

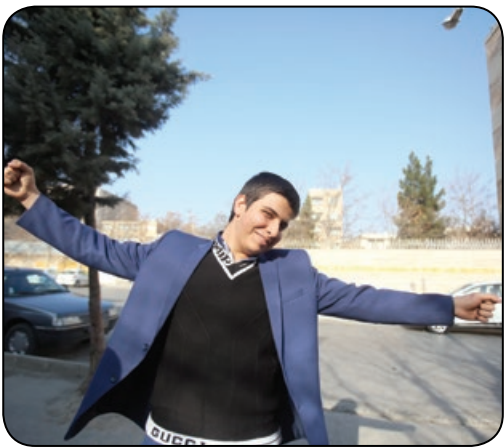
ذهن آگاهی (۲)

هفته پیش درباره فایده ذهن آگاهی گفتیم و فهمیدیم که بهمون کمک می کنه افکار و احساس هامون رو در کنترل داشته باشیم. همچنین یاد گرفتیم تمرین ذهن آگاهی می تونه تودل کارهای روزمره ای مثل مسواک زدن بکنجه و قرار شد این هفته تمرین های رسمی تر این مهارت رو هم یاد بگیریم. در وضعیت راحتی بنشین. ستون فقرات رو صاف نگه دار. چشم هات رو ببند و روی تنفست تمرکز کن. تو چند دقیقه اول، فقط حواست جمع تنفست باشه؛ بالا و پایین رفتن شکم، دم و پر شدن شش ها، سپس خالی شدن آن ها و دوباره دم. قرار نیست نفس کشیدن رو کنترل کنی. احتمالاً خیلی زود متوجه میشی که ذهنت مدام می پره و از تمرکز منحرف میشه. خب این طبیعیه، بی سرزنش دوباره روی تنفست متمرکز شو. بعد نوبت به آگاهی از محیط اطراف می رسه. از صداها شروع کن. چند دقیقه بهشون گوش بده. بعد برو سراغ حس های بدنی ات. به تماس بدنت با سطحی که روش نشستنی، آگاه باش. بعد حواست رو ببر سمت هوا که شامل حس های روی پوست صورت، دست ها و بقیه اعضای بدن میشه. به سرد یا گرم بودن، در جریان یا ساکن بودن هوا توجه کن. چشم هات رو باز کن. روزی چند دقیقه تمرین ذهن آگاهی کمک می کنه بین هزاران محرک دور و برت، لحظه ها رو از دست ندی و تمرکزت رو حفظ کنی.



نوجوانان عزیز! سلام. حالتون چطوره؟ خوب و خوش؟ بی حوصله و کسل؟ دیدن دیگران توقع دارن همیشه سر حال باشن؟ این دیگران هم شامل آدم های واقعی مثل خانواده و معلم و رفقا میشه که به نظرشون کمی غمگین یا ساکت بودن یعنی فاجعه؛ هم شامل خوشحال های مجازی که صبح تا شب به قول خودشون انرژی مثبت پخش می کنن و ناراحتی به نظرشون جایز نیست. مگه میشه داریم ثناده بود؟ اصلاً طبیعیه که آدم هیچ غم و غصه ای به دلش راه نده؟ شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ تلشن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

سروش ۱۵ ساله میگه: «حال خوب یعنی آدم های دور و برت شاد باشن. من سعی می کنم وظیفه ام رو به بهترین شکل انجام بدم تا حداقل اطرافیان خودم حس بدی نداشته باشن».



گی با یک گروه نخبه نوجوان درباره روباتیک، معلولیت و ارتباط بین این دو

روبات سازهای جوان دغدغه مند

ایله توانا! روزنامه نگار



بعضی ها فکر می کنند بچه زرنگ ها همیشه سرشان توی کتاب است و جز درس و نمره به هیچ چیز دیگری اهمیت نمی دهند. مهمان های این هفته «جوانه» این تصور را به چالش کشیدند. «سیده مریم حسینی»، «طهروا صفری»، «فاطمه علیزاده»، «صبا فرزام» و «سارا

مقدس» اعضای یک گروه روباتیک ۹ نفره هستند که به تازگی در لیگ جنگجوی هوشمند، مقام سوم کشوری را به دست آورده اند. دخترها، حالا سهمیه حضور در مسابقات جهانی کره جنوبی را هم دارند و قرار است به زودی، افتخار جدیدی به دست بیاورند البته به شرطی که حامی مالی پیدا کنند. مسئله این روزهای رفقای ۱۶ ساله ما، اسپانسر است ولی این تنها دغدغه شان نیست. وقتی قرار می شود برای میزگردمان سوزهای پیشنهاد بدهند، همه شان روی معلولیت و چالش های آن توافق می کنند. این گفت و گو را از دست ندهید:

