

از دنیای دخترانتان جانماید!

امیرمقدم

بدون شک نوجوانی، یکی از حساس‌ترین و دشوارترین دوره‌های زندگی است که فرد را با تغییرات چشمگیری روبه‌رو می‌کند و پایه‌های شخصیت او را بنا می‌گذارد. این تغییرات خیلی وقت‌ها به قدری زیاد است که اطرافیان راشوکه می‌کند و سبب سردرگمی آن‌ها می‌شود. همه این‌ها درحالی است که براساس نظر کارشناسان حوزه کودک و نوجوان بر خورد اطرافیان، به ویژه خانواده بانوجوان در این سن نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و زندگی آینده او دارد. از این‌رو والدین باید همواره یاد دست پر بانوجوانان نشان برخورد کنند و برای هر رفتار آن‌ها پاسخی درخور داشته باشند. برای این منظور هم چاره‌ای نیست جز کمک گرفتن از روان‌شناسان و مشاوران حوزه کودک و نوجوان و مطالعه کتاب‌های مفید که در این زمینه چاپ و منتشر شده‌اند.

یکی از کتاب‌های خوبی که در این زمینه نوشته و گردآوری شده، کتاب «چگونه یاد ختر نوجوانم رفتار کنم» است که ویژه والدین دارای نوجوان دختر منتشر شده. این کتاب نوشته سامان محمدی، سمیه محمدزاده و حمید رحمانی است و به والدین می‌آموزد چه برخورد‌هایی می‌توانند در پرورش و تربیت دختران در دوران نوجوانی مفید باشد و چه برخورد‌هایی آسیب‌زا. همچنین راهکارهایی برای بهبود ارتباطات میان اعضای خانواده بیان شده و در نهایت روش درست روبه‌رو شدن با چالش‌های این سن هم برای والدین و هم برای نوجوان آموزش داده شده است.

«دختران نوجوان به چه دلیل دروغ می‌گویند، به صحبت‌های دخترتان کامل گوش دهید، سخن گفتن یاد دخترتان را زیبا کنید تا پاسخ زیبا از او رایشنود، راهکارهایی که هرگز نتیجه نمی‌دهند، اشتباه‌های دخترتان را به رخ او نکشید و به او اعتماد کنید و همیشه راهی برای بازگشت باقی بگذارید.» بخشی از فهرست موضوعی این کتاب است که مخاطبان با مطالعه آن می‌توانند برای همه آن‌ها پاسخ مناسب بیابند.

نویسندگان: سامان محمدی، سمیه

محمدزاده و حمید رحمانی

نشر: هورین

تعداد صفحات: ۱۷۰ صفحه

قیمت: ۲۳۸،۰۰۰ تومان

نکته روز

مکمل‌هایی که نباید هم‌زمان مصرف کنید

شادفر

با اینکه می‌توان ویتامین مورد نیاز بدن را با اصلاح سبک زندگی تأمین کرد گاهی در بعضی دوره‌های زندگی مانند بارداری، سالمندی، بیماری و... پیش می‌آید که نیاز به مصرف مکمل باشد تا املاح معدنی و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن تأمین شود. مصرف این مکمل‌های غذایی نیاز به رعایت زمان بندی دارد تا در جذب هیچ‌کدام مشکلی پیش نیاید.

تفاوت زمان مصرف ویتامین‌ها

باید توجه داشت که مکمل‌های دارویی هر کدام زمان مناسبی برای مصرف دارند، برخی ویتامین‌ها با غذا بهتر جذب می‌شوند. این نکته به خصوص برای کسانی که از ناراحتی معده رنج می‌برند راهگشاست و بهتر می‌توانند مولتی ویتامین خود را استفاده کنند.

دفع ویتامین‌های زیادی

ویتامین‌های گروه B و C از ویتامین‌های محلول در آب به شمار می‌روند و مازادشان در بدن ذخیره نمی‌شوند. این گروه از ویتامین‌ها باید روزانه مصرف شوند. مراقب باشید که در استفاده از این دو گروه از ویتامین‌ها دچار تداخل دارویی نشوید. برای نمونه مصرف ویتامین C می‌تواند مانع از جذب ویتامین B۱۲ شود.

