

لخت نرو بیرون سرما می‌خوری بچه!

این روزها هوا سرد شده و نگرانی‌های مادرانه روی بورس است. چوری که من و شما اگر کلی ژاکت و کاپشن بپوشیم و بعد داخل پوست یک خرس قطبی برویم و در نهایت وارد کیسه خواب تمام پشم شویم طوری که قیافه‌مان از دور شبیه کرم ابریشم شود؛ باز هم موقع خروج از منزل مادر گرامی می‌گوید: «اون چوری لخت نرو بیرون مریض میشی؛ من حوصله مریض‌داری ندارم!» مادر محققان ساکن قطب جنوب با سرمای منفی ۷۰ درجه هم این قدر نگران سلامتی بچه‌شان نیستند. بهترین لباس هم از نظر مادرها ژاکت بافتنی است که سال‌ها قبل مادر بزرگ یا خاله‌بزرگ بافتند و چند نسل بین خانواده چرخیده است اما بهر استی چه باید کرد؟

۱ در گام اول هیچی، فقط صبر و حفظ احترام به بزرگ‌تر.

۲ در گام دوم صبر و حفظ احترام بزرگ‌تر.

۳ استفاده از پتو حین راه رفتن در خیابان.

۴ یک پیکت حلبی را پر از چوب کنید و آتش بزنید و با اتصال به خود، با آن ترد کنید.

۵ از پدر خود بخواهید در یک اقدام کاملاً غیرایمن از یک پیک‌نیک یا شومینه یا اجاق گاز به‌عنوان وسیله گرمایشی در کنار بخاری ماشین که جنبه نمادین دارد، استفاده کند تا بخشی از دغدغه مادر رفع شود.

۶ کلاّیک امروز و فردا و پس‌فردا را بیرون نروید، آسمان به زمین نمی‌آید. اصلاً برای محکم‌کاری تا تابستان صبر کنید.

۷ سعی کنید تا چند ماه بعد از بازگشت به خانه تحت هیچ شرایطی عطسه نکنید و گرنه توسط مادر گرامی مواخذه می‌شوید که «دیدي گفتم لخت ميري مریض میشی؟»

منبع: روزنامه جوان

گفت و گوبا «مهدی براهوویی» پدیده جوان تیم ملی موی‌تای

من یک فایتر هستم!

امیرمحمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

گفت و گو

خیلی‌های‌مان با شنیدن هنرهای‌رزمی یادورزش‌هایی‌مانند کاراته،ووشو و تکواندو می‌افتیم اما هنر رزمی تنها به این چند رشته محدود نمی‌شود و

● **هدفم پهلوانی است**

«شوت‌فایتینگ» از دو کلمه «شوت» به معنای پر تاب کردن و «فایت» به معنای مبارزه تشکیل شده است. به مبارزات

پرتابی زیرمجموعه این رشته «مبارزه سبک‌آزاد» یا «موی‌تای» گفته می‌شود که ترکیبی است از دورشته بوکس و کاراته به همراه برخی تکنیک‌های خاص که چند سالی است مورد توجه جوانان قرار گرفته است. مهدی ۱۸ ساله، یکی از طرفداران پروپاقرص این رشته و از افتخارآفرین‌هاست. مهدی از چهار سال گذشته تمرینات حرفه‌ای‌اش را زیر نظر استاد «ایمان قبولیان» شروع کرده و در این مدت، موفقیت‌های زیادی به دست آورده است؛

هفت دوره قهرمانی کشور، مدال طلا و نقره انتخابی تیم ملی موی‌تای، یک دوره حضور در مسابقات بین‌المللی، بازوبند فنی‌ترین بازیکن سال ۹۷، کاپ فنی‌ترین بازیکن سال ۹۸ و... مهدی درباره هنرهای رزمی می‌گوید: «تعداد زیادی از کسانی که سراغ ورزش‌های رزمی می‌روند، به این رشته‌ها نگاه ابزاری دارند غافل از آن‌که مهم‌ترین هدف ورزش‌های رزمی، قهرمانی و پهلوانی است و یک ورزشکار رزمی

نمونه‌ای از یک پهلوان است. اولین و مهم‌ترین قانون ورزش نظم است چرا که ورزش بدون نظم اصلاً معنی ندارد و یک ورزشکار، بدون داشتن نظم موفق نخواهد شد».

