



کفش بزرگ‌تر از سایز پارا چطور اندازه کنیم؟

یک جفت کفش به صورت اینترنتی خریدی و حالا می‌بینی گرچه سایز ش درست است اما کاملاً اندازه پایت نمی‌شود. از آن جایی که اشتباهی صورت نگرفته است، فروشنده حاضر به پس گرفتن کفش نمی‌شود. استفاده از کفی کفش هم معمولاً فقط وقتی جواب می‌دهد که سایز کفش از پا بزرگ تر باشد. عجب مخمصه‌ای! ولی خب راه‌هایی وجود دارد که می‌شود اندازه کفش را تا حدودی تغییر داد. یکی از این ترفندها خیس و خشک کردن کفش است. اگر جنس کفش چرم یا جیر است، مقداری آب روی آن اسپری کن و اگر کفش ورزشی است، در آب خیسهش کن. بعد کفش را بگذار در معرض نور آفتاب تا خشک شود یا از سشوار با درجه حرارت کم برای خشک کردن استفاده کن. فقط یادت باشد سشوار را خیلی به کفش نزدیک نکنی، چون بسته به جنسش ممکن است از ریخت بپفتند. سشوار را اطراف لبه بالایی کفش تکان بده تا باعث انقباض و کوچک شدنش شود. برای کفش‌های چرم، اگر هنگام کار، بویی از کفش به مشامت خورد یا رویه‌اش شروع به ترک خوردن کرد، فوراً کار را متوقف کن. بعد از خشک شدن کفش، دوباره امتحانش کن و چند قدمی راه برو. اگر زیادی کوچک شده بود، یک جفت جوراب ضخیم بپوش و با کفش راه برو تا جا باز کند و اگر به اندازه کافی کوچک نشده بود، مراحل قبلی را با احتیاط چند بار دیگر تکرار کن. قرار دادن پنبه در قسمت‌های گشاد کفش هم ممکن است جواب بدهد.

نوجوان موفق

مچ اندازی یعنی قدرت، سرعت و تکنیک

گفت و گویا نوجوان ۱۵ ساله‌ای که در رقابت‌های آسیایی مچ اندازی مدال نقره کسب کرد



اشکان محمودی | خبرنگار افتخاری جوانه

چند روز پیش شاهد افتخار آفرینی بانوان کشورمان در رقابت‌های آسیایی مچ اندازی بودیم. «بهاریدی» نوجوان اهل استان سیستان و بلوچستان که همراه تیم ملی مچ اندازی عازم قزاقستان شده بود، توانست بر سکوی دوم آسیا بایستد. گفت‌وگوی من را با ایشان می‌خوانید.



استعدادات در این رشته را چگونه کشف کردی و چه راه‌حلی را طی کردی تا به این جا برسی؟

پنج سال است که به طور حرفه‌ای ورزش می‌کنم. ورزش را با کونگ‌فو آغاز کردم و صاحب مدال طلای استانی هم هستم. بعد از گذشت چند سال یک روز در کلاس کونگ‌فو، شرکت در مسابقات مچ اندازی به من پیشنهاد شد و در مسابقات ثبت نام کردم. اولین بار در ۱۲ سالگی در مسابقات مچ اندازی شرق کشور مدال طلا کسب کردم. بعد از پیروزی در مسابقات متوجه استعداد و توانایی ام در این رشته شدم. در ۱۳ سالگی توانستم یک مدال طلا و یک مدال نقره در مسابقات کشوری کسب کنم. امسال هم پس از کسب دو مدال طلای کشوری، عضو تیم ملی شدم. در اوایل شهریور امسال در مسابقات آسیایی که در قزاقستان برگزار شد، در رده نوجوانان صاحب ۲ مدال نقره شدم و در رده امید، ۲ مدال برنز از دست راست کسب کردم. مدتی است در کنار مچ اندازی، به طور حرفه‌ای پاورلیفتینگ (وزنه برداری قدرتی) کار می‌کنم و تا الان در این رشته دو دوره قهرمان کشور شده‌ام.

باز خورد خانواده و اطرافیان در باره انتخاب رشته مچ اندازی چه بود؟

به نظر من برای شروع حرفه‌ای هر ورزشی به حمایت خانواده نیاز است و پدر و مادر من علاوه بر

سبز انگشتی

تفاله‌های قهوه را حیف و میل نکنیم!



