

رشد استخوان‌ها با بستنی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



کم‌کم به پایان فصل تابستان نزدیک می‌شویم اما عاشقان بستنی دل‌شان نمی‌آید دست از سر این خوشمزه شیرین بردارند. اگر شما هم جزو این گروه هستید، شاید موقع خوردن بستنی به این سوال فکر کرده باشید که «آیا خوردن بستنی برای بدن مفید است یا نه؟» بستنی شامل مقدار زیادی کره و هیدرات، شکر و چربی است. در یک ونیم فنجان بستنی تقریباً ۱۵ گرم کره و هیدرات، ۲۰-۳۰ گرم شکر و ۱۰-۲۰ گرم چربی وجود دارد که باعث اضافه وزن خواهد شد. از طرفی بستنی با شیر درست می‌شود و شامل ویتامین‌ها و موادمعدنی مثل کلسیم و فسفر است که برای رشد استخوان‌ها به آن احتیاج دارید پس با خوردن بستنی می‌توانید به رشد استخوان‌های تان کمک کنید. حتماً کمی گیج شده‌اید، بالاخره بستنی مفید است یا مضر؟ باید بگوییم بستنی دشمن سلامتی شما نیست. ر. استش تأثیرش به این بستگی دارد که شما چه میزان از آن را در هفته مصرف کنید. میزان بالای بستنی موجب اضافه وزن شما در نوجوانی و بعد در بزرگ سالی می‌شود و مصرف به اندازه آن باعث سلامت استخوان‌های شما خواهد شد. من خوردن چند اسکوپ بستنی نه خیلی شیرین را در هفته، در این روزهای گرم تابستانی به شما پیشنهاد می‌کنم.



مسئیر

من عکاس هستم

گفت‌وگو با فاطمه بهبودی، عکاس خبری



امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

من کی‌ام؟

فاطمه بهبودی هستم متولد ۱۳۶۴؛ عکاس خبری، مستند و اجتماعی.

چطور وارد عرصه عکاسی شدم؟

از کودکی با دوربین سروکار داشتم اما عکاسی برای من از ۱۹ سالگی که به مدت دو سال در مرکز هنر جهاد دانشگاهی عکاسی خواندم، جدی‌تر شد. در آن زمان، یکی از دوستانم را از دست دادم. او عکس‌های من را خیلی دوست داشت و باور داشت که یک‌روز عکاس بزرگی خواهم شد. مرگ دوستانم تأثیر زیادی بر زندگی من گذاشت و باعث شد جدی‌تر به دنبال علاقه‌ام در شاخه‌های مختلف عکاسی بگردم. بعد از گذراندن دو سال آموزش متوجه شدم که عکاسی خبری - اجتماعی را به دلیل ارتباط مستقیم با مردم و عکاسی از وقایع بیشتر از بقیه شاخه‌ها دوست دارم و این طوری شد که فعالیت‌م را در خبرگزاری‌های داخلی شروع کردم.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

اگر به عکاسی علاقه دارید، باید از همین دوره نوجوانی روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید و آموزش ببینید چرا که یادگیری در سنین پایین سریع‌تر و بهتر انجام می‌شود و دوره نوجوانی اوج یادگیری است. علاوه بر آموزش در دست، پیشنهاد می‌کنم از همین امروز با تلفن همراه عکاسی را شروع کنید؛ از زندگی روزمره و اتفاقات اطرافتان عکس بگیرید تا کم‌کم با عکاسی به صورت عملی آشنا شوید. خودتان را در میان مردم قرار دهید و مطالعه رمان و کتاب و فیلم دیدن را ترک نکنید. خواندن رمان قدرت قصه‌گویی شما را در عکاسی تقویت می‌کند. من معتقدم اگر به هر کدام از رشته‌های عکاسی مثل خبری یا اجتماعی علاقه دارید، بهتر است به دانشگاه اکتفا نکنید و حتماً در دوره‌های آزاد عکاسان بزرگ حاضر شوید.

