

## آشتی با دندان پزشکی

ترس از دندان پزشکی باعث شده خیلی ها دندان درد رو به شنیدن صدای مته و دریل پزشکی هاتر جیب بدن. اما تا کی میشه پوسیدگی و درد دندان رو تحمل کرد؟ با چندان راهکار ساده روان شناسی می تونیم به ترسمون غلبه کنیم؛ اگر یک تجربه بد از محیط دندان پزشکی داری، دلایلی نداره این تجربه دوباره تکرار بشه. همون طور که یه معلم بداخلاق باعث نمیشه ترکت تحصیل کنی، به دندان پزشک احیاناً نایلد هم نباید باعث بشه دندان هات نابود بشن. با تحقیق و پرس و جو، یه پزشک ماهر پیدا کن و وقتی خواستی بری پیشش، فرض کن اولین باره که سرو کارت به دندان پزشکی می افته. این کار به چه دردی می خوره؟ خب وقتی معتقدی همه دندان پزشک هاتر سناک اند، استرس اجازه نمیده باز شکست همکاری کنی، برعکس کارهایی انجام میدی که تصورت از هیولا بودن اون تقویت میشه و در نتیجه احتمال این که جدی جدی اتفاق بدی برات بیفته، بالا میره. اعتماد کردن به کسی، وقتی داره کاری رو انجام میده که تو نمی بینی اش و کنترلش هم روش نداری، کار آسونی نیست اما وقتی بدونی این آدم، سال هاست داره کار می کنه و مشکلی هم به وجود نیآورده، احترا اعتماد می کنی. به دلیل دیگه که نمی ذاره آدم با خیال راحت بره دندان پزشکی، شرمندگی از دندان های خرابه؛ اما باید به خودت یادآوری کنی که کار دندان پزشک هار سیدگی به دندان های ناسالمه و از این کار درآمد کسب می کنن. همون طور که کسی از بیمار شدن خجالت نمی کشه، از خراب شدن دندانش هم نباید شرم منده باشه.



### سچها

خوبین؟ خوشین؟ دماغ تون جاقه؟! خندانده شوی دوشب پیش رو دیدین؟ خندیدین؟! اگر دقت کنید خندانده شوی امسال یک ویژگی خیلی خاص داره چون یک شرکت کننده متفاوت داره. «محمد متین نصیری»، نوجوونی که تونسته خیلی از حرفاش رو شکست بده و تا این مرحله بالا بیاد. راستی شما فکر می کنید خندوندن آدم ها کار سخته؟ مثلاً می تونید به روز توی جمع دوستانه چند دقیقه ای بایستید و آدم ها رو بخندونید؟ اگر جوابتون «بله» است و به اندازه «محمد متین» توانایی استند آپ کمدی دارید، بی خیال نشید. تمرین کنید تا به روزی بتونید جلوی تعداد زیادی از آدم ها اجرا کنید. شاید معروف شدین و به عنوان یک نوجوان معروف باها تون گپ زدیم!

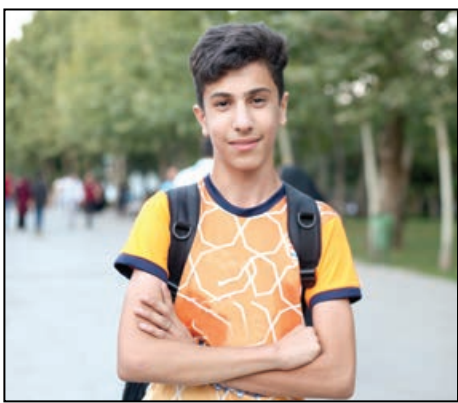
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

ارتباط با صفحه جوانه

در تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

تلفن تحریریه ۵۱۳۷۶۳۴۰۰

### #حال خوب



عکس صادق داغ

سبحان ۱۶ ساله میگه: «هر کسی با یه کاری شاد میشه؛ من رو ورزش کردن خوشحال می کنه. البته بعضی ها بهم میگن ورزش آدم رو بیشتر خسته می کنه اما برای من این طور نیست، ازش انرژی می گیرم».

