

چرا ماسک زدن ضروری نیست؟

تکراری تر از سریال های آی فیلم، موفقیت های پرسپولیس و شوخی های شوهر عمه ها، زیر نویس های تلویزیونه که هی میگن ماسک بزنین و همه رو دعوت می کنن به پوشش ماسک بزنینم بیپوندن؛ در حالی که ماسک زدن همچنین هم ضروری نیست. چرا؟ عرض می کنم خدمت تون. اول این که بیشتر ما نیاز ی به ماسک نداریم؛ اونم تو این شرایط که ماسک ها گرون شدن. یک ماسک آلوئه ورا ۱۰۰ میل، برای شادابی پوست، شده ۱۸ هزار تومن. چه خبره آخه؟ چرا هیچ کس رسیدگی نمی کنه؟ دوم این که استفاده غیر اصولی از ماسک باعث میشه منافذ پوست بسته بشه و تو این هوای گرم عرق از راه پوست دفع نشه. حالا بدم می گین منظور از پوشش ماسک بزنینم، از این ماسک هاست که برای پیشگیری از کرونا باید زد. خب اونم ضروری نیست. من یه بار توانا قم زدم نفسم گرفت. تو حمام که خیلی بدتر بود؛ کلاً نمی شد صورتم رو بشورم. به جای استفاده از ماسک که باعث میشه آدم نتونه راحت با دیگران گپ بزنه، میشه روش های بهتری رو به کار گرفت؛ میشه کرونا گرفت، کلی پرستار آدم رو دوره می کنن، همه مواظب آدم هستن. پوست مون هم تو بیمارستان در معرض اشعه های خورشید نیست که ضد آفتاب و ماسک آلوئه ورا بخواد. حالایه کم خطرناک هست منتها دستاوردهای زیادی داره، بعدش با اعلام خبر ابتلا به کرونا تو پیچ مون می تونیم کلی فالوئر جذب کنیم. حالا این وسط پرستار ها به زحمت می افتن که اونم بابتش حقوق می گیرن، ممکنه مامان بزرگ مون هم از ما کرونا بگیره که به ما مربوط نیست خب ماسک بزنه که نگیره.



چرا؟ چرا؟ چرا؟



الیه توانا | خبرنگار

رفقا با یک سستون تازه و متفاوت چطورید؟ این جا هر از گاهی از گوشه و کنار جهان، اطلاعات عمومی جالبی پیداو برای تان ترجمه می کنیم. اگر دوستش دارید، بهمان خبر بدهید. چطور ی؟ از طریق شماره های بالای صفحه.

۱ چرا ته بطری نوشابه برجستگی دارد ولی بطری آب، ندارد؟



برجستگی های ته بطری نوشابه، مقاومت آن را افزایش می دهند اما این مقاومت چرا برای بطری های نوشابه اهمیت بیشتری دارد؟ به خاطر گاز! بطری پلاستیکی باید بتواند در برابر فشار گاز درون نوشابه دوام بیاورد. همچنین نوشابه ها معمولاً خنک مصرف می شوند پس باید توی یخچال نگه داری شوند؛ تغییر دمای مایعات، حجم آن ها را تغییر می دهد و بطری باید بتواند این تغییر حجم را تاب بیاورد و کمزش زیر بار آن خم نشود.

۲ چرا مگس ها نمی توانند راه خروج از پنجره را پیدا کنند؟



چشم مگس ها، مرکب است که باعث می شود نور را از تاریکی خیلی خوب تشخیص بدهند. وقتی مگس توی اتاق سرگردان است، تنها چیزی که برایش مهم است و دنبال آن می گردد، منبع نور است. خب مگر پنجره منبع نور نیست؟ چرا یکراست راهش را نمی کشد و بیرون نمی رود؟ چرا! پنجره منبع نور است ولی هوای بیرون را هم داخل اتاق به جریان درمی آورد. مگس ها توانایی پرواز در چنین جوی را ندارند، پس از پنجره فاصله می گیرند و دنبال یک منبع نور دیگر می روند.

۳ چرا «تنبل» ها تنبل اند؟



در رژیم غذایی تنبل ها چیزی جز انواع برگ پیدا نمی شود. برگ ها مواد مغذی خیلی کمی دارند و خب این حیوان بیچاره خسته، میزان بسیار اندکی کالری دریافت می کند. از طرفی تنبل ها به خاطر محل زندگی شان، درخت، هر روز باید تنه درخت را بالا و پایین برونند و این کلی انرژی لازم دارد. پس برای این که میزان سوخت و ساز بدن شان را با کالری دریافتی کم شان هماهنگ کنند، ناچارند خیلی آهسته حرکت کنند تا انرژی زیادی را از دست ندهند.

سبز انگشتی



آثار: فاطمه مهر علی ها ۱۸ ساله از تهران

برای آن ها که از خوردن صبحانه فراری اند



ترکس عزیزی | روزنامه نگار

صبحانه، وعده محبوب خیلی از نوجوانان نیست اما به نظر می رسد محققان دست به دست هم داده اند تا هر روز با منتشر کردن نتایج مطالعه ای جدید، نوجوانان بیشتری را برای خوردن صبحانه به فکر فرو برند.



