



صفحه ۴ ضمیمه نوجوان روزنامه مهر شماره ۳۰۲

www.qudsonline.ir

شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۵ | ۲۹ ربیع الثانی ۱۴۳۸ | ۲۸ ژانویه ۲۰۱۷

قرار ساعت هشتم

بالا هم برای ۱۶
دقیقه ۳۱ صفحه مجلیدیه

الهی با دلم می‌نویسم و با قسم امضا می‌کنم مهدی را که مرا به نام تو کرده می‌زند و تو را به دل من می‌بندد... اما من نمی‌توانم از تو دور باشم... امضا می‌کنم و تو را به دل من می‌بندم... اما من نمی‌توانم از تو دور باشم... بخوابی ام الاهی می‌خوابم تمام جمله‌های زندگیم را با تو می‌بندم... آغاز کنم و با هر چه تو پنداری تمام کلمه‌های مرا دور کن از دام بازگشتی که من است و تو نیست... از درونم که می‌بکشد و می‌کشد... الاهی بخواب نامه مرا و بخواب نام مرا به سمت خوبتر...

حمل کوله‌پشتی سنگین می‌تواند خطر ساز باشد

خودتان را سبک کنید...!



قول بچه‌های مشهدی به آتش نشانان



روبات انیشتن هم به بازار آمد

درباره پدیده «خون‌بازی» که این روزها بین بعضی از دخترها رواج پیدا کرده است

این خط، این نشوون...!



باراه و چاه‌های یک خرید اینترنتی موفق، آشنا شوید

خرید با خیال تخت

پیمان صادق‌زاده | خرید کردن یکی از کارهایی است که معمولاً بزرگ‌ترهای خانه انجام می‌دهند. چیزهایی مثل خرید مواد غذایی و پوشاک و... که معمولاً پدر و مادرها در انتخاب و خریدشان استاد هستند. پدر و مادرها معمولاً برای خرید به بازارها، سوپر مارکت‌ها و پاساژها سر می‌زنند و خرید می‌کنند. اما امروزه خرید از داخل خانه و آن هم از طریق اینترنت کار را بسیار ساده کرده است. خریدی که شما می‌توانید با در نظر گرفتن چند نکته ساده، از داخل خانه و مادرتان به راحتی انجام دهید. در ایران کم نیستند سرویس‌ها و کالاهایی که می‌توان از طریق اینترنت خریداری کرد. از طریق اینترنت می‌توانید کارت شارژ بخرید، لوازم مورد نیاز خانه را سفارش دهید و با قبض برق و تلفن را پرداخت کنید. برای پیدا کردن فروشگاه‌های درست و حسابی هم کافیست عبارت فروش اینترنتی را در گوگل جست‌وجو کنید. البته باید حواستان حسابی جمع باشید که از فروشگاه‌های اینترنتی معتبر خرید کنید و به سراغ سایت‌ها و یا وبلاگ‌هایی که اسم و رسم درست و حسابی و شناخته‌شده ندارند، نروید. شیوه کار در اکثر خریدهای اینترنتی تقریباً یکسان است و اگر حواستان به نکات زیر باشد، می‌توانید با خرید موفق و مطمئن اینترنتی، به پدر و مادر خود کمک کنید.



صفحه کلید مجازی برای چیست؟!

اکثر پورتال‌های پرداخت یک صفحه کلید مجازی برای وارد کردن مشخصات در نظر گرفته‌اند که با استفاده از کلیک ماوس می‌توانید از آن استفاده کنید. این موضوع دلیل ساده‌ای دارد. یکی از معمول‌ترین شیوه‌های هک، استفاده از نرم‌افزارهایی موسوم به Keylogger است. کی‌لاگرها این‌طور عمل می‌کنند که هر چیزی که کاربر در محیط‌های مختلف تایپ می‌کند را در یک فایل ذخیره می‌کنند و در اختیار آقای هکر قرار می‌دهند. خیلی ساده ممکن است تمام مشخصات مالی شما هم در بین این چیزهای تایپ‌شده باشد. بنابراین برای وارد کردن مشخصات مالی، از صفحه کلید مجازی پورتال‌های پرداخت الکترونیکی استفاده کنید.

حواستان به آدرس صفحه باشد!

اولین نکته این است که به آدرس صفحه‌ای که به آن منتقل می‌شوید دقت کنید. یک هکر ممکن است صفحه‌ای شبیه صفحه پرداخت اینترنتی یک بانک را جعل کند و بعد از کلیک روی دکمه پرداخت یا خرید، شما را به آن صفحه هدایت کند. اگر دقت نکنید و مشخصات کارتتان را در این صفحه وارد کنید، در واقع مشخصات کارت را برای آقای هکر فرستاده‌اید! برای اطمینان می‌توانید آدرس اینترنتی صفحه پرداخت همه بانک‌ها را در سایت اصلی‌شان ببینید. همچنین حواستان باشد که ابتدای آدرس سایت باید با https آغاز شود، نه با http.

https

.....http

Hackers

چطور گرفتار هکرها نشویم؟

فرض کنید وارد یک فروشگاه اینترنتی شده‌اید، سرویس یا محصول مورد نظرتان را انتخاب و روی دکمه «خرید» کلیک کرده‌اید. در این مرحله شما به صفحه پرداخت اینترنتی یکی از بانک‌ها منتقل می‌شوید تا با وارد کردن مشخصات کارتتان، پرداخت را انجام دهید. اینجا باید به چند نکته دقت کنید. این مرحله حساسیت ویژه‌ای دارد، چون قرار است مشخصات مالی‌تان را وارد کنید. هکرها ممکن است به روش‌های مختلف بخواهند مشخصات مالی شما را سرقت کنند.

