

آبکت

چطور هنگام عیادت بیمار، روحیه‌اش را داغان نکنیم؟

بی‌حوصلگی و احساس کوفتگی بدن و ضعف را همه مادرانواع بیماری‌ها تجربه کرده‌ایم. می‌دانیم آدم‌وقتی بیمار می‌شود کمی بیشتر توجه لازم دارد ولی برایش هم خیلی مهم است روی اعصابش پیاده‌روی نشود و سرزنش هم نشنود. اگر روزی قرار شد به دیدن دوست و فامیلی که دچار بیماری شده در خانه یا بیمارستان بستری است، برویم بهتر است حواسمان باشد تا رفتارمان درد جدیدی به او اضافه نکند. حتما شما هم دوست ندارید وقتی مریض هستید و رنجور و بی‌حال گوشه‌ای افتاده‌اید یکی از در بیاید توو بگوید «اوایلا چقدر رنگت پریده، شبیه نی قلیون شدی بمیرم برات این مریضی باتوجه کار کرده». قطعاً دوست ندارید سرزنش‌تان کنند و مدام از این جملات بشنوید که «چون فلان چیز را رعایت نکردی حالا افتادی تو تخت و داری نتیجه‌ش رو می‌بینی». هدف آدم‌ها از عیادت بیمار، دادن روحیه است و تلاش برای امیدواری. اگر او کار عقب افتاده‌ای دارد که ما از پشش برمی‌آییم، می‌توانیم انجامش را به عهده بگیریم. ما برای گریه و زاری از بیماری یا حادثه‌ای که برای آشنایمان رخ داده به دیدنش نمی‌رویم و باید مراقب باشیم که فضا را با حرف‌های منفی، غم و غصه و آه‌نا له‌پر نکنیم. خیلی وقت‌ها نمونه بیماری را که آشنایمان به آن مبتلا شده در بین فامیل و دوست دیده‌ایم اما لازم نیست تمام خاطرات بیمارهای قبلی را موبه‌موبی او تعریف کنیم. به‌ویژه اگر فردی که در باره‌اش صحبت می‌کنیم فوت کرده به هیچ عنوان نباید خاطره و قصه‌ای از او برای فرد بیمار تعریف کنیم، این کار، جز تضعیف روحیه تأثیر دیگری ندارد.



گپی با یکی از نوجوانان تیم ملی کشتی آزاد که چندروز پیش نایب قهرمان جهان شد

در کشتی پهلوان داریم، نه قهرمان!



مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

تایستان امسال، روزهای طلایی گوش شکسته‌های ایرانی بود. دقیقاً شش روز پیش تیم ملی کشتی آزاد نوجوانان کشورمان نایب قهرمان جهان شد و همین دیروز هم خبر رسید که تیم ملی کشتی فرنگی نوجوانان مان برای چهارمین بار قهرمان جهان شده‌است. به

یک استان و این همه قهرمان

قصه کشتی گیر شدن مهدی، قصه عجیبی نیست. او مثل خیلی از بچه‌های کلاردشت مازنداران در یک خانواده کشتی گیر بزرگ شده و ورزش حرفه‌ای را دنبال کرده‌است. از ش می‌پرسم مازندران چطور این همه کشتی گیر قهرمان دارد؟ مهدی پاسخ می‌دهد: «استان ما همیشه سطح کشتی بالایی داشته‌است و در هر خانواده‌ای یک یا چند کشتی گیر وجود دارد. بچه‌ها از بچگی با این ورزش بزرگ و به‌طور طبیعی با فنون و قهرمانانش آشنا می‌شوند. در نتیجه آدم‌های بیشتری از شهرهای ما به موفقیت می‌رسند و همین موفقیت زیاد هم باعث شده که به کشتی گیرهای مازندرانی بیشتر از بقیه شهرها و استان‌ها توجه و رسیدگی شود. مثلاً بچه‌های این جا امکانات بیشتری برای تمرین کشتی دارند. پس خیلی عادی است که بیشتر هم قهرمان شوند. کشتی ورزش عجیبی نیست که آدمی با ویژگی‌های بدنی خاصی بخواهد. یکی قدرت بدنی زیادی دارد، یکی دیگر قد بلندی دارد؛ هر کدام از این ویژگی‌های بدنی می‌تواند به یک سبک خاص از کشتی منتهی شود. این که کشتی همه‌طور آدمی را قبول می‌کند باعث شده همه بچه‌های مازندران بعد از مدتی تمرین به مدال، مسابقه و قهرمانی فکر کنند».

چطور قهرمان نشدیم؟

ماجرای قهرمانی کشتی گیرهای نوجوانان این بار قصه عجیبی دارد. اگر خبرها را پیکیری کرده باشید بچه‌های تیم ملی تا قبل از چند بازی آخر با توجه به مجموع امتیازشان قهرمان جهان شده بودند اما یک اتفاق باعث شد که سکوی قهرمانی جهان را از دست بدهند و نایب قهرمان بشوند. موضوع به یکی از بچه‌های تیم و به بازی آخر او ارتباط دارد؛ «علی قلی زادگان» که در بازی‌های اول از حریفانش شکست خورده بود. او وقتی برای کسب مدال برنز در دیدار رده‌بندی روی تشک رفت، آن بازی را هم باخت اما به نحوه داوری مسابقات انتقاد داشت و بعد از بازی، بدون دست دادن با مربی حریفش، زمین را ترک کرد. داور هم او را دیسکالیفه (حذف از مسابقات) کرد. همین اعتراض باعث شد امتیاز بازی‌های قبلی قلی زادگان از بین برود و تیم ملی که ۱۰ امتیازش را از دست داده بود، عنوان قهرمانی جهان را هم از دست بدهد و دوم شود. درباره این موضوع از مهدی می‌پرسم. او می‌گوید: «بچه‌های تیم ما بیشتر از هفت ماه بود که به امید قهرمانی تمرین می‌کردند اما در بازی‌ها آن قدر ناداوری کردند تا تیم ایران قهرمان نشود. بچه‌ها تا قبل از این بازی، قهرمان جهان بودند. یعنی حتی اگر علی قلی زادگان در شرایط عادی بازی را

عجایب

در ختان و سواسی!

اصطلاح CrownShyness، به‌پدیده طبیعی عجیبی گفته می‌شود که در آن شاخه‌های بالایی برخی از گونه‌های گیاهی از برخورد با یکدیگر خودداری می‌کنند. این گیاهان حریم مشخصی بین یکدیگر خالی نگه می‌دارند که از سطح زمین هم به‌وضوح قابل مشاهده است. این پدیده معمولاً بین دودرختی که از یک گونه خاص باشند رخ می‌دهد ولی ممکن است گونه‌های متفاوت هم چنین رفتاری با یکدیگر داشته باشند. دانشمندان در توضیح این پدیده احتمالات مختلفی مطرح کرده‌اند؛ بعضی می‌گویند به دلیل حساس بودن نوک شاخه‌ها به سایش است، برخی جلوگیری از جابه‌جاشدن بعضی حشرات بین شاخه در ختان و بعضی هم از دست ندادن نور را دلیل این اتفاق می‌دانند.



نوجوان روزهای فرد

امروز، تابستون به نیمه رسید. همین قدر که گذشته، به پایان تعطیلات مونده. برای شما چطور گذشت؟ مثل طوری که دوست معمولی؟ کشدار و حوصله‌سربر؟ آگه اون طوری که دوست داشتن، خفن و باحال نبوده، روزهای باقی‌مانده رو دریا بین. منتظر کسی که به کاری بکنه هم به اتفاق هیچان انگیز خارق‌العاده نباشین، منتظر کسی که به کاری بکنه هم نمونین. دست‌به‌کار شین و برای ادامه تعطیلات تون برنامه بریزین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

کاری

از نظر روحی احتیاج دارم بلال خوشمزه یک دست فروش مهربون باشم و آدم‌ها با دیدنم حال شون خوب بشه.



ایده و اجرا: محمدعلی محمدپور، سعید مرادی

مینی مهارت

هنر نمایی با سنگ‌های رودخانه

الهام حبشی | روزنامه نگار

تابستان فصل سفر است و آدمیزاد بیشتر ترجیح می‌دهد تعطیلات خود را در مناطقی بگذراند که آب و هوایی بهتر از محل سکونت خودش داشته باشد. شش‌هایش را با عطر خاک‌های نم‌خورده پر کند، چشم‌هایش را به آرامش سبز جنگل بسیار دو کاسه شنوایی‌اش را با آوای خُنگ رودخانه پر کند. نواحی رودخانه‌ای همیشه مملو از سنگ‌های ریز و درشتی هستند که زیر مشت و لگد سنگین آب، سرسختی خودشان را کنار می‌گذارند و گردو منحنی می‌شوند. این دفعه که بار سفر می‌بندید، یکپلاستیک ضخیم یا ظرفی جادار و سبک برای جمع کردن تعدادی از این سنگ‌ها کنار بگذارید. از خرده سنگ‌های لبه دار و تیز چشم‌پوشی کنید و تنها سنگ‌هایی را که حداقل یک سوی صیقلی دارند جمع‌آوری کنید. این سنگ‌ها در کنار زیبایی بصری



در موارد بسیاری کار راه‌انداز هستند. با این سنگ‌ها، برای زیر اجسام داغ و پر حرارت، مثل قابلمه، بشقاب غذا و لیوان چای یک زیرین چشم‌نواز طراحی کنید. به این ترتیب که اول از همه با مقوا، کارتون یا نمد، یک سطح نگهدارنده برای سنگ‌ها مهیا کنید. سپس با چسب سنگ دانه دانه، آن‌ها را روی سطح نگهدارنده بچسبانید. با همین روش می‌توانید برای جلوی در حمام یا توالت، پادری سنگی بسازید.

