

فوت و فن دویدن

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



حتما شما هم شنیده‌اید که دوومیدانی مادر تمام ورزش‌هاست. این ورزش تاریخچه‌ای طولانی دارد و به زمان یونان باستان برمی‌گردد. شاید انجام این ورزش به صورت تخصصی کمی سخت و سنگین به نظر برسد اما شروع به دویدن در نوجوانی حتی به صورت غیر حرفه‌ای، علاوه بر قوی کردن عضلات پا برای قلب و ریه‌های تان هم بسیار مفید است و می‌توانید اکسیژن بیشتری به بدن خود برسانید. تنفس منظم یکی از نکات مهم در دویدن است. سعی کنید هنگام انجام این ورزش نفس‌تان را حبس نکنید و دم و بازدم‌های پیاپی داشته باشید. بزرگ‌ترین مزیت دویدن این است که شما برای شروع فقط به یک جفت کفش ورزشی احتیاج دارید و هیچ چیزی مانع تان نخواهد شد. انتخاب کفش مناسب و استفاده درست از آن بسیار مهم است. کفش نباید برای شما زیادی گشاد یا تنگ باشد و دقت کنید که بند کفش‌تان را محکم ببندید تا دچار پیچ‌خوردگی یا هنگام ورزش نشوید. برای شروع، در گام اول با پیاده‌روی سریع شروع کنید و کم‌کم سرعت‌تان را بالا ببرید و بدوید. بعد از مدتی می‌توانید زمان دویدن‌را هم افزایش دهید. داشتن پشتکار در دویدن بسیار مهم است. نباید دلسرد شوید. یادتان نرود برای شروع حرفه‌ای این ورزش در رشته‌های مختلف‌اش حتماً با یک متخصص مشورت کنید.



اطلاعات عمومی

باکتری‌های انسان نما و ستاره دریایی بی‌مغز

الیه توانا | روزنامه نگار

● **نیروی جاذبه در نقطه‌ای از زمین کمتر است**

می‌دانستید نیروی جاذبه در همه مناطق، به یک اندازه نیست و بسته به میزان حجم پوسته زمین زیر هر نقطه، اندکی کم و زیاد می‌شود؟ این را هم می‌دانستید که خلیج «هادسون» در کانادا کمترین نیروی جاذبه را در زمین دارد؟

دلیلش همان نازک بودن پوسته در زیر این ناحیه است. البته فکر نکنید که اگر به هادسون بروید میان زمین و آسمان معلق می‌شوید اما در آن جا وزن هر چیزی روی ترازو از وزن واقعی خودش کمتر نشان داده می‌شود.

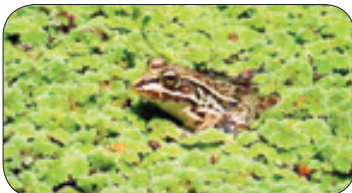


● **پرنده‌ها خویشاوندان نزدیک دایناسورها هستند**

درست است که به ریخت و قیافه خزنده‌ها بیشتر می‌خورد که فامیل دایناسورها می‌محوم باشند اما در واقع پرنده‌ها اقوام نزدیک‌تری به آن‌ها هستند. بر همین اساس بعضی



زیست‌شناسان معتقدند دایناسورها کاملاً منقرض نشده‌اند چون فرزندانشان یعنی پرنده‌ها هنوز وجود دارند و آن‌هایی که از بین رفته‌اند، دایناسورهای غیر پرنده بوده‌اند. دانشمندان چرا این چیزها را زودتر نمی‌گویند؟ ببین چندسال بی‌خودی غصه دایناسورها را خوردیم در حالی که همین بغل گوش ما داشتند بق بق می‌کردند!



