گالری

اسب پنج‌روزه ایسلندی در علفزاری نزدیک فرانکفورت

theguardian.com/عکس از

**رفقا سلام!**

**رفقا می‌دونید چه خبره؟! بازم مثل همیشه یکی دیگه از گل‌دختری سرزمین مون کاری کرده کارستون. «زهرابت‌شکن» چند روز پیش در مسابقات ووشوی جوانان و رده‌های سنی قهرمانی آسیا توانسته تا خان آخر بره و در فرم «نان جوان» مدال طلا بگیره. بله! این جور باست و دختری ایرانی همه‌شون می‌تونن با یه حرکت و گود!!! طلایی بشن. افرین زهرا! افرین به همه دختر و پسرهای پر تلاش ایران! ما شما رو خیلی دوست داریم.**

**شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹**
**شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶**
**تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰**

اطلاعات عمومی

# همه چیز درباره چاپستیک!

**تا به حال با قاشق و چنگال چینی‌ها غذا خورده‌اید؟ شاید هم در فیلم‌ها و سریال‌ها و مانگاها دیده باشید. بله، منظورمان همان دو قاشق چوبی باریک است که مردم کشورهای شرق آسیا مثل چین، کره شمالی و جنوبی، ویتنام، تایوان و ژاپن از آن برای غذا خوردن استفاده می‌کنند. اسم این چوب‌ها در فرهنگ شرق آسیا، «چاپستیک» است. شاید فکر کنید آن‌ها با استفاده از چاپستیک غذا خوردن را سخت می‌کنند، اما بیشتر مردم کشورهایی که اسم‌شان را آوردیم هنوز در خانه چاپستیک دارند و ترجیح می‌دهند به وسیله‌ی آن غذا بخورند. اگر می‌خواهید بیشتر از چاپستیک‌ها که تقریباً هم سن چنگال هستند، بدانید، اطلاعاتِ عمومیِ این هفته به درد تان می‌خورد.**

**ابتکار یا دشام و تقلید کار گرها**

روایت‌ها و افسانه‌های زیادی درباره تاریخچه چاپستیک وجود دارد. قصه «یو کبیر» امپراتور چین بزرگ باستان یکی از آن‌هاست. می‌گویند این پادشاه وقتی خودش را مشغول یک پروژه بزرگ سدسازی کرده بود، وقت کم آورد و برای این که کمتر وقتش تلف شود، دو شاخه باریک از درختی می‌چیند و با آن غذای خود را از دیگ درمی‌آورد و به سرعت به بقیه کارهایش برسد. کارگران وقتی شیوه غذا خوردن پادشاه را می‌بینند، دست به کار می‌شوند و از او تقلید می‌کنند. این طور می‌شود که چاپستیک کوچه به کوچه و شهر به شهر در چین مد می‌شود و تا امروز استفاده از آن ادامه دارد.

**عشق کنفسیوس و سر انشیزها!**

اولین نمونه‌های چاپستیک به حدود ۱۲۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد. یکی از دلایل رونق گرفتن چاپستیک‌ها، سر انشیزها بودند. آن‌ها متوجه شدند که اگر غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنند، می‌توانند سریع‌تر آن را بپزند و سوخت کمتری مصرف کنند. با این روش به حضور چاقو سر میز ناهار و شام نیازی نبود و کم‌کم چاپستیک‌ها جای آن را گرفتند. شاید تعجب کنید، ولی کنفسیوس فیلسوف چینی هم نقش پررنگی در معمول شدن این چوب‌ها داشت. او دوست نداشت از اشیای نوک‌تیز برای غذا خوردن استفاده کند و همین باعث شد همیشه به دنبال جایگزین برای انجام این کار باشد. باورش این بود که مرد شریف و درستکار اجازه نمی‌دهد چاقویی روی میزش وجود داشته باشد. با این حساب وقتی چاپستیک را دیده شاید در دلش گفته است: «همینه! خودشه! ایول چاپستیک»

**چاپستیک فقط نقره‌ای!**

شکل و شمایل نسخه‌های اولیه چاپستیک‌ها از گذشته تا الان تغییرات زیادی داشته است. در ابتدا چوب‌ها وسیله یک تکه چوب بامبو در بالا به هم وصل می‌شدند و محدود به مراسم مذهبی بودند. افراد سرشناس چینی در دوره‌ای تنها چوب‌های نقره‌ای نقره‌ای را قبول داشتند؛ چون طبق یک تصور اشتباه آگر قسمتِ سر به نیست کردن‌شان را داشته باشد و غذا سمی باشد این چوب‌ها تغییر رنگ می‌دهند. درست است که نقره در تماس با غذاهایی مانند سیر، پیاز یا تخم‌مرغ فاسد که سولفید هیدروژن آزاد می‌کنند، تغییر رنگ می‌دهند، اما این تصور همیشه درست از آب درنمی‌آمد. حتی بعضی‌ها می‌گفتند اگر چاپستیک را مدت زیادی نزدیک دهان‌تان نگه دارید، ممکن است زوج خوبی نصیب‌تان نشود!

