

در بسته خبری بخوانید
زندگی در زمین فقط
تا ۱۰۰ سال دیگر
راز طول عمر
پیرزن انگلیسی
مادران کودکان کار به
کلاس می‌روند

در صفحه‌های دو و سه بخوانید
آشنایی با ساخت بالشتک با
لباس‌های قدیمی
کادوهای
تولد
دست‌دوز

دخترهای مردم
خیلی حسودی
دختر خاله!
خیلی!



آشنایی با موجودی که خیلی دور و بر ما می‌پلکد

بچه‌ها! نتایعه نتایعه! بچه‌ها



خلیج اُرت یحیی‌نژاد
از برج اطلاع مردم استفاده و
شایعه‌توی را منتشر می‌کنند که
را به‌شکل منظم می‌کنند آن را
منتشر کنند

شایعه‌سازان شایعه
این طوری است که
درست و نام‌ست را با هم ترکیب
می‌کنند و معجون شایعه‌ای
تولید می‌کنند و پخش می‌کنند

آشنایی با موجودی که خیلی دور و بر ما می‌پلکد

بچه‌ها! شایعه، شایعه! بچه‌ها

تکتم دره‌کی | اگر توی یک مهمونی برای چند دقیقه‌ای چشم‌هاتون رو ببندیدین و با دقت بیشتری گوش کنید، می‌بینید که هر چندلحظه یک حرف عجیب‌وغریب هم شنیده می‌شه: حرفی که راست و دروغش برای هیچ کس معلوم نیست، ولی همه برای هم نقل می‌کنند و معمولاً هم این حرف‌ها خیلی جذاب هستند، چون تقریباً سری و گاهی خصوصی هستند. مثلاً اینکه فلان بازیگر چندبار ازدواج کرده، یا فلان کاندیدای ریاست‌جمهوری یک خانه چندین میلیاردی دارد. بعد شما این وسط می‌مانید که این حرف‌ها را باور کنید یا نه. اگر بخوایم این حرف‌های عجیب‌وغریب را معرفی کنیم، باید بگوییم: بچه‌ها! شایعه، شایعه! بچه‌ها.

خوار خورید

یکی از راه‌های ساده این است که وقتی متن را می‌خوانید، چندین‌بار در آن شما را قسم داده‌اند که منتشرکننده باشید. یا التماس می‌کنند که این خبر را منتشر کنید تا همه بدانند. می‌گویند اگر منتشر کنید، فلان اتفاق خوب برای شما رخ می‌دهد و اگر منتشر نکنید، ممکن است تا چندروز دیگر شاخ دربیابید و... همه این‌ها معنی‌اش این است که شما درحال مطالعه یک شایعه هستید. وقتی خبر درست‌وحسابی باشد، نیاز به این‌همه تهدید و تشویق ندارد!



جیک‌تاییه

و حالا این شما و این هم فرمول‌های چندتاییه‌ای برای تشخیص شایعه‌ها. اگر زمانی‌که در خبر اعلام می‌شود تقریبی است، به خبر شک کنید. یک‌ساعت پیش، دیشب، امروز، به‌تازگی، از فردا، آخرین دستاوردها و... یا اگر از عبارت‌هایی استفاده شده، مثل «این یک راز مخوف است»، یا «اسناد فوق‌سری کشف شده»، یا اینکه به شما بگویند «خیلی‌ها نمی‌خواهند شما بدانید» و... اسم‌های عجیب‌وغریب و ناآشنا همیشه شک‌برانگیزند. مثلاً اسم یک دانشمند هلندی یا نام یک شبکه خبری آرژانتینی یا چیزهایی از این‌نوع. کافی است یک سرچ ساده در اینترنت بکنید تا بفهمید که آیا چنین دانشمند یا شبکه‌ای اصلاً وجود دارد یا خیر. شایعه‌ای که در دل خودش یک تبلیغ تجاری داشته باشد هم زیاد است. مثلاً درحالی‌که خبری مهم به شما می‌دهند، از محصول یک شرکت هم حسابی تعریف می‌کنند. اشتباهات نگارشی و غلط‌های املایی و انشایی شتابزده، یکی دیگر از نشانه‌هایی است که وقتی به چشم‌تان خورد، می‌توانید به درستی مطلب شک کنید. شایعه هم مثل خیلی چیزهای دیگر بازار دارد. وقتی یک ماجرای مهم اتفاق می‌افتد یا درحال اتفاق‌افتادن است، درمورد آن شایعات هم زیاد می‌شود؛ مثلاً حادثه اسیدپاشی، حادثه پلاسکو، حادثه معدن آزادشهر یا ...

حساس نشو

شایعه‌ها، حساسیت‌ها و اعتقادات ما را نشانه می‌گیرد. گاهی متن‌هایی که مثلاً خبر مهمی هم دارند، مدام دست‌به‌دست می‌شوند، ولی یک نشانه خیلی روشن دارند که نشان می‌دهد این‌ها شایعه هستند، آن هم اینکه احساسات افراد مختلف و ازجمله شما را به‌شدت تحریک می‌کنند. احساسات ملی، مذهبی، قبیله‌ای یا... خیلی از شایعه‌سازان از بی‌اطلاعی مردم استفاده و شایعه‌هایی را منتشر می‌کنند که شما را به‌شکلی مجبور می‌کند آن را منتشر کنید. گاهی حتی احساس می‌کنید اگر این متن را منتشر نکنید، کم‌کاری کرده‌اید. فکر می‌کنید حالا که از چنین خبری مطلع شده‌اید، باید هرچه زودتر برای دیگران هم ارسال کنید. این می‌شود که خودتان هم به شایعه‌پراکن‌ها می‌پیوندید.

معجون می‌سازند

ترفند شایعه‌سازان گاهی این‌طوری است که درست و نادرست را با هم ترکیب می‌کنند و معجون شایعه‌ای تحویل‌تان می‌دهند. مطلبی را منتشر می‌کنند که شما درمورد یک‌بخش از آن اطلاع دارید و مطمئنید که درست است و به همین خاطر به باقیمانده آن هم اعتماد می‌کنید. انگار در ذهن‌تان می‌گویید: تا اینجایش که درست است، لایذ بقیه‌اش هم حقیقت دارد. به همین سادگی گول می‌خورید و شما هم آن را منتشر می‌کنید. مراقب آن قسمتی که درباره‌اش اطلاع ندارید، باشید.

قالب‌های تکراری

بعضی از مدل‌های گول‌خوردن خیلی ساده‌لوحانه است. این را به این خاطر می‌گوییم که خیلی از شایعه‌ها شبیه‌هم هستند و پشت‌سر هم می‌آیند. امروز می‌گویند رئیس ناشناس یک بیمارستان از مردم خواسته تا اطلاع‌ثانوی فلان مواد غذایی را نخورند، بعد مشابه همین شایعه را با اسم فرد جدید و خوراکی‌های جدید می‌شنوید و آن‌وقت است که دیگر اعتمادکردن به خبر و بازتشر آن، اشتباه بزرگی است.

منبع را بررسی کنید

اولین و ساده‌ترین راه‌حل این است که آدم زودباوری نباشید. اگر کسی خبری را می‌گوید، از او بخواهید منبع را هم معرفی کند. گاهی اوقات هم افرادی خبری را نقل می‌کنند که شما به این افراد به‌عنوان متخصص یک موضوع خاص اعتماد دارید. در این‌صورت حتی اگر منبع را معرفی نکنند، شما می‌توانید به مقدار زیادی به آن‌ها اعتماد کنید. اگر کسی پیامی برایتان فرستاده، منبع را چک کنید. مثلاً لینکی که پایان خبر گذاشته را باز کنید و ببینید اصلاً حقیقت دارد یا نه. گاهی فقط می‌نویسند که این‌خبر در فلان سایت آمده است، در این‌صورت باید کمی به درستی آن خبر مشکوک باشید. در بسیاری از موارد چنین چیزی در آن سایت معتبر اصلاً ذکر نشده است. دقت کنید که اینترنت منبع نیست و خودش دنیای گسترده‌ای است و تا دلتان بخواهد، در آن شایعه پیدا می‌شود.



گول فیلم و عکس‌ها را نخورید

گاهی شایعه این‌طور منتشر می‌شود که یک عکس را برایتان ارسال می‌کنند و زیرش متنی را می‌نویسند. حواستان باشد که به لطف فتوشاپ و بسیاری نرم‌افزارهای دیگر، انجام دادن هر تغییری روی عکس‌ها ممکن شده است. در این موارد حتماً در اینکه این عکس و متن درست باشد، شک کنید و سعی کنید چشم‌بسته آن را برای تمام مخاطبین‌تان ارسال نکنید تا در پخش‌شدن بیشتر یک شایعه شریک نشوید. حتی فیلم‌ها هم خیلی قابل‌باور نیستند. ممکن است یک‌تکه از یک فیلم بلند را پرش زده باشند و شما بدون آنکه قبل و بعد آن را ببینید، نتوانید قضاوت درستی از آن ماجرا داشته باشید. یا حتی ممکن است فیلم‌برداری از یک زاویه خاص انجام شده باشد که در این‌صورت هم تمام واقعیت دیده نمی‌شود.

شایعه پراکنده کن

راستش قدیم‌ترها، منظورم خیلی خیلی قدیم نیست، همین دهه هشتاد هم حرف‌ها تلفنی یا حضوری ردوبدل می‌شد و به همین خاطر هم این‌همه بازار شایعه داغ نبود. ولی امان از دهه نود که تا چشم کار می‌کند، ابزارهای هوشمندی هست که برای جابه‌جا کردن شایعه‌ها حسابی به درد می‌خورند. اصلاً شاید بشود اسم دیگر موبایل‌هایمان را بگذاریم شایعه پراکنده کن.

شوخی نیست

ممکن است با خودتان بگویید خب اینکه کار سختی نیست. آدم تا با چشم خودش نبیند، شایعه را باور نمی‌کند. این که دیگر نیاز به نوشتن مطلب نداشت. من هم جواب می‌دهم: بله، وقتی شایعه‌ها در همان حد تعداد ازدواج بازیگرها و نوع ماشین ورزشکار و چیزهایی از این‌نوع باشد، هیچ‌وقت خطرناک نیستند و فقط جنبه سرگرمی دارند، اما گاهی همین شایعه‌ها باعث می‌شود اتفاقات عجیب‌وغریبی رخ بدهد. مثلاً همین چندسال پیش در یکی از شهرهای عراق، گوش‌به‌گوش می‌پیچید که داعشی‌ها عجب موجودات خطرناکی هستند و اگر به شهر برسند، هیچ‌چیز باقی نمی‌ماند، سر بریدن برایشان مثل آب‌خوردن است و کلی از این ترس‌ها به دل مردم انداختند. این شایعه‌ها آن‌قدر شبیه به واقعیت بود و با زندگی مردم ارتباط داشت که باعث شد همه مردم فرار کنند و شهر دو دستی تقدیم داعشی‌ها بشود، درصورتی‌که اگر مقاومت می‌کردند، چه‌بسا شهرشان به هیچ‌عنوان دست آن‌ها نمی‌افتاد. تازه وقتی ماجرا ناراحت‌کننده‌تر شد که فهمیدند انتشار این شایعه‌ها بخشی از عملیات روانی دشمن بوده تا مقاومت مردم را کم کند.

چند فرمول ساده

حتماً شده که از دست این‌همه اخبار بی‌منبع و نامعلوم خسته شده باشید و دنبال آن باشید که راهی پیدا کنید تا درست و غلط را تشخیص دهید. این تشخیص خیلی هم کار سختی نیست و گاهی اتفاقاً خیلی راحت است، فقط سر سوزنی نیست و حساسیت می‌خواهد و رعایت چند نکته ساده که در ادامه آن‌ها را معرفی می‌کنم.



