

تمرینی برای قوی کردن قلب و پا!

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



هیچ چیز مثل انجام حرکات ورزشی اصولی نمی‌تواند روزیک نوجوان را کامل کند. امروز می‌خواهم به شما یک تمرین عالی معرفی کنم که نیاز به هیچ وسیله‌ای ندارد و به راحتی می‌توانید آن را در منزل انجام دهید. اسم این حرکت «برپی» است و در آن فقط به وزن بدن خود احتیاج دارید.

۱. پاهای تان را به اندازه عرض شانه باز کنید و صاف بایستید.
۲. دست‌ها را روی زمین بگذارید. پاهای تان را به سمت عقب ببرید و آرنج تان را خم کنید.
۳. در همین موقعیت حرکت شنا را انجام دهید.
۴. پاهای تان را زیر باسن قرار دهید و ببرید.

۵. حرکت برپی را با به سمت بالا پریدن و بالا آوردن دست‌ها به اتمام برسانید.

این حرکت را می‌توانید به عنوان یک تمرین برای گرم کردن بدن، تا ۱۰ بار پشت سر هم و بدون توقف تکرار کنید. برپی یک حرکت کاردیو هوازی است که ضربان قلب تان را بالا می‌برد و عضلات قفسه سینه و پارادگیبر می‌کند. این حرکت را به خاطر بسپارید چون برای ادامه برنامه فرم دهی بدن که در شماره‌های بعدی به شما می‌گویم، حسابی به آن احتیاج دارید.



اطلاعات عمومی

کشفیاتی که نظرمان را درباره تاریخ تغییر می‌دهند

آلپه توانا | ترجمه

اگر اولین مواجهه‌تان با حوادث و قصه‌ها و اشیای به‌جامانده از زمان‌های قدیم، یک خمیازه



صندل‌های مدر روز در مصر باستان
وقتی به مصر باستان فکر می‌کنیم، معمولاً یاد اهرام ثلاثه و مومیایی و چیزهایی شبیه این‌ها می‌افتیم اما این تمدن قدیمی چیزهای بیشتری برای ارائه دارد. مثلاً به تازگی یک گروه باستان‌شناس، صندل متعلق به توت‌عنخ‌آمون معروف به پادشاه توت را پیدا کرده‌اند؛ پادشاه توت، از مشهورترین فرارانه مصر باستان بود که از ۹ سالگی بر تخت سلطنت نشست و در سال‌های ۱۳۳۲ تا ۱۳۳۳ پیش از میلاد بر مصر فرمانروایی می‌کرد. نکته غافلگیرکننده درباره این صندل‌ها این است که به طرز عجیبی مدرن هستند و همین باعث شده پژوهشگران ادعا کنند که پادشاه توت، از خوش‌تیپ‌های زمان خودش بوده است. خوب حالا این به بعد، مصر باستان را علاوه بر مومیایی و اهرام با یکی از فرعون‌های پیرو و مدش می‌شناسیم.



دستکش‌های زری در روم
یک جفت دستکش زری شبیه چیزهایی که در فیلم‌های علمی-تخیلی دیده‌ایم، پیدا شده که محققان می‌گویند متعلق به ماکسیمیلیان اول، امپراتور روم بوده است. این دستکش که امپراتور هیچ‌وقت آن را از دستش در نمی‌آورده، از همان نوعی است که شوالیه‌ها و سربازان در قرون وسطی می‌پوشیده‌اند؛ البته برای آن‌ها ابزاری دفاعی بوده نه یک اکسسوری شیک برای خوش‌تیپی. دستکش زری جناب ماکسیمیلیان، به خاطر پیچیدگی و زیبایی‌اش حسابی جلب توجه می‌کرده است.

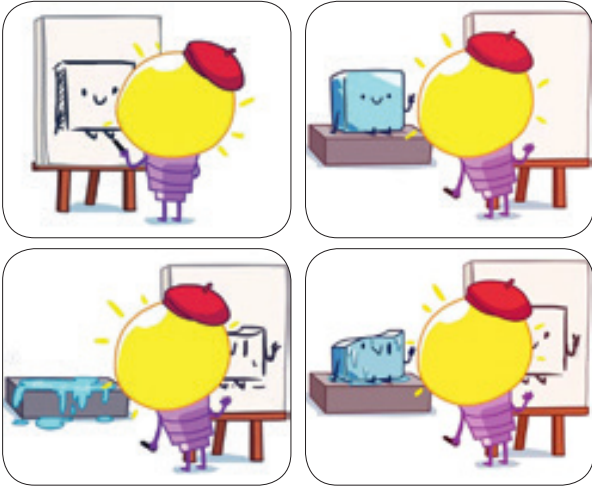


کوزه مقدس در جنگ جهانی دوم
باستان‌شناسان در لندن، درست بعد از جنگ جهانی دوم، کوزه‌ای عجیب پیدا کردند که به نظر می‌رسید متعلق به دوران روم باستان است. ویژگی جالب این کوزه که همه را حیرت‌زده کرد، حفره‌هایش بود. پیش از آن، کوزه‌های کشف‌شده باستانی همه کم‌وبیش شبیه هم بودند اما این یکی فکر محققان را حسابی درگیر کرد و درباره کاربرد آن، گمانه‌زنی‌های مختلفی انجام شد. مثلاً بعضی‌ها می‌گفتند احتمالاً نوعی لامپ (مثل لامپ‌های امروزی) بوده است و عده‌ای تصور می‌کردند از آن به عنوان قفس استفاده می‌شده است. کسی هنوز به کاربرد دقیق کوزه مقدس پی نبرده است.



حلقه سورپرایز در قرن شانزدهم
باستان‌شناسان حلقه‌ای متعلق به قرن شانزدهم پیدا کردند که ظاهری معمولی داشت ولی وقتی بیشتر بررسی‌اش کردند، متوجه شدند چیزی درون آن پنهان شده است. حلقه طراحی پیچیده‌ای داشت و وقتی بازش کردند، یک فلک نجومی از داخلش ظاهر شد. شکل هندسی حلقه و ساخت استاندارد آن ثابت می‌کرد که هنر دست یک طراح جواهرات باهوش است. محققان می‌گویند ساخت چنین حلقه‌ای احتمالاً هفته‌ها زمان برده است.

لطفاً با سرعت از یخ‌ها نقاشی بکشید



منبع: cubemelt

پیشنهاد

دوتا خفن

نویسنده: گان، جوری جان، مک بارنت

ترجمه: امیرحسین دانشور کیان

ناشر: پرتقال



نیلوفر چکنه | خبرنگار افتخاری جوانه

سلام بچه‌ها! من می‌خواهم خنده‌دارترین کتابی را که تا حالا خوانده‌ام، به شما معرفی کنم؛ «دوتا خفن» که آقای «امیرحسین دانشور کیان» ترجمه کرده است. این داستان یک شخصیت خاص دارد به نام «مایلز مورفی». مایلز فقط و فقط به یک چیز معروف است؛ حقه‌بازی. اگر بخواهید دقیق‌تر بشناسیدش، باید بگویم که مایلز بهترین حقه‌باز مدرسه‌اش است و البته خیلی سخت به این لقب رسیده! یک‌روز وقتی خانواده مورفی تصمیم می‌گیرند برای زندگی به یک شهر دیگر بروند، ناراحتی تمام وجود مایلز را دربرمی‌گیرد. شهری که قرار است مایلز و خانواده‌اش به آن جا بروند، «دره یائونی» نام دارد. دره یائونی کسل‌کننده‌ترین شهر دنیاست چون به جز گاو هیچ چیز خاص دیگری ندارد. تنها امید مایلز برای تحمل چنین جایی رسیدن به لقب حقه‌باز در مدرسه جدیدش است. همان‌طور که گفتم رسیدن به این لقب کار ساده‌ای نیست و مشکلات زیادی در این راه وجود دارد. مثل مشکوک شدن بی‌مورد مدیر مدرسه به مایلز؛ اهمیت ندادن بچه‌ها به او در نهایت مهم‌تر از همه این‌که در مدرسه جدید، یک حقه‌باز ماهر درس می‌خواند. کار این حقه‌باز خیلی عالی است و مایلز نمی‌تواند به راحتی با او کنار بیاید. اگر این خلاصه داستان نظر تان را جلب کرده، پیشنهاد می‌کنم «دوتا خفن» را بخوانید.



✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای ما بنویسید.

بگو نگو

کشف عضوی به نام «ته گلو» همزمان با شیوع کرونا

شاید فکر کنید پیام‌های ارشالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این‌طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری بایستی توجهی که کشنده‌ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط نکنیم.

زهرا فرنا | طنزپرداز



❓ **جوانه پاییز شد، اصلاً نفهمیدیم پس که توی خونه‌ایم.**
👉 من که می‌دانم همه این کرونا و داستان‌هایش کار خودتان است. شما دانش‌آموزها برای پیچاندن مدرسه و ویروس را ساختید. اما آفرین که در خانه نشستید و بیرون نمی‌روید. پاییز هم دیدن ندارد، همه‌اش تکراری است عین پارسال.

❓ **جوانه من دلم مدرسه می‌خواد!**
👉 درست می‌شوم؟ درست می‌بینم؟ اجازه دهید بروم و عینکم را بیاورم و دوباره این پیام را بخوانم. چی؟ دلم مدرسه می‌خواد یعنی چی؟ ناسلامتی شما دانش‌آموزید. نباید مدرسه بخواید که. باید به‌زور بروید سر کلاس بنشینید نه که دلتان تنگ شود. حتماً اشتباه شده. اگر حس دلتنگی به مدرسه دارید، آدامس بخرید. دوتا از آن آدامس یادکنکی‌ها را همزمان بجوید و باد کنید و زیر کولر بنشینید کیف کنید. دیگر چه می‌خواستید که آخرش هم دلتان برای مدرسه تنگ می‌شود؟ اصلاً شما همین هستید. هروقت چیزی را از تان می‌گیرند تازه دلتان می‌خواهد. باید با مسواک و دارو و دیگر چیزهای مفید هم همین کار را بکنیم.

❓ **حس می‌کنم ته گلو می‌خاره. نکنه کرونا دارم؟**
👉 ته گلو اصلاً تا قبل کرونا وجود نداشت. از وقتی که این بیماری منحوس آمده، تازه همه فهمیده‌اند ته گلویشان می‌خارد. همین الان که این متن را می‌خوانید، مطمئناً دوباره ته گلویتان می‌خارد، شک ندارم.

دانشین، احساسی

Heart touching

چیزی را به کسی نگفتن

Keep something to yourself

اصطلاحات



فاطمه قاسمی | مترجم

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

کمیک

بعضی باباها خیلی محاسبه‌گرند

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی

