

همه جا را مسواک بزنید!

شادفر



پیش از آنکه مسواک های کهنه را دور بریزید، به این موضوع فکر کنید که با آن ها چه کارهایی می توان کرد. در اینجا به برخی کاربردهای مسواک های قدیمی اشاره می کنیم.

- تمیزکردن وسایل برقی آشپزخانه شما می توانید وسایل برقی مختلف آشپزخانه را با مسواک تمیز کنید. برای نمونه: زوایای توستر و مایکروفر، دستگاه قهوه ساز یا هر چیزی شبیه به آن ها که دسترسی آسانی ندارد.
- از بین بردن لکه لباس اگر لکه ای روی لباس شما ایجاد شده است، می توانید با یک مسواک تمیز روی آن بکشید تا از بین برود. در واقع مسواک در چنین حالتی شبیه به یک فرچه کوچک عمل می کند.
- تمیزکردن تخته آشپزی تخته آشپزخانه لبه هایی دارد که با اسکاچ یا سیم ظرف شویی به خوبی نمی شود، ولی با مسواک می توان دسترسی آسانی به آن ها داشت و در نتیجه به راحتی می شود لابه لای این قسمت ها را تمیز کرد.
- تمیزکردن کاشی ها شما برای اینکه آلودگی و جرم و کثیفی را از لابه لای کاشی ها بیرون بیاورید، می توانید از مسواک استفاده کنید.
- تمیزکردن شیرآلات بدون شک شما نمی توانید زوایای پنهان شیرآلات را با اسکاچ و دستمال تمیز کنید. در چنین حالتی، مسواک به کمک شما می آید و لکه های ماندگار را به خوبی از بین می برد.
- تمیزکردن صفحه کلید رایانه تمیز کردن کناره کلیدهای صفحه کلید رایانه جزو سخت ترین قسمت ها برای پاک سازی هرگونه آلودگی است. شما می توانید با استفاده از مسواک به راحتی این کار را انجام دهید.
- آکواریوم یا تنگ ماهی اما می توانید داخل آکواریوم و تنگ ماهی را به راحتی با مسواک تمیز کنید و هیچ جایی را از قلم نیندازد.
- پاک کردن لکه های موجود روی فرش اگر روی فرش شما لکه ایجاد شده است و درگیر آن هستید، می توانید از یک پاک کننده عالی برای تمیز کردن آن استفاده کنید و به راحتی با مسواک روی آن بکشید تا پاک شود.
- تمیزکردن کفش ها قسمت هایی در کفش ها هستند که به راحتی در دسترس نیستند و باز هم مسواک برای این کار به کمک شما می آید. همچنین، می توانید از مسواک به عنوان فرچه برای برق انداختن سطح روی کفش استفاده کنید.
- تمیزکردن زنجیر دوچرخه مسواک راهی عالی برای تمیز کردن لابه لای زنجیر دوچرخه است، بدون اینکه شما را به سختی بیندازد.
- تمیزکردن خودرو قرار نیست کل خودرو را با مسواک تمیز کنید، اما باز هم در قسمت هایی که دسترسی کافی ندارید، مسواک به کمک شما می آید، مانند زوایای مختلف دنده، فرمان، جالیوانی و داشبورد.
- تمیزکردن زیورآلات شاید شما قبلاً این روش را امتحان کرده باشید، ولی اگر نمی دانستید، بدانید که مسواک نرم یکی از بهترین وسیله ها برای تمیز کردن زیورآلات است. برای نمونه با استفاده از آن می توانید پشت انگشتتان را هم تمیز کنید.
- شانه کردن ابروها مسواک تمیز و نرم یکی از بهترین وسایل برای شانه کردن ابروها و تنظیم خوابشان است. حتی می توانید مواد مراقبتی را با مسواک به ابرو بزنید.
- استفاده از رنگ مو اگر بسته رنگ مویی که خریدید، شانه ها و فرچه های کوچک ندارد، می توانید از یک مسواک نرم و تمیز برای انجام این کار استفاده کنید و رنگ مورا به موها پتان بزنید.
- تمیزکردن ناخن ها شما می توانید کثیفی و آلودگی از روی ناخن را با مسواک های نرم از بین ببرید یا اینکه روغن های مراقبتی را با مسواک به ناخن خود بزنید.
- پاک کردن لکه از روی دیوار کسانی که کودک دارند، حتماً با لکه هایی از ممدارنگی، ماژیک یا ممداد شمعی روی دیوار آشنا هستند. با استفاده از مسواک، می شود این لکه ها را به خوبی تمیز کرد.
- پاک کردن آلودگی از روی اسباب بازی ها در عروسک ها و اسباب بازی ها قسمت هایی در دسترس نیستند و شما می توانید با استفاده از مسواک، همه این آلودگی ها را از روی آن ها پاک کنید.
- تمیزکردن شانه اگر با تمیز کردن لابه لای شانه مشکل دارید، کافی است یک مسواک بردارید و به راحتی لابه لای آن را تمیز کنید و برق ببندازید.

