

## نخور دنی های شب امتحانی

«چی بخورم؟» این سوال موقع امتحان ها که هر دستوری فوراً اجابت میشه، جواب های خوشمزهای در پی داره. هر چی دوست داشته باشی به علاوه پیشنهادهای تغذیه ای کارشناس ها به سمت سرآزیر میشه و حالانخور، کی بخور؟ نوش جان! ولی این روزها، علاوه بر خوردنی های مخصوص، نخوردنی های خاص هم داره. قبل از هر چیزی باید بدونی این باور که روزهای امتحان، بدن به مواد غذایی بیشتری نیاز داره، اشتباهه. در نتیجه این باور، به چرب و شیرین هاروی خوش نشون میدی و اضافه وزن، ناگزیره. واقعیت تلخ اینکه که پرخوری کمکی به نمره آوردن نمی کنه. همچنین متأسفانه خوراکی های محرک سیستم عصبی هم باید حداقل تامدتی تعطیل بشن؛ چای پررنگ و قهوه و نسکافه، بهرغم جذابیت شون و کمک به شب بیداری، میونه خوبی به تمرکز و یادگیری ندارن ضمن این که ممکنه باعث احساس ناآرامی بشن. مواد غذایی نفاخ مثل تربچه و کلم و سیروپياز و هم بهتره مدتی بی خیال بشی. نفاخ هافعالیت دستگاه گوارش رو افزایش میدن و عملکرد سیستم اعصاب مرکزی رو دچار اختلال می کنن و در نتیجه باعث سنگینی و خواب آلودگی میشن. خط قرمز بعدی، مصرف خوردنی های لطیف و خوش هضم بعد از غذاهای سنگین و دیر هضمه؛ مثلاً توت فرنگی بعد از یه پرس ماکارونی چرب. البته که خود غذاهای چرب و سنگین هم جزو ممنوعه ها و لی ترکیب شون با لطیف ترها کار دست می ده.

منبع: پایگاه خبری خرداد



## نوجوانان عزیز!

سلام! فردا روز جهانی بدون دخانیاته. بعیده کسی ندونه سیگار و بقیه دود و دمه ها چه بلاهایی به سرمون میارن اما میل به ترکشون کمه. چرا؟ قطعاً کلی دلیل پزشکی و روان شناسی داره که ما نمی دونیم اما یکی از دلایلش، نگرانی از حمایت نشدن. رها کردن عادت سال ها حتی اگه انگیزه های قوی هم داشته باشه، تنهایی و بدون حمایت سخت میشه. اگه کسی رو در اطرافیان تون می شناسید که درگیر دخانیاته، به این بهانه سعی کنید باهاش گپ بزنید و اجازه بدین بفهمه بدون قضاوت و سرزنش می تونه به خودش کمک کنه. شما می تونین به سهم خودتون، دود رو از ریه های آدم ها و زمین کم کنین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۲۴۴۰۰

## #حال خوب



علی ۱۴ ساله میگه: «حال خوب یعنی خوشحالی عزیزان. من اگه ببینم آدم های دوروبرم ناراحت اند، باهاشون صحبت می کنم و هر کاری از دستم بر بیاد انجام میدم تا حال شون بهتر بشه.»

## در پیچه

## چرا در تابستان سرما می خوریم؟



سرما خوردگی در فصل های سرد سال، با همه رواعصاب بودنش خیلی اذیت کن نیست چون انتظارش را داریم اما در روزهای گرم، غیرقابل تحمل می شود. اصلاً چرا در هوای گرم هم سرما می خوریم؟ سرما خوردگی در فصلی وجود دارد اما در زمستان شایع تر است. چون بیشتر در مکان های در بسته می مانیم

