

حال خوب



حال خوب یعنی این که فرمت دارم خیلی خوب، خوبی‌های دنیا رو ببینم و خوب بفهمم در این دنیای خوب، حیفه خوب نبود...

دانشی‌ها

عجایب دنیا

در دنیای جالب و شگفت انگیزی زندگی می‌کنیم، باهم سری بزنیم به شگفتی‌های جالبی که کمتر به گوش تون خورده:

- * کانادایک واژه هندی به معنی روستای بزرگ است.
- * سوسک‌ها سریع‌ترین جانوران ۶ پا هستند با سرعت یک متر در ثانیه!
- * جلیقه ضد گلوله، برف پاک کن خودرو و چاپگر لیزری جزو اختراعات زنان است.
- * خرگوش‌ها و طوطی‌ها، بدون نیاز به چرخاندن سر می‌توانند پشت سرشان را ببینند.
- * یک اسب در طول یک سال ۷ برابر وزن بدن خود غذا مصرف می‌کند.
- * چیتا قادر است در حد سرعت خود گام‌هایی به طول ۸ متر بردارد.
- * اسب‌ها قادرند در حالت ایستاده بخوابند.
- * کانگوروها قادرند ۳ متر به سمت بالا و ۸ متر به سمت جلو بپرند.
- * دارکوب‌ها قادرند ۲۰ بار در ثانیه به تنه درخت ضربه بزنند.
- * نور خورشید ۸۵ دقیقه طول می‌کشد تا به زمین برسد.
- * مدت زمان گردش سیاره عطارد به دور خود دو برابر مدت زمان گردش آن به دور خورشید است.

سایه وحشت

این سایه‌ای، سایه‌ام چشمک زد. جیغ زدم، از خواب پریدم، برق‌ها قطع بود، فیوز پریده بود، خونه تاریک شده بود، رفتم روی تراس، به گوشه دیوار نگاه کردم، سایه‌ام رو دیدم که با عجله حرکات منو تقلید می‌کرد، یه کم ادا اصول در آوردم تا با سایه‌ام بازی کنم، یک لحظه به این فکر کردم که مگه تو این تاریکی هم آدم‌ها سایه دارن؟ اونم به

فیوز برق پرید، خونه تاریک شد، رفتم روی تراس زیر نور ماه تابرق وصل بشه. به گوشه دیوار تراس نگاه کردم، سایه‌ام رو دیدم که با عجله حرکات منو تقلید می‌کرد، یه کم ادا اصول در آوردم تا با سایه‌ام بازی کنم، یک لحظه به این فکر کردم که مگه تو این تاریکی هم آدم‌ها سایه دارن؟ اونم به

کتابی برای علاقه مندان به سینما

گروه کودک و نوجوان و سازندگان آن‌ها، اولین کارگردانان زن، افتخاراتی که در جشنواره‌های جهانی فیلم کسب کرده‌ایم و... به دست آورید. این کتاب را «گیسو فغفوری» با زبانی ساده نوشته و خیلی کم از اصطلاحات سینمایی استفاده کرده. این کتاب از انتشارات افق و قیمت آن ۴۸۰۰ تومان است. اما اگر علاقه‌ای به خواندن سرگذشت سینما ندارید خوب است بدانید کتابی که حرفش را زدیم، یکی از مجموعه‌های هفت جلدی «فرهنگ و تمدن ایرانی» نشر افق است. می‌توانید به سراغ ۶ جلد دیگر از همین مجموعه بروید که هر کدام دریچه‌ای است به سرگذشت موسیقی، شعر، نمایش، نجوم، نقاشی و ادیان ایران.



