

## چرا باید مسواک بز نیم؟

مهسا کسنوی | خبرنگار



همه ما می‌دانیم که باید روزانه حتماً سه بار مسواک بز نیم و نخ دندان بکشیم تا دندان‌هایی سالم داشته باشیم. اما سلامت دهان و دندان، فراتر از داشتن دندان‌هایی مرتب است و به نوعی به سلامت عمومی شما هم مربوط می‌شود. بهداشت دهان روی دیگر قسمت‌های بدن تأثیر می‌گذارد و اگر در نوجوانی از دندان‌های تان مراقبت کنید، مانع از بروز مشکلات عفونی در بزرگسالی خواهید شد. سالم نبودن دندان‌ها می‌تواند باعث عفونت و التهاب در لثه‌های شما شود و این عفونت از طریق خون به قلب و دیگر اعضای داخلی برسد و به مشکلات عروقی، سکته مغزی یا حمله قلبی منجر شود. پس هر بار که برای مسواک زدن تنبلی کردید به قلب، لثه و دیگر اعضای بدن خود فکر کنید و سریع دست به کار شوید. برای سلامت دهان و دندان، علاوه بر مسواک زدن می‌توانید در تغذیه خود تغییر ایجاد کنید؛ برای مثال غذاهای قندی کمتر بخورید، کلسیم را به وعده‌های تان اضافه کنید، نوشیدن آب را فراموش نکنید و میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان را در برنامه غذایی تان بگنجانید. همچنین اگر مراقب دندان‌های تان باشید، لبخند زیباتری خواهید داشت و هیچ عملی مثل یک لبخند زیبا، نمی‌تواند صورت شما را پرنرژی، شاد و درخشان نشان دهد.

مسیر

## من دوبلور هستم

گفت‌وگو با منوچهر والی‌زاده، پیش‌کسوت دوبلاژ درباره دنیای صدا



امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

من کی‌ام؟

منوچهر والی‌زاده هستم، متولد چهار تیرماه سال ۱۳۱۹ و از سال ۱۳۳۹ در زمینه دوبله و صدا فعالیت می‌کنم.

چطور دوبلور شدم؟

من از طریق تئاتر وارد کار دوبله شدم؛ در دوره نوجوانی در خانه جوانان، تئاتر را به صورت آماتور شروع کردم، سپس در لاله‌زار تئاتر را به صورت جدی و حرفه‌ای ادامه دادم. در تئاتر صدایم مورد استقبال قرار گرفت و این چنین بود که سال ۱۳۳۹ وارد دوبله شدم و تا الان حدود ۶۰ سال است که در این حرفه فعالیت می‌کنم.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

خوشبختانه چند سالی است که تقاضا بین نوجوانان و جوانان برای ورود به عرصه دوبله زیاد شده و این نشان‌دهنده علاقه و وجود استعداد در این زمینه است. معمولاً هر سال واحد دوبلاژ صداوسیما و تلویزیون فراخوان‌ها و کلاس‌هایی برای دوبله و گویندگی برگزار می‌کند که می‌توانید از این طریق وارد دنیای دوبله و صدا شوید. البته تاجایی که بنده اطلاع دارم یکی،

عکس از هنر آنلاین

بدون شرح



اثر: صبا کریندی، ۱۶ ساله از مشهد

رفقا سلام!  
 چه نشستیم این که کلی جشنواره و مسابقه و رویداد مخصوص نوجوان‌ها داره برگزار میشه! که هر کسی مثلاً جشنواره دانش‌آموزی «فیلم کوتاه مدرسه» یا هر علاقه و استعدادی از فیلم‌نامه‌نویسی و عکاسی و طراحی پوستر گرفته تا تیتر تبلیغاتی و فیلم داستانی و مستند، می‌تونه توش شرکت کنه. این جا رو ببینید: <http://madresefestival.ir> تا سی‌ویکم تیرماه فرصت دارین ثبت‌نام کنین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
 شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
 تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

پیشنهاد

## داستانی برای بلند خندیدن



ریحانه رضائی تیموری | خبرنگار افتخاری جوانه

اسم کتاب: کله‌خرها (۱)

