

بررسی بشقاب غذای دیگران در جیک ثانیه

یک چشمش توی بشقاب شماسست و چشم دیگرش هم روی بقیه غذاها می چرخد. منظوری نداردها! فقط می‌خواهد با دقت ببیند از کدام غذاها توی بشقاب نیست تا از همان تعارف کند. نوع نگاهش طوری است که حس می‌کنی هر حرکت تو را زیر نظر دارد و انگار قرار است از مدل غذا خوردن تو از او امتحان بگیرند. بعد از کلی بررسی به این نتیجه می‌رسد که کوکوی فلان را توی بشقاب نداری و شروع می‌کند به تعارف. مرحله بعدی هم این است که اگر خودت باز بان خوش بر نداری خودش برایت بگذارد. مگر شوخی است؟ باید از همه چیز بخوری و نظر مثبت اتر ا هم در باره اش اعلام کنی. اگر یک در صد فکر می‌کنید این طوری پذیریایی کردن احترام و علاقه شمارا به مهمان نشان می‌دهد و او توی دلش می‌گوید «وای که چه مهربون و آخ که چقدر داره خوش می‌گذره» در اشتباهید. ظاهر قضیه این شکلی است که کسی به فکر همه مهمان هایش است و همه را زیر نظر دارد تا از غذاهای مختلف بخورند و غربی نگذرد ولی اصل ماجرا این است که هر کسی به بعضی مواد غذایی حساسیت دار یا ممکن است بیمار باشد و اصلا بعضی خوراکی‌ها برایش ممنوع شده باشد. وقتی به او بیش از حد اصرار کنیم مجبور می‌شود سلاستی اش را به خطر بیندازد یا این که به دلیل تعارف چیزی را بخورد که حالش را به هم می‌زند. زیر چشمی پاییدن بشقاب غذای کسی، ممکن است از مهر بانی میز بان باشد اما حس می‌کند که به مهمان می‌دهد شبیه این است که به او بگویند «حواست باشه‌ها حتی دودونه خیار شوری رو که برداشتی دیدم ولی کم برداشتی، بیشتر بردار!» کم غذایی کسی نباید این طوری معنا شود که لابد غذای خانه ما را دوست نداشته بلکه هزار تا معنای دیگر دارد که بیشتر اوقات اصلا به ما مربوط نیست.



عجایب

اولین اسمارت فون دنیا ۲۷ ساله شد

فاطمه قاسمی | مترجم

۲۷ سال پیش یعنی در سال ۱۹۹۲، اولین تلفن همراه هوشمند به نام «سایمون» رونمایی شد. آن موقع هنوز واژه اسمارت فون ساخته نشده بود و شرکت سازنده این گوشی، آبی بی ام، اسم آن را «دستگاه ارتباط شخصی» گذاشته بود. سایمون که به اندازه یک پار آجر بود، نمایشگر لمسی و قلم هوشمند داشت. حافظه داخلی ۳۲ کیلوبایتی اش گرچه حالا خنده دار به نظر می‌رسد ولی در زمان خودش، خفن محسوب می‌شد. ماشین حساب، تقویم، دفترچه یادداشت الکترونیک و قابلیت دریافت و ارسال فکس و ایمیل، امکانات دیگری بود که ۲۷ سال پیش برای یک تلفن همراه خیلی هیجان انگیز به شمار می‌آمد. جد بزرگ تلفن های هوشمند امروزی، عمر باتری اش فقط به اندازه یک ساعت استفاده از آن بود، برای همین همیشه باید نزد یک به محل شارژ کردن قرار داده می‌شد.



ساعت ۶۰۰ ساله هنوز کار می‌کند!