تولدی که فراموش شد

مرا تصور کنید که خسته و هلاک از جشنی که در مدرسه بهمناسبت نیمه‌شعبان گرفته‌ایم، برگشته‌ام و با مامان و خانم‌جان مواجه می‌شوم که مشغول کیک درست کردن هستند. من حاج و واج نگاهشان می‌کنم و می‌گویم: «مگر قرار نبود برای همسایه‌ها شربت گلاب و زعفران درست کنیم؟ پس این کیک برای چیست؟!» مامان لیخند می‌زند و می‌گوید: «اول علیک سلام و بعدش هم اینکه این کیک برای جشن تولد یکی دیگه است!» در این صحنه من فریاد می‌زنم و می‌گویم: «ای وای من! تولد محسن را پاک فراموش کرده بودم.» خانم‌جان سری تکان می‌دهند و می‌گویند: «از بس توی این هفته گرفتار کارهای جشن مدرسه بودی.» مامان ادامه می‌دهند: «حالا که چیزی نشده!» من با لب و لوجه اویزان می‌گویم: «خیلی هم شده! دوست داشتم امسال خودم برایش هدیه تولد درست کنم.» خانم‌جان جواب می‌دهند: «خب هنوزم

که دیر نیست، تا فردا کلی فرصت داری!» با لحن غر می‌گویم: «آخه خانم‌جان! توی این فرصت کم چی براش درست کنم؟ دلم می‌خواست هدیه‌ام خیلی خاص باشد. مثلاً دوست داشتم برایش یک‌چیزی بدوزم.» این را که می‌گویم، خانم‌جان یک‌مرتبه بلند می‌خندند. مامان که قیافه جاخورده من را می‌بینند، با چشم و ابرو به خانم‌جان اشاره می‌کنند و بعد گوشه لبشان را گاز می‌گیرند

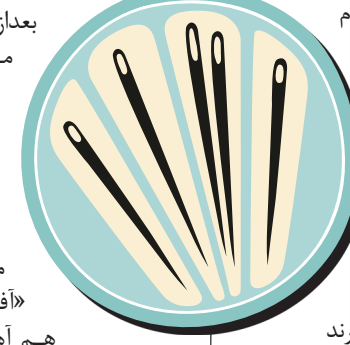
و می‌گویند: «خب حالا! خیلی سخت نگیر، به امید خدا سال دیگه که ماهرتر شدی براش لباس بدوز.» خانم‌جان هم درحالی‌که سعی می‌کنند، خنده‌شان را بخورند، در ادامه حرف مامان می‌گویند: «مادرت راست می‌گوید مریم‌گلی! تو هنوز یک درز ساده رو هم نمی‌تونی بدوزی مادرا! توقع زیاد از خودت نداشت باش! بیا امسال براش یه نقاشی بکش.» این حرف را که می‌شنوم، حسایی شاکی شده و می‌گویم: «خانم‌جان! مگه من پنج‌ساله که نقاشی بکشم؟» و از آشپزخانه بیرون می‌روم. صدای خانم‌جان را پشت‌سرم می‌شنوم که می‌گویند: «وا مادرا! مگه

کمال‌الملک پنج‌سالش بود که نقاشی می‌کشید!؟»

از آنجایی که خانم‌جان خوشش می‌آید حیوان‌ها را لایق بالا ببر، لایق طول کشید تا ما بفهمیم خانم‌جان ایده‌اش چیست و می‌خواهد پیراهن محسن چه‌کند. ما البته با خواهم منصف باشم، باید اعتراف کرده و بگوییم که ایده خانم‌جان خیلی خنده‌دار و بزر بود و لایق این را حساب برد

مریم‌گلی ی

به این ترتیب من بهط محسن ناامید شده و دست‌سازم



بعلاظظ من و ه یک به پ محس «آفری هم آهی خوشحالتون می امتحان‌ها این مسئولیه زد و جواب داد: «نه، گ نوبت بابا و خانم‌جان من را بلند کرد و ادامه داد رو با هم برای محسن تنش کنیم. حیف که داری؟» من با خوشحال زود بزرگ شدا! مامان من به خودم اومدم، موقع خانم‌جان سرش مامان جواب داد: «بفر محسن هستیم.» من خانم‌جان این پیراهن اصلا تنش ن به‌طرف ه



چطور رویه بالشتک را بدوزیم



نداد و در سلف را تخته کرده و از همگی خواهش کرد مثل دوران خوش ابتدایی، همه با یک چاشت سالم مامان‌پز سر کنند، چون این جوری که بویش می‌آید، چیزی نمانده که غذای سلف‌های دانشجویی کشته هم داشته باشد.

راه‌حلش چیست؟

اولش مسئولیت سلف‌های دانشگاه با بخش دولتی بود، آن‌موقع همه فکر می‌کردند مشکل از دولتی بودن ماجراست و پیشنهاد شد که سلف‌های دانشگاه به پیمانکاران خصوصی واگذار شود، اما با این واگذاری مشکل غذای دانشجویان حل نشد، بلکه در بعضی موارد چندبرابر هم شد. اگر در گذشته بچه‌ها اعتقاد داشتند که قورمه‌سبزی سلف از چمن دانشگاه درست شده و جوجه‌کیاب هم یک خوراک اختراعی جدید و هنر بچه‌های آزمایشگاه است، اصلاً نمی‌دانستند غذایی که می‌خورند از کجا تأمین شده و علاوه بر کیفیت بدش، دغدغه سلامت‌ش را هم داشتند. شاید بخشی از مشکلات تغذیه دانشجویان را بشود به گردن کمبود بودجه انداخت، اما مشکل اصلی در جای دیگری است. درست است که مسئولان اعلام می‌کنند که خودشان سلف‌ها را افتتاح کرده و خیلی هم شیک و باکلاس هستند، اما واقعیت ماجرا این است که کسی بر کار سلف‌ها نظارت دقیق ندارد، وگرنه بخش زیادی از این مشکلات می‌توانست با برنامه‌ریزی دقیق، نظارت صحیح و به‌موقع برطرف شود. آن‌جوری‌که رسانه‌ها می‌گویند، اعضای شوراهای صنفی دانشگاه‌ها معتقدند نظارت دانشجویان بر پخت و توزیع غذای دانشجویی می‌تواند بخش زیادی از مشکلات کیفیتی و بهداشتی را از بین ببرد. این درحالی است که دانشگاه‌ها اجازه ورود و نظارت دانشجویان بر آشپزخانه‌ها را نمی‌دهند. اگر ما به‌جای آن‌ها بودیم، با جان بچه‌های مردم بازی نمی‌کردیم و می‌گذاشتیم کسی بالای سر این پیمانکاران نابلد باشد.

