



به مناسبت حلول ماه مبارک رمضان

مکنم
نو
با احساس
یگانگی



ISSN 1735-5745

ویژه‌ی نوجوانان، سال بیست و دوم، شماره‌ی ۱۰۷۴ (۴۳ الکترونیک)، پنج‌شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۱، ۵ رمضان ۱۴۴۳، ۷ آوریل ۲۰۲۲

سفرنامه‌ای تصویری به استان خوزستان

نخل نامه!

۵ ۴



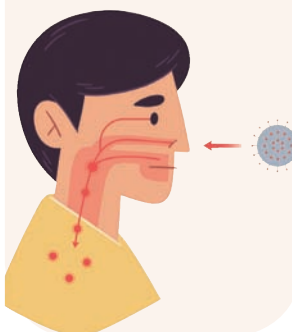
عکس: فاطمه سادات اخوت

سفر به
ستارگان

۸

این نعمت پنهان

۶



چرخ اول

آش رشته‌ی نوجوانی به شرط عشق!

● سیدسر و ش طباطبایی پور

خوانندگان دو چرخه دارم؛ بیاید در قرن جدید تصمیمی اساسی بگیرید و دست به دست هم دهید و خودتان آشپزی یاد بگیرید! بله؛ درست خوانند؛ خودتان برای خودتان آش بازی، آش کتاب، آش هفته‌نامه، آش آموزش، فرهنگ، آش عشق، اوقات فراغت، سفر، آش هیجان و... بپزید و این قدر نگاهتان به دست بزرگ‌تره‌ایتان نباشد. ایمان دارم که نخود و رشته‌ی شما نوجوان‌ها، تر و تازه‌تر از بزرگ‌تره‌است، ایمان دارم که آب و نمک آش شما، بانمک‌تر از آش‌هاست، ایمان دارم که وقتی بوی آشتان توی هوا پیچید، لاقل به همه‌ی در و همسایه‌ها یک پیاله آش می‌دهید و نمی‌گویید این همسایه کچل است، پس به او آش نمی‌دهم و آن یکی، پر مو است، پس دو کاسه برایش می‌ریزم؛ اسم آشتان را هم بگذارید «آش رشته‌ی نوجوانی به شرط عشق!»

و شعله‌ی تجربه را هم به اندازه کند، اطمینان دارم که آشی می‌پزد که آدم‌های قرن‌های گذشته و آینده هم آب از دهان مبارکش راه می‌افتد و انگشت‌هایشان را هم در حین خوردن آش قرن پانزدهم، می‌خورند. فقط از طرف دو چرخه و خوانندگانش یک خواهش از خانم‌ها و آقایان آشپز در قرن جدید دارم! اگر چنین آش خوشمزه‌ای بختید، لطفاً هوای کودکان و نوجوانان قرن جدید را بیش‌تر از قرن‌های گذشته داشته باشید. نمی‌گویم به بچه‌ها یک کاسه یا دو کاسه بیشتر تر بدهید؛ نه! اما لاقل آش کاسه‌ی بچه‌ها، به جرم کودک یا نوجوان بودن، سر خالی و نصفه‌نیمه نباشد! نمی‌گویم چون بچه‌ها در سن رشد هستند، رشته و نخود بیش‌تری توی کاسه‌شان بریزید؛ نه! اما لاقل بی‌انصافی هم نکنید و فقط آب به پیاله‌ی بچه‌ها نیندازید. البته یک پیشنهاد درست‌درمان هم برای

بالآخره قرن جدید پانزدهم هجری شمسی هم از راه رسید و با ناز و عشوه، تشریف مبارکش را آورد. البته نمی‌دانم این قرن جدید، قرار است چه گلی به سر ما آدم‌ها بزند و کدام شاخ غول را برای ما بشکند؛ اما این را می‌دانم که تا این آدم سر به هوا، با خودش تصمیم‌های جدید نگیرد و قرار و مدارهای تازه نگذارد، آب از آب تکان نمی‌خورد و همان آش قرن‌های قبل می‌ماند و همان کاسه! اما اگر این اشرف مخلوقات، برای پختن آش قرن جدید، به جای جنگ و خشونت، رشته‌های سفید صلح و آرامش در دیگ بریزد و به جای نخود تبعیض و ظلم، عدالت را به آن اضافه کند و تا جایی که دیگش جا دارد، آب آگاهی و معنویت به آش قرن اضافه کند، چنان رنگ و بویی راه می‌اندازد که نگو! تازه اگر کمی هم چاشنی خلاقیت توی دیگ بریزد

یادمان باشد

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش پنج نکته‌ی مهم را برای آمادگی آموزش حضوری مدارس یادآوری کرد.

به گزارش ایسنا، صادق ستاری‌فرد، معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، در صفحه‌ی شخصی‌اش در توئیتر به موضوع آمادگی برای آموزش حضوری مدارس اشاره و بر ضرورت رعایت نکاتی از سوی مدارس تأکید کرد.

این موارد عبارتند از تأکید بر رعایت بهداشت فردی و محیطی، استفاده از ظرفیت شورای مدرسه برای کاستن از زمان حضور در کلاس و مدرسه، تماس با والدین و شورای اولیا و مربیان مدرسه برای فراهم نمودن سرویس تردد دانش‌آموزان و عدم حضور دانش‌آموزان مبتلا یا دارای علائم یا بیماری زمینه‌ای.

فرهنگ‌سرای قرآن یکی از مجموعه‌های فعال در عرصه‌ی ترویج فرهنگ و سبک زندگی قرآنی، آموزش و هم‌چنین افزایش سطح آگاهی و دانش قرآنی در استان تهران است.

این فرهنگ‌سرا سال گذشته، صدها برنامه‌ی مشارکتی، آموزشی و جهادی برگزار کرده است.

حالا و با توجه به آغاز ماه مبارک رمضان، علاقه‌مندان به برنامه‌های قرآنی می‌توانند از طریق فضای مجازی، در دوره‌های آموزشی فرهنگ‌سرای قرآن شرکت کنند.

هم‌چنین علاقه‌مندان می‌توانند از طریق تماس با سامانه‌ی تلفنی «ندای قرآن»، پرسش‌های قرآنی خود را مطرح کنند.

به گزارش پایگاه خبری، تحلیلی فرهنگ و هنر و به نقل از خبرگزاری شبستان، سالانه یک میلیون تماس با سامانه تلفنی «ندای قرآن» برقرار می‌شود.

بنا به این گزارش از زمان شیوع ویروس کووید ۱۹ و سویه‌های جدید آن نظیر امیکرون و لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، فضای مجازی به کمک فرهنگ‌سرای قرآن آمده تا برنامه‌های خود را در سایر شهرها و استان‌ها هم برقرار کند.



