سالم‌باشک

شب چای بخوریم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

بخشی از زیبایی ماه مبارک رمضان به لحظات افطار و سحر مربوط می‌شود و خب چای هم که بخش جدایی ناپذیر سفره افطار است. اما آیا نوشیدن آن در وعده افطار برای همه به یک اندازه مفید است؟ به‌نظر شما ما باید چقدر چای در فاصله افطار تا سحر بنوشیم؟ شاید تا حالا به این موضوع فکر نکرده باشید چون همه‌مان چای را به‌عنوان یک نوشیدنی سالم می‌شناسیم اما همان‌طور که می‌دانید این نوشیدنی حاوی کافئین است و مصرف کافئین برای نوجوانان بالای ۱۲ سال، فقط تا ۱۰۰ میلی گرم در روز مجاز است. مصرف بیشتر از این مقدار ممکن است باعث بی‌خوابی، بی‌قراری، تحریک‌پذیری، ضربان قلب سریع، لرزش‌های عضلانی، عصبانیت، ناراحتی معده، سردرد و مشکل در تمرکز شود. همچنین مصرف زیاد چای برای جذب کلسیم که شما در این سن به آن خیلی نیاز دارید، مضر است. هر ۱۰۰ میلی گرم کافئین تقریبا به اندازه چهار لیوان چای است؛ پس میزان مصرف چای را در فاصله افطار تا سحر کنترل کنید. البته یادتان نرود کافئین در مواد دیگری چون قهوه، نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و کاکائو هم وجود دارد. برای همین است که متخصصان از شما می‌خواهند نوشابه انرژی‌زا و قهوه را به‌ندرت مصرف کنید؛ به‌ویژه اگر دچار بی‌خوابی و بی‌قراری در طول روز هستید، حتما باید به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های‌تان دقت کنید.

رفقا سلام!

دوست نوجوون ما، «پرنیا شعبانی» مروج پر تر کتاب‌خوانی در کشور شناخته شده. پرنیا که اهل قائم‌شهره، برای علاقه‌مند کردن رفقاش به مطالعه، براشون قصه می‌خونه. قبل از کرونا تو مدرسه به‌صورت حضوری این کار رو انجام می‌داده و حالا تو فضای مجازی ادامه‌اش می‌ده. ایده باحالیه، مگه نه؟ راستی شما دیروز که روز جهانی کتاب بود، کتاب تازه‌ای دست گرفتین؟ می‌تونین اسم و مشخصات و خلاصه‌ای از کتاب موردعلاقه‌تون رو برامون بفرستین تا همین پایین به اسم خودتون منتشرش کنیم.

www.zendegisalam.ir
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

عکس از: theatlantic.com

هنرمندی در حال مرمت نقاشی چشم غول پیکر

اطلاعات عمومی

پیرهای طبیعت!

الهه توانا | روزنامه نگار

به تازگی عکسی منتشر شده است از یک لاک پشت غول پیکر ۱۸۸ ساله به‌نام «جاناتان» که گفته می‌شود سالمند ترین حیوان زنده روی خشکی است. به بهانه رکورد شکنی جاناتان، امروز در ستون اطلاعات عمومی، سری به طبیعت می‌زنیم و با حیواناتی آشنا می‌شویم که بیشترین طول عمر را دارند.

کوسه گرینلند ۲۷۲ تا ۳۹۲ سال

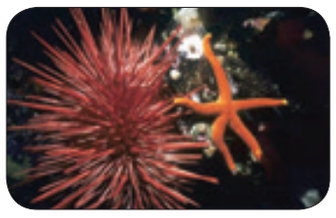
محققان می‌گویند، حداقل عمر کوسه گرینلند ۲۷۲ سال بوده و حداکثر تا ۳۹۲ سال هم گزارش شده است. این کوسه در قطب شمال و اقیانوس اطلس شمالی در عمق هزار تا ۲ هزار متری زندگی می‌کند و هر نوع ماهی و حتی پرنده‌ای که به‌دستش برسد، می‌خورد. متأسفانه این حیوان به‌دلیل کاهش جمعیت‌اش تقریبا در معرض انقراض است.