مهسا فارس - وقتی دیالوگ زیبایی را می‌خوانیم یا می‌شنویم دوست داریم بدانیم مربوط به کدام فیلم بوده و بین کدام هنرپیشه‌های فیلم رد و بدل شده. وقتی از فیلمی خوشمان می‌آید کنجکاو هستیم بدانیم کارگردانش چه کسی بوده، قصه را چه کسی نوشته و به نوعی کنجکاوای هایمان ما را پله پله می‌برد بالا تا این که ببینیم اصلا سینما از کجا شروع شده؟ «سرگذشت سینما در ایران» عنوان کتابی است که این هفته به شما معرفی می‌کنم. اگر دوستدار فیلم و سینما هستید حتماً آن را بخوانید و اطلاعاتی درباره «برادران لومیر» مخترعان سینما، ورود سینما به ایران، اولین فیلم‌های ایرانی، فیلم‌های

روزهای سرد هم با گرمای امید به آینده دلنشین فواهد بود

راستی این جا کماکان «جوانه» است، صفحه‌ای برای نوجوانان باحال و پیرانرژی. جوانه را به دوستانتان هم معرفی کنید منتظر حرف‌ها، شعرها، داستان‌ها و نقدهای شما هستیم شماره تماس: ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰ شماره پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ کانال تلگرامی ما: @zendegisalam صفحه ما در اینستاگرام: zendegisalam2

مروری بر ویژگی‌های بهترین مکان برای مطالعه

راضیه حافظ‌شهریاف، مشاور تحصیلی

برای اتاق در زمان مطالعه ۲۱ درجه تخمین زده شده است. در خور ذکر است که هر قدر درجه دمای اتاق بیشتر یا کمتر از ۲۱ درجه باشد بر میزان کیفیت مطالعه شما تاثیر خواهد گذاشت.

نور محل مطالعه: نور محل مطالعه را هم طوری تنظیم کنید که ضمن جلوگیری از آسیب رسیدن به چشم و زود خسته کردن آن، به یادگیری بهتر کمک کند. استفاده همزمان از نور زرد و سفید، بهترین حالت را برای مطالعه از لحاظ روشنایی به وجود می‌آورد.

نحوه نشستن بر ای مطالعه: بهترین نحوه نشستن برای مطالعه، استقرار پشت میز مطالعه است. مطالعه به صورت لمیده یا دراز کشیده یا حالت‌های بدنی نامناسب آسیب جدی به روند مطالعه وارد خواهد کرد.

منظم بودن محل مطالعه: میز و مکان مطالعه شما باید مرتب و منظم باشد. عادت دادن چشم به دیدن صحنه‌های موزون و هماهنگ باعث تقویت حافظه و افزایش خلاقیت می‌شود و این همان چیزی است که شما برای موفقیت تحصیلی به آن نیاز دارید.



استفاده از یک مکان ثابت برای مطالعه باعث آمادگی ذهنی، تمرکز بیشتر، یادگیری بهتر و بازدهی بیشتر می‌شود. بهترین مکان برای مطالعه، خانه است و دلیل آن هم آشنایی با محیط و در دسترس بودن امکانات در خانه است. فضای مطالعه شما باید آرامش بخش و بدون حضور عوامل حواس‌پرتی و مزاحم باشد. طبیعی است که مطالعه در مکان‌های شلوغ مانند پارک از بازدهی مطالعه شما می‌کاهد.

حرارت مناسب محل مطالعه: طبق تحقیقات بهترین دما

جوانه ای‌های عزیز، مطالعه کردن مثل بسیاری از فعالیت‌های دیگر به شرایط خاصی نیاز دارد تا رسیدن به موفقیت در آن قطعی‌تر و ساده‌تر شود. در ادامه مروری خواهیم کرد بر مهم‌ترین نکاتی که هنگام مطالعه باید به آن‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشید.

شرایط مطالعه یعنی چه؟! به طور کلی شرایط مطالعه یعنی کنار آمدن با واقعیت‌ها و انتخاب بهترین راه ممکن برای موفقیت و داشتن مطالعه‌ای موثر و آماده شدن برای رویارویی با شرایط نامطلوب که هر لحظه می‌تواند مطالعه را مختل کند. همان‌طور که واضح است مطالعه باید همراه با تمرکز باشد و اگر مطالعه‌ای بدون تمرکز و تفکر باشد، بازدهی مناسبی نخواهد داشت. یعنی ممکن است زمان زیادی برای مطالعه صرف شود؛ اما نتیجه کار متناسب با تلاش دانش آموز نشود. می‌دانید که کلمه شرایط برای کارهای مهم استفاده می‌شود و مطالعه هم از این نظر مستثنی نیست. **بهترین مکان برای مطالعه:** محل مطالعه خود را جاهایی انتخاب کنید که همیشه در دسترس تان باشد چون

گفت و گو با نوجوانی که کم‌سن‌وسال‌ترین بازیکن سوپر لیگ بسکتبال است

با ورزش مدیریت احساسات را یاد می‌گیریم

فکرین

غزل جردن!

