

چطور بعد از تعطیلات به زندگی عادی برگردیم؟

دو هفته تفریح و خوش گذرانی به سرعت برق و باد گذشت. توی تعطیلات هر قدر هم که استراحت کنیم و انرژی به دست بیاریم، باز هم وقتی تموم میشه خسته‌ایم و برگشتن به زندگی عادی برامون سخت میشه. دلشش که واضحه اما چطور میشه به روال قبلی برگشت؟ بهترین کار، واقع‌بینیه. همه‌مون قبل از سال جدید، به فهرست مفصل از تصمیم‌ها و اهداف عجیب و غریب و زیادی بزرگ ترتیب میدیم؛ بعدش که باهاش روبه‌رو میشیم سختی و فشرده‌گیش کلی استرس بهمون وارد می‌کنه. واقع‌بینی این‌جا به کار میاد؛ فهرست کارها و اهدافت رو دوباره و براساس توان، انرژی و زمانت تنظیم کن. کارهای عقب‌مونده رو اولویت‌بندی کن؛ انجام دادن همزمان اون‌ها که ممکن نیست فقط استرست رو بیشتر می‌کنه. عذاب وجدان هم به خودت راه نده؛ با خودت قرار گذاشته‌بودی توی تعطیلات درس بخونی و نخوندی؟ خب از برنامه‌ات عقب موندی اما سرزنش کردن خودت که فایده‌ای نداره. ضمن این‌که اصلا تعطیلات برای تفریح و استراحت و - به گوش معلم‌ها نرسه - اتفاقا کار درستی کردی اگه خیلی سراغ درس و مشق نرفتی. یه پیشنهاد سخت هم برات دارم؛ سعی کن خوابت رو به وضعیت معمول برگردونی. دیر خوابیدن با همه لذت‌بخش بودنش همون چیزیه که روزهای بعد از تعطیلات رو به آدم زهر می‌کنه؛ چون حسابی به جسم و ذهن فشار وارد میشه و توان و انرژی زیادی ازت می‌گیره.



رفقا سلام!
حالتون چطوره؟ تعطیلات بهتون خوش گذشت؟ خستگی تون در رفت؟ ما که کلی کیف کردیم ولی کلی هم دلتنگ تون شدیم. اصلا دقت کردین زندگی با همه خوبی‌ها و قشنگی‌هاش بدون «جوانه» یه چیزی کم داره؟ نداره؟! به هر حال ما از ملاقات - کاغذی - دوباره با شما خیلی خوشحال شدیم. تواین روزهای اول سال، آرزو می‌کنیم روزهای پیش‌رو پر از اتفاق‌های خوب باشه؛ هیچ‌وقت هیچ‌وقت خسته نشین.
شماره پیامک تلگرام
آیدی و شماره تلگرام
@zendegisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۱۵
تلفن تحریریه
۰۵۱۳۶۳۴۰۰۰

#حال‌خوب

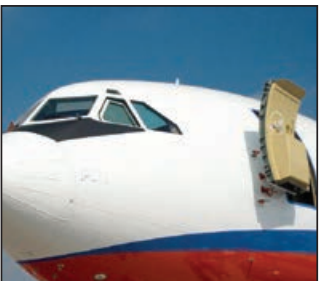


عکس: وحید بنیات

محمدجواد ۱۳ ساله میگه: «حال خوب برای من یعنی هر روز بعد از ظهر با دوستانم قرار بذاریم و با همدیگه به پارک برویم و یه فوتبال معرکه بازی کنیم!»

درچه

در هواپیماها را می‌توان هنگام پرواز باز کرد؟



چنین تصویری را باید بارها در فیلم‌های اکشن دیده باشید؛ هیجان باز کردن ناگهانی در هواپیما، مکش هوا و پرت شدن همه چیز به بیرون. خیر! چنین چیزی ممکن نیست. دست‌کم نه به آن آسانی که در فیلم‌ها دیده‌اید. فضای داخل کابین، هنگام پرواز تحت فشار مهر و موم می‌شود. علت تحت فشار بودن کابین هم این است که سرشتینان هواپیما هنگام پرواز در ارتفاعات بالای جو به‌جای نگرانی بابت کاهش فشار هوا و تراکم اکسیژن، سفر آرامی را سپری کنند. به این ترتیب فشار داخلی کابین روی تمامی درها که تقریباً همگی به سمت داخل باز می‌شوند، موجب می‌شود که حتی اگر قفل‌های الکترونیکی و مکانیکی آن‌ها را هم نادیده بگیریم با هیچ نیروی انسانی نتوان آن‌ها را باز کرد. همین‌قدر تصور کنید که هنگام پرواز در ارتفاع کروز (ارتفاعی که هواپیماهای مسافربری بیشتر مدت پرواز را در آن سپری می‌کنند) نیرویی که به هر ۶/۵ سانتی متر مربع وارد می‌شود مثل این است که در را زیر وزنه‌ای معادل ۵۰۰ کیلوگرم قرار داده باشند و بخواهند آن را باز کنند. به این ترتیب حتی قوی‌ترین مرد دنیا هم نمی‌تواند این در را هنگام پرواز باز کند مگر آن‌که پیش از فشار، هوای داخل کابین را خالی کرده باشند.

