

با بدن درد بعد از ورزش چه کنیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

اگر تازه ورزش را شروع کرده باشید، حتما بدن درد بعد از آن را هم تجربه کرده‌اید. چرا بدن بعد از ورزش می‌گیرد؟ اصلا چه کاری است که ورزش کنیم و بعدش بدن درد شویم؟ این دردها معمولا برای کسانی رخ می‌دهد که کم‌تحرک هستند. البته ورزشکاران حرفه‌ای هم با سنگین کردن حرکت و تغییر نوع ورزش ممکن است گرفتگی عضلات را تجربه کنند که برای شان خیلی هم خوشایند است چون نشان می‌دهد ورزش روی عضلات شان فشار لازم را وارد کرده اما تازه کارها با احساس درد عضلانی ممکن است از ورزش زده شوند. برای کمتر شدن این دردهای عضلانی چند پیشنهاد عالی دارم. در طول ورزش، آب کافی بنوشید. بدن تان را قبل از ورزش حتما گرم کنید و اگر تازه کار هستید، با حرکات سبک تر شروع کنید و کم کم سطح حرکات را بالا ببرید. حتما بین روزهایی که ورزش می‌کنید، استراحت داشته باشید تا عضلات تان زمان کافی برای بازسازی داشته باشند. البته از یاد نبرید که استراحت داشتن به معنی توقف کامل ورزش نیست. دوش آب گرم همراه با ماساژ بعد از ورزش می‌تواند مانع از بروز دردهای عضلانی شود. در نهایت باید بدانید که درد عضلانی با درد مفصل متفاوت است. در صورت بروز درد در مفاصل حتما به پزشک مراجعه کنید.

اطلاعات عمومی

اختراعات بی فایده!

الیه توانا | روزنامه نگار

اختراع به چه دردی می‌خورد؟ قبول داریم که سوال عجیبی است. حتی یک بچه کوچک هم جوابش را می‌داند. مگر می‌شود در باره فایده کار مخترع‌ها

قلم بینی

قلم بینی یا شاید هم بینی قلمی (!) ایده‌ای است که قرار بوده انجام همزمان چند کار با تلفن همراه را ممکن و آسان کند. در واقع طراحی چنین هدفی داشته ولی نتیجه یک نیمچه ماسک خنده‌دار از آب درآمده که بعید است کسی دلش بخواهد آن را روی صورت بگذارد.

صندل گنج‌یاب

دارید در ساحل قدم می‌زنید و خبر ندارید که زیر پای تان ممکن است چه گنج‌هایی نهفته باشد. اما نه! با پوشیدن یک جفت صندل خاص که گنج‌یاب به آن وصل می‌شود، می‌توانید با خیال راحت دل به دریا بزنید. این ایده نبوغ‌آمیز به ساخت وسیله‌ای منجر شده است که احتمالا باعث خنده خرچنگ‌ها و گوش‌ماهی‌ها می‌شود.

چتر هوشمند

یک مخترع زیرک، چتر هوشمندی ساخته است که به صاحبش زمان باریدن باران را خبر می‌دهد. از این بهتر نمی‌شود. در یک روز ابری، چتر هوشمندتان را برداشته‌اید. ناگهان باران می‌گردد و شما که به طور طبیعی متوجه خیس شدن تان نمی‌شوید، با هشدارهای

به موقع چترتان نجات پیدا می‌کنید!

کلاس زبان

نسبت‌های خانوادگی

مثال:

Many **grandfathers** and **grandmothers** stay connected with their grandchildren by videocall during COVID-19 lockdown.

