کتاب باز

مهارت آموزی با قصه‌گویی و داستان

متین‌نژاد| «پوریا از خواب بیدار می‌شود و مامان و بابا را صدا می‌زند، اما وقتی که جوابی نمی‌شنود، یادش می‌افتد که مامان بزرگ مریض شده و مامان برای نگهداری از او به شهرستان رفته است. بابا هم مثل هر روز رفته است سرکار. مثل اینکه پوریا امروز در خانه تنهاست! حالا او باید چه‌کار کند؟ خوب معلوم است، دست و صورتش را می‌شوید و پشت میز می‌نشیند تا صبحانه‌ای را که بابا برایش آماده کرده است، بخورد. اما ناگهان پاکت شیر از دستش می‌افتد، همه شیرها روی زمین می‌ریزد و آشپزخانه کثیف می‌شود. ای وای! پسرک تندی می‌دود سمت گوشی تا به یک نفر زنگ بزند. بابا گفته فقط زمانی به من زنگ بزن که کارت خیلی واجب بود.»

معمولا ما عادت نداریم در این ستون کتاب داستان معرفی کنیم، ولی گاهی کتاب‌های قصه و داستان بسیار آموزنده‌تر از کتاب‌های آموزشی عمل می‌کنند، به ویژه در حوزه کودکان. برای همین می‌خواهیم این هفته کتاب «فقط یکبار می‌توانم زنگ بزنم» نوشته مرجان ظریفی را به شما پیشنهاد کنیم؛ کتابی که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید.

نویسنده در این کتاب با استفاده از قالب داستان و آموزش غیرمستقیم مهارت‌های زیادی را به بچه‌ها آموزش می‌دهد که برای داشتن یک زندگی سالم و طبیعی به آن نیاز دارند. مهارت‌هایی مانند مهارت مدیریت بحران، خودمراقبتی، مهارت‌های فردی و اجتماعی، رویارویی با تنهایی و خودباوری. همچنین کودک با خواندن این داستان با مشاغلی مانند آتش‌نشان، پلیس و دکتر اورژانس و ۳ شماره تماس مهم برای موقعیت‌های اضطراری نیز آشنا می‌شود، بدون آنکه نیاز باشد والدین در این باره به او بگویند و نکن کنند.

نویسنده: مرجان ظریفی
نشر: مهرک
تعداد صفحات: ۲۴ صفحه
قیمت: ۹۴,۰۰۰ تومان

نکته روز

آیا کمبود منیزیم داریم؟

امیرمقدم| **منیزیم جزو مواد معدنی بسیار مهم در بدن است و در سیصد واکنش بیوشیمیایی مشارکت دارد و کمبودش در بدن می‌تواند مشکلاتی جدی برای سلامتی ایجاد کند. از طرفی، مصرف بیش از اندازه آن هم ممکن است آسیب رسان باشد. بنابراین خیلی مهم است که این مکمل را سرخود مصرف نکنیم. از این رو لازم است اطلاعاتمان را درباره این ریزمغذی و آثار مثبت و منفی مصرف مکمل آن بیشتر کنیم.**

۹۰ درصد

برآوردهای نظام سلامت نشان می‌دهد حدود ۹۰ درصد افراد کمبود منیزیم دارند.

کارکردهای مهم منیزیم در بدن

- منیزیم در جلوگیری از تجمع کلسیم در بافت سرخرگ‌ها و درنتیجه سلامت قلب و عروق نقش مهمی دارد.
- منیزیم با افزایش تأثیر ویتامین D به جذب بیشتر کلسیم و درنتیجه سلامت استخوان‌ها کمک زیادی می‌کند.
- منیزیم در تولید انرژی، سم زدایی، فعالیت عضلات و اعصاب، هضم پروتئین، کربوهیدرات و چربی و همچنین عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین نیز نقش دارد.

افراد در معرض خطر

کمبود منیزیم بیشتر در مردان بیش از هفتاد سال و دختران و پسران نوجوان دیده می‌شود.

