

## آب طعم‌دار برای روزهای گرم تابستان

مهسا کسنوی | خبرنگار



حتماً از پدر و مادر و معلم‌ها یاد شنیده‌اید که در تابستان به علت تعریق بیشتر، آب بدن کم می‌شود و باید با نوشیدن آب روزانه بیشتری آن را جبران کرد در غیر این صورت ممکن است دچار مشکلاتی مثل تاری دید، سرگیجه، حالت تهوع، خستگی یا خشکی پوست شوید. اما تکلیف افرادی که از نوشیدن آب بدشان می‌آید چیست؟ در ادامه نحوه درست کردن سه نوع آب طعم‌دار بدون شکر را یاد می‌گیریم تا هم آب مورد نیاز بدن‌تان را تامین کنید و هم مثل نوشیدنی‌های دیگر، قند اضافه به بدن‌تان وارد نکنید.

- ۱ نصف یک لیموترش را به شکل دایره‌ای برش بزنید و آن را داخل سه لیوان آب و یک فنجان یخ بریزید. در آخر کمی نعناع خشک به آن اضافه کنید و یک ساعت در یخچال بگذارید.
- ۲ یک کیوی را پوست بگیرید و قطعه قطعه کنید. دو تا توت‌فرنگی هم در قطعات بزرگ برش بزنید. این ترکیب را با سه لیوان آب و یک فنجان یخ مخلوط کنید و به مدت چند ساعت در یخچال بگذارید.
- ۳ یک خیار را به شکل دایره‌ای برش بزنید. یک چهارم فنجان نعناع تازه هم خرد کنید. این ترکیب را با یک فنجان یخ و سه لیوان آب مخلوط کنید و به مدت چند ساعت در یخچال بگذارید.

به این نوع نوشیدنی‌هایی که از ترکیب میوه‌ها با آب به دست می‌آید، اصطلاحاً «دناکس» یا آب طعم‌دار می‌گویند؛ دناکس‌ها به علت نداشتن شکر برای مصرف روزانه بسیار مفیدند و پوست شما را هم در گرمای تابستان شاداب‌تر خواهند کرد.

مسئله

## من مجری‌ام

گیتی خامنه مجری تلویزیون از تجربه اجرا و ورود اتفاقی اش به این عرصه می‌گوید

امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه



من کی‌ام؟

بنده خدا، گیتی خامنه، مجری کودک و تلویزیون هستم البته اگر بتوانم ادعایی به این بزرگی داشته باشم.

چطور وارد عرصه اجرا و تلویزیون شدم؟

کاملاً تصادفی؛ مدرسه مایکی، دو ماهی سخت شلوغ بود. مادر من در باره علت شلوغی پرسیدند و من چون جواب رانمی‌دانستم برای پاسخ به سوال شان به سراغ آقای رفتم که به مدرسه سر می‌زدند و در واقع علت شلوغی بودند. ایشان در پاسخ به سوال من که: «این جاذبه خبره؟» گفتند: «گوینده انتخاب می‌کردیم، کارمان تمام شد». من هم تشکر کردم و دویدم تا از کلاس عقب‌نمانم که صدایم کردند و برگشتم. گفتند: «چند کلمه صحبت کن». این طوری بود که سر نوشت کاری من رقم خورد و من از سال ۵۸ تا حالا مقابل دوربین تلویزیون، مهمان خانه‌های باباها و مامان‌های شما و گاهی خود شما کرد.

این حرفه چه سختی‌هایی دارد؟

بارزترین وجه دشوار کار که در عین حال ارزشمندترین و زیباترین بخش هم هست، لزوم داشتن ارتباط گسترده با مردم است. گاهی برآورده کردن نیازها و درخواست‌های فراوان مردم و پاسخ به پرسش‌های مکرر، توان و حوصله و انرژی فوق‌العاده‌ای می‌طلبد. درخواست‌ها وقتی غیرمنطقی و خارج از قاعده باشد و در بعد وسیع سال‌ها هر روز بارها و بارها تکرار شود، می‌تواند تورا به چالش بکشد البته در صورتی که آدم صبوری نباشی. مشکل این جاست که بسیاری از افراد احتمالاً تورا فقط یک بار ملاقات می‌کنند و نمی‌دانند که سوال و درخواست آن‌ها را دیگران طی سال‌ها بارها تکرار کرده‌اند.

