

دل ها رو پاک کنیم و برق بندازیم...

سلام به دوستان باصفای صفحه جوانه
یک هفته هیجان انگیز ورزشی - هنری رو پشت سر گذاشتیم. بُرد تیم استقلال مقابل تیم الاهلی و بُرد تیم پرسپولیس در برابر تیم الوحده و از همه مهم تر، دومین جایزه اسکاری که نصیب سینمای کشور مون شد؛ مبارک همه مون باشه. از اواخر هفته بعد هم که دبیرستان ها کمابیش تعطیله و رسماً وارد فضای سال جدید و عید نوروز می شیم، البته اگه از خونه تکونی جون سالم به در ببریم. یه شنبه دیگه با یه جوانه متفاوت و متنوع به سراغتون اومدیم؛ با یادآوری این نکته که قراره همه ستون های ثابت و چرخشی صفحه رو به تکون اساسی بدیم. پس برای مشارکت در سر و شکل دادن صفحه ویژه خودتون، دست به کار بشید و نظراتتون رو به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید. منتظریم.

زمان تقریبی مطالعه
این مطلب ۰۰:۰۲:۰۰

PV!

درباره تغییرات ظاهری دوران بلوغ

من زشتم؟

«این چه بینی بزرگیه آخه؟ من چرا این قدر چاقم؟ چرا دست و پا هام این قدر دراز و بی قواره ست؟ با جوش های روی صورت تم چی کار کنم؟» در دوران نوجوانی چه اتفاقی برای بدنمون می افته که باعث می شه ظاهر مون تغییر کنه؟ تغییراتی که شاید خیلی هم خوشایند ما نباشه.

● **افزایش قد و وزن:** بدن ما برای تبدیل شدن به بدن یک بزرگسال، نیاز به یک سری تغییرات داره. برای همین، در دوران بلوغ، معمولاً در ناحیه شکم، ران ها، گردن و گونه چربی جمع می شه. ولی این چربی ها بعد از کامل شدن بلوغ وزمانی که رشد

سریع قد شروع می شه، به تدریج کمتر می شن. یک دلیل دیگه افزایش وزن در این دوره، رشد و تکامل استخوان ها و عضلاته. در مجموع، در زمان بلوغ تقریباً ۲۵ سانتی متر به قد و ۲۰ تا ۳۵ کیلوگرم به وزن اضافه می شه. منتها این تغییرات، اولش با بقیه تغییرات بدن متناسب نیست، برای همین که زیادی چاق یا زیادی بلند به نظر می رسیم.

● **جوش و آکنه:** طی دوران بلوغ، فعالیت غده های چربی زیاد می شه و گاهی صورت و شانه و کمر مون جوش می زنه. جوش زن در نوجوانی این قدر شایعه که اون رو ضمیمه طبیعی و فیزیولوژیک بلوغ می دونن و حتی قدیماً بهش می گفتن «غرور جوانی» که با افزایش سن به تدریج از بین می ره. برای همین که غصه



با یک نوجوان ورزشکار و هنرمند آشنا شوید

یک ورزشکار هنرمند درس خوان!

این قدر کار درست و درجه یک هستید و این قدر آشنایی با شما لذت بخش است که دیگر نتوانستیم دوری تان را تحمل کنیم و «گزارش نوجوان» را دوباره ارائه اداختیم. با ما در تماس باشید، از فعالیت ها، علایق و توانمندی های تان بر ایمان بگویند. جوانه به سر اگتان می آید و شما را به دوستان نوجوانتان معرفی می کند. این هفته، پگاه کیانی، یک نوجوان ۱۶ ساله همه فن حریف از راز و رمز موفقیت هایش بر ایمان می گوید.

دختر نمونه

پگاه، هنر بالیست حرفه ای است و یک سالی هم می شود که بدمیتون بازی می کند. او درباره شروع فعالیت ورزشی اش توضیح می دهد: «کلاس چهارم بودم که معلم ورزشمان یک تست از ما گرفت و آن هایی را که تر و فیز بودند و ضرب دست قوی داشتند، انتخاب کرد. معلمان

همان روز کمی قوانین هندبال را بر ایمان توضیح داد و چند وقت بعد رفتیم برای مسابقات. آن سال در ناحیه ۷ مشهدرتبه دوم را به دست آوردیم. کم کم از هندبال خوشم آمد، به نظر ورزش کامل و هیجان انگیزی است و یک جورهایی ترکیبی از ورزش های دیگر مثل والیبال و بسکتبال است. خلاصه از وقتی هندبال را شروع کردم، تقریباً هر سال در مسابقات شرکت می کردم و مقام هایی هم در سطح ناحیه و استان به دست می آوردیم. البته من برای مسابقات کشوری هم انتخاب شدم ولی شرکت نکردم. چون تمرین ها در این سطح خیلی زیاد و فشرده است. من در مدرسه نمونه دولتی درس می خوانم و باید بین درس خواندن و ورزش کردن تعادل برقرار کنم».

