



سالم‌باشک

اضافه‌وزن در نوجوانی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

یکی از مشکلاتی که بعضی از نوجوانان با آن درگیر هستند، اضافه‌وزن و چاقی است. چرا مادر سنین نوجوانی چاق می‌شویم؟ باید بدانید طبق تحقیقات جدید WHO در سال ۲۰۲۰ حدود ۸۷ درصد نوجوانان پنج وعده توصیه‌شده میوه و سبزیجات در روز را نمی‌خورند و بیش از ۲۵ درصد آن‌ها دو وعده محصولات پرچرب در روز می‌خورند. برای همین است که نوجوانان دچار اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند. به این معنی که در طول روز به اندازه کافی خوراکی مغذی نمی‌خورند و در حقیقت به درستی خود را سیر نمی‌کنند. خوردن غذاهای چرب، بدون فیبر و حاوی قند بالا علاوه بر سیر نکردن شما در مدت طولانی، می‌تواند سبب پرآشتهایی هم بشود. حدود ۳۳ درصد نوجوانان به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند و حدود ۳۶ درصد دیگر هیچ گونه فعالیت بدنی در طول روز ندارند. برای این که از اضافه‌وزن در این سن که می‌تواند سبب کندیش رشد شما شود در امان بمانید، باید روی برنامه غذایی خود کمی حساس شوید؛ یعنی میوه، سبزیجات، پروتئین و فیبر را به بشقاب روزانه خود اضافه و چربی، قندهای مصنوعی مثل شیرینی و شکلات را حذف و حداقل هفته‌ای سه ساعت ورزش کنید.



اطلاعات عمومی

ملاقات با بینی!

الیه توانا | روزنامه نگار

منبع: everydayhealth.com

با بینی تان چقدر آشنا هستید؟ منظورم شکل و شمایلش نیست که در بعضی صورت‌ها تیز و کشیده‌است و در بعضی‌های دیگر، گرد و قلمبه. می‌خواهم بدانم تا حالا سعی کرده‌اید سر از کارش در بیاورید؟ شاید پیش خودتان بگویید «ای بابا، یک بینی ناقابل که دیگر این حرف‌ها را ندارد» اما اشتباه می‌کنید. آن دو حفره ساده، به یک سیستم عجیب و باحال راه دارند. قبول ندارید؟ اصلاً خودتان ببینید با هم به ملاقات بینی برویم تا باور تان بشود.

۱ قدرت خارق‌العاده بینی

انسان می‌تواند یک تریلیون رایحه را تشخیص دهد. دانشمندان گمان می‌کردند بینی انسان از پس تشخیص ۱۰ هزار بوی مختلف برمی‌آید اما این فرض، مربوط به تحقیقی در سال ۱۹۲۷ بود. محققان دانشگاه «راکفلر» آمریکا در سال ۲۰۱۴ در آزمایشی، حس بویایی افراد را با ترکیب بوهای مختلف بررسی کردند و به عدد شگفت‌انگیز یک تریلیون رسیدند. یافته‌های این تحقیق در مجله «Science» منتشر شد.

۲ توانایی بویدن احساسات

بینی انسان می‌تواند بوی ترس و انزجار را تشخیص دهد. این ادعای باور نکردنی سال ۲۰۱۲ در مجله «Psychological Science» منتشر و درباره آن توضیح داده شد که تشخیص احساسات از روی بوی عرق بدن ممکن می‌شود اما نه لزوماً به صورت خودآگاه. محققان از دو گروه مرد شرکت‌کننده در آزمایش، حین تماشای فیلم‌هایی که احساس ترس و انزجار را در آن‌ها برمی‌انگیخت، نمونه‌های عرق جمع‌آوری کردند. بعد، دو گروه از زنان در یک آزمون تصویری شرکت کردند و درحین آن، بوی عرق‌های جمع‌آوری‌شده، پخش شد. زنانی که بوی ترس را استشمام می‌کردند، به‌طور ناخودآگاه مردمک چشم‌شان گشاد می‌شد و آن‌هایی که بوی انزجار به مشام‌شان رسید، حالت‌های صورت‌شان نفرت را نشان می‌داد.

