

سالم باشک

مراقبت از پوست در تابستان

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



در تابستان شرایط مراقبت از پوست تغییر می کند. در این فصل به دلیل گرمای بدن زودتر تبخیر می شود و در نتیجه پوست خشک خواهد شد؛ خورشید مستقیم می تابد و شما باید مراقب اشعه های فرابنفش هم باشید؛ به علاوه در نوجوانی به دلیل تغییرات هورمونی پوست شما حساس تر از حالت معمولی است پس مراقبت از پوست در این سن اهمیت بیشتری دارد.

ضد آفتاب بنزید

آفتاب می تواند به پوست آسیب برساند و باعث ایجاد چروک و زردی شود. بنابراین باید به طور مرتب از ضد آفتاب با SPF 30 یا بیشتر استفاده کنید. یادتان نرود عمر ضد آفتاب روی پوست شما ۲ ساعت است و باید آن را هر دو ساعت تمدید کنید.

آب بنوشید

در تابستان به دلیل گرمی هوا آب بدن از طریق عرق کردن کاهش می یابد و شما برای جبران این کمبود باید میزان بیشتری آب بنوشید. شما با نوشیدن آب، باعث رطوبت رسانی به پوست خود می شوید و از خشک شدن آن در این فصل جلوگیری می کنید.

با پوست خود مهربان باشید

نوجوانی سن بروز آکنه و جوش است، پس نگران نباشید. اگر دچار آکنه و جوش شدید، آن ها را فشار ندهید، نیشگون نگیرید و از مالش یا لمس کردن پوست صورتان بپرهیزید.

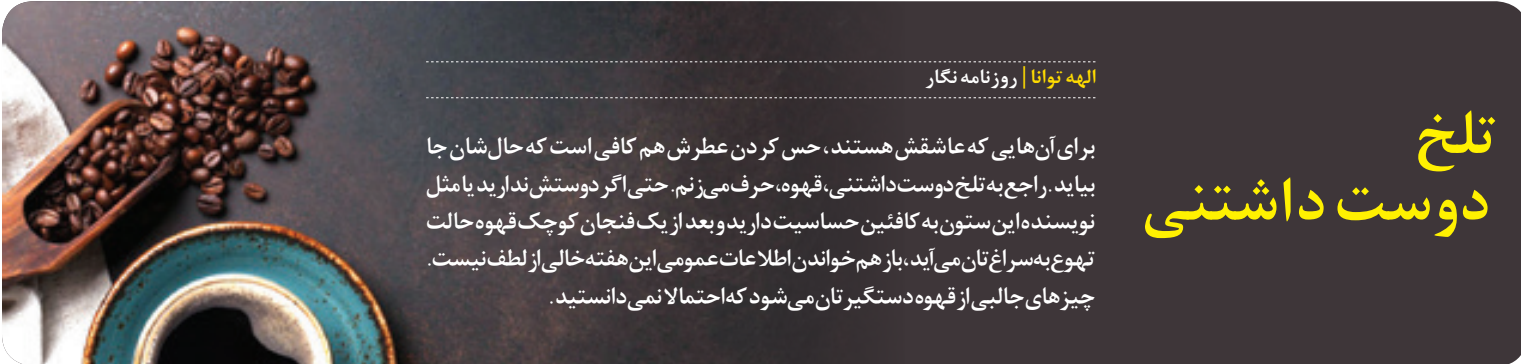


اطلاعات عمومی

تلخ دوست داشتنی

الهه توانا | روزنامه نگار

برای آن هایی که عاشقش هستند، حس کردن عطرش هم کافی است که حالشان جا بیاید. راجع به تلخ دوست داشتنی، قهوه، حرف می زنم. حتی اگر دوستش ندارید یا مثل نویسنده این ستون به کافئین حساسیت دارید و بعد از یک فنجان کوچک قهوه حالت تهوع به سراغتان می آید، باز هم خواندن اطلاعات عمومی این هفته خالی از لطف نیست. چیزهای جالبی از قهوه دستگیرتان می شود که احتمالا نمی دانستید.



طعمی میوه ای دارد و اصلا شبیه به نوشیدنی تلخ تیره رنگی که ما می شناسیم، نیست. این چای از پوسته خشک شده گیلاس قهوه که برای به دست آوردن دانه قهوه از میوه جدا می شود، به دست می آید و برای آن هایی که از طعم های تلخ خوششان نمی آید، گزینه خوبی است.

تا حالا فکر کرده اید چرا اسم انواع قهوه ای که می شناسیم، عمدتاً ایتالیایی است؛ مثل اسپرسو، کاپوچینو و ماکیاتو؟ درست است که قهوه از برزیل و ایتوبی می آید اما دستگاه اسپرسو ساز برای اولین بار در قرن نوزدهم در ایتالیا اختراع شد. اسپرسو نوعی قهوه غلیظ است که با عبور دادن آب جوش با فشار زیاد از بین دانه های قهوه به دست می آید و پایه بیشتر نوشیدنی هایی است که در منوی کافه ها می بینید.

گرچه قهوه فوری، نوشیدنی مناسب زندگی مدرن به نظر می رسد اما به طرز ناباورانه ای عمری بیشتر از ۲۵۰ سال دارد. البته از ۲۵۰ سال پیش که اولین قهوه فوری در انگلستان در دست شد، روش های تولید آن تغییرات زیادی کرده است اما به هر حال اختراع عصر ما نیست.

