

پنجره های بی پرده در نروژ

فاطمه قاسمی | مترجم

نروژی یکی از کشور های اسکاندیناوی است که فرهنگ متفاوتش موجب تعجب جهان و کنجکاوی خیلی از افراد برای سفر به این کشور شده است. نروژی ها ظاهرا چیزی برای پنهان کردن ندارند چون پشت پنجره های بزرگشان پرده ای ندارند البته شاید به دلیل طبیعت زیبای نروژ است که مردم حیفاتشان می آید از دیدن این طبیعت بکر از داخل خانه محروم شوند. باتاریک شدن هوا باراه رفتن در خیابان می توانید از داخل خانه هاسر در بیایورید؛ عده ای در حال شام خوردن هستند، عده ای تلویزیون تماشا می کنند و در خانه ای بچه ها مشغول بازی هستند. پشت بام خانه ها در نروژ هم منظره طبیعی و بسیار جذابی است. از اوایل قرن نوزدهم مردم نروژ با نوعی کود گیاهی، روی پشت بام شان را سبز می کرده اند تا در زمستان به گرم نگه داشتن خانه ها و در تابستان به سرد نگه داشتن آن ها کمک کنند. از آن جا که این چمن ها باید مرتب آبیاری شوند، به نظر می رسد آب و هوای همیشه بارانی و برفی نروژ کمکی برای سبزماندن آن بوده است. جالب است بدانید که نروژی ها روز شان را با اعتقاد به جمله مشهور شان «دت گار بر» یعنی «همه چیز خوب پیش می رود» شروع می کنند. نتیجه این طرز فکر و مثبت اندیشی مردم، احترام به دیگران و حفظ طبیعت بوده و آن ها را به شادترین مردم آرام ترین کشور دنیا تبدیل کرده است.

منبع: theculturetrip



مسیر

من مستند ساز هستم

دکتر رامین حیدری فاروقی، همسر رویا نونهالی و کارگردان

مستند «این جا آفریقا ست» درباره یرویم حرفه اش می گوید

نسترن رضوی | روزنامه نگار

◀ **من کی ام؟**
رامین حیدری فاروقی هستم، ۳۱ اردیبهشت سال ۱۳۴۵ در تهران به دنیا آمدم. رشته تحصیلی ام بعد از کارگردانی سینما در مقطع کارشناسی ارشد، پژوهش هنر و در دکترا فلسفه هنر بوده است. در کودکی به خاطر شغل پدرم که نظامی بودند، سفرهای زیادی داشتم و یکی از ریشه های شغل امروز ما احتمالا به آن تجربه ها برمی گردد. حالا علاوه بر تدریس و پژوهش، رئیس انجمن صنفی تهیه کنندگان سینمای مستند هستم و مستندسازی را با ساختار سفرنامه ای دنبال می کنم.

◀ **چطور مستند ساز شدم؟**
کارم را ۲۰ سال پیش با ساخت ویدئو کلیپی به نام «نوابی» شروع کردم و به زیبایی شناسی در حوزه تمدن زبان فارسی علاقه داشتم. بعد از آن برای داوری جشنواره ای به شهر تاریخی «حیدرآباد» همدرفتم. مثل آن بود که در ایران به یزد رفته باشید! در آن جانش زبان، معماری و ادبیات عرفانی ایرانی را از نزدیک دیدم. مشاهده حضور تاریخ و فرهنگ چندصد ساله ما در شبه قاره هند باعث شد که به این موضوع مشتاق تر شوم و تصمیم گرفتم پس از بازگشت، مستندی در این باره بسازم که به شکل غیرمنتظره ای ساخت مستندی با این موضوع به من پیشنهاد شد. آن تجربه آن قدر تأثیرگذار بود که تا به امروز مستندهایم را با لحن شاعرانه می سازم و سعی می کنم در آن ها نگاه زیبا به زندگی را تعریف و تبلیغ کنم. تاکنون مجموعه مستندهای تلویزیونی زیادی را کارگردانی کرده ام که آخرین شان در ۴۰ شهر جهان ساخته شده است.

◀ **شما چطور می توانید همکار من شوید؟**
ورود به این حرفه راه های مختلفی دارد. من برای افرادی که می خواهند پیشرفت و موفقیت بیشتری به دست آورند، تحصیلات دانشگاهی را توصیه می کنم اما آموزش فقط به دانشگاه منحصر نمی شود. باید درباره زندگی، انسان ها و محیط اطرافتان مطالعه و به سرزمین های مختلف سفر کنید و بدون ترس به دنبال واقعیت ها باشید. مستندساز باید بی وقفه کارش همین باشد.

◀ **یک مستندساز باید چه ویژگی هایی داشته باشد و چه آموزش هایی ببیند؟**
مستندساز باید اهل پرسش و جست و جو باشد چون او فردی باحوصله است که برای کارش وقت زیادی می گذارد. مستندساز همچنین باید اهل مطالعه باشد و در زمینه های تاریخ،

رفقا سلام!

حالتون خوبه؟ ماسکتون رو پندنه؟ نه، نه! استیاه نکنین. این به مدل احوال پرسی بی مزه مثل «دماغتون چاقه؟» نیست؛ وزارت بهداشت میگه اکه ماسک پارچه ای استفاده می کنین، باید حداقل روزی یک بار با آب گرم و صابون بشوییدش. راستی حواستون به فیکس بودن از روی صورت هم باشه. اکه به مرور زمان، گشاد شده و لبه هاش از صورتون فاصله داره، باید به فکر به ماسک تازه باشین.

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰
تلفن تحریریه

شوخی

وقتی بابا سوال متفاوت می پرسه



آیدو | آخر اساتذی، سر ادبی

جامعه شناسی و روان شناسی اطلاعات کسب کند. از همه مهم تر باید شجاعت مواجهه با واقعیت ها را داشته باشد. بخشی از آموزش مورد نیاز برای این حرفه، مربوط به رشته کارگردانی سینماست که در آن فلسفه، ادبیات، هنرهای نمایشی، تاریخ سینما و حتی معماری یاد می گیرید و بخش مهم تر آموزش مستندسازی از طریق سفر کردن، طبیعت گردی و لمس زندگی از نزدیک ممکن می شود.

◀ **شیرینی ها و سختی های این حرفه چیست؟**
شیرین ترین جنبه سینمای مستند، یادگیری پی درپی و توان تأثیرگذاری بر زندگی هاست. مستندسازی به نظر من سختی ندارد اما گاهی خطرناک می شود. سفر به جاهای جدید و صعب العبور و مواجهه با مردمانی با عادت و سنت های مختلف می تواند پر هزینه باشد. گاهی مستندسازی درباره یک موضوع ممکن است سال ها طول بکشد و باید صبور بود.

◀ **چه آینده ای پیش روی یک مستندساز است؟**
برای آینده خیلی نمی توان نقشه کشید اما علاقه، خلاقیت و استعداد به افراد کمک زیادی می کند. مستندسازی غالبا شغل پردرآمدی نیست، گرچه گاهی می تواند باشد ولی مستندساز اولویت اقتصادی ندارد. از نظر حرفه ای اما این شغل امکان پیشرفت زیادی دارد؛ فیلم های مستندسازی سراغ دارم که در جشنواره های جهانی رتبه یک را آورده اند و با فیلم های سینمای داستانی که توقع می رود مخاطب بیشتری داشته باشند، رقابت کرده اند. اگر صنعت سینمای ما منظم تر و متعادل تر پیش برود، به طور قطع افق های بهتری برای مستندسازی در اختیار خواهیم داشت.

زباله به جای شهریه!

طرح جمع آوری زباله پلاستیکی به پاک سازی هوای اطراف مدرسه هم کمک بزرگی کرد چون تا پیش از این زباله ها در اطراف مدرسه سوزانده و باعث آلودگی هوای محله ها می شد اما حالا دانش آموزان زباله ها را به مدرسه می برند تا به مرکز بازیافت منقل شوند. این مدرسه در ابتدا با ۲۰ دانش آموز کار خودش را آغاز کرد و حالا این تعداد خیلی بیشتر شده است. به همین دلیل مازین و پارمیتا قصد دارند ۱۰۰ مدرسه این مدلی راه اندازی کنند. این مدرسه درباره ضررهای پلاستیک به دانش آموزان و خانواده های آن ها آموزش می دهد.

✓ **قطعا ما در شرایط شیوع ویروس نمی توانیم از این ابتکار، ایده بگیریم. هدف ما ان تعریف کردن قصه زوج دوستانار محیط زیست این بود که بگویم همه ما متناسب با شرایط و امکانات مان، می توانیم به نفع محیط اطراف مان کارهای خلاقانه ای انجام بدهیم.**

منبع: sputniknews

گالری

استاد استتار!



منبع: gdtfoto

بدانیم

حوصله کلاس آنلاین ندارم!

از زمانی که آموزش ها آنلاین شده، علاقه ای به حضور در کلاس مجازی ندارم. چه کار کنم؟



مرضیه خوش نیت | کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

دوست خوبم مسئله شما دغدغه خیلی از هم سن و سال ها ت است. شرایط پیش آمده، تازه است و طبیعی است که کنار آمدن با آن زمان و تلاش ویژه ای نیاز داشته باشد. مهم این است که ما بتوانیم این روش آموزش را یک فرصت جدید ببینیم و با کسب یک سری مهارت با آن سازگار بشویم. در ادامه چند مهارت را که راه گشای شما و دیگر دوستان دانش آموز است، با هم مرور می کنیم.

◀ **انتخاب یک فضای راحت و آرام**

جایی که برای حضور در کلاس آنلایین در نظر می گیرید، باید برای تان دلچسب باشد. یعنی عواملی که تمرکز را به هم می ریزد یا راحت نیست، برطرف کنید. وسایل غیردرسی را از اطراف میز کارتان دور کنید. دمای اتاق را تنظیم کنید طوری که نه گرم باشد و نه سرد. همچنین وسایل مورد نیاز مثل لوازم تحریر، کتاب، جزوه و مقداری خوردنی و نوشیدنی سالم را هم از قبل آماده کنید. گاهی تغییر محل مثل رفتن توی بالکن یا حیاط (به شرط نبود عوامل حواس پرتی) می تواند یادگیری را برای تان دلچسب تر کند.

◀ **مدیریت حضور در کلاس های مجازی**

در کلاس های مجازی همان طور که تا الان تجربه کرده اید، آزادی بیشتری وجود دارد. این آزادی که در نگاه اول نکته مثبتی به نظر می رسد، اگر به درستی مدیریت نشود، نتیجه معکوس دارد و باعث خستگی و دلزدگی می شود. پیشنهاد من این است که کلاس مجازی را هم مثل کلاس حضوری در نظر بگیرید. بایک برنامه ریزی دقیق، تکالیف و پروژه ها را نظم بدهید تا از آشفتگی و خستگی نجات پیدا کنید و یادگیری موفق تری داشته باشید. استفاده از برگه های یادداشت برای یادآوری برنامه ها و نظم دهی به کارها خیلی کمک کننده است.

◀ **حضور فعال**

حتما شنیده اید انگیزه داشتن برای درس خواندن خیلی مهم است. بالا نگه داشتن انگیزه در کلاس های حضوری که معلم و دوستان را می بینیم، کار راحت تری است و قابل درک است که کلاس های مجازی از این نظر کار را سخت می کنند. اما شما با فعال بودن در این کلاس ها، سوال پرسیدن و نظر دادن در بحث ها می توانید انگیزه تان را بالا نگه دارید. با معلم و دوستان تان قرار بگذارید که در هر جلسه زمانی را به تبادل نظر اختصاص بدهید.

◀ **تشویق کردن خود**

بعد از تمام شدن کلاس به خودتان استراحت و جایزه بدهید. شاید فکر کنید این کار، ضرورتی ندارد ولی مطمئن باشید

پاداش های کوچک روی

عملکرد ذهنی تان تأثیر

مثبت می گذارند.

نرمش کردن،

دیدن یک

فیلم کوتاه،

شنیدن یک قطعه

موسیقی، سرگرمی

غیردرسی، خوردن خوراکی

و وقت گذراندن در کنار خانواده

می تواند انرژی شمارا برگرداند.

آثار شما



هلیا فرزامهر | ۱۵ ساله

ای کاش باران از زمین می بارید. زمستان اول فصل ها بود. تولد بعد از مرگ بود. کودکی آخر زندگی بود. شمع های تولد هر سال کوچک تر می شدند و سن آدم سال به سال کمتر می شد. کاش دزدها غم ها را می دزدیدند. کاش دکترا قلب های بی مهر را مداوا می کردند. کاش اشک ها خنده دار بودند و کاش لبخند ها ز ته دل بود. کاش برای یک بار هم که شده گنجشک شکاری کرد شکارچی را و مرغ رو باه را می خورد. کاش آسمان زمین مان بود. کاش معنی «دوست ندارم» ها دوست داشتن بود. کاش همسایه خدا بودیم و هر روز برایش آتش ندزی می بردیم. کاش به جای زبان، دل ها حرف می زدند. کاش به جای چشم ها قلب ها می دیدند و آینه ها باطن بین بودند. کاش برای یک روز هم که شده مرگ نبود، درد نبود، اشک جایی بین مانداشت و غم ها سربه بیابان می گذاشتند. کاش دنیا طور دیگری بود که این همه «کاش» از دل ها برنمی آمد.