



تعمیرکار دوچرخه تان باشید!

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رفقا سلام!

این روزها که ما از درس و مدرسه فارغیم، تو خانواده، قایل یا دوست‌هامون هنوز یه عده بای کتاب و جزوه‌اند؛ کنکوری‌های امسال و اونایی که دارن خودشون رو برای سال دیگه آماده می‌کنن. خوبه که حواس‌مون بهشون باشه. اگه بی حوصله و مضطرب‌اند، اگه برای بعضی از کارهای روزمره به کمک نیاز دارن و اگه گاهی غر می‌زنن و نیاز دارن یکی به حرف‌هاشون گوش بده، درکشون کنیم که راحت‌تر این روزها رو بگذرونن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

دوچرخه حداقل ماهی یک بار رسیدگی لازم داره. دتا کارش به جاهای باریک نکشد. اولین مراقبت از دوچرخه، تمیزکاری زنجیر چرخ است. برای این کار از یک برس پلاستیکی با پرزها و اسفنج زیر کمک بگیرید. روی برس مایع تمیزکننده روغن بریزید و کثیفی‌های زنجیر را به‌طور کامل تمیز کنید. بعد از آن لازم است زنجیر را دوباره روغن کاری کنید. گردوغبار روی زنجیر می‌تواند به مرور آن را خراب کند و حتی باعث میزان نبودن دنده بشود. برای تشخیص سلامت زنجیر از یک متر یا خط کش کمک بگیرید که بر مبنای اینچ است. ابزار اندازه‌گیری تان را روی مرکز پین زنجیر قرار بدهید. اگر فاصله آن تا مرکز بین ۳ تا ۴ سانتی متر بود، یعنی زنجیر تان معیوب شده است. صدای آزاردهنده حین راندن دوچرخه هم نشان‌دهنده آسیب دیدن لقمه‌های ترمز است. حواس‌تان باشد که ترمز یکی از مهم‌ترین ابزارهای دوچرخه برای حفظ ایمنی شماست. سعی کنید لقمه‌ای از جنس آلپایا کرین تهیه کنید. برای تعویض آن اول به کمک یک آچار پین‌های روی صفحه نگهدارنده لقمه را شل کنید. بعد کم کم لقمه را به سمت بیرون بکشید و لقمه جدید را جا بزنید. کابل‌های دوچرخه هم در عوض کردن دنده و ترمزگیری نقش مهمی دارند. اگر حین ترمز گرفتن احساس چسبندگی می‌کنید، یعنی کابل‌ها مشکل دارند. در این صورت کابل باید تعویض شود یا شاید حین تعویض لقمه، تنظیم کابل به‌هم خورد باشد. این نکته را در نظر بگیرید که همه رسیدگی‌های مربوط به دوچرخه از دست خودتان بر نمی‌آید و گاهی باید برای سرویس آن به نمایندگی‌اش مراجعه کنید.

لذت پرورش و به ثمر رسیدن دانه‌ها

بازیروبم مزرعه داری آشنا شوید

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار



عکس: تانسی است

من کی‌ام؟

جواد خادم هستم، ۴۳ ساله ام و در روستای «سدخر» سبزوهار به مزرعه‌داری و زراعت چوب (فرآوری محصولات چوبی از طریق برقراری ارتباط بین سرمایه‌گذار شهری و تولیدکننده روستایی) مشغولم. از ۱۰ سالگی به دلیل زندگی در روستا به کشت و کار علاقه‌مند

بودم و بعد از گرفتن دیپلم در ۱۸ سالگی شغل کشاورزی را انتخاب کردم. به‌مرور برای افزایش بهره‌وری، پرورش دام را با تولید محصول زراعی همراه کردم. من با ایده بسته‌بندی و فروش مستقیم مواد غذایی ارگانیک از طریق فضای مجازی و همچنین با تأسیس تعاونی شتر مرغ در روستا برای چندین نفر کارآفرینی کردم.

مزرعه‌دار کیست؟

مزرعه‌دار فردی است که در پاسخ به یک نیاز، محصول و فراورده‌ای تولید می‌کند و در اختیار مشتری قرار می‌دهد اما مزرعه‌داری فقط این نیست. من وقتی بذرا در خاک قرار می‌دهم، از آن مانند فرد زنده مراقبت می‌کنم. مزرعه‌ام همیشه پر بار و شاداب است و به دلیل تولید محصولات باکیفیت و رضایت مشتریان روحیه‌ام تقویت می‌شود و درآمد خوبی دارم. دیگر مزرعه‌داران هم از روش‌های ابداعی من در پرورش و تولید محصولات مثل شیر، گوشت، تخم‌مرغ و صیفی‌جات الگو گرفته‌اند.

