

تبلی در نوشتن در پایه اول طبیعی است



مدیر گروه و مشاور
دکتر علیرضا وفاق

● شهروند: پسر کم کلاس اول است و با وجود هوش بالایی که دارد، اصلاً برای انجام تکالیفش همکاری نمی‌کند. از اول سال تحصیلی دائم درباره این موضوع با هم درگیریم. با همکاری معلمش مقداری بهتر شده بود، ولی پس از تعطیلات بدتر از قبل شده و هیچ‌گونه احساس مسئولیت یا نگرانی درباره انجام تکالیفش ندارد. فقط دوست دارد بازی کند. چند بار از خودش خواستم برنامه ریزی داشته باشد، ولی به برنامه‌های تعیین شده از سوی خودش هم عمل نمی‌کند. مدتی کلاس ریاضتیک می‌رفت و الان دائم پیگیر کلاس ریاضتیک است، ولی از درس و مشق بیزار. الان هم نگران تکالیف و درسش هستم

و هم نگران رابطه خودمان. به قدری در این باره به او تذکر داده‌ام که احساس می‌کنم دیگر صدایم را نمی‌شنود.

اگر فرزندتان درست مشق هایش را می‌نویسد، مشکل خاصی ندارد. تبیلی در نوشتن مشق در پایه اول طبیعی است و باید با برنامه ریزی، تکالیفش را تقسیم کنید تا برای نوشتن کمتر اذیت شود. کودکان در این سن قادر به برنامه ریزی نیستند و باید تا پایان دوره ابتدایی والدین برای آن‌ها برنامه ریزی داشته باشند. ● شهروند: پسر ۱۰ سال دارد. با این همه، نمی‌تواند از وسایلش درست مراقبت کند. با اینکه تحریمش هم کرده‌ام که دیگر چیزی برایش نمی‌خرم تا یاد بگیرد از وسایلش درست استفاده کند، ولی نتیجه مثبتی نداشته است.

به نظر تان چه کار باید بکنم؟ در این سن کودک باید ارزش داشته هایش را بداند. برای این منظور ابتدا زمینه رسیدن به آرامش را در او فراهم کنید. میل به ویرانگری در کودکان بیانگر خشم تخلیه نشده است، پس باید علت خشم او را کشف کنید. درگام بعدی روی نظمش کار کنید و برای او مشق‌هایی در نظر بگیرید. برای اینکه پسر تان به ارزش داشته هایش پی ببرد، بدون علت چیزی برایش نخرید و اجازه دهید با پس اندازهای خودش خرید کند تا قدر داشته هایش را بیشتر بداند.

چرا پوست سرمان می‌خارد؟



شادفر

راش یا بثورات روی پوست لکه‌هایی موقتی و سرخ‌اندکه بروز آن‌ها معمولاً با خارش همراه است. بثورات پوستی بر کف سر اشکال و نشانه‌های مختلفی دارد و می‌تواند بالای سر، اطراف آن یا نزدیکی گردن و پشت‌گوش‌ها آشکار شود. این احتمال هم وجود دارد که در خطر دستگاه مایجاد شوند. محل این بثورات می‌تواند دلایل آن را آشکار کند. البته افراد ممکن است افزون بر خارش نشانه‌های دیگری مانند لکه‌های قرمز روی پوست سر، شوره یا پوسته‌های سفید روی سر، التهاب و قرمزی و پوستی تحریک شده و ملتهب داشته باشند. دلایل زیادی از عفونت‌ها و واکنش‌های حساسیتی گرفته تا بیماری‌های پوستی در ایجاد این مشکل نقش دارند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

انواع راش پوست سر و دلایل آن

شوره

شوره سر یا درماتیت سبوره نوعی تحریک پوستی است که روی پوست سر ایجاد می‌شود و به دلیل رشد بیش از اندازه قارچ‌هایی به وجود می‌آید که به طور طبیعی روی پوست سر و دیگر نواحی پوستی وجود دارند، ولی در شرایطی مانند استرس، تغییرات هورمونی یا رعایت نکردن بهداشت می‌تواند زیاد رشد کنند. خارش پوست سر و پوسته‌های سفید میان موها و روی شانه نشانه‌های اولیه شوره سر هستند.

واکنش حساسیت‌زا

اگر پس از تغییر شامپو یا محصولات مو یا بعد از رنگ کردن موها با خارش یا تحریک پوست سر روبه‌رو شدید، ممکن است این یک واکنش آلرژیک باشد که به درماتیت تماسی نیز معروف است. برخی افراد به دلیل واکنش آلرژیک، کپیرهای قرمز می‌زنند.

عفونت قارچی

درماتوفیتوز، کچلی مقطعی یا کرم حلقوی نوعی عفونت قارچی است که سبب قرمزی و خارش شدید پوست سر می‌شود. وقتی عفونت کرم حلقوی روی سر به وجود می‌آید به این معنا نیست که نشانه‌هایی همانند الگوی حلقه‌ای که معمولاً با این بیماری مرتبط است، ایجاد کند.

پسوریازیس یا اکزما

پسوریازیس و اکزما دو بیماری پوستی‌اندکه در گروه بیماری‌های خودایمنی قرار می‌گیرند و می‌توانند روی پوست سر یا دیگر نقاط بدن ظاهر شوند. اگر خشکی، خارش یا التهاب پوست سر دارید ممکن است دلایل این بیماری‌های خودایمنی باشد.

فولیکولیت

فولیکولیت پوست سر زمانی اتفاق می‌افتد که فولیکول‌های مو ملتهب می‌شوند. این عارضه بر چستگی‌های قرمز رنگ، زخم‌های پوسته‌شده زرد رنگ و همچنین تب ایجاد می‌کند و اغلب بثورات مرتبط با آن در خطر دستگاه مو ظاهر می‌شوند. فولیکولیت‌ها انواع مختلفی دارند از جمله باکتریایی، ویروسی و قارچی و به همین دلیل برای یک برنامه درمانی مناسب مشورت با متخصص پوست بسیار مهم است.

آسیب سلول‌های عصبی

بیماری‌هایی که بر نورون‌ها یا سلول‌های عصبی تأثیر می‌گذارد از جمله دیابت و زونا، می‌تواند سوزش یا خارش پوست سر را به دنبال داشته باشد.

راه‌های درمان بثورات کف سر

درمان «راش‌ها و بثورات» پوست سر به علت اصلی خارش پوست سر بستگی دارد. هر چند می‌توان برخی روش‌های درمانی و راهکارهای بهداشتی خانگی را به کار بست، ولی مراجعه به پزشک متخصص راه حل درست‌تری است.

برخی درمان‌های خانگی

- استفاده از شامپوهای ضد شوره
- تغییر در روش شست و شوی موها
- خودداری از مصرف مواد تحریک‌کننده پوست سر مانند شامپوها و محصولات قوی مراقبت از مو

توصیه

افرادی که موهای مجعد دارند باید روزی یک بار سرشان را بشویند و افرادی که موهای صاف و نازک دارند بهتر است یک روز در میان سرشان را بشویند.



شاهوار نیوز
SHAHVARNEWS.IR
۱۳ شهریور ۱۴۴۵
شماره ۳۳۳



همسایه

پاروی دلم ندار

اگر زمین دهان باز می‌کرد و با ما سخن می‌گفت زجرهایش را توصیف و زخم‌هایش را نشانمان می‌داد

ملیحه ابراهیمی | تاربخچه نامگذاری روز جهانی زمین پاک در ۲۲ آوریل به حادثه نشت گسترده نفت در ساحل سانتا باربارا ای آمریکا سال ۱۹۶۹ میلادی برمی‌گردد. در این حادثه بیش از ۱۰۰ هزار بشکه نفت وارد آبراه این ساحل شد و مرگ هزاران پرنده و جانور دریایی و جانداران آن ناحیه را رقم زد. با گذشت پنجاه و پنج سال از این حادثه که تصور می‌رفت بشر بیشتر به سلامت زمین بیندیشد و در بهبود محیط زیست و هدیه دادن آن به نسل بعد تمام سعی و تلاش خود را بکند، انگار اوضاع بیش از پیش وخیم تر شده است. لازم نیست راه دوری بروید و به دنبال حوادث بزرگ زیست محیطی همچون حادثه ساحل سانتا باربارا باشید. کافی است در یکی از بیلاقات شهر قدم بزنید. انبوهی از زباله‌های تلنبار شده و رها شدن هزاران نوع از پلاستیک‌ها در دامن طبیعت نمونه‌ای از نادیده گرفتن سلامت زمین است.

به دنبال راهکار باشیم

در تمام رفتارهای اشتباه زیست محیطی بشر، ۴ مشکل اساسی، سلامت زمین را به خطر می‌اندازد که به شرح زیر است:



کاهش منابع طبیعی

نمایح تحقیقات زیادی در حوزه مشکلات جدی زمین گواهی می‌دهد که کاهش منابع طبیعی عامل مهمی در تخریب محیط زیست است. مهم‌ترین این عوامل عبارت است از:

تخریب جنگل‌ها

شکار بی‌رویه

و کشتار حیات وحش

گسترش بیابان

و افزایش فرسایش خاک

خشک شدن

تالاب‌ها و دریاچه‌ها

آلودگی آب دریاها

بر اثر فعالیت‌های صنعتی

مدیریت نکردن

پسماند و فاضلاب

بی توجهی

به سوخت پاک



گرمايش زمین

بد نیست بدانید اندازه‌گیری دمای کره زمین از سال ۱۸۸۰ میلادی آغاز شده است. از جمله دلایل گرم شدن کره زمین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: **اثرات گلخانه‌ای**: گازهای گلخانه‌ای در جو زمین به انعکاس نور و حرارت اجازه خروج از جو را نداده و باعث گرم شدن کره زمین می‌شوند.

آتش‌سوزی جنگل‌ها: درختان دی اکسیدکربن جذب می‌کنند. با آتش‌سوزی و نابودی جنگل‌ها و درختان این گاز آزاد می‌شود.

