



In the name of God







Students:

Fatemeh Masoomipour

Zahra Masoomipour

Dors Asghari

Arina Hosseini

Tina Akbari Nouri

Nazanin Esmaeili

Aseman Mashhadian

Yeganeh Mohammadi

Zahra Khosro Anjom

Faezeh Moghimi

Yasaman Arabi Moghadam



Maedeh Ghasemi

Kiana Kohansal

Elehe naz Farsaad

Ayda Enayati

Hsti Ahmadi

Sonia Tasojian

Niousha Amani

Mahdieh Aram

Aylin Oliaie

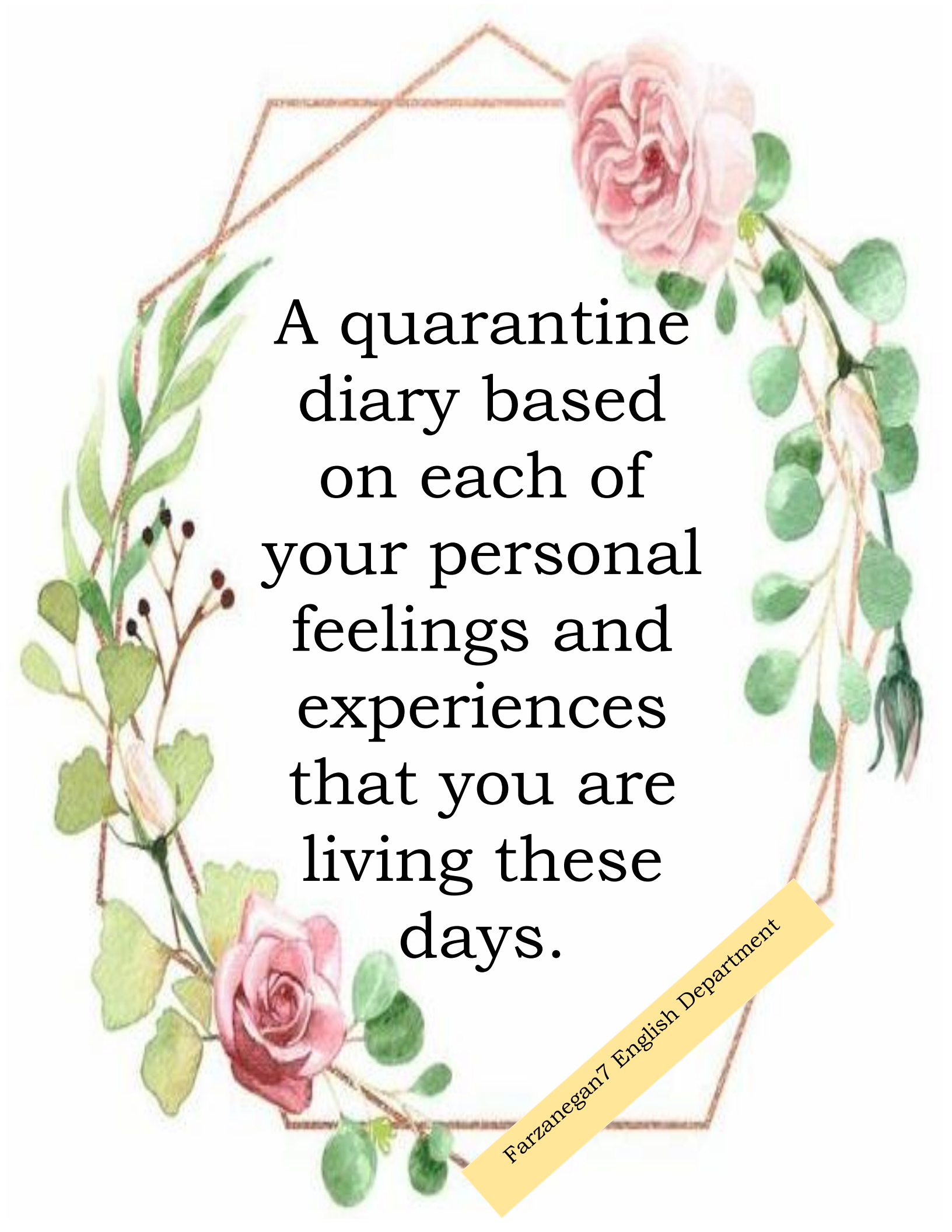
Melika Sadegh

Romina Rahnemoon

Rashin Rahnemoon

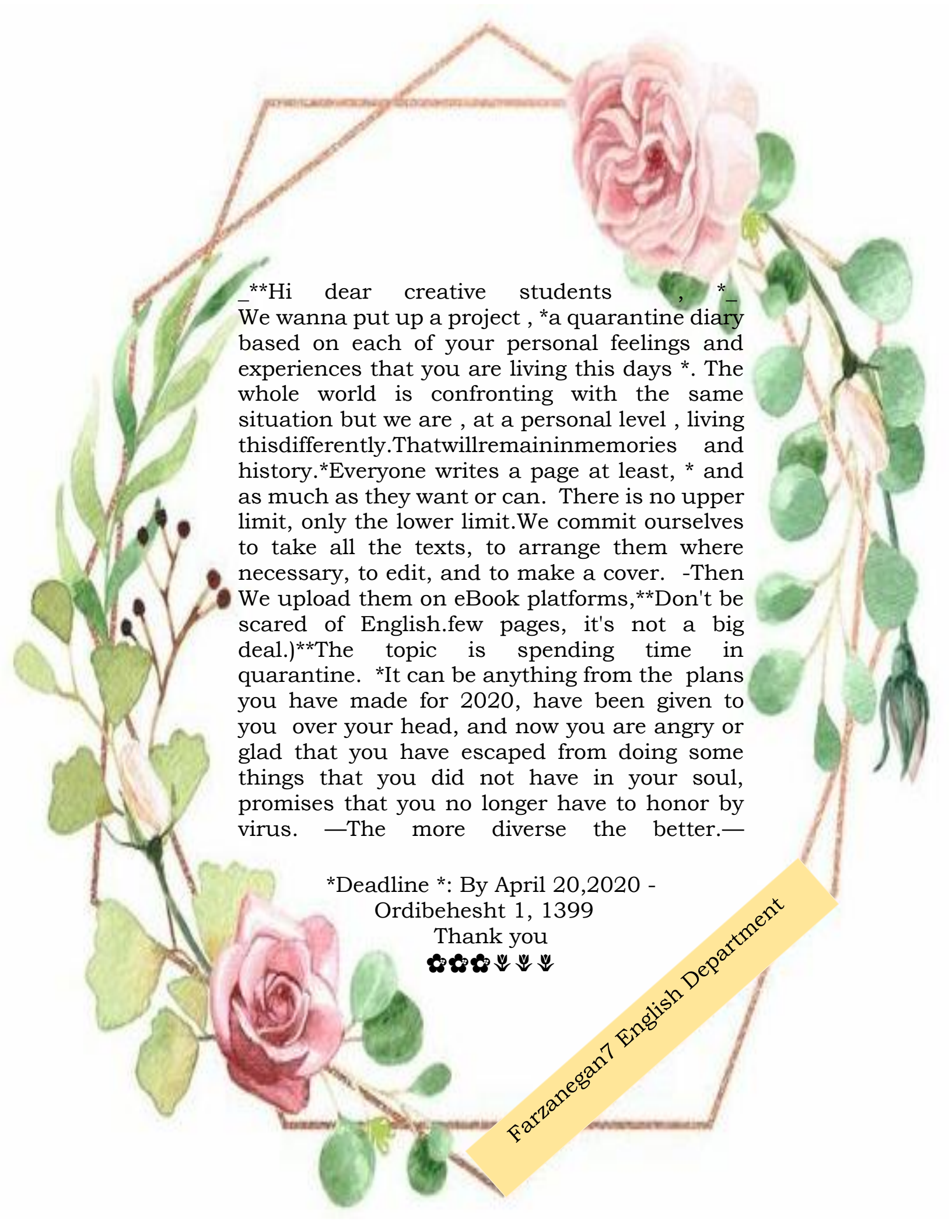
Touba Allahyari

Saghar Rezanavaz



A quarantine
diary based
on each of
your personal
feelings and
experiences
that you are
living these
days.

Farzanegan7 English Department



****Hi dear creative students , ***
We wanna put up a project , *a quarantine diary based on each of your personal feelings and experiences that you are living this days *. The whole world is confronting with the same situation but we are , at a personal level , living this differently. That will remain in memories and history. *Everyone writes a page at least, * and as much as they want or can. There is no upper limit, only the lower limit. We commit ourselves to take all the texts, to arrange them where necessary, to edit, and to make a cover. -Then We upload them on eBook platforms, **Don't be scared of English. few pages, it's not a big deal.)**The topic is spending time in quarantine. *It can be anything from the plans you have made for 2020, have been given to you over your head, and now you are angry or glad that you have escaped from doing some things that you did not have in your soul, promises that you no longer have to honor by virus. —The more diverse the better.—

***Deadline *: By April 20,2020 -
Ordibehesht 1, 1399**

Thank you
🌸🌸🌸🌿🌿🌿

Farzanegan7 English Department



سلام

دانش آموزان عزیز و خلاق

**** کتاب الکترونیکی و دفترچه خاطرات دوران قرنطینه ****

(لطف کنید حداقل در یک صفحه یا بیشتر)

به انگلیسی و فارسی در مورد خاطرات، تجربه ها، احساسات

و خود و اینکه چگونه وقت خود را در دوران

قرنطینه گذراندید بنویسید، نقاشی کنید و یا عکس بگیرید

و ضمیمه کنید.

از یک صفحه تا....

لطفا متنها را به انگلیسی و فارسی جداگانه تا اول

اردیبهشت به این ادرس ایمیل کنید.

Ma_abe2005@yahoo.com



**Fatemeh
Masoomipour**



Hello

I am Fatemeh

I want to tell you what I've done in the last two months or so to keep you in quarantine.

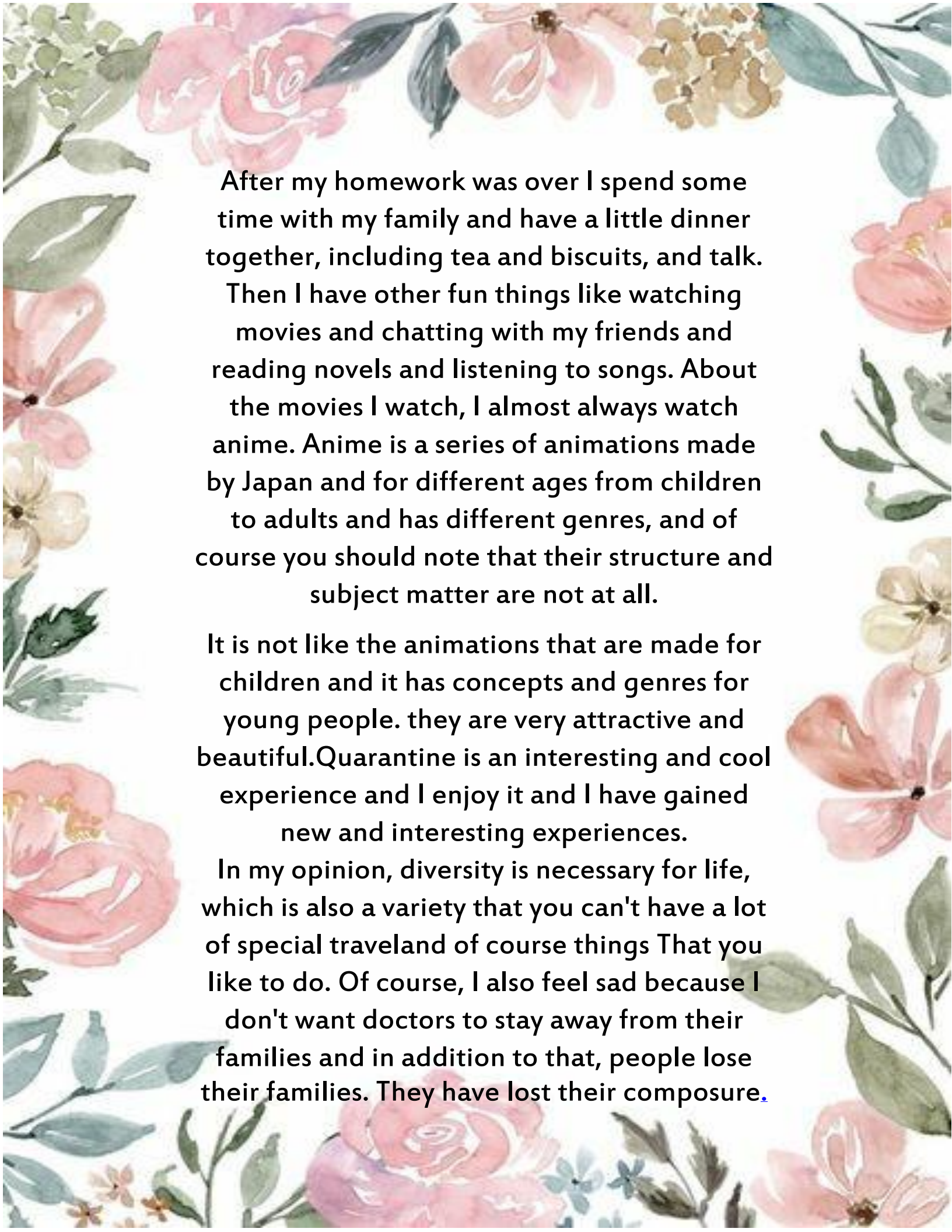
Well, the first thing I really like about painting and drawing is why I did drawing and painting during the holidays to have fun, and I usually paint for photos that I liked before, which is usually a portrait, and to draw from my creativity to draw.

I use different clothes

Of course, it should be noted that our school conducts online classes, so much of my time is spent doing homework, listening to teachers' teaching, and reading for exams.

Every day, except Thursdays and Thursdays, I listen to teachers teach from eight in the morning until three in the evening, and then, if I'm tired, I go to bed for an hour after class and then do my homework.

And I have to say that on the days when I have class, I sleep at about 12 o'clock at night, and on holidays about 3 or 4 in the morning.



After my homework was over I spend some time with my family and have a little dinner together, including tea and biscuits, and talk. Then I have other fun things like watching movies and chatting with my friends and reading novels and listening to songs. About the movies I watch, I almost always watch anime. Anime is a series of animations made by Japan and for different ages from children to adults and has different genres, and of course you should note that their structure and subject matter are not at all.

It is not like the animations that are made for children and it has concepts and genres for young people. they are very attractive and beautiful. Quarantine is an interesting and cool experience and I enjoy it and I have gained new and interesting experiences.

In my opinion, diversity is necessary for life, which is also a variety that you can't have a lot of special travel and of course things that you like to do. Of course, I also feel sad because I don't want doctors to stay away from their families and in addition to that, people lose their families. They have lost their composure.

سلام

من فاطمه ام

میخوام بگم توی تقریبا این دو ماهه گذشته چه کارهایی انجام دادم تا توی

قرنطینگی بهم خوش بگذره

خب من اولین چیزی که خیلی بهش علاقه دارم نقاشی و طراحی هس برای همین در این تعطیلات طراحی و نقاشی انجام دادم تا سرگرم بشوم و معمولا برای نقاشی از عکس هایی که قبلا خوشم اومده اون ها رو توی گوشیم ذخیره دارم میکشم که معمولا پرتره است و برای طراحی از خلاقیتم برای طراحی لباس استفاده میکنم

البته باید توجه کرد که مدرسه ما کلاس های درس آنلاین برگزار می کند پس قسمت زیادی از زمان من برای انجام تکالیف و گوش دادن به تدریس معلم ها و خواندن برای آزمون ها میگذره

من هر روز به غیر از پنج شنبه و جمه از هشت صبح تا سه عصر در حال گوش دادن به تدریس معلم ها هستم و بعد از آن اگر خسته باشم بعد از کلاس یک ساعت میخوابم و سپس مشق هایم را انجام میدم و باید بگم در روز هایی که کلاس دارم شب ها تقریبا ساعت ۱۲ میخوابم و در روز های تعطیل حدود ساعت ۳ یا ۴ صبح

بعد از اینکه تکالیف مدرسه ام تمام شد

مدتی را با خانواده ام می گذرانم و باهم عصرانه کوچکی شامل چای و

بیسکویت میخوریم و صحبت میکنیم

سپس من به تفریحات دیگری میپردازم مثل فیلم دیدن و چت کردن با دوستانم و خواندن رمان و آهنگ گوش دادن در مورد فیلم هایی که میبینم من تقریبا همیشه انیمه نگاه میکنم انیمه به انیمیشن های سریالی ای گفته میشه که توسط ژاپن ساخته میشه و برای سن های مختلف از کودک تا بزرگسال میباشند و ژانر های متفاوتی دارد و البته باید توجه داشته باشید که ساختار و موضوعشون اصلا شبیه انیمیشن هایی که برای کودکان ساخته می شود نیست

و مفهوم و ژانر هایی برای سنین جوان دارد

بیسار جذاب و زیبا هستند. قرنطینگی تجربه ای جالب و باحال است و من از آن لذت میبرم و تجربیات جدید و جالبی رو کسب کرده ام از نظر من تنوع برای زندگی لازم است که این هم یک تنوع محسوب میشه که نتونی رفت و آمد خاص و زیادی داشته باشی و البته کارهایی که دوست داری را انجام دهی البته احساس غمگینی هم نیز دارم زیرا دوست ندارم پزشکان از خانواده هایشان دور بمانند و علاوه بر آن افرادی خانواد هایشان را از دست بدهند مطمئنا میخوام که این بیماری ریشه کن شود و دوباره بتوانیم به حالت عادی برگردیم و البته کسانی که در این دوران عزیزی را از دست داده اند به آرامش برسند

Only with the help of art can we get out of ourselves and know how others see this world, which is not our world.

#Marcel_Prost

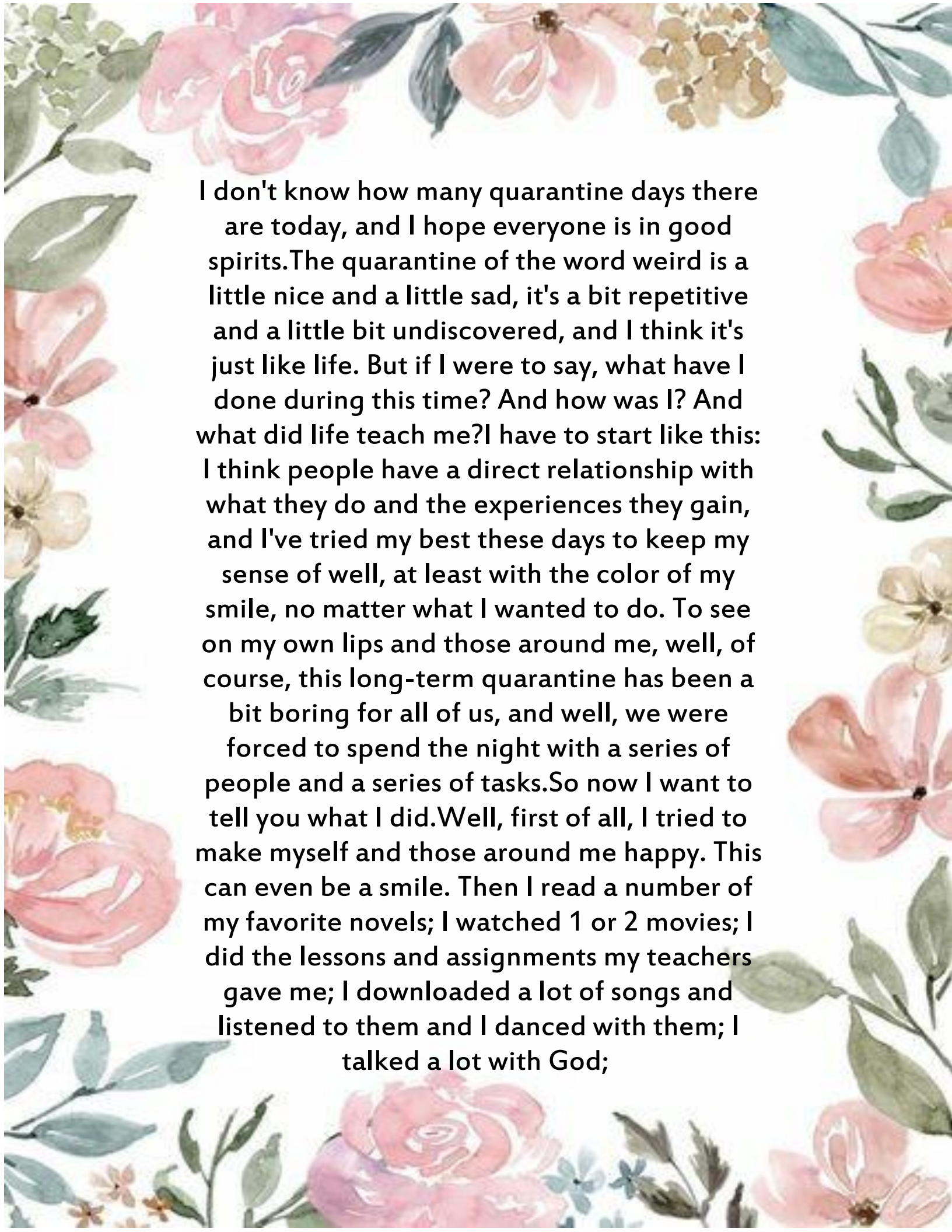
فقط به یاری هنر میتوانیم از خود بیرون آییم و بدانیم دیگران چگونه می بینند این عالمی را که همان عالم ما نیست .

