افسانه

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه پارکینگ، ابتدای بولوار هجرت، روبه روی معاونت خدمات شهری، کوچه ۱۲-روزنامه افسانه
تلفن: ۸۷-۳۲۲۳۵۸۸۰ (۸ خط) * چاپ و لیتوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM http://afsanehonline.com/aboutus.html

پنجشنبه ۱۵ آبان ۱۳۹۹ *۱۹ ربیع الاول ۱۴۴۲ *۵ نوامبر ۲۰۲۰* شماره ۴۲۸۶

اوقات شرعی شیراز

آبان ۱۳۹۹	ربیع الاول ۱۴۴۲		اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۶	۲۰	جمعه	۰۴:۵۶	۰۶:۱۷	۱۱:۴۳	۱۷:۰۹	۱۷:۲۵	۲۳:۰۲

دمای هوای شهرستان های فارس

	آباده	خرم بید	اقلید	سپیدان	جهرم	داراب	شیراز	ممسنی	فسا	کازرون	لار	نی ریز
▲	۲٤	۲۱	۲۱	۲۲	۳۱	۳۰	۲۷	۲۹	۲۸	۳۱	۳۲	۲۶
▼	۱	۰	۳	۱۰	۹	۷	۶	۸	۵	۱۲	۱۱	۱۰

چهره

کریستوفر نولان

سینما بخشی از زندگی است

در حالـی که «تنت» در ۲ ماهی که از اکرانش می‌گذرد در سطح جهان به فروش حـدود ۳۵۰ میلیون دلاری دست یافت، این بحث به شدت مطرح است که آیا این آمار ناامید کننده است یا آماری مناسـب. بـا توجه به بحرانی که از شیوع کرونا دامن جهان و سینما را گرفته، اسـت نولان در گفت وگو با لس‌آنجلس تایمز که به مناسبت انتشار کتابی از تام شـون با عنوان «تغییرات نـولان» صورت گرفت، گفته اسـت از فروش «تنت» هیجان زده شده است. وی گفـت، معتقد اسـت فروش ۳۵۰ میلیون دلاری نتیجه خوبی بوده است و ایـن کمپانی وارنر برادرز بود که این فیلم را اکران کرد ولی دیگر استودیوها این کار را نکردند؛ چه به دلیل پاندمی باشد چه نه، فروش این فیلم در آمریکا انتظارها را برآورد نکرد و آنقدر که لازم بود به هالیوود اطمینان نداد که مردم آماده بازگشـت به سـینماها هستند. در هفته‌هـای نخسـت نمایـش فیلم تقریبـاً همه فیلم‌های اصلـی که قرار بود سـال ۲۰۲۰ اکران شـوند به جز «زن شگفت‌انگیز ۱۹۸۴» که آن هـم محصول برادران وارنر اسـت تاریخ اکرانشان را عقب انداختند و به سـال بعد موکول کردند. نولان در این باره گفت: من نگرانم که استودیوها نتیجـه نادرسـتی از اکـران فیلـم ما گرفته باشند. نگران هستم که به جای نگاه کردن به اینکه فیلم کجا عملکرد خوبی داشـته و این چطور می‌تواند به آنها سـودی را که بسـیار بـه آن نیاز دارند برساند، به این نگاه کنند که کجا فیلم نتوانسـته در سـطح انتظارهای پیش از کوویـد ۱۹ عمل کند و از آن به عنوان بهانه‌ای استفاده کنند که به جـای وارد بازی شـدن و خود را وفق دادن، یا حتی بازسازی کسب‌وکارمان، کاری کنند نمایش‌دهنـدگان فیلم‌ها در عمل تمام ضررها را متحمل شوند. به گفته نولان «تنت» در حالی اکران شـد که سـینماهای نیویورک و دیگر کلان‌شهرهای بزرگ مانند لس‌آنجلس و سن‌فرانسیسکو بسته بودند، در عمل میلیون‌ها دلار وارد بازی نشد. به طور خصوصـی هـم در کمپانی بـرادران وارنر این بحث مطـرح بود که منطق اکـران یک فیلم بدون سـینماروهای اصلی شـاید درسـت نباشد. به همین دلیـل فیلم نولان عملکـرد بهتری در سـینماهای دیگـر کشـورها داشـت و ۲۹۳ میلیـون دلار در بازارهای خارج آمریـکا کسـب کـرد. وی در پایـان یـادآور شـد: در طولانی مدت، رفتن به سـینما بخشی از زندگی است. مثل رفتن بـه رسـتوران و هر چیز دیگـر ... امـا در حال حاضر همه باید با واقعیت جدید خودمان را سـازگار کنیم.

خواندنی

آب جوش آرسنیک برنج را از بین می‌برد

دانشـمندان «دانشـگاه شـفیلد: انگلیس می‌گوینـد: قرار گرفتن برنج در آب جوش به مدت پنج دقیقه آرسـنیک موجـود در آن را از بین می‌برد. به نقل از دیلی‌میـل، محققان انگلیسـی اخیرا بهتریـن روش بـرای فیلتر کردن سـم طبیعی آرسـنیک از برنج بدون از دست دادن مـواد مغذی و معدنی برنج را ارائه داده‌انـد. برنج بـه طور طبیعـی حاوی مقادیر زیادی آرسـنیک است. آرسنیک سـمی مهلک اسـت که می‌تواند سبب مرگ انسـان شـود، اخیرا کارشناسـان بهتریـن روش برای حذف آن از برنج در حین پخت و پز را گفته‌اند. جوشاندن آب قبل از ریختن درون برنج و سپس تخلیه آب پس از پنج دقیقه، باعث از بین رفتن بیشـتر آرسـنیک می‌شود. سـپس افراد باید پخـت و پز برنج را بـا افزودن آب، پایین آوردن حـرارت و قرار دادن درب قابلمه به پایان برسـانند. اخیرا محققان دانشگاه «شفیلد» کشف کردند که روش کوتاه جوشـاندن ،موثرترین روش برای کم کردن سطح آرسنیک در برنج است. کوتاه جوشاندن(parboiling) یک نوع روش پخت اسـت که در آن ماده غذایی به صورتـی جزئی و کوتـاه مدت با آب جوش در تماس اسـت. این روش بیشتر برای برنج سـبوس دار(پوست دار) انجام می‌شود، به‌طوری که با فشار و بخار لازم سـبوس برنج را طوری از دانه برنج جدا می‌کننـد که مواد غذایی آن از سـبوس وارد دانـه برنج می‌شـود.یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که این روش بیش از ۵۰ درصد آرسنیک طبیعی موجود در برنج قهوه‌ای را از بین می‌برد.

در برنج سـفید ایـن روش تا ۷۴ درصد آرسـنیک را از بین می‌برد. طبق آژانس اسـتاندارد غذا (FSA)، حداکثر میزان ایمـن مصرف روزانه آرسـنیک، هشـت میکروگرم در کیلوگرم وزن بدن اسـت. به طور متوسط وزن یک مرد در انگلیس ۸۳/۶ کیلوگرم است و حد مجاز مصرف روزانه آنها ۶۶۸ میکروگرم یا ۰/۶ میلی گرم است.

چراغ زرد

ایستگاه

احیای آیین‌های ایرانی به جای غربی

ایسـنا: شـهلا انتظاریان که معتقد است ژانر وحشت خیلی همه‌گیر و فراگیر شـده اسـت از این‌که نویسـندگان ایرانـی می‌تواننـد از چگونگـی معرفـی هالوویـن توسـط نویسـندگان غربی بـرای معرفی و احیـای آیین‌های ایرانی که در حال فراموشـی هستند اسـتفاده کنند می‌گوید. این مترجم و نویسـنده ادبیات کودک و نوجوان درباره کتاب‌های ژانر وحشـت و ترجمه آثار ادبی با محوریت و شـرح رویداد هالووین برای کودکان و نوجوانان و تبعات فرهنگی آن اظهار کرد: ادبیات سـلیقه‌ای اسـت و از آن‌جا که سلیقه‌ها متفاوت اسـت، باید آثاری که به جامعه ارائه می‌شود همه طیف‌ها را در نظـر بگیرد. ولی مسـلما پرداختن به یـک موضوع و ژانر خاص برای هیچ جامعه‌ای مفید نیسـت. اما متاسـفانه حالا می‌بینیم که ژانر وحشـت - با سـلیقه من زیاد جور نیست - خیلی همه‌گیر و فراگیر شده؛ نه فقط در ایران بلکه در جهان هم همین اسـت. او به این‌که کتاب‌ها، فیلم‌ها، انیمیشن‌ها و بازی‌ها همگی وارد ژانر وحشـت شـده‌اند اشاره و بیان کرد: مسـلما وقتی یک چیز خصوصا بین کـودکان و نوجوانان که درباره خوانده‌های‌شـان یا فیلم‌هایی که می‌بینند با بچه‌های دیگر تبادل نظر می‌کنند و بقیه هم مدام تشویق می‌شوند که آن‌ها را ببینند یا بخوانند اپیدمی می‌شـود، این پروسه مدام تکرار و فراگیرتر می‌شـود. اما یک عده موافق این هستند که ژانر وحشت باید حذف شود ولی من موافق حذف این نیستم برای این‌که ژانر وحشـت هم تجربه‌هایی را در اختیار کودک می‌گـذارد که کتاب‌های دیگر نمی‌گذارد. انتظاریان افزود: به هر حال یکی از رسالت‌های کتاب این است که به گوشه‌های ذهن و روان کودک و مشـکلاتی که در این گوشـه‌ها وجود دارد می‌پردازد. وحشـت چیزی اسـت که خیلی از بچه‌های ما با آن به شـکل‌های مختلف مواجه می‌شـوند و وقتی این تجربه‌ها را در کتاب داشـته باشـند و بـه خصوص وقتی که قهرمانان سـربلند از این امتحان‌ها و آزمون‌ها بیرون می‌آیند، بچه‌ها یاد می‌گیرند که می‌شـود با وحشت کنار و از پس آن برآمد و با آن جنگید؛ این بعد مثبت ژانر وحشـت اسـت که نباید آن را نادیده گرفت. او سپس درباره ترجمه آثاری که در آن‌ها به مراسم هالووین یا آیین‌های مشابه پرداخته می‌شود، گفت: ما کتاب‌های زیادی را از ادبیات غرب ترجمه می‌کنیم به این علت که کتاب‌های غربی آثار ادبی بهتر و ماندگارتری هستند. ادبیات کودک در غرب به نسبت شرق رشد بیشتری داشته است. بنابراین طبیعی است که این المان‌های فرهنگی در کتاب‌هـا باشـد و مـنِ مترجم نمی‌توانـم این‌ها را حذف

کنم چون کتاب ناقص می‌شـود. نمی‌شـود چون هالووین در فرهنگ ما نیسـت کتابی را که به آن اشاره کرده حذف کرد چون این کتاب‌ها یکی، دو تا نیسـت و موارد مشابه فرهنگی هالوویـن هم زیـاد اسـت.شـهلا انتظاریان که معتقد اسـت بچه‌های ایرانی با هالووین آشنا هستند، اظهار کرد: زمانی بود که بچه‌ها با این موارد فرهنگی غرب آشنایی نداشتند اما حالا اگر از بچه دوساله هم بپرسند که هالووین چیست، به نحوی می‌دانـد. چه چیز را می‌خواهید از بچه پنهان کنید؟ البته در غرب هم‌زمان با این مناسبت یک‌دفعه همه بازار از کتاب‌های مرتبط با آن پر می‌شود اما ما که برای ترجمه، کتاب انتخاب می‌کنیـم می‌توانیم کتاب‌هایی را انتخـاب کنیم که اگر هم هالووین در آن‌ها هست، نکات مثبت دیگری هم داشته باشد که بر هالووین غلبه کند. این مترجم ادبیات کودک و نوجوان ادامه داد: خیلی از کتاب‌ها لایه‌های پنهان بسیار و موضوعات اجتماعی خیلی خوبی دارند اما در گوشه‌ای از آن‌ها هالووین هم هسـت. برخـی از منتقدان یا دسـت‌اندرکاران وقتی این کتاب‌هـا را ورق می‌زنند، به هالووین که می‌رسـند، همان را پررنگ می‌کنند. در صورتی که نکات مثبت بسیار دیگری در آن کتاب هسـت که چون فقط به هالووین توجه کرده‌اند، به آن‌ها توجـه نکرده‌اند. بنابراین مترجم باید کتابی را که برای ترجمه انتخاب می‌کند سـبک و سنگین کند که به دانش و اطلاعات نوجـوان و کودک ما چه چیز می‌تواند اضافه کند و البته چقدر سرگرم‌کننده است.

