

چرا زیاد عرق می کنیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



عرق کردن، یکی از واکنش های بدن است که برای اعتدال دمای بدن و خروج مواد سمی از آن رخ می دهد. همچنین باعث تنظیم رطوبت پوست و خنک شدن بدن می شود اما گاهی ممکن است میزان تعریق بدن، بالاتر از حد معمول باشد. این اتفاق در نوجوانی بیشتر پیش می آید. دلایل تعریق زیاد در نوجوانی می تواند شامل ترس و وحشت، اضطراب و فوبیا، مصرف کافئین زیاد، خوردن غذاهای پر ادویه و تند، پرکاری تیروئید و مهم تر از همه تغییرات هورمونی و رشد در این دوران باشد. خب پس اگر کمی بیشتر از بقیه اعضای خانواده عرق می کنید، نگران نباشید، چون همان طور که گفتیم خیلی ها در دوره نوجوانی تعریق زیاد را تجربه می کنند. فقط کافی است لباس های تان را به صورت روزانه عوض کنید، حمام بروید و ورزش کنید. تعجب کردید؟ عجیب است ولی واقعیت دارد. وقتی حین فعالیت ورزشی عرق می کنید، میزان تعریق تان در طول روز کم می شود. بهتر است غذاهای پر ادویه و کافئین دار هم کمتر مصرف کنید و یادتان باشد اگر میزان عرق کردن در شما به شکل غیر عادی افزایش یافت، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید پرکاری تیروئید ندارید.

اطلاعات عمومی

اسراری درباره زبان

الیه توانا | روزنامه نگار

چند تا زبان می شناسید؟ فارسی، انگلیسی، عربی، آلمانی، فکر می کنید این فهرست را تا کجا می شود ادامه داد؟ شاید غافل گیر شوید اگر بهتان بگویم هفت هزار زبان مختلف در سراسر دنیا وجود

هوهو، چیک چیک، چو گا چو گا!

وقتی می گوئیم «خش خش برگ»، «هوهوی باد» یا «بیب بیب بوق ماشین»، از «صداواژه» استفاده می کنیم؛ یعنی کلمه هایی که بر اساس صدای چیزها ساخته شده اند. برخلاف آن چه به نظر می رسد این صداها در زبان های مختلف به گوش متکلمان آن ها یکسان نیست و هر زبانی صداواژه های مخصوص خود را دارد. مثلاً در زبان مردم ترکیه، صداواژه بوق ماشین، «diü diü» است و انگلیسی ها بهش می گویند «beep beep»، مابه صدای قطار می گوئیم «هوهو چی چی»، کره ای ها آن را این طور شنیده اند؛ «chikchik» و در زبان انگلیسی با «chugga chugga choochoo» بیان می شود.

کاوه میگه؟

دوباره به «صداواژه» فکر کنید. دیگر چه کلماتی بر پایه صداها ساخته شده اند؟ درست است؛ صدای حیوانات و بله درست متوجه شدید در همه زبان ها زنبور، «ویز ویز» نمی کند و صدای گاو، «ماااااا» شنیده نمی شود. صدای زنبور در زبان انگلیسی، «buzz» و در زبان های آفریقایی «zoem-zoem» است. گاوها در زبان بنگالی با «hamba» منظورشان را به هموعان شان می رسانند و در انگلیسی با «moo» کارشان راه می افتد. خب صداواژه ها به ما ثابت می کنند که صدای حیوانات، دقیقاً آن چیزی نیست که به گوش ما شنیده می شود بلکه متکلمان هر زبان بسته به آواهای موجود در زبان شان، آن ها را به نزدیک ترین واژه قابل تلفظ تبدیل می کنند.

کلاس زبان

کلمات متضاد

فاطمه قاسمی | مترجم

شنیده اید این جا با هم زبان تمرین می کنیم. 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



رفقا سلام!
تا حالا فکر کردی به درخت برای خودت داشته باشی؟ مثلاً تو یاغیچه جلوی درخونه یا از تفاعات اطراف شهر. می تونی با پس اندازت به نهال بخری. با مشورت به بزرگتر در جای مناسبی بکاریش و پاش به تابلو بزنی که اسمت روشن باشه. نهال، یابه پای تو رشد می کنه و هروقت بهش سر بزنی، یادت میاره که برای حفظ طبیعت، چه کار مهمی انجام دادی.

www.zendegisalam.ir
۲۰۰۰۹۹۹
شماره پیامک
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام
۰۵۱۲۷۶۳۴۰۰۰
تلفن تحریریه

دارد و احتمالاً تعجب تان بیشتر خواهد شد اگر بدانید بیشترین زبان زنده دنیا متعلق به کشور «پاپوا گینه نو» است که بار کورد ۸۴۰ زبان زنده، در صدر جدول قرار دارد. زبان زنده هم که می دانید یعنی چه؟ یعنی زبانی که دست کم یک متکلم داشته باشد. خب حاضرید اطلاعات بیشتری درباره زبان ها به دست بیاوریم؟

تولد و مرگ کلمات

حتماً شنیده اید که می گویند زبان، موجودی زنده است. کمی عجیب به نظر می رسد اما وقتی بدانید تولد و مرگ در زبان امر رایجی است، برای تان قابل درک می شود. از گذشته های دور تا الان، زبان های زیادی مرده و در زبان های فعلی هم کلمه های بسیاری منسوخ شده اند که می شود گفت از دنیای تکلم پر کشیده اند. همین الان هم هر ۹۸ دقیقه در دنیا یک کلمه تازه متولد می شود که یعنی ۱۴/۷ واژه در روز. تخمین زده می شود که در زبان انگلیسی، سالانه ۵۴۰۰ کلمه ساخته می شود که از این تعداد تنها هزار تایش از سوی عموم جامعه پذیرفته و بیان می شود.

