

لکه زدایی از سفالینه‌ها



شادفر

تقریباً روی هر ظرفی که در خانه داریم، اثر لکه‌ها را می‌بینیم؛ کارد و چنگال‌هایی که به صورت دستی می‌شوئیم و جای قطره‌های آب روی آن‌ها باقی می‌ماند، گلدان‌ها و ظرف‌های سفالی، پیش‌دستی‌ها و لیوان‌های شیشه‌ای و بسیاری دیگر از ظرف‌های تزئینی. پاک‌کردن همین لکه‌ها از دغدغه‌های همیشگی افراد پیش از آمدن مهمان‌هاست. گاهی هنگام نظافت و گردگیری خانه با لکه‌های زیادی روی ظرف‌های سفالی تزئینی و گلدان‌ها روبه‌رو می‌شویم که در اینجا می‌خواهیم روش لکه‌زدایی آن‌ها را توضیح دهیم. البته این راه‌هم یادآوری کنیم که همیشه پیشگیری بهتر است و برای جلوگیری از کهنه شدن لکه‌ها می‌توان آن‌ها را با یک دستمال نخی نرم دار تمیز کرد.

- ابتدا باید جنس لکه‌های روی ظرف‌های سفالی را تشخیص دهیم که از نوع چربی یا غیر چربی مانند چای و آب است.
 - پس از تشخیص و شناسایی نوع لکه‌های ایجاد شده روی اثر، از ماده‌ای به نام هیدروژن پراکسید (آب اکسیژنه) با درصد ۸ استفاده می‌کنیم. نمونه‌های قوی‌تر به ظروف سفالی آسیب وارد می‌کنند و سبب پوسیدگی آن‌ها می‌شوند.
 - پودر هیدروژن پراکسید ۸ درصد را درون ظرف مدنظری ریزیم و داخل دستگاه فر قرار می‌دهیم.
 - هم‌زمان که ظرف را در فر می‌گذاریم، باید آن را روشن کنیم تا دمای درونش خیلی زیاد نشود. دمای زیاد سبب تیره‌تر شدن لکه‌های روی ظرف و ماندگاری بیشتر می‌شود.
 - پس از اینکه ظرف گرم شد، آن را از فر خارج و صبر می‌کنیم به دمای محیط نزدیک شود.
 - سپس با آب شست و شومی دهیم تا پودرهای درون آن شسته شود.
- نکته: دمای فر نباید زیاد باشد، زیرا دمای زیاد سبب تولید گاز و انفجار می‌شود.

● جرم‌زدایی از ظرف‌های سفالی

برای از بین بردن جرم‌ها و تمیز کردن ظرف‌های سفالی می‌توانیم آب و سرکه را به اندازه مساوی باهم ترکیب کنیم و ظرف سفالی را در آن بگذاریم. سپس با یک تکه پارچه سطح آن را به مواد آغشته کنیم و حدود نیم ساعت بعد که شوره روی سفال ظاهر شد، آن را با آب بشوئیم.

کشک، ایمنی بدنتان را تقویت می‌کند



خوردن کشک به صورت روزانه، سیستم ایمنی بدن را قوی و پایدار می‌کند. یک فنجان کشک سرشار از باکتری‌های مفید است که برای مبارزه با میکروب‌های بدن ضروری هستند. کشک مانند همه محصولات لبنی، سرشار از کلسیم و برای استحکام استخوان‌ها و داشتن دندان‌های سالم ضروری است. این ماده غذایی که سرشار فسفر هم هست، می‌تواند یک میان وعده اصلی باشد و باغذاهای داغ سرو شود یا به تنهایی بعد از غذا خورده شود.

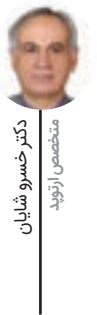
دردهای عمومی، منشأ مشخصی ندارند

- **شهروند:** دختری نوزده ساله هستم و ۵۴ کیلو وزن دارم. هنگام خواب با درد استخوان خیلی شدیدی روبه‌رو می‌شوم. تا حدی که از درد خوابم نمی‌برد. از نوبت انگشت پاها تا کتفم همه درد می‌کند. خوابم برایم مشکل شده است و صبح‌ها هم که می‌خواهم بیدار شوم، آن قدر بدنم درد می‌کند که توانایی انجام کاری را ندارم. لطفاً بگوید چه کار باید بکنم؟

دردهای عمومی که همه بدن را می‌گیرد، مبهم است و باید دقیق بررسی شود. البته گاهی هم نتیجه یک کمبود ساده مانند ویتامین است. احتمال دارد که کمبود ویتامین دی و کلسیم هم داشته باشید. بهتر است هفته‌ای یک بار از مکمل‌های ویتامین دی مصرف کنید و در معرض نور خورشید قرار بگیرید. پس از مصرف ویتامین هم، مدت کوتاه دیگری صبر کنید و در صورت تکرار دردها به پزشک مراجعه کنید تا آزمایش بگیرد.

