



شادفر

بیشتر حمام‌ها محیط مناسبی برای رشد کپک هستند. کپک نوعی قارچ است که در بعضی از انواع آن هاگ‌های تولید شده در هوا پخش می‌شود و در افراد مسومیت ایجاد می‌کند. این هاگ‌ها در قسمت‌هایی که برای زنده ماندن نشان مناسب است فرود می‌آیند و رشد می‌کنند. تپه‌ی به نامناست. نشئی آب و غفلت از تمیزکاری سبب تولید و رشد قارچ‌ها می‌شود. در ادامه به بعضی نشانه‌های وجود قارچ در سرویس بهداشتی و حمام اشاره می‌کنیم.

### لکه‌های رنگی روی دوش

کپک را به وضوح می‌توان روی در دیوارها و سقف حمام دید. اغلب در زیراشیا شروع به رشد می‌کند و پیدا شدن نشان روی کاشی و شیشه نشان از مدت زیاد تکثیر آن دارد. بیشتر وقت‌ها کپک‌ها توده‌های خاکستری، سیاه یا قهوه‌ای تیره هستند و گاهی در رنگ‌های سبز، سفید یا آبی دیده می‌شوند و برخی نیز لزوج هستند. برای حذف این کپک‌ها می‌توانید ناحیه آلوده را با موادی مانند سرکه سفید، آمونیاک، جوش شیرین، هیدروژن پراکسید یا پاک‌کننده‌های شیمیایی تمیز کنید. برای این کار باید تپه‌ی مناسب باشد و در حین انجام کار از دستکش لاستیکی استفاده کنید. همچنین بهتر است ماسک داشته باشید زیرا کپک سیاه برای انسان مضر است.

### استشمام بوی کپک

از آنجایی که کپک بیشتر در زیر اشیا رشد می‌کند ممکن است در مرحله نخست شما نشانه کپک را در حمام نبینید و فقط بوی خاک و کهنگی را استشمام کنید. یک نشئی کوچک در دوش می‌تواند مشکل ایجاد کند و به دلیل رطوبت، شرایطی مناسب برای رشد کپک فراهم کند. بنابراین اگر مجرای دوش بوی کهنگی می‌دهد می‌توانید کمی جوش شیرین و سپس مقداری سرکه سفید روی مجاری دوش بریزید و یک قابلمه آب را جوشانده و با آن دوش را آب بکشید. با این کار هم از شر کپک و هم از شربوی بد خلاص می‌شوید. اگر بوی کپک از بین نرفت شاید نشان از یک مشکل جدی‌تر باشد و باید حتماً با یک لوله‌کش تماس بگیرید تا لوله‌های حمام را بررسی کند.

### وجود مورچه در حمام

وجود مورچه در اطراف سقف و دیوارهای مرطوب نشان از رشد قارچ در حمام است. کپک‌ها چوب و دیوار خشک را از بین می‌برند و با ایجاد شکاف، راه را برای ورود حشرات دیگر از جمله مورچه‌ها باز می‌کنند. از بین بردن مورچه فقط به یک اسپری آب و سرکه نیاز دارد. ولی موضوع اصلی از بین بردن کپک است که شما باید آن را حل کنید.

### نرم و لزج شدن کف

اگر در زمان حمام کردن متوجه شدید که زمین لیز و لزج است، این موضوع طبیعی نیست و نشان از وجود کپک و به این معنی است که کپک ریشه دوانده است. در این شرایط باید همه قسمت‌های حمام از جمله دیوارها و درزهای کاشی‌ها را بررسی کنید و کپک را از بین ببرید.

### آسیب پذیر شدن دیوارهای حمام

کپک می‌تواند به دیوارهای حمام آسیب برساند و آسیب به دیوار هم می‌تواند سبب رشد کپک شود. اگر در حمام ریزش گچ، برآمدگی دیوار و کاشی تغییر رنگ دیوار را مشاهده کردید، تمام این‌ها نشان از یک مشکل بزرگ دارند. نخستین کاری که برای جلوگیری از رشد کپک باید انجام دهید این است که مشکل رطوبت را حل کنید و سپس کپک را ریشه‌کن کنید. اگر خودتان برای حل این مشکل پیش قدم شدید باید همیشه اقدامات احتیاطی را انجام دهید و از ماسک، محافظ چشم و دستکش استفاده کنید.

