

چرا به خواب نیاز داریم؟

همون قدر که خوابیدن برای خیلی‌ها جذابه، به‌عده عاشق خوابیدن‌اند. شب‌های امتحان: «هیچی درس نخوندم. باید بیدار بمونم». شب‌های تابستون: «می‌خوام از شب‌های بیکاریم لذت ببرم» و به این ترتیب، گروهی از نوجوان‌ها کلاً نمی‌خوابند. اگه جزو ن خواب‌ها هستی، باید اعتراف کنی که حق با توه؛ شب بیداری واقعا کیف میده اما بد نیست واقعیت‌هایی رو درباره کار کرد و فایده خوابیدن بدونی. مغز در تمام طول شب فعاله؛ مخصوصاً در مرحله عمیق (REM) درست مثل زمان بیداری عمل می‌کنه و در کنار کارهای زیادش، زباله‌ها رو هم بیرون می‌ذاره! مغز از تعداد زیادی سلول ساخته شده که مرتب از غذا استفاده و مواد اضافه رو دفع می‌کنن. وقتی می‌خوابیم، مغز مجرای خودش رو بازسازی می‌کنه، مواد دفعی سلولی رو می‌گیره و سلول‌ها رو به حالت عادی برمی‌گردونه. اگه تو درس خوندن، حل مسئله و کارهای دیگه دچار مشکل میشی، یکی از دلایلیش می‌تونه این باشه که مغزت فرصت نکرده مواد دفعی رو خارج کنه. غیر از این، ما داریم در حال رشد کردن هستیم؛ بدن در مرحله «NREM» میزبان انواع مختلفی از هورمون‌های رشد که رشد قد، ساخت عضله و ترمیم زخم‌ها رو ممکن می‌کنه. کمبود خواب، این فرایندهای طبیعی رو مختل می‌کنه.



الیه توانا | روزنامه نگار

دوره‌می

گزارش این هفته‌مان، کمی متفاوت است؛ ترکیبی است از «گفت‌وگو»هایی که با نوجوان‌های موفق ترتیب می‌دهیم و «دوره‌می»هایی که درباره موضوعات مختلف باهم گپ می‌زنیم. «نگین خلیطی» و «مژده باقری» ۱۷ساله، فیزیک دانان جوانی هستند که هم تجربه‌شان از حضور در مسابقات جهانی فیزیک جالب است و هم درباره کار تیمی و کاربرد فیزیک در زندگی حرف‌هایی شنیدنی دارند.

مسابقه فیزیک دانان جوان،

دست‌وپنجه نرم کردن با چراها

دوروبر ما پر است از اتفاقات روزمره‌ای که دلیل‌شان را نمی‌دانیم ولی به آن‌ها فکر هم نمی‌کنیم. مثل صدایی که از یک لیوان خالی موقع پر آب شدن می‌شنویم. نگین با این مقدمه، درباره مسابقه لیگ فیزیک‌دانان اتریش که در آن دوم جهان شده‌اند، توضیح می‌دهد: «مسابقه فیزیک‌دانان جوان، شرکت‌کننده‌ها را تشویق می‌کند تا درباره پدیده‌های عادی ظاهراً ساده فکر کنند؛ مثل صدایی که آب موقع پر کردن یک لیوان تولید می‌کند. ما باید این پدیده‌ها را از لحاظ تئوری و آزمایشی بررسی کنیم. مثلاً ممکن است به این نتیجه برسیم که صدای آب، به جنس لیوان، قطرش و دمای آب بستگی دارد». مژده ادامه می‌دهد: «پارامترهای موثر در رخ دادن پدیده‌ها را در قالب یک فایل پاورپوینت ارائه می‌کنیم. بعد باید به سوالات داورها پاسخ بدهیم؛ چرا فکر می‌کنی دما در صدای آب موثر است؟ بر چه اساسی می‌گویی راهی که رفت‌ای، درست است؟ چرا موضوع را به این شیوه تحلیل کردی؟»

