

بهترین ترنند برای درس خواندن

امتحان‌ها شروع شده و این روزها همه به تکاپو افتادند تا بهترین و کارآمدترین روش درس خواندن رو پیاده کنند. خبر بد این که بهترین روش وجود نداره چون آدم‌ها با هم فرق دارند و هیچ قاعده یکسانی برای همه جواب نمیده. خبر خوب این که به سری ترنند وجود داره که می‌تونه کمکتون کنه، مثل «اثر فاصله گذاری»؛ این اصل میگه وقتی چیز تازه‌ای یاد می‌گیرید مغزتون اون رو ذخیره می‌کنه، بعد اطلاعات جدید رو با دانسته‌های قبلی مرتبط می‌کنه و شبکه‌ای از معانی به هم پیوسته رو شکل میده. این فرایند به سادگی چیزی که توضیح دادیم نیست، مغز برای این کار تلاش زیادی می‌کنه و براش ممکن نیست گذر گاه‌های عصبی رو در مدتی کوتاه به حدی گسترش بده که آموخته‌های جدید برای همیشه در ذهن ذخیره شوند. خب حالا معلوم شد چرا گاهی با وجود این که مطلبی رو بارها و بارها می‌خونیم ولی خیلی زود فراموش می‌کنیم. ساعت‌های طولانی مطالعه کردن و تکرار چندباره، خلاف تصور مون فایده زیادی نداره چون مغز فرصت کافی پیدا نمی‌کنه تا ارتباطات عصبی شکل گرفته رو تقویت کنه. پس مطالعه در بازه زمانی طولانی‌تر، حتی وقتی تکرار کمتری داشته باشیم چون مطابق با روند طبیعی مغز برای ذخیره سازی اطلاعاته، مفیدتره و نتیجه بهتری هم داره.



گپی با یک گروه نوجوان درباره حرف‌هایی که نمی‌توانند بزنند

نوجوانی و ناگفته‌هایش

آیه توانا | روزنامه نگار

«هربار حرف می‌زنیم، می‌شنویم؛ هیس! الان وقتش نیست. تو رو چه به این حرف‌ها؟ اصلا درست رو خوندی؟ این جمله‌ها را فقط در برابر حرف‌های به قول بزرگ ترها ممنوعه و سوال‌های بزرگانه نمی‌شنویم، خیلی وقت‌ها حرف‌های ساده‌مان هم توی دهان‌مان

بخ می‌کند و می‌ماسد. بعد کلمه‌ها دیوار می‌شوند بین ما و بزرگ ترها و فاصله میان‌مان هی بیشتر و بیشتر می‌شود». خب! بالاخره باید صحبت کردن را از جایی شروع کنیم دیگر. امروز در «جوانه» فرصتش پیش آمده تا درباره نگفته‌ها گپ بزنیم. «ملیکا جباری»، «ریحانه صادق‌نژاد»، «اسما نصرتی» و «فائزه وحیدیان»، مهمانان ۱۶ ساله ما چیزهای مهمی برای گفتن دارند:

وقتی بزرگ شدی، می‌فهمی؟ من الان می‌خواهم بدانم. آن‌ها نمی‌دانند که نباید به جای ما تصمیم بگیرند و وقتی از چیزی منع‌مان می‌کنند، بیشتر به سمت اش جلب می‌شویم. بعد ما چه کار می‌کنیم؟ خودمان را به خواب می‌زنیم و یواشکی زیر پتو رمان می‌خوانیم.

🔹 **فائزه:** «همه می‌دانند که پدر و مادرها و بچه‌ها باید با هم دوست باشند ولی تا می‌خواهی حرفی بزنی، می‌گویند چه بی‌حیا! دخترها لازم دارند خیلی چیزها را به مادرشان بگویند ولی وقتی نتوانند، می‌روند سراغ دوست‌های‌شان؛ سراغ کسانی که مثل خودشان فکر می‌کنند و اندازه خودشان بی‌تجربه‌اند. نوجوان‌ها الان چون چشم‌وهم چشمی بین خانواده‌های‌شان زیاد شده‌است، مجبورند کارهایی انجام بدهند که دلشان نمی‌خواهد. پدر و مادرها بچه‌شان را توی کلاسی ثبت‌نام می‌کنند که استعدادش را ندارد و اصلا دوستش هم ندارد. اگر هم مخالفت کند، سریع می‌گویند ما این امکانات را نداشتیم یا ما فلان کار را نکردیم و فلان اتفاق افتاد پس تو باید انجامش بدهی. همه چیزهایی را که خودشان از پیشش برنیامده‌اند، از بچه‌شان توقع



