



بازی های آنلاین و سلامت چشم

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



این روزها برای جلوگیری از شیوع کرونا همه ما به منظور حفظ سلامتی خود و هموطنان مان قرنطینه بودن در خانه را به عنوان راهکار انتخاب کرده ایم. خانه نشینی به مدت طولانی، کار راحتی نیست برای همین سعی می کنیم خودمان را به روش های مختلف سرگرم کنیم. بازی های رایانه ای و آنلاین می توانند یکی از اولین انتخاب های ما برای سرگرم شدن در این روزها باشد اما باید بگوییم اگر ساعت های زیادی را صرف این کار کنید، ممکن است درگیر بیماری های مختلف چشمی از جمله «نزدیک بینی» شوید. شاید برای تان جالب باشد که بدانید نوجوانان چینی رتبه اول را در اعتیاد به بازی های رایانه ای در جهان دارند و البته ابتلا به بیماری های چشمی و نزدیک بینی هم در نوجوانان چینی بالاتر از دیگر نوجوانان است. پس اگر انتخاب شما برای سرگرم شدن در خانه بازی های آنلاین است، این چند نکته را رعایت کنید.

- ❖ **پلک بزنیند** | خیره شدن طولانی مدت به صفحه نمایش چشم ها را خشک می کند و راه طبیعی برای مقابله با خشکی چشم پلک زدن است. پلک زدن اثر منفی اشعه های صفحه نمایش را کاهش می دهد. اگر خشکی چشم تان بالا بود، با مشورت پزشک می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.
- ❖ **قانون ۲۰/۲۰/۲۰** | این قانون می گوید بعد از هر ۲۰ دقیقه نیاز دارید برای ۲۰ ثانیه به چیزی که حداقل در ۲۰ متری شما قرار دارد، نگاه کنید. بهتر است بعد از هر ۴۰ تا ۵۰ دقیقه بازی کردن، ۱۰ دقیقه تایک ریح استراحت کنید.
- ❖ **تغذیه مناسب داشته باشید** | شاید کمی عجیب باشد اما تغذیه مناسب روی سلامت چشم ها بسیار موثر است. سبزیجات و میوه های تازه بخورید و خوردن یک بار ماهی در هفته را فراموش نکنید.

اطلاعات عمومی

مغزتان را چقدر می شناسید؟

الیه توانا | روزنامه نگار

مغز، واحد کنترل بدن ما و مخزن خاطرات و احساسات است که چگونگی عملکردش در طول تاریخ، فلاسفه، طبیعی دان ها و حتی هنرمند ها را به چالش کشیده است. از گذشته تا الان فرضیات

این بشر سبک مغز!

انسان، بزرگترین مغز را در بین جانداران ندارد و این نهنگ عنبر است که با وزن قابل توجه ۳۵ تا ۴۵ تن صاحب بزرگترین مغز در بین پستانداران است اما اصلا بد به دل تان راه ندهید. درست است که مغز انسان بزرگ نیست ولی بیشترین تعداد نورون را دارد. نورون ها سلول های عصبی هستند که اطلاعات را به وسیله سیگنال های الکتریکی و شیمیایی ذخیره می کنند و انتقال می دهند. پیش از این گفته می شد که مغز انسان ۱۰۰ میلیارد نورون دارد اما تحقیقات اخیر درستی این ادعا را زیر سوال برده است. دانشمندان با استفاده از روشی که مغز های اهدایی انسان ها را به نوعی مایع تبدیل می کند، تعداد نورون های مغز را حدود ۸۶ میلیارد به دست آورده اند.

مغز پر خور

با این که مغز انسان اندام بزرگی نیست اما به انرژی زیادی نیاز دارد. مغز انسان فقط ۲ درصد کل بدن وزن دارد اما به تنهایی ۲۵ درصد کل انرژی مورد نیاز بدن را استفاده می کند. چرا مغز به این همه سوخت نیاز دارد؟ بر اساس مطالعات انجام شده روی موش های صحرایی، دانشمندان این فرضیه را مطرح کرده اند که گرچه این انرژی صرف حفظ روند فکری و جسمی مداوم می شود اما مقدار زیادی از آن در طول دوره استراحت مغز مصرف می شود. شاید تعجب کنید که چرا مغز برای هیچ کاری نکردن، انرژی لازم دارد. دانشمندان می گویند این انرژی صرف شده برای انجام هیچ کاری در واقع برای تدوین نقشه ای از اطلاعات و تجربیات جمع آوری می شود که ما می توانیم هنگام تصمیم گیری های روزمره از آن استفاده کنیم.

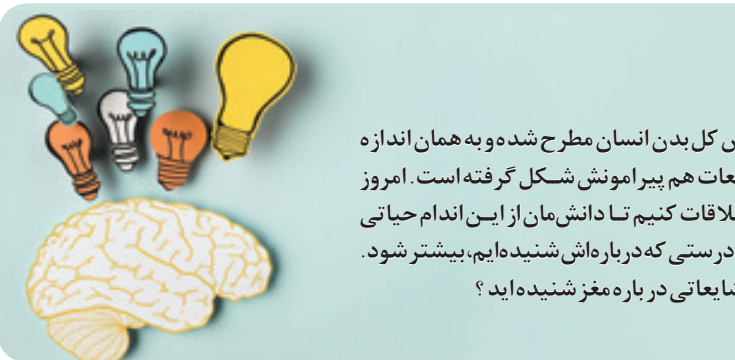
کلاس زبان

هم معنی فایده ای ندارد

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه ها این جا با هم زبان تمرین می کنیم. ما به بگویند یاد گرفتن چه چیز هایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

بدون شرح



بسیاری درباره رئیس کل بدن انسان مطرح شده و به همان اندازه اطلاعات غلط و شایعات هم پیرامونش شکل گرفته است. امروز می خواهیم با مغز ملاقات کنیم تا دانش مان از این اندام حیاتی نسبت به اطلاعات نادرستی که درباره اش شنیده ایم، بیشتر شود. شما چه افسانه ها و شایعاتی در باره مغز شنیده اید؟

افسانه نیم کره غالب

شمار است مغز هستی یا چپ مغز؟ در اینترنت کلی تست وجود دارد که ادعا می کنند با تعدادی سوال می توانند بفهمند شما بیشتر از نیم کره راست مغزتان استفاده می کنید یا نیم کره چپ. تازه به همین هم اکتفا نمی کنند و بعد بر اساس نتیجه تست، چیز هایی را جعبه شخصیت شما می گویند؛ مثل این که چپ مغزها گرایش بیشتری به ریاضیات و مسائل تحلیلی دارند و افراد راست مغز خلاق ترند که باید بگوییم این ادعاها اصلا صحت ندارد. درست است که هر یک از نیم کره های مغز نقش های متفاوتی دارند اما هیچ نیم کره ای بر دیگری غالب نیست. ما تقریباً هر دو نیم کره مغز را به طور مساوی به کار می گیریم. در بین افسانه های موجود، تنها نکته درست در باره عملکرد نیم کره های مغز این است که نیم کره چپ بیشتر به استفاده از زبان مربوط می شود و نیم کره راست بیشتر به پیچیدگی های ارتباطات غیر کلامی ارتباط دارد.

شوخی مغز ۱۰ درصدی

شاید شنیده باشید که می گویند انسان فقط از ۱۰ درصد مغزش استفاده می کند، خب شاید این راهم شنیده باشید که شوخی مغز ۱۰ درصدی صحت ندارد. ما برایتان توضیح می دهیم که چرا این ادعا نادرست است؛ همان طور که بالاتر گفتیم مغز ما در حال استراحت هم به انرژی نیاز دارد و معنی اش آن است که ما تقریباً تمام مدت از مغز مان کار می کشیم. از طرف دیگر اگر استفاده ۱۰ درصدی ما از مغز مان صحت داشت، در مواردی مثل سکته مغزی، ۹۰ درصد مغز سالم می ماند و هیچ عارضه ای را تجربه نمی کردیم.

منبع: medicalnewstoday.com

There is no point + verb + ing

It is no use + verb + ing

مثال:

There's no point getting upset about it - let's just try to find a solution!
ترجمه: ناراحتی فایده ای ندارد، بیایید سعی کنیم یک راه حل پیدا کنیم.

مثال:

It is no use talking to her. She won't listen to you.
ترجمه: فایده ای ندارد با او صحبت کنی. به حرفت گوش نخواهد داد.



پالتوی: Larry Curran, Ba Bili



عکس از: guardian

همزمانی نادر ردوبرق و رنگین کمان

پیشنهاد

بچه های فرات

نویسنده: لیلا قربانی

ناشر: جمرکان

قیمت: ۲۰ هزار تومان

زیب شفیخ نادری | خبرنگار افتخاری جوانه

«فرات» را همه مان کم و بیش می شناسیم؛ رودخانه ای پتوپهن در کشور عراق که اسمش را همیشه همراه با «دجله» شنیده ایم. همه عالم آن را فقط یک رودخانه می دانند اما اگر از من بپرسید، می گویم بهتر است دریایانه، اصلاً اقیانوس فرات بخوانیم اش؛ چرا که هزاران اتفاق چشیده، هزاران دوست و دشمن به چشم خود دیده و هزاران حرف در سینه دارد که تابی برای گفتن اش نیست. حالا امروز «بچه های فرات» رسالت رساندن سینه به سینه دلگویه های فرات را بر دوش دارند. بچه های فرات، چند نوجوان هستند که آوازه امام سوم و عزیمت او به کوفه به گوش شان خورده است و می کوشند در زمهر یاران او باشند. آن ها شنیده اند که دعوت کنندگان امام (ع) حالا پشت اورا خالی کرده اند و بی یاور مانده است. داستان از تردید بزرگ تر ها می گوید و از ترس ها و طمع های شان، از غم نوجوانان پاک سرشت می گوید و از شجاعت و همدلی شان. با خواندن این داستان بلند بهتر می توانید بفهمید چه شد که ترس و تردیدها بر همراهی با سیدالشهدا (ع) اثر گذاشت و چگونه شعور چند نوجوان باعث میل آن ها برای حضور در کربلا شد. اگر این روزها دوست دارید درباره واقعه کربلا بیشتر بدانید، پیشنهاد می کنم خواندن این کتاب را از دست ندهید.

تاریخچه

واکسن از چه مسیری تا عصر ما رسیده است؟



- ۱ در قرون وسطی چینی ها تکنیکی برای ایجاد مصونیت در برابر آبله ابداع کردند. آن ها تکه هایی از پوست زخم فرد مبتلا را خشک می کردند، به شکل پودر در می آوردند و از آن چیزی شبیه پنجه می ساختند. بعد ماده نهایی را درون لوله ای می ریختند و داخل بینی فرد سالم می دمیدند. این اولین استفاده ثبت شده از «تلقیح» بود که با هدف دست یابی به مصونیت علیه بیماری، عفونت عمدی ایجاد می کرد.
- ۲ در قرن هجدهم این فرایند به اروپا معرفی شد و در انگلستان به افتخار اسم علمی «آبله» یعنی «واریولا»، «واریولیشن» نام گذاری شد.
- ۳ «ادوارد جنر»، فیزیک دان انگلیسی در قرن هجدهم با عمل واریولیشن آشنا بود. در زمان او گاوها به مرضی شبیه آبله مبتلا می شدند. مردم می دانستند افرادی که شیر گاوها را می نوشند، در برخی موارد به آبله گاوی مبتلا می شوند و بدن شان در برابر این بیماری مصون می شود.
- ۴ ادوارد جنر با توجه به دانش قبلی اش چند نفر از دوستان و همسایگان خود را با آبله گاوی تلقیح کرد. بعد آن ها را با فرایند واریولیشن به آبله مبتلا کرد و فهمید که هیچ کدام نشانه ای از ابتلا به آبله ندارند. او اصطلاحی علمی برای آبله گاوی ابداع کرد؛ «واریولا واکسینا» که از کلمه لاتین «واکا» به معنی گاوی آید و خود فرایند را «واکسیناسیون» نامید.
- ۵ واکسینه شدن مردم به طور رسمی ادامه یافت و در سال ۱۹۸۰ سازمان سلامت جهانی، آبله را ریشه کن شده اعلام کرد.

منبع: historycollection