آثار شما

مهدیار تاجیک | ۱۲ ساله - طراح جدول

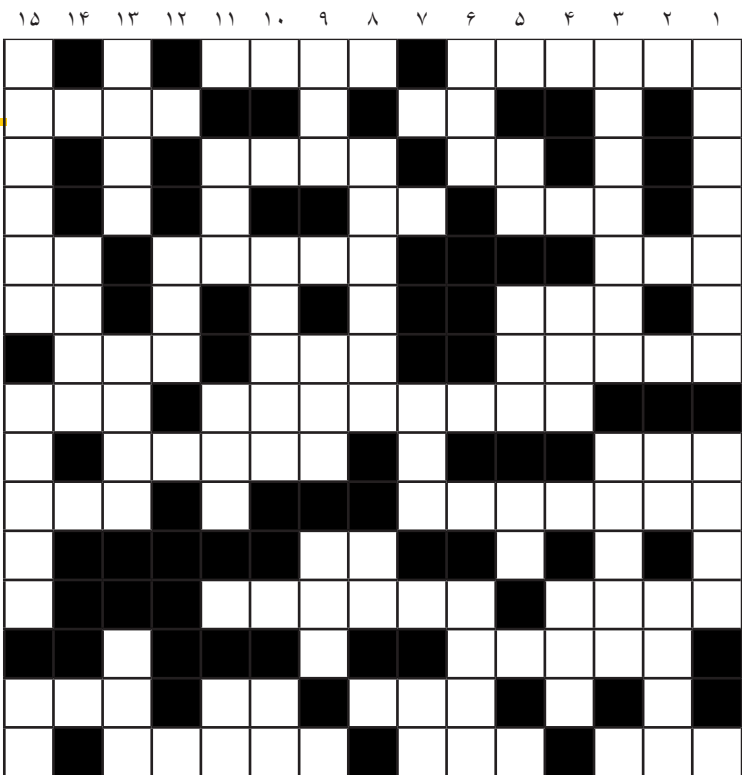


افتی

۱. تهیه غذا- گداخته ۲. شهری در استان تهران- بوستان خارجی ۳. عنصر نمک- شریف‌تر ۴. مرحله- قلب ۵. جمع رأی- نیکی‌های اخلاق- اشاره به دور ۶. آتش- پاروی قایقران ۷. گیراگیر- دریا- کم شدن ۸. بداندیش- شیر حیوان تازه ۹. خاک سپاری- جمع صنعت ۱۰. پیاده‌ای که همراه سواره راه می‌رود- سقف دهان- ۱۱. نوعی خاک ۱۲. برتری- گره و پیچ طناب ۱۳. کودکان ۱۴. دورنگار- مفرد اسرار- خلق خوخی ۱۵. جاودانگی- سال گذشته- ستیزه جویی

عمودی

۱. با بخشندگی زیاد- افسوس ۲. حیوانی دریایی- شایسته ۳. مکانی که در آن به تماشای وضع ستارگان و علم آسمان می‌پردازند- مهمل ۴. مکان بی‌خطر- از اعداد مقدس ۵. واحد پول ژاپن- ول- نوعی سنگ قیمتی ۶. دلیر- جمع خلیفه ۷. دستور- ناشنوا ۸. غذای مشهور عراق- واضح ۹. نابودشونده- طمع- آسمان ۱۰. نمایش فیلم در سینما- لیز ۱۱. از درندگان جنگل- موی گردن شیر و اسب- چهره ۱۲. پادشاه ۱۳. نوعی سنگ سخت- وسیله‌ای برای ناشنوایان- تشنگی ۱۴. درختی که در شمال ایران فراوان است- مبارکی- ستیزه- احترام و ارزش ۱۵.



✓ دوست نوجوان ما این هفته یک اثر متفاوت برای جوانه فرستاده است. اگر از جدولش خوش‌تان آمد، به ما بگویید تا آثار بیشتری از مهدیار چاپ کنیم. شما هم آثار‌تان را به شماره‌های بالای صفحه بفرستید تا با اسم و عکس خود‌تان منتشرشان کنیم.

