

اتیکت

دوست دار بد با چه بویی شناخته شوید؟

مریم ملی | روزنامه نگار

بوی باقالی گندیده، شیر فاسدو ماهی مرده برای تان آشناست؟ احتمالا وقتی در اتوبوس یا مترو ایستاده اید و نفر کناری تان دستش را بالای می برد تا میله را بگیرد به مشام تان رسیده یا وقتی کفش تان را در می آورید و وارد خانه می شوید یا شاید هم وقتی رفیق تان یک غذای چرب با سیر و ترشی فراوان نوش جان کرده و حالا با شما قرار گذاشته است. این بوهای چندش آور را می شود به راحتی ضربه فنی کرد و قرار نیست فکر کنیم «خب دیگه کاریش نمی شه کرد» و ولش کنیم به امان خدا. آداب معاشرت اجتماعی می گوید اگر قرار است بعد از ساعت های زیاد که پای تان در کفش بوده به منزل کسی بروید باید یک جور آب اضافی همراه تان باشد تا بوی باقالی پخته از شما متصاعد نشود. زمانی که دل روده و معده تان خوراکی در خواستی شان سیر و پیاز است، می توانید بعد از میل کردن این خوراکی های معطر، از فرمول «مسواک و خوشبو کننده دهان» استفاده کنید. انواع قرص های نعنای و دار چینی و آبنبات های کوچک برای خوشبو کردن دهان در داروخانه ها وجود دارد و شما به کمک آن ها می توانید بعد از خوردن سیر و پیاز به زندگی عادی برگردید. در فصل های گرم سال لباس های کاملاً نخی کمک می کند تا کمتر عرق کنید و بوی ماهی مرده نگیرید. لباس های نخی و گشاد با رنگ های روشن بهترین انتخاب برای باستان هستند اما فقط این کافی نیست، یک اسپری خوشبو کننده کوچک می تواند ناچای اطرافیان شما از بوی دستمال نمدار کیک زده باشد (خودتان متوجه نیستید اما دقیقاً بوی دستمال نمدار کیک زده می گیرد). بوهادر بهداشت اجتماعی افراد خیلی مهم هستند و یادتان باشد که یکی از ویژگی هایی که اطرافیان، شمارا با آن به یاد می آورند بوی خوب یا بد شماست.

رکورد

خوش عکس ترین بز دنیا

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

پیش از این حیوانات زیادی در فضای مجازی به دلایل مختلف معروف شده اند و این روزها اینستاگرام پر است از اینفلوئنسر های حیوان یا حیوان های اینفلوئنسر! از بی اعصاب ترین گربه گرفته تا پولدار ترین سگ دنیا. حالا هم یک بز جذاب در مالزی، به خاطر شباهتش به یکی از آدم های معروف موسیقی کره و ظاهر زیبا و آرام اش مشهور شده است. راموس، بز ۱۱ ماهه خوش شانس بعد از این که صاحبش عکس های او را در فیس بوک خود منتشر کرد، مشهور شد. کاربران جذب موهای بلند و سفید و ریش بزی او شدند و خیلی زود طرفداران زیادی پیدا کرد. به گفته «احمد فازیر»، صاحب بز سلبریتی، او عاشق عکس و سلفی است و هر جادور بین ببیند ژست می گیرد. احمد می گوید خیلی اتفاقی وقتی برای خرید بز ماده به مزرعه ای رفته بوده، راموس را دیده و در یک نگاه عاشقش شده و بدون هیچ تردیدی ۱۸۳ دلار برای خرید آن پرداخت کرده است. این روزها راموس برای نمایش در تلویزیون روزنامه ها و مجلات، حسابی سرش شلوغ است.

