

«کار دیو» هوای سلامتی شمارا دارد

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



تمرینات کار دیو، به نوعی از فعالیت‌های ورزشی گفته می‌شود که ضریان قلب و نرخ

تنفس را بالا می‌برد و قلب و ریه را درگیر می‌کند. این نوع ورزش، برای بزرگسالانی که دنبال کاهش وزن و چربی‌سوزی هستند، مفید است اما برای نوجوانان، فواید بیشتری دارد. تمرینات کار دیو باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به بدن و به خصوص ماهیچه‌های شما برسد و در نتیجه رشد ماهیچه‌های شما بهتر خواهد بود. همچنین باعث افزایش تراکم استخوانی می‌شود. در این نوع ورزش به دلیل آزاد شدن هورمون اندورفین (هورمون شادی) احساس شادی و سرزندگی بیشتری بعد از فعالیت خواهید داشت. شاید بپرسید برای تمرین کار دیو به چه وسیله‌ای احتیاج داریم؟ باید بگوییم هیچی! به تعجب نکنید. از خوبی‌های این سبک از ورزش آن است که به وسیله خاصی احتیاج ندارد و با دویدن، پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، ایروبیک، بالارفتن و پایین آمدن از پله‌ها، طناب‌زدن و شنای توانمند ضریان قلب و نرخ تنفس خود را بالا برید و خلق و خوی‌تان را بهتر کنید. مدت زمان فعالیت کار دیو در روز برای نوجوانان به‌طور میانگین بین نیم تا یک ساعت اعلام شده است. فعالیت بیشتر از این زمان ممکن است سبب خستگی عضلانی شما شود. خب همین امروز دست به کار شوید و با ۱۵ دقیقه طناب‌زدن شروع کنید تا سبک زندگی سالم‌تان را برای دوران بزرگسالی پایه‌ریزی کنید.



مسیر

من پرندنگر هستم

آشنایی با مهارت پرندنگری از زبان پرویز بختیاری

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



من کی‌ام؟

پرویز بختیاری هستم و سال ۱۳۵۳ در تهران به دنیا آمدم. رشته تحصیلی من در مقطع کارشناسی محیط‌زیست و کارشناسی ارشد تنوع زیستی و زیستگاه‌ها بوده است. مدرس دوره‌های پرندنگری و اکوتوریسم هستم. مقاله‌ها و کتاب‌های زیادی هم در همین زمینه تالیف کرده‌ام.

پرندنگر کیست و چه تفاوتی با پرندشناس دارد؟

پرندنگری نوعی تفریح علمی است.

تفریحی که آدم‌ها به طبیعت می‌روند، پرندها را می‌بینند، گوناگونی آن‌ها را شناسایی می‌کنند و مواردی مثل مهاجرت، غذاخوردن، لانه‌سازی، شکل‌آواز، ظاهر و رفتار پرندگان را بررسی می‌کنند. این فعالیت بیشتر به گردشگری نزدیک و از زیرشاخه‌های مهم اکوتوریسم است. پرندشناس‌ها به دلیل



کلاس زبان

زمان به سرعت می‌گذرد

Time flies

مثال:

Time flies when I'm having fun.

زمان مثل برق می‌گذرد وقتی مشغول خوش گذرانی هستم.

کمیک

علاقه‌مندان ما به برنامه‌های آشپزی

متن و اجرا:
محمدریور - مرادی



کاری

خلاصیت کف خیابان!



منبع: roadworth

پیشنهاد

نبرد مافیایی مدرن

اسم بازی: پسر خوانده

دسته‌بندی: استراتژی

حجم: ۸۶ مگابایت

شما گفتین: جوانه! لطفاً بپهون یک بازی معرفی کن. تو این اوضاع مگه میشه حوصله مون سر نره؟

