کاربلد

چیدمان ولع انگیز سفره غذا

مرجان دهقان | روزنامه نگار

چیدن تروتمیز میز یا سفره غذا کمک می‌کند تا بیشتر از آن وعده غذایی لذت ببرید. فرقی نمی‌کند مهمان دارید یا یک روز معمولی خانوادگی است. اول لازم است بدانید چه غذایی دارید. سوپ، خورشت، چلو و فست‌فود هر کدام ظرف‌های خودش را لازم دارد. به این‌ها مخلفات غذا مثل سالاد، ترشی، ماست یا نوشیدنی را هم اضافه کنید. هر چند ممکن است ناهارتان یک آب‌دوغ‌خیار ساده باشد که در این روزهای گرم تابستانی خیلی هم می‌چسبد. منظور از این طول و تفسیرها این است که هر خوردنی ظرف مخصوص خودش را دارد و قبل از شروع چیدمان، بهتر است آن‌ها را آماده کنید. تعداد افراد هم اهمیت دارد. از هر ظرف باید به تعداد آماده کنید. حالا پیش از این که خوراکی‌ها بروند سر سفره یا میز، ظرف‌ها را بچینید. بشقاب‌های غذای اصلی را دور تا دور و با فاصله منظم از هم قرار دهید. قاشق را سمت راست بشقاب و چنگال را سمت چپ بگذارید. بعضی خوردنی‌ها چاقو هم لازم دارند که در کنار قاشق و سمت راست قرار می‌گیرد. اگر ظرف سالاد و سوپ برای هر نفر آماده کرده‌اید، اول بشقاب سالاد و بعد سوپ‌خوری را روی ظرف اصلی غذا بگذارید. جای لیوان نوشیدنی هم جلوی قاشق است. مهم نیست سفره یا میزتان چقدر تشریفات دارد. پاکیزگی در چیدمان تنها موضوع مهم است. همه این قاعده و قانون‌ها بر اساس دسترسی آسان به ظروف و خوردنی‌هاست. وقتی جزئیات سفره یا میز را آماده کردید، نوبت به خوردنی‌ها می‌رسد. حواستان باشد که غذا آخر از همه سرو می‌شود تا در جریان چیدمان، سرد نشود.

رفقا سلام!
دو تا از دوست‌هامون، «روشنک» و «مهتا» خبرهای خوبی از مسکو برامون دارن. این بچه‌ها که سوارکار هستن، به فینال مسابقات «اوراسیا»ی روسیه راه پیدا کردن. خبرگزاری «ایرنا» می‌گه این اولین حضور تیم ملی سوارکاران نوجوان در رشته «درساژ» در یک مسابقه معتبر بین‌المللی بعد از ۲۷ ساله. دم روشنک و مهتا گرم! امیدواریم با دست پر از فینال مسابقه برگردن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

عکس از: atlantic

عبور ماهیگیر با قایق از میان گل‌های نیلوفر

دورهمی

گپی صمیمی درباره اوقات فراغت در تابستان گرم و کرونایی

تابستان خود را چگونه می‌گذرانیم؟

طناز عادل فهمیده | خبرنگار افتخاری جوانه

ما نوجوان‌ها هر سال نزدیک سه ماه تعطیلی که می‌شود، به این فکر می‌کنیم که چطور بهترین بهره را از تابستان ببریم. برای خودمان برنامه‌ریزی می‌کنیم و با خیال تابستان رویایی، آمدنش را انتظار می‌کشیم. حالا که یک ماه از تعطیلات گذشته، تابستان همان‌طوری سپری شده که انتظارش را داشتیم؟ من این هفته با چهار تا از دوستانم در این باره گپ زده‌ام، با ما همراه شوید.

سر کلاس مامان و بابا

ملینا عبداللهی، ۱۲ ساله

من فکر می‌کنم برای این که تابستانی خوب و مفید داشته باشیم، باید برنامه‌ریزی کنیم. شاید فکر کنید برنامه‌ریزی فقط مال درس خواندن است اما این طور نیست. من همیشه کارهایم را روی برگه‌ای یادداشت و طبق آن عمل می‌کنم. تابستان‌های گذشته که کرونایی وجود نداشت، تمام کارها آسان‌تر می‌شد.

