PV!

دایره‌های حریم خصوصی را بشناسیم

دیدی بعضی‌ها موقع حرف زدن اون قدر به آدم نزدیک میشن که معذبت می کنن؟ بعضی‌ها هم از اون‌ور بوم میفتن و طوری ازت فاصله می گیرن که باید صدات رو با بلندگو بهشون برسونی. رعایت کردن فواصل حریم شخصی، یکی از کلیدهای مهم برقراری ارتباطه. بلدبودنش همچنین بهمون کمک می کنه دایره حریم خصوصی خودمون رو با قطعیت مشخص کنیم. اولین دایره حریم شخصی، فاصله «صمیمانه» است؛ اندازه این حریم، بین ۴۵ تا ۱۲۰ سانتی متره و فقط افراد خیلی نزدیک مثل اعضای خانواده اجازه ورود بهش رو دارند؛ گفت‌وگوهای صمیمانه در این فاصله به افراد احساس آسایش بیشتری میده. دایره دوم، حریم «اجتماعیه» با فاصله‌ای حدود ۱۲۰ تا ۳۶۰ سانتی‌متر. این محدوده، ویژه روابط و مراودات اجتماعیه؛ آشناهای دور و کسانی که تازه باهاشون آشنا شدیم تو این دایره قرار می گیرن؛ باید حواسمون باشه این مرز رو در ارتباطاتمون مشخص کنیم و به دیگران غیرصمیمی هم اجازه ندیم به دایره اول وارد بشن. سومین دایره، حریم فاصله «عمومیه» که بیشتر از ۳۶۰ سانتی‌متره و همون فاصله‌ایه که در فضای جامعه، لازمه برای غریبه‌ها رعایت کنیم؛ باجه‌های بانک و دستگاه‌های خودپرداز و فروشگاه‌ها و به‌طور کلی فضاهای عمومی، در دایره سوم قرار می گیرن.

نوجوان‌های عزیز، سلام!

حالتون چطوره؟ ما خوبیم و وقتی شما رو می‌بینیم حالمون بهتر هم میشه. اگه تازه با «جوانه» آشنا شدین، شاید ندونین منظور ما از «دیدار» چیه. رفقای نوجوون ما، هر هفته میان روزنامه و درباره علایق، موفقیت‌ها و دغدغه‌هاشون با هامون گپ می‌زنن. این جلسه‌های صمیمانه، به ما کلی انرژی وانگیزه میده. شما هم اگه دلتون می خواد با دوست‌هاتون توی میزگردهای ما شرکت کنید، با هامون در تماس باشید. جوانه برای نویسنده‌ها، شاعرها و عکاس‌های نوجوون هم فضایی رو به وجود آورده تا بتونن استعدادشون رو نشون بدن؛ پس اگه دست به قلم یا دوربین هستین، بخش «آثار شما»ی صفحه جای شماست.

شماره پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه: ۰۵۱۲۷۶۳۴۰۰۰

گپ‌وگفتی درباره یک موضوع عجیب

اگر یک روز به آخر زندگی‌ات مانده باشد، چه کار می کنی؟

دور همی

مهین ساعدی | روزنامه نگار

هر روز که از خواب بلند می‌شویم با کلی فکر و ایده برای آینده شروع می کنیم به زندگی کردن. همه ما کارهای زیادی داریم، کارهایی که همیشه در روزهایی که فکر می کردیم زندگی تا ابد ادامه دارد به آینده موکول‌شان می کردیم. حالا فکر کنید به شما بگویند فقط یک روز دیگر از زندگی‌تان مانده است. چه رویاها و فانتزی‌ها و کارهای نکرده و حرف‌های نگفته‌ای دارید؟ دور همی این هفته، میزبان یک گروه فامیلی بودیم؛ «رویا خزائی‌پور» ۱۴ ساله، «بهاره خزائی‌پور» و «زهرا خزائی‌پور» ۱۳ ساله دوستانی بودند که درباره این موضوع با هم گپ زدیم.

