اتیکت

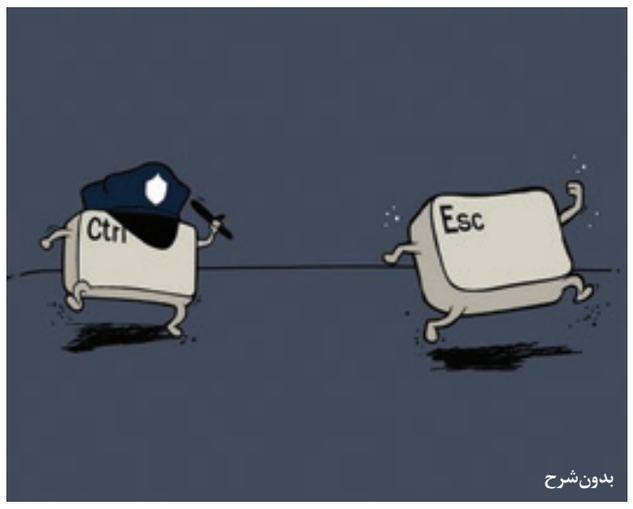
کلاه، شال‌گردن، دستکش و دیگران

شال، کلاه و دستکش قرار نیست همیشه فقط برای گرم کردن استفاده بشوند. خیلی وقت‌ها همین چند تا نیم‌چه گرمکن‌های زمستانی به کل لباس و شلواری که پوشیده‌ای رنگ و لعاب می‌دهند و بر هماهنگ شدن لباس‌ها و بهتر دیده شدن اثر می‌گذارند. حالا که زمستان در راه است، خیلی روزها ناچارید که از دستکش استفاده کنید و شال گردن درست و حسابی همراه‌تان داشته باشید. اکسسوری‌های زمستانی می‌توانند خیلی متنوع باشند حتی هدبندی که برای گرم کردن پیشانی و گوش‌های‌تان استفاده می‌کنید در ظاهرتان کلی تفاوت ایجاد می‌کند. در این بین هر کدام از اکسسوری‌ها برای خود دنیایی دارند؛ مثلا از بین انواع دستکش‌های بافتنی نیمه یا آن‌هایی که فقط انگشت شست را از بقیه جدا می‌کنند و دستکش‌های چرم، بهتر است همانی را انتخاب کنید که با سبک لباس پوشیدن شما بیشتر هماهنگ است. اگر اهل لباس‌ها و اورکت‌های رسمی هستید، قطعا دستکش چرم بهترین گزینه است. اگر خیلی فانتزی لباس می‌پوشید انواع بافت‌های بدون انگشت و ساق‌دست‌های بافتنی گزینه‌های روی میز‌تان است. یک کلاه منگوله‌دار با طرح و نقش شلوغ، انتخاب خوبی برای یک پالتوی رنگی رنگی یا یک کت رسمی نیست! دنیای کلاه‌ها فراتر از چیزی است که بشود این جا درباره هماهنگ کردنش با انواع لباس‌ها حرف زد ولی خیلی راحت می‌شود تشخیص داد که چه کلاهی خیلی رسمی است و چه کلاهی راحت‌تر و دم‌دستی‌تر است. کلاه‌های بافت معمولا با همه چیز هماهنگ می‌شوند ولی مهم است که پرنقش نباشند و تک‌رنگ باشند. کلاه و شال گردن مثل خیار و نمک است، اصلا نمی‌شود این دو تا را از هم جدا کرد. اگر به فکر کلاه بافت هستید حتما برایش یک شال گردن مناسب هم دست و پا کنید. لازم نیست کاملا هم‌رنگ و یک‌شکل باشند ولی نمی‌شود یکی شرق باشد و یکی غرب؛ بالاخره باید در رنگ، طرح یا نوع بافت با هم شباهت داشته باشند.

