

## پاستا بخورم یا نه؟

مهسا کسنوی | خبرنگار

در این که پاستا غذای خوشمزه‌ای است شکی وجود ندارد اما در این که آیا این خوشمزه دوست‌داشتنی به سلامت بدن مان صدمه می‌زند یا نه، شک و شبهه زیادی وجود دارد. عده‌ای معتقدند این غذا به علت میزان کربوهیدرات و چربی بالا به شدت چاق‌کننده است ولی مشتاقان پاستا بر این باورند که می‌شود این غذا را سالم‌تر خورد. اول از همه باید به شما بگویم غذایی که مواد مغذی آن از چربی و مواد مضرش بیشتر باشد، قطعاً خور دانش به هر خوراک دیگری می‌ارزد. پس اگر شما هم مثل من از عاشقان پاستا هستید، خوشحال باشید زیرا پاستا از آن دسته غذاهایی است که صدمه‌ی کمتری دارد و حتماً نباید با خامه و چربی زیاد درست شود. پس در قدم اول بهتر است پاستاهایی را که در دستور پخت‌شان خامه وجود ندارد، بخوریم؛ این دسته علاوه بر خوشمزه بودن سالم هم هستند اما اگر برای شما لذت پاستا با خامه گره خورده است پیشنهاد می‌کنم این مدل را در خانه درست کنید. چون حداقل می‌توانید میزان خامه را کنترل کنید. همچنین این غذا به خاطر گندم استفاده‌شده در آن می‌تواند به شما انرژی و فیبر کافی را برای کارهای روزمره‌تان بدهد و کمک کند در روز کمتر احساس گرسنگی کنید. جالب‌تر از همه این که شما می‌توانید با خوردن پاستا وزن کم کنید. مگر ممکن است؟ بله به این شرط که این غذا را در وعده ظهر و قبل از شام با مخلفاتی مثل سبزیجات، گوجه‌فرنگی، تخم‌مرغ، میوه، قارچ و روغن زیتون بخورید؛ این طوری علاوه بر سیر ماندن در طول روز، لاغر هم می‌شوید.



گیی درباره چالش همیشگی تعادل برقرار کردن بین کتاب‌درسی و غیردرسی

## مصائب کتاب‌خوان‌ها

نسترن رضوی | خبرنگار

دوره‌می

اگر از هر فرصتی برای خواندن کتاب غیردرسی استفاده می‌کنید، اگر گاهی سر کلاس دور از چشم معلم‌ها رمان می‌خوانید، اگر رنگ‌های تفریح به‌جای مرور

● بچه‌باحال‌ها کتاب نمی‌خوانند؟

چقدر کتاب غیردرسی می‌خوانید؟ پرنبان صحبت را شروع می‌کند: «من از هشت سالگی کتاب خواندن را شروع کردم. در دوره راهنمایی روزی چهار ساعت کتاب می‌خواندم ولی امسال که وارد دبیرستان شدم و درس‌ها سنگین‌تر شده است، کمتر وقت مطالعه دارم، برای همین از هر فرصت آزادی برای کتاب خواندن استفاده می‌کنم». آتنا می‌گوید: «از کودکی کتاب‌تسکین و تفریح من بود؛ همه نوع کتابی مطالعه می‌کنم و لذت می‌برم». غذرا خاطره جالبی از کودکی اش تعریف می‌کند: «من از بچگی کتاب خواندن را دوست داشتم. مادر م تعریف می‌کند که موقع



● کتاب‌خوان‌ها آدم‌های خوب قصه‌اند؟

به نظر شما کتاب خواندن امتیاز محسوب می‌شود؟ بعضی‌ها معتقدند کتاب خواندن از ما آدم‌های بهتر و فهیم‌تری می‌سازد، بعضی‌ها هم می‌گویند مطالعه به‌خودی‌خود ارزشمند نیست. آتنا با گروه دوم موافق است: «کتاب خواندن به تنهایی، ارزشی به ما اضافه نمی‌کند. تأثیر کتاب‌روی ما به این بستگی دارد که چقدر ظرفیت برداشت داریم. به علاوه کتاب خواندن، تنها راه فهیمیدن نیست؛ بعضی‌ها در سی‌را که ما از کتاب می‌گیریم، به شکل دیگر و از روش‌های دیگر می‌گیرند».

● اول درس ات‌رو بخون!

