گالری

رفقا سلام!
رفقای جوانه حال‌تون چطوره؟ با برف و سرما چه کردین؟ مدرسه‌ها تعطیله درس و مشق رو کنار گذاشتین یا هراز گاهی سراغ کتاب‌اتون هم می‌رین؟ اصلا وقتی تعطیل می‌شین برنامه چیه؟ براتون بگین. راستی ستون‌های «آثار شما» و «پیشنهاد» مثل همیشه منتظر مطالب همیشه خفن شما هست. نگید که نگفتی!

شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

پرنده کاردینال که شبیه یکی از پرنده‌های انگری بردار است!



عکس از: theguardian.com

اطلاعات عمومی

پاسخ سوالات نجومی‌تان، این جاست!

دنیای نجوم آن‌قدر بزرگ است که شاید همیشه بخشی از سوالات‌مان درباره آن بدون جواب باقی بماند. البته شاید جواب بعضی از این سوال‌ها هنوز پیدا نشده باشند. این وسط گشتیم و سراغ سوالاتی رفتیم که شاید برای خیلی از ما هنوز حل نشده و به دنبال جوابی برای آن هستیم. ببینید این‌ها همان سوالاتی بودند که دنبال جوابش بودید؟!



می‌شود در مریخ زندگی کرد؟

سیاره مریخ تنها سیاره‌ای است که شاید امکان زندگی در آن فراهم باشد. از ۶۶ سال قبل موشک‌ها و فضاپیماهای متعددی به سیاره مریخ فرستاده شده است و هر بار دانشمندان درباره این حقیقت مطمئن‌تر شده‌اند. با این که سیاره مریخ شباهت‌های زیادی با زمین دارد اما تفاوت‌های چشم‌گیری هم بین این دو سیاره می‌شود دید. رنگ سیاره مریخ که به سیاره سرخ هم معروف است مایل به قرمز ناشی از اکسید آهن است و این رنگ روی سطح، به زمین شباهت دارد. مریخ یک شبانه‌روز ۲۴٫۵ ساعته، کلاک‌های بخی قطبی، فصل‌های مختلف و ویژگی‌های جغرافیایی مشابه زمین دارد. اما انسان‌ها برای زندگی در مریخ به یک فناوری نیاز دارند تا از آن‌ها در برابر تشعشعات محافظت کند، هوای قابل تنفس را تامین و گرما را فراهم کند و دانشمندان و مهندسان زیادی در دنیا در حال بررسی راه‌حل‌ها هستند.

ستاره‌های دنباله‌دار از کجا می‌آیند؟

خیلی از ستاره‌های دنباله‌دار را به ستاره آرزوها می‌شناسیم. این ستاره‌های زیبا در مدار خورشیدی قرار دارند و ستاره‌شناسان حدس می‌زنند اولین ستاره‌های دنباله‌دار حدود ۴٫۶ میلیارد سال پیش، از باقی مانده گاز، گرد و غبار، یخ و سنگ‌های منظومه شمسی تشکیل شده باشند. آن‌ها گاهی وقت‌ها مثل ره‌آبی دنباله‌دار از درون منظومه شمسی بگذر و ما روی زمین آن‌ها را در آسمان ببینیم. در اصل ما زمانی می‌توانیم ستاره‌های دنباله‌دار را با چشم غیر مسلح ببینیم که آن‌ها به خورشید نزدیک می‌شوند و به خاطر جذب انرژی آن، نور بیشتری از خود می‌تابانند.

روی خورشید آتش وجود دارد؟

خورشید از گازهای داغ، به‌ویژه هیدروژن و هلیوم تشکیل شده است. در مرکز خورشید، دما و فشار به حدی بالا هستند که واکنش‌های هسته‌ای رخ می‌دهند. به این واکنش‌ها «هم‌جوشی هسته‌ای» می‌گویند و انرژی خیلی خیلی بزرگی آزاد می‌کنند. بنابراین برخلاف چیزی که تصور می‌کنیم، روی خورشید آتشی به معنای معمول وجود ندارد. در هسته خورشید، دما به حدود ۱۵ میلیون درجه سانتی‌گراد می‌رسد و فشار بالاست. در این شرایط اتم‌های هیدروژن با هم ترکیب شده و هلیوم تشکیل می‌دهند. این همان هم‌جوشی هسته‌ای است که انرژی را به شکل نور و گرما آزاد می‌کند. این انرژی از هسته به سطح خورشید منتقل شده و سپس به فضا از جمله زمین، تابش می‌کند. در اصل خورشید به دلیل فرایندهای فیزیکی و شیمیایی که در هسته آن رخ می‌دهد، شبیه آتش به نظر می‌رسد. در نهایت خورشید یک توپ گازی عظیم است که از هیدروژن و هلیوم تشکیل شده و انرژی خود را از طریق فرایند هم جوشی هسته‌ای تولید می‌کند.