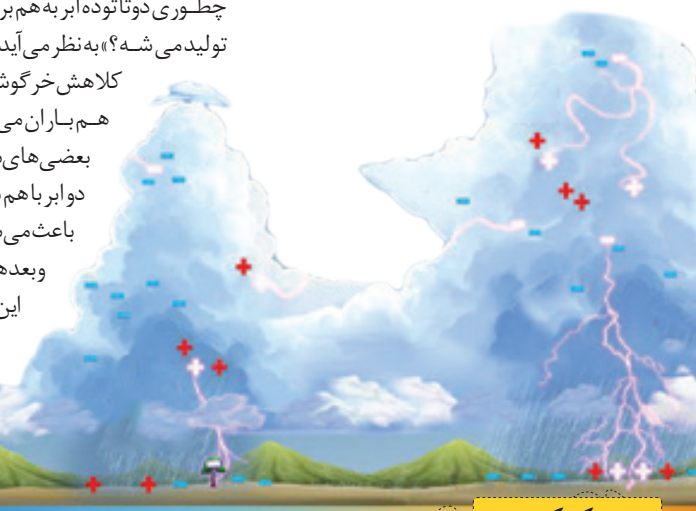
ساعت هایی وجود دارند که گرچه به اندازه بیگین در لندن شناخته شده نیستند اما از آن چیزی کم ندارند. ساعت ۶۰۰ ساله ای در شهر پراگ، یکی از قدیمی ترین ساعت های نجومی تاریخ است که هنوز کار می‌کند؛ با این که ساختمانش در جنگ جهانی دوم به طور کامل در آتش سوخت و از بین رفت. این ساعت حالا نماد شهر پراگ و از معروف ترین آثار تاریخی این شهر است که گردشگران زیادی را به پراگ می‌کشاند. ساعت نجومی، وسیله ای هوشمند است که ساعت، زمان و اطلاعاتی مانند موقعیت خورشید، وضعیت ماه و چرخه های نجومی را نشان می‌دهد.



منابع: forcelotknow، thevintagenews

باتلزار

رمز و رازهای رعد و برق؛ شعبده بازی علمی ابرها



کمیک

مریم ملی | روزنامه نگار

شبیه یک شوخی است این که می‌گویند بارهای الکتریکی مثبت و منفی توی ابرها باعث ایجاد رعد و برق می‌شود. آدم فکر می‌کند که «خب آخه چطوری دوتا توده ابر به هم برخورد می‌کنن و از ش نور و صدا و بارون تولید می‌شه؟» به نظر می‌آید ابرها در سست مثل یک شعبده باز که از کلاهش خرگوش در می‌آورد، بایک اشاره رعد و برق و بعد هم باران می‌سازند. ابرها بار الکتریکی دارند، بعضی‌های شان بار مثبت و بعضی هم بار منفی. وقتی دو ابر با هم برخورد می‌کنند این بارهای الکتریکی باعث می‌شوند اول نوری عجیب در آسمان ببینید و بعد هم یک صدای مهیب بشنوید اما چطوری این اتفاق می‌افتد؟ خبر استش را بخوانید ماجرا کمی برقی است یعنی به الکتریسیته و این داستان‌ها ربط پیدا می‌کند. ابرهای ضخیم و تیره که به ابر باران زامعروف هستند ما باهم

رفقا سلام!
حالتون چطور؟ مراقب خودتون که هستین؟ حتما حواس تون به آنفلوآنزا هست ولی محض یادآوری، این روزها دست‌ها تون رو مرتب با شونینده، بشوید. ویروس از طریق تماس منتقل میشه، پس در مدت بیماری (خودتون یا دوستانتون) خیلی به هم نزدیک نشین، همیشه دست‌الوده چشم‌هاتون رو نمالین و بینی و دهن تون رو لمس نکنین، همیشه سالم و خوب و خوش باشین!
شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۲
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

