



صبح ورزش کنم یا عصر؟

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

فرض کنید شنبه‌ای که قرار بود ورزش کنید، فرار سیده و قرار است حسابی کالری بسوزانید. صبح ورزش می‌کنید یا عصر؟ فکر می‌کنید، چه زمانی برای داشتن فعالیت بدنی مناسب است؟ باید به شما بگویم اگر در هنگام عصر ورزش کنید، سطح آدرنالین بالا می‌رود، در نتیجه ذهن فعال‌تر می‌شود و ممکن است شب برای خوابیدن دچار مشکل شوید. ورزش صبحگاهی شما را برای کل روز شارژ و پرا انرژی نگه می‌دارد پس اگر می‌خواهید یک روز پر نشاط را آغاز کنید و شب‌ها هم راحت بخوابید، بهترین ساعت برای ورزش هفت صبح است. البته ورزش کردن در عصر هم مزایای خاص خودش را دارد؛ برای مثال سطح هورمون‌های «کورتیزول» و «نیروتروپین» که از غدد درون‌ریز ترشح می‌شوند در افرادی که بعد از ظهرها ورزش می‌کنند، به مقدار قابل توجهی افزایش می‌یابد. یعنی سوخت و ساز بدن بالا می‌رود و به خوبی با تمرینات ورزشی، سازگار می‌شود. با این توضیحات معلوم می‌شود زمان مناسب ورزش کردن با توجه به بدن افراد متغیر است. مهم این است ساعتی را شبانه‌روز را انتخاب کنید که در آن زمان راحت‌تر هستید. نکته مهم‌تر آن است که ساعت ورزش خود را تغییر ندهید و به صورت منظم در صبح یا عصر ورزش کنید.



اطلاعات عمومی

واقعیت‌هایی درباره هری پاتر که نشنیده‌اید

الیه توانا | روزنامه‌نگار

حتما شنیده‌اید که «جی. کی. رولینگ»، خالق مجموعه هری پاتر، یک اثر تازه نوشته است؛ «ایکاباگ». ایده این داستان اما تازه نیست، هنگام نوشتن هری پاتر در ذهن رولینگ وجود داشته و او شب‌ها قبل از خواب آن را برای فرزندانش تعریف می‌کرده است. حالا بعد از



کلاس زبان

Help / Assist کمک کردن

/hɛlp/ و /ə'sɪst/

تفاوت: یکی از تفاوت‌های این دو در نقش فعل، در رسمی بودن Assist و خودمانی

بودن Help است.

مثال:

She **helped** her grandfather cook breakfast.

ترجمه: او به پدر بزرگش در آماده کردن صبحانه کمک کرد.



مثال:

I **assisted** my brother to do his homework.

ترجمه: من در انجام تکالیف به برادرم کمک کردم.

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگوید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

عاقبت شوخی با آیزاک نیوتن

ایده و اجرا:
محمدرپور - مرادی



یک روز معمولی از زندگی یک عکاس حیات وحش!

عکس از: Beaumont Day

پیشنهاد

تو تنها نیستی

نویسنده: جکلین وودسون

ترجمه: میترا امیری

قیمت: ۳۵ هزار تومان

نشر: پر تقال

امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه



حرف‌زدن یکی از مهم‌ترین نعمت‌هایی است که می‌توانیم به کمک آن خیلی از چیزها مانند دوستی، عشق، محبت، همدلی و... را به دست آوریم و محکم‌تر کنیم. اما این حرف‌زدن نیاز به مهارت و آموزش دارد که به هنر حرف‌زدن تبدیل شود. همان مهارتی که خانم «لاورن» در کتاب «تو تنها نیستی» به دانش‌آموزان خود آموزش می‌دهد تا آن‌ها به کمک این هنر، پناه یکدیگر شوند و خودشان را سرشار از انرژی کنند. ماجرای کتاب «تو تنها نیستی» فقط روی همین موضوع پیش نمی‌رود بلکه داستان شش دوست را روایت می‌کند که در کلاس‌های خانم لاورن با حرف‌زدن از دغدغه‌های زندگی‌شان، به هم نزدیک می‌شوند و گروهی صمیمی را تشکیل می‌دهند که پشت یکدیگر هستند و تلاش می‌کنند مشکلات‌شان را حل کنند. خانم لاورن در کلاس‌های خود علاوه بر تقویت مهارت مشارکت و صحبت کردن دانش‌آموزان خود، سعی دارد که حس مسئولیت‌پذیری را هم در آن‌ها تقویت کند تا فرد مهمی برای یکدیگر باشند.



بگو نگو

رقابت تنگاتنگ با «حسنی نگو، بلا بگو»!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرافرنیا | طنزپرداز

❓ جوانه این تعطیلی مدارس هیچی هم که نداشته باشه، به خوبی داشت. من از وقتی مدارس آنلاین شده، دیگه ناخن‌هامو کوتاه نمی‌کنم. خیلی خوشحالم!
👉 ببین عزیز دل، خودت می‌دانی ناخن‌هایت را کوتاه کنی یا بلندولی خطرناک است که از آنلاین شدن مدارس، یعنی یک سال پیش تا امروز، دست به ناخن‌هایت نزده باشی. تا چند وقت آینده می‌توانی رکورد گینس کوتاه نکردن ناخن را بشکنی اما یادادت باشد که حسنی (همان که فامیلی اش «نگو، بلا بگو» بود) چون موی بلند روی سیاه و ناخن دراز داشت، حتی بچه‌غاز هم سمش نمی‌آمد. و او و او و او!

❓ جوانه داره برف میاد. خیلی قشنگه!

👉 بله برف می‌آید اما به شما چه؟ برف زمانی به دانش‌آموز جماعت مربوط می‌شود که تپش به تعطیلی مدارس ربطی نداشته باشد. حالا برف چه یک سانتی متر بنشیند چه ۱۰ متر! استفاده اش چیست؟ جز این که هوارا سرد می‌کند و کلی گربه و کلاغ و کبوتر بیچاره در این هوا یخ می‌زنند؟ اصلا برف به چه دردی می‌خورد؟ طوری از برف آمدن تعریف می‌کنید، انگار شکلات فندقی از آسمان می‌افتد! کاش لااقل رنگی رنگی بود دل‌مان در این وضعیت کرونا شاد می‌شد. دیگر تکه‌های یخ سفید نرم و لوسی که از آسمان می‌افتد، چه ذوقی دارد. الان باید بنشینید و همین طور که دل‌تان پیش برف‌بازی و ساختن آدم برفی است، تمرین ریاضی حل کنید. حرص ندارد؟ برف نیاید بهتر نیست؟ (منظور این که دل‌تان برای برف‌بازی با دوستان‌تان تنگ نشود، اصلا هم فکر نکنید نصف شبی رفته‌ام و از ذوق یک گلوله برفی آورده‌ام داخل خانه!)