میزان منیزیم لازم روزانه

سن	منیزیم روزانه
کودکان کمتر از شش ماهه	۳۰ میلی‌گرم
کودکان هفت ماهه تا سه ساله	۸۰ میلی‌گرم
کودکان چهار تا هشت ساله	۱۳۰ میلی‌گرم
افراد نُه تا سیزده ساله	۲۴۰ میلی‌گرم
پسران و مردان بیش از چهارده سال	۴۲۰ میلی‌گرم
دختران و زنان بیش از چهارده سال	۳۲۰ میلی‌گرم

علت‌های کمبود منیزیم در بدن

- کاهش میزان منیزیم موجود در خاک و درنتیجه کاهش آن در مواد غذایی دریافتی روزانه
- افزایش مصرف قند و کافئین
- استفاده از فلوراید و کلر در آب لوله‌کشی که سبب ترکیب این مواد با منیزیم و ازبین رفتن آن می‌شود
- استرس زیاد روزانه

نشانه‌های کمبود منیزیم

- خستگی
- بی‌حسی و گزگز در دست و پا
- حالت تهوع
- اضطراب و افسردگی
- تشنج
- فشار خون بالا
- بروز مشکلات هورمونی در زنان
- کاهش اشتها
- ضعف
- سردرد
- تغییرات خلقی
- انقباض و گرفتگی عضلانی
- ریتم غیرطبیعی قلب
- گرفتگی عروق کرونر قلب
- کم خوابی و مشکلات خواب

راهکارهای تأمین منیزیم

خوردن غذاهای سرشار از منیزیم مانند:

- شکلات تلخ
- آووکادو
- اسفناج و برگ چغندر
- لبنیات مانند ماست
- موز
- بادام و تخمه‌کدو
- انجیر
- انواع ماهی مانند سالمون

مصرف مکمل

با نظر پزشک باید مصرف شود. معمولا مکمل‌های منیزیم به شکل‌های آسپارتات، سیترات، لاکتات و کلرید بهتر در بدن جذب می‌شوند و اثربخشی دارند.

شکل‌های مختلف مکمل منیزیم

مکمل منیزیم به صورت کپسول، قرص جوشان، نوشیدنی‌های منیزیم دار و پودر منیزیم در بازار عرضه می‌شود.

نظافت بدون خسارت

چگونه در خانه تکانی‌های عید به مسمومیت‌های ناشی از مواد شوینده دچار نشویم؟

الهام ظریفیان| **خانه تکانی، حال و هوای غالب این روزها در بیشتر خانه‌های ایرانی است. متأسفانه با وجود آگاهی‌رسانی رسانه‌ها و هشدارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور درباره رعایت خطرات در نظر نگرفتن موارد ایمنی هنگام استفاده از شوینده‌ها، هرسال در این ایام با افزایش آمار مسمومیت‌ها و حوادث مرتبط با استفاده ناآگاهانه از شوینده‌ها روبه‌رو هستیم. مطابق آماری که اسفند سال گذشته رئیس اداره نظارت بر فراورده‌های بهداشتی سازمان غذا و دارو اعلام کرده، ۱۶ درصد از کل مسمومیت با مواد شیمیایی، مربوط به شوینده‌های خانگی است و همچنین میزان مسمومیت با شوینده‌ها طی سال‌های اخیر روند افزایشی داشته است. با توجه به اهمیت این موضوع امروز می‌خواهیم نگاهی به برخی بایدها و نبایدهای این مواد بیندازیم. با ماه همراه باشید.**

شوینده‌ها را با یکدیگر ترکیب نکنید

قانون کلی این است که در هنگام نظافت و به ویژه در ایام خانه تکانی خلاقیت به خرج ندهید. یعنی در رویارویی با کثیفی‌ها و لکه‌های سرسخت سعی نکنید به هوای افزایش قدرت تأثیرگذاری شوینده‌ها آن‌ها را با یکدیگر ترکیب کنید. حتما قبل از مصرف راهنمای شوینده را مطالعه و طبق دستور عمل کنید. به طور ویژه فراموش نکنید که ترکیب کردن بعضی مواد نتایجی فاجعه‌بار به همراه خواهند داشت. از آنجایی که در ترکیب اغلب مواد شوینده کلر به‌کار می‌رود، ترکیب کردن آن‌ها منجر به آزاد شدن گاز کلر می‌شود. این گاز بسیار سوزاننده است و باعث تنگی نفس، اسپاسم تنفسی و حتی مرگ می‌شود. حتی مواد طبیعی مانند سرکه و جوش شیرین را نیز با یکدیگر ترکیب نکنید. به طور ویژه مواد زیر را با هم ترکیب نکنید.

