



کاربرد

خمیر دندان همه فن حریف

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رفقا سلام!

نشر «چشمه» با همکاری «طاقچه» به مسابقه طنزنویسی راه انداخته. اگر دست به قلم و طنز دارید، تا اول خرداد وقت دارید داستان‌های ۱۰۰۱ تا ۴۰۰۱ کلمه‌ای تون رو به ایمیل مسابقه ارسال کنید؛ jahanetazedam@gmail.com (باشگاه چشمه) برای اطلاعات بیشتر می‌تونین به صفحه اینستاگرامی «باشگاه چشمه» سر بزنین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

«خمیر دندان» اسم گمراه کننده‌ای دارد. با این اسم به نظر می‌رسد که فقط برای محافظت و تمیز کردن دندان‌ها کاربرد دارد. در واقعیت اما کارهای جالبی از آن بر می‌آید که شاید بعضی هایش به گوش تان خورد به باشد. به طور مثال اولین و در دسترس‌ترین کاربری خمیر دندان، برق انداختن کتانی سفید است که در شماره‌های قبل درباره‌اش حرف زدیم. از قابلیت‌های دیگر این ماده خمیری غافل نشوید که حساسی همه فن حریف است. اگر بخار گرفتگی مدام آینه حمام کلافه‌تان می‌کند، خمیر دندان یکی از مواردی است که به کمک‌تان می‌آید. روی آینه خشک کمی خمیر دندان بمالید و آینه را با آن تمیز کنید. همان لایه محافظت کننده‌ای که از دندان‌های تان در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند، برای آینه حکم عایقی در برابر بخار را دارد. از بین بردن گر دوغبار و لکه‌های سمج روی سطوح، به‌ویژه چوب هم از آن کارهایی است که خیلی خوب از عهده خمیر دندان بر می‌آید. خلاصه می‌توانید انتظار داشته باشید هر اثری که خمیر دندان روی دندان‌ها دارد روی اجسام هم همان اثر را داشته باشد. به‌طور مثال تیرگی‌های ظرف و ظروف یا خط و خش‌های وسایلی مانند سی‌دی یا شیشه را می‌تواند تا حدودی برطرف کند. اگر موقع اتو کشی، الیاف پارچه به کف اتو چسبید، روی یک دستمال کمی خمیر دندان بمالید تا بهر احتی تمیز شود. جرم صندلی‌ها و اشیای پلاستیکی هم معمولاً سخت از بین می‌رود. این طور مواقع بدون تردید گزینه بیشتر افراد استفاده از مایع‌های سفید کننده و جرم گیر است در حالی که خمیر دندان با کمی اختلاف از عهده همان کار بر می‌آید و آسیب‌زا هم نیست. این بار قبل از دور انداختن مسواک کهنه و ته‌مانده خمیر دندان‌تان، قابلیت هایش را روی اجسام امتحان کنید. احتمالاً از دست کم گرفتنش تا امروز شو که می‌شوید و به غول چراغ جادوی خانه‌تان تبدیل می‌شود.

گفت‌وگو

حامل پیام صلح و دوستی کتاب هستم

گفت‌وگو با «پرنیا شعبانی» نوجوان ۱۳ ساله قانمشهری، به بهانه انتخابش به عنوان مروج برتر کتاب خوانی کشور

صادق جهانی | خبرنگار



«عضو مجمع ملی نخبگان ایران»، «کتاب‌خوان برتر کشوری»، «کتاب‌یار طلایی» و در اسفند ماه سال گذشته هم کسب عنوان «مروج برتر کتاب کشور» از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از جمله افتخارات و دستاوردهای «پرنیا شعبانی» است که تمام هم و غمش از دوران کودکی تا کنون علاقه‌مند کردن هم‌سن و سال‌هایش به کتاب خوانی بوده است. در جوانی این هفته گپ و گفت با پرنیا را که تا امروز بیش از دوهزار جلد کتاب خوانده است، درباره تصمیمش مبنی بر ترویج کتاب خوانی خواهید خواند.

چطور به عنوان مروج کتاب خوانی انتخاب شدی؟

از بچگی مادرم خیلی برایم کتاب می‌خواند. وقتی بزرگ‌تر شدم، به دلیل مطالعه زیاد تمهیم گرفتم به ترویج و تبلیغ کتاب خوانی رو بیاورم. در مدرسه برای بچه‌ها قصه گویی می‌کردم و سعی داشتم کتاب خوانی را در بسترهای متفاوتی ترویج کنم. در نهایت به دلیل تلاش‌هایم به عنوان مروج برتر کشوری در بخش دانش آموزی انتخاب شدم.

چرا دوست داری کتاب خواندن را تبلیغ کنی؟

با مطالعه کتاب، درس خواندن برایت راحت‌تر می‌شود. دایره‌واژگانم گسترده‌تر و فن بیانم بهتر شده است و در نوشتن انشا هم به مشکل بر نمی‌خورم. از همه مهم‌تر کتاب خواندن به من یاد داده است همیشه نیمه پر لیوان را نگاه کنم و شاد و پانگیزه باشم. دوست دارم بقیه نوجوانان هم لذتی که من از کتاب خواندن می‌برم، بهره‌مند شوند. خیلی هافکر می‌کنند کتاب خواندن، وقت تلف کردن است. می‌خواهم بگویم من حامل پیام صلح و دوستی کتاب به نوعی زبان کتاب هستم.

کتاب مورد علاقه‌ات چیست و دوست داری جای کدام شخصیت داستانی باشی؟

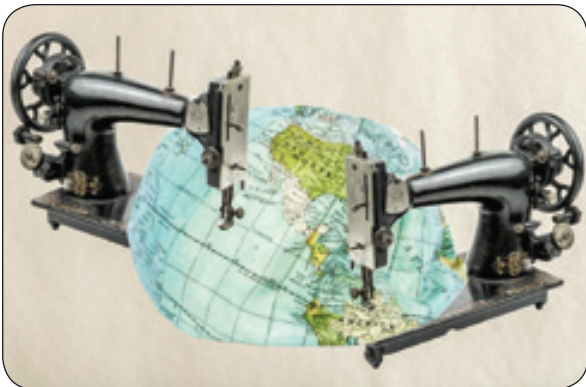
یکی از کتاب‌های مورد علاقه‌ام، «پلوخورش» به نویسندگی آقای «هوشنگ مرادی کرمانی» است. این کتاب مجموعه داستان‌هایی در باره آدم‌های مختلف است که ماجراهایش در سبک‌های متفاوت، مثل طنز و غم انگیز روایت شده است. با خواندن هر داستانش نکات آموزنده‌ای یاد گرفتم. کتاب بینوایان «ویکتور هوگو» را هم خیلی دوست دارم. درباره بخش دوم سوال‌تان هم باید بگویم خودم را به جای شخصیت کتاب «دوغدو» تصور کردم که به قلم خانم «فاطمه سرمشقی» است. شخصیت «جودی ابوت» در کتاب «بابا لنگ دراز» هم برایم جالب بود و روحیه قوی و اعتماد به نفس بالایی داشت و هیچ چیز نمی‌توانست او را ناراحت کند. در مجموع، بیشتر زمان‌های کلاسیک و طنز مطالعه می‌کنم و یکی از زمان‌های طنز مورد علاقه‌ام که دوست دارم به بچه‌ها پیشنهادش



سبز انگشتی

«فست فشن» چه بلایی سر محیط زیست می‌آورد؟

در گذشته خیلی دور بشر برای محافظت از خودش در برابر آسیب‌های محیط زیست تمهیم گرفت لباس به تن کند و هیچ‌گاه در خیال‌ش نمی‌گنجید که روزی جنس لباس تنش بر محیط زیست تاثیر گذار باشد. لباس‌های آسیب‌رسان، به «فست فشن» یا مد سریع مشهورند که تولیدات برندهای خرده‌فروشی مثل «زارا»، «منگو»، «اچ. اند. ام» و... هستند. این برندها با شعار «مقرون به صرفه بودن» هدف‌شان را ضعیف‌نگه داشتن مشتری است اما چرا این مدل‌ها آلوده‌ترین صنعت دنیای می‌دانند؟ یکی از پارچه‌های مورد استفاده در این تولیدات به دلیل ارزان‌ی، استحکام، تنوع‌پذیری و خاصیت ضد چروک آن «پلی استر» است. پلی استر از نوعی فیبر مصنوعی نفتی ساخته می‌شود و از منابع غیر قابل تجزیه و مضر برای محیط زیست به دست می‌آید؛ یعنی بعد از عمر مفیدش، ۲۰۰ سال طول می‌کشد تا تجزیه شود. این گونه لباس‌ها در فرایند شست‌وشو، میکروالیاف مصنوعی ریزی آزاد می‌کنند که در آب باقی می‌ماند و در نهایت به آب دریا می‌ریزد



و زندگی موجودات دریایی که گونه‌های فراوانی از آن‌ها غذای انسان هستند، به خطر می‌افتد. پیشنهاد ما به شما استفاده از لباس‌های پایدار و سازگار با محیط زیست است. امروزه برندهای فراوانی در کشور ما فعال هستند که از پارچه‌های سازگار با محیط زیست، تجزیه‌پذیر، قابل بازیافت و رنگ‌های غیر سمی در تولیدات‌شان استفاده می‌کنند. این لباس‌ها، بادوام و اغلب مناسب تمام فصل‌ها هستند اما به دلیل فرایند خاص تولیدشان گران‌ترند. چگونه می‌توانیم هم به این نوع لباس‌ها وفادار بمانیم و هم برای خریدشان کمتر هزینه کنیم؟ خب می‌توانیم در خرید لباس‌های زیاد روی نکتم و بیشتر از قبل مراقب‌شان باشیم. با تغییرات جزئی و خلاقانه در لباس‌های قدیمی‌تر، آن‌ها را دوباره استفاده کنیم. راه دیگر واگذار کردن لباس‌های قدیمی‌تر که هنوز در وضعیت خوبی قرار دارند، به یک مصرف کننده جدید مثل دیگر اعضای خانواده است. پولی را که از به کارگیری این روش‌ها برای‌تان ذخیره می‌شود، می‌توانید صرف خرید پوشاک دوستدار محیط زیست کنید.

گالری



سرویس مدرسه میمون‌ها!

عکس از: guardian

داده تصویری

بدانیم

چند راهکار برای موفقیت در آزمون‌های آنلاین

فاطمه قاسمی | مترجم

تا چند روز دیگر امتحانات شروع می‌شود و به جز نهیمی‌ها و دوازدهمی‌ها، بقیه پای‌گوشی و لپ‌تاپ امتحان خواهند داد. شما چقدر برای آزمون آنلاین آماده‌اید؟ شاید بگویید امتحان که حضوری و غیر حضوری ندارد، فقط باید درس خواند. شاید هم دور از جان شما و گوش معلم‌ها روی جزوه و کتاب حساب کرده‌اید. خب البته بعضی ملزومات آزمون‌های مدرسه‌ای و از راه دور، شبیه هم هستند اما غیر حضوری‌ها به شیوه جدیدی از آمادگی نیاز دارند.

مرور درس‌ها را به شب امتحان موکول نکنید

این مورد از جمله توصیه‌های طلایی است که احتمالاً بارها به گوش‌تان خورده است. آمادگی پیش از آزمون به شما اعتماد به نفس و آرامش می‌دهد و از اضطراب‌های معمول پیش از امتحان خلاص‌تان می‌کند. بعضی‌ها با تصور این که در آزمون‌های آنلاین دیده نمی‌شوند، روی امکان سرک کشیدن به کتاب و جزوه حساب می‌کنند و زمان مفید آزمون را از دست خواهند داد. حتی در آزمون‌های «آپ‌بوک» هم لازم است از پیش، مطالعه کرده و بر مطالب تسلط داشته باشید. بهتر است گروهی درس بخوانید. می‌توانید یک گروه مطالعه مجازی تشکیل دهید، یادداشت‌ها و ابهامات درسی‌تان را به اشتراک بگذارید و هم‌فکری کنید.

شرایط آزمون دهی را کنترل کنید

از قبل برنامه درسی، مدت زمان امتحان و شرایط فنی مثل درست بودن هدفون و وب‌کم را بررسی کنید. مطمئن شوید لپ‌تاپ یا هر وسیله الکترونیکی دیگری برای انجام یک آزمون بی‌درسر آماده است. یک بار از سیستم خارج و دوباره وارد شوید تا از زیر و بم سایت و درستی رمز عبور‌تان خاطر جمع شوید. اگر امکانش هست، پیش از آزمون، نوع آن را چند گزینه‌ای، پاسخ کوتاه، تشریحی را از معلم‌تان بپرسید تا بدانید تقریباً با چه چیزی مواجه خواهید شد. از اعضای خانواده خواهش کنید تا پایان آزمون از انجام کارهایی که باعث کند شدن اینترنت و سروصدا می‌شود، خودداری کنند.

استراحت کنید

بی‌وقته درس خواندن در ساعات نزدیک به آزمون، شما را خسته و تمرکز‌تان را حین امتحان، کم می‌کند. موقع تنظیم برنامه روزانه حتماً به اندازه کافی زمان برای استراحت در نظر بگیرید. وعده غذایی قبل از آزمون را سبک بخورید و در صورت نیاز مقدار کمی میان‌وعده سالم و آب کنار دست‌تان داشته باشید. اگر مضطرب هستید، افکار‌تان را روی موضوع دیگری متمرکز کنید. برای این کار می‌توانید تمرینات تنفسی را امتحان کنید. فیلم آموزشی این تمرین‌ها در اینترنت در دسترس است اما یاد‌تان باشد به بهانه پیدا کردن فیلم آموزشی، زمان زیادی را صرف وبگردی نکنید.

اتاق‌تان را آماده کنید

پنجره‌های اتاق را برای گردش و تنفس هوای تازه باز کنید. آزمون‌های آنلاین دارای محدودیت زمانی هستند بنابراین هر چیزی را که موجب حواس‌پرتی می‌شود، از اتاق خارج کنید. فقط صفحه آزمون را باز نگه دارید و دیگر صفحات موجود در وب را ببندید. در طول آزمون، با قرار دادن یک ساعت رومیزی، زمان اختصاص دادن به هر سوال را تنظیم کنید. اعلان‌های تلفن، پیام‌رسان و شبکه‌های اجتماعی را خاموش کنید. لوازم تحریر، ماشین حساب، کاغذ یادداشت و... در دسترس‌تان باشد.

تمرکز، راز موفقیت در آزمون مجازی است

در شروع آزمون، یک نفس عمیق بکشید. سوالات را با دقت بخوانید. زمان را زیر نظر داشته باشید تا سوالی به دلیل کمبود وقت بی‌پاسخ نماند. قبل از ارسال پاسخ، از پاسخ دادن به همه سوال‌ها مطمئن شوید و غلط‌های نگارشی و ویرایشی را اصلاح کنید.