منبع: مجله دانستنی‌ها

توصیه‌های بندانگشتی



باز بهار، باز خواب آلودگی

از ویژگی‌های عجیب و غریب فصل بهار، خواب آلودگی و زود خسته شدن است! خواب‌آلودگی و خستگی، دلایل زیادی دارد: از کمبود یک سری ویتامین‌ها و مکمل‌ها گرفته تا کم‌خونی و بیماری‌های قندی و تنفسی؛ برای همین بهترین و اولین کار مراجعه به پزشک است. اما اگر خستگی شما شامل دلایل بالا نمی‌شود و صرفاً از نوع زود خسته شدن‌های بهاری است، می‌توانید با تغییر شیوه خورد و خوراک، حال و روزتان را بهتر کنید؛ مثلاً سعی کنید خوراکی‌های فیبردار مثل انواع سبزی‌ها و میوه‌ها را مصرف کنید، چون به‌طور کلی خوراکی‌های فصل بهار فیبر کمتری دارند که باید با مصرف مواد غذایی دیگر، این کمبود را جبران کرد. قبل خواب از مواد غذایی مثل لبنیات، دوغ، گل گاو زبان و دمنوش‌ها استفاده کنید تا بدون هیچ فکر و دغدغه‌ای به خواب بروید. نکته کنکوری که باید بدانید این است که قبل از خواب از مواد غذایی محرک مثل نوشابه، قهوه، کاکائو و کافئین استفاده نکنید. صبح‌ها هم بعد از خواب بلافاصله رختخواب را ترک و نرمش کنید تا زورتان نایب از جا بلند شوید!

وسایل و اختراعات، کاربردی‌تر و ارزان‌تر خواهد شد. هرچند نمی‌توان دقیقاً گفت آینده چه شکلی است ولی به غیر از اختلاف طبقاتی که از گذشته بوده و خواهد بود، همه چیز تغییر می‌کند. فکر کنم وسایل از لحاظ اندازه کوچک‌تر بشوند، مثلاً ممکن است خودروهای یک نفره اختراع شوند که فضای کمتری اشغال می‌کنند و به جای استفاده از بنزین، انرژی‌های دیگری در آن‌ها به کار می‌رود؛ مثلاً شاید با پیانو زدن، انرژی مصرفی خودرو را تولید کنیم! احتمالاً مدرسه‌ها هم غیر حضوری می‌شوند و دیگر لازم نیست صبح زود در کلاس‌ها شرکت کنیم. امیدوارم امکانات، بیشتر و روش‌های تدریس هم متنوع‌تر شود. غذاها و خوردنی‌ها هم به نظر من متفاوت و خوشمزه‌تر خواهد شد.

صندلی‌خوراکی!

«فرزانه» می‌گوید: «من هم درباره آینده دید خوبی دارم و فکر می‌کنم اتفاقات و تغییرات خیلی زیادی رخ دهد. مثلاً خودروها قابلیت نامرئی شدن پیدا می‌کنند و می‌توانند به راحتی از شر ترافیک راحت شوند؛ غیر از نوع انرژی مصرفی که حتماً با آن فرق خواهد داشت، این امکان هم به وجود می‌آید که مسافت‌های فضایی را طی کنیم! خدارا چه دیدید شاید مثل آن مدرسه‌ای وجود نداشته باشد و اطلاعات بدون زحمت به مغز هر آدمی تزریق شود! دایره خوردنی‌ها هم حتماً وسیع‌تر خواهد شد، شاید حتی صندلی‌های رستوران‌ها هم جزو خوراکی‌ها محسوب شود».

هوایی راه یافتند و به جای زمین روی هوا ترافیک ایجاد شود. درباره مدرسه هم فکر می‌کنم ممکن است بالاخره مدرسه به معنای واقعی را ببینیم؛ چیزی شبیه مدرسه‌های خارجی که در فیلم‌ها می‌بینیم، مدرسه‌های درست و حسابی و مطابق با استانداردها، پر از ایده و خلاقیت که جدای از آموزش درس‌ها، با اخلاق و انسان بودن را هم یاد می‌دهند. وضعیت غذایی هم به نظر عجیب و غریب‌تر می‌شود و کمتر باید دنبال سلامت غذایی بگردیم. البته این پیشرفت‌ها وقتی اتفاق می‌افتد که همه دست به دست هم بدهیم و دلمان بخواهد که رشد کنیم».

