



این روزها که مجبور هستیم در خانه بمانیم، تحرکمان حسابی کم شده است و خب این اصلا خوب نیست. چه کنیم بر ایروفرم بودن و سالم ماندن؟ حتماً لازم نیست بیرون برویم، با چند حرکت ورزشی ساده اما مرتب و با برنامه می توانیم سلامت مان را حفظ و از کسل شدن جلوگیری کنیم. شروع هر فعالیت ورزشی هر چند سبک، ممکن است سخت باشد اما به محض این که دست به کار شوید بهتان قول می دهم کلی لذت ببرید و حالتان بهتر شود. لازم است برای خودمان یک سری قانون بگذاریم. اول از همه این که یک ساعت مشخص را در روز، زمانی که انرژی بالاتری دارید، انتخاب کنید و حتماً حتماً حتی اگر شهاب سنگ از آسمان به زمین افتاد، در آن ساعت ورزش کنید. دوم این که لازم نیست حرکات سخت و عجیب و غریب انجام دهید. با تمرین های ساده و معمولی شروع کنید و کم کم حرکات را سخت تر کنید. سوم این که هیچ وقت بدون گرم کردن بدن ورزش نکنید. بسته پیشنهادی من به شما: ابتدا بدن تان را با حرکات کششی ساده و سپس حرکات هوازی مثل در جاز دن (تقریباً ۵ دقیقه) و حرکات پرشی مثل پروانه گرم کنید. بعد یک سری حرکات روتین را که در مدرسه حتماً تمرین کرده اید، انجام بدهید مثل دراز و نشست کامل، دراز و نشست نیمه، شنا سوئدی و بارفیکس. فراموش نکنید این حرکات را نباید پشت سرهم و به صورت رگباری انجام دهید. بهتر است هر کدام را در سه ست و ۲۰ بار تکرار کنید و بین هر ست حدود ۴۰ ثانیه تا یک دقیقه استراحت کنید و کمی آب بنوشید.

#### من کی ام؟

زینب دهگانی هستم، ۳۱ ساله ام و اهل اصفهان. شغل من طراحی و دوخت لباس است.

#### چطور طراح لباس شدم؟

در هنرستان طراحی دوخت خواندم. راستش به پیشنهاد پدرم این رشته را انتخاب کردم و تصویری از آن نداشتم. این رشته آن وقت ها وجهه خوبی نداشت. یاد ام است مدیر هنرستان به من گفت با این معدل خوب یا کامپیوتر بخوان یا حسابداری. بقیه هم تا اسم طراحی دوخت را می شنیدند، می گفتند «این چه رشته ای؟». سال اول گذشت و هنوز خیلی به این رشته علاقه پیدا نکرده بودم، فقط طبق عادت همیشگی ام سعی می کردم کارهایم را درست و دقیق انجام بدهم. آن سال، رتبه اول مدرسه شدم. مربی ها و پدرم هم مشوقم بودند. کم کم فهمیدم طراحی دوخت را دوست دارم البته خیلی روی آینده اش حساب نمی کردم و تصور روشنی از آن نداشتم؛ برای همین در دانشگاه گردشگری خواندم ولی دوباره برگشتم به این کار.

#### شما چطور می توانید همکار من بشوید؟

اگر فقط برای درآمد واد فضای مدو لباس بشوید، خیلی زود خسته و دل سرد می شوید. اگر واقعا به این فضا علاقه دارید، می توانید در هنرستان رشته های مربوط به مدو لباس را بخوانید یا در آموزشگاه ها ثبت نام کنید. مدرک دانشگاهی در این رشته شرط نیست ولی اگر دوست داشته باشید در دانشگاه هم می توانید طراحی لباس را ادامه بدهید. شاخه های مختلفی وجود دارد؛ تکنولوژی دوخت، طراحی مدو طراحی دوخت که متناسب با علاقه تان می توانید یکی از این ها را انتخاب کنید، مثلاً کسانی که مدو لباس برای شان جذاب است ولی دوخت و دو ز را دوست ندارند، می توانند برون دست راغ طراحی مد.



از این به بعد، یک شنبه ها قرار است با هم زبان تمرین کنیم. این بار رفته ایم سراغ دو کلمه ای که معمولاً اشتباهی به جای هم به کار می بریم شان. شما هم به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

رفقا سلام!  
چهارشنبه سوری، یکی از باحال ترین جشن های ما تو راهه. امسال، همون طوری که می دونین اوضاع خیلی متفاوت شده. حالا که این روزها سختی خونه موندن رو تحمل کردین و راه سرگرم شدن رو با خلاقیت های ساده یاد گرفتین پس با بیرون اومدن از خونه تو چهارشنبه سوری زحمات تون رو به باد ندین. این روزها می گذره و سال دیگه می ترکونیم.

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۳۴۰۰۰



بچه ها غذا رو شروع نکنین، به عکس برای اینستا بگیریم.