غذا متهم ردیف اول

پس از انتشار خبر مسمومیت دانشجویان شیراز، خبرهای متفاوتی درباره علت مسمومیت دانشجویان منتشر شد. در ابتدا مسئولان دانشگاه، مسمومیت غذایی را به‌شدت رد کردند و گفتند غذای سلف هیچ ایرادی نداشته و پای ویروس یا میکروبی در میان است، اما با گذشت چندروز و تکمیل آزمایشات مشخص شد که برویجه‌های دانشجوی به‌خاطر غذا ضربه‌فنی شده و سر از بیمارستان درآورده‌اند. هنوز عرق این ماجرا بر تن مسئولان خشک نشده بود که این‌بار مسمومیت غذایی یقه ۴۰۰ دانشجوی را در یزد گرفت و تقریباً تمام خوابگاه را به بیمارستان روانه کرد. این‌جوری شد که صدای نمایندگان مجلس هم درآمد و مسئولان مجبور شدند قول پیگیری بدهند. امیدواریم با این‌همه جاروجنجال، بالاخره بعد از سال‌ها کسی فکری به‌حال خورد و خوراک دانشجویان بخت‌برگشته بکند، چون کیفیت بسیار پایین غذای دانشجوی، یک داستان کهنه و قدیمی است.

توی سلف چه‌خبر است؟

سال گذشته دقیق توی همین روزهایی دانشجویان یکی از دانشگاه‌های تهران به‌خاطر کیفیت بد غذا یک اعتراض دسته‌جمعی راه انداختند. پیش از تهرانی‌ها، دانشجویان ارومیه، قم، بوشهر و اهواز هم به‌خاطر کیفیت بد غذا و غیربهداشتی بودن آن صدایشان درآمده بود. شما که سنتان قد نمی‌دهد و تا رفتن به دانشگاه و تحمل غذای وحشتناک سلف چندسالی فرصت دارید، اما آن‌هایی که حداقل یک‌بار به دانشگاه رفته و صابون سلف دانشگاه به تنش‌شان خورده، می‌دانند که نمی‌شود از غذای سلف توقع برنج ایرانی درجه‌یک و گوشت قرمز یا سفید باکیفیت را داشت، چون آن‌طور که مسئولان می‌گویند، بودجه کم است و با جیب خالی هم نمی‌شود معجزه کرد، اما می‌شود سوسک و ملخ به خورد بچه‌های مردم

خبرگزاری مهر

زندگی در زمین فقط تا ۱۰۰ سال دیگر

اگر می‌خواهید تا صدسال دیگر زنده بمانید، بهتر است از همین حالا خودتان را برای یک مهاجرت عظیم از زمین به سیاره‌ای دیگر در فضا آماده کنید. آن‌طور که در خبرها آمده، «استفان هاو‌کینگ» فیزیکدان مشهور تازگی‌ها پیش‌بینی کرده که انسان بیشتر از ۱۰۰ سال دیگر نمی‌تواند روی زمین زندگی کند و بهتر است از حالا به فکر جای دیگری برای ادامه حیات باشد. به‌نظر هاو‌کینگ مشکلاتی مثل تغییرات آب‌وهوایی، ازدیاد جمعیت، بیماری‌های واگیردار و سقوط مکرر شهاب‌سنگ‌ها در آینده باعث خواهند شد که ما آدم‌ها روی زمین به خاک سیاه نشسته و نابود شویم. البته ایشان امیدوارند این اتفاق نیفتد و ما پیش‌پیش به فکر ساخت وسیله نقلیه فضایی باشیم و خودمان را برای زندگی در سیاره دیگر آماده کنیم.

جام جم

راز طول عمر پیرزن انگلیسی

درست است که دانشمندان می‌گویند کار زمین تا صدسال دیگر ساخته است، اما اگر شما به‌دنبال دیدن آینده زمین هستید، بهتر است که از راز پیرزن ۱۰۹ ساله انگلیسی خبردار شوید. این پیرزن خیلی خسیس نیست و رازش را به آسانی در اختیار رسانه‌ها قرار داده است. ایشان ادعا کرده‌اند که با خوردن پیاز خام، آن‌هم هرروز، توانسته سالم و جوان باقی بماند. البته او داشتن دوستان خوب و شاد بودن را به‌عنوان دومین علت طول عمرش معرفی کرده است. پس از همین حالا پیاز و دوستان خوب را دریابید تا صدسال، شاید هم بیشتر زندگی کنید.

لیسن

ساعات فوق برنامه مدارس غیردولتی اعلام شد

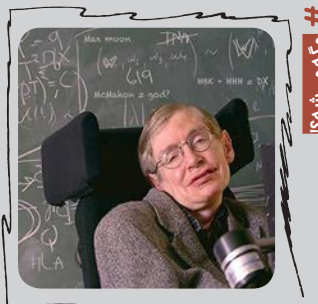
شاید زیاد عمر کنید، اما لازم نیست تمام عمرتان را توی مدرسه باشید. برای همین مدیرکل مدارس غیردولتی آموزش و پرورش ساعت اختصاص‌یافته برای فعالیت‌های فوق‌برنامه را اعلام کرده و گفته است: برای دبستان‌ها حداکثر شش‌ساعت، برای مدارس دوره اول متوسطه حداکثر هشت‌ساعت، برای مدارس دوره دوم متوسطه حداکثر هفت‌ساعت و برای دوره پیش‌دانشگاهی حداکثر ۱۶ ساعت درنظر گرفته شده است. این به این معنی است که اگر مدرسه‌ای شما را از صبح تا شب به‌بهانه کلاس فلان و برنامه بهمان نگه می‌دارد، می‌توانید شاکی شوید و قوانین را به مسئولان مدرسه‌تان یادآوری کنید.

