



عکس صادق داغ

پوریا ۱۶ ساله میگه: «حال خوب یعنی این که یک تکیه گاه داشته باشی. تکیه گاهی مثل یک دوست صمیمی که توی هر شرایطی بتونی بهش تکیه کنی؛ باهاش درد دل و مشورت کنی و خلاصه بشه روی کمکش حساب کرد.»

به همه!
و یک سلام ویژه به کسانی که این روزها تولدشونه. تولد گرمتون مبارک دوستان خوب جوانه! همه تون خوب می دونین که روزها و هفته ها و ماه ها به خودی خود خوب یا بد نیستن؛ اتفاق هایی که پیش میاد و کارهایی که انجام میدیم، به روزها معنی میده. برای همین هم هست که روز و ماه تولد آدم ها برای خودشون و دوستان و خانواده شون، مهمه و گرنه تیر و مر داد و بهمن و اسفند، چه فرقی با هم دارن؟
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۹
ارتباط با صفحه جوانه
در تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
تلفن تحریریه ۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



امیدوار بودن چه شکلیه؟

حتما یادونه که هفته های پیش درباره سرمایه روانی باهم صحبت و سه عنصر «تاب آوری»، «خوش بینی» و «خود کار آمدی» رو تمرین کردیم. حال توبت چهارمین و آخرین عنصر، یعنی «امیدواری»، توروان شناسی نظریه ای هست به اسم «نظریه امید» که میگه امیدواری، سه عنصر داره؛ اهداف، مسیرها و مأموریت ها. یعنی آدم های امیدوار، همین طوری الکی به موفق شدن و رسیدن به اهداف و ایجاد تغییر، امید نمی بدن بلکه طبق به تئوری دقیق این کار رومی کنن. امیدوارها، بعد از مشخص کردن اهدافشون، مسیرهای زیادی رو برای رسیدن به اون هادر نظر می گیرن؛ حتی اگه لازم باشه مسیر تازه ایجاد می کنن. امیدوارها، نه اون قدر بدبین هستن که انگیزه حرکت نداشته باشن و نه اون قدر خوش بین که چشمشون رو روی موانع ببندن؛ اون ها همون اول کار همه موانع درونی و بیرونی رو پیش بینی می کنن. امیدوارها در تعیین هدف هم خیلی حساس اند؛ یعنی می دونن هدف ها رو باید دقیق، قابل اندازه گیری و با تاریخ مشخص، تعیین کنن. آدم های امیدوار، وقتی از هدف های مدنظر و راه های رسیدن به اون ها مطمئن شدن، از انمی نشینن بلکه تازه کارشون شروع میشه؛ اون ها خودشون رو به انجام دادن مأموریت های ممکن و غیر ممکن، ملزم می کنن؛ از چالش ها استقبال می کنن و هیچ چیزی در این راه حریفشون نمیشه.

گفتوگو با نوجوان مخترعی که در مسابقات دانشمندان جوان مالزی خوش درخشیده است

تلاش برای ساختن دنیایی بهتر!

گفت و گو

حدود یک هفته پیش خبر خوشحال کننده ای به دست ما رسید: «آیدا» هنجپان، دختر نوجوان خراسانی، مقام سوم مسابقات کشور مالزی را کسب کرد. آیدا یک نوجوان ۱۶ ساله اهل تربت حیدریه است و به اعتقاد دوستانش، یک بچه مثبت تمام عیار! چون روزی نیست که مشغول تحقیقات علمی و شرکت در مسابقات مختلف نباشد. مهم ترین چیز در زندگی آیدا، اختراع و پژوهش و کشف چیزهای تازه است. با دوست خلاق و مخترع این هفته جوانه، آشنا شویم.

طرحی از یک اختراع

از آیدا می خواهیم درباره مسابقات «IYSIE» توضیح دهد. او می گوید: «IYSIE یا مسابقات دانشمندان جوان مالزی، هر سال به میزبانی یک کشور برگزار می شود. شرکت کننده ها در زمینه های مختلف مانند فیزیک، شیمی، رایانه و... در این مسابقات حاضر



عکس صادق داغ

آثار شما

می شوند و هر کدام شان، طرحی از یک اختراع ارائه می دهند. در صورتی که طرح اختراع مال خودشان باشد و نظر داوران بین المللی را جلب کند، برنده خواهند شد. مثلا من طرحی از یک دستگاه تصفیه آب ارائه کردم. دستگاه «نانو فیلتر میکرو سیال» که می تواند میکروب هایی در اندازه نانو را از بین ببرد. از میان کشورهای در حال توسعه، افغانستان بیشتر از همه به این دستگاه نیاز دارد، چون آب مصرفی این کشور آلوده است و اختراع من می تواند تمام آلودگی های آب را بر طرف کند. این طرح مقام سوم مسابقات را کسب کرد البته من هنوز آن را نساختم و فقط طرحش را ارائه کردم اما به دنبال فرصتی می گردم تا اختراعم را بسازم. ساخت دستگاه تصفیه آب، امکانات زیادی می خواهد و من هم دارم تمام تلاشم را می کنم.»

بی نهایت موفق باش!

