

#حال خوب



عکس: صادق دیناج

«سیده مبینا» چهارده ساله میگه: «حال خوب یعنی مثبت باشی و به اطرافیانته هم انرژی مثبت بدی. مطمئناً توی زندگی همه آدم‌ها مشکلاتی وجود داره که حالشون رو بد می‌کنه اما هرکسی باید راه حل مخصوص خودش رو پیدا کنه. مثلاً من اگه یک روز ناراحت باشم در باره ناراحتی‌هام می‌نویسم؛ این طوری هم خالم همیشه، هم با ماد و کاغذ در ددل می‌کنم و ناراحتی‌هام رو به کسی نمیگم تا حال دیگران هم بد بشه».

رفقا سلام، چطورین؟ این روزهای آخر سال رو چطور می‌گذرونین؟ برای من که شور و هیجان روزهای پایانی اسفندماه از خود عید جذاب تره، البته اگه تعطیلات نوروز رو نادیده بگیریم، تکاپوی خرید کردن و تمیزکاری و نوشدن و انتظار برای رسیدن بهار، اسفند رو یک جور دیگه دوست‌داشتنی می‌کنه. اصلاً همین بوی خوبی که توی هواست، اسفند رو در دانه تمام ماه‌های سال می‌کنه. برامون از حال و هوای این روزها تون بنویسید. توی خونه و مدرسه تون چه خبره؟ چطور خودتون رو برای سال جدید آماده می‌کنین؟ شماره پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
آیدی و شماره تلگرام @zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۱۳۴۰۰۰



مغز من! قوی شو!

تا حالا باشگاه ورزشی رفتی؟ توی پارک دویدی؟ توی هیچ ورزشی مسابقه دادی؟ هر کدام ما برای سلامتی جسم مون بالاخره یکی از این کارها رو انجام دادیم اما تا حالا مغزت رو ورزش دادی؟ مغز هم برای فعال موندن، نیاز به ورزش داره. یکی از کارهایی که می‌تونی بکنی اینه: سعی کن موقعیت‌ها و ایده‌هایی رو که معمولاً ردشون می‌کنی، درک و حتی از شون دفاع کنی؛ لازم نیست خلاف میل رفتار کنی، فقط تلاش کن دیدگاه مخالف خودت رو توجیه کنی. خیلی از چیزها در زندگی روزانه ما به هم مربوطه، با پیدا کردن این ارتباطات، به بالا رفتن قوه تجزیه و تحلیل خودت کمک می‌کنی. به مسائل از دیدگاه علت و معلول نگاه کن. به شباهت‌های

اگر فرصت ملاقات با يك آدم معروف را داشته باشی، چه کسی را انتخاب می‌کنی و چرا؟

يك قرار ملاقات خیالی

مهین ساعدی - همه ما در زندگی و رویاهایمان چندی برای این فکر کرده ایم که چه خوب می‌شد اگر می‌توانستیم آدم‌های بزرگ یا سلبریتی‌ها را برای چند دقیقه هم که شده ببینیم، اما آیا

تا به حال به این فکر کرده اید، اگر فرصت این دیدار برایتان فراهم شود، چه کار خواهید کرد و چه حرف‌هایی خواهید زد؟ در دورهمی این هفته با «صدرا رحیم‌پور اصفهانی» ۱۳ ساله، «شهاب

■ دوست دارم با پروفیسور سمیعی به اتفاق عمل بroom

«شهاب» می‌گوید: «من عاشق «مسی» ام و اگر قرار باشد چند دقیقه ببینمش، با او کلی سلفی می‌گیرم. از او می‌خواهم پیراهنش را امضا کند تا یادگاری نگه دارم. برایش توضیح می‌دهم چقدر به نظر من متفاوت و حرفه‌ای است، او ذاتاً فوتبالیست و الگوی من در ورزش است. بسته به نوع برخوردی که با من دارد، از او می‌خواهم حرکت یا تکنیک خاصی در فوتبال را به من آموزش دهد یا مثل محمدامین می‌خواهم یکی از پروپاقرص هستم و در فضای مجازی هم دنبالش می‌کنم، حتی به خاطر طرداری از او با بقیه بحث می‌کنم. نفر بعدی که دوست دارم ببینم، پروفیسور «سمیعی» است؛ او کلی کار خیر خواهانه و دوستانه انجام می‌دهد، همه رانجات می‌دهد و با وجود سن زیادش بدون ذره‌ای مشکل جراحی می‌کند، حتی توانسته انگشت معروف جراحان را بگیرد. از او می‌خواهم درباره مسیری که طی کرده با من حرف بزنم چون من هنوز برای آینده‌ام تصمیم قطعی نگرفته‌ام. از ایشان خواهش می‌کنم اگر امکان داشته باشد من هم سریکی از عمل‌های جراحی‌شان حضور داشته باشم

و با ایشان کلی عکس سلفی بگیرم که بعداً بذارم!



عکس: صادق دیناج

تجربه‌های بداندگشتی

تو سبزه خودت را داشته باش!

هر سال عید، مامان‌ها شروع می‌کنند به سبزه انداختن. تو دوست نداری امسال سبزه خودت را ببندازی که با بقیه فرق داشته باشی؟ پیشنهاد من سبزه تخمه کدو است که هم زیبا خواهد شد هم کلی گندم، عدس و... هدر نخواهد رفت. اول باید تخمه کدوی مرمری را ۴۸ ساعت خیس کنی. در این مدت چندبار آبش را عوض کنی، بعد آن‌ها را در پارچه نم‌دار بریزی و دو تا سه روز پارچه را با آب اسپری کنی تا جوانه کدوها به شکل قلاب شوند، سپس آن‌ها را بکاری. یک پلاستیک شفاف ته سبزه قرار دهی و چند جای آن را سوراخ کنی، ۱۰ سانتی‌متر خاک بریزی و آن را مرطوب کنی. کدوها را روی آن بریزی و پلاستیک شفاف دیگری که



چند جای آن را سوراخ سه سانتی ایجاد کرده‌ای روی آن قرار دهی. روزی دو بار آب اسپری کنی تا سبزه شوند. اگر می‌خواهی سبزه‌تان تبدیل به پوته کدو در باغچه یا گلدان شود، بذرها را با فاصله از یکدیگر بکاری. نباید خاک گیاه خیلی خشک شود اما آبیاری زیاد هم ایجاد کپک می‌کند. هنگامی که نخستین گل‌های کدو را مشاهده کردید، می‌توانید به خاک کود دهید. برای گیاه داربست فلزی یا چوبی درست کنی تا قلمتش را راست نگه دار دوازده افتادن کدوروی زمین جلوگیری کنی.



کمیک

چهار نکته که در خرید کردن به دردتان می‌خورد...

ایده‌واچرا:
میر جانیان، مرادی