لیسن

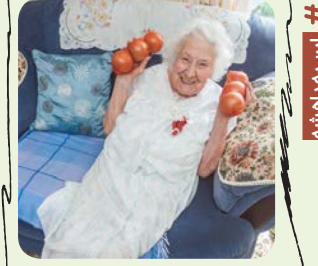
مادران کودکان کار به کلاس می‌روند

اگر مشکل بعضی از بچه‌ها زیاد مدرسه رفتن است، هستند بچه‌هایی که روزی یک‌ساعت هم نمی‌توانند به مدرسه بروند، چون مجبورند توی این سن‌وسال کم کار کرده و پول دربیآورند. شهرداری تهران برای اینکه به این کودکان کمکی کرده باشد، برای مادرانشان کارگاه آموزشی گذاشته تا شاید به این شکل بتوانند این بچه‌ها را به مدرسه بازگردانند.

مگه می‌شه؟



این پیرانه



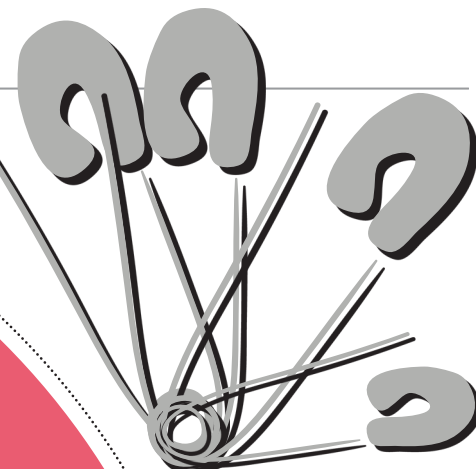
خدا خیرشون بده



امیدواریم مؤثر باشه



از وقتی محسن جان کوچک ما به دنیا آمده، ما توی نیمه‌شعبان دو جشن تولد داریم؛ اول جشن تولد امام زمان (عج) و بعد هم جشن تولد محسن جان کوچولو! بعلا! درست حدس زدید! برادر کوچک من دوسال پیش در نیمه‌شعبان همزمان با ولادت امام زمان (عج) به دنیا آمد. از آن موقع شادی ما توی این روز ضرب در دو است و برای همین سعی می‌کنیم خیلی خوب و خوش برگزارش کنیم.



آشنایی با ساخت بالشتک بالباس‌های قدیمی

کادوهای تولد دوست دوز

فاطمه نیک | از وقتی محسن جان کوچک ما به دنیا آمده، ما توی نیمه‌شعبان دو جشن تولد داریم؛ اول جشن تولد امام زمان (عج) و بعد هم جشن تولد محسن جان کوچولو! بعلا! درست حدس زدید! برادر کوچک من دوسال پیش در نیمه‌شعبان همزمان با ولادت امام زمان (عج) به دنیا آمد. از آن موقع شادی ما توی این روز ضرب در دو است و برای همین سعی می‌کنیم خیلی خوب و خوش برگزارش کنیم. از آنجایی که من مدتی است شاگرد خانم جان شده‌ام و خیاطی یاد می‌گیرم، هوس کردم هدیه تولد محسن کوچولو را خودم درست کنم. حتماً با خودتان می‌گویید باز مریم گلی می‌خواهد یک دردسر جدید راه بیندازد. هیچ هم این‌طور نیست و من این‌بار بدون دردسر خاصی پیروز شده‌ام. اگر می‌خواهید بدانید من چه هدیه‌ای برای تولد محسن کوچولو دوخته‌ام، می‌توانید ادامه یادداشت‌های مریم گلی را بخوانید.

ک هدیه خدماتی می‌دهد

سور کامل از دوختن لباس برای تصور می‌کردم که ایده هدیه به فنا رفته است. برای همین هر پیش مامان رفتم و گفتم بی‌خیال دوخت و دوز شده‌ام می‌توانم به‌عنوان هدیه تولد، کفشته شاید هم بیشتر بدازظهرها محسن را به پارک ببرم. مامان که مشغول تب‌کردن کمد لباس‌های سن بود، بغلم کرد و گفت: «من! چه فکر خوبی کردی.» من کنشیدم و گفتم اگه این‌کار نکنم، می‌تونم تا قبل از شروع ت رو به عهده بگیرم. مامان لبخندی لب! همون یک‌هفته کافیه. بعدش ی‌شه» و یک پیراهن کوچک دکمه‌دار گفت: «لای مریم‌گلی، این رو بین! یادته این خریدیم؟ چقدر ذوق داشتی پیراهن مردونه کوچیکش شده. می‌خواهی یادگاری نگهش می‌پیراهن را گرفتم و گفتم: «راستی‌راستی چقدر لبخند زد و گفت: «خودت رو چی می‌گی؟ تا یک خانم درست و حسابی شده بودی.» همین روزی از لای در داخل اتاق کرد و گفت: «بیا اجازه!» بایید! ما مشغول جمع کردن لباس‌های قدیمی هم پیراهن محسن را بالا گرفتیم و گفتم: «ببینید که یک‌روزی خیلی خیلی برایش بزرگ بود، حالا می‌شود! حیف! خیلی بهش می‌اومد.» خانم جان ما می‌آید و لباس را از من می‌گیرد و بعد مثل برنمدان که به ایده‌ای نو می‌رسند، دست‌هایش را بهم می‌زند و می‌گوید: «اینه!» من و مامان با تعجب به‌هم نگاه می‌کنیم و می‌پرسیم: «چی شده؟» خانم‌جان چشمانش را باریک می‌کند و می‌گوید: «فهمیدم چی برای تولد سن درست کنی!» من شانه‌هایم را بالا می‌اندازم و می‌گویم: «نه دیگه خانم‌جان! من بی‌خیال دوخت و دوز شدم، شما راست می‌گفتید!» خانم‌جان می‌زند روی شانه‌ام و می‌گوید: «چی چی رو بی‌خیال شدم دخترجان؟! می‌گم من یک ایده خوب و معرکه دارم.» من بازهم با ناامیدی جواب می‌دهم: «هرچقدر هم که ایده‌تان عالی باشد، من فقط می‌تونم درز راسته بدوزم و این جورری ایده‌تان هم خراب می‌شود!» خانم‌جان تقریباً با فریاد می‌گوید: «دیگه داری کفرم رو درمباری‌ها مریم‌گلی! اتفاقاً این ایده من فقط با درز راسته انجام می‌شود.» مامان اینجای کار وارد صحنه شده و می‌گوید: «عزیزم! شاید ایده خوبی باشد و از پیشش بریبایی، حداقل به امتحانش می‌ارزد.» خانم‌جان با سر حرف مامان را تأیید می‌کنند و می‌گویند: «معلوم است می‌ارزد.» بعد هم پیراهن محسن را زیر می‌زنند و می‌گویند: «راه بیفت مریم‌گلی چه باید انجام بدهی!» مامان می‌گوید: «را چرا بردید؟! خانم‌جان همان‌طور که و می‌کشند، جواب می‌دهند: «اصل کاری است دیگر مادر جان!»

