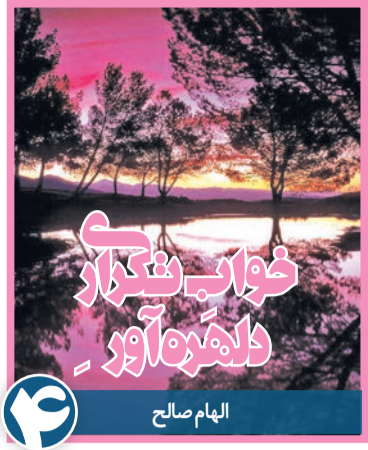


اتفاقی که خارجی‌ها  
را متعجب کرده است

دختران  
نینجای  
ایرانی

کاشت سبزی خوردن در  
باغچه و گل‌دان به شیوه  
مریم گلی

عطر ریحان  
بوی نعنا



الهام صالح



آیا سیگار کشیدن، حس قدرت و بزرگی به زنان می‌دهد؟

## من و سیگار، یواشکی...!



نیک‌بور | قصه از آنجا شروع شد که یکی از کارخانه‌های معروف و عظیم سیگار، به این فکر افتاد که چرا نیمی از مردم دنیا، یعنی زن‌ها مشتری‌اش نیستند و بعد از کلی کنکاش و مشورت با جامعه‌شناسان و روانشناسان آن‌زمان، اولین تبلیغ تلویزیونی خود را ساخت. در آن ویدیو چند دقیقه‌ای، زن‌ها پلاکارد به‌دست برای گرفتن حقی زنانه که جامعه از آن‌ها گرفته بود در خیابان راهپیمایی می‌کنند و اعتراضشان بی‌پاسخ نمی‌ماند و حق خود را می‌گیرند. در آن لحظه زنی که لب‌در و رهبر گروه است، سیگار روشن می‌کند و دیگران بعد از او پیروزی خود را با روشن کردن سیگار جشن می‌گیرند. از آن روز به بعد سیگار کشیدن برای زن‌ها، به نماد و علامت پیروزی، قدرت، بزرگی و... تبدیل شد و زن‌ها هم سیگار به‌دست شدند. این قصه کوتاه آغاز آمدن سیگار در زندگی زن‌ها بود. آمدنی که معلوم نیست چه رفتنی دارد و حالا نه تنها زن‌ها، بلکه دختران نوجوان و جوان را هم درگیر خودش کرده است. اما پرسش این است که آیا واقعاً سیگار حس قدرت و بزرگی به زنان می‌دهد؟



سیگار با کلاس است؟

دندان‌های ظریفش به زردی می‌زند و لبخندش روی صورتش می‌ماسد، اما می‌گوید اگر سیگار نباشد نمی‌توانم زندگی کنم. در جواب «در روز چند نخ می‌کشی؟» می‌گوید: «هرقدر که داشته باشم، ده نخ دیگر تهش است.» ستاره تازه ۲۰ ساله شده و دانشجوی مهندسی معماری است. او معتقد است سیگار آرامش می‌کند، می‌گویم: سیگار با کلاس است؟ می‌خندد و ادامه می‌دهد: «راستش من خجالت می‌کشم در کنار دوستانم یا در خیابان سیگار بکشم، فقط در تراس خانه سیگار می‌کشم، اما بعضی از دوستانم آن را با کلاس می‌دانند.»

تا حالا سعی کردی سیگار را ترک کنی؟

- من نخوایم، بدون سیگار دیوونه می‌شم، اما ترک کردنش کاری نداره.

فکر نمی‌کنی سیگار کشیدن به سلامت فرزند آینده‌ات آسیب بزند؟

- وقتی بچه‌دار شدم، سیگار را ترک می‌کنم، فعلاً تا جوونی باید عشق و حال کنی.

تو که می‌گی نمی‌تونم بدون سیگار زندگی کنم!

- حالا تو هم گیر دادی‌ها! یک کاری می‌کنم دیگه!

شنیدی بعضی‌ها می‌گن سیگار یک حس خاصی داره، حس قدرت، بزرگی و مردانگی، تو موافقی؟  
- آره شنیدم، خیلی از دخترها می‌گن، اما من فقط برای خودم سیگار می‌کشم، نمی‌خواهم چیزی نشان بقیه بدهم، به همین دلیل هم بیرون سیگار نمی‌کشم، اما راستش را بخواهی این حس‌هایی که می‌گی، من یکی نفهمدم. این روزها که دیگر برایم فقط عادت است.

ستاره اولین نخ سیگارش را یواشکی با دوستش در یکی از دستشویی‌های مدرسه روشن کرده و ادعا می‌کند هروقت که بخواهد، راحت می‌تواند آن را ترک کند، اما فعلاً چهارسال است که اسیر آن است.

تفریحان سیگار است

یونیفرم مدرسه به تن دارند و روی یکی از صندلی‌های پارک نشسته‌اند و سیگار می‌کشند. به‌سختی راضی می‌شوند تا با من حرف بزنند. هردو پیش‌دانشگاهی هستند و به‌خاطر فشار درس و کنکور سیگار می‌کشند. محدثه می‌گوید تنها تفریحان سیگار است و کار دیگری جز آن نداریم. می‌پرسم خانواده‌تان خیر دارند؟ هردو نه غلطی می‌گویند و سارا در ادامه می‌گوید من که آگه بابام بفهمه، بیچاره‌ام می‌کنه. وقتی می‌پرسم چند نخ می‌کشیدی؟ می‌گویند دو سه نخ بیشتر نمی‌شود. فقط بعد مدرسه یا عصرها که با هم بیرون هستیم سیگار می‌کشم، در خانه نمی‌توانیم. می‌گویم سیگار کشیدن چه حسی دارد؟ محدثه کمی فکر می‌کند و بعد می‌گوید: نمی‌دانم چطور بگویم، یک جور خوب است دیگر! سارا هم می‌گوید کار باحالی است.



فقط همین یک‌نخ...