و بسیاری از میکروارگانیسم ها هم در دمای پایین مقاوم ترند، این بیماری در فصل سرد شیوع پیدا می کند. از طرفی چون بهر احتی از فردی به فرد دیگر انتقال می یابد، در تابستان به شکل اپیدمی بروز می کند. سرما خوردن در تابستان، به ضعف سیستم ایمنی ربطی ندارد. عامل اصلی سرما خوردگی در فصل گرم، یک ویروس از خانواده «آنتروویروس» هاست؛ این عامل برای ایجاد بیماری با باید خورده شود یا با مخاط بدن در تماس باشد. پس اگر فرد مبتلا عطسه یا سرفه کند، تماس فرد دیگر با ترشحات مخاطی به جامانده از او در سطوح مختلف، باعث بیماری اش می شود. خوردن میوه هایی که دست آلوده با آن ها در تماس بوده هم دلیل دیگر بیماری است. به این ترتیب سرما خوردگی در روزهای گرم، می تواند سریع منتقل شود و افراد زیادی را مبتلا کند.

منبع: آفتاب

## چه خبر؟

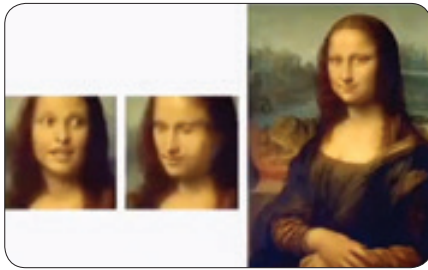
## دختر ۱۱ ساله، باهوش تر از اینستین



دانش آموز ۱۱ ساله ایرانی که در انگلیس زندگی می کند، موفق شد رکورد ضرب هوشی اینستین معروف را بشکند. «تارا شریفی» پس از آن که نمره ۱۶۲ (بالا ترین نمره ممکن) را در تست هوش «انجمن بین المللی تیزهوشان» به دست آورد، خودش از نمره هوشی اش تعجب کرد. جالب است بدانید ضرب هوشی بسیاری

از افراد نابغه از ۱۴۰۰ بالاتر نرفته و حتی اینستین و استیون هاو کینگ هم ضرب هوشی ۱۶۰ برای شان ثبت شده است. این آزمون در دانشگاه آکسفورد انجام شده و تارا مجبور بوده است در مدت زمانی مشخص به پرسش ها پاسخ دهد. این دختر نابغه دوست دارد در آینده در زمینه ریاضیات فعالیت کند.

## عکس ها هم حرف می زنند؟



پیشرفت فناوری خوب است اما در بعضی موارد واقعا ترسناک می شود. به تازگی تعدادی از مخترعان دارند روی طرحی کار می کنند که بتوانند از روی عکس افراد، مدل صحبت کردن آن ها را شبیه سازی کنند. بر این اساس در آینده ممکن است افراد با دیدن عکس پرو فایل شما در صفحه مجازی تان بتوانند مدل

صحبت کردن شما را هم ببینند! البته این فناوری آن قدر هم ترسناک نیست و می تواند جنبه سرگرم کننده داشته باشد. مثلاً فکر کنید بتوانید مدل صحبت کردن مونا لیزا را که همیشه با لبخندش توی آن تابلوی معروف می شناسید، شبیه سازی کنید. به گفته صاحبان این طرح، این سیستم با یک مرحله طولانی به نام «فرایادگیری» شروع می کند و تعداد زیادی از فیلم ها را تماشا می کند تا بداند چهره انسان چگونه هنگام صحبت حرکت می کند، سپس با داشتن یک یا چند تصویر مدل صحبت کردن افراد را شبیه سازی می کند.

