

لباس‌هایی که پنکه دارند

با گرم شدن هوا، یکی از گروه‌هایی که خیلی تحت‌تاثیر دما قرار می‌گیرند کارگران هستند. افرادی که در موقعیت‌هایی گاه بسیار طاقت‌فرسا و پر حرارت باید کار کنند تا چرخ صنعت بچرخد. به‌تازگی تصاویری از یک لباس جالب و مبتکرانه منتشر شده‌است که مخترعان ژاپنی برای آسایش بیشتر کارگران و تکنسین‌های خود ابداع کرده‌اند. در قسمت پهلوه‌ای این لباس پنکه‌های کوچک و مخصوصی نصب شده‌است تا بتواند بدن کارگران را هنگام گرم‌ما خنک کند. البته در نگاه اول شاید این اختراع خیلی هم اتفاق بزرگی به حساب نیاید اما قطعاً همین کارهای کوچک و مهم توانسته امروز ژاپنی‌ها را در موقعیت پیشرفته‌ای به لحاظ فناوری و صنعت در جهان قرار دهد.

منبع: مشرق نیوز



یک‌شنبه‌ها
سه‌شنبه‌ها
پنج‌شنبه‌ها

رفقا سلام!
حالتون چطوره؟ ما که خیلی خوبیم چون دوست‌هامون مرتب دارن بهمون انرژی میدن. مثل «زینب سادات علوی» که گفته: «مطالب بخش جوانه، فوق‌العاده و جالبه. واقعاً خدا قوت. براتون آرزوی موفقیت دارم». نظر شما چیه؟ این شماره‌ها، آماده شنیدن حرف و نظر شما هستن. هم‌چنین می‌تونین برای شرکت تو جلسه‌های جوانه، بهمون خبر بدین و آثارتون رو هم برای چاپ شدن تو صفحه، بفرستین. خلاصه که منتظر تونیم!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

از نظر روحی احتیاج داریم راجر فدرر باشیم. همیشه قهرمان باشیم. همیشه در اوج باشیم. کلاً همیشه باشیم.



ایده و اجرا: محمدعلی سعیدپور، سعید مرادی

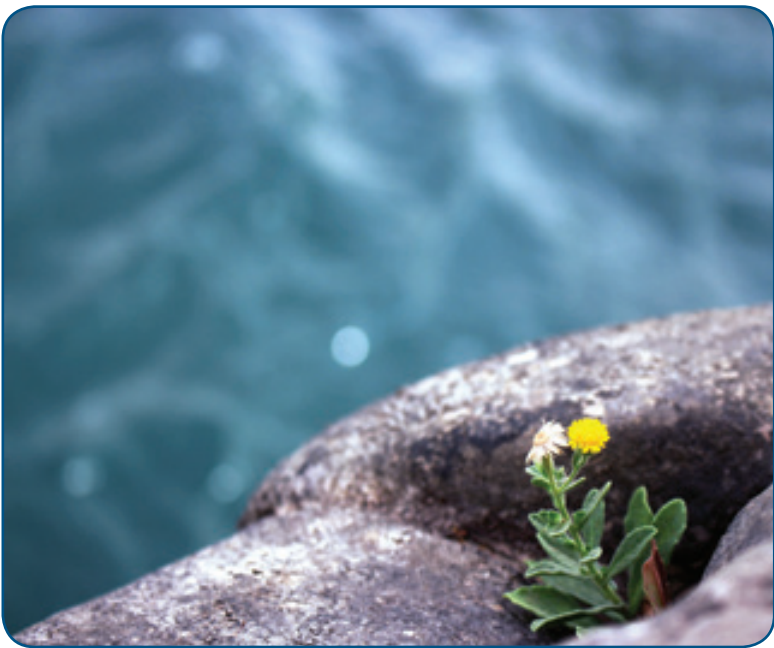
سرت را بالا بگیر!