چرا این همه رشته ورزشی سراغ سنگ‌نوردی رفتی؟

من الان نزدیک ۱۱ سال است سنگ‌نوردی می‌کنم. ۴ ساله بودم که به همراه پدرم، رفتیم تا در رشته ژیمناستیک ثبت‌نام کنم. کنار کلاس ژیمناستیک، یک باشگاه سنگ‌نوردی بود که یکی از آشناهای پدرم آن جا بود و گفت بروم آن جا یک سر بزنیم. وقتی وارد باشگاه شدیم و دیوارهای سنگ‌نوردی را دیدم خیلی از آن خوشم آمد و این جور شد که تصمیم گرفتم بروم سنگ‌نوردی و خیلی به آن علاقه‌مند شدم.

پس از آن بچه‌هایی بودی که از دیوار راست بالا می‌روند؟

[می‌خندد] می‌گوید بله. تقریبا. من اولین نفر از خانواده‌مان بودم که وارد این رشته شدم و قبل از من کسی سنگ‌نوردی کار نکرده بود.

چه جذابیتی در سنگ‌نوردی وجود داشت که باعث شد این همه سال به رشته دیگری فکر نکنی؟

یکی از دلایلی که سنگ‌نوردی را خیلی دوست دارم این است که هر بار سنگ‌نوردی می‌کردم و در هر جلسه، یک چیز جدید یاد می‌گرفتم. یعنی هیچ‌وقت چیزهایی که یاد می‌گرفتم تمام نمی‌شد. هر بار چالش جدید داشتم و آن را حل می‌کردم. همین الان حتی اگر از آدم‌های بزرگ این رشته بپرسید، می‌گویند سنگ‌نوردی هنوز برایم چیزهای جدید دارد.

در مسابقات بیشتر به چه چیزی فکر می‌کنی؟

راستش در مسابقات مخصوصا مسابقات جهانی استرس زیادی وجود دارد. وقتی می‌خواهی مسیر را حلی کنی این استرس سراغت می‌آید اما مهم این است که بتوانی آن استرس را فراموش کنی تا بتوانی آن مسیر را بروی. در این سال‌ها پدر و مادرم همیشه حمایتم کردند و هم‌راهم بودند. مربی‌هایم به من درس‌های بزرگی دادند. آقای چاشی همیکی از آن‌ها بود.

این رشته چه سختی‌ها و شیرینی‌هایی برایت دارد؟

بیشتر تمرینات من استقامتی و مقاومتی است و روزهای سخت من آن روزهاست. این تمرین‌ها بدنم را به چالش می‌کشد و لی بازهم ریکاوری می‌کنم و سعی می‌کنم قوی باشم. به نظرم همان استقامت و مقاومتی که باید تحمل کنی سخت‌ترین جای این رشته است. من دانش‌آموز سال دهم هستم. ۴، ۵ روز در هفته تمرین دارم و سعی می‌کنم هر دور اسروفتش انجام دهم که به مشکل نخورم و آن‌ها را مدیریت کنم. سعی می‌کنم وقت‌های آزادم در سرم را بخوانم تا به مشکل نخورم. شیرینی‌اش هم مربوط به اولین روزی بود که روی سکوی بزرگ سالان رفتم. آن روز را هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم و خیلی شیرین بود.

به نظرم هر آدم با هر روحیه‌ای می‌تواند وارد سنگ‌نوردی شود و در آن پیشرفت کند، چون این رشته یک جوری است که هر لحظه از آن درس می‌گیری و معلم توست؛ هم از لحاظ جسمی و هم روحی. من تمرین روحی خاصی ندارم اما مهم این است که بتوانی آن استرس را فراموش کنی تا بتوانی آن مسیر را بروی. در این سال‌ها پدر و مادرم همیشه حمایتم کردند و هم‌راهم بودند. مربی‌هایم به من درس‌های بزرگی دادند. آقای چاشی همیکی از آن‌ها بود.

