

فرم دهی بدن در خانه

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



هفته پیش، یک حرکت برای بالا بردن ضربان قلب و گرم کردن بدن یاد گرفتیم. این هفته در ادامه آن تمرین می‌خواهم به شما دو حرکت عالی برای فرم دهی بدن معرفی کنم تا بدون احتیاج به هیچ وسیله ورزشی خاصی فرم بدن تان را در گون کنید.

حرکت اول: اسکوات

در حالی که فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز است، بایستید.

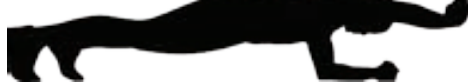
می‌توانید دست‌ها را پشت سر قرار بدهید. این نقطه شروع شما خواهد بود.

زانوها را خم کنید و روی پاها بنشینید. تا نقطه‌ای که می‌توانید، پایین بروید و پس از آن به بالا برگردید. سر و سینه را بالا نگه دارید و در حین اسکوات، زانوها را به سمت بیرون متمایل کنید.

این حرکت را با ۱۰ بار شروع کنید. کم‌کم تعداد را بیشتر و در سه ست، اسکوات را تکرار کنید.

حرکت دوم: پلانک

زانج را مستقیم و در موازات شانه‌های زمین قرار دهید تا با زمین زاویه ۹۰ درجه تشکیل شود. پشت تان صاف باشد و اجازه ندهید باسن خمیده شود. در ابتدا با ۱۰ ثانیه نگه داشتن بدن شروع کنید و کم‌کم زمان را افزایش بدهید و به یک دقیقه برسید.



اطلاعات عمومی

آیا می‌دانستید؟

الیه توانا | روزنامه نگار

اسم و ظاهر این ستون طوری است که آدم فکر می‌کند قرار است به اطلاعاتش اضافه کند.

• سس کچاپ قبل از بارو بود؟



فکر کرده‌اید فقط خودمانیم که همه چیز را با سس کچاپ می‌خوریم و کچاپ را هم با کچاپ می‌خوریم؟ در سال ۱۸۰۰ میلادی، مردم را دت خیلی زیادی به این سس لذیذ داشتند. آن قدر که اصلاً فکر می‌کردند گوجه خاصیت دارویی دارد. این باور از بس جدی بود، همان وقت‌هایک پزشک ادعا کرد می‌تواند با گوجه اسهال و ورود را درمان کند. بعد هم یک طرز تهیه مخصوص برای سس کچاپ به عنوان دارو نوشت که می‌گویند بعدها به قرص تبدیل شد!

• شکلات سفید و اقعا شکلات نیست؟



حالا ما که زیادی جدی اش نمی‌گیریم ولی لازم است پرده از این واقعیت برداریم؛ فریب اسمش را نخورید! شکلات سفید، شکلات نیست چون اصلاً هیچ کدام از ترکیبات معمول شکلات‌ها را ندارد بلکه ترکیبی است از شکر، شیر، وانیل، لسیترین (ماده‌ای که در زرده تخم مرغ وجود دارد) و کره کاکائو.

• کراکرها برای دندان از شکر مضر ترند؟



هر چه پدر و مادرها زحمت کشیدند شکر را به عنوان دشمن شماره یک دندان جا بیندازند، امروز بر باد می‌رود. شاید باور تان نشود ولی این اسید است که مهم‌ترین عامل پوسیدگی دندان به شمار می‌رود نه شکر! بیسکویت‌های کراکرها همان «ترد» خودمان، به دندان‌ها می‌چسبند و زمینه مساعدی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کنند.

کلاس زبان

اصطلاحات



فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

pipe dream

امیدواهی

خیلی پیر بودن

Be over the hill

مثال:

His plans of becoming an astronaut are not a pipe dream, he should try harder.

ترجمه: تصمیم او برای فضا نور داشتن رویای محالی نیست، باید بیشتر تلاش کند.



مثال:

