

## حقه‌ای به اسم قدرت ذهن

به آخرهای سال که نزدیک می‌شیم، بعضی‌ها وسط شلوغی خونه‌تکونی و خرید، کاغذ و قلم برمی‌دارن و شروع می‌کنن به برنامه‌ریزی؛ هدف‌های محقق نشده، آرزوهای دست‌نیافته، کارهای نکرده. خب این خیلی باحاله ولی گاهی بعضی‌ها تحت تأثیر مطالب اینترنتی، کتاب‌های نه‌چندان معتبر و برنامه‌های تلویزیونی، دچار اشتباه میشن؛ «قدرت ذهن». تصویری که سعی شده با این کلمه همراه بشه، چیزیه در حد غول چراغ جادو. «توبه هر چیزی که می‌خوای، می‌رسی. کافیه بهش فکر کنی!». و بعد هم لاید، دارا، ارام! موفقیت‌ها و روزهای خوب به پیشوازت میان. خب البته که نه! در واقعیت از این خبر هان نیست؛ توی ذهن ما غول مهربونی وجود نداره که با نوازش کردنش و باج دادن بهش، آرزوهایمون رو برآورده کنه. اگه الان داری برنامه سال جدیدت رو می‌نویسی، خیلی روی این قدرت رویایی حساب باز نکن. اگه هدف و رویای مهمی داری، براش برنامه بریز ولی تو خواب و خیال نرو. چیزی که توی ذهنته، برای شکوفا شدن و کمک کردن بهت، فقط و فقط به سخت کوشی نیاز داره. خستگی ناپذیری و تمرین کن، چون هیچ چیز ساده و بی‌زحمتی سر راهت وجود نداره.



## نوجوانان عزیز!

سلام. دیکه چیزی به پایان سال ۹۷ نمونده. همین روزهاست که سال نواز راه برسه. سالی که گذشت، همه‌مون کلی بالاوپایین، موفقیت و شکست و خوشی و غم رو تجربه کردیم؛ قد کشیدیم، بزرگ شدیم، چیز یاد گرفتیم. حسن اشن اینته که تو روزها، کنار هم بودیم؛ اومدین پیش مون، ما رو به خونه‌ها تون راه دادین. درد دل‌ها تون در میون گذاشتیم. خلاصه تو یک سال رفقت دلمون می‌خواست بگیم باها تون در میون گذاشتیم. اگه این دوستی متقابلا برای شما هم گذشته، خیلی بهمون خوش گذشت. اگه این دوستی متقابلا برای شما هم خوشنایند بوده، باعث خوشحالی و افتخاره. باها مون در تماس باشید و بگید دوست دارید «جوانه» رو سال آینده، چطوری ببینید.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۵۷۶۴۵۷۶۰۹۳۵۴۳۰۰  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۳۴۰۰۰

## #حال خوب



عکس: نرمان دهقان

سبنا ۱۴ ساله میگه: «من راه عجیبی برای خوشحال شدن دارم. می‌گردم تو چیزهایی که باعث ناراحتیم میشن، موضوع خنده‌داری پیدا می‌کنم و می‌خندم و اینطوری غصه‌ام روزیاد می‌برم».

## در یچه

## آیا هضم آدامس هفت سال زمان می‌برد؟



خیر! هضم آدامس هفت سال زمان نمی‌برد چون در حقیقت هرگز هضم نخواهد شد! گذشته از مقداری مواد شیرین‌کننده و معطر چیز زیادی در آدامس وجود نداره که بدن انسان قادر به هضم آن باشد. قسمت اصلی آدامس از پلیمر منطقی به نام «الاستومر» ساخته شده که با گلیسرین و افزودنی‌هایی از جنس روغن

نیانی ترکیب شده‌است. بدن انسان به سختی می‌تواند چیز زیادی از این ترکیب را هضم کند. زمانی هم که نتواند این مواد را هضم کند، آن را دفع خواهد کرد. البته این موضوع به این معنی نیست که قورت دادن آدامس کار درستی است؛ چون قورت دادن مقدار زیادی از این مواد خوراکی می‌تواند باعث انباشت آن‌ها و مسدود شدن مسیر لوله گوارش شود. در ضمن آدامس به دیواره معده وروده شمان می‌چسبد اما با توجه به خطر بند آمدن راه وروده باز هم توصیه می‌کنیم بهتر است آدامس تان را به جای قورت دادن تف کنید، البته در سطل زباله!

منبع: مجله دانستنی‌ها

## چه خبر؟

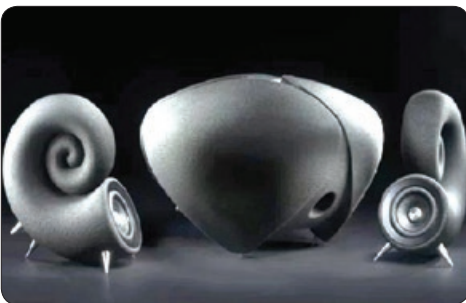
## ساخت پایگاهی برای اقامت در ماه



شرکت فضایی «اسپیس ایکس» پس از فرستادن موفقیت‌آمیز فضاپیماي «دراگون» تصمیم به ساخت اقامتگاهی در کره ماه برای انسان‌ها گرفته‌است. براساس طرحی از آقای «ایلان ماسک» مدیر این شرکت فضایی در نظر گرفته، قرار است یک پایگاه دائمی برای استقرار انسان‌ها روی کره ماه ساخته شود. این

شرکت که همواره ایده‌های جذابی برای سفر به ماه داشته، قرار است این طرح را با کمک ناسا به انجام برساند. گفته می‌شود براساس چشم‌اندازی که این شرکت در نظر دارد، در ادامه از این سکونتگاه برای انتقال افراد به سیاره مریخ هم استفاده شود. پس دیگر، نگران سفرهای فضایی تان نباشید!

## ساخت اسپیکر ماسه‌ای با چاپگر سه‌بعدی



این روزها اسپیکرهای زیادی با مواد مختلفی از جمله چوب، پلاستیک و بتن با استفاده از چاپگر سه‌بعدی ساخته و راهی بازار می‌شود. به تازگی یک شرکت با کمک فناوری سه‌بعدی، اسپیکری ساخته که جنس آن از شن و ماسه است. به گفته کارشناسان، در ساخت این اسپیکر از دریا الهام گرفته شده

و شکل آن نیز شبیه یک موجود دریایی به نام جوجه تیغی سیاه است. بدنه آن از سه تکه تشکیل شده‌است. هر قسمت به صورت مجزا ساخته می‌شود و روی پایه‌هایی از جنس آلومینیوم قرار می‌گیرد. عملکرد اسپیکر ماسه‌ای با انواع مشابه اش در بازار تفاوتی ندارد؛ پخش موسیقی از طریق بلوتوث و امکاناتی از این دست. اما ایده و جنس اش، خلاقیت بلندپروازانه‌ای بوده‌است که این روزها دیدنش دیگر تعجبی ندارد.

منابع: سرپوش ایسنا

گپی بانوجوان چابهار ی که با حضور در برنامه‌های «فرمول یک» و «عصر جدید» خبرساز شد

## قهرمان پشتک!

شبکه‌های اجتماعی را ترک‌اند. البته ماجرای معروف شدن ساسان به همین ویدئو خلاصه نمی‌شود. او قبل از حضور در «عصر جدید» به برنامه «فرمول یک» رفت و برای اولین بار در برنامه زنده تلویزیونی با پشتک زدن هایش همه را شگفت‌زده کرد. ما این هفته کلی پیگیری کردیم تا ساسان را پیدا کنیم و با او گپ بزنیم. گزارش امروز را از دست ندهید.

حکم باشگاه را پیدا کرد. عمومیم برای من و بقیه بچه‌های شهر حکم استاد را دارد. او هم مثل خود ما ژیمناستیک را از جایی و از کسی یاد نگرفته اما همان چیزی را که بلد است، به ما یاد می‌دهد. چون بچه‌های شهر ما غریب‌اند و امکانات زیادی ندارند و اگر کسی نباشد که استعداد آن‌ها را بشناسد، بی‌انگیزه می‌شوند». جالب است بدانید ساسان غیر از درس و ورزش، بعد از ظهرها کار می‌کند.

## پساشهرت

سوال بعدی‌ام درباره حس و حال مشهور شدن است. ساسان می‌خندد و می‌گوید: «از موقعی که آن کلیپ منتشر شد همه مردم، من را می‌شناسند. تا حالا بارها اتفاق افتاده که آدم‌های مختلفی به محل کارم آمده و همین که من را دیده‌اند تعجب‌زده سراغم آمده‌اند تا باهم سلفی بگیریم. از وقتی به تهران و به «عصر جدید» رفتم، خیلی‌ها وعده دادند حمایت کنند. مثلاً اسپانسر برنامه «عصر جدید» قول داد که حامی‌ام باشد تا زمانی که به تیم ملی برسم. مسئولان چابهار هم هر کدام شان قول‌هایی داده‌اند که فضایی برای ورزش بچه‌ها فراهم کنند. خدا را شکر از همان موقع شرایط خیلی بهتر شده‌است. البته مقداری طول می‌کشد تا این وعده‌ها عملی شود اما همین که پیگیر هستند، خوشحال‌کننده است». دوست با انگیزه‌مان ادامه می‌دهد: «وقتی به برنامه «عصر جدید» رفتم، همان جا گفتم که خواسته‌ام یک چیز است؛ این که یک باشگاه ورزشی در شهرمان راه‌اندازی شود. چون آرزو دارم که به تیم ملی ژیمناستیک بروم و به جایی برسم که پرچم کشورم را بالا ببرم و بقیه همشهری‌هایم هم به آرزوی شان برسند. بچه‌هایی که در شهرهای کوچک و دور زندگی می‌کنند، آن چنان دیده نمی‌شوند در حالی که کارهای جالبی بلدند و استعدادهای زیادی دارند».

کلیپ پر باز دید پشتک زدن ساسان را با اسکن کردن این کد ببینید.



ساسان در برنامه فرمول یک



ساسان در برنامه عصر جدید

## یک خوش‌شانسی غیرمنتظره

مایلم بدانم ماجرای ویدئوی ساسان که خیلی هم پر باز دید شد، چه بوده است؟ می‌گوید: «چند وقت قبل در مدرسه، مسابقات فوتسال جام فجر برگزار و تیم ما قهرمان شد. بعد از سوت پایان بازی، من که از خوشحالی بال درآورده بودم، در حیاط

مدرسه چندبار پشتک زدم. مدیر مدرسه هم که همان موقع از من فیلم می‌گرفت، آن را در فضای مجازی منتشر کرد و چند روز بعد خبر داد که رئیس کمیته ملی المپیک از من دعوت کرده‌است تا به تهران بروم. من هم که سر از پا نمی‌شناختم از خوشحالی چندبار دیگر هم پشتک زدم. راست اش را بخواهید هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم یک فیلم کوتاه این قدر دیده‌شود اما خب این هم یکی از فواید شبکه‌های اجتماعی است دیگر».

## ژیمناستیک ساحلی

از ساسان می‌پرسم این حرکات نمایشی را از کجا یاد گرفته‌است؟ جواب می‌دهد: «راست اش را بخواهید ژیمناستیک توی خون ماست! به غیر از من، بیشتر خانواده پدری‌ام همگی ژیمناستیک کارند و این حرکات نمایشی برایشان اصلاً عجیب نیست. من هم از کودکی به ژیمناستیک و فوتبال علاقه داشتم. البته نه من و نه اعضای خانواده‌ام هیچ وقت در این رشته آموزشی ندیدیم. این استعداد ذاتی است اما خودمان تلاش کردیم که آن را از دست ندهیم». ساسان ادامه می‌دهد: «چابهار باشگاه ورزشی ندارد. برای همین من از چند سال قبل با یکی عموه‌ایم به ساحل دریای رفتم تا حرکات نمایشی تمرین کنم. البته قبل از این مدتی به یک سالن کشتی می‌رفتم تا روی تشک‌های کشتی، ژیمناستیک یاد بگیرم اما کم‌کم ساحل برایم

## آثار شما

## خدا حافظی زمستان

مهدیه سادات علوی. ۱۷ ساله! نویسنده

زمستان، این مادر سپیدموی طبیعت، از میان روزها و ماه‌های سرد عبور می‌کند و سرانجام کوله‌بارش را به دوش بهار می‌اندازد. زمستان، این خالق بی‌منت دانه‌های کوچک برف و شادی‌های بزرگ، از پیچ و خم‌های بسیاری می‌گذرد و

## کمیک

## پویش‌هایی که در نوروز راه می‌افتن

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی



پویش «نه به ماهی قرمز»

پویش «نه به مهمانی زور کی»

پویش «نه به شیرینی ناپلئونی»

پویش «نه به توقع بی جا برای عیدی»