

روزه‌داری و امتحان

در این روزهای ماه مبارک که هم‌زمان شده با امتحان‌ها، باید حسابی هواستون به برنامه غذایی تون باشه تا هم به جسمتون آسیب و فشار وارد نشه و هم انرژی و توان کافی برای درس خوندن داشته‌باشین. مهم‌ترین نکته اینه که به هیچ وجه وعده سحری رو نیپوچونید! افت قند خون و بی‌حوصلگی و خستگی فقط بخشی از آسیب‌هایی است که روزه بی‌سحری، به همراه داره. چیز دیگه‌ای که حتما باید یادتون باشه، تفاوت بین قندهای ساده و مرکب. قندهای ساده مثل شکر و نوشابه و شکلات، قند خون رو به سرعت بالا می‌بره اما به همون سرعت هم قند خون بعد از خوردن اون‌ها کاهش پیدا می‌کنه. درحالی‌که مواد مغذی قندهای پیچیده (کربوهیدرات‌ها) تا هشت ساعت در بدن باقی می‌مونه. حالا این کربوهیدرات‌های پیچیده رو کجا پیدا کنیم؟ تو نون و غلات و سبزی‌مینی و میوه و سبزیجات و جو و انواع حبوبات، رژیم مناسب در ماه مبارک، به‌سری نیایدها هم داره که بعضی‌هامون خیلی جدی نمی‌گیریم؛ مثل نوشیدن آب بالا فاصله یا وسط غذا خوردن. این کار باعث رفیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم غذا میشه، راستی برخلاف تصور، مصرف زیاد چای به دلیل دفع مقدار زیادی آب از طریق ادرار موجب کاهش آب بدن در طول روز میشه.



نوجوان‌های عزیز سلام!

جوانه، سالروز وفات حضرت خدیجه (س)، همسر پیامبر (ص) رو به دوستانش تسلیت می‌گه. امیدواریم تو این روزهای گرم کشور، امتحان‌ها زبادی خسته‌تو نکرده باشن. نظرتون چیه اتفاق‌های خوب این روزها رو با هم مرور کنیم تا انرژی و حوصله‌مون برگرده سر جاش؟ اولیش شروع شدن دوباره «خندوانه» است که یه‌تنه می‌تونه حسابی حال‌مون رو جابجاره. دومیش نزدیک شدن جام جهانیه که از الان روز شمارش آغاز شده و هیچ‌انش کم‌کم باره بالا می‌گیره؛ همین‌الان هم یک‌سری حواشی مثل خط خوردن اسم، بعضی از بازیکن‌ها، حرف زدن درباره تیم ملی رو به سرگرمی مهم خیلی‌ها تبدیل کرده. شما به تازگی چه خبر جالبی شنیدین یا منتظر چه اتفاقی خوبی هستین که بپتون انگیزه و انرژی میدے؟ با صفحه خودتون در ارتباط باشید:
شماره پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۹۹۹
از تباطا با صفحه جوانه در پیام‌رسان! آیتا: ۰۹۰۱۸۳۷۴۱۸۴
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۲۳۴۰۰۰

دیدن دوره «ابوعلی سینا» و افتخار شاگردی ایشان هم یکی از فانتزی‌های ذهنی‌ام است.»

جلوی آغازگران جنگ را می‌گرفتیم

«کیارش» برعکس «ابوالفضل» عاشق گذشته است و بیشتر کتاب‌هایی هم که می‌خواند، تاریخی است. او می‌گوید: «اگر به انتخاب من بود دوست داشتم همه دوره‌های تاریخی را بگردم و جست‌وجو کنم اما اگر محدودیت داشته باشم، ترجیحم دوره «مادها» است چون از جنگ و خونریزی خوشم نمی‌آید و من شنیدم آن‌ها اولین قومی هستند که با طمع برای داشتن زمین‌های بیشتر، آغازگر حمله و جنگ در تاریخ بوده اند! احتمالاً در لباس مشاور با سران و روسای قبایل‌شان مذاکره می‌کردم و توضیح می‌دادم که با جنگ چه مسائلی را در جامعه به وجود می‌آورند و سرنوشته انسان‌ها چطور خواهدشد. غیر از سفر در دوره های مختلف تاریخ، دوست داشتم به چند سال قبل بر می‌گشتم و کمتر سراغ تیلت، گوشی و بازی‌های رایانه ای می‌رفتم تا شاید مثل الان چشم‌هایم ضعیف نمی‌شد. علاوه بر این دوست دارم به زمان‌های خیلی قدیم بروم و یکی از حکیمانی را که اهل مطالعه بوده و من به عنوان الگو انتخابش کردم از نزدیک ببینم.