به نظرت سنگ‌نوردی به درد چه کسانی می‌خورد؟

به نظرم هر آدم با هر روحیه‌ای می‌تواند وارد سنگ‌نوردی شود و در آن پیشرفت کند، چون این رشته یک جوری است که هر لحظه از آن درس می‌گیری و معلم توست؛ هم از لحاظ جسمی و هم روحی. من تمرین روحی خاصی ندارم اما مهم این است که بتوانی آن استرس را فراموش کنی تا بتوانی آن مسیر را بروی. در این سال‌ها پدر و مادرم همیشه حمایتم کردند و هم‌راهم بودند. مربی‌هایم به من درس‌های بزرگی دادند. آقای چاشی همیکی از آن‌ها بود.

برای هم‌سن‌وسالانت توصیه‌ای هم داری؟

من کوچک همه‌شان هستم. به نظرم نباید وقت‌های خودمان را تلف کنیم. البته خودم هم باید روی این موضوع کار کنم، چون در آن کمی ضعف دارم و به نظرم مسئله مهمی است. الان هم تفریحم بیشتر مسافرت برای ریکاوری روحی است.

هدف برای آینده چیست؟

درباره آینده‌ام تحصیلی هم خیلی به دورتر فکر نکردم اما در سنگ‌نوردی فعلا دنبال قهرمانی هستم.

توجوان موفق

سنگ‌نوردی به سمت موفقیت

گپ‌وگفتی با نوجوان ده‌هشتادی که ۱۱ سال است در یک رشته خاص و پرهیجان از دیوار پرمانع بالا می‌رود و به دنبال قهرمانی است



اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

سنگ‌نوردی یکی از آن رشته‌های پرهیجان و پرماجرای ورزشی است که آدم دوست دارد بنشیند پای مسابقاتش و آن را دنبال کند. شاید هم خودش را جای سنگ‌نوردها بگذارد و پابه‌پای آن‌ها از آن سنگ‌های مصنوعی روی دیوارها بالا برود و کار را تمام کند. خلاصه در این رشته آدرنالین زیادی خرج می‌شود و در کنارش باید آدم مقاومی بود. «محمدرضا طرلانی» نوجوان ده‌هشتادی کشورمان و یک سنگ‌نورد موفق است که همین چند هفته پیش در جام فجر در استان همدان به مقام دوم رسید. او چند وقت پیش هم به مسابقات سنگ‌نوردی نوجوانان و جوانان قهرمانی آسیا اعزام شده و در ماده بولدرینگ موفق شده به مرحله نهایی رقابت‌ها هم برسد. بولدرینگ، گرایشی از سنگ‌نوردی است که فرد مسیرهای کوتاه و مهارتی را روی دیواره طبیعی یا مصنوعی بدون طناب بالا می‌رود. با او که سال‌هاست در این رشته فعالیت می‌کند گپ‌وگفتی داشتیم تا درباره او و این رشته بیشتر بدانیم. او ۱۶ ساله و دانش‌آموز سال دهم رشته ریاضی فیزیک و ساکن تهران است.

چرا این همه رشته ورزشی سراغ سنگ‌نوردی رفتی؟

من الان نزدیک ۱۱ سال است سنگ‌نوردی می‌کنم. ۴ ساله بودم که به همراه پدرم، رفتیم تا در رشته ژیمناستیک ثبت‌نام کنم. کنار کلاس ژیمناستیک، یک باشگاه سنگ‌نوردی بود که یکی از آشناهای پدرم آن جا بود و گفت بروم آن جا یک سر بزنیم. وقتی وارد باشگاه شدیم و دیوارهای سنگ‌نوردی را دیدم خیلی از آن خوشم آمد و این جور شد که تصمیم گرفتم بروم سنگ‌نوردی و خیلی به آن علاقه‌مند شدم.

پس از آن بچه‌هایی بودی که از دیوار راست بالا می‌روند؟

[می‌خندد] می‌گوید بله. تقریبا. من اولین نفر از خانواده‌مان بودم که وارد این رشته شدم و قبل از من کسی سنگ‌نوردی کار نکرده بود.