#مارسل_پروست

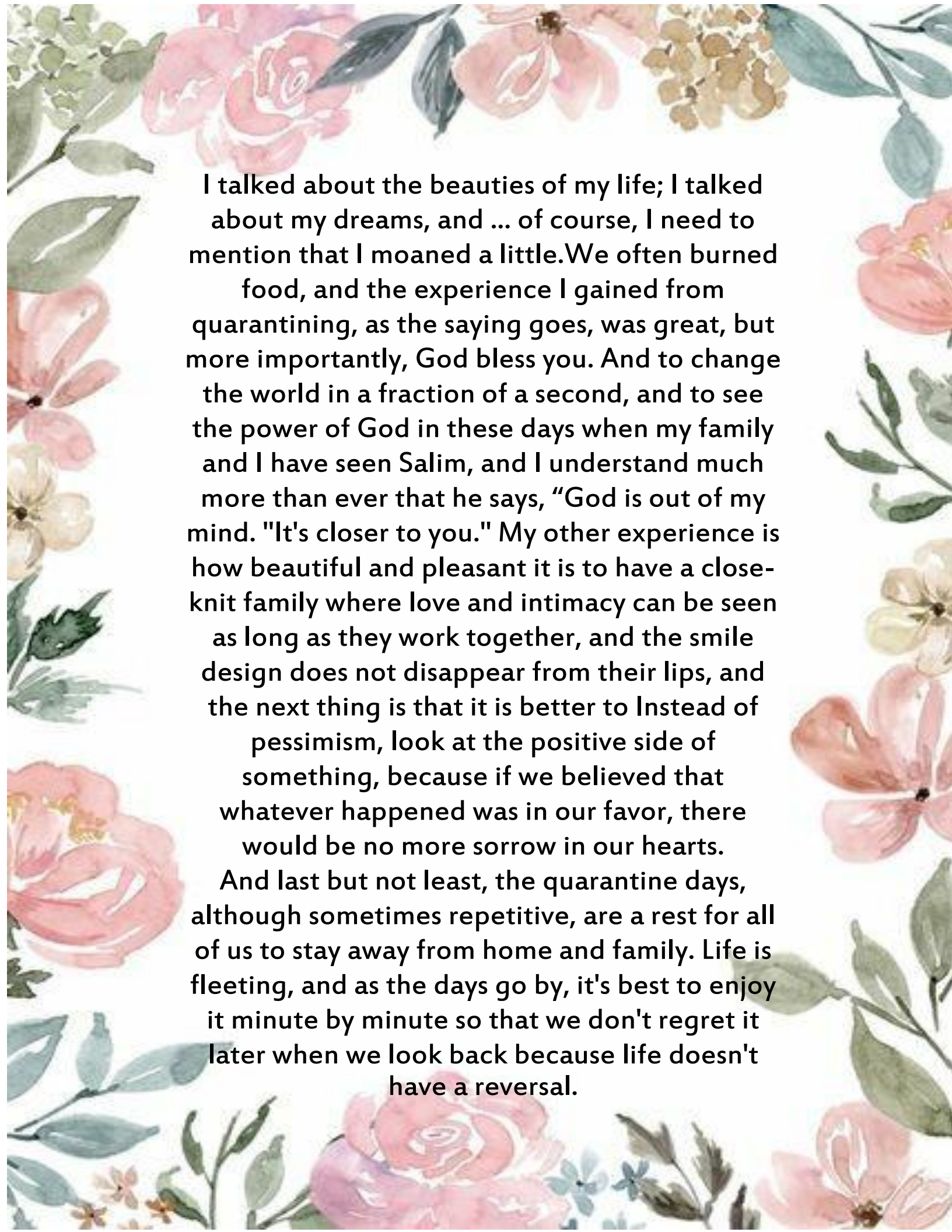




Zahra
Masoomipour



I don't know how many quarantine days there are today, and I hope everyone is in good spirits. The quarantine of the word weird is a little nice and a little sad, it's a bit repetitive and a little bit undiscovered, and I think it's just like life. But if I were to say, what have I done during this time? And how was I? And what did life teach me? I have to start like this: I think people have a direct relationship with what they do and the experiences they gain, and I've tried my best these days to keep my sense of well, at least with the color of my smile, no matter what I wanted to do. To see on my own lips and those around me, well, of course, this long-term quarantine has been a bit boring for all of us, and well, we were forced to spend the night with a series of people and a series of tasks. So now I want to tell you what I did. Well, first of all, I tried to make myself and those around me happy. This can even be a smile. Then I read a number of my favorite novels; I watched 1 or 2 movies; I did the lessons and assignments my teachers gave me; I downloaded a lot of songs and listened to them and I danced with them; I talked a lot with God;



I talked about the beauties of my life; I talked about my dreams, and ... of course, I need to mention that I moaned a little. We often burned food, and the experience I gained from quarantining, as the saying goes, was great, but more importantly, God bless you. And to change the world in a fraction of a second, and to see the power of God in these days when my family and I have seen Salim, and I understand much more than ever that he says, "God is out of my mind. "It's closer to you." My other experience is how beautiful and pleasant it is to have a close-knit family where love and intimacy can be seen as long as they work together, and the smile design does not disappear from their lips, and the next thing is that it is better to Instead of pessimism, look at the positive side of something, because if we believed that whatever happened was in our favor, there would be no more sorrow in our hearts.

And last but not least, the quarantine days, although sometimes repetitive, are a rest for all of us to stay away from home and family. Life is fleeting, and as the days go by, it's best to enjoy it minute by minute so that we don't regret it later when we look back because life doesn't have a reversal.

سلام

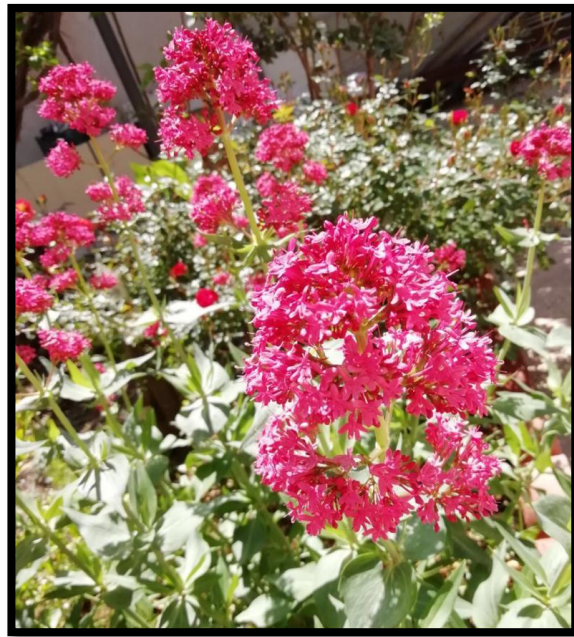
نمی دونم امروز روز چندم قرنطینگی هست و امیدوارم که حال روحی و جسمی همگی خوب باشه .

قرنطینگی واژه عجیبیه کمی زیبا است و کمی ناراحت کننده، کمی تکرار مکررات است و کمی کشف نشده ها، وبه نظرم این دقیقا مثل زندگی استولی خب اگر بخوام بگم این مدت چه کار ها انجام دادم؟ و حالم چطور بوده؟ و چه چیز هایی برایم درس زندگی شدن؟باید این طور شروع کنم که:به نظرم حال آدم ها با کار هایی که انجام می دن و تجربه هایی که کسب می کنن ارتباط مستقیمی دارد وخب من در این روز ها تمام تلاشم را کردم که با هر کاری که تمایل داشتم یا نداشتم؛ حسم رو خوب نگه دارم و حداقل رنگ لبخند را روی لب خودم و اطرافیانم ببینم خب قطعاً این قرنطینگی طولانی مدت برای همه ی ما کمی تا حدودی حوصله سر بر بوده و خب ما به اجبار یا تمایل روزمون رو با یک سری افراد و یک سری کار ها شب کردیم.

خب حالا من می خواهم بگویم که چه کار های را انجام دادم.خب اول از همه سعی کردم که خودم و اطرافیانم رو خوشحال کنم این حتی می تواند طرح یک لبخند باشه. بعدتعدادی از رمان های دوست داشتنی ام را خواندم؛ ۱ یا ۲ فیلم دیدم؛ درس ها و تکالیفی که معلمانم دادند را انجام دادم؛ آهنگ های زیادی داندود کردم و گوش دادم و باآن ها رقصیدم؛ با خانواده ام چت کردم ویا تماس تصویری گرفتم؛ بسیار با خدا صحبت کردم؛ درباره زیبایی های زندگی ام گفتم؛ درباره آرزوهایم گفتم و... والبته لازم به ذکر است که کمی هم غر زدم وبا خواهرم مسخره بازی در آوردیم و بسیار خندیدیم و همچنین چند باری هم غذا درست کردیم که اکثرا غذا را سوزاندیم و تجربه هایی که از این به قول معروف خود قرنطینگی کسب کردم هم زیاد بوده اما از هم مهم تر این بوده که خدا می تواند جهان را در کسری از ثانیه دگرگون کند

و این که قدرت خدا را در این روز هایی که من و خانواده ام سالمیم را به چشم دیدم و خیلی بیش تر از قبل این جمله را درک می کنم که می گوید: «خداوند از رگ گردن به شما نزدیک تر است.» تجربه دیگر من این است که چقدر زیبا و خوشایند است که یک خانواده صمیمی که تا چشم کار می کند میان آن ها عشق و صمیمیت دیده می شود کنار هم هستند و طرح لبخند از روی لبانشان محو نمی شود و مورد بعدی این است که بهتر است به جای بدبینی، چهره ی مثبت یه اتفاق رو نگاه کنیم چرا که اگر ما باور داشتیم که هر اتفاقی که می افتد به نفع ماست دیگر هیچ غصه و نگرانی در قلب ما جایی نداشت.

و در آخر باید بگم که این روز های قرنطینی اگر چه گاهی تکراری می شوند اما یک استراحت برای همه ی ما است تا کمی از اتفاقات خارج از خانه دور بمانیم و خانواده را دریابیم. زندگی گذرا است و این روز هاهم می گذرند بهتر است که از دقیقه به دقیقه آن لذت ببریم تا بعدا که به گذشته نگاه کردیم پشیمان نشویم چون زندگی دنده عقب ندارد





**Dorsa
Asghari**



Spending time in quarantine :

Well, i'm not really having fun in quarantine
But i'm trying. I mean wick part of not being able to go
out or having online classes and online exams and
homeworks is fun.

The first thing that i wanted to do after they officially
announced that we are going to have to stay at home
for a long time, was watching a lot of movies to
improve my english and also having some fun only by
myself. Because the very sad fact is that i can't go to
English class beacuse i have to study harder and i don't
have time for that. So i watched movies and series that i
should. And i also tried to exercise a little bit beacuse i
was getting fat by eating a lot and just sitting on the
couch and watching TV. Things got harder because we
cannot get used to staying at home all the time and just
thinking "what should i do next". Beacuse apparently
i'm not that kind of person who plans for tomorrow just
the night before, I probabely would like to let things
happen and not to worry about it cause the most
important thing that LIFE has ever taught me is " just
simply don't care about anything". So that's how it's
going on in quarantine and how i'm passing these days.

Bye

Dorsa Asghari

11th grade

وقت گذراندن در قرنطینه:

خب، من خیلی بهم خوش نمیگذره ولی سعی خودم را میکنم. منظورم این است که بیرون نرفتن و کلاس ها و امتحان ها و مشق های آنلاین اصلاً باحال نیست.

اولین کاری که میخواستم انجام بدهم بعد از اینکه رسماً اعلام کردند که قرار است به مدت زیادی در خانه بمانیم، این بود که یک عالمه فیلم و سریال ببینم تا هم انگلیسی ام را تقویت کنم و هم تنهایی خوش بگذرانم.

چون حقیقت تلخی که وجود دارد این است که من نمیتوانم به کلاس زبان بروم چون باید بیشتر درس بخوانم و وقتش را ندارم.

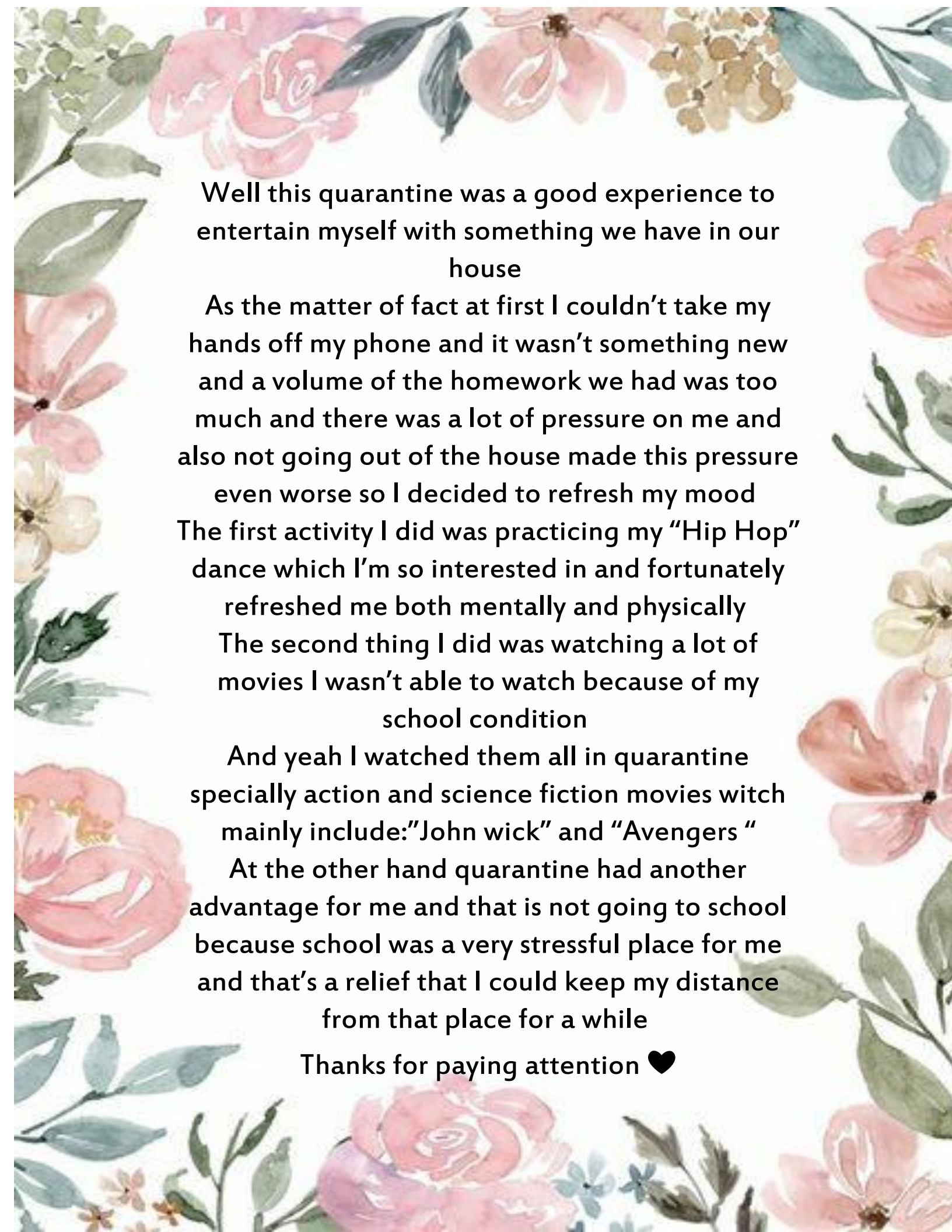
حتی تلاش کردم یک ذره ورزش هم بکنم چون داشتم به دلیل خوردن زیاد و نشستن روی مبل و تلوزیون نگاه کردن چاق میشدم.

شرایط سخت تر میشود چون که ما نمیتوانیم به در خانه ماندن عادت کنیم و ندانیم که باید چیکار کنیم. (حوصله مان سر میرود)

چون من دوست ندارم برای فردا برنامه ریزی کنم و احتمالاً دوست دارم بگذارم اتفاقات بیفتند و زیاد نگرانشان نباشم چون مهم ترین چیزی که زندگی به من یاد داده است این است که : به هیچ چیزی اهمیت نده. این خلاصه ای بود از روز های قرنطینه ی من.

A decorative wooden sign with a floral arrangement. The sign is made of two horizontal wooden planks with a light brown, natural wood grain. It is suspended by two thick, braided rope handles. The floral arrangement features several pink tulips, some in full bloom and some as buds, along with green leaves and stems. A small, round, golden object, possibly a coin or a small fruit, is also visible among the flowers. The background is plain white.

Arina
Hosseini



Well this quarantine was a good experience to entertain myself with something we have in our house

As the matter of fact at first I couldn't take my hands off my phone and it wasn't something new and a volume of the homework we had was too much and there was a lot of pressure on me and also not going out of the house made this pressure even worse so I decided to refresh my mood The first activity I did was practicing my "Hip Hop" dance which I'm so interested in and fortunately refreshed me both mentally and physically The second thing I did was watching a lot of movies I wasn't able to watch because of my school condition

And yeah I watched them all in quarantine specially action and science fiction movies witch mainly include:"John wick" and "Avengers "

At the other hand quarantine had another advantage for me and that is not going to school because school was a very stressful place for me and that's a relief that I could keep my distance from that place for a while

Thanks for paying attention ♥

خب این قرنطینه یک تجربه خوبی بود که بتونم خودمو با چیز هایی که در
خونه موجوده سرگرم کنم

راستش اوایل نمیتونستم دست از گوشی بکشم که چیز جدیدی نبود و حجم
تکالیفی که معلم ها داده بودند خیلی زیاد بود و خیلی فشار روی من بود و
همچنین از خونه بیرون نرفتن این فشار را بدتر میکرد پس من تصمیم گرفتم
که روحیمو عوض کنم اولین فعالیتی که کردم تمرین رقص هیپ هاپ بود که
خیلی بهش علاقه دارم و خوشبختانه هم از نظر روحی و هم از نظر فیزیکی
بهترم کرد دومین کاری که انجام دادم دیدن فیلم هایی بود که قبلا به خاطر
شرایط مدرسه نتونستم ببینم

و بله تو ی قرنطینه همه رو دیدم به خصوص فیلم های اکشن و علمی تخیلی
که شامل :جان ویک و انتقام جوینان

قرنطینه یک مزیت دیگر برای من داشت و اون هم نرفتن به مدرسه بود چون
مدرسه برای من یک محیط بسیار استرس آوری بود و خیلی خوبه که میتونم
برای مدتی فاصله ام رو با این محیط حفظ کنم ممنون از توجه شما



**Tina
Akbari Nouri**

In The Name Of God

Topic: Spending Time In Quarantine Written by: Tina Akbari Nouri

So what will be in the end? that's the question that I ask myself when I am afraid of something at first coronavirus was one of my fears but I ask that question from myself "what will be in the end?" I know that I have to stay at home. So it can be chance for me!