عکس: محمد پور

نوجوانان عزیز! سلام! حالتون چطوره؟ امیدوارم گرما و امتحان‌ها خسته‌تون نکرده باشه. اگر هم خسته شدین که خیلی طبیعیه، امیدوارم «جوانه» بتونه سرحالتون کنه. بالاخره ما چندساله با هم دوستیم و رفاقت تو روزهای سخته که معنی پیدا می‌کنه. ما تلاش می‌کنیم هم با توصیه‌های کاربردی، کنارتون باشیم تا به خوبی از پس امتحان‌ها بریاید و هم با مطالب خوندنی و جالب، حال‌وهواتون رو عوض کنیم. بهمون بگید تو کارمون چقدر موفق بودیم.

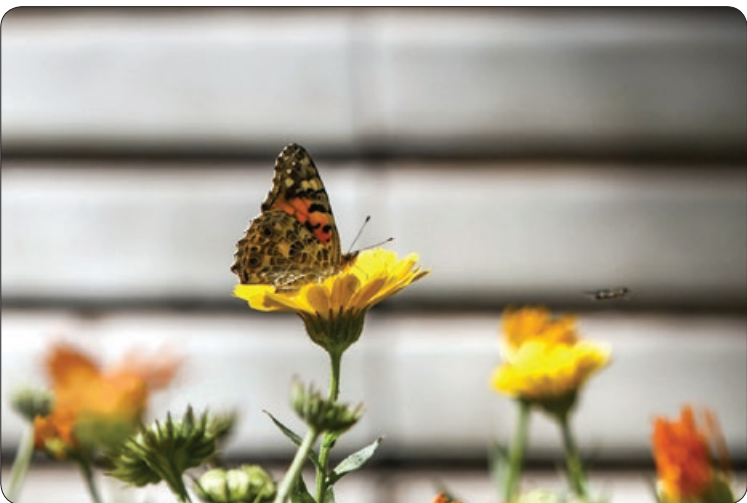
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

متین ۱۴ ساله میگه: «بعضی‌ها فکرمی‌کنن فقط باشانسه به خواسته‌هاشون می‌رسن اما به نظر من شانس وجود نداره و همه چیز به تلاش آدم ارتباط داره. این تلاش کردن همون چیزیه که حال من رو خوب می‌کنه».



