

اتیکت

## همه چیز از زمانی که هدیه می گیرید شروع می شود

مریم ملی | روزنامه نگار

هدیه همیشه شادی آور است اما تردید و شک را هم به جان آدم می اندازد. بعضی های می گویند هدیه را حتما باید در حضور خودش هدیه دهند باز کرد، بعضی هم می گویند باز کردنش جلوی فرد بی ادبی است و باید در موقعیتی دیگر باز و بعد از فرد هدیه دهنده تشکر کنیم. در دنیا پاسخ عمومی مشخصی برای این مسئله وجود دارد. رفتار مودبانه و آداب معاشرت می گوید بهتر است هدیه در حضور خودش شخص باز شود. اگر تعداد افرادی که در مراسم و برای شما هدیه آورده اند، زیاد باشد و به هر دلیل فرصت باز کردن همه آن ها نباشد بهتر است بعد که هدیه ها را باز کردید پیام تشکری برای هر یک از آن ها بفرستید. به خاطر داشته باشید موقعی که به شما هدیه می دهند، آن را با دودست بگیرید و کاغذ کادو را به آرامی باز کنید. سعی کنید کاغذ کادو، ساک یا بسته بندی هدیه تا آن رادر حضور شخص هدیه دهنده دور نیندازید. خوب طبیعی است گاهی از هدیه هایی که گرفته اید خوش تان نیاید، به این فکر کنید که عمدی در کار نبوده و کسی نخواستهد اذیت تان کند. سلیقه آدم ها فرق می کند و ممکن است چیزی که برای شما خیلی جذاب و زیباست، از نظر فرد دیگری غیر کاربردی و مسخره به نظر برسد. لازم نیست الکی ذوق کنید و رفتار غیر واقعی داشته باشید. فقط با احترام و محبت تشکر کنید و حواس تان باشد هدف دوست و آشنای تان چیزی جز خوشحالی شما نبوده است.

پیشنهاد

## ستاره شناس شوید

مرجان ساعدی

در آسمان چه می گذرد؟ زمین با سیاره های دیگر چه تفاوتی دارد؟ ستاره ها آن بالا دقیقا چه کاری کنند؟ این سوال ها حداقل یک بار در زندگی، روی مغز مان زهرفته اند. بعضی ها خیلی زود بی خیال جواب رموز آسمان می شوند و بعضی های دیگر تا آن بالا مثل کف دست نشناسند، آرام نمی گیرند. اگر جز دسته دوم هستید و شب ها با فکر کردن به فضا و زمین و مریخ خواب تان می برد، پیشنهاد خواندن من را جدی بگیرید؛ کتاب «منظومه شمسی: زمین و مریخ»، چیزهای جالبی برای تان دارد و پاسخ تعدادی از سوالات تان را در آن پیدا خواهید کرد. این کتاب جذاب را «روزالین میست» نوشته و با ترجمه «سپیده ایزی» از سوی موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی (به نشر) منتشر شده است. «زمین و مریخ» از مجموعه ای به نام منظومه شمسی است که عناوین دیگری مثل «منظومه شمسی: خورشید و ماه»، «منظومه شمسی: سیارک ها»، ستاره های دنیا له دار و شهاب ها» هم دارد. شما می توانید این کتاب را با قیمت ۵ هزار تومان از کتاب فروشی های شهر خریداری کنید و از این که اطلاعات خوبی در بار منظومه شمسی و سیارات کسب کردید لذت ببرید. احتمالا این کتاب را به بقیه دوستان تان نیز معرفی خواهید کرد.



یالتازار

## آیا چرخش زمین در حرکت هواپیما اثر می گذارد؟

مریم ملی | روزنامه نگار

شاید برای تان پیش آمده باشد، در تجربه های سفر به یک شهر خاص گاهی هواپیما یک ساعت در راه است و گاهی هم یک ساعت ونیم. این عدد ممکن است هر بار کمی تغییر کند در حالی که مسافت بین آن دو شهر همیشه ثابت است. قضیه وقتی بیشتر ذهن آدم را درگیر می کند که بدانیم چرخش زمین به دور خود در جهت غرب به شرق است و اگر مسیر حرکت هواپیمایی که ما در آن نشسته ایم، خلاف این جهت باشد پس باید زودتر از حد معمول به مقصد مان برسیم چرا که زمین با سرعت زیادی داردمقصد را به هواپیمای ما نزدیک می کند اما چرا این اتفاق نمی افتد؟ احتمالا با خودتان بگویید مخ ما را اگر گرفتید؟ خب البته که این بخشی از هدف ماست نه همه اش. حالا برگردیم به سرعت حرکت زمین. سیاره ما به طور متوسط با سرعت ۱۱۸۰ کیلومتر بر ساعت به دور خودش می چرخد اما این عدد در نقاط مختلف زمین یکسان نیست. قطب ها و خط استوا با سرعت های متفاوت در حال چرخش