محمدرحیمی - ۱۱ ساله



امیرمحمدملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

در بازی پسر خوانده شما به عنوان رئیس یک باند مافیایی خطرناک و وظیفه تشکیل یک گروه خلافکار را برای سلطه بر مناطق و دیگر گروه‌های مافیایی دارید تا هم تجربه رقابت‌ها و درگیری‌های مافیایی گذشته را داشته باشید و هم به دیگر بازیکنان ثابت کنید تا چه اندازه در متحد کردن تیمکاران ماهر هستید. علاوه بر تصاحب مناطق مختلف، باید به فکر استخدام خلافکارانی باشید که با هم رابطه خوبی دارند و گر نه نمی‌توانید قوی‌ترین گروه مافیایی منطقه شوید. مهم‌ترین ویژگی رئیس یک باند مافیایی در بازی پسر خوانده آگاهی از ویژگی‌های هریک از خلافکاران است تا بتواند با توجه به قابلیت‌های هر کدام، آن‌ها را در بهترین جایگاه قرار و گروه مافیایی سه‌نفره قوی‌اش را سامان دهد. از بخش جذاب و منحصر به فرد داستان پسر خوانده که بگذریم و وجود دیگر ویژگی‌های خاص و خلاقانه بازی، در محبوبیت ساخته گروه «بازی‌سازی پاییزان» مؤثر است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های بازی که می‌شود روی آن تأکید کرد، گرافیک جذابش است. علاوه بر زیبایی‌های بصری محیط و مناطق نبردهای مافیایی، خلاقیت ظاهری در شخصیت‌های بازی و هماهنگ بودن این ویژگی‌ها با قابلیت‌ها و اسم هریک از آن‌ها، چشم‌نوازی پسر خوانده را دوچندان می‌کند. موسیقی بازی حین نبرد گروه‌ها به قابل‌باور و طبیعی بودن بازی کمک می‌کند، همچنین دیالوگ‌ها و تکیه کلام‌های شخصیت‌ها بر جذابیت شنیداری بازی می‌افزاید. همین‌الان می‌توانید بازی پسر خوانده را از تمام فروشگاه‌های بازی موبایلی به صورت رایگان دانلود کنید و هر چه سریع‌تر با تشکیل خانواده مافیایی خود به رقابت با دیگر گروه‌های مافیایی بپردازید.



بگونه‌گو

زمان برگزاری کنکور، یه‌رازه؛ لونی‌میدیم!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به محلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه‌پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.



زهرا فرینا | طنزپرداز

دل‌م می‌خواد شنبه‌ها که روزنامه‌میداد، یعنی اول هفته بخونمت!

اگر این یکی از سه آرزویی بود که می‌توانستید از غول چراغ جادو بخواهید، تیریک می‌گویم! آرزوی‌تان برآورده شد. از این به بعد می‌توانید بگونه‌نگور اشنه‌ها بخوانید و می‌توانید فقط دو آرزوی دیگر داشته باشید. البته کمی عجیب است که از غول چراغ جادو چنین چیزی بخواهید، شاید داشتید امتحان می‌کردید که ببینید کار می‌کند یا نه؟ حالا اشکال ندارد. آرزو کنید که هزار آرزوی دیگر داشته باشید! در هر صورت خواستم به بهانه این پیام بگویم ما شنبه‌ها در خدمت‌تان هستیم!

سلام جوانه. تو می‌دونی چرا من هرچی می‌خواهم باز م‌خواهم میداد؟ دیشب ساعت ۹ خوابیدم، الان ساعت یازده‌اس ولی همین لحظه سر م‌بذارم روی بالشت دوباره خوابم می‌بره.

سلام. اول از همه به محض بیدار شدن آن بالشت و سوسه‌کننده کثیف را پرت کن کنار. انداختی؟ خب تشخیص من این است که یا باتری ات خراب شده یا شارژر. هر قدر هم به شارژر وصل باشی، باید دست شارژر نمی‌شوی. باید بروی کارانتی یا نمایندگی، آن جافقط قطعه‌اش را دارند.

جوانه‌می‌شه زمان دقیق کنکور و بگی؟ این داداش بزرگ‌هام این قدر استرس داره و اعصابش خرابه که با یک من‌عسلم نمی‌شه خوردش.

زمان دقیق کنکور؟ فکر می‌کنید ما عصرها با وزیر چایی می‌خوریم و اول از همه به ما می‌گویند کنکور چه موقع است؟ خودشان هم هنوز قطعی نمی‌دانند، ما که جای خود داریم! ولی حواست به برادر کنکوری‌ات باشد. غرنزن! خودت هم یک‌روز کنکوری می‌شوی، بدتر از این. همین‌الان با محبت برو تو ی اتاقش، به او لیخنه بزن و بی‌دلیل یکی از وسایلش را از روی میز بنداز روی زمین. این کد محبت خواهر و برادری است! کلی خوشحال می‌شود.