



با این همه نوشته خوب چه کنم؟

هانیه سلامی راد

دخترهای مردم

چشم و چراغ



سفر نامه مریم گلی به قم / قسمت دوم

پیاده شو نفس تازه کن!



در دسرهای گوشه به دستنی تمامی ندارد

گوشی رو بذار کنار، جلوی پات رو ببین



مهمان

برای این روزها آقا که دلمان حال و هوای زیارت دارد

فاطمه نیک

زن با دست های لرزان استکان را توی نعلبکی کج کرد. نعلبکی و استکان را بین انگشتانش گرفت و با دست دیگرش شیر سماور را باز کرد. اول استکان و نعلبکی را زیر آب جوش چرخاند. تکان داد و گذاشت کنار سینی و جام سماور. فیروزه خانم از گوشه چشم نگاه می کرد و حرکاتش کرد و چوری که کسی نشنود گفت: «این کارها چیه مرضی؟! خدا قهرش میادا» مرضی سر تکان داد و گفت: «چمدونم اینا از کجا اومدن و چه درد و مرضی دارن؟! شما کاریت نباشه اصلا توی آشپزخونه چیکار می کنی؟ مگه آقای روضه خون نموده بلند شو، بلندشو برو توی مجلس فیروزه خانم، من خودم پای سماور هستم.» فیروزه خانم چادر سبزرنگ گلدارش از روی شانه ها بلند کرد و انداخت روی سرش و از جایش بلند شد. همینطور که می رفت گفت: «صاحب این مجلس، در خونه اش رو به همه بازه... دلشم چرک نیست. کنجشک بهش پناه می برده اینا هم مثل دوتا کنجشکن»



توی سالن زن ها با چادرهای مشکی دور تا دور نشسته بودند. بالای مجلس آقای روضه خوان روی صندلی چوبی چوری که انگار سختش باشد و صندلی برایش راحت نباشد، نشسته بود. مقابلش میز کوچک عسلی با یک سینی جای و استکان آب جوش قرار داشت. فیروزه خانم که وارد شد، چندتایی سلام کردند و نیم خیز شدند انگاری که می خواهند پیش پای بلند شوند. اشاره کرد که بفرمایید. آقا تک سر فیه ای کرد و گفت: «با اجازه صاحبخانه چون ایام ایام عید ولادت است، ذکر مصیبت نمی خوانیم. چندتا حکایت از مهربانی امام می گوئیم و مرخص می شویم. یکی از زن ها تکانی به خودش داد و از زیر چادر آهسته گفت: «بی زحمت کمی دعا بخوانید. گرفتار توی مجلس زیاد هست.» حاج آقا گفت: «خداوند کمک کند ان شاءالله!» فیروزه خانم لب باز کرد که «روایت خیلی خوب است حاج آقا، خودش یک جوری شفاست.»

السلام علیک



«بسم الله الرحمن الرحیم» ... فیروزه هم زیر لب تکرار کرد. نگاهش را چند بار چرخاند توی جمعیت زن ها، انگار بین همه آن چادرهای مشکی بی یک آشنا می گشت. بالاخره انتهای سالن نزدیک در ورودی پیدایشان کرد. همان دوتا کنجشک غریبه که مرضی می گفت حتما درد و بلایی دارند. دخترک خودش را توی چادر مشکی بیچانده بود. با این همه هر چند دقیقه یک بار چادر که بالای سرش پور شده بود، سر می خورد و روی شانه هایش می افتاد. زیر چادر یک روسری قرمز پوشیده بود. درست مثل روسری دختر بچه ای که همه هراش بود. هر دو، دو زانو نزدیک در ورودی نشسته بودند. دختر بزرگتر درگیر چادرش بود و کوچکتر ناخن های لاک زده اش را می جوید. مرضی که با ظرف شیرینی وارد شد، فیروزه خانم اشاره کرد اول برای دخترها بگیرد. لب و لوجه آویزان مرضی را که دید بلند شد. ظرف را گرفت و خودش سمت دخترها رفت. حاج آقا می گفت: «امام سفره خودشان و کارگرا نداشتند. همه مثل یک خانواده دور یک سفره می نشستند. حرف هایشان کسی را نمی آزد. حرف کسی را قطع نمی کرد. حاجت احدی را اگر برایش مقدور بود رد نمی کرد. پاهایش را جلوی کسی دراز نمی کرد. تکیه نمی داد. با هیچ کس بد حرف نمی زد حتی با خدمه اش.» فیروزه خانم یالله گفت و نشست کنار دخترها زیر لب گفت: سلام و شیرینی را تعارف کرد. دختر بزرگتر تشکر کرد اما کوچکتر دستش را پیش برد و دوتا برداشت. فیروزه نگاهش به دست های زخمی و لاغر دخترک افتاد. ظرف را مقابل دخترها گذاشت و گفت: «این اینجا باشد. صدیبار به مرضی گفته ام وقتی آقا صحبت می کند، پذیرایی نکن. آقا که حرفش تمام شد، شما این را تعارف کن عزیزانم.»



«مدینه تا خراسان شتریان امام بود. مردی از روستاهای اصفهان، سنی مذهب، به خراسان که رسیدند امام کرایه شان را داد. رو کرد به امام: «بسر پیامبر! دست خطی بدهید برای تبرک یا خودم بپرسم اصفهان.» امام برایش نوشتند: «دوست آل محمد باش، هر چند خطا کار باشی. دوستان و شیعیان ما را دوست بدار هر چند آنها هم خطا کار باشند.» حکایت حاج آقا تمام نشده چشمهای فیروزه خانم خیس شد. دستمال سفید گلدوزی را برد، گوشه چشم و اشکش را انگار یادکاری برداشت. حاج آقا ادامه داد: «این نوشته با من و شما حرف دارد.» چندتا زن سرچایشان این پا و آن پا شدند. دختر بچه هم پاهایش را دراز کرده بود. مرضی خانم از دم در آشپزخانه اشاره کرد که خودش را جمع کن. فیروزه که دید، از جایش بلند شد. دست دختر را گرفت و برد توی حیاط.



السلام علیک

نشست لب و له و دختر را نشانند روی پایش. چشمش به دست های زخمی دختر بود و گوشش به صحبت های آقا! آهسته پرسید: «سمت چیه نازنینم؟» دختر خجالت زده گفت: «پرستو!» فیروزه گیس بافته دختر را نوازش کرد و گفت: «به به! کی اینها را بافته؟» پرستو خجالت زده گفت: «آبجی پروانه!» فیروزه لبخند زد و گفت: «می خواهی بری تاب بازی؟ من همین جا نشسته ام!» دختر دمپایی های قرمزی را از گوشه بله برداشت و با خوشحالی جست زد توی حیاط! فیروزه گفت: «آهسته تر مادر جان!» صدای آقا آمد که گفت: «حکایت آخر را هم بگویم و سلام بدهیم. مرد بدهکار بود. رفته بود با هزار امید پیش آقا بلکه ایشان کمکش کنند. آنقدر از امام محبت دید که حرفش را فراموش کرد، شاید هم رویش نشد. به هر حال وقت خدا حافظی شد، امام گوشه سجاده را بالا زدند و گفتند: این بسته برای شماست بردار و به سلامت! زیر سجاده، به اندازه بیشتر از بدهی مرد پول بود. نوشته ای هم کنار پولها بود. یک رویش نوشته بود: «لا اله الا الله، محمد رسول الله، علی ولی الله» و در طرف دیگر آن هم نوشته بود: «ما تو را فراموش نکردیم.»

همه بلند شدند. فیروزه قامت دختر را وقت برخاستن دید که چقدر نحیف و لاغر بود. چادر آمد تا کمرش، سریع جمعش کرد. فیروزه خندید. گفت: باید برای چادرش کش بدوزم. دختر چادر را گرفت زیرچانه اش و دستش را گذاشت روی سینه اش! فیروزه گفت: «قربان دستت» حاج آقا سلام داد. فیروزه همان لبه بله صورتش را چرخاند سمت قبله! دختر گیج می زد، زن ها به سمتی و او به سمت دیگری چرخید. فیروزه گفت: «قربان سلام کردند، جهت چه اهمیتی دارد.» دختر دوباره چرخید. این بار به سمت در حیاط. فیروزه هم صورتش را چرخاند رو به حرم. آقا سلام داد. فیروزه هم تکرار کرد. بعد صدای «امن بیجیب» آمد. دختر را دید که هر دو دستش را با چادر بالا برد. فیروزه هم نیت کرد.

السلام

مرضی استکان های چای را جمع می کرد. پروانه هم ظرف شیرینی را می گرداند. فیروزه دست در دست پرستو، توی سالن می چرخید و حال مهمان ها را می پرسید. زن ها شیرینی برمی داشتند و می رفتند. چندتایی هم چایه جا شده بودند و سه چهار نفری با هم حرف می زدند. صدای قبول باشه ... قبول باشه توی سالن تکرار می شد. بالاخره پروانه با ظرف شیرینی به فیروزه خانم رسید. فیروزه لبخند زد: «اجرت با صاحبش مادرا! بعد اشاره کرد به پرستو و ادامه داد: «شما ها تاحالا کجا بودین؟» گوشه پلک دختر پرید. پرستو گفت: «ما همین ته کوچه هستیم. بابام می گفت هر روز در خونه شما بازی. گفت: بیاییم ببینیم چه خبره؟!» پروانه با آرنج زد به پهلو پرستو بعد دستپاچه گفت: «تازه اومدیم این محل! دیگه با اجازه تون مرخص می شیم.» پرستو دوباره گفت: «نذری نگر فقیم که» پروانه گت هیس و نیم خیز شد. فیروزه دست دراز کرد و دست پروانه را گرفت. «کجا بری ما تازه همدیگه رو پیدا کردیم.» پروانه جواب داد: «برادرهام خونه تنها هستن» فیروزه خانم دستش را رها کرد و گفت: «پس دوباره بیایید. نکنند فراموش کنید.» صاحبخانه دلتنگان می شود. در این خانه هر روز باز است. »



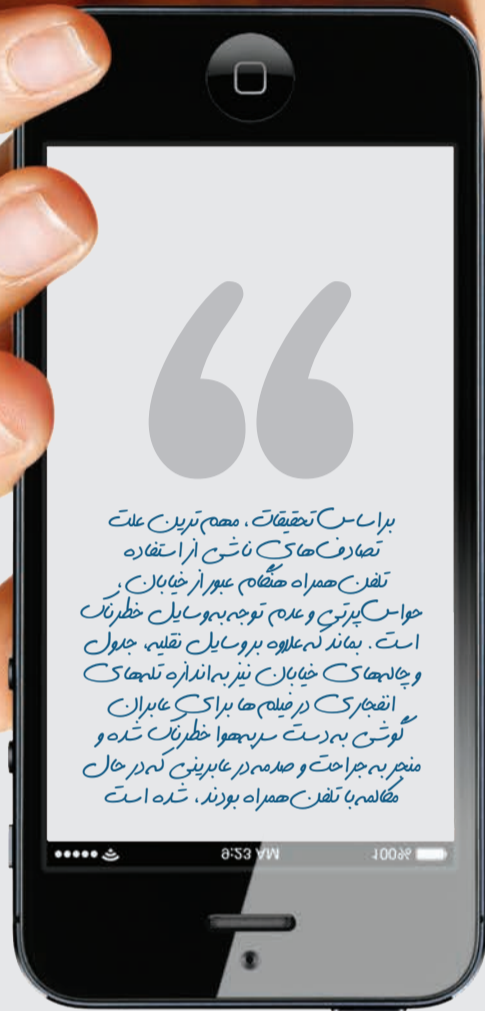
درسره‌های گوشی به دستی تمامی ندارد گوشی رو بذار کنار جلوی پات رو ببین

عابران پیاده در «هونولولو»، بزرگ‌ترین شهر ایالت هاوایی از نگاه کردن به تلفن همراه یا نوشتن پیامک در حال گذر از خیابان منع شدند. هونولولو نخستین شهر بزرگ آمریکاست که چنین قانونی را تصویب کرده است تا از حوادث ناشی از حواس پرتی عابران پیاده پیشگیری کند.

شست پایشان توی چشم‌شان نرود و صدمه زیادی نبینند. متأسفانه این تنها مردم لندن نیستند که حواس‌شان به جان‌شان نیست، آلمانی‌های منظم هم از بس درگیر گوشی‌های همراه‌شان شده‌اند برای خودشان درس‌درست کرده‌اند. به همین خاطر علامت راهنمایی و رانندگی در یکی از شهرهای آلمان نیز جلب توجه افرادی که غرق در کار با گوشی‌های هوشمند خود شده‌اند، روی زمین و نزدیک محل عبور واگن‌های برقی نصب شده است. در گذشته افراد حواس‌پرت به خاطر سربه‌هوایی دچار حادثه می‌شدند، ولی در حال حاضر مردم به خاطر سربه‌زیری صدمه دیده و جان‌شان به خطر می‌افتد.

