

سالم باشک

## سشوار ؛ دوستِ خوش تیپی و دشمنِ سلامتی مو

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

با گرم شدن هوا بیشتر حمام می‌کنیم و خب بیشتر هم موهای مان را سشوار می کشیم. شاید از پدر و مادر تان شنیده اید که «این قدر سشوار نکش به موهات، کچل می شی» و احتمالا خیلی هم به این حرف اعتنایی نکرده اید چون دوست دارید موهای تان همیشه شیک و مرتب باشد. خب در این روزهای گرم بعد از حمام موهای مان را سشوار بکشیم یا نه؟ در ست است عوامل فیزیکی مانند سشوار کشیدن که بیشتر با تنه مو تماس دارد، موجب ریزش مونی می شود اما تغییراتی در ساقه موها ایجاد می کند که شادابی آن را تحت تأثیر قرار می دهد. افرادی که موهای شان را بیش از حد سشوار می کشند و از سشوار های قوی و داغ استفاده می کنند، به موهای خود آسیب زیادی می زنند. استفاده نادرست و زیادی از سشوار سبب ایجاد دانه هایی روی تنه مو، ناصافی، بی نظمی و شاخه شاخه شدن مو می شود. سعی کنید برای خشک کردن روزانه مو از حوله های میکرو فایبر که قدرت خشک کنندگی بالاتری دارند استفاده کنید. حتی الامکان از سشوار استفاده نکنید و فقط گاهی برای حالت دادن به مو سشوار بکشید. اگر اصرار به استفاده از سشوار دارید، از درجه پایین همراه با بادسر د استفاده کنید تا میزان آسیب کمتر شود.

اطلاعات عمومی

## سرکی در زندگی فیلسوف های یونان باستان

الیه توانا | روزنامه نگار

فلسفه از آن علومی است که یا مخاطبش را می ترساند و فراری می دهد یا او را ششیفته خودش می کند. شما در کدام سمت ایستاده اید؟ اگر سر شته ز بادی از فلسفه ندارید، احتمالا نظر خاصی هم راجع به آن نخواهید داشت و تازه بعد از آشنایی است که تصمیم می گیرید با هم رفیق باشید یا دشمن. در اطلاعات عمومی این هفته به کمک فیلسوف های یونان باستان، دانستنی های مختصر ولی جالبی از دنیای فلسفه می آموزیم. کسی چه می داند؟ شاید این علم شمارا هم به شیفتگان خودش اضافه کند.

وقتی روی افلاطون کم می شود!

یکی از اولین گام های علمی فیلسوفان باستان، تلاش برای تعریف مفاهیم و پدیده ها بود. افلاطون در تلاشش برای تعریف «انسان» به نتیجه عجیبی رسیده بود و می گفت انسان، دویای بدون پر است. «دیوژن» که یکی دیگر از فیلسوف های مشهور شهر بود، بعد از شنیدن نظر افلاطون تصمیم گرفت در س خوبی به او بدهد. پس یک مرغ پر کنده را داخل کلاس افلاطون انداخت و گفت: «مراقب باشید. این انسان افلاطون است». افلاطون بعد از این اتفاق به فکر فرو رفت و نظرش را درباره انسان اصلاح کرد. البته فقط شرط داشتن ناخن های پهن را به تعریفش اضافه کرد!

وقتی زندگی سخت می شود

فیلسوف ها معمولا معتقدند تلاش های فکری شان باعث می شود مسائل پیچیده، قابل فهم تر و زندگی و دورا های دشوارش، ساده تر شوند اما بیشتر وقت ها با سوال ها و ابهام هایی که طرح می کنند، فقط باعث پیچیده تر شدن اوضاع می شوند. مثلا فیلسوفی به نام «ائوبولیدس» با پارادوکس های منطقی اش حسابی همه را سر کار می گذاشت. پارادوکس دروغگو، یکی از آن هاست. فرض کنیم یک نفر می گوید: «جمله ای که دارم می گویم، دروغ است». اگر راست باشد، آن چه می گوید درست و مطابق با واقع است، پس درست می گوید که دروغ است؛ پس دروغ است. اگر فرض کنیم که جمله اش دروغ باشد، از آن جا که خودش هم به دروغ بودنش اعتراف می کند؛ راست است. در هر دو حالت چه در ابتدا آن را راست در نظر بگیریم چه دروغ؛ به نظر می رسد که این گزاره هم راست است و هم دروغ!

