

حالتون چطور؟ خوب و خوش اید؟ آگه سر حال و کیفورید  
که حسابی خوش به حالتون اما آگه خیلی هم روبه راه نیستید، هیچ  
اشکالی نداره. اصلا کی گفته آدم همیشه باید خوشحال باشه؟ زندگی  
پر از بالا و پایین و اتفاقات بد و خوبه و همیشه همه چیز همون طوری که  
ما دوست داریم، پیش نمیره. پس آگه یه روز هایی غمگین هستید، اصلا  
خودتون رو سرزنش نکنید. اجازه بدین برای اتفاقات ناراحت کننده، غصه  
بخورین تا غصه ها توی دلتون جمع نشه و روز های خوش  
آینده رو خراب نکنه. البته همه این ها به این معنی نیست که برای  
بهبتر شدن اوضاع و احوالتون کاری نکنید.

رفقا سلام!

## یک ارائه درسی موفق

حتما تا حالا پیش اومده که قرار باشه به جای معلمتون، یک درس رو برای دوستانت توضیح بدی و احتمالا پیش خودت گفتی عجب کار سخته این ارائه دادن. ترفندهای این هفته، اصول یک ارائه خوب رو بهت یاد میده. اول از همه لازمه درباره موضوع ارائه ات تحقیق کنی؛ یکی از دلایلی که موقع ارائه دادن آدم مضطرب میشه، اینه که نکنه یک نفر سوالی بپرسه که جوابش رو بلد نباشیم. بنابراین سعی کن مثل یک معلم خوب، درباره موضوع درس اطلاعاتی بیشتر از کتاب پیدا کنی و حسابی به موضوع مسلط باشی. درباره تمرین کردن جلوی اعضای خانواده و روبه روی آینه هم حتما چیزهایی شنیدی. نوشتن نکات مهم روی یک تکه کاغذ کوچک هم می تونه کمک کننده باشه تا بتونی هر از گاهی نگاهی



بهش بندازی؛ اما هیچ اشکالی نداره آگه چیزی رو فراموش کردی. اجازه نده یک حواس پرتی کوچولو کل ارائه رو خراب کنه، شاید ندونی اما حتی معلم ها هم گاهی فراموشکار میشن. موقع شروع، بهتره بیشتر به دوستان نزدیکت نگاه کنی؛ کسانی که حواست رو پرت نمی کنن و آگه اشتباهی بکنی سریع نمی زنن زیر خنده. یه کم که به خودت مسلط شدی، سعی کن نگاهت رو بین همه هم کلاسی هات تقسیم کنی تا بقیه هم بهت گوش کنن. حواست به تن صدات و حرکات بدنی ات باشه؛ آروم و یکنواخت حرف زنن و دست هات رو به تناسب حرف هات تکون بده.

گپی با یک نوجوان وزنه بردار که از شانس های المپیک ۲۰۲۴ است

## قهرمانی را بالای سر ببر!

**مصطفی میرجانیان** - مهمان این هفته ما، یک پهلوان است؛ «سید مهدی امیر سیدیان» ۱۳ ساله که از پنج سال پیش وزنه برداری را شروع کرده است و تا امروز توانسته کلی افتخار کسب کند. از مدال نقره مسابقات زیر ۲۰ سال استان گرفته تا مدال طلای مسابقات آزاد و چند مدال دیگر. او علاوه بر این ها، امسال به عنوان یکی از آینده سازان المپیک ۲۰۲۴ هم انتخاب شده است. البته سید مهدی به همین میزان افتخار و قهرمانی قانع نیست و می خواهد در آینده یک قهرمان بزرگ باشد، کسی مثل حسین رضازاده!

■ **یک فوتبالیست وزنه بردار!**  
سید مهدی حرف هایش را این طور شروع می کند: «بچه بودم و مثل بچه های دیگر، عاشق فوتبال. یک روز قرار گذاشتیم همراه با دوستانم به زمین چمن برویم و فوتبال بازی کنیم. بعد از بازی به پیشنهاد پدرم به باشگاه وزنه برداری نزدیک زمین چمن رفتیم تا تمرینات وزنه برداری را ببینیم. آن روز، بعد از این که مربی باشگاه من را دید، به پدرم گفت فرزند شما برای وزنه برداری خیلی مناسب است، استیل خوبی دارد و می تواند در این رشته موفق شود. صحبت های مربی باشگاه باعث شد خیلی جدی به وزنه برداری فکر کنم و باشگاه رفتن را ادامه بدهم.»

