



کووید ۱۹، یک ویروس از خانواده ویروس‌های سرماخوردگی است. این ویروس ممکن است باعث تب، گلودرد، سرفه، بدن‌درد و خستگی بشود. این بیماری در بعضی‌ها سبک است و خیلی زود خوب می‌شوند. این افراد ممکن است حتی خودشان متوجه بیماری نشوند؛ اما در بعضی دیگر، به‌ویژه کسانی که بیماری‌های دیگری هم دارند، مثل سالمندان، ممکن است شدید و خطرناک باشد.

ویروس

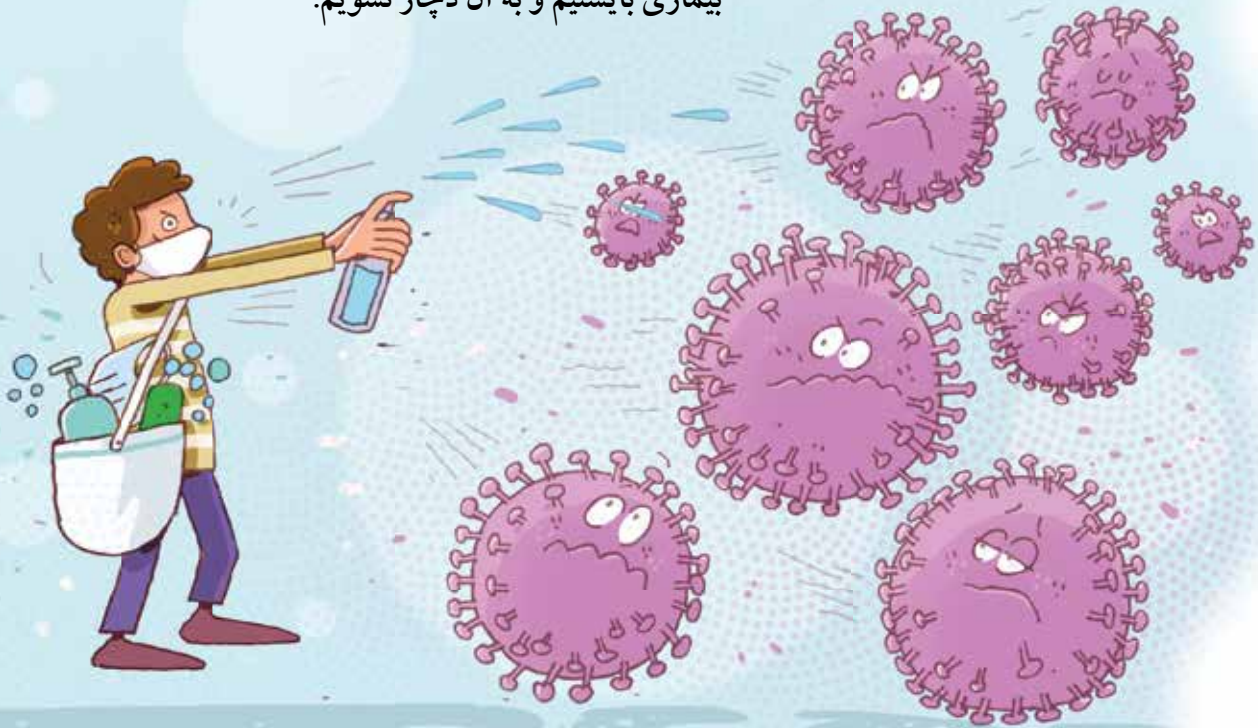
● محمد کرام‌الدینی

● تصویرگر: میثم موسوی

چه کار کنیم که بیمار نشویم؟

- ما با انجام بعضی کارها می‌توانیم از خودمان مراقبت کنیم تا بیمار نشویم.
- مرتب دست‌های خود را بشوییم.
- قبل و بعد از غذا خوردن و نیز پس از آن که به چیزی در خارج از خانه دست می‌زنیم، دست‌های خود را با آب و صابون بشوییم. یادمان باشد پشت دست‌ها، بین انگشتان، زیر ناخن‌ها و خود شیر آب را هم خوب بشوییم و تمیز کنیم. سپس دست‌ها را آبکشی و خشک کنیم.
- به صورت خود دست نزنیم.
- نباید چشم‌های خود را بمالیم یا به بینی و دهان خود دست بزنیم.

