رفقا سلام! حالتون چطوره؟ خوب و خوشین؟ تا چشم به هم زدیم، بهمن هم به روزهای آخر رسید. روزهای پایانی بهمن‌ماه برای ما معنا و مفهوم دیگه‌ای داره؛ به‌ویژه بیست‌ودوم بهمن که انقلاب اسلامی به پیروزی رسید. فردا سی‌ونهمین سالگرد پیروزی انقلاب و آخرین روز دهه فجره. به‌همین مناسبت، «جوانه» ویژه نامه‌ای ترتیب داده که حتما توصیه می کنیم بخونیدش. این هفته به‌جای گزارش نوجوان، سراغ کسی رفتیم که در سال‌های انقلاب، هم‌سن و سالِ الان شما بوده و کلی حرف‌های جالب برامون داره.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
آیدی و شماره تلگرام @zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

PV!

وقتی مامان و بابا دعوا می کنن...

برای همه‌مون پیش اومده که شاهد دعوای مامان و باباهامون باشیم و عجب حس بدی هم داره. آدم حسابی حالش گرفته میشه و کلی فکر ناجور به سرش می‌زنه. این‌طور مواقع چی کار میشه کرد؟ واکنش درست برای بدتر نشدن اوضاع و حال خودمون چیه؟ سعی کن بپذیری اختلاف و عصبانیت پیش میاد، واقعیت اینه که برای همه هم پیش میاد. موقع دعوا بهتره بری توی اتاقت و طرف کسی رو نگیری. روز بعد هم سعی کن قضاوتی نکنی.

حتی اگه مثلا مامانت از این که از پدرت طرفداری می کنی، ناراحت می‌شه، رفتارت باهاشون نباید تغییری کنه. به هردوشون همچنان محبت کن و بذار این احساس رو داشته باشن که خانواده هنوز از هم نپاشیده و تو می‌تونی از این دعوا جون سالم به در ببری (البته خب تا جایی که واقعا می‌تونی جون سالم به در ببری! گاهی نمی‌شه). این باعث می‌شه یکی از نگرانی‌هاشون کم بشه و با ذهن بازتری به مشکل شون نگاه کنن و راه حل بهتر و کارآمدتری براش پیدا کنن.

هر دعوایی به این معنی نیست که اون‌ها همدیگه رو دوست ندارن یا کار داره به طلاق می کشه. نترس. دعواهای هرازگاهی بین زن و شوهرها طبیعیه، فقط لازمه روحیه‌ات رو حفظ کنی و صبور باشی. (کانال تلگرامی «تا ۲۰» به من در نوشتن این مطلب کمک کرد)

گپی با کسی که روزهای نوجوانی اش را در مبارزه با رژیم پهلوی سر کرده است

روزهایی که نوجوان بودیم

مصطفی میرجانیان– رسم ما در «گزارش نوجوان» این است که هر هفته سراغ یک نوجوان برویم. این هفته به مناسبت سالروز پیروزی انقلاب اسلامی پای حرف‌های یک نوجوان دیروز نشسته‌ایم؛ «سیدمحمد درودیِ» ۵۱ ساله در سال‌های انقلاب، نوجوانی بوده هم‌سن‌وسالِ شما و درست مثل شما پر از انرژی و آرمان و آرزو. با این که سال‌های زیادی گذشته اما او خاطرات آن روزهای پر از شور و امید و مبارزه را خوب به یاد دارد.

اگر دوست دارید با فضای کشور و نقش نوجوان‌ها در انقلاب ۵۷ بیشتر آشنا شوید، با ما و آقای درودی همراه شوید.

■ من هم هستم!

محمد درودی ما را به ۴۰ سال پیش می‌برد و درباره شروع فعالیت‌های انقلابی‌اش تعریف می‌کند: «وقتی به تدریج زمزمه‌های اعتراضات مردمی به مشهد رسید. ما در محله‌ای در پایین شهر زندگی می‌کردیم، جایی که خیلی از اهالی محله آدم‌هایی مذهبی بودند. من آن زمان دوازده سال داشتم. پس از مشاهده این که همه مردم دست به دست همدیگر داده‌اند تا با ظلم و بی‌عدالتی مبارزه کنند، من و چند نفر از دوستان و هم کلاسی‌هایم تصمیم گرفتیم به آن‌ها کمک کنیم تا بتوانیم در سرنوشت کشورمان موثر باشیم. آن اوایل فقط در اعتراض‌ها شرکت می‌کردیم و شعار می‌دادیم. بعضی وقت‌ها همراه با خانواده و دوستان به اعتراضات خیابانی می‌رفتیم یا در مدرسه همراه با بقیه دوستان در زنگ‌های تفریح شعار می‌دادیم و به ظلم و بی‌عدالتی اعتراض می‌کردیم».

■ نیاز به تغییر بود

می‌خواهم بدانم نوجوان‌ها آن‌موقع چه درک و تصوری از فضای جامعه و اعتراضات داشتند، آقای درودی جواب می‌دهد: «گاهی شرایطی به وجود می‌آید که مردم متوجه می‌شوند باید تغییراتی در جامعه ایجاد شود. آدمی که در جامعه زندگی می‌کند، درباره جامعه‌اش یک سری تعهداتی دارد و طبیعتا درباره تعهداتش احساس مسئولیت می‌کند. ما هم آن زمان نوجوان بودیم و خیلی از موضوعات را درک می‌کردیم؛ تفاوت سطح زندگی مردم و اختلاف طبقاتی را می‌فهمیدیم، ظلم و تبعیض موجود را درک می‌کردیم. البته همه‌اش این‌ها نبود، چون همه چیز هم به مادیات ارتباطی ندارد. مجموع این دلایل به‌علاوه چیزهایی که مردم را از اخلاق و دین دور می‌کرد، سرانجام باعث شد همه مردم از رژیم ناعادلانه گذشته ناراضی شوند و دست به انقلاب بزنند».

عکس: صادق ذباح

■ وقتی امام (ره) آمد

آقای درودی به فکر فرو می‌رود، انگار چیز جالبی یادش آمده باشد، لبخند می‌زند و شروع می کند به تعریف خاطره‌ای دور اما خیلی واضح و روشن: «آن سال‌ها در همه خانه‌ها تلویزیون وجود نداشت، مثلا در تمام محله ما یک خانواده بود که تلویزیون کوچکی داشتند. دوازدهم بهمن ماه بود و روزهای منتهی به انقلاب. وقتی فهمیدیم قرار است امام خمینی (ره) به ایران بیایند همه خوشحال شدیم و آرزو می کردیم بتوانیم ایشان را ببینیم. خانم همسایه، همان همسایه‌ای که تلویزیون داشت، به اهالی محل گفت: «می‌توانید به خانه ما بیایید و لحظه ورود امام به کشور را به‌صورت زنده تماشا کنید». همه‌مان ذوق‌زده به خانه آن‌ها رفتیم و دور یک تلویزیون کوچک جمع شدیم. هواپیمای حامل امام (ره) بر زمین نشست و درش باز شد اما همین که امام می‌خواستند از هواپیما بیرون بیایند، ناگهان تصویر تلویزیون قطع و حالمان حسابی گرفته‌شد. درست است که آن لحظه را از دست دادیم اما به آرزویمان که برگشتن و دیدن امامان بود، رسیده‌بودیم».

آثار شما

یک‌روز، یک‌تاریخ

روزی که با آمدنش جهان به کلی دگرگون شد. مردم فریاد می‌زدند و او را می‌خواندند. هیچ‌کس از شدت شور و هیجان در پوست خود نمی‌گنجید.

کودکان دستانشان را برفراز آسمان بی‌کران بالا برده‌بودند و آمدنش را سپاس می‌گفتند؛ غوغایی بی‌نظیر در جهان برپا شده‌بود، غوغایی که همه می‌دانستند بانگ خوشش تا سالیان بعد و نسل‌های آینده نیز خواهدرسید آن‌چنان که گوش هر شنونده‌ای را به نوازشی شگرف در مـــی‌آورد. آن‌روز، روز خوشبختی مردم و روز مصیبت و بدبختی دشمن بود. روزی که مردم با اتحاد و همبستگی خود لرزه‌ای بر دل دشمن افکنده‌بودند و با هر یک از شعارهایشان او را چون بیدی می‌لرزاندند. روزی که با حضور نورانی‌اش، تاریخ را دگرگون کند.

نویسنده: عطیه ستوده، ۱۶ ساله

#حال خوب

مهسا سیزده ساله میگه: «حال خوب یعنی این‌که دیگران از بودنم خوشحال باشن و وجود من به کسی آسیبی وارد نکنه. مثلا من همیشه دوست داشتم کاری انجام بدم تا کمتر به طبیعت اطرافم آسیب بزنم، همین تلاش برای حفظ طبیعت حس خوبی بهم میده.»

عکس: صادق ذباح

دریچه

چرا پای پنگوئن ها در سرما یخ نمی زند؟

پنگوئن‌ها تمام عمرشان را در دریا و یخ‌های قطبی زندگی می کنند، شاید برایتان سوال باشد چرا پاهای این پرندگان در سرمای قطبی یخ نمی‌زند؟ سیستم گردش خون در پا و انگشتان پای پنگوئن‌ها به گونه‌ای تکامل یافته است که از دست دادن گرمای بدنشان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. در هوای سرد، گردش خون در پاهای پنگوئن محدود می‌شود و به این ترتیب دمای پاها برخلاف سرمای هوا کاهش نمی‌یابد. علاوه بر این، قسمت بالای پا در پنگوئن‌ها مانند یک مبدل حرارتی طبیعی عمل می کند؛ یعنی در مسیر خون‌رسانی به انگشتان، دمای خونی را که از بدن به پاها منتقل می‌شود، کاهش می دهد و در مقابل در مسیر برگشت، دمای خونی را که از پاها به بدن برگردانده می‌شود افزایش می‌دهد. به این ترتیب خونی که از طریق سیستم خون‌رسانی به پا می‌رسد از قبل فرایند کاهش دما را پشت سر گذاشته و موقعی که به پای پنگوئن می‌رسد، دمای زیادی را از دست نمی‌دهد. از طرفی با کنترل جریان خون، دمای پاها به یک یا دو درجه بالاتر از دمای انجماد می‌رسد و پاها هنگام راه‌رفتن روی برف و یخ، دمای کمتری از دست می‌دهند.

منبع: جام‌جم آنلاین

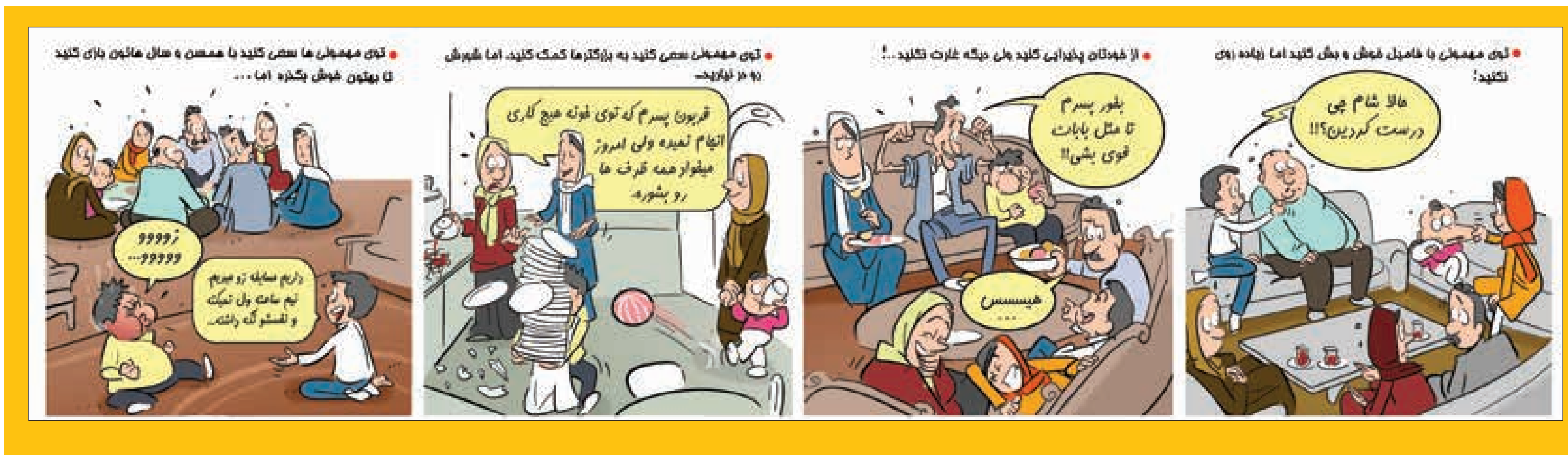
توصیه‌های بندانگشتی

با جوش‌های مزاحم صورت چه کار کنیم؟

بعضی از نوجوان‌ها تصور می کنند چون پوست‌شان چرب و جوش‌دار است، برای تمیز نگه داشتن آن باید از شوینده‌های قوی مثل صابون‌ها استفاده کنند؛ در حالی که این شوینده‌ها، موجب خشکی بیش از حد پوست می‌شود و پوست هم برای جبران این خشکی، چربی بیشتری تولید خواهد کرد که وضعیت جوش‌ها را وخیم‌تر می کند. برای شست‌وشوی پوست صورت‌تان از شوینده‌های ملایم مثل پن‌ها (پاک کننده پوست) استفاده و بلافاصله پوست‌تان را با یک مرطوب کننده، مرطوب کنید. کرم‌های ضدآفتاب را هم فراموش نکنید چون سوختگی پوست هم باعث خشکی و تشدید جوش‌های سرسیاه می‌شود. راستی همیشه روبالشی‌های‌تان را تمیز نگه دارید چون سلول‌های مرده و چربی پوست را روی خود نگه‌می‌دارند، پس حداقل هفته‌ای یک‌بار روبالشی‌هایتان را بشویید. هرگز جوش‌ها را دست کاری نکنید، چون باعث عفونت و شکل گیری جای زخم روی صورت می‌شود. به‌جای آن هر روز مدتی را در هوای آزاد به سر ببرید و ورزش را هم فراموش نکنید. تغذیه مناسب هم تاثیر فوق‌العاده‌ای در رفع این مشکل دارد.

کمیک

وقتی یک نوجوان به مهمانی می‌رود


توی مهمونی با فامیل خوش و بش کنید اما زیاده روی نکنید!
حالا شام چی درست کردین؟!!
از خودتان پذیرایی کنید ولی دیگه غارت نکنید...!
بخور پسرم تا مثل بابات قوی بشی!!
هیسسس ...
توی مهمونی سعی کنید به بزرگترها کمک کنید، اما شورش رو در نیارید.
قربون پسرم که توی خونه هیچ کاری انجام نمیده ولی امروز میخواد همه ظرف ها رو بشوره.
توی مهمونی ها سعی کنید با همسن و سال هاتون بازی کنید تا بهتون خوش بگذره اما...
زوووو ووووو...
داریم مسابقه زو میدیم نیم ساعته ول نمیکنه و نفسشو نگه داشته.

ایده‌و اجرا:
میرجانیان، مرادی