

## با کی مشورت کنم؟

استفاده از فکر ونظر دیگران برای گرفتن به تصمیم خوب، ضروریه، اما آیا با هر کسی میشه مشورت کرد؟ قطعاً نه! بعضی وقت‌ها مشورت بایه آدم بی صلاحیت، نه تنها فایده‌ای نداره بلکه می‌تونه به در دسر مون بنداز ه. بیاید ببینیم مشاور‌های بد چه کسانی هستن؟ آدم‌هایی که بدون گوش کردن به حرف‌تون، فوری شروع می‌کنن به سخرانی ونسخه‌پیچیدن ؛اون‌ها فقط دوست دارن اطلاعاتشون رو به رخیه بکشن و کلمه باید، توی حرف‌هاشون زیاد شنیده میشه. کسانی که فقط بر اساس تجربه خودشون حرف می‌زنن هم مشاور‌های قابل اعتمادی نیستن ؛تجربه شخصی آدم‌ها از شمنده اما اصل وقاعد نیست. یک طرف مشورت خوب، در باره موضوع صحبت، اطلاعات به در بخوری داره و یک طرف به قاضی نمیره. نمیکه فلان کار رو انجام نده چون برای من نتیجه خوبی در پی نداشته، سعی می‌کنه همه خوبی‌ها و بدی‌های تصمیم‌تورو ببینه و بهت کمک کنه اون هارو در مقایسه با هم بسنجی. به مشورت احساسی‌ها هم خیلی نمیشه دلخوش کرد؛ توی موقعیت‌های حساس، توبیشتر از هر چیزی به کمک عقل ومنطق نیاز داری. پس بی خیال مشورت کردن با کسی که با هیجاناتش حرف می‌زنه و می‌خواد تحت تأثیر ت قرار بده.

به بهانه ۴ سالگی «زندگی سلام»؛ مصاحبه با یک طرفدار جوانه که ۱۳ شماره از روزنامه را آرشو کرده است

# دوست من، زندگی سلام

### گفت و گو

**الیه توانا** از روزنامه نگار یکی از خوش‌یختی‌های ما روزنامه‌نگار‌ها این است که با مطالب‌مان می‌تونیم کلی دوست خوب پیدا کنیم؛ از هر جایی، توی هر سن‌وسالی و با هر سلیقه‌ای. مثل شما که حالا دیگر دوستان قدیمی «جوانه» شده‌اید و مثل «اشکان محمودی» که از شمار داول جوانه و شماره سی‌وهشت‌نزدگی سلام با ما رفیق شده و بعد از آن یعنی از حدود دو سال ونیم پیش تا حالا دلش نیامده؛ زندگی سلام، را بعد از خواندن توی سطل باز یافت بیندازد. چندروز پیش اشکان ۱۲ ساله، مهمان تحریریه و مهمان ویژه جلسه‌نزدگی سلام بود. وقتی با ر شویوسنگین زندگی سلام از پله‌ها بالا آمد، از داشتن مخاطب وفاداری مثل اون توی دل‌مان قند آب شد. این شما و این گفت‌وگوی ما با اشکان به مناسبت چهارمین سالگرد تولد زندگی سلام.

**زندگی سلام، جایزه بچه‌زنگ‌ها** اشکان از سال ۹۵، آرشو کردن زندگی سلام را شروع و تا حالا ۱۳ شماره از روزنامه را جمع کرده‌است. دوست دارم بدانم چرا این فکر به ذهن‌اش رسیده است. برابم تعریف می‌کنه: «دایی‌مادرم که قبل‌برای روزنامه خراسان جدول طراحی می‌کردن، یک‌بار به من پیشنهاد کردن زندگی سلام را یخوانم. اولین چیزی که نظر‌م را جلب کرد، «بندنیکان» همشهری سلام بود. این بخش اجدامی کردم و به جای هر چسب‌های کارتون‌توی دفتر‌هایم می‌چسباند. بعد فکر کردم روزنامه را برای خودم بنگه دارم تا هر روز بتوانم بخش‌های خوب‌باش را جدا کنم. حتی بعضی وقت‌ها از پرورنده‌های صفحه اول برای انشان‌وشتن کمک‌می گرفتم. مثلاً مهم‌لان گفته بود درباره جاهای ترسناکو هیجان‌انگیز بنویسد و

