

اتیکت

وزیت و مشاوره رایگان همزمان با پوست‌کندن میوه!

بعضی از مهمانی‌ها و جمع‌های رسمی و خانوادگی ممکن است برای ما جالب نباشند و کسل‌مان کنند؛ این طبیعی است و برای همه آدم‌هاتوی کل دنیا رخ می‌دهد ولی با تمام نجسب بودنش باید یک‌طوری بگذرد. این وقت‌ها می‌آییم چشم‌را در ست کنیم می‌ز نیم ابرو را هم خراب می‌کنیم، یک دبیر شیمی می‌بینیم و سریع می‌رویم کنارش می‌نشینیم تا درباره سوال‌های امتحان‌نهایی سال قبل با او صحبت کنیم یا مثلاً به محض آن‌که می‌فهمیم فلانی پزشک است تمام دردهای ناشناخته‌مان را فهرست می‌کنیم تا سر میز شام که کنارش نشستیم به او بگوییم. این کار شبیه این است که وسط مهمانی یک نفر بیاید از شما امتحان شفاهی تاریخ بگیرد. کاری که آدم‌ها هر روز انجام می‌دهند، برای‌شان تکراری می‌شود. همه دوست‌دارند در مهمانی یا جشن دور هم بنشینند و از شر کارهای روزمره خلاص بشوند. انتظار بی‌رحمانه‌ای است که پزشک‌توی مجلس عروسی ما جرای دردتان دون پای چپ شمارا بشنود. گزینه بهتر شاید این باشد که اگر فهمیدیم توی مراسم کسی هست که می‌تواند راهنمایی‌مان کند و به دردمان بخورد از او بخواهیم نشانی محل کارش یا شماره‌وراه ارتباطی به ما بدهد تا بعد و در فضای مربوط به کارش، به او سری بزنیم و سوال‌های مان را مطرح کنیم. در دورهمی‌ها و مهمانی‌ها هم می‌شود به همان آشنایی و ارتباط‌های اولیه اکتفا کرد، به‌رحال هر چقدر هم کسل‌کننده و تکراری باشد خُسن‌اش همین است که با آدم‌های جدیدی آشنا می‌شویم که شاید بعد بشود کلی از آن‌ها کمک گرفت.



عجایب

زن عنکبوتی!



فاطمه قاسمی | مترجم

مرد عنکبوتی را توی فیلم و کارتون‌ها دیده‌ایم، زن عنکبوتی اما کاملاً واقعی است و این روزها همه را حیرت‌زده کرده است. «آریس سوسانتی راه‌ایو»ی ۲۴ ساله، اهل اندونزی، رکورد جهانی سنگ‌نوردی را شکسته و لقب زن عنکبوتی گرفته است هر چند بعضی‌ها معتقدند به خاطر سرعت عجیب و غریب‌اش بهتر است «میگ‌میگ» صداش کنیم! آریس، دیوار ۱۵ متری را در ۶ ثانیه بالا رفته و رقیب‌هایش حتی به گرد پایش هم نرسیدند. این اولین بار است که یک زن در کمتر از ۷ ثانیه از دیوار بالا می‌رود. این رکورد در جام جهانی ۲۰۱۹ چین ثبت شده است.

زنی که رکورد سرعت حرف‌زدن را شکست



این هفته همه کارهای عجیب و سریع را خانم‌ها انجام داده‌اند. «فران کاپو»، رکورد سریع‌ترین صحبت کردن را در گینس به اسم خودش ثبت کرده است. او که مجری و گزارشگر رادیویی در نیویورک است، همیشه دلش می‌خواسته رکورد سرعت در حرف‌زدن را بشکند. جالب آن که یک شبکه تلویزیونی به او فرصت می‌دهد تا آرزویش را برآورده کند. فران هم از این فرصت استفاده می‌کند و جلوی دوربین، ۵۵۸ کلمه در دقیقه حرف می‌زند. فران می‌تواند در هر ثانیه ۱۱ کلمه به زبان بیاورد. او چندسال پیش ویدیویی از خود منتشر کرد که در آن داستانی را در ۱۵ ثانیه می‌خواند. اگر این توانایی به نظر تان وحشتناک می‌آید باید بگوییم که واقعا همین‌طور است. خود فران در این ویدئو به بیننده‌ها هشدار داد که ممکن است از دیدنش مضطرب شوند و بهتر است چند نفس عمیق بکشند.

منابع: تایم، گاردین، ای‌بی‌سی نیوز

بالتازار

چرا پنیر آب شده این قدر خوشمزه است؟

مریم ملی | روزنامه نگار

پنیر پیتزا یا هر نوع پنیر فانتزی را تقریباً همه دوست دارند یعنی اصلاً نمی‌شود یک بار مزه‌اش را چشید و به این راحتی‌ها بی‌خیالش شد. سال ۲۰۱۱ یک نظر‌سنجی جالب در بین شهروندان ۱۷ کشور دنیا انجام و از آن‌ها خواسته شد غذاهای مورد علاقه خود را مشخص کنند.

در فهرست‌نهایی غذاهای محبوب، پنیر در رده یازدهم قرار گرفت و در کمال تعجب پیتزا در رده دوازدهم، دلیش چه بود؟ چه چیز باعث محبوبیت جهانی پیتزا شده است؟ خمیر، گوجه یا پنیر آب‌شده روی آن؟ پنیر در دمای ۳۲ درجه سانتی‌گراد ذوب می‌شود چون پروتئین‌های شیر که داخل پنیر هستند، در این دما به حالت مایع

کمیک

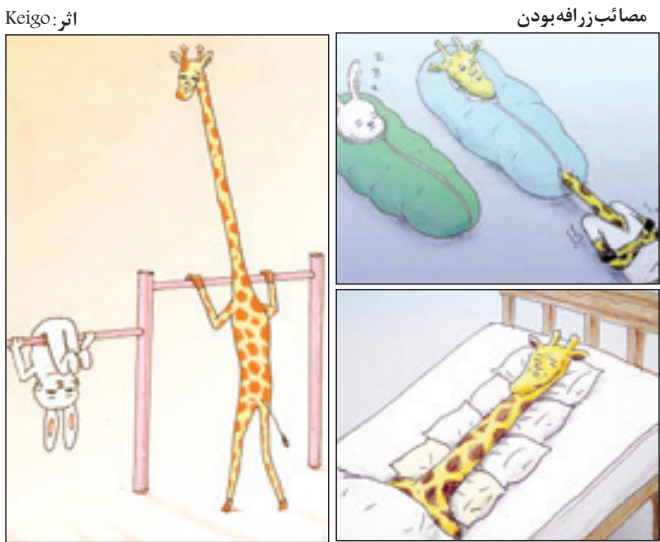
درست رویخون، اونم در کنارش ادامه‌بده...

ایده و اجرا:

محمدپور - مرادی



کالری



بپرس تا بگم

چرا بی دلیل عصبانی می‌شویم؟

نوجوانی ۱۲ ساله هستم، هیچ مشکل و ناراحتی ندارم ولی به شدت عصبانی هستم و خیلی وقت‌ها دنبال بهانه‌ام تا عصبانیت‌ام را بروز بدهم؛ اما خیلی ناراحتم که چرا بی‌اختیار عصبانی می‌شوم. اصلاً خشم و عصبانیت چگونه به وجود می‌آید؟



شادی شایان | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

پرسیدن درباره خشم، سوال سازنده‌ای است. چون معمولاً در تصور خیلی‌های‌مان صحبت کردن از خشم و پرداختن به آن به اندازه تجربه عصبانیت، زشت و شرم‌آور است. حتماً شنیده‌اید از کسی که خشمگین می‌شود به عنوان فردی که صبرش کم است و کنترلی روی خودش ندارد یاد می‌شود. پس خشمگین شدن چیز بدی است. قبل از این که این قاعده را بپذیریم باید فرق خشم و پر خاشگری را یاد بگیریم. این دو معمولاً با هم اشتباه گرفته می‌شوند. خشم یکی از هشت هیجان نخستین است و تمام انسان‌ها مجهز به این حس متولد می‌شوند ولی پر خاشگری عملی است برآمده از خشم و منجر به تخریب می‌شود. خب انگار، قضیه فرق کرد.

● احساس خشم از کجا می‌آید؟

چه چیزی ما را خشمگین می‌کند؟ خب دلایل متفاوتی باعث عصبانیت می‌شود اما یک عامل در تمام تجارب خشم ثابت و مشترک است؛ نا‌کامی. وقتی دنیای بیرون، مطابق نظر و خواسته ما پیش نرود و آن چه می‌خواهیم محقق نشود، نا‌کامی را تجربه می‌کنیم و خون‌مان به جوش می‌آید. اما این که چطور واکنش نشان بدهیم، خیلی وقت‌ها برمی‌گردد به موقعیت‌هایی که عصبانیت اطرافیان به خصوص والدین را دیده‌ایم؛ یعنی نحوه ابراز خشم را یاد گرفته‌ایم و لزوماً انتخاب ما نبوده است. پس اگر بروز غلطی دارد، می‌توانیم انتخاب کنیم تا به شیوه درستی آن را ابراز کنیم. شاید عجیب باشد ولی تجربه خشم، خوبی‌هایی هم دارد؛ مثلاً وقتی حس کنیم با ما ناصفانه برخورد شده، عصبانی می‌شویم و سعی می‌کنیم با واکنش نشان دادن این رنج را کم کنیم؛ این موضوع می‌تواند کارکرد مراقبت از خود داشته باشد. احساس خشم لزوماً از یک تجربه شخصی ناشی نمی‌شود؛ مثلاً وقتی اتفاقی رخ می‌دهد که سزاوار سرزنش است و ما عصبانی می‌شویم.

● خشمگین شدن، سرزنش‌آمیز است؟

با این توضیحات می‌فهمیم که خشم خودش به تنهایی مشکلی ندارد. باید به خودمان حق بدهیم آن را تجربه کنیم؛ «فلانی فلان کار را کرد و من چون از او انتظار نداشتم خیلی عصبانی شدم.» بعد راه مناسبی برای بیان و ابراز خشم‌مان پیدا کنیم که به پر خاشگری منجر نشود. نکته مهم این است که ما گاهی به خود حق نمی‌دهیم از موضوع نا‌کام‌کننده‌ای عصبانی شویم، پس خشم‌مان را سرکوب می‌کنیم ولی نمی‌دانیم که این خشم از بین نرفته، فقط دیده نمی‌شود. برای همین گاهی بدون آن که دلیلی برای خشم پیدا کنیم، عصبانی بودن را تجربه می‌کنیم. عصبانیت‌های روی هم جمع شده، گاهی این‌طوری خودشان را نشان می‌دهند. گاهی هم شرایط بیرونی به ما اجازه تجربه خشم نمی‌دهد مثلاً از دست معلم عصبانی شده‌ایم اما به درستی خشم‌مان را شناسایی نکرده‌ایم. بعد از آن جایی که بروز داده نشده، در موقعیت دیگری مثلاً بر سر دوستان یا اعضای خانواده خالی می‌شود، در این مواقع می‌گوییم خشم به اصطلاح جابه‌جا شده است و دنبال بهانه‌ای برای برون‌ریزی در جاهای نامرتب هستیم.



وفقاً سلام!
اگه فکر می‌کنید سلاح‌های لیزری فقط توی فیلم‌های علمی-تخیلی وجود دارن، بشنوید از «گابریل مک‌فارلین» ۱۵ ساله که یکی از این تفنگ‌ها رو با کمک پریتر سه‌بعدی ساخته که می‌تونه با دکنک بترکونه و فلز ذوب کنه. گابریل، مدتی در زمینه الکترونیک مطالعه و با مهندس‌های زیادی مشورت کرده و در نهایت هم جنبه‌های ایمنی رو توی کارش رعایت کرده. یعنی قرار نیست از این تفنگ برای کارهای خطرناک استفاده بشه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰



پیشنهاد

با کرم‌های شکمو آشنا شوید

نام بازی: SNIKS

سازنده: Shelly Alon

حجم: ۸۳ مگابایت

چند کرم رنگی شکمو، دنبال میوه‌اند و شما باید شکم‌شان را سیر کنید؛ این کاری است که بازی «SNIKS» به عهده شما می‌گذارد و از قصه پیچیده و ماجراجویی پر هیجان خبری نیست. درست است که حل کردن معماهای بازی برای میوه‌خواران به کرم‌ها، به فکر نیاز دارد ولی اسنیکز جزو بازی‌های سخت و چالشی دسته‌بندی نمی‌شود بلکه از آن‌هایی است که می‌تواند گوشه تلفن همراه‌تان بماند و وقت‌هایی که حوصله کار کشیدن جدی از مغزتان و تحمل تنش بازی‌های دیگر را ندارید، بروید سراغش. یک قلب ریز هم در گوش‌تان بگوییم؛ در غذا دادن به کرم‌ها حواس‌تان به رنگ‌ها باشد. حالا فکر نکنید توی همه مرحله‌ها کار به همین سادگی است که توت‌فرنگی صورتی را به کرم صورتی برسانید و خلاص. قاعده ترکیب رنگ‌ها را باید بلد باشید، از این گذشته چطور ترکیب کردن هم مهم است. بیشتر از این چیزی نمی‌گوییم که خودتان را هوش را پیدا کنید. اگر هنوز برای دانلود کردن اسنیکز دودل هستید، بد نیست بدانید که امتیازش در گوگل پلی پنج از پنج است. پس اگر هوس یک بازی جدید و جالب کرده‌اید و اندروید گوشی‌تان هفت و بالاتر از هفت است، دست به کار شوید.

