

## اینجا جوانه، صفحه‌ای ویژه نوجوانان باهال و دفتر و پسرانِ فلاق و پرنترِ ثیه.

مطالب متنوع صفحه رو بخونید و یا ما حرف بزنید.  
شماره ۰۵۱ + گوش شنوای خواسته‌ها،  
نظرات و درد دل‌های شماست.  
توی این صفحه از عجایب جالب دنیا و نکات روانشناسی ویژه نوجوانان  
گرفته تا معرفی فیلم و کتاب و بازی و مصاحبه با نوجوانان موفق، پیدای  
می‌شه. ما رو در این آدرس‌ها هم می‌تونید دنبال کنید:  
کانال تلگرامی: @zendegiisalam  
پیج اینستاگرامی: zendegiisalam2

زمان تقریبی مطالعه  
این مطلب ۰۰:۰۳:۰۰

## آهای اضطراب! از من دور شو

اضطراب و امتحان معمولاً با هم رفیق‌اند؛ کم پیدا می‌شه موقعیت‌هایی که این دوتا راه هم جدا بشن. ولی مگه دست خودشونه؟ هزار تاراه برای جدا کردنشون وجود داره. این هفته، یکی از روش‌های کاهش اضطراب رو یاد می‌گیریم: «آرام‌سازی عضلانی».

وقتی این روش رو خیلی خوب یاد بگیریم، می‌تونیم توی موقعیت‌های دیگه هم ازش استفاده کنیم.

### عضلات در آرامش

آرام‌سازی، تکنیک‌های مختلفی داره که همه‌شون



گپی با یک نوجوان پینگ‌پنگ باز زبل

## همه فن حریف و منظم

این که در آن زمان مثل بیشتر بچه‌ها به فوتبال علاقه داشتم با پدرم به باشگاه می‌رفتم و با تشویق‌های پدرم آقای کاظمی، مربی باشگاه، اشتیاق زیادی به این ورزش پیدا کردم و ادامه دادم. بعد از چند سال تمرین در باشگاه، در مسابقات نواحی آموزش و پرورش و پرورش به شکل تیمی شرکت و مقام اول را کسب کردم و بعد از آن هم به مسابقات استانی رفتم و سوم شدم.

### برنامه‌ات را بریز

از امیرعلی می‌پرسم چطور می‌توانم انگلیسی یاد بگیرم، هم حرفه‌ای ورزش می‌کنم و هم به درس و مدرسه‌ام می‌رسم؟ می‌خندم و می‌گوید: «من آدم منظمی هستم و نظم را از مادرم

مصطفی میرجانیان - «امیرعلی خانی» یک نوجوان ۱۲ ساله ورزشکار است که ظاهر اتنبدلی و ناامیدی برایش معنی ندارد. او مدتی به ورزش‌های فوتبال، اسکیت و شنا پرداخته اما دو سال است که به شکل حرفه‌ای پینگ‌پنگ بازی می‌کند. امیرعلی هم شاگرد اول مدرسه هست و هم زبان انگلیسی را خیلی جدی دنبال می‌کند و در مسابقات رایانه مدرسه هم رتبه آورده است. با این نوجوان همه فن حریف در باشگاهش قرار می‌گذاریم تا سر از راز موفقیتش در بیاوریم.

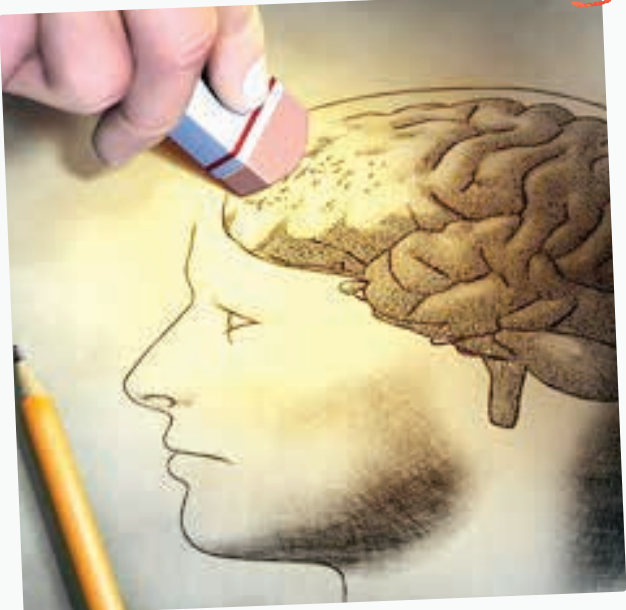
### پمپل پدر، مثل پینگ‌پنگ!

از امیرعلی می‌پرسم چه شد ورزش پینگ‌پنگ را انتخاب کردی؟ می‌گوید: «پنج ساله بودم که پدرم برای گذران اوقات فراغت به باشگاه پینگ‌پنگ می‌رفت و من هم علیرغم



عکس وحید بیات

### #حال خوب



حال خوب یعنی ریختن خاطرات تلخ، ته ته ذهنیت؛  
اونا فراموش نمی‌شن اما خاموش، چرا!

### تاریخچه

## با چند موجود خارق العاده آشنا شوید

### میمون ترکیبی



در جنگل‌های ماداگاسکار موجودی به اسم «آی‌آی» زندگی می‌کند که از هر حیوانی چیزی به ارث برده است؛ دمش شبیه به سنجاب است و گوش‌ها و چشم‌هایش به موش شباهت دارد و علاوه بر این‌ها، یک انگشت میانی بسیار بلند و باریک دارد که کارهای خارق العاده‌ای با آن انجام می‌دهد. او شبانه در جنگل‌ها راه می‌افتد و به تنه‌های خالی درختان ضربه می‌زند، اگر صدای نوزادان حشره را بشنود، با انگشت بلندش آن‌ها را از لانه بیرون می‌کشد و نوش جان می‌کند. پژوهشگران ابتدا تصور می‌کردند این جانور یک جوندۀ است، اما حالا بر اساس تحقیقات جدید روشن شده که در خانواده میمون‌ها قرار می‌گیرد!

### اسفنج پیشرفته



در عمق سه هزار متری اقیانوس، موجودی حدوداً یک متری زندگی می‌کند که شبیه هیچ جاندار دیگری نیست، گرچه دانشمندان آن را در خانواده اسفنج‌ها طبقه‌بندی کرده‌اند، اما اوقاعانی شود اورا عضوی از این خانواده دانست. چون اسفنج‌ها در زمره ابتدایی‌ترین اندامک‌های چندسلولی قرار دارند و فاقد هر نوع سیستم عصبی، مغز یا قلب هستند. این جانوران صرفاً آب را به درون بدن خود می‌کشند، باکتری‌های مغذی آن را فیلتر و اکسیژنش را جذب می‌کنند. اما «چنگ اسفنج»، گوشت‌خوار است. شیوه شکار کردن این موجود هم بسیار خاص است؛ او سازه‌های موبی شکل ظرفی دارد که هر کدامشان پر از قلاب‌های کوچک خارمانند است (هر کدام از این موه‌های کوچک تا ۵ هزار خار دارد) که نقش چسب را ایفا می‌کنند و طعمه را به دام خود می‌کشند.

### موش کانگورو و طور



«یرموع»، جونده‌ای است با سری شبیه به موش و پاهایی شبیه به کانگورو که علی‌رغم جثه کوچکش می‌تواند در دست مثل کانگورو جهش‌هایی طولانی بکند. یرموع گیاه‌خوار است و وقتی هوا گرگ و میش است جست‌وجو برای پیدا کردن دانه‌اشروع می‌کند. این دانه‌ها نه تنها مواد غذایی لازم را در اختیار یرموع قرار می‌دهند بلکه آب مورد نیاز بدنش را هم تأمین می‌کنند؛ به همین خاطر این جانوران در تمام طول زندگی‌شان هیچ وقت آب نمی‌نوشند.

منبع: دیجیاتو

### معرفی بازی

## مدافعان قلعه

سیستم عامل: اندروید و آی‌اواس

«castlecreeps TD»، یک بازی منحصر به فرد برای دوستداران سبک «tower defence» است که مانند بازی‌های مشابه، باید با ساخت ساختمان‌ها مقابل حمله دشمنان ایستادگی و به آنها حمله کرد. هدایت تعداد زیادی از قهرمانان به عهده کاربر است و باید علاوه بر ساختن یک دیوار دفاعی قوی برای محافظت از سرزمینتان، دشمنانی مثل اورک‌ها، گوبلین‌ها و لرد‌ها را از بین ببرید. این بازی دو مرحله‌ای است. در مرحله اول و قبل از مبارزه باید از



ابزارهایی مثل چوب و سنگ و آهن برای ارتقای ساختمان‌ها استفاده کنید و در مرحله بعد، وقت مبارزه، بنای دفاعی را ارتقا دهید. همین ویژگی، این بازی را از بازی‌های مشابه دشوارتر می‌کند. ضمن اینکه برخلاف بیشتر بازی‌های استراتژی، این بازی آفلاین است و نیازی به اتصال مداوم به اینترنت ندارد و همین الان در کافه‌بازار و گوگل پلی قابل نصب است.



متن: مابری - تصویر ساز: مرادی



## وقتی نوجوانان با هم معامله می‌کنند!

### کمیک