

با چربی‌های شکمی خداحافظی کنید

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

یکی از عوارض قرنطینه چاقی است. تعجبی هم ندارد؛ وقتی مدت طولانی یک جابنشینیم و شیرینی، کیک، پلو و نان بخوریم و هیچ تحرکی نداشته باشیم، از افزایش وزن و چاقی راه فراری نیست اما چه می‌شود کرد؟ اولین قدم در آب کردن چربی‌ها، به‌خصوص چربی‌های شکمی بالا بردن متابولیسم یا سوخت‌وساز بدن است. شما می‌توانید ضربان قلب‌تان را از طریق حرکات هوازی مثل

در جازدن، طناب‌زدن و حرکت پروانه، کمی بالا ببرید. قدم دوم در افزایش متابولیسم، تغییر تغذیه و استفاده از خوراکی‌هایی است که سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برند. دارچین، زنجبیل، شکلات تلخ (۷۰ درصد به بالا) و نوشیدنی‌های کافئین‌دار (مثل چای سبز و قهوه) جزو خوراکی‌هایی هستند که به آب شدن چربی‌ها کمک می‌کنند. همچنین برای خداحافظی با چربی‌های شکمی باید بتوانید مدت طولانی سیر بمانید؛ پس به برنامه غذایی‌تان، پروتئین‌های کم‌چرب مثل لوبیا، سیته مرغ و سفیده تخم مرغ را اضافه کنید. غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای و جو دوسر را به جای نان، برنج و آرد سفید مصرف کنید. این مواد به دلیل داشتن فیبر بالا، زمان بیشتری شمار اسیر نگه می‌دارند. وقتی گرسنه می‌شوید، سعی کنید سبزیجات و میوه‌های کم‌کالری مثل کرفس، خیار، کاهو و گوجه‌فرنگی بخورید. ترکیب این مواد در سالاد، برای آن‌هایی که اهل خوردن سبزیجات نیستند، پیشنهاد خوبی است. اگر دوست دارید برای عضلات شکم‌تان سنگ‌تمام بگذارید، پیشنهاد می‌کنم روزی سه‌ست ۱۵ تایی دراز نشست نیمه و دراز نشست کامل را به برنامه ورزشی خود اضافه و این تعداد را کم‌کم تا حد توان‌تان بیشتر کنید.

مسیر

من آهنگ ساز هستم

آرمان موسی‌پور، آهنگ ساز فیلم‌های چهارراه استانبول و عصر یخبندان از حرفه‌اش می‌گوید

نسترن رضوی | خبرنگار

من کی‌ام؟

آرمان موسی‌پور هجتم، سال ۱۳۵۴ در تهران به دنیا آمد. موسیقی را از پنج سالگی شروع کردم و حالا آهنگ ساز هستم.

چطور وارد عرصه موسیقی و آهنگ سازی شدم؟

اولین کارم را در ۱۷ سالگی، با ساخت موسیقی برای یک تئاتر انجام دادم. بعد از آن برای تیزرهای تلویزیونی، موسیقی تبلیغاتی کار کردم که تجربه خیلی خوبی بود. از طریق شرکت‌های تبلیغاتی با کارگردان‌های مختلف آشنا شدم و روند حرفه‌ای آهنگ سازی را طی کردم.

یک آهنگ ساز باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد و چه آموزش‌هایی ببیند؟

ویژگی اصلی، یادگیری پایه و اصول آهنگ سازی است. به نظر من یک آهنگ ساز باید نگاه متفاوتی به دنیا داشته باشد و در غیر این صورت هرگز نمی‌تواند چیزی خلق کند. داشتن نیروی خلاقانه و احساس بکر از ویژگی‌های مهم یک آهنگ ساز است. در بحث آموزش هم یک سری دروس اصلی است که باید گذرانده شود و معمولاً در همه هنرستان‌های موسیقی و دانشگاه‌ها تدریس می‌شود. اولین درس، تئوری موسیقی است. پس از آن «هارمونی»، «کنترپوان»، «ارکستر اسیون» و «فرم» واحدهایی هستند که به هنر جوهای آهنگ سازی آموزش داده می‌شوند. این‌ها دروسی است که علاوه بر نوازندگی در همه کشور های دنیا طبق استاندارد، تدریس می‌شود.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

برای آهنگ سازی پیش از هر چیز باید علم موسیقی را یاد بگیرید. پس

کلاس زبان

فاطمه قاسمی

یک شنبه‌ها این جا با

هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگوئید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

out of sorts

رو به راه نبودن

مثال:

The baby is out of sorts.
Maybe she's getting a new tooth.

بچه رو به راه نیست. احتمالاً دندان جدیدی قرار است در بیاورد.

ما را همه شب نمی‌برد خواب!



تصویر ساز: هرمز اقلانی

کاری

من، تو عکس پرو فایل



من تو زندگی واقعی!



