من چه سبزم امروز
و چه اندازه تنم هوشیار است..

اینجا «جوانه»، صفحه‌ای ویژه نوجوانانِ باحال و پرانرژیه!
مطالب ما رو دنبال کنید و باهامون حرف بزنید.
شماره تماس: ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰ شماره پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
کانال تلگرامی ما: @zendegisalam
صفحه ما در اینستاگرام: zendegisalam2

PV!

اسم رمز یادت نره!

سمانه‌علویان. مشاور

هر کدوم از ما معمولا یک سری کارها رو دوست داریم انجام بدیم؛ مثل کارهای هنری (مثلا دوست داریم خواننده، بازیگر، یک نویسنده معروف و اثرگذار، عکاس، نقاش یا گرافیست بشیم) یا کارهای علمی دوست داریم و می‌خواهیم پزشک، مخترع، دانشمند یا پژوهشگر بشیم). و یا یک سری چیزها رو دوست داریم داشته باشیم (مثلا هیکل متناسب، زیبایی، شهرت، ثروت، موفقیت یا محبوبیت بین دوستان). معمولا توی تصویری هم که از آینده مون داریم، مشغول انجام اون کار هستیم و در اون زمینه موفق شدیم. اما نکته‌اش اینه که ما فقط توی رویاهامون اون تصویر رو داریم و در واقعیت، چون خودمون رو خیلی ازش دور می‌بینیم، هیچ تلاشی برای به دست آوردنش نمی‌کنیم. همش منتظر یک معجزه هستیم و مدام با خودمون می‌گیم «بالاخره یه روز شروع می‌کنم به تلاش؛ اصلا خدا رو چه دیدی؟ شاید شب خوابیدم و صبح با وزن ایده‌آلم بیدار شدم. یا شاید یه روز با آدمی آشنا شدم که استعدادهام رو شکوفا کرد و یک شبه ره صد ساله رو رفتم.»

اما شرمنده عزیزم، نمی‌شه

تو در دنیایی زندگی می‌کنی که برای رسیدن به خواسته‌های کوچیک و بزرگت باید حتما تلاش کنی. حکایتِ همون شعر معروف هست که حتما همه‌تون بلدید: «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود». اما شاید یکی از موانع اصلی که نمی‌ذاره شروع کنی به تلاش کردن و کارهای اثرگذار انجام بدی، همین کلمه سه حرفیِ «رنج» باشه. واقعیت اینه که آدم‌ها همه از رنج فراری‌اند و دنبال آسایش و آرامشند. همیشه دلشون می‌خواد یک راه میان‌بُر پیدا کنند و زودتر به مقصد برسند. غافل از این که اقدام و حرکت برای رسیدن به اهداف، نه تنها رنج نیست بلکه خودِ زندگیه.

خدایا!
خودت هوامو داشته باش...

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم

چیزی که انسان رو به سمت ناامیدی، افسردگی و احساس شکست می‌بره، دقیقا همینه که بشینه و هیچ کاری نکنه. همین که شروع می‌کنی به حرکت، درست مثل اون رودخونه‌ای می‌شی که هر لحظه تازه‌تر از قبل، با شور و هیجان به جاهای جدید سرک می‌کشه، زندگی می‌بخشه و چیزهای جدیدی رو تجربه می‌کنه. هر آدمی برای این که یادش نره توی زندگی دنبال چی هست و می‌خواد به کجا برسه، بهتره برای خودش یک «یادیار» داشته باشه. حتما می‌پرسی: یادیار دیگه چیه؟ یادیار یعنی خلاصه وجود تو، یعنی خلاصه شیوه تفکر و نگرش تو به زندگی؛ تا اگه یه جایی تو مسیر زندگی خسته شدی و کم آوردی، یادت بیاره که چی می‌خواستی و بهت انگیزه بده، تا دوباره تلاش کنی. یادیار می‌تونه یک کلمه، یک جمله یا حتی یک بیت شعر یا ضرب‌المثل باشه، اما مهم اینه که مالِ تو ست، مالِ خودِ خودت. من بهش می‌گم «اسم رمز». مثلا همین بیت شعری که برا تون نوشتم، می‌تونه یه یادیار باشه که یادآور پویایی و حرکته. یا فرمایش حضرت علی(ع) که: «فرصت‌ها مثل ابر در گذرند» یا اون شعر سهراب که می‌گه: «زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود!»

تصویرساز: مریم‌سادات منصوری

حالِ خوب یعنی داشتن یه خانواده خوب، یه خونه گرم و آدم‌های مهربونی که مَحرمِ رازها و سنگ‌صبور حرف‌هات هستند!

تن تن در شهر

با یک نوجوان بوکسور آشنا شوید

پسرِ مُشت‌آهنی!

الهه‌توانا– توقع داشتم با بینی شکسته و صورت زخمی ببینمش؛ پیش خودم می‌گفتم لابد خیلی هم بداخلاق است و بهتر است گفت‌وگویمان را هرچه زودتر تمام کنم. این جملهٔ «اصلا تو رو چه به رینگ بوکس؟!» تازه از ذهنم گذشته بود که عماد خدنگ رسید. درست سرِ موقع. نه چهره‌اش خشن و عبوس بود، نه سر و صورتش زخمی. عماد ۱۳ ساله، بوکسورِ آینده‌داری است که امروز قرار است همراهان تن‌تن را با خودش ببرد توی رینگ بوکس! من که ترسم ریخته، شما چطور؟

خانواده‌کار درست!

به عماد می‌گویم تو یک بوکسوری؛ نظر دور و بری‌ها درباره رشته ورزشی‌ات چیست؟ می‌گوید: «من در خانواده مشکلی ندارم. پدر و خواهرم مربی بوکس هستند (پدر عماد، آقای علی خدنگ، بوکسور معروف کشور است) و اصلا من به پیشنهاد پدرم وارد این رشته شدم. اما کسانی که بوکس را خیلی نمی‌شناسند، فکر می‌کنند ورزش خطرناکی است و ما هر روز صدمه می‌بینیم. در حالی که برای من تا حالا هیچ مشکلی پیش نیامده است. در رده سنی ما، دستکش معمولا یک سایز بزرگ‌تر است تا دستمان آسیب نبیند. کلاه ایمنی هم داریم. و اگر موقع مبارزه یکی دو تا مشت بخوریم، داور بازی را متوقف می‌کند».

عماد، امید آینده

عماد که بوکس را از هشت سالگی شروع کرده، حالا برای خودش یک پا مربی شده. توضیح می‌دهد: «روزهایی که پدرم سرش شلوغ است، من به بعضی از بازیکن‌ها آموزش می‌دهم که خیلی‌هایشان از من بزرگ‌تر هستند. چند باری هم پیش آمده که باشگاه را تنهایی اداره کرده‌ام. خیلی دوست دارم وقتی از سن مسابقه دادنم گذشت و مدال‌های آسیایی و جهانی زیادی کسب کردم، مربی بزرگی بشوم». عماد در ۱۲ سالگی، مقام سوم مسابقات کشوری و مقام اول استانی را به دست آورده است.

هوش و مشت!

دلم می‌خواهد بدانم بوکس اصلا به چه دردی می‌خورد؟ عماد می‌گوید: «بوکس قدرت بدنی و سرعت عکس‌العمل را بالا می‌برد. مثلا وقتی یک لیوان از دست مامانم می‌افتد، قبل از این که به زمین برسد، من می‌گیرمش. (فکر کنم در هر خانه‌ای یک بوکسور، لازم باشد!). بوکس فقط مشت زدن نیست. باید بتوانی ضربات حریف را پیش‌بینی کنی و در زمان کم، بهترین تصمیم را بگیری». از پدر عماد شنیدم که معلم‌های عماد معتقدند بوکس باعث پیشرفت او، در درس‌هایش هم شده است. هماهنگی دست و چشم که نتیجه تمرینات بوکس است، کمک کرده عماد خوش‌خط‌تر هم بشود.

عکاس: وحید بیات
تصویرساز: لیلا تیموری‌نژاد

معرفی فیلم نوجوان

جیمز و هلوی غول پیکر

جیمز و هلوی غول پیکر، فیلم-پویانمایی جذاب و فانتزی است که بر اساس رمانی به همین نام، نوشته نویسنده محبوب و خلاق کتاب‌های نوجوان، «رولد دال» ساخته شده است. کارگردان این اثر که ترکیبی از فیلم و استاپ‌موشن است، هنری سیلیک و تهیه کننده‌اش تیم برتون است. فیلم، قصه زندگیِ جیمز، نوجوانِ خوش‌قلبی است که طی حادثه عجیبی، پدر و مادرش را از دست می‌دهد و ناچار می‌شود در کنار دو عمه بدجنسش زندگی کند. جیمز که رویاهایش برای سفر و تجربه‌های جدید و قشنگ را از دست رفته می‌بیند، یک روز با مرد عجیبی روبه‌رو می‌شود که به او کیسه‌ای حاوی دانه‌های جادویی می‌دهد. دانه‌هایی که طی یک اشتباه، به سمت درخت هلویی در آن اطراف پرتاب می‌شود و کمی بعد، یک هلوی غول‌پیکر در آنجا پدیدار می‌شود. هلویی که قرار است پلی باشد برای رسیدنِ جیمز به آرزوهایش. این اثر، در سال ۱۹۹۶ تولید شده و مدت‌هاست به دو شکل دوبله شده و با زیرنویس فارسی، در شبکه نمایش خانگی موجود است. یک اثر شگفت‌انگیز که آیینه تمام‌نمای دنیای نوجوانی است!

معرفی کتاب نوجوان

لیلی و مجنون

اگر بخواهیم بگوییم دو نفر خیلی همدیگر را دوست دارند، می‌گوییم مثل لیلی و مجنون‌اند. اما مگر عشق لیلی و مجنون با بقیه عشق‌ها چه فرقی می‌کند که این همه بر سر زبان‌ها افتاده؟ نظامی را که خب حتما می‌شناسید و توی کتاب‌های مدرسه خوانده‌اید شاعر بزرگی بوده، اما وقتی آثارش را بخوانید، تازه متوجه می‌شوید چه شاهکارهایی آفریده؛ البته به شما حق می‌دهم خواندن کتاب‌هایش برایتان سخت باشد. برای همین می‌خواهم کتاب آقای «محمد کاظم مزینانی» را برایتان معرفی کنم. آقای مزینانی در «حکایت شیرین لیلی و مجنون»، قصه لیلی و مجنون را به نثر روان نوشته و در لابه‌لای متن، ابیات ساده‌ای را هم از اصل کتاب آورده است. ماجرا از تولد مجنون (قیس بن بنی عامر) شروع می‌شود و می‌رسد به آنجا که لیلی و مجنون در مکتب‌خانه با هم آشنا می‌شوند و...
قیمت این کتاب ۸۰۰۰ تومان است و ناشرش، نشر پیدایش است. این انتشارات، با مجموعه کتاب‌های «تازه‌هایی از ادبیات کهن برای نوجوانان»، آثار شاخص دیگری را هم، مثل مثنوی، گلشن راز و شاهنامه، به نثر ساده و امروزی در اختیار ما نوجوان‌ها گذاشته است.

کمیک

راهنمای گام به گام خواننده شدن یک نوجوان

نوجوون های زیادی دوست دارن خواننده بشن، به خصوص از نوع زیرزمینی و باز بین زیرزمینی ها از نوع رپرش! اما از قلق های ماجرا خبر ندارن، برای همین با این موضوع یه کم شوخی کردیم...

متن: صابری–تصویرساز: مرادی