

چی بپوشیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



فصل تابستان یا همه جذابیت هایش به دلیل گرمای هوا ما را دچار یک سری محدودیت‌ها می‌کند، مثلاً همه ما خوب می‌دانیم در این فصل میزان تعریق بدن بالاست و به همین دلیل باید برای جبران آب از دست رفته بدن، آب بیشتری بنوشیم اما نوشیدن مایعات در این فصل تنها راه مقابله با گرما نیست. شما می‌توانید برای خنک کردن خودتان سبک لباس پوشیدن‌تان را عوض کنید. در قدم اول لباس‌های تنگ را کنار بگذارید و لباس‌های گشاد را جایگزین کنید.

پوشیدن لباس‌های تنگ به دلیل این که جریان هوا را عبور نمی‌دهد، سبب تعریق بیشتر خواهد شد. در قدم بعدی لباس‌های نخی را جایگزین هر جنس دیگر و به‌ویژه جین کنید. این جنس لباس‌ها با عبور بهتر هوا شما را خنک می‌کنند. در قدم آخر تا جایی که می‌توانید از پوشیدن هر گونه لباس تیره رنگ خودداری و رنگ‌های روشن با طرح‌های خاص و تابستانی را جایگزین کنید. لباس‌های رنگ‌روشن علاوه بر جذب نکردن نور خورشید، در روحیه‌تان هم تأثیر مثبت می‌گذارد و خلق شما را در روزهای گرم تابستانی بالا می‌برد. تغییر سبک پوشش در کنار نوشیدن مایعات و البته خوردن میوه‌های تابستانی مثل هندوانه که آب بیشتر و میزان قند کمتری دارد، به شما کمک می‌کند تابستان را شادتر و بدون گرمازدگی تجربه کنید.



اطلاعات عمومی

المپیک، از یونان باستان تا توکیو ۲۰۲۰

الیه توانا | روزنامه نگار

همان‌طور که می‌دانید المپیک ۲۰۲۰ شروع شده است و ورزشکاران از سراسر جهان خودشان را در رشته‌های ورزشی مختلف محک خواهند زد. بازی‌های المپیک تابستانی این دوره که به دلیل شیوع

اولین بازی‌های المپیک باستانی حدود ۲۸۰۰ سال پیش در شهر «المپیا» یونان برگزار و خیلی‌زود به بخش جدایی‌ناپذیری از جامعه یونان باستان تبدیل شد. المپیک به‌طور مرتب از ۷۷۶ قبل میلاد، هر چهار سال یک‌بار هزاران نفر را از سراسر یونان برای تماشا و شرکت در این مسابقه جمع می‌کرد. این رویداد آن قدر محبوب بود که هنگام حمله به یونان در تابستان سال ۴۸۰ قبل از میلاد، ایالت‌های متحد یونان مجبور شدند آمادگی‌های نظامی‌شان را به تأخیر بیندازند زیرا تعداد زیادی از مردان در المپیک حضور داشتند.

در المپیک باستانی از مشعل و ورزشکاران زن خبری نبود و مسابقه‌ها اغلب خشونت‌آمیز و بی‌رحمانه بودند. مردان آزاد یونانی، تنها شرکت‌کنندگان مجاز این مسابقات بودند، با این حال یک خلأ قانونی عجیب باعث شد یک زن در المپیک دوران باستان پیروز شود. ماجرا این قرار بود که در مسابقات ابره‌رانی، صاحبان اسب‌های پراننده یا بازنده می‌شدند نه سوارکاران! به این ترتیب زنی به اسم «کینیسکا» که شاهزاده بود، توانست با اسب‌هایش اولین زن برنده المپیک شود. بعدها مسابقات جداگانه‌ای برای سوارکاران زن ترتیب داده شد.

کسی هست که نداند المپیک یک رقابت ورزشی تمام‌عیار است؟ خب بد نیست بدانید همیشه این‌طور نبوده است. در سال‌های ۱۹۱۲ تا ۱۹۴۸ هنرمندان هم اجازه داشتند در رقابت‌های جهانی المپیک شرکت کنند. نقاشی، مجسمه‌سازی، نویسندگی و موسیقی رشته‌های مدال‌آور در آن رقابت‌ها بود.

