

اتیکت

حوله من و تو نداره دور هم استفاده می‌کنیم!

یکی از چندش‌آورترین چیزهای دنیا احتمالاً این است که از مسواک‌شخص دیگری استفاده کنید. تصورش هم دل‌وروده آدم را پیچ‌وتاب می‌دهد. شما هیچ‌وقت از حوله کسی استفاده نمی‌کنید، چرا؟ چون حال‌تان به‌هم می‌خورد و حس می‌کنید چرک‌های نفر قبلی روی حوله جا مانده است. خوب شما که این قدر تروتمیز و با کلاس هستید چه می‌شود که وقتی مهمان خانه دیگران می‌شوید، با حوله شخصی دیگران در سرویس بهداشتی دست‌تان را خشک می‌کنید و بدون هماهنگی دمپایی روفرشی‌شان را به پامی کنید؟ یا ناخن شکسته‌تان در مهمانی‌ور می‌روید و در نهایت که کج و معوج شد در خواست ناخن‌گیر می‌کنید؟ در حالی که ناخن‌گیر هم خودش یک وسیله بهداشت شخصی به حساب می‌آید ولی رایج است که اگر کارتان خیلی گیر باشد و ناخن‌گیر شخصی همراه‌تان نباشد می‌توانید از دیگران قرض کنید و بعد از استفاده با کف و صابون بشویید و تحویل صاحبش بدهید. اگر توی سفر هستید و می‌بینید کلاه باروسری اضافه همراه‌تان نیست، بهترین راه خریدن آن است نه قرض کردن از همسفرها. به‌طور کلی لباس، در تمام انواع یک وسیله شخصی به حساب می‌آید ولی باز هم لباس‌های رویه را می‌شود راحت‌تر قرض گرفت تا لباس‌های زیر یا پوششی که با سر در ارتباط باشد مثل کلاه و شال و روسری. حساسیت‌های پوستی و انواع قارچ‌ها و شوره و در بدترین حالت شیش، باعث می‌شود مسائل بهداشتی در باره پوشش‌های مربوط به سر سخت گیرانه‌تر باشند. اگر مجبور شدید و لباسی از کسی به امانت گرفتید، حتماً آن را بشویید و بعد به او پس بدهید. بوی عرق شما و لکه‌های چای و غذایادگاری‌های جذابی برای آن بیچاره‌ای که لباسش را به شما داده، نیست. توی مدتی که خانه دوست و فامیل اقامت دارید، یک لیف حمام را بگذارید برای خودشان بماند و همه‌اشیا و لوازم دیگران را به وجود خودتان متبرک نکنید.

عجایب

عجایب

طولانی‌ترین جابه‌جایی گردبادی!



این رکورد، از آن‌هایی است که احتمالاً هیچ‌کس برای شکستن اش دست به کار نخواهد شد. ماجرا از این قرار است که در ماه مارس ۲۰۰۶، در شهر فورلدند آمریکا گردبادی قوی رخ می‌دهد. این گردباد قوی، خودروی «مت‌سوتر» ۱۹ ساله را بلند و ۳۹ متر جابه‌جایی کند بدون این که کوچک‌ترین آسیبی به مت‌وارد شود. این طولانی‌ترین مسافتی است که شخصی تا حالا توسط یک گردباد جابه‌جا شده و زنده مانده است و خوب همان‌طور که گفتیم به نظر نمی‌رسد کسی قصد و توانایی شکستن این رکورد را داشته باشد.

سفر به عمیق‌ترین نقطه زمین



«ماریانا تrench» عمیق‌ترین گودال روی کره زمین، کف اقیانوس آرام و در شرق فیلیپین قرار دارد. عمق این گودال ۱۱ کیلومتر است یعنی یک کوه به بلندی اورست بهر احتی در آن جا می‌گیرد. ماریانا، محل زندگی گونه‌های عجیبی از حیوانات و گیاهان است. اولین بار فکر سفر ماجراجویانه به این منطقه، در سال ۱۹۵۱ به ذهن «دان والش» و «ژاک پیکارد» رسید. آن‌ها با یک شناور چلنجر، این کار را انجام دادند و رکوردش تا ۴۲ سال بعد دست خودشان بود. در سال ۲۰۱۲، «جیمز کامرون»، کارگردان فیلم‌هایی مثل تایتانیک و آواتار، با شناوری پیشرفته‌تر از چلنجر، موفق شد ۲۰ دقیقه در آن جا وقت بگذراند. حالا هم ماریانا شاهد ثبت رکوردی تازه است. «ویکتور وسکوف» در سفری ۱۲ ساعته با زیر دریایی خود را به عمیق‌ترین نقطه زمین رساند اما این همه ماجرا نبود. او علاوه بر موجودات زنده ناشناخته، ردپای انسان مثل زباله‌های پلاستیکی را هم در عمق هزاران پایی دید و از یک رکورد تلخ همگانی ما را با خبر کرد.

