

چرا توت فرنگی می خوریم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



با آمدن فصل بهار، توت‌فرنگی هم پایش را به خانه ما باز کرده است. درست است که این میوه خوشمزه بهاری طرفداران بسیاری دارد اما شاید کمتر کسی فواید آن را بداند و توت‌فرنگی را برای خاصیت اش بخورد. خوب من در این مطلب شما را با این میوه زیبا و جذاب، آشنا می‌کنم. توت‌فرنگی مقدار قابل توجهی کلسیم و فسفر دارد که برای رشد مغزو استخوان‌ها در نوجوانی لازم است. همچنین این میوه، منبع خوبی از فولات یا اسید فولیک است که به تولید گلبول‌های قرمز و توسعه عملکرد مغز کمک می‌کند. اگر شما هم مثل اغلب نوجوانان مشکل جوش زدن دارید، باید بگوییم توت‌فرنگی یکی از بهترین میوه‌ها برای پوست شماست. با خوردن توت‌فرنگی یا گذاشتن آن به شکل ماسک روی صورتتان، پوست‌های مرده را از سطح پوست خود از بین می‌برید و از به وجود آمدن آکنه و لکه‌های تیره جلوگیری می‌کنید. برای درست کردن ماسک، چند عدد توت‌فرنگی را له و با عسل یا آب مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورتتان بگذارید. علاوه بر این، توت‌فرنگی یک منبع عالی از ویتامین C است که برای سلامت پوست و مو و تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها موثر است.



اطلاعات عمومی

جالب‌ترین موزه‌های کودکان و نوجوانان دنیا

الیه توانا | روزنامه نگار

تا حالا گذرتان به موزه کودکانی «ایرانک» افتاده است؟ سری به موزه «عروسک‌های ملل» زده‌اید؟ اگر با ایرانک و عروسک‌های ملل که در تهران هستند آشنا باشید، پس می‌دانید که موزه‌ها همیشه جدی و عیوس نیستند و

موزه ملی علوم و فناوری | تایوان

یکی از بزرگ‌ترین موزه‌های آسیا و یکی از بهترین موزه‌های جهان، مخصوص بچه‌ها و نوجوانان است. بازدیدکنندگان این موزه، به جای سفر در تاریخ، در طبیعت سیر می‌کنند و با گشت و گذار در باغ‌های وسیع و گلخانه‌های حرفه‌ای با علوم طبیعی آشنا می‌شوند.

همچنین فضای بازی موزه به علاقه‌مندان اجازه می‌دهد از طریق اکتشاف، فناوری‌های مختلف را بشناسند. فناوری‌های نانو بر روی هواپیما و صنعت هوا و فضا، علم انرژی و ماشین، پیشینه صنعت حمل و نقل در تاریخ و شکار گنج از جذاب‌ترین بخش‌های موزه هستند.



موزه اسباب‌بازی | پراگ

موزه اسباب‌بازی پراگ در نوع خود یکی از بزرگ‌ترین موزه‌های جهان است. گرچه گنجینه‌های این موزه، بازدیدکننده را با بازی‌های سنتی و فرهنگ چک آشنا می‌کند اما محدود به این کشور نمی‌شود و اسباب‌بازی‌ها متعلق به دوره‌های زمانی مختلف و نقاط متفاوت جهان هستند. در بازدید از این موزه با تماشای سرگرمی‌های بچه‌ها در یونان باستان شروع می‌کنید و به اسباب‌بازی‌های مدرن از جمله مجموعه کامل عروسک‌باربی می‌رسید. موزه اسباب‌بازی در محوطه قلعه تاریخی پراگ واقع شده است؛ از این بهتر نمی‌شود تاریخ را لمس کرد.



کلاس زبان

شبیه

ولی متفاوت!

فاطمه قاسمی | مترجم

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

بدون شرح

Fun

لذت‌بخش، سرگرم کننده (/fʌn/)

مثال:

I love visiting new countries, it's always **fun**.

ترجمه: من دوست دارم کشور‌های جدید را ببینم، این همیشه برای من لذت‌بخش است.

مثال:

He's a very **funny** man, Every time I see him, he makes me laugh.

ترجمه: او مردی بسیار خنده‌دار (بامزه) است. هر بار که او را می‌بینم، باعث خنده‌ام می‌شود.



Funny

خنده‌دار (/fʌn.i/)

شهر علم | هند

محوطه پروانه‌ها، افلاک‌نما، کره عظیمی که چگونگی شکل‌گیری زمین را نشان می‌دهد؛ شما کدام یکی از این‌ها را برای کاوش در جهان علم ترجیح می‌دهید؟ موزه «شهر علم» هند، همه این موقعیت‌ها را به علاوه فرصت‌های هیجان‌انگیز دیگری برای تعامل نزدیک با موضوعات علمی مختلف در اختیار بازدیدکنندگان قرار می‌دهد. یکی از جذاب‌ترین بخش‌های موزه، پارکی است که حیوانات پیش از تاریخ و دایناسورهای روباتیک در آن حی و حاضرند و هوش از سر بچه‌ها می‌برند.



