا بیاورد.

گلی خانم زن احمدآقا است، ولی به اندازه‌ی او مهربان نیست؛ به جایش تا دلت بخواید تپیل است؛ نه از آن تپیل‌های معمولی؛ جوری است که به جای راه رفتن مثل توپ فوتبال روی زمین قِل می‌خورد. یک بار که این را به مامان گفتم، آن قدر عصبانی شد که تمام صورتش قرمز شد: «گناه دارد زن بیچاره. تقصیر خودش نیست که! از بس از این قرص‌ها می‌خورد، این جوری شده! اگر فقط یک بچه داشتند...»

برای همین چیزهاست که گلی خانم این قدر هوای مامان را دارد و همیشه تنوی سبزی پاک کردن کمکش می‌کند. دستش خیلی تند است. هنوز مامان یک بسته نعنار را پاک نکرده، او سه بسته‌ی کامل را پاک می‌کند. با آن انگشت‌های تپیل و کوچکش، آن قدر تند برگ‌ها را از ساقه جدا می‌کند که آدم خوشش می‌آید. همین جور بنشیند و نگاهش کند. همیشه هم بوی خوب می‌دهد؛ نه از آن بوهای خوب معمولی، نه! بویش جوری است که هر قدر هم فکر کنی نمی‌توانی بفهمی شبیه چیست. مامان می‌گوید احمدآقا هر بار که بارش به چابهار یا یکی از شهرهای بندری می‌افتد، برایش عطر

## کامیونی با بار مشق‌های ننوخته

فاطمه سرمشقی



# جدول سودو کو

طراح: شراره تهرانی

این جدول، نوع متفاوتی از جدول سودو کو است. در این جدول، خبری از بلوک‌های مربع ۹ خانه‌ای نیست و همه‌ی خانه‌های بلوک‌ها به هم ریخته‌اند! البته قانون سودو کو، هم چنان پابرجاست: باید عددی 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.



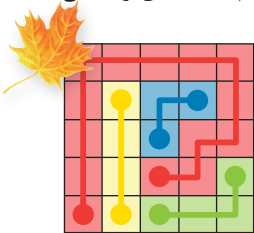
	۴	۲						۱
		۶	۹	۷	۸			
		۳			۹	۵	۴	۶
۸	۶		۲	۴				
	۲							۱
				۸	۱		۴	۵
۳	۹	۸	۵				۴	
			۱	۵	۴	۶		
۱						۳	۲	

## 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.



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

## جیستان



- آن چیست که همه‌ی درها را هم ببندیم، وارد خانه می‌شود؟  
کوره‌ی مسلمی از تهران
- آن چه دستی است که استخوان ندارد؟  
زیبا احدی از تهران
- آن چیست که هم کاهو دارد و هم کاغذ؟  
مازیار مهران‌پور از گنبدکاووس



## قند

فروشنده: پُپر و پُپر... هندونه... هندونه...  
هندونه مثل قنده...  
مشتری: آقا جان این هندونه که به من فروختی که قرمز نبود، سفید سفید بود. فروشنده: خب که چی؟ می‌خواستی چه رنگی باشه؟ منم که تمام مدت دارم می‌گم که مثل قنده!

غزل ایرانی  
از تهران

## شب

معلم: بلندترین شب سال کدوم شبه؟  
دانش‌آموز: شب امتحان!

امیرعلی حیدریان  
از تهران

## یک خبر بد

پزشک: خانم، متأسفانه خبر بدی دارم. مادر: وای! خدا مرگم بده؟ حال بچه‌ام خیلی خرابه؟ بیماری خطرناکی گرفته؟  
پزشک: نه، می‌خواستم بگم که از فردا شیطونی کردن رو شروع می‌کنه!

میترا خانیان  
از تهران

## شیوه‌ی مطالعه

اولی: کتابی رو که بهت دادم، خوندی؟  
دومی: بله، آخرش هم خیلی خوب بود.  
اولی: خب، اولش چه‌طور بود؟  
دومی: هنوز اولش رو که نخوندم!

فاطمه رفیعی  
از قزوین

## گریه و خنده

مشتری: آقا این لباسی که دوختی، به تن من گریه می‌کنه که.  
خیاط: عوضش هرکی شما رو توی این لباس ببینه، از خنده رودبر می‌شه!

سارا مسعودی  
از خرم‌آباد

## پاسخ مسئله

معلم ریاضی: آگه حمید ۱۰ هزار تومن پول داشته باشه و هفت هزار تومنش رو به تو بده، چه قدر برای خودش باقی می‌مونه؟

سعید: آقا ما با حمید قهریم و کاری هم به کار خودش و پول هاش نداریم!

