کاربلد

چسبنده پرکاربرد

مرجان دهقان | روزنامه نگار

چسب دوطرفه بیشتر در صنایع استفاده می‌شود اما کاربردهای پرشمارش، جای آن را در کنار انواع دیگر چسب‌های خانگی باز کرده‌است. شکل رولی این نوار چسب از جنس کاغذ است. به همین دلیل بدون نیاز به قیچی یا کاتر بریده می‌شود. اگر محصل رشته هنر یا علاقه‌مند به کاردستی باشید، چسب دوطرفه به احتمال زیاد حکم آب حیات را برای‌تان دارد. این نوع از چسب بدون کثیف کاری و با استحکام قابل قبولی، تقریبا اشیائی را که بخواهید به‌هم می‌چسباند. به همین دلیل در تولید انواع ماکت یا کاردستی استفاده می‌شود. ثابت نگه‌داشتن کاغذ طراحی و نقاشی روی تخته شاسی، یکی دیگر از کاربردهای این چسب برای اهل هنر است. شکل دم‌دستی‌تر آن به درد مواقعی می‌خورد که شیرازه کتاب یا دفترتان از هم جدا شده‌است. حل این مشکل راه‌های مختلفی دارد. به‌طور مثال می‌توانید کتاب یا دفترتان را به صحافی ببرید یا منگنه بزنید. برای کاربلدی که می‌خواهد خودش در خانه کتاب یا دفترش را ترمیم کند، چسب دوطرفه انتخاب مناسبی است. اگر از انواع دیگر چسب مثل شکل مایع آن کمک بگیرید، ممکن است هنگام فشردن، اضافه‌های چسب از لای کاغذها بیرون بزند و ظاهر بدشکلی ایجاد کند. اما چسب دوطرفه بدون نیاز به فشار، کارش را انجام می‌دهد و حتی اگر برای محکم کاری آن را تحت‌فشار قرار دهید، تروتمیز باقی می‌ماند. فاصله بین دکمه‌های لباس جای دیگری است که چسب دوطرفه می‌تواند کارراه‌انداز باشد. تکه‌ای از چسب را بین فاصله دکمه‌ها قرار دهید تا لباس‌تان مرتب‌تر بایستد.

رفقا سلام!

نهمی‌ها و دوازدهمی‌های عزیز، لطفا این‌روزها بیشتر از همیشه مراقب خودتون باشین. شب قبل امتحان غیر از لوازم تحریر و روپوش، وسایل بهداشتی رو هم آماده کنین که صبح چیزی از قلم نیفته. ماسک‌های معمولی برای صورت‌های لاغر، بزرگ‌اند و خوب ثابت نمی‌شن. هر شب، دوتا ماسک رو با هر روشی که راحت‌ترین -دوختن، منگنه زدن، گره زدن بند- روی صورت‌تون اندازه کنین. موفق و سالم باشین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

مسیر

نجاری، شغلی با درآمدی از ۲ میلیون تا ۳۰۰ میلیون

با زیروبم مسیر نجار شدن، آشنا شوید

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

من کی‌ام؟

طاها آران هستم، ۳۵ ساله و دانش‌آموخته رشته صنایع چوب در مقطع کارشناسی. حدود ۱۰ سال است که به کار با چوب مشغولم و مدتی است با همراهی تیمم آموزش نجاری را به‌صورت مجازی و حضوری برای هنرجویان سرتاسر کشور آغاز کرده‌ایم. در ۱۸ سالگی، با انتخاب رشته صنایع چوب در هنرستان وارد این حوزه شدم و در دانشگاه آن را ادامه دادم. بدون حمایت نهاد یا سازمان خاصی روش‌های کار با انواع چوب و آموزش‌های نوین ساخت سازه‌ها را یادگرفتم و سپس وارد بازار کار شدم.

نجار دقیقا چه کار می‌کند؟

نجاری، حرفه‌ای است که در آن، به چوب به‌عنوان ماده اولیه اصلی با ابزار و روش‌های مختلف فرم داده می‌شود. نجار فردی است که کارش تبدیل چوب خام به سازه‌ای قابل استفاده است. در ایران تمام افرادی را که با چوب کار می‌کنند، با عنوان نجار می‌شناسند در حالی که در خارج از کشور متناسب با مهارت هر فرد در زمینه ساخت تزیینات چوبی، کابینت، دکور اسیون داخلی یا خانه تمام‌چوبی عنوان مشخصی به او اطلاق می‌شود. این رتبه‌بندی با توجه به اشراف فرد بر علم مهندسی و شناخت مواد اولیه مختلف است.