### گپی با دو نوجوان برنده مسابقات بین المللی نقاشی

## نوجوان های رنگی!

### گزارش نوجوان

روزهای تعطیل تابستان جان می دهد برای این که تفریح کنیم، سرگرم باشیم و کارهایی را که دوست داریم، انجام بدهیم. هر کسی هم از کاری لذت می برد. یک نفر ممکن است با کتاب خواندن سرگرم شود و یک نفر از ورزش کردن یا نقاشی کشیدن لذت ببرد اما بعضی از آدم ها خیلی زرنگ اند! چون مثل دوستان این هفته ما کارهایی می کنند تا علاوه بر سرگرمی، افتخار هم کسب کنند. «هلیا شرک خواه» و «سارا صدوقی» دو نوجوان نقاشی هستند که در مسابقات مختلفی مقام آوردند. مثلاً هلیا دو سال پیش در مسابقات دوسالانه نقاشی کانون پرورش فکری به عنوان شایسته تقدیر انتخاب شد و در مسابقات بین المللی نقاشی تهران مقام آورده است. سارا هم مثل هلیا برگزیده مسابقات دوسالانه کانون شده و پارسال به عنوان نفر برتر مسابقات بین المللی نقاشی کشور از پاکستان انتخاب شده است. امروز به سراغ دوستان نقاش مان رفتیم و با آن ها گپ زدیم.

#### ● با نقاشی حرف می زنی!

همین اول صحبتت از بچه ها می پرسم نقاشی کشیدن و شرکت در مسابقات نقاشی چه فایده ای دارد؟ هلیا می گوید: «به نظر من آدم ها با نقاشی کشیدن احساسات شان را راحت تر بیان می کنند. همیشه حرف هایی وجود دارد که آدم ها نمی توانند به راحتی درباره آن صحبت کنند. در صورتی که با نقاشی کشیدن می توانند به راحتی حرف شان را بگویند و پیام شان را منتقل کنند.» سارا ادامه می دهد: «یک نقاش فقط دنبال دیده شدن است. کسی که نقاشی می کشد هیچ وقت به خاطر جایزه در مسابقات شرکت نمی کند چون جایزه آن چنان بزرگی نمی گیرد. مثلاً من وقتی در مسابقات بین المللی برنده شدم، جز یک لوح تقدیر و مدال چیز دیگری دریافت نکردم اما خوشحال شدم! چون می دانستم نقاشی ام دیده شده است!»

● دوست داشتن با رسم شکل! می خواهم بدانم اگر قرار باشد با نقاشی کردن برای آدم ها پیامی بفرستند، چه چیزی می کشند؟ سارا می گوید: «به این که چه چیزی باید بکشم فکر نکردم اما مطمئن چیزی می کشم که عشق انسان ها به همدیگر را نشان دهد. عشقی که به رنگ پوست و نژاد آدم ها کاری نداشته باشد و فقط عشق آن ها به یکدیگر را نشان دهد.» هلیا هم می گوید: «من دوست دارم درباره اتحاد

آدم ها نقاشی بکشم. اتحادی که در واژه دوست داشتن تعریف می شود. به این که چطور باید این اتحاد را نشان دهم، فکر نکردم اما من اتحاد را شبیه کعبه می بینم. اگر دقت کنید کعبه در میان مسلمانان به عنوان یک محور عمل می کند و همه چیز دور آن می چرخد. من فکر می کنم اتحاد این شکلی است. چون همه کنار هم هستند و اصلاً به این که از کجا آمدند، کاری ندارند.»

#### ● نوجوانی ات را رنگ بزنی!

از بچه ها می پرسم اگر قرار باشد زندگی تان را نقاشی کنید چه می کشید؟ سارا کمی فکر می کند و می گوید: «من تر جیب

#### ● زندگی هنرمندانه یک نوجوان

سارا در مدرسه تیزهوشان درس می خواند و هلیا در نمونه دولتی، یعنی هر دو دوست نوجوان این هفته ما به

می دهم زندگی ام را رنگارنگ بکشم. برای همین رنگ ها را روی صفحه می پاشم. به نظر من آدم ها روحیات مختلفی دارند و به چیزهای متفاوتی علاقه مند هستند. معتقدم همین تفاوت باعث شده که زندگی مان زیبا شود. چون سلیقه های متنوع، باعث می شود زیبایی ها به وجود بیایند. من هر سلیقه را یک رنگ می بینم و دوست دارم زندگی ام را رنگارنگ بکشم.» هلیا هم می گوید: «من زندگی ام را به رنگ سفید می کشم. چون رنگ سفید است که آدم ها آرام می کنند و مطمئنم که آدم ها در تمام زندگی شان، دنبال آرامش می گردند.»



