

## در ماه رمضان کی ورزش کنیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



اگر از آن دسته نوجوان‌های ورزشکاری هستید که در ماه رمضان نمی‌خواهید فرصت ورزش کردن را از دست بدهید برای تان چند پیشنهاد دارم. بزرگ‌ترین چالش ورزشکاران در این ماه این است که نباید ورزش خود را به صورت ناگهانی قطع کنند زیرا ممکن است بدن‌شان ضعیف شود اما زمان مناسب برای ورزش در ماه رمضان، چه وقتی است؟ بهترین زمان، چند ساعت بعد از افطار یا بعد از خوردن وعده سحری است چون باید انرژی کافی برای ورزش کردن داشته باشید و شکم‌تان هم پر نباشد. پس ساعت تحرک روزانه‌تان را بین این زمان‌ها تنظیم کنید و با برنامه‌ریزی از یک‌جانشینی فاصله بگیرید تا سیستم ایمنی بدن‌تان هم تقویت شود. بهتر است در این ماه ورزش‌های سنگین را کنار بگذارید و در مدت زمان کوتاه‌تر به انجام ورزش‌های سبک‌تر مثل پیاده‌روی و تردمیل بپردازید یا در خانه با برنامه‌های آنلاین ورزش کنید. داشتن هرگونه تحرک خارج از منزل در این روزها که ویروس کرونا در کمین ماست، اصلا توصیه نمی‌شود. همچنین برای افزایش توانایی جسمانی خود حتما نکات تغذیه‌ای مثل کاهش مصرف شکر و داشتن پروتئین در برنامه غذایی را از یاد نبرید.

تصویر سازی: زهره افطاعتی

مسئیر

## عروسک گردانی را از بازیگری و صداپیشگی شروع کنید

صداپیشه و عروسک گردان لقمه و «مجموعه کلاه قرمزی» از راه‌ور سم‌ورود به این حرفه می‌گوید

مصطفی میرجانیان | خبرنگار



◀ من کی‌ام؟

محمد لقمانیان هستم. بازیگر، صداپیشه و از همه مهم‌تر عروسک گردان. من را بیشتر با عروسک گردانی فامیل دور و صداپیشگی بچه فامیل در مجموعه کلاه قرمزی و عروسک لقمه در فضای مجازی می‌شناسند.

◀ چطور عروسک گردان شدم؟

در نوجوانی در شهر خودم، قوچان تئاتر کار می‌کردم. دبیرستان رشته ریاضی خواندم و تصمیم گرفتم به عشق بازیگری، کنکور هنر بدهم. سال ۸۲ دانشگاه هنرهای زیبا قبول شدم. یکی، دو سال اول در جشنواره‌های عروسکی زیادی شرکت کردم. در بیشتر کارهایی که دانشجویان ترم بالایی انجام می‌دادند، به‌عنوان عروسک گردان یا صداپیشه حضور داشتم. سال دوم دانشگاه باید گر ایش هنری‌ام را تعیین می‌کردم و باتشویق همان ترم بالایی‌ها، گرایش عروسکی را انتخاب کردم. بعد از پایان تحصیلات، در چند جشنواره و شبکه استانی خراسان شمالی کار کردم. بعد هم کم کم با عوامل



عکس: از خبرگزاری مهر

کلاس زبان



فاطمه قاسمی | مترجم

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

اینفوگرافی

سلام!

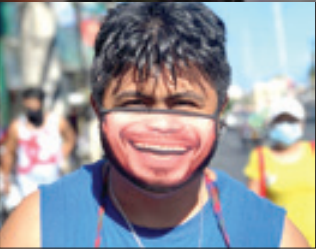
رفقا سلام! تو دنیا مناسبت های جالبی داریم به طور مثال دیروز، روز جهانی بستنی علمی بود. ماجرا چیه؟ پژوهشگران، کتاب تخصصی حوزه خودشنو یا و اصلا همه مردم تو این روز به کتاب خوردن بستنی، اون رو مطالعه می‌کنن. اصلش اینه که این مطالعه تو فضای عمومی برگزار بشه و شیرینی علم و مطالعه رو به همه یادآوری کنه.

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

تلفن تحریریه

کاری



شیرین کاری با ماسک!