منبع kidzworld.com

کالری

رفیق!



عکس از: zaliphot

پیشنهاد

یک شعر بی‌طاقت

شاعر: افسانه شعبان‌نژاد

ناشر: کانون پرورش فکری

قیمت: ۱۰ هزار تومان

فهرمه فرهادی | خبرنگار افتخاری جوانه



خواندن مجموعه «یک شعر بی‌طاقت»، سفری است در جاده پرپیچ و خم احساسات نوجوانان، همراه با هیجان و شادی آمیخته با رگه‌هایی از تفکر و اندوه. با قلم آشنای افسانه شعبان‌نژاد همراه می‌شوید و از ۲۴ شعر زیبا لذت می‌برید. «یک شعر بی‌طاقت» در ۱۰ روز سروده شده و تصویرگری آن را آقای «محمود حسینی» بر عهده داشته است. قالب شعرها نیمایی است و جالب است که هر شعر با «یک» شروع می‌شود؛ «یک پل»، «یک مزرعه»، «یک سیب» و... شعبان‌نژاد با نگاهی خلاقانه به دنیای اطرافش، به مضامین جدیدی رسیده است و با خلق فضاهای رنگی، خواننده را جذب اشعارش می‌کند. موقعیت‌های شاد و غمگین این کتاب به خوبی احساسات نوسانی نوجوانان را نشان می‌دهد. همین باعث شده نوجوانان زیادی با این کتاب ارتباط بگیرند و در چندین نشست نقد آن شرکت کنند. شاعر با خلق تصاویر قوی در شعرهای کوتاه و پر مفهومش، به مخاطب نوجوان اجازه تفکر می‌دهد. کتاب با این شعر، آغاز می‌شود:

یک شعر

در ذهن یک شاعر قدم می‌زد
آرامش او را به هم می‌زد
باواژه‌ها در رفت و آمد بود
این شعر بی‌طاقت عجب بد بود
از ذهن شاعر بی‌خیال افتاد
اوبی تحمل بود و کال افتاد

✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا پویا‌نمایی خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان‌تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای ما بنویسید.

بگو نگو

فرمانروای فضایی‌ها در تحریریه جوانه!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده‌ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این سستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرا فرنیاز | طنزپرداز



🍌 جوانه خواستم بهت اطلاع بدم عیدی‌ها تموم شد.

🍌 خوب شد گفتی و تحریریه‌ای را از نگرانی خارج کردی. همه‌اش نگران بودیم که نکند عیدی این بچه، مخارجش را تا ۱۸ اردیبهشت پوشش ندهد! تازه با آن مدلی که شما خرج می‌کنید و آن میزانی که باتوجه به کاهش عیددیدنی‌ها و افزایش تورم می‌دانیم عیدی گرفته‌اید، باید زودتر از این‌ها کفگیرتان به ته دیگ اصابت می‌کرد، مثل کفگیر نویسنده این بخش که با ته دیگ دست دوستی داده! پول هم پول‌های قدیم. قبلاً می‌دیدید چهار تا هزاری داخل کیف‌داری، حس می‌کردی وضعت خوب است. الان چه که خبری از اسکناس نیست و همه‌اش رقم و اعدادند؟ راهکار ما برای شما این است که در این روزهای باقی‌مانده از ماه رمضان اگر از فرصت مهمانی‌خواندن استفاده کنی و کمتر هله‌هوله بخوری، سر ماه ممکن است کمی پول پس‌انداز کنی.

🍌 جوانه لطفاً داستان‌های باورنکردنی بذار.

🍌 خب ما از الان می‌دانیم که قرار است باور نکنید، چرا بگذاریم؟ بگذارید یک داستان برای تان بنویسم. یک بار نویسنده این بخش داشت در خیابان راه می‌رفت، همین طور که همه با او عکس می‌انداختند و از او امضا می‌گرفتند - چون آدم خیلی مشهور و مهمی است - یک سفینه آدم فضایی جلوی پایش فرود آمد. آدم فضایی‌ها محبوبیت نویسنده را دیدند و او را برای پادشاهی به سرزمین خودشان بردند. بعد، نویسنده این بخش هر ماه مطلبش را برای مجله ایمیل می‌کرد و اوضاع سرزمین فضایی‌ها را هم سروسامان داد. خب الان تکلیف چیست؟ باور می‌کنید یا نه؟ (البته آن جایش که مطالبم را از فضا ایمیل می‌کردم، کمی خالی‌بندی شده بود. آن‌ها که اینترنت‌شان به ما وصل نیست!)