مثلا به کلاس دفاع شخصی می‌رفتم چون نیاز نبود دستکش و ماسک و شیلد بزنیم و فاصله اجتماعی را رعایت کنیم ولی الان حتی نمی‌توانیم به مدرسه برویم اما خب می‌شود راه‌حل‌هایی پیدا کرد. مثلا می‌توانیم در کلاس‌های مجازی شرکت کنیم و حالا که نمی‌توانیم به ملاقات دیگران برویم، با آن‌ها تماس تصویری بگیریم. تابستان رویایی من تابستانی است که بتوانم حرفه‌های بسیاری یاد بگیرم. مثلا امسال از مادر عزیزم آشپزی یاد می‌گیرم و از پدر مهربانم، کارهای فنی. زبان انگلیسی و دفاع شخصی را هم تمرین می‌کنم. امیدوارم شما هم تابستان خوبی داشته باشید.

یک زندگی واقعی واقعی

ملیکا عبداللهی، ۱۴ ساله

من تابستانم را با کمک به مادرم در کارهای خانه، قرآن خواندن و کتاب خواندن می‌گذرانم و سعی می‌کنم قدر تک‌تک لحظات زندگی‌ام را بدانم. ما در تابستان‌های گذشته می‌توانستیم به پارک و کتابخانه برویم و با دوستان و خانواده گردش کنیم اما پارسال و امسال به دلیل کرونا از انجام دادن این کارها محروم هستیم و خیلی‌های‌مان به تلفن همراه و رایانه وابستگی زیادی پیدا کرده‌ایم. به نظرم اگر برنامه‌ریزی داشته باشیم، حتی امسال هم می‌توانیم تابستان رویایی برای خودمان بسازیم. تعطیلات رویایی برای من وقتی است که بتوانم به هدف‌هایم برسم. ما باید همیشه در راهی قدم بگذاریم که در آینده از انجام ندادن‌اش حسرت نخوریم. من می‌خواهم از همه شما دوستانم درخواست کنم که لطفا از فضای مجازی کمی فاصله بگیرید و به زندگی واقعی خود برگردید. امیدوارم هرچه زودتر کرونا از بین برود. مواظب خودتان باشید.

فرصتی برای بهتر شدن

سیده هستی عیسی‌زاده، ۱۳ ساله

من در تابستان سال‌های گذشته همراه خانواده به سفر می‌رفتم و در این سفرها چیزهای زیادی یاد می‌گرفتم. با آداب و رسوم مردم مناطق مختلف و لباس‌ها و غذاهای محلی آشنا می‌شدم. آخر هفته‌ها با عمه و برادرم در پارک ورزش می‌کردم و گاهی هم به سینما می‌رفتیم اما تابستان امسال به دلیل شیوع ویروس کرونا این کارها ممکن نیست. اما من برنامه‌ای عالی در نظر گرفته‌ام و می‌خواهم برای خودم یک تابستان متفاوت بسازم. دوست دارم قرآن کریم را بخوانم تا از حرف‌های قشنگ پروردگارم باخبر شوم. تصمیم دارم اطلاعات عمومی خودم را افزایش دهم و این کار را با کتاب خواندن، دیدن مستندهای علمی و تحقیق در اینترنت انجام می‌دهم. کلاس زبانم را به طور مجازی ادامه می‌دهم، روزی ۲ یا ۳ ساعت ورزش می‌کنم، غذاهای سالم می‌خورم و به مادرم در کارهای خانه کمک می‌کنم. همچنین تصمیم گرفته‌ام به رفتارهای اشتباه خودم فکر و برای اصلاح آن‌ها تلاش کنم تا آدم بهتری باشم. تابستان رویایی من وقتی است که همه خوشحال و سلامت باشند.

کارهای ساده حال‌خوب‌کن

بهاره خضری، ۱۳ ساله

درست است که امسال نمی‌توانیم به سفر، پارک، کتابخانه، استخر و رستوران برویم و حتی نمی‌توانیم با دوستان‌مان وقت بگذرانیم اما می‌توانیم خودمان در خانه کتاب بخوانیم و بعد راجع به آن با دوستان‌مان حرف بزنیم. همچنین می‌توانیم در کلاس‌های مجازی مهارت‌های جدیدی مثل موسیقی، ورزش، هنر و زبان انگلیسی یاد بگیریم و برای خودمان انگیزه و هدف بسازیم. من برنامه‌ریزی کرده‌ام که در این تابستان کتاب‌های درسی‌ام را مرور کنم، هر شب چند تست بزنم، با خانواده وقت بگذرانم و فیلم و سریال تماشا کنم. دوست دارم زبان، نقاشی، موسیقی و ورزش یاد بگیرم. تابستان رویایی من وقتی است که خیلی به من خوش بگذرد و خاطره‌های خوب بسازم و از تک‌تک لحظاتش لذت ببرم. امیدوارم شما هم تابستان رویایی داشته باشید.

