



دیوارهای رنگارنگ

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رفقا سلام!

«داسیا» به نوجوان ۱۷ ساله آمریکاییه که نوع تازه‌ای از بخیه رو ابداع کرده. ماجرا از این قراره که داسیا مطلبی می‌خونه درباره نرخ بالای عفونت ناشی از زخم در مردم کشورهای درحال توسعه؛ پس تصمیم می‌گیره بخیه‌ای بسازه که در صورت ایجاد عفونت در زخم، رنگش تغییر پیدا کنه تا به این ترتیب بیمار و پزشک به سرعت متوجه بشن و از خطر پیشگیری بشه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

غلطک رنگ‌تان را بیرون بیاورید که قرار است اتاق‌تان جان دوباره‌ای بگیرد. البته قبلش باید رنگی را انتخاب کنید که می‌خواهید به دیوار بزنید. از خودتان بپرسید رنگ مورد علاقه‌تان چیست یا دوست دارید فضای اتاق‌تان دقیقا چه شکلی شود. اگر بین چند رنگ مردد هستید، تصور کنید کدام‌شان می‌تواند حسی را به محیط بدهد که مدنظرتان است. وقتی مطمئن شدید که دقیقا چه می‌خواهید باید دیوارها را متر کنید تا به کمک فروشنده، به اندازه رنگ بخرید. حواس‌تان باشد که رنگ پلاستیک تهیه کنید. زدن رنگ روغنی به دیوار کار سخت‌تری است و به جای غلتک، قلم‌مو لازم دارید. حالا اتاق و دیوارهایش را خالی کنید که وقت رنگ‌آمیزی است. معمولا هر سطل ۱۰ کیلوپی رنگ پلاستیک به شش کیلو آب برای رقیق شدن نیاز دارد. رنگ باید طوری رقیق شود که خیلی شل یا سفت نباشد. البته بعضی رنگ‌ها لیم خاص خودشان را دارد. به همین دلیل بهتر است از فروشنده درباره نحوه ساخت مایه رنگ راهنمایی بگیرید. سینی رنگ را پر و غلتک را به رنگ آغشته کنید. قبل از این که غلتک را روی دیوار بکشید، اضافه‌های رنگ را در قسمت بالایی سینی بگیرید. حالا باید هر دیوار را به‌طور کامل چند دست رنگ بزنید. بین هر بار رنگ‌آمیزی هم دو تا سه ساعت فاصله لازم است تا دیوار کاملا خشک شود. اگر رنگ دیوار اصلی‌تان با بقیه متفاوت است، حاشیه دیوار را از بالا تا پایین چسب کاغذی بزنید. با این روش رنگ دیوارها باهم قاطی نمی‌شوند و کارتان تمیز انجام می‌شود.

گفت‌وگو

بعد از شهرت مغرور نشدم

«امیررضا فرامرز»، هنرپیشه ۱۴ ساله سریال «صبح آخرین روز» درباره حضور یک نوجوان در دنیای بازیگری می‌گوید

صادق جهانی | روزنامه نگار



مدتی است که سریال «صبح آخرین روز» از شبکه دو سیما در حال پخش است و حضور بازیگران کودک و نوجوان هم در آن به چشم می‌خورد. «امیررضا فرامرز» یکی از نوجوانان خوش‌آبیه سینما و تلویزیون از جمله هنرپیشه‌های این مجموعه است که پیش از این، سریال «بچه‌مهندس ۴» را در شب‌های ماه مبارک رمضان روی آنتن داشت. او متولد شهرستان «کوه‌رنگ» چهارمحال و بختیاری است و اولین بار در هفت‌سالگی جلوی دوربین فیلم «اسکی‌باز» قرار گرفت و با درخششی که از خود نشان داد، جوایز مختلفی از جمله پروانه زرین بهترین بازیگر کودک را از آن خود کرد. در جوانی این هفته گپو گفت‌من با امیررضا را می‌خوانید.

بازیگری را چطور شروع کردی؟

از بچگی عاشق تماشای فیلم‌وسریال بودم و علاقه‌ام به بازیگری روز به روز بیشتر می‌شد اما راهی نبود که بتوانم وارد این عرصه شوم. اواخر سال ۹۳ آقای «فریدون نجفی»، کارگردان «اسکی‌باز» به شهرمان آمد و از حدود ۷۰ کودک در مدارس مختلف کوه‌رنگ تست گرفت و من را انتخاب کرد. برای بازی در آن فیلم، سه پروانه زرین و سه دیپلم افتخار کسب کردم. بعد از آن، یعنی سال ۹۶ در فیلم کوتاه «چهارشنبه‌سوری» به کارگردانی آقای «رضا موری» بازی کردم و بهترین بازیگر کودک ک جشنواره فیلم نیجریه شدم. چندروز پیش هم فیلم‌برداری یکی دیگر از کارهای سینمایی‌ام به‌نام «بلوط»، ساخته آقای «مرتضی رحیمی» به پایان رسید که ۴۰ روز در اوج گرمای خوزستان فیلم‌برداری کردیم و قرار است در جشنواره فیلم کودک و نوجوان اکران شود.