منبع: شبکه خبری فناوری نوین، باشگاه خبرنگاران جوان

## گفت و گو با تکواندوکار نوجوانی که با مدال نقره جهانی اش، لقب کیمیا ی تکواندو ی ایران را گرفت

# نوجوان تاریخ ساز

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

حدود سه سال پیش وقتی «کیمیا عزیزاده» مدال برنز المپیک تکواندو را کسب کرد، او تنها دختری بود که در تاریخ کشورمان به چنین جایگاهی رسیده بود. حالا نوجوانی

## مبارزه با حریفان بزرگ سال

طلای نونهالان جهان در سال های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵، طلای نوجوانان آسیایی ۲۰۱۵، این ها فقط گوشه ای از افتخارات مهلاست. هیچ کدام شان اما برای او به خوشمزگی نقره مسابقات جهانی اخیرش نیست. مهلا می گوید: «همه می دانند که سطح مسابقات نونهالان و نوجوانان با رقابت های جوانان فرق دارد. من هنوز نوجوان هستم و تا یک سال دیگر در تیم ملی نوجوانان می مانم اما امسال چون به ۱۷ سالگی رسیدم، توانستم در مسابقات بزرگ سالان همراه با اعضای تیم ملی به مسابقات اعزام شوم. من کوچک ترین عضو تیم کشورمان و احتمالاً کوچک ترین شرکت کننده این دوره از مسابقات بودم و باید با آدم هایی چند سال بزرگ تر از خودم مبارزه می کردم. مبارزه کردن با بزرگ سالان سختی های زیادی دارد چون حریفان جته بزرگ تر، تجربه بیشتر و تکنیک بهتری دارند. البته من قبل از اعزام به مسابقات از همه این ها اطلاع داشتم و می دانستم که راه سختی در پیش دارم اما به خودم قول دادم که به اسم و سن حریفانم توجه نکنم. تمام حواسم را روی مبارزه ام گذاشتم و اصلاً به این فکر نکردم که حریفم کیست و چه مدال هایی دارد. توانستم ورزشکارهای سرشناسی از چند کشور مختلف را شکست دهم و این قهرمانی برابرم ارزش زیادی داشت.»

## ۲۰ قهرمانی در یک روز

«مهلا مومن زاده» یک پرسپولیسی تمام عیار است. وقتی از او می خواهم درباره حس و حالش بعد از قهرمانی بگویم، این طور توضیح می دهد: «قبل از مسابقات اصلاً فکر نمی کردم که مدال نقره ام این قدر سروصدا کند. می دانستم اگر نقره یا طلا بگیرم در تکواندو ی کشورمان تاریخ سازی می شود

## آثار شما

## مناجات



پرنیان تاجی، ۱۴ ساله | نویسنده

ای خالق مجمع الجزایر گل ها و خوبی ها! ای دولت خورشید! ای تو سراج راه راست زندگانی و ای تو حافظ و مرهم راه روز در دل همگان! جان منی سوزاند جگر مرا، ز دوری تو در این قافله ویران حالی. درد دل با که گویم؟ چگونه با تو سخن گویم با وجود این که حتی توانایی درک کردن جایگاه حقیقی ات را ندارم؟ ای یاور بی همتا! ای مونس دل های نژد! ای که پیدای پنهانی! صدایم را می شنوی؟ خواهم که مرهم دلم شوی. با پاره ای از وجودت تسکین دهنده زخم هایم شوی. یا رب تعالی! خدای جاودان! ای همراه دست های بی صدا! مرهم دل و جانم باش! مهری شو در دلم که آن را تو هوشیاری! خدای مهربان من! تو می دانی در غم هجران تو سرگردانم و من می دانم که همیشه پیدایی، ای هدایت کننده جهان هستی! روزها و ساعت ها می گذرند و من هنوز به دنبال تو می گردم. افسوس از آن ها که ادعای دانستن می کنند و هیچ نمی دانند! خدای من! به مردم چون پناه آوردم دیدم که از تنها شدن جانکاه تر، احساس تنهایی است.



عکس: Getty Image

## طوری که بعضی سلبریتی ها در فضای مجازی حضور دارند

## در آخر هم شاکی هستند چرا حريم خصوصی ندارند!



## روی اشتباهات شان پافشاری می کنند



## در باره همه چیز نظر می دهند



## همه چیز زندگی شان را منتشر می کنند