پاراگلایدرسواری و قرارملاقات با دوستان

«رویا» که انگار زیاد به این سوال فکر کرده است، می گوید: «من تجربه این اتفاق را در نزدیکی خودم داشته‌ام. دکترها چندوقت پیش به پسرعمه ۱۴ ساله‌ام که مدتی با سرطان دست‌وپنجه نرم می کرد، چنین چیزی را گفته بودند و حالا او هنوز جلوی چشمم است. اما الان در این لحظه اگر به من بگویند فقط ۲۴ ساعت وقت برای زندگی دارم قطعا می زنم زیر گریه تا اشک‌هایم خشک شود! چون خیلی افراد و چیزها وجود دارد که دلم می خواهد بیشتر ببینم‌شان. قطعا زمان زیادی برای خانواده‌ام اختصاص می دهم ولی به آن‌ها نمی گویم که قرار است بمیرم، دلم نمی خواهد ذره‌ای ناراحت شوند؛ برای همین هرچه سریع‌تر احساساتم را کنترل می کنم، بعد وصیت‌نامه می نویسم و در آن تأکید می کنم بخشی از پس‌انداز بانکی‌ام را به نیازمندان هدیه بدهند و قلک عزیزم را به خواهر کوچک‌ترم. بعد هم فکر می کنم در حق چه کسانی بدی کرده‌ام، به سراغشان می‌روم و هرطور شده از آن‌ها می‌خواهم مرا ببخشند. چون واقعا دلم نمی‌خواهد با یک دل پر از بدی به دیدن خدا و فرشته‌ها بروم. کلی آرزو داشتم آن‌ها را از نزدیک ببینم و حالا که وقتش رسیده، می‌خواهم درست و حسابی باشد. بعد برای عزیزترین آدم‌های زندگی‌ام هدیه و یادگاری‌های کوچولو تهیه می کنم که با دیدن‌شان یاد من بیفتند. در فرصت باقی‌مانده به دیدن دوستان محبوبم می‌روم، «پاراگلایدر» را تجربه می کنم و حتما سعی می کنم زمانی را به تنهایی فقط با خاله «نازنین» و دوستم «یگانه» صرف کنم چون واقعا دوستشان دارم».

رانندگی و آشتی با هر کی قهره!

«بهاره» پر از شور زندگی است و دلش اصلا نمی‌خواهد چنین خبری را بشنود، او می گوید: «من دلم می‌خواهد زندگی کنم. کلی آرزو و هدف دارم برای همین حتما بغض می کنم و از ناراحتی دمغ می‌شوم، بعد هم به دیدن دوست‌جان‌هایم می‌روم و به آن‌ها می گویم که قرار است چه اتفاقی بیفتد تا آن‌ها هم با من ابراز همدردی کنند. بعد سراغ کارهایی که دوست دارم می‌روم و سعی می کنم از باقی‌مانده عمرم نهایت لذت را ببرم، پس به جاهایی که تا حالا فرصت نکرده‌ام یا اجازه نداشتم بروم، سر می‌زنم تا ندیده از دنیا نروم! یا تجربه‌های عجیب‌وغریبی را که از ترس آسیب دیدن سراغشان نمی‌رفتم انجام می‌دهم، مثلا حتما رانندگی می کنم. از همه آدم‌هایی که به هر نحوی ناراحت‌شان کرده‌ام عذرخواهی می کنم و با آن‌هایی که قهر کرده بودم هم آشتی می کنم. حتما به پدربزرگ و مادربزرگم سر می‌زنم و یک دل سیر می‌بینمشان. از پدرم می‌خواهم در نبود من، وسایلم را به نیازمندان، هدیه بدهد و بعد از من هزینه‌های یک کودک دیگر را تقبل کنند؛ هر هزینه‌ای که قرار بود برای من بکنند برای آن کودک انجام دهند و او را مثل من دوست داشته باشند. همچنین به او می گویم شبی که برایم اسکیت خرید، بهترین شب زندگی‌ام بود. یک جعبه پر از خنزر پنزر دوست‌داشتنی هم دارم که از کودکی جمع کرده‌ام. آن را به مادرم می‌دهم که در نبود من دلش تنگ نشود. آخرین ساعت‌های عمرم را با خواهرهایم می‌گذرانم».

