گالری

عکس: ماهان سلمان پور

رفقا سلام!
اگه فهمیدین برنامه امروز چیه؟ مثل همیشه قراره به متولدان ماه جدید تبریک بگیم. پس رفیق آبانی جواته! از همین تریبون اعلام می کنیم که تولدت مبارک. اصلا بیایین بهمون بگین شما متولد چه ماهی هستین و امسال موقع فوت کردن شمع کیک تولدتون چه آرزویی کردین یا دارین؟ ما منتظر مطالب همیشه خفن تون هستیم

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۰۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۲۳۴۰۰۰

اطلاعات عمومی

قوانین فیزیک در «شب پرستاره»

به احتمال زیاد شما هم تابلوی نقاشی معروف «شب پرستاره» ونسان ون گوگ را دیده‌اید. اوسال‌های اخر عمر خودرا در یک آسایشگاه روان. گذراند و این تابلو را یک سال قبل از مرگش در همان بیمارستان، نقاشی کرد. شب پرستاره حالا در موزه هنر مدرن نیویورک نگه‌داری می‌شود. او در این باره نامه‌ای به برادرش می‌نویسد: «امروز صبح، ساعت‌ها قبل از طلوع آفتاب، حومه شهر را از پنجره با کمک نور ستاره‌های صبحگاهی دیدم که بسیار بزرگ به نظر می‌رسیدند.» پنجره‌ای که ون گوگ از آن حرف می‌زند پنجره آسایشگاهی بود که در آن زندگی می‌کرد و ایده‌ به‌این نقاشی از ذکر شکل گرفت. اما می‌دانید پژوهشگران به تازگی فهمیده‌اند پشت این نقاشی قوانین فیزیک به درستی اجرا شده‌است؟! آیا ون گوگ از قوانین فیزیک سر در می‌آورد؟

● **فیزیک واقعی ابرها و جریان هوا**

پژوهشگران می گویند قوانین فیزیک دقیقی پشت نقاشی «شب پرستاره» ون گوگ پنهان است و این هنرمند مشهور فیزیک جو را با دقتی شگفت انگیز در این نقاشی ترسیم کرده است.

بر اساس یک پژوهش جدید، این نقاشی معروف «شب پرستاره» فیزیک واقعی حرکت ابرها و جریان هوا در آسمان را دقیق به تصویر می کشد، که نشان می‌دهد این هنرمند مشهور درکی شهودی از جهان طبیعی داشته است. این نقاشی ۱۳۵ ساله، با به تصویر کشیدن آسمان آبی چرخان، ماه زرد و ستاره‌ها با استفاده از انفجاری از رنگ‌ها و شکل، بیش از حد واقعی است که معجونی عجیب به دست آورده و طرح آن را می‌شود از کوله و جامدادی تا دفتر یادداشت و تیشرت دید.

● **ربط ضربات قلم مو با نظریه آشفتگی**

هر ستاره در نقاشی شب پرستاره با موج‌هایی از رنگ آن‌ها اندازه نسبی و فاصله بین ضربات چرخشی قلم‌مو را برسی و نسبت در خشندگی رنگ‌های گوناگون را حساب کردند و موقعیت مکانی ۱۴ شکل چرخان را در نظر گرفتند.

در نهایت آن‌ها متوجه شدند که این نقاشی با قانون فیزیک موسوم به «قانون کولموگروف»، که حرکت جوی را پیش‌بینی می‌کند، مطابقت دارد. دکتر هوانگ گفت: «تصویر دقیق ون گوگ از آشفتگی ممکن است ناشی از برر سی حرکت ابرها و جو با به‌دقت سنجیم را در مورد نحوه به تصویر کشیدن پویایی آسمان و نشان دهنده درک عمیق و شهودی از پدیده‌های طبیعی باشد.»

منبع: Independent

قلم‌مو در این نقاشی را با برگ‌هایی که در گردبادی می‌چرخند مقایسه کردند.

آن‌ها اندازه نسبی و فاصله بین ضربات چرخشی قلم‌مو را برر سی و نسبت در خشندگی رنگ‌های گوناگون را حساب کردند و موقعیت مکانی ۱۴ شکل چرخان را در نظر گرفتند.

