

رفقا سلام!

«جوانان» دانشم هر خوراکي که دارم رو پیدا می‌کنه و من هیچ امنیت غذایی ندارم تو خونه! تو بگو چی کار کنیم! رفیق عزیز جوانان! پیشنهاد می‌کنم با پر ادرت یک توافق نامه بنویسی که داخلش تکلیف همه خوراکي‌ها و امنیتش مشخص شه و اگه مشخص نشد کار خودش به جریمه ببر داره! خیلی شفاف و مسالمت‌آمیز!

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۰۵۱۲۷۳۲۴۰۰

اطلاعات عمومی

# ورود دیابت ممنوع!

بایبید به مناسبت «روز جهانی دیابت» در بار داین که چرا در نوجوانی باید حواس مان به آن باشد بدانیم



مترجم

شاید در خانواده‌تان کسی را دارید که به دیابت مبتلاست و به همین خاطر باید خورند خیلی چیزها را. ایند افراد دیابتی باید همیشه حواسشان به قند خون خود باشد و مواظب باشند از یک مقدار خاصی بالاتر یا پایین تر نروند. فرداروز جهانی دیابت است. به مناسبت این روز سراغ این بیماری رفتیم تا آن را متفاوت بررسی کنیم و کمی نسبت به آن آگاهی بیشتری پیدا کنیم چون سلامتی برای من و تو خیلی مهم است! بهتر است اول از همه بدانیم بیماری دیابت یا قند چه بیماری است و بعد برویم سراغ نقیه ماجرا. آمادای؟ بزن گریز.

•رو کله دیابت از کجا پیدا می‌اشود؟

دیابت زمانی اتفاق می افتد که بدن انسولین (هورمونی که قند خون را کنترل می کند) تولید نمی کند یا این که تولید می کند اما نمی تواند از انسولین در دست استفاده کند. اما همه چیز به این سادگی تمام نمی شود. یک مفهوم دیگر هم داریم به اسم پیش دیابت که اتفاق این یکی برای تو مهم تر از خود دیابت است، الان می فهمی چرا. پیش دیابت همان طور که از اسمش معلوم است، در مرحله‌ای قبل

کلاس زبان

easygoing

از امراراحت/اسنان کبیر

مثال:

I prefer to spend time with friends who don't take life too seriously ترجمه: من ترجیح می‌دهم با دوستانی که آرام‌تر و آسان‌گیر هستند و زندگی را خیلی جدی نمی‌گیرند، وقت بگذرانم.

گالری

یک جوجه پنگوئن در استرالیا



عکس از: theguardian.com

نوجوان موفق

## نوجوانی روی رینگ MMA

گپ و گفتی با «تیام ده پهلوان» نوجوان آینده‌ساز کشور مان که در مسابقات آسیایی جوان بحرین نخستین مدال طلای MMA ایران را به دست آورد



اکرم انتصاری روزنامه نگار

مسابقه فینال بودو و تیام ده پهلوان، دختر ۱۶ ساله نهاوندی از استان همدان آمده بود به رویایش پرسد. او روزها و سال‌های زیادی برای این لحظه تمرین کرده بود و حالا روی سکوی مبارزه می‌خواست آن رویا را واقعی کند. مسابقات آسیایی جوانان در بحرین برگزار می‌شد و تیام در این مسابقه توانست هر دو راند حریفش از مغولستان را شکست دهد و حالا وقت تحق‌رواست. داور دست‌اورا بالا می‌برد و او را برنده میدان اعلام می‌کند. تیام طلایی می‌شود و اولین مدال طلای MMA خسران‌ان را در این مسابقات به دست می‌آورد. با این نوجوان موفق تماس گرفتیم و از مسیری که برای رسیدن به آن روز طی کرده‌است، پرسیدیم.

قبل از هر چیز شاید هم‌سن‌وسال‌هایت بخواند رشته MMA را برایشان توضیح دهی.

این رشته مخفف عبارت Mixed Martial Arts به معنی هنرهای رزمی ترکیبی است. بیشتر ورزش‌های رزمی را هم در خود دارد مانند کیک‌بوکسینگ، جودو،بو‌شو، کشتی و.... رشته MMA دو بخش سنتی و مدرن دارد. در سنتی مانند جودو لباس می‌پوشید و فن اجرامی کنید. اما بو‌شو در نوع مدرن متفاوت است و امتیاز گرفتن هم فرق دارد. بازی‌هایر سکوبرگزار می‌شوند نه قفس. راندها هم در بازی‌های پای فینال دو راند ۲ دقیقه‌ای در فینال هم دو راند ۳ دقیقه‌ای برگزار می‌شود.

