

## چرا و چگونه در امتحان آنلاین تقلب نکنیم؟

بباید در امتحانات آنلاین تقلب نکنیم، چرا؟ چون اصلاً مزه تقلب به اینه که هیجان داشته باشه. اون لحظه‌ای که مراقب بالای سرته و داری به برگه رفیقت نگاه می کنی مثل خنثی کردن بمب است و بس! حالا شما فکر کن تو امتحان آنلاین، معلم گرامی می پرسه، یکی با مازیک روی کابینت، یکی با گچ روی چوب کمد دیواری و یکی با پانتومیم به آدم جواب رو میده؛ خب این تقلب دیگه لطفی نداره. اما چگونه تقلب نکنیم؟

۱ راه حل ساده: درس بخوانیم. لااقل اون قدر بخونیم که بدونیم سوال تو امتحان از کجای کتابه و بریم خودمون همون قسمت کتاب رو باز و تقلب کنیم.

۲ راه حل سخت: وجدان داشته باشیم. وجدان برای خیلی از ما در این حد کارایی داره که مانع تقلب نیست اما تقلب رو کوفت مون می کنه. یعنی مثل نقش کولر آبی تو خونه که خونه رو سرد نمی کنه اما با سروصداش بهت امید میده که یک چیزی هست. چه بهتر وجدان مون رو به سطح کولر گازی ارتقا بدیم تا واقعا کارایی داشته باشه.

۳ راه حل میانی: چیه؟ این یکی رو هم ما بگیم؟



## سفر به فضا در سینما

گفت و گویا با یگر نوجوان فیلم «تور نادو» که به تازگی اکران آنلاین را شروع کرده است



مصطفی میرجانیان | خبرنگار

گفت و گو



بعد از چند ماه تعطیلی سینماها و تصمیم برای اکران آنلاین فیلم‌ها، حالا نوبت به اکران آنلاین آثار کودک و نوجوان رسیده است. از حدود ۱۰ روز پیش، تور نادو به عنوان اولین فیلم کودک و نوجوان اکران شده است. «راستین عزیزپور»، بازیگر ۱۱ ساله تهرانی در این فیلم، در کنار هنرپیشه‌های نام‌آشنایی مثل اکبر عبدی، و «الناز حبیبی» جلوی دوربین رفته است. در ادامه کمی به فیلم تور نادو پرداخته ایم و با بازیگر نوجوانش گپ زده ایم.

### کرونا و بدشانسی یک فیلم نوجوانانه

راستین ۱۱ ساله حالا چند سالی است که در حرفه بازیگری سابقه دارد. برایم تعریف می کند: «اولین بازی حرفه‌ای ام را ۳ سال ۹۵ با فیلم «۲۱ روز بعد» شروع کردم. «محکومین» و «حالا هم «تور نادو» کارهای دیگری است که در آن‌ها برای نقش اصلی بوده‌ام یا جزو چند نقش تاثیرگذار فیلم. درباره تور نادو هم باید بگویم به نظر من بیشتر مناسب نمایش روی پرده سینما بود ولی با آمدن ویروس کرونا این اتفاق نیفتاد. فیلم البته چند روزی تجربه اکران روی پرده داشت و در همان چند روز هم خیلی دیده شد و چه‌ها دوستش داشتند. حالا هم امیدوارم بقیه دوستانم فیلم را در اکران آنلاین ببینند و ببسند.»

### برای نقشم مطالعه کردم

از راستین می‌پرسم قبل از بازی در نقش یک دانشمند نوجوان درباره فضا مطالعه‌ای داشته است، می‌گوید: «همیشه برایم جالب بوده که درباره چیزهای ناشناخته‌ای مثل سفرهای فضایی بدانم. به علاوه قبل از این که برای تور نادو جلوی دوربین بیایم هم کلی مطالعه کردم. بالاخره قرار بود در فیلمی بازی کنم که اطلاعاتی به بچه‌ها اضافه می‌کند. در فیلم سکانس‌هایی وجود دارد که درباره آدم فضایی‌ها و حرکت سفینه‌ها و موضوعاتی شبیه به این‌ها اطلاعات جالبی به مخاطب می‌دهد.»

### سینمای کودک و نوجوان جدی گرفته نمی‌شود

به نظر من در سینمای ما، فیلم‌های کودک و نوجوان چندان دیده نمی‌شوند. نظر راستین را هم در این باره می‌پرسم؛ «فیلم‌های کودک و نوجوان معمولاً به قهرمان نیاز دارند؛ کسی که الگوی بچه‌ها شود. ما قهرمانان زیادی داریم اما در فیلم‌های مان



عکس از فیلم

سبز انگشتی

## حیوان خانگی دوست داشتنی است اما درد سر هم دارد

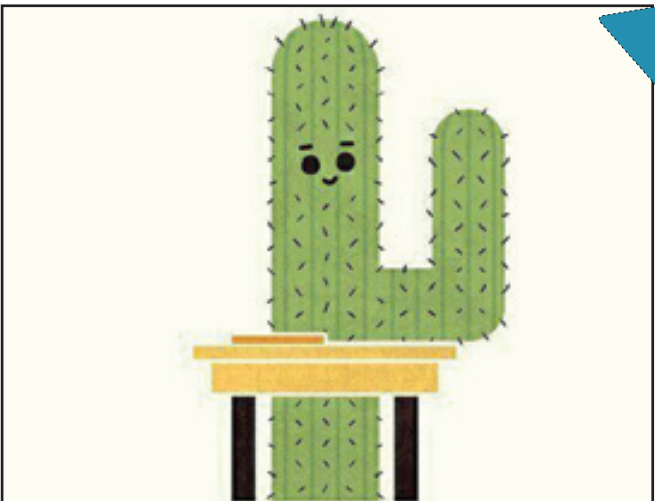
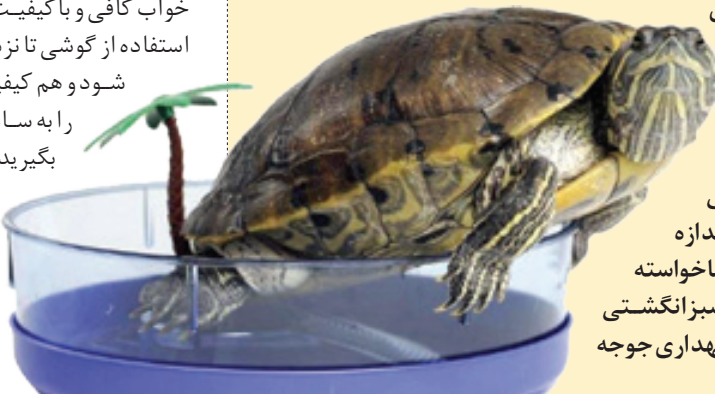


مریم ملی | روزنامه نگار

روزهای تعطیلات تابستان خیلی‌ها ممکن است به سراغ نگهداری حیوانات خانگی بروند و بعضی‌ها هم ممکن است قبل‌تر از این‌ها مسئولیت نگهداری حیوانات کوچک خانگی را قبول کرده باشند. اولش به نظر ساده می‌آید؛ فقط کافی است آب و غذای مخصوص حیوان مهیا شود ولی بعد از مدتی کلی درد سر و سوال پیش می‌آید. لاک پشت، خرگوش، ماهی و جوجه‌های رنگی در صدر حیوانات خانگی محبوب و تابستانی قرار دارند؛ حیواناتی که قرار است بیایند و چند صبحی تنهایی و فراغت ما را بپزینند و بعد از گذشتن زمان کمی، مرگشان ما را به شدت غمگین می‌کند. اگر به‌هر دلیلی چنین حیواناتی را به خانه آوریم، باید درباره غذا و خواب و نیازهایشان اطلاعات کسب کنیم. مثلاً اگر لاک پشت دارید به این خیال نباشید که کاهو و هویج رنده شده برایش بریزید، سیر می‌شود. بیشتر لاک پشت‌ها گوشت‌خوار هستند و غذای مخصوص‌شان کرم و میگوی ریز خشک شده است. باید نژاد لاک پشت را بشناسید و بدانید به چه غذاهایی بیشتر نیاز دارد و چه دمایی برای آکواریمش مناسب است. آب کلر دار می‌تواند برای لاک پشت به شدت خطرناک باشد. فضا‌های کوچک تنگ‌ها و آکواریم‌ها آن‌ها را می‌ترساند و ممکن است باعث مرگ‌شان شود بنابراین در انتخاب محل نگهداری‌شان باید حسابی دقت کنید و اما خرگوش، این حیوانات پنبه‌ای دوست داشتنی به شدت حساس هستند

و خیلی زود درگیر بیماری پوستی می‌شوند. برای همین

محل نگهداری‌شان باید مرتب تمیز شود و از حشرات هم دور باشند. خرگوش میوه و سبزی تازه و سالم می‌خواهد. بدنش به آب نیاز زیادی دارد و در فصل‌های گرم ممکن است گرم‌زده شود. نوع بغل کردن خرگوش هم چیزی است که باید در باره‌اش آموزش ببینید چون ممکن است ناخواسته باعث درد و کوفتگی در بدنش بشوید. خرگوش‌ها در برابر و بروس‌های خاصی آسیب پذیرند و هیچ راهی جز واکسیناسیون برای جلوگیری از بیماری‌ها وجود ندارد. اگر حیوانی توی خانه دارید ولی درباره نیازها و بیماری‌هایش به‌اندازه کافی مطلع نیستید، ممکن است ناخواسته زمینه مرگش را فراهم کنید. در سبز انگشتی بعدی برای‌تان از نکات مهم در نگهداری جوجه و ماهی خواهیم گفت.



