

چگونه بدن مان را گرم کنیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



حتما از معلم ورزش مدرسه یا از مربی باشگاه تان شنیده اید که قبل از شروع هر نوع ورزش باید بدن تان را گرم کنید. شاید فکر کنید حالا که در خانه ورزش می کنید، به گرم کردن نیازی ندارید اما این طور نیست. ما به شما می گوئیم فایده گرم کردن چیست و چه نوع حرکاتی را شامل می شود. بدن شما با گرم کردن برای انجام فعالیت ورزشی آماده می شود؛ یعنی خون در بدن تان بهتر جریان می یابد و مهم تر از همه از گرفتگی های عضلانی بعد از ورزش جلوگیری می شود. اگر اصرار مربی های ورزشی به رعایت مراحل گرم کردن، همیشه کلافه تان می کرده باید بگوییم که گرم کردن اصولی شامل سه مرحله است. در مرحله اول باید با حرکات کششی یا انعطاف پذیری که قبلا در همین ستون آموزش داده ایم، شروع کنید؛ برای مثال می توانید به آرامی روی پنجه بایستید یا آرام آرام به سمت پایین خم شوید و مچ پا های خود را بگیرید. در مرحله دوم بهتر است حرکات هوازی انجام دهید؛ شروع به درجا زدن کنید یا به آرامی بدوید. در مرحله سوم باید حرکات پرشی انجام دهید؛ من حرکت پروانه یا طناب زدن را پیشنهاد می کنم. خب حالا بدن شما کاملاً آماده فعالیت ورزشی است. حواس تان باشد هر سه مرحله دست کم باید بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول بکشد. در سالم باشک بعدی از مراحل سرد کردن بدن بعد از ورزش و اهمیت آن خواهیم گفت.



اطلاعات عمومی

پاسخ های ساده به سوال های ریز و درشت

الیه توانا | روزنامه نگار

بعضی سوال ها عجیب اند، بعضی ها مسخره و بعضی های دیگر ظاهر ساده و بی اهمیتی دارند در حالی که خیلی هم مهم و ضروری هستند. در «اطلاعات عمومی» این هفته سراغ همه جور سوالی رفته ایم و جواب های شان را با شما به اشتراک گذاشته ایم.

کسی از جوجه کبوتر ها خبر دارد؟

تا حالا دقت کرده اید هیچ وقت جوجه کبوتر ها توی شهر دیده نمی شوند؟ جوجه گنجشک ها و بچه گربه ها همه جاهستند ولی خبری از جوجه کبوتر ها نیست، چرا؟ یک دلیلش این است که کبوتر ها به تقلید از اجداد پرنده شان که توی صخره ها و غار ها لانه می ساختند، دور از چشم ما خانه وزندگی شان را بنا می کنند. آن ها معمولاً نقاط دور از دسترسی مثل پشت بام ها را ترجیح می دهند. دلیل دوم این است که جوجه کبوتر، خیلی دیر از خانه بیرون می زند. او یک ماه تا شش هفته در لانه می ماند و وقتی سرو و کلاهش جلوی چشم ما پیدا می شود که به اندازه یک کبوتر بالغ شده است.

جیب کوچک شلوار جین به چه دردی می خور د؟

پارچه اضافه آورده اند؟ فکر کرده اند مایک دست سوم سباز کوچک داریم که نمی دانیم با آن چه کار کنیم؟ آن جیب کوچک شلوار جین دقیقاً به چه کاری می آید؟ بعضی ها که مثل ما بی مزه نیستند، در جواب به این سوال می گویند جیب اضافی در واقع برای نگه داشتن پول خردوسکه است. درست است که این بعضی های مزه نیستند ولی در اشتباه اند. واقعیت این است که آن جیب اضافی برای نگه داشتن ساعت جیبی طراحی شده است. کسی می داند حالا که ساعت جیبی کمتر استفاده می شود، چرا آن جیب بی معنی را حذف نمی کنند؟

کی به مغز آنبات می رسیم؟

شده موقع لیس زدن آنبات چوبی به این فکر کنید که برای رسیدن به مرکزش (و آدمی

کلاس زبان

این روز های کلاس مجازی که همه کسل و از زیر پتو پای درس می نشینیم، به شرط پایا بودن معلم و بچه ها، می توانیم هر از گاهی کمی تنوع ایجاد کنیم شاید چرت مان هم پری د. مثلاً؛

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.

کمیک

اعتماد بی رویه، کار خیلی بدیه!

