

## تمرین باجنبه بودن

دقت کردین با بعضی هانمیشه حرف زد؟ کافیه به انتقاد کوچولو از شون بکنی تا سریع شروع کنن به شلوغ کاری و دفاع کردن از خودشون انگار که تودادگی، محکوم شدن، قاعده (در باره مشکلات حرف بز) استثنائا در باره این آدم‌ها جواب نمیده؛ هر باز خوردی رو توهین و بی انصافی قلمداد می کنن؛ در نتیجه، مشکل حل کنه‌نمیشه هیچ یک چیزی هم بد هکار شون میشی و اون وقت توهستی که باید به خاطر کار نکرده از شون عذر خواهی کنی. از اینا برقرار کردن باین آدم‌ها کار آسونی نیست ولی کار راحت اینه که خودمون جزو این گروه‌ناشیم. آدم‌های بی منطق انتقادناپذیر همیشه طلب کار، دایم تنش ایجاد می کنن؛ برای این که آروم باشیم و حال خودمون و بقیه رو بد نکنیم، بهترین کار اینه تا جای ممکن از این آدم‌ها فاصله بگیریم؛ قدم بعدی اینه که وقتی تشخیص دادیم این خصلت خوبی نیست، سعی کنیم توی خودمون از بین بریمش. چطوری؟ کافیه بدو نیم هر ایرادو انتقادو پیشنه‌هادی، شخصیت مارو هدف نگرفته؛ طرف مقابل فقط دلش می‌خواد، رابطه‌اش رو باما بهبود بدیخشه و مشکلات رو بدون در دسر حل کنه. وقتی کسی پیش خودش آدم محترمیه‌وا خودش رضایت داره و حالش با خودش بد نیست، می‌تونه بین نقد دوستانه و مخرب، تفاوت قائل بشه و مدام فکر نکنه در معرض توهین و بی احترامی قرار گرفته. به همین راحتی!

گپ‌وگفت باحال و خواندنی با چند کبدی‌کار قهرمان نوجوان

# بازی محلی، ورزش جهانی

مهین ساعدی | روزنامه نگار



هیچ چیز در دنیایم می‌تواند مثل بازی و ورزش هیجان‌انگیز باشد، حالا فکر کنید رشته‌ای وجود داشته باشد که هم ورزش و مهارت باشد، هم بازی و خوش گذرانی. «کبدی»، همان ورزش رویایی است که همه‌ای‌ها را با هم دارد. این

### ورزشی برای دوست داشتن آدم‌ها

از شدت عشق و علاقه «زهر اعبادی» به رشته‌اش هر چه بگویم، کم است. خودش توضیح می‌دهد: «من عاشق کبدی‌ام، چون به من همدلی و دوست داشتن آدم‌ها را یاد داد. از کلاس چهارم دبستان ورزش می‌کنم اما دو سالی هست که به‌صورت حرفه‌ای کبدی کار می‌کنم و به خاطر وجود مسئولان هیئت و مربی خوبی که داریم، روز به روز بیشتر عاشق‌اش می‌شوم. کبدی یک بازی چندوجهی مهیج و تقریبا شبیه «راگبی» است. من برای این رشته خیلی سختی کشیدم چون خانواده‌ام در ابتدا اراضی نبودند، یک سال و نیم سختی کشیدم و بالا‌ره وقتی به تیم ملی دعوت شدم، آن‌ها هم راضی شدند.

حالا با خیال راحت به ورزش مسورد علاقه‌ام می‌پر دارم. روزهای اول خانواده‌ام به من می‌گفتند آخر این چه جور رشته‌ای است! من همان موقع به خودم قول دادم تمام تلاشم را به کار بگیرم و حالا این نتیجه‌اش است که خانواده به من افتخار می‌کنند و خدا را شکر راضی‌ام!»

این بازی در هندوستان بسیار محبوب است

تجربه‌های بند انگشتی

### اسپیکر بسازیم

بازار، پر است از اسپیکرهای رنگارنگ و متنوع اما بهترین‌های‌شان هم به پای اسپیکری که خودت درست می‌کنی، نمی‌رسند؛ چون برای ساختنش زحمت می‌کشی و کلی خلاقیت خرج می‌کنی. یک قطعی خالی نوشابه، هندزفری، میخ و چکش همه چیزهایی است که برای درست کردن اسپیکر ت لازم داری.



قوطی را خالی کن، داخلش را خوب بشوی و کاملا خشک کن. سپس بودن قوطی، ممکن است به هندزفری آسیب بزند. بعد با میخ و چکش، ته قوطی چند تا سوراخ پراکنده ایجاد کن. می‌دام خودت از پشش برمی‌آیی اما در این مرحله چکش کاری، اگر از یک نفر کمک بگیری خیالت راحت‌تر است.

### کمیک



#### • در درس خواندن افراط نکنید



#### • در شومی کردن مد و اندازه نگه دارید



#### • بازی را زیادی هدی نگیرید



#### • در کمک کردن هم زیاده‌روی نکنید



رشته با منشأ بومی و محلی، تار یخچه دور و درازی دارد؛ با این که چند سالی است که به‌صورت جدی وارد شاخه‌های ورزشی شده اما همیشه در کشور های آسیایی مثل ایران و هند و پاکستان طرفدار داشته‌است. دو تیم ۱۲ نفره (هفت نفر توی زمین و پنج نفر، رزرو) در دو نیمه ۲۰ دقیقه‌ای نفس گیر، در حالی که مرتباً عبارت «کبدی کبدی» را تکرار می‌کنند، با انجام حرکات حمله‌و دفاع و جابه‌جایی باید بتوانند با لمس یا گرفتن یار تیم مقابل

### راهی برای قوی‌تر کردن جسم و ذهن

«آیناز فرزانه‌فر» سرمآخونده بود اما طوری برای بازی هیجان داشت که فقط از یک ورزشکار واقعی و اصیل برمی‌آید. آیناز درباره رشته‌اش می‌گوید: «کبدی شاید در نگاه اول یک بازی شبیه همان زو باشد اما واقعیت این است که این رشته گروهی کلی شور و انرژی به شما منتقل می‌کند، جو آن کاملاً دوستانه و صمیمی است؛ چون چیزی که باعث موفقیت در این رشته می‌شود، همدلی و همکاری است. کبدی، ورزشی مخصوص چابک‌ها و پاشا ط‌هاست. من هم مثل بچه‌ها و احتمالا مثل خیلی‌های دیگر، اوایل که به واسطه معلم ورزش‌مان با این رشته آشنایی پیدا کردم، با مخالفت مواجه شدم. پدرم اصلاً موافق این رشته نبود اما خدا را شکر کم‌کم راضی شد و حالا همه چیز خوب است.»



آثار شما

## چند طرح



این خودکار شب‌ها برای چشم‌های تو خون‌گریه می‌کند بروی این کاغذهای پاره‌پاره!	این شعر از ژرفای وجودم به بیرون فوران کرده‌است نگاه کن! واژه‌های پرنده دسته‌دسته کوچ می‌کنند به جایی سراسر!	چشمات دستات اصلا خودت! دورترین فاصله‌ها را با من داشت مثل همین خانه و برون!
شما هم اگر دستي به قلم دارید، شعرا، یادداشت‌ها و داستان‌های تان را برای جوانه بفرستید تا با نام و عکس خودتان در جوانه چاپ شود.	شاعر: <b>حسین بازپور</b> ، ۱۷ ساله	

## دوستان خوب

**نوجوان‌مان، سلام!**  
حال‌تون چطوره؟ از حال ما اگر ببرید، خیلی خوبیم. یک دلیلیش، نتیجه درخشان کاروان ورزشی کشورمون در بازی‌های پارآسیایی جاکارا است. تیم‌های ملی ایران، در چندین رشته کلی مدال به‌دست آوردند. چیزی که باعث شد همه ما بهشون افتخار کنیم و یادمون بمونه آدم وقتی دلش بخواد به هدفی دست پیدا کنه، هیچ چیزی جلودارش نیست. دم ورزشکارهای پارآسیایی مون و همه کسانی که با انگیزه و قدرت، رویاها و آرزوهاشون رو دنبال می‌کنن، گرم! جوانه، امیدوار به بزودی خبر موفقیت‌های بزرگ دوست‌های نوجوونش رو بشنوه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

## #حال-خوب

آر ش ۱۶ ساله میگه: «حال خوب یعنی دوستان خوبی داشته باشی و یک روز تعطیل با آن‌ها لحظه‌های خوب و شاد رای بگذرانی».



### دریچه

### پرنندگان چطور به «کریستف کلمب» درکشف آمریکا کمک کردند؟



فصل پاییز وقت مهاجرت پرنندگان است. در این فصل پرنندگان به سمت جنوب حرکت می‌کنند؛ اما آیا می‌دانید آن‌ها چطور مسیر خود را پیدا می‌کنند؟ همه مامی‌دانیم حیوانات و پرنندگان در بعضی جنبه‌ها حواس قوی‌تری از ما دارند. این حواس قوی در جهت‌یابی هم به کمک‌شان می‌آید. پرنندگان می‌توانند میدان‌های مغناطیسی اطراف کره زمین را تشخیص دهند. دانشمندان معتقدند به احتمال قوی، همین حساسیت پرنندگان درباره میدان‌های مغناطیسی است که در تشخیص مسیر درست کمک‌شان می‌کند.

اما شاید بررسید این موضوع چه ربطی به کریستف کلمب و قاره آمریکا دارد؟ وقتی کریستف کلمب در سال ۱۴۹۲ میلادی نزدیک قاره آمریکا شد، دسته بزرگی از پرنندگان مهاجر را در آسمان مشاهده کرد که به طرف جنوب غرب در حال پرواز هستند. او از جهت پرواز پرنندگان متوجه شد آن‌ها به خشکی نزدیک شده‌اند؛ بنابراین جهت حرکت خود را به سمت جنوب غرب تغییر داد و در مسیر پرواز پرنندگان قرار گرفت. این همراهی او با پرنندگان باعث شد به جای ساحل «فلوریدا» در «هاهاما» پیاده شود و این زمینه‌ساز کشف قاره آمریکا شد.

### چه خبر؟

### محققان به دنبال راهی برای آپلود اطلاعات در مغز



دنیایی را تصور کنید که برای یادگیری نیاز به صرف وقت ندارد و فقط کافی است همه اطلاعات مورد نیاز را به مغز خود آپلود کنید، دقیقاً شبیه فیلم‌های علمی‌وتخیلی. به تازگی دانشمندان راهی تازه برای انجام این کار یعنی آپلود کردن اطلاعات به مغز انسان یافته‌اند؛ به گفته آن‌ها این روش به اندازه به خواب رفتن ساده و بدون درد است. دانشمندانی که در «HRL information and system sciences laboratory» واقع در کالیفرنیا فعالیت می‌کنند، قصد دارند به وسیله روش‌های الکتریکی مغز انسان را برای یادگیری تحریک کنند. این روش با استفاده از کلاه ویژه انجام می‌شود که روی سرقار می‌گردد.

### سریع‌ترین خودروی جهان را بشناسید

توربیناتور ۲ (Turbinator)، سریع‌ترین خودروی جهان با انتقال قدرت پیش‌رانه به چرخ‌هاست؛ توربیناتور که در زمان ۸ ثانیه با کمک سیستم کنترل کشش ۱/۶ کیلومتر سطح نمکی را طی می‌کند، با استفاده از ترمز بادی متوقف می‌شود. این خودروی قدرتمند، در جدیدترین آزمایش نهایت سرعت پس از گذشت دو دقیقه و ۱۹ ثانیه و طی کردن ۱۲/۵ کیلومتر، به سرعت ۸۱۰ کیلومتر بر ساعت رسید. باید توجه داشت این سرعت با خودرویی که از سیستم انتقال قدرت پیش‌رانه به چرخ استفاده می‌کند، ثبت شده‌است. پیش‌رانه این خودرو، توربین گازی با قدرت ۵۰۰۰ اسب بخار است. تمام این قدرت به هر چهار چرخ خودرو با طول ۱۱ متر و وزن ۲۲۴۵ کیلوگرم منتقل می‌شود.

### معرفی بازی

### معمای ساختمان مخروبه



**نام بازی:** ۴۱۱۴۸  
**سازنده:** مهدی فتاحی  
**حجم:** ۱۹ مگابایت  
۴۱۱۴۸، یک بازی اپیزودیک از خانواده بازی‌های معمایی و ماجراجویانه و البته ترسناک است. ماجرا با به هوش آمدن پسر جوانی در یک ساختمان متروک و مخروبه شروع می‌شود. پسر، گذشته خودش را فراموش کرده‌است و حتی اسمش را هم به یاد نمی‌آورد. نشانه‌ها، سقف منفرجه شده تالار و سردری که از ضربه خوردن به سر پسر حکایت می‌کند، می‌گوید در زمان بیهوشی پسر، اتفاقاتی غیرعادی رخ داده‌است اما چه اتفاقاتی؟ او در این ساختمان چه کار می‌کند؟ چطور می‌تواند از این جا خلاص شود؟ با تحقیق و گشت‌ونوی پسر برای جواب دادن به این سوال‌هاست که بازی وظیفه شما به عنوان گیرم شروع می‌شود. مکان‌های مخفی و شخصیت‌های عجیب و اتفاق‌های ترسناک و رازآلود، چیزهایی است که در ۴۱۱۴۸ با آن مواجه خواهید شد و همین‌هاست که بازی را هیجان‌انگیز می‌کند. شما با استفاده از راهنمای نوشتاری و باز کردن گر معماها باید به پسر کمک کنید گذشته‌اش را به یاد بیاور و دو مأموریتش را انجام بدهد. نورپردازی اصولی و صداگذاری دقیق، شمارا با جریان قصه و حال و هوای بازی به خوبی همراه می‌کند. ۴۱۱۴۸، نه فقط در بین بازی‌های ایرانی جایگاه قابل قبولی دارد که در سطح جهانی هم، می‌شود رویش حساب کرد؛ این بازی به زبان انگلیسی ترجمه و در گوگل پلی، عرضه شده‌است. اگر دلتان برای کمی هیجان تنگ شده‌است و دوست دارید حواس جمعی تان را محک بزنید و اندروید گوشی تان هم چهار به بالاست، ۴۱۱۴۸، را دانلود کنید.



زندگی سلام، پنجشنبه، ۲۶ مهر ۱۳۹۷، شماره ۵۱۱۶

## جوانه بپنج شنبه‌ها بخوانید