سیگار کشیدن دختران جوان یک تابو و ناهنجاری بزرگ در جامعه ماست و شاید یک دختر با انجام این کار نسبت به پسری که سیگار را شروع می‌کند، قدرتمندتر به‌نظر برسد، چرا که با منطقه ممنوع‌تر و پررنگ‌تری گذاشته است. اما مسئله مهم اینجا است که واقعاً مصرف یک ماده اعتیادآور که به سلامت دختران ما آسیب‌های جبران‌ناپذیری می‌زند و از طرفی دیگر شأن آن‌ها را در جامعه پایین می‌آورد، ارزشش را دارد؟

همه ما می‌دانیم که ذهن انسان قدرتمند است و تلقین در همه موارد، چه مثبت و چه منفی تأثیر گذار است. روانشناسان ثابت کرده‌اند که اگر شما با خودتان بارها فکر کنید که مثلاً اگر از آن پله بالا بروید، پایتان درد می‌گیرد، درحالی‌که در واقعیت چنین اتفاقی نمی‌افتد، ذهن شما و تلقین تأثیر خودش را می‌گذارد و واقعاً پایتان درد می‌گیرد. در مورد حس قدرت، مردانگی و اعتماد به نفس با سیگار کشیدن هم دقیقاً همین مثال تکرار می‌شود. دود کردن یک جسم باریک و کوتاه با نیکوتینی که به آن اعتیاد پیدا می‌کنید، مگر چه دارد که بتواند این همه حس مثبت را در شما به‌وجود بیاورد؟ در واقع این ذهن شماست که شرطی‌تان می‌کند و همه حس‌های مثبت را در گرو کشیدن سیگار می‌داند.

جالب است بدانید که طبق آمار، میانگین سن سیگار کشیدن به ۱۴ سال رسیده و ۷۰ درصد از کسانی که از سر کنج‌کاو، تفریح یا هزار و یک دلیل دیگر به سراغ سیگار رفته‌اند، هیچ‌گاه نتوانسته‌اند آن را ترک کنند. دو سال پیش از وجود ۴۰۰ هزار دختر سیگاری در ایران خبر داده‌اند که یقیناً تعداد آن‌ها امروز بیشتر شده است.

عضو کمیته کنترل دخانیات، حسن آذری‌پور در مصاحبه‌ای اعلام کرده است که از هر ۵ نوجوانی که سیگاری می‌شوند، تنها ۲ نفر ترک می‌کنند.

چرا سیگار نکشیم؟

نگاه بد جامعه و مردم را بگذاریم کنار، ناراحتی خانواده را هم بگذاریم کنار، مشکلاتی که می‌تواند در آینده برای ازدواج شما به‌وجود بیاید را هم می‌گذاریم کنار، می‌خواهیم فقط به خودتان فکر کنید و اگر فکر کشیدن سیگار از ذهنتان گذشته است، بعد از خواندن این چند خط، یک‌بار دیگر کلاهتان را برای خودتان قاضی کنید. با کشیدن فقط یک‌نخ سیگار در همان دفعه اول، چیزی حدود ۶۹ ماده شیمیایی خطرناک مثل نیکل، کروم و آرسنیک وارد بدن می‌شود، این درحالی است که سیگار کشیدن چروکیدگی زودرس پوست، سرطان، حمله قلبی، نازایی، افسردگی و انواع بیماری‌های تنفسی را به‌همراه دارد.

اصلاً می‌گویید من نمی‌خواهم سالم باشم، باشد سلامتی را هم می‌گذاریم کنار، بیایید سر چیزی صحبت کنیم که اگر برود، دیگر بر نمی‌گردد؛ همین روزهایی که دارید، روزهای خوب نوجوانی، بهترین روزهای عمرتان. در این سن، قوه یادگیری شما بهتر عمل می‌کند، پرنرژی‌تر هستید و اول راه ساختن زندگی خود ایستاده‌اید. به‌قول معروف دارید اولین آجر را می‌گذارید، آیا دلتان می‌خواهد دیوار زندگی و جوانی خود را کج بچینید؟ و وقتی در چهل‌سالگی به هجده‌سالگی خود فکر می‌کنید، حسرت بخورید و بگویید حیف آن روزهایم که خرج چه چیزهای بی‌ارزشی شد؟ آیا واقعاً سیگار ارزشش را دارد تا همیشه خود را درگیر آن کنید و در زندگی مسائل مهم‌تری همچون مادر شدن، یک ازدواج درست، یک زندگی سالم و یک شخصیت اجتماعی فرهیخته را فدایش کنید؟ هم من می‌دانم و هم شما که سیگار بر روی تمام این اتفاقات و آینده شما تأثیر خواهد داشت و ترک کردن آن هم کار راحتی نیست و خیلی از افرادی که می‌گویند هروقت اراده کنیم سیگار را کنار می‌گذاریم، هنوز هم درگیر آن هستند و به‌خاطر بوجی به خود و خانواده‌شان ضربه زده‌اند و بهترین روزهای عمرشان را از دست داده‌اند. حالا دیگر تصمیم با خودتان است...

“

این واقعاً سیگار ارزشش را دارد تا همیشه خود را درگیر آن کنید و در زندگی مسائل مهم‌تری همچون مادر شدن، یک ازدواج درست، یک زندگی سالم و یک شخصیت اجتماعی فرهیخته را فدایش کنید؟





اتفاقی که خارجی‌ها را متعجب کرده است

# دختران نینجای ایرانی

نینجای ایرانی در چندسال اخیر، یکی از سوزنه‌ترین رشته‌های ورزشی مخصوص بانوان ایران در رسانه‌های بین‌المللی بوده که از روبریز گرفته تا شبکه‌های آمریکایی و اروپایی، تصویر و خبرش را منتشر کرده‌اند.

