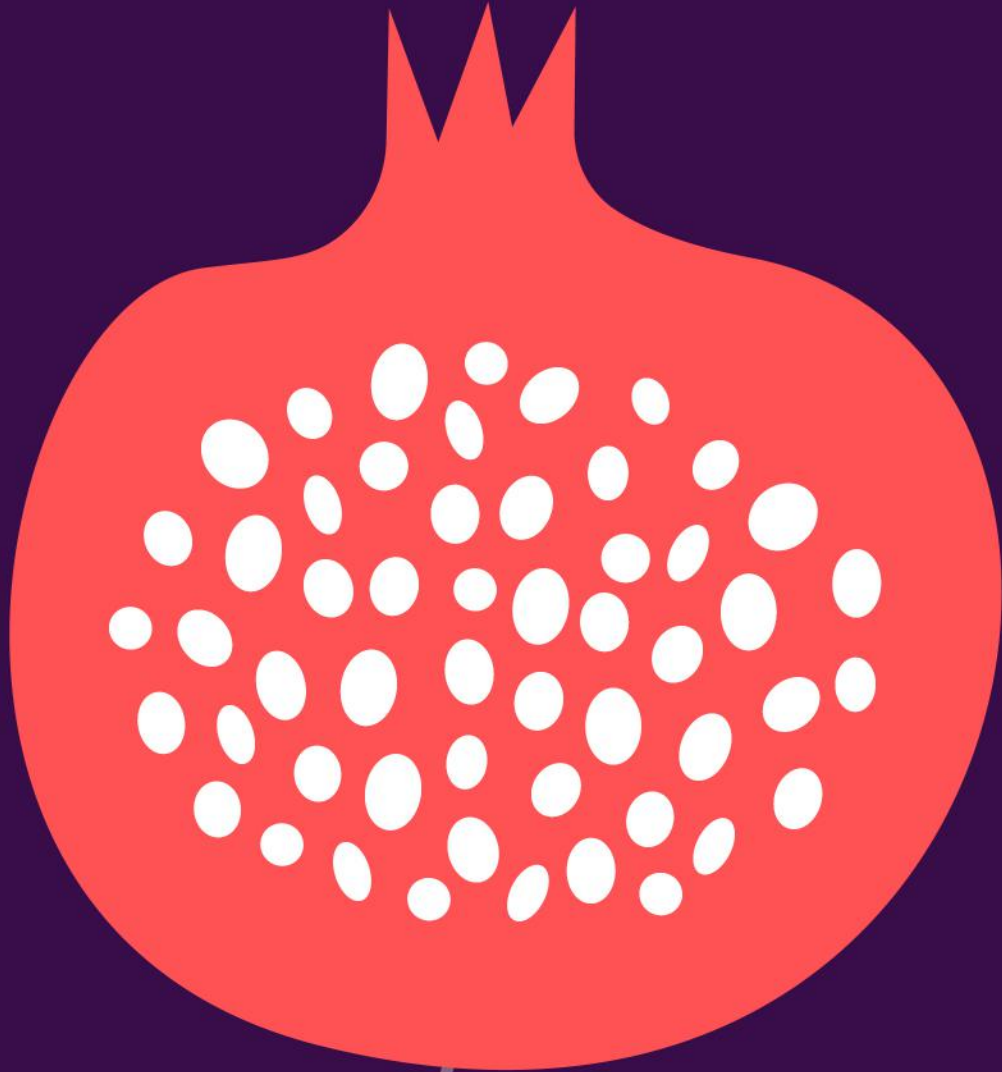


پیداتان مبارک

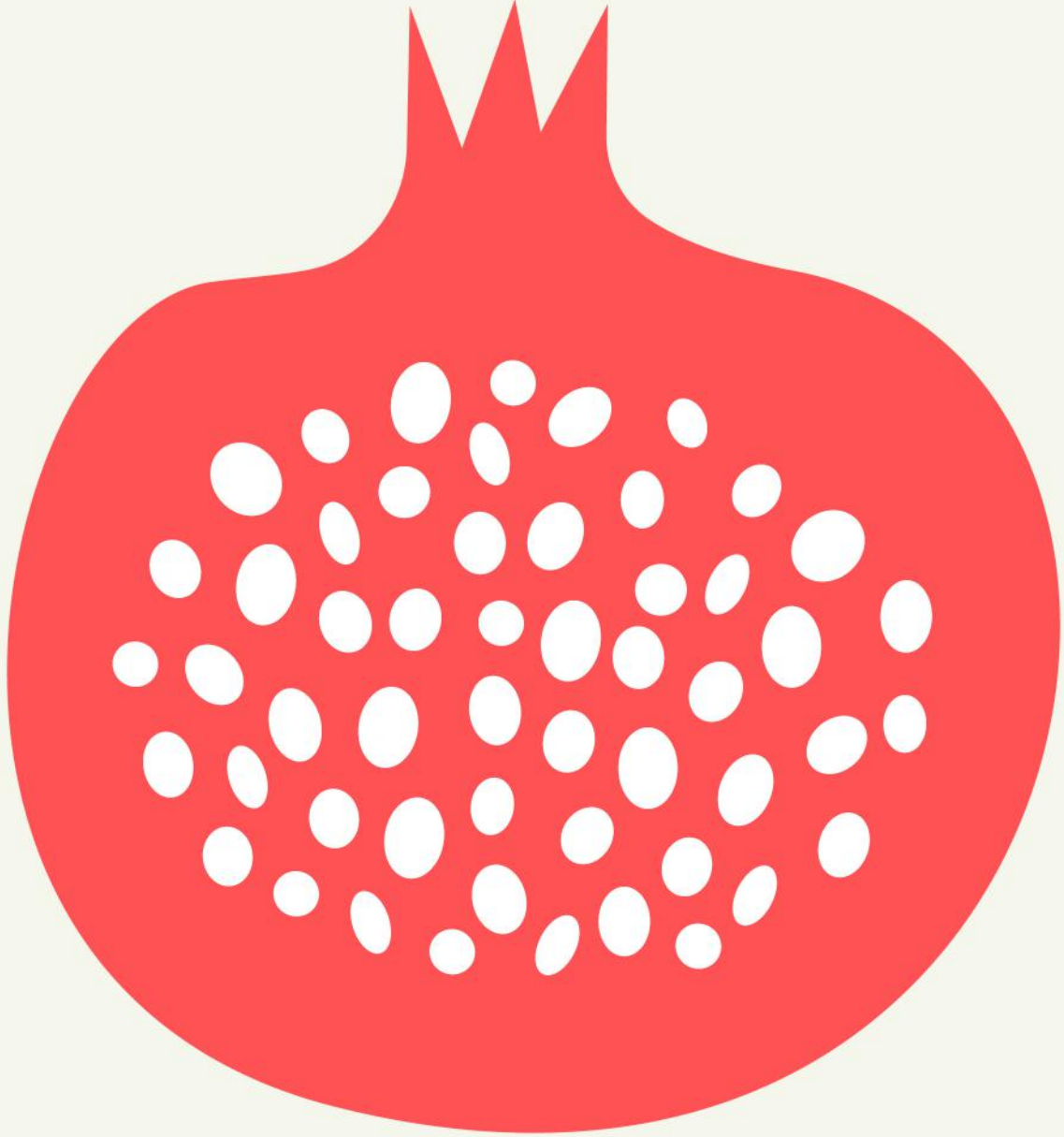


۳۶

آذر ماه ۱۴۰۱

فضانامه

سیاره گامیت



قشقرق

در آلودگی هواچی بخوریم و چی نخوریم



در آلودگی هوا چی بخوریم سوالی است که در روزهای آلوده بسیار به سراغمان می آید. آلودگی هوا در تهران و کلان شهرهای ایران موضوع جدیدی نیست. تعداد زیاد خودروهای گازسوز و موتورسیکلت ها، فرسودگی وسایل نقلیه، وسایل نقلیه سنگین با استانداردهای ضعیف که اکثرا با موتورهای دیزل کار می کنند و همچنین صنایع آلاینده واقع در اطراف پایتخت و وجود زیرساخت ضعیف برای توسعه حمل و نقل عمومی از جمله دلایل آلودگی شدید هوا در تهران است.