CUSHION

با لباس‌های قدیمی یک بالشتک خاطره‌انگیز درست کنید!

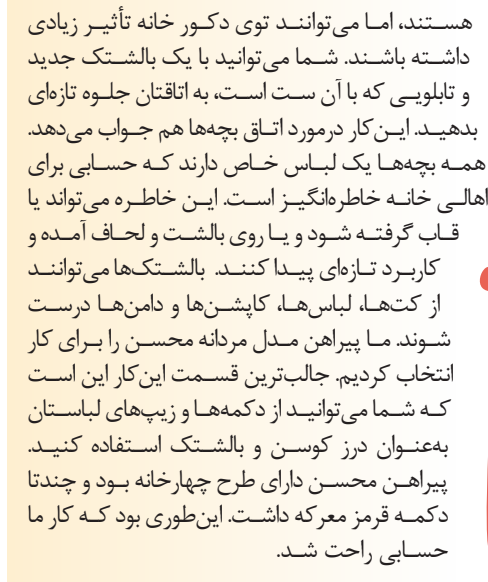
حتماً شما هم مثل من و مامان تعجب کرده‌اید که پیراهن محسن این وسط چه کاره بود. از آنجایی که خانم‌جان خوشش می‌آید هیجان ماجرا را کمی بالا ببرد، کمی طول کشید تا ما بفهمیم خانم‌جان ایده‌اش چیست و می‌خواهد با پیراهن محسن چه کند. هرچند اگر بخواهم منصف باشم، باید اعتراف کرده و بگویم که ایده خانم‌جان خیلی قشنگ و بکر بود و دل من یکی را که حسابی برد. ایده بکر خانم‌جان شامل پیراهن خاطره‌انگیز محسن می‌شد که قرار بود تبدیل به یک بالشتک کوچک بشود. این جورری ما هم خاطره لباس دوست‌داشتنی‌مان را حفظ می‌کردیم و هم می‌توانستیم به‌وسیله آن، یک چیز جدید کاربردی درست کنیم. نکته مثبت ماجرا هم این بود که این کار چندان مهارت خیاطی لازم نداشت و من به‌عنوان یک مبتدی از پیشش برمی‌آمدم.

آخه خانم جان! توی این فرصت کم چو براتش درست کنم؟ رنم من خواست مهربانم خلیع خاص باشه. مثلاً رویت داتسم برایش یک چیزک بدوزم

66

اگر مهارت دوختن یک خط صاف را دارید، در نتیجه می‌توانید خیلی راحت و ارزان با چرخ خیاطی از لباس‌های قدیمی‌تان کوسن‌ها و بالشتک‌های زیبا برای بچه‌ها و میلمان منزلتان تهیه کنید. تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که الگو را روی زمین پهن کنید، آن را ببرید، کوک بزنید و بالشتک را در آن جای دهید. به همین آسانی! تصور کنید با لباس‌های کودکی‌تان برای خودتان یک بالشتک درست کنید. تازه اگر کمی خلاقیت به خرج بدهید، می‌توانید با پیراهن‌های گلی گلی دوران کودکی‌تان برای خودتان تابلوهایی از پارچه‌های گل گلی درست کنید. اصلاً هم نگران مدل و طرح بالشتک نباشید. طرح و نقش‌هایی که در لباس‌های دست‌دوم و کهنه می‌بینید، می‌توانند در دکوراسیون خانه کاملاً نو و به‌روز جلوه کنند. فراموش نکنید بالشتک و کوسن با اینکه کوچک

هستند، اما می‌توانند توی دکور خانه تأثیر زیادی داشته باشند. شما می‌توانید با یک بالشتک جدید و تابلویی که با آن ست است، به اتاقتان جلوه تازه‌ای بدهید. این کار درمورد اتاق بچه‌ها هم جواب می‌دهد. همه بچه‌ها یک لباس خاص دارند که حسابی برای اهالی خانه خاطره‌انگیز است. این خاطره می‌تواند یا قاب گرفته شود و یا روی بالشت و لحاف آمده و کاربرد تازه‌ای پیدا کنند. بالشتک‌ها می‌توانند از کت‌ها، لباس‌ها، کاپشن‌ها و دامن‌ها درست شوند. ما پیراهن مدل مردانه محسن را برای کار انتخاب کردیم. جالب‌ترین قسمت این کار این است که شما می‌توانید از دکمه‌ها و زیپ‌های لباس‌تان به‌عنوان درز کوسن و بالشتک استفاده کنید. پیراهن محسن دارای طرح چهارخانه بود و چندتا دکمه قرمز معرکه داشت. این‌طوری بود که کار ما حسابی راحت شد.



