



خوب بخوابی!

شما چطور می خوابید؟ مفصل و عمیق؟ سبک و منقطع؟ برای خواب تان شرایط و مراسم دارید یا بی مقدمه می پرید توی تخت؟ نتیجه یک مطالعه جدید می گوید نور مصنوعی بر کیفیت خواب نوجوانان و احتمال ابتلای آن ها به اختلالات روانی تأثیر می گذارد. نتایج این تحقیق به صورت آنلاین در بخش روان پزشکی AMA منتشر شده و ما به نقل از خبرگزاری «الف»، خلاصه ای از این مطالعه را برای تان تعریف می کنیم؛ «نور های مختلف خیابان از جمله نئون که برای روشنایی مور استفاده قرار می گیرند، بر بی خوابی نوجوان ها تأثیر دارند. اگر چه هنوز فرایند این عملکرد مشخص نیست اما محدود کردن نور مصنوعی در شب، ممکن است تأثیر مفیدی بر خلق و خوی نوجوان ها داشته باشد به ویژه آن که می دانیم بسیاری از نوجوان ها خواب کافی ندارند». خب حالا چه کار کنیم؟ لازم است نگران شویم؟ نه. خبر خوب این که پرده های کلفت، می توانند مانع ورود نور خیابان به اتاق شما بشوند و همچنین استفاده نکردن از نور مصنوعی (مثل آباژور و چراغ خواب) کمک می کند خواب با کیفیت تری داشته باشید. به طور کلی سعی کنید خوابیدن را جدی بگیرید. یعنی چی؟ یعنی برای خواب، آماده شوید. شب ها گوشی و تبلت را کنار بگذارید. کارهایی را که باعث آرامش تان می شود، انجام بدهید. تا آخرین لحظه قبل خواب، در حال خوردن نیاشید ولی گرسنه هم به تخت نروید. خوب بخوابید!



اطلاعات عمومی

حقایق جالب درباره «ما»

البته توانا! روزنامه نگار

این هفته سوژه اطلاعات عمومی، خودمان هستیم؛ خودمان یعنی ما نوجوان ها، کشکک زانوی مان وقتی بچه بودیم، سیستم عطسه کردن مان

نوجوان ها در زمان های قدیم وجود نداشتند!

دارید فکر می کنید دفعه بعدی که یک نفر بهتان گفت «نوجوانم نوجوانی قدیم»، این خبر را بهش بگویید و خودتان را خلاص کنید؟ خب متأسفم که نامیدتان می کنم. واقعیت این است که نوجوان ها طبیعتاً مثل بقیه گروه های سنی وجود داشتند ولی خب تا چند سال پیش کسی به افراد ۱۳ تا ۱۹ ساله، «نوجوان» نمی گفت. در واقع این گروه سنی از حول و حوش دهه ۴۰ میلادی که ثبت نام در مقطع دبیرستان باب شد، مورد توجه قرار گرفت. تا قبل از آن، در سال ۱۹۱۰ فقط ۱۹ درصد بچه های ۱۵ تا ۱۸ ساله به مدرسه می رفتند و تنها ۹ درصدشان فارغ التحصیل می شدند و به ذهن کسی نرسیده بود که این افراد نه «کودک» هستند و نه «جوان».



نوزادها کشکک زانو ندارند

تا حالا به پایهای یک نوزاد دقت کرده اید؟ منظورم انگشت های کوچک و پوست لطیف شان نیست؛ آن ها چیزی به نام کشکک زانو، شبیه مال بزرگتر هان دارند. البته جای نگرانی نیست. غضروف موجود در پای نوزادان در جریان استخوان سازی به مرور تبدیل به استخوان و کشکک زانو می شود. استخوان ها به طور کلی در طول زمان ساخته می شوند و این اتفاق برای زانو بین دوتاشش سالگی رخ می دهد. اما اگر کشکک زانو از همان بدو تولد در بدن ما وجود داشت، چه می شد؟ احتمالاً در نتیجه داریم چهار دست و پا رفتن، همان ماه های اول زانوهای مان را از دست می دادیم.

کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

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

کمیک

رفقا سلام!

یه نوجوون چینی، گجتی برای کمک به افراد مبتلا به آلزایمر طراحی کرده. این گجت در واقع یه گردنبند هوشمند دوربین داره که تصویر چهره افراد رو ذخیره و به فرد کمک می کنه. همچنین با از عملکرد تشخیص چهره، اطرافیان رو شناسایی کنه. همچنین با بررسی شدت اشعه فرابنفش، به فرد میگه که داخل خونه است یا بیرون. اگه فرد مبتلا به آلزایمر بیشتر از ۲۰ دقیقه بیرون بمونه، گجت بهش یادآوری می کنه که به خونه برگرده و آدرس رو هم بهش میده.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

و میل مان به خوابیدن وقت بیماری. تعجب می کنید چه چیزهای زیادی هست که راجع به خودمان نمی دانیم؟ اوووو! چیزهای خیلی خیلی زیادی هست که درباره خودمان نمی دانیم ولی بد به دل تان راه ندهید. «اطلاعات عمومی» این جاست که راجع به همین چیزها حرف بزند.



عطسه برای بدن مفید است کی فکرش را می کرد عطسه که هی بین آمدن و نیامدن گیر می کند و اعصاب مان را به هم می ریزد، فایده داشته باشد؟ عطسه، مجرای بینی ما را از مواد حساسیت زا و میکروارگانیسم ها پاک می کند. وقتی چیزی وارد بینی می شود، سیگنالی به ساقه مغز فرستاده می شود که فوراً گلو، چشم ها و دهان را ببندد. بعد قفسه سینه و گلو، با هم همکاری می کنند و شیء خارجی مزاحم را – که حتی ممکن است آن را نبینیم – می اندازند بیرون. دفعه بعدی که فلفل و گردو خاک و گرده گیاهان باعث عطسه تان شد، یادتان باشد به جای خجالت کشیدن بابت صدای هیولاطور کاملاً طبیعی که از دهان تان خارج می شود از ساقه مغزتان به خاطر حواس جمعی اش تشکر کنید.



بدن موقع بیماری ما را می خواباند

چرا وقتی مریض می شویم، دایم دوست داریم بخوابیم؟ اگر شما هم جزو کسانی هستید که خوابیدن موقع بیماری را باعث کسالت می دانند، باید بگوییم که این ترغیب بدن است برای التیام بخشیدن خودش. بدن موقتی خواب هستیم، راحت تر می تواند خودش را از شر میکروب ها و ویروس ها خلاص کند، برای همین سعی می کند ما را بخواباند. آن وقت ما چه کار می کنیم؟ به جای گوش کردن به حرف پزشک و استراحت کردن و همکاری کردن با بدن بیچاره مان در برابر خوابیدن مقاومت می کنیم.

Rob معمولاً برای سرقت های بزرگ همراه با درگیری مثل غافلگیر شدن در خیابان توسط یک دزدو درخواست کیف پول، استفاده می شود و تأکید روی شخص و مکان دزدی است.
Steal معمولاً برای دزدی های کوچک مثل وقتی کسی بوشاکی کیف پول تان را بزند، استفاده می شود و تأکید روی شیء است.

دزدی/سرقت

Rob /Steal

مثال:

Our car was **stolen** from outside our house last week.

ترجمه: هفته گذشته ماشین ما از بیرون خانه دزدیده شد.

مثال:

A young woman was attacked and **robbed** as she walked home from work last night.

ترجمه: شب گذشته یک زن جوان هنگامی که از محل کارش به خانه می رفت، مورد حمله و سرقت قرار گرفت.



