

اتیکت

تهو توی بیماری دیگران را در نیاوریم

دوست‌مان، قرصی از توی کیفش در می‌آورد و می‌خورد. ما چه کار می‌کنیم؟ ۱. هوار می‌زنیم که «والله ای چه قرصی می‌خوری؟». ۲. خودمان را کنترل می‌کنیم و آرام می‌پرسیم «پیس، پیس! چه قرصی می‌خوری؟». ۳. بغض‌گلویمان را می‌گیرد و نگران می‌پرسیم «بیم‌م! چه قرصی می‌خوری؟». ۴. هیچ‌کدام، به مار بطلی ندار د چه قرصی می‌خورد. بله، آفرین جواب در ست گزینۀ چهار است. ما هر چقدر هم که صمیمی و نگران و بست‌فرد باشیم، نباید از رفیق‌مان یا هر کس دیگری درباره‌ی نوع و علت و شدت بیماری و نوع و میزان و ساعت مصرف داروهایش چیزی بپرسیم. وضعیت سلامت جسم و روان، به هیچ‌وجه مایه‌ی خجالت و شرمندگی نیست ولی آدم‌ها حق دارند دوست نداشته باشند درباره‌ی جزئیات مربوط به این‌ها با دیگران صحبت کنند. بدتر از کنج‌کاوی در این مسائل، واکنش‌های نسنجیده به بیماری دیگران است. خوب است که مراقب خودمان باشیم ولی این توجه و مراقبت نباید در واکنش به بیماری دیگران باشد؛ «آخ! تو آسم داری؟ پس من بیشتر مراقب خودم باشم». اگر دوست‌مان دلش خواست درباره‌ی بیماری‌اش حرف بزند، باید به همان میزان اطلاعاتی که خودش می‌دهد، اکتفا کنیم و اصرار نکنیم در آن حوزه پزشکی خاص، تخصص بگیریم. ابراز نگرانی بیش از حد و پرسیدن درباره‌ی میزان خطرناک بودن بیماری فرد و پیدا کردن نمونه‌های مشابه در فامیل و همسایه و توصیه و تجویز هم که هیچ‌جور مجاز نیست.

پیشنهاد



صفحه نوجوانان  
روزهای فرد



رققا سلام!  
فناوری چطور به کمک بشر میاد؟ خب تو حوزه‌های مرتبط، معلومه که چطور زندگی رو راحت تر می‌کنه اما مثلاً این روزها که ویروس کرونا، نقاطی از جهان رو درگیر کرده، باز هم میشه از فناوری توقع کمک داشت؟ گوگل، سرویس هشدار برای این ویروس راه‌اندازی کرده. یعنی اگه (Coronavirus) رو تو گوگل سرچ کنی، به همه اطلاعات سازمان جهانی بهداشت این ویروس در راه‌های مقابله با اون، آخرین وضعیت مکانی پخش این ویروس در هر لحظه و آخرین اخبار مربوط دسترسی داری.

تیمارۀ پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تیمارۀ تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

عجایب

رکورد های شکلاتی

فاطمه قاسمی | مترجم

هر سال کشورهایی که مدعی داشتن بهترین شکلات‌های دنیا هستند، با ساخت اشیای شکلاتی سعی دارند در گینس رکوردی به نام خود ثبت کنند تا توجه جهان بهشان جلب شود. اگر می‌توانید خودتان را کنترل کنید و از تصور تعداد زیادی از شکلات، فشارتان نمی‌افتد، چند تا از این رکوردها را با هم مرور کنیم.

طولانی ترین مجسمه شکلاتی



در نوامبر ۲۰۱۲ قطاری ۳۴ متری در راه آهن جنوبی بروکسل در بلژیک به نمایش گذاشته شد. این قطار خوشمزه از شکلات معروف «پلکولید» به مناسبت هفته شکلات در بلژیک ساخته شد. جالب تر این که در روز نمایش، یک گروه موسیقی به همراهی پیانویی شکلاتی اجرای برنامه داشتند.

بزرگ ترین فنجان شکلات



اگر شما هم از طرفداران نوشیدن شکلات از نوع داغش هستید، بد نیست بدانید که سال ۲۰۱۳ بزرگ ترین فنجان شکلات داغ شامل ۸۸۰ گالن شکلات در جشنواره ای در آمریکا درست شد.

بزرگ ترین بنای شکلاتی



در سپتامبر ۲۰۱۵ شرکت «ادیکشن شکلات» در چین بنایی به بلندی چهار متر و به وزن ۱۰ کیلوگرم ساخت که با اختلاف ۱/۹۰۰ کیلوگرم رکورد سازه قبلی را شکست.

منبع: guinnessworldrecords

بالتازار

چرا دندان عقل داریم در حالی که فک مان جایی برایش ندارد؟

مریم ملی | روزنامه نگار علم

اسمش دندان عقل است ولی به نظر می‌رسد بی‌عقل ترین موجود دنیاست. وقتی زمانش می‌رسد که در بیاید مدام به بغل دستی‌هایش فشار می‌آورد و زور آزمایی می‌کند و دست آخر هم یا نمی‌تواند از لثه خارج شود و نهفته می‌ماند یا کج و معوج است و برای بقیه دندان‌ها در دسر درست می‌کند. بعضی وقت‌ها هم به جای این که عمودی نوی لثه قرار گرفته باشد، افقی است.

انگار دراز کشیده و عین خیالش هم نیست که مسئولیت یک دندان

چیست! اما این دندان پرماجرا که اغلب سرنوشت‌اش یا به کشیدن منجر می‌شود یا به جراحی، اصلاً چرا توی دهان ماست؟ اگر قرار است توانایی رشد و در آمدن از لثه را نداشته باشد پس وجودش جز آزار و درد چه فایده‌ای دارد؟ مجسمه‌ها و فک‌های به دست آمده در کاوش‌های



باستان‌شناسی نشان می‌دهد انسان‌های اولیه دارای سه دندان آسیای بزرگ بوده‌اند که هر سه برای عمل جویدن مورد استفاده قرار می‌گرفتند. غذای انسان‌های اولیه را مواد غذایی خام و سفت تشکیل می‌داده‌اند. با کمک این سه دندان آسیای بزرگ و فک قوی، خوردن این مواد برای انسان‌های اولیه امکان‌پذیر بوده است. استخوان بندی و مجسمه بزرگ انسان‌های اولیه می‌تواند پاسخ‌گوی وجود دندان عقل و پیچیدگی‌های آن باشد ولی به مرور و بر اثر تکامل، فک انسان‌ها کوچک و کوچک‌تر شد. چون غذای پخته می‌خوردند و این غذا راحت‌تر جویده می‌شد دیگر جایی برای دندان آسیای سوم که همان عقل‌ها باشد، نبود. برای همین در زمان فعلی بیشتر افراد با دندان عقل‌شان مشکل دارند و درد می‌کشند و دچار عفونت لثه و مشکلات دیگر می‌شوند. دندان‌پزشک‌ها با توجه به زاویه قرارگیری دندان‌های عقل در لثه و اندازه فک، پیشنهاد کشیدن یا جراحی آن را می‌دهند.

کالری



بدون شرح

بپرس تا بگیم

پدر و مادرم دایم دعوا می‌کنند



دختری ۱۲ ساله هستیم. مادر و پدرم از هم جدا ندگی می‌کنند اما طلاق نگرفته‌اند. هر وقت پدرم به خانه می‌آید، مادرم با او دعوا می‌کند و بحث طلاق را وسط می‌کشد. در خانه آرامشی برایشم نمانده و دچار افت تحصیلی شده‌ام. چه کنم؟



نقیسه مشجری | کارشناس ارشد مشاوره

دوست عزیز، ممنونم که نگرانی‌ات را با ما در میان گذاشتی. می‌دانم که این روزها احساسات منفی مختلفی تجربه می‌کنی. ناراحتی و نگرانی تو درباره آینده خانواده‌ات طبیعی است. هر کسی دوست دارد که پدر و مادرش در کنار هم باشند و ناراحت می‌شود وقتی بین آن‌ها اختلاف باشد و بخواهند از هم جدا شوند. به همین اندازه که احساسات شما طبیعی است، اختلاف نظر و مشکل در خانواده‌ها هم برای همه پیش می‌آید. گاهی این مشکلات تا حدی زیاد می‌شود که پدر و مادرها برای این که کمتر با هم دعوا کنند و آرامش خانه و بچه‌ها حفظ شود، تصمیم می‌گیرند جدا از هم زندگی کنند.

چطور دوباره آرامش داشته باشیم؟

دوست عزیزم! این را بدان که شما در به وجود آمدن این اختلاف‌ها و دعواها تقصیری نداری و لازم نیست خودت را در گیر دعواهای آن‌ها بکنی. اگر پدر و مادری از هم جدا شوند، از میزان عشق آن‌ها به فرزندان‌شان کم نخواهد شد. حتی اگر دیگر زن و شوهر نباشند تا آخر عمر والدین شما هستند، در باره شما مسئولیت دارند و همیشه به فکر شما هستند. برای این که آرامش بیشتری داشته باشی، پیشنهاد می‌کنم حتماً درباره نگرانی‌ها و سوال‌هایی که در ذهنت ایجاد می‌شود، با پدر و مادر صحبت کنی؛ یعنی به آن‌ها بگویی از چه چیزهایی ناراحت هستی و چه خواسته‌ای از آن‌ها داری. این کار هم به تو کمک می‌کند و هم باعث می‌شود والدینت در تصمیم‌گیری برای آینده شرایط و خواسته‌های تو را بیشتر در نظر بگیرند. اگر صحبت کردن مستقیم با والدینت برایت مشکل است، می‌توانی از نامه استفاده کنی و دغدغه‌هایت را برای‌شان بنویسی. نوشتن دل‌نگرانی‌ها حتی اگر کسی آن‌ها را نخواند، به آرام‌تر شدن کمک می‌کند. بعد از این که با پدر و مادر صحبت کردی، می‌توانی موضوع را با مشاور مدرسه یا معلم‌ات در میان بگذاری تا شرایط تو را در خانه بدانند و از نظر درسی بیشتر با تو همراهی کنند. کمک گرفتن از دیگران در شرایط سخت، نه تنها باعث

خجالت نیست که یک توانایی و مهارت محسوب می‌شود. اتفاقات ناگوار مثل بیماری، دعواهای والدین، جدایی، تغییراتی مثل تغییر شهر، خانه، مدرسه و حوادثی مثل زلزله، سیل و از دست دادن عزیزان مواردی است که در زندگی همه ممکن است اتفاق بیفتد. ما هیچ وقت نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که این اتفاقات برای ما هم رخ می‌دهند یا نه اما می‌توانیم بعد از گذراندن شرایط سخت بهبود پیدا کنیم و به حالت اولیه خودمان برگردیم. به کسی که این مهارت را داشته باشد، انسان «تاب‌آور» می‌گویند. نکته مهم این که همه می‌توانند «تاب‌آوری» را در خودشان ایجاد کنند؛ با یاد گرفتن مهارت‌هایی مثل خودآگاهی، کنترل هیجان، تصمیم‌گیری و حل مسئله می‌توانیم تاب‌آوری را در خودمان افزایش بدهیم. پیشنهاد می‌کنم در صورت امکان، با یک روان‌شناس هم مشورت کنی.



شما هم می‌توانید سوالات‌تان را به شماره‌های بالای صفحه بفرستید تا به کمک کارشناسان به آن‌ها پاسخ بدهیم.

قصه شنگول منگول در گذر زمان