فیزیک خواندن،

راهی برای فهمیدن جهان

نگین و مژده معتقدند فیزیک نگاهشان را به جهان تغییر داده‌است؛ خب این حرفی نیست که یک بیزار از فیزیک، به‌راحتی بپذیرد. بچه‌ها دلایل‌شان را توضیح می‌دهند. مژده می‌گوید: «چیزی که فیزیک به ما یاد می‌دهد، همان جمله ساده‌ای است که می‌گوید هر چیزی حکمتی دارد. پس هر اتفاقی، دلایلی دارد که همیشه دیده نمی‌شود. هیچ چیز

آثار شما

طلوع نگاه

پرنیان پاکروان، ۱۷ساله | شاعر

در چشم‌هایت، قلبم را می‌بینم
که دیوانه‌وار می‌تپد
بگذار حقیقت را بگویم

چشمانت پنجره‌ای با شیشه‌های شفاف است که هیچ‌پرده‌ای جلودارش نیست
و من با هر طلوعش جان می‌دهم

شما هم اگر دست به قلم هستید، عکاسی یا خوش نویسی بلدید
آثارتان را برای ما بفرستید تا با اسم و عکس خودتان چاپ کنیم.

کمیک

همه در هر فرصتی والیبال بازی می‌کنند



موسوی و معروف همچنان هستند



مجریان از تکیه کلام‌های همیشگی دست برنمی‌دارند



پدر و مادرها، بچه‌والیبالیست دوست دارند



یک خبر مهم!

سلام! شنبه، بیست و پنجم
خرداد روز ملی گل و گیاهه. این روزها،
گل‌دون نگه داشتن هم مثل خیلی کارهای دیگه از مد
پیروی می‌کنه. به این کار، هیچ ایرادی نمیشه گرفت البته تا وقتی
گل‌ها و گیاه‌ها قربانی مد تازه نشن؛ چطوری؟ لازمه درباره گیاه‌های مختلف
اطلاعات کافی داشته باشیم تا اون‌هایی رو که مناسب اقلیم محل زندگی ما و خونه‌مون
نیستند، به‌صرف قشنگی نگه نداریم و دربرابرشون مسئولیت‌پذیر باشیم. راستی!
جوانه هفته دیگه به غافلگیری براتون داره. پنج شنبه بعدی ما رو
فراموش نکنین که خبرهای خوبی در راهه.
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۳۰۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۲۳۴۰۰۰

#حال_خوب

علیرضا ۱۳ ساله
میگه: «حال
خوب یعنی
تحقق آرزوها.
من البته معتقدم
صرفاً رسیدن
به چیزهایی که
دوست داریم
باعث حال خوب
نمیشه بلکه
تلاش‌مون برای
این‌رسیدن که
خوشحال‌مون
می‌کنه».



