



سفر نامه

خداحافظی طولانی؛ عادت مردم ترکیه

فاطمه قاسمی | روز نامه نگار

همسایگی کشور مان با ترکیه منجر به شباهت‌های فرهنگی زیادی بین مان شده‌است؛ از جمله فرهنگ مهمان‌نوازی. در ترکیه مهمانان به‌سادگی نمی‌توانند خانه میزبان را ترک کنند. در یک مهمانی شبانه بعد از پذیرایی شام، خور دن چای، شیرینی و میوه، کم‌کم مهمان آماده رفتن و خداحافظی می‌شود اما هر دو طرف خوب می‌دانند تا ترک کامل منزل، فرایندی طولانی پیش‌رو دارند. برای این کار، مهمان جمله «یاواش یاواش کالکالیم» یعنی «کم‌کم آماده رفتن شویم» را به زبان می‌آورد و میزبان ابراز ناراحتی می‌کند. اگر مهمانی در تابستان باشد، میزبان می‌گوید: «تازه می‌خواستیم هندوانه بیاوریم» یعنی تازه اول شب است! خلاصه بعد از این همه تعارف برای ماندن یا رفتن، مهمان بالاخره با مراسمی پرسرو صدا و تاحدی شبیه به



مسیر

من کارگردان هستم

گفتنی‌های بیژن بیرنگ، کارگردان سریال به یادماندنی «خانه‌سبز» درباره حرفه کارگردانی

نسترن رضوی | روز نامه‌نگار

- من کی‌ام؟**
بیژن بیرنگ هستم، سال ۱۳۲۸ در تبریز به دنیا آمدم. در سه زمینه فیلم‌نامه‌نویسی، تهیه‌کنندگی و کارگردانی فعالیت داشته‌ام اما از بین آن‌ها کارگردانی را جدی‌تر دنبال کردم.
- چطور کارگردان شدم؟**

در دوران نوجوانی به‌زنگ انشایی ساعت نوشتن و خلق کردن علاقه‌مند بودم و شاید یکی از تأثیرات ورودم به عرصه هنر همین بوده باشد. اوایل دهه ۶۰ به‌طور اتفاقی به‌عنوان مستندساز وارد تلویزیون شدم و بعد از آن مدت‌ها برای شبکه ۲ در زمینه ساخت برنامه‌های طنز و کود کانه فعالیت کردم اما از آن جایی که کارگردانی برایم جذاب‌تر بود، در سال ۶۵ همراه با زنده‌یاد «مسعود سام» سریال «در خانه» را کارگردانی کردم. این گونه چیزی را که خودم می‌نوشتم، کارگردانی هم می‌کردم. همیشه دوست دارم مثبت‌اندیشی و امید دادن به مردم اساس کارم باشد و تا به امروز با همین شیوه برنامه‌هایم را ساخته‌ام.

- یک کارگردان باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟**

کارگردان به کسی گفته می‌شود که مدیریت یک کار در حال تولید را به‌صورت فرهنگی، هنری و ساختاری برعهده دارد. این مسئولیت نیازمند دویژگی است: اول تسلط به بخش فنی ماجراست که شامل شناخت دوربین، نور، صدا و هدایت بازیگران می‌شود. بخش دوم که مهم‌تر از اولی است و ربطی به آموختن فنون و اصول ندارد، خلاقیت است. در کنار این ویژگی، یک کارگردان باید اهل ذوق و ابتکار عمل باشد، یعنی باید نگاه متفاوت خود را به اثر نمایشی اضافه کند. امروزه فیلم‌های زیادی هستند که از لحاظ تکنیکی خیلی خوب‌اند اما واقعا حرفی

برای گفتن ندارند و نمی‌توانند ماندگار شوند.

- شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟**

شما می‌توانید با ورود به رشته سینما، گرایش کارگردانی را انتخاب کنید و در آن با خواندن دروسی مثل اصول فیلم‌نامه‌نویسی، اصول فیلم‌برداری، آشنایی با تاریخ سینما، مدیریت تولید و... در این رشته تحصیل کنید یا از طریق کارگاه‌های تخصصی، این حرفه را دنبال کنید. اما برای کارگردان شدن هیچ کدام از این دوروش کافی نیست چرا که این روزها رقابت زیادی بین افراد وجود دارد و کسی موفق می‌شود که علاوه بر خلاقیت، دارای روحیه جست‌وجوگری باشد؛ یعنی در میان مردم زندگی کند و از نتیجه رفتارها و

سبزه انگشتی

پلاستیک‌های خوب، بد، زشت!

مریم ملی | روز نامه‌نگار

تا حالا به علامت‌های مثلثی یا سه تافلش روی وسایل پلاستیکی یا بسته‌بندی مواد غذایی

«پلی اتیلن ترفتالات»

بسته‌بندی نوشیدنی‌هایی مثل آب معدنی، نوشابه، آب میوه، سالاد و وسایل الکترونیکی کوچک از این جنس‌اند. این ماده که به «پت» معروف است با بازیافت به بطری‌ها، ساک‌های پلاستیکی، کفش و دمپایی تبدیل می‌شود و قابل بازیافت‌ترین نوع پلاستیک است.

«پلی اتیلن با غلظت بالا»

قوطی‌های شیر و بعضی آب میوه‌ها و شوینده‌ها از این ماده تهیه شده‌اند و بعد از بازیافت – که بهر احتی انجام می‌شود – به لوله‌های پلاستیکی و خودکار و نیمکت تبدیل می‌شوند.



رفقا سلام!

اگه خواهر و برادر کوچکت تر داشته باشی، حتما متوجه شدی که کرونا تجربه دوران کودکی اون رو با تو خیلی متفاوت کرده. حالا اگه علاقه‌مند به هنر باشی، می‌تونی همین موضوع رو به یک اثر هنری تبدیل و تو جشنواره «فرقه» شرکت کنی. تا سی ام بهمن ماه فرصت داری یک اثر در قالب شعر، داستان، نقاشی یا عکس بفرستی برای سایت جشنواره. اطلاعات بیشتر درباره مسابقه رو هم همین جا می‌تونی پیدا کنی؛

capf.ir
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۵۱۳۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه

منابع: matadornetwork, factcity

شوخی

گوگل ارث به ما کمک می‌کنه تمام دنیا رو ببینیم اما...



سبک زندگی آن‌ها ایده بگیرد. پیشنهاد می‌کنم برای شروع چه در دانشگاه و چه در کلاس‌های خصوصی با انجام کارهای کوچک مثل ساخت تئاتر دانشجویی یا تجربه کارگردانی فیلم کوتاه کار خود را آغاز کنید. با به‌تمرر ساندن آن‌ها اگر واقعا مستعد باشید، کارتان دیده می‌شود و استادان شما را برای کارهای بزرگ و حرفه‌ای تر انتخاب می‌کنند.

- شیرینی‌ها و سختی‌های این حرفه چیست؟**

بر خلاف تصور بسیاری از افراد در این حرفه سختی‌ها بیشتر از شیرینی‌هاست؛ آن‌ها فکر می‌کنند با ورود به این حرفه می‌توانند به سرعت پول، شهرت و موفقیت به‌دست بیاورند. البته که همه این‌ها ممکن است اما نه تنها در کارگردانی بلکه به‌طور کلی ورود به رشته‌های هنری به‌دلیل رقابت زیاد، کار سختی است و صبر، تلاش و عشق فراوان می‌خواهد. البته از حق نگذریم شیرینی‌هایی هم دارد؛ همین که یک کارگردان بتواند احساس و افکار خود را به تصویر درآورد و اثری خلق کند که در قلب مخاطب بنشیند،

تجربه بسیار شیرینی است.

- چه آینده‌ای پیش‌روی یک کارگردان است؟**

در این سال‌های اخیر باتوجه به نوع سلیقه‌ای که در مردم ایجاد شده است، آینده درخشانی برای کارگردانی نمی‌بینم. چون کاری که ضعیف باشد چه در سینما و چه در تلویزیون، به‌زودی فراموش می‌شود و منفعت زیادی برای سازندگان خود ندارد. اما اگر کسی واقعا عاشق کارش باشد، می‌تواند همه ویژگی‌های لازم برای کارگردانی را کنار هم جمع کند و با ساخت یک اثر قدرتمند نه تنها ماندگار شود بلکه از این حرفه درآمد خوبی هم کسب کند.



دقت کردید؟ این علامت‌ها می‌خواهند به ما بگویند همه پلاستیک‌ها از یک جنس نیستند و با هم فرق دارند؛ بعضی‌هایشان خیلی راحت باز یافت می‌شوند و بعضی هم خیلی در دسر دارند و آلودگی ایجاد می‌کنند. این بار از چهار تا از این علامت‌ها سر در می‌آوریم.

«پلی وینیل کلوراید»

لوله‌ها، میزها و اسباب‌بازی‌ها از این ماده ساخته شده‌اند. این ماده که به «پی‌وی‌سی» معروف است بعد از بازیافت به کفیوش، سرعت‌گیر، پتل و گل‌پخش‌کن ماشین تبدیل می‌شود. پی‌وی‌سی، بازیافت سخت و هزینه‌بری دارد و محیط‌زیست و سلامت افراد را به‌خطر می‌اندازد.

«پلی اتیلن با غلظت پایین»

در نخ‌های شیرینی، قوطی‌های فشاری و کاورهای خشک‌شویی به‌کار می‌رود. ویژگی آن قابل انعطاف بودنش است. معمولا بعد از بازیافت به‌عنوان بسته‌های حمل نامه، سطل‌های زباله و سیم‌بند استفاده می‌شود.

منبع: simonrogers.net

گالری



عکس از: theguardian.com

قشنگ‌ترین خانه!

بدانیم

باید و نبایدهای یک زنگ تفریح خانگی

انتخاب یک فعالیت درست و انرژی دهنده در زمان استراحت بین درسی در تمرکز دوباره شما بسیار مهم است

این روزها که آموزش مجازی جایگزین کلاس‌های درس سابق شده‌است، نباید تصور کنیم در خانه بودن معادل استراحت است و نباید از کیفیت زنگ تفریح خانگی غافل شویم. براساس تحقیقات، استراحت بعد از هر ۹۰ دقیقه درس خواندن، به بهبود تمرکز کمک می‌کند و بهره‌وری درسی بالاتر می‌رود. البته آن‌چه مهم است نوع و کیفیت استراحت شماست که قطعا یوتیوب‌گردی، بالا و پایین کردن اینستاگرام و توییتر خوانی از جمله ایده‌های مابرای یک استراحت خوب بین درسی نیست. ما در این مطلب فهرستی از ایده‌های موفقیت‌آمیز را برای استفاده در زمان استراحت‌تان ارائه خواهیم داد که امیدواریم در روزهای امتحان برای‌تان مفید باشد:

قدم بز نید

بیرون از خانه کمی قدم بزنید و در هوای تازه نفس بکشید. این کار در بالارفتن سطح انرژی، کاهش استرس و آرامش بیشترتان موثر است. اگر به پارک محلی دسترسی دارید، پیشنهاد ما قدم‌زدن در طبیعت (با رعایت موارد بهداشتی) یا ۱۰ دقیقه ورزش است تا جریان خون را در مغز بالا ببرد.

به بدن تان کش و قوس بدهید

به احتمال زیاد در روزهای امتحان مدت زیادی را در یک وضعیت پشت میز می‌نشینید و مطالعه می‌کنید. در وقت استراحت، زمانی را به نرمش و کشش‌های عضلات اختصاص بدهید. می‌توانید حرکتهای درست کششی را با جست‌وجو در گوگل پیدا کنید.

میان وعده ساده بخورید

برای تأمین قند مورد نیاز بدن تان بهتر است مواد قندی مثل میوه خشک، برگه‌های زردآلو، میوه تازه، خرما، انواع مغزاها، شکلات تلخ و ذرت بوداده مصرف کنید. نوشیدن مایعات هم از خشکی بدن که باعث کاهش توان یادگیری می‌شود، پیشگیری می‌کند. درواقع شما باید روزانه ۲ لیتر آب بنوشید. اگر از نوشیدن آب ساده لذت نمی‌برید با اضافه کردن کمی آب مرکبات تازه مثل لیمو، پرتقال، برگ نعناع یا برش‌های توت‌فرنگی آن را مزه‌دار کنید.

تمیز کاری کنید

شاید تعجب کنید اما مرتب کردن فضای آشفته اتاق تان به‌طرز شگفت‌انگیزی در بالارفتن تمرکزتان مفید است. با این کار هم به بدن تان تکانی می‌دهید و هم از هرج‌ومرج اتاق خلاص می‌شوید.

دوش سریع بگیرید

همه ما شادایی بعد از دوش گرفتن را تجربه کرده‌ایم. این کار را البته به شرط کوتاه بودن، برای استراحت بین درسی تان توصیه می‌کنیم چون دوش گرفتن با آب نه‌ز یاد گرم که جریان خون در بدن و به‌نشاط و بازسازی ذهن خسته‌تان کمک می‌کند.

کمی چرت بزنید

منظورمان از چرت‌زدن یک خوابیدن ۳ ساعته

نیست که بعد از بیدار شدن زمان را گم کنید.

چرت کوتاه فقط ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است و

این مدت کافی است تا تمرکز شما را

بالا ببرد. خوابیدن طولانی در طول

روز باعث بد خوابی شبانه شما

و در نهایت بی‌نظمی در برنامه

درسی تان می‌شود.

منابع: fastweb, eliteprep

شما گفتین

به جای معرفی «هری پاتر» در صفحه نوجوان، از پویانمایی‌های ایرانی بنویسید تا برای‌شان تبلیغ شود. هری پاتر که نیازی به تبلیغ ندارد.

جوانه: قصدمون تبلیغ هری پاتر نبود دوست عزیزم چون همون طوری که گفتین بچه‌ها می‌شناسنش و نیازی به تبلیغ ندار.

در جواب مخاطبی که گفته چرا هری پاتر رو در زندگی سلام تبلیغ کردین، اگر پویانمایی ایرانی در اون حد می‌شناسین، به ما هم معرفی کنین که ببینیم.

جوانه: قطعا ما هم از آثار تولید داخل کشور مون استقبال می‌کنیم.

در باره ساخت آویز سقفی در صفحه جوانه؛ چون سرپیچ لامپ باید داخل یک قطعه شیار فلزی پیچانده شود، اگر لامپ درون شیار پلاستیکی سر بطری قرار بگیرد، پس چطوری به آن برق‌رسانی می‌شود؟ لطفا در باره آموزش‌هایی که پای برق در میان است، دقت و توضیح بیشتری داده‌شود.

جوانه: دوست عزیز ممنون از تذکر شما. سرپیچ لامپ قابلیت باز و بسته شدن دار و برای این کار باید از یک بزرگ‌تر کمک بگیرید. برای این طرح می‌تونید سرپیچ پلاستیکی رو باز کنید و اول سرِ بطری پلاستیکی رو از سیم برق عبور بدید و بعد به ترتیب سرپیچ لامپ و لامپ رو ببندید. سرِ بطری پلاستیکی در این جاسو رانقش یک نگه دارنده یا گیره را ایفا می‌کنه تا آویز پایین نیفته.