

# آشپزخانه

## آیا بهتر نیست به والدین توصیه کنیم مراقب کودکان خود باشند تا چنین شرایطی را تجربه نکنند؟

خطری که بچه‌ها را تهدید می‌کند، ناشی از شیطنت‌هایی از قبیل بالا رفتن از پله‌ها، صندلی، میز، کابینت آشپزخانه و... است، این شیطنت‌ها آنقدر برای کودکان لذت بخش‌اند که خطرات آن را نادیده می‌گیرند.

### به همین خاطر باید به والدین توصیه کنیم:

- \* به محض اینکه شیرخوار تحرک پیدا کرد، نباید اجازه داد که خود را به سطوح بالا و نزدیک پله‌ها برساند. به همین دلیل می‌توانید برای درها و پنجره‌ها از حفاظ استفاده کنید، همچنین در ابتدا و انتهای راه پله‌ها محافظ قرار دهید.
- \* کودک را در هر سنی در مکان‌های بلند که بدون حفاظ است، تنها نگذارید.
- \* کودک در کمتر از یک ثانیه ممکن است بیفتد پس هیچگاه او را ترک نکنید.
- \* بالا و پایین رفتن از پله را به کودک بیاموزید.
- \* بالکن جای خطرناکی است، اگر خانه تان بالکن دارد در ورودی آنرا قفل کنید تا کودک نتواند به بالکن برود.
- \* نرده‌های افقی خطرناک است زیرا کودک می‌تواند از آن بالا رود. برای کاهش خطر می‌توان نرده‌ها را ایستاده و بلندتر ساخت و یا اینکه توری محافظ روی آن نصب کرد. در ضمن در نزدیکی نرده بالکن چیزی که کودک بتواند از آن بالا رود قرار ندهید.
- \* کودکان مفهوم ارتفاع را نمی‌دانند، با ایمن سازی نقاط حادثه خیز می‌توان از سقوط کودک پیشگیری کرد.

به نام جهاندار و الاحکیم

## بهداشت دندان

به نام خداوند گیتی فروز  
خداوند شام و خداوند روز  
زبهداشت دندان بگویم بسی  
به کارآیدت هر زمان هر کسی  
غذاها و شیرینی و خوردنی  
شوند پشت دندان به جا ماندنی  
بگردی به دندان فاسد دچار  
به پیشت شود روز چون شام تار  
به قدری شوند فاسد و درد ناک  
که پوسیده گردند مانند خاک  
رود خواب کودک چو باشی شیشه شیر  
شود سست دندان طفل صغیر  
اگر مادر هستی و یا کودکی  
بکن صرف مسواک وقت اندکی  
توای مادر خوب و با احترام  
چو دندان طفلت برون شد ز کام  
تمیزش بگردان به مسواک نرم  
نما کودکت را به این کار گرم  
به دندانپزشک روتوسالی دوبار  
بکن عمر دندان خود پایدار  
همین عادت خوب و بهداشتی  
زدوران طفلی اگر داشتی  
چنین دان که با گردش روزگار  
بود لثه ات سالم و پایدار  
نگیری به امید یزدان پاک  
نه دندان درد و نه جرم و پلاک



**حبیب الله ماندگار**  
مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی  
خوزستان

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰). کد موضوع ۹۹۲۱۳. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۹۲۱۳)

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰). کد موضوع ۹۹۳۲. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۹۳۲)