**یک تمرین کاملا ورزشی!**

خیلی از شرقی‌ها معتقدند با استفاده از چاپستیک هنگام غذا خوردن یک تمرین کاملا ورزشی انجام می‌دهند. می‌پینید؟ اصلا شور همه چیز را درمی‌آورند. آن‌ها می‌گویند استفاده از چاپستیک علاوه بر این که حافظه‌تان را تقویت می‌کند اگر آن را به درستی نگه دارید بیش از ۵۰ عضله را در بدن درگیر می‌کنید و تأثیر را بر حرکت در غذا خوردن می‌گذارد. یعنی هم غذا می‌خورید و هم ورزش می‌کنید. جالب این که حدود ۸۰ درصد چاپستیک‌های جهان در شهر «وانهای» ژاپن تولید می‌شوند و با توجه به حجم مصرف آن در دنیا این یک رقم شگفت‌انگیز است.

**منبع:** schoolofwok

کلاس زبان

# مترادف

**Afraid for somebody/something**
**نگران بودن برای کسی یا چیزی**

**مثال:**
Many people are afraid for the future.
**ترجمه:** بسیاری از مردم نگران آینده هستند.

**afraid of someone/something**
**ترسیدن از چیزی یا کسی**

**مثال:**
I've always been afraid of the dark.
**ترجمه:** من همیشه از تاریکی می‌ترسیدم.



مسیر

# تلاش برای تولد دوباره آدم‌ها

رشته کمتر شناخته‌شده ارتوز و پروتز یا همان اعضای مصنوعی به خیلی‌ها کمک می‌کند تا تجربه‌های جدید و دردِ کمتری داشته باشند

**من کی‌ام؟**

من زهرا خواجویی‌نژاد هستم. ۲۷ سال دارم و هم اکنون در حال تحصیل در رشته دکتری ارتوز و پروتز در دانشگاه علوم پزشکی ایران هستم. رشته ما تا چند سال پیش در کنکور به نام اعضای مصنوعی شناخته می‌شد. از سال ۹۸ در کنار کار کلینیکال به تولید محتوای آموزشی، تدریس و برنامه‌ریزی در گروه آموزشی خودم مشغول هستم.

**در رشته ارتوز و پروتز چه خبر است؟**

رشته ارتوز و پروتز جزو رشته‌های نوان بخشی محسوب می‌شود که ۶ زیر گروه دارد. دانش‌آموخته‌های این رشته برخلاف کار درمانی‌ها که با معلولیت‌های ذهنی سروکار دارند با کسانی در ارتباط هستند که از معلولیت جسمی و فیزیکی رنج می‌برند. شاید این رشته برای خیلی‌ها در هنگام انتخاب رشته کار شناسی ناشناخته باشد، اما هم اکنون امکان تحصیل در مقطع کارشناسی در این رشته در شش دانشگاه ایران وجود دارد. ارتوز و پروتز در خارج از کشور از همان ابتدای کار دو حیطه جداگانه هستند، اما در ایران تا دوره دکتری و پساد کتری با هم خوانده می‌شوند که کمی چالش برانگیز است.

**درباره فرق ارتوز و پروتز توضیح می‌دهید؟**

پروتز، وسیله‌ای است که جایگزین اندام از دست‌رفته شخص می‌شود؛ برای مثال، جایگزین دست، پا، انگشت یا چشم از دست رفته. بعضی از این پروتزها مانند یا کاربردی مانند، بعضی هم مانند پروتز چشم که بیشتر با مواد سیلیکونی ساخته می‌شود و عملکرد بینایی ندارد از لحاظ ظاهری جای خالی عضو اپر می‌کند و در اعتماد به‌نفس شخص مؤثر است. ارتوز، وسیله‌ای است که وقتی خود اندام سالم است و/یا عملکردی در آن دچار اختلال شده، مثلا ضعف یا اسپاسم از آن استفاده می‌شود. برای ارتوز ما ابزاری را ایجاد می‌کنیم که در کنار اندام قرار می‌گیرد و باعث می‌شود اندام اصلاح و راست شود؛ برای مثال، ساخت کفی برای کف پای صاف، ارتوز ستون فقرات برای اسکولیوز که مشکل دارند یا بعد از جراحی دیسک کمر به کمربند خاص نیاز دارند. این وسیله در کنار اندام به بهبود ظاهر و عملکرد کمک و از آسیب‌های بعدی جلوگیری می‌کند.