- **شهروند:** حدود ۱۰ روز پیش وقتی از خواب بیدار شدم، سمت راست گردنم درد گرفت. بعد از دوسه روز در به باز و ساعد دست راستم رسید. پس از گذشت ۱۰ روز گردنم کمی بهتر شد، اما دست راستم همچنان درد می‌کند.

این درد نوعی درد انتشاری است که عصب‌های ناحیه گردن را شبیه به زاویه را درگیر می‌کند. بهترین کار این است که فشار و سنگینی را از روی بازو و گردن خود بردارید و از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. همچنین سر نباید به مدت طولانی خم باشد. می‌توانید از آرام‌بخش‌ها و داروهای شل‌کننده عضلانی نیز استفاده کنید. برای تقویت عضلات گردن هم روش‌هایی وجود دارد که باید آن‌ها را هم به‌کار بگیرید. برای این منظور دوستان را جلوبه‌پاشی بگذارید و سعی کنید سر را به دست فشار دهید و همچنان با دست، جلوبه‌پاش را بگیرید و تا عدد ۳ بشمارید. این حرکت را چند بار در روز تکرار کنید. شب‌ها هم یک بالش کوچک زیر گردن خود بگذارید. اگر درد بهتر نشد، پس از آن به پزشک مراجعه کنید.

دکتر خسرو شایان
متخصص ارتوپد

فعالیت‌های مجازی مربیان می‌تواند تهدیدی جدی برای زیست مجازی دانش‌آموزان باشد

معلم بلاگری؛ فرصت یا تهدید؟

مقصومه متین‌نژاد «یه چیزی می‌گم، خوب گوش کنید که بعدش دیگه سؤال نپرسید.» دوربین روی معلم زوم شده است و فیلم با همین جمله ساده معلم خطاب به دانش‌آموزانش شروع می‌شود. بعد هم بنابر طبیعت پاک و بی‌آلایشی که از بچه‌های شش‌هفت‌ساله سراغ داریم، پرسش‌هایی ساده درباره اتفاقی بیان می‌شود که قرار است فردا کلاس درس را تعطیل کند؛ آنچه معلم این کلاس آن را دست‌مایه تهیه یک فیلم کوتاه برای به اشتراک گذاشتن یادنیال‌کننده هایش در فضای مجازی کرده است. موضوعی که این روزها به یک چالش جدی در نظام آموزشی کشورمان هم تبدیل شده و برخی معلم بلاگرها را بدون توجه به آثار مثبت و منفی آن، به سمت فعالیت‌های غیرآموزشی سوق داده است که اگر قرار باشد نظام آموزشی نظارت جدی بر آن نداشته باشد، به زودی باید شاهد مشکلات حقوقی و آموزشی و پرورشی زیادی در این زمینه باشیم. نکته‌ای که دکتر سید محسن اصغری نکاح، روان‌شناس کودک و نوجوان، هم بر آن تأکید دارد و دغدغه‌های زیادی را در این باره بیان می‌کند که در ادامه چکیده‌ای از آن را با هم می‌خوانیم.

به چه کسی بلاگر می‌گویند؟

پیش از اینکه بخواهیم درباره معلم بلاگرها حرف بزنیم، اجازه بدید بدانیم بلاگری به چه کسی گفته می‌شود. بلاگر در لغت به معنای وبلاگ‌نویس است که در گذر زمان دستخوش تغییراتی شده است و امروزه به کسی گفته می‌شود که تربیون در اختیار دارد و برای تعداد زیادی از افراد در حوزه‌ای خاص یا حتی یک زمینه عمومی، الگوست. مخاطبانی که صفحه متعلق به فرد بلاگر را در اینستاگرام، توییتر، فیس‌بوک، یوتیوب یا هر سکوی مجازی دیگری دنبال می‌کنند، برای نمونه، لباسی را می‌خرند که بلاگر توصیه می‌کند یا به شهری سفر می‌کنند که بلاگر از رفتن به آنجا راضی بوده است. از این رو، باید گفت بلاگر فرد تأثیرگذاری است که با نشر یا باز نشر محتوایی در قالب متن، عکس، ویدیو در فضای مجازی، نظراتش برای درصد چشمگیری از مردم اهمیت دارد و نمی‌توان و نباید او را فقط یک فعال ساده فضای مجازی به حساب آورد.



معلم بلاگرها چه کسانی هستند؟

بلاگری، ذاتاً فعالیتی منفی نیست. اما وقتی از معلم بلاگر صحبت می‌کنیم، قصه‌کمی متفاوت می‌شود. بلاگرها با هدف کسب و کار مجازی، تبلیغات، منفعت‌های مالی و شهرت به سراغ این حرفه می‌روند. از این رو، وقتی قرار باشد معلمی با این نگاه به فعالیت بلاگری بپردازد، اهداف اصلی نظام آموزشی را به حاشیه برده است. البته گاهی این فعالیت‌ها هم راستا با ارزش‌های جامعه، قوانین و وظایف محوله به معلم است که نقش یک کاتالیزور را برای نظام آموزشی بازی می‌کند. اما متأسفانه در بیشتر موارد این چنین نیست و جنبه منفی این فعالیت‌ها بر جنبه‌های مثبتش می‌چربد. برای نمونه، انتشار بدون اجازه تصاویر دانش‌آموزان، فضاهای آموزشی و همکاران یک مجموعه فقط بخشی از این سوء استفاده‌هاست.

معضلی به نام بلاگر معلم‌ها

مشکلی که درباره آن صحبت می‌کنیم، وقتی بیشتر به چشم می‌آید که یک بلاگر، معلم شده باشد و ما باید پدیده جدید تریه اسم بلاگر معلم روبه‌رو باشیم. نه معلمی که فعالیت بلاگری دارد. اتفاقی که با توجه به جوان بودن سن معلمان در استفاده‌های جدید آموزش و پرورش به آن توجهی نشده است و هیچ نظارتی هم بر آن وجود ندارد. به عبارت دیگر تا کنون احساس نیازی نشده است که نظام آموزشی بخواهد از معلمان تازه‌واردش تهدیدی برای آن بگیرد. شاید بتوان گفت برخی مشکلاتی که این روزها فضای آموزشی مان با آن روبه‌روست، ناشی از همین بلاگر معلم‌ها باشد.

بلاگری گاهی هم فرصت است

با همه آسیب‌هایی که برای فعالیت بلاگری معلم‌ها بیان کردیم، بلاگری همیشگی هم تهدید نیست و می‌تواند یک فرصت مغتنم برای نظام آموزشی و رشد علمی کشور باشد. معلمی که از این ظرفیت برای رشد علمی، انعکاس هویت علمی، بهبود فضاهای آموزشی، اصلاح روش‌های تدریس و به اشتراک‌گذاری آن‌ها با دیگران استفاده می‌کند، به دانش‌آموزان هویت مثبت می‌بخشد و مشارکت خانواده‌ها را با نظام آموزشی افزایش می‌دهد. دیگر تهدید محسوب نمی‌شود و تلاشش جای تقدیر و تشکر دارد و باید به فعالیت‌های او در زمینه بلاگری در نظام ارتقای شغلی امتیاز مثبت هم داد. اما واقعا چند درصد از معلم‌های ما با این هدف وارد حوزه بلاگری شده‌اند؟ اجازه بدیدید با بیان چند نمونه قدری ملموس‌تر درباره این اتفاق مثبت صحبت کنیم.

- گاهی تدریس یک معلم به قدری جذاب است که مخاطب‌سازی می‌شود. منظورمان این نیست که او از ترفندهای بلاگری برای جذب مخاطب استفاده می‌کند، بلکه خلاقیت‌های خاصی در روش تدریس محتوا دارد یا حتی با ساده‌سازی محتواهای آموزشی سبب ایجاد این علاقه‌مندی می‌شود. این روش تدریس و اشتراک‌گذاری آن را با اعضای جامعه (همکاران یا دیگر دانش‌آموزان) واقعا می‌تواند اتفاق مثبتی در حوزه فضای مجازی باشد.
- گاهی یک معلم بلاگر با امکانات ویژه‌ای که دارد، درمکانی خاص حاضری می‌شود و محتوایی را تولید می‌کند که دیگر همکارانش به آن دسترسی ندارند؛ برای نمونه به حیات وحش می‌رود و فیلم‌ها و تصاویری درباره حیوانات می‌گیرد و آن‌ها را با استفاده از روش‌هایی خاص برای مخاطب جذاب می‌کند. این دست به دست شدن محتواهای آموزشی حتماً اتفاق مثبتی برای نظام آموزشی کشورمان است، مانند اتفاقی که در دوره روزنامه‌افشان.

