

## قهوه بخورم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



قهوه جزو آن دسته از نوشیدنی‌هایی است که به دلیل طعم خاص و قوی‌اش، طرفداران بسیاری دارد. این نوشیدنی معمولاً در سنن نوجوانی جای خود را در برنامه غذایی ما باز می‌کند. قهوه همان طوری که می‌دانید حاوی یک ماده شیمیایی محرک به نام کافئین است که ممکن است موجب بی‌خوابی شود. کافئین در خوراکی‌های مختلفی مثل شکلات، کاکائو و چای وجود دارد اما مقدار آن در قهوه بسیار زیادتر از حد معمول است. اگر از طرفداران قهوه هستید، برای شما خبر خوبی ندارم. «جنیفر. ال. تمپل» استاد دانشگاه و محقق مرکز سلامت «بو فالو»ی نیویورک در مطالعه‌ای پیشنهاد کرده نوشیدن قهوه به دلیل داشتن کافئین بالا، باید برای نوجوانان زیر ۱۴ سال ممنوع و برای ۱۴ تا ۱۷ ساله‌ها هم محدود شود؛ تقریباً یک فنجان قهوه در روز حاوی ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین است. شاید بپرسید چرا نوشیدن قهوه باید برای شما به صورت محدود باشد؟ جواب این سوال در تاثیر کافئین روی مغز شماست. مصرف بیش از یک فنجان قهوه در روز می‌تواند سبب بد خوابی، پایین آمدن خلق و خو، افزایش استرس و اضطراب، بالا رفتن فشارخون و پرخاشگری شود. پیشنهاد من به شما این است این خوشبوی دوست‌داشتنی را با شیر ترکیب کنید و از شیر قهوه که میزان کافئین کمتری دارد، در وعده صبحانه لذت ببرید.



مسیر

## من منتقد سینما هستم

زیرویم حرفه نقد فیلم از زبان مازیار فکری ارشاد

محمد علی محمدپور | خبرنگار



مازیار فکری ارشاد هستم، متولد ۱۳۵۱ در تهران. در دانشگاه علوم سیاسی خوانده‌ام و منتقد سینما هستم.  
چگونه منتقد سینما شدم؟  
من از نوجوانی به سینما علاقه‌مند بودم. در هر فرصتی در باره سینما می‌خواندم و فیلم می‌دیدم. همیشه مجله «فیلم» را دنبال می‌کردم و اولین بار در ۲۳ سالگی بود که یادداشتی از من در صفحه خوانندگان این مجله چاپ شد. می‌شود گفت این شروع کارم بود و بعدها با روزنامه‌هایی مثل شرق، همشهری، جام‌جم و مجلاتی مانند سروش، سینماپویا و فیلم‌نگار همکاری کردم.

برای منتقد سینما شدن، چه کارهایی باید انجام داد؟  
حتماً باید فیلم زیاد ببینید. کتاب زیاد بخوانید. هم کتاب‌هایی درباره سینما و هم در زمینه‌های دیگری مانند روان، فلسفه، روان‌شناسی و ... می‌تواند مفید باشد. البته به نظر مهم‌تر از همه این‌ها باید خوب زندگی کرد و زندگی را خوب تجربه کرد.  
حرفه من به چه‌رو حیات و استعدادهایی نیاز دارد؟  
نقد فیلم بیش از هر چیز به دقت زیاد روی جزئیات،

عکس از: خبرگزاری برنا

کلاس زبان



فاطمه قاسمی

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

Get a move on

عجله کردن

مثال:

We can't wait all day for you. Get a move on.

ما نمی‌توانیم تمام روز منتظر تو باشیم؛ بجنب.

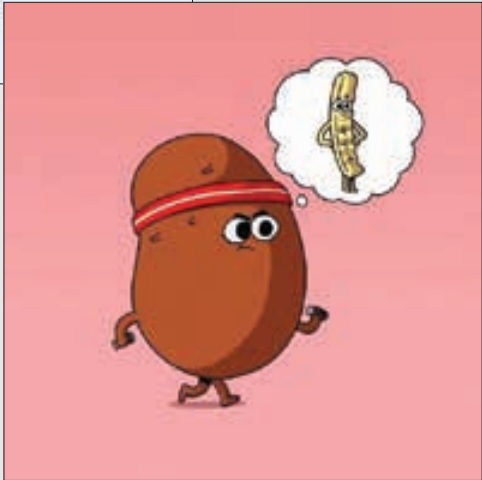
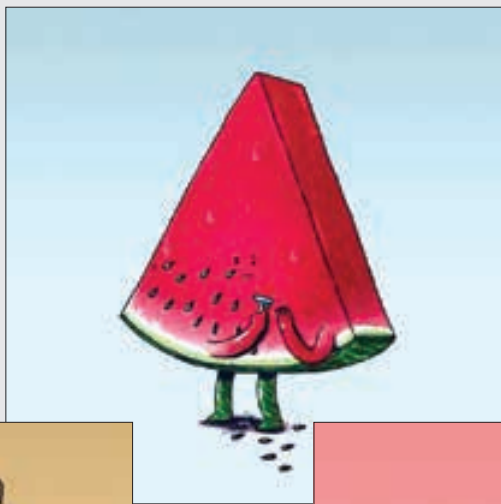
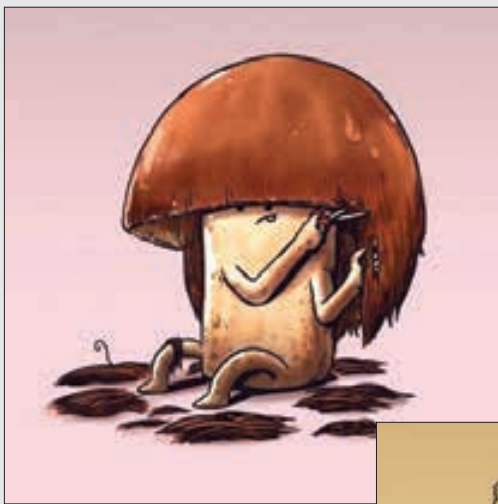
دیدنی

