گالری

بوبی پالیی در جزایر گالاپاگوس

عکس از: theguardian.com

رفقا سلام!
«جوانه! اتفاقا من دوست داشتم فرودین کنس بیاد و به اردیبهشت و خرداد نرسیم، آخه کی از ماه امتحانا استقبال می کنه که من دومیش باشم؟» دوست عزیز جوانه عوضش می تونی به تعطیلات بعد امتحانات فکر کنی تا سختی این یکی دو ماه کمتر به چشمت بیاد.
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

اطلاعات عمومی

عادت‌های سبز برای داشتن زمین پاک

سیاره‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم زیبایی‌های طبیعی زیادی دارد. زمین زندگی و جنگل‌های سرسبز، انبارهای غنی خیره‌کننده، کوه‌های سربه‌فلک کشیده و رودخانه‌های پرپیچ‌وخم را در اختیار ما می‌گذارد و در عوض ما هم باید حواس‌مان به زمین باشد به‌خصوص که هر ساله از ۲ تا ۸ اردیبهشت در ایران به نام هفته زمین پاک نام‌گذاری شده است و در این هفته قرار داریم. شاید فکر کنید خیلی سخت است که یک شهروند سبز برای زمین باشیم اما در اطلاعات عمومی این هفته از عادت‌های خرید سازگار با محیط‌زیست خواهیم گفت که اگر واقعا عادت شوند قدم بزرگی در راه داشتن زمین پاک برداشته‌ایم.

● من واقعا این محصول را می‌خواهم؟

آیا واقعا به یک کفش جدید نیاز دارم؟ چراغ خواب فانتزی و آن ماگ جدید چطور؟ اگر می‌خواهید واقعا به عادت‌های محیط‌زیستی خود پایبند باشید قبل خرید وسایل بدون هدف خاص را بترنید. وسایلی را بخرید که مطمئنید به آن‌ها نیاز دارید و به مدت طولانی از آن‌ها استفاده خواهید کرد. با این کار جلوی تولید زباله و ایجاد هزینه‌های جانبی را خواهید گرفت و به مصرف گرایی «نه» خواهید گفت. همچنین خرید عمده می‌تواند شما را به یک دوستدار محیط‌زیست تبدیل کند. می‌توانید خانواده‌تان را تشویق کنید تا محصولات بهداشتی را در اندازه‌های بزرگ‌تری بخرند و مایع ظرفشویی، دست‌شویی و... را آن‌ناشارژ کنند. در بعضی کشورهای خارجی ایستگاه‌هایی برای پر کردن مجدد شامپو و دیگر محصولات بهداشتی وجود دارد.

● از محله خودت خرید کن

وقتی نوبت به خرید می‌رسد خرید محلی بهتر و محیط‌زیستی‌تر است. وقتی از سوپرمارکت‌ها و مغازه‌های محله خود خرید کنید به اقتصاد منطقه زندگی‌تان هم کمک می‌کنید. همچنین لازم نیست شود و به همین دلیل بهتر است قبل از خرید یک چیز جدید از خودتان بپرسید که آیا تا یک یا از خودتان کربن به جای بگذارید. البته یادتان باشد برای خرید محلی به سراغ مغازه‌های با کیفیت بروید و سایل بدون هدف خاص را بترنید. وسایلی را بخرید که مطمئنید به آن‌ها نیاز دارید و به مدت طولانی از آن‌ها استفاده خواهید کرد. با این کار جلوی تولید زباله و ایجاد هزینه‌های جانبی را خواهید گرفت و به مصرف گرایی «نه» خواهید گفت. همچنین خرید عمده می‌تواند شما را به یک دوستدار محیط‌زیست تبدیل کند. می‌توانید خانواده‌تان را تشویق کنید تا محصولات بهداشتی را در اندازه‌های بزرگ‌تری بخرند و مایع ظرفشویی، دست‌شویی و... را آن‌ناشارژ کنند. در بعضی کشورهای خارجی ایستگاه‌هایی برای پر کردن مجدد شامپو و دیگر محصولات بهداشتی وجود دارد.

