

## عجب فوتبالی بود

سلام به دوستان خوب و پر انرژی صفحه «جوانه»، روزهای آخر اسفندتون به خیر و خوشی؛ ای کاش حالا که داره عید میشه همه خوشحال باشن، ای کاش پدری شرمند خانواده‌ش نباشه. ای کاش همه ما طوری به زندگی و کمک به همون مون نگاه کنیم که پایان هر سال رو جشن بگیریم نه شرو عش رو. جشن بگیریم که کمک کردیم دنیا برای زندگی همه قشنگ بشه. شاید خیلی از آرزوهای ما مثل خوشحالی و رفاه همه، دور از انتظار باشه ولی مسابقه فوتبال بارسلونا و پاریسن ژرمن ثابت کرد غیرممکن ها هم با تلاش ممکنه. بازی رو که حتما دیدین یا لااقل خبرش رو شنیدین؟ بارسا برای صعود باید بیشتر از ۲ گل به حریف می زد؛ تازه تا دقیقه ۸۷ سه بر یک جلو بود، یعنی تو چند دقیقه باید ۳ تا گل به حریف چفر و بدبذتش می زد که سرانجام موفق به این کار مهم و عجیب شد. اینم از درس های فوتبال. راستی به احتمال خیلی زیاد این آخرین صفحه جوانه تو سال ۹۵ خواهد بود و تا بعد از تعطیلات در خدمتون نیستیم. عید خوش بگذره.

زمان تقریبی مطالعه  
این مطلب ۰۰:۰۳:۰۰

## می خوام خجالتی نباشم!

«من خجالتی هستم». می دونی گفتن همین جمله، قدم بزرگی برای مقابله با خجالتی بودن؟ این جمله یعنی تو خودت رو خوب می شناسی و می تونی قدم بعدی رو برداری. قدم بعدی هم اینه که بدونی تکرار مداوم این جمله، کمکی بهت نمی کنه و حتی باعث می شه خجالتی بودن رو بیذیری. قدم های بعدی رو با هم مرور و تمرین می کنیم:

### • با موقعیت های کوچک و بدون تهدید شروع کن

صحبت کردن و اظهار نظر توی جمع کار راحتی نیست؛ کنفرانس دادن هم از اون کارهایی که خیلی ها رو مضطرب می کنه. همه ما کمابیش توی چنین موقعیت هایی قرار می گیریم. بعضی هامون خیلی زود بر خجالت و استرس مون غلبه می کنیم و بعضی هامون هم مغلوب خجالت می شیم. قرار گرفتن توی موقعیت های کوچک کم خطر، کمک بزرگیه. این موقعیت های می تونه شامل فروشگاه ها یا جاهای دیگه ای بشه که برای مدت کوتاهی با دیگران برخورد داری. این برخوردهای اجتماعی می تونه در حد ساعت پرسیدن و صحبت در باره آب و هوا و کمک کردن به دیگران باشه.

### • مهارت های مکالمه ای رو تمرین کن

برای صحبت با آدم هایی که ملاقات می کنی، چندتا موضوع رو در ذهنت آماده داشته باش؛ مثل اتفاقی، خبری یا نظری در باره رویدادهای اطرافت. حتی می تونی قبل از این که در چنین موقعیتی قرار بگیری، به یک سری موضوع فکر کنی و در باره شون اطلاعات به دست بیاری.

### • یادت باشه دیگران کمتر از آن چه فکر می کنیم به ما اهمیت می دن!

خیلی وقت ها خجالت ما به خاطر اینه که مدام خودمون رو از نگاه دیگران می بینیم و تصور می کنیم اون ها دائم در حال ارزیابی ما هستن. اما واقعیت اینه که دیگران

## یک چهارشنبه سوری متفاوت

# نه به ترقه!

دوستان خوب جوانه! کم کم داریم به «چهارشنبه سوری» هیجان انگیز نزدیک می شویم. البته این چهارشنبه آخر سال، همیشه هم پر از هیجان و شادی نیست، گاهی هم خطرناک می شود و پر از خاطره بد. گفتم خاطره بد، یاد یکی از تلخ ترین خاطرات امسال افتادم؛ حادثه پلاسکو، که شاید غم انگیزترین قسمت ش شهید شدن آتش نشان های قهرمان کشورمان بود. این فداکاری، باعث شد کودکان و نوجوانان شهرهای مختلف به فکر قدر دانی از آتش نشان ها بيفتنند. پوش «نه به ترقه» رایجه های مدرسه «دکتر شریعتی» سبزوار راه انداختند و بانامه ای، دوستانشان را هم به این پوش دعوت کردند: «به نام خداوند مهربان، ما دانش آموزان مدرسه دکتر علی شریعتی پیمان می بندیم که در شب چهارشنبه سوری از ترقه استفاده نکنیم و آرمش را به

آتش نشانان و مردم شهرمان هدیه بدهیم».

بینیم بقیه دانش آموزان در بقیه مدارس کشور، برای این پوش چه کار کرده اند:

- دانش آموزان دبیرستان «فاتحان» شهریار کرج، پول هایی را که قرار بود برای چهارشنبه سوری ترقه و نارنجک دستی بخرند، جمع کردند و به کودکانِ سرطانی هدیه دادند.
- دانش آموزان بوکانی قول داده اند نابول مواد محترقه، برای خانواده های بی بضاعت مایحتاج عید بخرند. عده ای دیگر از دانش آموزان هم تصمیم گرفته اند به جای ترقه، کتاب بخرند و آخر سال به دوستانشان عیدی بدهند.
- دانش آموزان شهر گالیکش استان گلستان هم پیمان نامه «نه به ترقه» را امضا کردند. آن ها قرار گذاشته

## یک هدیه دست ساز برای عیدی به دوستان

## نشان افتخار دست ساز

می خواهیم به خودمان نشان افتخار بدهیم! یک تکه پارچه و چند رنگ نخ و کمی ذوق و سلیقه، همه چیزی است که برای درست کردن این نشان نیاز داریم. طرح مورد علاقه تان را روی یک تکه کاغذ بکشید و وقتی از آن مطمئن شدید پرنرنگش کنید. حالا باید طرح روی کاغذ را به پارچه منتقل کنید، برای این کار می توانید



پول هایشان را به مدیر و ناظم مدرسه شان بدهند تا برای هم کلاسی های بی بضاعتشان لباس عید بخرند.

- دانش آموزان تهرانی هم امسال بی خیال ترقه و فشفشه شدند. آن ها در طرح «مدرسه سازی به جای ترقه بازی» که چهارشنبه آخر سال اجرا خواهد شد، شرکت می کنند و پولی را که قرار بوده بابت خرید ترقه پرداخت کنند، صرف مدرسه سازی خواهند کرد.
- این ها فقط بعضی از فکرهای بکرو تصمیم های قشنگ دوستانمان برای چهارشنبه سوری امسال است. شما هم با «جوانه» در ارتباط باشید و از برنامه های متفاوت ترین چهارشنبه سوری تان بر ایمان بگویند.

از یک تکه کاربن استفاده کنید. پارچه تان را بگذارید توی حلقه گلدوزی (حلقه گلدوزی برای راحتی کار است، اما بدون حلقه هم کارتان انجام می شود). یک رنگ نخ بردارید، انتهایش را گره بزنید و دوخت و دوز را شروع کنید. برای مرحله بعد، یک سنجاق «پیکسل» لازم داریم. یک تکه پارچه نمدی درست به اندازه پیکسل بردارید و سنجاق را به آن بدوزید. حالا باید حلقه گلدوزی را باز کنید و دور دایره بزرگتر را ببرید. بعد هم باید پارچه نمدی که سنجاق را به آن دوختید، به پارچه گلدوزی شده، بدوزید. نحوه دوختن این دو تکه پارچه به هم، در عکس دیده می شود. پیکسل شما برای نصب روی کیف و کوله یا عیدی به دوستانتان حاضر است.



## #حال خوب



آخ جون! روزهای کشدار بهار و خواب و کتاب خوب در راه!

تصویر ساز: مریم سادات منصور

## تریاچه

## تولید انرژی پاک از همه چی!

به نظر شما از چه چیزهایی می شود انرژی تولید کرد؟ نترسید! قرار نیست یکی از درس های کتاب جغرافی را مرور کنیم. فقط می خواهیم کمی تخیلمان را به کار ببندیم، مثل دانشمندانی که از باور نکردنی ترین چیزها، انرژی تولید کرده اند.

## عروس دریایی



باید از همین جابه عروس دریایی اعلام کنیم اگر پیش خودش فکر کرده چون ما نمی توانیم بخوریمش، پس دیگر کاری به کارش نداریم، سخت در اشتباه است. عروس دریایی، برخلاف بسیاری از ماهی ها، برای انسان مصرف غذایی ندارد و حتی خطرناک محسوب می شود. اما در عوض نوعی پروتئین فلور سنت سبز رنگ دارد که برای ایجاد سلول های سوختی بسیار کوچک، مورد استفاده قرار می گیرد. محققان سوئدی مدتی است که از نوع خاصی عروس دریایی به نام «آکواراویکتوریا» که از خود، نور ساطع می کند، برای تولید برق استفاده می کنند. برق تولید شده از این روش برای دستگاه های پزشکی نانو به کار می رود.

## مواد مذاب زیر مینی



در ایسلند یکی از بلند پروازانه ترین پروژه های انرژی تجدید پذیر در حال انجام است. محققان این کشور مشغول بررسی راه های دسترسی به مواد مذاب زیر زمینی با حرارت بیش از هزار درجه سلسیوس برای تبدیل به الکتریسیته هستند. آن ها معتقدند قابلیت مواد مذاب زیر زمینی برای تولید الکتریسیته ۱۰ برابر بیش از منابع معمول تولید انرژی زمین گرمایی است. یک نگاهی به بالای صفحه ببندید. سوال کرده بودیم «به نظر شما از چه چیزهایی می شود انرژی تولید کرد؟» بعد بعضی ها خمیازه کشیدند و فکر کردند چه مطلب خسته کننده ای! حالا می خواهیم به پنج نفر از کسانی که سوال ما را جدی گرفته بودند و «مواد مذاب زیر زمینی» جزو پاسخ هایشان بود، جایزه بدهیم. چی؟ مواد مذاب به ذهنتان نرسیده بود؟ تخیلتان را قوی کنید تا دفعه بعدی جزو برندگان خوش شانس ما باشید!

## انرژی باد میان شاخه های درختان



تصور کنید در یک جنگل پر از دار و درخت تنها هستید و باد لای لای شاخه ها می پیچد و صدای مخوفی به گوش می رسد. چه کار می کنید؟ فرار یا تولید برق؟ قطعاً تولید برق! تحقیقات نشان داده ارتعاشات به وجود آمده از حرکت شاخه های درختان را می توان به انرژی قابل مصرف تبدیل کرد. برای اثبات این ادعا یک درخت کوچک A مانند با شاخه هایی از فولاد و نوعی روکش ساخته شد. هر چند میزان الکتریسیته تولید شده بسیار کم و حدود ۲ ولت بود اما تخمین زده می شود اگر این پروژه درختان واقعی و به طور مثال در جنگل اجرا شود، ظرفیت تولید مقدار قابل توجهی الکتریسیته خواهد داشت.

منبع: خبرگزاری مهر

## کمیکی

## ترفندهای صاحب خانه ها در عید دیدنی



متن: صابری - تصویر ساز: مرادی