

خوراکی‌ات را بخوان!

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

حتماتا به حال برای تان پیش آمده که موقع خوردن یک خوراکی چشم‌تان به برچسب غذایی رویش بیفتد و متوجه نوشته‌های مربوط به کالری، قند، پروتئین، فیبر، چربی و نمک شوید. کار بر داین جدول ارزش غذایی را می‌دانید؟ چرا باید محتویات یک خوراکی برای ما مهم باشد؟ تغذیه سالم به معنای انتخاب انواع مختلف مواد غذایی در طول روز برای دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، کربوهیدرات‌ها، فیبر و حتی چربی است. شما برای داشتن تغذیه سالم و در نتیجه، شد بهتر در نوجوانی احتیاج به یک برگه تقلب دارید که همان جدول ارزش غذایی روی بسته‌بندی خوراکی هاست. این برچسب‌ها اطلاعاتی را در اختیار شما قرار می‌دهند که کمک می‌کنند تصمیم بگیرید به عنوان بخشی از برنامه کلی تغذیه سالم چه خوراکی را برای خوردن انتخاب کنید. شما باید به کل برچسب نگاه کنید و فقط روی یک قسمت مانند کالری یا ویتامین‌ها تمرکز نکنید. کالری، به شما میزان انرژی دریافتی از یک ماده غذایی را می‌گوید. درست است که میزان کالری خوراکی مدنظر مهم است اما این که مواد تشکیل دهنده آن چه باشد، مهم‌تر است پس باید به میزان چربی، قند، فیبر و مواد معدنی هم توجه کنید. جلوی هر کدام از این موارد یک سطر رنگی کشیده شده است؛ رنگ قرمز یعنی از آن ماده (مثلا قند) در خوراکی شما زیاد استفاده شده است، رنگ زرد به معنی میزان متوسط است و سبز یعنی خوب.

چراغ راهنما	
۷۱ kcal انرژی	
۰ g قند	سبز
۷/۲ g چربی	سبز
۰/۳ g نمک	سبز
۰ g اسیدهای چرب ترانس	سبز
۲g پروتئین	سبز
اندک متوسط زیاد	

اطلاعات عمومی

۴ واقعیت شگفت‌انگیز درباره گل‌ها



۱ گل‌ها کی به دنیا آمدند؟

تا حالا فکر کردید گل‌ها از چه زمانی سر و کله‌شان پیدا شد؟ دانشمندان می‌گویند گل‌ها اولین بار حدود ۱۳۰ میلیون سال پیش در دوره زمین‌شناسی «کرتاسه» ظاهر شدند یعنی زمین در سال‌های اولیه حیاتش از زیبایی و عطر گل‌ها بی‌بهره بود و تنها گیاهان موجود، سرخس و درختان مخروطی بودند. هنگامی که گل‌ها روی کره زمین ریشه دوانیدند، درست مثل این بود که یک انفجار رنگارنگ و جذاب رخ داده باشد و زمین بعد از آن همیشه تزیین شده به نظر می‌رسید.

۲ گل‌ها تحت تأثیر محیط اطراف قرار می‌گیرند؟

افزایش تابش اشعه ماورای بنفش به دلیل آسیب دیدن لایه‌ازن در دهه‌های گذشته باعث تغییر رنگ گل‌ها در سراسر کره زمین شده است. در نتیجه این تغییر در تابش خورشید، نوعی رنگدانه در گل‌ها به مرور زمان افزایش یافته و منجر به تغییراتی در گرده‌آنها شده است. این تغییر رنگ که مانعی توانیم آن را ببینیم و به نظر بی‌اهمیت می‌رسد، مشکل بزرگی برای حشرات گرده‌افشان مانند زنبورها ایجاد کرده است که جذب رنگ‌های روشن گل‌ها می‌شوند.

۳ همه گل‌ها خوشبو هستند؟

در «سوماترا» یکی از جزایر اندونزی، گلی بومی رشد می‌کند که قوی‌ترین بورا در میان گیاهان دارد اما دست بر قضا این بوی قوی، بسیار هم بدو آزار دهنده است؛ آن قدر که آن را به جای اسم اصلی‌اش یعنی «تیتان آروم»، «گل جسد» می‌نامند. این گیاه با ایجاد بوی تعفن، حشرات مرده‌خوار را به خود جذب و از آن‌ها برای گرده‌افشانی استفاده می‌کند. تیتان که رکورد بزرگ‌ترین گل جهان را در اختیار دارد، گاه تا سه متر رشد می‌کند.

۴ گل‌ها چطور از خودشان دفاع می‌کنند؟

ما می‌دانیم که گل‌ها مثل سایر موجودات زنده به سیستمی برای دفاع از خود نیاز دارند مثل تیغ اما بعضی‌های‌شان روش‌های بی‌رحمانه‌تری را به کار می‌نند مثلا گل آفتابگردان می‌تواند ماده‌ای سمی تولید کند و گیاهان اطراف خودش را بکشد. اما الان آفتابگردان را با چرخش هیجان‌انگیزش به سمت خورشید می‌شناختیم و مجذوب قدو قامت بلندش می‌شدیم اما خبر نداشتیم که برای محافظت از خودش با تولید ماده سمی از رشد سایر گل‌ها جلوگیری می‌کند.

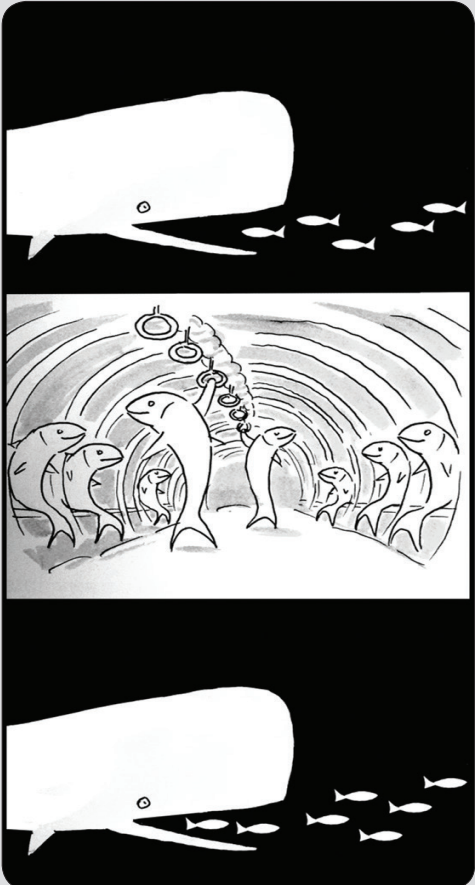
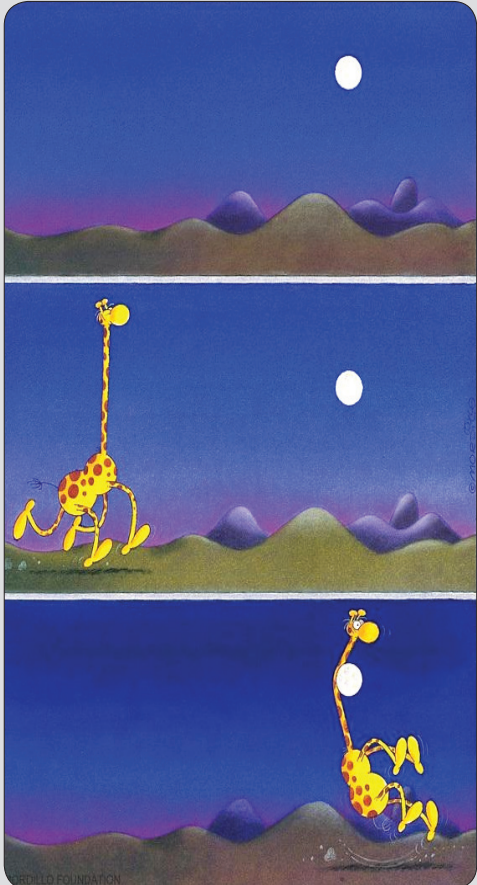
کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا 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.

بدون شرح



رعدوبرق و پرندوها

پیشنهاد

روایتی ساده از ماجرای پیچیده

نویسنده: ابراهیم حسن بیگی

قیمت: ۱۵ هزار تومان

انتشارات: سوره مهر



امیرمحمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

«روایتی ساده از ماجرای پیچیده» نوشته «ابراهیم حسن بیگی» نویسنده اهل بندر ترکمن، داستان نوجوانی روستایی به نام الیاس را روایت می‌کند که در اصل خاطرات و داستان زندگی نویسنده کتاب و آمیخته با رویدادهای واقعیات تاریخی دهه ۶۰ است. موضوع اصلی کتاب مشکلات و سختی‌های زندگی ارباب-رعیتی در روستاست. الیاس که یک نوجوان استوار و پرتلاش ترکمن است، با کارهای بزرگ و باورنکردنی‌اش سعی در حل مشکلات خانواده خود و همچنین ایستادگی در برابر ظلم و ستم ارباب‌ها و خان‌ها دارد که این اقدامات او در سایه یک عشق کودکانه قرار می‌گیرد؛ عشقی که ماجراهای پیچیده