چطور شدوار در رشته MMA شدی و آن را ادامه‌دادی؟

من از قبل این رشته را دنبال می‌کردم ولی هنوز به هر حله خطرناک تر نسیدم. نکته مهم این جااست که اگر در این مرحله مرا قب نباشیم، خیلی زود وارد دنیای دیابت می‌شویم و این دقیقا یعنی مرا قب دور آن طلایی نوجوانی باش! چرا؟ برو خط بعد. می‌دانستی بعضی از عادت‌های روزمره تو در نوجوانی می‌توانند در آینده باعث بیماری دیابت شوند؟ دیابت از آن دسته بیماری‌ها ی است که اگر مرا قب نباشیم، بی‌سروصدا وارد زندگی‌ای مان می‌شود و تا آخر عمر هم امان می‌ماند. اما خبرنگران نشو. خبر خوب این است که می‌توانیم جلوی‌اش را بگیریم به‌خصوص اگر از آن نوجوانی شروع کنیم اما چرا؟

چرا باید از همین حالا مراقب باشم؟ می‌دانیم در دوره نوجوانی بدن در حال رشد است و عادت‌هایی که در این سن شکل می‌گیرند، تا بزرگسالی با ما می‌مانند. اگر الان زیاد فست‌فود بخوری، کم ورزش کنی، شب‌ها دیر بخوابی و بیشتر وقت را پای گوشی و لپ‌تاپ بگذرانی، احتمال این که در آینده به دیابت مبتلا شوی خیلی زیاد می‌شود. عادت‌هایی که باید مراقب‌شان باشی هم این‌ها هستند:
•غذاهای شیرین و چرب مثل نوشابه، چیپس، پیتزا و شیرینی‌ها باعث چاقی و بالا رفتن قند خون می‌شوند.

### متضاد

Uptight

سخت‌گیر/ادر گیر/تشنش

مثال:

I enjoy the party and ended up leaving early.

ترجمه: اوآن قدر در گیر تشش بود که نتوانست از مهمانی لذت ببر دو در نهایت زود رفت.



نوجوان موفق

## نوجوانی روی رینگ MMA

گپ و گفتی با «تیام ده پهلوان» نوجوان آینده‌ساز کشور مان که در مسابقات آسیایی جوان بحرین نخستین مدال طلای MMA ایران را به دست آورد

• در مسیر رسیدن به مدال طلا چه چالش‌هایی را پشت سر گذاشتی؟

ما خیلی سختی کشیدیم. به‌طور مثال داخل اردوی تیم ملی بودیم که جنگ ۱۲ روزه شروع شد و دو، سه روز مانده به اعزام مسابقات، موشک‌ها از بالای سرمان رد می‌شدند ولی ما همچنان تمرین می‌کردیم و ادامه می‌دادیم. جنگ بود اما می‌رفتیم پارک چیتگر و تمرین می‌کردیم. یک بار وقتی بر گشتیم خوابگاه، دیدیم آن سمت را هم زدند. به همین دلیل وسایل مان را جمع کردیم و سمت رودهن رفتیم. یک هفته آن‌جا بودیم. مامی خواستیم هر طور که شده خودمان را به مسابقات برسانیم و برای همین قرار بود زمینی برویم. تا این که از بحرین تماس گرفتند و گفتند فعلا بازی‌ها کنسل شده است. آن بازی‌هایک ماه بعد که شرایط بهتر شده بود، برگزار شد و برای سبیمه بود. بازی بدان که در بحرین بود مسهمیه المپیک آسیایی و مدال طلا را گرفتم. در طول تمرین‌هایمان که جنگ ۱۲ روزه بود ما هم خودمان استرس داشتیم هم نگران خانواده بودیم ولی تمرین‌مان را با همان فشار و انسترنی که داشتیم پایدا می‌دادیم.

• موفقیت‌تان را مدیون چه کسانی هستی؟

تو تیم ما خیلی خوب بود، از تباط خوبی هم داشتیم و خانم کر بلائی هم مانند مادر دلسوزانه برایمان زحمت کشید. همین‌جا هم در مسابقات اول شدیم و مدال طلا گرفتیم.

