

نابودی چربی‌های اضافی با چوب!

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار



از وقتی کرونا با ورودش به جامعه جهانی زندگی همه ما را تحت‌تاثیر قرار داده‌است، تقریباً یک‌سال می‌گذرد و عجیب نیست که به‌دلیل قرنطینه و محدودیت‌های عمومی تحرک کمتری در طول شبانه‌روز داشته باشیم. این فعالیت نکردن، در بدن ما خودش را به‌شکل تجمع چربی نشان می‌دهد و چه جایی بدتر از پهلوها؟ در سالم‌باشک این هفته دو حرکت کاربردی با چوب (می‌توانید به‌جای چوب از دسته‌تی یا جارو استفاده کنید) برای آب کردن چربی‌های پهلو به شما پیشنهاد می‌دهیم.

● حرکت پهلو با چوب

صاف بایستید. یک چوب بر دارید و آن را در قسمت کتف بگذارید. پاها را به‌اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و کمرتان را کاملاً صاف نگه دارید. حالا به آرامی به سمت چپ و راست خم شوید و روی عضلات پهلو تمرکز کنید تا فشار را روی این قسمت احساس کنید. این حرکت را برای هر طرف ۳۰ بار و در سه مرحله تکرار کنید.

● حرکت پهلو با چوب ایستاده

صاف بایستید و چوب را با دست‌های‌تان که به‌اندازه عرض شانه باز کرده‌اید، بالای سر ببرید. حالا همزمان دست و پای موافق را از پهلو به هم نزدیک کنید. این حرکت را برای هر طرف، ۲۰ بار و در سه مرحله تکرار کنید.

اطلاعات عمومی

حقایقی درباره روم باستان که رومی‌ها به شما نمی‌گویند!

الیه توانا | روزنامه‌نگار

تاریخ برای همه به یک اندازه جالب نیست؛ بعضی‌ها موقع خواندن و شنیدن ماجراهای تاریخی چشم‌های‌شان گرد و حواس‌شان تیز می‌شود و بعضی‌های دیگر، با دهان دره و کش و قوس دادن به بدن‌شان، کسالت‌شان را نشان می‌دهند. از آن جایی که تعداد این گروه دوم معمولاً بیشتر است، نیم‌ساعت آخر ساعت تاریخ، «خسته نباشید» تبدیل می‌شود به موسیقی پس‌زمینه کلاس. اما آن‌چه در ادامه می‌آید، حتی اگر جزو گروه دوم باشید، چشم‌های‌تان را گرد و حواس‌تان را تیز می‌کند. می‌گویید نه؟ خوب بخوانید.

تاریخ افسانه‌ای

تمدن‌های قدیمی معمولاً پیدایش و تاریخچه خودشان را به یک افسانه پیوند می‌دهند که غالباً آن‌ها را قدیمی‌تر، باشکوه‌تر و برای فرمانروایی بر جهان از دیگران سزاوارتر نشان بدهد. افسانه روم باستان یکی از این قصه‌های شنیدنی است. ماجرا از این قرار است که می‌گویند دو برادر به نام‌های «رموس» و «رومولوس» بلافاصله بعد از تولدشان را هم می‌شوند. گرگ ماده‌ای آن‌دورا پیدا می‌کند و پیش خودش نگه می‌دارد. پسرها وقتی بزرگ می‌شوند، شهری پیدا می‌کنند و مثل همه برادرهای افسانه‌ای بر سر حاکمیت بر آن شهر به جان هم می‌افتند. رومولوس، برادرش را می‌کشد و شهر را به اسم خودش «روم» می‌نامد.

رژیم و رسم غذایی عجیب

در روم باستان، خوردن حیواناتی مثل فلامینگو اصلاً عجیب و غریب نبوده‌است اما فقط رژیم غذایی رومی‌ها باعث حیرت نیست و آداب و رسوم غذا خوردن‌شان هم دست کمی از رژیم‌شان نداشته‌است. مثلاً این که عادت داشتند موقع شام خوردن، دراز بکشند یعنی شما اگر در روم باستان به مهمانی شام دعوت می‌شدید، به اتاقی راهنمایی‌تان می‌کردند که به‌جای میز و صندلی، کاناپه‌هایی برای لمیدن وجود داشت. اگر برای‌تان سوال شده‌است که در موقعیت دراز کشیده چطور غذا می‌خوردند، باید به‌تان بگویم که به‌سختی! دست‌چپ‌شان را تکیه‌گاه سرشان می‌کردند و با دست راست غذا را توی دهان‌شان می‌گذاشتند. در همین لحظه که ما از

کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

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

کمیک

رفقا سلام!

