

P.V.I.

چطور روابط مان را با گروه دوستانمان مدیریت کنیم؟

من و دوستانم

«بهترین لحظات توی روز برای من وقتی که با گروه دوستانم هستم. راستش جمع دوستانه مون رو حتی به بودن کنار خانواده و قوم و خویش ترجیح می دهم. مایه جمع با نشاطیم؛ خنده و شوخی و انرژی مون تمومی نداره. زبون همدیگه رو هم خیلی خوب می فهمیم. اما بعضی وقت ها همین گروه های دوستانه هم اذیت کننده میشه؛ بعضی وقت ها آدم توی رودر بایستی دوستانش باید به کارهایی رو انجام بده که دوست نداره. دلم می خواد بدونم چه طوری باید هم از توی جمع بودن لذت ببرم، هم تحت تأثیر فشارهای دیگران قرار نگیرم؟» این شاید سوال خیلی از نوجوان ها باشه. این که چطور توی روابط دوستانه، تعادل برقرار کنیم.

■ فاز گروه چیه؟

سعی کن در انتخاب جمع های دوستانه، سراغ فازهای خیلی خیلی متفاوت نری. قرار نیست همه اعضای گروه مثل هم باشن، اما بودن در یک جمع خیلی متفاوت، دوتا نتیجه بیشتر نداره؛ یا این که خیلی زود باید بی خیال اون جمع بشی و یا حس بد ترک کردن دوستان کلنجار بری؛ یا این که برای موندن در کنار اعضای گروه، مجبور بشی خودت رو شبیه به اون ها بکنی.

■ گروه خوب چه شکلیه؟

خب پس نتیجه می گیریم که گروه خوب، یک گروه همگن و هماهنگه. اما این یعنی همه اعضای گروه باید دقیقا مثل هم باشند؟ داشتن مشترکات با دیگران، به فهمیدن و درک کردن بهتر هم خیلی کمک می کنه، اما وجود اختلافات و تفاوت های فردی رو نمیشه منکر شد. چون این انکار، یعنی انکار هویت و فردیتِ دیگران. تویک آدم مستقل و دارای نظراتِ مخصوص به خودت هستی. این مهم ترین اصل در یک گروهه، راجع بهش با دوستانت صحبت کن و با هم به توافق برسید. بنابراین بهتره بگیم یک گروه خوب، یک گروه همگنه که به تفاوت ها احترام می ذاره.

■ خطر قرمز کجاست؟

عضویت در گروه به دلایل مختلف، اهمیت و فایده های زیادی داره؛ آدم ها توی گروه، از هم چیز زیادی می گیرند و رشد و تغییر می کنند. اما مرز این تغییرات کجاست؟ بالاخره باید پذیرای تغییر و تأثیرپذیری باشیم یا نه؟ باور ها، اعتقادات و اصول اخلاقی برای هر آدمی، خط قرمز محسوب میشه؛ یعنی چیزی که نباید به راحتی و بدون فکر و تحت تأثیر دیگری، دستخوش دگرگونی بشه. گروه می تونه یک آدم کتاب نخون رو به آدم اهل مطالعه تبدیل کنه، می تونه به آدم کمرو کمک کنه که خجالتی نباشه، اما اجازه نداره وارد مسائل شخصی و اساسی آدم ها بشه.

کتاب نوجوان

خانه ای برای خودمان

خانه خودمان، نویسنده: سینتیا کادوهاتا، مترجم:

شقایق قندهاری، نشر افق، قطع پالتویی، ۲۵۲ صفحه
لا بد خیلی برایتان پیش آمده که صحنه های احساسی یک فیلم، اشتکان را در بیاورد. کتاب «خانه خودمان» یک رمان نوجوانانه غمگین است که ممکن است مثل همان فیلم ها اشتکان را در آورد. داستان را یک دختر زاپنی روایت می کند که اسمش کتی است. کتی عاشق خواهر بزرگترش لین است. اگر چه کتی و خانواده اش وضع مالی خوبی ندارند و حالا که به آمریکا آمده اند حتی وضعیتشان بدتر هم شده، اما کتی بلد است که خوشحال باشد و بخندد. او خیلی خیلی باز یگوش و شاید خیلی تنبل تر از

ایران شناسی

روستای سرسبز کویری

در گوشه ای دورتر از شهر «طیس» و در میان کویر، روستایی به نام «از میغان» قرار دارد که در ارتفاع ۱۰۰۰ متری از سطح دریا جا خوش کرده و یکی از زیباترین مناطق گردشگری طیس است. از میغان یکی از معدود جاهایی است که می توانید در آن شالیزار و نخلستان را کنار هم ببینید؛ دلایلش هم اقلیم گرم و مرطوب و گرم و خشک این منطقه است که هم خرما در آن به عمل می آید، هم مناسب کاشت برنج است. از میغان شگفت انگیز در میان کویر قرار گرفته و رودخانه های دائمی هم در آن جریان دارد. سرسبزی نخلستان ها و وجود شالیزار ها و جریان دائمی آب، این روستا را به بهشتی در دل کویر تبدیل کرده است.

بنابر این تعجبی ندارد اگر بگوییم تفریحاتِ مسافران از میغان، هم کویر نوردی است، هم آب بازی و شنا. آبشار قدمگاه و گونه های گیاهی و حشی مثل انجیر کوهی ۳۰۰ ساله، از دیگر جاذبیت های این روستاست. در از میغان تابش آفتاب شدید است پس اگر قصد سفر دارید کلاه، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب را در وسایل خود بکنجید. کفش مناسب پیاده روی را هم فراموش نکنید چون برای رسیدن به جاذبه های روستا باید از کنار شالیزار ها عبور و در امتداد رودخانه پیاده روی کنید. این آدرس را هم جایی یادداشت کنید: استان خراسان جنوبی، ۴۰ کیلومتری شرق بخش مرکزی شهرستان طیس.



#حال خوب



حال خوب یعنی امشب یه فرصت ویژه داری برای درد دل و قول و قرار با خدای مهربون. برای این که با خودت خلوت کنی و برای ادامه مسیر زندگی، تصمیم های خوب بگیری.

پنج حقیقت شگفت انگیز درباره اقیانوس ها

■ عمق اقیانوس ها فراتر از تصور ماست

عمق اقیانوس ها بسیار بیشتر از آن چیزی است که ما تصور می کنیم. عمیق ترین نقطه یک اقیانوس ۱۱،۰۳۴ متر است. برای این که بدانیم این عدد دقیقا یعنی چه، باید بدانیم حداکثر عمقی که غواصان تفریحی می توانند شنا کنند ۴۰ متر، برج ایفل ۳۰۱ متر و ارتفاع کوه اورست ۸،۸۵۰ متر است.



■ آن پایین پر از سرو صداست

همه بر این باورند که ساکت ترین قسمت کره زمین، اعماق اقیانوس هاست. محققان تحقیقات جدیدی در «دراز گودال ماریانا»، عمیق ترین بخش از اقیانوس های جهان، انجام داده اند؛ آن ها میکروفلن خاصی را به اعماق اقیانوس ها فرستادند و صداهای دریاقتی را ضبط و بررسی کردند و متوجه صداهایی در عمیق ترین بخش اقیانوس شدند که بشرفکرش راهم نمی کرد. این میکروفلن ها، صداهای مهبیی از زنج ها، زمین لرزه ها، توفان ها و حتی کشتی هایی که از فواصل دور عبور کرده اند، ضبط کرده است.



■ چندین تن طلا در اقیانوس نهفته است

حجم بسیاری از طلای کره زمین، در اعماق اقیانوس ها قرار دارد و به ازای یک تن از سنگ اقیانوس ها ۱۳ گرم طلا وجود دارد. دسترسی به طلای موجود در اقیانوس ها بسیار سخت است و برای دسترسی به آن نیاز به استخراج و ابزار های لازم برای اکتشاف آن در زیر آب است. احداث معدن در زیر آب و مر احل آن بسیار پرهزینه است.



■ آبی بودن دریا به علت جذب نور خورشید است

بعضی ها می گویند آبی بودن دریا به دلیل انعکاس رنگ آسمان در آب است که این باور درستی نیست. نور خورشید از رنگ های قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی و بنفش تشکیل شده که به ترتیب طول موج از قرمز به بنفش کم می شود. علت آبی بودن دریا به دلیل جذب نور خورشید در آب است؛ در واقع آب دریا، رنگ هایی را که دارای طول موج بسیار (مثل قرمز) هستند، به خود جذب می کند؛ در نتیجه نور آبی که در آخرین طیف قرار دارد کمتر جذب می شود و ما سطح اقیانوس را به رنگ آبی می بینیم.



■ دوسوم ساکنان اقیانوس ها ناشناخته هستند

حجم و فشار زیاد آب در اقیانوس ها اکتشافات زیر دریایی را محدود می کند و همین باعث شده ما فقط در باره نحوه زندگی یک سوم از موجوداتی که در اقیانوس زندگی می کنند، اطلاعات داشته باشیم. محققان سالانه نزدیک به ۲۰۰ گونه جدید را مورد بررسی و اکتشاف قرار می دهند اما هنوز کلی موجود ریز و درشت ناشناخته در اقیانوس ها زندگی می کنند.



منبع: کجارو

تالری

▼ لیوانی برای نوشیدن های گرم بیرون بر که دمای نوشیدنی را نمایش می دهد

▼ پوشش دوچرخه برای محافظت در برابر باران و گرد و خاک

▼ بسته بندی بهداشتی برای خوراکی های سرخ کردنی

▼ چای کیسه ای سرگرم کننده



بسته بندی های خلاقانه

مسابقه طراحی 'A' Design Award & Competition، هر سال افراد خلاق سراسر دنیا را دور هم جمع و فرصتی فراهم می کند تا نوآوری هایشان را به نمایش بگذارند. برندگان سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷ این جایزه به تازگی معرفی شده اند. چند نمونه از کارهای برگزیده این مسابقه در زمینه بسته بندی را می بینیم.