به کودکان چای شیرین ندهید

دانش آموزانی که در ساعت های ابتدایی صبح خواب آلود هستند و سطح هوشیاری شان کم است، نباید برای وعده صبحانه از قندهای ساده استفاده کنند. بسیاری از والدین عادت اشتباهی دارند و آن این است که در وعده صبحانه به کودکان چای شیرین می دهند. چای شیرین دارای قند ساده است که سریع جذب می شود و سطح هوشیاری کودک را پایین می آورد. مصرف یک و کلوچه همراه با شیر و شیر کاکائو هم همین حالت را دارد و نباید برای وعده صبحانه استفاده شود. در عوض، شیرین کردن چای با عسل و مصرف مغز دانه ها در میان عده صبح انتخابی عالی برای افزایش سطح هوشیاری و یادگیری کودکان در مدرسه است.



گاهی در دسترس نباشیم

درباره مضرات تلفن همراه که از آن بی خبریم

ملیحه ابراهیمی آگوشی تلفن همراه بخش جدانشدنی زندگی امروز بشر شده است. کارکردهای این وسیله ارتباطی مدت هاست که صرفاً از صحبت کردن و ارسال پیامک فوآتر رفته است. تلفن همراه برای خیلی ها حکم وسیله ای را دارد که با آن کار و درآمد کسب می کنند. تا کسی های اینترنتی، کسب و کارهای مجازی از جمله خرید و فروش اقلام، آموزش از راه دور و... نمونه ای از کارایی های تلفن همراه است، اما نکته ای که خیلی ها از آن غافل اند، مضراتی است که این وسیله کوچک خطرناک برای کاربران از جمله کودکان، زنان باردار، بزرگسالان، رانندگان و... دارد.

خطر اعتیاد به گوشی

اعتیاد به گوشی تلفن همراه آسیب هایی جدی به همراه دارد که از جمله آن ها می توان به این موارد اشاره کرد:

- تحرك نداشتن ● خستگی های مزمن ● ایجاد استرس و اضطراب و به دنبال آن افسردگی ● تمرکز نداشتن ● تأخیر در حرکات دست همراه با آسیب دیدن انگشتان

نور مختل کننده سلامتی

نور گوشی های هوشمند با مختل کردن ترشحات ملاتونین باعث برهم زدن چرخه خواب افرادی می شود که در معرض این نور قرار دارند. این اختلال مشکلات متعدد جسمی به همراه دارد که از شایع ترین آن ها می توان اشاره کرد:

- آسیب های چشمی (روبه رو با نور طولانی روی شبکیه و اختلال شدید دید تأثیر دارد)
- کم خوابی و مشکلات بی خوابی (بی خوابی منجر به تولید سموم عصبی در بدن می شود که خواب رفتن را دشوارتر می کند)
- افزایش خطر ابتلا به سرطان ها (ارتباط نور شبانه با بی خوابی، ابتلا به سرطان پروستات در مردان و سینه در زنان را افزایش می دهد)
- افزایش ابتلا به افسردگی
- افزایش یا کاهش وزن
- بروز اختلال در عملکرد و فعالیت مغز (پایین آمدن بهره هوشی باعث تضعیف یادگیری و ضعیف شدن حافظه کوتاه مدت می شود)