منبع: guardian

پیشنهاد

## تجارت به سبک قدیم

امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه



اسم بازی: جاده ادویه

قیمت: ۲۲۵ هزار تومان

دسته بندی: کارتی-فکری

در گذشته‌های دور ادویه نقش تعیین کننده‌ای در تجارت جهان باستان داشته‌است به‌صورتی که تاجران و بازرگانان برای تجارت مهم و پرسود ادویه مسیر طولانی جاده ادویه از شرق تا دریای مدیترانه را طی می‌کردند که در این میان امپراتوری‌ها و سرزمین‌های ناشناخته‌ای کشف می‌شد. بازی فکری جاده ادویه تداعی کننده همان روزگار و دوران است، روزگاری که تاجران ادویه و طلا در کنار هم قدرت اقتصادی جهان باستان را در اختیار داشتند. در این بازی شما به‌عنوان یک تاجر ادویه مسیر پرخطر و پرمرز و راز جاده ادویه را طی خواهید کرد تا بتوانید محصولات مرغوب خود را به سرزمین‌های غربی برسانید. در بازی جاده ادویه فکر اقتصادی و معامله‌ای شما حرف اول را خواهد زد تا قدرت مالی و تجاری بزرگی برای تان خلق کند و شما را به شهرتی عظیم بین دیگر تاجران برساند. آینده‌نگری، تحلیل، پیش‌بینی، استراتژی و بازیگری مهم‌ترین ویژگی‌های یک تاجر جاده ادویه است تا در زمان مناسب به‌پیش‌بینی رفتار دیگر تاجران بپردازد و در بهترین زمان ممکن عالی‌ترین معامله را برای کسب بیشترین سود داشته‌باشد. بازرگانان باید به‌خاطر داشته‌باشند که تنها خرید ادویه ضامن افزایش ثروت کاروان نیست بلکه توانایی معامله، خریدوفروش و دادوستد حرف اول را در این بازی می‌زند اما این هم، همه مهارت لازم برای این بازی نیست. گاهی کمی صبر و تجدیدقوا بهترین حرکت است. بازی فکری جاده ادویه اولین سری ترجمه‌شده از مجموعه بازی‌های قرن است که به صورت ۲ تا ۵ نفره انجام می‌شود و برای تمام کسانی که به سبک بازی‌های معامله‌ای و نامحدود علاقه‌مند هستند، مناسب است.

بگو نگو

## استخراج علم با سطل!

شاید فکر کنید پیام‌های 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 با بسی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌هایتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بود.



زهرافرنیا | طنزپرداز

📌 **جوانه از خودت بگو.** مثلا توی این تعطیلات اتفاقات خوبی برات افتاده؟

📌 چه عجب یک نفر درباره خودم پرسید! اصلا اشک در چشمانم حلقه زد از شادی. به مناسبت این حجم از توجه شما به شخص بنده، بعد از افطار یک جعبه شیرینی خامه‌ای ضد عفونی شده در سطح شهر پخش می‌کنم! اصلا بهترین اتفاق تعطیلات اخیر همین سوال شما بود. خدایا درست است که سفارش یک دستگاه ماشین داده بودم اما همیشه بهترش را می‌فرستی! اما اتفاق دومی که بعد از پرسش شما حال من را خوب کرد، این بود که بالاخره فهمیدم پشه‌ها شب‌ها کجا می‌خوانند اما از من قول گرفته‌اند که به کسی نگویم.

📌 **جوانه چرا سال تحصیلی تموم نمی‌شه؟**

📌 این سوال را زیاد دریافت کردیم. به نظر من بهتر است یک‌بار به همه‌تان جواب بدهم. سال تحصیلی کی شروع شده بود که حالا تمام شود؟ اسم خودتان را هم گذاشتید دانش‌آموز؟ زمان مادانش‌آموزان که کتاب و اینترنت و این‌ها نداشتند. خودشان در سیاه زمستان می‌رفتند از سر چشمه با سطل، علم استخراج می‌کردند. طول سال تحصیلی ما هم ۹ ماه بود اما ۹ ماه قدیم خودش ۹ سال جدید است! حالا شما پای تبلت نشست‌اید و منتظرید مدرسه‌ها تمام شود، لابد بعدش توقع تابستان هم دارید؟

📌 **جوانه می‌شه توی این صفحه نقاشی و گچکاری بهمون یاد بدی؟ خیلی به‌درمون می‌خوره.**

📌 کسی که این پیام را داده، قطعا این قدر طاق باز دراز کشیده و ترک‌های سقف اذیتش کرده که می‌خواهد گچکاری کند و گرنه در اوضاع عادی کسی چنین سوالی نمی‌کند. به‌نظرم کسی در سن شما به سرش نمی‌زند که نردبان بیاورد، گچ درست کند، برود بالای نردبان، سقف را گچکاری کند، رنگ کند، خشک که شد دوباره رنگ کند و... آن هم در حالی که می‌تواند یک گوشه بی حرکت دراز بکشد و تلویزیون ببیند.

منبع: Funders and Founders