کمک به کسب نتایج بهتر

در یکی از آخرین مطالعات در این زمینه، محققان دانشگاه لیدز در انگلستان، به بررسی عادات غذایی دانش آموزان سال آخر دبیرستان و نمرات امتحان نهایی آن ها پرداختند و متوجه نکته ای در این زمینه شدند. طبق یافته های این محققان، دانش آموزانی که در طول سال تحصیلی به ندرت صبحانه می خوردند، نتایج امتحان نهایی شان به صورت محسوسی پایین تر (میانگین دو نمره کمتر) از افرادی است که عادت به خوردن صبحانه داشتند.

البته اگر شما جزو آن گروه از نوجوانانی هستید که دیر قانع می شون، اشکال ندارد چون گروه دیگری از محققان این بار در کرواسی، در خصوص تاثیر صبحانه بر وزن نوجوانان، به نتیجه قابل توجهی رسیده اند.

مانعی بر سر راه اضافه وزن

در این مطالعه محققان به بررسی سه موضوع پرداختند؛ خوردن صبحانه، میزان فعالیت بدنی در طول روز و وزن نوجوانان. نتایج این مطالعه مشخص کرد بیشتر نوجوانانی که صبحانه می خوردند، چه اهل ورزش باشند و چه نباشند، در مقایسه با آن هایی که صبحانه نمی خوردند، کمتر درگیر اضافه وزن می شوند و میزان بافت چربی در بدن افرادی که اهل صبحانه هستند، کمتر از گروه دیگر است. این موضوع به ویژه در میان دختران بیشتر دیده می شود اما چطور خوردن صبحانه مانع اضافه وزن نوجوانان می شود؟ در ابتدای این مطالعه، محققان اهل کرواسی فکر کردند شاید نوجوانان اهل صبحانه در طول روز انرژی بیشتری برای ورزش دارند و به واسطه فعالیت بدنی بیشتر، کمتر دچار اضافه وزن می شوند اما نتیجه نهایی نشان داد این تصور همیشه درست نیست. از طرفی در این مطالعه تعدادی از نوجوانانی که اهل خوردن صبحانه بودند، کالری بیشتری در طول روز دریافت می کردند و به رغم دریافت کالری بیشتر، اضافه وزن کمتری داشتند اما چرا این گونه است؟ این موضوعی است که هنوز محققان پاسخ روشن و قطعی درباره آن ندارند. شاید نوبت شما باشد که برای پیدا کردن جواب این سوال آستین بالا بزنید و دست به کار شوید البته بعد از خوردن صبحانه!

منابع: Nutrients و sciencedaily

کیک هایی که می خیریم



آلوده و آلوده سازی: مرادی

سراب

عاطفه اکبری | ۱۵ ساله



امروز آسمان آفتابی، داغ و خالی از ابر هاست. ای کاش ابر ها بودند که حداقل جلوی خورشید را می گرفتند و کمی از گرمای طاقت فرسایش کاسته می شد. تمام قوایم را در پایهایم جمع می کنم و بلند می شوم و راه می افتم. نمی دانم این جاکجاست و من این چاچه کار می کنم ولی این را خوب می دانم که در بیابانی بی آب و علف هستم. وقتی بیدار شدم خودم را در این بیابان دیدم. ساعت های زیادی راه رفتم و ولی از فرط خستگی جایی نشستم و ماندم. نشستن فایده نداشت، بی خیال فکر و نگرانی شدم و راه افتادم. به جایی رسیدم که درخت وجود داشت، فکر کردم پس حتما آب هم وجود دارد. نور امید ی در دلم روشن شد. قدم هایم را سریع تر برداشتم و تقریباً شروع کردم به دویدن. بالای تپه ای رسیدم. دیدم پایین تپه درخت و دریاچه وجود دارد. از شدت دویدن به نفس نفس افتاده بودم. برای فرار از گرمایی به دست و صورتم زدم. دیدم جواب گونیست. آماده شیرجه شدم و پریدم. ناگهان همه چیز در تاریکی مطلق فرو رفت. چشمانم را باز کردم. داخل اتاق و پایین تخت، خودم را دیدم.

۵ سروصدای محیط را کاهش می دهند و کمک می کنند آرامش و آسودگی بیشتری برای مطالعه داشته باشیم.

۴ بوی بعضی از آن ها مثل نعنای و اوکالپتوس به عنوان ضد التهاب طبیعی عمل می کند.

۳ با افزایش رطوبت و کاهش حدود ۲۰ درصد گر دوغبار، سرفه و گلودرد را تسکین می دهند.

۲ با آزاد سازی اکسیژن در خانه، کیفیت خواب مان را بالا می برند.

۱ ۱۰ درصد دی اکسید کربن موجود در هوا را حذف و به جای آن اکسیژن منتشر می کنند.

بمب های اکسیژن را به خانه تان بیاورید چون...



مریم ملی | روزنامه نگار