شما چطور می‌توانید همکار من بشوید؟

چون خودم به طور اتفاقی در زمانی که هنرستان و آموزشگاه‌ی

کلاس زبان

فاطمه قاسمی | مترجم



یک شنبه‌ها این‌جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

قمری‌ها چرا این طوری لانه می‌کنند؟



کالری



تا حالا پشه‌را از این زاویه دیده بودید؟

منبع: گاردین

پیشنهاد

## نِژا؛ نبرد تماشایی خیر و شر

اله‌ام حبشی | خبرنگار



در سالی که پشت سر گذاشتیم، پویانمایی‌های درجه‌یک بسیاری منتشر شدند که اسامی اغلب آن‌ها را به لطف مراسم اسکار شنیده‌ایم. «داستان اسباب‌بازی‌ها» و «کلاوس» سرآمد پویانمایی‌های سال ۲۰۲۰ بودند اما آثار فوق‌العاده دیگری هم بودند که به شهرت نرسیدند. «آخرین داستان» از ایران، «هواخوردن ناتو» از ژاپن و «نِژا» از چین، سه پویانمایی هستند که از نگاه نگارنده، بعد از «داستان اسباب‌بازی‌ها» و «کلاوس»، می‌توانند بهترین‌های سال باشند و تماشای‌شان جزو واجبات است. «نِژا» داستان منحصر به فردی دارد که از افسانه‌های قدیمی و اساطیری چین برگرفته شده و مثل محصولات «والت دیزنی» و «پیکسار» از کیفیت خیره‌کننده‌ای برخوردار است. ماجرا از این قرار است که قدرت‌های خیر و شر، طی حادثه‌ای از هم جدا می‌شوند. این دو نیرو به وسیله نگهبانی عجیب و غریب، داخل یک گل کلمی شکل نگهداری می‌شوند. قرار است با به دنیا آمدن فرزند پادشاه، خیر و شر هم‌زمان به بدن کودک انتقال پیدا کنند اما درست در لحظه موعود، ماموری از دنیای دریاها به زمین خاکی قدم می‌گذارد و به طور مخفیانه نیروی خیر را می‌دزد و نیروی شر را وارد بدن فرزند پادشاه می‌کند. «نِژا» همان فرزند بی‌گناهی است که بدنش با نیروی شر پر می‌شود. حالا ولیعهدی که قرار بود قدرت‌های خیر و شر را هم‌زمان در اختیار داشته باشد، تبدیل به موجودی با نیروهای اهریمنی شده است. از سوی دیگر نیروی خیر به بدن فرزند اژدهای دریا انتقال یافته است. «نِژا» پویانمایی خوش ساخت و شیرینی است که ژانر فانتزی و اساطیری را با کم‌دی در هم می‌آمیزد و مخاطب را یک دل نه صد دل شیفته خود می‌کند. «نِژا» یکی از منحصربه‌فردترین، شخصیت‌های کارتون‌ی تا به امروز است. برخلاف شخصیت‌های کودک کارتون‌ی دیگر، نه خوش قیافه است، نه مظلوم؛ حتی چهره‌ای شیطانی و عجیب دارد. با این حال تا دل‌تان بخواد دوست‌داشتنی و تودل‌پرواست. «نِژا» راتماشا کنید، قول می‌دهم به اندازه‌ای قاپ‌تان را خواهد دزدید که آرزو کنید کاش قسمت دوم‌اش را هم بسازند.

بگو نگو

## جوانه وقت ندارم، خدا حافظ!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه‌و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌هایتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.

زهرا فرنی | طنزپرداز



جوانه الان چند ماهه برام سواله چرا اسم این ستون بگو نگوئه؟ چیو بگیم؟ چیو نگیم؟ همه‌اش تقصیر در خانه ماندن و کرونا و تعطیلی مدارس و این چیزهاست و گر نه اگر اسم من یعنی خودم، نویسنده این بخش را هم می‌گذاشتند بگو نگو، شاید تا ۲۵ سالگی متوجهش نمی‌شدم، فکر می‌کردم خودش کلایک اسم است! به خاطر همین حالا که می‌پرسید نمی‌دانم چطور جواب‌تان را بدهم. فرقی هم نمی‌کند البته، شما که همه چیز را می‌گویید؛ آن‌هایی هم که نمی‌خواهند چیزی بگویند، نمی‌گویند. بیایید وقت‌مان را الکی روی این مسائل جزئی تلف نکنیم و به شکافت هسته‌های اتم و حل مسائل اخترفیزیک بپردازیم.

جوانه من امتحان نهایی دارم. وقت نمی‌کنم مسیح بدم. خدا حافظ. به خدا که راضی به زحمت‌تان نبودیم که پیام بدهید اما همین که می‌دانیم زیر بار و فشار امتحانات و مدرسه رفتن بعد از چهار ماه و امتحانات نهایی همچنان زنده‌اید، باعث خوشحالی است. دفعه بعدی لازم نیست زحمت بکشید این همه مسیح را تایپ کنید و بفرستید، یک ایموجی گریه یا اشک یا عصبانی هم بفرستید، هم می‌دانیم که حال‌تان چطور است و هم این که زنده‌اید.

جوانه تفریح تابستونی معرفی کن.

تفریح خاصی مدنظر من نیست، همان‌هایی را که تا الان انجام می‌دادید و فکر می‌کردید کلاس‌های مجازی مزاحمتان است یا به خاطر درس‌های‌تان کمی عذاب وجدان داشتید، انجام بدهید. از تا لنگ ظهر خوابیدن شروع می‌کنیم، چطور است؟