

## # حال خوب



نگار صادق خلیج

محمدعلی سبزه ساله میگه: «وقتی می بینم یک نفر دستش رو جلوی دیگران دراز کرده، حالم خیلی بد میشه. برای همین تا جایی که بتونم تلاش می کنم به آدم های نیازمند کمک کنم، با این کار حال خودم هم خیلی خوب میشه».

دوستان قدیمی و صمیمی جوانه سلام!

ما خوبیم، امیدواریم شما هم خوب باشید. جمعه بهتون خوش گذشت؟ شما از اون هایی هستین که جمعه ها صبح زود بیدار میشن و ورزش می کنن و صبحانه مفصل می خورن و تا عصر برای خودشون کلی برنامه می چینن؟ یا از اون هایی که جمعه همه صبح زود بیدار شدن های طول هفته رو جبران می کنن و وقتی بیدار میشن، صبحانه و ناهار رو یک جا می خورن و تا شب کیچ و ویج و کسلن؟ خب هر کدوم این ها، یه جور حال میدره اما پیشنهاد می کنم اگه از دسته دوم هستین، نوع اول رو هم گاهی امتحان کنین.

شماره پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
آیدی و شماره تلگرام  
@zendegiisalam - ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

## من و دوست معلوم

PV!



دلسوزی بدترین کاره. همسایه من، از این که همه موقع دیدنش سر تگون بدن و براش آرزوی سلامتی کنن و لیخند زور کی بزین متنفره. اون یه پسر شاد و سر حاله که چه روی ویلچر باشه چه نباشه، من همیشه از دیدنش انرژی می گیرم. من هیچ وقت درباره معلولیتش، دلیش، سختی های زندگی و این جور چیزها ازش سوالی نمی پرسم اما اگه خودش بخواد حرف بزنه، حتما بهش گوش می کنم. پسر خاله من خیلی با استعدادده. وقتی درباره اش حرف می زنم، همه میگن «آها هومنی که نقاشه؟» من توانایی های اون رو خوب می شناسم و گاهی ازش کمک می گیرم و هر وقت دلش بخواد، بهش کمک می کنم.

بهترین دوست من، نابیناست؛ همسایه مون یه بچه هم سن و سال من داره که روی ویلچر می نشینه؛ پسر خاله ام ناشنواست. خب با این که همه شون رو خیلی دوست دارم اما گاهی پیش اومده که ناخواسته از دستم ناراحت شدن. برای همین دوست دارم تجربه ام رو با شما درمیان بذارم. هیچ وقت فکر نکنید کسی که معلولیت داره، نمی تونه از پس کارهای خودش بر بیاد؛ اون حتما توی زندگیش یاد گرفته چطور با کمک بقیه حواس و اعضای بدنش، کارش رو راه بندازه. بنا بر این تا وقتی از تون درخواست کمک نکرده، پیش قدم نشید. دوست من، موقع رد شدن از خیابون دوست داره دست من رو بگیره اما ترجیح میده بقیه جاها از عصا استفاده کنه.

## گی با یک نویسنده نوجوان

# نویسنده هانمی میرند!

شده است.

■ زندگی زیبای نویسنده ها

از زهرادر باره زندگی یک نویسنده می پرسم. اومی گوید: «زندگی نویسنده گان، یک زندگی آرام و زیباست. چون همه شاعران و نویسندگان مالک دنیایی هستن که دیگران به آن دسترسی ندارند و فقط از دور می تونند آن را نگاه کنند. همه نویسندگان و شاعران، شخصیت هایی را خلق می کنند که دیگران نه آن ها را می شناسند و نه در کشان می کنند. به نظر من همه آدم هاتنها یک بار برای زندگی کردن فرصت دارن اما نویسنده ها از آن جایی که با هر بار نوشتن شخصیت های زیادی را خلق می کنند، این فرصت را دارن که چندین بار و در قالب چندین شخصیت زندگی کنند».

■ بخوانیم و بنویسیم

زهرادر باره خودش می گوید: «من بیشتر از این که بنویسم، می خوانم. برایم تفاوتی نداره که درباره چه موضوعی بخوانم. مثلاً گاهی اوقات زمان می خوانم و گاهی هم درباره دفاع مقدس مطالعه می کنم. همان طور که گفتم من بیشتر از نوشتن، مطالعه می کنم، چون فکر می کنم یک نویسنده باید چشمانی بینا داشته باشه و همه آن چیزهایی را که دیگران به سادگی از آن ها عبور می کنند با دقت ببیند. من می گویم هر نویسنده ای به یک عصای کمکی نیاز داره و این عصا، کتاب است. نویسنده ای که کتاب نخواند توانایی نوشتن هم ندارد،

چون نوشتن مانند یک کوه آتش فشان است؛ باید تحریک شود تا فوران کند».

