

## پخت و پز کم در دسر

مرجان دهقان | روزنامه نگار



فندک بز نبد و گاز را روشن کنید که قرار است از گرسنگی خلاص شوید. نه، منظورم این نیست که با فندک زدن غذا روی گاز سبزی می شود. می خواهیم کمی با هم پخت و پز کنیم. اولین غول آشپزی، پیدا کردن جواب برای سوال سخت «چی بپزم؟» است. خب معلوم است که آبگوشت و آش شله قلمکار در گزینه هایمان نیست. اول باید روی مهارت آشپزی تان کار کنید، بعد توقع داشته باشید که از عهده پختن هفت رنگ پلو بر بیایید. انتخاب غذا به مواد اولیه ای بستگی دارد که در خانه دارید. سری به یخچال و کابینت های آشپز خانه بز نبد و اسم چند ماده غذایی اصلی را در کتاب آشپزی یا اینترنت جست و جو کنید. هر چه مواد غذایی کمتر و آسان تر انتخاب کنید، پخت و پز کم در دسر تری در پیش دارید. اگر اولین بار است که غذا می پزید، دستور پخت را عینا اجرا کنید. با چند بار پخت و پز، اصول اولیه آشپزی دست تان می آید، آن وقت می توانید دستور پخت را کم یا زیاد کنید. همه مواد اولیه را دم دست تان بچینید تا حین پخت به مشکل نخورید. وقتی همه مواد را آماده کردید، تابه یا قابلمه تان را گرم و بعد فرایند پخت را شروع کنید. منظور از «به میزان لازم» در دستور غذا، مقداری است که مطابق ذائقه شماست. حین اضافه کردن چاشنی ها، حتما غذا را بچشید تا کم یا زیاد نباشد. در طول پخت و پز، فکر بعد از آن را هم بکنید. حواس تان باشد همه کثیف کاری های تان را باید خود تان تمیز کنید. می توانید به جای انتظار برای جوش آمدن قابلمه یا پخت یک ماده غذایی، از فرصت استفاده کنید و ظرف های اضافی را بشویید. برای خوردن غذا هم زیاد عجله نکنید و به آن زمان کافی برای پخت بدهید.



### پرونده های مجهول

## پدیده مرموز مرد شاپرکی

ماجرای موجود فرا انسانی ترسناکی که چند سالی موجب وحشت مردم ویرجینیای غربی بوده است



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

داستان موجوداتی با ویژگی های فرا انسانی همیشه مورد توجه علاقه مندان به مسائل پارانرمال یا فراطبیعی بوده است که معمولاً هم این پدیده ها را آن قدر جدی جلوه می دهند که قبول گمانه های علمی را در باره شان سخت می کنند. از جمله این پدیده ها، «ماث من» یا مرد شاپرکی است که در دهه ۶۰ در آمریکا بسیار مطرح بوده است و شاهدان، آن را موجودی با دو تاسه مترقد، سری کوچک، دو بال در پشت، ایستاده روی دو پا همچون انسان و دو چشم بزرگ قرمز توصیف کرده اند. این موجود در سال های ۱۹۶۶ و ۱۹۶۷ در منطقه ای در ایالت ویرجینیای غربی بارها دیده و ر سانه ای شده است. در پرونده های مجهول امروز به چند روایت شاهدان و گمانه زنی ها در باره این موجود می پردازیم.

### روایت های غیر رسمی شاهدان از مرد شاپرکی

اولین مورد مشاهده شده مرد شاپرکی در سال ۱۹۶۶ گزارش شده است. زنی به همراه پدر و دو فرزندش حین رانندگی در حوالی منطقه شکاری نزدیک رودخانه وایو، شیخ موجودی بزرگ با دو بال و معلق در هوا را می بیند که از عرض جاده با سرعت می گذرد. آن ها با تصور این که آن چه دیده اند احتمالاً کرکس بزرگی بوده است، ابتدا مشاهدات شان را به جایی گزارش نمی دهند. در گزارشی دیگر در نوامبر همان سال، «راجر اسکاربری» و همسرش در ساعت ۲۳:۳۰ حین رانندگی به سمت شهر کوچک «پوینت پلزن» در ویرجینیای غربی، در دست در نزدیکی کارخانه باروت سازی این موجود عجیب را می بینند. به ادعای راجر، موجود عجیب بدون بال زدن به موازات آن ها پرواز می کرده است و باز نزدیک شدن به شهر در سیاهی شب ناپدید می شود. این زوج در اولین اقدام مشاهدات شان را به پلیس گزارش می دهند. تیم تحقیقات برای سرکشی راهی محل واقعه می شوند اما در محل مدنظر، ارتباط رادیویی خودروی شان با مرکز قطع می شود و تنها صدای نامفهومی از بیسیم به گوش می رسد. از همین زمان خبر مشاهده موجود انسان نما با نام «ماث من» در روزنامه ها و کانال های تلویزیونی منتشر می شود.

