

## پزشک خانواده یا ویکی پدیای سخنگو سر میز غذا!

رفقا سلام!

حالتون چطورره؟ ببینید چی پیدا کردم؟ به ارشبو مفصل از کارتون های قدیمی تو سایت تلویزیون، اکه از اینا نیستید که فکر می کنن کارتون فقط مال بچه هاست، تو وقت های بیکاری می تونین کلی پویانمایی کوتاه چند دقیقه ای ببینید. اصلا هم از قدیمی بودنشون، بد به دلتون راه ندین چون اتفاقا خیلی هم حرفه ای و خوش ساختن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



صفحه نوجوان روزهای فرد



خوردن از آن لذت هایی است که همه در کش کرده اند و گاهی حتی از خیلی علاقه مندی های مان اولویت بالاتری هم دارد. هیچ چیز به پای خوردن میوه محبوبی که تازه فصلش شده نمی رسد یا غذایی که همیشه انتظارش را می کشیدید اما فقط باید شانس بیاورید که ضد حال نخورید. بعضی ها بدون این که منظوری داشته باشند هنگام خوردن غذا یا میوه تمام صحنه های چندش دنیا را برای تان فهرست می کنند. مثلا اگر شما در حال خوردن گیلاس یا آلبالو باشید احتمالا خاطرات چشم در چشم شدن شان با کرم های ریز را تعریف می کنند و بلافاصله هم یادآور می شوند که «گیلاس رو همین طوری خوردی؟ آخ آخ باید اول بارش کنی ببینی توش چه خبره!» یا مثلا از سم زیادی که توی میوه هاست و باعث می شود تغییر رنگ یا تغییر اندازه پیدا کنند صحبت می کنند و تذکر می دهند که اگر ریزش مویا حساسیت داری مال همین هاست. از این افراد باید ترسید چرا که هر لحظه ممکن است محبوب ترین خوراکی هارا از هر مارتان کنند. در همه دنیا مر سوم است ها و قتی چیزی می خوردند یا سر سفره و میز غذا هستند در باره غم و غصه ها و حال پریشان شان حرف نزنند، ماجراهای چندش آور و صحنه های دلخراش را برای هم توصیف نکنند و بگذارند غذا با آرامش از گلوئی دیگران پایین برود. لازمی نیست لحظه خوردن غذا از آفت های برنج، کرم های لابه لای کلم بروکلی یا امعا و احشای گوشت برای همدیگر صحبت کنیم و ویکی پدیای سخنگو بشویم. الزامی هم نیست که نقش پزشک خانواده را بازی کنیم و از قاطی شدن انواع مواد غذایی توی معد و اتفاق هایی که احتمالا بعد از مخلوط شدن رخ می دهد تصویر ارائه بدهیم، می شود این ماموریت های مهم و تاثیر گذار را برای بعد از غذا نگه داشت.

یک گفت وگویی صمیمی با نایب قهرمان شطرنج جوانان جهان

## برای بهترین بودن می جنگم نه مدال

گفت وگو

دقیقا ۱۰ روز پیش بود که نوجوانی اهل بابل در مسابقات شطرنج جوانان جهان با هفت باری و فقط فاصله نیم امتیاز از حریفش، نایب قهرمان شطرنج جوانان جهان شد. «مبینا علی نسب» ۱۹ ساله، در شطرنج افتخارهای زیادی دارد و بهانه

واکنش نشان دهید. بنابراین یک شطرنج باز باید آمادگی جسمانی بالایی داشته باشد که به قدرت تمرکز هم کمک می کند. من به جز شطرنج، یوگا کار می کنم تا آمادگی ام را حفظ کنم. پس اگر از من بپرسید، می گویم شطرنج دوتا ورزش حساب می شود، فرق حرفه ای ها و آماتور ها در شطرنج چیست؟ چرا گاهی می شنویم یک شطرنج باز حرفه ای از رقیبی تازه کار شکست می خورد؟ مبینا توضیح می دهد:

«غیر حرفه ای ها بدون هیچ برنامه ای بازی می کنند و این بازی با آن ها ساخت می کند چون مشکل می توانیم حرکتهای بعدی شان را پیش بینی کنیم». شطرنج بازها چطور حرکت بعدی حریف شان را حدس می زنند؟ مبینا پاسخ می دهد: «مهارت پیدا کردن در این کار، از تجربه و علم و اعتماد به نفس می آید. حتی برنامه تمرینی برایش داریم؛ در بعضی از اردوها، مربی شرایط مختلفی برای ما می چید و آن جاسعی می کنیم راه حل های متفاوت را امتحان کنیم. این تمرین ها قدرت پیش بینی را بالایی برد».

شطرنج شاه زندگی ام است

برای شما هم این سوال پیش آمده که وضعیت در آمد در شطرنج چطور است؟ مبینا می گوید: «باورزش های دیگر، مثلا فوتبال اصلا قابل مقایسه نیست، ما شطرنج بازها حقوق ثابت نداریم. برای مدال های مان جایزه می گیریم که میزانش به رنگ مدال و سطح مسابقات بستگی دارد. مثلا من در همین مسابقه آخر که نایب قهرمان جهان

۹ ساله است، مثل خیلی از هم سن و سال هایش به باشگاه می رود تا تابستان سرگرم باشد. چند مدال و مقام در یکی، دو مسابقه معمولی باعث می شود شطرنج را جدی بگیرد. هنوز ۱۱ سالش نشده که قهرمان مدارس آسیا می شود و از آن به بعد با شرکت در هر مسابقه ای مدال های خوش رنگ تری به دست می آورد. در آستانه ۱۶ سالگی قهرمان آسیا می شود و همان سال در رده سنی خودش نایب قهرمانی جهان را به دست می آورد. به مسابقات قهرمانی بانوان جهان اعزام می شود، به عنوان اولین ایرانی از مرحله اول مسابقات صعود می کند و کمی بعد در جمع ۱۶ بازیکن برتر جهان قرار می گیرد. با نایب قهرمانی چند روز پیش اش حالا دست کم ۲۰ مدال بین المللی دارد که از همه چیز برایش مهم تر و با ارزش تر است. می پرسم اگر روزی همه مدال های تر ا دزد ببرد چه می کنی؟ متعجب می گوید: «کار خاصی نمی کنم. به هر حال مدال ها ارزش مادی ندارند و فقط ارزش معنوی شان یعنی ثبت شدن اسم فرد در تاریخ ورزش کشورش مهم است. خب البته دلم هم می سوزد چون انگار حاصل دسترنج چند ساله ام از دست داده ام ولی یاد گرفته ام برای اتفاقاتی که در آن ها نقشی ندارم دلسوزی هم نکنم».

شطرنج مگه ورزش شه؟

شطرنج اصلا ورزش است؟ اگر هم باشد، ورزش تنبل هاست ...؛ همه کلیشه هایی را که در باره شطرنج در ذهن خیلی هاست، می پرسم. مبینا حساسی از رشته ورزشی اش دفاع می کند: «وقتی سر میز مسابقه شطرنج می نشینید، باید از لحاظ روحی و جسمی آماده باشید. اتفاقا خیلی از هم رشته های ما معتقدند که شطرنج بعد از بوکس حرفه ای سخت ترین ورزش دنیا است. واقعا سخت است که پنج شش ساعت پشت یک میز بنشینید، کلی استرس تحمل کنید و با تمرکز و قدرت ذهنی در برابر هر حرکت حریف

