



## کاربرد

## یک پیشنهاد خیره کننده برای خوشتیپ‌ها

در کاربرد این هفته با ترفندی آشنا می‌شوید که کم‌لباس‌های تان را از این‌رو به آن‌رو می‌کند؛ خرج کار. اگر اسمش را شنیده‌اید، بد به دل‌تان راه ندهید، چون قرار است کاملاً با هم آشنا شوید. لباس‌های ساده و بدون طرح‌ونقشی که چنگی به دل نمی‌زنند یا لباس‌هایی که ایرادهای کوچکی مثل زنگ‌دنگی دارند، با خرج کار حسایی نووار می‌شوند. نوارهای پارچه‌ای به‌جامانده از سفارش لباس‌های قبلی، انواع تور، نوارهای دست‌دوز رنگی و حتی مدل‌های مختلف مهره و مروارید، بعضی از مدل‌های فراوان خرج کار است که توی خانه‌ها، خرازی‌ها و خیاطی‌ها پیدا می‌شود. این پارچه‌ها و تزیینات بسته به سلیقه شما و البته مهارت‌تان در دوخت و دوز می‌تواند سرآستین، دور یقه، حاشیه پایین لباس، بالا پاروی جیب، سرزانو و دور کمر دوخته شود. نکته مهم آن که استفاده از آن‌ها در لباس اصلاحی به جنسیت ندارد و لباس‌های پسرانه خیلی خاص و قشنگی در بازار پیدا می‌شود که از خرج کار در آن‌ها استفاده شده‌است. تازه اگر این کار مرسوم هم نباشد، دلیل نمی‌شود شما خودتان را محدود کنید و کاری را که دوست دارید، از ترس قضاوت دیگران انجام ندهید. نکته مهم دیگر این است که در انتخاب خرج کار باید رنگ و طرح لباس را مدنظر داشته‌باشید. لباس‌های رنگ‌ووارنگ با طرح‌های شلوغ اصلاً برای این نوع تزیین مناسب نیستند. برای شروع و تا با چم‌وخم کار آشنا نشده‌اید، بهتر است جنس لباس را به‌فروشنده خرج کار بگویید و از او بخواهید مدل تزیین مناسب آن جنس را به‌تان پیشنهاد بدهد. خرج کارها معمولاً با دست دوخته می‌شوند و توصیه می‌کنم ابتدا کار را با لباس‌های بدون استفاده و خرج کارهای ارزان انجام بدهید تا کم‌کم حرفه‌ای شوید.

رفقا سلام!

بیستمین جشنواره نمایش‌های آیینی و سنتی فراخوان داده و خبر خوب این‌که به بخش ویژه هنرمندهای نوجوان هم درنظر گرفته شده. تا مهرماه فرصت دارید در بخش «جوانه‌های نمایش ایرانی» این مسابقه در حوزه‌های نقالی، شبیه‌خوانی، نقاشی و عروسک‌سازی شرکت در وب‌سایت «ایران تئاتر» می‌تونین اطلاعات بیشتر راجع به نحوه شرکت در جشنواره رو بخونین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

## نوجوان موفق

## از استعدادهایت خجالت نکش!

گفت‌وگو با آشپز ۱۶ ساله‌ای که کسب‌وکار شخصی‌اش را به‌راه انداخته‌است



اشکان محمودی | خبرنگار افتخاری جوانه

این روزها که بازار کسب‌وکارهای اینترنتی در فضای مجازی داغ‌است، نوجوانان زیادی هم در پیوستن به این فضا و فروش محصولات‌شان موفق ظاهر شده‌اند مثل (محمدآرمان یوسفی) آشپز نوجوانی که برند موفقش را به‌راه انداخته‌است. گفت‌وگوی امروز من با آرمان راجع به‌زیربوم حرفه آشپزی و چگونگی راه‌اندازی کسب‌وکار شخصی‌است.

