

روزه‌داری و امتحان

در این روزهای ماه مبارک که همزمان شده با متحان‌ها، باید حسایی حواس‌تون به برنامه غذایی توکن باشید تا هم جسمتون آسیب و فشار وارد نشه و هم انرژی و توکن کافی برای درس خوندن داشته باشیم. مهم ترین نکته اینه که به هیچ‌وجه و عده سحری رو نبیچوند؛ افت قند خون و بی حوصلگی و خستگی فقط بخشی از آسیب‌هایی است که هر روزه بی سحری، به همراه داره. جیز دیگه‌ای که هتمبا بدی یادتون باشه، تفاوت بین قندهای ساده و مرکبه. قندهای ساده مثل شکر و نوشابه و شکلات، قند خون رو به سرعت بالا می‌بره اما به همین سرعت هم قند خون بعداز خوردن اون‌ها کاهش پیدا می‌کنه. در حالی که مواد مغذی قندهای پیچیده (کربوهیدرات‌ها) تا هشت ساعت در بدن باقی می‌مانه. حالا این کربوهیدرات‌های پیچیده رو کجا پیدا کنیم؟ توکن و غلات و سبزی‌زمینی و میوه و سبزیجات و جو و انواع حبوبات. رژیم مناسب در ماه مبارک، یه سری بایدی‌های داره که بعضی هامون خیلی جدی نمی‌گیریم؛ مثل نوشیدن آب لافاصله یا پوست خودخوردن. این کار باعث رفیق شدن شیره گواراشی و اختلال در هضم غذا می‌شود، راستی برخلاف تصور، مصرف زیاد چای به دلیل دفع مقدار زیادی آب ز طریق اداره موجب کاهش آب بدن در طول روز می‌شود.



دیدن دوره «ابوعلی سینا» و افتخار شاگردی ایشان هم یکی از فانتزی های ذهنی ام است.»

جلوی آغازگران جنگ را می گرفتم  
کیارش «بر عکس «ابوالفضل» عاشق گذشته است  
و بیشتر کتاب هایی هم که می خواند، تاریخی است. او  
می گوید: «اگر به انتخاب من بود دوست داشتم همه  
دوره های تاریخی را بگردم و جستجو و کنم اما اگر  
محدودیت داشته باشم، ترجیحم دوره «مادها» است  
چون از جنگ و خوبی زیری خوش نمی آید و من شنیدم  
آن ها اولین قومی هستند که با طمع برای داشتن  
زمین های بیشتر، آغازگر حمله و جنگ در تاریخ  
بوده اند! احتمالا در لباس مشاور با سران و روسای  
قبایل شان مذاکره می کردم و توضیح می دادم که با  
جنگ چه مسائلی را در جامعه به وجود می آورند و  
سرنوشت انسان ها چطور خواهد شد. غیر از سفر در دوره  
های مختلف تاریخ، دوست داشتم به چند سال قبل بر  
می گشتم و کمتر سراغ تبلیغ، گوشی و بازی های رایانه  
ای می رفتم تا شاید مثل الان چشم هایم ضعیف نمی شد.  
علاوه بر این دوست دارم به زمان های خلی قدریم بروم و  
یکی از حکیمانی را که اهل مطالعه بوده و من به عنوان  
الگو انتخابش کردم از نزدیک ببینم.

دایناسور شناس خوبی می شدم

«هم شیبیه ابوالفضل است و نگاهش  
بیشتر رو به جلو است تا به سمت گذشته و می گوید:  
«ش تک حکایه نیست اما آنرا تلقین نهاده ام»

احتمالاً خلی ها هستند که  
دشمن می خواهد از سر  
کنیکاوی به سال های  
خیلی دورتر یا همین چند  
سال اخیر برگرداند یا با  
دخالت در گذشته، اتفاقی  
جذید و منفاوت در آینده  
رقم بزنند

گر می توانستید به گذشته سفر کنید، چه زمانی را انتخاب می کردید؟

# گزارش یک سفر چادویی

مهین ساعدی | خبرنگار

دور همی

افسوس خوردن برای برگشتن به گذشته به امید تغییر دادن بعضی از اتفاقات زندگی، بیشتر مخصوص بزرگ تر هاست و کمتر نوجوانی را می بینیم که دلش بخواهد به سال های قبل برگرد و بخواهد چیزی را در زندگی شخصی اش نجات دهد! اما احتمالاً خوبی های مستند که دلشان می خواهد از سر کنگاوای به سال های خیلی دورتر یا همین چند سال اخیر برگردند یا با دخالت در گذشته، اتفاقی جدید و متفاوت در آینده رقم بزنند. اگر شما هم در خیالاتتان گاهی سورا ماشین مان می شوید، دور همی این هفتگه ما با «بوقفضل محیطی» ۱۲ ساله، «کیارش رعیت نواز» ۱۲ ساله و «حمدیرضا حسینی» ۱۵ ساله را از دست ندهید.

