

## اتیکت

## روی تردمیل راه بروید نه روی اعصاب دیگران

رفقا سلام!

اگر فضا و اتفاق های همیشه هیجان انگیزش براتون جالبه، حتما ذوق زده میشین که به همین تلسکوپ فضایی هابل موفق به ثبت درخشان ترین پرتوی نور تاریخ شده که ناشی از یک فوران پرتوی گاما بوده. برای این که بدوین دقیقاً داریم از چه ماجرای مهمی حرف می زنیم، لازمه بگم انرژی نور ناشی از این فوران برابر یک ترالکترون ولت برآورد شده که از نظر فوتونی یک تریلیون بار از انرژی قابل رویت برای چشم انسان بزرگی تره و خب حالا به لطف هابل، می تونیم ببینیم اش.

صفحه نوجوان

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰



برنامه خوش تیپ شدن و سیسک پک و این چیزها ریخته اید؟ یک باشگاه ورزشی خوب ثبت نام کرده اید یا توی رشته ورزشی مورد علاقه تان دورآموزشی جدید می گذرانید؟ ورزش همیشه حال خوب کن است اما بعضی وقت ها آن چنان اعصاب آدم را خط خطی می کند که فقط در صورتی که از باشگاه بزنید بیرون آرام می شوید؛ مثل وقتی که می بینید یک نفر دمبل و وزنه ها را روی زمین رها کرده و به جای خودش برنگردانده و اگر حواس تان را جمع نکنید پای تان به آن ها گیر می کند و زمین می خورد یا وقتی روی صندلی دستگاه می نشینید و به محض تکیه دادن به پشتی اش کل لباس تان خیس عرق نفر قبلی می شود. بعضی ها هم طوری به یک دستگاه می چسبند و هایش نمی کنند که انگار سندان را به اسم شان زده اند و بقیه حق استفاده از آن وسیله را ندارند. کلاً آدم باشگاه ورزشی می رود تا به کلی وسیله دسترسی داشته باشد و از ورزش کردن در کنار دیگران روحیه بگیرد و حالش خوب بشود نه این که همه وسایل در قرق عده ای خاص باشد. اگر شما هم به باشگاهی می روید که همیشه عده ای وسایل را تحت سلطه خودشان دارند حتماً به مسئول آن جا اطلاع بدهید و اگر تاثیری نداشت خب باشگاه ورزشی زیاد است، به مجموعه ای بروید که اعصاب تان در آن راحت و حق استفاده از تمام وسایل برای همه یکسان باشد. به همراه داشتن یک حوله کوچک کمک می کند عرق تان را خشک کنید تا اثرش روی وسایل مختلف نماند و لوژ المعده نفر بعدی را توی حلقومش نیاورد. دمبل و وزنه را از هر جایی برمی دارید، سر جای خودش برگردانید. اگر از دستگاهی در حالتی خاصی استفاده کردید آن را روی حالت اولیه خود بگذارید. بعد از هر بار که به باشگاه می روید لباس ها و جوراب های تان را بشویید، عطر و ادکلن و این ها و اقعا در برابری عرق و ورزش شکار کم می آورند. در نهایت این که روی تردمیل راه بروید نه روی اعصاب کسانی که به باشگاه می آیند.

## رویا های بزرگ پینگ پنگ باز کوچک!

گفت و گو با پدیده تنیس روی میز ایران که چند روز پیش برای چهارمین بار قهرمان جهان شد

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

گفت و گو

از زمانی که چشم باز کرده دو قهرمان را کنار خود دیده است. در چهار سالگی برای اولین بار پشت میز پینگ پنگ می ایستد اما آن قدر کوچک است که فقط چشم هایش از بالای میز دیده می شود. یک سال و نیم بیشتر نمی گذرد که قهرمان نونهالان کشور و کوچک ترین مدال آور تاریخ تنیس روی میز ایران

ماجرای یک ویدئوی پرسرو صدا

«نوجوان نابغه ای که نفس نیما عالمیان را گرفت!» سه سال پیش ویدئویی با این عنوان منتشر و حسابی خبرساز شد. آن ویدئو، یک پسر بچه ۱۰-۱۱ ساله را نشان می داد که با «نیما عالمیان»، از بازیکن های درجه یک کشورمان، پینگ پنگ بازی می کند و حتی تا مرز شکست دادن او هم پیش می رود. فیلم این بازی حتی در میان پینگ پنگ بازهای قهرمان در کشور های دیگر هم سرو صدا کرد. بازی یک پسر بچه مقابل یک بازیکن بزرگ سال و مشهور همه را متعجب کرد. آن پسر بچه همین دوست قهرمان ماست. نوید دربارۀ آن ویدئو می گوید: «چند سال پیش یک تور ایرانی برگزار شد که قهرمان های زیادی در آن حضور داشتند. آن جا من با نیما عالمیان روبه رو شدم. تا قبل از چند دقیقه آخر، بازی را برده بودم اما بالاخره باخت و حذف شدم. در هر صورت این ویدئو در شبکه های اجتماعی منتشر شد و پینگ پنگ بازهای زیادی در سراسر جهان آن را دیدند. اوایل بعضی ها فکر می کردند که یک بازی دوستانه بوده و شاید حریف آن قدرها جدی بازی نکرده تا من ناراحت نشوم، در صورتی که بازی مربوط بود به تور بزرگ سالان کشورمان. آن جا هم من و هم نیما عالمیان آمدیم و بعد از یکدیگر را شکست دهم چون هر کسی بازی را می باخت، حذف می شد».

عکس از ایسنا

باتلازار

## واقعا با افزایش سن قدمان کوتاه می شود؟

مریم ملی | روزنامه نگار

همه می گویند تا می توانیم لبنیات بخوریم چون توی سن رشد هستیم و باید حواس مان به کلسیم بدن مان باشد تا مواد لازم را به استخوان ها برسانند و قدمان بلند بشود اما کمتر شنیده ایم که بگویند از سنی به بعد باید منتظر کوتاه شدن قدمان



منبع: medicalnewstoday

## گالری

از لحاظ روحی نیاز دارم وسط به امتحان باشم که پنج، شش صفحه جواب پر کرده باشم و بقیه حتی به پشت برگه هم نرسیده باشن.

آیدو و اجرا: محمد علی سعید مرادی

## مینی مهارت

## سلطان انشانویسی (۲)

الهام حبشی

اگر رفیق پایه «جوانه» باشید، مینی مهارت چند هفته پیش ما را یادتان هست که درباره انشا نوشتن گفتیم. اگر هم یادتان نیست، می توانید آرشیو جوانه را در سایت خراسان پیدا کنید و پیشنهادهای ما برای کسب مهارت در توصیف کردن را بخوانید. این هفته برای آن هایی که جدی تر به نوشتن فکر می کنند، توصیه ای داریم. یک دفتر مجزا برای نوشتن در نظر بگیرید. خوب است برای کم کردن هزینه ها از سرسیدهای تاریخ گذشته ای که در منزل دارید یا دفتری دست ساز استفاده کنید. حالا می توانید با ثبت خاطرات روزانه، بیشتر نوشتن را تمرین کنید. این کار بهترین تمرین برای نویسندگان مبتدی است. برای شروع نوشتن نیازی نیست به دنبال ایده ناب بگردید؛ تنها کاغذ و قلم به دست بگیرید و تلاش کنید با نوشتن اتفاقات ساده ای که در طول روز یا هفته برای تان پیش آمده است، وحشت نوشتن را از خود دور کنید. ممکن است بگویید طی این هفته اتفاق متمایزی برای من پیش نیامده است یا در حال گذراندن روزهایی تکراری هستم. خب این هم موقعیت ممتازی برای پرورش مهارت های نویسندگی شماست. سعی کنید از میان جزئیات و مکررات زندگی خود، چیزهای جدید کشف کنید. مثلاً در مسیر مدرسه چه چیزهایی نظر شما را به خود جلب می کنند؟ نظراتان درباره فیلم جدیدی که دیده اید یا سریالی که دنبال می کنید، چیست؟ از رفتارها و عادات خاص دوستان یا افراد خانواده تان در شرایط و وضعیت های مختلف بگویید. اگر در منزل از گلدان یا حیوانی نگهداری می کنید، درباره اش بنویسید. هر موضوع کوچکی که ممکن است در نگاه اول ناچیز به نظر برسد، ممکن است از ظرفیت بالایی برای تبدیل شدن به یک ایده متفاوت و جذاب برخوردار باشد؛ پس هراس از نوشتن را کنار بگذارید و از همین حالا خاطرات کوچک تان را یادداشت کنید.

