عکس: ایرنا

چگونه از کودکان در محیط‌های طبیعی مراقبت کنیم؟

پناهگاهی در طبیعت

۸ سالگی

در محیط‌هایی که ممکن است کودکان در معرض خفگی قرار گیرند باید به دقت مراقب آنها بود چون کودک خصوصاً تا سن ۸ سالگی درک درستی از خطر ندارد و ممکن است بی‌محابا داخل آب شود و جانش در معرض خطر قرار گیرد

گزارش
مریم طالشی
گزارش نویس

خاطره آن بعدازظهر اول تابستان که بوی هندوانه و دمپختک می‌داد، هرگز از ذهنش پاک نمی‌شود. می‌توانست خاطره‌ای دور از دوران کودکی باشد که مثل هزار تصویر دیگر گاهی یادآوری شود و از به خاطرآوردنش حسی نوستالژیک و دلچسب پدید آورد اما این خاطره بیشتر شبیه کابوسی است که قرار است همیشه همراهش بماند. لازم نیست زحمت زیادی به خودش بدهد تا تصاویر به وضوح در ذهنش جان بگیرند. آنها همانجا هستند، حی و حاضر؛ خاطره مرگ عزیزی که در ذهن او تا ابد زندگی می‌کند. او ۸ ساله بود و امین ۵ ساله. دو برادر که قرار بود با هم کودکی را سپری کنند و بزرگ شوند. حالا او مردی سی‌وپنج ساله است ولی امین همچنان ۵ ساله مانده است و نوشته روی سنگ قبر قدیمی همین را می‌گوید. آن بعدازظهر تابستانی که ناهار خورده و نخورده دویده بودند طرف رودخانه تا به خیال کودکانه‌شان با سنگ‌ها پل بسازند، آب امین را برد، تا به خودش بیاید و جیغ و داد کند و بقیه را خبر کند، دیگر کار از کار گذشته بود. قیافه هراسان پدر که منگ از خوابی تازه با چشمانی بهت‌زده به رودخانه چشم دوخته بود و مادر که توی سرش می‌زد و عموها که هر کدام به سمتی می‌دویدند و نشانی از امین کوچک نبود.

برای خیلی‌ها به این تلخی تمام نمی‌شود اما حوادثی که کودکان را در محیط‌های طبیعی تهدید می‌کنند، گاهی به بی‌رحمی روایتی است که در ابتدا خواندید.

این روزهای بهاری فرصت خوبی است برای وقت گذراندن در طبیعت، حالا می‌تواند پارک‌های کوچک و بزرگ سطح شهرها باشد یا فضاهای طبیعی خارج از شهر. هر شهری حومه‌ای دارد برای گردش. امسال که سیزده بدر همزمان با ماه مبارک رمضان بود، خیلی‌ها بعد از رمضان را فرصتی مغتنم برای تفریح در طبیعت می‌دانند. این قبیل تفریحات معمولاً برای کودکان جذاب است چون ذات کودکی بازی است و چه جایی بهتر از طبیعت برای بازی‌های کودکانه. ایمنی کودکان در محیط‌های طبیعی اما گاهی آنچنان که باید، مدنظر قرار گرفته نمی‌شود.

«من همیشه وقتی برای پیک‌نیک به خارج شهر می‌روم از مشاهده خانواده‌هایی که کودکانشان را به راحتی رها می‌کنند و خودشان مشغول گپ‌وگفت می‌شوند تعجب می‌کنم. گاهی می‌بینم که بچه‌ها از خانواده‌ها و محل اطراقشان خیلی فاصله می‌گیرند و کسی نیست حواسش به آنها باشد.»