به همین دلیل باید هم خودتان و هم کسی که کنارتان نشسته است، حواش حسابی جمع باشد. با رعایت کردن چند نکته می‌توانید جلوی هکرها را بگیرید و با خیال راحت خرید کنید.

حتماً پدر و مادر حضور داشته باشند

فرقی نمی‌کند که شما قصد خرید یک بازی کامپیوتری، فیلم و یا یک وسیله مهم برای منزل را دارید. در همه این موارد حتماً باید پدر، مادر و یا خواهر و برادر بزرگتر شما در کنارتان باشند، تا هم برای خرید از مشورت آن‌ها استفاده کنید و هم اینکه در ادامه تکمیل خرید حواستان به همه چیز باشد.



مواد لازم برای خرید اینترنتی

برای انجام یک خرید اینترنتی داشتن یک کارت بانکی که رمز دوم داشته باشد، اجباری است. برای این کار، پدر و یا مادر شما که کارت بانکی دارند، باید به دستگاه خودپرداز بانک صادرکننده کارتشان رفته و از طریق دستگاه، رمز دوم دریافت کنند. باقی اطلاعات مورد نیاز برای انجام یک خرید اینترنتی روی همان کارت اعتباری نوشته شده که از این قرارند: شماره ۱۶ رقمی کارت، تاریخ اعتبار کارت و CVV۲ که معمولاً در پشت کارت‌های اعتباری نوشته شده است.

03

مدیریت حجم مصرفی اینترنت



نام برنامه: My Data Manager
احتمالاً برای شما هم پیش آمده که حجم اینترنت سیم‌کارت یا حتی WiFi زودتر از آنچه انتظار دارید به اتمام برسد. دلیلش هم هر چیزی می‌تواند باشد، از لو رفتن رمز اینترنت‌تان گرفته تا استفاده نرم‌افزارهایی که بدون اطلاع شما از حجم اینترنت استفاده می‌کنند. این اپلیکیشن به شما کمک می‌کند تا به راحتی حجم مصرفی اینترنت سیم‌کارت و یا حتی WiFi که به آن متصل هستید را مدیریت کنید. همچنین شما می‌توانید جزئیات مصرفی هر کدام از نرم‌افزارهایی که فکر می‌کنید از حجم مصرفی اینترنت شما کم می‌کنند را در آن مشاهده کنید.

02

صدات رو اکوووو کن!!!

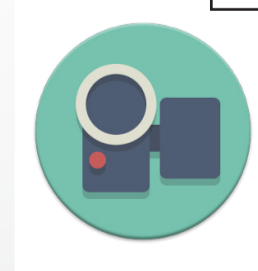


Voice changer with effects

نام برنامه: Voice changer with effects
دوست دارید صدای خود را به حالت‌ها و شکل‌های فانتزی مختلف بشنوید و برای دوستانتان ارسال کنید؟! Voice changer with effects یکی از بهترین اپلیکیشن‌ها برای انجام این کار است. با کمک این برنامه شما می‌توانید صدای خود را به شکل‌های گوناگونی همچون ریبات، صدای پم، صدای نازک، کودکانه و... تبدیل کنید و از شنیدن صدای خود و دوستانتان در حالت‌های مختلف لذت ببرید.

01

فیلم برداری از صفحه گوشی



نام برنامه: AB Screen Recorder
فرض کنید می‌خواهید انجام کاری را در گوشی اندرویدی خود به دوستانتان که در نزدیکی شما نیست، آموزش دهید. برای این کار مجبورید یا با او تماس گرفته و یا مراحل کار را برای او پیامک کنید که باعث می‌شود، زمان زیادی از شما گرفته شده و آموزش‌تان با جزئیات کمتری همراه باشد. اما راه دیگری هم وجود دارد. آن هم این است که از صفحه گوشی خود فیلم بگیرید. با کمک اپلیکیشن AB Screen Recorder می‌توانید هر زمان که بخواهید از صفحه نمایش خود فیلم گرفته و برای فعالیت‌های مختلف از آن استفاده کنید. این برنامه همچنین قادر است تمام صداهای پخش شده در گوشی را نیز ضبط کند.



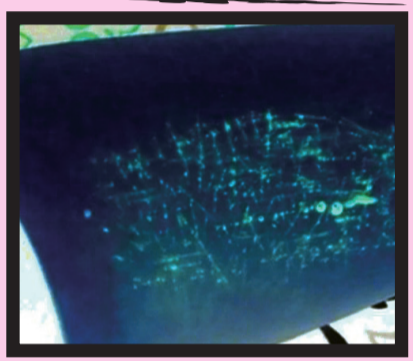
روز اول هفته تان را با انرژی شروع کنید و ستون خبرهای ما را هم حتماً بخوانید؛ زیرا از قول بچه‌های مهدی تا گرفتاری بچه‌های تیم استقلال را در این ستون می‌توانید پیدا کنید. با ما همراه باشید.