پیشنهاد

میرای، دختری از آینده

الهام حبشی | خبرنگار

شما گفتین: «جوانه واقعا از ستون پیشنهادت خوشم میاد. تمام کارتون‌هایی که توش معرفی می‌کنی، عالیه. بهار اکبری

اگر خواهر یا برادری کوچک‌تر از خودتان داشته باشید، حتماً از انیمه پیشنهادی این هفته خوش‌تان خواهد آمد. «میرای» قصه‌بامزه پسرک خردسالی است که پنج سال تمام در خانه پادشاهی کرده و یکی یک‌دانه مادر و پدرش بوده است اما با به دنیا آمدن خواهر کوچک‌ترش همه چیز این زندگی بی‌نقص به هم می‌ریزد.

«میرای» شباهت فراوانی با پویانمایی «بچه رئیس»

دارد اما تفاوت بزرگی بین شخصیت برادرهای بزرگ این انیمه و انیمیشن وجود دارد. در «بچه رئیس» بایک برادر بزرگ دوست‌داشتنی طرف هستیم و با ورود پسرک کتوشلوارپوش رئیس، دل‌مان برای برادر بزرگ کباب می‌شود اما «کان» برادر بزرگ انیمه «میرای» یک بچه لجباز و حسود واقعی است. او مدام در حال داد و فریاد کردن و آزار نواز دادن وارداست. با دنبال‌ه‌دار شدن اذیت‌هایی که کان در حق خواهرش انجام می‌دهد، اتفاقات عجیب و غریبی در خانه آن‌ها رخ خواهد داد. در حیات اسرارآمیز خانه، فانتزی‌های حیرت‌انگیزی پدیدار می‌شوند و پسر کوچک را وارد یک سفر ماجراجویانه به آینده و گذشته می‌کنند. سفر ماجراجویانه‌ای که در ذهن غمگین یک کودک شکل گرفته است؛ کودکی که می‌خواهد از تلخی واقعیت به دنیای رنگارنگ رویا فرار کند. از آن جایی که پدر این خانواده معمار است، در این انیمه چشم‌نواز شاهد یک خانه متفاوت و جادویی خواهید بود؛ خانه‌ای که آجر به آجر آن بارها و بارها در نسل‌های مختلف دچار تغییر و تحول بسیار شده و تنها یک چیز در آن دست نخورده باقی مانده است.

درختی که در میان حیاط سرسبز و تنومند ایستاده است و اتفاقات اسرارآمیز سفر در زمان حول آن شکل می‌گیرند. این درخت، نسل‌های پیشین کان را دیده و او را به ملاقات یکایک

آن‌ها خواهد برد. پس اگر این روزهای

حوصله سر بر دل‌تان هوس یک انیمه

پر حادثه و جذاب کرده است، پیشنهاد

من را جدی بگیرید. انیمه «میرای» یکی

از نامزدهای جایزه اسکار و گلدن گلوب

سال ۲۰۱۸ هم بود. دیگر می‌توانید با

خیال راحت آن را دانلود کنید و از تماشای

شیطنت‌های پسرک داستان که بی‌اندازه

بامزه و شیرین طراحی شده است لذت

ببرید و با او هم‌ذات‌پنداری کنید.

بگو

مشکلات خواب و بیداری خود را به متخصصان جوانه‌بسیارید

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری بای تو جهی که کشنده‌ترین سلاح است، تک‌و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌هایتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.

زهرا فریا | طنزپرداز

جوانه چی کار کنم ساعت ۱۱ بیدار شم؟

حس من این است که منظور تان از ساعت ۱۱ یک چیزی مثل «صبح زود ساعت ۱۱» است. واقعا جالب شده، دیگر به نوجوانان وطن باید یاد بدهیم که چطور تا ساعت ۱۱ بیشتر نخوابند. البته خوب که دقت می‌کنم مهارت مهمی است. اصلا همین که می‌خواهید ۱۱ بیدار شوید و نه بعدش که اسمش نشود لنگ‌ظهر، خودش نشان می‌دهد که چقدر به فکر هستید. راحل‌مالین است که از ساعت ۶ بالای سر تان آلام بگذارید که شاید حوالی ۱۱ بالاخره بیدار شوید.

جوانه من همه‌اش روزی ۲۰ ساعت تلویزیون می‌بینم، زیاده؟

نه عزیزم، کم است. روز ۲۴ ساعت دارد، یک عالمه اش می‌ماند که می‌توانی بخوابی، غذا بخوری و گلاب به روی همه‌مان دستشویی بروی. نظر من این است که آن ۴ ساعت را هم یک‌جوری وصل کن به ۲۰ ساعت، تلویزیون دیدن را رها نکن. همین روزهاست که از رکورد های جهانی گینس سراغت بیایند.

جوانه من ۸ ساعت در روز می‌خوابم، همون قدر که بد نم احتیاج داره. مگه بده؟

منتها ساعت ۸ صبح می‌خوابم تا بعد از ظهر. ما مانم می‌گه عین جغد شدی.

شما مشکلی ندارید فقط ساعت بدن‌تان خطر خط شده با یک کشور دیگر.