

## یک کم نفس بکش!

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



شاید شما هم از مربی ورزش در مدرسه یا در باشگاه ورزشی شنیده باشید که حین تمرین می‌گوید: «چرا نفست رو نگه داشتی؟ دم و بازدم داشته باش». به نظر تان چرا داشتن دم و بازدم حین تمرین ورزشی، این قدر مهم است که مربی‌ها روی آن تاکید دارند؟ شما در حقیقت با دم و بازدم، حجم اکسیژن بیشتری را که حین ورزش به آن احتیاج دارید، به بدن خود می‌رسانید و می‌توانید با آرامش ذهنی مدت زمان طولانی‌تری ورزش کنید.

همچنین نفس‌گیری در ورزش، باعث کاهش تنش و استراحت عضلات می‌شود و از آسیب رسیدن به ستون فقرات جلوگیری می‌کند. اگر طبق سفارش‌های قبلی ما در همین ستون، ورزش کردن در خانه را شروع کرده‌اید، یادتان باشد موقع تمرین دم و بازدم کافی داشته باشید و گرنه ممکن است دچار سرگیجه و سردرد شوید یا در حالتی شدیدتر، هنگام ورزش غش کنید پس برای جلوگیری از این اتفاقات به شما پیشنهاد می‌کنم درست نفس کشیدن برای هر نوع تمرین ورزشی را یاد بگیرید. دم و بازدم برای ورزش‌های مختلف کمی متفاوت است اما به‌طور کلی حین تمرین باید از بینی، دم و از دهان، بازدم داشته باشید و حتماً نفس کشیدن را در ورزش جدی بگیرید.



اطلاعات عمومی

## از توانایی عجیب خروس تا یک دفترچه یادداشت مرگبار!

الیه توانا | روزنامه نگار

رفقا آماده! بد این هفته هم به نقاط مختلف جهان سرک بکشیم و چیزهای تازه یاد

فوبیای خوشحالی، وجود دارد؟



«چروفوبیا» از واژه‌یونانی «chero» به معنی شادی کردن گرفته شده است و در مجموع معنی ترس از شادی کردن می‌دهد. کسانی که به این فوبیا مبتلا هستند، به‌طرز فلج‌کننده‌ای از انجام دادن هر کاری که به شادی منجر شود، می‌ترسند. آن‌ها به دلیل این ترس، به شانس‌هایی که نتیجه مثبت برایشان دربر خواهد داشت، پشت می‌کنند. این اختلال با دارو قابل درمان است. نکته مهم در فوبیاها این است که همه‌شان ترس‌های غیرمنطقی هستند ولی معنی‌اش این نیست که مسخره و سرزنش‌بار هستند. ترس‌ها، هر قدر هم عجیب باشند، برای عده‌ای جدی و آزاردهنده‌اند.

صدای تپش قلب نهنگ از راه دور شنیده می‌شود؟



نهنگ‌آبی، بزرگ‌ترین جاندار روی کره زمین، بیش از ۱۵۰ تن وزن و حدود ۲۷ متر طول دارد. خب طبیعتاً وقتی موجودی این قدر عظیم است، حتماً باید قلب بزرگی هم داشته باشد اما چقدر بزرگ؟ قلب نهنگ‌آبی حدود ۶۰۰ کیلوگرم است یعنی تقریباً به اندازه یک خودرو. قلب، برای انتقال دادن خون در عروق این بدن غول‌آسا، باید با قدرت خیلی زیادی بتپد. خب همین کار را هم می‌کند، در نتیجه از فاصله پنج کیلومتری صدای ضربان قلب نهنگ‌آبی شنیده می‌شود. گرچه احتمالاً هیچ وقت چنین فرصتی دست نمی‌دهد ولی اگر در اقیانوس صدای ضربان قلب شنیدید، تا صاحب قلب از راه برسد، به اندازه کافی وقت دارید که محل را ترک کنید.

کلاس زبان

فاطمه قاسمی | مترجم

Desert or Dessert ?

مثال:

The camels are crossing the **desert**.

ترجمه: شترها از صحرا عبور می‌کنند.

مثال:

I'll have apple pie and Ice cream for **dessert**.

ترجمه: برای دسر، پای سیب و بستنی می‌خورم.

کمیک

لطفاً ۲ دقیقه سیامک انصاری نباش!

