

## ویتامین بزن!

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



حتماً تا حالا اسم انواع ویتامین ها به گوش تان خورده است و می دانید باید در هر سنی به بدن تان ویتامین های لازم را برسانید اما در نوجوانی بدن ما به کدام ویتامین ها نیاز دارد و از چه طریقی می توانیم تأمینش کنیم؟ ویتامین D به افزایش جذب کلسیم کمک می کند و موجب رشد و تقویت استخوان ها می شود. اگر این ویتامین به میزان کافی دریافت نشود، استخوان ها لاغر، شکننده و بد شکل می شوند. ویتامین D در نوجوانی که در حال رشد هستیم، بسیار ضروری است. کجا پیدا می شود؟ ماهی سالمون، شیر، آب پر تقال، ماست، غلات صبحانه و البته نور خورشید. گروه ویتامین B برای بالا بردن سوخت و ساز بدن ضروری هستند و انرژی لازم برای فعالیت روزانه را تأمین می کنند. کجا دنبالش بگردیم؟ در غلات و برنج سیوس دار، مغزها، لبنیات، تخم پرندگان، گوشت قرمز، ماهی و برگ های سبز سبزیجات. ویتامین E نقش مهمی در عملکرد صحیح سیستم ایمنی و سوخت و ساز بدن دارد. روغن های گیاهی، آجیل، دانه ها، سبزیجات دارای برگ سبز و غلات غنی شده حاوی این ویتامین هستند. بالاخره می رسیم به ویتامین K که بدن یک نوجوان به طور روزانه به دریافت این ویتامین نیاز دارد. ویتامین K نقش اساسی در لخته شدن خون بر عهده دارد و هنگامی که صدمه می بینیم، از خون ریزی بیش از حد جلوگیری می کند. علاوه بر این برای رشد استخوان ها مفید است. کجا سرو کله اش پیدا می شود؟ در سبزیجات دارای برگ های پهن سبزرنگ، چای سبز، اسفناج، جگر، پنیر، شیر و زرد تخم مرغ.



اطلاعات عمومی

## مناظر طبیعی غیرطبیعی!

ریحانه رضائی تیموری | خبرنگار افتخاری جوانه



باشد؟ یا غارهایی که در آن بلورهای پرزرق و برق، می درخشند؟ شاید بگویید اصلاً مگر می شود! خب در این مطلب با من همراه باشید تا با مناظری طبیعی که به نظر غیرطبیعی و مصنوعی می رسند، آشنا شوید.

### دروازه جهنم



در قلب صحرای «کاراکوم» ترکمنستان، چاله غول پیکری از آتش وجود دارد که بومی ها به آن می گویند «دروازه جهنم». واقعیت این است که چاله آتش، ترکیبی از محیط طبیعی و دخالت انسان است؛ سال ها پیش محققانی که در این منطقه دنبال نفت و گاز بودند، به طور تصادفی به یک گودال عظیم گاز برخورد کردند. تجهیزات آن ها هنگام کار داخل این گودال افتاد که از آن گاز متان متصادمی شد. محققان برای جلوگیری از نشت این گاز سمی، داخل گودال مواد منفجره ریختند تا گازهای موجود در آن طی چند روز آتش بگیرد و بسوزد اما این اتفاق نیفتاد و حالا بیشتر از ۴۰ سال است که این چاله در حال سوختن است.

### رنگین کمان زمینی



بیش از ۲۴ میلیون سال در هم فشرده شده اند و این منظره طبیعی شگفت انگیز را ایجاد کرده اند.

منابع: برترین ها، سرپوش



تصور ما از غار، معمولاً فضایی تاریک و ترسناک است پوشیده از سنگ های بزرگ اما در ایسلند، غاری کریستالی وجود دارد که اصلاً شبیه به تصور ما نیست. «واتنایو کا» که در واقع بزرگ ترین یخچال طبیعی اروپاست، توسط یک تیم اکتشاف فرانسوی در دهه ۸۰ میلادی کشف شد. این غار جالب، برخلاف دیگر غارهای دنیا آن قدر بزرگ است که می توانید به راحتی در آن راه بروید بدون این که از مسیرهای تنگ و خفه کننده عبور کنید. بازدیدکنندگان و اتنایو کا هنگام گشت و گذار در آن صداهایی مانند خرد شدن و ترک برداشتن می شنوند که مربوط به حرکت های کوه یخی است که این غار کریستالی روی آن قرار گرفته است.

### دریاچه صورتی



همه ما می دانیم که دریاچه ها آبی هستند و گاهی هم به رنگ سبز دیده می شوند. خب به این عکس نگاه کنید؛ فتوشاپ؟ نه بابا! این، دریاچه «هیلیر» در مجمع الجزایر «پچرچی» استرالیاست که اگر از بالا به آن نگاه کنید، شبیه یک آدامس صورتی است. آب این دریاچه کاملاً شفاف و زال است اما به رنگ صورتی دیده می شود. دریاچه های رنگی دیگری در جهان وجود دارند که رنگ شان در فصول سال تغییر می کند اما هیلیر همیشه صورتی است، حتی اگر کمی از آب آن را داخل بطری بریزید. محققان می گویند آب این دریاچه رویایی هیچ خطری برای انسان ندارد.