دایناسورشناس خوبی می‌شدم

«حمیدرضا» هم شبیه ابوالفضل است و نگاهش بیشتر رویه جلو است تا به سمت گذشته و می‌گوید: «بیشتر کنجکاوی من برای آینده است و اتفاق‌هایی که در آینده رخ خواهد داد چون حس می‌کنم روزهای متفاوت و عجیب و غریبی در انتظارمان است ولی اگر قرار به سفر در گذشته باشد دوره دایناسورها همچنان انگیزه‌ترین دوره تاریخی برای من است. به دایناسورها علاقه دارم و زندگی‌شان همان‌طور که برای دانشمندان سوال است برای من هم پر از رمز و راز است. کلی درباره‌شان تحقیق و مطالعه کرده‌ام اما هنوز خیلی چیزها درباره آن‌ها وجود دارد که نمی‌دانیم، شاید اگر به آن زمان سفر می‌کردم و بخت هم با من یار بود و زنده می‌ماندم به تحقیق درباره دایناسورها می‌پرداختم و علت انقراض‌شان را کشف می‌کردم. درباره ناپود شدن دایناسورها هر کسی چیزی گفته و دلیل اصلی آن هنوز مشخص نیست، برایم هیجان‌انگیز است که خودم علت اصلی انقراض را کشف کنم و اگر در توانم باشد، جلویش را هم بگیرم! آن وقت می‌توانستم دایناسورشناس خوبی شوم. البته دوست دارم به کلاس سوم هم برگردم و از معلم‌های طفلی‌ام حال‌لیت بطلبم، خیلی اذیت‌شان کردم. دوران اوج «پله» فوتبالیست معروف برزیلی هم برایم جذابیت دارد، این‌که در کنار او آموزش فوتبال ببینم از فانتزی‌های ذهنی من است.»

احتمالاً خیلی‌ها هستند که دلشان می‌خواهد از سر کنجکاوی به سال‌های خیلی دورتر یا همین چند سال اخیر برگردند یا با دخالت در گذشته، اتفاقی جدید و متفاوت در آینده رقم بزنند

مهرنگار

اگر می‌توانستید به گذشته سفر کنید، چه زمانی را انتخاب می‌کردید؟

گزارش یک سفر جادویی

مهین ساعدی | خبرنگار

افسوس خوردن برای برگشتن به گذشته به امید تغییر دادن بعضی از اتفاقات زندگی، بیشتر مخصوص بزرگ‌ترهاست و کمتر نوجوانی را می‌بینیم که دلش بخواهد به سال‌های قبل برگردد و بخواهد چیزی را در زندگی شخصی‌اش نجات دهد! اما احتمالاً خیلی‌ها هستند که دلشان می‌خواهد از سر کنجکاوی به سال‌های 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 خیالاتان گاهی سوار ماشین حسینی «۱۵ ساله را از دست ندهید.

را به هر دوره ای ترجیح می‌دادم؛ در این دوره بود که

ایران بخش‌های مهمی را از دست داد. چون خیلی کشورمان را دوست دارم، به این دوره می‌رفتم تا به هر

با «چنگیزخان» شوخی نکن!

برای «ابوالفضل» آینده از گذشته جذاب‌تر است، او می‌گوید: «اگر مجبور بودم به گذشته بروم، دوره مغول‌ها

معرفی کتاب

تو با آدم‌هایی که شبیهت نیستند، چطوری رفتار می‌کنی؟ بلدی تفاوت‌های دیگران را ببذیری و رابطه خوبی با آن‌ها برقرار کنی؟ رمان «ما یک نفر» غیر از این‌که با داستان جالبش سرگرم‌مان می‌کند، بهمان‌ت‌نگر می‌زند تا ارتباط برقرار کردن با آدم‌های متفاوت را یاد بگیریم. قصه این کتاب درباره دو خواهر دوقلوی

به هم چسبیده به اسم‌های «گریس» و «تی‌پی» است. این دو خواهر، تمام سال‌هایی را که هم‌سن‌وسال‌هایشان به مدرسه می‌روند، در خانه مانده‌اند و معلم سرخانه داشته‌اند. چرا؟ چون هیچ‌کس دوست ندارد بقیه «هیولا» و «عجیب‌الخلقه» صدایش کنند. اما آن‌ها وقتی پدرشان بیکار می‌شود و از

