

چطور در زمان کم، حجم زیادی درس بخوانیم؟

فقط چند روز تا امتحان باقی مانده است! کتاب‌ها و جزوه‌های نخونده‌ی زیادی دارید. پروژه‌های نیمه کاره را روی هم تلنبار کرده‌اید و حتی نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید!

احتمالاً اولین راه حلی که به ذهن‌تان می‌رسد این است که روزی ۱۲ تا ۱۴ ساعت درس بخوانید! اما راه حل اصلی، بهتر درس خواندن است. بگذارید بهتر بگویم باید یاد بگیرید همان ساعات محدودی که درس می‌خوانید، مفید بخوانید. برای آن‌هایی که در طول ترم درس نخونده‌اند، امتحانات پایان‌ترم تبدیل به کابوس و درس خواندن تبدیل به مسابقه می‌شود! احتمالاً خیلی از شما هم در این دسته قرار دارید.

اولین چیزی که باید تحت این فشار امتحانی سنگین بدانید این است که ۱۲ ساعت درس خواندن در روز، روش سالم و درستی نیست؛ و ضمناً خیلی به ندرت امکان دارد بتوانید به این میزان درس خواندن در روز عادت کنید.

موثرترین راه این است که با تمرکز کامل درس بخوانید و استراحت‌های کوتاه بین درسی داشته باشید. نباید روی این که چند ساعت درس خواندید تمرکز کنید. بلکه باید دقت کنید چقدر درس خواندید.



هر روز مقدار کمی از هر درس بخوانید. به عنوان مثال اگر عجله کنید و بخواهید کل فصل ۱ شیمی را در یک روز تموم کنید، هم خسته می‌شوید و هم برای امتحان فقط بخش کوچکی از آن در خاطراتان باقی می‌ماند. مدت زمان استاندارد برای هر نوبت درس خواندن، ۲ ساعت است. هر ۲ ساعت درس خواندن هم می‌تواند به ۴ تا ۲۵ دقیقه تقسیم شود که هر کدام با ۵ دقیقه استراحت بین درسی همراه است. اگر نیاز دارید بیشتر از ۲ ساعت درس بخوانید، بین هر ۲ ساعت، ۲۰ دقیقه استراحت کنید.

وقتی استراحت می‌کنید باید از هر چه فکر امتحان و استرس است فاصله بگیرید و ذهن‌تان را خالی کنید. اگر از وقت استراحت خود برای برنامه‌ریزی راند بعدی درس خواندن استفاده کنید یا در مورد درس با دوستان خود حرف بزنید، ذهن‌تان استراحت نمی‌کند؛ و اگر ذهن استراحت نکند، راند بعدی درس خواندن مفید نخواهد بود.

می‌دانیم هایلایت کردن مفاهیم مهم درس به یادگیری بهتر کمک می‌کند، اما وقتی نکات مهم را گوشه‌ی کتاب یا دفتر یادداشت خود می‌نویسید، باعث می‌شود درس‌هایی که می‌خوانید را دیرتر فراموش کنید. نکات مهم را بلند بخوانید و بعدش بنویسید. این کار نشان می‌دهد نه تنها نکات اصلی درس را دیدید، بلکه آن‌ها را شنیدید و یادداشت کردید.