رفقا سلام!
خب آلودگی هوا انگار دست از سرمون برنمی‌داره، پس بهتره بیشتر مراقب خودمون باشیم. این روزها سالم‌تر غذا بخورین مثل میوه‌ها و مواد غذایی که امگا۳، ویتامین C و منیزیم دارن. تو فضای بسته، ورزش کنین چون ورزش مقاومت بدن رو بالا می‌بره. بخور و دمنوش‌های گیاهی هم بی‌تأثیر نیستن. ماسک هم یادتون نره!

شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری



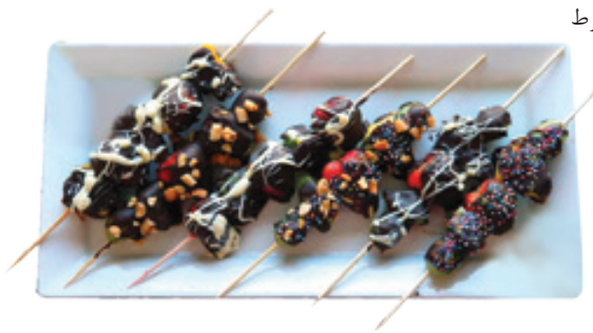
بدون شرح

مینی مهارت

میوه‌های کبابی مخصوص یلدا

الهام حبشی

از آن جایی که با شب یلدا فاصله چندانی نداریم، فکر کردیم مینی مهارتِ این هفته را ایلدایی برگزار کنیم. برای به سرانجام رساندن این ایده که دورهمی خانوادگی‌تان را شیرین‌تر می‌کند، میوه و شکلات لازم دارید. بنا به سلیقه و تعداد نفراتی که قرار است شب شیرین یلدا را با هم بگذرانید، قدری شکلات تخته‌ای، شیری یا کاکائویی تهیه کنید. شکلات‌ها را در یک ظرف فلزی قرار بدهید و روی بخار آب در حال جوش، ذوب کنید. حالا میوه‌هایی را که برای شکلاتی شدن در نظر گرفته‌اید یکی‌یکی وارد شکلات کنید، خوب بچرخانید و بیرون بیاورید. برای خوش‌ظاهر شدن میوه‌ها، روی کاور شکلاتی‌شان را با یک خوراکی خوش‌طعم دیگر مثل مغز آجیل، کنجد، اسمارتیز یا دانه‌های انار پر کنید. یادتان نرود که حتما میوه‌ها را در اندازه‌های کوچک برش بدهید. پیشنهاد می‌کنم برای سرو میوه‌ها از سیخ چوبی جوجه استفاده کنید. هر سیخ را با قیچی به دو یا سه قطعه مساوی تقسیم کنید و سه تا پنج میوه متفاوت را به آن متصل کنید. خوب است در میان چند میوه‌ای که انتخاب کرده‌اید، به سیب یا موز که طعم شیرین‌تری دارند با عسل و دارچین طعمی متفاوت ببخشید. اگر از قطعات کوچک کیک هم استفاده کنید ایده خوبی است به شرط این که موقع قرار دادن میوه‌ها در یخچال از سلفون استفاده کنید. حالا میوه‌های کبابی شما آماده هستند و تنها کافی است در یک دیس زیبا و ظریف کنار یکدیگر بچینیدشان.



آثار شما

کپی‌کارها!

