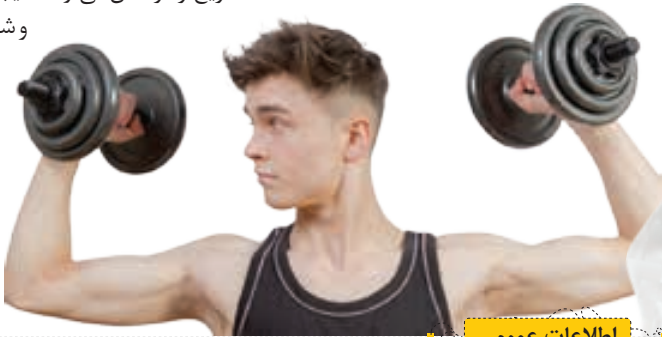


«نباید» های ورزشی برای نوجوانان

اگر با فعالیت بدنی خصوصی نداشته باشید، شنبه ها به «سالم باشک» کم محلی نمی کنید؛ چون می دانید که این جا معمولاً درباره فایده های ورزش می گوئیم و حرکتهای ورزشی ساده را آموزش می دهیم. اما برای ورزشکارها چه حرفه ای و چه مبتدی، «باید» ها و توصیه ها کافی نیستند و «نباید» های مهمی هم وجود دارد که ورزش اصولی و مفید بدون آن ها ممکن نیست. مثل چس؟ تمرین بیش از حد (چند بار در روز یا طولانی مدت) به بدن آسیب می زند و در دخترها با اختلال در چرخه قاعدگی می تواند به فرایند تشکیل استخوان صدمه وارد کند. توقعات غیر منطقی یکی دیگر از نبایدهای ورزشی است. هدف داشتن در ورزش خوب است اما تغییرات بدنی معمولاً از کنترل ما خارج است. بنابراین اگر مثلاً توقع دارید با ورزش کردن ماهیچه های بزرگ تری داشته باشید، باید بدانید این اتفاقی است که بعد از بلوغ رخ می دهد. یا اگر ورزش را برای کم کردن وزن انجام می دهید، خیلی مهم است یادتان باشد این فرایند زمان بر است و هر تلاشی برای سریع تر کردنش می تواند نتیجه معکوس داشته باشد. غیر از نوع و شدت تمرین ها و حرکات تمرینی که

راجع به اهمیت شان صحبت کردیم، نوع ورزشی که انتخاب می کنید هم مهم است. ورزش های سنگین برای نوجوانان توصیه نمی شود. مثلاً وزنه زدن یکی از آن کارهایی است که بدن در حال رشد شمارا در معرض فشار ناگهانی قرار می دهد و مشکلات فیزیکی در پی دارد.



اطلاعات عمومی

رفقا سلام!
بشاید که دومین دوره جشنواره ملی نقاشی «آینده شهر من» و مجسمه سازی «کمانک» با موضوع «علاقه مند به هنر تا پانزدهم شروع شده. همه ۴ تا ۱۸ ساله های علاقه مند به هنر تا پانزدهم اسفندماه می تونن آثارشون رو برای این جشنواره بفرستن. چطوری؟ کافیه نظر و برداشت خودتون رو درباره موضوع جشنواره نقاشی کنید یا در قالب یک مجسمه بسازید و عکسش رو ارسال کنین. این جا اطلاعات بیشتر، نوشته شده: vcci.ir/kamanak

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



دوستانه!

عکس از: theguardian.com

تجربه مهندسی با ما کارونی!

می دانستید ما کارونی لذیذ و محبوب مان، خاصیت هایی غیر از سیر کردن شکم هم دارد؟ مهندس ها با ما کارونی سازهایی مثل پل، ستون و جرثقیل در مقیاس کوچک می سازند که بهشان در طرح های واقعی کمک می کند. این کار، غیر از به دردیخور بودن خیلی هم باحال و چالشی است. اگر عاشق ساختن هستید و درهمسایه «مهندس» صدای تان می کنند، مقداری ما کارونی و چسب حرارتی و کاغذی دست و پا کنید که کلی کار داریم. قدم اول، داشتن یک طرح خوب است. با طرح های ساده اینترنتی شروع کنید. طرح را روی یک کاغذ بزرگ بکشید یا چاپ کنید. بعد آن را به شیشه بچسبانید؛ صاف و مرتب و بی چروک. حالا ما کارونی ها را با دقت روی خطوط طرح بگذارید طوری که خط ها از زیر ما کارونی ها دیده نشوند. بسته به طرح تان باید بسنجید که کجا ما کارونی باریک لازم است و کجا کلفت. مثلاً اگر دارید روی یک پل کار می کنید، برای قسمت هایی از پل – مثل قوس – که فشار بیشتری روی آن ها وارد می شود ما کارونی غنی شده در نظر بگیرید. بعد، با چسب کاغذی، ما کارونی ها را روی طرح بچسبانید. مفصل ها را با چسب حرارتی محکم کنید ولی زیادی چسب کاری نکنید که سازه سنگین می شود. چسب مفصل ها که خشک شد، چسب کاغذی را هم بکنید و سازه را از شیشه جدا کنید. با همین روش سمت دیگر پل را هم بسازید و این دو قسمت را به هم متصل کنید. راستش را بخواهید کار به همین راحتی که ما گفتیم نیست. کلی جزئیات و محاسبه و حواس جمع لازم دارد که وقتی شروع کنید، خودتان چم و خمش را پیدا خواهید کرد. مادر این مطلب فقط خواستیم توجه تان را به سرگرمی علمی و جالب سازه ما کارونی جلب کنیم. کلی فیلم آموزشی توی اینترنت پیدا می شود که برای شروع می تواند کمک تان کند. اگر معلم یا رفقای پایه هم دارید، لیگ سازه ما کارونی را بهشان پیشنهاد بدهید. البته این کار نیاز به دورهمی حضوری دارد ولی در این روزهای کرونا و امتحان، بهتر است از راه دور با هم تیمی های ما کارونی دوست تان در ارتباط باشید. طراحی، محاسبات و ایده های تان را تلفنی و اینترنتی با هم در میان بگذارید و از کار گروهی دورادور لذت ببرید.