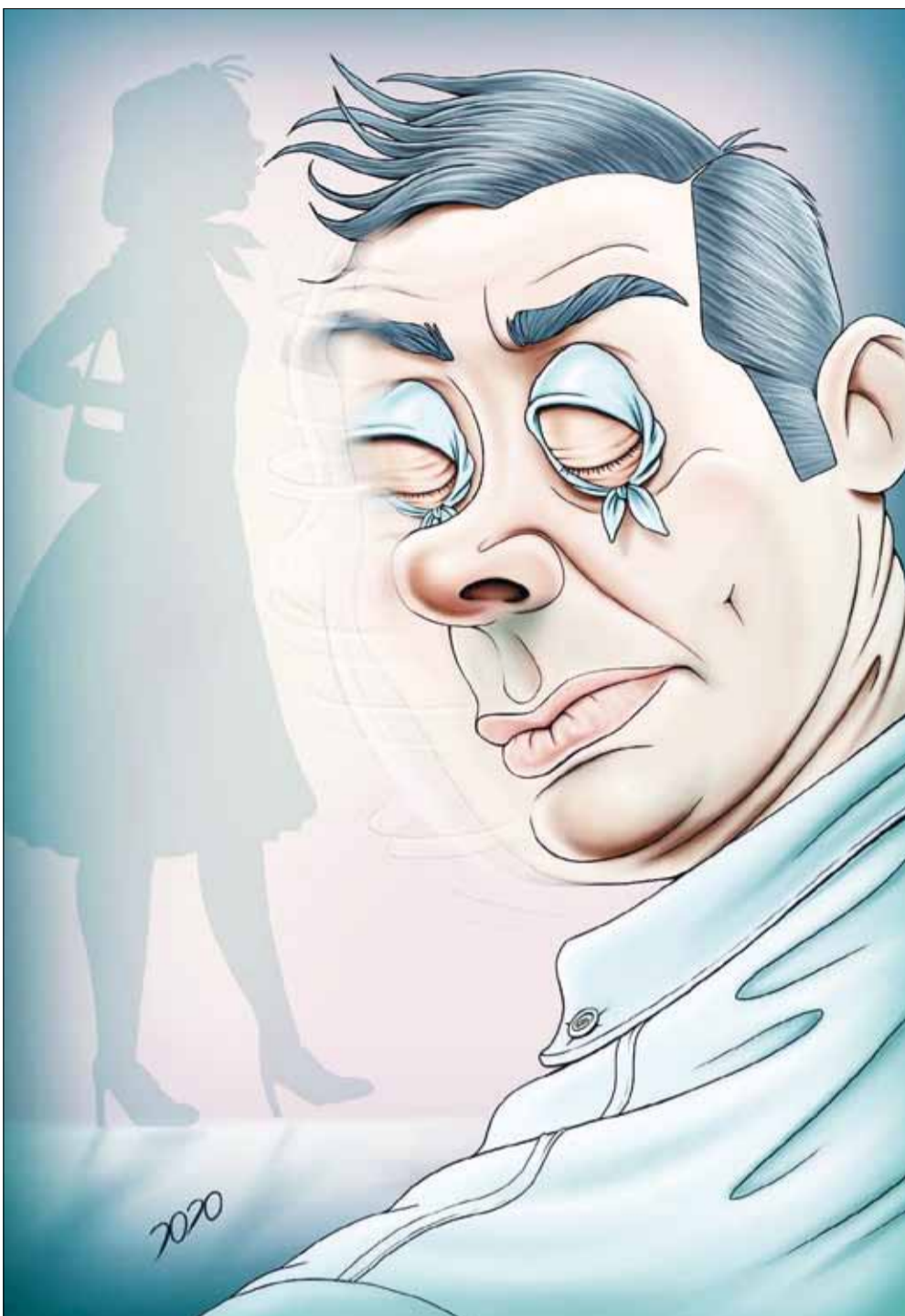
وقتی مباحث، تمام روز جلوی چشم‌تان باشد، باعث می‌شود راحت‌تر بتوانید آن‌ها را یاد بگیرید و حفظ کنید. برای مفاهیم سخت‌تر فلش کارت درست کنید و با خودتان همه جا ببرید. وقتی در صف خرید ایستادید یا منتظر اتوبوسید، این فلش کارت‌ها را مرور کنید.

هر چیز جدیدی که یاد می‌گیرید لازم است طی ۲۴ ساعت دوره و بازبازی شود. اگر وقتی برای دوره کردن نگذارید، ۸۰ درصد مطالبی که خواندید از ذهن‌تان می‌پرد! این را ما نمی‌گوییم! علم می‌گوید!

اکثر دانشجویان و دانش‌آموزان، شب امتحان تا دیروقت بیدار می‌مانند تا تمام مطالب درسی را قبل از امتحان دوره کنند. لازم است بدانید آن چیزی که حافظه‌ی کوتاه‌مدت را به بلندمدت تبدیل می‌کند، خواب کافی است. پس برای یادآوری مطالب خوانده شده سر جلسه‌ی امتحان باید شب قبل حداقل ۷ یا ۸ ساعت خوب بخوابید.

سعی کنید با افرادی که انگیزه زیادی برای درس خواندن دارند درس بخوانید. وقتی اطرافیان‌تان حواس‌پرت باشند و یا بدتر از آن، حواس شما را پرت کنند؛ باعث می‌شود نتوانید به خوبی برای امتحان آماده شوید. پس بهتر است با افرادی درس بخوانید که به شما انگیزه می‌دهند. می‌توانید با یکی از دوستان‌تان قرار بگذارید و هر روز اهداف درسی کوچکی را با هم مشخص کنید. از یکدیگر بپرسید چقدر درس خواندید و سوال‌های درسی‌تان را هم برطرف کنید. یک روش سریع برای این که ببینید چقدر خوب درس یاد گرفتید این است که سعی کنید مطالبی را که خواندید برای کسی که چیزی از آن نمی‌داند توضیح دهید. هر جا که توضیح دادن برایتان سخت می‌شود، متوجه می‌شوید که باید دوباره آن را دوره کنید. پس استرس را کنار بگذارید و مشغول درس خواندن شوید!

