

اتیکت

مترو و اتوبوس؛ وسیله عبور و مرور روی اعصاب ملت؟

اگر شما هم از آن عده‌ای هستید که بخش زیادی از تردهای طول روزتان را با وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس و مترو انجام می‌دهید، حتماً روزهای زیادی اعصاب‌تان زیر دست و پای ملت‌لهو لورده شده‌است. بله این روزها فقط دست و پای آدم نیست که خرد و خاکشیر می‌شود و در نبردهای تن‌به‌تن در اتوبوس آسیب می‌بیند بلکه بیشتر روح و روان و اعصاب آدم است که کم می‌آورد. این چند نکته ساده که امروز با هم مرور می‌کنیم برای کمتر دچار شدن به شرایط اعصاب خردکن، کاملاً جواب می‌دهد. قوانین و آداب سوار شدن به مترو و اتوبوس در همه جای جهان می‌گوید که افراد از سمت راست در ورودی وارد بشوند و از سمت چپ در خارج بشوند. در ایستگاه‌هایی که زمان کمی برای سوار شدن دارید بهتر است از سمت راست و چپ یعنی دقیقاً از دو طرف درها خارج بشوید و قسمت وسط را بگذارید برای کسانی که می‌خواهند وارد مترو بشوند. هر لحظه به خودتان یادآوری کنید ما در یک مسابقه نیستیم که اگر کسی بیشتر هل بدهد و سریع‌تر خودش را به جلوی در برساند، حق سوار شدن داشته باشد. در اتوبوس‌ها که ورودی خانم‌ها و آقایان جداسو و فضای کمتری برای سوار یا پیاده‌شدن وجود دارد بهتر است اول منتظر شوید تا کسانی که می‌خواهند پیاده‌شوند از در خارج بشوند و بعد شما سوار شوید. اگر کوله‌پشتی یا کیف بزرگی به همراه دارید که ممکن است حین سوار شدن و حرکت کردن‌تان در قطار یا اتوبوس با دیگران برخورد کند و راه‌اند بیاورد بهتر است آن را به روی شانه و به سمت جلوی بدن‌تان نگه دارید، این طوری بیشتر به آن مسلط هستید و اگر در حال برخورد با کسی باشد می‌توانید بهتر کنترل‌ش کنید. اگر لباس بلند دارید باید مراقبت کنید تا جایی گیر نکنند و توی دست و پای دیگران نباشد، آن را بالاتر بگیرد و سعی کنید روی پله‌های اتوبوس یا کف مترو پهن نشود.



رگورد

پیشنهاد

جایزه تعلق می‌گیرد به؟

سازنده خلاقانه‌ترین جمله!

مرجان ساعدی

اگر شما هم جزو آن‌هایی هستید که تا اسم بازی می‌آید، فقط به تلفن همراه و کامپیوتر فکر می‌کنند باید بهتان بگویم کلی بازی کاردتی و مهرهای هیجان‌انگیز وجود دارد که حیف است از آن‌ها غافل بمانید؛ مثلاً «پی‌شوم». برای این بازی، حداقل باید سه‌تایار داشته باشید. اولین نغری که بازی‌اشروع کند، به‌عنوان داور انتخاب می‌شود. هر بازیکن باید هفت کارت سفید به‌طور تصادفی بردارد و کارت‌های سیاه برعکس روی میز چیده می‌شوند. داور، یک کارت را از روی میز برمی‌دارد و سوال را با صدای بلند برای همه می‌خواند. بعد از مشخص شدن سوال، همه بازیکنان به‌غیر از داور به‌تعداد جای خالی‌های سوال از بین کارت‌های خود کارت انتخاب می‌کنند و به‌پشت، روی میز می‌گذارند. داور بدون این که بداند کدام کارت سفید متعلق به چه کسی است کارت‌ها را یکی‌یکی رومی‌کند و جمله‌ایک‌بار دیگر بلند برای همه می‌خواند. هر کس که بتواند خلاقانه‌ترین جمله را بسازد، برنده این راند می‌شود و کارت سوال (کارت مشکلی) به برنده تعلق می‌گیرد. تمام کارت‌های سفید از بازی خارج می‌شوند و نفر سمت چپ داور، به‌عنوان داور جدید انتخاب و راند بعدی بازی شروع می‌شود. چطور تمام شدن بازی، به خودتان بستگی دارد؛ می‌توانید تا جایی که جان در بدن دارید، ادامه بدهید اما در حالت استاندارد اولین کسی که پنج کارت مشکلی بگیرد، برنده شناخته می‌شود. پی‌شوم خوراک کسانی است که از بازی با کلمه‌ها و ساختن جمله‌های عجیب و غریب خوش‌شان می‌آید. قیمت این بازی ۶۶ هزار تومان است.



کالری



اگر نقاشی‌های بچگی‌مان، واقعی می‌شدند چه اتفاقی می‌افتاد؟ احتمالاً هم خیلی کیف می‌داد و هم دنیا جای ترسناکی می‌شد. مثل دنیایی که یک هنرمند با تبدیل کردن نقاشی‌های بچه‌ش سال‌هاش به عکس‌های واقعی، می‌سازد.

پیرس تا بگم

پدرم برایم موبایل نمی‌خرد

۱۶ ساله‌ام و مادرم نمی‌گذارد پدرم برایم گوشی بخرد. حالا پدرم هم ناراضی است. هیچ کار بدی از من سر نزده و هیچ دلیلی برای این مخالفت ندارد. چهار سال است درگیر این مسئله‌ام. در سنی هستم که واقعاً به گوشی نیاز دارم. حتی بهشان می‌گویم که تلفنم را چک کنید.



