

چرا باید ضد آفتاب بز نیم؟

مهسا کسنوی | خبرنگار



باز دیک شدن به فصل تابستان و روزهای تابش مستقیم خورشید روی پوست، سوالی ذهن ما را درگیر می‌کند؛ «زدن ضد آفتاب ضروری است یا کاری بی‌فایده و تجملاتی است؟» اول از همه باید بگوییم استفاده از ضد آفتاب، فقط محدود به فصل تابستان نمی‌شود و باید حتی در روزهای برفی هم از آن استفاده کنیم اما معمولاً به دلیل گرم‌تر شدن هوا در فصول گرم، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. شما با زدن ضد آفتاب از پوست خود در برابر اشعه‌های مضر نور خورشید محافظت می‌کنید و با این کار احتمال آفتاب سوختگی و آسیب دیدن لایه‌های پوستی‌تان کاهش می‌یابد. همچنین این کرم محافظت‌کننده، احتمال ابتلا به سرطان پوست را که یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در بزرگ سالی است، کاهش می‌دهد. باید در انتخاب کرم ضد آفتاب به SPF (معیار محافظت در برابر UV) توجه کنید. این عدد بر اساس نوع، میزان حساسیت و رنگ پوست شما متفاوت است. برای اطمینان بیشتر در این زمینه، می‌توانید بایک پزشک مشورت کنید. نکته آخر هم این که یادتان نرود بایک بار استفاده از ضد آفتاب قرار نیست کل روز از اشعه‌های مضر خورشید در امان باشید بلکه باید به‌طور میانگین هر دو ساعت یک بار ضد آفتاب را روی پوست‌تان تمدید کنید.



مسیر

به مناسبت
 روز جهانی عروسکی

من عروسک ساز هستم

آشنایی با مهارت عروسک سازی از زبان مژده دانش‌پژوه

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



◀ من کی‌ام و چه کار می‌کنم؟

مژده دانش‌پژوه هستم. ۵۰ سال دارم، در تهران به دنیا آمده‌ام و در همین شهر هم زندگی می‌کنم. رشته تحصیلی من عروسک‌سازی نبوده و در دانشگاه نقاشی و طراحی چاپ‌پاره خوانده‌ام اما عروسک را همیشه دوست داشتم؛ بلد بودن مهارت‌هایی مثل طراحی، نقاشی و تصویرسازی هم به کمک آمدند و توانستم در این حرفه فعالیت کنم. غیر از عروسک‌سازی، در حوزه‌های مجسمه‌سازی و تصویرسازی هم مشغول هستم. اگر بخواهم خیلی خلاصه روال کار را توضیح بدهم، به این ترتیب است؛ اول به شخصیتی که قرار است بسازم، فکر می‌کنم. بعد طراحی‌اش می‌کنم، در مرحله بعد تصویرسازی رنگی انجام می‌دهم و در نهایت از روی تصاویر دست به کار ساختن می‌شوم.

◀ چطور عروسک‌ساز شدم؟

وقتی بچه بودم برای سرگرم کردن خواهر کوچکم و بچه‌های کوچک‌تر دیگر که با ما زندگی می‌کردند، با عروسک برای شان نمایش اجرا می‌کردم و قصه می‌گفتم اما به عنوان یک شغل، همه چیز خیلی اتفاقی پیش آمد؛ تصویر عروسکی را که از دوستم ساخته بودم، به رئیس و موسس موزه ممل نشان دادم. بعد از آن موزه ممل، سفارش مجموعه‌ای با عنوان «مروچین و بزرگان ادبیات کودک و نوجوان» را به من داد و من از همان جا به‌طور حرفه‌ای این عروسک‌ها را برای موزه ساختم.

◀ شما چطور می‌توانید همکار من بشوید؟

من چون تحصیلات دانشگاهی در رشته عروسک‌سازی ندارم و ساخت عروسک ریشه در کودکی‌ام دارد، نمی‌توانم دوره خاصی را پیشنهاد کنم. به‌طور کلی فکر می‌کنم

کلاس زبان

یک شنبه‌ها این‌جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگوید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

• هیچ‌کس نمی‌داند چرا آن جاست



• روحیات مادر خانواده را نشان می‌دهد

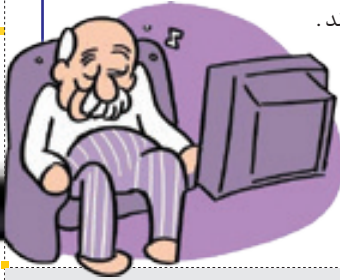


چرت زدن

Take a nap

مثال: My grandfather usually takes a nap after lunch.

پدر بزرگم معمولاً بعد از ناهار چرت می‌زند.



Fall asleep

به خواب رفتن، خوابیدن

مثال: Tiredness and boredom cause me to fall asleep.

خستگی و کسالت باعث می‌شود به خواب بروم.



این موجود مر موز خانه ما

• قدمت بسیار زیادی دارد



• و در نهایت خواسته این سینی همیشه تنها



کاری



اجرای مشترک از موج، باد و نور صبحگاهی!
عکس از: اسکات هرپسون

پیشنهاد

اپلیکیشنی برای افزایش تمرکز

مجدئه مشجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



خیلی‌های ما از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنیم، مخصوصاً این روزها که به‌خاطر کرونا در س‌ها و کارهای مدرسه را هم باید با گوشی و اینترنت پیگیری و ارسال کنیم. بعضی‌وقت‌ها، به‌خاطر استفاده زیاد و وابستگی به گوشی زمان ما تلف می‌شود و گاهی هم حین درس خواندن و کار و سوسه می‌شویم سری به گوشی بز نیم. برای همین تصمیم گرفتم امروز شمارا بایک برنامه کاربردی آشنا کنم؛ Forest (جنگل)، اپلیکیشنی است که برای کمک به کاربران در ایجاد تمرکز ارائه شده است. این برنامه از یک روش منحصر به‌فرد و متفاوت برای دور کردن شما از گوشی استفاده می‌کند. به این صورت که شما زمانی را

در برنامه مشخص می‌کنید و دانه‌ای در زمین می‌کارید تا در زمان تعیین شده، به درخت یا بوته‌ای زیبا تبدیل شود. اگر از برنامه خارج یا وارد برنامه دیگری بشوید، دانه شما خشک می‌شود. در نتیجه برای جلوگیری از این موضوع، در برابر سوسه چک کردن گوشی مقاومت می‌کنید تا زمانی که مشخص کرده‌اید تمام شود. این نکته را هم بگوییم که در زمانی که تعیین کرده‌اید اگر صفحه گوشی‌تان را باز کنید پیغام‌هایی دریافت می‌کنید مثل: «برگرد دسر کارت» یا «به من نگاه نکن». این پیغام‌ها به زبان انگلیسی است. اگر به‌صورت مداوم از این برنامه استفاده کنید، می‌توانید بعد از مدتی جنگلی برای خودتان داشته باشید. اگر دوستان‌تان هم این برنامه را داشته باشند، می‌توانید جنگل‌تان را با آن‌ها به اشتراک بگذارید. Forest برای هر دو سیستم عامل اندروید و آی‌اواس از کافه بازار و پلی‌استور قابل دانلود است.



✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا انیمیشن خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان‌تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای ما بفرستید.

بگو

خوبی از خودتونه!

شاید فکر کنید پیام‌های ارسالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این‌طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌های تان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.

زهرافریا | طنزپرداز



🍌 سلام. لطفاً به ذره بیشتر «بگوگو» بذارید.

🍌 سلام و صد درود به شمایی که اصلاً فقط عاشق همین ستونی اما متأسفانه این کار دست من نیست. به من گفته‌اند باید همه با هم به روزنامه پیام بدهند، یعنی تک‌تک خوانندگان ستون بگوگو با هم بگویند که این بخش بزرگ‌تر شود. بعد منتها چون نمی‌توانیم از هیچ بخشی کم کنیم که به بگوگو اضافه شود، قرار است بقیه پیام‌ها را با دست بنویسیم و منگنه کنیم به روزنامه. خلاصه اگر ستون بگوگو، ستون خودتان را دوست دارید همین الان به ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک بدهید و درخواست‌تان را بگویند که ما سوزن منگنه بخریم.

🍌 بهمون بگید توی ایام امتحانات چی‌ها بخوریم که درس‌ها یادمون نره.

🍌 خوش‌مان می‌آید از هر فرصتی برای خوردن استفاده می‌کنید. معطل این هستید که بگویم باید پیسته و گردو بادام و این‌ها بخورید. الان هم که کسی در خانه آجیل ندارد، می‌خواهید بهانه داشته باشید که اگر نمره‌تان کم شد بگویند به‌خاطر آجیل است. بعد مامان و بابا را بفرستید دنبال شان و بگویند جوانه گفت این جوری نمره‌تان خوب می‌شود. نه ما هیچ توصیه‌ای نداریم. شما همان صبحانه‌تان را ساعت ۱۱ نخورید، ساعت ۸ کامل میل کنید کافی است.

🍌 جوانه خ.خ!

🍌 قشنگ مشخص است که فصل امتحانات تا عمق گوشت و استخوان‌تان نفوذ کرده. خ‌خ‌خ‌ای از خودتان است. خودتان خوب هستید، ما که نیاز به تلاش بیشتریم!