

در تربیت بچه های تان مانند ۲ خط موازی عمل کنید

سیمای فردوسی پور، روان شناس، یکی از مشکلاتی که کودکان امروز از آن بسیار رنج می برند، همسو نبودن والدینشان در تربیت آن هاست که از آن به عنوان بلاتکلیفی روانی نیز یاد می شود. والدین باید مانند دو خط موازی باشند، اما گاهی نه تنها آن ها در تربیت فرزندشان این گونه نیستند که حرف های خودشان را هم تقض

می کنند. شاید ندانند که این شیوه برخورد می تواند اضطراب شدیدی را به کودک نشان وارد کند. اینکه مادر، نسل امروز را بشناسد ولی پدر نه یا برعکس، در نتیجه تربیتی حاصل، فسر قچاندانی ایجاد نمی کند. والدین می گویند نسل ما این طور نبود. باید گفت بله نبوده؛ چون شما از نسل دیگری بودید و

این بچه ها هم از نسل دیگری هستند. اگر فرزندی دارید که متولد دهه های ۷۰ و ۸۰ است، باید با او دوست باشید و وارد گفت و گو شوید. تکروی نکنید، نگویید لزومی به حرف زدن با او نیست. این باعث دلسردی اش از شما می شود. روی صحبتتان بیشتر با پدران است؛



فوتوفن های نوشت افزار

چگونه لوازم تحریر با کیفیت و مناسب برای بچه ها بخریم؟

مصومه متین نژاد! تهیه نوشت افزار برای مدرسه، معمولاً جزو آخرین خریدهای شهریوری والدین برای بچه هاست؛ برای همین این موقع از سال که می شود، کلی جنس داخلی و خارجی با کیفیت و بی کیفیت روانه بازار می شود؛ در سنت مثل محموله قاچاقی که همین ۱۰ روز پیش در کردستان کشف و ضبط شد؛ کالاهایی

که معمولاً مرجوعی کارخانه های بزرگ آن طرف آبی هستند و عده ای فرصت طلب برای منفعت بیشتر، آن ها را جمع آوری و این طرف آب، خرج می کنند. این موضوعی است که امروز محور گزارش ما برای خرید نوشت افزار قرار گرفته است و می خواهیم ضمن بررسی نکات ضروری در تهیه این نوع کالاها که مخاطبان

دفتر note book

جنس: دفترهایی که برای دانش آموزان پایه ابتدایی خریداری می شود، به ویژه سال اولی ها، بهتر است که از استحکام خوبی برخوردار باشد، چون نوشتن و پاک کردن و صفحه زدن این بچه ها زیاد است و دفتر سریع پاره می شود.

شکل و اندازه:

دفترهای پر برگ برای دانش آموزان ابتدایی مناسب نیست، چون دفتر به مرور زمان از کنارها لوله می شود و حمل و نقلش هم برایشان سخت است. همچنین، دفترهای سیمی هم برای این گروه سنی مناسب نیست، چون این دانش آموزان زیاد به دفترهایشان مراجعه می کنند و امکان ورقه ورقه و گم شدن وجود دارد ولی برای سنی های بالاتر دفترهای کلاسوری گزینه های خوبی هستند، چون این قابلیت را دارند که برگه های داخل آن تقسیم بندی و جدا شوند و حتی برگ به آن ها اضافه شود.

بایدها و نبایدها:

- انتخاب دفترهایی که در طراحی روی جلد آن ها از شخصیت های دوست داشتنی ایرانی استفاده شده باشد، به لحاظ فرهنگی بهترین گزینه برای دانش آموزان است.
- در خرید دفترهای متنوع عجله نکنید و اجازه بدهید معلم فرزندان بر اساس نیازی که دانش آموزان هر پایه تحصیلی دارند، نوع خرید شما را مشخص کنند.
- دفترهایی که از مواد بازیافتی تهیه می شوند برای دانش آموزان پایه ابتدایی چندان مناسب نیستند، چون این دانش آموزان دفتر را هم مانند مداد می چوند و می توانند باعث بروز مشکلاتی برای سلامتی شان شود.

پاک کن Eraser

جنس: پاک کن ها معمولاً از لاستیک ساخته می شوند ولی اگر قیمت آن برای شما مهم نباشد، پاک کن های مرغوب تری از جنس وینیل و پلاستیک هم در بازار وجود دارند که تمیزتر پاک می کنند و عمر طولانی تری هم دارند.