● **قورباغه بالا نمی‌آورد**

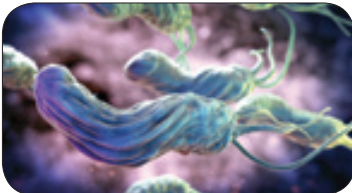
در ستنش این بود که قورباغه‌ها با آن رژیم غذایی چندش‌شان، دم به دقیقه در حال استقراغ کردن باشند ولی در واقعیت این طور نیست.

رفقا سلام!
«شیاتو یو» یه نوجوون ۱۴ ساله است که تو چین زندگی می‌کنه و ۲۱ سالتی متر قد داره. شیاتو همیشه با ۲ متر و ۲۱ سانتی‌متر قد بوده و همین موضوع بهونه‌ای بوده که کار کرده؟ به جای اطرافیان‌ش متفاوت بوده و اذیتش کنن. حالا اون چی کار کرده؟ به کینس درخواست تا دیگران مسخره و اذیتش کردن خودش از دیگران، به کینس درخواست غصه خوردن و مخفی کردن خودش از دیگران، به کینس درخواست داده به عنوان بلندقدترین پسر اسمشو ثبت کنن و به‌زودی پاش به این کتاب باز میشه.

شماره پیاپی ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

این هفته در ستون اطلاعات عمومی از گرانش شروع می‌کنیم، به‌زمان دایناسورها سفر می‌کنیم، سری به معده قورباغه می‌زنیم، یک چیز عجیب درباره بدن مان کشف می‌کنیم و سر آخر هم شیرجه می‌زنیم کف اقیانوس. آمادای؟ بزن یریم!

قورباغه برای بالاآوردن باید طی چند مرحله تلاش کند. اول معده‌اش را ابالامی برد، بعد از پاهایش کمک می‌گیرند تا محتویات معده‌اش را بیرون بیزد. بعد دوباره معده‌اش را برمی‌گرداند سر جای اولش. این همه مشقت برای یک استقراغ ساده؟ قورباغه‌ها واقعا زندگی سختی دارند و کاش حداقل در خورد و خوراک‌شان سخت‌گیرتر باشند!



● **ما با کتری هستیم، نه انسان!**

در بدن ما بیشتر از سلول‌های انسانی، سلول‌های باکتریایی وجود دارد. چی شد؟ خب این که یعنی ما بیشتر باکتری هستیم تا انسان. دانشمندان می‌گویند مادر بدن مان، ۱۰ برابر سلول‌های انسانی مان، موجودات میکرو و سکوپی مثل ویروس و میکروب و باکتری داریم که بهش می‌گویند «میکروبیوم». دارید به این فکر می‌کنید که کاش دانشمندان دست از سرمان بردارند و بگذارند زندگی مان را بکنیم؟ خب لازم است بدانید این میکروبیوم‌ها در عملکرد دستگاه گوارش، سیستم ایمنی و تولید ویتامین‌های لازم برای بدن ما نقش‌های مهمی ایفا می‌کنند.



● **ستاره دریایی مغز ندارد**

نه مثل ما که وقتی کار اشتباهی می‌کنیم، به خودمان می‌گوییم «تو مغز نداری»؛ نه! ستاره دریایی جدی جدی مغز ندارد. حالا البته معنی‌اش این نیست که هر کس هرطوری دلش خواست می‌تواند با این بیچاره رفتار کند. ستاره دریایی، سیستم عصبی دارد و به چیزهایی مثل نور و لمس شدن حساس است. پس مراقب رفتار تان باشید!

منبع: buzzfeednews.com



پرنندگان در اسکله

عکس از: Adain Mills

پیشنهاد

این کتاب را ممنوع کنید

نویسنده: الن گرتز

ترجمه: سارا عاشوری

ناشر: پرتال

نادیا غفوری | ۱۴ ساله



من این روزها در حال مطالعه کتاب خیلی جالبی هستم که اسم عجیب و غریبی دارد؛ «این کتاب را ممنوع کنید». همان طور که احتمالاً حدس می‌زنید این کتاب طنز است و همان طور که احتمالاً حدس نمی‌زنید یک قصه ماجراجویانه هیجان‌انگیز دارد. این رمان درباره تیرد کتاب‌ها و اتفاقاتی است که برای «امی آن» رخ می‌دهد. «امی»، شخصیت اصلی قصه، فرزند ارشد خانواده است که پدر و مادرش مسئولیت‌هایی برعهده‌اش گذاشته‌اند. امی، ماجراهایی با دو خواهر کوچکش دارد که گاهی این ماجراها

واقعا او را عذاب می‌دهد. قصه

نبرد کتاب‌ها از روزی شروع

می‌شود که امی می‌خواهد

کتاب مورد علاقه‌اش، «فرار

به موزه نیویورک» را که بارها

بارها خوانده است، از کتابخانه

مدرسه‌اش دبستان «شلیورن»

امانت بگیرد اما یک اتفاق

غیرمنتظره همه چیز را تغییر

می‌دهد. کتابدار مدرسه، خانم

جوزخ خبر بدی به امی می‌دهد؛

کتاب محبوب او ممنوع

شده است اما چرا؟ چطور چنین

چیزی ممکن است؟ حالا امی

چه کار باید بکند؟ با خریدن این

کتاب پرتغالی می‌توانید متوجه

اصل داستان شوید. من که

خیلی دوستش داشتم امیدوارم

شما هم لذت ببرید.

✓ رفقای جوانه! شما هم می‌توانید در این ستون به هم‌سن و سال‌های تان، کتاب، فیلم، یادگست و بازی پیشنهاد کنید. کافی است از طریق شماره‌های بالای صفحه با ما در تماس باشید.

بگو نگو

پاییزه و غافل‌گیری‌هاش!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی 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 بی‌توجهی 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.

زهرا فرنیان | طنزپرداز



؟

سلام جوانه. این چه هوایه؟ چه وضعشه؟

سلام بر شما، مگر ما هواشناسی هستیم؟ یا سازمان حمایت از پاییز؟ بدش هم مگر چه هوایه است؟ هوای بد؟ چطوری بود دوستش داشتید؟ البته کمی حق می‌دهم. این هوا خیلی کلک است! با کاپشن بیرون می‌روید، گرم‌تان می‌شود. همین که بدون کاپشن بروید یک دفعه حال و هوای بهمن بر زمین حاکم می‌شود. پار سال اگر خاطرتان باشد همچنین موقع‌هایی که اصلاً برف آمد. من مطمئنم برف ناگهانی پار سال برای آن بنده‌خدایی بود که بدون کاپشن و چکمه از خانه بیرون زده بود اما شما غر نزنید. هوا، هواست دیگر. هر فصلش یک مدلی. بقیه لباس گرم‌های تان را باز کنید که کم‌کم زمستان می‌شود. البته شما که توی خانه نشستید و از پشت کامپیوتر به کلاس‌های مجازی تان می‌رسید، دیگر چه فرقی می‌کند چه پیوشید؟ آن هم بغل بخاری و شوفاژ!

؟

جوانه جوانه... آبان آبان! دیدی شعر گفتیم؟

حافظ و سعدی و حکیم ابوالقاسم فردوسی در قبر، تن‌شان لرزید از شعر تو. اصلاً شعر به این بلندی نگفته بود کسی، فقط تو گفتی عزیز دل. نامت رفت کنار شاه‌بهر شعر فارسی. حالا آبان چه خبر است که گفتی آبان‌ه و آبان‌ه؟ آبان خبری نیست. به‌جز تولد نویسنده این ستون که در ماه آبان قرار دارد و البته مهم است، آبان هیچ چیز از خودش ندارد. تولد آبان‌ی‌هاست که به آبان رنگ و رو می‌دهد. راستی گفتیم تولدم است، نکند دفعه بعدی شعر تولدی برایم بگویی! بگذار قریحه‌شعرت همین طوری برای موضوعات مهم سر برود. تولد من را بی‌خیال شو!

