گالری

تاکاهه یا طاووسک، پرنده کمیاب نیوزیلندی

عکس از: theguardian.com

رفقا سلام!

سلام و صد سلام به رفقای باحال جوانه! خوبین؟ خوشین؟ هفته دیگه مدرسه‌ها باز می‌شه و باید از همین تریبون با فصل تابستون خداحافظی کنیم. حس تون درباره شروع پاییز و مدرسه‌ها خوبه یا بد؟ ما منتظریم تا واسمون بنویسین تابستون رو چطور گذروندین و با پاییز جدید، جندین‌امعطل نکنین‌ها!

شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۲۴۰۰۰

اطلاعات عمومی

چیزهایی که درباره پاییز نمی‌دانید

پاییز از آن فصل‌های صفر و صدی است. یعنی بعضی‌ها برای رسیدن آن لحظه‌شماری می‌کنند و در مقابل بعضی‌ها به‌خاطر رسیدن این فصل به زمین و زمان غر می‌زنند. فارغ از این که جزو کدام دسته هستید باید بدانید پاییز یکی از فصل‌های تأثیرگذار در طبیعت است که مانند هر فصل دیگری اگر نباشد یک جای کار می‌لنگد. از آن جا که این فصل در هفته پیش و شروع می‌شود، گفتیم شاید بد نباشد در اطلاعات عمومی این هفته چیزهایی را درباره پاییز بگوییم که کمتر شنیده‌اید. پس حتی اگر از این فصل بیزارید این موارد را در ایخوانید.

اعتدال پاییزی یعنی چی؟

اصطلاح «اعتدال» در نجوم یعنی در بیشتر نقاط روی زمین همان اندازه که روز است، شب داریم. درواقع شب و روز در یک نسبت برابر قرار دارند. در اعتدال پاییزی، خورشید بر ای اولین بار در قطب شمال پس از یک روز ۶ ماه غروب کند. بعد از آن کم کم هر چه به سمت زمستان می‌رویم از ارتفاع خورشید کم شده، روزها کوتاه‌تر و هوا سردتر می‌شود. اعتدال پاییزی در نیمکره شمالی همزمان با شروع فصل پاییز است، اما در نیمکره جنوبی اوضاع متفاوت است و مردم خودشان را برای شروع فصل بهار و اعتدال بهاری آماده می‌کنند.

دلیل تغییر رنگ برگ‌ها چیه؟

بیشتر ما از طریق عوض شدن رنگ‌وروی درختان متوجه آمدن پاییز می‌شویم، اما چرا برگ درختان در پاییز این قدر رنگارنگ می‌شود؟ می‌دانیم که برگ‌ها عضوی به نام کلروفیل یا سبزینه دارند. یک ماده شیمیایی که به برگ‌ها رنگ سبز می‌دهد و غذای مورد نیاز درختان را تأمین می‌کند. برگ‌ها دو ماده شیمیایی دیگر به نام «کاروتنوید» مسئول رنگدانه نارنجی‌وزرد و«آنتوسیانین» مسئول رنگدانه قرمز هم دارند، اما در بهار و تابستان زور این دو به کلروفیل‌ها نمی‌رسد و در نتیجه برگ‌ها همچنان سبز هستند. با رسیدن پاییز و کوتاه شدن روزها، ماده‌ای هوا پایین می‌آید و نور خورشید هم کمتر می‌شود. واکنش درختان برگ‌ریز به این اتفاق کم شدن کلروفیل و قدرت‌نمایی رنگدانه‌های دیگر است. این طور می‌شود که برای اولین بار در قطب شمال پس از یک روز ۶ ماه غروب کند. بعد از آن کم کم هر چه به سمت زمستان می‌رویم از ارتفاع خورشید کم شده، روزها کوتاه‌تر و هوا سردتر می‌شود. اعتدال پاییزی در نیمکره شمالی همزمان با شروع فصل پاییز است، اما در نیمکره جنوبی اوضاع متفاوت است و مردم خودشان را برای شروع فصل بهار و اعتدال بهاری آماده می‌کنند.

شفق شمالی پیدا شن می‌شه!

به گفته‌ناسا، پاییز فصل شفق‌های قطبی است. دلیلش هم توفان‌های ژئومغناطیسی است که در این فصل مقدارش تقریبا دو برابر فصل‌های دیگر سال است. دراتی که در این توفان‌ها از خورشید جدا می‌شود در یک چشم به هم‌زدن به سمت زمین می‌آید و وقتی به محدوده جاذبه زمین می‌رسد با اتم‌ها و مولکول‌های اکسیژن، نیتروژن و عناصر دیگر برخورد می‌کند. نتیجه‌اش هم می‌شود رنگ‌های فوق‌العاده جادویی. سبز زرد، آبی و گاهی نارنجی و سفید که آسمان شب‌را می‌پوشاند. نورهای‌کهارعناصری‌تعیین می‌کند که درات‌بالان‌هابرخورد کرده‌است.

کلمه پاییز از کجا میاد؟

پاییز، خزان، بادبیزو سفیدبرفی از دیگر نام‌هایی است که در فرهنگ لغت دهخدا معادل پاییز است. پاییز، هم یکی از واژه‌هایی است که در پارسی میانه به معنی پاییز بوده است، آن‌را به زمستان یا خرمن مربوط می‌دانند و به معنای جمع کردن آذوقه است یعنی آخرین فرصت جمع‌آوری آذوقه پیش از رسیدن زمستان کلمه انگلیسی «Autumn» به معنی پاییز هم از کلمه فرانسوی «Automne» گرفته شده است و استفاده از آن برای نام این فصل به قرن شانزدهم میلادی برمی‌گردد. البته آمریکایی‌ها از «Fall» هم برای فصل پاییز استفاده می‌کنند که خلاصه عبارت برگ‌ریزان است.

حیوانات دست به کار می‌شن!

پاییز برای حیوانات یعنی آماده شدن برای خواب زمستانی. با شروع این فصل چیکاری‌ها (نوعی پرنده) به دنبال غذا می‌روند و تا جایی که می‌توانند دانه و غذا جمع می‌کنند. آن‌ها را در صدها جای مختلف روی درختان و زمین پنهان می‌کنند. همزمان بخشی از مغز این پرنده کوچک با ایجاد سلول‌های عصبی جدید تا ۳۰ درصد بادمی کند. این بخش مسئول حافظه دور است و پرنده را از چیزهایی که قبلا امتحان کرده است، آگاه می‌کند. همین طور سنجاب‌ها و موش‌های خاکستری در طول فصل پاییز ذخیره مواد غذایی را شروع می‌کنند.

کلاس زبان

اصطلاح

Show a leg
بیدار شو

مثال:
Show a leg or you're going to be late
ترجمه: بیدار شو وگرنه دیر می‌شود

Beats me!
نمی‌دانم

مثال:
"What's this?" "Beats me!"
ترجمه: «این دیگه چیه؟» «نمی‌دانم»!

توجوان موفق

هیچ‌وقت از کشتی خسته نمی‌شوم

گپ‌وگفت با اهورا خاطری کشتی گیر طلایی آزاد کار تیم ملی نوجوانان که رویای طلای المپیک را در سر دارد

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

هرچند مسابقات جهانی کشتی آزاد تمام شده است، ولی این ورزش برای یک ایرانی هیچ‌وقت تمام نمی‌شود. کشتی در گوشت و پوست ایرانی‌ها رخنه کرده است و هرقدر یکی از کشتی‌گیران تیم ملی روی تشک می‌رود ضربان قلب ما هم تندتر می‌زند. ما مردمی هستیم که با بردها جان تازه‌ای می‌گیریم و با باخت‌ها ناراحت می‌شویم. تمام کشتی‌گیران قوی این روزهای تیم ملی روزی روزگاری بر نوجوانی روی تشک می‌رفتند و رویای بزرگ رسیدن به المپیک و مدال طلا را در ذهن‌شان مرور می‌کردند. «اهورا خاطری» نوجوان ۱۶ ساله و عضو تیم ملی کشتی آزاد نوجوانان است که در وزن ۴۵ کیلوگرم کشتی می‌گیرد. او در مسابقات جهانی کشتی آزاد که در ماه مرداد ۱۴۰۲ در ترکیه برگزار شد، توانست با شکست کشتی‌گیرانی از کشورهای مغولستان، قزاقستان و هندوستان به مدال طلای جهان برسد بدون این که در مسابقه نهایی یک امتیاز به رقیب بدهد. او معتقد است زیر گیری شگرد اصلی اوست که با استفاده از آن، همه حریفانش را خاک می‌کند. با این نوجوان آینده‌دار تیم ملی درباره مسیری که تا امروز طی کرده است و ورزش کشتی گفت‌وگو کردیم. اویک دهه هشتادی پرتلاش است که آرزو دارد به طلای المپیک برسد. اهورا مانند بیشتر کشتی‌گیران کشور اهل ماز ندران است و در شهر ساری زندگی می‌کند و لهجه شیرین مازندرانی‌اش از پشت تلفن پیداست.

کشتی را چطور و از چه زمانی شروع کردی؟

هشت سال است که کشتی آزاد کار می‌کنم. پدرم که می‌شنود گفت اولین مربی من هم خودکشتی گیر بود. این باعث شد خودبه‌خود به کشتی علاقه‌مند شوم و به کلاس‌های کشتی بروم. ضمن این که خودم کشتی گرفتن را خیلی دوست دارم.

کشتی ورزش سنگینی است و تمرینات سختی هم دارد. چطور خودت را برای کشتی آماده می‌کنی؟

هم‌اکنون روزی ۳ ساعت تمرین می‌کنم. درست است که فعالیت و تمرین‌ها سنگین است، ولی من هیچ‌وقت از کشتی خسته نمی‌شوم. یعنی هرچقدر کشتی بگیرم باز انرژی‌ام تمام نمی‌شود. این طور نیست که همه‌وقتم را هم برای کشتی بگذارم، اوضاع مدرسه و نمره‌هایم هم خوب است. روزهایی که مدرسه دارم تا ساعت ۲ مدرسه هستم. وقتی به خانه می‌رسم کمی استراحت می‌کنم، ناهار می‌خورم و ساعت ۴ می‌روم برای تمرین کشتی. این کار هر روز من است.

کشتی چه چیزی دارد که این همه برایش تلاش می‌کنی؟

ورزش کشتی برای من یک هدف است. می‌خواهم طلای المپیک را بگیرم و قهرمان شوم. این رویای بزرگ من است. ۳ سال دیگر هم می‌توانم در رده جوانان شرکت کنم. همه تلاشم برای رسیدن به این هدف است و ان شاءالله... به آن می‌رسم.

وقتی مدال طلای جهان را گرفتی و روی سکوی اول ایستادی چه حسی داشتی؟

حس خوشحالی داشتم و غرور. بعد از گرفتن طلا با مادر و پدرم صحبت کردم، اما چون ۷ ماه پیش بود دقیقا یادم نمی‌آید چه چیزی گفتم. خیلی خوشحال بودم. من تا به‌حال آسیب‌دیدگی جدی نداشتم برای آسیب‌دیدگی‌های جزئی هم مدام مرخفی به من نمی‌زد.

نظرت درباره مسابقات کشتی جهانی که گذشت چه بود؟ برای تو هم اتفاق افتاده که در یک لحظه امتیاز هاز بروروشود؟

نظری ندارم. آدم‌های بزرگ‌تری هستند که باید نظر بدهند و من نمی‌توانم جای آن‌ها باشم. فقط فکر می‌کردم نتایج بهتری را به دست بیاوریم. برای من هم اتفاق افتاده که امتیاز ها تغییر کند. این اتفاق خیلی روی روحیه کشتی گیر تاثیر می‌گذارد به‌خصوص وقتی امتیازت جلو باشد و برگرد. باید خیلی قوی باشی تا این اتفاق برایت اتفاق نیفتد باشد.

کشتی گرفتن چه کسانی را بیشتر دوست داری و بیشترین تفریح تو چیست؟

الگوی فنی من در کشتی جان اسمیت و حسن رحیمی است. دوستانم بیشتر کشتی گیر هستند و با هم تمرین می‌کنیم. بیشترین تفریحم هم بازی کردن با یکس با کس است.

به نظرت چه چیزی باعث شد در مسیری که انتخاب کردی موفق شوی؟

اردوهای ما ۱۰ روزه بود و از فروردین شروع شد و تا تیر ادامه داشت. در طول این مدت ۷۱۰۶ اردوی ۱۰ روزه داشتیم که همه در تهران بر گزار می‌شد. در این مدت از خانواده و دوردیم و دیگر به این موضوع عادت کردیم. نه تنها من همه بچه‌ها در اردوی تیم ملی نوجوانان تلاش زیادی کردیم. هر کسی بیشترین تلاش را کرد، مزد زحماتش را گرفت.

هم اکنون روزی ۳ ساعت تمرین می‌کنم. درست است که فعالیت و تمرین‌ها سنگین است، ولی من هیچ‌وقت از کشتی خسته نمی‌شوم. ورزش کشتی برای من یک هدف است. می‌خواهم طلای المپیک را بگیرم و قهرمان شوم. این رویای بزرگ من است

[...]

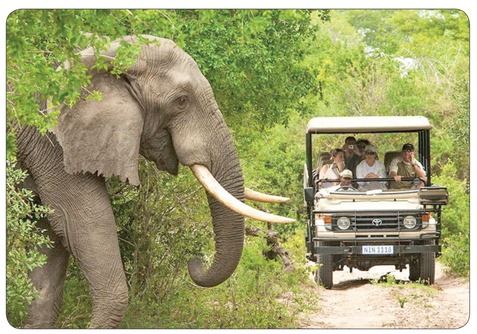
آمیختگی فرهنگ تانزانیا با فرهنگ ایرانی به قدری است که حتی کلمه‌های فارسی در زبان‌شان وجود دارد و آیین نوروز را هم جشن می‌گیرند

[...]

ملی این کشور می‌شوند تا از نزدیک طبیعت وحشی دیگر زندگی می‌کنند. جنگل شگفت‌انگیز و زیبای «جوزانی» هم یکی از آخرین زیستگاه‌های باقی‌مانده در جهان برای گونه‌های نادر میمون و به خصوص کولوبوس قرمز است. این منطقه ۳ هزار هکتاری علاوه بر جنگل، شامل یک مرداب نمکی و یک باتلاق بزرگ هم است. با سفر به تانزانیا علاوه بر تماشای طبیعت زیبا و حیوانات نادر، می‌توانید از امکانات گردشی در صحرا بین حیوانات وحشی و اتراق در آن‌جا هم لذت ببرید، البته اگر اهل هیجان و کمی خطر باشید.

تانزانیا کشوری آفریقایی است که بزرگ‌ترین و معروف‌ترین شهر آن هم تانزانیا نام دارد. یکی دیگر از شهرهای معروف آن زنگبار است که تاریخچه‌ای قدیمی دارد و گفته می‌شود بخشی از شیراز و شوشتر به آن جا مهاجرت کرده‌اند. آمیختگی فرهنگ تانزانیا با فرهنگ ایرانی به قدری است که حتی کلمه‌های فارسی در زبان‌شان وجود دارد و آیین نوروز را هم جشن می‌گیرند. اصطلاح «شیرازی» در تانزانیا مخصوص افراد اصیل‌زاده و نشان از باشخصیت بودن آن‌هاست.

یکی از دیدنی‌های معروف و جذاب تانزانیا، حیات وحش آن است. سالانه میلیون‌ها گردشگر برای سیروسفر راهی پارک‌های



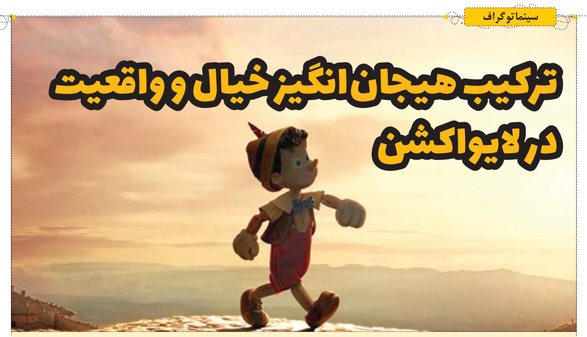
سفرنامه

تانزانیا؛ زندگی در حیات‌وحشِ بدون مرز

بوقلوها، کرگدن‌ها و حیوانات

بدون شرح

ترکیب هیجان‌انگیز خیال و واقعیت در لایو اکشن



«گارفیلد، همان گربه شکمویی که عاشق لازانیاست، بازیگوشی‌هایی دارد و وقتی منتشر شد خیلی‌ها عاشقش شدند یک «لایو اکشن» است. یعنی فیلم یا وید.ئویی که در آن به جای پو یا نمایی و کاراکترهای انیمیشنی، بازیگران واقعی (انسان، حیوان، طبیعت و...) به جای آن تصاویر متحرک‌سازی‌شده، بازی می‌کنند. (شاید بگویید گارفیلد که واقعی نبود! اگر صبوری کنید توضیحش را می‌خوانید) در کنار هم قرار گرفتن این تصاویر واقعی «لایو اکشن» (liveAction) را می‌سازد و همان‌طور که از اسمش برمی‌آید به معنی «حرکت زنده» است. البته در فیلم‌های لایو اکشن هم می‌توان شخصیت انیمیشنی داشت و هم برای ساخت یک تصویر ویژه، لایو اکشن را با انیمیشن ترکیب کرد، مانند همان گارفیلد که خودش یک تصویر انیمیشنی است، اما افراد و ساختمان‌ها هم به‌شکل واقعی در آن حضور دارند. اگر می‌خواهید به علامت‌سوال‌هایی که درباره لایو اکشن دور سر تان می‌چرخد، پاسخ دهیم این شماره سینما تو گراف را بخوانید.

سینما تو گراف

پس از نهایی شدن جزئیات نوبت مرحله دوم یعنی تولید است و فیلم بردار‌ها طبق نظر کارگردان، کارشان را بر اساس همان جزئیاتی که در مرحله قبل تکلیف‌شان مشخص شده است، شروع می‌کنند. در مرحله آخر به پس از تولید معروف است. در این مرحله، فیلم تدوین و موسیقی پس‌زمینه یا جلوه‌های صوتی و تصویری به آن اضافه می‌شود. لایو اکشن آماده عرضه است. این که ساخت یک لایو اکشن چقدر طول می‌کشد بنا به حجم پروژه از زمین تا آسمان متفاوت است.

چه فرقی با انیمیشن دارد؟

وقتی اید.یک فیلم یا وید.ئو خیال‌پردازانه است، «لایو اکشن» کار بر کمتری دارد، چون نمی‌توان در آن زیاد خیال‌پردازی کرد و ساخت آن ایده به صورت انیمیشن بهتر است. همچنین ساخت لایو اکشن بودجه زیادی می‌خواهد و هزینه ایجاد تغییرات یا دوباره ساختن لایو اکشن بیشتر از انیمیشن است. در لایو اکشن نحوه عکاسی از بازیگران و صحنه‌های فیلم‌نامه باعث می‌شود تا اثر نهایی به واقعیت نزدیک باشد و مخاطب با آن بیشتر همدلی کند. در انیمیشن سازی ذهن نویسنده آزاد‌تر است، رویاپردازی می‌کند، محدودیتی ندارد و می‌تواند سکانس‌های غیرواقعی را هم به نمایش بگذارد و این به اثر نهایی هیجان بیشتری می‌دهد. البته طبیعی است که برای خلق این صحنه‌ها باید زمان بیشتری گذاشت و دقت بیشتری به خرج داد. در کل برای پیاده‌سازی ایده‌های پیچیده، انیمیشن گزینه بهتری از لایو اکشن برای اجرای کار طراحی صحنه و لباس، موسیقی و فیلم‌برداری به توافق می‌رسند.

کاربردش کجاست؟

کارگردان‌ها بیشتر وقتی به سراغ لایو اکشن می‌روند که در فیلم یا ویدئوی شان، بعضی از شخصیت‌ها حیوانات هستند و می‌خواهند آن‌ها را در کنار بازیگران اصلی داشته باشند. لایو اکشن ترفند هوشمندانه است که حتی شرکت‌های بزرگی مانند دیزنی را به فکر بازسازی انیمیشن‌های محبوب به روش لایو اکشن خود انداخته و یکی از سبک‌های اید.آل شرکت‌های تبلیغاتی برای تاثیر گذاری بیشتر تبلیغ‌شان است. «شیرشاه»، «دامبو» و «آلیس در سرزمین عجایب» از همان انیمیشن‌هایی است که دیزنی لایو اکشن آن را با حرکات واقعی انسان‌های واقعی یا حیوانات ساخته است نه مدل‌ها یا تصاویر. حتی لایو اکشن «پینوکیو» هم ساخته شده است. در ژاپن هم این روش پرطرفدار است و سینمای ژاپن برای ساخت مانگا و انیمه‌های سینمایی از لایو اکشن استفاده می‌کند، چون بیشتر داستان‌های انیمه هیجان انگیز پیش می‌رود و به بستری نیاز دارد که بتواند اتفاقات غیر معمول را هم در قالب آن، معمولی نشان بدهد.

چطور می‌سازند؟

هر ویدئوی لایو اکشن یک فرایند ۳ مرحله‌ای ثابت دارد که همه سازندگان باید آن را رعایت کنند. مرحله اول، پیش تولید است. در این مرحله مدیر پاتیمه کننده با بازیگران و اعضای تیم در باره کار، طراحی صحنه و لباس، موسیقی و فیلم‌برداری به توافق می‌رسند.

بدانیم

۴ تکنیک برای بازگشت به مدرسه

پس از یک فصل تا به روقت بیدار ماندن و انجام کارها بدون برنامه مشخص، زنگ هشداری می‌گوید وقت شروع مدارس است؛ چه یک دانش‌آموز عشق مدرسه باشید چه فردی کمتر باد مدرسه میانه خوبی ندارد و باز گشت به مدرسه از هر سال انتقال است. کلاس‌ها و معلم‌های جدید، برنامه جدید و شاید دوستان جدید. هر کدام از این اتفاقات می‌تواند چالش‌های زیادی داشته باشد و ما سعی می‌کنیم در این چار چند نکته بگوییم که انتقال از تابستان به مدرسه را کمی آسان‌تر می‌کند.

۱ اهمیت روز اول

روز اول مدرسه می‌تواند سخت باشد. اگر به مدرسه جدیدی می‌روید سعی کنید به تدریج با محیط آشنا شوید. یکی از بهترین راه‌ها برای دوست‌یابی و آشنایی با مدرسه جدید عضویت در گروه‌های ورزشی و فعالیت‌های جانبی مدرسه است. عصبی بودن در روز اول مدرسه کاملا طبیعی است. پس از یک تعطیلات تابستانی طولانی قرار است به مدرسه برگردید. باز گشت به روال عادی و تطبیق با حجم کاری جدید به زمان مناسبی نیاز دارد. اگر عصبی یا مضطرب هستید، سعی کنید در روزهای اول «دیگران را به خاطر بیاورید. به احتمال زیاد، همه چیز به سرعت حل می‌شود، چون همه با روال جدید خو سازگار شدید.

۲ مدیریت احساسات

بد نیست بدانید مکان جدید یعنی احساسات جدید. ارتباط با افراد جدید یا دوباره ارتباط برقرار کردن با همکلاسی‌های قدیمی می‌تواند سخت باشد. سعی کنید خروز پایک یا دو نفر جدید احوال‌پرسی کنید. دانش‌آموزی که برای اولین بار در کنار شما می‌نشیند، می‌تواند گزینه خوبی باشد. اگر بعد از چند روز احساس ناراحتی می‌کنید با مشاور مدرسه، معلم مورد علاقتان یا شخصی که به او اعتماد دارید در باره احساس خود صحبت کنید. به خودتان زمان بدهید چون بیشتر مشکلات در سر از گاری با مدرسه معمولا موقتی هستند.

۳ خداحافظی با استرس

وقتی کوچک بودید و مدرسه را نمی‌شناختید نگران بودید، اما اکنون همه چیز متفاوت است. اگر بعد از گذشت روزهای اول هنوز استرس دارید این چند نکته را به‌تان باشد:

برای کارها برنامه‌ریزی کنید: دفتر برنامه‌ریزی داشته باشید، تاریخ امتحان‌ها را علامت بزنید. روزهایی را که قرار است ارائه داشته باشید، مشخص و زمان تمرین ورزشی را هم اضافه کنید. وقتی تقویم‌تان شروع به پرشدن کرد به‌دیگر به که فعالیت‌های دیگر نه‌گویید تا زمانی که او اضاع آرام شود.

همیشه به روز باشید: سعی کنید تاخیر نداشته باشید. اگر احساس می‌کنید از درس‌ها عقب افتاده‌اید و نا امید شدید، به معلم، والدین یا سرپرست خود بگویید. بهتر است همان اول کار کمک بگیرید و منتظر نباشید تا شاید خودش درست شود.

در کلاس با دقت گوش کنید: توجه به حرف‌های معلم در کلاس درس در دارآمدی جادو می‌کند. گوش دادن فعالانه، یادداشت برداری در طول کلاس درس و به اصطلاح‌شش دانگ حواس‌تان را جمع کردن می‌تواند به شما در مطالعه و به خاطر سپردن اطلاعات خیلی کمک کند.

یادداشت بردارید: اگر جلسه از نکات مهم درس یادداشت بردارید و آن را قبل از شروع کلاس مرور کنید می‌تواند مشکلات‌تان را پیدا کنید و به معلم بگویید. این تکنیک علاوه بر دبیرستان در دانشگاه هم جزو روش‌های خوبی است که حتما به کارتان می‌آید.

۴ خوابیدن به اندازه کافی

برای این که در طول روز احساس آرامش داشته باشید باید هر شب دست‌کم ۸ ساعت و نیم بخوابید. کم خوابی باعث می‌شود در کلاس چرت‌تان بگیرد و تمرکزتان از بین برود. هر چقدر هم شب‌ها تا دیر وقت بیدار بمانید و درس بخوانید به اثر گذاری یک خواب کافی نیست. مطالعات جدید نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که قبل از امتحان ریاضی به اندازه کافی می‌خوابیدند تقریبا ۳ برابر بیشتر از کسانی که تمام شب را برای امتحان بیدار مانده بودند، مسئله‌های ریاضی را حل کردند. سعی کنید یک ساعت خواب مشخص داشته باشید و آخر هفته‌ها خیلی دیر از خواب بیدار نشوید.

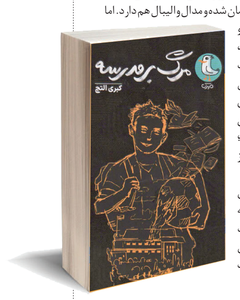
منبع: techrato

بسنهاد

داستان پسری که از مدرسه بیزار است

نویسنده: کبری التج
انتشارات: مهرک (سوره مهر)
سال انتشار: ۱۴۰۲

عفت زینلی | روزنامه نگار



راوی داستان پسری به نام رایا است که امسال به کلاس هفتم می‌رود. او با این که در دوره ابتدایی همیشه یا شاگرد اول بود یا شاگرد دوم، از مدرسه بدش می‌آید.

رایا معتقد است مدرسه او را مجبور می‌کند خودش نباشد و نتواند کارهایی را که دوست دارد، انجام بدهد. اتفاقات مدرسه هم، نظر او را تایید می‌کند. معلم ریاضی از روز اول با او لج است و مدام او را مسخره می‌کند. معلم ورزش یک فوتبالیست قهرمان است و بچه‌های کلاس همه در زنگ ورزش فوتبال بازی می‌کنند. رایا عاشق والیبال است. او سال گذشته در تیم والیبال مدرسه بود و تیم آن‌ها بین مدارس قهرمان شده و مدال والیبال هم دارد. اما زنگ ورزش، هیچ کس دوست ندارد والیبال بازی کند و رایا مجبور است با این که هیچ علاقه‌ای به فوتبال ندارد، فوتبال بازی کند. رایا خیلی اتفاقی سر دسته گروه مرگ بر مدرسه می‌شود. این گروه نقشه می‌کشد کارهایی جذاب در این کتاب این است که رایا عاشق فیلم دیدن است و اسم هر فصل نام یک فیلم یا یک انیمیشن است؛ رالف خراب‌کار، سیندرلا، راینسون کروزوئه، فرار از زندان، فوتبالیست‌ها و...

رایا و دوستانش چه نقشه‌هایی می‌کشند و آیا موفق می‌شوند به هدف‌شان برسند؟ آیا رایا بالاخره با مدرسه کنار می‌آید؟ رایا می‌تواند خودش باشد یا مجبور است به حرف مدرسه گوش کند؟ برای دانستن پاسخ این سوالات به شما پیشنهاد می‌کنم کتاب جالب و جذاب «مرگ بر مدرسه» را بخوانید.

یگونگو

تو چمدون رونالدو مخفی شدی؟

دانیال دایی داوودایتا | طنز پرداز

جوانه، چرا باز یکن پرسپولیس می‌خواست پیراهن رونالدو عوض کنه؟ مگه خودش پیراهن نداشت؟

چرا داشت ولی جنس پیراهن رونالدو خیلی بهتره. مخصوصا این بازیکن تو بازی چندان موفق نبود؛ خواست حداقل یک حرکت مثبت بعد ۹۰ دقیقه بزنه.

من واقعا آبانیا یی که پشت اتوبوس رونالدو دویدن رو درک نمی‌کنم. ما خودمون با موتور پشتش رفتیم.

من شما رو هم درک نمی‌کنم ایستش، چه کاریه آخه؟ من رفتم تو چمدونش مخفی شدم تمرکزتان را بین ببرد. هرچقدر هم شب‌ها تا دیروقت ببیدار بمانید و درس بخوانید به اثر گذاری یک خواب کافی نیست. مطالعات جدید نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که قبل از امتحان ریاضی به اندازه کافی می‌خوابیدند تقریبا ۳ برابر بیشتر از کسانی که تمام شب را برای امتحان بیدار مانده بودند، مسئله‌های ریاضی را حل کردند. سعی کنید یک ساعت خواب مشخص داشته باشید و آخر هفته‌ها دیر از خواب بیدار نشوید.

جوانه، چمن پارک نزدیک خونه‌ها از چمن ورزشگاه آزادی بهتره، این همه توش می‌دویم تا حالا نشده مثل ترابی و امیری یا مون پیچ بخوره و معمدوم بشیم.

اگه می‌خوایین چمن پارک تون مثل ورزشگاه آزادی نشه لطفا روی اون دندون، تازه هر کی به گل دست بزنه شاید شاپرنیشش می‌زنه، از ما گفتن بود.

جوانه به نظرت ریاضی کلاس هفتم سخت تره یا هشتم؟

عربی نهم!

جوانه بچه‌های قدیم چطور بدون سرمداد فانتزی مشق می‌نوشتن؟

ما سرمداد فانتزی نداشتیم چون سرمداد واقعی داشتیم، مداد همیشه تو دهن خودمون بود تو گازش می‌زدیم، برای همین سرمداد نداشتیم.

جوانه، می‌دونی اگه یک تخم مرغ دوزرده بشه چی کار می‌شه؟

مثل بازیکن پرسپولیس از سازی بعدی محروم می‌شه.

جوانه، چمن پارک نزدیک خونه‌ها از چمن ورزشگاه آزادی بهتره، این همه توش می‌دویم تا حالا نشده مثل ترابی و امیری یا مون پیچ بخوره و معمدوم بشیم.

جوانه اگه یار و رفقای اسمال تویک کلاس نیفتیم چی می‌شه؟

هیچی یار رفقای اسمال تو یک کلاس می‌افتی، سخت نگیر.

جوانه من باز گشایی مدارس رو دوست دارم فقط کاش ساعت ۹ شروع می‌شد.

لابد بعدش ۱۰ تموم می‌شد؟ تعارف نکن بگو.

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو دنا، شماره۷ انتظامی ۷۴ ایران ۵۳۸ م ۲۵ بشماره موتور ۶۶۴۰۶۰۶۲۰ و ۱۴۷۱۱ به شماره شاسی ۸۳۸۲۹۳ به نام NAM۴۱۱۲۱۱۰۶۱۱۰۸۳۱۱۶ مدل ۱۳۹۶ به مالکیت سعید ارجمندی مفقود و فاقد اعتبار سلط صادر میباشد. ۳۹۰۱۴

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SX مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ۶۵۸۹۹۱ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۰۱۱۰۱۸۴۱۵ به نام سید حسین مهدرزاده مفقود گردیده و انتبار ندارد. ۳۹۲۱۱

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ مدل ۹۱ رنگ سفید شماره انتظامی ۴۶ ایران ۹۳۶ م ۹۳ به شماره موتور ۴۷۴۰۴۲ به شماره شاسی ۸۷۴۲۴۹۰۹ به نام عبدالله کد خدایی بلفور مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۹۵۶۴

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۹۱ رنگ سفید شماره انتظامی ۴۶ ایران ۹۳۶ م ۹۳ به شماره موتور ۴۷۴۰۴۲ به شماره شاسی ۸۷۴۲۴۹۰۹ به نام آردین شجاع مفقود گردیده و انتبار ندارد ۳۹۲۲۶

پاسپورت عراقی اینجانب جاسب راضی مخلیف مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۳۹۰۰۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۲۵۸ ط ۹۳ ایران ۴۲ و شماره موتور ۸۶۲۸۲۸۰۰ و شماره شاسی NAZ۶۱۴۲۰۰۱۱۰۵۶۷۳۵۴ به نام آردین شجاع مفقود گردیده و انتبار ندارد ۳۹۲۲۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو دنا پلاس ۱۷۵۱ مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۶۵۹ ص ۲۹ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۵۸۴۳۰۹۸ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰۰۱۰۹۴۵۵۱ به نام نامیه رزاقیان منفرد مفقود و فاقد اعتبار است ۳۹۲۱۶

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو تیبا ۲ به شماره پلاک ۶۵۹-۵۳۵ ایران ۵۹ به شماره موتور ۱۵۸۴۳۰۹۸ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰۰۱۰۹۴۵۵۱ به نام محمد حسن رضائی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۹۱۹۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تیبا ۲ به شماره پلاک ایران ۵۳۸-۲۵ م ۵۹ به شماره موتور ۱۵۸۴۳۰۹۸ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰۰۱۰۹۴۵۵۱ به نام سید حسین مهدرزاده مفقود گردید و انتبار ندارد ۳۹۲۱۱

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۶۸۸۹۹۱ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۰۱۱۰۱۸۴۱۵ به نام سید حسین مهدرزاده مفقود گردید و انتبار ندارد ۳۹۲۱۱

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SX مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ۶۵۸۹۹۱ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۰۱۱۰۱۸۴۱۵ به نام سید حسین مهدرزاده مفقود گردید و انتبار ندارد ۳۹۲۱۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۹۱ رنگ سفید شماره انتظامی ۴۶ ایران ۹۳۶ م ۹۳ به شماره موتور ۴۷۴۰۴۲ به شماره شاسی ۸۷۴۲۴۹۰۹ به نام عبدالله کد خدایی بلفور مفقود و فاقد اعتبار است ۳۹۵۶۴

برگ سبز خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۵۵-۷۴۵ ط ۳۷ و شماره موتور ۱۰۷۴۰۰۱۱۰ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰۱۰۷۴ فاطمه رسولی مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۹۱۵۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید ۱۴۱ مدل ۹۰ رنگ آبی - نرگسی پلاک ایران ۵۲۴ - ۳۵۰ ط ۴۵ ش شاسی NAZP۱۴۱۰۴۵۰۱۸۶۱ به نام رضا مظفری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۹۱۹۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۹۰ به شماره موتور ۱۲۴۸۱۶۲۴۸۲۵ و شماره شاسی NAAN۱۰۲CEP۲۱۲۴۲۴۱۹ به نام فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس اعتراضی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در بلوار شهید سلامتیان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۹۵۸۰

اینجانب ایمان دیده ور مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۳۰ ط ۷۴ به شماره موتور ۱۲۴۸۱۶۲۴۲۵ و شماره شاسی NAAN۱۰۲CEP۲۱۲۴۲۴۱۹ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس اعتراضی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در بلوار شهید سلامتیان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواه