PV!

با مدرسه جدید چطور کنار بیایم؟

بعضی‌هاتون، مهر امسال پایه تحصیلی جدیدی رو شروع کردین؛ خب با عوض کردن مدرسه، معلم‌ها و دوست‌هایی رو که کلی خاطره باهم داشتین، دیگه نمی‌بینین. غمگین بودن به این دلایل، طبیعیه؛ چون اساسا تغییر کردنِ وضعیتی که بهش عادت داریم و در اون احساس امنیت می کنیم، کمی ترس و نگرانی با خودش میاره. اما چی کار میشه کرد؟ حداقل یک سالِ پیش رو رو باید توی شرایط جدید گذروند و اگه به ناراحت بودن و کینه داشتن از مدرسه جدید ادامه بدی، اوضاع سخت‌تر میشه. تو می‌دونی، مدرسه و دوست‌های قبلی‌ات خیلی خوب بودن اما مطمئنی که مدرسه و دوست‌های جدیدت خوب نیستن؟ خب نمیشه با اطمینان گفت، باید امتحان کرد. چطوری؟ بدون مقایسه کردن شرایط قبلی و فعلی، به وضعیت جدید اجازه بده درباره خودش بهت اطلاعات بده و اون وقت درباره‌اش تصمیم بگیر. این رو هم یادت نره که رفتار ما، چگونگی و اکنش دیگران رو تعیین می کنه. یعنی تا وقتی تو، راجع به بقیه خوش اخلاق و خوش گمان نباشی، اون‌ها هم طبیعتا با تو مهربون و رفیق نخواهند بود. با معلم‌ها و همکلاسی‌های قدیمی‌ات در ارتباط باش و درباره حس و حالت راجع به مدرسه جدید باهاشون حرف بزن؛ همه این‌ها بهت کمک می کنه راجع به شرایط جدید، پذیراتر باشی.

نوجوان‌های دوست‌داشتنی سلام!
حال و احوالتون چطوره؟ روز اول مدرسه، دیدار تازه کردن با رفقا و معلم‌ها خوش گذشت؟ با آدم جدیدی هم آشنا شدین یا از اون کسانی هستین که معتقدن دوست، قدیمی‌اش بهتره؟ حتی اگه این‌طوری هم فکر می‌کنین، خودتون رو از ارتباط برقرار کردن با آدم‌های مختلف محروم نکنید؛ رفیق‌های خوب متفاوت داشتن، کمک می کنه از دریچه‌های بیشتری به دنیا نگاه کنید و کلی چیز یاد بگیرید.
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
ارتباط با صفحه جوانه
در تلگرام:
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریریه
۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گپی با نوجوان‌ها در پاسخ به این سوال؛ برای محبوب بودن تا کجا حاضرید از خودتان غافل شوید؟

منِ دوست‌داشتنی!

مهین ساعدی | روزنامه‌نگار

گفت‌وگو

شما را نمی‌دانم ولی من فکر می کنم تب دوست داشته شدن از اول عمر بشر روی کره خاکی تا روز ازل و نابودی نسل انسان بوده و ادامه خواهد داشت. کمتر کسی پیدا می‌شود که دلش نخواهد محبوب قلوب باشد! این احساس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن در دوره نوجوانی خیلی شدیدتر از دوره‌های دیگر است و تقریبا همه شما دوست‌های عزیزم کم و بیش آن را تجربه کرده‌اید؛ امروز با «ملیکا وحیدی» ۱۴ ساله، «فاطیما کاظمی» ۱۴ ساله و «سارینا یزدان‌شناس» ۱۲ ساله درباره این مدل احساسات و از خود گذشتن‌های احساسی صحبت کردیم که اتفاقا خیلی هم جالب بود. با ما همراه باشید تا با نظرات دوست‌های نوجوان تان آشنا شوید.