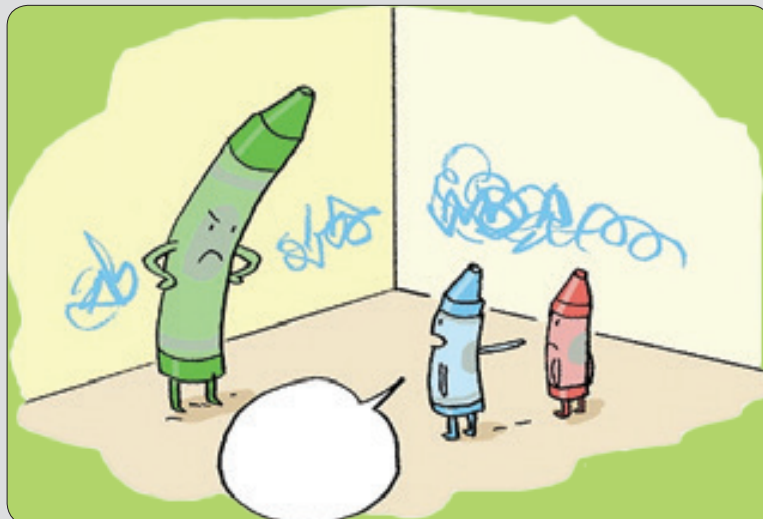
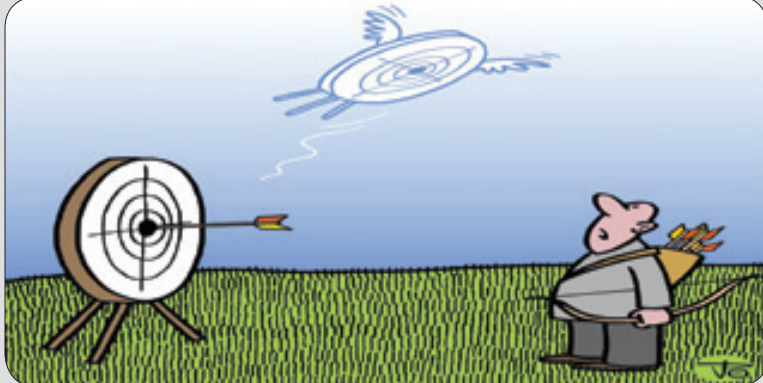
کلاس زبان

شبیه ولی متفاوت

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویند یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تاراه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

بدون شرح



ویروس کووید-۱۹ یک سال به تأخیر افتاده بود، حالا در توکیو زاین برگزار می‌شود. البته خطر ابتلا به بیماری همچنان وجود دارد. خب برویم به زمانی که از ویروس کووید خبری نبود و المپیک هم شکل و شمایل دیگری داشت. فکر می‌کنید رقابت‌های اولیه المپیک‌های باستانی چطور برگزار می‌شد؟

یونانیان باستان برای رقابت‌های اغلب خشن المپیک، تنبیه‌های بی‌رحمانه‌ای را هم در نظر گرفته بودند. ورزشکارانی که قوانین مسابقات را زیر پا می‌گذاشتند، در ملا عام شلاق می‌خوردند.

تختی از قانون البته شامل موضوعات خیلی مهم و حیاتی نمی‌شد؛ یک خطای کوچک در کشتی یا شروع نادرست در مسابقات دو هم مشمول مجازات می‌شد. جریمه‌های مالی سنگین یکی دیگر از روش‌هایی بود که ورزشکاران را به رقابت جوانمردانه مجاب می‌کرد؛ نکته جالب‌تر آن که در المپیک باستان، شجاعت ارزش خیلی مهمی تلقی می‌شد و حتی یک بار ورزشکاری به دلیل ترسو بودن از مسابقات اخراج شد.

از تنبیه گفتیم، از جایزه مسابقات المپیک باستانی هم بگوییم؛ همان‌طور که حدس می‌زنید، از مدال‌های طلا و نقره و برنز خبری نبود. برندگان، تاج‌گلی از برگ درختان زیتون مقدس دریافت می‌کردند. البته اجازه داشتند در منطقه‌ای معین، مجسمه یادبودی از خودشان نصب کنند و ولی این امکان فقط مختص ثروتمندان بود که پول چنین کارهایی را داشتند.

خب به زمان حال برگردیم. کسی می‌داند لوگوی دایره‌ای المپیک چه معنایی دارد؟ پنج حلقه‌اش نماد پنج قاره است و رنگ‌هایش به این دلیل انتخاب شده‌اند که تقریباً در پرچم ملی تمام کشورها از آن‌ها استفاده شده است.

منابع: worldstrides.com, olympics.com

Climate (/ˈklaɪmət/)

اقلیم (منظور آب‌وهوای کلی یک منطقه)

Weather (/ˈweðə/)

آب‌وهوای کوتاه مدت و متغیر یک منطقه

مثال:

The Mediterranean climate is good for growing citrus fruits and grapes.