## خیال پردازی

در دنیای خور دنی‌ها



تصویر ساز: هره افشاری



تصویر ساز: ترنیا

کالری



رفاقت

عکس از: نشنال جئوگرافیک

پیشنهاد

## کوهستان شارلاتان

بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه



نویسنده: سید فلاش من

مترجم: نسرين نوش امینی

گروه سنی: ۱۱ سال به بالا

امروز می‌خواهم خلاصه داستان یک کتاب فوق‌العاده دیگر را برای تان تعریف کنم که اگر خوش‌تان آمد، بروید و آن را برای خودتان بخريد. «وایلی» پسر ۱۳ ساله است که خواهری کوچک‌تر از خود به نام «گلوریتا» دارد. پدرشان روزنامه‌نگار است و آن‌ها دایم از شهری به شهر دیگر در سفر هستند. بالاخره روزی خانواده وایلی از خانه به‌دوشی خسته می‌شوند و تصمیم می‌گیرند به شهر آفتاب، نزدیک «کوهستان شارلاتان» بروند. این را توی پرانتز یادتان باشد؛ پدر بزرگ وایلی، «کاپیتان تاگل» دریانوردی چیره‌دست است که با کشتی خود، «قنوس» در دریا سفر می‌کند. کاپیتان تاگل شش قطعه از بزرگ‌ترین و خوش‌منظرترین زمین‌هایش را به دخترش بخشیده است. ادامه قصه؛ سرانجام وایلی و خانواده‌اش از رود «میزوری» رد می‌شوند و به شهر آفتاب می‌رسند اما از درختان بلند و شهر زیبا خبری نیست و فقط صحرایست. وایلی و گلوریتا موفق می‌شوند کشتی پدر بزرگ را که به گل نشسته پیدا کنند اما در آن اثری از کاپیتان تاگل نیست در عوض با دو جنایتکار خطرناک به نام‌های «خارخاسک» و «گاکول تر کون» برخورد می‌کنند. خارخاسک، خفاش بیشه‌زارهاست و گاکول تر کون، ترکاندن کله‌گاکول‌ها را رسالت خود می‌داند. وایلی متوجه می‌شود تغییر جهت رود میزوری باعث شده شهر آفتاب بدون سکنه شود، قنوس به گل بنشیند و زمین‌ها ارزش‌شان را از دست بدهند. خانواده وایلی تصمیم می‌گیرند روزنامه‌ای چاپ کنند تا شهر آفتاب دوباره پر از سکنه شود و کاپیتان تاگل به خانه برگردد. پیشنهاد می‌کنم این کتاب را که نشر هوپا منتشر کرده و برنده جایزه «بوستون کلاب» شده است، بخوانید.

بگو نگو

## کندر اعلا ویژه دانش آموزان امسال رسید

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده‌ترین سلاح است، تکه‌وپاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌هایتان جواب بدهد چون بین خودمان به‌مانند به‌شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.

زهرا فرنی | طنزپرداز



جوانه لطفاً این پیامو چاپ کن. خیلی دوست دارم نویسنده این بخش رواز نزدیک ببینم. باید چی کار کنم؟  
پیامکت را چاپ کردیم. اجازه بده به تو اطمینان بدهم که اگر نویسنده این بخش را نبینی، هیچ چیزی را از دست نمی‌دهی. نویسنده بگو نگو هم یک آدم است مثل شما آدم‌های عادی. اگر بقیه جمعیت کره زمین را دیده باشید، انگار نویسنده این ستون را دیده‌اید. ممکن است حالا کمی با مزه‌تر باشد یا باهوش‌تر یا خوش‌زبان‌تر یا در کل بهتر اما ته‌تفش خیلی فرق نمی‌کند. به همین دلیل توصیه می‌کنم الکی وقتت را برای دیدنش صرف نکنی. اگر هم خیلی اصرار داری باید بروی ته صف. خانم منشی یک نوبت رزرو کنید برای هشت ماه بعد!

جوانه باورت می‌شه من جدول ضرب یادم رفته؟

بله. چرا باورمان نشود؟ اصلاً جز این بود شک می‌کردیم. توقعی نداریم از دانش‌آموزان امسال. همین که شما سال تحصیلی را پشت سر گذاشتید برای ما محترم و عزیز و عجیب است. دیگر این که جدول ضرب یادتان رفته یا اصلاً درس نخواندید و ممکن است خواندن و نوشتن را هم به‌مرور زمان فراموش کنید، مهم نیست. فقط لطفاً در حد دودوتا چهارتا خاطرتان باشد و جدول ضرب یک ضرب در هر عددی. بعدش کندر بخورید و میگوی سرشار از سفسر، شاید فرجی شد!