یک مفهوم و کلی واژه

در بسیاری از زبان ها، کلمات مترادف رایج اند؛ یک مفهوم داریم و دو، سه، چهار تا واژه مختلف که به آن اطلاق می شود اما در بعضی زبان ها تعداد مترادف ها خیلی بیشتر از این حرف ها است البته همه شان دقیقاً یک معنی ندارند و تفاوت هایی با هم دارند. مثلاً در زبان آلبانیایی، ۲۷ کلمه برای «سبیل» وجود دارد و در سومالی، «شتر» را با ۴۳ کلمه مختلف صدا می کنند. در هاوایی، ۱۰۸ کلمه برای توصیف سیب زمینی شیرین، ۴۷ کلمه برای موز و ۲۰۰ کلمه برای باران وجود دارد.

منابع: ef.com, facts.net

صاحبخانه Landlord

/ˈlænd.lɔːd/

مثال:

The **landlord** had promised to paint the walls before we moved in.

ترجمه: صاحبخانه قول داده بود قبل از ورودمان به خانه دیوارها را رنگ آمیزی کند.

مستاجر Tenant

/ˈten.ənt/

مثال:

My father is gentle to his **tenants** during the coronavirus pandemic.

ترجمه: پدرم در دوران شیوع ویروس کرونا با مستاجرانش مهربان است.



عکس از: guardian

خانه آرامش

پیشنهاد

درخت دروغ

نویسنده: فرانسیس هاردینگ

مترجم: الناز ذهبی

ناشر: پرتقال

عاطفه اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

آیا دنبال کتابی معمایی و جذاب می گردی؟ کتابی پر از حقیقت های آشکار نشده؟ کتابی ساده ولی در عین حال پر از رمز و راز؟ پس پیشنهاد این هفته من همان کتابی است که دنبالش هستی. برای خانواده «ساندر لی» مشکلاتی بزرگ پدید می آید طوری که انگار تمام مشکلات عالم متعلق به فیث و خانواده اش است. فیث، لایه لای مشکلات، متوجه راز بزرگ و پنهان پدرش می شود اما این راز چیست که حتی خانواده از آن بی اطلاع هستند؟ هنوز از این سر پرده برداشته نشده که پدر فیث به طور رمز آلودی کشته می شود. آیا دلایل آن راز بزرگ است؟ خب تا این جای ماجرا داشته باشید و ادامه اش را خودتان بخوانید. آخر اگر همه اش را من بگویم که مزه اش می پرد اما برای آن که بدانید با چه جور کتابی مواجه خواهید شد، بخشی از داستان را برای تان انتخاب کرده ام که در ادامه می خوانید.

«فیث به طرف سر بالایی سیاه

روبه رو شیرجه رفت. صدای شکستن شیشه را زیر پایش می شنید. شکل هایی پشت سرش شلاق می زدند و خش خش می کردند و مثل جانوران بزرگ در زیر گیاه نفس نفس می زدند. دستپاچگی فیث هم همین قدر صدا تولید می کرد. شاخ و برگ ها به صورتش سیلی می زدند، دور گردنش می پیچیدند، جلوی پایش را می گرفتند، به آستین هایش چنگ می انداختند، داخل جیب هایش می رفتند و انگشت های نامرئی داخل چشم هایش می شدند. باید دیوار غار را پیدا می کرد، اگر پیدا می کرد...»

بگوئگو

بدو بدو پرتقال دارم

پرتقال اعلا!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خواننده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خواننده 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 فریا | طنز پرداز

🍊 جوانه به کاری بگو عید مشغولش باشیم، حالا که هیچ جانی نمی ریم.

🍊 فهرستی دارم از کارهایی که می توانید بکنید امانی کنید. اول می روید و لباس های تان را از کشوی برون می کشید. یکی، یکی تامی زبید و تمیز و خوشگل دوباره درون کشور قرار می دهید. بعد دقت می کنید کدامش را حداقل یک سال است که نهوشیده اید. اگر سالم و تمیز بود، می دهید به کسانی که به لباس نیاز دارند. اگر هم سالم نبود یک گوشه بگذاریدش، مادر تان خودش خوب می داند که دستمال های خانه تکانی اش را از کجا بردارد. بعد می روید سراغ لوازم تحریر. یعنی همه تان همه ۲۰۰ برگ دفترهای تان را استفاده می کنید؟ این قدر درس خوان و مشق نویس بودید و من نمی دانستم؟ مشق های پار سال و امسال تان را آقشنگ جدا کنید. از تک تک کاغذ هایش استفاده می کنید، حرف هم نباشد. خب به خوبی مشغول شدید. این کارها را انجام دهید تا هفته بعدی یک سری تفریح برای تان بگویم. غر هم نزنید!

🍊 جوانه این قدر ذوق دارم سبزه ام داره رشد می کنه. گفتیم به تو هم بگم.

🍊 واقعا یکی از جذاب ترین بخش های عید همین سبزه کردن سبزه است. من هم امسال پس از سال ها سبزه سبز کردم منتها با این تفاوت که از ماش و عدس هایی که می توانند غذای خوشمزه شوند، استفاده نکردم. هسته پرتقال را برای مدت زیادی نگه داشتم و برای عید سبزشان کردم. شما تصور کنید شش ماه تمام هر کس را که پرتقال می خورد، دخت می کردم و هسته ها را از زیر دندانش بیرون می کشیدم که دم عید بکارم شان. هم چیزی هدر نرفت و هم این که اگر جواب داد برای سال پیش رو از پرتقال بی نیاز می شویم. هدف سال بعدی هم صادرات پرتقال آپارتمانی است!