• وقتی برای مبارزه روی سکو می‌رفتی چه چیزی باعث می‌شد حریف‌ت را شکست بدهی؟

ما یکی، دو ماه پیش برای کسب سهمیه به بازی‌های قهرمانی آسیایی رفته بودیم. آن‌جا حریف‌هایمان را آلتا لیژ دیدیم و مقابل آن‌ها قرار گرفتیم. با بازی آن‌ها آشنا شدیم و با برنامه‌ریزی استادان این سری توانستم اول

شود. اما بازی‌ها تاجر به خیلی خونی بود. مسابقات بعدی مان المپیک ۲۰۲۶ جوانان است که فکر کنم در سنگال برگزار شودو قبل‌افوا بیایست بودم. دو خواهر من مثل ورزش‌های رزمی کار می‌کنند و برادر کوچک‌ترم کشتی می‌گیرد. من و خواهرهایم با رشته‌را خیلی دوست داشتیم و همیشه از دور آن را دنبال می‌کردیم. حتی شهر ماربی MMA نداشت و من خواهرهایم به‌سن‌فرو می‌تورن می‌کردیم. بعد که وارد دو‌ها شدیم که خیلی به آن علاقه دارم، ادامه می‌دهم.

### [...]

من می‌خواهم در

المپیک جوانان هم

مدال طلا را تکرار

کنم. قطعا تمریناتم

را خیلی سخت‌تر،

بهر و یا بر نامه‌ریزی

دقیق‌تری انجام

می‌دهم و دوست دارم

قهرمانی‌ام را تکرار

کنم

## شهر خانه‌های زیرزمینی و کمی مریخی!



این شهر پسی از کشف اوبال، سنگ قیمتی رنگین کمانی توسط پسر ۱۰ ساله‌ای که همراه پدرش برای کشف و استخراج طلا آمده بود، تأسیس شد. امروزه این معادن شرو که به جاذبه گردشگری تبدیل شده‌اند، متأسفانه تغییرات اقلیمی، بارندگی‌های نامنظم را افزایش داده و خطر ریزش‌ها را بالا برده است. در پایان کوپر پدی حدود ۲۵۰ هزار تالیبو خطر دیده‌می‌شود که به گردشگران «بومی» کوپتا به معنای مرد سفیدپوست در گودال» گرفته شده که کارهای امنیز به‌رو معدنچانی است که در زمین فرو می‌فند.

### [...]

«کوپر پدی» در ایالت

استرالیا یی جنوبی.

به خاطر خانه‌های

زیرزمینی معادن

عظیم اوبال و منظرهای

شبه به مرغ پیک

از عجیب‌ترین

سکونت‌گاه‌های جهان

است.

کارگاه

## بادوربینت دنیای خودت را بساز!



شاهان آله‌ای روزنامه نگار

تزدیک‌تر که می‌شوی، تازه می‌فهمی این شهر واقعی نیست! دنیای است که‌ماز خاطر خودت خیال ساخته‌شده. دنیای مردی که با دست‌هایش شهری خیالی را زنده کرد تا نشان دهد واقعیت همیشه همان چیزی نیست که می‌بینیم.

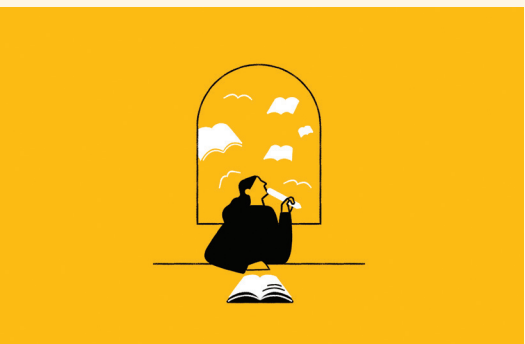
• خیال‌چطور می‌تواند از ما عکاس بهتر بسازد؟

مایکل پاتول اسمیت، مردی ۶۰ ساله و عاشق عکاسی، تصمیم گرفت کودکی‌خود را دوبار بسازد؛ اما نه در دشت، بلکه در برابر دوربینش! او سال‌هایش شهر کوچکی به نام الگین پارک Elgin Park را خلق کرد؛ شهری مینیاتوری با خیابان‌های خلوت، ماشین‌های کلاسیک و خانه‌هایی از دهه ۱۹۵۰ میلادی. اسمیت تمام این ماکت‌ها را در مقیاس ۱ به ۲۴ ساخت. یعنی هر ۲۴ سانتی‌متر در دنیای واقعی فقط یک سانتی متر در شهر او! اما از کار او در چیزی فراتر از ساخت ماکت بود. او ماکت‌ها را در طبیعت واقعی قرار می‌داد؛ رویه دوربین را با دقت تنظیم و از پرسپکتیو (زاویه دید) استفاده می‌کرد تا همه چیز واقعی به نظر برسد. نتیجه چه شد؟ عکس‌هایی که اگر ندانی پشت‌صحنه‌شان چیست، به‌سختی باور می‌کنی که دنیای واقعی نیستند.