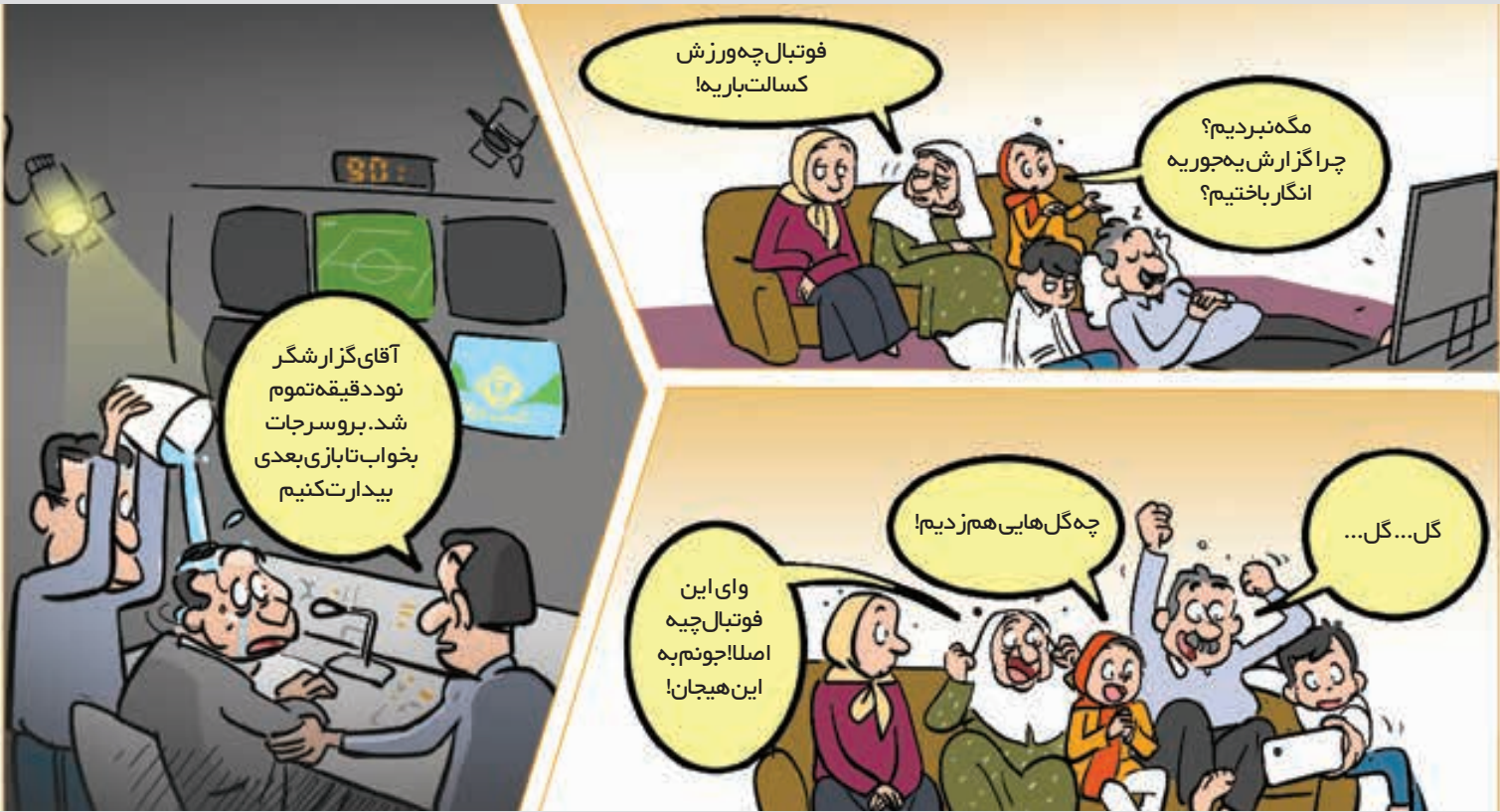
He is over the hill as a professional athlete.

ترجمه: او برای ورزشکار حرفه‌ای بودن زیادی پیر است.



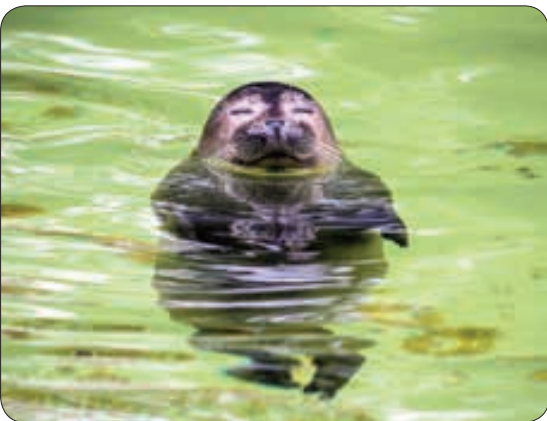
چرا گزارشگرهای تلویزیون به جوری اند انگار به زور این شغل رو بهشون دادن؟