البتـه چون بچه‌های مـا هالووین را تجربـه نکرده‌اند، لذتی را که بچه‌های غربی از کتاب‌های مربوط به آن می‌برند شـاید نبرند اما موارد دیگری هست که در کتاب باید آن‌قدر پررنگ باشد که هالووین در سایه قرار بگیرد. او سپس درباره اثرگذاری ادبیات غرب در ژانر وحشـت و مرتبط با رسـومی چـون هالووین بر آثار نویسـندگان کـودک و نوجوان ایرانی نیز گفت: یکی از رسـالت‌های ترجمه این اسـت که ژانرهای مختلـف، روایت‌ها و طرح‌های داسـتانی مختلف را به جامعه معرفی می‌کند و وقتی این معرفی‌ها صورت گرفت، مولفان ما هم از این اتفاقات بهره می‌گیرند. حالا خیلی از نویسـندگان مـا به ژانر وحشـت روی آورده‌اند، نه بـرای این‌که غرب این کار را می‌کنـد چـون بچه‌ها این را دوسـت دارند و مخاطب دارد. حـالا بماند کـه کارهای ما چقدر ضعیف اسـت چون ادبیـات کودک ما به نسـبت ادبیات کودک غرب نوپا اسـت و فقط تعـدادی از آثار موفق می‌شـوند. انتظاریان همچنین بیان کـرد: البته در غرب هم هر کس که می‌نویسـد، موفق نمی‌شـود. اما عده‌ای از نویسـندگان ایرانی فقط الگوبرداری صرف می‌کنند طوری که حس می‌کنیم چند داسـتان غربی را خوانـده و تاثیر گرفته‌اند و کمـی فضاها را ایرانیزه کرده و اسامی را تغییر داده‌اند. متاسـفانه خیلی از نویسـندگان انگار عینـا کتاب خارجی را پیاده کرده‌انـد اما این‌که ما بتوانیم از موارد مثبت آثار خارجی اسـتفاده کنیم خیلی خوب اسـت. مـا می‌بینیم که آن‌ها چطـور هالوویـن را معرفی می‌کنند، نویسـندگان ما هم می‌توانند از آن‌ها الهام بگیرند و این را با آیین و آداب خودمان پیاده کنند؛ مثل شب چهارشنبه‌سوری و جشـن‌های دیگـری که داریم و خیلی‌هایـش هم در حال فراموشی است. نویسـندگان ما می‌توانند این‌ها را احیا کنند و طرح داستانی‌شـان را بر مبنای این آیین‌های باسـتانی ما قـرار بدهند و بومی‌سـازی کنند اما نه این‌کـه فقط طرح را بگیرند بلکه علاوه بر بومی‌سـازی، آیین‌های‌مان را احیا کنند و آن‌ها را به جامعه بشناسـانند. این نویسـنده با بیان این‌که نوع به‌کارگیری مهم اسـت، گفت: این‌که بگوییم به‌کارگیری به کلی غلط است، درست نیست. خیلی از نویسندگان غربی که مسـیحی یا کاتولیک هستند داسـتان‌هایی با درون‌مایه مذهبی می‌نویسـند این درحالی است که نویسندگان ما هم داستان‌های دینی می‌نویسند اما برخی از کتاب‌های داستانی دینی بسیار تکراری است و مخاطب هم حوصله خواندن‌شان را ندارد. باید پژوهشـی کامل پشت هر کتابی باشد، آن وقت می‌تواند اثر موفقی باشد و می‌توانیم از این کتاب‌های تکراری و بدون مخاطب هم خارج شویم.

«جشـن هالوویـن» کـه به عنـوان جشـن ارواح هم شـناخته می‌شود آیینی مسیحی اسـت که بین ۳۱ اکتبر تا دوم نوامبر در برخی کشورها برای آن مراسم مختلفی برگزار می‌شود.

رسانه

در باب بیهودگیِ نوشتن!

*** مه‌سـیما احـدی در روزنامـه آرمان نوشت:**

دوسـتان می‌پرسـند چـرا مثل گذشته نقد نمی‌کنم. به نظرم همه چیز آنقدر روشـن اسـت که نیازی به هیچ توضیح اضافه‌ای نیسـت. کافی اسـت یک روز حرف‌های مسـئولان را گوش بدهید بعد نگاهی بـه زندگی خودتان و اطرافیان‌تـان بیندازیـد. همیـن! در حوزه نقد سیاسـی به بیهودگیِ نوشتن رسیده‌ام، ما با یک ناشـنواییِ عامدانه مواجهیم؛ جایی کـه مدیران به اصلاح اعتقادی ندارنـد، همه چیز را می‌دانند و در جهـان بهترین‌اند. من نه پیشـگو هستم و نه چیز زیادی از سیاست سرم می‌شـود اما بـه بیهودگی نوشـتن در این حوزه رسـیده‌ام و کارهای دیگری می‌کنم که شـاید مفیدتر باشـد. مثل اصلاح یک غلط املایی! ششم فروردین یعنی حدود هشت‌ماه پیش وقتی هرچه در مورد کرونا نوشتیم جدی نگرفتند و گفتند پروتکل اقلیمی ما فرق دارد، ما آنقدر موفق بوده‌ایم کـه تجربیات‌مان را بـه دنیا هم صـادر می‌کنیم و... این مطلب را نوشـتم و تمـام. امروز وقتی می‌بینم دارند همان کارهایی را که باید پارسال انجام می‌دادند با سُس سرزنش مردم انجام می‌دهند مطمئن‌تر می‌شوم که نوشـتن ما جز ایجاد دردسـر هیچ فایـده‌ای ندارد. حوصله کردید بخوانید بدون تغییر حتی یک ویرگول! داستان تکراری «چوب و پیاز و سکه» در ایران!

گناهـکاری را نزد حاکـم بردند. حاکم گفت: یکی از این سه مجازات را انتخاب کن: «یا یـک مَن پیاز بخور، یا ۱۰۰ سکه بده، یا ۵۰ چوب بخور!»

مرد بـا خـودش گفت: «وقتی می‌شـود پیاز خورد کدام عاقلی چوب می‌خـورد یا پـول می‌دهـد؟» برایش پیـاز آوردند. دو پیاز که خورد، دهانش سوخت. گفت: «درد چوب از پیاز کمتر است. چوب بزنید!»

هنـوز ده چـوب نـزده بودند که اشـکش درآمد و با خـودش فکر کرد: «آدم عاقـل تـا پـول دارد، چرا چوب بخورد؟» ۱۰۰ سکه داد و آزاد شد.

حاکـم گفت: «کار آخر را اگر اول انجام مـی‌دادی لازم نبود هم چوب را بخوری، هم پیاز را و در آخر سـکه هم بدهی!»

ایـن خلاصـه بسـیاری از تصمیم‌گیری‌ها در ایران است. در آخر کار و بعد از صرف هزینه بسـیار، همان کاری را انجـام می‌دهند کـه باید اول انجام می‌دادند!

اول از اسـاس تکذیـب و انـکار می‌کنند و می‌گویند هرکس این حرف را بزند سـیاه‌نما است، بعد کمی قبول می‌کنند که «بـوده اما اینطور نبوده»، بعـد می‌گویند «اینطور بـوده ولی کار خارجی‌هـا بوده»، بعد کـه دیگر راهی باقـی نمی‌ماند از مردم رشـید، فهیم، همیشـه در صحنـه و ... می‌خواهنـد کمـک کننـد و در آخـر هـم اعتماد اجتماعـی را مخـدوش می‌کنند، هم هزینه می‌دهند، هم به مردم و کشـور خسارت وارد می‌کنند و ...

این ماجرا هر بار در شکل تازه‌ای تکرار می‌شـود. اسـم داستان فعلی کرونا است!

چراغ قرمز

انگار تیم نظرسنجی انتخابات سال ۸۴ رفته بودند آمریکا

محمدعلی ابطحی رئیس دفتر رئیس جمهور در دولت اصلاحات با یادآوری انتخابات ۸۴ در حسـاب کاربری‌اش در توئیتر نوشـت: روز قبل انتخابات سـال ۸۴ به دفتر رئیس جمهور وقت رفتم. آخرین نظر سـنجی رسـمی را آورده بودند. هاشمی اول بود و با فاصله زیاد، یکی به آخر احمدی نژاد؛ ولی هاشمی اول، احمدی نژاد دوم شد. احتمالا همان تیم نظر سنجی رفته بودند آمریکا!

بعد از جلسه مجلس تمام زندگی‌ام را ضدعفونی کردم

سـعید نمکـی اظهار کرد: یکـی از معضلاتـی که در کشـور پیدا کرده‌ایـم میزان درگیری بسـیار بالای مسـئولان کشـور بـه کروناسـت. الان در وزارتخانه معاون وزیـر نداریـم کـه مبتلا نشـده باشـند. می‌رونـد در کمیسـیون هـا مجلـس دور هم می نشـینند و گرفتار می شوند. تعداد قابل توجهی از نماینده‌های مجلس گرفتار شده‌اند، رئیس محترم مجلس گرفتار شـده اسـت. در بقیه دستگاه های اجرایی هم درصد آلودگی بسـیار بالا اسـت. این واقعا نگران کننده اسـت که تا این حد افراد فعال در بدنه اجرایی و قانونگذاری کشـور مبتلا شوند. نمکی افزود: هفته گذشـته در جلسه‌ای در مجلس دعوت بودم پس از جلسـه تا برگشـتم تمام زندگی‌ام را ضد عفونی کردم و همواره مضطرب بودم کـه گرفتار نشـوم. نمایندگان مرتب می‌آیند و توی هم صحبـت می کنند و فرد را گرفتار می کنند.

بازداشت ۵ نفر از پرسنل شهرداری آبسرد دماوند

محمدتقی تقی‌زاده، دادسـتان عمومی و انقلاب شهرستان دماوند از بازداشت ۵ نفر از پرسـنل شهرداری آبسـرد خبر داد و گفت: براساس گزارش‌های واصله و رصد اطلاعاتی انجام شـده توسط سربازان گمنام ۵ نفر از پرسنل شهرداری آبسرد به جهت تخلفات مالی و ساختمانی بازداشت شـدند.متهمان به منظور انجام تحقیقات تکمیلی مراجع قضایی در بازداشت هستند.

کودکان برای مدیران تلویزیون و سینما ارزشی ندارند

الهه رضایی مجری و برنامه‌سـاز قدیمی تلویزیون به فراموش شدن کودک در شبکه یـک اشـاره کرد و گفت: آن‌قدر بـرای گروهی در تلویزیون کار کودک بی‌ارزش شـده که گروه موفق کودک در شـبکه یک هم به فراموشی سپرده شده است، در صورتی که شبکه یـک قدیمی‌ترین برنامه‌های کودک را کلیـد زد اما بعد از مدتی ادامه پیدا نکرد. تلویزیون تولیدات داخلی را کم کرده و یا گاهی راه برنامه‌سازی را اشتباه می‌رود. از تولیدات خارجی هم به‌گونه‌ای اسـتفاده می‌شـود که بیشـتر مورد توجه مخاطب قرار می‌گیرد تا جایی که دامنه استفاده از فضای اینترنتی و ماهواره‌ای برای این قشر بیشتر می‌شود.

سلامت

مکمل ویتامین C در بهبود کووید ۱۹ موثر است

مطالعه محققان دانشـگاه اوتاگو نیوزیلند نشان می‌دهد ویتامین C می‌تواند برای درمان کووید ۱۹ به خصوص در مراحل حاد و شـدید قابل اسـتفاده باشـد. یافته‌های مطالعه نشـان می‌دهد که مصرف ویتامیـن C خوراکی موجب کاهش احتمال ابتلا به عفونت‌های تنفسـی و همچنین طول مدت آن می‌شود و ویتامین C درون وریدی موجب کاهش مرگ و میر، مدت بسـتری ماندن در بخش ICU و بیمارسـتان، مدت زمان نیاز به دسـتگاه تنفسـی ونتیلاتور در عفونت‌های حاد تنفسی می‌شود.