تهرانی ها که هوای بهتری را در فصول بهار و تابستان تجربه می کنند، با بدترین شرایط در روزهای سرد، خشک و بی باران فصول پاییز و زمستان مواجه می شوند. وظیفه ما به عنوان یک شهروند مسئول این است که راه حلی را برای کاهش آلودگی هوا پیدا کنیم که این با استفاده از حمل و نقل عمومی، تست و بازرسی وسایل نقلیه یا حتی کاشت درخت در جلوی خانه هایمان امکان پذیر است. اما ما در قبال سلامتییمان نیز مسئول هستیم. چگونه می توانیم اثرات مضر آلودگی.

در آلودگی هواچی بخوریم

تا آنجا که می توانید، آنتی اکسیدان مصرف کنید. آنتی اکسیدان ها شامل سلنیوم و بتاکاروتن هستند که بهترین دوستان شما در طول روزهای آلودگی می باشند. طالبی، انبه، کدو حلوایی، فلفل دلمه ای، اسفناج، کلم برگ و زردآلو سرشار از بتاکاروتن هستند. سلنیوم در غذاهای دریایی، مرغ، نان، مغزها و غلات کامل و سبوس دار یافت می شود.

رادیکال های آزاد چه هستند؟

رادیکال های آزاد، مولکول های بسیار ناپایدار هستند که وقتی ورزش می کنید و بدنتان غذا را به انرژی تبدیل می کند، به طور طبیعی تشکیل می شوند. با این حال بدن شما می تواند در



معرض رادیکال های آزاد حاصل از منابع زیست محیطی مثل دود سیگار، آلودگی هوا نور آفتاب قرار گیرد. رادیکال های آزاد می توانند باعث استرس اکسیداتیو شوند. استرس اکسیداتیو، فرایندی است که موجب آسیب به سلول می شود. استرس اکسیداتیو در انواع بیماری ها مثل سرطان، بیماری های قلب و عروق، دیابت، آلزایمر، پارکینسون و بیماری های چشمی مثل آب مروارید و تحلیل ماکولار مرتبط با کهولت سن نقش دارد.

ویتامین های ای و سی: بهترین دشمن آلودگی هوا

خوردن کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و کاهو را در هر جا هستید، در ماشین، خانه یا در اداره فراموش نکنید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین ث هستند و طبق مطالعات، این غذاها اثرات مضر آلودگی هوا را کمتر می کنند. ویتامین ای در جوانه گندم، روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون و سبزیجات با برگ های سبز یافت می شود. شیر، کره و زرده تخم مرغ نیز منابع خوبی از ویتامین ای هستند.

خوردن یک سیب در روز، مسمومیت با سرب را از شما دور می کند

هر روز یک سیب بخورید زیرا پکتین موجود در آن از شما در برابر مسمومیت با سرب ناشی از آلودگی هوا محافظت می کند.

لبنیات را فراموش نکنید

در طول آلودگی هوا، شیر، ماست و سایر محصولات لبنی را تا آنجا که می توانید مصرف کنید. لبنیات حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم هستند که به شما در مقابله با اثرات آلودگی هوا بر بدنتان کمک می کند.

پروتئین شیر می تواند سرب را به یک ترکیب محلول تبدیل کند و مانع جذب سرب به بدن



شود و سرب را از بدن خارج کند.

کلسیم و آهن، جذب سرب را کمتر می کنند و از این طریق

شما را از آلودگی هوا مصون نگه می دارند.

سیر و پیاز بهترین دوستان شما هستند

سیر و پیاز به شما کمک می کنند تاریه های سالمی داشته باشید. آلسین در سیر به عنوان یک

آنتی بیوتیک طبیعی و قدرتمند در بدن عمل می کند و می تواند به نابودی عفونت های تنفسی

که باعث انسداد ریه ها می شود، کمک کند.

غذاهای آماده و فست فود ممنوع

غذاهای آماده، همه تلاش های شما را برای حفاظت از خود در برابر آلودگی هوا به باد

می دهد. بنابراین لبنیات و سبزیجات را جایگزین غذاهای آماده کنید تا سلامتیتان را بهبود

دهید.

