



راه‌ورسم ورزش در ماه رمضان

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



اگر از آن دسته نوجوان‌های ورزشکاری هستید که به سلامتی بدن و روان‌شان اهمیت و در هفته ساعات مشخصی را به ورزش اختصاص می‌دهند، حتماً بارسیدن ماه مبارک رمضان هم دوست دارید ورزش را ادامه بدهید. خوب باید بگوییم ورزش کردن در شرایط روزهداری کمی متفاوت‌تر از روزهای عادی است و شما باید یک سری نکات را در ساعات و نوع فعالیت بدنی خود رعایت کنید. در ادامه سه راهکار ساده ولی مهم و کاربردی برای تان دارم تا بدون آسیب رساندن به بدن‌تان، ورزش کنید.

❖ کی ورزش کنیم؟

بهترین زمان برای ورزش کردن در ایام روزهداری، یک ساعت بعد از افطار است چون انرژی کافی برای فعالیت بدنی دارید. یادتان نرود که اگر می‌خواهید بعد از افطار ورزش کنید، باید وعده افطار را کمی سبک‌تر میل کنید.

❖ چه ورزشی کنیم؟

سعی کنید ورزش‌های سنگین و هوازی را در این ماه کنار بگذارید و فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که کمتر عرق‌تان را درمی‌آورند. در این ماه بدن شما دچار کم‌آبی می‌شود پس با عرق کردن بیش از حد نباید بدن را بی‌آب‌تر کنید. هنگام ورزش هم نوشیدن آب فراموش نکنید.

❖ با چه هدفی ورزش کنیم؟

اگر همیشه برای ورزش خود هدف خاصی مثل لاغری یا عضله‌سازی در نظر داشته‌اید، در این ماه تمرکز خود را از روی این اهداف بردارید و فقط برای سلامتی ورزش کنید.

اطلاعات عمومی

اسرار اقیانوس

الیه توانا | روزنامه نگار

از اقیانوس‌ها چه می‌دانید؟ اگر چیز زیادی نمی‌دانید، نگران نباشید چون به دلیل موقعیت جغرافیایی اقیانوس‌ها و دسترسی دشوار به آن‌ها اطلاعات ما از مریخ خیلی بیشتر است از دانسته‌های مان درباره این گستره‌های آبی که در سیاره خودمان هستند. در ادامه این مطلب با اقیانوس‌های مرموز و جذاب آشنا خواهید شد.

❶ اقیانوس‌ها در دل خود دریاچه، رودخانه و حتی آبشار دارند. چطور ممکن است؟ این دریاچه‌ها و رودخانه‌ها هنگامی تشکیل می‌شوند که آب دریا از لایه‌های ضخیم نمک در کف دریا تراوش می‌کند. با حل شدن لایه‌های نمک، فرورفتگی‌هایی کف اقیانوس ایجاد می‌شود. این نمک محلول باعث متراکم شدن آب می‌شود و آب متراکم در فرورفتگی‌ها قرار می‌گیرد. به این ترتیب استخرهای آب شور شکل می‌گیرند که تعدادی از موجودات آبی را هم به خود جلب می‌کنند.

❷ رنگ آبی اقیانوس در طول تاریخ همیشه، الهام‌بخش هنرمندان بوده اما کمتر کسی می‌داند این رنگ دقیقاً از کجا آمده است. ما می‌دانیم که آب رنگ ندارد ولی وقتی به یک اقیانوس نگاه می‌کنیم، نمی‌توانیم منکر آبی بودنش شویم. ماجرا چیست؟ وقتی نور خورشید به سطح اقیانوس می‌تابد، آب مثل یک فیلتر عمل و با فیلتر کردن نور، رنگ آبی را منعکس می‌کند. پس چرا ما همه اقیانوس‌ها را آبی نمی‌بینیم و گاهی سبز، خاکستری یا به رنگ‌های دیگر دیده می‌شوند؟ موجودات ساکن در اقیانوس‌ها مثل جلبک‌ها، ذرات معلق در آب، رسوبات و حتی آلاینده‌ها در رنگی که از اقیانوس به چشم ما می‌رسد، تأثیر دارند.