نوجوان روزهای فرد



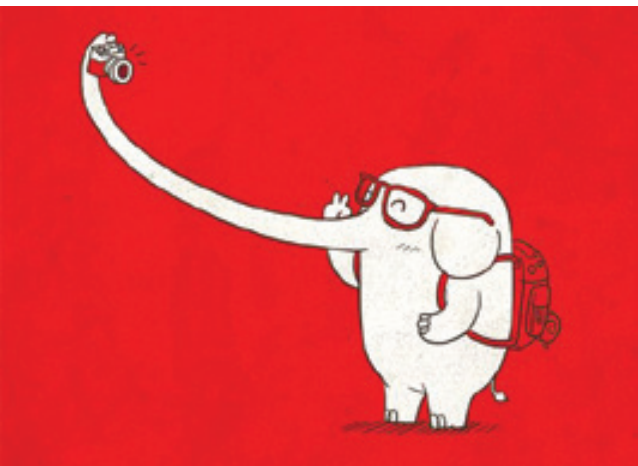
بزرگ‌مرد کوچک

امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

یکی از نیازهایی که همه مادر دوران نوجوانی تجربه می‌کنیم، استقلال است؛ نیاز به مستقل شدن گاهی تا حدی برای مان جدی می‌شود که برای اثبات و سیدن به آن دست به هر کاری می‌زنیم. کتاب «مترسک مرز عاتشین» نوشته «داوود امیریان» در همین باره است. این کتاب، داستان نوجوانی به نام آیدین را در دهه ۶۰ روایت می‌کند که با بحران استقلال شخصیت مواجه است. آیدین که تنها پسر خانواده است، به دلیل توجه بی‌حد و انداز پدر و مادرش به او به پسر نازپرورده و لوس تبدیل شده است، آن قدر که حتی نمی‌تواند یک تصمیم ساده برای خودش بگیرد. آیدین از این وضعیت ناراضی است و از هر موقعیتی استفاده می‌کند تا خود را به خانواده اش ثابت کند و نشان دهد که دیگر مرد شده است. او تا حدی این کار را ادامه می‌دهد که برای اثبات خود به جنگ می‌رود و با اسیر شدن و مقاومت زیر شکنجه‌های یک افسر عراقی نشان می‌دهد که یک مرد واقعی شده است. داوود امیریان داستان آیدین را در کتاب مترسک مرز عاتشین در سه بخش روایت می‌کند؛ بخش اول در شهر و خانواده آیدین اتفاق می‌افتد، بخش دوم در جنگ و اسارت او ادامه می‌یابد و بخش آخر نامه نگاری‌های آیدین با خانواده اش است. همه این قسمت‌ها را امیریان با قلمی شیرین و تکیه کلام‌هایی جذاب همراه کرده است تا ارتباط محتوایی خواننده با کتاب قطع نشود. همچنین امیریان این کتاب را به شیوه‌ای نگاشته است که هیچ یک از اتفاقات داستان قابل پیش بینی نباشد و شمارا تشنه اتفاق بعدی می‌کند. اگر تنها پنج صفحه از کتاب را بخوانید دیگر نمی‌توانید تا صفحه ۲۲۳ دست از کتاب بکشید. یکی دیگر از ویژگی‌های نگارشی داوود امیریان در مترسک مرز عاتشین، توصیف دقیق و کاملاً عینی او از محیط پیرامون داستان و شخصیت‌های دیگر ما جرا است. این کتاب جالب را از دست ندهید.



بر خوردمی‌کنند و این برخورد ها باعث می‌شود بار الکتریکی در آن‌ها به وجود بیاید. وقتی که شانه را روی یک پارچه پشمی می‌کشید و بعد به موهای تان نزدیک می‌کنید، موهای تان با شانه حرکت می‌کنند و بالا می‌آیند یعنی با مالش، بار الکتریکی در آن‌ها ایجاد شده است. در ابرها هم مشابه همین ماجرا رخ می‌دهد و بعد از ایجاد بار الکتریکی، بار منفی به قسمت‌های پایینی ابر و بار مثبت به بخش‌های میانی و بالا می‌رود. وقتی اختلاف مقدار بار بالا و پایین ابر به اندازه کافی زیاد شد، آن وقت یک جریان الکتریسیته از ابر به پایین و به زمین جریان می‌یابد که این بار معمولاً مثبت است و باعث می‌شود بارهای منفی روی زمین را به خودش جذب کند؛ به این ترتیب مجموعه ابر، هوا و زمین به یک خازن بسیار بزرگ تبدیل و لحظه به لحظه بار آن بیشتر می‌شود بنابراین اختلاف بار دو قطب آن افزایش می‌یابد. اگر اختلاف بارهای ابر و زمین خیلی زیاد شود، یک میدان الکتریکی ایجاد می‌شود وواکنش الکتریکی شدیدی به وجود می‌آید که همان رعد و برق یا صاعقه است. تغییر ناگهانی دما بر اثر صاعقه و منبسط شدن حجم هوا (انگار هوا منبسط شده) باعث می‌شود صدای بلند و عجیبی بشنویم. همین دمای زیاد مولکول‌های هوا را داغ می‌کند و باعث می‌شود تابش کنند و شبیه نور دیده شوند.



فیل‌ها مونوپاد داشتند وقتی مونوپاد، مد نبود.

پیرس تا بگم

چطوری از تلفن همراه دل بکنم؟

دختری ۱۲ ساله‌ام. مدت‌هاست که تلفن همراهم، همه زندگی‌ام شده. دیگر نمی‌توانم از آن دل بکنم و در جمع‌های خانوادگی حضور ندارم، کمکم کنید.