شکل و اندازه:

پاک کن ها به اشکال مختلفی مانند خرگوش و دایناسور در بازار وجود دارند که گزینه های چندان مناسبی نیستند. سعی کنید پاک کن هایی بخرید که به اصطلاح آدامسی هستند؛ این نوع برای پاک کردن سطوح بزرگ هم مناسب ترند.

بایدها و نبایدها:

- پاک کن هایی که در انتهای مداد قرار دارند، بیشتر تزئینی هستند و برای مصارف عمومی کاربرد مناسبی ندارند و روی کاغذ، لکه های رنگی یا سیاه برجای می گذارند.
- پاک کن هایی را انتخاب کنید که پوشش ضخیمی در اطرافشان وجود دارد. این پوشش مانع از عرق کردن پاک کن در دست و سیاه و کثیف شدن آن می شود.
- مواد سازنده بعضی از پاک کن ها هم، مانند پاک کن های معطر می تواند برای چشم ایجاد آلرژی، سوزش، خارش و آبریزش کند. ضمن دقت در انتخاب این نوع نوشت افزارها به کودکان هم توصیه کنید که پاک کن را درون دهانشان نبرند.

مداد تراش Pencil sharpener

اگر قصد خرید تراش رومیزی را دارید، حتماً دقت کنید جنس کف آن دارای اصطکاک زیادی باشد، چون باعث می شود که مداد تراش بدون گیره هم محکم روی میز قرار بگیرد. جنس دستگیره ها و دسته آن هم باید از موادی باشد که دست روی آن ها نلغزد و لیز نخورد. اگر هم قصد خرید تراش همراه را دارید، مداد تراشی را خریداری کنید که اطراف آن نرم باشد ولی در دست لیز نخورد، مانند مداد تراش های لاستیکی. جنس تیغه تراش ها هم باید استیل باشد.

شکل و اندازه:

برای خرید مداد تراش، به اندازه آن دقت کنید. تراش باید به اندازه ای باشد که بین دو انگشت اشاره و شست راحت قرار بگیرد و خیلی کوچک یا خیلی بزرگ نباشد.

بایدها و نبایدها:

- برای خرید تراش رومیزی دقت کنید دسته آن نه زیاد کوتاه و نه زیاد بلند باشد. براساس استانداردهای موجود این دسته باید به اندازه ای باشد که گرفتن آن با دست به راحتی و بدون صرف انرژی زیادی صورت بگیرد.
- تراش های دارای مخزن، گزینه های خوبی هستند، چون از ریختن تراشه روی زمین یا داخل کیف بچه ها جلوگیری می کنند.
- هنگام استفاده از مداد تراش، شست و انگشت اشاره دست تحت فشارند که اگر تراش کوچک تر یا بزرگ تر از حد نرمال باشد باعث فشار زیادی به مچ دست و آسیب به آن در زمان خرخش مداد خواهد شد.

تشریح

روزنامه شهرامید ورزشکی

شنبه ۴ شهریور ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

شماره ۱۳۹۶

از دستکاری چشم پرهیزید

شوهه ار سال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۷۲۸۹۰۰۰۰۰۰

پیام ران: ۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰۰

رگ های بسیار ظریفی دارد که هر گونه عمل یا دستکاری بر روی آن می تواند آسیب های جدی را متوجه سلامتی او بکند. فقط باید کودکان تحت نظر پزشک باشد که فشار چشمش کنترل شود.

۸۹۶...۰۹۳ عمل افتادگی پلک چگونه

است و درصد خطر آن چقدر است؟

برای انجام عمل افتادگی پلک حتما باید

به یک متخصص مراجعه کنید و معاینه

ش کنید. گاهی دلیلی برای انجام این کار

وجود ندارد. با این همه عمل ساده ای است

و نتایج خوبی به همراه دارد.