گوشی‌های هوشمند بلاي جان مان شده‌اند

در این ماجرا، تلفن‌های همراه و وابستگی شدید مردم در سراسر جهان به گوشی‌های هوشمند مقصر اصلی هستند. در حال حاضر تلفن‌های همراه به وسیله‌ای وسوسه‌برانگیز تبدیل شده‌اند که به اندازه مواد مخدر می‌توانند خانمان برانداز هم باشند. باور کنید ما اصلاً قصد شوخی نداریم، این گفته کارشناسان است که اعتیاد به تلفن همراه تنها جنبه‌های اجتماعی و فردی نداشته و حتی می‌تواند سلامتی افراد را تهدید کند. به اعتقاد آن‌ها، به نظر می‌رسد کسانی که همیشه با تلفن‌های همراه‌شان کار کرده یا بازی می‌کنند، در خواب و رویا هستند. این افراد هرگز به این مسئله استفاده دائمی از تلفن همراه خود توجه نمی‌کنند و فکر می‌کنند هیچ مشکلی در رابطه با این وضعیت و عادت آن‌ها وجود ندارد. در حالی که این عادت به اندازه قرص‌های روان‌گردان می‌تواند آن‌ها را گیج کرده و توی عالم هیروت ببرد، آن قدر که موقع راه رفتن حتی نوک دماغ‌شان را نبینند و با سر توی هر چاله و چوله‌ای سقوط کنند. محققان دانشگاه ایلینویز دریافتند مدت زمان گذشتن از خیابان در بزرگسالی که هنگام راه رفتن از گوشی تلفن همراه استفاده می‌کنند به میزان ۲۵ درصد بیشتر از دیگران است و هنگامی که در شهر و فضای پرسروصدا و خطرناک خیابان‌ها راه می‌رویم، اگر در حال گفت‌وگو با تلفن همراه باشیم خطرات زیادی ما را تهدید می‌کند. این مسئله به این خاطر است که موقع استفاده از تلفن همراه ما نه تنها گیج می‌زنیم بلکه شیوه راه رفتن مان هم عوض می‌شود. محققان دانشگاه کمبریج با بررسی نحوه قدم برداشتن افراد هنگام استفاده از موبایل دریافتند که در دست داشتن تلفن همراه هنگام حرکت در خیابان باعث می‌شود که طول گام‌ها افزایش و سرعت نیز کاهش پیدا کند.



استفاده از تلفن همراه ممنوع!

در سال ۲۰۱۰ حدود ۴۱ هزار نفر از مردم آمریکا به دلیل استفاده از تلفن همراه هنگام عبور از خیابان یک راست سر از اورژانس درآورده‌اند. این آمار باورنکردنی در بیشتر نشریات آمریکایی منتشر شده است تا افراد از خطرات استفاده از تلفن همراه در خیابان اطلاع پیدا کنند. براساس تحقیقات، مهم‌ترین علت تصادف‌های ناشی از استفاده تلفن همراه هنگام عبور از خیابان، حواس‌پرتی و عدم توجه به وسایل خطرناک است. همانند که علاوه بر وسایل نقلیه، جدول و چاله‌های خیابان نیز به اندازه تله‌های انفجاری در فیلم‌ها برای عابران گوشی به دست سربه‌ها خطرناک شده و منجر به جراحت و صدمه در عابری که در حال مکالمه با تلفن همراه بودند، شده است. شبکه تلویزیونی National Geographic در برنامه‌ای جدید پیاده‌روهایی را در واشنگتن نشان داده است که به دو بخش تقسیم می‌شوند و روی یکی از آن‌ها با علامت بزرگ نوشته شده است: «استفاده از تلفن همراه ممنوع!» ظاهراً این کار فعلاً به صورت یک تجربه اجتماعی دنبال می‌شود و قرار است محققان با بررسی رفتارهای مردم در این پیاده‌روها دست‌شان بیاید که افراد تا چه اندازه به این علائم احترام گذاشته و به اصطلاح خودمان برای این علائم تری خورد کرده و در خط ویژه‌ای از پیاده‌رو که استفاده از تلفن همراه ممنوع شده، دستگاه الکترونیکی جیبی خود را کنار می‌گذارند. در بخشی از این پیاده‌روها که اجازه استفاده از تلفن همراه وجود دارد، نوشته شده است: «تلفن همراه: خطر راه رفتن در مسیر به عهده شما خواهد بود!» افرادی که در این مسیر قرار می‌گیرند، آن‌هایی هستند که همه حواس‌شان به تلفن همراه است و هیچ توجهی به محل عبور اتومبیل، افراد اطرافشان، ستون‌های احتمالی، چاله و... ندارند. برای این افراد در مسیر یادشده علائم کمک‌کننده روی زمین کشیده شده است تا زمانی که سر این افراد رو به پایین است، هم‌زمان بتوانند راه‌شان را با خطرات کمتر ادامه دهند.

عابریانی که توهم زده‌اند

جالب است بدانید که تلاش برای محافظت از عابران پیاده فقط مخصوص آمریکایی نیست. در شهر لندن هم پایه‌های فلزی چراغ‌های برق با لایه‌های نرمی پوشانده شده‌اند تا زمانی که عابران پیاده به آن‌ها برخورد می‌کنند،



آب به آب می‌شویم

«نازنین» سرش را می‌گیرد توی پلاستیک زباله و یک عق جانانه می‌زند. «آرزو» و «معصومه» جیغ می‌زنند و رو به خانم‌جان می‌گویند: «یعنی چش شده؟ حالا چی کار کنیم؟!» خانم‌جان همان‌طور که شانه‌های نازنین را توی دستش گرفته است و ماساژ می‌دهد با لیخنه می‌گوید: «چگونه مادر؟! مار که نیشش زده به خورده آب به آب شده... آگه مهلت بده می‌برمش دست و صورتش رو می‌شویم تا یکم حالش جا بیاد». من دلم را گرفته و در انتهای کوچه نشستام و می‌گویم: خانم‌جان یک کاری بکنید همین الانه که منم دلم بهم بخوره... آرزو همان‌طور که معصومه را محکم گرفته می‌گوید: «کننه دریا زده شده؟! همگی با شنیدن این حرف نگاهی به می‌اندازیم و او دستپاچه ادامه می‌دهد: «خب چه می‌دونم می‌گم لایب این قدر قطر تکون نخورده و تلق تلوق کرده حالش بد شده!» خانم‌جان به من اشاره‌ای می‌کند و می‌گوید: «هریم‌گلی پاشو شیشه را باز کن.» بعد هم رو به آرزو و معصومه می‌گوید: «شما دوتا هم یک چیزی روی سرتان بیندازید می‌خواهم در را کمی باز کنم.» بعد نگاهی به تخت‌های بالایی می‌اندازد و می‌پرسد: «پس این خانم دانشمند «فاطمه» چی می‌شد؟!» با شنیدن این حرف همگی تازه یاد فاطمه می‌افتیم. خانم‌جان زیر بغل نازنین را می‌گیرد و بلندش می‌کند و رویه ما ادامه می‌دهد: «باریکلا دخترا! به خبر از رفیق‌تون بگیرین منم این نازنازی خانم رو ببرم تا پیش دکتر قطار و بیام.»



