



سالم باشک

# خوابت را تنظیم کن

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



معمولا همه ما در تعطیلات ساعت خوابمان کمی به هم می ریزد و شب زنده دار می شویم. یکی از مشکلات نوجوانان در هر کجای دنیا این است که بعد از گذراندن تعطیلات بتوانند ساعت خواب خود را دوباره به حالت اول برگردانند و سر ساعت مشخص از خواب بیدار شوند.

اما برای سروقت بیدار شدن باید چه کار کرد؟

- ساعت را جلو بکشید! چند روز قبل از اتمام تعطیلات ساعت را جلو بکشید و با این ترفند سعی کنید یکی دو ساعت زودتر از خواب بیدار شوید و به ساعات عادی خود برگردید البته یادتان نرود که شما به عنوان یک نوجوان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب احتیاج دارید.
- گوشی و کافئین ممنوع! سعی کنید چند ساعت قبل از خوابیدن از گوشی و تبلت استفاده نکنید و نوشیدنی های کافئین دار مثل چای و قهوه نوشید تا بتوانید راحت تر سر ساعت بخواهید.
- فکر نکن! پشت سرهم بگویید «فکر نکن». متخصصان می گویند این ترفند مثل یک ورد جادویی عمل می کند. این کار را باید به مدت ۱۲۰ ثانیه کامل انجام دهید تا اثر گذار باشد.
- چرت نزن! سعی کنید بعد از ناهار چرت نزنید و خواب ظهر را فراموش کنید. خوابیدن در این ساعت باعث می شود شب ها دیر بخواهید و صبح ها دیر بیدار شوید.

## اطلاعات عمومی

الیه توانا | روزنامه نگار

## ماجرای گورخرهای بی خط و کلاغ های کینه ای

همه ما درباره محیط پیرامونمان اطلاعاتی داریم. مثلا می دانیم میمون ها عاشق موزند و بدن گورخرها خط خلی است. همچنین می دانیم کلاغ ها جزو باهوش ترین حیوانات



### کلاغ های کینه ای

همه ما شنیده ایم که کلاغ ها باهوش اند اما دقیقا چقدر باهوش؟ محقق های گویند این پرندهای پرسروصدان قدر باهوش اند که چهره آدم ها را تشخیص می دهند، به خاطر می سپارند و حتی ممکن است کینه به دل بگیرند. در سال ۲۰۰۸ در دانشگاه واشنگتن مطالعه ای روی کلاغ ها انجام شد که طی آن متخصصان فهمیدند کلاغ ها توانایی یادآوری چهره انسان ها را دارند حتی اگر لباس آن ها عوض شود. این موجودات زیرک وقتی کسی را ببینند که به آن ها بدی کرده است، با جیغ و داد کردن، خشم و کینه شان را بروز می دهند.



### مضرات موز برای میمون ها

اگر تصادفی به یک میمون برخورید، به احتمال زیاد اولین کاری که خواهید کرد، تعارف کردن یک موز به اوست. میمون هم حتما از پذیرایی شما استقبال می کند اما واقعیت این است که میزان قند موجود در موز خیلی بیشتر از آن است که معده میمون ها بتواند از پستش بر بیاید و در واقع معادل خوردن یک کیاشکلات است. مدیر باغ وحش در انگلستان می گوید میزان کالری و قند موجود در موز برای دندان های میمون ها خوب نیست و ممکن است باعث دیابت در آن ها شود.



### گورخرهای بی خط

ما گورخرها را از روی راه های سیاه و سفید روی بدن شان می شناسیم اما همه گورخرها خط خلی نیستند. گونه نادری از این حیوانات، خال خالی هستند مثل کره گورخر یا مژه های که در تصویر می بینید. این کره، «تیره»، که حالا دیگر حسابی بزرگ شده است، سال ۲۰۱۹ در پارک ملی محافظت شده ای در کنیا مشاهده شد. در نگاه اول تشخیص دادن این که تیره از خانواده گورخرهاست، کار آسانی نیست چون پوشش بدن او طوری است که انگار یک کت قهوه ای تیره با خال های سفید پوشیده است. دانشمندان دلیل این قضیه را جهش ژنتیکی می دانند.