No matter what's going on in the world! We can do Many things in quarantine. for example:

- 1) I play a detective game on my cell phone called Murder in the Alps.*
- 2) I listen to some musics.*
- 3) I go to my online classes.*
- 4) I watch some movies and animations such as "The Devil's Advocate".*
- 5) I read some books such as "A man called OVE".*
- 6) I draw some doodle drawings.*
- 7) I spend more time with my family and talk to them about different topics.*
- 8) We play games like chess, pantomime and some psychological games.*
- 9) I have joined the challenge of exercising at home.*
- 10) I think about the future and the goals I have in my life.*

All of this keeps me happy and fresh in quarantine 😊

به نام خدا

موضوع: گذراندن زمان در قرنطینه نویسنده: تینا اکبری نوری

در پایان چه فواید شد؟ این سؤال است که من هر زمان از چیزی میترسم از خودم می پرسم
کروناویروس هم در ابتدا یکی از ترس های من بود. اما این سؤال را از خودم پرسیدم که "در پایان
چه فواید شد؟" و کمی آرام تر شدم.

می دانم که باید در خانه بمانم. و این اتفاق می تواند برای من تبدیل به فرصتی شود!
مهم نیست که در جهان چه می گذرد! ما می توانیم کارهای بسیاری را در قرنطینه انجام دهیم. من
کارهای زیادی در قرنطینه انجام می دهم. کارهایی که فکر نمی کردم زمانی برایشان بیابم. مثلاً:

1) یک بازی کارگاهی در تلفن همراهم با نام "قتل در آلپ" بازی می کنم.

2) موسیقی گوش می دهم.

3) در کلاس های آنلاین مدرسه شرکت می کنم.

4) فیلم ها و انیمیشن هایی مانند "وکیل مدافع شیطان" را تماشا می کنم.

5) کتابهایی مانند "مردی به نام اوه" را خوانده ام.

6) نقاشی ساده می کشم.

7) وقت بیشتری را با خانواده ام می گذرانم و در مورد موضوعات مختلف با آنها صحبت می کنم.

8) ما بازی هایی مانند شطرنج ، پانتومیم و برخی از بازی های روانشناختی را انجام می دهیم.

9) من به پالش ورزش در خانه پیوسته ام.

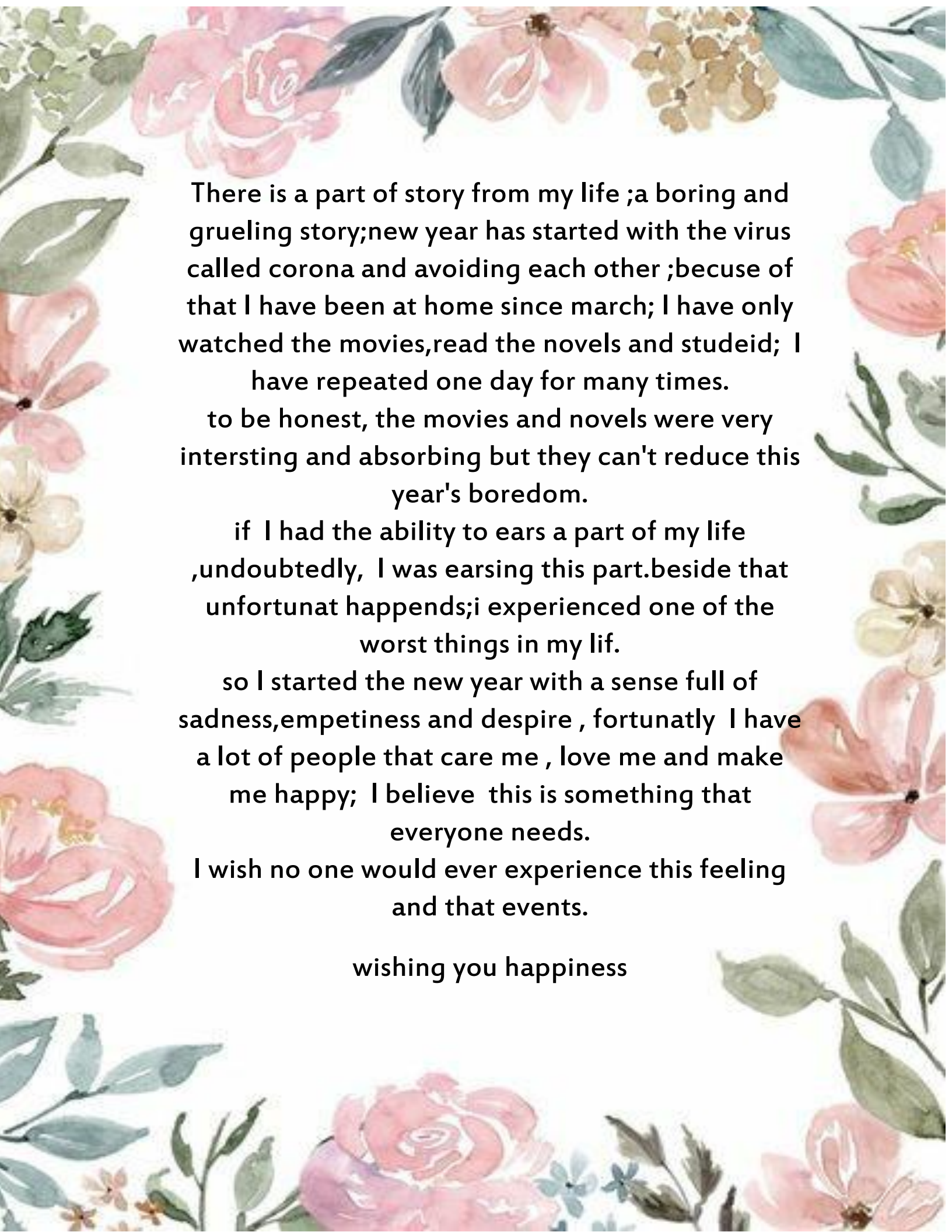
10) به آینده و اهدافی که در زندگیم دارم فکر می کنم.

همه اینها من را در قرنطینه فوشال و سرمال نگه می دارد 😊



Nazanin

Esmaeili



There is a part of story from my life ;a boring and grueling story;new year has started with the virus called corona and avoiding each other ;becuse of that I have been at home since march; I have only watched the movies,read the novels and studeid; I have repeated one day for many times.

to be honest, the movies and novels were very intersting and absorbing but they can't reduce this year's boredom.

if I had the ability to ears a part of my life ,undoubtedly, I was earsing this part.beside that unfortunat happends;i experienced one of the worst things in my lif.

so I started the new year with a sense full of sadness,empetiness and despire , fortunatly I have a lot of people that care me , love me and make me happy; I believe this is something that everyone needs.

I wish no one would ever experience this feeling and that events.

wishing you happiness

این یک قسمت از داستان زندگی من است. داستانی خسته کننده و ناخوشایند؛
سال جدید با ویروسی به نام کرونا و دوری کردن از یکدیگر شروع شد. و به
همین خاطر من از ماه مارچ در خانه مانده‌ام.

من فقط فیلم دیده‌ام ، رمان خوانده‌ام و درس خوانده‌ام؛ من یک روز را بارها
تکرار کرده‌ام.

صادقانه بگویم فیلم‌ها و رمان‌ها جذاب و جالب بودند اما نتوانستند از خسته
کنندگی امسال بکاهند.

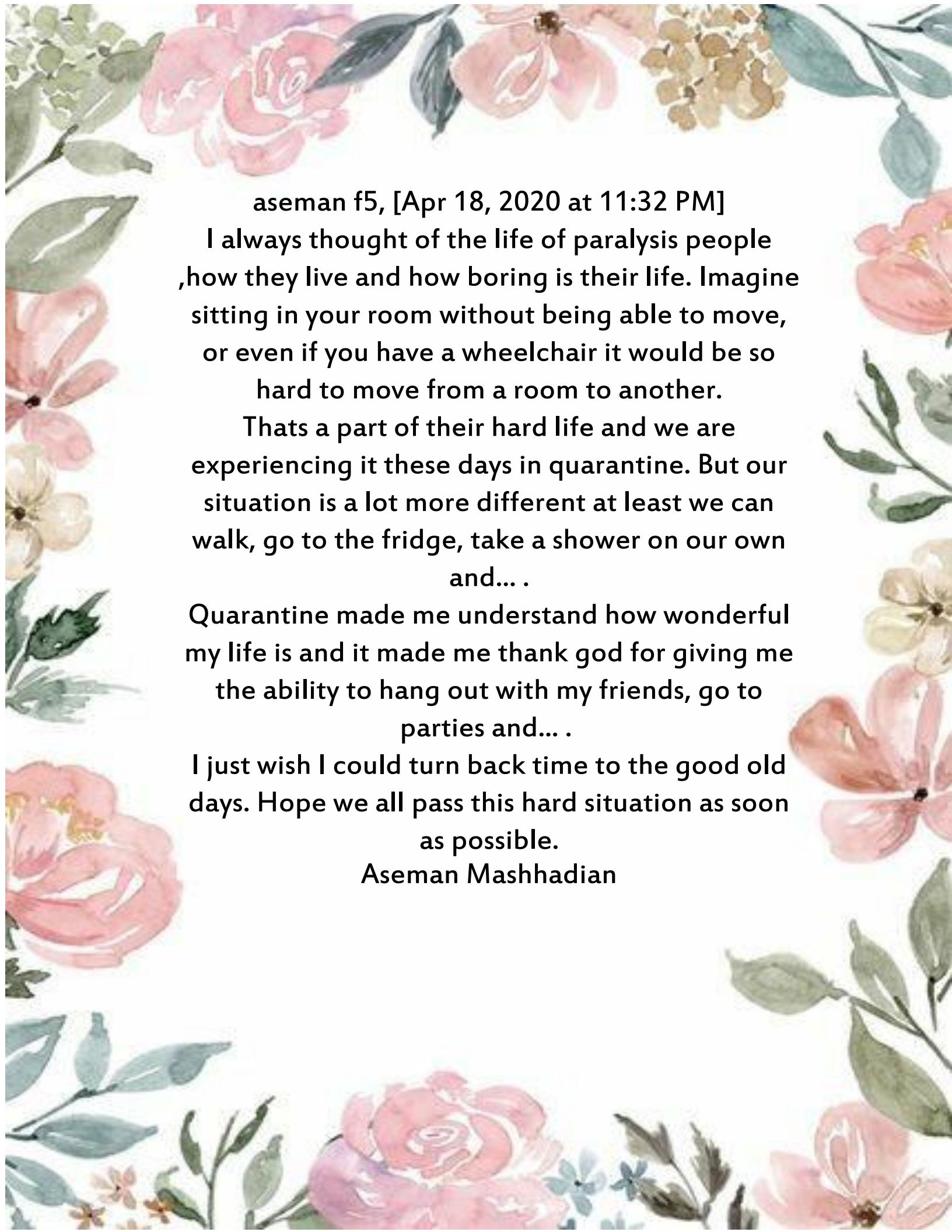
اگر توانایی پاک کردن قسمتی از زندگی را داشتم بدون تعلل این قسمت را پاک
میکردم، در کنار این اتفاقات ناخوشایند، من یکی از بدترین اتفاقات زندگی را
تجربه کرده‌ام.

پس من سال جدید را با احساس ناراحتی ،پوچی و ناامیدی شروع
کردم. خوشبختانه من افرادی را دارم که به من اهمیت میدهند ، مرا دوست دارند
و مرا خوشحال میکنند؛ من باور دارم این چیزی است که همه به آن نیاز
دارند.

امیدوارم هیچگاه کسی این احساسات و اتفاقات را تجربه نکند
با آرزوی خوشحالی برای شما



**Aseman
Mashhadian**



aseman f5, [Apr 18, 2020 at 11:32 PM]

I always thought of the life of paralysis people ,how they live and how boring is their life. Imagine sitting in your room without being able to move, or even if you have a wheelchair it would be so hard to move from a room to another.

Thats a part of their hard life and we are experiencing it these days in quarantine. But our situation is a lot more different at least we can walk, go to the fridge, take a shower on our own and... .

Quarantine made me understand how wonderful my life is and it made me thank god for giving me the ability to hang out with my friends, go to parties and... .

I just wish I could turn back time to the good old days. Hope we all pass this hard situation as soon as possible.

Aseman Mashhadian

من همیشه به زندگی افراد فلج فکر می کردم ، چگونه زندگی می کنند و زندگی آنها چقدر کسل کننده است. تصور کنید بدون حرکت در اتاق خود بنشینید ، یا حتی اگر صندلی چرخدار دارید ، حرکت از یک اتاق به اتاق دیگر خیلی سخت خواهد بود.

این تنها بخشی از زندگی سخت آنهاست و ما این مسائل را در قرنطینه تجربه می کنیم. اما وضعیت ما بسیار متفاوت تر است حداقل می توانیم پیاده روی کنیم ، به یخچال برویم ، دوش بگیریم و....

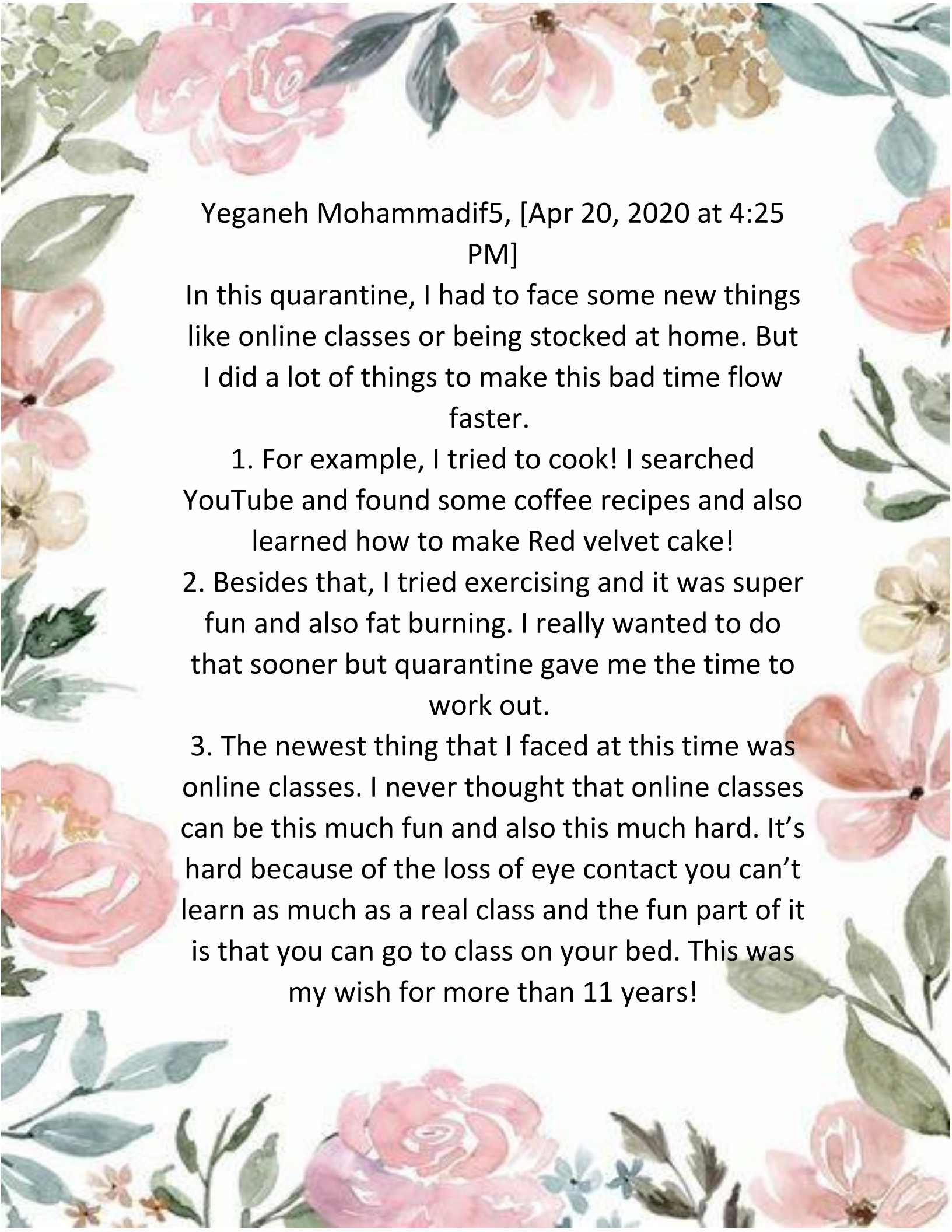
قرنطینه باعث شد تا بفهمم زندگی من چقدر شگفت انگیز است و باعث شد خدا را شکر کنم که به من امکان بیرون رفتن با دوستانم ، رفتن به مهمانی ها و ... را داده است.

فقط آرزو می کنم زمان را به روزهای خوب قدیم برگردانم. امیدوارم همه ما به زودی زود از این وضعیت سخت عبور کنیم.

آسمان مشهیدیان



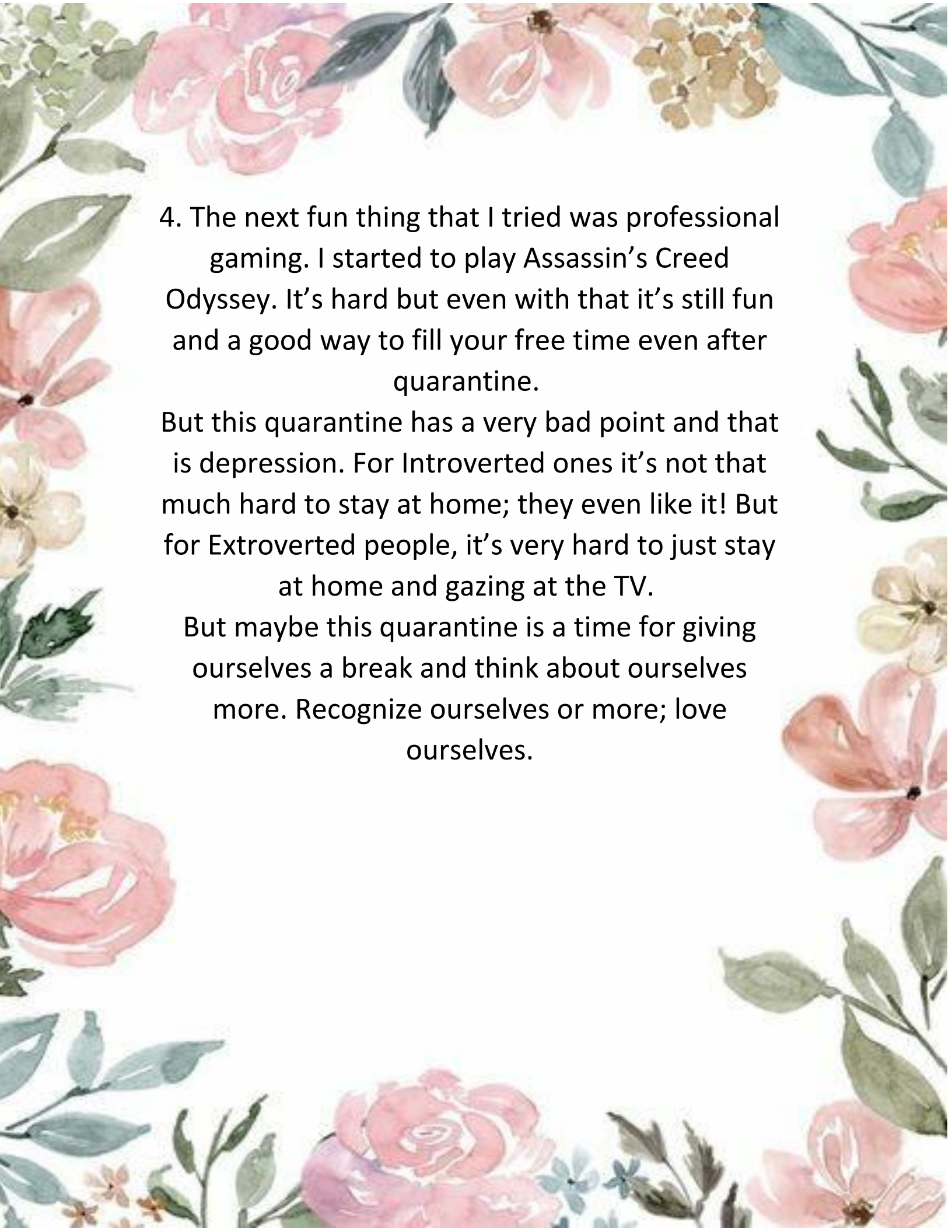
**Yeganeh
Mohammadi**



Yeganeh Mohammadif5, [Apr 20, 2020 at 4:25 PM]

In this quarantine, I had to face some new things like online classes or being stocked at home. But I did a lot of things to make this bad time flow faster.