منبع:

www.pourateb.com

قشقرق





سرگرمی

کاریکاتورهای پاییزی



سرگرمی

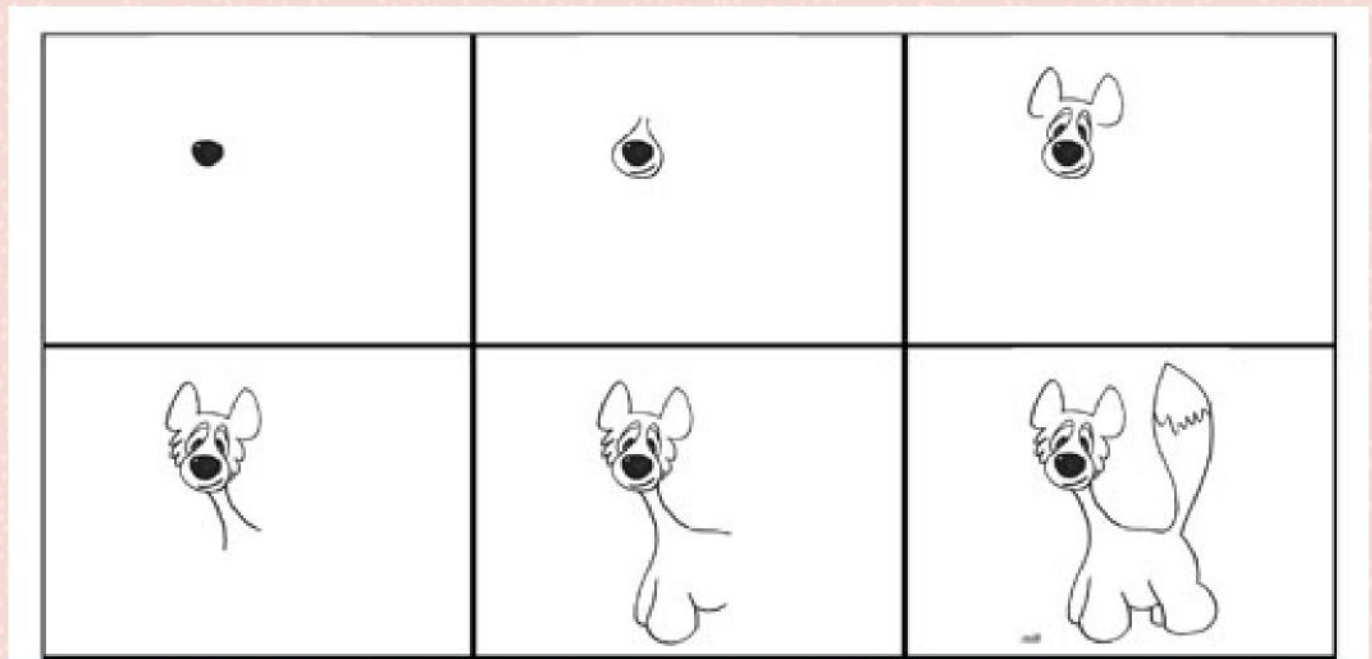


کاریکاتورهای پاییزی



آموزش نقاشی

