

رفقا سلام!
سلام رفقای جوانه! حال و احوال توین چطوره؟! می‌فونید اسمال دو تا نوجوان تونستن در رشته اسکیت مسابقات المپیک مدال طلا بگیرن؟ شما اهل ورزش هستین؟ پهمون بگین دوست دارین نوی چه رشته ورزشی فعال باشین واکه حرفه‌ای ورزش می‌کنین؟ از تجربه‌ها تون برامون بگین.

شماره پیاپی ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۲۳۴۵۰۰۰



عکس از theguardian.com

اطلاعات عمومی

چیزهایی که باید درباره هدف‌مان بدانیم



هدف شما چیست؟ اصلا هدف یعنی چه؟ این‌ها سوال‌های ساده‌اما مهمی هستند. اگر معنی هدف را ندانیم و اهمیت آن را در تکنیم ممکن است هر چیزی را به عنوان هدف روی کاغذ بنویسیم و اگر به آن نرسیم ناامید شویم. خوب است بدانید هدف باید وسیله پیشرفت ما باشد نه خط کشی برای اندازه گیری شکست و موفقیت. خیلی خلاصه خودمانی هدف یعنی ایده‌ای از آینده یا نتیجه‌خوبی که برای آن زمان تصور و برنامه‌ریزی می‌کنیم تا آن را به دست بیاوریم. در این شماره با اطلاعات عمومی می‌خواهیم از شما بپرسیم هدف تان چیست و چرا هدف گذاری اهمیت دارد.

چرا هدف گذاری مهم است؟

وقتی نتوانیم هدف‌مان (درست انتخاب کنیم) می‌توانیم بر مبنای آن تصمیم بگیریم و برنامه‌ریزی کنیم. داشتن هدف در زندگی، ما را به انگیزه می‌کند، به ما جرئت می‌دهد تا بعضی عادت‌های بد را ترک کنیم و عادت‌های مفید را که با هدف‌مان همخوانی دارند، دنبال کنیم. برای مثال ساعت خواب‌مان، تغییر دهم و تصمیم بگیریم شب‌ها زودتر بخوابیم یا در طول روز، ساعات مشخصی از گوشی تلفن همراه استفاده کنیم. اهداف زندگی می‌توانند درسی، کسب و کار، ورزشی، بهداشتی، معنوی یا حتی خانوادگی باشد. تحقیقات می‌گوید هدف‌ها می‌تواند به ما در بهبود عملکرد مغزمان کمک کند و روی زندگی‌مان تاثیر گذار باشد.

چطور درست هدف انتخاب کنیم؟

وقتی هدف‌مان را درست مشخص نکنیم ممکن است وسط راه، جا بزنیم و دنبال کردن آن خسته شویم. واقعیت این است که بیشتر ما به جای هدف‌های فرایند محور هدف‌های نتیجه‌محور را انتخاب می‌کنیم. هدف‌های نتیجه‌محور فقط بر اساس نتایج هستند اما

۶ سوالی که باید از خود پرسیم!

یکی از بهترین کارها برای رسیدن به اهداف خود این است که وقت بگذاریم و سوالی از خودمان بپرسیم تا بدانیم در مسیر رسیدن به هدف با چه چیزهایی مواجه خواهیم بود. می‌توانیم قبل از هدف گذاری این سوالات را از خودمان بپرسیم:

عبارت‌های کاربردی

Bear with somebody

با کسی مصوری کردن / حوصله کردن

مثال:
If you'll just bear with me for a moment, I'll hook you a chocolate cake.

ترجمه: اگر کمی حوصله کنی برات کیک شکلاتی درست می‌کنم.

مثال:

Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مثال:
Time will bear out the truth of my words.

ترجمه: زمان، درستی حرف‌های من را ثابت خواهد کرد.

مسیر

۴۸ نوجوان نقره‌ای در روپاتیک

گفت و گو با نادر نوبخت سرپرست تیم روپاتیک دانش آموزی که با مقام باب‌قهرمانی در مسابقات جهانی یکن عملکرد درخشانی داشتند



آزم آتصاری | روزنامه نگار

چند روز پیش تیم روپاتیک دانش آموزی ایران با مدال نقره جهانی به کشور برگشت. این تیم نوجوان ۴۸ نفره در مسابقات جهانی یکن از ۲۱ تا ۱۹ مراد در یکن حاضر شد، روپات‌های مختلفی ساخت و برچم نوجوانان خلاق و توانمند کشورمان را بالا نگه داشت. صحبت کردن با تک‌تک این دانش‌آموزان که از شهرهای مختلف کشور بودند، کار سختی است. برای همین به سراغ آقای نادر نوبخت سرپرست تیم روپاتیک در مسابقات دانش‌آموزی قتم‌تار به این مسابقات و موضوع جذاب روپاتیک بیشتر بر ایمان بگویی.