از استادانم تشکر می‌کنم که این رشته را به من یاد داد. صمیمی‌ترین دوستم هم در آن دو و آنیا بود که طلا گرفت. موفقیت‌ها را مدیون پدرم هستم. من روز تولد پدرم مسابقه داشتم و پدرم گفت مدال طلا بگیر و آن را به من هدیه بده. من هم آن روز تمام تلاشم را کردم تا طلا بگیرم و آن را به پدرم هدیه کنم تا درای خوشحال شود.

• بر نامه و هدف‌ت برای آینده چیست؟ من می‌خواهم در المپیک جوانان هم مدال طلا را تکرار کنم. قطعا تمریناتم را خیلی سخت‌تر، به‌ویژه برنامه‌ریزی دقیق‌تری انجام می‌دهم و دوست دارم قهرمانی‌ام را تکرار کنم. می‌خواهم به دوستان نوجوانم که به رشته‌ای علاقه‌مند هستند یاد بدهم. پدرم را دنبال کن! چون هیچ‌ای نشده‌اند، تسلیم نشوند و قدرت هدفی را که دارند ادامه دهند و مطمئن باشند یک روز به‌هدفی که دارند می‌رسند.

## ۴ تمرین ذهن آگاهی برای کم کردن استرس‌ها



شاید تو هم تمرین‌هایی برای «ذهن آگاهی» به گوش‌ات خورده باشد. اما این تمرین‌ها چیست و به در د ما می‌خورد؟ روان‌شناس‌ها می‌گویند ذهن آگاهی یعنی روعی رو آن‌چه در لحظه احساس می‌کنیم تمرکز کنیم. بدون قضاوت و تفسیر. تمرین ذهن آگاهی هم یعنی کارهایی که باعث می‌شوند روی افکار و احساسات مان آگاهی بیشتری داشته باشیم و آن بتوانیم استرس مان را مدیریت کنیم. بایبید با هم چند تمرین ساده و کاربردی ذهن آگاهی را یاد بگیریم.

۱ به بدترین سناریو فکر نکن!

ذهن ما مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرد؛ از این فکر به آن فکر، از این نگرانی به آن نگرانی. استرس از آن جایی ناشی می‌شود که ذهن پریشان و شلوغ ما در موقعیت‌های مختلف شروع می‌کند به نشخوار کردن بدترین سناریوهای ممکن. مثلاً وقتی امتحان پایان‌ترم داریم، ممکن است سرو کله این فکر پیدا شود: من تو امتحان دارم. می‌شم. ماما و بابام از دستم عصبانی می‌شن. بعدش هم اگر ۱۰ بونوسم در دانشگاه و قید پیدا کردن به شغل خوب و بازنرم، با انجام تمرینات ذهن آگاهی، متوجه خواهیم‌شد که این فکر در واقع هیچ‌پای ذهن هستند و نه واقعیتی که قرار است اتفاق بیفتد.

۲ آگاهانه بخور!

ذهن آگاهی به ما توصیه می‌کند که در فترت‌های ساده، آگاهانه رفتار کنیم. مثلاً اگر می‌خواهید یک برتقال بخورید، برای مدتی آن را توی دست‌تان بگیرید. پوستش را لمس کنید، بویش را بوی برتقال چطور است؟ کمی تلخ؟ کمی شیرین؟ هر دو؟ به رنگ و بو آمدگی‌های پوستش توجه کنید. آن تماس با آن، چه حسی در انگشت‌های‌تان ایجاد می‌شود؟ موقع خوردن تکه‌های برتقال، به حس آن روی زبان‌تان توجه کنید؛ به آبدار و خشک بودنش، به میزان تازگی‌اش. برای جویدن، چشیدن و بویدن هر برش برتقال، زمان صرف کنید.

۳ پیاده‌روی را دست نگهز!

از زمانی که راه رفتن را یاد گرفتیم، مدت زیادی می‌گذرد؛ برای همین دیگر مثل روزهای اول لازم نیست که به قدم‌های مان لغزندگی معاینه‌ی نیست! ولی شاید به دلیل قطعی گاز و آلودگی هوا تعطیل کن!

۴ آگاهانه که می‌شود با شش یا استند آپ

کند می‌کنیم اما ذهن آگاهی پیشنهاد می‌کند پیاده‌روی آگاهانه را امتحان کنیم. یک بار را بردارید و به آهستگی یک قدم به جلو بردارید. به این توجه کنید که پادال‌تان را چطور حفظ می‌کنید. حالا آهسته قدم به قدم راه بروید. به نحوه حرکت پاها و تکان پاها توجه کنید. قدم‌های خود را درست می‌شوند؟ به حسی که در پاها تجربه می‌کنید، آگاهانه! سعی کنید هماهنگی قدم‌های‌تان نقش بکشید. هر وقت ذهن‌تان منحرف شد، آن را بدون فشار و به آرامی به پیاده‌روی

آهسته‌تان بازگردید.