این را مادر یک کودک سه ساله می‌گوید که به گفته خودش هیچ جا یک ثانیه هم از دخترش چشم برنمی‌دارد. او ادامه می‌دهد: «ممکن است کمی بیش از اندازه حساس باشم اما ترجیح می‌دهم حساسیتم زیاد باشد تا اینکه بلایی سر بچه‌ام بیاید و تمام عمر نتوانم خودم را ببخشم. در همین صفحات حوادث روزنامه‌ها بارها در مورد کودکانی که در پارک‌ها دچار سانحه شده‌اند خوانده‌ام. یک بچه‌ای بود که به قسمتی از پارک رفته بود و دچار برق‌گرفتگی شده و متأسفانه جانش را از دست داده بود. یادم است یک بچه دیگر هم افتاده بود در استخر پارک و خفه شده بود. تمام اینها آدم را می‌ترساند و گوشزد می‌کند که باید بیشتر احتیاط کرد و مراقب بود.»

پدر دو کودک ۶ و ۱۰ ساله هم معتقد است الان احتیاط خانواده‌ها بیشتر شده چون تعداد بچه‌ها کم است و مثل قدیم نیست که هر خانواده‌ای ۶-۵ تا بچه داشته باشد و کنترل آنها سخت باشد. او البته اعتقاد دارد بچه‌های قدیم خیلی بهتر از پس خودشان برمی‌آمدند و بچه‌های حالا کمی با طبیعت بیگانه هستند و به همین دلیل خطرات بیشتری آنها را تهدید می‌کند. «بچه‌ها خصوصاً در دوران کرونا بیشتر وقتشان را در خانه می‌گذراندند و بعد از کرونا هم تقریباً عادت کرده‌اند در خانه باشند. به خاطر استفاده از موبایل و تبلت هم خیلی دلشان نمی‌خواهد از خانه خارج شوند و وقتی می‌گویی برویم پارک، آنچنان هم استقبال نمی‌کنند. البته نمی‌شود گردش را از زندگی بچه حذف کرد و خود بچه هم وقتی در محیط طبیعی قرار می‌گیرد به وجد می‌آید اما چون بیشتر به محیط خانه عادت دارد، در مقابل خطراتی که تهدیدش می‌کند خیلی آگاه نیست و به همین دلیل والدین وظیفه حساس‌تری برای نگهداری از کودک دارند.»

اما چه خطرهایی کودکان را در محیط‌های طبیعی تهدید می‌کند و چطور می‌شود آنها را در برابر این تهدیدات محافظت کرد؟

فرشته صباحی، کارشناس کودک در این باره می‌گوید: «در سراسر دنیا سوانح بیشترین علت مرگ کودکان به شمار می‌رود و از این‌رو مهم است والدین در این باره اطلاعات کافی داشته باشند چراکه پیشگیری از حوادث از مسئولیت‌های اصلی والدین است.»

او خفگی و بریدگی را از جمله سوانحی عنوان می‌کند که کودکان را در طبیعت تهدید می‌کند و ادامه می‌دهد: «خفگی با علائم تنگی نفس، کبودی لب‌ها و نوک انگشتان، کندی و نامنظمی نبض و از دست دادن حواس روی می‌دهد و در صورتی که کودکان به دلیل افتادن در آب دچار چنین علائمی شوند باید هرچه سریع‌تر کمک‌های اولیه را انجام داد و کودک را به مراکز درمانی منتقل کرد. البته پیشگیری دارای اهمیت زیادی است و در محیط‌هایی که ممکن است کودکان در معرض خفگی قرار گیرند باید به دقت مراقب آنها بود چون کودک خصوصاً تا سن ۸ سالگی درک درستی از خطر ندارد و ممکن است بی‌محابا داخل آب شود و جانش در معرض خطر قرار گیرد. انواع بریدگی‌ها هم ممکن است در طبیعت برای کودک به دلیل بازی با اشیای تیز و همچنین تماس با شاخه‌های درختان اتفاق بیفتد که می‌تواند باعث قطع شریان، ورید و مویرگ و در نتیجه خونریزی شود و با علائمی همچون تندی ضربان قلب، کاهش درجه حرارت بدن، اختلال بینایی، عرق سرد پیشانی، تنفس عمیق، تهوع و سرگیجه، ضعف عمومی و رنگ‌پریدگی همراه باشد. راه پیشگیری از آن هم این است که ابزاری مثل چاقو و سیخ را که معمولاً خانواده‌ها در گردش و پیک‌نیک با خود می‌برند، از دسترس کودکان دور نگه داریم چون این قبیل ابزار معمولاً توجه کودکان را به خود جلب می‌کند. همچنین سقوط از جای بلند ممکن است به بروز صدمه‌هایی غیر قابل تحمل برای کودکان مثل شکستگی‌های شدید، ضربه مغزی و خونریزی مغزی منجر شود و در این مورد هم خصوصاً ایمنی وسایل بازی مثل تاب‌هایی که خود خانواده‌ها اقدام به برپا کردن آن می‌کنند مهم است چون در این رابطه شاهد حوادث زیادی بوده‌ایم. پیشگیری از سوختگی کودکان نیز در طبیعت اهمیت دارد که بیشترین آن به واسطه آتشی که برای طبخ غذا روشن می‌کنند اتفاق می‌افتد.»

