

جادوی تخم مرغ

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



تخم مرغ از آن خوراکی هایی است که به شکل های مختلف قابل طبخ است و کمتر کسی پیدا می شود که دوستش نداشته باشد. تخم مرغ یک منبع پروتئین کامل است و در هر عدد تقریباً ۶ گرم پروتئین دارد که برای همه سنین به ویژه نوجوان ها در ساخت استخوان و عضله سازی شان ضروری است. علاوه بر این تخم مرغ شامل سلنیوم، فسفر، ویتامین B12 و آنتی اکسیدان های بی شماری است که به سلامت بدن شما کمک می کنند. سلنیوم برای حفاظت و ایمنی بدن، فسفر برای فعالیت مغز و گروه ویتامین های B و آنتی اکسیدان ها برای سلامت پوست و رشد مو ضروری است. تخم مرغ را می توانید در وعده صبحانه مصرف و در طول روز احساس سیری بیشتری کنید. در تحقیقاتی که به تازگی روی نوجوانان انجام گرفته، مشخص شده است نوجوانانی که برای صبحانه تخم مرغ می خورند، در وعده ناهار نسبت به بقیه دوستان خود ۱۳۰ کالری کمتر مصرف می کنند. نکته مهمی که باید در مصرف تخم مرغ در نظر داشته باشید، میزان آن است. با این که شما در دوره رشد و بلوغ هستید و بدن تان نسبت به بزرگ سالان به میزان بیشتری پروتئین احتیاج دارد اما نباید در خوردن تخم مرغ زیاده روی کنید. به همین دلیل توصیه می شود در هفته بین ۴ تا ۶ عدد تخم مرغ مصرف کنید.



اطلاعات عمومی

آیا «جف بزوس» فضا نورد شده است؟

پاسخ به سوالاتی در باره چندو چون فضا نورد شدن به بهانه سفر رئیس «آمازون» به فضا

الیه توانا | روزنامه نگار

«جف بزوس» ثروتمندترین فرد جهان، چند روز پیش توانست به فضا سفر کند. او که میلیارد ها دلار برای راه اندازی شرکت موشکی بلو اورجین (Blue Origin) هزینه کرده بود، توانست از طریق شرکت خصوصی خودش با همراهی سه نفر دیگر یک سفر فضایی ۱۰ دقیقه ای را تجربه کند. جف حالا یک فضا نورد به شمار می رود؟

فضا نورد یعنی چی؟

مدت ها پیش از این تکلیف واژه فضا نورد مشخص بود اما در دوره ما که عصر جهانگر دی فضایی است، یک سوال اساسی در باره این واژه مطرح می شود؛ آیا فضا نورد کلمه ای است برای اشاره به این که شخصی خارج از فضای زمین بوده یا یک شرح شغلی است، مثل خلبان و ملوان؟ «ناسا» معتقد است اعضای خدمه سوار بر فضاپیما و فردی که فرمان هدایت فضاپیما را بر عهده دارد، فضا نورد به شمار می روند اما اداره هوانوردی فدرال ایالات متحده (FAA) که در هفته های گذشته تعریف خود را در باره اطلاق واژه فضا نورد به مسافران فضا اصلاح کرده است، می گوید خدمه فضاپیما در صورتی فضا نورد محسوب می شوند که حین سفر کار های ضروری مربوط به ایمنی پرواز را انجام بدهند و دیگری که به صورت گردشگری به فضا سفر می کنند، فقط یک «شرکت کننده در سفر فضایی» هستند. هیچ فکرش را می کردید که این واژه به ظاهر ساده، محل اختلاف باشد؟

جفوزرقاچه کردند؟

خب حالا ببینیم جف و همراهانش چطور سفری به فضا داشته اند. «مارک» برادر جف، «مری» والاس فانک» یک خلبان پیش کسوت ۸۲ ساله و «اولیور دیمن» یک دانشجوی ۱۸ ساله از دیگر مسافران کپسول مسافربری «نیو شپرد» بودند که شرکت جف بزوس آن را به فضا فرستاد. نیو شپرد، یک فضاپیما ی کاملاً خود کار است که پیش از این هم چندین بار بدون خدمه پرواز کرده است. یعنی همه کاری که بزوس و رقا باید انجام می دادند سوار شدن به فضاپیما و پیاده شدن از آن بود. خب پس طبق تعریف اف.ای.ای آن ها مسافر فضا هستند نه فضا نورد. خب فضا نورد دقیقاً چه کسی

کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

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

بدون شرح

مثال:
Hang in there. I am sure things will work out in the end.
ترجمه: صبور باش. من مطمئن هستم که در نهایت همه چیز درست خواهد شد.

مثال:
He used my car again without asking me.
That's the last straw!
ترجمه: او دوباره بدون این که از من اجازه بگیرد، از ماشینم استفاده کرد. غیر قابل تحمل است!

The final / last straw
کارد به استخوان رسیدن

hang in there

عبارتی برای تشویق فرد به تحمل کردن و کم نیاوردن

در یچه ای
به آسمان،
ایالت «یوتا»،
در آمریکا



عکس از: guardian

پیشنهاد

تعطیلات پلیسی

نویسنده: ماری کریستوفروآتا آرن
ناشر: هوپا
مترجم: مریم مرتضایی
قیمت: ۱۶ هزار تومان



بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

داستان کتاب با این عروسک بی ریخت که روی جلد می بینید، شروع می شود. یک نفر این عروسک را بدون هیچ سرنخی از موزه «سانتریل کله» می دزدد. بهش نمی خورد ولی عروسک ارزشمندی است و پلیس روز و شب به دنبالش می گردد. یکی از همین مأموران پلیس، «سام» پدر «لنا» است. سام همیشه سرش شلوغ است نمی تواند زیاد برای لنا وقت بگذارد. حالا لنا برای تعطیلات آمده پیش پدرش تا با او وقت بگذرانند. لنا به پرونده عروسک، علاقه مند می شود و می خواهد هر طور شده درز در پیدا کند. این ماجرا می تواند فرصت خیلی خوبی برای سام باشد تا رابطه اش را با دخترش بهتر کند. این داستان، سرشار از معما و لحظات احساسی بین این پدر و دختر است که پیشنهاد می کنم از دستش ندهید. ویژگی جالب کتاب این است که برخلاف بقیه رمان های مخصوص نوجوانان، از زبان دختر نوجوان نوشته نشده بلکه راوی، پدر لناس است. در

پاراگراف زیر چند خط از این کتاب را از آلود را برای تان انتخاب کرده ام.

«شور و شوق کار آگاهی لنا فروکش که نکرد هیچ، بیشتر هم شد. تمام شب لنا نشسته بود و فهرستی از تمام سوالات تهیه کرده بود. وقت صبحانه سوالات را برای من خواند و دوباره خواند: چه کسی می تواند بدون مشکل به «سانتریل کله» وارد یا از آن خارج شود؟ چه کسی می تواند مشابهی برای عروسک خیمه شب بازی بسازد و با وجود تمام اقدامات امنیتی آن را بردارد؟ خرابکاری کار چه کسی بوده؟ و از همه مهم تر، چه کسی میل دارد که این عروسک خیمه شب بازی را بدزدد؟»

بگو نگو

دایناسوری در لپ تاپم می تپد!

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.

جوانه جون مدتی به با مام می گم خونه مون رو بفروشیم بریم به محله بهتر، می گه: «نمی شه، صاحبخونه نمی داره! چرا آخه؟» فقط «چرا» صاحبخونه تون این قدر ظالمه یا «چرا» شما این قدر مظلومین که می خواین خونه اش رو بفروشین؟ چند سال قبل ما یک گروه خانوادگی تو تلگرام داشتیم، بعد به شعبه زنونش روز دیم، بعد دیدیم این جور نمی شه، یه گروه دیم که یکی از آدم های گروه قبلی توش نبود. می خوام بدونم این وضع تا کجا ادامه پیدا می کنه؟ تا اون جایی که دیگه فقط شما بمونی و با هیچ کسی نتونی گروه انشعایی بزنی. البته مطمئن باش الان یک گروه از تو گروه قبلی که توش یک گروه بود، زدن که شما هم توش نیستی. جوانه لطفا جواب بده، چرا وقتی وارد بعضی از فروشگاه ها می شیم فروشنده تا چیزی نخیریم ول نمی کنه؟ برای چی ول تون کنه؟ که برین از مغازه بعدی ارزون تر بخیرن؟ یا برین دور بزنین بعد بباین؟ کلی جنس جلوتون ردیف کرده که تو رودر بایستی به چیزی بخیرن دیگه. جوانه به سوال زیست شناسی دارم، چرا هر وقت اینتر نت مون قطع می شه عکس به دایناسور میاد روی صفحه؟ احساس می کنم سوال شما در حوزه فناوری ارتباطات و ارتباطات فناوری بوده نه زیست شناسی ولی خب معنیش اینه که برگشتیم به روزگار دایناسورها. البته در همین راستا بد نیست هر وقت برق رفت هم عکس شمع یا چراغ علاءالدین بیفته روی خونه مون. جوانه استرس دارم، می ترسم تا وقتی ما به کنکور ارشد برسیم هم کرونا نرفته باشه. بله، اون که به دلایلی ممکنه اما الهی بگردم. یعنی شما می خوای از الان تا خود کارشناسی ارشد تو منزل آنلاین علم آموزی کنی؟ بعد آنلاین هم بری سر کار. این قدر ناامید نباش. تهنس سه سال دیگه کرونا رفته به چیز بدتر اومده.

