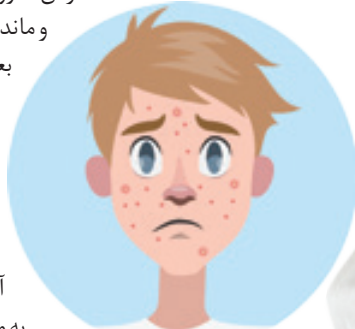


چرا جوش می‌زنیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار



جوش زدن در دوران نوجوانی یک اتفاق کاملاً طبیعی است و بیش از ۸۰ درصد نوجوانان آن را تجربه می‌کنند. جوش صورت هم دخترها و هم پسرها را درگیر می‌کند اما معمولاً احتمال بروز آکنه در پسرها به دلیل داشتن پوست چرب‌تر، بیشتر از دخترهاست. اصلاً چرا جوش می‌زنیم و سروکله این مزاحم از کجا پیدا می‌شود؟ پوست به صورت طبیعی چربی تولید می‌کند، ترکیب این چربی و پوست مرده در منافذ موجود، به رشد باکتری‌ها منجر و باعث می‌شود جوش بزید. عواملی مثل استرس، خوردن غذاهایی با قند بالا، هورمون‌ها، آرایش کردن، نشستن صورت و ماندن آلودگی در منافذ پوست هم جوش زدن را تسریع می‌کند. خب بعضی از این عوامل مثل تغییرات هورمونی از اختیار شما خارج است اما می‌توانید با استفاده از تکنیک‌های کاهش استرس، ورزش کردن، خوردن سبزیجات و میوه‌ها، نوشیدن آب زیاد و شستن در دست صورت و رفع آلودگی‌ها و پوست مرده، از جوش زدن جلوگیری کنید. به عنوان درمان خانگی می‌توانید از ورقه‌های خیار یا سیب‌زمینی به صورت ماسک استفاده کنید یا سفیده تخم‌مرغ را روی صورت‌تان بگذارید و بعد از خشک شدن آن را بشوید. اگر دچار جای اسکار (رد جوش) یا جوش‌های چرکی شدید، حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید.



اطلاعات عمومی

۶ واقعیت درباره مکعب روبیک



الیه توانا | روزنامه‌نگار

همه ما دست کم یک مکعب روبیک توی خانه داریم. بعضی‌های مان برای تفنّن و تفریح به سراغش می‌رویم و برای بعضی‌های مان یک تکلیف خیلی جدی است؛ آن قدر که مدامر کوردمان را ثبت می‌کنیم تا مثل روبیک‌بازهای حرفه‌ای در کوتاه‌ترین زمان از پس حل روبیک بریم. تا حالا فکر کرده‌اید این مکعب سرگرم‌کننده که همه‌جای جهان پیدا می‌شود، سروکله‌اش از کجا پیدا شده است؟ در اطلاعات عمومی این هفته، ضمن جواب دادن به این سوال، واقعیت‌های جالب دیگری درباره روبیک خواهید خواند.

۱. در سال ۱۹۷۴، «ارنوروبیک» استاد معماری دانشگاه مجارستان، برای آموزش «روابط فضایی» به دانشجویانش، ایده‌ای به ذهنش رسید. او به کمک دانش هندسی‌اش یک پازل حجمی ساخت تا فهم درس روابط فضایی را راحت‌تر کند. نمونه اولیه این پازل، چوبی بود و بهش می‌گفتند «مکعب جادویی». شش سال بعد یعنی در سال ۱۹۸۰، یک شرکت اسباب‌بازی، امتیاز این وسیله آموزشی را خرید و اسمش را گذاشت «مکعب روبیک» و خیلی‌زود تبدیل به اسباب‌بازی شد.

کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این‌جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید اگر فتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

رفقا سلام!

تا حالا به موزه ملی ایران سری زدید؟ می‌دونین با یک گشت‌وگذار تو موزه می‌توین از سرتاسر دوران پارینه‌سنگی تا پایان دوره ساسانی دیدن کنین؟ خب البته الان وقت سفر و موزه رفتن نیست ولی برای این بازدید لازم نیست از خونه بیرون برین. سایت موزه ملی، امکان بازدید مجازی فراهم کرده. کافیه ادرس سایت رو گوگل جست‌وجو کنین، بعد بخش «موزه مجازی» رو از نوار بالای صفحه انتخاب کنین و آماده سفر در تاریخ بشین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

۲. برخلاف تصور، ارنوروبیک یک روبیک‌باز قهار نیست. او در سال ۲۰۱۰ در مصاحبه‌ای اعتراف کرد وقتی مکعب جادویی‌اش را ساخت، بیشتر از یک ماه طول کشید تا توانست آن را حل کند. البته بعدها اگر به اندازه کافی تمرین می‌کرد، می‌توانست رکوردش را به یک دقیقه برساند؛ رکوردی که چندان خیره‌کننده نیست چون روبیک‌بازهایی هستند که زیر ۱۰ ثانیه از پس این کار برمی‌آیند.

۳. یک مکعب روبیک شش وجهی با ۹ خانه تک‌رنگ شامل نارنجی، زرد، سبز، قرمز، سفید و آبی، حدود ۴۳ تریلیون ترکیب ممکن دارد. یعنی ۴۳ با ۱۸ صفر جلوش راه برای چینش خانه‌ها وجود دارد.

۴. همه روبیک‌بازها، دنبال یک استراتژی هستند تا سریع‌ترین راه ممکن برای حل آن را پیدا کنند. «پاتریک»، روبیک‌باز ۱۲ ساله که استراتژی خاص خودش را پیدا کرده بود، در سال ۱۹۸۱ یک کتابچه نوشت تا این روش را به دوستانش هم یاد بدهد. یکی از دوستان پاتریک، این کتابچه را به پدرش که سر دبیر انتشارات معروفی بود، نشان داد. کتابچه پاتریک، نه تنها به عنوان یک کتاب چاپ شد بلکه همان سال در فهرست پر فروش‌های نیویورک تایمز هم قرار گرفت.

۵. مکعب روبیک در جریان تحولاتش کم از حوزه سرگرمی وارد دنیای هنر شد. «روبیک کیوبیسم» اسم جنبشی است که از مکعب‌های حل شده روبیک برای ایجاد آثار هنری موزاییکی استفاده می‌کند. در سال ۲۰۰۹، یک هنرمند برای ادای احترام به تابلوی «شام آخر» داوینچی، نمونه موزاییکی آن را با ۴ هزار مکعب روبیک ساخت.

۶. در سراسر جهان، رکوردهای متنوع و زیادی برای حل مکعب روبیک ثبت شده است. یکی از جالب‌ترین رکوردها در سال ۲۰۰۳، مردی به نام «دن نایت» به اسم خودش کرد. دن، روبیک را هنگام پرش از هواپیما حل کرد. او بین سقوط آزاد تا لحظه باز شدن چتر نجات، حدود ۴۵ ثانیه زمان داشت که از آن برای حل کردن مکعبش استفاده کرد. منبع: mentalfloss.com

I stand corrected
اشتباهم را می‌پذیرم

To make matters worse
وضع را بدتر کردن

مثال:

I stand corrected, Ankara is the capital of Turkey.

Don't say anything, you'll only make matters worse.

ترجمه: اشتباهم را قبول می‌کنم، آنکارا پایتخت ترکیه است.

مثال:

ترجمه: هیچی نگو، فقط اوضاع را بدتر می‌کنی.

کالری



هنر نمایی یخ

عکس از: theatlantic.com

پیشنهاد

پرنده خواهر من است

شاعر: جعفر ابراهیمی (شاهد)

تصویرگر: هاجر مرادی

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



حسین بازپور | خبرنگار افتخاری جوانه

جعفر ابراهیمی متخلص به «شاهد» در سال ۱۳۳۰ در روستای «جور» وایسته به شهرستان نمین اردبیل، به دنیا آمد. در ۱۱ سالگی به همراه خانواده، برای ادامه تحصیل به تهران رفت و در همان‌جا ساکن شد. جعفر ابراهیمی در سال ۸۶ موفق به دریافت نشان درجه یک هنر، در ادبیات (معادل دکترا) شد. «یک سنگ و یک دوست»، «آواز پوپک»، «آسمان ابری نیست»، «آب مثل سلام» و «خورشیدی این‌جا خورشیدی آن‌جا»، عنوان برخی از آثار اوست. مجموعه شعر «پرنده خواهر من است» به مسائل اجتماعی و موضوعات آزاد می‌پردازد و اشعار عاشقانه هم دارد. شاعر بسیار پخته و شعر و شاعری مسلط است و توانسته در هر کاریک شعر ممتاز خلق کند. در این مجموعه علاوه بر شعرهای نیمایی می‌توان قالب‌های شعری دیگری از جمله چهارپاره، مثنوی و شعر کوتاه را هم

مشاهده کرد. «غم»، «صورت تو»، «برق» و «رعد و برق»، عنوان برخی از اشعار این مجموعه است.

در شعر «گنجشک‌ها» می‌خوانیم:

گنجشک‌ها هر روز

آوازهای ساده خود را

از حفظ می‌خوانند

اما نمی‌دانند...

آوازشان، یک شعر تکراری است

هر روز، جیک و جیک

آوازشان جاری است

از دور یا نزدیک

مشغول آوازند

در لانه‌های خویش

آوازشان اما

هر روز زیباتر از روز پیش!

رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان‌تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای ما بفرستید.

بگونگو

مشاوره تحصیلی در جوانه؛ ۱۰۰ درصد غیرتخصصی!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری بای تو جهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرافرنیا | طنزپرداز

👉 جوانه الان ساعت ۳ نصف شبه و من دارم برای کنکور می‌خونم. اگه پزشکی قبول نشدم چی؟ حس می‌کنم زندگی‌م دیگه نابود می‌شه.

👉 ببین تمام سعیت را بکن که پزشکی قبول شوی. ما از آن فامیل‌هایی نیستیم که دکترا عین نقل و نبات بین مان ریخته باشند. بخوایم ویزیت مجانی شویم، باید بیاییم سراغ تو. حال در ست است که بیمه پول ویزیت را می‌دهد اما ویزیت مجانی اصلاً کیف خاصی دارد. به خصوص اگر تحصیلات را تا سطح فوق تخصص ادامه دهی. اما بیا کمی جدی باشیم. تو که مسخره نویسنده این بخش نیستی که به خاطرش بروی پزشکی بخوانی! شد شد، نشد هم نشده است دیگر. استرس ندارد که. زندگی کسی با این چیزها نابود نمی‌شود. حتی اگر استقلالی هم بودی، همیشه راه بازگشت وجود داشت که پرسپولیسی شوی و زندگی‌ات را از نابودی نجات دهی.

👉 جوانه ما مانم همه‌اش بهم می‌گه در سن نخونی، هیچی نمی‌شی!

👉 حرف مادر ترا گوش بده. درست را بخوان، این قدر این زن را خون به جگر نکن؛ اما بخش دومش، همین الان برو از پنجره به آدم‌ها نگاه کن. شاید بگویی که از پنجره ما آدم‌ها پیدا نیستند. خب، برو تلویزیون را روشن کن بزنی شبکه خبر، پیاده‌رو آدم‌ها را نشان می‌دهد. شاید بگویی شبکه خبر پیام‌بازرگانی‌بخش می‌کند. آقا اصلاً یک دقیقه یادت بیاید که قبل از این کارهای گور به گوری مردم در خیابان‌ها می‌خندیدند، بستنی می‌خوردند، در مترو له می‌شدند. آیا کسی از شان می‌پرسید دارید زندگی‌تان را می‌کنید، چقدر درس خوانده‌اید؟ نه! نتیجه این که درس بخواند. (از نتیجه‌گیری لذت بردید؟)