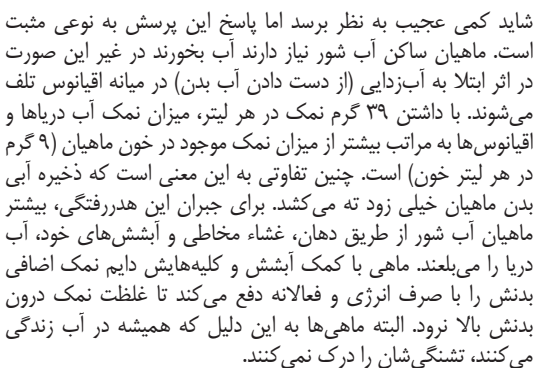


An illustration of a student with brown hair, wearing a blue shirt and a dark blue backpack, sitting at a white desk and using a laptop. On the desk are a stack of books, a coffee cup, and a pencil holder with pens and a ruler. A desk lamp is on the right. The background is light blue with several circular icons: a magnifying glass, a lightbulb, a pencil and paper, a group of people, a stack of books, and a paint palette.

نوجوانان عزیز! سلام،
 خبر داریم پنجشنبه یک اتفاق ورزشی
 خیلی مهم رخ داد؟ آره خوشه؛ موفقیت «پارمیدا
 محمودیان» رو می‌گیم که همه‌مون رو حسابی خوشحال
 کرد. دو روز پیش، دخترهای کشورمون برای اولین بار تو مسابقات
 وزن‌برداری قهرمانان نوجوان و جوان آسیا شرکت کردند. پارمیدا برای تیم
 ملی‌مون روی سکو، مقام ششمی قهرمانی نوجوانان آسیا رو
 وزن‌برداری ایران، مقام ششمی قهرمانی نوجوانان آسیا رو
 به دست آورد. خب چی از این بهتر؟ تا باشه از این اولین
 بودن‌ها و اتفاقاتی خوش.
 شمارهایک ۲۰۰۰۹۹۹۹۹۹۹
 تلفن‌تجربیرمه
 ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

سوگل ۱۶ ساله می‌گفت: «همیشه به‌طور کلی گفت حال خوب یعنی چی، من فقط می‌دونم خود ما به وجودش می‌اریم. مثلاً من نقاشی می‌کشم و کارتون می‌بینم و موسیقی گوش میدم. وقتی هم که حالم بد، نامه می‌نویسم و درباره چیزهایی که حالم رو بد کرده، توضیح میدم. هر کسی راه مخصوص به خودش رو داره».

آیا ماهی ها تشنه می شوند؟



منبع: مجله دانش‌تنی‌ها، وبسایت باتو

نسخه غم و غصه را بیچید!

نوجوان بودن کار آسانی نیست، از طرفی تغییرات هورمونی و خلق و خو و از طرفی هم میل به استقلال و برخورد جامعه، همه دست به دست هم می‌دهد تا بعضی مواقع، روزهای خوشی را که می‌توانید در این سن داشته‌باشید، از یاد ببرید. پیشنهادهای جوانانای امروز به شما کمک می‌کند، شادتر از قبل به زندگی ادامه دهید!

۱. یادتان باشد شما نمی‌توانید همه را از خود راضی نگه دارید، پس اجازه دهید انتقادهای نامتعارف شما را نگران کنند.
۲. اجازه دهید دیگران معیارهایتان را تعیین کنند. خودتان باشید و به چیزی که نشیسته تظاهر نکنید.
۳. نفرت و حسادت را از خودتان دور کنید، چون روح شما را آلوده‌گین می‌کند و هیچ اتفاق خوشی هم برایتان نمی‌افتد.
۴. علایق و دل‌بستگی‌های زیادی نداشته باشید. اگر مسافرت دوست دارید و نمی‌توانید بروید، سیمنا را امتحان کنید. کتاب جدید بخوانید، به پارک بروید یا ورزش و پیاده‌روی کنید.

📌 **«حاجه نصیری»** فکر می‌کند گفتن زار به دیگران و حتی به شرایط به خصوص، فاش کردن زار دیگران هیچ نتیجه‌ی که ندارد، هیچ حتی گاهی لازم است: «فکر می‌کنم بعضی وقت‌ها هوشاکی ندارد زارهایمان را با دیگران مطرح کنیم چون می‌تواند ما را راهنمایی کند و می‌توانیم از مشورت‌شان استفاده کنیم. برای همین من هر زاری را به یک نفر می‌گویم تا کسی درباره من خیلی چیزی نداند و برایم در دروس درست نکند! البته تنها با دوست‌های صمیمی و مطمئن درددل می‌کنم. برای من هم پیش نیامده که کسی زارم را به دیگران گفته باشد ولی اگر هم پیش نیاید قطعاً او به حرف طرف نگاه می‌کند که آیا توانایی بحث و درگیری با او را دارم یا نه؟ اگر نداشتیم به قطع زار رابطه دوستی و بلاک کردنش در شبکه‌های اجتماعی اکتفا می‌کنیم. اگر حس کنم زارم دوستم قرار است برای او دردسرساز شود، با او حرف می‌زنم و اگر راه حلی پیدا نکنیم، حتماً به خانواده‌اش می‌گویم.

📍 «محمد افتخاری پور» برای مطمئن شدن از رازداری آدم‌ها، با رازهای ساختگی انجمنشان می‌کنند این هم روشی است بالاخره: «رازداری به نظر من هم مثل اعتمادداری است اما هیچ اشکالی نمی‌بینم که به افراد مطمئن رازهایمان را بگویم، افرادی که بلدند رازدار باشند و با ما همدردی کنند. البته من همیشه برای اطمینان به آدم‌ها، اول آن‌ها را با رازهای الکی امتحان می‌کنم تا مطمئن شوم چقدر قابل اعتماد هستند. چون معتقدم دلبند رازهایشان را برای خودشان بریزد.

با این که گفتن راز به دیگران ریسک زیاد و خطر رو شدن را به همراه دارد و حتی تجربه منفی هم در این زمینه دارم اما باز به ترجیح می‌دهم با دیگران حرف بزنم به خصوص درباره رازها و حرف‌هایی که می‌توانم به پدر و مادر بگویم. تجربه برعلا شدن رازم را داشتم؛ راستش در این باره اصلاً اهل بحث و دعاو نیستم و از طرف علت کارش را می‌پرسم. اگر دوستم زاری را با من در میان بگذارد که به ضررش باشد؛ مثلاً بفهمم کار خفرت ناشی از کرده‌است اول توی گوش می‌خوانم؛ بعد تظلم ناشی از می‌کنم یا از کمک نمی‌کنم.

در نهایت با این که دوست ندارم کسی درباره رازهایم با خانواده‌ام صحبت کند اما اگر راهی پیدا نکنم، ممکن است حرفش را با پدر و مادرش در میان بگذارم تا به او کمک کنند.»

خودمان حفظش کنیم و از دیگران انتظار نداشته باشیم
آن را به کسی بگویند. البته گاهی تحمل بعضی رازها
سخت است و آدم به همبردی دیگران نیاز دارد؛ در این
صورت بهتر است رازمان را با کسانی در میان بگیریم که
احتیاطشان را پس داده‌اند. تا به حال برای من پیش نیامده
کسی رازم را برهاند. اگر هم پیش بیاید، حتماً ناراحت
می‌شوم و دوستی‌ام را با کسی که رازم را فاش کرده‌است،
برهم می‌زنم چون اصلاً اهل بحث و درگیری نیستم.
اگر احساس کنم راز دوستم قرار است به تهدیدی برای
او تبدیل شود، حتماً با او حرف می‌زنم و کمک می‌کنم
راه حل پیدا کند، اما تحت هیچ شرایطی، لیلی نمی‌بینم
به کسی بگویم حتی به خانواده‌اش!۱۱

گویی با نوجوان‌ها درباره حد و حدود رازداری

رازدار کی بودیم ما؟

مهین ساعدی | خبرنگار

(هم)

همه ما حرف‌هایی توی ذهنمان داریم که دلمان نمی‌خواهد کسی از آن‌ها خبر دار شود؛ چیزهایی که حتی شاید به نظر خیلی‌ها مسخره و بی‌اقتاد باشد ولی برای ما مهم و حیاتی به حساب می‌آید. این حرف‌های مهم و جگو، بعضی‌وقت‌ها ناپدید می‌شوند، دراز می‌کشند، سخت می‌مانند و هیچ‌کس به آن‌ها خبر ندارد. بعضی‌وقت‌ها هم آرام می‌شوند و همه تمام دنیا از آن‌ها خبر نمی‌شوند؛ همین‌جاست: حرف‌ها را که بعضی بگوییم که راجع به آن‌ها هیچ‌کس از ما خبر ندارد. امروز دربارۀ همین چیزها حرف می‌زنیم؛ راجع به آن‌ها چیزی که از مهم‌ترین ویژگی‌های اخلاقی و حساسی‌های دین این خلقت کار کنیم تا به آرامی و مطمئن تبدیل شویم. مهمانان دوره‌های این «حماد و نصیری» و «محمدافتخاری» بود. ۱۵ ساله هستند.

«محمد قائمی» ترجیح می‌دهد مجبور به شنیدن از دیگران نباشد: «به نظر من، راز مثل امانت است؛ با نفقهش به دیگران در امانت خیانت کرده‌ایم. همچنین

2

هیجان FULL HD برای نوجوانان امروزی

سید مصطفیٰ صابری

فقط بازی‌های مهم تیم ملی، به‌صورت زنده از تلویزیون پخش می‌شد، او هم از شبکه ۳ که تازه اواسط دهه ۷۰ هنوز شبکه سراسری نشده بود برنامه‌اش توسط خلیلی از شهرها قابل دریافت نبود. خلاصه‌بندی تماشاگر سلسله‌ای هم‌اروایی مثل لیگ قهرمانان، باید شب‌ها منتظر می‌شدیم تا برنامه «گزارش ورزشی» پخش مرده بازی را ببازد! او هم چه فردی! از برنامه به همه رشته‌های ورزشی اختصاص داشت. یعنی مجبور بودیم لیگ و اروپا رد و هندو مسابقات دوچرخه‌سواری، اتیرش و لیگ برنامه می‌زد دیگه رو بینیم.

کارگردان هم که می‌دونست همه، برنامه‌اش رو برای بخش‌های مربوط به خلاصه فوتبال نگاه می‌کند، فوتبال‌ها رو می‌ذاشت آخر برنامه. این جور می‌شد که ما غیر از فوتبالیست‌ها، بازیکنان شبکه کار، تازه‌ر بازیکنان و نیزه و حتی‌هاکی روی یخ جهان رو می‌شناختیم. بعدش همون فوتبالی‌ها هم که می‌دیدیم، خلاصه مذاقی حساس بازی‌های روزهای گذشته بود. شما حالا راحت بازی‌ها می‌مهم رو با کیفیت HD تماشا می‌کنین و با یک هیجان شیرین سرد گرم میشین.



ایده و اجرا:
میرجانیان، مرادی

میرجانیان، مرادی

وقتی از اهمیت درس و مدرسه حرف می زنیم...

● همه درس‌ها رو نذارید برای روز امتحان وگرنه مسایبی قاطی می‌کنید...

آن‌ها که فتوسنتز می‌کردند و از فریو پاشان، دو به توان سه نیوتن انترژی به هوا ساطع می‌شد!!!

- برای اینکه از درس فوندن لذت ببرید، برای خودتون انگیزه ایجاد کنید...

می‌شوام آکه معلم
بالای یازده بشه به بابام
بگم اسم رو بنویسه برای
سفر به مریخ!!!

● یادتون باشه از همین حالا شروع کنید به درس خواندن وگرنه ممکنه به دام تقلب بیفتیدا

هالا پس پس میکنی اشکالی نداره ولی
جواب این معارله ۲ مجهولی : پس + پس
نمیشه ها!!!!

● فاصله که درس بفونید. اگر درس نفونید و قلب کنید جلوی هم کلاسی هاتون ضایع میشد...

گروه یکی تون نام و نام
 خانوادگیش رو نوشته
 «لوز المعده»؟