

چوب‌های خشک و کپل‌های سنگین بشتابید!

«والا منم هم‌وزن تو بودم، همین طوری شبیه نی قلبیون ولی خب از وقتی رژیم دکتر شمس‌ی ور فقارو گرفتم می‌بینی که پرده گوشت بهم اضافه شده. این طوری دیگه هم چوب خشک نیستم، هم بعد از یه ذره پیاده‌روی مثل تو غش و ضعف نمی‌کنم». شاید این جملات را از دروهمسایه و دوست و فامیل شنیده باشید. خب اگر آن مدلی‌اش را نشنیده باشید، این مدلی‌اش را حتما شنیده‌اید که می‌گویند: «نه بازو داری نه عضله، اینا همش چربی‌ه! هیکتل گنده هستن ولی نه طوری که بشه توزمین روت حساب کرد. تابایی به خودت بجنبی باختیم. چرا از رژیم سیکس‌پک حشمت آقامربی باشگاهمون نمی‌گیری؟». همین طور که مشخص است در هر قدووزنی که باشید مردم شمارا در دو دسته می‌بینند: یا آن قدر هیکتلی و چاق هستید که می‌خواهند لاغر تان کنند یا آن قدر باریک‌تر که‌ای هستید که دل‌شان برای تان می‌سوزد تلاش می‌کنند تا وزن اضافه کنید. حالا ای کاش همه این‌ها در حد لوسوزی و پیشنهاد باقی بماند. بعضی‌ها آن قدر دل‌رحم هستند که رژیم‌های استوایی و مدیترانه‌ای و مکزیکی و حتی در مواردی دیده‌شده رژیم گینه‌بیسائورا هم برای تان فهرست می‌کنند تا به وزن ایده‌آل خودشان برسید. این پشتکاری اندازه آن‌ها آدم‌را انگشت به دهان می‌کند که آخر چنین خوب چرا هستند؟ ولی واقعیتش این است که هر رژیمی مخصوص وزن و قد و سن و شرایط فیزیولوژیکی یک شخص به‌خصوص است و روی همه جواب نمی‌دهد یا اگر هم جواب بدهد ممکن است بعد از مدتی کمبود ویتامین و در دسرهای دیگر ایجاد کند ضمن این که هر کسی بهتر از دیگران متوجه می‌شود که خیلی لاغر شده یا دچار افزایش وزن است؛ بنابراین لازم نیست به محض آن که کسی از سه کیلومتری‌مان رد شد به او هشدار دهیم که چقدر چاق یا لاغر شده و رژیم‌های تلگرامی و واتس‌آپی برایش بفرستیم.

عجایب

فلفل نبین چه ریزه!



فاطمه قاسمی | مترجم

«کارولینا»، تندترین فلفل جهان در کتاب رکوردهای گینس ثبت شده‌است. محل پرورش این فلفل جایی در استرالیاست. «اسکویل» مقیاس مشهوری است که برای اندازه‌گیری شدت سوزش زبان با فلفل استفاده می‌شود. این فلفل توانست یک میلیون و ۴۶۳ هزار و ۷۰۰ واحد اسکویل به دست آورد. تمام این تندی در میوه‌ای به اندازه یک توپ تنیس جمع شده‌است! تا حالا هیچ فلفلی نتوانسته این عدد را ثبت کند و تندترین سس‌های موجود در بازار بین ۳۰ تا ۴۰ هزار اسکویل تندی دارند. «مارسل دووی» کسی که توانسته این فلفل را بپشد، گفته‌است: «بعد از خوردن آن توهم داشتیم و به‌خاطر سرگیجه نتوانستیم تا ۲۰ دقیقه راه بروم». این تست‌کننده فلفل، برای خوردنش از دستکش و عینک محافظ استفاده کرد چون سوزش دست با این فلفل تا دو روز طول می‌کشید و نتیجه‌نزدیک کردن آن به چشم، کوری است.

بدبوترین خوشمزه دنیا



میوه‌ها معمولاً طعم و بوی خوبی دارند اما گویا «دوریان» از این طعم و بوسه‌می‌نداشته‌است. این میوه در کشورهای گرمسیری کشت می‌شود و به بدبوترین میوه دنیا مشهور است. بوی بد دوریان به حدی است که هیچ‌کس بدون استفاده از ماسک نمی‌تواند آن را تمیز و پوستش را جدا کند. کارشناسان می‌گویند بوی این میوه چهار بار بدتر از بوی تخم‌مرغ گندیده در یک کفش بدبوست! در کشورهای که دوریان وجود دارد، ورود این میوه به فروشگاه‌ها، هتل‌ها و هواپیما ممنوع است. با این حال دوریان طرفداران خودش را دارد و محلی‌ها آن را پادشاه میوه‌ها می‌نامند.