1. For example, I tried to cook! I searched YouTube and found some coffee recipes and also learned how to make Red velvet cake!
2. Besides that, I tried exercising and it was super fun and also fat burning. I really wanted to do that sooner but quarantine gave me the time to work out.
3. The newest thing that I faced at this time was online classes. I never thought that online classes can be this much fun and also this much hard. It's hard because of the loss of eye contact you can't learn as much as a real class and the fun part of it is that you can go to class on your bed. This was my wish for more than 11 years!



4. The next fun thing that I tried was professional gaming. I started to play Assassin's Creed Odyssey. It's hard but even with that it's still fun and a good way to fill your free time even after quarantine.

But this quarantine has a very bad point and that is depression. For Introverted ones it's not that much hard to stay at home; they even like it! But for Extroverted people, it's very hard to just stay at home and gazing at the TV.

But maybe this quarantine is a time for giving ourselves a break and think about ourselves more. Recognize ourselves or more; love ourselves.

در این قرنطینه، مجبور بودم تا با چیزهای جدیدی مثل کلاسهای آنلاین و یا ماندن در خانه روبه رو بشوم. اما تلاش کردم کارهایی انجام دهم که این زمان سریعتر بگذرد.

۱. برای مثال من آشپزی را امتحان کردم. در یوتیوب جستجو کردم و طرز تهیه چند نوع قهوه را پیدا کردم هم چنین یاد گرفتم چگونه کیک ردولوت درست کنم.

۲. علاوه بر آن ورزش کردن را امتحان کردم که خیلی سرگرم کننده و هم چنین لاغر کننده بود. خیلی میخواستم این کار را زودتر انجام بدهم اما قرنطینه زمان کافی برای ورزش کردن را به من داد.

۳. جدیدترین چیزی که با آن مواجه شدم کلاسهای آنلاین بود. هیچ وقت فکر نمیکردم کلاسهای آنلاین تا این حد سرگرم کننده و هم چنین اینقدر سخت باشند. سخت است چون به دلیل عدم تماس چشمی به اندازه کلاس یاد نمیگیری و بخش جالب این است که میتوانی رو تخت به کلاس آنلاین بروی. این برای بیشتر از ۱۱ سال آرزوی من بود!

۴. کار جالب دیگری که انجام دادم این بود که بازی کردن حرفه ای را آغاز کردم. شروع به بازی کردن Assassin's Creed Odyssey کردم. سخت است اما باز هم یک کار سرگرم کننده برای اوقات فراغت است حتی بعد از قرنطینه.

اما این قرنطینه یک بخش خیلی بد هم دارد آن هم افسردگی است. برای انسان های درونگرا ماندن در خانه سخت نیست حتی آن را دوست دارند اما برای انسان های برونگرا خیلی سخت است که فقط در خانه بمانند و به تلویزیون زل بزنند.

اما شاید این قرنطینه زمانی باشد تا به خودمان استراحتی بدهیم و درباره ی خودمان فکر کنیم. خودمان را بشناسیم یا بیشتر خودمان را دوست داشته باشیم.

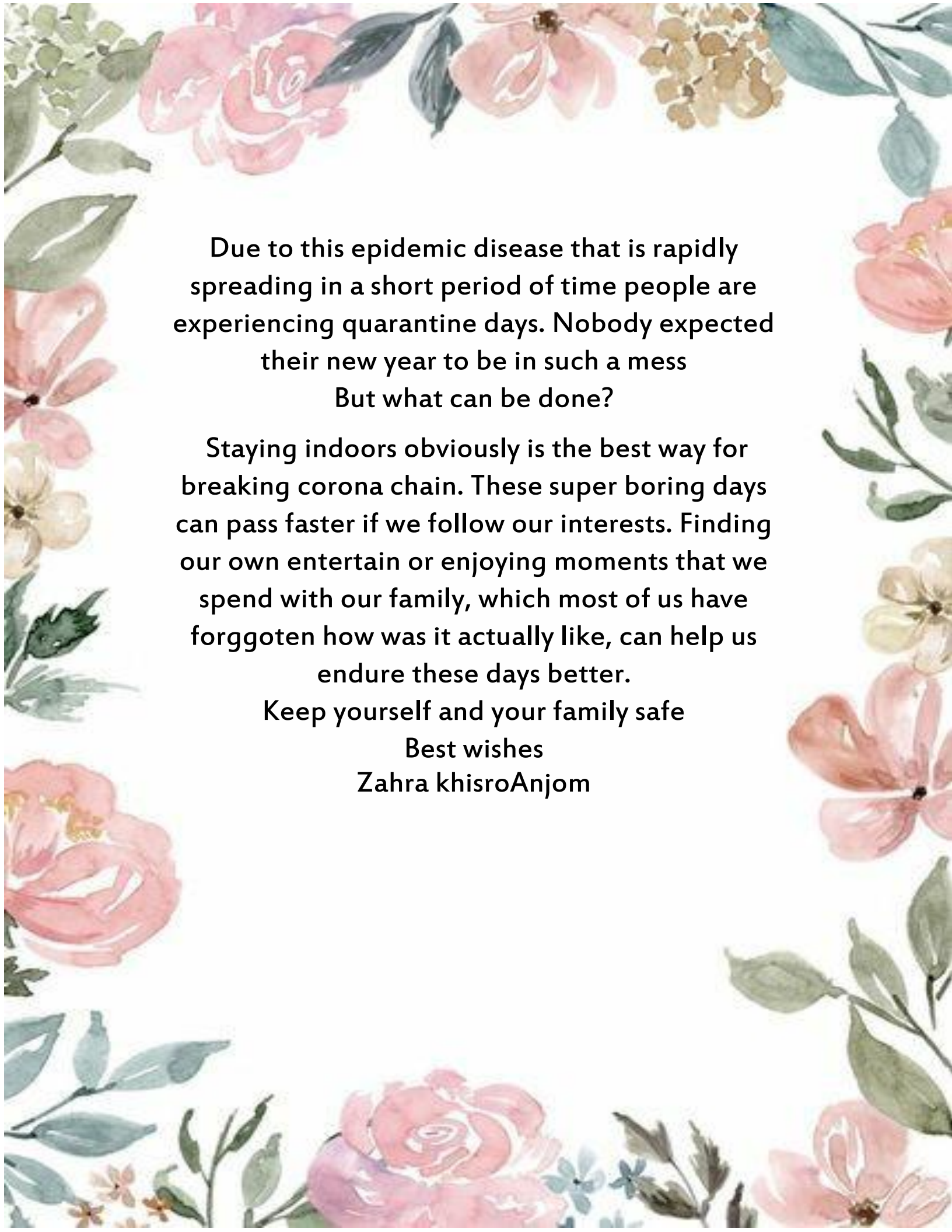
This is Dalgona Coffee also known as whipped coffee is a style of making hot and iced coffee. For making this you have to mix an equal amount of coffee, sugar and hot water with a mixer. With handy ones, it may take longer to become fluffy. Then put milk in a cup hot or cold by your choice and put the coffee mixture upon it. Your coffee is ready!

این قهوه ی دالگونا (همان قهوه ی همزده) یک روش برای درست کردن قهوه ی سرد یا گرم است. برای درست کردن این قهوه مقدار برابری از قهوه، شکر و آب داغ را با هم مخلوط کنید تا پف پفی شود. با همزن های دستی ممکن است کمی بیشتر طول بکشد. سپس شیر داغ یا سرد به انتخاب خودتان درون لیوان بریزید و مخلوط قهوه را روی آن بریزید. قهوه ی شما آماده است!





Zahra
Khosroanjom




Due to this epidemic disease that is rapidly spreading in a short period of time people are experiencing quarantine days. Nobody expected their new year to be in such a mess
But what can be done?

Staying indoors obviously is the best way for breaking corona chain. These super boring days can pass faster if we follow our interests. Finding our own entertain or enjoying moments that we spend with our family, which most of us have forggotten how was it actually like, can help us endure these days better.

Keep yourself and your family safe

Best wishes

Zahra khisroAnjom




به دلیل این بیماری همه گیر که در یک دوره کوتاه مدت به سرعت در حال شیوع است ، مردم روزهای قرنطینه را تجربه می کنند. هیچ کس انتظار نداشت که سال جدید آنها در چنین آشفتگی قرار داشته باشد اما چه کاری می تواند انجام شود؟ بدهی است که ماندن در داخل خانه بهترین راه برای شکستن زنجیر کرونا است . این روزهای فوق العاده خسته کننده می توانند در صورت پیروی از علایق خود سریعتر بگذرند. پیدا کردن سرگرمی خودمان یا لذت بردن از لحظاتی که با خانواده خود می گذرانیم ، که بیشتر ما فراموش کرده ایم که واقعاً چطور بوده است ، می تواند به ما در تحمل بهتر این روزها کمک کند. خود و خانواده خود را در امان نگه دارید

با آرزوی بهترین ها

زهرا خسروانجم



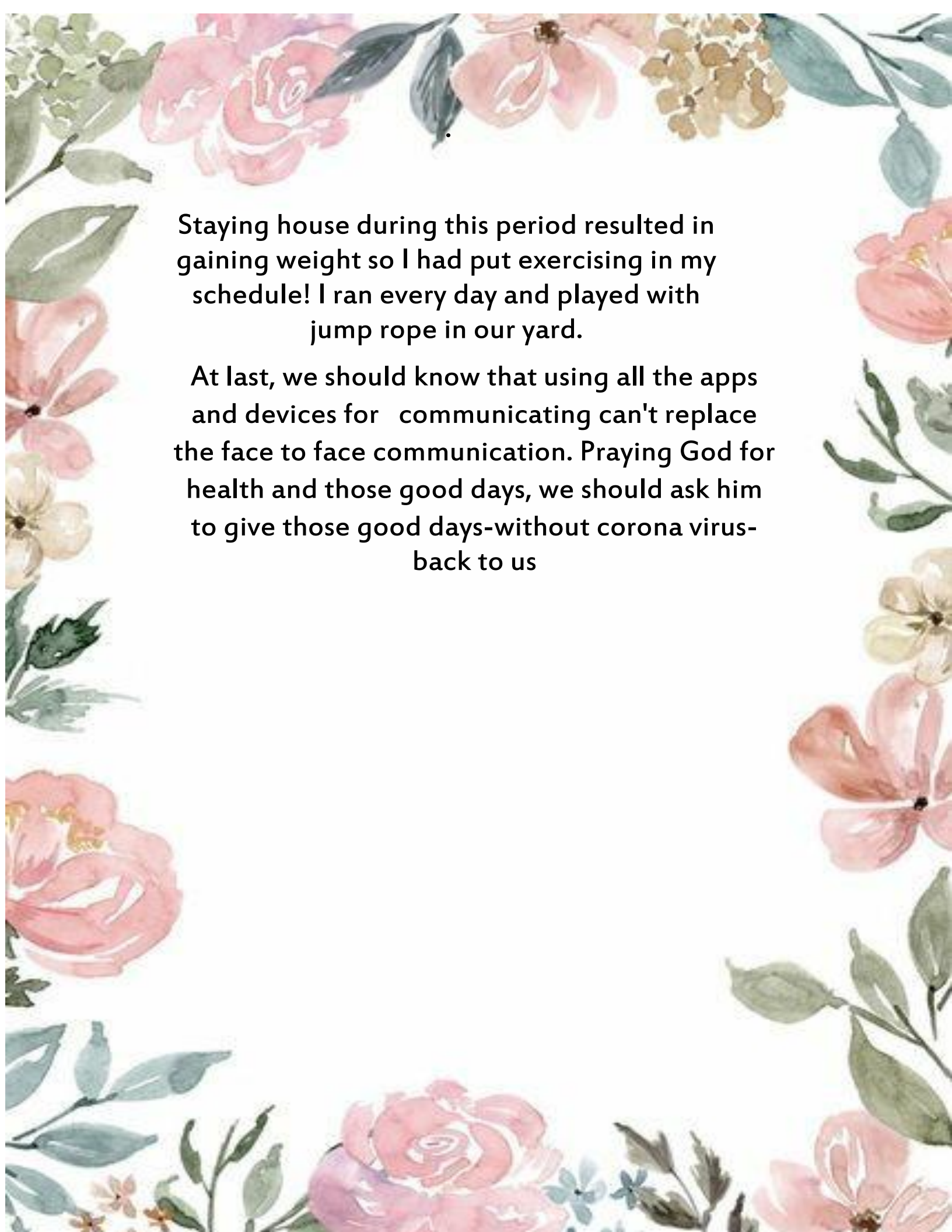
**Faezeh
Moghimi**



From 2 months ago corona virus spread all over the world, and made our life harder than ever. Although it was hard to prevent visiting or touching everyone, people didn't stop communicating with each other as they used video call, voice call, chatting or even visiting!

In spite of the fact that having guests and visiting the relatives were banned during this period, we did both with a large difference. Obeying health protocols! We traveled to Isfahan in Norooz and visited few of our relatives with mask, sat at least one meter far from each other and prevented shaking hands!

Another wonder of this period was the online class. Despite all the difficulties like the absence of net, students or even the teacher, it had special atmosphere helping you remember the time that you have spent in the school.

A decorative border of watercolor-style flowers and greenery surrounds the text. The flowers are in shades of pink, peach, and light yellow, with green leaves and stems. The style is soft and artistic, typical of watercolor painting.

Staying house during this period resulted in gaining weight so I had put exercising in my schedule! I ran every day and played with jump rope in our yard.

At last, we should know that using all the apps and devices for communicating can't replace the face to face communication. Praying God for health and those good days, we should ask him to give those good days-without corona virus-back to us

از دوماه پیش ویروس کرونا در تمام جهان منتشر شد و زندگی ما را سخت تر از همیشه کرد. با وجود این که دوری از ملاقات و لمس دیگران سخت بود اما مردم ارتباط با یکدیگر را قطع نکرده به طوری که آن ها از تماس تصویری، تماس صوتی، چت کردن و یا حتی ملاقات یکدیگر استفاده کردند.

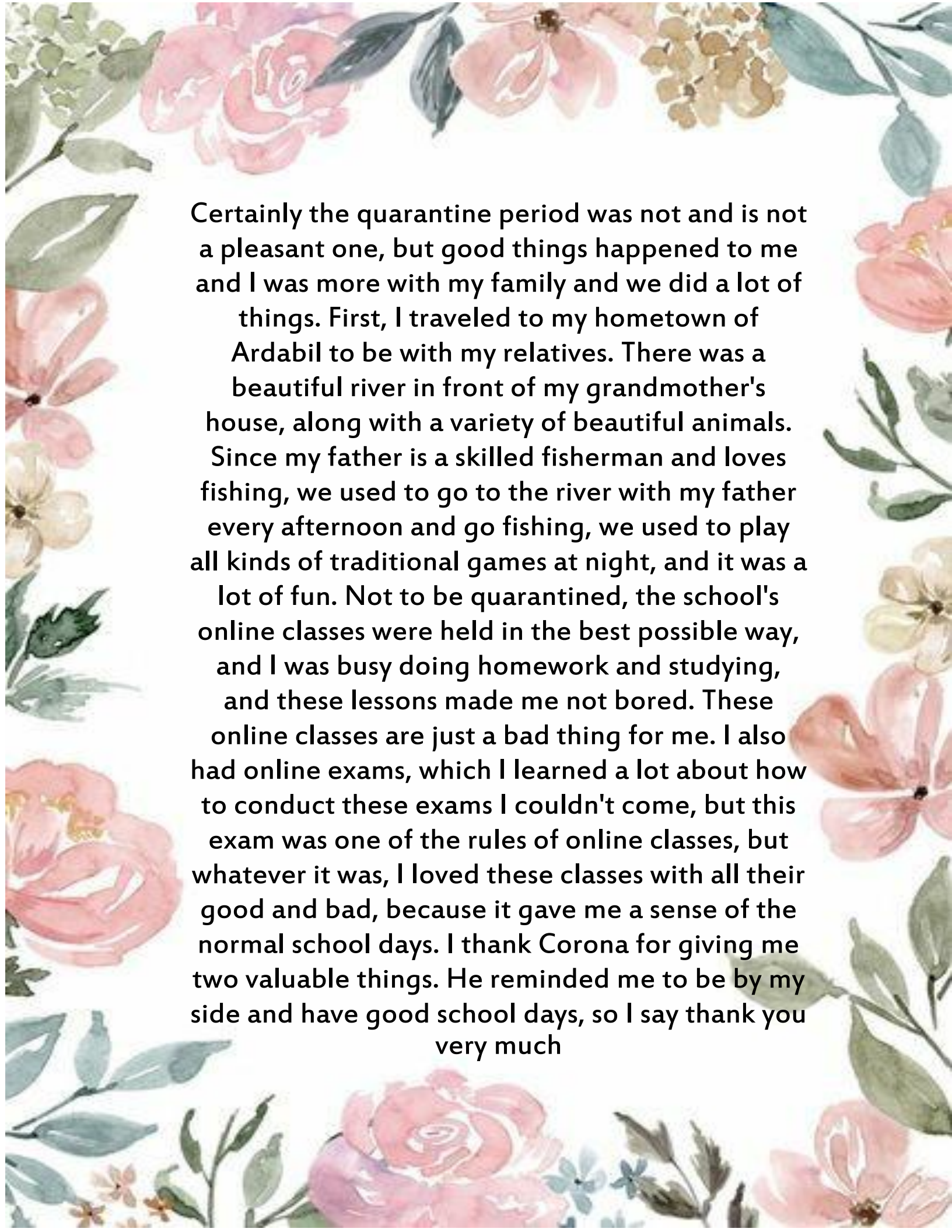
با وجود اینکه مهمان داشتن و ملاقات اطرافیان در این دوره ممنوع شده بود، ما هر دو را با یک تفاوت بزرگ انجام دادیم! رعایت پروتکل های بهداشتی! ما در نوز به اصفهان سفر کردیم و تعدادی از آشنایانمان را ملاقات کردیم در حالی که ماسک زده بودیم و حداقل با فاصله یک متر از یکدیگر نشسته بودیم و از دست دادن خودداری می کردیم. یکی دیگر از جاذبه های این دوره کلاس آنلاین بود. با وجود تمام سختی ها مثل عدم وجود نت، دانش آموزان و یا حتی معلم، این جو خاصی داشت که به به خاطر آوردن زمانی که در مدرسه صرف کرده ایم کمک می کرد.

در خانه ماندن در این دوره افزایش وزن را به همراه داشت در نتیجه من ورزش کردن را در برنامه خود قرار دادم! من هر روز می دویدم و در حیاطمان طناب می زدم.

در نهایت، باید حواسمان باشد که استفاده از تمام نرم افزارها و یا وسایل برای ارتباط نمی تواند جایگزین ارتباط حضوری شود. در حالی که خداوند را برای سلامتی و آن روز های خوب شکر می کنیم باید از خدا بخواهیم که آن روز های خوب را بدون ویروس کرونا به ما برگرداند.