خودروسواری بیانیست‌ها

«هلیا» می‌گوید: «برخلاف بچه‌ها، من به آینده امیدوارم و مطمئنم اتفاق‌های خوبی رخ خواهد داد»

به نظر شما دنیا در ۵۰ سال آینده چه شکلی خواهد بود؟

اگر ماشین زمان داشتی!

مهبین ساعدی - بچه که بودم دلم می‌خواست ماشین زمانی که در فیلم‌ها می‌دیدم، اختراع شود تا من بتوانم چند سال آینده دنیا را ببینم و بفهمم آینده چه شکلی خواهد بود و دنیا به کدام سمت می‌رود. شما چی؟ تا حالا فکر کرده‌اید ۵۰ سال آینده وضع دنیا چطور خواهد بود؟ مثلاً خودروها، غذاها یا حتی وضع مدرسه و درس خواندن چه شکلی می‌شود؟ اولین دورهمی جوانه‌ای امسال با «افسانه ظریفیان» ۱۶ ساله، «سارا صدوقی» ۱۵ ساله، «هلیا شکرخواه» ۱۶ ساله و «فرزانه صباچی» ۱۴ ساله درباره همین موضوع برگزار شد؛ بچه‌ها حسابی پرانرژی و اهل مطالعه بودند و گفت‌وگویمان کلی جذاب از آب درآمد، راستی اگر این موضوع برای شما جذاب بود سری هم به صفحه اول زندگی سلام بزنید.

گفت و گو

حمله فست‌فودها

«افسانه» می‌گوید: «خیلی درباره آینده خوش بین نیستم و حس می‌کنم ۵۰ سال دیگر آدم‌ها از این چیزی که هستند، تپل‌تر می‌شوند؛ طوری که مثلاً شاید دیگر کتاب خواندن برایشان بی‌معنی شود. البته اگر با این وضعیت بی‌آبی و شرایط بد محیط زیستی چیزی هم باقی بماند. شاید هم آن زمان مردم بالاخره یاد گرفته باشند از امکانات درست استفاده کنند و وسایل خوبی برای کمک به محیط زیست اختراع کنند. مثلاً ناوگان حمل‌ونقل به جای انرژی‌های فسیلی و برق از پیل‌های خورشیدی استفاده کنند یا خودروهایی اختراع شود که به جای کلاچ یا پدال دوچرخه‌ای کار کنند. فکر می‌کنم بیشتر از هر چیزی سیستم آموزشی تغییر کند و با رفع مشکلات فعلی، مدارس خلاقیت

بیشتری پیدا کنند؛ مثلاً برای تدریس از روش‌های روان‌شناسانه کمک بگیرند تا بچه‌ها بیشتر دلشان بخواهد به مدرسه بروند. اما چیزی که مطمئنم این است که ۵۰ سال آینده برای هنر ارزش بیشتری قائل می‌شوند. همچنین به احتمال زیاد دیگر خبری از غذاهای سنتی نخواهد بود و مردم در همه وعده‌های غذایی، فست‌فود می‌خورند».

مدرسه‌های واقعی در آینده

«سارا» می‌گوید: «به نظر من هم در آینده اختراعات به سمت راحتی بیشتر آدم‌ها می‌رود و در نتیجه تبدیلی بیشتر می‌شود. مثلاً خودروها راحت‌تر و کوچک‌تر می‌شوند و حتی بدون نیاز به راننده حرکت می‌کنند. البته برخلاف حالا، دانشمندا در هر اختراعی به نسل‌های بعدی هم فکر می‌کنند. شاید هم ناوگان حمل‌ونقل

کمیک استریپ



چی فکر می‌کردیم چی شد...

ایده‌واچرا:
میرجانیان، مرادی

• می‌فواستیم توی (روزهای عید) پهل‌های عیدی مون رو مرور کنیم تا بعد از عید با آمادگی بیشتری به مدرسه برویم. اما...



• می‌فواستیم توی (روزهای عید) مداقل هند تا کتاب بفوئیم. اما...



• می‌فواستیم توی (روزهای عید) پول‌های عیدی مون رو جمع کنیم تا باهاش یه چیز به درد بفور بفوئیم. اما...



• می‌فواستیم توی (روزهای تعطیل) تمام درس‌ها رو مرور کنیم تا بعد از عید با آمادگی بیشتری به مدرسه برویم. اما...

