نکته روز

پیشگیری از حادثه در خانه

شادفر

افراد زیادی هر سال بر اثر آتش‌سوزی مجروح می‌شوند یا جانشان را از دست می‌دهند. شمار زیادی از این حوادث دردناک در خانه‌ها و هم‌زمان با خنک شدن هوا اتفاق می‌افتد، در حالی که می‌شود با اندکی توجه و برنامه‌ریزی از چنین حوادثی پیشگیری کرد. سه دلیل در بروز آتش‌سوزی‌ها رایج است: حواس‌پرتی در زمان آشپزی در آشپزخانه، بی‌توجهی به وسایل گرمایشی مانند شومینه‌ها و بخاری‌ها و نقص‌های الکتریکی و برقی. امروز می‌خواهیم در این باره، نکاتی ساده و کوچک را به شما یادآوری کنیم.

هر خانه باید یک زنگ هشدار دود داشته باشد

هر خانه دست‌کم باید یک زنگ هشدار دود فعال داشته باشد. این یک روش ارزان برای محافظت از خانواده شماست. شما می‌توانید برای این منظور از فروشگاه‌های مجاز تجهیزات ایمنی و آتش‌نشانی یک زنگ هشدار دود بخرید. در هر طبقه منزلتان یک زنگ هشدار نصب کنید، آن را ماهی یک بار امتحان کنید، گرد و خاک را بزدایید و دست‌کم سالی یک بار باتری آن را تعویض کنید. این زنگ‌ها باید هر ۱۰ سال یک بار یا به توصیه تولیدکننده تعویض شوند.

از آتش‌سوزی‌های ناشی از برق پیشگیری کنید

سیم‌های رابط را زیاد شلوغ نکنید. سیم‌ها را زیر فرش، بالای میخ یا در نواحی پررفت‌وآمد قرار ندهید. لوازم برقی‌ای را که صدای غیرعادی دارند، جرقه می‌زنند یا بوی غیرمعمولی از خود ساطع می‌کنند، فوری خاموش کنید و از برق بکشید. این وسیله‌ها را با مراجعه به افراد متخصص، تعمیر یا جایگزین کنید.

هنگام استفاده از لوازم برقی هوشیار باشید

هنگام استفاده از لوازم برقی به نکته‌های ایمنی که تولیدکننده به آن‌ها اشاره کرده است، توجه کنید. همچنین برای پوشاندن پریزهای بدون استفاده، درپوش‌های ایمنی به کار ببرید، به‌ویژه اگر کودک در خانه دارید.

آب‌پاش‌های آتش‌نشانی مقرون‌به‌صرفه تهیه کنید

زمانی که آب‌پاش‌های آتش‌نشانی در کنار زنگ‌های هشدار دود استفاده می‌شوند، شانس نجات شما از آتش‌سوزی افزایش می‌یابد.

یک برنامه فرار داشته باشید

برای هر یک از اتاق‌های خانه یک راه فرار مشخص کنیم. به همه اعضای خانواده از قبل توصیه کنید هنگام فرار از آتش‌سوزی نزدیک به کف بمانند، زیرا هوای گرم و دود ناشی از آتش‌سوزی به علت سبکی به سمت بالا می‌رود بنابراین کف اتاق امن‌ترین جا برای دور ماندن از آسیب‌های ناشی از آتش‌سوزی است.

مراقب کودکان و سالمندان باشید

کودکان کمتر از پنج سال به شکل طبیعی به آتش کنجکاوند. بسیاری از آن‌ها با کبریت و فندک بازی می‌کنند. با آموزش به کودکان خود هیجان آتش‌بازی را در آن‌ها کم کنید. همچنین سالمندان به دلیل تنها زندگی کردن و نداشتن سرعت عمل، بیش از دیگران آسیب‌پذیرند.