هم‌بازی اول: رد محرومیت‌هایی که سرخ می‌شود

سمیه شانزده سال دارد و توی یکی از مدارس به اصطلاح بالای شهر درس می‌خواند، این قسمت شهر نیست و به قول خودش مال آن پایین‌هاست. همانطور که ساق دستش رد تیغ‌ها را نشانم بدهد، برایم از سختی درس خواندن با یک عده نوجوان همسن و می‌گوید. سمیه هم رنگ این جماعت نبود و برای اینکه بتواند سری توی سرها دربیاید خودی‌ها بشود، دست به تیغ شده و چند خراش درست و حسابی روی دستش انداخته او می‌گوید: «بعد از این کار بچه‌ها بیشتر هوایم را داشتند، انگار بالاخره مرا می‌دیدند و داشتند. حالا من هم یکی از آن‌ها شده بودم.» محرومیت شدید و تفاوت با هم‌سالان مرده خون‌بازی کرد، اما حالا او نگران نتایج این بازی است و صورت غمگینش نشان می‌دهد فشار محرومیت‌هایی که دارد، رها نشده است.

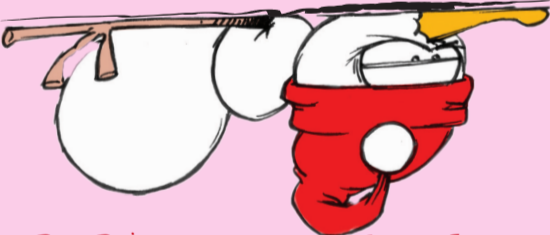
هم‌بازی دوم: یادگاری



مژده هجده ساله است و روزهای سخت نه جیبش خالی است و نه نگران سر خطی‌های قرمز رنگ روی دست او است امیدوار است راه‌حلی برای این خطوط با پستی هم سن و سال خودش داشته دارد این نقش‌ها را روی دستش کند می‌کند و می‌گوید: «آن رابطه خیلی است.»

هم‌بازی سوم: شجاعت یا حماقت پسرانه

رزیتا پانزده ساله است. همان‌طور که به من مشکوک نگاه می‌کند، گوشه ناخنش را می‌کند. او نگران خط خطی‌های بد شکل روی دستش نیست و بی‌خیال آستین‌های مانتویش را بالا زده است. می‌گوید: «توی مدرسه اگر این‌ها را ببیند کارم تمام است، اما خوب به دردمش می‌آید. من خیلی شجاع هستم و هیچ‌کس از پسرها ندارم، توی مدرسه همه این را می‌دانند و از من حساب می‌برند.» به چهره دخترانه‌اش نگاه می‌کنم، می‌توان آثار اضطراب را توی رفتارش دید. انگار او انقدرها هم که می‌گوید، شجاع نیست، اما برای اینکه بین بچه‌ها خودی نشان بدهد و حرفی برای زدن داشته باشد، راه را اشتباهی رفته و بدون دردمش درس خواندن یا هر کار دیگری دست به تیغ شده و روی دستش نقش و نگار انداخته است. از رزیتا می‌پرسم چرا دوست دارد مثل پسرها باشد؟ او با تعجب می‌گوید: «اینکه سؤال ندارد، پسرها خیلی شرایط بهتری دارند. هیچ‌کس بهشان سخت نمی‌گیرد چون قوی هستند و می‌توانند از خودشان مواظبت کنند، من هم قوی هستم و از پس همه چیز برمی‌آیم.» بعد کمی صدایش را بلندتر می‌کند تا دیگران هم بشنوند و با افتخار می‌گوید: «الان توی فامیل پسرهایی هستند که می‌خواهند مثل من روی دستشان خط بینازند، اما می‌ترسند، می‌بینی که من از آن‌ها هم قوی‌ترم.»



روایت‌ها را می‌توان هم‌چنان ادامه داد و هم‌بازی‌های بیشتری را معرفی کرد. من، تو یا هر کدام از دوستانتان می‌توانید بهانه‌های بی‌شماری برای ترک شوم. می‌توانیم از یک گروه غریب یا یک هست لردی تقلید کنیم. همان‌طور که در روز شهر دشمنان هم سن و سال ما، به بهانه‌های متعدد زنجاری و سلامت جستان را نشانه گرفتند و هیچ‌کس از ضرب‌نرل به خورشید نماند.



روایت‌ها

باشگاه خبرنگاران جوان

قول بچه‌های مهدی به آتش‌نشانان

با آنکه یک هفته بیشتر از ماجرای آتش‌سوزی در پلاسکو می‌گذرد، اما هنوز هم تبعات این حادثه ادامه دارد و هنوز هم مردم از این ماجرای وحشتناک حرف می‌زنند و حرص آن را می‌خورند. دانش‌آموزان نیز خیلی تحت‌تأثیر این ماجرا قرار گرفتند و به‌خاطر همین بچه‌ها در خیلی از شهرها به دیدن آتش‌نشانان رفتند تا این حادثه را به همکاران آتش‌نشانی که در حادثه پلاسکو جانشان را از دست دادند، تسلیت بگویند. بچه‌های مدرسه‌ای در خیام شمالی در مشهد هم به یکی از ایستگاه‌های آتش‌نشانی رفتند و با آتش‌نشانان دیدار کردند. اما آن‌ها یک قول به مردان آتش دادند و آن هم این بود که قرار شد در چهارشنبه‌سوری طرف آتش و ترقه نزنند و آتش‌نشانان را به زحمت نیندازند.

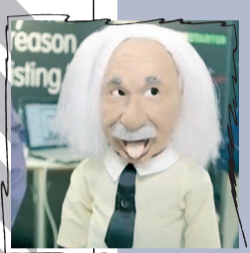


سر قولمان می‌مانیم

باشگاه خبرنگاران جوان

روبات انیشتن هم به بازار آمد

وقتی به شما می‌گویم این روبات‌ها به همه زندگی مردم نفوذ پیدا کرده‌اند و حتی دست از سر مرده‌ها هم بر نمی‌دارند خیلی تعجب نکنید. به‌تازگی روباتی شبیه به آلبرت انیشتن ساخته شده که اسمش را هانسون گذاشته‌اند. این روبات می‌تواند کلاس درس آلبرت انیشتن را برای دانشجویان تداعی کند. یک شرکت تولید برنامه‌های تلویزیونی کودک نیز در ساخت این روبات کمک کرده است و سازندگان آن امیدوارند که این روبات موفق عمل کند تا بتوانند نمونه‌های دیگری از سایر دانشمندان طراحی کنند و بسازند. روبات انیشتن چون سبک است، می‌توان آن را به جاهای مختلف انتقال داد. این روبات با برنامه‌ای که به او داده‌اند، فیزیک درس می‌دهد.



باشگاه خبرنگاران جوان

شروط عجیب ضمن عقد برای زنان سعودی!

دختران عربستانی چه در زمانی که مجرد هستند و چه زمانی که ازدواج می‌کنند، از خیلی از امتیازات محروم هستند. آن‌ها حتی اجازه رانندگی و درس خواندن ندارند و خیلی از آن‌ها نمی‌توانند در رشته‌ای که دوست دارند درس بخوانند، اما دیگر صدای دختران عربستانی درآمده و موقع ازدواج چند شرط برای همسرانشان می‌گذارند. یکی از شروط این است که شوهرشان، زن دیگری نگیرد و بگذارد او در دانشگاه درس بخواند. شرط دیگری که این روزها در عربستان خیلی مد شده این است که مردها برای خانه تلویزیون بخرند. خیلی از عربستانی‌ها معتقدند که نباید در خانه تلویزیون باشد و این مسأله زن‌ها را که مدام در خانه هستند، ناراحت می‌کند.



عجب شروطی

لیسنا

رفتار عجیب مدرسه کاتولیک با دختر مسلمان

در خیلی از کشورهای جهان به مسلمانان ظلم می‌شود و بچه‌های مسلمانانی که در این کشورها زندگی می‌کنند به سختی می‌توانند درسشان را ادامه بدهند. به‌تازگی خبری در فضاهای مجازی منتشر شده که واکنش سیاستمداران را به‌دنبال داشته است. ماجرا از این قرار بوده که یک مدرسه در شهر بیرمنگام انگلیس اجازه ورود یک دختر مسلمان را به‌خاطر روسری‌اش به مدرسه نداده است. مسؤولان مدرسه از این دختر مسلمان خواستند تا در هنگام حضور در کلاس موی سر خود را نپوشاند. پدر این دختر هم که کوان ظفر نام دارد، از مسؤولان شورای شهر بیرمنگام خواسته کاری برای دخترش انجام دهند تا او بتواند به مدرسه برود، و حالا با اختلاف‌نظر در شورای شهر، این مسأله به مسؤولان کشور کشیده شده است و باید ببینیم تکلیف این پرونده چه خواهد شد.



حجاب در مدرسه

سینا پرس

بدهکاران عمر کوتاه‌تری دارند



سعی کنید هیچ‌وقت برای خودتان قرض درست نکنید؛ زیرا علاوه بر اینکه استرستان بالا می‌رود، عمرتان هم کمتر می‌شود. این یعنی اینکه دانشمندان تحقیق کردند و به این نتیجه رسیدند که آمار مرگ و میر در افرادی که بدهی دارند بیشتر است؛ چون افراد بدهکار میزان استرس و فشار عصبی‌شان نسبت به بقیه بیشتر است و این استرس هم جانشان را به لبشان می‌رساند. هر چقدر میزان این بدهی‌ها بیشتر باشد، میزان خطر مرگ و میر هم در این افراد بیشتر می‌شود. به همین دلیل است که قدیمی‌ها می‌گفتند کمتر برای خودتان قرض درست کنید. آن‌ها یک چیزهایی می‌دانستند.

بدهی جانان را می‌گیرد

لیسنا

تنها راه فرار استقلال از محرومیت فیفا مشخص شد



تیم استقلال این روزها دچار دردمس شده و آن هم به‌خاطر بازیکن خارجی این تیم به نام «عادل شیخی» است. او مدتی در این تیم شکایت کرده و باعث شده فیفا هم جلوی خرید و نقل و انتقال بازیکن را در نیم‌فصل زمستانی بگیرد. فیفا نامه‌ای به این باشگاه ارسال کرده و جلوی نقل و انتقال بازیکنان را کامل گرفته است. حالا مسؤولان این تیم می‌گویند اگر وزارت امور خارجه در این بحث وارد شود، شاید این تیم بتواند از این بحران خارج شود و بازیکن جدید به خدمت بگیرد.

دردمس در کمپ مردان آبی‌پوش

سینا پرس

اگر تمام یخ‌های کره زمین ذوب شود، چه اتفاقی می‌افتد؟

می‌دانید اگر همه یخ‌های روی زمین آب شود چه بلایی در این کره خاکی بر سر مردم می‌آید؟ دانشمندان روی این ماجرا کلی تحقیق کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که اولاً همه سواحل اقیانوس اطلس محو می‌شود و تمام شهرهای آمریکا جز سانفرانسیسکو زیر آب می‌رود. در قاره آمریکای جنوبی نیز دیگر اثری از اروگوئه و پاناما نمی‌ماند و فقط آمریکای مرکزی باقی می‌ماند. محققان می‌گویند در قاره آفریقا، فقط مصر زیر آب می‌رود، اما سایر نقاط این کشور بر اثر خشک‌سالی به بیابان تبدیل می‌شوند. این اتفاق می‌تواند لندن را به تاریخ ملحق کند و دانمارک و هلند را هم به زیر آب بکشاند و آن‌وقت دریای مدیترانه و سیاه و خزر به‌هم ملحق می‌شوند. اما قسمت زیادی از چین از بین می‌رود و هند و کل بنگلادش هم زیر آب می‌روند. اگر زمین از اینکه هست گرم‌تر شود و بشر با ایجاد گازهای گلخانه‌ای به این گرما کمک کند، این اتفاقات خیلی هم دور از ذهن نیست.

چه اتفاقی وحشتناکی



گاهی ما در برابر خواسته های خودمان به مانع برخورد می کنیم و چون کاری در دستمان بر نمی آید، عصبانیت کرده و می خواهیم تلافی کنیم. این تلافی لزوماً می تواند هم درونی باشد و هم بیرونی! درونی این می شود که من به خورم، آرام می رانم تا به موضوع موجود اعتراض کنم. زورم نفرسد که فریاد بزنم. خورم را زخمی می کنم. برای خلاص شدن از این مشکل بهتر است به این راه ها که جایگزین برای طرح مشکلات من می باشد، فکر کنیم.

BLOOD

فصولی می تواند کار دستمان بدهد

همه ما کنجکاو هستیم و دوست داریم درباره چیزهایی که نمی دانیم تجربه کسب کنیم. گاه این حس قوی کنجکاوی می تواند کار دستمان بدهد. آقای دکتر فرش فروش علت دوم بروز رفتارهای ناهنجار را حوزه فکر و اندیشه می داند و در این باره می گوید: «ما در مورد ناشناخته ها انگیزه های داریم به نام کنجکاوی که بسیار هم در نوجوانی قوی است. به این خاطر که نوجوان انسانی است که بزرگ شده، اما اطلاعاتش کم است. برای همین مدام سؤال می کند و به دنبال جواب راه می افتد. توی این قسمت ماجرا با یک پرسش شروع می شود. می خواهیم بدانیم که چطور می شود؟ سیگار می کشم که بدانم چطور می شود؟ با تیغ دستم را می خراشم که بدانم چطور می شود؟ اینجا بهتر است قبل از تجربه کردن بدانیم که راه های دیگری هم برای کسب اطلاعات هست. افزایش دانسته ها همیشه با تجربه بر روی خود اتفاق نمی افتد. برای کسب دانش می توان سراغ کتاب ها، معلم ها و دانشمندان رفت.»



بعد از این کار بچه ها بیشتر هواپیما را داشتند. آنهارا لاخره مرا می دیدند و هواپیما را داشتند. حالا من هم یلیخ از آن ها شده بودم

بقه دیگران را بگیرید

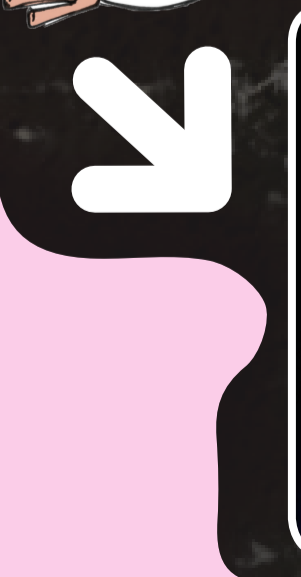
لازم نیست همیشه در زمان بروز مشکل یقه خودتان را بگیرید، گاهی مشکل از بیرون شروع شده است. دکتر فرش فروش در این باره می گوید: «گاهی ما در برابر خواسته های خودمان به مانع برخورد می کنیم و چون کاری در دستمان بر نمی آید، عصبانی شده و می خواهیم تلافی کنیم. این تلافی کردن می تواند هم درونی باشد و هم بیرونی! درونی این می شود که من به خودم آزار می رسانم تا به وضع موجود اعتراض کنم. زورم نمی رسد که فریاد بزنم، خودم را زخمی می کنم. برای خلاص شدن از این مشکل بهتر است به رفتارهای جایگزینی برای طرح مشکلات فکر کنیم.» دکتر فرش فروش به مشکلات عاطفی و معنوی هم در این خصوص اشاره می کند و می گوید: «در این موارد باید بزرگترها هم وارد میدان شوند. ایجاد محیطی امن و مطمئن از نظر عاطفی بهترین راه برای پیشگیری از بروز رفتارهای این چنینی است. گاه انجام یک رفتار درست ما را از انجام بسیاری کارهای غلط دور می کند.»