داده تصویری

بدانیم

در مغز ما نوجوان‌ها چی می‌گذره؟

الهه توانا | روزنامه نگار

بعضی‌وقت‌ها که حسابی از دست همدیگر کلافه می‌شویم، آرزو می‌کنیم کاش می‌توانستیم بفهمیم توی سر دیگران دقیقا چه چیزهایی می‌گذرد. خب البته یک راه ساده برای برآورده کردن این رویا وجود دارد؛ حرف زدن! ولی خیلی‌وقت‌ها به دلایل مختلف نمی‌توانیم با هم به‌طور موثر حرف بزنیم. تازه بعضی‌وقت‌ها اصلا خودمان هم نمی‌دانیم توی ذهن‌مان دقیقا چه خبر است که راجع بهش با بزرگ‌ترها حرف بزنیم. در ادامه مطلب از خلال رایج‌ترین سوالات بزرگ‌ترها درباره نوجوان‌ها می‌خواهیم بفهمیم در ذهن آن‌ها دقیقا چه می‌گذرد.

سوال | چرا شب‌ها این‌قدر دیر می‌خوابی و صبح به‌سختی بیدار می‌شی؟

جواب من | چون من از شب انرژی می‌گیرم / اصلا چرا صبح زود بیدار بشم؟

جواب متخصص | تغییر ساعت خواب در نوجوانی، اساس بیولوژیک دارد. در بسیاری از پستانداران مثل جونده‌ها هم الگوی خواب بچه‌ها وقتی به سن بلوغ می‌رسند، تغییر می‌کند. در انسان‌ها از شروع دوران بلوغ تا اواخر دوره نوجوانی، ساعت زیستی بدن برنامه خواب و بیداری را سه تا چهار ساعت دیرتر از بزرگسالان تنظیم می‌کند. برای همین هم هست که آن‌ها معمولا موقع صبح خواب‌آلود هستند و به‌سختی از رختخواب بیرون می‌آیند. خب این مسئله بدون دردسر نیست و در روزهای مدرسه، کار واقعا سخت می‌شود. شاید تغییر در ساعت آموزش به نوجوانان کمک کند اما وقتی چنین تغییری ممکن نیست، تنها راه‌حل تلاش برای تنظیم ساعت خواب است چون می‌دانیم که خواب کافی در یادگیری و حافظه تأثیر زیادی دارد.

نکته | پس به دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن ادامه بدهیم؟ خب فرایند تقویت سیناپس‌ها در مغز بی‌خوابی کشیده دچار اختلال می‌شود. به‌علاوه کم خوابیدن می‌تواند باعث رفتارهای هیجانی تکانشی شود. پس سعی کنید با تنظیم زمان چرت‌های روزانه و بالابردن کیفیت خواب شبانه این مسئله را جبران کنید. مثلا قبل از خواب تلفن همراه و بحث‌ها و فعالیت‌های هیجان‌انگیز را تعطیل کنید.

سوال | چرا لباس کافی نمی‌پوشی حتی وقتی هوا سرد و بارونیه؟

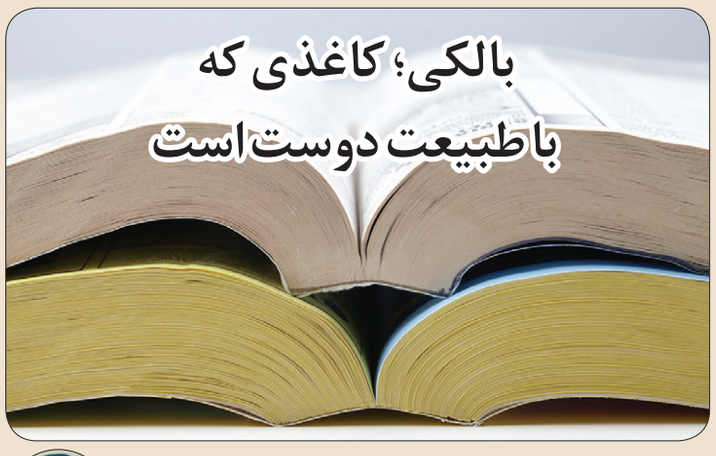
جواب من | احساس سرما نمی‌کنم / چون بدنم ضعیف نیست و نیازی به لباس گرم پوشیدن ندارم.