پس هزینه‌های معلم خصوصی برنمی‌آید، مجبور می‌شوند از خانه بیرون بروند و توی مدرسه ثبت نام کنند. اتفاقی که ممکن است آدم‌هایی شبیه گریس و تی‌پی را حسابی به دردسر بیندازد. فکر می‌کنی بیرون از خانه، چه چیزی در انتظار این دو خواهر باشد؟ «ما یک نفر» را «سارا کروسان» نوشته و به‌خاطرش «مدال

کارنگی» -مدالی که هر سال از سوی انجمن کتابخانه بریتانیا به برسته‌ترین اثر در حوزه ادبیات کودک و نوجوان تعلق می‌گیرد- و «جایزه ادبیات نوجوان انگلستان» را از آن خود کرده‌است. این رمان را «کیوان عیسی‌د اشتیانی» ترجمه و نشر «پیداایش» منتشر کرده‌است.



#حال‌خوب

سامین ۱۲ ساله می‌گه: «حال خوب برای من یعنی در کنار خانواده بودن. بازی با رایانه رو هم خیلی دوست دارم و وقتی که ناراحتم، با قدم زدن، بهتر میشم.»

عکس: سیمین دهقان‌نیا

دریچه

چرا بدن انسان رساناست؟



رسانایی بدن به معنای انتقال جریان الکتریسته است. بار الکتریکی به‌وسیله حامل‌های گوناگونی مثل الکترون‌های آزاد فلزات و یون‌های موجود در محلول‌های الکترولیت منتقل می‌شود. بخش زیادی از بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و آب سرشار از انواع یون‌هاست. مثلاً یون‌های سدیم و لیتیم در خون باعث می‌شود اعصاب و ماهیچه‌های بدن کارایی بیشتری داشته‌باشد. بنابراین وجود یون‌ها بدن ما را به الکترولیت رقیقی تبدیل می‌کند و رسانایی بدن ناشی از حمل بار الکتریکی به‌وسیله همین یون‌هاست. جالب است بدانید اتصال بدن به جریان برق همان‌قدر که خطرناک است برای بدن مفید است. گاهی اوقات تحریک الکتریکی فواید زیادی برای بدن انسان دارد. مثلاً تحریک مغز با شوک الکتریکی قابلیت یادگیری و حافظه افراد را تقویت می‌کند. جریان الکتریکی باعث انقباض عضلات می‌شود و می‌تواند برای تقویت عضلات بدن مفید باشد. البته این حرف‌ها به این معنا نیست که همین حالا انگشتان‌تان را در پریز برق فرو کنید! چون اگر جریان الکتریسته ولتاژ بالایی داشته باشد باعث مرگ می‌شود.

منبع: دانستنی‌ها، سایت انزل‌وب

توصیه‌های پند انگشتی

حفظ متنی طولانی در زمان کم



اگر می‌خواهید در مدت زمان کوتاهی متن طولانی را حفظ کنید، به راه‌حل‌هایی که ارائه می‌دهیم توجه کنید. قبل از حفظ کردن متن مد نظر، آن را دو سه بار از اول تا آخر بخوانید. انجام این کار زیاد طول نمی‌کشد و به شما کمک می‌کند که با الگو و جریان متنی که قرار است حفظ کنید، آشنا شوید. متن بلند را به چند بخش کوچک‌تر تقسیم کنید. قسمت‌های کوچک را شماره‌گذاری کنید تا بتوانید به‌ترتیب آن‌ها را به یاد بیاورید. یکی از راه‌های حفظ کردن مطلب، با صدای بلندخواندن است؛ باین روش اطلاعات را از دو مسیر چشم و گوش به خاطر می‌سپارید. همین‌طور که پیش می‌روید و قسمت به قسمت متن را حفظ می‌کنید، قسمت‌های قبلی را هم حتما مرور کنید.



گالری

قائم‌باشک‌بازی در دنیای حیوانات



جغد شاخ‌دار درخت‌طور!



آفتاب‌پرست، استاد استتار



حشره یا برگ‌درخت؟



مارمولک را پیدا کنید



زندگی‌سلام
شنبه
۰۵ خرداد ۱۳۹۷
شماره ۱۰۵۱

جوانه (شنبه‌ها بخوانید)