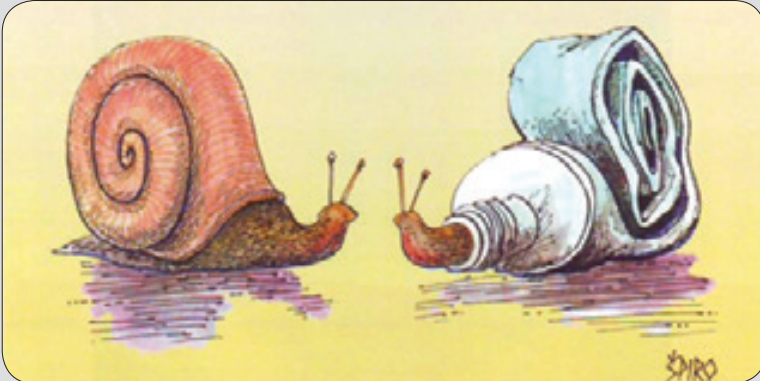
کلاس زبان

## قرابت معنایی

فاطمه قاسمی | مترجم

شنه ها این جا یا هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگو بید یاد گرفتن چه چیز هایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تاراه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

بدون شرح



رفقا سلام! صاف و آرام بنشین و روی تنفست تمرکز کن. سوراخ بینی سمت راست رو با انگشت تنست دست راست پبند و از طریق سوراخ بینی رو با انگشت تنست در نقطه اوج عمل دم، دو تا سوراخ بینی رو یک وقفه کوتاه ایجاد پشه، بعد با انگشت حلقه راست مسدود کن تا یک وقفه کوتاه سوراخ بینی راست انجام بپردازن انگشت تنست، بازدم رو از طریق سوراخ تنفسی استرس رو از بده. تو روزهای امتحان با انجام تکنیک های تنفسی استرس رو از خودت دور کن.

۲۰۰۰۹۹۹ شماره پیامک  
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ شماره تلگرام  
۰۵۱۲۷۶۳۴۰۰ تلفن تحریریه

وقتی فیلسوف ها پیشرو هستند

ما یونان باستان را با فیلسوف ها و دانشمندان بزرگش می شناسیم و معمولا تصور می کنیم که سرزمینی از همه نظر پیشرفته بوده است اما در همان یونان متمدن، خیلی ها معتقد بودند دخترها نباید درس بخوانند. «فیثاغورث» فیلسوف و ریاضی دان، در اصلاح این باور نقش زیادی داشت. او نه تنها می دانست دخترها حق درس خواندن دارند، بلکه همیشه پذیرای شاگردهای دختر بود و اعتقاد داشت نباید بین شاگردان دختر و پسرش فرقی قائل شود. مطرح کردن این موضوع که حالا به نظر ما ساده و بدیهی می رسد، در زمان خودش جسارت و پیشروی به شمار می رفته است. فیثاغورث به سبک زندگی ساده اش هم معروف است و می گویند بیشتر زمانش را در غار کوچکی دور از مردم سپری می کرده است تا به مطاعلتش برسد.

وقتی فیلسوف ها اقتصاددان می شوند

بعضی ها فکر می کنند فیلسوف ها فقط به درد حرف زدن می خورند اما آن ها معمولا افراد باسواد و دانشمندی بوده اند که وقت شان را صرف اندیشیدن می کرده و با قدرت تفکر و دانش شان در زمینه هایی غیر از فلسفه هم موفق بوده اند. مثلا فیلسوفی به نام «تالس»، اقتصاددان باهوشی بوده و به کشاورزان مشورت می داده است که در بهترین زمان ممکن، محصولات شان را در بازار بفروشند تا بیشترین سود را به دست بیاورند. فیلسوف ها در ریاضیات، فیزیک، نجوم و دیگر علوم هم حرفی برای گفتن داشته اند.

Shilly- shally

دودل بودن، مرد د بودن

مثال:

Stop shilly-shallying and make a decision now!

ترجمه: دست دست نکن و تصمیمت را بگیر!



مثال:

Quit beating around the bush and tell me what you really want.

ترجمه: از حاشیه رفتن دست بردار و به من بگو واقعا چه می خواهی.

کالری



دوست های خوب

پیشنهاد

## روی چرخ زندگی

نویسنده: پالی هوین

مترجم: مریم عزیزی

ناشر: هوپا

بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

دوستان سلام! امروز می خواهم یک کتاب تازه بهتان معرفی کنم که خیلی از هم سن و سال های من و شما دوستش دارند: «پسری در برج». این کتاب، داستان «ادی» پسریچه ۱۱ ساله ای است که همراه مادرش در طبقه هفدهم برجی در لندن زندگی می کند. همه چیز زندگی ادی خوب و عادی است تا این که یک روز مردم شهر از خواب بیدار می شوند و می بینند خانه ای که پیش از این هیچ مشکلی نداشته، فرو ریخته است و تعدادی از مصالح آن هم ناپدید شده اند. بعد از این، تعداد خانه هایی که ناگهان و بی دلیل فرو می ریزد، هر روز بیشتر و بیشتر می شود. مردم در خانه های شان گرفتار می شوند. گروه نیروهای پلیس و شهرداری دور خانه های خرابه نگهبانی می دهند ولی خودشان هم در امان نیستند. یک روز دسته ای از پلیس ها حین نگهبانی دادن دومینووار به زمین می افتند و دیگر بیدار نمی شوند. چیزی نمی گذرد که دانشمندان دلیل این اتفاقات فاجعه بار را کشف می کنند. یعنی چه چیزی می تواند باشد؟ خودتان به زودی می فهمید. هر چه هست، مردم تصمیم به ترک شهر می گیرند اما مادر ادی حاضر نمی شود از اتاقش بیرون بیاید. سرنوشت پسرک در برج چه می شود؟ برای فهمیدنش باید بروید سراغ کتاب.

✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره های بالای صفحه برای مان بفرستید.

بگونگو

## یه خردادماهی بینوا!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خوانده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده 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 سستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرا فرنیاز | طنزپرداز

جوانه تولد مه:)

ما این جاقشنگ می فهمیم چه حسی دارید. من که اصلا بهتر از همه می فهمم این حس را. هر کسی که تولدش این موقع های خرداد است، باید همین چهره را داشته باشد. فکر کن همیشه وسط امتحان تاریخ و ریاضی تولدت باشد. یعنی همین که امروز امتحان ریاضی ات را دادی و دیدی که دوستانت جواب سوال اول را هر کدام یک چیز درآورده اند، باید برای امتحان جغرافی آماده شوی. انگار نه انگار تولدت است و جهان امروز فقط باید به حرف تو گوش کند. واقعا هدف از این که این همه در ماه خرداد به دنیا آمده اند، چیست؟ باید این ماه متوقف می شد و تولد ها بین اردادیهشت و تیر تقسیم می شدند. من خوب می فهمم چه کشیده اید. بله؟ جان؟ من چه ماهی به دنیا آمده ام؟ من متولد آیتم. جان؟ چرا حس تان را می فهمم پس؟ حس هم ذات پنداری و نوع دوستی من را زیر سوال نبرید!

جوانه لطفا این قدر درباره امتحان ها ننویس. ما استرس می گیریم. درباره تابستون بنویس.

چرا در باره امتحان ها ننویسم؟ اصلا من کی درباره امتحانات نوشتم؟ من بیشتر درباره ماه خرداد و اردادتم به این ماه می نویسم که خب امتحانات هم جز جدانشدنی اش است. مثل این است که زرشک پلو بخورید اما زرشک هایش را جدا کنید، می شود؟ قربان ماه خرداد بروم که این قدر دوستدار وفادایی دار، تاحدی که می خواهید از رویش بپرید و سریع وارد تابستان شوید. باید قبول کنید سال ۱۲ ماه دارد و چه خواهید و چه نخواهید، خردادی وجود دارد. این گلایه ها هم همه اش حرف است و تابه حال برای هیچ دانش آموزی انگیزه نشده که به خاطر این موضوع ماشین زمان بسازد و از روی خرداد بپرد. همه اش حرف!