خاص خود را دارند که مردم شناختی از آن‌ها ندارند و جرقه شروع کسب‌وکار آرمانان در ذهنم ایجاد شد. اولین محصول آرمانان، پودر سوخاری بود. بعداً انواع ادویه و دمنوش‌های متنوع کسب‌وکار را گسترش دادم. حدود یک سال پیش به کلاس پخت باقلوا و فتم و انواع شیرینی و باقلوا را هم به منو اضافه کردم. در عید نوروز کلی سفارش داشتم البته در این راه تنها نیستم و مادرم در پخت شیرینی‌ها کمک می‌کند.

باز خوردم مشتری‌هایت چطور است و درآمد ماهانه‌ات از این حرفه چقدر می‌شود؟

تا امروز همه مشتری‌ها از محصولات راضی بودند و برند من را به اطرافیان‌شان معرفی کر دند که همین کمک زیادی به دیده‌شدن کارم کرده‌است. من هم به‌مرور زمان در بسته‌بندی محصولات تغییراتی ایجاد کردم تا جذابیت بیشتری برای مشتری‌ها داشته‌باشد. درآمد ماهانه‌ام تابع میزان سفارش مشتری‌ها و بازه‌های زمانی مختلف مثل شب‌پیدا و عید نوروز است ولی به‌طور میانگین در ماه، ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومان از این حرفه درآمد دارم که قطعاً با افزایش دانش و تجربه‌ام بیشتر خواهد شد.



به آشپزی به چشم شغل آینده نگاه می‌کنی یا مهارت جانبی؟ چه‌اقتی برای آینده خودت و کارت پیش‌بینی می‌کنی؟ قطعاً به آشپزی به چشم شغل آینده نگاه می‌کنم. علاقه

آرمان چرا آشپزی را انتخاب کردی؟

من از پنج سالگی علاقه زیادی به پخت‌وپز داشتم و در سنین بالاتر سعی می‌کردم به‌طور مستقل آشپزی کنم. در ۱۴ سالگی به پیشنهاد مادر به‌چند کلاس آشپزی و فتم و متوجه علاقه جدی‌ام به آشپزی شدم. برای حرفه‌ای‌تر شدن در این رشته، دوره‌های متعددی مثل آشپزی ملل، مدیریت رستوران، طبخ باقلوا و... را گذراندم. علاقه‌مندتر شدنم به حرفه آشپزی را مدیون این کلاس‌ها هستم و خوب مدارک معتبر بین‌المللی هم کسب کردم.

درباره پروژه‌های احیای غذاهای قاجار بگو.

حدود یک سال می‌شود که بعضی اوقات در صفحه شخصی‌ام در فضای مجازی به پخت و معرفی تاریخچه غذاهای قاجار می‌پردازم. ایده احیای غذاهای قاجار از کتابی با عنوان «خوراک‌های ایرانی» نوشته نادر میرزای قاجار شکل گرفت. بعد از خواندن کتاب به این فکر افتادم که غذاهای فراموش‌شده را دوباره به مردم معرفی کنم تا سنت‌های قدیمی زنده بمانند. دلیل انتخاب غذاهای دوران قاجار هم نزدیک‌تر بودن به زمان حال و تغییر کمتر ذائقه مردم و نوع طبخ غذاها بود. به‌نظر من مواد استفاده‌شده در غذاهای قدیمی، در دسترس و سالم‌تر هستند.

کسب‌وکار را چطوری تأسیس کردی؟

کمتر از دو سال پیش برند «آرمانان» تأسیس شد. وقتی به کلاس‌های آشپزی می‌رفتم، متوجه شدم بعضی غذاها ادویه

## سبز انگشتی

## ترفندهایی برای صرفه‌جویی در مصرف آب



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

مادر کشوری با جمعیت روبه‌رشد و کم‌آب‌بارش سالانه کمتر از متوسط جهانی زندگی می‌کنیم که اگر مراقب نباشیم، به‌تدریج به سمت خشکسالی و بی‌آبی می‌رویم. چندان‌هنگام ساده‌خانگی را به‌شما معرفی می‌کنیم که به‌راحتی انجام‌شدنی است و می‌توانیم سالانه تا چندین هزار لیتر در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم.