مریم شریف‌زاده  
از تهران

## رمز موفقیت

اولی: رمز موفقیت تو چیه؟  
دومی: ۱۳۱۳۳۰۶۷۰۵! فقط لطفاً بین خودمون ب‌مونه!

مینا حبیبی  
از مهرشهر

## سرگرمی هوش

### معمای اتاق ریاضی‌دان!

یک سرمایه‌کار برای سرمایه‌کار کردن اتاق یک ریاضی‌دان به مشکلی بر خورده است. این اتاق مربع شکل است و در آن ۶۴ سرمایه‌کار جا می‌گیرد. این ریاضی‌دان از او خواسته تا ۸ سرمایه‌کار از این ۶۴ سرمایه‌کار را سیاه‌رنگ کار کند، به طوری که در هر ردیف افقی و عمودی یک سرمایه‌کار سیاه‌رنگ وجود داشته باشد! حالا سرمایه‌کار چه کار کند؟


## جدول رمز‌یاب

مهرزاد مهاجر

در این جدول ۸۱ خانه‌ای، ۱۷ کلمه‌ی زیر پنهان شده‌اند. ممکن است کلمه‌ها، در هر جهتی (بالا به پایین، پایین به بالا، راست به چپ، چپ به راست یا به شکل مورب) پنهان شده باشند. کلمه‌های پنهان شده را پیدا کنید و خط بزیند تا حروف باقی‌مانده، آشکار شوند. حروف باقی‌مانده، رمز شش حرفی این جدول را می‌سازند.

### کلمه‌های پنهان شده:

چهارباغ، ایران، خرج، ساچمه، خواب، مرنجاب، باغ وحش، سلامتی، کسوف، کتاب درسی، سرسره، آبدارچی، بینا، کلنگ، ماست، چرک‌نویس، بازو.

ا	ا	ی	ر	ا	ن	ج	ک	ا
ب	گ	ن	ل	ک	ر	ت	غ	ک
ا	ه	س	ی	خ	ا	ا	س	ش
ج	م	ر	ت	ب	ب	و	ل	ح
ن	ج	س	د	ر	ف	ز	ا	و
ر	ا	ر	ا	ن	ا	ف	م	غ
م	س	ه	خ	و	ا	ب	ا	ت
ی	ج	ر	ا	د	ب	ا	ی	ب
ص	ج	ر	ک	ن	و	ی	س	ه

# کوه‌هایی چه بلند!

• سیدسروش طباطبایی پور



نام گروه ما «مافیا» است که از حرف‌های اول اسم‌هایمان متین‌روپایی، احمدپسته، فرزادکردن، یاورنردبون و اردلان‌خان، یعنی خودم ساخته شده است. این یادداشت‌ها، روزنگاری‌هایم است از ماجراهای من و گروه مافیا در روزهای قرنطینه که در دفتر خاطر اتم می‌نویسم؛ باشد که بماند به یادگار برای آیندگان!



## شنبه، نیمه‌ی آذر

دیگر تله‌کابین‌ها برایمان صف می‌بستند و دسته‌دسته ما را تا پایین کوه همراهی می‌کردند. حدود ساعت هفت و نیم ایستگاه پنج بودیم. هنوز تله راه نیفتاده بود. آقای پاپر گفت: «دوستان! این جا خیلی سرد و نمی‌شه ایستاد. بخ می‌زنیم. آگه حالش رو دارین، تا ایستگاه هفت، یک ساعت بیش‌تر راه نیست.» بقیه‌ی حرف‌هایش را درست نمی‌شنیدم. یعنی حاضر بودم همین جا، توی ایستگاه پنج، بخ بزنم، اما به کمی بالاتر، حتی نگاه هم نکنم. بابا حال و روز زارم را فهمید. اما توی رودریاستی، او هم چاره‌ای نداشت.

دفترم! نمی‌دانم چندباری دلیل، زانوهایم یکهو جاخالی دادند و مرا پخش زمین کردند؛ اما این را می‌دانم که وقتی کشان‌کشان بابا مرا به ایستگاه هفت رساند، اطلاعیه‌ی روی در بسته‌ی ورودی تله‌کابین ایستگاه هفت را می‌خوانستم خودم پاره پاره کنم: «کوهنورد عزیز، خدا قوت! به خاطر شرایط کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تا اطلاع ثانوی تله‌کابین...»

دفتر عزیز... دو روز است که به شکل دراز به دراز، در کلاس‌های آنلاین مدرسه حاضر می‌شوم و با ناله، میکروفونم را باز می‌کنم!

نگفته داشت که اگر سکوت می‌کردی، آن را می‌شنیدی. شب بود و آفتاب هنوز خودش را از پشت کوه بالا نکشیده بود. قرار بود موقع طلوع آفتاب، در ایستگاه دو اتراق کنیم و بعد از صرف صبحانه‌ای توپ، دوباره به کوه بز نیم و عین بز کوهی، تا ایستگاه پنج، بالا برویم و بعد هم حدود ساعت هشت صبح، یعنی موقعی که تله‌کابین‌ها شروع به کار می‌کنند، سوار تله بشویم و ویز، برگردیم.

همه چیز خوب پیش می‌رفت، توی مسیر، فراوان، به کوهنوردانی برمی‌خوردم که خیلی زرنگ‌تر از ما بودند و خلاف جهت ما حرکت می‌کردند؛ آن‌ها هم پیاده و بدون تله! خدا قوت گفتنشون خیلی به من می‌چسبید.

من و بابا، به مامان قول داده بودیم که به خاطر کرونا، از خیر املت رستوران‌های بین راه بگذریم. بعد از صرف صبحانه‌ی مختصر، دوباره راه افتادیم. جلوتر از برنامه‌ی زمان بندی بودیم. کم‌کم، نوک سفید قله‌ی کوه، نارنجی می‌شد و آفتاب دلش می‌خواست خودش را روی کوه پهن کند. تقریباً حدود ساعت هفت، دیگر باهایم رم کرده بودند و گوش به فرمان من نبودند. گاهی الکی به چپ می‌رفتند و گاهی الکی به راست. ولی... ولی خیالی نبود، تا یک ساعت

دفترم! چه سلامی، چه علیکی؟ از سر ناخن شکسته‌ی شست پایم تا نوک موهای پریشانم، بند به بند، درد می‌کند! درد! از دیشب تا حالا که حدود چهار صبح است، به خودم می‌پیچم و لعن و نفرین‌های مجاز و غیرمجاز را نثار خودم می‌کنم. اصلاً گاهگل بگیرند دهانی را که به خاطر منم منم و روکم کنی، اجازه می‌دهد زبانی در آن بجنبد و بگوید: «بابا... من هم عاشق کوهم و کوهنوردی، اصلاً روزهای پیشاکرونا، با بچه‌های مدرسه، گاهی بالای کوه نزدیک دبیرستان می‌رفتیم و کلی صفا می‌کردیم. ایستگاه پنج توچال که چیزی نیست!»

خلاصه با همکاری مامان، مخ بابا را زدم تا به همراه دوستش، من هم سر ساعت چهار صبح، پای کوه باشم و به قله حمله کنیم. کوله پشتی، کلاه، دستکش، چوب دستی، چکش کوه‌نوردی و... آن قدر امکاناتم تکمیل بود که آقای «پاپر» پوزخندی زد و به چکش اشاره کرد و گفت: «اردلان جان، هفته‌ی بعد قراره «کی‌تو»\* رو فتح کنیم ها! امروز دست گرمیه به خدا... تهش تا قله‌ی توچال می‌ریم...»

اوایل مسیر محشر بود. کوهستان کلی حرف

\* کی‌تو، دومین قله‌ی بلند روی زمین است و در رشته‌کوه‌های هیمالیا قرار دارد. به گفته‌ی کوهنوردان، این قله، فنی‌ترین و سخت‌ترین مسیر صعود را در جهان دارد.

## ژله‌ی نارنجی!

چشمان من سیاهی می‌رود و آمپر به عدد ۱۰۰ می‌چسبد که مادر جان با ذوقی وصف‌ناشدنی از توی آشپزخانه داد می‌زند: «اردلان... بیا مامان... یک کیک خوشمزه درست کردم که انگشتات رو هم می‌خوری... بیا مامان که...»  
دفترم! چشم‌ت روز بد نبیند؛ وقتی گاز اول را می‌زنم، سلول‌های کدوتنبیل عزیز که لابه‌لای سلول‌های آرد و وانیل و کاکائو و شیر و مایه‌ی خمیر، مخفی شده‌اند، توی بینی مبارک من می‌پیچند و سلول‌های بینایی و شنوایی و کنترل خشم مرا از کار می‌اندازند و وقتی اعتراض هم می‌کنم، مادر جان با لبخندی موزیانه می‌فرمایند: «مامان! قوت داره به خدا... چرا ادا در میاری...»

چند دقیقه‌ی پیش در یخچال را باز کردم؛ چهار ظرف ژله، کف سینی نشسته بودند و می‌گفتند بیا ما را بخور! اما رنگشان نارنجی است! و یکی از کدوتنبیل‌های کنار آشپزخانه، ناپدید شده...!

