گالری

رفقا سلام!
خب نوبتی هم که باشه، نوبت تشویق کردن رفقای تکواندوکارمونه. رقابت‌های تکواندوکاری قهرمانی نوجوانان آسیا چندروز پیش تموم شد و دخترها و پسرهای تکواندوکار ایران با ۱۱ مدال طلا، ۲ نقره و ۳ برنز، قهرمان آسیا شدن. خسته نباشین بچه‌ها!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۶۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

عکس از: hrelgrnphby.com

خوشه NGC 3324 در صورت فلکی کارینا

اطلاعات عمومی

آیا در سیاره‌های دیگر هم باران می‌بارد؟

ما در زمین بارش را در شکل‌های مختلف آب می‌شناسیم اما آیا باران در دیگر سیاره‌ها هم مشابه تصور زمینی ماست؟

این جا روی زمین، ما به نوع خاصی از آب‌وهوا عادت کرده‌ایم. البته گاهی ممکن است اوضاع جوی غیرقابل پیش‌بینی و ترسناک باشد اما دست‌کم می‌دانیم آن چه‌روی زمین می‌بارد، صورتی از آب است؛ برف، باران، تگرگ. بنابراین جای تعجب ندارد که وقتی قرار باشد به بارش در سیاره‌های دیگر فکر کنیم، شکلی از آب را تصور کنیم اما خب زمین تنها سیاره‌ای است که آب مایع دارد. در سیارات دیگر بارش وجود دارد اما آب نیست. پس چیست؟

باران الماس در حال

بیایید با جالب‌ترین نوع بارش در سیارات غیر از زمین شروع کنیم، الماس! دانشمندان تخمین می‌زنند که سالانه حدود هزار تن الماس بر سطح زحل می‌بارد. آن‌ها می‌گویند طبق یافته‌های شان احتمالا در زحل، نپتون، مشتری و چند سیاره دیگر باران الماس وجود داشته باشد و معتقدند که شرایط زحل برای این بارش مهیاتر است. توفان‌های شدید همراه با رعدوبرق در آن‌ها می‌گویند طبق یافته‌های شان احتمالا در زحل، نپتون، مشتری و چند سیاره دیگر باران الماس وجود داشته باشد و معتقدند که شرایط زحل برای این بارش مهیاتر است. توفان‌های شدید همراه با رعدوبرق در اما از آن جایی که سیاره دمایی حدود ۸۹۴ درجه فارنهایت (۴۸۰ درجه سانتی‌گراد) دارد، قطرات باران اسیدی (اسیدسولفوریک مایع) قبل از این که به سطح سیاره برسند، در ارتفاع ۲۵ کیلومتری، بخار مولکول هیدروژن آزاد می‌شود که به‌دلیل سنگینی کربن، این اتم به سطح سیاره سقوط می‌کند. این اتم‌ها حین حرکت در جو متراکم‌تر و لایه‌ای‌تر زحل به گرافیت تبدیل می‌شوند، تحت فشار قرار می‌گیرند و درنهایت به شکل قطرات ریز الماس (با قطر کمتر از یک میلی‌متر) می‌بارند، اما پس از رسیدن به عمق ۳۶ هزار کیلومتری، به‌دلیل دمای بسیار زیاد، الماس‌ها ذوب می‌شوند. اگر رویای سفر به زحل و جمع‌آوری الماس به ذهن‌تان خطور کرده، لازم است یادآوری کنیم که این نظریه هنوز ثابت نشده است.

باران متان در تیتان

روی تیتان که بزرگ‌ترین قمر زحل است، باران‌های روی تیتان از جنس متان بارش می‌کند می‌بارد. درست مثل زمین که چرخه آب دارد، تیتان هم چرخه متانی دارد و بارش متان در آن فصلی است. باران متان دریاچه‌ها را پر می‌کند، دریاچه‌ها بعد از آن تبخیر می‌شوند و بخار مجدد به‌شکل ابرهایی از متان درمی‌آید و همه‌چیز دوباره آغاز می‌شود. از آن جایی که دمای سطح تیتان بسیار سرد و منفی ۲۹۰ درجه فارنهایت (منفی ۱۷۹ درجه سانتی‌گراد) است، متان در این سیاره به حالت مایع درمی‌آید. کوه‌هایی از یخ جامد هم در این قمر وجود دارند. علاوه بر این‌ها در مریخ پدیده بارش یخ خشک، در مشتری بارش مایع مایع و در خورشید بارش پلاسما وجود دارد و در زمین تا جایی که امروزه می‌دانیم، تنها سیاره بارش‌های آبی است.

منبع: science.howstuffworks.com

بارش اسیدسولفوریک در زهره

جو سیاره زهره مملو از ابرهای اسیدسولفوریک است اما از آن جایی که سیاره دمایی حدود ۸۹۴ درجه فارنهایت (۴۸۰ درجه سانتی‌گراد) دارد، قطرات باران اسیدی (اسیدسولفوریک مایع) قبل از این که به سطح سیاره برسند، در ارتفاع ۲۵ کیلومتری، بخار مولکول هیدروژن آزاد می‌شود که به‌دلیل سنگینی کربن، این اتم به سطح سیاره سقوط می‌کند. این اتم‌ها حین حرکت در جو متراکم‌تر و لایه‌ای‌تر زحل به گرافیت تبدیل می‌شوند، تحت فشار قرار می‌گیرند و درنهایت به‌شکل قطرات ریز الماس (با قطر کمتر از یک میلی‌متر) می‌بارند، اما پس از رسیدن به عمق

نوجوان موفق

بدمینتون، شطرنج متحرک است

گپی با یکی از اعضای تیم ملی بدمینتون نوجوانان ایران که در مسابقات آسیای میانه ۲ مدال طلا و نقره به دست آورد

الهه توانا | روزنامه‌نگار

اواخر مرداد امسال اولین دوره مسابقات بدمینتون آسیای میانه در کشور تاجیکستان برگزار شد و بوریچه‌های نوجوان تیم ملی ایران، حسابی درخشیدند. هر هشت نفری که در بخش‌های انفرادی و دونفره در رده‌های سنی مختلف شرکت کرده بودند، توانستند مدال طلا بگیرند. در جواله این هفته با یکی از این قهرمان‌ها به‌نام‌ایدا گی از کل تیم گفت‌وگو کردیم. «امیر علی احمدلو» نوجوان ۱۴ ساله‌ارا کی که در اولین تجربه مسابقه برون‌مرزی‌اش یک طلا و یک نقره (در دوبخش انفرادی و دونفره) کسب کرده است، درباره چندوچون قهرمان شدن و رشته بدمینتون می‌گوید.

چی شد که رفتی سراغ بدمینتون؟

پدرم معلم ورزش است و مدرک مربیگری بدمینتون دارد. ما همیشه با هم بدمینتون بازی می‌کردیم و من از طریق ایشان با این رشته آشنا شدم. در ۹ سالگی، تصمیم گرفتم به‌صورت حرفه‌ای بازی کنم. بدمینتون همان رشته‌ای بود که می‌خواستم؛ هم تحرک دارد و هم توانایی ذهنی بالا می‌طلبد، آن‌قدر که به «شطرنج متحرک» معروف است.

بدمینتون از آن ورزش‌هایی است که خیلی‌های‌مان به‌صورت غیرحرفه‌ای در پارک و حیاط خانه تجربه‌اش کرده‌ایم. آیا به‌همان سادگی است که ما فکر می‌کنیم؟

بدمینتون حرفه‌ای به تمرین‌های جدی نیاز دارد؛ تمرین با توپ، بدن‌سازی، سرعتی، هوازی و... بدن و ذهن آماده، چیزی است که یک ورزشکار لازم دارد. در ورزش حرفه‌ای ما به فکر امتیاز گرفتن هستیم، برای هریک امتیاز می‌جنگیم و گاهی رالی‌های‌مان خیلی طولانی و خسته‌کننده می‌شود اما خب توی پارک و حیاط خانه فقط می‌خواهیم تفریح کنیم و سرمان گرم شود.

موفق‌شدن در بدمینتون چه شرطی دارد؟

بعضی‌ها می‌گویند کسانی که قد کوتاهی دارند، در بدمینتون موفق نمی‌شوند اما این حرف اصلا درست نیست. بازیکنی به‌نام «جینتینگ» داریم که قدش خیلی کوتاه است ولی با هر حریفی می‌تواند بازی کند و نفر سوم جهان است. هیچ‌کدام از کسانی که الان در بدمینتون موفق هستند، از روز اول ویژگی خاصی نداشته‌اند بلکه با تلاش و تمرین و علاقه، خودشان را به جایگاه‌های خوب رسانده‌اند.

ورزش حرفه‌ای اصلا آسان نیست؛ استرس دارد، باخت دارد، ناامیدی دارد. تو چطور با این چیزها مواجه می‌شوی؟

تجربه استرس برای ورزشکارها عادی است. هر کس روش خودش را برای مقابله با استرس دارد. من آدامس می‌جوم و موسیقی گوش می‌دهم. شکست هم از آن چیزهایی است که در ورزش زیاد پیش می‌آید. خب آدم ناراحت می‌شود و حسرت می‌خورد که اگر بهتر بازی کرده بود، می‌توانست برنده شود. من تا باخت غمگین می‌شوم اما برای بازی بعدی آن‌قدر تلاشم را زیاد می‌کنم که این حسرت خوردن دوباره تکرار نشود.

برای رسیدن به طلا و نقره آسیا چقدر تلاش کردی؟

در یک ماه منتهی به مسابقات روزی چهار ساعت تمرین می‌کردم و پیش از آن که تمریناتم سبک‌تر بود، روزی ۲ تا ۳ ساعت زمان برای بدمینتون صرف می‌کردم. خب تعادل برقرار کردن بین مدرسه و ورزش کار آسانی نیست ولی چون دلم می‌خواهد در هر دو زمینه موفق شوم، سختی‌اش را تحمل می‌کنم.

بدمینتون غیر از مدال و رتبه، چه چیزهایی به تو داده است؟

باعث شده که روی اخلاق و اعصابم مسلط شوم. وقتی از چیزی خشمگین هستم، با بدمینتون بازی کردن آرام می‌شوم چون کمک می‌کند خشمم را کنترل کنم. ورزش حرفه‌ای به من مسئولیت‌پذیری آموخته و دوست‌ندارم بازیکنی داده است که تشویقم می‌کنند و به من انگیزه می‌دهند. اگر هم تیمی‌هایم نبودند، نمی‌توانستم توپ بزنم و با نوع بازی‌های مختلف آشنا شوم. ما حالا پنج، شش سال است که با هم و فیلیم و چیزهای زیادی از یکدیگر یاد می‌گیریم.

چشم‌هایت را که می‌بندی، در عالم خیال خودت را کجا می‌بینی؟

از همان بچگی، وقتی اولین مقام کشوری‌ام را به‌دست آوردم، هدف و رویایم شد قهرمانی المپیک. در دوره‌ای که در بدمینتون ایران، سال گذشته یک نفر در دوره‌ورزش زنان به المپیک راه پیدا کرد و من هم می‌توانم روی این هدف حساب کنم با این شرط که تلاش کنم و خسته و ناامید نشوم.

[...]

بدمینتون حرفه‌ای به تمرین‌های جدی نیاز دارد؛ تمرین با توپ، بدن‌سازی، سرعتی، هوازی و... بدن و ذهن آماده، چیزی است که یک ورزشکار لازم دارد

کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

این جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

Dead
سوت‌وکور/خسته‌کننده

مثال:
This place is dead after nineo'clock.
ترجمه: این مکان بعد از ساعت ۹ سوت‌وکور است.

Dead
خیلی خسته

مثال:
I can't go out tonight. I'm absolutely dead!
ترجمه: امشب نمی‌توانم بیرون بروم. خیلی خسته‌ام!

سینما تو گراف

ژانر اجتماعی داریم اصلا؟

ژانر نوعی دسته‌بندی آثار براساس ویژگی‌های موضوعی یا فُرمی است که در کشور ما با بدعت‌هایی مثل ژانر اجتماعی، معناگرا و... مواجه شده است

هر فیلم‌سازی در یک ژانر تخصص دارد و از قواعد آن پیروی می‌کند تا استاندارد دیدون اثرش تضمین‌شده باشد. ژانر به مخاطب هم کم‌وبیش تضمین می‌دهد که قبل از تماشا بداند حال‌وهوای اثر را دوست دارد یا نه و موضوع و فرم فیلم مورد علاقه‌اش هست یا نه. ژانرها و دسته‌بندی‌ها عدی‌شان یعنی زیرژانر یک استاندارد جهانی دارند تا مواجهه همه مخاطبان سینما با فیلم‌ها در یک چهارچوب کلی باشد اما در سینمای ایران گاهی ژانرهایی به فیلم‌ها اطلاق می‌شود که وجود خارجی ندارد و هیچ مخاطب یا منتقدی خارج از کشور ما نمی‌تواند بفهمد یک فیلم با ژانر معناگرا یا اجتماعی در چه دسته‌بندی‌عدی قرار می‌گیرد.

حالا چه ژانرهایی داریم؟

پیش از این در سینماتوگراف به‌طور مفصل درباره ژانرها صحبت کردیم و راجع به معنا و کارکرد ژانرهای اصلی توضیح دادیم. برای مثال می‌دانیم اکشن شامل صحنه‌های رزمی، انفجار و تعقیب‌وگریز است. ماجراجویی، کمدی، فانتزی، تاریخی، ترسناک، علمی-تخیلی، دله‌اُور و تریلر، موزیکال و بالاخره عاشقانه از دیگر ژانرهای متداول هستند. البته تعاریف سینمایی مثل فرمول‌های فیزیک نیستند که نقض کردن آن‌ها یر درسر و دشوار باشد؛ هر فیلم ممکن است بین چند ژانر سیال باشد و حتی قواعد تعریف ژانرها و فیلم‌سازی بر اساس آن‌ها هم به‌مرور تغییر کند، اما اکنون با یک تعریف جهانی مواجهیم که تعاریف داخلی نتوانسته‌اند راهی به آن باز کنند، مثل ژانر اجتماعی و معناگرا.

لوکیشن کثیف و جیغ و داد

ژانر درام به فیلم‌هایی می‌گویند که مبتنی بر واقعیت و چالش‌های احساسی شخصیت‌هاست اما ما در دل این ژانر چیزی اختراع کردیم به‌نام سینمای اجتماعی یا ژانر اجتماعی که در حقیقت ژانر محسوب نمی‌شود و بیشتر اوقات قصه آدم‌های حاشیه‌شهر یا در نهایت طبقه متوسط است. سینمای فرهادی و بعد از آن «سعیدروستایی» و «محمد کارت» نمونه‌های خوبی هستند از این نوع سینما که به‌آن اجتماعی می‌گوییم اما طبق داستان و فرم باید در ژانر درام یا موارد دیگر مثل ملودرام دسته‌بندی شوند. اساسا «اجتماعی» نوع نگاه فیلم‌ساز است نه ژانر فیلم. البته در برخی نقاط دنیا این ژانر را به‌رسمیت می‌شناسند اما اگر اجتماعی را ژانر بدانیم، آن‌وقت در دسته‌بندی بسیاری از فیلم‌ها با چالش مواجه می‌شویم.

تفکر برانگیز و نماد گرایانه

دو دهه قبل، اصطلاح فیلم‌های معناگرا وارد ادبیات سینمایی کشورمان شد و کم‌کم بعضی‌ها به آن ژانر معناگرا گفتند. در این نوع تعریف از سینما، یک فیلم می‌تواند اکشن، درام یا عاشقانه باشد اما در دسته معناگرا هم تعریف شود. به طور مثال چنان چه در فیلم‌های جنگی دفاع مقدس، جنبه‌های نمادگرایانه‌ای اضافه می‌شد، فیلم به‌جای اکشن، می‌شد معناگرا. یعنی فیلمی که تلاش می‌کند فراتر از لایه اول داستان حرفی برای گفتن داشته باشد، به دنبال نقب زدن به درون آدم‌ها و وجوه انسانی شخصیت‌شان است و تلاش می‌کند فقط سر گرم کننده نباشد. آن روزها موجی از فیلم‌های معناگرا ساخته شد و حتی در جشنواره‌های داخلی هم به این نوع سینما اهمیت داده می‌شد. این سینما در فرم خیلی متاثر از آثار سینمای روسیه یا فرانسه بود اما تلاش می‌کرد در مفاهیم، حرف‌های بومی و شرقی بزند اما هرچه باشد، معناگرا ژانر محسوب نمی‌شود و بیشتر این جنس آثار را می‌توان سورئال دانست و گاهی در دل یک ژانر دیگر دسته‌بندی‌شان کرد.

عدم دخالت و سرزنش خود

حل کردن مشکلات والدین‌تان برعهده شما نیست، اگر تلاش کنید برای آن‌ها حلی پیدا کنید، بخش زیادی از زمان و انرژی ذهنی‌تان را از دست می‌دهید و به نتیجه‌ای هم نمی‌رسید. بنابراین هیجانات منفی شامل احساس گناه، ناتوانی و بی‌عرضگی، مهم نبودن و درماندگی افزایش می‌یابد. این احساسات، یکی از دلایل ایجاد افسردگی و تشدید آن هستند. گاه والدین از فرزندان به‌عنوان قاضی اختلافات‌شان استفاده می‌کنند. هرگز وارد موقعیت جانبداری از یکی از والدین نشوید؛ این کار نه‌تنها روابط بلندمدت شما را با آن‌ها مختل می‌کند بلکه آسیب و فشار روانی زیادی دارد. در این موقعیت‌ها قاطعانه رفتار نکنید، «یا» بگویید «فکر نمی‌کنم بتونم بین شما داوری کنم، اجازه بدید من در این موضوع دخالت نکنم.»

تنظیم احساسات

احتمالا همان‌طور که تنش‌های میان والدین‌تان بالا می‌گیرد، اضطراب و احساس شکست را افزایش می‌یابد. به طور کلی برای مقابله با مشکلات، دو دسته راهبرد داریم؛ مسئله‌مدار و هیجان‌مدار. راهبردهای مسئله‌مدار یعنی تلاش برای پیدا کردن راه‌حل مشکلات است و در حیطه موقعیت‌ها

بدانیم

دعوای والدینم کلافه‌ام کرده است

دختری ۱۵ ساله هستم که پدر و مادرم به من اهمیت نمی‌دهند و سر هر چیزی با هم بحث می‌کنند. در پی این همه بحث و جدال‌های پدر و مادرم مسلمنا به من آسیب‌های روحی زیادی می‌رسد، افسرده شده‌ام.

انسیه برزویی | روان‌شناس بالینی

اضطراب و افسردگی، از رایج‌ترین مسائل روانی نوجوانان هستند. اگرچه این مشکلات در هر فرد علت‌های خاص خود را دارد، مشکلات عاطفی و ارتباطی یکی از اصلی‌ترین علت‌های اضطراب و افسردگی است. در دوران نوجوانی، از یک سو وابستگی‌های دوران کودکی را پشت سر گذاشته‌ایم و از سوی دیگر، هنوز به استقلال کامل از خانواده نرسیده‌ایم و بیشترین زمان خود را با خانواده می‌گذرانیم. بنابراین طبیعی است که هر نوع تنش در خانواده، ما را بسیار تحت تاثیر قرار دهد؛ زیرا لوازم نیاز ما به آرامش، توجه و احساس امنیت به خوبی تامین نمی‌شود. تا اینجا هنوز آن‌قدر استقلال و قدرت نداریم که بتوانیم خود را از فضای اسیب‌رسان خانواده جدا کنیم و تا زمانی که ممکن است در نگاه خانواده هنوز کودکی باشیم که درک زیادی از مشکلات یا حق اعتراض ندارد. راهبردهای زیر به شما کمک می‌کند خودمراقبتی بیشتری داشته باشید.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۲۳-۲۴-۰۱ - نوبت دوم

دهیاری روستای گرجی سفلی از توابع بخش مرکزی شهرستان مشهد

براساس مصوبه شورای اسلامی روستا درنظر دارد انجام عملیات جمع آوری و حمل زباله و نخاله، رفت و روب و یخ زدایی معابر روستا را از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط دارای صلاحیت امور خدماتی (ارائه‌دهنده تعاون، کارورفاه اجتماعی به مدت یک سال واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه (خرید و دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir صورت می گیرد و شرکتهای متقاضی می بایست نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در این سامانه اقدام نمایند. شماره فراخوان سامانه: ۱۰۰۱۹۷۳۸۷۰۰۰۱ مبلغ برآورد اولیه: ۲۷،۷۵۲،۷۵۲،۶۹۲ ریال مدت زمان اجرای کار: ۱۱ماه مهلت خرید اسناد و دریافت اسناد از سامانه : از تاریخ چاپ آگهی تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۶/۱۵ مبلغ خرید اسناد: فیش واریز وجه به مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۰۱۰۷۶۸۹۸۳۰۰۹ بانک ملی ایران شعبه استاندارد خراسان رضوی بنام دهیاری گرجی سفلی- شناسه ملی دهیاری گرجی سفلی: ۱۴۰۰۱۳۳۵۷۶ مهلت ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه: از زمان درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ زمان بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۲ روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۶/۲۹ مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۱۳۸،۷۶۲،۶۰۰ ریال در وجه دهیاری روستای گرجی سفلی و یا واریز به حساب فوق الذکر دارای بودن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران الزامیست. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس ،مشهد، دهستان تبادکان، روستای گرجی سفلی، خیابان رسالت ۱۳۶ کوچه امام خمینی ۷ دهیاری گرجی سفلی مراجعه نمایند. هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

دهیاری گرجی سفلی

۱۴۰۱/۰۸۲۸۰۴

برک سنگ LNG مدل ۸۸
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۳۹۶۵ ۳۷
شماره موتور K4MA690WO26998
شماره شاسی NAPLSRALDA10596679 به نام صدیقه دانش سگران مفقود و فاقد اعتبار است

برک سوکنج III مدل ۹۹ سفید و قرمز
شماره انتظامی ۷۴- ایران ۴۶۶ و ۹۱ ۰
شماره شاسی NAPX112AAL1-00807 شماره موتور ۱۱۵۰۷۲۷۱۷ به نام جواد زراعت کار مفقود و فاقد اعتبار.