● دانش‌آموزان در تیم روپاتیک و مسابقات

جهانی چه کردند و چنانچه گرفتند؟

تیم روپاتیک در این مسابقات در پنج لیگ مالی نیاز دارد بیشتر آن‌ها تل و شریکال رپورت ر قات داشتند. در این قایت‌ها، چین در جایگاه اول، ایران نایب قهرمان و رومانی سوشد. ۲۸ تیم ۵۴ قاره جهان در این قایت‌ها شرکت کردند و تیم ۴۸ نفره ما در قالب ۱۶ تیم سه‌نفره دانش‌آموزی در پنج لیگ مختلف شرکت کرد. در لیگ خلاقیت در ره‌د زیر ۱۲ سال اتفاق خیلی خوبی افتاد و دو گروه ما بعد از چین روی سکوی دو سوم فتنند.

● کوچک‌ترین و بزرگ‌ترین عضو تیم روپاتیک دانش‌آموزی چند ساله بودند؟

کوچک‌ترین عضو تیم ۷ ساله و همان دانش‌آموزی بود که یک شهرت و مصرف کننده با تمیش نایب قهرمان شد.

بزرگ‌ترین عضو هم به طلق قوانین، ۱۷ ساله بود. ما برای روپاتیک دانش‌آموزی یک‌روان از تعریف کردیم. در سراسر کشور یک استعدادیابی گسترده انجام و دوره‌های کوتا مدت بر گزار می‌شود. دانش‌آموزانی که علاقه‌مند هستند استعداد دار ند، شناسایی اولیه می‌شوند و در مسابقات کشوری که در پایان سال تحصیلی و اردیبهشت ماه است، با هر قایت می‌کنند. فراتر برگزیند و دوره‌های تخصصی آمادگی در مسابقات جهانی شرکت می‌کنند و بعد بر اساس ده‌سنتی سطح فقط توانستند تیم‌هاست به آن اضافه کنند. اگر بخواهیم بهتر است بعد از شناسایی اهداف‌مان آن‌ها را روی کاغذ بیاوریم و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. این طور راحت تر متوجه خواهیم شد که هدف واقعی مان چیست و شاید برای آن، اول باید اتفاق دیگری بیفتد و باید برای آن تلاش کنیم. مثلا برای رسیدن به شغل خاص باید مدرک تحصیلی مربوط به آن را داشته باشیم، در باره آن مطالعه کنیم و اطلاعات مان را در بار مان به روز نگه داریم.

اگر می‌خواهیم سخنران خوبی باشیم و در آن پیشرفت کنیم باید بارها تمرین کنیم و روی حرکات و زبان بدن مان کار کنیم. حالا که اهداف مان مشخص است و برای آن برنامه‌ریزی کردیم باید دست به کار شویم. اما بیشتر کار و تلاش رزمز موفقیت و رسیدن به هدف‌مان است.

دور دنیا

دانش‌آموزان تیم روپاتیک فقط

پایتخت هستند؟

دانش‌آموزان ما از شهر و استان‌های مختلف

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

دور دنیا

[...]

دنیای هوش مصنوعی و روپات‌ها

در حال پیشرفت

است. بنابر این

قطعا نوجوانان ما

در آینده به عنوان

حداقل یک شهرت و

مصیر فتننده در

دنیا باید اطلاعات

کافی از نحوه مواجهه

با هوش مصنوعی و

سیستم‌های هوشمند

و خود کار داشته

باشند. چه برسد به

این که خودشان در

این حوزه فعالیت هم

داشته باشند.

روپاتیک به درد چه نوجوان‌هایی می‌خورد؟

خودمانی و عملکرد

فراتر برگزیند و دوره‌های

تخصصی آمادگی در مسابقات

جهانی شرکت می‌کنند و بعد بر اساس

ده‌سنتی سطح فقط توانستند تیم‌هاست

به آن اضافه کنند. اگر بخواهیم

بهرتر است بعد از شناسایی اهداف‌مان

آن‌ها را روی کاغذ بیاوریم و برای آن‌ها

برنامه‌ریزی کنیم. این طور راحت تر

متوجه خواهیم شد که هدف واقعی مان چیست

و شاید برای آن، اول باید اتفاق دیگری

بیفتد و باید برای آن تلاش کنیم.

مثلا برای رسیدن به شغل خاص باید

مدرک تحصیلی مربوط به آن را داشته باشیم،

در باره آن مطالعه کنیم و اطلاعات مان را در بار مان

به روز نگه داریم.

