



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

FAO

5+

کتاب تمرین

Junior

داستان یک
تی شرت

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

ISBN 978-92-5-139494-6

© FAO, 2025



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: [www.fao.org](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

روز جهانی غذا

هر سال در ۱۶ اکتبر، مردم از بیش از ۱۵۰ کشور برای بزرگداشت روز جهانی غذا (WFD) گرد هم می‌آیند. از سال ۱۹۴۵، کشورهای مختلف دنیا با هدف مشترک افزایش آگاهی جهانی و اقدام برای پایان دادن به گرسنگی و فراهم کردن رژیم غذایی سالم برای همه همکاری کرده‌اند. در این روز، سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فاو) تأسیس شد. اما روز جهانی غذا، روز شما هم است! قهرمان غذا شوید و دیگران را ترغیب کنید تا اقدامی برای ایجاد دنیایی پایدارتر که در آن هیچ‌کس جا نماند، انجام دهند.

نکاتی برای معلمان

این کتاب تمرین، داستانی جذاب را روایت می‌کند که برای کودکان ۵ سال به بالا مناسب است. برای خواندن و درک متن کتاب، به‌خصوص در بخش دوم کتاب، به همراهی بزرگ‌ترها نیاز است. این کتاب کودکان را تشویق می‌کند تا در ایجاد یک جهان پایدار نقش فعالی ایفا کنند. این کتاب بخشی از مجموعه کتاب‌های تمرین فاو است. اگرچه هدف آن کودکان ۸ تا ۱۲ ساله است، اما می‌تواند برای دانش‌آموزان کوچکتر و بزرگتر نیز به عنوان یک ابزار آموزشی ارزشمند باشد.

تشکر

فاو از متنو وارد، قهرمان غذای روز جهانی غذا و حامی مد پایدار، به خاطر حمایت فنی و دیدگاه خلاقانه‌اش تشکر می‌کند. هدف از همکاری او در این داستان، الهام‌بخشی به جوانان برای پذیرش یک سبک زندگی پایدارتر است. فاو همچنین از نویسنده سوزانا ماتیانجلی و تصویرگر لورنزو ترانرا به خاطر تعهد و خلاقیت‌شان در ساده‌سازی مسائل جهانی و تبدیل آن‌ها به منبعی الهام‌بخش برای جوانان قدردانی می‌کند.

سلام بچه‌ها! امروز می‌خوام یک چیز خیلی عجیب بهتون نشون بدم. یک کامیون پر از شلوار، پیراهن، ژاکت، دامن، لباس شب، پالتو و ژیله در همه رنگ‌ها و اندازه‌ها! آنقدر لباس‌ها زیاده که شبیه یک فرش بزرگ و رنگارنگ بنظر میاد.

خوب نگاه کنید! کوهی عجیب که نه از خاک، بلکه از لباس درست شده!

الان کامیون داره اون لباس‌های رنگارنگ رو پای این کوه خالی می‌کنه. خب چرا؟ این همه لباس از کجا اومده؟ نگاه کن: کامیون این لباس‌ها را اینجا ول کرده چون اینجا جاییه که لباس‌ها را دور می‌ریزن. یک سطل زباله غول‌آسا که میلیون‌ها لباس از سرتاسر دنیا روی هم انباشته شدن. راستش رو بخواین، به نظر نمیرسه که این لباس‌ها از اینجا بودنشون خوشحال باشن.

من متئو هستم و می‌خوام براتون داستانی درمورد لباس تعریف کنم، اما این داستان فقط درمورد لباس‌ها نیست، بلکه درمورد گیاهان، کشاورزان و کشاورزی هم هست. خب لباس‌ها چه ارتباطی میتونن با کشاورزی داشته باشن؟ خیلی زود بهش می‌رسیم.

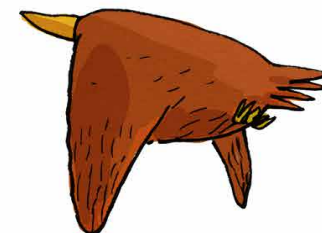
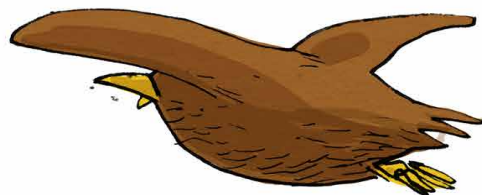


این تی‌شرت آبی رو می بینی؟ اسمش
سلسسته، یعنی آبی آسمانی. سلسست
یکی از اون تی‌شرت‌هاییه که هر روز
از اینجا سر در میارن.
او بامزه است، حتی اگر کمی غمگین
به نظر برسه و تقریباً نو هست. فقط
یک پارگی کوچک دارد.

شاید این دلیلی باشه که به‌خاطرش تو
رو دور انداختن، بیچاره سلسست. یه ایده
دارم! بیا از اینجا بریم. به من بگو کجا
بودی قبل از اینکه به اینجا بیایی، من تو را
به آنجا می‌برم. نظرت چیه؟

سلسست با خوشحالی موافقت کرد و
گفت: حتما! حالا کجا بریم؟

سلسست به سمت شهر بزرگ کنار
دریا، آن‌پایین، اشاره می‌کنه. مسیر را
نشان میده!





چی شده سلسلست؟ می‌خواهی از اینجا بریم؟ باشه، باشه،
بزن بریم... خب کجا؟ اصلاً چطوری به اینجا اومدی؟
البته باید حدس می‌زدم - با کشتی!

سلسلست سفری طولانی رو از میان اقیانوس طی کرده تا به
اینجا برسه، توی یه کیسه بزرگ با کلی لباس دیگه طوری
مچاله شده بودن که حتی نمی‌تونستن نفس بکشن.

نزدیک بندر، جایی که کشتی‌ها حرکت می‌کنن، یک بازار
لباس دست‌دوم وجود داره. عجب جای شگفت‌انگیزی!
لباس‌ها از همه جای دنیا در اینجا به فروش می‌رسن.

سلسلست خاطرات تلخی از اینجا داره. چون مدت زیادی
اینجا منتظر مونده تا کسی او را بخره. اما هیچ‌کس تی‌شرت
غم‌گین نمی‌خواست، در نهایت هم دور انداختنش.

بیایید با هم سفر سلس‌ت را دوباره مرور کنیم:
قبل از اینکه سفر طولانی‌ش را روی اقیانوس
شروع کنه، او مدت زیادی را تو انباری تاریک
بوده. قبلش هم، در یک فروشگاه جمع‌آوری
لباس‌های قدیمی بوده. چطور به اونجا رسیده؟
توی یک کیسه، از خانه نینا با ماشین به اونجا
برده شده بود.

بله، سلس‌ت تی‌شرت نینا بوده. وقتی نینا اون رو
توی مغازه دید، عاشقش شد. به مامانش گفت:
"می‌تونن اینو برام بخرن؟" مرتب این جمله رو
تکرار می‌کرد و دست بردار نبود.

آن زمان، سلس‌ت تی‌شرتی باحال و دوست‌داشتنی
بود. نینا همیشه او را می‌پوشید - برای دویدن،
پريدن، ورجه وورجه کردن و دوچرخه‌سواری.

امان از این دوچرخه، که همه چیز رو خراب کرد.
وقتی که از کنار یک درخت کوچک رد میشدن،
سلس‌ت به یک شاخه گیر کرد و... پاره شد! یک
سوراخ کوچک روش افتاد.



وقتی به خانه نینا رسیدن، سلسنت از خوشحالی لبخند زد. نینا گفت: "وای چقدر خوبه که دوباره می‌بینمت! خیلی دلم برات تنگ شده بود!" و دوباره تی‌شرت موردعلاقه‌اش را پوشید و ادامه داد: "من به اون سوراخ کوچیک اهمیت نمی‌دادم، اما بعد از چند روز مامانم گفت که دیگه نمی‌تونم با این تی‌شرت سوراخ بیرون برم. بعدش تو رو توی یک کیسه گذاشت و برد. من خیلی ناراحت شدم."

سلسنت از سفر طولانی‌اش برای نینا تعریف کرد و کوه لباس‌ها را توصیف کرد. نینا نمی‌تونست باور کنه. "واقعا از اقیانوس گذشتی؟ لباس‌ها اینقدر به جاهای دور میرن؟"

بله، به محض اینکه نمی‌خوایمشون، لباس‌ها دست به دست میشن و اگر هیچ‌کس آن‌ها را نخواهد، ممکنه به یکی از آن سطل‌های بزرگ زباله فرستاده بشن. جالب‌تر اینکه، بیشتر تی‌شرت‌ها، شلوارها و ژاکت‌هایی که می‌پوشیم باید سفر طولانی‌تری داشته باشند تا به فروشگاه‌ها برسن. پس بله، لباس‌ها واقعا می‌توانند دور دنیا بچرخن.

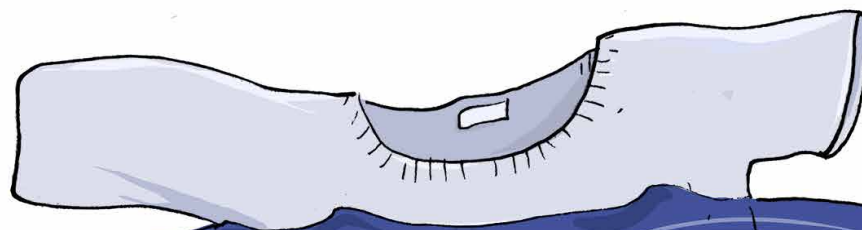
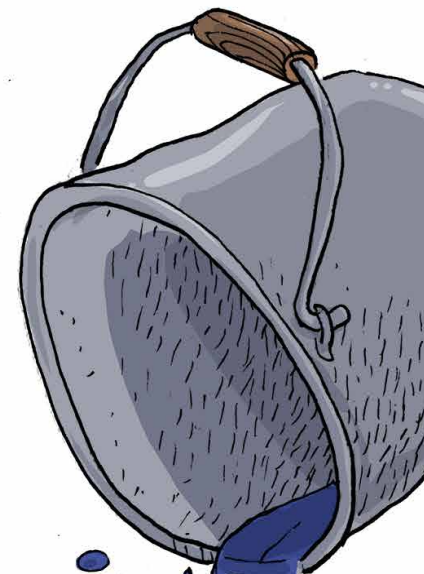


"و تو، سلسنت، قبل از اینکه به فروشگاه برسی، کجا بودی؟"

آره راستی، قبل از اینکه تی‌شرت بشی، چی بودی؟

رنگش از ایندیگو (Indigo) است، گیاهی که در کشورهای گرم رشد می‌کند. کشاورزان برگ‌های آن را برداشت می‌کنند و از آن‌ها یک رنگ آبی زیبا به دست می‌ارن که می‌تونه تیره یا روشن باشه. او گفت: "چه شنایایی در رنگ ایندیگو کردم! خیلی خوش گذشت!" این اتفاق‌ها خیلی وقت پیش و در یک جای دور افتاده بود، کی می‌دونه کجا؟!