### واقعیت چه می تواند باشد؟

باز نزدیک شدن به روز های پایانی سال ۱۹۶۶ در کنار ماجرای جنجال برانگیز مرد شاپرکی، گزارش هایی مبنی بر رویت یوفو، گم شدن اسرار آمیز گله ای حیوانات و کشف اجساد آن ها هم به شایعه های مرتبط با این موجود اامن می زد. اما این داستان با فروریختن پل فلزی شهر پوینت پلزن تا مدتی به فراموشی سپرده شد. ماجرا از این

### بالتازار

## چه کار کنیم تا درد و سوزش آمپول کمتر شود؟



مریم ملی | روزنامه نگار

عجیب است که در دنیایی که علم پزشکی اش هر روز دار پیشرفت می کند، هنوز راه حل جایگزینی برای آمپول اختراع نشده است. اگر شما هم جزو کسانی باشید که از آمپول خوش شان نمی آید (می دانیم که نمی ترسید فقط با آن راحت نیستید!) احتمالاً این سوال همیشه ذهن تان را مشغول کرده است که چرا دانشمندان و پزشکان کاری نمی کنند تا از دست این آمپول و سوزش خلاص شویم؟ خب بالتازار این هفته خبر جالبی است در باره یکی از نتایج تحقیقات دانشمندان که نشان می دهد آن ها خیلی هم بیکار ننشسته اند و در تمام زو ر شان را می زنند که حداقل حس ناخوشایند و سوزش هنگام تزریق آمپول را کم کنند. محققان دانشگاه کالیفرنیا تأثیر انواع مختلف

### دیدنی

رفقا سلام!

به تازگی عکس یه دانشمند ۱۵ ساله به اسم «کیتا جالی رانو» رفته روی جلد مجله «تایم». این مجله آمریکا یی همیشه در معرفی شخصیت سال، سراغ بزرگ سال ها می رفته و حالا این دختر نوجوان تونسته راه خودشو به اون باز کنه. رانو تا الان در حوزه های مختلف از ابداع دستگاهی برای سنجش سرب آب گرفته تا ساخت برنامه هوش مصنوعی برای کاهش آزار های اینترنتی، فعالیت کرده و جایزه برده. پیش از این هم «گرتا تونبرگ»، فعال محیط زیست نوجوان تونسته بود بین بزرگ سال های مهم و تأثیر گذار، عنوان شخصیت سال رو به خودش اختصاص بده.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



قرار است که روز پانزدهم ژانویه ۱۹۶۷، این پل با بیش از ۴۰ خودرو که روی آن بوده اند به قعر رودخانه رفت. مردم، مرد شاپرکی را علت فاجعه می دانستند چون پیش از حادثه گزارش های غیر رسمی در باره دیده شدن این موجود روی پل ارائه شده بود. برخی معتقدند مرد شاپرکی یک موجود فرا ز مینی است که از دنیای دیگری آمده؛ از جمله «جان کیل» نویسنده کتاب «پیشگویی های مرد شاپرکی» که معتقد است این پدیده با دیگر پدیده های پارانرمال مثل مشاهده یوفوها، صداهای عجیب و غریب، کشف لاشه حیوانات و اختلالات رادیویی در منطقه پوینت پلزن در ارتباط است. در این میان افرادی هم معتقدند که مواد شیمیایی کارخانه باروت سازی سابق در این منطقه باعث ایجاد جهش های ژنتیکی در جندها شده است و در واقع این جندها بوده اند که موجب وحشت مردم شده اند. به گفته اهالی محل، زمین های اطراف کارخانه مترو که باروت سازی در سال های خیلی قبل، منطقه ای حفاظت شده برای پرندگان بوده است که بعدها در دوران جنگ جهانی دوم، کارخانه باروت سازی در آن ساخته می شود. بعد از جنگ، کارخانه به یک شرکت تولید کننده مواد شیمیایی فروخته می شود. فرضیه قابل قبول تر مربوط به محققی به نام «مارک هال» است. او در کتابش با نام «افسانه پرند عظیم الجثه» که در سال ۱۹۸۸ منتشر شد، ادعا می کند که بومی های آمریکای شمالی معتقد به وجود جندهای بزرگی در کوه های «آزارک» هستند. مشخصاتی که بومیان از این پرند ه می دهند تا حد زیادی شبیه ماث من است. تحقیقات در باره ماهیت این موجود تا کنون به هیچ نتیجه ای نرسیده است و امروزه هنوز هستند افرادی که برای پیدا کردن سرنخی از مرد شاپرکی راهی جنگل های منطقه می شوند.

منابع: thevintagenews, ufolove

## نزدیک ترین چیز به قرمه سبزی به نظرتون چیه؟

خودم: قطعا کله منه که باید چند روز از آرایشگاه رقتم بگذره تا مدل موهام جابیفته.