● **قهرمانی**

با دست‌های خالی

مهدی که پس از ۱۵ سال نخستین ورزشکار دعوت‌شده به تیم ملی جوانان موی‌تای از استان خراسان است، می‌گوید: «فضا و اردوهای تیم ملی با تمرینات باشگاه کاملاً متفاوت است؛ در تیم ملی جای خطا و اشتباه نیست، سطح بازیکنان فوق‌العاده بالا و اردوهای تیم ملی یکی از بهترین فضاها برای کسب تجربه و بالا بردن سطح فنی بازیکن است». مهدی درباره وضعیت موی‌تای در کشور می‌گوید: «موی‌تای و شوت‌فایتینگ وضعیت خیلی خوبی در ایران ندارد. تعداد زیادی از قهرمانان این رشته بدون پشتیبانی رها می‌شوند. علاوه بر آن شرایط نامناسب مالی در موی‌تای به این دلیل است که بودجه اختصاص داده‌شده به فدراسیون ورزش‌های

[...]

«شوت‌فایتینگ» از دو کلمه «شوت» به معنای پرتاب کردن و «فایت» به معنای مبارزه است. «مبارزات پرتابی زیرمجموعه این رشته «مبارزه سبک‌آزاد» یا «موی‌تای» گفته می‌شود که ترکیبی است از دورشته بوکس و کاراته

رزمی باید بین حدود ۱۴۰ رشته تقسیم شود و گاهی می‌بینیم که حتی قهرمانان ملی و جهانی ورزش‌های رزمی از پس هزینه لوازم ضروری ورزش‌شان بر نمی‌آیند».

● **ایران سرزمین استعدادها**

مهدی در پاسخ به این سوال که جذاب‌ترین قسمت ورزش چیست، می‌گوید: «برای یک ورزشکار که ماه‌ها و شاید هم سال‌ها تمرین و تلاش کرده است، قهرمانی و موفقیت در ورزش جذاب‌ترین بخش زندگی اوست؛ ما شوت‌فایترها هم زمانی که

دست‌مان به عنوان برنده زمین و قهرمان یک مسابقه بالا می‌رود، بهترین نتیجه و هدیه را برای تلاش‌های‌مان می‌گیریم». دوست‌قهرمانم از هدف‌های آینده‌اش می‌گوید: «امیدوارم با تلاش‌های مستمر و انگیزه بالایی که دارم به هدفم یعنی قهرمانی جهان برسم و کشورم را سرفراز کنم. ایران و ورزشکاران ایرانی سرشار از استعداد و انرژی برای کسب موفقیت هستند که با حمایت، تلاش و پشتیبانی می‌توانند به بهترین جایگاه و سکود جهان برسند و پرچم ایران و ایرانی را برای همیشه بالا نگه دارند».



مینی مهارت

قایق موزی

الهام حبشی

امیدوارم با خواندن این تیتیر برای‌تان سوءتفاهم پیش نیامده باشد چون قصد نداریم در ستون مینی‌مهارت این هفته آموزش ساخت قایق بدھیم، آن‌هم با موز! قایق موزی ما، یک قایق کوچک خوشمزه و خوردنی است. بدنه‌اش از موز ساخته شده است و مسافران‌ش جمعی از خانواده محترم تنقلات هستند. اول از همه چند عدد موز به دلخواه خودتان تهیه کنید. حواس‌تان باشد که نباید پوست موز را جدا کنید؛ فقط یک برش عمیق و سرتاسری از بالاتر پایین در آن‌ها ایجاد کنید. شکم موز‌ها را شبیه قایق باز نگه دارید و داخل آن را با

خوراکی‌های متناسب پر کنید. کمی بیسکویت خردشده مثل بیسکویت مادر یا ساقه طلایی داخل موز‌ها بریزید. روی خرده بیسکویت‌ها را بنا به ذائقه‌تان با شکلات، کره بادام‌زمینی، مارشمالوو تنقلاتی مثل بادام‌زمینی و فندق بپوشانید. حالا تنها کاری که باقی‌مانده، قرار دادن موز‌ها در داخل فر است. موز‌ها را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه داخل فر قرار بدهید و به محض آب شدن شکلات‌ها، از فر خارج کنید. اگر به فر دسترسی ندارید، می‌توانید قایق‌های موزی را داخل فریل بیپچید و لابه‌لای زغال داغ‌شده، آماده‌شان کنید. البته در این روش، باید حساسی مراقب خودتان باشید.