زیر پوست لباس های قاچاق

مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهد که این لباس ها می توانند منبع انتقال بیماری های عفونی مختلفی نظیر گال، سیفیلیس، سوزاک و هیپاتیت C و A باشند. همچنین ممکن است آن ها به عوامل باکتریایی یا قارچی آلوده باشند که باعث بروز ششپش عانه، ساس، زگیل، تیخال و عفونت قارچی می شود. هنگامی که از بهداشتی بودن این لباس ها صحبت می کنیم، منظورمان تمیز بودن آن ها نیست. فروشندگان این لباس ها هم که ادعای ضد عفونی کردن و بهداشتی بودن این لباس ها را دارند، چون از وضعیت بهداشتی صاحبان قبلی این لباس ها اطلاعی ندارند، نمی توانند ادعای بی خطر بودن آن ها را بکنند؛ به ویژه درباره کفش و لباس های زیر.

نکته دیگر اینکه برخی باکتری ها

و میکروب ها با مواد ضد عفونی

که برای این نوع لباس ها استفاده

می شود، از بین نمی روند. در واقع

هیچ کدام از مراحل شستن،

جوشاندن و اتو کردن لباس ها

شرط لازم برای از بین بردن همه این

عوامل بیماری زا نیست. متأسفانه برخی

موادی هم که در ضد عفونی کردن این

نوع لباس ها استفاده می شود، به دلیل

استاندارد نبودن یا استفاده بیش از حد،

خود عامل بروز حساسیت و بیماری های

پوستی است.

افزون بر همه این نکات، برخی

فروشندگان برای اینکه این لباس ها شکل

ظاهری مناسب تری پس از استفاده پیدا

کنند، به آن ها مواد شیمیایی می زنند

که این مواد هم می توانند منجر به بروز

آلرژی و حساسیت های پوستی شوند.

این لباس ها به ویژه در نواحی چین های

پوستی به علت تعریق بیشتر و حل شدن

مواد شیمیایی در عرق بدن، باعث بروز

حساسیت، قرمزی و خارش می شوند،

از این رو توصیه می کنیم این لباس ها

و حتی کفش ها را نخرید و در صورت

خریدن هم، حتماً آن ها را در دمای بیش

از ۷۰ درجه شست و بشوید و اتو کنید

که با این روش هم، عمل چیزی از لباس

نمی ماند.

لباس های دست دوم یا تاناکورا

این روزها با اسم و رسم تازه ای

نسبت به گذشته وارد بازار

شده اند. بسیاری از کسانی که تا

دیروز از کنار این فروشگاه ها

به دلیل دست دوم بودن

اجناسشان رد نمی شدند، امروز

مشتری ثابت این فروشگاه ها هستند.

فروش این نوع لباس ها در گذشته به چند

پاساژ در شهرمان محدود می شد، اما امروز

این فروشگاه ها در همه شهر و به صورت

مجازی شعبه دارند و اسمشان هم از

تاناکورا به فروشگاه های لباس های

مارک تغییر یافته است. قاچاق یا مرجوعی

بودن لباس ها توجهی است که

عرضه کنندگان این محصولات

برای ظاهر غیر طبیعی لباس ها

استفاده می کنند. عشق مارک ها

هم فقط مارک بودن برایشان

ملاک است، مشتری دائمی این

فروشگاه ها هستند.

هر چند این لباس ها در اسم و

ظاهر جدیدی ارائه می شوند،

در باطن هنوز همان مشکلات

بهداشتی را دارند و می توانند بالای

جان خریداران نشان شوند. از آنجا که تب

خرید این لباس ها بار دیگر داغ شده است،

لازم است مصرف کنندگان این محصولات،

نکاتی را درباره مشکلاتی که این لباس ها

می توانند برای سلامتی ایجاد کنند،

بدانند.

مهم ترین دلیلی که متخصصان پوست

پوشیدن این نوع لباس ها را منع

می کنند، بهداشتی نبودن آن هاست که

بارها به شکل های مختلف در این باره

هشدار داده شده است. بیشتر مواقع این

لباس ها از مبادای غیر قانونی و به صورت

غیر رسمی وارد می شوند؛ به همین دلیل

نظارت و سالم سازی روی آن ها صورت

نمی گیرد و معمولاً دارای بیماری های

پوستی و عفونی هستند. بررسی های

بهداشتی نشان می دهد که درون تار و پود

لباس های دست دوم به ویژه لباس هایی

که از تباط مستقیم یا پوست بدن دارند،

میکروب هایی وجود دارد که به محض

اینکه شرایط زیستشان فراهم شود، شروع

به فعالیت و انتشار می کنند.



فرزانه دلگشایی

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو

متخصص پوست و مو