عکس: محمدعلی محمدپور

پوشیدن لباس چینی و رفتن به سینمای هفت‌بعدی

به نظر «زهرا» بالاخره آدم‌ها می‌میرند و گریه و زاری دردی دوا نمی کند، او می گوید: «من واقعا ترجیح می‌دهم به جای وقت تلف کردن و گریه و زاری هرچه زودتر به خودم مسلط شوم و یک وصیت‌نامه کامل بنویسم. اول از هر چیز از مادرم می‌خواهم که بی‌تابی نکند چون حتما پیش خدا حالم خوب است. از برادرم هم عذرخواهی می کنم بابت اذیت‌هایم و امیدوارم خوشحال باشد که از این به بعد بدون مزاحمت من فوتبال نگاه می کند. از همه معلم‌هایی که به هر نحوی اذیت‌شان کردم هم حلالیت می‌طلبم. بعد هم از بقیه وقتم حسابی لذت می‌برم. با این که نمی‌توانم به کشور مورد علاقه‌ام چین سفر کنم اما حداقل برای چند ساعت لباس چینی تنم می کنم و غذاهای عجیب‌وغریب‌شان را امتحان می کنم. بعد هم دلم می‌خواهد یک دل سیر دوچرخه سواری کنم. اگر می‌شد تجربه چند ساعت زندگی در یک پنت‌هاوس باحال را هم داشته باشم، خیلی خوب می‌شد. اگر فرصت باقی بماند، حتما به سینمای هفت بعدی می‌روم. ساعت‌های آخر عمرم را هم ترجیح می‌دهم با دوستم «ریحانه» بگذرانم. وای حالا که فکر می کنم دلم نمی‌خواهد به این زودی بروم! دلم می‌خواهد بروم حرم امام رضا «ع» و از ایشان خواهش کنم شاید دل خدا سوخت و عمر بیشتری بهم داد».

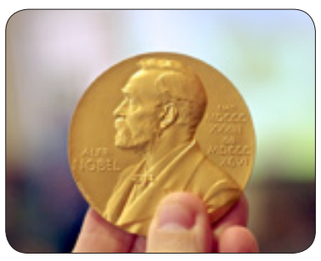
#حال-خوب

عکس: مرجان دهقان

عرفان ۱۲ ساله میگه: «حال خوب اصلا تعریف پیچیده‌ای ندارد. من وقتی به دوستم که درس‌اش از من ضعیف‌تر است کمک می کنم، حال خوبی دارم».

