



چند حرکت برای داشتن پاهای قوی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



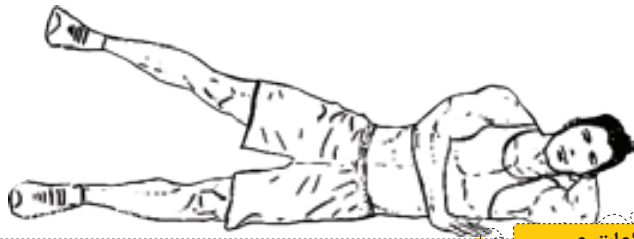
اگر این روزها، به دلیل یک جانشستن و کلاس‌های مجازی خسته شده‌اید و دل‌تان می‌خواهد بایک سری حرکات ورزشی پاهای‌تان را قوی کنید، توصیه می‌کنم برنامه ورزشی این هفته را از دست ندهید.

حرکت لانچ

لانچ، یکی از بهترین حرکات برای داشتن پاهای زیبا و عضلانی است. یک پارا جلودار قرار دهید. به آرامی پایین بروید تا جایی که زانو‌ها خم شوند. زانوی پای عقب با زمین کمی فاصله داشته باشد و زمین را لمس نکند. سپس به آرامی به موقعیت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید. این حرکت را در ۳ ست با ۱۵ تا ۱۴ تکرار برای هر پا انجام دهید.

حرکت لیفت پا از بغل

به پهلو روی سمت راست دراز بکشید. بدن‌تان باید در یک خط مستقیم باشد. آرنج را خم کنید و دست را مست راست رازیر سرتان بگذارید. دست چپ را از آرنج خم کنید و جلوی بدن بگذارید. سپس به آرامی پا را به سمت بالا و پهلو حرکت دهید و به نقطه اول برگردید. این حرکت را برای هر پا ۲۰ بار تکرار کنید.



اطلاعات عمومی

آیا خرس‌ها واقعا عاشق عسل اند؟

البته توانا | روزنامه نگار

توی کارتون‌های بچگی، جغد‌ها همیشه دانا بودند و روباه‌ها مکار و خرگوش‌ها زبل و خرس‌ها شکمو و عاشق عسل. این

تصورات از کجا می‌آید؟ پشت‌شان واقعیتی وجود دارد یا صرفاً تخیلاتی هستند برای سرگرم کردن بچه‌ها؟ خب بیایید این هفته از یکی‌شان سر در بیاوریم. خرس‌ها واقعا عاشق عسل اند؟

تپل‌های خوش‌اشتها

رژیم غذایی خرس‌ها خیلی متنوع است؛ آن‌ها با توجه به منطقه محل زندگی‌شان، انتخاب‌های خوراکی گسترده‌ای دارند. خرس‌ها به‌طور کلی همه چیزخوار هستند و هرچی گیرشان بیاید، می‌خورند؛ از علف و انواع توت‌ها و حشرات گرفته تا ماهی و پستانداران کوچک‌تر از خودشان مثل گوزن. عسل هم به دلیل ارزش غذایی بالایش، یکی از گزینه‌های روی میز خرس‌هاست.



عسل یا کندو؟

خب جواب سوال مان را گرفتیم؛ بله! خرس عسل دوست دارد ولی آیا مشکلی با گزیده شدن ندارد؟ صابون زنبور‌ها به تن خیلی‌های مان خورده است و می‌دانیم که با کسی شوخی ندارند. خرس‌ها اما بیدی نیستند که با این بادها بلرزند. آن‌ها آش را با جاش می‌خورند؛ کل کندو را به علاوه زنبورها و لاروها! این طوری پروتئین بیشتری هم به بدن‌شان می‌رسانند.

پوشش ضدنیش

درست است که خرس‌ها مثل کارتون‌ها دست‌شان را فرو نمی‌برند توی کندو تا زنبورها نیش‌شان بزنند ولی به هر حال آن همه زنبور ساکن کندو در فاصله‌ای که خرس به خانه‌شان حمله کند و یک جا ببلعدشان، بیکار نمی‌نشینند و نیشش می‌زنند. خب این بهایی است که



قطبی‌های عسل‌نדיده!

از آن جایی که خرس‌ها انواع زیادی دارند، شاید برای‌تان سوال شده باشد که آیا همه‌شان به یک اندازه طرفدار عسل هستند؟ خب جواب دادن به این سوال راحت نیست چون برای مثال، خرس‌های قطبی اصلا به عسل دسترسی ندارند تا ذائقه‌شان دست‌مان بیاید! محققان متوجه شده‌اند بین خرس‌هایی که عسل گیرشان می‌آید، خرس‌های سیاه و قهوه‌ای علاقه بیشتری به این خوراکی نشان می‌دهند. از همین جا خواش می‌کنیم بقیه خرس‌ها هم نظرشان را درباره عسل بگویند و تکلیف ما را روشن کنند!

مربا بزن!

نکته مهم دیگر این که عسل برای خرس‌ها، همان ارزشی را ندارد که برای ما. یعنی مثلاً خرس‌ها پیش خودشان نمی‌گویند «بریم به کم شیرینی بزنیم بر بدن!» کل پکیج کندو است که برای خرس‌ها ارزش غذایی دارد. بنابر این اگر روزی میزبان یک خرس بودید، فکر پذیرایی کردن از او با عسل و مربا را از ذهن‌تان بیرون کنید یا یک کندوی پروپیمان متشکل از زنبور و لارو دست‌وپا کنید یا بزئید به چاک!

منبع: thefactsite.com

هنرنمایی با شیر



از صفحه: aravisdolmenna

پیشنهاد

باغبان شب

نویسنده: جانانا آکسیر
ترجمه: آرزو قلی‌زاده
گروه سنی: ۱۲+



بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

این هفته می‌خواهم یک کتاب برای طرفداران ژانر وحشت معرفی کنم؛ «باغبان شب». شخصیت‌های اصلی داستان دختری به نام «مالی» و برادر کوچکش «گیپ» هستند. آن‌ها تیم اند و مالی برای امرار معاش دنبال کار می‌گردد. کسی به او شغل خدمتکاری در خانه‌ای بزرگ و در جنگلی دور افتاده به نام «ترش» را پیشنهاد می‌دهد. مالی و برادرش، وقتی به آن‌جا می‌رسند، خانه‌ای بزرگ و دلگیر با درختی بسیار تنومند در اطرافش می‌بینند. ساکنان خانه همه رنگ‌پریده هستند با چشمان سیاه و تهی. از همه عجیب‌تر اتفاقی است در طبقه دوم که همیشه درش قفل است. گیپ و مالی از وقتی وارد این خانه می‌شوند، هر شب کابوس می‌بینند. آن‌ها متوجه می‌شوند کلیدی وجود دارد که تمام اعضای خانه از آن استفاده می‌کنند و وارد اتاق ممنوعه می‌شوند. مالی و گیپ می‌توانند به



این کلید دست‌یابند؟ یک شب مالی اتفاقی از خواب بیدار می‌شود و در حیاط صدای خش‌خش و راه رفتن و بیل‌زدن می‌شنود و سایه یک نفر را می‌بیند. شب بعد تصمیم می‌گیرد دنبال آن شخص برود اما تنها کلاهی پیدا می‌کند. صبح، کلاه به طرز مرموزی ناپدید می‌شود. آیا مالی بالاخره موفق می‌شود بدون دیده شدن وارد اتاق عجیب بشود. در اتاق چه چیزی وجود دارد؟ چرا انگار در خانه بزرگ، زندگی متوقف شده است؟ اگر به ماجراجویی علاقه‌مند هستید، این کتاب را که نشر یرتقال منتشر کرده و یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز است، از دست ندهید.

بگو نگو

مهد کودک «جوانه» تقدیم می‌کند؛ حسنی نگویه دسته‌گل!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری بابتی توجهی که کشنده‌ترین سلاح است، تکه‌وپاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرا فرنی | طنزپرداز



جوانه می‌دونی توی این هوای پاییزی چی می‌چسبه؟ هات‌چاکلت بغل پنجره بارونی و کتاب.

نه خبر. اصلاً همص این طور نیست. اولاً که خجالت بکشید. در این هوا و هر هوای دیگری فقط جوانه می‌چسبد و بس. چطور روی‌تان شد در چشمان سامانه پیامکی ما زل بزنید و بگویید کتاب؟ نه که ما شمارا دعوت به خواندن کتاب بکنیم اما در این هوا ما بیشتر می‌چسبیم. ثانیا حالا بر فرض که جوانه خواندن‌تان تمام شد و رفتید سراغ کتاب. هات‌چاکلت نخورید که فالوئرهای اینستاگرام بهتان می‌خندند. فقط قهوه، آن هم تلخ. (نگویید نه و مهم نیست و این‌ها که باور نمی‌کنیم. برای فالوئرهای‌تان یک دفعه پاییز را این طوری به خودتان می‌چسبانید، نه؟ جز این است؟)

جوانه می‌شه آموزش نگهداری از گل و گیاه بذاری توی روزنامه؟ فکر کنم خیلی طرفدار داشته باشه. مرسی.

من چشم‌بسته از این پیام تشخیص می‌دهم که بایک قاتل حرفه‌ای گل و گیاه طرفم. از آن‌هایی که گل‌ها و گیاهانش یکی‌پس از دیگری جان به جان آفرین تسلیم کردند. مایه‌امات را به بخش‌های داخلی انتقال می‌دهیم اما دفعه بعدی اسم گیاهانت را بگو. چرا سر بسته حرفت را می‌گویی؟ این‌جا همه خودی‌اند.

جوانه می‌دونستی من الان سه ماهه ناخامو کوتاه نکردم؟ سر کلاس آنلاین چک نمی‌کنن. هه!

کلاس و نمره انضباط و مدرسه و این‌ها به کنار. من نگران بهداشت خودتم. احساس نمی‌کنی برای سلامت خودت هم که شده لازم است گاهی ناخن‌هایت را بگیری؟ پس قصه حسنی را برای کی نوشته بودند؟ موی بلند، روی سیاه، ناخن‌دراز، واه و واه و واه! شما باید برگردید مهد کودک از نظر من. این کلاس‌های آنلاین کلاس بشو نیستند.

محض احتیاط

Just in case

قهر بودن، دعوایی بودن

not be on speaking terms

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

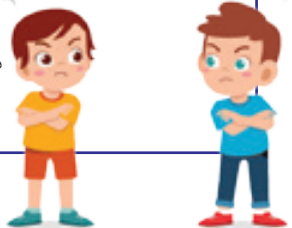
شنبه‌ها این‌جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای‌تان سخت است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.



مثال:

They had an argument last night and now they're not on speaking terms.

دیشب دعوا کردند و حالا با هم قهرند.



مثال:

I'll take my umbrella too, just in case.

برای احتیاط چترم را هم خواهم برداشت.



می‌شه حداقل وقتی عینک رو برمی‌داری اثر هر ه انگشتت رو، روی شیشه عینکم باقی نذاری؟



تو که بیشتر عصا لازم داری، اصلاً جایی رو نمی‌بینی

