

افطاری چی بخوریم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



چند روزی است که ماه رمضان آغاز شده و در کنار خانواده لذت افطار کردن را تجربه می‌کنیم. نکته مهم در افطار این است که چه بخوریم تا مواد لازم و ضروری را به بدن مان برسانیم. پیشنهاد می‌کنم روزه‌تان را با آب جوش، شیر یا چای کم رنگ همراه با خرما که حاوی قند طبیعی و پتاسیم

است، باز کنید. شاید خیلی پیشنهاد هیجان انگیزی نباشد ولی برای سالم ماندن، لازم است. شما در طول روز به علت عرق کردن سدیم و پتاسیم از دست می‌دهید و خوردن خرما می‌تواند علاوه بر جبران این مواد، انرژی از دست رفته‌تان را برگرداند و به شما احساس شادابی و سرحالی بدهد. همچنین با این که حسابی گرسنه هستید و دل‌تان غذای مفصل می‌خواهد ولی بهتر است در وعده افطار دور غذاهای پر چرب و سنگین را خط بکشید. سعی کنید افطار را با خوراک‌های سبک بگذرانید. سبزیجاتی یا فیبر بالا مثل اسفناج، کرفس و سبزی خوردن، آبمیوه‌های طبیعی، میوه‌های آبدار و پروتئین‌های کم چرب مثل شیر کم چرب، ماست کم چرب و لوبیا را در فاصله بین افطار تا سحر استفاده کنید تا بدن‌تان دچار کمبود آب نشود و عضله‌سوزی نداشته باشید. یادتان باشد افطاری را آرام آرام میل کنید، با عجله خوردن در وعده افطار ممکن است در فرایند گوارش شما مشکل ایجاد کند.



گفت و گو

راهکارهای جالب یک معلم گیلانی برای توسعه کتابخانه‌های شهر

زندگی دوباره کاغذ باطله‌ها

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



افرادی هستند که باور دارند اگر برای بهتر کردن دنیا کار بزرگی از دست‌مان برنمی‌آید، دست‌کم می‌توانیم آن‌طور که فکر می‌کنیم درست‌تر است، زندگی کنیم. «صفورا غله‌زاری»، معلم بازنشسته گیلانی یکی از این افراد است که تغییر را از خودش شروع

❖ کاغذ باطله‌هایی که کتابخانه‌شدند

غله‌زاری از ارتباطش با مدارس و معلم‌ها استفاده کرد و از همه خواست کاغذهای باطله‌شان را دور نریزند. به کمک یکی از مدارس، جایی را برای انبار کردن کاغذها جور کرد تا با فروش‌شان اهداف بزرگش را محقق کند؛ نجات زمین با بازیافت کاغذهای باطله و کمک به فرهنگ با ساختن کتابخانه. از او درباره اتفاق‌های خوبی که در نتیجه تلاش‌هایش رخ داده است؛ می‌پرسم که می‌گوید: «تا الان

موفق شدیم شش کتابخانه کوچک در اماکن عمومی بسازیم

و ۱۰۰ جلد کتاب هم برای زندان شهر تهیه کنیم. همچنین با

مشورت دوستان قرار است یک کتابخانه متمرکز درست کنیم

و خرید کتاب‌ها از این پس با هدف گیلان‌شناسی باشد. الان به

کمک دوستان محیط‌زیستی‌مان در حال آموزش تفکیک زباله

از مبدأ ۱۰ مدرسه هستیم که اگر نتیجه کار رضایت‌بخش

باشد با مدرسه‌های بیشتری ادامه خواهیم داد. فعالیت‌های

عملی‌مان در خصوص پسماند بیشتر روی بازیابی مواد متمرکز

است؛ یعنی با استفاده از لباس فرم دانش‌آموزانی که به کلاس

بالا تر رفته‌اند و دیگر لباس‌های‌شان را لازم ندارند، چیزهایی

مثل ساک پارچه‌ای می‌سازیم؛ با بطری و کارتن وسایلی

کاربردی از جمله پاف کنار میل در دست می‌کنیم و این‌طور ی

پسماندها را قبل از بازیافت دوباره استفاده می‌کنیم.»

