

از تعطیلات کرونایی لذت ببریم!

چند وقتی مدارس به دلیل آلودگی و برف تعطیل بود، سوژه جدید هم که کروناست. اما با یک سری راه حل می توان از تعطیلات کرونایی لذت برد.

۱ در منزل دست به چیزهای آلوده نزنید. مثلاً اگر یک تکه پیتزای نان افتاد روی زمین با دست بر ندارید، با دهان بردارید. سازمان بهداشت جهانی تاحالا درباره دهان زدن به چیزهای آلوده هیچ چیزی نگفته.

۲ بیرون آلوده است. منزل رفقا که بیرون نیست. ماسک بزنید. به دیدار هم بروید. ماسک را بردارید. مراسم روبوسی را انجام دهید و دوباره ماسک بزنید. ماچ کردن از روی ماسک توصیه نمی شود چون ماسک ها آلوده می شود.

۳ گیم نت محیط شلوغ محسوب نمی شود. دسته بازی هم وسیله مشترک نیست چون مال شما و رفیق تان نیست که مشترک باشد. متعلق به صاحب گیم نت است.

۴ از روان شناسی مثبت گر استفاده کنید. مدام به خودتان بگویید امروز روز دیگری است. بین روزهای سخت و آدم های سخت این آدم های سخت هستند که پیروز می شوند البته به سختی. بعد از گفتن این جملات انگیزشی باقی مانده کیک رفیق تان را انوش جان کنید تا اسراف نشود.

۵ اگر خانواده نگران بودند، ماسک بزنید. ماسک هم که گیر نمی آید پس جوراب بکشید روی سرتان. البته با این تیپ اصلاً برای کارهای مالی به بانک نروید و اگر رفتید بعد از شلیک دوتیر اخطار توسط نگهبان، روی زمین دراز بکشید و گر نه شلیک سوم که امتیاز بیشتری هم دارد وسط کله مبارک تان خواهد بود و شمارا از کرونا، امتحانات پایان ترم، عید دیدنی های لوس و بیدار شدن صبح زود راحت خواهد کرد.



گپ و گفتی با وزنه بردار ۱۶ ساله سنگین وزنی که با ۳ مدال طلا قهرمان آسیا شد

جدال با فولاد و آهن

مصطفی میرجانبان | خبرنگار

گفت و گو

دل توی دلش نیست. سال هاست که به این مسابقات فکر کرده و حالا آمده تا کار را تمام کند. مربی اش اولین بار برای او وزن ۱۳۶ کیلو را ثبت می کند. از پله ها بالا می آید و با فریاد «باباالفضل، وزنه ۱۳۶ کیلو گرم را بالای سر می برد. این تازه اول کار است. «علیرضا

ما خیلی خوبیم، خیلی!

اول صحبت مان از علیرضا می پرسیم: ما چطور این همه قهرمان وزنه برداری داریم؟ می گوید: «وزنه برداری رشته سختی است و هر کسی نمی تواند در آن موفق باشد. ورزش ما مثل کشتی و رشته های دیگر نیست که با انسان روبه رو باشیم، ما با فولاد و آهن سخت می جنگیم. بنابراین یک وزنه بردار فقط به زور نیاز ندارد باید از لحاظ روحی هم آماده باشد. فکر کنم ما قدرت و اراده زیادی داریم و این اراده و صبر است که یک وزنه بردار را قهرمان می کند. یک قهرمان وزنه برداری، مدام تمرین می کند تا بعد از چند سال می بینید که رکورد جا به جا کرده و تاریخ ساز شده است».

چی می خوری که این همه قدرت داری؟

راست است که می گویند وزنه بردارها قبل از مسابقات شان ۳۰۰۲۰ تا تخم مرغ می خورند؟ اصلاً آن ها چطور وزنه های چند صد کیلویی را بلند می کنند؟ قهرمان آسیا می خندد و می گوید: «اصلاً چنین چیزی امکان ندارد. چطور می شود ۲۰ تا تخم مرغ را یک جا خورد؟ من خیلی زور بزنم برای صبحانه

دو تا تخم مرغ می خورم و تمام.

وزنه بردارها در دسته های مختلف سبک، سنگین و فوق سنگین تغذیه های مختلفی دارند. البته ما سنگین وزن ها را احتیم چون می توانیم همه چیز بخوریم اما ورزشکارهای سبک وزن برای این که وزن شان را ثابت نگه دارند، نمی توانند هر چیزی بخورند و رژیم غذایی مشخصی دارند. با این حال، ورزشکار هر چه سبک تر باشد راحت تر می تواند وزنه های سنگین را بلند کند. ما همان چیزی را می خوریم که بقیه آدم ها می خورند، فقط برنامه غذایی مان تفاوت دارد که آن هم باتشخیص مربی است».

وزنه برداری، ورزش است؟

وقتی از ورزش حرف می زنیم، ورزشکاری توی ذهن مان می آید که عرق می ریزد تا بدنش سالم بماند. وزنه برداری که شبیه این



[...]

ما با فولاد و آهن سخت می جنگیم. بنابراین یک وزنه بردار فقط به زور نیاز ندارد و باید از لحاظ روحی هم آماده باشد

تصویر نیست، ورزش محسوب می شود؟ اصلاً بلند کردن

سنگین چه فایده ای دارد؟ علیرضا پاسخ می دهد: «وزنه برداری ورزش نهایت است. یعنی کسی نمی تواند برای تفریح و خوش گذرانی وارد این رشته شود. چون بدن ما به فشار زیاد عادت می کند. مربی ها می گویند اگر یک وزنه بردار سه روز تمرین نکند مثل این است که یک فوتبالیست یا کشتی گیر به اندازه ۱۴ روز تمرین نکرده باشد. چون ستون فقرات، استخوان ها و عضلات ما در فشار بوده، همیشه باید زیر فشار بماند تا بدن مان به طور طبیعی کار کند. بنابراین با کسی نباید وارد این رشته شود. باید تا آخر برود و دست از تمرین برندارد. اما فایده وزنه برداری چیست؟ کسی که در رشته وزنه برداری فعالیت می کند، بدنش را

مقاوم می کند».

بی خودی زور وزن!

دوست ۱۶ ساله ما ۱۴۰ کیلو گرم وزن دارد. از او می پرسیم: بین وزن و موفقیت در رشته وزنه برداری ارتباطی وجود دارد؟ می گوید: «موفقیت در ورزش ما به زور و وزن نیست. ممکن است یک وزنه بردار سبک وزن، وزنه بردار دسته فوق سنگین را شکست بدهد و رکورد او را جا به جا کند. در این رشته بیشتر از همه چیز استایل بدن اهمیت دارد. مثلاً این که پای ورزشکار پرنتر نباشد، دست های کشیده و انعطاف بدنی داشته باشد، از نظر روحی آرام و صبور باشد و ناامید نشود».

علیرضا ادامه می دهد: «با این که ما در وزنه برداری قهرمان های زیادی داریم و این ورزش در خون ماست اما متأسفانه مردم چیز زیادی از وزنه برداری نمی دانند. حتی بعضی ها فکر می کنند بلند کردن وزنه های سنگین خطرناک است اما کار ما تخصصی است و اگر حرفه ای انجام شود، هیچ مشکلی برای مان ایجاد نمی کند».

چیزهای رو مخ



نه دارم تمرین تیراندازی می کنم. هدفون گذاشتم گوشم درد نگیره.

عه داری موز یک گوش میدی؟

آثار شما

تابهشت زندگی!

برنیان پاکروان | ۱۷ ساله

امروز را زندگی کردم، چون روحی دل کننده از دنیا. به غم خندیدم. بر گونه خدا بوسه زدم. دویدم، با شور و شغف تا بهشت زندگی، با لبخندی عاشقانه، با چشمانی پر فروغ. مثل نرگسی سرمست از عشق و غرور. نسیم عشق وجود من، مجال نمی دهد غم را، با خود می بردش از چشم و دل و خانه من.



