



کاربرد

اصول برخورد با کفش کثیف

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رفقا سلام!

پنجمین المپیاد فیلم‌سازی نوجوانان از سوی کانون پرورش فکری در حال برگزاری به. اگر ایده یا فیلم داریدین ۱۳ تا ۱۷ ساله‌این، این جشنواره مخصوص شماست. تا سیزدهم مردادماه فرصت داریدین آثارتونو با موضوعات «قصه‌های پدربزرگ- مادر بزرگ من»، «فرصت‌ها و چالش‌های کرونا در یک سال گذشته» و «آرزوی من در مورد آینده» در سایت کانون پرورش فکری بارگذاری کنین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

کفش نیوک، چرم، پارچه‌ای و ورزشی زبان خودشان را برای تمیزکاری دارند. انداختن کفش در ماشین لباس‌شویی یکی از دم‌دستی‌ترین رفتارهایی است که با کثیفی کفش‌های شما می‌شود. این روش اما عمر کفش‌تان را کوتاه می‌کند. حتی ممکن است قالب کفش حین شست‌وشو کج و کوله شود و در استفاده دوباره به راحتی اولش نباشد. کفش‌های پارچه‌ای‌تان را مسواک بزنید. روی یک مسواک مقداری مایع ظرف‌شویی یا لباس‌شویی بریزید و وقتی همه لکه‌ها را تمیز کردید، بایک دستمال سطح کفش را پاک کنید. حتماً می‌دانید که به کفش‌های چرم‌تان نباید آب بزنید یا با وسیله‌زبر تمیزش کنید. کفش‌های چرم معمولاً واکس مخصوص دارند. اول بایک دستمال نرم و خشک سطح کفش را از گردوغبار پاک کنید. اگر کفش‌تان چرم مصنوعی است، می‌توانید سر که و آب سرد را به میزان برابر با هم مخلوط کنید و با پارچه نرم روی کفش بکشید. حواس‌تان باشد که پارچه‌ای بیش از حد آغشته نکنید. همین که پارچه کمی رطوبت بگیرد، کافی است برای تمیزشدن لکه‌های سطح کفش چرم مصنوعی. کفش‌های چرم و نیوک را همیشه خشک نگه دارید. برای تمیزکردن گردروی این کفش‌ها از یک فرچه تمیز استفاده کنید که قبلاً کسی نشده است. اگر لژ کفش‌تان چرم یا سبکی‌هاست، برای تمیزکردن آن از یک محلول خانگی کمک بگیرید. یک لیتر آب را جوش بیاورید. وقتی کمی خنک شد، نصف پیمانه سرکه و یک قاشق مایع ظرف‌شویی یا لباس‌شویی به آن اضافه کنید. مسواک یا فرچه‌ا درون محلول بزنید و همه قسمت‌های لژ را با آن شست‌وشو بدهید. وقتی لژ کاملاً تمیز شد، بایک دستمال تمیز آن را خشک کنید.

مسیر

گزارشگری مانند یک کار پژوهشی است

«محمد رضا احمدی»، گزارشگر با سابقه فوتبال از راه و رسم ورود

به این حرفه بر طرفدار می‌گوید

صادق جهانی | روزنامه‌نگار



من محمد رضا احمدی هستم، متولد سال ۱۳۶۱ در تهران و دانش‌آموخته رشته مدیریت ورزشی. علاقه‌ام به گزارشگری به دوران کودکی و نوجوانی برمی‌گردد. آن وقت‌ها که پای تلویزیون و گاهی هم در مدرسه مسابقات فوتبال را گزارش می‌کردم. کار حرفه‌ای‌ام اما از سال ۱۳۸۳ با اجرای برنامه «ورزش تعطیل نیست»، رادیو جوان شروع شد. ورودم به تلویزیون هم به سال ۹۰ و آغاز جام جهانی ۲۰۱۰ آفریقای جنوبی برمی‌گردد. درواقع سال ۸۹ بود که در تست گزارشگری شبکه سه شرکت کردم و با توجه به سابقه گزارشگری‌ام در رادیو قبول شدم.



یک گزارشگر باید چه مهارت‌هایی داشته باشد؟

دستگاه صوتی یک گزارشگر باید از ساختار و آناتومی درستی برخوردار باشد تا بتواند حروف را به خوبی ادا کند و صدایش گیرا و طنین‌انداز باشد. همچنین باید اطلاعات ورزشی قوی و مطالعه زیاد داشته باشد تا دایره واژگانش گسترده باشد، از جمله بندی‌های ناقص بپرهیزد و از کلمات تکراری استفاده نکند. یک گزارشگر علاوه بر آن که باید همه تیم‌ها و بازیکنان را بشناسد و نام‌شان را به درستی تلفظ کند، باید مدام در حال دنبال کردن اتفاقات روز ورزشی باشد و درباره‌شان تحقیق و مطالعه کند. آشنایی با زبان خارجی هم خیلی کمک می‌کند، درواقع گزارشگری مانند یک کار پژوهشی است.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

هم اکنون کلاس‌های آموزشی زیادی در حوزه‌های مختلف مانند گویندگی، فن بیان و بداهه‌گویی در کشور برگزار می‌شود اما مهم‌ترین نکته، علاقه فرد و دنبال کردن رویدادهای ورزشی است. گزارشگری، حرفه سختی است

سبز انگشتی

جای پوست تخم مرغ در سطل زباله نیست!



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

خوراکی‌های تهیه‌شده از تخم مرغ، وعده‌های اصلی ما را تشکیل می‌دهند و روزانه مقدار زیادی از پوست‌های پرخاصیت تخم مرغ را به سطل زباله می‌شود. براساس آماری در سال گذشته سرانه مصرف تخم مرغ در کشورمان برای هر نفر حدود ۱۹۵ عدد بوده است. در اروپا شرکت‌هایی متوجه شده‌اند که تبدیل پسماندها

کاری



شب در موزه!

عکس از: guardian

داده تصویری



ورزشی به سفر می‌رویم. برای من المپیک ۲۰۱۶ که به برزیل سفر کردم، یکی از بهترین اتفاقات زندگی‌ام بود. توانستم میکروفن‌ام را مقابل بزرگان عرصه ورزش بگذارم و با کسانی گفت‌وگو کنم که تا پیش از آن در تلویزیون می‌دیدم‌شان و اخبارشان را دنبال می‌کردم.

چه آینده‌ای را پیش روی یک نوجوان علاقه‌مند به گزارشگری می‌دانید؟

من بیش از ۱۵ سال تجربه در رادیو و تلویزیون دارم اما هیچ‌گاه گزارشگری برایم به عنوان یک شغل مطرح نبوده است و همیشه به چشم هنر و مهارت به آن نگاه کرده‌ام. به نوجوانانی هم که دوست دارند وارد این حوزه شوند، توصیه می‌کنم گزارشگری را شغل در نظر نگیرند و در کنارش پیگیر درس و تحصیلات‌شان باشند. شغل اصلی خود هم کارمندی در یک شرکت خصوصی است. یادتان باشد اگر واقعا عاشق این کار هستید، باید آن قدر تلاش کنید تا توانایی‌تان را نشان بدهید و دعوت به همکاری شوید.

دعای والدینم آرام می‌دهد

پسری ۱۳ ساله هستم. پدر و مادرم مدام با هم دعوا می‌کنند و من از دعوای‌شان رنج می‌برم. چه کار کنم که کمتر با هم دعوا کنند؟



انسیه بززویی | روان‌شناس بالینی

اگر همواره شاهد دعای والدین خود هستید، طبیعی است که هیجاناتی همچون غمگینی، ترس، نگرانی، استرس و خشم را تجربه کنید. برخی نوجوانان به دلیل تلاش برای وساطت و برقراری صلح میان والدین و بی‌نتیجه ماندن تلاش‌های‌شان، احساسات ناخوشایند مضاعفی مثل ناامی، ناامیدی، عذاب وجدان و درماندگی را هم تجربه می‌کنند. آن چه کنار آمدن با این موقعیت را دشوار می‌کند، این است که شما کنترل چندانی بر رفتارهای والدین‌تان ندارید. به علاوه چون در سن نوجوانی هستید، ممکن است آن‌ها کمتر به وساطت‌ها و نظرات‌تان بها دهند. با این حال باید در نظر بگیرید که حتی در صمیمی‌ترین خانواده‌ها هم میان والدین اختلاف نظر آتی وجود دارد. این اختلافات در بسیاری از موارد به معنای نبود محبت میان زوج‌ها یا به پایان خطر رسیدن نیست و قابل حل است. اگر چه ممکن است برای طرف‌کردن این مشکل، مراجعه والدین‌تان به زوج‌درمانگر ضروری باشد، توصیه‌های زیر کمک می‌کند با این موقعیت بهتر کنار بیایید.

۱ | مرزهای معین | به یاد داشته باشید که شما مسئول تعارضات والدین‌تان نیستید و حل و فصل کردن این تعارضات بر عهده شما نیست. اگر والدین‌تان سعی می‌کنند شما را در دعوا کنند یا قاضی اختلاف خود قرار دهند، صادقانه بگویید که نمی‌خواهید وارد دعوا شوید و از هیچ‌یک از آن‌ها جانبداری نکنید. همچنین باید بدانید که شما در بروز این اختلافات، مقصر نیستید و اگر تلاش‌های‌تان برای برطرف کردن مشاجرات بی‌نتیجه مانده است، نشانه ناتوانی شما نیست. والدین‌تان ممکن است به جلسات زوج‌درمانی منظمی نیاز داشته باشند تا بتوانند به گونه‌ای موثر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. بنابراین تا کام‌اندن تلاش‌های شما برای بهبود رابطه آن‌ها چیزی نیست که خود را به خاطرش سرزنش کنید.

۲ | مکان امن | ارائه راه‌حل برای برطرف کردن مشکل والدین‌تان در توان یا جزئی از مسئولیت‌های شما نیست. از این رو حداقل کار ممکن این است که امنیت هیجانی خود را حفظ کنید. اگر می‌توانید به اتاق یا مکان امنی بروید مثلاً خانه مادر بزرگ یا کتابخانه محل زندگی‌تان تا کمتر شاهد مشاجرات باشید. خود را با گوش دادن به موسیقی و تماشای فیلم سرگرم کنید. مشاجره حتی میان زوج‌هایی که روابط خوبی دارند، طبیعی است و بسیاری از اوقات این دعوها فروکش می‌کنند. بنابراین شاید لازم باشد تا زمانی که شرایط قدری به حالت عادی بازگردد، فقط از موقعیت دور باشید.

۳ | تاب‌آوری | تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است. افراد تاب‌آور در شرایط دشوار به جای فاجعه‌انگاری درباره مشکل به خود و توانمندی‌های‌شان بیشتر توجه می‌کنند، هیجانات‌شان را می‌شناسند و مثبت‌اندیشی‌شان را حفظ می‌کنند. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که می‌تواند با آموزش و تمرین، ارتقا یابد. بهبود عزت‌نفس، گسترش روابط اجتماعی سالم و حمایت‌کننده، مراقبت از خود و خلق هیجانات مثبت برای خود، به افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند. اگر هر روز زمانی را به خودمراقبتی، انجام فعالیت‌های لذت‌بخش، ورزش، استفاده از فنون کاهش استرس و ایجاد هیجانات مثبت اختصاص دهید، تاب‌آوری‌تان افزایش می‌یابد و بهتر می‌توانید با شرایط دشوار کنار بیایید.

۴ | گفت‌وگو | برخی والدین هرگز متوجه اثرات سوء رفتارهای خود بر فرزندان‌شان نیستند. سعی کنید زمانی که روابط والدین‌تان با یکدیگر مساعد و اوضاع خانواده آرام است، با آن‌ها صحبت کنید و از نگرانی‌ها و احساسات منفی خود بگویید. اگر سعی کردید یکدیگر را متهم کنید، با آرامش اما قاطعانه بگویید که فقط می‌خواهید درباره خود و احساسات‌تان حرف بزنید و قصد ندارید مقصر اختلافات را پیدا کنید. آسیب‌های رفتارهای‌شان را برای‌شان شرح دهید، از آن‌ها درخواست کنید مشاجرات‌شان را در خلوت حل و فصل کنند و اگر نمی‌توانند، به زوج‌درمانگر مراجعه کنند.