هستند. مثلا زمین در خط استوا با سرعتی حدود ۱۶۷۰ کیلومتر بر ساعت به سمت شرق در چرخش است و در این چرخش همه آن چه را که در اطرافش وجود دارد با خود حرکت می دهد. در واقع هوای اطراف و هواپیمایی که در جو حرکت می کند با همین سرعت در حال چرخش به دور زمین هستند. اگر مسیر حرکت هواپیمای شما هم جهت با چرخش زمین باشد سرعت هواپیما و سرعت زمین با هم جمع می شود در حالی که اگر خلاف جهت زمین حرکت کنید سرعت ها از هم کم می شوند. مخلص کلام این است که وقتی شما در حال پرواز به سوی غرب هستید، به صورت همزمان و با سرعتی کمتر از سرعت زمین در جهت شرق در چرخش اید. اگر هواپیما در فاصله تقریبا ۱۰ کیلومتری از قطب ها باشد، حرکت به سمت غرب شما را دقیقا به سمت غرب خواهد برد و احتمالا سریع تر می رسید. برای همین طول پرواز رفت و برگشت به یک مقصد معمولا بایکدیگر متفاوت است. جریان های باد در جو زمین هم می تواند از علت های دیگر این تغییرات زمان باشند.

کمیک

### حکایت ما و پشه های تابستون

متن و اجرا:

محمدپور - مرادی



کالری



Nacho Diaz Arjona  
تصویر گرو گرافیکست  
اسپانیایی به  
طرح های با مزه  
«قبل از... بعد از...»  
معروف است. قبل  
از سلفی و بعد از  
سلفی اش، اشاره  
به شخص خاصی  
نیست و همین طوری  
گفتیم دور هم باشیم.

پیرس تا بگم

## به جنگ فراموشی بروید!

مرضیه خوش نیت | کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

«از یاد درس می خونم ولی همه چیز روز و فراموش می کنم و انگار هیچی نخوندم. چه کار کنم؟»

برای بررسی این مسئله، لازم است اول حافظه و عملکرد آن را بشناسیم. حافظه، توانایی انسان در یادگیری، نگهداری و یادآوری اطلاعات است که سه نوع دارد: حافظه حسی، کوتاه مدت و بلند مدت. در حافظه حسی، اطلاعاتی ثبت می شود که آن ها را از طریق حواس مان دریافت می کنیم؛ این اطلاعات در صورتی نگهداری می شوند و به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابند که دو مولفه مهم توجه و دقت واردمیدان شوند. بنابر این، فراموشی در غیاب توجه و دقت، یعنی در مواقع حواس پرتی رخ می دهد. حالا سرو کله حواس پرتی از کجا پیدا می شود؟ حواس پرتی، دومنبع درونی و بیرونی دارد؛ درونی ها، افکار منفی راجع به خود، علاقه نداشتن به درس، استرس، خستگی و خیال باقی است؛ بیرونی ها هم سرو صدا، گرما، نور و این چیز ها.

روش فراموشی کجاست؟

اطلاعات بعد از حافظه حسی، وارد حافظه کوتاه مدت می شوند که گنجایش محدودی دارد. برای این که اطلاعات از این حافظه، وارد حافظه بلند مدت و به عبارتی در برابر فراموشی مقاوم شوند، باید آن ها را تکرار و تمرین و رمزنگاری کنیم. تمرین و تکرار باید در فاصله های زمانی مشخصی انجام شود تا به کار بیاید. ۸۰ درصد اطلاعات طی ۲۴ ساعت اولیه بعد از مطالعه، فراموش می شوند. ۸۰ درصد! عدد زیادی است. پس چه کار کنیم؟ مرور اول در سرباگذا ریم برای ۲۴ ساعت بعد از مطالعه. مرور های بعدی، پس از یک هفته، یک ماه و چهار ماه. این حالت ایده آل سپردن اطلاعات به حافظه است. بقیه تکنیک ها را حتما از معلم هایت شنیده ای؛ رمزنگاری که یعنی کد گذاشتن و ارتباط دادن اطلاعات کلیدی درس به اطلاعات فرعی، کشیدن نمودار از مباحث سرفصل ها و ایجاد تصویر ذهنی برای مفاهیم. همه ما این ترندها را می شناسیم و کافی است با امتحان کردن هر کدام شان، آن هایی را که بیشتر برای خود مان جواب می دهد، به کار ببریم.

حافظه ها! پیوند تان مبارک!

حافظه بلند مدت همان طور که از اسمش پیداست، اطلاعات بیشتری را برای زمان طولانی تری نگهداری می کند. اطلاعات جدید در این حافظه، باید به خوبی فهمیده شوند تا بتوانیم آن ها را به اطلاعاتی که قبلا یاد گرفته ایم، ارتباط دهیم. ایجاد پیوند بین قدیمی ها و تازه ها کمک می کند مطالب در حافظه بلند مدت، به درستی طبقه بندی شود چون داده های قبلی، جای پای محکمی در حافظه دارند. برای تان پیش آمده موقع یادآوری نوبتونم بود؟ «این جمله یعنی اطلاعات، به درستی طبقه بندی نشده و صرفا خوانده شده اند. دلیل دیگر فراموشی، تداخل اطلاعات در حافظه بلند مدت است؛ برای حل این مشکل، بهتر است دروس مشابه را در زمان های متفاوت و با فاصله زمانی بخوانی.

✓ حالا که تابستان است و درس و مدرسه تعطیل، جواب این سوال به چه کار مان می آید؟ همان طور که از حرف های کارشناس مشخص است، شناختن حافظه و عملکردش از آن راه حل های فوری شب امتحانی نیست و وقتی جواب می دهد که از قبل راجع به آن اطلاع داشته باشیم.

