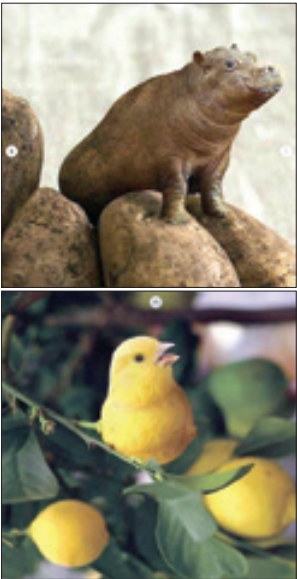


چگونه منتقد فیلم با کلاسی باشیم؟

توزندگی راه‌های محدودی به موفقیت ختم میشه. شما یا باید تو بورس باشین یا اینفلوئنسر و بلاگر یا بیشتر از ۲۰۰ کافالوئر. یا باید پارکور بلد باشین یا در ساده‌ترین حالت بتونین با یک حرکت ۱۵ تا موزاییک روبه‌خاکشیر تبدیل کنین. خب بورس پول می‌خواد. بلاگر شدن خزشده‌والان هر کی دوتا دابسمش بسازه، ۲۰۰ کاتضمینی داره. پارکور هم که با «عصر جدید»، بی‌کلاس و دم‌دستی شد. شکستن اجسام سخت تمرین می‌خواد، تازه قیمت مصالح ساختمانی هم بالا رفته و نمی‌صرفه کلی هزینه کنی که دوتانیه موزاییک بتر کونی. خب راه‌حل کم‌خرجی که باقی‌مونده، منتقد فیلم شدنه. خرجش یک بسته اینترنت شبانه برای دانلود فیلمه؛ یک شلوار بندی کی برای پسر ها و یک ماتوپر از خطوط نستعلیق برای دختر ها. اگه بتونین عینک فریم‌گرد پیدا کنین که چه بهتر. بعدیک دیزاین اجرا کنین این جو ری که عکس هیچکاک، سهراب سپهری و حسین پناهی روزن‌ین روشاسی و بذارین رو دیوار پشت سرتون. یک ماگ هم بذارین رو میز. بقیه‌اش کاری نداره. بگین فیلم‌نامه در نیومده بود. شخصیت‌ها اگر چه بودن و بیشتر به تیپ نزدیک بودن. ریتم کند بود و تدوین مشکل داشت. همینارو چشم‌پسته بگین، در باره ۹۰ درصد فیلم‌های ایرانی، ۹۹ درصد سریال‌های ایرانی، ۷۳ درصد فیلم‌های خارجی و ۵۶ درصد سریال‌های خارجی صدق می‌کنه. تازه کی حوصله داره بره ببینه شماراست گفتنینه. آها ببخشین. بگین قاب‌بندی‌ها عمق نداشت و فیلم تبدیل به کولاژ از تصاویر بی‌ربط شده بود، اینم در کنار قبلی‌ها بگین تا چشم اون بچه همسایه‌تون که تو المپیاد شیمی مقام آورده بود در بیاد. بچه لوس در سخون.



رفقا سلام!
خبردارین طرح تابستانه کتاب راه افتاده؟ تا
سیام مرداد می‌تونین از کتابفروشی‌هایی که تو این
طرح ثبت‌نام کردن تا سقف ۱۵۰ هزار تومان با ۳۰ درصد تخفیف
کتاب بخرین. اگه مخاطب همیشگی جوانه باشین، الان لایه به فهرست از
کتاب‌های جذابی دارین که دوست‌هاتون یک شنبه‌ها تو ستون «پیشنهاد»
معرفی کردن.
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه



فتوشاپ بازی!

آیا دیر خوابیدن نوجوانان ایرادی دارد؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

اگر پیگیر اخبار سلامت باشید، احتمالاً هر هفته یا نهایت هر دو هفته یک‌بار، خلاصه‌ای از یک مطالعه جدید درباره اهمیت خواب در دوره نوجوانی را در صدر اخبار می‌بینید؛ مواردی چون «افسردگی در کمین نوجوانانی که از کمبود خواب حتی به‌میزان ۳۰ دقیقه در شبانه‌روز رنج می‌برند» یا «حساسیت بین نوجوانانی که تا دیر وقت بیدارند، بیشتر دیده می‌شود». بسیاری از نوجوانان با خواندن چنین اخباری شانه‌بالا می‌اندازند و خیلی به آن اهمیت نمی‌دهند چون تصور می‌کنند برای محافظت از خود باید کاری دشوار انجام بدهند؛ هر شب ساعت ۱۰ بخوابند و صبح هم ساعت ۶ بیدار شوند. اما آیا واقعاً برای داشتن خواب مناسب و کافی در دوره نوجوانی، نیاز به چنین برنامه‌ای داریم؟

چقدر بخوابیم کافی است؟

متخصصان برای گروه‌های سنی مختلف، میزان ساعت خواب متفاوتی توصیه می‌کنند. برای نوجوانان میزان خواب مناسب بین ۸ تا ۱۰ ساعت توصیه شده است. البته کمی بیشتر از این میزان خوابیدن یعنی تا حدود ۱۱ ساعت هم اشکالی ندارد.

اما در باره ساعت خواب چطور؟ آیا واقعاً باید شب‌ها زود خوابید؟

چقدر دیر بخوابیم، اشکالی ندارد؟



به واسطه تغییرات هورمونی از جمله دیرتر ترشح شدن هورمون ملاتونین در شب‌ها در دوره نوجوانی، نوجوانان به‌صورت طبیعی دیرتر از بقیه خواب‌شان می‌گیرد. این تغییر در کنار تغییراتی که در مغز نوجوانان روی می‌دهد، باعث می‌شود غالب نوجوانان حتی اگر بخواهند هم، نتوانند قبل از ساعت ۱۱ شب بخوابند. اما اگر نوجوانی بخواهد حتی همان حدود ساعت ۱۱ یا ۱۲ شب به رخت‌خواب برود ۱۰ ساعت بخوابد، آن وقت

داستان سحر خیزی چه می‌شود؟ طی چندسال گذشته، متخصصان چندین نوبت این موضوع را متذکر شده‌اند که سحر خیزی برای بسیاری از نوجوانان نه امکان‌پذیر است و نه حتی توصیه می‌شود چون آن‌ها امکان زود خوابیدن ندارند و در نتیجه اگر قرار به سحر خیزی باشد، به‌میزان کافی خواب گیرشان نمی‌آید. به‌همین دلیل در برخی کشورها، تعدادی از دبیرستان‌ها ساعت کاری خود را تغییر داده و شروع مدرسه را به ساعت ۹ نزدیک کرده‌اند.

چند توصیه که بهتر است جدی بگیریم

- ✓ به‌عنوان نوجوان، کمی دیر خوابیدن ایرادی ندارد اما توجه داشته باشید که خوابیدن دیرتر از نیمه‌شب یا خوابیدن طی روز در عوض شب، می‌تواند به شما آسیب بزند.
- ✓ این روزها که مدارس تعطیل‌اند، اصراری به زود بیدار شدن نداشته باشید. بیدار شدن ساعت ۹ یا حتی ۱۰ صبح برای نوجوانان اشکالی ندارد.
- ✓ اگر خیلی دیر خواب‌تان می‌گیرد، نکات مربوط به بهداشت خواب را جدی بگیرید.

یک ساعت قبل از خواب از گوشی تلفن استفاده نکنید، نور محیط را کم کنید و البته هر شب در ساعتی مشابه برای خواب آماده شوید.

عروسک موخرمایی

زهرامحمدی | ۱۷ ساله

باران می‌بارید. دخترک، دست عروسک موخرمایی‌اش را گرفت و به داخل محوطه رفت. زیر باران ایستاد و صورتش را به سمت آسمان چرخاند. قطرات باران بر صورتش لیز می‌خوردند و به زمین می‌افتادند. دخترک، یک دستش را رو به آسمان گرفت و با دست دیگر، صورت عروسکش را نیز به سمت آسمان نگه داشت تا عروسکش هم از آن احساس خوب بی‌نصیب نماند. دخترک خوشحال بود؛ عروسک خوشحال بود. دخترک برای مدتی زیر باران ایستاد. بعد به دیوار تکیه زد و همان‌جا خوابش برد. وقتی بیدار شد، روی تختش بود. دخترک نگاهی به اطراف انداخت اما عروسکش را ندید. بی‌تاب شد و به سمت حیاط دوید. باران هنوز داشت می‌بارید. گشت و گشت تا عروسکش را پیدا کرد. عروسک، روی زمین نیفتاده بود؛ در دستان دختر بچه‌ای بود با موهای بلند خرمایی، درست هم‌رنگ موهای عروسک. دختر بچه با خوشرویی با عروسک حرف می‌زد و سرور ویش را که گلی شده بود، تمیز می‌کرد. دخترک لبخندی زد، با خود گفت: «چه موهای قشنگی! هم‌رنگ موهای عروسکم!». او برای مدتی آن دور‌انگاه کرد و بعد به سمت اتاقش در بیمارستان راه افتاد. آسمان غرشی کرد و باران شدیدتر شد. قطرات باران روی سر بدون موی دخترک سر می‌خوردند و با اشک‌های او بر زمین می‌افتادند.



اگه رفتین غواصی، با خودتون چیپس ببرین



تعداد بیماران اضافه می‌شود، تصمیم گرفتیم بخشی از مدال‌هایم را به بیمارستان بدهیم. قهرمان کردستان به هزینه بالای خرید تجهیزات بیمارستان اشاره می‌کنند می‌گوید: «مدال‌ها و مبلغی که هدیه دادم ارزش مادی زیادی ندارند. من فقط به این فکر کردم که هدیه‌ام قوت قلبی برای پزشکان و پرستاران باشد. خدارا شکر که این کار بازتاب‌یادی داشت. وقتی مدال‌هایم را به بیمارستان اهدا کردم و خبرش پخش شد، دوستانم و هیئت‌های ورزشی تماس گرفتند و گفتند ما هم می‌خواهیم کمک کنیم. من کار بزرگی نکردم اما خوشحالم که در این شرایط توانستم حتی برای چند لحظه، پزشکان و پرستاران را خوشحال کنم. بعضی‌ها می‌گویند مگر خرید تجهیزات بیمارستان وظیفه ماست؟ من مردم را خانواده خودم می‌دانم، مخصوصاً در این شرایط که همشهری‌هایم شرایط خیلی سختی دارند. اگر به‌جای غر زدن، دست‌به‌دست هم بدهیم، مشکلات مان سریع‌تر حل می‌شود. در ضمن آرزو دارم روزی در مسابقه‌ای در مشهد مدال بیاورم و آن را تقدیم به خرم‌امام رضا (ع) کنم».

از راه دور مسابقه می‌دهیم

شنیان، این آخرین مدال‌ش را در مسابقه آنلاین به‌دست آورده است. مگر مسابقه ورزشی هم آنلاین می‌شود؟ توضیح می‌دهد: «چندماه است که به‌خاطر کرونا باشگاه تعطیل است ولی ما ورزشکارها بی‌کار نیستیم. من هر روز تمرینات هوازی انجام می‌دهم و در این مدت در چند مسابقه آنلاین شرکت کرده‌ام. مسابقات آنلاین این شکلی است که ورزشکار با بر گزار کنندگان مسابقه، تماس ویدئویی برقرار می‌کنند یا با دوربین از خودش فیلم می‌گیرد و برای آن‌ها می‌فرستد. تکواندو به‌سبب رشته تقسیم می‌شود. در «پومسه» و «هانمادانگ»، ورزشکار حرکات نمایشی انجام می‌دهد و داور می‌تواند از راه دور امتیاز بدهد. اما سومین شاخه تکواندو یعنی «کیوروگی»، مبارزه بین دو نفر است و امکان آنلاین بر گزار شدنش وجود ندارد. این‌روزها مسابقات رشته‌های نمایشی فقط به‌صورت اینترنتی بر گزار می‌شود و من هم در همین زمینه تمرین می‌کنم».



شهر ما فقط یک بیمارستان دارد

«شنیان» از سال ۹۴ به‌صورت حرفه‌ای تکواندو را شروع کرده و از سال ۹۵ تا الان در مسابقات شهرستانی و استانی شرکت کرده است. او چند ماهی است که در مسابقات لیگ تکواندو کشوری شرکت می‌کند. قصه قهرمانی و پهلوانی شنیان از یک بدبازی و یک مسابقه آنلاین شروع می‌شود: «تا قبل از کرونا قرار بود برای مسابقه‌ای به خارج از کشور اعزام بشوم. از مدت‌های پیش مبلغی را جمع کرده بودم که برای سفرم خرج کنم. وقتی فهمیدم که این مسابقات به‌خاطر کرونا لغو شده است، تصمیم گرفتم این مبلغ ناچیز را به بیمارستان هدیه بدهم. من در «دیواندره» زندگی می‌کنم. شهری با ۳۰ هزار نفر جمعیت که فقط یک بیمارستان دارد. اگر جمعیت روستاهای اطراف را به آن اضافه کنید، حدود ۸۰ هزار نفر فقط به بیمارستان امام خمینی (ره) دیواندره دسترسی دارند که امکانات زیادی هم ندارد. حتی یک دستگاه سونوگرافی و رادیولوژی خوب هم ندارد و پزشکان متخصص اش‌هریکی، دو هفته‌از شهرهای اطراف می‌آیند و می‌روند. مردم اگر مشکلی اورژانسی داشته باشند، باید ۱۰۰ کیلومتر راه‌اطری کنند تا به‌سندج و بیمارستان این شهر برسند. مدتی پیش خبر رسید که مسابقات آنلاین تکواندو برگزار می‌شود. همان‌جا تصمیم گرفتم که در مسابقات شرکت کنم و جایزه‌ام را هم به کادر درمانی بیمارستان هدیه بدهم».

اگر همه‌ها هم باشیم، مشکلات زودتر حل می‌شود

از شنیان می‌پرسیم چه چیزی باعث شده خودش را در برابر شهرش مسئول بداند، می‌گوید: «دیواندره یک شهر کوچک است. در شهرهای کوچک بیشتر مردم همدیگر را می‌شناسند و اگر مشکلی وجود داشته باشد، خیلی سریع همه می‌فهمند و برای رفع شدنش دست به کار می‌شوند. من هم وقتی از کانال‌های تلگرامی و روزنامه‌های محلی فهمیدم که بیمارستان دیواندره مشکلات زیادی دارد و با شیوع کرونا روز به‌روز به

از آب‌های پنهانی که هر روز مصرف می‌کنیم چه می‌دانید؟



مریم ملی | خبرنگار

آب مورد نیاز برای تولید ...

یک خودرو برابر است با آب مصرف شده برای تولید ۴۳۶۸ لیتر

یک شلوار جین برابر است با آب مصرفی در ۳۳ بار شستن یک خودرو

یک بطری پلاستیکی کوچک برابر است با ۷ لیتر

شکلات تخته‌ای برابر است با آب سالانه مصرفی هر انسان در آفریقا

نیم‌کیلو گوشت گاو برابر است با ۶ ماه دوش گرفتن روزانه

ما تغییرات کوچک در انتخاب غذا، دقت در بسته‌بندی خوراکی‌هایی که انتخاب می‌کنیم، خرید لباس و استفاده از حمل‌ونقل عمومی می‌توانیم سهم کوچکی در جلوگیری از هدر رفتن آب داشته باشیم.