

گروه علمی و آموزشی – یکی از نخستین پرسش‌های پیش روی جوان مشتاق مطالعه، روش صحیح مطالعه و چگونه کتاب خواندن است که پاسخ درست به آن می‌تواند در ایجاد انگیزه و میزان یادگیری آن‌ها تاثیر بسزایی داشته باشد. بسیاری از مردم به دلیل بکار نرفتن

روش صحیح مطالعه، خیلی زود از مطالعه خسته می‌شوند و کتاب را رها می‌کنند و شاید مطالعه کتابی را به نیمه نرسانده، آن را کنار می‌گذارند. رعایت نکردن شیوه درست مطالعه و همچنین یادداشت نکردن مطالب مهم کتاب، خواننده را پس از مدتی از مطالعه کتاب‌های فظور علمی، دلسترود و خسته می‌کند و در نتیجه آن‌ها را ادامه مطالعه باز می‌دارد.

توصیه‌های که در زیر می‌آید نکاتی است که رعایت کردن آن‌ها به زعم کارشناسان مطالعه، می‌تواند نقش موثری در مفید واقع شدن مطالعه داشته باشد.

مکان و شرایط مطالعه
مکان و شرایط ذهنی از نکات مهم یک مطالعه مفید و خوب است و در میزان یادگیری، کارآمدی، مدت و طولانی شدن مطالعه تاثیر بسزایی دارد. کارشناسان و روان‌شناسان معتقدند که یکی از مشکلات جوانان برای مطالعه می‌توجه به شرایط و فضای مطالعه است که اغلب موجب خستگی و کاهش انگیزه می‌شود. بهترین زمان مطالعه برای انسان، هنگام آرامش و داشتن رضایت است، زیرا داشتن دغدغه و نگرانی در هنگام مطالعه، نتایج مطلوبی برای انسان به همراه نخواهد داشت. مشغول بودن فکر و ذهن و خستگی روح و جسم، توان فرد را کاهش می‌دهد و در این حالت مطالعه کتاب، جز اتلاف وقت و بی‌حاصلی سودی ندارد.

منفعت مطالعه کتاب‌ها هنگامی حاصل می‌شود که انسان بدون خستگی و دغدغه و در فضای ملسو از آرامش، صمیمیت و رضایت، به مطالعه بپردازد. اتساق مطالعه را از نفاط آرام منزل و اداره انتخاب کنید به طوری‌که از نور طبیعی کافی برخوردار باشد.

اتساق مطالعه باید از صداهای مزاحم بیرون دور باشد تا حواس خواننده به بیرون هدایت نشود. انتخاب اتاق مطالعه باید به گونه‌ای باشد که در حد امکان هنگام روز احتیاج به روشنایی غیرطبیعی نداشته باشد. سعی کنید هنگام شب از چراغ مطالعه

استفاده نکنید، زیرا چراغ مطالعه علاوه بر این که می‌تواند به چشم صدمه برساند، خستگی زود هنگام چشم نیز تاثیر دارد. دمای اتاق مطالعه خود را همواره معتدل نگه‌دارید تا هرگز در هنگام مطالعه در اتاق احساس گرما و سرما نکنید.
زمان مطالعه
زمان مطالعه برای افراد تفاوت می‌کند، برخی در سکوت شب و برخی هنگام صبح استراحت و آرامش، بیش از انتخاب می‌کنند، اما مطالعه هنگام صبح از هر زمان دیگر بهتر است. مطالعه کتاب را صبح زود شروع کنید، زیرا ذهن انسان پس از چندساعت استراحت و آرامش، بیش از هر زمان دیگر آماده یادگیری است.

وقتی که صبح زود برای مطالعه انتخاب می‌کنید، حتماً قبل از آن صبحانه صرف کنید، زیرا گرسنگی در کاهش میزان یادگیری و فراگیری تاثیر زیادی دارد. پس از صرف غذا نیز بلافاصله شروع به مطالعه کتاب نکنید و چند دقیقه بعد از غذا مطالعه را آغاز کنید.

ورزش و نرمش و حتی حمام گرفتن نیز پیش از مطالعه در میزان یادگیری موثر است. مطالعه صبحگاهان هنگامی مفید واقع می‌شود که فرد شب قبل را به خوبی استراحت کرده باشد و خسته و خواب‌آلود نباشد.

