

سالم باشک

قابل تحمل کردن قرنطینه با پیتزای خانگی

مهسا کسنوی | خبرنگار



این روزها که دوباره برای حفظ سلامت خود و خانواده مان، مجبور به خانه نشینی شده ایم باید هر طور ی شده سر خودمان را گرم کنیم و چه چیز بهتر از پختن پیتزا؟ بله تعجب نکنید، ستون را در ست آمده اید؛ امروز می خواهم شما را به خوردن پیتزا تشویق کنم. در ست است که پیتزا یک غذای پر کالری محسوب می شود اما اگر آن را سالم و در خانه درست کنیم، نه تنها برای سلامت مضر نیست بلکه مفید هم هست. هر برش پیتزا به طور متوسط ۲۶۰ کالری دارد که اگر خمیر آن را با استفاده از آرد، خودتان در خانه درست کنید، می توانید مقدار لازم فیبر و ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن را افزایش دهید و میزان کالری اش را کم کنید. همچنین بهتر است به جای سوسیس و کالباس از گوشت قرمز کم چرب و مرغ استفاده کنید؛ با اضافه کردن قارچ، پیتزای خود را به منبع پروتئین که برای ساخت عضله در این سن به آن احتیاج دارید، تبدیل کرده اید. یک برش پیتزا حاوی فسفر، سلنیوم و کلسیم است که به رشد شما کمک می کند. تنها چیزی که در پیتزا ممکن است سلامتی شما را تهدید کند، پنیر است. برای مطمئن شدن از سالم بودن پیتزای خانگی تان، می توانید به میزان کم از پنیر هایی با چربی پایین و کنترل شده استفاده کنید.

سیگنال

غول بازی های سونی به میدان آمد

به بهانه رونمایی از پلی استیشن ۵ نگاهی انداختیم به همه ویژگی هایی که نسل جدید کنسول بازی سونی را منحصر به فرد می کند

پس از ماه ها انتظار، بالاخره پلی استیشن ۵ رونمایی شد. مدتی پیش شرکت سونی از ظاهر کنسول بازی نسل جدیدش پرده برداشت. این فقط یک رونمایی خشک و خالی نبود، کلی اطلاعات سخت افزاری و

پر قدرت تر از همیشه

قدرت پردازش گرافیکی این کنسول برابر با ۱۰/۲۸ ترافلاپس است. اگر با وازه ترا فلاپس آشنایی ندارید، لازم نیست خودتان را درگیر کنید؛ همین قدر بدانید که پلی استیشن ۵ در مقایسه با کنسول قبلی سونی یعنی پلی استیشن ۴ حدود ۵/۵ برابر قدرتمندتر است. این کنسول قابلیت اجرای بازی ها با کیفیت 8k را دارد که البته برای بهره مندی از این ویژگی، باید تلویزیون پیشرفته ای داشته باشید. نسل جدید کنسول در بخش صوتی هم پیشرفت های چشمگیری داشته است و با کمک پردازنده AMD می تواند صدایی کاملاً سه بعدی ارائه دهد. PS5 همچنین دارای هارد دیسک SSD است که باعث می شود سرعت لود شدن بازی ها بسیار بیشتر شود. به عنوان مثال اگر بازی مرد عنکبوتی روی PS4 بعد از گذشت ۱۵ ثانیه لود می شد، این زمان روی پلی استیشن ۵ تنها ۲۰ ثانیه است!

واقعیتی بازی کن

یکی از قابلیت های PS5 افزایش احساس درگیر شدن بازیکن هنگام بازی کردن است. در نسل قبلی کنسول های بازی برای هر اتفاقی، یک شوک ثابت را تجربه می کردید اما با کنسول جدید موقع تصادف با یک دیوار، حس متفاوتی نسبت به تکل زدن در زمین فوتبال خواهید داشت. با قدرت لامسه خارق العاده PS5 حتی می توانید بافتی مثل چمن یا زمین گلی را که در بازی روی آن راه می روید، احساس کنید. این کنسول بازی از قابلیت سازگاری معکوس هم پشتیبانی می کند. تا قبل از

کلاس زبان

فاطمه قاسمی | مترجم



یکشنبه ها این جا با هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیز هایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

اگر زرافه ها شهر نشین بودند



کالری



خب عزیزم! دوست داری در ادامه سفر مون روی زمین، بریم کجا؟  
از: Dennis Goris

پیشنهاد

سفر به سرزمین رازها



فهمیه فراهادی | خبرنگار افتخاری جوانه

عنوان کتاب: بردیا و ملکه سرزمین عاج  
نویسنده: سیامک گلشیری  
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

کنجکاوای های ما نوجوانان گاهی اوقات منجر به اتفاقات جالب، گاهی شیرین و گاهی تلخ می شود اما خب این هم یکی از ویژگی های نوجوانی است؛ خصلتی که در این کتاب جذاب و خواندنی به شکلی ملموس احساس می شود. «بردیا و ملکه سرزمین عاج» ماجرای دو نوجوان به نام های بردیا و بهزاد است که به اتفاق مرموزی پا می گذارند. پدر بزرگ بردیا ورود به این اتاق را ممنوع کرده و به هیچ عنوان اجازه ورود به آن جارا به هیچ کس نمی داده است. بعد از فوت پدر بزرگ، بردیا با همراهی دوست کنجکاو تر از خودش، مصمم تر از قبل، راهی برای ورود به این اتاق پیدای می کنند. اصل داستان از زمانی آغاز می شود که این دو دوست کتابی در آن اتاق پرر موزار پیدا می کنند. این کتاب که از نظر عجیب و غریب بودن چیزی از اتفاق کم ندارد و اصلاً هیچ چیزش شبیه کتاب های دیگر نیست، یکی از نسخه های «هزارویک شب» است. خواندن این کتاب، بردیا و بهزاد را به جهانی دیگر می برد. جهانی پر از اتفاقات خیالی، فانتزی و دور از اتفاقات روزمره این دنیا که هر کسی را با هر سلیقه ای به خواندن ادامه داستان تشویق می کند.



✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا پویانمایی خوبی سراغ دارید که می خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره های بالای صفحه برای مان بفرستید.

بگو نگو

جوانه پول داری؟

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 بای توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود. ما چون خیلی طرفدار صلیبیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست با شسیم 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 فرنی | طنزپرداز

جوانه می شه به ما مانم بگی این قدر بهم تگه کامپیوتر بازی نکن؟ بگو که همه جای دنیا هشت ساعت بازی طبیعیه! توی روزنامه بنویسی و بخونه باور می کنه. اولاً که ما اقاطی بحث های خانوادگی تان نکنید. دیگر بزرگ شدید، مشکلات تان را خودتان حل کنید. ثانیاً کجای دنیا هشت ساعت بازی کامپیوتری طبیعیه؟ کدام دنیا؟ والادردیایی که ما در آن زندگی می کنیم و این روزنامه در آن منتشر می شود، از این خبرها نیست. کسی که هشت ساعت را طبیعیه می داند، لابد یک موقع هایی برای شیطنت ده، دوازده ساعت پای گیم می نشیند و چشمانش هم می شود کاسه خون. اگر چنین چیزی عادی شود قطعاً در دنیای زامبی های گیم نت می زندگی می کنیم. ثالثاً چطور این همه گفتیم درس بخوانید و حرف مادر تان را گوش کنید، اهمیت ندادید؟ حالا اگر بگوییم بازی کردن عین زامبی هادرست است، گوش می دهید؟ خجالت نمی کشید؟

جوانه ۳۰۰ تومن بزن به کار تم. شمار هاش: xxxxxx  
می دانیم که شما به ما علاقه دارید اما به نظرم دیگر بهتر است یک سری حرمت ها حفظ شود. همین جوری که یک دفعه شماره کارت نمی دهند. اول کمی از مطالب مفید و سرگرم کننده مان تعریف می کردی، دفعه بعدی از روزنامه خوب مان تشکر می کردی، یک بار هم برای خود شیرینی بیشتر یک بسته شیرینی می فرستادی دفتر روزنامه و بعد از ده پیام لااقل، با کمی خواهش و لطف و این ها، درخواست را می گفتی. الان که پیام را خواندم حس کردم به کارم دسترسی از فرستنده این پیام پول قرض گرفتن، منتهای پادم نمی آید. دفعه بعدی اگر مرحله را که گفتم، سپری کردی، پیام بده. دربار هاش فکر می کنیم اما قول نمی دهیم.