



راهنمای پلوپزون!

اگر از آن‌هایی هستی که وقتی توی خانه تنها می‌شوند یا مسئولیت غذا پختن را بر عهده‌شان می‌گذارند، قوت غالب‌شان می‌شود نیمرو و املت و ته‌تیش خوراک سو سیس، و قشتر رسیده برنج پختن را یاد بگیر. به‌ازای هر نفر، یک پیمانه برنج (البته به میزان خورد و خوراک هر فرد بستگی دارد) توی یک کاسه بریز. خوب نگاه کن که آت‌و‌آشغالی توی برنج نباشد، بعد چندبار آب را توی ظرف بگیر و خالی کن تا در نهایت آبی که از کاسه بیرون می‌ریزد، تمیز و شفاف باشد. دوباره ظرف را آب کن طوری که یک بند انگشت آب روی برنج بماند و به‌ازای هر یک پیمانه، یک قاشق غذاخوری نمک توی ظرف بریز. چند ساعت برنج را به حال خودش بگذار تا خیس بخورد. بعد دوسوم یک قابلمه را از آب، پر و شعله گاز را زیاد کن. آب که جوش آمد، برنج را توی قابلمه بریز و با همان شعله زیاد، اجازه بده بپزد. توصیه می‌کنم از پای گاز تکان نخوری و اگر نه برنج سر می‌رود و تمیز کردن گاز هم می‌افتد گردنت. بعد از چند دقیقه، با قاشق چندتا برنج را از توی قابلمه بیرون بکش تا ببینی قد کشیده‌است یا نه. راه دیگرش این است که برنج را بین دو انگشت شست و سیاه فشار بدهی؛ اگر شکست، یعنی هنوز نپخته و اگر له شد، یعنی وقت صاف کردنش است. قابلمه را توی صافی خالی کن و برنج را با آب سرد، مختصری آبکشی کن. توی قابلمه کمی روغن و نمک بریز و چندتکه نان یا سیب‌زمینی کف قابلمه بچین. برنج را توی قابلمه بریز، شعله را کم کن، یک دم کنی روی در قابلمه بکش و نیم‌ساعت دیگر، وقتی بخار و بوی برنج از قابلمه بلند شد، بیا سرو قش.

رفقا سلام!

آیا به عکاسی علاقه‌مند هستید؟ آیا دل‌تان
برای وقتی توی کوچه و خیابان از در و دیوار عکاسی
می‌کردید، تنگ شده‌است؟ خب منتظر چی هستید؟ تا
آخر این هفته عکس‌هاتونو با موضوع «پنجره» برامون بفرستین.
بهترین عکس‌و توی ستون نگاتیو هفته آینده چاپ می‌کنیم و راجع بهش حرف
می‌زنیم. راستی منظور از این سوژه، پنجره خونه‌اس و لازم نیست تو
وضعیت پاندمی برای عکس گرفتن از خونه خارج بشین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

نوجوان موفق

عروسک‌هایم از کشورهای خارجی هم مشتری دارد

گفت و گو با دختر نوجوانی که از راه عروسک‌سازی

به در آمد مستقل رسیده است



زینب شفیع نادری | خبرنگار افتخاری جوانه

من به‌تازگی با دوستی آشنا شده‌ام که در ۱۵ سالگی موفق شده‌است کار مورد علاقه‌اش را پیدا کند و در آمد مستقل داشته‌باشد؛ زهراسادات حسینی، اهل تهران و ساکن حوالی کرج. از بین تمام کارهای روی زمین سراغ دنیای عروسک‌های روسی رفته‌است تا بتواند روی پای خودش بایستد و برای خانواده و جامعه فرد مفیدی باشد. در ادامه گفت‌وگوی من با زهراسادات را در پاره کسب و کار کوچکش می‌خوانید.

