

#حال خوب



عطیه سادات سیزده ساله میگه: «حال خوب یعنی هیچ غصه ای نداشته باشی که خب نمیشه اما من به روش خوب بلدم: هر موقع از چیزی ناراحت باشم، می نشینم در باره اش می نویسم، این طوری حالم خیلی بهتر میشه».

عکس صادق ذیاج

دوستان عزیزم سلام. حالتون خوبه؟
جوانه که مثل همیشه سر حال و روبه راهه و برای دوستان همیشگیش هم آرزوی حال خوب داره. البته حال خوب و خوشحالی برای هر کس یه جوره، شما هم هر هفته تو یه جمله نظر تون رو درباره حال خوب بهمون می گیدو ما تا الان کلی چیز از تون یاد گرفتیم. حالا از این به بعد می خواهیم راجع به آرزوهاتون باهاتون صحبت کنیم. مثل قبل دوباره شما رو جاهای مختلف شهر پیدا می کنیم، از آرزوهاتون می پرسیم و عکس های قشنگ بالترزی تون رو چاپ می کنیم. اما غیر از این، می تونید راجع به رویاها و آرزوهاتون برامون بنویسید:
شماره پیامک ۰۹۹۹۹۳۰۰
آیدی و شماره تلگرام @zendegisalam
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

بایدها و نبایدهای امتحانی



این روزها که امتحانات شروع شده، هر کس یه توصیه و سفارشی داره؛ اون قدر که آدم گیج میشه و نمی دونه بالاخره چه کاری درسته و چی غلط. این هفته می خواهیم راجع به همین صحبت کنیم؛ بعضی ها با شب درس خوندن راحت ترند و بعضی ها صبح کارایی بهتری دارن. قرار نیست تو ساعات مطالعه ات رو مثل بقیه تنظیم کنی؛ هر زمان از روز که بهترین عملکرد و داری درس بخون، فقط اگه شب رو انتخاب می کنی حواست باشه که حتما خواب کافی داشته باشی. نکته مهم دیگه، مدت زمان درس خوندنه که این هم بسته به توانایی، هوش و آمادگی قبلی آدم ها متفاوت؛ یعنی ممکنه یک نفر به هفت ساعت درس خوندن در روز نیاز داشته باشه و یکی دیگه با سه ساعت مطالعه کارش

راه بیفته. این روزها اصلا راجع به ساعات درس خوندن و این که کی چندبار کتاب رو مرور کرده با دوست هات صحبت نکن یا حداقل خودت رو با اون ها مقایسه نکن. ضمن این که بعضی ها هم بدشون نمیداد به بقیه استرس وارد کنن، تو از کجا می تونی مطمئن بشی دوست واقعا کتابش رو ده دور خونده؟ همون طوری که بعضی ها هم ادعا می کنن اصلا برای امتحان درس نخوندن، بعد نمره شون ۲۰ میشه. این تویی که تصمیم می گیری چقدر زمان برای مطالعه لازم داری؛ اون هم نه طبق سلیقه بلکه براساس تجربه های قبلی و شناختی که از خودت داری.

عکس صادق ذیاج



بحثی با نوجوان ها درباره خوش تیپی و داشتن ظاهر مناسب

خوش پوشی به وقت نوجوانی

مهین ساعدی- شما هم هر وقت می خواهید به مهمانی یا قرارهای دوستانه بروید، دچار چالش «وای چی بپوشم؟» می شوید؟ نمی دانید معیار خوش پوشی و ظاهر مناسب چیست؟ برای پاسخ به این سوال ها با ما همراه باشید تا با نظرات «محسن میرویسی» ۱۴ ساله، «امیر رضا همتیان» ۱۴ ساله، «شایان الله آبادی» ۱۴ ساله و «مصطفی علاقه پندان» ۱۲ ساله آشنا شوید.

عطر خوب بزن!

«محسن» می گوید: «ظاهر خوب فقط به نوع لباس و کفش نیست، اخلاق و رفتار مناسب داشتن خیلی مهم تر است؛ تمیز و مرتب بودن و حتی به نظر من این که از چه عطری استفاده کنیم هم اهمیت داره. برای من مد اهمیتیه نداره و انتخاب هایم در چار چوب عارف جامعه است اما برای هم سن و سال ها و دوستانم چیزی که بیشتر به چشم بیاید و مد باشد، مهم است. به نظر من همیشه کنار هر مدی، پوشش معتدل تری هم هست که تیپ به روز و شیکیه به حساب می آید و هر کسی می تواند از آن استفاده کند. مثلا من تیپ های اسپرت نزدیک به مد روز را می پسندم. من برای انتخاب لباس، جدا از نظر خودم به نظر خانواده ام هم اهمیت می دهم و این طور هم نیست چیزی را انتخاب کنم که خیلی متفاوت از عرف جامعه باشد چون قرار است در این جامعه زندگی کنیم، هر چند زیاد هم پیش آمده که از انتخابم پشیمان شوم».

خودت انتخاب کن!

