

خور دنی‌هایی برای شب امتحان

مهسا کسنوی | خبرنگار



دوباره فصل امتحان‌ها رسید. امتحان دادن هم که آنلاین و غیر آنلاین نمی‌شناسد و برای این‌که بتوانید از آن سربلند بیرون بیاید، فقط یک راه دارید؛ باید درس بخوانید اما آسان از بی‌حوصلگی! امروز می‌خواهم به شما چند پیشنهاد بدهم تا بی‌حوصلگی را هوش را یکسند برود و تمرکزتان هم حین درس خواندن بالا برود. مهم‌ترین قدم، تغذیه مناسب است. سعی کنید غذاهایی که کربوهیدرات و فیبر بالایی دارند مثل کورن‌فلکس و نان را در وعده صبحانه و ماکارونی و برنج را در وعده ناهار مصرف کنید. اضافه کردن ماهی و غذاهای دریایی به برنامه غذایی‌تان هم باعث می‌شود حافظه‌تان سر جلسه امتحان بهتر کار کند. می‌توانید به میان‌وعده‌تان میوه‌هایی مثل پرتقال، توت‌فرنگی و کیوی که ویتامین C بالایی دارند اضافه کنید یا با خوردن صد گرم شکلات تلخ میزان یادگیری خود را بالا ببرید. مغزهایی مثل گردو و بادام هم جزو میان‌وعده‌های کم‌حجم و پر انرژی محسوب می‌شوند که خوردن‌شان در روزهای امتحانات توصیه می‌شود. یادتان باشد اصلا ساعات خواب‌تان را کم نکنید چون مغز شما برای بازسازی به خواب کافی احتیاج دارد. همچنین ورزش به اندازه، سبک و منظم در این روزها باعث نشاط و انگیزه برای مطالعه با کیفیت بهتر می‌شود.



مسیر

من بازی ساز هستم

سازنده مجموعه بازی‌های هادس، از راه‌ورسم‌ورود به حرفه بازی‌سازی می‌گوید

امیرمحمد ملک‌زادگان، | خبرنگار افتخاری جوانه



◀ من کی‌ام؟

مهدی پیغامی‌نسب هستم. طراح و برنامه‌نویس بازی‌های ویدئویی، متولد ۱۳۶۱ و ساکن کرج.

◀ چطور وارد دنیای بازی و بازی‌سازی شدم؟

من در زمینه‌های مختلف گرافیکی تجربه کار حرفه‌ای داشتم اما علاقه مند بودم که حوزه فعالیت‌م را تخصصی‌تر کنم. می‌خواستم در دنیای نامحدود گرافیک، بر گرافیک خودرو و بازی‌های کامپیوتری تمرکز کنم اما جسارتش را پیدا نمی‌کردم. چندسالی در پروژه‌های گروهی مشغول بودم تا این‌که در سال ۹۴ با مشورت و راهنمایی همسر از شغلم به عنوان طراح یک شرکت خیلی معتبر استعفا دادم. احساس می‌کردم جایی برای پیشرفت فرد بلندپروازی مثل من نیست؛ در نتیجه تمام توان و انرژی‌ام را به کار گرفتم و با حداقل سیستم و امکاناتی که داشتم و هنوز هم همان‌ها را دارم، شروع به ساخت اولین بازی‌ام کردم.

◀ شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

برای شروع بازی‌سازی موثرترین عامل، داشتن صبر و پشتکار است. به نظر من هر کس با داشتن صبر، پشتکار و علاقه می‌تواند یک بازی‌ساز موفق شود اما براساس تجربه‌های شخصی‌ام در زمینه بازی‌سازی به صورت انفرادی، لازم است نوجوان‌ها قبل از شروع یادگیری و کار با برنامه و موتورهای بازی‌سازی، بسته به نوع و سبک بازی مورد علاقه‌شان حداقل به یک نرم‌افزار گرافیکی مسلط شوند. همچنین یک بازی‌ساز باید از مهارت تجزیه و تحلیل، مخاطب‌شناسی و داستان‌پردازی هم برخوردار باشد.

◀ چطور بازی می‌سازم؟

اولین کار در ساخت بازی، مشخص کردن مسیر و ساختار کلی کار است؛ برای ساخت بازی

کلاس زبان

فاطمه قاسمی | مترجم



یک‌شنبه‌ها این‌جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای‌تان سخت است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

سر نوشت غم انگیز آقای پشه و خانواده



کهکشان راه‌شیری در بیابان نامیب

پیشنهاد

شنیدن صداهای ناشنیده!

اشکان محمودی | خبرنگار افتخاری جوانه



تا حالا شده برای مدتی به نقطه‌ای خیره شوید و خودتان را در موقعیت‌های مختلف تصور کنید و سناریوهای مختلفی را بازی کنید؟ همه ما به خیال‌پردازی علاقه‌مندیم و بعضی اوقات دوست داریم که به جای دیگران باشیم و حس‌و حال افراد دیگر را در شرایط مختلف تجربه کنیم.

این امکان در «پادکست آن» فراهم شده است؛ «آن» به داستان واقعی زندگی

افراد می‌پردازد و با بیان دقیق جزئیات و حس‌آمیزی‌های عمیق، کمک می‌کند بتوانید خودتان را به جای شخصیت اصلی داستان تصور کنید. علاوه‌بر جذابیت‌های کلی موضوعات هر اپیزود، استفاده درست و به‌موقع از موسیقی‌هایی که با فضای متن همخوانی دارند، از نقاط قوت این پادکست است. همچنین در هر اپیزود برای بیان قصه از آرایه‌های ادبی مثل تشبیه، تشخیص و مبالغه هم به خوبی استفاده شده است که «آن» را برای علاقه‌مندان به نویسندگی، جذاب می‌کند. زمان هر اپیزود بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه است و تا امروز که من این مطلب را می‌نویسم، ۱۲ اپیزود منتشر شده است. گویندگی این پادکست بر عهده «مرسن عرب‌زاده» است و موسیقی متن را گروه «اُرسی» انتخاب می‌کند.

پیشنهاد می‌کنم که به همه اپیزودهای این پادکست گوش کنید ولی اگر به‌ردلیلی وقت و حوصله گوش دادن به همه آن‌ها را ندارید، اپیزودهای «نشستن برای برخاستن» و «رزه» به من قول بده» می‌توانند گزینه‌های خوبی برای شما باشند. برای شنیدن پادکست آن می‌توانید نام پادکست را در اپلیکیشن‌های پادگیر مثل: cast box، google podcast و apple podcast جست‌وجو کنید و از شنیدن قصه واقعی آدم‌های مختلف در سراسر جهان لذت ببرید.

✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان‌تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای‌مان بفرستید.

بگو نگو

«بگونگو»ی جبرانی

شاید فکر کنید پیام‌های شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده‌ترین سلاح است، تکه‌و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، 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 فرینیا | طنزپرداز

📢 کجا بودی این همه وقت؟

📢 اگر این پیام نمی‌آمد، دیگر این ستون را نمی‌نوشتیم. الان چند هفته‌ای می‌شود که ستون «بگونگو» می‌خورد به تعطیلی‌های گوناگون. همه‌اش می‌ترسیدم و با خودم می‌گفتم یعنی هیچ کس جای خالی‌اش را حس نمی‌کند؟ اصلا من دقت کرده‌ام هر چی تعطیلی در سال است، می‌خورد به این ستون. حتی دیده‌شده در تقویم یک‌شنبه تعطیل نبوده اما به یک تعطیلی دیگر خورده، کمانه کرده باز هم به این ستون افتاده. می‌دانم که عاشق بگونگو هستی، بگونگو هم عاشق خودش است اما واقعا این طوری نمی‌شود که پیام‌های شما زمین بماند. باید دوشیفت بگونگو کار کنیم تا جبران شود!

📢 عیدت مبارک! 📢 عیدت مبارک!

📢 عید شما هم مبارک! البته نمی‌دانم این تکرار حروف چه منظوری را می‌رساند. یعنی عیدم خیلی مبارک؟ حالاتی که این همه حرف را تکرار کردی، چرا میم و برات تکرار نکردی؟ شاید آن را گذاشتی برای تهریک یک عید دیگر که بگویی بیشتر مبارک است، نه؟

📢 دوباره فصل امتحان‌ها شد جوانه! حالا چی کار کنیم؟

📢 فصل امتحانات؟ خیلی بخواهند پولش بدهند دو هفته می‌شود. دو هفته هم که با این وضع مدرسه نرفتن‌تان شاید به‌زور اسمش را بشود گذاشت هفته امتحانات! خوش‌تان می‌آید شلوغش کنید؟ بنشینید سر درستان، دوروز دیگر به بچه‌های‌تان می‌گویید ۱۲ سال درس خواندید، دروغ نگفته باشید!

رفقا سلام!
آیا می‌دونستین «لیموسوروس» دندون شیری داشته؟ حالا اینکستریکابیلیس» دندون شیری کیه! گونه‌ای دایناسور که ممکنه بپرسین لیموسوروس پیش تو چین امروز زندگی می‌کرده. حالا حدود ۱۵۰ میلیون سال پیش تو چین امروز زندگی دندان داشته و گوشت‌خوار پژوهشگرها فهمیدن این دایناسور در کودکی دندان داشته و گیاه‌خوار می‌شده. دایناسور با بوده و بعد از بلوغ دنداننش می‌افتاده و گیاه‌خوار می‌شده. دایناسور با اون هیکل، بدون دندون احتمالاً نه تنها هیچ کس ازش حساب نمی‌برده که لپش رو هم می‌کشیدن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۳۴۰۰۰