آیدا درباره سابقه های علمی اش، می گوید: «من قبلا در مسابقات دیگری شرکت کردم و کلی مدال دارم. مثلا در مسابقات خوارزمی، استارت آب های برگزیده و شیمی دانان نوجوان مقام دارم و برای این که یک مدال بین المللی بگیرم و خودم را ثابت کنم به مالزی رفتم، در مسابقات مالزی به جز یک مدال و لوح تقدیر جایزه دیگری نگرفتم؛ پس این که به مالزی رفتم به خاطر جایزه نبود. من اهل تحقیق و از موقعی که در مسابقات خوارزمی شرکت کردم دنبال این بودم که به کمک مسائل علمی به آدم ها کمک کنم.

بچه مثبت کی بودی تو؟

آیدا درباره خودش می گوید: «همان طور که گفتم، من اهل تحقیق و به همین دلیل،

حالا که توانستم طرحی آماده کنم و از داوران خارجی هم نمره قبولی بگیرم، خوشحالم. چون نتیجه هفت ماه تحقیق و مطالعه را دیدم. فکر می کنم همین که آدمی نتیجه تلاشش را ببیند شیرین ترین لحظه زندگی اش است. البته من معتقدم آدم موفقیتی نیستم چون موفقیت بی نهایت و تمام نشدنی است؛ یعنی آدم هر چه تلاش کند و به چیزهایی که می خواهد برسد، باز هم نمی تواند بگوید کار من تمام شده است و دیگر آدم موفقیتی شده ام.»

من اهل تحقیق و از موقعی که در مسابقات خوارزمی شرکت کردم دنبال این بودم که به کمک مسائل علمی به آدم ها کمک کنم. حالا که توانستم طرحی آماده کنم و از داوران خارجی هم نمره قبولی بگیرم، خوشحالم. چون نتیجه هفت ماه تحقیق و مطالعه را دیدم

در بچه

چرا بعد از خوردن بستنی تشنه می شویم؟



در این روزهای گرم، خوردن بستنی خیلی می چسبد. حتما شما هم بعد از این که بستنی می خورید، احساس تشنگی می کنید اما می دانید علتش چیست؟ دلیل چنین واکنشی بالا رفتن شدید قند خون است. وقتی مواد قندی وارد بدن می شود، سلول ها آب خود را از دست می دهند تا مواد قندی را جذب کنند و بعد هم به مغز پیام می فرستند که با کمبود آب مواجه شده اند. این اتفاقات با سرعت زیادی رخ می دهد و شما هم بلافاصله احساس تشنگی می کنید. یادتان باشد برای رفع احساس تشنگی، آب میوه و نوشیدنی های شیرین اصلا انتخاب های خوبی نیستند؛ چون هم تشنه تران می کنند و هم وزن تان بالا می رود. منبع: سلامت نیوز

توصیه های پند انگشتی

چه کار کنیم که بوی عرق ندهیم؟

هوا آن قدر گرم شده که اگر مرتب دوش نگیریم، بوی عرق بدجوری آبرویمان را می برد. جالب است بدانید که بعضی مواد غذایی شامل ادویه و چاشنی هایی که بوی شدیدی دارند، بدن ما را بدبو تر می کنند چون تا چندین ساعت در منافذ پوستی باقی می ماند و بوی نامطبوعی به عرق بدن می دهند؛ پیاز، سیر، ماهی، کلم، قهوه و ادویه کاری، موادی هستند که چنین تاثیری دارند. بنابراین، اگر بوی عرق تان اطرافیان تان را آزار می دهد، باید تغییری در رژیم غذایی تان به وجود آورید. اگر رژیم غذایی مناسبی دارید اما باز هم بوی عرق تان اذیت کننده است، چند قطره عصاره نعناع روی زبان تان بریزید.



منبع: سلام نیوز



آن وقت، زمان تفریح است؛ مگس در هر ضربه ای که به طریش می آید، اصلا نمی ترسد و فقط خودش را گرم می کند. بعد هم که فرد بی تجربه از ضربه زدن خسته می شود، مگس پیش خودش فکر می کند قهرمان مسابقات المپیک در رشته جنگ با مگس کش شده است و به خودش افتخار می کند.

می کنند، خودشان خواب خوشی دارند. نخیر، این بیچاره ها هر لحظه کابوس مگس کش می بینند. البته برای مگس ها مهم است که مگس کش دست چه کسی باشد؛ آن ها می دانند که اگر دست یک فرد باتجربه باشد، در همان ضربه اول به دو قسمت مساوی تقسیم خواهند شد و لی اگر مگس کش، دست یک تازه کار بيفتد،



قهرمان رشته جنگ با مگس کش!

نویسنده: سجاد سرچاهی، ۱۴ ساله

مگس را همه می شناسند؛ نوعی حشره موذی که تخصصش در آوردن حرص آدم هاست، مخصوصا موقع خواب! مگس هر جا که دلش بخواهد پرواز می کند، باند فروش اما سر و صورت ماست. هر طور فکر می کنم، نمی فهمم توی تاریکی اتاق، بین آن همه وسایل چطور سر و صورت ما را پیدا می کند و همیشه دقیقا

کمیک

ایده و اجرا
میر جانیان، مرادی

توصیه هایی برای این که تابستان خود را چگونه بگذرانید...



فقط مراقب باشید به فاطر تفریح و بازی گرما زده نشید...



فلاصه هر طوری شده (روزهای باقی مانده رو مسابای بگردید و لذت ببرید...)



اگه می فواید تو فونه بمونید، در انتظاب (زمان تفریح کردن دقت کنید)



اگه می فواید مهارت فوق برنامه یادگیرید، در انتظاب (کلاس دقت کنید)

