

دایره‌های حریم خصوصی را بشناسیم



دیدنی بعضی‌ها موقع حرف‌زدن اون قدر به آدم نزدیک میشن که معذبت می کنن؟ بعضی‌ها هم از اون‌ور بوم‌میفتن و طوری ازت فاصله می گیرن که باید صدات رو با بلند گو بهشون برسونی. رعایت کردن فواصل حریم شخصی، یکی از کلیدهای مهم برقراری ارتباطه. بلد بودنش همچنین بهمون کمک می کنه دایره حریم خصوصی خودمون رو با قطعیت مشخص کنیم. اولین دایره حریم شخصی، فاصله «صمیمانه» است؛ اندازه‌این حریم، بین ۴۵ تا ۱۲۰ سانتی‌متره فقط افراد خیلی نزدیک مثل اعضای خانواده اجازه ورود بیش‌رو دارند؛ گفت‌وگوهای صمیمانه در این فاصله

گپ‌گفتی درباره یک موضوع عجیب

اگر یک‌روز به آخر زندگی‌ات مانده باشی، چه کار می کنی؟



مهین ساعدی / روزنامه نگار

هر روز که از خواب بلند می‌شویم با کلی فکر و ایده برای آینده شروع می‌کنیم به زندگی کردن. همه ما کارهای زیادی داریم. کارهایی که

پاراگلایدرسواری و قرار ملاقات با دوستان

«روپا» که انگار زیاد به این سوال فکر کرده‌است، می‌گوید: «من تجربه این اتفاق را در نزدیکی خود داشته‌ام. دکترها چندوقت پیش به‌پسر عمه ۱۴ ساله‌ام که مدتی با سرطان دست‌وپنجه‌نرم می‌کرد، چنین چیزی را گفته بودندو حالا او هنوز جلوی چشمم است. اما الان در این لحظه اگر به‌من بگویند فقط ۲۴ ساعت وقت برای زندگی دارم قطعا می‌زنم زیر گریه‌تا اشک‌هایم خشک‌شود! چون خیلی افراد و چیزها وجود دارد که دلم می‌خواهد بیشتر ببینم‌شان. قطعا زمان زیادی برای خانواده‌ام اختصاص می‌دهم ولی به آن‌ها نمی‌گویم که قرار است بمیرم، دلم نمی‌خواهد در‌های ناراحت شوند؛ برای همین هر چه سریع‌تر احساساتم را کنترل می‌کنم، بعد وصیت‌نامه می‌نویسم و در آن تأکید می‌کنم بخشی از پيس انداز بانکی‌ام را به‌نیازمندان هدیه بدهند و قلک عزیزم را به خواهر کوچک‌ترم. بعد هم فکر می‌کنم در حق چه کسانی بدی کرده‌ام، به‌سراغ‌شان می‌روم و هر طور شده از آن‌ها می‌خواهم مرا ببخشند. چون واقعا دلم نمی‌خواهد با یک دل‌پراز 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 می‌کنم که با دیدن‌شان یاد‌من بیفتند. در فرصت باقی‌مانده به دیدن دوستان محبوبم می‌روم، «پاراگلایدر» را تجربه می‌کنم و حتما سعی می‌کنم زمانی را به تنهایی فقط با خاله «نازنین» و دوستان «یگانه» صرف کنم چون واقعا دوستانم دارم.»

تجربه‌های ناگفتنی

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 پنیر پیتزای رنده‌شده، سه قاشق غذاخوری آرد کره، نمک و فلفل سیاه. **چطوری درست کنیم؟** سیب‌زمینی و پیازها را حلقه حلقه برش بزنید. داخل ظرف را چرب کنید و یک لایه سیب‌زمینی کف ظرف بچینید. روی سیب‌زمینی‌های یک لایه پیاز بچینید و همین‌طور ادامه دهید تا ظرف پر شود.



کره و آرد داخل ظرفی دیگر هم‌زیند تا خامی آرد گرفته شود. شیر را اضافه کنید و هم‌زنید. غلیظ که شد، نمک و فلفل و بعد هم پنیر را به‌سس اضافه کنید. وقتی پنیر ذوب

کمیک

انگ‌دنگی و آشتی باهر کی قهره!

