

پیشگیری از آسیب های ورزشی در نوجوانی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



یکی از اتفاقاتی که هنگام ورزش رخ می دهد، آسیب دیدگی است. شاید یک آسیب کوچک باعث شود از ورزش دلسرد شوید و آن را کنار بگذارید. آسیب دیدگی در ورزش، معمولاً در مفاصل رخ می دهد پس حواس تان باشد که آن را با گرفتگی عضلانی اشتباه نگیرید. صدمه در مفاصل، همراه با درد و سوزش است و با گرفتگی فرق دارد. آسیب ورزشی در دوره نوجوانی، نسبت به دیگر ورزشکارها مهم تر است چون در این سن استخوان ها در حال رشدند. غضروف ها در نوجوانان نسبت به تاندون ها و رباط های طبیعی، ضعیف تر هستند. مثلاً یک ضربه که باعث پارگی کلی یک رباط بزرگ در افراد بالغ می شود، در نوجوان ها می تواند باعث کنده شدن اپی فیز (ناحیه رشد استخوان) شود. برای همین است که در سنین نوجوانی شکستگی و آسیب ورزشی را بیشتر تجربه می کنیم. بنابراین برای جلوگیری از آسیب های احتمالی باید فعالیت ورزشی خود را اصولی و زیر نظر مربی انجام دهید. مربی باتوجه به وضعیت بدنی شما، حرکات مناسب، شدت و دفعات شان را توضیح خواهد داد؛ به این ترتیب احتمال آسیب به استخوان ها و مفاصل کاهش می یابد. همچنین یادتان باشد در فعالیت زیاده روی نکنید؛ سه تا چهار جلسه یک ساعته، تمرین ورزشی در هفته کافی است. در صورت بروز هر گونه صدمه حتماً به پزشک مراجعه کنید.



اطلاعات عمومی

۷ واقعیت درباره رنگ ها

الهامه توانا | روزنامه نگار

از دنیای رنگ ها باخبرید؟ اگر تا حالا به این جهان سفر نکرده اید، در اطلاعات عمومی، این هفته، با من همراه شوید. با هم یک تجربه جذاب رنگارنگ خواهیم داشت.

۱ یادآوری خاطرات

رنگ ها می توانند عمیقاً خاطرات کودکی را باز یابی کنند. وقتی رنگی خاص را می بینید یا اسمش را می شنوید، اشیاء، حالات و احساساتی را که در کودکی با آن رنگ تجربه کرده اید، در ذهن تان دوباره روشن می شوند. مثلاً ممکن است بایستن رنگ پیراهن تیمی که دوستش داشتید، احساسات مثبت به سراغ تان بیاید یا اگر در کودکی با عروسک باری بازی می کرده اید، حالا به رنگ صورتی احساس خوشایندی داشته باشید.

۲ نشانه طبقه اجتماعی در زمان قدیم

آبی یکی از آخرین رنگ هایی بود که در دنیای باستان پذیرفته شد. بر اساس نقاشی های به جامانده از زمان قدیم هم معلوم می شود که قرمز، سیاه و قهوه ای رنگ های محبوب تری بوده اند. در روم باستان، آبی رنگ لباس طبقه کارگر بود که در طبقات اجتماعی جایگاه پایینی داشتند و ثروتمندان رنگ های سیاه، سفید و قرمز می پوشیدند.

۳ قرمز، رنگ بچه ها

شنیده اید بعضی پدر و مادر ها می گویند رنگ مورد علاقه نوزادشان قرمز است؟ خب اگر چه بچه ها به رنگ قرمز توجه نشان می دهند اما این به معنی علاقه نیست چون رنگ دیگری را نمی بینند.

کلاس زبان

متضاد

فاطمه قاسمی | مترجم

شنیده اید 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.

بدون شرح



رفقا سلام!
مرکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا در تازه ترین بررسی هاش اعلام کرده که پوشیدن ماسک پارچه ای روی ماسک پزشکی، احتمال ابتلا به ویروس کرونا رو تا ۹۰ درصد کاهش می ده. از اون جایی که تا کنترول بیماری که ماسک پارچه ای، نیاز به شست و شو و ضد عفونی داره. این یادآوری که ماسک پارچه ای، نیاز به شست و شو و ضد عفونی داره. راستی اگه دوست داشتنین محتوای صفحه نوجوان و کل «زندگی سلام» را در گوشی یا وب دنبال کنید به سایت ما سر بنویسید:

www.zendegisalam.ir

محققان متوجه شده اند که قرمز، تنهارنگی است که نوزادان تادو هفته گی می توانند آن را تشخیص بدهند. دید رنگی بچه ها در طول رشدشان به مرور تکمیل می شود و حدود پنج ماهگی می توانند کل طیف رنگی را ببینند.