ویتامین‌های همراه غذا

ویتامین‌های A، D، E و K در گروه ویتامین‌های محلول در چربی هستند بنابراین باید همراه با وعده غذایی استفاده شوند تا جذب بدن شوند. هرچند این گروه از ویتامین‌ها را می‌توانید در آجیل‌هایی پیدا و نیاز بدن را برطرف کنید.

جذب آهن با معده خالی

آهن با آب مرکبات که حاوی ویتامین C است، عملکرد بهتری دارد و می‌تواند نیاز بدن شما را برطرف کند. به یاد داشته باشید که مصرف قرص آهن و کلسیم نباید هم‌زمان باشد زیرا با یکدیگر تداخل دارند و مانع جذب کلسیم می‌شود.

تداخل کلسیم، روی یا منیزیم

اگر مکمل‌های معدنی مصرف می‌کنید دزهای زیادی از مواد معدنی می‌توانند برای جذب با یکدیگر رقابت کنند. از مکمل‌های کلسیم، روی یا منیزیم هم‌زمان استفاده نکنید. وقتی این سه ماده معدنی را با غذا مصرف می‌کنید، راحت‌تر جذب می‌شوند. هیچ ماده معدنی جداگانه‌ای را هم‌زمان با مولتی ویتامین با ویتامین آنتی‌اکسیدانی مصرف نکنید.

مراقب ویتامین A باشید

اگر ویتامین A مصرف می‌کنید به مقدار آن توجه کنید. در دوره بارداری دزهای بیش از ۱۰ هزار واحد بین‌المللی در روز می‌تواند سبب نقص مادرزادی شود. سطوح بالای ویتامین A ویتاکاروتن ممکن است احتمال ابتلا به سرطان ریه را در صورت سیگاری بودن و حتی اگر درگذشته سیگاری بوده‌اید بالا ببرد.

تثوع بیشتر با ویتامین‌های بارداری

مصرف اسید فولیک و آهن اضافی در دوران بارداری برای داشتن یک کودک سالم بسیار مهم است به همین دلیل می‌توان آن‌ها را در بیشتر ویتامین‌های دوران بارداری یافت. ولی برخی از ویتامین‌های دوران بارداری به ویژه آهن می‌توانند حالت تهوع را بدتر کنند. اگر با چنین مشکلی روبه‌رو هستید پیش از خواب، ویتامین‌های دوران بارداری خود را با یک میان‌وعده سبک همراه کنید.

تداخل مکمل‌ها با داروهای رایج

برخی مکمل‌های دارویی و مواد مغذی با بسیاری از داروهای رایج تداخل دارند برای نمونه مصرف کلسیم، منیزیم یا آهن در چهار ساعت با داروهای تیروئید اثر بخشی داروی تیروئید را کم می‌کند.

در پایان توصیه می‌شود تا جای ممکن مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را به جای آنکه از قرص و کپسول‌های متعدد دریافت کنید در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. خوردن انواع غذاهای سالم بهترین راه برای حفظ سلامتی افراد است.

بی‌گدار به آب نزنیم

احتیاط! یک‌سوم قربانیان غرق‌شدگی

به اصول شنا آشنایی کامل داشته‌اند

در چهار ماهه نخست ۱۴۰۳ ادر مشهد چه گذشت؟

غرق‌شدگی

بیشتر غرق‌شدگی‌ها در استخرهای ذخیره آب کشاورزی، پشت سدها و رودخانه‌ها اتفاق می‌افتد.

امسال ۳۲ نفر بر اثر غرق‌شدگی به بیمارستان‌های مشهد منتقل شدند که در مقایسه با مدت مشابه سال پیش رشد چهار برابری داشته است.

امسال ۷ نفر بر اثر غرق‌شدگی فوت و ۲۵ نفر مصدوم و به بیمارستان منتقل شدند.

کم‌سن و سال‌ترین قربانی غرق‌شدگی امسال کودکی یک‌ساله و مسن‌ترین آن‌ها مردی ۷۲ ساله بود.

کودکان تا ۴ سال پیش از بقیه در معرض خطر غرق‌شدگی در حوض، استخر و وان حمام قرار دارند.

در بهار امسال ۲۲ نفر در استان بر اثر غرق‌شدگی جان باختند. این در حالی است که بهار سال گذشته این آمار ۱۷ نفر بوده است.

