

اتیکت

این همه قاشق و چنگال در رستوران‌ها برای چیست؟

برای همه ما پیش می‌آید که به مراسم یا مهمانی‌هایی دعوت می‌شویم که خیلی رسمی و تعارف‌دار هستند. مراسم این چنینی کمی با آن‌چه همیشه تجربه کردیم فرق دارند و بد نیست بدانیم که در این شرایط بهتر است چطور رفتار کنیم. جزئیات، همیشه در این مراسم حرف اول را می‌زند؛ مثلاً شاید به ظاهر مهم نباشد اول دستمال را بردارید یا قاشق غذاخوری را اما در این‌طور مکان‌ها همه این موارد بیش از آن‌چه فکر می‌کنید به چشم می‌آید. اولین و ساده‌ترین چیزی که باید به آن دقت کنید دستمال سفره است. دستمال سفره را باز کنید و روی پای‌تان بیندازید. دستمال نباید دور گردن‌تان آویزان بشود یا برای پاک کردن دهان در کنار دست‌تان قرار بگیرد. بعد از این که غذای‌تان تمام شد باید آن را تا کنید و سمت چپ بشقاب‌تان قرار بدهید. گاهی در بعضی رستوران‌ها قاشق و چنگال و چاقوی زیادی در اطراف بشقاب می‌بینید که شاید به ظاهر اضافه و به‌درنخور بیایند ولی باید حواس‌تان باشد که هر کدام چه کاربردی دارند. سمت راست بشقاب، قاشق‌ها و کار درآمی‌بینید و سمت چپ چنگال‌ها هستند. نزدیک‌ترین کار د و چنگال به بشقاب برای سرو غذای اصلی به کار می‌رود و معمولاً از بقیه بزرگ‌تر است. در سمت راست بشقاب‌تان معمولاً یک قاشق گرد و بزرگ قرار دارد که برای خوردن سوپ استفاده می‌شود. چنگال را در دست چپ‌تان بگیرید و آن را رو به پایین قرار بدهید. کار درآهم در دست راست و کمی بالاتر از بشقاب نگه دارید. برای حفظ تعادل بهتر است انگشت سبابه‌تان را روی دسته‌های کار د و چنگال قرار بدهید تا کار با آن‌ها راحت‌تر باشد. حالا با کمک کار د، غذا را روی چنگال هل بدهید و آن را در دهان‌تان بگذارید.



عجایب

قدیمی‌ترین خودروی مجاز به تردد



فاطمه قاسمی | مترجم

یک بنز ویکتوریایی ۱۲۵ ساله با وجود قانون‌های فنی سخت‌گیرانه در آلمان، گواهی معاینه فنی گرفته‌است و اجازه دارد در خیابان‌های شهر رفت‌وآمد کند. صاحب این بنز در شهرشان یک موزه خودرو ساخته‌است که ماشین عتیقه‌اش همان جاذبه‌ای می‌شود و فقط به مناسبت‌های خاص در خیابان‌ها به حرکت درمی‌آید. «کارل هاینس کویف»، صاحب این خودرو که در نهایت سرعت آن ۲۹ کیلومتر در ساعت است، به داشتنش افتخار می‌کند. یکی از ویژگی‌های جالب این خودرو این است که فرمان ندارد و با یک دسته هدایت می‌شود. جالب‌ترین آن‌که به هیچ دستگاه برقی مجهز نیست به‌همین دلیل فلاش‌رو را هنمان‌دار دو فقط در طول روز مجاز است در خیابان رفت‌وآمد کند. کار «راهنما زدن» را همسر کارل با تابلویی در دست انجام می‌دهد!

تنها دریای بی‌ساحل جهان



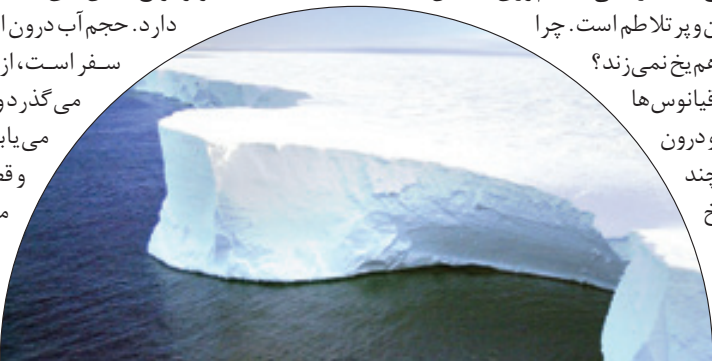
شده‌است و با این‌که در احاطه این جریان‌های سهمگین قرار دارد، کاملاً بی‌حرکت است. نکته عجیب دیگر آن‌که اطلس شمالی آب‌وهوای بسیار سردی دارد اما دمای آب‌های سارگاسو بسیار گرم است. آرامش عجیب و نزدیکی آن به برمودا باعث شده این دریا، اسرارآمیز و خاص باشد.