آثار شما

## به یاد کودکی!

هلیا فرزاد مهر | ۱۵ ساله

وقتی نگاهم افتاد به عروسک های دوران کودکی ام، وقتی متوجه تر تیبی از آن ها شدم که سال هاست تغییری نکرده، وقتی به پلک های شان فکر کردم که مدت هاست به خواب نرفته، تازه یادم آمد مدت هاست بزرگ شده ام. بچه که بودم کنار آن ها به خواب می رفتم اما حالا سال هاست که عروسک ها تنهایی تنها بیدارند و به دیوار روبه روی اتاق خیره شده اند. مدت هاست که زمان می دود و من قد کشیده و عاقل تر شده ام. عروسک هایم هنوز دستان کوچکی دارند، هنوز شیشه می خورند. هنوز به راحتی فشار دادن دکمه ای گریه شان در می آید و خنده شان منحنی زیبایی بر لب های شان می نشاند. ما هم دکمه ای داریم که باید تصمیم بگیریم با فشار دادنش حال خوش و خندان به خودمان ببخشیم یا چشم های تروغ و آه؛ این را امروز فهمیدم. امروز که صدای دلتنگ عروسک را شنیدم. مثل قدیم ها در آغوش کشیدمش. دکمه خنده و گریه اش را فشار دادم. برایش لالایی خواندم. او هم بر ایمن از بی تاب ی هایش می گفت و من غرق خجالت از بی توجهی هایم بودم. می گفت مگر یاد بردی آن همه دوستی را؟ و من پیش آن گونه های سرخ و چشمان عسلی شرمنده می شدم. فهمیدم چه روزمان از دست مان سر می خورد و آن قدر لیز است که برای نگه داشتن اش هر چه دست و پا بزنی، بی فایده است. مثل کودکی ام که حالا دیگر کیلومترها از من دور شده است.

عجایب

## سنگ هایی که رشد می کنند

در عالم بازیگری اصطلاحی وجود دارد که به صورت های کم تحرک و خونسرد، «چهره سنگی» می گویند. امروز می خواهیم بگوییم که اشتباه نکنید، همه سنگ ها هم بی حرکت و ثابت نیستند. سنگ هایی در روستایی در رومانی وجود دارند که نه تنها رشد می کنند و پوست می اندازند که اهالی منطقه معتقدند گاهی جابه جا هم می شوند! شاهدان محل می گویند این سنگ ها با بارش باران در فرایندی عجیب شروع به رشد می کنند

## راه حل غرق نشدن کشتی ها

اگر در باره غرق شدن کشتی بزرگ «تایتانیک» هم چیزی شنیده باشید احتمالاً از غرق شدن کشتی کاغذی بچگی تان توی تشت آب خاطره بدی دارید! تا حالا با خودتان فکر کرده اید که چاره هایی برای غرق نشدن کشتی ها می شود پیدا کرد؟ پژوهشگران به تازگی با الهام از یک گونه عنکبوت معروف به «عنکبوت آب» و گونه ای مورچه موسوم به «مورچه آتشین»، دست به ابداع جدیدی زده اند.



عنکبوت ها و مورچه ها با محبوس کردن هوا میان پاها و شکم خود، از غرق شدن نجات می یابند و می توانند روی سطح آب باقی بمانند. پژوهشگران، با استفاده از دو صفحه آلومینیومی که شکافی میان شان وجود دارد هوا را محبوس می کنند و این موضوع می تواند از غرق شدن کشتی ها جلوگیری کند. مهم هم نیست که این ساختار تا چه اندازه در آب فرو می رود زیرا در هر صورت، غرق نخواهد شد.