**Maedeh
Ghasemi**



Certainly the quarantine period was not and is not a pleasant one, but good things happened to me and I was more with my family and we did a lot of things. First, I traveled to my hometown of Ardabil to be with my relatives. There was a beautiful river in front of my grandmother's house, along with a variety of beautiful animals. Since my father is a skilled fisherman and loves fishing, we used to go to the river with my father every afternoon and go fishing, we used to play all kinds of traditional games at night, and it was a lot of fun. Not to be quarantined, the school's online classes were held in the best possible way, and I was busy doing homework and studying, and these lessons made me not bored. These online classes are just a bad thing for me. I also had online exams, which I learned a lot about how to conduct these exams I couldn't come, but this exam was one of the rules of online classes, but whatever it was, I loved these classes with all their good and bad, because it gave me a sense of the normal school days. I thank Corona for giving me two valuable things. He reminded me to be by my side and have good school days, so I say thank you very much

قطعا دوران قرنطینه دوران خوشایندی نبود و نیست ولی برای من اتفاق های خوبی افتاد و بیشتر با خانواده بودم و کارهای زیادی انجام دادیم. ابتدا من به شهر خودم اردبیل سفر کردم تا در کنار اقوامم باشم. انجا جلوی خانه مادربزرگم یک رودخانه بسیار زیبا بود همراه با انواع گوناگون حیوانات بسیار زیبا. از انجایی که پدر من ماهیگیر ماهری است و ماهیگیری را دوست دارد هر بعد از ظهر همراه پدرم کنار رودخانه میرفتیم و ماهیگیری میکردیم شب ها هم کنار هم انواع بازی های سنتی انجام میدادیم و خیلی خوش میگذشت یکی از کارهای دیگری که باعث میشد من اصلا احساس در قرنطینه بودن نداشته باشم برگزاری کلاس های آنلاین مدرسه بود که به بهترین نحو کلاس ها برگزار میشد و من سرگرم انجام دادن تکالیف و خواندن درس ها میشدم و این درس خواندن ها باعث میشد که حوصله ام سر نرود این کلاس های آنلاین تنها یک بدی برای من داشت ان هم امتحان های آنلاین بود که من زیاد از نحوه برگزاری این امتحان ها خوشم نمی آمد اما خب این امتحان دادن هم جز قوانین کلاس های آنلاین بود اما هرچه بود من این کلاس ها را با تمام بدی و خوبیش دوست داشتم چون به من حس روزهای عادی مدرسه را میداد من از کرونا متشکرم چون دو چیز با ارزش را به من یاد اوری کرد کنار هم بودن و روزهای خوش مدرسه پس میگویم کرونا ازت متشکرم



**Kiana
Kohansal**



The days of quarantine

From two months ago because of coronavirus school was closed and we had to stay home and not to go out. remaining home is a good way to protect ourselves and others from the coronavirus and is an important measure to help health care system.

our school is open but online .i was waked up later .i didn't have to get up early in the morning ,when the school was started I calmly sit in front of the lab tab and the class was begun without stress and leaving home.

I spend most of the time studying and when the school finish after eating lunch Itake a short break to do my homework.

Most of the night i watched the series and films .some times I talked to my mother about news,her books and memories..Sometimes I listen to music .sometimes I chat with my friends.

روزهای قرنطینه

دو ماه گذشته مدارس به خاطر ویروس کرونا بسته شدند و ما باید در خانه میمونیم و بیرون نمیرفتیم .


ماندن در خانه راه خوبی برای محافظت خودمان و دیگران در برابر کرونا است و از اقدامات مهم برای کمک ب سلامت سیستم بهداشت است. مدارس ما باز است اما ب صورت آنلاین. من دیر بیدار میشدم و مجبور نبودم ک شب زود از خواب بیدار شم وقتی مدرسه شروع شد من راحت رو ب روی لبتاپ میشستم و کلاس شروع میشد بدون نیاز ب استرس و از خانه بیرون رفتن .

من بیشتر اوقات درس میخوندم و وقتی تایم مدرسه تموم میشد ناهار میخوردم کمی استراحت میکردم تا تکالیف رو انجام برم من بیشتر شب ها فیلم و سریال میدیدم و بعضی اوقات با مادرم حرف میزدم درباره اخبار و کتاب هاش و خاطره هاش و بعضی اوقات با دوستانم چت میکردم و اهنگ گوش میدادم



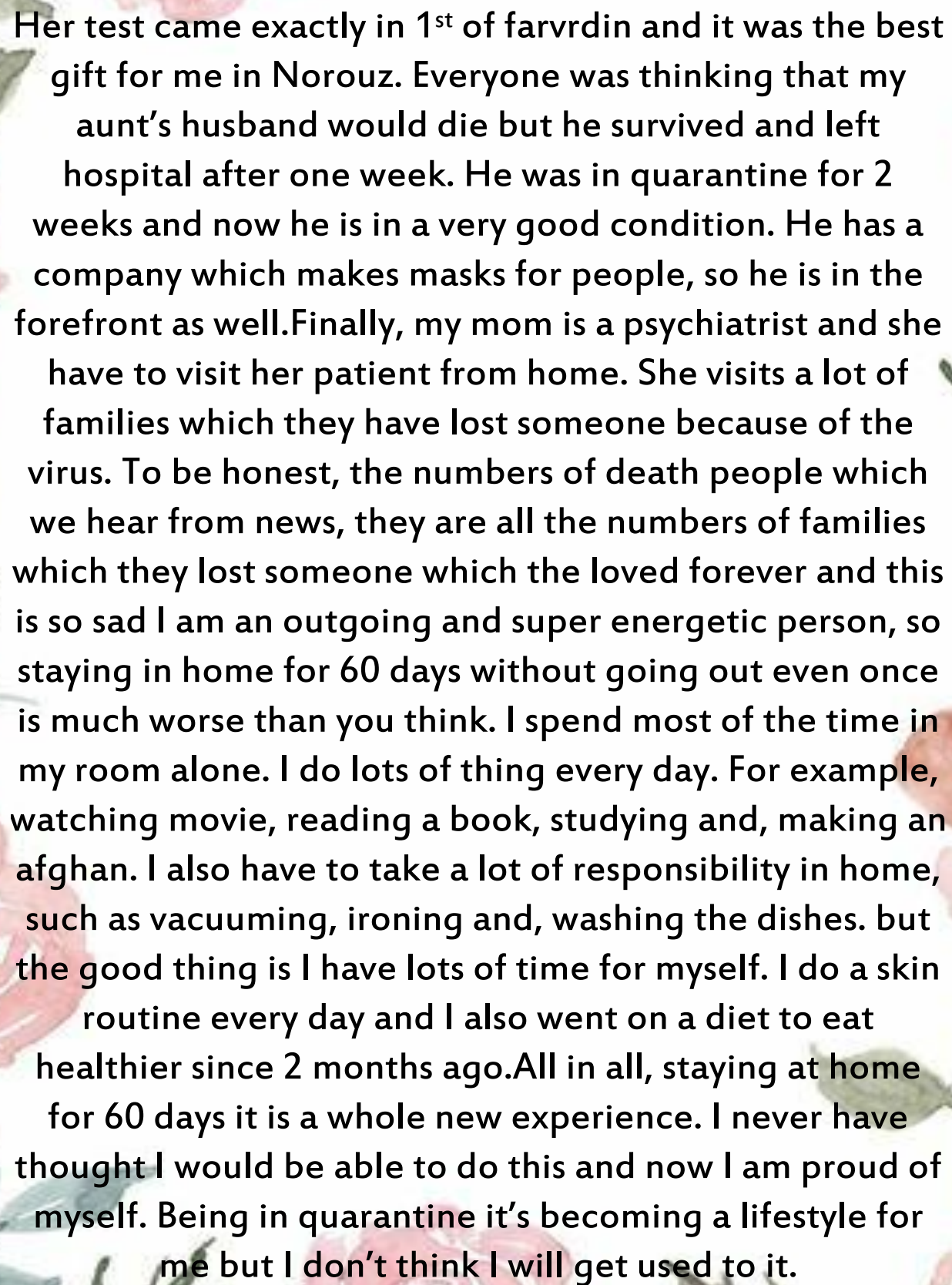
Yasaman

Arabi Moghadam



Spending time in quarantine Today is the day 60 which I am in the quarantine. I cannot say that it was what I expect in 1399 but it has been a completely whole new experience. I face some difficulties in these days. Firstly, my father is one of the doctors which works in a clinic during the covid-19 pandemic. He has been visiting patients with coronavirus since start of this pandemic, in order to help them to survive. He always has the stress of getting infected to coronavirus and transmit it to our family. I think that He is a hero ,because he always helps his country when it was needed. He takes part in the war between Iran and Iraq in 1353 and now he is in the forefront of this biologic war and fighting to coronavirus. I know this is not an easy thing to work with a face mask, shield and, gloves all day long without eating anything. His ears are red and have scars because of waring mask for up to 16 hours.

Secondly, my aunt's husband got infected to coronavirus in 27th of esfand. He had have fever for 2 weeks and when he got sicker and found shortness of breath, he went to hospital. His test was positive, so he hospitalizes in emergency room because hospitals' bed was full. Shockingly, my aunt did not get coronavirus.



Her test came exactly in 1st of farvrdin and it was the best gift for me in Norouz. Everyone was thinking that my aunt's husband would die but he survived and left hospital after one week. He was in quarantine for 2 weeks and now he is in a very good condition. He has a company which makes masks for people, so he is in the forefront as well. Finally, my mom is a psychiatrist and she have to visit her patient from home. She visits a lot of families which they have lost someone because of the virus. To be honest, the numbers of death people which we hear from news, they are all the numbers of families which they lost someone which the loved forever and this is so sad I am an outgoing and super energetic person, so staying in home for 60 days without going out even once is much worse than you think. I spend most of the time in my room alone. I do lots of thing every day. For example, watching movie, reading a book, studying and, making an afghan. I also have to take a lot of responsibility in home, such as vacuuming, ironing and, washing the dishes. but the good thing is I have lots of time for myself. I do a skin routine every day and I also went on a diet to eat healthier since 2 months ago. All in all, staying at home for 60 days it is a whole new experience. I never have thought I would be able to do this and now I am proud of myself. Being in quarantine it's becoming a lifestyle for me but I don't think I will get used to it.

گذراندن زمان در قرنطینه

امروز روز شصتم است که من در قرنطینه هستم. نمی توانم بگویم این چیزی بود که در سال ۱۳۹۹ انتظار داشتم ، اما این یک تجربه کاملاً جدید بوده است. در این روزها با مشکلاتی روبرو شدم. اولاً ، پدر من یکی از پزشکانی است که به منظور کمک به بیماران برای زنده ماندن، بیماران مبتلا به کروناویروس را ویزیت می کند. او همیشه استرس آلوده شدن به کروناویروس را و منتقل کردن آن به خانواده مان را دارد. من فکر می کنم او یک قهرمان است ، زیرا او همیشه در هنگام نیاز به کشور خود کمک کرده است. وی در سال ۱۳۵۳ در جنگ بین ایران و عراق شرکت کرد و اکنون در خط مقدم این جنگ زیست شناختی قرار دارد و با کورونا ویروس می جنگد. می دانم که کار کردن با ماسک صورت ، سپر و دستکش در تمام طول روز و بدون خوردن چیزی آسان نیست. گوش های پدرم به دلیل پوشیدن ماسک صورت به مدت ۱۶ ساعت، قرمز و زخمی است.

دوما، شوهر خاله ام در ۲۷ اسفند به کرونا ویروس آلوده شد. وی به مدت ۲ هفته تب داشت و وقتی علائم را پیدا کرد و تنگی نفس یافت ، به بیمارستان رفت. تست او مثبت بود. او در اتاق اورژانس بستری شد زیرا تخت های بیمارستان پر بود. خاله من کروناویروس نگرفت. آزمایش او دقیقاً در اول فروردین انجام شد و این بهترین هدیه برای من در نوروز بود. همه فکر می کردند که شوهرخاله من خواهد مرد اما او زنده ماند و بعد از یک هفته بیمارستان را ترک کرد. او به مدت ۲ هفته در قرنطینه بود و اکنون در شرایط بسیار خوبی است. او شرکتی دارد که برای مردم ماسک می سازد ، بنابراین او نیز در خط مقدم قرار دارد.

سرانجام ، مادر من روانپزشک است و مجبور است از خانه به بیمارانش مراجعه کند. وی خانواده های زیادی را ویزیت می کند که آنها به دلیل ویروس کسی را از دست داده اند. صادقانه بگویم ، تعداد مرگ و میرهایی که از اخبار می شنویم ، تعداد خانواده هایی است که کسی را که دوست داشته اند از دست داده اند

من یک فرد برون گرا و فوق العاده پرنرژی هستم. در واقع من ADHD دارم ، بنابراین مانند در خانه ۶۰ روز بدون بیرون رفتن حتی یک بار سخت تر از آن چیزی است که فکر می کنید. من بیشتر اوقات، وقتم را در اتاق تنه می گذرانم. من هر روز کارهای زیادی را انجام می دهم. مثلاً تماشای فیلم ، خواندن کتاب ، مطالعه و ساخت شالگردن. من در خانه هم مسئولیتهای زیادی دارم ، مانند جاروبرقی کردن، اتو کردن و شستن ظرف ها. صادقانه بگویم ، یکی از مزایای قرنطینه این است که من برای خودم وقت زیادی دارم. من هر روز روتینی برای پوستم انجام می دهم و از ۲ ماه پیش نیز رژیم غذایی گرفتم. در کل ، مانند ۶۰ روز در خانه تجربه کاملاً جدیدی است. من هرگز فکر نکرده ام که بتوانم این کار را انجام دهم و اکنون به خودم افتخار می کنم. در قرنطینه بودن ، تبدیل به یک سبک زندگی برای من شده است اما فکر نمی کنم بتوانم به آن عادت کنم.

A decorative hanging banner with a floral arrangement of tulips and greenery. The banner is made of two pieces of light brown wood with a distressed, hand-painted appearance. It is suspended by two thick, light-colored ropes. The floral arrangement features several pink tulips, some in full bloom and some as buds, along with green leaves and stems. A small, round, golden coin is visible among the flowers. The background is plain white.

Elahe naz

Farsad



It's corona time

It's so hard to stay at home for more than a week
and not go even for a walk.

My family and I are trying to stay at home and be
safe for each other.

Unfortunately, my grandfather passed away by a
heart attack. Everyone is shocked because he
was very healthy.

By the way, I was spending a lot of time with my
friends and now I really need to see them again
especially my best friend.

In Quarantine I've had some time to spent with my
brother and make some things for important
person in my life. I've had all my school class
online too.

I read two comic books. They pull me inside their
world. I like this kind of stories so much.

Elahenaz Farsad

Class113

دوران کورونا

بسیار سخت است که بیشتر از یک هفته در خانه بمانی و حتی برای راه رفتن بیرون نروی.

من و خانواده ام تلاش میکنیم تا در خانه بمانیم و به خاطر همدیگر سالم بمانیم.

متأسفانه پدر بزرگم به خاطر یک حمله قلبی فوت شدند. همه در شوک هستند چون او بسیار سالم بود.

از طرفی من زمان بسیار زیادی را با دوستان صرف میکردم و الان خیلی نیاز دارم که آن هارا دوباره ببینم مخصوصاً بهترین دوستم را. در قرنطینه من مقدار زمانی را به برادرم و ساختن چند چیز برای مهم ترین فرد زندگیم صرف کردم. من تمام کلاس های مدرسه ام هم آنلاین داشتم.


من دو کتاب کامیک نیز می خوانم آن ها مرا درون دنیایشان میکشند. من این نوع داستان هارا بسیار دوست دارم.

الهه ناز فرساد

کلاس 113



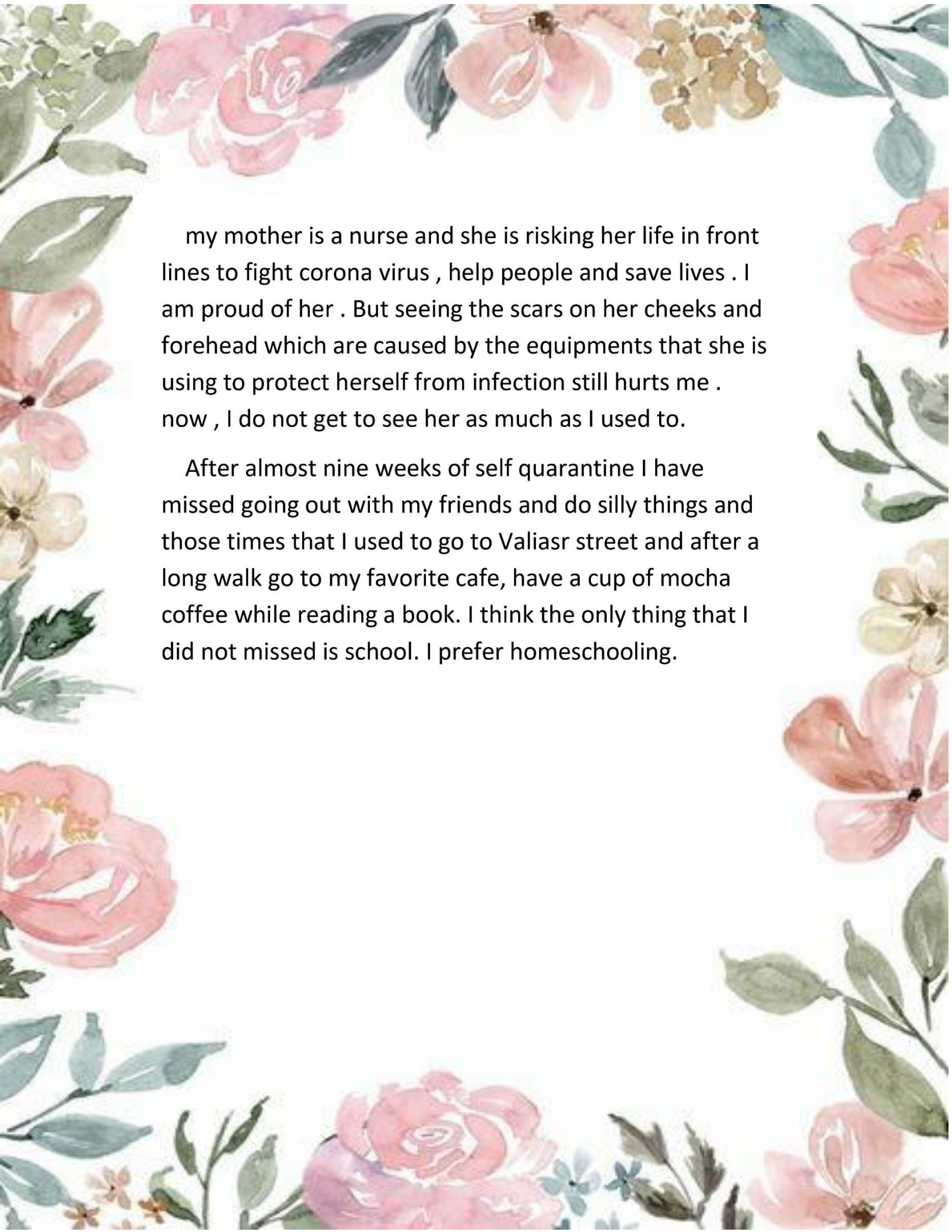
Aida
Enayati



I was in my way to Enghelab square to buy some books, when I heard that corona virus had come to my country ; so I decided to make that night a memorable night . Because I knew that soon we will have to quarantine ourselves.

Day after day we got more cautious. I couldn't see my friends and cousins . I couldn't go out and have some time for myself . Last year was very rough and I struggled a lot and when I finally got the chance to have some fun I had been stuck at home because of self quarantine and had to deal with some more personal issues.

Two weeks after covid – 19 epidemic in Iran , I found out that my best friend and my cousin are also infected . The thought of losing them was horrifying . For almost four weeks I had tried my best to keep them think positively and be optimistic . I had video called them and tried to make them laugh and listen to them nagging about how sore their throats were from dry coughs or how much pain they had been through . The day that I had found out that they were completely recovered, I was so happy that I video called them, played a song and started dancing .



my mother is a nurse and she is risking her life in front lines to fight corona virus , help people and save lives . I am proud of her . But seeing the scars on her cheeks and forehead which are caused by the equipments that she is using to protect herself from infection still hurts me . now , I do not get to see her as much as I used to.


After almost nine weeks of self quarantine I have missed going out with my friends and do silly things and those times that I used to go to Valiasr street and after a long walk go to my favorite cafe, have a cup of mocha coffee while reading a book. I think the only thing that I did not missed is school. I prefer homeschooling.

وقتی خبر آمدن ویروس کرونا به کشور رو شنیدم در حال رفتن به خیابان انقلاب برای خریدن چند کتاب بودم. بنابراین تصمیم گرفتم آن شب را به یک شب خاطره انگیز تبدیل کنم. چون می دانستم به زودی مجبور خواهیم شد که خودمان را قرنطینه کنیم.

روز به روز محتاط تر می شدیم. نمی توانستم دوستان و دختر خاله هایم را ببینم. نمیتوانستم بیرون بروم و مدتی را برای خودم داشته باشم. سال گذشته بسیار سخت بود و من کشمکش های زیادی داشتم و وقتی سرانجام فرصتی برای تفریح پیدا کردم به دلیل قرنطینه خانگی در خانه گیر کرده بودم و مجبور شدم با برخی مسائل شخصی دیگر سر و کار داشته باشم.

