

دوبیرین

در روزهای کرونا و ماه
مبارک رمضان

با حساب و
کتاب بخورید!

۲

قرنطینه و فنون
مرصه‌ی آفر!

۱۴

ویژه‌ی نوجوانان، سال بیست و یکم، شماره‌ی ۱۰۳۱، پنج‌شنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۰، ۲۱ رمضان ۱۴۴۲، ۱۵ آوریل ۲۰۲۱، ضمیمه‌ی شماره‌ی ۸۱۹۶ همشهری



«سما الله الحسنی» اثر «محمد علی بخاری» هنرمند پاکستانی

چرخ اول

لطفاً يك حاضر تايپ كنيد...

• طوبی و یسه

کنید. هی، شمایی که به دفتر هفته‌نامه‌ی دوچرخه زنگ می‌زنید که مطلب، داستان و شعر نوشته‌اید یا عکس گرفته‌اید و تصویرگری کرده‌اید... چه قدر از شنیدن صدای شما خوشحال می‌شویم. چه قدر منتظر کارهای زیبای شما هستیم. یک گل زیبا تقدیم شما... خواستیم بگویم چه خوب که شما هستید... لطفاً ما را در دنیای زیبایتان بیش‌تر شریک کنید. لطفاً یک «حاضر» هم برای ما تايپ کنید.

پارک‌ها که بیچاره‌ها ممکن است برده‌وار برای گروه‌های و آدم‌های پشت پرده کار کنند. نمی‌گویم که این فضاها بد است، نه فقط آگاه باشید. اگر درس می‌خوانید، آگاهانه درس بخوانید. اگر در فضای مجازی فعال هستید، آگاهانه فعال باشید؛ با چشم‌های باز و گشوده. یادتان باشد که این روزها که تمام شد، کلی می‌توانید با دوستانتان بگویند و بخندید و بازی کنید. مدرسه‌ها می‌تواند باز شود و شما در زنگ تفریح واقعاً تفریح کنید.

عجیب و غریب بسنده می‌کنید. دیگر هیچ واژه‌ای تايپ نمی‌کنید... و این‌طوری می‌خواهید زبانی رمزی داشته باشید. با شما هستیم که والدینتان نگران اینستاگرام شما هستند، اما شما عمده‌ی فعالیت خود را کوچ داده‌اید در «لایکی» و «تیک‌تاک». دایسمش می‌سازید در حیاط خلوت و در اتاق پشتی و فکر می‌کنید اگر لایک‌ها کم باشند، محبوبیتتان کم است و هی چشم می‌اندازید به آن سلطان‌های الکی

تايپ کن!
حال و احوال شما؟ با شما هستیم! همان‌هایی که از گوشی خودتان یا یکی از اعضای خانواده استفاده می‌کنید! این روزها می‌بینم به‌جای حیاط مدرسه در واتس‌آپ برای هم پیام می‌دهید. در واتس‌آپ دعوا می‌کنید در واتس‌آپ قهر می‌کنید. بعضی از شماها برای این که پدرها و مادرهایتان از ما هم پیام‌هایتان بوی نبرند، به شکلک‌ها (ایموجی)‌های

هی دوستان نوجوان، سلام... هی دوستان جان سلام... کجا بید شما؟ پشت یک رایانه یا در پس صفحه‌ی کوچک یک تلفن همراه یا روبه‌روی یک تبلت؟ خب، تا یادت نرفته یک «حاضر»



افطار تا سحر سراغ گروه میوه‌ها و لبنیات بروید و دو واحد میوه و دو واحد لبنیات استفاده کنید؛ مثلاً هر سه عدد خرما، یک واحد میوه محسوب می‌شود. برای دو واحد لبنیات هم می‌توانید از ماست و شیر کم‌چرب استفاده کنید.

در سحر

بدانید سحر در واقع وعده‌ی ناهار است و اگر می‌توانید در سحر حتماً یک وعده‌ی غذایی کامل بخورید.

مراداف در خصوص وعده‌ی سحر می‌گوید: «در سحر از کربوهیدرات پیچیده استفاده کنید، مثل برنج، نان و ماکارونی. وقتی از کربوهیدرات پیچیده استفاده می‌کنید، مثل این است که قندهای ساده را به نخ تسبیح می‌کشید. این‌ها در طول روز ذره‌ذره از نخ تسبیح درمی‌آیند و وارد بدن می‌شوند. غذاهایی مانند عدس پلو و لوبیاپلو، ترکیبات ماکارونی یا غذاهای نانی برای سحر مناسب‌اند. هم‌چنین در وعده‌ی سحری، سالاد و سبزی داشته باشید، چون سبزیجات مثل اسفنج آب را نگه می‌دارد.»

او توصیه می‌کند در سحر از غذاهای عطش‌آور مثل ماهی و کله‌پاچه و غذاهای سرخ‌کردنی، چرب و پرادویه بپزید. در وعده‌ی سحری، چای هم ننوشید، چون در چای ترکیباتی ادراک‌آور وجود دارد که باعث می‌شود آب ذخیره‌شده در بدنتان به راحتی دفع شود.



در روزهای کرونا و ماه مبارک رمضان

باحساب و کتاب بخورید!

● نفیسه مجیدی‌زاده

نان و پنیر و سبزی، کوکو یا آش ساده مصرف کنید. هم‌چنین در افطار یک‌باره آب زیاد و سرد ننوشید، چون پس از چند ساعت خاموش بودن سیستم گوارش، مصرف یک‌باره‌ی آب سرد زیاد، ممکن است به معده شوک بدهد. پس نوشیدن آب را در فاصله‌ی بین افطار تا سحر توزیع کنید. هم‌چنین در فاصله‌ی

زیاد استفاده کنی، بدنت با قند بمباران می‌شود، بعد چون قند زیادی وارد خون شده، انسولین تلاش می‌کند قند خون را پایین بیاورد و همین باعث می‌شود دچار افت قندخون ثانویه و بی‌حال شوی!»

به گفته‌ی او در افطار علاوه بر مایع ولرم و قند سالم، لازم است ماده‌ای پروتئینی همراه با کربوهیدرات، مثل

در افطار

افطار، وعده‌ی غذایی مهمی است که باید سبک باشد و با آرامش خورده شود. مراداف توصیه‌هایی برای وعده‌ی افطار دارد و می‌گوید: «افطار، بهتر است شامل مایعی گرم یا ولرم مثل آب‌جوش یا چای کم‌رنگ باشد و در کنارش ماده‌ای قندی و ساده مثل عسل یا خرما مصرف شود تا قند خون را بالا بیاورد.»

او می‌گوید: «اگر پس از چندساعت که چیزی نخورده‌ای و قندت افتاده و تمام گلیکوژنی که در کبد بوده استفاده شده، در افطار از گونه‌ی قند ناسالم به میزان

ماه مبارک رمضان آغاز شده، موج چهارم ویروس کرونا خیز برداشته و بسیاری از شهرها در تعطیلی و قرنطینه قرار گرفته‌اند. روزهای عجیبی است و در زمان روزه‌داری باید بیش‌تر از خودمان مراقبت کنیم.