من که مبتدی بودم، یک بعدازظهر طول کشید، منتهی من با موفقیت از پیشش برآمدم و این جورری شد که برای تولد محسن یک‌هفته دست‌ساز خیلی خیلی خاص داشتم. حالا او می‌توانست شب‌ها سرش را روی بالشتکی بگذارد که من برایش درست کرده بودم. البته باید اعتراف کنم که بدون کمک خانم‌جان اصلاً موفق نمی‌شدم، برای همین درعوض کمک‌های بی‌دریغ ایشان قرار شد، من به مامان و خانم‌جان در درست کردن نذری و پخش کردن آن بین همسایه‌ها کمک کنم. امیدوارم شما هم بتوانید یک بالشتک خاطره‌انگیز برای خودتان بدوزید و در ضمن جشن نیمه‌شعبان هم به‌تان خوش بگذرد. مشاهده کردید که چه آسان می‌شود با لوازم کوچک و دست‌ساز خودمان، خانه‌ای گرم و صمیمی و زیبا داشته باشیم.

خیاطی را ندارید، می‌توانید در این مرحله از بزرگ‌تره‌ای‌تان کمک بگیرید. یادتان باشد وقتی یک‌طرف پارچه را می‌دوزید، هنگام رسیدن به گوشه، سوزن چرخ را پایین در پارچه نگه دارید، پایه فشار را بالا بزنید، پارچه را بچرخانید و شروع به دوختن طرف دیگر کنید. موقع دوختن مراقب باشید لبه‌ها در قسمت درز پیراهن روی هم بیفتند و بعد دوخت را ادامه دهید. بعد از پایان دوخت، هر چهار گوشه را به‌دقت ببرید تا گوشه‌ها از حالت تیزی دربیایند. حالا بالشتک را پشت و رو کنید. قالب بالشتک با همان رویه داخلی پر از پنبه را درون روکش جدیدش فرو کنید و دکمه‌ها با زیپ را ببندید. دکمه‌های درزی عالی برای باز و بسته کردن روکش بالشتک هستند. اگر نمی‌خواهید نمایان باشند، به‌راحتی می‌توانید بالشتک را برگردانید، هرچند که به‌نظر من و خانم‌جان، دکمه‌ها خیلی هم کار را قشنگ‌تر می‌کردند. این کار برای

لازم است لباسی را که می‌خواهید استفاده کنید، ابتدا بشوید و اتو بزنید. قالب کوسن را روی پیراهن بگذارید تا محل بریدن پارچه و محل قرار گرفتن درز را مشخص کنید. منظور از قالب کوسن همان رویه داخلی بالشت است که داخلش پنبه است. قبل از کشیدن طرح، پیراهن را پشت و رو کنید. شما باید یک‌طرف مربع روی لباس‌تان داشته باشید. ابتدا بالشت را اندازه بزنید و سپس ۲سانتی‌متر به آن اضافه کنید. مثلاً اگر اضلاع بالشتک‌تان ۲۰سانتی‌متر است، با گچ خیاطی مربعی به ضلع ۲۲سانتی‌متر روی پیراهن بکشید. حالا باقی‌چیزی پارچه را از روی خط گچ ببرید. حواستان باشد که راست ببرید و کج نروید. همین‌طور پارچه را دندان‌دندانه نبرید. حالا لبه‌های پارچه را به‌هم سنجاق کنید تا برای دوختن ثابت بماند. می‌توانید قبل از چرخ‌کردن کار دور تا دور کار را کوک بزنید. پارچه را در امتداد لبه‌های بریده‌شده و در فاصله ۱سانتی‌متری از آن‌ها بدوزید. اگر تجربه کار با چرخ



دوست نوجوان من! هدهد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به‌سمت شما پرواز کرده تا شما پرندehای شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به هدهد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir

داده‌ها دشتاپه‌ها

دخترهای مردم

چراغ راهنمایی غذایی

تا حالا توجه کرده‌اید که خیلی از مواد غذایی ایرانی که خریداری می‌کنیم، چراغ راهنمایی دارند؟ منظور همان جدول سبز، زرد، قرمز و نارنجی بر روی بسته‌بندی محصول است که به ما می‌گوید میزان قند، چربی، شکر، نمک و اسید چرب ترانس این ماده غذایی که الان توی دستمان است چقدر است.

یک خویی این چراغ راهنمایی این است که با استفاده از رنگ‌بندی‌اش خیلی راحت‌تر از تفسیر اعداد می‌توانیم بفهمیم خوراکی‌ای که می‌خوریم سالم است یا مضر.

مثلاً اگر میزان قند به‌رنگ سبز باشد، یعنی خوراکی در دست ما قند مطلوبی دارد و بدون نگرانی از میزان قند آن می‌توانیم مصرفش کنیم. اما در یک خوراکی دیگر ممکن است قند قرمز رنگ باشد. آن‌وقت باید بدانیم با خوردن آن کلی شیرینی مضر وارد بدنمان می‌کنیم. به‌طور کلی رنگ قرمز نشان‌دهنده آن است که فرد باید در مصرف آن فراورده یا خوراکی مراقبت کند. رنگ زرد یا نارنجی نشانه هشدار است و رنگ سبز هم یعنی اینکه این خوراکی مطلوب است و نگرانی از بابت مصرف آن وجود ندارد. دانستن این نکته‌ها در مصرف مواد غذایی خیلی مهم است. با این چراغ راهنمایی خیلی راحت می‌توانیم جلوی چاق شدنمان را بگیریم. کسانی که بیماری دیابت(قند) دارند، خیلی راحت می‌توانند از مصرف خوراکی‌هایی با قند زیاد خودداری کنند. آن‌هایی هم که چربی برایشان مضر است، با چراغ راهنمایی مواد غذایی دیگر مشکلی ندارند.

مدیر کل نظارت بر فراورده‌های دارویی سازمان غذا و دارو می‌گوید که تا حالا ۸۰ درصد شرکت‌ها این چراغ راهنمایی را روی محصولاتشان زده‌اند و بقیه هم مهلت کمی دارند تا این کار را انجام بدهند.

چراغ راهنمایی غذایی

سلامتی

#Hasht_fans

اسید چرب ترانس یعنی چه؟

#khanoom_hashtak

نوعی چربی ناسالم است که ضرر زیادی برای بدن دارد.

حالا اصلاً قبول! چه فرقی می‌کند؟ بله! هم من حسودم، هم شما که دلتان خنک شده، من هم مثل خیلی‌هاتان که به‌روی خودتان نمی‌آورید، حسودی می‌کنم گاهی. شما پیشنهاد بهتری دارید، بفرمایید... یعنی می‌گویید همین‌طور بنشینیم سر جایمان و این‌ها شاگرد موفق، دختر زیبا و کلا گل‌ولبل باشند، آن‌وقت ما معمولی باشیم و شاگرد هفدهم کلاس؟ ولی این‌طوری هم از بین می‌رویم از بس با همه مسابقه می‌دهیم. این را خودم هم می‌دانم، ولی دست خودم نیست. خانم مربی‌مان دیروز می‌گفت: اگر به داشته‌های خود افتخار کنی، فکر نمی‌کنی چیزی از بقیه کم داری که بعد بخواهی مثل آن‌ها بشوی و مثل آن‌ها دیده بشوی. حتماً حرفش درست است دیگر، چون حال خودش خیلی خوب است. من ندیدم شکل خانم مربی‌های دیگر لباس بپوشد یا بگوید چرا کلاس فلان مربی می‌روید، کلاس من نمی‌آیید. تازه برای آن خانم مربی‌ها که نمونه می‌شوند هم گل و شیرینی می‌خورد.

ای خداجان! کمکم کن! این یک خواهش است. من نمی‌خواهم باقی عمرم را هی حسودی این و آن را بکنم. می‌خواهم از خودم و همه چیزهایی که دارم، راضی و خوشحال باشم و سر چیزهای خوب رقابت کنم؛ مثل باسوادتر شدن و مهربان‌تر شدن و خوب بودن. فکرش را بکنید روزی برسد که من بروم مهمانی به دختر خاله‌ام بگویم: وای! چقدر این لباس بهت می‌یاد! مبارکت باشه! او هم بگوید شنیدم کتابخانه اتاقت را بزرگ‌تر کردی، به من هم بده از کتاب‌هایت بخوانم و من هم با کمال میل قبول کنم و هم مامان خوشحال شود هم خاله و هم من توی پیراهن سبزم شکل حسودهایی که از کتاب قصه‌های جن و پری‌ها فرار کرده‌اند، نباشم. شکل خودم باشم؛ یک دختر معمولی مهربان که توی دلش برای عکس همه‌تان جا هست. عکس همه‌تان را باید اینجا چاپ کنند. فقط لطفاً عکس‌های قدی‌تان را نفرستید! بالاخره شاید یکی قدش از شما کوتاه‌تر باشد و در حال تمرین حسود نبودن. متوجه هستید که...!

ما را به چنان چشم‌غره‌ای رفت که نصف سبزی که صبح خورده بودم، تو یک لحظه بخورد قبل خورده رفت پالت کورته (پالتو) در دست

عاطفه رنگ آمیز طوسی
مربی کانون پرورش
فکری کودکان و نوجوانان
خراسان رضوی

همیشه مثبت اندیش باشید و مثبت حرف بزنید تا زندگی به شما لبخند بزند... عزیزم! مژده بده! یه خبر خوش دارم برات. دیگه لازم نیست نگران جا پارک باشیم. ماشین رفت زیر تریلی!!

شخصی یه کروکودیل پیدا می‌کنه. به دوستش می‌گه: اینو چکارش کنم؟ دوستش می‌گه: خب ببرش باغ وحش! فردا باز اتفاقی همدیگر رو می‌بینند. دوستش می‌پرسه چه کار کردی؟ بردیش باغ وحش؟ میگه: آره! امروز هم می‌خوام ببرمش سینما!!!

#خوشمزه‌خان

یه روز پولدار می‌شم و یه اتاق شیشه‌ای به اندازه یه تخت توی شلوغ‌ترین محله شهر می‌سازم و صبحا از زیر پتو، مردمی رو که دارن می‌رن سر کار، تماشا می‌کنم.

#تبیل‌خان

تا حالا شده یا روی غرورت بزاری و گوشتیو برداری و با هزار زحمت خودتو راضی کنی که پیامو بفرستی، بعد جواب بیاد اعتبار شما برای ارسال پیام کافی نیست؟

#خوشمزه‌خان

تو کویر داشتیم کار می‌کردیم، یه آفتاب‌پرست بزرگ اومد سمتمون، تنها کاری که کردم، یواشکی کرم ضد آفتابم رو انداختم پشت سنگ‌ها.

#خوشمزه‌خان

یه‌جا خوندم وقتی همه چیز تحت کنترلته، معلومه که به اندازه کافی سریع حرکت نمی‌کنی.

#استاد بزرگ

-سلام، یه چیز برگر با یه نوشابه لطف کنین.
-بله. میل می‌کنین یا عکس می‌گیرین برای اینستاگرام؟

#خوشمزه‌خان

به‌نظرم هیچ آدمی مطلقاً تبیل نیست. فقط یه عده‌ای هستن که هنوز اون کاری رو که حاضر به‌خاطرش تبیل نباشن، پیدا نکردن.

#تبیل‌خان

خانه سالمندان تا ۴۰ سال دیگه پُر می‌شه از پیر مردایی که الان دارن PS9 بازی می‌کنن.

#خوشمزه‌خان

تلخ‌ترین حقیقت اینه که ما نصف عمرمونو به‌خاطر شبیه شدن به دیگران از دست می‌دیم.

#استاد بزرگ

#هشتکو

جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.