

دانستنی ها

اشتراک در شبکه های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

آرشیو مجله خانه خوبان

فلسفه آینه های داخل آسانسور

بسیاری از ما زمان زیادی در روز منتظر آسانسور می شویم و داخل آن نیز جمعاً وقت زیادی را سپری می کنیم؛ اما تا به حال از خودتان پرسیده اید که چرا این زمان به چشم نمی آید؟ جواب سؤال بسیار ساده است؛ آینه های تعبیه شده کنار و داخل آسانسورها موجب می شوند که توجه کاربران پرت شده و سپری شدن زمان را حس نکنند. این مسئله اتفاقی یا قسمتی از زیبایی طراحی نیست؛ بلکه کاملاً از پیش تعیین شده بوده و به علت سرگرم کردن کاربران، در نظر گرفته شده است. از سوی دیگر وجود آینه در آسانسور موجب می شود که فضای این محل بزرگ تر از گذشته به نظر بیاید و مبتلایان به اختلال عصبی تنگناهراسی بتوانند حس بدی تجربه نکرده و راحت تر زمان رسیدن به طبقه موردنظرشان را سپری کنند.

چرا برخی از ما زودرنجیم؟

یکی از علل اصلی زودرنجی، پرتوقع بودن است. فرد زودرنج در واقع انتظار و توقع بالایی از دیگران دارد و چون دیگران نمی توانند همیشه این انتظار او را برآورده سازند، موجب خشم و دلخوری او می شود؛ بنابراین افراد زودرنج در وهله اول باید نگاه خود را به مسائل و به افراد و اطرافیان خود تغییر دهند و نسبت به توقعات زیادی که دارند، تجدیدنظر کنند. از طرفی افراد زودرنج غالباً عادت ندارند دلخوری خود را به دیگران بیان کنند و مستمراً مسائل را درون ریزی می کنند. این عادت غلط ظرفیت و گنجایش درونی آن ها را به مرور کم می کند و احساس ناتوانی به آن ها دست می دهد؛ در نتیجه موجب می شود تا به

واسطهٔ یک اتفاق ساده، ظرفیت تکمیل شدهٔ آن‌ها، هر آن لریز شود. از عوامل پزشکی زودرنجی نیز می‌توان به کم‌خونی، خصوصاً در خانم‌ها اشاره داشت. افراد کم‌خون بسیار بیشتر از دیگران دچار ناراحتی‌های جسمی و روحی می‌شوند.

چگونه عکس‌های آلبوم را دیجیتال کنیم؟

تماشای عکس‌های قدیمی و آلبومی غالباً یکی از تفریحات خانوادگی ما ایرانی‌هاست. عکس‌های خاطره‌انگیزی که گذشته‌های شاد و لحظه‌های خوش زندگی را به یادمان می‌آورند. نگهداری از عکس‌های قدیمی کار نسبتاً دشواری است و از طرفی امکان به اشتراک گذاشتن آن با دیگران نیز تا حدودی منتفی است؛ بنابراین توصیه می‌شود از عکس‌های آلبومی‌تان نسخه دیجیتال تهیه کنید تا مطمئن شوید تصاویر را برای همیشه در اختیار خواهید داشت. راه تبدیل عکس‌های آلبومی به دیجیتال چیست؟ راه‌های زیادی برای تهیه نسخه دیجیتال تصاویر قدیمی وجود دارد؛ از جمله عکس گرفتن با تلفن همراه. اگرچه می‌توان از دوربین ساده تلفن برای گرفتن تصویر دیجیتالی از عکس قدیمی استفاده کرد؛ اما احتمال دارد عکس نهایی تار بشود، سایه یا نور روی آن بیفتد و یا تصویر باکیفیت پایین ثبت شود؛ بنابراین استفاده از اپلیکیشن برای تهیه نسخه دیجیتال از تصاویر قدیمی راه مقرون به صرفه‌ای است که زمان زیادی هم از کاربر نمی‌برد. این روش علاوه بر سرعت بالا، نیازی به وجود اسکنر نیز ندارد. ما دو اپلیکیشن «فوتو اسکن» و «فوتو اسکنر پلاس» را برای تلفن‌های هوشمند اندروید و iOS به شما پیشنهاد می‌دهیم که که برای تهیه نسخه دیجیتال از تصاویر قدیمی شما را یاری می‌دهند.

عادات‌های افراد تودل‌پرو

تمايل هر کدام از ما آدم‌ها به محبوب بودن غيرقابل انکار است. شايد برای شما هم سؤال باشد که افراد محبوب و تودل‌پرو چه ویژگی‌هایی دارند؟ برخی از عادت‌های گفتاری و رفتاری افرادی که دوست‌داشتنی و اصطلاحاً تودل‌پرو هستند، را در ادامه بخوانید:

۱. هر جا که می‌توانند مؤدب باشند، هستند.
۲. قدردان محبت‌های کوچک هستند.
۳. تعریف و تمجیدشان از دیگران واقعی است.
۴. از ته دل همدردی می‌کنند.
۵. اطلاعات مفید را با دیگران به اشتراک می‌گذارند.
۶. به دیگران پیشنهاد کمک می‌دهند.
۷. یادشان نمی‌رود که عضوی از اجتماع، گروه، خانواده و... هستند.
۸. از اسامی و عناوین محترمانه استفاده می‌کنند.
۹. با اعتماد به نفس و به حق صحبت می‌کنند.
۱۰. دیگران را به هم معرفی می‌کنند.
۱۱. به دیگران اجازه می‌دهند برای خودشان تصمیم بگیرند.
۱۲. به دیگران می‌گویند که به آن‌ها اعتماد دارند.
۱۳. سهم و نوبتشان در انجام کارها را فراموش نمی‌کنند.
۱۴. گوش می‌دهند و می‌خواهند بیشتر بدانند.

۱۵. مسئولیت‌پذیر هستند.

۱۶. حمایتشان از افراد را اعلام می‌کنند.

صبحانه‌ای که کودکان دبستانی را با نشاط می‌کند

کودکان در سن دبستان رشد قابل توجهی دارند و تغذیه آن‌ها در این سن از این جهت اهمیت دارد که مصرف مواد غذایی نامناسب می‌تواند بر روی خُلق و خو، عملکرد مغز و سیستم بدن آن‌ها تأثیراتی داشته باشد. برای اینکه کودک از یک تغذیه مناسب برخوردار باشد؛ لازم است تعادل مواد غذایی با توجه به ذائقه کودک و وضعیت اقتصادی خانواده فراهم شود. معمولاً مغز کودکانی که صبح زود راهی مدرسه می‌شوند، به گلوکز نیاز دارد؛ لذا توصیه کارشناسان تغذیه این است که در وعده صبحانه از میوه‌های شیرین مانند انگور استفاده شود. مصرف مواد غذایی سبز و قرمز مانند خیار، هویج، انگور و گوجه‌فرنگی می‌تواند باعث شادابی و نشاط کودکان شود. خوب است که والدین این‌گونه از مواد غذایی را در سبد کودک قرار دهند و تا حد امکان از تهیه ساندویچ و سیب‌زمینی سرخ‌کرده یا غذاهایی که هضم آن‌ها برای وعده صبحانه سخت است، پرهیز کنند.

برچسب‌ها:

[آیا می‌دانید، دانستنی‌ها](#) [2]

<https://mava.iki.ac.ir/node/861> نشانی منبع:

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/Do-you-know-an-interesting.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%A2%DB%8C%D8%A7-%D9%85%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AF%D8%8C-%D8%AF%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%AA%D9%86%DB%8C-%D9%87%D8%A7>