



اندازه کردن قد شلوار

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رفقا سلام!

از جشنواره فیلم‌نامه و نمایش‌نامه‌نویسی
کانون پرورش فکری خبر داریم؟ تو این مسابقه هم
حرفه‌ای‌ها و باسابقه‌ها می‌تونن شرکت کنن و هم جوون‌ترهای
علاقه‌مند. پس اگه اثر آماده‌ای داریم، دست بجنبونین که تا بیستم
فروردین وقت داریم به این سایت kanoonnews سر بزنین و فرم
ثبت‌نام رو پر کنین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

پاچه بلند شلوار همیشه دست و پاگیر است. گاهی هم تا کوتاهش نکنی، شلوار بدون استفاده می‌ماند. اگر جنس شلوار تان جین یا کتان است و می‌خواهید نتیجه نهایی دوخت شبیه اولش بشود، اضافه شلوار را کوتاه نکنید. شلوار را روی زمین پهن کنید و یکی از شلوارهایی را رویش بیندازید که اندازه‌تان است. پاچه‌های شلوار را از قسمت فاق با هم برابر کنید که کاملاً روی هم قرار بگیرند. بعد قسمت اضافی شلوار جدید را با سوزن به رو علامت بزنید. حواس‌تان باشد که اندازه‌ها را کمی بلندتر بزنید که برای دوخت هم جا داشته باشد. حالا به کمک چرخ خیاطی دقیقاً از زیر لبه دوخت شده شلوار، دور تا دور پاچه را بدوزید. این کار را برای هر دو پاچه انجام بدهید و بعد سوزن‌ها را خارج کنید. حالا لبه‌های دوخته شده را اتو بکشید و قسمت اضافی شلوار را تو بدهید. اگر قسمتی که تو داده‌اید زیادی بلند است، می‌توانید بعد از دوخت آن را کوتاه کنید و لبه‌های بریده شده را پس دوز بزنید تا ریش نشود. کوتاه کردن شلوار پارچه‌ای راه ساده‌تری دارد. از خرازی یا لوازم خیاطی، «زانفیکس» بخرید. زانفیکس شبیه یک نوار چسب دوطرفه است که با حرارت، پارچه را به هم می‌چسباند. شلوارتان را به روش قبلی از روی چپه اندازه بزنید. بعد زانفیکس را دقیقاً از محلی که علامت زده‌اید روی پارچه قرار بدهید. قسمت اضافی شلوار را به داخل تو بزنید؛ طوری که روی زانفیکس را بگیرد و بتوانید آن را اتو بکشید. حالا با اتوی داغ هر دو پاچه را از قسمتی اتو بزنید که زانفیکس بین آن گذاشته‌اید. برای محکم‌کاری می‌توانید لبه‌های شلوار را پس دوز بزنید تا هنگام شست‌وشو باز نشود. در غیر این صورت اگر بعد از چند بار شستن پایین شلوار شل و ول شد، می‌توانید زانفیکس آن را عوض کنید.

نوشتن مثل دویدن است!

آشنایی با زیروبم حرفه نویسندگی از زبان منصور ضابطیان

نسترن رضوی | روزنامه نگار



من کی‌ام؟

منصور ضابطیان هستم، هفتم آذر ۱۳۴۹ در تهران به دنیا آمدم. پس از تحصیل در رشته سینما فعالیت هنری خود را در زمینه‌های نویسندگی، روزنامه‌نگاری، اجرا، تهیه‌کنندگی و کارگردانی آغاز کردم و تا امروز در همین عرصه‌ها مشغول هستم.

چطور نویسنده شدم؟

من از دوران کودکی، حتی قبل از مدرسه رفتن به نوشتن علاقه داشتم. در آن زمان با کاغذ و مقوا کتابچه‌های کوچکی درست می‌کردم که داخلش عکس بر گردان می‌چسباند، نقاشی می‌کشیدم و برای‌شان داستان‌های کودکانه می‌نوشتم. بعد ها زمانی که وارد حرفه روزنامه‌نگاری شدم، بخش‌هایی از گفت‌وگوهایم را در کتاب‌های «اگر یک سوسمار بودم» و «اگر یک زرافه داشتیم» به چاپ رساندم اما اولین کتاب حرفه‌ای‌ام «مارکوپولو» مجموعه‌ای از اولین سفرنامه‌هایم بود که در سال ۱۳۸۹ به چاپ رسید.

برای نویسنده‌گی چه ویژگی‌ها و توانایی‌هایی لازم است؟

بیش از هر چیز باید توانایی نوشتن داشته باشید، یعنی یک نویسنده باید بتواند قلم به دست بگیرد و کلمات را پشت سر هم قطار کند. بعد از آن ویژگی‌هایی مثل هوش، ذوق، خلاقیت، قدرت تخیل، دقت نظر و نوآوری چاشنی‌های کاریک نویسنده است.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

نوشتن فرایندی است عکس از: روزنامه همشهری

عملیات نجات طبیعت از دست آلومینیوم

مریم ملی | روزنامه نگار



دیدید دور ساندویچ‌ها را با ورقه‌های آلومینیومی می‌پوشانند تا خیلی زود گم و تازگی‌شان را از دست ندهند؟ این ورقه‌ها را روی ظرف‌های غذای بیرون‌بر و بسته‌بندی مواد غذایی مثل قالب پنیر، ظرف ماست و بعضی از شکلات‌ها هم دیده‌اید. اگر در خانه شما زباله‌ها از هم تفکیک می‌شوند، احتمالاً این‌ها را اتوی سطل زباله خشک می‌اندازید اما ورقه‌های آلومینیومی قابل بازیافت هستند. آن‌ها می‌توانند به توپک‌های جمع‌وجوری تبدیل شوند که هم جای کمتری بگیرند، هم راحت‌تر بازیافت شوند و احتمالاً چند دقیقه‌ای وسیله‌ای برای سرگرم کردن داداش یا خواهر کوچیکه باشند. ورقه‌های آلومینیومی را با آب تمیز کنید تا چربی و غذا از آن‌ها پاک شود. بعد از کوچک به بزرگ روی هم بگذارید و در نهایت شبیه یک توپ مجاله‌شان کنید؛ طوری که حسابی فشرده شوند. هر بار یک ورقه جدید پیدا می‌کنید، روی توپ بکشید تا بزرگ و بزرگ‌تر شود. این کار را تا رسیدن به ابعاد یک توپ تنیس یا بزرگ‌تر ادامه دهید. نه، اشتباه نکنید! این توپ به این زودی‌ها آماده نمی‌شود. برای درست کردنش شاید لازم باشد ورقه‌های آلومینیومی چندین ماه تا یک سال خانه را جمع‌آوری و مجاله کنید. با این روش، کارگرها موقع بازیافت خیلی راحت آلومینیوم‌ها را از بین زباله‌های



عکس از: theguardian.com

درخت تنها

چطور از پس شرایط سخت بر بیاییم؟

دوره نوجوانی، از بیرون خیلی راحت و با حال به نظر می‌رسد. خیلی‌ها فکر می‌کنند نوجوان‌ها همیشه در حال خندیدن و وقت گذراندن با دوستان‌شان هستند و هیچ مشکلی هم ندارند اما شما می‌دانید که زندگی گاهی واقعاً سخت می‌شود. چطور می‌شود با دشواری‌های زندگی مواجه شد و از آن‌ها به سلامت عبور کرد؟ پاسخ این سوال در «تاب‌آوری» نهفته است. خبر خوب این که تاب‌آوری، یک ویژگی ذاتی نیست که بعضی‌ها آن را داشته باشند و بعضی‌های دیگر نه؛ بلکه یک مهارت قابل اکتساب است. در شرایط سخت، چطور تاب‌آوری بالاتری داشته باشیم؟

در میان دیگران باشید! با دوستان و والدین حرف بزنید. بله، در دست خواندید؛ والدین! خب واقعیت این است که پدر و مادرها واقعاً از شما تجربه زندگی بیشتری دارند و این که اصلاً بهشان نمی‌آید روزی نوجوان بوده باشند و شرایط شمارا درک کنند. از بیان کردن نظرات‌تان نترسید حتی اگر مخالف باورهای دوستان و خانواده‌تان باشد. از آن‌ها سوال کنید و وقتی بهتان جواب می‌دهند، خوب و دقیق گوش بدهید.

هوای خودتان را داشته باشید! مطمئن باشید که از خودتان غافل نشده‌اید و مراقب جسم و روان‌تان هستید. به اندازه کافی بخوابید در غیر این صورت، درست وقتی نیاز دارید که هوشیار باشید، بدن و ذهن‌تان با شما همراهی نمی‌کند و عصبی و تحریک‌پذیر می‌شوید.