خانواده‌ی احمد، باغچه‌ای در شمال دارند؛ یکی دوبار هم دعوتمان کرده‌اند و سراغشان رفته‌ایم؛ درخت پرتقال، هلو، نارنگی، انار... و تا دلت بخواهد کلم و کاهو و شلغم! هر سال هم به ما لطف دارند و حتی اگر شمال هم نرویم، گلچینی از محصولات باغ را برایمان می‌فرستند؛ یک صندوق نارنگی، دو صندوق پرتقال، دو کیسه خیار و...

تا این جای کار خیلی عالی! دستشان هم درد نکند. البته گاهی در زحمت‌های ارسالی، خیار نیست و هویج هست، گاهی نارنگی نیست و پرتقال به توان دو است؛ اما پای ثابت محصولات ارسالی، هر سال یک محصول نارنجی و تنبل و بد ترکیب هست؛ جناب کدوتنبیل!

یعنی اگر شمال را سیل ببرد و همه‌ی نارنگی‌ها را آفت بزند و سرما، شکوفه‌های پرتقال را بخشکاند، جناب کدوتنبیل، از محصولات ارسالی سالیانه حذف نمی‌شود که نمی‌شود. تا این جای کار باز هم قابل تحمل است؛ من، کدوتنبیل دوست ندارم و طرفش هم نمی‌روم! اما وقتی



# فصل‌های قبل

پاییز که تمام شود  
با شال گردنت زمستان را سر می‌کنم  
بهار که از راه برسد  
یاد زمستان  
شکوفه‌ها را سفید پوش خواهد کرد  
شاید پوست سبز نارنگی‌ها هم  
ژاکتی است که شهر یور بافته است برای مهر

دل‌ها

همیشه یک فصل قبل پاگیر شده‌اند

زهراساجدی  
۱۷ساله از قم



عکس: هانیه عابدینی از شاهرز

# راز

جوجه‌ای می‌پرد از  
بافته‌ی دخترکی  
می‌پرد تا به جهانی  
باری  
قصه‌ی شوقی پریدن  
راز  
راه گنجشک شدن  
دور و دراز

هانیه اخلاقی  
۱۶ساله از کرج

# تگرگ

به درخت شبیخون زد  
زمین را رنگی کرد  
پیکر سرد شکوفه‌ها

کمند امیری  
۱۷ساله از اراک



## از من به تو گفتن

دوست دوچرخه‌ای، نگار  
رضایی پور

شعر «پاییز» شروع خوبی دارد. تشبیه پاییز به عطر خسته‌ی نفس‌هایی که لابه‌لای برگ‌ها پیچیده، هم خیال‌انگیز است هم عاطفی. در ادامه در سطر سوم ایده یا طرح اصلی شعر نمایان می‌شود. تو با ایجاد ارتباط بین این‌که می‌گویند پا قلب دوم انسان است و قدم‌زدن در پاییز و روی برگ‌ها تلاش کرده‌ای فضایی شاعرانه خلق کنی. این تلاش قابل تحسین است، اما به نظر می‌رسد این طرح خوب اجرا نشده، چون در سطر پایانی به جای ادامه‌ی تصویر آغازین شعر، توضیحی می‌دهی که شاعرانه نیست، بنابراین از فضای شعر دور می‌شوی. در واقع «به‌جان خریدن بوسه‌های خفته در نفس‌ها» توضیح است و قابل لمس نیست.

دوست دوچرخه‌ای، محمد مهدی  
رحیمی

دوبیتی «شبهه تار یک سنتور هستی» از نظر موسیقی بیرونی شعر صحیح است و تسلط تو بر وزن عروضی یک امتیاز به شمار می‌رود، اما نکته‌ای که خیلی مهم است ارتباط عمودی بین مصراع‌ها و بیت‌های شعر است. حتی در شعر کوتاهی که در قالب دوبیتی سروده می‌شود این ارتباط باید وجود داشته باشد. در شعر تو، بین سنتور، انگور و سایه‌ی پر نور، ارتباطی معنایی یا تصویری وجود ندارد و هر کدام، تصویر و معنایی جدا و پراکنده از هم را در ذهن تداعی می‌کنند.