«بهاره» پراز شور زندگی است و دلش اصلانمی‌خواهد چنین خبری را بشنود، اومی‌گوید: «من دلم می‌خواهد زندگی کنم. کلی آرزو و هدف دارم برای همین حتما بغض می‌کنم و از ناراحتی دماغ می‌شوم، بعد هم به دیدن دوست‌جان‌هایم می‌روم و به آن‌ها می‌گویم که قرار است چه اتفاقی بیفتد تا آن‌ها هم با من ابراز همدردی کنند. بعد سراغ کارهایی که دوست دارم می‌روم و سعی می‌کنم از باقی‌مانده عمرم نهایت لذت را ببرم، پس به‌جاهایی که تا حالا فرصت نکرده‌ام یا اجازه نداشتم بروم، سر می‌زنم تا ندیده‌ام دنیا بروم! یا تجربه‌های عجیب و غریبی را که از ترس آسیب دیدن سراغشان نمی‌رفتم

انجام می‌دهم، مثلا حتما رانندگی می‌کنم. از همه آدم‌هایی که هر نحوی ناراحت‌شان کر دهم عذرخواهی می‌کنم و با آن‌هایی که قهر کرده بودم هم‌آشتی می‌کنم. حتما به پدر بزرگ و مادر بزرگ‌سر می‌زنم و یک دل‌سیری می‌بینم‌شان. از پدرم می‌خواهم در نبود من، وسایلم را به‌نیازمندان، 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 مثل من دوست داشته باشند. همچنین به اومی‌گویم شییی که برابیم اسکیت خرید، بهترین شب زندگی‌ام بود. یک جعبه پراز خنزر پنزر دوست‌داشتنی هم دارم که از کودکی جمع کرده‌ام. آن‌را به مادرم می‌دهم که در نبود من دلش تنگ نشود. آخرین ساعت‌های عمرم را با خواهرهایم می‌گذرانم.»

آثار شما



معلم از نگاه علم

وقتی می‌گوییم معلم، ذهن‌ها پر می‌شود از تشبیه‌های تکراری. یکی می‌گوید «مادر»، دیگری می‌گوید «فرشته»، آن‌یکی هم می‌گوید «شمع». من اما می‌خواهم معلم را از دیدگاه علم نگاه کنم. از بین فزات می‌شود معلم را به «منیزیم» تشبیه کرد. سومین عنصر فراوان در ایران، نسبتاً محکم، در معرض دانش‌آموز به آرامی کدر می‌شود در اثر حرارت تعصبانیت هم‌راه باشعله می‌سوزد. در آدم‌سازی کار برد دارد. می‌گویند و اکثرا پذیرایی بالایی دارد ولی توجه داشته باشید با دانش‌آموزانی که گرم‌فشار می‌کنند، و اکثش نشان می‌دهد. معلم‌ها مثل ترکیب‌های یونی هستند. ساختار کریستالی دارند. در مقابل خراشیدگی اعصاب مقاوم‌اند ولی شدت دلسوزی آن‌ها را شکننده کرده‌است. نقطه ذوب و جوش بالایی دارند و اگر هم سخت‌گیر باشند رسانی جریان الکتریسیته هستند. معلم‌ها به گروه خونی «O» هم شباهت زیادی دارند. برای همه دلسوزی می‌کنند و هر چه از دست‌شان بر بیاید انجام می‌دهند ولی هنگامی که نیاز به کمک دارند، هیچ کس برهم درشان نمی‌شود؛ فقط افرادی از جنس خودشان می‌توانند به‌دانشان برسند. معلم همچنین مثل هواست. نبودنش، زندگی را غیرممکن می‌کند و برای این که حالش همیشه خوب باشد، باید درخت احترام بکاریم. تقدیم به پدرم و همه معلم‌های عزیز!

نویسنده: مه‌دی حسینی، ۱۶ ساله

نوجوان‌های عزیز-سلام!