## بانوان نینجایی که خبرساز شدند

رسانه‌های آن‌ور آبی به‌خاطر تصویر غلطی که از زنان و دختران ایرانی دارند، بیشتر اوقات از مشاهده موفقیت‌ها و تلاش‌های زنان ایران در عرصه‌های هنری، ورزشی، علمی و حتی سیاسی و اجتماعی متعجب می‌شوند، اما ظاهراً این‌بار با مشاهده بانوان نینجاکار ایرانی بیشتر از دفعات قبل متعجب شده و فیوز پرانده‌اند. آن‌جوری که در خبرها آمده، چند نشریه خارجی مانند «سان» و «روزنامه» «دیلی میل» تصاویری از زنان ایرانی که تمرینات نظامی سخت و حرفه‌ای را با سلاح‌های راست‌راستی برای نینجا شدن، آن هم به‌شکل کاملاً حرفه‌ای انجام می‌دهند، منتشر کرده و این‌جوری اظهارنظر کرده‌اند که زنان نینجای ایرانی درحالی که پوشش کامل اسلامی دارند، آموزش‌های لازم برای مقابله با دشمنان را می‌بینند. در این گزارش آن‌ها به‌سرآغ باشگاهی در ۲۵ مایلی تهران رفته‌اند که در حال حاضر چهارهزار کارآموز زن برای نینجاکار حرفه‌ای شدن در آن آموزش می‌بینند. آن‌ها یاد می‌گیرند از دیوارها بالا بروند و پایین بیروند، در کوه‌ها پنهان شوند و با دشمنان مبارزه کنند. دانشجویان مدرسه نظامی زنان درطول تمرین‌های خود مبارزه با شمشیر، نیزه، تیراندازی با کمان و دیگر فنون رزمی را یاد می‌گیرند. البته به‌گفته رسانه‌ها، روزنامه‌ها و خبرگزاری‌های خارجی، همه‌اش درمورد این خانم‌های قهرمان به‌به و چه‌چه نکرده‌اند، بلکه گاه توهم زده و به آن‌ها اتهامات بی‌اساس هم زده‌اند و فعالیت آن‌ها را به مسائل نظامی مرتبط دانسته و تحلیل‌های عجیب و غریبی هم منتشر کرده‌اند که نتیجه‌اش را دیده‌اند. به‌طور مثال خبرگزاری روبریز قبلاً به‌واسطه تروریست نامیدن بانوان نینجاکار ایرانی، به دادگاه احضار شده و مراتب اعتراض شدید جامعه ورزشی کشور به این رسانه خبری، منعکس شده است.

## نینجا دقیقاً یعنی چه؟

از آنجایی که بیشتر ما نینجاها را توی کارتونها و فیلم‌های حادثه‌ای یا بازی‌های رایانه‌ای، آن

هم بیشتر در کسوت لاک‌پشت‌های نینجا دیده‌ایم، لازم دیدیم خدمتتان عرض کنیم که ورزش رزمی نینجا مربوط به کشور ژاپن است. نینجاها مزدوران مخفی دوران ژاپن فئودال بودند. تخصص نینجاها، نبردهای تن به تن در جنگ‌های غیرمتعارف بود. نینجاها از هنر رزمی و روش تهاجمی به نام «نینجوتسو» استفاده می‌کردند. نینجوتسو که توسط نینجاها کاربرد دارد، در ایران و بسیاری از کشورهای دنیا، به‌عنوان یک رشته ورزشی شناخته شده و طرفداران بسیاری دارد. البته تا همین چنددهه پیش این ورزش به‌خصوص در کشور ما بیشتر مختص مردان بود، اما در حال حاضر این رشته ورزشی بین بانوان ورزشکار ایرانی هم حسابی طرفدار پیدا کرده و همین حالا که شما این خبر را می‌خوانید، هزاران بانوی نینجاکار ایرانی در برخی از شهرهای کشور مشغول فراگیری فنون سخت این رشته رزمی هستند.

## بانوانی که حرف می‌طلبند

خوب است بدانید که حدود ۱۲ هزار باشگاه بدنسازی و پرورش اندام در سراسر کشور وجود دارد که حداقل نیمی از آن‌ها مختص بانوان ورزشکار است و ظاهراً هر روز هم بیشتر از روز قبل بر تعداد خانم‌های علاقه‌مند این رشته‌های سخت و سنگین که به مردانه‌بودن معروف هستند، افزوده می‌شود. حال رشته‌هایی مانند پرتاب وزنه، کشتی آلیش، تکواندو، کاراته و حتی بوکس و بدنسازی و پرورش اندام حرفه‌ای در بالای فهرست علاقه‌مندی‌های ورزشی خانم‌های ایرانی قرار دارد و آن‌ها توانسته‌اند با گذشت دو دهه در بعضی از این رشته‌ها حرفه‌ای شده و خودی نشان دهند. حتماً هنرنمایی لیلا رجیبی و کیمیا علیزاده را هنوز به خاطر دارید. البته خوب است بدانید که این فقط بانوان نینجای ایرانی نیستند که مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته‌اند، بلکه پیش از این پس از بانوان تکواندوکار ایرانی، میچ‌اندازان زن ایرانی که در رقابت‌های بین‌المللی شرکت کرده بودند نیز سوزنه رسانه‌های غربی شده بودند. ظاهراً برای دنیا، مشاهده دختران ایرانی قوی با قدرت بدنی عالی، جالب توجه است.



رسانه‌های آن‌ور آبی به‌خاطر تصویر غلطی که از زنان و دختران ایرانی دارند، بیشتر اوقات از مشاهده موفقیت‌ها و تلاش‌های زنان ایران در عرصه‌های هنری، ورزشی، علمی و حتی سیاسی و اجتماعی متعجب می‌شوند. اما ظاهراً این‌بار با مشاهده بانوان نینجاکار حرفه‌ای شدن در آن آموزش می‌بینند. آن‌ها یاد می‌گیرند از دیوارها بالا بروند و پایین بیروند، در کوه‌ها پنهان شوند و با دشمنان مبارزه کنند. دانشجویان مدرسه نظامی زنان درطول تمرین‌های خود مبارزه با شمشیر، نیزه، تیراندازی با کمان و دیگر فنون رزمی را یاد می‌گیرند. البته به‌گفته رسانه‌ها، روزنامه‌ها و خبرگزاری‌های خارجی، همه‌اش درمورد این خانم‌های قهرمان به‌به و چه‌چه نکرده‌اند، بلکه گاه توهم زده و به آن‌ها اتهامات بی‌اساس هم زده‌اند و فعالیت آن‌ها را به مسائل نظامی مرتبط دانسته و تحلیل‌های عجیب و غریبی هم منتشر کرده‌اند که نتیجه‌اش را دیده‌اند. به‌طور مثال خبرگزاری روبریز قبلاً به‌واسطه تروریست نامیدن بانوان نینجاکار ایرانی، به دادگاه احضار شده و مراتب اعتراض شدید جامعه ورزشی کشور به این رسانه خبری، منعکس شده است.



