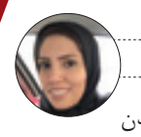
سالم باشک

# چرا باید بعد از ورزش بدن‌مان را سرد کنیم؟



مهسا کسنوی | روزنامه نگار

اگر یادتان باشد، هفته قبل درباره اهمیت و روش گرم کردن پیش از ورزش صحبت کردیم و قرار شد امروز برویم سراغ سرد کردن بدن که انصافا یکی از مراحل سخت ورزش است. نه به این دلیل که سرد کردن کار پیچیده‌ای است یا احتیاج به تخصص خاصی دارد؛ بلکه از این نظر که بعد از ورزش، حسابی خسته شده‌ایم و معمولا حوصله نداریم اما اگر بدانیم با سرد کردن چه لطفی به بدن‌مان می کنیم، هیچ‌وقت آن را پشت گوش نمی‌اندازیم. با سرد کردن، ضربان قلب که در جریان ورزش بالا رفته بود، به‌تدریج به حالت استراحت برمی‌گردد و فشار خون، تنظیم می‌شود بنابراین دچار بی‌حالی، گیجی و (گاهی) غش کردن بعد از ورزش نخواهید شد. همچنین این نوع تمرینات، در کاهش درد بدن، انعطاف‌پذیری و برگشت به حالت اولیه عضلات موثر است. زمان لازم برای سرد کردن بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است و تمام مراحل آن دقیقا عکس گرم کردن انجام می‌شود. به این صورت که در مرحله اول، باید حرکات پرشی انجام بدهید. در قدم دوم کمی سرعت خود را پایین بیاورید و بهتر است حرکات هوازی انجام دهید. در مرحله آخر هم با حرکات کششی یا انعطاف‌پذیری تمرینات خود را پایان دهید. این نکته را از یاد نبرید که سرد کردن، کار اضافی در تمرین نیست بلکه از مهم‌ترین قسمت‌های فعالیت ورزشی شما محسوب می‌شود.

رفقا سلام!
از اولین دوره کارگاهی حمایت از تولیدات ادبی نوجوان، چیزی می‌دونین؟
«هزارتو» که دراقع یه مدرسه رمانه، فراخوانی منتشر و از همه علاقه‌مندان به نویسندگی دعوت کرده طرح‌ها و ایده‌هاشون رو با موضوع «نوجوان» تا پایان آذر ارسال کنن. بعد از این، ۱۰ طرح برتر انتخاب و با کمک استادهای داستان‌نویسی به رمان تبدیل میشن.
اینم سایتشون: hezartoo.ayandehsazan.ir
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

سقوط آزاد!

عکس از: theguardian.com

اطلاعات عمومی

# ۶ دلیل پنهان برای این که بدانیم چرا «موش سرآشپز» پویانمایی جذابی بود

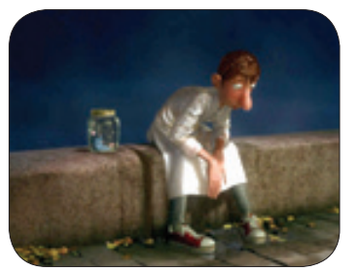
الهه توانا | روزنامه‌نگار

منبع: boredpanda.com

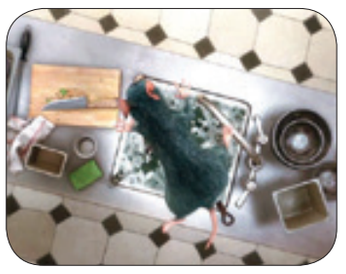
«موش سرآشپز/Ratatouille» را شنیدید، رفته‌اید سراغش و حسابی با آن کیف کرده‌اید. در اطلاعات عمومی این هفته، نمونه‌هایی از توجه شگفت‌انگیز سازندگان این مجموعه به جزئیات را برای‌تان رو می‌کنیم که بعید است بعد از خواندنش بتوانید جلوی خودتان را بگیرید که موش سرآشپز را دوباره یا چندباره نبینید.

۱۳ سال پیش یکی از خفن‌ترین پویانمایی‌های قرن ساخته‌شد. آن‌وقت‌ها شما خیلی کوچک بودید و بعضی‌های‌تان حتی به دنیا هم نیامده‌بودید اما شک ندارم که بعدها از بس تعریف

**۱** دریکی از صحنه‌های فیلم، «لینگوینی» را می‌بینیم که به‌خاطر پریدن در رودخانه خیس شده‌است. برای این که این صحنه، دقیق و منطبق با واقعیت باشد، چندنفر از عوامل فیلم با یونیفرم آشپزی می‌پرند توی یک استخر. بعد از آن سازندگان فیلم متوجه می‌شوند لباس آشپزها وقتی خیس می‌شود، چطور به بدن می‌چسبد.



**۲** اگر به شما بگویند سر و کله یک موش در آشپزخانه پیدا شده‌است، بعد از جیغ‌زدن‌های فراوان احتمالا به اولین چیزی که فکر می‌کنید، کثیف شدن وسایل و غذاهاست. سازندگان پویانمایی این مشکل را چطور حل کردند؟ حتما یادتان می‌آید رمی (موش سرآشپز) بعد از ورود به آشپزخانه، اولین کاری که کرد، پریدن توی سینک پر از آب و صابون بود. برای همین خیال ما در طول فیلم راحت بود که غذاها آلوده نشده‌اند.



**۳** راتاتوی (همان غذای فرانسوی معروف که از بادمجان درست می‌شود) مخصوص «رمی» را یک سرآشپز واقعی به اسم «تامس کلر» تزیین کرده‌است.
این غذا در فیلم، مطابق دستورالعمل اصلی‌اش پخته می‌شود.

**۴** سازندگان فیلم، حسابی حواس‌شان به تمیزی و نظافت بوده‌است. اگر با صحنه آب‌وصابون قانع نشده‌اید، با این یکی حتما راضی می‌شوید. رِمی در طول فیلم، برخلاف همه موش‌های دیگر روی دوپا راه می‌رود. چرا؟ چون او یک آشپز است و دست‌هایش باید همیشه تمیز باشند.

**۵** دیده‌اید در بعضی پویانمایی‌ها در یک صحنه شخصیت زخمی می‌شود و در صحنه بعدی هیچ اثری از زخم ندارد؟ این طور وقت‌ها پیش خودمان می‌گوییم «خب اشکالی نداره، کارتونه دیگه» ولی در «موش سرآشپز» خبری از این بی‌دقتی‌ها نیست. وقتی لینگوینی را در حال آشپزی می‌بینیم، رد گاز گرفتن رمی روی دستش کاملا مشخص است.

**۶** وقتی لینگوینی، برای سوپ تره‌فرنگی خرد می‌کند، یک رد سبز رنگ روی تخته کار آشپزخانه دیده می‌شود. اگر تا حالا آشپزی کرده‌باشید یا موقع آشپزی کردن دیگران آن‌ها را تماشا کرده‌باشید، می‌دانید که امکان ندارد تخته آشپزی از سبزی، رنگ نگیرد. این یعنی آخر دقت!

کلاس زبان

فاطمه قاسمی | مترجم

**شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.**

**buy / purchase** خریدن

/baɪ/ و /pɜː(r)tʃəs'/

**تفاوت:** استفاده از buy در مکالمات روزمره معمول‌تر است.

**مثال:**
I have to buy some new masks.
**ترجمه:** باید چند ماسک جدید بخرم.

**مثال:**
He purchased a new headset for online learning.
**ترجمه:** او یک هدست جدید برای کلاس درس آنلاین خرید.

کمیک

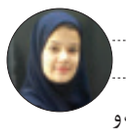
ایده و اجرا: محمدپور - مرادی

## احمق ها را معروف نکنیم

پیشنهاد

# معجون سحرآمیز در کارخانه متروک

**نویسنده: تینا جمالی**
**ناشر: هوپا**
**قیمت: ۱۸ هزار تومان**



عاطفه اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

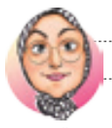
تا حالا شده روز تولدت کسی برایت هدیه نگیرد؟ حتی کسی تبریک هم نگوید و خودت برای خودت هدیه بگیری؟ مثلاً کتابی که تورا به آرزوهایت برساند و با خواندن آن کتاب کوچک بشوی قد یک موش؟ و برای این که برگردی به قد خودت، مجبور باشی از «پیربابا» یا «آدم بی‌ریختان غول صفتان» کمک بگیری؟ خب قطعاً نه! ولی همه این‌ها برای «هلیا» اتفاق افتاده‌است. هلیا به همراه دوستش، «نگین» به کتاب‌فروشی می‌رود تا برای خودش هدیه بگیرد اما چه هدیه‌ای! وقتی به خانه می‌آید و شروع به خواندن کتاب می‌کند، احساس سرگیجه بهش دست می‌دهد و اتفاق‌های عجیبی برایش رخ می‌دهد که قبلا یک کم‌اش را برای‌تان تعریف کردم. بخشی از کتاب «معجون سحرآمیز در کارخانه متروک» را برای‌تان انتخاب کرده‌ام:

«تاریکی، تاریکی، تاریکی. وقتی تاریکی با بوی گند قاطی شد، هلیا یواش‌یواش احساس کرد کف پاهایش نم‌دار شده. با خودش گفت الان حتماً کف پاهایم لجنی است. حالت تهوع داشت و از این فکر که توی لجن قدم می‌زند، مورمورش می‌شد. دلش می‌خواست از کسی کمک بگیرد. مثلا دستش را روی شانه کسی بگذارد تا راه را به او نشان دهد. ولی «پوریل» جلویش بود. اگر می‌خواست از او کمک بگیرد، حتماً باید دستش را روی شانه مودار او می‌گذاشت. با خودش فکر کرد آن موقع حتماً دلش به‌هم می‌خورد. شاید هم غش کند. بعد هم فکر کرد «نکنه من رو به جای بدی ببرند؟ نکنه می‌خوان کلکم رو بکنند؟» ناگهان ایستاد».

بگو نگو

# شورای حل اختلاف جوانه با راه حل‌های بی‌کاربرد

**شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده‌ترین 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 فرنیا | طنزپرداز

**جوانه، ما یه همسایه بالایی داریم، نمی‌دونم دختر شه یا پسر شه در هر صورت بچه‌شونه. این‌قدر سروصدا دارن، هرروز ما رو از ۶ صبح بیدار می‌کنن. دیوارم که نیست، کاغذه. امضا: یک بی‌اعصاب صبح جمعه ساعت ۶ بیدار شده.**

جوانه بدین وسیله مراتب همدردی خود را با مشکل شما ابراز می‌کند. البته آن جا که نوشتی دختر یا پسر، کمی تعجب برانگیز بود. یعنی صدا این قدر واضح نمی‌آید که سن و جنسیت و قد و وزنش را تشخیص بدهی؟ تازه نویسنده این ستون از بالا و پایین تحت فشار است. طبقه بالایی ساعت ۶ با میانگین ۷۸ سال، رادیو جوان را روشن می‌کند و همگی با هم به «صبح بخیر جوان ایرانی» گوش جان می‌سپاریم. طبقه پایینی البته اهل صبح بیدار شدن و این مسائل نیست. از آن طرف تا ۴ صبح مشغول فیلم دیدن با صدای ۹۹ است و تا مسواک بزند و دهان‌شویه غرغره کند، شیفت را تحویل نوبت صبح می‌دهد. حالا در حال مذاکره هستیم که طبقه بالایی و پایینی گاهی سر ساعاتی توافق کنند و آن موقع هر قدر دل‌شان می‌خواهد سروصدا کنند. این وسط دو ساعت خواب راحت شبانه‌روزی برای ما بماند هم خوب است.

**جوانه شاد من وصل نمی‌شه. من میرم بخوابم.**

شما دانش‌آموزان هم که معطل بهانه برای خوابیدن هستید. کرونا=وصل نشدن شاد و خواب. برف=تق‌ولق شدن مدارس و خواب. آلودگی هوا=تعطیلی مدارس و خواب. چه بسا دانش‌آموزانی به سختی در کشور در حال اتصال به شاد باشند. اتفاقا شاد دختر همسایه روبه‌رویی ما هم وصل نمی‌شود. (از جواب پیام بالایی معلوم است که چطور می‌دانم شادش وصل نمی‌شود!) اما همسایه ما از این بهانه‌ها در نمی‌آورد. خیلی شیک و زیبا بازی روی گوشی‌اش ریخته و از صبح تا شب بازی می‌کند.