کنترل اوضاع را به دست بگیرید! در شرایط دشوار معمولاً احساس می‌کنیم که کنترل همه چیز از دست‌مان خارج شده است و بنابراین هیجانات منفی بیشتری تجربه می‌کنیم. برای مدیریت این هیجانات، حتی در بدترین و متزلزل‌ترین شرایط هم برای خودتان هدف و تکلیف تعیین کنید؛

این تکلیف می‌تواند فقط بیرون آمدن از تخت و انجام یک کار ساده باشد اما صرف‌پایبندی به آن هم کمک‌کننده است. واقع‌بین باشید و فکر کنید که چه چیزهایی را می‌توانید کنترل کنید و کنترل چه مواردی از اختیار شما خارج است.

به دیگران کمک کنید! گاهی هیچ چیز بهتر از حل کردن مشکلات دیگران، به شما در حل مشکل‌تان کمک نمی‌کند. با این کار، زاویه دید تازه‌ای در برخورد با مسئله شخصی‌تان پیدا می‌کنید. انجام دادن کارهای داوطلبانه یا حتی فعالیت‌های ساده‌ای مثل تمیزکاری اتاق و کمک به یک دوست در تکالیف مدرسه، در شرایط دشوار بیشتر از آن چه به‌نظر می‌رسد، مفید است.

از اخبار دوری کنید! در خبرها هیچ چیز در دست‌پیش نمی‌رود؛ دنیا پر از مشکل است و در معرض چنین مسئله‌ای قرار گرفتن، می‌تواند استرس شما را بیشتر کند. خبرها را از چه منبعی به دست می‌آورید؟ تلویزیون، روزنامه، مجله، اینترنت؟ هر کدام که هست، برای مدتی متوقفش کنید.

منبع: apa.org



در صفحه نوجوان به جای زبان انگلیسی، زبان‌های اسپانیایی یا فرانسوی و... را آموزش بدهید. زبان انگلیسی را که در مدارس یاد می‌گیریم.

جوانه: دوست عزیزم حتماً به پیشنهادت فکر می‌کنیم. البته ما تا الان سعی کردیم تو ستون کلاس زبان، چیزهایی رو آموزش بدیم که معمولاً تو مدرسه یاد نمی‌دن.

مطلبی درباره راه‌های درآمدزایی از طریق اینستاگرام در صفحه جوانه چاپ کنین تا ما نوجوان‌ها، دست‌مان برود در جیب خودمان.

جوانه: خیلی عالیه که از الان به فکر مستقل‌شدنی دوست من. از پیشنهادت ممنونیم.

اسم من عرفان است. هر چه به پدر و مادر می‌گویم اسمم را عوض کنند، گوش نمی‌دهند. جوانه: عرفان جان، پیامت به دست همکار روان‌شناس مارسیده‌ودر اولین فرصت جوابش چاپ می‌شه.



رمان که بارها به چاپ رسیده است. بنابراین شکل‌های مختلف نوشتن، آورده‌های مالی متفاوتی دارد و با ارفاق می‌توانیم نویسندگی را به چشم یک حرفه درآمدزا نگاه کنیم. البته این راهم بگویم که ممکن است امنیت شغلی لازم را نداشته باشد. به نظر من همه چیز به تمرین و تلاش برمی‌گردد و اگر افراد گرایش مورد علاقه خود را در نویسندگی پیدا کنند و در آن موفق باشند، قطعاً نتایج مادی و از آن مهم‌تر معنوی خوبی پیش‌رو خواهند داشت.

نوشتن شاید در ظاهر فرایند ساده‌ای باشد اما به‌طور همزمان احساس، افکار و انرژی آدم را درگیر می‌کند و اگر درباره این موضوع از نویسنده‌ها بپرسید، می‌گویند که بعد از کار احساس ضعف و خستگی می‌کنند درست مثل این که ساعت‌ها دویده باشند

چه آینده‌ای پیش‌روی یک نویسنده است؟

نویسندگی شاخه‌های مختلفی دارد و موفقیت در هر کدام از این زمینه‌ها می‌تواند آینده‌تان را تضمین کند. برای مثال شما می‌توانید نویسنده یک کتاب کم‌تیراژ باشید یا نویسنده یک فیلم‌نامه پرفروش یا حتی نویسنده یک