## خاغلگیری

آن‌روز سه‌شنبه براساس گروه ما، نسترن و قسمت خانم آن‌ها وقتی من و خانم نماز در مسجد دیدند آمدند. خانم جان با گفت: خوبه که دوتا بچه‌ها بعد از سلام گفتند: نگو که برای کمک به تیر به شانه زینب زدم و گفتم دارم. با خانم جان زودتر آمد خواب‌هایی برای گروه کوچ زینب با شنیدن این حرف گفتند: خواب؟! خیر باشه! «معلوم است که خیره!» در انتهای مسجد بود رف مکث کردیم و بعد به دنبال رفتیم. خانم جان وقتی به به خاک ترک‌خورده و علف کردند و گفتند: اینجا مح دختر خانم‌هاست!

# 66

یادمان باشد که نه باید سخت و گام‌ریز باشد که در آن جمع شود و نه خلیج هم ماسک باشد که بهر دست در آن فرو رود

## مأموریت ویژه از طرف خانم جان

انگار همین چندوقت پیش بود که خانم جان قبل از نماز مغرب و عشاء مرا صدا زد و گفت مریم‌گلی پایه هستی که به تو و دوستان یک مأموریت ویژه بدهم؟ من هم به ایشان عرض کردم که کور از خدا چی می‌خواد؟ دو چشم بینا! معلوم است که پایه یک مأموریت، آن هم از نوع گروهی و دخترانه‌اش هستم. خانم جان گفتند آفرین دخترم، این مأموریت چندتا جنبه دارد. هم به درد مسجد می‌خورد، هم به درد نمازگزاران و هم اهالی محل. تازه به گروه کوچک و جدید شما هم کمک می‌کند تا خودش را تثبیت کند و قرص و محکم بشود. اینجا کار بود که من گفتم خانم جان تو رو خدا دست از مقدمه‌چینی بردارید. بدون این بازار گرمی‌ها هم من حسابی وسوسه شده و پای این کار هستم. خانم جان خندید و گفت: بازار گرمی کدام است دختر جان؟! می‌خواستم بدانم که این مأموریت الکی و همین‌جوری نیست. حالا برای این‌که موضوع را خوب برایت توضیح بدهم، لازم است با هم به مسجد برویم. هم می‌توانیم نماز بخوانیم و هم به کارمان برسیم.



# چطور در گلدان سبزی بکاریم؟

## لیسنا

### زن ایرانی در میان ۱۲ فضانورد آینده ناسا

«یاسمین مقبلی»، بانویی که تبار ایرانی دارد، در بین یکی از ۱۲ برگزیده جدید سازمان ملی هوانوردی و فضایی ناسا برای پرواز به فضا قرار گرفته است. این ۱۲ نفر از میان ۱۸ هزار متقاضی شرکت در دوره دوساله فضانوردی ۲۰۱۷ ناسا انتخاب شده‌اند. ناسا به‌تازگی در مراسمی رسمی این ۱۲ فضانورد برگزیده را معرفی کرده است. یاسمین مقبلی که ۳۳ ساله است، چهار نشان تقدیر نیروی هوایی، نیروی دریایی و تفنگداران، سه نشان کارایی و موفقیت نیروی دریایی و تفنگداران و چندین تقدیرنامه در کارنامه‌اش دارد. او همچنین فارغ‌التحصیل ممتاز دوره خود در مدرسه خلبانی است. تازه این‌ها که چیزی نیست، به‌گفته ناسا، مقبلی بیش از ۱۶۰۰ ساعت پرواز و ۱۵۰ ساعت مأموریت‌های مبارزه‌ای نیز در کارنامه خود دارد.



# سفر به فضا خوش بگذرد

## باشگاه خبرنگاران جوان

### اخراج از کشور به جرم رانندگی

این‌همه از وضعیت بانوان نینجاکار ایرانی گفتیم، کمی هم از زنان کشورهای دیگر بگوییم. شاید تا به حال از وضعیت سخت زنان در کشور عربستان شنیده باشید، اما تعجب می‌کنید اگر بشنوید که «منال الشریف»، زن فعال عربستانی که بدون توجه به قانون این کشور در خیابان‌های این کشور رانندگی کرده بود، پس از افتادن به زندان به‌خاطر این جرم، فرزند و شغلش را نیز از دست داد و در نهایت وادار به ترک زادگاهش شد. درست شنیدید! در عربستان زنان حق رانندگی ندارند.



# واقعاً که!

## باشگاه خبرنگاران جوان

### خارجی‌ها آدامس ایرانی باد می‌کنند

براساس آماری که گمرک در ماه اول سال ۹۶ منتشر کرده، حدود ۲۸۴ تن آدامس از کشور صادر شده است. حالا شما می‌توانید دنبال آدامس با مارک‌های خارجی و نام‌های عجیب و غریب بگردید و با جویدن آدامس‌های خارجی پول‌هایتان را هدر بدهید.



# ایرانی بند کوبن



سنبه بود.  
رنامه‌ریزی  
روزهای سه‌شنبه  
زینب مسئول آماده کردن  
هم‌ها برای مسجد بودند.  
سم جان را زودتر از وقت  
دیدی با کنجکاو به طرفمان  
دیدن بچه‌ها لیخند زد و  
زیر و روهایت اینجا هستند.  
چه خبر شده مریم‌گلی؟  
ما آمده‌ای؟! من دستی  
نخیر! خبرهای بهتر از این  
ده‌ایم مسجد، چون ایشان  
چک ما دیده‌اند. نسترن و  
ف چشم‌هایشان برق زد و  
خانم جان خندید و گفت:  
بعد هم به سمت باغچه که  
ت. اول من و بچه‌ها کمی  
خانم جان به سمت باغچه  
سالی سر باغچه رسیدند،  
سهای هرز داخلش اشاره  
سل مأموریت جدید شما

که بدون استفاده مانده و  
ریخت انداخته است. فصل  
رادی است که می‌خواهند  
نسترن. من هم می‌دانستم  
سبزی است و دلشان برای  
بود. برای همین پیش خودم  
س از شما دخترها بخواهم  
نه را نو نوار کنید با این کار  
ش این است که خودتان  
بعدش هم حیاط را  
ن‌ها گذشته اگر کارتان  
ی افطاری ماه مبارک،  
خودمان است، داریم.  
ست خانم جان تمام  
همین جور هاج‌و‌وآج  
همین خانم جان  
با دهن باز مرا نگاه  
زینب آب دهنش را  
بیست؟  
حکم‌تر کردم و گفتم:  
ه؟ که نسترن دست  
مان و ما را به طرف  
بزه خانم جان! قبوله!  
مانند! آن‌وقت در گوش  
ها؟ چرا  
آورد؟!  
نام جان  
جلسه  
به به شما  
که دستش  
کشان کشان  
ه برد.

## مأموریت آغاز می‌شود

درواقع با این کار نسترن مأموریت ما از همان لحظه شروع شد. نسترن بعد از نماز همه گروه را در اتاق جمع کرد و ماجرا را برایشان توضیح داد. از آنجایی که هیچ‌کدام از ما خیلی در این کار سررشته نداشتیم، اول یک گروه تحقیق و پژوهش راه انداختیم. قرار شد این گروه برود و بفهمد که برای این مأموریت به چه ابزار و مهارت‌هایی احتیاج داریم. بعد از مطالعه مقدماتی قرار شد که دست‌به‌کار تحقیق میدانی بشویم. من که این مرحله را خیلی دوست داشتم، چون به دعوت نسترن به خانه مادربزرگ رفته و باغچه‌شان را که پر از گل و گیاه و دار و درخت بود، ملاقات کردیم. فوت و فن کار را آن‌روز از مادربزرگ نسترن آموختیم، البته قرار شد ایشان شخصاً به باغچه ما سرزده و راهنمایی‌مان کنند. بعد از تحقیق میدانی دخترها دست‌به‌کار خرید وسایل شدند و خلاصه این که حدود یک‌هفته بعد وارد مرحله عملیاتی که همان کاشت بذر باشد، شدیم. قبل از سبزی شدن سبزی‌ها، دخترها کلی برنامه برای باغچه مسجد و سبزی‌هایش ریخته بودند. نسترن می‌گفت اگر برنامه‌هایمان درست پیش برود، نه تنها توی ماه رمضان سبزی خوردن برای لقمه نون و پنیر و سبزی افطار نمازگزاران داریم، بلکه می‌توانیم بسته‌های ریحان تازه و جعفری هم به خانم‌ها بفروشیم و با پولش باغچه را توسعه بدهیم.

## کاشت سبزی خوردن در باغچه و گلدان به شیوه مریم‌گلی

## عطر ریحان، بوی نعنا

فاطمه نیک | امسال پیش از ماه مبارک رمضان خانم‌جان یک مأموریت ویژه به دخترهای حسینیه حضرت رقیه (س) سپرد. می‌رسید دخترهای حسینیه حضرت رقیه (س) کی باشند؟ خوب معلوم است دیگر! من، سرکار خانم مریم‌گلی به همراه دخترهای نوجوان محله، اعضای این حسینیه کوچک و جمع و جور هستیم که فعلاً پایگاهش توی اتاق کوچکی در مسجد محل است. حالا شما به کوچکی اتاق و گوشه بودنش نگاه نکن، چون این حسینیه قرار است محل کارهای آنجانی، باحال و خدارا چه دیدی بزرگی باشد. تازه خانم‌جان می‌گویند مهم نیست است و کوچکی و بزرگی کار مطرح نیست. متوجه شده‌اید؟! ای وای، ببخشید! از بس که اینجانب روی حسینیه دخترانه‌مان حساس هستم، یک مرتبه شلوغش کردم و حرف اصلی فراموش شد، حرف اصلی چه بود؟ حرف اصلی مأموریت ویژه ما دختر خانم‌ها توی ماه مبارک رمضان بود. اگر دوست دارید بیشتر با گروه کوچک ما و مأموریت‌های ریز و درشت‌مان آشنا شوید، می‌توانید یادداشت‌های اینجانب را ببینید.

## در بهار و تابستان چه سبزی‌هایی بکاریم

تقریباً همه سبزی‌ها را می‌توان در این فصل کاشت و بسیار خوب هم رشد می‌کنند. بذر هر نوع سبزی مانند تره، شاهی، شنبلیله، ریحان، جعفری، گوجه‌فرنگی، فلفل رنگی و حتی کدو و پامچان را می‌توان در این فصل کاشت و از خوردن آن لذت برد.



## برای کاشت سبزی چه ابزاری لازم داریم

بذر، خاک مناسب، گلدان مناسب، دستکش، آبپاش کوچک، بیلچه و الک، تنها ابزارهای کاشت سبزی در خانه هستند. نکته مهم هنگام انتخاب بذر مناسب است که در ابتدا مجبورید به فروشنده‌ها اعتماد کنید تا خودتان کم‌کم دستتان بیاید که چه بذری مرغوب است. یادتان باشد روی پاکت‌های بسته‌بندی شده بذرها، مقدار مصرف در هر مترمربع و تاریخ انقضای مصرف آن نوشته شده، پس باید قبل از استفاده و در هنگام خرید به این دو نکته دقت کنید. بذرها را با توجه به بزرگی، کوچکی و نیز ضخامت پوست آن به مدت دو تا چهار ساعت در آب قرار دهید تا کمی پوست آن نرم شود؛ به‌عنوان مثال بذر شاهی و جعفری به مدت دو ساعت و بذر باقلا و لوبیا به مدت چهار ساعت باید برای آماده شدن جهت کاشت، در آب قرار گیرند.

