

## لجبار یا مصمم؟

«من تصمیم‌رو گرفتم، کسی نمی‌تونه تغییرش بده»؛ کسی که این جمله رو میگه، آدم مصمم و باپشتکاریه یا داره لجبازی می‌کنه؟ لجبازی و مصمم بودن، گاهی خیلی به هم شبیه‌اند؛ از اون جایی که یکی مثبتیه و به موفقیت کمک می‌کنه و اون یکی منفیه و ممکنه باعث در دسر بشه، شناسایی و تشخیص شون مهم و لازمه. آدم باپشتکار به همه جنبه‌های تصمیمش، خیلی جدی فکر می‌کنه و در برابر پالس‌های منفی و ناامیدکننده دیگران، انگیزه‌اش رو از دست نمیده؛ از طرف دیگه اگه کسی اشتباهاتش رو بهش گوشزد کنه، خوشحال میشه چون دلش می‌خواد کارش رو به بهترین وجه انجام بده؛ آدم لجبار اما هر انتقاد و پیشنهاد کمکی رو رد می‌کنه و حتی ممکنه برعکس اونا عمل کنه. فکرهایی که توی ذهن آدم لجبار می‌گذره و شاید به زبونشون بیاره، این هاست: «تو مگه کی هستی که به من میگی چی کار کنم؟ اصلاً به حرفت گوش نمیدم تا روت کم بشه». آدم مصمم و بااراده، هر حرف و پیشنهاد و توصیه‌ای رو بر اساس محتوایش می‌سنجه؛ یعنی بر اش فرق نمی‌دازه به توصیه خوب رو از طرف چه کسی دریافت کنه؛ به بچه کوچولو، آشنایی که خیلی از اش خوشش نیامد یا مامان که تازه باهاش قهر کرده. لجبار ها ولی میگن: «خب این که بچه است و نمی‌فهمه»، «درسته فلانی خیلی دانا و باسواده ولی چون دوستش ندارم، به حرفش گوش نمیدم»، «مامان با من دعوا کرده، باید باهاش لج کنم تا بدونه از اش ناراحتم».



نوجوانان عزیز، سلام!  
اگر غیر از این که رفیق «جوانه» هستید، خواننده‌ی پیکر «زندگی سلام» هم هستید، حتماً در روزهای گذشته از تغییرات صفحه خودتون مطلع شدید. اگر هم امروز از دیدن ما غافل گیر شدید باشید، بی‌شکون نگیم که از این به بعد جوانه، به جای شنبه‌ها، روزهای پنج‌شنبه منتشر میشه. خبر دسته که چیزهای کوچولویی این جاتغییر کرده اما قول و قرار ما عوض نشده! شما همچنان دوستان خوب ما هستید و ما همچنان تلاش می‌کنیم صفحه رو همون طوری که شما دوست دارید، پیش ببریم. اصلاً برای این که خیالمون راحت باشه توی مسیر درست هستیم یا نه، باهامون تماس بگیرید و نظراتتون رو بهمون بگین.  
شماره پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۹۹۹  
از تباط با صفحه جوانه  
در تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
تلفن تحریریه ۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

### #حال-خوب



عکس: سیدمهدی هاشمی

امیر علی ۱۴ ساله میگه: «من عاشق والیبالم و این ورزش بیشتر از هر چیزی می‌تونه حالم رو خوب کنه. البته نقاشی کردن و نمره خوب گرفتن توی امتحان هم از اون چیزهاییه که خیلی خوشحالم می‌کنه».

گپی با سه نوجوان باحال کتاب‌خوار

# کتاب خواندن به چه دردی می‌خورد؟

البته توانا نویسنده

دوره می

این هفته، برعکس همیشه، موضوعی برای میزگرد نوجوانانمان انتخاب نکردیم؛ کار را سپردیم به خود بچه‌ها تا راجع به هر چی دوست دارن، حرف بزنند. «سپیده عسکری نایینی» ۱۵ ساله، «ساجده خاکپور» و «سارا البراهیمیان» ۱۶ ساله، مهمانان این هفته جوانه بودند که هر کدام علایق و دغدغه‌های خاصی خودشان را داشتند؛ کار داشت سخت می‌شد که فهمیدیم هر سنفرفشان عاشق کتاب‌اند. جی‌از این بهتر؟ از بچه‌ها پرسیدم بیشتر چه جور کتاب‌هایی می‌خوانند؛ چطوری به مطالعه علاقه‌مند شده‌اند؛ آخرین کتاب خوبی که خوانده‌اند، چیست و اصلاً کتاب خواندن به چه دردی می‌خورد؟

«میچ‌آلبوم» بود که در باره عشق و محبت مادر هاست و خیلی دوستش دارم.

اندوخته‌ای برای روزهای سخت

«سارا»، دختر شال‌رمز خوشحالی که وسط ایستاده، کتاب‌های ادبی و فلسفی را ترجیح می‌دهد و بین شاعرها مولانا و سعدی را خیلی دوست دارد. ببینید سارا در باره موضوع بحث مان چه می‌گوید: «سپیده در ساره اقتضای سن صحبت کرد و گفت ممکن است آدم، چیزهایی را که در

نوجوانی دوست دارم، بعداً دوست



عکس: سیدمهدی هاشمی

«سپیده» که شال آبی پوشیده و عینک گرد دیماره زده، از طرفداران جدی رمان، داستان و شعر است. او می‌گوید: «ماجرای کتاب‌خوان شدن من برمی‌گردد به دوران بچگی‌ام که هر شب قبل از خواب برآیم قصه می‌خواندند؛ از همان وقت‌ها عاشق داستان شدم اما همه چیز وقتی جدی‌تر شد که فایل صوتی کتاب «شازده کوچولو» را گوش دادم. فکر کنم آن قصه را صاباری گوش کردم ولی آن قدر خوب بود که کتابش را هم خریدم و کم‌کم کتاب خریدن و خواندن جزئی از زندگی‌ام شد. فکر می‌کنم کتاب به آدم کمک می‌کند چیزهای بیشتری بفهمد و به حقیقت نزدیک‌تر شود. من اهل نوشتن هم هستم و باید بگویم از وقتی بیشتر می‌خوانم، خیلی‌بهتر می‌نویسم. خبر هر کس تفریحی در زندگی دارد، کتاب خواندن در وقت‌های تنهایی بهترین تفریح‌من است. بعضی‌هایم گویند نوجوان‌ها نباید بعضی کتاب‌ها را بخوانند من اما فکر می‌کنم، فهم هیچ چیز برای آدم غیرممکن نیست. ما هم می‌توانیم کتاب‌های مهم و جدی بخوانیم اما فقط ممکن است چیزهایی را از دست بدهیم؛ چون آدم توی هر سنی، علاقه و سلیقه خاصی دارد که اگر به آن‌ها جواب ندهد، جذابیتهای آن از دست می‌دهند. یعنی وقتی از دوره نوجوانی مان بگذرد، شاید دیگر خواندن بعضی کتاب‌های باحال برآیمان جذاب نباشد و لذت خواندنشان از دست برود. آخرین کتاب تأثیرگذاری که خواندم، «یک روز دیگر» نوشته

آثار شما

## هوادار شکست خورده‌هایی که بالاخره موفق می‌شوند

نویسنده: آرام یوسفی

از همان بچگی شروع شده؛ روزهایی که ورزش داشتیم یا مدرسه نمی‌رفتیم یا مدرسه بود ولی هر کاری می‌کردم که از دست این رنگ‌من‌خرف راحت شوم. برای همین هرگز فلسفه این را نفهمیدم که چطور آدمی مثل من به تماشای ورزش به خصوص فوتبال و والیبال تنیس علاقه‌مند شده است؛ ورزش‌های پراسترس و اعصاب خردکنی که فقط با نگاه کردنشان آن قدر استرس می‌گیری که احساس می‌کنی دل وروده‌ات دارد تکه پاره می‌شود. باهربار نگاه کردن این بازی‌ها، بندی دور معده‌ام را می‌گیرد و گریه می‌خورم و باهر ضربه به توپ،

کمیک



وقتی از اهمیت کمک کردن حرف می‌زنیم...

ایده‌واچرا  
میرجانیان، مرادی



معتقدم با کتاب می‌شود سفر کرد؛ کتاب، یکی از راه‌های درک جهان است. همدردی را تقویت می‌کند و همین که می‌فهمی آدم‌های دیگری هستند که مثل تو فکر می‌کنند، حس خوبی دارد

راهی برای درک جهان

«ساجده» که کتاب‌خوانی از سروریش می‌بارد و بند عینک و دست‌بندش را باهم بست کرده، کلی حرف درباره کتاب داشت. خلاصه حرف‌هایش این است: «من همه چیز دوست دارم؛ فلسفه، نجوم، شعر، داستان، رمان. اصولاً من خیلی اهل پراکنده‌خواندنم. برای همین گاهی بیش‌آمده که تا چند روز بعد از خواندن یک کتاب، حالم گرفته باشه. به نظر بهتر است آدم توی سن نوجوانی، به جای این که مثل من دنبال کتاب‌های تیره و غمگین بروم، «هری پاتر» و چیزهایی مثل آن بخواند. من الان فکر می‌کنم تجربه کردن از خواندن صرف، مهم‌تر است؛ مثلاً وقتی توی اتوبوس با بغل دستی‌ات حرف می‌زنی، ممکن است چیزهایی از اش یادگیری که توی هیچ کتابی پیدا نشود. با این همه معتقدم با کتاب می‌شود سفر کرد؛ کتاب، یکی از راه‌های درک جهان است. همدردی را تقویت می‌کند و همین که می‌فهمی آدم‌های دیگری هستند که مثل تو فکر می‌کنند، حس خوبی دارد اما تجربه کسب کردن را نباید از دست بدهیم. بعضی نوجوان‌ها، تیپ هنری می‌زنند و کتاب‌دستان می‌گیرند که بگویند ما بزرگ شده‌ایم. راستش من هم از این کارها کرده‌ام ولی حالا به چیزهای دیگری فکر می‌کنم. به نظر من، کتاب‌خوان شدن آدم‌ها به این برمی‌گردد که در دوران بچگی، کتاب دست کسی دیده‌اند یا نه؛ من در باره‌اش تحقیق کردم و یک کتاب روان‌شناسی هم خواندم که این موضوع را ثابت می‌کند. آخرین کتاب جالبی که خواندم، «امردی که می‌خندد»، اثر «ویکتور هوگو» بود اما نمی‌دانم بقیه هم دوستش خواهند داشت یا نه.

نداشته باشد. اصولاً آدمی در سن ما، سلیقه‌اش خیلی تغییر می‌کند. من از پار سال تا الان، شاید هر ماه تغییر کرده باشم اما وقتی بزرگ‌شویم، ثابت‌قدم خواهیم‌شد. من فکر می‌کنم اگر آدم از سن و سال کم کتاب بخواند، بعدها در مراحل سخت مثل دانشگاه رفتن و از دواج کردن و بچه‌دار شدن، خیلی به مشکل نمی‌خورد. منظورم این است که با کتاب خواندن می‌توانیم اندوخته جمع کنیم تا بعدها، بهتر و با اعتماد بیشتری در زندگی تصمیم بگیریم. اما خب این هم مهم است که پله‌پله پیش برویم؛ نه این که مثلاً از مجله «رشد» بگیریم به فلسفه، من کتاب خوان شدنم را مدیون «ساجده» ام. ساجده از ابتدای خلقتش کتاب می‌خوانده، من هم کم‌کم کنج‌کاو شدم ببینم توی کتاب‌ها چه خبر است. حالا خودم دارم سعی می‌کنم برادر کوچک‌ترم را با کتاب، رفیق کنم؛ برایش کتاب‌های «تن‌تن» و «قصه‌های شاهنامه» و «کلیله و دمنه» به زبان ساده را می‌خرم. آخرین کتابی که خواندم و دلم می‌خواهد پیشنهادش کنم، «سووشون» «سیمین دانشور» بود؛ قصه‌اش درباره رنج‌هایی است که مردم ایران در زمان رضاشاه به دلیل نفوذ خارجی‌ها، تحمل کردند».



وقتی شیر گرم می‌شود، بالا می‌آید و در نهایت سر می‌رود. آیا می‌دانید دلیلش چیست؟ شیر برخلاف آب، یک ماده خالص نیست و حاوی مواد زیادی به شکل معلق است. این مواد عبارت‌اند از چربی، قند، نشاسته، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی. وقتی شیر گرم می‌شود، پروتئین‌ها و چربی‌ها جدا می‌شوند و چون از قسمت مایع شیر سبک‌تر هستند، روی سطح آن قرار می‌گیرند و به این ترتیب، سرشیر به وجود می‌آید. وقتی شیر به تدریج داغ می‌شود مقداری از آب موجود در آن بخار می‌شود اما به دلیل این که سطح شیر با سرشیر پوشیده شده، بخار زیر آن باقی می‌ماند. این بخار با گرم‌تر شدن شیر، بیشتر و حتی منبسط می‌شود و کف می‌کند و سرشیر را بالا می‌آورد. در نهایت، فشار بخار آب باعث می‌شود سرشیر یک دفعه بترکد و بخار آب رها شود. به این ترتیب مقدار زیادی سرشیر و شیر، سر می‌رود. وقتی کف‌روی شیر بالا می‌آید، اگر بایک فاشق سوراخ کوچکی روی آن ایجاد کنیم، بخار آب خالی می‌شود و دیگر شیر سر نمی‌رود.

تجربه‌های بند انگشتی

## پاک‌کننده پوست خانگی



اگر پوستی خشک دارید، احتمالاً بعد از هر بار شستن صورت، روی پوست تان احساس کشیدگی می‌کنید، در این مواقع شستن صورت با صابون بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. توصیه می‌کنیم به جای استفاده از صابون، خودتان در خانه پاک‌کننده و نرم‌کننده پوست درست کنید. به چه چیزهایی نیاز داریم؟ دو قاشق غذاخوری شامپو بچه، دو قاشق غذاخوری آب، دو قاشق غذاخوری «گلیسرین» و نصف فنجان روغن زیتون. چطوری درست کنیم؟ همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید یا حسابی هم بزنید تا کاملاً یکنواخت شود و حالت کرمی شکل پیدا کند. برای استفاده از این پاک‌کننده حدود یک چهارم آن را کف دست بریزید و آرام روی پوست صورت و گردن، یک دقیقه ماساژ دهید. حالا یک لیف بسیار نرم یا پارچه حوله‌ای بردارید، آن را از زیر آب گرم بگذرید و روی صورت بکشید تا آلودگی‌های روی صورتتان پاک شود.