در نهایت آن‌ها متوجه شدند که این نقاشی با قانون فیزیک موسوم به «قانون کولموگروف»، که حرکت جوی را پیش‌بینی می‌کند، مطابقت دارد. دکتر هوانگ گفت: «تصویر دقیق ون گوگ از آشفتگی ممکن است ناشی از برر سی حرکت ابرها و جو با به‌دقت سنجیم را در مورد نحوه به تصویر کشیدن پویایی آسمان و نشان دهنده درک عمیق و شهودی از پدیده‌های طبیعی باشد.»

منبع: Independent

کلاس زبان

مشابه ولی متفاوت

From the bottom of one's heart
از ته دل/با تمام وجود

By heart
از حفظ

مثال:
I always sing the songs from the bottom of my heart.
ترجمه: همیشه آهنگ‌ها را با تمام وجودم می‌خوانم.

مثال:
I sing most of the songs by heart.
ترجمه: من بیشتر آهنگ‌ها را از حفظ می‌خوانم.

مسیر

رمزگشایی از الفبای فارسی با علم زبان‌شناسی

در گفت‌وگو با دکتر علی افخمی، رئیس گروه زبان‌شناسی دانشگاه تهران سوالات‌مان را درباره علم زبان‌شناسی پرسیدیم و به جواب‌های جالبی رسیدیم

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

شاید رشته زبان‌شناسی یک رشته خیلی تخصصی به نظر بیاید اما همه ما هر روز به انواع مختلف با این علم مواجه هستیم و خبر نداریم! علم زبان‌شناسی در طول زمان به دنبال شناخت تغییر و تحول به‌وجود آمده در صداها، واژه‌ها، ترکیبات و معانی زبان و تدوین قوانینی است که حاصل این تحولات هستند. این علم در طول زمان همیشه در حال به‌روز رسانی است و پای آن به شاخه‌های مختلف علم هم باز شده. در حال حاضر زبان‌شناسی به دو بخش عمومی و تخصصی تقسیم‌شده و شاخه‌های مختلفی مانند واج‌شناسی، معناشناسی، نحو یا جمله‌شناسی، رده‌شناسی، تحلیل گفتمان، زبان‌شناسی تاریخی، زبان‌شناسی تحلیلی و... دارد. شاید برای شما هم سوال شده باشد که چرا «ز»، «س» و «ث»های مختلفی در الفبا داریم. سوال همیمان را درباره علم زبان‌شناسی از دکتر علی افخمی رئیس گروه زبان‌شناسی دانشگاه تهران پرسیدیم. ایشان ۷۲ ساله و متولد شهر عقدا در یزد است و سال‌های سال است در رشته زبان‌شناسی فعالیت علمی دارد.

● **در علم زبان‌شناسی چه خبر است؟**

زبان‌شناسی یکی از رشته‌های علمی با تاریخچه بسیار طولانی است که در دهه‌های اخیر رشد و توسعه زیادی پیدا کرده است. علمی که در جوامع دنیا به‌خصوص جامعه هنوز خیلی جا نیفتاده است. وقتی می گوییم زبان‌شناس هستید فکر می کنند زبان‌شناس کسی است که به چند زبان تسلط دارد اما این طور نیست. زبان‌شناسی علم مطالعه زبان است و به عنوان یک علم پدیده‌های مربوط به آن را از افق مختلف بررسی می کند.

● **در این رشته با چه چیزهایی سروکار داریم؟**

علم زبان‌شناسی شاخه‌های مختلفی دارد. ممکن است زبان را از مجرای روان‌شناسی بررسی کند که به آن روان‌شناسی زبان می گوییم. ممکن است بخواهد آن را از مسیر عصب‌شناسی زبان دنبال کند یا زبان را از طریق مسائل اجتماعی بازبان‌شناسی اجتماعی مورد کندوکاو قرار بدهد. شاخه‌های زیادی در زبان‌شناسی وجود دارد مانند زبان‌شناسی رایانه، زبان‌شناسی هوش مصنوعی و موارد دیگر. این‌ها شاخه و گرایش‌های مختلف در این حوزه علمی است که به بحث و بررسی مسائل مختلف مربوط به یک پدیده یعنی زبان می‌پردازد.

