

حال خوب



علی ۱۴ ساله میگه: «حال من وقتی خوبه که کتاب های جالب و طنز مثل حکایت های «پهلول» رو می خونم. با خواندن این جور کتاب ها کلی می خندم و برای بقیه هم تعریف می کنم تا اون ها هم حالشون خوب بشه».

پروژه های خلاقانه

دوستان خوبم سلام!

بایز قشنگ و رنگین هم به روز های آخرش رسید. از الان دلمون برای برگریزون و بارون های ناگهانی و غروب های طلایش تنگ میشه. اما خب زمستونی که توی راهه هم قشنگی های خودش رو داره. اصلا همین که با شب یلدا به استقبال زمستون میریم، قشنگ ترین اتفاق این فصله. برنامه شما برای یلدا چیه؟ برامون بنویسید که توی مدرسه تون چطور جشن یلدا برگزار می کنین و مهمونی هاتون چه حال و هوایی داره. البته از اتاق فرمان اشاره می کنن دی ماه، موقع شروع امتحانات هم هست و این همه ذوق و شوق نداره! جوانه امیدواره خیلی خوب از پس امتحاناتون بر بیاید.
@zendegiisalam - ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

خوب بخواید!



یعنی تولید هورمون رشد در بدن وابسته به مقدار خواب عمیقیه که در هر شبانه روز داریم. این رو هم بدونین که خواب بعد از ظهر، جای خواب شب رو نمی گیره و اغلب نکاتی که درباره خواب شب گفتیم از جمله تولید هورمون رشد در خواب بعد از ظهر، اتفاق نمی افته. موضوع مهم دیگه اینکه که بدن کسی که کم خوابیده برای جبران کمبود انرژی، تمایل بیشتری به مواد قندی و شیرینی پیدا می کنه و همین می تونه باعث چاقی بشه. راستی بدن نمی تونه خواب رو ذخیره کنه. خواب برای تنظیم فعالیت ها و تغییرات همون روز ساخته شده؛ یعنی نمیشه در طول هفته کلی بی خوابی بکشی بعد جمعه ها جبران کنی.

این یکی از بهترین «پی وی» های جوانه است؛ چون نه می خوایم بهتون بگیم چطوری درس بخونین نه این که چطوری فرزند خوبی باشین. امروز می خوایم بگیم «بخوابین»! شب تا دیروقت بیدار موندن، یکی از لذت بخش ترین کارهاست اما شاید ندونین کم خوابیدن چه بلایی سر مون میاره؛ کمبود خواب، قدرت فکر کردن خلا قانه رو از ذهن می گیره، تمرکز رو کم می کنه و احساساتمون رو به هم می ریزه. غیر از این ها با کمبود خواب، بدن به لحاظ فیزیکی هم ضعیف میشه چون خواب فرصت خوبی برای بدنه که خودش رو ترمیم کنه. تازه قد کشیدنمون به هورمون رشد وابسته است؛

گفت و گویا نوجوان صخره نور دی که یک لحظه هم روی زمین بند نمی شود

آسمان مال من است!

مصطفی میرجانیان - «سیده غزل غیائی» نوجوان ۱۴ ساله ای است که روی زمین ماندن برایش معنا ندارد. او قهرمانی است که از هفت سالگی صخره نور دی را شروع کرده و تا به حال کلی مدال به دست آورده است؛ از مدال های متنوع استانی و کشوری گرفته تا سه مدال خوش رنگ مسابقات آسیایی. این هفته به سراغ اورفته ایم تا از راز این همه موفقیتش سر در آوریم.

پیش بسوی بالا!

غزل درباره ورزشش توضیح می دهد: «صخره نور دی ورزشی است که فرد باید علاوه بر قدرت بدنی بالا، از نظر روحی و روانی هم آمادگی زیادی داشته باشد. یک صخره نور باید بتواند در موقعیت های حساس، تصمیم های درست و سریع بگیرد. بیشتر آدم ها فکر می کنند صخره نور دی ورزش خطرناکی است، در حالی که اگر تمام نکات ایمنی و احتیاطی اش رعایت شود، حتی از ورزش های دیگر هم کم خطرتر است». غزل ادامه می دهد: «خیلی ها می پرسند بالا رفتن از صخره چه فایده ای دارد؟ این که برای رسیدن به آن بالا، با کلی سختی دست و پنجه نرم کنی و موفق شوی یک مسیر طاقت فرسا را پشت سر بگذاری، احساس خیلی خوبی دارد، حتی خوب تر از قهرمانی و به دست آوردن مدال».