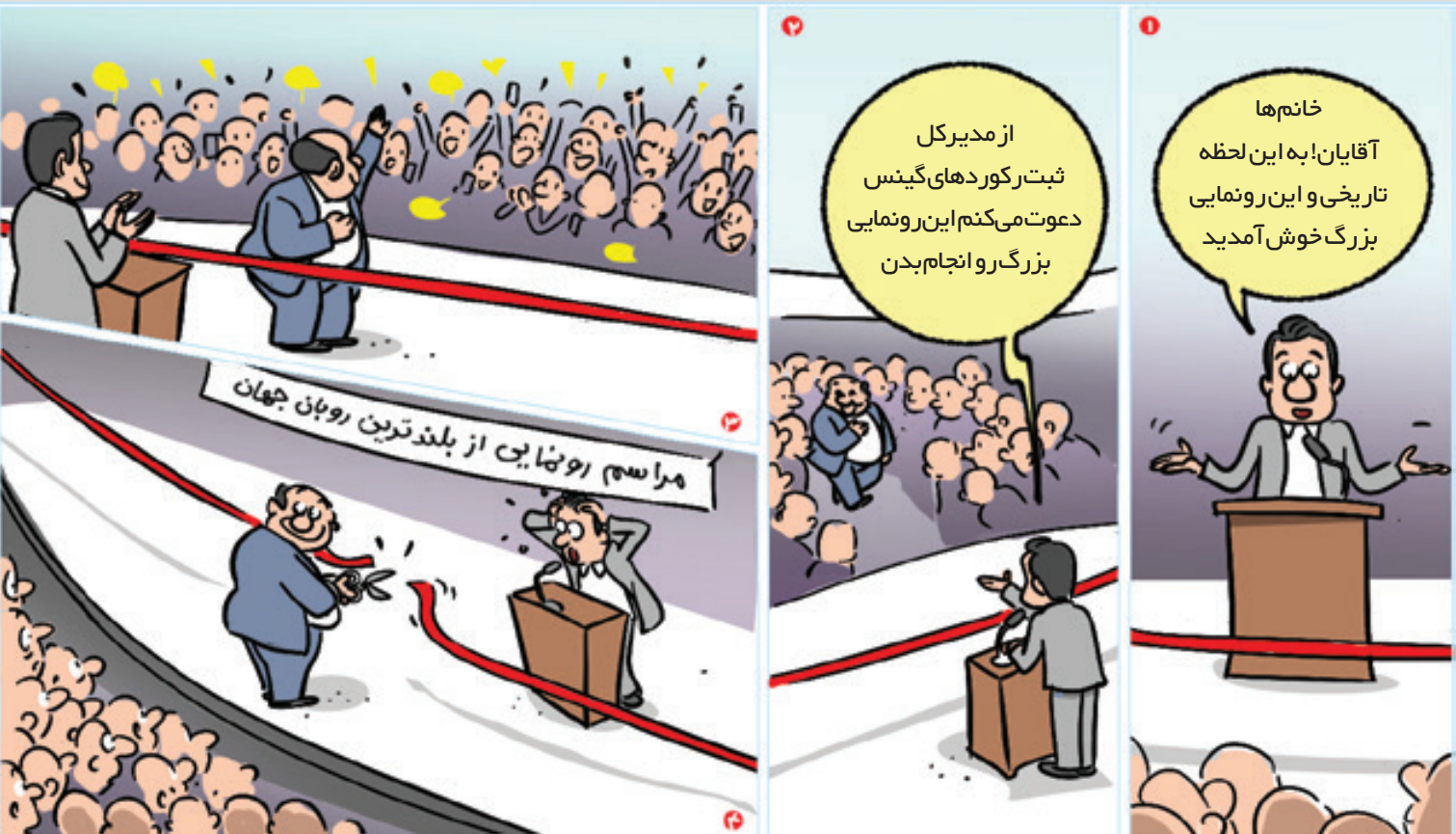
ترجمه: بسیاری از پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها در طول قرنطینه کووید-۱۹ از طریق تماس ویدئویی با نوه‌های شان در ارتباط هستند.

توضیح: در محاوره‌های صمیمی‌تر برای مادر بزرگ و پدر بزرگ، استفاده از **Grandma** و **Grandpa** متداول‌تر است. برای کوتاه‌تر کردن جمله در جایی که قرار است هر دو را قید کنیم، بهتر است از **grandparents** استفاده کنیم.

کمیک

یک رونمایی بزرگ!