همون‌طور که می‌دونین این‌جا به‌طور مرتب اخبار جشنواره‌ها و مسابقه‌های نوجوان رو اعلام می‌کنیم. حالا نوبتی هم که بانشه، نوبت دوست‌های نوازنده‌است. دومین جشنواره موسیقی نوجوان و جوان خراسان شمالی در دو رشته ساز ایرانی و جهانی، شروع شده. برای شرکت تو این جشنواره مجازی، تا دهم بهمن‌ماه فرصت داری این جشنواره و نحوه از خودتون بفرستین. اطلاعات بیشتر درباره این جشنواره و نحوه ارسال اثر رو این‌جا بخونین: khsh.farhang.gov.ir.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

گالری



جنگل در انحصار قارچ‌ها!

عکس از: theguardian.com

پیشنهاد

دردسرهای نابغه بودن

نویسنده: لیزا ایی

مترجم: فریبا چاوشی

قیمت: ۴۰ هزار تومان



طنان عادل فهمیده | خبرنگار افتخاری جوانه

سلام! امیدوارم حال‌تان خوب باشد و از کرونا دور باشید. امروز می‌خواهم شما را با کتابی از نشر هوپا آشنا کنم؛ «میلیسنت مین، دختر نابغه». شخصیت اصلی داستان همان‌طور که از اسم کتاب معلوم است، دختری به‌نام میلیسنت مین (میلی) است. میلی یک نابغه تمام‌عیار است و از شانس او هر جا که می‌رود، خبر نابغه بودنش از خودش زودتر می‌رسد. پدر و مادر و اطرافیان میلی اما او را مرتب سرزنش می‌کنند انگار نابغه بودن کار بدی است. میلی دوستی پیدا می‌کند ولی دوستش هم وقتی متوجه می‌شود که میلی سطحش خیلی بالاتر از اوست، ترکش می‌کند. میلی از این بابت بسیار ناراحت می‌شود و دنبال دوستی برای خود می‌گردد که مادرش او را در کلاس والیبال ثبت‌نام می‌کند ولی بدون اطلاع دادن به میلی.

خب میلی از دست مادرش

دلخوری می‌شود ولی مجبور

است که به کلاس والیبال

برود. او در این ورزش اصلاً

خوب نیست و این موضوع

باعث نازاحتی‌اش می‌شود

چون هم‌کلاسی‌هایش او

را مسخره می‌کنند. معلم

والیبال هم مدام می‌گوید

«تو باید سعی و تلاش کنی

تا به چیزی که می‌خواهی،

برسی» ولی فقط یک نفر

میلی را مسخره نمی‌کند.

به‌نظر شما او چه کسی

است؟ امیدوارم این کتاب

را تهیه کنید و از خواندنش

لذت ببرید. شما هم اگر

کتاب‌مفیدی می‌شناسید،

به ما معرفی کنید.

بگو

بچه لوسی به نام امتحان

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این‌طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده‌ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این سستون را راه‌آنداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط نکنیم.



زهرا فرینا | طنزپرداز

❗ جوانه‌الان که این پیام‌برات می‌فرستم نزدیک صبحه. از ساعت ۹ شب می‌خواستم مسواک بزنم، نزدیکم. حالا که دیگه لازم نیست بزنم؟ مسواک برای شبه دیگه! ❗ ببین عزیزم، احتمال قوی می‌دهم که آن قدر تنبل و خسته‌ای که به‌خاطر مسواک نزدن تا خود صبح بیدار ماندی. درعین حال آن قدر احساس مسئولیت می‌کنی که دنبال بهانه برای مسواک نزدن، پیش خودت نمی‌گویی و لش کن امشب مسواک نمی‌زنم. درباره زمان مسواک زدن هم باید بگویم که باکتری‌ها و قندها و مواد مضر برای دندان‌ها قبل از خواب با مسواک از بین می‌روند. حالا چرا شب قبل از خواب؟ چون منتظرند بخوابی و از غفلت استفاده کنند و به دندان‌هایت شبیخون بزنند. این قضیه در علم دندان پزشکی کاملاً اثبات شده‌است. پس اگر قصد داری بروی بخوابی، قبلش مسواک بزن. حالا هر موقع که باشد.