ورود به این حرفه نیازمند داشتن مدرک تحصیلی خاصی است؟

ورود به این حرفه در خارج از کشور نیازمند کسب مدرک تخصصی است اما در ایران شرایط متفاوت است. من مدرک فوق‌دیپلم را در رشته صنایع چوب گرفتم و در دوره کارشناسی یکی از گرایش‌های عمران یعنی مهندسی سازه‌های چوبی را انتخاب کردم. چون این رشته به مبانی تئوری شیمی و فیزیک چوب مربوط می‌شد و اطلاعاتی درباره کار با چوب نداشت، از ادامه تحصیل منصرف شدم. برای انتخاب نجاری، رشته‌هایی مثل علوم جنگل و صنایع چوب که به ساخت نئوپان و ام‌دی‌اف مربوط می‌شود هم قابل انتخاب است اما نزدیک‌ترین رشته برای کار در حوزه چوب، مهندسی سازه‌های چوبی است.

برای نجار شدن چه مهارت‌هایی لازم است؟

مهارت‌های لازم برای این شغل با توجه به نوع محصول متفاوت است. به این مفهوم که با شناخت اتصالات مختلف می‌توان با ابزار ابتدایی یک گهواره ساده ساخت یا با استفاده از دستگاه‌های پیشرفته و به‌روز، سازه‌ای با جزئیات فراوان خلق کرد. نحوه کار با ابزارهای تخصصی و دستگاه‌ها را می‌توان از طریق ورود به هنرستان یا مراکز فنی‌وحرفه‌ای یا شاگردی کردن نزد استاد یادگرفت. پیشنهاد من انتخاب رشته صنایع چوب و کاغذ در هنرستان است زیرا برای ورود به بازار کار و گرفتن جواز کسب، مدرک تحصیلی مرتبط یا دیپلم فنی‌وحرفه‌ای لازم است.

سختی‌های این شغل چیست؟

چالش اصلی ما در کار با چوب، طبیعی بودن و شکل‌پذیری آن است؛ یعنی ماده اولیه کار ما همیشه رفتار یکسانی ندارد، مثلا ممکن است بخشی از چوب درخت قابلیت شکل‌پذیری داشته باشد و بخشی دیگر این قابلیت را نداشته باشد. یکی دیگر از چالش‌های کار ما نگاه جامعه به نجاری است که مانع از ورود خیلی از علاقه‌مندان به این شغل می‌شود. من برای ورود به این رشته در هنرستان به‌دلیل معدل بالایم با خانواده چالش داشتم اما حالا روز به‌روز به تعداد علاقه‌مندان کار با چوب افزوده می‌شود و نجاران از نظر جایگاه شغلی بیش از قبل مورد احترام جامعه قرار می‌گیرند.

درآمد این شغل چقدر است؟

افراد شاغل در این حرفه از ۲ تا ۳۰۰ میلیون تومان در ماه درآمد دارند. بزرگی این بازه به‌علت تنوع سازه‌هایی است که می‌توان با چوب ساخت. نجاری مانند گذشته شغل سنتی محسوب نمی‌شود. مهارت کار با نرم‌افزارهای مختلف مهندسی و اشراف به علمِ روز، امکان ساخت سازه‌هایی را که در گذشته ماه‌ها زمان می‌برده‌است، طی چندروز فراهم می‌کند.

> پیشنهاد من انتخاب رشته صنایع چوب و کاغذ در هنرستان است زیرا برای ورود به بازار کار و گرفتن جواز کسب، مدرک تحصیلی مرتبط یا دیپلم فنی‌وحرفه‌ای لازم است

حداقل سرمایه اولیه لازم برای ورود به این شغل چقدر است؟

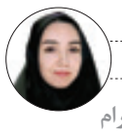
حداقل سرمایه بسته به نوع پروژه مشخص می‌شود اما کسی که ابتدای راه است، می‌تواند با ۵ میلیون تومان شروع کند. من کارم را با تجهیزات ابتدایی شروع کردم و در مجموعه‌مان هم ویدئوهای آموزشی داریم که تنها با یک میلیون تومان تجهیزات، می‌توان تجربه اولیه‌ای از این شغل به‌دست آورد. در پایان به علاقه‌مندان توصیه می‌کنم اطلاعات و مهارت‌های خود را با علم روز هماهنگ کنند و توجه داشته‌باشند که هر روش و مسیری، خروجی خوب و بد دارد و نباید در ابتدای راه خیلی توقع‌شان بالا باشد.