اگر لیونل مسی مثل آب خوردن بازیکتان حریف را در بیل می‌زند، اگر کریستیانو رونالدو شوت‌های دقیق و درستی می‌زند، اگر ژاوی و اینیستا سلطان پاس‌های دقیق هستند، همگی در یک سری خصوصیات مشترک‌اند. یکی از خصوصیات مشترک بازیکنان بزرگ، بازی کردن با سری بالاست. وضعیتی که باعث می‌شود شما به خوبی به زمین، بازیکنان خودی، بازیکنان حریف و البته دروازه مسلط باشید. یکی از توصیه‌های مشترکی که در آموزش مهارت فوتبال مربیان بر آن تاکید می‌کنند، همین سر بالا و زوایه دید در ست است. بازیکنی که بلد است سرش را بالا بگیرد و بدون نگاه کردن به توپ روی آن مسلط است، قطعاً بازیکن موفق‌تری خواهد بود. در «مینی مهارت» امروز به شما تمرینی را آموزش می‌دهیم که راحت‌تر عادت کنید موقع فوتبال سرتان را بالا بگیرید. برای انجام این تمرین کافی است تکه‌ای مقواری به شکل استوانه توخالی در بیاورید و زیر گردن‌تان ببندید. در این حالت امکان نگاه کردن به پایین را نخواهید داشت. در همین حالت سعی کنید توپ را حرکت بدهید، در بیل کنید، پاس بدهید و شوت بزنید. بعد از مدتی که این تمرین را ادامه دهید به تدریج عادت می‌کنید هنگام بازی کردن توپ را به خوبی به حرکت در بیاورید و حواس‌تان به اطراف‌تان باشد.



زندگی

سرور سلیمان پور | ۱۶ ساله



میثم دهقانی، عکاس | سلام بر عکاس نوجوان و خوش‌ذوق! به شما بابت عکس بسیار زیبایی که ثبت کرده‌ای، تبریک می‌گویم. سوژه‌یابی در عکاسی بسیار مهم است که شما به خوبی از پس آن برآمده‌ای؛ یک بوته گل در میان شکاف سنگ‌های بزرگ و غول‌پیکر رشد کرده و به ثمر نشسته؛ این سوژه، امید و تلاش را برای مخاطب عکس تداعی می‌کند. نکته مهم دیگر در عکاسی، روش انتقال مفاهیم به مخاطب است که از طریق انتخاب زوایه مناسب، ممکن می‌شود. این زوایه اگر به درستی انتخاب شود، نتیجه کار عکسی اثرگذار خواهد بود. کادرو برش‌هایی که در یک قاب از سوی عکاس انجام می‌شود، در تقویت و تضعیف عکس نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. در عکس شما، سوژه به ضلع پایین عکس خیلی نزدیک است و چشم مخاطب به جای تمرکز روی سوژه اصلی به خارج کادرو عناصر دیگر جذب می‌شود. اگر زوایه پایین عکس، فضای بیشتری داشت، ایستایی و استوار بودن را به مخاطب منتقل می‌کرد و باعث جذابیت بیشتر عکس می‌شد.

شما هم می‌توانید آثار هنری‌تان را به شماره‌های بالای صفحه بفرستید تا به اسم خودتان چاپ کنیم.

عکس: محمدپور



اگر رفیق قدیمی ما باشید، می‌دانید که هفته درمیان، یک دورهمی نوجوانانه برگزار می‌کنیم و هرچه دل‌مان می‌خواهد می‌گوییم؛ گله و شکایت و نقد و نق و کلاه چیزی که هیچ‌جای دیگر امکان گفتنش را نداریم. از این به‌بعد، ماهی یک‌بار، دورهمی‌های‌مان کمی رنگ‌وبوی تخصصی به خودش می‌گیرد. یک‌روان‌شناس



تصویر: ساری، سعید مرادی

حالا بیایید فکر کنیم غیر از ترندهای فعلی، چه کارهای دیگری برای مجاب کردن والدین، می‌شود انجام داد. برای پیدا کردن راه‌حل معقول، تخیل و تصور هر چیزی حتی شیوه‌های مسخره، مجاز است. هدی: «من بارها فکر کرده‌ام که اگر مامانم اجازه ندهد تنهایی کارم را انجام بدهم، وسایلم را جمع کنم و از کلاس بروم. این طوری هم کارم پیش می‌رود، هم بهش ثابت می‌کنم که اتفاق بدی نمی‌افتد». زینب: «فکر کنم اگر فقط من، توانایی پرواز کردن داشته باشم، آن وقت اجازه دارم خودم بیرون بروم چون توی آسمان کسی نیست که به من آسیب بزند». آیدا: «من اگر قابلیت غیب شدن داشتم، هیچ وقت کسی نمی‌فهمید که خانه هستم یا نه. می‌رفتم تو اتاق، غیب می‌شدم و از یک جای دیگر سر در می‌آوردم». هدی: «یا مثلاً می‌تونیم دروغ بگوییم»، زینب: «آره. مثلاً بگوییم می‌روم آشغال‌ها را بگذارم در دم». آیدا: «فکر خوبی نیست. لو می‌رویم. پیشنهاد من، صحبت کردن است. یک بار از دختر عمه‌ام خواستم بیاید خانه‌مان و پدرش اجازه نمی‌داد. کلی هم اصرار کردم. حالا فکر می‌کنم اگر با پدرش صحبت کرده بودم و ازش اجازه می‌گرفتم، احتمال داشت قبول کند». زینب: «من حرف زدن را امتحان کرده‌ام. بی‌فایده است». هدی: «من هم هروقت خواستم حرف بزنم، دعوا شد. در عوض، به‌نظرم واسطه قرار دادن کسی مثل مادر بزرگ، احتمالاً نتیجه داشته‌باشد چون برایش احترام قائل هستند».

[...]

رضاشم آبادی ادامه می‌دهد: وقتی شروع به صحبت می‌کنیم، باید اصولی را رعایت کنیم تا رابطه‌مان به‌مرور بهتر شود و تلاش برای جلب اعتماد، جواب بدهد. جمله‌هایی هستند که گفت‌وگو را بی‌حاصل و رابطه را خراب می‌کنند؛ «کی می‌فهمین من بزرگ شدم؟» (انتقاد)، «ای بابا! تو هم که همیشه میگی نه» (گالیه و سرزنش). اصرار، نق‌زدن و تکرار چیزهایی که طرف مقابل دوست ندارد بشنود، نتیجه‌ای ندارد جز این جواب «همینه که هست». تغییر تاکتیک اما می‌تواند اوضاع را به نفع مانتغییر بدهد البته نه فوری و فو‌تی. بعد از چندبار درخواست معقول، مامانت پیش خودش می‌گوید «اه! این بار نق‌زد. اصرار نکرد». به‌مرور تصویر دختر بالغ، جایگزین تصویر بچه‌ای می‌شود که فقط روی خواسته خودش پافشاری می‌کند. روش موثر دیگر، این است که به‌طرف مقابل فرصت فکر کردن بدهی و دنبال نتیجه لحظه‌ای نباشی. ترفندی که راست کار همه مامان و باباهاست، وقت گرفتن است؛ «مامان! کی وقت داری راجع به موضوعی با هم حرف بزنیم؟». شاید از هر پنج‌بار وقت خواستن، یک‌بارش موفقیت‌آمیز باشد ولی چون در راستای رابطه بهتر و اعتماد بیشتر است، می‌توانیم به‌عنوان یک روش خوب رویش حساب کنیم. شمردن شباهت‌ها و تفاوت‌ها راه به‌دردیخو دیگر می‌شود: «شباهت‌ها و تفاوت‌های روش من و شما، مثلاً در خرید رفتن، چیه؟ که تنها با هم، چه خوبی‌هایی داره؟ اگر شما هم اها باشین، چی؟ چطوری می‌تونم نقطه‌ضعف‌های تنهایی خرید رفتن رو برطرف کنم؟».

عکس: محمدپور