❗ جوانه می‌بینی؟ دو هفته پیش امتحان شروع شده بود، بهت پیام دادم غر زدم. هنوزم امتحان دارم! چرا تموم نمی‌شه؟

❗ تحقیقات نشان داده‌است در امتحانات پنیر پیتزا می‌ریزند که کش می‌آید. همین مدت را اگر سفر بروی و خوش بگذرانی، یک ربع تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. اصلاً امتحانات لوس‌ترین بچه‌ای است که ممکن است در زندگی‌تان ببینید. لااقل ۱۲ سال دست‌از سرتان بر نمی‌دارد و هی دستور می‌دهد. سالی دوبار جشن تولد دارد و اعلام وجود می‌کند، توقع دارد برایش درس بخوانید و جزوه بنویسید. اگر توجه کافی را دریافت نکنند، پازمین می‌گوید و نمره‌های‌تان را خراب می‌کند. مدارا کنید عزیزانم. دکتری‌تان را که گرفتید، دیگر خبری از امتحان و این داستان‌ها نخواهد بود! خیلی زود.



سبک زندگی رومی‌های باستان شگفت‌زده شده‌ایم، چند تا تنبل حرفه‌ای دارند با خودشان فکر می‌کنند: «خواهی‌خوردن؟ چرا به فکر خودم نرسیده بود؟»

روش شست‌وشوی حال‌به‌هم‌زن

در روم باستان، مردم لباس‌های‌شان را در ادرار می‌شستند. آن‌ها می‌دانستند که ادرار انسان حاوی آمونیاک است که ماده سفیدکننده خوبی به‌شمار می‌رود. قبول دارم که قضیه خیلی چندش‌آور است ولی خب این ایده شست‌وشو امروز که مواد شوینده متنوع و زیادی در دسترس مان است، حال‌به‌هم‌زن به‌نظر می‌رسد. رومی‌ها آن زمان چاره‌ای جز این نداشتند و اتفاقاً می‌شود گفت روش هوشمندانه‌ای برای شست‌وشو پیدا کرده بودند.

نبردهای دریایی ساختگی

در روم باستان، سرگرمی‌ها و تفریحات هم غیر عادی و عجیب بودند. یکی از تفریحات رومی‌ها این بود که تماشاخانه «کولوسئوم» یا ورزشگاه «سیرک ما کسیمیوس» را پر از آب می‌کردند و بعد از درست کردن یک دریای ساختگی، قایق‌ها را به آب می‌انداختند و نبرد دریایی نمایشی آغاز می‌شد. گاهی که خیلی در نقش‌شان فرو می‌رفتند، برای طبیعی‌تر جلوه دادن ماجرا، چند تا تمساح هم به صحنه اضافه می‌کردند. در کولوسئوم غیر از این تفریح خشن، گلا دیاتورها با هم و حیوانات وحشی می‌جنگیدند و تماشاچی‌ها با دیدن این صحنه‌ها سر ذوق می‌آمدند. شانس آوریم که سلیقه بشر طی سال‌ها ترقی کرده‌است!

منبع: eatingeurope.com

Emigrate (/ˌem.ɪˈɡreɪt/)

ترک کردن یک محل برای اقامت در محلی دیگر

Immigrate (/ɪm.ɪˈɡreɪt/)

وارد شدن به محلی برای اقامت در آن

توضیح: هر دو کلمه در فارسی معادل «مهاجرت» است و تفاوت در تاکید روی مبدأ و مقصد است. همچنین فعل immigrate معمولاً با حرف اضافه to همراه می‌شود.

مثال: My family **emigrated** from Gorgan in 1395 to settle in Mashhad.

ترجمه: خانواده من در سال ۱۳۹۵ از گرگان مهاجرت کردند تا در مشهد ساکن شوند.

مثال: They **immigrated** to Tehran for a better life.

ترجمه: آن‌ها برای یک زندگی بهتر به تهران مهاجرت کردند.



هشتگ بفر ما پید شام

ایده و اجرا:
محمدرپور - مرادی