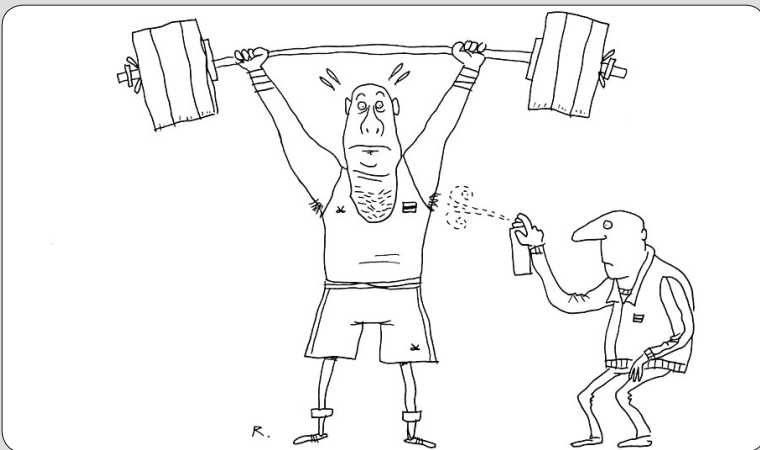
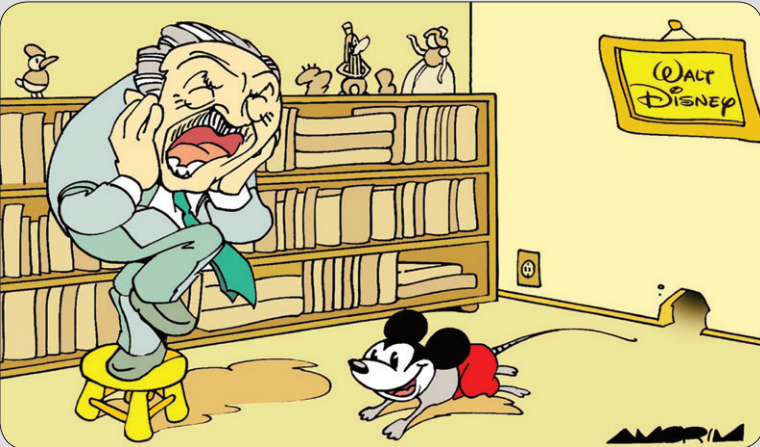
کلاس زبان

شبیه ولی متفاوت

فاطمه قاسمی | مترجم

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

بدون شرح



رفقا سلام!
بزن دست قشنگه رو، اصلاً اون پرچم رو بردار و ببر و بر سر در خانه بکوب. می‌گی چرا؟ خبر نداری که والیبالیست‌های نوجوان مون تو مسابقات والیبالی قهرمانی نوجوانان جهان سوم شدند؟ بچه‌ها تو رقابت آخرشون طی یک بازی سخت و نفس‌گیر پنج بستی تونستن روسیه رو ببرن و روی سکوی سوم بایستن. دم‌سون گرم!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

۳ یک حس قدیمی و خاص

بویایی، قدیمی‌ترین حس در موجودات است. حتی یک موجود تک‌سلولی هم راه‌هایی برای تشخیص بوهای محیط اطرافش دارد. شاید به این دلیل که حس بویایی ارتباط نزدیک و مستقیمی با تشخیص خطر دارد؛ هم در حیوانات و هم در انسان‌ها. جالب است بدانید که هر انسانی، بوی مخصوص به خودش را دارد؛ مثل اثر انگشت که منحصر به فرد است. این بو راژن‌های مای سازند.

۴ بویایی ویژه زن‌ها

شاید شنیده باشید که زنان حس بویایی قوی‌تری نسبت به مردها دارند و شاید این حرف را به پای کلیشه‌های زنانه-مردانه گذاشته و تحویلش نگرفته باشید. اما این ادعا درست است چون قسمت پیش‌پیشانی مغز زنان، پیشرفته‌تر است. دلیلش هم احتمالاً این است که زنان در ارتباط با نوزاد به حس بویایی قوی‌تری نیاز دارند تا احساسات او و خطرات پیرامونش را فوراً تشخیص بدهند.

۵ سیگنال‌های بینی

گفتم که بینی به ما در تشخیص خطر کمک می‌کند اما این کار را فقط از طریق حس بویایی قوی انجام نمی‌دهد. یعنی چی؟ وقتی اتفاق‌های ناخوشی در بدن ما در حال رخ دادن است، بینی با فرستادن سیگنال‌هایی سعی می‌کند به ما هشدار بدهد. مثلاً کاهش احساس بویایی می‌تواند نشانی از بیماری آلزایمر و پارکینسون باشد چون کاهش توانایی در شناسایی بوها با از بین رفتن عملکرد سلول‌های مغزی در ارتباط است.