ناشر: انتشارات موسسه پژوهشی تاریخ و ادبیات

قیمت: ۳۹ هزار تومان

امروز می‌خواهم کتابی به شما معرفی کنم که از خواندن آن به شدت لذت می‌برد. نام این کتاب «کله‌خرها» است. تعجب کردید؟ تا حالا پیش آمده همسایه عجیب و غریبی داشته باشید؟ نه؟ خب پس برای همین از اسم این کتاب تعجب کردید. کله‌خرها یک خانواده غیرعادی‌اند. راستش را بخواهید خیلی خیلی غیرعادی‌اند. اصلاً آدم نیستند بلکه گفتارهایی هستند که خودشان را آدم‌جازه‌اند. داستان این خانواده غیرعادی از زمانی شروع می‌شود که تصمیم می‌گیرند در خانه شماره ۴۱ خیابان فریلند در محله تدینگتون انگلیس زندگی کنند. از روزی که پابه این خانه می‌گذارند، ماجراهای عجیب و خنده‌دار برایشان رخ می‌دهد چون گاهی پادشاهان می‌روند عادت‌های گفتاری‌شان را پنهان کنند برای همین زندگی آن‌ها از دیگران هیجان‌انگیزتر است. مثلاً تصور



تصویر: آرمینا بهرامی

تصویر: بهرامی

بگو

## جوانه؛ بهترین روز نامه خاور میانه به گواهی آینه!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلیحیم، 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 فرینا | طنزپرداز

جدی خودتون با این چیزایی که می‌نویسید حال می‌کنید؟ راستشو بگینا! بله. ما نه تنها با جوانه خیلی حال می‌کنیم، بلکه معتقدیم بهترین نشریه نوجوان ایران، خاور میانه، آسیا و حتی دنیا ست. این را ما نمی‌گوییم، همه می‌گویند. تازه در بزرگترین دفتر روزنامه‌یک آینه قدیمی داریم که مسئول زندگی سلام هر روز می‌رود و می‌پرسد: «ای آینه راستگو! کدام روز نامه از همه روزنامه‌های دنیا بهتره؟ کدام صفحه بهتره؟ هر چی می‌خوای بگی بگو ولی فقط راستشو بگو». بعد از کنار جیب‌اش نیرو کمان مگسی را نشان می‌دهد و آینه هم در کمال صداقت، به جوانه اشاره می‌کند و راستش را می‌گوید!

سلام جوانه، مطالب خیلی خوبی می‌دارین ممنون ولی به‌دوره نمکش روز یاد کنید. این که ما نمکش را زیاد نمی‌کنیم به خاطر سلامتی خودتان است. از مضرات نمک چیزی می‌دانید؟ می‌دانید باعث افزایش فشار خون می‌شود؟ می‌دانید با کلیه‌ها چه می‌کند؟ می‌دانید سکنه مغزی را تا چند در صد افزایش می‌دهد؟ می‌دانید جریان فرسودگی باتری موبایل تان را تا چه تشدید می‌کند؟ ما به فکر خودتانیم و گر نه نمک که هست.

جوانه می‌شه دستور آشپزی بذاری؟ ما مانم می‌بهم می‌گه که من به‌روز نیاز شم، شما ها از گشنگی می‌میرین.

من فکر می‌کنم مادر عزیزتان بیشتر از این که نگران آشپزی بلد نبودن شما باشد، نگران تنبلی و شکم‌بودن تان است و گر نه اگر یک روز نباشند می‌توانید زنگ بزنید از بیرون غذا بگیرید یا ناپشت نان خشک بخورید تا مادر تان بر گردد. این که نگران مردن شما از گرسنگی هستند، ربطی به آشپزی ندارد!

Among (در میان گروهی از افراد و چیزها)

مثال: Among all the students in the class, the only one to get a good grade was Saeid.



در میان تمام دانش‌آموزان کلاس، تنها کسی که نمره خوب گرفت سعید بود.

Between (در میان دو نفر یا دو چیز)

مثال: I can't decide between blue and green.



بین آبی و سبز نمی‌توانم تصمیم بگیرم.

یک‌شنبه‌ها 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.

نکته: این معنی، بخشی از کاربرد این دو کلمه است و استثناهایی وجود دارد.

کمیک

ماسک بز نیم

متن و اجرا:

محمدپور - مرادی

