

اتیکت

پای تلفن چیزی نخور!

تلفن زده تا درباره کاری با شما صحبت کند اما مدام صدای ملچ و ملوچ و گاز زدنش می‌آید. هر چقدر با خودتان فکر می‌کنید نمی‌فهمید خب اگر می‌خواست چیزی بخورد، چرا به من زنگ زد؟ برای همه‌مان پیش می‌آید که در ساعت‌هایی خاص باید با دیگران تماس تلفنی داشته باشیم ولی وقتی ساعت ۴ تا ۴ بعد از ظهر به کسی زنگ می‌زنیم باید انتظارش را هم داشته باشیم که جواب‌مان را ندهد. کافی است کمی با خودمان روراست باشیم؛ مثلاً اول از خودمان بپرسیم حرف‌های مان را حتما در همین ساعت باید به او بگوییم یا می‌شود کمی صبر کرد تا وقت مناسبی برای گپ زدن پیدا کنیم. گاهی پیش می‌آید شما حوصله یک مکالمه طولانی را ندارید و دل‌تان می‌خواهد خیلی زود حرف‌های اضافه را جمع و جور و خداحافظی کنید ولی طرف، همچنان از دل هر ماجرای وارد داستانی جدید می‌شود و این هزار توانگار تمام شدنی نیست؛ این وقت‌ها شاید بد نباشد که موضوع بحث را عوض کنیم یا بی‌تعارف و صادقانه به رفیق‌مان بگوییم که ماجرای پر حاشیه‌اش واقعاً برای ما جذاب نیست. از همه این‌ها بگذریم بعضی وقت‌ها هنگام صحبت با تلفن چیزهایی پیش می‌آید که غیرارادی است مثلاً عطسه و سرفه که خب نمی‌شود از آن جلوگیری کرد اما می‌شود برای چند لحظه گوشی را از خودمان فاصله بدهیم تا گوش طرف را ک‌رنکنیم. این‌هایی که توی گوشی تلفن عطسه می‌کنند احتمالاً همان‌هایی هستند که وقتی گوشی‌شان آنتن نمی‌دهد یا مثلاً از آن طرف خط، کسی می‌گوید که صدایت را ندارم بلند بلند داد می‌زنند بلکه صدا برسد.

عجایب

دورهمی پیرترین درختان



فاطمه قاسمی | مترجم

همه می‌دانیم درخت‌ها زیاد عمر می‌کنند اما زیاد یعنی چقدر؟ صدسال؟ ۵۰۰ سال؟ هزار سال؟ تصورش سخت است که درختی بتواند بیشتر از این مدت، از دست دخالت‌های انسان در طبیعت و نیازهای بی‌شمارش، جان سالم به‌در ببرد. اما «پاندو» قدیمی‌ترین مجموعه درخت جهان، بیش از ۸۰ هزار سال دارد. پاندو غیر از رگورد طولانی‌ترین عمر، با شش میلیون کیلوگرم وزن رگورد سنگین‌ترین موجود زنده جهان را هم در اختیار دارد چون درخت‌های این مجموعه ریشه مشترک دارند و در واقع همه‌شان با هم یک موجود زنده با ریشه عظیم زیرزمینی هستند. این مجموعه صنوبرهای لرزان، در پارک ملی فیش‌لیک در ایالت یوتای آمریکا واقع و به غول لرزان معروف شده است. پاندو، برای رسیدن به این سن و سال رقیب‌هایش یعنی درختان مخروط‌ا مثل کاج و سرو را از بین برده است..

