

اطلاعیه

خبرنگار افتخاری!



فرم خبرنگار افتخاری  
دو چرخه در سال ۱۴۰۲

نام:

نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

روز ماه سال

محل زندگی

(لطفاً اطلاعات خود را دقیق و خوش خط بنویسید.)

استان:

شهر:

روستا:

نشانی پستی (کامل و دقیق):

کد پستی (+ رقمی):

تلفن منزل:

کد شهر یا روستا:

تلفن همراه:

ایمیل:

فرم، مدارک و آثارتان را چگونه به دست ما برسانید؟

تهران، خیابان ولی عصر (عج)، نرسیده به پارکوی، کوچه شهید قریشی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری، طبقه ششم، دفتر دو چرخه صندوق پستی دو چرخه: ۵۴۴۶-۱۹۳۹۵

پست الکترونیکی: docharkheh1402@gmail.com

تلفن: ۰۲۳۰۲۳۶۴۷

برای کسب اطلاعات بیشتر، کیو آر کد زیر را اسکن کنید



معرفی مشاغل

عکاسی



عکاسی می‌تواند شغلی مناسب برای نوجوانان باشد که علاوه بر درآمد خوب، با جذابیت‌های زیادی هم همراه است. کافی است یک دوربین خوب داشته باشید و تکنیک‌های اصلی عکاسی را بدانید؛ مثل کادربندی، فوکوس، کار با لنز و... با داشتن چنین مهارتی می‌توانید به عنوان عکاسی مستقل به صورت سفارشی از افراد عکس بگیرید.

معرفی مشاغل

تایپ کردن و تبدیل صوت به متن

تایپ کردن متن یا تبدیل صوت به متن، جزو حوزه‌های کم‌تر تخصصی هستند؛ اما همیشه مشتری دارند. برای شروع این کار کافی است یک سیستم ساده و البته سرعت تایپ بالایی داشته باشید، چون اکثر پروژه‌ها محدودیت زمانی فشرده‌ای دارند و اگر نتوانید کارها را زود تحویل دهید، احتمالاً خودتان هم دل‌سرد خواهید شد.

توصیه‌های رفیقانه برای خوش گذرانی و خوب گذرانی

آسه برو آسه بیا



اگر خیالت بابت آغاز تابستان راحت شده و با تکیه دادن بر تخت پادشاهی داری به بشقاب میوه‌ای که جلوت گذاشتی نگاه می‌کنی و با کلی بی‌خیالی دوست‌داری فیلم یا سریالی جدید را دانلود کنی و در ادامه، برای دیدن آن وقت بگذرانی، در حالی که هنوز برنامه‌ی ادامه‌ی روزهای تعطیلی را برای خودت مشخص نکرده‌ای، یعنی تو یک نوجوانی که از هفت دولت آزادی. اگر بعد از امتحانات دنبال در کردن خستگی درس خواندن‌هایی هستی که کم و بیش از خودت بروز دادی و شاید بعضی از اهالی خانه، دیده باشند و باقی مدعی‌اند که «تو که امسال درسی نخواندی!» بیا این‌جا!

سخن آخر

اگر فکر می‌کنی که تابستان پیش‌رو، قرار است سه‌ماه طول بکشد و تو تمام روزهایش را به چشم تفریح نگاه می‌کنی! اگر برای رفقا و دوستان کلی خط‌ونشان کشیده‌ای که مبادا برنامه‌ای غیر از صفا سیتی بریزند چون قرار است کلی کیف کنی، سخت در اشتباهی! تجربه می‌گوید تابستان این مدلی به سرعت برق و باد می‌گذرد و تو با رسیدن به انتهای آن اصلاً نمی‌فهمی چگونه زمان را سپری کردی. حالا ما چند توصیه برای این که از گذر زمان حس رضایت‌بخشی داشته باشی و غم آغاز سال تحصیلی بعدی به غم غروب آخر شهر یور و تمام شدن تابستانات هم چون نمک روی زخم اضافه نشود، توصیه‌هایی داریم؛ پیشنهاد کارهایی که بد نیست سمتش بروی. تو خواه پند گیر، خواه...

مفید می‌گوییم  
مفید می‌شنوی

پر کردن اوقات فراغت به‌عنوان یک دغدغه‌ی همیشگی برای والدین وجود داشته است. از آن‌جا که مادر و پدرها فکر می‌کنند که نوجوان اگر بیکار باشد زمانش را هدر داده و تجربه، اغلب نشان داده است که پرپی‌راه هم نمی‌گویند، توصیه می‌شود در همین ابتدای کار برای کل سه‌ماه تابستان، خودت بنشین و برنامه بریز. گفتن این نکته خالی از لطف نیست که برنامه‌ای مفید است که هم به نیازهای تو و هم به توانایی‌هایت توجه کند. هم برایت تفریح و سرگرمی داشته باشد و هم یک محصول فیزیکی یا ذهنی بیاورد. کلاس رفتن، درس خواندن، مطالعه‌ی کتاب، تفریح با دوستان، ورزش و یا هر چیزی که شورش درنیاید و کم هم نباشد؛ کارهایی که خودت بدانی که انجام می‌دهی و بدانی که اتفاقاً دوست‌داری انجام دهی. بنشین و دست به کار شو. مشورت با یکی از بزرگ‌ترها هم شاید در راهنمایی و کمک به پیشبرد کار هم بد نباشد. جوری که آخر تابستان به این روزهای بتگری و بگوئی: «عجب روزهای مفیدی بود!» البته که ما در شماره‌ی بعدی در مورد «برنامه‌ریزی» پیش‌تر سخن خواهیم گفت.

رژیم بگیر

حتماً با خودت می‌گویی: «ای بابا، ما هم تا تکان می‌خوریم یکی بهمان گیر می‌دهد که این را بخور، آن را نخور. قند را کم تر، سبزی را بیش تر. کربوهیدرات، زیادش خوب نیست و فیبر زیادش خوب است و...» سخت در اشتباهی. پیشنهاد ما برای رژیم مربوط به کنترل ورودی‌های دهان مبارک نیست، بلکه به ورودی‌های مغز است. این روزها که می‌توان گفت دیگر از شر کرونا و عوارضش روی روش‌های آموزشی در مدارس خلاص شدیم، تجربه‌های تلخ خستگی مغز در آن روزها را خوب به‌خاطر می‌آوریم. چشم‌ها و کمر و دست و پا به کنار، مغز هم بعد از نشستن چند ساعت و زل‌زدن به صفحه‌ی نمایش و تلاش بر روشن و خاموش کردن میکروفن و دوربین و... کم می‌آورد. یک خستگی می‌گوییم، یک خستگی می‌شنوی‌دها. بعد هم برای رفع خستگی به‌زعم خودمان می‌رفتیم سراغ گپ‌زدن در شبکه‌های اجتماعی و بگویند‌ها و کل کل کردن‌های رفقا را می‌ریختیم تو گروه‌های رفع اشکال. آخرش هم که مادر از همه‌جایی خبرمان می‌پرسید: «چه می‌کنی؟» معلوم بود که به جز «داریم با دوستانم درس می‌خوانیم» نداشتیم بگوئیم. مخلص کلام تا جایی که می‌توانید از فعالیت دوستانه و اجتماعی در سامانه‌های مجازی و الکترونیکی دور شوید. آن‌ها به‌خودی‌خود برای ما کار درست می‌کنند. دیگر خودمان هم دامن رژیم به‌کم‌تحریک جسم و مغزمان.



لطفاً خودتان را کنترل کنید

حضور در کنار خانواده از شیرین‌ترین لحظات زندگی است؛ اما از قدیم گفته‌اند هر چیزی را باید به اندازه‌اش مصرف کرد. اگر این حضور در کنار خواهر و برادر از حد بگذرد و تبدیل به سر به سر گذاشتن و کنجکاو‌ی در کتاب و دفتر و کیف و اتاق همدیگر شود، دیگر نمی‌توان اعصاب کشمشی و خردشده‌ی اعضای خانواده را با جاربورقی هم جمع کرد.



پس پسر خوب، دختر گل! به خواهر و برادرت کار نداشته باش. در این تابستان برای خودت برنامه سرگرمی مفید بریز که حاصل سررفتن حوصله‌تان بر سر اعضای خانواده خراب نشود و کانون گرم و پر مهر و محبت خانواده را به میدان جنگ تبدیل نکند.

