



## چطور حریف در شیشه‌مر با شویم؟

رفقا سلام!

تو این المپیک خبرهای جالبی از نوجوون‌ها به گوش می‌رسی مثل «کوان هونگ‌چان» «شناگر ۱۴ ساله اهل چین که در رشته شیرجه مدال طلا به‌دست آورد. کوان با پرش از سکوی ۱۰ متری، تونست اسم خودشو به‌عنوان جوان‌ترین مدالیست رشته شیرجه در تاریخ المپیک ثبت کنه. این دختر نوجوون، مدالشو به مامانش که بیماره، تقدیم کرده تا ازش حمایت کنه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

شیشه‌مر با، بطری آب‌میوه خانواده، ظرف خیار شور و ترشی؛ بعضی از این‌ها را طوری می‌سازند که انگار اصلاً قرار نیست درشان باز شود. تاوقتی کسی توی خانه هست، خواهش می‌کنی یک نفر درشان را برایت باز کند اما وقتی تنهایی چی؟ بالاخره یک‌روز باید با این معضل مواجه شوی! تازه اصلاً خیلی وقت‌ها زور زدن لازم نیست و با یک ترفند هوشمندانه، می‌توانی حریف همه درهای باز نشوی جهان شوی. توی یک ظرف، کمی آب گرم بریز. شیشه‌مدنظر را وارونه توی ظرف بگذار. یک جفت دستکش بپوش، ۱۵ تا ۲۰ ثانیه بعد شیشه را بیرون بیاور و با یک حرکت درش را باز کن. حرارت دادن با ششوار به لبه‌های ظرف هم همین تأثیر را دارد و همان ملاحظه یعنی پوشیدن دستکش را باید رعایت کنی. همچنین یادت باشد از این ترفندها برای موادی که ظرف خنکی دارند و تازه از توی یخچال بیرون آمده‌اند، استفاده نکنی چون شیشه به‌دلیل تغییر ناگهانی دما می‌شکند. راه دیگر باز کردن در ظرف‌های شیشه‌ای، استفاده از چسب پهن است. یک تکه چسب کارتن را دور نصف در شیشه بچسبان و سر دیگر چسب را توی دستت نگه دار. حالا قسمت آزاد چسب را بکش و اجی مچی لاتر چی! گاهی باید یک شوک به ظرف وارد کنی تا به جداشدن درش رضایت بدهد. یک ظرف خالی بگذار روی کابینت، شیشه‌را وارونه و کمی زاویه‌دار نگه دار طوری که اگر در محاسبات اشتباه کردی، محتویاتش توی ظرف بریزد نه کف آشپزخانه. بعد بادست، یک ضربه به ته شیشه بز. قرار نیست شیشه‌را بشکنی، خب؟ در سفت بطری‌ها را با یک کش پلاستیکی می‌توانی باز کنی. کش را چندبار دور در بیچان و بعد بدون نیاز به زور، بازش کن.

مسیر

## راه را برای خانم‌های علاقه‌مند به دریانوردی باز کردم

راحله طهماسبی؛ اولین زن دریانورد ایرانی از زیربوم حرفه‌اش می‌گوید



نسترن رضوی | روزنامه نگار

من کی‌ام؟



راحله طهماسبی سروستانی هستم، سال ۱۳۶۳ در سروستان استان فارس به‌دنیا آمدم. بعد از مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد رایانه در سال ۸۹ وارد کار دریانوردی شدم و با گذراندن دوره‌های ملوانی نامحدود مدرک افسری خود را گرفتم. اکنون علاوه‌بر دریانوردی مدرس دوره‌های آموزشی این حرفه هم هستم، البته دریانوردی شغل دایمی من نیست.

چطور وارد حرفه دریانوردی شدم؟

بر خلاف عده‌ای که می‌گویند از کودکی به شغل آینده‌شان علاقه داشته‌اند، برای من این گونه نبود. در دوران نوجوانی در جست‌وجوی شغلی خاص و متفاوت بودم و زمانی که برادرم قصد ورود به حرفه دریانوردی را داشت، من هم تصمیم گرفتم در کلاس‌های دریانوردی شرکت کنم. بعضی از اطرافیانم می‌گفتند کار سختی است و تا حالا هیچ خانمی در این حرفه وارد نشده است اما من به آموزشگاهی در بندر لنگه رفتم و با گذراندن کلاس‌ها و شرکت در آزمون‌های تئوری و عملی، مراحل دریانوردی را طی کردم. در این بین تشویق خانواده، دوستان و



سبز انگشتی

## هر زباله را در کدام سطل بیندازیم؟

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



جداسازی زباله‌ها پیش از راهی کردن آن‌ها به سطل به چرخه‌باز یافت زباله کمک زیادی می‌کند. محیط زیست مأموت تأثیر تفکیک در ست زباله می‌تواند زمین را به جایی بهتر برای زندگی تبدیل کند.

لامپ‌ها

لامپ‌ها حاوی فلزات سنگین هستند بنابراین نباید همراه با سایر مواد قابل باز یافت دور ریخته شوند. لامپ‌های نئونی، کم مصرف و LED، پسماند الکتریکی و لامپ‌های هالوژنی ورشته‌ای، ریجکتی هستند. ریجکتی‌ها آن دسته از پسماندهای خشک هستند که به هر دلیلی باز یافت نمی‌شوند یعنی فناوری اش را نداریم یا باز یافت آن صرفه اقتصادی ندارد و به سطل‌های شهرداری منتقل می‌شود.

خود کار بعد از تمام شدن جوهر

اگر بدنه خود کار پلاستیکی است، آن را به باز یافت پلاستیک‌ها تحویل بدهید. در غیر این صورت پسماند ریجکتی محسوب و بخش جوهر و رنگی آن به پسماند ویژه منتقل می‌شود. در برخی از کشورها مغزی جوهر را جدا گانه می‌فروشند و از بدنه خود کار بارها استفاده می‌شود.

دستکش‌های یک‌بار مصرف

اغلب مردم دستکش‌های لاتکس و نیتریل را به سطل پلاستیک‌ها منتقل می‌کنند در حالی که جزو پسماندهای ریجکتی هستند. البته این روزها به‌دلیل بیماری کرونا این دستکش‌ها و ماسک‌های یک‌بار مصرف، پسماندهای ویژه عفونی هستند و باید آن‌ها را در کیسه جداگانه جمع کنید، کیسه را محکم گره‌بزنید و در سطل‌های شهرداری یا سطل‌های در مانگاه‌ها و بیمارستان‌ها بیندازید.

شمع‌های وارمر

شمع را بهتر است تا قطره آخرش استفاده کنید و کاسه فلزی آن را بعد از خالی شدن در سطل پسماند خشک فلزات بیندازید. می‌توانید کاسه فلزی اش را با پارافین پرو دوباره از آن استفاده کنید.

ظروف چینی، سرامیک، سفال و پیرکس

این ظروف غیر قابل باز یافت هستند و شکسته آن‌ها جزو پسماندهای ویژه است. قطعات شکسته ظروف پیرکس را با شیشه‌های معمولی دور نریزید. پیرکس دمای بالا را تحمل می‌کند و باقیه شیشه‌ها به خوبی ذوب نمی‌شود. این پسماندها را جدا گانه بسته‌بندی کنید و در سطل زباله بیندازید.

منابع: zistonline، green، harvard، edu



عکس از: guardian

میمون لمور در حال تمرین عکاسی!

بدانیم

داده تصویری

## با جدایی والدین خود چه کنیم؟



انسیه برزویی | روان شناس بالینی

جدایی والدین یکی از بحران‌های اساسی است که تغییرات عمده‌ای را در زندگی فرزندان ایجاد می‌کند. از این‌رو لازم است والدین تلاش کنند فرایند جدایی را با کمترین تنش و حفظ آرامش روانی فرزندان طی کنند. کنار آمدن با جدایی والدین می‌تواند دشوار باشد. ممکن است هیجانات جدید، تعارضات و سر در گمی‌های زیادی را تجربه کنید و لازم باشد با تغییرات زیادی سازگار شوید. اگر احساس می‌کنید سازگاری با فرایند جدایی برای شما بسیار دشوار است، اضطراب، پر خاشاگری یا تغییرات خلقی زیادی را تجربه می‌کنید و نمی‌توانید فعالیت‌های روزمره خود را از سر بگیرید، بهتر است به روان شناس مراجعه کنید. پیشنهاد های زیر هم به شما کمک می‌کند آسیب‌های جدایی والدین را کاهش دهید:

۱ ابراز هیجانات

سرکوب هیجان یکی از عوامل اصلی دخیل در مشکلات سلامت روان از جمله اضطراب و افسردگی است و آگاهی و ابراز گری هیجانی، با سلامت روان، تاب‌آوری، امیدواری و توانایی پیگیری اهداف ارتباط دارد. طبیعی است که هیجاناتی همچون غمیگینی برای تغییر ساختار خانواده، نگرانی در باره آینده، خشم به والدین، ترس از آینده، سر در گمی در باره علت جدایی، تنهایی و حتی احساساتی همچون رهایی به دلیل پایان یافتن مشاجرات را تجربه کنید. برخی نوجوانان از این که بایان این احساسات، سبب نگرانی و افزایش تنش والدین خود شوند، احساس گناه می‌کنند در حالی که ضروری است در باره احساسات خود با والدین تان صحبت و نیاز هایتان را با آن‌ها مطرح کنید.

۲ بیان سوالات و درخواست‌ها

گاهی اختلافات والدین آن قدر گسترده یا مبهم است که فرزندان در باره اتفاقات رخ داده و علل جدایی احساس سر در گمی و گیجی را تجربه می‌کنند. این حق شماست که در باره علل جدایی آگاهی داشته باشید. با حفظ احترام و رعایت حریم خصوصی والدین، از آن‌ها درخواست کنید تا جایی که برای شان مقدور است، به ابهامات شما پاسخ دهند. همچنین لازم است برای جلوگیری از تنش، بی‌نظمی و سر در گمی‌های آینده، درخواست‌های خود را از والدین تان مطرح کنید و از آن‌ها بخواهید برای تان روشن کنند که هر یک، چه وظایفی در قبال شما بر عهده خواهند گرفت مثلاً رفت و آمد به مدرسه، پرداخت هزینه‌ها، محل زندگی و میزان وقت گذراندن با هر یک از والدین، خرید های ضروری، تفریح، سفر و نیاز های اساسی دیگر چطور مدیریت خواهند شد.

۳ تعیین مرزها

شاید از این که نتوانسته‌اید مانع جدایی والدین تان شوید، احساس گناه می‌کنید. «جدایی»، تصمیم والدین شما و ناشی از اختلافات اساسی بوده است که حل آن‌ها بر عهده شما نیست. بنابراین بهتر است وارد مشاجرات نشوید و از هیچ‌یک از والدین جانبداری نکنید. در صورت امکان، ارتباط خود را با هر دوی آن‌ها حفظ کنید و اگر سعی دارند ترغیب تان کنند که از آن‌ها جانبداری کنید، بگویید که مایلید خود را و از اختلافات نکنید و با هر دوی آن‌ها ارتباط مثبت و سالمی داشته باشید. همچنین برخی والدین نمی‌توانند پس از جدایی به مشاجرات خود پایان دهند و ز در فرزندان، از همسر خود بدگویی و شکایت می‌کنند. بهتر است قاطعانه و همراه با احترام از آن‌ها بخواهید مشاجرات شان را در خلوت خود حل کنند و شکایات شان را نزد شما نیاورند.

۴ مدیریت استرس

جدایی والدین ممکن است استرس‌هایی فراتر از آن چه تا کنون تجربه کرده‌اید، به زندگی شما اضافه کند و هنوز از نظر روانی برای مقابله با این استرس‌ها چندان مجهز نباشید. لازم است روش‌های جدید و موثری را برای مقابله با استرس بیاموزید. افراد به شیوه‌های گوناگونی هیجانات منفی خود را کاهش می‌دهند. نوشتن احساسات، کمک گرفتن از فنون ذهن آگاهی و شفقت، خود مراقبتی، ورزش، فعالیت‌های هنری، مطالعه و افزایش آگاهی در باره مدیریت استرس و گسترش ارتباطات اجتماعی می‌تواند از جمله روش‌های مفید برای مقابله با استرس باشد.