حالتون چطوره؟ ما خوبیم و وقتی شما رو می‌بینیم حال‌مون بهتر هم میشه. اگه تازه با «جوانه» آشنا شدن، شاید ندونین منظور ما از «دیدار» چیه. دغدغه‌هاشون باهامون گپ می‌زنن، این جلسه‌های صمیمانه، به‌ما کلی انرژی و انگیزه میده. شما هم اگه دلتون می‌خواد با دوست‌هاتون توی میزگردهای شرکت کنید، باهامون در تماس باشید. جوانه برای نویسندehا، شاعرها و عکاس‌های نوجوون هم فضایی رو به‌وجود آورده تا بتونن استعدادشون رو نشون بدن؛ پس اگه دوست به‌قلم یا دوربین هستین، بخش «آثار شما» ی صفحه‌جای شماست. شماره پیامک: ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۷۶ شماره تلگرام: ۰۵۱۳۷۳۴۴۰۰۰ تلفن‌تحریریه:

نگفته‌ای دارید؟ دور همی این هفته، میزبان یک گروه فامیلی بودیم؛ «رویا خاخرانی پور»، ۱۲ ساله، «بهاره خاخرانی پور» و «زهر خاخرانی پور»، ۱۳ ساله دوستانی بودند که درباره این موضوع گپ‌زدیم.

پوشیدن لباس چینی و رفتن به سینمای هفت‌بعدی

به نظر «زهر» و «بهاره» بالاخره آدم‌ها می‌میرند و گریه و زاری دردی دوا نمی‌کند، او می‌گوید: «من واقعا ترجیح می‌دهم به‌جای وقت تلف کردن و گریه‌و زاری هر چه 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 برادر هم عذرخواهی می‌کنم بابت اذیت‌هایم و امیدوارم خوشحال باشد که از این‌به بعد بدون مزاحمت من فوتبال نگاه می‌کند. از همه معلم‌هایی که به‌هر نحوی اذیت‌شان کردم هم حلالیت می‌طلبم. بعد هم از بقیه و قتم حسابی لذت می‌برم. با این که نمی‌توانم به کشور مورد علاقه‌ام چین سفر کنم اما حداقل برای چند ساعت لباس چینی تنم می‌کنم و غذاهای عجیب و غریب‌شان را امتحان می‌کنم. بعد هم دلم می‌خواهد یک دل‌سیر دوچرخه سواری کنم. اگر می‌شد تجربه چند ساعت زندگی در یک پنت‌هاوس با حال را هم داشته باشم، خیلی خوب می‌شد. اگر فرصت باقی بماند، حتما به سینمای هفت‌بعدی می‌روم. ساعت‌های آخر عمرم را هم ترجیح می‌دهم با دوستانم «رحانه» بگذرانم. وای حالا که فکر می‌کنم دلم نمی‌خواهد به این زودی بروم! دلم می‌خواهد بروم حرم امام‌رضاع و از ایشان خواهش کنم شاید دل‌خدا سوخت و عمر بیشتری بهم‌داد.»

#حال-خوب

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

در پیچه

چیزهایی که درباره نوبل نمی‌دانیم

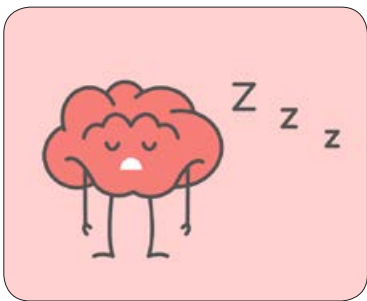


این روزها که برندگان امسال جایزه نوبل معرفی شدند بحث نوبل دوباره داغ شده‌است. نوبل یکی از جایزه‌های معتبری است که خیلی‌ها دل‌شان می‌خواهد آن را به دست بیاورند. حتما در بین شما هم این رویا وجود دارد. شاید فکر کنید چون نوجوان هستید نمی‌توانید این جایزه را از آن خودتان کنید اما «ملا له یوسف‌زی» دختر پاکستانی، وقتی در سال ۲۰۱۴ میلادی نوبل صلح را بُرد، ۱۷ سال داشت. و 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 بوده‌است؛ مثلا «ژان پل سارتر» وقتی در سال ۱۹۶۴ میلادی برنده نوبل ادبیات شد چون به‌جایزه‌ها و افتخارهای عمومی اعتقادی نداشت، جایزه‌اش را انپذیرفت.

«مادام کوری» معروف‌ا 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»، دخترشان «ایرن» و «اماداشان» «فردریک بولیوت» هم از برندگان نوبل هستند. اتفاق عجیب دیگری که برای این جایزه افتاد کاندیدان توری «آدولف هیتلر» در سال ۱۹۳۷ میلادی را برای دریافت جایزه صلح بود که البته خیلی زود از فهرست کاندیدها حذف شد. انتخاب شدن هیتلر برای نوبل صلح، وقتی جایب‌تر می‌شود که بدانیم «مهاجما گاندی» با وجود این که زندگی‌اش را در راه برقراری صلح و اادی‌سیری کرده بود، هرگز برنده این جایزه نشد. البته در سالی که گاندی ترور شد بر گزار کنندگان نوبل به احترام او جایزه صلح را با این عنوان که نامزد شایسته‌ای برای آن وجود ندارد، به کسی اهدا نکردند. منبع: عجیبت‌برها

چه خبر؟

چرا مغز مان به تنبلی گرایش دارد؟



طبق جدیدترین مطالعات دانشمندان، فرمانی به نام «پارا دو کس ورزش» در مغز مان 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 شده‌است، نشان می‌دهد مغز اشتعای بیشتری برای تحرک‌کننداشتن 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 حالی‌است که سبک‌زندگی امروزی باعث‌شده‌است بسیاری از ما فعالیت‌مشخص و منظم هفتگی نداشته باشیم و به‌ی تخرکی مفرط مبتلا باشیم.

دانشمندان راهی برای سوراخ کردن ابرها پیدا کردند



این روزها بیشتر اطلاعات و داده‌ها از طریق کابل‌های زیرزمینی و سیگنال‌های رادوبویی 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 این جاست 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 سوئیس توانسته‌اند با روشی جدید، مقدار لیزر بیشتری را برای انتقال داده‌ها به کار بگیرند تا بتوانند ابرها را از پیش‌رو بردارند. به گفته دانشمندان، استفاده از پرتوهای لیزر با طول موج کوتاه به‌طور موقت، یک حفره در ابرها ایجاد می‌کند تا لیزر بتواند بدون مشکل، اطلاعات را با خود منتقل کند.

معرفی بازی



نام بازی: Train, Railway Builder & Conductor Game
سازنده: htmGames
حجم: ۳۹ مگابایت
توی شبکه‌ها ماهن چه اتفاقی می‌افتد؟ چطور قطارها سر موقع می‌رسند و بر خور دی‌بین‌شان رخ می‌دهد؟ لازم نیست توی اینترنت دنبال جواب این سوال‌ها بگردی. گوش‌ی را بردار، **Railway Builder**، انصیب کن تاها یک هیجان‌چالش‌بر انگیز را تجربه کنی و هم بفهمی توی سیستم‌ها راه‌آهن چه‌خبر است. توی این بازی، کلی مسئولیت بر عهده‌توست؛ باید از زمان حرکت لکوموتیوها را برنامهریزی کنی، اجازه عبور برای قطارها صادر کنی، حواست به‌عوض کردن ریل‌ها باشد و هر وقت لازم بود، ایستگاه‌ها را برای جلوگیری از تصادف ببندی. خب البته راحت هم نیست؛ کافی‌است یک لحظه تمرکزت را از دست‌بدهی و اشتباه کنی؛ ببوم! هر وقت توی این کارها حسابی خیره‌شدی و از پس ۲۵ مرحله سخت و آسان برآمدی، آن وقت بازی به‌تواجاز می‌دهد شبکه‌را ماهن خودت را طراحی و تأسیس کنی. اگر برای مسافر‌ها سفر امنی تدارک ببینی، آن وقت برای گسترش حرفه‌ات پول خوبی به‌جیب می‌زنی. همه این‌ها را بگذار کنار طراحی مینیمال و جذاب **Railway Builder**، که شبیه نقاشی روی صفحه کاغذ است، تا بدانی با چه بازی جفتی روبه‌رو هستی. **htm Games** این بازی را برای اندرویدی‌ها ساخته‌است؛ اگر اندروید گوش‌ی ات ۴/۲ و بالاتر است و اگر دوست‌داری خودت را به‌چالش بکشی، این بازی را دانلود کن.

با اهداف کوچک در دسترس شروع کنید



برای کارهای فودتان پاداش تعیین کنید



دوستان تان را از بین آدم‌های فعال و کوشا انتخاب کنید



برای شروع کارهای جدید دنبال مناسبت فاصی نباشید



زندگی‌سلام
پنج‌شنبه
۱۳۹۷
شماره ۱۱۷۱

جوانه پنج‌شنبه‌ها بخوابد.