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی



کاری

فک در حال ریلکس کردن



منبع: گاردین

پیشنهاد

قصه شکستنی

نام کتاب: قلب، تخم مرغ و همه چیزهای شکستنی

نویسنده: تای کلر

مترجم: راضیه خشنود

ناشر: پرتقال



پارسا آرشیا | خبرنگار افتخاری جوانه در نیشابور

بچه‌ها سلام! من این هفته می‌خواهم یک رمان جالب و خواندنی معرفی کنم. شما هم اگر کتاب خوبی سراغ دارید، پیشنهاد بدهید تا با هم از خواندنش لذت ببریم. شخصیت اصلی رمان «قلب، تخم مرغ و همه چیزهای شکستنی»، دختر پر شور و سرزنده‌ای است به نام «ناتالی» که همراه پدر و مادرش زندگی خوب و خوشی دارد اما بیماری افسردگی مادرش زندگی آن‌ها را به هم می‌ریزد. آقای «نبلی»، معلم مدرسه، به ناتالی پیشنهاد می‌دهد که در مسابقه نجات تخم مرغ شرکت کند. ناتالی همراه دوست صمیمی اش «توئینگ» و همکلاسی جدیدش «داریا» یک تیم خوب تشکیل می‌دهند و تلاش می‌کنند که جایزه نقدی مسابقه را ببرند. ناتالی می‌خواهد با این

جایزه مادرش را به دیدن ار کیده‌های

لاجوردی در مکزیک برسد؛ گل‌های

معجزه آسایی که به شکلی غیر ممکن

رشد می‌کنند و زنده می‌مانند.

ناتالی امیدوار است معجزه دیدن

ار کیده‌ها بتواند مادرش را که از

زندگی خسته شده است، دوباره به

زندگی برگرداند. او فکر می‌کند

جادوی این گل‌ها مادرش را

ترغیب خواهد کرد دوباره زندگی را

دوست داشته باشد هر چند در حال

گذراندن روزهایی سخت است.

این کتاب به نظر من الهام‌بخش،

پراحساس و دلگرم‌کننده است چون

به ما می‌آموزد که همیشه نمی‌توانیم

از چیزهای شکستنی محافظت کنیم؛

قلب‌ها و تخم مرغ‌ها می‌شکنند اما

امید شکستنی نیست.

بگو

در این مکان سفارش تبریکات تولد

پذیرفته می‌شود!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری بای توچه‌ی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.



زهرا فرینا | طنزپرداز

• **جوانه فکر کنم کرونا گرفتیم. همه‌اش می‌خواهیم.**

خوب شد این کرونا آمد و بهانه دست شما داد که تنبلی‌های تان را هم پای کرونا بنویسید. بگذارد خیال تان را راحت کنم؛ زیاد خوابیدن هیچ ربطی به کرونا ندارد و کرونا این موضوع را به عنوان علامت خودش، قوی‌تکذیب می‌کند. ممکن است کمی به پاییز و هوای خواب‌آلودش ربط داشته باشد اما نه برای شما که خواب‌تان تابستان و زمستان نمی‌شناسد. متأسفانه باید بگویم مسئولیت خوابیدن شمارا کسی بر عهده نمی‌گیرد.

• **جوانه من این هفته تولد مه. هیچ کس به جز دوستان و ما مان و بابام یادش نیست، تبریک بگویم.**

تولد مبارک. هی می‌خواهیم چیزی نگوییم، هی اجازه نمی‌دهید. ما به این سن رسیدیم، اصلاً به جز پدر و مادر و چهار عدد دوست بی‌معرفت، کسی در زندگی مان نیست. آن‌ها هم خیلی لطف کنند، اسم مان را یادشان بماند. پدرم که تا ۲۵ سالگی اصلاً نمی‌دانست من کلاس چند هستم. آن وقت تو شاکی شدی که چرا بقیه تولدت را یادشان نیست؟ می‌خواهی تولدت را به عنوان مناسبت رسمی در تقویم بنویسیم همه یادشان باشد؟ غصه نخور ولی، تولد هم می‌گذرد. یک روز می‌رسد که می‌گویی کاش تولدم نشود، کاش دیرتر ۴۰ ساله شوم. کاش هیچ کس نفهمد ۵۰ سالم شده!

• **جوانه از الان دلم تابستون می‌خواد.**

ای جوانه به قربان دل دانش آموزی تان برود که اول و آخرش عاشق تابستان اید. پاییز به این قشنگی، هوا به این خنکی، باران به این رمانتیک راول می‌کنید باز هم تابستان می‌خواهید؟ به نظرم تابستان اگر مدرسه تعطیل نبود، نسبت به بقیه فصل‌ها، چیزی برای ارائه نداشت. از همین فصل لذت ببرید، ۹ ماه دیگر تابستان است.