نرگس شریعتی | ۱۳ ساله

تاحالا شده پول سی‌دی اورجینال بدهی اما وقتی فیلم را می‌گذاری، بفهمی اصل نیست و کپی بهت داده‌اند؟ احتمالا آن لحظه خیلی عصبانی شدی و فکر کردی که کپی کردن چه کار ضایعی است. این کار چه فرقی دارد با کار آن‌هایی که شعر مولانا را توی صفحه اینستاگرام‌شان می‌گذارند و می‌گویند خودم امروز سرودمش؟ این دوستان درواقع گنجشک را رنگ و به‌جای قناری قالب می‌کنند. مثل رفیق عزیز من! یک تصویر از توی اینترنت پیدا کرده و زیرش نوشته است: «بالاخره نقاشیم تموم شد، قشنگه؟» من هم طبق وظیفه انسانی‌ام گشتم اسم نقاشش را پیدا کردم و برایش نوشتم: «آره. خیلی قشنگ کشیده خانم فلانی». همین دوستم که خیلی توی فاز کپی کردن است، یک روز دیگر توی صفحه‌اش نوشت: «دوستان و همراهان عزیزم تا چند ساعت دیگه یک سورپرایز براتون دارم. می‌خوام متنی رو براتون بذارم که چند سال براش زحمت کشیدم». بعد هم متنی را گذاشت که معلوم نبود از کجا پیدایش کرده ولی واضح بود که خودش ننوشته است؛ با آن همه کلمه‌های بزرگ‌تر از سنش که می‌دانم معنی‌شان را نمی‌داند و حتی بلد نیست از رو بخواندشان. خب همان‌طور که حدس می‌زنید، باز وظیفه‌شناسی من گل کرد و برایش نوشتم: «منظورت چند دقیقه است دیگه، نه؟»

دورهمی

چرا آرزو داریم هرچه زودتر ۱۸ ساله شویم؟

درستایش ۱۸سالگی

مهسا کسنوی

۱۸ سالگی، سنی است که می‌تواند نقطه شروع رسیدن به خواسته‌های بزرگ‌سالی باشد. حتی استرس کنکور و فشارهای درسی هم چیزی از جذابیت‌های این سن کم نمی‌کند. از همان روزهای اولی که پا به دوران نوجوانی می‌گذاریم، ۱۸ ساله شدن برای خیلی‌هایمان رویای شیرینی است. اگر ۱۸ سالگی برای شما هم دروازه ورود به دنیای بزرگ سالی است و درباره‌اش خیال‌پردازی می‌کنید، با «نیکتا آزاد» و «فاطمه موسویان» ۱۵ ساله و «تینا ثنایی» ۱۶ ساله همراه شوید.

مستقل می‌شویم

تینا درباره ۱۸ سالگی خیلی هیجان‌زده است و می‌گوید: «به نظرم باید جذاب‌تر از سن الانم باشد؛ آزادی بیشتری دارم، درباره همه مسائل می‌توانم راحت نظرم را بگویم و دیگر هیچ کس به من نمی‌گوید تصمیم گرفتن برایت زود است. الان هر کاری می‌خواهم بکنم، همه می‌گویند صبر کن تا ۱۸ سالت شود». حس‌وحال نیکتا، با دوست‌اش فرق دارد: «۱۸ سالگی در صورتی جذاب است که خانواده هم در آن سن به تو حق انتخاب بدهند و بگذارند خودت تصمیم بگیری و راهت را پیدا کنی. راست‌اش را بخواهید برای من ۱۸ سالگی آن‌قدرها هم جذاب نیست. شاید ۲۰ سالگی بهتر باشد؛ سنی که بتوانم تنهایی کارهایم را انجام بدهم و خانواده هم زیاد ازم مراقبت نکند». فاطمه در ادامه حرف‌های نیکتا می‌گوید: «کاش همه چیز به ۱۸ ساله شدن، بستگی نداشت. هر کاری که می‌خواهیم انجام بدهیم، مربوط به سن می‌شود؛ رانندگی، رای دادن، انتخاب‌های مهم. خانواده هم مثل جامعه، همه مسائل را مشروط به ۱۸ ساله شدن می‌کند».

امان از فوبیای کنکور و دانشگاه

۱۸ سالگی، همه‌اش جذابیت و مستقل شدن است؟ نیکتا می‌گوید: «همیشه به این موضوع فکر می‌کنم که اوج حساسیت زندگی، در همین سن‌وسال است چون با مسئله مهمی به اسم «دانشگاه» روبه‌رو هستیم. اگر قبول نشوم، چه اتفاقی می‌افتد؟ تا قبل از این سن، فقط باید درس بخوانیم تا در رشته مورد علاقه‌مان قبول شویم. راست‌اش من از دانشگاه می‌ترسم». فاطمه با نیکتا موافق است و می‌گوید: «فوبیای دانشگاه رفتن دارم. از کنکور نمی‌ترسم اما فضای مبهم دانشگاه من را بدجوری می‌ترساند». تینا با بچه‌ها مخالف است: «من خیلی دانشگاه را دوست دارم. مخصوصا اگر سال اول در همان رشته مورد علاقه‌ام قبول شوم. به نظرم در دانشگاه می‌توانم زمان بیشتری را با دوستانم بگذرانم».

