



# آداب معاشرت



• بهنوش خرم‌روز • تصویر گر: مجید صالحی

## آداب غذا خوردن

### ۱ سر و صدا نکنیم

- طوری از قاشق و چنگال و کارد استفاده کنیم که صدای بلندی ندهد.
- طوری نوشیدنی بنوشیم که کلی هوا با آن وارد بدنمان نکنیم، آرام و بدون صدا، این طوری توی گلویمان هم نمی‌پرد.
- خوردنی‌هایی مثل خیار را با دهن بسته بجویم که صدای خرچ خرچ آن تا خانه همسایه نرود.
- هیچ غذایی را هورت نکشیم.

### ۲ سرمان به ظرف خودمان باشد

- ظرف غذای هر کسی به خودش مربوط است و خودش تصمیم می‌گیرد چی توی ظرفش باشد.
- به ظرف غذای دیگران، لقمه‌هایشان یا خوردنشان نگاه نکنیم.
- آدم‌ها مدل‌ها و فرهنگ‌های متنوعی برای غذا خوردن دارند و این خیلی شخصی است، اصلاً لازم نیست مثل ما غذا بخورند، تا وقتی که رفتارشان برای بقیه آزار و مزاحمتی ندارد، به کسی مربوط نیست.

### ۳ ظرف شخصی و غیرشخصی را بشناسیم

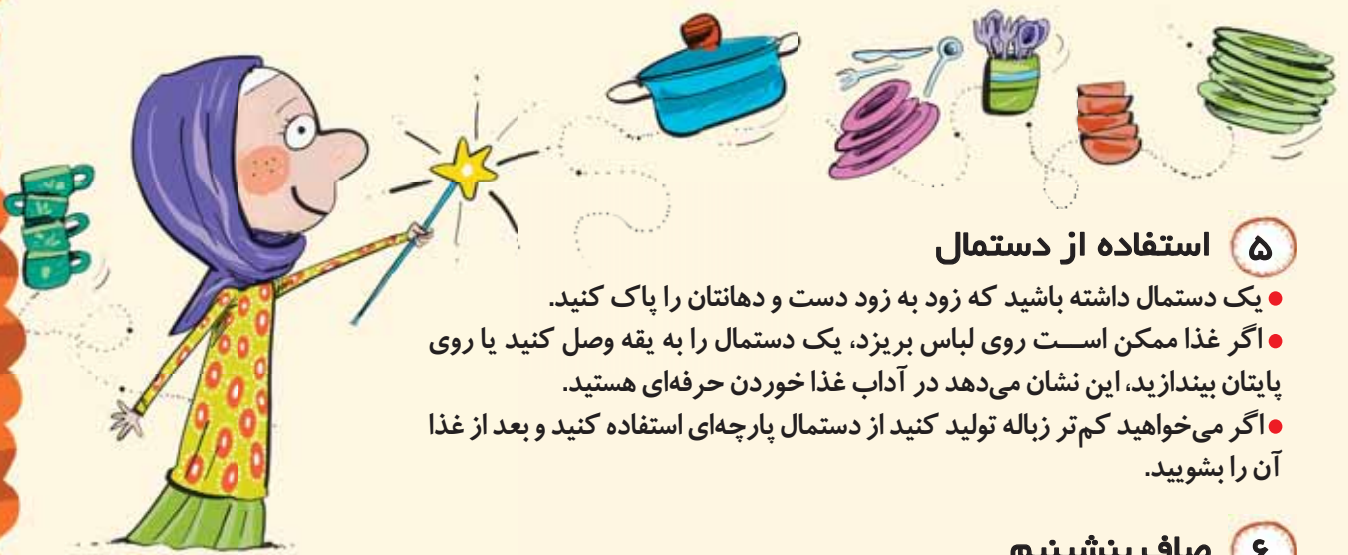
- سر سفره، یک سری ظرف شخصی هست، مثلاً اگر غذا خورش قیمه است و کنارش هم ماست، بشقاب برنج من و قاشق و چنگالم، با لیوان آب من، برای من هستند. اما ظرف خورش و ظرف ماست، برای همه است و برای همین، قاشق مخصوص خودشان را دارند. ما آدم‌ها هر کدام هزاران باکتری در دهانمان داریم که بدن خودمان با آن‌ها سازگار شده، اما شاید باکتری دهان من با بدن خواهرم یا برادرم سازگار نشود و او را بیمار کند.
- وقتی می‌خواهیم خورش یا ماست و سالاد برداریم، از قاشق همان ظرف که هیچ‌کس در دهانش نکرده است استفاده کنیم.



### ۴ قاشق و چنگال را درست بگیریم

- اگر راست دست هستیم، قاشق را در دست راست و چنگال را در دست چپ باید بگیریم.
- برای راست دست‌ها، کارد در دست راست و چنگال در دست چپ صحیح است.
- اگر چپ دست هستیم، دو مورد بالا را برعکس می‌کنیم.





## ۵ استفاده از دستمال

- یک دستمال داشته باشید که زود به زود دست و دهانتان را پاک کنید.
- اگر غذا ممکن است روی لباس بریزد، یک دستمال را به یقه وصل کنید یا روی پایتان ببندازید، این نشان می‌دهد در آداب غذا خوردن حرفه‌ای هستید.
- اگر می‌خواهید کم‌تر زباله تولید کنید از دستمال پارچه‌ای استفاده کنید و بعد از غذا آن را بشویید.

## ۶ صاف بنشینیم

- سر سفره یا میز صاف بنشینیم و قوز نکنیم.
- همه وزن خودمان را سمت ظرف غذا نیندازیم و بهتر است فقط آرنج تا مچ دستمان روی سفره یا میز باشد.
- طوری بنشینیم که دست بقیه به ما گیر نکند یا مزاحم دسترسی بقیه به غذا نباشیم.
- فاصله را به اندازه‌ای رعایت کنیم که حرکت ما بقیه را اذیت نکند.



## ۷ تمیز غذا بخوریم

- خوردن را از قسمتی که جلوی خودمان هست شروع کنیم، نه از وسط یا آن طرف ظرف.
- این طوری خیلی تمیزتر است.
- مراقب باشیم از ظرفمان چیزی روی میز و سفره یا زمین نریزد.
- اگر نان می‌خوریم، آن را خرد و تکه پاره نکنیم. یک تکه برداریم، وقتی تمام شد، تکه دیگری کنار دستمان بگذاریم.
- اگر غذا استخوان یا هر دورریز دیگری دارد، گوشه ظرفمان بگذاریم و بعد دور بریزیم.

## ۸ به اندازه و منصفانه بخوریم

- به اندازه‌ای که می‌خوریم توی ظرف بکشیم که ته‌مانده غذا نداشته باشیم. اگر نمی‌دانید چقدر، کم کم بریزید و بعد دوباره به آن اضافه کنید.
- حواسمان باشد اندازه‌ای غذا برداریم که به همه برسد.
- اگر مثلاً چهار تکه ماهی داریم و چهار نفر هستیم، یک تکه سهم خودمان را برداریم نه بیش‌تر.

## ۹ همراهی و کمک کنیم

- در هر کدام از مراحل آماده کردن غذا یا چیدن سفره که بلدیم یا می‌توانیم، کمک کنیم.
- وقتی غذا تمام شد، از کسانی که غذا را آماده کردند تشکر کنیم.
- ظرف‌های شخصی خودمان را جمع کنیم و بشوییم.