نقیسه مشجری | کارشناس ارشد مشاوره

دوست عزیز! ممنون که مشکل‌ات را با ما در میان گذاشتی. در سال‌های اخیر نیاز به گوشی بیشتر از قبل احساس می‌شود و بچه‌ها از سن کمتری احساس نیاز می‌کنند. از طرفی خانواده‌ها هم به دلایل گوناگونی با داشتن تلفن همراه مخالفت می‌کنند؛ دلایلی که با توجه به شرایط فرهنگی و اقتصادی هر خانواده، متفاوت است. در این مطلب کوتاه چند دلیل شایع‌تر را با هم بررسی می‌کنیم تا اگر دلیل مخالفت خانواده شما هم بین آن‌ها بود، بتوانی مشکل‌ات را حل کنی.

گاهی اوقات مخالفت والدین به این دلیل است که نیاز شما را درک نکرده‌اند و دقیقاً نمی‌دانند برای چه کارهایی نیاز به تلفن شخصی دارید. شاید احتمال می‌دهند گوشی شخصی شما را از انجام کارهای روزانه و درس خواندن غافل می‌کند به‌ویژه که در دوره دبیرستان هستید و حجم درس‌های‌تان زیادتر شده‌است. همچنین ممکن است فکر کنند شما هنوز نمی‌توانید مسئولیت داشتن یک گوشی شخصی را بر عهده بگیرید به‌ویژه با توجه به این که تلفن همراه یک وسیله گران‌قیمت به‌شمار می‌رود و احتمال دزدیده شدنش هم وجود دارد. دلیل احتمالی دیگر می‌تواند خطرات فضای مجازی مثل انواع کلاهبرداری‌ها، صفحات و کانال‌هایی با محتوای نامناسب باشد که گاهی والدین را نگران می‌کند. من چند پیشنهاد دارم:

۱) دلایل مخالفت پدر و مادر‌تان را بشناسید؛ برای این کار سعی کنید بدون قشق‌رق و قهر و ناراحتی نیاز‌تان را با آن‌ها در میان بگذارید و درباره فواید و مضرات داشتن تلفن همراه با هم صحبت کنید، همچنین درباره این که نیاز‌تان به گوشی چقدر فوری است یا این که چقدر می‌توانید برای داشتن آن صبر کنید.

۲) مثل هر وسیله دیگری که استفاده از آن در هر خانواده‌ای قوانین خاصی دارد، با پدر و مادر‌تان صحبت و قوانین مدنظر آن‌ها و خودتان را با توافق همدیگر، وضع کنید؛ درباره میزان استفاده از تلفن همراه، حجم اینترنت، عضویت در شبکه‌های مجازی و چیزهایی شبیه این، با هم مشورت کنید.

۳) اگر در درس و مدرسه، ضعف و اشکالی وجود دارد، سعی کنید آن‌ها را برطرف کنید. همچنین برای انجام کارهای شخصی برنامه‌ریزی کنید تا والدین‌تان مطمئن شوند که شما با داشتن گوشی هم از پس انجام کارهای روزانه‌تان بر می‌آیید.

مثلاً برای اوقات فراغت، برنامه‌هایی غیر از استفاده مدام از گوشی همراه، ترتیب بدهید.

۴) برای این که مسئولیت‌پذیری را تمرین کنید و والدین‌تان هم متوجه تلاش شما برای یاد گرفتن این مهارت بشوند، انجام یک سری از کارهای خانه را بر عهده بگیرید.

۵) با توجه به گران بودن گوشی‌های همراه، شرایط مالی خانواده‌تان را در نظر بگیرید. مثلاً می‌توانید از پول توجیبی‌های‌تان برای خرید گوشی پس‌انداز کنید.

۶) اگر خانواده به دلایل دیگری با خرید گوشی مخالفت دارند پیشنهاد می‌کنم برای بررسی بیشتر موضوع همراه هم، با یک مشاور صحبت کنید تا بهتر بتوانید تصمیم بگیرید.

باتلازار

چرا استرس باعث می‌شود مدام به دست شویی برویم؟

مریم ملی | روزنامه نگار

اگر شما هم وقتی مضطرب می‌شوید خیلی سریع و به دفعات زیاد نیاز به دست‌شویی رفتن پیدا می‌کنید، اصلاً نگران نباشید. تنها نیستید و افراد زیادی در سراسر جهان مثل شما هستند. روزهای امتحان یا روزهایی که قرار است خبر خاصی را بشنوید مدام باید به دست‌شویی بروید. با این که مایعات زیادی نخورده‌اید اما احساس می‌کنید مثانه‌تان تحت فشار است. جایی که مثانه به محل دفع ادرار می‌رسد ماهیچه‌ای به نام «اسفنکتر خارجی» قرار دارد که با ره‌شدنش به دفع ادرار کمک می‌کند. مثانه سالم می‌تواند تا دو لیوان ادرار درون خود نگه‌دارد. وقتی کیسه عضلانی پر باشد، مثانه از طریق نخاع سیگنالی را به مغز می‌فرستد و هشدار می‌دهد که «من پُر شده‌ام!» به محض دریافت سیگنال و آماده بودن فرد، مثانه منقبض، ماهیچه اسفنکتر خارجی آزاد و فرد خلاص

کمیک

چرا همه چیز را گوگل می‌کنیم؟