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

بدون شرح



آثری از: raimundosantos

پیشنهاد

### بر که بی نظیر

شاعر: جعفر مقیمیان

انتشارت: نزدیک تر

عفت زمینی روزنامه نگار

شاید شما هم کمتر کتاب شعر نوجوانی دیده باشید که همه اشعارش در قالب رباعی سروده شده باشند. کتاب «بر که بی نظیر» این ویژگی را دارد. این کتاب شامل رباعی‌هایی در موضوعات مختلف است که به زبان ساده نوشته شده و سرشار از احساسات ناب و کشف‌های اعجاب برانگیز است.

شاید بیشتر افراد با دیدن ماهی در تنگ آب، برای ماهی دلسوزی کنند که اسیر تنگ شده اما آیا تا به حال به‌ای که در تنگ است، فکر کرده‌اید؟

امروز به‌روء خانه‌اش بر گشته

آن آب که توی تنگ زندانی بود

تا به حال به این موضوع اندیشیده‌اید که چه چیزی ممکن است یک درخت دریا را از ترساند؟

کنید. خیر! می‌تواند به شما کنبد

چشمش که به چشم ار ماهی افتاد

یا به این نکته توجه کرده بودید که هر ماهی گری شیشه‌ی تور آبیال

است؟

پنهان شده‌اند تک‌تک ماهی‌ها

آفتاده در آن تور و آبیالی

این بیت‌ها گوشه‌ای از شعرهای زیبای این کتاب هستند. کتابی که توانست در بخش کتاب پنجمین جشنواره شعر کودک ایران، رتبه دوم را به خود اختصاص دهد. می‌توانید با خواندن این کتاب قدرت خیال‌تان را تقویت کنید و از هر سوزهای برای اشعرتان الهام بگیرید.

بگو نگو

### همه چیز درباره تعطیلی مدارس!

آق کمال! طنز باز

سلام به همه جوانانهای دیروز و امروز فردا.
حالا تون چطوره ؟ امیدوارم این و بروس جدیدیه دیو ه کار ی بهت نداده که خودت شیارو تری بخوابی و قبل از خواب اون گوشه و چیزیه که اهو! آلوده است و یا بد بیشتر مراقب خودت تون باشی.
بزم ببینیم چه پیام‌هایی داریم از شاشا گل‌های گل.

خبر از بارون؟

خیلی وقته تعطیل مون نکردن. به کاری نکن جوانه، حوصله‌مون از مدرسه رفتن پرسرفت!

جان!! آوا ملکه کسی از مدرسه حوصله‌اش سر می‌ده (بله خودم!)، بعدشم، همین چند هفته قبل که برای آلودگی هوا

تعطیل تون کرده بودن. این جور که بوش میاد فعلا خیر از تعطیلی یا به علت سرما ی هوا و لغزندگی معاینه نیست! ولی شاید به دلیل

قطعی گاز و آلودگی هوا تعطیل کن!

کند می‌کنیم اما ذهن آگاهی پیشنهاد می‌کند پیاده‌روی آگاهانه را امتحان کنیم. یک بار را بردارید و به آهستگی یک قدم به جلو بردارید. به این توجه کنید که پادال‌تان را چطور حفظ می‌کنید. حالا آهسته قدم به قدم راه بروید. به نحوه حرکت پاها و تکان پاها توجه کنید. قدم‌های خود را درست می‌شوند؟ به حسی که در پاها تجربه می‌کنید، آگاهانه! سعی کنید هماهنگی قدم‌های‌تان نقش بکشید. هر وقت ذهن‌تان منحرف شد، آن را بدون فشار و به آرامی به پیاده‌روی

آهسته‌تان بازگردید.

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه برف، نور خورشید.... این واژه را بی‌صدا در ذهن‌تان بگویید. با هر دم و بازدم، واژه را تکرار و به آن توجه کنید. چه کلمه‌هایی بشمارا هر دم دوق می‌آورد و باعث می‌شود آرام شوید. این کلمه‌ها در ذهن‌تان پیدا و مدام تکرار کنید. می‌توانید این کار را بمدت یک دقیقه انجام بدهید؛ پنج دقیقه، چطور؟

منبع: kidhealth.org

۵ آگاهانه‌ها را پیدا کن

به یک واژه از آرم بخش فکر کنید، مثل: صلح، عشق، دانه