

بار دگر آن صبح بقتدیر و بتاییدا

سلام. اینجا «جوانه»، صفحه‌ای ویژه نوجوانان باحال و پراترزه!

حرف‌های ما رو دنبال کنید و باهامون حرف بزنید.

تلفن ما: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰

شماره پیامک ما: ۲۰۰۰۹۹۹

و آدرس تلگرامی مون: @zendegisalam

چی بخوریم؟ چی نخوریم؟

همه مون می‌دونیم که نوجوانی، علاوه بر رشد عقلی و روحی، دوره رشد جسمی هم هست. در دوره نوجوانی، بدن آدم‌ها از ظاهر به کودک، به ظاهر و قد و قواره به بزرگسال درمیاد. بنابراین تغذیه و باید و نباید‌های خورد و خوراک در این سن، خیلی مهمه.

● از ۱۲ تا ۱۴ سالگی، سال‌های اوج رشد دختران نوجوان و از ۱۴ تا ۱۶ سالگی، سال‌های اوج رشد پسران نوجوانه. یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های تغییر و تحولات جسم و رشد فیزیکی هم، بلند و حجیم شدن استخوان هاست، به همین خاطر، باید در برنامه غذایی مون، کلسیم به میزان کافی وجود داشته باشه؛ شیر و ماست و پنیر و کشک، بهترین منابع کلسیم به اضافه پروتئین و فسفر هستند.

● با توجه به اینکه نوجوانی، سن تحرک و هیجان و جنب و جوش و



بازی، خیلی مهمه که تغذیه مون به شکلی باشه که انرژی مورد نیاز بدن برای حجم بالای از سوخت و ساز تامین بشه؛ گوشت‌ها، مغزها و حبوبات از جمله مواد غذایی هستند که آهن، روی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن رو تامین می‌کنند.

● سرعت رشد در نوجوانی خیلی زیاده و اگر چه همه مون عاشق فست فودیم اما باید غذاهای چرب و پر کالری مثل پیتزا، همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده و... به اندازه مصرف کنیم تا تناسب انداممون حفظ بشه و چاق نشیم.

● همه نوجوان‌ها روی ظاهر و موها و پوستشون حساسند. با این حساب، اول این که باید از رژیم‌های من‌دراوردی غذایی و ادا و اطوار و بد غذایی اجتناب کنیم و دوم این که از خوردن میوه و سبزی و آب و آبمیوه، غافل نشیم.

چهره هفته

با یک کارگردان حوزه نوجوان آشنا شوید

کارگردان آسمان و باران

شناخته‌شده: مجید مجیدی، سال ۱۳۳۸ در تهران به دنیا آمد. از همان بچگی شیفته تلویزیون بود. خودشان البته تلویزیون نداشتند و برای تماشا می‌رفت خانه همسایه. اما ماجرا به همین سادگی‌ها نبود. او برای این که بتواند لذت تماشای جمیع جادو را تجربه کند، مجبور بود به پسر همسایه‌شان باج بدهد. آن هم چه باجی! باید اجازه می‌داد پسر همسایه که توی تیم فوتبال محله، بازیکن تیم رقیب بود، به او گل بزند. کار آسانی نبود اما خب از خیر تلویزیون هم نمی‌شد گذشت! مجید عشق فیلم بزرگ شد. کارشناسی‌اش را از دانشکده هنرهای دراماتیک گرفت. مدتی هم بازیگری تئاتر و سینما را تجربه کرد و بعدها شد یکی از بهترین فیلم‌سازهای کشور و یکی از معدود کارگردان‌هایی که در فیلم‌هایش حواشی به نوجوان‌ها هست. فیلم‌های آقای مجیدی، در عین نمادگراییانه بودن، بسیار ساده، سرراست و تأثیرگذار هستند. مثلاً فیلم «بچه‌های آسمان»، نماینده ایران در اسکار و اولین فیلم ایرانی بود که نامزدین جایزه شد. بعد از نمایش «رنگ خدا»، در یکی از جشنواره‌های خارجی، پزشکی با آقای مجیدی تماس گرفت و گفت که تحت تأثیر این فیلم، بعد از پانزده سال با خدا آشتی کرده‌است.

آثار: بچه‌های آسمان، رنگ خدا، آواز گنجشک‌ها، بید مجنون، باران، محمدرسول... (ص)

جایزه‌ها: آقای مجیدی فیلمی نساخته که جایزه نبرده باشد. بعضی از جوایزش: جایزه بهترین فیلم از فستیوال بین‌المللی فیلم مونترال (۱۹۹۷) برای «بچه‌های آسمان»، جایزه بهترین فیلم از فستیوال فیلم مونترال (۱۹۹۹) برای «رنگ خدا»، برنده هفت جایزه از جشنواره بین‌المللی فیلم فجر (۱۳۸۰) برای «باران»، جایزه بهترین فیلم جشنواره اسکرین آسیا پاسیفیک (۲۰۰۸) برای «آواز گنجشک‌ها»، برنده جایزه بهترین کارگردانی و جایزه تماشاگران جشنواره فیلم فجر (۲۰۰۵) برای «بید مجنون».