فوران آتش‌فشان: یکی از علت‌های طبیعی گرمايش زمین، فوران آتش‌فشان‌هاست.

دامداری: بنا به گزارش فائو، دامداری صنعتی که در آن از وسایل نقلیه استفاده می‌شود باعث تولید دی اکسیدکربن و گازهای گلخانه‌ای می‌شود.



افزایش جمعیت

بارشد جمعیت طبیعی است که تقاضا برای زمین کشاورزی، منابع انرژی و منابع آب افزایش بیابد و خشک‌سالی و آلودگی هوا را به دنبال داشته باشد.

توسعه شهرنشینی، درکنار ظهور فناوری‌های نوین باعث تغییر در عادات و الگوهای مصرف می‌شود که زمینه محدودیت‌های استفاده از منابع طبیعی را به دنبال دارد.



آلودگی‌ها

برای از بین بردن آلودگی‌ها میلیون‌ها سال زمان لازم است تا شرایط به حالت عادی بازگردد. با توجه به وضع موجود، آلودگی‌های زیست محیطی شامل دویخش می‌شوند که عبارت‌اند از:

۳۶ درصد

مربوط به منابع ثابت شامل: نیروگاه‌ها، منابع خانگی و تجاری، صنایع آلاینده، جایگاه‌های سوخت، راه‌آهن و فرودگاه

۶۴ درصد

مربوط به وسایل نقلیه موتوری در حال حرکت، به عنوان نمونه موتورسیکلت‌ها، خودروهای شخصی و وسایل حمل و نقل عمومی و سنگین

حالا چه باید کرد؟

بهترین برنامه ریزی برقراری توازن بین منابع طبیعی و رشد جمعیت است. چرا که افزایش نیازهای انسانی موضوعی است که باعث ایجاد و تشدید آلودگی‌های زیست محیطی می‌شود.



پیامدهای منفی

آب‌شدن کوه‌های یخ، تغییرات اقلیمی، خشک‌سالی، بیماری، طوفان‌های بیابانی، افزایش سطح دریاها، انقراض گونه‌های جانوری و گیاهی، بارندگی‌های سهمگین، موج گرما، بحران اقتصادی و...



حالا چه باید کرد؟



ته سیگارها از جای جای این زمین است، خواه بیلاقات باشد و خواه معابر شهر. **حمل و نقل پاک را در اولویت بگذاریم**: پیاده روی علاوه بر سلامت زمین، سلامت جسم و روح را نیز تضمین می‌کند. رکاب زدن با دوچرخه، حذف خودروهای تک سرنشین و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی میزان چشمگیری از آلودگی هوا را پایین می‌آورد. بنا به آمار موجود خودروهای شخصی ۳۳ درصد از منابع تأثیرگذار آلودگی هوا را به خود اختصاص داده‌اند.

در مصرف آب صرفه جویی کنیم: میزان هدررفت آب در کشورمان ۳۰ درصد اعلام شده است. این در حالی است که این رقم در دیگر کشورها بین ۹ تا ۱۲ درصد است. با صرفه جویی و مصرف بهینه در مصرف آب علاوه بر مدیریت خشک‌سالی به طراوت زمین نیز بها داده ایم.

بازیافت را جدی بگیریم: با کم مصرف کردن، چند بار مصرف کردن و بازیافت می‌توان زمین را احیا کرد. در این سه حالت دورریختنی‌ها کمتر می‌شوند و آسیب کمتری به محیط زیست وارد می‌شود. پس مختصر و ضروری خرید کنیم، زباله‌های قابل تجزیه را دفن کنیم و وسایل چند بار مصرف را جایگزین یک بار مصرف هاکنیم.

ما می‌توانیم درخت بکاریم: با هر درخت اکسیژن تولید، هوا تصفیه، انرژی ذخیره و روند گرم شدن زمین کند می‌شود.

حذف مواد شیمیایی: با استفاده از مواد شوینده غیرسمی کمتر آلودگی را به سفره‌های زیرزمینی منتقل می‌کنیم.

تولید کمتر پلاستیک: به پلاستیک «نه» بگوییم. خیلی سخت و دور از انتظار نیست که به سمت و سوی ظروف یک بار مصرف نرویم، به جای پلاستیک از ساک خرید استفاده کنیم و تولید پلاستیک را در زندگی روزمره به حداقل برسانیم.

کاهش مصرف انرژی: بد نیست بدانید صرفه جویی در مصرف انرژی به ویژه برق کمک زیادی به کاهش گازهای گلخانه‌ای و ماندگاری سلامت زمین می‌کند. در اولین قدم با لامپ‌های معمولی خدا حافظی کنیم و به سمت و سوی لامپ‌های کم مصرف برویم. با این کار تا ۷۵ درصد صرفه جویی کرده ایم.

به کمک طبیعت برویم: کم نیستند دوست‌داران محیط زیستی که با راه‌اندازی پوبیش‌های متعدد به دل طبیعت می‌روند و حجم زیادی از زباله‌های رها شده را از دامن طبیعت جمع‌آوری می‌کنند. دیگر فعالیت این گروه افراد، جمع‌آوری