

سلام
پاییز می‌رسد که مرا مبتلا کند
با رنگ‌های تازه مرا آشنا کند
پاییز می‌رسد که همانند سال پیش
خود را دوباره در دل قالیچه جا کند
خش خش، صدای پای خزان است، یک نفر
در را به روی حضرت پاییز وا کند
دوستان سلام! اوضاع و احوالتون چطوره؟ حتما توی این روزهای آخر
تابستون، در تکاپوی آماده شدن برای مدرسه هستین و کلی احساس
مختلف دارین؛ شوق و استرس توأمان روزهای اول مهر، ذوق دوباره دیدن
رفقا، غصه دل‌کندن از تابستون، برگشتن برنامه و نظم و ترتیب به
زندگی، سختی صبح زود بیدار شدن‌ها و کلی حس خوب و بد دیگه
که امیدوارم وزنه خوب‌هاش سنگین‌تر باشه و با حال خوب و
انرژی زیاد برید به استقبال از پاییز دوست‌داشتنی
رنگین!

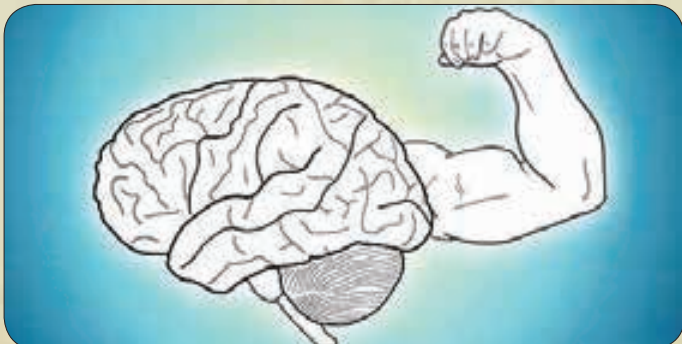
#حال خوب



عکس: صادق ذابح

کیمیا ۱۵ ساله میگه: تنها وقتی حالم خیلی خوبه که کنار خانواده‌ام باشم یا با اون‌ها برم تفریح و مسافرت؛ چون وقتی پیشم هستن، خیالم از همه چیز راحته و احساس خوبی دارم.

چطوری باهوش‌تر باشیم؟



دیگه، بعدش هم برو دنبال جواب سوالات؛ اول سعی کن باخوب دیدن و فکر کردن به جواب برسی، اگر نشد از دیگران بپرس، اگر باز هم نشد برو سراغ اینترنت. اما یادت باشه به اولین جوابی که می‌بینی و می‌خونی بسنده نکنی؛ منابع مختلف رو بررسی کن و فقط منطقی‌ترین و مستندترین جواب‌ها رو بپذیر.

بعضی از کسانی که به نظر مون باهوش می‌رسن، در واقع فقط حافظه خوبی دارن؛ خب چرا ما نداشته باشیم؟ سیستم حافظه ما این‌طوره که اگر اتصالات قوی توش برقرار باشه، مثل ساعت کار می‌کنه؛ یعنی این که صرفاً توجه کردن به یک موضوع کافی نیست، تو باید بین موضوعات و مطالب جدیدی که می‌بینی و می‌خونی و می‌شنوی با اندوخته‌های قبلیت ارتباط برقرار کنی. این پیوند باعث میشه چیزهای جدید، معنا پیدا کنن و به اندازه آموخته‌های قدیمی توی حافظه قرص و محکم بمونن. همه ما توی یک سری از کارها ما هر تریم؛ مثلاً یکی خیلی خوب آشپزی می‌کنه، یکی خوب ساز می‌زنه؛ انجام دادن همیشگی این کارها به ما حس خوبی میده، احساس اعتماد به نفس و امنیت. اما لازمه که خودمون رو به چالش بکشیم و بریم دنبال کارها و مهارت‌های جدید، مثل یاد گرفتن یک زبان تازه. اولش ممکنه حتی احساس کم‌هوشی و ناتوانی بکنیم اما به مرور چراغ‌های تازه توی ذهنمون روشن میشه. از کنار هیچ چیزی به سادگی عبور نکن، کنجکاو باش و زیاد سوال کن؛ درباره دلایل اتفاقات طبیعی و جوی، درباره نحوه کار کردن وسایل و چیزهای

سریعچه

خطرناک‌ترین تفریحات

شنا با کروکودیل

پارک «دراوین سیتی» استرالیا محلی برای یکی از دیوانه‌وارترین تفریحات روی کره زمین است؛ شمارد محفظه‌ای استوانه‌ای به ارتفاع سه متر قرار می‌گیرد، بعد وارد استخری می‌شوید که کروکودیل‌های پنج متری ازتان استقبال می‌کنند. برای مهیج‌تر شدن این تفریح، مسئولان پارک هنگامی که شما درون استخر هستید، عملیات غذا دادن به کروکودیل‌ها را آغاز می‌کنند و شما از فاصله‌ای بسیار کم شاهد پرش‌ها و گاز گرفتن‌های کروکودیل‌های گرسنه خواهید بود.