۴ صورتی، رنگ آرامش

رنگ صورتی، خاصیت تسکین دهنده دارد. رئیس موسسه تحقیقات زیست اجتماعی واشنگتن می گوید، افراد در محیطی که رنگ صورتی وجود دارد، نمی توانند خشونت و پرخاشگری بروز بدهند. این موسسه در زمینه تأثیر رنگ ها بر اضطراب و خشم زندانی ها تحقیق کرده است. نکته جالب درباره این رنگ آرامش بخش این است که به نوعی انرژی افراد را می گیرد.

۵ سفید، رنگ امن خودرو ها

مطالعاتی که درباره ارتباط بین رنگ خودرو ها و میزان تصادفات انجام شده، ثابت کرده است سفید امن ترین رنگ برای خودرو ها است. طبق مطالعات، خودرو هایی با رنگ سفید کمتر در تصادفات منجر به مرگ، دخیل بوده اند. طبق این توضیح احتمالاً حدس می زنید که بدترین رنگ برای خودرو از نظر تأثیر در میزان تصادفات، کدام است؟ بله، مشکی!

۶ سبز، رنگ متغیر طی سال ها

معنی و کاربرد رنگ ها در طول سالیان متفاوت بوده است. رنگ سبز امروز، نشانه سلامتی و طراوت و سرسبزی است اما در قرون وسطی و در فرهنگ آن جوامع رنگ خیانت، ناسازگاری و بی اعتمادی بوده است. در نقاشی های به جامانده از آن دوران هم شخصیت های منفی مثل «یهودا»، حواری خائن حضرت عیسی، در لباس سبز تصویر می شده اند.

۷ تأثیر نیوتن بر شناخت ما از رنگ ها

نیوتن دستاوردهای زیادی برای علم و زندگی امروز ما داشته که یکی از ماندگارترین هایش، یافته های او درباره تأثیر نور بر رنگ است. آزمایش های نیوتن با منشور و طیف رنگین کمانی منعکس شده از آن، او را به مفهوم «چرخه رنگ» رساند. به این ترتیب این نظریه که رنگ ها جایی بیرون از نور و رنگ وجود دارند، از بین رفت و ما حالا می دانیم نور سفید در واقع ترکیبی از رنگ های مختلف است.

منبع: bestlifeonline.com

سخاوتمند Generous

/ˈdʒen.ər.əs/

خسیس Stingy

/ˈstɪŋ.dʒi/

مثال:

My brother is really **generous**. He is always buying gifts for his friends.

ترجمه: برادر من واقعاً سخاوتمند است، او همیشه برای دوستانش هدیه می خرد.

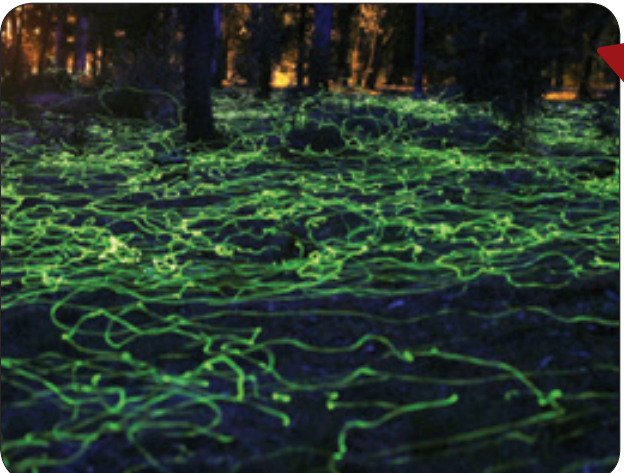
مثال:

He is rich, but he is terribly **stingy**.

ترجمه: او ثروتمند اما بسیار بخیل است.



کالری



عکس از: Reuters

کرم های شب تاب در جنگل

پیشنهاد

همه ما سزاوار حداقل یک تشویق ایستاده هستیم!