منابع: abcnews.healthline

باتلازار

طلا واقعا از فضا به زمین آمده است؟

مریم ملی | روزنامه نگار

شاید شنیده یا خوانده باشید که می‌گویند طلایی که امروز برای زیورات و سکه‌های ارزشمند استفاده می‌شود، از فضا آمده‌است. علت این که فیزیک‌دان‌ها می‌گویند طلا ماهیتی فرازمینی دارد این است که این فلز و چند عنصر دیگر در زمین ساخته نمی‌شود، یعنی اصلاً سیاره ما شرایط تولید طلا را ندارد. پس این همه طلا دقیقاً چطور به وجود آمده‌اند؟ بیشتر این فلزات در نتیجه انفجار بزرگ ستاره‌ها در فاصله‌های دور از زمین به‌وجود آمده‌اند. اگر دقیق‌تر ش را بخواهید چیزی در حدود ۸۰ درصد از عناصر سنگین دنیا طی فروپاشی ستاره‌ها شکل گرفته‌اند. در واقع طلا محصول واکنش‌هایی است که در دل انفجارهای ستاره‌ای یا برخورد ستاره‌ها با سیاهچاله‌ها شکل گرفته‌است. شاید

کمیک

رفقا سلام!

واکنش تون چیه اگه بگم این قضیه علمی-تخیلی نامرئی شدن، به واقعیت پیوسته؟ تیمی از پژوهشگرهای بین‌المللی موفق شدند اعضای بدن انسان رو شفاف و از بخش‌های داخلیش تصویربرداری کنند. قبلاً تونسته بودن شفاف‌های موش‌های آزمایشگاهی رو شفاف کنند اما این تکنیک در اندام‌های عمل نمی‌کرد چون بافت‌های بدن انسان به نسبت موش متراکم‌تر و سفت‌ترند.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۴۵۷۶۴۹۴۳۰۹۳
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

صفحه نوجوانان
روزهای فرد

پیشنهاد

بازی در دل جاده



اسم بازی: TrafficRider

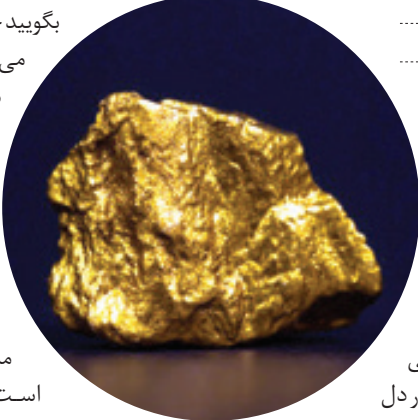
حجم: ۸۰ مگابایت

سازنده: skgames

امیر محمد ملک زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

بازی traffic rider از دو بخش اصلی تشکیل شده‌است که هر کدام با قابلیت‌های خود تجربه یک بازی موتورسواری کاملاً واقعی را ممکن می‌کند. در بخش ماموریتی شما می‌توانید با انتخاب و شخصی‌سازی موتور خود به یکی از ۸۰ ماموریت و مرحله بازی بپردازید و با پشت سر گذاشتن هر ماموریت جوایزی کسب کنید تا بتوانید با این جوایز پول‌ها موتور خود را ارتقا دهید یا یکی از ۳۰ موتور بازی را برای ادامه مراحل خریداری کنید. در بخش رکوردی شما می‌توانید در جاده‌های جذاب، منحصربه‌فرد و بی‌پایان بازی، توانایی خود را کنترل و عبور موتور از بین ماشین‌های در حال حرکت را محک بزنید و تجربه جدیدی از

بگویند خیب این‌ها در حد حدس و گمان است. اگر شیمی خوانده باشید، خوب می‌دانید که عناصر سبک مثل هلیوم و هیدروژن در واکنش‌های هسته‌ای مختلف به عناصر دیگری تبدیل می‌شوند و بعد از گذشت زمان نسبتاً طولانی، عناصر سنگینی مثل طلا و پلاتین سرو کله‌شان پیدا می‌شود. ولی این طلا‌ها چطور به زمین ما رسیدند؟ دانشمندان با استفاده از ابرایانه‌ها، تحول فروپاشی ستاره‌ها را شبیه‌سازی کرده‌اند. در مدل شبیه‌سازی شده، فروپاشی ستاره‌های در حال چرخش، باعث خروج سریع عناصر سنگین می‌شود که نمونه‌اش می‌تواند همین طلا باشد. مقدار و توزیع این عناصر مشابه چیزی است که ما در منظومه شمسی مشاهده می‌کنیم. با این حساب این طلا نیست که خیلی منحصربه‌فرد است. تقریباً همه فلزات در ستاره‌ها شکل گرفته‌اند و منشأ فضایی دارند و بعد در اثر انفجار و برخورد شهاب‌سنگ به زمین رسیده‌اند.



گالری



«هنرمند برقی»، لقبی است که به آقای «سایمون بک» داده‌اند؛ به‌خاطر آثار هیجان‌انگیزی که بارها رفتن روی برف خلق می‌کند.

منبع: mymodernmet

پیرس تا بگم

نمی‌توانم اشتباهات گذشته را فراموش کنم

برای رهایی از اشتباهات گذشته و فراموش کردن اتفاقات تلخ چی کار میشه کرد؟ مخصوصاً اگه کنکور هم داشته‌باشی ولی فکر ت متمرکز نباشه تا بتونی درس بخونی.



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

متشکرم که مسئله‌ات را با ما در میان گذاشتی. ابتدا توضیح می‌دهم که هنگام یادآوری خاطرات گذشته، چه اتفاقی در وجود ما رخ می‌دهد و بعد راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنم برای راحت‌تر و سریع‌تر فراموش کردن اتفاقات گذشته. چه چیزهایی باعث می‌شود که فراموش کردن اتفاقات تلخ (و شیرین) سخت شود؟

۱. تکرار

طبق یکی از قوانین حافظه، اگر اتفاقات زیادی تکرار شوند، جزئی از حافظه ما می‌شوند؛ مثل عادت‌ها که بدون فکر کردن، انجام‌شان می‌دهیم. شما حالا دیگر به مسیر همیشگی خانه تا مدرسه، فکر نمی‌کنید. آن قدر این راه را رفته‌اید که در حافظه‌تان ثبت شده‌است. هر چه دفعات تکرار بیشتر شود، یادآوری و زمان ماندن آن در حافظه هم بیشتر می‌شود.

۲. هیجانات

اگر هنگامی که اتفاقی در حال رخ دادن است یا در حال انجام رفتاری هستید، هیجان بیشتری داشته باشیم، میزان ماندگاری آن لحظه و رفتار در حافظه ما چندین برابر زمان معمولی بیشتر می‌شود؛ مثل زمان‌هایی که خیلی شاد هستیم، خیلی می‌ترسیم، خیلی مضطرب یا خیلی غمگینیم.

۳. تفریح و لذت

هر چه رفتاری که انجام می‌دهیم، برای‌مان لذت بیشتری داشته باشد و آن را بیشتر دوست داشته باشیم، نسبت به شرایط عادی با احتمال زیادتری یادآوری می‌شود و در حافظه می‌ماند.

۴. درگیری حواس

اگر رفتاری که انجام می‌دهیم چند حس مختلف را درگیر کند، احتمال این که بیشتر در حافظه بماند، بالا می‌رود. مثلاً وقتی اتفاق بدی را فقط می‌شنویم، نسبت به زمانی که آن را هم می‌شنویم و هم می‌بینیم، کمتر در حافظه خواهد ماند.

● حال بهتر در گذشت زمان

اگر در تجربه‌ای، تعداد بیشتری از این موارد همراه هم باشند، آن تجربه دیرتر فراموش می‌شود؛ در این صورت برای فراموشی به گذشت زمان بیشتری نیاز داریم. اما غیر از گذشت زمان، چه چیزهای دیگری به فراموشی اتفاقات تلخ کمک می‌کند؟ هر بار با یادآوری خاطره بد احساس غمگینی می‌کنیم، لازم است که بلند شویم و کاری کنیم.

دنبال تصاویر مثبت از موفقیت‌ها و احساس شادی بگردید| هر انسانی مجموعه‌ای از تصاویر شاد و غمگین دارد. برای برقراری تعادل، لازم است دنبال تصویرهایی بگردیم که با حس خوب برای ما همراه هستند؛ مثل موفقیت‌های قبلی.

تصویر شاد نزدیک به تصویر غمگین باشد| موقعیتی که نسبت به آن حس خوب داریم، بهتر است شبیه موقعیتی باشد که غمگین‌مان کرده‌است. مثلاً اگر در رابطه دوستانه‌تان مشکلی پیش آمده و ترمیم و بهبود این رابطه ممکن نیست، به روابط خوب دیگران فکر و سعی کنید آن‌ها را بهبود بدهید.

تصویر شاد بسازید| برای حال بهتر لازم است تصویری با حس خوشایند بسازید. مثلاً اگر در کاری ناموفق بودید، کار جدیدی انجام دهید که باعث شود تجربه تلخ تکرار نشود. گرچه تجربه و خاطره تلخ، تمرکز شما را کم کرده ولی باید سعی کنید حتی با بازدهی و تمرکز کم، تجربیات موفق تازه‌ای برای خودتان بسازید؛ مثل همین درس خواندن برای کنکور.

تصاویر غمگین گذشته را تبدیل به تصاویر شاد آینده کنید| از تجارب که باعث شکست شما شده و تصویر غمگین را ساخته‌است، برای ساختن تصویر شاد و اتفاقات مثبت و موفقیت استفاده کنید.

اگر نیاز به کمک بیشتری دارید، به یک مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید.

چرا روزهای بارانی دل‌انگیز است؟