تنظیم فشار آب فلاش‌تانک

باهر بار استفاده از فلاش‌تانک، میزان زیادی آب شرب هدر می‌رود. می‌توانیم با قرار دادن یک بطری آب یا یک آجر در محفظه فلاش‌تانک مصرف آب را کاهش دهیم. در این صورت به اندازه حجم بطری از حجم‌تانک کم می‌شود.

دست‌کم نگرفتن آب خاکستری

از آب خاکستری حاصل از شست‌وشوی سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و لباس‌ها برای آبیاری گل‌دان‌ها و گیاهان استفاده کنیم. حتی می‌توانیم بعد از جوشاندن ماکارونی، برنج و سبزیجات آب آن را نگه داریم و بعد از سرد شدن برای آبیاری گیاهان استفاده کنیم.

## کاری



عکس از: guardian

تنها در باران!

## بدانیم

## بامیل آسیب‌زدن به خود چه کنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

خودآزاری شامل هر کاری است که به‌طور عمدی برای آسیب رساندن به خود انجام می‌شود، از جمله بریدن یا خرااندن شدید پوست، داغ کردن یا سوزاندن بدن، ضربه‌زدن به خود یا کوبیدن سر به جایی، مشت‌زدن به چیزها یا کوباندن بدن به دیوار و اجسام سخت، جلوگیری عمدی از بهبود زخم و مسموم کردن خود. خودآزاری همچنین می‌تواند شکل‌های کمتر واضحی داشته‌باشد، مثل؛ رانندگی بی‌پروا، مصرف الکل و مواد مخدر و روابط پرخطر. چرا گاهی بعضی از نوجوان‌ها میل دارند به خودشان آسیب بزنند؟ بعضی از دلایل را با هم می‌خوانیم؛

دلایل خودزنی

- ۱) فرد احساساتی مثل غم، نفرت از خود، پوچی، گناه و عصبانیت را تجربه می‌کند.
- ۲) فرد به این روش سعی می‌کند تنش درونی‌اش را برآز کند.
- ۳) فرد با این کار قصد دارد احساس کنترل خودش را به‌دست بیاورد یا خودش را بابت کاری مجازات کند.
- ۴) فرد به‌دلالی «بی‌حسی» را تجربه می‌کند و از طریق خودآزاری سعی دارد چیزی را حس کند تا احساس زنده بودن را درک کند.

پیامدهای خودآزاری

آسیب رساندن ممکن است باعث تسکین شود اما موقتی است؛ مشکلات بیشتری به‌همراه می‌آورد، احساس گناه در فرد ایجاد می‌کند و او را از یاد گرفتن روش‌های موثر در مواجهه با مشکلات، محروم می‌کند. در ابتدا صحبت کردن راجع به این رفتار با اطرافیان قابل اعتماد دشوار به‌نظر می‌رسد اما قدمی ضروری است چون خودزنی می‌تواند باعث آسیب رساندن جدی به فرد شود حتی اگر خودش چنین قصدی نداشته‌باشد. همچنین این رفتار می‌تواند به‌زودی به یک عادت تبدیل شود که در این صورت متوقف کردنش بسیار دشوار خواهد بود. نکته مهم آن که اقدام به خودزنی یعنی فرد در معرض مسائل مهم‌تری است که اگر آن‌ها را پیداو حل نکند، خطرانی مثل افسردگی، اعتیاد و... را به‌دنبال خواهد داشت. خب چه کار باید کرد؟