چه جذابیتی در سنگ‌نوردی وجود داشت که باعث شد این همه سال به رشته دیگری فکر نکنی؟

یکی از دلایلی که سنگ‌نوردی را خیلی دوست دارم این است که هر بار سنگ‌نوردی می‌کردم و در هر جلسه، یک چیز جدید یاد می‌گرفتم. یعنی هیچ‌وقت چیزهایی که یاد می‌گرفتم تمام نمی‌شد. هر بار چالش جدید داشتم و آن را حل می‌کردم. همین الان حتی اگر از آدم‌های بزرگ این رشته بپرسید، می‌گویند سنگ‌نوردی هنوز برایم چیزهای جدید دارد.

در مسابقات بیشتر به چه چیزی فکر می‌کنی؟

راستش در مسابقات مخصوصا مسابقات جهانی استرس زیادی وجود دارد. وقتی می‌خواهی مسیر را حلی کنی این استرس سراغت می‌آید اما مهم این است که بتوانی آن استرس را فراموش کنی تا بتوانی آن مسیر را بروی. در این سال‌ها پدر و مادرم همیشه حمایتم کردند و هم‌راهم بودند. مربی‌هایم به من درس‌های بزرگی دادند. آقای چاشی همیکی از آن‌هاست.

این رشته چه سختی‌ها و شیرینی‌هایی برایت دارد؟

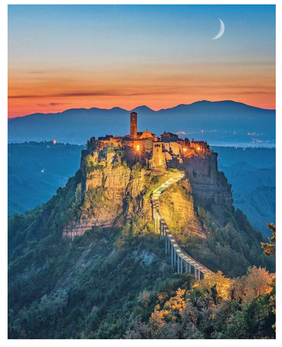
بیشتر تمرینات من استقامتی و مقاومتی است و روزهای سخت من آن روزهاست. این تمرین‌ها بدنم را به چالش می‌کشد و لی بازهم ریکاوری می‌کنم و سعی می‌کنم قوی باشم. به نظرم همان استقامت و مقاومتی که باید تحمل کنی سخت‌ترین جای این رشته است. من دانش‌آموز سال دهم هستم. ۴، ۵ روز در هفته تمرین دارم و سعی می‌کنم هر دور اسروفتش انجام دهم که به مشکل نخورم و آن‌ها را مدیریت کنم. سعی می‌کنم

[...]

به نظرم هر آدم با هر روحیه‌ای می‌تواند وارد سنگ‌نوردی شود و در آن پیشرفت کند، چون این رشته یک جوری است که هر لحظه از آن درس می‌گیری و معلم توست؛ هم از لحاظ جسمی و هم روحی، یکی از دلایلی که سنگ‌نوردی را خیلی دوست دارم، این است که هر بار سنگ‌نوردی می‌کردم و در هر جلسه، یک چیز جدید یاد می‌گرفتم

دور دنیا

دهکده در حال مرگ ایتالیا



«سفینا دی بالگور جیو» یکی از جذاب‌ترین روستاهای ایتالیاست که در منطقه لاتزیو و در استان ویترسوا قع شده. این روستا به دلیل موقعیت جغرافیایی خاص و معماری تاریخی و همچنین به علت تخریب تدریجی اش به شهر در حال مرگ هم شهرت دارد.

این روستا روی یک تپه سنگی قرار دارد و توسط دره‌های عمیقی احاطه شده است؛ همین موقعیت منحصر به فرد، مناظر طبیعی خیره کننده‌ای را به وجود آورده. این روستا دارای ساختمان‌ها و کوچه‌های سنگی با معماری قرون وسطایی است. خانه‌ها و کلیساهای قدیمی همچون کلیسای سن سالوا توره با نمایی از سنگ‌های محلی، جذابیت خاصی به این مکان می‌بخشند.

تنها راه رسیدن به سفینا، عبور از یک پل است که تجربه‌ای منحصر به فرد برای بازدیدکنندگان ایجاد می‌کند. یکی از چالش‌های اصلی این روستا، فرسایش زمین و تخریب تدریجی آن است. به همین دلیل، تلاش‌های زیادی برای حفظ و مرمت این مکان تاریخی در برابر چالش‌های طبیعی انجام شده است.

بر اساس افسانه‌های محلی، زمانی که سفینا دی بالگورجیو به اوج شکوفایی خود رسید، ساکنان آن به خاطر زیبایی و ثروت‌شان به خودبزرگ‌بینی و غرور دچار شدند. آن‌ها به خدایان و طبیعت بی‌احترامی کردند و به جای مراقبت از سرزمین خود، تنها به لذت‌های دنیوی پرداختند. خدایان که از رفتار ساکنان راضی نبودند، تصمیم گرفتند تنبیهی برای آن‌ها در نظر بگیرند. آن‌ها توفان‌ها و زمین‌لرزه‌هایی را بر این منطقه فرستادند که باعث فرسایش زمین و تخریب ساختمان‌ها شد. به تدریج، روستا به سمت پرتگاه‌ها و دره‌ها سقوط کرد و ساکنان مجبور به ترک خانه‌هایشان شدند. سفینا به عنوان یک یادآوری از عواقب غرور و بی‌احترامی به طبیعت باقی مانده است. مردم محلی بر این باورند که گردشگران در صورت سفر و استفاده از جذابیت‌های آن، باید به میراث فرهنگی و طبیعی آن هم احترام بگذارند.

[...]

سفینا به عنوان یک یادآوری بی‌احترامی به طبیعت باقی مانده

✓ دوستان خوب جوانه! شما هم می‌توانید آثارتان را از طریق شماره‌های بالای صفحه برای ما بفرستید تا با اسم و عکس خودتان در ستون‌های «آثار شما» و «پیشنهاد» چاپ کنیم.

کلاس زبان

اصطلاحات کاربردی

Bite the bullet
روبه‌روشدن با یک وضعیت دشوار

مثال:
I have to bite the bullet and start exercising.

ترجمه: باید با خودم کنار بیایم و ورزش را شروع کنم.

The ball is in your court
نوبت توست که تصمیم بگیری

مثال:
I've made my offer; now the ball is in your court.

ترجمه: من پیشنهاد خودم را داده‌ام؛ حالا نوبت توست.



سینما و تو گراف

فیلم‌ها چطور ترسناک می‌شوند؟!



در سینما و تلویزیون عوامل زیادی وجود دارد که ترس به دل مخاطب می‌اندازد؛ گریم شخصیت، طراحی صدا، حوادث عجیب‌وغریب، موجودات ناشناخته و خیلی چیزهای دیگر که وقتی به یک فیلم ترسناک فکر می‌کنیم در ذهن‌مان ردیف می‌شوند. اگر سریال «ازازیل» را دیده باشید آن عروسک شاید جزو همین موارد باشد. در این بین ترفندهای مخفی دیگری وجود دارد که در نگاه اول متوجه ترسناک بودن‌شان نمی‌شویم اما کنار هم قرار گرفتن آن‌ها تولید وحشت می‌کند. می خواهیم با سه عنصر کلیدی ترس آفرین در ژانر وحشت آشنا شویم.

زاویه دوربین

ژانر وحشت مانند یک زمین بازی برای فیلم‌سازان است؛ آن‌ها روش‌های استاندارد را به بازی می‌گیرند تا به هدف‌شان یعنی القای ترس در مخاطب برسند. دو بازی رایج با زاویه دوربین، از تکنیک‌های پرکاربرد در این ژانر است؛ نمای «شب‌دار / هلندی» که در آن دوربین، عامدانه خارج از محورهای افقی و عمودی نگه داشته می‌شود. این نمای مایل، زاویه دید ترسناکی است که حسی کابوس‌وار به صحنه می‌دهد؛ جنون، بی‌نظمی، سرگیجه و یأس، احساساتی است که این نما در مخاطب برمی‌انگیزد. نمای «دید پرنده» در صحنه‌های جنایت و تعقیب و گریز با کاهش دادن عمق تصویر، سوژه مدنظر را کوچک و تحقیرشده نشان می‌دهد تا ترس و بی‌دفاع بودن آن را به مخاطب القا کند.

سایه‌ها

سایه‌ها در ترس ما از ناشناخته‌ها نقش مهمی دارند. هر چیزی که دور از دسترس نور باشد، می‌تواند ترسی کودکانه القا کند که ما هیچ‌وقت به اندازه کافی برای نترسیدن از آن بزرگ نمی‌شویم. سایه وجود دارد تا خطر معلوم نشود. طبق قاعده‌ای نانوشته، هر چیزی پنهان در تاریکی، ترسناک‌تر از آن است که در واقع وجود دارد. فیلم‌سازان این نکته را خیلی خوب می‌دانند. سه راه برای بازی با سایه‌ها وجود دارد: ۱) پنهان کردن شخصیت شرور در سایه؛ با قرار دادن شخصیت شرور در پس‌زمینه، احساس خطر ایجاد می‌کنید و با دور نگه داشتن نور از چهره او خطرزا در هاله‌ای از ابهام نگه می‌دارید. دو) اندا ختن سایه روی سطوح، تعلیق ایجاد می‌کند. شخصیت شرور به قربانی نزدیک می‌شود و ما صرفا سایه‌ای از آن را می‌بینیم. این تاریکی، هویت بدذات شخصیت منفی را به خوبی نشان می‌دهد. سه) پنهان کردن سوژه؛ دوربین، نقطه‌ای تاریک را به مخاطب نشان می‌دهد و به این ترتیب از او می‌خواهد به جایی نگاه کند که ظاهرا چیزی در آن نیست. سوژه هم معمولا برای خروج از سایه، عجله‌ای ندارد. این طوری است که ما می‌ترسیم!

نورپردازی

پیشتر راجع به سایه گفتیم و حالا در تکمیل آن باید از نور بگوییم. یکی از روش‌های بازی با نور، استفاده از یک منبع روشنایی محدود مانند چراغ‌قوه برای روشن کردن صحنه است. منبع نور واحد اجازه می‌دهد که بیشتر کادر توسط سایه‌ها و تاریکی بلعیده شود و بخش بزرگی از آن از دید مخاطب پنهان بماند. این کار باعث می‌شود که مخاطب در انتظار بیرون پریدن چیزی باشد. از دیگر نورپردازی‌های وحشت‌آفرین می‌توان به لامپ‌های معیوب چشمک‌زن، چراغ‌قوه‌های سوسوزن و رعدوبرق اشاره کرد. این چراغ‌های چشمک‌زن، هرچه‌ورچ بصری ایجاد می‌کنند و مخاطب را به اندازه شخصیت فیلم، گیج می‌کنند و می‌ترسانند.

سلامت ذهن

شرور در پس سایه‌ها نور را می‌بلعد و ما را در تاریکی رها می‌کند. نور همه‌چیز را آشکار می‌کند و ما را از ترس‌هایمان دور می‌کند. اما وقتی نور به‌طور ناگهانی خاموش می‌شود، ما در تاریکی مطلق فرو می‌رویم و ترس‌هایمان دوباره سراغ‌مان می‌آیند. نور و تاریکی، هر دو ابزارهای قدرتمندی برای ایجاد ترس هستند و فیلم‌سازان می‌توانند با ترکیب هوشمندانه این دو، صحنه‌های فراموش‌نشدنی خلق کنند.

بدانیم

چطور نوجوانی را سالم بگذرانیم؟

فائزه مهاجر | مترجم

سالم زندگی کردن برای نوجوانان معانی مختلفی دارد. ساختن عادت‌های خوب، توجه به سلامت ذهنی و تمرین کردن؛ این موارد می‌توانند نقش مهمی در زندگی سالم داشته باشد. سالم بودن به معنای داشتن نگرش ذهنی مثبت و تصمیم‌گیری آیمن درباره بدن و رفتارهای‌مان است. سالم زندگی کردن به ما حس اعتماد به نفس می‌دهد، پس سعی کن از ذهن و بدن خود مراقبت کنی و عالی باشی!

ساختن عادت‌های خوب

عادت‌های غذایی: برای ساختن عادت‌های خوب می‌توانی با تغذیه سالم شروع کنی. غذاهای سالم را انتخاب کن. غذا سوخت بدن و مغز است، پس سوخت خوب انتخاب کن! خوردن غذاهای پر از شکر، نمک و چربی‌های ترانس فرآوری شده را به حداقل برسان و از قسمت قودها، غذاهای سرخ شده، غذاهای ناسالم مانند چیپس سیب‌زمینی، غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده و شیرینی‌ها کمتر استفاده کن.

