



• زندگی‌سلام
• پنج‌شنبه
• ۹ مرداد ۱۳۹۴
• ۶ صفر ۱۳۳۷
• ۳۱ خرداد ۲۰۲۵
• شماره ۳۰۸

خوبه روز و خوبه جوانان

رفقا سلام!
وقتی گل جوانه حالتون چطوره؟ وقتی بوقی مژه می‌ری کار می‌کنین؟
اگه ایدهای باحالی دارین که می‌توننه موقع بی‌برقی استفاده بشه واسمون بنویسین و بفرستین. می‌تونین بگین چطور می‌شه الان آب رو بهینه‌تر استفاده کنیم تا به بقیه هم آب برسه. منتظر مطالب همیشه‌خفن تون هستیم.

شماره پیاپی ۹۹۹-۲۰۰
شماره تلگرام ۵۷۶-۹۳۵۴۳۹۰
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۶۳۰۰

اطلاعات عمومی

گالری



پروانه‌ها دور یک گل جمع شده‌اند

عکس از theguardian.com

۶ شگفتی سیاره ما

همیشه جهان‌های بی‌گانه‌تر که کیهان‌شناس‌های دور دست برای ما پر از غافلگیری است اما باور می‌کنید این ناشناخته‌ها در خانه ما یعنی سیاره زمین هم خیلی زیاد است؟ برای مثال می‌دانستید اقیانوس‌ها ۲۰ میلیون تن طلا در خود جای

۱ زمین در گذشته ۴ قمر داشته است!
زمین احتمالاً در گذشته دو قمر داشته است. یک قمر کوچک‌تر با عرض تقریباً ۱۲۰۰ کیلومتر قبل از برخورد فاجعه بارش با قمر دوم به دور زمین می‌چرخیده است. بر اساس یک فرضیه این برخورد می‌تواند توضیحی برای متفاوت بودن دو سطح ماه امروز ما باشد. دانشمندان معتقدند برخورد قمر دوم با سطح دور از زمین ماه صورت گرفته و عامل ضخیم‌تر بودن پوسته آن است.

۲ زمین با ۱۶۰۰ کیلومتر بر ساعت دور خودش می‌چرخد!
همین الان که دارید این مطلب را می‌خوانید و فکر می‌کنید در جای خود ثابت هستید گره زمین با سرعت ۱۶۰۰ کیلومتر در ساعت روی محور خود و با سرعتی حدود ۱۰۰ هزار کیلومتر در ساعت به دور خورشید می‌چرخد. حتی کیهان‌شناسان ماینر سولر که نیست و با سرعت ۳۶۰ هزار کیلومتر در ساعت به سمت کیهان‌شناس آندرومدا حرکت می‌کند. هر چند ما و محققان نمی‌دانیم چرا به این سرعت در حرکت هستیم!

۳ نیروی جاذبه در همه جای زمین یکسان نیست!
به دلیل آن که زمین یک کره کامل نیست، جرم آن به طور یکنواخت توزیع نشده‌است. یکی از عجیب‌ترین ناهنجاری‌های گرانشی در خلیج «هادسون» کانادا وجود دارد. دانشمندان می‌گویند یکی از علل کمتر نیروی جاذبه در این منطقه، وجود یخ‌های عظیم است که ۴۵ تا ۵ درصد از مایه را توضیح می‌دهد. عامل دیگر، وجود مواد مذاب در حال حرکت در دست در زیر پوسته زمین در این منطقه است.

مثال:

ترجمه: من واقعاً منتظر تعطیلات تابستانی هستم.

Look forward to

انتظار داشتن یا مشتاق بودن برای چیزی که در آینده اتفاق می‌افتد

مثال:

ترجمه: او همیشه از خواهر کوچک‌ترش مراقبت می‌کند.