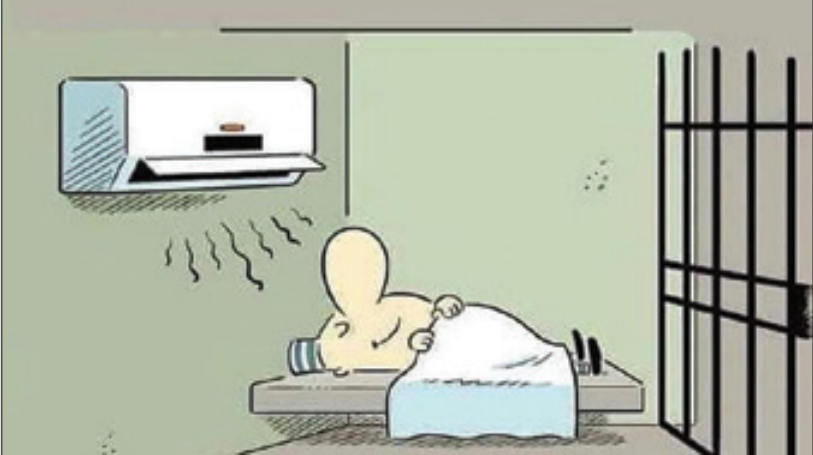
### کلاس زبان

## شبیه اما متفاوت

فاطمه قاسمی | مترجم

شبیه ها این جا با هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

### بدون شرح



با آثاری از: Rafael Jurado Castillo و Marian Kamensky



انعکاس

### پیشنهاد

## شیطنت در قلعه عجیب و غریب

اسم بازی: کاستل

تعداد بازیکن ها: ۲ تا ۶ نفر

سازنده: After 5 games

اگر هوس یک دورهمی مفرح و جذاب کرده اید که کمی هم چاشنی شیطنت داشته باشد، بهتر است با سه متخصص این حوزه آشنا شوید؛ «آقای کله کدو»، «استاد گور به گور» و «جناب کهنه پیچ»! این دوستان فقط اسم های عجیب و غریبی ندارند بلکه رفتارهای شان هم کاملاً غیرعادی است. اصلاً بابت همین خصلت شان است که می شود با آن ها خوش گذراند. ما چرا از این قرار است که در قلعه «کاستل» یک مهمانی به پا شده و برنامه آقای کله کدو و همراهان محترمش این است که مهمان ها را احساسی بترسانند. خب شما در این ماجرا چه کار اید؟ یک بازیکن نه چندان خوش جنس که در مراسم مهمانی حضور دارد و قرار است طی یک رقابت مهیج، هم راه خودتان را در بازی بروید و هم نگذارید حریف های تان راه خودشان را بروند! چطوری؟ کاستل، یک بازی کارتی است. بازیکن ها تلاش می کنند در هر دور بازی بیشترین اعداد کارت ها را برای خودشان جمع کنند و لی خب همان طوری که گفتیم، این تلاش کافی نیست. شما باید تلاش کنید عدد کارت رقیب را هم کم کنید.

در این لحظاتی که حرص همبازی های باجنیه تان را درمی آورید و دیگران هم بالای مشابیهی سر شما می آورند، کلی می خندید و کیف می کنید. البته کل بازی به شیطنت نمی گذرد و برای برنده شدن باید حسابی حواس جمع باشید تا کارت های تان را به موقع رو کنید و توانایی پیش بینی کردن حریف را داشته باشید. قدری حساب و کتاب هم لازم است که شما از پس آن برمی آید. خب دیگر بیشتر از این «آقای کله کدو»، «استاد گور به گور» و «جناب کهنه پیچ» را منتظر نگذارید.

### بگوئگو

## پویش «نه به خانه تکانی» آرزوی جوان ایرانی!

شاید فکر کنید پیام های ارسال شده به شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خوانده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط نکنیم.

زهرافرنیا | طنزپرداز



جوانه سلام، می شه شماره نویسنده این بخش بدی؟ کارش دارم.

استرس تمام وجود تحریریه را فرا گرفت. شماره من را می خواهید چه کار؟ من مدت ها تلاش نکردم همه طلبکارهایم را ببیچانم، آن وقت شمارهام را خیلی راحت بدهم به شما. راستش را بگویند. از طرف مهندس احمدی شمارا فرستاده اند؟ من اصلاً مهندس احمدی نمی شناسم. بگویند اشتباه کرده اند. من ربطی به آن ماجرا نداشتم. لطفاً دیگر پیام ندهید اصلاً صندوق پیام های مان پر شده. من هم فرنیانیستم.

پی نوشت: راستی اگر ربطی به پیام بالاندا ری و همین جوری شمارهام را می خواستی، نتیجه فعالیت صفحه ۷۰ کتاب درسی را بریم بفروست. در آن صورت هم شمارهام را نمی فرستم اما لااقل مطمئن می شوم مهندس احمدی را نمی شناسی، خیال راحت می شود.

جوانه خبر خوب این که ما مانم امسال برنامه ای برای خونه تکونی نداره!

واقعا از خبر خوب تان سپاس گزاریم. این جا ما همه با خواندن این خبر از جا پریدیم، با رعایت پروتکل های بهداشتی الکی مثلاً یکدیگر را در آغوش کشیدیم و واشک شوق ریختیم. این مادرها کمیاب هستند، قدرشان را بدانید. مادری که در آستانه سال نو نخواست منزل را بسابد و برایش مهم نباشد که همه جا باید گردگیری شود، کسی است که این روزها کم پیدا می شود. نویسنده این بخش همان طور که تی را یک دستش گرفته و با دست دیگری شیشه ها را می شوید، دارد برای شما این بخش را می نویسد. حتی یک دقیقه نمی شود سر جایم بنشینم. هیچ وقت این قدر هوس چیزی را نکردم بودم. کاش مادر ت برای مادر من دوره آموزش شی بر گزار می کرد. خوشا به سعادت شما!