قهوه بعد از آب و کوکاکولا سومین نوشیدنی پرطرفدار در جهان است. روزانه بیش از ۲ میلیارد فنجان قهوه در جهان نوشیده می شود. حتی در کشورهایی مثل چین که نوشیدنی سنتی شان چای است، قهوه دارد و روز به روز محبوب تر می شود. هر ۱۵ ساعت یک استارباکس (برند بیک کافی شاپ زنجیره ای معتبر در سراسر جهان) در چین افتتاح می شود.

منبع: lovefood.com

Be on the crest of a wave
در اوج موفقیت بودن

Go places
موفق شدن، به جایی رسیدن

مثال:

Our products are very high-quality. We're on the crest of a wave right now.

ترجمه: محصولات ما بسیار با کیفیت هستند. ما اکنون در اوج موفقیت هستیم.

مثال:

Nima's a talented writer. He's definitely going places.

ترجمه: نیما یک نویسنده با استعداد است، او مطمئناً موفق می شود.

کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه ها 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.

بدون شرح



بازیگر: Lica Barbu, Liviu Stanila, Mello

کالری



زیبایی دوبرابر!

عکس از: guardian

پیشنهاد

فانتزی ترسناک برای نوجوانان

نویسنده: پیت جانسون

مترجم: مریم فیاضی

ناشر: هویا

قیمت: ۳۴ هزار تومان

بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه



مارکوس تا شب تولد ۱۳ سالگی اش درست مثل من و شما بود. هر روز به مدرسه می رفت، بازی می کرد و معتقد بود که خون آشام ها فقط در داستان ها وجود دارند تا این که پدر و مادرش راز وحشتناکی را فاش کردند. مارکوس فهمید هر دوی آن ها نیمه خون آشام هستند و او هم قرار است به زودی به آن ها بپیوندد. مارکوس مثل هر پسر عادی دیگری فکر کرد پدر و مادرش عقلشان را از دست داده اند و همه این ها عوارض میان سالی است تا این که اولین نشانه های نیمه خون آشام بودن در مارکوس ظاهر می شود. دندان نیش سفید خوشگلی در دهانش پیدا می کند، بدنش بوی گندی می دهد و عطش های عجیبی پیدا می کند؛ مثل عطش به خون! بدتر از همه این که پدر و مادرش پسر پسر خاله مغرور و از خود راضی او را دعوت می کنند تا به مارکوس آموزش خون آشام بودن بدهد. مثل این که اوضاع واقعا قرار است خطرناک شود. بیایید چند خط از کتاب را که یک داستان فانتزی، خیالی و تاحدی ترسناک برای نوجوانان است، با هم بخوانیم:

«مبه تنم سیخ شد. یکهو یادم افتاد ماما و بابا توی روزهای آفتابی چقدر از نور فراری اند. هیچ وقت هم نشده توی فصل گرم برویم تعطیلات، آن هم جاهای خلوت. همیشه فکر می کردم به خاطر صرفه جویی این کار را می کنند. ماما گفت: تازه ما خیلی کم خون می خوریم. فقط اندازه چند قطره کوچک در هفته آن هم برای این که هر چند وقت یک بار تجدید نیرو کنیم. از قدم زدن های شبانه توی قبرستون هم خیلی لذت می بریم».

راستی اگر به دنیای کتاب های پری هیجان علاقه مند هستید، بدانید که این کتاب یک داستان خشن و حال به هم زن نیست؛ برای این که در هیجانش غرق شوید باید کتاب را بخوانید.



✓ رفاقی جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره های بالای صفحه برای ما بنویسید.

بگو نگو

وزارت نیرو را به ما بسپارید

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 اختلاف کنیم.

جوانه هوا گرمه، کروناست. نه می تونیم بریم بیرون، نه می تونیم تو این گرمای با قطعی برق و بدون کولر تو خونه بمونیم! چی کار کنیم؟ به چیزی به مسئولان بگویم...

چشم، بوووووووو...

به نظرت چرا پژمان از ونکوور کانادا باید پیامک بدهه رادیو آوا و درخواست یه آهنگ از عباس بهادری رو بده؟

چون اولاً آهنگ هاش خیلی خوب بود. ثانیاً لابد چون تو کانادا اینترنت نیست و طرف نمی تونه سرچ کنه و خودش آهنگ رو پیدا کنه.

جوانه جون اسپانیا گناه داشت، چلا حفز شد؟ من غوده گولدم آخه.

مردم برق ندارن شبکه آی فیلم ببین و از برنامه های جذاب و خلاقانه و جدیدش لذت ببرن، جناب عالی نشستنی بازی ایتالیا و اسپانیا رو دیدی و غوده گولدی که چرا اسپانیا حذف شد؟ هر جور حساب کنیم ایتالیا شایسته تر بود. بازیکن هاش خوش تیپ ترن، هواداراش با کلاس ترن، مربی شون لباس مارک می پوشه.

پنکه مون روز دیم به برق اما کار نمی کنه، می دونی چرا؟

چیزی هست به نام جریان الکتریسیته که از نیروگاه های برق در مدار قرار گرفته و با چیزهایی به نام سیم به خانه های ما می آید. هرگاه برق قطع شود، حتی اگر دوشاخه به برق باشد، کار نمی کند. امیدوارم شما در آینده تو وزارت نیرو کارهای نشی فقط.

سپهر جان، ماما من! اگه جوانه این هفته رو خوندی و پیام منو دیدی لطفاً ۳ تا نون بخر بیا.

آقا سپهر بعد از این که نون خریدی و بردی خونه، به زنگ به ما بز و بگو چطور اسمت پسرو نه است اما ما ما میامد دهنده هستی؟