



کاربرد

پخت وپز با غول چراغ جادو

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رفقا سلام!

بالاخره نوبت خریدن اون چندتا کتاب گرون قیمتی که توی فهرست خریدت خاک می خوره، رسید. طرح بهاره کتاب‌فروشی‌ها تخفیف از امروز شروع شده. حواست باشه همه کتاب‌فروشی‌ها این طرح رو ثبت‌نام نکردن. پس قبل سفارش دادن، سایت یا صفحه مجازی کتاب‌فروشی مدنظرت رو چک کن که مطمئن بشی خریدت با تخفیف انجام می‌شه. بعدش هم می‌تونی برای ستون «پیشنهاد» جوانه، یه معرفی کوتاه از کتابت بنویسی و به دوست‌هات پیشنهادش کنی.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

مسیر

شیشه‌گری؛ هنری نیازمند نوازش هنرمند!

هیاس حسینی درباره زیرویم حرفه «شیشه‌گری» می‌گوید



نسترن رضوی | روزنامه‌نگار

◀ من کی‌ام؟

هیاس حسینی هستم، ۴۳ ساله و متولد کرمانشاه. از کودکی به آموختن و تجربه کردن کارهای هنری کنج‌کاو بودم. در هنرستان به‌صورت اتفاقی رشته شیشه‌گری علمی-آزمایشگاهی خواندم و به آن علاقه‌مند شدم. پس از آن به باکورفتم و دو سال رشته مجسمه‌سازی خواندم و دوره‌های شیشه‌گری حرارت مستقیم و تکنیک‌های آن را گذراندم. اکنون با مدرک درجه یک هنر معادل دکترا علاوه بر آموزش شیشه‌گری و برگزاری نمایشگاه‌های مختلف، عضو شورای دایری ارزشیابی شیشه‌گری در پژوهشکده سازمان میراث فرهنگی هستم.



◀ شیشه‌گر دقیقاً چه کار می‌کند؟

ابتدا شیشه را حرارت می‌دهیم و زمانی که به دمای ذوب رسید، با استفاده از دست یا ابزارهای مخصوص، آن را به اشکال مختلفی درمی‌آوریم. در واقع شیشه‌گری یک خداداست و کار شیشه‌گر مدیریت خداد؛ یعنی زمانی که شیشه به نقطه ذوب می‌رسد و مولکول‌های آن در حال جنب‌وجوش هستند ما باید در همان حین فرم دلخواه خود را بسازیم و اگر نتوانیم، ممکن است شیشه بشکند یا نتیجه مطلوب نباشد.

◀ کار با شیشه چه ویژگی‌ها و مهارت‌هایی لازم دارد؟

برای کار کردن با شیشه باید با دقت و با حوصله باشید. شیشه، متربال بسیار حساس و ظریفی است که کوچک‌ترین اشاره

سبز انگشتی

ورزشی برای سلامت ما و زمین

فاطمه قاسمی | روزنامه‌نگار



ماهر سال نزدیک به ۴۰۰ میلیون تن پلاستیک تولید می‌کنیم که کمتر از ۱۰ درصد آن بازیافت، بخش کمی سوزانده و بقیه در محل‌های دفن زباله یا طبیعت ریخته می‌شوند. تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ میزان پلاستیک‌ها بیشتر از تعداد ماهی‌ها در اقیانوس باشد. مادر سال‌های اخیر اما فقط مشغول تولید زباله نبوده‌ایم بلکه بیشتر از قبل به دل طبیعت زده‌ایم تا سلامتی مان را حفظ کنیم. می‌رسید این دوتا موضوع چه ربطی به هم دارند؟ خب ربط آن در زباله‌های بسیاری است که در دل طبیعت از گردش مان به‌جا می‌گذاریم و سلامت خودمان و کره زمین را به‌خطر می‌اندازیم. برای حل این مشکل یک رشته ورزشی جدید ابداع شده است. در سال ۲۰۱۶ ورزش دوستان سوئدی که دغدغه محیط‌زیستی هم داشتند، فعالیتی به نام «پلاگینگ» یا «پاک‌ورزی» را ابداع کردند. ورزشکاران هم‌زمان با راه رفتن معمولی، دویدن را با «پلاگینگ»، طبیعت را پاک‌سازی و زباله‌ها را جمع‌آوری می‌کنند. البته با توجه به شرایط بیماری کرونا بهتر است این فعالیت را در مکان‌های کم‌تردد و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مثل همراه داشتن دستکش، کپسه زباله و محلول ضد عفونی و رعایت الگوهای در ست حرکتی در راه رفتن و خم شدن برای برداشتن زباله از زمین انجام دهیم.

و ضربه‌ای باعث شکستن آن می‌شود، پس باید عصبانیت و عجله را کنار بگذارید. از نظر فیزیکی هم برای کار با شیشه باید دست‌های سالمی داشته باشید چرا که در شیشه‌گری نیازمند هر ۱۰ انگشت خود هستیم.

◀ شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

خوشبختانه امروزه رشته شیشه و چاپ در دانشگاه‌های ما تدریس می‌شود اما صادقانه بگویم که برای یادگیری این حرفه، تنها تحصیل کافی نیست. در دانشگاه شما بیشتر مباحث تئوری می‌خوانید و آزمایش‌های عملی کمی انجام می‌دهید و مهارت شیشه‌گری با تجربه کردن به‌دست می‌آید. بنابراین شرکت در ورکشاپ‌های شیشه‌گری کمک زیادی به شما خواهد کرد. همچنین پیشنهاد می‌کنم اگر به این هنر علاقه‌مند هستید، ابتدا در یک دوره کوتاه شیشه‌گری شرکت و کار را به‌صورت عملی تجربه کنید. پس از آن با توجه به علاقه خود می‌توانید در گرایش‌های مختلف شیشه‌گری (داغ/کار با شیشه مذاب)، شیشه‌گری گرم (قرار دادن شیشه در کوره) و شیشه‌گری سرد (تراش، نقاشی و میناکاری روی شیشه) آموزش ببینید.

◀ سختی‌ها و شیرینی‌های این شغل چیست؟

وقتی بتوانید در مدت زمان مشخص شیشه را به فرم دلخواه برسانید، تجربه خوبی است و کار کردن با آتش به عنوان یکی از چهار عنصر اصلی طبیعت که آرامش بخش است، خالی از لطف نیست. سوختن و بریدن دست، تعریق، اذیت شدن چشم‌ها و ترس این‌که هر لحظه ممکن است شیشه بشکند، از سختی‌های کار ماست. البته این استرس‌ها برای کسی که به کارش علاقه دارد، لذت بخش است.

◀ چه آینده‌ای در انتظار یک شیشه‌گراست؟

برای تصمیم‌گیری درباره پاسخ به این سوال باید کمی صبر کنیم و به آینده امیدوار باشیم. مادر ایران سابقه طولانی در شیشه‌گری داریم اما تا چند سال پیش کمتر کسی درباره این حرفه می‌دانست. امروزه با فرهنگ‌سازی از طریق برنامه‌های تلویزیونی و ویدئوهای آموزشی می‌توانیم آینده خوبی برای این هنر در نظر بگیریم. من هم در این زمینه تلاش می‌کنم که از طریق فضای مجازی به افراد درباره شیشه‌گری اطلاعات بدهم. همچنین تصمیم به دایر کردن یک مدرسه شیشه‌گری دارم و امیدوارم به‌زودی این اتفاق بیفتد.

◀ آیا شیشه‌گری شغل درآمزی‌ای به حساب می‌آید؟

کسب در آمد در این حرفه به دو چیز بستگی دارد: زیرمجموعه‌ای که در شیشه‌گری انتخاب می‌کنید و زمانی

گالری



سارهای مهاجر در آسمان نقاشی می‌کنند

بدانیم

اهمیت خواب کافی برای نوجوانان

کم‌خوابی به هر دلیلی که باشد به سلامت جسم و روان شما آسیب می‌رساند. ثابت شده است که کم‌خوابی در نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز عوامل موثر در ابتلا به بیماری‌های قلبی مثل فشار خون بالا و چربی اضافی بدن شود. در نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله حداکثر خواب مورد نیاز ۷ تا ۹ ساعت است و کیفیت و کمیت آن به‌اندازه رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی مناسب، ضامن سلامت قلب و عملکرد فکری و جسمی آن‌هاست. در ادامه راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا بتوانید به راحتی بخواهید.

چرا خواب کافی اهمیت دارد؟

به تقویت سیستم ایمنی و عصبی و عملکرد مغز کمک می‌کند. مغز نیروهایی را که در طول روز به کار گرفته است، بازیابی و تجدید می‌کند. در کارهای تان خلأ قیت بیشتری به خرج می‌دهید و توجه و تمرکز بیشتری خواهید داشت. توانایی تان برای حل مسئله افزایش می‌یابد. در یادگیری، به یاد سپاری و تصمیم‌گیری‌ها بهتر عمل می‌کنید. با دیگران راحت‌تر و خوش‌خلق‌تر ارتباط برقرار می‌کنید. همچنین خواب کافی در تنظیم چربی بدن و کنترل وزن تان تأثیر زیادی دارد و تمایل کمتری به رفتارهای پرخطرگانه و پرخطر خواهید داشت.

چطور خوب بخواهیم؟

زمانی خاص برای انجام تکالیف و کارهای شخصی تعیین کنید که با وقت خواب تان تداخل پیدا نکند. اغلب نوجوان‌ها فکر می‌کنند که اگر خواب شب امتحان را فدای مطالعه کنند، ارزشش را دارد اما تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که شب‌ها انرژی خود را تا دیر وقت صرف انجام تکالیف درسی و کارهای به تأخیر افتاده می‌کنند، به احتمال

زیادتر و بعد در امور درسی مثل آزمون‌ها، پرسش و پاسخ‌های کلاسی و فعالیت‌های فکری عملکرد بدی خواهند داشت.

زمانی را صرف جست‌وجو و یادگیری درباره خواب کنید تا بدانید خوابیدن چه فوایدی برای مغز و بدن تان دارد و دلیل اهمیت آن در سلامتی و موفقیت برای تان روشن شود. به این ترتیب احتمالاً تمایل بیشتری به رعایت اصول یک خواب خوب و کافی خواهید داشت.

زمانی برای خاموشی دیجیتال و ممنوعیت سرک کشیدن در فضای مجازی مشخص کنید. بدون شک رسانه‌های اجتماعی و دستگاه‌های الکترونیک جایگاه سفت و سختی در زندگی امروز شما اشغال کرده است و شاید تایک ساعت قبل از خواب هم دست از سر آن‌ها برندارید. نور این دستگاه‌ها موجب تأخیر در آزادسازی ملاتونین و تأخیر در خواب تان می‌شود. پس قطع کردن اینترنت و پرهیز از کار و بازی‌های شایانگه‌ای با کامپیوتر بهترین راه برای آرامش پیش از خواب است. توصیه می‌کنیم که شارژ همه دستگاه‌ها در اتاقی غیر از اتاق خواب تان صورت بگیرد تا از وسوسه استفاده از آن‌ها در امان بمانید.

اتاق خواب را خنک نگه‌دارید. علاوه بر تاریک بودن اتاق و قطعی اینترنت، اتاق خواب خنک فرایند به خواب رفتن شمارا لذت بخش‌تر می‌کند. سرشب دمای بدن در واکنش به آماده‌سازی بدن برای خواب، پایین می‌آید و این خنکی باعث می‌شود زودتر احساس خواب‌آلودگی کنید. حمام آب گرم کوتاه، یک ساعت قبل از خواب هم بی‌تأثیر نیست.

تا چهار ساعت قبل از خواب ورزش نکنید. منظور از ورزش، هر نوع فعالیت فیزیکی است که باعث می‌شود دمای درونی بدن بالا برود، شمارا هوشیار نگه‌دارد و برنامه خواب تان را مختل کند. همچنین خوردن شام سبک دو ساعت پیش از خواب، پرهیز از نوشیدن چای و مواد خوراکی کافئین‌دار، نخوابیدن در بعدازظهر و اتاق خواب منظم با چیدمان دلخواه در داشتن یک خواب راحت و بی‌دردسر شبانه بسیار موثر است.

منابع: sleepfoundation, healthblog

