



## چطور در فصل گرما خنک شویم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



با گرم شدن هوا بدن مان بیشتر از همیشه عرق می کند. همان طور که می دانید در سنین نوجوانی به دلیل تغییرات در هورمون ها، میزان تعریق بیشتر هم می شود اما برای خنک شدن در فصل تابستان چه کارهایی می توان انجام داد؟  
**آب بنوشید** | با عرق کردن، آب بدن تان را از دست می دهید و در نتیجه کاهش آب ممکن است دچار خشکی پوست و گرمادگی شوید. سعی کنید در فصل گرما آب بیشتری بنوشید تا دمای بدن تان تنظیم شود. می توانید تخم شربتی یا تکه های میوه را در آب بریزید و با این کار مدت زمان بیشتری آب را در بدن خود نگه دارید.  
**دوش بگیرد** | دوش گرفتن غیر از تمیزی، کمک می کند دمای بدن تان پایین بیاید. سعی کنید در طول روز حتما با آب ولرم یا خنک دوش بگیرید و دمای بدن خود را تنظیم کنید. البته یادتان باشد مدت زمان کوتاهی در حمام بمانید و خیلی از شامپو و صابون استفاده نکنید که در مصرف آب زیاده روی نشود.  
**مصرف ادویه را کاهش دهید** | ادویه هایی مثل دارچین، فلفل، پودر سیر و زنجبیل باعث بالا رفتن دمای بدن می شود، پس در فصل گرما از خوردن غذاهایی شامل این ادویه ها پرهیز و غذاهای ساده، بخارپز و آبپز را جایگزین سرخ کردنی ها کنید و در نهایت مطلب امروز صفحه سلامت درباره پیشگیری از گرمادگی را بخوانید.

### اطلاعات عمومی

## از پشت پرده نقاشی های معروف چه می دانید؟

### گرنیکا | پابلو پیکاسو



تابلوی «گرنیکا» ی پیکاسو یکی از معروف ترین آثار این نقاش اسپانیایی است که حتما شما هم تصویری از آن را دیده اید ولی شاید چیز زیادی از تماشایش دستگیرتان نشده باشد. لازم است بدانید که این نقاشی، در واقع یک اثر ضد جنگ است. گرنیکا شهری است در اسپانیا که طی جنگ داخلی این کشور با بمب افکن های نازی بمباران شد. پیکاسو البته شخصا شاهد ویرانی این شهر نبود و برای کشیدن نقاشی اش از یک مقاله منتشر شده در روزنامه «تایمز» الهام گرفت. حالا که ما چرا می دانید، اگر دوباره به تابلو نگاه کنید، اغتشاش و در ماندگی و خشونتش که نماد جنگ است، برای تان قابل فهم تر می شود.

### شب پرستاره | ون سان ون گوگ



نقاشی «شب پرستاره» به دلیل کپی های بسیاری که از روی آن کشیده شده، حسابی شناخته شده است و بعد می دانم کسی این اثر را ننشاند. این تابلو که حال راوی جوراب و ماگ وزیر لیوانی و پیکسل و خیلی وسایل روزمره دیگر مان می بینیمش، کی و چطور کشیده شده است؟ ون گوگ مدتی در یک بیمارستان روانی بستری بود و شاهکارش را در همان زمان خلق کرد. باورش سخت است ولی شب پرستاره، همان منظره ای است که نقاش از پشت پنجره اتاقش می دیده است؛ البته که شم و مهارت هنرمندانه نقاش هم به کمکش آمده اند و روان پریشی هم چاشنی کار بوده است.

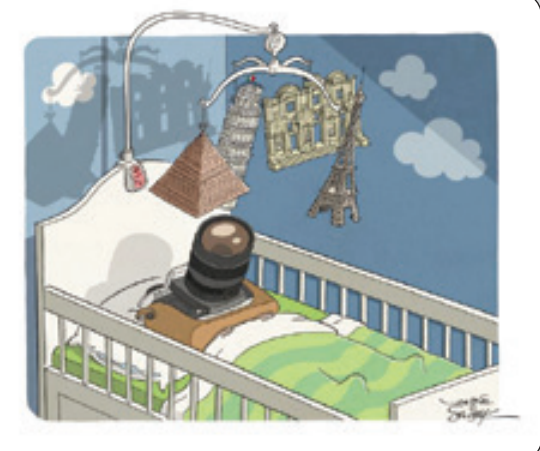
### کلاس زبان

## شبیه ولی متفاوت

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه ها این جا یا هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگویند یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تاراه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

