سالم باشک

چطور بعد از کار با رایانه خستگی‌مان را برطرف کنیم؟

تصویرساز: زهره اقطاعی

این روزها که برای درس خواندن دایم پای تلویزیون و گوشی و رایانه هستیم، باید بیشتر از قبل حواس‌مان به سلامت‌مان باشد. در ادامه چند حرکت ساده ورزشی را به‌نقل از سایت «نوجوان‌ها» با هم تمرین می‌کنیم:

بعد از هر بار کار با وسایل الکترونیکی روزی چند دقیقه این تمرین‌ها را انجام بدهید؛ انگشت‌های‌تان را روی سر ببرید و به بالا بکشید، به‌طوری که انگشت‌ها روی سرتان قفل شود. حدود ۱۰ ثانیه این حالت را نگه دارید. بعد گردن‌تان را ماساژ بدهید؛ گردن و سرتان را طوری که بدن ثابت باشد به راست ببرید و در این موقعیت چند ثانیه نگه دارید. سپس به سمت چپ ببرید و چند ثانیه نگه دارید. بعد از جلو و عقب هم همین کار را انجام دهید تا گردن‌تان به اصطلاح خشک نشود. نشستن طولانی مدت روی صندلی باعث می‌شود پاها به صورت ثابت یک‌جا بمانند که بعضی مواقع باعث خواب رفتن پا می‌شود. برای جلوگیری از این اتفاق بعد از هر ۱۵ دقیقه، موقعیت پاهای‌تان را عوض کنید مثلا آن‌ها را روی مبل یا صندلی بگذارید یا مسافت کوتاهی راه بروید. بعد از چند دقیقه کار کردن (حدود ۱۰ دقیقه) برای چند ثانیه چشم‌های‌تان را ببندید و به آن‌ها استراحت بدهید. اگر امکان دارد و مثلا سر کلاس نیستید، سرتان را به‌جایی تکیه بدهید و چند دقیقه چشم‌های‌تان را بسته نگه دارید. بعد از باز کردن چشم‌ها، آن‌ها را به اطراف بچرخانید و به دور و نزدیک نگاه کنید تا دیدتان که فقط روی فاصله نزدیک متمرکز بوده، به حالت عادی باز گردد.

رفقا سلام!

وزیر آموزش‌وپرورش خبر داده که مدرسه‌ها از بیست‌وهفتم اردیبهشت باز میشن. ایشون توضیح داده که حضور دانش‌آموزها اجباری نیست ولی بچه‌ها می‌تونن برای رفع اشکال‌های درسی‌شون به مدرسه مراجعه کنن. خب شما چی فکر می‌کنین؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

پروانه بال‌شیشه‌ای

بافت بین سیاهرگ‌های بال‌های این پروانه فاقد فلس‌های رنگی است و به همین دلیل مانند شیشه به نظر می‌رسد. این شفاف بودن بال‌ها برای پروانه نوعی سازوکار دفاعی محسوب می‌شود.

منبع: سینا پرس

گفت‌وگوی اختصاصی جوانه با بهترین بازیکن و خانم گل مسابقات فوتسال کافا ۲۰۲۰

دختران ایران بر بام آسیا

گفت و گو

مصطفی میرجانیان | خبرنگار

سه ماه پیش یعنی قبل از این که کرونا مسابقات ورزشی را به تعطیلی بکشاند، پرونده نخستین دوره تورنمنت فوتسال کافا (آسیای مرکزی) با یک خبر خوب بسته شد؛ دختران زیر ۲۰ سال ایرانی در یک هفته شش تیم آسیا را پشت سر گذاشتند و قهرمان کافا ۲۰۲۰ شدند. «مارال ترکمان» و «رقیه صومعه»، بازیکن‌های ۱۷ ساله در این مسابقات به‌عنوان بهترین بازیکن و خانم گل مسابقات فوتسال انتخاب شدند. در گزارش جوانه این هفته سراغ این دو فوتبالیست خفن رفتیم و با هم گپ زدیم.