**[...]**

**بعد از دانش‌آموختگی چه چیزی در انتظار دانش‌آموختگان ارتوز و پروتز است؟**

در طی ۴ سال دوره کارشناسی علاقه فرد تا حدودی مشخص می‌شود و می‌فهمد به ارتوز علاقه دارد یا پروتز. دانش‌آموختگان این رشته با مدرک کارشناسی می‌توانند کلینیک ارتوز و پروتز تاسیس کنند. اگر توان مالی ندارند، می‌توانند در طرح ۲ ساله بعد از کارشناسی پذیرفته شوند و اگر به آن علاقه داشته باشید و برایش زمان بگذارید، جای پیشرفت زیادی در ایران دارد. کسانی که می‌خواهند این رشته را انتخاب کنند، بهتر است در دوره کارشناسی از بعد علمی و عملی فضای دانشگاه استفاده ببرند و درس‌های تخصصی، مرجع‌ها مانند اطلس‌ها را بخوانند که پایه علمی خوبی داشته باشند. در نهایت خودشان را محدود به یک کار نکنند. کافی است علم‌شان را به‌روز کنند و ارتباطات خوبی داشته باشند. تحصیلات تکمیلی در این رشته خیلی به دید افراد کمک می‌کند. همین طور می‌توانید با کارهای بین رشته‌ای، کارهای جذابی ارائه کنید. فقط کافی است با یک شکست خودتان را نبازید تا راهی که حال درونی‌تان را خوب می‌کند، پیدا کنید.

**[...]**

**علاقه به کار عملی در رشته ارتوز و پروتز خیلی مهم است؛ چون علاوه بر این که باید علمش را داشته باشید یا ابزارهایی ندارد، قیچی، سوهان و گچ تا وسایل پیشرفته‌تری مانند اسکن کف پا و فصل‌های هوشمند کار دارید. از طرفی رشته‌ها دامنه کوچکی ندارند که وجود داشته باشد. برای خشک شدن سریع ترچوش، می‌توانید از کرم هاوژل‌های مخصوص استفاده کنید و اگر نگران هستید، با پزشک یا متخصص پوست خود صحبت کنید.**

**موفقیت در رشته ارتوز و پروتز چطور به‌دست می‌آید؟**

رنگ، کانستری به شماره انتظاری ۱۲ ایران ۹۵۳ و ۴۷۲ ساعته مونور سفید به شماره انتظاری ۱۲ ایران ۹۵۳ و ۴۷۲ ساعته مونور ۴۱۳۹۰-۱۴۵۵۱۱ و ۴۱۳۹۰-۱۴۵۵۱۰ به شماره شاسی ۰۲۷۱-۸۰۵۷ به علت فقدان اسناد فروش، برگ کبود خودرو - تکرار لغو شد. اعتبار اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد فارغ از اینکه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۴۲۸۲

زیاد و بر خورد با بیمار نداشته باشد این رشته مناسب او نیست. علاقه به کار عملی در رشته ما خیلی مهم است؛ چون علاوه بر دانستن علم این کار باید با ابزار هایی ماندن اره، قیچی، سوهان و گچ تا وسایل پیشرفته‌تری مانند اسکن کف‌پا و مفصل‌های هوشمند سروکار داشته باشید. این رشته دامنه گسترده و فعالیت فیزیکی بالایی دارد. از طرفی مانند دیگر رشته‌های توان بخشی لازم نیست همیشه با بیمار در تماس باشید.

**[...]**

**طبق افسانه‌های محلی، گذرگاه غول‌ها در اثر جدال بین یک غول بزرگ ایرلندی با نیروی فراانسانی و یک ابرمرد اسکاتلندی ایجاد شده است**

میلیون سال قبل در دوره زمین شناسی پالئوژن، آتشفشان‌های پی‌اپر امون شهر آنتریم بسیار فعال بودند، گاهی چندین بار در روز فوران می‌کردند و گدازه‌های آن روی خاک‌های آهکی جزیره می‌افتاد و مساحت زیادی از زمین‌های اطراف را می‌پوشاند. ستون‌های سنگی ناشی از مواد مذاب از دامنه‌های کوه آغاز می‌شود تا ساحل دریا ادامه می‌یابد و درون آب ناپدید می‌شود. ارتفاع این ستون‌ها گاه به ۱۲ متر هم می‌رسد.

