

کانال خوب چی داری؟

آذر صدارت- این روزها یکی از رایج ترین و پرتکرار ترین حرف ها و سوالات در جمع های دوستانه و خانوادگی این است: «کانال تلگرامی خوب چی سراغ داری؟» طبیعی است که با وجود تعداد زیادی کانال متنوع تلگرامی، وقت گذرانی مفید در فضایی سالم و جذاب، به یک دغدغه تبدیل شده است؛ دغدغه اختصاص زمان به بهترین شکل برای محتوایی سالم، تازه و به دردیخور. پرونده امروز «زندگی سالم» قرار است با مرور و معرفی تعدادی از کانال های سالم، مفید و جذاب تلگرامی به این دغدغه پاسخ دهد. کانال های مفیدی که لزوماً آمار اعضایشان نجومی نیست اما در ابعاد مختلف، حرفی برای گفتن دارند. پس با بسته ویژه پیشنهادی ما همراه باشید.

گلچینی از تازه ترین اخبار

عنوان کانال: «آخرین خبر»

آدرس: @akharinkhabar

شعار کانال: «در کوتاه ترین زمان، به روزترین باشید»

تعداد اعضا: ۲۶۵ هزار عضو

محتوا: خبرهای متنوع روز در زمینه های گوناگون

مناسب برای: همه سنین و اقشار



با سرعت گرفتن سبک زندگی این روزها، آگاهی از اخبار روز، به ویژه برای افرادی که مشغله فراوانی دارند و فرصت زیادی برای دیدن و شنیدن و مطالعه ندارند، از قالب برنامه های خبری رادیو و تلویزیون و روزنامه ها به اپلیکیشن های خبری که امکان بررسی لحظه ای اخبار و رویدادهای گوناگون در زمینه های متنوع را در هر وقت و مکانی به صاحبان گوشی های هوشمند می دهد، تغییر شکل داده است. اگر شما هم از این دسته افراد هستید، حتماً اپ خبری «آخرین خبر» را می شناسید. کانال تلگرامی «آخرین خبر» هم جزو کانال های شاخص و پرطرفدار و پربازدید تلگرام است که یک جورهایی ادامه دهنده مسیر اطلاع رسانی آخرین خبر، در قالب نرم خبرهای جذاب، اخبار جدی کوتاه و تصاویر خبری است. یک کانال جذاب و معتبر که با دنبال کردنش، هم از اخبار اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، ورزشی، علمی و فناوری، حوادث، سلامت، تغذیه و... مطلع می شوید، هم خیالتان راحت است که با خبرهای نادرست و شایعه رو به رو نیستید و هم سرگرم می شوید. با استفاده از این QR Code می توانید عضو این کانال شوید.



به زندگی، سلامی دوباره کنیم!

عنوان کانال: «زندگی سالم»

آدرس: @zendegisalam

شعار کانال: «خواندنی، دیدنی و خندیدنی های سالم»

تعداد اعضا: ۴۲ هزار عضو

محتوا: طنز، کاریکاتور، موفقیت، تناسب اندام، مشاوره و...

مناسب برای: جوانان و خانواده ها



اگر دوست دارید مطالب خوب بخوانید، تصویرسازی و طرح های گرافیکی زیبا و چشم نواز ببینید، عکس های جذاب و تازه نگاه کنید، در جریان خبرهای تاپ، پریده های کتاب، ذکر هفته، فال حافظ و سخنان حکمت آموز بزرگان قرار بگیرید و به شکل سرگرم کننده ای، نکات یک سبک زندگی سالم را بیاموزید، می توانید کانال تلگرامی «زندگی سالم» را دنبال کنید. زندگی سالم، کانالی با مدیریت نویسندگان ضمیمه روزانه زندگی سالم روزنامه خراسان است و جزو کانال هایی است که در کنار ارائه نکاتی در زمینه سبک زندگی ایرانی-اسلامی، سرگرمی ها هم می کند. یک کانال مخصوص جوانان، خانواده ها و حتی کوچک ترها با تعداد زیادی داستانک، یادداشت طنز، اشعار طنزآمیز، فتوتراشه های عاشقانه، نکات کاربردی بهداشت و سلامت و تغذیه و تناسب اندام، مشاوره روابط زناشویی، مشاوره تحصیلی، موفقیت و روانشناسی، عکس های خبری روز از ایران و سراسر جهان و کارتون و کاریکاتورهای جذابی که فرائز از محتوای ۴ صفحه فعلی زندگی سالم هستند. اگر در گوشی تان نرم افزار QR خوان دارید، وارد شوید و با استفاده از این QR Code عضو این کانال شوید.



کانالی برای ورزش دوستان

عنوان کانال: «ورزش»

آدرس: @canalevarzesh

شعار کانال: «گلچینی از داغ ترین خبرهای ورزشی»

تعداد اعضا: ۹۵ هزار عضو

محتوا: اخبار و حواشی دنیای ورزش

مناسب برای: ورزشکاران و ورزش دوستان



کانال ورزش، همان طور که از تعداد مخاطبانش پیداست، یک کانال معتبر، شناخته شده و پرتعداد در حوزه ورزش است. در این کانال می توانید داغ ترین و جذاب ترین اخبار رشته های گوناگون ورزشی، نتایج لیگ های مختلف فوتبال، والیبال و بسکتبال داخلی و خارجی، حواشی و خبرهای سرگرم کننده ورزشی مثل جدیدترین کل کل های بامزه شان را ببینید و بخوانید. مهم ترین امتیاز کانال ورزش این است که مدیران این کانال، عصاره و گلچین اخبار مهم ورزشی را خیلی سریع تر از دیگر کانال ها در اختیارتان می گذارند. اگر ورزشکار و ورزش دوست هستید، عضویت در کانال ورزش، بهترین انتخاب برای پیگیری رویدادهای دنیای ورزش است. البته کانال ورزش محدود به اخبار ورزشی و تصاویر نیست، کاریکاتورهای ورزشی، مصاحبه های جالب و تصاویر متفاوت از دنیای ورزش از دیگر بخش های این کانال است. حتی پیج های اینستاگرامی ورزشکاران معروف هم مورد توجه این کانال قرار گرفته است. QR Code زیر به شما کمک می کند تا عضو این کانال شوید.



شعرو رنگ و ترانه!

عنوان کانال: «چامه»

آدرس: @chaame

شعار کانال: «برای آن ها که دوست دارند شعر خوب بخوانند»

تعداد اعضا: ۵۲ هزار عضو

محتوا: فتوشعر و فتوتراشه

مناسب برای: علاقه مندان به شعر و ادبیات



چامه، به مفهوم شعر و سرود، عنوان یک کانال معتبر و پرمخاطب است که به شعر کوتاه، فتوشعر و فتوتراشه اختصاص دارد. دوستداران شعر و ادبیات می توانند تک بیت های زیبا، جذاب، دلنشین و تامل برانگیز از سروده های شاعران معاصر یا سده های پیشین را در همنشینی با تصاویر و تصویرسازی های مرتبط، در قالب یک طرح گرافیکی دیدنی دنبال کنند. چامه، یک کانال گزیده کار و خوش سلیقه است که در طول روز، تعداد معدودی پست تاثیرگذار را با مخاطبانش به اشتراک می گذارد. یک کانال دوست داشتنی که اغلب اوقات محتوایش آنقدر با دقت و وسواس انتخاب شده است که مدام وسوسه می شوید برای دوستانتان ارسال کنید تا آن ها را هم در لذت شعرخوانی سهیم کنید. چامه، پیشنهاد ما برای شاعران و شیفتگان دنیای شعر و ترانه است. این QR Code کار شما را راحت کرده است.



روانشناسی به زبان ساده!

عنوان کانال: «دکتر مجید ابهری»

آدرس: @Drmajidabari

تعداد اعضا: ۳۰۰ عضو

محتوا: نکات روانشناسی و رفتارشناسی

مناسب برای: بزرگسالان

نام دکتر مجید ابهری، رفتارشناس و کارشناس آسیب های اجتماعی

با سی سال سابقه فعالیت، برای فعالان حوزه رسانه و علاقمندان به فضای

روانشناسی کشور، نامی آشنا و معتبر است. در این آشفته یازار نظریات گوناگون و متناقض روانشناسی که گاهی با سبک زندگی ایرانی-اسلامی مادر تضاد است، ابهری جزو چهره هایی است که سال ها سالم و بی حاشیه کار کرده و این روزها، در کنار ارتباط پویایی که با اهالی رسانه دارد، بخشی از فعالیتش را در کانال تلگرامی اش متمرکز ساخته است. یک کانال جمع و جور، ساده، صادق و حال خوب کن که طی پست های کوتاه و خلاصه، نکات کاربردی مهمی در زمینه روانشناسی و رفتارشناسی ارائه می دهد؛ نکات ساده ای که گاهی تا مدت ها فکر شما را مشغول نگه می دارد و به واکاوی نگاه، تفکر و رفتار تان در برخورد با همسر، خانواده و اطرافیان تشویق می کند. تلنگرهای کوچک و ساده ای که وقتی روزانه تکرار و تکرار می شود، کم کم بر نگاه، تفکر، برنامه ها و مدل زندگی تان تاثیر می گذارد.

همراه با یک روحانی مردمی

عنوان کانال: «حجت الاسلام انجوی نژاد»

آدرس: @seyyedanjavi

تعداد اعضا: ۲ هزار عضو

محتوا: نکات تربیتی، روانشناسی، مذهبی و عقیدتی

مناسب برای: جوانان و خانواده ها



حجت الاسلام انجوی نژاد، رزمنده خط شکن جبهه های نبرد دیروز

و جبهه های فرهنگی امروز، سال هاست به واسطه مدیریت یکی از بزرگ

ترین هیئت های فرهنگی کشور، با جوانان ارتباط نزدیک دارد و با مسائل روز آن ها آشناست.