ایده و اجرا:  
محمدرپور - مرادی



کالری



حوضچه گل نیلوفر، پارک ملی یلواستون در آمریکا

عکس از: travelousa.com

پیشنهاد

## جزیره دکتر لیبریس

نویسنده: کریس گر اینستاین

مترجم: نگار عباس‌پور

ناشر: پرتقال

بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه



دکتر «لیبریس» یک دانشمند تواناست که روی امواج مغز مطالعه می‌کند. جدیدترین پروژه او تحقیق درباره امواج خیال‌پردازانه مغز است. او برای انجام این کار به یک نوجوان خلاق نیاز دارد و «بیلی» را پیدا می‌کند. بیلی پسر ۱۲ ساله و با استعداد است. پدر و مادرش با هم کنار نمی‌آیند و قرار است او این تابستان به همراه مادرش در خانه تابستانی دکتر لیبریس که استاد دانشگاه مادرش است، زندگی کند. وقتی به آن‌جا می‌رسند، بیلی متوجه می‌شود در تمام خانه دور بین مدار بسته وجود دارد و انگار دکتر لیبریس آن‌ها را زیر نظر دارد. عجب! چرا دکتر چنین کاری کرده است؟ کم‌کم می‌فهمیم. فعلاً برویم سراغ بیلی که کلید کتابخانه اختصاصی دکتر را در زیر زمین پیدا می‌کند. کتابخانه‌ای عجیب که

وقتی بیلی شروع به خواندن کتاب‌های آن می‌کند، صدای شخصیت‌های داستان را می‌شنود، اما همه چیز به این‌جا ختم نمی‌شود. بیلی وقتی بیشتر دقت می‌کند در جزیره خصوصی لیبریس، سایه‌هایی از شخصیت‌های داستانی می‌بیند. بیلی متوجه می‌شود هر کدام از کتاب‌های کتابخانه دکتر را که بخواند، شخصیت‌هایش زنده می‌شوند و با او صحبت می‌کنند اما زمانی اوضاع وخیم می‌شود که شخصیت‌ها با هم روبه‌رو می‌شوند و داستان کتاب‌ها عوض می‌شود. چطور؟ خودتان کتاب را بخوانید.



بگو

## والدین گرامی! گوشی را یک دقیقه کنار بگذارید خودتان را ببینیم

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 به‌طور کامل اما در کمال ناپاوری با بی‌توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرافرنیا | طنزپرداز



جوانه لطفاً طوری که با ما نفهمه من پیام دادم، به همکارها توی بخش‌های دیگه بگو به متن درباره مضرات استفاده از گوشی برای باباها چاپ کنن. یه سره سرش تو گوشیه. کلافه شدیم.

سلام عزیز دلم: الهی که بمیرم برایت. من خوب می‌فهمم چه دردی می‌کشی! من خودم دلم خون است از این ماجرا. اول باید متنی چاپ کنیم درباره مضرات دیدن روی گوشی با صدای بلند و جای کلید و لوم و کم و زیاد کردن صدای یاد بدیم، بعد درباره مضرات آتش حرف بزیم. تازه مشکل اصلی این نیست که ما درباره حرف بزیم یا نه. مشکل این است که کلیت‌های متوالی، اجازه روزنامه خواندن به کسی نمی‌دهد. ما هر چه بنویسیم کسی نمی‌خواند که یعنی آن کسی که باید بخواند نمی‌خواند. (نگران چاپ شدن پیامت در این بخش نباش. پدیرت عمر اتا این‌جا ما همراهت باشیم!)

جوانه طرز تهیه کوکوسبزی رو بگو. بدو الان می‌خوام بپزم.

اول می‌روی یک قابلمه آب روی گاز می‌گذاری که جوش بیاید. بعد تخم مرغ‌ها را (هشت عدد برای هر دو نفر) می‌اندازی داخل آب جوش. بعد می‌روی از یخچال سبزی خوردن را در می‌آوری، کمی پیاز و سیر و دو قاشق غذاخوری فلفل را به آب در حال جوشیدن اضافه می‌کنی و منتظر می‌مانی. همین طور که مواد غذایی شکل‌آش شد، تلفن را برمی‌داری و زنگ می‌زنی کترینگ سرخیان به تعداد نفرات قیمه سفارش می‌دهی. غذای ما آماده است!