دو هفته پس از همه گیر بیماری کرونا در ایران ، فهمیدم بهترین دوست من و دخترخاله نیز آلوده هستند. فکر از دست دادن آنها وحشتناک بود. تقریباً چهار هفته تمام تلاش خود را کردم تا کاری کنم که آنها مثبت فکر کنند و خوشبین باشند. من با آنها تماس تصویری داشتم و سعی کردم آنها را بخندانم و به آنها گوش دهم که چقدر گلوهایشان از سرفه های خشک درد میکند و چقدر درد را تاکنون تحمل کرده اند. روزی که فهمیدم که آنها به طور کامل بهبود یافته اند ، آن قدر خوشحال شدم که از طریق تماس تصویری به آنها زنگ زدم ، یک ترانه پخش کردم و شروع به رقصیدن کردم .

مادر من یک پرستار است و برای مقابله با ویروس کرونا ، کمک به مردم و نجات جان آنها در خط مقدم مقابله با بیماری های عفونی کار می کند. من به او افتخار می کنم اما دیدن زخم های روی گونه ها و پیشانی او که ناشی از وسایلی است که او برای جلوگیری از آلوده شدن به

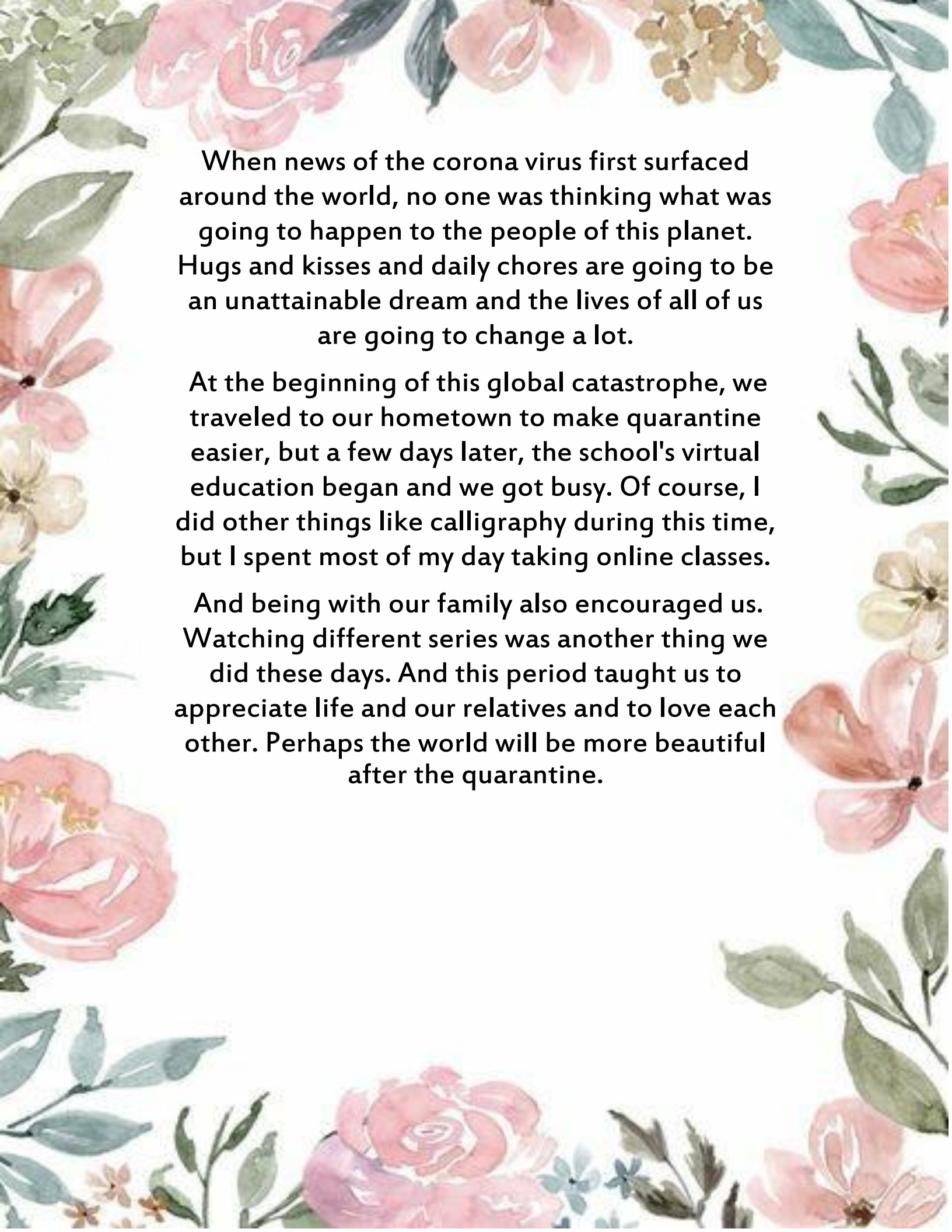


بیماری استفاده می کند ، همچنان مرا آزار می دهد. در حال حاضر ، من به اندازه سابق او را نمی بینم.

بعد از گذشت تقریباً نه هفته از قرنطینه خانگی ، دلم برای بیرون رفتن با دوستانم و آن زمانهایی که بعد از یک پیاده روی طولانی در خیابان ولیعصر به کافه مورد علاقه ام می رفتم و در حین نوشیدن یک فنجان قهوه موکا کتاب میخواندم هم تنگ شده است . فکر می کنم تنها چیزی که دلم برای آن تنگ نشده مدرسه است. من درس خواندن در خانه را ترجیح می دهم.



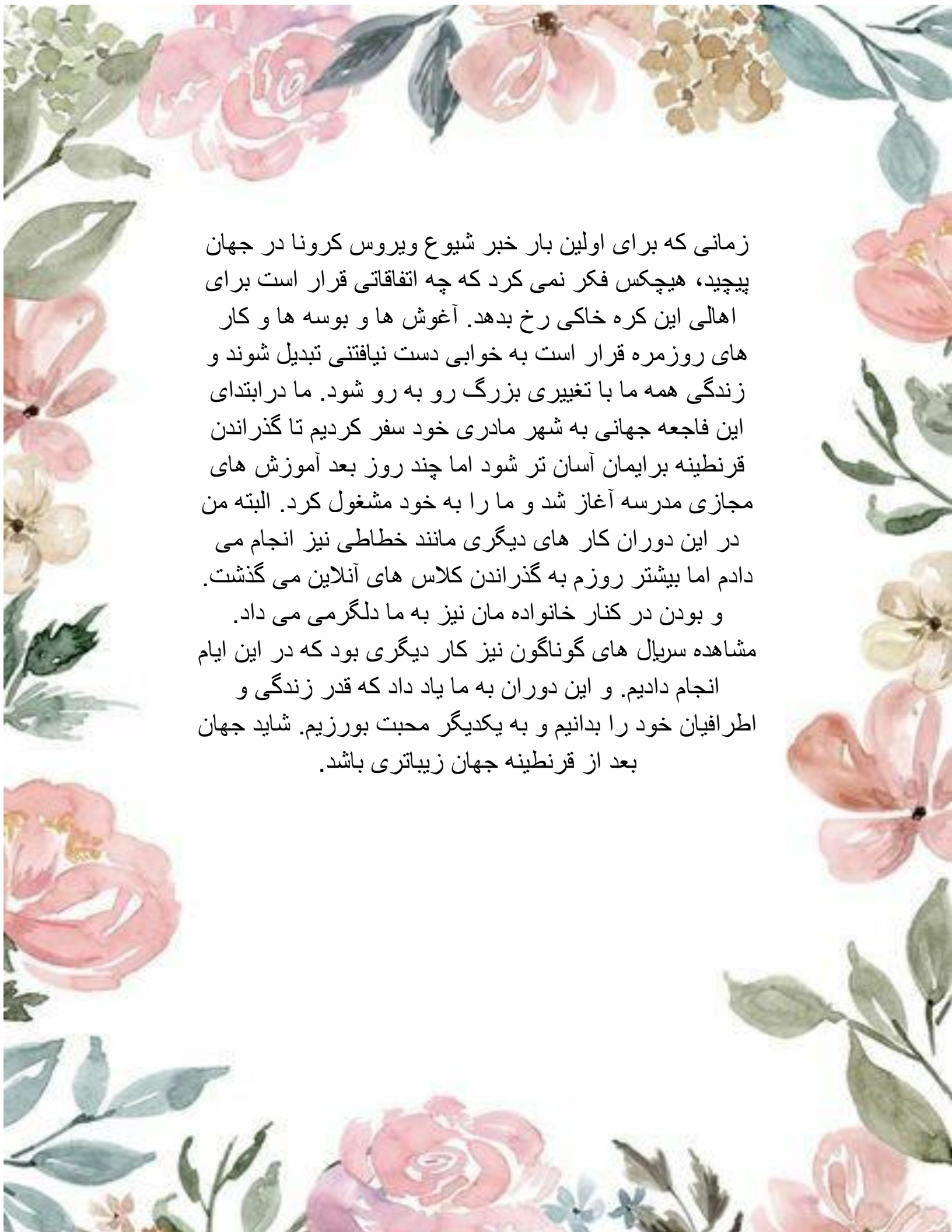
**Hasti
Ahmadi**



When news of the corona virus first surfaced around the world, no one was thinking what was going to happen to the people of this planet. Hugs and kisses and daily chores are going to be an unattainable dream and the lives of all of us are going to change a lot.

At the beginning of this global catastrophe, we traveled to our hometown to make quarantine easier, but a few days later, the school's virtual education began and we got busy. Of course, I did other things like calligraphy during this time, but I spent most of my day taking online classes.

And being with our family also encouraged us. Watching different series was another thing we did these days. And this period taught us to appreciate life and our relatives and to love each other. Perhaps the world will be more beautiful after the quarantine.



زمانی که برای اولین بار خبر شیوع ویروس کرونا در جهان پیچید، هیچکس فکر نمی کرد که چه اتفاقاتی قرار است برای اهالی این کره خاکی رخ بدهد. آغوش ها و بوسه ها و کار های روزمره قرار است به خوابی دست نیافتنی تبدیل شوند و زندگی همه ما با تغییری بزرگ رو به رو شود. ما در ابتدای این فاجعه جهانی به شهر مادری خود سفر کردیم تا گذراندن قرنطینه برایمان آسان تر شود اما چند روز بعد آموزش های مجازی مدرسه آغاز شد و ما را به خود مشغول کرد. البته من در این دوران کار های دیگری مانند خطاطی نیز انجام می دادم اما بیشتر روزم به گذراندن کلاس های آنلاین می گذشت. و بودن در کنار خانواده مان نیز به ما دلگرمی می داد. مشاهده سریال های گوناگون نیز کار دیگری بود که در این ایام انجام دادیم. و این دوران به ما یاد داد که قدر زندگی و اطرافیان خود را بدانیم و به یکدیگر محبت بورزیم. شاید جهان بعد از قرنطینه جهان زیباتری باشد.



**Sonia
Tasojian**



IN THE NAME OF GOD

This days are passing so hard.

It seems like they will never end and we will in quarantine forever.

You cant get out of home and even if you get out, everywhere is closed. parks, shopping centers, cinemas, restaurants. EVERYWHERE!

So you don't have any energy to do your daily program. all you want is staying in bed and do nothing. gently, you feel depressed because of all this things.

But you shuldnt forget all of this stoppage is necessary for your safety and everybody you love.


So please be patient and **STAY AT HOME** until when we can hug each other and be close to eachother again.

Thanks to dear mrs.abedi for inviting me to write this letter.

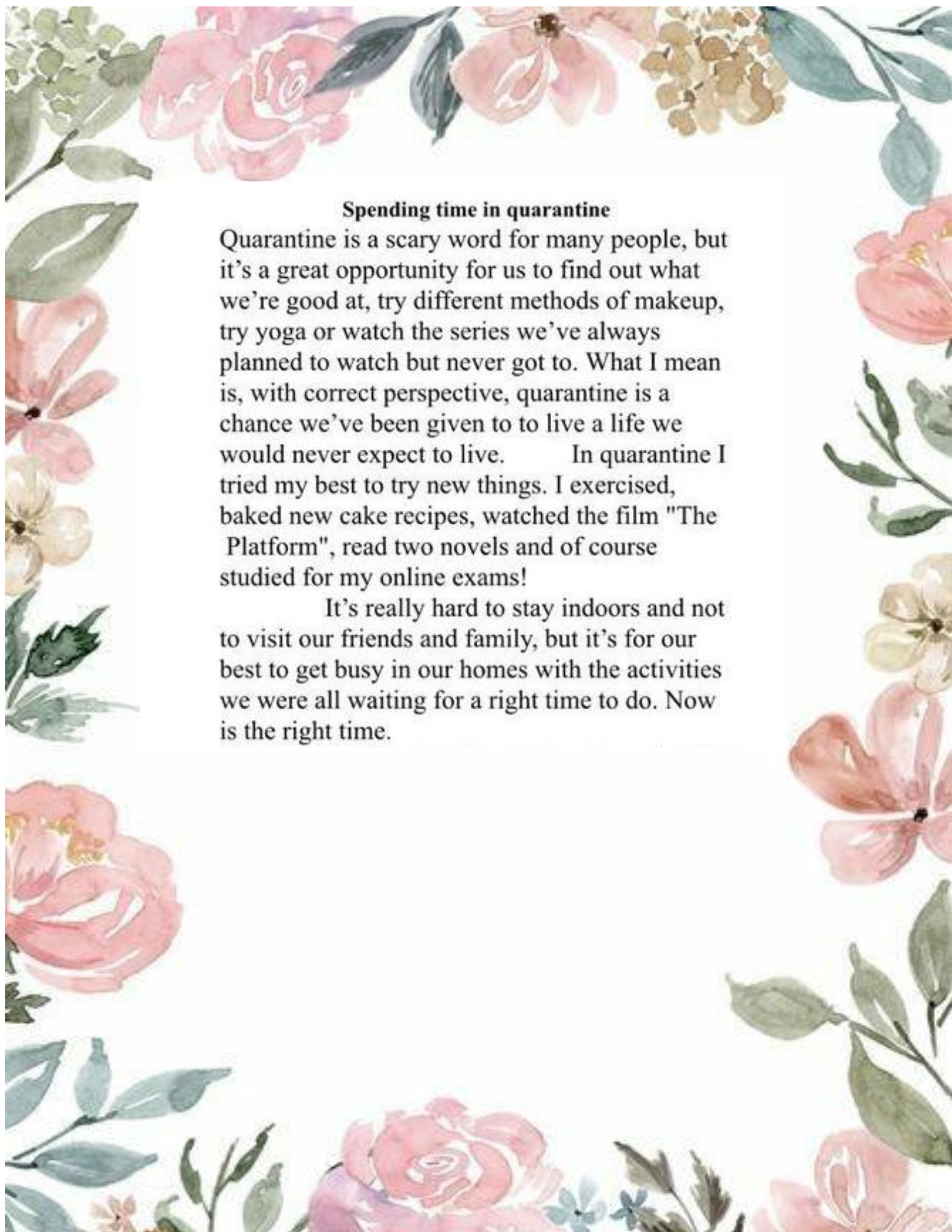
Sonya tasoujian

به نام خدا

این روزها خیلی سخت می گذرد.
به نظر می رسد که آنها هرگز به
پایان نخواهند رسید و ما برای همیشه
در قرنطینه خواهیم بود.
شما نمی توانید از خانه بیرون بروید
و حتی اگر خارج شوید ، همه جا بسته
است. پارک ها ، مراکز خرید ،
سینماها ، رستورانها. همه جا!
شما هیچ انرژی ای برای انجام برنامه
روزانه خود ندارید. تنها چیزی که می
خواهید این است که در رختخواب
بمانید و کاری انجام ندهید.
اما نباید فراموش کنید که تمام این
جلوگیری برای ایمنی شما و هر کسی که
دوست دارید ضروری است.
بنابراین لطفاً صبور باشید و در خانه
بمانید تا زمانی که بتوانیم دوباره
یکدیگر را بغل کنیم و در کنار هم
باشیم
با تشکر از خانم عابدی عزیز که از
من برای نوشتن این نامه دعوت کرد.
سونیا تسوجیان



**Niousha
Amani**

A decorative border of watercolor flowers and greenery surrounds the text. The flowers are in shades of pink, peach, and light blue, with green leaves and stems. The style is soft and artistic.

Spending time in quarantine

Quarantine is a scary word for many people, but it's a great opportunity for us to find out what we're good at, try different methods of makeup, try yoga or watch the series we've always planned to watch but never got to. What I mean is, with correct perspective, quarantine is a chance we've been given to live a life we would never expect to live. In quarantine I tried my best to try new things. I exercised, baked new cake recipes, watched the film "The Platform", read two novels and of course studied for my online exams!

It's really hard to stay indoors and not to visit our friends and family, but it's for our best to get busy in our homes with the activities we were all waiting for a right time to do. Now is the right time.

قرنطینه برای بسیاری از افراد یک کلمه ترسناک است ، اما این یک فرصت عالی برای ما است که دریابیم که در چه چیزی خوب هستیم ، روش های مختلف آرایش را امتحان کنیم ، یوگا را امتحان کنیم یا سریال هایی را که همیشه برای تماشای آنها برنامه ریزی کرده ایم اما هرگز به آنها نرسیدیم . منظور من این است که با دیدگاه صحیح ، قرنطینه فرصتی است که به ما داده شده است تا زندگی ای را تجربه کنیم که هرگز انتظار زندگی کردن آن را نداشتیم.

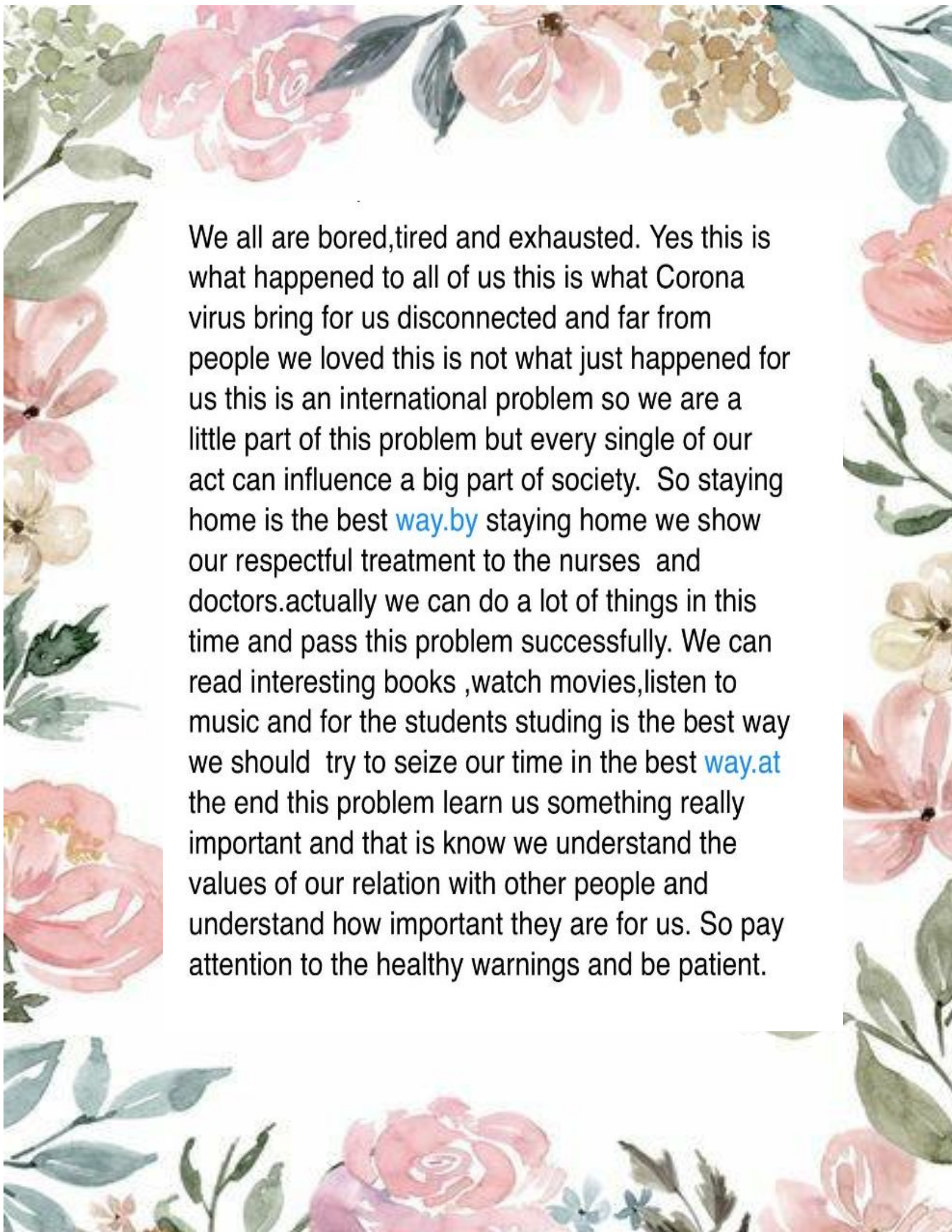
در قرنطینه تمام تلاش خود را کردم تا چیزهای جدید را امتحان کنم. من ورزش کردم ، دستور پخت کیک های جدید را پختم ، فیلم "بستر" را تماشا کردم ، دو رمان را خواندم و البته برای امتحانات آنلاین ام مطالعه کردم!

اقامت در خانه و مراجعه نکردن به دوستان و خانواده مان واقعاً کار سختی است ، اما این برای خوبی خود ماست که با فعالیتهایی که همه منتظر زمان مناسب برای انجام آنها بودیم در خانه هایمان مشغول شویم. اکنون زمان مناسب است.






Mahdiah
Aram



We all are bored,tired and exhausted. Yes this is what happened to all of us this is what Corona virus bring for us disconnected and far from people we loved this is not what just happened for us this is an international problem so we are a little part of this problem but every single of our act can influence a big part of society. So staying home is the best [way.by](#) staying home we show our respectful treatment to the nurses and doctors.actually we can do a lot of things in this time and pass this problem successfully. We can read interesting books ,watch movies,listen to music and for the students studing is the best way we should try to seize our time in the best [way.at](#) the end this problem learn us something really important and that is know we understand the values of our relation with other people and understand how important they are for us. So pay attention to the healthy warnings and be patient.



همه ما خسته و کسل شده ایم. آره این چیزیه که واسه هممون اتفاق افتاده دور بودن از دیگران و قطع ارتباط با آن هایی که دوستشان داریم و این مشکل جهانی ست و چیزی نیست که فقط برای ما اتفاق افتاده هر یک از قسمت کوچکی از این چالش هستیم که رفتار و حرکت ما میتواند تاثیر بگذارد در قسمت بزرگی از جامعه. پس در خانه ماندن بهترین راه است با در خانه ماندن ما رفتار محترمانه یمان را بع دکتر ها و پرستاران نشان میدهیم . در واقع ما میتونیم خیلی کار ها در این دوره انجام بدیم مثل کتاب خواندن ، گوش کردن به موسیقی، و دانش آموزان با درس خواندن . ما باید سعی کنیم بهترین استفاده را از این تایم ببریم . و در آخر ما ارزش روابطمان با آدم های دیگر را بهتر فهمیدیم. پس توجه کنید به هشدار های بهداشتی و صبور باشید



**Aylin
Oliaie**



QUARANTINE

HOW DO I SPEND MY TIME

Aylin Olliaie | Class: 113 | April 2020



ME

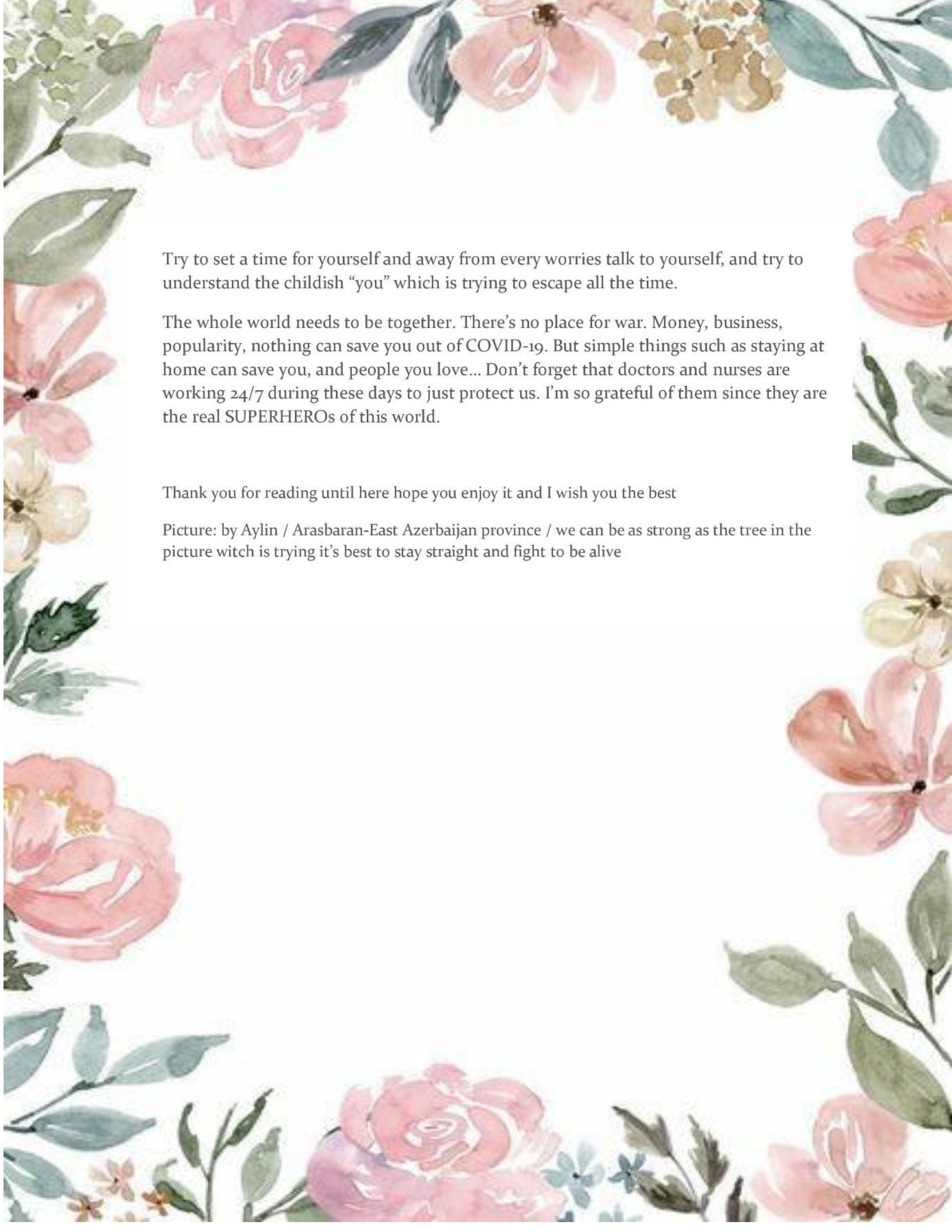
It's been a long time since we didn't go to school, and we don't really hang out. Sounds like it's a real trouble... Never mind, let me talk a little bit about how I've been spending my days through this hard period of time.

First of all as an introvert one I'm the kind of person who doesn't very often goes out and mostly stays at home. But at least I need to go out once in a while and whether I like it or not I had to attend to school every day. Actually there was some advantages, I mean, who doesn't like the craziness during classes? I think no one. So I extremely miss everything related to the school, my friends, or even those students that I didn't know them at all, but I used to see them every single day ☺ That's pretty sad.

- Although it's boring to be in a place for about two month and, It might take even longer than this time, who knows? It is somehow a new experience. I had more time to spend with my family and getting close to them more than before. What's more I was able to learn new stuffs, such as playing Ping pong, new dances, doing daily workout, learning Korean more than I used to have time for it, I had the chance to visit my friends by video call (and I got to say that it was almost 4a.m. but we had lots of fun and we also had an online birthday-call☺) and taking a look at my life and trying to fix some parts and habits. As we all know these are habits that build us in the long term; so it's important to make healthy habits.
- One of the things that it's really helpful is to seat in a place, open your notebook, and think. THINK. THINK. THINK. Think about present, about the future, think about your behavior, the way you're leading this life. Does it hurt or makes you feel good? If it hurts, then there's something wrong and needs to be fixed. We don't always have this amount of time to spend with ourselves. Then, make sure to make it alright. Nowadays human beings are too busy to take a look at their lives; instead they need to work, study, and etc. We've been overstressed all the time. So, bring a cup of tea, seat on a cozy sofa looking to the rain, hearing the voice of the rain, and feeling it. It might not be as cool as standing under the rain but... it's better than nothing, right? ☺

BE PATIENT

In the other hand, I completely understand that it's really hard to stay calm (personally at end of first month it was so hard for me to stay cool and pretend I'm all okay with the quarantine and suddenly it drove me crazy). But it's okay to not be fine. At these situations keep in your mind that all this weird feelings that you are feeling is normal; there's nothing to worry about, just your brain haven't got used to it, that's it!

A decorative border of watercolor flowers and greenery surrounds the text. The flowers are in shades of pink, peach, and light yellow, with green leaves and stems. The style is soft and artistic.

Try to set a time for yourself and away from every worries talk to yourself, and try to understand the childish “you” which is trying to escape all the time.

The whole world needs to be together. There’s no place for war. Money, business, popularity, nothing can save you out of COVID-19. But simple things such as staying at home can save you, and people you love... Don’t forget that doctors and nurses are working 24/7 during these days to just protect us. I’m so grateful of them since they are the real SUPERHEROs of this world.

Thank you for reading until here hope you enjoy it and I wish you the best

Picture: by Aylin / Arasbaran-East Azerbaijan province / we can be as strong as the tree in the picture witch is trying it’s best to stay straight and fight to be alive

2019

사월, 그리고 꽃

CHEN

April, and a flower



The 1st mini album

قرنطینه

آن طور که من وقتم را میگذرانم

اردیبهشت ۱۳۹۹ | کلاس: ۱۱۳ | آیلین علیایی

من

زمان زیادی از وقتی که به مدرسه نرفته ایم میگذرد، و خیلی هم بیرون نمیرویم. گویا در دسر بزرگی است... بیخیال، بگذارید کمی درباره این که من در این برهه زمانی سخت چگونه وقتگزرانی میکنم بگویم.

اول از همه به عنوان شخصی درونگرا، شخصیتی دارم که خیلی بیرون نمیروم و بیشتر در خانه میمانم. ولی حداقل هر از چند گاهی نیاز به بیرون رفتن دارم. و چه از این قضیه خوشم بیاید چه نه، باید به مدرسه میرفتم. البته خوبی هایی هم داشت، منظورم این است که، چه کسی از دیوانه بازی های سر کلاس بدش میاید؟ فکر کنم هیچکس. بنابراین به شدت دلتنگ هر چیز مربوط به مدرسه و دوستانم و حتی کسانی در مدرسه که حتی نمیشناختمشان ولی قبلا هر روز میدیدمشان، هستم. این واقعا ناراحت کننده است ☹️

– با اینکه ماندن در یک مکان به مدت حدود دو ماه حوصله سر بر است و حتی شاید بیشتر از این هم طول بکشد، چه کسی میداند؟ ولی یک جورهایی تجربه ی جدیدی است. من فرصت بیشتری داشتم که وقتم را با خانواده ام بگذرانم و به آنها نزدیکتر شوم. و توانستم چیز های جدیدتری هم یاد بگیرم، مانند پینگ پونگ بازی کردن، رقص های جدید، ورزش روزانه، یاد گرفتن زبان کره ای بیش از آنچه در گذشته برای آن وقت داشتم، من توانستم با دوستانم تماس تصویری داشته باشم (البته این را هم باید بگویم که تقریبا چهار صبح بود و خیلی به ما خوش گذشت و البته ما توانستیم یک تولد آنلاین هم داشته باشیم ☺️)، و یک نگاهی به زندگی ام بیاندازم و سعی کنم بخش ها و عادت هایی را در آن درست کنم. همانطور که میدانیم این عادت ها هستند که در بلند مدت ما را میسازند؛ پس اهمیت زیادی دارد که عادت هایی سالم به وجود آوریم.

– یک چیزی که میتواند خیلی کمک کننده باشد این است که در یک مکان بنشینید و دفترچه تان را باز کنید و فکر کنید. فکر کنید. فکر کنید. فکر کنید. به حال، به آینده، به خفیات خودتان، به طریقی که این زندگی را پیش میبرید فکر کنید. آیا این شما را اذیت میکند یا حس خوبی به شما میدهد؟ اگر اذیتتان میکند، حتما یک جای کار میلنگد که باید درست شود. ما همیشه این حجم از وقت را نداریم که با خودمان سپری کنیم. پس مطمئن شوید که قضیه را حل میکنید. این روزها انسان های برای نگاه کردن به زندگیشان زیادی سرشان شلوغ است؛ به جای آن باید کار کنند، درس بخوانند و... ما بیش از حد استرسی شده ایم. پس، یک فنجان چای بیاور، روی یک میبل دنج رو به باران بنشین، به صدای باران گوش کنید و آن را حس کنید. شاید به اندازه قدم زدن زیر باران باحال نباشد اما بهتر از هیچ چیز است، نه؟ ☺️

صبور باشید

از طرفی کاملاً میدانم که آرام بودن چقدر سخت است. (به شخصه در آخر ماه اول برایم بسیار طاقت فرسا بود که بخواهم آرام بمانم و تظاهر کنم که در قرنطینه همه چیز عادی است ولی یکهو دیوانه ام کرد) اما اشکال ندارد اگر خوب نباشید. در این موقعیت ها این را در ذهن داشته باشید که تمام این احساسات عجیبی که تجربه میکنید عادی است و جای نگرانی وجود ندارد، فقط ذهنتان به شرایط موجود هنوز عادت نکرده است، همین!

سعی کنید زمانی را برای خودتان جدا کنید و با خودتان حرف بزنید، و "خود" کودکتان را که در همه حال میخواهد از شرایط نامطلوب فرار کند، را درک کنید.

الان همه دنیا نیاز دارد که در کنار هم باشیم. هیچ جایی برای جنگ نیست. ثروت، تجارت، شهرت، هیچ کدام نمیتواند شما را از کوید-۱۹ نجات دهد. ولی کارهای کوچکی مانند ماندن در خانه میتواند شما و افرادی که دوستشان دارید را نجات دهد... فراموش نکنید که پزشکان و پرستاران ۷/۲۴ در این شرایط کار میکنند فقط برای این که از ما محافظت کنند. از آنها بسیار ممنونم چرا که آنان قهرمانان واقعی این دنیا هستند.

ممنونم که تا این جا خواندید امیدوارم لذت برده باشید و برایتان بهترین آرزوها را دارم

تصویر: کاور یک آلبوم

Let's love
사랑하자
عشق بورزیم
Sevelim

A decorative hanging sign with a floral arrangement of tulips and greenery. The sign is made of two horizontal wooden planks with a distressed, weathered appearance. It is suspended by two thick, light-colored ropes. The floral arrangement features several pink and red tulips, some in full bloom and some as buds, along with green leaves and stems. The background is a soft, light blue and green gradient.

Melika Sadegh

“In the name of God” Melika Sadegh Class111 Farzanegan7 school

Subject: How do you spend your days in home quarantine?

Coronavirus was the worst thing that could happen at the beginning of the new decade and no one thought that in the 21st century, a virus could disrupt people's lives and endanger the lives of many human.

I haven't been out of the house for 63 days, and that makes me feel bad, but there are still things that keep me alive. For example, I wake up at 8 a.m. every day to attend school's classes with social media; And it's so cool but our teachers give us lots of homework!

These days, I keep in touch with my friends with video calling, but that's not enough for me, so I play video games with my older brother and we watch movies and series together. He helps me with my lessons. And one of the other things I do is play the piano, that makes to feel better. 😊

"به نام خدا" ملیکا صادق کلاس 111 مدرسه فرزنانگان 7

موضوع: روز های خود را در قرنطینه خانگی چگونه می گذرانید؟

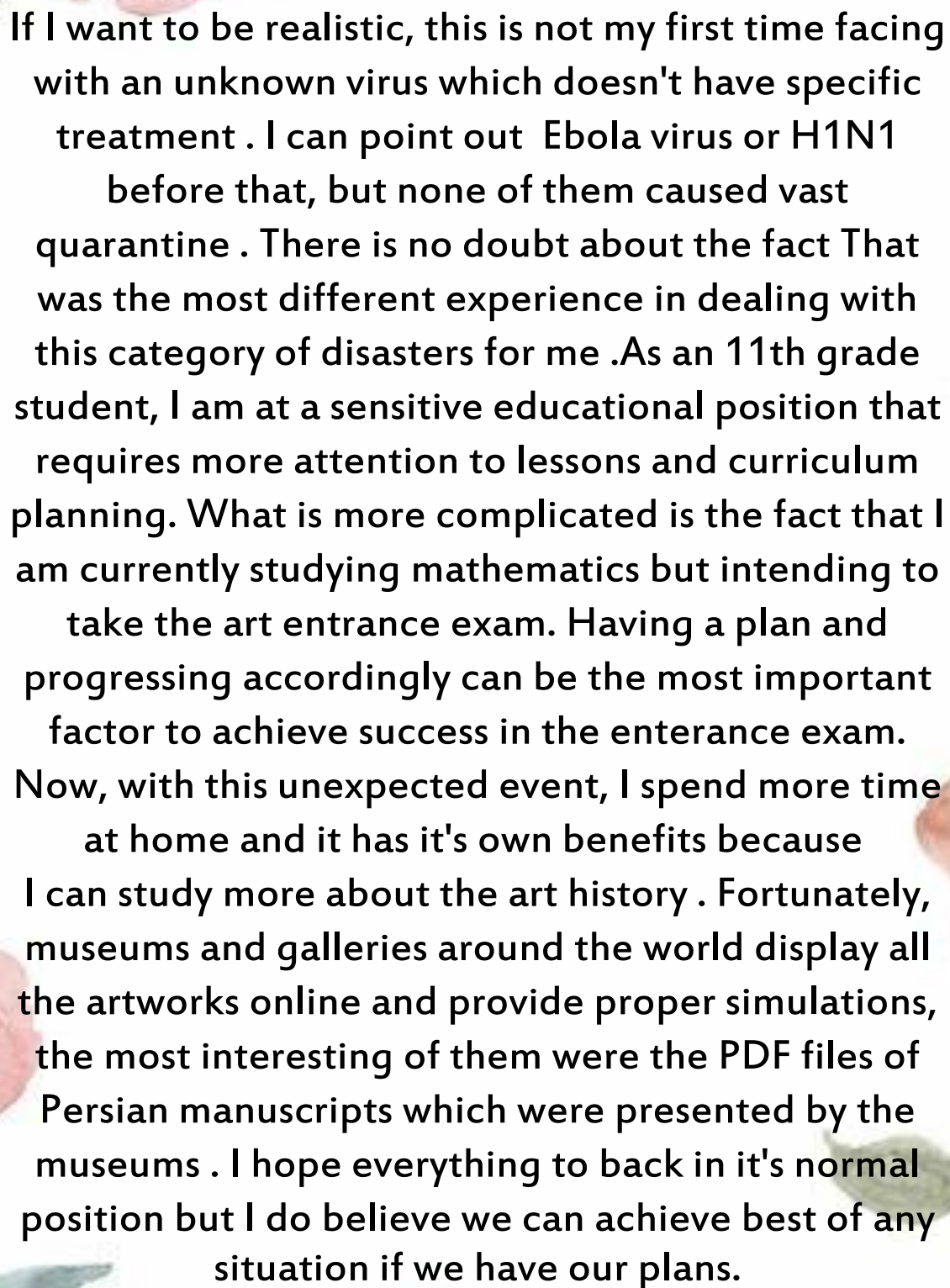
ویروس کرونا بدترین چیزی بود که می توانست در آغاز دهه جدید اتفاق بیفتد و هیچ کس فکر نمی کرد که در قرن بیست و یکم ، ویروس بتواند زندگی افراد را مختل کند و جان بسیاری از انسان ها را به خطر بیندازد.

من 63 روز از خانه خارج نشده ام و همین باعث می شود احساس بدی کنم اما هنوز چیزهایی وجود دارد که مرا زنده می کند. برای مثال، من هر روز ساعت 8 صبح از خواب بیدار می شوم که با رسانه های اجتماعی در کلاس های مدرسه شرکت کنم؛ و این بسیار خوب است اما معلمان ما تکالیف زیادی به ما می دهند!

این روزها با دوستانم با مکالمه ویدیویی در تماس هستم ، اما این برای من کافی نیست ، بنابراین من با برادر بزرگترم بازی های ویدیویی میکنیم و فیلم ها و سریال ها را با هم تماشا می کنیم. همچنین او به من دروس من کمک می کند. و یکی دیگر از کارهایی که من انجام می دهم نوازندگی پیانو است ، باعث می شود احساس بهتری داشته باشم.



Romina
Rahnemoon



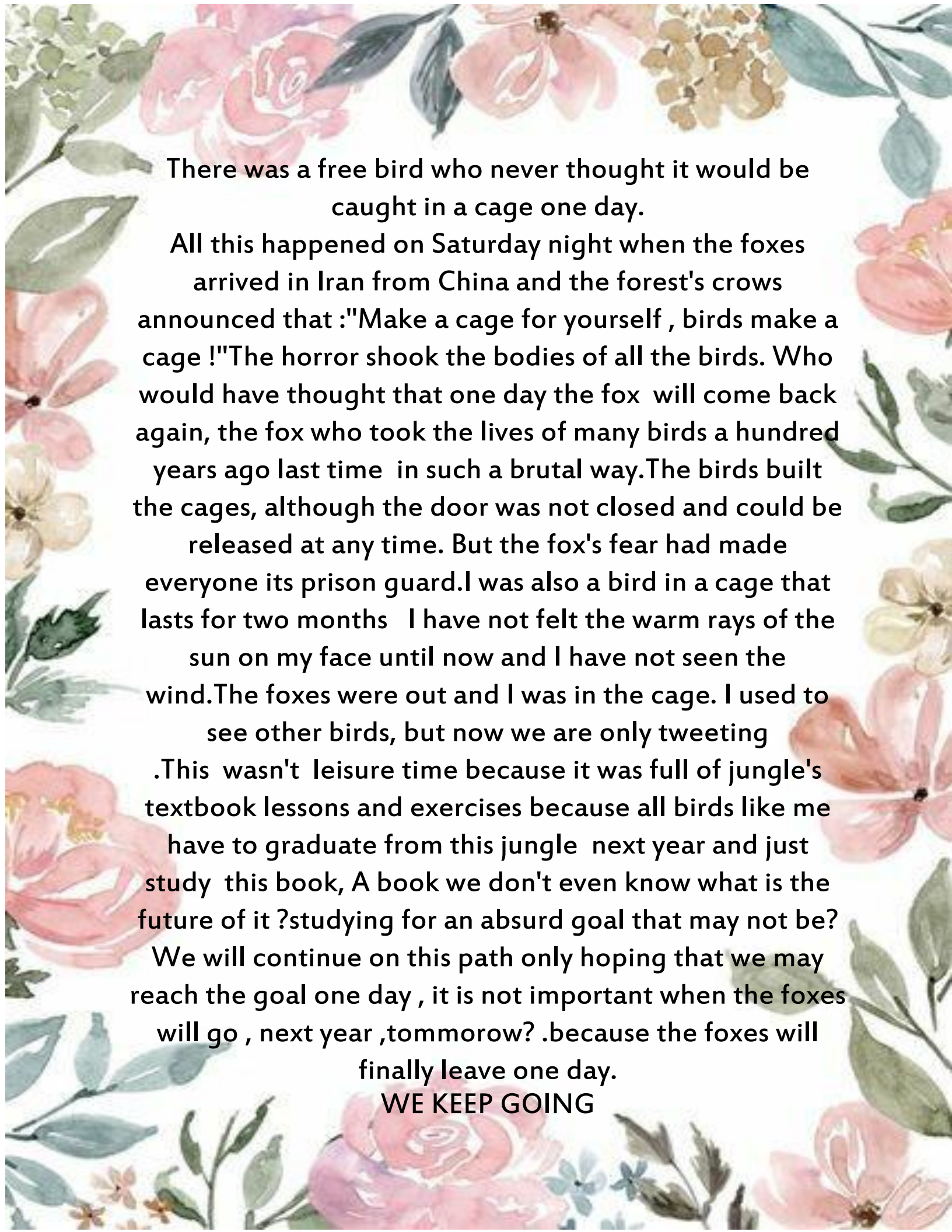
If I want to be realistic, this is not my first time facing with an unknown virus which doesn't have specific treatment . I can point out Ebola virus or H1N1 before that, but none of them caused vast quarantine . There is no doubt about the fact That was the most different experience in dealing with this category of disasters for me .As an 11th grade student, I am at a sensitive educational position that requires more attention to lessons and curriculum planning. What is more complicated is the fact that I am currently studying mathematics but intending to take the art entrance exam. Having a plan and progressing accordingly can be the most important factor to achieve success in the entrance exam. Now, with this unexpected event, I spend more time at home and it has it's own benefits because I can study more about the art history . Fortunately, museums and galleries around the world display all the artworks online and provide proper simulations, the most interesting of them were the PDF files of Persian manuscripts which were presented by the museums . I hope everything to back in it's normal position but I do believe we can achieve best of any situation if we have our plans.



اگر می‌خواهم واقع بین باشم ، این اولین بار نیست که با یک ویروس ناشناخته روبرو می‌شوم که درمان خاصی ندارد. من می‌توانم قبل از آن ویروس ابولا یا H1N1 را ذکر کنم ، اما هیچ یک از آنها باعث قرنطینه گسترده ای نشدند. شکی نیست در مورد این که متفاوت ترین تجربه در زمینه مقابله با این دسته از بلایا برای من بود. من به عنوان یک دانش آموز کلاس یازدهم ، در یک موقعیت حساس تحصیلی قرار دارم که نیاز به توجه بیشتر به دروس و برنامه ریزی درسی دارد. آنچه پیچیده تر است این واقعیت است که من در حال حاضر مشغول به تحصیل ریاضیات هستم اما قصد امتحان ورودی هنر را دارم. داشتن برنامه و پیشرفت مطابق آن می‌تواند مهمترین عامل برای دستیابی به موفقیت در آزمون ورودی باشد. اکنون با این واقعه غیر منتظره ، وقت بیشتری را در خانه می‌گذرانم و این مزایای آن را دارد زیرا من می‌توانم بیشتر در مورد تاریخ هنر مطالعه کنم. خوشبختانه ، موزه ها و گالری های سراسر جهان تمام آثار هنری را به صورت آنلاین نمایش می‌دهند و شبیه سازی های مناسبی را ارائه می‌دهند که جالب ترین آنها فایل‌های PDF دست نوشته های فارسی بود که توسط موزه ها ارائه شد. امیدوارم همه چیز در جایگاه عادی خود قرار بگیرد اما من معتقدم اگر برنامه های خود را داشته باشیم می‌توانیم به بهترین ها دست یابیم.

A decorative banner with a wooden sign and floral elements. The banner is made of two horizontal wooden planks with a light brown, textured surface and slightly irregular, hand-cut edges. The sign is suspended by two vertical ropes made of twisted natural fibers. The floral arrangement includes several pink tulips in various stages of bloom, some green buds, and a few open, golden-brown flowers. There are also green leaves, some with serrated edges, and small red berries or buds scattered throughout. The background is plain white.

**Rashin
Rahnemoon**



There was a free bird who never thought it would be caught in a cage one day.

All this happened on Saturday night when the foxes arrived in Iran from China and the forest's crows announced that : "Make a cage for yourself , birds make a cage !" The horror shook the bodies of all the birds. Who would have thought that one day the fox will come back again, the fox who took the lives of many birds a hundred years ago last time in such a brutal way. The birds built the cages, although the door was not closed and could be released at any time. But the fox's fear had made everyone its prison guard. I was also a bird in a cage that lasts for two months I have not felt the warm rays of the sun on my face until now and I have not seen the wind. The foxes were out and I was in the cage. I used to see other birds, but now we are only tweeting . This wasn't leisure time because it was full of jungle's textbook lessons and exercises because all birds like me have to graduate from this jungle next year and just study this book, A book we don't even know what is the future of it ? studying for an absurd goal that may not be? We will continue on this path only hoping that we may reach the goal one day , it is not important when the foxes will go , next year , tomorrow? .because the foxes will finally leave one day.


WE KEEP GOING

در حال حاضر پادشاه این جنگل روباهانند

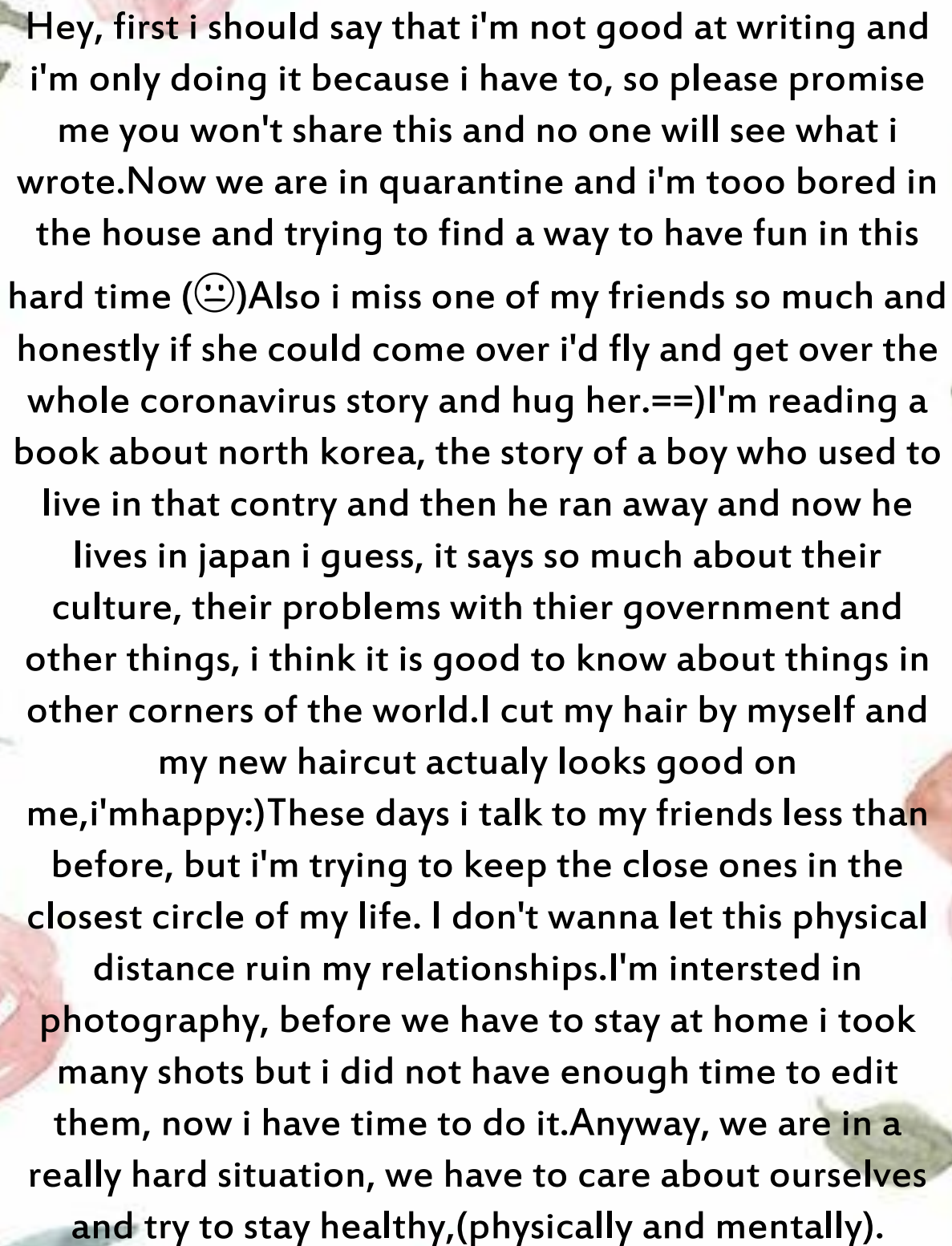
پرنده ای آزاد و رها بود که هرگز فکر نمی کرد یک روز در قفس گرفتار شود. همه اینها شنبه شب اتفاق افتاد که روباهها از چین وارد ایران شدند و کلاغهای جنگل اعلام کردند :

خودتان برای خودتان قفس بسازید

وحشت تن همه پرندگان را لرزاند. چه کسی فکر می کرد روزی روباه دوباره برمی گردد ، روباهی که صد سال پیش جان بسیاری از پرندگان را گرفت ، بار گذشته با چنین روشی وحشیانه. پرندگان قفس ها را ساختند ، اگرچه درب آنها بسته نبود و هر زمان می توانست آزاد شود. اما ترس روباه همه را به نگیهان زندان خویشان تبدیل کرده بود. من همچنین پرنده ای در قفس بودم که دو ماه است که تابش گرمای خورشید را روی صورتم حس نکرده ام و نسیم را ندیده ام. روباهها بیرون بودند و من در قفس بودم. من قبلاً پرندگان دیگر را می دیدم ، اما اکنون فقط صدای جیک جیکمان است که رهاورد بودنمان است. این اوقات فراغت نیست زیرا پر از درس و مشق درسی در کتاب جنگل است زیرا همه پرندگان مانند من باید سال آینده از این جنگل فارغ التحصیل شوند و فقط این کتاب را مطالعه کنند ، کتابی که حتی نمی دانیم آینده آن چیست؟ تحصیل برای یک هدف پوچ که ممکن است نباشد؟ ما در این مسیر فقط امیدوار خواهیم بود که یک روز ممکن است به هدف برسیم ، مهم نیست که روباهها چه سالی بروند ، سال آینده ، فردا؟ زیرا سرانجام روباه ها یک روز می روند. و ما همیشه ادامه می دهیم.

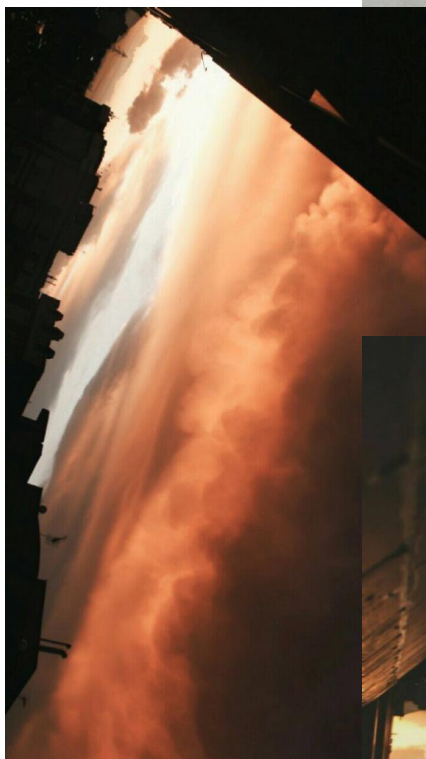
A decorative floral arrangement featuring a central wooden sign with a distressed, hand-painted edge. The sign is suspended by two thick, light-brown ropes. The arrangement includes a variety of flowers: a large pink tulip, a yellow daisy-like flower, and several red and pink buds. Green foliage, including fern-like leaves and broad leaves, surrounds the flowers. The background is a soft, light blue gradient.

Touba Allahyari



Hey, first i should say that i'm not good at writing and i'm only doing it because i have to, so please promise me you won't share this and no one will see what i wrote. Now we are in quarantine and i'm tooo bored in the house and trying to find a way to have fun in this hard time (☺) Also i miss one of my friends so much and honestly if she could come over i'd fly and get over the whole coronavirus story and hug her.==) I'm reading a book about north korea, the story of a boy who used to live in that contry and then he ran away and now he lives in japan i guess, it says so much about their culture, their problems with thier government and other things, i think it is good to know about things in other corners of the world. I cut my hair by myself and my new haircut actualy looks good on me, i'm happy :) These days i talk to my friends less than before, but i'm trying to keep the close ones in the closest circle of my life. I don't wanna let this physical distance ruin my relationships. I'm intersted in photography, before we have to stay at home i took many shots but i did not have enough time to edit them, now i have time to do it. Anyway, we are in a really hard situation, we have to care about ourselves and try to stay healthy, (physically and mentally).

Thank you for reading this.



سلام، اول از همه باید بگم که من در نوشتن خوب نیستم. پس لطفاً به من قول بده که این رو با بقیه به اشتراک نمیزاری و کسی قرار نیست چیزی که من نوشتم رو ببینه.

الان ما در دوران قرنطینه هستیم و من توی خونه حوصلم خیلی سر رفته و در تلاشم که در این زمان سختی، یه راهی پیدا کنم برای خوش گذروندن.

همچنین دلم برای یکی از دوستانم خیلی تنگ شده و صادقانه بگم اگر اون بتونه بیاد خونمون، من (از خوشحالی) پرواز میکنم و بیخیال کل داستان کرونا میشم و بقلش میکنم.

دارم یه کتاب راجع به کره شمالی میخونم، داستان یه پسر که توی اون کشور زندگی میکرد و بعد از اونجا فرار میکنه و حدس میزنم که الان در ژاپن زندگی میکنه. این کتاب خیلی چیزها درباره ی فرهنگشون و مشکلاتشون با دولت و بقیه چیزها میگه. من فکر میکنم این خیلی خوبه که راجع به دیگر گوشه های دنیا هم چیزهایی بدونیم:). من خودم موهام رو کوتاه کردم و در واقع مدل موی جدیدم بهم میاد، من خوشحالم:).

این روزها با دوستانم کمتر از قبل حرف میزنم اما دارم تلاش میکنم دوستای نزدیکمو در نزدیک ترین حلقه ی زندگیم نگه دارم. نمیخوام اجازه بدم این فاصله ی فیزیکی روابطم رو خراب کنه.

من علاقه مند به عکاسی هستم. قبل از اینکه مجبور شیم توی خونه بمونیم عکسای زیادی گرفتم اما وقت کافی برای ادیت کردنشون نداشتم.

حالا وقت برای انجامش دارم

بهرحال، ما در شرایط سختی هستیم، ما باید مواظب خودمون باشیم و

برای سالم موندن تلاش کنیم(فیزیکی و روحی)

متشکرم از اینکه این متن رو خوندید.



**Saghar
Rezanavaz**



The Quarantine days

These quarantine days, just like any other limited period of time, will pass regardless of its difficulties or happy moments; leaving no trace behind. As there's nothing much we can do to stop this necessary process, we must try our best to adjust our routine to fit the situation.

Luckily for me, mine didn't need much adjusting, as I'm not a particularly outgoing person, and some free time can definitely help me fulfill my personal goals and learn new things. The quarantine started with a high level of self consciousness of myself and my activities, trying to fill my day with productivity. But as time went on, the temporary thrill wore off and was replaced with sheer laziness. When there are no consequences to your idleness, you wouldn't truly want to change your mindset. Until now, I have been through consequent episodes of sudden productivity, followed by laziness I want to get rid of. It would have been quite a good time for introspection and proper self care, if it hadn't been for so much school stress and pressure throwing us on and off our tracks. If I didn't feel guilty about liking this time off, I would wish for it to continue, so I can finally keep up with my plans and start plenty of projects. All in all, despite some difficulties, this quarantine has worked for me quite well

روزهای قرنطینه

این روزهای قرنطینه مثل هر مدت زمان محدود دیگری، بدون توجه به سختی ها یا لحظات خوش میگذرند بی اینکه اثری از خود به جا بگذارند. با توجه به اینکه در رابطه با این پروسه ضروری، کاری نمیتوانیم بکنیم، باید بهترین سعیمان را کنیم تا روزمره خود را اصلاح کنیم تا با شرایط هماهنگ شود.

خوشبختانه برای من، روزمره من به اصلاح زیادی نیاز نداشت، چون من فرد چندان اجتماعی نیستم. مدتی اوقات فراغت به من کمک میکند به اهداف شخصی ام برسم و چیزهای جدید یاد بگیرم.

قرنطینه با مقدار زیادی آگاهی از خودم و فعالیتهایم شروع شد و سعی میکردم روزم را با کارهای مفید پر کنم. اما با گذشت زمان، شوق موقتی ام کمرنگ شد و تنبلی مطلق جایگزین آن شد. وقتی بی حرکتی و تنبلی ات هیچ پیامدی نداشته باشد، نمی خواهی که طرز تفکرت را تغییر دهی.

تا الان، من بارها اپیسودهای متوالی از کار سخت غیر منتظره را پشت سر گذاشته ام، که توسط تنبلی ناخواسته ای دنبال شده اند. اگر به دلیل استرس و فشار مدرسه، که گاه ما را از مسیرمان منحرف می کند نبود، این مدت، زمان خوبی برای خود شناسی و خود مراقبتی می بود.

اگر آنقدر برای علاقه به قرنطینه احساس گناه نمی کردم، آرزو می کردم ادامه یابد؛ تا بتوانم به اهدافم برسم و پروژه های جدید شروع کنم. خلاصه، با وجود برخی سختی ها، این قرنطینه به من به خوبی کمک کرده است.





The End