از معضلات کانتوس‌ها سر کلاس!

اثر: TeoZirinis

رفقا سلام! دیروز، روز جهانی اقیانوس بود. کرد لازمه ۲۸ سال پیش سازمان ملل فکر اقیانوس‌ها برای حفاظت از گونه‌های جانوری اقیانوس‌ها و جلوگیری از آلودگی، چنین روزی تعیین و تو تقویم جهانی نام‌گذاری بشه. اگه اقیانوس‌ها براتون شگفت‌انگیز و مهم هستند، خوبه که بدونین چقدر دانشگاه تو کشور رشته «اقیانوس‌شناسی» دارن که می‌شه از مسیر علوم تجربی وارد این رشته‌ها شد.

۲۰۰۰۹۹۹  
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰  
تلفن تحریریه

## آیا میزان استفاده ما از شبکه‌های اجتماعی اهمیت دارد؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

بسیاری از ما شنیده‌ایم که شبکه‌های اجتماعی برای سلامت روان نوجوانان خوب نیستند و استفاده مداوم از آن‌ها می‌تواند اضطراب و افسردگی را افزایش دهد. اما اگر استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش بدهیم و مثلاً از حدود ۲ ساعت و نیم استفاده روزانه (میانگین استفاده نوجوانان طبق برخی مطالعات) آن را به زیر یک ساعت در روز برسانیم، دیگر مسئله حل شده است و احتمال افسردگی در ما کاهش می‌یابد؟ برای پاسخ به این سوال، نگاهی به یکی از آخرین مطالعات در این زمینه انداخته ایم.

### استفاده زیاد به معنای خطر بیشتر نیست

محققان دانشگاه «بریگام یانگ» در آمریکا هشت سال وقت صرف کردند و مطالعه گسترده‌ای درباره رابطه بین استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان آن‌ها انجام دادند. نتایج این مطالعه که همین چند ماه پیش منتشر شد، نشان می‌دهد زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با اضطراب و افسردگی، ارتباط مستقیمی ندارد. اما این جمله چه معنایی دارد؟ یعنی با افزایش زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی لزوماً عوارض روانی این استفاده افزایش پیدا نمی‌کند و این که ممکن است دو نوجوان دقیقاً به یک میزان از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند اما تاثیر این استفاده بر آن‌ها کاملاً متفاوت از همدیگر باشد. پس اگر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در این خصوص اهمیت چندانی ندارد، چه چیزی مهم است؟

### ۳ توصیه ویژه نوجوانان

دکتر «کوین»، روان‌شناس که از مجریان این مطالعه هم بوده است، می‌گوید در این باره نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی اهمیت بیشتری دارد. این روان‌شناس سه توصیه برای نوجوانان دارد و می‌افزاید، شما با توجه به آن‌ها می‌توانید تا حد زیادی از عوارض استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر بهداشت روان خود، پیشگیری کنید.

✓ استفاده کننده فعال باشید: در عوض بالا و پایین کردن صفحات، در شبکه‌های اجتماعی به صورت فعالانه عمل کنید. برای این کار پست بگذارید، پست‌های دیگران را لایک و نظر خود را زیر پست‌ها ثبت کنید.

✓ یک ساعت قبل از خواب، گوشی را کنار بگذارید: بهتر است بدانید داشتن خواب کافی و با کیفیت تاثیر خیلی مهمی در سلامت روان شما دارد. در عین حال استفاده از گوشی تا نزدیک ساعت خواب، می‌تواند هم باعث دیر به خواب رفتن شما شود و هم کیفیت آن را کاهش دهد. پس استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به ساعات آخر شب موکول نکنید و خواب خوب و به‌اندازه را جدی بگیرید.

✓ هدفمند فعالیت کنید: جذابیت شبکه‌های اجتماعی برای شما چیست؟ چرا اصلاً برای اولین بار برای خودتان اکانت درست کردید؟ مشخص کردن هدف و پیگیری آن در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند از شما در برابر عوارض احتمالی محافظت کند.

منابع: sciencedaily

و سایت دانشگاه بریگام یانگ به آدرس byu.edu

### احساسات آبگوشتی

## باز کردن پارکینگ با ریموت



آندره واکس | سازنده برادری