منبع: برترین‌ها



چشم‌ان بی حجاب / طرح: محمد طحانی

**روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران**

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵

تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۹۶ - ۹۱۲۹۴۳۷۴۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

چهارشنبه ۱۱ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۴۵۷۴

۹ ذی‌القعده ۱۴۴۱ - ۱ جولای ۲۰۲۰

اذان صبح ..... ۴:۰۶

طلوع آفتاب ..... ۵:۵۲

اذان ظهر ..... ۱۳:۰۸

غروب آفتاب ..... ۲۰:۱۵

اذان مغرب ..... ۲۰:۴۵

**ویرترین**

**«غزلیات شمس» شفیعی کدکنی در بازار کتاب**

چاپ تازه کتاب «گزیده غزلیات شمس» به انتخاب محمدرضا شفیعی کدکنی منتشر شد. به گزارش ایسنا، چاپ سیزدهم این کتاب در ۶۳۳ صفحه و با قیمت ۴۰ هزار تومان توسط انتشارات علمی و فرهنگی منتشر شده است. در معرفی «گزیده غزلیات شمس» به انتخاب شفیعی کدکنی آمده است: محمدرضا شفیعی کدکنی برای نخستین بار و در سال ۱۳۵۲ گزیده‌ای از غزلیات مولانا را در این کتاب گردآوری و منتشر کرد.

این گزیده بنا بر آن چه شفیعی در مقدمه آن بازگو کرده شامل ۴۶۶ غزل از مولانا است که از میان ۳۲۲۹ غزلی که در دیوان شمس به تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر منتشر شده انتخاب شده است.

این تصحیح طی سال‌های ۱۳۳۴ تا ۱۳۴۴ تدوین شده و در ۱۰ مجلد توسط دانشگاه تهران به چاپ رسیده است.

شفیعی درباره چگونگی این انتخاب نیز عنوان کرده که در این گزیده سعی شده غزل‌هایی انتخاب شود که از نظر پیوند عاطفی و زمینه احساسی در یکی از اقلام ذهن مولانا درخشش بیشتری یافته‌اند، از لحاظ موسیقی و آهنگ تشخیص بیشتری دارند، از جهت زبان و واژگان شعری از هماهنگی و امتیاز بیشتری بهره می‌برند، از حیث شکل و نوآوری در قالب شعری ویژگی‌های مولانا را بیشتر منعکس می‌سازند و از رهگذر تصاویر بدیع‌تر و ممتازترند. ناگفته نپیادست که جمع همه این مزایا در یک غزل کمتر مصداق می‌یابد.

شفیعی در بخشی از مقدمه خود بر این گزیده درباره زبان شعر مولانا آورده است: «دیوان شمس به لحاظ گستردگی واژگان در میان مجموعه‌های شعر زبان فارسی، به‌خصوص در میان آثار غزل‌سرایان، استثناست. این گسترش و تنوع ناشی از وسعت دامنه معانی مورد نظر مولانا و تعبیرات اوست. به خلاف بسیاری از شاعران گذشته که خود را در تنگنای واژگان رسمی محدود می‌کردند، مولانا کوشیده است تا زبان را در شکل جاری و ساری آن به خدمت گیرد. در حقیقت معانی فراوان و لحظه‌های متنوع و تجربه‌های بی‌شمار، استفاده از واژگانی زنده‌تر و فراخ‌تر را ایجاد می‌کند.»

این کتاب همچنین در انتخاب خود گزیده‌ای از غزلیات منسوب به مولانا را نیز درج کرده است.

**آئودی Q5 فیس لیفت، ظاهر تیزتر و تکنولوژی بهتر!**

اسپورت در جلونچره و طراحی گیراتر دیفیووزر است. اما مدل پرچم‌دار SQ5 با پکیج مشکی در دسترس است که باعث تیره شدن ریل‌های سقف، آینه‌بغل‌ها و عناصر مشکی روی بدنه می‌شود. ۲۰ اینچی خودرو نیز با لاستیک‌های تابستانی همراه شده‌اند.