ترجمه: آب‌وهوای مدیترانه‌ای برای پرورش مرکبات و انگور مناسب است.



مثال:

The weather in the mountains can change very quickly, so take appropriate clothing.

ترجمه: هوادر کوهستان می‌تواند خیلی سریع تغییر کند، پس لباس مناسب بردارید.



دریاچه صورتی در استرالیا

پیشنهاد

غارهای فراموشی

نویسنده: جان کریستوفر

مترجم: حسین ابراهیمی

نشر: قدیانی



سارا ذبیحی | خبرنگار افتخاری جوانه

من امروز می‌خواهم یک کتاب جالب و علمی-تخیلی را به شما معرفی کنم. حتماً خیلی از شما علاقه دارید بدانید اگر یک روز انسان بخواهد در ماه یا دیگر سیارات زندگی کند، چه اتفاقاتی می‌افتد و زیستن در آن‌جا چگونه است؟ خبر خوب این که شما با خواندن کتاب «غارهای فراموشی» می‌توانید به آینده سفر و همراه با پسری به نام «مارتی» در ماه زندگی کنید. مارتی در ماه متولد شده و تا حالا به زمین نرفته است. او همراه دیگران زیر حبابی در کره ماه‌زدگی می‌کند. البته آن جاشبیه تصورات مانیت و امکانات زیادی دارد؛ مثلاً مکان‌های جالبی برای تفریح. قصه از زمانی شروع می‌شود که دوست صمیمی مارتی مجبور می‌شود برای درمان بیماری‌اش به زمین برود و او دوست جدیدی به نام «استیو» پیدا می‌کند. مارتی و استیو هر روز با «منور» برای گردش به بیرون از حباب می‌روند و در منطقه‌های مجاز گردش می‌کنند. آن‌ها یک روز وسوسه می‌شوند که از محدوده مشخص شده جلوتر بروند و چیزهای جدیدی کشف می‌کنند؛ مثلاً ماجرای مردی که جایی در ماه ناپدید شده چون در جست‌وجوی گل عجیبی رفته بوده است. استیو و مارتی کنجکاو می‌شوند که بفهمند قضیه گل عجیب واقعیت داشته یا فقط یک توهم بوده است. در ماه چه شگفتی‌هایی وجود دارد که از آن بی‌خبریم؟ پیشنهاد می‌کنم با مارتی و استیو همراه شوید تا جواب این سوال را پیدا کنید.

بگوئگو

قرعه‌کشی بین فالوئرهای تبانی در فوتبال

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این‌طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده‌ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این سستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

سلام جوانه، به‌نظرت اتهام تبانی در فوتبال ایران تا چه اندازه صحت دارد؟

دنبال چی هستین؟ می‌خواین حاشیه‌درست کنین؟ حالایک تیمی روز بدش بوده ۱۰ تا خورد، یک تیمی هم روز خوبش بوده ۱۰ تازده. یکی دو تا بازیکن هم حواس‌شون نبوده سایه توپ روز دن! یکی دو تا داور هم تضاد فانیاتی مشکوک گرفتن. این چیزها بوی تبانی می‌ده؟ نه بوی آبگوشت می‌ده! آبگوشت، شرایط فوتبال به شدت آبگوشتی شده!

جوانه دیدی جف بزوس ثروتمندترین آدم دنیا و مالک آمازون رفت فضا؟

ندیدم اما می‌دونم، خب معلومه دیگه طرف‌کاری روی زمین نداشت. دیگه این سیاره جای پیشرفت نداره براش. نمونه چی کار؟

جوانه به‌نظرت کدوم یکی از سریال‌های شبکه نمایش خانگی جالب‌تره؟

همه‌اش خوب، جذاب و غافلگیرکننده است به‌ویژه سریال افزایش قیمت‌ها و تعرفه‌های اشتراک، سریال ممیزی‌ها، سریال قطعی اینترنت و وسط تماشای فیلم و...

جوانه ممبر واقعی با لایک و وبوا که خواستی بیا پیش خودم، بهت تخفیف هم می‌دم.

آخ جون! بعدش یک مسابقه جذاب می‌ذاریم برای فالوئر هامون. بین تمام فالوئرهایی که ۱۰ نفر و منشن کنن، به ۲۰ نفر خبر بدن، پست ما رو استوری کنن و استوری ما رو پست کنن، قرعه‌کشی می‌کنیم و ۵۰ تومن جایزه می‌دیم که معمولاً نصیب بچه‌خواهر خودم می‌شه.