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی



گالری



وصله نا جور

عکس از: theguardian.com

پیشنهاد

پاستیل های بنفش

نویسنده: کاترین اپلگیت

مترجم: آناهیتا حضرتی

ناشر: پرتقال

دربوش تیمورزاده | ۳ساله از نیشابور

سلام دوستان عزیز. من به تازگی کتابی خواندم که بسیار زیبا و دلنشین بود. با خودم گفتم حیف است این داستان زیبا را به شما معرفی نکنم! نام این کتاب بسیار زیبا «پاستیل های بنفش» است. شخصیت اصلی داستان پسری است به نام «جکسون». جکسون، پسری است منطقی و حقیقت دوست و از خیال بافی بسیار بدش می آید اما یک روز موجود عجیب و غریبی می بیند و عجیب تر آن که هیچ کس دیگری غیر از جکسون قادر به دیدن آن نیست. این موجود، یک گربه بسیار بزرگ است به نام «کرنشا». کرنشا به نوعی دوست خیالی جکسون محسوب می شود. خانواده جکسون در اوضاع وخیم مالی به سر می برند آن قدر که حتی مجبور می شوند بعضی وسایل خانه خود را بفروشند. این شرایط خیلی سخت و دردآور است اما کرنشا شرایط را برای او قابل تحمل می کند. بعضی اوقات می بچه بودیم، دوست خیالی داشتیم و حالا با خواندن این قصه جالب می توانیم با جکسون هم ذات پنداری کنیم. دوست دارید بخشی از این کتاب را بخوانید؟

«دستمر را انداختم دور کمرش و زور زدم. انگار شیری را بغل کرده بودم؛ یک تن وزن داشت. کرنشا پنجه هایش را فرو کرده بود توی لحافی که در بچگی، عمه بزرگام، ترودی، برایم بافته بود. ناامید شدم و ولش کردم. کرنشا پنجه هایش را کشید بیرون و گفت: «ببین! من نمی توانم تا وقتی کمکم نکردم، برم. دست من نیست که.» «پس دست کیه؟» «کرنشا با همان چشم های تیره ای و سبز ش به من خیره شد؛ پنجه هایش را گذاشت روی شانهم. بوی کف صابون و نعناع می داد و گفت: «تو جکسون... دست توئه.»

بگو نگو

جوانه، دوست بی مزه ها و سخت پسند ها!

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 صلح هستیم، این سستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرا فرنیبا | طنزپرداز

جوانه، یه لطیفه! می دونستی توی حروف الفبا بعد حرف «ن» باید چه چیزی می اومد؟ پنیر. (یعنی نون و پنیر) اگه بامزه بود، چاپ کن. نمی دانم هواسر شده، من کم لباس پوشیدم یا چی؟ از وقتی این لطیفه را شنیدم شدیداً یخ کردم. این لطیفه ها را در تابستان بفرستید که گول را را خاموش کنیم، جان مان خنک شود. خودت احساس خنکی نکردی موقع ارسال این لطیفه؟ اصلاً اسمش را به جای لطیفه باید بگذار ندیخه، بس که یخ بود. حرف «او» که بعد از حرف «نون» بود هم همین جوری خیره شده به دور بین و گریه می کند. ما که چاپش می کنیم اما قضیه بامزگی منتفی است. یعنی اگر ذره ای هم بامزه بود، با آن توضیحی که بعدش دادی، تمام قدرتش را از دست داد. خوب شد اسم ترانگفتی پایین لطیفه چاپ کنیم! به نظر کم تر از این لطیفه ها بخوان. سلیقه بامزگی ات یخ می کند!

جوانه می خوام بعد هفت، هشت ماه برم تو خیابون. این روسری موبویشم یا اون یکی رو؟

هر چقدر از عجیب بودن این پیام بگویم، کم است. گاهی دوباره سامانه پیامکی را چک می کنم، چشمانم را باز بسته می کنم، به سرم ضربه می زنم درست کار کند، بعد دوباره پیامت را می خوانم. چطور ممکن است؟ این روسری و آن یکی را من از این پشت چطور ببینم؟ لااقل رنگش را می گفتی. اما حالا که پرسیدی، جواب می دهم. هر دورا بگذار در کشو، آن یکی را ببوش که مهمانی یک ماه پیش پوشیده بودی. از کجا فهمیدم؟ تو که گفته بودی هفت، هشت ماه است بیرون نرفتی. دیگر جوانه یک سری قابلیت ها دارد که مانده بشناسید!