او که با کتاب «حماسه یاسین»، مجموعه خاطراتش از حضور در گردان غواص یاسین و عملیات کربلای چهار و پنج، حائز رتبه نخست چهارمین دوره انتخاب بهترین کتاب دفاع مقدس و برنده ممتاز بیست سال ادبیات دفاع مقدس شده است، سال هاست که با انتشار دلتوشته هایش در ویلاگ «بازمانده تنها»، به ذکر حال و هوا و سبک زندگی دیروز و امروزش می پردازد. یک روحانی متواضع و مردمی که در کنار تحصیلات حوزوی، از تحصیلات دانشگاهی هم تا مقطع دکترای غافل نبوده و کانالش حاوی تازه ترین و کاربردی ترین سخنرانی های وی در سراسر کشور و یادداشت ها و دلتوشته های اوست.

داغ ترین تحلیل های سیاسی

اجتماعی و اقتصادی روز

عنوان کانال: «رصد»

آدرس: @rasad_org

شعار کانال: «تحلیل های روز را رصد کنید»

تعداد اعضا: ۷ هزار عضو

محتوا: رصد تحلیل های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی

مناسب برای: فرهیختگان و اندیشمندان



رصد وابسته به دفتر پژوهش موسسه فرهنگی خراسان، کانالی است که به جمع آوری، تولید و ارائه تحلیل های روز در زمینه های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی می پردازد. بخش زیادی از محتوای کانال رصد از چکیده اخبار و تحلیل های خبرگزاری های معتبر تأمین می شود و بخشی هم، توسط نویسندگان این کانال، به شکل اختصاصی تولید می شود. رصد هر روز به مرور تقویم تاریخ و مهم ترین رویدادهای همان روز می پردازد که این بخش در روزهای خاصی مثل ایام دهه فجر، سر و شکل ویژه ای پیدا می کند. بسته های ویژه خبری و تحلیلی هم، جزو بخش های مناسبتی است که این روزها به انتخابات مجلس خبرگان و مجلس شورای اسلامی اختصاص دارد. دنبال کردن دیدگاه های چهره های شاخص سیاسی-اجتماعی و تحلیل اظهارات جدیدشان هم از دیگر پست های روزانه کانال رصد است.

شهر رنگه، از همه رنگه!

عنوان کانال: «با ما باش»

آدرس: @ba_ma_bash

شعار کانال: «با ما باش و پادشاهی کن!»

تعداد اعضا: ۱۵ هزار عضو

محتوا: اخبار و سرگرمی

مناسب برای: جوانان به خصوص دختر خانم ها



«با ما باش»، یک کانال بسیار فعال با تعداد زیادی پست در طول روز است. پست هایی متشکل از نرم خبرهای جذاب، دانستنی های جالب، خبرهای درگوشی زندگی ستاره ها، لطیفه های بامزه، عکس ها و تصاویر دیدنی، اشاره ای به مناسبت های روز، اشعار دلنشین و خلاصه رنگین کمانی از نکات خوب و خواندنی، بدون اینکه خط قرمزها را رد کند. یک کانال سالم، پاکیزه، ساده و صمیمی برای نوجوانان و جوانان که برای خانم ها به طور اختصاصی مطالبی درباره زیبایی، تناسب اندام، آسپزی، دمنوش ها، دکوراسیون منزل و... دارد.



یک جوانانه جذاب!

عنوان کانال: «جیم»

آدرس: @jeem_ir

شعار کانال: «جیم، کانال جوانی!»

تعداد اعضا: ۲ هزار و ۵۰۰ عضو

محتوا: مطالبی از جوانان، با جوانان، برای جوانان

مناسب برای: قشر نوجوان و جوان

حتماً می دانید جیم، ضمیمه جوانانه و پرمخاطب روزنامه خراسان است که پنجشنبه هر هفته به همراه روزنامه، چاپ و توزیع می شود. ضمیمه ای موفق با مطالب و تصاویر جذاب درباره مسائل و دغدغه های نوجوانان و جوانان. یک مجله صمیمی و دوست داشتنی که توسط یک سایت پرمخاطب هم پشتیبانی می شود و مدتی است با راه اندازی کانالی در تلگرام، بخشی از محتوای مکتوب و همین طور ساینش را با مخاطبان کانال به اشتراک می گذارد. پرونده های مینی مال درباره موضوعات جذابی مثل سیر تا پياز شب یلدا یا سریال پرتعداد شهرزاد، نرم خبرهای حوزه جوانان، فتوجاپ های اختصاصی طنزآمیز، فتوتراشه های زیبا، مطالب ادبی دلنشین و تصاویر اختصاصی از منابع خارجی، محتوای شاد و باشناط کانال جیم را تشکیل می دهد.