Look after

مراقبت کردن یا نگهداری کردن از کسی یا چیزی



کیش ومات قهرمان هادر ۱۵ سالگی

گپو گفتی با سینا موحد نوجوان دهه هشتادی که سال گذشته استاد بزرگ شطرنج و امسال هم بین بازیکنان بزرگ جهان، قهرمان مسابقات آنلاین شطرنج شد



این مسابقات و قهرمانی در آن است. **● تابستان را داری چطور می‌گذرانی؟** الان بیشتر تمرکز من روی شطرنج است و تعطیلات تابستانی‌ام شطرنج بازی کردن است. تمریناتم را بیشتر با ترافارهای رایانه ای و موتورهای شطرنجی انجام می‌دهم و بار این‌ها به صورت آنلاین تمرین می‌کنم. هدف‌هایم تغییر یکرده است تا وقتی قهرمان جهان شطرنج شوم. **● می‌توانی بگویی شطرنج و مدرسه را در تمام این سال‌ها چطور مدیریت کردی؟** فعلاً فقط تمرکز من روی شطرنج است اما مدرسه را هم دارم. سینا قبل‌ها به گفته خود من با شطرنج بازی کردن صورتش در در مدرسه هم خیلی به من کمک کرده حفاظت خیلی قوی‌تر از قبل شد و توانایی محاسباتم بهتر شد. به نظر من هر فردی که پشتکار و تلاش خوبی داشته باشد، می‌تواند در شطرنج عملکرد خوبی داشته باشد. به طور کلی شطرنج مسیر زندگی‌ام را تغییر داد اگر به عقب برمی‌گشتم حتماً دوباره آن را انتخاب می‌کردم. اما جرای این که چطور و در شطرنج شدم هم این است. یک آنلاین بازی می‌شود و بهترین شطرنج بازی‌ها دنیا در آن شرکت می‌کنند. آن هفته هم طبیعتاً بازیکنان بزرگی در آن بودند و برای من حس عجیبی بود که بین آن‌ها بازی می‌کنم. مسابقات به صورت دور می‌فکر می‌کنم از سال ۲۰۱۶ شروع شد و از آن موقع هر هفته در حال برگزاری است. **● به جای یکنواختی می‌توانند در این مسابقات شطرنج بازی کنند؟** جواز ورود به این مسابقات عنوان دار بودن است و باید یک سری عنوان از قدر اسپیون جهانی شطرنج داشته باشید. برای مثال من عنوان استاد بزرگی شطرنج دارم و می‌توانم در تایلند تی‌وی‌در شرکت کنم. اما هدفم مسابقات قهرمانی جهان است که برای شرکت در آن از روش‌های مختلف کاندیداتوری شروع می‌شود و می‌رسد به مسابقات قهرمانی جهان. چون سطح آن خیلی بالاست و من هدفم شرکت در

#	Player	Rating	Pts.
1	Sina Movahed	3153	10
2	Robert Piliposyan	2959	9.5
3	Nihal Sarin	3201	9
4	Alireza Firouzja	3301	9
5	Daniel Naroditsky	3131	9
6	Alexey Sarana	3146	8.5
7	Yugar Rasulov	3019	8.5
8	Yasser Perez	2873	8.5
9	Andrey Esipenko	3126	8
10	Eric Hansen	2991	8

دور دنیا



«سُقْطْرا»، جزایر درخت «خون اژدها»