● نه، به مد و یله، به دست دوم‌ها

اگر کلمه حراج پشت شیشه فروشگاه‌ها و در سایت‌های اینترنتی دست‌وپایتان را شل می‌کند برای خرید کمی صبور باشید تا هیجان خریدتان کم شود. این هیجان می‌تواند کاری کند شما در عرضه چند دقیقه محصولاتی را بخرید که شاید حتی یک بار هم از آن استفاده نکنید یا در مقطع فعلی به آن نیاز ندارید. حراج‌ها و تخفیف‌های چند درصدی باعث می‌شود نترس از دست دادن در آدم‌ها بیدار شود و به همین دلیل بهتر است قبل از خرید یک چیز جدید از خودتان بپرسید که آیا تا یک یا از خودتان کربن به جای بگذارید. البته یادتان باشد برای خرید محلی به سراغ مغازه‌های با کیفیت بروید و سایل بدون هدف خاص را بترنید. وسایلی را بخرید که مطمئنید به آن‌ها نیاز دارید و به مدت طولانی از آن‌ها استفاده خواهید کرد. با این کار جلوی تولید زباله و ایجاد هزینه‌های جانبی را خواهید گرفت و به مصرف گرایی «نه» خواهید گفت. همچنین خرید عمده می‌تواند شما را به یک دوستدار محیط‌زیست تبدیل کند. می‌توانید خانواده‌تان را تشویق کنید تا محصولات بهداشتی را در اندازه‌های بزرگ‌تری بخرند و مایع ظرفشویی، دست‌شویی و... را آن‌ناشارژ کنند. در بعضی کشورهای خارجی ایستگاه‌هایی برای پر کردن مجدد شامپو و دیگر محصولات بهداشتی وجود دارد.

● اگر بخواهید فلسفه را خیلی ساده تعریف کنید، چه می‌گویید؟

همین ابتدا می‌خواهم یک ذهنیت خطا که معمولا افراد وه احتمال زیاد شنیده‌اید به فلسفه دارند را بگویم. می‌گویند فلسفه، سخت و پر از کلمات و اصطلاحات پیچیده و دشوار است. می‌خواهم بگویم، اتفاقا فلسفه، سخت نیست. نه‌تنها شما بلکه حتی کودکانی که هنوز به سن مدرسه نرسیده‌اند نیز تجربه مواجهه با مسائل فلسفی را داشته‌اند. احتمالا می‌پرسید مسائل فلسفی کدام‌اند؟ می‌گویم همان سوالات بزرگی که برخی اوقات به ذهن‌تان می‌رسد، مانند این که معنای زندگی چیست؟ خوبی کدام است و بدی کدام؟ عدالت چیست؟ و.... بله این ها سوالات و مسائل فلسفی‌اند. پس فلسفه، چیز عجیب و غریبی نیست.

● چرا خیلی‌ها از فلسفه فراری هستند و فکر می‌کنند در آن مسائل آن غیرقابل استفاده‌است؟

برخی می گویند فلسفه به درد زندگی نمی خورد و یک علم تجملی و بی مصرف است. بگذارید نکته‌ای را توضیح دهم تا بعد ببینیم این ذهنیت درباره فلسفه درست است یا نه. باید رازی را به شما بگویم. هر آدمی، خود شما، پدر و مادرتان، دوستان‌تان، همه و همه، چه بخواهند و چه نخواهند بر اساس یک فلسفه، زندگی می کنند. نه فقط آدم‌ها بلکه هر فیلم، هر نقاشی، هر تصویر، هر بازی، هر داستان، هر قانون... همه این‌ها نیز بر اساس یک فلسفه، شکل می گیرند. حال ممکن است سازنده این‌ها از آن فلسفه‌ای که اساس اثرش است خبر داشته باشد یا نه. فلسفه، اساس است. برای همین مسائل فلسفی، مسائل اساسی هستند. هیچ چیز بدون زمینه نیست. حتی علوم مختلف نیز، زمینه و پیش فرض‌های خاصی دارند. علمی که به بررسی این زمینه‌ها و پیش فرض‌ها می‌پردازد، فلسفه است. حالا شاید به مقدار به اهمیت فلسفه پی برده باشید. پس اگر بگوییم فلسفه مهم‌ترین علم دنیاست بیراه نباشد. اگر یک فلسفه جدید متولد شود، پیرو آن یک علم جدید، روان‌شناسی جدید، سیاست جدید و یک هنر جدید متولد می‌شود. حتی فلسفه می‌تواند با خود یک تمدن نیز به همراه بیاورد. بنابراین احتمالا متوجه شده باشید که اگر کسی می گوید فلسفه، یک علم بی مصرف است، ناشی از شناخت کم یا نادرست آن فرد از فلسفه است.

● چه کسانی به درد این رشته می‌خورند؟

نباید فراموش کرد که تحصیل در رشته فلسفه، فردا را لزوما فیلسوف نمی کند. وقتی فرد فیلسوف می شود که علاوه بر مطالعات فلسفی، خودش نیز در زندگی و محیطش، به صورت فلسفی و اساسی بیندیشد و به فلسفه خودش دست پیدا کند. لازمه این رشته، شجاعت و پیگیری است. شجاعت شک کردن و مواجهه با سوالاتی تکان دهنده که ممکن است ابتدایی‌ترین باورهای ما را نیز به لرزه درآورند. حتی شاید نظر روزمره زندگی‌مان نیز به چالش کشیده شود. به دلیل اهمیت فلسفه، من زندگی ام را حول آن چیده‌ام. معتقدم آموزش تفکر فلسفی، باید وارد برنامه رسمی مدارس در همه رشته‌ها شود. چرا که لازم است هر انسانی با فلسفه خود آشنا شود و بتواند فلسفی بیندیشد.

● می‌توان به داشتن شغل در رشته فلسفه خوش‌بین بود یا این رشته نمی‌تواند منبع درآمد باشد؟

شغل مرتبط و مستقیمی که بتوان از این رشته به دست آورد، معلمی، پژوهشگری، نویسندگی و استادی دانشگاه است. امایکی از دستاوردهای بزرگی که مطالعه فلسفه به همراه دارد که به درد هر شغل و موفقیتی می‌خورد، تقویت تفکر انتقادی و تفکر خلاق در فرد است. استدلال در فلسفه، جایگاه محوری دارد که این موجب رشد تفکر انتقادی می‌شود. همچنین این که هر فیلسوف، جهان را به گونه‌ای متفاوت از دیگری توضیح داده، خلاقیت را تقویت می کند چرا که در هر فلسفه، جهان، به گونه‌ای خاص تصور شده است.

[...]

تحصیل در رشته فلسفه، فرد را لزوما فیلسوف نمی کند. وقتی فرد فیلسوف می‌شود که علاوه بر مطالعات فلسفی، خودش نیز در زندگی و محیطش، به صورت فلسفی و اساسی بیندیشد و به فلسفه خودش دست پیدا کند. نه فقط آدم‌ها بلکه هر فیلم، هر نقاشی، هر تصویر، هر بازی، هر داستان، هر قانون و... همه این‌ها نیز بر اساس یک فلسفه، شکل می گیرند.

مسیر

رشد تفکر انتقادی با فلسفه خواندن

پشت رشته فلسفه که خیلی‌ها فکر می کنند یک رشته پیچیده و سخت است چه خبر است و با فلسفه چه چیزهایی به دست می‌آوریم؟

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

● من کی‌ام؟

سید قاسم کیش‌یافان هستم. ۳۴ سال دارم و در مقطع کارشناسی ارشد فلسفه در حال تحصیل هستم. هم اکنون در بعضی از دبیرستان‌های مشهد به آموزش تفکر فلسفی مشغولم. همچنین نشست‌های جلسه‌ای برای تمرین تفکر فلسفی و فیلسوف شدن تحت عنوان «سفرنامه فلسفی» را در مشهد برگزار می کنم. علاوه بر آن در حال طراحی چند کتاب آموزش تفکر فلسفی هستم. همچنین در حال نوشتن یک داستان بلند فلسفی نیز هستم. البته کارهای چاپ شده‌ای نیز دارم؛ از جمله دو جلد کتاب «باز گشت؛ از خانه به خود» و «باز گشت؛ از شهر به خود» و همچنین «کتاب مقدس هنر» که در زمینه فلسفه هنر است و تا دو هفته دیگر به قفسه کتاب‌فروشی‌ها اضافه می‌شود.