آموزش شنا به کودکان می‌تواند خطر غرق‌شدگی آن‌ها را تا ۸۸ درصد کاهش دهد.

دمای هوای استخرهای سرپوشیده باید یک تا دو درجه بیشتر از دمای آب باشد، یعنی نباید بیشتر از ۳ درجه سانتی‌گراد و کمتر از ۲۶ درجه سانتی‌گراد باشد.

شایع‌ترین بیماری‌های منتقله از استخرهای آلوده

حصه، اسهال، بثورات و عفونت‌های پوستی، مشکلات چشمی، لیبئوسپیروزیس، لژیونلازیس، بیماری‌های انگلی، بیماری‌های ویروسی مانند هپاتیت A و بیماری‌های دستگاه تنفسی مانند ذات‌الریه، عفونت سینوس‌ها، گوش و گلو.

در زمان استفاده از استخر حواستان به این نکات باشد

در صورت استفاده از توالت در زمان استفاده از استخر دوباره دوش بگیرید و بدن خود را با آب و صابون بشویید. همواره از وسایل شخصی مانند مایو، حوله و دمپایی استفاده کنید. دمای جکوزی آب گرم نباید از ۴۰ درجه سانتی‌گراد تجاوز کند. دمای بالای آب به ویژه برای افراد دارای ناراحتی قلبی خطرناک است. از شنا کردن انفرادی خودداری کنید. اعتماد به نفس زیادی گاهی می‌تواند کشنده باشد. اگر بیماری شناخته شده‌ای مانند تشنج‌های مکرر دارید، حتماً نجات‌غریق را در جریان قرار دهید و با نظارت کامل او وارد آب شوید. اگر داروهایی مصرف می‌کنید که تعادل، هماهنگی یا قضاوت شما را مختل می‌کند از شنا کردن خودداری کنید. اگر ناگهان توانایی خود را در شنا کردن از دست می‌دهید، در آب همیشه یک جلیقه نجات به تن داشته باشید. هرگز از قوم، بی‌نویت یا بطری‌های پلاستیکی به عنوان وسایل ایمنی شنا برای خود یا کودکان استفاده نکنید. پیش از شنا از مصرف الکل و هر چیزی که سطح هوشیاری‌تان را پایین بیاورد، بپرهیزید. نفستان را طولانی مدت حبس نکنید. این کار می‌تواند سبب از حال رفتن و غرق‌شدگی شما شود. پیش از تصمیم به شیرجه زدن و ورود به آب از عمق آب اطلاع پیدا کنید. چون خطر ضربه به سر و شکستگی گردن وجود دارد. در زمان شنا کردن از شوخی‌های خطرناک بپرهیزید. در صورت برخورد با یک غریق، اگر با فن نجات غریق آشنا نیستید، تنها با استفاده از چوب، طناب، جلیقه نجات یا تشکیل زنجیره انسانی به او کمک کنید. برای نجات یک غریق، ابتدا امنیت خود را در نظر بگیرید. سپس از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید که دست از تفلار بدارد. پس از رساندن غریق به ساحل، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

این نشانه‌ها می‌گویند فرد در حال غرق شدن است

دیدن نشانه‌هایی از وحشت زدن فرد و رفتن به زیر آب و برگشتن دوباره به سطح آب سر در زیر آب است و دهان در سطح آب قرار گرفته است. دهان باز شده و سر به سمت عقب خم شده است. چشمان فرد بسته شده باشند. موه‌های فرد روی چشم او را پوشانده باشد و شخص تلاشی برای کنار زدن آن‌ها نکند. استفاده نکردن از پاها و عمودی نبودن در آب نفس زدن بیش از حد فرد تلاشی می‌کنند که در یک جهت خاص شنا کند. ولی از جایش تکان نمی‌خورد.