کرم لوله‌ای ۱۷۰ تا ۲۵۰ سال

کرم لوله‌ای Lamellibrachia، جاندار رنگارنگ عجیبی است که در اعماق اقیانوس اطلس، به‌ویژه در بخش‌های کم‌عمق خلیج مکزیک زندگی می‌کند و طول عمرش بین ۱۷۰ تا ۲۵۰ سال است. البته اسم کرم چندان برازنده قدوقواره‌اش نیست چرا که طولش می‌تواند به بیش از ۱۰ متر برسد. کرم لوله‌ای، زندگی بدون دردسری دارد و به‌آرامی پیر می‌شود.

نهنگ سرکمانی حدود ۱۰۰ سال

نهنگ سرکمانی، بیشترین طول عمر را در میان پستانداران دریایی دارد. نهنگ‌هایی که به دام افتاده‌اند، به‌طور متوسط عمری بین ۶۰ تا ۷۰ سال داشته‌اند اما طول عمر موردانتظار در آن‌ها حدود ۱۰۰ سال است. نهنگ قطبی در آب‌های سرد اقیانوس اطلس و آرام زندگی می‌کند.



توتیای دریایی سرخ ۱۰۰ تا ۲۰۰ سال

طول عمر موردانتظار توتیای دریایی، بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ سال است. این جانور زیبا که در اقیانوس آرام و سواحل شمالی ژاپن یافت می‌شود، آب‌های کم‌عمق و سواحل صخره‌ای را برای زندگی ترجیح می‌دهد. بدن توتیای سرخ، پوشیده از خار است که به او کمک می‌کند هنگام خزیدن در کف دریا، از خودش محافظت کند.

صدف گئوداک بیش از ۱۶۵ سال

صدف گئوداک که به صدف خرطوم‌دار هم مشهور است، از ساکنان سن‌وسال‌دارِ آب‌های شور به‌شمار می‌رود و بیش از ۱۶۵ سال عمر می‌کند. گئوداک، علاوه بر عمر طولانی، با خرطوم دراز از بقیه هم‌نوعان خود متمایز می‌شود. طول این خرطوم می‌تواند به حدود یک متر برسد در حالی که اندازه صدف چیزی نزدیک به ۲۰ سانتی‌متر است.

سوسمار پل دماغی بیش از ۱۰۰ سال

سوسمار پل دماغی یا «توآتارا»، تنها عضو بازمانده از گونه‌ای خزنده است که ۲۰۰ میلیون سال پیش زندگی می‌کرده است. این خزنده با ظاهری شبیه به انواع مارمولک‌های معمولی، با عمر بیش از ۱۰۰ سالش بین مهره‌داران، رکورددار طول عمر به‌شمار می‌رود. توآتارا که فقط در نیوزیلند یافت می‌شود، بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی بالغ می‌شود.

منبع: treehugger.com

کلاس زبان

مترادف

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 آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

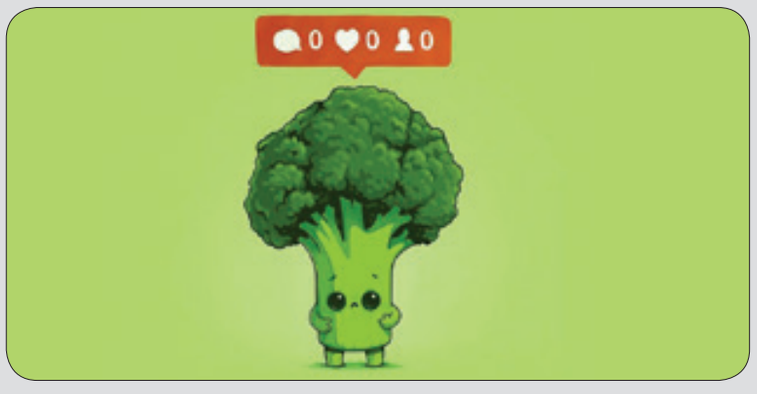
Have a finger in every pie
نخود هر آش بودن

مثال:
He is very help ful but she has a finger in every pie.
ترجمه: او به همه کمک می‌کند ولی نخود هر آش است.

Keep one's nose out of something
دخالت بی‌جا نکردن

مثال:
Try to keep your nose out of stuff that doesn't concern you.
ترجمه: سعی کنید در چیزهایی که به شما مربوط نیست، دخالت بی‌جا نکنید.

بدون شرح



با آثاری از: Nacho DiazArjona، keigo

پیشنهاد

روی چرخ زندگی

نویسنده: جیمی سامنر
مترجم: مهسا خراسانی
قیمت: ۳۹ هزار تومان

طناز عادل فهمیده | خبرنگار افتخاری جوانه

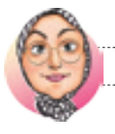
دوستان سلام! امیدوارم حال‌تان خوب باشد و از کرونا دور باشید. امروز می‌خواهم شما را با کتابی از نشر پرتقال آشنا کنم که خودم خیلی دوستش دارم: «روی چرخ زندگی». این کتاب داستان دختری است به‌نام «الی کاون»، دختری که به‌علت فلج مغزی روی ویلچر می‌نشیند. او دختری شکست‌ناپذیر، شجاع و بی‌پرواست. شاید خیلی‌ها انتظار داشته باشند کسی که روی ویلچر می‌نشیند، مظلوم، وابسته و بسیار خجالتی باشد اما الی اصلا این‌طور نیست و همین هم باعث تعجب مادر و اطرافیانش می‌شود. پدر الی آن‌ها را ترک کرده است و الی که با مادرش زندگی می‌کند، به‌دلیل بیماری فراموشی پدربزرگ به خانه او می‌رود. الی قرار است در این خانه زندگی جدیدی را شروع کند. آیا می‌تواند دوست تازه‌ای پیدا کند؟ چطور از پس مدرسه برمی‌آید؟ خب برای فهمیدن این چیزها، باید بروید سراغ کتاب. امیدوارم آن را تهیه کنید و از خواندنش لذت ببرید. شما هم اگر کتابی دارید که مفید است، به ما معرفی کنید تا از خواندنش لذت ببریم.

✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان‌تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای‌مان بفرستید.

بگونگو

فرورد ینی که بالاخره تمام شد و روزشماری برای تابستان

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خوانده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.



زهرا فرنیا | طنزپرداز

جوانه روزه‌ها رو چی کار می‌کنی؟ تو هم تا افطار گرسنه‌ای اما تا اذان می‌شه، سیر می‌شی؟

خدایا شکرت که قبل از مرگم این پیام را خواندم. فکرش را نمی‌کردم کسی به‌جز من در تمام کره زمین و سیارات و دنیا این‌طوری باشد! یعنی کل روز به پیتزا و کباب و چیپس و ماست و این‌ها فکر می‌کنم اما همین که اذان مغرب می‌شود، انگار که یک‌روز کامل همه چیز خورده باشم. تازه نمی‌دانم چرا بلافاصله بعد از افطار سیمم را از برق می‌کشند، همین‌طور یک گوشه می‌افتم و تا آخر شب سریال‌های تلویزیون را می‌بینم. بعدش هم همان‌جا روی مبل جلوی تلویزیون درجا تا سحر می‌خوابم. حالا آموزش‌ها غیرحضوری شده و حواس‌تان نیست ولی هرچقدر فکر می‌کنم یادم نمی‌آید قبلا چطور هم‌روزه می‌گرفتم، هم مدرسه می‌رفتم. برقم به کجا وصل بود؟

جوانه چه زود اردیبهشت شد!

کجایش زود بود؟ فروردین که کلا ۱۳ روزش تعطیل است و اصلا حساب نیست. آن ۱۸ روز بقیه به‌خودی خود یک ماه و دو هفته و پنج روز گذشت. هرچه به تقویم نگاه می‌کردی که ببینی اردیبهشت می‌شود یا نه، انگار نه انگار. اصلا خبری نبود اما وقتی اردیبهشت شد، دیگر نامردی نکرد. یک‌باره چهار، پنج روزش با هم گذشت اما من می‌دانم شما کلک‌ها دنبال چه هستید. فروردین و اردیبهشت و خرداد و این‌ها همه با هم برای‌تان خبر از تابستان می‌دهند! دیگر ما را که گول نزنید، ما خودمان این کاره‌ایم.