است. در اطلاعات عمومی این هفته به سراغ سه سوژه شگفت انگیز می رویم: یک فلفل چقدر می تواند تند باشد؟ گوش انسان، می تواند سکوت را تحمل کند؟ چند باکتری در جهان وجود دارد؟

برای اندازه گیری شدت صدا و پاسخ شنوایی انسان (است یعنی ۲۰ دسی بل زیر آستانه شنوایی انسان. بیشتر کسانی که وارد این اتاق شده اند، تجربه نبود صدرا را «کرکننده» توصیف کرده اند؛ چیزی شبیه احساسا سر بودن گوش. در نتیجه پایین بودن نویز در این اتاق، ضعیف ترین صداها در آن شنیده می شود؛ مثلاً شما می توانید صدای حرکت گردن تان را موقع چرخاندن سرتان و صدای نفس کشیدن تان را بشنوید. این اتاق برای تست محصولات فناوریانه، ساخته شده است.



حتماً شنیده اید که همه باکتری ها مضر نیستند. بعضی از این موجودات خیلی ریز که در همه جای جهان و حتی در بدن ما زندگی می کنند، برای سلامتی ما مفید هستند و در طبیعت هم کارهای به دردیخور از شان برمی آید. مثلاً سطح نیتروژن در خاک را مدیریت می کنند و فرایندهای مختلف تجزیه را در زمین انجام می دهند. در روده ما به دادمان می رسند تا مسمومیت غذایی، کار دست مان ندهد و کلی فایده دیگر. اما چیزی که درباره باکتری ها نمی دانیم، جمعیت عجیب و غریب آن هاست؛ دانشمندان تخمین زده اند حدود چهار کوادریلیون کوادریلیون باکتری روی زمین وجود دارد. اگر دفعه اول است که «کوادریلیون» را می شنوید، دانستن این ترتیب کمک تان می کند بزرگی اش را بفهمید؛ میلیون، بیلیون، تریلیون و کوادریلیون.

منبع: bestlifeonline.com

جهان، پر از شگفتی است! این هم از آن جمله های کلی هزار بار تکرار شده بدیهی روی اعصاب است ولی ناچاریم قبول کنیم که حقیقتی در آن نهفته



تصور تان از تندترین فلفل جهان چیست؟ فکر می کنید بعد از خوردن تندترین فلفل، چند پارچ آب لازم است تا آتش تان خاموش شود؟ «نفس اژدها» تندترین فلفل تولید شده در جهان است که می تواند آدم را فوراً بکشد. خوردن تنها یک عدد از این فلفل، می تواند نوعی واکنش شیمیایی در بدن انسان ایجاد کند، مسیرهای تنفسی را مسدود کند و باعث مرگ شود. خب اصلاً چرا چنین فلفلی باید پرورش داده شود؟ از آن جایی که هیچ ماجراجویی جرئت تست کردن آن را ندارد، «نفس اژدها» برای مصرف خوراکی تولید نمی شود بلکه مصرف دارویی دارد. این فلفل به دلیل قدرت بالای بی حس کنندگی اش، طی فرایندی به ماده بی حس کننده تبدیل می شود.



هیچ کدام ماقصوری از سکوت مطلق نداریم. حتی در آرام ترین زمان روز هم صداهایی برای شنیدن وجود دارند اما در دفتر مرکزی مایکروسافت، اتاقی ساخته شده است که در آن می شود سکوت مطلق را تجربه کرد. میزان نویز این اتاق ۰.۳۵-۲۰ دسی بی ای (مقیاسی

شبیه ولی متفاوت!

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه های جا با هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگوید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

زندگی در فضا چه تاثیری روی بدن انسان دارد؟