دریچه

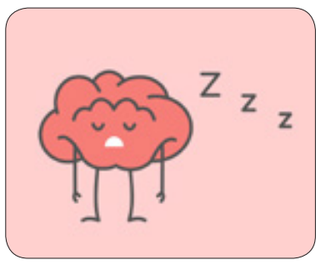
چیزهایی که درباره نوبل نمی‌دانیم



این روزها که برندگان امسال جایزه نوبل معرفی شدند بحث نوبل دوباره داغ شده است. نوبل یکی از جایزه‌های معتبری است که خیلی‌ها دل‌شان می‌خواهد آن را به دست بیاورند. حتما در بین شما هم این رویا وجود دارد. شاید فکر کنید چون نوجوان هستید نمی‌توانید این جایزه را از آن خودتان کنید اما «ملاله یوسف‌زی» دختر پاکستانی، وقتی در سال ۲۰۱۴ میلادی نوبل صلح را بُرد، ۱۷ سال داشت. او این جایزه را به دلیل فعالیت‌هایی که در زمینه حقوق کودکان و حق تحصیل زنان انجام داده بود، برنده شد. در طول سال‌هایی که این جایزه اهدا می‌شود دستخوش اتفاق‌های جالبی بوده است؛ مثلا «ژان پل سارتر» وقتی در سال ۱۹۶۴ میلادی برنده نوبل ادبیات شد چون به جایزه‌ها و افتخارهای عمومی اعتقادی نداشت، جایزه‌اش را نپذیرفت. «مادام کوری» معروف را که می‌شناسید. وقتی پای خانواده کوری در میان باشد، شخص دیگری شانس بردن نوبل را ندارد. ماری کوری دوبار موفق به دریافت جایزه نوبل شد؛ همسرش «پی‌یر»، دخترش «ایرن» و دامادشان «فردریک بولیوت» هم از برندگان نوبل هستند. اتفاق عجیب دیگری که برای این جایزه افتاد کاندیداتوریِ «آدولف هیتلر» در سال ۱۹۳۷ میلادی برای دریافت جایزه صلح بود که البته خیلی زود از فهرست کاندیداها حذف شد. انتخاب شدن هیتلر برای نوبل صلح، وقتی جالب‌تر می‌شود که بدانیم «مهاتما گاندی» با وجود این که زندگی‌اش را در راه برقراری صلح و آزادی سپری کرده بود، هرگز برنده این جایزه نشد. البته در سالی که گاندی ترور شد برگزارکنندگان نوبل به احترام او جایزه صلح را با این عنوان که نامزد شایسته‌ای برای آن وجود ندارد، به کسی اهدا نکردند. منبع: عجیب‌ترین‌ها

چه خبر؟

چرا مغزمان به تنبلی گرایش دارد؟



طبق جدیدترین مطالعات دانشمندان، فرمانی به نام «پارادوکس ورزش» در مغزمان وجود دارد که مانع از رفتن ما برای انجام تمرینات ورزشی می‌شود. تحقیق جدیدی که در دانشگاه «بریتیش کلمبیا» بر روی فعالیت مغزی ۲۹ نفر داوطلب از طریق کنترل الکترودی فعالیت مغز انجام شده است، نشان می‌دهد مغز اشتهای بیشتری برای تحرک نداشتن دارد تا فعالیت فیزیکی. البته طبق نظر انجمن فعالیت قلب آمریکا بدن ما در هفته به ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید ورزشی نیاز دارد و این در حالی است که سبک زندگی امروزی باعث شده است بسیاری از ما فعالیت مشخص و منظم هفتگی نداشته باشیم و به بی‌تحرکی مفرط مبتلا باشیم.

دانشمندان راهی برای سوراخ کردن ابرها پیدا کردند

این روزها بیشتر اطلاعات و داده‌ها از طریق کابل‌های زیرزمینی و سیگنال‌های رادیویی ماهواره‌ها انتقال پیدا می‌کنند. قرار است در دهه آینده ماهواره‌ها اطلاعات را از طریق لیزر برای زمین بفرستند چرا که این روش، هم امنیت بهتری دارد و هم اطلاعات بسیار بیشتری را می‌تواند منتقل کند. اما مشکل این‌جاست که لیزرها یک نقطه ضعف بسیار بزرگ دارند و آن هم ناتوانی‌شان در عبور از میان ابرهاست؛ به این ترتیب در هوای ابری دچار اختلال می‌شوند. پژوهشگران سوئیسی توانسته‌اند با روشی جدید، مقدار لیزر بیشتری را برای انتقال داده‌ها به کار بگیرند تا بتوانند ابرها را از پیش رو بردارند. به گفته دانشمندان، استفاده از پرتوهای لیزر با طول موج کوتاه به طور موقت، یک حفره در ابرها ایجاد می‌کند تا لیزر بتواند بدون مشکل، اطلاعات را با خود منتقل کند.

منبع: دیجیاتو، خبرآنلاین

معرفی بازی

قطاربازی!

نام بازی: Train: Railway Builder & Conductor Game
سازنده: htmGames
حجم: ۳۹ مگابایت

توی شبکه راه‌آهن چه اتفاقی می‌افتد؟ چطور قطارها سرِ موقع می‌رسند و برخوردی بین‌شان رخ نمی‌دهد؟ لازم نیست توی اینترنت دنبال جواب این سوال‌ها بگردی. گوشی را بردار، RailwayBuilder را نصب کن تا هم یک هیجان چالش برانگیز را تجربه کنی و هم بفهمی توی سیستم راه‌آهن چه خبر است. توی این بازی، کلی مسئولیت بر عهده توست؛ باید زمان حرکت لکوموتیوها را برنامه‌ریزی کنی، اجازه عبور برای قطارها صادر کنی، حواست به عوض کردن ریل‌ها باشد و هر وقت لازم بود، ایستگاه را برای جلوگیری از تصادف ببندی. خب البته راحت هم نیست؛ کافی است یک لحظه تمرکزت را از دست بدهی و اشتباه کنی؛ بووم! هر وقت توی این کارها حسابی خبره شدی و از پس ۲۵ مرحله سخت و آسان برآمدی، آن‌وقت بازی به تو اجازه می‌دهد شبکه راه‌آهن خودت را طراحی و تأسیس کنی. اگر برای مسافرها سفر امنی تدارک ببینی، آن‌وقت برای گسترش حرفه‌ات پول خوبی به جیب می‌زنی. همه این‌ها را بگذار کنار طراحی مینیمال و جذاب RailwayBuilder، که شبیه نقاشی روی صفحه کاغذ است، تا بدانی با چه بازی خفنی روبه‌رو هستی. htmGames این بازی را برای اندرویدی‌ها ساخته است؛ اگر اندروید گوشی‌ات ۴/۴ و بالاتر است و اگر دوست داری خودت را به چالش بکشی، این بازی را دانلود کن.

آثار شما

وقتی می گویی معلم، ذهن‌ها پر می‌شود از تشبیه‌های تکراری. یکی می گوید «مادر»، دیگری می گوید «فرشته»، آن یکی هم می گوید «شمع». من اما می‌خواهم معلم را از دیدگاه علم نگاه کنم. از بین فلزات می‌شود معلم را به «منیزیم» تشبیه کرد. سومین عنصر فراوان در ایران، نسبتا محکم، در معرض دانش‌آموز به آرامی کدر می‌شود و در اثر حرارتِ عصبانیت همراه با شعله می‌سوزد. در آدم‌سازی کاربرد دارد. می گویند واکنش‌پذیری بالایی دارد ولی توجه داشته باشید با دانش‌آموزانی که گرم رفتار می کنند، واکنش نشان می‌دهد. معلم‌ها مثل ترکیب‌های یونی هستند. ساختار کریستالی دارند. در مقابل خراشیدگی اعصاب مقاوم‌اند ولی شدت دلسوزی آن‌ها را شکننده کرده است. نقطه ذوب و جوش بالایی دارند و اگر هم سخت‌گیر باشند رسانای جریان الکتریسیته هستند. معلم‌ها به گروه خونی «O» هم شباهت زیادی دارند. برای همه دلسوزی می کنند و هرچه از دست‌شان بر بیاید انجام می‌دهند ولی هنگامی که نیاز به کمک دارند، هیچ کس مرهم دردشان نمی‌شود؛ فقط افرادی از جنس خودشان می‌توانند به دادشان برسند. معلم همچنین مثل هواست. نبودنش، زندگی را غیرممکن می کند و برای این که حالش همیشه خوب باشد، باید درخت احترام بکاریم. تقدیم به پدرم و همه معلم‌های عزیز!

