

ترفندهای حفظ ایمنی در مکان‌های زلزله خیز



زمین‌فروردید، لوسترهای سنگین را باز کنید و داخل پارچه روی زمین قرار دهید، فضایی برای رفت و آمد سریع افراد در هنگام خطر درخانه و محل کار در نظر بگیرید. لباس‌های برای سریع پوشیدن و خارج شدن از منزل در زمان بروز زلزله قرار بدهید، جعبه کمک‌های اولیه یا داروهای تاریخ‌بسته روز (به ویژه داروهای بیماری‌های زمینه‌ای، چون آسم، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، گاز استریل، پنس، محلول ضدعفونی کننده زخم، مواد غذایی شامل کنسرو، چای کیسه‌ای، چراغ قوه، پتوی نجات، قمقمه آب، لیوان

بیوتوت: زلزله به طور معمول در بازه زمانی کوتاهی رخ می‌دهد، اما با رعایت توصیه‌هایی می‌توانید از قبل خود را برای رویارویی با این بلای طبیعی آماده کنید. کارشناسان به افراد در کشورهای مختلف دنیا که زلزله خیز هستند توصیه می‌کنند برای حفظ ایمنی نکاتی را در خانه، محل کار و مکان‌های عمومی رعایت کنند تا در صورت بروز این پدیده طبیعی کمتر دچار صدمه و آسیب جسمی، روحی و نیز اقتصادی شوند. رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله بسیار مهم و لازم است تمامی افراد آن‌ها را یاد بگیرند؛ با وجود مشخص بودن نوار زلزله کره زمین، اما اگر در زمان مسافرت یا ماموریت کاری در کشوری زلزله خیز دچار سانحه شدید باید اقدام‌های ایمنی را یاد بگیرید و از آن‌ها به خوبی استفاده کنید. با وجود پیشرفت‌های علمی فراوان هنوز هیچ سیستم هشداردهنده صد درصدی وجود ندارد که از روزها قبل خطر زلزله را شناسایی کند و افراد باید در هر زمان آمادگی مواجه با آن را داشته باشند. به ویژه اگر به تازگی در منطقه‌ای در کشور شما زلزله آمده و احتمال خطر زلزله دوباره یا پس لرزه وجود دارد رعایت موارد ایمنی اهمیت فراوانی دارد.

موارد ایمنی در خانه

در گام اول نسبت به ایمن سازی خانه خود اقدام کنید، تمامی کمد ها، قفسه ها، آب گرم کن دیواری، بوفه، یخچال و به طور کلی وسایل سنگینی که احتمال دارد در زمان زلزله جابه جا شده و سقوط کنند باید به وسیله حفاظ به زمین و دیوار متصل و محکم شوند. ظرف‌های سنگین و وسایل شکستنی را در طبقه‌های کم و زیر کابینت و کمدها نگهداری کنید، زیرا سقوط وسایل سنگین و شکستنی در زمان زلزله می‌تواند سبب جراحت و حتی مرگ شود. آینه‌ها، شیشه و پنجره‌ها از جمله خطرناکترین وسایل درخانه هستند به همین دلیل لازم است از قراردادن تخت خواب زیر پنجره و نزدیک آینه خودداری کنید؛ آینه‌هایی که قابلیت جابه جایی دارند تا زمان برطرف شدن خطر زلزله بروی زمین قرار دهید و روی آن را با پارچه یا تایلون بپوشانید تا در صورت شکستن باعث جراحت نشوند. در زمان امکان وقوع زلزله در منطقه تا رفع خطر، سایر وسایل قیمتی از جمله تلویزیون و رایانه را بروی