باتلازار

باتلازار

آیا درخت‌ها شب‌ها می‌خوابند؟

مریم ملی|روزنامه نگار

به نظر می‌رسد درخت‌ها خواب نداشته باشند. انگار در تمام ساعت‌های شبانه روز یک‌جا ایستاده‌اند اما جالب است بدانید درخت‌ها هم چرت می‌زنند. البته بستگی دارد خواب و چرت زدن را چطور معنا کنید ولی واقعیت این است که درخت‌ها به خودشان استراحت می‌دهند و زمانی را به ریلکس کردن اختصاص می‌دهند. محققان با استفاده از لیزر، حرکات دودرخت را از زمان غروب خورشید تا طلوع صبح اندازه‌گیری کردند. این مطالعه در ماه‌هایی انجام شد که تقریباً طول شب و روز با هم مساوی است. اسکنرهای



کمیک

کمیک

کالری



تا حالا فکر کرده بودید این دو تا چرا همیشه لباس نصفه می‌پوشند؟

وفقاً سلام!
این روزها خبری باعث شده بگین «نه بابا؟ ایول!». نه؟
خب نظرتون درباره این خبر چیه؟ «زهره خواجوی با ثبت رکورد ۹۵۰ دقیقه بدون گل خورد، رکورد کلین شیت فوتبال ایران در بخش مردان و زنان را به نام خود ثبت کرد». فوتبالی‌ها می‌دونن که کلین شیت یعنی دروازه‌بان چندین بار متوالی نذاره دروازه‌اش باز بشه و به اندازه آمار گل‌هایی که مهاجم‌ها ثبت می‌کنن، مهمه.
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

روزهای فرد

نوجوان

پیشنهاد

فرمانروای دژ

امیر محمد ملک‌زادگان |خبرنگار افتخاری جوانه

نوع بازی: کارتی-استراتژیک
رده‌سنی: ۱۰+
قیمت: ۸۵ هزار تومان

بازی کارتی-استراتژیک «دژ» متشکل از هشت کارت نقش، ۶۱ کارت سازه و تعدادی سکه مخصوص بازی است که به شما این امکان را می‌دهد در هر دست از بازی یک نقش از بین هشت نقش موجود در بازی را به صورت مخفیانه انتخاب کنید. سپس باتوجه به قابلیتی که هر کارت نقش دارد بازیکن می‌تواند سازه‌های خود را بسازد، از شهر خود محافظت کند و با دیگر بازیکنان به مبارزه بپردازد. اما دژ به همین سادگی پایان نمی‌یابد چون کارت‌های بازی و قابلیت‌ها در هر دست از بازی تغییر می‌کنند و شما در هر دست باتوجه به نقش خود، بازی را ادامه می‌دهید و زمانی بازی پایان می‌یابد که تعداد سازه‌های یکی از بازیکنان به هفت برسد اما این تعیین‌کننده برنده بازی نیست. کسی می‌تواند خود را به عنوان فرمانروای دژ معرفی کند که علاوه بر هوش، ذکاوت و مهارت حل مسئله مقداری سیاست و تدبیر داشته باشد تا بتواند به صورت مخفیانه سازه‌هایی را بسازد و نگهداری کند. یکی از دلایل جذابیت این بازی این است که نقش هر بازیکن در هر دست مخفی است، این درحالی است که نقش‌ها، مهم‌ترین بخش بازی است و با مخفی بودن آن بازیکنان کار سختی برای مقابله، ساخت سازه، نگهداری از آن‌ها و کشف استراتژیک دیگر بازیکنان دارند.



پس همه بازیکنان تلاش می‌کنند با شناسایی نقش دیگر افراد از برنامه و استراتژی آن‌ها باخبر شوند، دژ خود را از خطر حمله دیگر بازیکنان مصون دارند و به مبارزه بپردازند. زمان تقریبی بازی، ۶۰ دقیقه است اما به دلیل معیاسی و راز آلود بودن کشش طولانی‌تر شدن هم دارد.

با استفاده از شماره‌های بالای صفحه سوالات تان را برای ما بفرستید

لیزری از نور فرسوخ برای روشن کردن بخش‌های مختلف درختان و بررسی حرکات آن‌ها در زمانی خیلی کوتاه (کسری از ثانیه) استفاده کردند. این جزئیات برای تهیه یک نقشه از وضعیت حرکت درختان کافی بود. نقشه‌هایی به دست آمده نشان می‌داد که درخت‌ها در طول شب شاخه و برگ‌های‌شان را کمی شل می‌کنند و این باعث می‌شود مقداری افتادگی و خم‌شدگی (شبیه حالت خوابیدن) در طول شب و در دست کمی قبل از طلوع خورشید داشته باشند. به‌طور مثال برای یک درخت به ارتفاع ۵ متر، میزان افتادگی شاخه و برگ‌ها حدود ۱۰ سانتی‌متر است. مشخص نیست که آیا نور خورشید باعث «بیدار شدن» درختان می‌شود یا این مسئله ناشی از ریتم شبانه‌روزی داخلی خود درختان است اما این واقعیت که شاخه‌ها در دست قبل از طلوع خورشید به وضعیت خود در طول روز باز می‌گردند، فرضیه ریتم شبانه‌روزی داخلی را تا حدودی تأیید می‌کند.