● در رشته فلسفه چه خبر است؟

دانش‌آموزان رشته انسانی در پایه یازدهم و دوازدهم، با فلسفه آشنا می‌شوند اما اصل ماجرا در دانشگاه است. دانشجویان در مقطع کارشناسی، با تاریخ فلسفه آشنا شده و با فیلسوفان بزرگ تاریخ و فلسفه آن‌ها مواجه می‌شوند. این سیر تاریخی معمولا در دو جریان فلسفه غرب و فلسفه اسلامی پیگیری می‌شود. در این مقطع، دانشجویان با گذراندن ۱۳۴ واحد، علاوه بر دروس عمومی و دروس پایه و تاریخ فلسفه، به صورت موضوعی نیز با بعضی از مسائل فلسفی مثل فلسفه اخلاق و فلسفه دین و فلسفه علم نیز آشنایی می‌شوند.

● اگر بخواهید فلسفه را خیلی ساده تعریف کنید، چه می گویید؟

همین ابتدا می خواهم یک ذهنیت خطا که معمولا افراد وه احتمال زیاد شنیده‌اید به فلسفه دارند را بگویم. می گویند فلسفه، سخت و پر از کلمات و اصطلاحات پیچیده و دشوار است. می‌خواهم بگویم، اتفاقا فلسفه، سخت نیست. نه‌تنها شما بلکه حتی کودکانی که هنوز به سن مدرسه نرسیده‌اند نیز تجربه مواجهه با مسائل فلسفی را داشته‌اند. احتمالا می‌پرسید مسائل فلسفی کدام‌اند؟ می گویم همان سوالات بزرگی که برخی اوقات به ذهن‌تان می‌رسد، مانند این که معنای زندگی چیست؟ خوبی کدام است و بدی کدام؟ عدالت چیست؟ و.... بله این ها سوالات و مسائل فلسفی‌اند. پس فلسفه، چیز عجیب و غریبی نیست.

● چرا خیلی‌ها از فلسفه فراری هستند و فکر می‌کنند در آن مسائل آن غیرقابل استفاده‌است؟

برخی می گویند فلسفه به درد زندگی نمی خورد و یک علم تجملی و بی مصرف است. بگذارید نکته‌ای را توضیح دهم تا بعد ببینیم این ذهنیت درباره فلسفه درست است یا نه. باید رازی را به شما بگویم. هر آدمی، خود شما، پدر و مادرتان، دوستان‌تان، همه و همه، چه بخواهند و چه نخواهند بر اساس یک فلسفه، زندگی می کنند. نه فقط آدم‌ها بلکه هر فیلم، هر نقاشی، هر تصویر، هر بازی، هر داستان، هر قانون... همه این‌ها نیز بر اساس یک فلسفه، شکل می گیرند. حال ممکن است سازنده این‌ها از آن فلسفه‌ای که اساس اثرش است خبر داشته باشد یا نه. فلسفه، اساس است. برای همین مسائل فلسفی، مسائل اساسی هستند. هیچ چیز بدون زمینه نیست. حتی علوم مختلف نیز، زمینه و پیش فرض‌های خاصی دارند. علمی که به بررسی این زمینه‌ها و پیش فرض‌ها می‌پردازد، فلسفه است. حالا شاید به مقدار به اهمیت فلسفه پی برده باشید. پس اگر بگوییم فلسفه مهم‌ترین علم دنیاست بیراه نباشد. اگر یک فلسفه جدید متولد شود، پیرو آن یک علم جدید، روان‌شناسی جدید، سیاست جدید و یک هنر جدید متولد می‌شود. حتی فلسفه می‌تواند با خود یک تمدن نیز به همراه بیاورد. بنابراین احتمالا متوجه شده باشید که اگر کسی می گوید فلسفه، یک علم بی مصرف است، ناشی از شناخت کم یا نادرست آن فرد از فلسفه است.

● چه کسانی به درد این رشته می‌خورند؟

نباید فراموش کرد که تحصیل در رشته فلسفه، فردا را لزوما فیلسوف نمی کند. وقتی فرد فیلسوف می شود که علاوه بر مطالعات فلسفی، خودش نیز در زندگی و محیطش، به صورت فلسفی و اساسی بیندیشد و به فلسفه خودش دست پیدا کند. لازمه این رشته، شجاعت و پیگیری است. شجاعت شک کردن و مواجهه با سوالاتی تکان دهنده که ممکن است ابتدایی‌ترین باورهای ما را نیز به لرزه درآورند. حتی شاید نظر روزمره زندگی‌مان نیز به چالش کشیده شود. به دلیل اهمیت فلسفه، من زندگی ام را حول آن چیده‌ام. معتقدم آموزش تفکر فلسفی، باید وارد برنامه رسمی مدارس در همه رشته‌ها شود. چرا که لازم است هر انسانی با فلسفه خود آشنا شود و بتواند فلسفی بیندیشد.

● می‌توان به داشتن شغل در رشته فلسفه خوش‌بین بود یا این رشته نمی‌تواند منبع درآمد باشد؟

شغل مرتبط و مستقیمی که بتوان از این رشته به دست آورد، معلمی، پژوهشگری، نویسندگی و استادی دانشگاه است. امایکی از دستاوردهای بزرگی که مطالعه فلسفه به همراه دارد که به درد هر شغل و موفقیتی می‌خورد، تقویت تفکر انتقادی و تفکر خلاق در فرد است. استدلال در فلسفه، جایگاه محوری دارد که این موجب رشد تفکر انتقادی می‌شود. همچنین این که هر فیلسوف، جهان را به گونه‌ای متفاوت از دیگری توضیح داده، خلاقیت را تقویت می کند چرا که در هر فلسفه، جهان، به گونه‌ای خاص تصور شده است.

دور دنیا

سفر به سرزمین ارباب حلقه‌ها

علاقه‌مندان به فیلم ارباب حلقه‌ها، روستای هابیتون را خوب می شناسند. این روستا یادآور شخصیت معروف این فیلم یعنی «فرودو» می‌باشد. این روستای باشکوه با مناظر چشم‌نواز در واقعیت هم وجود دارد و یکی از مناطق بکر در کشور نیوزیلند است که برای لوکیشن‌های مجموعه فیلم‌های معروف ارباب حلقه‌ها در این منطقه ساخته و فیلم‌برداری شده است. هابیتون در یک مزرعه خانوادگی قرار دارد و در مجموع ۳۷ سوراخ یا خانه هابیتی به همراه باغ‌ها و پرچین‌ها یک آسیاب و پل دوگانه قوسی شکل در این مکان ساخته شده است.

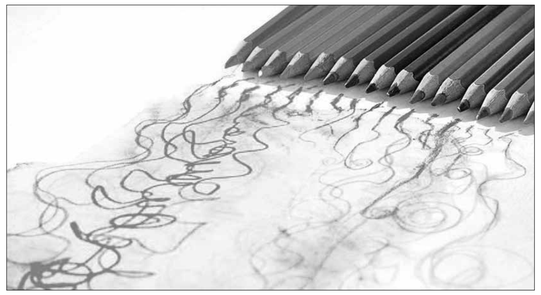
طبیعت سرسبز و تپه‌های منحصر به فرد هابیتون با مساحتی در حدود ۱۲۵۰ هکتار گردشگران را به وجد می‌آورد و هر ساله بازدید کنندگان زیادی به این منطقه سفر می‌کنند. تا قبل از ساخت مجموعه فیلم‌های ارباب حلقه‌ها کمتر کسی از وجود این روستا باخبر بود و کارگردان این مجموعه با انتخاب این روستا به عنوان لوکیشن فیلم‌برداری باعث شهرت شد.

مهمانخانه اژدهای سبز در محل دهکده هابیتون و هنگام فیلم‌برداری ارباب حلقه‌ها ساخته شده است. این سازه در اصل برای هابیت‌ها ساخته شده اما این‌های معمولی نیز توزه گذرانی در آن لذت می‌برند. همچنین برای علاقه‌مندان به برگزاری مراسم خاصی مانند عروسی یا تولد در این روستا امکاناتی فراهم شده است تا این افراد بتوانند به بهترین شکل برای مراسم خود برنامه‌ریزی کنند. افراد می‌توانند همچون یک هابیت لباس بپوشند و در فضایی که به صورت اختصاصی برای مراسم‌شان طراحی شده مراسم خود را برگزار کنند.

[...]

مهمانخانه اژدهای سبز در محل دهکده هابیتون و هنگام فیلم‌برداری ارباب حلقه‌ها ساخته شده‌است.

کارگاه



الفبای طراحی با مداد

طراحی با مداد یکی از پرطرفدارترین و مهم‌ترین تکنیک‌های طراحی است. فرقی ندارد اول کار باشید یا در مراحل عالی‌تر چون در طراحی با مداد اصولی وجود دارد که اگر آن‌ها را رعایت کنید می‌توانید طراحی‌های اصولی‌تری بکشید. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که تا مداد و خودکار دست‌تان می‌آید شروع می‌کنید به طراحی‌های مختلف و بدتان نمی‌آید این رشته را دنبال کنید بهتر است کارگاه امروز را بخوانید تا با الفبای طراحی با مداد هم آشنا شوید. این قواعد آسان می‌تواند طراحی شما را از این رو به آن رو کند.

۱ مداد را در دست بگیر

حواستان باشد در هنگام طراحی نباید همیشه از نوک مداد استفاده کنید. بهتر است برای افزایش کاربری از کنارهای مداد استفاده کرد. همچنین با گرفتن مداد به شیوه زغال می‌توانید آن را برای مدت بیشتری در دست‌تان نگه دارید. در طراحی قسمت‌های بزرگ‌تر کار، مداد را به صورت عمودی در دست بگیرید تا خطوط‌تان نرم‌تر و پهن‌تر شود. وقتی از نوک مداد استفاده کنید که قصدتان اضافه کردن جزئیات ریز و ظریف به کار است.

۲ تکنیک‌های سایه‌زنی را ترکیب کن

اگر می خواهید از سایه‌زنی استفاده کنید به دو شکل می‌توانید آن را انجام دهید. در روش اول همه خطوط در یک سمت قرار می گیرند و این روش سایه‌ها را منسجم‌تر نشان می دهد. همچنین با این روش جزئیات را می‌توانید بهتر به نمایش بگذارید. روش دوم نکته‌ای است به به شکل‌ها معنا می دهد. نکته‌هایی از خطوط در اطراف شکل بکشید تا بتوانید به آن‌ها عمق بدهید. این تکنیک بیشتر در طراحی پس‌زمینه و اضافه کردن بافت به کارتان می‌آید.

۳ حواست به پهنای خطوط باشد

اگر بتوانید تکنیک پهنای خطوط را اجرا کنید یعنی می‌توانید در طراحی اشیا از یک‌دیگر جدا کنید و همین طور سایه‌ها را پررنگ‌تر از آن چه هست نشان دهید. به این شکل که با خطوط پهن‌تر خودشان به یک سایه تبدیل می‌شوند و چنین حالتی شکل، حالت سه‌بعدی به خودش می گیرد. بهتر است قید خطوط بیرونی را در طراحی‌تان بزنید چون آن‌ها به طراحی، ظاهر مسطح می دهند و حالت سه‌بعدی را از بین خواهند برد.

۴ مدام طراحی را بررسی کن

حتی اگر همین حالا طراحی را بررسی کرده‌اید، دوباره این کار را انجام دهید. پیش از افزودن جزئیات نباید هیچ اشکالی در طراحی وجود داشته باشد. در جزئیات بازی حد سی انجام ندهید، باید از متقارن بودن همه چیز پیش از افزودن خطوط تیره‌تر و محکم‌تر مطمئن شوید. هنگامی که از درستی همه چیز اطمینان داشتید، به کار ادامه دهید.

۵ مراقب لکه‌های مداد باش

یک نکته مهم برای کسانی که طراحی با مداد را تازه شروع کرده‌اند می‌تواند این باشد که مراقب لکه‌های مداد طراحی باشند. هنگام طراحی یک تکه کاغذ زایر دستان خود بگذارید تا از لک شدن کار جلوگیری کنید. نکته دیگر این است که وقت طراحی، حالت دست خود را در آینه یا دوربین تلفن همراه‌تان ببینید. با استفاده از این روش می‌توانید نقاط ضعف و قوت خود را در طراحی پیدا کنید و با رفع یا تقویت آن طراحی‌های بی‌نقص‌تری اجرا کنید.

منبع: naghashi.art

بدانیم

راه‌ورسم مقابله با قُلدرها

بعضی وقت‌ها در گروه‌های دوستی یا مدرسه افرادی حضور دارند که برای دیگران شاخ‌وشانه می‌کشند یا دوست دارند همیشه حرف آن‌ها به کرسی بنشیند. قلدرها ممکن است به دلایل زیادی به دیگران بخندند یا حتی آن‌ها را مسخره کنند. در چنین مواقعی راهکار شما برای حل این مسئله چیست؟ ما به کمک پرسش و پاسخ‌های تخصصی سایت kidshealth، به این سوال پاسخ دهیم و به شما برای مقابله با این موضوع چند راهکار بدهیم.

به یک بزرگ‌سال قابل اعتماد اطلاع بدهم | بزرگ‌سالانی مانند والدین و معلم‌ها یا مربی می‌توانند افراد قابل اعتمادی برای بیان این موضوع باشند. به آن‌ها بگویید که چه کسی و چطور به شما زور گفته است.

قلدر را نادیده بگیر و دور شو | قلدرها دوست دارند کسانی که به آن‌ها زور می گویند از خود واکنش نشان دهند؛ اگر از آن‌ها دور شوید و آن‌ها را نادیده بگیرید، به آن‌ها این پیام را می‌دهید که کاری که با شما انجام می‌دهند تأثیری روی شما ندارد.

سرت را بالا بگیر و به راهت ادامه بده | متحانا درباره زبان بدن و اهمیت آن چیزهایی می‌دانید. با استفاده از این نوع پیام بدن، این ایده را به آن‌ها منتقل می کنید که آسیب‌پذیر نیستید.

خشونت لازم نیست | اگر به خشونت متوسل شوید و با یک قلدر وارد دعوا شوید، بیشتر احتمال دارد که آسیب ببینید و چه‌بسا مشکل شوید. با روش‌های دیگر به خشم خود غلبه کنید؛ مانند ورزش کردن یا نوشتن در مورد آن. البته مطمئن شوید که یادداشت‌ها یا حرف‌هایی که در زمان خشم و عصبانیت نوشتید را دور ریختید!

در مورد آن صحبت کن | این می‌تواند به شما کمک کند تا با مشاور مدرسه، معلم یا دوست یا هر کسی که می‌تواند پشتیبانی لازم را از شما ارائه دهد صحبت کنید. صحبت کردن می‌تواند راه خوبی برای بیان ترس‌ها و ناامیدی‌هایی باشد که ممکن است در هنگام مورد آزار و اذیت ایجاد شود.

در برابر زور گویی ساکت نمان | شما می‌توانید با روش‌هایی که گفتیم از دوستان خود و سایر افرادی که می‌بینید مورد آزار و اذیت قرار می گیرند، دفاع کنید. رفتار شما می‌تواند به قربانی کمک کند تا از شما حس حمایت بگیرد و حتی قلدری بقیه را بیگیرد.

بدون شرح

اثری از: andreipopov

بیشتر

بازی‌ها و لحظه‌ها

نویسنده: حسن احمدی
انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

عفت زینلی | روزنامه نگار

میلاد اسم نوجوانی است که پدربزرگ دارد که اهل تحقیق و آزمایش و ساختن ترکیبات جورواجور است. احمدعلی که دایی میلاد است در سال‌های جنگ تحمیلی به جبهه رفته و با گذشتن سال‌های زیادی از جنگ خانواده هنوز هیچ خبری از او ندارند، فقط گیگاهای هوس می کند با هالای خانه شوخی کند و آن‌ها را همراه خودش به سفر ببرد.

مادربزرگ هر سال منتظر است که پسرش برگردد مخصوصاً نزدیک عید نوروز این انتظار بیشتر می‌شود تا جایی که مادربزرگ اتاق احمدعلی را آماده می کند و منتظر بازگشت او می‌شود. این بار نزدیک عید ماجراهای عجیب و غریبی در خانه پدربزرگ اتفاق می‌افتد.

پدربزرگ موفق می‌شود یک پسر نوجوان به اسم هادی را از سال‌های جنگ به دوره حال بیاورد. پسری که می خواهد ثابت کند به پدرش تهمت زده‌اند، برای همین می خواهد هر چه زودتر به زمان خودشان برگردد. از طرفی جواد (پسر خاله میلاد) با خوردن یکی از داروهای عجیب پدربزرگ کوچک و تبدیل به نخودی می‌شود. پدربزرگ و میلاد می خواهند به هادی و جواد کمک کنند اما نمی دانند چطوری؟ میلاد فکر می کند بهتر است از دایی احمدعلی کمک بگیرد.

اگر می خواهید بدانید دایی احمدعلی چطوری به حل این ماجرا کمک می کند، به شما پیشنهاد می کنم کتاب «بازی‌ها و لحظه‌ها» را بخوانید.

بشنو و ببین

دیوارهایی از جنس لگو!

شرکتی در شهر هامبورگ آلمان تصمیم گرفت که دیوارهای آشپزخانه شرکت را با آجر لگوهای اسباب‌بازی بپوشاند. فکری می کنید با این تصمیم چه اتفاقی افتاد؟ شرکت جعبه لگوهای رنگی زیادی را فراهم کرد. تا با استفاده از نظر طراحان کار دیوارهای لگویی را شروع کنند. وقتی طراحان به یک نظر مشترک رسیدند، نوبت به مرحله اجرای طرح شد. آن‌ها بیشتر از یک سال وقت صرف کردند تا ۵۵ هزار قطعه آجر لگو رنگی را روی هم بچینند و این دیوارها را بسازند. البته این کار باعث سرگرمی کارمندان شرکت هم شده بودند و آن‌ها در ساعات استراحت خود با ساختن دیوارهای لگویی هم خستگی‌شان در می‌رفت و هم ذهن‌شان برای شروع مجدد کار آماده‌تر می‌شد.

کلاس زبان

اصطلاح

pick someone's pocket
جیب کسی را زدن

مثال:
My phone is missing! Someone must have picked my pocket!
ترجمه: گوشی من گم شده! یک نفر باید جیب من را زده باشد.

nothing is the matter
خبری نیست- چیزی نشده

مثال:
-What's the matter with your eye? It looks red.
+Nothing's the matter, honestly. I'm fine.
ترجمه:
-مشکل چشمت چیه؟ قرمز به نظر می رسد.
+چیزی نیست! من خوبم!

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت سیتکو سهامی خاص به شماره ثبت ۱۹۲۴ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۶۱۵۰

جلسه مجمع عمومی عادی شرکت سیتکو در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ روز پنج شنبه ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت واقع در استان خراسان رضوی شهرستان مشهد بخش مرکزی، دهستان تبادکان، روستای همت آباد، محله جاده سیمان، خیابان طالقانی، کوچه طالقانی ۲۵ پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۹۱۹۴۱۴۴۶۴۱ برگزار میگردد لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود رأس ساعت مقرر در جلسه مجمع عمومی شرکت فرمایند.

دستور جلسه:
۱-انتخاب مدیران
۲-انتخاب بازرسان شرکت
۳-انتخاب روزنامه

هیئت مدیره شرکت سیتکو ۶۲۹۰۴

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه پروانه فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی معراج سیر جوان پرواز در شهر مشهد با صاحب امتیازی خانم فاطمه جوانی سرنخی در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور اعداد و یا شکایتی دارند دعوت می گردد مراتب را در نهایت به مدت دو ماه از تاریخ درج این آگهی بطور کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوائی و امور فرودگاهها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی معراج سیر جوان پرواز ۶۲۶۸۴