

اتیکت

هنر ظریف لباس پوشیدن در زمستان

بعضی وقت‌ها هوای ناخوанر دانه سرد است که آدم اگر هرچی توی کم‌دش دار دپوشد، باز هم پایش را که از خانه بیرون می‌گذارد مثل بید می‌لرزد. همه مای لباس‌های بافتنی داریم که یا خلق‌مان را تنگ می‌کنند یا وقتی آن‌ها را روی لباس‌های مختلف می‌پوشیم، شبیه غول چراغ جادو می‌شویم و لی اگر همین لباس بافت را روی یک پیراهن نازک کوتاه بپوشید و کمی به رنگ و طرحش هم دقت کنید یک ترکیب بی‌نظیر خواهید ساخت. حالا اگر باز هم سردتان است، یک جلیقه بادی را روی بافت بپوشید. جلیقه‌های بادی باشلوار جین و کتان خیلی جور در می‌آیند و یک سبک زمستانی عالی به شما می‌دهند. دخترها برای آن که به لباس‌های زمستانی‌شان تنوع بدهند، می‌توانند از اکت‌های بافت ظریف بلند برای روی مانتوی‌شان استفاده کنند و روی آن هم کاپشن یا پالتو بپوشند. این ترکیب چندلایه اگر بر اساس رنگ‌های هماهنگ استفاده شود می‌تواند خیلی جذاب و زیبا به نظر برسد. اگر سوییشرت یا لباس بافت تکرنگی دارید که دل‌تان را زده، می‌توانید بایک پیراهن یا مانتوی پشمی یا کشمیر چهارخانه دوباره آن را به چرخه لباس‌های محبوب‌تان بازگردانید. این طوری هم رنگ و روی لباس‌های قبلی‌تان زنده می‌شود و هم از سرما در امان می‌مانید. پیش‌خودتان فکر می‌کنید لباس‌های روی هم شمار اشلخته‌نشان می‌دهد و حاضرید سرما را تحمل کنید ولی این قدر روی هم جلیقه و سوییشرت و بافت نپوشید؟ اگر چنین نظری دارید حتماً یک بار فرمول‌هایی را که گفتیم امتحان کنید. در فصل‌های سرد بیشتر از این که چه کاپشن و پالتویی دارید، مهم است که چه ترکیبی را برای گرم‌شدن استفاده می‌کنید.



عجایب

کج‌ترین خیابان جهان



فاطمه قاسمی | مترجم

رکوردهای این هفته عجایب را «خیابان‌ها» ثبت کرده‌اند. «بالدوین» در نیوزلند، با شیب ۳۵ درجه‌ای‌اش در فهرست عجیب‌ترین خیابان‌ها قرار دارد و لقب شیب‌دارترین خیابان دنیا را از آن خود کرده است. بالدوین، بن‌بست است و همه خانه‌هایی که در دو طرفش قرار دارند، کج دیده می‌شوند. یک پیاده‌روی ساده ۱۰ دقیقه‌ای در طول این خیابان ۳۵۰ متری دست کمی از یک ورزش سنگین ندارد. این ویژگی شاید ساکنان بالدوین را کلافه کند ولی هر روز، تعدادی گردشگر را به این منطقه می‌کشاند تا ببینند آیا می‌توانند از این خیابان عبور کنند یا خیر. ماجراجوها سعی می‌کنند با دو چرخه طول آن را طی کنند و ورزشکارها دویدن را امتحان می‌کنند. مسئولان شهر به فکر کسانی که حوصله یا توانایی چنین کارهایی را ندارند هم بوده‌اند. بالدوین به جای پیاده‌روهای معمولی، به پله‌هایی مجهز است که می‌شود شیب خیابان را به راحتی طی کرد.

مارپیچ‌ترین خیابان دنیا



حالا برویم به سانفرانسیسکو تا از پیچ در پیچ‌ترین خیابان جهان یعنی «لومبارد» دیدن کنیم. در طراحی اولیه، مهندسان شیب ۲۷ درجه‌ای برای این خیابان در نظر گرفتند اما بعد از ساخت برای جذابیت بیشتر، ۱۷ درجه به شیب آن اضافه کردند. به این ترتیب زندگی در لومبارد خیلی آهسته شده است چون حتی اگر خودرویی با سرعت ۲۰ کیلومتر هم از این خیابان عبور کند، باز خطرناک خواهد بود. رانندگان برای جلوگیری از تصادف و چپ کردن، با سرعت خیلی کم و دقت زیاد از لومبارد رد می‌شوند که البته خیلی هم بد نیست چون غیر از امنیت، اطراف این خیابان خانه‌های بسیار زیبایی قرار دارد که دیدن‌شان خالی از لطف نیست. این خیابان حالا جاذبه گردشگری بر طرف‌داری است که اگر باعث سرگیزجه و حالت تهوع نشود، می‌توان از دیدنش لذت برد.

چرا دندان‌های مان در هوای سرد تیر می‌کشد؟

مریم ملی | روزنامه نگار

از دندان پزشکی برگشته‌اید. به محض آن که دهان‌تان را باز می‌کنید و هوای سرد به دندان‌تان می‌خورد روح از بدن‌تان جدا می‌شود و برق از کله‌تان می‌پرد؟ فکر می‌کنید این دندان دیگر برای‌تان دندان نمی‌شود چون دقیقاً همین حس و حال را وقتی آب سرد هم می‌خورید، دارید. شاید اگر بدانید تعداد زیادی از آدم‌های روی کره زمین مثل شما حساسیت دندانی دارند، تحمل اوضاع برای‌تان راحت‌تر شود. «مینا»، لایه محافظ روی دندان‌های شماست که نسبت به بقیه افراد کمی نازک‌تر است. به همین دلیل است که وقتی بستنی می‌خورید یا یک چای خیلی داغ، دندان‌های‌تان تیر می‌کشد و تا مغز



کمیک

هنگام عصبانیت چه کنیم؟

ایده و اجرا: صابری – مرادی

به چیزهای خوب فکر کنیم

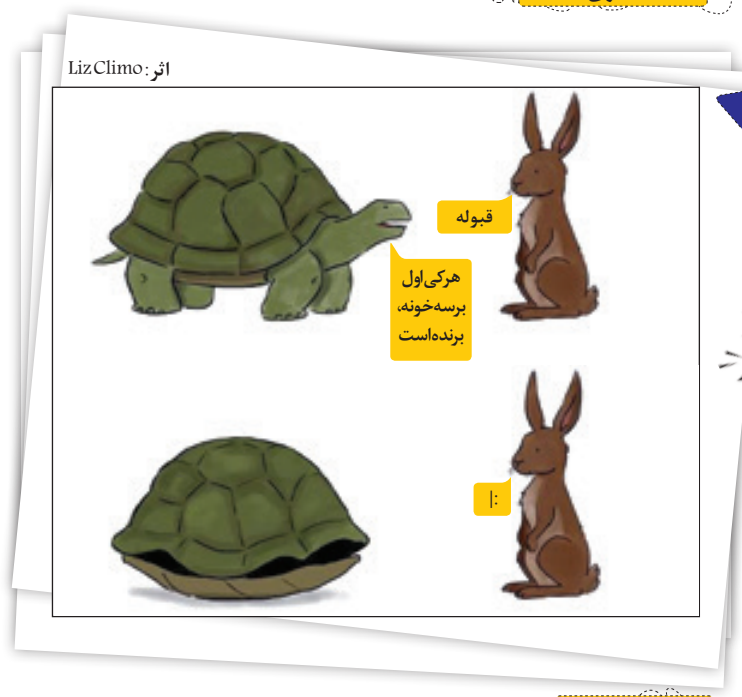
تا عصبانیت فروکش کنه، بشماریم

اصلا می‌شه موقعیت رو تغییر داد

و بدونیم با توهین و پرخاشگری چیزی حل نمی‌شه



کالری



بپرس تا بگیم

با کسی که مسخره‌ام می‌کند چطور رفتار کنم؟

پسری ۱۶ ساله‌ام. دوستانم توی مدرسه مسخره‌ام می‌کنن و بهم می‌خندن. خیلی عصبانی میشم از دست‌شون و نمی‌تونم بزنم بشون چون از من قوی‌ترن.



نقیسه مشجری | کارشناس ارشد مشاوره

ممنون که با ما راحت بودی و سوالات را در میان گذاشتی. همه ما ممکن است در شرایطی قرار بگیریم که دیگران مسخره‌مان کنند و این برای هر کسی موقعیت ناراحت‌کننده‌ای است. من شجاعت تو را تحسین می‌کنم که مسئله‌ات را بیان کردی. مسخره کردن، کار افرادی است که مهارت‌های برقراری ارتباط را بلد نیستند و می‌خواهند با این کار توجه دیگران را جلب کنند. این افراد تصور می‌کنند مسخره کردن، آن‌ها را با مزه‌تر و جذاب‌تر نشان می‌دهد و توجه نمی‌کنند این کار چه احساسی در دیگرانی که مسخره می‌شوند، ایجاد می‌کند.

دوست عزیز! من چند پیشنهاد برای شما دارم تا وقتی در چنین شرایطی قرار گرفتی بتوانی خودت را کنترل کنی و کمتر احساس بد داشته باشی. همچنین بتوانی به دوستان کمک کنی که متوجه شوند این کار به نفع خودشان نیست.

۱ ممکن است دوست اصلاً متوجه نباشد که با حرفش دارد تو را ناراحت می‌کند. پس بهتر است خودت به طور مستقیم به او بگویی که از حرفش ناراحت شده‌ای و احساس خوبی نداری.

۲ اگر دوست‌نداری مستقیم راجع به این موضوع حرف بزنی، وقتی کسی مسخره‌ات کرد با عوض کردن بحث می‌توانی او را متوجه کنی که از حرفش خوشش نیامده و دوست‌نداری صحبت را ادامه بدهی.

۳ ترک کردن محیط راه دیگری است تا دیگران را متوجه ناراحتی تو بکنند.

۴ هرگز وارد بازی مسخره کردن نشو ولی می‌توانی با گفتن جملاتی مثل «فکر می‌کنم روز بدی داشتی و برای همین این طوری حرف می‌زنی» یا «حرفی که زدی الان مشکل ما را حل نمی‌کند و ربطی به موضوع صحبت‌مان ندارد»، باعث شوی که دوست مجبور به توضیح و پاسخ دادن بشود.

۵ اگر دوستانی داری که به مسخره کردن دیگران عادت دارند، سعی کن ارتباطت را با آن‌ها کم کنی. جداگانه به آن‌ها پیام بده که از رفتارشان خوشش نمی‌آید و کارشان ناراحت‌کننده است.

۶ اگر حرف دوستانت زیاد ناراحت‌کننده نبود، سعی کن آن را نشنیده بگیری یا حتی با لحنی کوچک از کنار آن بگذری تا کارشان را خنثی کنی.

۷ اگر با همه این کارها از مسخره کردن دست برنداشتند، می‌توانی از معلم یا مشاور مدرسه کمک بخواهی.

نکته مهم این که گاهی بین ما و دوستان‌مان سوءتفاهم‌هایی پیش می‌آید؛ ممکن است ما منظور دوست‌مان را اشتباه متوجه شده باشیم و فکر کنیم او در حال مسخره کردن ماست و به این ترتیب، رفتارمان با دوستان‌مان تغییر کند.

رفا سلام!
 اگه عاشق فیلم‌های جنایی هستین و اکه هربار با دیدن ترندهای عجیب و غریب گیر انداختن مجرم‌ها تو این فیلم‌ها یواشکی به خودتون میگین «ای بابا! اینا که خالی بندیه»، پس اینو چی میگین؟ پژوهشگرهای آمریکایی به راه‌باورنگردنی برای شناسایی مجرم‌ها بدن کردن؛ تار مو! اونا میگن تو صحنه جرم فقط به یک سائتی متر مواز بدن مجرم نیاز دارن. پروتئین منحصربه‌فردی توی موجود داره که هویت صاحبش رو لو میده!



روزهایی فردا

برنامه‌ای برای بیدار کردن شما!

اگر هر روز صبح دیر به مدرسه می‌رسید، اگر راننده سرویس‌تان از دست شما موبه سرش نمانده، اگر همه اعضای خانواده صبح‌ها با پارچ آب و مگس کش بالای سر شما حاضر می‌شوند تا از تخت خواب جدا شوید، پیشنهاد این هفته ما را جدی بگیرید، خیلی جدی. اپلیکیشن «Alarmy» برای کسانی طراحی شده که خواب‌شان سنگین است و زنگ ساعت یا گوشی را خاموش می‌کنند و با خیال راحت به خواب‌شان ادامه می‌دهند. آلارمی این اجازه را به شما نمی‌دهد. برای قطع کردن صدای زنگ این برنامه، فشار دادن یک دکمه کافی نیست و باید کاری انجام بدهید. سه حالت پیش‌فرض در برنامه وجود دارد که هر کدام‌شان را دل‌تان بخواهد انتخاب می‌کنید. بعد هر روز باید همان کاری را که برنامه طبق انتخاب خودتان از شما می‌خواهد، انجام

بدهید تا صدایش قطع شود. مثلاً در «Photomode»، باید از یک قسمت خانه (ترجیحاً دور از محل خواب) عکس بگیرید و به برنامه بدهید. این طوری وقتی گوشی شروع به زنگ‌زدن می‌کند، فقط باید به همان نقطه مشخص بروید و از آن عکس بگیرید تا دست از سرتان بردارد. اگر «Mathmode» را انتخاب کنید، برای خاموش کردن زنگ باید مسئله ریاضی حل کنید که این حالت را به دشمنان قسم‌خورده ریاضی پیشنهاد نمی‌کنیم. «Shakemode»، روش اعصاب‌خردکن دیگری است که اپلیکیشن برای بیدار کردن شما در نظر گرفته است؛ در این حالت باید گوشی را خیلی شدیدتکان بدهید و بعد است بعد از این کار، دوباره خواب‌تان بگیرد. این برنامه در گوگل پلی برای هر دو سیستم عامل اندروید و آی‌اواس قابل دانلود است.

با استفاده از شماره‌های بالای صفحه سوالات‌تان را برای ما بفرستید

استخوان‌تان می‌سوزد. خیلی وقت‌ها بدون هیچ در دسری می‌توانید با حساسیت دندانی‌تان کنار بیایید. دندان‌پزشک‌ها ژل‌ها و خمیر دندان‌های مخصوصی پیشنهاد می‌کنند که استفاده بلندمدت از آن‌ها می‌تواند شمارا از شر حساسیت این دندان‌های لوس خلاص کند. دهان‌شویه‌های مخصوصی هم برای این مشکل وجود دارد که وقتی پیش دندان‌پزشک می‌روید و دندانی را ترمیم می‌کنید یا می‌کشید، بهتر است در خواست کنید برای‌تان تجویز کنند. خوراکی‌های ترش، مهم‌ترین عامل خرابی مینای دندان‌ها هستند. مینای دندان که بر اثر تماس با اسید، نرم شده است در زمان مسواک‌زدن از بین می‌رود و عاج دندان در معرض مسواک قرار می‌گیرد؛ این طوری با کمی گرم یا سرما می‌تواند اعصاب‌تان را له و لورده کند.