



## کاربرد

## قلق‌های خرید از سوپر مارکت

بالاخره می‌رسد روزی که سوپر تلفنی محل، تعطیل باشد و نرم‌افزار اینترنتی خرید سوپر مارکتی هم کار نکند. آن وقت باید برای گرفتن یک ظرف ماست یا مثلا یک شانه تخم مرغ از خانه بزنی بیرون. پس بهتر است این کار را یاد بگیری، هر چند در ظاهر ساده به نظر می‌رسد. آماده‌ای؟ فهرست خریدت را بردار، دوتا ماسکت را بزن و راهی شو. اگر فروشگاه شلوغ است، چند دقیقه‌ای بیرون منتظر بمان یا برو سراغ یک مغازه دیگر. تجربه دوران پاندمی ثابت کرده است که توی صف‌ها و تجمع‌ها هر قدر هم حواست را جمع کنی و از دیگران فاصله بگیری، یک نفر بی‌خیال بدون ماسک پیدا می‌شود که بیاید و صاف کنار تو بایستد. حالا برو سراغ انتخاب کردن محصولات.

رفقا سلام!

در این روزهای پایانی شهریور شاهد بارش ناله در جای جای کشور خواهیم بود! «وای، پاییز» یا «اییز» کوله‌بارش اندوهگین از راه می‌رسد» و «وای تابستان عزیز ندیدیم و به دلیل شیوع را بست». درحالی که تابستون از گرما هلاک شدیم و پاییز بیچاره بیماری از سفر و تفریح و کلاس اوقات فراغت هم خبری نبود. پاییز بیچاره هم کاری به کار کسی نداره، یه فصل معمولیه که از شانس بدش شاعرها خیلی بهش توجه کردن. پس فاز غم برندار رفیق من!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

## نوجوان موفق

## ۶ ساعت کرال بی وقفه تا ثبت رکورد کشوری

گفت و گو با نوجوانی که موفق به ثبت رکورد ملی بیشترین مسافت متوالی شنا شد

نسترن رضوی | روزنامه نگار

دو هفته پیش بود که یکی دیگر از نوجوان‌های خوب کشورمان در عرصه ورزش افتخار آمیز شد. «مائده ماندگاری» ۱۲ ساله، هفتم شهریور در حضور مسئولان کمیته ثبت رکوردهای ورزشی فدراسیون ورزش‌های همگانی کشور در منطقه «سنگاپین» بندرانزلی به مدت ۶ ساعت و ۲۲ دقیقه و ۵۵ ثانیه به صورت متوالی بیش از ۱۵ کیلومتر شنا کرد و موفق به ثبت رکورد ملی شد. در جوانی این هفته با مائده از چگونگی ورودش به شنای حرفه‌ای تا ثبت رکورد ملی اش گپ زدیم.

### چطور شد که به فکر ثبت این رکورد افتادی؟

با راهنمایی‌های خانم «نصرتی» که اولین مربی شنای من بودند، در ۹ سالگی وارد تیم تهران شدم و هفته‌ای چهار روز در رفت‌وآمد بودم. تمرینات طولانی در تهران، برگشتن به قم و صبح‌های زود که باید به مدرسه می‌رفتم تا نزدیک دو سال ادامه داشت. در این میان خانواده‌ام که همیشه همراه و حامی من بودند، با آقای «فرشید سلیمان‌پور»، مؤسس باشگاه ورزشی سنگاپین و پرورش دهنده ورزشکاران رکورددار، آشنا شدند. آقای سلیمان‌پور با دیدن تلاش و علاقه‌ام به شنا من را برای رکورد دزدن در دریا تشویق و راهنمایی کردند.

### برای ثبت این رکورد ملی چقدر تلاش کردی و حالا چه احساسی داری؟

در ابتدا تابستان‌ها برای تمرین به بندرانزلی می‌رفتم و در فصل‌های دیگر سال در تهران و قم ورزش می‌کردم. تا این که سال ۹۸ با شیوع کرونا مسیرهای رفت‌وآمد مسدود و



### شنار از چند سالگی شروع کردی؟

من ورزش را از ۵ سالگی با اسکیت شروع کردم و در ۷ سالگی شنار آموزش دیدم. علاقه‌ام به این ورزش آن قدر زیاد بود که هر چه بیشتر شنا می‌کردم، کمتر خسته می‌شدم. بلافاصله بعد از آموزش‌های مقدماتی شنا وارد تیم استان قم شدم و در تمام مسابقات استانی و منطقه‌ای شرکت کردم. بار اولی که در مسابقه شرکت کردم، نزدیک بود غرق شوم و ناجی من را نجات داد و این اتفاق شروع ورزش حرفه‌ای من بود.

### در روز چقدر تمرین می‌کنی و شده تابه‌حال خسته‌شوی؟

ورزش‌هایی که من برای آمادگی جسمانی‌ام انجام می‌دهم شنا، بدنسازی و دوومیدانی است. از وقتی وارد تیم تهران شدم، در طول هفته چهار روز به تهران می‌روم و شنا و بدنسازی کار می‌کنم. روزهایی که نمی‌توانم به تهران بروم در شهر خودمان یعنی قم ورزش می‌کنم. راستش ورزش حرفه‌ای در شهر ما گاهی سخت می‌شد چرا که نمی‌توانستم از استخر زمان بیشتری برای تمرین بگیرم. از طرفی طولانی بودن مسیر و رفت‌وآمد‌های پی‌درپی از قم به تهران زمان بر بود ولی به دلیل هدفی که داشتم سعی کردم خسته نشوم.

## سبز انگشتی

## پیشنهادهایی برای کاهش مصرف برق در رایانه

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

به زودی با شروع سال تحصیلی جدید و ادامه آموزش آنلاین استفاده ما از رایانه‌ها بیشتر می‌شود. با چند راهکار ساده می‌توانیم مصرف برق وسیله‌مان را کاهش بدهیم و طول عمر آن را بیشتر کنیم.

**قطع کردن دستگاه‌های خارجی** | رایانه‌ها توانایی وصل شدن همزمان به چند دستگاه خارجی مثل چاپگر، اسکنر، بلندگو، وب‌کم و... را دارند که حتی در صورت استفاده نشدن، برق مصرف می‌کنند. برای صرفه‌جویی در مصرف برق، تمام دستگاه‌های خارجی غیرضروری را خاموش کنیم.

**بستن برنامه‌های غیر ضروری** | برنامه‌های در حال اجرا در رایانه از منابعی مانند CPU، RAM، هارد دیسک و... استفاده می‌کنند. هرچه تعداد این برنامه‌ها بیشتر باشد، فشار کار روی سخت‌افزارها هم بیشتر می‌شود. بنابراین بهتر است برنامه‌های غیر ضروری بسته باشند. در ویندوز با فشار دادن «Ctrl + Shift + Esc» به Windows Task Manager دسترسی خواهیم داشت که از طریق آن می‌توانیم همه برنامه‌های غیر ضروری را ببندیم.

**انتخاب مرورگر مناسب** | استفاده از یک مرورگر کارآمد به کاهش مصرف برق کمک می‌کند. «کروم» این روزها ایده‌آل هر کاربری است اما این مرورگر در تخلیه سریع شارژ

## گالری



عقاب و شاهین در مه

## بدانیم

## چطور برای شروع سال تحصیلی جدید آماده شویم؟



مرضیه خوش‌نیت | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

مهر می‌آید با مهری بی‌پایان و زمان آن رسیده است که کم‌کم خودتان را برای بازگشایی مدرسه آماده کنید. بازگشت به مدرسه، حتی به صورت مجازی، گاهی کمی نگرانی به همراه دارد که با کسب آمادگی‌های لازم می‌توانید به راحتی از پس این نگرانی‌ها بربیایید. از جمله آمادگی‌های لازم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

**۱** تهیه وسایل تحصیلی مورد نیاز | خرید لوازم تحریر مورد نیازتان را کم‌کم شروع کنید. اگر از سال قبل لوازم سالمی برای‌تان باقی مانده است، دسترسی به سروگوش‌شان بکشید و در خرید لوازم جدید حواس‌تان باشد که ضروری و به اندازه نیاز باشند.

**۲** برنامه‌ریزی | اگر می‌خواهید امسال به موفقیت‌های تحصیلی برسید، از همین الان برنامه‌ریزی را شروع کنید. درست است که هنوز از درس‌های امسال خبر ندارید ولی با شناختی که از خودتان دارید می‌توانید با تمرکز روی اهداف تحصیلی، تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف را در برنامه بگنجانید.

**۳** مرور مطالب قبلی | اگر مدت زمان زیادی مطالعه نداشته‌اید، برگشتن به درس و کتاب ممکن است برای‌تان سخت باشد پس بهتر است به تدریج برای مطالعه در سال تحصیلی جدید آماده شوید. ساعات مطالعه با آغاز سال تحصیلی افزایش ناگهانی دارد و این موضوع می‌تواند خسته‌کننده باشد؛ بنابراین از الان روزانه ساعت‌هایی را به مطالعه اختصاص بدهید و کم‌کم این زمان را بیشتر کنید.

**۴** مرور سبک‌های مطالعه | در طول سال تحصیلی معمولاً با کمک انواع روش‌های مطالعه به یادگیری می‌پردازیم؛ مانند مطالعه سطحی و عمقی، متخصصان توصیه می‌کنند درس خواندن را ابتدا با مطالعه سطحی بار و زمانه‌وار شروع کنید تا به یک درک کلی از مطالب برسید و بعد مرحله مطالعه عمیق را شروع کنید که مفاهیم در ذهن‌تان به خوبی حک شود. در این روزها تا رسیدن سال تحصیلی، مرور سطحی مطالب جدید برای درک کلی مفاهیم سال پیش رو بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

**۵** آماده کردن فضای یادگیری | فضای مطالعه بهتر است تکراری نباشد و در آن احساس راحتی داشته باشید. با توجه به این که امسال هم سال تحصیلی به صورت مجازی خواهد بود، شرایط را برای آشنایی فراهم کنید تا در روزهای ابتدایی از این بابت استرسی نداشته باشید.

**۶** تنظیم روال زندگی | برای داشتن عملکرد تحصیلی مناسب، باید ساعات‌های مطالعه و زمان آماده‌شدن برای حضور در کلاس‌ها را تنظیم کنید که برای این کار لازم است نظم جدیدی به زندگی‌تان بدهید. پس کم‌کم ساعت خواب و استراحت‌تان را به زمان قبل از تعطیلات برگردانید تا از این به بعد صبح‌ها به راحتی بیدار شوید و صرف صبحانه، وسایل و قهوه را در کلاس درس حاضر شوید. در انتها یادآور می‌شوم که موفقیت نسبت مستقیمی با قدرت اراده مادر دپس اراده و آمادگی خود را در مسیر موفقیت‌تان تنظیم کنید.

## شما گفتین

- در صفحه جوانه، بخش دانستنی را بیشتر چاپ کنید. عارفی جوانه: فعالیت روز تو هفته برای این ستون جاداریم ولی حتما به پیشنهاد شما فکر می‌کنیم دوست عزیزم.
- ستون کلاس زبان را هر روز در صفحه جوانه چاپ کنید.
- جوانه: خوشحالیم که «کلاس زبان» رو دوست داری همراه خوب جوانه ولی برای این کار، یه سری از ستون‌ها باید حذف بشن که خوب اوناهم طرفدارهای خودشون رو دارن.
- صفحه جوانه، من کتاب «از ۱۲ انگشت نکبتی‌اش» رو خوندم. چقدر خوب که شما هم به بقیه معرفیش کردین. خیلی سرگرم کننده بود.
- جوانه: چه عالی! تو هم می‌تونی کتاب‌های جالبی رو که خوندی، از طریق «جوانه» به دوست‌هات معرفی کنی.
- مطلب «کلیدهای اسرارآمیز» در صفحه جوانه ایده جالبی داشت. ممنم دوست دارم اجراش کنم. ممنون بابت پیشنهادتون.
- جوانه: خواهش می‌کنم رفیق عزیز، ما هم از تو ممنونیم که بهمون باز خورد انرژی بخش دادی.
- با دیدن تیتیر «ملاقات با بینی» در صفحه جوانه، حالم بد شد! البته شاید چون من دماغم خیلی بدفرمه این جوری شدم و بقیه چنین حسی نداشته باشن.
- جوانه: متأسفیم که حس بدی پیدا کردی دوست عزیز. اون مطلب می‌خواست بهمون بگه بینی چقدر عضو حیرت‌انگیز و مهمیه و فرقی نداره چه شکل و اندازه‌ای داشته باشه. بینی هر کسی رو باید متناسب با فرم و سبب صورت خودش ببینیم و با بقیه مقایسه‌اش نکنیم.

استخرها بسته شد و این یعنی تمرینات شنا تعطیل! خیلی از افراد با قرار گرفتن در شرایط سخت از هدفی که دارند، دست می‌کشند اما این تعطیلی‌ها هم نتوانست مانع من شود. سعی کردم ورزش را با دوومیدانی در هوای آزاد ادامه بدهم و از هر فرصتی برای تمرین در دریا استفاده کنم. بیشتر روزها آفتاب سوختگی اذیت می‌کرد ولی ادامه دادم. پس از چند دوره تمرینات سخت بالاخره روزی که منتظرش بودم، رسید و بعد از نزدیک هفت ساعت شنای متوالی توانستم به چیزی برسم که سال‌ها در سر داشتم و برایش هر روز و هر ساعت تلاش کرده بودم. حالا احساس رضایت و خوشحالی دارم اما این موفقیت بر ایمن خط پایان نیست، بلکه شروع تمرینات سخت‌تر برای موفقیت‌های بزرگ‌تر است.



باتری و مصرف زیاد برق استعداد بالایی دارد. «اپرا» نسبت به مرورگرهای دیگر دارای ویژگی‌های صرفه‌جویی در مصرف انرژی است. به تازگی ویژگی «محافظ باتری» را هم اضافه کرده است که باعث افزایش عمر باتری می‌شود.

**استفاده از تنظیمات انرژی** | در تنظیمات power Options می‌توانیم مشخص کنیم که در صورت بدون استفاده مانند سیستم تا چند دقیقه، مانیتور به صورت خودکار خاموش شود. وقتی در حال استفاده از رایانه هستیم و ناگهان کاری پیش می‌آید که باید سیستم را ترک کنیم، آن را روی حالت Sleep یا Hibernate قرار دهیم. سیستم در این حالت برق کمی مصرف می‌کند.