

کودکان مضطرب بی نظم ترند

دکتر علیرضا واقف
مشاور کودک و نوجوان

● **شهر وند:** پسر چهار سال ونیمه‌ای دارم که به نقاشی علاقه دارد. مربی نقاشی استعدادش را تایید کرده است. می‌خواستم بدانم آموزش حرفه‌ای نقاشی در این سن اشکال ندارد؟

از آنجایی که کودکان در این سن در اوج خیال بافی هستند، آموزش نقاشی سبب رشد خلاقیتشان می‌شود. اما چیزی به نام آموزش حرفه‌ای در این سن وجود ندارد. مکان مناسب برای آموزش‌های این چنینی کانون پرورش فکری کودکان است.

● **شهر وند:** پسر هفت سال دارد و کلاس اول است. در انجام کارهایش بسیار کند و بی‌نظم است. وسایلش را جامی گذارد و حواسش به آن‌ها نیست. این مشکل را هم در خانه و هم در مدرسه دارد. معلمش زیاد تذکر می‌دهد ولی بی‌فایده است. به نظر تان علتش چیست؟

کندی و کم‌دقتی نیاز به بررسی روان‌شناختی دارد و با آزمون‌های هوش می‌توان نقاط ضعف و توانایی‌های کودک را از این نظر تشخیص داد. با همه این‌ها در این سن و پایه آموزشی بهتر می‌توان به او کمک کرد. درباره نملش هم سعی کنید با یک برنامه دقیق تقویت و یاداش هر هفته از او یک سوزۀ نظم را بخواهید. مانند مرتب کردن کیف یا کتا بخانه اش. کودکانی که ترس، دلپره و اضطراب دارند بی‌نظم‌تر هستند. در واقع ذهن مرتب نیست و این تشویش سبب بی‌نظمی عملی می‌شود. سعی کنید تا می‌توانید آرامش کنید.

● **شهر وند:** این روزها تنوع و تعداد اسباب بازی‌های کودکان به قدری زیاد شده است که بیشتر خانه‌ها به یک فروشگاه یا انبار اسباب بازی تبدیل شده‌اند. پسر هفت سال دارد، برای همین به روش‌های مختلف سعی کرده‌ام از حجم اسباب بازی‌هایش کم کنم ولی بی‌فایده بوده است. برای نمونه تعدادی را درون یک کارتن گذاشتم و به انباری منتقل کردم ولی پسر یکی یکی همه آن‌ها را برگرداند. حتی کارتن بسته‌بندی ماشین‌هایش را می‌گوبد پارکینگ ماشینم است و حاضر نمی‌شود آن‌ها را دور بیندازد. نمی‌دانم چه کار باید بکنم.

متأسفانه ما ناخواسته به سمت فرزندسالاری می‌رویم. زمان کودکی خودتان را به یاد بیاورید. آیا داشتن یک عروسک برایتان آرزو نبود؟ وقتی آرزوهای مادر کودکی محقق نشده باشد، به شکل افراطی آن‌ها را با خریدهای اضافی جبران می‌کنیم. کودک حس تملک دارد و اگر دنیا را هم به او بدهید، باز هم برایش کم است. قناعت یک مهارت است که باید به کودک یاد بدهید و گزینه مواردی مانند وسواس احتکار یا خودمحوری در کودک تقویت می‌شود. کودک بیشتر از آنکه با وسایلش بازی کند آن‌ها را انبار می‌کند و این حس بخشندگی را در او ضعیف خواهد کرد. توصیه می‌کنم از این به بعد بدون علت چیزی برایش نخرید و وسایلی را که ندارد با شرط بخرید. سعی کنید روش‌های بازی با وسایل را به او آموزش دهید.

یک فنجان توصیه قند پهلو



شادفر

نوشیدن جای برای برخی حد و اندازه ندارد، درحالی که استاندارد باید چهار تا شش لیوان باشد، زیرا مصرف بیش از اندازه آن تهدیدهای جبران ناپذیری مانند حمله و سکته قلبی و سکته مغزی برای بدن در کوتاه مدت یا بلند مدت به ارمغان می‌آورد. با این حال اگر جزو آن دسته هستید که هرگز نمی‌توانید در نوشیدن جای پرهیز داشته باشید به توصیه‌های ضروری زیر توجه کنید.

● در طول روز به جای استفاده از جای کیسه‌ای بهتر است از جای دم‌کردنی استفاده کنید.

● جای‌هایی با عطر و بوی مصنوعی تهیه نکنید و تا جای ممکن جای‌های طبیعی و ارگانیک بخرید.

● جای را بیشتر از ۵ دقیقه روی دم نگذارید.

● جای‌مانده در قوری یا فلاسک را مصرف نکنید.

● اگر جای خیلی فوری رنگ می‌گیرد و غلیظ می‌شود، جای مرغوبی نیست.

● جای سبزر اگر مناسب حالتان است، به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی جایگزین جای سیاه کنید.

● برای خوشمزه‌تر شدن و مفیدتر شدن جای، متناسب با سلیقه تان مقداری هل، زنجبیل، چند قطره آب لیموترش و دارچین به آن بیفزایید.

● بهتر است گاهی اوقات هم به جای نوشیدن جای، دمنوش‌های گیاهی استفاده کنید.

● بدون فاصله بعد از غذا، جای ننوشید.

فایده قطره آهن بیشتر از عارضه آن است

دکتر سعید محمدجواد پیرزاد
تخصص کودکان

● **شهر وند:** پسر یک سال ونیم دارد و هنوز ملاح جلو سرش کامل بسته نشده است. آیا طبیعی است یا باید اقدامی بکنم؟

به احتمال خیلی زیاد پسر تان کمبود شدید ویتامین D دارد. ولی

اگر درو سرش بزرگ‌تر از اندازه طبیعی باشد، مشکل دیگری دارد

و باید او را به یک متخصص مغز و اعصاب نشان بدهید.

● **شهر وند:** با همه دقتی که در دادن قطره آهن به پسریم می‌کنم، باز هم دندان‌هایش سیاه شده است. به جای قطره آهن نمی‌توانم مکمل دیگری به کودک داد یا از خوراکی طبیعی استفاده کرد؟

باید در دادن قطره به پسر تان بیشتر مراقبت و دندان‌هایش را پس از خوردن قطره خوب تمیز کنید. افزون بر این قطره‌های جدید دندان‌های سیاه نمی‌کند و جای نگرانی نیست. در ضمن، آثار مثبت خوردن قطره آهن بسیار بیشتر از عوارض آن است و نمی‌توان از جایگزین دیگری برای این منظور استفاده کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

بیماری را دور بزنیم

اطلاعاتی درباره افزایش سوبه‌های جدید کرونا و راه‌های پیشگیری از آن

ملیحه ابراهیمی اتابستان در حالی روزهای پایانی اش را پشت سر می‌گذارد که خیلی‌ها به پیشواز بیماری‌های پاییزی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا رفته‌اند. نگرانی از شیوع بیشتر این بیماری‌های فصلی از چهار سال گذشته که کرونا پایه میدان گذاشت بسیار بیشتر شده است. خیلی‌ها بر این باورند که علائمی که در هنگام بیماری‌شان بروز پیدا می‌کند صرفاً یک سرماخوردگی ساده است که بعد از چند روز برطرف می‌شود. در حالی که بنا به داده‌هایی که در ادامه مطلب می‌خوانید دوسویه جدید کرونا EG.5 و Ba.2.86 که در مقابل آنتی‌بادی واکسن مقاوم هستند در بیش از ۴۶ کشور دنیا سیرایت کرده است و دیر یا زود به ایران می‌رسد. بهتر است قبل از آنکه درگیر یک نهم‌شویم با رعایت یکسری نکات از شیوع این بیماری پیشگیری کنیم.

بیشتر بدانیم

● دوسویه EG.5 و Ba.2.86 زیر سوبه XBB و نسخه بسیار جهش یافته از امیکرون هستند.

● علائم در این دوسویه نسبت به سوبه‌های پیش‌تر بسیار شدیدتر، سیرایت‌پذیری بالاتر و مقاوم‌تر برابر واکسن است.

● در کنار از دست دادن حس بویایی و چشایی، آبریزش بینی، سردرد، ضعف و بیحالی، تهوع و استفراغ، معده‌درد، گلودرد شدید، سوزش قفسه سینه و بدن درد از شایع‌ترین علائم این دوسویه است.

● افرادی که شش‌ماه‌ای تزریق آخرین واکسن آن‌ها گذشته است، می‌توانند ز یادآور خود را بزنند.

● سوبه جدید عفونت‌زایی بالاتری دارد و دوره نهفتگی آن کمتر است.

● افراد بالای شصت سال و کسانی که واکسن کرونا در یافت نکرده‌اند بیشتر در معرض ابتلا به این ویروس هستند.

پیشگیرانه رفتار کنیم

همگی کم‌وبیش تجربه رویارویی با بیماری‌های کرونا را طی چهار سال گذشته داشته‌ایم. در شرایط فعلی که کمتر کسی نسبت به روزهایی که آمار شیوع و واگیری این بیماری به بالاترین آمار و ارقام رسیده بود، حساسیت رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی را دارد. توصیه می‌شود در اماکن عمومی نسبت به موارد زیر دقت و توجه کافی داشته باشید.

- واکسن بزنید.
- در مکان‌های عمومی و به ویژه بسته ماسک بزنید.
- دست‌هایتان را مرتب بشویید.
- از حضور در تجمع‌های بزرگ خودداری کنید.
- در صورت داشتن نشانه آزمایش بدهید.
- با مثبت بودن آزمایش، خود را از دیگران جدا کنید.
- به افرادی که با آن‌ها در تماس بوده‌اید، هشدار دهید.
- در صورت کاهش سطح اکسیژن خون یا بدتر شدن وضعیت سلامتی تان به پزشک مراجعه کنید.
- تغذیه مناسبی داشته باشید.
- از فعالیت بدنی غافل نشوید.
- استراحت داشته باشید و مابعا ت زبانی بنوشید.
- آرامشتان را حفظ کنید و استرس نداشته باشید.

چی بخوریم، چی نخوریم؟!

این غذاها را با احتیاط بخورید

- ماکیان و تخم آن‌ها: مرغ، اردک، بوقلمون و...
- لبنیات: پنیر، ماست، ماست یونانی و...
- گوشت: انواع گوشت قرمز

این غذاها را اصلاً نخورید

- مواد غذایی قنددار مانند نوشیدنی‌های قندی و گازدار
- غلات تصفیه شده مانند نان سفید
- چربی‌های ترانس (مضر) مانند کره‌های گیاهی
- روغن‌های تصفیه شده مانند سویا، کانولا و پنبه دانه
- گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس

مراقب دیگران باشیم

- فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- با ماسک و دستکش در اماکن عمومی سر بسته حاضر شوید.
- از ماسک‌های با کیفیت استفاده کنید.
- دست به پینی، دهان و چشم‌هایتان نزنید.
- در هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بپوشانید.
- دستمال‌های کاغذی مصرف شده خود را حتماً در سطل زباله بیندازید.
- مدام دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.
- از تماس با حیوانات بپرهیزید.
- به کسی دست ندهید.

تقویت سیستم ایمنی بدن با طب سنتی

گلبول‌های سفید به طور کلی سیستم ایمنی بدن حکم یک دیوار را در برابر انواع بیماری‌های ویروسی، باکتریایی و میکربی دارد. هرچه این دیوار را مستحکم‌تر کنید، به همان اندازه هم احتمال ابتلای شما به بیماری‌ها کمتر خواهد شد. خوردن بعضی خوراکی‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک شایانی می‌کند.

● دمنوش گیاه سرخارگل یک نوشیدنی عالی برای افزایش سطح ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های همه‌گیر به شمار می‌رود.

● گیاه بادرنجبویه یک ضد ویروس قوی و تقویت‌کننده عالی برای گلبول‌های سفید بدن است.

● سیاه‌دانه یک ضد ویروس و ضد میکرب قوی است که التهاب را از بین می‌برد و گردش خون را افزایش می‌دهد.

● دم‌کرده ترکیبی مقداری مساوی از گیاه بادرنجبویه، سرخارگل، سیاه‌دانه و هلیله زرد (مرزنجوش یا آویشن یا نعناقلی) در کنار بخور این دمنوش هم عالی است.

در کنار این دمنوش‌ها، خوراکی‌های زیر را هم مصرف کنید:

- قارچ خوراکی
- سیر و پیاز خام همراه با غذا
- سالادهای جوانه‌ها با چاشنی لیموترش
- سوپ و آش‌های سبکی که با عصاره مرغ، قلم، گوسفندی و آب گوشت همراه با سبزیجات فراوان تهیه شده‌اند.
- زل رویال، گرده گل و عسل
- شربت رقیق سه شیر (خرما، انگور، توت) برای همه جز دیابتی‌ها
- مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری ارده همراه با سه شیر یا عسل در وعده صبحانه

اصولی عزاداری کنیم

با توجه به این مهم که در دهه پایانی ماه صفر به واسطه امام هشتم^ع میزبان برگزاری مراسم مذهبی در این شهر هستیم، بهتر است با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی زندگی منهای کرونا را در این ایام پشت سر بگذاریم. برای این منظور توصیه می‌کنیم اگر شاهد علائم بیماری در خود هستید موارد زیر را رعایت کنید:

● در صورت امکان از حضور در روضه‌های خانگی اجتناب کنید و در مراسم معنوی در فضا‌های باز یا بسته با ارتفاع بیش از شش متر و تهویه مناسب حضور پیدا کنید.

● استفاده از ماسک در طول مراسم را برای خودتان و دیگران اجباری کنید.

● در مراسم فاصله‌گذاری اجتماعی (یک متر ونیم از هر طرف) را فراموش نکنید.

● در کمترین زمان ممکن در مراسم و تجمع‌های مردمی (حدود ۲ ساعت) حضور داشته باشید.

● پذیرایی بسته‌بندی و بیرون‌بر را قبول کنید. در غیر این صورت دست به لوازم پذیرایی نزنید. به عنوان نمونه با دست خرما یا میوه برن‌دارید، دستتان را به قاشق دیس حلاو... نزنید.