«امیر رضا» می گوید: «به نظر من اولین و مهم ترین چیزی که در ظاهر اهمیت داره، رعایت بهداشت و مرتب بودن است؛ این که فرد مطابق مد لباس نپوشد، اهمیتی نداره اما

مهم است که ظاهر مناسب و تمیزی داشته باشد. البته به نظر من عقاید و تفکرات آدم ها هم می تواند در ظاهر و رفتار هایشان نقش داشته باشد. همچنین فکر می کنم آدم باید پوششی را انتخاب کند که به چهره اش بیاید لازم نیست حتما لباس های مارک و گران قیمت بپوشد تا خوش تیپ به نظر برسد. به نظر من مجموعه ای از انتخاب مدل مو پیرایش، نوع لباس، نوع انتخاب عطر و ترکیب رنگ در لباس به معنای داشتن ظاهر مناسب است. در انتخاب لباس هم نظر خودمان در اولویت است، نه کس دیگری چون ما قرار است آن لباس را بپوشیم و باید با آن حس خوبی داشته باشیم».

خوش سلیقه باش!

«شایان» می گوید: «ظاهر خوب همراه با رفتار خوب است چون رفتار و برخورد های ما تاثیر مستقیمی روی ظاهر ما دارد. انتخاب پوشش مناسب و ظاهر درست به موقعیت مکانی هم مربوط است؛ یعنی بدانیم برای کجا چه نوع پوششی را انتخاب کنیم چون قطعاً پوششی که در مدرسه یا محل های رسمی انتخاب می کنیم با پوششی که در دورهمی های دوستانه انتخاب می کنیم متفاوت است. اهل پیروی از مد نیستیم چون به نظر، آدم می تواند در عین به روز و آراسته بودن، ساده و شیک هم باشد. مثلا برای من بست کردن لباس ها و رنگ ها طوری که هم ساده باشد، هم مناسب اهمیت داره. در انتخاب هایم نظر خودم



دوستان خوب جوانه! این هفته در بخش «آثار شما»، یک اثر ویژه و متفاوت به دستمون رسیده. دوست نقاش ما، مجتبی بهفرنیا ۱۵ ساله، یک موجود فضایی با مزه برامون کشیده. شما هم اگه اهل نوشتن یا نقاشی هستید، با ما در ارتباط باشید.

آثار شما

کمیک

وقتی یک نوجوان استرس دارد



دریچه

چرا در تماس با یک شیء داغ دست ما می سوزد؟

آتش و اجسام داغ یک احساس دردناک در بدن انسان به وجود می آورند که اسم آن را «سوزش» گذاشته اند. سوزش بدن چیزی است که ما باید با تجربه، خودمان آن را کشف کنیم و اصلا به همین دلیل است که یک کودک خودش را می سوزاند. اگر او خودش می دانست چه چیزی داغ است؛ دیگر به آن نزدیک نمی شد، اما چرا اجسام داغ ما را می سوزاند و اصلا دلیل این سوزش چیست؟ در اجسام داغ مولکول ها به شدت در حال ارتعاش هستند؛ مثلا در یک قطعه آهن داغ، اتم ها با سرعتی حدود یک میلیون بار در ثانیه مرتعش می شوند و چنان چه انگشت را به آن نزدیک کنیم به شدت احساس درد خواهیم کرد زیرا ذرات آهن با حرکات سریع خود سبب می شوند مولکول های بدن به طور ناگهانی و شدید به حرکت درآیند و به همین دلیل است که با لمس کردن آهن داغ در بدن خود، احساس سوزش می کنیم.

برگرفته از «دایرة المعارف به من بگو چرا و چگونه؟» اثر آکار دی لنوکوم، ترجمه سعید درودی

توصیه های بداندگشتی



چه جوری کمتر آب مصرف کنیم؟

تقریبا هیچ کاری نیست که بدون مصرف آب انجام شود، برای همین با بعضی کارهای ساده می توانیم آب کمتری مصرف کنیم. مثلا توی حمام برای تنظیم دمای آب، شیر گرم و سرد را کامل باز نکنید؛ یعنی با فشار کمتری عملیات خطیر رسیدن به دمای مناسب را انجام دهید. زمانی هم که لطفاتان گل می کند و می خواهید خود رو ی پدرتان را بشوید، از سطل آب و دستمال به جای شیلنگ استفاده کنید. همچنین می توان با قرار دادن یک وسیله جایگزین مثل بطری آب در مخزن آب فلاش تانک، حجم آب مورد استفاده در هر بار سیفون کشیدن را کم کرد. از آب باقی مانده شست و شوی سبزیجات، برای آبیاری گل ها و گیاهان استفاده کنید. باغچه راه شب یا صبح زود آبیاری کنید تا از تبخیر آب جلوگیری شود. برای تبخیر کندتر آب هم می توانید در قسمت های خشک باغچه یا گلدان ها، از کاه و برگ های تر و تازه یا سبوس برنج استفاده کنید. یادتان باشد هیچ وقت به دلیل این که فرد دیگری مسئول پرداخت آب بهاست، آب را هدر ندهید. هر شب از خودتان بپرسید؛ امروز برای صرفه جویی آب چه کردم؟



ایده و اجرا: مرادی، میرچانیان