برای مطالعه هرچه بهتر در هنگام صبح، سعی کنید شب را زودتر بخوابید تا بتوانید مطالعه مفیدی داشته‌باشید. خستگی، دستکم ۵۰ درصد از توانایی ذهنی و مغزی انسان را کاهش می‌دهد و مطالعه در چنین وضعیتی، یادآوری مطالب فرا گرفته پیشین را نیز با اختلال روبه‌رو می‌کند.

میز و صندلی مناسب

میز و صندلی مناسب و درست نشستن یکی از مهم‌ترین شرایط مطالعه است که رعایت نکردن آن علاوه بر تاثیر نامطلوب در مطالعه مشکلات جسمانی را نیز در پی خواهد داشت. نداشتن میز و صندلی مناسب در هنگام مطالعه طولانی عوارض جسمانی متعددی دارد که به گفته پزشکان، درهای مفاصل، کمر و گردن از جمله آن است.

هنگام خرید میز و صندلی دقت کنید، صندلی باید به گونه‌ای باشد که زمان مطالعه پشت انسان کاملاً به صندلی چسبیده باشد. میز مطالعه نیز باید طوری انتخاب شود که خواننده هنگامی که دو دست خود را روی میز قرار می‌دهد، حداقل فاصله کتاب

علمی – آموزشی

از زمان و مکان مطالعه تا وسعت دید و یادداشت برداری؛

اصول طلایی که هنگام مطالعه باید رعایت کنید

■ رعایت نکردن دو سهیوه درست مطالعه و همچنین یادداشت نکردن مطالب مهم کتاب، خواننده را پس از مدتی از مطالعه کتاب‌های فظور و علمی، دلسترود و خسته می‌کند.

زویه ۹۰ درجه تشکیل دهد. صندلی‌هایی برای مطالعه انتخاب کنید که از هر لحاظ کاملاً راحت باشد، درحد امکان از استفاده از صندلی‌های بدون پوشش ابر خودداری کنید تا در هنگام مطالعه هیچ یک از اعضای بدن شما احساس ناراحتی نکندو اعضای بدن‌تان نسبت به میز و صندلی راست و منطبق باشد. سعی کنید صندلی‌های دسته‌دار برای مطالعه انتخاب کنید تا هنگام مطالعه بتوانید دست‌هایان را روی آن قرار دهید و خستگی دست‌ها یان رفع شود.

میز و صندلی کودکان و بزرگسالان باهم تفاوت دارد، در برای مطالعه مفید باید از میز و صندلی‌های مناسب این گروه‌ها استفاده کرد. میز و صندلسی کودکان باید به تناسب قد آن‌ها انتخاب شود بگونه‌ای که باهای کودک هنگام تمساس با زمین،

مطالعه فردی
برای این که حواس فرد در هنگام مطالعه کاملاً روی مطالب کتاب متمرکز شود افراد باید کتاب را به تنهایی و به صورت فردی مطالعه کنند. مطالعه فردی در واقع فصل‌کند، بر یادگیری تاثیر بیشتری دارد. می‌توانید بعد از مطالعه، با دوستان خود درباره مطالب مطالعه شده بحث کنید که

خواندن اطلاعات مندرج در صفحه‌ی اول
قبل از شروع مطالعه فصل‌های اصلی کتاب، ابتدا به‌دقت عنوان کتاب، نویسنده کتاب، موضوع مطالب، ناشر کتاب و سال انتشار را بخوانید. در مرحله بعد حتما



معرفی قدرتمندترین نسخه استاندارد گلف برای طرفداران یک برند محبوب باسابقه

مدل ۲۰۲۲ر با عنوان قدرتمندترین نسخه استاندارد تاریخ گلف و البته یکی از فناوری‌ه ترین آنها معرفی شده است. در بخش طراحی تغییرات خاصی با مدل نسل هشتمی که سال ۲۰۲۰ معرفی شد، مشاهده نمی‌شود تا یک خودروی اسپرت و چابک پیش روی مخاطب قرار

با ۲۵۰ کیلومتر بر ساعت است. با توجه به اعداد مطرح‌ه می‌توان نتیجه‌گیری این مدل جدید در مقایسه با نمونه قبلی ۲۷ اسب بخار قدرتمندتر است و گشتاور نیز ۱۵ پوفورت بهبود یافته است. در بخش جعبه دنده نیز مشتریان می

