

اتیکت

به «کی بود، چی گفت» ها پایان بدهید

بدون آن زندگی روزمره غیر قابل تصور است ولی وجودش هم گاهی اعصاب‌مان را حسابی خط‌خطی می‌کند. تلفن به‌ویژه از نوع همراهش آدابی برای استفاده دارد که خیلی‌های مان به آن اهمیت نمی‌دهیم ولی کافی است کسی را ببینیم که او هم به این مواردی توجه است، احتمالاً دادو قال راه‌می‌اندازیم و با خاک یکسانش می‌کنیم. مطمئن باشید وقتی خواهر و برادر یا رفیق صمیمی‌تان دارد با تلفن حرف می‌زند اگر دلش بخواد بعد از تمام شدن صحبت اش ماجرا را برای شما می‌گوید اگر هم نخواهد که خب یعنی ما چرا به شما ارتباطی ندارد؛ این قضیه کاملاً واضح است پس مدام از بقیه‌نیرسید «کی بودو چی گفت؟»، حتی اگر متوجه موضوع صحبت‌های تلفنی کسی شدید برای راهنمایی و مشاوره لازم نیست نظر بدهید چون خیلی زود مشخص می‌شود گوش تیز کرده‌اید و در پدیده جزئیات حرف‌هایش دقت می‌کنید. خودتان را سرگرم کنید یا از اتاق خارج شوید، شک نکنید این کار شمار محبوب‌تر می‌کند. در سینما، تئاتر، کنسرت و مهمانی‌های مهم‌رنگ خوردن تلفن نشان می‌دهد صاحبش ساده‌ترین اصول ادب و وقت‌شناسی را بلد نیست. یک عده آدم پول داده و آمده اند برای دیدن یک برنامه خاص نه شنیدن زنگ تلفن که تازه در بیشتر مواقع هم ته کیف یا جیب است و تا بخوانند دُرُش بیاورد و ساکتش کنند مغز همه‌پو کیده است. اگر برای اولین بار به جایی تلفن می‌زنید قبل از آن که حرف‌های اصلی‌تان را شروع کنید بد نیست سوال کنید که آن‌جا مطب، منزل یا شرکت فلانی است. حواس‌تان باشد وقتی با جایی تماس می‌گیرید نباید بیرسید آن‌جا کجاست و طرف مقابل چه کسی است.



عجایب

سریع‌ترین دونده‌ماراتن



فاطمه قاسمی | مترجم

شاید این روزها اسم «الیود کیپچو» را شنیده باشید. الیود ۳۳ ساله اهل کنیا، نخستین فردی است که مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متری ماراتن را در یک ساعت و ۵۹ دقیقه و ۴۰ ثانیه طی کرده‌است. البته، رکورد این دونده پرسرعت، ثبت رسمی نشده‌است چون رکورد شکنی اش در یک برنامه غیر مسابقه‌ای بوده و نه در یک رویداد جهانی. این قضیه اما ارزش کار الیود را زیر سوال نمی‌برد. او برای رسیدن به این موفقیت هر هفته بیش از ۲۲۰ کیلومتر تمرین کرده‌است. جالب است بدانید که در این جریان، ۴۱ دونده که همگی مدال‌آورهای جهانی المپیک بودند هم حضور داشتند البته نه برای رقابت بلکه به‌عنوان «بادگیر و پیس‌میکر»؛ یعنی برای تنظیم سرعت و کم کردن مقاومت و فشار باد، جلوی الیود می‌دویدند و هر چهار کیلومتر جای‌شان را با دونده‌های تازه نفس‌تر عوض می‌کردند.

طولانی‌ترین پرواز مستقیم جهان



تصور یک پرواز معمولی به مدت هفت، هشت ساعت در حالی که جلوی پا و پشت سرتان ردیفی از صندلی‌ها قرار گرفته، به‌تنهایی خسته‌کننده و وهم‌آور است حالا فکرش را بکنید در پروازی بدون توقف به مدت ۲۰ ساعت در آسمان معلق باشید! شرکت هواپیمایی «کانتاس» در استرالیا روز جمعه طولانی‌ترین پرواز مستقیم جهان را نیویورک به سیدنی را انجام داد. پیش از این پروازی با این طول زمان در این مسیر انجام نگرفته‌است. در این پرواز آزمایشی تعداد زیادی از پزشکان و دانشمندان هم حضور داشتند تا آثار چنین پروازهای طولانی را در عملکرد خواب، غذا خوردن و فعالیت‌های ذهنی و بدنی مسافران، خلبانان و خدمه بررسی کنند. پزشکان قبل از پرواز پیش‌بینی کرده بودند که احتمالاً مسافران دچار سرگیجه، خستگی، سردرد و شاید کلافگی شوند. سال گذشته هم یک شرکت هواپیمایی، مسیر سنگاپور تا نیویورک را در ۱۸ ساعت و ۳۰ دقیقه طی کرده بود.

بالتازار

بوی وحشتناک عرق بدن از کجا می‌آید؟

مریم ملی | روزنامه نگار

ما چرا نسبتاً هولناکی است اما باید بپذیریم که بدن من و شما خانه امن و راحتی برای باکتری هاست. قسمت چندان آورتز قضیه این است که آن‌ها از پوست و عرق ما تغذیه می‌کنند. اگر همه این حقایق تلخ را بپذیریم باز هم پذیرش این که عرق بدن به خصوص زیر بغل انسان این قدر بدبوست، واقعا سخت است. این بوی گند از کجا می‌آید؟ دقیقاً نمی‌شود گفت منشأش چیست چون چندین و چند عامل در آن دخالت دارند. استرس غول بی‌شاخ و دم‌ی که همیشه از آن می‌نالیم این‌جا هم نقش منفی داستان را بازی می‌کند، هر چقدر بیشتر مضطرب باشیم هورمون کورتیزول بیشتر ترشح می‌شود و این هورمون بر عملکرد غدد تعریق تأثیر می‌گذارد و در نهایت باعث ترکیب باکتری‌ها با ذرات عرق و ایجاد بوی بد زیر بغل و حتی بوی پامی‌شود. بعضی از داروها هم برای مادر دسر در دست می‌کنند؛ قرص‌های مسکن، ضد حساسیت‌ها و قرص‌های لاغری نمونه‌های معروف داروهای بدبوکننده عرق بدن هستند. باکتری‌ها هم مثل شما عاشق شیرینی جات هستند. خوردن

کمیک

تصمیم بزرگ خلال سیب‌ز مینی‌ها

متن و اجرا:
محمد پور – مرادی



کالری



و به این ترتیب، بعضی از کاکتوس‌ها این شکلی شدند.

بیرس تا بگم

از خود مراقبتی چه می‌دانید؟

۲۴ تا ۳۰ مهر، هفته بهداشت روان است؛ برای همین در ستون «بیرس تا بگم» این هفته به‌جای این که به یکی از سوال‌های شما جواب بدیم، رقتیم سراغ موضوع خیلی مهمی که لازم‌است در چنین مناسبت‌هایی با هم درباره‌اش حرف بزنیم.



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

تا حالا فکر کرده‌اید همان‌طور که جسم ما نیاز به بهداشت و مراقبت دارد، روان‌مان هم رسیدگی و مراقبت می‌خواهد؟ امروزه دیگر متخصصان، جسم و روان را جدا از هم نمی‌بینند؛ یعنی گاهی ریشه مشکلات جسمانی را می‌توان در روان پیدا کرد و برعکس بعضی مسائل روانی، می‌توانند در جسم ما بروز داده شوند. مثلاً ثابت شده‌است که یکی از دلایل کمردردهای مزمن و طولانی‌مدت، تنش و استرس‌های روزمره‌است. جسم و روان دو بعد از ما هستند که دست‌به‌دست هم جلو می‌روند. برای همین لازم‌است از بهداشت روان، سبک زندگی و مراقبت از خود اطلاعی داشته باشیم. بهداشت روان یعنی کارهایی که انجام می‌دهیم تا از سختی‌ها، تنش‌ها و مشکلات زندگی جلوگیری کنیم. سبک زندگی همان‌طور که از اسمش پیداست یعنی شیوه هر فرد برای طی کردن بیشتر اوقات خود که شامل رفتارها، کارها، عقاید و تفکرات می‌شود. وقتی این شیوه باعث عادت‌های خوب و مثبت در زندگی ما بشود و از مشکلات جسمی، سختی‌ها و استرس‌ها پیشگیری کند، یعنی داریم از خودمان مراقبت می‌کنیم. اما چگونه می‌شود سبک زندگی مناسب و در نتیجه خودمراقبتی داشت و مراقب بهداشت روان بود؟

❖ یکی از عواملی که شاید خیلی‌های مان بهش اهمیت ندهیم، خواب‌شبهانه‌است؛ مغز ما در ساعات خاصی از شب و در خواب به بازسازی نورون‌ها (سلول‌های عصبی) و تارهای عصبی می‌پردازد. این فرایند در ساعات دیگر روز، به‌طور کامل اتفاق نمی‌افتد و این‌طور می‌شود که در انجام کارهای مان به مشکلاتی مثل نقص توجه و کندی بر می‌خوریم.

❖ این یکی را هم زیاد شنیده‌ایم ولی به‌همان اندازه بهش عمل کرده‌ایم؟ ورزش، علاوه بر تقویت اعضای بدن، هورمون‌های مان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود حال و خلقی مان بهتر باشد. پس حداقل هفته‌ای یک بار ورزش کردن را در برنامه‌تان داشته باشید.

❖ «اووه کی حوصله داره؟» احتمالاً جواب بعضی‌ها به این پیشنهاد باشد ولی معاشرت هم از آن چیزهایی است که برای بهداشت روان توصیه می‌شود؛ پس برای تعامل با افراد مهم زندگی‌تان مثل پدر، مادر و اعضای درجه یک فامیل برنامه‌ریزی کنید؛ ممکن‌است بگویید خانواده که همیشه هستند ولی نشستن پیش هم و حرف زدن، با این که هر روز از کنار هم رد بشوید، فرق دارد. در روز حداقل نیم تایک ساعت، برای این کار وقت بگذارید.

❖ مراقب عادت‌های غذایی‌تان باشید؛ مثلاً حتماً با فاصله یک‌ساعته از شام به خواب بروید، شام را به موقع بخورید و صبحانه را حتماً میل کنید. این جملات را آن قدر از بزرگ‌ترها شنیده‌اید که شبیه نصیحت به نظر می‌آیند ولی حالا می‌دانید جسم و روان، تأثیر مستقیم روی هم می‌گذارند و نمی‌شود با رها کردن یکی، توقع داشت دیگری کارش را خوب انجام بدهد.

❖ بعضی‌ها استاد این قضیه هستند؛ شکر گزاری. بعضی‌های مان هم فراموش می‌کنیم و نیاز به یادآوری داریم. شکر گزاری یعنی برای همه چیزهایی که از محیط به شما می‌رسد، باز خورد بدهید؛ اگر دوستی هدیه‌ای به‌تان می‌دهد، اگر هوا خوب است، اگر غذا خوش طعم است و اگر پدر امروز خوش اخلاق تر شده‌است.

❖ هیجان‌های منفی‌تان را به روش موثر برون‌ریزی کنید. شاید همیشه خلافتش را شنیده باشید و همه به‌تان گفته باشند؛ «هیسه» ای که خوشتن دار باش! اما هیجان‌های منفی اگر راهی به بیرون باز نکنند، اوضاع آن‌تو حسابی به‌هم ریخته می‌شود؛ مثلاً خشم‌تان را بعد از گذشت زمانی چند ساعته بدون تهدید و خشونت بروز بدهید و احساسی را که تجربه کرده‌اید، آرام و واضح با ضمیر «من» بیان کنید.

رفقا سلام!

این روزها به اسم هفته «بهداشت روان» نام‌گذاری شده. به همین مناسبت تو ستون «بیرس تا بگم» راجع به موضوع خیلی مهم بهداشت روان و خودمراقبتی حرف می‌زنیم یا هم، اگر رفیق قدیمی جوانه باشی، می‌دونید که این ستون راه افتاده تا به کمک روان‌شناس‌ها به سوال‌های شما جواب بده. بهمون بگید تا الان براتون مفید بوده یا نه، همچنین برامون بنویسید که مسئله و دغدغه این روزها تون چیه. ما دلمون می‌خواد رفقا مون همیشه سلامت باشن و هر کاری ازمون بریاد، تو این زمینه انجام میدیم.

شماره پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹۹
شماره تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه: ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰



پیشنهاد

زبان‌آموزی با کمک اینستاگرام

مهسا کسنوی

اگر از آن‌هایی هستید که زبان یادگرفتن برای‌تان کار سختی است و کلمه‌ها و اصطلاحات انگلیسی، مثل بادتوی سرتان می‌آیند و می‌روند و هیچ جوری حفظ‌شان نمی‌کنید، پیشنهاد امروز ما را از دست ندهید. حتی اگر انگلیسی را خیلی خوب بلدید و خور فیلم و کتاب زبان اصلی هم هستید، این پیشنهاد به کارتان می‌آید؛ صفحه اینستاگرامی farsinglish، یک پکیج عالی برای کمک به زبان‌آموزی است. در این صفحه اصطلاحاتی را یاد می‌گیرید که تنها راه آموختن‌شان این است که ساعت‌های زیادی را صرف مکالمه انگلیسی کنید ولی کووقت؟ خب این‌جا کلی اصطلاح رایج و کاربردی را به یک شیوه باحال یاد می‌گیرید؛ برای هر کدام، بریده‌هایی از فیلم‌های مختلف در یک ویدیوی کوتاه به‌هم چسبانده شده‌آن قدر تکرار می‌شوند که حسابی توی ذهن‌تان جاگیر می‌شود. این طوری، معضل همیشگی تلفظ هم حل می‌شود. یکی از کارهای جالب دیگر این پیج، آزمون‌های کوچکی است که هر چند پست در میان از تان می‌گیرد تا خودتان را محک بزنید. نگران جواب درست هم نباشید، توی تصویر آخر پست‌های ورز زدن امتحان‌ها، جواب‌را پیدا می‌کنید. عکس نوشته‌ها و قسمت‌های کوتاهی از فیلم‌ها و پویانمایی‌های زبان اصلی، زنگ‌تفریح‌هایی هستند که خیلی هم جود، مرسای نباشد و یادگرفتن زبان لذت‌برید. خب اگر می‌خواهید انگلیسی را با سختی کمتر و فان و ساده یاد بگیرید، دست بجنبانید. اگر تصور کنید بهترین‌کننده این به‌بعد، مثل حرفه‌ای‌ها می‌توانید لا به‌لا می‌کالمه‌های سر کلاس زبان، از اصطلاحات استفاده کنید و موقع شنیدن آن‌ها توی فیلم‌ها، هنگ نکنید و دست به دامن دیکشنری نشوید.



با استفاده از شماره‌های بالای صفحه سوالات تان را برای ما بفرستید

زیاد شیرینی جات باعث افزایش رشد باکتری و قارچ‌های میکرو و سکوپی روی پوست می‌شود. این باکتری‌ها مانند نوعی مخمر، قند را به الکل تبدیل می‌کنند که این موضوع باعث بوی بسیار بدی می‌شود که اصلاً شیرین نیست! از طرفی بیوست و نگه داشتن دست‌شویی هم باعث می‌شود بعضی از سموم از طریق دستگاه گوارش جذب بشوند و به پوست راه پیدا کنند که این خودش یکی از علت‌های بوی وحشتناک بدن است. نوع غذاهایی که می‌خورید و کمبود ویتامین‌ها و نخوردن سبزیجات هم در بودار شدن شما اثر می‌گذارد.