با همه این‌ها، حالا چه باید کرد؟

پاسخ این پرسش مانند هر مسئله دیگری در دل خود مسئله نهفته است. مانند اینکه نظام آموزشی کشورمان باید تا پیش از اینکه اتفاق‌های ناخوشایندی بیفتد این مسئله را کنترل خارج شود. برای آن دستورالعمل‌های اجرایی و نظارتی و ویژه‌ای تنظیم کند. همچنین، در استفاده‌های خود باید به این نوع فعالیت افراد پیش و پس از استفاده توجه کند. چون کسی که حرفه‌ای بلاگری می‌کند، دلیل ندارد حتماً جذب این نظام آموزشی شود و معلمی پیشه جانی او باشد. برگزاری دوره‌های آموزشی ویژه معلمان چه برای تولید محتوا و چه آشنایی با قانون‌های فعالیت در این عرصه نیز می‌تواند تا حد زیادی مسیر فعالیت معلم بلاگرها را روشن کند.

آسیب‌هایی که معلم بلاگرها دارند

وقتی از معلم بلاگری صحبت می‌کنیم، باید همه آسیب‌های فضای مجازی را با حساسیت مخاطبان کودک و نوجوان ببینیم. به ویژه اینکه ما فضای مجازی ملی هم نداریم و نظارت از این نظر بسیار کمتر است. در ادامه، برخی از این آسیب‌ها را با هم مرور می‌کنیم تا بیشتر متوجه حساسیت موضوع شوید.

- معلم باید همه فکرو ذکرش توسعه شخصیتی، علمی و فرهنگی خودش باشد تا بتواند آن‌ها را به دانش‌آموزانش منتقل کند. این درحالی است که فعالیت بلاگری ناخواسته ذهن معلم را به سمت شکار لحظه‌ها و صحنه‌ها برای گرفتن تأیید و امتیاز از دنبال‌کنندگان سوق می‌دهد و او دیگر نمی‌تواند با خاطری آسوده در کلاس درس حاضر شود.
- روان‌انسان به گونه‌ای ساختار بندی شده است که باز خورد های منفی در او تأثیر بیشتری دارد و مانند کارتر است. از آنجایی که کمتر کسی وجود دارد که بی‌توجه به تأیید یا رد شدن از سوی مخاطبانش فقط به انجام فعالیت‌های خودش توجه کند، این مسئله تأثیری منفی بر تربیروان معلم‌ها خواهد گذاشت که از موقعیت و جایگاه اجتماعی و ویژه‌تری هم در جامعه برخوردارند.
- از آنجایی که ما فضای مجازی ملی نداریم، باید بپذیریم معلمی که در فضا‌های مجازی مدیریت شده موجود فعالیت می‌کند، ممکن است فعالیت‌هایش در جهتی مغایر با اهداف و ارزش‌های ملی و دینی باشد.
- از آنجایی که قصه تأثیر گذار تر و پدیده شده تراست. گاهی محتواهای تولیدی معلم بلاگرها با روایت‌های شخصی از زندگی‌شان همراه می‌شود که می‌تواند آسیب‌های جدی برای خودشان و دیگران داشته باشد. این مسئله پس از مدتی ناخواسته پای خیلی از افراد را به زندگی خصوصی این معلم بلاگرها باز خواهد کرد.
- معلم بلاگرهایی که فضای بلاگ را به کلاس درس می‌برند و از دانش‌آموزان برای این منظور استفاده می‌کنند، ناخواسته همه آسیب‌هایی را که یک کودک ممکن است در فضای مجازی با آن روبه‌رو شود، برای او رقم می‌زند؛ چون کودک و خانواده او بدون آنکه متوجه آسیب‌های این موضوع و نادیده گرفتن حقوقشان باشند، در کوتاه مدت فقط از این دیده‌شدن حس خوبی دارند.
- معلم بلاگرها با شخصیت‌نمایشی و بازیگری که از خود برای دانش‌آموزان می‌سازند، الگوهای نامناسبی برای زیست مجازی بچه‌ها به حساب می‌آیند و ناخواسته آن‌ها را به سمت فعالیت‌های سطحی از این دست سوق می‌دهند. به عبارت دیگر فضای تفکر و تأمل و پرسشگری در کلاس درس جای خودش را به دیده‌شدن و بازیگری می‌دهد.
- از آنجایی که نظام آموزشی ما هنوز قانون و دستورالعمل پانظارتی برای فعالیت معلمان در فضای مجازی ندارد، تولید محتواهایی را که برخلاف هنجارها و ارزش‌های جامعه باشد، باید بخش دیگری از فعالیت برخی معلم بلاگرها دانست؛ مانند آنچه این روزها گاهی شاهد اتفاق افتادن آن در فضای مجازی هستیم.