بد نیست بدانید مصرف
نوشیدنی‌ها ک سالم و طبیعی‌ت
حرف‌ها درک جلوه‌ی این حالت‌را
می‌گیرد. اما مصرف میوه و سبزیجات
تازه و البته مصرف میوه هم تاثیر
زیادتی در رفع مشکل ایجاد کرده دارد.

تو کز محنت دیگران بی‌غمی...

بعد از رفتن خانم‌جان ما سه تا همدیگر را مدتی هاج و واج نگاه می‌کنیم تا این که معصومه می‌گوید: «آگه حال نازنین خوب نشه چیکار کنیم؟ فک کنم همه سفرمون خراب شده!» آرزو دست معصومه را که تا حالا محکم گرفته بود یکم تریه رها می‌کند و می‌گوید: «چی می‌گی بابا! سفرمون خراب شد چیه؟! می‌گم دریا زده شده دیگه زود خوب می‌شه!» معصومه نفس عمیقی می‌کشد که اشکش سرزیر نشود و جواب می‌دهد: «هن که فک کنم! بهتره ایستگاه بعدی از قطار پیاده شیم و برگردیم خونه!» آرزو با شنیدن این حرف ترقه از جایش می‌پرد: «وای معصومه تو رو خدا یه وقت این حرف رو جلوی خانم‌جان نزنه! ما کلی روی این سفر حساب کردیم.» من همان‌طور که به دیالوگ این دو نفر گوش می‌دهم، لباس می‌پوشم و می‌گویم: «به جای این حرف‌ها یکی کوپه رو جمع کنه یکی هم با من بیاد ببینیم فاطمه کجا غیبش زده!» هنوز حرفم تمام نشده که آرزو گره روسریش را محکم می‌کند و می‌پرد جلوی در کوپه که «بزن بریم.» ولی معصومه امان نمی‌دهد و این بار واقعا اشکش درمی‌آید که «تورو خدا منو تنها نذارین! من می‌ترسم.» آرزو می‌گوید: «وا خرس گنده از چی می‌ترسی» که یهو در کوپه باز می‌شود و هر سه از جا می‌پریم و داد می‌زنیم. فاطمه هیس‌هیس کنان می‌آید داخل و می‌گوید: «چه خبر تونه بابا! این قدر سرورصدا کردید کل واگن رو فراری دادین.» آرزو دست و پایش را جمع می‌کند و می‌گوید: «خودت چه خبر ته؟! اصلاً بگو بدون خبر کجا رفته بودی؟!» فاطمه چادرش را درمی‌آورد و همان‌طور نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید: «چه بویی کوپه رو گرفته!! رفته بودم رستوران، این‌جا که نمی‌شد کتاب خوندا!» من و معصومه با تعجب به هم نگاه می‌کنیم و آرزو می‌گوید: «بابا تو دیگه کی هستی! نازنین مریض شده تو به فکر تحقیقات علمی هستی؟!» معصومه هم گریه‌کنان می‌نشیند کف کوپه و می‌گوید: «بله فاطمه خانم تا حالا توی این همه کتابی که خوندی به این شعر برنخوردی که می‌گه تو کز محنت دیگران بی‌غمی...» من نمی‌گذارم شعر را تمام کند و از جا بلندش می‌کنم و می‌گویم: «چیزی نشده تریجه نقلی! بیا این جاها رو مرتب کنیم. الان نازنین و خانم‌جان هم سر و سلامت برمی‌گردن.» جمله ام تمام نشده که قطار به ایستگاه می‌رسد و مسئول قطار می‌گوید: «وقت نماز است.»

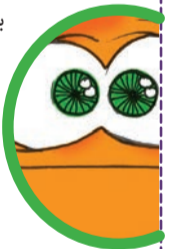
مایه آرامش

صدای مأمور قطار ادامه می‌دهد بهتر الی کیف بعد یک بخوان بدون معصومه تکان‌های در صندلی‌ها هم همگی می‌آب بخورید و نفس می‌شود خون پیدا کند و مشک فاطمه را تأیید قطار سرگیجه برده پایین تا ق ما هم بهشون حرف‌ها مصوم کرده، منتو می



66

راست گفت این بیمه مد توک سفریات دستیار کن دارم. ولی هر روز این از پنجه‌ها و جیب دستیار من خواهد بود. اولین دستیار من هم همین الان معرفی من کنم



تو خوب

باشگاه خبرنگاران جوان چشم‌های تنبل تان را به ما بسپارید

اگر مشکلی با چشم و چارتان دارید، خوشحال باشید چون خبر خوشی برایتان آورده‌ایم. در گذشته پزشکان معتقد بودند درمان تنبلی چشم فقط تا هفت‌سالگی امکان داشت، اما به‌تازگی مشخص شده است که این درمان برای کودکان و نوجوانان هفت تا ۱۷ سال هم جواب می‌دهد. خلاصه اگر چشمان تان تنبل است خود را با خیال راحت به اولین پزشک بسپارید.



مگه می‌شه؟! مگه داریم؟

تابناک بفرمایید حباب‌سواری

بیشتر ما بازی با حباب را در کودکی دوست داریم، اما هنرمندی اهل جمهوری چک در بزرگسالی هم دست از بازی با حباب برنداشته و موفق شده است با ساخت حباب نام خودش را در کتاب گینس ثبت کند. این هنرمند ۲۷۵ دانش‌آموز را داخل یک صفحه حباب صابونی قرار داد تا بتواند رکورد ملی این کار را بشکند؛ البته «کودس» پیش از این هم در سال ۲۰۱۴ توانسته بود رکورد «جای دادن بیشترین انسان داخل یک حباب صابون» را با جای دادن ۲۱۴ نفر در کتاب گینس ثبت کند.