### نکاتی برای پیشگیری

- پس از استفاده از حمام و دست شویی، تپه‌ی به روغن کنید تا نم و رطوبت کامل خشک شود.
- پنجره حمام و دست شویی را گاهی باز بگذارید تا هم رطوبت از بین برود و هم نور بیرون مانع از رشد قارچ شود. قارچ و کپک در محیط‌های تاریک رشد بیشتری دارند.
- همیشه بعد از استحمام و پس از چند بار استفاده از دست شویی، همه بخش‌ها را با مواد شوینده مناسب شست و شو بدید و ضد عفونی کنید.
- سطح روی شیرآلات را با حوله و دستمال تمیز خشک کنید. این سطوح یکی از بهترین نقاط برای رشد قارچ و کپک به شمار می‌روند.
- مسیر عبور آب را در اطراف چاه حمام به دقت بررسی کنید تا دچار گرفتگی نشده باشد. تجمع آب در اطراف چاه یکی از دلایل اصلی رشد قارچ و کپک حمام است.
- ترکیب جوش شیرین یا مایع سفیدکننده بسیار خطرناک است و برای تمیز کردن حمام نباید از آن استفاده کنید.

## زنان باردار در مصرف جگر احتیاط کنند



جگر غلیظ ترین منبع طبیعی ویتامین A، منبع عالی پروتئین با کیفیت بالا، حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B به ویژه ویتامین B12 و یکی از بهترین منابع طبیعی اسید فولیک و آهن است و از نظر محتوای مواد مغذی از میوه‌ها و سبزی‌ها پیشی می‌گیرد. نوع کوسفندی با غیر کوسفندی آن هم فرقی نمی‌کند. این ماده غذایی را باید یکی از عناصر غنی مس، روی و کروم به حساب آورد که سه برابر یک تخم مرغ کولین دارد. پروتئین زیاد و کالری کم جگر به نسبت دیگر گوشت‌ها میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد، از این رو برای کاهش وزن بسیار مفید است. با همه این‌ها خواص مصرف زیاد آن برای زنان باردار مناسب نیست. چون میزان زیاد ویتامین A موجود در آن می‌تواند سبب نقص مادرزادی شود. همچنین افرادی که قرقرس دارند نیز باید در خوردن آن بسیار احتیاط کنند، چون پورین موجود در آن سبب افزایش اسید اوریک در خون و تشدید نقرس می‌شود.

# سواد مالی با بازی چرتکه

با آموزش درست مسائل اقتصادی به بچه‌ها آینده مالی بهتری را برای آن‌ها رقم بزنیم

معصومه متین نژاد برای یک دیدار دوستانه به خانه یکی از همکارانم رفته ام. در همه یک ساعت حضورم، پسر کوچکشان امیرحسین در حال گریه است و چیزی را از مادرش طلب می‌کند. او هم خودش را به نشنیدن می‌زند. وقتی پیگیر ماجرا می‌شوم، می‌فهمم شب گذشته میهمان داشته اند و هنگام بازی با پسر میهمان نشان یکی از اسباب بازی‌های امیرحسین خراب شده است و حالا او اصرار دارد که اسباب بازی دیگری برایش بخرند.

با امیرحسین سری به اتاقش می‌زنم تا اسباب بازی خرابش را نشانم بدهد. از آنچه می‌بینم تعجب می‌کنم. اتاقش کم از فروشگاه‌های اسباب بازی ندارد. ولی آنچه بیشتر متعجب می‌کند، وجود دو یا سه اسباب بازی مشابه درون اتاقش است که هر کدام با داشتن نقشی در گوشه‌ای رها شده‌اند. با امیرحسین که کمی صحبت می‌کنم تازه می‌فهمم او با پنج سال سن هیچ درگی از پول و مسائل اقتصادی و محدودیت‌های والدینش ندارد.

شاید صحبت کردن از مسائل و مشکلات اقتصادی خانواده با کودکان کار درستی نباشد و سبب اضطراب و استرس آن‌ها شود. ولی نباید به قدری هم آن‌ها را از این مسائل دورنگ داشت که درگی از سختی پول آوردن و خرج کردن آن نداشته باشند. واقعیت این است که کودک در این سن دست‌کم باید بداند منابع مالی خانواده‌اش محدود هستند و او نمی‌تواند هر چیزی را داشته باشد.

این اتفاق بهانه‌ای شد تا چند روز پیش موضوع را با دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان‌شناس حوزه کودک و نوجوان در میان بگذارم تا مرز بین خیلی از باید و نباید‌های تربیتی کودکان در حوزه مسائل اقتصادی را مشخص کنیم. گفت‌وگویی که شما در ادامه می‌توانید چکیده‌ای از آن را بخوانید.

