

## برف نو، بنشین،

## خوش نشسته‌ای بر بام...

سلام به همه رفقای خوب جوانه‌ای! خدا کنه اولین روز هفته رو که حداقل توی مشهد، سفید و سرد و برفیه، پا لبخند و حال خوب شروع کرده باشید. راستی در بی هم تموم شد و آگه پرسپولیس هستن، شاید ناراحت باشین ولی توصیه می‌کنم برای جبران، به تماشای فیلم این روزهای سینماها «خوب، بد، جلف» که به کمدی پلیسی جالب و باحال برید؛ چون کارگردان پرسپولیس فیلم یعنی قاسم خانی معروف و با مزه، به حال بسیار اساسی به مخاطبان داده و همه بعد از تماشای فیلمش، حسابی روحیه شون عوض میشه. راستی! مثل همیشه یادآوری می‌کنم که «جوانه»، صفحه خود شماسه که قراره قبل از هر چیز، نظر و خواسته‌ها و حرف‌های شمارو منعکس کنه. پس این روزهای آخر سال که ما هم می‌خوایم خونه تکونی کنیم و به دستی به سر و روی صفحه بکشیم، دست به کار بشید و گوشی رو بردارید و با پیامک، حرف‌ها و نظراتون رو برامون به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ بفرستید. منتظریم.

## #حال خوب



تصویر ساز: مریم سادات منصور

حال خوب یعنی حس عمیق بخشش. یعنی این قدرت رو پیدا کنی که ببخشی و بگذری و از آدم‌ها و ماجراهای تلخ عبور کنی!

## نریچد

## کوچک‌ترین کشورهای دنیا!



تصویر از کشور فستق موناکو

### ۱. کشوری بایک شهر!

«واتیکان» با وسعتی حدود ۰/۴۴ کیلومتر یا ۴۴ هکتار (به اندازه یک خانه بزرگ)، کوچک‌ترین کشور جهان و با جمعیتی حدود ۸۴۲ نفر، کم‌جمعیت‌ترین کشور جهان است. تنها شهر این کشور که پایتختش هم محسوب می‌شود، شهر واتیکان است. واتیکان زندان ندارد و برای مجازات مجرمین، فقط سه سلول در ساختمان پلیس در نظر گرفته شده است. این کشور هیچ فرودگاهی ندارد و بایک باند هلیکوپتر کارش راه می‌افتد. واتیکان نه خیلی خیلی وابسته است نه خیلی خیلی مستقل؛ مثلاً برای خودش سیستم بانکی، اداره پست، ایستگاه رادیویی، رصدخانه و سیستم تلفن دارد اما از طرفی هم نیازمند و دات آب، غذا، برق، گاز و دیگر ضروریات است. جالب است بدانید این کشور، با وجود کوچکی‌اش، هر سال بیش از ۴ میلیون گردشگر جذب می‌کند و بخش مهمی از این جذابیت را مادیون کلیسا و موزه‌های فوق‌العاده‌اش است. هم‌چنین، یونسکو شهر واتیکان را به عنوان میراث جهانی معرفی کرده، تنها میراثی که خود، یک کشور کامل است.

### ۲. کوچک‌ترین و ثروتمند

«موناکو» با ۲ کیلومتر وسعت (به اندازه پارک مرکزی نیویورک)، دومین کشور کوچک جهان است. شبه‌جزیره‌ای که در دریای مدیترانه و در نزدیکی سواحل جنوب فرانسه واقع شده است. این کشور کوچک، با ۳۶/۹۵ نفر جمعیت، متراکم‌ترین کشور از نظر جمعیت در جهان است. نکته جالب این که، موناکو با تولید ناخالص داخلی ۷ میلیارد دلار، یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان است. از جمله جاذبه‌های دیدنی موناکو می‌توان به قصر و کاخ سلطنتی و موزه اقیانوس‌شناسی اشاره کرد. به طور کلی، درآمد اصلی این کشور، صنعت جهانگردی است. موناکو، لوکس‌ترین کشور جهان هم شناخته می‌شود.

### ۳. کشور سواحل سفید

«نائورو» با ۲۱ کیلومتر وسعت (کمی کوچک‌تر از شهرستان یاسوج)، سومین کشور کوچک دنیا است؛ یک کشور جزیره‌ای کوچک در اقیانوس آرام جنوبی. نائورو و ۹۳۷۸ نفر جمعیت دارد. این کشور جزیره‌ای، با صخره‌های مرجانی احاطه شده و به خاطر سواحل ماسه سفید خود مشهور است. فرآورده‌های نارگیل، بانک‌داری ساحلی و معدن کاوی فسفات، منابع اصلی درآمد نائورو هستند. ذخایر فسفات نائورو، در طول هزاران سال، در نتیجه فاصله پرندگان به وجود آمده است. این ذخایر غنی در نزدیکی سطح زمین است و عملیات استخراج را بسیار ساده می‌کند.

## کتاب نوجوان

### قصر میمون‌های قرمز



در داستان‌های پلیسی و معمایی، به طور معمول نویسنده با مطرح کردن یک معما یا راز، در طول قصه شما را با خود همراه و در نهایت خود اوست که ابهامات را روشن می‌کند. در «قصر میمون‌های قرمز» اما نویسنده فقط ماجرا را روایت می‌کند و شما باید در نقش کارآگاه ظاهر شوید. این کتاب، بیست و شش داستان کوتاه ناتمام دارد؛ یک‌جا دزدی می‌شود، یک‌جا پای اسکناس‌های تقلبی در میان است؛ یک‌جا بچه‌های کلاس شیطن می‌کنند و معلم می‌خواهد مقصر را پیدا کند و... در همه این موقعیت‌ها شما باید با دقت در نشانه‌های موجود در داستان، معمار را حل کنید. داستان‌ها از نظر درجه دشواری، در سه سطح آسان، متوسط و سخت قرار دارد که با ستاره مشخص می‌شود. به نظر بهتر است برای شروع از داستان‌های یک ستاره یعنی آسان شروع کنید. «ولفگانگ اکه»، نویسنده، در پایان کتاب، جواب معماها را به ترتیب قصه‌ها نوشته تا شما متوجه شوید چقدر حدستان در دست بوده است. «قصر میمون‌های قرمز» سومین کتاب از مجموعه «کلب کارآگاهان» است که نشر افق با قیمت ۷۰۰ تومان منتشر کرده است. اگر دلتان می‌خواهد کارآگاه شوید یا از ترندهای کارآگاهان سر در بیارید یا اصلاً هوشتان را محک بزنید، این کتاب را با ترجمه آقای «کمال پهرورز کیا» از دست ندهید.

## چه جوری با خانواده‌ام وقت بگذرونم؟

## خانواده شاد من

«دیگه بچه نیستیم که مامان و بابا بغل و نوازش کنند؛ بزرگ شدم و خودمم خجالت می‌کشم بگم چقدر دوستشون دارم. از طرفی بیشتر زمانم در روز به مدرسه رفتن و درس خوندن و کلاس‌های جورواجور می‌گذره یا دورهمی‌های دوستانه. بارفام می‌ریم بیرون، تلفنی حرف می‌زنیم، چت می‌کنیم. به همین خاطر احساس می‌کنم بین من و خانواده م فاصله افتاده. راستش بعضی وقت‌ها دلم برای قبل ترها که بیشتر باهم بودیم و راحت بهشون ابراز علاقه می‌کردم، تنگ می‌شه».

این‌ها ممکنه درد دل‌های شما و هر نوجوونی باشه.

تلاش برای رسیدن به استقلال و فاصله گرفتن از خانواده

از اولین قدم‌هاییه که توی دوره نوجوونی بر می‌داریم.

قدم‌هایی که آگه محکم و درست برداشته بشه، توی

دوره بعد - یعنی جوونی - به کمکمون میاد تا به

تنهایی از پس پیدا کردن شغل و تشکیل خانواده

بر بیاییم. اما در عین تلاش برای مستقل شدن، چه

کار کنیم که از خانواده فاصله نگیریم و رابطه صمیمی

و عمیق مون با خانواده حفظ بشه؟

## ابراز علاقه

ابراز علاقه، یعنی گفتن همین جمله ساده «دوست دارم»، یک

مهارت؛ باید تمرینش کنی. اجازه بده خانواده‌ت از زبان خودت بشنون

که دوستشون داری. کی گفته فقط بچه‌های کوچولو می‌تونن پدر و مادرشون رو در

آغوش بکشن؟ نیاز به محبت، نه ربطی به سن و سال داره، نه خجالت.

## صرف وقت

تو کلی کار داری، دغدغه‌ها و گرفتاری‌های جدیدی هم پیدا کردی. خانواده‌ت

## بخور و نخور های نوجوانی

# با خوردن این خوراکی‌ها باهوش‌تر و سر حال‌تر باشید

\* یادتان باشد حتما سه وعده غذایی کامل بخورید و میان وعده‌های غذایی را هم

فراموش نکنید.

\* مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب، هم برای خواب آرام در شب خوب

است، هم باعث می‌شود صبح‌ها سر حال و پرانته‌ها بیدار شوید و صبحانه

کامل بخورید.

\* وجود برخی مواد مغذی در صبحانه مثل تخم مرغ و نان بربری

که از گرسنگی پیشگیری می‌کند، در داشتن انرژی کافی موثر

است. عسل و کنجد هم به فعال شدن ذهن کمک می‌کند.

\* خوردن آجیل از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی

که سرشار از منیزیم است، به یادگیری کمک می‌کند، زیرا کمبود

آن یکی از علل کاهش یادگیری است.

\* بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعناع، کاهو و سیب در کاهش

اضطراب بسیار مفید است.

\* ماهی، از جمله غذاهایی است که خوردنش به بازسازی بافت مغز و بالاتر

رفتن ضریب هوشی کمک می‌کند. پس از مصرفش، غافل نشوید.

## کمی‌کم

## مشکلات تلویزیون تماشا کردنِ نوجوانان!



متن: صابری - تصویر ساز: مرادی