



## چه موقع برای دل درد به دکتر مراجعه کنیم؟



مهسا کسنوی | روزنامه نگار

رفقا سلام!

گاهی تو فضای مجازی به طور تصادفی ویدئویی می بینم که یه به طور غلط توش انجام می شه؛ مثلاً به یه نفر داره توهین می شه. یا یه آدم آسیب پذیر مثل فرد کم توان ذهنی یا بچه داره شوخی می شه یا چند نفر دارن با هم دعوا می کنن. من این ویدئو رو برای دوستانم نمی فرستم چون همین بارها و بارها دیده شدن اون رفتار، می تونه برای افراد توی ویدئو در دسرهای بیشتری درست کنه. شما چه کار می کنین این طور وقتا؟

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰  
تلفن تحریریه



همه ما تا حالا بارها دل درد را تجربه کرده ایم اما معمولاً در مواردی که اوضاع چندان اورژانسی نبوده است، به دنبال دلیل به وجود آمدنش نگشته ایم. دل درد انواع مختلفی دارد و می تواند به علت های متفاوتی مثل عفونت ها، عوامل غذایی، مسمومیت های یا دلایل پزشکی دیگر ایجاد شود. گاهی باکتری ها یا ویروس ها باعث بروز دل درد می شوند. عفونت های ویروسی معمولاً خیلی سریع بهبود می یابند اما در مان اکثر عفونت های باکتریایی به مصرف آنتی بیوتیک نیاز دارد. مسمومیت هم علت های مختلفی دارد که می تواند در اثر خوردن غذای فاسد یا مصرف بیش از حد دارو به وجود بیاید. پس حتماً قبل از خوردن هر نوع ماده غذایی تاریخ انقضای آن را چک کنید تا دچار مسمومیت غذایی نشوید. از خوردن سرخود هر نوع دارو خودداری کنید و قبل از مصرف حتماً با پزشک مشورت کنید. در بعضی مواقع تند خوردن یا زیاد روی در غذا خوردن می تواند باعث بروز دل درد و نفخ شود که معمولاً نوجوان ها این مشکل را بیشتر تجربه می کنند. گاهی بروز درد در ناحیه شکم به همین سادگی نیست و می تواند مربوط به درد ناشی از آپاندیسیت یا انسداد روده ای باشد. برای همین است که پزشکان توصیه می کنند بعد از غذاورزش نکنید و تحرک بالایی نداشته باشید. تشخیص و درمان در دست و به موقع دل درد بسیار مهم است. پس حتماً در صورت داشتن انواع دردهای شکمی، آن را پشت گوش نیندازید و در باره اش با پزشک مشورت کنید.

اطلاعات عمومی

## ۲ راهی های اخلاقی

الهه توانا | روزنامه نگار

همه ما در زندگی پر سر دوراهی هایی قرار می گیریم که باید درباره آن ها تصمیم بگیریم. تصمیم ها معمولاً دشوارند چون در هر انتخاب، چیزی به دست می آوریم و چیزی از دست می دهیم. مثلاً کسی که تصمیم می گیرد برای کنکور درس بخواند، قبولی آینده در دانشگاه را به دست می آورد و تفریح و استراحت فعلی را از دست می دهد. گاهی اوقات ما در موقعیت هایی قرار می گیریم که تصمیم گیری خیلی سخت تر از این حرف ها می شود چون هر انتخابی که بکنیم، نتیجه اش ناخوشایند است. به این موقعیت ها «دوراهی اخلاقی» می گوئیم؛ وقتی باید بین دو گزینه متعارض دست به انتخاب بزنیم. این کار فشار زیادی به ما وارد می کند و اگر تا الان در چنین موقعیتی قرار نگرفته اید، اصلاً عجیب نیست ولی احتمالاً در آینده با دوراهی های اخلاقی مواجه خواهید شد. حتی اگر این اتفاق نیفتد، حرف زدن راجع به دوراهی های اخلاقی مفید است چون به ما یاد می دهد که بتوانیم در باره عقاید، افکار و ارزش های مان فکر کنیم. خوب برویم چند سناریوی اخلاقی را با هم بخوانیم. بعد از فکر کردن راجع به آن ها می توانید با دوستان تان درباره اش بحث کنید تا ببینید در هر موقعیت چه انتخاب هایی ممکن است وجود داشته باشد.

### مسئله تراموا

شماروی یک پل ایستاده اید و تراموایی را می بینید که روی ریل در حال حرکت است. پنج کارگر در فاصله ای دور تر دیده می شوند که در حال کار روی ریل هستند. هیچ اهرمی برای تغییر مسیر تراموا وجود ندارد و تراموا دار در مسقیماً به سمت کارگرها می رود. یک مرد در شت هیکل روی پل نزدیک شما ایستاده است. شما مطمئن هستید که اگر او را روی ریل بیندازید، می توانید تراموا را متوقف کنید و جان آن پنج کارگر را نجات بدهید. در این موقعیت چه تصمیمی می گیرید؟

### مسئله کودک قربانی

شما دانشمند فضایی هستید. به طور تصادفی با یک موجود بیگانه ارتباط برقرار می کنید که به شما می گوید تصمیم دار به قصد ریشه کن کردن جنگ، قحطی و رنج به زمین سفر کند. او برای شما توضیح می دهد که می تواند زمین را به مدینه فاضله تبدیل کند و

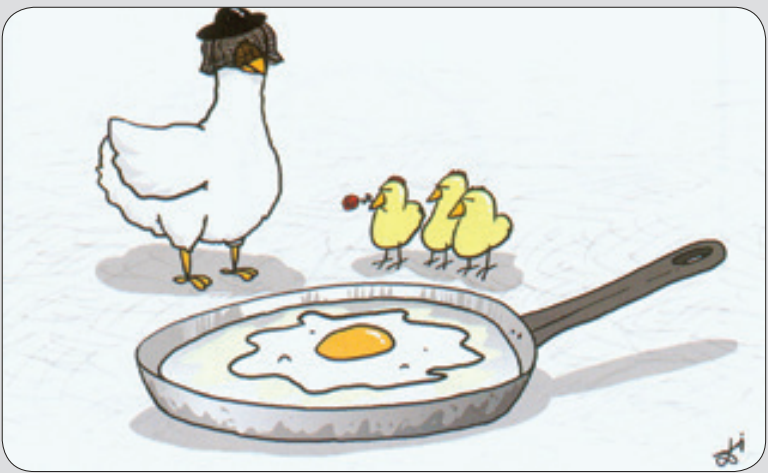
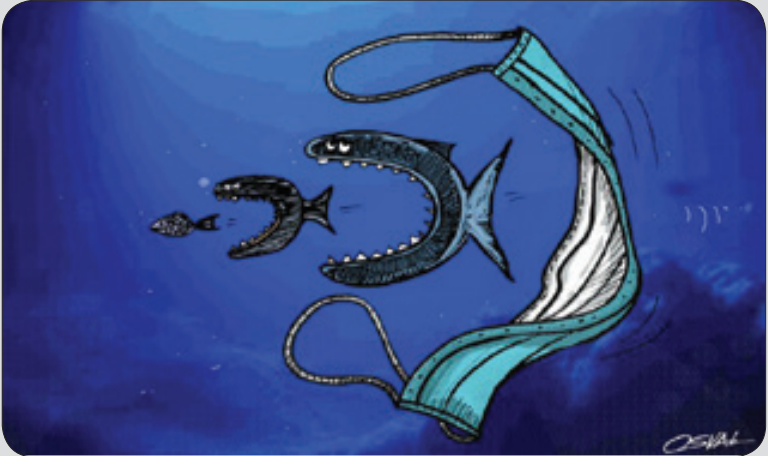
کلاس زبان

## اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه ها این جا با هم زبان تمرین می کنیم. به ما بگوئید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تاراه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

بدون شرح



کاری خواهد کرد که انسان ها برای همیشه شاد و آرام زندگی کنند. بیگانه فقط یک شرط دارد؛ این که یک کودک به او بدهد تا بتواند روی او آزمایش علمی انجام بدهد. این آزمایش ها باعث درد رنج کودک خواهد شد، تصمیم شما چیست؟

### مسئله قهوه مسموم

«نام» از همسرش متنفر است و دوست دارد او بمیرد. نام بالاخره یک روز در قهوه همسرش، سم می ریزد و او می میرد. در یک خانه دیگر هم مشابه این موقعیت وجود دارد. «جین» از شوهرش متنفر است و دلش می خواهد او بمیرد. همسر جین یک روز، اشتباهی به جای شکر در قهوه اش سم می ریزد. جین این اتفاق را می بیند و پادزهری دارد که اگر آن را به شوهرش بدهد، نجات می یابد اما این کار را نمی کند. شوهر جین هم می میرد. آیا کار نام و جین، به یک اندازه بد است؟

### Under sb's thumb

تحت کنترل کسی بودن

مثال:

He keeps the employees **under his thumb**.

ترجمه: او کارمندان را تحت کنترل خودنگه می دارد.

مثال:

My mother has **a green thumb**, but I kill most plants that I buy!

ترجمه: مادرم در پرورش گل و گیاه با استعداد است اما من بیشتر گیاهانی را که می خرم از بین می برم!



سایه بازی

پیشنهاد

## خطای ستارگان بخت ما

نویسنده: جان گرین

مترجم ها: میلاد بابائزاد، الهه مرادی

نشر: پیدایش

قیمت: ۷۰ هزار تومان

دربوش تیمورزاده | خبرنگار افتخاری جوانه



سلام رفقا. امیدوارم حال تان خوب باشد و در کنار خانواده شاد و سلامت باشید. چند وقتی بود می خواستم کتابی بهتان معرفی کنم. بالاخره به خودم گفتم چی بهتر از این که داستانی راجع به امید داشتن در زندگی پیشنهاد کنم. کتاب «خطای ستارگان بخت ما» درباره دختر افسرده ای است به نام «هزل» که به سرطان ریه مبتلا شده. به هزل پیشنهاد می شود برای تخلیه انرژی های منفی وارد گروهی شود که همه اعضای آن به بیماری سرطان مبتلا هستند و مشکلات شان را با هم در میان می گذارند. هزل در آن جا با «آگوستوس» آشنا می شود که به دلیل سرطان استخوان یکی از پاهای خود را از دست داده است. خب تا این جای داستان را داشته باشید تا برای تان از تصمیم مهم هزل تعریف کنم. او که آرزو دارد

با نویسنده مورد علاقه اش یعنی «پیتر ون هوت»

ملاقات کند، بعد از کلی صحبت و درخواست از خانواده و پزشکان، راهی سفری طولانی می شود تا آرزویش را محقق کند. در این سفر اتفاقات زیادی برای هزل می افتد که بسیار جالب است. بیایید چند خط از داستان را با هم بخوانیم: «برای دیدن ساعت، گوشی ام را از جیبم بیرون آوردم و روشنش کردم. ساعت چهار و پنجاه و نه دقیقه بود. دایره گروه با بچه های بدشانس دوازده تا هجده ساله پر شد و بعد پاتریک دعای آرامش را خواند: "خداوند به من آرامشی عطا فرما تا آن چه را نمی توانم تغییر دهم، بپذیرم. شهادتی عطا فرما تا آن چه را می توانم، تغییر دهم و عقلی عطا فرما تا تفاوت میان این دورا تشخیص دهم."»

بگونکو

## توطئه فوتبال اروپا برای ایران

شاید فکر کنید پیام های ارسالی شما به مجلات و روزنامه های مورد علاقه تان، خوانده نمی شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می شود، آن هم به طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می شود. ما چون خیلی طرفدار صلح هستیم، این سستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم.

ببخشین، جسارت به فوتبال نیست های گرامی نشه یه وقت اما واقعا گرون ترین، معروف ترین و بهترین بازیکن های فوتبال ایران همین بزرگوارانی بودن که تو دربی بازی می کردن؟

بله مشکلیه؟ حرفی هست؟ یک ماه فوتبال خارجی دیدین چه زود ریشه هاتون رو فراموش کردین. تقصیر صد اوسیماست که فوتبال خارجی می ذاره. اون وقت نوجوان مملکت این جور ی به فوتبال داخلی بی توجه می شه و انتقاد می کنه. توقع دارین چون میلیاردی پول می گیرن الان براتون بازی رو مثل فرانسه و سوئیس ۳ بر ۳ کنن؟ بعدش لابد می گین چرا گزارشگر بازی این قدر کرخت بود. بعدش هم می خواین بگین چرا این قدر قبل و بعد بازی تبلیغ کردن. مشکل از اونا نیست، مشکل از شماست که فوتبال خارجی دیدین پر توقع شدین.

جوانه کلاس آنلاین ثبت نام کردم با کلی هزینه، بعد فایل صحبت های استاد رو فرستادن ما ببینیم، مگه آنلاین اون ی نیست که طرف همون لحظه توضیح می ده، ما همون لحظه گوش می دیم و سوال می کنیم؟

نه دیگه، این جور کلاس ها هم تا حد زیادی آنلاین هستن؛ شما آنلاین ثبت نام می کنی، آنلاین پول می دی، بعد باید آنلاین بشی تا بری تو سایت آموزشگاه، حالا استثنائاً فقط همون بخش توضیحات استاد آنلاین نیست که بهتر، می تونین بزنین روی توقف و برین دنبال کارهای ضروری.

جوانه مشکل من اینه که ۵ صبح می خوابم. تا ۱۲ ظهر، ما مانم خیلی شاکیه، چی

کار کنم؟

۱۲ منهای پنج می شه هفت، خب ۱۲ شب بخواب تا ۷ صبح که ما مانم شاک می نشه. چه

راه حل خوبی!

جوانه من همون قبلی هستم. ما مانم خودش ۶ صبح می خوابه تا ۲ بعد از ظهر. علت

شاک شدنش اینه که می گه زود بیدار می شی، من رو بد خواب می کنی.

شما پایه ترین مامان زمین رو داری، فقط ناهار رو چی کار می کنین؟