تغییر می‌کنیم؛ تغییر مثبت!

خب این همه از ویژگی‌های این سنِ خاص و تفاوت‌هایش با بقیه دوره‌های زندگی گفتیم. خودمان هم در ۱۸ سالگی، قرار است تغییر کنیم؟ فاطمه می‌گوید: «دو سال قبل تفکر متفاوتی با امروزم داشتم پس وقتی به شخصیتم در ۱۸ سالگی فکر می‌کنم، مطمئنم تغییر خواهد کرد اما این که دقیقا چطوری باشم، برایم مبهم و گنگ است». تینا تصویر روشن‌تری از آینده دارد: «من مطمئنم شخصیتم در ۱۸ سالگی کاملا با امروزم فرق دارد. الان به خانواده وابسته هستم اما بعد از ۱۸ سالگی، از خانواده جدا می‌شوم مخصوصا اگر در شهر دیگری دانشگاه قبول شوم؛ آن‌وقت مجبورم همه کارهایم را خودم به تنهایی انجام دهم، پس قطعاً به آدم مستقلی تبدیل خواهم شد».

قانون چه از جانِ ما می‌خواهد؟

اصلا این خاص بودنِ ۱۸ سالگی از کجا می‌آید؟ چرا ۱۵ یا مثلا ۲۰ سالگی، سنِ ویژه‌ای نیست؟ تینا معتقد است: «عدد ۱۸ فقط یک معیارِ قراردادی برای ورود به دنیای بزرگ سالی است. شاید بعضی‌ها زودتر از این سن و بعضی‌های دیگر دیرتر به آمادگی و بلوغ فکری برای مستقل شدن و تصمیم‌های مهم گرفتن، برسند. به نظرم قوانین برای هر کس، با توجه به بلوغ فکری‌اش باید متفاوت باشد». نیکتا با کلیت وجود قوانین موافق است و می‌گوید: «وجود قانونی که برای همه یکسان باشد، خوب است اما این که نگذارند خیلی چیزها را امتحان و تجربه کنیم، قبول ندارم». فاطمه با نیکتا کاملا موافق است و ادامه می‌دهد: «قوانین برای مراقبت از ما لازم هستند مثل قوانین فضای مجازی اما نباید باعث بشوند ما به خانواده‌هایمان وابسته بمانیم».

بزرگ می‌شویم

بعد از ۱۸ سالگی چه چیزی در انتظارمان است؟ تینا می‌گوید: «راست‌اش برای من همزمان ترسناک و شیرین است. باید به تنهایی از پس خودت بربیایی. در ابتدا ممکن است کمی سخت باشد اما تا وقتی سختی نباشد، شیرینی معنا نخواهد داشت».

نیکتا درباره ترس ورود به بزرگ سالی می‌گوید: «تنها چیزی که باعث می‌شود ۱۸ سالگی و بعد از آن، کمی ترسناک به نظر برسد مسئولیت‌هاست اما من فکر می‌کنم وقتی تجربه کسب کنیم این ترس‌ها از بین می‌رود». نظر شما چیست؟ اگر دوست دارید مهمان جلساتِ جوانه باشید، با شماره‌های بالای صفحه در ارتباط باشید.

