

آفتاب‌رو از دست نده!

مهسا کسنوی | خبرنگار



ویتامین دی یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌هاست که بدن ما برای ساخت کلسیم به آن نیاز دارد. وجود این ویتامین در بدن به داشتن استخوان‌ها، دندان‌ها و عضلات سالم کمک می‌کند. نقش ویتامین دی برای نوجوان‌ها کمی بیشتر از بقیه سنین ضروری به نظر می‌رسد. دلایلش هم این است که در نوجوانی بدن ما احتیاج به کلسیم بیشتری برای رشد استخوان‌ها دارد و اگر کلسیم کافی به بدن مان نرسد، ممکن است دچار شکنندگی استخوان در بزرگ‌سالی یا رشد نا کافی بشویم. این ویتامین در غذاهای کمی مثل روغن ماهی و تخم‌مرغ وجود دارد، پس برای جذب آن باید راه دوم یعنی آفتاب گرفتن را امتحان کنید. برای آفتاب گرفتن باید چند نکته را رعایت کنید. پشت پنجره آفتاب نگیرید چون از پشت شیشه، نور خورشید به پوست شما نخواهد رسید. برای جذب ویتامین دی، بهتر است ساعت ۱۰ تا ۱۵ را انتخاب کنید. حواس‌تان باشد پوست‌تان نسوزد. برای جلوگیری از سوختگی کرم ضد آفتاب همراه داشته باشید و قبل از این که قرمز شوید حتماً از آن استفاده کنید. مدت زمان مورد نیاز برای جذب شدن ویتامین دی در افراد با رنگ پوست مختلف، متفاوت است. اگر رنگ پوست تیره‌تری دارید باید مدت بیشتری در آفتاب بمانید. به‌طور میانگین بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای جذب ویتامین دی کافی است. اگر تراس دارید، همین امروز دست به کار شوید و آفتاب تابستانی را از دست ندهید.



مسئیر

من کارتونیست هستم

احسان گنجی کارتونیست و روزنامه‌نگار، از دنیای کاریکاتور‌ها می‌گوید



امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

◀ من کی‌ام؟

احسان گنجی، کارتونیست و روزنامه‌نگار هستم. من در یک خانواده آشنا به کتاب و هنر به دنیا آمدم و از همان کودکی به طراحی، نقاشی، شعر و ادبیات علاقه داشتم. به دلیل همسایگی مغازه پدرم با یک ده‌گه روزنامه‌فروشی، خیلی زود با دنیای مطبوعات و مجله‌ها از جمله «کیهان بچه‌ها»، «کیهان کاریکاتور» و «گل آقا» آشنا شدم و از همه کسانی که در این مجلات طرح کشیدند و نوشتند، آموختم و این آموختن همچنان ادامه دارد.

◀ چطور وارد دنیای کاریکاتور و تصویر شدم؟

کارهای هنری از جمله نقاشی و خوشنویسی را به صورت خودآموز و در بی‌امکاناتی مطلق از همان کودکی انجام می‌دادم. این بی‌امکاناتی در حدی بود که بر گه سفید آخر کتاب‌های درسی ام را می‌کندم و روی آن‌ها نقاشی می‌کشیدم. هنوز چیزی به اسم کاغذ سفید در دسترس نبود و سال‌ها طول کشید تا با کاغذ A4 آشنا شدم؛ البته وضع من نسبت به خیلی‌های دیگر بهتر بود. بعد به مرور تحت تأثیر مجلات و مطبوعات با ادبیات داستانی شروع کردم و بعد از چند تجربه که برای دوره نوجوانی موفق هم بودند، سقف زبان را بالای سرم احساس کردم. برای تعویض رشته هنری، کاریکاتور گزینه خوبی بود چون هم سرعت اجرا و انتقال بالایی داشت و هم برای پیدا کردن مخاطب در سراسر دنیا وابسته به زبان نبود.

◀ شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

با دیدن و پیگیری کارهای دیگران، تمرین‌های طراحی و کار کردن مداوم می‌توانید وارد دنیای کاریکاتور شوید. مهم‌ترین عامل موفقیت در این کار خودنقادی پیوسته، رفع اشکال مداوم، پیدا کردن نکته‌های آموزشی در کارهای دیگران و تلاش برای به کارگیری



این کارتون را آقای گنجی برای «جوانه» کشیده‌است.

آن چیزی است که یاد می‌گیرید.

◀ این رشته چه سختی‌هایی دارد؟

سخت‌ترین بخش کار ما مربوط به محدودیت‌های رسانه‌است. نظارت و حساسیت بر کار ما زیاد است و باتنگ‌نظری و بدبینی به کار مانگه‌ای‌شود. متأسفانه روزنامه‌ها اول سعی می‌کنند با نهایت سوءظن کارها را کنترل کنند و اگر واقعاً احساس کردند این کار هیچ‌کسی را نمی‌رنجاند، آن وقت اجازه انتشار می‌دهند؛ در واقع نیش ذاتی این هنر ا می‌کشند و ارزش هنری کارها را خشی می‌کنند.

◀ چگونه کارم را انجام می‌دهم؟

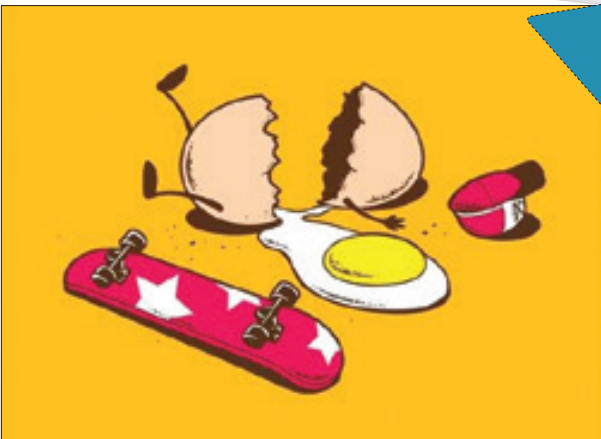
خلق یک کاریکاتور از تمرکز روی یک موضوع خاص و ایده‌یابی شروع می‌شود. مرحله مهم، پیدا کردن یک روایت با قابلیت تصویری شدن است که برای من پیچیده‌ترین قسمت کار محسوب می‌شود. مرحله آخر، اجرای سوژه است که به صورت دستی و گاه در صورت نیاز با استفاده از ابزارهایی مانند رایانه، انجام می‌شود.

◀ یک کارتون‌نیست باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

باید بتواند متفاوت ببیند و یک جهان‌بینی رندانه داشته باشد. او باید در عمق اندوه‌ها و رنج‌ها بتواند روایتی کمیک و طنزآمیز کشف کند و آن‌ا کشف‌ار با طراحی مناسب با مخاطب در میان بگذارد.

◀ چه آینده‌ای پیش‌روی یک کارتون‌نیست است؟

آینده یک کارتون‌نیست به شانس و موقعیتی که در آن زندگی می‌کند، بستگی دارد؛ اگر خوش‌شانس باشد می‌تواند مثل مردم عادی زندگی کند و از هنرش هم لذت ببرد. اگر هم نباشد که نتیجه کار معلوم است و نیازی به توضیح ندارد. مخاطبان زیادی من را با لقب استاد صدا می‌زنند. راستش را بخواهید من یک سری اطلاعات، تجربیات و مهارت‌هایی در این کار دارم و فکر می‌کنم کارم بدنیست ولی با آن تعریفی که خودم از کلمه استاد سراغ دارم، فاصله‌ای طولانی دارد. پیشنهاد می‌کنم ارزش و اعتبار این کلمه جدی گرفته شود و این لقب را به آدمی که هنوز هیچ‌قله‌ای را فتح نکرده‌است، اعطا نکنیم. من که فعلاً در کوهپایه‌ها در حال لیز خوردنم!



تخم‌مرغ‌ها در زندگی خیلی سختی می‌کشند.

اثر Glenn Jones

طراح و تصویرساز شوخ‌طبع نیوز لندی

جنگی که نجاتم داد



بهار اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه

نویسنده: کیمبرلی برویکر بردلی

مترجم: مرضیه ورشوساز

گروه سنی: ۱۲+

من خیلی به کتاب علاقه دارم. تا حالا داستان‌های زیادی خوانده‌ام و از آن‌ها خاطرات زیادی دارم. امروز می‌خواهم کتابی را که خیلی ازش خوشم آمده و در سال ۲۰۱۵ منتشر شده‌است، به شما معرفی کنم؛ «جنگی که نجاتم داد». داستان این کتاب در زمان جنگ جهانی دوم می‌گذرد. زمانی که والدین به خاطر جنگ فرزندان خود را به روستاییان مهربان و دلسوز دور از جنگ می‌سپردند تا در ازای دریافت پول، چندسالی آن‌ها را پیش خودشان نگه دارند. «آدا» شخصیت اصلی داستان، دختری است با پاهای معلول که همراه مادر و برادر کوچکش «جیمی» زندگی می‌کند. پدر، در زمان بچگی «آدا» از دنیا رفته و مادر به تنهایی و با زحمت زیادی آن‌دورا بزرگ کرده‌است. «آدا» هرگز از خانه بیرون نرفته و همیشه از پشت پنجره دنیا را نگاه می‌کند. اواز این قضیه ناراحت نیست تا زمانی که برادرش، تنها همدم او به سن مدرسه می‌رسد. در همین زمان جنگ هم شروع می‌شود و پدر و مادر هافرزدان‌شان را به روستاهای می‌فرستند. آدا از مادرش می‌خواهد او و برادرش را به روستا بفرستد اما مادر مخالفت می‌کند و می‌گوید کسی آدای معلول و در دسر ساز را قبول نمی‌کند. این اتفاق، جرقه‌ای می‌شود برای آدا که شروع به راه رفتن کند اما وقتی مادر متوجه می‌شود او را به شدت تنگ می‌زند، آدا تسلیم نمی‌شود و آن قدر تمرین می‌کند تا کم‌کم می‌تواند درست راه برود و تصمیم می‌گیرد با برادرش پنهانی سوار قطار شود. آن‌ها موفق می‌شوند خودشان را به روستایی دور برسانند اما به خاطر ظاهر نامرتب‌شان کسی قبول‌شان نمی‌کند. ماموران دولت مجبور می‌شوند آدا و جیمی را به خانم «اسمیت» که پیرزنی تنهاست، بفرستند. خانم اسمیت به ناچار قبول می‌کند. به نظر شما آدا می‌تواند با پاهای کوچکش کارهای عادی انجام بدهد؟ آیا مشکلات او و برادرش تمام شده‌است؟ خانم اسمیت پیر از پس سرپرستی آدا و جیمی برمی‌آید؟ پیشنهاد می‌کنم این کتاب را که نشر «پرتقال» منتشر کرده است بخوانید تا بقیه ماجرا را بدانید.



تابستان بدون یخ‌کم‌خود را چگونه می‌گذرانید؟

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری بای تو جهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلیبیم، 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 بماند به شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.



زهرا افرنیا | طنزپرداز

🔥 جوانه به نظرت هوا خیلی گرم نیست؟

🔥 به نظر من؟ بله به نظر من هوا گرم شده، خیلی هم گرم شده. واقعا لذت می‌برم که نظر من این قدر برای‌تان مهم است. شما که این قدر به نظر من اهمیت می‌دهید، یعنی الان می‌گفتم: «نه، گرم نشده که هیچ، سرد هم شده» شما هم یخ می‌کر دید؟ از همه درباره هوا نظر خواهی می‌کنید یا فقط از من؟ الان نظر مرا درست گفتم؟ همین را باید می‌گفتم؟ در فرم نظر سنجی‌تان کنار جوانه تیک زدید که ترموستاتش درست کار می‌کند؟

🔥 جوانه تابستون بدون تاب می‌شه؟ بدون یخ‌در بهشت، بدون یخ‌کم، آب‌خوردن از شیلنگ پارک... توی این شرایط کرونا بی باید چه کار کرد؟

🔥 بله، من امتحان کردم و شد. حقیقتش تیر و مرداد و شهریور به تاب و یخ‌در بهشت و شیلنگ و کرونا نگاه نمی‌کنند که اگر جور بود، بگذرند. تقویم است دیگر. تازه ۹۰ درصد تابستان، خواب‌تالنگ‌ظهرش است که ربطی به این جریانات ندارد. (راستی یک چیزی را در گوشی بگویم؛ فعلاً که در شرایط کرونا بیشتر رعایت می‌کنیم و هیچ... اما خواهش می‌کنم هیچ وقت، حتی بعد کرونا، از شیلنگ پارک آب نخورید.)

🔥 ولی حیف تابستونه. تا چشم‌رو هم می‌ذاریم می‌شه مه‌ر.

🔥 بله، زودی می‌گذرد اما نه قدر چشم‌روی هم گذاشتن. بستگی دارد چشم‌های‌تان را چقدر بخواید روی هم بگذارید! ۱۰ ساعت؟ یک روز؟ یک هفته؟ سه ماه تمام؟ درست است که تابستان است و اشاره کردم ۹۰ درصد خواب‌تالنگ‌ظهر اما اگر یک دقیقه چشمان‌تان را روی هم نگذارید می‌بینید تابستان هم به این زودی‌ها تمام نمی‌شود!