

چرا باید آب بنوشیم؟

حتماً بارها از بزرگ‌ترها شنیده‌اید که در طول روز باید به قدر کافی آب بنوشید. این سفارش در ماه رمضان، اهمیت خیلی بیشتری پیدا می‌کند چون تعداد دفعات نوشیدن کم می‌شود و لازم است حساسی حواس مان جمع باشد. نوشیدن آب باعث می‌شود مفصل‌های شما نرم‌تر حرکت کنند، کلیه‌های تان سالم‌تر باشند، سلول‌های عصبی تان حساس‌تر شوند و مسائل را بهتر به خاطر بیاورید، قلب تان درست و حساسی کار کند و کلی فایده دیگر. خلاصه که بدن شما به آب خیلی بیشتر از آن چه فکر می‌کنید نیاز دارد بنابراین سعی کنید در ماه رمضان آب بدن تان را حفظ کنید. چطور؟ ورزش کردن را به ساعت بعد از افطار موکول کنید چون تعریق باعث می‌شود آب از دست بدهید. فعالیت روزانه تان را محدود کنید و کمتر تحرک داشته باشید. در قدم بعدی سعی کنید در فاصله سحر تا افطار میزان آب کافی را برای بدن تان به صورت تدریجی مصرف کنید، نه این که هنگام سحر پشت سرهم آب بخورید. میزان آب لازم را بر ساعت‌های روزه نبودن تقسیم و آن را آرام آرام مصرف کنید تا برای معده تان مشکلی پیش نیاید. از میوه‌ها و سبزیجات آبدار مثل کاهو و هندوانه غافل نشوید و مصرف کافی‌تر را کاهش بدهید. این موضوع را فراموش نکنید که شما فقط هنگام تشنگی به آب نیاز ندارید بلکه نقش آب در بدن شما، همان طور که گفتیم بسیار پررنگ‌تر از رفع تشنگی است.



مسیبر

من خبرنگارم

آشنایی با فوت و فن‌های خبرنگاری

مهسا کسنوی | خبرنگار

هر هفته این جا، آدم‌ها از حرفه‌های شان می‌گویند و حرف‌های شان قرار است به ما کمک کند مسیر آینده مان را با آگاهی بیشتری انتخاب کنیم.

من کی‌ام؟

احسان سنگچولی هستم، متولد ۷۳ و خبرنگار باشگاه خبرنگاران صداوسیما ی خراسان رضوی. هفت سالی است که در این مشغول به این کارم. در مقطع کارشناسی مدیریت صنعتی خواندم و اکنون دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی بین الملل هستم.

چطور خبرنگار شدم؟

پدر من خبرنگار بودند و اسباب بازی‌های من در کودکی دور بین‌های ایشان بود. در حقیقت من با این شغل بزرگ شدم و هر روز آن را تجربه می‌کردم. یکی از تفریحاتم این بود که با پدرم همراه شوم و ببینم یک خبرنگار در طول شبانه روز چه می‌کند. کمی که بزرگ‌تر شدم برادرم هم شغل پدرم را انتخاب کرد و برای من انگیزه مضاعفی شد تا به سمت خبرنگاری بروم.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

اول از همه باید بگویم اگر واقعا عاشق این کار هستید، سراغش بروید. این شغل سختی‌های فراوانی دارد که فقط برای علاقه‌مندان قابل تحمل است. برای خبرنگار شدن، دوره تجربه و تحصیلات دانشگاهی در پیش دارید. من، کنار پدرم تجربه کسب کردم. شما می‌توانید



فاطمه قاسمی | مترجم

یک‌شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

رفقا سلام!

حالتون چطوره؟ خب از اون جایی که این روزها خبری از هیچ جشنواره و مسابقه‌ای نیست، «جوانه» هم خبری نداره براتون. خب چه کنیم؟ شما بهمون بگین چه خبر. چه کارهای جالب و مهمی کردین که دوست دارین دوست‌ها تون مطلع بشن؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
 شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
 تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

عضویت در باشگاه مغز

محدثه مشجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

مولفان: دکتر تارا ضایور - دکتر حامد اختیاری
 ناشر: انتشارات مهرسا

مغز انسان پیچیده‌ترین ماشین شناخته شده در جهان است که وقتی به ما اعطا می‌شود، هیچ دفترچه راهنمایی همراه آن در اختیار ما قرار نمی‌گیرد. حقیقت این است که ما انسان‌ها بسیاری از توانمندی‌های مغزی خود را نمی‌شناسیم یا اگر هم بشناسیم نمی‌دانیم چگونه از آن‌ها استفاده کنیم در دست مثل انسانی که نمی‌داند ماشینش دنده کمکی دارد و چطور باید از آن استفاده کند. حالا چرا کتاب با عنوان باشگاه مغز تالیف شده؟ همان‌طور که برای داشتن بدنی سالم باید ورزش کرد و تمرینات فیزیکی داشت، برای سلامت مغز و توانمند کردن آن هم باید تمرینات عملی و کاربردی انجام داد که در این کتاب با عنوان باشگاه مغز گردآوری شده است. آشنایی با مغز را باید از نقطه‌ای آغاز کرد و هدف باشگاه مغز، ایجاد این آشنایی در جریان کارهای عملی و تمرین‌های واقعی برای فعال کردن توانمندی‌های مغزی است. در این کتاب ۱۶ پله

در نظر گرفته شده و هر پله دارای چندین تمرین و نکته کاربردی و آموزشی است. با پشت سر گذاشتن ۱۶ پله این کتاب، مغز شما در هفت حیطه مهم مانند: حافظه، توجه، مهارت‌های بصری-فضایی، حل مسئله و منطق، مهارت‌های محاسباتی، بازشناسی چهره و احساسات و مهارت‌های کلامی توانمندتر از قبل می‌شود. سعی کنید تمرین‌های کتاب را به صورت مستمر انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید. برخی از کلینیک‌های روان‌شناسی هم دوره‌هایی با این عنوان برگزار می‌کنند که شرکت در آن‌ها همراه با انجام تمرینات کتاب خالی از لطف نیست.



بگو نگو

تکلیف امتحان و بستنی و در یخچال را روشن کنید!

شاید فکر کنید پیام‌های شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود. آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام هایتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.



زهرا فرینا | طنزپرداز

جوانه گشتمه!

تا این لحظه همه بیکار بودند به جز یخچال. این بیچاره تا می‌آمد یک دقیقه با خودش خلوت کند و چراغ‌هایش را خاموش کند و چرتی بزند، از خواب می‌پرد. چرا؟ چون شما حوصله تان سررفته و از سر بیکاری برای بار صدم سراغ محتویات یخچال را می‌گیرید. این ماه مبارک فرصتی شد برای استراحت یخچال‌های بیچاره. اجازه بدهید خودش را جمع و جور کند تا بتوانید بعد از عید فطر شکنجه‌های تان را از سر بگیرید.

جوانه افطاری چی بخوریم که قوت بگیریم؟

شما که همه چیز می‌خورید، اگر با آن همه چیز قوت نمی‌گیرید و دنبال چیز جدیدی هستید، مشکل از قوت‌دان تان است و گرنه گذشتگان ما بایک خرما روزه می‌گرفتند. (یعنی با نصف خرما سحری می‌خوردند و با نصف دیگرش افطار می‌کردند) آن وقت چطور شما بعد پرس هشتم غذا دنبال قوت‌اید؟ عجیب است!

جوانه بالاخره بعد ماه مضمون امتحان می‌دیم؟ نمی‌دیم؟ مدرسه‌ها باز می‌شه؟

ما چی کار کنیم با این بلا تکلیفی؟

موافقم که بلا تکلیف‌اید. اصلاً حق با شماست اما یک طوری از «بلا تکلیفی» استفاده می‌کنید انگار چه کارهای مهمی دارید که روی زمین مانده. فو قش یک بستنی چوبی در فریزر مانده که برای بعد افطار نقشه کشیدید به حسابش برسید. دیگر ته تهنش یک کلاس زبان ممکن بود بروید بعد از سال تحصیلی که آن هم به امتحانات ربطی ندارد، مشکل از کروناس ت. دیگر تکلیف چه چیزی را باید مشخص کنند؟ مسئولان هم دیده‌اند شما بیکارید، تصمیم نمی‌گیرند.

To argue

مخالف بودن، سرو کله زدن

مثال: I continuously argue with my neighbor about noise

من دایم به خاطر سرو صدا با همسایه جرو بحث دارم.



to agree

موافق بودن

مثال: We agree on everything

ما در باره همه چیز موافق هستیم.



مصائب تحصیل آنلاین

ایده و اجرا: محمدعلی محمدپور، سعید مرادی