قهرمانی رابی خیال!

غزل ادامه می دهد: «من خودم را شبیه یک شاهین می بینم؛ چون آدم بلندپروازی هستم. اما هیچ وقت به مدال و قهرمانی فکر نمی کنم و فقط دوست دارم موقعی که مسیری را شروع می کنم آن را تا آخر ادامه دهم. با این که در هر رقابتی که شرکت می کنم همه تلاشم را به کار می گیرم تا برنده شوم، اما بیشتر از همه تلاش برای صعود است که به من انگیزه می دهد».

یک قهرمان همه فن حریف!

غزل علاوه بر ورزش حرفه ای، پیانو هم می زند و به غیر از همه این ها، او یک آشپز حرفه ای است. تولد هر کدام از اعضای خانواده که می رسد غزل دست به کار می شود و کیک تولد درست می کند. او می گوید: «نوجوانی زمانی است که توانایی آدم به اوج می رسد. آدم هم باید از این زمان بیشترین استفاده را ببرد و چه بهتر که یک نوجوان از این همه توانایی در یک رشته ورزشی یا چیزی که به آن علاقه دارد، استفاده و آن را به صورت جدی دنبال کند. من فکر می کنم اگر بخواهیم به موفقیتی برسیم، هر گز نباید فقط به یک جنبه از زندگی توجه کنیم. مثلا برای بعضی از آدم ها تمام زندگی شان درس است و همین! یا بعضی های دیگر فقط به ورزش توجه می کنند و از درس غافل می شوند. درست است که آینده زندگی بیشتر آدم ها به درس شان ارتباط دارد اما



عکس: صادق ذباح

به نظر من، نوجوان موفق کسی است که بتواند به تمام جنبه های زندگی اش توجه داشته باشد».

سه حقیقت جالب درباره زبان حیوانات

بعضی از ما تصور می کنیم فقط انسان ها هستند که با یکدیگر صحبت می کنند، در حالی که حیوانات هم به شیوه های خاص خودشان با هم نوعانشان ارتباط برقرار می کنند. در دریاچه امروز، چند حقیقت جالب را درباره زبان حیوانات می آموزیم.

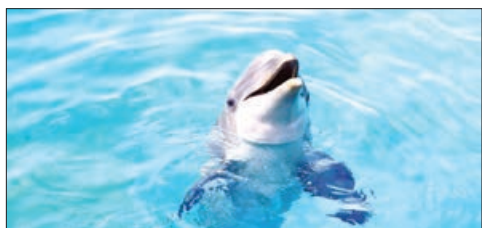
■ مرغ ها با تخم هایشان حرف می زنند



تکان خوردن جنین داخل شکم مادران باردار، موضوع عجیبی نیست اما اگر مادری صدای جنین را از داخل شکمش بشنود، دیگر خیلی عجیب است. باید بدانید این موضوع برای

مرغ های مادر خیلی عادی است. مرغ های مادر، ۲۴ ساعت قبل از این که جوجه ها از تخم در بیایند، صدای آن ها را از داخل تخم می شنوند. مرغ مادر با جوجه های خود صحبت و با حرکات آرامش بخش آن ها را آرام می کند.

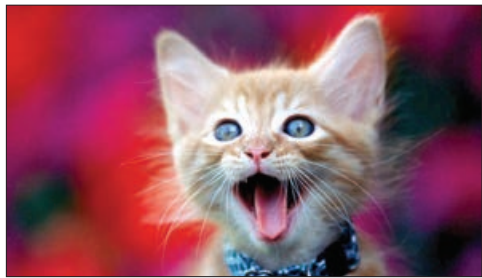
■ دلفین ها زبان دوم یاد می گیرند



بررسی صداهایی که گروه دلفین ها هنگام چرت زدن تولید می کنند، نشان داده است آن ها می توانند به زبان دیگری هم صحبت کنند. دلفین های پارک آبی

فرانسه در طول نمایش هایشان در معرض صداهای ضبط شده وال ها بودند. هر چند آن ها هرگز در ساعات بیداری خود این صداها را تقلید نکردند اما صداهایی بسیار شبیه همان صداهایی را که شنیده بودند، هنگام خوابشان ایجاد می کردند.

