

الف) پیشاپه اذعان می‌شود که اگر شما بتوانید در طی حین تمرین بدون آن که آنکه نفس تان بگیرد آواز بخوانید یا صحبت کنید، نشانگر این است که شما از نظر شدت تلاش در پایین قرار دارید شدت تلاش شما کم است. هنگامی که شدت تلاش شما در سطح متوسط قرار دارد باشد می‌توانید صحبت کنید اما قبل از اینکه نفس تان بگیرد فقط می‌توانید چند کلمه آواز بخوانید؛ شما پس از ادای چند کلمه مجبور به نفس کشیدن خواهید شد و هنگامی که به سختی قادر هستید که بیش از چند کلمه بر زبان برانید به شدت تمرین می‌کنید، هرگز نمی‌توانید آواز بخوانید؛ و بیشتر از چند کلمه در یک زمان صحبت کنید. نشانگر این است شدت تلاش شما در سطح بالایی قرار دارد. اگر شما به هنگام انجام HIIT¹ از آزمون صحبت استفاده می‌کنید سعی کنید تا جای ممکن شدت تلاش خود را به شکل بالایی حفظ کنید شما بالا باشد و به طور مداوم با صحبت کردن سطح تلاش خود را مرتب اندازه‌گیری کنید.

It's been suggested that if you can talk and sing while exercising—without running out of breath—then you're exerting yourself at a low intensity level. At a moderate- intensity level, you can talk, but can only sing a few words before running out of breath, while at an exercise level of high intensity, you can't sing at all and will find it difficult to speak more than just a few words at a time. If you're using the talk test while performing HIIT, do your best to maintain this high intensity level during the exertion periods and keep checking yourself by attempting to talk.

ب) ... بعد از من پرسیدند که آیا به دفتر دبیر اتحادیه جوانان سرزدهام یا نه؟ اعتراف کردم که خیر، سرزدهام. بعد از آن، به تلفن مدت طولانی تلفنی به مدتی طولانی و دراز را من حرف زدند و بعد توصیه کردند به دولتی چراک-کروشت² بروم؛ که کارگران بریگاد آن-جا دارند به گونه-ایر نامه ۲۱۲ درصدی را کار عملی می‌کنند. در نتیجه اولین درسم را گرفتم که اگر می‌خواهم گزارشم چاپ بشود اجازه نوشتن چه مطالبی را دارم. و با به عبارت دیگر، اجازه نوشتن چی چه مطالبی را ندارم.

پس در مورد چی چه موضوعی می‌توانستم بنویسم؟ مرز میان مطلب مجاز و مطلب غیرمجاز کدام است که جاست؟ آیا تمام روزنامه-نگارانها و نویسندگان وظیفه دارند که فقط و فقط تحسین-تمجید و تحسین کنند و به درگاه خداوند شکر کنند و فقط بر تصویر ذهنی و سبقتل خورده-صیقل خورده جامعه صحه بگذارند که در آن همگان به جز تعداد معدودی دشمن و توطئه-گر، دارند مشتاقانه از سوسیالیسم دفاع می-کنند؟

بالاخره این اتفاق افتاد که به جای نوشتن مقاله، توانستم درباره بریگاد-یریگادی که در کوهستان کاسپسک-کاسپرسکه³ دیدم، یک-داستان کوتاهی بنویسم. داستانم را در یک شب نسبتاً طولانی نوشتم. کسی از معلمیها را دعوت کردم و از او خواستم که تجربیاتش درباره بریگاد را برایم تعریف کند. در مکان دور افتاده-ای که کارگران جان می‌کنند-کنند روحیه

تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) شکلی از تمرینات اینتروال است، یک استراتژی ورزشی قلبی عروقی که دوره‌های کوتاه تمرین بی‌هواری شدید را با دوره‌های ریکاوری با شدت کمتر متناوب می‌کند، تا زمانی که بیش از حد خسته نشوید.

² Dolni Krušec
³ Kasparske Mountain

Formatted: Font: 10 pt, Complex Script Font: B Nazanin, 10 pt

Formatted: Font: (Default) +Headings CS (Times New Roman), 10 pt, Complex Script Font: +Headings CS (Times New Roman), 10 pt

Formatted: Font: 10 pt, Complex Script Font: B Nazanin, 10 pt

Formatted: Font: 10 pt, Complex Script Font: B Nazanin, 10 pt

Formatted: Font: 10 pt, Complex Script Font: B Nazanin, 10 pt

Formatted: Right-to-left

به تدریج فروپاشید از بین می‌رفت. بعد خون یک پسر جوان مسموم می‌شود شد و باید بی‌درنگ او را به پزشک شهرک رسانند شمی رسانند. تلفن‌ها را قطع کرده‌کردند بودند اند و تنها وسیله حمل و نقل؛ تراکتوری است بود که کارگران برای کار تحویل گرفته‌گرفته بودند اند. متأسفانه راننده تراکتور به قدری آنقدر مست است بود که حتی قادر نیست نبود از روی صندلی اش در میخانه پلند شود.