پیشنهادهایی برای متوقف کردن خودآزاری

- ۱) در قدم اول باید یک بزرگ‌تر قابل اطمینان پیدا کنید و مسئله را با او در میان بگذارید. هنگام صحبت کردن روی احساسات‌تان تمرکز کنید. لازم نیست شرح‌دقیقی از رفتار خودآزارانه بدهید، کافی است موقعیت‌ها و احساساتی را که باعث این رفتار می‌شوند، پیدا کنید.
- ۲) اگر حرف‌زدن رودررو راجع به این مسئله برای‌تان دشوار است، روش‌های دیگری را امتحان کنید؛ نوشتن نامه، پیام گذاشتن در فضای مجازی یا فرستادن یک ایمیل ممکن است کمک‌کننده باشد البته در پیگیری‌های بعدی لازم است خودتان را برای گفت‌وگوی حضوری آماده کنید اما در شروع به خودتان فشار نیاورید. لازم نیست درباره موضوعاتی که آمادگی‌اش را ندارید، حرف‌بزنید یا جای زخم‌های‌تان را نشان بدهید.
- ۳) به طرف مقابل فرصت بدهید مسئله را پردازش و درک کند. همان‌طور که گفتنش برای شما دشوار است، شنیدنش هم ممکن است آسان نباشد. یادتان باشد واکنش طرف مقابل ممکن است برای شما خوشایند نباشد؛ مثلاً او احتمالاً عصبانی، شوکه یا ناگوار خواهد شد. در مرحله بعد وقتی با همراهی بزرگ‌تر قابل اطمینان از یک روان‌شناس کمک‌بگیرید، مطمئن خواهید بود که واکنش در مانگر شمارا زده نخواهد کرد. در شروع لازم است بتوانید مشکل را با یک نفر در میان بگذارید و آن را از یک‌راز مگو به مسئله‌ای قابل حل تبدیل کنید. بعد از این، روان‌شناس متخصص به شیوه‌ای حرفه‌ای کنار شما خواهد بود و راه حل کردن مسئله را می‌آموزید. یادتان باشد اگر بلافاصله پس از به‌اشتراک گذاشتن رازتان وضعیت برای مدتی کوتاه بدتر شد، ناامید نشوید. تغییر دادن رفتارها ناراحت‌کننده است اما وقتی چالش‌های اولیه را پشت‌سر بگذارید، احساس بهتری خواهید داشت.

✓ اورژانس اجتماعی با شماره ۱۲۳ هم می‌تواند به‌فردی که درگیر چنین موضوعی است کمک کند.



منبع: helpguide.org

زیاد و دوره‌هایی که گذرانده‌ام، من را برای انتخاب این حرفه به‌عنوان شغل بسیار مصمم کرده‌است. خودم هم مشتاق هستم که به مقام «شف» برسم. تجربه زیاد، توانایی اداره امور رستوران، دانستن تاریخچه و دستورالعمل دقیق غذاها، بخشی از مهارت‌های یک شف است. درباره کسب‌وکارم هم امیدوارم در آینده بتوانم تنوع محصولات را بیشتر کنم و این کسب‌وکار شناخته‌شده‌تر شود. در دنیای بزرگ آشپزی هم مدارک و مدارج زیادی وجود دارد که دوست دارم بتوانم در عرصه کشوری و بین‌المللی بهترین آن‌ها را به‌دست آورم. به‌نظر من همه‌ما باید استعدادهای‌مان را کشف کنیم. خیلی مهم است که نوجوان‌ها از استعدادهای‌شان خجالت نکنند، راهی برای شکوفا کردن‌شان پیدا کنند و در همین سنین کم به‌صورت جدی آن‌ها را دنبال کنند تا در کنار مهارت، اعتماد به‌نفس هم داشته‌باشند.



کوتاه‌تر کردن زمان دوش گرفتن

نیازی نیست به یک‌بار ه عادت دوش گرفتن‌های طولانی را ترک کنیم؛ کافی است هر بار چند دقیقه‌ای زودتر از قبل، دوش آب را ببندیم و این زمان را به‌تدریج بیشتر کنیم. بیشترین مصرف آب در حمام قبل از شروع به شست‌وشو و حین انتظار برای گرم شدن آب است.

سطحی زیر دوش قرار بدهیم و آب سرد را در آن جمع کنیم. از این آب برای شست‌وشوی دستشویی و حیاط، تمیز کردن خودرو و آبیاری گیاهان استفاده کنیم. دقت کنیم که هنگام لیف و شامپو زدن، شیر آب را ببندیم.

صرفه‌جویی در مصرف‌نان

از مهم‌ترین مزیت‌های صرفه‌جویی در مصرف‌نان، کاهش مصرف آب است. برای تهیه‌نان از کاشت و برداشت گندم گرفته تا فرآیند پخت، آب زیادی مصرف می‌شود. با صرفه‌جویی در خرید نان و کاهش دورریز آن، آب کمتری مصرف می‌کنیم.

منابع: wikihow, volusia