- درون دستمال یا اگر فرصت نبود، روی بازوی خود سرفه و عطسه کنیم.
- هنگام سرفه کردن دستمالی جلو دهان و بینی خود بگیریم تا از انتشار قطره‌های آب دهان و بینی در هوا جلوگیری کنیم. بعد دستمالی را که مصرف می‌کنیم، حتماً دور بیندازیم.
- وقتی کنار افراد دیگر هستیم، ماسک بزنیم. به خصوص در فروشگاه‌ها، در مطب دکتر و هر جا که تعدادی از افراد هستند، باید ماسک بزنیم. اگر کسی در خانه‌ی ما بیمار است، در خانه هم باید ماسک بزنیم. در اطراف ما ویروس‌های مختلفی وجود دارند. اما با توجه کردن به این نکته‌ها به راحتی می‌توانیم جلوی بیماری بایستیم و به آن دچار نشویم.



آدمک بندباز

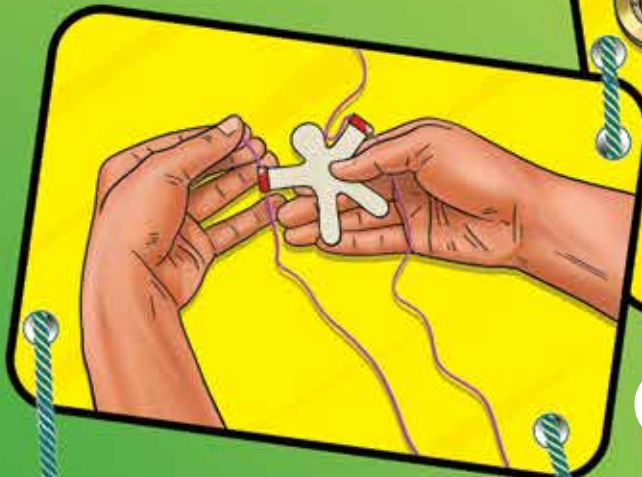
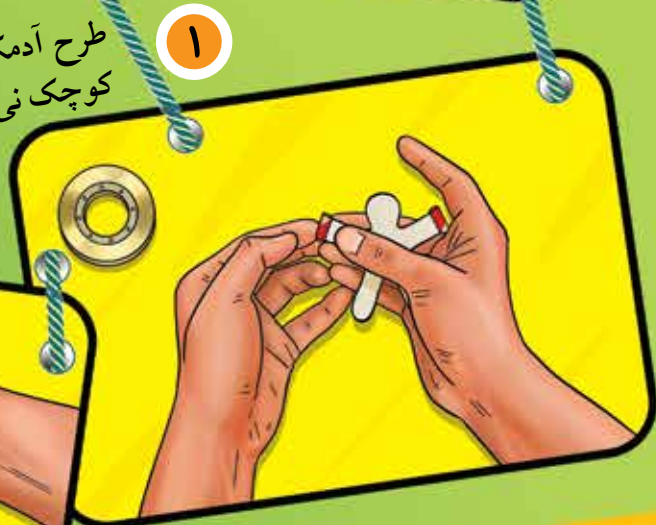
- نویسنده: صادق جلالی فر
- تصویرگر: معین صدقی

معمولاً اجسامی که حرکت می‌کنند برای ما جالب‌اند. حالا اگر بتوانیم با روش‌های ساده و علمی اجسامی را به حرکت در بیاوریم، خیلی شگفت‌انگیز است.

وسایل مورد نیاز: قیچی، نی پلاستیکی، نخ، چسب نواری و چوب بستنی.

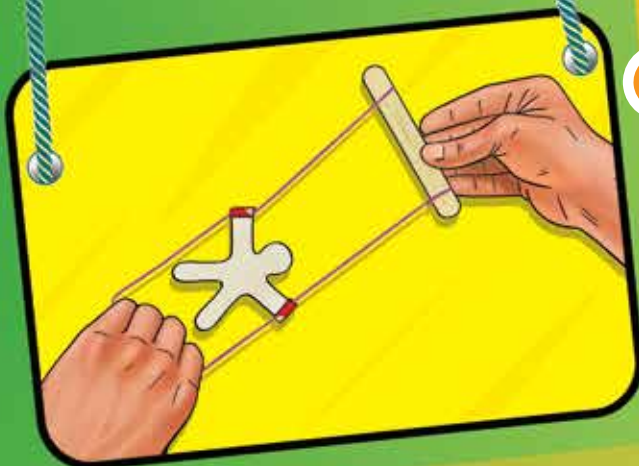


۱ طرح آدمک را دوربری می‌کنیم و دو قطعه کوچک نی پشت‌دستان آن می‌چسبانیم.



۲ نخ را از داخل نی رد می‌کنیم و به دو سر خوب بستنی می‌چسبانیم.

۳ انتهای نخ را با چهار انگشت نگه می‌داریم و خوب بستنی را به صورت الاکلنگی (بالا-پایین) حرکت می‌دهیم. آدمک به سمت بالا حرکت می‌کند.



بندبازی آدمک را با دقت نگاه کن.

روش انجام این آزمایش را می‌توانید این‌جا ببینید.

