

با کیک های خانگی زیاد صمیمی نشوید!

مهسا کسنوی | خبرنگار



وفقا سلام!

در این روزها که حساسی بازار پختن کیک ها و شیرینی های خانگی داغ است، احتمالا شما هم دست به کار شده اید و در کنار بزرگ ترها با آرد و شکر سرگرم هستید. یکی از بهترین لذت هایی که می توانید در این روزها تجربه کنید، همین لذت آشپزی در کنار خانواده است. من هم نمی خواهم ضدحال بزنم اما یادتان نرود که پختن و خوردن کیک را به یک عادت هر روزه تبدیل نکنید. درست است که کیک ها به دلیل داشتن شیر و تخم مرغ حاوی مواد معدنی، کلسیم و پروتئین و ویتامین های آدی، ای و بی ۱۲ هستند اما از طرف دیگر به دلیل داشتن روغن، شکر و آرد سفید تقریبا کالری بالایی دارند. ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم کیک معمولی حدود ۳۰۰ کالری است که مقدار نسبتا بالایی محسوب می شود. اگر شما هر روز ۲۰۰ گرم کیک یا ۱۰۰ گرم دسر شکلاتی نوش جان کنید، باید برای سوزاندن این مقدار تقریبا یک ساعت ورزش کنید. اگر در این مدت لذت آشپزی را فقط با خوردن دسر و کیک و بدون تحرک روزه ادامه دهید، بعد از تمام شدن قرنطینه بیشتر لباس های کم دتان بلا استفاده می شوند و باید به فکر خریدن لباس هایی با اندازه بزرگ تر از اندازه همیشگی تان باشید.



مسیر

من مترجم هستم

محمد علی محمد پور | خبرنگار



هر هفته این جا، آدم ها از حرفه های شان می گویند و حرفه های شان قرار است به ما کمک کند مسیر آینده مان را با آگاهی بیشتری انتخاب کنیم.

من کی ام؟

رویا پور آذر هستم، متولد ۱۳۴۳ در تهران. حرفه ام مترجمی است. در زمینه ترجمه کتاب کار می کنم و هم اکنون دبیر ترجمه نشر «اطراف» هستم.

چطور مترجم شدم؟

رشته دانشگاهی ام ابتدا فیزیکوترایی بود. مدتی بعد آن را به بیوشیمی تغییر دادم ولی آن ها را هم را کردم و این بار ادبیات انگلیسی را که خیلی به آن علاقه داشتم، انتخاب کردم. این رشته را تا مقطع کارشناسی ارشد پیش رفتم. بعد مدرک کارشناسی ارشد ادبیات نمایشی گرفتم. نهایتا سال ۹۴ دکتری ادبیات انگلیسی را هم تمام کردم. ضمنا همزمان با تحصیل شروع به کار ترجمه کردم و تا کنون چندین کتاب از جمله یک کتاب در حوزه نوجوان با نام «برای دیدنت می میرم» که به صورت نامه نگاری است، ترجمه کرده ام.

شما چطور می توانید همکار من شوید؟

منی خواهم بگویم برای مترجم شدن حتما تحصیلات دانشگاهی در این رشته لازم دارید اما قطعاً خیلی کمک خواهد کرد. هر کس با یاد گرفتن زبان و تسلط پیدا کردن به زبان فارسی و زبان خارجی مد نظر می تواند وارد کار ترجمه شود اما برای ارائه یک ترجمه خوب، حتما باید تجربه و مهارت لازم را پیدا کنید که با مطالعه و ترجمه کردن زیاد به دست می آید.

مترجم باید چه روحیاتی داشته باشد؟

مترجمی بیش از هر چیز حوصله و علاقه شدید به بازی کردن با کلمات را می طلبد. باید بدانید که این کار صرفا برگرداندن یک جمله از زبانی به زبان دیگر نیست بلکه انتقال یک مفهوم از یک فرهنگ به فرهنگی دیگر است. یک مترجم خوب باید به هر جمله ای که می خواهد ترجمه اش کند، به چشم یک معما نگاه کند. خیلی مهم است که به خود زبان فارسی هم مسلط باشیم، کلمه های متنوعی بلد باشیم و ساختار زبان فارسی را بدانیم. در ضمن ترجمه یک کتاب نیاز به تحقیق و کسب اطلاعات مرتبط با موضوع مورد ترجمه هم دارد؛ به طوری که یک مترجم ممکن است برای ترجمه یک کتاب مجبور باشد چند کتاب مرتبط بخواند تا بتواند ترجمه ای دقیق

کلاس زبان



فاطمه قاسمی | خبرنگار

یک شنبه های این جا با هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

قرنطینه و روز های بارونی

ایده و اجرا:
محمد علی محمد پور، سعید مرادی



کالری



پدیده ابر ماه (supermoon) که در آن، ماه نسبت به همیشه درخشان تر و بزرگ تر است. این عکس، فروردین امسال در لندن ثبت شده است.