Formatted: Not Highlight

Then they asked if I'd stopped by the district secretariat of the Union of Youth. I admitted that I hadn't. After that they talked on the phone for a long time and then advised me to go to Dolní Krušec, where brigade workers were fulfilling the plan by 212 percent.

Thus I received my first lesson concerning what you were allowed or, rather, what you were forbidden to write about if you wanted to get your reportage published.

So what could I write about? Where was the border of what was allowed? Was it the duty of every journalist or writer to offer up only praise, only confirm the image of a society where, except for a few enemies and conspirators, everyone was enthusiastically building socialism?

It occurred to me that instead of an article, I could write a short story about the brigade I saw in the Kašperské Mountains. I composed it in one rather protracted evening. I invented a teacher and had her tell the story of her experiences on the brigade. In a remote spot where the workers were toiling away, morale was gradually disintegrating. Then a young boy got blood poisoning and had to be taken immediately to the doctor in town. The telephones were not working, and the only means of transportation was a tractor that the brigade workers had received for their labor. Unfortunately, at this critical moment the driver was so drunk that he couldn't get up from his chair in the pub. The teacher finally got behind the wheel of the tractor.

ب) گرمای ناشی گنج‌کننده‌ای از اشتیاق در درونم طغیان می‌کرد. همین‌جوری بی‌فکری اختیار بتری را برداشتم. می‌خواستم شیشه هوبرت هربرت^۴ را پر کنم.

او با لحنی قدری نسبتاً رسمی مانعم شد: «متشکرم. بس نام کافی‌هست.» فهمیدم که بد شد.

حقیقتاً هم عین خیالم نبود. من آدم آزادی‌ام هستم که روی پر فراز این شهر ایستاده‌معلق است و از دور و با بهتی خاموش آدم‌های عجیب‌وغریب و کارهای عجیب‌وغریبشان را دید می‌زند. همین‌جوری تلویزیون روی میز را روشن کردم. صدای زوزه باد و لرزش تاج پارچه را شنیدم شنیدم. اما یک لحظه‌ای بعد تصویر ج فرودگاهی که به‌گونه‌ای در خور مناسب جشن آذین‌بندی شده بود، روی در فرات سفید صفحه برفکی تلویزیون ظاهر شد. -گارد احترام افتخار، روی در صفحه نمایش یخ زده بود. برخی از شخصیت‌های کشوری از پالتو از خودشان در برابر شدت سرما محافظت می‌کردند پالتو پوشیده بودند و در همان حال، پرچم‌های سرخ بالای سر گارد احترام افتخار و شخصیت‌های کشوری همچون بادبان در باد ورم کرده‌یاد شده بودند و در میانشان تعداد اندکی پرچم‌های سرخ و سفید خجالتی لهستان پراکنده بود.

Formatted: Not Highlight

A sort of goofy warmth was rising in me. I reached for the bottle automatically, wanting to pour Herbert a glass while I was at it.

“Thanks, that’s enough.” He stopped me with a somewhat official tone. I took that as a bad sign.

Really I was indifferent. I am a free person suspended high above this city, who, from a distance and with serene amazement, observes the strange humans and their strange doings. Without thinking, I turned on the television on the table. I heard the sound of wind howling, the flutter of cloth, but after a moment, the image of a festively decorated airport emerged from the silvery dots. An honor guard was frozen across the screen, some civilians were shielding themselves against the wind with their overcoats while, above the honor guard and the civilians, red, sail-like flags swelled in the wind, and shyly interspersed among them were red-and-white Polish flags.

⁴ Herbert

۱. آن‌ها تمام ~~وقت~~ عصر مشغول به بازی تنیس بازی کردن بوده‌اند بودند.

1. They have been playing tennis all afternoon.

۲. وقتی کعبه خانۀ برادرم رفتم، دریافتیم که او فهمیدم به قصد فرودگاه آنجا را ترک کرده بواست.

2. When I went to my brother's houses, I found that he had left for the airport.

۳. «آیا هیچ خانۀ جدیدی در شهر وجود دارد؟»

«بله، چندین عدد چند خانۀ از تابستان گذشته ساخته‌اند شده‌اند».

3. "Are there any house in the town?"

"Yes, several have been built since last summer."

۴. تا تابستان آینده او یاد خواهد گرفته بودمی گیرد که چگونه انگلیسی صحبت کند.

4. The next summer, she will have learned how to speak English.

۵. از او پرسید که ساعت چند بواست.

5. He asked her what time it was.

6. He fell to the ground and broke his leg.

۶. او زمین خورد و پایش را شکست.

توسط: ام‌کلثوم بابازاده