راز بزرگ پگاه!

پگاه به جز درس ورزش، در کارهای هنری هم مستعد است؛ خوب نقاشی می کند و چرم های دست دوزش حساسی طرفدار دارد. از او می پرسیم این همه کار را چگونه مدیریت می کند، می گوید: «من اوایل که وارد مدرسه نمونه دولتی شدم، روزهای سختی داشتم. مجبور می شدم تا نصف شب بیدار بمانم تا به تکالیفم برسم. کم کم برنامه ریزی کردن را یاد گرفتم طوری که الان وقت اضافه هم می آورم. مثلاً وقت هایی که برای روز بعد هیچ تکلیفی ندارم، بیکار نمی مانم؛ تست می زنم و تکالیف هفته های بعد را انجام می دهم. البته هندبال هم به من خیلی کمک کرده، روزهایی که تمرین نمی کنم تنبیل و بی حوصله می شوم و روزهایی که ورزش می کنم آن قدر سر حال و پر انرژی هستم که به همه کارهایم می رسم».

لحظات دشوار

از پگاه می پرسیم سخت ترین کار در هندبال و سخت ترین کار در زندگی به ویژه برای یک نوجوان، چیست؟ می گوید: «در هندبال لحظه ای وجود دارد که تو برای شوت سه گام بلند شده ای و می خواهی به یکی از هم تیمی های ت پاس بدهی؛ اما همان لحظه بازیکنان تیم رقیب، هم تیمی ات را می گیرند و اگر به او پاس بدهی توپ لومی رود. در این جور مواقع باید همان بالا، یعنی توی هوا، سریع تصمیم بگیری و به یک نفر دیگر پاس بدهی. این تصمیم گیری هم در هندبال و هم در زندگی خیلی کار سختی است. اینکه از یک موقعیت از دست رفته، از یک شکست، پیروزی و موفقیت بسازی!».



آموزش فرار از خونه تکونی، ویژه نوجوانان ۱۰ تا ۱۶ سال!

۹۵ پسته خورديم، پوستش رو زير تخت ريختم، اسفند ۹۵ معلوم می شه قاتل آجيل شب عيد کی بوده! تازه اين جزو جرايم سبک بود! مورد داشتيم طرف چینی جهيزيه مامانم رو شکسته و مخفی کرده و در جريان خونه تکونی رسوا شده!

سخت ترين مرحله خونه تکونی کدومه؟
* خونه تکونی فقط اون جاش که اجازه نمیدی مامانت دست به اتاقت بز نه و میگی اتاق من قلق داره، فقط خودم از نظم پیچیده ش سر درمیارم. بعد همه وسایل و کتاب ها رومی ریزی بیرون، پای هر کدومش نیم ساعت میشینی

بو بکشد! یه بوهایی نمیداد؟ نه، بوی قرمه سبزی نیست! بیشتر بو بکشد... نه، بوی بهار هم نیست؛ ما اهل این قرتی بازی ها نیستیم، فقط و فقط بوی خونه تکونیه که همه جا رو پر کرده!

چرا خونه تکونی سخته؟

* خونه تکونی سخته، چون هر تگون دادنی سخته! آدم می خواد خودش رو تگون بده کنترل تلویزیون رو بر داره و زورش میاد، اون وقت خونه به این بزرگی رو چی جوری تگون بدیم آخه؟
* خونه تکونی سخته چون تمام مدارک جرمون در جریانش کشف می شه! فرور دین

#حال خوب



حال خوب یعنی بلد باشی روی لب بقیه لبخند بنشونی!

سریچه

با عجیب ترین پیترهای دنیا آشنا شوید

این گرد دوست داشتنی!

بعضی ها روی پیتر اعصاب دارند؛ یعنی اگر پنیر پیتر ایشان به قدر کافی کش نیاید یا مثلاً خمیر پیتر ایشان زیادی کلفت یا زیادی نازک باشد، کنترل اعصابشان را از دست می دهند! اگر شما هم از این دسته افراد هستید، پیشنهاد می کنم «دریچه» این هفته را انتخاب کنید! چون اگر بدانید در جاهای مختلف دنیا توی این غذای پر طرفدار بینوا، چه چیزهایی می ریزند احتمالاً از فرط تعجب، دهانتان باز می ماند!