مینی مهارت

## سلطان انشانویسی شوید

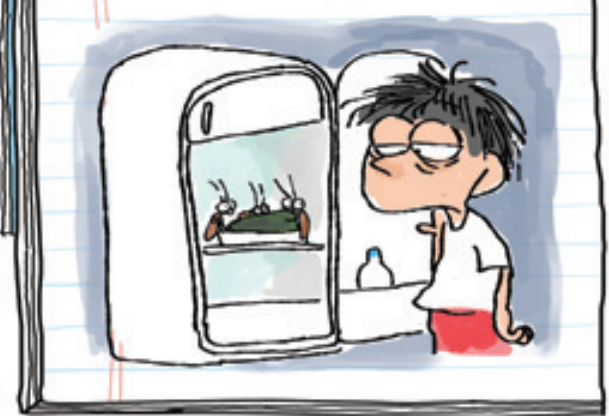
الهام حبشی



انشادرسی است که معمولا میزان علاقه مندی به آن حد متوسطی ندارد؛ یا با جان و دل دوستش دارید یا با تمام وجود از ش فرار می کنیم. اگر شما هم مثل من از آن هایی هستید که برای رسیدن رنگ انشاد تلوی دل شان نیست، تا آخر این مطلب کوتاه با ما همراه باشید. معمولا هر هفته معلم چند موضوع دلخواه در اختیار دانش آموزان می گذارد تا با توجه به سلیقه خودشان، انشان بنویسند. اگر می خواهید بهتر از همکلاسی های تان بنویسید، آموختن چگونگی توصیف اولین قدم موفقیت شماست. ممکن است از شما بخواهند یک شخص، شهر، فصل یا یک تصویر را توصیف کنید یا کمی از سفری که رفته اید بگویند. یک توصیف خوب نیازمند به کار گرفتن هر چه بیشتر و دقیق تر پنج حس اصلی بویایی، شنوایی، بیهایی، چشایی و لامسه است. چیزی را که قرار است در باره اش انشان بنویسید به خوبی و با جزئیات ببینید. اگر موضوعی که قرار است در باره اش بنویسید در دسترستان نیست، از تصاویر موجود در اینترنت کمک بگیرید. در مرحله بعد، چهار حس دیگر خود را راه بیندازید. چیزی که می خواهید توصیفش کنید، چه بویی دارد؟ عطرش شمار اید چیز دیگری هم می اندازد؟ صدایش چطور است؟ گوشخراش است یا آرامش بخش؟ چشم های تان را ببندید و لمسش کنید. حالا بگویید چیزی که زیر انگشتان شماست چه تصویری را در ذهن تان شکل می دهد؟ اگر یک خوراکی است، چه مزه ای دارد؟ در مرحله بعد باید در باره چیزی که قرار است بنویسید اطلاعات کسب کنید و چند مقاله در باره اش بخوانید. باین کار ذهن تان برای نوشتن بازر تر خواهد شد. اما در مرحله آخر بگذارید یک کلید طلایی در اختیار تان بگذارم. تلاش کنید بازه ها و گان خود را گسترش دهید. کلمات کلیشه ای را کنار بگذارید و برای توصیف کردن دنبال تشبیهات بگردید. مثلا به جای «امروز گل گل زرد قشنگ خریدم»، می توانید بنویسید «امروز گلی به زیبایی خورشید خریدم».

از لحاظ روحی احتیاج دارم شب اگر کوکوسیزی هم داشتیم، صبح که در یخچال رو باز می کنم بایک تیکه پیترای باقی مونده از شام مواجه بشم.

آیدو و آرا احمد علی احمد پور، سعید مرادی



## چرا در سن بلوغ صدای مان دو رگه می شود؟

مریم ملی | روزنامه نگار

نه سر ما خورده اید و نه گلوئی تان درد می کند، از حساسیت فصلی و آلرژی هم خبری نیست پس چه بلایی سر صدای تان آمده است؟ گاهی خیلی بم می شود و گاهی هم انگار یک نفر پیچ ولوم آن را می چرخاند و صدای تان را کم و زیاد می کند. این چه وضعش است؟ بقیه

