

## همه چیز درباره کره بادام زمینی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



کره بادام زمینی از آن خوراکی هایی است که اگر کمی از آن را روی نان تست بمالید و با موز، عسل، دارچین و خیلی چیزهای دیگر ترکیب کنید، به شما یک میان وعده جذاب و خوشمزه تحویل خواهد داد. اغلب نوجوان ها به دلیل طعم متفاوت و خاص کره بادام زمینی، عاشقش هستند اما آیا خوردن این کره خوشمزه برای سلامتی مافید است؟ خبر خوب این که تقریباً هر دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی حدود ۲۰۷ کیلو کالری انرژی، ۹ گرم پروتئین، ۱۸ گرم چربی، ۶ گرم کربوهیدرات و یک گرم قند دارد که این میزان از انرژی برای نوجوانان در سن رشد، عالی است. اگر کره بادام زمینی را در وعده صبحانه یا عصرانه بخورید، می توانید انرژی مورد نیاز بدن تان را برای انجام دادن فعالیت های ورزشی و تمرکز برای درس خواندن افزایش دهید. علاوه بر این کره بادام زمینی، منبع خوبی از ویتامین های B3، B6، F، منگنز، منیزیم و مس است که برای تقویت سیستم ایمنی و رشد و استحکام استخوان نوجوانان لازم و ضروری است. در کنار همه این فواید حواس تان باشد که کره بادام زمینی جزو خوردنی های آلرژی زاست بنابراین باید حتماً قبل از استفاده مقدار کمی از کره را تست کنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت ندارید.



اطلاعات عمومی

## سرکی به دنیای بوهای خوش

الیه توانا | روزنامه نگار

عطر ها دنیای وسیعی دارند؛ تنوع رایحه، مواد تشکیل دهنده، نحوه ساخت و حتی نحوه مصرف شان بنا به فصل و مناسبت و سن و سال آن قدر زیاد است که اگر قرار باشد به همه شان بپردازیم، ستون اطلاعات عمومی را باید به کتاب اطلاعات عمومی تغییر بدیم. اما خب می توانیم در همین گنجایش محدود، سرکی به دنیای بوهای خوش بکشیم و مختصری با نحوه تولید عطر آشنا شویم. آماده اید؟

### عطر از کجا می آید؟

استفاده از عطر به دوران تاریخ باستان برمی گردد. البته آن زمان امکان تولید عطر های مصنوعی وجود نداشت اما زمین، همه آن چه را عطر سازان نیاز داشتند، در اختیار شان قرار می داد. در تمدن های مصر، ایران، روم و چین از روغن های خوشبوی طبیعی به عنوان عطر استفاده می شد. گفته می شود ایرانی ها بودند که فرایند تقطیر را اختراع کردند و بعد از آن استفاده از الکل به جای روغن به عنوان پایه عطر مرسوم شد.

### مواد تشکیل دهنده عطر چیست؟

حالا اگر چه صنعت عطر نسبت به زمان باستان پیشرفت های زیادی کرده است اما بعضی روش های قدیمی همچنان کار آمد هستند. امروز هم بسیاری از عطر ها با استخراج روغن از مواد طبیعی ساخته می شوند؛ چیزهایی مثل گیاهان، میوه ها، چوب ها و حتی ترشحات حیوانی. برای تولید رایحه هایی که در طبیعت وجود ندارند، از روش های شیمیایی استفاده می شود. لیمو، گل رز، وانیل، کندر، یاس، چوب بلوط و چوب صندل بعضی از مواد طبیعی تشکیل دهنده عطر ها هستند.

### بوی خوش چطور به دست می آید؟

روش های مختلفی برای استخراج بوی خوش وجود دارد؛ تقطیر، فشرده سازی، استخراج با حلال و استفاده از روغن های جذاب. مثلاً در روش تقطیر، ماده اولیه مثل گیاه یا چوب، در ظرفی قرار می گیر و دوز آن آب ریخته می شود. بعد به آب حرارت داده می شود تا بخار تولید کند. بخار آب از ماده معطر اولیه عبور و روغن آن را جدا می کند و به قسمت بالای ظرف می برد. می دانیم که روغن