اما برسیم به کابین Q5 ۲۰۲۱ که دارای صفحه لمسی ۱۰.۱ اینچی و پشت آمپرهای دیجیتالی ۱۲.۳ اینچی می‌باشد. اینترفیس اسمارت فون آئودی هم به‌صورت استاندارد وجود داشته و امکان دسترسی بی‌سیم به اپل کارپلی و اندروید اتو را فراهم می‌کند.

کابین این خودرو همچنین پذیرای تریم چوب جدید و پوشش چرم متمایز با دوخت‌های جذاب شده است. به این موارد باید تریم مشکی براق و ستون فرمان برقی را اضافه کرد.

خریداران همچنین با پرداخت مبلغ بیشتر می‌توانند سیستم صوتی بنگ اند اولوفسن ۷۰۵ وات با صدای سه‌بعدی و ۱۹ بلندگو و آمپلی‌فایر ۱۶ کاناله را سفارش دهند. در بحث قوای محرکه، نسخه آمریکایی Q5 ۲۰۲۱ به‌صورت استاندارد به پیشرانه ۴ سیلندر ۲ لیتری توربو مجهز شده است. قدرت این پیشرانه با بهبود ۱۳ واحدی به ۲۶۱ اسب بخار رسیده و گشتاور آن نیز ۳۷۰ نیوتون متر است. این مدل شتاب صفر تا ۹۶ کیلومتر در ساعت ۵.۷ ثانیه‌ای دارد که دو دهم ثانیه بهتر از قبل است.

از جمله تجهیزات ایمنی و کمک‌راننده استاندارد Q5 فیس لیفت می‌توان به هشدار خروج از مسیر، هشدار ترفایک پشتی، لوز کنترل تطبیقی، دستیار ترفایک و دوربین دید محیطی اشاره کرد.

قیمت آئودی Q5 ۲۰۲۱ در آمریکا از ۴۳۳۰۰ دلار برای مدل Q5 ۴۵ TFSI کوآترو در تریم پریمیوم آغاز شده و به ۶۲۵۰۰ دلار برای مدل SQ5 با تریم پرستیژ می‌رسد.

منبع: پدال (pedal.ir)



و رودی‌های هوای جانبی با عناصر اسپورت مجهز شده است. هم‌اکنون دارای ظاهر تیزتر مشابه با سایر محصولات این برند و جدیدترین تکنولوژی‌های آن است.

این به‌روزرسانی‌ها در مدل پلاگین هیبریدی و پرفورمنس Q5 و SQ5 هم دیده می‌شوند. در ظاهر این خودرو می‌توان چراغ‌های جلو و عقب LED استاندارد با گرافیک اسپورت را مشاهده کرد. چراغ‌های جلو همچنین می‌توانند به‌صورت سفارشی از نوع ماتریکس LED باشند. برای اولین بار در Q5، چراغ‌های عقب با تکنولوژی نورپردازی OLED در دسترس هستند.

این شاسی‌بلند همچنین به جلونچره تک فریم ضخیم‌تر و پهن‌تر

**ماشین بازی**

**«اب» تکار**

**هوش مصنوعی مایکروسافت و ترمیم عکس‌های قدیمی**

تیم تحقیقاتی مایکروسافت اخیراً موفق به توسعه یک الگوریتم مبتنی بر هوش مصنوعی شده که از طریق یادگیری عمیق تصاویر قدیمی را ترمیم می‌کند.

بر اساس گزارشی که MSPoweruser از سوی مایکروسافت منتشر کرده، روش‌های ترمیم مرسوم که توسط یادگیری با نظارت انجام می‌شود، به علت پیچیده بودن تخریب عکس‌های واقعی و همچنین فاصله میان تصاویر مصنوعی و عکس‌های قدیمی، شکست شبکه در بازتولید آن‌ها را در پی دارد.

تکنیک جدید مایکروسافت یک شبکه ترجمه با دامنه سه‌گانه را ارائه می‌دهد که از تصاویر واقعی و دو تصویر مصنوعی استفاده می‌کند. در این الگوریتم دو خودرهم‌گذار متغیر (VAEs) برای تبدیل عکس‌های قدیمی و عکس‌های سالم به دو فضای پنهان آموزش دیده‌اند. ترجمه میان این دو فضای پنهان به وسیله جفت اطلاعات مصنوعی انجام می‌شود.

این ترجمه به خوبی می‌تواند تصاویر را تعمیر دهد چرا که فاصله دامنه توسط فضای پنهانی کامپکت پوشش داده می‌شود. برای برطرف کردن چندین تخریب که درون یک عکس قدیمی ایجاد شده، تیم مایکروسافت یک شاخه برای هدف قرار دادن تخریب‌های ساختاری مانند خط و خش و لکه‌های گرد و غبار و همچنین شاخه دیگری برای نقص‌های بدون ساختار مانند نویز و تار بودن تصاویر توسعه داده است.