راه رفتن روی بال هواپیما

در «سیاتل» آمریکا مکانی به نام «Pike Place Market» وجود دارد که بهشت کله‌شق‌هاست. شما این‌جامی‌توانید با تسمه‌ای خود را محکم به هواپیما وصل و با سرعت ۲۴۱ کیلومتر در ساعت، روی بال‌های آن حرکت کنید! البته مسئولان این تفریح عجیب، خیلی هم بی‌رحم نیستند و شمارا همین‌طوری روی بال هواپیما رها نمی‌کنند بلکه نصف روز روی زمین به شما آموزش می‌دهند. هیجان این کاروقتی بیشتر می‌شود که خلبان هواپیما را ارونه می‌کنند و شما روی بال‌های هواپیما، سروته، در میان آسمان می‌مانید.



اقامت روی طناب

کوه «Monte Piana» در ایتالیا هم محلی برای یکی دیگر از تفریحات جنون‌آمیز است؛ این کوه، ۱۸ طناب کوهنوردی با طول ۶ تا ۱۰۰ متر را در خود جای داده‌است که تخت‌های معلق روی آن‌ها قرار دارد. اما این تخت‌ها به چه دردی می‌خورند؟ به دردت‌رس‌ها و عشق‌هیجان‌ها که یک شب تا صبح را معلق بین زمین و آسمان سر کنند و از منظره‌ای فوق‌العاده لذت ببرند.



تنظیم: شاهدین اسدی
منابع: پورتال خبری برترین‌ها، مجله اینترنتی ستاره

گرفتن تکنیک‌های این رشته می‌تواند موفق باشد. هر کس که به این ورزش، علاقه زیادی داشته باشد، می‌تواند در کلاس‌های جودو شرکت کند و با تمرین و تمرین و تمرین یک قهرمان باشد. به‌طور میانگین یک فرد با ۱۰ سال آموزش می‌تواند به سطح حرفه‌ای جودو برسد و از آن به بعد موفقیت در فقط به تمرین‌های خودش بستگی دارد.

قهرمانی در قهرمانی!

علی ۱۵ ساله به جز جودو، قهرمان کشتی آزاد هم است. او در این باره خاطره جالبی را تعریف می‌کند: من هر روز بعد از ظهر برای تمرین به باشگاه می‌روم. درست کنار باشگاه ما، یک سالن کشتی است اما من هیچ‌وقت آن‌جا نمی‌رفتم تا مسابقات کشتی را نگاه کنم. یک روز که باشگاه جودو تعطیل بود، من و دوستانم خیلی اتفاقی به سالن کشتی رفتیم. آن‌جا متوجه شدم بعضی تکنیک‌های جودو و کشتی، شباهت‌هایی با هم دارند. غیر از این، من کشتی با چوخه را هم قبلاً تجربه کرده‌بودم و این شد که تصمیم گرفتم برای اولین بار روی تشک کشتی بروم و با کشتی‌گیرها رقابت کنم. با تلاشی که داشتم توانستم در این مسابقات که اتفاقاً مسابقات انتخابی تیم ملی نوجوانان هم بود، مقام سوم را به دست بیاورم.

آن اوایل در روستا در گودال‌های خاکی در کنار پدرم کشتی با چوخه تمرین می‌کردم. بعد از چند سالی که به مشهد آمدم، علاقه‌ام به جودو و تشویق‌های پدرم، باعث شد این ورزش را به صورت حرفه‌ای شروع کنم. علی ادامه می‌دهد: انجام ورزش حرفه‌ای سختی‌های زیادی دارد. تمرین‌های طولانی و خسته‌کننده به علاوه شرکت در مسابقات مختلف در کنار درس و مدرسه کار را سخت‌تر هم می‌کند اما وقتی پای علاقه در میان باشد، دیگر سختی‌ها برایت معنی ندارد و آن چیزی که مهم است، رسیدن به هدف است. هدف من المپیک است. تمام تلاش‌م این است تا بتوانم در المپیک ۲۰۲۰ شرکت و برای هموطن‌هایم افتخار کسب کنم. البته می‌دانم برای رسیدن به این هدف، هنوز راه زیادی در پیش دارم.