# مثل یک پرنده‌ی آزاد

صدای تق تق پنجره را شنید. به سمت پنجره رفت. باز هم دوستان کوچکش بودند. آن دو پرنده‌ی کوچک سراغش آمده بودند تا مثل همیشه برایشان غذا بریزد. با آن‌ها دوست شده بود. اگر یک روز نمی‌آمدند نگران می‌شد. آن دو پرنده‌ی کوچک را مانند دو تا از عزیزانش می‌دید؛ مثل نوه‌هایش. بیماری‌ای که جهانیان را درگیر کرده بود او را از دو کوچکش دور کرده بود و او حسرت در آغوش کشیدنشان را داشت. احتمالاً حس می‌کرد پرنده‌های کوچک مانند دو نوه‌ی عزیزش هستند، کوچک و زیبا.

از کجا معلوم؟ شاید می‌دانست به زودی روحش به پرواز در خواهد آمد، مانند آن دو پرنده، آزاد و رها. شاید هم آن‌ها روح پدر و مادر عزیزش بودند که برای فرزندشان دل تنگی می‌کردند و هر روز به دیدارش می‌رفتند. حالا او دیگر در میان ما نیست. روحش مانند آن دو پرنده به پرواز در آمده است. شاید هم با آن‌ها همراه شده است. ولی نوه‌هایش منتظرند. منتظر یک پرنده‌ی کوچک و زیبا. منتظرند آن پرنده به سراغشان بیاید و از دل تنگی‌شان بکاهد.

نیوشا رحمتی زاده، ۱۷ساله از رباط کریم



تصویرگری: مرصیبه معاویان، ۱۷ساله از اهواز



# روزهای امتحان

این روزهای کرونایی، برای خیلی‌ها روزهای سختی است. از استرس و فشار روحی که بگذریم، مشکلات اقتصادی دامن‌گیر خیلی از مردم شده است. بی‌کاری، کمبود کار و نداشتن حداقل معیشت برای خوردن غذاهای مقوی که ما را در مقابل کرونا مقاوم کند، دغدغه‌ی خیلی از ماست.

شاید بگویید نوجوان و این حرف‌ها؟ بهتر است به فکر درس خواندن باشی! اما من نمی‌خواهم فقط درس بخوانم. این روزها باید درس یاد گرفت. نمی‌خواهم فقط توی کتاب‌ها بخوانم: «بنی آدم اعضای یکدیگرند.»

این روزها بیش‌تر از همیشه به هم نیاز داریم. می‌دانید که یک دست صدا ندارد. باید دل‌هایمان را به هم نزدیک کنیم. اجاره‌ی خانه را بالا نبریم، برای کودکان کار و بچه‌های آسیب‌پذیر ماسک و غذاهای مقوی بخریم و حداقل قیمت کالاهای اساسی را بالا نبریم. این روزها روزهای امتحان است. آن‌چه از اتحاد و نوع‌دوستی خوانده‌ایم باید عملی کنیم. این روزها بی‌توقع باید محبت کنیم.

پریساسادات مناجاتی  
۱۷ساله از کرج



تصویرسازی: الهه لایق، ۱۷ساله از رشت

نگاهی به آثار «دیون رودریگز» در متروی نیویورک

# نقاشی مترو

• طویا ویسه

«دیون رودریگز»، ۲۴ ساله و اهل نیویورک است که عاشق نقاشی و طراحی از آدم‌هاست. او در سفرهایی که با مترو داشت، آن قدر طراحی و نقاشی کرد که حالا به چهره‌ی مشهوری تبدیل شده است. او واقعیت آدم‌های خسته‌ای را که از سر کار برمی‌گردند، با تمام مشکلات و دل‌تنگی‌هایشان به تصویر می‌کشد. او همیشه یک مداد طراحی و دفتر نقاشی همراه دارد و از مراحل کارش هم ویدیو می‌گیرد. او به خاطر همین ویدیوها در اینستاگرام حسابی مشهور شده است. اما چیزی که ما از رودریگز یاد می‌گیریم، این نیست که چه قدر مشهور شده و در فضای مجازی دنبال‌کننده‌های بسیاری دارد؛ این مهم است که اگر می‌خواهید در نقاشی و طراحی حرفه‌ای شوید، فقط یک راه دارید: تمرین، تمرین و تمرین! رودریگز، این نقاش جوان، ساعت‌ها طراحی کرده است؛ طراحی‌هایی حرکتی و حسی از آدم‌هایی که در اطرافش می‌دیده است. چیزی که به کارش شخصیت داده... پس اگر به طراحی علاقه دارید می‌توانید به صورت مداوم طرح بزنید و خسته نشوید.

راستی اگر دوست دارید بیش‌تر با کار این هنرمند آشنا شوید و ویدیوی طراحی‌های او را تماشا کنید، می‌توانید در روزهای آینده به اینستاگرام دوچرخه به نشانی زیر سر بزنید:

@docharkkeh\_weekly