منبع: nbcnews

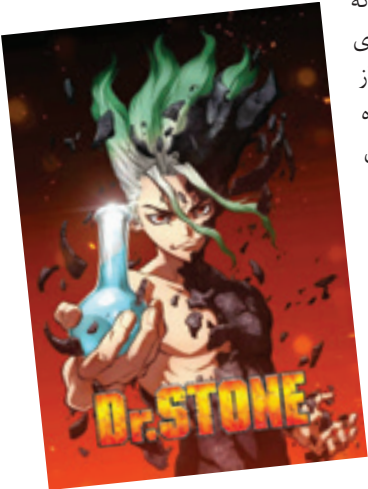
پیشنهاد

دکتر سنگی؛ ابرقهرمان مجهز به علم و دانش



الهام حبشی | خبرنگار

ژاپن هر سال انبوهی از انیمه های جدید تولید و منتشر می کند که در این میان چند انیمه انگشت شمار جهانی می شوند و شهرت پیدا می کنند. «ویلند ساگا»، «شیطان کش»، «ناکجا آباد موعود»، «دورورو»، «قیام قهرمان سپر»، «کاگویا ساما عشق جنگه» و «دکتر استون» هفت انیمه ای بودند که با انتشار اولین فصل خود، در جشنواره های مختلف بین المللی جوایز و افتخارات بسیار کسب کردند. انیمه هایی که هر کدام شان ارزش دیده شدن دارند اما از آن جایی که ستون پیشنهادمان محدودیت کلمه دارد، تصمیم گرفتیم بیشتر از «دکتر استون» برای تان بگویم. انیمه ای که به اعتقاد من شگفتی ساز سال ۲۰۱۹ بود. «کرانچی رول»، شرکت ناشرو توزیع کننده آمریکایی مانگا و انیمه، شخصیت اصلی دکتر استون، «ایشیگامی سنکو» را به عنوان بهترین شخصیت داستانی سال معرفی کرد. سنکو نه تنها از لحاظ داستانی که از نظر طراحی هم ویژگی های منحصر به فردی دارد. موهای سنکو به طرز عجیبی به سمت بالا متمایل است و روی یقه پیراهنش فرمول انرژی حک شده است؛ مشخصاتی که شما را به یاد اینشتین خواهد انداخت. اگر با انیمه های قهرمان محور ژاپنی آشنایی داشته باشید، حتما متوجه تفاوت های عجیب و جذاب این انیمه با دیگر داستان های قهرمان محور خواهید شد. سنکو اولین قهرمانی است که نه مشت کوبیده دارد، نه باز و هایش کش می آیند، نه تبدیل به تایتان می شود و نه از استخوان کمرش



بگو بگو

آموزش کتلت برای جوانه ای های توی خانه!

شاید فکر کنید پیام های 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 صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می داند که چطور به پیام هایتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.



زهرا فرینا | طنزپرداز

🗞 الان چندشنبه ایم جوانه؟ چی کار کنم حساب روزارو ندارم؟
سلام به دست و روی نشسته ات عزیزم! باید بگویم که نگران نباش، این یک مشکل جهانی است و فقط تونیستی که حساب روزها از دست دررفته. دانشمندان دست شان بند ساخت واکسن است اما من یکی این جایم که مشکل شمارا حل کنم. مشکلات جدید نیازمند راه حل های جدید هستند پس اصلا شمارش شنبه، یک شنبه و این ها را دور بریزید. هر روزی که نیاز دارید بدانید کی بوده، یا امروز بوده، یا دیروز، یا فردا. خیلی بخواهید دقیق شوید پس فردا و پریروز را هم اضافه می کنیم. الکی خودتان را درگیر نکنید، کارهای مهم تری داریم.

🍷 قسمت آموزشی نمی داری جوانه؟ مثلا آشپزی.
چرا اتفاقا می خواستم آموزش کتلت را بنویسم که گوشت را با سبب مینی مخلوط می کنیم و می گذاریم سرخ شود. فقط دقت کنید که کتلت ها را باید به پیام هایتان نسوزد. از آموزش کامل و ادویه ها و مقدار مواد منصرف شدم چون یادمان افتاد الان همه تان یک پا کتلت اید! آموزش لازم ندارید. با آن همه گوشتی که از بی تحرکی به بدن تان چسبیده و آن همه سبب مینی چپیس در شکم تان، قشنگ مواد اولیه کتلت را تشکیل می دهید. فقط در رختخواب خوب از این پهلوی به آن پهلوی شوید که خدایی نکرده نسوزید!

🍷 جوانه این وضع تا کی ادامه داره؟
از دوستان دانشمندم می پرسم و خبر می دهم. البته توصیه خودم این است که آن دانش آموزی که این ویروس را درست کرد تا مدرسه نرود و بهانه تعطیلی کلاس ها شد، خودش بازبان خوش بیاید و واکسن اش را لو بدهد. فکر کنم کافی باشد، تعطیلی هم مزه اش را از دست داده دیگر! تابستان، جبران کن.