سلس‌ت این خاطرات رو خوب به خاطر داره. یادش می‌آید که چطور در یک کارخانه بزرگ و دور از خانه، تکه تکه به هم دوخته شد. جالبه سوزن کمی قلقلکش می‌داد و سلس‌ت همش می‌خندید. شاید به همین خاطر بود که یک صورت خندان روی سینه‌اش چاپ کردن.



سلس‌ت حتی قبل از اینکه یک تی‌شرت بشه، سفرهای زیادی کرده بود. حالا برگردیم به عقب‌تر. قبل از اینکه پارچه بشی، تو یک تکه نخ بودی، یادش می‌آید؟

اما چیزی از قبل از این اتفاق‌ها یادش می‌آید؟ بله، سلس‌ت زمانی را به یاد داره که یک پارچه سفید بود که تازه از ماشین بافندگی بیرون اومده بود. خوب یادش که چطور توی ایندیگو بازی می‌کرد، رنگی که او را آبی آسمانی کرد.

نخ؟

سلسلت گفت: چیزی یادم نمیاد.

تعجبی هم نداره، خیلی وقت پیش بود.
اما خب من میدونم.

برای بافت پارچه، نیاز به ماشین بافندگی دارید. نخهای زیادی رو کنار هم ردیف می‌کنید. آنها باید زیبا و صاف باشند، اما نه خیلی سفت، وگرنه پاره میشن. نخ‌های عمودی تار رو تشکیل میدن. بعدش نخ‌های افقی از بین تارها رد میشن، یکی بالا یکی پایین، و پود رو میسازن. پارچه ردیف به ردیف بافته میشه. دار بافندگی ابزاری بسیار قدیمیه. در گذشته همه کارها با دست انجام می‌شد، اما حالا ماشین‌های بزرگ، خیلی سریع‌تر این کار رو انجام میدن.



اینجوری بود که نخ به پارچه‌ی سلسلت تبدیل شد. اما داستان هنوز به پایان نرسیده. میدونی نخ از کجا میاد؟

نینا که قبلاً هرگز به این موضوع فکر نکرده بود، سریع گفت: "از یک مغازه نخ فروشی؟" بله، درسته، تو نخ را از فروشنده‌ها، می‌خری. اما باید به یک سفر دیگه بریم تا بفهمیم نخ دقیقا از کجا میاد.

بیایید نگاهی به برچسب نگهداری سلسنت بندازیم. روی اون نوشته شده که از پنبه ساخته شده. پنبه یک گیاه بسیار زیبا و خاص است. وقتی گل‌های آن شکوفا میشن و گرده‌افشانی میکنن، میوه‌ای شکل میگیره. این میوه دانه‌ها را در خودش نگه می‌داره. میوه‌ی گیاه پنبه گرده و مرکز نرمی داره. اون توده پفکی رو می‌بینی؟ آن‌ها دانه‌ها را میپوشنن و از آن‌ها محافظت میکنن. وقتی میوه باز میشه، کشاورزان این توده‌های سفید نرم را جمع‌آوری و از دانه‌ها جدا می‌کنن. ساختن نخ کار سختیه باید توده‌های پنبه را تمیز کنی، برای مدت طولانی آن‌ها را شانه کنی و بعد کنار هم قرار بدهی تا رشته‌های الیاف شکل بگیرن؛ بعدش باید به آرامی الیاف رو بکشی و بپیچی تا به نخ نازک و محکم تبدیل بشن. نینا پرسید: "پس سلسنت از یک گل می‌آید؟"

بله، می‌توانیم بگیم که خانواده سلسنت گل‌های پنبه بودن و هر کسی که پنبه را کشت و برداشت کرد، اون را به وجود آورد. نینا گفت: "حیرت‌آور!"

بله، چیزی جادویی در هنر قدیمی ریسندگی، بافندگی و رنگ‌آمیزی پارچه وجود داره. باورش سخته، اما سلسنت قبل از اینکه به یک تی‌شرت تبدیل بشه - قبل از اینکه به پارچه یا حتی نخ تبدیل بشه - یک گل بود.



نینا دوباره به سلسنت نگاه کرد. حالا بیشتر از قبل براش ارزش قائله؛ او مسافت زیادی را طی کرده، از مزرعه‌ی پنبه‌ای که در آن به دنیا آمده تا فروشگاه‌ای که در آن به فروش رسیده.

تمام این کارها توسط افراد زیادی انجام شدن. نینا از من پرسید: "می‌تونیم این سوراخ کوچیک رو ترمیم کنیم؟"

البته! می‌تونیم تعمیرش کنیم یا حتی تغییرش بدهیم...
چی دوست داری؟
"یک گل! زرد رنگ، مثل گل پنبه!" ما دست به کار شدیم و با کمک نخ و سوزن یک وصله‌ی زیبا درست کردیم.

نینا به سلسنت گفت: "حالا که دوباره پیدات کردم، قول میدم دیگه رهاش نکنم تا روی کوه لباس‌ها ناپدید نشی".

سلسنت حالا از قبل هم زیباتر شده. و جالب این‌جاست که هیچ‌وقت به این اندازه شاد نبوده.



قسمت‌های سفید را رنگ آمیزی کن و بعد
به تصویر نگاه کن. چه کارهای بد و خوبی
را می‌بینی؟ درباره‌ی آن‌ها با همکلاسی‌ها،
خانواده و معلمان بیشتر صحبت کن.





من متئو وارد هستم و برای افزایش آگاهی از تأثیرات صنعت پوشاک بر محیط زیست و زندگی تلاش می‌کنم. می‌دونستی که برای تولید تی‌شرتی مثل سلسنت از همان منابعی استفاده می‌شود که برای تهیه نان به کار می‌روند؛ منابعی مانند خاک، آب، هوا، انرژی و نیروی انسانی. این منابع ارزشمند نیاز به مدیریت دقیقی دارند. خب همان‌طور که یاد گرفتیم که نباید غذا را هدر دهیم، استفاده از منابع زمین برای تولید لباس‌های کم‌دوام که پس از مدت کوتاهی دور انداخته می‌شوند، نیز درست نیست. همه‌ی فعالیت‌ها در دنیا به یکدیگر وابسته‌اند و قسمتی از یک زنجیره‌ی بزرگ محسوب می‌شوند. صنعت پوشاک، مانند صنعت غذایی، بخشی از زنجیره‌ی وسیعی به نام کشاورزی است.

Matteo Ward

متئو وارد، یکی از قهرمانان غذای فائو است. قهرمانان غذا افرادی هستند که به اقدامات الهام بخش و حمایت از جوامع، حتی در شرایط بحرانی، متعهدند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا کشاورزی و تولید مواد غذایی به محیط زیست آسیب نرساند و زندگی سالم برای همه تأمین گردد.

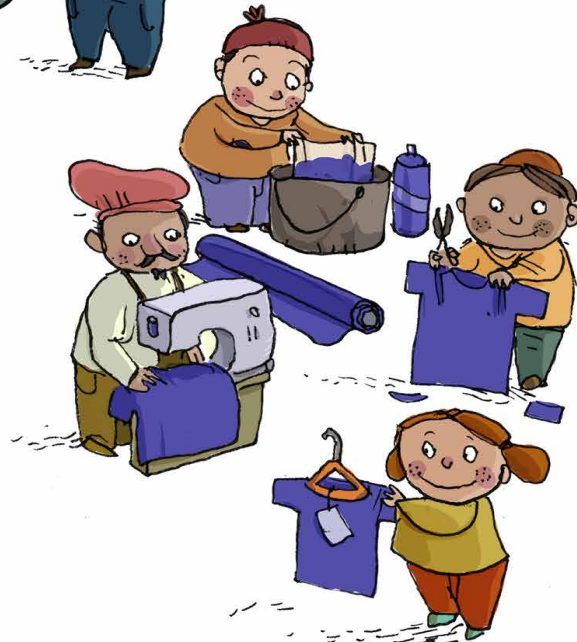




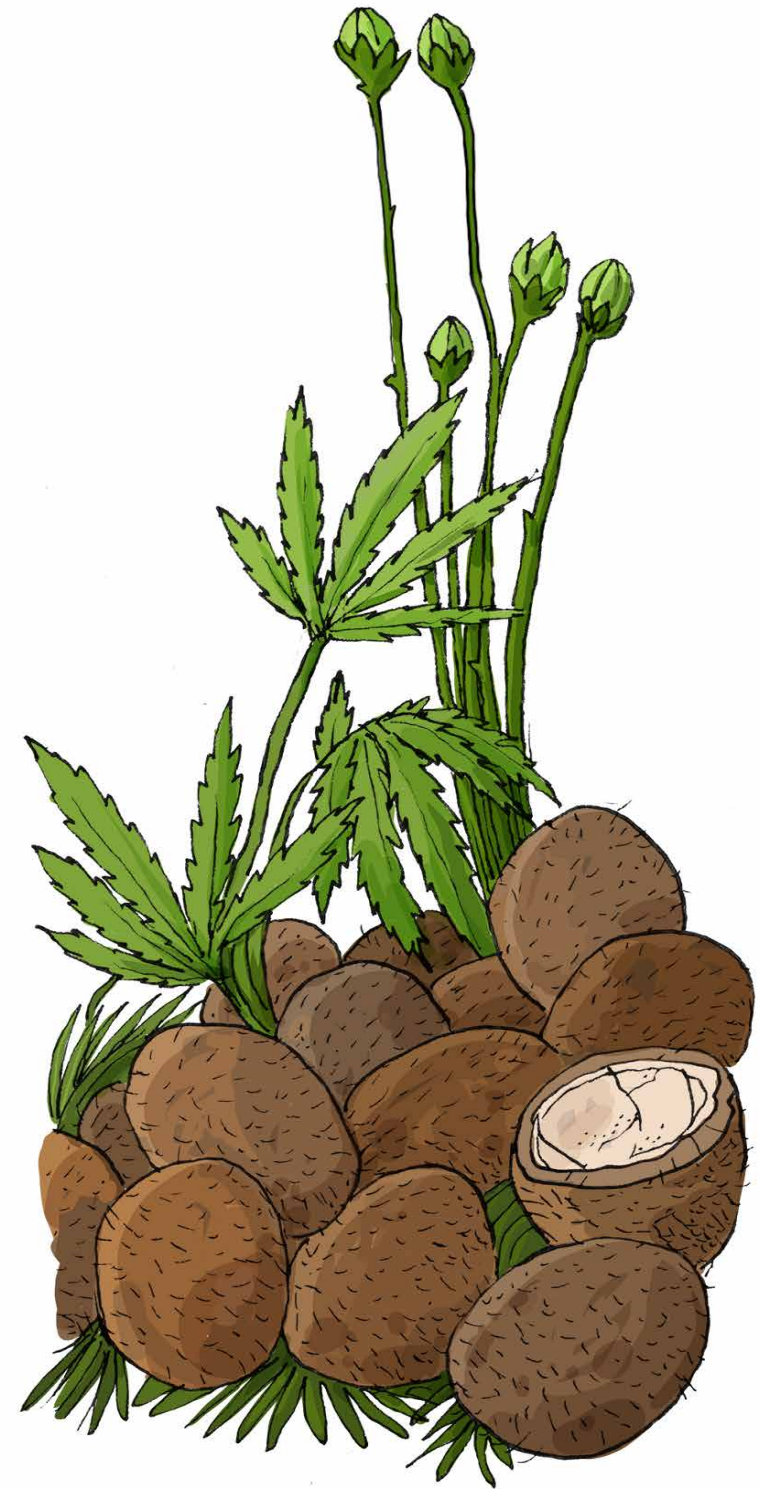
سلسله‌ت‌شرتی است که از گیاه پنبه تولید شده. پنبه نوعی الیاف گیاهی مانند کتان، کنف، چتایی (کنف هندی) و نارگیل است. از آن برای تولید لباس، همچنین پرده‌ها، مبلمان، کوله‌پشتی و بسیاری چیزهای دیگر استفاده می‌شود. الیاف فقط گیاهی نیستند بلکه الیاف دیگری مثل ابریشم، پشم، کشمیر و موهر از حیوانات گرفته می‌شوند.



برای تولید این متریاها، به زمین برای کشت محصولات، آب برای آبیاری، انرژی برای کارخانجات و البته به مقدار زیادی نیروی کار احتیاج است.



هر بار که لباسی می‌پوشید، به روندی که این لباس به شما رسیده، محیط زیست و افرادی که در تولید آن نقش داشته‌اند، فکر کنید.





در صورتی که پنبه، کتان یا کنف با استفاده از مقادیر زیادی کود و آفت‌کش‌ها کشت شوند، خاک ممکن است دچار فقر شود و این امر باعث نابودی بسیاری از گونه‌های زنده خواهد شد. بسیاری از کارخانجات نساجی محصولات خود را با مواد شیمیایی رنگ‌آمیزی و پردازش می‌کنند. در صورتی که فیلترها یا سیستم‌های تصفیه مناسب استفاده نشود، این فرآیند می‌تواند به آلودگی رودخانه‌ها و اقیانوس‌ها منجر شود. اغلب آنها سعی دارند هزینه‌های تولید لباس را کاهش دهند و این نوع عملکرد باعث آلودگی محیط زیست می‌شود.

با توجه به بحث کاهش هزینه، آیا کسانی که لباس‌های ما را می‌دوزند، حقوق کافی دریافت می‌کنند؟ آیا آن‌ها در محیطی سالم و ایمن مشغول به کار هستند؟ آن‌ها روزانه چند ساعت کار می‌کنند؟ به احتمال زیاد، پاسخ این سوالات بر روی برچسب نگهداری لباس‌ها ذکر نشده است. در صنعت پوشاک، متأسفانه بسیاری از افراد برای کار طاقت‌فرسا، دستمزد ناچیزی می‌گیرند و در شرایط نامناسب فعالیت می‌کنند.

پس... چگونه می‌توان شرایط را بهبود بخشید؟ پاسخ واحدی برای آن وجود ندارد؛ بلکه نیاز به همکاری افراد مختلف در زمینه‌های گوناگون دارد.

چه راه‌حلهایی وجود دارد؟

دولت‌ها باید مقرراتی را وضع کنند تا تولید لباس‌ها به‌طور پایدار انجام شود، یعنی به شیوه‌ای که به محیط زیست آسیب نرساند و برای تمامی کارکنان، چه زن و چه مرد، عادلانه باشد.

شرکت‌ها باید محصولات کمتر و با کیفیت بالاتر، بدون آلودگی و اتلاف منابع تولید کنند و همچنین برای کارکنان حقوق مناسب و محیط کاری سالم را تامین کنند.

تمام افراد جامعه باید از صنعت پوشاک انتظار شفافیت و مسئولیت‌پذیری بیشتری در قبال کارهای خود داشته باشند.



فائو چه کاری انجام می‌دهد؟

همان‌طور که می‌دانیم، پلاستیک در همه‌جا وجود دارد؛ در بسته‌بندی‌ها، ساختمان‌ها، خودروها، کامپیوترها و حتی لباس‌ها. بله، درست متوجه شدید. چون لباس‌ها تنها از الیاف طبیعی ساخته نمی‌شوند. بسیاری از لباس‌هایی که می‌پوشیم از الیاف مصنوعی مانند ویسکوز یا الیاف پلیمری مانند نایلون ساخته می‌شوند. الیاف پلیمری با هر بار شستشو در ماشین لباسشویی، ذرات ریز پلاستیکی از خود رها می‌کنند.

میکروپلاستیک‌ها به آب، محیط زیست و موجودات آبی وارد می‌شوند و در نتیجه به زنجیره غذایی منتقل می‌گردند. آن‌ها همچنین می‌توانند وارد بدن ما شوند. اهمیت این موضوع به هیچ‌وجه کمتر از بحران زیست‌محیطی نیست و نیاز به تحقیقات علمی و تعهد از سوی دولت‌ها دارد. همه ما باید در این راستا مسئولیت خود را به عهده بگیریم.

فائو سازمانی بین‌المللی است که با هدف حمایت از امنیت غذایی جهانی تلاش می‌کند تا میلیون‌ها کشاورز خرده‌پا که از راه تولید الیاف طبیعی مانند پنبه، پشم یا ابریشم امرار معاش می‌کنند، از حق دسترسی به غذا برخوردار شوند.

همچنین باید در نظر داشته باشیم که صنعت پوشاک برای بسیاری از افراد در مناطق کم‌برخوردار فرصت‌های شغلی ایجاد می‌کند.

به همین دلیل، فائو از جوامع کوچک کشاورزی در سراسر جهان حمایت می‌کند؛ جوامعی که سیستم‌های تولیدی سنتی و سازگار با محیط زیست را حفظ کرده‌اند. این اقدام نه‌تنها به بسیاری از خانواده‌ها کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشند، بلکه تضمین می‌کند که شیوه‌های قدیمی و پایدار از بین نروند. فائو همچنین با همکاری دولت‌ها تلاش می‌کند تا مواد غذایی به پلاستیک آلوده نشوند. ارتباط مد با این موضوع چیست؟ ارتباط بسیار نزدیکی دارد.



چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

فقط چیزهایی را که نیاز دارید خریداری کنید و از لباس‌هایتان به‌خوبی مراقبت کنید. تا جایی که می‌توانید آن‌ها را تعمیر و رفو کنید و حتی سعی کنید به‌طور خلاقانه دوباره از آن‌ها استفاده کنید. اگر می‌خواهید کمد لباس خود را نو کنید، لباس‌هایتان را با دوست و نزدیکان مبادله کنید و در صورت امکان، لباس‌های دست‌دوم بخرید.

محصول مسئولیت‌پذیر را انتخاب کنید. در هنگام خرید لباس جدید، برندها و فروشگاه‌هایی را انتخاب کنید که کمترین اثر را بر محیط زیست دارند، از فرآیندهای پایدار و سازگار با طبیعت بهره می‌برند و شرایط کاری منصفانه و دستمزد عادلانه برای کارکنان خود تضمین می‌کنند. اگر می‌خواهید انتخابی آگاهانه‌تر داشته باشید، می‌توانید برای یافتن گزینه‌ی مناسب از معلمان خود راهنمایی بگیرید.

به شستشو توجه کنید! از آب سرد برای شستشو استفاده کنید تا هم در مصرف برق صرفه‌جویی شود و هم عمر الیاف لباس‌ها افزایش یابد. الیاف مصنوعی و پلیمری هنگام شستشو در ماشین لباسشویی ذرات میکروپلاستیک آزاد می‌کنند که به رودخانه‌ها و دریاها راه پیدا می‌کنند؛ بنابراین، لباس‌هایتان را کمتر و با دفعات محدود بشویید.

گفتگو کنید! می‌توانید با دوستان، خانواده و آشنایان درباره تأثیرات صنعت مد بر محیط زیست صحبت کنید. همچنین، اطلاعاتی در مورد مفهوم واقعی "مد پایدار"، روش‌های کاهش زباله و نکات مربوط به خرید آگاهانه را با آن‌ها در میان بگذارید.



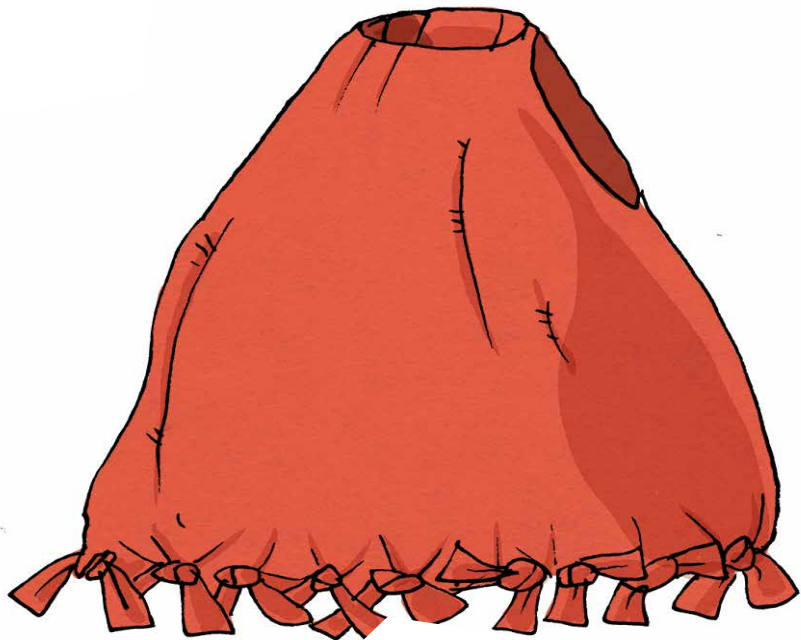
ساخت کیف خرید بدون دوخت، از یک تی شرت

تی شرت دیگر سائزت نیست؟ خیلی قدیمی، پاره یا فرسوده شده است؟ آن را دور نیندازید؛ بیاپید آن را به یک کیف خرید تبدیل کنید.

کافی است آستین‌ها و یقه تی شرت را با قیچی ببرید (می‌توانید از قسمت‌های باقی‌مانده برای کش مو یا دیگر کارهای خلاقانه استفاده کنید) و در قسمت پایین تی شرت برش‌های عمودی بزنید، به این صورت:



و بعد قسمت‌های برش خورده‌ی جلو و پشت را به یکدیگر گره بزنید، به این صورت:



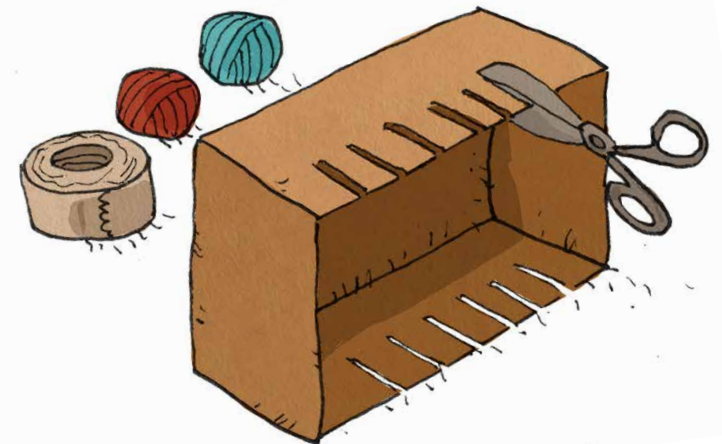
یک گره دیگر بین قسمت‌های نزدیک به هم بزنید تا کف کیف خریدتان محکم‌تر شود. وقتی کارتان تمام شد، می‌توانید تکه‌های گره خورده را در بیرون رها کنید یا اینکه آن را به داخل برگردانید.

بیایید یک دار بافندگی بسازیم.

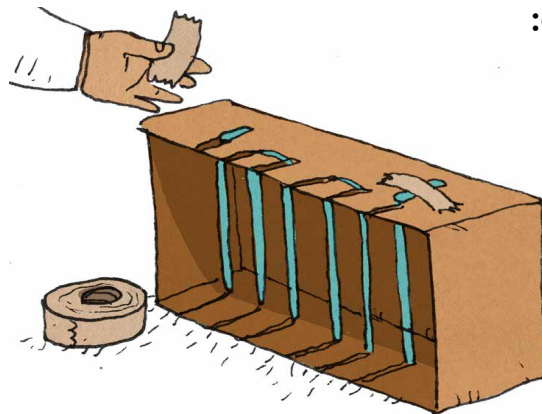
چه چیزهایی لازم دارید:

- یک جعبه کفش بدون درب
- چسب نواری کاغذی
- دو نخ بلند از پشم یا پنبه در دو رنگ متفاوت، مانند قرمز و سبز
- یک گیره کاغذ بزرگ

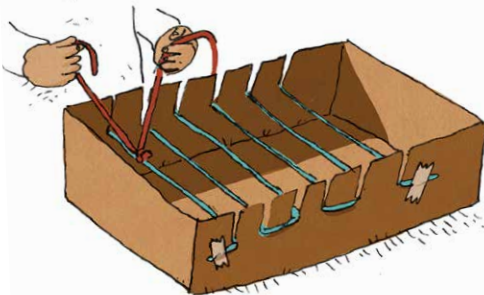
بر روی دو سمت بلند جعبه کفش، برش‌هایی به فاصله حدود یک سانتی‌متر و به عمق دو و نیم سانتی‌متر ایجاد کنید:



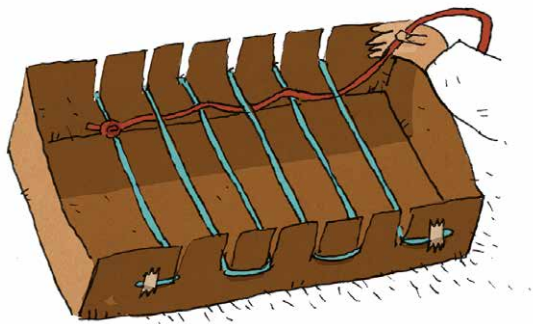
دار را چله‌کشی کنید: نخ‌های تار را از میان برش‌ها عبور دهید. ابتدا و انتهای هر نخ باید در یک سمت جعبه قرار گیرد، به این صورت:



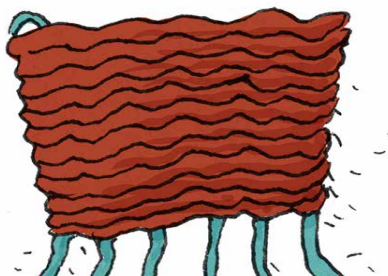
وقتی تمام شد، ابتدا و انتهای نخ تار را با چسب نواری محکم کنید. حالا، یک سر نخ قرمز (نخ پود) را به یک گیره کاغذ گره بزنید؛ این گیره به عنوان ماکو (پودگذار) عمل می‌کند. سر دیگر نخ را به گوشه بالای سمت چپ اولین نخ تار گره بزنید، به این صورت:



حالا می‌توانید ماکو را از بین نخ‌های تار عبور دهید. بعد از اینکه یک ردیف را از چپ به راست تمام کردید، از سمت دیگر شروع کرده و این بار بافتن را از سمت مخالف ادامه دهید. توجه: اگر نخ پود (قرمز رنگ) در انتهای ردیف زیر نخ تار قرار گرفت،



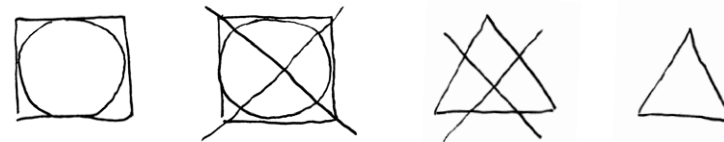
باید ردیف بعدی را از بالای نخ تار آغاز کنید و برعکس، اگر نخ بالا قرار گرفت، ردیف را از زیر شروع کنید. این مراحل را تا انتهای تار تکرار کنید و پود را صاف و مرتب نگه دارید و در پایان، بافت شما آماده است!