نقل قول: آقای مجیدی به امام رضا (ع) ارادت ویژه‌ای دارد، مستندی هم ساخته به نام «رضای رضوان» که درباره خادمان حرم امام رضا (ع) است. این نقل قول در واقع بخشی از یادداشتی است که آقای مجیدی درباره این مستند نوشته‌است: «این یک قاعده‌است، معشوق همیشه خودش را پنهان می‌کند تا عاشق، تشنه و تشنه‌تر دنبالش بگردد و در یک حالت متعالی به او برسد. اولین قدم در طریق عشق، از دست دادن همه آن چیزهایی است که عاشق به دست آورده؛ باید به صفر برسد و با خاک برابر شود.»

#جشنواره برفی_جوانه

#نوجوانی برف_هیجان



و عکس‌ها تون رو برای ما به آدرس تلگرامی @jaavaneh بفرستین، با آدم برفی‌ها، با سازه‌های برفی هنرمندانه و حتی از برف بازی هاتون، ما هم سعی می‌کنیم عکس‌های بهتر رو هفته دیگه تو صفحه چاپ کنیم. اما همه عکس‌ها رو توی کانال تلگرامی مون به آدرس @zendegisalam و پیج اینستاگرامی مون به آدرس zendegisalam2 منتشر می‌کنیم تا همه بدونن نوجوون‌ها چه قدر پرشور و هیجان هستن. چه بهتر که از هشتک‌های بالا در انتشار تصاویرتون استفاده کنین تا بهتر و راحت‌تر همدیگه رو پیدا کنیم.

سلام به نوجوانان پراترزه و رفقای «جوانه» ای عزیز، خوبین؟ حدس من اینه که این روزها سرگرم تفریحات برفی هستین، به طور مثال تیوب برداشتن و لذت‌ش خوردن روی برف‌ها با بیشترین سرعت رو تجربه می‌کنین، شاید هم جنگ‌های برفی با رفقا راه انداختین و گوله‌های برفی رو نثار هم می‌کنین، حتماً در کنار این‌ها از شور و نشاط برف‌بازی هاتون هم عکس می‌گیرین و توشبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنین. رسم رفاقت نیست که بقیه دوستان «جوانه» ای تون از دیدن عکس هاتون بی‌بهره بمونن. از همین حالا دست به کار بشین

#حال خوب



حال خوب یعنی تاریکی و ظلمت حریف نشه و پنجره دلت همیشه روشن باشه!

سرپیچ

دانستی‌های دنیای فناوری

تشخیص احساسات با اپلیکیشن

تشخیص احساسات دیگران از روی صدا معمولاً به اندازه وقتی با آن‌ها رو در رو هستیم، کار ساده‌ای نیست. اما جالب است بدانید به‌تازگی اپلیکیشنی برای پوشیدنی‌های هوشمند ارائه شده که می‌تواند احساسات موجود در پس‌صدا افراد را در حین انجام مکالمه با تعریف یک ماجرا، تشخیص دهد! این آپ که روی ساعت‌های هوشمند و ریپ‌های سلامتی نصب می‌شود، اطلاعات حرکتی، بیولوژیک و صوتی را جمع‌آوری و تحلیل و از آن‌ها برای تشخیص احساسات فرد استفاده می‌کند. این اپلیکیشن هم چنین علاوه بر تحلیل اطلاعات صوتی و حرکات دست‌فرد گوینده، دمای بدن و نوسانات ضربان قلب او را هم رصد می‌کند و از این طریق با دقتی در حدود ۸۳ درصد به تشخیص احساس کاربر می‌پردازد.

پهپاد یک‌بار مصرف

پهپادها معمولاً دور انداختنی و ارزان نیستند و برای آن که بتوانند تجهیزات سنگین خود را به مقصد برسانند، نیازمند باتری‌های حجیم هستند. اما به تازگی یک سازمان تحقیقاتی توانسته پهپاد کاغذی یک‌بار مصرفی طراحی کند که برای فوریت‌های امداد و پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پهپاد سبک‌وزن، می‌تواند در مناطق دور از دسترس انسان، مورد استفاده قرار گیرد و واکنش‌ها و داروهای لازم را به دست نیازمندان برساند.

روبات خلبان

روبات‌آشپز، روبات نقاش، روبات کارگر، همه جور‌اش را دیده‌و شنیده‌بودیم الا روبات خلبان؛ اصلاً کمی ترسناک است! محققان کره جنوبی روباتی ساخته‌اند که توانسته یک هواپیمای مجازی را از ابتدا تا انتهای پرواز به خوبی هدایت کند. این روبات کوچک که (Pibot) نام دارد فعلاً می‌تواند هواپیمای شبیه‌سازی‌شده را کنترل کند اما به زودی مثل یک خلبان واقعی عمل خواهد کرد. باید ببینیم چه کسی حاضر می‌شود سوار هواپیمایی به خلبانی یک روبات شود!

منبع: سایت دیجیاتو

کمی‌کم

وقتی نوجوانان سرکار گذاشته می‌شن!