## کاشت سبزی در باغچه چگونه است؟

اول از همه خاک باغچه احتیاج به رسیدگی دارد. یادتان باشد خاک نه باید سخت و کاملاً رسی باشد تا آب در آن جمع شود و نه خیلی هم مسامی باشد که آب به سرعت در آن فرو رود. در این مرحله می‌توانید از بزرگ‌تره‌ایتان کمک بگیرید؛ اول سنگ‌های درشت و آت و آشغال را از توی باغچه بردارید، بعد به کمک بیلچه خاک را زیر و رو کنید. می‌توانید توی این مرحله از باباها بخواهید خاک را بییل بزنند. اگر می‌خواهید توی گلدان سبزی بکارید، یک بیلچه کوچک کافی است که به اصطلاح خاک را شخم بزنید. با بیل کاملاً خاک این قسمت را پشت و رو و کلوخ‌ها را با پشت بیل خرد و با شن کش سطح خاک را کاملاً صاف کنید تا آبیاری پس از رشد بذرها به‌آسانی انجام گیرد. آن‌وقت بذرها را خیس کرده را به‌طور یکنواخت روی خاک بپاشید و به‌اندازه دو برابر قطر بذر روی آن را با خاک‌برگ الک کرده بپوشانید و با سر آبپاشی که آب را کاملاً پودر می‌کند، آن را آبیاری کنید. ما قبل از کاشت بذرها باغچه را به کمک نخ و بلوکه‌های سیمانی به چند قسمت تقسیم کردیم و تصمیم گرفتیم در هر قسمت بذر متفاوتی بکاریم. با این کار اگر بذری به آب کمتر یا نور بیشتر احتیاج داشت، می‌توانیم موضوع را مدیریت کنیم. در ضمن با کاشت ردیفی بذرها، عملیات زراعی نظیر وجین، سمپاشی، کنترل علف‌های هرز و چین محصول آسان‌تر و راحت‌تر انجام می‌شود. یادتان باشد برای آب دادن از شلنگ استفاده نکنید، چون هم در مصرف آب اسراف می‌شود و هم ممکن است به بذرها آسیب بزنید.



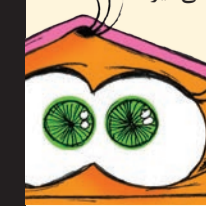
تفاله خشک‌شده چای، پودر استخوان و خاکستر چوب، کودهای ارگانیک سبزی خانگی هستند. بعد از گذشت حدود دو هفته، به گیاه کود داده و ترجیحاً از کود طبیعی استفاده کنید. اما اگر این کود در دسترس نبود، سراغ کودهای شیمیایی استاندارد بروید. اگر تمام این مراحل به‌درستی انجام شود، بعد از گذشت حدود دو هفته سبزی‌ها آماده خوردن می‌شوند. وقتی که جوانه‌ها رشد کردند و حدود هفت هشت تا برگ دادند، دوتا برگ کوچولوئی که تازه درآمده و در سر ساقه قرار دارد را به آرامی بکنید. این کار باعث می‌شود که از پائین، ساقه فرعی شروع به رشد کند و محصول چندین برابر شود.

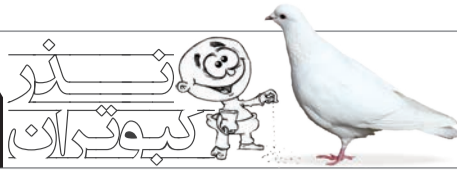


الان که این یادداشت را برای شما می‌نویسم، از نیمه ماه رمضان هم گذشته‌ام. نمی‌توانم بگویم که همه چیز خوب پیش رفت. اول کار همه چیز خیلی کند پیش می‌رفت و باغچه اصلاً و اصلاً قرار نداشت سبز و روبه‌راه شود. ما دخترها چندبار بذر کاشته و چندبار خرابکاری کرده و دسته گل به آب داده‌ایم. گاهی با آب زیاد بذرها را خفه کرده و گاه یک‌نفر با فراموش کردن نوبت آب، باعث خشکی باغچه شده است. اما بالاخره باغچه ما در حیاط مسجد سبز شد و عطر ریحان و نعنا هر غروب توی حیاط پیچید. تازه چندتا گلدان شمعدانی و همیشه‌بهار هم هدیه گرفتیم. الان یک هفته‌ای می‌شود که نمازگزاران با سبزی‌های حسینیه دخترانه حضرت رقیه (س) افطار می‌کنند.

## نور خانگی درست کنیم

برای کاشت بذر در گلدان یا یک جعبه چوبی، بهتر است از گلدان‌هایی که به‌شکل مکعب‌مستطیل هستند و با عمق کمتری ساخته می‌شوند استفاده کنید. در این روش نیز اول باید بذرها را روز قبل از کاشت در آب ولرم خیس کنیم. بین هشت‌ساعت تا سه‌روز می‌توانیم آن‌ها را در آب نگه داریم تا متورم شوند. سپس خاک مناسبی را انتخاب و الک کرده و به ارتفاع حداقل ۱۵ سانتی‌متر در یک گلدان که زکشت داشته باشد، می‌ریزیم. بذرها را از آب درآورده و به روی یک پارچه می‌گذاریم تا نم آن‌ها گرفته شود. سطح خاک را می‌کوبیم و صاف می‌کنیم و بذرها را به‌صورت فاصله‌دار روی سطح خاک می‌پاشیم و روی بذرها را با کمی خاک می‌پوشانیم. حالا نوبت آن است که روی گلدان را با یک برگ روزنامه بپوشانیم. حواستان باشد بذرها دقیقاً زیر روزنامه قرار بگیرند و با یک آبپاش کوچک و روزانه دو تا چهاربار روی روزنامه آب ریخته تا سطح آن کاملاً خیس شود و گلدان را دو تا پنج روز در گرم‌ترین جای ممکن قرار دهید. هرچه نور بیشتری به سبزی‌ها برسد، بهتر است، اما اگر چنین فضایی در آپارتمان وجود نداشت، می‌توان از لامپ‌های فلورسنت استفاده کرد. بعد از الک‌کردن خاک، مقداری زغال در خاک بریزید، چون کربن از گیاهان شما مواظبت کرده و نمی‌گذارد بیمار شوند. البته باید حواستان به حشرات هم باشد. برای جلوگیری از آفت‌زدگی می‌توان یک گلدان گیاه جعفری یا همیشه‌بهار را کنار گلدان سبزیجات گذاشت. این دو گیاه جلوی حمله شته‌ها را می‌گیرند.



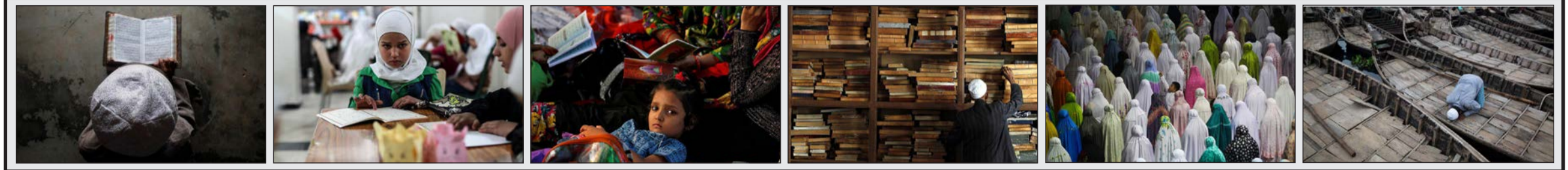


بین که حال و هوای حرم چه عرفانیست  
پر از بلور و کیوت تر پر از چراغانیست  
به لطف کتبد و گلدسته‌های زربویش  
همیشه صحن حرم پر فروغ و نورانیست

کجاست روضه رضوان به غیر از این مرقد  
کجاست جنت‌الاعلیٰ اگر که اینجا نیست  
صدای پر زدن بال جبرئیل است این  
در ازدحام حرم گرم عطرافشانیست

## نمایشگاه

همه مهمان هستیم (۹)  
رمضان، ماه مهمانی خداست. ماهی که همه مسلمانان جهان در آن مهمان هستند.



## هدیه‌های هشتاپه‌ها



دوست نوجوان من! هدهد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به‌سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به هدهد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم. پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir



العاصم صالح

## خواب شکرار دلخوره‌آور

خواب می‌بینم. این خواب در همه این سالها تکرار می‌شود. اغلب نیست، اما یک‌دفعه سروکله‌اش پیدا می‌شود، نمی‌دانم چرا. فقط هست، یک خواب تکراری که همه چیزش تکراری است. نمی‌دانم چرا دست از سرم برنمی‌دارد. خواب می‌بینم دبیرستان را تمام کرده‌ام و باید وارد دانشگاه شوم. انگار لحظه آخر است؛ لحظه آخری که باید ثبت‌نام کنم، اما مشکلی وجود دارد؛ برای ورود به دانشگاه باید مدرک دیپلم داشته باشم، ندارم. بعضی واحدهایی را که باید پاس کرده باشم، پاس نکردم. دانشگاه قبول شده‌ام، اما نمی‌توانم وارد دانشگاه شوم، آن هم به‌خاطر این چند واحد لعنتی. این خواب هر سال، یکی‌دوبار، لذت خوابیدن را از من می‌گیرد، توی خواب یخ می‌کنم، استرس دارم، عصبی می‌شوم و یک‌دفعه بیداری از راه می‌رسد. همه‌اش خواب بوده، وارد دانشگاه شده‌ام، سال‌هاست که فارغ‌التحصیل هم شده‌ام. نفس راحتی می‌کشم. چه خوب که فقط خواب بود! خدا را شکر!

سال‌هاست که دیگر درگیر درس و مدرسه نیستم، اما این استرس درس و امتحان، دست‌بردار نیست که نیست. همین چندشب پیش، باز یک خواب دیگر. قرار است به مهمانی برویم. نمی‌خواهم بروم، باید درس بخوانم، اما مهمانی رفتن هم یک «باید» دارد. هر قدر مقاومت می‌کنم، بی‌فایده است. «باید» به مهمانی برویم. تازه به مهمانی که می‌رسیم، می‌فهمم مهمانی شام است؛ یعنی خیلی دیرتر از آنچه فکر می‌کردم به خانه برمی‌گردیم. همه وجودم استرس شده. چطور ممکن است مامان این همه بی‌خیال باشد. او که می‌داند میزان به این زودی‌ها شام را سرو نمی‌کند و به این زودی‌ها هم به خانه برنمی‌گردیم، پس چرا وادارم کرده به این مهمانی بیایم؟! این‌ها را با صدای بلند بهش می‌گویم. درسم؟ امتحان فردا؟ کی درس بخوانم؟! بعد از این که صدایم را حسابی بالا می‌برم، از خواب می‌پریم. همه‌اش خواب بود. خدا را شکر! اما آن قدر واقعی بود که قلمم به‌شدت می‌تپد. نمی‌دانم توی چطور هستی؟ یعنی تو هم خواب درس و امتحان را می‌بینی؟ خب طبیعی است که الان خواب - کاپوس - امتحان ببینی، اما بعدها... کاش تو مثل من نباشی! کاش وقتی دیگر خبری از مدرسه و دانشگاه نبود، کاپوس امتحان هم برای همیشه رفته باشد... کاش!

## «شور ربنا»

ماه‌مهربان!  
ای شکفته از تو آسمان!  
ای مناره‌ات  
پرچم فرشتگان!  
ای رواق تو  
سایه‌سار بی‌قرارها!  
با ظنن روشن اذان  
می‌شود پرندۀ خاک  
راه می‌برد به آسمان  
ای که می‌شکوفد از تو نوبهارها!

تا دلی غریب و دربه‌در  
تا که خسته‌ای، شکسته‌ای ز روزهای  
بی‌ثمر  
سر به روی شانه تو بسپرد  
شور ربنا، تو  
مأمّن بهار و نور می‌شود؛  
در تو گم شدن  
فرصت دوباره حضور می‌شود!

