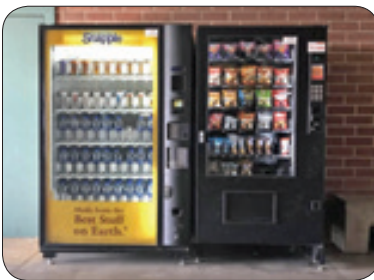




کاربرد

راهنمای یک خرید خود کار

خسته و تشنه و گر سنه در یک مرکز خرید ایستاده‌ای و هیچ سوپر مار کتی هم آن دوروبر نیست. فقط یک دستگاه اتوماتیک نوشیدنی و تنقلات توی یکی از طبقات گذاشته‌اند. طرز کار با این دستگاه که اسم خارجی اش «وندینگ ماشین» است، آن قدرها که فکرش را می کنی، سخت نیست. حالا برو روبه‌رویش بایست. توی ویتترین، یک سری خور دنی و نوشیدنی می بینی که زیر هر کدام یک کد نوشته شده‌است. کد خوراکی مدنظرت را روی صفحه کلید دستگاه وارد کن. در صفحه‌ای که برایت نمایش داده می‌شود، تعداد محصول و جمع قیمت هم نوشته شده‌است؛ پس یعنی مثلاً برای گرفتن سه تا بطری آب معدنی لازم نیست سه بار همه مراحل را از اول تکرار کنی و فقط تعدادش را در دستگاه وارد می کنی. خب حالا وقت پرداخت کردن است که از این‌جا



مسیر

گزارشگری در رادیو عشق می‌خواهد و بس!

آشنایی با حرفه گزار شگری ورزشی در رادیو از زبان مائده علاقه‌مند

الیه توانا | روزنامه نگار

❧ **من کی‌ام؟**

مائده علاقه‌مند هستم، متولد تهران. در رشته «علوم اجتماعی» تحصیل کرده‌ام و ۲۰ سالگی می‌شود که به گزار شگری در رادیو مشغولم. کارم را با رادیو جوان شروع کردم، در ادیوتیوران ادامه دادم و بعد به رادیو ورزش پیوستم. از ابتدا دغدغه‌ام گزار ش کردن ورزش زنان بود ولی آن موقع هنوز شرایطش فراهم نبود. ۱۰ سال صبر کردم تا بالاخره گزار ش ورزش زنان در رادیو ممکن شد. چون رابطه خوبی با جامعه ورزشی داشتم و ورزشکار هم بودم، توانستم وارد گزار شگری ورزشی بشوم. یادتان باشد که گزار شگر اگر سواد ورزشی نداشته باشد، در جا می‌زند. من مربی و داور بدمینتون هستم، والیبال لیستم و مدرک مربیگری والیبال دارم، مربی ایروبیک و تای‌بو کسینگ هستم، در رشته دوومیدانی ۶۰۰متر کار کرده‌ام و دوره‌های مختلف مثل تغذیه در ورزش را گذرانده‌ام تا در کارم موفق باشم.



❧ **چطور گزار شگر شدم؟**

یادم می‌آید در انشای کلاس پنجم با موضوع شغل آینده، درباره کار در رادیو و تلویزیون نوشته بودم. همیشه آرزوی گزار شگری ورزشی را داشتم و هیچ وقت هم بیکار نمی‌نشستم. دیدید بچه‌ها رنگ تفریح دور هم یک گوشه حیاط می‌نشینند؟ من اصلاً از آن بچه‌ها نبودم. همیشه با توپ والیبال دستم بود یا راکت بدمینتون. همان وقت‌ها شنونده رادیو جوان هم بودم. یک روز در مسابقه «گردش در ورزش» که جمعه‌ها پخش می‌شد، شرکت کردم و برنده شدم. قرار بود هدیه‌ای به برنده‌ها بدهند، من هر روز با رنگ

سبز انگشتی

المپیک دوستدار زمین

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

بازی‌های المپیک در حال برگزاری است و آن چه در این دوره از بازی‌ها بیشتر به چشم می‌آید، توجه و وفاداری ژاپنی‌های میزبان به مسائل محیط زیستی در برگزاری رقابت‌هاست. ژاپنی‌ها از ابتدا با شعار «با هم بهتر باشید، برای کره زمین و مردم» قول دادند تا سبزترین المپیک تاریخ را برگزار کنند بنابراین طوری برنامه‌ریزی شد که تا حد امکان در همه جزئیات ریز و درشت المپیک، مواد پایدار و بازیافتی به کار گرفته شود مثل استفاده از طلا، نقره و برنز استخراج‌شده از گواشی‌های همراه برای ساخت مدال‌ها. برای این کار مردم ژاپن از دو سال قبل بیش از شش میلیون گواشی کار کرده و لوازم الکترونیکی بی‌استفاده را به کمپته المپیک‌شان اهدا کردند.

همچنین از مشارکت مردم و مدارس برای جمع‌آوری زباله‌های پلاستیکی خانگی و اقبانوس کمک گرفته شد تا از آن‌ها در ساخت سکوهای اهدای مدال استفاده شود.

رفقا سلام!

اگر شما مثل من این قدر بدشانس نیستین که همیشه دقیقاً بعد از کتاب خریدن تون، طرح‌های تخفیفی فصلی شروع بشه، خریدن تون، طرح‌های تخفیفی فصلی رو آماده کنین. تو طرح الان وقتشه که فهرست کتاب‌هاتون ماه ادامه داره، می‌تونین با تخفیف تاپستانه که تا پونزدهم همین ماه ادامه کنین. قبلاً سقف خرید تا ۲۰هزار تومن بود و الان به ۳۰۰هزار تومن رسیده و فقط کافیه شماره ملی تون رو به کتابفروش اعلام کنین. رفقاتون هم که نشنبه‌های هر هفته تو ستون «پیشنهاد» کلی کتاب خوب معرفی کردن، دیگه منتظر چی هستین؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

داده تصویری



مسابقه اتفاق می‌افتد، برای مخاطب تصویر سازی کنید. باید گنجینه واژگان قوی داشته و بلد باشید صدای تان را به موقع بالا و پایین ببرید. در گزار ش‌های رادیویی از داخل زمین، شما فقط مجری نیستید بلکه تهیه کننده و صد ابردار هم هستید. کسی به شما نمی‌گوید باید چه کار کنید و چه چیزی را ببینید و چه بگویید. باید تمرکز بالایی داشته باشید؛ فضای مناسبی را برای گزار ش بازی انتخاب کنید که صدای محیط بر صدای شما غالب نشود؛ حواس تان به بازیکن‌ها، داور و تماشاچی‌ها باشد و همه این‌ها را طوری به مخاطب منتقل کنید که انگار خودش توی زمین است و دارد بازی را می‌بیند. بعضی از گزار شگر ها و مجری‌های رادیو صداسازی می‌کنند. شما اگر دوست دارید در کار تان موفق شوید، هرگز این کار را نکنید. صدای حرف زدن تان نباید با صدای گزار ش کردن تان فرق داشته باشد.

کالری



عکس از: atlantic

قایم باشک!

بدانیم

روزهای دشوار سوگواری برای نوجوانان



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

طی یک سال ونیم گذشته بسیاری از ما فردی از نزدیکان خود را از دست داده‌ایم. شاید پدر بزرگ یا مادر بزرگ، خاله، دایی یا عمه شاید هم مثل من چندین نفر از اقوام را از دست داده‌باشید. گریه کردن و ناراحت بودن بعد از فوت افراد و اکنشی است که همه آن‌را می‌شناسیم اما درباره نوجوانان، گاهی داستان این‌طور نیست. در این مطلب می‌خواهیم به تعدادی از واکنش‌های شایع در دوره سوگواری نوجوانان بپردازیم و در آخر هم چند نکته برای آن‌هایی داریم که به تاگی عزیزی را از دست داده‌اند.

در قفسه سینه

علامه جسمی مانند در دو فشار در قفسه سینه، احساس خفگی و دل‌درد از نشانه‌هایی است که بین نوجوانان سوگوار به‌ویژه در روزهای اول زیاد دیده می‌شود. اگر چنین چیزی را تجربه می‌کنید، یادتان باشد بعد از یکی دو هفته اوضاع بهتر خواهد شد.

فوران عصبانیت

تحریک‌پذیری و از کوره در رفتن بابت موضوعاتی که در ظاهر مهم نیستند، از مواردی است که بارها بین نوجوانان سوگوار دیده می‌شود. جلوگیری از سرزنش خود و نیفتادن در دور باطل احساس گناه و ناراحتی شدیدتر بابت آن، از نکات مهمی است که باید در این وضعیت به آن توجه داشت.

تغییرات ناگهانی خلق

نوسان بین ناراحتی شدید و بی‌خیالی از دیگر مواردی است که بین نوجوانان سوگوار دیده می‌شود. توجه کنید که این دوره‌های بی‌خیالی واکنشی معمول به چنین وضعیتی است، پس از بروز گاه‌آه‌ها دچار احساس گناه نشوید.

شب‌ادراری

یکی از اتفاقاتی که خیلی کم درباره آن صحبت می‌شود، بروز شب‌ادراری در نوجوانان سوگوار است. در این مورد یک نکته را به یاد داشته باشید: شب‌ادراری در نوجوانان سوگوار غالباً یک اتفاق موقت است که در طول زمان، خودش حل می‌شود. پس از این ماجرا در ذهن خود فاجعه نسازید.

افکار خودکشی

گاهی اوقات ممکن است نوجوان سوگوار از شدت ناراحتی به فکر آسیب به خود یا خودکشی بیفتد. اگر چنین است، بدانید شما در تجربه این وضعیت تنها نیستید. پیشنهاد ما تماس با تلفن ۱۲۳ در زمان بروز این افکار است تا متخصصان بتوانند به شما کمک کنند.

چند نکته برای گذر از روزهای دشوار

برای غالب افراد، گذر زمان مهم‌ترین عامل کمکی در عبور از روزهای دشوار سوگواری است. در هفته‌های ابتدایی یادتان باشد که احساسات در ست و غلط معنا ندارد. پس خودتان را بابت عصبانی بودن از دست کسی که فوت شده یا حتی خدا، سرزنش نکنید. در کنار این موضوع اما به این سه نکته هم توجه داشته باشید:

خواب مناسب: سعی کنید برنامه نسبتاً منظمی برای خواب خود در این روزها داشته باشید. خواب مناسب به مغز شما کمک می‌کند تا بهتر بتواند از عهده مدیریت این فشار جدید بر بیاید.

تحرک مناسب: اگر بتوانید بعد از چند روز اول، برنامه ورزشی داشته باشید که عالی است اما حتی پیاده‌روی کوتاه هم می‌تواند کمک کننده باشد. تحرک به تنظیم هورمون‌ها در بدن شما کمک می‌کند.

تغذیه مناسب: هر چند بی‌اشتهایی واکنشی شایع بین نوجوانان است اما در کنار آن پر خوری و به‌ویژه خوردن غذاهای ناسالم هم در این وضعیت زیاد دیده می‌شود. نخردن غذاهای ناسالم شاید انتخاب آسان‌تری باشد تا خوردن و بعد کلنجار رفتن با احساس بد ناشی از آن.