● **سوال‌های زیادی وجود دارد. مثل این که حروف الفبا فارسی چطور تعیین شده است؟**

حروف در زبان‌شناسی نشانه‌ای از یک صدای واقعی است که دستگاه صوتی ما تولید می کند. به عنوان مثال شما در واقعیت می‌توانید با دستگاه صوتی بدن‌تان «ت» یا «ب» تولید کنید. ما برای این که این‌ها را نشان بدهیم و قابل لمس باشد نشانه‌هایی داریم. در زبان پارسی برای هر کدام از این صداها نسانه‌هایی انتخاب کردند و در واقع آن‌ها سمبل و نشانه آن واقعیت صوتی است که دستگاه صوتی‌مان تولید می کند.

● **وبدئوی پربازدیدی توسط یک دانش‌آموز منتشر شده‌بود که چرا ما این همه حرف «ز»، «ض»، «ظ» و... داریم. دلیلش چیست؟**

هر کدام از صوت‌هایی که در بدن تولید می‌شود در جاهای مختلف دستگاه صوتی‌مان قرار می گیرد. برای مثال ممکن است بین زبان و لثه، بین دو لب، بین زبان و کام و بین تارهای صوتی در حلق تولید شوند. هر کدام از این صداها جایگاه و محل تولید و مخرجی دارند که متفاوت است و آن صدا را تولید می کند برای همین برای هر کدام از این صداها به صورت قراردادی یک نشانه اختراع کردند. یعنی محل تولید «س» یا «ث» در دستگاه صوتی ما متفاوت است. ممکن است برای هر کدام از این‌ها در زبان انگلیسی یا زبان عربی یا عبری یک نشانه دیگر بگذارند. مثلا فرد به هر زبانی صحبت کند بگوید «ت» اما نشانه‌ها برای آن در زبان‌های مختلف فرق دارد. ما در زبان‌شناسی بحث گونه‌های مختلف یک واج را داریم که هر کدام گونه‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد. البته ما در زبان، بحث فونوتیکس، فونولوژی و... را داریم که بحث خیلی مفصلی دارد. در کل هر زبان قرارداد بین صدا و نشانه رابک جور قرارداد می کند و روش‌های مختلفی برای آن دارد.

هر کدام از صوت‌هایی که در بدن تولید می‌شود در جاهای مختلف دستگاه صوتی‌مان قرار می‌گیرد. برای مثال ممکن است بین زبان و لثه، بین دو لب، بین زبان و کام و بین تارهای صوتی در حلق تولید شوند. هر کدام از این صداها جایگاه و محل تولید و مخرجی دارند که متفاوت است و آن صدا را تولید می کند برای همین برای هر کدام از این صداها به صورت قراردادی یک نشانه اختراع کردند.

● **نظر تان درباره کلمه‌های مختلف یا عجیب‌وغریبی که وارد زبان فارسی می‌شوند، چیست؟**

زبان به طور کلی در میان انسان‌ها، جامعه و فرهنگ مواجه شدن با چیزهای مختلف حتی منوی غذا شکل می گیرد. آن کلمه آن جا به یک کلیشه تبدیل می‌شود و آرام‌آرام ممکن است همه آن را به کار ببرند و جایفتاده. این چیزها هست و نمی‌شود در آن را راست. حتی لغات خارجی روز به روز دارند وارد می‌شوند اما فرهنگستان زبان فارسی برنامه‌هایی دارد که جلوی این اتفاق را بگیرد.