کالری



ژست قورباغه‌ای

پیشنهاد

وسط ناکجا آباد

نویسنده: جولی. تی. لامانا
مترجم: آرزو قلی‌زاده
ناشر: پرتقال

بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

تاحالا چیزی درباره توفان‌های بزرگ شنیده‌اید؟ اگر نوی اخبار چیزی به گوش تان خورده باشد، احتمالاً فقط به خسارت‌های مالی توفان هادقت کرده‌اید اما این همه ماجرا نیست و بیشتر آن‌ها باعث از هم پاشیدن خانواده‌ها می‌شود. مثل توفان «کاترینا» که زندگی «آرمانی»، دختری آفریقایی-آمریکایی را درگون کرد. شبی که آرمانی تولد ۱۰ سالگی‌اش را جشن می‌گرفت، آن اتفاق افتاد. توفان باعث جدا شدن آرمانی از دنیای مورد علاقه‌اش شد. پدر و برادرش در آب افتادند و گم شدند. مادر و خواهرش به دنبال پیدا کردن کمک از آن‌ها دور افتادند و این آرمانی بود که باید به دنبال خانواده‌پر جمعیت‌اش می‌گشت تا آن‌ها را دوباره دور هم جمع کند. به نظر تان یک دختر ۱۰ ساله از پس این چالش برمی‌آید؟ برای فهمیدنش باید سراغ این کتاب زیبا بروید.

«خانه داشت می‌لرزد. قسمتی از سقف در برابر باد شدید مقاومت نمی‌کرد و بالا و پایین می‌شد. مطمئن بودم که دیر یا زود سقف از جا کنده می‌شود. همه خودمان را روی کاناپه جاده‌ای بودیم. ناله‌بادر امی شنیدیم و به سایه‌های ترسناکی که از نور شمع روی سقف و دیوار درست می‌شد، نگاه می‌کردیم. خانه تکان می‌خورد و با صدای هولناک باد همراه شده بود. طوری منتظر بودیم که انگار قرار است چیزی سقوط کند و ما رازنده‌نده خاک‌کنند. آن جانشسته‌بودم و می‌دانستم اتفاقی در حال وقوع است. شاید دفعه بعد در ختی بیفتند و به جای وانت ما را له کنند. نمی‌توانستم به این فکر نکنم که اگر سقف از جا کنده شود، چه بلایی سرمان خواهد آمد».

بگو نگو

قیمه سبزی و کوکو کوبیده چیست؟

در داز شما، درمان از ما، سوال از شما، پاسخ باز ماز ما

❓ چرا همه باباها یک رفیق دارن که هر چیو ما خریدیم، نصف قیمت می‌فروشه؟
خب چرا به پدر ما رو بهش معرفی نمی‌کنن؟

👉 چون پدر پدرتون که همون آقاچون تون باشه که شاید شما به جای آقاچون بهش پدر جون یا پدر بزرگ بگین هم یک همچین رفیقی داشته که هیچ وقت به پدرتون معرفی‌ش نکرده. کاربرد اصلی این رفیق پدرها این نیست که برین ازش جنس ارزون بخرین. در حقیقت برای اینه که پدرها ثابت کنن شما پول هاتون رو حروم می‌کنین و لیاقت پول تو جیبی ندارین.

❓ چرا ساعت ۳ نصف شب که همه خواب هستن من تازه گر سنه می‌شم؟
احتمالاً برای این که شب خوب شام نخوردی. سوال بعدی.

❓ جوانه به نظرت اسم مر یضی که حتما باید صدای تلویزیون رو روی اعداد زوج بذارم تا ول کن ما چرا بشم چیه؟

👉 اسم این بیماری، سندروم «سیخ به کنترل» یا به‌طور مخفف «سبک» است که اگه درمان نشه به جای اعداد زوج کم به ننگ داشتن صدای مضارب ۵، بعد توان سه اعداد، لگاریتم و در نهایت رادیکال و انتگرال ختم می‌شه. فعلاً در حد ریاضی پیش دبستانی آزارتون می‌ده خلاصه.

❓ خوش به حال نسل‌های قبل که با داد کشیدن تو پنکه سرگرم می‌شدن. ما که هیچ نفر یچی نداریم.

👉 خوش به حال شما که تا ۱۵ سالگی هر وقت اذیت کنین بهتون نمی‌گن «نمکی میاد می‌برد»! اون قدیم‌ها فقط تفریحات شون که خاص نبود، ازرو حشت شون هم خاص بود.

❓ جوانه، بابامی‌که چرا هی مسواکت رو سه ماه یک‌بار عوض می‌کنی؟
👉 والا حق داره. در اصل تو این شرایط اقتصادی باید هر سه سال مسواک رو عوض کرد جور که دندون بتونه مسواک رو تمیز کنه. فقط مواظب باشین جنس دندون‌تون طوری نباشه که به مسواک‌تون لطمه بزنه.

❓ جوانه باور ت می‌شه ما مانم گاهی غذاهایی با ترکیب غذاهای قبلی درست می‌کنه که اسم نداره؟

👉 اسم داره، شما نمی‌دونین. مثلاً به کوکوی درست‌شده از باقی مونده گوشت کوبیده می‌گن کوکو کوبیده! به پلوی درست‌شده از باقی مونده قرمه‌سبزی و قیمه که خورشت هم قاطلی برنج شده باشه می‌گن قیمه‌سبزی.