جزیره سَقْطْرا یکی از جزایر شگفت‌انگیز در یمن است. این جزیره مجموعه‌ای از جزایر و در غرب اقیانوس هند، در بین دو قاره آسیا و آفریقا و در دهانه خلیج عدن قرار دارد. سَقْطْرا یکی از منزوی‌ترین جزایر غنی‌اش فشانیه جهان به حساب می‌آید که حدود ۶ میلیون سال پیش از آفریقا جدا شد و قدمتی به اندازه خود زمین دارد. این جزیره به خاطر تنوع زیستی بی نظیر و اکوسیستم خاص خود شهرت دارد و به عنوان یکی از مناطق طبیعی با اهمیت جهانی شناخته می‌شود. حدود یک سوم از گیاهان این جزیره فقط در همین مکان یافت و بسیاری از آن‌ها به عنوان گونه‌های بومی شناخته می‌شوند. یکی از معروف‌ترین گیاهان این جزیره، درخت «خون اژدها» است که شیره قرمز رنگی تولید می‌کند و به عنوان دارو و رنگدانه استفاده می‌شود. افسانه‌ها و داستان‌های مختلفی در باره این درخت وجود دارد که نه تنها بخشی از فرهنگ غنی سَقْطْرا هستند، بلکه به حفظ هویت محلی و ارتباط مردم با محیط زیست‌شان کمک می‌کنند. یکی از افسانه‌ها می‌گوید که این درخت از خون اژدهایی به وجود آمده که در نبردی با یک قیل بزرگ کشته شده‌است. بر اساس این داستان، درختان خون‌اژدها مانند شجاعت و فداکاری هستند. درختان خون اژدها به خاطر شکل خاص و ظاهر منحصر به فردشان نیز جذابیت زیادی دارند. تاج درختان به صورت چتری است و برگ‌های باریک و بلند آن‌ها باعث می‌شود که این درختان به راحتی قابل شناسایی باشند. این درختان جزیره سفر می‌کنند.

...

یکی از معروف‌ترین گیاهان جزیره سَقْطْرا، درخت «خون اژدها» است که شیره قرمز رنگی تولید می‌کند و به عنوان دارو و رنگدانه استفاده می‌شود

برای نویسنده شدن آستین‌هایت را بالا بزن!

اگر اهل نوشتن هستی در راه‌هایی وجود دارد که می‌توانی با کمک آن از یک نویسنده معمولی به یک نویسنده حرفه‌ای تبدیل شوی

تا به حال به این فکر کردی که داستان بنویسی؟ نویسنده‌گی هم مثل هر مهارت دیگری می‌تواند با آموزش و تمرین به تخصص تبدیل ی شود پس آستین‌هایت را بالا بزن. قلم دست بگیر و شروع کن. امروز قرار است چند نکته مهم و کاربردی در مورد نویسنده‌گی با هم یاد بگیریم. برای نویسنده شدن، اول از همه باید به خواندن و نوشتن علاقه‌مند باشی، به جزئیات توجه کنی. از تجربیات خود و دیگران الهام‌گیری و به تمرین و تکرار، مهارت خود را تقا دهی. بیا این مراحل را به جزئیات بیشتری مرور کنیم.

● اهمیت‌انگیز و بنویس تمرین منظم حتماً هر روز زمانی را برای نوشتن اختصاصی بده. حتی اگر در ابتدا فقط می‌توانی چند جمله یا پاراگراف کوتاه بنویسی، این تمرین به تو کمک می‌کند تا به نوشتن عادت کنی. **انتخاب موضوع** به دنبال موضوعاتی باش که به آن‌ها علاقه داری و می‌توانی در مورد آن‌ها بنویسی. می‌توانی از تجربیات شخصی خود، خاطرات، رویاها یا چیزهایی که اطراف خود می‌بینی الهام‌گیری. **شروع ساده** نیازی نیست در ابتدا شاهکار خلق کنی. با داستان‌های کوتاه شروع کن و به تدریج به سمت داستان‌های بلندتر برو. **در یافت بازخورد** داستان‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذار و از آن‌ها بازخورد بگیر. این بازخورد‌ها به تو کمک می‌کند تا نقاط