مواد مشابه را هم ترکیب نکنید

اینکه صرفا دو ماده مختلف را با هم ترکیب نکنید کافی نیست. دقت کنید که حتی دو ماده مشابه با کاربرد یکسان یا حتی موادی با کاربرد یکسان ولی از چند برند مختلف را هم نباید با یکدیگر ترکیب کنید از جمله مواد زیر:

- ✖ انواع شیشه پاک‌کن‌ها با یکدیگر
- ✖ انواع چاه بازکن‌ها
- ✖ انواع جرم‌گیرها با یکدیگر

نکات مهم هنگام کار با شوینده‌ها

- ✔ ابتدا در نور کافی، برچسب روی بسته‌بندی را مطالعه و سپس مصرف کنید.
- ✔ محلول‌هایی را که الکل دارند کنار شعله‌ی آتش نگذارید.
- ✔ حین کار کودکان را با این ترکیبات تنها نگذارید.
- ✔ زمان استفاده را تا حد امکان کوتاه کنید.
- ✔ از مواد با غلظت بالا استفاده نکنید.
- ✔ در فضای بسته از شوینده‌ها استفاده نکنید.
- ✔ درها و پنجره‌ها را هنگام استفاده و تا ساعتی پس از اتمام شست‌وشو باز و تهویه‌ها را روشن بگذارید.
- ✔ به عنوان جایگزین از شوینده‌هایی که آسیب کمتری دارند مانند پودرهای شوینده آنزیم‌دار استفاده کنید.

ترکیب نکنید

- ✖ مایع سفیدکننده و پودر یا مایع‌های شست‌وشوی لباس
- ✖ مایع سفیدکننده و محلول‌های پاک‌کننده شیشه و گاز
- ✖ مایع سفیدکننده (وایتکس) و الکل
- ✖ مایع سفیدکننده و آمونیاک
- ✖ مایع سفیدکننده و سرکه
- ✖ مایع سفیدکننده و جوش شیرین
- ✖ سرکه و جوش شیرین
- ✖ مایع سفیدکننده و انواع جرم‌گیر
- ✖ مایع سفیدکننده و محصولات ضدزنگ

هنگام استفاده از شوینده‌ها چی بپوشیم؟

ماسک دولایه
یا پارچه نم‌دار
دستکش لاستیکی
پیراهن آستین بلند
شلوار بلند
دمپایی جلوبسته
عینک محافظ

نکات مهم هنگام خرید شوینده‌ها

محصولاتی را انتخاب کنید که در آن‌ها دارای قفل محافظ کودک است. به میزانی که مطمئن هستید مصرف می‌کنید، خریداری کنید و از خرید بیش از نیاز بپرهیزید.

نکته

ماسک تنفسی معمولی هیچ‌گاه نمی‌تواند به طور کامل جلو بخارات متصاعد شده از شوینده‌ها و مواد شیمیایی را بگیرد و نباید به صرف داشتن ماسک، خود را در معرض استنشاق بخارات مواد شیمیایی قرار دهید.

نکات مهم برای نگهداری شوینده‌ها

- ✔ شوینده‌ها را در ظرف‌های اصلی خود، که به طور واضح برچسب خورده‌اند نگهداری کنید.
- ✔ هرگز شوینده‌ها را در کابینت‌هایی که در آن‌ها مواد غذایی یا داروها را نگهداری می‌کنید، قرار ندهید.
- ✔ شوینده‌ها را در طبقات بالای کابینت‌ها که دست کودکان به آن‌ها نمی‌رسد یا کابینت‌هایی که قفل می‌شوند نگهداری کنید.
- ✔ هرگز شوینده‌ها یا سموم را در یخچال نگهداری نکنید.
- ✔ زیر سینک آشپزخانه یا حمام به راحتی برای کودکان قابل دسترسی هستند.
- ✔ هرگز این فراورده‌ها را در ظروف مواد خوراکی (مثل بطری نوشابه) نگه ندارید.
- ✔ قبل از دور انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده، آن‌ها را آبکشی کنید.

اگر کودک ماده شوینده‌ای را بلعید چه‌کنیم؟

- ✔ به سرعت دهان کودک را شست‌وشو دهید.
- ✔ هیچ ماده‌ای حتی آب یا شیر به او نخورانید.
- ✔ هرگز او را وادار به استفراغ نکنید.
- ✔ سریعا با اورژانس تماس بگیرید.

حساس‌ها بخوانند

- ✔ کسانی که بیماری‌هایی مثل آسم یا آلرژی دارند، یا افرادی که ریه‌هایشان حساس است، هرگز از شوینده‌هایی مانند سفیدکننده‌ها، جوهرنمک یا هر شوینده محرک دیگری برای شست‌وشو استفاده نکنند.

علائم مسمومیت با مواد شوینده

تنفس گازکلر، تماس پوست با ترکیبات شوینده اسیدی یا قلیایی یا بلعیدنشان، می‌تواند موجب مسمومیت‌های خفیف تا شدید شود. موارد زیر برخی از علائم این مسمومیت‌ها هستند:

تحریک غشاهای مخاطی (چشم‌ها، گلو و بینی)، تنگی نفس، بی‌تابی، درد قفسه سینه، سرفه‌های مکرر، آب ریزش بینی، آب ریزش چشم‌ها، تورم صورت و لب‌ها، تهوع و استفراغ، استفراغ خونی، خون در مدفوع، درد شکمی یا ناراحتی معده، اسهال، سردرد، سوزش، خارش و قرمزی پوست، درد، التهاب، تورم و تاول پوستی، سوختگی، پایین آمدن فشار خون و ضربان قلب.

با کجا تماس بگیریم؟

مرکز اورژانس ۱۱۵
مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم با شماره ۱۹۰

اقدامات اورژانسی هنگام مسمومیت

- ✔ دور کردن فرد مسموم شده از محیط
- ✔ بازکردن در و پنجره‌ها و قرار دادن فرد مسموم شده در معرض هوای آزاد
- ✔ شست و شو با آب ساده و ولرم دست‌کم ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در مسمومیت‌های پوستی
- ✔ در موارد تماس شوینده با چشم‌ها: از بین بردن منبع مسمومیت و در ادامه شستن چشم‌ها با آب فراوان (از هیچ ماده دیگری استفاده نکنید)
- ✔ استفاده از بخور سرد و خودداری از صحبت کردن
- ✔ مراجعه به مراکز درمانی در صورت وجود علامت‌های تحریک تنفسی یا سوزش آزاردهنده پوست

باورهای اشتباه در مسمومیت با شوینده‌ها

مصرف شیر: این توصیه علمی نیست. استفاده از شیر نمی‌تواند از آسیب‌های به وجود آمده دستگاه تنفسی بکاهد.

مصرف روغن: برخی با هدف القای استفراغ توصیه به مصرف روغن می‌کنند که این مورد نیز کاملا اشتباه است و ممکن است وضعیت را بدتر کند.

مصرف آبلیمو: برخی معتقدند مصرف آبلیمو بعد از مسمومیت اثرات مواد شیمیایی یا دارویی را خنثی می‌کند، در حالی که کاملا غلط است و آبلیمو که یک ماده اسیدی است می‌تواند سبب مشکلات دیگری نیز بشود.

مصرف آب نمک: باور برخی این است که آب نمک غلیظ سبب می‌شود فرد مسموم القای استفراغ پیدا کند و مواد شیمیایی را بازگرداند، اما این باور صحیح نیست، زیرا اگر غلظت بالای نمک در ترکیب با مواد سمی به آن‌ها آسیب نزند فرد را دچار اختلالات الکترولیتی و خطرهای جسمانی می‌کند.

اینفوگرافیک: حامد خاکپور/ شهرآرا