آدمی به پشتکار خانم

باشگاه خبرنگاران جوان پیروزی پس از ۹۶۰ بار شکست

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند شکست پلی به سمت پیروزی است. زنی در کره جنوبی نزدیک به هزار بار به سمت پیروزی پل زد تا بالاخره توانست از آن رد شود و به موفقیت برسد. این خانم هفتادساله اهل کره جنوبی ۹۶۰ بار در آزمون رانندگی شرکت کرده بود و پس از این تعداد شرکت در آزمون در نهایت گواهینامه‌اش را گرفت. این خانم که خیلی باهمت تشریف داشتند، درباره تلاش خود گفته است: «اگر هدفی دارید هیچ‌گاه ناامید نشوید و آن قدر تلاش کنید تا به آن برسید.»

سفر، امکانی برای کنار هم بودن

اگر به یاد داشته باشید اینجانب مریم گلی به همراه دختر خاله‌ها و دختر دایی و بقیه رفقا با سرپرستی خانم جان به مناسبت روز دختر به صورت دسته‌جمعی به قم سفر کردیم. با این که سفرمان خیلی عجله‌ای و بدویدویی شد، اما من تصمیم گرفته‌ام که رسالتم را به عنوان نویسنده ادامه داده و همچنان گزارش‌های سفر به قم را برایتان ارسال کنم.

چطور در سفر جان سالم به در ببریم؟

بعد از تشویق ما فاطمه صدایی صاف می‌کند و می‌گوید: «اگر سرکار خانم اجازه بدهند من مطالعاتی می‌کنم و موارد لازم را خدمت مسافران مکتوب ارائه می‌دهم.» آرزو می‌زند زیر خنده و می‌گوید: «باز هم مطالعه!» خانم جان به آرزو اشاره می‌کند که ساکت باشد و چشمی تنگ می‌کند و می‌گوید: «باشد جانم مطالعه خیلی هم خوب است.» فاطمه مدتی با گوشه‌اش ور می‌رود. سرآخر قلم و کاغذ می‌آورد و چیزهایی یادداشت می‌کند. بعد کاغذها را نشان خانم جان می‌دهد و خانم جان که تأییدش می‌کند سراغ ما آمده و کاغذها را بین ما تقسیم می‌کند.

مواظب باشید آب به آب نشوید

حتماً امروز شنیدید که خانم جان گفتند نازنین آب به آب شده است. این اصطلاح زمانی به کار می‌رود که به دلیل سفر، وضعیت خواب، استراحت و تغذیه ما به هم می‌ریزد و دچار مشکلات متعدد گوارشی می‌شویم. بد نیست بدانید مصرف نوشیدنی‌های سالم و طبیعی تا حد زیادی جلوی این حالت را می‌گیرد، اما مصرف میوه و سبزیجات تازه و البته ضدعفونی‌شده هم تأثیر زیادی در رفع مشکل ایجادشده دارد.

دست‌هایتان را مدام بشوید

لطفاً دست‌هایتان را در سفر مدام بشوید. اگر حساس هستید و ممکن است زودتر از بقیه بیمار شوید باید هر طور شده جلوی بروز بیماری‌ها را که عمدتاً هم منشأ ویروسی دارند، بگیرید. ساده‌ترین راه، شستن مداوم دست‌هاست. برای شستن دست‌ها حتماً سرآب و صابون و مایع دستشویی (آب به‌تنهایی بی‌فایده است) بروید. مدیر گروه همراه خود داروهای ضروری سفر مثل مسکن، قطره استریل چشمی، قرص ضدآلرژی، پماد سوختگی دارد، نگران نباشید.

در انتخاب غذا دقت کنید

در طول سفر حداکثر روزی یک وعده غذایی بیرون بخورید و چه بهتر که این یک وعده، ناهار باشد. در انتخاب غذا بهتر است به جای انتخاب غذاهای سرخ‌شده از غذاهای کبابی و بخارپز استفاده کنید. غذای خام یا کاملاً پخته از نیم‌پز بهتر است. غذا را در محل مرطوب نگذارید. ساندویچ یا باقیمانده غذا را برای مدت طولانی داخل کیف نگه ندارید.

نوشیدنی‌های سالم بخورید

یادتان باشد در طول سفر تا جایی که ممکن است سرآب نوشیدنی‌های کم‌کالری و بدون گاز بروید. آب یا آبمیوه طبیعی و دوغ بهترین جایگزین برای نوشیدنی‌های پرکالری مثل نوشابه و دلستر هستند.

کم بخورید

در سفر تا می‌توانید پرخوری نکنید؛ برای مثال پرس غذایتان را کوچک انتخاب کنید. به جای غذای اصلی فقط پیش‌غذا سفارش دهید. پیشنهاد بهتر این است که تا می‌توانید غذای خود را با یکی از همراهمان تان شریک شوید.



سفرنامه مریم گلی به قم

بیاده شو، نفس تازه کن!

فاطمه سامانی | اگر به یاد داشته باشید اینجانب مریم گلی به همراه دختر خاله‌ها و دختر دایی و بقیه رفقا با سرپرستی خانم جان به مناسبت روز دختر به صورت دسته‌جمعی به قم سفر کردیم. با این که سفرمان خیلی عجله‌ای و بدویدویی شد، اما من تصمیم گرفته‌ام که رسالتم را به عنوان نویسنده ادامه داده و همچنان گزارش‌های سفر به قم را برایتان ارسال کنم. به قول خانم جان از خدا که پنهان نیست از شما چه پنهان این سفر برای بعضی‌ها همان اولین تجربه سفر گروهی بود، برای همین همان ابتدای راه یکی‌یکی و دوتا دوتا دچار مشکل شدیم و اگر راهنمایی‌های لیدر معروف و متبحر خانم جان سوپرمن نبود، احتمالاً همان اول راه یکی‌یکی و دوتا دوتا تلفات می‌دادیم و به پایان سفر نرسیده همگی کله‌با می‌شدیم.

با شنیدن این حرف‌ها فاطمه تازه یاد فاطمه من افتادم. خانم جان زیر بغل نازنین را می‌گیرد و بلندتر می‌گوید: «بچه‌ها! ادا منی دهه!»
 «باز بفرماید دخترایم خبر از روی تو این بگریز منم این نازنینی خانم رو ببریم تا پیش دترم مطار و بیام.»