خاطرات خوش همیشه در ذهن باقی می‌مانند و کابوس‌ها هم. اولی تصویری ناب و دلچسب است و دومی تا ابد هولناک. برای ساختن خاطرات خوش کودکی می‌شود بیشتر مراقب بود و کودکان را بی‌پناه در طبیعت رها نکرد.

> دو برادر قرار بود با هم کودکی را سپری کنند و بزرگ شوند. حالا او مردی سی و پنج ساله است ولی امین همچنان ۵ ساله مانده است و نوشته روی سنگ قبرقدیمی همین را می‌گوید. دویده بودند طرف رودخانه تا به خیال کودکانه‌شان با سنگ‌ها پل بسازند اما آب امین را برد

برش

در سراسر دنیا سوانح بیشترین علت مرگ کودکان به شمار می رود و از این رو مهم است تا والدین در این باره اطلاعات کافی داشته باشند چرا که پیشگیری از حوادث جزو مسئولیت‌های اصلی والدین است. خفگی و بریدگی از جمله سوانحی است که کودکان را در طبیعت تهدید می‌کند

جدول سودوکو

۴۱۹۶

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۴					۹		۷	
		۵	۳	۴		۱		۹
		۱	۵	۶		۳	۲	
۱	۳		۸	۵				
				۳	۲		۵	۸
	۱	۶		۸	۵	۷		
۸		۷		۲	۱	۹		
	۹		۶					۱

متوسط

		۸			۹	۷		
			۴	۲			۵	۸
		۶			۷		۲	
							۳	۶
۶		۴				۵		۱
۹	۳							
	۴		۳			۸		
۸	۶			۱	۲			
		۵	۶			۳		

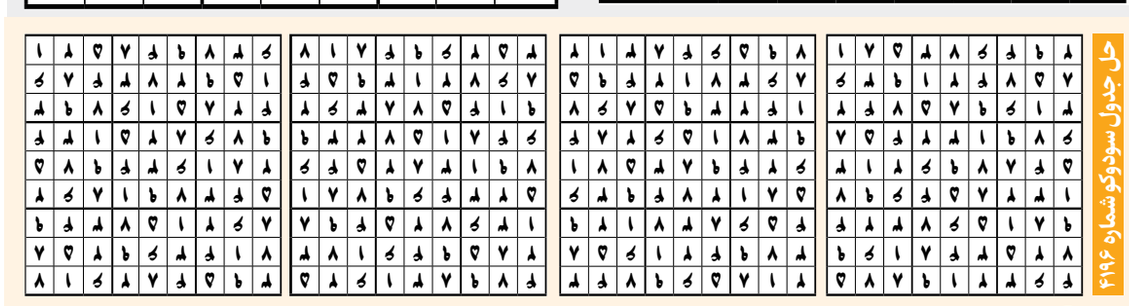
سخت

			۸			۶		
	۸	۵	۹			۱		۳
	۳			۲		۴		
۵							۸	
۷			۳		۲			۶
	۴							۹
		۴		۷			۶	
۸		۷			۳	۹	۵	
		۲			۴			