خوردنی‌های رمضانی

جلوگیری می‌کنند. به گفته‌ی او زیاده‌روی در مصرف مواد قندی و شیرینی از جمله زولبیا و بامیه، حلوا، شله‌زرد خیلی شیرین و... در وعده‌ی افطار منجر به اضافه‌دریافت انرژی و چاقی می‌شود و اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند.



می‌کنند، تأمین می‌کند.

توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کم‌تر از ۲/۵ درصد چربی) مصرف شود. به گفته‌ی او در ایام روزه‌داری و در دوران کرونا، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازمند، باید توجه شود.

انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می‌شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می‌توانند پروتئینی خوب و با کیفیت را برای بدن تأمین کنند.

عبداللهی تأکید می‌کند: «با توجه به این که کم‌آب شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده‌ی سحر، سبزی‌هایی که آب بیش‌تری دارند، مصرف شود؛ سبزی‌هایی مثل کاهو، خیار و گوجه‌فرنگی که در طول روز از تشنگی و کم‌آبی بدن

ماه رمضان با همه‌ی نعمت‌های مادی و معنوی ریز و درشتش، سر رسید و بالاخره ما را میهمان خودش کرد. البته امسال هم مثل دو سال گذشته، یک مهمان ناخوانده هم داریم؛ جناب کرونا که انگار خیال رفتن هم ندارد. خلاصه رمضان امسال هم زیر سایه‌ی کرونا قرار گرفته و روزه‌داران بهتر است بیش‌تر از گذشته مراقب تغذیه‌ی خود در این ماه مبارک باشند.

زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه‌ی جامعه‌ی وزارت بهداشت می‌گوید: «مصرف مقادیر کافی گروه سبزی‌ها و میوه‌ها در ایام روزه‌داری با تأمین ویتامین‌ها به خصوص ویتامین «ث» و پیش‌ساز ویتامین «ا» به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می‌کنند.» او در مورد گروه شیر و لبنیات نیز می‌گوید: «

شیر و لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ است. این گروه علاوه بر تأمین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین بدن، ویتامین‌های گروه «ب» به خصوص ویتامین‌های «ب۲» و «ب۱۲» را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک

آقای گشتاسپ فروزان عزیز

مادران، گل‌های باغ زندگی‌اند و بهار بی‌مادر، بهار بی‌شکوفه و گل است. ما را هم شریک غم خود بدانید.

همکاران شما در هفته‌نامه‌ی دو چرخه

آقای علی مولوی عزیز

مادرت عاشق بهار بود؛ عاشق نسترن‌های پیچیده در دیوار... و حالا دیگر درد ندارد و در سبزه‌ترین و پر شکوفه‌ترین جای هستی است. در این اندوه بزرگ، شریک غم شما هستیم.

همکاران شما در هفته‌نامه‌ی دو چرخه

همشهری

گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:

دو چرخه، استان‌ها، محله

نشانی: تهران، خیابان ولی عصر

نرسیده به پارکوی، کوچه‌ی تورج

شماره‌ی ۱۴، روزنامه‌ی همشهری

(طبقه‌ی چهارم: دو چرخه)

تلفن: ۲۳۰۲۳۱۰۰

صندوق پستی دو چرخه: ۵۴۴۶-۱۹۳۹۵

تلفن: ۲۳۰۲۳۴۰۱ / نامبر: ۲۳۰۲۳۴۸۴

پست الکترونیکی: docharkheh@hamshahri.org

دو چرخه را آنلاین بخوانید:

@docharkheh_weekly

hamshahronline.ir/service/Children

تحریریه: شیوا حریری (چشمه‌ها)، نقیسه مجیدی زاده

(دماسنج)، سیدسروش طباطبایی پور (مدیر داخلی

نشریه)، علی مولوی (شهر فرنگ و چرخ فلک)، یاسمن

رضائیان (خانه‌ی فیروزه‌ای)، حسین تولایی (شعر) و

نیلوفر نیک‌بنیاد

آ تلبه: علی مولوی (مدیر هنری) با سپاس از بخش‌های

گوناگون روزنامه‌ی همشهری



ضمیمه‌ی هفتگی روزنامه‌ی همشهری

ویژه‌ی نوجوانان، سال بیست و یکم

شماره‌ی ۱۰۷۴ (۴۳ الکترونیک)

پنج‌شنبه، ۱۸ فروردین ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: مؤسسه‌ی همشهری

خانه فیزوژهای

به مناسبت حلول ماه مبارک رمضان

نعمت یگانگی با احساس

• یاسمن رضائیان

جغرافیایی یا سفری روحانی، حتی سفرهای خیالی به دنیای داستان‌ها. سفرها همیشه می‌آموزند و باور دارم آن سفری که برایش بیش‌تر ذوق داشته‌ام حرف‌های بیش‌تری برای گفتن دارد. برای سفر به سوی تو هر سال مشتاق‌تر می‌شوم و همین است که رمضان، هر سال، بیش‌تر از پیش به من می‌آموزد؛ بیش‌تر نشانه‌های تو را نشانم می‌دهد و بیش‌تر قلبم را آرام می‌کند. حالم خوب است که تازه ابتدای سفر هستم. هنوز روزهای بسیاری تا پایان مانده است. این روزها شبیه به کودکی هستم که در جاده از پنجره‌ی ماشین به کوه و دشت و آسمان با تمام وجود نگاه می‌کند و چنان شاد است که با طبیعت احساس یگانگی می‌کند. من نیز به نشانه‌های تو، عمیق، نگاه می‌کنم و با تو، که از نفست در من دمیده‌ای، احساس یگانگی می‌کنم.

باشکوه‌ترین حالت ممکن تعبیر شده است. از بس که جانم رنگ بهار گرفته است، صدایم زدی: «بهار!» و به مقصدی تازه دعوتم کردی. چند روزی است که در سفرم، راستش رسیدن به بهار حالم را خوب کرده بود اما به شادی و آرامشی عمیق‌تر نیاز داشتم. راستش احساس می‌کردم زندگی به روتین کشیده شده است و به روزهایی نیاز داشتم که مرا از روتین بیرون بیاورند. حالا به قلبم که برمی‌گردم می‌بینم آرام‌تر شده است. حقیقتاً به معجزه نیاز داشت و معجزه اتفاق افتاده است. بامداد با نام تو شروع می‌شود و غروب به نام تو ختم می‌شود. از تو تا تو. فقط چنین سفری می‌توانست حالم را خوب کند. از همان کودکی سفرها به من بسیار آموخته‌اند. فرقی ندارد سفر از چه جنسی باشد، سفری

بی‌وقفه باید خیلی جذاب باشد. سفر مرا به دنیاهایی می‌برد که شگفت‌انگیز بودند و چیزهای تازه‌ای یادم می‌داد. برای همین همیشه در سفر بودن را دوست داشتم و رؤیای بزرگم این بود روزها و ماه‌ها در سفر باشم. انگار همین دیروز بود که چشم باز کردم و خودم را در آستانه‌ی بهار دیدم. انگار همین چند لحظه‌ی پیش بود که پنجره را باز کردم و عطر بهار در خانه پیچید. بعد، اولین جوانه‌های سبز را روی شاخه‌های درختان دیدم و احساس کردم به مقصد رسیده‌ام. من از زمستان راه افتاده بودم و به بهار سفر کرده بودم. حالا به مقصد رسیده‌ام. در بهار توقف کرده‌ام و هنوز از آن بازنگشته‌ام که سفری دیگر آغاز شده است. سفر در سفر. این اتفاق از رؤیای روزهای کودکی‌ام هم جذاب‌تر است. انگار رؤیایم به

روزهای پیش از سفر روزهای شیرینی هستند. انگار همه چیز به شکل عجیبی خوب و آرام‌بخش است. هر چه به سفر نزدیک می‌شویم، حال خوبمان عمیق‌تر می‌شود. شب پیش از سفر از شوق، خوابمان نمی‌برد. انگار خوش‌بخت‌ترین آدم روی زمین می‌شویم و تا رسیدن به لحظه‌ی شروع سفر در آسمان‌ها سیر می‌کنیم. بازگشت از سفر اما حال و هوای دیگری دارد. اگر چه خوش‌حالم که باز به خانه و آرامش خاص آن برمی‌گردیم، اگر چه خانه بعد از سفری طولانی پناه خوبی است، اما ته دلمان دوست داریم سفر ادامه داشته باشد. وقتی کوچک‌تر بودم همیشه آرزو داشتم وقتی از سفر برمی‌گردیم دوباره به مقصدی دیگر سفر کنیم. همیشه فکر می‌کردم سفرهای پی‌درپی و

با کوچکترین نشانه‌ها بر می‌گردم!

• اوکتای فراغی

است چون پیوسته رفتن را نشانم می‌دهد. حتی غم نیز از جنس من است چون شب‌های باشکوه‌تنبهایی را برایم تداعی می‌کند؛ اما می‌دانم نشانه‌های فراوان دیگری وجود دارند که از جنس خودم هستند، حتی آن‌ها را بسیار دیده‌ام اما کشف نکرده‌ام. من به کم‌ترین‌ها دلخوشم. با کوچک‌ترین نشانه‌ها به خودم برمی‌گردم. همین است که یک شعر غمگین دل‌نشین می‌تواند مرا از اوج روزمرگی‌ها پایین بیاورد و به خودم بازگرداند. دشت روزمرگی‌هایم وسیع است اما من تا آن دورهای دور دست نمی‌روم. همین حوالی می‌مانم تا اگر خودم را صدا زدم، بتوانم برگردم. هنوز حوالی من، کشف‌نشده‌های فراوانی وجود دارد. نزدیک خودم می‌مانم تا از جهان بیش‌تر آگاه شوم.



می‌شد چشم‌هایم از شوق برق بزنند؟ شروع می‌کنم به کشف خودم تا خودم را میان آن چه حقیقتاً از جنس من است پیدا کنم.

همیشه با خودم می‌گویم کشف‌نشده‌های بسیاری در جهان هست. عجیب است که انسان این کشف‌نشده‌ها را می‌بیند؛ اما کشف نمی‌کند. درست مثل لبخندی که هر روز آن را می‌بینم اما شاید هیچ‌وقت درک نکنم. گاهی درک کردن مساوی با کشف کردن است و اگر انسان درک نکند، کشف نخواهد کرد.

وقتی که فرصتی دست می‌دهد و روزمرگی‌ها را کنار می‌زنم، وقتی که بی‌پرده با خودم رو به رو می‌شوم، احساس می‌کنم به اندازه‌ی نقطه‌ای کوچک شده‌ام؛ از بس که از خودم دور شده‌ام. این لحظه فکر می‌کنم باید دست‌هایم را دور دهانم بگیرم و با صدای بلند خودم را صدا کنم. بعد انگار که در دشتی بی‌انتهایم فریاد می‌زنم، صدایم پخش می‌شود. کلمه‌ها از من فاصله می‌گیرند؛ اما به گوش خود واقعی‌ام می‌رسند؟

در تنهایی‌ام می‌نشینم، «جایی میان بیخودی و کشف»، و به خودم فکر می‌کنم. چه چیزهایی همیشه مرا ذوق‌زده می‌کرد؟ چه چیزهایی باعث

* اشاره به سطر از شعر «هم سطر، هم سپید» سروده‌ی سهراب سپهری: باید نشست / نزدیک انبساط / جایی میان بیخودی و کشف

