

## چرا باید ورزش کنیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



بعضی از نوجوان ها زیاد اهل تحرک نیستند و به نظرشان ورزش کردن کار بیهوده و بی فایده ای است. خب اگر بدانند در چندسال اخیر خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا به نوجوانان هم رسیده است، حتما نظرشان راجع به ورزش کردن عوض خواهد شد و تصمیم می گیرند از همین امروز کمی خودشان را تکان دهند. اولین سوالی که ذهن یک ورزشکار تازه کار را درگیر می کند، این است که «باید چقدر در هفته ورزش کنم تا بدنی سالم داشته باشم؟» باید بگویم مقدار زمان کافی برای رسیدن به بدنی سالم در بر ابر تمام ساعاتی که صرف جست و جو در اینترنت، درس خواندن، تفریح و خوابیدن می کنیم، چیزی به حساب نمی آید. شما می توانید با ۳ ساعت در هفته شروع کنید و مدت زمان ورزشتان را تا ۶ ساعت در هفته افزایش دهید. البته اگر قرار است ۶ ساعت در هفته ورزش کنید، بهتر است ورزش های سبک مثل پیاده روی، ایروبیک و دوچرخه سواری را امتحان کنید. به شما پیشنهاد می کنم برای این که ورزش را به صورت ادامه دار دنبال کنید، برای خودتان چالش بگذارید یا با دوستان تان به صورت آنلاین ورزش کنید. همچنین می توانید چندروز در هفته را با خانواده ورزش کنید. با همه سختی اول راه، بهتان قول می دهم از ورزش کردن پشیمان نخواهید شد.



### اطلاعات عمومی

## افشاگری درباره اسب آبی زنبور عسل و دیگران



### سیب زمینی آبکی

از سیب زمینی دیگر توقع نداشتیم بهمان ر کب بزند. کرفسی مگر؟ ۸۰درصد سیب زمینی از آب تشکیل شده و باقی مانده اش هم نشاسته است. اگر تا حالا سیب زمینی سرخ کرده نخورده بودید و کسی بهتان می گفت چنین ترکیبی خیلی خوش مزه است، باور می کردید؟

### فیل های کم خواب

«تیل» و «کوالا» خانواده حیوانات را بدنام کرده اند. حالا شما فکر می کنید همه حیوانات بیکار و خوابالو هستند. نخیر، مثلاً همین فیل آفریقایی. این طفلک کلاروزی دو ساعت می خوابد. اسمش هم در کتاب گینس به عنوان کم خواب ترین پستاندار ثبت شده است. محققان دانشگاه «وینواتر سند» در آفریقای جنوبی فهمیده اند این فیل هادر روز چهار، پنج بار چرت می زنند- آن هم ایستاده- که سرجمع می شود دو ساعت.

### کرم اسب آبی

اسب آبی همه روز را زیر آفتاب سوزان سپری می کند و این یعنی اگر کاری برای پوشش نکند، حتما نور خورشید به آن آسیب می رساند و لی خب نگران نشوید، اسب آبی خوشبختانه به سلامتی و زیبایی اش اهمیت می دهد. پوست این حیوان، نوعی ماده روغنی تولید می کند که کارش دقیقا مشابه ترکیب کرم مرطوب کننده و ضد آفتاب است و از خشکی و آفتاب سوختگی پوستش جلوگیری می کند.

### یک لحظه ۹۰ ثانیه ای!

اگر قصد دارید سوار ماشین زمان شوید و به اروپای قرون وسطی سفر کنید، یک توصیه مهم برای تان دارم. وقتی یک نفر بهتان می گوید: «به لحظه وقت داری؟»، قبل از این که با خوش رویی جواب مثبت بدهید، باید بدانید که منظور ش ۹۰ ثانیه است. در قرن نوزدهم یک لحظه دقیقا معادل یک چهارم ساعت بوده است.



### عسل استراغی!

می دانیم که عسل را زنبور عسل تولید می کند ولی بعضی های مان خیلی وارد جزئیات فرایند تولید نشده ایم. پیشنهاد می کنیم اگر روحیه حساسی دارید، الان هم وارد جزئیات نشوید و از این بخش بگذرید. زنبور برای جمع آوری شهد، آن را می نوشد و توی شکمش نگه می دارد. وقتی به کندو بر می گردد، شهد را بالا می آورد و عسل خوشمزه پر خاصیت تولید می شود.

### فوتبال در هواپیما

اگر فکر کرده اید همه هواپیماها کم و بیش هم قد و قواره اند، پس از «استراتونلج» خبر ندارید. استرا (چون با هم صمیمی هستیم، این طوری صدایش می کنیم) شش تا موتور دارد و طول بال هایش ۱۱۸ متر است. در مجموع فضایی که این هواپیما ی غول پیکر اشغال می کند، اندازه دو تازمین فوتبال است.