منابع: time, yahoo news

یالتازار

چه چیزی باعث شد عقربه های ساعت در این جهت بچرخند؟

مریم ملی | روزنامه نگار

عقربه های ساعت به نظر ساده می آیند و در یک سیستم مکانیکی عادی دارند کار خودشان را می کنند اما این سادگی از هزار جور سوال و کنجکاوی می آید، فسفرها سوزانده شده تا حالا ما ساعت های شیک و با کلاس روی میج دستان بنده و زمان را تحت سلطه خودمان داشته باشیم. تا به حال فکر کرده اید چرا عقربه های ساعت در این جهتی که همیشه دیده اید می چرخند و هیچ ساعتی خلاف آن نمی چرخد؟ شاید بگویید خب یک قرار داد ساده بوده برای ساخت ساعت ها و لی واقعا این طور نیست. راز حرکت عقربه های ساعت در جهت ساعتگرد بر می گردد به دوران قدیم؛ زمانی که مردم باستان اولین زمان سنج خود را به کمک نور آفتاب ساختند، وسیله ای به نام ساعت آفتابی که یک شاخص فلزی یا چوبی داشت و صفحه ای

کمیک

کالری

"Tatsuya Tanaka"

هنرمند ژاپنی
شیفته جهان آدم
کوچولوهاست؛
او با مینیاتورهای
خلاقانه اش
خودش و مارابه
این جهان خیالی
دعوت می کند.
این داستان؛
اسپایدرمن و
دیوار نارنگی!



رفقا سلام!

این دانشمندا با تصورات ما چی کار دارن؟ تا زکی خبر دادن که خلاف چیزی که تا الان فکر می کردیم، کهکشانشان راه شمیری تخت نیست و بیج و تاب داره. هر روز یه خبر تازه از دنیای علم می شنویم که نظریه ها و فرضیه های قبلی رو نقض می کنه. جدا از شوخی، تعهد دانشمندا به ذات علم، بهشون کمک می کنه به جای سخت چسبیدن به باورهای رایج، اونارو به چالش بکشن. فقط تصور کنین چی به سرمون می اومد اگه دانشمندا هم مثل خیلی هامون، موقع رسیدن به نتایج تازه اونارو با استدلال «مردم چی میگن؟» رد می کردن!

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۰۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰
تلفن تحریریه

جوانه؛ روزهای فرد



پیشنهاد

داستان هایی برای دختران ایران

مرجان ساعدی

خودت را دست کم نمی گیری چون می دانی که رویاهای زیادی به واقعیت پیوسته اند؛ مثلاً اگر دوست داری فضا نور د بشوی، حتما می روی دنبالش به جای این که به موانع ریز و درشت فکر کنی. گوشه و کنار کشور مان، زنان بلند پروازی زندگی می کرده اند و می کنند که یک روز، بی خیال همه سختی ها، برای رسیدن به آرزوهای شان دست به کار شده اند. دوست داری قصه آن ها را بخوانی؟ «زنان پیشرو» پر از داستان موفقیت های بزرگی است که قهرمانان همه شان یک روز، دخترانی مثل شما بوده اند؛ از نرژت امیری، اولین بانوی

رهبر ارکستر ملی تا نویسنده خوش نامی مثل فریبا وفی و تیم خفن خواهران منصوریان. اسم خیلی از این زنان پیشرو به گوش ات خورده و با دیگران در این کتاب آشنا خواهی شد.

علاوه بر قصه های الهام بخش، تصویر سازی های هنرمندانه کتاب و طرح جلد با حالش که کار «نسیم بهاری» است، حتماً نظرتان را جلب خواهد کرد. «زنان پیشرو» به همت الهام نظری و جمع زیادی از نویسندگان نوشته و از سوی نشر هوپا با قیمت ۳۵ هزار تومان منتشر شده است. اگر موضوع این کتاب برای تان جالب است، خبر خوشی برای تان داریم؛ در مقدمه آمده که این کتاب اولین محصول چاپ شده از یک پروژه است که قرار شده حالا حالا ها ادامه داشته باشد.



پیرس تا بگم

زود جوش میارم!

«همیشه تو بحث و گفت و گو، کنترلم رو از دست میدم. داد می زنم و همه چیز به هم می ریزه. دوستانم بهم میگن بی جنبه. خیلی از این رفتار خودم حرص می گیره. بعدش پشیمون میشم ولی کاری از دستم بر نمیداد».



شادی شایان | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

موضوعی که باعث می شود حین بحث کنترل از دست فرد خارج شود و دعوا و دلخوری پیش بیاید، تجربه حساسی به نام خشم است. خشم، واکنش طبیعی هر آدمی است به تجربه ناگامی. ناگامی هم یعنی چیزی که مطلوب فرد بوده، اتفاق نیفتاده است. پس همین اول کار متوجه شدیم که عصبانی شدن، یک تجربه بشری است و ربطی به بی جنبه بودن ندارد. با این حال، این حس اگر شدتش زیاد باشد، در موارد زیادی اتفاق بیفتد و نحوه ابراز آن هم مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود. حالا باید فکر کنیم که چطور می توانیم با این حس روبه رو شویم. یک نکته مهم درباره مدیریت خشم این است که به محض ایجاد شدنش بتوانیم آن را تشخیص دهیم و قبل از این که اوج بگیریم و اصطلاحاً شدت زیادی از خشم را تجربه کنیم، آن را کنترل کنیم. پس بهتر است علائم اولیه خشم را بشناسیم؛ ضربان قلب مان بالا رفته، داغ شدیم و یک چیزی در مغز مان می گوید «جوابش رو بده، پر خاشگری کن». قدم دوم این است که سعی کنیم موقعیت هایی را که عصبانی مان می کند، پیش بینی کنیم؛ موقعیت هایی مانند مسخره شدن، مورد ظلم واقع شدن، مورد بی اعتنائی و بی توجهی قرار گرفتن و مثل این ها.

راهکارهایی برای مهار خشم

حالا که متوجه شدیم موقعیت ها و حالات عصبانی کننده برای ما چیست، می توانیم مجموعه کارهایی را برای مهار آن انجام دهیم. مثلاً موقعیتی را که حساسی روی مخ مان رفته است، ترک کنیم. این کار را می توانیم با یک توضیح مختصر همراه کنیم تا هم به خودمان فرصت بدهیم و هم اوضاع را بدتر نکنیم؛ «فلانی! این رفتار ت خیلی روی مخم رفته فعلاً من میرم تا بعد بتونیم راجع بهش صحبت کنیم». همچنین می توانیم فکر کنیم که ما آن موقعیت عصبانی کننده را برای خودمان چطور ترجمه و تفسیر کرده ایم. در لحظه عصبانیت، معمولاً همه چیز را پر فشار و بی منطق ارزیابی می کنیم و اگر بتوانیم در آن شلوغی ذهن مان، یک راه حل فوری وقتی – به جز داد و بیداد – پیدا کنیم، خیلی کمک کننده است. آخرین راهکار، یعنی حرف زدن، بیشتر به درد بعد از عصبانیت می خورد. شاید فکر کنید آن موقع دیگر کار از کار گذشته ولی این راه حل به ما کمک می کند از اعصاب خردی های بعدی پیشگیری کنیم. باید راجع به مسئله ای که باعث عصبانیت مان شده و چیزهایی که در ذهن مان اتفاق افتاده است، گفت و گو کنیم. مثلاً «فلانی! وقتی تو راجع به فلان موضوع صحبت می کنی، من حس می کنم مسخره شدم. پس عصبانی می شوم و داد و بیداد راه می اندازم. بیا راهی پیدا کنیم که درباره این موضوع با هم کنار بیاییم».



شما هم می توانید سوالات تان را به شماره های بالای صفحه بفرستید تا به کمک کارشناسان صفحه، پاسخ بدهیم.

حکایت مراسم عروسی رفتن بعضی ها

متن و اجرا:

محمدپور – مرادی