## المپیک خانوادگی

بیرون رفتن ممنوع است؟ تلویزیون تکراری و خسته کننده شده؟ بازی های همیشگی حوصله تان را سر برده است؟ خب المپیک خانوادگی مال همین وقت هاست. همان طور که می دانید المپیک، محل تجمع رشته های مختلف است



پس قبل از هر چیز باید چندتا رشته (همان بازی خودمان) تعیین کنید. بهتر است بازی هایی را انتخاب کنید که همه یا حداقل بیشتر اعضای خانواده از پس شان بر بیایند. در مرحله بعد، لازم است تیم تشکیل بدهید و قوانین را مرور کنید. نکته مهم المپیک خانوادگی، پشت هم بر گزار شدن بازی هاست. به محض تمام شدن دور اول رقابت ها امتیازها را ثبت می کنید و طبق جدولی که تعیین کرده اید، وارد دور بعدی می شوید. بقیه قوانین را توافق بین اعضای تیم مشخص می کند. ما چندتا پیشنهاد برای رشته های المپیکی تان داریم. آشنه ی؛ از اینترنت دستور پخت یک دسر یا عصرانه ساده را پیدا کنید. چرا دستور اینترنتی؟ چون شرایط باید کاملاً برابر باشد و هیچ کدام از تیم ها قبلاً آن غذا را نیخته باشند. چرا ساده؟ چون همه کیف بازی به این است که مراحل، کوتاه و سریع باشند. برنده، تیمی است که حاصل کارش به عکس اینترنتی نزدیک تر و البته قابل خوردن باشد. **دوبله زنده؛** یک پویانمایی کوتاه، آگهی تبلیغاتی یا ویدئو کلیپ دالود کنید. به هر تیم، چند دقیقه فرصت تمرین بدهید و بعد سعی کنید همزمان با پخش فیلم رویش صدا بگذارید. اگر تعدادتان زیاد است یک داو می تواند برنده را تعیین کند و اگر نه خودتان منصف باشید و تیمی را که صداگذاری اش «سینک» تر و باحال تر است، برنده اعلام کنید. **توصیف یک کلمه ای؛** هر تیم برای حریفش، یک کلمه تعیین می کند. شما باید آن کلمه را فقط و فقط با یک واژه برای هم تیمی تان توضیح بدهید. مثلاً اگر تیم حریف برای شما واژه «پایتخت» را تعیین کرده است، به هم تیمی تان می گوید «تهران» یا مثلاً «نقی» که منظور تان نقی معمولی سریال پایتخت است. هر تیم، پنج حدس دارد. کلمه های انتخابی باید به یک اندازه سخت باشند و قابل کدگذاری. تیمی که همه موارد بازی را با تعداد حدس های کمتری گفته باشد، برنده است. به این فهرست می شود بازی های خیلی زیادی اضافه کرد؛ هم بازی های معروفی که همه بلدند، هم رقابت های تازه ای که خودتان طراحی می کنید. خوش بگذرد!

## هستم ولی خسته ام

شاید فکر کنید پیام های 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 ناپاوری بای تو جبهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می داند که چطور به پیام هایتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.



👉 **جوانه، دیروز رفتم کتاب مدرسه ام رو باز کردم، خوندم همین جوری. فکر کنم دلم برای مدرسه تنگ شده.**

👉 **نه عزیزم اصلاً هیچین فکری نکن. علایمش شبیه دلنگی است مثل آنفلوآنزا و سرماخوردگی و خیلی ها با دلنگی مدرسه اشتباهش می گیرند اما مطمئن باش آن نیست. پیشنهاد می کنم کتاب هایت را چندین بار در روز، هر بار به مدت ۳۰ ثانیه با وایتکس بشویی تا علایمش بر طرف شود.**

👉 **جوانه حوصله ام سر رفته!**

👉 **من نمی فهمم چطور همه حوصله شان سر رفته! مثلاً پار سال چنین موقع هایی چه فعالیت ارزشمندی انجام می دادید؟ جز این بود که با تخت به یگانگی مطلق رسیده بودید و حتی توپ سال تحویل هم از جاکتان تان نمی داد؟ جز این بود؟**

👉 **جوانه هنوز هستی؟ خودت چه خبر؟**

👉 **هنوز که هستم ولی خسته ام. از این همه قرنطینه و فرصت خواب تا ظهر. از این همه باز کردن در یخچال و ناکام ماندن. از چپس های تمام شده. از قیমে دو هفته پیش که هر قدر می خوریم تمام نمی شود. از این که هفت صدای مدرسه رو به رویی نمی آید که با لذت سرم روز بر پتو کنم و خوابم رو ادامه دهم. از این ستون که زود به زود یک شنبه می شود و باید با زحمت فراوان رایانه را روشن کنم، دنبال پیام های تان بگردم، بنویسم، خاموش کنم و... از خودم، از بوی عیدی بوی توپ...**

👉 **جوانه جدی جدی عید داره می شه؟**

👉 **تا منظورت از عید چی باشد. اگر عید آن روزی است که به امید رسیدن و تعطیلاتش مدرسه را می پیچانی، عیدی می گیری و آجیل می خوری، نه به نظر من که عید نشده اما اگر منظورت روزی است که اسفند تمام می شود و فروردین آغاز، خب بله. آن که چیز خاصی نیست! اگر به این بخواهیم بگوییم عید پس روزی که خرداد تمام شده و تیر شروع می شود چیست؟**

## من طراح لباسم

زینب دهگانی به عاشقان دوخت، مد و پارچه راه و رسم ورود به این حرفه را یاد می دهد



#### پیش زمینه ای برای این رشته نیاز است؟

قبلاً برای طراح شدن، لازم بود حتما نقاشی تان خوب باشد ولی الان با وجود نرم افزار، نیازی به این مهارت ندارید. نرم افزارها خیلی کار را راحت کرده اند؛ در آن ها می توانید حتی جنس پارچه، رنگ و بافت پارچه و اندازه

در نقش صفت به معنی یکسان، همان، یک نواخت و عیناً مثل هم است. زمانی به کار می رود که درباره دو چیز یا عمل دقیقاً یکسان صحبت می کنیم.

مثال: **She was wearing exactly the same dress as I was** (او دقیقاً همان لباسی را پوشیده بود که من به تن داشتم)



در نقش صفت به معنی مشابه، شبیه و مانند است. زمانی به کار می رود که دو چیز شبیه هم باشند اما نه دقیقاً یکی.

مثال: **We have similar hobbies and interests** (ما علایق مشابهی داریم)