منبع: bestlifeonline.com

### کالری



عکس از: accuweather.com

دریا در آسمان

### پیشنهاد

## بزن تو گل!

اسم بازی: HeadBall

سازنده: MasomoGaming

اندروید مورد نیاز: ۴

از یک بازی موبایلی خوب چه انتظاری دارید؟ هیجان؟ سرگرمی؟ کل کل؟ خب یک پیشنهاد جالب برای شما داریم که بخش زیادی از انتظارات شما را برآورده می کند. «هدبال ۲» یک بازی تحت اندروید است که به شما امکان بازی آنلاین یا بازیکنان هم سطح را در ۹۰ ثانیه می دهد. در این بازی شما می توانید با پرش های بلند، ضربات سر، شوت زمینی، ضربه چپ و حتی گاهی ابزارهای عجیب مثل بمب یا فریز کردن رقیب، گل بزنید و از دروازه خودی هم دفاع کنید. در مجموع در این بازی، ۱۸ قدرت در اختیار دارید که قابلیت ارتقا هم دارند. هدبال که خودمانی اش می شود فوتبال کله ای، ۹۷ مگا بایت حجم دارد و از ۵۰ هزار نصب فعالش در «کافه بازار» نمره ۴/۶ گرفته است. در گوگل پلی هم امتیاز ۴/۳ از ۵ را از کاربران به دست آورده است. از نکات جالب این بازی، بخش ایموجی هاست که با ایجاد کل کل، هیجان بازی را بالا می برد. با توجه به این که زمان هر بازی فقط ۹۰ ثانیه است، امکان اتلاف وقت وجود ندارد چون اگر یک بازیکن بیش از اندازه داخل دروازه اش بماند، کارت زرد می گیرد. گزارش روی بازی هم با مزه و پر هیجان است. این بازی به هماهنگی بالایی در استفاده از هر دو دست و زمان سنجی برای شوت زدن یا خروج از دروازه نیاز دارد و هر دو نیم کره مغز شما را به کار می گیرد. پس اگر به مهارت های فوتبالی تان می نازید و این روزها دنبال یک سرگرمی خوب می گردید، فوتبال کله ای می تواند حسابی به چالش تان بکشد.



### بگو نگو

## از جوانه در خواست بدآموزی نداشته باشید مرسی، اه!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خوانده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده 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 طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرا فرنیاء | طنزپرداز

❓ جوانه می شه راه حل دستکاری مودم رو یاد بدی؟ به جوری که در مواقع دلخواه سرعش کم بشه! برای تحقیق مدرسه می خوام.
👉 بله. راه حل اش این است که یکی از پین های سیم لن را بشکنید و... و یک دقیقه صبر کنید ببینم! کدام تحقیق از شما می خواهد سرعت اینترنت را کم کند؟ مطمئن اید ننوشته زیاد؟ ای داد بیداد! من چقدر ساده ام. دانش آموز این قدر دغدغه تحقیق مدرسه اش را داشته باشد که به ما پیام بدهد و کمک بخواهد؟ اصلا کدام درسی از دانش آموز خراب کاری می خواهد؟ اشتباه نکنم می خواهید اینترنت را دستکاری کنید که وقتی معلم از شما سوال می کند، قطع اش کنید و بله! دست تان را خواندم. البته نه که خودم این کاره باشم ها. زمان ما این طور نبود که موقع درس پرسیدن دیر بپاییم یا یک دفعه دستشویی مان بگیرد و کلاس را ترک کنیم. صرفا حدس زدم که ممکن است زمان شما این طور باشد.

### ❓ جوانه چرا پس عید نمی شه؟

👉 آدم کلا این طوری است. نه که شما دانش آموزان فقط این طور باشید ها! هر موقع از سال که باشد، می خواهید یک موقع دیگر شود. پاییز باشد، بهار می خواهید. بهار باشد، تابستان. وقتی گرم تان می شود، سرما می خواهید. وقتی تعطیل اید، مدرسه می خواهید. تازه مدرسه ها شروع شده، شما فکر عیدید. اصلا معلوم نیست با خودتان چند چندید. شما دعا کنید کرونا برود، دیگر هرروز بعد از کرونا عید است به خدا! و گرنه همه روزها در خانه عین روز قبلی است، پاییز و زمستان و عید هم ندارد. آدم های زیر ماسک همه شان یک شکل اند، روزهای پشت کرونا همه اش تکراری است!