جشنواره بالون ها در انگلستان

منبع: GETTYIMAGES

پیرس تا بگم

کسی به فکر چاقی ام نیست

پسری ۱۳ ساله ام. خیلی چاقم و پدر و مادرم هیچ فکری برایم نمی کنند. چه کار کنم؟



نقیسه مشجری | کارشناس ارشد مشاوره

دوست عزیز سلام. ممنونم که سئوال ت را با ما در میان گذاشتی. خیلی خوب است که شما در این سن به بدنت توجه داری و به این آگاهی رسیده ای که به فکر سلامتی خودت باشی. همه می دانیم که اضافه وزن، ضررهای زیادی برای بدن دارد و علاوه بر مسئله تناسب اندام، زمینه بیماری هایی مثل دیابت را فراهم می کند ولی نکته مهمی وجود دارد که نباید فراموش کنیم؛ در دوره نوجوانی اغلب افراد دچار افزایش وزن می شوند و اندام شان کمی نامتناسب می شود. این اتفاق به دلیل تغییرات هورمونی است و در بدن همه نوجوانان رخ می دهد. بعد از پایان دوران بلوغ معمولاً تناسب اندام به وجود می آید، پس اگر چاقی شما بیش از اندازه نیست، نگران نباش.

پیشنهادهایی برای سالم تر بودن

از نظر ژنتیکی بدن افراد با یکدیگر متفاوت است؛ بعضی افراد استخوان بندی درشت تری دارند و از دیگران چاق تر به نظر می رسند در حالی که اندام شان با توجه به قد و وزن شان متناسب است. بنابراین اول از همه باید مطمئن بشوی که از نظر پزشکی چاق هستی یا این افزایش وزن دوره ای است. نکته بعدی این است که شما در سن رشد هستی و بدنت به انواع مواد معدنی، پروتئین ها و ویتامین ها نیاز دارد، به همین دلیل نباید بدون مشورت با پزشک متخصص رژیم بگیری چون رژیم های غیر تخصصی ممکن است جلوی رشدت را بگیرد. چند روش به شما پیشنهاد می دهم که با انجام آن ها علاوه بر حفظ سلامتی، احتمالاً هم کاهش وزن خواهی داشت و هم پرومادرت متوجه خواهند شد که به فکر سلامتی خودت هستی و اگر نیاز باشد درباره وزن ات با پزشک مشورت خواهند کرد.

برای انجام همه کارها هایت (خوردن، خوابیدن، ورزش، بازی، تکلیف، تفریح و...) برنامه داشته باش. سعی کن در ساعت های مشخص غذا بخوری و از ریزه خواری و خوردن نامنظم پرهیز کن.

خواب کافی و به موقع در کاهش وزن موثر است. سعی کن شب ها به موقع بخوابی و برای ساعت خواب بدنت برنامه ریزی کن.

سعی کن در برنامه روزانه ات حتما ساعتی را به ورزش کردن و بازی های حرکتی اختصاص بدهی. تا جایی که می توانی بازی ها و فعالیت های نشسته مثل تلویزیون دیدن، کار با تبلت و گوشی و بازی های رایانه ای را کم کن چون کم تحرکی یکی از علت های اصلی چاقی است.

سعی کن نوشابه، فست فود و غذاهای کم ارزش مثل چیپس، پفک، شکلات و شیرینی را از رژیم غذایی ات به مرور حذف کنی؛ این خوراکی هایی که عوامل چاقی در نوجوان ها هستند.

هیچ وعده غذایی را از برنامه روزانه ات حذف نکن. سعی کن از میوه ها و سبزیجات و غذاهای سالم بیشتر استفاده کنی.

استرس و نگرانی، از دیگر عواملی است که می تواند باعث چاقی بشود، سعی کن با برنامه ریزی دقیق برای درس هایت، آرامش داشته باشی و به حفظ سلامتی ات کمک کنی.

امیدوارم با رعایت این نکات علاوه بر کاهش وزن، سبک زندگی سالمی برای خودت پایه ریزی کنی.

۶۶

شما گفتین: سلام می خواستم بدونم شرایط چاپ شعر در صفحه جوانه زندگی سلام چیه و چه جور ی می تونم شعرم رو در این صفحه به چاپ برسونم؟ با تشکر!

کافیه شعرت رو از طریق شماره های بالای صفحه به دست ما برسونی.