رفقا سلام!
سه ماهه فصل بهار هم گذشت و فردا رسما وارد تابستون می‌شیم.
جا داره از تریبون جوانه تولد همه تابستونیا و به خصوص تیرماهی‌ها رو بهشون تبریک بگیم. حالا زود، تند سریع به جوانه بگین برنامه‌تون برای تابستون چیه؟ ما در ستون‌های «آثار شما» و «پیشنهاد» مثل همیشه منتظر آثار همیشه‌خفن شماهستیم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۰۴۳۹۴۰۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

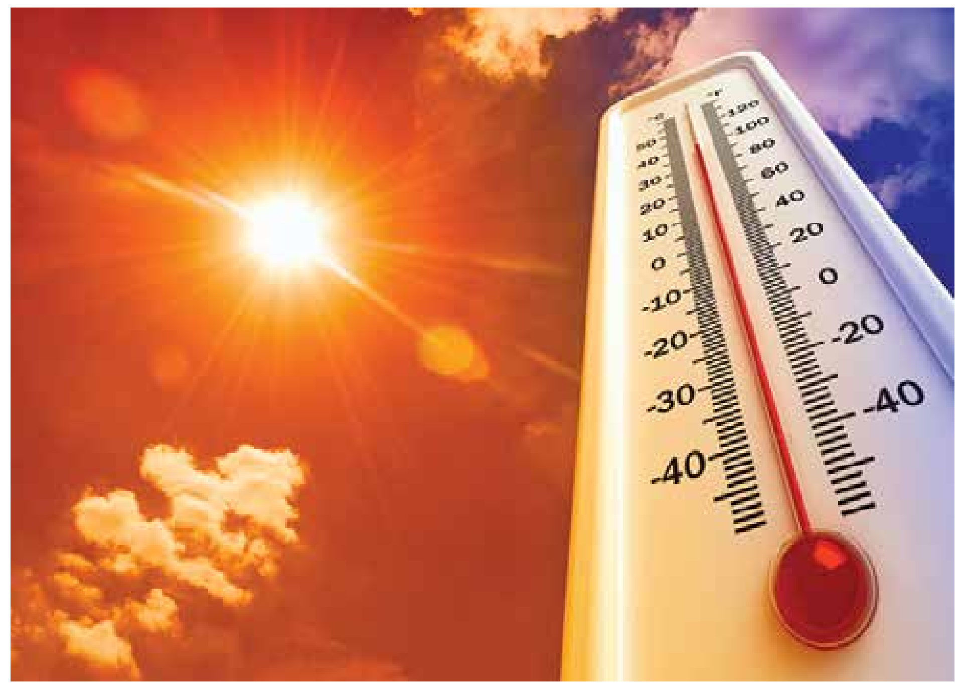
گالری

تراس‌های کشاورزی در چین

عکس از: theguardian.com

اطلاعات عمومی

سازوکار بدن برای کنار زدن گرما



شاید بعضی‌ها زمستان از هوای سرد شکایت داشته باشند اما هوای گرم تابستان هم کلافه‌شان می‌کند. البته مطالعه پژوهشگران می‌گوید ترکیب گرما و رطوبت می‌تواند تحمل آدم‌ها را کمتر کند، چون بدن انسان از طریق خنک‌سازی تبخیری، خنک می‌شود. در مقایسه با آب‌وهوای گرم‌وخشک، بدن انسان نمی‌تواند آب‌وهوای مرطوب را به خوبی تحمل کند، چون در رطوبت صد درصدی، عرق به‌راحتی از بین نمی‌رود و بدن خنک نمی‌شود. به گفته ساینس الرت، در یک محیط کاملا خشک، آستانه بقای انسان حدود ۵۰ درجه سانتی‌گراد است اما نتایج جدید نشان می‌دهد در محیط کاملا مرطوب دمای ۳۱ درجه سانتی‌گراد باعث گرمازدگی می‌شود. با توجه به شروع تابستان می‌خواهیم از مقابله بدن با گرما بگوییم.