نویسنده: مهدیه حسنی، ۱۶ ساله

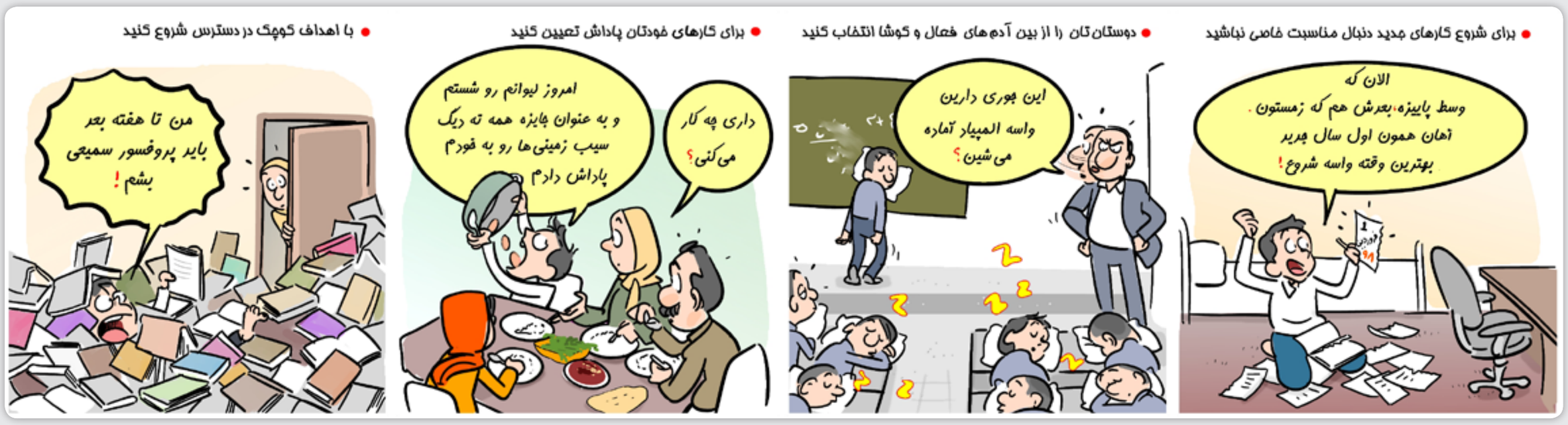
تجربه‌های بندانگشتی

یک عصرانه خوشمزه

این هفته، طرز تهیه یک نوع سیب‌زمینی و پنیر خوشمزه را بهتان یاد می‌دهیم که برای دیدارهای دوستانه‌تان مناسب خواهد بود. **چی لازم داریم؟** به چهار عدد سیب‌زمینی بزرگ، یک پیاز، دو فنجان شیر، دو فنجان پنیر چدار یا پنیرپیتزای رنده‌شده، سه قاشق غذاخوری آرد و کره، نمک و فلفل سیاه. **چطوری درست کنیم؟** سیب‌زمینی و پیاز‌ها را حلقه‌حلقه برش بزنید. داخل ظرف را چرب کنید و یک لایه سیب‌زمینی کف ظرف بچینید. روی سیب‌زمینی‌ها یک لایه پیاز بچینید و همین طور ادامه دهید تا ظرف پر شود.

کره و آرد را داخل ظرفی دیگر هم بزنید تا خامی آرد گرفته شود. شیر را اضافه کنید و هم بزنید. غلیظ که شد، نمک و فلفل و بعد هم پنیر را به سس اضافه کنید. وقتی پنیر ذوب شد، سس را روی لایه‌های سیب‌زمینی و پیاز بریزید. روی ظرف را با فویل بپوشانید و به مدت یک‌ونیم ساعت داخل فر یا روی گاز با شعله کم قرار دهید و منتظر بمانید تا سیب‌زمینی‌ها کاملا نرم شود. بعد از این مدت، فویل را بردارید و ظرف را ۱۵ دقیقه دیگر توی فر یا روی گاز بگذارید تا روی آن برشته شود.

کمیک

به‌طور کلی شورش را در نیاورید

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی