گالری

خوابیدن خرس قطبی در دشت اسطوخودوس

عکس از MartinGregum

رفقا سلام!

«جوانه! چند روزیه که دلم می‌خواد هیچ کاری نکنم، زیاد خوابم میاد و با این که امتحانا نزدیکه حس این که لای کتابو باز کنم ندارم، چاره‌ای؟ راه‌حلی؟ چیزی!» رفیق خوب جوانه! ما در حد همین چند تا جمله ازت می‌دونیم و می‌تونیم چند تا حدس بزنیم. شاید مربوط به تغییر فصل و هوای سرد و خشک این روزا باشه. یه دلیل می‌تونه نداشتن برنامه‌ریزی باشه. سعی کن هر هفته چند تا هدف کلی برای خودت بنویسی و جایی بذاری که همیشه اونو ببینی. همیشه اون کار رو چک کنی ببینی چند درصد تونستی به اون هدف نزدیک بشی یا عملیش کنی.

شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

اطلاعات عمومی

# یخچال‌های طبیعی در کره زمین چه کارمی‌کنند؟!

یخچال‌های طبیعی تودههای خیلی خیلی بزرگ یخ هستند که شبیه یک رودخانه خیلی کند (۳ متر در سال) حرکت می‌کنند. اگر مقداری برف امسلت کنید و آن را محکم فشار دهید، برف به یخ تبدیل می‌شود. این همان اتفاقی است که در اندازه‌های خیلی بزرگ تر می‌افتد و در جایی مانند دره‌ها برف‌های زیر بر اثر فشار برف‌های تازه فشرده شده و یخ یخچال‌ها ساخته می‌شود. می خواهید بدانید یخچال‌هایی که از آن‌ها حرف می‌زنیم چه‌اندازه‌ای هستند و بودنبودشان در کره‌زمین باعث چه اتفاقاتی می‌شود؟

**یخچال‌ها چطور شکل می‌گیرند؟**

اگر همه یخ‌ها ذوب شوند سطح دریا در سراسر جهان حدود ۷۱ متر بالا می‌رود. بزرگ‌ترین یخچال طبیعی جهان در قطب جنوب قرار دارد. نامش «Lambert Fisher» است و درباره ابعادش باید بگوییم مساحتی به اندازه ۴۰۰ کیلومترمربع ۱۰۰ کیلومتر را در برمی‌گیرد و می‌شود گفت برای خودش یک استان بزرگ است! در ایران از ابتدای دهه ۹۰ اندازه یخچال‌ها کوچک‌تر شده‌است اما در چند نقطه مانند علم کوه در تخت سلیمان در غرب البرز در ارتفاع بیش از ۳ هزار متر نشانه‌هایی از یخچال‌هایی که قبلا موجود بوده، دیده می‌شود.

**اگر یخچال‌ها نباشند؟**

می‌خواهید بدانید اگر یخچال‌های طبیعی به ذوب شدن بدون جایگزین ادامه دهند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اما خلاصه‌وار از این اتفاقات می‌نویسیم.

- تنظیمات زمین به هم می‌ریزد. وقتی سطح دریاها بالاتر برود زمین‌هایی که در امتداد خطوط ساحلی هستند به زیر آب می‌روند و بعضی جزیره‌ها ناپدید می‌شوند.
- وقتی بخشی از خشکی زیر آب برود، آدم‌ها و گونه‌هایی که روی آن سکونت داشتند مجبور به خداحافظی با شهر محل سکونت‌شان می‌شوند و دیگر نمی‌توانند در آن جا زندگی کنند.
- همان‌طور که بعضی زمین‌ها توسط یخ‌های ذوب‌شده بلعیده‌می‌شوند زمین‌های دیگری به‌عنوان عقب‌نشینی یخ کشف خواهند شد که می‌توانند باعث تشکیل دریاچه‌های جدید و قطع شدن زمین از زمین‌های دیگر و افزایش سیل شوند.
- تغییرات آب‌وهوایی روی اسیدی شدن اقیانوس و روی محل زندگی ماهی‌ها هم تاثیر بزرگی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. همین طور ممکن است حیوانات کندتر مانند لاک‌پشت‌ها نتوانند مهاجرت کنند و منقرض شوند.
- ذوب شدن یخ‌ها می‌تواند باعث توفان‌های شدیدتر شود که سیلاب‌ها را به سمت داخل هدایت می‌کند. در نتیجه جمعیتی که به‌دلیل تغییر خطوط ساحلی جابه‌جا شده‌اند باید با توفان هم مبارزه کنند.

شاید برایتان سوال شود نقش ما چیست و می‌توانیم جلوی ذوب شدن یخچال‌های طبیعی را بگیریم؟ شاید قادر نباشیم شرایط را برگردانیم اما وقتی رفتارهایمان نسبت به محیط‌زیست مسئولانه‌تر باشد شاید بتوانیم فرایند گرم شدن کره زمین را کندتر کنیم. استفاده از لوازم برقی با برچسب انرژی بهینه، هدر ندادن آب، مصرف به اندازه غذا و هم کردن دوربرز، کشیدن پرچین‌های اضافه از برق، استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف و تولید زباله کمتر از جمله کارهایی است که می‌توانید زمین را چند قدم از گرم شدن دور کند.

منبع: rd.com

کلاس زبان

## هم‌معنی

**All Ears**
سر تا پا گوش

**listen carefully**
با دقت گوش دادن

**مثال:**
She had expected Nima to be all ears when she told him about her plans.

**ترجمه:** او انتظار داشت وقتی نیما از برنامه‌هایش می‌گوید، سر تا پا گوش باشد

**مثال:**
Tell me what happened last night, I listen carefully

**ترجمه:** بگو دیشب چه اتفاقی افتاد، با دقت گوش می‌کنم


پنج‌شنبه‌ها منتظر جوانه باشید



آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان–شماره ملی ۱۰۲۸۰۰۰۴۴۹۹۴

تاریخ انتشار : ۱۴۰۲/۱۰/۷

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان راس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ در محل کارخانه قند فریمان به آدرس کارخانه قند فریمان تشکیل می باشد. چنانچه شخص ذیعلاقه شود یا در دست داشتن کارت ملی و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانید و یا وکیل نماینده خود را کتبا معرفی نماید.

ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حد اکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۴ در محل فروشگاه تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

**دستور جلسه** : ۱. انتخاب بازرس و هیات مدیره ۲.گزارش هیات مدیره و بازرس ۳. تصویب صورت مالی سال ۱۴۰۰و ۱۴۰۱ ۴. تصویب بودجه پیشنهادی ۱۴۰۲

داوطلبان تصدی سمتهای هیات مدیره و بازرسی به موجب ماده (۲۰) دستور العمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونیها موظفند حداکثر ظرف پنج روز از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

هیات مدیره شرکت تعاونی مصرف کارگران قند ثابت فریمان

۵۰۱۸۹



آگهی مناقصه عمومی

آگهی فراخوان تعمیر، نگهداری و راهبری تاسیسات مجتمع آموزش عالی گناباد

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد انجام عملیات تعمیر، نگهداری و راهبری تاسیسات مجتمع آموزش عالی گناباد به شرح جدول زیر را از طریق مناقصه عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد این مناقصه به متقاضیان واجد الشرایط و دارای صلاحیت و رتبه معتبر واگذار نماید.کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

| نام استان | نام شهرستان | نام دانشگاه | موضوع مناقصه | تاریخ | مبلغ برآورد پایه (میلیون ریال) | مبلغ تضمین شرکت در مناقصه(میلیون ریال) | حداقل رتبه ورشته مورد نیاز | شماره فراخوان در سامانه ستاد |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| خراسان رضوی | گناباد | مجتمع آموزش عالی گناباد | تعمیر، نگهداری و راهبری تاسیسات مجتمع آموزش عالی گناباد | ۱۴۰۲/۱۰/۰۶ | ۱۱۰۰۰ | ۱۱۰۰ | گرید یا تاسیسات و بالاتر | ۲۰۰۲۰۹۱۳۸۶۰۰۰۰۶ |

۱) مهلت دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۲) مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه : تا ساعت ۱۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳) زمان بازگشایی پیشنهادها ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ در آدرس بند ۴
۴) آدرس مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر و دریافت پاکت الف :خراسان رضوی -گناباد- خیابان حافظ نبش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجتمع آموزش عالی گناباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱
۵) هزینه درج انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه میباشد.
۶) به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۵۰۲۱۸



واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰



۳ برگ سند سفید موتور دیزل ۱۹۶به شماره ۷۷۶-۶۷۵۶۸ ش موتور ۰۰۰۸۸۴ ش نه ۰۱۲۸۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.چنانچه شخص ذیعلاقه دارد با ۰۹۲۹۲۶ تماس حاصل نماید.

