



کاربرد

رد سوختگی اتورا چطور غیب کنیم؟

رفقا سلام!

مدتی‌به که دوست‌های خوزستانی مون به‌دلیل معضلات آبی، با شرایط سختی دست‌وپنجه نرم می‌کنن؛ شرایطی که همه‌مون رو غصه‌دار کرده و دل‌مون می‌خواد خیلی زود برطرف بشه. تو این وضعیت شاید غیر از صرفه جویی، تنها کاری که از مون برمیاد، همدردی و همدلی با رفقا مون باشه. شما می‌تونین حرف‌ها تون رو خطاب به بچه‌ها و نوجوون‌های خوزستانی در قالب نامه بنویسین و برای جوانه بفرستین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

مسیر

عقرب‌ها دوستان صمیمی من هستند

احسان حسنی از شغل جالب مزرعه پرورش عقرب می‌گوید



امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

من کی‌ام؟

سید احسان حسنی هستم، ۳۴ ساله و فارغ‌التحصیل دام‌پزشکی و اهل همدان. حدود ۴ سال است که وارد صنعت جانوران زهری شدم و اولین مزرعه پرورش عقرب را در کشور احداث کرده‌ام.



چطور وارد حرفه پرورش عقرب شدم؟

ما از قدیم ایلام یاد گرفته بودیم که همیشه دنبال کارهایی برویم که بقیه از آن می‌ترسند و شهامت انجام دادنش را ندارند. با همین تفکر، طی تحقیقاتم به این نتیجه رسیدم که یک سری از دارو‌ها و صنایع جدید بر محور پروتئین زهر جانوری شکل می‌گیرند و این چنین بود که وارد این صنعت شدم.

شما چطور می‌تونید همکار من شوید؟

پرورش عقرب کار بسیار دشوار و سختی است و کسی که می‌خواهد وارد این حرفه شود، مضاف برداشتن علاقه، برای گرفتن مجوزهای لازم باید تحصیلات مرتبط با این شغل مثل دام‌پزشکی، جانورشناسی یا حشره‌شناسی داشته باشد و مجوزهای لازم را از سازمان حفاظت محیط‌زیست مرکز

سبز انگشتی

پسماند الکترونیکی چیست و چطور آن را کم کنیم؟



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

تمایل ما به کنار گذاشتن محصولات فناوریانه قدیمی و خرید انواع جدیدتر آن‌ها، موضوع پسماند‌های الکترونیکی را به یک مشکل زیست‌محیطی جهانی تبدیل کرده است. گفته می‌شود که تعداد تلفن‌های همراه بیشتر از تعداد آدم‌ها در سراسر جهان است. در ساختار زباله‌های الکترونیکی و الکتریکی شامل انواع لامپ‌ها، قطعات الکترونیک، باتری‌ها، گوشی موبایل و لوازم جانبی، تلویزیون و کامپیوتر موادی مثل پلاستیک، سرب، آلومینیم، طلا، نقره و فلزهای سنگینی مانند آهن، قلع و نیکل به کار رفته است. دفن یا سوزاندن این پسماند‌ها سبب ورود گازهای سمی به محیط‌زیست می‌شود و در صورت دفع نامناسب، فلزات سمی موجود در آن‌ها وارد آب‌های زیرزمینی می‌شود و سلامت موجودات زنده به‌خطر می‌افتد. گیاهان، فلزات سنگین در این زباله‌ها را از خاک جذب و وارد زنجیره غذایی می‌کنند. ما کاربران دستگاه‌های الکترونیکی و الکتریکی می‌توانیم برای کم کردن این زباله‌ها چند راهکار ساده را پیش بگیریم. یکی از بهترین راه‌های صرفه‌جویی در هزینه و کاهش ضایعات، یادگیری تعمیر و روش نگهداری از لوازم الکترونیکی‌مان است؛ به این ترتیب هم مهارت مفیدی یاد می‌گیریم و هم می‌توانیم طول عمر این دستگاه‌ها را بالاتر ببریم. روش دیگر فروختن وسیله الکترونیکی‌مان با قیمتی معقول در سایت و برنامه‌های فروش لوازم



منابع: zistonline، green، harvard، edu

گالری



گروه سرود جوجه پرنده‌ها تقدیم می‌کند

بدانیم

مادرم به من توجه نمی‌کند



دختری ۱۴ ساله‌ام که در حال رسیدن به سن بلوغ هستم و خانواده‌ام به من اهمیت نمی‌دهند. ماما من همه‌اش با گوشی سرگرمه، نه آشپزی می‌کنه، نه به من اهمیت می‌ده، حرف بد هم می‌زنه.



انسیه برزویی | روان‌شناس بالینی

ابراز علاقه، راهنمایی، مراقبت و برآورده کردن نیازهای مالی و هیجانی از جمله وظایف والدین نسبت به فرزندان است. نوجوانان به این دلیل که در یکی از اساسی‌ترین دوران رشدی خود قرار دارند و تغییرات روان‌شناختی و جسمانی زیادی تجربه می‌کنند، به توجه و حمایت زیادی از سوی والدین خود نیاز دارند. متأسفانه گاه والدین با بی‌توجهی، سوءرفتار، غفلت یا پرخاشگری نیازهای عاطفی فرزندان‌شان را بدون پاسخ می‌گذارند. در بسیاری از موارد این رفتارها به دلیل نبود آگاهی رخ می‌دهند و با گفت‌وگو یا به کمک یک روان‌شناس خانواده قابل اصلاح هستند. ضمن این که شما را تشویق می‌کنیم مشکل خود را با مشاور مدرسه یا یک روان‌شناس مطرح کنید، نکات زیر هم به شما کمک می‌کند رابطه‌تان را با والدین‌تان بهبود بخشید.

۱ | شخصی‌سازی نکردن

یکی از اساسی‌ترین چیزهایی که باید به خود یادآوری کنید، این است که غفلت یا رفتارهای آسیب‌رسان والدین‌تان چیزی است مربوط به «آن‌ها» و نه «شما». این رفتارها به این معنا نیست که شما لایق توجه نیستید. به خود یادآوری کنید که فردی ارزشمند و دوست‌داشتنی هستید و این «رابطه»

شماست که دچار مشکل شده است نه «خود» شما. همچنین این رفتارها الزاماً به این معنا نیستند که والدین‌تان عامدانه یا از روی نبود علاقه به شما بی‌توجه هستند. شاید مشغله و ناآگاهی آن‌ها سبب این رفتارها شده است. پس می‌توان به اصلاح این رابطه خوش‌بین و امیدوار بود.

۲ | خودعشق‌ورزی

خودعشق‌ورزی را جایگزین «خودگویی منفی» کنید. صرف نظر از این که دیگران چقدر به ما ابراز محبت می‌کنند، خودعشق‌ورزی و خودمراقبتی مهارتی است که همه ما به آن احتیاج داریم. هر بار متوجه شدید در حال گفت‌وگوی منفی درونی با خود هستید، خود را متوقف کنید و توجه‌تان را به زمان حال برگردانید؛ مثلاً برای دقایقی به تنفس‌تان یا صداهایی که در محیط می‌شنوید توجه کنید. سپس با کلامی مهربورانه با خود حرف بزنید: «می‌دانم رنجیده‌ای. همه ما انسان‌ها به ارتباط سالم نیاز داریم. من کنارت هستم. فکر می‌کنی به چه چیزی نیاز داری؟». درباره روش‌های خودمراقبتی مطالعه کنید و آن‌ها را در زندگی روزمره خود به کار بگیرید.

۳ | گفت‌وگوی موثر

توجه به نشانه‌های غیرکلامی از مهارت‌های مهم در برقراری ارتباط با دیگران است. نزدیک شدن به والدین‌تان هنگامی که خسته، پر مشغله و مضطرب هستند، شما را به نتیجه رضایت‌بخشی نمی‌رساند. به نشانه‌های غیرکلامی همچون حالت چهره، تن صدا و حالت بدنی والدین بیشتر توجه و زمان‌های مناسب برای گفت‌وگو را شناسایی کنید. سپس در فضایی آرام، نیازها، انتظارات و احساسات خود را با آن‌ها در میان بگذارید و با یکدیگر راه حل‌هایی برای بهبود رابطه‌تان جست‌وجو کنید.

۴ | زمان خانواده

اگر درگیری با فناوری یا مشغله‌های فراوان مانع برقراری ارتباط شما و والدین‌تان شده است، با یکدیگر «زمانی» را برای خانواده تعیین کنید و همگی به این زمان متعهد بمانید. قرار بگذارید که در این ساعت فناوری را به کلی کنار بگذارید و با یکدیگر تعامل کنید. بازی، مطالعه، آشپزی، گفت‌وگو و انجام کارهای هنری می‌تواند گزینه‌های خوبی برای این زمان باشد. همه افراد خانواده را تشویق کنید تا با خلاقیت خود این زمان را با جذابیت و لذت زیادی همراه کنند. می‌توانید این کار را به یک مسابقه تبدیل و برای آن جایزه تعیین کنید.

۵ | حمایت اجتماعی

روابط اجتماعی گسترده و حمایت‌کننده به بهزیستی روانی همه ما کمک می‌کند. به دلیل هیجانات منفی که تجربه می‌کنید، خود را از دیگران جدا نکنید. تعاملات خود را حفظ کنید و گسترش دهید. گاهی اوقات همین که بتوانیم از احساسات خود با فردی نزدیک و مطمئن صحبت کنیم، ما را بسیار تسکین می‌دهد. می‌توانید مشکل‌تان را با یکی از اعضای مورد اعتماد خانواده یا خویشان‌دان مطرح و درخواست کمک کنید.