

بهترین ترنند برای درس خواندن

امتحان‌ها شروع شده و این روزها همه به تکاپو افتادند تا بهترین و کارآمدترین روش درس خواندن رو پیاده کنند. خبر بد این که بهترین روش وجود نداره چون آدم‌ها با هم فرق دارند و هیچ قاعده یکسانی برای همه جواب نمیده. خبر خوب این که به سری ترنند وجود داره که می‌تونه کمکتون کنه، مثل «اثر فاصله گذاری»؛ این اصل میگه وقتی چیز تازه‌ای یاد می‌گیرید مغزتون اون رو ذخیره می‌کنه، بعد اطلاعات جدید رو با دانسته‌های قبلی مرتبط می‌کنه و شبکه‌ای از معانی به هم پیوسته رو شکل میده. این فرایند به سادگی چیزی که توضیح دادیم نیست، مغز برای این کار تلاش زیادی می‌کنه و براش ممکن نیست گذر گاه‌های عصبی رو در مدتی کوتاه به حدی گسترش بده که آموخته‌های جدید برای همیشه در ذهن ذخیره شوند. خب حالا معلوم شد چرا گاهی با وجود این که مطلبی رو بارها و بارها می‌خونیم ولی خیلی زود فراموش می‌کنیم. ساعت‌های طولانی مطالعه کردن و تکرار چندباره، خلاف تصور مون فایده زیادی نداره چون مغز فرصت کافی پیدا نمی‌کنه تا ارتباطات عصبی شکل گرفته رو تقویت کنه. پس مطالعه در بازه زمانی طولانی‌تر، حتی وقتی تکرار کمتری داشته باشیم چون مطابق با روند طبیعی مغز برای ذخیره سازی اطلاعاته، مفیدتره و نتیجه بهتری هم داره.



گپی با یک گروه نوجوان درباره حرف‌هایی که نمی‌توانند بزنند

نوجوانی و ناگفته‌هایش

آلپه توانا / روزنامه نگار



«هربار حرف می‌زنیم، می‌شنویم؛ هیس! الان وقتش نیست. تو رو چه به این حرف‌ها؟ اصلا درست رو خوندی؟ این جمله‌ها را فقط در برابر حرف‌های به قول بزرگ ترها ممنوعه و سوال‌های بزرگانه نمی‌شنویم، خیلی وقت‌ها حرف‌های ساده‌مان هم توی دهان‌مان

● **اسما:** «ما خیلی چیزها را نمی‌توانیم بگوییم چون می‌شنویم تو هنوز بچه‌ای، نمی‌فهمی، درک نمی‌کنی. پس مجبور می‌شویم سکوت کنیم یا کلمه‌های‌مان را توی چشم‌های‌مان بریزیم به این امید که فهمیده‌شود که نمی‌شود. بعد حرف‌های‌مان تبدیل می‌شود به فریادی که در گلویمان خفه می‌شود. همیشه که این‌طوری نمی‌ماند، یک‌روز همه نگفته‌ها فوران می‌کند. برای هر کس، طوری پیش می‌آید. گفتنی‌های من درباره علاقه‌ام به ورزش است. هندبال را دوست دارم و در مسابقات شرکت می‌کنم ولی همه با ورزش کردنم در سطح حرفه‌ای مخالف‌اند. اطرافیان بهم می‌گویند وقتی به جایی برسی توی تلویزیون نشانت می‌دهند و آبروی ما می‌رود. مردم می‌گویند بین چه دختری تربیت کرده! هربار هم که می‌خواهم درباره این موضوع حرف بزنم، طوری جواب می‌شنوم که ترجیح می‌دهم سکوت کنم. شاید کسی دقیقا مشکل من را نداشته باشد ولی هم‌سن‌وسال‌های من از دیده و شنیده نشدن، آزار می‌بینند.»

● **ربحانه:** «حرف زدن برای ما، خیلی وقت‌ها سخت می‌شود چون طرف مقابل‌مان، به اندازه سن خودش فکر می‌کند. همه چیز را به سن خودش می‌سنجد و بلد نیست خودش را جای ما بگذارد. من یک برادر کوچک دارم. می‌دانم که رفتارم با او نباید مثل رفتارم با دوست‌هایم باشد. تجربه بچگی خودم را یادم نرفته و سعی می‌کنم رفتار او را در سن خودش بفهمم. بزرگ ترها ولی در برابر ما این کار را نمی‌کنند. مثلا می‌گویند آن فیلم را نبین و این رمان را نخوان. دلیل اش را که بپرسی، می‌گویند چون مناسب سنت نیست. این که نشد دلیل! یعنی چی

آثار شما



کیارش ازدری، ۱۲ساله | خوشنویس

کیارش، هنرجوی دوره فوق ممتاز انجمن خوشنویسان سبزوار، این دوبیت زیبا از حافظ را با خط خوشش نوشته و برای مان فرستاده است.

شما هم اگر دست به قلم هستید، عکاسی یا خوش نویسی بلدید آثارتان را برای ما بفرستید تا با اسم و عکس خودتان چاپ کنیم.