چند نکته کوتاه، اما مهم

- شماره‌های ضروری مانند آتش‌نشانی (۱۲۵) و اورژانس (۱۱۵) را همیشه در دسترس بگذارید.
- زباله‌های کاغذی و آتش‌گیرنده را مرتب از خانه خارج کنید.
- به شکل مرتب فیوزها، سیم‌کشی‌ها و پریزهای برق خانه را بررسی کنید.
- لوازم برقی را بعد از استفاده از برق بکشید.
- علامت‌های «سیگار کشیدن ممنوع» را جدی بگیرید.
- ته‌سیگار روشن‌تان را در نواحی مستعد آتش‌سوزی مانند زباله‌های کاغذی نیندازید.
- زمان خروج از خانه، شمع‌های روشن را خاموش کنید.

درمانگاه

دردهای استخوانی علت‌های زیادی دارند

دکتر محمد مهدی نژاد
متخصص ارتوپد

شهروند: ۲۷ ساله هستم. درد شدید استخوان با کم‌کاری تیروئید و کمبود ویتامین D دارم. کلسیم کلی بدنم خوب است و وقتی خودسرانه کلسیم می‌خورم، کمی آرام می‌شوم.

با توضیحات شما به نظر می‌رسد که مشکل اصلی همان کمبود ویتامین D باشد؛ زیرا داروی کلسیمی که می‌خورید، حاوی این ویتامین نیز هست و به همین علت هم درد را تسکین می‌دهد. البته کم‌کاری تیروئید هم در این زمینه مؤثر است. توصیه می‌کنم به متخصص غدد مراجعه کنید تا هر دو بیماری را درمان کند.

شهروند: مردی ۴۳ ساله هستم. درد شدیدی در استخوان دست‌هایم دارم. ورزش باستانی هم انجام می‌دهم. آیا این ورزش سبب تشدید درد می‌شود؟

خیر. به نظر نمی‌رسد انجام این ورزش ارتباطی با درد دست شما داشته باشد، اما از آنجایی که دردهای استخوانی علت‌های زیادی دارند، توصیه می‌کنم به متخصص مراجعه کنید تا علت دقیق مشکلتان را تشخیص دهد.

شهروند: تا پیش از این در پاهایم استخوان درد خفیفی داشتم، ولی چند روز است که همه استخوان‌هایم درد می‌کند و مفاصلم به‌ویژه زانوهایم صدا می‌دهد. هنگام باز و بسته کردن زانوهایم احساس می‌کنم گیر می‌کند و صاف نمی‌شود. لطفا راهنمایی کنید.

نشانه‌ای که درباره گیر کردن مفصل زانو گفتید، غیرطبیعی است. این درد ممکن است دلایلی مانند آسیب مینسک یا آرتروز به همراه داشته باشد. برای همین پزشک باید با بررسی دقیق، مشکل را تشخیص دهد.

شهروند: از زانو درد خیلی اذیت می‌شوم. خواهش می‌کنم بگویید چه چیزی روی آن ضماد کنم که خوب شود؟

پرسشتان بسیار کلی است و نمی‌توان پاسخ مشخصی به آن داد. اگر درد زانو این قدر شدید است، بیش از این منتظر نمانید و به متخصص مراجعه کنید تا درمان لازم را برای شما تجویز کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

مشقی برای والدین

درباره خرید درست نوشت‌افزار هم‌زمان با آغاز سال تحصیلی جدید

ملیحه ابراهیمی

سوژه روز

شروع سال تحصیلی را می‌توان نقطه اوج خرید نوشت‌افزار بیان کرد، به‌ویژه در مهرماه امسال که بعد از گذشت سه سال از همه‌گیری کرونا، دانش‌آموزان شوق نشستن پشت نیمکت مدارس را دارند. البته سال‌هاست ویترین پر رنگ و لعاب لوازم تحریر در فروشگاه‌های تخصصی، کتاب فروشی‌ها، هایپرمارکت‌ها و... مشتری‌های خاص خودش را دارد، زیرا خرید این اقلام فقط مختص دانش‌آموزان نیست و افرادی دیگر، به عنوان نمونه خانه‌دار یا شاغل، ممکن است به انواع نوشت‌افزار نیاز پیدا کنند. حالا می‌خواهد یک خودکار ساده باشد یا زونکن اداری و.... اهمیت انتخاب درست لوازم تحریر به عنوان مجموعه‌ای از ابزارهایی که برای نگارش، نقاشی و ترسیم به کار می‌آید، به گونه‌ای است که در تقویم جهانی ۲۵ آوریل را روز جهانی لوازم تحریر نام‌گذاری کرده‌اند.

