

اتیکت

مراسم ختم فقط پوشیدن لباس سیاه نیست!

مریم ملی | روزنامه نگار

فکر کردن همیشه کار خوبی است، حتی به چیزهایی که به نظرمان چون همه انجامش می‌دهند بی‌بروبرگرد در دست است. مراسم ختم یکی از آن جاهایی است که خیلی‌ها فکر می‌کنند آدایش را می‌دانند اما بیشتر ماجزئیات مهمی را نمی‌دانیم که ممکن است دل خانواده فرد فوت‌شده را به درد آورد. بهتر است اگر از خانواده در جه یک‌تازه در گذشته نیستید، در مراسم ختم با صدای بلند گریه نکنید و واکنش‌های هیجانی نداشته باشید. این رفتارها جز تازه‌تر کردن داغ آن خانواده فایده‌ای ندارد. یادمان باشد ما برای تسکین آن‌ها در کنارشان هستیم و نه متشنج‌تر کردن جو و تضعیف روحیه. در این شرایط همه می‌دانند باید لباس تیره بپوشند اما انگار نمی‌دانند آرایش و استفاده از زیورآلات اصلاً جالب نیست. فقط کافی است خودتان را اجای آن خانواده بگذارید؛ درحالی که حس می‌کنید تمام دنیا روی سرتان خراب شده، دوست و آشنا با موی مرتب و چهره خوش‌آبرنگ به دیدن‌تان آمده‌اند، چه حسی خواهید داشت؟ آراسته باشید اما آرایش نکنید، لباس ساده‌ای بپوشید که توجه‌ها را به خود جلب نکند. در مجلس سعی کنید آرام باشید. بچ‌بچ کردن و حرف‌زدن با این و آن، آرامش همه را برهم می‌زند و ظاهر بدی دارد. انگار شما اصلاً برای همدردی و تسکین آن جانیستید بلکه آمده‌اید آمار بگیرید و یا آشنایانتان دیداری تازه کنید. مراسم خاک‌سپاری و ختم، جای مناسبی برای کنجکاوی در باره علت فوت نیست. در باره نحوه در گذشت فرد هیچ وقت نباید از خود خانواده او در مراسم سوال کنید.



نوجوانان عزیز سلام!  
با خیال‌پردازی‌ها و ایده‌ها تون چه می‌کنین؟ توی سرتون، مخفی نگه‌شون می‌دارین مبادا مسخره بشین؟ به گوشه‌های می‌نویسین شون چون مطمئن‌اید خیلی زود عملی‌شون می‌کنید؟ به تازگی به وسیله جالب توسط شرکت سونی ساخته شده که خیلی شبیه آرزوهای ماست وقتی از گرما کلافه می‌شیم؛ یک کولر شخصی کوچولو که به گردن می‌چسبه و بدن رو خنک می‌کنه، می‌بینید؟ به همین سادگی، یک ایده ظاهراً کارتوننی تبدیل به یه وسیله‌ای کارآمد شده. قدر خیال‌پردازی‌ها تون رو بدونین!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۲۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰

کالری



«مجتبی حیدرپناه» کارتون‌نویست و تصویرساز کار درستی است که هر جا باشد، هدیه‌ها و جایزه‌ها و تشویق‌ها را در می‌کند پس که آثارش با حال و خلاقانه و تأمل‌برانگیز است. مثلاً این یکی را ببینید.

پیرس تا بگم

مغرور بودن دوستم روی اعصابم است

«دختری ۱۵ ساله هستم و دوستی دارم که یک‌ماه از من کوچک‌تر است. پنج سالی می‌شود که با هم دوستیم. با او صمیمی‌ام ولی مغرور بودنش در تمام این سال‌ها روی اعصابم بوده. چند روزی است که تصمیم گرفتم با او قطع رابطه کنم ولی نمی‌دانم این تصمیم در دست است یا نه؟ اصلاً دوست‌یابی اصولی چطور باید باشد؟»



احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی

از برخی ویژگی‌های دوست‌تان که تقریباً پنج سال است با او آشنا هستید، ناراحت هستید تا حدی که تصمیم به قطع رابطه با این دوست قدیمی‌تان گرفته‌اید. در ادامه بعد از توضیحی در باره مهارت دوست‌یابی، چند توصیه به شما دارم.

تعریف دوست و دوستی را بدانید

یکی از مهم‌ترین مسائل نوجوانان، دوست‌یابی است که بخش مهمی از زندگی آن‌ها را تشکیل می‌دهد. نوجوانان به دوستان خود کاملاً اطمینان دارند و آن‌ها را محرم ازهای‌شان می‌پندارند. آن‌ها مسائل و مشکلاتی را که به دلایلی همچون فاصله‌سنی، بی‌توجهی والدین یا ترس از آن‌ها نمی‌توانند با پدر یا مادرشان در میان بگذارند، با دوستان خود به راحتی در میان می‌گذارند و از آن‌ها راهنمایی می‌خواهند. بنابراین باید دوستی مطمئن انتخاب کنند. دوستی را می‌توان این‌گونه توصیف کرد: «پیوند عاطفی بین دو نفر که باعث می‌شود در کنار هم احساس آرامش و در سختی‌ها و خوشی‌ها همکاری کنند و همدل باشند». بنابراین بهتر است قبل از دوست شدن با دیگران به موارد مشترک بین خود و طرف مقابل توجه کنید؛ یعنی با کسانی رابطه دوستی برقرار کنید که در علائق، سلیقه‌ها، ویژگی‌های خانوادگی و مواردی که در خود سراغ دارید، به شما نزدیک باشند.

ناراحتی‌تان را به دوست‌تان بگویید

در نظر داشته باشید که اگر از برخی ویژگی‌های دوست خود ناراحت و ناراضی هستید در ابتدای دوستی با خود او صحبت و ناراحتی خود را از رفتارهای او مطرح کنید و نظرش را جویا شوید. شاید او تمایل به اصلاح داشته باشد و همین تذکر شما، باعث بهتر شدن رفتارهایش شود. پیش‌ذهنیت منفی در باره او نداشته باشید. چون با هم صمیمی هستید، در یک فرصت مناسب در باره مغرور بودنش با او صحبت کنید.

با احتیاط دوستی ۵ ساله را قطع کنید

در قسمتی از پیام‌تان گفته‌اید که به قطع رابطه با دوستی فکری می‌کنید که پنج سال است با او صمیمی شده‌اید و شناخت خوبی از او پیدا کرده‌اید. در این بین، توجه داشته باشید که از دست دادن یک دوست خوب، راحت است اما پیدا کردن آن نیاز به زمان و احتمالاً گذشت زمان دارد. بنابراین به خاطر یک مشکل البته اگر قابل حل باشد، این دوستی را قطع نکنید. به طور کلی و در ارتباطات خود سعی کنید رابطه‌ها را تا حد ممکن حفظ کنید اما اگر این مشکل حل نشود و احساس کردید که رفتارهای دوست‌تان به شما و سلامت روان‌تان آسیب می‌رساند، به قطع رابطه فکر کنید.

✓ شما هم می‌توانید سوالات‌تان را به شماره‌های بالای صفحه بفرستید تا به کمک کارشناس‌های صفحه، پاسخ بدیم.

پیشنهاد

تاریخ را بشنوید

مرجان ساعدی

عنوان پادکست: جنگ‌های فضایی سازنده: استرینگ کست

داشتم بین پادکست‌های می‌گشتم که این هفته یک شنیدنی خاص بهتان معرفی کنم و موفق هم شدم چون به یک پادکست با حال بر خوردم در باره گوشه‌های تاریک و رازآلود علم. همه ما در کتاب‌های درسی، در باره جنگ جهانی دوم چیزهایی خوانده‌ایم. اما هیچ وقت فکر کرده‌اید بعد از جنگ به آن ویران‌کنندگی و آن همه خرابکاری و خسارت به کشورهای دنیا، آمریکا و شوروی چطور به ابر قدرت‌هایی در زمینه علم و هوا فضا تبدیل شدند؟ اصلاً موشک‌های بالستیک را چطور می‌ساختند؟ شاید هم خیلی فرصت‌طلب و به قولی بچه‌زنگ بودند. پادکست جنگ‌های فضایی که با صدای «رضا حریریان» روایت می‌شود، اطلاعات خوبی از جنگ‌های فضایی و رقابت آمریکا و شوروی بر سر موشک‌سازی و فرستادن انسان به ماه در اختیار شما می‌گذارد. سادگی و روان بودن متن از یک طرف و جذابیت این کشمکش‌ها از طرف دیگر باعث می‌شود حتی بی‌علاقه‌ها به تاریخ هم دل‌شان بخواهد داستان را دنبال کنند. استرینگ کست را «شاهین جوادی‌نژاد» و «رضا حریریان» ساخته‌اند. پادکست سه قسمتی جنگ‌های فضایی را می‌توانید در وبسایت stringcast ایگان بشنوید.



رگورد

نوشتن کتاب با بینی

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

«از همه کسانی که می‌گفتند من شکست خواهم خورد ممنونم. آن‌ها به من کمک کردند تا راهم را پیدا کنم». این جملات گفته یک جوان ۲۲ ساله اردنی است که دچار معلولیت است اما هیچ چیزی نمی‌تواند او را از فعالیت‌های عادی باز دارد و زندگی درونش موج می‌زند. «معتصم بالله ابوالمحفوظ» هنگام تولد، اکسیژن کافی دچار نوعی فلج مغزی است و به همین دلیل اندام‌هایش گفتار مشکل دارد. او با این حال راه خود را پیدا کرده است تا بتواند افکارش را بیان کند و با تنها عضو قابل کنترل خود یعنی بینی‌اش روی تبلت، کتاب می‌نویسد. «عبور از موانع» نام یکی از کتاب‌های او است که در آن از پیشداوری‌های مردم در باره توانایی افراد معلول، انتقاد کرده است. کتاب دیگر او «رمانی است به نام ویلچر سواران عزیز»، او این کتاب را با ۲۵۰ هزار بار لمس با بینی نوشته است! معتصم علاوه بر داشتن استعداد ادبی، دانش آموخته رشته مهندسی نرم‌افزار و مالک یک شرکت چند رسانه‌ای در اردن است.



منبع: Jordantimes

باتلازار

فرق میکروب، ویروس و باکتری چیست؟

مریم ملی | روزنامه نگار

ویروس یا باکتری؟ برای ما فرقی ندارد که سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی و آلودگی‌های محیطی چطور آویزان ما می‌شوند و روزگارمان را سیاه می‌کنند اما خب واقعیت این است که برای خودشان خیلی فرق دارد. یعنی مثلاً یک باکتری، واقعا و عمیقاً بهش بر می‌خورد اگر بداند شما او را با یک ویروس اشتباه می‌گیرید. حقیقتش را هم بخواهید در دست نیست یک موجود زنده را با یک موجود غیر زنده یکی بدانیم و فرقی بین آن‌ها قائل نباشیم. باکتری‌ها برای خودشان خانه‌وزندگی دارند، آن‌ها یک سلول با ویژگی‌های ژنتیکی و هویتی مشخص هستند. دیفتری، وبا، سل و سیاه‌سرفه از جمله بیماری‌هایی هستند که توسط باکتری‌ها تولید می‌شوند. ویروس‌ها شاید همیشه به دلیل نداشتن اصالت خانوادگی یا بی‌هویتی‌شان سرزنش شوند ولی نباید دست کم گرفتشان. آن‌ها اصلاً زنده نیستند فقط یک واحد پروتئینی‌اند که نه می‌توانند زاد و ولد کنند و نه سلولی برای تأمین انرژی دارند. ویروس‌ها بسیار کوچک‌تر از باکتری‌ها هستند. یک باکتری



عادی حدود ۰/۰۰۱ میلی‌متر است درحالی که بزرگی ویروس‌ها تنها به یک صدم این میزان می‌رسد. همه این‌ها نباید باعث شود این خاندان را دست کم بگیرید. احتمالاً با خودتان می‌گویید این ویروس‌ها وقتی حتی توان تکثیر و زاد و ولد ندارند دیگر چرا باید از آن‌ها ترسید؟ خب آن‌ها به شدت حقه‌باز هستند چون ویژگی‌های ارثی خود را به سلول‌های موجودات زنده انتقال می‌دهند و برنامه این سلول‌ها را به هم می‌ریزند. ویروس‌ها، سلول‌های میزبان را گول می‌زنند و کاری می‌کنند که پس از آن فقط ذرات ویروسی تولید کنند تا این که حشمتان بزرگ شود و پتر کند. پس از ترکیدن و شکافتن سلول، ویروس‌های جدید آزاد می‌شوند. ویروس‌ها عامل انتقال بیماری‌هایی مثل ایدز، تبخال، هپاتیت، تب زرد، آنفلوآنزا و سرخک هستند. به همه موجودات زنده ریزی که با چشم ماده دیده نمی‌شوند، میکروب گفته می‌شود البته حواستان باشد همه باکتری‌ها یا دسته‌های کلی‌تر میکروب‌ها را با یک چوب‌نر انید چون بعضی از آن‌ها واقعا برای زندگی ما به درد بخور و مفید هستند.



کمیک

معضلی به نام «بچه همسایه»

متن و اجرا: محمدپور - مرادی

