

حال خوب



لعلیا چهارده ساله میگه: «به نظر من حال خوب و بد برای هرکسی فرق داره. مثلاً من از تنها بودن بدم میاد. عاشق این هستم که توی همه مراسم و مناسبت ها و دور همی ها شرکت کنم. کلاً از توی جمع بودن خوشم میاد و حاله رو حسابی خوب می کنه».

نکته: صادق نباش

سلام رفقا!

حالتون چطور؟ امتحانات شروع شده و الان حتماً سرتون حسابی شلوغه. تو این روزهای پر مشغله و پر استرس، جوانه مثل همیشه همراهتونه. غیر از مطالب سرگرم کننده مون که کمک می کنه کمی حال و هواتون عوض بشه، سعی می کنیم هر هفته توی پی وی، یک سری نکته و راه حل براتون بنویسیم تا بهتر از پس امتحاناتتون بریاید. بهمون پیام بدین و بگین دوست دارین تو این روزها بیشتر راجع به چی بنویسیم؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
آیدی و شماره تلگرام @zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰



و حافظه بلند مدت هم بدون مرور و تکرار، به اطلاعات اجازه ورود نمیده. بنابراین سعی کن در روزهایی که برای هر امتحان فرصت داری، درس بخونی. تمرین حل کردن و تست زدن، شکاف های اطلاعاتی رو پر می کنه. به راه موثر دیگه آموزش دادن به دیگرانه. اگه کسی رو پیدانمی کنی، معلم خودت باش و مطالب رو برای خودت تدریس کن.

معضل فراموشی در روزهای امتحان

«چرا هرچی درس می خونم، سر امتحان همه اش رو فراموش می کنم؟» برای این که بدونی فراموشی چطور اتفاق می افته، بهتره سیستم حافظه رو بشناسیم. حافظه سه مرحله داره؛ حافظه حسی: که خیلی چموشه و اطلاعات رو خیلی زود دور می ریزه. حافظه کوتاه مدت: این هم ظرفیتش محدوده و نیاز به تکرار و تمرین داره تا بتونه اطلاعات رو به یک مخزن قوی تر و ماندگار تر برسونه. حافظه بلند مدت: همون جاییه که اگه اطلاعات واردش بشن دیگه به راحتی بیرون بیانستن. فراموشی به این دلیل اتفاق میفته که مطالب از حافظه کوتاه مدت که روی موضوع فراموشی تحقیق و نتایج مطالعاتش رو در قالب «منحنی فراموشی» تدوین کرده، منحنی فراموشی میگه اگه تو خیلی خوب هم درس خونده باشی، بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت تقریباً نصف مطالبی که خوندی، فراموش میشه! خب پس معلوم شد چرا با این که شب امتحان کلی درس می خونیم، صبح حافظه هیچ جوری همکاری نمی کنه؟ وقت کمه، میزان مطالب زیاد

PV!

گپی بایک نوجوان کشتی گیر قهرمان که هیچ چیزی جلوی راهش رانمی گیرد

ناامیدی را ضربه فنی کن!



عکس: وحید نبات

مصطفی میرجانیان - هر آدمی را به ویژگی های خاصی می شناسیم؛ یکی را به زرنگی، یکی را به جنب و جوش زیاد، یکی را هم به تواضع و فروتنی. «امیرحسین متقی» کشتی گیر ۱۵ ساله ای است که همه او را با مرام و صفت پهلوانی می شناسند. امیرحسین یک روز تصمیم می گیرد به صورت حرفه ای کشتی را شروع کند، او تا امروز سر هدف و تصمیمش ایستاده و تا کنون توانسته است کلی مدال رنگارنگ کسب کند. امیرحسین این هفته مهمان جوانه است و حرف های جالبی درباره کشتی، پهلوانی و قهرمانی برایمان دارد.

پهلوانان نمی میرند!

از امیرحسین درباره ورزش کشتی و راهو رسم موفقیت در آن می پرسیم، می گوید: «کشتی ورزش سختی است، چون دست روی دست زیاد است، مخصوصاً در کشور ما کشتی گیرهایی بسیار قوی حضور دارند که کار را برای دیگران سخت کرده اند. کشتی از گذشته به عنوان یک ورزش پهلوانی بوده است. از آن جا که چهره های ماندگاری مثل پهلوان تختی در این رشته بوده اند،

خیلی های ورزش را فقط با ویژگی هایی مانند پهلوانی، مرام و... می شناسند. اما به نظر من در هر ورزشی می توان پهلوان بود. همین که ادب و تواضع داشته باشی و اگر قهرمان جهان هم شدی، مربی هاو کسانی را که در مسیر قهرمانی به تو کمک کرده اند فراموش نکنی، قهرمان هستی. اصلاً قهرمانی به داشتن مدال های رنگارنگ نیست، خیلی ها شاید بیشتر از پهلوان تختی هم مدال گرفته باشند اما حالا فراموش شده اند و ما آن ها را نمی شناسیم، چون قهرمانی و موفقیت به مدال نیست».

در آرزوی قهرمانی

از امیرحسین می پرسیم فکر می کردی روزی قهرمان کشتی شوی؟ می گوید: «قبل از این که به کشتی بیایم، نتواندو کار می کردم و اتفاقاً کمربند سبز تکواندو هم گرفته ام. اما من برای تکواندو ساخته نشده بودم چون کشتی را دوست داشتم. از کودکی که در تلویزیون مسابقات کشتی را می دیدم، خیلی دلم می خواست روزی بتوانم روی تشک کشتی رقابت کنم. یک روز با خانواده ام صحبت کردم تا بگذارند به جای تکواندو به باشگاه کشتی بروم. بنابراین اصلاً

به خاطر تفریح و پر کردن اوقات فراغت کشتی را شروع نکردم. از همان اول به همین روزها یعنی به قهرمانی فکر می کردم».