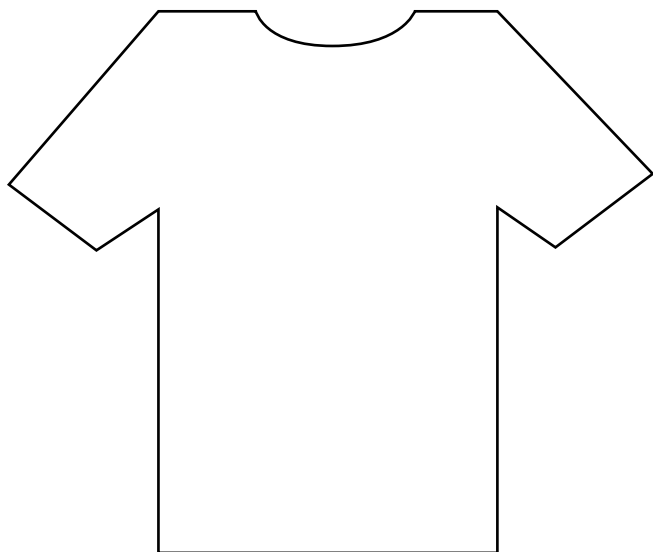


برچسب نگهداری را بخوانید.

تحقیق کنید، ۳ تا ۵ علامت را انتخاب کرده
و توضیحات آن‌ها را در زیر بنویسید.

لباس‌های ما از چه موادی ساخته شده‌اند؟ از الیاف
طبیعی، مصنوعی، پلیمری یا ترکیبی؟ چگونه می‌توانیم
با شست‌وشوی صحیح، عمر لباس‌هایمان را افزایش
دهیم؟ برچسب‌های نگهداری دارای علائم خاص
هستند. آیا از مفهوم این علامت‌ها اطلاع دارید؟





کاغذ را در امتداد نقاط تا کنید

برای یک مد پایدار، من متعهد می‌شوم به:



راهنمای ساخت "تی‌شرت ماجراجو"

به شما تبریک می‌گوییم که کتاب تمرین را مطالعه کردید و با راهکارهای مختلف برای داشتن یک زندگی پایدار آشنا شدید! اکنون زمان عمل رسیده است و باید آنچه را که یاد گرفته‌اید با دیگران به اشتراک بگذارید.

۱. تیشرت را رنگ‌آمیزی کنید: از خلاقیت خود استفاده کنید و یک تصویر روی آن بکشید.

۲. یک اقدام خاص را برگزینید و به آن پایبند باشید: به فعالیت‌هایی که شناسایی کرده‌اید دقت کنید و یکی را که برای شما اهمیت بیشتری دارد انتخاب کنید. بعد آن اقدام را در بخشی که تعیین شده، یادداشت کنید.

۳. تی‌شرت را برش بزنید.

۴. پیام را گسترش دهید. اگر امکان دارد، تی‌شرت را در یک پاکت به یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌ات ارسال کن یا آن را به‌صورت حضوری تحویل بده. آن‌ها را تشویق کن که کتاب تمرین را مطالعه کنند تا درک بهتری از اثرات مثبت و منفی کارهایشان داشته باشند و همین‌طور از آن‌ها درخواست کن که در مسیر پایداری به تو بپیوندند.

بازدیدهای گروهی فائو

دفتر مرکزی سازمان FAO در شهر رم، ایتالیا واقع شده و این سازمان در بیش از ۱۳۰ کشور در سراسر جهان فعالیت می‌کند! آیا در مورد تاریخچه فائو، پروژه‌های آن و مکان‌هایی که رهبران جهان در آن دیدار می‌کنند، کنجکاو هستید؟ ما شما را به بخش بازدیدهای گروهی در وبسایت خود دعوت می‌کنیم، جایی که می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره فائو و فعالیت‌های ما کسب کنید. برای اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید www.fao.org/about/visit-us

مجموعه کتاب‌های تمرین

مجموعه کتاب‌های تمرین فائو را دانلود کنید تا به مهارت‌ها و نکات آموزشی درباره مسائل مهم جهانی، دسترسی پیدا کنید

[960a-467452dc1583-42c9-https://openknowledge.fao.org/items/b61f6d7c-d816](https://openknowledge.fao.org/items/b61f6d7c-d816)



اقدامات ما، آینده ما هستند



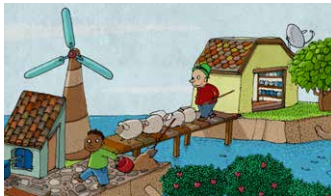
هیچ فردی جا نماند



اقدام برای اقلیم



آب، زندگی است؛
آب، غذا است



آینده مهاجرت را تغییر دهید



اهمیت تغذیه سالم



گیاهان سالم، سیاره‌ای سالم



قهرمانان غذا



اقلیم در حال تغییر است



تلاش برای ریشه‌کنی
گرسنگی



راهنما برای آشنایی با فائو

تماس با ما:

world-food-day@fao.org
www.fao.org

سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد

رم، ایتالیا

ISBN 978-92-5-139494-6



9 789251 394946

CD0947FA/1/01.25



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

کتاب‌های
تمرین



"تی‌شرت ماجراجو"