سفرنامه‌ای تصویری به استان خوزستان

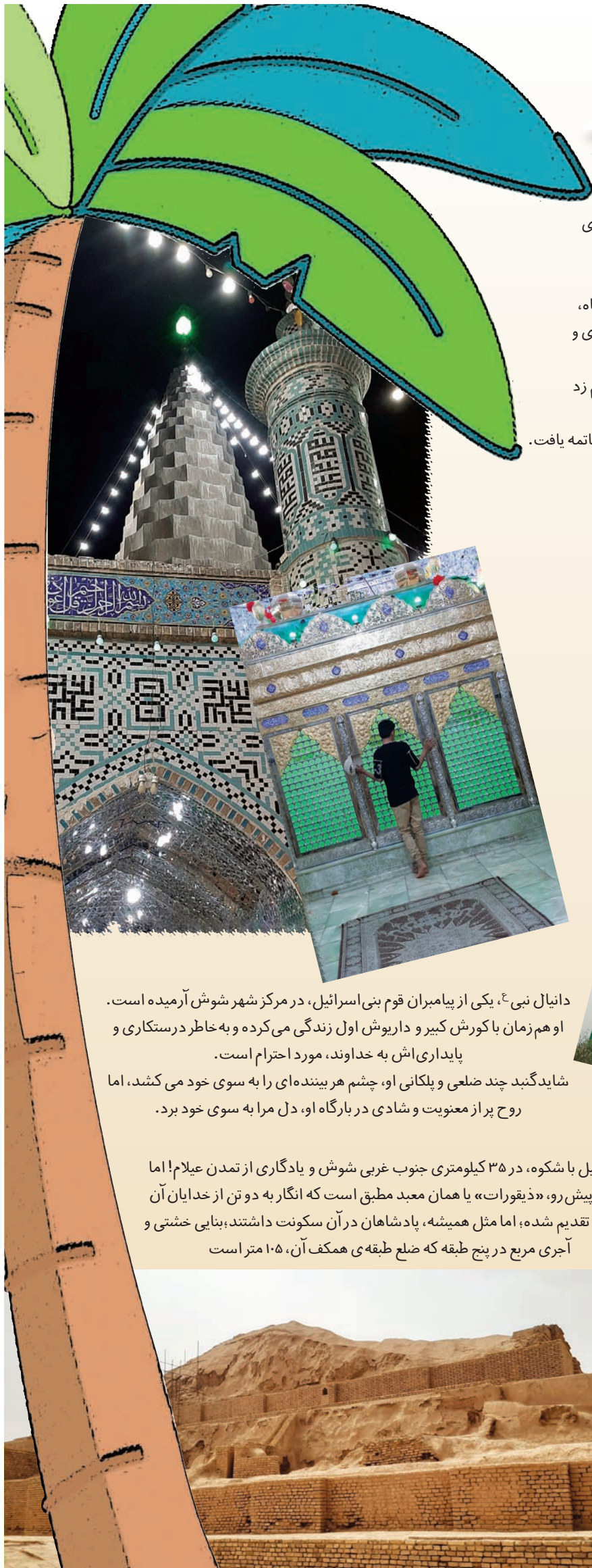
نخل نامه!

● سیدسروش طباطبایی پور

نخل‌های آبادان و خرمشهر و شوش و شوشتر، در دل خود، هزار هزار قصه‌ی ناگفته دارند که اگر پای صحبتشان بنشینیم، آن قدر از مردانگی‌ها و گرمی عشق و لهجه‌ی شیرین خوزستانی‌ها برایت می‌گویند که دلت می‌خواهد روزی، به بهانه‌هایی مثل قبولی دانشگاه، در این استان آب‌خیز، ساکن شوی و دل به کارون و اروند و بهم‌نشیر بسپاری و غرق معرفت مردمان خون‌گرم خوزستان شوی!

در این دو صفحه، تنها تصویری از سفرعیدانه‌ی خود را برای شما ورق خواهیم زد تا شاید بتوانم شما را هم در لذت خود سهیم کنم.

سفرم از زیارت حضرت دانیال نبی^ع از شوش آغاز شد و در مسجد جامع خرمشهر خاتمه یافت.



قصه‌ی نخل‌های بی‌سر در خوزستان هم حکایت از سربازانی دارد که حاضر شدند سر خویش را ببازند، اما حتی یک وجب از خاکشان را نه! درست روز دوم فروردین، هم‌زمان با عملیات «فتح‌المبین» در سال ۱۳۶۱، در محل عملیات حاضر بودیم. این بخش در غرب شوش واقع بود و اگر گوش هوش را تیز می‌کردی، هنوز صدای شهید همت وده‌ها شهید گمنام دیگر را در این منطقه‌ی عملیاتی می‌شنیدی.

زندگی در شوش، هم چنان جریان دارد و مردمان این دیار کهن، به‌خصوص در روستاهای اطراف، مثل روستای علی‌آباد به دامپروری و کشاورزی مشغول‌اند.

دانیال نبی^ع، یکی از پیامبران قوم بنی‌اسرائیل، در مرکز شهر شوش آرمیده است. او هم‌زمان با کورش کبیر و داریوش اول زندگی می‌کرده و به‌خاطر درستکاری و پایداری‌اش به خداوند، مورد احترام است.

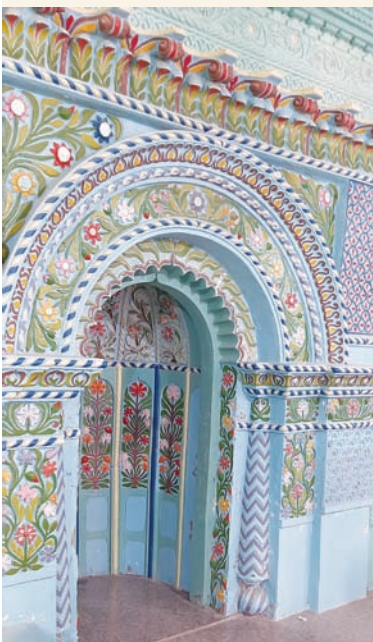
شاید گنبد چند ضلعی و پلکانی او، چشم هر بیننده‌ای را به سوی خود می‌کشد، اما روح پراز معنویت و شادی در بارگاه او، دل مرا به سوی خود برد.

چغازنبیل با شکوه، در ۳۵ کیلومتری جنوب غربی شوش و یادگاری از تمدن عیلام! اما تصویر پیش‌رو، «ذیقورات» یا همان معبد مطبق است که انگار به دو تن از خدایان آن روزگار، تقدیم شده، اما مثل همیشه، پادشاهان در آن سکونت داشتند؛ بنایی خشتی و آجری مربع در پنج طبقه که ضلع طبقه‌ی همکف آن، ۱۰۵ متر است





سد کرخه، یکی از بزرگ‌ترین سد های خاکی دنیاست که روی رودخانه‌ی کرخه در فاصله‌ی ۲۲ کیلومتری شمال غرب اندیمشک بنا شده. تشنگی سد کرخه، قصه‌ای است که در این سال‌ها، کل استان خوزستان را درگیر خود کرده.



همه‌جای این استان زرخیر را در هفت شب و هفت روز هم نمی‌توان دید. ما یک شب، مهمان آبادان بودیم و از روی لنج‌های کنار رود ارون، توانستیم غروب خورشید را تماشا کنیم. از بازار ته‌لنجی‌ها و فلافل‌های داغ و تند و تیز آبادان هم که نگو.

اما شاید متفاوت‌ترین بنا در آبادان، مسجد رنگونی‌ها باشد. بنایی که در دوره‌ی پهلوی اول و به سبک بناهای شبه‌قاره‌ی هند ساخته شد. در این مسجد، عموماً کارگران هندی و بنگلادشی پالایشگاه نفت آبادان، عبادت می‌کردند.



شهید آوینی درباره‌ی این مسجد می‌گوید: «مسجد جامع خرمشهر، رازدار حقیقت است و لب از لب نمی‌گشاید...» نماز ظهر را در مسجد جامع، به یاد محمد جهان‌آرا و دیگر یاران شهیدش خواندیم و به سوی تهران رهسپار شدیم.