چرا مزرعه‌داری را انتخاب کردم؟

من به مشاغل دولتی علاقه‌ای نداشتم و به دنبال حرفه‌ای

قابل توسعه بودم که خودم مدیریتش کنم. در روستا درآمد کشاورزی و دامداری بالاست و در صورت تولید محصول مرغوب سود خواهید کرد. با مزرعه‌داری می‌توان برای جوانان شغل به‌وجود آورد تا استعدادهای شان شکوفا شود و مستقل شوند.

سختی‌های شغل من چیست؟

در مزرعه‌داری مانند دیگر مشاغل احتمال ضرر وجود دارد؛ بلاای طبیعی، امکان آفت‌زدن محصول و کمبود نیروی انسانی عواملی است که می‌تواند مشکل‌زا باشد. به‌همین دلیل باید توجه کنید که علاقه‌تان به مزرعه‌داری، زودگذر است یا عمیق چرا که شغل پرفراز و نشیبی است و نیازمند تجربه و آشنایی اولیه.

درآمد یک مزرعه‌دار چقدر است؟

درآمد کشاورزی با یک سال زراعی حساب می‌شود و به میزان آب و نوع مالکیت زمین بستگی دارد. اگر حداقل سرمایه را ۵۰ میلیون تومان در نظر بگیریم، جدا از احتمال رخداد بلایای طبیعی، در پایان سال ۱۰۰ میلیون تومان درآمد خواهید داشت.

چه پیشنهادهایی برای علاقه‌مندان مزرعه‌داری دارم؟

هیچ‌وقت به سرمایه اکتفا نکنید و در کنارش با افراد با سابقه مشورت کنید. حتماً آموزش ببینید چون با توجه به اقلیم هر منطقه نوع محصول، فصل کاشت و برداشت و آب‌وهوا، بارندگی و آفت‌ها متفاوت‌اند. باید با عشق وارد این حرفه شوید و صرفاً به درآمد توجه نداشته باشید. علاقه، زحمت، هزینه و



عکس از: national park

رنگین کمان دوقلو در کویر

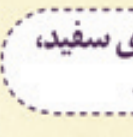


چرا فیلم ترسناک می‌بینیم؟

باعث ترشح آدرنالین در بدن می‌شود که در کاهش استرس موثر است.



به ما کمک می‌کند با ترس‌های مان بدون تهدید واقعی روبه‌رو شویم.



با افزایش موقتی سطح گلبول‌های سفید، ایمنی بدن را بالا می‌برد.



کالری می‌سوزانیم؛ تقریباً به اندازه یک پیاده‌روی نیم‌ساعته.

مادر من به من استرس وارد می‌کند



مرضیه خوش‌نیت | کارشناس ارشد روان‌شناسی



دختری ۱۲ ساله هستم و امسال امتحان تیزهوشان دارم. مادر من استرس زیادی به من وارد می‌کند. حتی وقتی می‌خواهم بازی کنم، می‌گوید فقط باید درس بخوانی. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

تعارض با والدین یکی از شرایطی است که همه ما در زندگی تجربه می‌کنیم. در دوران نوجوانی این تعارض‌ها بیشتر رخ می‌دهد. خوب است بدانید هر مشکلی که در روابط ما پیش می‌آید، برای حل نیاز به تلاش دوطرفه دارد. در ادامه پیشنهادهایی برای تان داریم تا به کمک بزرگ‌ترها میزان تعارض‌ها و تنش‌ها را کم کنید.

سعی کنید با والدین تان حرف بزنید. برای مثال می‌توانید به آن‌ها بگویید «درست است شما را دوست دارم اما از این نوع رفتار احساس خوبی ندارم». روشن و بدون تنش حرف خود را بیان کنید و از نیاز به اعتماد و آرامش خود بگویید. به آن‌ها به‌صورت کلامی و عملی اطمینان بدهید که به فکر درس و وظایف خود هستید.

برای این‌که خیال والدین را از مسئولیت‌پذیری تان راحت کنید، صرف‌قول دادن کافی نیست. دلایلی را که سبب رفتار کنترل‌گرانه والدین می‌شود، شناسایی و به‌تکالیف و مسئولیت‌های شخصی تان به‌درستی عمل کنید. به این ترتیب به آن‌ها نشان می‌دهید که حواس‌تان به وظایف‌تان هست و به اصطلاح خاطر آن‌ها را جمع می‌کنید.