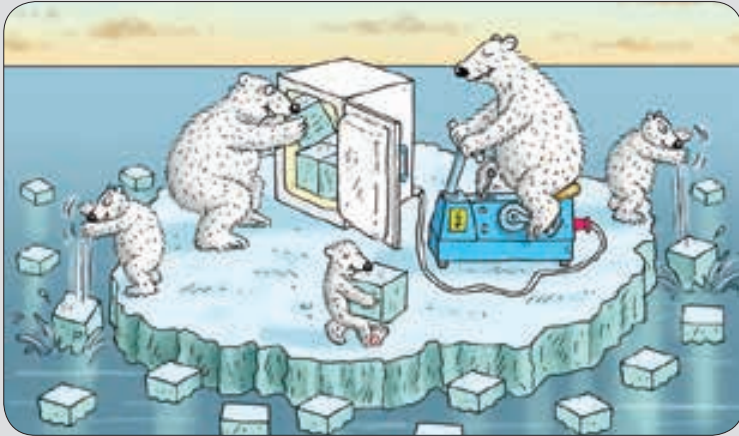
## کلاس زبان

## مترادف

فاطمه قاسمی | مترجم

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

## بدون شرح



یادآوری از: Marian Kamensky, Andrés J. Colmenares

## کالری



پرنده ای روی شاخه گیلاس

## پیشنهاد

## یک شب فاصله

نویسنده: جنیفر ای. نیلسن

مترجم: عادلہ قلی پور

انتشارات: پرتقال

اشکان محمودی | خبرنگار افتخاری جوانه



«به راستی که روشنائی را تنها در تاریکی می توان جست»؛ کتاب «یک شب فاصله» با این جمله آغاز می شود. داستان در هیاهوی سال هایی می گذرد که دیوار برلین، آلمان را به دو بخش شرقی و غربی تقسیم کرده بود؛ جایی که اعضای خانواده «گرتا» مانند بسیاری از خانواده ها از هم جدا شدند. آن ها برای این که دوباره در کنار هم جمع شوند، باید از دیواری عبور کنند که حضور نیروهای ویژه آلمانی و مراقبت ۲۴ ساعته، عبور از آن را تقریبا غیر ممکن کرده است. این داستان در ۲۸۸ صفحه و ۴۷ فصل روایت می شود. در آغاز هر فصل جملاتی عمیق از مشاهیر جهان، فضای مرتبط با آن فصل را بیان می کند. آن چه این کتاب را از کتاب هایی با موضوع مشابه دیوار برلین، متمایز می کند، آموزش مفاهیمی مثل آزادی خواهی، شجاعت و ظلم ستیزی است که در رگه هایی از داستان به چشم می خورد. هوش و ذکاوت کاراکترهای داستان و انتخاب درست ترین راه در بدترین شرایط، از نکات آموزنده و جالب یک شب فاصله است. این کتاب نامزد و برنده جوایز متعددی در جشنواره های ادبی شده است.

✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره های بالای صفحه برای مان بفرستید.

## بگونهگو

## لذت عجیب و بی فایده رند بودن تاریخ!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی 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 کنیم.

زهرا فرنیاز | طنزپرداز

🕒 جوانه چشم به هم زدیم، عیدم تموم شد.

🕒 من شمارا در کمی کنم. شمایی که همیشه چشم به تقویم داشتید سیزده بدر بیفتد سه شنبه که چهارشنبه را بیچانید و پنج شنبه، جمعه هم که خودش تعطیل است و یک باره بیستم فروردین بروید مدرسه. تازه اگر می رفتید! اگر سفر بودید که صبر می کردید سفر تمام شود. برای تان سال تحصیلی بعد از عید عملا از دیبهبشت تا خرداد بود. اما حالا چه؟ نه تعطیلی، نه سفری نه بهانه ای. اینترنتم هم که همه جا در دسترس است و ماشین و هتل و مهمانی و هر جایی که باشید برای مدرسه فرقی ندارد. بعد هم پیچاندن کلاس مجازی آن طور که باید به آدم حال نمی دهد. آن موقع که آموزش ها حضوری بود، وقتی مدرسه نمی رفتیم (که کار زشتی بود. دهع!) و می دانم که هیچ کدام مان راضی نبودیم اما جایی اعماق قلب مان از این اتفاق لذت می بردیم. واقعا باید به حال شما دانش آموزان گریست!

🕒 من امروز داشتم تاریخ رو می نوشتم، چقدر عجیب بود جوانه!

🕒 عجیب بود؟ به نظر من بیشتر باحال است. فکر کن از این ور قرن بیچی آن طرفش. اصلا در دس تاریخ وقتی به جای ۱۳۰۰، اتفاقی در ۱۲۰۰ می افتاد، هم حس عجیبی داشت و هم حفظ کردنش راحت تر بود. بعد فکر کنید نسبت به نسل های بعدی چقدر بزرگ ترید. مثلا بچه ای که سال ۹۹ به دنیا آمده است با بچه ای که سال دیگر به دنیا می آید، دوسال اختلاف سنی ندارد. یعنی ممکن است هر دو هنوز تاتی پاتی نتوانند بکنند اما یکی شان از نسل قرن قبلی است و دیگری قرن جدید! دیگر برای تان بگویم که هر اتفاقی امسال بیفتد، حساب کردن سالگردش دیگر سخت نیست. هر بچه ای امسال به دنیا بیاید، شماره سال می شود سنش. می دانید چقدر در ریاضیات جلو می افتم و باز مان ذخیره شده بابت این موضوع می توانیم موشک به فضا ارسال کنیم یا نیم ساعت بیشتر بخواهیم؟