منابع: سینا پرس، ایسنا

درس‌ها را فراموش می‌کنم

پسری ۱۶ ساله هستم. وقتی درس‌هایم را می‌خوانم آن‌ها را متوجه می‌شوم اما فردا یا حتی بعد از دو، سه ساعت همه چیز را فراموش می‌کنم. برای حل مشکلم کمک کنید.



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

مطالعه مانند هر کار دیگری که انجام می‌دهیم، یک «رفتار» است؛ هر رفتار ما موقعیت، زمان و مکان مخصوصی دارد. غیر از این‌ها هنگام انجام هر رفتار، عادت‌های ویژه آن هم همراهش می‌آیند. مثلاً برای رفتار غذا خوردن، مکان خاص سفره یا میز ناهار خوری داریم و معمولاً در موقعیت جمعی و زمان‌های مشخص انجامش می‌دهیم. بعد از غذا، سفره را جمع می‌کنیم و ظرف‌ها را می‌شویم. همان‌طور که گفتیم مطالعه هم یک رفتار است که برای درست انجام شدن، به زمان و مکان خاص و رعایت ملاحظات نیاز دارد.



◀ زمان: زمان‌هایی برای مطالعه خود انتخاب کنید که بدن‌تان از لحاظ هوشیاری در بهترین حالت بازدهی خود باشد. بعضی‌ها صبح زود بازدهی بیشتری دارند، بعضی‌ها چند ساعت بعد از بیداری....

◀ مکان: مطالعه باید مکان خاص خود را داشته باشد؛ پس تخت‌خواب که مکان خواب است و جاهای دیگر که مخصوص کارهای دیگر هستند، نمی‌توانند مکان مناسب برای مطالعه باشند. مکان مطالعه باید آرام و تریجی دارای نور ترکیبی مهتابی و آفتابی باشد. به دنبال همه این‌ها تمرکز می‌آید. اگر موقع مطالعه عادت‌های خاصی دارید، رفته‌رفته از کمیت آن‌ها کم کنید و ببینید بازدهی‌تان بیشتری می‌شود یا نه؟ مثلاً موسیقی زمان و مکان خاص خودش را دارد و موقع مطالعه، زمان خوبی برای گوش دادن به موسیقی نیست. حالایک روش تضمین شده برای بازدهی بیشتر را با هم تمرین کنیم؟ «پس‌خبا» که احتمالاً اسم آن را شنیده‌اید. پس‌خبا سرواژه‌ای از این کلمات است:

۱) پیشخوانی

همان‌طور که از اسم این مرحله پیداست، از یک مرور ساده تشکیل شده است؛ فصلی از کتاب را به‌طور کلی و با سرعت چشم‌خوانی می‌کنید، بدون وسواس به خرج دادن. هدف فقط آشنایی ابتدایی است.

۲) سوال کردن

حالا سراغ بخش‌های مختلف همان فصل بروید و چند سوال اصلی طرح کنید.

۳) خواندن

در این مرحله با دقت بیشتر متن را بخوانید. جواب سوال‌هایی را که قبلاً مشخص کرده‌اید، پیدا کنید. نکات دیگری را که به نظر‌تان مهم است، مشخص کنید اما نباید زیر همه سطرها خط بکشید. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از هر متن را نکات اصلی تشکیل می‌دهند پس شما هم بیشتر از این، نکته مشخص نکنید.

۴) به‌خود پس دادن

در این مرحله مطالب را برای خودتان تکرار کنید، با کتاب بسته. اگر شک دارید که اصل مطلب و نه همه آن را یاد ندارید، چند بار به کتاب مراجعه کنید.

۵) آزمون

حالا موقع آزمودن خود است. در این مرحله می‌توانید از کسی کمک بگیرید یا خودتان سوال‌ها را طرح کنید و جواب دهید. اگر خواستید بعد از چند روز از خودتان آزمون بگیرید، چکیده‌های آخر هر بخش و فصل را مرور کنید. نکات و سوالات و گوشه‌نویس‌ها را مطالعه و مواردی را که بلد نبودید مجدد مرور و به نکات قبلی اضافه کنید.

✓ اگر باز هم مشکلی در خواندن داشتید، به یک مشاور تحصیلی مراجعه کنید.

ایده و اجرا:

محمدپور - مرادی

این روزها و شب‌های امتحان