بالتازار

چرا آب اقیانوس‌ها یخ نمی‌زند؟

مریم ملی | روزنامه‌نگار

اگر شما هم در زمستان دریا را دیده باشید، شاید این سوال برای‌تان پیش آمده باشد که چطور زمانی که آب همه جوی‌ها و گودال‌هایخ بسته و حتی شبنم روی گیاهان منجمد شده هنوز آب دریا مثل همیشه خروشان و پرتلاطم است. چرا آب دریا و اقیانوس‌ها حتی در دماهای زیر صفر هم یخ نمی‌زند؟ برای این‌که دقیقاً بفهمیم چه رمز و رازی در اقیانوس‌ها وجود دارد کافی است دلیوان را پر از آب کنیم و درون یکی نمک بپزیم و بگذاریم توی فریزر. بعد از چند ساعت می‌بینیم لیوان آبی که نمک داشته یخ نزده و لیوان آب بدون نمک کاملاً منجمد شده‌است. آب نمک خیلی دیرتر از آب شیرین منجمد می‌شود چون نمک شبیه یک



کمیک

رفقا سلام!

یکی از خوبی‌های دانشمند و پژوهشگر بودن اینه که گاهی حتی اگه نخواستی، به پیشرفت علم و راحت‌تر شدن زندگی کمک می‌کنی! مثل محقق‌های آمریکایی که خیلی تصادفی سیاه‌ترین ماده جهان رو کشف کردند. این پژوهشگرها که سرگرم پژوهش روی یک موضوع دیگه بودند، به این ماده سیاه رسیدند که میگن می‌تسه از اون توی تلسکوپ‌های فضایی استفاده کرد تا سیاره‌های خارج از منظومه شمسی رو بهتر رصد کنیم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



پیشنهاد

با جادوگر بیکار آشنا شوید

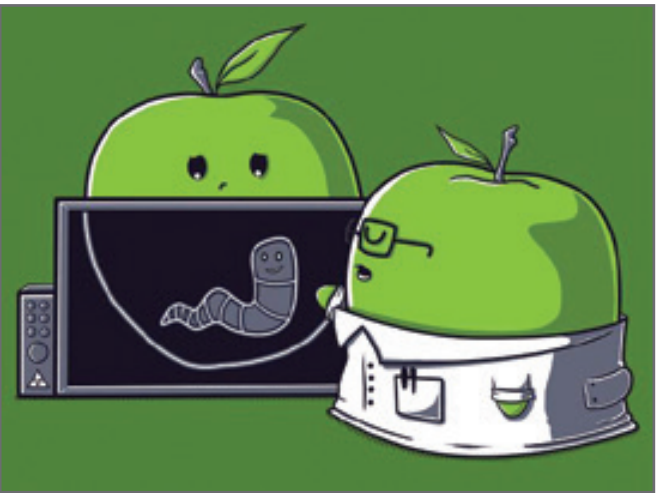
طیبه دلقتدی

دنیایی را تصور کنید که پینوکیو با فروش چوب دراز شده دماغش پول درمی‌آورد، خانه‌ای که یک نفر از بس پولدار بوده همه جای آن را با سکه و اسکناس ساخته‌است، بچه‌ای که گاه‌وبی‌گاه می‌شود قد یک بند انگشت و پدر مادرش دنبال علت این اتفاق می‌گردند. در گوشه دیگری از این دنیا جادوگری است که بیکار شده و تلاش می‌کند اوضاع کاری‌اش را تغییر بدهد. «جادوگر بیکار»، مجموعه ۹ داستان با چنین موضوعاتی است؛ یک کتاب غیر معمولی که در آن، هر قصه سه پایان متفاوت دارد. درست مثل زندگی واقعی که آدم‌ها در برابر راه‌های مختلف قرار می‌گیرند و باید یکی را انتخاب کنند. نویسنده در آخر کتاب، پایان خوشایند خود را به خواننده‌هایش معرفی می‌کند اما این پایان ماجراجویی نیست. او به شما این امکان را می‌دهد که اگر از پایان داستان‌ها خوش‌تان نیامد خودتان دست به کار شوید و بنویسید. «جانی رداری»، خالق این دنیای عجیب و جالب، معلم مدارس ابتدایی در ایتالیا بود. جانی، تخیل را عامل بروز خلاقیت می‌دانست و در داستان‌های خود نقش مهمی به خیال می‌داد. آثار او به بیش از ۸۰ زبان ترجمه شده‌اند. او در سال ۱۹۷۰ جایزه معتبر «هانس کریستین آندر سن» را کسب کرد و ۱۰ سال بعد در ۶۰ سالگی از دنیا رفت. «جادوگر بیکار» را «مهناز صدری» ترجمه و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر کرده‌است.