### بدون شرح



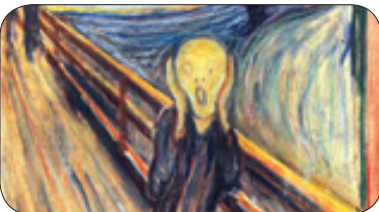
رفقا سلام! تا حالا فکر کردید تو تعطیلات تابستون بدون کلاس فوق برنامه هم می شه مهارت یاد گرفت؟ مثلا از پدر دست به آچار می شه فوت و فن تعمیر کردنو یاد گرفت. برادر بزرگتر شاید بتونه برنامه نویسی بهت یاد بده. تو ویدئوهای آموزشی همه جور مهارتی پیدا می شه؛ از آشنایی حرفه ای گرفته تا خیاطی و نقاشی و گرافیک و زبان خارجی. تو برای تعطیلات چه برنامه ای داری؟

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

الیه توانا | روزنامه نگار

اگر از تان بخواهم مشهورترین آثار نقاشی تاریخ را نام ببرید، حتما بدون هیچ درنگی اسم چند تابلو را فهرست می کنید. اما اگر از تان بپرسم درباره هر کدام از این آثار چه می دانید، چطور؟ مثلا می توانید بگویید ما چرا ای پشت هر اثر چه بوده است و نقاشش کیست؟ خب اگر سر رشته چندان از عالم نقاشی ندارید، هیچ اشکالی ندارد. در اطلاعات عمومی این هفته سر کی می کشیم به دنیای هنر و درباره مشهورترین نقاشی های جهان، اطلاعات مختصر و جالبی به دست می آوریم.

### جیج | ادوارد مونک



تابلوی «جیج» ادوارد مونک، نقاش نروژی، یکی از مورد تقلیدترین آثار هنری است که شوخی های زیادی از روی آن ساخته شده است. اگر اهل فضای مجازی باشید، شخصیت بدون جنسیت این تابلو را که روبه بیننده جیج می کشد، در «میم» ها و کارتون ها زیاد دیده اید ولی شاید ندانید که فضای جوی این تابلو ریشه در واقعیت داشته است. گفته می شود چندسال پیش از خلق تابلوی جیج، در آسمان نروژ در نتیجه فعالیت یک آتشفشان پدیده ای رخ داده است به نام «ابرهای رنگین تاب»، خود مونک در این باره نوشته است: «عصر قدم زان در راهی می رفتم. خورشید غروب می کرد. ابرها به رنگ سرخ درآمده بودند. احساس کردم جیجی از دل این طبیعت گذشت. این تصویر را کشیدم. ابرها را به رنگ خون واقعی کشیدم. رنگ ها جیج می کشیدند».

### تداوم حافظه | سالوادور دالی



شاید با آثار دالی آشنایی نداشته باشید ولی بعید است تا حالا به تصویری از تابلوی «تداوم حافظه» برخورد باشید که همه چیز آن در حال ذوب شدن است. این نقاشی مثل هر اثر هنری دیگری تعبیر و تفسیرهای مختلفی دارد. یک منتقد هنری مشهور معتقد است این اثر، نمایشی از نظریه نسبیت اینشتین است ولی یک قول معروف دیگر می گوید خود دالی احتمالا می خواسته تصویری سوررئال از ذوب شدن پیر «کممبر» را در مجاورت گرمای خورشید نشان بدهد!

**Intolerant (/ɪnˈtɒl.ər.ənt/)**  
متعصب، بی گذشت

**Intolerable (/ɪnˈtɒl.ər.ə.bəl/)**  
غیر قابل تحمل

مثال:

He's very **intolerant** of people who are messy.

ترجمه: او نسبت به افراد شلخته، بسیار بی گذشت است.



مثال:

Living conditions were **intolerable** after the storm.

ترجمه: شرایط زندگی پس از توفان غیر قابل تحمل بود.