از کاخ آپادانای شوش، تنها دو سر ستون و چند زیرستون باقی‌مانده. به این کاخ، شاهان هخامنشی، زمستان‌ها سر می‌زدند و از آن جابه‌امور کشور رسیدگی می‌کردند.



بر روی تابلویی در قلعه‌ی باستان‌شناسی شوش نوشته شده بود که جناب ناصرالدین‌شاه، مرحمت فرمودند و در ازای ۵۰ هزار فرانک طلا، انحصار حفاری کل مملکتان را به فرانسوی‌ها سپردند. شاه‌جان! دم شما گرم!

فرانسوی‌ها هم نامردی نکردند و به خصوص هرآن‌چه در منطقه‌ی باستانی شوش و اطرافش بود، جارو کردند و بردند! البته دم رفتن، چیزهایی هم جا گذاشتند که در موزه‌ی شوش و هفت‌تپه، نگه‌داری می‌شود. راستی! تصویر اول، مجسمه‌ای ساده از اردکی خسیبده نیست! پیشینیان ما چون زیباپسند بودند، حتی وزنه‌ی سنگی خود را هم زیبا می‌ساختند. تصویر دوم هم مرا یاد کاریکاتورهای امروزی می‌اندازد. و سومین مجسمه‌ی سفالی هم، جناب «شیردال» است؛ بدنی چون شیر و سر و بال و دمش چون عقاب که در موزه‌ی هفت‌تپه ایستاده.



رعایت بهداشت فردی

کارشناسان معتقدند رعایت بهداشت فردی می‌تواند مهمترین عامل در پیشگیری از کرونا باشد. اصول بهداشت فردی ساده است و در وجود بسیاری از ما نهادینه شده و به صورت ناخودآگاه، آن‌ها را رعایت می‌کنیم؛ اما شیوع کرونا، نوع دیگری از رعایت بهداشت را برای ما رقم زده است.

کرونا با هر جهش، ماجرای تازه‌ای را رقم می‌زند؛ اما هم‌چنان دستورالعمل‌های بهداشتی همان استفاده از ماسک، فاصله‌گذاری اجتماعی، شست‌وشوی دست‌ها و رعایت بهداشت فردی است. استفاده از الکل برای ضدعفونی وسایل شخصی مثل موبایل، صفحه‌ی کلید کامپیوتر، کیف پول و یا دست‌ها را هم نباید فراموش کرد. به طور مثال چون ویروس کرونا از راه دهان، بینی و چشم وارد بدن می‌شود، پس با رعایت بهداشت صورت و مراقبت از حفره‌های صورت می‌توانیم از خودمان محافظت کنیم. تغذیه‌ی مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن هم می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به کرونا مؤثر باشد مانند مصرف میوه‌ها، سبزی‌های تازه، عسل و خرما در ساعت‌های تفریح. فاصله گرفتن از افرادی که نشانه‌های بیماری دارند و در صورت بروز علائم، قرنطینه کردن خود، می‌تواند روند ابتلای جمعی به کرونا را کاهش دهد. و باز هم رعایت...

استراحت و ورزش را فراموش نکنیم

کارشناسان معتقدند خواب راحت در محل مناسب و رخت‌خواب تمیز به تندرستی کمک می‌کند. بهترین راه برای رفع خستگی و تجدید قوا، استراحت است. از خستگی زیاد باید پرهیز کرد. ورزش روزانه را هم فراموش نکنید. ورزش موجب بهتر شدن جریان خون و لنف در بدن می‌شود و مقدار خونی که از قلب در هر ضربان خارج می‌شود، چند برابر می‌کند. اگر امکان دارد پیاده‌روی روزانه انجام دهیم و یا برخی ورزش‌ها و نرمش‌های سبک را در خانه انجام دهیم و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنیم.



و باز هم رعایت

می‌گفت کرونا هم که بیرون ما دیگر آدم‌های قبل نمی‌شویم. باز هم پاکت پفک‌ها، چیپس‌ها و خریدهای بیرون را می‌شوئیم یا ضدعفونی می‌کنیم و بعد استفاده می‌کنیم. شست‌وشوی دائمی دست‌ها ادامه خواهند داشت و ...

البته پادمان هست که ویروس‌ها همواره هستند و رعایت بهداشت فردی و جمعی تا همیشه لازم است.

مواردی مثل مسواک زدن و یا حمام کردن به صورت دائم، پوشاندن بینی و صورت هنگام عطسه و یا سرفه، خود را در معرض آفتاب قرار دادن، خشک کردن لباس‌ها در آفتاب و استفاده از وسایل شخصی مثل لیوان در اماکن عمومی. مراقبت از پوست هم از دیگر موارد بهداشتی است؛ به خصوص پوست صورت!

چون کرونا از راه منافذ تنفسی مثل بینی و گوش و دهان انتقال پیدا می‌کند. از سوی دیگر «ویتامین دی» از سوی ویتامین‌های مورد نیاز بدن در پیشگیری و درمان کروناست. بهتر است بدانیم کار دیگر پوست، جذب کردن اشعه‌ی ماوراء بنفش نور خورشید است.

پوست از این اشعه برای ساختن ویتامین دی استفاده می‌کند و پوست هنگامی می‌تواند از عهده‌ی انجام وظایف خود برآید که پاکیزه و سالم باشد و به اندازه‌ی کافی، خون دریافت کند.

در واقع پوست، اولین پوشش در برابر عوامل بیماری‌زاست، زیرا خارجی ترین قسمت آن از سلول‌هایی تشکیل شده که از عبور میکروب‌ها به بافت‌های زیر پوست جلوگیری می‌کند.

پوست وسیله‌ای برای کنترل و ثابت نگه‌داشتن دمای بدن است. مقداری از مواد زاید بدن به وسیله‌ی عرق، از پوست خارج می‌شود.