رقیه صومعه | بهترین گل زن

با خانم گلی در کافا ۲۰۲۰ بیشتر سایت‌های ورزشی شما را با فرشته کریمی، مقایسه کردند. نظرتان چیست؟

رقیه: فرشته کریمی بهترین بازیکن فوتسال آسیا و یکی از بهترین‌های جهان است. او الگوی من است و افتخار می‌کنم که من را با فرشته مقایسه می‌کنند. درباره خانم گلی هم لازم است بگویم که این کار، یعنی به ثمر رساندن گل‌های زیاد، فردی نیست و با کمک هم‌تیمی‌ها انجام می‌شود. در بازی‌های اخیر، من توانستم ۱۸ گل بزنم و خانم گل شدم.

درباره موفقیت‌تان در این مسابقه بگویید.

رقیه: فوتسال ما حالا به خودباوری رسیده و خانم‌ها با قهرمانی در دو دوره از مسابقات آسیایی نشان دادند که در سطحی فراتر از آسیا بازی می‌کنند. حتی همه تیم قبل از بازی‌های آسیایی کافا می‌دانستیم که احتمال قهرمانی‌مان زیاد است. چون ما لیگ برتر زیر ۲۰ سال داریم و برگزاری لیگ کمک می‌کند که همیشه آماده حضور در تیم ملی باشیم. جالب است بدانید برای این مسابقات، تمرین زیادی نداشتیم و تنها با دو هفته تمرین به تاجیکستان رفتیم و قهرمان شدیم که به خاطر آمادگی بالای بچه‌ها بود.

فوتبالیست‌ها و فوتبال دوست‌ها به شدت اهل کری خواندن هستند. این جو بین شما هم وجود دارد؟

رقیه: اصلا همین کری خواندن‌ها و خط و نشان کشیدن‌هاست که بازی را جذاب می‌کند. ما هم کری می‌خوانیم و غیر از استقلال و پرسپولیس، سر برد و باخت خیلی با هم جر و بحث می‌کنیم. توی تمرین همه یک تیم هستیم ولی موقع مسابقه، دوستی‌مان تمام می‌شود. این شاید تنها نقطه اشتراک فوتبال زنان و مردان باشد، چون ما حتی نصف مردان هم درآمد نداریم.

مارال ترکمان | بهترین بازیکن

جزو بازیکنانی هستید که هم در فوتبال و هم در فوتسال موفق بوده‌اید. چطور شد که رشته‌تان را عوض کردید؟

مارال: به جز من، فاطمه ارژنگی، اسطوره فوتبال و فوتسال بانوان و چند بازیکن دیگر هم چنین شرایطی داشته‌اند و موضوع عجیبی نیست. هر دو رشته تقریبا شبیه هم هستند و فقط در قوانین و شکل و زمان بازی کمی فرق دارند. فوتسال به‌نظر من بازی مفیدتری است چون مسابقه در زمان کمتری برگزار می‌شود. در زمین فوتبال هر بازیکن در یک پست بازی می‌کند و وظیفه مشخصی دارد اما در فوتسال همه با هم دفاع و همه با هم حمله می‌کنند. من شش سال در تیم‌های ملی فوتبال بودم. سال گذشته وقتی دیدم که در فوتسال امکان پیشرفت بیشتری وجود دارد، رشته‌ام را عوض کردم. با سایپا قرارداد بستم و در اولین اردوی تیم ملی دعوت شدم. اتفاقا یک روز بعد، اسامی تیم ملی فوتبال هم اعلام شد که اسمم در آن لیست هم بود. یعنی همزمان هم به تیم ملی فوتبال دعوت شدم و هم به تیم ملی فوتسال.

شاید همه خواننده‌های ما ندانند که شما و برادرتان، مهدی، تنها خواهر و برادر فوتبالیست و فوتسالیست ایران شناخته می‌شوید. کمی درباره این رابطه ورزشی خواهری-برادری برای‌مان بگویید.

مارال: بله، مهدی بازیکن سپاهان است. این روزها که همه جا تعطیل است و باید در خانه بمانیم، با هم تمرین می‌کنیم و در تمرین هم فرق زیادی با هم نداریم. به یکدیگر کمک می‌کنیم.

