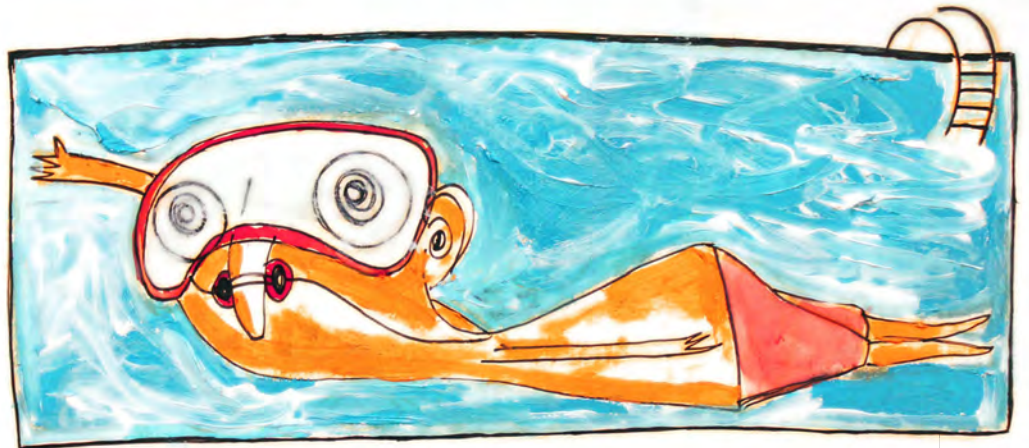




کلک میکروب‌ها برای حال گیری شما



تابستان که می‌شود ساک‌ها و حوله‌های حمام اتوماتیک‌وار می‌چسبند زیر بغل و افرادی که زیادی خلاقیت دارند از هر جایی برای شیرجه رفتن و شنا کردن استفاده می‌کنند: استخرهای شنا، پارک‌های آبی، حوضچه‌های آب گرم، دریاچه‌ها، رودخانه‌ها، دریاها، گودال‌های حاصل از بارش باران، لگن‌های توی حیاط یا گوشه‌ی حمام، سینک ظرف‌شویی، حوض توی حیاط و... غافل از این که همین آب، بیماری‌های زیادی را به وجود می‌آورد. عکس‌العمل دسته‌جمعی حضار: «آب؟ بیماری؟ نه بابا!» پاسخ ما به شما این است: «بله بابا!» حالا درست است که چپ و راست کلر و مواد ضد عفونی کننده می‌ریزند توی آب استخرها، اما تابستان‌ها درصد شیوع بیماری‌های پوستی ناشی از شنا افزایش چشم‌گیری دارد.

بیماری؟ چه بیماری‌هایی؟

طبق آمار شیرجه‌های زده شده و زیرآبی‌های رفته، بیماری‌های ناشی از شنا چندین مورد گزارش شده: انواع حساسیت‌های پوستی، عفونت‌های قارچی، ناراحتی معده به ویژه زخم معده، ناراحتی‌های گوش به ویژه عفونت قسمت میانی گوش و... البته تکان خوردن مغز در اثر زیرآبی رفتن‌های زیاد، و آبکی شدن دماغ و گوش، تبدیل شدن به آکواریوم در اثر خوردن آب خوشمزه‌ی استخر و تنبلی بعد از شنا کردن، ۱۸ ساعت خواب در طول روز و پیدا کردن اشتیاق یک دایناسور... از دیگر مواردی هستند که می‌توانند در این دسته قرار بگیرند.

تفریحات آبی و آدم‌های با استعداد

همه‌ی آدم‌ها استعداد مریض شدن دارند. هر کسی تلاش بیش‌تری بکند و چرک‌کولک‌تر باشد، سریع‌تر بیمار می‌شود. اما کودکان و زنان و افرادی که دستگاه ایمنی ضعیفی دارند (مثلاً قبلاً شیمی‌درمانی شده‌اند) زودتر از بقیه دچار این بیماری‌ها می‌شوند.

کلک میکروب‌ها برای بیمار کردن شما

میکروب‌ها از راه‌های مختلف وارد بدن می‌شوند. چشم، گوش، دهان، بینی ساده‌ترین راه‌هایی هستند که به میکروب‌ها اجازه می‌دهند ما را بیمار کنند. برای این کار یک راه حل ساده وجود دارد. بهداشت فردی‌تان را رعایت کنید و آب استخر که خوردنی نیست. پس آن را قورت ندهید و حتماً از گیره‌ی بینی و گوشی‌ها و عینک‌های مخصوص شنا استفاده کنید و الکی از خودتان آلرژی نشان ندهید.

وسایل جانبی شنا

مایو، حوله و دمپایی تنها وسیله‌های لازم برای شنا کردن نیستند. شما برای این کار به وسیله‌های دیگری هم نیاز دارید. برای این که بعد از شنا و تفریح سلامت بمانید زورتان نباید که از این وسایل استفاده کنید: کرم ضد آفتاب که ضد آب هم باشد، مرطوب کننده‌ی

«دادرسی»ها به گوش



«اتفاق هیچ‌وقت خبر نمی‌کند» حتماً این جمله را تا به حال هزار بار شنیده‌اید. اما شنیدن کی بود مانند دیدن؟ آدم تا در شرایط سخت و دشوار قرار نگیرد این جمله را متوجه نمی‌شود. به‌خاطر همین است که در سال تحصیلی جدید ۶۲۵ هزار دانش‌آموز در قالب طرح «دادرسی» آموزش می‌بینند و آمادگی لازم در شرایط سخت را یاد می‌گیرند. چه آموزش‌هایی؟ هر آموزشی که بتواند در شرایط سخت نجات‌بخش و کمک‌کننده باشد. کمک‌های اولیه، چادرزنی، اسکان اضطراری، حمل تخصصی بیماران و مصدومین، بانداژ، عملیات اولیه احیا و CPR و ...

در تیم‌های ۱۴ نفره برای هر فرد یک پست مشخص وجود دارد و در مراحل مختلف سطح شهرستان، استان و کشور در «المپیاد آماده» با هم رقابت می‌کنند. شهریور ماه امسال، یعنی چند روز بعد، مرحله‌ی کشوری این المپیاد با حضور ۱۰۰۰ دانش‌آموز در اردوگاه انزلی برگزار می‌شود.

جشنواره‌ای برای فیلم‌سازان کوچک



اگر شما هم جز آن دسته آدم‌ها هستید که خوره‌ی فیلم و انیمیشن و کارتون‌اند، می‌توانید از شنیدن این خبر خوشحال شوید یا لاقلاً تکانی به خودتان بدهید تا از استعدادها و توانایی‌های‌تان در راستای تولید فیلم استفاده کنید. هم‌زمان با برگزاری جشنواره در ۲۱ استان، ایستگاه

فیلم‌سازی تولید فیلم‌های کوتاه توسط کودکان و نوجوانان در جشنواره‌ی بین‌المللی فیلم کودکان و نوجوانان برگزار می‌شود. برگزاری این ایستگاه هم چند هدف دارد. ایجاد انگیزه در شما برای ساخت و تولید فیلم‌های کوتاه، بروز خلاقیت‌های فردی، توجه به استعدادهای درخشان در استان‌های کشور.

به برگزیدگان آثار ارسالی هم در هر استان در مراسم اختتامیه‌ی جشنواره جوایزی اهدا می‌شود.

اگر دوست دارید در این جشنواره شرکت کنید اول یک لیخند بزرگ بنویسید. دوم تصمیم خودتان را بگیرید تا از تمام استعداد و توانایی و خلاقیت‌تان برای تولید یک فیلم خوب استفاده کنید. بعد هم به اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان محل سکونت‌تان مراجعه کنید یا از طریق سایت اطلاعات بیش‌تر را به دست بیاورید.

بیست‌هشتمین جشنواره‌ی بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان از ۱۴ تا ۱۹ مهرماه در شهر اصفهان برگزار می‌شود.

لب، کلاه لبه‌دار بزرگ (اگر از استخرهای سر باز استفاده می‌کنید) اسپری ضد آفتاب برای موها، پماد برای جوش‌ها

بعد از شنا

بعد از شنا اگر شبیه سرخ‌پوست‌ها شدید تعجب نکنید. آفتاب سوختگی یکی از مشکلاتی است که برای اکثر آدم‌ها اتفاق می‌افتد. خدای‌تان را شکر کنید که فقط آفتاب‌سوخته می‌شوید و موهای‌تان خشک یا سفید نمی‌شود. چون این اتفاقات هم ممکن است بعد از شنا کردن بیفتند. تازه ممکن است به یک دشت کوچک قارچ تبدیل بشوید. پوست به خاطر تماس زیاد با لباس شنا، خیس و سفید و متورم می‌شود و همین باعث می‌شود آب و هوای‌تان برای رشد قارچ‌ها مثل قارچ کف پا مساعد شود. البته زخم‌ها و ساییدگی‌های ناشی از برخورد با کناره‌های سخت استخر یا تخته‌سنگ‌ها هم در این بیماری تاثیر دارد.

پس همیشه باید بعد از شنا کردن دوش بگیرید و فکر نکنید همین که ده ساعت توی آب بودید خیلی تمیز هستید! کجا تمیز هستید؟ تازه بوی استخر هم می‌دهید، پیف!

کجا شنا کنیم؟

هر جایی برای شیرجه زدن، زیرآبی رفتن، آب‌بازی کردن مناسب نیست. یک استخر خوب و سالم چند ویژگی دارد:

اگر آب استخر تمیز باشد، باید خط‌های کف استخر را ببینید.

کاشی‌های استخر نباید چسبناک و لغزنده باشند. اگر باشد احتمال دماغی بودن و... زیاد است.

نفس‌های عمیق بکشید. اگر بوی ناخوشایندی به دماغ‌تان خورد به همه مشکوک شوید! البته اگر بو شدید باشد، باید به آب استخر شک کنید، نه به کسی!

اگر تشنه‌تان شد از یک بطری آب معدنی تشنگی‌تان را رفع کنید. آب استخر که خوردنی نیست!

بهداشت فردی‌تان را رعایت کنید. اگر هرکسی بهداشت فردی‌اش را رعایت کند، استخر آلوده و کسی بیمار نمی‌شود.