اگر بین خواندن کتاب درسی و غیر درسی انتخابی وجود داشته باشد، خیلی‌های مان احتمالاً می‌پرسیم ببخشید گزینه هیچ کدام ندارید؟ اما واقعیت این است که بالاخره خواندن، یکی از راه‌های یاد گرفتن است. از بچه‌ها می‌پرسم اگر حق انتخاب داشتند، چه می‌کردند؟ پرنبان می‌گوید: «من اگر انتخابی داشتم به جای کتاب‌های مدرسه، برای هر درسی منابع اش را پیدا می‌کردم و می‌خواندم تا هم چیزی یاد بگیرم و هم لذت ببرم. الان اما فقط درس می‌خوانم تا نمره بگیرم». غذرا بر سر دوراهی مانده است و نمی‌تواند تصمیم بگیرد: «هم دوست دارم کتاب‌های درسی ام را بخوانم و نمره‌هایم کامل باشد هم دلم می‌خواهد وقت بیشتری برای خواندن غیردرسی‌ها داشته باشم». آتنا می‌گوید: «از آن جایی که درس خواندن کمک می‌کند به هدف‌هایم برسم، هر دورا با هم می‌خوانم». خب، انتخاب همیشه به این سادگی نیست؛ آن‌هایی که کتاب غیردرسی‌شان را لای کتاب درسی مخفی کرده‌اند و نصفه شب زیر پتو با نور گوشی رمان خوانده‌اند، خوب می‌دانند من چه می‌گویم. آتنا درباره واکنش معلم‌ها به کتاب غیردرسی



باتا تازار

اگر  
خفاش‌ها  
نمی‌بینند  
پس چطور  
راه‌شان را  
پیدا  
می‌کنند؟

مریم ملی | روزنامه نگار

حتماً شنیده‌اید خفاش‌ها بینایی خیلی کمی دارند و از طرفی هم می‌دانیم که آن‌ها روز و درون غارها و مکان‌های مخفی می‌گذرانند تا شب از راه برسد و بروند سر کار و زندگی‌شان. جانورشناسان سال‌هاست از این شیوه زندگی خفاش‌ها حیرت‌زده هستند و بعد از کلی تحقیق و آزمایش متوجه شده‌اند که راز زندگی شبانه خفاش‌ها و توانایی پیدا کردن طعمه، درون مغزشان نهفته است. سیستم شنوایی و نوع عملکرد مغز آن‌ها طوری است که باعث می‌شود با بقیه حیوانات خیلی تفاوت داشته باشند. آن‌ها در شب، امواج صوتی را به اطراف‌شان می‌فرستند و با برخورد این امواج به اشیای اطراف و بازتابش به سمت خودشان می‌فهمند که مانعی سر راه‌شان هست یا نه و



صفحه نوجوان  
را روزهای فرد بخوانید

درس ساعت بعد شعر می‌خوانید و خلاصه همیشه به دنبال راه گریزی هستید تا به کتاب خواندن تان برسید، با مهمانان این هفته جوانه هم‌درید. در این دوره می‌با «پرنبان رضائیان»، «آتنا علی‌آبادی» و «غذرا غنی» ۱۶ ساله درباره چالش‌های کتاب غیردرسی خواندن گفت‌وگو کردیم.

غذا خوردن برایم کتاب می‌خواند تا غذایم را بهتر بخورم». خوره کتاب‌ها وقتی بزرگ می‌شوند، باز خوردهای مثبت و منفی زیادی نسبت به این علاقه و عادت‌شان می‌گیرند. از بچه‌هایی پرس‌م نظر اطرافیان‌شان درباره علاقه‌آن‌ها به کتاب چیست، پرنبان می‌گوید: «گاهی ممکن است بچه‌باحالی به نظر برسیم. بعضی‌ها فکر می‌کنند ما برای فرار از درس کتاب می‌خوانیم و یک عده هم تصور می‌کنند ما می‌خواهیم برای‌شان کلاس بگذاریم؛ مثلاً وقتی به موضوع جدیدی اشاره می‌کنیم یا توی بحث‌ها کلمه قلمبه‌سلمبه‌ای از دهن‌مان در می‌رود». غذرا می‌گوید: «تا حالا برخوردی ندیده‌ام. حتی جالب است به‌شان بگویم که دوست‌مشت‌کم‌من و پرنبان یادیدن کتاب خواندن ما به مطالعه علاقه‌مند شده است». آتنا معتقد است: «این که مردم چطوری برخورد می‌کنند، بستگی به خود ما دارد؛ من نظرات منفی درباره کتاب خواندنم را با شوخی جواب می‌دهم و سعی می‌کنم رفتارم طوری نباشد که دیگران در برابر کتاب خواندن، جبهه بگیرند».



پرنبان توضیح می‌دهد: «من حتی بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم کتاب خواندن امتیازی ندارد چون آدم هر چه بیشتر می‌خواند، بیشتر درد می‌کشد! اگر گنده گویی (!) نکنم، بعضی وقت‌ها راز می‌کنم کاش کتاب خوان نبودم».

خواندنش می‌گوید: «واکنش بدی ندارند اما خب معمولاً می‌گویند این سه سال، سال‌های سرنوشت‌ساز زندگی ماست و باید اول درس‌های مان را بخوانیم». تجربه غذرا هم مشابه دوستش است: «برخورد معلم‌ها خوب است اما تا زمانی که درس‌های مان را سر فرصت تحویل دهیم. خانواده‌ام هم با این که با کتاب خواندن مشکلی ندارند ولی می‌گویند به جز کتاب، چیزهای دیگری

مثلاً لباس برای خودم بخرم». پرنبان می‌گوید: «جز مواقعی که زبانه‌روی می‌کنم، از خانواده باز خورد مثبت می‌گیرم».



