



سالم باشک

چند پیشنهاد برای مسواک زدن آسان

بگو! بله، حسابی بزرگ شده‌ای! از کجا فهمیدم؟ خب بیشتر افراد در حدود ۱۲ سالگی، ۳۲ تا دندان بزرگ سالی را – البته به جز دندان های عقل – در دهان شان دارند اما خب این تنها نشانه بزرگ شدن نیست. بچه های کوچک به شیوه ها و دلایل مختلف، مراقبت از دندان های شان را می پیمایند؛ مثلاً چون از مزه خمیر دندان و دهان شویه خوش شان نمی آید، شب ها خودشان را به خواب می زنند و مسواک، بی مسواک اما نوجوان ها می دانند که مسواک نزدن مساوی است با پوسیدگی دندان ها، مشکلات تنفسی و بیماری های لثه. البته حق می دهم شما هم گاهی هوس کنید مسواک را بیچایید. برای همین می خواهم چندتا پیشنهاد بهتان بدهم که مسواک زدن را برای تان آسان تر کند. اول از همه این که مسواک نرم انتخاب کنید. اگر لثه های حساسی دارید، ممکن است هنگام مسواک زدن، دهان تان پر از آب خون شود. نرم بودن مسواک، کمک می کند که این اتفاق نیفتد البته باید آرامش تان را هم حفظ کنید و برای زودتر خلاص شدن از دست مسواک، آن را تندتند به دندان ها نکوبید که باعث خون ریزی شود. اگر به محض وارد کردن مسواک به دهان تان حالت تهوع می گیرید، انواع مسواک با سری های کوچک تر را انتخاب کنید که مناسب اندازه دهان تان باشد. همچنین بهتر است دسته مسواک تان بلند باشد که به همه دندان ها دسترسی داشته باشید تا دندان پز شک مهربان (!) موقع معاینه دندان های عقبی، نیچ نیچ نکند. مسواک های برقی مزیتی نسبت به معمولی ها ندارند اما برای بعضی ها مفید است؛ از این نظر که به مسواک زدن تشویق شان می کند. اگر مسواک هنوز برای تان به عادت تبدیل نشده است، با ترفندهایی به خودتان کمک کنید. برای مدتی مثلاً سه هفته، قبل از صبحانه و بعد از شام، آلام بگذارید تا بهتان یادآوری کند باید مسواک بزنید. قول می دهم بعد از این مدت، بهش عادت کنید و شب ها بدون مسواک خواب تان نبرد.



اطلاعات عمومی

البته توانا | روزنامه نگار

اگر جغرافیا در ذهن شما با نام رشته کوه‌ها، پایتخت کشورها، نقشه‌های پیچ در پیچ و اطلاعات کسل کننده دیگری مثل این‌ها تداعی می‌شود، مطلب امروز را بخوانید تا بدانید از طریق این علم با چه شگفتی‌هایی آشنا خواهید شد. اگر هم عاشق جغرافیا هستید و معلمی دارید که با اطلاعات حوصله‌سربر برای تان لالایی نمی‌خواند، مطلب امروز را بخوانید چون حتماً از اطلاعات جدیدی که به‌دست می‌آورد، کیف خواهید کرد.

واقعیت‌های جغرافیایی که از سرتان دود بلند می‌کند!



جزیره در جزیره در جزیره!
جزیره «لوزون» در فیلیپین، دریاچه‌ای به‌نام «تال» دارد که جزیره «آتش‌فشان» در مرکز این دریاچه واقع شده‌است. جزیره آتشفشان، خودش دریاچه‌ای دارد به‌نام «مین کریتر» و باز توی این دریاچه، جزیره دیگری هست به‌اسم «لوکان پوینت». نکته جالب‌تر آن که این تنها جزیره‌ای نیست که در جزیره‌ای قرار دارد که خودش در یک جزیره دیگر است! چند سال پیش یک مورد مشابه در کانادا هم کشف شد.



اورست را فراموش کن
اگر از شما پرسند بلندترین کوه زمین کدام است، بلافاصله جواب می‌دهید «اورست». متأسفم که بگویم اشتباه می‌کنید. اورست وقتی جواب درستی است که سوال این باشد: «بلندترین کوه از سطح دریا کدام است؟». پس تکلیف سوال اول چه می‌شود؟ خب پاسخ درست، کوه «مائونا کیا» است. مائونا واقع در جزایر هاوایی، ارتفاعش از سطح دریا ۴۲۰۰ متر است ولی اگر کوه را دقیقاً تا پایه آن یعنی کف اقیانوس آرام دنبال کنیم، به ارتفاعی بیش از ۱۰ هزار متر می‌رسیم که از اورست بیشتر است.

