

اتیکت

بدو خوش تیپ، بدو!

ما این‌جا هر از گاهی در باره‌ر از های خوش‌تیپی حرف می‌زنیم ولی تا حالا نگفته بودیم به‌جز کیف و کفش و لباس، چه کارهای دیگری باید برای خوش‌تیپ بودن انجام دهیم. ما حواس‌مان نبود، بعضی‌ها هم چون تنبلی‌شان می‌شود بهمان یادآوری نکردند از ورزش بگوئیم ولی الان دیگر وقتش است با واقعیت روبه‌رو شویم. هر چقدر هم به سرووضع‌مان برسیم، سر حال‌ها و بانشاط‌ها در خوش‌تیپی یک قدم جلوترند. منظورم این نیست که همه باید اندام متناسب داشته‌باشند، نه! ورزش بدون این‌که قرار باشد از ما آن‌رولد بسازد، ظاهر بهتری بهمان می‌دهد اما کی حوصله دارد؟ ورزش باهمه سختی‌اش، خیلی زود به عادت تبدیل می‌شود. چطور می‌توانیم بهش عادت کنیم؟ قدم اول این است که اهداف سخت و طولانی مدت مثل وزن کم و زیاد کردن و عضله ساختن را بی‌خیال شویم؛ وقتی چنین تکالیفی برای خودمان تعیین می‌کنیم و بهش نمی‌رسیم، همه انگیزه‌مان دود می‌شود و ورزش را کنار می‌گذاریم. راه شخصی خودمان را پیدا کنیم؟ ورزش انفرادی بیشتر حال می‌دهد یا جمعی؟ از رقابت کردن لذت می‌بریم یا فعالیت‌های آرام و بی‌هوا؟ قرار نیست چون الان یوگا مد شده، همه برویم سراغش. نکته مهم دیگر، منظم بودن است. یک روز بی‌حوصله‌ایم، یک روز تکلیف زیاد داریم، یک روز قرار داریم، این‌طوری آن شنبه موعود هیچ وقت نمی‌رسد و عادتش هم شکل نمی‌گیرد. باید زمانی برای ورزش کردن تعیین کنیم و جز در موارد خیلی خیلی ضروری، به آن پایبند باشیم!



برونده‌های مجهول

زیبای مرموز

مناطق زیبایی در جهان هستند که دلیل وجود داشتن‌شان مبهم است

فاطمه قاسمی | مترجم

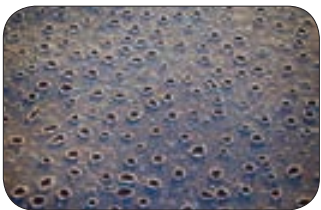
می‌دانستید مناطقی در دنیا وجود دارد که نباید وجود داشته‌باشد؟ یعنی وجودشان



غار مویل

غارها همیشه جذاب و شگفت‌انگیز بوده‌اند ولی غار «مویل» رومانی شبیه هیچ کدام دیگر از موارد مشابه خودش نیست. مویل در سال ۱۹۸۶ خیلی اتفاقی در جریان تأسیس یک مرکز برقی، کشف شد. محققان متوجه شدند و ردی این غار کهن سال،

پنج و نیم میلیون سال پیش بسته شده و هیچ نوری به آن وارد نشده است. مویل طبیعتاً با چنین شرایطی باید خالی و سوت و کور باشد ولی در نهایت شگفتی، حیات در آن جریان دارد البته اکوسیستمش کاملاً با دنیای بیرون فرق می‌کند. در دل غار، دریاچه‌ای وجود دارد که بوی تخم مرغ گندیده می‌دهد. ۴۸ گونه موجود زنده سمی در مویل کشف شده‌اند که هیچ جای دیگری در زمین دیده نشده‌اند؛ این موجودات به دلیل نبودن نور و اکسیژن کافی به شکل‌های عجیبی رشد کرده و بی‌رنگ‌اند.



دایره‌های نامیبیا

در بیابان «نامیب»، زمین‌های مریخ‌گونه‌ای وجود دارد که در آن‌ها دایره‌هایی به قطر ۳ تا ۲۰ متر با فاصله منظم از هم شکل گرفته است. سرتاسر بیابان پوشیده از گیاهان معمول منطقه است ولی در این دایره‌ها هیچ گیاهی وجود ندارد، مثل این که

کسی با ماشین چمن‌زنی آن‌ها را اصلاح کرده باشد. مردم محلی معتقدند این دایره‌ها ردپای ارواح هستند و بعضی‌ها آن‌ها را به عبور بشتاب‌پرنده‌ها نسبت می‌دهند. دانشمندان می‌گویند احتمالاً کار، کار موربانه‌هاست، ریاضی دانان هم تلاش کرده‌اند با معادلات ریاضی الگو و شاید دلیل تشکیل حلقه‌ها را پیدا کنند ولی هیچ کدام از این حدس‌ها تلاش‌ها تا الان راه به جایی نبرده‌وراز میلیون‌ها حلقه زیبایی اسرارآمیز، هنوز سر به مهر است.