ترس از دست دادن

«ملیکا» معتقد است هر کس باید خود واقعی‌اش باشد تا بعدها از خودش ناراحت نشود، او می گوید: «البته درست است که آدم اگر به خود واقعی اش نزدیک باشد، احساس بهتری تجربه خواهد کرد اما همیشه شرایط آن‌طور که ما می‌خواهیم نیست. مثلا در مدرسه نمی‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم و مجبوریم گاهی اوقات نقش‌های دوست‌نداشتنی مثل شاگرد درس‌خوان بودن را ایفا کنیم. به نظرم خود واقعی یعنی من بدون تأثیر اضافه‌ای از محیط بیرون، بتوانم شبیه چیزی باشم که دوست دارم. اما متاسفانه همیشه ترس بزرگ از دست دادن وجود دارد که ما را مجبور به نقش بازی کردن می کند. یکی از دلایل نقش بازی کردن، وجود آدم‌های مهم توی زندگی شخصی‌مان است. مثلا من برای این که از طرف خانواده‌ام دوست‌داشتنی باشم، گاهی اوقات روی علایقم پا می گذارم. جدیدترین‌شان هم پا گذاشتن روی علاقه‌ام به نقاشی و هنر بود که تصمیم گرفتم به جای هنر یک رشته کاربردی‌تر را انتخاب کنم. البته خانواده به خوبی توانستند من را قانع کنند چون مواقعی هم بوده که من با به آب و آتش زدن توانسته‌ام نظر آن‌ها را عوض کنم؛ مثلا راضی‌شان کرده‌ام اجازه دهند بروم کلاس بازیگری. یکی دوسالی است که حس می کنم زیر ذره‌بین هستم و جدای از ظاهر، مفید بودن و عالی بودن برایم اولویت است و خودم را به خاطرش اذیت می کنم. مثلا کاملا آگاهانه به خودم اضطراب وارد می کنم تا همیشه مرتب و در جه یک باشم».

از خودگذشتگی برای آدم‌های مهم زندگی

«فاطیما» نسبت به دوستش، راحت‌تر حاضر است از خودواقعی‌اش بگذرد تا برای عزیزانش دوست‌داشتنی باشد، او می گوید: « اگر احساس کنم تغییر کردن لازم است، حاضرم گاهی نقش بازی کنم و از خودواقعیم دور شوم حتی اگر اذیت شوم. من فکر می کنم خود واقعی یعنی همه چیزهایی که آدم را به وجود می‌آورد و شامل تیپ، شخصیت، اخلاقیات و علاقه‌مندی‌های فرد است. خانواده و یکی از دوست‌هایم به نام «زهره» برای من جزو آدم‌های مهم زندگی‌ام هستند که حاضرم برای‌شان هر نوع فداکاری که می‌توانم انجام بدهم! مثلا برای این که زمان بیشتری با دوستم بگذرانم، حاضر شدم قید مدرسه نمونه دولتی را بزنم تا در مدرسه‌ای درس بخوانم که او هم دانش‌آموز آن جاست. برای خانواده هم زیاد از خودگذشتگی نشان داده‌ام؛ مثلا از اول مهرماه قید کار کردن با گوشی جانم را زدم. حس می کنم این روزها ظاهر و وجهه بیرونی‌ام خیلی برایم اهمیت پیدا کرده است تا جایی که همیشه آینه به دستم! همچنین برایم مهم است به‌روز باشم، لباس‌های برند بپوشم و در درس و کلاس‌های بازیگری‌ام عقب نمانم، حتی اگر همیشه دچار اضطراب باشم و خودخوری کنم».

خودواقعی محترم

«سارینا» کاملا می‌داند با خودش چندچند است و نظر و سلیقه بقیه خیلی در زندگی‌اش اثرگذار نیست؛ او می گوید: «خود واقعی هر کس همه اخلاق‌ها و رفتارهایی است که دارد و نباید اجازه بدهد کسی آن‌ها را به خاطر سلیقه شخصی‌اش عوض کند، چون اصلا قشنگ نیست آدم خودش را برای خوشایند بقیه به آب و آتش بزند. من هم فکر می کنم اگر قرار است کسی با من دوست باشد و دوستم داشته باشد، باید من را همان‌طور که هستم، بخواهد. البته گاهی پیش آمده که به حرف‌ها و نظرهای بقیه فکر کرده‌ام و متوجه شده‌ام درست می گویند؛ مثلا تأکید پدر و مادرم روی این که تمرکزم را روی یک درس نگذارم و به بقیه درس‌ها هم توجه کنم، یکی از همین موارد است. آدم‌های مهم زندگی من را خانواده و یکی از دوستانم به اسم «آتنا» تشکیل می‌دهند که به خاطر بیشتر نزدیک بودن به او، حتی دوستی‌ام را با یکی، دونفر از همکلاسی‌هایم به‌هم زدم. اما کلا مدلم این نیست که برای خواسته‌های بقیه خودم را اذیت کنم، فقط به حرف‌ها و نظرات‌شان فکر می کنم و اگر با نظر خودم سازگار باشد، از شان استفاده می کنم».