عکس: نسیم دهقانی

میثی پرونده

نیکوکاری یا مسئولیت‌پذیری؟



یک هفته دیگر، تابستان از راه می‌رسد و هرکس با روزهای بیکاری‌اش، کاری خواهد کرد. بعضی‌ها تلاقی همه کم‌خوابی‌های سال تحصیلی را درمی‌آورند و بعضی‌های دیگر همه تفریحات نکرده و مهمانی‌های نرفته را جبران می‌کنند. یک عده ته کلاس‌های فوق برنامه را درمی‌آورند و یک‌عده دیگر، رد انجمن‌های داوطلبانه را پیدا می‌کنند. مخاطب من در این یادداشت، همین گروه آخر است؛ نیکوکارها. پای کلمه نیکوکاری از کی به دایره واژگانی ما باز شد؟ قبل از آن، به هم کمک نمی‌کردیم یا کمک می‌کردیم ولی اسمش را نمی‌دانستیم یا کمک می‌کردیم ولی اسمش را نیکوکاری نمی‌گذاشتیم. حالا چه گیری دادم به اسم؟ اسم‌ها هستند که هدف، انگیزه و توقع ما را تعیین می‌کنند. برای متوجه شدن اهمیت اسم، بیااید بار معنایی نیکوکاری را با کلمه‌ای مثل احساس وظیفه مقایسه کنیم. من به‌عنوان خواهر بزرگ تر موظفم که در درس‌های خواهر کوچک‌ترم به او کمک کنم. چون این کار را وظیفه خودم می‌دانم، دربرابر آن هیچ توقعی از خواهرم و هیچ کس دیگری ندارم. انگیزه و هدفم، معطوف به خواسته‌های خودم نیست و فقط به این فکر می‌کنم که خواهرم، از پس درس‌هایش بر بیاید. حالا اگر اسم این کار را عوض کنیم، شرایط چه تغییری می‌کند؟ اگر کمک من به خواهرم خیرخواهی باشد، بعید است دیگر فقط به او فکر کنم؛ شاید دلم بخواهد او هم در عوض، لطفی در حق من بکند یا والدینم، پاداشی (مادی یا غیرمادی) مثل تشویق و تمجید) به من بدهند. برداشت اشتباه ما از نیکوکاری، عموماً کاری است مربوط به خود آدم تا طرف مقابل. نمی‌خواهم کار کسی را زیر سوال ببرم اما با حدس نزدیک به یقینی می‌توانم بگویم نیکوکاری با تعریف غلط، تقریباً همیشه با نفعی ثانویه برای فرد انجام‌دهنده همراه است. احساس خوبی که از لطف کردن به دیگران حاصل می‌شود، ریشه در نیاز ما به مفید بودن دارد. ما لازم داریم که وجودمان را با معنی احساس کنیم. پس به دیگرانی نیاز داریم که بتوانیم این احساس را به کمک آن‌ها برطرف کنیم. درواقع نیازمندان هستند که به ما کمک می‌کنند تا احساسات خوبی مثل مفید بودن را تجربه کنیم، تصویر زیبایی از خودمان بسازیم و تمجید دیگران را هم به‌دست بیاوریم. همه این منافع‌ها ممکن است برای همه خیرخواه‌ها به یک اندازه مهم نباشد ولی به هر حال، «خود» مطرح است. درنتیجه البته تفاوت چندانی پیش نمی‌آید، با هر انگیزه‌ای که به کسی کمک کنی به هر حال گرهی از کار او باز می‌شود ولی برای این که با خودمان صادق باشیم، بهتر است دنبال کلمه‌های دیگری غیر از نیکوکاری به معنای رایج که تهی از انجام وظیفه شده بگردیم. پس تکلیف کسانی که هیچ نشانی از «خود» در کارشان دیده نمی‌شود، چیست؟ در این صورت کارمان راحت‌تر است چون واژه‌اش قبلاً ساخته شده؛ مسئولیت‌پذیری. این افراد، دایره تعلق‌شان را از خانواده و گروه‌های دوستانه، بزرگ تر گرفته‌اند و به همان نسبت گستره کسانی که دربرابرشان احساس مسئولیت می‌کنند، وسیع‌تر است. آن‌ها به دلیل عضویت در جامعه انسانی که به مراتب از جامعه خونی و خویشی بزرگ تر است، خودشان را به انجام کارهایی موظف می‌دانند، بی‌آن که انگیزه شخصی داشته باشند.

و وارد دانشگاه و محل کار می‌شود. به‌نظر من ریشه‌اش در این است که شخصیت هم‌تیمی‌ها و وظایف خودمان را نمی‌شناسیم. خصوصیات فردی آدم‌ها با این توجیه که در گروه هستند، نادیده گرفته می‌شود و درنتیجه، برخورد و درگیری پیش می‌آید». نگین درباره این شکایات رایج هم سن و سال‌هایش می‌گوید: «من قبلاً از آن‌هایی بودم که دوست دارند همه کارها را تنهایی انجام دهند و به دیگران اعتماد نمی‌کنند اما حالا با توجه به تجربه بودن در گروه، می‌دانم که چندتا فکر حتماً از یکی بهتر است. دامنه کارهایی که می‌توانم انجام بدهم، گسترده‌تر شده‌است و یاد گرفته‌ام نظرات دیگران را بشنوم. کار تیمی برای من، رشد فردی داشته‌است. از طرفی، وقتی عضو خوبی برای تیمات باشی، گروهت هم پیشرفت می‌کند و منفعت‌اش، دوطرفه است. برای همین، به‌نظرم لازم است روحیه کار تیمی را از سن کم یاد بگیریم».



عکس: محمد پور



این روزها که جو والیبال همه را گرفته‌است

موسوی و معروف همچنان هستند



مجریان از تکیه کلام‌های همیشگی دست برنمی‌دارند



پدر و مادرها، بچه‌والیبالیست دوست دارند