۵۰۰۵۳

برگه سبز سند کمپانی پراید،نوع تک،مدل۱۳۹۳ مدل ۹۰ به نام سمانه پرخلی ش پلاک ۱۲ ایران ۶۲۶ ج ۶۹ ش شاسی ۰۹۰۰۶۲۷۳ ۰۵۲۲۰ ش موتور ۰۹۰۰۶۲۷۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۵۰۰۷۲

برگ سبز سند کمپانی پراید،نوع تک،مدل۱۳۹۴ مدل ۹۰ به شماره پرلکی ش پلاک ۱۲ ایران ۶۲۶ ج ۶۹ ش موتور ۰۹۰۰۶۲۷۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۵۰۰۷۲

برگ سبز سند کمپانی پراید،نوع تک،مدل۱۳۹۴ مدل ۹۰ به شماره پلاک ۱۲ ایران ۶۲۶ ج ۶۹ ش شاسی ۰۹۰۰۶۲۷۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۵۰۰۷۲

برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۱۳ ج ۷۱ شماره موتور ۰۰۳۵۴۶۲۰ شماره شاسی ۱۲۸۵۸۲۵۸۲ به نام S1E12YRA1B1۰۰۳۵۴۶۲۰ سروش نوری توپکانلو مفقود و فاقد اعتبار است.

۵۰۰۷۲

برگ سبز کارت ماشین دودستگاه مدل ۱۳۸۰ ش شاسی انتظامی ایران ۲۷-۴۶۹ ج ۷۱ شماره موتور ۴۷۲۵۵۲ شماره شاسی ۱۱۵۰۰۱۶۵۰۳۰۳۷۴ به نام سیمین غلامی جامی سنگانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۵۰۲۱۰

اصل برگ سبز سند کارت خودرو کیا پیکانتو بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۲۶ ط ۴۹ شماره موتور G4LAHP112383 و شماره شاسی KNAMX81HBGT126259 به مالکیت محمد رادپور مفقود گردیده و فاقد ارزش است و از انتشار مثلی میباشد.

۵۰۲۱۴

برگ سبز پک۲۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۷۸ رنگ یشمی متالیک به ش انتظامی ایران ۳۶-۷۱۲۰۴ و ۳۹ ش موتور۲۰۲۵۳۷۲۷۱۵۰۱۰۲۹ و ش شاسی ۱۴۰۹۰۱ ۷۷۳۱۲۹۰۱ بنام حمیدرضا محمدپور مفقود و فاقد اعتبار است.

۵۰۱۵۳

برگ سبز سند کمپانی پراید مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۷۸۷۱ ج ۹۸ ش بدنه۸۲۰۱۲۸۸۲۰۱۲۸۸ ش موتور۱۱۸۷۳۸۰۱۰۸۸ به نام سید علی آقا جانیه سید فرخش نموده است لذا جانیه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور مدکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۵۰۱۷۹

برگ سبز کارت ماشین سواری مالک خودرو پژو۲۰۶ تی پی ۲ به شماره انتظامی ایران ۶۲-۹۹۴۶۴ ش موتور ۱۲۴۰۱۱۲۰ شماره شاسی ۱۱۰۱۸۵۰۱۳۵۲۴۵ به نام سعید غلامی سرمدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۵۰۲۰۸

برگ سبز و سند کمپانی و کارت شناسائی موتور سیکلت لاکی به شماره پلاک ۶۲۶-۹۹۴۶۴ شماره موتور ۷۲۵۰۳۴۷ و شماره شاسی ۱۱۰ ۱۸۹۲۴۵۰ به نام مصطفی نصیر آبادی مفقود و فاقد اعتبار است.

۵۰۲۰۸

برگ سبز و سند کمپانی و کارت شناسائی موتور سیکلت لاکی به شماره پلاک ۶۲۶-۸۵۸۱۶ شماره موتور ۷۲۵۰۳۴۷ و شماره شاسی ۱۱۰ ۱۸۹۲۴۵۰ به نام محمود احمدی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.

۵۰۲۱۶

برگ سبز سند کمپانی و کارت خودرو پراید صبا سفید مدل ۱۳۸۸ ش پلاک ایران ۶۲-۴۸۵ ج ۴۱ ش موتور ۴۹۶۹۱۳۸ شماره شاسی ۸۴۸۲۶۲۶۰۳ بنام محمدرضا نظافت فریمانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۵۰۱۷۰

برگ سبز تراکتور کشاورزی MTZ۸۱۱ مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۱۴ ایران ۸۷۲ آ ۵۹ ش موتور ۱۴۱۲۸۵۲۱۷۱۳۷ و ش شاسی ۱۴۱۲۸۵۲۱۷۱۳۷ به نام علی محمد شاکر خداندیان مفقود و فاقد اعتبار است.

۵۰۱۴۲

برگ سبز و کارت پیکاپ نیسان مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۶۶ ایران ۸۷۲ س ۱۴ و ش موتور ۱۸۵۲۱۱۸ به نام علی ملک ۱۴۱۲۸۵۲۱۷۱۳۷ و ش موتور ۱۸۵۲۱۱۸ مفقود و فاقد اعتبار است.

۵۰۱۴۲

کارت کارایتخاب مجید حسینی فرزند نورالله به شماره اختصاصی ۶۶-۳۱۵۰۶۶ و ۱۸۴۸۰۳۱۵۰۶۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد

۵۰۱۷۹

برگ سبز و کارت موتور سیکلت هیرمند مدل ۸۸ به شماره پلاک ۶۲۶-۵۸۵۱۶ و شماره موتور ۳۱۱۱۷۰۳ و شماره تنه ۰۳۷۰۸۴۰ به نام N7F۰۸۴۰۳۷۰۳۱۱۱۷ نام محمود احمدی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.

۵۰۲۱۶

برگ سبز سند کمپانی و کارت خودرو پراید صبا سفید مدل ۱۳۸۸ ش پلاک ایران ۶۲-۴۸۵ ج ۴۱ ش موتور ۴۹۶۹۱۳۸ شماره شاسی ۸۴۸۲۶۲۶۰۳ بنام محمدرضا نظافت فریمانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۵۰۱۷۰

دانشنامه دوره کارشناسی پیوسته دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند رشته برق قدرت متعلق به عباس مهدویان فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۳۵۰۴ ش ملی ۰۴۳۰-۰۴۲۳۰ معفودواز درجه اعتبار ساقط می باشد.

۵۰۲۱۶




توجوان موفق

# شور و شیرین در مسیر یک آشپز ده هشتادی

گفت‌وگو با یک نوجوان ۱۷ ساله که راه خودش را در آشپزی پیدا کرده و به دنبال احیای غذاهای تاریخی ایرانی است

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

غذا حوزه محبوب خیلی از نوجوان‌ها و حتی بزرگ‌سال‌هاست. محمدآرمان یوسفی نوجوان ۱۷ ساله‌ای است که در این حوزه محبوب، به سراغ آشپزی رفته است. او دانش‌آموز کلاس دوازدهم رشته انسانی است و سال‌های زیادی است در کنار درسش در دوره‌های مختلف آشپزی شرکت می‌کند، مدرک‌های تخصصی آشپزی دارد و برند خودش را راه‌اندازی کرده است. با او درباره حرفه‌اش که انتخاب کرده است گفت‌وگو کردیم.

**● در ۱۷ سالگی کلی مدرک تخصصی آشپزی داری. تعریف‌می‌کنی چطور شد که از آشپزی حرفه‌ای سر در آوردی؟**

شاید بتوانم بگویم از ۶ سالگی شروع کردم به غذا پختن و اولین غذایی که به کمک مادرم پختم ماکارونی بود. کم کم این علاقه ادامه پیدا کرد اما جوری نبود که بگویند آرمان می‌خواهد واقعا آشپز شود. تا این که در ۱۳ سالگی یک روز که داشتم برای امتحانم درس می‌خواندم به مادرم گفتم می‌خواهم با آشپزی کمی بخندم. بعدتر مادرم که درباره یک کلاس آموزش آشپزی شنیده بود گفت دوست‌داری کلاس آشپزی بروی؟ من هم به علاقه جواب مثبت دادم. دوره جامع غذاهای ایرانی و ملل را رفتم، کم کم در دوره‌های مختلف دیگر مانند کباب‌ها، پیتزا، مدیریت رستوران، آموزش باقلوا و... شرکت کردم و مدرک‌های مختلف آشپزی را گرفتم. در این کلاس‌ها با فنون و روش‌های آشپزی از لحاظ تکنیکی و علمی آشنا شدم.

**● الان به طور مستقل و حرفه‌ای آشپزی می‌کنی؟**

الان مستقل آشپزی می‌کنم و بعد از راه‌اندازی برند خودم، پودر سوخاری و دمنوش‌های مخصوص را که با دستورهای خودم می‌سازم، به طور اینترنتی می‌فروشم.

**● نظر بقیه درباره دستپختت چیست و چه برنامه‌ای برای آینده‌ات داری؟**

خانواده از دستپختم تعریف می‌کنند و بعضی وقت‌ها سفارش غذا یا شیرینی هم می‌دهند. من بعد از اولین کلاس‌ها به طور حرفه‌ای آشپزی را دنبال و سعی کردم اطلاعاتم را در این حوزه رشته بالا ببرم. امسال چون کنکور دارم بیشتر وقتم را روی درس می‌گذارم اما اگر تعطیلی یا استراحت کوتاهی داشته باشم سعی می‌کنم شیرینی و باقلوا درست کنم و آن‌ها را تمرین کنم.

**● درباره احیای غذاهای تاریخی و باقلوای صفوی بگو. جریانش چیست؟**

احیای غذاهای قجری را از دوسال پیش شروع کردم. این ایده را اولین بار مادرم داد و ایده‌اش را از کتاب «خوراک‌های ایرانی» نوشته نادر میرزا قاجار گرفتیم که در خانه داشتیم. او در دوره قاجار زندگی می‌کرده و به آشپزی علاقه داشته است و در این کتاب از همه غذاهای معمول ایران در آن دوران نوشته و آن‌ها را گردآوری کرده است. حتی بعضی از غذاهای این کتاب واقعا خوشمزه‌تر از غذاهای امروزی هستند. باقلوای صفوی هم یک نوع باقلوا است که با خمیر باقلوا، مغز بادام، گردو و پسته تهیه می‌شود و آن را هم از منابع مکتوب معتبر درآوردیم و احیا کردیم. من سعی می‌کنم این راه را ادامه بدهم تا این غذاها واقعا احیا شوند. یعنی مانند غذاهای عامیانه و متداول سر سفره بیایند و اولین قدم را هم از خانه خودمان شروع کردم. به عنوان مثال یک غذا بود به نام انارپلو که قبلا آن را پخته بودم و امسال هم شب یلدا آن را پختم. غذاهای دیگری هم مانند جوش‌بره، مطبخ (خورش محلی گیلانی) و شامی و بورانی‌های مخصوص آن دوره هست که واقعا غذاهای جالب و خوشمزه‌ای هستند.

**سعی می‌کنم همه غذاها را با عشق و علاقه درست کنم حتی غذاهایی که کمتر آن‌ها را دوست دارم. من می‌خواهم در رشته آشپزی تحصیل کنم و این رشته را ادامه بدهم تا بتوانم دانش علمی آشپزی را تقدیم و فنون آشپزی را هم بهتر انجام بدهم و یاد بگیرم. آشپزی را یک جور هایی به عنوان شغل آینده هم نگاه می‌کنم و دوست دارم به درجه‌های بالاتری در این رشته برسم.**

**● به نظرت آشپزی کردن چه رحمت و ویژگی‌هایی لازم دارد؟ چه حرفی به هم‌سن‌وسالت داری؟**

اگر بخواهند آشپزی را دنبال کنند باید خلاق باشند و ذهن منعطفی داشته باشند تا اگر برای غذا مشکل پیش آمد، آن را برطرف کنند. آشپز باید فرد هنرمندی باشد چون آشپزی یک هنر است و کسی که روحیات هنری دارد بهتر با آن ارتباط می‌گیرد، به نظر یکی از لازمه‌های موفقیت در هر رشته‌ای تلاش و پیشتکار زیاد است و این که آدم سعی کند در کار خودش بهترین باشد. هم‌سن‌وسال‌های من در این سن به احتمال زیاد در رشته مورد علاقه خود را تا الان کشف کرده‌اند اما اگر می‌خواهند آن را انتخاب کنند باید به رشته مورد علاقه‌شان جدی نگاه کنند تا دیر نشود. برای مثال در آشپزی، دوره‌های قنادی به‌قدری زیاد نیاز دارد و ممکن است دفعه‌های اول آن چیزی که در ذهن‌تان است درنیاید. این یک اتفاق معمول است و چند بار تمرین کم کم قلق همه‌چیز دست‌تان می‌آید.

**کافه‌های کراکوف به دلیل طراحی داخلی آن‌ها و استفاده از گیاهان سرسبز به «همیشه سبز» معروف هستند**

سفرنامه

# کراکوف شهر جادویی

در زمان‌های خیلی دور کراکوف پایتخت لهستان بود تا این که در سال ۱۶۰۹ میلادی این مقام را به ورشو واگذار کرد. ۳۶۹ سال بعد مرکز کراکوف به دلیل داشتن آثار تاریخی بسیار، به عنوان میراث جهانی یونسکو ثبت شد. کراکوف را «شهر جادویی» می‌نامند؛ چرا که در این شهر هر سنگ و بنایی یک داستان دارد و از معدود شهرهای لهستان است که گنجینه‌های هنر و معماری آن از تخریب ارتش هیتلر در جنگ جهانی جان سالم به در برده است. مردم شهر این موهبت را مدیون سنگ جادویی کراکوف می‌دانند. این سنگ که در تپه واول قرار دارد، به باور محلی‌ها شهر را در برابر نیروهای شیطانی محافظت می‌کند. روپاست و بیش از دو میلیون اثر هنری اشاره کرد. فرهنگ کافه‌نشینی در این شهر بسیار پر رونق است و کافه‌هایش به کافه‌های همیشه سبز معروف‌اند، زیرا در طراحی داخلی آن‌ها غالبا از گیاهان سرسبز استفاده شده است.

کارخانه شیندلر، قلعه سلطنتی، میدان رینگ که بزرگ‌ترین میدان قرون وسطای اروپاست و بیش از ده میلیون اثر هنری کاریات محسوب می‌شوند که طبیعتی خشن و در عین حال زیبا دارند. این رشته‌کوه‌های توأم با برف و برفی ۵۳ کیلومتر طول دارند که از قله‌های بلند تا دریاچه دره‌های زیبا را شامل می‌شوند. از جاذبه‌های این شهر می‌توان به

بدون شرح

اثری از علی راد مند



کارگاه

# از تکنیک تا سبک‌های مختلف نقاشی

کافی است یک خودکار و کاغذ کنارمان باشد. نقاش درون بیشترمان در چنین موقعیتی دست به کار می‌شود و شروع می‌کند به کشیدن هر چه بلد هستیم و نیستیم. بعضی‌ها در حد چشم چشم دو ابرو و بعضی‌ها خیلی پیشرفته‌تر هستند و در یک چشم‌به‌هم‌زدن پرتره دوست یا معلم‌شان را می‌کشند. اما تا به حال به نقاشی کشیدن، جدی نگاه کرده‌اید؟ این روزها طراحی دسته‌بندی و شاخه‌های مختلفی دارد. ما می‌خواهیم در کارگاه این شماره درباره نقاشی کردن و گام‌های آن بگوییم. این که برای نقاش شدن باید چه مراحلی را پشت سر بگذارید.

**● معنی نقاشی سنتی و دیجیتال!**

همان‌طور که از اسم نقاشی سنتی برمی‌آید در این نوع نقاشی، با ابزارهای ساده‌وسنتی مانند مداد و کاغذ سروکار دارید. در نقاشی سنتی همه چیز به شما و استعدادتان در طراحی برمی‌گردد. به همین دلیل نسبت به نقاشی دیجیتال خیلی بیشتر طول می‌کشد تا بتوانید یک اثر هنری خیلی خوب بکشید. ولی زمانی که این اتفاق افتاد می‌توانید مطمئن باشید که این اثر صددرصد نتیجه تلاش و مهارت خودتان بوده است. برای نقاشی سنتی شما باید اصول اولیه طراحی را یاد بگیرید و بعد قدم‌به‌قدم جلو بروید. البته الان بازار نقاشی دیجیتال هم داغ است و خیلی‌ها دوست دارند با قلم‌نوری، طراحی و نقاشی را تجربه کنند. در این نوع نقاشی هاف‌دراز نمادهایی که در عکس‌ها یا خود برنامه نقاشی وجود دارد استفاده بیشتری خواهد کرد و این می‌تواند روی سرعت عمل تأثیر بگذارد. برای نقاشی دیجیتال باید استفاده از نرم‌افزار فتوشاپ را بلد باشید و به ابزارهای دیگری مانند قلم‌نوری هم نیاز دارید. قلم‌نوری شبیه مداد طراحی عمل می‌کند و شما می‌توانید با آن هر طرحی را که در ذهن‌تان می‌گذرد، اجرا کنید. در هر صورت برای این نوع نقاشی هم باید از مفاهیم اولیه طراحی سر دربیاورید تا یک طرح درست‌وحسابی بکشید.

**● تکنیک‌های مختلف نقاشی**

نقاش‌ها برای این که به سوال نقاشی را از کجا شروع کنم پاسخ دهند باید درباره تکنیک‌های نقاشی هم بدانند. خیلی کوتاه از آن‌ها می‌گوییم.

**سیاه‌قلم:** یکی از اصول پایه‌ای و کلاسیک در نقاشی است و در این تکنیک باید با استفاده از قلم و طراحی، نور، سایه، تقارن، تضاد و... را طراحی کنید.

**رنگ‌روغن:** در این روش از رنگ‌های روغنی به‌عنوان ماده اصلی برای ایجاد تصاویر استفاده می‌شود و به صبر و دقت نیاز دارد تا جزئیات را هم بتوان به طرز اضافه کرد.

**پاستل گچی:** این تکنیک برای ایجاد تصاویری با ظرافت و رنگ‌های ویژه شناخته می‌شود. این تکنیک به هنرمندان اجازه می‌دهد نقاشی‌هایی با جزئیات دقیق و رنگ‌های پرجنب‌وجوش ایجاد کنند.

**آبرنگ:** این تکنیک از آب برای رقیق کردن رنگ‌ها کمک می‌گیرد و طرح‌ها را روی تخته نقاشی یا کاغذ منتقل می‌کند. آبرنگ برای ایجاد تصاویری با رنگ‌های زیبا و شفاف مناسب است.

**ویترای:** در این تکنیک، از رنگ ویترای که نوعی رنگ تخصصی برای طراحی روی شیشه یا سطوح فلزی است، استفاده می‌شود. بعد از نقاشی با این نوع رنگ، لوازم به دمای بالا و مستقیم نیاز دارند تا رنگ‌های ویترای تثبیت شود.

**نقاشی دیجیتال:** این تکنیک با استفاده از ابزار و نرم‌افزارهای کامپیوتری انجام می‌شود. در این روش، تصاویر روی صفحه نمایش دیجیتال خلق می‌شود و به طراحان این امکان را می‌دهد تا با استفاده از ابزارهای دیجیتال، جزئیات رنگ و تکنیک‌های مختلف را به‌صورت دقیق و تنظیم‌شده اعمال کنند.

**● سبک هم مهم است**

بعد از یاد کردن تکنیک، باید سبک تان در نقاشی را هم پیدا کنید. سبک نقاشی، روش یا جنبه‌ای است که نقاش برای خلق آثارش از آن استفاده می‌کند. سبک نقاشی بر اساس زمان، مکان، فرهنگ، جریان هنری، فلسفه یا شخصیت نقاش تعریف می‌شود و هر سبک قوانین و طراحی‌های خاص خودش را دارد. شاید اسم بعضی از سبک‌های معروف نقاشی را شنیده باشید: رئالیسم، سوررئالیسم، امپرسیونیسم، اکسپرسیونیسم، کلاسیسم، رومانتیسم، مینیاتور، مدرن و پست مدرن.

برای شروع نقاشی، می‌توانید چند سبک را بر اساس علاقه و سلایق خود بررسی کنید و با آثار نقاشان معروف آن سبک آشنا شوید. البته در طول زمان، سبک خود را پیدا می‌کنید.

بدانیم

# فوت‌وفن‌هایِ درس‌خواندن بدون استرس

روز امتحان است. معلم می‌گوید هیچ کتابی روی میز نباشد. احساس می‌کنید چیزی شبیه یک دسته پروانه در دل‌تان این طرف و آن طرف می‌روند. شماتنها کسی نیستید که این اتفاق برایش می‌افتد. خیلی از همین سؤال‌های شما هستند که وقتی زمان امتحان می‌رسد استرس دارند. حس کردن پروانه‌ها نشانه‌ای از هورمون‌های استرس‌زا هستند و وقتی با یک چالش مواجه می‌شوید خودشان را نشان می‌دهند. می‌دانید داشتن کمی استرس می‌تواند شما را هوشیارتر و منمرکزتر کند؟ البته باید بدانید چطور مدیریتش کنید. ما به کمک سایت «kidshealth» از راه‌های مدیریت استرس و بهتر درس‌خواندن برای امتحان‌تان خواهیم گفت.

**بگذارید استرس شما را به مطالعه وادار کند!** شاید حوصله نداشته باشید برای امتحان هفته آینده، درس بخوانید اما بدانید گرفتن آن با خت با ید بدانید چطور مدیریتش کنید. ما به کمک سایت «kidshealth» از راه‌های مدیریت استرس و بهتر درس‌خواندن برای امتحان‌تان خواهیم گفت.

**بگذارید استرس شما را به مطالعه وادار کند!** شاید حوصله نداشته باشید برای امتحان هفته آینده، درس بخوانید اما بدانید گرفتن آن با خت با ید بدانید چطور مدیریتش کنید. ما به کمک سایت «kidshealth» از راه‌های مدیریت استرس و بهتر درس‌خواندن برای امتحان‌تان خواهیم گفت.

**شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید!** ذهن وقتی به اندازه کافی استراحت کرده باشد بهتر کار می‌کند. خواب کافی شب قبل از امتحان بیشتر از بیدار ماندن در تمام شب برای مطالعه به شما کمک می‌کند. در بلندمدت خواب کافی را به یک عادت تبدیل کنید چون یک راه عالی برای کاهش استرس است.

**خودتان را تشویق کنید و امیدوار باشید!** وقتی زمان مطالعه یا امتحان می‌رسد ذهنه مثبت باعث می‌شود نتیجه بهتری بگیرید. البته اگر درس خوانده باشید! در این موقعیت‌ها به خودتان بگویید: «من می‌توانم این کار را به خوبی انجام دهم» یا «من مطالعه کرده‌ام و آماده‌ام تا بهترین کار را انجام دهم» و الان می‌خواهم آن را ثابت کنم». یک نفس عمیق بکشید و کارتان را شروع کنید.

**جایی درس بخوانید که هوا در جریان باشد!** درس خواندن در فضای خفه‌وهوای گرم آدم را کلافه می‌کند، هوشیاری‌تان را پایین می‌آورد و سرعت خستگی‌تان می‌کند. سعی کنید در اتاقی با فضای خنک درس بخوانید و البته در حضور اکسیژن!

**با صدای بلند درس نخوانید!** وقتی با صدای بلند درس می‌خوانید بخشی از انرژی‌تان را به فنامی دهید و وقتی سرعتی خواندن را هم با آن ترکیب کنید بیشتر انرژی‌تان به باد خواهد رفت.

**روی چیزهایی که برایتان مهم است، تمرکز کنید!** گم‌برای چیزهایی که برایش مهم است سرتی می‌گیرد. پس اگر در مورد امتحان استرس دارید به خودتان یادآوری کنید «الان دیگه‌وقت درس خوندنه.»

**از تنفس برای کاهش استرس، استفاده کنید!** نفس کشیدن آرام و از طریق بینی را یاد بگیرید. چند بار این نوع تنفس کشیدن را استرس پاک شود. آرام دهنده‌تان را استرس پاک شود.

بدانیم

# دشت کیت

**نویسنده: دیوید الموند**
**مترجم: محمد قصاع**
**انتشارات: قدیانی**

عفت زینلی | روزنامه‌نگار

«کریستوفر و اتسون» یا همان «کیت» نوجوان ۱۳ ساله‌ای است که همراه پدر و مادرش به روستای پدری‌اش می‌آیند چون مادر بزرگش از