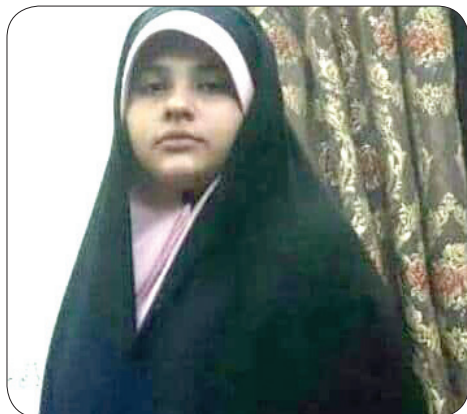


چطور شد که رفتی سراغ عروسک درست کردن؟

وقتی ۱۳ ساله بودم، در مدرسه مان کلاس‌های تابستانی برگزار می‌شد. من در کلاس ساخت عروسک روسی ثبت‌نام کردم و خیلی به این کار علاقه‌مند شدم. مدتی بعد شروع کردم به درست کردن عروسک و حدود دو ماه پیش، پیشنهاد افتتاح فروشگاه اینترنتی به من داده شد و این طوری بود که کسب و کارم را به‌طور رسمی راه‌اندازی کردم.

وقتی ایده کار کردنت را به خانواده گفتی، چه واکنشی نشان دادند؟

والدینم خیلی استقبال کردند و اولین کارهایم را اعضای



سبز انگشتی

پنل خورشیدی چیست و چه فایده‌ای دارد؟



فاطمه فاشمی | روزنامه نگار

وقتی که در آسمان بالای سرمان یک نیروگاه برق بزرگ مثل خورشید وجود دارد، آن هم از نوع پاک، پایان‌ناپذیر و رایگان چرا باید همه وقت و سرمایه بشر صرف حفاری چاه‌های نفت و بیل زدن زغال سنگ برای تولید انرژی تلف شود؟ «سلول خورشیدی» یک قطعه الکترونیکی است که نور خورشید را جذب و آن را به برق تبدیل می‌کند. هر سلول تقریباً به اندازه یک دست و به شکل هشت ضلعی و به رنگ سیاه مایل به آبی است. از مجموعه این سلول‌ها صفحه‌ای «پنل خورشیدی» درست می‌شود که حتماً آن‌ها را روی سقف بعضی از ساختمان‌ها دیده‌اید. البته سلول‌های خورشیدی به شکل تراسه‌های ریز در تأمین برق وسایل کوچک مانند ماشین حساب‌های جیبی و ساعت‌های دیجیتال هم به کار می‌روند. نخستین استفاده از انرژی خورشیدی به ۱۰۰ سال قبل برمی‌گردد. «راسل اهل»، مخترع آمریکایی اولین سلول خورشیدی سیلیکونی را در سال ۱۹۴۱ در آزمایشگاه «بل» اختراع کرد و اولین پنل خورشیدی جهان در سال ۱۹۵۴ در همین آزمایشگاه ساخته شد. اغلب مردم در دهه ۷۰ میلادی برای اولین بار سلول خورشیدی را در ماشین حساب‌ها مشاهده کردند، همان ماشین حساب‌هایی که دکمه خاموش-روشن نداشتند و با نور کار می‌کردند، اما این روزها از این پنل‌های خورشیدی در مصرف برق خانگی، چراغ‌های راهنمای خورشیدی، لامپ‌های روشنایی در پارک‌ها و جاده‌ها، گرمایش آب ساختمان‌ها و استخرها



... و استفاده می‌شود. خب فایده استفاده از این پنل‌ها چیست؟ با وجود پنل‌های خورشیدی، دیگر نیازی به پرداخت هزینه‌های سنگین نصب دکل و کابل کشی نیست. در صورتی که این پنل‌ها در دست نگهداری شوند، تا ۳۰ سال توانایی تولید انرژی برق دارند. البته بهترین فایده‌اش پاک و پایان‌ناپذیر بودن انرژی خورشیدی است. با استفاده از این پنل‌ها در هوای ابری هم می‌توان برق تولید کرد چرا که عامل اصلی تولید در آن‌ها نه میزان گرما بلکه کیفیت تابش خورشید است.



دنیاز دید عقاب

بدانیم

باید ها و نبایدها برای موقعیت‌های ترسناک



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

رو به‌رو شدن با ترس در شرایطی که خیلی هم انتظارش را نداریم، کار آسانی نیست. به‌عنوان مثال موقعیتی را در نظر بگیرید که در راه برگشت به خانه، در تاریکی هوا در خیابانی تاریک و خلوت صدای موتوری را از پشت سر می‌شنوید یا این که ماشینی جلوی روی شما تصادف می‌کند. مدیریت ترسی که در چنین موقعیت‌هایی داریم کار آسانی نیست اما توجه به برخی نکات می‌تواند این کار دشوار را کمی آسان‌تر کند.

از ترس نترسید!

ترسیدن از ترس یکی از واکنش‌های شایع است؛ یعنی افزایش تغییرات بدن‌شان در زمان ترس، می‌ترسند. تپش قلب و تنفس سریع و حتی کمی نفس‌تنگی، احساس ضعف و... واکنش‌های طبیعی به موضوع ترسناک است. وقتی اطلاعات کافی در این باره داشته‌باشید، کمتر جرمی خورید. در عین حال توجه داشته‌باشید برخی کارها می‌تواند بدن شما را سریع‌تر آرام کند، مانند تنفس مدیریت شده.

از فراموشی خجالت‌نکشید

در زمان ترس شدید دسترسی به اطلاعاتی که در بخش‌های مغز شماست، مختل می‌شود؛ پس ممکن است شما ساده‌ترین چیزها را مانند این که کجا می‌خواستید بروید یا رمز گوشی‌تان چیست هم فراموش کنید. برای مدیریت این مسئله به خودتان کمی زمان بدهید و خودتان را بابت آن سرزنش نکنید. کمی که زمان بگذرد، مغز شما بهتر می‌تواند موضوع را مدیریت کند.

بقیه‌الان چی فکر می‌کنند؟

خب از مومن‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد اکثر اوقات بقیه به‌آورد دقتی در باره میزان ترسیدن ما ندارند و غالباً هم آن را کمتر برآورد می‌کنند. یعنی شما تصور می‌کنید «الان همه می‌فهمن من چقدر ترسو و بی‌عرضه‌ام» اما اگر از حاضران بپرسند جواب می‌دهند «احتمالاً ترسیده بود اما خودش رو خوب جمع‌و‌جور کرد». اطلاع از این که بقیه غالباً تصور غیردقیقی از حال ما دارند، می‌تواند به ما کمک کند تا کمتر نگران برداشت آن‌ها باشیم.

نقد ادنیال ریشه‌یابی مسئله‌نیاشید

فکر کردن به این که این وضعیت چقدر تقصیر شماست، نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه باعث افزایش استرس شما خواهد شد و خب هر چه بیشتر استرس داشته‌باشید، تصمیم‌گیری مناسب برای شما سخت‌تر خواهد شد. به خودتان یادآوری کنید «بعداً می‌شینم ریشه‌یابی می‌کنم، الان کار مهم‌تری دارم».

بی‌خیال تصور کردن بدترین‌ها شوید

در زمان ترس غالب ما به سمت فکر کردن به بدترین سناریو می‌رویم. شب است و خیابان تاریک و از پشت سر صدای موتور می‌آید؛ ذهن ما به سمت زورگیری، آسیب جسمی و... می‌رود. یک لحظه صبر کنید! در این شرایط مدیریت افکار و دور شدن از تصور بدترین حالت‌ها، کمک خیلی بزرگی است، اما چطور جلوی ذهن‌مان را بگیریم که فاجعه‌ن سازد؟ نکته بعدی می‌تواند کمک کند.

قدم‌به‌قدم جلو بروید

در موقعیت‌های ترسناک سعی کنید کارهایی را که می‌توانید در همان لحظه انجام دهید، قدم‌به‌قدم با خودتان مرور کنید. مثلاً همان موقعیت خیابان تاریک و خلوت را در نظر بگیرید. «چراغ‌های طبقات دوم و سوم این ساختمان روشن است، رنگ یکی از این طبقات را می‌زنم. طوری می‌ایستم انگار در این کوچه آشنا هستم. وقتی جواب داد، می‌گویم «میشه یه لحظه بیان دم در»، می‌توانید هر قدم را زیر لب با خودتان تکرار کنید. شنیدن این که قرار است الان چه کاری انجام دهید، ذهن‌تان را هوشیارتر می‌کند و به شما توان برداشتن قدم بعدی را می‌دهد.