## محدودیت‌های مالی و انتخاب



هر کودکی باید یاد بگیرد مقدار پولی که خانواده دارد، محدود و خواسته‌ها و نیازهایی پایان است. بنابراین باید به گونه‌ای دست به انتخاب بزند که به بیشترین رضایت ممکن دست بیاید. همچنین باید به بچه‌ها یاد بدهیم:
 

- ☛ در چهارچوب محدودیت‌های مالی خانواده خود زندگی کنند.
- ☛ وقتی پول کمی در اختیار دارند، باید تغییراتی در خواسته‌ها و نیازهایشان ایجاد کنند.
- ☛ پیامد تصمیم‌ها و انتخاب‌های خود را بپذیرند.
- ☛ پول را برای مهم‌ترین موارد هزینه کنند، چون با یک انتخاب، فرصت انتخاب‌های جذاب‌تر را از خود می‌گیرند.

## تأثیر آموزش والدین



کودکان آنچه والدینشان با پول انجام می‌دهند و احساسی را که درباره پول دارند، می‌بینند و این دیدن‌ها و شنیدن‌ها بر نگرش‌ها و ارزش‌هایی که در آن‌ها شکل می‌گیرد، تأثیرگذار است. پس لازم است:
 

- ☛ در نگرش خود درباره پول و روش‌هایی که برای خرج کردن پول داریم، تغییراتی بدهیم.
- ☛ با وارد کردن کودکان در بحث‌های معمول خانوادگی به آن‌ها کمک کنیم که درک بهتری از مسائل مالی داشته باشند و بدانند درآمد خانواده برای چه مواردی هزینه می‌شود و اهداف مالی کوتاه مدت و بلند مدت خانواده چه هستند.
- ☛ پیش از آموزش این موضوع‌ها به بچه‌ها، سواد مالی خودمان را افزایش دهیم.

## سن مناسب آموزش



بچه‌ها از سه سالگی می‌توانند مفاهیمی مانند درآمد و پس‌انداز را درک کنند. ولی سن آموزش مسائل اقتصادی به آن‌ها از چهار یا پنج سالگی به بعد است.

## همراهی با خانواده



این یک واقعیت است، بچه‌هایی که وضعیت مالی خانواده خود را درک می‌کنند، بسیار کمتر از دیگر بچه‌ها درخواست‌های مالی غیرمنطقی از والدین خود دارند.

## اولویت بندی خواسته‌ها



کودکان باید بتوانند بین موارد مهم و چیزهایی که اهمیت چندانی ندارد، تشخیص قائل شوند و بدانند که بین نیازها با خواسته‌هایمان تفاوت زیادی است. برای یادگیری این موضوع هم باید بچه‌ها را در موقعیت انتخاب قرار دهیم و برای تصمیم‌های درستشان آن‌ها را تشویق و در برابر تصمیم‌های نادرستشان توجیه‌شان کنیم.

## صرفه جویی و استفاده بهینه



کودکان باید یاد بگیرند که اگر از وسایل و چیزهایی که از پیش داشته‌اند، درست مراقبت و استفاده کنند، با پول محدود خود می‌توانند خواسته‌هایشان را بیشتر برآورده کنند. برای این منظور:
 

- ☛ باید درک کنند پولی که برای جایگزین کردن اسباب بازی‌های لابلایس‌های گم شده یا خراب شده به دلیل استفاده نادرست هزینه می‌شود، نمی‌تواند برای خرید چیزهای جدید و جالب دیگر خرج شود.
- ☛ آن‌ها باید یاد بگیرند که چگونه از منابع کمیاب حفاظت کنند و از هدر دادن و اسراف آن‌ها بپرهیزند.
- ☛ برای نمونه سوار توبوس شدن به جای تاکسی گرفتن، نوعی صرفه جویی در هزینه‌های جاری زندگی است.
- ☛ آن‌ها باید یاد بگیرند که استفاده درست و مناسب از زمان و مهارت‌هایی که دارند، سبب استفاده بهینه‌تر از پول موجود می‌شود. برای نمونه گاهی عوض کردن دکمه‌های پیراهن یا دوختن حاشیه و لبه جدیدی که در دامن به این معناست که نیازی به خرید پیراهن یا دامن جدیدی نیست.

## مهارت‌های مصرفی



کسب مهارت خرید، سرمایه‌گذاری مادام‌العمری است که با یاد دادن این حقیقت به بچه‌ها شروع می‌شود: تا زمانی که پول چیزی را نپردازی، نمی‌توانیم آن را داشته باشیم. همچنین آن‌ها باید یاد بگیرند، همیشه پیش از خرید باید درباره کیفیت محصولی که انتخاب می‌کنند و ضمانت و خدمات پشتیبانی آن اطلاعاتی کسب کنند. برای این کاری توان به فروشگاه‌های مختلف مراجعه و کالاها را با هم مقایسه کرد یا از منابعی مانند دوستان و فضای مجازی کمک گرفت. به عبارت دیگر باید به بچه‌ها یاد بدهیم هر محصولی را در همان نگاه نخست و بدون بررسی انتخاب و خرید نکنند.

## اصول قرض دادن و قرض گرفتن



یکی دیگر از آموزش‌های اقتصادی که کودکان باید بیاموزند، اصول قرض گرفتن و قرض دادن است که سن شروع آن از ۱۰ یا ۱۱ سالگی است. اینکه چگونه وام دریافتی‌شان را قسط بندی و از پول‌های توجیبی‌شان پرداخت کنند. برای آموزش آن هم می‌توانیم پولی را به بچه‌ها برای تهیه یک وسیله قرض بدهیم و خرد خرد پس بگیریم. درست کردن دفترچه اقساط برای این منظور فکر بسیار خوبی است.



## پس انداز و کمک کردن



کودکان باید یاد بگیرند روی بخشی از خواسته‌هایشان خط بکشند تا قدری از پول توجیبی‌شان برای روز مبادا پس انداز شود، مانند خرید هدیه روز مادر یا پدر برای این منظور می‌توانیم به آن‌ها فلک یا پاکتی برای نگه داشتن پول‌هایشان و دفتری برای یادداشت آن‌ها بدهیم. همچنین بچه‌ها باید بدانند گاهی خرج‌های غیرمنتظره‌ای پیش می‌آید که باید از پیش خودمان را برای آن آماده کنیم، مانند قرض دادن پول به کسی که لازمه اجرای آن پس انداز کردن پول از پیش برای مباداهای زندگی است.

## برنامه‌های برای خرج کردن



وقتی بچه‌ها به اندازه‌ای بزرگ شده باشند که پول توجیبی دریافت کنند، زمان آن رسیده است که به آن‌ها کمک کنیم برنامه‌ای برای خرج کردن پول‌هایشان داشته باشند. این برنامه هم باید ساده باشد تا آن‌ها بتوانند آن را درک کنند و هم براساس اهدافی باشد که ما و آن‌ها بر سر آن توافق داریم، مانند تهیه ناهار در مدرسه یا خرید هدیه برای تولد یک هم‌کلاسی.



دکتر سیدمحمد رضا ناظمی، روان‌شناس حوزه کودک و نوجوان؛ بچه‌ها باید یاد بگیرند بین نیازها با خواسته‌هایشان تفاوت زیادی وجود دارد

## آموزش به زبان کودکانه



استفاده از بازی‌ها، کتاب‌های داستان و انیمیشن‌ها برای آموزش مفاهیم اقتصادی به بچه‌ها ایده بسیار عالی است. بدون آنکه نیاز باشد، مستقیم درباره این موضوع‌ها با بچه‌ها صحبت کنیم. از بازی‌های مناسب برای این منظوری‌توان به «ایروپولی» اشاره کرد که کاملاً تمرکز بر ارتقای سواد مالی فرد طراحی شده است. همچنین مجموعه هفده جلدی داستان‌های سواد مالی با طرح داستان‌هایی مانند «از من کلاه بخرید»، «به اندازه پولم خرید می‌کنم» و «چه روزی قلکم را بشکنم»، که به روایت ماجراهایی در حوزه سواد مالی کودکان می‌پردازد.

## پول توجیبی



پول توجیبی مبلغ مشخصی است که به طور منظم به بچه‌ها داده می‌شود. همچنین ابزار مناسبی برای شروع آموزش اصول اولیه مدیریت مالی به آن‌ها نیز خواهد بود که بین ۷ تا ۹ سالگی بهترین زمان برای پرداخت آن به بچه‌هاست. هدف از پرداخت پول توجیبی هم انتقال بخشی از مسئولیت‌های خودمان مانند هدف گذاری، برنامه ریزی، اجرا و آموزش تکنیک‌های تصمیم‌گیری به آن‌هاست. مقدار پول توجیبی را هم باید به گونه‌ای تعیین کنیم که نه از میزان مخارج بچه‌ها به اضافه پس‌اندازی که قرار است با تمرین کردن آن را یاد بگیرند، کمتر باشد و نه این قدر زیاد که با مفهوم بده بندی و اولویت بندی پولشان روبه‌رو نشوند.