فایده‌های آموزشی: mystoryhouse.ir

کالری



متأسفم! ما هر کاری از دست‌مان برمی‌آمد انجام دادیم، شما کرم دارید!

پیرس تا بگم

از ترس خوابم نمی‌برد

پسری ۱۳ ساله هستم و مشکل بزرگی دارم. شب‌ها اصلاً نمی‌توانم راحت بخوابم چون از اجنه می‌ترسم. از موقعی که می‌دانم وجود دارند شب راحتی ندارم.



رها شم‌آبادی | ارشد روان‌شناسی کودک و نوجوان

به تو تبریک می‌گویم که این موضوع را مطرح کردی. به این دلیل که مطرح کردن موضوعاتی مثل ترسیدن که جرئت هم می‌خواهد می‌تواند اولین گام برای غلبه بر آن باشد، پس می‌توانم بگویم برای غلبه کردن بر ترس خودت، آماده‌ای. ابتدا توضیح مختصری می‌دهم درباره این‌که اصلاً چرا ترس در وجود آدم‌ها هست. بعد هم چند راهکار پیشنهاد می‌کنم؛

داستان از این‌جا شروع می‌شود که انسان‌های اولیه به‌طور کلی با برای زنده ماندن، هروقت چیزی به دست می‌آوردند مثل شکار و غذا و پناهگاه، حسی در آن‌ها ایجاد می‌شد که در ژن‌های‌شان ثبت شد و اسمش را گذاشتند شادی. هروقت هم که چیزی از دست می‌دادند، احساسی در آن‌ها شکل می‌گرفت به اسم غم که روی ژن‌های آن‌ها و ما نوشته شد. به‌مرور با تکمیل ابزارهای انسان برای زندگی، اوضاع بهتر و کنترل‌پذیرتر شد؛ مثلاً یاد گرفتند برای از دست ندادن دارایی‌های‌شان، شرایط را پیش‌بینی کنند. این پیش‌بینی به‌صورت نگرانی در وجودشان شکل گرفت. اضطرابی که امروز درباره‌اش حرف می‌زنیم، همان نگرانی پیشاپیش درباره چیزهایی است که برای‌مان مهم‌اند. ترس هم نوعی پیش‌بینی برای اتفاق‌های بد است که در مقایسه با اضطراب، آنی‌تر و منبع‌اش مشخص‌تر است. نکته مهم این‌که همه این حس‌ها، ابزارهای ما هستند برای زندگی بهتر و سازگارتر با محیط. اما چطور؟ مگر ممکن است ترس، ابزار مفیدی باشد؟ چطور می‌شود با آن مواجه شد؟

۱) ترس در صورتی کمک‌کننده است که واقعی باشد؛ یعنی باید فکر کنیم که آیا این ترس، من را از چیزی واقعی حفظ خواهد کرد؟ برای فهمیدن این موضوع می‌توانیم از بقیه افراد کمک بگیریم و ببینیم آیا آن‌ها در شرایط مشابهی که ما را می‌ترساند، چیزی از دست داده‌اند یا نه، خطری واقعا تهدیدشان کرده‌است یا نه؟

۲) روش دیگری که خیلی به‌دردی‌می‌خورد، نوشتن است. افکار‌تان را هنگام ترس، سریع یادداشت کنید. بعد از آن، موقع خواندن این یادداشت‌ها می‌توانید میزان واقعی بودن ترس‌تان را بسنجید.

۳) هر چیزی که شما و افکار‌تان را به موضوع ترس‌تان نزدیک می‌کند، از خود دور کنید؛ در این موضوع ویژه، حذف کردن فیلم‌ها و بازی‌های رایانه‌ای که باعث تشدید ترس می‌شوند، روش خوبی است.

۴) چراغ کوچکی را در اتاق روشن بگذارید. چون گاهی این افکار و ترس‌ها گذرا هستند و فقط به یک ابزار کمکی برای گذر از این موقعیت نیاز داریم. روشن گذاشتن یک چراغ کوچک موقع خواب، ربطی به سن و سال ندارد. پس فکر نکنید این کار مخصوص بچه‌هاست، برای همه در هر سنی پیش می‌آید.

در نهایت نکته مهمی را باید اضافه کنم؛ گاهی برای بعضی‌ها پیش می‌آید جدا از فکر کردن به چیزهای ماورائی، احساس می‌کنند چنین موجوداتی را می‌بینند یا صدای‌شان را می‌شنوند. در این شرایط، برای غلبه بر این ترس، نیاز به کمک شخص دیگری داریم. اگر چنین تجربه‌ای دارید، یک روان‌شناس بالینی یا روان‌پزشک خوب می‌تواند راهنمایی‌تان کند.

شما هم می‌توانید سوالات‌تان را به شماره‌های بالای صفحه بفرستید

تا به کمک کارشناسان به آن‌ها پاسخ بدهیم.

متن و اجرا:

محمدپور – مرادی

ما بالاخره چه کاره‌ایم؟