❖ فضای مجازی پل ارتباطی معلم و شاگرد

حرف و رفتار معلم‌ها معمولاً برای ما خیلی مهم است و تأثیرشان روی ماردخور ندارد. از خانم غله‌زاری می‌پرسم، در این کار تازه شاگردهای قدیمی‌اش چقدر با او همکاری می‌کنند. می‌گوید: «به نظر خودم معلم خیلی محبوبی نبودم؛ نه آن قدر با دانش‌آموزهایم صمیمی بودم که با هم دوست شده باشیم و نه

پیشنهاد

از ذهنت خارج شو!

رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان



نویسندگان: جوزف سیاروچی، لوئیز هی، آن بیلی

مترجم‌ها: دکتر علی صاحبی، مهدی اسکندری

ناشر: سایه سخن

قیمت: ۳۴ هزار تومان

من این هفته می‌خواهم شما را با کتاب خیلی خوبی آشنا کنم که خودم مدت‌هاست می‌شناسمش و از آن چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام؛ «از ذهنت خارج شو» زندگی کن». پشت جلد کتاب آمده است: «یک راهنمای بی‌نظیر برای زندگی نوجوانان است. این کتاب با هدف هدایت و مربی‌گری هیجانی نوجوانان و برای کمک به آن‌ها در مدیریت ذهن و احساسات‌شان تدوین شده است و نوجوانان را گام به گام به دغدغه‌های تاریک ذهن می‌برد و با نور افکندن بر تمام زوایای قدرتمند آن، راه کنار آمدن با آن‌ها را آموزش می‌دهد». من هم با این توضیحات موافقم پس به جای توضیح بیشتر، بخش‌هایی از کتاب را برای‌تان می‌آورم تا بهتر بدانید «از ذهنت خارج شو» درباره چه چیزهایی با شما حرف خواهد زد. امیدوارم با مطالعه و به کار بستن تمرین‌های این کتاب، بتوانید زندگی‌تان را به چالش برانگیز، معنادار و غنی‌تری را تجربه کنید.

برش‌هایی از کتاب:

سفری به دنیای ذهن (صفحه ۸۹)

قرار است به درون ذهن‌تان سفر کنید. به شما کمک می‌کنیم ذهن خود را تماشا کنید. در این مسیر قابلیت‌های شگفت‌انگیز و دام‌های زیرکانه را خواهید شناخت. این مسیر به شما نشان می‌دهد که افکار‌تان در دست همانند احساس‌تان، می‌تواند شمارا گمراه کند. به مشاهده افکار می‌پردازیم. سپس کمک می‌کنیم مشاهدات خود را به عملکردی موثر، بر پایه تصمیم‌گیری و انجام دادن مهارت‌ها پیوند دهیم.

آینده خود را بنویسید (صفحه ۱۶۵)

وقت آن است که تصویرسازی بیشتری انجام دهید. در این تمرین به پنج سال آینده سفر می‌کنید و درباره آن چه در این پنج سال برای‌تان رخ داده است، داستان کوتاهی می‌نویسید. سعی کنید تمام خلافت و مهارت فکری خود را آزاد کنید و داستانی زیبا بنویسید. تاریخ نشان داده است که افراد بزرگ قبل از پرداختن به کارهای بزرگ‌شان، درباره آن فکر و تصویرسازی کرده‌اند.



سلام!

درسته که گاهی متأسفانه آرزو کردیم مانشین‌تون پنجر بشه یا لوله خونه‌تون بترکه که گاهی نیابین و امتحان نگیرین، با عرض بوزش درسته که گاهی خودمون رو به مریضی زدیم و قصه‌های غم‌انگیز سرهم کردیم و گول‌تون زدیم، درسته که دو روز پیش روز معلم بوده ولی دل‌مون خواست بگیم ما جوانه‌ای‌ها و رفقا مون خیلی دوست‌تون داریم و بهتون مدیونیم معلم‌های عزیز!

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹

شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



یک عکاس استرالیایی، این شانس نادر را پیدا کرده که تنها سفره‌ماهی صورتی جهان را ببیند. حالا ما هم شانس دیدنش را داریم.

منبع: fubiz

اینفوگرافی

چه رفتارهایی تجاوز به حریم خصوصی است و واکنش درست به آن‌ها چیست؟



کلاس زبان