کودکان را در باییم

این روزها کمتر کودکی را می بینید که گوشی همراه به دست نداشته باشد. بسیاری از پدر و مادرهایی توجهی به آسیب هایی که در کمین فرزندانشان است، سعی می کنند بهترین و بهر روزترین نسخه را برای آن ها فراهم کنند، بی آنکه بدانند چه جفایی در حق آن ها می کنند. از تأثیرات منفی گوشی همراه برای کودکان همین بس که بلوغ زودرس ایجاد می کند، زیرا گاهی جدا از برنامه های بازی و کارکردهای عادی از جمله تماس گرفتن و ارسال پیامک، کودکی کنجکاوانه وارد اینترنت می شود و به برنامه هایی دسترسی پیدا می کند که خارج از رده سنی اوست. این اتفاق در روند رشد اجتماعی کودک و توانایی ارتباط با دیگران تأثیرات منفی می گذارد.

باین حال، از دیگر خطراتی می توان موارد زیر را یادآور شد:

- اختلال در سیستم اسکلتی
- کاهش تمرکز
- بروز چاقی مفرط
- اختلال در یادگیری
- اعتیاد به تلفن همراه
- کاهش هوش هیجانی

چند راهکار کاربردی

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را فراموش نکنید. برابر این قانون، هر بیست دقیقه که سرتان در گوشی همراه است، بیست ثانیه به فاصله بیست فوتی (شش متری) نگاه کنید.

پس از دو ساعت مداوم به صفحه گوشی نگاه کردن، بیست دقیقه به چشمانتان استراحت دهید.

- هر چه صفحه الکترونیکی کوچک تر باشد، اثرات نامطلوب تری بر سلامت شما می گذارد. اگر کسب و کارتان یا فراگیری آموزش ضروری و از راه دورتان با این وسیله ارتباطی است، از صفحات با اینچ بزرگ تر مثل تبلت یا لب تاب استفاده کنید.
- در رختخواب گوشی همراه را فراموش کنید و دور از رختخوابتان بگذارید.
- برای سرگرم کردن کودکان و از سر باز کردن آن ها به فرزندانتان گوشی ندهید.

در اندنگی خارج از دسترس باشید

استفاده از تلفن همراه در زمان رانندگی خطر تصادف را چهار برابر افزایش می دهد. جالب است بدانید که عامل ۲۵ درصد حواس پرتی رانندگان، صحبت کردن، ارسال پیامک یا بازی با تلفن همراه در زمان رانندگی است. مهم تر از آن اینکه استفاده از تلفن همراه در زمانی که پشت فرمان هستید، باعث می شود تا ۳۷ درصد فعالیت مغزی راننده کم شود. **از جمله خطرات رایج در استفاده از تلفن همراه در زمان رانندگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:**

- عبور از چراغ قرمز ● تغییر مسیر ناگهانی ● انحراف به چپ و راست ● تخطی از سرعت مجاز و مطمئن ● رانندگی نکردن بین خطوط ● توجه نکردن به جلو

توجه: در چهار ماه ابتدای امسال ۲۵ هزار و ۹۰۰ نفر بابت استفاده از تلفن همراه و وسایل ارتباطی مشابه در زمان رانندگی در مشهد اعمال قانون شده اند. بد نیست بدانید برابر کد ۲۰۱۴ جدول جرائم رانندگی، استفاده از تلفن همراه و وسایل ارتباطی مشابه در زمان رانندگی، علاوه بر جریمه ۱۰۰ هزار تومانی، ۵ نمره منفی برای وسایل نقلیه عمومی و وسنگین و ۳ نمره منفی برای وسایل شخصی به همراه دارد.

قبل از آنکه پشت فرمان بنشینید، تماس های ضروری تان را بکیرید، پیام هایتان را ایفر ستید و فضای مجازی را بررسی کنید. تصور اشتباهی است که صحبت کردن با هاندز فری یا پخش صدای آن طرف خط روی سیستم صوتی خود را باعث حواس پرتی شما نمی شود. گاهی ممکن است در مکالمه هایی که انجام می دهید عصبی شوید و این خشم در رفتارهای ترافیکی تان تأثیر منفی بگذارد. راستی، بررسی کردن نرم افزارهای مسیر یاب هم در بسیاری از مواد باعث حواس پرتی راننده به صفحه گوشی همراه شده است. بهتر است قبل از آنکه پشت فرمان بنشینید، مسیر را مشخص کنید و گوشی همراهتان را روی حالت سکوت بگذارید.