



در مصر تعارف ها را جدی نگیرید

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



رفقا سلام!

«دل منم برات تنگ شده ولی هنوز نمی‌تونیم همدیگه رو ببینیم»، «بیا به جای بیرون رفتن، تماس تصویری بگیریم. من نگران هردو تاهمون هستم چون اوضاع هنوز روبه‌راه نشده»، «رعایت کردن نشونه ترسو بودن نیست. ما تنها کسانی نیستیم که شرایط زندگی مون فرق کرده و فعلا باید فاصله اجتماعی رو رعایت کنیم». شما در برابر اصرار به بیرون رفتن یا مسخره کردن دوست‌هایی که دلتنگی و بی‌حوصلگی کلافه‌تون کرده، چه واکنشی نشون می‌دید؟ تا حالا جمله‌های پیشنهادی ما رو امتحان کردین؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

مخاطب این ترانه، کودک هفت‌روزه است! خواننده از کودک می‌خواهد که به والدینش احترام بگذارد، حرف آن‌ها را گوش کند و فرزند ی آرام و شایسته باشد. به اعتقاد مصری‌ها، این ترانه از همان لحظه آویزه گوش او می‌شود و برایش آینده خوبی رقم خواهد خورد. برخلاف آن چه تصور می‌شود، مصری‌ها دختر داشتن را برای یک زندگی پر برکت و پرروزی به فال نیک می‌گیرند.

منبع: theculturetrip



مسیر

من خلبان هستم

راه‌ورسم خلبان شدن از زبان نشاط جهاننداری به‌مناسبت روز جهانی هواپیمایی

صادق جهانی | خبرنگار



من کی‌ام؟

نشاط جهاننداری هستم، سال ۱۳۶۸ در تهران متولد شدم و الان هفت سالی است که خلبان هواپیمای هستم. در ۱۸ سالگی شروع به تحصیل در رشته خلبانی کردم و هم‌زمان در دانشگاه در رشته «فناوری هوانوردی خلبانی» مشغول شدم. مهر ماه سال ۹۸ اولین پروازی بود که در ایران دو خلبان خانم انجام دادند که من کاپیتانی آن پرواز را بر عهده داشتم و در نوع خود یک اتفاق تاریخی در صنعت هوانوردی کشور محسوب می‌شود.

چطور خلبان شدم؟

از بچگی به این رشته علاقه زیادی داشتم. در همان دوران همراه خانواده‌ام سفرهای زیادی با هواپیمای داشتم و می‌شود گفت، جرقه علاقه به این حرفه از همان زمان در ذهنم زده شد. بعدها با مطالعه و چند تجربه در این زمینه، مطمئن شدم که علاقه‌ام به این رشته واقعی است. وقتی بزرگ‌تر شدم، پروازهای تفریحی را با هواپیماهای سبک در ۱۵ سالگی تجربه کردم و همه این‌ها باعث شد علاقه‌ام را جدی بگیرم. به مطالعاتم ادامه دادم و با افرادی که در این حوزه تجربه داشتند، مشورت کردم.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

اگر می‌خواهید دوره‌های خلبانی را بگذرانید، باید واجد یک سری شروط مهم باشید؛ از جمله حداقل سن که ۱۸ سال است (خلبان‌ها اگر مشکل پزشکی خاصی نداشته باشند تا ۶۵ سالگی اجازه پرواز دارند)، حداقل تحصیلات که مدرک دیپلم است، سلامت جسمانی که شامل حداقل قد ۱۶۵ سانتی‌متر و وزن متعادل و متناسب با قد می‌شود. همچنین تسلط به زبان انگلیسی، پرداخت هزینه برای آموزش‌های زمینی و هوایی و برای پسر ها داشتن کارت پایان خدمت سربازی یا کارت معافیت (به‌جز معافیت پزشکی) ضروری است. من به نوجوانان علاقه‌مند به خلبانی توصیه می‌کنم پرواز با هواپیماهای تفریحی و فوق سبک را تجربه کنند تا ببینند بدن‌شان چقدر با شرایط پرواز سازگار است و این که دچار هوازگی می‌شوند یا نه. من در طول این سال‌ها کسانی را دیده‌ام که آموزش‌های خلبانی گذرانده‌اند اما وقتی به مرحله پرواز رسیده، نتوانسته‌اند شرایط پرواز را تحمل کنند.

یک خلبان باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

خلبان‌های موفق تا آخرین روز عمر پروازی‌شان همیشه در حال مطالعه هستند چون

سبز انگشتی

چرا نهنگ‌ها به ساحل می‌آیند و می‌میرند؟



مریم ملی | روزنامه نگار



نهنگ‌ها بزرگ‌ترین پستانداران روی زمین هستند که در محیط‌های آبی، نقش مهمی در چرخه غذایی اقیانوس‌ها و دریاها بازی می‌کنند. چند روز پیش نهنگ مرده‌ای در ساحل جزیره کیش پیدا شد که دومین نهنگ به گل نشسته در چند وقت اخیر بود. حالا باید منتظر باشیم تا کارشناس‌ها با آزمایش و کالبدشکافی علت مرگ این نهنگ‌های زیبا و جذاب را به ما بگویند اما پیش از آن چند تا از دلایل عمده مرگ آن‌ها در کل دنیا را با هم مرور می‌کنیم.

● نشت نفت از کشتی‌هایی که بارشان

محصولات نفتی است، باعث بیماری و

مسمومیت و در نهایت مرگ نهنگ‌ها می‌شود.

● بعضی از نهنگ‌ها ممکن است با شناورهای

عظیم الجثه و کشتی‌های باری برخورد کنند و زنده نمانند.

ادعا می‌شود دلیل مرگ نهنگ‌هایی که به تازگی در سواحل خلیج

فارس دیده شده‌اند، برخورد با کشتی‌های صید ترال بوده.

● حمل و نقل در بای و استخراج نفت و گاز در دریا، صداهایی تولید

می‌کند که نهنگ‌ها را آزار می‌دهد و باعث می‌شود شنوایی و دستگاه

عصبی‌شان مختل شود و خودکشی کنند.

● آلودگی صوتی در اقیانوس‌ها گاهی به‌طور مستقیم روی بدن نهنگ‌ها تاثیر می‌گذارد

و باعث خون‌ریزی‌های داخلی و مشکل در تولید مثل‌شان می‌شود.

● زباله‌ها، فاضلاب‌ها و پلاستیک‌هایی که انسان‌ها در دریاها می‌ریزند هم یکی از علت‌های بیماری و مرگ در نهنگ‌هاست.

منابع: همشهری آنلاین، ایرانا، ایلنا

گالری



نمایی هوایی از درختان متاسکویا

عکس از: theatlantic.com

بدانیم

پیشنهادهایی برای کتاب‌خوان شدن



محدثه مشجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

بیشتر ما از خواندن کتاب لذت می‌بریم اما بعضی‌های مان به رغم علاقه‌مان موفق نمی‌شویم برای مطالعه وقت بگذاریم. مطالعه در کنار این که می‌تواند ذهن ما را از فکرهای روزمره رها سازد؛ دانش، تمرکز و جهان‌بینی ما را هم افزایش می‌دهد و مهم‌تر از همه این که وقتی در جمعی قرار می‌گیریم، حرفی برای گفتن داریم. حالا چطور کتاب‌خوان شویم؟ در این مطلب سعی می‌کنیم به‌صورت مختصر راه‌هایی را برای پیدا کردن زمان و به‌طور کلی کتاب‌خوان شدن پیشنهاد کنیم.

۱ اهداف دست‌نیافتنی در نظر نگیرید! اگر خیلی اهل کتاب‌خواندن نیستید، انتظار بیش از حد از خودتان نداشته باشید. هدف‌های کوتاه و در دسترس تعیین کنید؛ مثلاً هر ماه یک کتاب یا روزی ۲۰ صفحه مطالعه. اگر مطالعه‌تان در شرایط استرس‌زا نباشد، بسیار دلنشین خواهد بود.

۲ خودتان را مجبور نکنید! مطمئن‌تان حالا این اتفاق برای‌تان رخ داده است که تا واسط کتابی می‌خوانید و از خودتان می‌پرسید «چرا من دارم این کتاب رو می‌خونم؟» نگران نباشید، این مورد برای خیلی‌ها پیش می‌آید. به جای آن که تمام‌تان خود را صرف مطالعه کتابی کنید که از آن لذت نمی‌برید یا مفید نیست، کتاب دیگری را شروع کنید.