این حرفه چه سختی‌هایی دارد؟

به دلایل مختلف می‌شود گفت عکاسی خبری جزو سخت‌ترین شغل‌های دنیا به شمار می‌رود؛ اول این که ابزارهای کاری ما خیلی گران‌قیمت هستند. دوم این که ما در شرایط سختی کار می‌کنیم مثل سیل و زلزله که هر لحظه احتمال دارد برایمان اتفاقی بیفتد؛ مثلاً دوربین‌مان

کلاس زبان

اصطلاحات



فاطمه قاسمی | مترجم

یک‌شنبه‌ها این‌جا با

هم‌زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

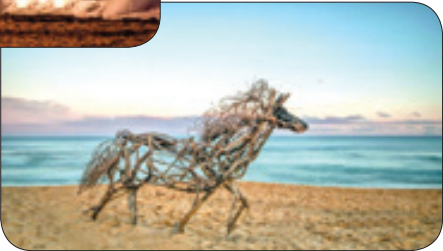
دیدنی

زندگی کجکی

در سانفرانسیسکو

منبع: artselects

کالری



یک هنرمند با چوب‌های آب‌آورده، در ساحل خالی از مردم، مجسمه می‌سازد

منبع: گاردین

پیشنهاد

فتح پرچم

دسته: کارتی-معمایی

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

قیمت: ۷۲ هزار تومان

محمد مهدی گوهری | خبرنگار افتخاری جوانه

آیا شما هم مثل من طرفدار بازی‌های جنگی و استراتژیک هستید؟ اگر جواب تان مثبت است، بازی «فتح پرچم» را بهتان پیشنهاد می‌کنم. در این بازی، شما فرمانده کل یک ارتش واقعی هستید و هر کاری دوست داشته باشید، می‌توانید انجام بدهید. می‌توانید حمله کنید، دفاع کنید، نیروهای تان را خودتان سامان‌دهی کنید. نیروهای شما شامل ستوان، سرگرد و حتی جاسوس است. همه این نیروها و تلاش‌های شما برای محافظت از مهره پرچم است. اگر پرچم شما فتح شود، بازی را بسته‌اید. برای محافظت از آن می‌توانید از مهره بمب استفاده کنید اما خب این تنها راه نیست و هر کس استراتژی خودش را دارد.

چیزی که این بازی را هیجان‌انگیز می‌کند،

این است که باید مانند یک فرمانده

حرف‌های عمل کنید، ذهن دشمن را

بخوانید و پرچم حریف را فتح کنید. «فتح

پرچم»، یک بازی رومیزی است ورده

سنی آن هشت سال به بالا.

امیدوارم پیشنهاد من را

دوست داشته باشید و

حسابی سرگرم

شوید.



آثار شما

هم‌تیمی تازه‌وارد



عاطفه اکبری | ۱۵ ساله

پندار نفسش را با حرص بیرون داد. زیر لب غرغر کرد: «پووف! چرا همیشه من باید کارهای خطرناک رو انجام بدم؟» سنگ زیرپایش را شوت کرد که در جوی آب افتاد. با خودش گفت: «چطور ی‌بگم؟ ناصر آقا! ببخشید میشه توپ‌مون رو بدین؟ قول می‌دم دیگه توپ‌مون این‌ور آنینفته». خدا کند زنش خانه باشد. او همیشه توپ را می‌دهد. رسید دم در خانه ناصر آقا. زیر لب گفت: «فقط صدای رعدوبرق و پیاپو کم داره». خانه ناصر آقا کابوس تمام بچه‌های محل بود. هر کس توپش در خانه ناصر آقا می‌افتاد، دیگر رنگ توپش را نمی‌دید. دستش را نزدیک زنگ برد اما ترسید. دستش را عقب کشید و دود قدم پس رفت. به خودش تشر زد: «چه خبره پسر؟ لولوخور خوره نیست که». نفس عمیقی کشید. دلش را به دریا زد و زنگ را افشرد. صدای بم و کلفتی از توی حیاط شنیده شد: «کیه؟ صبر کن الان میام». ترسید. تصمیم گرفت فرار کند اما تا آمد به خودش بجنبید، در باز شد و قامت ناصر آقا در چارچوب در دیده شد. «چی؟ چی کار داری؟» آب دهانش را صدا دار قورت داد و تهنه‌پنه‌کنان گفت: «سلام... ببخشید توپ‌مون رو میشه بدین؟... قول می‌دیم که...». با بالا آمدن دست ناصر آقا، حرفش قطع شد. «حیف که امروز حالم خوشه. نوه‌ام به دنیا اومده و همین‌طور که می‌بینی حاضر و آماده‌ام و می‌خوام برم پیش نوه عزیزم». پندار نگاهی به کت‌وشلوار ناصر آقا کرد، شنید که ادامه می‌دهد: «و گر نه بلایی سر توپ‌تون می‌آوردم که حظ کنین». بعد از پشت در توپ را برداشت و پرت کرد سمت پندار. توپ به سینه پندار برخورد کرد. نزدیک بود بیفتد که خودش را زود جمع‌وجور کرد: «منونم ناصر آقا» و لبخند دندان‌نمایی زد. ناصر آقا هم لبخند محوی زد که از دید پندار پنهان نماند. «چرا معطلی؟ چیزی می‌خوای؟» پندار گفت: «نه، نه خدا حافظ». بعد هم با همه توان دود به سمت بچه‌ها تا خبر پس گرفتن توپ و دیدن لبخند ناصر آقا را ایشان بدهد.



را از دست بدهیم یا جان‌مان به خطر بیفتد.

غیر از این که در شرایط عادی هم خطر

وجود دارد. مثلاً حین عکاسی ممکن است

دوربین‌مان در دیده‌شود یا مردمی که از شان

عکاسی می‌کنیم از دست‌مان ناراحت شوند

و واکنش بدی نشان بدهند. این سختی‌ها و

فشار‌ها را فقط یک شیفته عکاسی می‌تواند تحمل کند و حتی از شان لذت ببرد.

یک عکاس چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

یک عکاس خصوصاً عکاس خبری اول از همه باید عاشق کارش باشد و باور داشته باشد که دوربین عکاسی اش یک وسیله مقدس است؛ وسیله‌ای که می‌تواند با آن بسیاری از مشکلات را حل کند. علاوه بر این نباید زیاد در بند دوربین و عکس و جایزه باشد بلکه باید به این فکر کند که اوزبان مردم است. برای این که بتواند به جامعه کمک کند، باید فرد مقاومی باشد. غیر از این‌ها از آن جایی که عکاس خبری در شرایط سخت حضور دارد، باید توان بدنی بالایی داشته باشد چون حین خطر فقط خودش می‌تواند به خودش کمک کند. همچنین یک عکاس باید بتواند در خیلی از کارها و پروژه‌های بزرگ و خفن، منبع مالی کار را خودش تأمین کند و منتظر حمایت‌های مالی نباشد.

چه آینده‌ای پیش‌روی یک عکاس است؟

یک عکاس با قدرتمند شدن و یادگیری مداوم می‌تواند علاوه بر تأثیرگذاری بر جامعه خودش، در عرصه بین‌الملل هم کارهای بزرگی انجام دهد؛ در کلاس‌های جهانی زیر نظر استاد‌های بزرگ شرکت کند؛ در جشنواره‌ها و نمایشگاه‌های جهانی حضور داشته باشد و زبان مردم کشورش باشد. به نظر من بچه‌های ایرانی سرشار از استعداد و توانایی هستند فقط باید سخت‌کوشی و اعتماد به نفس خود را از دست ندهند و همیشه خود و رویاهای شان را باور کنند و تسلیم نشوند. جامعه ما بسیار ثروتمند است چرا که ما داستان‌ها، سوژه‌ها و حرف‌های ناگفته‌ای داریم که مردم جهان تشنه آن هستند و عکاس‌های خوب می‌توانند خودشان را در عرصه جهانی مطرح کنند.

حوصله داشتن

Be in the mood

مهمون من، به حساب من

It's on me

مثال:

I'm not really in the mood for shopping.

من واقعا حال و حوصله خرید ندارم.



مثال:

Keep your money, it's on me.

پولت را نگه دار، مهمان من هستی.