از غزل می‌پرسم تا حالا شده بد بازی کنی؟ می‌گوید: «بله، مایکل جردن هم که بهترین بسکتبالیست دنیاست دوره افت داشته! همیشه نمی‌شود عالی بود اما می‌شود بهتر شد. من وقتی تازه ورزش را شروع کرده بودم بعضی از مربی‌ها می‌گفتند بازیکنان لیگ خیلی حرفه‌ای هستند و بعید است تو به آن حد برسی. ولی من الان با همان مربی‌ها در یک تیم بازی می‌کنم».

چرا بسکتبال؟

غزل اعتماد به نفس، همبستگی و سازگاری با دیگران را مدیون بسکتبال است. خودش در باره فایده این رشته بیشتر می‌گوید: «من از تجربه ورزش گروهی، اردو رفتن‌ها و شکست خوردن‌ها چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام. به علاوه این که به نظر من دخترها در نوجوانی خیلی احساساتی هستند و همین ممکن است به آن‌ها آسیب برساند. ما در ورزش، منطقی بودن و مدیریت احساسات را یاد می‌گیریم». حالا که حرف از نوجوانی شد، به نظر تو این دوره شبیه چه میوه‌ای است؟ «کیوی! باید از پوست زبرش بگذری تا به بخش خوشمزه‌اش برسی».

عکاس: میثم دهقان
تصویر ساز: ایلا تیموری ژاد

الله‌توانا- دکتر نای اسمیت در دانشگاه ورزش آمریکا تدریس می‌کرد. رئیس دانشگاه یک روز از او خواست ورزشی ابداع کند که دانشجویان بتوانند در فصل زمستان در سالن به آن بپردازند و آمادگی جسمانی خود را برای پرداختن به مسابقات فوتبال، هاکی و بیسبال، در فصل بهار و تابستان حفظ کنند. دکتر بعد از بررسی رشته‌های ورزشی موجود تصمیم اش را گرفت. دو سید میوه بر دیوار دو طرف سالن ورزش و در ارتفاعی بلندتر از یک انسان قد بلند نصب کرد. به دو گروه از ورزشکاران دانشگاه آموزش داد که توپی را دست به دست و سعی کنند آن را به درون سبد بیندازند. این ورزش همه را به هیجان آورد و بود. طرفدارانش روز به روز بیشتر شد و قوانین کامل‌تری هم پیدا کرد. امروز غزل هیزر، بسکتبالیست ۱۶ ساله، مهمان تن‌تن است تا ما را با این ورزش جذاب آشنا کند.

بازیکن ذخیره نماندم!

می‌پرسم که غزل بسکتبال از کجا وارد زندگی‌ات شد؟ می‌گوید: «به خاطر قد بلندم از ۹ سالگی وارد تیم بسکتبال مدرسه شدم. یک سال تمام بازیکن ذخیره بودم. راستش خیلی بهم برمی‌خورد که اجازه نداشتم بروم داخل زمین. از طرف دیگر یادیدن بازی بچه‌ها به بسکتبال علاقه‌مند شده بودم. رفتم کلاس بسکتبال و بعد از مدت کوتاهی، آنقدر پیشرفت کرده بودم که معلم‌هاور نمی‌کرد. از آنجا به بعد شدم بازیکن ثابت و کم‌کم مسابقه‌ها و مدال آوردم و شروع شد. الان هم بازیکن سوپر لیگ الف هستم». برای کسانی که نمی‌دانند بگویم ترتیب لیگ‌ها اینطوری است: لیگ دسته دو، دسته یک، سوپر لیگ ب و سوپر لیگ الف.

کمیکی

ترندهای جیمزباندی مامان شیرین و شایان



متن: صابری- تصویر ساز: مرادی