با استفاده از شماره‌های بالای صفحه سوالات تان را برای ما بفرستید

حشرات و جانداران کوچک را شکار می‌کنند. در واقع صدایی را که این پستانداران پرند از خودشان در می‌آورند، ما نمی‌توانیم بشنویم چون در محدوده شنوایی انسان‌ها نیست. یکی از آزمایش‌های جالب درباره خفاش‌ها را یک کشیش ایتالیایی در سال ۱۷۹۰ انجام داده است؛ او تعدادی خفاش بینواری توی اتاقی مطلقاً تاریک‌رها و اطراف اتاق را هم پر از نخ‌های ابریشمی پریچ و خم کرد تا ببیند خفاش چطوری خودش را از چنین شرایطی نجات می‌دهد. سپس در کمال شگفتی دید که خفاش‌ها (در حالی که «اسیر شدیم این وقت شب» توی چشم‌شان موج می‌زد) خیلی راحت توانستند در تاریکی مطلق مسیر خروج را پیدا کنند. پس مشخص شد که آن‌ها از چشم‌شان برای مسیریابی استفاده نمی‌کنند. آزمایش‌های جدیدتر هم نشان داده است که مغز خفاش شبیه یک قطب‌نمای سه بعدی عمل می‌کند و هر چه چشمش ضعیف و کم‌سواست، در عوض گوش‌ها و مغز حیرت‌آوری دارد.



درخت غان برف پوش

منبع: amazing

آثار شما

درون سینه‌ام رازی نهان بود

آیدا پاکزاد | ۱۷ ساله

وبوی شال او در شهر پیچید

سکوت من ز فقر واژه‌ها بود

درون سینه‌ام رازی نهان بود

تمام شهر ما را دیده بودند

غم از چشم دلم آرام یارید

از آن روزی که شعرش را شنیدم

وجودم پر شده از شک و تردید

من آن برف سفید پشت بامم

که محوم می‌کند مانند خور شبید

صبوری کردم و ستمم نچرخید

چرا گل‌های باغش سخت خشکید؟

✓ شما هم می‌توانید آثار تان را به شماره‌های بالای صفحه بفرستید تا با اسم و عکس خود تان منتشرشان کنیم.

عجایب

ساختمانی شبیه تابلوی جیغ



حتماً دیده‌اید که وقتی می‌خواهند چیزی را در فیلم‌ها و هم‌انگیز نشان دهند آن را منحنی و معوج می‌کنند یا مثلاً در تابلوی معروف «جیغ»، اثر «ادوارد مونک» برای نشان دادن فضای وهم‌انگیز خطوط به صورت منحنی کشیده شده‌اند. می‌توانید تصور کنید در واقعیت با ساختمانی روبه‌رو

شوید که به شکل معوج ساخته شده باشد؟ سال ۲۰۰۴ در لهستان ساختمانی ساخته شده که نمای آن کاملاً منحنی و موج‌دار است به طوری که شب‌ها با روشن شدن چراغ‌هایش شکل مروزی پیدا می‌کند و انگار از فرط خستگی در حال ذوب شدن است. در این ساختمان که از آن استفاده تجاری می‌شود و به یکی از جاذبه‌های گردشگری تبدیل شده است، از مصالح مخصوصی استفاده شده تا دوام لازم را برای خمیده ماندن داشته باشد.

سنجاب‌های فراموشکاری که درخت می‌کارند



اول فصل سرما برای خیلی از ما پیش می‌آید که توی جیب کاپشن و پالتوی مان پولی را که سال قبل گذاشته و فراموش کرده بودیم، پیدا کنیم. قطعاً حس خوشحال‌کننده‌ای دارد، فراموشکاری در طبیعت هم گاهی به اتفاقات خوبی منجر می‌شود. گونه‌ای از سنجاها با در جنگل زندگی می‌کنند که

در فصل زمستان گردو‌ها یا بعضی بذرهای دیگر درختان را زیر زمین پنهان می‌کنند تا به تدریج از شان استفاده کنند. اما خیلی اوقات فراموش می‌کنند بذر را کجا کاشته‌اند، این بذر‌ها در فصل بهار جوانه می‌زنند و در طول سال‌ها جنگل‌هایی انبوه را به وجود می‌آورند. گفته می‌شود بسیاری از درختان بلوط زاگرس به همین ترتیب کاشته شده‌اند. نکته جالب این است که سنجاها به طور غریزی بهترین و باکیفیت‌ترین بذر‌ها را انتخاب می‌کنند بنابراین شانس رشد آن‌ها هم بیشتر است.

منابع: دیدبان حقوق حیوانات، مجله دلنا