این نعمت پنهان

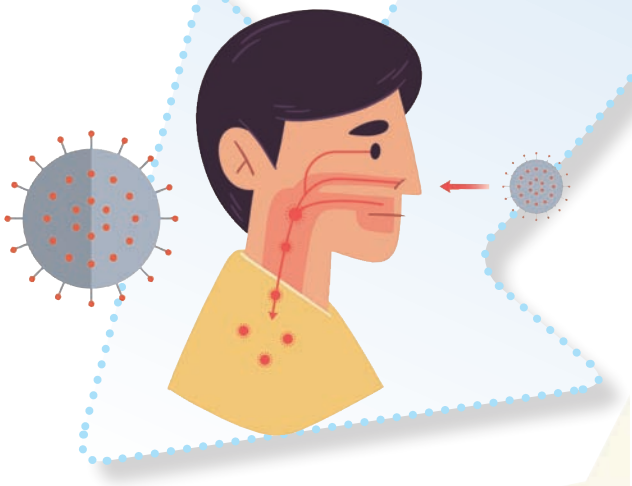
● نقیسه‌ی مجیدی‌زاده

حالا که مدرسه‌ها حضوری شدند و کرونا هم چنان با واریانت‌ها و جهش‌های جدید خودنمایی می‌کند، رعایت بهداشت فردی و جمعی در این روزها بیش از هر زمان دیگری لازم است. می‌گویند سلامتی، پنهان‌ترین نعمت خداست و از سه سال گذشته این نعمت پنهان به مهمترین مسئله‌ی جهان تبدیل شده و البته در ادامه‌ی آن، رعایت بهداشت فردی و جمعی.

باید بگوییم سلامتی جان! باور کن حالا قدر تو را می‌دانیم، همه‌گیری کرونا به ما آموخت که تو مهم‌ترین داشته‌ی ما در زندگی هستی. ۱۸ فروردین (هفتم آوریل)، روز جهانی بهداشت و هم‌چنین سالگرد تأسیس سازمان جهانی بهداشت است. این روز در تقویم کشور ما به نام «روز سلامتی» ثبت شده است. در چنین روزی در سال ۱۹۴۸ میلادی در نیویورک، اولین اساسنامه‌ی کنفرانس بین‌المللی بهداشت از سوی سازمان بهداشت جهانی تدوین شد. در واقع بهداشت را علم و هنر جلوگیری از مریضی‌ها، طولانی کردن عمر و بالا بردن سلامتی به وسیله‌ی کوشش‌های اجتماعی می‌گویند و بر این اساس، برای بهداشت فردی، عمومی، روانی و غذایی تعریف‌هایی وجود دارد.

بهداشت و زباله

در مرحله‌ی بعد در بحث سلامتی و بهداشت به زباله‌ها و پسماندها می‌رسیم. این روزها اگر از سفر برگشته‌ایم، حتماً در جاده‌ها، جنگل‌ها و ساحل دریاها ردپای انسان‌ها را دیده‌ایم؛ همان پسماندهای پلاستیکی و زباله‌های رها شده را می‌گوییم. جداسازی زباله‌ها، جدا کردن زباله‌های بهداشتی از بقیه‌ی پسماندها و قرار دادن زباله‌ها در مخزن مخصوص زباله را فراموش نکنیم و علاوه بر بهداشت فردی، به بهداشت محیط و بهداشت اجتماعی هم کمک کنیم.





فردای زمستان!

روزها رو جشن می‌گیریم. کف دستش را جلو آورد و گفت: «هستی دختر؟» طلا محکم روی دست پدرش زد: «هستم» مادرش از توی حیاط صدایش کرد: «طلابیا بریم» دخترک دوید و چکمه‌هایش را پوشید. به آسمان نگاه کرد که دانه‌های برف داشتند روی صورت او و مادرش می‌افتادند. فریاد زد: «بابا، نگاه کن. آسمون داره رو سر من و مامان از اون نقل سفیدها می‌ریزه.» این را گفت و همراه مادرش زیر بارش نقل‌های سفید از خانه بیرون رفت.

زینب محمدی
از شهر قدس

دخترک چهارزانو نشست و گفت: «باشه».
- چی می‌شه که بهار می‌آد؟
- امم... زمستون تموم می‌شه، همه می‌رن خرید، خونه‌هاشون رو تمیز می‌کنن، شکلات و میوه می‌خرن. بعد تلویزیون از اون صدا بلندها می‌زنه، بهار می‌آد.
- همین؟
- آره دیگه. خب بعدش اگه باباهاشون پاهاشون سالم باشه می‌رن خونه فامیل‌هاشون.

- زینگ. سوختی طلا. می‌خوای برات تعریف کنم؟
- درست بودا، ولی باشه، تعریف کن.
- یه روزی درخت‌ها خشک بودن. از آسمون بارون نمی‌اومد. آدم‌ها مریض و خسته شده بودن. همه جا کثیف بود. هیچ‌کس کاری نمی‌کرد. تا این‌که یه دختری گفت من باید یه کاری بکنم. پنجره‌های خونه رو باز کرد. به گلدون‌ها آب داد. خونه رو آب و جارو کرد. آسمون بعد از مدت‌ها نقل‌های سفیدش رو روی سر بهار خانم ریخت.

- برف اومد یعنی؟
- بله. بعد رفت سراغ آدم‌های شهرشون. از خونه‌ی قشنگش گفت و از حال خوبش. از گلدون‌هاش که داشتن سبز می‌شدن. از برف سفید. همه به حرفش گوش دادن.
- همه چیز درست شد؟ آلودگی هوا رفت؟
- بعدش همه چیز خوب شد. درخت‌ها سبز شدن، آدم‌ها حالشون خوب شد. بارون بارید. آدم‌ها به خاطر کارهای بهار خانم این موقع‌ها همه چیز رو بهاری می‌کنن و جشن می‌گیرن. تو هم اگر می‌خوای مثل بهار باشی، باید کمک کنی که اون چیزهای تیره و خشک و زشت و کثیف باقی نمونه.

- بهش کمک کنم می‌تونم برای تو هم یه پا بخریم؟
- آره بابا، من هم خوب می‌شم. تو و مامان می‌شین بهار خونه‌ی ما. دوباره می‌رم تا کسی ام رو می‌خرم و این

هوا سرد بود. دخترک کنار دیوار حیاط نشست. زانوهایش را بغل گرفته و سرش را توی شال‌گردن قرمزش فرو کرده بود. هفت روز به عید مانده بود و تک‌درخت خشکیده‌ی حیاط هنوز هوای زمستان در سرش مانده بود. مادرش صدایش کرد: «طلابیا تو. سرما می‌خوری، دیگه نمی‌تونم با خودم ببرم.»

چکمه‌های پلاستیکی‌اش را درآورد و رو به آن‌ها آهسته گفت: «دعا کنین سرما خورده باشم، من رو با خودت ببره!» مادرش داشت دستمال‌های رنگارنگ رنگ‌ورورفته را روی هم می‌گذاشت و پدرش گوشه‌ای از خانه پتو را دور پاهایش پیچیده بود. - حاضری؟

طلابیا شال‌گردن را از روی بینی‌اش پایین کشید و گفت: «تو رو خدا من رو ببر. از شون خوشم نمی‌آد.»
- اون‌ها ازت خوششون می‌آد، به خصوص اون دختر کوچیکه. چی بود اسمش؟ شارا دادا... آشاریدا...
- آرشیدا.

- آره همون. اون بار که نبود می‌رفت تو دست و پام. خواهرش هم که سر کلاسه، آخرسری دیوار رو نقاشی کرد، به خاطر همون دیر اومدم.
جلوی طلابیستاد: «دوست داری من تا شب نیام خونه؟» سرش را جلوتر آورد و در گوشش گفت: «دوست داری پول‌های قلک زیاد نشه نتونیم واسه‌ی بابا اون چیزه رو بخریم؟»

دخترک در چشم‌های مادرش نگاه کرد و گفت: «نه».
مادر گفت: «آفرین. حالا تا من می‌رم در مانگه واسه‌ی بابا نوبت بگیرم. حاضر شو.» بعد چادرش را سر کرد و طوری که نشوند، به پدرش گفت: «مرتضی راضی‌اش کن بیاد، وگرنه پولش رو بهم نمی‌دن.» و از خانه بیرون رفت.

پدرش خودش را مرتب کرد و گفت: «آهای طلایی! بدو بیا این‌جا.» دخترک خودش را در آغوشش جا داد.
- یه سؤال ازت می‌کنم، اگه درست جواب دادی به مامان می‌گم نبر تت، باشه؟



تصویرگری: زینب علی‌سرک از پاکدشت



خیال‌رنگی

حضرت بهار!

معلم ادبیات برایمان تعریف می‌کرد: «قدیم‌ترها، وقتی بهار از راه می‌رسید، بچه‌ها کلاه عمون‌روز به سر می‌گذاشتند، در خانه‌ها می‌رفتند و مثل پرستو پیام‌آور نوروز می‌شدند. حالا هم که فصل بهار می‌آید طبیعت لباس سبز به تن می‌کند. سبزی علف‌ها و برگ درختان و تازگی چمن‌ها همان لباس عیدی است که خدا به تن آن‌ها می‌کند و شکوفه‌های رنگارنگ هم کلاه عمون‌روزند که درختان به سر می‌گذارند تا مژده بهار بدهند.»

چه زیباست که بهار از راه می‌رسد. چون آدم را به یاد امید و سرسبزی می‌اندازد و جان و تمنان را تروتازه می‌کند. از آن سرسبزی‌هایی که باعث می‌شود امید در دل‌ها جوانه بزند و همه جا را بهاری کند. خدا خیلی ما آدم‌ها را دوست دارد که بهار را آفریده. بهار مثل کارت دعوتی است که همه را به بهاری شدن دعوت می‌کند. بهار و نوروز واقعی هم وقتی از راه می‌رسد که به قلب و روح ما بنشیند. آن وقت است که دیگر هیچ وقت منتظر بهار نمی‌مانیم تا برسد. آن وقت است که دیگر خود ما حضرت بهاریم.

نوید صنعتی از ملارد

نوازش

از راه می‌رسد.

سردی زمین و زمان را دایه‌ای به نام بهار متحول می‌کند. سبزه‌هایی را که از دست دیو سرما به خود می‌لرزیدند نوازش می‌کند و با لبخندی سوزان آن‌ها را گرم می‌کند.

برای گل‌ها شعر می‌خواند تا باز بشوند. سر درختان را ناز می‌کند و می‌گوید باید موهایشان رشد کنند چون برایشان شانه خریده است. درختان آرام آرام برگ درمی‌آورند و شکوفه می‌دهند و بهار هم وفای به عهد می‌کند.

همه‌ی طبیعت را با شیرهی جان خود، باران، سیراب می‌کند. گرمای مهربانی‌اش هوا را می‌گیرد. باد سرد با دیدن این مهربانی با گونه‌ای سرخ تبدیل به نسیم می‌شود. حالا بهار دایه‌ی طبیعت است.

زینب مهدوی، ۱۶ ساله از تهران



عکس: سیده اولنگه‌ای، ۱۵ ساله از تهران



سفر به ستارگان

● نوشته‌ی راسیو. آر. دوموال از کشور فیلیپین

● ترجمه‌ی رفیع افتخار

پنجره‌ی باز پخش کرده بود که باسیلیو بیدار شد. از پایاگ پایین پرید و از میان پنجره‌ی باز بیرون را نگاه کرد. گاری حامل بایونگز از سبزی‌های تازه رفته بود. پدرش در جلو چهار بایونگز سنگین به ایستگاه اتوبوس رفته بود. برای رسیدن به او خیلی دیر شده بود.

باسیلیو کتاب‌های جغرافی مورد علاقه‌اش و مجله‌هایی را که بارها ورق زده بود، آورد و وقتش را با نگاه کردن و دقت کردن در آن‌ها گذراند.

هنگامی که تصویر یک دهکده‌ی ماهی‌گیری را در ژاپن در روشنایی غروب دید، تصور شب گذشته‌اش را به خاطر آورد. ناگهان دلش خواست آن را نقاشی کند. مداد و کاغذی برداشت و شروع به نقاشی کرد. سپس زیر پل ستارگان کلمات زیر را نوشت:

روایای من
به اندازه‌ی
سن من است
رواییم
رسیدن به
ستاره‌هاست
فرا تر رفتن از
قله‌ی کوه‌هاست
آسمان پرستاره است
من می‌توانم دنیا را ببینم
جزیره‌های کوچک و بزرگ را
که با پل‌های محبت
به هم وصل شده‌اند
مردمانی از هر نژادی
در آن ساکن هستند
در آن‌جا نه فقری هست
نه ثروتمندی
نه بالا نه پایین
همه متواضع و بی‌تکبر
در سرزمین رؤیاییم
این قلمرو پرستاره
که در آن یک پل نقره‌ای است
و مرا به آرزوهایم می‌رساند
باسیلیو بعد از خواندن اولین اثر
کوچک خلق شده‌اش، احساس سبکی
کرد. یک بار دوشیزه نازاکو به او گفته بود
که نویسنده‌ای خوب خواهد شد؛ به شرطی
که زیاد مطالعه کند و چشم‌هایش را به
روی دنیای اطرافش باز نگه دارد. او به طور
یقین چنین خواهد کرد.
بله، این بود: کلید رؤیایم؛ پلی به
سوی ستارگان، استعداد او بود.
حالا واقعا می‌دانست چه می‌خواهد
و این توانایی را در خود می‌یافت که
آرزویش را تحقق ببخشد. موضوع فقط
صبر بود. در ضمن او همه‌ی سعی‌اش
را خواهد کرد تا به سمت واقعیت فردا
گام بردارد و رؤیای سفر به ستارگان
را کامل کند.