باتاتاز

چرا یک آهنگ توی ذهن‌مان گیر می‌افتد؟

مریم ملی | روزنامه نگار

توی کلاس درس نشسته‌اید ولی حرف‌های معلم را نمی‌شنوید انگار توی کله‌تان یک ضبط صوت بزرگ گذاشته‌اند و یک آهنگ به‌خصوص را پخش می‌کنند که مدام تکرار می‌شود. این ماجرا در ساعت‌های زیادی از روز همراه شماست؛ سفره ناهار و حتی موقع خواب همچنان همین آهنگ را توی ذهن‌تان می‌شنوید. نگران نشوید، شما تنها نیستید این ماجرا برای خیلی از افراد رخ می‌دهد تا حدی که برایش اسم هم گذاشته‌اند؛ کرم گوش! بعضی وقت‌ها این پدیده شیرین و لذت‌بخش است ولی اگر بیش از حد تکرار شود حتماً تان می‌رود و دوست دارید زودتر از شرش خلاص شوید اما اصلاً علت این ماجرا چیست؟ پژوهشگران نظرات مختلفی در



کمیک

رفقا سلام!

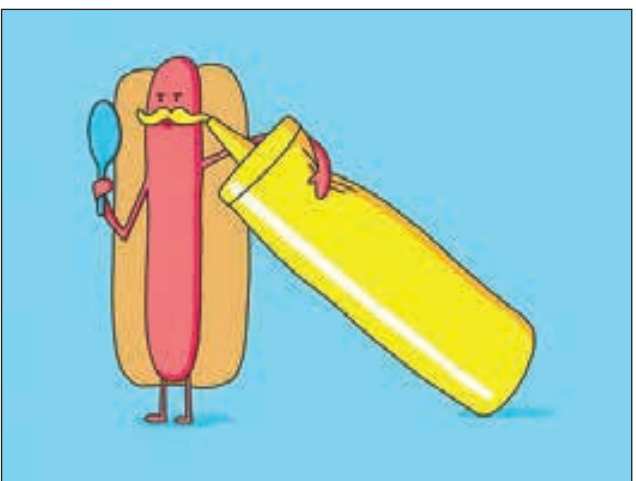
هفته کتاب از فردا شروع میشه، ما هم که دنبال بهانه برای حرف زدن با شما! اگه کتاب خوبی رو خوندین که دوست دارین به بقیه پیشنهاد بدین، دست پنج‌پونین. تو یکی دو پاراگراف برای ما و دوست‌ها تون بنویسین ماجرای کتاب درباره چیه و چرا توصیه‌اش می‌کنین. اگه ستون «پیشنهاد» رو دنبال کرده‌باشین، حتماً می‌دونین که ما هر از گاهی کتاب معرفی می‌کنیم و الان وقتشه که سلیقه شما بیشتر دستمون بیاد.

شماره پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام: ۰۹۳۰۴۳۹۵۷۲
تلفن تحریریه: ۰۵۱۳۷۳۴۰۰



نوجوان روزهای فرد

کاری



هات داگ‌ها وقتی نمی‌خوریم‌شان، حوصله‌شان سر می‌رود.
اثر Brock Davis

وی

ملکه ریاضی

در کودکی عادت داشت پیش از خواب داستان دختری خارق‌العاده را برای خود تصور کند؛ دختر قهرمانی که یک روز فر ماندار و روز دیگر جهانگرد می‌شد. آرزوی نویسنده شدن هم در سر داشت. به سرگذشت زنان مشهور علاقه‌مند بود. خواندن قصه زندگی این افراد، کمک کرد تا مریم از بلندپروازی نترسد. سال‌ها گذشت و با بزرگ شدن مریم رویاهایش هم بزرگ می‌شد. مسیری را انتخاب کرد که ظاهراً شبیه هیچ کدام از آرزوهایش نبود؛ ریاضی اولی خودش معتقد بود ریاضی شبیه به نوشتن رمان است، فقط داستان‌ها به فرمول هاتبدیل می‌شوند. موفقیت‌های کشوری و جهانی یکی بعد از دیگری، سرانجام می‌آمدند. افتخارات زیادی به دست آورد مثل جایزه مهم فیلدز معروف به نوبل ریاضی که برای اولین بار در جهان نصیب یک زن شد. «مریم میرزاخانی» خیلی زود، بین دانشمندان به شکستن شاخ دشوارترین پرسش‌ها و معادلات ریاضی مشهور شد اما دنبال این چیزها نبود. حتی وقتی خبر دریافت معتبرترین جایزه ریاضی جهان را شنید، فکر کرد شاید ایمیلش هک شده است. احساس افتخار می‌کرد اما هیچ علاقه‌ای به شهرت نداشت چون می‌خواست فقط روی



شده باشد: «پارزش‌ترین بخش هر مطالع‌ای، لحظه‌ای است که می‌گوی «آها!» ذوق کشف و لذت فهمیدن چیزی جدید، احساس ایستادن بالای یک بلندی و رسیدن به دیدی شفاف و واضح است.»

سینگال

اسپیکر مناسب شما کدام است؟

هر رقم اول، بیانگر میزان مقاومت در برابر نفوذ ذرات خارجی و رقم دوم میزان مقاومت در برابر رطوبت و نفوذ مایعات را نشان می‌دهد. اگر هر کدام از این المان‌ها مشخص نشده باشد، با حرف X نشان داده می‌شود. اگر می‌خواهید با گوشی همراه‌تان به اسپیکر وصل شوید پس احتمالاً برای‌تان مهم است که میکروفون هم داشته باشد تا وقتی تلفن‌تان زنگ می‌خورد در گیر قطع کردن تلفن از اسپیکر نشوید. اگر دنبال این هستید که اسپیکر، زمان زیادی بدون شارژ باتری برای‌تان کار نکند احتمالاً باید هزینه بیشتری برای خرید کنار بگذارید ولی اسپیکرهای معمولی که دو، سه ساعت باتری نگه می‌دارند می‌توانند برای استفاده‌های عادی و خانگی شما کافی باشند.



مصائب تماشا‌ی بازی تیم ملی

متن و اجرا: صابری - مرادی