۳ کتاب‌هایی را بخوانید که از آن لذت می‌برید! وقتی کتابی را بخوانید که دوست‌تان دارید، خیلی سخت است آن را زمین بگذارید و کار دیگری انجام دهید. مثلاً اگر از کتاب‌های داستانی خوش‌تان می‌آید، در کنار آن‌ها می‌توانید کتابی از زندگی‌نامه بزرگان هم مطالعه کنید تا اطلاعات عمومی‌تان هم افزایش پیدا کند.

۴ همیشه یک کتاب در دسترس داشته‌باشید! شما همیشه برای مطالعه فرصت دارید. مثل زمانی که منتظر وسیله نقلیه هستید یا در مطب دکتر و مکان‌های مشابه در حال انتظارید. در رفت‌وآمد هم می‌توانید از کتاب‌های صوتی استفاده کنید.

۵ از زمان کارهای کم‌اهمیت کم کنید! مثلاً اگر روزانه به جای ۲۰ صفحه مطالعه ساعت‌های طولانی به تماشای تلویزیون، بازی یا گوشی و...

می‌پردازید، می‌توانید زمان آن را کم و در عوض مطالعه کنید.

۶ در گروه‌ها و چالش‌های کتاب‌خوانی شرکت کنید! این روش برای تشویق به مطالعه

بسیار خوب است چون حالت تعاملی و سرگرمی دارد.

همچنین شما با کتاب‌های جدیدی که دوستان‌تان

مطالعه کرده‌اند، آشنا می‌شوید.

۷ محیطی بدون حواس‌پرتی فراهم کنید! برای

مطالعه فضایی مشخص در نظر بگیرید؛ جایی که

صدای تلویزیون و اطرافیان کمتر باشد و اگر از تلفن همراه

استفاده می‌کنید، صدای آن را قطع کنید تا حواس‌تان پرت نشود.

۸ پس‌انداز کنید! هر ماه مبلغی را برای خرید کتاب کنار بگذارید

تا بعد از تمام کردن یک کتاب بتوانید کتاب بعدی را برای خرید

انتخاب کنید.

۹ از فناوری به نفع مطالعه استفاده کنید! درست است که

هیچ چیز جای ورق زدن کتاب و خواندن نسخه چاپی را

نمی‌گیرد اما در مواقعی که همراه داشتن کتاب سخت است، خواندن

کتاب‌های الکترونیکی خالی از لطف نیست. می‌توانید کتاب‌های

الکترونیکی و صوتی را روی موبایل یا تبلت خود داشته باشید و از آن‌ها

به راحتی استفاده کنید.

۱۰ فکر‌تان را تغییر دهید! فکر نکنید کتاب‌خواندن کار یا فعالیتی

است که «باید» آن را انجام دهید؛ خواندن را مثل تنفس و

غذا خوردن جزو کارهای روزانه بدانید و نه یک تکلیف.

آثار شما

دوستی‌های افراطی

سارینا شریفی | ۱۲ ساله



سلام دوستان! ما نوجوانان باید در انتخاب دوست دقت زیادی داشته باشیم. به نظر من دوستی‌های افراطی بدترین نوع دوستی است، می‌دانید چرا؟ چون این دوستی‌ها بر زندگی، آینده و مهم‌تر از همه خودمان تاثیر می‌گذارد؛ مثلاً اگر دوست ما بد باشد، زندگی ما را به تباهی می‌کشاند و خراب می‌کند اما اگر خوب باشد، ما را به سمت آینده خوب هدایت می‌کند. من فکر می‌کنم دوستی‌ها نباید خیلی صمیمی باشد طوری که همه زندگی‌مان را به هم بگوییم به قول سعدی: «هر بدی را به دشمن نرسان که ممکن است روزی دوست گرد و هر رازی را با دوست در میان نگذار که ممکن است روزی دشمن گردد». من معتقدم گرچه باید با دوستان‌مان رابطه خوبی داشته باشیم ولی بهتر است زیادی روی آن‌ها حساب نکنیم چون ممکن است یک‌روز با ما قهر کنند و همه از‌های‌مان را به دیگران بگویند. خب این جایک سوال پیش می‌آید؛ پس در زندگی به چه کسی اعتماد کنیم؟ خب همه ما می‌دانیم که پدر و مادر، بهترین دوستان ما هستند. بعد از آن‌ها خواهر و برادر و بعد معلم. البته اگر دوست مادامی خوب، مهربان و دلسوز بود، می‌توانیم با او در دل کنیم اما نه این که همه چیز زندگی‌مان را بهش بگوییم. شما با من موافق‌اید؟