بدانیم

بنویس تا آروم شی!

بانگرانی‌هایی که در روزهای امتحان، بیشتر از همیشه به سراغ آدم می‌آید، چه می‌شود کرد؟ شاید تا حالا شنیده باشید که نوشتن موضوعات نگران‌کننده می‌تواند مفید باشد. محققان دانشگاه میشیگان در پژوهشی پس از بررسی داوطلبان آزمایش متوجه شدند یادداشت کردن اضطراب‌ها و نگرانی‌های روزمره، می‌تواند مغز را از احساسات منفی خالی کند و اجازه بدهد فرد بهتر به کارهای دیگری برسد. محققان از مدت‌ها قبل می‌دانستند که نگرانی، تمام انرژی مغز را مصرف و فرد را دچار خستگی روحی و روانی می‌کند. وقتی فرد در این حالت مجبور به انجام دادن کارهای روزمره باشد، مغز او به‌طور خودکار او را به پذیرفتن چندوظیفه همزمان می‌شود. این وضعیت اصلاً خوب نیست و فرد بیش از پیش مضطرب می‌شود. این محققان می‌گویند وقتی داوطلبان آزمایش نگرانی‌ها و احساسات‌شان را روی کاغذ می‌نوشتند، از بار آن‌ها کاسته می‌شد و مغز‌شان می‌توانست درست مانند یک خودروی جدید هیبریدی به خوبی کار کند و کارهای دیگر را به خوبی انجام دهد. محققان همین بررسی را روی داوطلبان دیگر انجام دادند اما این بار از آن‌ها خواستند به جای نوشتن احساسات و نگرانی‌های‌شان، درباره آن‌ها حرف بزنند. در پایان بررسی نه تنها از نگرانی‌ها و احساسات بدن داوطلبان کم نشده بود بلکه انرژی مغز‌شان چنان تحلیل رفته بود که کارهای دیگر‌شان را به‌سختی و مثل یک خودروی قدیمی از نفس افتاده انجام دادند. این محققان می‌گویند رهایی از بار اضافی نگرانی‌ها با خالی کردن مغز، شمارا برای رویدادهای احتمالا استرس‌آور دیگر آماده و مقاوم می‌کند. بنابراین هر زمان که نگران شدید، دفترچه یادداشت‌تان را بردارید و احساسات‌تان را بنویسید.

عجایب

یک نوجوان، سیاره‌ای ۷ برابر زمین کشف کرد



احتمالاً نوجوانان بسیاری دوست دارند پشت تلسکوپ‌های مجهز ناسا بایستند و آسمان را تماشا کنند. خبر سیدیه یک دانش‌آموز ۱۷ ساله که چنین فرصتی برایش فراهم شده، به معنای واقعی از آن استفاده و یک سیاره جدید کشف کرده است. «ولف کوکیر» نوجوان نیویورکی، برای یک دوره کارآموزی در یکی از مراکز ناسا به فعالیت مشغول می‌شود و در همان روزهای اول رصد خودش سیاره‌ای جدید را در

فاصله ۱۳۰۰ سال نوری زمین کشف می‌کند که اندازه‌اش هفت برابر کره زمین است. این نوجوان دبیرستانی که از طرفداران جنگ ستارگان است، گفته سیاره‌ای که کشف کرده تا حدودی شبیه سیاره‌ای است که قبلاً در داستان‌های علمی-تخیلی دیده است.

لیوان یک بار مصرف ۳۵۰۰ ساله!



به تازگی لیوانی در موزه‌ای در لندن به معرض نمایش گذاشته شده که گفته می‌شود ظرف یک بار مصرفی مربوط به ۳۵۰۰ سال پیش است. ظرافت کمتر، بافت زمخت و پیدا شدن اثر انگشت‌های کسی که آن را روی چرخ کوزه‌گری قرار داده، نشان می‌دهد که این فنجان با عجله ساخته شده است. همچنین طراحی نامرتب و وجود اشیای مشابه بسیار در زباله‌دان‌های اطراف، محققان را به این نتیجه

رسانده که این ظروف فقط برای یک شب استفاده می‌شده‌اند. این موضوع همچنین نشان می‌دهد که

منابع: ای.آی.آی.آر.سان