

چگونه گرما را مثل کرونا که هنوز شکست اش ندادیم شکست بدیم؟

هوا خیلی گرم شده، خور شید گاهی یه جوری می تابه که انگار خصوصی با ما داره یا افزایش قیمت دلار رو از چشم ما می بینه. از طرفی متاسفانه امسال با این وضعیت کرونا، امکان سفر به مناطق سردسیر برای اسکی یا لذت بردن از تفریحات تابستانی مثل جت اسکی و... فراهم نیست. حالا سال های قبل نهایت کاری که می کردیم این بود که توپلاستیک فریزر آب یخ می ریختی و از پنجره طبقه چهارم پرت می کردیم روی کله داداش گرامی تا خیس و خنک بشه ولی این که همه چی رو بندازیم گردن کرونا باعث میشه حس بهتری داشته باشیم. حالا چه کنیم تو این وضع که همه اش خونه هستیم از گرما کلافه نشیم؟

- بیشتر و بیشتر به یخچال سر بزنین. همین طور الکی در یخچال رو باز کنین. هیچی هم بر ندارین، فقط اجازه بدین نسیم خنکی از یخچال به سمت شما بوزه.
- سریال شبکه سه هست که علی صوری توش بازی می کنه اونم خب خنکه، ببینین یخ می زنین.
- برین جلوی پنکه و بگین آعععع... خیلی خوبه. مشکل گرما رو رفع نمی کنه؛ فقط کودک درون تون سرگرم میشه و گرما رو فراموش می کنین.
- زنگ بزنین به خاله تون و بگین اگه خریداری بگومن برات بگیرم بیارم، تو این وضع کرونا نری بیرون ها! چه ربطی داره؟ خب خاله تون کولر گازی دارن. متاسفانه عمه ها معمولاً کولر آبی دارن ولی برای ثوابش به اون ها هم کمک کنین. جای دوری نمیره.



با ارواح خانگی آشنا شوید!

الیه توانا | خبرنگار

اطلاعات عمومی

افسانه ها در فرهنگ های مختلف، هم به هم شبیه اند و هم نیستند؛ از نظر باور به موجودات خیالی و مرتبط کردنِ خداها به عللِ ماورایی، می شود گفت همه افسانه ها در همه جای دنیا، یک چیزند ولی در جزئیات و مصداق ها، راهشان از هم جدا می شود مثل چی؟ مثل روح خانگی که یک باور قدیمی در بسیاری از فرهنگ هاست ولی هر جامعه ای، روح خانگی خودش را دارد؛ در بعضی افسانه ها مهربان و کمک کننده است و در بعضی های دیگر، بدجنس و مایه دردسّر. با چند تا از این موجودات خیالی و قصه های جالب شان آشنا شوید.

● دُمووی افسانه روسی / اسلاو

این روح خانگی، در باور قدیمی اسلاو، از ارزش ها و سنت های خانواده محافظت می کند. او جای مشخصی ندارد و می تواند هر جای خانه سکونت داشته باشد؛ نزدیک فر، زیر قسمت ورودی خانه، توی اجاق! کسانی که به دُمووی باور دارند، معتقدند او هر کجا که باشد، هیچ وقت از محدوده خانه بیرون نمی رود و همیشه دوروبر اهل خانه است.



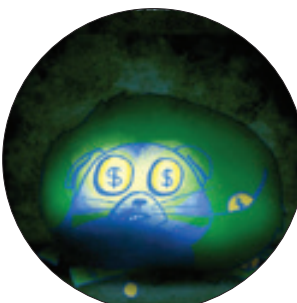
● باکو افسانه چینی

چینی ها باور دارند روح خانگی «باکو»، با قسمت های باقی مانده از جانوران مختلف ساخته شده است؛ برای همین هم هست که چنین تصویر عجیبی از او ثبت کرده اند؛ سر فیل، چشم های کرگدن، پاهای ببر و دم گاونر! افسانه های چینی می گویند کار باکو ترساندن و فراری دادن روح های شیطانی، خواب های بد و بیماری است.



● ماتاگو افسانه فرانسوی

ماتاگو، معمولاً گربه است ولی انواع موش، روباه، سگ و گاوش هم در افسانه ها شنیده شده است. این روح خانگی، برعکس قبلی ها اساساً شیطانی است اما می تواند روح خوبی هم باشد. ماتاگوی گربه ای در باور فرانسوی ها، پول و ثروت به خانه می آورد ولی به این شرط که غذای خوبی به او داده شود. یک مرغ چاق و چله، بهترین طعمه ای است که می شود با آن ماتاگو و در نتیجه ثروت را به خانه آورد. صاحب تازه ماتاگو باید حواسش باشد موقع آوردن او به خانه، پشت سرش را نگاه نکند.



سبز انگشتی

رفقا سلام!
مدتی که شیلد یا تلق محافظ صورت در دسترس قرار گرفته. اگه شما هم یه دونه برای خودتون گرفتین لازمه بدونین تلق به تنهایی توصیه نمیشه چون اطرافش بازه و راه برای ورود ویروس وجود داره. بنابراین اگه برای محافظت از چشم ها می خواین از تلق استفاده کنین، ماسک رو هم باید حتما بزنین. اگه هردوش سخته تون، توصیه میشه که ماسک رو انتخاب کنین

۳۰۰۰۹۹۹ شماره پیامک
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ شماره تلگرام
۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰ تلفن تحریریه

شما گفتین: من به عنوان یک نوجوان عاشق مطالعه، رضایت خودم را از راه افتادن ستون اطلاعات عمومی در صفحه نوجوان اعلام می کنم.

● باگرت افسانه انگلیسی

باگرت، موهای بلند شلخته دارد و بازوهای میله ای و به طرز وحشتناکی زشت است. خب کسی از چنین موجودی، توقع کار خوب ندارد. باگرت متخصص کارهای بد و شیطنت آمیز در خانه است. برای همین انگلیسی ها معتقدند وقتی چیزی گم می شود یا مثلاً شیر، ترش می شود کار کارِ روح بدجنس خانه است.



● بنشی افسانه ایرلندی

بنشی روح مونشی است که هم می تواند به شکل عجوزه ای زشت در بیاید و هم زنی زیبا. کار او در خانه ها، دادن خبر مرگ یکی از اعضای خانواده است. ایرلندی های باور دارند وقتی بنشی شیون و ناله و جیغ و داد می کند، مرگ یک نفر نزدیک است. چشم های این روح خانگی، به خاطر گریه دایم، قرمز است.



● زاشیکی و راشی افسانه ژاپنی

ژاپنی ها معتقدند «زاشیکی و راشی»، به خانه های شان شانس و ثروت می آورد. این روح خانگی، معمولاً ظاهر کودکانه ای دارد با صورتی که انگار از خجالت سرخ است. افسانه ها می گویند فقط صاحب خانه و بچه ها می توانند زاشیکی را ببینند.



منبع: dailyinfographic

آینه دروغگو



چه لاغر و قد بلندم!

از: Steve Nelson

بپرس تا بگم

برای کسانی که این روزها بیمار در خانه دارند



رضا شم آبادی | روان شناس بالینی کودک و نوجوان

این روزها که کرونا دوباره اوج گرفته است، تعداد مبتلایان به این بیماری دیگر از دوست و آشنای دور گذشته و هر کدام ممکن است یک فرد مبتلا به کرونا در خانه داشته باشیم. برای آن که به خودمان و فرد عزیزی که بیمار شده، زیاد از حد سخت نگذرد لازم است اطلاعاتی داشته باشیم.

متاسفانه این ویروس تا به این لحظه همچنان ابعاد ناشناخته زیادی دار دو به قول بعضی از مجله های پزشکی ویروس هوشمندی است. پزشک معتبری بعد از کلی تحقیق چند توصیه پیشگیرانه ارائه می کند و تا آن ها را نشر می دهد، پزشک معتبر دیگری متوجه اشتباهات او می شود چون بعضی از ابعاد ویروس مدام در حال سازگاری و تغییر است. پس با توجه به این ویژگی، نمی توانیم بگوییم همه افرادی که مبتلا شده اند، حتما نکات بهداشتی را رعایت نکرده اند. حتما یادتان هست که پزشکان تآمدتی می گفتند ماسک فقط برای مبتلایان ضروری است و الان می گویند همه باید ماسک بزنند. پس اولین کار ما در کنار همراهی بیمار برای بهبود، سرزنش نکردن اوست.

همان طور که شنیده اید استرس می تواند افراد را به طور کلی در برابر بیماری ها و به طور مشخص در مقابل این ویروس آسیب پذیرتر کند. پس علاوه بر سرزنش نکردن بیمار، لازم است با رعایت نکات بهداشتی برای او وقت بگذاریم. به حرف ها و نگرانی هایش گوش بدهیم تا تنش و استرسش کمتر و سیستم ایمنی اش تقویت شود.

احتمالاً می دانید که ابتلا به ویروس از لحاظ آسیب زندگی به سه دسته تقسیم می شود؛ دسته اول افراد ناقل که آسیب نمی بینند و حال ظاهری شان خوب است. دسته دوم افراد مبتلا که در حد ویژگی های سرماخوردگی عوارض نشان می دهند و دسته سوم که حال شان خیلی بد می شود. بنابراین از آن جایی که نمی دانیم در صورت ابتلا جزو کدام گروه خواهیم بود، لازم است نکات بهداشتی را رعایت کنیم گرچه خیلی سخت و خسته کننده است. فرد بیمار ممکن است در نتیجه مریضی، حساس و کم صبر و بی حوصله شود و مراقبت های بهداشتی ما را زیاده روی بداند. لازم است برایش توضیح بدهیم رعایت نکات ایمنی هم به نفع ماست که سالم بمانیم و بتوانیم از او مراقبت کنیم؛ هم به نفع خودش که زودتر بهبود پیدا کند.

همان طور که گفتیم نگرانی و استرس می تواند سیستم ایمنی را آسیب پذیر کند پس غیر از کمک به کاهش نگرانی بیمار، در این زمینه باید حواس مان به خودمان هم باشد. به علاوه آن که نگرانی و استرس در افرادی که رابطه صمیمانه ای با هم دارند، مثل ویروس می تواند منتقل شود. پس باید برای نگرانی خودمان کاری انجام بدهیم مثلاً با یک مشاور صحبت کنیم؛ تکنیک هایی مثل نوشتن نگرانی روی کاغذ و پر کردن وقت با فعالیت های لذت بخش را جدی بگیریم و با کسی که به حرف های مان گوش می دهد، درد دل کنیم.

شرایط سخت شده اما باید با کمک روش های بالا سعی کنیم روحیه مان را نیازیم. آمار و ارقام نشان می دهد درصد زیادی از مبتلایان به کرونا بهبود می یابند. ما و عزیزان مان استغنا نیستیم؛ می توانیم با صبوری و آرامش این روزها را بگذرانیم و به شرایط عادی برگردیم.

آثار شما

جواب جدول سه شنبه بیست و چهارم تیر

قول داده بودیم جواب جدول را پنج شنبه ای که گذشت چاپ کنیم اما فراموش کردیم. بابت این اشتباه از دوستان مان عذر خواهی می کنیم.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۶	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱
۳	۷	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲
۴	۸	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳
۵	۹	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴
۶	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵
۷	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۸	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۹	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۱۰	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۱۱	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۱۲	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۱۳	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۱۴	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۵	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴

در مصرف دستمال کاغذی دست و دل باز نباشیم

۱ روزی ۲۷ هزار درخت قطع می شود تا نیاز جهان به دستمال کاغذی یک بار مصرف تامین شود.

۲ هر فرد در جهان سالانه بیش از ۴ کیلوگرم دستمال کاغذی مصرف می کند.

۳ دو سوم دستمال کاغذی ها در منازل و یک سوم آن در بیرون از منازل مصرف و به پسماند تبدیل می شود.

۴ چند ده سال طول می کشد یک درخت رشد کند ولی در عرض چند ثانیه به شکل دستمال کاغذی به زباله تبدیل می شود.

۵ به جز برای موارد ضروری بهداشتی، دستمال کاغذی را می شود با دستمال پارچه ای و حوله ای جایگزین کرد.