پلنگ کوش شکست!

امیرحسین ادامه می دهد: «من پلنگ هستم. از قدیم گفتند یک کشتی گیر باید قوی و جنگ جو باشد، من این صفات را فقط در پلنگ می بینم. به نظر من یک کشتی گیر باید یک دیوار دور خودش بسازد تا دیگر نتواند خیلی کارها را که به ضرر رشته اش است، انجام دهد؛ مثلاً نباید تا دیر وقت بخوابد، لازم است خیلی از کارهای کم اهمیت را به نفع رشته ورزشی اش حذف کند. یک کشتی گیر باید مثل پلنگ اعتماد به نفس داشته باشد. علاوه بر این ها در کشتی هم مثل هر ورزشی شکست وجود دارد و کشتی گیر باید ظرفیت باختن داشته باشد؛ مثلاً من در مسابقات سال پیش می خواستم مدال طلا کسب کنم اما نفر چهارم شدم. البته ناامید نشدم و تصمیم گرفتم در مسابقات بعدی جبران کنم. یک پلنگ باید روحیه جنگندگی داشته باشد و ناامید نشود».

دریچه

آیا ابرها وزن دارند؟

ابرها خیلی ظریف و سبک به نظر می رسند و برای همین به سختی می توان تصور کرد که اصلاً آن ها وزنی داشته باشند. اما یک سوال؛ آیا ابرها وزنی ندارند؟ اگر وزن دارند، وزن آن ها چقدر است؟ مطمئناً پاسخی که خواهید شنید، شگفت زده تان خواهد کرد. ابرها از قطرات ریز آب یا بلورهای یخ ساخته شده اند. اگر وزن قطرات آبی را که یک ابر معمولی می تواند در خود نگاه دارد در نظر بگیریم، آن گاه یک تکه ابر حدود ۵۰۰ تن وزن خواهد داشت. به طور میانگین، یک ابر «کومولوس» حجمی حدود یک کیلومتر مکعب دارد که به ازای هر متر مکعب، حاوی ۰/۵ گرم آب است. بنابراین وزن ابر حدود ۵۰ تن خواهد بود، اگر چه در واقعیت این میزان می تواند بسته به حجم ابر به میزان چشمگیری متفاوت باشد. با وجود چنین وزن بالایی، ابرها همچنان در میانه هوا شناور می مانند چرا که هوای زیر آن ها رطوبت کمتر و در نتیجه چگالی بیشتری دارد.

منبع: پرتال جامع علم دلیلی

تجربهای بندانگشتی

تعویض لامپ های هالوژن به سادگی!

بعضی از کارهای فنی ساده، ممکن است به دلیل ناآشنایی شما با تجهیزات، سخت به نظر برسند، مثل تعویض لامپ های هالوژن که در نورپردازی ها استفاده می شوند و معمولاً هم عمر کوتاهی دارند! اما ما به شما یاد می دهیم چگونه به سادگی لامپ های هالوژن خانه را عوض کنید. برای انجام این کار، فقط به یک فاز متر ساده و لامپ جدید نیاز دارید. با استفاده از فاز متر روی نوار سیاه رنگ دور هالوژن به آرامی ضربه وارد کنید تا نوار مشکی از جای خود بیرون بیاید، دقت کنید اگر محکم به آن ضربه بزنید ممکن است دندان های این نوار بشکنند و اگر این اتفاق بیفتد، لامپ شما دیگر در جای خود محکم نمی شود. بعد از جدا کردن نوار مشکی، لامپ را به آرامی از جای خود جدا و لامپ جدید را جایگزین کنید. نکته: ممکن است که لامپ های هالوژن شما نوار مشکی رنگ نداشته باشند، در این صورت باید به خود لامپ ضربه بزنید تا از جایش خارج شود.



«بیست و یک روز بعد» را می توان ۲۱ بار تماشا کرد

معرفی فیلم

می زنند. مرتضی اما فقط خواب و خیال نمی بیند، او جنگیدن بلد است و خودش را به آب و آتش می زند، وقتی هم که اتفاقات بدی برایش رخ می دهد، یکه می خورد اما جانمی زند. «بیست و یک روز بعد» که این روزها وارد شبکه نمایش خانگی شده، برای هر بیننده ای با هر سن و سالی جذاب خواهد بود اما تماشايش برای نوجوان ها لطف و لذت دیگری دارد.

فیلم سینمایی «بیست و یک روز بعد» به کارگردانی «محمد رضا خرمندان» با دیگر آثار نوجوانانه ای که طی سه دهه اخیر در سینمای ایران ساخته شده است، فرق دارد. این فیلم توانست بعد از سال ها، یک قهرمان دوست داشتنی باورپذیر را روی پرده بیاورد. «مرتضی»، مثل خیلی از هم سن و سال هایش، پر از آرزو، امید و انگیزه است و درست مثل همه نوجوان ها، رویاپرداز؛ او که عاشق فیلم سازی است، در خیالش خود را کارگردان بزرگی می بیند که همه برایش کف

گالری

حکایت هوای آلوده و نوجوان های این دور هوزمانه

ایده و اجرا:
مرادی، میرجانیان