مهارت‌های ده‌گانه ارتباطی مثل کنترل خشم، که قبلاً در همین ستون به آن‌ها پرداخته‌ایم در ایجاد ارتباطات بین‌فردی خوب و بدون تنش بسیار کمک‌کننده است. برای کنترل استرس و تنش‌هایی که در این برخوردها برای تان ایجاد می‌شود، از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تمرین تنفس، تمرکز بر یک تصویر یا شیء استفاده کنید.

نگاه جدیدی به والدین تان داشته باشید. لازم است بدانید که همه والدین می‌توانند رفتار اشتباه داشته باشند. این نوع نگاه به کاهش ناراحتی شما از رفتارهای کنترل‌گرانه والدین کمک‌شایانی می‌کند.

به دلیل رفتار والدین، خود را سرزنش نکنید و از درگیری و لجبازی خودداری کنید. آرامش تان را حفظ کنید و واکنش تندی بروز ندهید چون باعث یک چرخه اشتباه بین شما و آن‌ها می‌شود. در عوض روی هدف تان تمرکز داشته باشید و در عمل خود را ثابت کنید.

یادتان باشد تلاش برای برقراری ارتباط خوب به این معنی نیست که ما می‌توانیم دیگران را تغییر بدهیم. ما باید سعی کنیم با حرف‌زدن مشکلات مان را حل کنیم ولی تلاش برای تغییر دیگران بی‌فایده است و باعث حس سرخوردگی می‌شود. در عوض بهتر است ویژگی‌های خوب و بد یکدیگر را بپذیریم تا با کاهش سطح توقع و انتظار مان از دیگران و مثبت‌نگری راجع به جنبه‌های مختلف رفتار آن‌ها، تنش‌ها را کاهش بدهیم و به آرامش برسیم.

اگر با به کار بستن این پیشنهادها تغییری در شرایط و حل مشکل به‌وجود نیامد، به یک روان‌شناس مراجعه کنید تا با ارزیابی دقیق وضعیت، شمارا راهنمایی کند.

گاهی بی‌اطلاعی از مهارت‌های ارتباطی یا مشکلات شناختی و رفتاری باعث نبود ارتباط صحیح بین والدین و فرزندان می‌شود که به مداخله مستقیم یک متخصص نیاز دارد.



با جعبه پیتزا چه کنیم؟

مریم ملی | روزنامه نگار



شما با جعبه‌های پیتزا چه کار می‌کنید؟ آن‌ها را داخل سطل زباله‌های تر می‌اندازید یا نگه‌شان می‌دارید تا با دیگر مواد بازیافتی به مراکز بازیافت بروند؟ روغنی که از پیتزا خارج می‌شود و جعبه را چرب می‌کند، تبدیل این جعبه‌ها به کاغذهای تمیز را غیرممکن می‌سازد. درواقع چسبیدن لایه‌های پنیر و پس‌دادن روغن غذا باعث می‌شود در فرایند بازیافت جعبه اختلال ایجاد شود. می‌رسید چرا؟ چون مقوای رطوبت‌کشیده و روغنی، سنگین‌تر می‌شود و امکان فساد و پوسیدگی آن وجود دارد؛ به‌طوری‌که این آلودگی و رطوبت به راحتی پخش می‌شود و بقیه جعبه‌های اطراف خود را هم خراب می‌کند. مقوای مرطوب همچنین موجب گیر کردن و از کار افتادن دستگاه‌ها در کارخانه‌های بازیافت می‌شود. شما می‌توانید مقواهای روغنی و رطوبت‌دار را از جعبه‌های کاغذی پیتزا جدا کنید اما اگر مقوای زیر پیتزا به خود جعبه هم روغن پس داده‌بود، قسمت بالا یا اطراف جعبه تمیز را پاره کنید و قسمت‌های سالم آن را در سطل بازیافت بیندازید. کاغذهایی که به‌دور خوراکی‌هایی مثل پیراشکی و سوسیس پیچیده می‌شوند هم همین مشکل را ایجاد می‌کنند، بنابراین آن‌ها هم جزو زباله‌های غیرقابل بازیافت قرار می‌گیرند. جعبه‌های مقوایی بالا به پاره‌افینی، صمغ یا پلاستیکی هم جزو همین دسته‌اند مگر آن‌که دارای علامت بازیافت باشند.

