

رها کن دیروز رو، زندگی کن امروز رو
هر روز به زندگی دوباره ست، به شروع جدید
دوس دارم ممم زندگی رو...

بعضی وقت ها، زندگی ملال آور می شه. روز های شبیه به هم، اتفاقات و آدم های تکراری، خمیازه های کشدار. روز هایی که می مونی چطور باید همه چیز رو مدیریت کرد و در عین حال رشد کرد و در جانش زد، چطور می شه حال خودت و دور و بری ها رو خوب کرد، چطور می شه از جوانه سبز امید دل محافظت کرد و تسلیم روزمره خاکستری نشد...
این جور وقت ها کاش دو تا نکته یادمون نره. اول اینکه همین لحظه های آروم تکراری، آرزوی خیلی ها بیه که در گیر روز ها و لحظه های بحرانی و پرفراز و نشیب هستند. دوم هم اینکه نباید منتظر موند کسی یا اتفاقی، زندگی مون رو تغییر بده؛ بپذیریم که چشم از پنجره برداریم، مهم ترین آدم زندگی ما در آینه هست. پس دست و صورتت رو بشور، به تصویرت در آینه لبخند بزن و به لحظه های خاکستری، رنگ بپاش!

زمان تقریبی مطالعه
این مطلب ۰۰:۰۵:۰۰

PV!

چرا همین که می خوام شروع کنم به درس خوندن، خوابم می گیره؟

کتاب خواب آور!

«معلوم نیست این کتابه یا قرص خواب آور! هنوز چند صفحه نخونده، چشم هام سنگین و دست و پا هام شل میشه و به عمیق ترین حالت ممکن خوابم می بره. البته در شرایط عادی خیلی مهم نیست، ولی وای به روزی که امتحان داشته باشم؛ دو صفحه می خونم، دو ساعت چرت می زنم. بعد معلم ها فکر می کنند از روی تنبلی درس نخوندم، باورشون نمیشه که کتاب خواب میاره!». این روز ها که وقت امتحانات میان تر مه و تا امتحانات پایان ترم هم چیز زیادی نمونده، بهتره که یک فکری به حال این مشکل همگانی بکنیم.

بیشتر مردم موقع مطالعه، حالت راحتی دارند؛ این وضعیت راحت و بدون فعالیت باعث میشه که اسید لاکتیک وارد خون و مایع بین سلولی بشو بدن احساس خستگی کنه. اسید لاکتیک، مقدار زیادی از اکسیژن خون رو جذب می کنه، بنابراین به خاطر کاهش اکسیژن خون، مغز خسته میشه و ما هنگام مطالعه، احساس خواب آلودگی می کنیم. خب حالا چی کار کنیم که موقع مطالعه چرت نزنینم؟

۱- موقع مطالعه، صاف و درست بنشین و از موندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی اجتناب کن.



موقعیت و مکان درس خوندن باید با وضعیت استراحتت فرق داشته باشه. وقتی روی تخت دراز می کشی، مغزت احساس می کنه باید کر کره رو بکشه پایین و برای خوابیدن آماده بشه.

۲- گاهی اوقات با صدای بلند درس بخون. این کار دو تا فایده داره؛ اول این که چرتت رو پاره می کنه و دوم این که توجهت رو به نکات مهم جلب می کنه.

۳- بلافاصله بعد از غذا خوردن مطالعه نکن. در خوردن هم زیاد مروی نکن حتی در خوردن مواد غذایی مناسب و مغذی. پر خوری اگه هیچ ضرر دیگه ای هم نداشته باشه، که داره، تو رو خواب آلود و کسل می کنه.

۴- در فاصله های زمانی کوتاه، فعالیت بدنی داشته باش. حالا لازم نیست ورزش حرفه ای بکنی.

ایران شناسی

دیوار چین در ایران!



دیوار چین، بزرگترین دیوار دفاعی جهان را همه می شناسند. اما آیا کسی اسم دومین دیوار دفاعی جهان را شنیده است؟ «دیوار سرخ»، در گرگان و با ۲۰۰ کیلومتر طول، یک جور هایی دیوار چین ایران محسوب می شود! این بنا طولانی ترین اثر معماری تاریخی ایران است که طی ۹۰ سال

ساخته شده اما تاریخ ساخت آن معلوم نیست. آن چه امروز از دیوار بزرگ گرگان باقی مانده، تنها بخش کوچکی از آن است. پژوهشگران بر اساس شواهد به دست آمده، می گویند ۳۰ هزار سرباز می توانستند برای پاسداری و دفاع در طول دیوار مستقر شوند. دیوار گرگان، درست در مکانی واقع شده که بهترین موقعیت را برای استفاده از آب و گرانرو دفرام می کند. طراحی سیستم آبرسانی، حفر کانال برای تأمین آب آشامیدنی، آبیاری اراضی کشاورزی و کاربری نظامی و آبگیری خندق هادر مواقع جنگ آن قدر دقیق است که امروز هم برای هدایت آب، مورد استفاده قرار می گیرد. بهترین جایی که در حال حاضر می توانید دیوار بزرگ گرگان را ببینید در شمال گنبد کاووس یا روستای تمرقره قوزی است.

مهر فی بازی

قلا ب ماهی گیری

نام بازی: Fishing Hook

نام سازنده: کمپانی mobirix

حجم: ۴۷ مگابایت



چقدر احتمال دارد در دنیای واقعی بتوانیم ماهی گیری کنیم؟ «قلا ب ماهی گیری»، با گرافیک فوق العاده سه بعدی و شبیه سازی فضای دریا و اقیانوس و صداگذاری قوی، به کار برامکان می دهد تا ماهی گیری را تجربه کند. فقط کافی است فاصله ات را با ماهی ها تنظیم و قلاب را به سمتشان پرتاب کنی. خب البته به همین راحتی هم نیست، اما می توانی کم کم مثل یک ماهی گیر حرفه ای مهارت هایت را ارتقا بدهی و با صید ماهی های بزرگتر، امتیاز بیشتری به دست بیاوری. این مهارت ها خیلی به کارت می آید، چون تو در هر مرحله بازی با چالش های جدیدی روبه رو می شوی؛ مثلاً صید انواع آبزیان عظیم الجثه که به توانایی ها و ابزار های مختلفی نیاز دارد، راستی توی این بازی با نقشه هایی که از مناطق معروف ماهیگیری جهان در اختیار داری، می توانی به جزایر مختلف برای صید ماهی سفر کنی. «قلا ب ماهی گیری» در آپدیت اردیبهشت ماهش مشکلات قبلی را حل و امکانات جدیدی به بازی اضافه کرده است. بازی قلا ب ماهی گیری رومی تونی از فروشگاه های مجازی مثل «بازار»، «ایران آپ»، «فارس روید» و... به شکل رایگان نصب کنی.

سریچه

قدیمی های مرموز

تاریخ و هر آن چه که به گذشته مربوط می شود، برای بعضی ها کسل کننده است. بعضی ها برعکس آن قدر شیفته آثار و اکتشافات باستانی هستند که به هر چیز خاک گرفته ای به چشم معجزه نگاه می کنند. بهر حال شما چه از دسته اول باشید چه از دسته دوم، نمی توانید با خواندن دریاچه این هفته از گردش چشم هایتان جلوگیری کنید. این هفته سراغ اشیایی بر فتم که از گذشته های دور تا الان هنوز رازشان بر ایمان کشف نشده است.

پیل (باتری) بغداد

۱۹۳۰ انگار سال اکتشافات شگفت انگیز بوده است. در این سال کوزه ای عجیب

در بغداد پیدا شد. درون این کوزه ۱۳ سانتی متری،

یک سیلندر مسی قرار داشت و یک میله آهنی از

دهانه اش بیرون زده بود.

بعد از بررسی های زیاد، مشخص شد که این

شیء یک باتری باستانی است که می تواند با

ولتاژ ۱ جریان الکتریسیته تولید کند. بر اساس

یک نظریه، این باتری برای آبرکاری طلا استفاده

می شده اما دانشمندان هنوز نمی دانند که این

فناوری چرا و چگونه بعدها به دست فراموشی سپرده

شده است.

مجسمه های طلایی اینکاها

این مجسمه های طلایی در آمریکای جنوبی کشف شدند و با نگاه اول ما

را به یاد هواپیما می اندازند. در سال ۱۹۹۶، دو

سازنده هواپیماهای مدل آلمانی، این فرضیه

را که مجسمه ها از روی شئی پرنده ساخته

شده اند، تایید کردند. آن ها از روی مجسمه های

کوچک، الگوهای بزرگتری ساختند و با

وصل کردن موتور، موفق شدند هواپیماهای

کنترلی بسازند. عجیب این که این هواپیماها نه

تنها با موفقیت پرواز کردند، بلکه توانستند بدون موتور

هم به خوبی در هوا معلق بمانند.

* سنگ های کروی غول پیکر

سال ۱۹۳۰ در کاستاریکا، کارگران در حال پاک سازی

مزارع موز در جنگل بودند که

تعدادی سنگ کروی عجیب

و غریب کشف کردند.

محلی ها اعتقاد داشتند

در این سنگ ها طلا پنهان

شده است. اما وقتی بعضی

از این سنگ ها را با دینامیت

شکافتند، هیچ خبری از طلا نبود. هنوز

کسی نمی داند سرو کله این سنگ ها از کجا پیدا شده است!

دست نوشته های وینیچ

این دست نوشته ها اسرار آمیز ترین کتاب جهان به

شمار می رود که نه نویسنده اش

مشخص است نه زبانش قابل

فهم. الفبای منحصر به فرد

این کتاب شبیه هیچ یک

از روش های نوشتاری

شناخته شده نیست.

به همین دلیل، رمزنگارها

تلاش هایشان برای سردر آوردن

از این دست نوشته ها را در قرن بیستم متوقف کردند.

کمیگ

تفاوت رفتار ما

وقتی دور بین نیست و

وقتی دور بین هست