این دو شاخه درون فضای پنهان بهم متصل می‌شوند که نتیجه آن، افزایش توانایی الگوریتم در بازسازی تصاویر قدیمی با چندین نقص خواهد بود. روش پیشنهادی این تیم از روش‌های هنری در زمینه کیفیت بصری برای ترمیم عکس‌های قدیمی عملکرد بهتری دارد. در حال حاضر مایکروسافت یک سایت دمو برای این الگوریتم ایجاد کرده و نمی‌توان آن را امتحان کرد.

در سال‌های اخیر هوش مصنوعی پیشرفت زیادی داشته و شاهد استفاده از آن در بخش‌های مختلفی هستیم. چند هفته پیش محققان موفق به توسعه هوش مصنوعی شدند که امکان ارتقای ۶۴ برابری کیفیت تصاویر را فراهم می‌کند و می‌توان از آن در حوزه‌های مختلف مانند پزشکی و حتی نجوم استفاده کرد.

منبع: دیجیاتو

**اثیر مفید مصرف آنتی اکسیدان در جلوگیری از بیماری آلزایمر**



بیماری آلزایمر مؤثر هستند. وی گفت: در حالی که یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی به تثبیت سطح pH در بدن که باعث ایجاد استرس اکسیداتیو می‌شود، کمک می‌کند، مکمل‌های ترکیبی آنتی اکسیدانی نیز در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن مؤثر هستند. ترکیب آنتی اکسیدان‌ها به میزان کافی در دوزهای مناسب و رژیم کم کربوهیدرات غنی از مواد مغذی، بیشترین تأثیر را در بهبودی حال بیماران مبتلا به آلزایمر دارد.

به تولید این ویتامین‌ها و ماده معدنی نیست، بنابراین باید از طریق غذا آنها را دریافت کرد.

بیماری‌های دژنراتیو مزمن مانند آلزایمر با آمار مرگ و میر بیش از ۷۰ درصد در سطح جهان و استرس اکسیداتیو، اسپدوز متابولیک مزمن و رادیکال‌های آزاد در بدن، نقش اساسی در روند پیری دارند. استرس اکسیداتیو بازتاب‌دهنده عدم تعادل میان تظاهرات سیستماتیک گونه‌های فعال (واکنش‌پذیر) اکسژن و توانایی یک سیستم زیستی در خنثی سازی و مهار میانجی‌های سمی آن یا ترمیم آسیب‌های وارده است. نتایج نشان داد که آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد در بدن واکنش نشان می‌دهند و آنها را بی‌ضرر می‌کنند.

جرالد ورینگ این تحقیق را هنگام کار در دانشکده پزشکی دانشگاه استرالیای غربی انجام داد و طیف وسیعی از آنتی اکسیدان‌ها را مورد بررسی قرار داد تا کشف کند که کدام یک از آنها در محافظت از نورون‌ها در سیستم عصبی بدن مؤثر هستند. وی دریافت که کاروتنوئیدها فتولیک پیچیده و همچنین آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و ویتامین E در غلظت‌های بالا، در کاهش خطر ابتلا به

پژوهشگران دانشگاه استرالیای غربی در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند مصرف ترکیبات حاوی آنتی اکسیدان در جلوگیری از آلزایمر مؤثر است.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، تحقیقات دانشگاه استرالیای غربی نشان داده است که رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌ها ممکن است از اثرات بیماری آلزایمر جلوگیری از روند این بیماری را معکوس کنند.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که مصرف ترکیبات حاوی آنتی اکسیدان‌ها در دوز بالا در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر از هر نوع درمان دیگری که در حال حاضر موجود است سودمندتر است.

آنتی اکسیدان یا پادکسنده شامل تعدادی از مولکول‌ها از جمله ویتامین ث، ویتامین ای، بتاکاروتن، اسید فولیک و بسیاری از رنگدانه‌های گیاهی هستند. اگرچه سیستم‌های آنتی‌اکسیدانی گوناگونی برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن وجود دارد، اما آنتی اکسیدان‌های اصلی عبارتند از: ویتامین ای، ویتامین ث و بتاکاروتن. سلنیم نیز بعنوان یک ماده معدنی نقش آنتی‌اکسیدانی مهمی دارد. بدن قادر

**تازه‌های علمی**