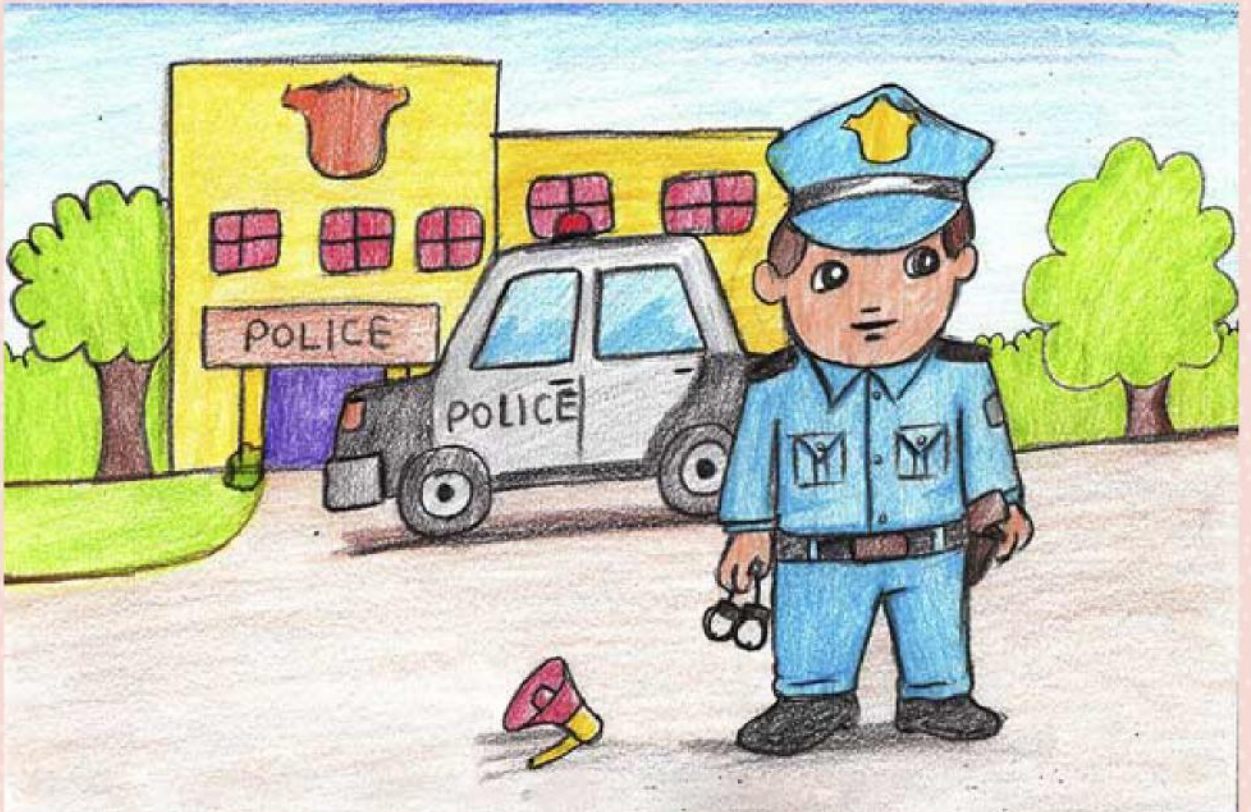
یک طرح پیچیده از به هم پیوستن تعدادی خط ساده تشکیل می‌شود. مراحل شکل‌گیری کاریکاتور سگ را به سادگی انجام دهید و در آخر از نقاشی خود لذت ببرید:



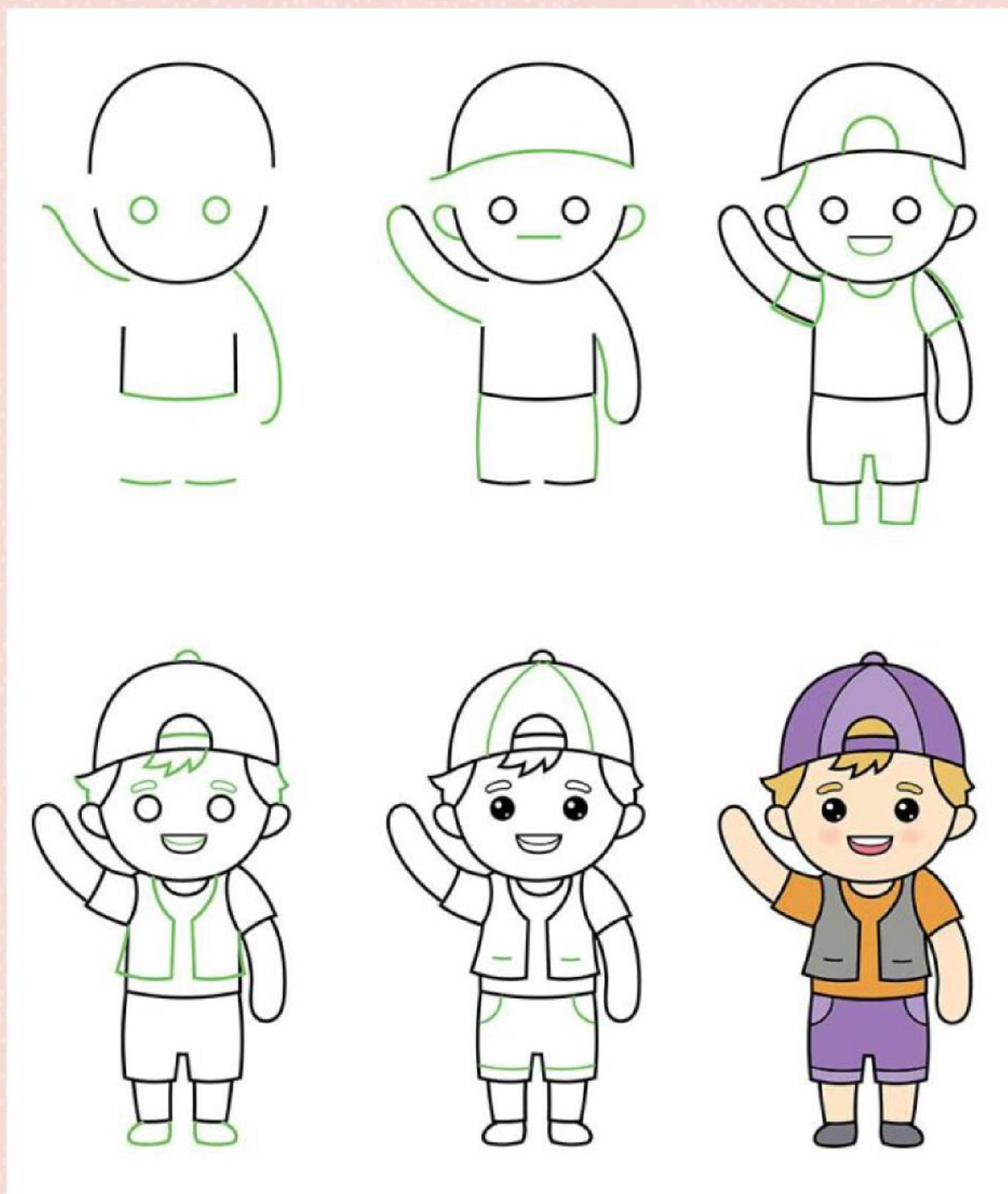
عكس نقاشی كود كانه



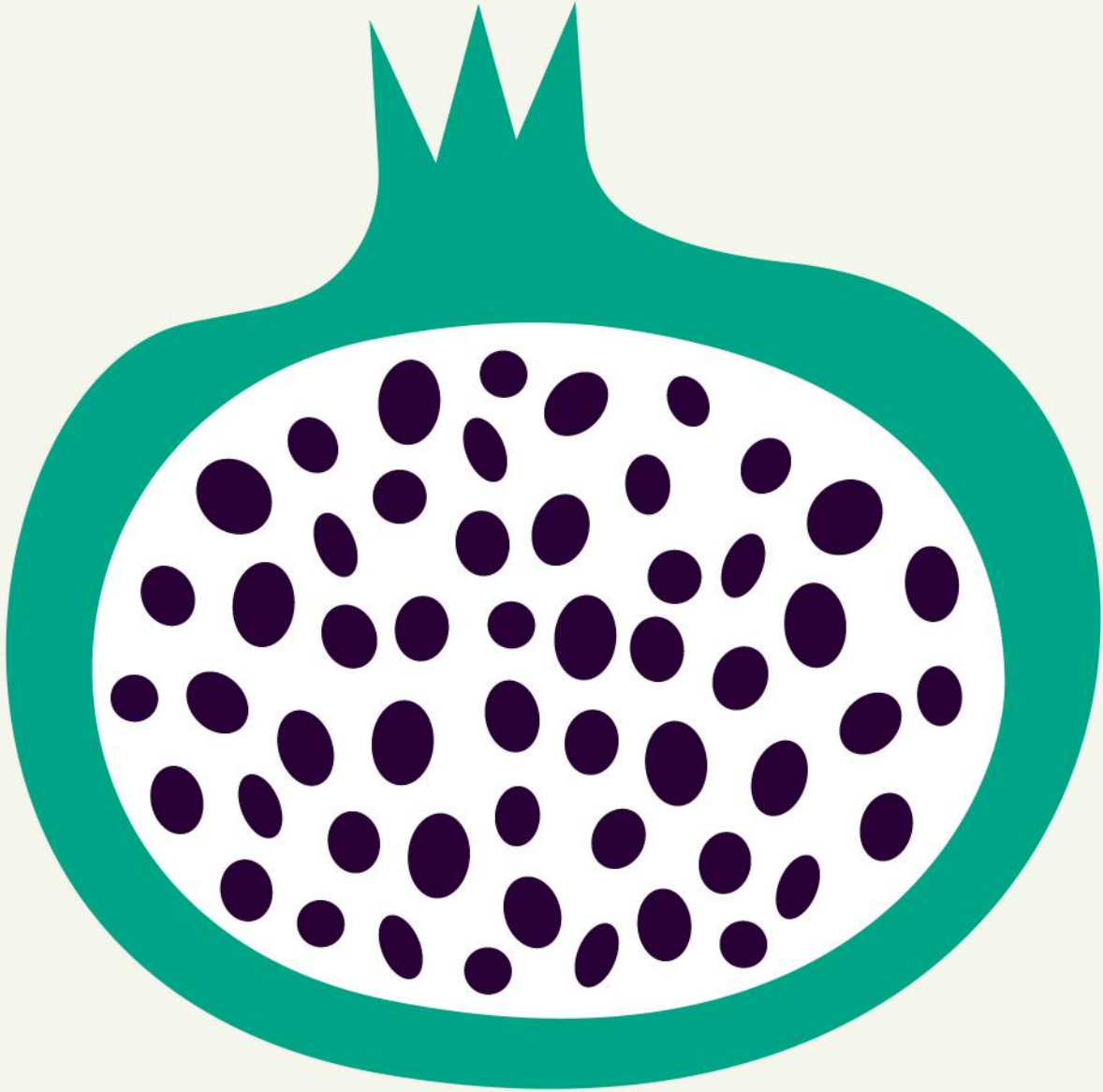
عکس نقاشی کود کانه



نقاشی کودکانه پسرانه



کتاب



کودک و نوجوان وینش

از میان انبوه کتاب‌های حوزه کودک و نوجوان چه کتاب‌هایی را انتخاب کنیم؟ وینش تلاش می‌کند تا با بررسی پیگیر کتاب‌های کودک و نوجوان و با توجه به درجه‌بندی سنی راهنمایی برای نوجوانان و برای والدین باشد.



آن سوی دریای مردگان

نویسنده: معصومه میر ابوطالبی

ناشر: طوطی (کتاب کودک و نوجوان انتشارات فاطمی)

نوبت چاپ: ۱

سال چاپ: ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۱۹۶

عبور از دروازه‌ی مرگ

«زهرامهری»

افشین و جلال هر دو عزیزانی را از دست داده‌اند و افشین برای اینکه دوباره غم از دست دادن را تجربه نکند می‌خواهد از دروازه رد بشود. او به دنبال «اوتنه‌نپیش‌تیم» است. کسی که می‌گویند هیچ‌گاه نمرده و جاودانه است. داستان آن سوی دریای مردگان درباره‌ی مرگ و زندگی است. این کتاب بن‌مایه‌ی اسطوره‌ای دارد و در نقطه‌ی اوج داستان که عبور از دریای مردگان است مخاطب با گیل‌گمش و انکیدو آشنا می‌شود.