معصومه متین‌نژاد، «با همه مهارتی که در این کار داریم و برای آن آموزش دیده‌ایم، باز هم هیچ‌گاه به تنهایی دل به آب نمی‌زنیم، چون می‌دانیم همیشه همه چیز در کنترل ما نیست و گاهی با گرفتن یک عضله پا در زمان شنا کردن، فرد تا مرز غرق‌شدگی هم پیش می‌رود.» این‌ها را دوست آتش‌نشانی می‌گفت که بارها برای نجات افراد غریق به محل حادثه اعزام شده بود و تعجب می‌کرد از همه هشدارهایی که داده می‌شود و همچنان برخی بر اثر اعتماد به نفس کاذبی که دارند، خودشان و دیگران را به درسر جدی می‌اندازند. نکته تأمل برانگیز ما جرا اینجاست که این اتفاق مبتدی و حرفه‌ای هم نمی‌شناسد. چون آمارها نشان می‌دهد حدود یک‌سوم قربانیان غرق‌شدگی با اصول شنا کردن آشنایی کامل داشته‌اند و این بی‌احتیاطی آن‌ها بوده که کار دستشان داده است. نکات ساده‌ای که اگر پیش از ورود به آب به آن توجه می‌کردند، امروز عزیزانمان داغ‌دار آن‌ها نبودند. نکاتی که توجه به آن‌ها در این روزهای گرم و استفاده زیاد از استخرها می‌تواند به جز برطرف کردن خطر غرق‌شدگی، تضمین‌کننده سلامت جسمی همه نیز باشد.

پیش از ورود به آب این موارد را بررسی کنید

پیش از اینکه وارد آب شوید، دوش بگیرید و بدنتان را از آلودگی‌ها و مواد آرایشی پاک کنید. این مواد در ترکیب با مواد گندزای آب استخرها ترکیبات سمی ایجاد می‌کنند. هنگام ورود به استخر حتماً از حوضچه مواد گندزدا عبور کنید. از شنا کردن در استخرهایی که کامل آبگیری نشده‌اند یا اینکه نجات‌غریق در حال انجام وظیفه نیست، خودداری کنید. شفافیت آب استخر را بررسی کنید. آب استخر باید به صورتی باشد که در یک مسیر نشانه‌ها یا ویژگی‌های خاص مانند سکه یا خطوط کف استخر در عمیق‌ترین قسمت آن مشاهده شود. به تابلوهای هشدار، اخطار و پوسترهای آموزشی در نقاط مختلف استخر توجه کنید. اگر مبتلا به عفونت‌گوارشی هستید تا دو هفته پس از قطع کامل اسهال به استخر نروید. در صورت وجود پریدی یا زخم باز در سطح بدن، به ویژه در اثر جراحی از رفتن به استخر بپرهیزید. تهویه استخر باید به صورتی باشد که بوی نامطبوعی در فضا وجود نداشته باشد. در دوره‌های آموزشی شنا شرکت کنید و شنا کردن را اصولی یاد بگیرید. کمک‌های اولیه و احیای قلبی، ریوی را بیاموزید.

پیش از غرق شدن خود را در موقعیت قرار دهید

خون سردی خودتان را حفظ کنید و وحشت زده نشوید. سر خود را بالاتر از سطح آب نگهدارید و به درستی نفس بکشید. در صورتی که ریه‌ها بتان از هوا پر شود، راحت‌تر شناور می‌مانید. کشش کیف و لوازم سنگین را از خودتان جدا کنید. اگر افرادی در نزدیکی شما هستند، برای جلب توجه آن‌ها فریاد بزنید. دست تکان دهید یا آب بپاشید. اگر خسته هستید، بر روی پشت دراز بکشید و سر خود را رو به آسمان نگه دارید. در شرایط عادی یک فرد می‌تواند تا ۳ ساعت بر روی آب شناور شود. در صورت امکان به آرامی خود را تا لبه استخر یا رودخانه برسانید.

آنچه برای شنا در آب‌های طبیعی باید بدانید

هرگز در شرایط بد آب و هوایی وارد آب‌های طبیعی نشوید. رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و دریاها در شرایط معمولی هم دارای خطرات پنهانی هستند که می‌تواند جان شما را به خطر بیندازد. پس از شنا در دریا، برای صرف غذا دست‌هایتان را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. به ویژه اگر در حال بازی یا لمس شن بوده‌اید. اگر مدت زیادی در آفتاب مانده‌اید، از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید، چون می‌تواند سبب شوک دمایی شود. در تاریکی شب از شنا کردن خودداری کنید. تنها مکان‌های طرح سالم‌سازی، زیر نظارت نجات‌غریق و دارای امکانات مجهز امدادی را برای شنا کردن در دریا انتخاب کنید.