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی



آتش فشانی در اکوادور که شبیه رعدوبرق به نظر می‌رسد

پیشنهاد

نبرد در آسمان

اسم بازی: تیزبال

سازنده: پارسیس گیمز

حجم: ۶۵ مگابایت



امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

در بازی «تیزبال» شما به عنوان یکی از فرماندهان نیروی هوایی ایران در دوران دفاع مقدس می‌توانید در چهار بخش، مهارت خود را در هدایت جنگنده‌های ایرانی و مدرن، به رخ دیگر رقیبان بکشید و با انتخاب یک راهبر دویژه، هر مرحله و عملیات را با پیروزی پشت سر بگذارید. مهم‌ترین بخش بازی که در عملیات و مأموریت‌های هوایی دوران دفاع مقدس جریان دارد، به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای رقابت با دیگر بازیکنان را به صورت آنلاین یاد بگیرید و در زمان مناسب از تجهیزات متنوع خود استفاده کنید. جذاب‌ترین بخش بازی مربوط به انتخاب جنگنده و جهت‌های جنگی است که باتوجه به قابلیت هر کدام می‌توانید آن‌ها را در عملیات‌های مختلف استفاده کنید. مهم‌ترین دلیل محبوبیت بازی تیزبال نسبت به دیگر بازی‌های اکشن هوایی، کیفیت فوق‌العاده بازی و حجم کم آن است. سازندگان تیزبال در ساخت و طراحی محیط بازی و جلوه‌های بصری آن نهایت دقت و حساسیت را به خرج داده‌اند تا بتوانند شبیه‌ساز جذابی از نبردهای هوایی دوران دفاع مقدس در اختیار علاقه‌مندان به بازی‌های هواپیمایی قرار دهند. یکی از مشکلات رایج بازی‌های اکشن هوایی کنترل سخت و خسته‌کننده جهت‌های جنگی است که گیمز را از ادامه بازی منصرف می‌کند اما گروه «پارسیس گیمز» این مشکل را در تیزبال حل کرده‌اند و در عین کنترل واقعی جنگنده‌های بازی، تمرکز را روی راهبردهای نبردهوایی گذاشته‌اند. این بازی برای سیستم عامل اندروید طراحی شده است و در کافه بازار می‌توانید دانلودش کنید.



یگوئگو

الو... وزیر آموزش و پرورش؟

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده می‌شود. آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.



زهرا فرنیاء | طنزپرداز

چشم‌امون از حدقه بیرون زد پس که زل‌زدیم توی گوشی و مانیتور. به روز لااقل تعطیل مون کنن کاشکی. جوانه کاملاً حق را به شما می‌دهد. این گوشی‌ها و اقا چشم و ذهن و اعصاب و حتی ضریب هوشی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اما یادتان رفت یک عمر مادر تان می‌گفت چشم‌های تان ضعیف می‌شود از اینستاگر دی و بازی و پیام بازی با دوستان تان و شما باور نمی‌کردید؟ حالا که از آن استفاده در سی می‌کنید، چشم‌های قشنگ تان خسته شده؟ اقا چشم‌های هوشمندی دارید. (البته ما که می‌دانیم بیشتر کلاس‌ها را خواب بودید و اصلا مانیتور و گوشی، درگیر درس خواندن تان نشده اما صدایش را در نمی‌آوریم) چون مستقیم به وزارت آموزش و پرورش وصل هستیم، خط اختصاصی وزیر را گرفته ایم تا پیام‌های شما را به گوش ایشان برسانیم.

جوانه به ذره از خوبی‌ای این قرنظینه یگو. خیلی اعصاب خرابه، نیاز دارم.

سوال‌های سخت تان را نگه داشتید از جوانه می‌پرسید. پیام‌های تان به مجلات دیگر در حد «لطفاً طول نوشته را بیشتر کنید» است. جدا از این که به همه ما ثابت شد از ۲۴ ساعت در خانه ماندن راضی نیستیم - چیزی که همیشه روای مان بود- این ماجرا تجربه خوبی شد برای آن‌هایی که پول داخل جیب‌شان یک لحظه نمی‌ماند. قبلاً هفتگی پدر جان از یک شنبه کلاتام بود و بقیه هفته به گرسنگی و کمک گرفتن از سازمان‌های حمایتی می‌گذشت اما در این دوره با دسترسی نامحدود به یخچال منزل، مملو از هله‌هوله و غذا و میوه، با پول توجیبی بابا جان می‌توانید قشنگ دوام بیاورید تا ماه بعدی شود و پول روی پول بگذارید. شاید بگویید گرانی چند برابر شده، نیمه پریوان را ببینید. نیمه خالی اش در حال حاضر آنتن نمی‌دهد. تا پار سال همین را هم نمی‌توانستید ذخیره کنید. این هم از خوبی‌هایش!