داده تصویری

بدانیم

از این رفتار پدرم متنفرم

دختری ۱۶ ساله هستم. پدرم تا این سن منو مجبور می‌کنه که موقع شب به‌خیر گفتن، همدیگه رو ببوسیم. من از این کار متنفرم و بزرگ‌ترین عذاب منه. پدرم متوجه نمی‌شه من بزرگ شدم و از این کار خوشم نمیاد. به بابام چی بگم که ناراحت نشه؟



انسیه برزویی | روان شناس بالینی

ارزش‌هایی که به ما منتقل شده‌اند، ما را به مهربانی، احترام و مخالفت نکردن، به‌ویژه در ارتباط با بزرگ‌سالان تشویق می‌کنند. برخی خانواده‌ها هم قواعد خاصی دارند که گاه حتی مورد توافق تمام اعضای خانواده نیست اما اجرای آن‌ها الزام‌آور است. کودکان و نوجوانان از این قواعد الزام‌آور گاه غیرمنطقی، بیشتر آسیب می‌بینند. ترس از دست‌دادن محبت، ناتوانی در مخالفت، ناتوانی در بیان استدلال، احساس ضعف و نیازمندی، عذاب‌وجدان و نگرانی از رنجاندن والدین گاه سبب می‌شود نوجوانان به‌اجبار کارهایی را انجام دهند که با احساسات منفی زیادی همراه است. این موضوع نه‌تنها بر سلامت روان آن‌ها اثر می‌گذارد، بلکه سبب می‌شود «ذهنیت قربانی بودن» در آن‌ها شکل بگیرد که با تبعاتی همچون کاهش عزت‌نفس، ناتوانی در «نه» گفتن و ابراز عقیده و آسیب‌پذیری در برابر آزارهای عاطفی، جسمانی و جنسی احتمالی از سوی دیگران همراه است.

۱ تعیین مرزها

مرزها خطوطی نامرئی هستند که دور خودمی کشیم تا مشخص کنیم چه رفتارهایی برای‌مان قابل‌پذیرش‌اند و چه رفتارهایی نه. «مرز جسمانی» یعنی بدانیم فاصله جسمانی مطلوب ما با دیگران چقدر است؟ برای لمس شدن از سوی دیگران چه حدودی را می‌پذیریم؟ چه افرادی، در چه شرایط و زمان‌هایی اجازه دارند در آغوش‌مان بگیرند یا ببوسند؟ با توجه به ارزش‌های خود تصمیم‌هایی مشخص درباره مرزهای‌تان داشته‌باشید و تکلیف‌تان را با این مرزها روشن کنید. با این کار، هنگام قرارگرفتن در موقعیت‌های گوناگون، کمتر گیج و آشفته می‌شوید. کمتر هیجانی رفتار می‌کنید و در رودر بایستی می‌مانید و قدرت بیشتری در دفاع از مرزهای‌تان دارید.

۲ «نه» گفتن

بدن ما خصوصی‌ترین دارایی ماست که محافظت از حریم آن نباید سبب ایجاد احساس عذاب وجدان شود. وقتی فکر می‌کنیم برای از دست ندادن محبت دیگران باید به تمام خواسته‌های آن‌ها تن دهیم، احساس «کنترل» و «مالکیت» بر خود و بدن‌مان را از دست می‌دهیم و به‌مرور این موضوع در ما نهادینه می‌شود که در برابر دیگران تسلیم شویم. این نگرش، سبب ایجاد خودپنداره‌ای منفی و تضعیف عزت‌نفس و آسیب‌پذیری ما می‌شود. «قانونِ خود را وضع کنید». بدون بی‌احترامی اما جرئت‌مندانه و قاطعانه «نه» بگویید. از احساس خود حرف بزنید و حریم‌های‌تان را به دیگران اعلام کنید. حتی نزدیک‌ترین افراد هم باید این حریم‌ها را به‌رسمیت بشناسند.

۳ شناسایی زبان عشق مشترک

پروفسور «چاپمن»، پنج زبان عشق را شناسایی کرده‌است: وقت گذاشتن، کلام تأییدآمیز، دریافت هدایا، خدمت کردن و تماس فیزیکی. مشکلات روابط از آن‌جایی آغاز می‌شوند که افراد با زبان‌های گوناگونی به‌یکدیگر عشق می‌ورزند. شاید «تماس فیزیکی» زبان عشق شما نباشد یا در تمام روابط برای‌تان قابل قبول نباشد. به‌جای تن دادن به آن چه دوست ندارید یا قطع کامل ارتباط عاطفی، برای زبان‌های عشقی وقت بگذارید که برای هر دوی شما لذت‌بخش هستند مثلاً وقت گذراندن با یکدیگر یا کلام محبت‌آمیز.

