

چگونه همسایه طبقه پایین را روانی کنیم؟

مبحث آیین همسایه داری از جمله مباحثی است که از جمله مباحث است. خودمونیش یعنی خیلی مهمه، حالا چرا مهمه؟ به هر حال همسایه فلش نیست که اگه از ش خسته شدی بری چند گیگ بیشترش رو بگیري که اونم با این قیمتا نمی تونی. همسایه حتی هندز فری هم نیست که اگه پیچ خورد، بری بلوتوثیش رو بگیري. همسایه زیر آفتاب یا تو سایه، هم روز و هم شب کنار ماست و نباید روی مخ باشه اما می تونیم روی مخش باشیم. مهم ترین نکته در آیین همسایه داری همینیه که از همه توقع داشته باشیم اما خودمون رعایت نکنیم تا بهمون خوش بگذره. هر کی ناراحته اصلا جمع کنه بره! به فایل رهن و اجاره خودم سراغ دارم عالی. تقدیم کنم برین به جای ساکت؟ آخه تو این وضع کرونا که نمیشه رفت باشگاه، بچه فامیل مون نیم ساعت اومده خونه ما و بهترین موقعیته که تمام فنون فیلم های رزمی رو روش تمرین کنم؛ حالا همسایه پایینی هم در حال استراحت باشه! مگه چی میشه؟ مگه دو سال قبل نوه های همسایه پایینی در مجتمع رو محکم بستن ما چیزی گفتیم؟ البته گفتیم اما چیز بدی نگفتیم، کره ماه حرف بدیده؟ نیست دیگه، منم به چیزی تو این مایه ها بهشون گفتم. بعدشم من گردن این همسایه پایینی خیلی حق دارم. به یار دیدم داره از خونه میره بیرون، در رو براش نگه داشتیم. خب توقع دارم در قبال اون لطفم ایشون هم در برابر این که می خوام تو اتاقم با طناب زدن پی در پی برق تولید کنم سعه صدر داشته باشه. همسایگی یعنی همین، هر کسی باید به ذره کوتاه دیدگه.



رفقا سلام!
یک دانش آموز موفق شده برای پیشگیری از شیوع بیشتر کووید-۱۹ طرحی برای ساخت ماسکی از جنس ابداعی «پارنیکا ساکسنا» هم سبکه و هم کارآمد. ماسک ابداعی «پارنیکا ساکسنا» در عین حال که قابلیت تنفس داره، در برابر ذرات کووید-۱۹ مثل مانع عمل می کنه. پارنیکا گفته: «امیدوارم این کار، الهام بخش همسالان من باشد تا بدانند که همیشه نباید برای پاسخ دادن به سوالات، به بزرگ ترها مراجعه کنیم».

۲۰۰۰۹۹۹
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۴۴۰۰
تلفن تحریریه



عکس از: boredpanda.com

بدانیم

باقلدرهای اینترنتی چطور رفتار کنیم؟

ترکس عزیزی | روزنامه نگار

برخی افراد ممکن است برای ما در شبکه های اجتماعی، پیام های زشت بفرستند، به ما و خانواده ما توهین یا حتی تهدیدمان کنند. به چنین رفتارهایی به اصطلاح «قلدری اینترنتی» یا سایبری می گویند. مطالعات نشان می دهد، نوجوانانی که در معرض چنین پیام هایی هستند، اضطراب زیادی را تجربه می کنند. احتمال افسردگی در آن ها بالاست و وضعیت درسی شان افت می کند. به عنوان یک نوجوان، وقتی با پیام های آزاردهنده روبه رو می شوی، چه گزینه هایی پیش پای ماست؟

- ۱ در باره این مسئله با یک فرد قابل اطمینان صحبت کن؛ با گفت و گو در این باره هم از فشار آن کم می شوی و هم بهتر می توانی در اهی برای حل آن پیدا کنی.
- ۲ اگر کسی برای تان پیامی فرستاده که می شود برداشت شوخی از آن داشت، ابتدا آن را شوخی بگیری و بخندید. اما اگر این شوخی باعث آزارتان شده است، خودتان را متهم به بی جنبه بودن نکنید. در عوض سراغ راه های دیگری بروید که در این مطلب آورده ایم.
- ۳ اگر پیام آزاردهنده تنها یک مورد است، به آن توجهی نکنید. افراد آزارگر به دنبال جلب توجه شما هستند پس در قدم اول آن ها را از توجه خود محروم کنید.
- ۴ اگر بی توجهی شما جواب نداده و آزارها ادامه پیدا کرده است، صحبت با آزارگر را امتحان کنید. به او پیام بدهید که کارش باحال نیست، موجب آزار است و شما می خواهید که او دیگر برای شما چنین پیام هایی نفرستد. پیام های تان باید شفاف و مودب باشد.
- ۵ فکر را سال پیام هایی که حال طرف مقابل را بگیرد، از ذهن خود دور کنید. ادامه دادن چرخه آزار، مشکل را حل نمی کند. در عین حال یادتان باشد که رفتار قلدری شما هم می تواند از نظر قانونی تحت تعقیب قرار بگیرد.

- ۶ در شبکه های اجتماعی، فرد آزارگر را بلاک یا گزینه محدودسازی را برای او فعال کنید. این کارها باعث می شود که نتواند به راحتی برای شما پیام بفرستد. در برخی اپلیکیشن ها با محدودی بلاک کردن، فرد دیگر نمی تواند بفهمد شما چه زمانی آنلاین هستید و این به امنیت شما کمک می کند.
- ۷ غالب سایت ها و اپلیکیشن ها از جمله اینستاگرام و گوگل، راه هایی برای گزارش قلدری دارند. وقتی شما این مورد را گزارش می کنید، این فضاها را نه تنها برای خود بلکه برای دیگران هم امن می کنید.
- ۸ از پیام ها فیلم و عکس بگیرید و شواهد را حفظ کنید. این شواهد را تنها در اختیار بزرگ تری قرار دهید که می دانید می تواند به شما کمک کند. از ارسال آن برای دوستان تان خودداری کنید.

- ۹ اگر کسی شما یا فرد دیگری را تهدید می کند، در گزارش آن به پلیس تعلل نکنید. اگر امکان گزارش همان لحظه به پلیس را ندارید، سریع تر با یک بزرگ تر صحبت کنید.

منبع: cyberbullying.org

آثار شما

در بارگاه تو همان آهوی خسته ام

امیر حسین دشتی | ۱۳ ساله از نیشابور

خورشید اذن طلوع از تو گرفته رضای من
تو آفتاب هشتمی و تمام ستارگان
در بارگاه تو همان آهوی خسته ام
در روز حشر غم به دل من نمی رود

باب الجوادت مقصد هر روز ه ام شد

آینا پاکزاد | ۱۷ ساله

خورشید هشتم در دیار آشنایی
قلیم چنان از مهر تو سرشار گشته است
نقاره هایت بانگ هستی را که سرداد
شمس الشموس شرق عالم حضرت یار
باب الجوادت مقصد هر روز ه ام شد
حرمان برای زائرت معنا ندارد
بادست خالی آدمم آقای خوبم
در خواب هایم چون کبوتر می پریدم

شوخی

وقتی بابا با پلاستیک خرید میاد



می کنند. من تصمیم گرفته ام به هیچ عنوان اجازه ندهم از این شرایط خسته شوم به همین دلیل برای سرگرم شدن، کارهای مختلفی مثل ورزش کردن در خانه و ساخت کار دستی های هنری انجام می دهم. همچنین چند ساعت در روز درس می خوانم. قرار است مدارس از شهریور باز شود پس بهتر است که آمادگی لازم را داشته باشم.

فوتبال و تمرین نجاری

فرهان طلاساز فیروزی، ۱۱ ساله من ابتدا از این اوضاع ناراحت بودم چون هر سال تابستان در کلاس های آموزشی شرکت می کردم با دوستانم قرار می گذاشتم. اما حالا مشغول کارهای دیگری شده ام و حتما تجربه های متفاوتی به دست می آورم. مثلاً همان ورزش هایی را که برای شان کلاس می رفتم، در خانه تمرین می کنم. با سیدی های آموزشی زبان تمرین می کنم و با برادرم فوتبال بازی می کنم. به نظر من این روزها فرصت مناسبی است که در کنار خانواده باشیم و از آن ها مهارت هایی یاد بگیریم. من در کنار پدرم برای سرگرمی، نجاری یاد می گیرم و از تجربه این کار بسیار خوشحالم.



پرورش گل و ساختن فیلم کوتاه

عطیه یزدی پور، ۱۷ ساله همان طور که امسال به خاطر کرونا شرایط مدرسه و امتحاناتمان تغییر کرد، برنامه هایی هم که برای تابستان داشتیم از این قاعده مستثنا نماند. من به رشته تحصیلی ام، تولید برنامه های تلویزیونی، خیلی علاقه دارم و از تعطیلی مدارس اصلاً خوشحال نبودم. برای همین کارآموزی ام را رها نکردم. حالا هم با کمک معلم هایم مشغول طراحی دکور تئاتر کودک و نوجوان هستیم که کار بسیار لذت بخشی است. علاوه بر این قرار بود با دوستانم یک فیلم کوتاه بسازیم. باتوجه به محدودیت هایی که به وجود آمده است، تصمیم گرفتیم این کار را در خانه انجام دهیم و حالا مشغول نوشتن فیلم نامه اش هستیم. به نظر من این تابستان فرصتی است تا کارهای مان را به شکلی متفاوت از همیشه انجام دهیم. مثلاً این روزها کلاس موسیقی ام آنلاین برگزار می شود. همچنین امسال با پدرم گل آفتابگردان پرورش دادیم که تجربه بسیار جالبی است.



طراحی نرم افزار و برنامه نویسی

امیر سپهر سبحانی، ۱۲ ساله موقعیتی که امسال در آن قرار گرفته ایم، یک چالش بزرگ برای مانو جوانان است که امیدوارم به خوبی آن را پشت سر بگذاریم. وقتی قرار شد امسال تفریحاتی مثل پارک رفتن و شرکت در کلاس های حضوری نداشته باشم، تصمیم گرفتم در کلاس های آنلاین ثبت نام کنم. در کلاس مجازی برنامه نویسی و طراحی نرم افزارهای بازی شرکت می کنم که علاوه بر سرگرمی، بسیار جذاب است. به نظر من باید سعی کنیم تفریح و خوش گذرانی را در قالب های مفید انجام دهیم؛ مثلاً دیدن کلیپ های آموزشی و کتاب خواندن به ما کمک زیادی می کند. من به دوستانم خواندن کتاب هایی مثل شاهنامه و بوستان و گلستان را که نسخه ساده شده مخصوص نوجوانان هم دارند، پیشنهاد می کنم.



کاردستی و ورزش

ریحانه خسروی، ۱۲ ساله معمولاً هر سال تابستان بیشتر وقت مان به تفریح و استراحت کردن می گذشت اما امسال شرایط متفاوت است. هنوز معلم ها در گروه های آموزش مجازی برخی درس ها را با ما کار می کنند. همچنین فعالیت های سرگرم کننده ای مثل انواع بازی های آموزشی و خواندن کتاب های غیر درسی بهمان پیشنهاد می دهند و به انجام این کارها تشویق مان



سبز انگشتی

پلاستیک را بهتر بشناسیم

مریم ملی | روزنامه نگار

۳ لیتر آب برای تولید یک بطری پلاستیکی یک لیتری مصرف می شود.

۶ کیسه پلاستیکی در هفته، ۲۴ تا در ماه و ۲۸۸ تا در سال کمتر مصرف می شود، اگر کیسه های پاره ای را جایگزین پلاستیک کنیم.

۱۰ کشور در مصرف کیسه پلاستیکی در جهان رتبه اول را دارند و ایران جزو این کشورهاست.

۱۲ دقیقه متوسط زمانی است که هر کیسه کار برد دارد. در حالی که ۵۰۰ سال طول می کشد تا همان کیسه تجزیه شود.

۲۰۰ گونه از دلفین ها، وال ها، لاک پشت ها و ماهی ها سالانه با خوردن پلاستیک به جای غذا از بین می روند.

۴۰۰۰ تن پلاستیک هر سال وارد اقیانوس ها می شود که توسط باران به نقاط مختلف زمین می رود و می تواند به شدت سمی و خطرناک باشد.