[...]
هر کدام از صوت‌هایی که در بدن تولید می‌شود در جاهای مختلف دستگاه صوتی‌مان قرار می‌گیرد. برای مثال ممکن است بین زبان و لثه، بین دو لب، بین زبان و کام و بین تارهای صوتی در حلق تولید شوند. هر کدام از این صداها جایگاه و محل تولید و مخرجی دارند که متفاوت است و آن صدا را تولید می کند برای همین برای هر کدام از این صداها به صورت قراردادی یک نشانه اختراع کردند. یعنی محل تولید «س» یا «ث» در دستگاه صوتی ما متفاوت است. ممکن است برای هر کدام از این‌ها در زبان انگلیسی یا زبان عربی یا عبری یک نشانه دیگر بگذارند. مثلا فرد به هر زبانی صحبت کند بگوید «ت» اما نشانه‌ها برای آن در زبان‌های مختلف فرق دارد. ما در زبان‌شناسی بحث گونه‌های مختلف یک واج را داریم که هر کدام گونه‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد. البته ما در زبان، بحث فونوتیکس، فونولوژی و... را داریم که بحث خیلی مفصلی دارد. در کل هر زبان قرارداد بین صدا و نشانه رابک جور قرارداد می کند و روش‌های مختلفی برای آن دارد.

● **نظر تان درباره کلمه‌های مختلف یا عجیب‌وغریبی که وارد زبان فارسی می‌شوند، چیست؟**

زبان به طور کلی در میان انسان‌ها، جامعه و فرهنگ مواجه شدن با چیزهای مختلف حتی منوی غذا شکل می گیرد. آن کلمه آن جا به یک کلیشه تبدیل می‌شود و آرام‌آرام ممکن است همه آن را به کار ببرند و جایفتاده. این چیزها هست و نمی‌شود در آن را راست. حتی لغات خارجی روز به روز دارند وارد می‌شوند اما فرهنگستان زبان فارسی برنامه‌هایی دارد که جلوی این اتفاق را بگیرد.

دور دنیا

اوشوایا؛ جنوبی‌ترین شهر روی کره زمین

«تیرا دلفوئه گو» مجموعه جزایری در جنوب قاره آمریکای جنوبی است. این مجموعه جزایر با جمعیت کم و پراکنده، دورترین خشکی ها از خط استوا هستند. یکی از مراکز پرجمعیت به نام اوشوایا در جزیره گرانده بزرگ‌ترین جزیره این مجمع الجزایر واقع شده است. اوشوایا موقعیتی دارد که باعث شده آن را «جنوبی‌ترین شهر جهان» و یا «آخر دنیا بنامند.

اوشوایا ظاهرا تنها شهری نیست که ادعای این عنوان را دارد! ادعای اوشوایا مبنی بر جنوبی‌ترین نقطه زمین را پونتا آریناس پایتخت جنوبی‌ترین قسمت شیلی به چالش می کشد.

پونتا آریناس نسبت به اوشوایا مساحت بزرگ‌تر و جمعیت بیشتری دارد. درواقع این شهر شانسی بیشتر برای کسب عنوان جنوبی‌ترین شهر جهان دارد.

تقریبا تمام سفرهای گردشگری به سوی قاره قطب جنوب، از اوشوایا آغاز می‌شوند. مردم سرتاسر جهان با هواپیما به این شهر سفر می کنند، پیاده می‌شوند و فوری به‌سوی یکی از کشتی‌های کنار اسکله حرکت می کنند تا به جنوب سفر کنند.

این شهر جاذبه‌های گردشگری متنوعی دارد که می‌توان به پارک ملی تیرا دل فوئگو، خلیج لاپاتایا، حیات وحش منحصر به فرد و مشهورترین آن به فانوس دریایی لس اکلایریز (فانوس انتهای دنیا) اشاره کرد.

کوه‌های یخ شناور و در حال حرکت در اقیانوس، سفر به کانال بیگل و تماشای زیبایی‌های آن، سفر با قطار تاریخی انتهای جهان، پیاده‌روی و اسب سواری از جمله دیگر تفریحاتی است که در سفر به اوشوایا می‌توان تجربه کرد و لذت برد. اوشوایا به دلیل جغرافیای خاص خود میزبان تعداد زیادی از پرندگان بومی، پنگوئن‌ها، شیرهای دریایی و وال‌های قاتل است.