فوتسال ما حالا به خودباوری رسیده و خانم‌ها با قهرمانی در دو دوره از مسابقات آسیایی نشان دادند که در سطحی فراتر از آسیا بازی می‌کنند

۱۷ سالگی، پیراهن شماره ۷۷ و در آرزوی پیراهن ۷. نکته جالب شما خواهر و برادر ورزشکار این است که هر دوی شما پیراهن شماره ۷۷ را می‌پوشید. دلیل خاصی دارد؟

مارال: اولین سالی که به تیم ملی فوتبال دعوت شدم، عدد ۷ را پوشیدم و خیلی به آن علاقه‌مند شدم. بعد که به سایپا رفتم بهترین بازیکن آسیا، خانم فرشته کریمی در تیم ما شماره ۷ می‌پوشید و من به خاطر برادرم شماره ۷۷ را برتن کردم. این را هم بگویم که بازی کردن یک فوتبالیست ۱۷ ساله در تیم ملی اتفاقی معمولی نیست و من آن را مدیون خانم «اردلان»، مربی‌ام و تمرین‌های هر روزه‌ام هستم. گرچه آرزوی پوشیدن پیراهن شماره ۷ تیم ملی فوتسال را دارم ولی به‌نظرم فعلا برای این اتفاق خیلی کوچک هستم، اما تلاش می‌کنم و حتما یک روز این پیراهن را می‌پوشم.

سرگرمی

این مرد در حال کاوش در قطب جنوب است که ناگهان هوا توفانی می‌شود. دو غار برای پناه گرفتن وجود دارد. در یکی از غارها به‌نظر می‌رسد خرس قطبی وجود داشته باشد و دیگری پر از زباله رادیواکتیو است. مرد، باید کدام غار را انتخاب کند؟

«جواب: پایین سمت چپ صفحه»

منبع: brightside

بالتازار

آیا جوجه‌تیغی خار پرتاب می‌کند؟

امیرمحمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

در قدیم افرادی با مشاهده خار و تیغ‌هایی روی زمین به این باور رسیده بودند که حیوانی در طبیعت وجود دارد که می‌تواند تیغ پرتاب کند. این باور غلط تا زمان ما هم ادامه یافت و هنوز بعضی‌ها فکر می‌کنند چنین حیوانی وجود دارد. برای پاسخ دادن به این افسانه باید دو حیوان تیغ‌دار را بشناسیم. جوجه‌تیغی (خارپشت) و تشی دو حیوانی هستند که از نظر ظاهر شباهت زیادی دارند ولی با هم متفاوت هستند. خارپشت‌ها از رده پستانداران و راسته حشره‌خواران هستند که به‌دلیل جثه کوچک‌شان حیواناتی دوست‌داشتنی به‌شمار می‌روند. بالای بدن خارپشت‌ها از خارهای کوچک و تیزی تشکیل شده است که از آن‌ها هنگام احساس خطر استفاده می‌کنند؛ زمانی که حیوانی مانند روباه - که مهم‌ترین شکارچی خارپشت‌هاست - به آن‌ها نزدیک می‌شود خارپشت با گرد کردن خود به یک توپ تیغی تبدیل می‌شود و روباه نمی‌تواند این توپ تیز را شکار کند. همچنین خارهای تیز خارپشت‌ها آن‌ها را هنگام سرما و افتادن از ارتفاع محافظت می‌کند. تشی که از رده پستانداران و راسته جوندگان است، بزرگ‌ترین جونده ایران محسوب می‌شود. تشی‌ها حیواناتی آرام و بزرگ‌تر از خارپشت‌ها هستند و تا زمانی که حیوانی به آن‌ها حمله نکند، از تیغ‌های‌شان استفاده نمی‌کنند. هنگامی که حیوانی به آن‌ها حمله کند تیغ‌هایشان را سیخ می‌کنند تا با این کار جثه‌شان بزرگ‌تر دیده شود و شکارچی از آن‌ها بترسد اما اگر شکارچی از جثه سیاه و بزرگ آن‌ها نترسد، به کمک تیغ‌های سفید و سیاه‌شان به طرف او حمله می‌کنند. همچنین هنگامی که حیوانی مانند پلنگ به آن‌ها حمله می‌کند به‌دلیل سرعت پایین‌شان نسبت به شکارچی، یک‌باره توقف می‌کنند تا شکارچی به تیغ‌های آن‌ها برخورد کند. با این برخورد تیغ‌های سست‌تر بدن‌شان روی زمین می‌افتد یا روی بدن شکارچی باقی می‌ماند. پس جوجه‌تیغی و تشی از خارهای‌شان برای دفاع استفاده می‌کنند ولی آن‌ها را پرتاب نمی‌کنند.

جوجه‌تیغی

تشی

برگرفته از: باشگاه خبرنگاران جوان

پیشنهاد

چشم‌هایم همه توست

شاعر: اشکان پورکیوانی
تصویرگر: زهرا اصباغی
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

حسین بازپور | خبرنگار افتخاری جوانه

اشکان پورکیوانی متولد تیر ۷۱ در شهر تهران است. او مدرک کارشناسی ادبیات فارسی دارد و از آثارش برای مخاطب بزرگ‌سال می‌توان به «من به دنیا آمده‌ام تا از تو بنویسم»، «سایه‌های کوتاه سایه‌های بلند» و «عاشقانه‌های شکار» اشاره کرد. آقای پورکیوانی در عرصه شعر نوجوان هم فعال است؛ «چشم‌هایم همه توست» و «لحظه‌های ساکت پیاده» آثار او برای نوجوان‌هاست. پورکیوانی، شاعری فروتن و باسواد است و بی‌تردید در آینده‌ای نه‌چندان دور به یکی از شاعران بزرگ در این عرصه تبدیل خواهد شد. این شاعرِ جوان، با نگاهی تازه به پدیده‌های پیرامون، از دریچه‌ای نو و با دیدگاهی خاص و جذاب، به شعر نوجوان می‌نگرد و این‌ها باعث شده که اشعار او همواره تازگی و جذابیت داشته باشد. در مجموعه شعر «چشم‌هایم همه توست» با تصویرسازی‌های ناب، جان‌بخشی‌های تازه، مفاهیم جدید و لطافتِ خوب شعری مواجه هستیم. شاعر با این که جوان است ولی به زبان شعری خودش رسیده و توانسته شعرهای خوبی بسراید. این مجموعه ۱۷ شعر دارد از جمله؛ «یاد»، «لحظه»، «شعر تازه» و «مهربانی».

در شعر «پرواز» می‌خوانیم:

روی گل نشسته است / تا نگاه می‌کنم
ویز ویز می‌پرد / لکه سیاه و زرد

جواب: غار سمت چپ، چون در قطب جنوب خرس قطبی وجود ندارد.

سبز انگشتی

آب‌های تمیزی که از چاه فاضلاب سر درمی‌آورند!

مریم ملی | روزنامه‌نگار

یکی از معضلات همیشگی بیشتر خانه‌ها، دیر گرم شدن آب حمام است حتی توی این دوره و زمانه که همه‌چیز پیشرفته شده باز هم باید مدتی شیر آب را باز گذاشت تا آب درون لوله‌های حمام گرم بشود، گرچه این مدت زمان معمولا کوتاه است اما در همین چند ثانیه (در بعضی خانه‌ها چند دقیقه) کلی آب تصفیه‌شده و سالم، مستقیم می‌رود توی چاه. مثلا در یک‌بار دوش گرفتن که به‌طور متوسط شش دقیقه طول می‌کشد، حدود ۶۰ لیتر آب مصرف می‌شود.

حالا شما فکر کنید چقدر آب در مدت زمانی که باید صبر کنیم تا آب گرم بشود، هدر رفته است و چقدر از آن را می‌توانیم با بستن دوش در زمان‌هایی که ضروری نیست و مثلا در حال کفی کردن موهای‌مان هستیم، مدیریت کنیم. بعضی وقت‌ها هم ما جرا دقیقا برعکس است یعنی زمانی که می‌خواهیم از شیر سرد آشپزخانه آب بخوریم یا برای غذا و مصرف‌های دیگر استفاده کنیم.

باید آن‌قدر شیر را باز بگذاریم تا آب کاملا خنک شود و ولرم نباشد، حالا فکر کنید اگر همه این آب‌ها را توی قابلمه یا چند بطری جمع کنیم چه مقدار آب سالمی را که قرار بوده راهی فاضلاب شهری بشود نجات داده‌ایم. این آب می‌تواند کجا به‌دردمان بخورد؟ خب شاید برای شست‌وشوی جوراب‌ها، جوش آوردن آب برای چای و نوشیدنی گرم، پر کردن بطری‌های آب داخل یخچال، پر کردن قالب‌های یخ و کلی مصرف دیگر. شما چه ایده‌های دیگری برای مصرف آب‌هایی که دور از چشم‌مان در حال هدر رفتن است، دارید؟