به گفته‌ی «مریم مراداف»، کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، نوجوانان نسبت به دیگران به مواد غذایی بیش‌تری نیاز دارند، پس لازم است در فاصله‌ی افطار تا سحر، مواد غذایی لازم را با حساب و کتاب مصرف کنند و در همین زمان به‌طور مرتب نرمش‌های سبکی هم انجام دهند. مراداف در گفت‌وگو با هفته‌نامه‌ی دوچرخه به اهمیت دریافت ویتامین‌های مورد نیاز بدن اشاره می‌کند و می‌گوید: «تحقیقات مشخص کرده کسانی که به بیماری کرونا مبتلا شده‌اند تا ۸۰ درصد کمبود ویتامین‌دی داشتند. چون کمبود ویتامین «دی»، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند. هم‌چنین ویتامین‌های «آ»، «ت» و «ای» سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و جزء آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شوند.»

البته او اشاره می‌کند که نوجوانان به‌طور خودسر سراغ مکمل درماتی و قرص درماتی نروند و می‌گوید: «همه‌ی این ویتامین‌ها در منابع غذایی ما وجود دارند و اگر در فاصله‌ی افطار تا سحر، مصرف مناسبی داشته باشیم، این ویتامین‌ها را هم دریافت می‌کنیم. اما ویتامین‌دی این شرایط را ندارد، چون این ویتامین از آفتاب دریافت می‌شود و ما به دلیل نوع پوشش، رنگ پوست، سبک زندگی و... کم‌تر در برابر آفتاب قرار می‌گیریم.»

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

فراخوان جایزه‌ی کتاب‌ماه و سال را منتشر کرد

این جایزه شامل نشان مرغک، لوح تقدیر، جایزه‌ی نقدی و امتیاز خرید کتاب برای کتاب‌خانه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان می‌شود. علاقه‌مندان برای دریافت فراخوان و اطلاعات بیش‌تر می‌توانند به نشانی kanoonnews.ir مراجعه کنند.

یا پیش‌کسوتانی که مدت‌هاست در عرصه‌ی کودک و نوجوان قلم زده‌اند، جایزه‌ی سالانه‌ی «استاد مهدی آذربیدی» برای آثار بازنویسی و جایزه‌ی سالانه‌ی «مداد پرنده» برای تجلیل از یک چهره‌ی شاخص عرصه‌ی ادبیات کودک و نوجوان به برگزیدگان اهدا خواهد شد.

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، فراخوان جایزه‌ی کتاب‌ماه و سال کودک و نوجوان در بهار ۱۴۰۰ را منتشر کرد.

دبیرخانه‌ی این جایزه از تمامی ناشران، مؤلفان، مترجمان، تصویرگران و شاعران فارسی‌زبان در ایران و دیگر کشورها دعوت کرده تا آثار خود را برای داوری تا روز ۲۵ خرداد ۱۴۰۰ به کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، واقع در خیابان حجاب ارسال کنند.

بر این اساس، کتاب‌هایی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند که برای نخستین بار در سال‌های ۱۳۹۹ یا ۱۴۰۰ منتشر و برای نخستین بار در جایزه‌ی کتاب‌ماه و سال شرکت داده شده باشد. هم‌چنین سه جایزه‌ی ویژه‌ی «فرصت طلایی» برای آثار منتشر نشده‌ی نوقلمان بالای ۱۸ سال



طرح: آرشیبو عکس روزنامه‌ی همدشهری

انتشار فراخوان جایزه کتاب‌ماه و سال کودک و نوجوان در بهار ۱۴۰۰



همیشه‌های

گروه ضمائم همدشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، استان‌ها، محله
نشانی: تهران، خیابان ولی عصر
نرسیده به پارکوی، کوچه‌ی تورج
شماره‌ی ۱۴، روزنامه‌ی همدشهری
(طبقه‌ی پنجم: دوچرخه)
تلفن: ۲۳۰۲۳۱۰۰

و با سپاس از بخش‌های مختلف روزنامه‌ی همدشهری

صندوق پستی دوچرخه: ۵۴۴۶-۱۹۳۹۵

تلفن: ۲۳۰۲۳۵۳۴ / نامبر: ۲۳۰۲۳۵۹۱

پست الکترونیکی: docharkkeh@hamshahri.org

دوچرخه را آنلاین بخوانید:

[@docharkkeh_weekly](https://www.instagram.com/docharkkeh_weekly)

newspaper.hamshahronline.ir

hamshahronline.ir/service/Children

سردبیر: فریبا خانی

تحریریه: شیوا حریری (چشمه‌ها)، نفیسه مجیدی‌زاده (دماسنج)، سیدسروش طباطبایی پور (مدیر داخلی نشریه)، علی مولوی (شهر فرنگ و چرخ فلک)، یاسمن رضائیان (خانه‌ی فیروزه‌ای)، حسین تولایی (شعر)، نیلوفر نیک‌بنیاد و محمود اعتمادی (عکس)
آتلیه: علی مولوی (مدیر هنری)، علیرضا صفری (صفحه‌آرا)، ابراهیم رستمی عزیزی (مسئول هماهنگی)



ضمیمه‌ی هفتگی روزنامه‌ی همدشهری ویژه‌ی نوجوانان

سال بیست و یکم، شماره‌ی ۱۰۳۱
پنج‌شنبه ۲۶ فروردین‌ماه ۱۴۰۰
صاحب امتیاز: مؤسسه‌ی همدشهری
مدیر مسئول: نیلوفر قدیری

غوغا و آرامش توأمانم

● بهار کاشی

شده‌ام، گلی نارنجی با رنگی که غوغا از آن می‌بارد، اما قطره‌های لطیف شبنم را نیز بر جان خود دارد. آن گل نارنجی صبحگاهی، غوغا و آرامش توأمان است. این روزها بیش‌تر از قبل دارم با تو حرف می‌زنم. گفته‌ای در این ماه سکوت من حتی عبادت است. من اما این فرصت را غنیمت شمرده‌ام و گرچه در ظاهر سکوت کرده‌ام، در ذهنم دارم با تو حرف می‌زنم. فکر می‌کنم حرف‌زدن با تو عبادتی بالاتر از سکوت است. چون در این حرف‌زدن تو را بارها و بارها با نام‌های زیبایت خطاب می‌کنم. من با فکر کردن به نام‌هایت به ذات تو نزدیک‌تر می‌شوم و بیش‌تر می‌شناسمت. می‌دانم هر چه بتواند مرا به تو نزدیک‌تر کند عبادت است. و تغییری که همیشه در پی آن بوده‌ام این‌جاست. دیگر در رؤیاهای شبانه دنبال آن نمی‌گردم. در دنیای بیرون آن را جست‌وجو نمی‌کنم. به خواست تو همه‌چیز در من تغییر می‌کند؛ درست در همان لحظه که در سکوت با

در جهان بیرون به‌پاست هم‌خوانی ندارد. در سرم شور تغییر هست، اما آرامم. آن‌ها که مرا از بیرون می‌بینند هرگز فکر نمی‌کنند پشت این آرامش چه رؤیاهای پرهیاهویی نهفته است. من پشت همه‌ی راه‌رفتن‌هایم دارم می‌دوم، پشت همه‌ی سکوت‌هایم دارم تندتند حرف می‌زنم. و با همه‌ی این دوییدن‌های از سر شوق و آن حرف‌زدن‌های از سر امید، با همه‌ی شورها و شغف‌ها، باز هم آرامم. غوغا و آرامش توأمانم.

راستش وقتی رؤیاهایم را به دست تو می‌سپارم غوغا و آرامش توأمان می‌شوم. وقتی در اوج هجوم کلمه‌ها و دغدغه‌ها با تو حرف می‌زنم غوغا و آرامش توأمان می‌شوم. آرامشی که تو می‌بخشی شبیه به شبنم صبحگاهی است. به آرامی و با لطافت بر جانم نازل می‌شود. به من شغف می‌بخشد و مرا به ذات خودم شبیه‌تر می‌کند. آرامشی که تو می‌بخشی حالم را تغییر می‌دهد. به خودم که می‌آیم می‌بینم به گلی صبحگاهی شبیه

بیرون از ذهن من دنیا دارد به روال همیشگی خودش پیش می‌رود، اما این‌جا در ذهن من همه‌چیز طور دیگری شده است. پیش‌تر، حسی از درون مرا به تغییر دادن فرامی‌خواند. تغییر دادن چه چیزهایی؟ هر چیزی که با عوض شدنش حالم بهتر می‌شد. شب‌ها رؤیای تغییر را در سرم می‌پروراندم. می‌خواستم همه‌چیز را به آن چه دوست دارم شبیه کنم و قدرت خواستن بسیار بود. در خواب هم رؤیای دگرگونی می‌دیدم.

این روزها هنوز به تغییر فکر می‌کنم اما دیگر نمی‌خواهم جهان بیرون را تغییر بدهم. فهمیده‌ام آن چه حالم را خوب می‌کند تغییر کردن دنیای بیرونی نیست. من به دگرگونی‌ای درونی، به انقلابی در خودم نیاز دارم. فرصت‌ها می‌آیند و می‌روند. زمان می‌گذرد. گاهی احساس می‌کنم گوشه‌ای دنج از دنیایم نشست‌ام و بی‌خیال عقربه‌هایی که تند می‌چرخند به رؤیاهایم فکر می‌کنم. آرامشی که در من هست با غوغایی که



تصویرگری: بهار کاشی

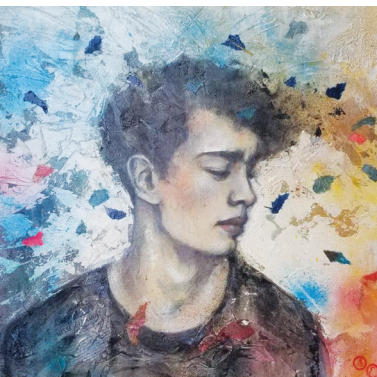
تو حرف می‌زنم، در همان لحظه که به نام‌هایت فکر می‌کنم و از همان نقطه‌ی دنج در دنیای خودم که به آن تکیه زده‌ام. نامت را که می‌برم قطره‌های شبنم بر زبانم می‌نشیند و آرامش بر من نازل می‌شود. و این نشانه است، نشانه‌ای که می‌گوید به روی گل نارنجی خندیده‌ای و دعایش را برای تغییر کردن پذیرفته‌ای.

به صلح فکر می‌کنم

● اوکتای فراغی

سپیده‌دم

در قاب پنجره‌های سحر می‌نشیند و ترانه‌ی روشنایی را زیر لب زمزمه می‌کند. یک سوی آسمان ماه است و از سوی دیگر خورشید کم‌کم طلوع می‌کند. در سپیده‌دم انگار جهان بیش از هر زمان در صلح است. من نیز به صلح فکر می‌کنم و شادی کوچکی آخرین باریکه‌های اندوهم را در آغوش می‌کشد.



تصویرگری: الیدا اسپیر انکس

بودم می‌مانم. قدم از قدم بر نمی‌دارم. می‌دانم که شب لحظه‌ی توقف است، لحظه‌ی ایستادن. روی زمین می‌نشینم تا ماه آرام آرام از راه برسد. ماه و ستاره‌ها می‌رسند. نورشان را می‌بینم. به سوی آن‌ها دست دراز می‌کنم تا ستاره‌های آسمان بچینم و آن را چراغ راهم کنم، اما بی‌فایده است. میانمان هنوز آسمان‌ها فاصله است و دست من از نورشان تهی است.

شب، مثل وقت‌هایی که جواب سؤال‌ها را نمی‌دانم. مثل وقت‌هایی که از شروع کردن، از ادامه‌دادن، می‌ترسم. شب مثل تنهایی است. برای همین است که شب‌ها به خواب پناه می‌برم. وقتی چیزی نمی‌بینم، وقتی از حرکت باز می‌مانم، بهتر است چشم‌هایم را ببندم و به خود فرصت فکر کردن یا استراحت کردن بدهم. بهتر است منتظر صبح بمانم. صبح‌ها اوضاع جهان فرق می‌کند.

هر صبح دنیا به دیدار خورشید می‌رود و از این دیدار دست پر برمی‌گردد. دنیا همیشه نور هدایت و دانایی را از پس شب با خود می‌آورد و به مردم هدیه می‌کند. صبح، چشم انسان از نو به نعمت‌ها باز می‌شود و بینایی به چشم‌ها برمی‌گردد.

صبح‌ها، کسی احساس تنهایی نمی‌کند، چون آدم‌ها و جهان به این بزرگی را اطراف خود می‌بینند. راه‌ها در صبح دوباره سر جای اولشان برمی‌گردند و ما برای یافتن جواب سؤال‌هایمان در مسیرهای تازه قدم می‌گذاریم. صبح ارمانی است که خدا به خاطر صبوری کردن‌هایمان بر شب به ما عطا می‌کند.

اللَّهُمَّ يَا مَنْ دَلَعَ لِسَانَ الصَّبَاحِ بِنُطْقِ تَبْلُجِهِ، وَ سَرَحَ قَطْعَ اللَّيْلِ الْمُظْلَمِ بِغَيَابِ تَلْجُلِجِهِ

خدایا، ای آن‌که زبان صبح را به گویایی تابش و روشنایی‌اش بیرون آورد و قطعه‌های شب تاریک را با تیرگی‌های شدید به هم پیچیده‌اش به اطراف جهان فرستاد.

بخشی از دعای صباح امیر المؤمنین ع



خانه فیروزه‌ای

تصویرگری: لورا اتروی

صبح، ارمانان روشن

● یاسمن مجیدی

است این است: به دنبال چیزی می‌گشتم. شب مرا یاد شعبده‌بازها می‌اندازد. با دنیا جادو می‌کند. همه‌چیز را زیر کلاه و شنل مشک‌آش پنهان کرده و از مقابل چشم‌ها غیب می‌کند. کوله‌ام را زمین می‌گذارم و در همان جایی که

شب می‌رسد و راه‌ها در سیاهی گم می‌شوند. جاده‌ها گم می‌شوند. اطرافم را نگاه می‌کنم اما چیزی نمی‌بینم. در تیرگی، چشم‌هایم کور می‌شوند. ترس نمی‌گذارد به خاطر بیاورم از کجا آمده بودم و به کجا می‌رفتم. تنها چیزی که یادم



گزارشی از حال و روز نوجوانان در روزهای کرونا

قرنطینه و فصول مرصه‌ی آفر!

مهديه اسمعیلی

امیررضا، ۱۴ سال دارد و می‌گوید: «در روزهای قرنطینه از فضای مجازی نقاشی کردن یاد گرفتم. چیزی که فکر می‌کردم هیچ وقت در زندگی قرار نیست یاد بگیرم و درست انجامش دهم. اما امروز دو دختر نقاشی پر از نقاشی‌های قشنگ دارم که همه‌اش را خودم کشیدم. همین باعث می‌شود کمی از حس‌های بد این روزها را فراموش کنم.»

چه کنیم تا کم‌تر سخت بگذرد؟

بایک خسروآبادی درباره‌ی این که چگونه می‌شود در این روزها با احساسات منفی مقابله کرد و کم‌ترین آسیب را دید، خطاب به نوجوانان می‌گوید: «در چنین شرایطی اضطراب، امری طبیعی است، اما سعی کنید آن را در حد معمول نگه دارید و اگر متوجه شدید افزایش بی‌رویه و مخربی دارد، حتماً به یک روان‌شناس مراجعه کنید. سعی کنید مثبت‌اندیش باشید و از این فرصت، برای افزایش مهارت‌هایی استفاده کنید که قبلاً فرصت یادگیری‌شان را نداشتید. از راه‌های ارتباطی جدید برای برقراری ارتباط با دوستانتان استفاده کنید. با خودتان و دیگران مهربان باشید به طوری که احساسات و نیازهای خود را بشناسید و به آن‌ها رسیدگی کنید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید شرایط اطرافیان را درک کنید و بدانید آن‌ها هم مانند شما از این وضع ناراضی هستند. به بیان احساسات خود با اعضای خانواده بپردازید و زمان‌هایی که حس می‌کنید خیلی تحت فشار هستید، از اعضای خانواده کمک بخواهید. وقتی دچار احساسات ناراحت‌کننده هستید، تنه‌راه چاره، کنار آمدن با این احساسات است. هیچ اشکالی ندارد که غمگین باشید، به خودتان اجازه بدهید که احساس غم را بروز دهید، این طوری زودتر حالتان خوب می‌شود.»

نازنین، ۱۵ ساله است و می‌گوید: «در این مدت هیچ چیز بیش‌تر از شستن مکرر دست‌ها و اسپری الکل زدن به همه چیز مرا خسته نکرده است. این روزها هر چه قدر دست‌هایم را می‌شویم، باز هم احساس می‌کنم تمیز نشده‌اند. این موضوع خیلی حالم را بد می‌کند و باعث می‌شود مثل قبل آرامش نداشته باشم.»

چرا برای نوجوانان سخت‌تر است؟

«بایک خسروآبادی»، روان‌شناس است و می‌گوید: «همه می‌دانیم که نوجوانی، مهم‌ترین دوره‌ی زندگی انسان هاست. در این دوران، علاوه بر بلوغ جسمانی، فرد با بلوغ‌های فکری و عاطفی نیز روبه‌روست و شخصیت اجتماعی وی در حال شکل‌گیری است. یکی از ویژگی‌های این دوره، پررنگ‌تر شدن ارتباط و تعامل فرد با گروه هم‌سالان است. یعنی نوجوانی دوره‌ای است که فرد ناخودآگاه دوست دارد بیش‌تر وقتش را با دوستان و گروه‌های اجتماعی بگذراند تا هویت اجتماعی‌اش را شکل دهد. حالا فرض کنید در این برهه‌ی حساس، ناگهان همه‌ی این ارتباطات، جایشان را به قرنطینه و خانه‌نشینی بدهند. بدون شک این قطع ارتباط فیزیکی و عدم تعامل با دیگران می‌تواند زمینه‌ی ایجاد اختلالات رفتاری و روحی مانند اضطراب و افسردگی و وسواس فکری و عملی برای نوجوانان باشد. اضطراب و ترس ناشی از رویارویی با پدیده‌ی نوظهوری به‌نام قرنطینه و شیوع یک بیماری واگیردار.»

کورسوه‌های امید

اما همیشه قرنطینه با تمام مشکلات و سختی‌هایش بد نیست، گاهی هم می‌تواند جالب باشد.

پویای ۱۳ ساله می‌گوید: «در مدرسه‌ی آنلاین، کم‌تر درس می‌خوانم. دوست دارم بخوانم، اما بعد از چند ساعت بازی با کامپیوتر خیلی خسته می‌شوم و دیگر برای درس خواندن برام انرژی نمی‌ماند. هر زمان هم که کتاب‌هایم را باز می‌کنم تا درس بخوانم، یادم می‌افتد که امتحان فردا آنلاین است و تازه غول مرحله‌ی آخر راهنوز نکرشته‌ام، آن وقت دیگر حوصله‌ی درس خواندن ندارم و ترجیح می‌دهم سراغ ادامه‌ی بازی‌ام بروم.»

قرنطینه و اضطراب

اغلب نوجوان‌ها در دوران قرنطینه دچار یک جور اضطراب و بی‌قراری می‌شوند. این اضطراب گاهی می‌تواند به صورت‌های گوناگونی از جمله وسواس و تغییر عادت‌های رفتاری جلوه کند.

فیلم و انیمیشن ببینم و نه حتی با خواهر کوچک‌ترم بازی کنم. گاهی هم از بی‌کاری غم می‌زنم و از زمین و زمان ایراد می‌گیرم. همین باعث می‌شود که خانواده‌ام حسابی از دستم عصبانی شوند.»

قرنطینه و بی‌انگیزگی

از وقتی کلاس‌ها به صورت آنلاین برگزار می‌شوند، تلاش و انگیزه‌ی بعضی از دانش‌آموزان نسبت به گذشته کم‌تر شده است. مثلاً اگر در گذشته گرفتن نمره‌ی خوب در امتحان می‌توانست انگیزه‌ای برای درس خواندن باشد، این روزها با امتحانات مجازی که بیش‌تر به صورت کتاب‌باز انجام می‌شوند، نمی‌توانند چندان محرک انگیزه و ایجاد شور و شوق درس خواندن در نوجوانان باشند.

بخواهیم یا نخواهیم کرونا حالا بخشی از زندگی روزانه‌ی ما شده است. گاهی کم‌رنگ می‌شود و در نقشه‌ی آماري کرونا، رنگ‌های ملایم زرد و آبی بیش‌تر می‌شوند و گاهی مهار نشده و وحشی برمی‌گردد، انگار می‌خواهد همه چیز را آتش بزند؛ مثل نقشه‌ی آماري این روزهای کشورهای کشورمان که همه آن را دیده‌ایم و از رنگ‌های روی آن احساس گرما و خفگی کردیم. به گفته‌ی سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تا بیست‌وسومین روز فروردین، ۲۹۵ شهرستان قرمز و ۹۹ شهرستان نارنجی هستند؛ یعنی در وضعیت خطر قرار دارند و بازم تعطیلی شهرها و قرنطینه‌ی خانگی بر زندگی‌مان سایه انداخته است. البته مدرسه‌ها به همان شیوه‌ی قبل یعنی به صورت آنلاین ادامه دارند.

در طول یک‌سال و سه ماهی که از شیوع کرونا در کشورمان می‌گذرد و بعد از غیرحضور شدن مدرسه‌ها، سبک زندگی همه‌مان به نوعی تغییر کرده و تحت تأثیر کرونا و قرنطینه قرار گرفته است. این سبک زندگی جدید، برای همه به خصوص نوجوانان، امر خوشایندی نیست و با خودش مسائل و مشکلاتی را به همراه دارد، چون ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و بدون هم زندگی کردن برایمان خیلی سخت است. به خصوص اگر مجبور باشیم در زیباترین و حساس‌ترین دوران زندگی یعنی دوره‌ی نوجوانی، ارتباطمان را با اطرافیانمان محدودتر کنیم.

قرنطینه و بی‌حوصلگی

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات قرنطینه برای نوجوانان، بی‌حوصلگی و احساس رخوت و افسردگی است. پرنیان ۱۲ ساله می‌گوید: «حالا که دوباره نمی‌توانیم از خانه بیرون برویم، خیلی احساس افسردگی و بی‌حوصلگی می‌کنم. گاهی آن قدر بی‌حوصله می‌شوم که نه دلم می‌خواهد درس بخوانم، نه



گفت‌وگو با «سمیه علیپور»، تصویرگر کتاب‌های کودک و نوجوان

نوجوان باید خیال‌پرداز باشد

• نیلوفر نیک‌بنیاد

رمان‌های نوجوانان در کشور ما معمولاً بدون تصویرسازی چاپ می‌شوند و من دوست داشتم روایت تصویرگران گوناگون از متنی یکسان را تجربه کنم. همان‌طور که گفتید یکی از این کارگاه‌ها هم براساس رمان هستی شکل گرفت که از نظر من رمان جذابی است و خوش‌بختانه آقای حسن‌زاده هم از این ایده استقبال و در روند برگزاری کارگاه همراهی کردند. خوب است بدانید کتاب تصویرگری‌های این کارگاه هم به چاپ رسیده است.

چند سال قبل برای رمان «هستی» نوشته‌ی «فرهاد حسن‌زاده»، کارگاه تصویرگری برگزار کردید. چه‌طور این ایده به ذهن‌تان رسید؟
برگزاری کارگاه‌های تخصصی تصویرگری را از سال ۱۳۹۰ شروع کردم و تلاش‌م این بوده که موضوع‌هایی را مورد توجه قرار بدهم که کم‌تر به آن‌ها پرداخته شده است. در این مجموعه کارگاه‌ها، سراغ موضوعات گوناگونی رفتم که یکی‌شان رمان نوجوان بود.

خرسی مرا گسترش می‌دادند. هنوز هم دوستان بسیاری دارم که هر جا خرس یا وسیله‌ای با طرح خرس می‌بینند برایم می‌فرستند. روزانه ده‌ها تصویر از خرس‌ها در شبکه‌های اجتماعی دریافت می‌کنم که این توجه و مهر، مرا بسیار خوشحال می‌کند. هر فردی معمولاً دنیای شخصی خود را وارد آثارش می‌کند. من هم هر جا فرصتی باشد و به مضمون کار آسیبی نرسد خرس‌ها را وارد آثارم کرده‌ام. دوستان هم همکاری می‌کنند و داستان‌های خرسی را برایم کنار می‌گذارند تا تصویرگری کنم که از این توجهشان بسیار خرسند می‌شوم.

تصویرگری برای نوجوانان چه تفاوتی با تصویرگری برای کودکان دارد؟

به‌نظر من تصویرگری برای همه‌ی گروه‌های سنی جذابیت دارد، اما جذابیت‌های تصویری برای گروه‌های سنی متفاوت‌اند. معمولاً برای کودکان در سن پایین به‌دلیل نبود یا کم‌تر بودن توانایی خواندن و روحیه و علاقه‌های فانتزی، تصویر جذابیت بیشتری دارد. هر چه سن مخاطب بیشتر می‌شود، می‌توان جذابیت‌های متفاوتی به تصویرگری‌ها افزود.

نوجوانی سن حساس و خاصی است. نوجوانان معمولاً دلشان نمی‌خواهند در گروه کودکان دسته‌بندی شوند و دوست دارند به‌عنوان فردی بزرگسال جدی گرفته شوند. این نکته باعث می‌شود جذابیت‌های تصویری مناسب کودکان، برای نوجوانان جالب نباشد.

به همین دلیل فضا سازی و رنگ‌پردازی متفاوت و مفاهیم پیچیده‌تر در تصاویر کتاب‌های این دوره‌ی سنی بیش‌تر دیده می‌شود. همین‌طور که نوع داستان‌های مورد توجه این دوره نیز با داستان‌های کودکان بسیار متفاوت است.



به مطالعه در زمینه‌ی تصویرگری کردم و انجام پروژه‌های کوچک شخصی انجام دادم. تابستان سال بعدش، یک دوره‌ی انیمیشن را گذراندم و استاد دوره، شخصیت‌هایی را که طراحی کرده بودم به ماهنامه‌ی «پیلان انیمیشن» داد تا چاپ کنند و مرا به تصویرگری بیشتر تشویق کرد. او راهنمایی‌ام کرد که کارهایم را به ناشران کتاب کودک و نوجوان نشان بدهم. براساس کارهایم سفارش‌هایی گرفتم و کم‌کم وارد حیطه‌ی تصویرگری حرفه‌ای شدم.

مهم‌ترین ویژگی یک تصویرگر موفق چیست؟

تصویرگری هنری است بین‌رشته‌ای؛ یک تصویرگر خوب باید توانایی‌های متنوعی داشته باشد تا بتواند پروژه‌ی تصویرسازی را به سرانجام برساند. توانایی‌هایی که بخشی با آموزش و پژوهش و برخی با تجربه‌های زیستی هر هنرمند به دست می‌آید. ولی به‌نظر من مهم‌ترین بخش در تصویرگری، توانایی خیال‌پردازی است.

ماجرای خرس‌های خندان در تصویرگری‌هایتان چیست؟

خرس‌ها از کودکی از حیوانات مورد علاقه‌ی من بوده و هستند. بیش‌تر اسباب‌بازی‌هایم خرس بودند و خوش‌بختانه خانواده و اطرافیانم هم به این علاقه توجه داشتند و کلکسیون

«سمیه علیپور» هم مثل خیلی از تصویرگران، از همان کودکی استعداد خوبی در نقاشی داشت، اما مسیر حرفه‌ای‌اش نه از کودکی، که از او اسط ۲۰سالگی شروع شد؛ آن هم از یک جشنواره! قبل از این که ماجرایش را بخوانید، بد نیست بدانید که او حالا سال‌هاست با نشریات کودک و نوجوان همکاری کرده و چندین کتاب هم برای این گروه سنی تصویرگری کرده است. البته خیلی‌ها او را نه با اسم، که با شخصیت‌های خرسی‌اش در تصویرگری‌هایش می‌شناسند. به‌طوری که هر جا خرسی خندان دیدید، می‌توانید حدس بزنید این تصویر را شاید سمیه علیپور کشیده باشد! ماجرای این را هم خودش برایتان تعریف می‌کند. پس این گفت‌وگو را از دست ندهید.

چرا تصویرگر شدید؟

از کودکی برای موضوع نقاشی‌هایم داستانکی در ذهن داشتم و تصاویر کتاب‌ها برایم خیلی جذاب بود. در ۲۰سالگی و زمان دانشجویی در جشنواره‌ای شرکت کردم و چند نفر به من گفتند که نقاشی‌هایت به تصویرگری بسیار نزدیک‌اند. من کنجکاو شدم که بیش‌تر بر تصویرگری تمرکز کنم. شروع



تصویرگری‌ها: سمیه علیپور



برندگان مسابقه‌ی ویژه‌ی ۲۰ سالگی هفته‌نامه‌ی دوچرخه

ما دوباره سبز می‌شویم!

سال تازه آمده. درخت‌ها سبز شده‌اند و نسترن‌های زرد و گلیسین‌های بنفش غوغا می‌کنند. کرونا هم هنوز هست، مشکلات دیگر هم کم نیستند، اما ما، ما دوچرخه‌ای‌ها هنوز می‌توانیم رؤیا ببافیم و آرزو می‌کنیم. آرزوی روزی که دوباره سبز شویم.

یادتان که نرفته؟ در ویژه‌نامه‌ی ۲۰ سالگی دوچرخه گفتیم، «قیصر امین پور» گفته: «ریشه‌های ما به آب / شاخه‌های ما به آفتاب می‌رسد. / ما دوباره سبز می‌شویم.» و قرار شد درباره‌ی فردا و دوباره سبز شدن‌تان برایمان بنویسد. و حالا نوبت آرزوهای شماست برای فردا و زندگی و سبز شدن دوباره و حالا این شما و این برنده‌های مسابقه‌ی «ما دوباره سبز می‌شویم» و آثارشان:

تابان حجازی، متینا عروجی، فاطیما کورکی، حدیث گرجی، نگار مطیع، هورسا معظمی گودرزی و سونیا مولایی.

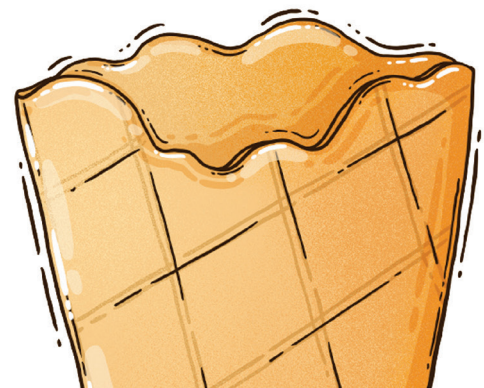
بهترین لحظه، امروز است

ترجیح می‌دهم خودم هر روز را بهتر کنم تا بنشینم که آن روز خوب از راه برسد. اگر نرسد چه طور؟ روز خوب برایم روزی است که احساس شادی کنم و لحظه به لحظه‌ی آن را مفید بدانم.

منتظر نشستن برای این که کرونا برود و فرصتی پیدا شود تا به کارهایمان برسیم و زندگی مثل گذشته شود، سخت است، خیلی سخت! می‌گویم روز خوب همین امروز است. نه، نه، اصلاً همین الآن که می‌نویسم. بهترین لحظه امروز است؛ لحظه‌ای تکرار نشدنی... کلماتی که دیگر دوباره به همین شکل پشت هم چیده نمی‌شوند...

و همیشه به این فکر می‌کنم که رویارویی با چیزهای جدید بهترین اتفاقی است که می‌تواند در عصر تو بیفتد. چیزی که دیگر نسل‌ها آن را تجربه نکرده باشند؛ مثل همین کرونا!

تابان حجازی، ۱۷ ساله از تهران



این شور بی‌پایان

به خودم می‌گویم: «ای بابا، مترو که باز هم شلوغ!» اما شلوغی امروز برایم متفاوت است. روز اول دانشگاه رفتنم است و شوقی که دارم نمی‌گذارد شلوغی همیشه تهران کامم را تلخ کند.

بعد از یک سال که هر روز صبح، زودتر از خورشید بیدار شدم و طلوع آن را وقتی داشتم تست می‌زدم می‌دیدم، امروز ویژه است! به هدفم رسیده‌ام و حالا که دیگر کرونا با پای خودش رفته و ماسک نمی‌زنیم، چشمانم از شوق پر از اشک می‌شوند و من هم که نگران و بیروسی بودن دست‌هایم نیستم، هر چند قدم، اشک‌هایم را پاک می‌کنم و دارم می‌روم دانشکده‌ی ادبیات دانشگاه تهران!

دوستم زنگ زده و جوابش را می‌دهم. آن قدر صدایم خوشحال است که می‌خندد و من هم برای هزارمین بار از صبح امروز می‌خندم. آدم‌های اطرافم جویری نگاهم می‌کنند، انگار که موجودی عجیب دارد در خیابان راه می‌رود. ولی مگر برایم مهم است؟ مهم همین است که به آرزویم رسیده‌ام و حالا دارم به مجسمه‌ی فردوسی مقابل دانشکده‌ی ادبیات می‌رسم.

آلارم گوشی‌ام زنگ می‌خورد. ساعت را شش و ۲۸ دقیقه تنظیم کرده‌ام تا دقیقاً از شش و نیم شروع کنم به درس خواندن. باز هم خواب بود. باز هم این خیالات خوش که همیشه دارمشان. اما آن قدر می‌جنگم تا به آن برسیم.

فقط چند ماه مانده تا «دوباره سبز شویم».

متینا عروجی، ۱۷ ساله از اندیشه

روزهای خوب در راه مانده

«آهای! روزنامه... روزنامه... خبر خوب!... خبر خوب!... شهر می‌خندد!»