[...]
اوشوایا موقعیتی دارد که باعث شده آن را «آخر دنیا» بنامند

کارگاه

۶ روش خلاقانه برای عکاسی از درخت‌ها

درخت‌ها همیشه یک سوژه جذاب برای عکاسی است. آن‌ها همه جا پیدا می‌شوند و تقریبا هر جایی در دنیا که باشید شانس عکاسی از درخت‌ها را دارید. این روزها که برگ درختان به رنگ‌های مختلفی درآمده است و برگ‌ریزان پاییزی شروع شده، فرصت خوبی است تا به درخت‌ها بیشتر توجه و در گشت‌وگذار پاییزی‌تان عکاسی از آن‌ها را تجربه کنید. اگر می‌خواهید عکس‌هایی که از درخت‌ها می گیرید، جذاب‌تر باشد کار گاه این هفته خوراک شماست چون می‌خواهیم ۶ ترفند خلاقانه برای عکاسی از درخت‌ها را یاد بگیریم.

۱ درخت تنها

شاید مجموعه عکس‌های عباس کیارستمی از تک درخت‌ها را دیده‌باشید. یک درخت تنها در دشت، بالای یک تپه و... عکسی است که هیچ‌وقت قدیمی نمی‌شود. به قولی یک درخت در تنهایی، درختان تر است. فرقی ندارد این تک درخت را وسط قاب قرار دهیدیا یک سوم راست وچپ، در هر صورت در عکاسی منظره، تک درخت‌ها همیشه جذاب و دوست‌داشتنی هستند و می‌توانند به یک قاب ماندگار تبدیل شوند.

۲ تونل درخت

نوع دیگری از عکاسی از درخت که محبوبیت دارد، تونل است. این عکس‌ها شامل یک خط و نقطه‌ای در پی نهایت هستند. این اتفاق زمانی می افتد که یک درخت بالغ شاخه کلفتی دارد که به شکل قوس درآمده است و شاخه‌های آن به سمت درخت متمایل شده‌اند. جای دیگری که می‌توانید تونل درخت ببینید، راه یا جاده‌ای است که دوطرف آن را درختان پوشانده باشند و سقفی از شاخه‌های درهم تنیده به‌وجود آورده باشند.

۳ تغییر فصل‌ها

درخت‌ها تنها بقیه چیزها با تغییر فصل‌ها، عوض می‌شوند. تا زمانی که در مناطق گرمسیری نباشید، می‌توانید تغییرات درخت‌ها را در طول سال مشاهده کنید. قوی‌ترین راه برای ضبط این صحنه این است که یک ترکیب‌بندی انتخاب کنید و در هر چهار فصل از آن عکس برداری کنید. فرقی نمی کند که آن ترکیب‌بندی از یک درخت تنها باشد یا راهی که با درخت پوشیده شده است؛ این به شما بستگی دارد.

۴ توجه به جزئیات

حالا که عکس‌های زیادی از درختان کامل گرفته‌اید، وقت آن است که با عکس گرفتن از جزئیات تعادل را برقرار کنید. درخت‌ها پتانسیل خوبی برای عکاسی جزئیات دارند. عکاسی دقیقا از برگ و تک برگ‌ها، بافت پوست درخت، سیستم ریشه دور تنه درخت و تمام طرح‌هایی که می‌توانید در پایین درخت پیدا کنید و شاخه‌های درهم تنیده برای عکاسی طرح‌دار مناسب هستند. به خصوص زمانی که ضد نور عکس بگیرید.

۵ پرتره و زاویه دید

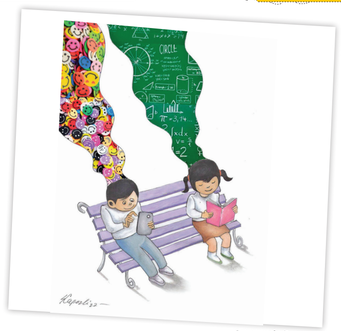
استفاده از درختان به عنوان پس‌زمینه در عکس‌های پرتره یک ایده محبوب است. درختان قابلیت این را دارند که قاب‌های طبیعی تشکیل دهند، به‌خصوص جایی که شاخه‌ها قوس ایجاد کرده‌اند. صف درختان یک خط صاف تشکیل می دهد، خطی که چشم‌ها را به سمت مدل شما می کشاند. یکی از راه‌های خلاقانه دیگر، برای عکاسی از درخت تغییر پرسپکتیو با همان زاویه دید است. مثلا وقتی نزدیک زمین هستید و در حال نگاه کردن به آسمان، زاویه بسیار خوبی است برای زمانی که چند درخت نزدیک به یکدیگر دارید و شما وسط آن‌ها نشسته‌اید. همین طور می‌توانید از درخت به عنوان قاب استفاده کنید. برای مثال از یک درخت در پیش‌زمینه به عنوان قاب درخت دیگری در پس‌زمینه استفاده کنید.

