

## چطور به تعارف سیگار نه بگوییم؟

دوست بهت سیگار تعارف می کنه و تو نمی دونی واکنش درست چیه که هم ازت نرنجه، هم انگ لوس بچه مثبت بهت نخوره و هم به کاری که دوست نداری، مجبور نشی. این موقعیت، برای هر کسی ممکنه پیش بیاد. پس لازمه بهش فکر کنیم و درباره اش حرف بزنیم. رفتار جرئت ورزانه، همون چیزیه که برای «نه» گفتن در چنین تجربه هایی به کارت میاد. سرت رو بالا بگیر، به چشم های طرف مقابل نگاه کن و با لحن قاطع شروع کن به حرف زدن. تمایل نداشتن تو

به سیگار کشیدن، چیزی نیست که ازش خجالت بکشی. جمله ات رو با ضمیر «من» شروع کن؛ این یعنی، دعوا نداری ولی حرفت جدیه؛ «من سیگاری نیستم / از سیگار بدم میاد / می دونم که سیگار ضرر داره» یا هر دلیل دیگه ای. تو به دوست، توضیح بدهکار نیستی، بنابراین یک جمله کوتاه و قاطع کافیه. خب بعضی ها به این راحتی ول کن نیستن. در برابر سمج ها چی کار باید کرد؟ تکنیک سی دی خش دار این طور مواقع جواب میده. در برابر اصرار بی منطق، مثل یک سی دی خش افتاده، دلیلت رو برای نپذیرفتن پیشنهادش تکرار می کنی. جمله رو تغییر نمیدی، زبان بدنت رو هم. همچنان صاف و با لحن محکم، استدالالت رو تکرار می کنی. نه عصبانی میشی، نه شل. این تکنیک با همه رومخی اش، رفتار مناسبه درواکنش به کسی که متوجه نیست تو برای انجام دادن و ندادن کاری دلایل خودت رو داری و اجازه نداره به چیزی وادارت کنه.



همراه با سرور سعیدی، دختر سیل زده خوزستانی که در شرایط بحران وسیل، قهرمان مسابقات کشتی دختران شد

## دختری که با سیل کشتی گرفت

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار



اوایل امسال، بیشتر مناطق کشورمان برای مدتی درگیر سیل شد. باران های سیل آسا به هرجایی می رسید خسارت های زیادی بر جا می گذاشت؛ خانه ها را خراب می کرد، به زمین های کشاورزی آسیب می زد و خلاصه همه جا را به ویرانی می کشاند. آن روزها همه مان نگران بودیم که هم وطن هایمان در چه

#### ورزشکار ذاتی

سرور، ۱۷ ساله است و اهل سپهانیه، روستایی نزدیک سوسنگرد. از او می خواهم ماجرای کشتی گیر شدنش را برایم تعریف کند. می گوید: «از بچگی به ورزش کردن علاقه داشتم اما به دلیل مشکلات مالی، خانواده ام مخالفت می کردند. پدرم کشاورز است و قبلا حرفه ای فوتبال بازی می کرد. چند سال پیش خیلی ناگهانی به من گفت به ورزش مورد علاقه ات برس و نگران هیچ چیزی نباش. من هم که از خوشحالی بال درآورده بودم، همراه دوستانم به یک سالن کاراته رفتم. هفته بعد مسابقه کاراته برگزار شد و من هم با این که تازه شروع کرده بودم، مقام اول را به دست آوردم. حالا دو سالی است که کشتی کار می کنم و در این مدت کلی مقام و مدال به دست آورده ام».

#### از آزارگی تا قهرمانی

از سرور می خواهم درباره ماجرای قهرمانی اخیرش توضیح دهد. می گوید: «اوایل سال که سیل همه چیز را به هم ریخت، به اردوگاه منتقل شدیم و حدود ۲۰ روز را در اردوگاه زندگی کردیم. از چند روز قبل سیل، به نامه مسابقه داشتیم اما سیل خانه مان را زیر آب برد و من در آن شرایط اصلا به مسابقه فکر نمی کردم. به خود می گفتم وقتی خانواده ام در اردوگاه آواره اند، چطوری مسابقه بدهم. پدرم اما گفت باید به ورزشم برسم و با اصرار های او راهی مسابقات شدم. از همان لحظه ای که مقصد مسابقه سوار خودرو شدم و حتی وسط کشتی گرفتن با حریف، فقط و فقط به یک چیز فکر می کردم؛

#### اثار شما



بهار ناز نکاحی، ۴۱ساله | نویسنده

اگر معلم انشا بودم دانش آموزانم را بیش از پیش، تشنه نوشتن می کردم. در این عصر تنها نوشتن است که آدم ها را نجات می دهد. من اگر معلم انشا بودم به دانش آموزی می نگریستم که انشایش را جا گذاشته و سرافکنده است اما در آن هنگام هزاران حرف درباره موضوع انشایش دارد؛ حرف های زیبایی که روی کاغذ جا مانده اند و می شود بهشان فرصت شنیده شدن داد. اگر معلم انشا بودم، سعی می کردم چیزی بیش از یک معلم انشا باشم. اگر یک معلم

#### کمیک

### یک خبر مهم!

سلام! هفته پیش گفتیم خبرهای خوبی در راهه. حالا دیگه وقتشه بگیریم غافلگیری مهمی که ازش حرف می زدیم چیه. ما این چندوقت نشستیم دورهم، کلی فکر کردیم، با رفقای نوجوون مون مشورت کردیم و بعد از نقد اساسی خودمون به این نتیجه رسیدیم که «جوانه» یه تگون اساسی نیاز داره. برای همین از هفته آینده، جوانه متفاوتی خواهید دید اما این همه خبر نیست. جوانه از این به بعد، سه بار تو هفته، روزهای فرد منتشر میشه و ما به این فرصت برای تعامل بیشتر با شما، خوش بین و دلگرمیم. شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

#### #حال خوب

متین ۱۳ ساله میگه: «حال خوب یعنی یک روز خوب، روز خوب هم اومدنی نیست. بلکه ساختنیه. من وقتی حالم بد باشه، نوی پارک قدم می زنم یا هر کار دیگه ای که ناراحتیم رفع بشه».



عکس: منیخ دهقانانی

#### در بچه

### آیا ستاره ها صدا دارند؟



صدانمی تواند در خلأ فضا حرکت کند، پس ستاره ها نباید هیچ صدایی داشته باشند. امروز اما دیگر ستاره شناسان این طور فکر نمی کنند؛ گروهی از آن ها به کمک یک نرم افزار توانسته اند ارتعاشات پیچیده ستارگان را شبیه سازی کنند و صدای ستاره ها را بشنوند. کوره های هسته ای درون ستاره، اصوات ظریفی تولید می کنند. برای شنیدن این اصوات، لازم است سرعت ارتعاشات ستاره ای، میلیون ها بار افزایش پیدا کند تا در محدوده شنوایی انسان قرار بگیرد. وقتی ستارگان هیدروژن را درون عناصر سنگین تر در هسته های شان ادغام می کنند، گاز پلاسمای داغ ارتعاش پیدا می کند و ستاره سوسومی زند. این سوسوزدن و نوسانات همان چیزی است که پیش از این به ستاره شناسان کمک می کرده است تا ساختار ستاره و نحوه تغییر آن را با بالا رفتن سن درک کنند. ارتعاش ستارگان به ساختار و اندازه آن ها بستگی دارد، همان طور که مثلا میزان و شدت صدای ویولن سل را اندازه و شکلش تعیین می کند. ارتعاشات پیچیده تولید شده از سوی ستارگان، ستاره لرزه نامیده می شود که کاملاً شبیه به زمین لرزه است. رشته هیجان انگیزی که این اختر لرزه ها را اندازه گیری می کند، اختر لرزه شناسی است. منبع: مجله علمی ایلیاد

#### چه خبر؟

### موبایل های آینده از خودشان مراقبت می کنند



یک شرکت تلفن همراه، حق امتیاز اختراع فناوری را ثبت کرده است که به تلفن های همراه آینده کمک می کند در برابر جیب برها از خود محافظت کنند. با نصب این فناوری تازه در دستگاه های تلفن همراه اگر فردی غیر از مالک سعی کند آن را بردارد، با ردیابی ضربان قلب شناسایی می شود. همچنین در صورت ردیابی کاربر غیر مجاز، تلفن همراه در حالت «lo-friction» قرار می گیر و لغزنده می شود در نتیجه سارق به سختی می تواند آن را در دست هایش کنترل کند. این شرکت برای استفاده از فناوری جالب و کاربردی اش، حسگرهای بیومتریک، اثر انگشت و شناسایی بصری را به تلفن های همراه اضافه خواهد کرد؛ علاوه بر آن حسگرهای نور و سرعت سنج، مکان دستگاه را ردیابی خواهند کرد. اگر از خواندن این خبر ذوق زده شده اید، متاسفانه باید بگوییم که مسئولان این شرکت تلفن همراه، هنوز اعلام نکرده اند فناوری شان را دقیقاً چه زمانی رسماً وارد بازار خواهند کرد.

### قطارهای گلوله ای در راه هستند



اگر تصوراتان از قطار، وسیله نقلیه پرسر و صدایی است که تلقی و آرام آرام شهرها را به هم وصل می کند، از خواندن این خبر شگفت زده خواهید شد. ژاپن، با شروع آزمایش های میدانی سریع ترین قطار گلوله ای، به این وسیله سرعتی می دهد که پیش از این بی سابقه بوده است؛ ۴۰۰ کیلومتر در ساعت. طراحی و توسعه قطار گلوله ای، سه سال زمان برده است و در صورت رؤسفید بیرون آمدن از این آزمایش، سال ۲۰۳۰ وارد ناوگان حمل و نقل خواهد شد. این قطار فوق سریع که نوک تیز بلندش آن را بیشتر به موشک های فضایی شبیه کرده است تا هم نوع های قطارش، ۱۰ واگن و امکاناتی پیشرفته دارد و انقلابی در صنعت حمل و نقل و سفر رفتن ایجاد خواهد کرد.



زندگی سلام • پنج شنبه • ۳۰ خرداد ۱۳۹۸ • شماره ۱۳۴۹

#### جوانه (روزه نوجوانان)

#### حکایت ما و بعضی آرایشگرها

