

پیشنهادهای خوب، جایگزین غذاهای بد

غذای بد	پیشنهاد جایگزین خوب
ساندویچ گوشت و تخم مرغ و پنیر	ساندویچ تخم مرغ با نان سبوس دار
پیتزا	مرغ و دو نوع سبزیجات روی لایه نازک نان
همبرگر	گوشت بوقلمون و نان
یک بسته چیپس	دانه های ذرت تفت داده شده خانگی
آبنبات	یک عدد میوه خشک مانند انجیر

توصیه هایی به والدین کودکان اوتیسمی



شادفر

اوتیسم در درجه نخست یک اختلال ارتباطی و رفتاری است، ولی اغلب با برخی از بیماری های جسمی و اختلالات سلامت روان همراه است. توصیه هایی که در ادامه می آید درخصوص مشکلاتی است که سلامتی کودکان اوتیسم را به خطر می اندازد و باید از بروز آن ها جلوگیری کرد.

● مشکلات گوارشی

کودکان مبتلا به اوتیسم هشت برابر بیشتر از سایر کودکان در معرض مشکلات معده و روده از جمله درد شکمی، اسهال، یبوست و اجابت مزاج درناک هستند. افزون بر این، مشکلات گوارشی متأثر از افزایش علائم رفتاری مرتبط با اوتیسم است. بنابراین اگر کودک اوتیسمی دارید که مشکلات گوارشی نیز دارد، مهم است که علائم او را درمان و برایش وعده های غذایی و میان وعده های سالم و مغذی تهیه کنید.

● تشنج

تقریباً از هر چهار کودک مبتلا به ASD یک کودک دارای اختلال تشنجی مانند صرع است. تشنج می تواند از خیره شدن کوتاه تا تشنج یا بیهوشی کامل باشد. بنابراین اگر کودک شما سابقه تشنج دارد داروهای ضد تشنج را که با مشورت و تجویز پزشک از قبل تهیه کرده اید، مانند تگرتول (کاربامازپین)، لامیکتال (لاموتریژین)، توپاماکس (توپیرامات) و دپاکوت (والپروئیک اسید) همراه داشته باشید زیرا در کنترل تشنج مؤثر هستند.

● مشکلات خواب

تحقیقات نشان می دهد که کودکان و نوجوانان مبتلا به اوتیسم ممکن است مشکلات خواب، به ویژه بی خوابی را، ۴۰ تا ۸۰ درصد بیشتر از افراد بدون این اختلال تجربه کنند. برخی از آن ها هم به سختی به خواب می روند. کمبود خواب می تواند علائم اوتیسم را در طول روز بدتر کند. مالتونین، یک مکمل مبتنی بر هورمون، می تواند به افراد مبتلا به اوتیسم کمک کند تا به خواب بروند.

● اضطراب و افسردگی

بسیاری از افراد مبتلا به ASD افسردگی یا لینی یا اضطراب دارند، به ویژه آن هایی که سطح یک ASD دارند (افراد با عملکرد بالا که قبلاً به عنوان سندرم اسپرگر شناخته شده اند. این موضوع ممکن است به این دلیل باشد که آن ها می دانند که با سایر افراد متفاوت هستند و طرد شده اند.) با این حال، برخی از کارشناسان معتقدند اختلالات خلقی در ارتباط با اوتیسم ممکن است ناشی از تفاوت های فیزیکی در مغز اوتیستیک باشد. اختلالات خلقی را می توان با دارو، روان شناسی شناختی و مدیریت رفتار درمان کرد.

● بیماری روانی جدی

برای یک فرد مبتلا به اوتیسم غیر عادی نیست که در تشخیص سلامت روانی اختلال دوقطبی یا اسکیزوفرنی را نیز داشته باشد. تمایز بین اختلالات خلقی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی و برخی رفتارهای اوتیسم نیز می تواند دشوار باشد. اگر مشکوک هستید که یکی از عزیزان مبتلا به اوتیسم نیز از بیماری روانی رنج می برد، بسیار مهم است که یک متخصص سلامت روان با تجربه در درمان افراد در طیف اوتیسم پیدا کنید.

● کمبود توجه و مسائل رفتاری

گاهی بعضی داروهای می تواند کمک کند کودکان مبتلا به اوتیسم رفتار مناسبی داشته باشند و بتوانند تمرکز کنند. تغییراتی در محیط که حواس پرتی های حسی و محرک های بیرونی را کاهش می دهد و کمک می کند آن ها تمرکز کنند نیز برایشان مفید است.

تردستی در رفع بوی مرغ

رفع بوی زهم مرغ به خصوص برای افرادی که نسبت به بوه و طعم ها حساسیت بیشتری دارند، اهمیت زیادی دارد. برای از بین بردن بوی بد مرغ روش های زیادی وجود دارد. شما می توانید با به کارگیری روش هایی از شر بوی بد مرغ در غذا خلاص شوید و غذاهای خوش عطر و خوش طعمی را آماده کنید. خواباندن مرغ قبل از پخت در آب لیمو، ادویه و سرکه و همچنین اضافه کردن سبزیجات معطر در زمان پخت مرغ یکی از این روش ها برای از بین بردن بوی بد مرغ است. همچنین به منظور از بین بردن بوی بد مرغ در فریزر می توانید ابتدا مرغ را به خوبی بشوید و در سرکه و آب لیمو قرار دهید و بعد در فریزر بگذارید. به غیر از غذا و خود مرغ، دست ها هم بعد درست کردن مرغ یا خرد کردن آن بو می گیرد. از این رو افراد زیادی به دنبال روشی برای از بین بردن بوی نامطبوع مرغ از دست هایشان هستند. برای از بین بردن این بو ابتدا باید دستانتان را با استفاده از یک شوینده مناسب بشوید، سپس از چند روش مؤثر برای از بین بردن بوی مرغ از دست استفاده کنید:

- دست ها را با خمیر دندان یا دهان شویه بشوید.
- دست ها را به محلول ضد عفونی کننده و الکل آغشته کنید.
- دست ها را به پودر قهوه آغشته کنید.
- دست ها را به نمک مرطوب آغشته کنید.
- دستانتان را با آب لیمو بشوید.
- دستانتان را با استفاده از ترکیب آب و سرکه بشوید.
- دست ها را به یک وسیله از جنس استیل بمالید.



شماره ۳۰
شماره ۱۳۲
شماره ۱۳۲

۱۲



همسایه

بچه مهری ترافیک در ماه مهر

درباره پیشگیری از ترافیک و تصادف هایی که با بازگشایی مدارس افزایش می یابد

وقتی آموزش از خطر می کاهد

کارشناسان پلیس راهور با شناسایی مدارس هدف که بیشتر در حاشیه راه ها قرار دارند قوانین راهنمایی و رانندگی را به دانش آموزان آموزش می دهند. از هر مدرسه ۱۰ نفر به عنوان «همیاران پلیس» انتخاب می شوند تا عبور و مرور دانش آموزان را کنترل کنند. در مقطع ابتدایی «همیاران پلیس»، متوسطه اول «پلیس یار نوجوان» و متوسطه دوم «پلیس یار جوان» با کلاه و کاور مشخص در معابری که مراقبت بیشتری لازم است، امنیت عبور و مرور را کنترل می کنند.

باید زیر ساخت ها فراهم شود

در کنار رعایت قوانین از سوی کاربران ترافیکی برای کاهش حجم ترافیک با شروع سال تحصیلی، فراهم بودن بعضی امکانات باعث می شود تا شاهد ترافیکی روان با کمترین تصادف در سطح شهر باشیم. به همین منظور لازم است موارد زیر مدنظر دست اندکاران حوزه های مدیریت شهری قرار بگیرد. حضور نیروهای راهور و انتظامی در مقابل مدارس مناطق مرکزی و اصلی به منظور نظارت بر راه پندان ها. اجرای برخی برنامه های ترافیکی از جمله طرح های زوج و فرد، طرح ترافیک و... حداقل برای هفته اول ماه مهر. افزایش فعالیت مضاعف وسایل حمل و نقل عمومی همراه با طرح های تشویقی به عنوان نمونه رایگان کردن خدمات برای هفته اول شروع سال تحصیلی. تأخیر در شروع کار بانک ها و ادارات دولتی به مدت یک هفته. افزایش فعالیت کارشناسان ارزیابی بیمه برای خسارت در صحنه های تصادف در روزهای ابتدایی ماه مهر. آگاه سازی و فرهنگ سازی رانندگان در مورد نوع پرداخت خسارت برای جلوگیری از ایجاد تنش در خیابان (تصادف های تا سقف ۳۰ میلیون تومان اگر علت مشخص و مقصر، تقصیر خود را بداند نیاز به حضور کارشناس در صحنه نیست)

توجه!

در روزهای ابتدایی ماه مهر و شروع سال تحصیلی و بازگشایی مدارس با توجه به تردد بیشتر وسایل نقلیه در سطح معابر شاهد افزایش تصادف های خسارتی در شهر مشهد هستیم.

بر اساس مطالعات اخیر، آسیب پذیرترین گروه به عوارض ترافیک، کودکان هستند. این پدیده می تواند منجر به اختلال عملکرد مغزی کودکان، ضعف رشد و تکامل، کاهش ضریب هوش و افت تحصیلی آن ها شود.

ترافیک سنگین و افزایش میزان سرب موجود در هوا باعث بروز اختلال روانی می شود. آلودگی هوا در کنار آلودگی صوتی باعث کاهش آستانه تحمل افراد می شود و این مسئله ممکن است منجر به نزاع های خیابانی به دلیل مسائل بسیار ساده شده و سلامت روان افراد را تحت تأثیر خود قرار دهد.

والدین بخوانند

دلایل متعددی وجود دارد که پدرها و مادرها برای بردن فرزندانشان به مدرسه از خودروهای شخصی خود استفاده کنند، تجمع این خودروها در ساعت شروع و خاتمه مدارس باعث ایجاد گلوگاه های ترافیکی و انسداد در معابر شده و وضعیت ترافیکی نابسامانی را ایجاد می کند. جدا از این موضوع که ازدحام و ترافیک سنگین در محدوده مدارس باعث اضطراب خود دانش آموزان می شود، رانندگان بهتر است به این نکته توجه داشته باشند که خودرو خود را در محل های مناسب و بدون ایجاد مشکل تردد برای دیگر رانندگان متوقف و پیاده، چند قدمی فرزندانشان خود را به داخل مدرسه هدایت کنند. توجه به تنظیم ساعت برای رسیدن به موقع از الزامات است. از این نکته غافل نشویم که واجب است قبل از شروع سال تحصیلی، توصیه های مهم پلیس راهور علاوه بر آنکه مدنظر پدر و مادرهای راننده قرار می گیرد، نکات احتیاطی مثل بیرون نبردن سر و دست و بدن، قفل کردن درهای خودرو، بستن کمربند ایمنی، آشنایی با تابلوهای راهنمایی و رانندگی، نحوه عبور از عرض معبر، استفاده از پیاده رو، پرهیز از تردد از سطح خیابان و استفاده از پل های روگذر و زیرگذر عابر پیاده و... به دانش آموزان گوشزد شود.

رانندگان سرویس مدارس بدانند

رانندگان سرویس مدارس هم مانند والدین دانش آموزان موظف هستند در سوار و پیاده شدن درست و اصولی دانش آموزان دقت کافی داشته باشند. توجه به موارد زیر سلامت سرنشینان سرویس مدارس را تضمین می کند:
+ پیاده و سوار کردن دانش آموزان از در سمت پیاده رو
+ تذکر برای بیرون نبردن سرو دست از پنجره
+ اجازه ندادن برای عبور از سمت جلو سرویس مدارس برای گذر از عرض خیابان
+ رعایت استاندارد ظرفیت سرویس مدارس با توجه به نوع خودرو
+ آموزش غیر مستقیم به دانش آموزان، به عنوان نمونه بستن کمربند ایمنی، رعایت تمامی قوانین و مقررات رانندگی مثل توقف پشت چراغ قرمز، رعایت حقوق عابران پیاده و...
+ مشارکت سرویس مدارس با والدین برای برنامه ریزی سوار و پیاده کردن دانش آموزان
+ سوار نکردن کودکان زیر دوازده سال در صندلی جلو

فقط انتقال خودروها به منتهی علیه سمت راست ضروری است.

+ برخورد با خودروهای تعمیری، به عنوان نمونه آن دسته خودروها که دودزا هستند و محیط زیست را آلوده می کنند.
+ برخورد و اعمال قانون با متخلفان رانندگی، به عنوان نمونه آن هایی که مقابل مدارس پارک دویل می کنند، مدارک مورد نیاز مانند، کارت بیمه، مالکیت و گواهی نامه را همراه ندارند و...
+ آشکار سازی علائم تابلوهای راهنمایی و رانندگی در اطراف مدارس
+ احیا و بهسازی علائم افقی و عمودی و خطوط گذرگاه عابران پیاده
+ فرهنگ سازی برای دیگر رانندگان و سایل نقلیه به عنوان نمونه توجه بیشتر به جلوی جوانب، پرهیز از عجله و شتاب و...