❸ بیشتر موجودات ساکن روی کره زمین، آبی هستند. گونه‌های جانوری بی‌شماری در اقیانوس‌ها حیات شده‌اند؛ از ارگانیسم‌های تک سلولی گرفته تا نهنگ‌های غول‌پیکر. با این حال دانشمندان حدس می‌زنند که در اکوسیستم پیچیده اقیانوس‌ها چیزی بیشتر از انواع

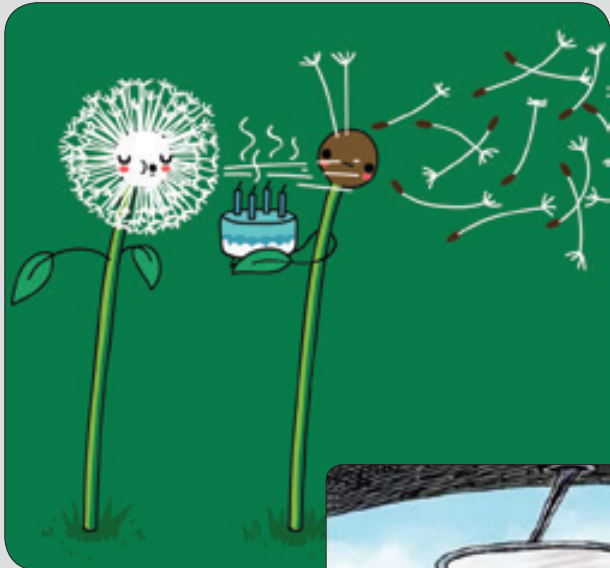
کلاس زبان

شبیه‌ولی متفاوت

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 تاراه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

بدون شرح



ماهی و سخت‌پوستان یافت می‌شود. در واقع تا امروز تنها بخش کوچکی از حیات در این گستره‌های آبی کشف شده است و براساس مستندات تخمین زده می‌شود که پستانداران کشف نشده زیادی در سکوت، آن‌جا در حال زندگی هستند اما خبر خوب این که روال کار دانشمندان رو به پیشرفت است و سالانه حدود دو هزار گونه جدید در اقیانوس‌ها کشف می‌شود.

❹ فیلم‌ها و کارتون‌ها آن قدر از گنجینه‌های مخفی در اقیانوس‌ها و تلاش دزدان دریایی برای پیدا کردن‌شان گفته‌اند که مدفون بودن گنج در زیر آب‌های وسیع، افسانه‌ای به نظر می‌رسد. خوب تا حدودی هم افسانه‌ای است؛ ما نمی‌توانیم با یک نقشه گنج در دست به دل اقیانوس بزنیم و با انبوهی از سکه طلا برگردیم ولی آن پایین جدی جدی گنج‌هایی پنهان شده است. «اداره ملی اقیانوسی و جوی ایالات متحده آمریکا»، تخمین زده است که دست کم یک میلیون کشتی غرق شده در اقیانوس‌های جهان وجود دارد و مبلغ گنجینه‌های مدفون در این کشتی‌های مغروق، حدود ۶۰ میلیارد دلار است.

❺ ما اینترنت را مدیون اقیانوس‌ها هستیم. شرکت‌های ارتباطی، یک شبکه عظیم کابل در اقیانوس‌ها ساخته‌اند. احتمالاً حدس می‌زنید که این کار بسیار سخت و خسته‌کننده باشد ولی به همان میزان هم ضروری است چرا که این کابل‌ها مسئولیت انتقال ۹۹ درصد داده‌های جهان را در اختیار دارند. این کابل‌ها طوری طراحی شده‌اند که در محیط پر مخاطره زیر آب دوام بیاورند و در برابر حمله‌های کوسه‌ها مقاوم باشند.

Breathe
/bri:ð/

Breath
/breθ/

تفاوت گرامری: breath در نقش اسم و به معنای «نفس» است و breathe در نقش فعل که معنی «نفس کشیدن» می‌دهد.

مثال:

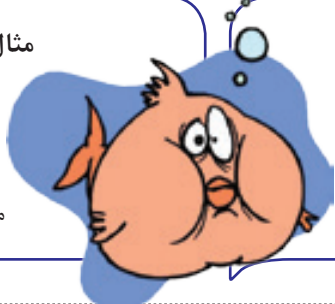
How long can you hold your **breath** under water?

ترجمه: نفست را تا چه مدت می‌توانی زیر آب نگه داری؟

مثال:

It's so airless in here, I can hardly **breathe**.

ترجمه: این جا هیچ هوایی وجود ندارد، من به سختی می‌توانم نفس بکشم.



باغ یگونیادر چین

پیشنهاد

دختر پرتقال

نویسنده: یاستین گردر

مترجم: مهر دادبازیاری

ناشر: هرمس

دربوش تیمورزاده | خبرنگار افتخاری جوانه

دوستان سلام. من در سال جدید کتابی زیبا برای تان آورده‌ام تا آن را تهیه کنید و در اوقات فراغت بخوانید. نام این کتاب، «دختر پرتقالی» است و شخصیت اصلی داستان، پسر نوجوانی به نام «جورج». جورج، در زمان کودکی پدرش را از دست داده است و با مادر، ناپدری و خواهر کوچک در محله «هوم لوی» در شهر «اسلو» ی نروژ زندگی می‌کند. «پدرم ۱۱ سال پیش از دنیا رفت. در آن زمان من ۴ سال بیشتر نداشتم و در خواب هم نمی‌دیدم که روزی بتوانم دوباره با او ارتباط برقرار کنم. اما حالا قرار است هر دو با هم کتابی بنویسیم. این‌ها اولین سطرهای این کتاب هستند که من به تنهایی، به روی کاغذ می‌آورم اما به زودی پدرم نیز مرا همراهی می‌کند. زیرا او حرف‌های بیشتری برای گفتن دارد». همان‌طور که خواندید، این داستان گفت‌وگوی پسری با پدرش را نشان می‌دهد که در زمان‌های مختلف با هم صحبت می‌کنند. قضیه از این قرار است که پدر جورج وقتی فهمید مریض است و چند ماه دیگر خواهد مرد، برای فرزندش نامه‌ای نوشت و در کالسکه او پنهان کرد تا وقتی جورج بزرگ شد، آن را بخواند. یکی از ناراحتی‌های پدر جورج این بود که قبل از شناختن پسرش از دنیا می‌رود ولی حالا که جورج بزرگ شده، ماجرا طور دیگری پیش می‌رود. امیدوارم این داستان را بخوانید و مثل من از آن لذت ببرید.



✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا پویا نمایی خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای مان بفرستید.

یگونگو

جوانه، محبوب ۷ تا ۷۰ ساله‌ها!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این‌طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

زهرا فرنیاز | طنزپرداز

❶ جوانه تو هیچ وقت پیام منو چاپ نمی‌کنی!

❷ همراه عزیز جوانه! ما پیام‌ها را می‌خوانیم اما تعداد کمی را آن هم به ترتیب چاپ می‌کنیم و در این موضوع هیچ استثنایی قائل نمی‌شویم. همین الان اگر صندوق پیام‌های دریافتی ما را ببینید، متوجه می‌شوید که چه بازیگران و سیاستمدارانی به ما پیام می‌دهند اما به هیچ وجه با چاپ کردن خارج از نوبت آن‌ها حق شمارا پایمال نمی‌کنیم. حتی این پیام هم از طرف یک سیاستمدار مطرح برای ما ارسال شده که خواستیم نامش فاش نشود. شاید بگویید یک سیاستمدار لااقل ۵۰ سالش است که این موضوع اصلاً ربطی به خواندن جوانه ندارد. جوانه مال آدم‌های باحال است! سیاستمداران هم می‌خواهند با خواندن جوانه مثل شما باحال شوند!

❸ جوانه سحری چی بخوریم که در طول روز گر سنه و تشنه نشیم؟

❹ بگذارید یک مطلبی را همین لحظه برای همیشه روشن کنم: «شترها کوهان دارند و انسان هانه». فکر می‌کنم این جمله به قدر کافی گویا بود. اگر گویا نبود مشکل از طرف گیرنده است و نه فرستنده. باز هم اگر هنوز در این باره سوالی دارید، خجالت نکشید بپرسید. ما و علم بی‌کران مان در خدمت شما هستیم! اما جدا از شوخی (که ما با کسی شوخی نداریم) خرما زیاد بخورید و آب ولرم. البته برنامه اصلی غذایی بعد از افطار این است که بروی سراغ یخچال و هر چیزی را که دیدی بخوری و تمام کنی. فقط در این بین باز هم به اطلاعاتی که در خصوص کوهان شتر دادم، دقت کنید چون ما جایی برای ذخیره مواد غذایی نداریم.