

یک ورزش و این همه فایده؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



بدمینتون از آن دسته ورزش هایی است که سن و سال نمی شناسد و برای همه رده های سنی جذاب و مفرح است. ضمن این که شما می توانید با یک راکت و توپ مخصوص، این ورزش را در هر محیط بسته یا بازی انجام دهید و هیچ محدودیتی ندارید. شروع کردن بدمینتون در نوجوانی، بدنی متناسب و عضلانی را در ۳۰ سالگی تضمین می کند و حتی می تواند سلامت و حجم عضلات شما را از ۶۰ سالگی به بعد حفظ کند. اگر از طرقداران این ورزش هستید یا حتی نیستید، باید به شما بگویم بدمینتون، سوخت و ساز بدن را بالا می برد؛ حالا فایده اش چیست؟ بهتر است پرسید فایده اش، چی نیست؟ چربی سوزی، بهبود عملکرد قلب، ساخت ماهیچه، افزایش انعطاف بدنی و کمک به رشد استخوان ها که برای نوجوان ها بسیار ضروری است، پیامد های مثبتی است که این رشته برای شما دارد. همچنین احتمال گرفتن بیماری هایی چون دیابت و مشکلات ریوی را در بزرگ سالی کاهش می دهد. برای این ورزش ساده اما جذاب به یک بازیکن همه را یک راکت و توپ مخصوص احتیاج دارید اما اگر دوست دارید بدمینتون را به صورت حرفه ای دنبال کنید، به شما پیشنهاد می کنم قوانین بین المللی این ورزش را مطالعه و با یک مربی بدمینتون در این زمینه مشورت کنید.



رفقا سلام!

«گوشت»، هیچ وقت فکرشو هم
نمی کرد به روز این همه در مرکز توجه قرار
بگیره و کلی کار بریزیم سرش؛ ماسکونگه دار،
حواست به عینک باشه، هندی زقری هم که اصل کاریه! خب
حق داره که به درد بیاد اما چاره اش در آوردن ماسک نیست با این
توجیه که «گوشتم درد گرفت». می تونین از داروخانه ها «بند ماسک»
تهیه کنین یا با چرم و کتش یه دونه درست کنین.

۲۰۰۰۹۹۹
شماره پیامک ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۵۱۳۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه



ابری شبیه یوفو، ال چالتن، آرژانتین

عکس از: livescience

خانواده پرماجرا

اسم کتاب: خانواده و ندر بیکر
نویسنده: کارینا یان گلارز
ناشر: پرتقال



امیر محمد ملک زاده گان | خبرنگار افتخاری جوانه

ماجرای خانواده و ندر بیکر از آن جایی شروع می شود که پنج فرزند خانواده به دلیل شلوغی و آزار همسایگان باعث نارضایتی اعضای ساختمان می شوند و این دلیلی برای تمدید نکردن اجاره خانه خانواده و ندر بیکر توسط صاحب خانه شان است؛ خانه ای که تمام بچه ها از ابتدای تولد شان در آن زندگی می کردند و خاطرات زیادی را در آن ساخته اند، خانه ای که با دیوار های رنگی خود به قصر خیال بچه ها تبدیل شده است اما به دلیل کار های شان باید آن را ترک کنند. بچه های خانواده تصمیم می گیرند با تغییر رفتار شان رضایت همسایگان و صاحبخانه را به دست آورند که باعث به وجود آمدن ماجرا ها و اتفاقات تلخ و شیرینی می شود؛ ماجرا هایی که به دلیل جذابیت و کشش در سه جلد روایت شده و من این هفته جلد اول آن یعنی «خانواده و ندر بیکر: ساکنین خیابان ۱۴۱» را بهتان پیشنهاد می کنم. داستان

زیبا و پرتناق خانواده و ندر بیکر تنها دلیل محبوبیت و جذابیت رمان نیست، بیان ماهرانه جزئیات و شخصیت پردازی دقیق از عواملی است که این داستان را پُر طرقدار کرده است. رابطه، بر خورد و گفت و گو های شخصیت های داستان که هریک در دنیای خیالی خود به ماجراجویی می پردازند، نقطه قوت داستان خانواده و ندر بیکر محسوب می شود. همچنین بیان جزئیات رفتار و حرکات هریک از اعضای خانواده، رمان را مانند یک فیلم سینمایی کرده است که حرکت های فرعی داستان از اصل ماجرا زیبا و قابل لمس تر است. در انتها پیشنهاد می کنم اگر به رمانی با جلوه های سینمایی علاقه دارید، حتما کتاب خانواده و ندر بیکر ۱ را از دست ندهید.

مرام و معرفت، ۲۰؛ املا، نیاز به تلاش بیشتر!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روز نامه های مورد علاقه تان، خواننده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود. ما چون خیلی طرقدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.



زهرا فرنی | طنز پرداز

❓ جوانه همیشه رنگ صفحه رو عوض بکنی؟ من این رنگی دوس ندارم.
👉 آبی خال خالی کنیم بهتر است یا سبز یشمی؟ حالا در دست است که صفحه متعلق به شماست اما شما به این کار چه کار دارید؟ شما پیام بدید و بابت صفحه خوب مان تشکر کنید و بگویید ستون بگو نگو بهترین ستون جوانه است. قرار نشد در باره چیز های دیگر نظر بدید! اصلا عنق شدم. این همه زحمت می کشم در این صفحه، آخر هم می خواهید صورتی اش بکنیم لاید.

❓ جوانه صبحونه کلیچ زدم، جات خالی!
👉 جای دشمن تان خالی. اسم آن موجود چرب و چیلی بدبور اجلوی من نیاورید. مفتخرم که به عمرم به تعداد انگشتان یک دست هم مرتکب جنایت کلیچ خوری نشدم. به خودتان و رگ های گوگولی و جوان قلب تان رحم کنید. آخر چه حالی می دهد این حرکت ها؟ بعد، کلیچ زدن یعنی چه؟ مگر کله پاچه را نمی خورند؟ شما اول تنبیهش کردید بعد میل نمودید؟ ما که از ادبیات این نسل سر در نمی آوریم، خدا به دادمان برسد.

❓ جوونه لزفا مطن اهساسی بزار!
👉 عزیزم عجله کار شیطان است. می دایم وقت چقدر محدود و برنامه روزانه ات پر است اما به جای غنی کردن اورانیوم و ساخت موشک برای ارسال به فضا، چند دقیقه صبر می کردی و غلط های این پیام را اصلاح می کردی. همین پیام اگر املا بود، قشنگ زیر ۱۶ می شدی. خوب است من هم این ستون را پر از غلط املا می تحول شما بدهم؟ الکی نیست که! می خواهیم احساسات مان را برایت خرج کنیم، اون وقت تو برای ما دود دقیقه وقت نمی گذاری. آن دستمال را بدهید اشک هایم را پاک کنم....

• معقل اشیای گم شده

وقتی در فضا هستید، همان طور که شما معلق اید، اشیای هم حالت ایستاد ندارند و اگر حواس تان نباشد خیلی سریع از جنگ تان در می روند. شاید ندانید که حتی در فضای محصور ایستگاه فضایی هم کار کردن با اشیای کوچک اصلا راحت نیست چون بهر احتی می شوند البته خوشبختانه جای دوری نمی توانند بروند. خب مثل این که دیالوگ همیشگی مامان ها و بچه ها: «فلان چیز کجاست؟» همون جا، بین فضا نوردان هم رایج است.

• فضا نورد دور کار

فضا نوردان کجا کار می کنند؟ عجب سوال مسخره ای! خب توی فضا! اما نه، این طور نیست. ما تصور می کنیم فضا نوردان دایم از آن لباس های مخصوص می پوشند و راهی ایستگاه های فضایی می شوند اما در واقعیت زمان کمی از عمر کاری فضا نوردان در فضا سپری می شود. آن ها بیشتر زمان شان را صرف تحقیق و آموزش، کار کردن روی جنبه های فنی سفر فضایی و کمک کردن به همکاران شان برای پرواز می کنند. دوفضا نورد ناسا در مصاحبه ای گفته اند در تمام عمر کاری شان به ترتیب ۲۴ و ۱۰۷ روز در فضا بوده اند.

• ثروت افسانه ای

از آن جایی که فضا نوردی، ظاهر خیلی شیک و جذابی دارد بعضی ها فکر می کنند فضا نوردان حسابی پول دارند اما این «ثروت افسانه ای»، افسانه ای بیش نیست. فضا نوردان، حقوق دولتی می گیرند که میزانش تفاوت چندانی با درآمد سایر متخصصان

رازهای فضا نوردان

الیه تو انا! روزنامه نگار

از کار و زندگی فضا نوردان چه می دانید؟ اگر اطلاعات تان را از کتاب ها و مجلات به دست آورده باشید، احتمالا تصویر واقعی تری از این حرفه دارید نسبت به کسانی که در فیلم ها و سریال ها با فضا نوردان آشنا شده اند. تصویر سینمایی این شغل، مثل هر شغل دیگری، با واقعیتش متفاوت است. نظر تان چیست این هفته با بر ملا کردن چند راز فضایی، این حرفه جالب را بهتر بشناسیم؟



اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه ها این جا با هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیز هایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

nag at someone غرزدن به کسی

Have one's plate full مشغله و کار زیاد داشتن

مثال:

Stop nagging at me!

ترجمه: دیگه به من غر نزن.

مثال:

I'd love to help you but I have my plate full right now.

ترجمه: دوست دارم به شما کمک کنم اما اکنون کلی کار روی سرم ریخته.

انتظار سخته مخصوصا تو دندون پزشکی

