



اتیکت

جمله‌های مهرآمیز ممنوعه

«منم مثل تو صورت جوش می‌زد، بیا بهت بگم چی کار کنی که خوب بشی»، «خواهر منم مثل تو به لکه رو دستش داشت که درمانش کرد. آدرس دکترشو برات می‌فرستم»، «یه فامیل داریم مثل شما خانوادگی بدنشون ضعیفه، زود مریض میشن. یه جور ویتامین خاص مصرف می‌کنن که اسمش فلانه». این جمله‌ها اگر چه از روی مهربانی به زبان آورده می‌شوند ولی جزو جمله‌های ممنوعه‌اند. چرا؟ چون با گفتن‌شان، دست می‌گذاریم روی نقص یا مشکل طرف مقابل. درواقع داریم بهش می‌گوییم مسئله ظاهری ات خیلی توی چشم می‌زند و خب این حرف خوبی نیست. فرقی ندارد ظاهر کسی را مسخره کنیم یا توصیه دلسوزانه‌ای دربارهاش بکنیم؛ در هر دو صورت به چیزی توجه کرده‌ایم که یا برای طرف مقابل مان اهمیتتی ندارد یا برایش مهم است و خودش راهی برای حل آن پیدا می‌کند. پس با احساس مسئولیت‌پذیری مان چه کار کنیم؟ منتظر بمانیم اگر دوست مان مشورتی دربار به مسئله‌اش از ما خواست، آن وقت از تجربیات و پیشنهادهای مان برایش بگوییم. نکته مهم در این باره، «درخواست» است. یعنی حتی اگر طرف مقابل دربار به چیزی صرفا با ما درددل یا با شوخی از آن صحبت می‌کند، باز هم اجازه نداریم فوری برایش نسخه بپیچیم. این کار فقط وقتی مجاز است که او صراحتا از ما کمک بخواهد در غیراین صورت باعث ناراحتی اش می‌شویم حتی اگر از روی علاقه به روی مان نیاورد که محبت مان بی جا بوده است.



تصویر ساز: سعید مرادی

رفقا سلام!
اگه طراحی پوستر، تصویرسازی، مجسمه‌سازی، خوشنویسی، عکاسی و نقاشی و نگارگری بلدین، این کاریکاتور (کارتون)، نقاشی و نگارگری بلدین، این «جشنواره هنرهای تجسمی جوانان ایران» برگزار میشه. موضوع مسابقه بین برویجه‌های دهه های ۷۰ و ۸۰ برگزار میشه. ثبت نام و تکنیک و اندازه آثار هم ازاده. اطلاعات دقیق تر درباره ثبت نام و شرایط سنی رو تو این سایت yafestival.ir بخونین.
۲۰۰۰۹۹۹
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۵۱۳۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه

گالری

سایه بازی



آثر: Vincent bal



بدانیم

آشنایی با اختلالات خوردن

ترکمن عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

امروز می‌خواهیم درباره موضوع مهمی صحبت کنیم که شاید برخی از شما درباره‌اش کمی شنیده باشید؛ اختلالات خوردن. می‌خواهیم بدانیم اختلالات خوردن که در برخی شهرهای ایران تا حدود ۲۴ درصد نوجوانان را به نوعی درگیر خود کرده است، چیست و چطور می‌توانیم به خودمان کمک کنیم تا کمتر درگیر این مشکل شویم؟

از بی‌اشتهایی تا پراشتهایی روانی

شروع دومورداختلالات خوردن یعنی بی‌اشتهایی روانی و پراشتهایی روانی (بولیمیا)، در بسیاری از افراد از دوره نوجوانی است. در بی‌اشتهایی روانی، فرد با این که اضافه وزن ندارد اما خود را چاق در نظر می‌گیرد و با گرفتن رژیم‌های سخت و ورزش‌های سنگین در پی کاهش وزن است. در پراشتهایی روانی، فرد در دوره‌هایی دچار پر خوری شدید می‌شود و بعد از این پر خوری سعی می‌کند به هر ترتیبی شده، آن پر خوری را کم کند. گاهی افراد بعد از پر خوری، یکی دو روزی خیلی غذای می‌خورند؛ گاهی ورزش‌های بسیار سنگین انجام می‌دهند و گاهی دست به دامن داروهای می‌شوند تا غذا کمتر در بدن‌شان جذب شود. بعضی افراد این گروه ممکن است اضافه وزن داشته باشند اما در بسیاری مواقع فرد اضافه وزن ندارد.