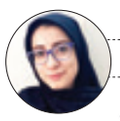
۴ مراقبت از مرز جنسی

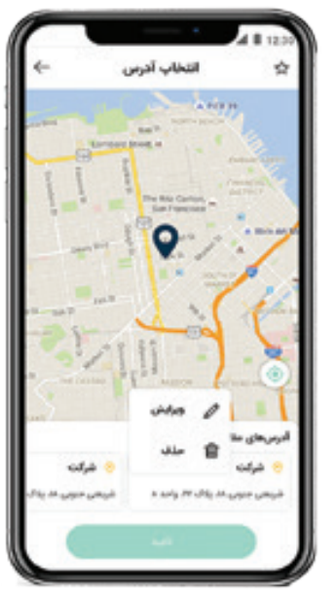
آیا میزان راحتی خود را با دیگران در امور جنسی می‌دانید؟ چه افرادی اجازه دارند درباره موضوعات جنسی با شما حرف بزنند؟ هنگام ملاحظه رفتارها، نگاه‌ها و صحبت‌های حاکی از تمایل دیگران به نزدیکی جنسی با شما چه واکنشی باید نشان دهید؟ مرز جنسی باید قاطعانه تعیین شود. نزدیک‌ترین افراد هم اجازه ندارند از این مرز عبور کنند. اگر در شیوه نوازش و بوسیده شدن از سوی نزدیکان خود، نوعی تمایلات جنسی را دریافت کرده‌اید یا هنگام تنها شدن با شما رفتارهای متفاوتی دارند، هرگز تسلیم نشوید. موضوع را به‌سرعت با یکی از افراد مورد اعتماد خانواده در میان بگذارید. از تنها شدن با آن فرد اجتناب و به روان شناس مراجعه کنید.

✓ اگر در شرایط ویژه‌ای قرار گرفتید که آزار از سوی دیگران را تجربه کردید یا بسیار آشفته بودید و نمی‌دانستید چطور می‌توانید از مراجع رسمی کمک بگیرید، اورژانس اجتماعی با شماره تماس ۱۲۳ به کمک شما می‌آید.

سبز انگشتی

با پسماندهای بازیافتی جمع شده در خانه چه کنیم؟



مریم ملی | روزنامه نگار

از آن‌جا که تا حالا خیلی زیاد با هم درباره بازیافت صحبت کردیم، احتمالا شما دیگر به یک کارآگاه بازیافت قَدَر تبدیل شده‌اید و هر جایی پلاستیک و کاغذ و شیشه و قوطی فلزی و ورقه آلومینیمی ببینید، سریع دست به کار می‌شوید و آن‌ها را از بقیه چیزها جدا می‌کنید. خب یک حدس دیگر هم درباره‌تان می‌زنیم؛ این که لابد توی خانه، همه سرزنش‌تان می‌کنند که «این‌ها چیه جمع کردی؟» یا «چرا این‌قدر فضای اتاق و این‌طرف و آن‌طرف پر از وسیله‌های به‌درد نخور شده؟» این ماجرایی است که تمام کارآگاهان بازیافت دنیا با آن دست به گریبان هستند، پس شما تنها نیستید. اصلا بد به دل‌تان راه ندهید چرا که چندتا پیشنهاد خوب برای شما داریم. احتمالا برای‌تان سخت است که از پدر و مادر بخواهید هرچندوقت یک‌بار تمام مواد بازیافتی را بارِ خودرو کنند و به مراکز بازیافت ببرند. از این به‌بعد به‌جای این که شما بازیافتی‌ها را به مراکز مخصوص ببرید، خود مراکز می‌توانند بیایند و آن‌ها را از شما تحویل بگیرند. کافی است یکی از اپلیکیشن‌های جمع‌آوری و دریافت پسماند بازیافتی را روی گوشی یکی از اعضای خانواده نصب کنید. شماره تماس در اپلیکیشن آمده و فقط لازم است وقتی مقدار پسماندهای بازیافتی خانه زیاد شد، با آن‌ها تماس بگیرید. «سامانه هوشمند مدیریت پسماند اکو» یکی از اپلیکیشن‌هایی است که می‌توانید آن را از کافه‌بازار، به طور رایگان دانلود و نصب کنید. یکی دیگر از اپلیکیشن‌های دریافت بازیافت به‌نام «سیمپ» را هم می‌توانید از سایت سازمان مدیریت پسماند به نشانی wmo.mashhad.ir دانلود کنید. نرم‌افزارهای زیاد دیگری برای این کار وجود دارد ولی دو نمونه بالا برای شهر مشهد و استان خراسان قابل استفاده‌اند.