دختر جان حواست هست؟ چیزی نمانده که صدای روزنامه فروش محله را بشنوی. باورت می‌شود او که همیشه سگرمه‌هایش در هم است خبر خوش فریاد بزند؟

همیشه که این طور نمی‌آمد. روزهای گل‌منگلی که به انتظارشان نشستیم هم سرک می‌کشند. همیشه که دل تنگ نمی‌مانیم. یک روز، خورشید که بتابد و پرنده‌ها یک جویری از ته دلشان آواز بخوانند، ما هم حالمان خوب می‌شود. همین روزهاست که آن قدر سیر بخندیم که ندانیم غم چیست. ما مزه‌ی نوبر انجیر سیاه در تابستان را می‌چشیم و قطار که می‌بینیم دل‌تنگی به سراغمان نمی‌آید. اگر به من باور نداری خود سهراب گفته: دل خوشی‌ها کم نیست، مثلاً این خورشید!

من به آن روز ایمان دارم که گیوه‌ها را بکنیم و پاهایمان را در آب بگذاریم و لذت ظهر تابستان را با تمام وجود بچشیم. راستی یادت هست دختر جان؟ بهار است! زمین هم دلش روشن است به همه‌ی روزهای خوب در راه مانده. این روزها بیش‌تر از هر وقت دیگری امیدوارم. کرونای این طوری و کرونای آن طوری و سیل و زلزله و گرد غم نشسته بر صورت یک دوست از آبادی دور، میان هیاهوی کلاس مجازی دل‌گیرم کرده، اما روزهای خوب در راه مانده.

خیال شیرین می‌کشاندم به دوره‌های سبز، به آن سوی دیوار، سرزمین امید، به روزهای خوب در راه مانده، به آرامش محض، به نفس‌هایی که به انتظار اتفاقات خوب به شماره افتاده‌اند و به قلب‌هایی که منتظرند باز هم بتپند. فاطیما کورکی، ۱۶ ساله از سیرجان

ققنوس بودن

می‌گویند ققنوس هزار سال زندگی می‌کند و پس از آن، در آتشی که خود افروخته می‌سوزد و خاکستر می‌شود و بعد، ققنوس دیگری از خاکسترش متولد می‌شود. ققنوس برای جاودانگی باید بسوزد تا جایی که خاکستر شود.

یک سال است که در حال سوختنیم. اصلاً زندگی سراسر سوختن است؛ هر بار به صورتی. هر بار بعد از این سوختن خاکستر می‌شویم، دوباره جان می‌گیریم و یک پله بالاتر، یک قدم جلوتر می‌رویم. تا زمستان نیاید بهار نمی‌شکفتد. زمستان یار دیرین بهار است، همان‌طور که آتش یار این پرنده‌ی افسانه‌ای. و من به تولدی از جنس بهار فکر می‌کنم.

برخی از ما در این یک سال بیش‌تر سوخته‌ایم و برخی کم‌تر. این بیماری هم روزی این دنیا را ترک می‌کند و با وجود همه‌ی این سختی‌ها، درسم را از این زمستان طولانی یاد گرفته‌ام و تا وقتی بلد باشم چگونه دوباره سبز شوم، ققنوس بودن در انتظارم است.

حدیث گرجی، ۱۶ساله از تهران



قلبی که ناگهان یاد می‌گیرد

قبل از آن‌که دنیا به این روزی بیفتد که می‌دانید، من هم از آن نوجوانانی بودم که موقع رفتن به مهمانی‌ها غر می‌زنند و به جای خانه‌ی فامیل، کنج آرام کتاب‌خانه و هندزفری‌ها را ترجیح می‌دهند.

حالا دیگر مدت‌هاست که اسیر همان کنج آرام شده‌ام. راستش را بخواهید در قرنطینه چیزی محکم زده وسط کله‌ام و حالا می‌دانم قسمتی بزرگ از انسان بودن ما برمی‌گردد به تصویرمان از نگاه بقیه. به معنایی که در چشم بقیه داریم و ارزشی که اطرافیانمان در قلب ما دارند! راستش دعا دعا می‌کنم که این روزها تمام شود و من با درک تازه‌ام مثل غزال بیرم پیش تمام کسانی که دوستشان دارم... دیگر برایم مهم نیست خاله چشم‌غره برود، مادر جلوی دوستانم حرفی بزند، عمو دوباره وسط مجلس بزند زیر آواز یا دوستانم با خنده به اخلاق اشاره کنند. همه‌شان نشانه‌های کوچک و منحصر به فرد دوست داشتن است. آن قدر در این کنج خلوت نمودن ترس از دست دادنشان سوخته‌ام که بدانم دنیا بدون تمام این شیطنت‌ها و خنده‌های از ته دل چه احساسی دارد، بدون خانواده و خویشاوند، بدون دوست...

روزهای بهتر از امروز برای من چیزی نیست جز بوسیدن دست مادر بزرگ و بغل کردن محکم تمام کسانی که سکوت و خنده و گریه‌های وسط زنگ تفریح را با من شریک شده‌اند، عمه‌ها و خاله‌هایی که مدت‌هاست یک دل سیر نگاهشان نکرده‌ام، دایی‌ها و عمه‌هایی که وقت سلام پیشانی‌ام را می‌بوسند و پدر بزرگ که با تمام صورت می‌خندد! دلم به اندازه‌ی تمام دل‌تنگ‌نشدن‌های هفده ساله‌ام ناگهان تنگ است. کاش قبل از آن‌که دیر شود بتواند فریادش کند برای تمام این آدم‌های خوب عزیز.

نگار مطیع، ۱۷ساله از اهواز



رکاب زدن برای رسیدن

فیلم‌نامه را مرور می‌کنم و به دو چرخه‌ی آبی وسط صحنه نگاه می‌کنم. گلدان شمعدانی صورتی را محکم در دست می‌گیرم. انگار آخرین گل‌های دنیاست. کارگردان می‌گوید: «حرکت!» باید سوار دو چرخه شوم. فیلم زندگی شروع شده. رکاب زنان به شهر می‌روم. رستوران شهر، رنگ ندارد. چهره‌های خسته و بی‌رمق‌اند.

می‌گویند از وقتی مهمان ناخوانده‌ای به شهر آمده خنده‌هایشان فراموششان شده، اما من صدای خنده‌ها را می‌شنوم. شاید دیوار خنده‌ها را در خودش جمع کرده و حالا تاب نیاورده و ترک خورده و ترک‌ها روزنه‌ای است برای شنیدن خنده‌ها.

صدای دو چرخه از لابه‌لای فنرها و زنجیرهایش می‌آید. می‌گویند باید مثل من باشید. باید آن قدر رکاب بزنید تا جلو بروید. زندگی همین است؛ رکاب زدن برای رسیدن. زندگی بی‌رکاب زدن مردن است.

درست می‌گویند. از دو چرخه پیاده می‌شوند و جایشان را به نفرات قبلی می‌دهند. این قانون زندگی است. دو چرخه هست تا ما باشیم. تا بچه‌ها شاد باشند. تا یاد بادک‌ها بین ابرها بازی کنند و گل‌ها سرشان را بالا بگیرند. حالا مردم دو چرخه‌ی درونشان را پیدا کرده‌اند. آماده‌اند تا رکاب بزنند و صدای بوق دو چرخه را جای صدای غم بگذارند.

دو چرخه کار خودش را کرده. جوانه‌ای سبز را به امید جنگلی بزرگ کاشته. آفتاب این جوانه امید و خاک ایمانش است. شمعدانی را می‌کارم. دیگر شهر خاکستری نیست، شهر سبز شده است.

فیلم برداری تمام شده. کارگردان با لبخند می‌گوید ققنوس بهترین زندگی تعلق می‌گیرد به دو چرخه و آن‌ها که دو چرخه‌ی درونشان زنده است.

کارگردان زندگی ما خداست.

سونیا مولایی از شهریار

روز بهتر را بسازیم

آدمیزاد به امید زنده است، مگر نه؟ تلخی روزگار را با همین امید به روزهای بهتر می‌توان شیرین کرد.

بالآخره چشممان به جمال شمعدانی‌های ماسوله، سبزی جنگل‌های شمال و آبی دریای جنوب روشن می‌شود.

می‌آید روزی که شمع تولد هر چند سالگی را تنها فوت نکنیم. می‌آید روزی که به جای این ماس‌ماسک‌های الکترونیکی، دستان گرم پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها در دستمان باشد و به جای آن ایموجی‌های تصنعی، بوسه‌ای واقعی برگونه‌هایشان بزنیم.

صدای قهقهه در سالن تئاتر، زنگ تعطیلی مدرسه، سبزه‌فروش‌های شب‌عید، حاجی فیروزه سالی یک روزه و آوای امواج پرتلاطم دریا به زندگی‌مان باز می‌گردند. سردی گلوله‌های برف، نرمی شال‌گردن آدم برفی، شن‌های داغ کویر را دوباره حس خواهیم کرد.

این بار با قلب‌هایمان. راستش را بخواهید روز بهتر هرگز نخواهد آمد، زیرا روز بهتر همین حال است.

زندگی نم باران پاییزی است که شوق بیرون رفتن از خانه را به ما هدیه می‌دهد. امید نوری است که از پنجره به صورتمان می‌تابد تا یادآور لطف خدا باشد؛ لطف زندگی دوباره. این را من و تو، ما دوستان دو چرخه، که همچنان کاغذ را لایق ثبت احساسات می‌دانیم، خوب می‌فهمیم.

پایان شب سیاه سپید است، اما هنر آن است که از سیاهی شب به اندازه‌ی سپیدی روز لذت ببریم و به جای نشستن در انتظار روزی بهتر، آن را بسازیم.

دورگردون گرد و روزی بر مراد ما نرفت
دائماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور

هورسا معظمی گودرزی، ۱۶ساله از تهران



دو پیشنهاد آپاراتچی در شب‌های قرنطینه

پیشنهاد بهاری!

● علی مولوی



دوباره کرونا اوج گرفته و ناچاریم در این روزهای بهاری زیبا در خانه بمانیم. آپاراتچی این هفته هم به سراغ سایت‌های پخش آنلاین «فیلیمو» و «نماوا» رفته و برای سرگرم‌شدن در این روزهای قرنطینه، دو پیشنهاد تماشایی آماده کرده است. اگر آن‌ها را تماشا کردید، از همین حالا هم می‌توانید آماده باشید که در شماره‌های آینده، گفت‌وگوهای ویژه‌ای را درباره‌ی آن‌ها در صفحه‌ی شهر فرنگ بخوانید.

جادوگری که نمی‌داند جادوگر است!



شاید با دیدن این تیتزر بلافاصله به یاد هری پاتر افتاده باشید، اما این بار صحبت از هری پاتر نیست. این داستان **میلدرِد هابل**، دختر نوجوانی است که نمی‌داند جادوگر است و یک روز هنگام نقاشی کردن در خانه، از پنجره صحنه‌ی عجیبی را می‌بیند؛ تعدادی جادوگر سوار جاروهایشان!



این جاست که میلدرِد می‌فهمد فقط جادوگرها می‌توانند یک جادوگر را روی جارو ببینند.

بدترین جادوگر، عنوان سریالی جذاب و نوجوانانه که ساخت آن از سال ۲۰۱۷ میلادی آغاز شده و تاکنون چهار فصل آن ساخته شده است. این سریال اقتباسی از مجموعه‌کتابی به همین نام است و داستان دختران نوجوان جادوگری است که در **مدرسه‌ی خانم کاکیل** تحصیل می‌کنند. سال ۱۳۸۴ جلد نخست این مجموعه، نوشته‌ی

جیل مورفی با ترجمه‌ی **هانا استیفانی** در انتشارات قلمستان هنر منتشر شد، اما بقیه‌ی هفت جلد این مجموعه به فارسی ترجمه نشده‌اند. **بلا رمزی** بازیگر نوجوان این مجموعه سال ۲۰۱۹ میلادی از جایزه‌ی آکادمی انگلیسی کودکان افتخار گرفت، جایزه‌ی بهترین بازیگر جوان را به دست آورد. این روزها سایت‌های **فیلیمو** و **نماوا** دوبله‌ی سه فصل از این سریال جذاب و پرهیجان را در اختیار کاربران خود گذاشته‌اند.

آزمایشگاهی که آرزوی شما را داشتیم!

منتشر شده که به در این پنج قسمت، **مهراب قاسم خانی**، **حامد آهنکی**، **شبمن فرشادجو**، **فریبا نادری** و **لیندا کیانی میهمان** این برنامه بوده‌اند.

آن‌ها را در خانه هم می‌توانید امتحان کنید و نیازی به حضور در آزمایشگاه مدرسه ندارید. تا حالا پنج قسمت از این مجموعه

دعوت می‌کند و با کمک میهمان خود، آزمایش‌هایی ساده و تماشایی را به مخاطبان نوجوان این مجموعه نشان می‌دهد. آزمایش‌هایی که اکثر



شهر فرنگ

همان امکانات محدود هم از دسترس دانش‌آموزان دور افتاده است.

این روزها سایت **فیلیمو** ساخت مجموعه‌ای را به نام **علمی شو** آغاز کرده که بخشی از فعالیت گروه **فیلیمو مدرسه** است و برای علاقه‌مندان به آزمایش‌های علمی و مفرح، بهترین فرصت است.

در هر قسمت از این مجموعه‌ی جذاب، **علی عبدالعالی**، معلم و دانشیار دانشگاه علم و صنعت ایران، چهره‌ی سرشناسی را به برنامه

حسرت بسیاری از نوجوانان علاقه‌مند به رشته‌های شیمی و فیزیک در دوران تحصیل این است که اگر مدرسه‌شان آزمایشگاه ندارد یا اگر امکانات چندانی برای آزمایش و کشف‌های علمی در مدارس ما در نظر گرفته نشده است. از زمانی هم که کرونا آمده، بساطش را پهن کرده و مدرسه‌ها آنلاین شده‌اند، وضعیت بدتر از قبل هم شده و حتی