بی‌حیات‌ترین نقطه روی زمین



بارها خوانده و شنیده‌ایم که زمین‌ما، بهترین مکان برای زندگی موجودات زنده است، از طرف دیگر موجودات سخت‌جانی را می‌شناسیم که در بدترین شرایط محیطی هم دوام می‌آورند. حالا چطور باور کنیم مناطقی در زمین وجود دارند که هیچ نشانه‌ای از حیات در آن‌ها نیست؟ به‌تازگی دانشمندان فرانسوی از دره‌ای به نام «دال» در انبویی حرف می‌زنند که حتی باکتری‌ها هم در آن زندگی نمی‌کنند. پیش از این دانشمندان وجود آب در هر سیاره‌ای را دلیلی بر وجود حیات در آن می‌دانستند اما تحقیقات جدید نشان داده در سیاره‌ز زمین، مناطقی وجود دارند که حتی با وجود آب، زندگی در آن‌ها جریان ندارد مثل دال. دمای آب در این دره حدود ۱۰۹ درجه سلسیوس است، مقدار زیادی منیزیم دارد و بسیار ترش و شور است؛ در چنین شرایطی سلول‌های زنده نابود می‌شوند.

باتلازار

مهمان داریم چه مهمانی؛ عطارد!

مریم ملی | روزنامه نگار

شاید این روزها در اخبار و شبکه‌های اجتماعی دیده و شنیده باشید که قرار است یک پدیده نجومی مهم و جالب رخ بدهد؛ گذر سیاره عطارد از مقابل خورشید. آن‌هایی که شیفته آسمان و پدیده‌هایش هستند، ابزارهایشان را ردفک کرده‌اند و منتظرند تا دوشنبه از این پدیده جذاب عکس بگیرند. پدیده «گذر» وقتی رخ می‌دهد که یکی از سیارات داخلی مدار زمین مثل عطارد و زهره از مقابل خورشید بگذرد. شاید بپرسید یعنی برای بقیه سیاره‌ها پدیده گذر اتفاق نمی‌افتد؟ راز این سوال توی همان عبارت «سیارات داخلی مدار زمین» نهفته است، یعنی فقط سیاره‌هایی که بین مدار زمین و خورشید قرار گرفته‌اند، پس شما هیچ وقت نمی‌توانید گذر سیاره مریخ را از جلوی خورشید ببینید و این پدیده مخصوص عطارد و زهره است. روز دوشنبه حدود ساعت ۱۶، عطارد از جلوی ستاره بزرگ منظومه شمسی ما یعنی خورشید عبور می‌کند اما اگر انتظار یک سیاره خوش‌آب و رنگ و



عکسی که ۳ سال پیش از پدیده گذر، ثبت شده است. نقطه سیاه، عطارد است.

کمیک

هرکی با چی شارژ روحی می‌شه؟



کالری



دانشمندان بالاخره دلیل اصلی گرمایش زمین را پیدا کردند.

بپرس تا بگیم

سیگار خیلی وسوسه‌ام می‌کند

دختری ۱۴ ساله‌ام خیلی وسوسه می‌شوم که سیگار بکشم. حس خوبی بهم میده. می‌گن که سختی‌ها روز یادم می‌بره. کلاً از این که سیگار بذارم گوشه‌لبم، خیلی خوشم میاد. البته هنوز سیگاری نشدم.



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

من از این زاویه به سوال نگاه می‌کنم که چقدر خوب است قبل از انجام کاری که به‌آن شک داریم، مشورت کنیم؛ به‌خصوص با فردی که اطلاعاتی در آن زمینه دارد. این طوری می‌توانیم ابعاد مختلف کارمان را بسنجیم و بعد تصمیم بگیریم.

سیگار را جزو مواد مخدر دسته‌بندی می‌کنیم چون با تغییر در ماده‌های شیمیایی طبیعی مغز، روی ما تأثیر می‌گذارد. یکی از کارهای نیکوتین، تأثیر روی ماده طبیعی «دوپامین» را مغز است که باعث احساس لذت و خوشی می‌شود. نیکوتین، «آدرنالین» و «استیل کولین» را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این دو پیام‌رسان‌های عصبی هستند که به ترتیب ضربان قلب را بالا می‌برند و باعث احساس انرژی می‌شوند. این کاری است که سیگار انجام می‌دهد اما موقتی است. اصلاً به همین دلیل است که آدم‌ها «سیگاری» می‌شوند؛ برای این که آثار خوشایند سیگار کشیدن باقی بماند، نیاز دارند که مرتب سیگار بکشند و وارد چرخه معیوبی می‌شوند که در اصطلاح به آن می‌گوییم «اعتیاد». این همان وابستگی به سیگار است و دلیل جمله‌ای که احتمالاً از زبان کسانی که سیگار می‌کشند، شنیده‌ای؛ «دست خودم نیست».

سیگار با مغز چه می‌کند؟

خب حالا این وابستگی به سیگار مگر چه ایرادی دارد؟ وقتی تعداد دفعات سیگار کشیدن زیاد می‌شود، برای ماده‌های شیمیایی مغز تناقض به وجود می‌آید؛ آدرنالین و دوپامین، مرتب‌ترشح می‌شوند، ضربان قلب مدام بالا می‌رود و به جای احساس آرامش اولیه، ممکن است فرد احساس برانگیختگی و عصبانیت را تجربه کند. از طرف دیگر وقتی ما به وسیله نیکوتین، ماده‌های شیمیایی و هورمون‌ها در مغز دستکاری کنیم، مغزمان دچار اختلال می‌شود؛ کم‌خواهی یا پرخواهی، کم‌اشتهایی یا پرخواهی، افسردگی، بی‌قراری و اعصاب‌خردی نتایجی هستند که از به هم خوردن تعادل هورمون‌ها ناشی می‌شوند. غیر از این‌ها احتمالاً شنیده‌اید که در مواد تشکیل‌دهنده سیگار، ماده‌های مضر هم وجود دارند مثل قطران که غیر از مغز، به بقیه اندام‌ها هم آسیب می‌رسانند؛ رشد ناگهانی و ناسازگار سلول‌ها در دهان، حلق، حنجره، به، لوزالمعده، گردنه رحم و خلاصه همه بخش‌هایی که با این مواد تحریک می‌شوند، از جمله این آسیب‌هاست. به همین دلیل، احتمال ابتلا به سرطان حنجره و چند بیماری سخت دیگر در کسانی که سیگار می‌کشند، بیشتر است.

هورمون‌های لذت را کجا جست‌وجو کنیم؟

پژوهشگرها طی تحقیقاتی متوجه شده‌اند که بعضی کارهایی می‌توانند با در صدمه زدن تأثیرهای خوشایندی مثل سیگار ایجاد کنند اما متناسب با ساختار بدن ما و بدون اذیت کردن اندام‌ها و ایجاد تغییرات ناگهانی موقتی. این کارها عبارت‌اند از:

- ۱ ورزش | ورزش منظم به ویژه تمرین‌های هوازی، آدرنالین را بالا می‌برد و باعث افزایش ضربان قلب و تنفس می‌شود و تأثیر مثبتش، از نیکوتین با دوام‌تر است.
- ۲ دوست داشتن | ارتباط موثر و منظم با افرادی که دوست‌شان داریم و تلاش برای یادگیری به برقراری رابطه خوب و موثر، ترشح دوپامین را افزایش می‌دهد که البته میزان این افزایش به کیفیت رابطه بستگی دارد.
- ۳ هدف داشتن | وقتی برای رسیدن به اهدافمان برنامه‌ریزی می‌کنیم، مثل پس‌انداز برای خرید یک وسیله دوست‌داشتنی، تلاش برای قبول شدن در یک امتحان، موفقیت در یک رشته ورزشی، ماده لذت یعنی دوپامین در مغزمان ترشح می‌شود و هرچه این هدف و تلاش برای محقق کردن آن مهم‌تر باشد، لذت با دوام‌تر می‌شود چون موفقیت‌های کوچک، موفقیت‌های بزرگ را به دنبال می‌آورند.

اگر این اطلاعات به‌نظرت قانع‌کننده نیست و هنوز سوال‌هایی برایت باقی‌مانده، پیشنهاد می‌کنم درباره این موضوع با یک روان‌شناس صحبت کن.

ایده و اجرا: صابری - مرادی