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

در مغز ما برای هر نوع رفتار مربوط به روابط، هیجان‌ها و تفریح و لذت قسمت‌هایی وجود دارد؛ از این قسمت‌های مشخص، عصب‌ها دستورات لازم برای پردازش را به سمت عصب‌های انجام‌دهنده می‌برند. درواقع برای هر رفتاری، می‌توانیم خطی بین این نقاط بکشیم که سریع محومی‌شود؛ خطی شبیه یک تار موی باریک. وقتی یک رفتار خاص را چندبار در فاصله‌های نزدیک انجام بدهیم، این خط دیگر باریک نیست. وقتی رفتاری ۱۰ بار انجام شود، شبیه نخ کاموا و در دفعات بیشتر یک طناب خیلی قوی و کلفت می‌شود. این زمانی است که می‌گوییم یک رفتار، خودکار یا اتومات شده است یعنی برای انجام آن به اندازه دفعه اول، زحمت و یادگیری و آگاهی لازم نیست. درست مثل یک راننده که بعد از بارها تمرین، کلاچ و دنده و ترمز را به طور خودکار کنترل می‌کند. خب حالا اگر رفتاری، روی نقاط لذت مغز ما قرار گرفته باشد احتمال کلفت شدن این طناب فرزی، بیشتر می‌شود چون با هر بار انجام دادن آن رفتار، ماده لذت بخشی به نام دوپامین ترشح می‌شود و رفتار ما را تقویت می‌کند.



طناب کلفت عادت را توی مشتت بگیر!

برای کم کردن قطر طناب عادت‌های مان چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

۱) **اندازه بگیر** | قطر طناب چقدر زیاد است؟ برای فهمیدنش، دفعات و مدت زمان استفاده از تلفن همراه را یادداشت کن. مثلاً من در روز پنج بار، هر بار به مدت یک ساعت به سراغ تلفن همراه می‌روم.

۲) **چه موقعیت‌هایی طناب بیشتر صدمت می‌کند** | چه موقع‌هایی در روز از تلفن همراه بیشتر استفاده می‌کنی؟ برای ارتباط برقرار کردن با کدام دوستان، بیشتر سراغ تلفن همراه می‌روی؟ کدام حالت درونی تو را مجاب به استفاده از تلفن همراه می‌کند؟ مثلاً وقتی دلت می‌گیرد یا حوصله‌ات سر می‌رود؟

۳) **برای برنامه‌ریزی آماده شو** | حالا برای کم کردن قطر طناب، باید عمل کنی. طبق جدولی که تهیه کردی، می‌توانی موقعیت‌ها و زمان‌هایی را که زیاد از تلفن همراه استفاده می‌کنی، کم کم کاهش بدهی.

۴) **تغییر در کوتاه مدت اتفاق نمی‌افتد** | در گزینه قبلی واژه کم کم را جدی بگیر! قرار نیست یکپو از روزی پنج ساعت و ۲۰ موقعیت استفاده از تلفن همراه، این میزان را به دو بار در روز و در مجموع یک ساعت برسانی. روز اول یک نوبت را حذف کن، بعد از چند روز یک نوبت دیگر و همین‌طور به تلاش آهسته ولی مداومت ادامه بده.

۵) **جایگزین پیدا کن** | وقتی تلفن همراه تو را می‌خواند، طبق اطلاعاتی که در جدولت نوشته‌ای، جایگزین‌هایی به خودت بده. مثلاً برای ارتباط با دوستان راه دیگری پیدا کن. برای دل‌تنگی و حوصله سر رفته و هر چیز دیگری که به خاطرش سراغ تلفن همراه می‌روی هم، همین‌طور. پیدا کردن این جایگزین‌ها شاید اولش کار راحتی نباشد، به ویژه برای موقعیت‌هایی که طناب قوی کلفت، با صدای بلند صدمت می‌کند. یاد باشد این جایگزین‌ها باید با چیزی که حذف می‌کنی، متناسب باشد؛ مثلاً اگر بازی موبایلی را حذف می‌کنی، یک موقعیت بازی غیر مجازی جایگزین کن.

✓ اگر احساس کردی برای این راه طولانی لازم است یک نفر کنارش باشد، از یک روان‌شناس یا مشاور کمک بگیر.

ایده و اجرا: محمدریور - نقیب

وقتی اخبار سلبریتی‌ها ز یاد می‌مهم می‌شود!