اگر می‌خواهیم سخنران خوبی باشیم و در آن

پیشرفت کنیم باید بارها تمرین کنیم و روی

حرکات و زبان بدن مان کار کنیم.

حالا که اهداف مان مشخص است و برای آن

برنامه‌ریزی کردیم باید دست به کار شویم.

اما بیشتر کار و تلاش رزمز موفقیت و رسیدن به

هدف‌مان است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

است.

سینما تو گراف



فوتوفن عکاسی دلچسب از غروب خورشید

عکاسی از طلوع و غروب خورشید با تلفن همراه یکی از بر طرفدار ترین سبک‌های عکاسی به شمار می‌رود اما سخت تر از آن است که تصویر می‌کنیم. برای عکاسی از غروب خورشید اصولی وجود دارد که اگر آن‌ها را رعایت کنیم می‌توانید با گوشی همراه خود تصاویر دیدنی از غروب بگیرید. برای مثال بهترین شرایط آب‌وهوایی برای عکاسی از غروب خورشید آسمان نیمه‌ابری، آسمان پس از توفان، هوای مه‌آلود و ارتفاع بالاست. اگر عاشق عکس گرفتن از غروب خورشید در موقعیت‌های مختلف هستید کارگاه امروز خوراک شماست.

● خاموش کردن فلش

اگر قصد دارید عکس‌های زیبایی از غروب خورشید با گوشی بگیرید، اولین قدم خاموش کردن فلش است. در بیشتر گوشی‌ها، فلش به‌طور خودکار در محیط‌های کم‌نور فعال می‌شود. با این حال، وقتی فلش روشن باشد، نمی‌توان تصویر درخوری از غروب آفتاب ثبت کرد. همچنین برای ثبت تصاویر سلفی بهتر در حالی غروب و عکاسی از مناظر، بهتر است که فلش دوربین خاموش باشد.

● گرفتن گوشی در حالت افقی

بسیاری از ما طرفدار عکس‌های پرتیر هستند اما گاهی اوقات، حالت پرتیر بهترین نتیجه را نمی‌دهد. عکاسی در حالت افقی برای ثبت تصاویر خیره‌کننده غروب خورشید بسیار مناسب است. همچنین برای عکاسی از مناظر شهر، توصیه می‌شود که از حالت افقی استفاده کنید. اگر بعدا قصد دارید تصاویر خود را در اینستاگرام به نمایش بگذارید، از اپلیکیشن‌هایی مانند VSCO یا Canva برای اضافه کردن حاشیه استفاده کنید.

● تغییر فیلتر دوربین

یکی از راه‌های مؤثر برای تغییر ظاهر عکس‌های گرفته‌شده با گوشی، استفاده از فیلترهای دوربین است. هرچند انتخاب نوع فیلتر به سلیقه شخصی شما بستگی دارد، استفاده از فیلترهای رنگ‌نگار، آنتیوتیو کند و گرمایی را افزایش دهد، می‌تواند به بهبود کیفیت تصویر کمک کند. برای مثال، در صورت داشتن گوشی آیفون، استفاده از فیلتر Vivid برای

● فرار دادن سوزن در کنار

یکی از بهترین راه‌ها برای جذاب کردن عکس‌های غروب خورشید این است که سوزن‌ها را در کنار بگنجانید یا از تکنیک سیلوئت استفاده کنید. سوزن‌ها می‌توانند در نتیجه، به دلیل شدت نور، سایه‌ای تیره از سوزن

● استفاده از آنتنکس غروب خورشید

عکاسی از غروب خورشید راه دیگری برای چشم‌نوازتر کردن تصاویر است. شما می‌توانید به جای عکاسی مستقیم از غروب خورشید، به دنبال یک قاب آنتنکس باشید. آنتنکس‌های چاپ‌برامی‌توان در دریاچه‌ها و شیشه‌ها یا ساختمان‌هایی با پنجره‌های شیشه‌ای بزرگ پیدا کرد. اگر به تازگی باران باریده است، به دنبال گودال‌های آب باشید که ممکن است غروب خورشید را منعکس کنند.

● استفاده از قابلیت گوشی هوشمند

برای ثبت عکس‌های عالی از غروب خورشید، تنظیمات صحیح دوربین گوشی بسیار مهم است. بسیاری از گوشی‌های هوشمند امروز، امکان عکاسی با تنظیمات دستی را فراهم کرده‌اند که در بخش Pro یا Manual قابل دسترسی است. با این تنظیمات، می‌توانید به‌دقت نور و رنگ تصاویر خود را کنترل کنید. همچنین می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید.

● فرار دادن سوزن در کنار

یکی از بهترین راه‌ها برای جذاب کردن عکس‌های غروب خورشید این است که سوزن‌ها را در کنار بگنجانید یا از تکنیک سیلوئت استفاده کنید. سوزن‌ها می‌توانند در نتیجه، به دلیل شدت نور، سایه‌ای تیره از سوزن

● استفاده از آنتنکس غروب خورشید

عکاسی از غروب خورشید راه دیگری برای چشم‌نوازتر کردن تصاویر است. شما می‌توانید به جای عکاسی مستقیم از غروب خورشید، به دنبال یک قاب آنتنکس باشید. آنتنکس‌های چاپ‌برامی‌توان در دریاچه‌ها و شیشه‌ها یا ساختمان‌هایی با پنجره‌های شیشه‌ای بزرگ پیدا کرد. اگر به تازگی باران باریده است، به دنبال گودال‌های آب باشید که ممکن است غروب خورشید را منعکس کنند.

● استفاده از قابلیت گوشی هوشمند

برای ثبت عکس‌های عالی از غروب خورشید، تنظیمات صحیح دوربین گوشی بسیار مهم است. بسیاری از گوشی‌های هوشمند امروز، امکان عکاسی با تنظیمات دستی را فراهم کرده‌اند که در بخش Pro یا Manual قابل دسترسی است. با این تنظیمات، می‌توانید به‌دقت نور و رنگ تصاویر خود را کنترل کنید. همچنین می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید.

● فرار دادن سوزن در کنار

یکی از بهترین راه‌ها برای جذاب کردن عکس‌های غروب خورشید این است که سوزن‌ها را در کنار بگنجانید یا از تکنیک سیلوئت استفاده کنید. سوزن‌ها می‌توانند در نتیجه، به دلیل شدت نور، سایه‌ای تیره از سوزن

● استفاده از آنتنکس غروب خورشید

عکاسی از غروب خورشید راه دیگری برای چشم‌نوازتر کردن تصاویر است. شما می‌توانید به جای عکاسی مستقیم از غروب خورشید، به دنبال یک قاب آنتنکس باشید. آنتنکس‌های چاپ‌برامی‌توان در دریاچه‌ها و شیشه‌ها یا ساختمان‌هایی با پنجره‌های شیشه‌ای بزرگ پیدا کرد. اگر به تازگی باران باریده است، به دنبال گودال‌های آب باشید که ممکن است غروب خورشید را منعکس کنند.

● استفاده از قابلیت گوشی هوشمند

برای ثبت عکس‌های عالی از غروب خورشید، تنظیمات صحیح دوربین گوشی بسیار مهم است. بسیاری از گوشی‌های هوشمند امروز، امکان عکاسی با تنظیمات دستی را فراهم کرده‌اند که در بخش Pro یا Manual قابل دسترسی است. با این تنظیمات، می‌توانید به‌دقت نور و رنگ تصاویر خود را کنترل کنید. همچنین می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید.

● فرار دادن سوزن در کنار

یکی از بهترین راه‌ها برای جذاب کردن عکس‌های غروب خورشید این است که سوزن‌ها را در کنار بگنجانید یا از تکنیک سیلوئت استفاده کنید. سوزن‌ها می‌توانند در نتیجه، به دلیل شدت نور، سایه‌ای تیره از سوزن

● استفاده از آنتنکس غروب خورشید

عکاسی از غروب خورشید راه دیگری برای چشم‌نوازتر کردن تصاویر است. شما می‌توانید به جای عکاسی مستقیم از غروب خورشید، به دنبال یک قاب آنتنکس باشید. آنتنکس‌های چاپ‌برامی‌توان در دریاچه‌ها و شیشه‌ها یا ساختمان‌هایی با پنجره‌های شیشه‌ای بزرگ پیدا کرد. اگر به تازگی باران باریده است، به دنبال گودال‌های آب باشید که ممکن است غروب خورشید را منعکس کنند.

● استفاده از قابلیت گوشی هوشمند

برای ثبت عکس‌های عالی از غروب خورشید، تنظیمات صحیح دوربین گوشی بسیار مهم است. بسیاری از گوشی‌های هوشمند امروز، امکان عکاسی با تنظیمات دستی را فراهم کرده‌اند که در بخش Pro یا Manual قابل دسترسی است. با این تنظیمات، می‌توانید به‌دقت نور و رنگ تصاویر خود را کنترل کنید. همچنین می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از قابلیت‌های هوشمند دوربین برای ویرایش تصاویر استفاده کنید.

</