

# با من نفس بکش

breathe with me

نفس بکشید تا احساس قدرت، آرامش و شادی کنید!

نویسنده

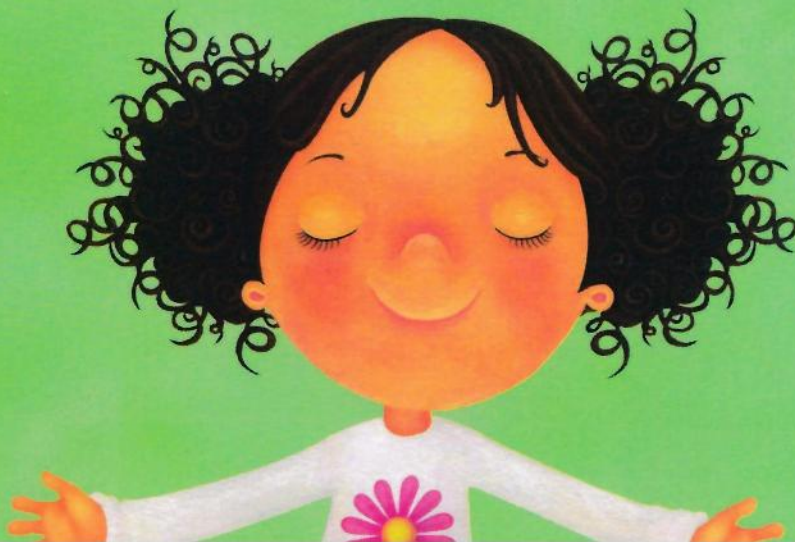
Mariam Gates

تصویرگر

Sarah Jane Hinder

ترجمه

ادریس تدینی راد



سرشناسه: گیتس، ماریام - *Gates, Mariam*  
 عنوان و نام پدیدآور: با من نفس بکش: نفس بکشید تا احساس قدرت، آرامش و شادی کنید/ نویسنده مریم گیتس؛ تصویرگر سارا جین هیندر؛ مترجم ادريس تدینی راد.  
 مشخصات نشر: تهران: شرکت رسانه ساز دانش، ۱۴۰۲.  
 مشخصات ظاهری: ۳۳ ص: مصور(رنگی)؛ ۲۹×۲۲ س.م.  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۸۹-۲۱-۷  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 یادداشت: عنوان اصلی: *Breathe with me : using breath to feel strong, calm, and happy*, ۲۰۱۹.  
 یادداشت: گروه سنی: ج.  
 عنوان دیگر: نفس بکشید تا احساس قدرت، آرامش و شادی کنید.  
 موضوع: تمرین های تنفسی - *Breathing exercises* - آرامش و آسایش - *Relaxation*  
 کودکان - بهداشت روانی - *Child mental health*  
 شناسه افزوده: هیندر، سارا جین، تصویرگر  
 شناسه افزوده: *Hinder, Sarah Jane*  
 شناسه افزوده: تدینی راد، ادريس، ۱۳۶۳، مترجم  
 رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۳۶  
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۷۲۶۹  
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



عنوان کتاب: با من نفس بکش  
 مؤلف: مریم گیتس  
 تصویرگر: سارا جین هیندر  
 مترجم: ادريس تدینی راد  
 صفحه آرای: زهرا پرتوی  
 ناشر: شرکت رسانه ساز دانش  
 نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۲  
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
 قیمت: تومان  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۸۹-۲۱-۷

آدرس: تهران، خ ستارخان، بین پل شیخ فضل ا... نوری و برق آلستوم، پلاک ۶۲۲ واحد ۵  
 تلفن: ۴۴۲۸۰۷۹۳-۴۴۲۸۰۹۷۶ فکس: ۴۴۲۸۱۰۱۶  
 پست الکترونیک: [info@rasanehsaz.ir](mailto:info@rasanehsaz.ir)  
 وب: [www.rasanehsaz.ir](http://www.rasanehsaz.ir)

شما همیشه نفس می کشید ؛  
بالا و پایین،  
درون و بیرون.  
هرگاه صحبت می کنید یا آواز می خوانید،  
هنگام نجوا یا فریاد  
در حال استفاده از نفستان هستید!



نفس شما می تواند  
مانند نتهای طبل در یک گروه رژه  
کوتاه و سریع باشد.





نفس شما می تواند  
مانند امواج غلتان دریا ،  
در آغوش ساحل ؛  
بلند و آرام باشد!



شما امروز ۲۵۰۰۰ بار نفس خواهی کشید  
و این نفس ها برای شما سلامتی بخش خواهد بود!  
آیا می دانید نفس شما  
چه کارهای دیگری نیز می تواند انجام دهد؟  
یک نفس عمیق به داخل (دَم)  
و یک نفس طولانی به بیرون (بازدَم)  
می تواند احساس بهتری به شما ببخشد!



کلیه حقوق برای ناشر اثر محفوظ است.  
هر نوع استفاده تجاری از این کتاب، اعم از بازنویسی، خلاصه سازی، ضبط کامپیوتری، کتاب الکترونیکی، لوح فشرده مشابه، شبکه‌های اطلاع رسانی و هر نوع تکثیر دیگر به‌طور کلی و جزئی بدون اجازه کتبی و رسمی از ناشر ممنوع بوده و قابل تعقیب قانونی می‌باشد.



ISBN : 978-622-5889-21-7



9 786225 889217

تومان ۲۵۰۰۰۰

تلفن: ۴۴۲۸۰۷۹۳ ، ۴۴۲۸۰۹۷۶

وب: [www.rasanehsaz.ir](http://www.rasanehsaz.ir)

پست الکترونیک: [info@rasanehsaz.ir](mailto:info@rasanehsaz.ir)

تهران، خ ستارخان، بین پل ستارخان و برق آلستوم،

پلاک ۶۲۲، واحد ۵



رسانه ساز دانش