آتشفشان و کهکشان، شیلی

### پیشنهاد

## هیجان و فانتزی بزن تورگ!

### یک فیلم سر حال برای ریکواری کامل ذهن و روح

این روزهای پایانی امتحانات که ممکن است فشار درس ذهن تان را خسته کند، بد نیست لابه لای زمان های مطالعه فرصتی را پیش بینی کنید تا به خودتان استراحت بدهید. دنیای فانتزی فیلم ها که از زندگی واقعی دور است، می تواند انرژی ذهنی خوبی به شما تزریق کند. برای همین به جای فیلم های با کلاس و سخت بین که تمرکز می خواهند، یک فیلم شاد و پر هیجان به شما پیشنهاد می کنیم: «بامبلبی». اسم فیلم طوری است که شاید فکر کنید بایک اثر کودکانه مواجه هستید اما این فیلم خوش ساخت و پر فروش هالیوودی، نسخه نوجوانانه و جذابی است از دنیای ترانسفورمرها؛ روبات های فضایی که به ماشین های زمینی تبدیل می شوند تا بتوانند لابه لای شهرها استار شوند. بامبلبی، داستان یک دختر نوجوان است که رابطه کم رنگی با خانواده اش دارد و تنها سرگرمی اش تعمیر ماشین است. یک روز به طور تصادفی یک فولکس قدیمی پیدا می کند، غافل از این که فولکس یک روبات فضایی همه کاره است که قرار است دنیای ما را از دست روبات های بدذات نجات بدهد. این فیلم که با دوبله فارسی روی تلویزیون های اینترنتی در دسترس است، هم براساس موقعیت های بکر شوخی های جالب و گیرایی خلق می کند؛ هم به دلیل نوع داستان، فانتزی دوست داشتنی و در عین حال اکشن پر هیجانی دارد. راستی در این فیلم «جان سینا»، قهرمان کشتی کج هم بازی می کند. اگر فیلم را دوست داشتید، دنیای سری فیلم های «حاشیه اقیانوس آرام» که داستان تنها جم هیولاهای بیگانه و مبارزه روبات های زمینی با آن هاست هم می تواند به عنوان پیشنهاد بعدی برای تان جذاب باشد.



### بگوئگو

## بپا کرم دندان پروانه نشود!

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 فرنیاز | طنزپرداز

🕒 **جوانه الان ساعت ۳ صبحه که دارم بهت پیام می دم.** می خوام بخوایم پادم افتاد مسواک نژدم. اصلا وقت نمی شه!

🕒 **همین طور که نویسنده این بخش مسواک را برای بار پنجاه و ششم روی دندان های انتهایی اش می کشد و در حال نوشتن این مطلب است، دارد فکر می کند که رئیس جمهور کدام کشور این پیام را داده.** حالا رئیس جمهور هم نه، وزیر. دیگر کمتر از مدیرعامل یک شرکت بزرگ و تخصصی را باید قبول کنید که نمی توانیم بپذیریم. آخر چطور مشغله ای باعث می شود که مسواک نزنید؟ چقدر انسان باید درگیر باشد؟ اصلا همین که نشستید و به جوانه پیامک می زنید، خلافتش را ثابت می کند و نشان می دهد که چقدر بیکارید. به خودتان بیاوید! اصلا می دانستید مسواک نزدن از نظر علمی چه ضررهایی دارد؟ شب هایی که بدون مسواک می خوابید، کرم ها می آیند و در دندان های تان خانه می کنند. اگر پيله کنند ممکن است یک شب که خوابیده اید، پروانه از دهان تان بیرون بزند. نمی دانستید؟ چطور رئیس جمهوری هستید که این را هم نمی دانید!

🕒 **جوانه لطفا.**

🕒 **شاید بگویند چه شد؟ یا خب که چه؟** این پیامک ناکام ناتمام می توانست دیالوگ آخر یک فیلم جنایی باشد، آن هم وقتی قاتل فیلم که نامش «جوانه» است، اسلحه را گذاشته روی شقیقه شخصیت فرعی داستان که انتقام قتل خانواده اش را بگیرد اما حیف که در اصل می دانیم تنها اشتباه لفظی و دستنی بوده و تمام بافته های مان رسته می شود! (حالا اگر سالمی، ادامه پیام را لطفا بفرست. اگر هم نه زنگ بزن دفتر مجله فوت کن که ما ادامه فیلم مان را بنویسیم!)