جودو، به‌زور و بازو نیست

اگر با این تعریف و تمجیدها به جودو علاقه‌مند شدید، حتماً می‌خواهید بدانید که آیا برای جودو مناسب هستید یا نه؟ علی یوسفی در این باره می‌گوید: «جودو ورزشی رزمی است و هر کسی می‌تواند در آن شرکت کند اما نوجوان‌های پرشور و شوق می‌توانند موفق‌تر باشند. موفقیت در جودو، به بدن قوی و زور زیاد نیست، بلکه شجاعت و تکنیک است که آدم را موفق می‌کند. علی معتقد است: «جودو ورزشی تکنیکال است و هر کسی با یاد



گپی با یک نوجوان جودوکار و کشتی‌گیر با مرام

پهلوان نوجوان

است. او با این که این روزها خیلی سخت مشغول تمرین است، با علاقه دعوت «جوانه» به مصاحبه را پذیرفت و با اشتیاق زیاد از طعم قهرمانی و پهلوانی در نوجوانی برآید گفت.

جودو، از گودال خاکی

از علی می‌پرسم چه شد که جودو را انتخاب کردی؟ می‌گوید: «ما قبلاً در روستا زندگی می‌کردیم و پدرم در آن‌جا مربی کشتی سنتی یا همان کشتی با چوخه بود. من هم

مصطفی میرجانیان - بعضی‌ها به معمولی بودن و معمولی زندگی کردن، راضی نمی‌شوند؛ توی ذهنشان پر از آرزوها و اهداف بزرگ است و تا رسیدن به آن‌ها از پانمی‌نشینند؛ «علی یوسفی» یکی از این بعضی‌هاست؛ نوجوان ۱۵ ساله قهرمانی که دلش می‌خواهد روزی در المپیک مایه افتخار مردم کشورش باشد. علی که تنها جودوکار مشهور تیم ملی نوجوانان جودو است، الان در اردوی تیم ملی تهران

زن‌های غریبه‌آینه

می‌گذاری و زنی که روبه‌رویت ایستاده، دستش را روی گونه‌اش می‌گذارد. جعفر شبیه توست. چشم‌هایش بی‌فروغ‌اند و مدام فریاد می‌زند که پسرش مرده‌است. از چشم‌هایش می‌خوانی که از ماشین و جاده و تصادف متنفر شده‌است. درست مثل تو. به خط‌میان ابروهایش نگاه می‌کنی. ناخودآگاه انگشت اشاره را میان ابروهایش می‌کشی. او هم همین کار را می‌کند. تعجب می‌کنی و کمی سرت را عقب می‌کشی و بعد دوباره به چشم‌هایش خیره می‌شوی. اورا نمی‌شناسی اما انگار تصویر مبهمی از او را به خاطر داری. شبیه‌اد کلن را از روی میز آرایش بر می‌داری و به صورتش می‌کوبی. صورتش می‌شکند و هزار تکه می‌شود. این بار چند زن غریب آشنا را با صورت‌هایی نصفه‌روبه‌رویت می‌بینی. فکر می‌کنی هیچ کدامشان شبیه تو نیستند ولی انگار همه‌تان یک درد

دست‌هایت را روی موهایی کنار شقیقه‌ات می‌کشی. جمله «پیر شده‌ای» که از ذهنت می‌گذرد، لبخند تلخی می‌زنی. گوشه دهانت دوتا چروک عمیق‌جا خوش کرده‌اند. آهی می‌کشی و یاد پسرت میفتی. از اداره که بر می‌گشت، می‌گفت: «امان خانم خوشگلم کجاست؟». خوشگلی! زیبایی! چه واژه‌های غریب و دوری. فکر می‌کنی که چشم‌های بی‌فروغ و پوست افتاده که زیبایی‌سرت را نمی‌شود. دست‌های تو روی قاب عکسش می‌کشی و لبخند می‌زنی. جمله «جوان ناکام، محمد نیازی» لبخندت را جمع می‌کند. به چشم‌هایش نگاه می‌کنی. چشم‌هایش به‌تورفته‌اند. درشت و پر مژه. ولی انگار حالا مژه‌هایت کمتر شده‌اند و سیاهی چشم‌هایت، بزرگ‌تر شده‌اند. لب‌هایت را باز بابت خیس می‌کنی و رنگ سفیدشان به صورتی کم‌حالی می‌رود. دستت را روی گونه چپ

آثار شما

کمی‌کم

وقتی یک نوجوان خودش را لوس می‌کند