می گویند صدای تان دور گه شده و طبیعی است چون در سن بلوغ هستید و بدن تان دار تغییر می کند. ولی سوال این جاست که چه چیزی روی صدای ما تاثیر می گذارد و دقیقا چه ماجرابی باعث می شود صدای مان ناگهان این قدر تغییر کند؟

در سرتاسر حنجره، دو عضله قرار دارند به اسم تارهای صوتی که در ستن مثل نوارهای لاستیکی هستند. با رشد حنجره، تارهای صوتی بلندتر و ضخیم تر می شوند. استخوان های صورت تان نیز شروع به رشد می کنند. حفره های درون سینوس ها، بینی و پشت گلو بزرگ تر می شوند و فضای بزرگ تری داخل صورت ایجاد می کنند که حجم بیشتری به پژواک صدای شما می دهد. همه این تغییرات طبیعی باعث می شود صدای شما بم یا همان دور گه به نظر برسد. قبل از رشد، حنجره شما نسبتا کوچک است و تارهای صوتی تان هم تقریبا نازک هستند. به همین دلیل صدای تان تیز و بچگانه است. اگر خیال کرده اید با پشت سر گذاشتن سن بلوغ همه چیز درست می شود در اشتباهید؛ حتی بعد از آن که حنجره تان بزرگ شد باز هم صدای تان در حال تغییر است و ممکن است این تغییرات تا ۱۹ و ۲۰ سالگی ادامه داشته باشد. بزرگ تر شدن حنجره و رشد تارهای صوتی برای همه آدم های روی کره زمین رخ می دهد و لازم نیست نگران باشید و فکر کنید فقط شما هستید که عجیب به نظر می رسید.

## یک نوجوان مشکل نقطه کور خودروها را حل کرد



یکی از مشکلات راننده ها هنگام رانندگی کردن، قسمت هایی از محیط اطراف است که به خاطر شکل خودرو دیده نمی شوند. به این نقاط در اصطلاح «نقاط کور» دید راننده می گویند. بسیاری اوقات وقتی موتورسوار، دو چرخه سوار یا شخص پیاده در این نقطه قرار می گیرد، از دید راننده خارج و همین موضوع باعث حوادث رانندگی می شود. شاید کسی فکرش را نمی کرد یک نوجوان برای حل این مشکل

دست به اختراع بزند. «آلینا گسler» دختر ۱۴ ساله آمریکایی راه حلی ساده و کاربردی برای این مشکل پیدا کرده است. آلینا طرحش را این گونه توضیح می دهد: «من این کار را با گذاشتن یک دوربین در پشت ستون کناری خودرو انجام دادم. این دوربین تصویر را به کمک یک پروژکتور روی ستون خودرو می اندازد و درواقع آن را نامرئی می کند که این باعث می شود راننده پشت ستون را ببیند». جالب است که راننده در حالی پشت ستون را واضح می بیند که بقیه سر نشینان نمی توانند آن را ببینند.

## رودخانه آب جوش!



معمولا رودخانه ها را با آب خنک و سردشان می شناسیم و تابستان ها هندوانه و بطری های نوشابه مان را توی آب شان می گذاریم تا خنک شوند. البته رودخانه هایی را هم در جهان می شناسیم که آب گرم دارند. اما حتما عجیب است که بارودخانه ای مواجه شوید که آب جوش دارد! این رودخانه که در جنگل های آمازون واقع در کشور پرو جریان دارد، بین اهالی منطقه به نام «شانای تیمپیشکا» شناخته می شود. شانای حدود ۶ کیلومتر

طول دارد و آبش به حدی داغ است که در صورت تماس می تواند موجب سوختگی بدن شود اما اگر مراقب دست تان باشید می توانید با آن جای دم کنید. جالب است بدانید برخلاف تصور معمول، این رودخانه منشأ آتش فشانی ندارد و از چشمه های آب داغ بیرون می آید.

منابع: ایسنا، شبکه خبر