اسم فیلم: اعجوبه

کارگردان: استیون شباکسی

محصول: آمریکا-۲۰۱۷

مهدیس مرادیان | خبرنگار

فیلم «اعجوبه / Wonder» بر اساس رمان «شگفتی»، نوشته آر. جی. پالاسیو ساخته شده است. داستان فیلم درباره پسر بچه ای به نام آگوست پولمن است که به بیماری نادری (سندروم تریچر کالینز) مبتلاست و بر اثر این بیماری حالت صورت، چشم ها و گوش های او با دیگران متفاوت است. آگوست همراه پدر، مادر و خواهرش، «ویا» در خانه ای گرم و دنج، صمیمانه زندگی می کنند. او هیچ تمایلی برای برقراری ارتباط با هم سن و سالانش ندارد دوزمانی که می خواهد برای هواخوری به بیرون برود، بازدن یک ماسک فضانوردی چهره اش را تا حد ممکن از دیگران پنهان می کند. آگی به دلیل تفاوت های ظاهری اش با بقیه بچه ها تا کلاس پنجم به مدرسه نرفته و با کمک مادرش، در خانه درس ها را پیش برده است. او حالا می خواهد کلاس پنجم اش را در یک مدرسه معمولی بگذراند. فیلم ما جرای اتفاقاتی است که در مدرسه برای آگی می افتد. داستان با مطرح کردن این نکته که هیچ کس عادی نیست، پیش می رود و مدرسه در این فیلم، حکم جامعه ای را دارد که افراد با روحیه، اعتقاد یا ظاهر متفاوت در آن، ابتدا طرد می شوند و سپس با تعریفی که از توانایی های خود ارائه می کنند، تحسین می شوند. همه اعضای خانواده آگی و مخصوصاً مادرش در این فیلم شخصیتی حمایتگر دارند. آن ها هوشمندانه به او القا می کنند که متفاوت بودن بد نیست و زیبایی را باید در ذات خودش بیابد نه صورت و چهره اش. این فیلم با تاکید بر نقش حمایتی والدین به بخشی از مشکلات این کودکان و خانواده های شان در جامعه می پردازد و خیلی خوب اهمیت خانواده در فائق آمدن بر مشکلات را به نمایش می گذارد. غیر از فیلم نامه خوب، بازی های قوی و دیالوگ های به یادماندنی فیلم اعجوبه از دلایل دیگری است که شمارا به دیدنش دعوت می کنم.

بگوئگو

جوانه لوس با بخش فوریت های پزشکی در خدمت شماست!

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 ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرا فرینیا | طنزپرداز

❓ واقعا اسم خودت رو گذاشتی جوانه؟ این قدر لوسی که نوزاده هم نیستی!

☺ ما اسم خودمان را چیزی نگذاشتیم. اسم مان را گذاشته اند. مثلاً اگر تو اسمت سارا باشد (باین که سارا همهربان ترند و به سارا امانی خوری)، آن وقت خودت اسم خودت را سارا گذاشتی یا مادر و پدرت؟ مثلاً کسی که اسمش پروانه است، اگر شباهتی به پروانه ها نداشت (که به احتمال زیاد انسان باشد و نه حشره) باید اسمش را عوض کند؟ البته شرمند ایم. ما اگر می دانستیم این قدر لوسیم، اسم مان را می گذاشتیم جوانه لوس. نوزادها چه گناهی کردند؟

❓ جوانه من به مدت ته گلوم می خاره. از خونه بیرونم نرفتم. باید چی کار کنم؟

☺ با بخش پزشکی جوانه در خدمت تان هستیم. اول بگذار معاینه ات بکنم. همین طور که روزنامه می خوانی بگو آآآ. آن طور که نه ادهانت را باز کن و بگو آآآ. (اگر چوب بستنی هم دم دست ات باشد و با آن خودت را معاینه کنی، خوب می شود). حالا بگو «اهم اوهوم». سعی کن چند سرفه بکنی... خب خوب است. بلند شو کمی دور اتا بپو. چندتا شنا برو. یککک، دوووو، سهههه، آباریکلا. به نظرم همه چیز خوب است، فقط چون من پزشک نیستم اگر علایم ات تشدید شد حتماً برو دکتر. خدا را شکر که باز هم مثل همیشه توانستم کمک حال تان باشم!

❓ جوانه شاید باورت نشه ولی به ماه دیگه عیده. خواستم بدونی.

☺ شاید باورتان نشود ولی ما هم در منزل، تقویم داریم. حالا عید است که باشد. چه کنیم؟ وقتی خبری از آجیل و عید دیدنی و سفر و این ها نیست و تازه مهم تر از همه قبل از آن هم خبری از پیچاندن کلاس های اسفند نیست چون همه اش مجازی است، به چه دردی می خورد؟