عکس: نسیم دهقانی

از آمدن پروانه‌ها خوشحال باشیم یا نگران؟



عکس: آلسا

مدتهاست که در شهرها غیر از انسان، موجودات زنده زیادی نمی‌بینیم؛ حشره‌ها و پرنده‌ها که تا چندوقت پیش همسایه‌های قشنگ و بی‌آزارمان بودند، کم‌پیدا شده‌اند. شهرها دیگر فقط برای ساختمان‌ها و خودروها جا دارند و نسل آینده احتمالا تنها برخوردش با جانوران فقط از طریق عکس و فیلم‌های اینترنتی خواهدبود. داریم به این چیزها عادت می‌کنیم که یک‌روز صبح از خانه بیرون می‌رویم و چشم‌مان می‌افتد به دسته‌های پرجمعیت پروانه. شبیه شخصیت اصلی فیلم‌های علمی-تخیلی می‌شویم که یک‌روز در زمان دیگری از خواب بیدار شده یا با موجودات ناشناخته‌ای برخورد کرده‌است. متعجب و ترسیده‌ایم و نمی‌دانیم سروکله پروانه‌ها از کجا و چرا پیدا شده‌است؟ «افزایش بارندگی‌های اخیر در کشور می‌تواند علت زیاد شدن تعداد پروانه‌ها باشد. پروانه‌ها، موجودات رطوبت‌دوستی هستند. این حشرات در جلوی دهان، خرطومی دارند که با آن آب می‌نوشند و موادمعدنی مانند آهن و کلسیم را از آب جذب می‌کنند. بنابراین، به دلیل بالا رفتن رطوبت تعداد پروانه‌ها افزایش یافته‌است». پس به‌خاطر رطوبت است که به شهرهای ما مهاجرت کرده‌اند؟ «تجمع این پروانه‌ها مهاجرت نیست چرا که مهاجرت یک امر دوطرفه است و رفت و برگشت دارد. اما درباره این پروانه‌ها مشخص نیست رفت و برگشتی داشته باشند. گونه‌ای از پروانه‌ها هستند که به گونه «مونارک» یا سلطنتی معروفند که سه، چهار هزار کیلومتر هم سفر می‌کنند و بیشتر به مناطق آمریکای جنوبی مهاجرت می‌کنند که اصلا این گونه پروانه در ایران وجود ندارد. درواقع این را می‌توان نوعی هجوم پروانه‌ها دانست. هجوم این پروانه‌ها یا زاییده حرکت خودشان است یا همراه باد جابه‌جا شده‌اند و به دلیل وزن سبکی که دارند به راحتی و در هر جهتی جابه‌جا می‌شوند». باید از آمدن‌شان خوشحال باشیم یا نگران؟ «این پروانه‌ها آفت نیستند. این حشرات چهار مرحله در دوران حیات خود دارند. مرحله اول تخم، مرحله دوم لارو، مرحله سوم شفیره یا همان پيله و مرحله چهارم بالغ است که حشره به مرحله بلوغ و پرواز می‌رسد و می‌تواند پرواز کند. مرحله سوم در طبقه خاصی از پروانه‌ها وجود دارد که در ایران وجود ندارد. این پروانه‌ها نمی‌توانند آفت باشند زیرا زمانی که در مرحله لارو یا کریمینه هستند، حجم زیادی غذا می‌خورند و وقتی داخل پيله یا شفیره می‌روند و از آن خارج و تبدیل به پروانه می‌شوند، تغذیه‌ای ندارند. این حشره در این مرحله تنها جفت‌گیری و تخم‌گذاری می‌کند بنابراین به احتمال زیاد، با توجه به این که در فصل بهار هستیم، این پروانه‌ها در جایی مرحله کریمینه بودن را پشت سر گذاشته و از تخم خارج شده و به سمت ما حرکت کرده‌اند. در این مرحله، پروانه تغذیه نمی‌کند که بتوان آن را آفت تلقی کرد». حضورشان نشانه‌ای از تغییر اقلیم است؟ «نمی‌توان به این سرعت چنین نتیجه‌گیری کرد. وقتی یک باره ۴۰ هزار پروانه وارد شهر شده چگونه می‌توانیم با قطعیت بگوییم تغییر اقلیم رخ داده‌است؟ تغییر اقلیم شواهد دیگری دارد». سال‌های بعد هم منتظرشان باشیم؟ «این فصل سال بهترین زمان برای تخم‌گذاری آن‌هاست و به همین دلیل اگر سال بعد باد شدیدی نوزد بچه‌های این پروانه‌ها را دوباره می‌بینیم».

مطالب داخل گیومه، درواقع جواب سوالات ما درباره مهمان‌های ناخوانده‌مان، از متن مصاحبه‌های آقای «اسماعیل کهرم»، بوم‌شناس و فعال محیط‌زیست، به نقل از خبر آنلاین و فرهیختگان است.



کیارش ازدری، ۱۲ ساله | خوشنویس

کیارش، هنرجوی دوره فوق‌ممتاز انجمن خوشنویسان سبزوار، این دوبیت زیبا از حافظ را با خط خوشش نوشته و برای مان فرستاده‌است.

شما هم اگر دست به قلم هستید، عکاسی یا خوش‌نویسی بلدید آثارتان را برای ما بفرستید تا با اسم و عکس خودتان چاپ کنیم.

فتح... زاده، مدیرعامل سابق استقلال گفته «اگر برگردم مسی را به استقلال می‌آورم». خب مسی اگه بیاد تو فوتبال ما چی میشه؟

● درآمد غیرفوتبالیش رو با جذب اسپانسر می‌بره بالا

● می‌تونه با سلبریتی‌های اینستاگرامی عکس بگیره

● و می‌تونه بره توی برنامه‌های پربیننده و معروف بشه

