



نصب بی در دسر تابلو

مرجان دهقان | روزنامه نگار



پیدا کردن جای مناسب برای نصب یک تابلو روی دیوار می تواند کلافه کننده باشد. تابه حال شده برای این که یک قاب عکس را به دیوار بزنید، در ۲۰ جای مختلف میخ بکوبید و در نهایت هم به نظر تان تابلو دقیقاً وسط قرار نگرفته باشد؟ یا مثلاً بخواهید جای مناسبی برای یک تابلوی چندتکه انتخاب کنید اما تجسم آن سخت باشد. بیابید اول تکلیف وسط بودن یا نبودن تابلو را روشن کنیم. طول دیواری را که برای تابلوی تان انتخاب کرده اید، متر بگیرید. اگر فقط به یک سوراخ برای نصب تابلو روی دیوار نیاز دارید، طول را تقسیم بر دو کنید و میخ را بکوبید. کار وقتی سخت می شود که یک تابلو به دو یا چند میخ نیاز دارد. در این حالت به جای دیوار، طول قاب را اندازه بگیرید. بعد ابتدا و انتهای آن را روی دیوار علامت بزنید. حالا به لبه بالایی تابلو از پشت، چسب کاغذی بزنید. روی چسب قسمتی را مشخص کنید که تابلو روی دیوار نصب می شود. حالا چسب را از پشت تابلو بکنید و روی دیوار بچسبانید. بعد میخ را دقیقاً روی علامت ها بکوبید و چسب را از دیوار جدا کنید. درباره قاب های چندتکه، اول آن ها را شبیه سازی کنید. یک کاغذ روی زمین پهن کنید و الگوی تابلوها را بکشید. بعد الگوها را با چسب کاغذی روی دیوار قرار دهید. وقتی محل ایده آل تابلو را پیدا کردید، با خیال راحت میخ ها را بکوبید. اگر داریم در حال تغییر چیدمان اتاق تان هستید، راه دیگری برای نصب تابلو بدون نیاز به سوراخ کردن دیوار وجود دارد. از ابزار فروشی یا فروشگاه های بزرگ لوازم خانگی، چنگک آویز تهیه کنید. پشت این چنگک ها چسب محکمی دارد که وقتی روکش آن را جدا کنید، کاملاً به دیوار می چسبد. البته حواس تان باشد که برای تابلوهای خیلی سنگین، از این روش استفاده نکنید.

رفقا سلام!

دوست نوجوون ما، «مهرداد رحمتی»، کاری کرده کارستون. مهرداد که اهل خرم آباده، چندوقت پیش تو جاده په عقاب آسیب دیده پیدا می کنه. بعد از این که کمی بهش رسیدگی می کنه، به اداره محیط زیست استان په عده به مهرداد پیشنهاد دادن که عقاب رو بفروشه ولی قبول نمی کنه چون می دونه که حیوونا متعلق به کسی نیستن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



عکس از: guardian

تماشای آتشفشان



اولین تکواندوکاری هستم که ۱۰ سالگی به تیم ملی دعوت شدم

گفت و گو با «مبینا نعمت زاده» تکواندو کار نوجوان تهرانی، به بهانه کسب مدال طلایش در تورنمنت ترکیه

صادق جهانی | خبرنگار



روزهای پایانی سال گذشته، کاروان تکواندو کاران نوجوان و جوان کشورمان برای شرکت در تورنمنت بین المللی ترکیه عازم این کشور شد و پس از چند روز رقابت با کوله باری از مدال های رنگارنگ به میهن بازگشت. «مبینا نعمت زاده»، نوجوان ۱۶ ساله دارای دان سه تکواندو، یکی از اعضای کاروان ایران در تورنمنت ترکیه بود که با ناکاوت کردن حریفان قدرتمندش بر سکوی اول این رقابت ها ایستاد. در جوانه این هفته سراغ مبینا رفتیم و از کم و کیف و سطح رقابت ها پرسیدیم.

تکواندو را از چند سالگی شروع کردی؟

از ۶ سالگی تکواندو را شروع کردم و در ده خردسالان به عضویت تیم تهران درآمدم. همان زمان با اعزام به مسابقات کشوری به رغم این که حریفانم از من بزرگتر بودند، صاحب مدال طلا شدم. من اولین بازیکن جهان هستم که در ۱۰ سالگی به تیم ملی دعوت شده ام. پدرم عضو سابق تیم ملی پرورش اندام و مربی بدن سازی ام است که در رشد و پیشرفت نقش زیادی داشت. از آقای کریمی، مربی خوبم که مرا به این باور رساند که سن و سال مهم نیست و تلاش و پشتکار حرف اول را می زند، خیلی تشکر می کنم.

در کدام گرایش تکواندو کار می کنی؟

تکواندو دو گرایش دارد: «کیوروگی» و «پومسه» و من کیوروگی کارم. پومسه یک سری حرکات ابداعی است که روی هوا اجرا

می شود اما کیوروگی یک مسابقه تن به تن است که ناکاوتی دارد، باید هوگو (ضربه گیر) تن مان کنیم و کلاه سرمان بگذاریم. فنون و حرکاتش حریف را از حال می برد و بی هوش می کند و گرایش المپیک است.

از افتخاراتی که تا حالا کسب کرده ای، بگو برای مان تعریف کن که از زندگی چه چیزی یاد گرفته ای.

سال ۲۰۱۷ در کشور ویتنام مدال طلا کسب کردم، ۲۰۱۹ سال صاحب طلای آسیا در کشور اردن شدم و همان سال در رقابت های جهانی از پاکستان بر سکوی اول ایستادم و پرافتخارترین تکواندو کار نوجوان جهان شدم. تکواندو به من نظم، ترتیب و برنامه ریزی آموخت و نتیجه گرفتم که در زندگی باید هدف داشته باشم و برای رسیدن به آن بجنگم.

در باره آخرین مسابقه یعنی تورنمنت ترکیه توضیح بده.

تکواندو کاران حدود یک سال از میدان ورزشی دور بودند و رقابت های ترکیه، اولین مسابقات بین المللی تکواندو در دوران کرونا بود که با رعایت تمام پروتکل های بهداشتی برگزار شد. یادم است زمانی که وارد شایپ چانگ (تشک) شدم، حس وحال عجیبی داشتم. با شش حریف مسابقه دادم که همگی شان به جز حریف فینال را با اختلاف بیش از ۲۰ امتیاز شکست دادم و مدال طلار از آن خودم کردم. این مسابقات برای محک زدن من خیلی خوب بود و نشان داد که تمریناتم در دوران کرونا چقدر مفید بوده است.

دو سال پیش فنی ترین بازیکن نوجوان کشور شناخته شدی، از ملاک های این انتخاب بگو.

در لیگ کشوری هر هفته مسابقاتم را با اختلاف بیش از ۲۰ امتیاز می بردم، حرکات فنی و چرخشی زیادی اجرا



سبز انگشتی

خشک کردن لباس ها با شیوه سازگار با محیط زیست

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



شستن لباس ها با ماشین لباس شویی به ظاهریکی از معمولی ترین کارهای روزمره است اما اگر به شما بگویم که همین کار عادی چه تأثیر بزرگی بر حفظ محیط زیست مان دارد، احتمالاً برای استفاده بهتر از آن کمی تأمل می کنید. در خشک کردن لباس ها، اغلب به روش سنتی پهن کردن لباس های شسته شده روی رخت آویز تمایلی نداریم و از خشک کن دستگاه لباس شویی استقبال می کنیم. می دانستید برای گرم کردن آب و اجرای چرخه خشک کن دستگاه چه انرژی فراوانی صرف می شود؟ مصرف انرژی برای استفاده از خشک کن برابر با جوشاندن یک کتری آب جوش بزرگ است. اگر چند دقیقه از دستگاه خشک کن برای کم کردن حجم آب لباس ها استفاده کنیم تا مدت زمان فرایند خشک شدن آن ها در آفتاب کوتاه تر شود، ایرادی ندارد اما نباید در این کار زیاده روی کنیم. توصیه می شود از خشک کن تنها زمانی استفاده کنیم که عجله داریم و به فضای باز و مناسب برای پهن کردن لباس ها هم دسترسی نداریم. بد نیست بدانید نور آفتاب تا حدی خاصیت ضد عفونی کننده دارد،

موجب از بین رفتن قارچ و میکروب لباس ها می شود و احتمال ابتلا به عارضه های پوستی

را کم می کند. بعضی ها می گویند آویزان کردن لباس در هوای آزاد روی تراس و پشت بام ممکن است موجب آلوده شدن لباس ها به گرد و خاک و فضولات پرندگان شود؛ این مشکل را می توانیم با پهن کردن یک پارچه سرتاسری و نازک روی لباس ها رفع کنیم. در فصل های سرد هم می توانیم لباس ها را داخل منزل، نزدیک به پنجره و در مسیر نور و هوای کنار یک منبع گرمایشی مانند شوفاژ قرار دهیم. اگر با همین تغییرات ساده، کمی بیشتر مراقب محیط زیست مان نباشیم، خیلی زود با کمبود منابع روبه رو خواهیم شد.

منابع: inhabitat, zistonline

والدینم مجبورم می کنند تجربی بخوانم!

دختری در مقطع نهم هستم، می خواهم رشته ریاضی بخوانم اما پدر و مادرم میگویند باید تجربی بخونی و بعد هم داروسازی. نمراتم افت کرده و فکر نکنم توی رشته ریاضی یا تجربی قبول بشم. وقتی باهاشون در این باره حرف می زنم، می گن هیچ اشکالی نداره و می تونم سال نهم رو دوباره بخونم اما ۱۰ دقیقه بعد درباره رویای قبولی من توی تیزهوشان حرف می زنن. چطور به پدر و مادرم بفهمونم که نمی خوام برم تجربی؟

انسیه برزویی | روان شناس بالینی

تعارض در میان اعضای خانواده طبیعی است. آن چه مهم است، شیوه برخورد با تعارض است. تعارض همیشه هم بد نیست و می تواند پیامدهای مثبتی داشته باشد؛ مثلاً روشن شدن ابعاد گوناگون مسئله و تغییر زاویه نگاه مان یا یک تصمیم گیری بزرگ. اما تعارضات حل نشده می توانند سبب تنش، ناامیدی، سر درگمی و پر خاشگری شوند. ما هنگام مواجهه با یک مسئله، از راهبردهای سازگار و ناسازگار زیادی استفاده می کنیم. سه ویژگی برخورد سازگارانه با مسائل، «انعطاف پذیری»، «آینده نگری» و «منطقی بودن» است. راهبردهای سازگارانه کمک می کنند تعارضات خود را با کمترین تنش حل کنیم.

۱ **مقابله هیجان مدار** | گاهی نیاز داریم ابتدا آرامش خود را به دست بیاوریم و بعد به حل مسئله بپردازیم. مقابله هیجان مدار کمک می کند هیجانات خود را تنظیم کنیم. در این نوع مقابله به دنبال راه حل نیستیم و فقط می خواهیم فشار روانی خود را کاهش دهیم تا بهتر بتوانیم فکر کنیم. پر خاشگری، تسلیم شدن و در خود فرو رفتن از راهبردهای مقابله هیجان مدار ناسازگارانه هستند که به ما کمکی نمی کنند. در عوض می توانیم از بیان احساسات با یک فرد مورد اعتماد، گفت و گوی درونی یا خود (شفقت و دلداری دادن خود)، تخلیه هیجانات از طریق نوشتن آن ها روی کاغذ، ورزش، فعالیت هنری یا مراقبه استفاده کنیم. این راهبردها کمک می کنند که هم آثار منفی مسئله را بر ابعاد مختلف زندگی مان کم کنیم (مثلاً توانایی درس خواندن و تمرکز) و هم با آرامش بیشتری به حل مسئله و گفت و گوبادیگران بپردازیم.

۲ **مقابله مسئله مدار** | پس از این که آرامش خود را به دست آوریم، نیاز داریم بر حل مسئله تمرکز کنیم. تهدید کردن، استفاده از حيله و دروغ برای متقاعد کردن دیگران، پناه بردن به زور یا التماس، استفاده از هیجانات ابرازی برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران، مثلاً گریه کردن برای راضی کردن طرف مقابل یا همان «اشک تماسخ ریختن» یا سرصدا به راه انداختن از راهبردهای ناسازگارانه ای هستند که فقط به تعارضات ما دامن می زنند. به جای آن از راهبردهایی همچون جمع آوری اطلاعات، استدلال منطقی، برنامه ریزی، راهنمایی گرفتن از دیگران، اولویت بندی یا وساطت افراد آگاه و مورد اعتماد استفاده کنید.

۳ **شخصی نکردن تعارض** | این شما ووالدین تان نیستید که با یکدیگر مشکل دارید، بلکه شما اعضای یک خانواده هستید که بر سر یک «موضوع مشترک» اختلاف نظر دارید. بنابراین نباید اختلاف نظر تان را به یک خصومت شخصی تبدیل کنید. یادآوری نقاط ضعف، تقصیرات یکدیگر و مسائل گذشته را وارد بحث نکنید. والدین تان را با والدین دوستان تان مقایسه نکنید. سعی کنید به خوبی گوش دهید، با احترام برخورد کنید، به والدین خود بگویید که دغدغه های آن ها را درک می کنید و آن ها را از اساس رد نکنید.

۴ **رفتار جرئت مندانه** | جرئت مند باشید و مذاکره کنید. با حفظ آرامش و احترام، نظرات تان را بیان کنید. از علایق و اهداف آینده حرف بزنید و شواهدی را که نشان می دهند شما در چه حیطه ای بیشتر توانمند هستید، به آن ها نشان دهید. افراد موفق در حیطه مدنظر تان را به آن ها معرفی کنید و اطلاعات شان را درباره رشته مدنظر خود و آینده آن افزایش دهید. شاید والدین تان به این دلیل با انتخاب شما موافق نیستند که از چشم انداز متفاوتی به آینده تحصیلی و شغلی شما نگاه می کنند. زمانی را با یکدیگر بنشینید و در فضایی مثبت و غیرتهاجمی، ابعاد گوناگون هر رشته تحصیلی، چشم اندازها و توانمندی های لازم برای کسب موفقیت در آن ها را بررسی کنید. این جست و جوو کسب آگاهی مشترک شمارا به یکدیگر نزدیک تر می کند و امکان رسیدن به اتفاق نظر را افزایش می دهد.

۵ **در خواست کمک از یک متخصص** | اگر در نهایت نتوانستید به تعامل سازنده ای برسید، از یک فرد سوم، بی طرف و البته آگاه و متخصص کمک بگیرید. این فرد می تواند مشاور مدرسه، روان شناس متخصص در حیطه تحصیلی یا معلمی باشد که به خوبی شما را می شناسد. مشکل را به روشنی با او در میان بگذارید و او در خواست کنید در صورت امکان جلسه ای مشترک برای شما ووالدین تان برگزار کند.