

استرس‌های ماندگار زمینه ژنتیکی دارند



مستشار کودک و نوجوان
دکتر علیرضا باقری وفاق

● **شهروند:** دخترم پایه هشتم است و برای هرکاری به شدت استرس و اضطراب دارد. در حدی که سریع دچار سردرد می‌شود. برای مقابله با استرسش چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟

این نوع استرس‌ها که سبب تغییرات جسمی در بچه‌ها می‌شوند باید دقیق بررسی شوند. حتی گاهی نیازمند دارودرمانی هستند. استرس و اضطراب زمانی که ماندگار می‌شوند، زمینه ژنتیکی دارند و می‌توانند مشکلات مختلفی را ایجاد کنند. به ویژه اگر در سن نوجوانی و بلوغ باشند. برای درمان استرس ابتدا باید ریشه مشکل را شناسایی کنیم که گاهی فرد به آن آگاهی دارد و گاهی هم به ناخودآگاهش مربوط می‌شود. شما در جایگاه والد باید زمینه‌ای را فراهم کنید که نوجوانتان احساس کند درکش می‌کنید. اجازه دهید با شما درباره ترس‌هایش صحبت کند. تمرین‌هایی مانند یوگا، آرامش و تنفس و مصرف برخی داروهای گیاهی مانند دمنوش زعفران و عرق بید مشک و بهار نارنج نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

● **شهروند:** نوه چهارده ماهه‌ای دارم؛ بسیار پر جنب و جوش و فعال و البته زرنک. نوه دیگری هم دارم که ۱۰ ماهه است، هرچه دست او باشد به زور و گریه می‌گیرد و خراب می‌کند. آیا در این سن حسادت وجود دارد؟ چه راهکاری برای آن دارید؟

در این سن بیشتر حس تملک مطرح است تا حسادت. کودک هر چیزی را مال خودش می‌داند ولی رفتارهایی مانند گریه و چیغ زدن، پرت کردن و کوبیدن، زدن و مو کشیدن، خود زنی و تحرک زیاد را باید بررسی کرد.

● **شهروند:** پسرم کلاس پنجم است و معلمش ریاضی را در حد تیزهوشان کار می‌کند و برای درس‌های دیگر فعالیت زیادی انجام نمی‌دهد. فقط می‌گوید همه کتاب را بخوانید. پسر من هوش ریاضی ندارد. به نظرتان باید تقاضا بدهم کلاسی را عوض کنند. می‌تسم در رو حیه اش اثر منفی داشته باشد. پسرم خیلی استرسی شده است و دائم ناخن‌هایش را می‌جود و می‌گوید من خنکم و درس را نمی‌فهمم. در صورتی که معلم خصوصی اش می‌گوید خیلی خوب پرسش‌های ریاضی اش را جواب می‌دهد. احساس می‌کنم از درس زده شده است. به نظرتان چه کار باید بکنم؟

در این شرایط باید رای بیشتر کلاس در نظر گرفته شود. مشکلات را از طریق انجمن اولیا و مربیان و به شکل مسالمت آمیز حل کنید.

نکته روز

کمبود این ویتامین‌ها یبوست آور است



متین ایبوست به معنای تغییر در عادت‌های روده است؛ در این شرایط ممکن است تعداد دفعه‌های اجابت مزاج کم یا مدفوع خیلی سفت، خیلی کوچک یا سخت برای دفع باشد. افراد مبتلا به یبوست ممکن است نیاز مکرر به زور زدن و فشار آوردن در زمان دفع داشته باشند و احساس کنند روده‌شان پس از دفع خالی نشده است. با این همه یبوست بیماری محسوب نمی‌شود، هرچند عامل ایجادکننده بسیاری از بیماری‌ها و گاهی نشانه یک مشکل جدی پزشکی دیگر است که می‌تواند کوتاه یا طولانی مدت باشد. یبوست با افزایش سن، بیشتر اتفاق می‌افتد. علت آن هم می‌تواند عادت‌های اشتباه سبک زندگی امروزی باشد، مانند:

- **نشویندن مایعات کافی**
- **ورزش نکردن**
- **استرس بیش از حد داشتن**

گفتیم گاهی هم بیماری‌ها سبب بروز آن می‌شوند، مانند:

- **انسداد روده**
- **سندرم روده تحریک پذیر**
- **سرطان‌های روده بزرگ**

با همه این‌ها به راحتی می‌توان از این مشکل پزشکی پیشگیری کرد. در قدم اول باید سبک زندگی را اصلاح کرد و در قدم بعدی به تقویت روده پرداخت. برای این منظور مصرف این پنج ویتامین می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

- **اسید فولیک**
- **ویتامین B۱۲**
- **ویتامین C**
- **ویتامین B۵**
- **ویتامین B۱**

دربین سلامتی

از خواص بی‌شمار هویج غافل نشوید



امیرمقدم | هویج سبزی شیرین و خوش‌عطر و طعم و رنگی است که دارای مواد مغذی بسیاری مانند ویتامین‌ها، فیبر، کرومیدرات‌ها، بتا، سیم، کلسیم و آهن است. این ترکیبات عالی سبب شده است تا کارشناسان حوزه سلامت به علت خواص بی‌شمار آن مصرفش را به خیلی‌اگره‌های سنی و بیماران توصیه کنند. از این سبزی بی‌نظیر به صورت خام و پخته می‌توان در تهیه انواع سالادها و دسرهای غذاها استفاده کرد. از بین خواص بیشمار این سبزی خوش‌رنگ می‌توان به این موارد اشاره کرد.

- **بهبود سلامتی چشم‌ها**
- **کمک به کاهش وزن**
- **بهبودی سلامتی روده‌ها**
- **مصونیت و تقویت سیستم ایمنی بدن**
- **کنترل قند خون**
- **خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار**
- **کاهش دهنده کلسترول بد**
- **تضمین سلامت پوست و مو**
- **افزایش سوخت و ساز بدن**

مصرف بموقع!

درباره توجه به تاریخ انقضای کالاها مصرفی بیشتر بدانید

ملیحه ابراهیمی | بیشترین جایی که شش دانگ حواسمان به تاریخ انقضاست فروشگاه‌های مواد غذایی است. در حالی که تاریخ انقضای یک مفهوم مهم در مدیریت مصرف و حفظ سلامت است که به تاریخ مشخصی اشاره دارد که بعد از آن کالاها ممکن است کیفیت، ایمنی یا مؤثر بودن خود را از دست بدهند. کمی به اطرافتان نگاه کنید، بسیاری از لوازمی که روزانه با آن‌ها سروکار دارید دارای تاریخ انقضا هستند که البته خیلی از شماها نسبت به آن بی‌توجه هستید. در این شماره قصد داریم کمی موشکافانه تر در مورد تاریخ مصرف اقلام پرکاربرد بگوییم. چند خطی همراهان باشید.



چرا تاریخ مصرف اهمیت دارد؟

تاریخ انقضا یک ابزار مهم برای حفظ سلامت و ایمنی مصرف‌کنندگان است. همواره باید به این تاریخ‌ها توجه و شرایط نگهداری صحیح محصولات را رعایت کرد.

سلامت و ایمنی: مصرف کالاها منقضی شده می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود. برای مثال، غذاهای فاسد ممکن است باعث مسمومیت غذایی شوند.

کیفیت محصول: پس از تاریخ انقضا یا تاریخ مصرف بهینه، کیفیت محصول کاهش می‌یابد، طعم و بافت آن دستخوش تغییر می‌شود.

قانون‌گذاری: در بسیاری از کشورها، قوانین خاصی برای درج تاریخ انقضا بر روی محصولات غذایی و دارویی وجود دارد تا مصرف‌کنندگان آگاهانه تر اقدام به خرید و مصرف کالاها کنند.



اشکال مختلف تاریخ

تاریخ انقضای مطلق: تاریخ مشخصی است که بعد از آن کالا نباید مصرف شود. این بیشتر برای داروها و برخی محصولات غذایی نظیر مواد پروتئینی و لبنیات کاربرد دارد.

تاریخ مصرف بهینه: نشان دهنده بازه زمانی است که کالاها بهترین کیفیت و طعم را دارند. این تاریخ به معنای انقضای کالانیت و معمولاً پس از این تاریخ، کالا ممکن است هنوز قابل مصرف باشد، اما ممکن است کیفیت آن کاهش یابد.

تاریخ تولید: تاریخ بیان شده بر روی کالا که نشان می‌دهد در چه زمانی محصول تولید شده است. تاریخ انقضا معمولاً نسبت به تاریخ تولید محاسبه می‌شود.



یک تاریخ و صدمعنا

وقتی تاریخ مصرف یا انقضا را روی کالایی می‌بینید به این معناست که در زمان مشخصی باید مورد استفاده قرار بگیرد. مصرف آن حتی بعد از گذشت چند روز از تاریخ انقضا به خصوص مواد غذایی و داروها ممکن است غیرایمن یا غیرمؤثر باشد. این تاریخ معمولاً بر روی بسته‌بندی کالا درج شده و برای راهنمایی مصرف‌کنندگان طراحی شده است. پس توصیه می‌شود قبل از نهایی کردن خرید تاریخ‌های درج شده روی محصول را به خاطر بسپارید. همچنین حواستان به خریدهایی که مدت‌ها پیش کرده‌اید نیز باشد.



بدنیست بدانید!

نگهداری مناسب: شرایط نگهداری (دما، رطوبت و نور) می‌تواند بر عمر مفید کالا تأثیر بگذارد. برای مثال، مواد غذایی باید در یخچال یا فریزر نگهداری شوند تا تاریخ انقضا را به حد اکثر برسانند.

خودداری از خرید در حجم زیاد: برای جلوگیری از هدر رفتن کالاها، بهتر است به میزان مورد نیاز خرید کنید، به خصوص برای مواد غذایی.

بررسی وضعیت کالا: قبل از مصرف هر کالا، همیشه وضعیت ظاهری و بوی آن را بررسی کنید. اگر شک دارید، از مصرف آن خودداری کنید.

روزانه با وسایلی ضروری سروکار داریم که نسبت به تاریخ مصرف آن‌ها بی‌توجهی می‌تواند به مشکلات متعددی منجر شود که سلامت ما را هدف می‌گیرد. مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

اسکاج

عمر مفید: حدود ۲ تا ۴ هفته.
نکته: اسکاج‌ها باید مدام شسته و خشک شوند تا از رشد باکتری‌ها جلوگیری شود.



بطری آب

عمر مفید: بسته به نوع و کیفیت، ممکن است بین ۶ ماه تا ۲ سال باشد.
نکته: بطری‌های یک بار مصرف باید بلافاصله پس از استفاده دور ریخته شوند.



مسواک

عمر مفید: حدود ۳ تا ۴ ماه.
نکته: مسواک باید پس از عفونت‌های دهانی یا تغییر در بافت آن نیز تعویض شود.



حوله

عمر مفید: حدود ۲ تا ۵ سال، بسته به کیفیت و نحوه نگهداری.
نکته: حوله‌ها باید مرتب شسته شوند و در شرایط مناسب خشک شوند تا از بوی بد جلوگیری شود.



شانه یا برس

عمر مفید: حدود ۱ تا ۳ سال.
نکته: شانه یا برس‌ها باید از موها و آلودگی‌ها به‌طور منظم تمیز شوند.



لباس‌ها (به ویژه لباس زیر)

عمر مفید: بسته به کیفیت، معمولاً ۲ تا ۵ سال.
نکته: لباس‌های زیر باید پس از چندین بار شست‌وشو یا در صورت خراب شدن، تعویض شوند.



کفش‌ها

عمر مفید: حدود ۱ تا ۳ سال، بسته به استفاده و نوع کفش.
نکته: کفش‌ها باید در شرایط مناسب نگهداری شوند و در صورت بروز آسیب یا ناراحتی تعویض شوند.



بالشت

عمر مفید: حدود ۲ تا ۳ سال.
نکته: بالشت‌ها باید به‌طور منظم تمیز شوند و در صورت تغییر شکل یا کاهش راحتی تعویض شوند.



ملحفه

عمر مفید: حدود ۲ تا ۵ سال.
نکته: ملحفه‌ها باید مرتب شسته شوند و در صورت کاهش کیفیت یا ایجاد لکه‌های غیرقابل تمیز کردن، تعویض شوند.



ظرف و ظروف

عمر مفید: بسته به نوع و کیفیت، می‌تواند از ۵ سال تا چندین سال باشد.
نکته: ظروف چینی و شیشه‌ای معمولاً طول عمر بیشتری دارند، ولی باید از شکستگی و آسیب جلوگیری شود.



داروها

عمر مفید: بسته به نوع دارو، معمولاً بین ۱ تا ۵ سال (بسته به تاریخ انقضا).
نکته: داروها باید در مکان‌های خشک و خنک نگهداری شوند و تاریخ انقضای آن‌ها باید بررسی شود.



مواد غذایی

عمر مفید: بسته به نوع ماده غذایی، از چند روز تا چند سال (برای مواد منجمد یا کنسرو شده).
نکته: همیشه به تاریخ انقضا و شرایط نگهداری توجه کنید.



لوازم آرایشی

عمر مفید: تاریخ انقضای لوازم آرایشی معمولاً بین ۶ تا ۳۶ ماه پس از شدن بسته بندی متغیر است و باید بر حسب نوع محصول بررسی شود.
نکته:



کرم‌ها و سرم‌ها: معمولاً ۶ تا ۱۲ ماه پس از باز شدن قابل استفاده هستند.
مکمل‌های آرایشی (پودرها و پنکیک‌ها): ممکن است حدود ۲ تا ۳ سال عمر داشته باشند.
لوازم آرایش مایع (ریمل، خط چشم، رژلب): معمولاً بین ۳ تا ۶ ماه باید مصرف شوند.
توجه! اگر رنگ، بویا قوام محصول تغییر کند، بهتر است آن را دور بیندازید.

محصولات بهداشتی

(مانند کرم‌های ضد آفتاب و مرطوب‌کننده)

عمر مفید: در صورت درست نگهداری کردن، این محصولات بین ۶ ماه تا ۲ سال پس از باز شدن دارای یک عمر مفید هستند.
نکته:



کرم‌های ضد آفتاب: معمولاً ۲ تا ۳ سال عمر دارند و بعد از تاریخ انقضا باید دور انداخته شوند.
محصولات بدون تاریخ انقضا: برخی از محصولات بهداشتی، مانند صابون و ژل‌های شست‌وشو، معمولاً تاریخ انقضا ندارند اما بهتر است حداکثر ۳ سال پس از خرید مصرف شوند.

پوشک‌بچه

عمر مفید: پوشک‌ها و محصولات این چنینی معمولاً تاریخ انقضا ندارند، اما بهتر است آن‌ها را حداکثر ۲ تا ۳ سال پس از خرید استفاده کنید تا از کیفیت و قدرت جذب آن‌ها اطمینان حاصل شود.
نکته:



نگهداری مناسب: پوشک‌ها باید در مکانی خشک و خنک نگهداری شوند. رطوبت و گرمای می‌تواند باعث کاهش کیفیت محصول شوند.
توجه به بسته بندی: در صورت بروز آسیب یا باز شدن بسته، بهتر است پوشک‌ها مصرف نشوند.
توجه! استفاده از بسته بندی اصلی، بهتر است نوارها را در بسته بندی اصلی خود نگهداری کنید تا از آلودگی یا آسیب جلوگیری شود.