و زیادی به دنبال دارد. روایت جذاب و هشت بخشی حسن بیگی به سادگی پایان نمی‌یابد؛ ماجرای زندگی پرپیچ‌وخم الیاس تا جایی ادامه پیدا می‌کند که مبارزه و ایستادگی او خطرات زیادی برای این نوجوان پرتلاش به وجود می‌آورد. کتاب در عین سادگی بیان، مفاهیم عمیق و زیادی را در خود جای داده است تا نوجوانان و جوانان با خواندن آن به اتفاقات دوران منتهی به انقلاب، ظلم، ستم و بی‌عدالتی‌های آن زمان پی ببرند و با قلم روان ابراهیم حسن بیگی با یک رمان تاریخی پرکشش همراه باشند.

بگوئگو

کینه دانشمندان از دهه هشتادی‌ها

❓ جوانه جون، چه وضعشه؟ این «شاد» همیشه قطعه، پس ما کی درس بخونیم؟
😊 درس رو که از روی کتاب هم می‌تونین بخونین ولی خب چون نیاز به تعامل با معلم هم دارین این نکته رو در نظر بگیرید که «شاد» مثل آب حمام شده که باید صبح زود یا نصفه شب بری تا فشارش خوب باشه و گر نه همه ۱۰ صبح توشا دهنستن و چیزی به شما نمی‌رسه.

❓ جوانه یه چیزی می‌گم باورت نمی‌شه؛ دوستم یه دوست داره که از دوستش شنیده، طرف سوار تاکسی اینترنتی شده و راننده هم کولر زده. باورت می‌شه؟
😊 شما الان بیا به من بگو تیم شریف مولداوی، رئال روزده باور می‌کنم. بگو آی فیلم سریال جدید گذاشته باور می‌کنم، اصلا بگو برنامه «شاد» قطع نیست باور می‌کنم اما زام نخواه این یکی رو باور کنم.

❓ جوانه کاش برگردیم به روزگاری که دغدغه‌ها مون پاره شدن اسکناس ۱۰۰ تومنی بود و اندازه ۲۰۰ تومن بهش چسب می‌زدیم.
😊 یه چیزی شنیدی الکی میای می‌گی. روزگاری که با اسکناس ۱۰۰ تومنی می‌شد چیزی خرید شما تو این دنیا نبود، آگه بودی می‌دونستی که چسب اون موقع ۵۰ تومن بود و غیرممکن بوده برای چسبوندن اسکناس ۱۰۰ تومنی، اندازه ۲۰۰ تومن چسب مصرف بشه.

❓ جوانه چاق شدیم از بس تو خونه موندریم. رژیم غذایی، چیزی بهمون معرفی کن.
😊 بهترین و کاربردی‌ترین و قطعی‌ترین رژیم غذایی اینه که در لحظات حساس نفس رو حبس کنین و شکم رو بدین داخل. بقیه رژیم‌ها بگیر نگیر داره.

❓ جوانه کمک کن. رمز موفقیتم رو عوض کردم، حالا یادم نیما.د.
😊 پاییز به خودی خود سرد هست، شما خنک بازی در نیار؛ اینه رمز موفقیتت. ولی برای این که فکر نکنی من نمی‌تونم بی‌مزه باشم می‌گم که یک، دو، سه، چهار رو امتحان کن درست می‌شه. نشد تاریخ تولدت رو بزنی. نشد ایمیل بزنی به پشتیبانی.

❓ واقعا ز دانشمندان برای کشف واکسن کرونا ممنونم. کم کم داره نوبت ما نوجوانان عزیز می‌شه.

😊 وظیفه‌شون بود. یادتون رفته از ما نوجوانا کینه داشتن و هر چیزی رو که ما دوست داشتیم بخوریم، می‌گفتن سرطان زاست و هر چیزی رو که بد مزه بود، می‌گفتن برای سلامتی خوبه؟ از خدمات‌شون می‌گی، از این چیزها هم بگو دیگه.