■ **رضازاده ای دیگر در راه است!**  
از سید مهدی می پرسیم فکر می کردی روزی قهرمان وزنه برداری شوی؟ می گوید: «به نظر آشنایان و فامیل، چهره من شباهت زیادی به «حسین رضازاده»، قهرمان وزنه برداری جهان

دارد. برای همین هم در کودکی همه من را قهرمان یا رضازاده صدا می کردند اما من اصلا فکر نمی کردم روزی بتوانم قهرمان وزنه برداری شوم چون قهرمانی که به شباهت نیست و با تلاش است که به موفقیت می رسم. من هم تلاشم را چند برابر کردم تا بتوانم روزی مانند رضازاده، آدم افتخار آفرینی برای خودم و کشورم باشم.»

■ **راه سختی در پیش است...**

سید مهدی ادامه می دهد: «یک وزنه بردار اگر از نوجوانی کارش را شروع کرده باشد، تا چند سال اول کار سختی در پیش دارد، چون در این رده سنی مسابقات مهمی وجود ندارد و احتمال این که او خسته و دلسرد شود، زیاد است. اما اگر صبر کند، بعد از چند سال می تواند در مسابقات شرکت کند، آن وقت روحیه می گیرد. مهم ترین مشکل ما نوجوان های عاشق قهرمانی این است که از این شاخه به آن شاخه می پریم! مثلا خود من در شنا، فوتسال، والیبال و چند



## با ۳ روبات عجیب آشنا شوید

عصر، عصر روبات هاست؛ روبات هایی که مدام پیشرفته تر و کاربردی تر می شوند و به نظر می رسد روزی برسد که زندگی بدون آن ها غیر ممکن شود. دریچه امروز، سه روبات جالب و عجیب را به شما معرفی می کند.

■ **روبات حشره خوار**



یک دانشگاه در انگلیس، روباتی ساخته که می تواند انرژی مورد نیاز خود را تهیه کند. این روبات با خوردن مگس ها و هضم آن ها در یک سلول خاص، الکتریسیته لازم برای پرواز خود را تولید می کند. این روبات با ماده ای شبیه مدفوع انسان، مگس ها را به خود جذب می کند، بعد به آن ها حمله و انرژی لازم خود را تامین می کند.

■ **روبات حساس به بو**



یک شرکت ژاپنی روباتی شبیه سگ ساخته که با سنسورهای قدرتمندی که در بینی خود دارد به شما می گوید پاهایتان چقدر بوی بد می دهد! اگر پاهایتان بوی بدی نداشته باشد، این روبات که «هاناچان» نام دارد با خوشحالی دمش را تکان می دهد اما اگر بوی بدی را تشخیص بدهد، شروع به صدا کردن می کند. اگر هم پاهایتان بوی خیلی بدی بدهد، هاناغش خواهد کرد!

■ **روبات اتاق پرو**



لباس پوشیدن در اتاق های تنگ و تاریک پرو، خیلی اعصاب خردکن است. در خرید اینترنتی هم گاهی مشکلاتی پیش می آید که کار را سخت می کند. به تازگی یک شرکت فروش پوشاک، روباتی ساخته که همه این مشکلات را حل می کند. این روبات می تواند بدن خود را به ۲۰۰۰ شکل و اندازه مختلف تغییر دهد و لباس را به صورت آنلاین به جای شما امتحان کند تا به همید لباس مدنظرتان به شما می آید یا نه.

منابع: عصر ایران، عجیب ترین ها

## دریچه

## کتاب روزهای مرده

یعنی پسرک قصه را به جای خودش قربانی کند. پسر هم بی خبر از همه جا به حرف استاد جادوگر گوش می کند و دستور اتش را موبه اجرا می کند. این وسط کلی اتفاق جالب رخ می دهد که برای سرد کردن از آن ها باید در اولین فرصت، خودتان را به کتاب فروشی برسانید. این رمان را «مارکوس سجویک»، نوشته و «آرژواحمی» ترجمه کرده است. اگر از این رمان خوشتان آمد، می توانید «سقوط سیاه» را هم که داستانی در ادامه «روزهای مرده» است، بخوانید و به دوستانتان هم پیشنهاد بدهید.

اگر دلتان برای خواندن یک داستان متفاوت تنگ شده؛ داستانی جادویی، فانتزی و جذاب که با آن به دنیاهای عجیب و غریب سرزنید، «کتاب روزهای مرده»، یک پیشنهاد فوق العاده است. قصه درباره پسری ۱۵ ساله است که مثل قهرمان همه قصه های مر موز دیگر باید راهی برای نجات خودش پیدا کند. از دست کی؟ جادوگری به اسم «والرین» که در آخرین روزهای سال باید به دلیل عهدی که سال ها پیش با شیطان بسته، بمیرد! جادوگر که دوست ندارد بمیرد، تصمیم می گیرد شاگردش



## معرفی کتاب

## گالری

وقتی یک نوجوان دوست داره طبق مدر روزا ره بره.

ایده و اجرا: میرجانیان، مرادی