آنچه در این روزها در کنار کیفیت و سلامت نوشت‌افزار بسیار مهم است، آموزش و فرهنگ‌سازی برای درست و اصولی خریدن است. با همراهی فرزندانمان در هنگام خرید، غیرمستقیم به آن‌ها تعلیم می‌دهیم که از هر مرحله مهم زندگی چگونه به بهترین شکل عبور کنند. اگر تا این زمان برای سال تحصیلی جدید کودکانتان دست به خرید نشده‌اید، چند خطی همراهمان باشید. رعایت نکاتی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، نه تنها به نفع جیبتان است، بلکه ترویج نوعی فرهنگ است که اگر نادیده گرفته شود، می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

لاکچری‌بازی ممنوع!

خیلی‌ها بر این باورند که انتخاب نوشت‌افزارهای لاکچری به فرزندانشان در محیط آموزشی شخصیت می‌بخشد. از دیدگاه این افراد گران‌ترین اقلام باعث می‌شود دیگران تصور کنند که چه خانواده اسم‌ورسم‌داری هستند. درحالی که نتیجه پژوهش‌های روان‌شناسی ثابت کرده است این تصور اشتباه نه تنها در محیط آموزشی، بلکه در دیگر فضاهای جمعی هم معکوس است. این نوع رفتار باعث می‌شود دانش‌آموز تصور کند تافته جدابافته کلاس است و این شخصیت‌سازی در آینده نه چندان دور ضربه‌های سنگینی به هویت او وارد می‌کند.

حامی باشیم

حمایت از تولید داخلی وظیفه همه ماست. صد البته که باید این تولیدات قیمت مناسبی هم داشته باشند تا ما رغبت بیشتری برای خرید داشته باشیم. اینکه فروشگاهی در نزدیک خانه یا مدرسه کودکمان نوشت‌افزار می‌فروشد، دلیل مناسبی برای انتخاب ما نباید باشد، از این رو پیشنهاد می‌کنیم پیش از روانه شدن به بازار حتما چند فروشگاه مناسب در این زمینه را شناسایی کنید که بتواند حق انتخاب بیشتری هم به بچه‌ها بدهد. حواستان باشد، این روزها برای کمک به اقتصاد خانواده‌ها و حمایت از تولیدکنندگان داخلی، نمایشگاه‌های زیادی تشکیل می‌شود که محصولات با کیفیت و قیمت مناسب عرضه می‌کنند.

اسطوره‌سازی کنیم

این روزها بچه‌ها بیش از اندازه در معرض فیلم و سریال و کارتون‌های غربی هستند، برای همین بیش از آنکه شخصیت‌های داخلی را بشناسند و با این قهرمانان همزادپنداری کنند، از الگوهای غربی در پوشش و رفتار و اخلاقشان ایده می‌گیرند. پس اگر بر روی خرید نوشت‌افزار ایرانی تاکید داریم، فقط برای حمایت از بازارهای داخلی نیست. واقعیت این است که تولیدکنندگان ایرانی برای رقابت با محصولات خارجی سعی می‌کنند از این امتیاز بومی بیشتر استفاده کنند. موضوعی که می‌توانند فرصت خوبی برای ما هم باشد تا بچه‌هایمان را با این شخصیت‌های دینی، ملی و اسطوره‌ای بیشتر آشنا کنیم و از آن‌ها برایشان الگوبسازیم.

طرح: علیرضا کاکل / شهرآرا

اصول خرید را رعایت کنیم

باید طوری خرید کنیم که ارزش محصول از قیمت آن بیشتر باشد. کیفیت حرف اول را می‌زند. انتخاب درست نوشت‌افزار باعث می‌شود دانش‌آموز به انجام تکالیفش تشویق شود. گاهی برخی مدادها و خودکارها به علت سخت‌نویسی زمینه اذیت و آزار روحی افراد را فراهم می‌کنند.

نکته دیگر در خرید نوشت‌افزار این است که همه اقلام موردنیاز را از یک جا تهیه نکنید. همچنین، در ابتدای سال تحصیلی اضافه خرید نکنید. خریدتان می‌تواند در طول سال ادامه‌دار باشد.

از هر درخت
۱۶،۶۷ بند کاغذ
با اندازه A4 تولید می‌شود

فرهنگ پسماند را جا بیندازیم

آیا می‌دانید به طور میانگین از هر درخت ۱۶،۶۷ بند کاغذ با اندازه A4 تولید می‌شود که هر بند نیز پانصد برگه کاغذ است؟

با این توصیف به کودکمان آموزش بدهیم که:

- از هر دو روی کاغذ استفاده کند و بعد از پرشدن صفحه‌های دفتر، آن‌ها را دور نریزد؛ حتما برای کاردستی‌های درس‌های مدرسه به کار می‌آیند.
- به جای سی‌دی از فلش مموری استفاده کند.
- مدادها به‌ویژه مداد چوبی را تا انتها مصرف و از مدادگیر استفاده کند. البته بهتر است به جای استفاده از مدادهای چوبی از اتود استفاده کند.
- از دفترهای نیمه‌تمام سال گذشته یا سررسیدهای سال‌های قبل به عنوان دفتر تمرین استفاده کند.
- برای هر درس دفتر مناسب تهیه کند. تعداد صفحه‌های دفتر را به تعداد صفحه‌های موردنیاز هر درس انتخاب کند.

فوری‌فوتی

برخی نکات در خرید نوشت‌افزار ویژه سال تحصیلی مهم است که با هم در ادامه می‌خوانیم:

- از لوازم موردنیاز و ضروری فهرستی تهیه کنیم و از خرید اقلام غیرضروری و فانتزی پرهیز کنیم.
- هنگام خرید حواسمان به کیفیت باشد؛ به عنوان نمونه دکمه پاکت یا زیپ جامدادی روان باشد، دفتر سیمی راحت باز و بسته شود و از خودکار و مدادهایی استفاده کنیم که به نرم‌نویسی کودک کمک می‌کنند.
- به فهرست پیشنهادی مدرسه‌ها اکتفا کنیم و اضافه نخریم.
- از باقی‌مانده لوازم تحریر سال‌های قبل استفاده کنیم.
- از خریدهای اینترنتی به‌ویژه وبگاه‌هایی که تخفیف دارند، غافل نشویم. با این کار، هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرده‌ایم، هم در مصرف انرژی و از ترافیک هم کاسته‌ایم.
- تولیدکنندگان موظف‌اند نیاز و سلیقه خریداران را مدنظر قرار دهند تا کمتر به خرید نوع خارجی و وارداتی تشویق شویم.
- سن، جنسیت و مقطع تحصیلی فرزندانمان را هنگام خرید مدنظر قرار دهیم.
- به ایمنی نوشت‌افزارها به شکلی ویژه توجه کنیم؛ به عنوان نمونه لوازم درس ریاضی را به‌جای جنس فلزی، پلاستیکی انتخاب کنیم و برای کودکان مقاطع ابتدایی ابزارهای لبه‌ونوک‌تیز مثل گونیا، پرگار و... تهیه نکنیم.
- فرهنگ هدیه دادن نوشت‌افزارهای ایرانی را باب کنیم؛ حالا می‌خواهد تولد هم کلاسی فرزندمان باشد یا تشویق برای نمره خوب گرفتن فرزندمان.
- از لوازم دورریختنی کمک بگیریم؛ به عنوان نمونه با تکه پارچه‌های مقاوم مانند جین می‌توانیم برای فرزندانمان جامدادی تهیه کنیم.