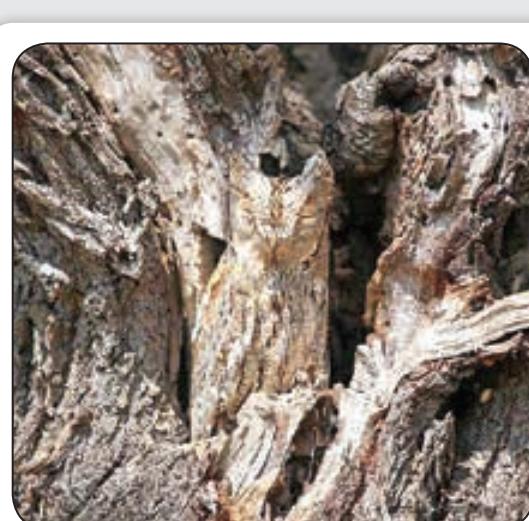
هر سال از سوی  
با به بر جسته ترین  
کودک و نوجوان  
مزه ادبیات نوجوان  
د کرده است.  
« عبیدی آشتیانی  
دایش » منتشر

گر می خواهید در مدت زمان کوتاهی متن طولانی را حفظ کنید، به احکام ای این که رایه می دهیم توجه کنید.  
بل از حفظ کدن متن مد نظر، آن را دو سه بار از اول تا آخر بخوانید.  
باجام این کار زیاد طول نمی کشد و به شما کمک می کند که با الگو و مریان متنی که قرار است حفظ کنید، آشنا شوید. متن بلند را به چند بخش نوچوکتر تقسیم کنید. قسمت های کوچک را شماره گذاری کنید تا بتاویید و ترتیب آن ها را به باد بیاورید. یکی از اهداف حفظ کدن مطلب، با مسایل بلندخواندن است؛ با این روش اطلاعات را از دو مسیر چشم و گوش به خاطر می سپارید. همین طور که پیش می روید و قسمت به قسمت متن از نظر کوتاهی تر می باشد.

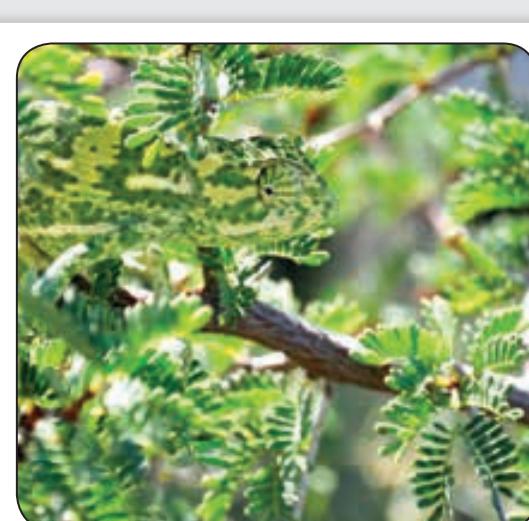
به هم چسبیده به اسم‌های «گریس» و «تی پی» است. این دو خواهر، تمام سال‌هایی را که همسن‌وسال‌هایشان به مدرسه‌می‌روند، در خانه مانده‌اند و معلم سرخانه داشته‌اند. چرا؟ چون هیچ کس دوست ندارد بقیه «هیولا» و «عجیب‌الخلقه» صدایش کنند. اما آن‌ها قدرت خود را باز نمی‌کنند و فقط

منبع

www.IBM.com/lotus



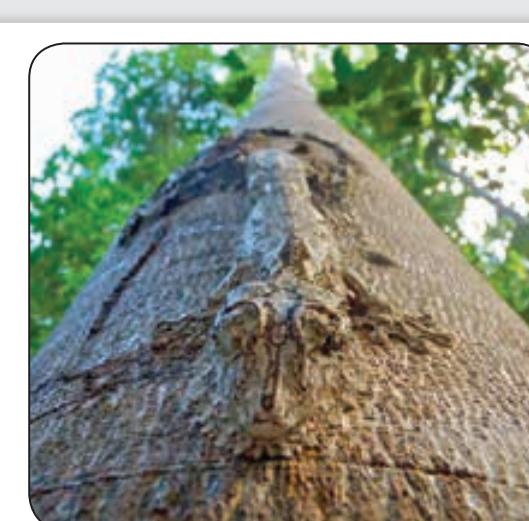
چند شاخه دار در خت طور!



آفتاب پرست، استاد استاد



حشرہ یا بُرگ درخت؟



مارمولک را بیدا کنید