

با توپ ورزش کن

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



حالا که مجبور به ماندن در خانه هستیم، انجام دادن خیلی از ورزش هایی که قبلا با آن ها مشغول بودیم، ممکن نیست. در ادامه می گوئیم چطور می توانیم با وسایل محدودی که در منزل داریم، ورزش کنیم. یک توپ کوچک بردارید و شروع کنید.

❶ قیچی با توپ

به پشت دراز بکشید و دست و پاهای خود را از زمین بلند کنید. توپ را بین دست ها قرار دهید. سر و شانه را از زمین بلند کنید و به سمت پنجه پا نگاه کنید. در حالی که هوارا به صورت بازدم خارج می کنید، حرکت قیچی را انجام دهید. حالا پاها را از زمین بلند کنید و بازویه ۴۵ درجه از سطح قرار دهید. همزمان با انجام حرکت قیچی، توپ را از بین پاهای خود رد کنید.

❷ هلال با توپ

در حالی که دراز کشیده اید، توپ را بین پاها، نزدیک عضلات ساق قرار دهید. پاها را به سمت سقف بلند کنید و در یک راستا با باسن به صورت صاف بکشید. دست ها را در دو طرف بدن نگه دارید. پاها را بچرخانید تا پای راست از بالا به پایین برسد. اگر این حرکت را با گردش ساعت مقایسه کنید، پای راست از ساعت ۱۲ و پای چپ از ساعت ۶ شروع می کنند. با پنجه پای کشیده، پاها را روی توپ بچرخانید تا به صورت هلال ماه حرکت کنند.

اطلاعات عمومی

۶ راز ریه!

الیه توانا | روزنامه نگار

شما چقدر بدن انسان را می شناسید؟ اگر جزو آن هایی هستید که به هر بهانه ای زنگ علوم را می پیچانند و رابطه خوبی هم با مستند های علمی و دایرة المعارف های اطلاعات عمومی ندارند، احتمالا در پاسخ به این سوال سوت زنان صحنه را ترک خواهید کرد. اما نه، عجله نکنید. قرار نیست از تان امتحان بگیریم. فقط می خواهیم کمی اطلاعاتتان را درباره بدن انسان بالا ببریم. این داستان، ریه!

❶ یک جفت بی تقارن

دوریه ما اندازه یکسانی ندارند. سمت راستی کمی بزرگ تر است تا برای کبد، فضا وجود داشته باشد و ریه چپ چون به قلب نزدیک است، پهنا و وزن کمتری دارد. پس این نامتقارن بودن، بی دلیل نیست و کاملا هوشمندانه در خدمت عملکرد کل بدن است.

❷ ریه های شناگر

ریه ها تنها عضوی از بدن هستند که می توانند خارج از بدن و داخل آب، شناور بمانند. در هر ریه حدود ۳۰۰ میلیون ساختار بالون مانند به نام «آلوئول» وجود دارد. وقتی که این آلوئول ها با آب پُر شوند، ریه می تواند روی آب شناور بماند. به زبان ساده تر، در حالی که قلب، کبد، چشم و گوش به سختی و به کمک تیوب خودشان را روی آب نگه می دارند، ریه کرال پشت می رود!

❸ جام تنیس در ریه!

یک جفت ریه و زمین تنیس، چه شباهتی با هم دارند؟ خیلی به ذهن تان فشار نیاورید چون بعید است متوجه شوید که جواب درست، «اندازه است. بله، غیرممکن به نظر می رسد اما واقعیت دارد. اگر کسی ریه ها را باز کند، آن قدر فضای زیادی اشغال می کنند که می شود به راحتی در آن ها جام تنیس برگزار کرد. درست است که فضای کافی داریم ولی لطفا از آوردن اطفال جدا خودداری کنید.

کلاس زبان

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه ها این جا با هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگوید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک



رفقا سلام!
در گونشی و دور از چشم معلم ها، این روزهای امتحان کمتر به خودتون سخت بگیرید. همون طوری که ۱۹ و ۱۸ خواهر و برادر های بیستن، ۱۴ و ۱۵ هم عموزاده ها و عمه زاده ها محسوب می شن. یک سال گذشته، دور از دوست ها و مهمونی ها و تفریح های مرسوم سبزی شده و فشار زیاد آوردن به خود برای نساگرد اول بودن و نمره عالی گرفتن، می تونه آسیب زا باشه. مهمه که درس ها رو یادگیرین ولی سلامت روان تون از نمره خیلی خیلی مهم تره.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



عنکبوتی در حال مراقبت از بچه هایش

عکس از: theguardian.com

پیشنهاد

گورخر گلادیاتور

نویسنده: گری نور تفیلد

مترجم: آیدا پاگزاد

ناشر: هوپا



بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

گورخر ها را می شناسید؟ شاید فکر می کنید آن ها اسب های رام را می هستند که خیلی علف می خورند و همیشه توسط شیر ها خورده می شوند! خب شاید بقیه گورخر ها این طور باشند اما گورخر داستان ما، «ژولیوس» که در زمان روم باستان زندگی می کند، با همه گورخر ها فرق دارد. ژولیوس زندگی چندان خوبی ندارد. برادر بزرگش مرتب اذیت می کند و همیشه مجبور است از دریاچه کثیف که معلوم است تمساح ها در آن چه کرده اند، آب بخورد. یک روز که ژولیوس مثل همیشه با مادر و برادرش به کنار دریاچه می رود، تصمیم می گیرد برای اثبات کردن خودش، تنهایی به خانه برگردد اما گم می شود. در راه گله ای گوزن یال دار می بیند که به سرعت از دست شیری که کنار دریاچه آمده بوده، فرار می کنند. ژولیوس به دریاچه برمی گردد که برادر و مادرش را پیدا کند اما کسی را آن جانی بیند جز «دوستش» کورنلیوس» که گراز کوچکی است. ناگهان صدای زوزه گرگ ها شنیده می شود. ژولیوس و کورنلیوس سریع فرار می کنند اما از شانس بد داخل گودالی می افتند. تازه این که چیزی نیست؛ شیر کنار دریاچه هم داخل گودال می افتد که در واقع تله است. ژولیوس خیلی زود می فهمد اوضاع بدتر هم خواهد شد چون آدم ها تصمیم دارند آن ها را با خودشان ببرند. در روم باستان رسم بود که حیوانات را به همراه مرده ها در میدان نبرد می گذاشتند تا مرده ها حیوانات را شکار کنند و مردم این مراسم را تماشا می کردند. خلاصه ژولیوس و شیرو گراز به سختی و زحمت به روم می رسند و آن جا می فهمند که قرار است به زودی خورده شوند. ژولیوس، شجاعتی از خودش نشان می دهد که همه تعجب می کنند. او برای دفاع از خودش از یک شمشیر استفاده می کند. امپراتور که شجاعت ژولیوس را می بیند، یک ماه به او وقت می دهد که آموزش گلادیاتور شدن ببیند و در مسابقه گلادیاتوری روم شرکت کند. ژولیوس اگر در این مسابقه برنده شود، می تواند آزادی اش را پس بگیرد. به نظر شما او از پس این کار برمی آید؟



بگو نگو

دکتر جوانه با سابقه خواب ماندن در کنکور تجربی

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خوانده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده 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 سستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.



زهرا افرنیا | طنز پرداز

❶ جوانه جان به سوال دارم. چقدر چاقی عادی؟ مثلا من ۱۷ کیلو وزن اضافه کردم اشکالی داره؟

❷ ببینید عزیزم، همین طوری نمی شود نسخه پیچید. البته من دکتر نیستم، کنکور تجربی هم برای پزشکی ثبت نام کردم اما خواب ماندم. خلاصه بدانید در کار دکتر ها خیلی دقت می کنم. ما متخصصان تغذیه برای تمام شما عزیزان همیشه یک توصیه مهم و تخصصی داریم، آن هم این که زیاد نخورید. منتها با توجه به شرایط کرونا و ماندن در خانه و کم شدن تحرک و این ها، منطقی است که نسبت به قبل بیشتر بخورید، اما سوال من این است که مگر چقدر خوردی که شد ۱۷ کیلو؟ قبلاش چقدر بودی؟ اصلا مگه بچه های هم سن و سال شما کلا ۲۰ کیلو بیشترند؟ اگر نظر تخصصی من را بخواهی که از پزشکی سر رشته دارم، اشکالی ندارد اما شاید دیگر همکاران پزشک حس دیگری داشته باشند.

❸ جوانه دوباره فصل امتحانات شروع شده و من به کارهای بی اهمیت و لوس علاقه مند شدم. از پرموکت بگیر تا پیام دادن به این و اون. چی کار کنم که بتونم روی درس تمرکز کنم؟
❹ همین طور که قلمبر اگر فته ام، انگار که تیر خورده باشم، برای بار پنجم انتهای پیامت را می خوانم. پس که این طور؟ پیام دادن به ما شده کار لوس و بی اهمیت؟ کاش حداقل می گفتی جوانه راه فرار از درس خواندن شده. حالا که این طور است، ما هم در این شماره پیام های لوس و بی اهمیت را دوم چاپ کردیم. حلالی می خواهم ببینم بعد از خواندن این پیام چگونه تمرکز می کنی!

تفاوت: یکی از تفاوت های این دودر نقش فعل، در رسمی بودن overeat و خودمانی

بودن stuff(one's) face است.

Overseat / stuff (one's) face

پرخوری کردن

مثال:

I'm not hungry. I stuffed my face with food.

ترجمه: گرسنه نیستم، تا آخر خره غذا خوردم.

مثال:

I have a big belly because I overate.

ترجمه: شکمم بزرگ شده است چون پرخوری کردم.



هر چیزی به اندازه اش خوبه!

ایده و اجرا:
محمودپور - مرادی