۶ عکاسی از حیات وحش

همه می دانیم که درخت یک زیست‌بوم زنده است. بسیاری از موجودات برای زندگی به درختان وابسته هستند؛ درست مانند انسان‌ها. در عکاسی، می‌توانید از سوژه‌های کوچک مثل سوسک در خاک یا زیر پوست درخت استفاده کنید. برگ‌ها هم خانه بسیاری از موجودات کوچک دیگر مانند کرم‌های ابریشم هستند. پس می‌توانید با استفاده از لنز ماکرو دنیای حشرات را کشف کنید. اگر به این نوع عکاسی علاقه دارید لنز ماکرو را می‌توانید برای دوربین تلفن همراه‌تان هم بخرید.

منبع: noormegar

بدون شرح



اثری از: seyrancaferli

پیشنهاد

پیشگو

نویسنده: حمید نوایی لواسانی
انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

عفت زینلی | روزنامه نگار

رمان پیشگو فانتزی حماسی بر گرفته شده از قصه‌های شاهنامه و اسطوره‌های ایران باستان است. در دریای پهناور فراخکرت هفت جزیره وجود دارد که دهاک شیطان صفت کنترل شش تای آن‌ها را در اختیار دارد. دهاک می‌خواهد با نیرنگ و طلسم کنترل جزیره یکتاپرستان یعنی البرز کوه را هم به‌دست بگیرد. رهبر یکتاپرستان بانویی به‌اسم میترا است که پیشگویی‌هایش به حقیقت پیوسته‌اوین مسئله‌ها کار عصبانی گردانده است. او به‌زیر دستانش دستور می‌دهد هر چه‌زودتر پیشگور اپیدا و دستگیرش کنند.

بهمن پسر نوجوانی است که به‌بانو میترا خدمت می کند. نوجوانان در ۱۵ سالگی لباس آزادگان را برتن می کنند اما با نو تصمیم گرفته چند ماه‌زودتر این مراسم برای بهمن بر گزار شود. بهمن تعجب می کند و علت این مسئله را نمی داند. بانو بهمن را به سفر می فرستد تا وسایلی که برای جشن آزادگی لازم دارد، تهیه کند. در این موقع، نیروهای دهاک بیشتر از همیشه در همه جا حضور دارند و هر فرد مشکوکی را دستگیر می کنند.

آیا دهاک می تواند با نور ا دستگیر کند و فرمانروای البرز کوه شود؟ بهمن می‌تواند ماموریت خود را به درستی انجام دهد؟ چرا با نو تصمیم گرفته بهمن زودتر از موعد، لباس آزادگان را بپوشد؟ این‌ها سوالاتی هستند که با خواندن رمان پیشگو، جواب‌هایشان را پیدا خواهید کرد.

طنز

چطوری قبل از ۲۰ سالگی خواننده معروف بشیم؟

سید مصطفی صابری | طنزپرداز

جواته، من خیلی دوست دارم خواننده معروفی بشم، چی کار کنم؟

اگه آدم معروفی هستی و الان داری مارو میخوتی یعنی خواننده معروفی هستی و کار نمومه. اما اگه منظورت از اون خواننده‌هاست که میکروفون دارن و الکی لب می‌زنن و صداشون از بلندگو پخش میشه اونم کار راحتیه. چند روش رو بهت می گیم، هر کدوم رو خواستی امتحان کن.

۱ فوتبالیست شو! سعی کن تمرین کنی یا هر دو یا دریبل بری، قدرت بدنی‌ات رو ارتقاء بدی، روی نقاط ضعفت مثل سانترز یا جناحین کار کن، تهش فوتبالیست خوبی که شدی پول دار میشی و می‌تونی بدون هیچ نگرانی چند میلیارد خرج یک آلبوم دالم دیمیوبی کنی. به همین راحتی.

۲ هنرپیشه شو! اینم خیلی راحته. برو کلاس بازیگری، بغض کن، مثل صابر ابر حتی دیالوگ‌های شاد رو هم با بغض بگو تا خفن به نظر برسی. خوب که دیده شدی و پول داشتی بگو مافیای سینما اجازه کار بهم نمیدن و با این اوصاف ترجیح میدم دغدغه‌هام رو در دل تو های موسیقی جاری کنم. بعدشم مثل حرفزدن عادی یک چیزهایی بگو، هر جائش نفست گرفت بگو کار و بارنم افزار جمع کن، تبریک میگیم بازم خوانده شدی.

۳ برحاشیه باش! در دوروش قبلی اول باید معروف بشی، بعد برحاشیه بشی، در این روش باید همین طور الکی توفضای مجازی حاشیه سازی کنی و دنبال لوس بازی باشی. برو روی کابینت خونه‌تون و لایو بگیر، بگو زمین تخته، خورشید واقعی نیست و فقط یک لامپ گنده است، زندگی هم یک توهمه و ماتو ماتریکس هستیم. تهش که فالوئر جمع کردی خواننده شوویک تراک درباره چشم و ابروی یار بده بیرون. برای قافیه و محتواهم سخت نگیر. هرجا آهنگ‌هات دیده نشدیک حاشیه جدید درست کن.

۴ هنرمند شو! خب روش‌های قبلی آسون بود؛ اما این یکی سخته. برای همین کمتر کسی رفته سراغش. تا اگه واقعا هنرمند بشی و به‌جای حاشیه محتوا داشته باشی شاید تحویلت نگیرن. دیگه خودداتی، ما سه‌روش قبلی رو پیشنهاد می کنیم.

بدالنیم

وحشت در خواب راحل کن!

اولین قدم برای پیدا کردن راه‌حلی برای مشکل وحشت در خواب، این است که بدانیم وحشت در خواب چیست و چه زمانی برای من‌ای‌ان اتفاق می‌افتد؛ وحشت در خواب (NightTerrors) در اصطلاح به مواقعی گفته می‌شود که نوجوان در آن‌ها چادر ترس بسیار شدید شده، شروع به جیغ یا فریاد زدن می کند و حتی ممکن است به خودش بپیچد؛ همه این‌ها زمانی رخ می‌دهد که ما در خواب هستیم؛ چرا این اتفاق می‌افتد و ما چطور باید آن را حل کنیم؟

● **چرا در خواب وحشت می کنیم؟!**

علت وحشت در خواب ریشه‌های بسیار عمیق‌تری دارد و از کابوس دیدن بسیار جدی‌تر است. از جمله مهم‌ترین علل وحشت در خواب در میان نوجوانان، باید به موارد زیر اشاره کنیم:

مشکلات ژنتیکی| اگر یکی از اعضای نزدیک و درجه یک خانواده دچار عارضه وحشت در خواب باشد احتمال دارد این ویژگی به نوجوان هم به ارث رسیده باشد.

استرس شدید| اضطراب کارهای روزانه یا اتفاقات مهم در زندگی می‌توانند الگوی خواب را به هم بزنند و در نهایت باعث وحشت در خواب شود. بعضی تجربه‌ها در گذشته و یا دآوری آن‌ها مانند تصادف هم می‌توانند وحشت در خواب را برایتان ایجاد کنند.

کم‌خوابی یا خواب بی‌نظم و بی‌کیفیت| نداشتن خواب کافی، خواب بی‌کیفیت یا بدون نظم مشخص از جمله دلایل مهمی است که می‌تواند خواب‌تان را برهم بزند.

مصرف کافئین را کم کن| کافئین می‌تواند منجر به بی‌خوابی شود و همین طور احتمال بروز استرس را زیاد کند. به همین دلیل کم کردن مصرف کافئین در روز و به‌خصوص قبل چند ساعت قبل از خواب می‌تواند کمک کننده باشد.

به دنبال ریشه‌های روانی باش و به درمان گر مراجعه کن| خیلی اوقات بروز وحشت در خواب می‌تواند به دلیل وجود مشکلات روانی عمیق‌تر باشد. مشکلات را پیدا کنید و اگر نتوانستید آن‌ها را حل کنید به یک روان‌شناس مراجعه کنید و این مشکل را با او در میان بگذارید.

چشم‌تان بگیرد. نوجوان‌ها در دوره نوجوانی به شب‌زنده‌داری و خواب کم عادت می کنند و همین دلیل کافی برای وحشت در خواب است. به هم ریختن ساعت بدن را می‌شود با اصطلاح ساعت خواب تنظیم کرد.

● **چطور به خودمان کمک کنیم؟**

حالا که دلایل وحشت در خواب را فهمیدیم بد نیست راهکارهایی برای کنترل آن داشته باشیم.

روتین قبل از خواب داشته باش| داشتن یک روتین قبل از خواب می‌تواند حسابی کمک کننده باشد. این روتین می‌تواند آرامش بیشتری برایتان بیاورد و میزان استرس‌تان را کم کند. برای این روتین حداقل یک ساعت قبل از خواب، استفاده از گوشی یا دیدن تلویزیون و کار با رایانه را کنار بگذارید و از تکنیک‌های آرام‌بخش مثل یوگا استفاده کنید.

مصرف کافئین را کم کن| کافئین می‌تواند منجر به بی‌خوابی شود و همین طور احتمال بروز استرس را زیاد کند. به همین دلیل کم کردن مصرف کافئین در روز و به‌خصوص قبل چند ساعت قبل از خواب می‌تواند کمک کننده باشد.

به دنبال ریشه‌های روانی باش و به درمان گر مراجعه کن| خیلی اوقات بروز وحشت در خواب می‌تواند به دلیل وجود مشکلات روانی عمیق‌تر باشد. مشکلات را پیدا کنید و اگر نتوانستید آن‌ها را حل کنید به یک روان‌شناس مراجعه کنید و این مشکل را با او در میان بگذارید.

منبع: noormegar

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹

برک سبز خودرو پژو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۹۵ شماره انتظامی ۹۵۹ایران ۴۲ شماره موتور ۲۹-۱۲۶۰۲۷۷ شماره شاسی ۰۱۰۳۰۷۱ به رنگ سفید شیری روغنی به شماره انتظامی ۴۴-۷۷۴ایران ۹۹ شماره موتور ۱۱۸۱۰۰۲۷۷۰۲۹ شماره شاسی ۰۱۰۳۰۷۱ به رنگ سفید شیری روغنی به شماره انتظامی ۴۴-۷۷۴ایران ۹۹ شماره موتور ۱۱۸۱۰۰۲۷۷۰۲۹ شماره شاسی ۰۱۰۳۰۷۱

برک سبز پراید مدل ۸۳ رنگ سفید شیری روغنی به شماره انتظامی ۹۰۶ایران ۲۳۹ با یائم محمد زکر کرانی ساکت فردنده غلامحسین مطهری وفاقد اعتبار می باشد.

اینجانب مبتاز صالح ملک خودرو سواری پژو پارس ELX مدل ۱۳۹۹ ش انتظامی ۱۱۵ - ۱۹۰ایران ۴۲ ش موتور ۱۱۸۱۰۰۲۷۳۷۲ ش شاسی NAAN۱۱۶۲۱۸۱۱۸۱۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مدّ نظر را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر مراجعه نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برک سبز سواری مگان GT مدل ۱۳۹۶ به رنگ سفید مروارید شماره انتظامی ۳۷۶ایران ۷۵ شماره موتور ۰۰۸۴۵۸۵۸۴ شماره شاسی ۰۰۸۴۵۸۵۸۴ قلی زاده قالیانی مفقود و فاقد اعتبار است.

برک سبز سواری پژو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۹۵ شماره انتظامی ۹۵۹ایران ۴۲ شماره موتور ۲۹-۱۲۶۰۲۷۷ شماره شاسی ۰۱۰۳۰۷۱ به نام محمد زکر کرانی ساکت فردنده غلامحسین مطهری وف