### خودت بساز

## دیوار سبز



مهسا فارسی | روزنامه نگار

دیوار سبزی یا «باغچه عمودی» از ایده های جذاب و پر کاربرد این روزهاست. این ایده از کجا پیدا شد؟ با وجود واحدهای کوچک آپارتمانی و اختصاص فضا های کوچک تر به بالکن یا تراس خانه ها از ایده برای سبزی تر کردن محیط استفاده می شود که هم روح و جلوه ای خاص به فضا می دهد و هم برای درست کردن باغچه، کمبود یا نبود فضای افقی در سطح زمین، مانعی ایجاد نمی کند. اگر جست و جوی کوتاهی در باره باغچه های عمودی انجام بدهید، خواهید دید که با چه موضوع گسترده ای سرو کار دارید. در «خودت بساز» این هفته قصد دارم شما را با درست کردن یکی از ساده ترین و در عین حال با مزه ترین باغچه های عمودی آشنا کنم.

### همه آن چه نیاز دارید: یک عدد

قالب پخت کیک بدون استفاده، طلق پلاستیکی شفاف، چسب مایع، خود کار و قیچی، سنگ ریزه و محتویات گیاه مدنظر، ابزاری برای سوراخ کردن قالب، میخ و چکش

خیلی وقت ها با یک ایده خلاقانه می شود از وسایل کنار افتاده و بدون استفاده چیز های به درخور ساخت. اگر در خانه قالب کیک یی وجود دارد که کنار گذاشته شده، بهترین گزینه برای پیاده کردن این ایده است. البته شاید شما پیشنهاد های دیگری هم داشته باشید. مثلاً قاب دور ساعت های دیواری تبلیغاتی که خیلی دلچسب نیستند هم به درد این کار می خورند. تکه ای تلق پلاستیکی شفاف را روی قالب بگذارید و مطابق شعاع دایره آن، با خود کار خطی بکشید و مانند عکس آن را برش بز نبد جوری که فقط خاک و سنگ ریزه ها پشت تلق بیفتند. تلق را بچسبانید، مطمئن شوید که محکم سر جایش چسبیده است و بگذارید خوب خشک شود. قبل از این لازم است یک یا دو عدد سوراخ روی قالب ایجاد کنید تا محل نصب به دیوار باشد. از یک شخص حرفه ای برای این کار کمک بگیرید. در نهایت گلدان را از سنگ ریزه، خاک و گیاه پرو تزئین کنید و بگذارید روی دیوار. اگر چندتا از این گلدان های عمودی درست کنید، جلوه بهتری به دیوار اتاق تان داده و هوای مطبوع تری ساخته اید. چطور بود؟

### آثار شما

## خاطرات یک درخت خشکیده

فاطمه نوروزپناه | ۱۵ ساله

لباسی سیاه بر تن داشت و چهره ای عبوس. ابروهای گره خورده اش از یادم نمی رود. آن روز را به خوبی به یاد دارم. مگر می شود آن روز تلخ از حافظه چوبی من پاک شود؟ هرگز این طور نیست. شاید درختی خشکیده و با تنه ای لاغر باشم اما حافظه بسیار خوبی دارم. در روز های جوانی آرزویم بود که از درخت بودن در بیایم. آرزو داشتم هیزم شکنی بیایم و مرا با خود ببرد. دلم می خواست به قایقی زیبا و غوطه ور بر دریایی بی کران تبدیل شوم. از درخت بودن خسته شده بودم بس که هر سال باید کار های تکراری انجام می دادم. صدای پرندگان ی که روی شاخه های من لانه درست کرده بودند، بر ایم طاقت فرسا شده بود. دیگر نمی توانستم سنگینی میوه های را که از شاخه هایم تاب می خوردند، تحمل کنم. از یک جا نشستن و تکان نخوردن خوشم نمی آمد. روزی هیزم شکنی آمد و دستی بر تنه من کشید. تبرش را بالا برد و با شتاب ضربه ای به من زد؛ یکی پس از دیگری، محکم و محکم تر. چشمانم را بسته بودم و در پوست خود نمی گنجیدم. دیگر چیزی نمانده بود به رویایم برسم. ناگهان بر زمین افتادم و همان طور با چشم های بسته منتظر ماندم که هیزم شکن مرا به کارخانه ببرد. بعد از مدتی چشمانم را باز کردم. دیدم هیزم شکن مرا راه کرده است و دارد به درخت دیگری ضربه می زند و به همراهش می گوید: «درخت خوبی نیست، ارزش بردن به کارخانه رونداره. بگردین یه درخت تنومند و مرغوب پیدا کنین». دیگر افسوس و پشیمانی فایده نداشت. نه درخت بودم و نه قایقی غوطه ور بر دریایی بی کران! بر اثر گذر سال ها خشک شدم و تنه درختی بی فایده ماندم که حتی به درد آتش زدن هم نمی خورد. من با قدر نشناسی مقصر آن حال بودم اما هیزم شکن بی فکر هم بی تقصیر نبود. رفتار مرد هیزم شکن، عادت همیشگی بعضی انسان هاست. تا مطمئن نشدی، تبر احساسات را فرود نیاور. دیگری زخم می خورد، می شکند و خشک می شود.