در خانه‌ای قدیمی، از پشت دیوارهای اتاق، یکی همه‌اش فریاد می‌زند ان‌نوگی ان‌نوگی و داستان کنجکاوی افشین با شنیدن این صدا و دنبال کردن جلال شروع می‌شود. «آن سوی دریای مردگان» داستان افشین و جلال است که پا به سرزمینی می‌گذارند که اجازه‌ی ورود به آن را ندارند.

افشین چند وقتی است که از شهر به روستا آمده و به خاطر عصای دست و پای بی‌حسش با بچه‌های مدرسه و روستا ارتباط چندانی ندارد؛ اما توجهش به جلال جلب می‌شود که بچه‌ها پشت سرش زیاد حرف می‌زنند و کسی هم با او دوست نمی‌شود. جلال در خانه‌ای پشت غسل خانه زندگی می‌کند که همه می‌گویند جن دارد. جلال خودش هم رغبتی ندارد با کسی دوست شود و وقتی توجه افشین را می‌بیند سعی می‌کند او را پس بزند؛ اما افشین پیگیرتر از این حرف‌هاست! افشین با تلاش بسیار از راز جلال و دایی او و خانه‌شان با خبر می‌شود. راز آن‌ها چیست؟ آن‌ها نگهبانان دروازه‌ای هستند که انسان‌ها نباید وارد آن شوند.

افشین و جلال هر دو عزیزانی را از دست داده‌اند و افشین برای اینکه دوباره غم از دست دادن را تجربه نکند می‌خواهد از دروازه رد بشود. او به دنبال «اوته نه‌پیش‌تیم» است. کسی که می‌گویند هیچ‌گاه نمرده و جاودانه است. افشین، جلال و ان‌نوگی سفری را برای رسیدن به



اوته نه پیش تیم شروع می کنند که پر از خطرات و موجوداتی است که آن ها نه تا به حال دیده اند نه چیزی درباره شان شنیده اند. حتی ان نوگی که نگهبان جنگل سدر است هم از راهی که در پیش دارند و خطرات احتمالی آن آگاه نیست. او فقط سعی دارد محافظ خوبی باشد و بچه ها را به سلامت به اوته نه پیش تیم برساند. آن ها از جنگل های پر درختی می گذرند و با درخت هایی روبه رو می شوند که حرف می زنند و جان دارند و با شاخه هایشان هر غریبه ای را کتک می زنند. از کویر پر از شنی رد می شوند که گرگ ها آن جا به انتظارشان نشسته اند و پسرها باید بتوانند هم برای حفظ جان شان و هم برای رسیدن به اوته نه پیش تیم از کویر عبور کنند. و عبور از دریای مردگان، آن جایی است که افشین با مرگ روبه رو می شود.

کتاب آن سوی دریای مردگان درباره ی مرگ و زندگی است. این کتاب بن مایه ای اسطوره ای دارد و در نقطه ی اوج داستان که عبور از دریای مردگان است مخاطب با گیلگمش و انکیدو آشنا می شود. انکیدو موجودی است نه مرده و نه زنده که منتظر گیلگمش است که به کنار او بیاید. در داستان های کهن هم به انکیدو در حماسه گیلگمش اشاره شده است. گیلگمش هم بعد از مرگ انکیدو ترس از مرگ به جانش می افتد و برای جاودانگی به دنبال پیدا کردن اوته نه پیش تیم می رود. گیلگمش داستان به سرانجامی ندارد. افشین به کمک جلال و ان نوگی از تمام سختی ها می تواند عبور کند؛ اما آیا به جاودانگی که برای پدر بزرگش به دنبال آن بود، می رسد؟



آن سوی دریای مردگان داستان جذاب و پرکششی دارد و نویسنده سعی کرده است با توجه به بازگشت‌هایی که به اسطوره‌ها دارد تفکر مرگ و زندگی و رنج زندگی انسانی را به تصویر بکشد. هرچند حضور این اسطوره‌ها به صورت تلگرافی شاید آن‌ها را بیشتر به یک اسم تبدیل کرده است تا عناصری برای پیش‌برد داستان، اما به همین اندازه هم باعث ایجاد فضایی فانتزی و در عین حال واقعی شده است. کتاب تخیل خوبی دارد. هر آن‌چه در کتاب فانتزی است با دنیای واقع هم خوب چفت‌وبست پیدا کرده است و شخصیت اصلی داستان که یک نوجوان با نیازهای ویژه است، شخصیت دل‌پذیر، شجاع و در حال رشدی دارد. هرچند بعضی از گفت‌وگوها و واگویه‌هایی که دارد کمی او را از فضای نوجوان خارج می‌کند.

پایان‌بندی داستان به کیفیت شروع و میانه‌ی آن نیست. تحولی که در افشین رخ می‌دهد، کمی غیرمنتظره است و آن‌طور که باید و شاید به آن پرداخته نشده است. اما در مجموع آن سوی مردگان کتاب روان و پر از اتفاقات تخیلی پرکشش است و نویسنده توانسته با آفریدن یک دنیای تخیلی به مسئله‌ی حساس مرگ و زندگی و پذیرفتن سوگ برای نوجوان امروزی بپردازد.

این کتاب شایسته‌ی تقدیر جایزه‌ی ادبی نوفه شده است و ۴ لاک‌پشت پرنده دریافت کرده است. همچنین، کتاب آن سوی دریای مردگان منتخب طرح سامان‌بخشی کتاب‌های رشد است.

سياره گامبيت



همراه ما باشيد



@GAMBEETPLANET



WWW.GAMBEET.COM



@GAMBEETPLANET