پیتر با طعم نارگیل

نارگیل مگر میوه نیست؟ میگو مگر غذای دریایی نیست؟ آخر این چه ترکیب وحشتناکی است؟ پیترای نارگیل و میگو یکی از غذاهای پر طرفدار در کاستاریکا است. اگر به کاستاریکا سفر کردید، از سرآشپزان این کشور خواهش کنید تا بیشتر از این آبرو و حیثیت پیتر گرفته، اسم «پیتر» را از روی این غذا بردارند. مثلاً خوراک نارگیل و میگو صدایش کنند!

پیترای تخم مرغی

فرانسوی ها استاد درست کردن انواع پنیر هستند، اما انگار در درست کردن پیتر خیلی استعداد ندارند. در فرانسه یک نوع پیترای معروف و محبوب وجود دارد که با نیمرو سرو می شود. بله باورش سخت است، به ویژه وقتی بفهمید فرانسوی ها تر جیح می دهند زرده تخم مرغ روی پیتر ایشان خام باشد.

پیترای باغ وحش

بعضی ها پیترای گوشت را ترجیح می دهند. اما استرالیایی ها دیگر انگار خیلی به گوشت علاقه دارند؛ چون آن ها یک باغ وحش گوشت روی پیتر ایشان می ریزند! گوشت تمساح، شتر مرغ استرالیایی و کانگورو مواد تشکیل دهنده پیتر ادر استرالیاست. اصلاً خراب کردن طعم پیترابه کنار، این استرالیایی ها دارند از تنوع حیوانی منطقه شان سوء استفاده می کنند، از ما گفتن بود!

پیتر ابا بوی ماهی

ماهی سرشار از امگا ۳ است، خیلی هم خوشمزه است، بوی بدی هم ندارد! ولی خب با برنج بخوریدش، اصلاً خالی خالی بخوریدش. اما روس ها گوششان به این حرف ها بد هکار نیست. تکه های بزرگ ماهی را می ریزند روی پیتر ایشان، کیف هم می کنند! پیترای ماهی در روسیه با انواع ماهی ها مثل قزل آلا، ساردین، سالمون، تن و پیاز پخته و از آن بدتر سرد سرو می شود.

پیترای موزی

این رسم عجیب درست کردن پیتر با میوه را معلوم نیست اول کاستاریکایی ها ابداع کردند یا سوئدی ها. در سوئد نوعی پیتر وجود دارد که از بی ربط ترین مواد موجود تهیه می شود، مانند گوشت، موز و پودر کافئین! با آن بنده خدا که اولین بار این غذا را پخته، خیلی گرسنه اش بوده و غیر از گوشت و موز و کافئین چیزی دیگری در خانه نداشته است. الان هم نادم و پشیمان است و پیتر را به سبک ایرانی ها می پزد! یک تجدید نظری بکنید.

یک بازی جالب

بازی تعادل

نام بازی: Balance the Ball یا تعادل توپ
نام سازنده: KG2 Entertainment
حجم: چهار مگابایت

کسانی که تجربه بازی (Flappy Birds) و معلق نگه داشتن پرند در هوا را دارند به احتمال زیاد

از بازی (Balance the Ball) هم لذت خواهند برد. این بازی که در مدت کوتاهی طرفداران زیادی پیدا کرده، ایده

بسیار ساده ای دارد؛ تمام کاری که گیرم باید انجام دهم این است که اجازه ندهم توپ از روی صفحه ای که مقابل کار برقرار گرفته،

بیفتد. اما به مرور که مراحل جلومی رود، نگه داشتن توپ آن قدر سخت می شود که کار بر خیس عرق خواهد شد. نکته مهم درباره

این بازی، طراحی صفحه بر توپ است. روی صفحه یک خط قرمز وجود دارد که در هر مرحله جایش تغییر می کند؛ باید حواستان

باشد توپ به هیچ وجه با آن تماس پیدا نکند و گرنه می بازید. برای انجام این بازی، نیازی به لمس صفحه و زدن هیچ دکمه ای

نیست چرا که طراحی بازی بر اساس حسگر G است؛ یعنی باید باتکان دادن گوشی موبایل توپ ارتکان بدهید و هر لرزش بی جا

یعنی افتادن توپ و تمام. این بازی برای همه سنین مناسب است به شرطی که عصبی نباشید و با افتادن های پی در پی توپ، قاطی

نکنید. بازی تعادل توپ را می توانید از طریق آپ های «بازار»، «اندروید کده» و «مایکت»، دانلود و نصب کنید.