خیلی سخت

۳	۹		۴			۶		
۸				۵	۷	۳	۴	
۵						۸		
		۱	۶		۴	۹		
		۶						۴
	۲	۸	۵	۱				۳
		۷			۸		۲	۱

حل جدول سودوکو شماره ۴۱۹۶



یک جدول با دو شرح

۸۱۶۵

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- تیمی در «اتریش» که مدتی هم مرحوم مهرداد میناوند در آن بازی کرد- شاخه‌زدایی
۲- لم یزرع - لاستیک رویی چرخ اتومبیل - واحد پول «بحرین»
۳- خوراکی جویدنی - دردسر و رنج - آرام خودمانی
۴- رتبه‌بندی کاراته - خودروی جمعی - دسته‌ای از کارگران - پشت و عقب
۵- تیر پیکاندار - عضو دهان - سپاسگزاری
۶- نشانه گذاری - کارآگاه دنبال آن است - پرده موسیقی
۷- راستی - دعاها - زلف پیچیده
۸- یکی از طیور - اندازه و مساحت - نام دخترانه
۹- شانس - در یک جبهه می جنگند - اعتراف
۱۰- جبه - مرکز استان مرکزی - سراسر و از ابتدا تا انتها
۱۱- عضو ورودی غذا- نظریه‌های مختلف در فلسفه- دویار هم‌قد!
۱۲- کوزه سفالی - شیخ اجل - داخل - سوپ کلم
۱۳- حصار - از نقاط دیدنی هرمزگان - میراب
۱۴- اتاق بلند و بسیار وسیع - دومین شهر بزرگ استان مرکزی - شتر بی‌کوهان
۱۵- تازه آذری - محل غذاهای خیابانی در تهران

عمودی:

۱- روستا - ره‌آورد بروجرد
۲- تر و تازه - فیلتر هوا - تیز
۳- دیگ سرگشاد - رسم و آیین - شک
۴- بادکردگی پوست - کمدین سیرک - نفس سوزناک - تصدیق عامی
۵- قطعه موسیقی برای یک یا دو نوازنده - واهمه - سیما
۶- دوشاب - پشیمانی - جلوگیری
۷- بچه می‌گیرد! - بانی ترکیه نوین - مرواریدی در دل دریا
۸- سبزی خوشبو - کشت و زرع - دومین شهر بزرگ و پرجمعیت هرمزگان
۹- یک قسم پارچه نخی - صنعت شفال‌سازی - همه به آن محتاجیم
۱۰- عنوان‌بندی - برنج شوشتری - نفس آدم چاق
۱۱- آب‌بند - شهر سیب‌زمینی - کمربند زمین
۱۲- حرف ربط - دانشمند آلمانی - خویشی و قرب - بله
۱۳- محله‌ای در مشهد - مستمری غذایی روزانه - نان یا غذای شب مانده
۱۴- شهر استان کرمان - خوش‌نما - خط باستانی
۱۵- پولدار - بدکاران و تبهکاران