\* «زهره محدثی خراسانی»  
مربی فرهنگی کانون پرورش فکری  
کودکان و نوجوانان مشهد

## ردپا

آواز در باران رهاپش را نفهمیدند  
چاه از غمش پر شد، صدایش را نفهمیدند  
غمگین‌ترین شب، پیش روی آسمان در خاک  
خورشید، پنهان کرد، چایش را نفهمیدند  
با کوله‌بازی کوجه‌های فقر را می‌گشت  
شب‌های کوفه ردپایش را نفهمیدند  
شمشیر بود و دست‌هایی از دعا سرشار  
اعجاز سرخ ربّایش را نفهمیدند

\*  
سجاده‌ها بر غربت آن مرد می‌گریند  
مردی که عاشق شد، خدایش را نفهمیدند

\* محبوبه بزم آرا  
کارشناس ادبی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی

## روح اعجاز

می‌بینمت پیداترین پنهان هر راز  
می‌خوانمت زیباترین عنوان و آغاز  
جاری‌ترین سرچشمه‌ای، رودی زلالی  
ای آسمان معنویت، عشق، پرواز  
اَنَا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ طِينٍ \* را تو گفتی  
زیباترین معنای خلقت، روح اعجاز  
هم نکته و هم آیه و هم علم داری  
با توست روح و جان من همواره دمساز  
از وصف زیبایی نابت قاصرم من  
ای گنج علم و معرفت، دریای ایجاز

\* توضیح: اشاره به «آفرینش انسان از گل»  
دارد که در سوره مؤمنون آیه ۱۲ و سوره  
انعام آیه ۲ این نکته ذکر شده است.

\* فاطمه بیدق‌دار، مربی مرکز بستنی کانون  
پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیشابور

## شروع شعر...

و مرگ دست به شمشیر، یک‌نفر اینجا  
بباید از دل نامرد پرده بردارد  
گمان کنم که کسی باز ناله‌ای سر داد  
شکسته شد سری انگار لاله‌ای سر داد  
شکست کاسه شیری که دست کودک بود  
شکست قلب یتیمی که بی‌عروسک بود  
دلم گرفته و گریه امان نخواهد داد  
کسی برای همیشه اذان نخواهد داد

قلم چگونه از این درد پرده بردارد  
چگونه از غم یک مرد پرده بردارد  
و آن جماعت بی‌شرم کوفه هم باید  
از آنچه بر سرت آورد، پرده بردارد

\* نسرین نامور  
مربی فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و  
نوجوانان بردسکن

کیست آن مرد که شب کیسه خرما می‌برد | روز می‌آمد و از سینه نفس‌ها  
می‌برد | کیست آن مرد که تا تیغ به بالا می‌برد | رزم را با مدد از حضرت  
زهررا می‌برد | این خدا نیست، ولی مقصد هر راه است این | اَشْهَدُ أَنْ عَلَيَّا  
وَلِيِّ اللَّهِ است این | کیست این شیر که از خصم جگر دراورد | از میان  
کمرش تیغ دوسر دراورد | از دیربان عرب جمله پدر دراورد | یا علی روز و  
شب و شمس و قمر می‌گویند | ها علی بَشْرٌ كَيْفَ بَشْرٌ می‌گویند | گاه  
دربا و گهی بارش و باران می‌شد | گاه بابای یتیمان دل ویران می‌شد | به  
سر دوش گهی مرکب طفلان می‌شد | خوشی کاسه شیر و کفی از نان می‌شد  
مثل ما حیف یتیمان همگی تنه‌ایند | همگی منتظر آمدن بابایند | وای از  
امروز حسن گوشه بستر افتاد | بازهم یاد غم بستر مادر افتاد | خواهر افتاد  
زمین تا که برادر افتاد | یاد روزی که روی مادرشان در افتاد | هیزم و آتش  
و کاپوس عجب بد دردی است | ضرب نامحرم و ناموس عجب بد دردی است  
| قنقد از راه از آن لحظه که آمد می‌زد | تازه می‌کرد نفس را و مجدد می‌زد  
وای از دست مغیره چقدر بد می‌زد | جای هرکس که در آن روز نمی‌زد می‌زد  
| آخرین حرف علی بود که خواش می‌کرد | زینبش را به ابوالفضل سفارش  
می‌کرد | زینبش ماند ببیند غم حنجرها را | ماند تا داد کشد غارت پیکرها  
را | تا کند جمع تن پاره اکبرها را | کرد محکم گره معجز دخترها را | دید  
در کودی کودال حرامی‌ها را | تیر کوفی و سرنیزه شامی‌ها را

چرا امشب رنگ نکات لاله‌گونه | الهی می‌میرم  
اشک‌های گل‌گونه چشات بی‌امونه | الهی می‌میرم  
| صورت نازنینت غرق خون شده | محاسن  
سپیدت پریشون شده | گوه غم نشسته رو بال  
و پرت | دل منو شکسته شکاف سرت | الهی  
می‌میرم، الهی می‌میرم، الهی می‌میرم | شده ذکر لبت  
انالله | شده ذکر لبت بگ یا الله | چرا امشب  
رنگ نکات لاله‌گونه | الهی می‌میرم | اشکای  
گل‌گونه چشات بی‌امونه | الهی می‌میرم | دخترت  
می‌میره که با چشم‌های تر سرتو ببندد | الهی  
می‌میرم | نوبت زینب شده تا جای مادر سرتو ببندد  
| الهی می‌میرم، الهی می‌میرم، الهی می‌میرم | داری شبیه  
مادر نفس می‌کشی، داری با این نفس‌هات منو  
می‌کشی | به‌جوری آسمون رو نگاه می‌کنی  
با ناله مادرم رو صدا می‌کنی | چون همه بر لب  
می‌رسد زخم این سر دوایی نداره | الهی می‌میرم  
امشب این درد تو مثل مادر دوایی نداره  
| الهی می‌میرم

## تکیه هشت

