



سالم باشک

این چند کیلو را آب کن

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



یکی از اتفاقاتی که بعد از تعطیلات نوروز معمولاً برای هر نوجوانی رخ می‌دهد، اضافه‌وزن است. اگر طی تعطیلات چاق شده‌اید، اصلاً نگران نباشید. شما در این مدت مقدار زیادی آجیل، تنقلات، میوه، شیرینی و شکلات خورده‌اید و کالری بالاتر از حد نرمال به بدن تان رسانده‌اید. تحرک هم نداشته‌اید و طبیعی است که چند کیلویی اضافه کرده باشید. برای کم کردن این چند کیلوی اضافی چند راهکار آسان بهتان پیشنهاد می‌کنم.

- ۱) آب بنوشید!** از امروز میزان آب مصرفی خود را بالا ببرید و روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید. با این کار به راحتی میزان سوخت‌وساز و کالری‌سوزی خود را بالا می‌برید.
- ۲) سبزیجات را جایگزین کربوهیدرات کنید!** از امروز بشقاب تان را به جای نان و برنج با سبزیجات پر کنید و بخشی از وعده‌های غذایی خود را به این مواد اختصاص دهید. سبزیجات به دلیل داشتن فیبر شمار اسیر می‌کنند و کالری کمتری هم دارند.
- ۳) خودتان را تکان بدهید!** کم تحرکی در نوروز یکی از مهم‌ترین علت‌های چاقی است. حالا که بهار شده هوا خوب است، به شما توصیه می‌کنم روزی نیم ساعت پیاده‌روی کنید تا کالری‌های اضافی را بسوزانید.

اطلاعات عمومی

الیه توانا | روزنامه نگار

آیا تکامل بدن انسان متوقف شده است؟

بدن ما با نوع زندگی و نیازهای مان حسابی جور است؛ آن قدر که حتی به این هماهنگی آگاه نیستیم. یعنی مثلاً تعجب نمی‌کنیم که دست‌های مان کارهای روزمره مان را راه می‌اندازند و پاهای مان همان طوری که از شان توقع داریم، عمل می‌کنند. اندام‌های داخلی هم که در تاریکی و سکوت

یک‌رگ به ما اضافه می‌شود

شاید عجیب به نظر برسد اما دانشمندان معتقدند سیر تکامل بدن انسان تمام نشده است و هنوز ادامه دارد. یکی از نشانه‌های این ادعا، شریان «میدیان» است. محققان می‌گویند رگی به نام «میدیان» در بازوی انسان کشف کرده‌اند که به نظر می‌رسد مخصوص انسان معاصر است. این رگ وقتی جنین در رحم مادر است، تشکیل می‌شود؛ وظیفه تأمین خون بازو و دست را بر عهده دارد؛ و وقتی بعدها در بزرگسالی دورگ دیگر ایجاد می‌شوند، از بین می‌رود اما تحقیقات نشان داده است این رگ سوم در همه افراد از بین نمی‌رود و احتمالاً در آینده بخشی از بازوی انسان خواهد بود.



مغز کوچک می‌شود

ما امروز بدن کوچک‌تری نسبت به پیشینیان مان داریم پس جای تعجب ندارد اگر بشنویم اندازه مغز مان هم نسبت به آن‌ها کاهش یافته است یعنی ما از اجداد غارنشین مان بهره‌هوشی کمتری داریم؟ البته که نه! جامعه ما فضای کمتری برای مغز دارد اما تناسب اندازه مغز و بدن حفظ شده است؛ به علاوه این کاهش سایز حتی یک امتیاز محسوب می‌شود. محققان می‌گویند مغز کوچک‌تر ما ظرفیت تحمل بیشتر و میزان پر خاشاگری کمتری دارد.



کلاس زبان

متضاد

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگو بید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تاراه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

مثال:

It took me a very long time to **get over** the flu.

ترجمه: مدت زمان زیادی طول کشید تا از آنفلوآنزا خلاص شوم.

مثال:

Nima's head is aching, and he feels a little **under the weather**.