● **سیستم بدن در گرما چطور کار می‌کند؟**
بدن ما سخت مبارزه می‌کند تا شرایط داخلی را تقریباً یکسان نگه دارد، به طوری که سلول‌ها و اندام‌های ما در شرایط بهینه کار کنند. دمای هسته داخلی بدن ما، حدود ۳۷/۵ درجه سانتی‌گراد است و ما بازتاب‌های زیادی در بدن داریم که می‌توانند این دما را ثابت نگه دارند. این اتفاق همیشه می‌افتد چه ما در زیر آفتاب سوزان باشیم چه در خانه یا اتاق گرم قرار بگیریم. بدن در چنین شرایطی میزان جریان خون را تغییر می‌دهد. وقتی هوا گرم است، خون بیشتری در نزدیکی پوست جریان می‌یابد، قلب سخت‌تر کار می‌کند تا خون به پوست نزدیک‌تر شود. همچنین از دست دادن گرما در بدن با تعریق اتفاق می‌افتد. عرق کردن یا پوست مرطوب می‌تواند میزان گرمای از دست‌رفته از بدن را تا ۱۰ برابر افزایش و در نتیجه فشار بر قلب را کاهش دهد. البته پرآب نگه‌داشتن بدن در هوای گرم همیشه مهم است.

● **بدن چطور با هوای گرم کنار می‌آید؟**
وقتی ما در اثر گرما، گرمازده یا بیمار می‌شویم یعنی بدن تمام تلاشش را برای مبارزه با گرما کرده است. کار اضافی برای قلب و ریه‌ها می‌تواند با از دست‌دادن مایعات و نمک ترکیب شود و مشکلاتی مانند خارش‌های پوستی را به‌وجود بیاورد. همان‌طور که بدن ما سخت‌تر کار می‌کند، رگ‌های خونی گشاد و گشادتر می‌شود و مایع می‌تواند از دیواره‌های آن‌ها نشت کند که نتیجه‌اش در بعضی‌ها تورم پا و مچ پاهاست. ترکیب از دست دادن مایعات / کم‌آبی بدن در اثر تعریق، با کاهش فشار خون در نتیجه رگ‌های خونی اضافی گشادشده، می‌تواند مشکلات جدی‌تری به بار بیاورد که ترکیب این علایم را با حالت تهوع، سردرد، تعریق شدید و خستگی گرمازدگی می‌گویند. برای همین است که بعضی وقت‌ها در اخبار می‌شنویم افرادی به دلیل گرمازدگی جان خود را از دست داده‌اند.

● **چگونه کار بدن را در گرما راحت کنیم؟**
بهترین گزینه برای راحت‌تر کردن کار بدن در گرما، پیشگیری است و سه اصل این که آب بدن را حفظ کنید، خانه را در یک دمای متعادل تنظیم کنید و بدن‌تان را هم خنک نگه دارید. برای تنظیم آب بدن چون با آن نه تنها مایعی را که از طریق تعریق از دست می‌دهید، جبران می‌کنید، بلکه به خنک شدن بدن هم کمک خواهید کرد و از گرمازدگی جلوگیری می‌کنید. نوشیدن آب، شربت خاکشیر و تخم‌شربتی، چای و شیرهای کم‌چرب می‌تواند به هیدراته بودن بدن کمک کند. همین‌طور اگر قرار است بیرون بروید بهتر است مسیر سایه را انتخاب کنید تا بدن‌تان خنک‌تر باقی بماند.

کلاس زبان

عبارات پرکاربرد

On Point
فوق‌العاده‌بودن

مثال:
OMG! Your hand writing is always so on point

ترجمه:
اوه! دستخط تو همیشه فوق العاده است

I was wondering if
می‌خواستم بدونم...(درخواست مودبانه)

مثال:
I was wondering if you had time to help me.

ترجمه:
می‌خواستم بدونم وقت داری کمکم کنی؟

نوجوان موفق

خواهران کیک‌پز کوچک

گفت‌وگو با ۲ خواهر نوجوان که خیلی جدی کیک‌پزی را شروع کردند و در آن به دنبال آرزوهای خود هستند

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

اسم خودشان را گذاشته‌اند «کیک‌پزان کوچک» و کارشان را در کیک‌پزی شروع کردند. خدیجه حسین‌زاده ۱۵ ساله و کلاس نهم و رقیه حسین‌زاده ۱۴ ساله و کلاس هشتم است. دو خواهر نوجوان که می‌خواهند رشته تحصیلی‌شان را هم مرتبط با کیک‌پزی انتخاب کنند و در دانشگاه هم به سراغ صنعت قنادی بروند. این دو خواهر مشهدی، سفارش کیک هم می‌گیرند و نتیجه نهایی را در صفحه کاری‌شان که بیش از ۲۰ هزار دنبال‌کننده دارد، به اشتراک می‌گذارند. در «نوجوان موفق» امروز به سراغ این دو خواهر رفتیم تا از این که چطور کیک‌پزی برایشان جدی شد، بگویند. خواهر بزرگ‌تر یعنی خدیجه جواب سوالات‌مان را داد و از آرزو و هدف‌های بزرگی که برای آینده‌شان دارند، گفت.

● **چه چیزی باعث شد تا در نوجوانی دوره‌های مختلف کیک‌پزی را بگذرانید و این رشته برایتان جدی شود؟**
من و خواهرم از دوران کودکی خیلی به کیک‌پزی علاقه داشتیم، یعنی جوری بود که مامان به ما میدان می‌داد. طوری که می‌گویند وقتی پنج ساله بودیم مامان اجازه می‌داد آشپزی کنیم و برای خودمان چیزهای مختلف بپزیم. این جور بود که به آشپزی و کیک‌پزی علاقه‌مند شدیم. خواهرم ۱۱ ساله و من ۱۲ ساله بودم که به پیشنهاد خاله‌مان در یکی از ورک‌شاپ‌های مشهد شرکت کردیم تا بتوانیم پیشرفت کنیم. این‌طور شد که در ورک‌شاپ‌های دیگر هم شرکت کردیم و بالاخره صفحه زدیم.

● **همه کارهای کیک را دونفره انجام می‌دهید؟**
مادرمان پیش‌زمینه قنادی و کیک‌پزی ندارد و صفر تا صد کیک را من و خواهرم انجام می‌دهیم. ما تقسیم کار کردیم و چون من درباره طراحی و تزیین کیک سررشته‌ای ندارم این کارها با خواهر کوچک‌تر و مزه دادن و خامه‌کشی کیک‌ها با من است. همیشه مخاطبان از ما می‌پرسند چند سال‌تان است؟ از چند سالگی شروع کردید؟ چطور این قدر حرفه‌ای شدید؟ آیا پشتوانه دارید؟ اسپانسری دارید که شما را حمایت می‌کند؟ و این‌طور سوال‌ها.

● **حالا واقعا پشتوانه‌ای برای کیک‌پزی و سفارش گرفتن دارید؟**
نه. من و خواهرم با هم کار می‌کنیم و مادرمان فقط تشویق‌مان می‌کند. من و خواهرم همیشه دونفری سفارش‌ها را پیش می‌بریم البته بعضی وقت‌ها هم خواهرم خسته می‌شود و دیزاین کیک را من انجام می‌دهم. گاهی هم می‌شود که من خسته می‌شوم و خواهرم پخت کیک‌ها را بر عهده می‌گیرد. خودمان پشتوانه همدیگر هستیم.

● **چطور هم سفارش کیک می‌گیرید هم به کارهای مدرسه رسیدگی می‌کنید؟**
ما مدرسه را به صورت متفرقه ادامه می‌دهیم، یعنی بقیه بچه‌ها مدرسه را از اول پاییز شروع می‌کنند ولی ما آخر سال می‌رویم، امتحان می‌دهیم و برمی‌گردیم. مادر ما معلم بوده‌اند و یک ماه آخر سال همه درس‌ها را با ما مرور می‌کنند. این پیشنهاد پدرمان و انتخاب خودمان بود. در یک ماهی که امتحان داریم سفارش‌ها را عقب می‌اندازیم. البته تا الان در مدرسه و امتحانات هم موفق بودیم.

● **حالا که این‌قدر در این حرفه جدی هستید، چه هدفی را دنبال می‌کنید؟**
هدف و آرزوی ما این است که بشویم دختر کیک جهان. جوری که همه مردم در ایران و دنیا ما را بشناسند. برای همین می‌خواهیم در رشته قنادی تحصیل و بعد هم پیشرفت کنیم. دوست داریم صدای ما را به مسئولان برسانید. ما با توجه به شرایط اقتصادی خانواده و تورم بالا برای خرید وسایل و امکانات لازم با مشکلاتی مواجه هستیم. متاسفانه تا الان هیچ دستگاهی برای اعطای وام با ما همکاری نکرده است. ما به این وام نیاز فوری داریم و می‌توانیم با آن کارآفرینی کنیم. همین‌طور دوست داریم صدای ما را به سازمان صداوسیما هم برسانید تا به عنوان کارآفرین نوجوان در آموزش‌های تلویزیونی شرکت کنیم.

● **از روزهای اول کارتان بگویید. چطور اعتماد مشتری را جلب کردید؟**
ما از همان اول کیک‌هایمان را در فضای مجازی به اشتراک می‌گذاشتیم. از صفر تا صد پخت و تزیین کیک ویدئو می‌گیریم و آن را در صفحه‌مان می‌گذاریم. بعضی وقت‌ها از مراحل انجام کارمان، لایو یا استوری می‌گذاریم و توضیحاتی درباره آن می‌دهیم. گاهی هم چالش و تخفیف‌های خوبی می‌گذاریم تا مشتری جذب شود. بار اول اعتمادشان سخت است اما وقتی طعم کیک را می‌چشند و طرح کیک را می‌بینند راحت‌تر اعتماد می‌کنند و سفارش‌شان را به ما می‌دهند.

● **چه چالش‌هایی در کیک‌پزی داشتید؟ از سخت‌ترین سفارش‌تان بگویید.**
تابستان سال گذشته من ۱۴ ساله بودم و خواهرم ۱۳ ساله. تصمیم گرفتیم ورکشاپ برگزار کنیم و فکر می‌کردیم چون سن‌مان کم است اصلا کسی سمت‌مان نیاید اما در طول تابستان چهار دوره ورک‌شاپ برگزار کردیم و ۴۳ هنرجو داشتیم. می‌خواهیم تابستان امسال هم دوباره ورک‌شاپ برگزار کنیم. یک بار یک کیک عروسی سه طبقه سفارش گرفتیم و بار اول هم بود که سفارش سه طبقه می‌خواستیم بزنیم ولی ریسکش را قبول کردیم. البته سختی، ترس و اضطراب‌های زیادی پشتش بود اما خدا را شکر به ثمر رسید و کیک، عالی شد. بعضی وقت‌ها یک کیک سفارش می‌دهند که من دوره آن را نگذراندم مثلا کیک فیگور. اما من هیچ‌وقت دوست ندارم سفارش‌هایمان را رد کنیم. می‌روم در اینستاگرام، پینترست و این جور جاها جست و جو می‌کنم تا بتوانیم کیک را در بیاوریم و به نتیجه برسانیم.

> [•••]
> **من و خواهرم همیشه دونفری سفارش‌ها را پیش می‌بریم البته بعضی وقت‌ها هم خواهرم خسته می‌شود و دیزاین کیک را من انجام می‌دهم. گاهی هم می‌شود که من خسته می‌شوم و خواهرم پخت کیک‌ها را بر عهده می‌گیرد. خودمان پشتوانه همدیگر هستیم.**

سفرنامه

قایق‌سواری در نیل با چاشنی تاریخ!

وقتی صحبت از تاریخ می‌شود، تنها چند کشور می‌توانند با مصر رقابت کنند، زیرا این کشور، یکی از بزرگ‌ترین تمدن‌های جهان را به خود اختصاص داده است. رودخانه نیل، یکی از جاذبه‌های دیدنی معروف مصر به شمار می‌رود. علاوه بر این، ساحل رود نیل، بعضی از شگفت‌انگیزترین بناهای تاریخی مصر را در خود جای می‌دهد. در واقع نیل، طولانی‌ترین رود جهان است که حیات کشور مصر به آن بستگی دارد. همچنین این رودخانه، یک مقصد تاریخی مهم برای گردشگران است. سواحل رود نیل با بعضی از برجسته‌ترین مکان‌های باستان‌شناسی احاطه شده‌اند و این موضوع برای گردشگران بسیار هیجان‌انگیز است. بهترین راه دیدن این شگفتی‌ها کاملا بستگی به علایق شما دارد اما یکی از معروف‌ترین روش‌های گشت‌وگذار و دیدن نیل که بیشتر طبیعت‌گردهای حرفه‌ای آن را انتخاب می‌کنند، سفر قایقی در نیل است اگر هم بخواهید کمی چاشنی هیجان سفرتان را بیشتر کنید، باید کایاک‌سواری و رفتینگ را انتخاب کنید. معمولا وقتی صحبت از رودخانه طولانی نیل می‌شود خیلی از افراد اولین چیزی که به ذهن‌شان می‌رسد کروکودیل‌های خشن با دندان‌های تیز و کشنده است و البته که درست هم هست. کروکودیلی که در نیل زیست می‌کند یکی از بزرگ‌ترین کروکودیل‌های آفریقاست که طولی بیشتر از ۶ متر دارد! البته در این رود ماهی و حیوانات آبزی متنوع و زیادی زندگی می‌کنند و یکی دیگر از موجودات بزرگ آفریقا یعنی اسب آبی هم در آن زندگی می‌کند. همچنین یک کروز کلاسیک در رود نیل یک سفر هفت شبه دارد که از قاهره پایتخت مصر شروع می‌شود و گردشگران را در این گشت‌وگذار به دیدن اهرام مصر و دیگر مناظر شگفت‌انگیز این کشور می‌برد.

> [•••]
> **کروکودیلی که در نیل زیست می‌کند یکی از بزرگ‌ترین کروکودیل‌های آفریقاست که طولی بیشتر از ۶ متر دارد!**

کارگاه

تابستان را با این کلاس‌ها بگذران!

بسته پیشنهادی جوانه برای نوجوان‌هایی که دوست دارند اوقات فراغت‌شان را خوب بگذرانند

با شروع فصل تابستان، یکی از مسئله‌های مهم نوجوان‌ها این است که اوقات فراغت‌شان را چطور بگذرانند. آن دسته که سال بعد کنکوری هستند تکلیف‌شان از قبل مشخص است و برنامه‌ریزی‌شان هم مربوط به برنامه مطالعاتی تابستان است. دسته دیگری معتقدند تابستان فقط باید تفریح کرد و قید کلاس‌های تابستانی را می‌زنند. دسته دیگری هم وجود دارند که می‌خواهند با یک کلاس آموزشی یا تفریحی تابستان‌شان را بگذرانند. ما در بسته پیشنهادی این هفته می‌خواهیم چهار کلاس کاربردی را که همیشه به دردتان می‌خورد، معرفی کنیم.

● **زبان انگلیسی و حتی آیلتس!**
شاید خیلی از شماها دوست دارید زبان ترکیه‌ای یا کره‌ای را دنبال کنید اما پیشنهاد می‌کنیم اول از همه به کلاس زبان انگلیسی بچسبید و به عنوان یک زبان کاربردی آن را ادامه بدهید. مسلط بودن به زبان انگلیسی در دنیای امروزی یک مهارت است. در طول این فصل چون خبری از درس و مدرسه نیست با ذهن بازتری می‌توانید سر این طور کلاس‌ها حاضر شوید و روی یادگیری زبان انگلیسی حساب باز کنید. همین‌طور اگر سطح زبان انگلیسی خوبی دارید می‌توانید به فکر شرکت در کلاس‌های آیلتس و آزمون آن هم باشید.

● **مهارت‌های رایانه و وابستگان!**
فناوری هر روز در حال پیشرفت است و این روزها همه چیز وابسته به رایانه و اینترنت است. حالا که در تابستان ساعت‌های زیادی را با لپ‌تاپ و رایانه می‌گذرانیم چرا به سراغ یادگیری مهارت‌های آن نرویم؟

● **ثبت‌نام در کلاس‌های تابستانی**
مهارت‌های رایانه شرایطی را ایجاد می‌کند تا از سازوکار رایانه‌ها سر در بیاوریم و بتوانیم از آن برای هدف‌های خود استفاده کنیم. یکی از کلاس‌های مفید و وابسته با رایانه نرم‌افزارهای مایکروسافت آفیس است که یک مجموعه کاربردی، مفید و مورد نیاز به حساب می‌آید. این نرم‌افزارها شامل ورد، اکسل، پاورپوینت، اوت لوک و... است که روی همه سیستم‌های رایانه‌ای و حتی تلفن‌های همراه هم گسترش پیدا کرده‌اند.

● **فتوشاپ و نرم‌افزارهای گرافیکی**
دنیای نرم‌افزارهای گرافیکی هر روز گسترده‌تر و جذاب‌تر می‌شود و شرکت‌ها، دات‌ها و مشاغل مختلف به افراد متخصص در این حوزه نیاز دارند. یادگرفتن هر کدام از نرم‌افزارهای گرافیکی، یک برگ برنده برای نوجوانی است که هنوز در ابتدای مسیر قرار دارد. برای مثال، نرم‌افزار فتوشاپ که کاربرد و نیاز فوق‌العاده‌ای برای آن در بازار کار کشور وجود دارد. فتوشاپ با این که نرم‌افزاری وسیع با امکانات متعدد است، اما رابط کاربری بسیار خوبی دارد و دانش‌آموز با کمک یک فرد متخصص در این حوزه، گام‌به‌گام و اصولی کار با ابزار آن را یاد می‌گیرد. مسلط شدن روی نرم‌افزارهایی مانند فتوشاپ آن هم در سنین نوجوانی، مهارتی عالی و پول‌ساز محسوب می‌شود.

● **حتما ورزش!**
ما توصیه می‌کنیم جدا از هر کلاس تابستانی دیگر، حتما یک کلاس یا تفریح را برای فعالیت فیزیکی‌تان در نظر بگیرید تا کمی از کم‌تحرکی را که به واسطه در دست گرفتن گوشی و مدرسه و... دارید، جبران کنید. دست شما در انتخاب کلاس ورزشی باز است؛ فوتبال، بسکتبال، فوتسال، والیبال، تکواندو، کاراته، بدمینتون، پارکور، اسکیت، هندبال و ده‌ها رشته دیگر. پیشنهاد مشخص ما برای کلاس ورزشی تابستان کلاس شناست که هم می‌تواند به گذراندن تابستان‌تان کمک کند و هم یک مهارت است.

بدانیم

راه و روش انتخاب درست برای رای‌اولی‌ها

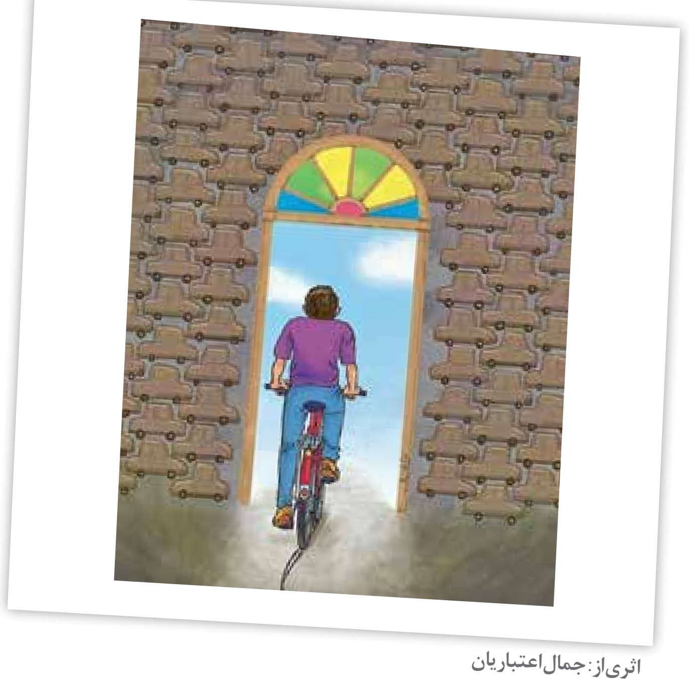
این روزها خیلی از رفقای جوانه‌ای در حال سبک‌وسنگین کردن شرایط برای انتخاب یک نامزد و شرکت در انتخابات هستند. البته خیلی از آن دسته رفقایی که سن‌شان برای رای کافی نیست هم بیکار نیستند و سعی می‌کنند اتفاقات را دنبال کنند؛ با خانواده و اطرافیان صحبت کنند تا در حد خودشان در اتفاقی بزرگ سهیم باشند اما برای آن که تصمیم‌مان کیفیت لازم را داشته باشد باید چه کنیم؟

● **گام اول تفکر انتقادی**
برای انتخاب بهترین گزینه باید به «تفکر انتقادی» مجهز باشیم و بتوانیم بین گزینه‌های موجود، ادعاها، حرف‌هایی که مطرح می‌شود و خیلی چیزهای دیگر، سبک و سنگین لازم را داشته باشیم. اگر درباره تفکر انتقادی و ویژگی‌هایش بیشتر بدانیم، از طرفی کاملاً بی‌طرفانه صحبت‌های طرف‌های مختلف را بررسی کنیم می‌توانیم انتخاب خوبی داشته باشیم. اما تفکر نقادانه چیست؟ بسیاری از ما به‌رغم آن که می‌دانیم حقیقت مهم است اما به دلایل مختلف مثل دیدگاه‌های قبلی، شواهدی را که تایید کننده نظرمان است، بزرگ‌نمایی می‌کنیم و در مقابل مواردی را که علیه دیدگاه‌های‌مان است به‌راحتی نادیده می‌گیریم. پیش‌داوری‌ها، کلیشه‌ها، مغالطه‌ها، ساده‌سازی مسائل و تقسیم‌بندی آدم‌ها به خوب و بد، صفر و صدی دیدن مسائل، تعمیم‌های اشتباه و... زمینه تفکر اشتباه و خطای شناختی است که با تفکر انتقادی به حداقل رسیده است.

● **مغالطه‌ها و سوگیری‌ها را بشناسیم**
مغالطه یعنی با تکنیک‌های سخنوری، استفاده از نقاط ضعف مخاطب و... سعی کنیم آن چیزی را که درست نیست خوب جلوه دهیم، توصیف‌های غیرواقعی داشته باشیم، تخریب کنیم و از استدلال‌های شیک و فریبنده استفاده کنیم. به‌طور مثال اگر طرفدار تیمی باشیم شواهدی را که مخالف نظرمان باشد نادیده می‌گیریم، در کنارش هر چیزی را که حس کنیم به ضرر تیم محبوب‌مان است با بدبینی رصد کرده و به بدترین شکل ممکن تفسیر می‌کنیم. حالا فرض کنید یک نفر که به میزگردی ورزشی دعوت شده این موضوع را درباره طیف وسیعی از مخاطبان برنامه بداند. راحت روی موج هواداری، احساسات، دشمنی و رقابت سوار می‌شود و با مغالطه، حرف‌های اشتباهش را خوب و منطقی جلوه می‌دهد.

● **از کجا بفهمیم چی درسته؟**
رای اولی‌ها انگیزه زیادی دارند؛ دوست دارند اولین مشارکت‌شان در انتخابات دقیق و با بررسی همه‌جانبه باشد. برای همین باید در کنار توجه به مغالطه‌هایی که حین صحبت‌ها می‌شود، حین مطالعه رسانه‌های مکتوب و مجازی، تبلیغات منفی، سوگیری‌ها و... را هم شناسایی کنند. باید بدانند هر رسانه بازتاب نوع نگاه ذی‌نفعانش است و ممکن است همه واقعیت را منعکس نکند. لازم است ما به عنوان کسی که دنبال انتخاب درست است همه‌جانبه مسائل را نگاه کنیم، به منابع مختلف رجوع کنیم، دور از هیاهو و احساسات بدانیم هر رسانه حامی چه کسی است؟ چه دیدگاهی را نفی و چه رویکردی را ترویج می‌کند؟ چطور اطلاعات خام و تحلیل‌ها را کنار هم قرار می‌دهد تا نتیجه‌گیری لازم را پیش‌روی مخاطبش بگذارد. آیا روند نتیجه‌گیری‌اش منطقی است؟ منافع جمعی را در نظر گرفته یا منافع عده‌ای خاص؟ برای این کار ما نیاز داریم به استقلال فکری برسیم تا خودمان به نتیجه درست و مستقل برسیم. پشتکار فکری داشته باشیم و از مطالعه و بررسی و شنیدن نظرات مختلف خسته نشویم تا همه‌جانبه یک موضوع را بررسی کنیم و در نهایت هم با خودمان صداقت داشته باشیم و اگر جمع‌بندی‌مان مخالف آن چیزی بود که قبلاً فکر می‌کردیم بپذیریم.

بدون شرح



اثری از: جمال اعتباریان

پیشنهاد

دریا اسب من شده است

نویسنده: نقی سلیمانی
انتشارات: کتاب‌های بنفشه (قدیانی)

عفت زینلی | روزنامه نگار

من
گنگِ خواب دیده و
خَلقی،
تمام کر!
من
عاجزم ز گفتن و
خلق
از شنیدنش
(شمس تبریزی)

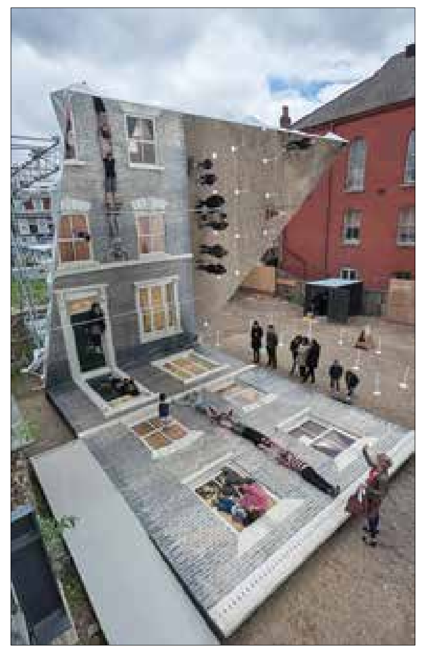
در کتاب «دریا اسب من شده است» که به زبانی ساده و روان برای گروه سنی نوجوان نوشته شده است، درباره شمس تبریزی می‌خوانیم و با زندگی، رفتار و ویژگی‌های او بیشتر آشنا می‌شویم.

این کتاب شامل چهار فصل است؛ عشق‌های جوشان، سفرهای شمس، شمس پرنده و تولدی دیگر.

در فصل اول به کودکی شمس و عشق جوشانی که در قلب او شعله می‌کشد، پرداخته شده است. فصل دوم درباره سفرهای شمس و تجربیات او در سرزمین‌های مختلف است. در فصل سوم شمس و مولانا با هم ملاقات می‌کنند و درباره رابطه‌ای که بین آن‌ها برقرار می‌شود و شیفتگی مولانا به شمس، مطالبی را می‌خوانیم. در فصل چهارم کتاب از ناپدید شدن شمس و سروده شدن مثنوی مولوی سخن گفته شده است. اگر تمایل دارید با شخصیت شمس تبریزی که مولوی را شیفته خودش کرد، بیشتر آشنا شوید به شما پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را مطالعه کنید.

بشنو و ببین

خطای دید زمینی



این جا نمایشگاهی برای هنر، سرگرمی و عکاسی است. حتما از این که این افراد این چنین از در و دیوار آویزان شده‌اند و دست به چنین کار خطرناکی زده‌اند تعجب می‌کنید اما این فقط یک خطای دید است و در حقیقت این افراد روی ماکتی که در سطح زمین پهن شده است قرار دارند و یک آینه ۴۵ درجه که بالای این ماکت قرار گرفته، تصویر را چنان نشان می‌دهد که شما فکر می‌کنید این افراد به طور واقعی از دیوار آویزان شده‌اند.

این اثر هنری ساخته ارلیش هنرمند آرژانتینی و مشهور جهان است که به عنوان نماد هنر مدرن شناخته می‌شود. این اثر هنری با مشارکت مردم کامل می‌شود که با حالت گرفتن روی ماکت حس می‌کنند که مانند قهرمانان از دیوارها و پنجره‌ها آویزان شده‌اند و با عکس‌هایشان می‌توانند دیگران را شگفت‌زده کنند. این اثر هنری در شهرهای مهم دنیا بارها به نمایش گذاشته شده است.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