داشتن عادات غذایی خوب هم مهم است. به غیر از آن چه می خوری، نحوه غذا خوردن می‌تواند به تو کمک کند سالم بمانی و تناسب اندام داشته باشی. مثلا صبحانه را ندیده نگیر، چون اولین سوخت روزانه بدن را تامین و به تمرکز تو کمک می‌کند. یک صبحانه خوب شامل میوه است. در کنار آن می‌توانی تخم مرغ، شیر و نان تست غلات کامل را هم داشته باشی. سعی کن هر روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشی. همدرانه نگاه داشتن بدن به تنظیم متابولیسم و یاکسازی بدن کمک می‌کند. می‌توانی یک بطری آب همراه داشته باشی و در طول روز مرتب آب بنوشی. اگر در هوای گرم فعالیت می‌کنی، باید آب بیشتری بنوشی. می‌توانی از تکه‌های میوه مثل لیموترش یا میوه تازه برای طعم‌دار کردن آب نوشیدنی استفاده کنی.

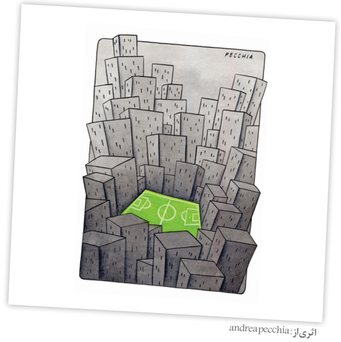
عادت‌های رفتاری: سعی کن هر شب ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابی. خواب کافی توجه، تمرکز و خلق و خوا بهبود می‌بخشد و همچنین به بدن کمک می‌کند خستگی روز گذشته را برطرف کند و برای روز جدید آماده و پرانرژی باشد. حداقل سه تا پنج بار در هفته ورزش کن. ورزش انرژی را افزایش می‌دهد، کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشی و استرس را کاهش می‌دهد. سعی کن هر بار حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه، ترجیحا تایک ساعت ورزش کنی تا حدی که عرق کنی.

سلامت ذهن

داشتن نگرش مثبت برای سلامت ذهن ضروری است. در این مورد توجه داشته باش در گیر عقاید و نظرات دیگران نشوی و روی خود و سلامت خودت تمرکز کنی. در کارهایت خلاقیت به خرج بده. روزنامه نگاری، موسیقی، هنر و هر کاری انجام بده تا خودرا به شیوه‌ای خلاقانه بیان کنی. این کارمی‌تواند به تو کمک کند استرس را کاهش دهی، یاد بگیر برای ویژگی‌های مثبت خود ارزش قائل شوی و احساس موفقیت کنی. سعی کن مهارت‌های مدیریت زمان را یاد بگیری. این مهارت به تو کمک می‌کند هر کاری انجام دهی و احساس خستگی نکنی.



بدون شرح



اثری از: andreapecchia

پیشنهاد

این‌ها هم بچه‌ها را خنداندند

با مقدمه: احمد عربلو

انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



عفت زینلی | روزنامه‌نگار

این مجموعه شامل ۱۵ داستان کوتاه از نویسندگان مختلف است. داستان‌های انتخاب شده در این مجموعه، رگه‌هایی از طنز دارند.

در بعضی از این داستان‌ها شیطنت‌های دوران نوجوانی مشهود است؛ مثلا در داستان «دزدیدن محمد حسن» چند تا از همکلاسی‌های محمد حسن از لوس بازی‌های او و این که توپش را به آن‌ها نمی‌دهد، دلخور شده و نقشه می‌کشند او را شبانه بدزدند اما به جای او پیر مردی را می‌دزدند که مهمان آن شب خانواده آن‌هاست و در اتاق محمد حسن خوابیده است.

در داستان «پیر مرد بالای درخت» که داستان ترجمه است پیر مردی بالای درخت می‌رود تا بیندا زآن بالا چه چیزی دیده می‌شود. افرادی پای درخت جمع می‌شوند و درباره این که پیر مرد چرا بالای درخت است، صحبت و تبادل نظر و خیال بافی می‌کنند که منجر به اتفاقات جالبی می‌شود.