کمیک

فتح... زاده، مدیرعامل سابق استقلال گفته «اگر برگردم مسی را به استقلال می‌آورم». خب مسی اگه بیاد تو فوتبال ما چی میشه؟

● درآمد غیرفوتبالش رو با جذب اسپانسر می‌بره بالا

● می‌تونه با سلبریتی‌های اینستاگرامی عکس بگیره

● و می‌تونه بره توی برنامه‌های پربیننده و معروف بشه



جوانه (وبه نوجوانان)

زندگی‌سلام
پنج‌شنبه
۲۸ خرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۳۹

#حال_خوب



متین ۱۴ ساله
میگه: «بعضی‌ها
فکرمی‌کنن
فقط با شانس به
خواسته‌هاشون
می‌رسن اما به
نظر من شانس
وجود نداره همه
چیز به تلاش
آدم ارتباط داره.
این تلاش کردن
همون چیزیه که
حال من رو خوب
می‌کنه.»

میثی پرونده

از آمدن پروانه‌ها خوشحال باشیم یا نگران؟



عکس: آلسا

مدتهاست که در شهرها غیر از انسان، موجودات زنده زیادی نمی‌بینیم؛ حشره‌ها و پرنده‌ها که تا چندوقت پیش همسایه‌های قشنگ و بی‌آزارمان بودند، کم‌پیدا شده‌اند. شهرها دیگر فقط برای ساختمان‌ها و خودروها جا دارند و نسل آینده احتمالا تنها برخوردش با جانوران فقط از طریق عکس و فیلم‌های اینترنتی خواهدبود. داریم به این چیزها عادت می‌کنیم که یک‌روز صبح از خانه بیرون می‌رویم و چشم‌مان می‌افتد به دسته‌های پرجمعیت پروانه. شبیه شخصیت اصلی فیلم‌های علمی-تخیلی می‌شویم که یک‌روز در زمان دیگری از خواب بیدار شده یا با موجودات ناشناخته‌ای برخورد کرده است. متعجب و ترسیده‌ایم و نمی‌دانیم سروکله پروانه‌ها از کجا و چرا پیدا شده‌است؟ «افزایش بارندگی‌های اخیر در کشور می‌تواند علت زیاد شدن تعداد پروانه‌ها باشد. پروانه‌ها، موجودات رطوبت‌دوستی هستند. این حشرات در جلوی دهان، خرطومی دارند که با آن آب می‌نوشند و موادمعدنی مانند آهن و کلسیم را از آب جذب می‌کنند. بنابراین، به دلیل بالا رفتن رطوبت تعداد پروانه‌ها افزایش یافته‌است». پس به‌خاطر رطوبت است که به شهرهای ما مهاجرت کرده‌اند؟ «تجمع این پروانه‌ها مهاجرت نیست چرا که مهاجرت یک امر دوطرفه است و رفت و برگشت دارد. اما درباره این پروانه‌ها مشخص نیست رفت و برگشتی داشته باشند. گونه‌ای از پروانه‌ها هستند که به گونه «مونارک» یا سلطنتی معروفند که سه، چهار هزار کیلومتر هم سفر می‌کنند و بیشتر به مناطق آمریکای جنوبی مهاجرت می‌کنند که اصلا این گونه پروانه در ایران وجود ندارد. درواقع این را می‌توان نوعی هجوم پروانه‌ها دانست. هجوم این پروانه‌ها یا زاییده حرکت خودشان است یا همراه باد جابه‌جا شده‌اند و به دلیل وزن سبکی که دارند به راحتی و در هر جهتی جابه‌جا می‌شوند». باید از آمدن‌شان خوشحال باشیم یا نگران؟ «این پروانه‌ها آفت نیستند. این حشرات چهار مرحله در دوران حیات خود دارند. مرحله اول تخم، مرحله دوم لارو، مرحله سوم شفیره یا همان پيله و مرحله چهارم بالغ است که حشره به مرحله بلوغ و پرواز می‌رسد و می‌تواند پرواز کند. مرحله سوم در طبقه خاصی از پروانه‌ها وجود دارد که در ایران وجود ندارد. این پروانه‌ها نمی‌توانند آفت باشند زیرا زمانی که در مرحله لارو یا کره‌مینه هستند، حجم زیادی غذا می‌خورند و وقتی داخل پيله یا شفیره می‌روند و از آن خارج و تبدیل به پروانه می‌شوند، تغذیه‌ای ندارند. این حشره در این مرحله تنها جفت‌گیری و تخم‌گذاری می‌کند بنابراین به احتمال زیاد، با توجه به این‌که در فصل بهار هستیم، این پروانه‌ها در جایی مرحله کره‌مینه بودن را پشت سر گذاشته و از تخم خارج شده و به سمت ما حرکت کرده‌اند. در این مرحله، پروانه تغذیه نمی‌کند که بتوان آن را آفت تلقی کرد». حضورشان نشانه‌ای از تغییر اقلیم است؟ «نمی‌توان به این سرعت چنین نتیجه‌گیری کرد. وقتی یک باره ۴۰ هزار پروانه وارد شهر شده چگونه می‌توانیم با قطعیت بگوییم تغییر اقلیم رخ داده‌است؟ تغییر اقلیم شواهد دیگری دارد». سال‌های بعد هم منتظرشان باشیم؟ «این فصل سال بهترین زمان برای تخم‌گذاری آن‌هاست و به همین دلیل اگر سال بعد باد شدیدی نوزد بچه‌های این پروانه‌ها را دوباره می‌بینیم».

مطالب داخل گیومه، درواقع جواب سوالات ما درباره مهمان‌های ناخوانده‌مان، از متن مصاحبه‌های آقای «اسماعیل کهرم»، بوم‌شناس و فعال محیط‌زیست، به نقل از خبرآنلاین و فرهیختگان است.