چه کسی این بازی را تمام می کند

روایت ها را می توان همچنان ادامه داد و همبازی های بیشتری را معرفی کرد. من، تو یا هر کدام از دوستانمان می توانیم بهانه های یافته و وارد این بازی شویم. می توانیم از یک گروه غربی یا یک همشاگردی تقلید کنیم. همان طور که در دل شهر دخترانی هم سن و سال ما، به بهانه های متعدد زیبایی و سلامت جسمشان را نشانه گرفته اند و هیچ ترسی از ضربه زدن به خودشان ندارند. در این میان آنچه رو به گسترش است، روایت های متعدد اما سرخ رنگ دوستان ناهنجار را خانواده می دانند. در این میان آنچه رو به گسترش است، روایت های متعدد اما سرخ رنگ دوستان ماست که این روزها با کاتر و تیغ، بازی خطرناکی را شروع کرده اند. تو فکر می کنی، من، تو یا هر کدام از دوستانمان چطور می توانیم خود و همبازی هایمان را نجات دهیم و با ترک این بازی به راه های سالم تری برای کسب هویت یا دیگر نیازهایمان برسیم؟



برای اینکه کار مریخ باشم هر کاری می کنم، اینکه چیزی نیست. «نیز به پدرش توسط گروه های دوستی و کمپوز میبندد و این است که ضویرا به این بازی کشانده است. ریلین که با انتخاب الوبی درست، می توانست ضویرا را همبازی گروه های ورزشی یا مطالعه کند

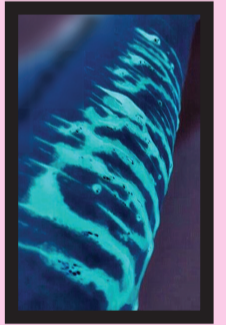


این خطا، اپنی نشوونامه

درباره پدیده «خون بازی» که این روزها بین بعضی از دخترها رواج پیدا کرده است

شاید زیرسر جسممان باشد

در نوجوانی توی بدن همه ما اتفاقات جدیدی می افتد؛ اتفاقاتی که می تواند روی رفتار ما تأثیر بگذارد. دکتر فرش فروش هم به این نکته اشاره می کند و می گوید: «در زمان بروز رفتارهای ناهنجار اولین علت را می توانیم در مسایل فیزیکی و جسمی مان پیدا کنیم. گاهی اوقات رفتارهای غلط ما در نوجوانی به دلیل اتفاقاتی است که در بدنمان افتاده است. به طور مثال وقتی یک نفر ناخن می جود، ممکن است کمبود کلسیم داشته باشد. همین طور این اتفاق می تواند در دستگاه گردش خون ما بیفتد و به طور مثال این دستگاه احتیاج به پاکسازی داشته و مغز ما پیامی در این خصوص ارسال می کند و ما رفتاری را مشابه خون بازی نشان می دهیم. به همین علت بهتر است وقتی رفتاری را نشان می دهیم که غلط است، حتماً نگاهی به جسممان بیندازیم، شاید اتفاقی در آنجا افتاده باشد. در این جور مواقع یک پزشک بهترین دوست شما خواهد بود.»



در این موارد باید بزرگترها هم وارد میدان شوند. ایجاد محیطی امن و مطمئن از نظر عاطفی بهترین راه برای پیشگیری از بروز رفتارهای این چنینی است. گاه انجام یک رفتار درست ما را از انجام بسیاری کارهای غلط دور می کند

تراها چه می گویند؟

مان، دانش آموزانی که کمتر خودشان را یافته اند یا ر کوب می شود، به این راه ت همدلی با خود زنی یا و نشان های خونی روی روز خشم هایی که به دلیل دختران انبار شده اند، که از سوی کارشناسان روانشناسان بیان می شوند. نیم چه خیر است و چه کار خط خطی های سرخ رنگ از می شود از شرشان خلاص فرس فروش، روانشناس و در این باره می گوید: «هر منجمار می تواند علت های شد. اگر با هم این علت ها را تتر بدانیم که چرا ما یا یکی این رفتار رفتارهایم.»

همبازی چهارم: خرید همدلی با تیغ

اینکه سؤال ندارد، پیره خلیخ شرایط بهتر است دارند. هیچ کس بهتان سخت نمی لید چون توی هفتاد و می تواند از خودتان مواظبت کنند. من هم توی هفتم و اریس هم چیز بر می آیم. «بعد من صداش را بلندتر می کند تا دیگران هم بشوند و بافتن می لوبد: «الان توی فایلی پرهایی هفتاد و می خواهند مثل من روی دستمان خط بیندازند، اما می ترسند

عاشقانه با تیغ
ت پشت کنکور بودن را می گذراند. رو و وضع و تیپ و قیافه اش است. خط سادگار یک شکست عاطفی هستند. او که ط غم انگیز پیدا کند، می گوید که سال گذشته نا شده و برای اینکه به او ثابت کند چقدر دوستش ه است. مژده با حسرت به یادگاری عاشقانه اش نگاه زود تمام شد، اما یادگاریش مثل یک داغ برای من مانده

چند خراش کم عمق است. تیغ را می گذاری روی پوست و می کنی



اسمش را گذاشته اند خون بازی! بازی ای که بهترین کار در شرایط بد روحی روانی وارد آن می شوند و با افتخار، به سایرین نشان می دهند