اختلالات خوردن عوارض جسمی شدیدی دارد چون اجازه نمی‌دهد مواد غذایی ضروری جذب بدن شود. نوجوان درگیر این مسائل، ممکن است رشد قدی‌اش مشکل پیدا کند؛ دندان‌هایش خراب شود و اندام‌های داخلی بدنش نتوانند کارشان را به درستی انجام دهند.

چند نکته برای کمک به خود

- ۱) خبر خوب این که شما قدم اول را برای کمک به خود برداشته اید چرا که با خواندن این مطلب در حال کسب اطلاعات هستید و این خود کمک کننده است.
- ۲) بخشی از چرایی بروز این اختلالات، فرهنگ حاکم و فشار بسیار شدیدی است که برای لاغری به افراد وارد می‌شود. پس درگیری با این اختلالات، نشانه ضعف شخص نیست.
- ۳) غالب اوقات تصویر بدنی افرادی که درگیر اختلالات خوردن هستند، معشوش است. برای کمک به اصلاح این تصویر، درباره وزن متناسب با قد و شرایط خود اطلاعات کسب کنید و در زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی به ویژه اینستاگرام، حواس‌تان به تصورات غلطی باشد که در این فضا به افراد داده می‌شود.
- ۴) اگر در دایره دوستان‌تان افرادی هستند که دایم درباره چاقی ابراز نگرانی می‌کنند یا عادات بد غذا خوردن مانند پر خوری و بعد رژیم سخت دارند، سعی کنید رابطه خود با آن‌ها را تغییر دهید. موضوعات مورد بحث را عوض کنید و اجازه ندهید درباره وزن‌تان صحبت کنند.
- ۵) مهارت‌های مدیریت هیجان (به ویژه درباره هیجانات ناخوشایندی مثل عصبانیت) را تقویت کنید. در کنار آن بیان جرئت‌مندانه هم می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر از عهده مسائل بر بیایید.
- ۶) اگر درگیری ذهنی شما با موضوع غذا زیاد است، گزینه کمک از متخصص را در نظر بگیرید.

آثار شما

دزد مهربان

اسماعیل فهیمی | ۱۴ ساله از جغتای

یکی بود یکی نبود. روزگاری مردی نیازمند زندگی می‌کرد که نمی‌توانست شکم فرزندانش را سیر کند. شمی با خودش صحبت می‌کرد که چرا با سه فرزند و وضع من باید این گونه باشد. پس تصمیم گرفت که دست به دزدی بزند. بلند شد و برای دزدی به خانه همسایه‌شان رفت. در آن جا وسایلی به در دبخوری پیدا نکرد. برای همین ماشین اسباب‌بازی بچه همسایه را برداشت و فوری از خانه خارج شد. مرد فکر کرد اگر بچه همسایه فردا بیدار شود و بخواهد با ماشین بازی کند اما آن را پیدا نکند، حتما گریه می‌کند. دلش سوخت و رفت اسباب‌بازی را سر جایش گذاشت. صبح روز بعد که مثل همیشه دنبال کار می‌گشت، در خیابان کسی را دید که داشت تابلوفرش گران قیمتی می‌خرید. مرد سوسوسه شد و او را تعقیب کرد. وقتی شب به خانه برگشت، مثل همیشه به اتاق خود رفت و وقتی همه خوابیدند، رفت به خانه همان مردی که صبح او را تعقیب کرده بود و ولی تابلوروی دیوار نبود. حسایی ناامید شده بود و می‌خواست دست خالی به خانه برگردد که ناگهان دید انگوی زن و انگشتر مرد روی میز است. آن‌ها را برداشت و از خانه خارج شد. در راه با خود گفت اگر زن و مرد به خاطر انگگو انگشتر دعوی‌شان بشود، تقصیر من است. پس برگشت و انگگو انگشتر را سر جایش گذاشت. وقتی داشت می‌رفت خانه، متوجه پیرمردی شد که در خیابان خوابیده بود. مرد یک دفعه افتاد بر زمین و ناله کرد: من سرپناه دارم اما این مرد ندارد. من خانواده و جایی برای خواب دارم اما این مرد ندارد. من کفش دارم و این مرد ندارد. پس تصمیم گرفت دیگر دزدی نکند.

اشکان محمودی | خبرنگار افتخاری جوانه

دیدن فیلم و سریال یکی از تفریحات محبوب ما نوجوان‌هاست. این روزها که با توجه به طولانی شدن قرنطینه بیشتر از قبل پای نمايشگرها



مک‌کوین اسخت‌کوش و رقابت طلب



فرزاد سهرابی، ۱۵ ساله

برای من در بین ژانرها، کم‌دی نقش پررنگ‌تری دارد البته فیلم‌های علمی-تخیلی را هم می‌پسندم. علت انتخاب این ژانر علاقه من به دنیا‌های فانتزی و دوری از دنیای کنونی است. شخصیت محبوبم هم «مک‌کوین»، ماشین قرمز رنگ مسابقات «کاپ‌بیستون» [از پویانمایی ماشین‌ها] است و دلایل محکمی برایش دارم.

مهم‌ترین دلیلم برای انتخاب مک‌کوین، داشتن دوستی مثل «ماتر» است. در این دوره و زمانه کمتر رفیقی مانند ماتر پیدا می‌شود. علاوه بر این، ویژگی‌های این کاراکتر مثل اعتماد به نفس و حس رقابت‌طلبی از دیگر دلایل انتخاب من است. اگر شخصیت من و مک‌کوین با هم ترکیب شود، سخت‌کوشی مک‌کوین ضعف من را در تلاش کردن، جبران و شخصیت من، غرور مک‌کوین را متعادل می‌کند.



مالفیسنتا: پر قدرت و خشمگین



نیوشار غوانی، ۱۵ ساله

محتوای فیلم برای من از همه چیز مهم‌تر است و برای موضوع فیلم یا سریال ارزش خاصی قائل ام. من به ژانرهای درام، فانتزی و خانوادگی علاقه دارم چون در این گونه فیلم‌ها، مهربانی و محبت وجود دارد.

شخصیت محبوب من، کاراکتر «مالفیسنتا»، در فیلمی به همین نام است. مالفیسنت یک فرشته بود ولی بعد از این که بال‌هایش را از او گرفتند، به شخصیتی خشمگین تبدیل شد و خود را برای انتقام آماده کرد زیرا بال‌های او منشأ قدرتش بودند. او کاراکتری پر قدرت، با عظمت و خشمگین است که در عین حال دلی صاف و مهربان دارد. اگر من به جای مالفیسنت بودم یا اگر ویژگی‌های مان با هم ترکیب می‌شد، خشم فیلم کمتر و مهربانی‌اش بیشتر می‌شد.



سبز انگشتی

اگر اقیانوس‌ها بمیرند ما هم می‌میریم*



مریم ملی | روزنامه نگار

۷۰٪ اقیانوس‌ها (در واقع فیتوپلانکتون‌های موجود در اقیانوس‌ها) **۷۰ درصد** اکسیژن زمین را تولید می‌کنند.

۱ میلیارد اقیانوس‌ها منبع شماره یک پروتئین برای بیش از **یک میلیارد نفر** هستند.

۹۰٪ بیشتر از **۹۰ درصد** از تجارت‌های جهانی از طریق اقیانوس‌ها انجام می‌شود و شغل‌های زیادی به آن وابسته‌اند.

اگر با همین روال ماهی‌ها را صید کنیم تا سال **۲۰۴۸** اقیانوس‌ها خالی از ماهی خواهند شد.



زندگی بیشتر از **۳۰۰ هزار** گونه از جانداران دریایی به اقیانوس‌ها وابسته است.

* این تیترو بخشی از محتوای مطلب، از وبسایت «انجمن حمایت از حیوانات و محیط‌زیست» گرفته شده است.