روبات ها در راه اند

دوستان باهوش ما، ایده هایی هم دارند. کسی چه می داند؟ شاید روبات بعدی شان، گره ای از کار افراد دارای معلولیت باز کند. مریم می گوید: «نرم افزارهایی وجود دارند که صدا را به متن تبدیل می کنند. نمی دانم چقدر

را به یاد گرفتن زبان اشاره تشویق می کند تا ناشنواها در ارتباط برقرار کردن این همه مشکل نداشته باشند. فکر کن توی کشور خودت باشی و کسی حرفت را نفهمد و مثلاً نتوانی در خیابان از کسی آدرس بپرسی. من زبان اشاره را یاد گرفته ام، اصلاً سخت نیست». طهروا توضیح می دهد: «من هم موافقم که باید دیدمان را به معلولیت اصلاح کنیم اما کافی نیست. باید باور داشته باشیم که امکانات عادلانه حق همه است. شهر برای معلول ها مناسب نیست. مسیرهایی مخصوص نابیناها در پیاده روها ایجاد شده است که بعضی جاها به مانع برخورد می کند و ممکن است حتی باعث آسیب شان بشود. نرده های توی پیاده روها، اجازه عبور ویلچر را نمی دهد». سارا حرف دوستش را تکمیل می کند: «حالا ما درباره مسیرهای مخصوص حرف می زنیم در حالی که راه های معمولی هم پر از چاله و ناهمواری است».



عکس: محمد پور

چه خبر؟

عینک هدفون دار رسید

استفاده همزمان از هدفون و عینک برای خیلی از عینکی ها، سختی هایی به همراه دارد. یک شرکت چینی به تازگی عینکی اختراع کرده است که امکان پخش موسیقی دارد و احتمالاً می تواند جایگزین هدفون شود. با استفاده از این عینک ها، فرد می تواند دو ایراد را که روی فریم عینک نصب شده اند روی گوش قرار دهد و موسیقی گوش کند یا حتی به طور مستقیم تماس تلفنی برقرار کند. این شرکت، عینک های جدید خود را به هر دو شکل طبی و آفتابی عرضه کرده است و بنابر این غیر عینکی ها هم می توانند باز دن عینک آفتابی از این قابلیت استفاده کنند. همچنین در این عینک از نوعی فناوری استفاده شده است که صدا را از طریق لرزش هایی که پرده گوش را در می زند، به گوش داخلی منتقل می کند و به علت فاصله ای که با گوش دارد، کاربر می تواند صداهای اطراف را هم بشنود.



ساخت روبات با الهام از مار

تیمی از محققان دانشگاه هاروارد موفق شدند با الهام از آناتومی بدن مار، روبات جدیدی بسازند که طبق آزمایش ها نسبت به ساخته های مشابه قبلی سرعت و دقت بیشتری دارد. در این روبات، کاغذهای صاف اورینگامی شده به صورت پولک دور یک محرک پیچیده شده اند که این پولک ها به کمک سیلندری باز و بسته می شوند تا روبات با کنترل بیشتری بتواند حرکت کند. این تیم معتقدند شاید به زودی بشود از روبات ماری جدید در علم پزشکی برای دیدن و عکس گرفتن از درون شکم انسان استفاده کرد.



این تیم معتقدند شاید به زودی بشود از روبات ماری جدید در علم پزشکی برای دیدن و عکس گرفتن از درون شکم انسان استفاده کرد.

دیوار سنگی



شادی محمدپور، ۱۶ ساله | نویسنده

حصاری کشیده بود دور زندگی اش از جنس سکوت، از جنس تنهایی و تاریکی. سال ها بود که کلماتش، حرف هایش و درد دل هایش خفه شده بودند. شاید هم گوش ما به اندازه کافی شنوا نبود، شاید ما به اندازه کافی سنگ صبور بودن را بلد نبودیم شاید هم زبانش را نمی دانستیم. سال هاست که خبری از او نیست البته کسی هم پی اش را نگرفته است؛ چند صباچی دیگر اسمش را هم در خاطر نخواهیم داشت. یاد گرفته ایم راحت از یکدیگر بگذریم. بی تفاوتی را گویی به تک تک رگ ها و مویرگ هایمان تزریق کرده ایم. دیواری به



کارهای کوچک را با عشق های بزرگ انجام بدهیم. کارهای کوچکی که با عشق های بزرگ انجام بشوند، دیگر کوچک نیستند و نتایج بزرگی در پی دارند.

به بهانه نمایشگاه کتاب، وضعیت کتاب خوانی در کشور را بررسی کردیم

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی

