

خیاط باشی

دامن دورچین

دامن دورچین از ساده‌ترین انواع دامن است که در پوشش سنتی زنان و این دیار سابقه‌ای دیرینه دارد.

این دامن ساده فرمول خاصی ندارد غیر از این که مقدار پارچه‌ای که برای آن استفاده می‌کنید را باید مضرباً از اندازه دور باسن در نظر بگیرید.

فرض کنید اندازه دور باسن ۱۰۰ باشد و قد دامن ۷۰. برای درست کردن یک دامن دورچین می‌توانید از پارچه‌ای با عرض ۱۵۰ سانتی‌متر استفاده کنید. در این صورت با احتساب جای دوخت بالا و پای دامن می‌توانید از هر یک متر پارچه یک دامن دورچین درست کنید. به این ترتیب که پارچه را به موازات ترکی نصف می‌کنید. حالا دو مستطیل ۱۵۰ در ۷۵ سانتی‌متر خواهید داشت. هر یک از این مستطیل‌ها یک طرف دامن‌تان خواهد بود با ۳ برابر چین.

حالا به اندازه دور کمرتان از یکی از مستطیل‌ها مستطیلی به عرض ۵ سانت و طول دور کمرتان به علاوه ۵ سانت ببرید.

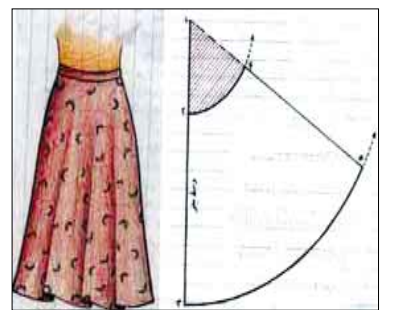
همه اجزا را سردوز کنید سپس نصف کمری دامن از عرض را به دست آورده مستطیلی به طول کمر به علاوه ۵ و عرض نصف پارچه کمری از لایی چسب ببرید و قسمت چسب آن را روی پارچه قرار دهید و اتو کنید.

برای چین کش کردن کمر دامن سمتی را که به کمری وصل می‌شود زیر چرخ گذاشته و با درجه درشت دو دور با فاصله نیم‌سانت چرخ کنید طوری که دوسر نخ‌ها بیرون باشد. حالا یک سمت نخ‌ها را گره زده سمت دیگر را بکشید. اگر هر دو نخ را با هم بکشید چین یک دست و مناسبی به دست می‌آورد. اگر دامن‌تان آستری دارد بعد از آستر کشی هر دو را با هم چین کش کنید. بعد از این که اندازه‌اش برابر اندازه دور کمرتان شد چین کش کردن کافی است چین را تنظیم کنید و کمری را به دامن وصل کنید.

زیپ را پیش از چرخ کردن کمری وصل کرده چرخ کنید بعد کمری را که از قبل کوک زده‌اید چرخ کنید تا لبه‌های زیپ زیر دوخت کمری برود.

اول لبه داخلی کمری را وصل کنید و بعد لبه بیرونی را روی آن برگردانید.

این دامن برای دختر کوچولوها و خانم‌های لاغر برانزده است و ویژگی آن این است که آدم را چاق نشان می‌دهد.



عکس ها: coblis

جاده‌ها فریاد می‌زنند بیا!

ماندانا ملاعلی

از قدیم برای سفر کردن فواید بی‌شماری برشمرده‌اند و همیشه برای سفر کردن توصیه‌های حکیمانه‌ای وجود داشته است.

«بسیار سفر باید تا پخته شود خامی» و «دوست و دشمن را در سفر باید شناخت» و اصطلاح «استخوان سبک کردن» همه در ارتباط با سفر بوده است. شخصاً اعتقاد دارم هر سفری به رفتنش می‌ارزد اما خیلی‌ها این اعتقاد را ندارند. مثل مریم و علی که با دو تا بچه کوچکشان خودشان را مقید کرده‌اند به خانه‌نشینی و برای هر فایده سفر عذری می‌تراشند. بخشی از مکالمه من و آنها را بخوانید:

علی آقا حالا که تابستان آمده و بچه‌ها تعطیلند چرا یک مرخصی یک هفته‌ای نمی‌گیرید، بروید نفسی تازه کنید؟

بچه‌ها تعطیلند. من که تعطیل نیستم تازه همکاران مرخصی می‌روند و در اداره به نیروهای بیشتری احتیاج است. از آن گذشته فکر می‌کنید در این هوای گرم و با این خانواده بچه‌دار می‌شود نفس کشید؟

مریم خانم چرا همسرتان را راضی نمی‌کنید به سفر بروید؟

سفر می‌خواهیم چه کنیم. سفر جز پول خرج کردن هیچ چیز ندارد. از آن گذشته علی آقا می‌خواهد مرخصی بگیرد تفریح کند، من باید منتش را بکشم؟ من که برایم سفر و حذر فرقی ندارد. همه جا باید بچه‌داری کنم و بپزم و بشورم. پس اینجا که همه امکانات وجود دارد برایم راحت‌تر است...

خودتان منظورم را متوجه شدید؟

البته در مسائلی آنها هم حق دارند، فشار اقتصادی برای بعضی‌ها زیاد شده و سفر کردن را دور از دسترس می‌بینند اما شیوه‌های آسانتری هم برای سفر کردن هست.

به اظهار نظر رعنا و نادر توجه کنید:

ما همیشه سفر می‌کنیم و شعارمان این است: مرخصی برای سفر است نه پولش را گرفتن! رعنا می‌گوید: من هم ۲ فرزند دختر و پسر دارم و شاغل هم هستم، اما هیچ وقت حاضر نیستم سفرهای دوست‌داشتنی را از دست بدهم.

تا بتوانیم با همسر مرخصی‌ها و تعطیلات را هماهنگ می‌کنیم و بچه‌ها را هم با خود می‌بریم.

نادر می‌گوید: همیشه بچه‌ها را در آغوشی با خود به کوهنوردی و سفرهای جذاب برده‌ایم و حالا که آنها به سن ۴ و ۸ سالگی رسیده‌اند انگار دیگر سفر جزء برنامه‌های همیشگی‌شان شده است.

بچه‌های حرف شنوی هستند و به خاطر آموزش‌های سفر نسبت به هم‌سن و سالانشان چیزهای بیشتری می‌دانند. ما گاهی دسته‌جمعی در چادر و کیسه خواب می‌خوابیم و گاهی با بچه‌ها در رودخانه یا دریا شنا می‌کنیم. تجربیات سفر بی‌ظنیرند و انسان را برای زندگی بیش از پیش آماده می‌کنند...

می‌بینید که نظرها متفاوت است، اما کافی است خودتان محاسن سفر را مرور کنید تا راضی شوید به خیل عظیم مسافران تابستانی ببینید.

باور کنید با سفر کردن فشار و استرس‌تان کمتر خواهد شد

سفر به شما این امکان را می‌دهد که کمی استراحت کرده، فشارهای روحی را از خودتان دور کنید. سفر خستگی شما را از بین می‌برد؛ حتی اگر سفری کاری باشد در عوض با کشور یا شهر جدیدی آشنا خواهید شد.

ممکن است مسافرت اضطراب و استرس هم داشته باشد، بخصوص اگر سفر شما همراه با گردش و بازدید از جاهای دیدنی باشد و یا شما نیاز به آشنایی با

زبان‌های مختلف داشته باشید یا مقصدتان شهری شلوغ باشد، اما استرس سفر یک استرس مثبت است و مثل اضطراب شما از کار زیاد یا زندگی روزمره نیست. کاهش فشار و استرس روحی همیشه به سلامتی شما کمک خواهد کرد.

کمی تغییر همیشه لازم است

بر اساس جمله‌ای که می‌گوید: هر تغییر و تنوعی به اندازه استراحت خوب است، مسافرت از هر نوعی که باشد باعث می‌شود شما، هر چند به مدتی کوتاه، از زندگی عادی خود دور شده و همین مساله به تنهایی انرژی زیادی به شما می‌دهد. این که بخواهید برنامه روزانه خود را کمی تغییر دهید، می‌تواند به عنوان نوعی درمان برای شما محسوب شود و این کار از کسل و خسته شدن فکر و جسم شما جلوگیری می‌کند.

یک سینه هوای آزاد

در طی سفر شما بیشتر بیرون از ساختمان و در هوای آزاد خواهید بود تا این که طبق معمول داخل چاردیواری اتاقتان در اداره حبس شوید. این طوری می‌توانید بیشتر از هوای تازه و سالم لذت ببرید. اگر برای گردش به کوهستان یا برای استراحت به کنار دریا بروید، نسبت به روزهای عادی عمیق‌تر تنفس خواهید کرد و اکسیژن بیشتری به بدن‌تان وارد خواهد شد. همچنین می‌توانید از آفتاب گرفتن هم استفاده زیادی ببرید، به شرط این که احتیاط‌های لازم برای جلوگیری از آفتاب سوختگی را فراموش نکنید.

فراموش نکنید تابستان گرمی در پیش داریم پس هر جا می‌روید بطری‌های آب سالم را با خود ببرید و اگر خواستید از آب رودخانه یا چشمه (از ناچاری) استفاده کنید دست کم ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. سفر به سلامت.

مادرانه



یادداشت، برای کودک پیام بگذار و جایی را که رفته است به کودک اطلاع بدهد.

روش نخست بویژه در مورد کودکان خردسال مفید واقع می‌شود. صدای ملایم والدین و سخنان محبت‌آمیزشان، کودکان را توانا می‌سازد که جدایی‌های موقتی را بدون اضطراب پیش از اندازه تحمل کنند.

هنگامی که فراز و نشیب‌های زندگی، ما را به اجبار از کودکان خردسال مان جدا می‌کند، باید برای این جدایی زمینه‌سازی کرد. برای بعضی از والدین دشوار است که کودک بفهماند که آنها برای عمل جراحی، تعطیلات یا انجام وظیفه‌ای اجتماعی از خانه دور خواهند بود.

آنها به خاطر ترسی که از عکس‌العمل کودکان دارند، هنگام شب یا وقتی که کودکان در مدرسه است، یواش از خانه خارج می‌شوند و یکی از خویشاوندان یا یک پرستار بچه را در خانه می‌گذارند که موقعیت را برای کودکان توضیح دهد.

اگر کودکان را از قبل برای دوری از مادر آماده سازیم، آنها خواهند توانست که فشار ناشی از این جدایی را آسان‌تر تحمل کنند.

تنهایی نگذار

رها شدن و طرد شدن یکی از بزرگترین ترس‌های کودکان است. به همین دلیل هرگز نباید کودکی را با طرد کردن تهدید کرد. چه به عنوان شوخی و چه به عنوان خشم، نباید به کودک هشدار داد که طرد خواهد شد.

بازها در خیابان یا در سوپر مارکت، از دور می‌شنویم که مادری خشمگین به کودک خود که وقتش را تلف کرده است جیغ زنان می‌گوید: «اگر همین الان نیایی اینجا، همین جا ولت می‌کنم و می‌روم.» این نوع گفتار، ترس همیشه در کمین رها شدن را بر خواهد انگیخت و کودک را بیش از پیش در خیال تنها رها شدن در دنیا فرو خواهد برد.

زمانی که اتلاف وقت کردن کودک را نمی‌توانیم تحمل کنیم، بهتر است دستش را بگیریم و او را با خود بکشیم تا این که با سخنان خود او را تهدید کنیم.

بعضی از کودکان اگر از مدرسه به خانه باز گردند و مادرشان را در خانه نیابند، به وحشت می‌افتند. اضطراب خاموش آنها از رها شدن، خیلی زود بیدار می‌شود. بهتر است مادر از طریق یک نوار ارزان قیمت ضبط صوت یا با استفاده از یک