یک جدول با دو شرح

جدول عادی	افقی: <p>۱- بخش خوشمز و پرطرفداریلو – ناسازگاری در عقیده</p> ۲- پرسنو – پایان کار
۳- زئرال جنگ‌های انفصال – حرف دهان کجی – کار و عمل – من و تو می‌شویم	عمودی: <p>۱- رایشه لوجی – نامدارترین پادشاه دوره صفویان</p> ۲- قلمی‌ای از اصغر نعیمی (۱۳۹۸) – یکدک ماشین
۴- موبند – قیل پاستانی – تکبر – نوعی طریقه‌نمایش رنگی تلویزیونی	۳- درنده – سخن بیپوده
۵- کلمه درد – هرز حزب کمونیست – دویبئی	۴- کاشف قانون جاذبه – ساز قلمی
۶- شجاع ودلیز – آبی سیر – بیم	۵- گل مجتهد – خنده دار
۷- همراه اشغال – همدانسان (امین) – ساز سیمی – سست وبی حال	۶- شهر حضرت عبدالعظیم
۸- معاشرت ومصاحبت	۷- رواندازیابستانی
۹- نام بئی – ستاره دنباله دار – واحد نظامی – یارخوش!	۸- ناطق – از آفات درختان
۱۰- پذیرش سخن کسی – صحیح – نمره اضافی!	۹- میسوه دار – شهر «بیاب‌عاش
۱۱- شاخه‌ای از علم فیزیک – باوقار – به روخوابیده	۱۰- نازدشت» در استان کرمان
۱۲- آقای زاپنی – کارگاه جولاهی – غوغا و آشوب – غذای آبکی	۱۱- حالت دهنده مژه – مرکز برنام‌ریزی و فرماندهی در ارتش – نام «کاسترو»
۱۳- تصدیق فریگی – گوش دادن – کلمه ریط – حرف همراهی	۱۲- صدمه – از میادین مهم واصلی تهران – آب نیمه گرم – قلّه زاگرس
۱۴- نشان دادن – فرد یا نهادهی که از نظر قانونی مالک بخشی از سهام در یک شرکت خاص باشد	۱۳- بزرگترین سنگ نیشته جهان در ۳۰ کیلومتری شهر کرمانشاه
۱۵- سرمربی «سناچی مازندران» – درخور، شایسته	۱۴- رفته مو – کاست صوتی روستای «قره داشلی» – عددعفا

عمودی:	جدول عادی شماره ۳۶۰۶
۱- رایانه لوجی – نامدارترین پادشاه دوره صفویان	۲- قلمی‌ای از اصغر نعیمی (۱۳۹۸) – یکدک ماشین
۳- درنده – سخن بیپوده	۴- کاشف قانون جاذبه – ساز قلمی
۴- گل مجتهد – خنده دار	۵- شهر حضرت عبدالعظیم
۵- رواندازیابستانی	۶- ناطق – از آفات درختان
۶- میسوه دار – شهر «بیاب‌عاش	۷- حالت دهنده مژه – مرکز برنام‌ریزی و فرماندهی در ارتش – نام «کاسترو»
۷- صدمه – از میادین مهم واصلی تهران – آب نیمه گرم – قلّه زاگرس	۸- بزرگترین سنگ نیشته جهان در ۳۰ کیلومتری شهر کرمانشاه
۸- رفته مو – کاست صوتی روستای «قره داشلی» – عددعفا	۹- مرکز «انگلیس» – در جنگل قراوان است- شاگردا
۹- مرکز «انگلیس» – در جنگل قراوان است- شاگردا	۱۰- پذیرش دعا – ماندگار – ملامت‌کننده
۱۰- پذیرش دعا – ماندگار – ملامت‌کننده	۱۱- فانوس دریایی – گفتاواز
۱۱- فانوس دریایی – گفتاواز	۱۲- دیبغه بانگی – ضمیر اول شخص مفرد
۱۲- دیبغه بانگی – ضمیر اول شخص مفرد	۱۳- اثر رطوبیت – نوعی کف پوش – دهان – رنجوری
۱۳- اثر رطوبیت – نوعی کف پوش – دهان – رنجوری	۱۴- سنگ گزفته – مرسدس بنز۱۷۱۱۱
۱۴- سنگ گزفته – مرسدس بنز۱۷۱۱۱	۱۵- از آثار ابن سینا – سبیل

جدول روزنامه دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تعلیل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مدل حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازد.

جدول ویژه	افقی: <p>۱- یکی از شکل‌های معمول محلی موسیقی جنوب ایران – هافک دفاعی ملی پوش استقلال تهران</p> ۲- تیمی در «اسپانیا» – مژه دلچسب
۳- گریه برصد – حرف تعجب – پر سوز و گداز – مخفف شاه	۴- برادر (آبادانی) – بارز- نیز- جاودانی، یادباری
۵- نورانی – با هم و همراه – گریه کنان	۶- وادار کردن – آشنا – حریف مسابقه
۷- غنایی در آشپزی سنتی	۸- شبیه – واحد پول «کمستان» – عظیم‌الجنه
۹- قیمت – توان – ذریه – شهر زلزله	۱۰- دستوری – رهبر حزب کمونیست – انس گرفته
۱۱- مضیقه – جنگ – هر چیز مدور و دایره شکل	۱۲- مخفف چهار – درکارگرد لب – رغبت‌ها – سنگ آسیاب
۱۳- منطقه‌تفریحی واپاز چه‌مانند در «انگلیس» – جمع‌دین – بوئیند- ۳۱ سانت	۱۴- محرم اسرار – علم بررسی خواص مختلف آب‌های کوه زمین
۱۵- کتاب‌خانم (پرل‌بک) – جزئومه	

عمودی:	حل جدول ویژه شماره ۳۶۰۶
۱- وسیله تقویت شنوایی – فیلم «محمدحسین فرحبخش»	۲- آپکند – دارای اسم یک
۳- بلی در مکالمه – برابر – باروزی سازنده جامعه – گریه عربی	۴- خیر افشاگر – تحسین فریگی
۵- پول (ژاپن) – با «دریا» جیبجون	۶- مقابل «خروج» – ورزش توپ و چوگان – پند
۷- وسیله پرواز انفرادی – شیوه رفتار- متحرک	۸- حرف نشانه مفعول – خرد – نویسنده و نمایشنامه نویس معاصر «انگلیسی»
۹- دارای ظاهر ناخوشایند – نظیر- لطیف	۱۰- جنگل کوچک – سرسرا و اتاق پذیرایی – شب پیش ازامروز
۱۱- شیطان – لیخند آهسته – از سموم دفع آفات	۱۲- با شکن آید – دریاچه «استرالیا» – سدی در استان گلستان» – تاب‌ووان
۱۳- درشت‌تر از ماسه – همسر «سلیمان‌نبی (ع)» – جنس‌خشن- صوت رنج	۱۴- گل همیشه عاشق – مرکز «مجارستان»
۱۵- موسیقیدان «آلمانی» معروف سبک «رومانتیک» – محصول چتر	

برترین لپ تاپ‌های سال ۲۰۲۰ معرفی شدند



لپ تاپ جی ۵ شرکت دل با نمایشگر ۱۵ اینچی، ۹۰۰دلار قیمت دارد و ارزان‌ترین لپ تاپ برای اجرای بازی‌های ویدئویی با کیفیت مناسب تلقی می‌شود. البته مدل‌های جی ۳ و جی ۷ این لپ تاپ هم عرضه شده است. لپ تاپ میان رده G5 ۱۵ در پردازنده قدرتمند Ryzen ۵۴۰۰H هم بهره مند است.

بهترین لپ تاپ با نمایشگر بزرگ و عمر باتری طولانی:

لپ تاپ گرام ۱۷ شرکت ال جی با نمایشگر ۱۷ اینچی گزینه‌ای مناسب برای خرید در این زمینه محسوب می‌شود. عمر باتری این لپ تاپ هم به ۱۳ ساعت می‌رسد و در تولید آن از پردازنده نسل دهم اسکر Core i۷ اینتل استفاده شده است. البته قیمت حدوداً ۱۷۰۰ دلاری این لپ تاپ خرید آن را برای عموم دشوار می‌کند.

بهترین لپ تاپ برای کسب و کارها:
کارمندان و صاحبان مشاغل با پرداخت حدود ۱۸۵۰ دلار می‌توانند لپ تاپ لیتینود ۹۵۱۰ شرکت دل را خریداری کنند. البته ایسوس و لنوو هم لپ تاپ‌های حرفه‌ای مناسبی را تولید و عرضه کرده‌اند. اما این لپ تاپ دل بهترین گزینه محبوب می‌شود. این لپ تاپ در مدل ۱۴ و ۱۵ اینچی تولید شده و عمر باتری آن به ۲۰ ساعت می‌رسد. پردازنده Core i۷ اینتل، امنیت بالا، قابلیت مدیریت امور از راه دور، سازگاری با شبکه‌های مخابراتی نسل چهارم و پنجم و استفاده از هوش مصنوعی برای بهینه‌سازی عملکرد مهم‌ترین مزیت این لپ تاپ است. این لپ تاپ دارای ۸ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی است.

فهرست مطالب کتاب را بخوانید، زیرا این کار ضمن اینکه انسان را با موضوع مطالب کتاب آشنایی‌کنده، می‌تواند تصویر کاملی از محتوای کتاب به دست دهد. خواندن مقدمه کتاب که می‌توان آن را حاوی خلاصه کتاب تلقی کرد هر گز دست‌نهدید، زیرا نویسنده در آن خلاصه موضوع مطالب را به‌منظور آشنایی هرچه بیشتر خواننده به نگارش در آورده که مطالعه آن ضروری است.

وسعت دید

یکی از عوامل کندخوانی، تلفظ کلمات و خواندن تک تک آن‌ها حتی بصورت بی‌صدا است که باید از آن پرهیز نمود. هنگام خواندن وسعت دید را می‌توان تساح دیدن بیش از پنج کلمه در هر توقف گسترش داد. برای دیدن بیش از یک کلمه در هر پار باید از حرکت سر جلوگیری شود، بدین ترتیب تعداد توقف‌های یک خواننده در پاراگراف دو خط و نیمه به حدود پنج تا شش توقف کاهش پیدا می‌کند.

دقت به موضوع اصلی

موقع خواندن مطالب تازه باید به‌موضوع اصلی و محوری کتاب توجه داشت یعنی جملات گویا و کلمات اصلی را تشخیص داد. دقت و درک موضوع اصلی کتاب تمرکز خواننده را افزایش داده و از حاشیه پردازی و اتلاف وقت جلوگیری می‌کند، در نتیجه جوان یادگیری بیشتر می‌شود. هنگام خواندن مطالب، ذهن را باید خالی از رویا و فکر کردن به موضوعات جانبی کرد تا مطلب بطور کامل در ذهن بماند.

کتاب را همواره بدون شتاب و عجله مطالعه کنید و تازمانی که مطلبی را به‌درستی فرا نگرفته‌اید سررا مطالعه مطلب دیگر نروید. مطالب کتاب غیر درسی و درسی به هم پیوسته و مرتبط است، زمانی که یک مطلب را خوب یاد نگرفته‌اید، مطالعه و یادگیری مطالب دیگر یادشواری صورت می‌گیرد. مطالعه کتاب‌ها بویژه کتاب‌های علمی باید در کمال دقت و وسواس صورت گیرد.

جهش از مطالعه یکسک موضوع به موضوعی دیگر، بدون در نظر گرفتن فاصله، سبب می‌شود که دو مطلب درهم آمیزد و در نتیجه هیچ‌کدام از دو مطلب به‌درستی در ذهن فرد باقی نماند. برای تغییر موضوع مطالعه همواره سعی کنید ی‌وقه ایجاد کنید تا مطالب جدید و پیشین در هم آمیخته نشود. یکی از عوامل

کتاب از همواره بدون شتاب و عجله مطالعه کنید و تازمانی که مطلبی را به‌درستی فرا نگرفته‌اید سررا مطالعه مطلب دیگر نروید. مطالب کتاب غیر درسی و درسی به هم پیوسته و مرتبط است، زمانی که یک مطلب را خوب یاد نگرفته‌اید، مطالعه و یادگیری مطالب دیگر یادشواری صورت می‌گیرد. مطالعه کتاب‌ها بویژه کتاب‌های علمی باید در کمال دقت و وسواس صورت

استفاده از آلومینیوم در تولید موجب کاهش وزن ۳ کیلوگرمی شده است. رینگ‌ها در حالت استاندارد ۱۹ اینچی هستند.

در فضای داخلی کابین نیز نمایشگر ۱۱۰ اینچی لمسی ویژه تنظیمات سیستم سرگرمی، نمایشگر دیجیتالی امپیر کاپیزین



حسابداری، حسابرسی، بیمه تأمین اجتماعی، خرید و فروش فصلی، مالیات بر ارزش افزود، حقوق و دستمزد

تلفن همراه: ۰۷۵۷۱۷۳-۰۹۱۲

تلفن مرکز: ۰۷۶-۴۴۴۶۱۱۵۱

شرکت آریا اطلس کیش

آدرس: خیابان ساحل بازار دیپلمات طبقه اول تجاری واحد ۱۰۹