سفرنامه

# گذرگاه غول‌ها در ایرلند

بیشتر نقاط دیدنی و جذاب روی زمین همراه با افسانه‌های محلی است از جمله گذرگاهی در ایرلند شمالی که گفته می‌شود توسط یک غول ساخته شده است. گذرگاه غول پیکر در شهر آنتریم در سواحل شمالی کشور ایرلند، منطقه‌ای پر رمز و راز است.

به دلیل ساختار و ظاهر عجیب این منطقه بیشتر مردم ایرلند تا سال‌ها جرئت واردشدن به آن جا را نداشتند. در این جزیره سنگ و ستون‌ها به طور عجیب و باورنکردنی در کنار هم چیده شده‌اند. طبق افسانه‌های محلی، این گذرگاه در اثر جدال بین یک غول بزرگ ایرلندی با نیروی فراانسانی به نام «فین مک کومایل» و یک ابرمرد اسکاتلندی به نام «بنان دونر» ایجاد شده است.

سفید به اندازه کافی بزرگ بود که بتواند از آن عبور کند. فین مسیری سنگی برای رسیدن به اسکاتلند به منظور شکست دشمن خود یعنی بنان دونر می‌سازد و بنان دونر این مسیر را پاره پاره می‌کند. این سنگ‌های سنگی ناشی از مواد مذاب از دامنه‌های کوه آغاز می‌شود تا ساحل دریا ادامه می‌یابد و درون آب ناپدید می‌شود. ارتفاع این ستون‌ها گاه به ۱۲ متر هم می‌رسد.

بدون شرح

اثری از Marco De Angelis

عکاسخونه

# ۵ ترفند برای سلفی‌های بهتر

**سلفی باشد یا خویش‌انداز فرقی ندارد. دیگر چند سال است همه به این روش عکاسی در کنار روش‌های دیگر عادت کرده‌ایم و در هر نقطه‌ای آن را امتحان می‌کنیم. هر چند گرفتن سلفی بیشتر وقت‌ها سخت است و ممکن است از بین ۲۰ عکس سلفی ۱۹ تایش از گالری تلفن همراه‌مان در جا حذف کنیم. مشخص است که موارد زیادی روی سلفی خوب باید تاثیر می‌گذارد، اما ترفندهایی هم وجود دارد که می‌توان با کمک آن‌ها سلفی‌های خوبی گرفت و به جای حذف، آن‌را در گالری گوشی نگه داشت. در عکاسخونه امروز از این روش‌ها خواهیم گفت.**

**۱ استفاده از نور طبیعی**

دوربین‌های سلفی گوشی‌های هوشمند در سال‌های گذشته هرچقدر پیشرفت کرده باشد، اما باز هم کوچک است. به همین دلیل هرچه نور ورودی به آن‌ها بیشتر باشد، کیفیت و روشنایی تصاویر بیشتر می‌شود. سلفی‌های تاریک به خصوص با گوشی‌هایی که حالت شب یا نایت مود ندارند، کیفیت بسیار پایینی دارند. بسیاری از عکاسان برای استفاده از نور خورشید و ثبت تصاویر پرتره طبیعی از پنجره استفاده می‌کنند. پنجره‌ای را باید انتخاب کنید که نور مستقیم خورشید به آن نمی‌رسد؛ چرا که با این کار تنها نور پراکنده چهره‌تان را روشن می‌کند. یک روز ابری بهترین نور را برای سلفی گرفتن ایجاد می‌کند؛ چرا که ابرها مانند دیفیوزکننده نور عمل می‌کنند. شما می‌توانید چنین افکنی را زمانی که لبه‌های نرم سایه‌ها در روز ابری نگاه می‌کنید، ببینید.

**۲ داشتن یک منبع نور**

همیشه در روز نمی‌خواهیم سلفی بگیریم یا این که به نور طبیعی دسترسی نداریم. در این زمان می‌توانیم سراغ منبع مصنوعی نور مانند لامپ برویم، اما نتیجه آن طور که می‌خواهیم نمی‌شود و رنگ پوست غیرطبیعی است. برای رفع چنین مشکلاتی می‌توانید از رینگ لایت استفاده کنید. رینگ لایت‌ها برای تصاویر سلفی عادی کاربردی هستند و تنها با یک کلیک، نور مورد نیاز را در اختیارتان قرار می‌دهند. از رینگ لایت‌هایی که نور را پراکنده یا پخش نمی‌کنند، استفاده نکنید؛ چون نتیجه خوبی نخواهید گرفت.