عکس: محمد پور

بالتازار

عجایب

چرا همیشه برای دسر جا داریم؟

مریم ملی | روزنامه نگار

تازه سفره را جمع کرده‌اید، پرخوری کرده‌اید و مدام خودتان را سرزنش می‌کنید که ای کاش زیاده‌روی نکرده بودم ولی به محض آن که چشم‌تان به ظرف دسر می‌افتد، احساس می‌کنید یک جای خالی توی معده‌تان باز شده است. قضیه چیست؟ ذهن‌مان دارد ما را گول می‌زند یا واقعا هنوز توی معده‌مان جا داریم و خبر نداشتیم؟ متخصص‌های تغذیه مدت‌هاست دارند روی این سوال مهم تحقیق و آزمایش می‌کنند. یکی از آن‌ها به نام «دوین ملور»، متخصص تغذیه انسان و استاد دانشگاه کاونتری می‌گوید، انسان بعد از خوردن یک غذا از طعم آن خسته می‌شود، به این پدیده «سیری از مزه» می‌گویند و به شکل کاملا ناخودآگاه هوس مزه‌های جدید می‌کند. دسر، بافت و طعم و رنگ متفاوتی با غذاهای اصلی دارد و همین باعث می‌شود آدم بیشتر به آن میل پیدا کند. این‌طوری می‌شود که شما کاملا سیر شده‌اید و فکر می‌کنید حتی برای یک قاشق غذا هم جا ندارید ولی دل‌تان می‌خواهد از دسر بچشید. به گفته «باربارا رولز» یکی دیگر از محقق‌ها، آزمایش جالبی برای کشف راز این ماجرا انجام شده است. در این آزمایش برای یک وعده غذایی به چندین نفر ماکارونی و پنیر دادند و بعد از این که گفتند کاملا سیر شده‌اند باز هم یک بشقاب ماکارونی دیگر داده‌شد که برای خیلی‌ها غیرقابل تحمل بود. روز بعد دوباره به آن‌ها غذا دادند و وقتی گفتند که دیگر حتی یک ذره هم جا ندارند یک ظرف بستنی در اختیارشان گذاشتند. تعداد زیادی از آن‌ها بستنی را نوش جان کردند در حالی که ظرف دوم غذای‌شان باقی مانده بود و می‌گفتند دیگر سیر هستند. انگار واقعا از طعم غذا خسته شده بودند و مزه‌ای جدید می‌خواستند. محقق‌ها می‌گویند، این یک غریزه طبیعی است که باعث می‌شود بدن ما غذاهای مختلف بخورد. تنوع غذایی چیزی است که برای بدن ما لازم است و همین موضوع باعث می‌شود میل داشته باشیم مواد غذایی مختلف مورد نیاز بدن را به آن برسانیم.

منابع: vox.com, yotic.ir

حیوانات زباله‌ای

این روزها بعضی هنرمندان برای این که توجه جهان را به افزایش تولید زباله جلب و به‌نوعی به موضوع آلودگی محیط زیست اعتراض کنند، با زباله آثار هنری می‌سازند. در یکی از این ابتکارات، یک هنرمند پرتغالی اقدام به ساختن مجسمه‌های زیبا و جالبی از حیوانات زباله‌ای کرده‌است. او مجسمه‌های غول‌پیکری از خرس، گوزن، گرگ، خروس و... را با مواد دورریختنی ساخته و توجه افراد زیادی را در نقاط مختلف جهان به نمایشگاه زیبایش جلب کرده‌است.

بیرون کشیدن زنجیر از دهان کوسه

شنیدن نام کوسه به اندازه کافی ترسناک هست که بقیه خبر را با ترس و وحشت بخوانیم. به‌تازگی یک خانم که در حال غواصی در دریا بوده از دور کوسه‌ای را می‌بیند که چیزی از دهانش آویزان است. وقتی جلو می‌رود متوجه می‌شود که یک زنجیر با قلاب در دهان کوسه گیر کرده‌است. این زن شجاع، قلاب را از دهان کوسه خارج می‌کند. کوسه پس از رهایی می‌رود و دقایقی بعد با چند کوسه دیگر برمی‌گردد که آن‌ها هم دچار همین مشکل بودند. خانم غواص هم با حوصله یکی‌یکی زنجیرها را از دهان کوسه‌ها در می‌آورد. کوسه‌ها در پایان برای تشکر از این خانم شروع به انجام حرکات نمایشی می‌کنند.

منابع: تابناک، برترین‌ها