جواب متخصص | دلیل این رفتار را باید در بخشی از عملکرد اجرایی مغز نوجوان‌ها جست‌وجو کرد که در این دوره بیشتر با رفتارهای ریسکی و تکانشی همراه است. نوجوان‌ها در مهارت پیش‌بینی کردن هنوز ضعف دارند و نکته مهم آن که دلیل همه رفتارهای‌شان لزوما مطابق با منطق و عقلانیت نیست. یعنی مثلا نظر گروه هم‌سالان را جع به نوع و نحوه لباس پوشیدن ممکن است بیشتر از دمای هوا در انتخاب آن‌ها تأثیر بگذارد. پس عجیب نیست که گاهی برای جلب نظر رفقا جور خاصی لباس بپوشند یا در برابر پوشیدن کت و کاپشن مقاومت کنند.

نکته | این روزهای گرم بالاخره می‌گذرد و پاییز و زمستان از راه می‌رسد. در هوای سرد پیش‌رو، همچنان به تیلیک تیلیک لرزیدن و لباس کافی نپوشیدن ادامه بدهیم؟ خب احتمال ابتلا به بیماری را که نمی‌توانیم نادیده بگیریم. پس شاید بتوانیم با رفقایک هنجار تازه در گروه تعیین کنیم که مشکلی با لباس گرم پوشیدن نداشته باشد. شاید حتی بعدتر بتوانیم یک قانون بگذاریم که اظهارنظر درباره وضعیت ظاهری یکدیگر و لو دوستانه و صمیمانه، ممنوع باشد و در موارد دیگری دنبال سلیقه مشترک در دوستان‌مان بگردیم.

منبع: Guardian

سبزانگشتی



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

این روزها در کتاب‌فروشی‌ها با کتاب‌هایی مواجه می‌شوید که رنگ برگه‌های‌شان با کاغذ تحریر معمولی فرق می‌کند و بیشتر شبیه به کاغذ کاهی است. تا حالا برای‌تان سوال پیش نیامده این کاغذ جدید که کتاب‌ها را از حد انتظار سبک‌تر می‌کند، چیست؟ خب من به شما می‌گویم؛ چند سالی است که در بعضی کتاب‌ها از «کاغذ بالکی» استفاده می‌شود که به کاغذ سوئدی، کاغذ سبز و سبکبال هم معروف است. برای سفید کردن این نوع کاغذ از مواد شیمیایی استفاده نمی‌شود و رنگش طبیعی است. در واقع این نوع کاغذ طی فرایند مکانیکی خاصی از خمیر با کیفیت چوب و بدون هیچ نوع ماده شیمیایی تولید می‌شود؛ بنابراین به‌راحتی به چرخه طبیعت برمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند. این کاغذها در مناطقی تولید می‌شوند که میزان بارندگی بالاست و بعد از قطع درختان، درخت‌های جدیدی جایگزین آن‌ها می‌شود و در این صورت صدمه‌ای به جنگل‌ها وارد نخواهد شد. همان‌طور که متوجه شده‌اید کاغذ بالکی در مقایسه با کاغذ تحریر سفید، سبک‌تر و ضخیم‌تر است. انعطاف‌پذیری بیشتری دارد و رنگ طبیعی‌اش مانع خستگی چشم هنگام مطالعه می‌شود. پیش از این وزن یک کتاب ۵۰۰ صفحه‌ای شاید به یک کیلو هم می‌رسید اما امروزه وقتی چنین کتابی را در دست بگیرید، از سبکی‌اش جا می‌خورید. کاغذهای بالکی نسبت به کاغذهای معمولی بهداشتی‌تر هم هستند چون همان‌طور که گفته شد برخلاف آن‌ها فرایند شیمیایی روی‌شان پیاده نمی‌شود و به رنگ طبیعی‌شان تولید می‌شوند. قیمت مناسب کاغذ بالکی از جمله ویژگی‌های مورد توجه آن برای ناشران است، اگرچه به‌رغم همه ویژگی‌های مثبت‌اش چندان بی‌عیب‌ونقص نیست و حالت پنبه‌ای آن به مشکلاتی در چاپ و صحافی منجر می‌شود.

منابع: jahaneshimi، imna