الهی یا دم می‌نویسم و با نقسم امضا می‌کنم عهدی را که مرا به نام تو کرد می‌زند و تو را به دل من! الهی بر پلک‌هایم می‌نویسم و با اشک‌هایم امضا می‌کنم و گریه می‌کنم نامه‌های بارانی بندگی‌ام را... تا بخوانی بعد بخوانی‌ام. الهی می‌خواهم تمام جمله‌های زندگی را با اگر تو بخوای آغاز کنم و با هرچه تو فرمایی، تمام کنم. بارالها مرا دور کن از دام واژه‌هایی که من است و تو نیست، از عنکبوتی که از درونم مرا می‌کشد و می‌کشد! الهی بخوان نامه مرا و بخوان نام مرا به سمت خویش.



BACKPACK

کتاب درسی و کمک درسی، یک کتاب کار، جامدادی سنگین پر از لوازم التحریر، چندتا دفتر و خوراکی و کلی وسیله دیگر. احتمالا در کیف هر بچه مدرسه‌ای این‌ها را پیدا خواهید کرد. حالا بعضی‌ها دلشان برای کمر و کولشان می‌سوزد و سعی می‌کنند تا جایی که می‌شود وسایل اضافی را از کیفشان خالی کنند. اما بعضی‌ها دیگر اصرار دارند که هر روز همه این وسیله‌ها را با خودشان حمل کنند و احتمالا خیر ندارند برای فردای وضعیت جسمی خودشان چه خطری درست می‌کنند.



حمل کوله پشتی سنگین می‌تواند خطر ساز باشد

خودتان را سبک کنید...!

علامت‌های عصبی

بعضی دیگر از علائم این بیماری، عصبی یا حسی هستند؛ مثل اختلالات حسی در ناحیه داخلی ساعد و ناحیه کف دست (خواب رفتن، سوزن سوزن شدن)، ضعف عضلانی و تحلیل (کم‌نیرو شدن) عضلات خم‌کننده انگشتان و عضلات ریز کف دست، بروز مشکل در حرکات ظریف دست، گرفتگی عضلات ناحیه داخلی ساعد، درد بازو و دست، گزگز و بی‌حسی در ناحیه شانه، گردن، بازو و دست.



دکتر بهرامیان می‌گوید که
دخترها بیشتر از پسرها به
بیماری سندروم خروجی
قفسه سینه مبتلا می‌شوند.
این بیماری معمولا
بینی سنبل ۲۰ تا ۵۰
سالگی خودش را
نشان می‌دهد.

و لَکَ يَا رَبِّ شَرَطِي أَلَا أَعُوذُ فِي مَكْرُوهِكَ، وَ
صَلَّيْتُ أَنْ لَا أَرْجِعَ فِي مَكْرُومِكَ، وَ عَقِدِي أَنْ
أَهْجُرَ جَمِيعَ مَعَاصِيكَ.

و شرط من با تو - ای پروردگار من - آن
است که به آنچه ناپسند تو است باز
نگردم، و ضمانت آنکه به کاری که پیش تو
نکوهیده است رجوع نکنم، و پیمانم این
است که از همه معاصی تو دوری گزینم.

فعالیت‌های خطر آفرین دیگر

البته حمل کوله سنگین فقط یکی از عواملی است که بیماری سندروم خروجی قفسه سینه را به وجود می‌آورد. کسانی که عضلات ضعیف دارند، کسانی که بارهای سنگین حمل می‌کنند، فعالیت‌های تکراری و سنگین مثل وقتی که کارگران ساختمانی آجر را به طبقات بالایی ساختمان می‌اندازند، معلم و استادانی که با قرار دادن دست بالاتر از بدنشان، روی تخته می‌نویسند و حتی انجام ورزش‌هایی مثل والیبال و تنیس بدون رعایت کردن موارد ایمنی هم می‌تواند در به وجود آمدن سندروم خروجی قفسه سینه مؤثر باشد.

فراز ۱۶
دعای ۳۱ صحیفه سجاده
برداشت و الهام آزاد
از اسماعیل فیروزی

سندروم خروجی قفسه سینه

تا حالا اگر فکر می‌کردید حمل کردن کوله سنگین فقط به کتف و کمرتان آسیب می‌زند، حالا بدانید و آگاه باشید که یک بیماری به اسم «سندروم خروجی قفسه سینه» هم هست که امکان دارد به آن مبتلا بشوید، البته خدای ناکرده! سندروم خروجی قفسه سینه باعث درد در بازو، شانه و گردن می‌شود. علائم هم سوزش، سوزن سوزن شدن و بی‌حسی در این اندام‌هاست.



علائم بیماری

آقای «مهرداد بهرامیان» که یک فیزیوتراپیست (دکتر حسی حرکتی) است می‌گوید دردی که بر اثر استفاده از کوله‌پشتی‌های سنگین به وجود می‌آید، اعصاب یا رگ‌های خونی گردن را فشرده می‌کند. به گفته دکتر بهرامیان التهاب یا پف کردن بازو یا دست، کبودی و آبی شدن دست، احساس سنگینی در بازو یا دست درد عمیق و آزاردهنده در ناحیه گردن و شانه که شب‌ها شدیدتر می‌شود، خستگی سریع بازوها و دست‌ها و برجسته شدن وریدها (رگ‌های سطحی دست از علائم این بیماری است.



اینکه ما در هر سنی برای خودمان یک الگو داشته باشیم، از یک شخصیت محبوب و معروف خوشمان بیاید و سعی کنیم مثل او باشیم یا بشویم، خیلی موضوع طبیعی است. اصلا هم بد نیست و حتی باعث پیشرفت و ایجاد انگیزه هم می‌شود. اما این انتخاب الگو خیلی مهم است. مهم است که ما از چه جهت بخواهیم شبیه شخصیت محبوبمان بشویم. راستش خیلی وقت‌ها ما فقط یک ظاهر از الگوی خودمان می‌بینیم. بعضی آدم‌ها ممکن است در کاری خیلی موفق باشند، اما یک جای کارشان هم بلند! اینستاگرام تازگی‌ها یک قابلیت جدید به برنامه‌اش اضافه کرده که برای دو فوتبالیست مشهور در درس‌ساز شده است. این دو فوتبالیست نیمه‌های شب که طبیعتا حرف‌های با بد خواب باشند، تصاویر زنده‌ای از شب‌زنده‌داری حین انجام بازی کامپیوتری را به مخاطبان‌شان نشان دادند که البته دوربین‌شان اشتباهی روی قلیان کنار دستشان هم چرخید تا یک‌باره همه یاد گلایه‌های سرمربی قرمزها و آبی‌های پایتخت از اعتیاد بعضی فوتبالیست‌ها به فضای مجازی و البته قلیان بیفتند. می‌خواهم بگویم شاید این دو فوتبالیست، واقعا بازیکنان خوبی باشند (که البته با ادامه دادن این سبک از زندگی بعید است بازیکنان خوبی باقی بمانند). اما اگر ما امثال این دو نفر را به عنوان الگوی تمام و کمالمان انتخاب کنیم، یعنی باید شب‌زنده‌داری و قلیان کشیدن را هم قبول کنیم؟ یعنی باید بگویم چون فلاتی و فلاتی انجام می‌دهد پس خوب است و عیب ندارد؟ الگو داشتن خوب است، الگو داشتن به آدم انگیزه می‌دهد. خیلی از آدم‌های معروف دنیا، وقتی درباره روزهای کودکی و نوجوانی‌شان حرف می‌زنند، از یک الگو هم می‌گویند که باعث شد به اینجا برسند. اما انتخاب الگو هم به اندازه خود این کار مهم است، حتی اینکه بدانیم از چه رفتارهایی از یک شخص باید الگو بگیریم و از چه رفتارهایی نه! #الگو #فوتبالیست #قلیان #Hasht_fans صدای ما را از پخش زنده اینستاگرام می‌شنوید.

https://telegram.me/khosroanjom_majid

وقتی مغز راننده را خوردید مراقب سلامت خود باشید...

اونقدر بدم می‌آد از این آدمایی که واقعا خشونت رو چاشنی کارشون می‌کنن!!

۳۰۲

«هشتکو» جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

#هشتکو

آدم از آینده و نبودن‌ها نمی‌ترسه، از نبودن شدن تمام شده‌ها می‌ترسه

#شاعر تنها

همسایمون یه پسر درسخون هم‌سن من داشت، از بس بابام اینو تو سر من کوبیده بود، پسر همسایه کج شده بود

#پسر آقای همساده

با بابام رفتیم شکار، گفت هر وقت بهت گفتم، بزنش. گفتم باشه. گفت بزنش. دویدم دنبال گوزنه که بزنش. نمی‌دونم چرا بابام اشتباهی داشت به من تیر می‌زد.

#پسر خوشمزه‌خان

سر جلسه امتحان استاد اومده بود سوآلای بچه‌ها رو جواب می‌داد، رسید دم میز من گفت سوآلی نداری؟ گفتم چرا استاد، ترم دیگه‌ام این درس و برمی‌دارید؟

#پسر تنبل‌خان

پارسال رفتیم به‌جا که برف بود. آنقدر تر برف بازی کردم که آخرش بابام گفت پسرم بیا بریم خونه. قول می‌دم هر روز برفک یخچال بدم بهت بازی کنی.

#پسر آقای همساده

آیا می‌دانستید با نگاه کردن به دست خانم‌ها می‌توانید از احساسات آن‌ها مطلع شوید؟! به‌عنوان مثال آگه دمپایی دستشون بود عصبانین!!!

#خوشمزه‌خان

از اطرافیان به‌اندازه توانشان توقع انجام کار داشته باشید، نه در حد ایده‌آل ذهنی خودتان.

#استاد بزرگ

پشت هر آدم موفقی یه اینترنت قطع شده وجود داره...

#خوشمزه‌خان

سر یکی از امتحانامون یه‌بار یه‌پسره سی‌تا بر که ۸۴ تقلب آورد گذاشت زیر برگ‌های امتحانیش، اونجا فهمیدم هرچی ما تقلب کردیم، تا الان سوءتفاهم بوده

#آقای همساده

یه‌سری رفتیم کافه گفتم یه‌قهوه می‌خوام تلخ مثل زندگی. یه‌چی آورد آنقدر تلخ بود که دیدم من تو زندگیم روزای شیرین هم داشتم، سریع توش شکر ریختم.

#خوشمزه‌خان