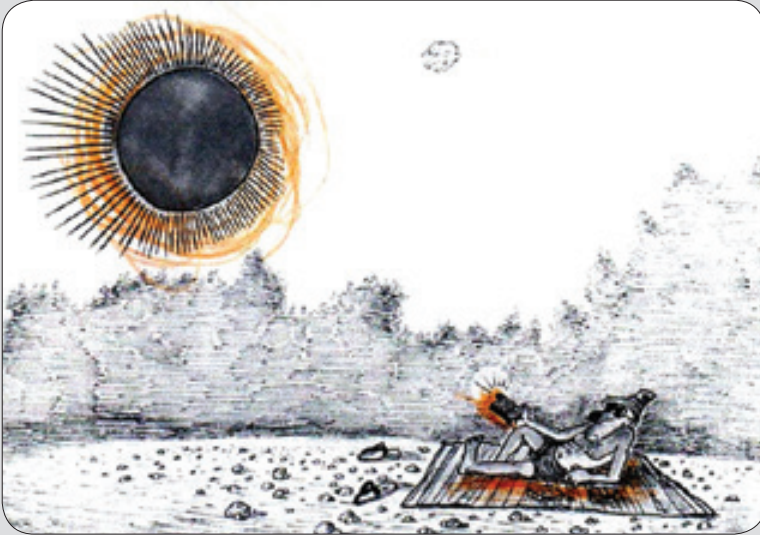
کلاس زبان

هم معنی

فاطمه قاسمی | مترجم

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

بدون شرح



کشوری با صبح و شب همزمان

روسیه ۱۱ منطقه زمانی دارد. یعنی یک فرد روسی در یک طرف کشور ساعت ۷ صبح از خواب بیدار می‌شود و هم‌وطنش در نقطه‌ای دیگر، سر میز شام نشسته‌است. منطقه زمانی به هر یک از قاچ‌های ۱۵ درجه‌ای کره زمین گفته می‌شود که زمان متوسط نصف‌النهاری مرکز آن را می‌توان به‌عنوان زمان رسمی کشورها و مناطق قرار گرفته در آن قاچ محسوب کرد. در جهان ۲۴ منطقه زمانی وجود دارد. اگر کشوری از ۳۰ درجه طول بیشتری داشته‌باشد، دارای چند ساعت می‌شود.



دریایی که ساحل ندارد

دریای «سارگاسو» واقع در اقیانوس اطلس شمالی تنها دریایی در زمین است که ساحل ندارد. سارگاسو بر خلاف تمام دریاهای دیگر به‌جای احاطه شدن با خشکی، با چهار جریان اقیانوسی احاطه شده‌است؛ گلف استریم، جریان آتلانتیک شمالی، جریان قناری و جریان استوایی اطلس شمالی. سارگاسو نامش را از نوعی جلبک دریایی می‌گیرد که در آن شناور است. می‌بینید؟ حتی جلبک‌هایش هم منحصر به فرد هستند و به‌جای رشد کردن در اعماق دریا، در سطح آب زندگی می‌کنند.



Get rid of something/someone

از شر چیزی یا کسی خلاص شدن

Shake sb/sth off

از شر چیزی یا کسی خلاص شدن

مثال:

I finally **got rid of** my little sister by telling her scary stories.

ترجمه: بالاخره با گفتن داستان‌های ترسناک برای خواهر کوچکم، از شر او خلاص شدم.

مثال:

I hope I can **shake off** this cold before the weekend.

ترجمه: امیدوارم بتوانم تا قبل از آخر هفته از این سرماخوردگی خلاص شوم.



کالری



رعدوبرق دایناسوری!

پیشنهاد

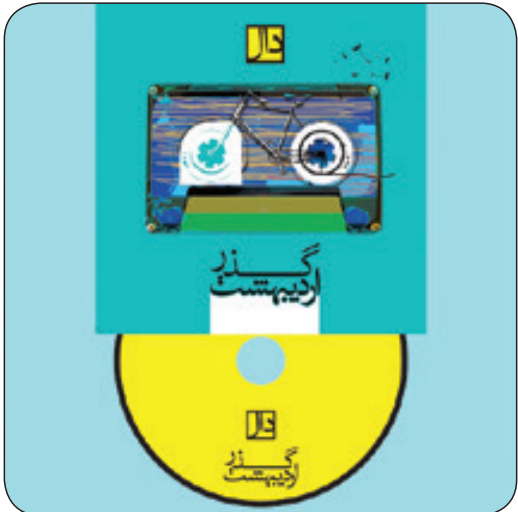
شنیدنی‌های آرامش بخش

اسم آلبوم: گذر از اربیهشت

محصول: دال‌بند

از کجا تهیه کنیم؟ فروشگاه‌های موسیقی، کتاب‌فروشی‌ها، بیپ‌تونز

آدم بعضی وقت‌ها دلش می‌خواهد آرام‌یک گوشه بنشیند و ذهنش را به‌دست یک صدای خوش بسپارد. شک ندارم حتی طرفداران موزیک‌های تند و ریتمیک هم گاهی دل‌شان پر می‌زند برای یک موسیقی آرام‌بخش اما چطور چنین چیزی پیدا کنیم وقتی همه آلبوم‌ها و تک‌آهنگ‌های موجود در بازار با زیادی شلوغ و پرسر و صدا هستند یا آن قدر غمگین‌اند که تا اشک آدم را درنیاورند، بی‌خیال نمی‌شوند؟ خب من امروز یک گروه موسیقی خوب بهتان معرفی می‌کنم که کارشان را واقعاً بلدند؛ «دال‌بند». برویچه‌های «دال» هم ترانه‌های آثارشان معنی درست و حسابی دارد و هم موسیقی و تنظیم را دست حرف‌ها هاسپرده‌اند. از این گروه یک آلبوم منتشر شده‌است به‌اسم «گذر از اربیهشت» که دقیقاً همان چیزی است که از یک آلبوم موسیقی آرام‌وزیبا انتظار داریم. گذر از اربیهشت، ۱۰ قطعه با حال‌وهوای عاشقانه و بهاری دارد که نه اصرار دارد بهتان انرژی بدهد و نه به‌زور می‌خواهد غصه‌دارتان کند. پس با خیال راحت می‌توانید به آن گوش بدهید.



نسخه فیزیکی آلبوم در فروشگاه‌های موسیقی و کتاب‌فروشی‌ها با قیمت ۲۰ هزار تومان به‌فروش می‌رسد و اگر نسخه غیرفیزیکی را ترجیح می‌دهید، آن را می‌توانید در سایت «بیپ‌تونز» به‌صورت قانونی با پرداخت ۱۳ هزار تومان دانلود کنید.



✓ با اسکن کردن کد زیر، قطعه «شعری که زندگی است» را که در وب‌سایت رسمی دال‌بند به‌صورت رایگان منتشر شده‌است، بشنوید.

بگوئگو

حساب و کتاب کردن سن تان را به متخصص‌های جوانه بسپارید

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این‌طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه‌و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرافرنیا | طنزپرداز

👉 جوانه من متولد ۸ خرداد هشتادوشیستم. چند تا شمع باید روی کیک تولدم بذارم؟
تورو خدا بگو ۱۵ تا. داداشم می‌گه ۱۴ تا بذاریم. بگوروشم کنم!

👉 اولاً فکر کردید خیلی سوسکی گفتید امروز تولدتان است، ما را مجبور می‌کنید امروز را تبریک بگوییم؟ بله درست فکر کرده‌اید. تولدتان مبارک. جوانه برای شما آرزوی سلامتی و خوشبختی دارد. دوم این که خیلی خوشحالیم و کیف می‌کنیم که وقتی به اختلاف می‌خورید هم سراغ جوانه می‌آیید و باز هم هر چه را که ما بگوییم، قبول دارید. واقعا ممنون. اما سوم را بروید جایی که داداش نیست بخوانید و صدایش را هم درنیاورید که درست می‌گفته. شما همیشه وقتی هر ۳۶۵ روزتان پر می‌شود، عددش را فوت می‌کنید؛ یعنی آن سال رفته‌پی کارش. مثل نوزاد که وقتی به‌دنیا می‌آید شمعی را فوت نمی‌کند و یک سالگی‌اش، یک را فوت می‌کند. باز هم مبارک!

👉 جوانه به شماره بده باهاش چت کنیم. حوصله‌مون سر رفت..

👉 حالا درست است که نوشتیم نویسنده این بخش روزی هم سن خودتان بوده اما دیگر نه این قدر که! مگر من هم قد شما هستم؟ حالا هم قد هم باشم، قد معیار مناسبی نیست. مگر من بیکارم؟ من کلی کار دارم. اصلاً وقت سر خاراندن ندارم، چه برسد به چت کردن باشما. همینم مانده از هفته دیگر مادر و پدرهای تان اعتراض کنند که جوانه نمی‌گذارد بچه‌های مادرش را بخوانند و ببینند این بخش را تعطیل کنند. حوصله‌تان سر رفته؟ درس بخوانید یا اتاق تان را جمع کنید، حوصله‌تان با می‌شود. (این جایش را مخصوص مامان‌های با حال جوانه‌ها نوشتیم که دوست‌مان داشته باشند!)

