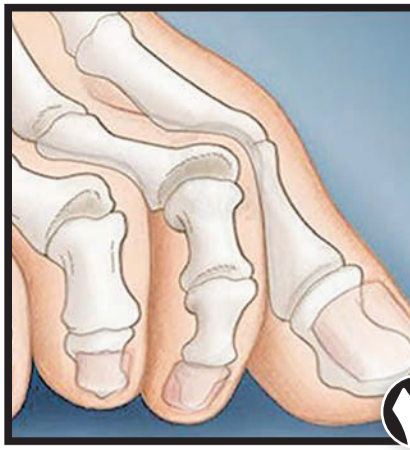


بازار عمل‌های
عجیب و غریب زیبایی
داغ شده است
**دختران پا
سیندرلایی**



دخترهای مردم
**بیایا دنگیریم
بترسیم**

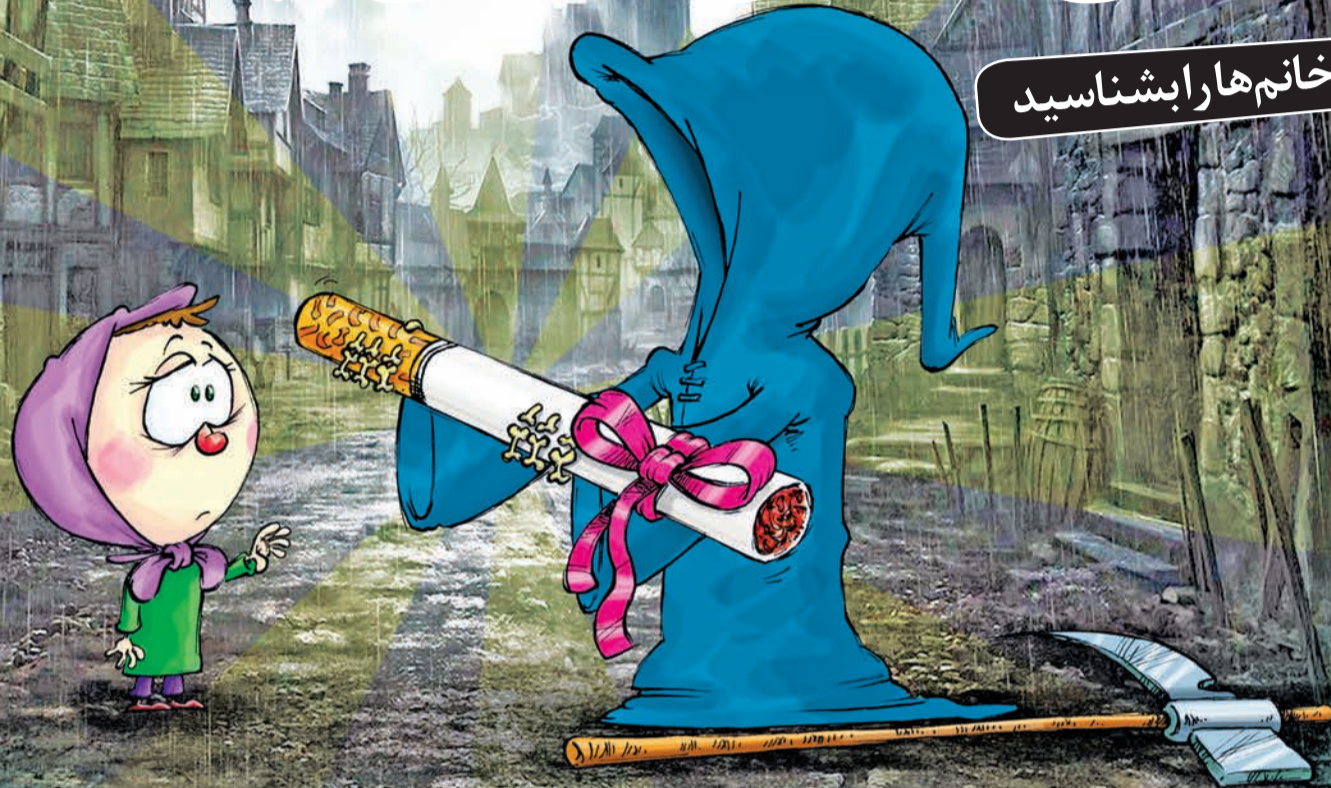


ایرج طاهر صحتی!
اصنام صالح

دود می‌شی می‌ری هوا...!

بلاهای سیگار برای خانم‌ها را بشناسید

برای همین اگر آن‌ها
سراغ دود و سیگار می‌روند
بعضی از ما دخترها هم
نگار است می‌کنیم تا
خودمان را هر طور شده
تابت کنیم



خطر در کمین خانم‌ها

شاید این که مردم درباره شما چه فکری می‌کنند برایتان اهمیت نداشته باشد، اما این که سیگار کشیدن به قیمت از بین رفتن سلامتی شما تمام می‌شود، اهمیت بالایی دارد. به نظر شما چند نفر بین هم‌کلاسی‌هایتان پیدا می‌شوند که دوست نداشته باشند در آینده مادر شوند؟ یا این که بخواهند در زمان بارداری مشکلاتی مانند سقط جنین، زایمان پیش از موعد، مرده‌زایی و سندروم مرگ ناگهانی نوزاد را تجربه کنند؟ بدون شک کسی پیدا نمی‌شود که دلش بخواهد این موارد تلخ و خطرناک را تجربه کند. با انتخاب سیگار شما در حقیقت پای این اتفاقات تلخ را به زندگی‌تان باز کرده‌اید. مطالعات نشان می‌دهد که شانس ناباروری در زنان سیگاری، حدود ۶۰ درصد بیشتر است و این زنان نسبت به سایر زنان، چندین سال زودتر وارد دوران یائسگی می‌شوند.

شاید ایرج که مردم درباره شما چه فکری می‌کنند برایتان اهمیت نداشته باشد، اما این که سیگار کشیدن به قیمت از بین رفتن سلامتی شما تمام می‌شود، اهمیت بالایی دارد.



دنبال راه بهتری باشید

به نظر می‌رسد حالا وقتش است که به جای پیش کشیدن حرف‌ها و بحث‌های بی‌مورد درباره برتری زن و مرد یا ادوای همیشگی در مورد حق انتخاب و آزادی برای زنان به حقایق علمی توجه کرده و این واقعیت را درک کنیم که ما زن‌ها در مقابل مواد مخدری چون سیگار آسیب‌پذیرتر هستیم و با درگیر شدن در این چنین مسائلی که گاه از یک شوخی دوستانه مدرسه‌ای شروع می‌شود، هم به خودمان و هم به خانواده‌مان آسیب خواهیم زد. آسیب‌هایی که ممکن است برایمان بسیار گران تمام شوند و آینده‌مان را از بین ببرند. الان وقت آن رسیده است که درک کنیم مصرف سیگار باعث افزایش شأن اجتماعی و جذابیت و زیبایی ما نخواهد شد و اعتمادبه‌نفس و روحیه ما را زیاد نخواهد کرد بلکه به‌مرور زمان باعث مشکلات سلامتی، افزایش افسردگی و اعتیاد آزاردهنده شده و در آخر برای گرفتن جانمان نقشه خواهد کشید. با خط کشیدن دور سیگار در عوض می‌توانید دنبال راه بهتری برای بیان احساسات یا ارتقای شأن اجتماعی خود باشید و باور کنید راه‌های کم‌خطری هم وجود دارند، کافی است دنبالشان بگردید.

پنهان کاری‌ای که کار دستان می‌دهد

این را لازم نیست کارشناسان به ما بگویند، حتی در کشورهای در حال توسعه هم خانم‌ها وقتی گرفتار مواد اعتیادآوری مانند سیگار می‌شوند تا مدت‌ها این عملشان را پنهان کرده و دور از چشم خانواده و نزدیکانشان، این کار را انجام می‌دهند. یکی از دلایل پنهان کردن سیگار کشیدن در دختران و زنان، ترس از برخورد سنگین خانواده و برچسب خوردن است، به همین خاطر پنهان کاری کرده و با این قایم‌باشک بازی‌ها فشار روانی بیشتری را تحمل می‌کنند و عملی که برای رسیدن به آرامش انجامش می‌دادند، می‌شود مغل آشپزخانه و روی اعصاب می‌رود. از طرف دیگر مخفی کردن این کار باعث می‌شود زمانی اطرافیان متوجه این مسئله شوند که کار از کار گذشته و معمولاً فرد حسابی درگیر شده و به سیگار اعتیاد پیدا کرده است.



همه را می‌کشد، زن‌ها را بیشتر

طبق اعلام مؤسسه ملی سلامت آمریکا، سیگار کشیدن مشکلات زیادی را برای سلامتی زنان به دنبال دارد؛ مواردی مانند مشکلات تنفسی، کاهش تراکم استخوان، آب‌مروارید، بیماری لته، زخم معده، افسردگی، مشکلات دوره عادت ماهانه، یائسگی زودهنگام و دشواری در باردار شدن بخشی از مشکلاتی هستند که با رفتن به سمت سیگار در انتظار شما خواهند بود. ما هم مثل شما قبول داریم که هم زنان و هم مردان سیگاری شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان، بیماری‌های ریوی و سایر مشکلات تنفسی دارند. مصرف سیگار در حقیقت، خطر ابتلا به همه بیماری‌ها را افزایش می‌دهد و نسبت به مواد مخدر، اسلحه یا تصادفات رانندگی بیشتر آدم می‌کشد و این موضوع زن و مرد هم ندارد، ولی خانم‌هایی که سیگار وارد زندگی‌شان شده علاوه بر این خطرات معمول، مجبور هستند با درس‌های دیگری هم در مورد سلامتی‌شان دست‌وپنجه نرم کنند.

طبق اعلام مؤسسه ملی سلامت آمریکا، سیگار کشیدن مشکلات زیادی را برای سلامتی زنان به دنبال دارد.



دود می‌شی می‌ری هوا...!

بلاهای سیگار برای خانم‌ها را بشناسید

فاطمه نیک | احتمالاً در طبیعت هیچ‌وقت گل سرخ به خاطر تفاوتش با گل شب‌بو فکر نکرده بود که به خاطر تفاوت‌های پیمان گاه یا احساس برتری می‌کنیم یا برعکسش فکر می‌کنیم چیزی کم داریم و به همین خاطر دست به هر کاری می‌زنیم که با شبیه دیگری شدن، آن به اصطلاح عقب‌ماندگی را جبران کنیم. نمونه‌اش دعوی باطل بین زن و مرد کدام برتر است که سال‌هاست به جان ما، به خصوص دختر خانم‌ها افتاده و گاه به خاطر جبرانش خودمان را به آب و آتش می‌زنیم تا شبیه آقای‌ها شویم. حالا توی این شبیه شدن کارمان به جاهای بد هم بکشد ایراد ندارد و فقط می‌خواهیم هر جور شده ثابت کنیم نه تنها از پسرها چیزی کم نداریم بلکه خیلی هم از آن‌ها سرتیتر هستیم. برای همین اگر آن‌ها سراغ دود و سیگار می‌روند بعضی از ما دخترها هم تکرار می‌کنیم تا خودمان را هر طور شده ثابت کنیم. اگر زمانی پسریچه‌ها با دیدن مردان قوی توی فیلم‌ها که سیگار می‌کشیدند، گول خورده و دنبال این اعتیاد خطرناک می‌رفتند، حالا مدتی است که دختر خانم‌ها با تماشای فیلم‌های تبلیغاتی که زنان قدرتمند را سیگار به دست نشان می‌دهد گول خورده و گرفتار سیگار می‌شوند، ولی در این ماجرا از چند جهت بیشتر از پسرها آسیب می‌بینند و بلا سرشان می‌آید.

چرا دختران سیگاری می‌شوند؟

در سال ۲۰۱۰ حدود ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان سیگار مصرف می‌کردند که نیمی از آن‌ها در کشورهای با درآمد بالا و نیمی دیگر در کشورهای با درآمد پایین بودند. آمارها نشان می‌دهد در سال ۲۰۱۰ در کشور ما نیز ۹ درصد دختران سیزده تا پانزده‌ساله و کمتر از یک درصد زنان پانزده تا شصت و چهار ساله به صورت روزانه سیگار مصرف می‌کرده‌اند. آن‌طوری که کارشناسان می‌گویند دخترها فقط به خاطر تبلیغات سراغ سیگار نمی‌روند، افرادی هستند که با کشیدن سیگار احساس شخصیت و هویت می‌کنند و بعضی‌ها هم به خاطر نشان دادن خشمشان به سمت این عمل می‌روند؛ البته گروهی هم چون اعتمادبه‌نفسشان پایین است و «ه» گفتن بلد نیستند، درگیر می‌شوند و دخترهایی هم بوده‌اند که فقط به خاطر دوستان خود توی این چاه افتاده‌اند. بماند که بیکاری و نداشتن فعالیت مورد علاقه هم در سیگاری شدن دخترها بی‌تأثیر نیست. چه به خاطر آرامش بخشی یا به خاطر هویت بخشی و چه به خاطر سرگرمی و تفریح یا مشکلات عصبی و بحران‌های روحی و روانی یا حتی به خاطر آمادگی ژنتیکی سراغ سیگار برویم در نهایت درگیر مشکلات روحی، روانی و جسمی زیادی می‌شویم.



خلافی که زنانه می‌شود

گاه پیشرفت به ضرر خانم‌ها تمام می‌شود. آن‌طور که رسانه‌ها ادعا می‌کنند میلیون‌ها زن در کشورهای که دستشان به دهنشان می‌رسد و زنان در آن‌جا وضعیت اقتصادی و سیاسی بهتری دارند، گرفتار مصرف سیگار شده‌اند. این گزارش‌ها نشان می‌دهد در کشورهایمانند چین، اندونزی، پاکستان و عربستان سعودی که زنان، قدرت کم و وضعیت سیاسی و اقتصادی بدی دارند، مردان پنج برابر زنان سیگار می‌کشند، اما در عوض در کشورهایمانند آمریکا، این فاصله کمتر است. به گفته کارشناسان این مسئله در دهه‌های آینده می‌تواند باعث مرگ زودرس درصدی از زن‌ها شود. خیلی‌ها معتقدند به دلیل این که نیمی از زن‌ها در کشورهای مختلف به دلیل محدودیت‌های اجتماعی به شکل مخفیانه سیگار می‌کشند، نمی‌توان آمار درستی در مورد این معضل داد. به هر حال آن‌طور که آمار و ارقام می‌گویند درگیر شدن خانم‌ها با سیگار از یک قرن پیش شروع شده است؛ البته در این ماجرا خیلی‌ها تبلیغات و سینما را مقصر می‌دانند و معتقدند که شرکت‌های دخانیات با هدف قرار دادن زنان و استفاده از مدل‌های جذاب و القای این پیام که کشیدن سیگار با آزادی و قدرت زنان در ارتباط است، باعث افزایش تعداد زنان سیگاری شدند، به طوری که این اعتیاد کم‌کم شکل زنانه‌ای به خود گرفته و احتمالاً در آینده نزدیک، تعداد زنان سیگاری بیشتر از مردان خواهد بود. اتفاقی که متأسفانه نمونه‌هایش در کشور ما و حتی بین نسل نوجوان هم مشاهده می‌شود و نشانه اتفاق‌های ناخوشایندی است که ما دختر خانم‌ها در آینده گرفتارشان خواهیم شد.



بهترین دوستم با من قهر کرده

راستش را بخواهید خیلی غصه‌دار هستم، آن قدر که فکر می‌کنم همین الان است از غصه بترکم یا بلائی دیگری سرم بیاید. «زینب»، بهترین دوستم با من قهر کرده است و من اصلاً دوست ندارم درباره‌اش با کسی حرف بزنم. به همین خاطر تصمیم گرفتم همه درد و غصه‌هایم را این‌جا بنویسم. اصلاً هم نمی‌توانم به قول خانم‌جان بی‌خیالش بشوم و دست از غم‌برک زدن بردارم. برعکس می‌خواهم هرچه زودتر زنگ آخر برسد و من زودی بروم خانه و توی اتاقم غم‌برک بزنم تا صد سال و هیچ‌وقت هم به مدرسه برنگردم. آخر شما که نمی‌دانید من و زینب رفیق جان‌جانی بودیم. درست است که تازه با هم دوست شده بودیم و چند ماهی می‌شود که همدیگر را می‌شناسیم، اما مثل دوتا خواهر دوقلو شده بودیم. تازه رفته بودیم وسایل همرنگ هم خریده بودیم و بچه‌های کلاس همه به ما حسودی‌شان می‌شد. هر روز زنگ تفریح با هم بودیم. تازه زینب یک روزهایی به خانه ما می‌آمد تا با هم تکالیفمان را انجام بدهیم. قرار بود خانم‌جان به هر دوتایمان برای زمستان یاد بدهد شال گردن ببافیم. من می‌خواستم یک شال گردن نارنجی مثل شال گردن خودم برای زینب ببافم. اصلاً حالا که فکرش را می‌کنم همه‌چیز از همین ماجرای شال گردن شروع شد. وقتی من گفتم می‌خواهم برای زینب شال گردن ببافم، زینب گفت که رنگ نارنجی را دوست ندارد. بعد من توی ذوقم خورد و گفتم: «پس چرا همیشه از شال گردن من تعریف می‌کند و این یک‌جور دورویی است.» اما زینب حرف من را قبول نداشت و می‌گفت که این دورویی نیست و رنگ نارنجی به من می‌آید، اما زینب نمی‌خواهد یک شال نارنجی داشته باشد و رنگ سبز را بیشتر دوست دارد. آن‌جا من کمی از زینب دلخور شدم، ولی او از همان موقع بنای ناسازگاری را با من گذاشت.

آغاز جنگ در کلاس شیمی

امروز ما شیمی داشتیم. من مثل هر روز کنار زینب روی نیمکت نشسته بودم و با هم تکالیفمان را انجام می‌دادیم. مسئله اول به دوم نرسیده بود که «نجالا» سر میز ما آمد و از زینب کمک خواست. زینب اول به نجالا گفت بیاید سر میز ما بنشیند بعد گفت: نه، صبر کن من می‌آیم پیش تو و بعد هم بدون این که به من بگو و سایلش را برداشت و رفت پیش نجالا فکرش را بکنید تمام زنگ آن ماند و من تنها شدم. تازه مجبور شدم که مسئله‌ها را تنهایی کنم. نه این که به نجالا حسودی‌ام بشود، اما بعد موقع تفریح که زینب پیشنهاد داد نجالا هم با ما بیاید توی حرمص گرفت و گفتم: دوست دارم تنها باشم. زینب گفت: هرچو دوست داری و من را رها کرد و با نجالا به حیاط رفت. باورتان می‌شود که یک دوست این بی‌رحم و بی‌انصاف باشد. من که داشتم از عصبانیت منفجر می‌شدم و مدام به ساعت نگاه می‌کردم زنگ تفریح زودتر تمام شود. بالاخره زنگ خورد بچه‌ها به کلاس برگشتند. من که باورم نمی‌شد زینب حتی خوراکی‌اش را با نجالا تقسیم کرده برای من هیچی نگه نداشته بودند. اعصاب خوردکی محض دیدن آن دوتا زد روی شانه من که «چی شد ق... تنهایی گذاشته؟» من شانام را کشیدم کنار و گفتم: بابا! اعصاب خوردکن اشاره‌ای به زینب کرد و گفت: «نک دعوا کردید؟» زینب همان‌طور که به سمت نیمکت می‌آمد گفت: «تخیر کی گفته ما دعوا کردیم. دوستان که قرار نیست همیشه با هم باشند. تازه ما می‌توانیم

ارواح بهتر است رست و صورتت را بخوری بعد صد به نظر من بهار خورشید می‌تواند سرخ زینب بروک و آتش زینب. اگر هم نخواست ریزه با تو دوست باشی خیار غصه زینب. عورتش روشن روست جابریک پیدا زینب سعی کن کارهاک در تنهات را انجام دهی و حودت نباشی

چندتا دوست داشته باشیم و هیچ اشکالی هم ندارد.» من که بغض کرده بودم بهش نگاه کردم و گفتم: «تخیر دوست صمیمی فقط یک نفر است.» زینب لیخن زد و گفت: «تو الان کمی ناراحت هستی، مطمئن هستم حالت که بهتر شود تو هم مثل من فکر می‌کنی. تازه نجالا این‌جا خیلی غریب است چه اشکالی دارد که ما با او هم دوست باشیم.» با این که زینب خیلی بیراه نمی‌گفت، اما من هم چنان حرصی بودم. به همین خاطر گفتم: «من اصلاً مثل تو فکر نمی‌کنم.» زینب که جواب من را شنید گفت: «ایراد ندارد قرار نیست دوتا دوست همیشه مثل هم فکر کنند. به هر حال من می‌خواهم با نجالا هم دوست باشم.»



چطور با او دوستتما
آشپزی کنی



بازار عمل‌های عجیب و غریب
زیبایی داغ شده است

دختران پاسبندر لایی

شوید؛ البته بعد باید با ظاهر مضحک پایتان یک‌جوری کنار بیایید.

بعد از جراحی‌های عجیب و غریب بینی، گوش و چشم و لب و... اکنون نوبت به پا رسیده است. حتماً بیشتر شما داستان سبندر لایی و کفش بلورینش را به خاطر دارید. کفش بلورینی که تنها نشانه شناسایی خانم سبندر لایی بود و به گفته مأموران شاه به پای هر دختری که می‌خورد، می‌توانست همسر شاهزاده شود. از آن جایی که قهرمان داستان مذکور خانم سبندر لایی بودند ما از سرنوشت بقیه دخترانی که کفش به پایشان نخورد، خیر نداریم. دخترانی که احتمالاً به خاطر همسر شاهزاده شدن و رفتن به قصر حاضر بودند شست پایشان را قطع کنند یا کلاً یک پای جدید بخرند، ولی نه این که این داستان برای عهد بوق است، لایه هیچ کاری از دستشان برنیامد و شانس همسر پادشاه شدن را از دست داده‌اند. اصلاً بعید نیست ایده جراحی‌های پلاستیک برای کوچک کردن پا از همان روز شکل گرفته باشد. ایده‌ای که با قطع انگشت کوچک یا کوتاه کردن انگشت‌های پا و ناقص کردن فرد کمک می‌کند طرف کفش پاشنه‌بلند و نوک باریک بپوشد، اما این همه ماجرا نیست. بسیاری از افرادی که این عمل‌های جراحی را انجام می‌دهند تقریباً بعد از عمل نه‌تنها به آرزوییشان نرسیده و نتوانسته‌اند کفش پاشنه‌بلند بپوشند بلکه تا مدت‌ها مجبور بوده‌اند با دمپایی و کفش تخت، سر کرده و بعد از تحمل کلی درد و مصیبت، آن پا برایشان پاشنه‌بلند است. به گفته کارشناسان ناهنجاری‌های استخوانی، دوران نقاهت طولانی و دردهای مزمن در ناحیه انگشتان از جمله عوارض این عمل است.

چهره جدید به قیمت فلج دائم

حتماً می‌دانید که کره‌های در جراحی‌های زیبایی دست همه دنیا را از پشت بسته‌اند و کم‌کم دارند به قطب جراحی زیبایی دنیا تبدیل می‌شوند. جالب این که مردم این کشور آن قدر عمل‌های گوناگون روی خودشان انجام می‌دهند که درست عین فیلم‌های سینمایی بعد از عمل، البته اگر جان سالم به دربرند، کاملاً صاحب چهره جدیدی شده و به فرد دیگری تبدیل می‌شوند. در حال حاضر یکی از خطرناک‌ترین جراحی‌های زیبایی دنیا بین خانم‌های این کشور مد شده است. ظاهراً کره‌های معتقدند صورت زن زیبا باید به شکل V باشد و کسی که این ویژگی را نداشته باشد، هیچ جذابیتی ندارد. به همین خاطر آن‌ها با صرف هزینه بالا پزشکان جراح پلاستیک را وادار می‌کنند تا با دستکاری چهره اصلی‌شان، صورت آن‌ها را به شکل V دربیاورد. خوب است بدانید با انجام این عمل خطرناک به غیر از این که ممکن است به چهره رؤیایی‌تان نرسید، شاید برای همیشه صورت‌تان را از دست بدهید. یکی از عوارض معمول در چنین عملی، از دست دادن کنترل عضلات صورت در دوران نقاهت است، عوارضی که اگر ادامه پیدا کند، باعث فلج دائمی صورت می‌شود.



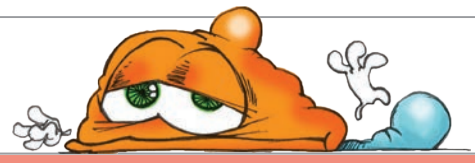
مد موقتی است

شاید با خودتان بگویید انجام هر عملی خطرناکی را به همراه دارد و این که خیلی‌ها هم بوده‌اند که با انجام این عمل‌ها و صرف هزینه به خواسته‌شان رسیده‌اند. شاید ما هم حرف شما را قبول کردیم و گفتیم باشد، بگذار عده‌ای برای این که به مد روز باشند، بروند و خودشان را به دست تیغ جراحی بسپارند، اما به این نکته توجه بفرمایید که مد، چیزی است که سال‌هاست که افراد گاه فصل به فصل عوض می‌شود. بگیریم که افراد مذکور از عمل‌های سخت و عجیب و غریب جان سالم به دربرند، اما تا بیایند خوب بشوند و بتوانند جلوی در و همسایه سر بلند کنند و با قیافه جدیدشان پز بدهند، اصلاً بعید نیست که مد عوض شده و مثلاً یک‌مرتبه صورت مثلث واژگون یا پای کوتاه مد بشود، آن وقت با قیافه‌ای که دیگر عوض شدنی نیست می‌خواهند چه کار کنند؟! اصلاً مد در اصطلاح، به روش و شیوه‌ای گفته می‌شود که به طور موقت در جامعه رواج پیدا می‌کند و پس از مدتی هم روش و شیوه جدیدی جایگزینش می‌شود. درست است که توجه به شیوه و سبک به‌روز جامعه خوب است و اصلاً هم اشکالی ندارد که ما از پوشش تا نحوه چیدمان خانه و چیزهای دیگر به آن توجه کنیم، اما باید حواسمان جمع باشد که این فقط یک قرارداد موقتی است و نه تنها از زمانی تا زمان دیگر می‌تواند فرق کند بلکه ممکن است در مکان‌های متفاوت و جامعه‌های مختلف تعریفش عوض شود، پس بهتر است ما هم به اندازه یک مسئله سلیقه‌ای و موقت به آن توجه نکنیم و آن قدر جدی‌اش نگیریم که هم عقلمان زیر سؤال برود و هم سرمایه و سلامتی‌مان را از دست بدهیم.



آدم فضایی با پاهای ژله‌ای

مطمئن هستم با شنیدن ماجرای دختران پا سبندر لایی خیلی متعجب نشدید. شاید توی همکلاسی‌هایتان هم دخترانی باشند که دلشان بخواهد این عمل را انجام داده و کفش‌های پاشنه‌بلند آن‌چنانی بپوشند. درست است که الان دیگر صحبت همسر شاهزاده شدن و زندگی در قصر نیست، اما دوره و زمانه‌ای شده است که خانم‌ها به خاطر به‌روز بودن حاضرند کارهای خطرناک‌تر از این را انجام دهند؛ مثلاً عده‌ای هستند که گوش‌هایشان را جراحی می‌کنند تا شورو به نظر برسند و شبیه آدم‌های فضایی توی فیلم‌ها شوند. به خاطر همین گوش‌هایشان را به جراحان می‌سپارند Elfing یا گوش فیل برایشان بسازد. ظاهراً این جراحی آن قدر عجیب و غریب است که فقط عده کمی از پزشکان در دنیا حاضر به انجام دادن آن هستند. بعد از این عمل جراحی، معمولاً شتوایی هم دچار مشکل می‌شود. شاید شنیده باشید که بعضی از افراد با گذاشتن پلاتین در پاهایشان سعی می‌کنند بلندتر شوند. این عمل هم دردناک و پیچیده است و هزینه بالایی هم می‌خواهد، اما به پای عمل زیبایی عجیب دیگری که برای بلندتر شدن قد انجام می‌شود، نمی‌رسد. به گفته رسانه‌ها در این روش جدید پزشکان در پاشنه پای بیمار کلاژن تزریق می‌کنند تا فرد بلند شود. جالب این که در این روش محدودیتی وجود ندارد و هر قدر بخواهید به قطر پاشنه پایتان اضافه می‌شود تا قدبلند



یادداشت‌های مریم گلی امروز کمی حال و هوایش ابری است. کمی که چه عرض کنم، خیلی ابری است و همین الان است که باران هم بگیرد. شاید هم باران گرفته باشد، چون من که دارم صدای فیش فیش دماغم را می‌شنوم و چند قطره اشک لجباز هم از گوشه چشمم چکیده و روی دفتر افتاده‌اند.

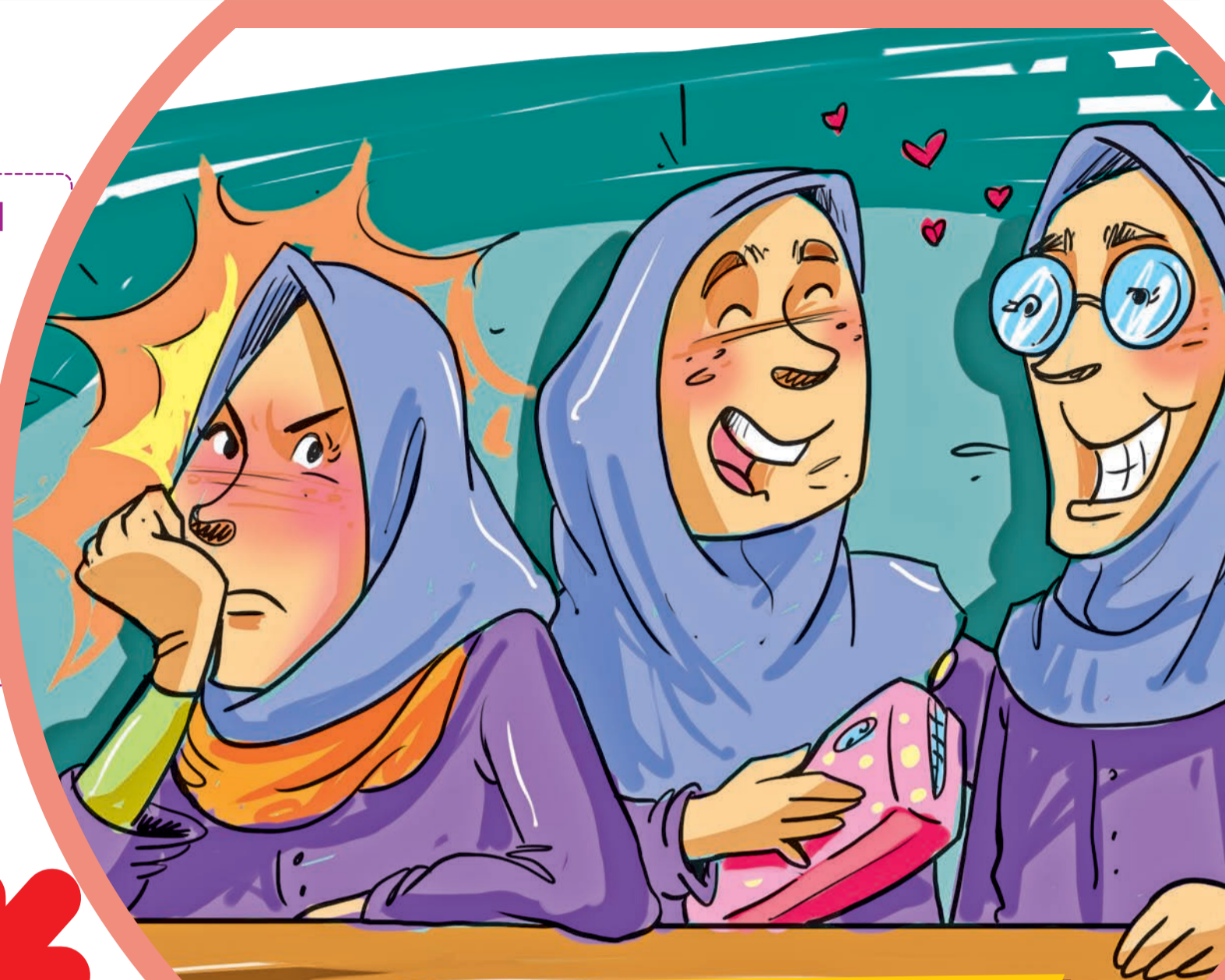
چهارشنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۶
۲۴ ربیع‌الاول ۱۳۹۹ / ۱۳ دسامبر ۲۰۱۷
www.qudsonline.ir



اما زینب حرف من را قبول نداشت و من گفت که این دوربین نیست و رنگ نارنجی به من می‌آید. اما زینب نمی‌خواهد رنگ شال نارنجی داشته باشد و رنگ سبز را بیشتر دوست دارد. آن‌جا من نوع از زینب را زعفران کردم. رنگ او را همان موقع بنامک ناسازگارک را با من نداشت

کشتی‌هایم غرق شد

به همین راحتی دوستی من و زینب بهم خورد. باورش برابم سخت است. بالاخره آن روز تلخ تمام شد و من به خانه برگشتم. خانم‌جان لب‌لوجه آویزان مرا دید و نگاهی به چشم‌هایم کرد و گفت: «اوه، ظاهراً طرف‌های شما هوا بارانی بوده» و لبخند زد. من اصلاً دل و دماغ نداشتیم. زور کی سلام کردم و به سمت اتاقم رفتم. صدای مامان را از پشت‌سر شنیدم که به خانم‌جان می‌گفت: «اوه، مگه مریم نیامده بود، پس چی شد؟» خانم‌جان جواب داد: «چرا آمده مادرا! اما فکر کنم همه کشتی‌هایش با هم توی دریا غرق شده‌اند، چون با لب‌لوجه آویزان و چشم‌گریبان رفت توی اتاقش!» شنیدن این حرف‌ها بیشتر حرصم می‌داد. رفتم توی اتاق و در را محکم بستم. کمی بعد مامان در زد و خواست که بیاید داخل. تا آمدم بگویم حوصله ندارم مامان در را باز کرد و از لای در یک لیوان سرخ‌رنگ را گرفت داخل و گفت: «گل‌گاوزبان است برای آدم‌های غصه‌دار خیلی خوب است‌ها». بعد هم وارد اتاق شد. گل‌گاوزبان به همراه شیرینی را گذاشت روی زمین و کنارم نشست و پرسید: «چی شده مریم گلی؟» من اصلاً نمی‌توانستم لب از لب باز کنم. اشک‌هایم دوباره سرازیر شد. مامان آمد کنارم و در حالی که شانه‌هایم را ماساژ می‌داد گفت: «اگه می‌خواهی گریه کنی اشکال ندارد.»



وقتی بهترین دوست مریم گلی با او قهر می‌کند

راه و رسم متکشی

فاطمه سامانی | یادداشت‌های مریم گلی امروز کمی حال و هوایش ابری است. کمی که چه عرض کنم، خیلی ابری است و همین الان است که باران هم بگیرد. شاید هم باران گرفته باشد، چون من که دارم صدای فیش فیش دماغم را می‌شنوم و چند قطره اشک لجباز هم از گوشه چشمم چکیده و روی دفتر افتاده‌اند. اگر فضولی تان گل کرده و می‌خواهید بدانید چه خبر است، بهتر است فضولی نکنید و بروید پی کار تان، ولی اگر دلان به حالم سوخته و می‌خواهید همدردی کنید می‌توانید ادامه یادداشت‌هایم را بخوانید.

توفان در کلاس هنر

با ورود خانم هنر نتوانستیم به بحثمان ادامه بدهیم. اگر یادتان باشد ما توی زنگ هنر می‌توانستیم هر جا دلمان بخواهد بنشینیم. زینب همان اول کلاس از من پرسید که می‌توانیم با نجلا سه نفری گروه شویم و کار کنیم؟ من با این که خوشم نمی‌آمد، به خاطر زینب قبول کردم. برای همین زینب از نجلا خواست که سر میز ما بیاید. بعد هم که خانم معلم خواست یک نقاشی از زیر دریا بکشیم خیلی از دعوت نجلا به گروه‌مان خوشحال شدیم. چون او اطلاعات زیادی از دریا داشت. همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت تا این که نجلا پیشنهاد داد یک قسمت کار را با ماژیک بکشیم. زینب از توی کیفش جامدادی‌ای را که با هم جفت خریده بودیم بیرون آورد. نجلا با دیدن جامدادی، یک ساعتی از آن تعریف کرد. زینب که این‌همه شوق و ذوق نجلا را دید بدون این که از من بپرسد جامدادی را به نجلا هدیه کرد و گفت: «ما این را با مریم گلی با هم خریده‌ایم. باشد برای تو، من دوباره یکی دیگه می‌گیرم.» نجلا کلی خوشحال شد و از هر دوتای ما تشکر کرد. اصلاً باورم نمی‌شد که زینب این قدر بی‌توجه باشد. با عصبانیت از سرجام بلند شدم و گفتم که من دوست ندارم با نجلا یک مدل جامدادی داشته باشم. نجلا گفت: «پیراد ندارد» و جامدادی را پس داد. زینب که این صحنه را دید از نجلا عذرخواهی کرد و گفت که بهتر است او برود سر میز خودش. وقتی نجلا رفت، من فکر کردم همه چیز به خیر و خوبی تمام شده است و ما دوتا دوباره با هم هستیم، ولی زینب همه وسایلش را جمع کرد، بعد هم وسایلی را که شبیه هم خریده بودیم جدا کرد و گذاشت روی میز مقابل من و گفت که می‌رود پیش نجلا و دیگر نمی‌خواهد با من دوست باشد.

امروز خلیج بد بود. زینب که رفت من خلیج تنها شدم. مامان رستم را می‌پسندم. می‌گوید: «مریم فصحی عزیزم، وقتی خورت را توکت چارچوبت یک دوستی خوب می‌تونی با رفیق آن دوست خلیج تنها می‌توکت. پس بهتر است این کار را انجام ندهی و دوستت متصددک داشته باشی»

حالا چیکار کنم؟
بالاخره همه چیز را برای مامان تعریف کردم. مامان گفت: «نه این که من بخوام تو را نصیحت کنم! اما یک چیز را آویزه گوشت کن مریم گلی، هیچ دوستی‌ای همیشگی نیست. بعد هم درست است که آدم وقتی از یکی خوشش می‌آید دوست دارد همه وقتش را با او بگذراند و همیشه دوتایی باهم باشند. دوست دارد همه کارهایش را با او انجام بدهد و همه کارهایش مثل او باشد، اما مسئله این است که آدم‌ها با هم فرق دارند و شیرینی دوستی‌ها هم به همین است. اولش ما از همین تفاوت‌ها خوشمان می‌آید و می‌خواهیم با هم دوست شویم، اما بعد می‌خواهیم مثل هم باشیم و او مثل ما شود یا ما مثل او شویم و این جوری کم‌کم کار خراب می‌شود. وقتی آدم خیلی به دوستش نزدیک می‌شود، همه جزئیات خیلی ریز هم برایش مهم می‌شود، آن وقت است که چیزهای خیلی کوچک مثل رنگ شال گردن یا جامدادی را بزرگ کرده و از کاه کوه می‌سازد. به نظر من که تو شرایط را برای زینب سخت کرده‌ای و او به همین خاطر از تو ناراحت شده و قهر کرده است.» من همان‌طور که مامان صحبت می‌کرد قلبم گل‌گاوزبان می‌خوردم و انگار حالم بهتر می‌شد. سرم را تکان دادم و گفتم: «حالا چیکار کنم؟» مامان لبخند زد و گفت: «اول بهتر است دست و صورتت را بشووی. بعد هم به نظر من به راحتی می‌توانی سراغ زینب بروی و آشتی کنی. اگر هم نخواست دیگر با تو دوست باشد خیلی غصه نخور. عوض وقتی دوست جدیدی پیدا کردی سعی کن کارهای گذشته‌ات را انجام ندهی و حسود نباشی.» من اعتراض کردم که «تخیر من حسود نیستم!» مامان می‌خندد و می‌گوید: «حسود نیستی، اما یاد بگیر حسودی نکنی و مثلاً به لحظاتی که دوستانت، به جای با تو بودن می‌خواهند کار دیگری انجام بدهند احترام بگذار. خودت هم گاهی به‌تنبهایی چندتا کار انجام بده. با هم‌کلاسی‌های دیگر وقت بگذار. آن وقت می‌فهمی جا برای همه هست و این جوری بیشتر هم خوش می‌گذرد.» من سرم را تکان می‌دهم و می‌گویم: «امروز خیلی بد بود، زینب که رفت من خیلی تنها شدم.» مامان دستم را می‌گیرد و می‌گوید: «می‌فهمم عزیزم، وقتی خودت را توی چارچوب یک دوستی حبس می‌کنی با رفتن آن دوست خیلی تنها می‌شوی. پس بهتر است این کار را انجام ندهی و دوستان متعددی داشته باشی.» من ته لیوان گل‌گاوزبان را سرمی‌کشم و می‌گویم: «مامان این معجزه می‌کنده!» مامان می‌خندد، اما من دوباره دلجم می‌گیرم و می‌گویم: «حالا چطور پیش زینب برگردم و بگویم اشتباه کردم.» مامان کمی فکر می‌کند و می‌گوید: «این که کاری ندارد من برایت می‌نویسم چطور توی چند مرحله با دوست آشتی کنی.»



گام ۴

انتظار نداشته باشید همه چیز همان لحظه مثل روز اول شود. بحث و دعوا، همه چیز را به هم می‌ریزد و کمی زمان می‌برد تا مثل قبل شود. اگر دوست‌تان نخواست در مورد ناراحتی‌اش یا مسئله پیش آمده صحبت کند به درخواستش احترام بگذارید، چون ممکن است با اصرار دوباره باز بحث راه بیفتد و دوباره دعوایتان شود.

گام ۵

اگر اشتباه از شما بود، معذرت‌خواهی کنید. لازم نیست خودتان را بیگناه نشان دهید. همه ما ایرادهایی داریم. اگر شما کار اشتباهی کرده‌اید، به دوست‌تان حق بدهید. بگویید: «من متوجه اشتباهم هستم و متأسفم. بعد به او گوش دهید.» بگویید: «ببین، شاید مشکل از من بوده، اما تو هم کار را خراب‌تر کردی.» این که نشد معذرت‌خواهی!

گام ۶

کنار بیایید. بهتر است با دوست‌تان عادلانه و منصفانه رفتار کنید. اگر بحث سر این است که شما کاری را می‌خواهید به شکلی انجام دهید و او به شکلی دیگر، سعی کنید حد وسط را پیدا کرده و سر آن توافق کنید. به هر حال او دوست شماست، نه؟ اما بعد در موردش غر نزنید و شکایت نکنید.

گام ۱

پیش دوست‌تان رفته و به آرامی حرف خود را بزینب. بعد به حرف‌های او گوش دهید. به او بگویید: «دوستی ما برای من خیلی ارزش دارد، نمی‌خواهم چنین چیزهایی بین ما باشد.» حواستان باشد حرف‌های تند یا تلخ مثل: «تو متنفرم» و «ازت توقع نداشتم» نزنید.

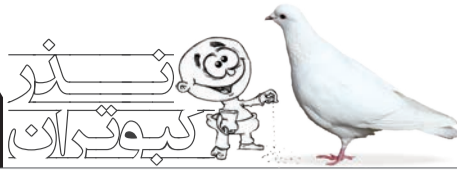
گام ۲

آرام باشید. نفس عمیق بابتان نرود. هر چقدر هم عصبانی باشید، باز هم آرام و با حوصله صحبت کنید و سعی کنید جوری صحبت کنید که دوست‌تان متوجه منظورتان بشود، چون ناراحت هستید نگاهتان را پایین نیندازید و برعکس توی چشم‌هایش نگاه کنید. به زمین خیره نشوید و بی‌قرار نباشید.

گام ۳

خودتان را نبازید. بعضی‌ها حتی بعد از دعوا هم شروع به التماس و عذرخواهی می‌کنند، حتی اگر مقصر نباشند. اگر حق با شماست، قوی و متکی باشید. التماس و زاری نکنید!





دل بیمار مرا فرصت درمانی ده
بادم قدسی ات ای دوست مرا جانی ده
قبل از آنی که گناهیم تقسم را بگیرد
آمدم تویه کنم مهلت جبرانی ده

همچنان زلف پریشان تو آواره شدم
به دل خانه خرابم سرسامانی ده
شوری اشک چشیدم که نمک گیر شدم
سر این سفره به من رزق فراوانی ده

نمایشگاه

طبیعت پاییزی گردنه حیران
زیبایی‌های زمستان در روستا و گردنه کوهستانی حیران شهرستان مرزی آستارا در استان گیلان



این ظاهر لعنتی!

«ای بابا! این چه وضعیه؟ اصلاً از خودم راضی نیستم. قیافه‌ام افتضاحه...»
شاید برای تو هم پیش آمده باشد که این جملات توی ذهنت کنار هم ردیف شود. حق داری! نوجوانی، سن حساسیت‌ها است، صد البته که منظورم حساسیت‌های فصلی نیست. منظورم حساس بودن است، حساس بودن روی هر چیزی که فکرتش را بکنی. حساسیت نسبت به ظاهر، حساسیتی است که درصدش از همه حساسیت‌ها بالاتر است. باز هم صد البته که آدم‌ها در همه گروه‌های سنی روی ظاهرشان حساس هستند، اما این احساس در نوجوانی و جوانی خیلی بیشتر است. خوب، نوجوانی علاوه بر سن حساسیت‌ها، سن جوش‌های بلوغ جوانی هم هست که بعضی‌ها آن را تجربه می‌کنند و بعضی نه. گروهی کمتر تجربه می‌کنند و گروهی بیشتر. بلوغ جوانی بعضی‌ها فقط به چند تا جوش کوچک محدود می‌شود، برای بعضی‌ها جوش‌های ریزی است که توی پیشانی خودنمایی می‌کند و وای از این دسته آخری؛ جوش‌های بزرگ دردناک.

مطمئنم که با دیدن این جوش‌ها خیلی اعصابت خرد می‌شود. می‌خواهی هر طور شده از شرشان خلاص بشوی. شاید مراجعه به پزشک و خوردن دارو آن را برطرف کند، شاید هم نه. وقتی اوضاع بدتر می‌شود که جوش‌ها درست یک روز قبل از این که به مهمانی دعوت شده‌ای، روی صورتت سبز می‌شوند. وای چه حس بدی! فقط جوش‌های غرور جوانی نیست که تو را ناراحت می‌کند. شاید از اندامت هم ناراضی باشی؛ به نظر خودت زیادی دیلاقی، زیادی قد بلند، زیادی لاغر، زیادی چاق. به هیچ وجه با ظاهر کنارت نمی‌آیی. فقط جوش‌های غرور جوانی و ظاهر نیست که ناراحتی می‌کند. صدایت خست‌دار شده، دلت می‌خواهد تارهای صوتی‌ات را بکنی و بیندازی دور. ترجیح می‌دهی با این صدای خست‌دار اصلاً حرف نزنی. همه این‌ها که دست به دست هم بدهد، حس می‌کنی بدبخت‌ترین موجود روی زمین هستی، موجودی زشت که هیچ کس دوستش ندارد. قبول دارم که ظاهرت آنطور که می‌خواهی نیست. ولی همه این‌ها موقتی است؛ خش صدات خیلی زودتر از این که فکر می‌کنی، از بین می‌رود. مدتی که بگذرد، ظاهرت هم معمولی می‌شود. جوش‌های بلوغ جوانی هم کوله‌بارشان را جمع می‌کنند و می‌روند. آرام آرام رفتار هم ملایم‌تر می‌شود. نوجوانی می‌گذرد و تو همه این‌ها را فراموش می‌کنی. خاطرات دیگرتر را بچسب!

وحشتناکه؟ وحشتناک نیست؟ پرو بابا، تو ترسویی! فقط کل برق‌های این منطقه رفته. من که از هیچی نمی‌ترسم. آره چون خودت الان اگر از توی کمد سایه‌ای بیاد بیرون، نمی‌ترسی؟ می‌ترسی دیگه. هنوز جمله دخترخاله جان تمام نشده بود که دوتایی با هم تا جایی که صدایمان کار می‌کرد جیغ کشیدیم. از صدای جیغ ما، برادرم هم که به قصد ترساندن ما از توی کمد دیواری بیرون پریده بود جیغ کشید و با ملحفه سفیدی که روی سرش کشیده بود از اتاق فرار کرد. صدای جیغ‌هایمان مامان را که خواب بود و از رفتن برق بی‌خبر، از خواب پراند. با عصبانیت آمد توی اتاق و حسابی دعوایمان کرد که چرا این‌همه جیغ و داد می‌کنید؟ من و دخترخاله رفته بودیم زیر پتو. پای سرد دخترخاله خورد به پای من و دوباره جیغ کشیدیم، مامان داشت پتو را از روی سرمان کنار می‌زد که همان لحظه برق آمد و این‌دفعه از خوشحالی جیغ کشیدیم. مامان که دیگر از دست ما کلافه شده بود رفت بیرون و ما حالا نخند کی بخند.

شب دوباره با دخترخاله که خانه‌مان مانده بود شروع کردیم به خواندن بقیه کتاب «وحشت در جنگل سایه‌ها» می‌خواندیم، می‌آب خوردیم، می‌تومان سوزن‌سوزن شد از جمله‌های ترسناک، دوباره آب خوردیم و خواندیم. نصف شب بود که با صدای جیغ دخترخاله من هم شروع کردم به جیغ کشیدن. داشتیم از ترس می‌مردم! خواب بد دیده بود؛ خواب سایه‌های هولناک جنگلی. کل اهل خانه بیدار شدند و نگران پریدند توی اتاق ما. بابا دوتا لیوان آب قند دستش گرفته بود و اصرار می‌کرد بخوریم. بنده خدا می‌گفت: «خواب بد دیده! ترسید دخترها!» اما ما حسابی ترسیده بودیم. مامان ولی کوتاه نیامد و توی همان حالت هم مثل غروب که برق رفته بود و آن ماجرا پیش آمد شروع کرد به دعوا کردن ما؛ نخوانید این کتاب‌ها را. برای چی فیلم ترسناک می‌بینید؟ دختر هم دخترهای زمان ما. کی این کارها را می‌کردند؟ من که لیوان آب قند دخترخاله را هم تا آخر سر کشیده بودم، گفتم: «جدا به مامان جان! خیلی هیجان داره.

بابا یاد بگیریم بترسیم

دوست نوجوان من! هدهد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به‌سمت شما پرواز کرده تا شما پرندهای 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

پس چی بخونیم؟ کتاب‌های فرزندم این کار را بکن آن کار را نکن حوصله‌بر را؟» مامان اخم کرد و گفت: «من کی گفتم کتاب‌های این کار را بکن. آن کار را نکن بخوانید؟ اصلاً شماها آن‌ها را هم بخوانید باز هر کار دلشان بخواهد می‌کنید. از فردا کتاب و فیلم ترسناک دور و بر ببینم پرت می‌کنم توی کوچه.» بعد هم کتاب وحشت در جنگل سایه‌ها را از پنجره پرت کرد پایین. یک‌دفعه از توی حیاط صدای جیغ بلندی آمد همراه با صدای خراشیده فرار گریه. من و دخترخاله و برادرم با هم از صدای جیغ ناگهانی که شنیده بودیم جیغ کشیدیم. با مامان و بابا از پنجره توی حیاط را نگاه کردیم. آقای مرادی همسایه طبقه پایینی کتاب وحشت در جنگل سایه‌ها را یک دستش گرفته بود و با دست دیگرش سرش را ماساژ می‌داد. ظرف غذای گریه‌اش هم پرت شده بود یک گوشه، بابا کلی عذرخواهی کرد و مامان بدون این که چیزی بگوید از اتاق بیرون رفت. توی سالن با خودش بلندبلند حرف می‌زد که از میان داد و فریادش مردم دختر دارند ما هم دختر داریم‌هاش را می‌شنیدیم. راستش خجالت کشیدم و دلیم برای مامان و بابا سوخت. چند وقت است وضع خانه ما این طوری شده است. همه‌اش هم به خاطر این است که من دوست دارم هیجان وحشت و ترس را تجربه کنم، اما این تجربه خیلی طول کشیده و شده عادت هر روزم. خوشم نمی‌آید ترسو به نظر برسم. دلیم نمی‌خواهد از برادرم و پسرخاله‌ها بشنوم که دخترها ترسو هستند و پسرها ترسو نیستند. برای همین تصمیم گرفتم ترسو نبودم را این طوری نشان همه بدهم، اما الان دیدم ممکن است بابا هم بترسد یا آقای مرادی که از گریه‌ها نمی‌ترسد از این که توی تاریکی چیزی محکم بخورد توی سرش بترسد! حتی برادرم که می‌تواند یک فیلم ترسناک را یکجا ببیند (بدون این که هی سس‌دی را خاموش کند) هم از بعضی چیزها می‌ترسد. مثل امروز که وقتی از توی کمد پرید بیرون تا ما را بترساند خودش هم از صدای جیغ ما ترسید. بالاخره دیشب به هر صورتی که بود صبح شد و من و دخترخاله توی کلاس حسابی خواب‌آلود و خسته بودیم. دخترخاله بعد از کلاس گفت: «بشیمان شدم از خواندن این کتاب‌ها و دیدن این فیلم‌ها.» ولی من دلیم می‌خواست هم چنان خودم را علاقه‌مند نشان دهم. گفتم: «تو ترسویی، من که ترسو نیستم.» اما وقتی رسیدم خانه جلد دوم کتاب «ارواح در کلبه چوبی» را که هنوز آن را نخوانده بودم گذاشتم توی کیفم تا فردا به صاحبش که یکی از همکلاسی‌هایم است، برگردانم؛ البته شاید به او نگفتم که کتاب را نخواندم. خوشم نمی‌آید فکر کند شهامت خواندنش را نداشته‌ام؛ البته شاید به او هم نگفتم: «تو هم نخوان. بیا این هفته یک کتاب خوب و آرام و مناسب بخوانیم بلکه این هیجان ترسیدن از سرمان بیفتد.» شما فیلم و کتاب خوب سراغ ندارید؟

عاطفه رنگ‌آمیز طوسی
مری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره هفت مشهد.



یک‌بار رفتم دکتر گفت: قندوشکر، نوشابه، ترشیجات، لبنیات و... نخور. گفتم: دکتر نظرت چیه برم تو باغچه بشینم فتوسنتز کنم؟

خوشمزه خان

توی کارت بانکیام به جای پول، هوا جریان داره.

آقای همساده

پختگی به زمین نخوردن نیست، به چطورری از زمین بلند شدن!

استاد بزرگ

از وقتی دیه گرون شده وقتی از خونه می‌رم بیرون، دیگه کسی بهم نمی‌گه مواظب خودت باش. فکر کنم خانواده پول لازم.

آقای همساده

شمام هر شب قبل خواب حساب می‌کنید ببینید چقدر تا صبح وقت دارید بخوابید؟

تیل خان

دیدید صبح از خواب بیدار می‌شی خیلی انرژی داری و دوست داری ورزش کنی؟ ما که ندیدیم.

تیل خان

این دو روز دنیا چیه که همونم گیاه‌خوار بشیم و نیمچه لذتش کوکتمون شه؟ زندگی بدون کوبیده می‌خوام اصلاً نباشه.

خیل خان

طرز تهیه بیاز داغ در کمتر از یک دقیقه؛ بیازها را خرد کرده، در روغن بریزید سپس بهش بی توجهی کنید.

خوشمزه خان