کردن و انسان بودن روی این کره خاکی را دریافتند تا جهانی زیبا را برای خود رقم بزنند. معمولاً کسانی که زیاد کتاب می خوانند، در برابر سختی ها همچون کوه استوارند و همچون رود در زندگی جاری اند. چارچوب زندگی شان را با خوبی ها و مهربانی ها و تجربیات خود از کتاب ها می سازند و ستون زندگی شان را با زیبایی ها بنا می کنند. خواننده های کتاب با آن پرواز می کنند و به دنیا های متفاوتی می روند، بعضی در لانه مورچه ها، بعضی

● و سوم این که باید مواظب تون باشه چی می فرید، به چه اندازه می فرید، با چه کیفیتی می فرید و ...



● دوم این که برای پول تمویبی های که می گیرید مساب و کتاب داشته باشید ...



● اول این که قناعت کنید. فقط چیزای به درد بخوری که لازم دارید بخرید مگر آنکه میفرواین هدیه بدید ...



### چرا تابستان این قدر گرم است؟

این روزها که زیر آفتاب داغ شورش عرق می ریزید، فکر کرده اید این گرما از کجا می آید؟ قدیم ها مردم معتقد بودند خورشید در تابستان به زمین نزدیک تر است و به خاطر همین زمین گرم می شود اما آیا این درست است؟ خیر! در زمستان، نیم کره شمالی تقریباً پنج میلیون کیلومتر نسبت به فصل تابستان، به خورشید نزدیک تر است در صورتی که ما باز هم هوای سرد زمستانی را تجربه می کنیم. واقعیت این است که اختلاف دما به علت دوری خورشید از زمین نیست بلکه به خاطر زاویه تابش خورشید به زمین است. اشعه خورشید در فصل زمستان انحراف بیشتری دارد و در تابستان، این انحراف کمتر است. این انحراف اشعه ها باعث می شود گرمای کمتری تولید شود. چون خورشید گرمای خود را در منطقه وسیع تری از زمین منتشر می کند و پرتوهای نور وقتی از اتمسفر زمین عبور می کند، گرمای بیشتری از دست می دهد. البته عوامل دیگری هم به تنظیم آب و هوا کمک می کند مثلاً آب، اثر تثبیت کننده دارد و باعث می شود بین روز و شب تابستان و زمستان دمای هوا کمتر تغییر کند.

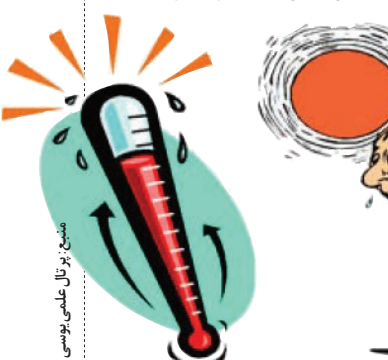
ارتفاع هم باعث می شود درجه

حرارت کمتر باشد و هر چه

در ارتفاع بالاتری زندگی

کنیم، هوای خنک تری

را تجربه می کنیم.



#### توصیه های بند انگشتی

### موهایمان چقدر شامپون نیاز دارد؟

همه ما به داشتن موهای زیبا اهمیت می دهیم اما کمتر به جزئیات شست و شودقت می کنیم، موضوعی که می تواند باعث ریزش موهایمان شود. برای این که بدانید چطور به بهترین نحو موهایتان را بشویید، این چند نکته مهم را بخوانید.

● برای موهای با قد متوسط (از چانه تا شانه)، به اندازه یک سکه پانصد تومانی شامپون نیاز است.

● اگر موهایتان کوتاه تر است، به اندازه یک بند انگشت شامپون نیاز دارید.

● اگر موهای شما بلندتر است و از شانه هایتان هم فراتر رفته، به اندازه نیم لیتر از کف دستتان شامپون نیاز دارید.

● بهترین نحوه شست و شو این است که میزان مناسب شامپو را روی کف دست بریزید و دست هایتان را به هم بمالید تا شامپو کف کند، بعداً آن را روی سر بمالید. در همین حال ضمن ماساژ، کف شامپو را در همه نقاط به خوبی منتشر کنید. بهتر است این عمل را ۲ تا ۴ دقیقه ادامه دهید. تأکید بیشتری روی فرق سرو اطراف آن داشته باشید تا نقطه ای از نظر دور نماند و همه جا به شامپو آغشته شود. سپس موهایتان را آب کشی کنید.



#### ایده اجرا

میر جانیان، مرادی

توی این اوضاع اقتصادی شما نوجوانان هم باید بیشتر دقت کنید...