راهکارهایی برای بد غذایی کودک

بیوتوت: بد غذایی و بهانه‌گیری کودک موقع خوردن غذا یکی از شکایات‌های اصلی مادرانی است که فرزندشان از غذای خانواده و سفره استفاده می‌کند. بسیاری از مادران در سنین ۳ تا ۵ سالگی که رسیدن مواد مغذی و کافی به کودک در رشد و سلامت جسمی او نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند با این معضل دست به گریبانند. برای ایجاد علاقه و بیشتر شدن اشتیاق کودک نسبت به غذا چند راهکار در زیر ارائه شده است:

۱. قبل از وعده‌های غذایی جنب‌وجوش کنید: فعالیت روزانه و تحرک کافی کودک که از راه بازی و سرگرمی یا هواخوری در بیرون از منزل انجام می‌شود اگر قبل از وعده‌های غذایی باشد باعث باز شدن اشتیاق کودک می‌شود و میل او برای خوردن غذا افزایش می‌یابد.
۲. از دیزاین غافل نشوید: از موارد دیگری که می‌توان برای ترغیب کودک به غذا خوردن استفاده کرد و بسیار نیز موثر است تزئین غذاست. به کار بردن خلایق و تزئین غذای کودک با مواد خوراکی داخل بشقاب و ساختن تصویرها و شکل‌های جالب توجه باعث می‌شود کودک به خوردن غذا بیشتر از قبل علاقه نشان دهد. برای ایده گرفتن و تزئین غذا می‌توانید از طرح‌های مختلفی که در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وجود دارند استفاده کنید.
۳. موقع شناسا باشید: بهتر است غذا خوردن کودک روی یک برنامه اصولی و منظم باشد و ساعت مشخصی داشته باشد. توجه به اینکه کودک موقع غذا خوردن خسته و خواب‌آلود نباشد نیز به مصرف بهتر غذا از سوی کودک کمک کند.
۴. به علایق کودک توجه کنید: طبع غذاهای مورد علاقه کودک همیشه راهکار مفیدی برای ایجاد انگیزه برای غذا خوردن است. اما این موضوع به این معنا نیست که اگر کودکی تمایل به مصرف نوع خاصی از غذا نشان نداد، به سرعت غذا را تمویض کنیم. همیشه نمی‌توان غذاهای مورد علاقه کودک را طبع و مصرف کرد بنابراین سعی کنید غذاهای جدید را به دفعات و با فواصل زمانی مناسب به او دهید ولی توجه داشته باشید در صورتی که کودک تمایلی به خوردن غذا نشان نداد او را مجبور به تمام کردن آن نکنید اما چند روز بعد مجدداً آن غذا را درست کنید و این روش را تا مادامی که ذائقه کودک به خوردن آن غذا عادت کند تکرار کنید.
۵. کودک را در روند طبع شریک کنید: یک روش دیگر این است که از کودک بخواهید در طبع غذایی که قرار است بخورد به شما کمک کند. بچه‌ها عاشق این هستند که مواد را با هم مخلوط و طبع کنند. این پیشنهاد مطمئناً با استقبال کودک همراه می‌شود و علاوه بر اینکه فرآیند طبع را برای شما و او تبدیل به یک فرصت گذرانی و لذت بردن با هم می‌کند، کودک را برای خوردن آنچه خودش در تهیه آن نقش داشته است، ترغیب می‌کند. عهله‌هوله ممنوع: عدم مصرف شیرینی، شکلات، آیمیه‌های صنعتی و حتی محصولات شور مثل چیپس و پفک و امثال آنها در بین وعده‌های غذایی بر خوب غذا خوردن کودک تاثیر مثبتی می‌تواند داشته باشد. این خوراکی‌ها علاوه بر اینکه فاقد هرگونه مواد مغذی برای بدن هستند و با کالری بالا و مواد مضر به سلامت کودک آسیب می‌رسانند باعث بی‌اشتهایی و عدم رغبت به غذا و خوراکی‌های مفید نیز می‌شوند.
۷. ترکیبات جدید بسازید: اگر بچه غذا را نخورد ترکیبات آن را برای کودک عوض کنید. به عنوان مثال اگر کودک شما به خوردن سوپ علاقه نشان نمی‌دهد موادی که دوست ندارد را حذف کنید و چیزهای دیگری به آن اضافه کنید. می‌توانید با حفظ ترکیب قبلی نیز مواد جدیدی به ترکیب اضافه کنید که به مورد پسند شدن طعم آن برای کودک کمک کند.

ایمن باشند. در زمینه ایمنی منزل و شناخت مکان‌های خطرناک آن از مشاوره با کارشناس بهره بگیرید و نسبت به مقاوم سازی بنا و برطرف کردن نقاط خطرناک حتماً کوشش کنید. یک تلف همراه، حتی اگر نسخه‌های قدیمی باشد که باتری آن شارژ کامل باشد در جیب کمک‌های اولیه خود قرار دهید تا بتوانید در صورت دسترسی نداشتن به تلفن همراه خود از آن برای برقراری تماس با مراکز امدادی و اقوام استفاده کنید. در زمان بروز زلزله از فرارگرفتن در بالای پله و نزدیک بودن به شیشه و آینه خودداری کنید، گاز وسایل برقی و گرمایشی را بلافاصله قطع کنید و از کنار اجاق یا بخاری گازی فاصله بگیرید. در زمان بروز زلزله و پس از آن تا زمانی که خطر برطرف شود از آسانسور استفاده نکنید. در خارج از منزل از فرارگرفتن در نزدیک درختان، ساختمان‌ها، خطوط پرفشار برق، زیر پل و زیرگذرها خودداری کنید. در زمان بروز زلزله و پس از آن خونسردی خود را حفظ کنید، افرادی که در این زمان خونسرد هستند راهکارهای بهتری برای حفظ سلامت خود و اطرافیان به ذهنشان می‌رسد و کمتر آسیب می‌بینند. در صورت آسیب دیدن ساختمان و محل کار، با توجه به شدت زلزله آسیب‌ها را بررسی کنید و محل را ترک کنید، برای جلوگیری از بروز جراحت حتماً کفش به پا داشته باشید. پس از بروز زلزله احتمال بروز حادثه‌های دیگری نیز وجود دارد و فورا باید موارد احتیاطی را رعایت کنید که از آن جمله می‌توان موارد زیر را نام برد. سونامی در مناطق ساحلی، رانش زمین یا موتاسیون در منطقه‌های کوهستانی، آتش‌سوزی به دلیل شکستگی لوله گاز یا اتصالی جریان برق، سیل به دلیل شکستگی دیواره سد یا طغیان رودخانه‌ها. پس از بروز زلزله با تیم‌های امداد رسانی همکاری لازم را انجام دهید، سابقه بیماری‌های زمینه‌ای خود و اعضای خانواده را به پزشکان بگویید و تنها از منابع سالم آب مصرف کنید تا سلامت شما حفظ شود. با رعایت این راهکارها آسیب‌های جسمی، روحی و اقتصادی در زمان بروز زلزله و سایر بلاهای طبیعی به حداقل می‌رسد.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۶/۱۳۴۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی:

- ۱- نویسنده یونانی- موتور قطار
- ۲- مرکز ایتالیا- ادویه مرغ و ماهی- درخشندگی
- ۳- حیل- گونه‌ای از درختچه‌های زینتی- پاک و بدون آلودگی
- ۴- پهلوان شجاع- عظمت- پرتو- اطراف زمین را فرا گرفته
- ۵- لرزش- از حشرات انگلی- مادر عرب
- ۶- امتیازها- از علوم حوزوی
- ۷- صید- میوه خراسانی- مرکز حکومت ساسانیان
- ۸- خزنده گزنده- از حرف‌های موصول- شاه کوچک شده- یک نفر
- ۹- آسمانی- دست گذاشتن روی ماشه تفنگ- سلاح کمری
- ۱۰- قسمت اصلی گلوله- سرپرستی- مایه حیات
- ۱۱- قلق- عدد مرغان قاف- اسب ترکی- صدای گوسفند
- ۱۲- خاور- رود مرزی- مظهر گرمی و روشنایی- خودرو آلمانی
- ۱۳- شهر شعیب پیامبر- از جزایر جنوبی- اهل افراط
- ۱۴- ضمیر اشاره به نزدیک- جدید- وی
- ۱۵- مجموعه ملزومات کودکی که تازه به دنیا آمده- توانایی نهفته

عمودی:

- ۱- شهرهای بزرگ استرالیا- از القاب امام هشتم شیعیان

جواب جدول شماره ۹۶/۱۳۴۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ی	ا	ش	ز	ه	ز	ی	ر	د	ر	ی	ا	ی	ی
۲	ا	ا	ن	ا	ن	ز	و	و	ک	و	ن	ک		
۳	ه	م	ا	د	ا	ل	ی	ق	ز	ک	ا	م		
۴	ی	ا	ر	ا	م	ا	ی	و	ش	و	ر	ه	ن	
۵	د	ن	ن	ا	ن	ت	ب	ب	ن	م	خ	و		
۶	ن	ن	ن	ک	ر	ا	ن	ک	ی	ا	د	چ		
۷	س	و	ا	د	س	س	ا	م	ک	ی	ا	ن	ی	
۸	و	ی	ل	ک	ک	ک	س	م	ر	ی	و	ن		
۹	ق	ن	ا	ع	ت	ح	ز	ی	ن	ط	ی	ب		
۱۰	ا	م	د	م	ا	د	م	ن	ا	ز	ی	ت	ب	
۱۱	ل	د	د	ب	د	د	ق	ف	ر	م	ا			
۱۲	چ	و	ک	ت	ر	م	د	ب	ر	س	ا	س		
۱۳	ی	و	ا	ن	ب	ا	ق	ر	ا	ی	ا	ت		
۱۴	ش	ی	ل	ی	ز	غ	ی	و	ر	ه	و	ی		
۱۵	ی	ک	چ	ا	ن	ب	ه	ا	س	ت	ق	ل	ل	

- ۱- هنوز سیر نشده- در اثر سرماخوردگی
- ۲- به وجود می‌آید- همسر زن
- ۳- از کار افتاده- اقیانوس ساکت- از استدلال‌های منطقی
- ۴- حالت بیهوشی کامل- میانه کوه را گویند- پرستار- نصف
- ۵- ستون دین- از مجموعه‌های تلویزیونی- تازه
- ۶- جسد مرده- چهره
- ۷- ناگزیر- برابر- راحتی
- ۸- گل سرخ- نوعی ماهی- سطح
- ۹- زوالک- پهلوان- گروه و دسته
- ۱۰- آندوه- گلابه- زبان موسیقی
- ۱۱- ماه- زن دانشمند- شتر دم بریده
- ۱۲- از واحدهای الکتریکی- از تمدن‌های باستانی در ایران- جمع کتاب- خبز
- ۱۳- مطلقه- راغب- از نام‌های قدیمی و غیررایج در حال حاضر
- ۱۴- روز- بی‌همتا- مذکر
- ۱۵- روادید- فوری- نابود ناشدنی

سودوکو

جدول شماره ۹۶/۸۰۹

			6	1				
2	8							3 6
3			4	2				9
1	5		3	2				4 8
			6	1		3		
8	3		7	4				2 1
				8	3			5
5	1							7 2
			2	7				

جواب جدول شماره ۹۶/۸۰۸

9	6	4	3	7	2	1	5	8
5	8	3	9	4	1	2	7	6
1	2	7	5	8	6	4	9	3
4	7	2	6	1	9	8	3	5
8	1	5	7	3	4	6	2	9
6	3	9	2	5	8	7	4	1
7	4	8	1	9	5	3	6	2
3	9	6	8	2	7	5	1	4
2	5	1	4	6	3	9	8	7

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است. تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود. اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.