عکس از: AnupDeedhar

مارمولک گلوبادبزنی

پیشنهاد

یک داستان تلخ و شیرین

عنوان کتاب: هستی

نویسنده: فرهاد حسن زاده

ناشر: کانون پرورش فکری



فصلنامه فرهادی | ۱۴ساله از بشرویه

«هستی» از عروسک، موهای بلند و موج دار و دامن های گل گلی متنفر است. دختری ۱۲ساله، اهل آبادان که دوست دارد در آینده خلبان، راننده تریلی، موتورسوار یا دروازه بان تیم صنعت نفت آبادان شود. همین خواسته هایش باعث شده که با پدرش رابطه خوبی نداشته باشد و بارها با موتور از خانه بیرون بزند. یک روز از همان روزهایی که هستی توپ، بغل گرفت و به کوچه رفت که با بچه های همسایه فوتبال بازی کند، اتفاقی درناک افتاد. اتفاقی که هستی را در مسیر جدیدی از زندگی اش قرار داد. آن روز جنگ شروع شد و این به معنی آن بود که هستی دیگر نمی توانست در شهری که به آن تعلق دارد، زندگی کند. از این جا به بعد ماجراهای هستی شروع می شود که خواندن شان هر فردی را به این کتاب جذب می کند. این رمان، داستان غم انگیز جنگ را از زبان دختری بیان می کند که حتی در جنگ هم دست از شیطنت هایش برنمی دارد. همین است که فضای تلخ داستان را با شیرینی می کشاند. به نظر من کمتر کسی را می توان یافت که از خواندن کتابی به شیرین زبانی یک دختر نوجوان در کنار تلخی ماجرای غم انگیزی لذت نبرد به ویژه وقتی به قلم نویسنده پرآوازه ای به نام «فرهاد حسن زاده» باشد.

بگو نگو

جوانه، حامی پدرهایی که صبح ها خانواده را بی خواب می کنند!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خواننده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.



زهرا فرنی | طنزپرداز

جوانه همیشه یه چیزی بنویسی که بابام بخونه، صبح ها که از خواب بیدار میشه صدای تلویزیون رو تا ته ز یاد نکنه؟

نه. نمی شود. یک بهانه ای باید در کل این دنیا وجود داشته باشد که شما به خاطرش صبح از خواب بیدار شوید. ما که می دانیم کلاس مجازی ها را هم روشن می کنید، بعد سرتان را در این هوای کنیز برپتوو خوابتان را ادامه می دهید. (البته سر کلاس حضوری هم وضع تقریباً همین بود، با این تفاوت که باید معلم را یک طوری می پیچانید). خلاصه ما نه تنها برای بابا چیزی نمی نویسیم بلکه از این رفتارشان هم استقبال می کنیم. شما زیادی می خوابید اصلاً، برای بدن تان طبیعی نیست.

چطوری جوونه؟ می شه بیشتر داستان و چیزای عجیب بذاری؟

جوونه؟ منظور تان جوونه است؟ زود خودمانی شدید. خواجه. تکرار کنید یادتان نرود. درست است که ما با شما صمیمی ایم اما دلیل نمی شود شما با ما این طوری حرف بزنید. واقعاً زمان ما کجا از این خبرها بود؟ آن موقع ها ما پای مان را جلوی بزرگتر دراز نمی کردیم، حتی موقع روزنامه خواندن. دیگر چه برسد به این که به روزنامه مان بگوییم جوونه. به خاطر این طرز برخورد دیگر داستان و چیزهای عجیب نمی گذاریم، چیزهای معمولی می نویسیم!

سلام جوانه. می خواستم از همین جا تولد همه آبانیا و تبریک بگم. آبانیا هپی برث دی! به من به عنوان یک آبانی مغرور (اما نه خیلی) بر خود. مگر عبارت «تولدتان مبارک» چه کم از هپی برث دی دارد؟ اصلاً به نظر من تنبلی اش را هم نخواهید حساب کنید، نوشتن اولی را احتراز دومی است. به عنوان یک آبانی از تبریک شما تشکر می کنم و می خواهم به اطلاعات برسانم که همین لحظه که پایتان را دراز کردید و جوانه را می خوانید، نویسنده این ستون تولدش است و در شرایط کرونا، غربانه برای خودش یک شمع گذاشته روی کیک یزدی و فوت می کند. هعی! کاش در کیک یزدی هم خامه می ریختند!