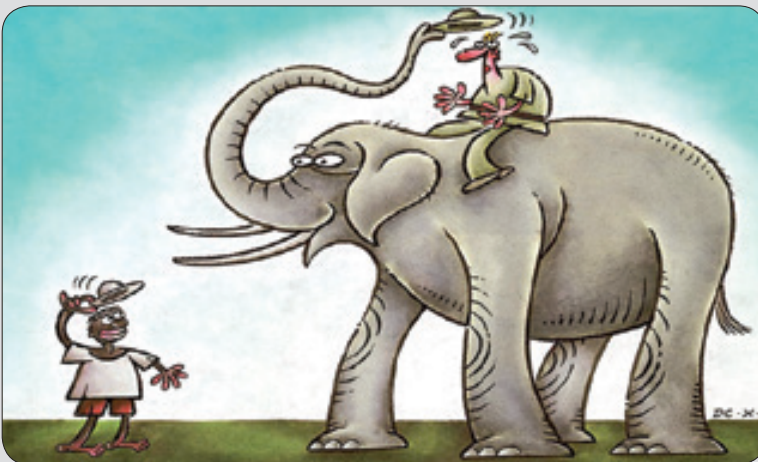
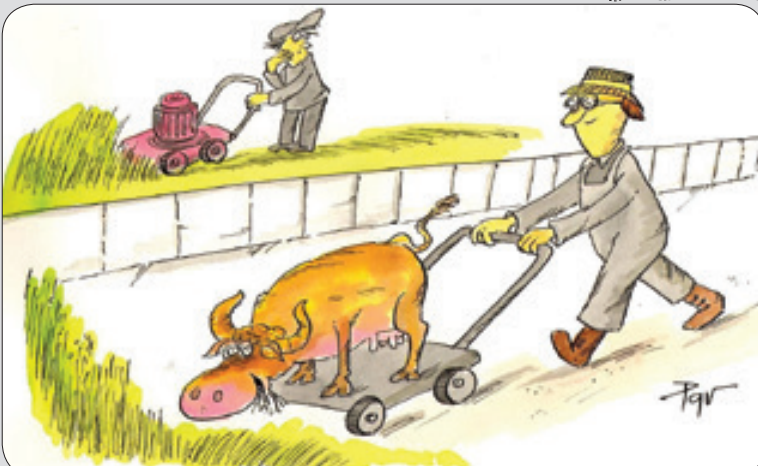
کلاس زبان

## اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

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

بدون شرح



در آب حل نمی شود. پس بخارِ مایع شده به ظرف برمی گردد و به این ترتیب روغن از ماده معطر جدا می شود.

### عطر چطور ساخته می شود؟

پس از جمع آوری ماده اولیه، مرحله ایجاد رایحه شروع می شود. روش های ترکیب رایحه های مختلف که در نهایت به ساخت یک عطر منجر می شود، بیشتر از سوی استاد کار ها مشخص شده اند. تولید کنندگان طبق آن فرمول ها عمل می کنند که برای هر عطر باید از چه ترکیبات و نسبت هایی استفاده کنند. مثلاً محتویات حیوانی (مشک و عنبر) را به عنوان ماده ثابت کننده به کار می برند تا عطر، ماندگاری بیشتری داشته باشد. ثابت کننده ها می توانند جزو مواد مصنوعی باشند، مثل قیر، زغال سنگ، زین و سایر مواد شیمیایی. از الکل و آب هم برای رقیق سازی استفاده می شود. نسبت الکل و ماده معطر (مثل روغن های خوشبو) است که کیفیت عطر را تعیین می کند. هر چه میزان اسانس بیشتر و الکل کمتر باشد، کیفیت عطر و البته قیمتش بیشتر می شود.

### عطر خوب جوان است یا پیر؟

مرحله آخر در تولید عطر پیش از کنترل کیفیت، مرحله پیرسازی عطر است. عطر های مرغوب و خالص معمولاً ماه ها یا حتی سال ها پس از ساخته شدن در یک فضای سرد و تاریک نگه داشته می شوند تا رایحه های مختلف با هم به خوبی ترکیب شوند. پیرسازی باعث می شود کیفیت و ماندگاری عطر و همچنین شدت بوی آن قوی تر شود. بعد از این مرحله، عطرهایی که از آزمون کیفیت سر بلند بیرون بیایند، وارد بازار می شوند.

منبع: fragrancex.com

To learn the ropes

فوت و فن چیزی را یاد گرفتن

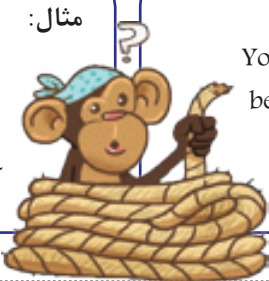
Not be born yesterday

موهرا در آسیاب سفید نکردن

مثال:

It takes at least a few months for new employees here **to learn the ropes.**

ترجمه: دست کم چند ماهی طول می کشد تا کارکنان جدید فوت و فن کار را یاد بگیرند.



مثال:

You should think of another excuse for being late! **I wasn't born yesterday.**

ترجمه: بهتر است بهانه دیگری برای دیر کردن بیاوری! من موهایم را اتوی آسیاب سفید نکردم.

کالری



عکس از: Peter Brannon

پیشنهاد

## بچه مثبت مدرسه

نویسنده: یاسر عرب

ناشر: عهد مانا

قیمت: ۱۲ هزار تومان



ریحانه رمضانی | خبرنگار افتخاری جوانه

سلام به دوستان خوب و دوست داشتنی خودم! من این هفته آمده ام با یک کتاب جذاب و باحال به نام «بچه مثبت مدرسه». کتاب بچه مثبت مدرسه داستانی خواندنی از آقای «یاسر عرب» درباره حال و هوای مدرسه در دهه ۶۰ و ۷۰ است. داستان از زبان دو دوست به نام های «یاشار» و «محسن» روایت می شود که در آن دوران که ما به دنیا نیامده بودیم، به مدرسه می رفتند. پسر های قصه مایکی شرور و بازیگوش و دیگری ساکت و آرام است ولی هر دوی شان بچه های دلسوز و مهربانی هستند. از همه مهم تر این که با وجود اختلاف های فکری و رفتاری، رابطه دوستانه خوبی دارند و اتفاقات جالبی را رقم می زنند. به شما دوستان عزیزم پیشنهاد می کنم این کتاب قشنگ و خواندنی را از دست ندهید. بیایید بخشی از داستان را با هم بخوانیم:



✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، یادگست، فیلم یا پویانمایی خوبی سراغ دارید که می خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره های بالای صفحه برای مان بفرستید.

بگوئگو

## تو کوزت نیستی، تنبلی!

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خوانده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده 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.

زهرا فرنیاز | طنز پرداز

🍌 جوانه جونم می شه به ما مانم بگی من وظیفه ندارم ظرف های ناهار رو بشورم؟ این قدر از ما کار نکن!

🍌 مانمی فهمیم شما درباره جایگاه جوانه میان خانواده های تان چه فکری کرده اید. مثلاً مادر شما خیلی تصادفی دارد روزنامه می خواند، یک دفعه به این قسمت می رسد که ما گفتیم ظرف ها را ندهید بچه های تان بشویند، کلاً متحول می شود و از این به بعد نه تنها ظرف ها را خودش می شوید، بلکه اتاق تان را هم تمیز می کند. خیر. این جا از این خبرها نیست. ما اگر بخواهیم توصیه ای بکنیم، می گوئیم ظرف های شام را هم به کمک مادر تان بشوید. چقدر این زن در خانه زحمت بکشد. برای یک طرف شستن دیگر ادای کوزت را در نیارید. اصلاً معلوم نیست همین را هم تمیز می شوید یا نه. برای قسمت بعدی عکس از ظرف های شسته شده بفرستید. بروید سراغ بخش بعدی تا جاورا هم اضافه نکردیم!

🍌 جوانه لطفاً طالع بینی متولدان ماه ها رو بداز.

🍌 با این که باید به اعتقادات همه عزیزان احترام گذاشت اما نمی فهمم چطور یک نفر به واسطه تولد در ماهی، ویژگی های خاصی پیدا می کند و چرا یک سری زندگی شان را گذاشته اند روی این موضوع. مثلاً تکلیف کسی که چند دقیقه پس از نیمه شب سی ام ماه دی به دنیا آمده چیست؟ دی ماهی حساب می شود یا بهمنی؟ کدام ماه مسئولیت اخلاق این بچه را بر عهده می گیرد؟ بعد چطور متولدان همه ماه ها مهربان و قوی و صبور و بلند پروازند؟ پس این همه بد اخلاق و عصبی و خشن که در جامعه می بینیم، در کدام ماه متولد شده اند؟ حالا اصلاً فهمیدیم متولدان فلان ماه چه ویژگی هایی دارند، بعدش بر نامه چیست؟ چه کنیم؟ غصه بخوریم که چرا آبنانی نشدیم؟