چطور خودم را در آینده دوست داشته باشم؟

هر چی ما دوست داریم در نوجوانی تناسب‌اندام‌مان را حفظ کنیم و وقتی جلوی آینه می‌ایستیم از وزن خود راضی باشیم. خیلی‌ها هم دوست دارند عضله‌سازند و جلوی آینه فیگور بگیرند. اما چطور می‌توانیم به آن تناسب اندامی که دوست داریم برسیم بدون آن‌ها به بدن‌مان که در حال رشد است، آسیب برسانیم. بیایید راهش را یاد بگیریم. **● ملل منظم شو** قبل از این که هر قدمی برای تناسب اندام برداری مطمئن شو که انگیزه درستی داری. اگر احساس می‌کنی که تحت فشار اجتماعی (دوست، خانواده و...) هستی یا فکر می‌کنی که تناسب اندام همه چیز در دست می‌کند، بهتر است با کسی که با او راحتی، یک بک کوجولو داشته باشی تا به نتیجه برسی. تناسب اندام برای خودت و سلامتی‌ات باید انجام شود. **● هوازی ورزش کن** برای شروع می‌توانی ورزش‌های هوازی را که حرکت کششی هنگام تلوینزون، تکرار شروع و کم‌کم تعداد تکرارها را بیشتر کن. عجله کردن مثال ۱۵ دقیقه پیاده‌روی بعد از کلاس تابستانی (البته اگر عصر باشد) یا انجام زونا‌های سبک را هم به تمرین اضافه و هر روز آن‌ها را تکرار کن. ترکیبی سالم از کربوهیدرات‌ها مانند موه‌موی سبزی و آجیل را هم آماده کن و در طول روز بخور. **● یک کلاس ورزشی ثبت‌نام کن** حتی اگر دوییدن مورد علاقه‌ات نیست راه‌های زیادی برای انجام تمرینات هوازی در نوجوانی وجود دارد. می‌توانی به یک کلاس فوتبال، والیبال، تنیس و... می‌جویند یک ورزش خوب باشد. یک راهنمایی این که اگر ورزش‌های استقامتی مشکل داری و دوییدن در فاصله‌های کوتاه را دوست داری، می‌توانی ورزش تنیس را انتخاب کنی. اگر

منبع: wikihow.com



بدون شرح



اثری از: abdelghani dahdouh

پیشنهاد

خروس جنگی

نویسنده: جرج اسپینلی
ترجمه: پروین علی‌پور
انتشارات: افق

عفت زمیلی | روزنامه نگار

روای این داستان جان کوگان است. یک پسر کلاس هفتمی قوی هیکل، ورزشکار، به ترحر که وید جنس. همه حتی پدر و مادرش او را خروس جنگی صدامی کنند. فقط یک نفر او را به این اسم صدا می‌کند.

بن و پسر می‌هم‌سال خروس جنگی است که در نزدیکی آن‌ها زندگی می‌کند. او همیشه می‌خندد و از دوستداران صلح و طرفداران محیط زیست است. او حتی با تفنگ آب‌پاش هم بازی نمی‌کند. بن و خانواده‌اش در یک خانه بسیار محقر که قبلاً گاز آن بوده، زندگی می‌کنند. ماشینشان قرضه و قدیمی است. لباس‌های بن را از سمساری می‌خرند. آن‌ها حتی تلویزیون هم ندارند اما احساس خوشبختی می‌کنند. اسکاتر پدر بزرگ خروس جنگی است که می‌آید تا از این به بعد با خانواده آن‌ها زندگی کند. این موضوع خروس جنگی را دوختل می‌کند چون او پدر بزرگش را خیلی دوست دارد اما اتفاقی بدی برای پدر بزرگ می‌افتد که همه خانواده را نگران می‌کند. نویسنده این کتاب از نویسنده‌گان پر افتخار است و این کتاب از سوی چهار نهاد موسسه به عنوان کتاب سال برگزیده شده است.

با به توپ

چرا یک بازیکن فوتبال ۸۰ میلیارد می‌گیرد؟



شود. حتی اگر آن قیمت تناسبی با عملکرد و سابقه‌اش نداشته باشد. **● نیامدن خارجی‌ها** ممکن است بازیکنی از تیمی داخلی معادل یک میلیون دلار بگیرد در حالی که قیمتش در سایت‌های خارجی فقط ۳۰۰ هزار دلار است! تازه همین بازیکن اگر بخواهد به تیمی خارجی در بعضی پست‌ها باعث می‌شود یک بازیکن عددی دیگر که معقول نیست و حتی تناسبی با درآمد بهترین متخصص پزشکی‌اش نیست، به نفعش بیفتد.

✓ **دوستان خوب جوانه! شما هم می‌توانید آثار تان را از طریق شماره‌های بالای صفحه برای ما بفرستید تا با اسم و عکس خودتان چاپ کنیم.**