■ گربه ها فقط در مقابل آدم ها میوم می کنند



گربه ها برای ارتباط با یکدیگر از روش هایی مثل زبان بدن و هیس کردن استفاده می کنند و صدای میومیوی آن ها فقط در مقابل آدم ها و مادرشان

شنیده می شود. گربه ها برای سلام کردن، جلب توجه یا درخواست غذا میومیوی می کنند. بنابراین بچه گربه ها فقط در مقابل انسان ها و مادرشان میومیوی می کنند و با این کار به شما می گویند به چه چیزی نیاز دارند. این فقط یکی از تاکتیک هایی است که گربه ها برای کنترل جهان کشف کرده اند.

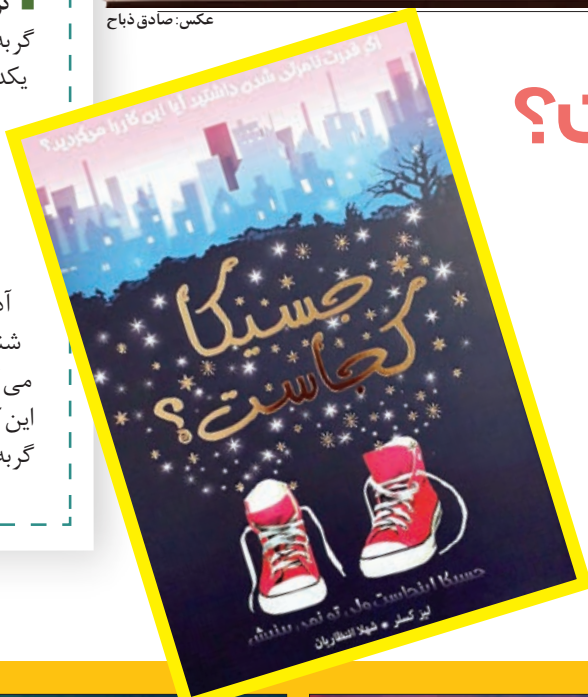
منبع: مجله برترین ها

جسیکا کجاست؟

مهر فی کتاب

کتابی که این هفته قرار است با هم بخوانیم، خیلی شبیه فیلم ها و سریال های فانتزی و تخیلی است؛ ما شخصیت هایی را که قدرت های عجیب و غریب دارند، فقط توی این فیلم ها دیده ایم اما خواندن درباره آن ها هم به همان اندازه هیجان انگیز و جذاب است. قصه کتاب «جسیکا کجاست؟» درباره دختر نوجوانی است که قدرت نامرئی شدن دارد. داستان وقتی جالب می شود که می فهمیم به جز جسیکا، سه نفر از دوستانش هم قدرت های ماورائی دارند؛ یکی می تواند از

دیوار رد شود، یکی زمان را متوقف می کند و یکی دیگر هم فکر دیگران را می خواند. شما اگر یکی از این نیروها را داشتید چه کار می کردید؟ فکر می کنید قهرمان های کتاب با قدرت هایشان چه کار می کنند؟ آن هایی که دوستانشان را از دست آدمی بدجنس نجات می دهند اما برای این که بفهمید این عملیات نجات چطور اتفاق می افتد، باید «جسیکا کجاست» را بخوانید. این کتاب را «لیز کسلر» نوشته و «شهلا انتظاریان» ترجمه کرده است.



گالری

هر سال مسابقه ای در زمینه عکاسی نجومی با پشتوانه مالی «رمدخانه سلطنتی گرینوچ» برگزار می شود. بهترین عکس های امسال این مسابقه هیجان انگیز را با هم ببینیم.

منبع: روزیاتو



کهکشان NGC 3034 در فاصله ۱۴ میلیون سال نوری از زمین قرار دارد



شفق شمالی بر فراز نورهای رنگی که در آب تابیده اند



سحابی درخشان و پر نور NGC 2023 در فاصله ۱۴۶۷ سال نوری از زمین



بقایای ابر اختر ۱۸۴۴۳ که حدود ۳ هزار سال پیش منفجر شده است