پدر و پسر در ساحل رودخانه نشسته بودند. اطراف شهر زیبا بود و آن‌ها به صداهای آن گوش می‌دادند. اندکی از نیمه شب گذشته بود؛ اما آن دو تر جیح می‌دادند بیرون کلبه‌شان بمانند و نسیم خنک را احساس کنند. صدای جیرجیرک‌ها از روی برگ‌های پهن درخت بالای سر آن‌ها و جیک جیک پرندگان از لانه‌ها چون نوای موسیقی به گوششان می‌رسید. گاه و بی‌گاه قورباغه‌ای سرگردان قورقور می‌کرد که مایه‌ی خنده‌ی پدر می‌شد؛ چون این صدا در شبی تابستانی بسیار غیرعادی بود.

پدر گفت: «پسر، خیلی ساکتی.»
او از داشتن این پسر سبک خواب و رؤیایی که می‌توانست کلماتی بر زبان بیاورد که به گوش او بسیار زیبا می‌آمد، به خود می‌بالید؛ هر چند، معنای بیش‌تر آن‌ها را نمی‌فهمید.
باسیلیو که نسبتاً کوچک‌تر از سنش نشان می‌داد، به آرامی پاسخ داد: «پدر، احساس می‌کنم ستاره‌های بالا خیلی دورند؛ اما به نظر می‌رسد به من اشاره می‌کنند.»

مانگ سلو سرش را تکان داد و پرسید: «منظورت این است به نظرت می‌رسد تو را به سوی خودشان می‌خوانند؟»

بله پدر، و می‌توانم ببینم آن‌ها پلی نقره‌ای به سمت ساحل روبه‌رو فرستاده‌اند. چه پل زیبایی! پلی که از پرتوهای نورانی تشکیل شده و به سمت ساحل کج شده. آه چه قدر دلم می‌خواهد از آن پل بالا بروم.

مرد، پسر را تکان داد و گفت: «هی! باسیلیو، بلندشو، تو داری خواب می‌بینی. بیا به کلبه برگردیم. فردا باید زود بیدار شویم و گرنه اتوبوس بازار را از دست خواهیم داد و سبزی‌هایمان خواهند گندید.»

باسیلیو غمگین زیر لب زمزمه کرد: «پدر آن پل رفت! پل نقره‌ای ستارگان خراب شد.»

پدر خواست او را دست ببندازد: «من بارها گفته‌ام خیال تو بیش از حد، کار می‌کند! بیا، بیا به رخت خواب برویم.»

پسر نگاهی به بالا و پایین انداخت؛ سپس به دنبال پدر به رخت‌خوابش رفت؛ اما نمی‌توانست بخوابد. روی پایاگ دراز کشید. از خیال و رؤیای خود شگفت‌زده بود. آیا باسیلیو خیالاتی شده بود؟

از زمانی که به مدرسه رفت و خواندن را یاد گرفت، تشنگی‌اش برای دیدن دنیای آن طرف باریوی کوچکشان بیش‌تر و بیش‌تر شد. دوشیزه نازاکو، معلم ژاپنی-فیلیپینی باسیلیو، آموزگار عجیبی بود. او در یک نگاه توانست در چشم‌های مشتاق پسر، جوانه زدن یک نویسنده را تشخیص بدهد. او بر خلاف دیگر بچه‌های کلاس، می‌توانست عقایدش را با زبانی روشن و دلنشین بیان کند.

عقایدش بیش‌تر وقت‌ها گیج‌کننده بود. از فقر می‌گفت و خواسته‌ها در

باریوی کوچکشان و از قطعه زمین سبزی که مردم با آن زندگی را می‌گذراندند و همان طور که کتاب‌ها، مجله‌ها و روزنامه‌هایی را که دوشیزه نازاکو به او قرض می‌داد با ولع می‌خواند، خودش را با آنانی که در شهرهای اطراف زندگی می‌کردند، مقایسه می‌کرد.

او مرتب در باره‌ی این که چرا این قدر بی‌عدالتی در دنیا وجود دارد، می‌پرسید. از طرف دیگر، دوشیزه نازاکو درباره‌ی روی دیگر خوش‌بختی‌هایی که او می‌خواند، توضیح می‌داد. او چشم‌های پسر را به روی وضعیت محله‌های پرجمعیت و پست شهر باز می‌کرد؛ شلوغی، کثافت، نبود هوای تازه و پاک، بیماری‌هایی که در میان بچه‌ها شایع بود و نامهربانی در میان مردم شهرها.

باسیلیو پرسید: «شما فکر می‌کنید زندگی ما در حومه‌ی شهر بهتر است؟»

این‌جا زادگاه مردم شماست. آیا در این‌جا احساس آرامش نمی‌کنی؟ روح پاک بایبانهان را که همه‌ی شما را دربر گرفته احساس نمی‌کنی؟ آیا رضایت کاملی را که مردم از زندگی روزانه‌ی خود دارند نمی‌بینی؟ نگاه باسیلیو مشتاقانه بود:

«می‌دانم... می‌دانم، خیلی از مردم این رضایت را دارند. پدر، یکی از آن‌هاست؛ اما دوشیزه نازاکو! من بیش‌تر اوقات این احساس را ندارم. عده‌ای از دوستانم را هم می‌شناسم که احساسی شبیه به من دارند. من دوست دارم به شهرهای کوچک سفر کنم، به شهرهای بزرگ و کشورهای دیگر، برای این‌که چیزهای عجیب و شگفت‌انگیزی که در کتاب‌ها و مجله‌ها خوانده‌ام، چیزهایی که عکس‌هایشان هست و شرح داده شده‌اند و من خواننده‌ام، می‌خواهم

با چشم‌های خودم ببینم. آیا امیدی هست؟»
دوشیزه نازاکو توضیح می‌داد: «البته باسیلیو؛ اما تو هنوز کوچک‌تر از آنی که به تنهایی سفر کنی. تو الآن کلاس ششمی. چهار سال دیگر از دوره‌ی دبیرستانت مانده. وقتی دبیرستان بارانگای را در پوبلاسیون به پایان بردی، شاید بتوانی زندگی در شهر را تجربه کنی؛ اما این به خیلی چیزها بستگی دارد.»

باسیلیو با خود می‌گفت: «آرزوهای پدر... پول... می‌دانم، خوب، به هر حال من می‌توانم همیشه در رؤیا باشم. در این حال می‌توانم سفری به ستارگان داشته باشم... از طریق پل به سوی ستاره‌ها...» و با آخرین کلمه‌ها که از کله‌اش بیرون پرید، به خواب رفت.
صبح، خورشید نورش را از میان