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

بر اساس تخمین سازمان بین‌المللی قهوه، روزانه بیش از ۲ میلیارد فنجان قهوه در سراسر جهان مصرف و در نتیجه سالانه بیش از ۶ میلیون تن تفاله قهوه تولید می‌شود. بخشی از این تفاله، تبدیل به کمپوست و بخش عمده‌ای از آن در محل‌های دفن زباله ریخته می‌شود که برای محیط زیست ضرر دارد. تجزیه قهوه باعث آزاد شدن متان در جو می‌شود و متان دومین گاز گلخانه‌ای است که ظرفیت گرم کردن کره زمین را تا چندین برابر بیشتر از گاز دی‌اکسید کربن دارد. اما شرکت‌های بزرگ دست روی دست نگذاشته‌اند و هر یک با ایده‌ای نو سعی در استفاده مجدد از این تفاله‌ها دارند. مثلاً شرکت مشهور محصولات قهوه «نسپر سو» از طریق سرویس بازیافتی که مخصوص خودشان است، کپسول‌های قهوه



استفاده شده را از خانه مشتریان، هتل‌ها و کافه‌ها جمع‌آوری و برای بخش بازیافت خود ارسال می‌کند. در کارخانه بازیافت نسپر سو، تفاله‌های قهوه برای تبدیل به کمپوست مزروع به مرکز بازیافت زباله‌های آلی ارسال می‌شود. در مصرف خانگی قهوه هم با چند راهکار ساده از این تفاله‌ها می‌توان دوباره استفاده کرد. مثلاً با قرار دادن کمی تفاله قهوه در یخچال یا جاکفشی، می‌توانیم بوی بد را از آن‌ها رفع کنیم. همچنین می‌توانیم به خاک گیاهان کمی تفاله قهوه اضافه و به این ترتیب به رشد گیاهان کمک کنیم. با ریختن کمی تفاله قهوه بر سر راه‌مورچه‌ها و حشرات می‌توانیم آن‌ها را از خودمان دور کنیم. یکی از راه‌های ترمیم ترک و خش روی وسایل چوبی، استفاده از ترکیب تفاله قهوه، آب گرم و مقدار کمی سرکه است. با استفاده مجدد از زباله‌ها محیط زیست ما می‌تواند تغییرات اساسی کند و زندگی ما روی زمین دوام بیشتری داشته باشد.



کرگدن سواری

عکس از: guardian

بدانیم

چطور بدون دعوا بحث کنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

تو چقدر بحث کردن بلدی؟ در خانه خیلی‌های مان بحث با یک موضوع ساده شروع می‌شود، بعد یکهو نمی‌فهمیم چی پیش می‌آید که با دعوا و قهر و گریه تماش می‌کنیم. بعد هم هر کسی می‌رود توی اتاقش و در را محکم می‌کوبد. آن وقت تکلیف موضوع مورد بحث که حل نمی‌شود، هیچ؛ یک مشکل و دلخوری تازه هم به وجود می‌آید. وقتی پا به دوره نوجوانی می‌گذاریم، به بحث‌های طولانی و اظهار نظرهای پر شور علاقه زیادی پیدا می‌کنیم اما ممکن است ندانیم که این کار آدابی هم دارد که باید تمرینش کنیم تا هم بتوانیم مشکلات مان را از طریق حرف زدن حل کنیم و هم مهارت گفت و گوی بدون جدل را در خودمان تقویت کنیم. در ادامه تعدادی از دلایلی را که باعث می‌شود بحث به دعوا منجر شود، با هم بررسی می‌کنیم.

۱ اتهام زدن

یکی از جرقه‌هایی که معمولاً آتش دعوا را روشن می‌کند، جملات اتهامی است: «تو همیشه...»، «تو هیچ وقت...»، «شما منو مجبور می‌کنین...». وقتی این جملات بر زبان آورده می‌شود، احساس سرخوردگی می‌کنیم. سطح ترس بالا می‌رود و خشم بروز می‌کند. پس اگر سعی کنیم فقط روی موضوع بحث متمرکز بمانیم و دیگری را متهم نکنیم، قدم مهمی برداشته‌ایم تا قهر و دعوا را از خودمان دور نگه داریم.

۲ حمله به شخصیت یکدیگر

وقتی تلاش می‌کنیم در بحث برنده شویم، ممکن است این کار را به هر روشی انجام بدهیم؛ مثلاً مسخره کردن طرف مقابل و حمله به شخصیت او. به زبان آوردن چیزهای بد را جبه ظاهر، شخصیت و هوش طرف مقابل ممکن است او را ساکت و مارا برنده کند ولی آسیب عاطفی زیادی به رابطه‌مان وارد می‌کند. یکی از راه‌های جلوگیری از این اتفاق، تعیین «تایم‌اوت» است. یعنی وقتی می‌فهمیم که هیجانات مان در حال اوج گرفتن است، دمای بدن دار بالا می‌رود و کلمات شکل محترمانه‌شان را از دست می‌دهند، زمان استراحت است. طبق یک قرارداد قبلی توافق کنید که ادامه بحث را بعد از فروکش کردن هیجانات از سر بگیرید.

۳ بدگمانی

گاهی اوقات در بحث و جدل، منطق مان را کنار می‌گذاریم و شروع می‌کنیم به بال و پر دادن به افکار منفی. مثلاً فکر می‌کنیم طرف مقابل قصد دارد عمداً ما را عصبانی کند یا خوشش می‌آید که حرص مان را در بیاورد. وقتی به این بدگمانی میدان می‌دهیم، هر نشانه بی‌ربطی در رفتار طرف مقابل را تأیید کننده فکر منفی مان تلقی می‌کنیم و بحث به بیراهه کشیده می‌شود. این نشانه‌ها غالباً واقعیت ندارند ولی ما آن‌ها را درست می‌پنداریم چون با تصویری که در ذهن مان ساخته‌ایم، همخوان هستند. در چنین مواردی لازم است به خودمان یادآوری کنیم که هدف از این بحث، حل کردن مسئله‌ای بوده است؛ یعنی برای طرف مقابل اهمیت داشته‌ایم که زمان مان را صرف گفت‌وگو کردن با هم می‌کنیم.

نکته

بحث و مشاجره در همه‌خانه‌ها به‌ویژه خانواده‌هایی که فرزند نوجوان دارند، امری طبیعی است. نکته مهمی که باید یادتان باشد این است که خود و خانواده‌تان را بابت دعواهای گاه‌به‌گاه سرزنش نکنید و غیر عادی ندانید بلکه سعی کنید اشتباهات را هنگام بحث پیدا کنید. غیر از موارد بالا خطاهای دیگری هم هنگام گفت‌وگو رایج است. در خانه شما چه چیزهایی یک بحث معمولی را به جارو جنگال می‌کشاند؟ آن‌ها را پیدا کنید و در شرایطی که اوضاع سفید و صلح‌آمیز است، برای‌شان راهکاری در نظر بگیرید. به مرور زمان در بحث کردن بدون گریه و دعوا مهارت پیدا می‌کنید.



داده تصویری



و استعداد دارد؛ موضوع را با والدین خود در میان بگذارید و با دلایل و منطق با آن‌ها صحبت کنید. مطمئناً آن‌ها هم همراه و همپای شما خواهند شد.

خیلی از نوجوان‌ها ممکن است مثل تو در ورزش‌هایی مستعد باشند و به واسطه شناخته شده نبودن آن رشته‌ها قید استعدادشان را بزنند؛ چه صحبتی با آن‌ها داری؟

ملاک اصلی برای انتخاب هر حرفه‌ای، چه ورزشی و چه غیر ورزشی، باید علاقه باشد. علاقه در پیشرفت نقش مؤثری دارد اما در رشته‌های ورزشی، شرط کافی نیست و به نظر من در انتخاب رشته ورزشی باید فرم بدن را هم از ملاک‌های اصلی دانست. برای مثال در رشته مچ اندازی، بعد از تمرین‌های سخت و مداوم بدنسازی، سرعت، قدرت و تکنیک سه رکن اساسی هستند که لازمه همه این‌ها، داشتن بدنی چابک و قوی است. کسی که به حرفه‌ای علاقه داشته باشد، هر طور شده دنبال علاقه‌اش می‌رود. مثلاً در استان من، هنوز تکنیک‌های مچ اندازی ترویج نیافته است اما من با پیگیری‌های شخصی این تکنیک‌ها را در تهران آموختم. اگر مطمئن هستی که در رشته‌ای علاقه