اولین باری که جلوی دوربین قرار گرفتی، چه‌حس‌وحالی داشتی؟

تقریبا ۳۵ روز سختی را به جان خریدم تا بتوانم خودی‌نشان دهم و وارد این عرصه شوم. گاهی وسط کار کم می‌آوردم ولی چون علاقه زیادی داشتم، سختی‌ها را تحمل کردم و خدا را شکر تا الان نتیجه خوبی از زحماتم گرفته‌ام. راستش اصلا فکر نمی‌کردم که بازی در سینما سخت باشد. اوایل فکر می‌کردم برای ساخت یک فیلم دو ساعته که پخش می‌شود، به اندازه همان دو ساعت وقت می‌گذارند و نمی‌دانستم پروژه‌ها زمان زیادی می‌برد.

از نقش‌هایی که بازی کردی کدام‌شان به شخصیت خودت نزدیک‌تر بود؟

همه کارهایم را دوست دارم و هر کدام سختی و شیرینی

سبزه انگشتی

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



می‌دانستید محصولات آرایشی و بهداشتی حاوی مواد شیمیایی مثل میکروبیدهای مضر برای محیط‌زیست هستند که با شست‌وشو وارد آب‌های فاضلاب و رودخانه‌ها و در نهایت اقیانوس‌ها می‌شوند؟ شاید شما هم تعدادی خوشبوکننده، لاک، لوسیون و کرم دست‌نخورده یا نیمه‌کاره دارید که هم جای زیادی را اشغال کرده‌اند و هم تاریخ انقضای‌شان نزدیک است. خب چه کار باید کرد؟ ایده ساده و کاربردی «پروژه پن» ابتدا به‌صورت یک چالش در فضای مجازی، با هدف استفاده از محصولات بهداشتی و آرایشی تاقطره آخر اهدان‌ازی شد. واژه انگلیسی «پن» به معنای «تابه» یا «کفه» است که در این

پروژه به‌زمانی اشاره دارد که برای اولین بار فلز، کف یا تابه یک محصول را می‌بینید. از ابتدا تا پایان پروژه، خرید هر محصول آرایشی و بهداشتی جدید ممنوع است یا به حد اقل می‌رسد. برای شروع، یک دوره زمانی مشخص و

داده تصویری

کدام ورزشکارها در سال ۲۰۲۱ بیشترین درآمد را داشتند؟

۱	کائرمک‌گرگور	کی؟	لیونل مسی	کی؟	کریستیانورونالدو
چه رشته‌ای؟	رزمی	چه رشته‌ای؟	فوتبال	چه رشته‌ای؟	فوتبال
درآمد؟	۱۸۰ میلیون دلار (۷۵۶ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۳۰ میلیون دلار (۵۶۱ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۲۰ میلیون دلار (۵۰۴ میلیارد تومان)
۲	کائرمک‌گرگور	کی؟	لیونل مسی	کی؟	کریستیانورونالدو
چه رشته‌ای؟	رزمی	چه رشته‌ای؟	فوتبال	چه رشته‌ای؟	فوتبال
درآمد؟	۱۸۰ میلیون دلار (۷۵۶ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۳۰ میلیون دلار (۵۶۱ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۲۰ میلیون دلار (۵۰۴ میلیارد تومان)
۳	کائرمک‌گرگور	کی؟	لیونل مسی	کی؟	کریستیانورونالدو
چه رشته‌ای؟	رزمی	چه رشته‌ای؟	فوتبال	چه رشته‌ای؟	فوتبال
درآمد؟	۱۸۰ میلیون دلار (۷۵۶ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۳۰ میلیون دلار (۵۶۱ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۲۰ میلیون دلار (۵۰۴ میلیارد تومان)
۴	داک پرسکات	کی؟	لیونل مسی	کی؟	کریستیانورونالدو
چه رشته‌ای؟	فوتبال آمریکایی	چه رشته‌ای؟	بسکتبال	چه رشته‌ای؟	فوتبال
درآمد؟	۱۰۷ میلیون دلار (۴۹۱ میلیارد تومان)	درآمد؟	۹۶ میلیون دلار (۳۹۹ میلیارد تومان)	درآمد؟	۹۵ میلیون دلار (۳۹۹ میلیارد تومان)
۵	لیونل مسی	کی؟	لیونل مسی	کی؟	کریستیانورونالدو
چه رشته‌ای؟	فوتبال	چه رشته‌ای؟	فوتبال	چه رشته‌ای؟	فوتبال
درآمد؟	۱۸۰ میلیون دلار (۷۵۶ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۳۰ میلیون دلار (۵۶۱ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۲۰ میلیون دلار (۵۰۴ میلیارد تومان)
۶	کائرمک‌گرگور	کی؟	لیونل مسی	کی؟	کریستیانورونالدو
چه رشته‌ای؟	رزمی	چه رشته‌ای؟	فوتبال	چه رشته‌ای؟	فوتبال
درآمد؟	۱۸۰ میلیون دلار (۷۵۶ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۳۰ میلیون دلار (۵۶۱ میلیارد تومان)	درآمد؟	۱۲۰ میلیون دلار (۵۰۴ میلیارد تومان)

منبع: فوربس

خاص خودش را داشت اما نقشم در سریال «از سر نوشت» را بیشتر دوست دارم. این سریال دو نقش اصلی و مکمل داشت به اسم‌های «هاشم» و «سهراب». داستان سریال، دوستی بین هاشم (من) و سهراب را روایت می‌کرد. هاشم کسی بود که رفیقش را دوست داشت و به او خیلی اهمیت می‌داد. این نقش به شخصیت واقعی خودم شبیه‌تر و نزدیک‌تر بود. در سریال «بچه‌مهندس» هم وقتی فیلم‌نامه کار را خواندم، دیدم که می‌توانم خودم را با شخصیت «امیر» تطبیق دهم.

از حس‌وحال مشهور شدن و برنام‌هات برای آینده بگو.

تمام تلاش‌م را می‌کنم تا سورپراستار سینمای ایران شوم و بتوانم دل مردم کشورم را به‌دست آورم. باید بگویم که بابت شهرتم، هیچ گاه مغرور نشدم. بهتر بگویم بین خودم و دوستانم که محصل هستند، فرقی قائل نیستم. من فقط جلوی دوربین می‌روم و بازی می‌کنم، تفاوت بین من و آن‌ها همین است. هیچ‌وقت نسبت به هم‌سن‌وسالانم احساس برتری نداشتم.

دوست‌داری با کدام هنرپیشه‌بازی کنی؟

خیلی دوست دارم روزی با آقای «شهاب حسینی» بازی کنم. بازی با ایشان از آرزوهای بچگی‌ام بوده‌است. آن‌قدر بازی ایشان در فیلم «حوض نقاشی» زیبا بود که تحت‌تأثیر قرار گرفتم و گریه کردم. غیر از این، خیلی دوست دارم یک کارگردان نقش‌یک «پسر پولدار» را به من پیشنهاد دهد.

کمک به محیط زیست با پروژه «پن»

کوتاه مثلا سه ماهه را برای مصرف تعدادی از اقلام انتخابی از محصولات در نظر می‌گیرید. دوره تعیین شده باید واقع‌بینانه باشد؛ مثلا اگر بخواهید یک تیوب کرم ضدآفتاب را در یک ماه تمام کنید، تصمیم غیرممکنی است مگر این که پنج بار در روز از آن مصرف کنید. سپس همه محصولات آرایشی و بهداشتی‌تان را فهرست‌برداری و دسته‌بندی کنید، تاریخ مصرف گذشته‌ها را کنار بگذارید و آن‌هایی را که تاریخ انقضای‌شان نزدیک‌تر است، انتخاب کنید. این موارد را در سبد یا کمد مخصوصی قرار دهید تا از وسوسه مصرف بقیه لوازم خارج از فهرست دور بمانید. به‌جای این که هم‌زمان از چند اسپری خوشبوکننده استفاده کنید، فقط یکی از آن‌ها را تا تمام شدنش مصرف خواهید کرد. در طول این فرایند گاهی در برابر قانون‌شکنی خودتان گذشت داشته‌باشید، قطعا استفاده طولانی‌مدت

از فقط یک محصول خسته‌کننده است.

این چالش را اگر با همراهی یک دوست یا یکی از اعضای خانواده انجام دهید، نتیجه بهتری خواهید گرفت.



نورافشانی با پهپاد، امارات

بدانیم

چطور بهتر درس بخوانیم نه بیشتر؟

الیه توانا | روزنامه نگار

درس خواندن مثل هر کار دیگری به تکنیک و مهارت نیاز دارد. اگر این تکنیک‌ها آموزش داده‌نشود، مثل این است که به کسی که شنا بلد نیست بگویم بپر توی استخر و سعی کن غرق نشوی! روان‌شناسان بیش از ۱۰۰ سال است که درباره بهترین عادت‌ها و روش‌های مطالعه تحقیق می‌کنند. آن‌چه در ادامه می‌آید، پیشنهادهایی براساس این تحقیقات است.

چندبار خوانی ممنوع!

یکی از رایج‌ترین و البته بدترین روش‌های درس خواندن، مرور چندباره کتاب و جزوه است. تحقیقی در سال ۲۰۰۹ دو گروه دانش‌آموز را بررسی کرد؛ گروه اول متنی را دوبار خواندند و گروه دوم همان متن را فقط یک‌بار خواندند. در امتحانی که از شرکت‌کنندگان گرفته شد، تفاوت عملکرد دو گروه معنی‌دار نبود. استاد دانشگاه واشنگتن، «مک‌دنیل» می‌گوید دوبار خواندن مطالب مثل این است که یک جدول را به‌جای حل کردن، فقط نگاه کنید و توقع داشته‌باشید با نگاه کردن به آن، چیزی یاد بگیرید. محققان می‌گویند به‌جای آن که وقت‌تان را صرف چندبار خواندن کتاب کنید، به سوالات و آزمون‌ها پاسخ بدهید.

اطلاعات را ترکیب کنید

در امتحان، شما با سوالات مختلف از بخش‌های متفاوت کتاب مواجه می‌شوید که معمولا ترتیب هم در آن‌ها رعایت نمی‌شود، پس موقع درس خواندن باید خودتان را برای چنین موقعیتی آماده کنید. اگر هنگام مطالعه بارها و بارها یک فصل را تمرین کنید، توجه‌تان کاهش می‌یابد چون ذهن‌تان می‌فهمد موضوع چیست و چه سوالاتی در انتظارش است. برای همین شما معمولا در تمرین‌ها عملکرد بهتری دارید تا در امتحان. پس موقع تمرین، سر فصل‌های مختلف را با یکدیگر ترکیب کنید.

بپر سید، نپزید پزید!

همیشه در هر درس بخش‌هایی هستند که یادآوری آن‌ها از بقیه مطالب سخت‌تر است. این بخش‌ها معمولا مطالبی هستند که ما آن‌ها را درست متوجه نشده‌ایم. برای حل این مسئله بپر سید: چرا این اتفاق افتاد؟ چطور این اتفاق افتاد؟ مطالب کتاب را به‌سادگی به‌عنوان حقایق نپذیرید و با «چرا» و «چطور» آن‌ها را به چالش بکشید. دقیق شدن روی جزئیات به شما کمک می‌کند تا اطلاعات جدید را با چیزهای دیگری که می‌دانید، ترکیب کنید. این کار شبکه اطلاعاتی بزرگ‌تری در مغز شما ایجاد می‌کند که همه بخش‌هایش به یکدیگر مربوط است. این شبکه، یادگیری و به‌خاطر سپردن را آسان می‌کند.

مثال‌ها را پیدا کنید

پیوند دادن موضوعات انتزاعی به مثال‌های عینی، یادگرفتن آن‌ها را آسان‌تر می‌کند ولی به‌دلیل کمبود فضا، در کتاب‌های درسی برای همه مطالب، مثال وجود ندارد. شما باید مثال‌ها را پیدا کنید. مثال‌ها به شما کمک می‌کنند از موضوعات تصویر ذهنی داشته‌باشید و آن‌ها را به موقعیت‌های بیشتری تعمیم بدهید. به این ترتیب فهمیدن و به‌خاطر سپردن، راحت‌تر می‌شود و نیازی به تکرار مطالب نیست.

نقاشی بکشید

سال ۲۰۰۳ در دانشگاه «رور بوخوم» آلمان، مطالعه‌ای با شرکت دو گروه دانش‌آموز انجام شد. به گروه اول مطالبی همراه با تصاویر داده شد و گروه دوم، فقط متن دریافت کردند. در آزمون‌های که از شرکت‌کنندگان گرفته شد، گروه اول عملکرد بهتری داشتند. بر همین اساس محققان توصیه می‌کنند که هنگام مطالعه به تصاویر، نمودارها و دیگر امو‌ها توجه کنید و اگر مطلبی بدون تصویر است، سعی کنید خودتان با شکل‌های گرافیکی آن را قابل‌فهم‌تر کنید.



منبع: scicencenewsforstudents.org