در داستان «پایان یک مرا سم» آقای نویسنده‌ای را به مدرسه دعوت می‌کنند. وقتی یکی از بچه‌ها به او می‌گوید که دلش می‌خواهد داستان بنویسد اما سوژه پیدا نمی‌کند، آقای نویسنده به او می‌گوید: «این همه سوژه در اطرافمان ریخته است. فقط باید چشمتان را باز کنید و خوب نگاه کنید تا ببینید... مثلا همین ماجرای امروز خودتان!» و بعد ماجرای بامزه و جالب آن روز را می‌خوانیم.

امیدوارم با خواندن داستان‌های این مجموعه، لبخند مهمان لب‌هایتان شود.



یکونکو

از کلاس آنلاین تا جشنواره فیلم!

علیرضا کاردار | طنزپرداز

جوانه رفتی برف بازی؟ من که مامانم نذاشت برم.

برف بازی که نکردیم، ولی هنوز تو کوچه و خیابون یخ هست، میشه روش سُر خورد و با سرو نه زمین خورد! تو هم شانس آوردی که مامانت نذاشت بری، برای سلامتت خوبه!

آقا ما دیگه خسته شدیم ازبس میگن گاز کم مصرف کنین و هی برق قطع می‌شه.

راست می‌گین و حق دارین. ولی چاره چیه؟ اینا از زمستون امسال میشه وسال آینده فقط باید آب گم مصرف کنیم!

جوانه حوصله‌ام سر رفت ازبس تو خونه موندم و تعطیل بودیم. دلم برای درس و مشق و همکلاسی‌هام تنگ شده.

ما هم دو روز که تعطیل می‌شیم حوصله‌مون تو خونه سر میره (الکی؟) راستش باور نمی‌کنم که دل‌تون برای درس و مشق تنگ شده باشه، مگه کلاس‌ها آنلاین نبود؟ ولی مطمئنم دل‌تون برای همکلاسی‌هاتون و آتیش سوزوندن تو مدرسه تنگ شده!

جشنواره فیلم فجر رفتی جوانه؟ چطور بود؟

نشد برم ولی طوری که از همکارهای خبرنگار شنیدم، چیز خاصی رو از دست ندادم!

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بصورت فوق العاده
شرکت تعاونی مسکن منطقه پالایشگاه شهید هاشمی نژاد
(نوبت اول) به شماره ثبت ۳۷۸۱

به اطلاع کلیه اعضای تعاونی می رساند جلسه حضوری مجمع در روز سه شنبه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل سالن ورزشی تلاش واقع در ابتدای بلوار شهید صادقی مجموعه ورزشی فرهنگی کارگران تشکیل می گردد اعضای تعاونی با ارائه کارت ملی می توانند در جلسه شرکت نمایند.

دستور جلسه: ۱- گزارش هیئت تصفیه و ناظر تصفیه ۲- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ ۳- تصویب بودجه پیشنهادی ۱۴۰۴ ۴- تمدید مدت تصفیه ۵- تمدید مدت هیئت تصفیه و ناظر تصفیه و درصورت عدم تمدید انتخاب هیئت تصفیه و ناظر تصفیه ، انتخاب هیات تصفیه و ناظر جدید ۶- دادن ماموریت به هیئت تصفیه جهت ثبت تغییرات تعاونی

تذکر: چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد میتواند حق رأی خود را به عضو دیگر یا نماینده تام اختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو و غیر عضو یک رأی یا وکالت می تواند داشته باشد. متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه نماینده یا وکیل خود طی روزهای یکشنبه و دوشنبه مورخ ۱۴ و ۱۳ اسفند ماه ۱۴۰۳ از ساعت ۹ تا ۱۲ یا همراه داشتن کارت ملی به آدرس ثبتی هیات تصفیه واقع در بلوار فکوری - فکوری ۲۳ خیابان برکیور ۴ پلاک ۲۳ زنگ ۵ مراجعه و نسبت به دریافت برگه ورود به جلسه مجمع اقدام نمایند ضمنا داوطلبین کاندیداهای هیات تصفیه و ناظر تصفیه میتوانند تقاضای کتبی خود را تا قبل از رسمیت جلسه مجمع به هیات تصفیه ارائه نمایند.

هیات تصفیه
۱۱۰۹۱۰