

## چگونه دم در گذاشتن زباله را بیچانیم؟

سخت‌ترین کار دنیا بعد از فعالیت در معدن، غواصی کنار کوسه‌ها برای صید مروارید، دی‌چی عروسی مردانه، مهران مدیری بودن، اجرای برنامه‌های شبکه ۴ و ارائه خدمات دندان‌پزشکی به تسماح‌ها، بیرون گذاشتن زباله‌ها در شب‌های زمستانی است؛ با این تفاوت که همه کارهای قبلی شغل هستند و درآمد دارند اما دم در گذاشتن زباله هیچ درآمدی ندارد. داشته‌باشد هم بیمه و بازنشستگی ندارد. بیمه و بازنشستگی هم داشته‌باشد، پیشرفت ندارد. پیشرفت هم داشته‌باشد کلاً تو هوای سرد حسش نیست! ولی متأسفانه این کار انتظاری است که همیشه از مافروندان نوجوان خانواده دارند چون بچه کوچک‌تر، کوچک‌تر است و بچه بزرگ‌تر هم بزرگ‌تر است. بنابراین باید با راه‌حلی‌هایی بر این مشکل پیروز شویم:

**۱ از مهمان خانواده کمک بگیریم:** لحظه و داع با مهمان، با گردنی کج و لحنی محزون بگویید: «یه لحظه صبر کنین منم باهاتون میام که آشغالارو بذارم دم در!» آن‌ها هم می‌گویند: «نه بابا، تو چرا بیای؟ بده خودمون می‌بریم!»

**۲ زباله تولید نکنیم:** همه چیز را فله تهیه کنید. از زنبیل به جای پلاستیک استفاده کنید، ته همه غذاها را بخورید. چیزی هم ماند، به جای کود داخل گلدان و کولر و تلویزیون یا زیر فرش بریزید.

**۳ بازیافت را جدی بگیریم:** هرچی گیرتان آمد، ببندازید در ظرف مربوط به بازیافت! به ما چه مربوط که علم هنوز آن قدر پیشرفت نکرده است که از ته‌خیار شور و تاج‌آناناس چیزی تولید کند؟

**۴ درس خوان شوید:** اگر هیچ کدام از این راه‌ها جواب نداد، ناچارید درس خوان شوید. چنان غرق در مطالعه شوید که خواب‌تان ببرد و کسی دلش نیاید شما را بیدار کند. جادوی کتاب را دست کم نگیرید.



گفت‌وگو با ۳ بازیگر فیلم «آن بیست‌وسه نفر» که این روزها روی پرده سینماست

## ۳ نفر از ۲۳ نفر

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

گفت‌وگو

«کاش ریش داشتم! لعنت بر نوجوانی که یقه مرا در آن هیر و ویر گرفته بود! از خط سبز پشت لب‌هایم حتی کاری ساخته نبود... سخت بود آماروی زانوهایم کمی بلند شدم. کلاه آهنی هم روی سرم گذاشتم. آخر کلاه آهنی بزرگ و کوچک ندارد... فرمانده که آمده بود نوجوان‌ها را از صف اعزام به جبهه جدا کند، رفت و نام من در

## مروری کوتاه‌بر ماجرای آن

«آن بیست‌وسه نفر» شرح خاطرات «احمد یوسف‌زاده» و ۲۲ نوجوان ۱۳ تا ۱۷ ساله‌ای است که در سال‌های دفاع مقدس، تصمیم می‌گیرند دوشادوش بزرگ‌ترها به جبهه بروند که البته اصلاً کار آسانی نیست. این نوجوانان به خاطر سن کم‌شان، مجبورند از نگاه فرمانده لشکر مخفی بمانند تا مانع رفتن‌شان به جبهه نشود. آن‌ها به هرسختی، موفق می‌شوند خودشان را به جبهه برسانند اما ماجرای اصلی بعد از اعزام به جبهه و اسیرشدن بچه‌ها شروع می‌شود؛ زمانی که آن‌ها را به پادگان نظامی در بصره می‌برند و عراقی‌ها به نسبت رفتارهای خشن و غیرانسانی با دیگر اسرا از آن‌ها به خوبی استقبال می‌کنند. بعداً مشخص می‌شود این کار یک مانور تبلیغاتی برای حکومت صدام بوده است تا با ارائه این تصاویر به جهان، وانمود کند با اسرای ایرانی به مهربانی برخورد می‌شود. اوج ماجرا آن جایی است که فیلم اسرای ایرانی از تلویزیون دولتی عراق پخش می‌شود و از قضا، صدام تصویر این نوجوان‌های شجاع را می‌بیند. او دستور می‌دهد اسرای کوچک را به دیدارش ببرتند تا از آن‌ها برای تبلیغات دروغین‌اش استفاده کند و به همه بگوید ایران این نوجوان‌ها را به اجبار به جنگ فرستاده است. این نوجوان‌ها که نمی‌خواهند دشمن به هدفش برسد، اعتصاب غذا می‌کنند. پس از پنج روز، عراق مجبور می‌شود بچه‌ها را به اردوگاه بقیه اسرای ایرانی ببرد و بقیه ماجرا که بهتر است خودتان ببینید.

بالتازار

## چرا صبح بیدار شدن این قدر عذاب‌آور است؟

مریم ملی | روزنامه نگار

بدرتین چیزتوی دنیا صدای رواج‌عصابه! وقتی گوشی زنگ می‌زنه حاضری هرچی داری و نداری بدی تا فقط یه ربع دیگه بخوابی ولی نمیشه چون همیشه طوری تنظیم‌اش می‌کنی که فقط یکی دو دقیقه وقت داری برای لباس پوشیدن و بیرون زدن از خونه. دنیای ناجو نورم‌دیه، آخه ساعت ۷ صبح واسه کی مهمه که تو دوره آشکانبان چی به ایران گذشته یا جدر فلان عدد چند میشه؟ «این نجوای هر روز خیلی از نوجوان‌هاست که باید کله سحر بیدار بشوند و خودشان را به مدرسه برسانند. شبیه یک شکنجه‌بی‌رحمانه به نظر می‌رسد اما واقعیت‌اش را بخواید تقریباً در تمام کره زمین نوجوان‌ها با همین مسئله دست‌وپنجه نرم می‌کنند. دیگران فکر می‌کنند نوجوان‌ها دارند تنبلی می‌کنند اما محقق‌ها مدت‌هاست به این فکر افتاده‌اند که خواب‌قتی بیدار شدن در این ساعت تا این حد برای دانش‌آموزان سخت است پس لابد یک جای کار می‌لنگد. آن‌ها به نتیجه‌های جالبی رسیده‌اند؛ چرخه خواب تحت

رفقا سلام!  
اگه فناوری نانو براتون جالبه بشتابید که ثبت‌نام المپیاد دانش‌آموزی نانو، شروع شد. این المپیاد، سه مرحله تستی، تستی-تشریحی و اردوی آموزشی داره. مخصوص پایه‌های نهم تا دوازدهم و بنا به علاقه تون می‌تونین تو دو سطح فردی یا گروهی ثبت‌نام کنین. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت سر بزنین: [www.nanoclub.ir](http://www.nanoclub.ir)

۲۰۰۰۹۹۹

شماره پیامک

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

شماره تلگرام

۰۵۱۳۳۳۴۰۰۰

تلفن تحریریه



نوجوان روزهای فرد

ایا می دانید مامان‌ها همه حسابدار هستند؟ چون وقتی توی مهمانی از دست‌مان عصبانی می‌شوند، می‌گویند رسیدیم خونه حسابت رو می‌رسم.



اندروجر احمدپور مرادی

مینی مهارت

## دفتر حافظه

الهام حبیبی

در مدرسه به مایاد می‌دهند که یادداشت کردن نکات اصلی هر درس، به یادگیری خودمان کمک کنیم. نت‌برداری علاوه بر این که کمک بزرگی به آموختن چیزهاست، به تقویت حافظه هم منجر می‌شود اما این توصیه فقط مختص درس خواندن است؟ حتماً برای تان پیش آمده کتابی (غیر درسی) خوانده باشید اما وقتی که از تان درباره محتوای آن می‌پرسند، هیچ چیز واضحی در ذهن‌تان شکل نمی‌گیرد. انگار هرگز نام آن کتاب به گوش‌تان نخورده است. این طور وقت‌ها احساس می‌کنید وقت‌تان تلف شده است. اگر قرار است هر کتابی را که می‌خوانیم فراموش نکنیم، اصلاً چرا بخوانیم؟ اگر می‌خواهید به فراموشی‌های تان پایان بدهید، راه چاره همان یادداشت‌برداری است. اول از همه یک دفتر مناسب، به عنوان دفتر حافظه در نظر بگیرید. به نظرم یک دفتر ۸۰ تا ۱۰۰ برگ برای افراد اهل مطالعه کافی باشد. از این به بعد به جای کشیدن خط زیر سطرهای کتاب، جملات جذاب، اتفاقات مهم، دیالوگ‌های تأثیرگذار، نام و رابطه شخصیت‌ها را به همراه صفحه کتاب در این دفتر یادداشت کنید. البته این نکته را هم یادآور شوم که نباید سر هر اتفاق ساده‌ای توقف کنید. کار شما خلاصه‌برداری نیست، تنها قرار است نقاط پرتنگ داستان را برای خودتان حفظ کنید؛ یعنی نباید به یک کتاب ۲۰۰ صفحه‌ای بیش از دو تا چهار صفحه اختصاص دهید. با فراموش کردن دفتر حافظه و بازخوانی گاه‌به‌گاه آن، دیگر هیچ‌یک از قصه‌هایی که خوانده‌اید، فراموش نخواهند شد. تنها کافی است در مواقع لزوم سری به دفتر حافظه بزنید و با خواندن دو صفحه، یک داستان ۲۰۰ صفحه‌ای را با جزئیات به خاطر تان بازگردانید.

آثار شما

## ماجراهای یک تنبل پلشت

یگانه حاجی‌آبادی | ۱۵ ساله



تنبلی و پلشتی در یک راستا قرار دارند. کسی که تنبل است، حتماً پلشت هم هست. مثلاً انسان شریفی را تصور کنید که جوراب‌هایش را بالاخره بعد از چهار، پنج ماه پازدن می‌اندازد توی لباسشویی. همان لحظه از قضا مامانش می‌گوید «آماده شو می‌خوایم بریم جایی». همون جوراب را که عطر گل‌زنبق می‌دادو بالایی نم‌هم بهش اضافه شده، بومی کشدو با حالت اغماو تهوع می‌گوید: «نه خیلی هم پوش بد نیست» و می‌پوشد. خوشا به غیرت! من نمی‌دانم وقتی جوراب‌های تان را بالاخره یک‌روز با صابون می‌شوید، با دیدن آن کف‌های قهوه‌ای ذوق می‌کنید یا نه. به من که احساس سم‌زدایی کبد فوق‌چرب نیازمند پیوند، دست می‌دهد. عزیزی که شما باشی و داری خیلی کشمشی می‌خندی، حتماً این موقعیت‌ها را تجربه کردی دیگر، نه؟ اشکالی هم ندارد. دوره‌می به شیرین کاری‌های مان می‌خندیم. یک نوع پلشتی هم وجود دارد که به تنبلی ربطی ندارد. درواقع می‌شود این‌طور گفت که هر پلشتی، تنبل نیست. مثلاً یک شب رگ خانواده می‌گیرد، دایی‌ها و خاله‌های با کلاس را برمی‌داریم و می‌رویم جاده باغ‌ودوره هم بالال بزیم؛ خوشمزه نم‌کی! عشق و حال فاتن‌زی که تمام می‌شود، یک‌هومی بی‌نی یک‌تکه پوست‌ناز که تیز رفته لای لثه و دندان هفت و هشت. هر قدر هم که بازبانت می‌رقصی، آن نامرد در بیا نیست. خیلی نرم، راه‌تر ا‌کج می‌کنی به سمت افق کهکشان آلود. به منطقه امن که رسیدی، بازبانت نشانه می‌گیری و باناخن انگشت کوچکت عملیات را انجام می‌دهی. همین‌طور که در تلاشی، خاله‌سر می‌رسد و متعجب می‌گوید: «داری چی کار می‌کنی؟» انگشتت را که نف کشدار ازش آویزان است، از دهانت بیرون می‌آوری و به این فکر می‌کنی که کاش پلشت نبود و این‌طوری بی‌آبرو نمی‌شدی!

عجایب

## پسر بچه‌ای با توانایی انجام حرکات متقارن



اگر به خیلی از ما بگویید یک کار یکسان را با هر دو دست انجام دهیم، برای مان سخت خواهد بود چون به لحاظ عملکرد دو نیمکره چپ و راست مغز امکان تمرکز همزمان روی هر دو دست را نداریم. اما «اتان» پسر بچه ۵ ساله انگلیسی بدون آن که بخواهد مجبور است از هر دو دستش به‌طور همزمان استفاده کند. به گفته پزشکان، اتان نوعی تومور در چشم‌چپ‌اش دارد که باعث می‌شود دو دست‌اش را به شکل تقارن‌آینه‌ای حرکت دهد. مثلاً اگر بایک دست قاشق و با دست دیگرش ظرف غذا را در دست داشته‌باشد، مجبور است هنگام بردن قاشق به سمت دهانش با بشقاب هم همین کار را بکند. او حتی مجبور است همزمان با دو دست‌اش بنویسد.

## موتورسیکلت عاشقی



منابع: تابناک، برترین‌ها

«جیمز راس» هنرمند آمریکایی است که به ساختن مجسمه موتورسیکلت با قاشق معروف شده است. منشأ این ماجرا به روزی برمی‌گردد که همسر جیمز می‌خواست برای شام مراسم عروسی‌شان تعدادی قاشق سفارش دهد و بایک اشتباه محاسباتی، تعداد زیادی قاشق روی دست‌شان ماند. جیمز هم تصمیم می‌گیرد با این قاشق‌های اضافه، مجسمه یک موتورسیکلت برای همسرش بسازد. حالا او به مردی مشهور شده است که با خم کردن قاشق‌ها و وصل کردن‌شان به هم، سازه‌های زیبایی قاشقی می‌سازد.



کنترل ریتم‌های روزانه بدن است، این ریتم‌هایک چرخه عادی ۲۴ ساعته را دنبال می‌کنند و همه چیز از چرخه خواب تا درجه حرارت بدن، اشتها و تغییرات هورمونی تحت تأثیر قرار می‌دهند. در دوران بلوغ خیلی از نوجوان‌ها تغییر ریتم شبانه‌روزی مواجه می‌شوند و به جای آن که ساعت ۹ شب احساس خستگی کنند، حوالی ساعت ۱۱ تا ۱۲ این احساس به سراغ‌شان می‌آید. اولش به نظر می‌رسد که بی‌خواب شده‌اند ولی درواقع بدن‌شان دارد تلاش می‌کند با تغییرات طبیعی کنار بیاید. خب حالا وقتی شروع مدرسه در ساعت ۷:۳۰ صبح باشد، نوجوان از خواب ۸ تا ۱۰ ساعته محروم می‌شود. کمبود خواب باعث می‌شود نورون‌های مغزی کند عمل کنند و در نتیجه توانایی استدلال و مهارت‌های تصمیم‌گیری پایین بیاید. آزمایش‌هایی که این محقق‌ها انجام داده‌اند می‌گوید برای نوجوان‌های بین ۱۳ تا ۱۶ سال، ساعت ۱۰ صبح بهترین زمان برای شروع مدرسه است ولی این تحقیقات با چالشی جدی روبرو است؛ این که مسئولان آموزش و پرورش مختلف بپذیرند که تغییراتی در ساعت شروع مدرسه ایجاد کنند.

دوری و دلتنگی را درک کردیم

«علی آزادمند» ۱۶ ساله است و در نقش محسن بازی می‌کند. از او می‌پرسم دیدن فیلمی که قصه‌اش قبلاً چاپ شده است، چه جذابیتی دارد؟ می‌گوید: «حتی اگر کتاب را خوانده باشید، به نظرم درباره این قصه، پایان داستان تنها چیز مهم نیست. مهم روایتی است که از دل قصه بیرون می‌آید، دوست داریم بدانیم این جملاتی که از زبان قهرمان‌های قصه می‌خوانیم، در چه فضا و شرایطی به زبان آمده است». عباس گریزی می‌زند به سه ماه فیلم‌برداری: «بعضی از بچه‌ها تا قبل از این فیلم تجربه بازی نداشتند برای همین وقتی برای مدتی طولانی از خانواده‌شان جدا شده بودند، احساس دلتنگی می‌کردند. این دلتنگی بهشان کمک می‌کرد که حال و هوای آدم‌هایی را که سال‌ها از خانه و کشورشان دور بودند، بهتر بفهمند.

دور واقع دلتنگی و دوری را واقعی‌تر کردیم». درواقع مقدسی همیشه توپ و خمپاره می‌بینیم اما در این فیلم مهم‌تر از همه، ۲۳ نوجوانی هستند

جنگ فقط توپ و خمپاره نیست

«محمد رشنو» اهل تهران است و این روزها در سریالی به نام «ماهور» بازی می‌کند که قرار است ماه محرم سال آینده از تلویزیون پخش شود. محمد درباره نحوه انتخاب بازیگرهای نوجوان فیلم می‌گوید: «گرچه بیشتر مان تا قبل از این فیلم جلوی دوربین نرفته بودیم اما تقریباً همه ما اهل تئاتر هستیم و از این فضا به سینما وارد شدیم. من هم همین شرایط را دارم. از شش سال پیش که در کلاس‌های بازیگری «هومن سیدی» شرکت کردم، تئاتر کار می‌کنم. یک روز عوامل فیلم به سالن تئاتر آمدند و بعد از چند تست بازیگری، من را به بازی در فیلم دعوت کردند». محمد ادامه می‌دهد: «آن‌هایی که کتاب بیست‌وسه نفر را خوانده‌اند، در فیلم با نام‌هایی روبه‌رو می‌شوند که در کتاب وجود ندارد چون در این فیلم نقش‌ها عوض شده است. یعنی اسامی نقش‌هایی که بازی می‌کنیم واقعی نیست و این انتخاب نویسنده و کارگردان بوده است. شاید به این دلیل

که نمی‌خواستیم روی شخص خاصی تمرکز کنیم. یعنی اصل قصه از جزئیات آن برای مان اهمیت بیشتری داشت».