ترجمه: نیمان سردرد دارد و کمی ناخوش احوال است.



Get over something بهبود یافتن از بیماری

Under The Weather ناخوش احوال، بیمار

کالری



ایگوانای سبز در حال استراحت

پیشنهاد

قطار چهارشنبه

شاعر: منیره هاشمی
تصویرگر: پرستو احدی
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

حسین بازپور | خبرنگار افتخاری جوانه

«منیره هاشمی» در هفتم مرداد ماه ۱۳۵۹ در مشهد به دنیا آمد. دوران کودکی و تحصیلات را در همان شهر گذراند و پس از گرفتن دیپلم، در رشته دبیری زبان و ادبیات فارسی به ادامه تحصیل پرداخت. «آقای تابستان»، «چشمه خانم»، «قیچی که دنبال کار می‌گشت» و «قطار چهارشنبه»، از آثار اوست. خانم هاشمی در مجموعه «قطار چهارشنبه» به ماهیمی چون دلتنگی، دوری، دوستی، محبت و... در قالب شعر می‌پردازد و توانسته است به خوبی از پس این کار برآید. کتاب در چند قالب شعری سروده شده است و توان شاعر را در سرودن شعر نوجوان نشان می‌دهد. نوجوانان می‌توانند با مفاهیم این اشعار ارتباط برقرار کنند و به زیبایی و لطافت آن‌ها پی ببرند. «تولد پرنده»، «خنده گنجشک‌ها»، «عوض شده دلم» و «اتفاق خوب»، برخی از سروده‌های این کتاب است. عنوان این کتاب برگرفته از متن یکی از اشعار این مجموعه است که با هم می‌خوانیم؟

زندگی قطار کوچکی ست
من سوار واگن چهارشنبه‌ام
پشت پنجره هوا چهرنگی است؟
پرده را کنار می‌زنم
شب گذشته است
واگن چهارشنبه خالی است
چند قطعه شعر توی یک کتاب...
یک مداد توی دست...
پنجره که می‌رسد به آسمان و
ابرها...
وقت رفتن است
می‌روم به پنج‌شنبه با اجازه خدا

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

بگوتگو

زندگی همچون شبکه آی فیلم است!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی 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 بابتی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرافرنیا | طنزپرداز

📌 **جوانه جونم خسته شدم.** زندگی خیلی یکنواخت شده. کی بشه مدرسه تموم شه برم دانشگاه؟
📌 **عزیز دل جوانه!** شاید باور نکنی که در دانشگاه هم حلوا خیرات نمی‌کنند. الکی بزرگش کرده‌اند و گر نه آن‌جا هم خبری نیست. هر روز درس و امتحان و نمره و این هاست، فقط روپوش مدرسه نمی‌پوشی. دنیا همه‌اش تکراری است مثل شبکه آی فیلم! اما این تویی که می‌گویی برنامه تکراری مورد علاقه‌ات را پخش کنند یا آن سریالی را که اصلاً دوست نداری و شاید یک بار پخش شده باشد! چقدر فلسفی شد! اصلاً فکر نمی‌کردم از تشبیه به شبکه آی فیلم چنین چیزی بیرون بیاید اما در هر صورت دنیا آن قدر برایت تکرار می‌شود که یادشگیری و گر نه بخواهی دقیق نگاه کنی هیچ اتفاقی جدید نیست (به جز برنده شدن در قرعه کشی یک دستگاه خودرو بانک).

📌 **جوانه هر وقت صفحه رو دستم می‌گیرم، گر سنه می‌شم. چرا؟**
📌 **چرایش را نمی‌دانم ولی توصیه من به شما این است که آرام آرام برای گرسنگی‌های بیشتر آماده شوید که قرار است یک ماه کامل صفحه دست‌تان باشد و گر سنه تان شود.** ماه مبارک رمضان نزدیک است و ما هنوز در حال هوای بخور بخورهای عید هستیم! فقط خدا کمک‌مان کند.



با آثاری از: Amy Hawng, Angel Boligan, Sandra Boynton