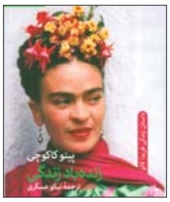
منابع غذایی ویتامین C شامل فلفل قرمز، پرتقال، توت فرنگی، بروکلی، انبه و لیمو است.ویتامین C برای واکنش‌های ایمنی لازم و ضروری است. این ویتامین دارای ویژگی‌های مهم ضدالتهابی، آنتی اکسیدانی، ضدویروسی است.

محققـان تاکید دارند افراد در گروه‌های پرخطـر ابتلا به کووید ۱۹ و دارای کمبود ویتامین C باید روزانه مکمل ویتامین C مصرف کنند.

AFSANEHONLINE
WWW.AFSANEHONLINE.COM
AFSANEHONLINE
افسانه را آنلاین بخوانید

کتاب

زنده باد زندگی



کتاب زنـده باد زندگـی یک اثر بسیار کوتاه از فیلمنامه‌نویس و مترجم ایتالیایی پینو کاکوچی است با ترجمه نیکو عسـگری و دربـاره زندگی فریدا کالـو – نقـاش مکزیکی. ایـن کتاب شبیه اتوبیوگرافی اسـت با این تفاوت که نویسنده آن فریدا کالو نیست. پینو کاکوچی در کتاب زنـده باد زندگی از زبان فریدا کالو از رنج‌ها و سختی‌هایی که کشـیده می‌گوید. از رنج عشـق و شـاید مهمتر از هـر چیـز دیگری از نقاشی صحبت می‌کند.

بخش دوم کتاب شامل مستندات بیشـتری از زندگی و مرگ فریدا کالو اسـت. در آخر نیز نویسـنده به شکل خلاصـه از رابطـه خود و ایـن نقاش مکزیکـی و از انگیزه‌اش برای نوشـتن کتاب می‌گوید.

فناوری

رباتی که با الهام از مارمولک روی آب راه می‌رود

محققـان موفـق به سـاخت رباتی شده‌اند که با الهام از مارمولک‌ها قادر است علاوه بر سطح زمین، روی آب نیز راه برود و به زیر آب فرو نرود. این ربات موسوم به «AmphiSTAR» با الهام از مارمولک‌ها توسـط تیمـی در دانشـگاه بـن گوریون سـاخته شـده اسـت و جدیدترین عضو خانواده ربات‌های STAR این دانشـگاه اسـت. بازوهای این ربات با قابلیت تنظیم زاویه به همـراه چرخ و پروانه این ربات را قادر به حرکـت روی زمین و آب می‌کند. این نحـوه تنظیم باعث می‌شـود که این ربات روی زمین مانند یک خودرو حرکت کند و روی آب، مانند یک مارمولک. ربات «AmphiSTAR» به اندازه کف دسـت انسـان است و در هر طرف خود دو بازوی دارای دو پروانـه در زیـر خـود دارد کـه حرکت آن را ممکن می‌سازد.

پژوهشگران با الهام از یک کرم انگلی که دندان‌های خود را در روده میزبان فرو می‌کند، ابزارهای کوچک و ستاره شکلی ابداع کرده‌اند که به مخاط روده متصل می‌شوند و دارو را در بدن منتشر می‌کنند

گروهی از داوطلبان مردمی در سریلانکا ۱۲۰ نهنگ به گِل نشسته در ساحل را از مرگ نجات دادند. گفتنی است طول نهنگ‌های خلبان به ۶ متر و وزن آن‌ها به یک تن می رسد

روز گذشته و در حالی که چهار روز از زلزله شهر ازمیر می‌گذشت، یک دختر خردسال زنده از زیر آوار نجات داده شد. این کودک طوری پشت ماشین لباسشویی قرار گرفته بود، که آوار ساختمان صدمه‌ای به او نزده است

این هفته هفت سیاره منظومه شمسی در آسمان شب قابل مشاهده خواهند بود و افراد می‌توانند پنج سیاره را با چشم غیرمسلح مشاهده کنند