همیشه حضور داشته باشیم

به محض این که پایمان را از پله‌های قطار پایین می‌گذاریم خانم جان و نازنین را می‌بینیم که روی نیمکت‌های ایستگاه نشسته‌اند و به ما لیخنند می‌زنند. معصومه با دیدن آن‌ها به طرفشان می‌دود، نازنین را بغل می‌کند و می‌پرسد: «حالت بهتر شد نازنین؟» خانم جان جواب می‌دهد: «من که گفتم نگران نباش عزیزکم! حالش خوب خوب است. فقط... آرزو می‌پرد وسط می‌گوید: «کمی آب به آب شده بوده»، خانم جان می‌خندد و می‌گوید: «بله وروجک خانم! ولی موضوع کمی جدی‌تر از آب به آب شدن است، نماز را که خواندیم توی ادامه مسیر بهتان می‌گویم.» وقتی به کوپه برمی‌گردیم. نازنین از همه معذرت می‌خواهد که نگران‌مان کرده است. فاطمه اول از هم جوابش را می‌دهد و می‌گوید: «دست خودت که نبود، من باید معذرت بخواهم که موقع ناراحتی کنارتان نبودم.» خانم جان لیخنند می‌زند و می‌گوید: «خب حالا که همه چیز به خوبی و خوشی تمام شد، اول بگویید ببینم بادبزن من را چیکار کردید؟ بعد هم مرتب و دست به سینه بنشینید می‌خواهم کمی نصیحت‌تان کنم.»

خانم جان نصیحت می‌کند

که «ته بیشتر شبیه خانم ناظم شده‌اید. آن بادبزن هم مثلاً خط‌کش است که تندتند تکانش می‌دهید.» خانم جان بادبزن را در هوا مثل شمشیر می‌چرخاند و می‌گوید: «خط‌کش کجا بود دختر این شمشیر من است و با آن قرار است پدر هر چیزی که شما را بخواهد اذیت کند، دربیارم.» آرزو می‌پرد روی صندلی و گارد می‌گیرد و در همان حال می‌گوید: «من هم به عنوان دستیار در خدمتم.» خانم جان سری تکان می‌دهد و رو به همه ما می‌گوید: «راست گفت این بچه‌ها! من توی سفر یک دستیار لازم دارم، ولی هر روز یکی از شما پنج‌تا وروجک دستیار من خواهید بود. اولین دستیار را هم همین الان معرفی می‌کنم.» بعد رو می‌کند به فاطمه و با بادبزن می‌زند به شانه‌اش و ادامه می‌دهد: «فاطمه خانم دانشمند از الان تا فردا همین موقع دستیار من هستید. دستیار جان! پاشو به مسافرها توضیح بده در سفر باید چه نکات بهداشتی را رعایت کنند.» همگی دست می‌زنیم و فاطمه از جایش بلند می‌شود.

ما پنج‌تا دختر دست به سینه اما کمی نامرتب می‌نشینیم و خانم جان صحبت را با تک سرفه‌ای شروع می‌کند: «رعایت نکات بهداشتی در همه حال لازم است، اما توی سفر این موضوع خیلی مهم‌تر می‌شود. در سفر به دلیل کم شدن مقاومت بدن به خاطر کم‌خوابی، راه طولانی و خسته‌کننده، استراحت کم، شرایط آب‌وهوایی متفاوت و تهیه غذا از جاهای مختلف ما خیلی بیشتر از قبل آسیب‌پذیر هستیم و ممکن است خیلی زودتر بیمار شویم. معمولاً بچه‌ها و خانم‌ها در طول سفر بیماری‌های گوارشی یا عفونی می‌گیرند و با این اتفاق همه لذت سفر را از دست می‌دهند. ببینید همین نیم‌ساعتی که حال نازنین بد بود، چقدر به همه ما سخت گذشت.» صحبت که به این جا می‌رسد خانم جان نگاهی به تک‌تک ما می‌کند و ادامه می‌دهد: «چرا این قدر عجیب‌وغریب به من نگاه می‌کنید؟» آرزو دست بلند می‌کند و جواب می‌دهد: «خانم اجازه خیلی شبیه معلم‌ها شده‌اید.» معصومه می‌خندد

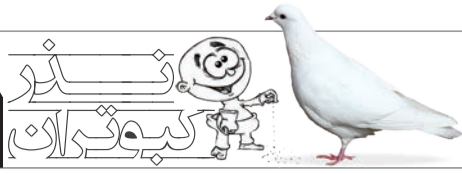


دست‌نوشته فاطمه را که می‌خوانیم همگی متعجب تشویقش می‌کنیم. آرزو می‌زند پشتش و می‌گوید: «ایول بابا چقدر باکلاس نوشتی!» خانم جان هم برایش دست می‌زند، معصومه من من کنان می‌گوید: «من می‌خواستم این‌جا مقابل همه از فاطمه عذرخواهی کنم. چون وقتی نازنین مریض شده بود، بیخود سر فاطمه داد زدم.» فاطمه لیخنند می‌زند و می‌گوید: «ته بابا من شورش را درآورده بودم، واقعا بیخوشید.» خانم جان سر تکان می‌دهد و می‌گوید: «سفر به شما این امکان را می‌دهد که بدون فکر کردن به وظایف و مسئولیت‌های خانه، زمان بیشتری را با هم بگذرانید. این جور بهتر و بیشتر همدیگر را می‌شناسید و می‌توانید اگر مسئله‌ای هم با هم دارید، حلش کنید. پس قدر این چند روز را بدانید و سعی کنید از لحظه لحظه‌اش لذت ببرید.»

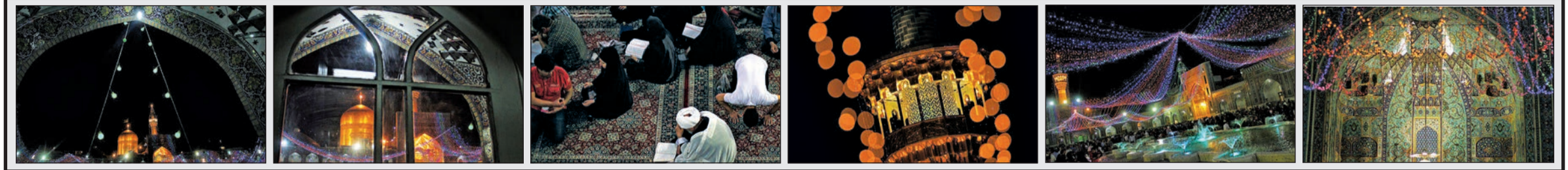


الان که این‌ها را می‌نویسم، چیزی تا رسیدن به مقصد مانده است. دل توی دلم نیست و با خودم می‌گویم وقتی توی یک کوپه این همه ماجرا داشتیم بقیه مسیر چطور خواهد گذشت. منتظر ادامه سفرنامه مریم گلی باشید.





این روزها و شبها، این لحظه‌های پر از احساس، این دقایق تکرار نشدنی که عقربه‌های ساعت به میلادتان نزدیک می‌شود، چقدر دلم هوای زیارت دارد. س (۲) صفای حرم



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

چشم و چراغ

به ریشه‌های خوشبخت فکر می‌کنم. به بارش نورهای رنگی در حوض‌های مرمز. به فواره‌های زیبا که خوب می‌دانند چطور قرمز و سبز و آبی و زرد نور چراغاتی‌ها را با آب و آرامش در هم بیامیزند.

به هوا فکر می‌کنم. به دانه‌های نامرئی هوا در صحن و سراها که بویی دیگر می‌دهند. آدم چه حالی دارد در میانه نور و آینه و عطر عود؟ آدم چه حالی می‌تواند داشته باشد چیز حس سعادت و در آغوش گرفته شدن؟ شما چطور در آغوش تن برای این همه آدم جا هست؟ شما چطور روز و شب جواب سلامها را می‌دهید و مهمانان را با هر زبان و رنگی تا دم در بدرقه می‌کنید؟ این همه رأفت و سخاوت شما را در چشم جهان و جهانیان با هر آیین و مسلکی یگانه کرده است.

شما بی‌بدیل هستید. مثل شما نیست. مثل شما نخواهد بود. من مجاور مهر شما زندگی کرده‌ام. من هر وقت دلم گرفته، هر وقت صدای بسته شدن درها از همیشه بیشتر خاطرتم را رنجانده با اولین تاکسی، با آخرین اتوبوس، پای پیاده اصلاً خودم را به صحن آزادی رسانده‌ام. آزاد شده‌ام از غم. سبک‌بال در نسیم روح‌نواز خانه‌ات چرخیده‌ام. گل‌های چادرم واقعی شده‌اند. دست‌هایم رویایی. زیارت‌نامه‌تان ترنم آبنسارهای جوشان است. خط به خطش را با صدای خودم خوانده‌ام و صدایم را دوست داشته‌ام.

در صدایم رگه‌های تازه آفتاب پیدا کرده‌ام. در سینهایم باران گرفته و با کبوترها زیر طاق رواق‌ها پناه گرفته‌ام. بابوس‌تان که می‌آیم چشم‌هایم محو تماشا می‌شوند و پاهایم دوست دارند هی راه بروند. همه‌جا باشند. پیش همه پیرزن‌ها و پیرمردهایی که سواد خواندن زیارت «امین‌الله» و زیارت «وارث» ندارند بنشینم و برایشان بخوانم. آن‌ها تکرار کنند. آن‌ها دعا کنند که عاقبت بخیر شوم. من همیشه به یاد آن‌هایی هستم که آمدن تا تو آرزویشان است. گوشه‌ای می‌نشینم و چشم می‌دوزم به پرچمی که بالای گنبد خودش را به نور و نسیم سپرده است. با صدایی که از نقاره‌خانه می‌آید چیزی در دلم فرو می‌ریزد. بی‌اختیار اشک از راه می‌رسد و دو جویبار جاری می‌شود روی صورتم.

بی‌گل ولای و سنگ، دو جویبار درخشان. مگر نه آن که همه رودها و جویبارها به دریا می‌رسند؟ می‌شود مرا به خودت نزدیک کنی؟ می‌شود موجی باشم که در برابر ساحلت تعظیم می‌کنند؟ در آمدن و رفتن‌ها همین حال را دارم. دستم را روی سینهایم می‌گذارم و سلام می‌کنم با تعظیمی که در برابر شکوه تو دست و پایش را گم می‌کند. چه می‌شد من تکه‌ای از آینه‌کاری‌های «دارالحججه» بودم؟ چه می‌شد ظرف آبی بودم در سقاخانه؟ چه می‌شد اجازه داشتم کندر و عود بچرخانم دور صحن‌ها، مردم دست‌شان را تبرک کنند و آرام از کنارم بگذرند؟ من هم آرام از کنار دغدغه‌هایم بگذرم. از فکریایی که مزاحم لیخندهایم هستند. از دلشوره‌هایم برای آینده. وقتی شما میان من و خدا آن آبرومندی هستید که سفارشیم را می‌کنید چرا باید نگران آینده باشم؟ آینده من، سر نوشت من، نقش و نگار روی کاشی‌هاست که گل‌های قشنگی دارد روی پیچ‌وخم‌هایش. من به فارسی، به عربی و با سکوت با تو حرف می‌زنم. تولد شما نزدیک است. تولد شما همه را به شادمانی و امید دعوت می‌کند. به این که دست‌هایمان را به سمت دراز کنیم و از مهربانی‌ات سهممان را بدهی. شما نام همه ما را می‌دانی. نام شما ورد زبان ماست؛ علی ابن موسی الرضا(ع). سلام و درود خدا و ملائکتش بر تو باد ای مهربان، ای چشم و چراغ خراسان.

عاطفه رنگ آمیز طوسی
مربی فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

باید کار کنم... زیادتر از این... باید همه فرصت باقیمانده را کار کنم... و در خلق کلمه‌ها کوشش کنم... حالا توی کتابخانه نشسته‌ام... بچه‌ها دارند می‌نویسند... با انگشت‌های کوچک‌شان... من فقط نمی‌دانم با این همه داستان چه کار کنم... یک عالمه کار خوب که تلمبار شده در پوشه‌ها... در صندوق عقب ماشینم... در حافظه گوشه‌ایم... من با آن‌ها در سطح شهر می‌چرخم... آن وقت‌ها که ماشین نداشتم می‌کردم توی کوله‌پشتی و با آن‌ها از پله‌های مترو می‌رفتم بالا... می‌آمدم پایین... می‌رفتم بالا... می‌آمدم پایین... من معتقدم تقاضای خوب اثرش را در دنیا می‌گذارد حتی اگر برنده هیچ مسابقه‌ای نشود... شعر زیبا جای خودش را در دنیا پیدا می‌کند... حتی اگر هیچ خواننده‌ای نداشته باشد... هیچ وقت نتوانستم با توانش را نداشتم که بچه‌هایم را بزرگ کنم... آن‌ها آرام آرام کار خودشان را می‌کنند و از مسیر خودشان جاری می‌شوند به رودخانه... این که من دست‌شان را بگیرم و بیاورم در فلان روزنامه و فلان مجله و این‌ها را چاپ کنم، شاید متوقف‌شان کند.

دیدم که می‌گویم... مشکل دیگر شاید این است که بچه‌هایم زیادند. خیلی زیاد. حالا تقریباً در هر بازارگردی‌ای که می‌روم یک مامان یا یک بچه می‌آید جلو و سلام می‌کند. مثل مادرهای پر بچه گاهی دست بچه‌هایم را زیاد ول می‌کنم. می‌گذارم خودشان به انتخاب خودشان و به سمتی که خورشید به آن‌ها می‌تابد رشد کنند؛ مثل رشد کردن گیاهی که تو فقط پایش آب می‌ریزی، اما هرگز با نخ نوک ساقه‌هایش را هدایت نمی‌کنی برای تزئین شومینه، لبه پنجره... یا هر جا که به نظرت آن‌جا زیباتر است. من همه آن‌ها را می‌شناسم حتی می‌دانم کدام روز برای کدام موضوع خوب نوشته‌اند. اما از درشت کردن بچه‌ها همیشه ترسیده‌ام. شاید وقت و انرژی‌اش را هم نداشتم یا روابطش را. اما انصافاً دیدم که همین که مطالب بچه‌ها را دستکاری می‌کنی، پیش از حد چاپ‌شان می‌کنی، بیش از حد آن‌ها را می‌آوری سر صف، آن‌ها می‌ایستند. به یکباره متوقف می‌شوند و شروع می‌کنند به هیچ کار نکردن. ضمن این که می‌دانم کلمه‌هایشان حیف است، حیف است برای تلمبار شدن. همین که خوب می‌نویسند از نوشته‌شان عکس می‌گیرم... یا با خودم روزها و هفته‌ها جملش می‌کنم و به هر کس که می‌بینم نشانش می‌دهم، اما من جز این، یا این همه نوشته خوب... با این همه دستخط کودکان چه کار می‌توانم بکنم؟



با این همه نوشتن خوب چه کنم؟

باید کار کنم... زیادتر از این... باید همه فرصت باقیمانده را کار کنم... و در خلق کلمه‌ها کوشش کنم... حالا توی کتابخانه نشسته‌ام... بچه‌ها دارند می‌نویسند... با انگشت‌های کوچک‌شان... من فقط نمی‌دانم با این همه داستان چه کار کنم... یک عالمه کار خوب که تلمبار شده در پوشه‌ها... در صندوق عقب ماشینم... در حافظه گوشه‌ایم... من با آن‌ها در سطح شهر می‌چرخم... آن وقت‌ها که ماشین نداشتم می‌کردم توی کوله‌پشتی و با آن‌ها از پله‌های مترو می‌رفتم بالا... می‌آمدم پایین... می‌رفتم بالا... می‌آمدم پایین... من معتقدم تقاضای خوب اثرش را در دنیا می‌گذارد حتی اگر برنده هیچ مسابقه‌ای نشود... شعر زیبا جای خودش را در دنیا پیدا می‌کند... حتی اگر هیچ خواننده‌ای نداشته باشد... هیچ وقت نتوانستم با توانش را نداشتم که بچه‌هایم را بزرگ کنم... آن‌ها آرام آرام کار خودشان را می‌کنند و از مسیر خودشان جاری می‌شوند به رودخانه... این که من دست‌شان را بگیرم و بیاورم در فلان روزنامه و فلان مجله و این‌ها را چاپ کنم، شاید متوقف‌شان کند.

دیدم که می‌گویم... مشکل دیگر شاید این است که بچه‌هایم زیادند. خیلی زیاد. حالا تقریباً در هر بازارگردی‌ای که می‌روم یک مامان یا یک بچه می‌آید جلو و سلام می‌کند. مثل مادرهای پر بچه گاهی دست بچه‌هایم را زیاد ول می‌کنم. می‌گذارم خودشان به انتخاب خودشان و به سمتی که خورشید به آن‌ها می‌تابد رشد کنند؛ مثل رشد کردن گیاهی که تو فقط پایش آب می‌ریزی، اما هرگز با نخ نوک ساقه‌هایش را هدایت نمی‌کنی برای تزئین شومینه، لبه پنجره... یا هر جا که به نظرت آن‌جا زیباتر است. من همه آن‌ها را می‌شناسم حتی می‌دانم کدام روز برای کدام موضوع خوب نوشته‌اند. اما از درشت کردن بچه‌ها همیشه ترسیده‌ام. شاید وقت و انرژی‌اش را هم نداشتم یا روابطش را. اما انصافاً دیدم که همین که مطالب بچه‌ها را دستکاری می‌کنی، پیش از حد چاپ‌شان می‌کنی، بیش از حد آن‌ها را می‌آوری سر صف، آن‌ها می‌ایستند. به یکباره متوقف می‌شوند و شروع می‌کنند به هیچ کار نکردن. ضمن این که می‌دانم کلمه‌هایشان حیف است، حیف است برای تلمبار شدن. همین که خوب می‌نویسند از نوشته‌شان عکس می‌گیرم... یا با خودم روزها و هفته‌ها جملش می‌کنم و به هر کس که می‌بینم نشانش می‌دهم، اما من جز این، یا این همه نوشته خوب... با این همه دستخط کودکان چه کار می‌توانم بکنم؟



همه دغدغه‌های من این پرسش است که وقتی برق می‌ره کجا می‌ره؟ استامینوفن از کجا می‌دونه ما کجامون درد می‌کنه؟ چرا از جمعه تا شنبه این قدر کم طول می‌کشه، ولی از شنبه تا جمعه این قدر زیاد طول می‌کشه؟ آیا برای گرفتن شناسنامه‌ای، اصل شناسنامه هم لازمه؟ آیا می‌شه رو میز نهارخوری شام هم خورد؟ چرا جعبه بیترزا مربعه، خودش گرده، موقع خوردن مثلنه؟

خوشمزه خان

از سنتون دوتا کم کنین
حالا دوتا اضافه کنین
می‌شه سنتون
منم اولش باورم نشد خیلی باحاله
طراحش خودمم.

خوشمزه خان

من تا مدت‌ها فکر می‌کردم بدعکسم و تو عکسا زشت می‌اقتی، تا این که امروز بیشتر دقت کردم دیدم نه تو آینه هم همین وضعیت وجود داره متأسفانه...

آقای همساده

منو دزدیده بودن دزد زنگ زد خونمون...
مامانم سر کار بود، صاحبخونه جواب داد.
دزد گفت: ما این بچه رو دزدیدیم ۵۰ میلیون بیارید تا برش گردونیم...
صاحبخونه گفت: بهش آب می‌دین؟
دزده گفت: آره، گفت: غذا میدین بهش؟
گفت: آره.
گفت: جای خواب داره؟
گفت: آره، گفت: بیان داداشمم ببرید!
هیچی دیگه دزد بیچاره برام کلی اشک ریخت و گفت این چه صاحبخونه‌ای که شما دارید، بعدشم برام آژانس گرفت گفت برو خونتون. پول آژانسم داد...

پسر آقای همساده