عکس: میثم دهقانی

آثار شما

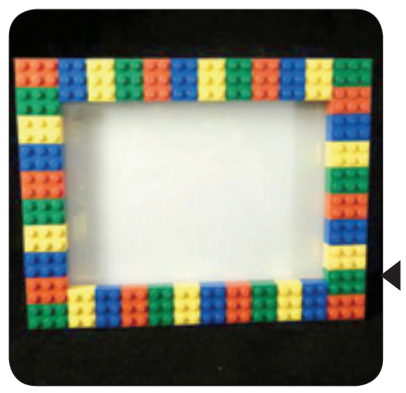
توصیه‌های بندانگشتی

خلاقیت‌های لگویی

اگر دوست دارید به دکور اتاق‌تان کمی رنگ و خلاقیت اضافه کنید، سراغ اسباب‌بازی‌های فراموش شده‌تان بروید؛ لگوها را از بین آن‌ها پیدا کنید و با ما همراه شوید.

با مقوا یک الگوی مکعب بسازید و لگوها را اطراف آن روی هم قرار دهید تا به یک شید لگویی دست پیدا کنید. بعد به کمک یک بزرگ‌تر، سیم برق دو رشته‌ای به اندازه یک متر یا بیشتر تهیه کنید؛ به یک سرِ آن، پاتروم و به سر دیگرش دو شاخه وصل کنید. سیم را از گوشه مکعب لگویی عبور دهید به صورتی که پاتروم لامپ، داخل شید قرار بگیرد.

برای ساخت قاب عکس لگویی، به یک قاب عکس واقعی نیاز دارید و فقط باید مطابق شکل تعدادی لگوی رنگی در اندازه مشخص را روی آن بچسبانید. برای محکم کردن لگوها روی قاب، از چسب حرارتی استفاده کنید مقاومت بیشتری دارد.



اگر شما هم شیفته این جادستمالی لگویی شده‌اید، کارتان راحت است. فقط باید با لگو اطراف جعبه دستمال کاغذی یک حجم مکعبی بسازید تا جعبه، داخل آن جا بگیرد. از روی مکعب جادستمالی، چندتا لگو کم کنید تا بتوانید دستمال‌ها را از آن دربیاورید.

#حال-خوب

عکس: میثم دهقانی

رضا ۱۵ ساله میگه: «حال خوب، اصلا چیز عجیب و غریبی نیست؛ مثلا من اگه یه روز به یک آدم سالمند کمک کنم خوشحال میشم. چون اهل کمک کردنم و همین کارهای ساده حالم رو خوب می‌کنه».

دریچه

چرا عرق پا بوی بد می‌دهد؟

حالا که سال تحصیلی شروع شده وقتی از مدرسه برمی گردید و بعد از چند ساعت پایتان را از کفش در می‌آورید احساس خوبی پیدا می کنید اما پایتان بومی دهد و صدای دیگران را در می‌آورد. این بوی بد به خاطر چیست؟ مگر داخل کفش چه اتفاقی می‌افتد که پاها بو می گیرد؟ در حقیقت این بو به خاطر باکتری‌های داخل کفش‌تان است. این باکتری‌ها دوست دارند در مکانی نمناک زندگی کنند. بنابراین داخل کفش که پا عرق می کند تمام شرایط زندگی آن‌ها مهیاست. این باکتری‌ها، سلول‌های مرده پوست پا و چربی موجود در عرق پا را می خورند و تکثیر می‌شوند و مواد دفعی‌شان را به صورت اسیدهایی از خود دفع می کنند. این اسیدها بوی بدی دارند و باعث می‌شوند که عرق پا بوی بدی بگیرد. البته بعضی از آدم‌ها پاهایشان بوی بسیار بدتری دارد. پای این آدم‌ها بیشتر عرق می کند و مکان مناسبی برای زندگی نوعی باکتری مخصوص به نام «مایکروکاکوس سدنتاربوس» می‌شود. این باکتری‌ها غیر از این که اسید بد بو از خود تولید می کنند، ترکیب گازی «سولفور» از خود به جامی گذارند. ترکیبات سولفوری بوی وحشتناک و غیر قابل تحملی مثل بوی تخم مرغ گندیده دارند.

منبع: مقالات نیبان

چه خبر؟

نوجوانی که پس از ۴۹ روز سرگردانی در دریا به خانه بازگشت

یک نوجوان اندونزیایی که ۴۹ روز در اقیانوس شناور و سرگردان بود، در نهایت به کمک یک کشتی نجات یافت و به خانه بازگشت. «آلدی نوول آدیلانگ» نوجوان ۱۹ ساله‌ای است که پیش از این حادثه به عنوان فانوس‌بان در یک تله ماهی گیری شناور واقع در ۱۲۵ کیلومتری خط ساحلی اندونزی مشغول به کار بوده‌است. او، مسئول روشن کردن چراغ‌هایی بوده که برای جذب ماهی‌ها به این تله طراحی شده‌اند. یک بار که آلدی مثل همیشه به کلبه شناور کنار تله می‌رود، بادهای شدید لنگرهای کلبه را از جا می کَنَد و او را میان اقیانوس سرگردان می کند. آلدی اما ناامید نمی‌شود و چند روز با سوزاندن چوب‌های کلبه و خوردن ماهی خودش را زنده نگه می‌دارد. سرانجام یک کشتی او را می‌بیند و بعد از ۴۹ روز، به مقامات اندونزی تحویلش می‌دهد.

