

## خوشا به من که دست تو، پرواز هدیه می دهد...

همه محدودیت های به دختر نوجوان!  
\*سلام جوانه. من وبر ادرم از طر قدرا ایتیم. فقط چه خوب می شد  
اگه از معما و تست هوش هم استفاده می کردی.

جوانه: ممنون فاطمه خانم. به پیشنهادت فکر می کنیم.  
\*جوانه جون! خیلی خوشحال شدم که روز نامه، صفحه ای رو به  
ما نوجوونا اختصاص داده، سپاس.

آید اتر کم ن زاده، ۱۵ ساله، مشهد

آدرس تلگرامی مون: @zendegisalam

سلام به همه؛ همه نوجوان های صمیمی و صادقی که  
جوونه های امید و انگیزه ذهن و وجودشون، سبز و تازه  
است! سومین هفته ای به که برای حرف زدن و رفاقت با  
شما می یایم دیدنتون و امیدواریم این صفحه به دست  
دوستانمون: نوجوان های ۱۲ تا ۱۶ ساله برسه و دیده و  
خوانده بشیم. تو هفته ای که گذشت، پیام های زیادی از شما  
به دستمون رسید که بیشترش، حال و هوای تشکر داشت و  
بعضیاتون هم انتقادها و پیشنهادهای خوبی داشتین:

\*جوانه سلام! واقعا ستون های حال خوب، PV، صندوقچه،  
کارگاه و کمیک عالیه، ولی تن تن جالب نیست، چون انگار فقط  
واسه پسر هاست که آزدند هر جا برن. تو رو خدا داستان  
ترسناک و آثار خود مارو هم تو صفحه بذارید.

جوانه: اتفاقا سوژه تن تن این هفته، به دختر خانم موفقه به

با یک نوجوان قهرمان آشنا شوید؛

## چپ دست جادویی!

الهه توانا- محل قرارمان «باشگاه پینگ پنگ جوانان» است.

زودتر رسیده. ورزشکار بودن از نشاطش پیداست، حرفه ای بودن  
از خوش قولی و خوش رویی اش. از آن نوجوان های درجه یک و  
با انگیزه های است که دیدنش، به آدم انرژی می دهد. با اعتماد به نفس  
است و معلولیت دست راستش، هیچ مانعی در فعالیت ورزشی اش  
ایجاد نکرده. فاطمه محمدی، پینگ پنگ باز ۱۶ ساله فوق العاده ای  
است که از خودش و تجربه هایش می گوید:

عکاس: وحید بیات  
تصویر ساز: سمیه علویور

از یک انتخاب اتفاقی تا طلای آسیا!

فاطمه ورزش را از سال ۸۷ شروع کرده و درباره شروع راهش می گوید:  
«خیلی اتفاقی رفتم سراغ پینگ پنگ و خیلی زود، راهی مسابقات لیگ  
تهران شدیم و سوم شدم. این موفقیت برای من خیلی خوشایند و  
انگیزه بخش بود و از آن به بعد تلاش و تمرینم را بیشتر کردم، طوری  
که طی چهار سال، یازده مدال ملی و بین المللی به دست آوردم  
و در مسابقات پارا آسیایی ۲۰۱۳ کوآلا لامپور، در دره انفرادی،  
مدال برنز و در دره دونفره، مدال طلا کسب کردم.»

از دیگران چیزی کم ندارم

فاطمه تجربه شرکت در مسابقات غیر معلولان  
را هم دارد و درباره حس و حالش در آن موقعیت  
می گوید: «هیچ وقت حس نکردم از افراد سالم کمترم.  
البته اوایل خیلی سخت بود و سه دور هیچ مقامی  
نیاوردم اما ناامید نشدم، کم کم راه افتادم و سال  
۹۱ جو هشت نفر برتر کشور شدم و بار تبه های

فردی و تیمی متعدد، پاداش تلاش هایم را گرفتم. معتقدم حتی می توانم  
در پارالمپیک مقام بیاورم اما شرکت در مسابقات انتخابی سهمیه  
پارالمپیک که همین دو سه ماه پیش برگزار شد، ۹ میلیون تومان هزینه  
دارد که برای من مبلغ زیادی است.»

این پینگ پنگ باز یگوش!

پینگ پنگ باز نوجوان ما، دنیای پینگ پنگ را اینجوری توصیف می کند:  
«من با پینگ پنگ یاد گرفتم رفتار و حرکاتم را نه فقط در ورزش که در  
همه لحظات زندگی، کنترل کنم. من با این ورزش، نقشه و برنامه ریزی  
راید گرفتم و آرامش، اعتماد به نفس و شادابی را هم از پینگ پنگ دارم.  
خوشحالم که در مسابقات پینگ پنگ مالزی، با اخلاق ترین بازیکن  
شناخته شدم و همه این ها به این دلیل است که در این راه تنها نیستم؛ پدر  
و مادر خوب و مربیانم، همراهان همیشه من بودند و هستند.»

شما کجای این شهر هستید؟ شما و دوستانتان به چه چیزهایی علاقه  
دارید و این روزها مشغول چه کاری هستید؟ اگر دوست دارید تن تن  
ما به سراقتان بیاید یا خبرنگار افتخاری ما باشید، پیامک بزنید.

کارگاه

این هفته:

## اسکرپ بوک بسازیم!

\*لحظاتی توی زندگی همه ما هست که دلمان می خواهد در قاب نگاه و حافظه مان،  
تا همیشه ثبت شود.

\*مهارت عکاسی، روشی خوب و قدیمی برای ماندگار کردن لحظات خاص است.  
اما خیلی وقت ها، یک یا چند عکس به تنهایی برای ثبت حال و هوای یک روز یا  
یک دوره از زندگی کافی نیست و دلمان می خواهد در حد یکی دو خط، حس  
آن روز و لحظه مان را بنویسیم و خرد در یز های آن روز و اتفاق را، هر چند ساده و  
خنده دار، به خاطرمان سنجا کنیم: کارت پرواز یک سفر مهم و شیرین، کلی  
که هدیه گرفتیم یا کاغذ رنگی یک کادوی ارز شمن!

\*حتما موافقت که برای این مدل ثبت خاطرات، به  
چیزی فراتر از آلبوم عکس نیاز داریم: یک کلاسور که  
امکان نوشتن، چسباندن و پانچ و آرشو کردن هر آنچه را که بر ایمان  
خاطر انگیز است و دوست داریم به ما بدهد. کلاسوری که این روزها  
به اسم «اسکرپ بوک» (scrapbook-مجموعه) یا «دفتر ثبت خاطرات  
مصور» شناخته می شود.

\*ذوق و خلاقیت اولین چیزی است که برای ساخت یک دفتر ثبت  
خاطرات مصور لازم است. در قدم بعد، به یک کلاسور نیاز دارید. یک  
کلاسور با جلد محکم مقوایی و پلاستیکی و حتی پارچه ای که به شما  
امکان کم و زیاد کردن تعداد برگه ها و پانچ و آرشو بدهد. بقیه اش  
هم که به روحیه و سلیقه خودتان برمی گردد: خودکارها و مدادهای  
رنگی، مقوای رنگارنگ، قیچی های برش فانتزی، برچسب و کاموا  
و دکمه و گل خشک و همه آنچه که به ثبت خاطره تان کمک و به  
خاطر اتان، رنگ و غنا می بخشد، وسایل ساخت یک اسکرپ بوک  
هیجان انگیز را تشکیل می دهد.

صندوقچه

## خبرهای جالب از دور دنیا

میترا انتاری

زیور آلاتی از موجودات زنده!

**دیلی میل**- هر چند چینی ها به داشتن مدهای عجیب و  
غریب معروفند اما مد جدید نوجوانان چینی، یک جورهایی  
دور از انسانیت است. به تازگی، جانداران کوچک زنده که در  
محلولی نگهداری می شوند و عمرشان هم به همین خاطر به  
شدت کوتاه است، در چین به عنوان زیور آلات مد شده اند!

خطرناکترین سلفی های دنیا

**بور دیاندا**- حتما برای شما هم عجیب است اگر بشنودید  
خطرناکترین سلفی های دنیا را یک دختر ۱۸ ساله روس  
ماجرای جوی گیرد! «آنجلینا نیکالا» که عاشق عکاسی است،  
ترسناکترین و خاصترین سلفی های دنیا را بر روی بلندترین  
برج ها و مرتفع ترین مکان های جهان، ثبت کرده است.

سفر تفریحی به فضا!

**ایستنا**- روسیه به تازگی اعلام کرده که به زودی می خواهد  
سفرهای تفریحی به فضا برای علاقه مندان ترتیب دهد!  
متقاضیان این سفرها با استفاده از فضاپیمای پیشرفته  
و مجهز سایوز، عازم سفری به ماه خواهند شد و برایشان  
امکانات لازم این جور سفرها پیش بینی شده است. هزینه  
این گردش گرانتیمت، ۲۰ میلیون دلار است!



PV!

اعتماد، ساختنی است!

سمانه علویان، مشاور

می گه: به آخر خطر رسیدم. به خطایی کردم که نباید می کردم و همش دارم  
خودموسرزش می کنم. «صاف تو چشم زل می زنه و ادامه می ده: «پدر و  
مادر من دیگه بهم اعتماد ندارن. منو به یه چشم دیگه نگاه می کنن. گوشی مو  
توقیف کردن و رفت و آمد هامو محدود. خیلی احساس تنهایی می کنم.  
حالا باید چه کار کنم؟» ازش می پرسم: «اگه به ماشین زمان داشتی، باهاش  
چیکار می کردی؟» آهی می کشه و می گه: «کاش می شد! حتما به سه ماه  
قبل می رفتم و انتخاب دیگه ای می کردم. ایهش می گم: «این نشون می ده  
پشیمونی و دوست داری جبران کنی. ولی اینو هیچ وقت فراموش نکن که  
«دنیا ساخت شنی نیست و تو نمی تونی از یه رودخونه، دوبار رد بشی؛ چون  
آب رودخونه مدام در جریانوراکد نیست؛ می گذر و تازه می شه. پس پرسه  
زدن در گذشته بی فایده است. اما به خاطر انگیزهات برای جبران و انتخاب  
درستی که الان می تونی داشته باشی، تحسین می کنم و درباره رابطه با  
والدینت حتما کنارتم و کمک می کنم تا دوباره باهم بسازیمش.»  
می پرسه: «یعنی می شه؟» می گم: «اگه تو بخوای حتما. قدم اول اینه که  
خودت رو ببخشی و دوست داشته باشی. دست از سرزنش خودت برداری  
و به خودت فرصت دوباره بدی. قدم دوم اینه که اعتماد سازی کنی. من  
نمی تونم از والدینت بخوام که به تو اعتماد کنن؛ چون در تمام روابط،  
مسئولیت اعتماد روی شونه خودماست. پس خودت باید مدتی گوشی ترو  
در اختیار شون بذاری و رفت و آمد هاتو اطلاع بدی و هر کار دیگه ای که فکر  
می کنی لازمه انجام بدی. قدم بعد اینه که رابطه ترو با اوناترمیم و باز سازی  
کنی. به فاکتورهایی مثل احترام، ابراز محبت، صمیمیت و گفت و گو توجه  
کنی و سعی کنی حسابت رو تو بانک عاطفی اون هاتر کنی. و قدم آخرین  
که دست از منفی بافی و یأس برداری. اگر شکست خوردی، وود دلسرد  
نشی و به تلاش ادامه بدی.»

نوجوانای امروزی رو چه جور می شه شناخت؟

کمیکی