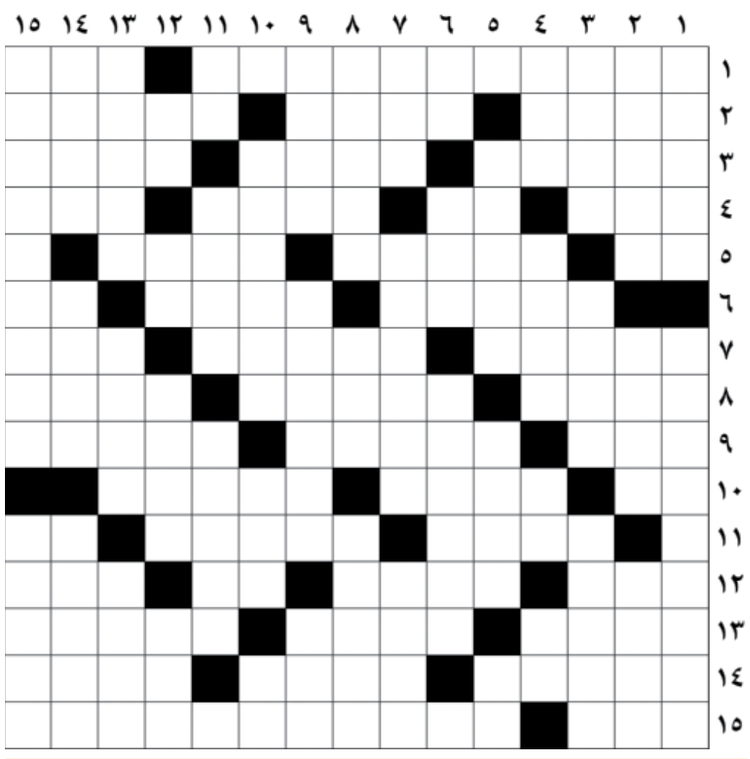
جدول ویژه

افقی:

۱- نویسنده اثر بیوگرافی «دوگل» (۲۰۲۱) - رخنه
۲- حکومت آلمان نازی - پول اروپای متحد - مسافربر کم جمعیت
۳- عددی ترتیبی - رسم کننده - گلی زینتی
۴- لغزش - سکسکه - تأثیرگذار - هواپیمای جنگنده
۵- جزء ویدیو - شهری در آذربایجان غربی - آفت درخت
۶- پاکدامنی - اطمینان - لباس یک‌دست
۷- جوشیدن - کناره‌ها - درمان‌بخش بیماری
۸- سرگرد سابق - عافیت - بزرگترین هیولای تاریخ
۹- خرد و کوچک - شهر «فرانسه» - نویسنده چینی
۱۰- نشانه فعل استمراری - ابزار تزریق - طبع روان می خواهد
۱۱- گلیم درشت - مرتبه نردبان - والده
۱۲- حنجره - نقاش آلمانی - کارآدم حراف - باریک‌بینی
۱۳- یکتا - شهر استان کرمان - به تنهایی
۱۴- گیاهی خوشبو - سنگ ارگانیک کهنه - میراث خواران
۱۵- بالای زانو - از آثار دیدنی استان خراسان رضوی در تربت جام

عمودی:

۱- جرأت - فیلمی به کارگردانی «کایل نیومن»
۲- فیلمی از «برایان گیلبرت» - صفحات داخلی روزنامه - موسیقی بومی بوشهر
۳- سیاهه - اخبار انگلیسی - کفش سربازی
۴- قسمتی از اوستا - سالاد محبوب - بیماری جگرسوز - غذای نذری
۵- شهر استان ایلام - سرده‌ای از درختان همیشه سبز - بهانه جو می زند
۶- ساز قلمی - پسوند مکان - حذف و قیچی
۷- ستم - استخوان پاشنه پا - رفع کننده و بردارنده
۸- بزرگواری - مویی بر سر ندارد - فرایند
۹- مهاجم سابق آث میلان - رشته فرنگی - به کفش بعضی‌ها دیده می‌شود
۱۰- یکی از شاخه‌های ریاضی - بازگشت صدا - قسمی حلوا
۱۱- کلید موسیقی - با عاطفه - دانش‌ها
۱۲- زائوترسان - سقف دهان - یخ‌ژفت - واحد شمردن کاغذ
۱۳- قصیده - از بستگان مادری - منعم
۱۴- ستاره تراکتور در این هفته‌ها - از بقولات - قله خلخال
۱۵- مرکز «سنت وینسنت» - مغموم



حل جدول عادی شماره ۸۱۶۴

حل جدول ویژه شماره ۸۱۶۴