بهترین بازیکن سال ۲۰۱۸ در انتظار جایزه فرانس فوتبال

«لوکا مودریچ»، این هفته مرد سال فوتبال دنیا شد اما برای تصاحب ارزشمندترین جایزه فوتبالی، کاری به مراتب دشوارتر پیش‌رو دارد. مودریچ امسال به سلطه ۱۰ ساله «مسی» و «رونالدو» در جوایز فردی فوتبال پایان داد و پس از کسب عنوان بهترین بازیکن سال یوفا، مرد سال فوتبال دنیا از نگاه فیفا شد. خیلی‌ها معتقدند مودریچ توپ طلای «فرانس فوتبال»، معتبرترین جایزه فردی فوتبال دنیا را هم از آن خود خواهد کرد اما او کار سختی در پیش دارد، چون سیستم رأی‌دهی در فرانس فوتبال کاملا متفاوت است. برای توپ طلا این خبرنگاران هستند که حق رأی دارند و معمولا در سال جام‌جهانی، این عنوان به یکی از بازیکنان فاتح جام‌جهانی می‌رسد. بنابراین بازیکنان برتر فرانسه مانند «گریزمان»، «امباپه» و «واران» شانس بیشتری برای دریافت توپ طلای فرانس فوتبال خواهند داشت. حالا باید صبر کنیم و ببینیم چندروز دیگر، فرانس فوتبال چه کسانی را به عنوان نامزدهای نهایی توپ طلای ۲۰۱۸ اعلام می کند.

منبع: اسپاورزش سه

معرفی بازی

ماجراجویی در دنیای ناشناخته‌ها

نام بازی: Samorost۳
سازنده: Amanita Design
حجم: ۱۴ مگابایت به‌علاوه ۸۰ مگابایت دیتا

«Machinarium» را یادتان هست؟ بازی جذابی که در آن باید روباتِ گیرافتاده در ماشین‌زباله‌ها و شهرزباله‌ها را نجات می‌دادید. کمپانی سازنده آن بازی، «Samorost» را هم به همان سبک و سیاق ساخته‌است. ساموروست، از خانواده بازی‌های فکری و معمایی است و دریچه‌ای است به دنیایی شگفت‌انگیز و پر رمز و راز. ماجرا از آن قرار است که شخصیت اصلی بازی، چیزی شبیه به شپیور را در خانه‌اش پیدا می کند. با مراجعه به یک کتاب قدیمی، می‌فهمد شپیور متعلق به موجوداتی ناشناخته است که با آن، کارهای عجیب و غریبی انجام می‌دهند. تصمیم می گیرد سفینه‌ای بسازد و خودش را به محل زندگیِ ناشناخته‌ها برساند. او برای این کار، راه طولانی و درازی در پیش دارد. ۹ دنیای بیگانه و موجودات عجیب و کلی اتفاقِ پیش‌بینی‌نشده، منتظر اوست؛ برای همین به کمک شما نیاز دارد. سازندگان بازی، حواسشان به همه طرفداران ماجراجویی بوده و ساموروست را برای هر دو سیستم عامل اندروید و آی.او.اس طراحی کرده‌اند. اگر جزو کسانی هستید که معتقدند طراحی بازی، بیش از هر چیز هنر است و چشم‌نوازی طراحی بازی و گوش‌نوازیِ موسیقی‌اش برای‌شان مهم است، باید بگویم ساموروست به احتمال زیاد از این لحاظ‌ها هم راضی‌تان خواهد کرد.

گنبد فیروزه‌ای

گنبد فیروزه‌ای رنگ از پشت درختان سر به فلک کشیده نمایان شده و صحنه زیبایی را به‌وجود آورده‌بود. پرچم‌ها در دست عزاداران، همراه باد به حرکت درمی‌آمدند. نوای یاحسین (ع) و طبل به گوش می‌رسید و بر تن هر کسی لرزه می‌انداخت. تا چشم کار می کرد زائرانِ اندوهگین بودند و کودکانِ سربندبسته. حس‌وحال عجیبی داشت و من سعی می کردم این لحظه‌های باشکوه را ثبت کنم.

عکس و متن از: زهرا تقی‌پور، ۱۷ ساله

گالری

مجسمه‌های غیر ممکن

عکس‌ها از: روزباتو

کره معلق، اسپانیا

یادبود ویولونیست، هلند

پلکان در آسمان، استرالیا

فیل وارونه، فرانسه