

سالم باشک

خودت را بکش!

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



حرکات کششی، نوعی از حرکات ورزشی هستند که هیجان کمتری نسبت به بقیه حرکات دارند اما بدن تان را حساسی سر حال می آورند و گرفتگی های عضلانی را بر طرف می کنند. انعطاف پذیری بالا باعث می شود در ستین میان سالی کمتر دچار بیماری هایی نظیر کمر درد و خشکی عضلات و مفاصل شوید.

کشش گربه- گاو



خود نگاه کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

کشش پروانه



روی دست ها و زانوهای خود قرار بگیرید. به آرامی کمر تان را قوس بدهید. شکم را به سمت زمین بیندازید و سر تان را بالا ببرید، چند ثانیه مکث کنید و بعد به آرامی کمر تان را مثل گربه گرد و به ناف خود نگاه کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

صاف روی زمین بنشینید طوری که کف پا های تان به یکدیگر بچسبند و زانو ها به سمت بیرون خم شده باشند. دست های تان را روی مچ پا ها یا ران ها بگذارید و روی عضلات شکمی تان تمرکز کنید. هنگامی که زانو های تان را به سمت زمین می فشارید، بدن تان را آرام به سمت کف پاها نزدیک کنید.

این کشش را به مدت ۳۰ ثانیه یک دقیقه انجام دهید. گستره حرکات کششی بسیار بالاست و برای رسیدن به بدنی منعطف، به تلاش مداوم زیادی احتیاج دارید. اگر دوست دارید در این زمینه حرفه ای شوید، حتما در کنار یک مربی این حرکات را دنبال کنید.

اطلاعات عمومی

الیه توانا | روزنامه نگار

درباره رنگ قهوه ای چه می دانید ؟

تا حالا شده از بچه ای پیرسید رنگ مورد علاقه اش چیست و جواب بشنوید ، قهوه ای ؟ توی جعبه مدادرنگی ، قهوه ای همیشه بلند ترین مداد است و پشت وپترین مغازه ها ، کم طرفدار ترین لباس ها از خانواده قهوه ای هستند . نه چشم نواز است و نه درخشان و قابل توجه . خب حالا وقتش رسیده است ، این همه بی اعتنائی به رنگ قهوه ای را جبران کنیم . شاید اگر بیشتر این رنگ را بشناسیم ، نظرم ان راجع بهش عوض شود .

وجود ندارد.

می گویند دیدن رنگ قهوه ای در خواب ، نشانه این است که ناخود آگاه شما دارد بهتان هشدار می دهد بهتر است به ریشه های تان برگردید! اما مسئولیت این جمله را بر عهده نمی گیریم . صرفا به عنوان یک گزاره جالب در نظر بگیریدش . اگر در خواب ، قهوه ای به سراغ تان آمد و مجبور شدید بروید دنبال ریشه های تان ، تقصیر ما نیست .

نقاش معروف ، «ون سان ون گوگ» به استفاده از رنگ های زرد درخشان در تابلوهایش معروف است . جالب است بدانید این زردهای سرشناس حالا در گذر زمان به قهوه ای تبدیل شده اند . شما هم مثل من دارید رنگ قهوه ای را می بینید که یک گوشه موزه ایستاده و موزیانه می خندد ؟

خب واقعیت این است که دلایل مختلفی ، باعث علاقه یایی علاقه ی ما به رنگ های به خصوصی می شوند . در این مطلب ، واقعا قصد نداشتم شمارا به رنگ قهوه ای علاقه مند کنیم – شاید هم رنگ محبوب بعضی های تان باشد – بلکه صرفا خواستیم با شوخ طبعی اطلاعات تان را درباره این رنگ بالا ببریم . اگر از این مطلب خوش تان آمد ، بهمان بگویند تا در شماره های بعدی اطلاعات عمومی باز هم سراغ رنگ ها برویم .

راستی رنگ مورد علاقه شما چیست ؟

منبع : thefactsite.com

تعطیلات

Holiday / Vacation

**Holiday** (/həˈleɪd/) از زمانی استفاده می کنیم که اشاره به تعطیلات رسمی و عمومی دارد مثل

تعطیلات عید نوروز که توسط افراد زیادی جشن گرفته می شود.

**Vacation** (/veˈkeɪʃən/) تعطیلات شخصی و معمولا با سفر همراه است.

مثال:

I'm not planning a **vacation** Because of Covid-19 restrictions.

ترجمه: به دلیل محدودیت های کرونایی ، برای تعطیلات (سفر) برنامه ریزی نمی کنم.



مثال:

It is a public **holiday** on Monday, so I suppose the banks will be closed.

ترجمه: دوشنبه تعطیل رسمی است ، بنابراین فکر می کنم بانک ها هم تعطیل شوند .

کمیک

از خودت شروع کن!



کالری



عکس از: theatlantic

جعبه مدادرنگی یا پیز ، نیویورک

پیشنهاد

پرنده باران

شاعر: مهدیه نظری

تصویرگر: میثم اربابون

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

حسین بازپور | خبرنگار افتخاری جوانه



مهدیه نظری (ملیحه پارسا) از نوجوانی سرودن شعر را آغاز کرد. در سال ۱۳۷۴ به مجله سروش نوجوان پیوست و همزمان به تحصیل در رشته فلسفه پرداخت . مجموعه شعرهای نوجوان او عبارت اند از: «پراز پرنده ام»، «برسد به دست تو ای پادشاه جهان»، «بال هایم را پنهان کرده ام» و «درخت ها برای تو پرنده ها برای من». ۱۹۰ قطعه شعر کتاب «پرنده باران» به برخی نکات اخلاقی و اجتماعی، مثل حفاظت از محیط زیست، تغییر در زندگی، لج بازی نکردن، امید به آینده و راه و رسم دوستی پرداخته که با زبانی ساده و روان در قالب های چارپاره، نیمایی و سپید سروده شده است. بی خواب، تغییر، نامه، امیدواری، گهواره، مرداب، همراهی، رستم سوار جاری برقی، قطع نامه، شیطنت، شوخی و با ابرهایم عنوان برخی از سروده های کتاب «مهدیه نظری» است.

در شعر «خشم» می خوانیم:

دست از سرم بردار

من با همه قهرم

با این چراغ و آن قلمدان سفالی

با این اتاق زشت

با میز و قالی

دست از سرم بردار

ای عکس بدجنسی که می خندی

به کارم

من خوب کردم

لج کرده ام با اهل خانه

اما چرا

چپ چپ نگاهم می کنند آیین و

شانه ؟

اما چرا

حس من کنم من یک هیولای بزرگم ؟

اما چرا...

آیا من خوب کردم ؟

بگو نگو

طرفداران پر شمار جوانه لطفا نوبت را رعایت کنید!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی 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 ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود . ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم .

زهرا فرنیبا | طنز پرداز



جوانه لطفا به راهی یادم بده و سا یلم رو جانذارم.

پیش بد کسی آمدید برای آموزش چنین چیزی . نویسنده این بخش خودش سال هاست که هفته ای یک کلید گم می کند . آن قدر کلید روی در مانده که دزد ها هم دیگر پیش خودشان فکر نمی کنند که می توانند با این کلید دزدی کنند چون قاعدتا نباید این قدر راحت باشد! تازه کلید که هیچی ، آن قدر کیف پول جا گذاشته ام و پول گم کرده ام که اگر حواسم جمع تر بود، الان یک پراید آخرین سیستم می توانستم بخرم . حالا شما فوکش ماسک و الکل جا بگذارید، اشکال ندارد! نمک زندگی است .

داری میای خونه دو تا شیر بخر، یه ماست با دو ورق ژلوفن . به خدا! اگه این دفعه یادت بره ها!

مشخص است که این پیام را برای جوانه نمی خواستید بفرستید اما من دلم پیش آن بنده خدایی است که این پیام را اصلا دریافت نکرد و پیداست سابقه درخشانی در پشت گوش انداختن دستورات دارد . کاش اگر روزنامه را می خوانید، این جار ابیینید . اصلا نگران شدیم که سر این شخص داریم فراموش کننده با آن تهدید سنگین قرار است چه بیاید .

ما از صفحه شما خوش مون میاد، باید چی کار کنیم؟

باید با همراه داشتن کپی کارت ملی و شناسنامه به انضمام دو قطعه عکس، به نزدیک ترین شعبه ثبت احوال محل تان مراجعه و این احوال خوش را ثبت کنید . ممکن است کمی در صف معطل شوید چون خیلی ها از ما خوش شان می آید، خیلی ها!