تجربه‌های بند انگشتی

### اسکیت دست‌ساز

اسکیت یکی از باحال‌ترین ورزش‌هایی است که پیر و جوان نمی‌شناسد و برای هر کسی می‌تواند یک تجربه هیجان‌انگیز باشد. اما از آن جایی که معمولاً اسکیت بردهای موجود در بازار گران قیمت هستند، شاید همه به فکر تجربه کردن این بازی باحال نیفتند. در بند انگشتی این هفته، ساختن یک اسکیت برد ساده و ارزان را با هم یاد می‌گیریم. برای ساخت اسکیت، به یک تخته و دو عدد چرخ و پیچ نیاز دارید.



طبق شکل ۱ می‌توانید چوب را به کمک یک بزرگ‌تر یا نجار محل‌تان برش بزنید. بعد همان‌طور که در شکل ۲ می‌بینید باید چرخ‌هایی را که از ابزار فروشی تهیه کرده‌اید، به تخته پیچ کنید. البته یادتان باشد برای ایجاد سوراخ روی چوب هم باید ضمن رعایت احتیاط، از یک بزرگ‌تر کمک بگیرید تا خدایی ناکرده به خودتان آسیب نزنید.

#### کمیک

من از پرورنده شهربازی‌ها استفاده کردم. دبستان هم که بودم، توی مدرسه‌ای درس می‌خواندم که پدر بزرگم آن‌جا معلم بود. پدر بزرگم بر گه‌های امتحانی را لای سeta از صفحات زندگی سلام می‌پیچیده و دانش‌آموز‌هایی می‌داد که بالاترین نمره را اگر فته بودند. آن وقت هاتوی مدرسه‌مان همه بچه‌ها زندگی سلام می‌خواندن.

**الگو یعنی استیون هاو کینگ و دایی خود!** اشکان الان دیگر، ستون‌های جالب‌روزنامه را نمی‌ژد بلکه همه صفحات امتیوزم رتوب توی کمندش نگه می‌دارد. البته فقط نگه‌شان نمی‌دارد، همه‌شان را هم دقیق خوانده است. از او می‌پرسم کسی تا حالا به این کارش ایراد گرفته است؟ که جواب می‌دهد: «بله، به من گفتند که بچه‌ها دای می‌کنی. حتی چندبار توی خانه‌تکانی عید، روزنامه‌هایم را توی بازیافتی پیدا کردم و چندبار هم با آن‌ها شیشه تمیز کرده بودند، چون فکر می‌کردند روزنامه باطله است. خلاصه سه چهاربار شکست خوردم اما ادامه دادم. اصلاً الگوی زندگی ام، آدم‌هایی هستند که شکست زیاد می‌خورند ولی باز بلند می‌شوند تا به چیزی که می‌خوانند برسند؛ مثل استیون هاو کینگ و دایی من! من هم این روحیه جنگجویی دارم، همیشه می‌گفتیم یک روز می‌روم روزنامه خراسان و بالاخره آمدم. یادم می‌آید توی یکی از اولین شماره‌های جوانه با یک

نوجوان پینگ‌پنگ با گفت‌وگو کرده بودید، از آن موقع همیشه دلم می‌خواست با من هم‌مصحابه کنند».

**پای ثابت همه مسابقه‌ها** درست است که تا حالا با اشکان مصاحبه نکرده بودیم اما یک پوشه دار دپر از صفحات مختلف روزنامه که اسم و عکسش توی آن‌ها چاپ شده، چطوری؟ پس که توی همه مسابقه‌ها شرکت کرده و بهمان پیامک زده. «توی مسابقه «این کیه»، کاریکاتور به هم ریخته آقای «میر کریمی» را همشهری سلام چاپ شد، توی «جشنواره برقی» جوانه هم عکس خودم و آدم برقی ام چاپ شد و کارت شهر بازی هدیه گرفتم. توی مسابقه «خراسان ۶۹» که به مناسبت شصت‌ونهمین سالگرد روزنامه خراسان برگزار شد، نفر اول شدم و به جز جایزه، عکسم در صفحه خراسان رضوی چاپ شد. یک‌بار هم پدر بزرگم با برگ‌های پاییزی توی حیاط مدرسه‌شان گل درست کرد و من ازش عکس گرفتم. این‌بار اسم‌ام به عنوان عکاس چاپ شد. راستی می‌شود از پدر بزرگ، مادر بزرگ و دایی‌ام تشکر کنم؟ پدر و مادر، جای خودشان را دارند

آثار شما

ولی این سه نفر خیلی مهربان‌ند و هر بار اسم را توی روزنامه می‌بینند، کلی کیف می‌کنند».

**از امید بنویسید** یک طرفدار پروپاقرص، چون حواش حسابی جمع است، کلی تمقاد و پیشنهاد توی ذهن‌اش دارد. نظر اشکان را درباره زندگی سلام می‌پرسم: «صفحات مور دلاقه من به ترتیب، همشهری سلام، جوانه، پرورنده و سلامت است. از «سخن‌بزرگان» صفحه آخر و «توصیه‌های بند انگشتی» کلی چیز یاد گرفتم؛ البته ستون توصیه‌ها را می‌شود جالب‌تر کرد. برای پرورنده، موضوعاتی را دوست دارم که باعث می‌شود به زندگی امیدوار باشیم؛ مثل کسی که نتوانسته بود طی پنج سال سرطان را شکست بدهد. من از این‌که جدول را آوردید توی صفحه پرورنده، خیلی خوشم آمد، چون با زندگی سلام آدم می‌تواند، یک‌روز خودش را سرگرم کند و حالا با وجود جدول بیشتر سرگرم می‌شویم. از همه بیشتر، طرفدار تصویرسازی‌های آقای مرادی هستم. یک انتقاد دارم؛ بعضی وقت‌ها می‌خواهم یک پرورنده جالب بخوانم، تا صفحه‌ها را باز می‌کنم می‌بینم کلی آگهی چاپ شده و درباره یک موضوع جالب، خیلی کم مطلب نوشته‌اید».

**تقریبی به اسم نویسندگی** می‌خواهم بدانم اشکان که این قدر جدی روزنامه می‌خواند، برای آینده‌اش چه تصمیمی دارد. اومی‌گوید: «انتخاب شغل بر این اساس است که جامعه در هر زمانی به چه چیزی نیاز دارد، من الان داروسازی را دوست دارم ولی بعداً ممکن است نظرم عوض شود. به نویسندگی و روزنامه‌نگاری هم علاقه دارم ولی تفریحی و به عنوان شغل دوم، اصلاً یکی از تفریحات من به جز فوتبال، نوشتن است. محیط کار شما برابم خیلی جذاب است. هر جای دیگری می‌رفتم اولش استرس می‌گرفتم ولی الان اصلاً استرس ندارم و کلی هم‌حال‌کردم».

عکس بهمن دهقانی

نویسنده: نیلا جمالی‌راد، ۱۴ ساله

کتاب‌ها هواپیماهایی هستند که فکر و ذهن‌مان را بر فراز آسمان مضمون کتاب، به پرواز در می‌آورند. برای مثال کارمندی خسته از کار روزانه احتیاج به بازپوری ذهن و فکر خود دارد، او پس از انجام وظایف مربوط به محیط کاری خود احتیاج به سفری کوتاه دارد. روی صندلی می‌نشیند و کتابی را باز می‌کند. فکر و ذهن او سوار بر هواپیما به سمت مقصد موضوع کتاب حرکت می‌کند؛ بر جای خود نشسته اما سفری کوتاه را بر فراز واژه‌ها و کلمات کتابش طی می‌کند. کتاب را می‌بندد و طبق ساعت کاری به



عکس بهمن دهقانی

انجام کارهای خود می‌پردازد اما فکر و ذهن‌اش خشنود از سوغاتی‌هایی است که این سفر کوتاه برایش به ار مغان آورده‌است؛ چه بسا این سوغات در زندگی روزمره‌اش هم بسیار کاربرد ی باشد. پرواز آرام بر فراز واژه‌ها و مفهوم‌ها چه لذت‌بخش است. اما این سفر هم مانند دیگر سفرها به برنامه نیاز دارد؛ مجوز تو برای عبور از مرزهای واژه‌ها، دقت و مطالعه دقیق است. هر چه بیشتر در مفاهیم غرق شوی، سفری لذت‌بخش‌تر خواهی داشت. بیاتار در واژه‌ها غرق شوی...

رفقا سلام!

حالتون بهتون خوش گذشت؟ تعطیلات بهتون خوش گذشت؟ این دو هفته که ما نبودیم، دلتون برامون تنگ نشد؟ ما که حسابی به دوستان‌تون گفتن از این‌ها بعد رسیدن پنج‌شنبه. راستی به دوستان‌تون گفتن باشن؟ ما روزهای به جای شنبه، باید روزهای پنج‌شنبه منتظر می‌بودیم اما اگر هنوز کسی گذشته توی صفحات مختلف این موضوع را اطلاع رسانی کردیم اما اگر هنوز کسی مونده که خبر ندرانه حمت‌اش باقی‌بازیا اون غروب‌های جمع می‌کنه باید بریم به استقبال پاییز یا اون فصل جدید؟ باهامون حرف بزنیدو فوق‌العاده‌اش. نظر شما در باره این فصل جدید؟

عکس هاو شعرها و داستان‌ها تون رو برامون بفرستین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

ارتباط با صفحه جوانه

در تلگرام:

۰۹۳۱۵۲۰۳۹۱۵

تلفن تحریریه

۵۱۳۷۴۳۴۰۰۰

#حال-خوب



عکس بهمن دهقانی

محمد حسین ۱۲ ساله میگه: «حال خوب برای من یعنی خواندن یک کتاب جالب. زیر بارون بودن و تماشا ی طبیعت هم حال‌م رو حسابی جامیاره».

#### در بچه

### چرا نور آفتاب، پوست‌مان را تیره می‌کند؟



منبع: روزنامه اطلاعات

حتماً دیده‌اید که وقتی در آفتاب داغ بیرون می‌روید و چند ساعت بعد به خانه برمی‌گردید، پوست‌تان تیره‌شده است اما دلیل آن چیست؟ تیره‌شدن پوست در واقع یک مکانیسم دفاعی است. در پوست آدم‌ها رنگ‌دانه‌هایی به نام «ملانین» وجود دارد که از پوست در برابر اشعه‌های سرطانی نور خورشید محافظت می‌کند. وقتی پوست در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد، شروع به انجام خودکار یک مکانیسم دفاعی می‌کند و تولید ملانین را افزایش می‌دهد. ملانین رنگ دانه تیره‌ای است و زمانی که زیر نور آفتاب راه می‌رویم، تولید آن بیشتر می‌شود، در نتیجه پوست‌مان رنگ تیره‌تری به خود می‌گیرد. البته این افزایش تولید ملانین هم سقفی دارد و اگر مدت بیشتری در آفتاب بمانیم ملانین هم دیگر قادر به محافظت از پوست در برابر اشعه UV نیست و بعد از مدتی دچار آفتاب‌سوختگی می‌شویم.

#### چه خبر؟

### پسر رونالدو جور پدرش را کشید!



پسر رونالدو در نخستین دیدار خود در تیم زیر ۹ سال «یوونتوس» توانست سوپر هت‌تریک کند. تابستان امسال «کریستیانو رونالدو» تصمیم گرفت بعد از ۹ سال در خوشن‌رئال مادرید را ترک کند و به یوونتوس برود. رونالدو که در «رئال مادرید» یک ستاره تمام‌عیار بود در یوونتوس شروع خوبی نداشت تا جایی که در سه دیدار آخرش با پیراهن یوونتوس موفق به گل‌زنی نشده‌است. این در حالی است که پسر بزرگ او «جونئور رونالدو» در اولین دیدار با پیراهن یوونتوس خوش درخشید و چهار گل به ثمر رساند. «کریستیانو رونالدو» پیش از این قول داده بود از پسر بزرگش یک فوتبالیست حرفه‌ای بسازد که انگار موفق شده‌است.

### اعتیاد ۹۳۰ هزار نوجوان ژاپنی به اینترنت



منابع: اسپا و فارس

۹۳۰ هزار نوجوان در ژاپن به اینترنت اعتیاد دارند. بررسی‌های وزارت سلامت ژاپن نشان می‌دهد که نوجوانان ژاپنی به طور فزاینده‌ای به استفاده از اینترنت اعتیاد پیدا کرده‌اند و برآوردها حاکی از آن است که ۹۳۰ هزار نفر از دانش‌آموزان از خدمات اینترنت بیش از اندازه استفاده می‌کنند. این تحقیقات نشان می‌دهد، دانش‌آموزان دختر بیش از پسران به اینترنت وابسته هستند. طبق این تحقیقات، اعتیاد به اینترنت و استفاده زیاد از آن باعث می‌شود آنان در مقابل اعضای خانواده خود رفتارهای تهاجمی داشته باشند و با احتمال بیشتری به مشکلات مغزی و بیماری‌هایی مانند افسردگی مبتلا شوند.

#### معرفی بازی

### تنیس روی موبایل



نام بازی: Table Tennis Touch

سازنده: استودیوی بازی‌سازی Yakuto

حجم: ۲۱ مگابایت

فوتبال، بسکتبال، دوچرخه‌سواری، بوکس و کلی ورزش دیگر تا حالا پای‌شان به دنیای موبایل‌ها باز شده است. نوبتی هم باشد، الان نوبت ورزش باحال تنیس روی میز است. پس اگر اندرویدی هستید و پینگ‌پنگ دوست دارید، دست بچینانید تا تعطیلات تمام نشده یک دل‌سیر بازی کنید. راکت تنیس را در دست بگیرید، در لیگ‌ها و مسابقات مختلف شرکت کنید، قبیان حرفه‌ای خود را شکست دهید و به یک قهرمان مسابقات تنیس روی میز تبدیل شوید. Table Tennis یکی از بهترین بازی‌های ورزشی-مسابقه‌ای است و تمام تلاش را به کار گرفته تا واقعی به‌نظر برسد. گیم‌پلی واقع‌گرایانه به‌علاوه آپشن‌هایی که در اختیارتان قرار می‌دهد، کمک می‌کند حسابی حس ورزشکار بودن به شما دست بدهد؛ یکی از این گزینه‌ها، امکان شخصی‌سازی دسته‌های چوبی پینگ‌پنگ است. در این بازی امکان اجرا به صورت آنلاین با دیگر کاربران بازی از سراسر جهان وجود دارد. همچنین، شما می‌توانید با هوش مصنوعی تعیبه شده در آن بازی کنید. در حالت career mode یا حرفه‌ای بازی با چالش‌هایی سخت و دشوار روبه‌رو خواهید شد که از شما یک قهرمان مجازی می‌سازد. اگر از این بازی خوش‌تان آمد، پیشنهاد می‌کنم با خریدن یک جفت دسته و یک توپ، ورزن واقعی‌اش را امتحان کنید؛ خیلی از پارک‌ها میز تنیس دارند، با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده‌تان همراه شوید و توانایی‌تان را در اجرای واقعی تکنیک‌هایی که Table Tennis با داتان می‌دهد، محک بزنید.



زندگی سلام  
پنج‌شنبه  
۱۵ شهریور ۱۳۹۷  
شماره ۱۱۳۰

### جوانه پنج‌شنبه‌ها بخوانید