مصطفی میرجانیان- «زهرابیزن یار» یک نویسنده پانزده ساله است با یک دنیا حرف های ناگفته؛ حرف هایی که فقط در کتاب ها مانند آن ها را پیدا می کنیم. زهراکلی مدال و لوح تقدیر داره؛ از مدال های استانی گرفته تا مدال های کشوری و بین المللی. مثلاً همین سال پیش، در جشنواره «هزار و یک شب»، به عنوان ششمین نویسنده برتر انتخاب شد و جزو تقدیر شدگان ویژه قرار گرفت؛ هزار و یک شب، جشنواره ای بین المللی به میزبانی کشور افغانستان است که فارسی زبانان همه دنیا بی هیچ محدودیت سنی می تونند در آن شرکت کنند. مهمان این هفته ما، کلی حرف های تازه از دنیای نویسنده گی و نوجوانی داره.

■ ورود به دنیای کلمات با شاهنامه

زهرادر باره اولین روزهایی که قلم به دست گرفته، می گوید: «علاقه من به نوشتن از شاهنامه خوانی های پدرم شروع شد. کودک بودم و هنوز به مدرسه نمی رفتم و سواد می ندانستم که بتوانم کتاب بخوانم. آن موقع پدرم برایم قصه های شاهنامه را می خواند و اصلاً با شاهنامه به خواندن کتاب های بیشتر تشویق شدم. از آن موقع، روزی نیست که دیگر کتابی در دستم نباشد. کلاس دوم بودم که خواندن کتاب های مختلف باعث شد تا قلم به دست بگیرم و بر اساس برداشت هایم از کتاب ها و تخیلات ذهنی ام، اولین کلمات را بنویسم. کلماتی که به مرور در کنار یکدیگر قرار گرفتند و به یک داستان کوتاه تبدیل شدند. بعد از آن هم به کانون پرورش فکری کودکان وارد شدم. کانون، در نوشتن به من خیلی کمک کرد. اصلاً من همیشه خودم را به یک پدر تشبیه می کنم که در خاک کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، رشد کرده و بزرگ



عکس: میثم دهقانی

## نیت یک خاطره هیجان انگیز

دوستان خوب جوانه! این هفته در بخش «آثار شما»، یک اثر ویژه و متفاوت به دستمون رسیده. دوست عکاس ما، «سارا آسانی» چهارده ساله برامون یک عکس خوب فرستاده. شما هم اگه اهل عکاسی، نوشتن یا نقاشی هستید، با ما در ارتباط باشید.

آثار شما

کمیک

وقتی از رنگ تفریح حرف می زنیم...

ایده و اجرا:  
میرجانیان، مرادی

## دریچه

## حداکثر چند ساعت می توان بیدار ماند؟

فکر می کنید یک آدم چند روز می تواند بیدار بماند؟ جالب است بدانید این سوال تقریباً بی پاسخ است! چون هیچ مدرکی وجود ندارد که بتواند ثابت کند خوابیدن طولانی مدت آدم را می کشد. رکورد «بی خواب ترین» فرد دنیا در سال ۱۹۶۵ ثبت شده است. در این سال، یک دانش آموز ۱۷ ساله آمریکایی به نام «رندی گاردنر» توانست بدون استفاده از داروهای محرک به مدت ۲۶۴ ساعت (۱۱ روز) بیدار بماند. در آزمایش هایی که به تازگی انجام شده است، افرادی موفق شده اند بین هشت تا ۱۰ روز بیدار بمانند. محرومیت از خواب باعث کاهش شدید توانایی های ادراکی می شود و بسیار ناخوشایند است اما تا کنون هیچ موردی ثبت نشده که شخصی صرفاً به دلیل بی خوابی مرده باشد.

منابع: همشهری آنلاین و کانون گفت و گو برای



## زباله هایت را خودت جدا کن!

توسیه های  
بند انگشتی

تا حالا فکر کرده اید در روز چقدر زباله تولید می کنید؟ شاید از صبح تا شب، بیشتر از یک کیلو زباله تولید کنید و خبر نداشته باشید! اگر تا کنون همه نوع زباله را در یک سطل می ریختید، وقت آن رسیده به جداسازی زباله ها فکر کنید، چون بیشتر از چند دقیقه وقت تا آن را نخواهد گرفت. اولین قدم این است که حداقل دو کیسه زباله داشته باشیم، یکی برای زباله های خشک و دیگری زباله های تر. مواد خوراکی، پسماند غذاها و میوه ها جزو زباله های تر هستند و به راحتی می توان در باغچه یا حتی گلدان دفن شان کرد تا بعد از مدتی، بهترین کود و کمپوست برای گیاهانتان درست شود. زباله های خشک شامل قوطی های کنسرو، بطری های پلاستیکی، کاغذ ها و مقواها، شیشه های مربا و سس هم می تواند با کمی ذوق و سلیقه به وسایل کاربردی یا تزیینی برای اتاق تبدیل شود؛ مثل استفاده از بطری ها و شیشه ها به جای گلدان یا جامدادی روی میز!

(در تجربه های بند انگشتی «هفته بعد آموزش یک نوع جامدادی بازیافتی را خواهیم داشت)