**۳ نگاه کردن به بالا**

برای گرفتن سلفی زوایای مختلف را امتحان کنید، با این حال یک قانون در این میان وجود دارد؛ به بالا و نه پایین نگاه کنید. این موضوع به معنای آن نیست که همیشه باید بقیه گوشی را بالای سرتان نگاه دارید، اما ایده بدی نیست اگر از زاویه ۹۰ درجه یا بیشتر استفاده کنید. اگر کمی هم دستگاه‌تان را کج کنید، روی کیفیت خروجی تاثیر می‌گذارد. این موضوع یا کشیدن گردن و برجسته کردن خط فک کار می‌کند و برخی عیب‌های چهره مانند چین و چروک را به کمترین حد می‌رساند.

**۴ توجه به پس‌زمینه**

پس‌زمینه نامناسب می‌تواند یک سلفی با کیفیت را نابود کند. در بیشتر مواقع برای این سلفی می‌گیریم که خودمان و نه پس‌زمینه را نشان دهیم. اگر چه در این زمینه استثناهایی هم وجود دارد، اما در حالت کلی می‌خواهیم تمرکزوی چهره‌مان نه پس‌زمینه باشد. برای دستیابی به این هدف چندین راه وجود دارد. امروزه بسیاری از گوشی‌های هوشمند از حالت پرتره برای دوربین سلفی‌شان بهره می‌برند که از سنسورهای تشخیص عمق برای تار کردن پس‌زمینه استفاده می‌کنند. بنابراین برای به حداقل رساندن تاثیر پس‌زمینه روی چهره‌تان، می‌توانید از این حالت استفاده کنید.

**۵ استفاده از سه‌پایه**

شاید استفاده از مونوپاد را دوست داشته باشید، ولی تصاویری که با آن می‌گیرید از زاویه مشابهی دارند و در نتیجه خیلی به هم شبیه هستند. بهتر است سراغ یک سه‌پایه مخصوص گوشی‌های هوشمند بروید که امکان قرار گیری دستگاه در هر محلی را فراهم می‌کند. پس از این که تلفن همراه‌تان را روی سه‌پایه قرار گرفت، در فاصله‌ای که می‌خواهید قرار بگیرید. نتیجه نهایی نسبت به زمان استفاده از مونوپاد طبیعی‌تر می‌شود.

منبع: digiato

بدانیم

# درباره چیزهایی که دوست ندارم!

**تا به حال پیش آمده جلوی آینه بایستید و به وضعیت سر، صورت یا بدن خودتان گیر بدهید؟ این اتفاق برای نوجوان‌ها اصلا عجیب نیست. سایت kidshealth.org، در بخش تخصصی نوجوان‌ها یک قسمت پرسش و پاسخ دارد که کارشناس‌ها به سوالات نوجوانان درباره مسائلی مانند آکنه، اضافه‌وزن و... جواب می‌دهند و آن‌ها را راهنمایی می‌کنند. ما به ۳ پرسش و پاسخ بسنده کرده‌ایم.**

**صورتم دایره‌ای حال‌کنه (جوش‌زدن) است. جوش‌هایی که می‌توانم قسمت سفید دار ببینم. می‌توانم با فشار دادن آن‌ها را تخلیه کنم؟ (سارا-۱۴ ساله)**

وسوسه‌انگیز است، اما همیشه با فشار دادن جوش از شر آن خلاص نمی‌شوید. فشار می‌تواند باکتری و چرک‌ها را به قسمت‌های عمیق‌تر پوست ببرد و باعث تورم و قرمزی بیشتر شود. همچنین می‌تواند ذلمه ایجاد کند و شما با گودال‌های کوچک یا زخم‌های دایمی مواجه شوید. صبر کلید حل این مشکل است. جوش شما به خودی خود ناپدید می‌شود و بارها کردن آن، کمتر احتمال دارد یه‌آدوری کنید که وجود داشته است. برای خشک شدن سریع‌تر جوش، می‌توانید از کرم‌ها و ژل‌های مخصوص استفاده کنید و اگر نگران هستید، با پزشک یا متخصص پوست خود صحبت کنید.

**رنگ دندان‌هایم را دوست ندارم.**

**می‌خواهم دندان‌های سفیدتری داشته باشم. می‌توانم از خمیر دندان سفیدکننده استفاده کنم؟ (چک-۱۷ ساله)**

استفاده از خمیر دندان‌های سفید کننده تا زمانی که حاوی فلوراید و موادی باشد که با پاک‌کاری مبارزه می‌کند، ایرادی ندارد. بیشتر نوجوانان به سفید کردن دندان نیاز ندارند؛ چون به‌طور معمول تا زمانی که به بزرگ‌سالی نرسند دندان‌ها شروع به زرد یا تارشدن نمی‌کنند. اگر فکر می‌کنید دندان‌هایتان به اندازه کافی سفید نیستند قبل از استفاده از محصولات سفید کننده بدون نسخه، با دندان‌پزشک مشورت کنید. برخی از این خمیردندان‌ها می‌تواند لثه را تحریک و دندان‌ها را حساس کند. دندان‌پزشک ممکن است در مان دیگری را پیشنهاد کند که با نیازهای شما هم‌مطابقت دارد.

**چرا این قدر زود خوراکی‌های تو یخچال تکراری می‌شه؟**

**چرا این قدر تابستون زود تموم می‌شه؟ چشمم به هم‌زد سپتامبر بود.**

**جوانه، لحظاتی قبل سایت مایکروسافت رو هک کردم، به بابام گفتم، باور نکرد، خب چی کار کنم؟ چرا این قدر توقعات از مازیاده؟**

**جوانه امسال تابستون می‌خواستم ۹۰ تا کلمه انگلیسی حفظ کنم، حساب کردم اگه از الان روزی ۳ تا حفظ کنم آخر شهریور به هدف‌گذاریم می‌رسم.**

**جوانه، به شرطی که ۳۱ شهریور نگی که امشب ۹۰ تا کلمه رو یک جا حفظ کنم به هدف‌گذاریم می‌رسم.**

**اگه یه پروانه سر روی تک دماغ‌شون چی؟ بهش میگن این یا اون؟**

**نه هم‌غیرتکراری هم داریم، شما سطل ماست رو دبین کنار، قطعا بشتش یک چیز جالب هست که مدت‌هاست به فراموشی سپرده شده.**

**جوانه، لحظاتی قبل سایت مایکروسافت رو هک کردم، به بابام گفتم، باور نکرد، خب چی کار کنم؟**

**جوانه، سی دوستی تو ادبیات زرافه‌ها کلمه این نیست؟ چون از این جایی که اونا هستن همه‌چی می‌شه‌اون!**

**اگه دستانم همیشه عرق می‌کند و این موضوع، زندگی اجتماعی من را به هم ریخته است. چرا این اتفاق می‌افتد و حالی که قبلا سابقه‌ای نداشتم. (مایکل-۱۵ ساله)**

استفاده از ضدتعریق‌های سفید کننده یا پاک‌کننده حاوی بوتاکس می‌تواند به کاهش عرق کمک کند. اگر عرق‌کردن دندان‌هایتان به دلیل مصرف برخی داروها، هورمون‌ها غذاهای تند، استرس و دیابت هم می‌تواند باعث این اتفاق شود. خوب است این است که پزشکان گزینه‌های مختلفی برای درمان هایپرهیدروزیس دارند و اصلا نباید نگران این موضوع باشید.

پیشنهاد

# ماهی

**نویسنده: لورا اس. ماتیوز**
**ترجمه: حسین ابراهیمی (الوند)**
**انتشارات: افق**



عفت زینلی | روزنامه‌نگار

کتاب ماهی، اولین رمان لورا اس. ماتیوز است که در مدت کمتر از ۸ ماه به ۷ زبان زنده دنیا، ترجمه شد. این داستان را پسر نوجوانی که او را «پر» صدا می‌زنند، بازگو می‌کند. ماجرا از روزی شروع می‌شود که پر، ماهی را پیدا می‌کند. پدر و مادر پر امدادگر هستند و برای کمک به آسیب دیدگان جنگ از کشور خود مهاجرت کردند و به روستای کوچک و دورافتاده‌ای آمدند. وقتی روستا خالی از سکنه می‌شود و آن‌ها تصمیم می‌گیرند به کشور خودشان برگردند، پر تصمیم می‌گیرد ماهی را هم، همراه خودش ببرد. جاده‌های سخت و کوهستانی، مواجه شدن با افراد شرور و مسلح و کمبود آب و غذا از جمله مشکلاتی است که در این سفر برای پر و خانواده‌اش اتفاق می‌افتد. به همراه بردن ماهی، در این شرایط آسان نیست، اما پدر و مادر و راهنمای سفر سعی می‌کنند به پر کمک کنند تا ماهی سالم به مقصد برسد. پر و خانواده‌اش چطور با مشکلات مبارزه می‌کنند و آیا می‌توانند سالم به مقصد برسند؟ سرنوشت ماهی چه خواهد شد؟ برای دانستن جواب این سوالات، به شما پیشنهاد می‌کنیم رمان جذاب «ماهی» را بخوانید.

یکم‌مگو

# آماده‌باش زود هنگام برای بازگشت به مدارس

دانیال دایی داوودایانا | طنزپرداز

**چرا این قدر زود خوراکی‌های تو یخچال تکراری می‌شه؟**

آگه یه‌پروانه سر روی تک دماغ‌شون چی؟ بهش میگن این یا اون؟

**چرا این قدر تابستون زود تموم می‌شه؟**

نه هم‌غیرتکراری هم داریم، شما سطل ماست رو دبین کنار، قطعا بشتش یک چیز جالب هست که مدت‌هاست به فراموشی سپرده شده.

**جوانه، لحظاتی قبل سایت مایکروسافت رو هک کردم، به بابام گفتم، باور نکرد، خب چی کار کنم؟**

جوانه، لحظاتی قبل سایت مایکروسافت رو هک کردم، به بابام گفتم، باور نکرد، خب چی کار کنم؟

**چرا این قدر توقعات از ما زیاده؟**

عصبی توقعات از ما کم بود. من هر بار ویندوز کامپیوتر یا بابام و عوض می‌کردم یه جوری بهم‌نگاه می‌کرد انگار خودبیل گیتس هستم.

**جوانه، می‌دونستی تو ادبیات زرافه‌ها کلمه این نیست؟ چون از این جایی که اونا هستن همه‌چی می‌شه‌اون!**

بله، به شرطی که ۳۱ شهریور نگی که امشب ۹۰ تا کلمه رو یک جا حفظ کنم به هدف‌گذاریم می‌رسم.

**اطلاعیه آگهی دعوت مجمع عمومی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان راه آهن خراسان رضوی**

**بدین وسیله از کلیه اعضاء محترم شرکت تعاونی دعوت به عمل می آورد در جلسه‌ای که در ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ در محل مجتمع رفاهی ارغوان راه آهن مشهد برگزار می گردد حضور پیدا نمایید. اعضایی که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. که تعداد آراء وکالتی هر حضور حداکثر سه رای و هر فرد غیرعضو تنها یک رای خواهد داشت.**
**ورقه رود به مجمع برای فرد نرمانیده صادر نمی گردد.**
**دستور جلسه :** ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
۳- طرح و تصویب بودجه سال ۱۴۰۲ ۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی ۵- پیشنهاد هر عضاء مبلغ ۵۰۰۰۰ ریال از اعضاء کسر گردد
**هیات مدیره شرکت تعاونی اعتبار کارکنان راه آهن**

برگ سبز و برگ سند کمپانی ریو سفید روغنی به شماره موتور ۱۳۴۹۴ شاسی ۹۳۱۱۳۴۷۶۱۰۲۳۱۰۸۵۶۰۹ و شماره پلاک ۹۶ ۳۴۶ ایران ۶۵ متعلق به **صابر بی بی سپهرایی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی و برگ سبز ریو آلبی ۱۵۰۰ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۴۵ ۸۴۱ س ۱۹ به شماره موتور ۱۰۵۸۰۳۱ و شماره شاسی ۸۴۱۱۰۰۲۹۳۱۱۵۹۳۸۷ و شماره موتور ۱۰۵۸۰۳۱ و شماره شاسی ۸۴۱۱۰۰۲۹۳۱۱۵۹۳۸۷ به **نام سید رضا حسینی امین** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سند کمپانی و برگ سبز ریو آلبی ۱۵۰۰ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۴۵ ۸۴۱ س ۱۹ به شماره موتور ۱۰۵۸۰۳۱ و شماره شاسی ۸۴۱۱۰۰۲۹۳۱۱۵۹۳۸۷ و شماره موتور ۱۰۵۸۰۳۱ و شماره شاسی ۸۴۱۱۰۰۲۹۳۱۱۵۹۳۸۷ به **نام سید رضا حسینی امین** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

یک سحنه از قرارداد بین فروش ممکن مبرد در شهر جدید بیلقود به آدرس فرودگاه بین فروش ممکن مبرد در روزه ممکن مبرد شد لاحص دوش ممکن مبرد مارکی شماره دو تا ۱۱ طبقه ۱ واحد شماره ۲۶۲۶۲۶۲ به شماره قرارداد ۱۲۶۱/۱۰-۱۴۰۱/۱۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۰ در خصوص ۲۵۱۵۲۱۲۵ مفقود گردیده از یابنده درخواست می شود به شماره تلفن ۰۹۱۵۱۰۱۲۹۶۸ تماس حاصل نماید.

برگ سبز و کارت بازرگانی به شماره موتور ۱۳۸۹ به شاسی ۱۱۶۸۹۰۷۷۷۷ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۲۶۲

برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۳ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۸۵ و ۲۱ به شماره شاسی ۰۵۴۹۱۷۱ و شماره موتور ۵۲۱۱۲۵۲ به **نام احمد قاسمی اورنگ** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۲۸۷

برگ سبز خاور ۷۴ ایران ۶۵ و شماره موتور ۴۱۴۶۹۹ و شماره شاسی ۸۲۱۴۶۹۹ به **نام زهرا فالقی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۲۸۱

برگ سبز موتوری کار آفرین مدل ۱۴۰۲ و به شماره انتظامی ۷۴ آ ایران ۴۲۵ و ۸۹ به شماره موتور ۱۵۰۰۷۸ و شماره شاسی ۱۲۴۶۵۱۵۵۱۵۱۵۱۵۱۵ به **نام مهدی نعمتی حصار** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۲۴۹

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ به رنگ ۵۲ ایران ۲۶ و ۴۱ و شماره موتور ۱۰۴۹۶۲۱۱۶۴۹۶ و شماره شاسی ۸۶۲۱۷۵۷ مفقود گردیده و از یابنده تقاضا می شود **مریم هاشمیان** ۳۴۲۹۸

برگ سبز موتور سیکلت اونجر ۲۰۰ سی سی مدل ۹۰ به شماره پلاک ایران ۳۲۴ - ۹۵۱۱ و شماره موتور MGBRA۰۲۱۸۵۵۲۷۶ و شماره شاسی NE۰۰۰۰۲۰۰۱۰۹۰۳۹۹۱ به **نام روح الله نجفی** مفقود شده از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۴۲۵۷

برگ سبز و کارت خودرو پژو پارس ۴۰۵ ایران ۶۹ و ۴۷۲ به شماره موتور ۱۲۴۱۶۲۹۲۹۳۶ و شماره شاسی ۱۲۴۱۶۲۹۲۹۳۶۹ به علت فقدان اسناد مفقود گردیده و از یابنده تقاضا می شود **نوید حسین زاده مروی** فرزند تقی به کد ملی ۶۶۶۱۶۹۶۰۱ صادره از مشهد مقطع کارشناسی رشته معماری صادره از واحد دانشگاهی بیرجند با شماره دانشجویی ۱۳۹۵۱۳۱۰۲۵۱ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند به نشانی بیرجند انتهای خیابان آب... غفاری ارسال نمایند. ۳۰۳۴۱

کارت سوخت‌برگ سبز، کارت و سند کمپانی موتور ۱۵۰cc مدل ۹۸ بنزینه پلاک ۵۵۲۳۸ ایران ۷۶۵ موتور ۱۵۲FMI۰۸۰۲۳۰۰۹۰۳۹۳۹۱ و شماره شاسی MJCBRA۰۲۸۱۵۵۲۳۹۰ به **نام یدالله علی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۲۷۲

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۵ به رنگ نقره‌ای متالیک به شماره انتظامی ۶۵ ایران ۶۹۳ و ۴۷۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۰۰۲۷۲۰ و شماره شاسی ۸۶۵۰۷۲۱ به علت فقدان اسناد مفقود گردیده و از یابنده تقاضا می شود **مریم هاشمیان** ۳۴۲۹۸

**فرم درخواست تعویض قطعات اصلی**
اطلاق شاسی، موتور به **دلوفی** مفقود گردیده و از یابنده تقاضا می شود ۳۴۲۹۰

**نوروزی علی زینب** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۲۷۳

کلیه مدارک MVM ۲۱۵ ش انتظامی ۳۶ ایران ۷۶۶ س ۸۳ بشماره موتور ۲۱۵۰۳۰۰۰۰۳۹۳۱۳۴۶۷۱۵ و MVM۲۷۷۲۷۱۸۴۰۰۰۸۵۶۰۹ و شماره شاسی NAN۱۲۴۱۳۶۳۰۰۰۰۱۳۹۶ به **نادیا شرفی** مفقود گردیده وارد در دایره اعتبار ساقط می باشد ۳۲۵۵۵

فرم دادخواست تعویض قطعات اصلی اتاق شاسی موتورسیه شماره شاسی ۸۴۱۱۰۰۵۲۶۴۵۳۰۰۰۵۲۶۴۵۳۰ NAZE۸۴۱۱۰۰۵۲۶۴۵۳۰ تماس ۰۹۱۵۱۱۹۰۹۲۸ تماس حاصل نمایید. ۳۴۲۰۹