

● **شهروند:** پسر ۱۲ سال دارد و بسیار حساس است. هر وقت می خواهد درباره موضوعی که ناراحتش کرده است، صحبت کند، با بغض و گریه حرفش را می زند. نمی دانم در برابر این رفتارش چه واکنشی باید نشان بدهم؟

پسران نیاز به تقویت هوش عاطفی و هیجانی دارد. این توانمندی نه در آموزشگاه ها و نه در خانه به بچه ها آموزش داده می شود. توصیه می کنم به فرزندتان اجازه بدهید خود را بروز دهد و در برابر آن هم نیازی نیست که هیچ واکنشی نشان بدهید. او پس از چند بار صحبت تخلیه هیجانی می شود و بهتر از قبل می تواند با شما گفت و گو کند. پس به او بیاموزید که حرف هایش را بدون ترس و سریع بیان کند. می توانید یک برنامه هفتگی خانوادگی نیز در این باره داشته باشید که هر عضو خانواده بتواند راحت حرف هایش را بزند و انتقاد ها و پیشنهاد های خودش را بیان کند و راه حل بدهد.

● **شهروند:** پسر ۱۰ ساله ام در رشته ریاضی متوسط است. او را در یک مدرسه دولتی ثبت نام کردم. ولی خیلی از اطرافیانم توصیه می کنند که در مدرسه غیر دولتی ثبت نامش کنم. معتقدند اینجا هزینه کنیم خیلی بهتر است تا بخوایم برای دانشگاه آزاد و غیر انتفاعی هزینه کنیم. به نظرم حرف هایشان منطقی است. می خواستم نظر شما را هم بدانم.

مدارس غیر انتفاعی تا ۱۰ سال پیش از نظر کیفی و وضعیت خوبی داشتند ولی الان به علت بالا رفتن اجاره ها و افزایش دستمزد معلمان و وضعیت کیفی خوبی ندارند هم از نظر محیطی و هم از نظر آموزشی. در ارزیابی های آموزش و پرورش ۴۰ درصد مدارس غیر انتفاعی از کمترین میزان استاندارد های آموزشی برخوردارند. هزینه ثبت نام سرسام آوری هم دارند که بیانیگی بر عدالتی آموزشی است. الان مدارس دولتی نسبت به مدارس غیر انتفاعی برتری دارند و فقط اختلاط فرهنگی اقشار مختلف در آن است که سبب ایجاد مشکلات فرهنگی و اخلاقی می شود که با آموزش های اولیه به نوجوانانی می توان از آن ها هم پیشگیری کرد.

● **شهروند:** آیا مدارس تیزهوشان سطح اضطراب بچه ها را بالا می برند؟ آیا برای شرکت در آزمون مدارس سمپاد و نمونه دولتی باید به مؤسسه ای خاص یا جای معتبری رفت؟

این یک واقعیت است که دانش آموزان مدارس تیزهوشان به علت فشار زیاد درسی، زندگی طبیعی ندارند و همه شان درجات متفاوتی از استرس را تجربه می کنند. بر اساس تحقیقات انجام شده حدود ۳۵ درصد این کودکان اضطراب بیمارگونه دارند. برای همین فقط دانش آموزانی که واقعا تیزهوش هستند و بهره هوشی بالاتر از ۱۴۰ دارند در آزمون های معتبر کسب می کنند باید در این مدارس درس بخوانند. برای پاسخ قسمت دوم پرسش شما بهتر است به مراکز مشاوره مراجعه کنید، چون بسیاری از مؤسسات آموزشی صلاحیت لازم از این نظر را ندارند.

ممنوعه های غذاهایی در زمان گلودرد

شادفر

وقتی گلودر ملتهب و تحریک می شود، گلودرد اتفاق افتاده است. درد گلو ناشی از عوامل بسیاری است. ویروس ها، باکتری ها، تب، آلودگی هوا، دود سیگار و یک عفونت تنفسی، همه می توانند عامل گلودرد شوند. در زمان بیماری، برخی از غذا ها می توانند گلویتان را بیشتر ملتهب و تحریک کنند و بخرانند. بنابراین در این دوره بهتر است غذاهایی بخورید که بلع راحت تری دارند. پنبیر نرم و بدون شوری، سوپ نرم شده، تخم مرغ، سبب زمینی پخته و له شده، غلات پخته شده از جمله ای خوراکی های مناسب هستند. اگر گلودرد دارید برای بهبودی خود، تا زمانی که نشانه های بیماری بر طرف نشده اند از خوردن غذاهای محرک پرهیز کنید.



غذاهای ادویه دار

غذاهای ادویه دار که حاوی سسن تند، پودر چیلی و کاری هستند می توانند گلودردتان را بدتر کنند. برای طعم دار کردن غذا بهتر است از زنجبیل تازه استفاده کنید که خاصیت ضد التهابی دارد. همچنین می توانید به غذایان سیر اضافه کنید. سیر کمک می کند نشانه های سرما خوردگی از جمله گلودرد تسکین یابند و زودتر خوب شوید. سیر حتی از بازگشت دوباره سرما خوردگی پیشگیری می کند.



خوراکی های شیرین

قند و شیرینی جات سبب افزایش التهاب در بدن می شود و شما را در معرض اختلالات تنفسی قرار می دهد. بنابراین اگر در مناسبت های مختلف به مهمانی می شوم دعوت می شوید از خوردن شیرینی پرهیز کنید.



غذاهای چرب

وقتی گلودرد دارید از غذاهای پر چرب مانند گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، شیرینی های خامه ای و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید. بدن شما غذاهای چرب را سخت تر هضم می کند و چربی می تواند سرکوب کنند و عملکرد سیستم ایمنی بدن باشد و در نتیجه نشانه های سرما خوردگی و گلو دردتان را جدی تر کند. غذاهای چرب گلو را بیشتر تحریک می کنند. پس بهتر است به جای غذاهای چرب، گوشت های کم چرب مثل سینه مرغ را انتخاب کنید. غذاهایی مانند سوپ یا سبب پخته بخورید که مرطوب کننده و نرم کنند گلو هستند.



مرکبات و غذاهای اسیدی

وقتی گلودرد دارید سراغ غذاهای اسیدی و مرکبات مانند گوجه فرنگی، پرتقال ترش و گریب فروت نروید. اسید های موجود در این غذاهای می توانند گلودردتان را تشدید کنند. به جای این غذا ها می توانید موز، ملون، کیوی و هلو بخورید. اگر به دنبال ویتامین C بیشتر هستید می توانید کلم و فلفل دلمه ای بخورید.



ماست

ماست برای گلودرد ها خوراکی مفیدی نیست، زیرا می تواند با غلیظ و چسبناک کردن عفونت های گلو، سرفه هایان را تشدید کند.



غذاهای سرد و یخچالی

نوشیدن آب سرد یخچالی و خوراکی های سرد، سیستم دفاعی بدن را ضعیف می کند و شما را در معرض بیماری قرار می دهد. وقتی غذای سردی می خورید، بدنتان مجبور می شود دوبار تلاش کند تا آن ها را به دمای بدن برساند.



سالاد و غذاهای خام

بهتر است در ماه های سرد سال، سالاد و غذای خام مصرف نکنید. زیرا غذاهای خام، اسید پنه بدن را بالایی برند و سبب نفخ می شوند. همیشه توصیه می شود از غذاهای فصلی استفاده کنید که بیشترین سازگاری را در همان فصل با بدن دارند و از سلامتی شما در برابر بیماری های فصلی دفاع می کنند.



هله هوله ها

هله هوله هایی مانند لواشک و تمره نندی سبب آلرژی در گلو می شوند و ضروری است در زمانی که گلودرد هستید از خوردن آن ها خودداری کنید. چیپس، پفک و نان سوخاری هم که باعث زبر و خشنی دارند، می توانند گلو را بخرانند. همچنین وقتی نشانه های سرما خوردگی دارید کافئین در بهبود گلودردتان اثر خوبی ندارد. قهوه و هر نوشیدنی که کافئین دارد می تواند گلو را تحریک کند.



نوشابه ها

مصرف نوشابه های گازدار سبب التهاب شدید در گلو می شود. از طرفی گاز موجود در این نوشیدنی ها و شیرین کننده های موجود در آن ریفلاکس معده را افزایش می دهد.

میکروب های دوروبرت را بشناس

ما در تبرس جدی ترین منابع آلودگی هستیم که ابتدایی ترین راه درمان مانند آن ها رعایت نظافت شخصی است

سمیرا شاهیان دوستی تعریف می کرد برای مشکل پوستی روی دستش به پزشک مراجعه کرده بود. دکتر با کمک یک ذره بین که دقت بالایی داشته است نقاط مختلف پوستش را بررسی کرده و جزئیات بسیاری را دیده بود. می گفت دقت تصاویری که از روی صفحه نمایش می دیده آن قدر بالا بوده که محل رویش موهای پوستش هم دیده می شده است. از این رو کنجکا و شدم در فضای مجازی این ذره بین را جست و جو کنم که به وب دوئوهای مختلفی از بلاگر ها (کاربران فعال صفحات مجازی) رسیدم. برخی از این بلاگر ها برای جذب دنبال کننده سعی می کردند با ذره بین های قوی سطح بعضی اشیاء را نشان دهند. برای نمونه یکی از آن ها کف دستی را که به ظاهر بسیار تمیز بود، نشان می داد. برخلاف عرق و آلودگی هایی که به صورت نوارهای نازک سیاه دیده می شدند، بیننده را متحیر می کردند. این آلودگی ها آن قدر زیاد بودند که نمی شد از آن ها چشم پوشی کرد. ولی بیشتر وقت ها ما با همان دست های آلوده میوه پوست می کنیم یا خوراکی برمی داریم و در دهانمان می گذاریم. با این همه، آلودگی دست ها آشکارترین موضوعی است که از آن خبر داریم. وسایل آلوده پر شمار دیگری در خانه، محیط کار و مکان های عمومی اطراف ما هستند که قصد داریم اشاره ای به آن ها داشته باشیم.

حقیقت هایی درباره اشیای آلوده اطرافمان

بیا بید یک چالش برای خود طراحی کنیم و وسایل آلوده اطرافمان را بیشتر بشناسیم. شیر آب محل کار، خود کار روی پیشخوان بانک، عینکی که هر روز استفاده می کنیم، فنجای جای محل کار، نمکدان روی میز رستوران ها، کوسن هایی که هر روز به آن ها تکیه می دهیم یا زیر دستمان قرار می دهیم، دستمال های آشپزخانه و اسکاچ ها بعضی از این وسایل هستند. به طور کلی وسایلی که در معرض رطوبت یا استفاده همگانی قرار دارند یا شیارها و فرورفتگی های

تا به حال به وسایل آلوده اطرافتان فکر کرده اید؟ به نظر شما چه زمانی یک وسیله آلوده محسوب می شود؟ ظاهر آلودگی چگونه است؟ آیا برای هر وسیله ای بخش آلوده ای هم در نظر می گیرید که با چشم دیده نمی شود یا آلودگی را فقط در رنگی شدن ته یک لیوان یا بقایای مواد غذایی روی یک قاشق و موارد مشابه می دانید؟ چقدر از «فوت» برای تمیز کردن خوراکی هایی که روی زمین می افتند استفاده می کنید؟ پاسختان و عادت های روزمره را فراموش نکنید.

کلیدها و پریزها

میکروب ها روی کلیدها و پریزهای برق که چند بار در روز لمس می شوند هم زندگی می کنند. بهتر است در زمان نظافت خانه ضد عفونی کردن کلیدها و پریزهای برق هم توجه داشته باشیم.



کلیدهای آسانسور

کلیدهای آسانسور به ویژه در مطب ها، مراکز درمانی، محیط های عمومی پر رفت و آمد مانند قطار شهری، پل های هوایی عابر پیاده، اداره ها و ... از آلوده ترین وسایل کاربردی هستند که با آن ها سروکار داریم. از آنجاکه به طور معمول آسانسور جایی نصب می شود که چندان شخصی نیست و ضد عفونی کردن کلیدهای آن هم در محیط های عمومی نه تنها عاقلانه که شدنی نیست بهتر است از دستکش استفاده کنیم یا تا پیش از شستن دست ها، از تماس آن ها با صورت به ویژه بینی و دهانمان پرهیزیم.



پدها و برس های آرایشی

پدها و برس های آرایشی هم از آلوده ترین وسایل میز آینه در خانه ای است. این برس ها به دلیل برخورد با مواد آرایشی چرب، محل مناسبی برای تجمع گرد و خاک و باکتری هستند از این رو گاهی در زمان کشیدن روی پوست سبب بروز جوش و حساسیت می شوند. برس های مو هم به دلیل برخورد با پوست سر، چربی این بخش را به خود می گیرند و در دفعات بعدی استفاده، به پوست منتقل می شوند. برای شست و شوی برس های آرایشی می توانید از شامپو بچه و آب استفاده کنید.



فرمان خودرو

فرمان خودرو هم یکی از آلوده ترین سطح هاست که به دلیل رنگ تیره اش، کثیفی های آن دیده نمی شود. بهتر است پیش از دست زدن به فرمان دست هایمان را ضد عفونی کنیم. ولی اگر تکرار این کار به پوستمان آسیب می رساند شستن دست هایمان را زانندگی راه حل اصلی است. همچنین به طور منظم باید فرمان و اجزای داخلی خودرو را تمیز و ضد عفونی کرد.



اسباب بازی ها

اسباب بازی ها به دلیل اینکه دائم روی فرش و سرامیک می افتند در عین اینکه سرگرم کننده ترین وسایل برای کودکان هستند یکی از آلوده ترین آن ها هم محسوب می شوند. به ویژه اینکه اگر کودکان در خواست با عادت داشته باشد اسباب بازی هایش را با خود به پارک هم ببرد. یکی از مناسب ترین راه های شست و شوی اسباب بازی ها باقیذ اینک جنسشان پلاستیک فشرده و شست و شوشونده باشد ماشین های ظرف شویی و لباس شویی است. برای شست و شوی اسباب بازی ها با ماشین لباس شویی، آن ها را در یک کیسه پارچه ای قرار دهید و ماشین را روی دور کند و دمای پایین روشن کنید. همچنین این بخش از شکاف ها و شیارها که جرم و آلودگی دارند با خلال دندان از بین ببرید.



گوشی تلفن همراه و تبلت

این جمله معروف را که گوشی تلفن همراه به مراتب از سنگ دست شویی آلوده تراست، بیشتر ما شنیده ایم. همچنین می دانیم این نسبت را به سایر وسایل الکترونیکی مانند تبلت، گوشی های بی سیم همراه، صفحه کلید و ... هم می دهند، زیرا مادر هر شرايطی به گوشی ها و این وسایل دست می زنیم، وقتی در مترو ایستاده ایم و آن میله نگهدارنده آن گرفته ایم، وقتی اسکناس شمریم، وقتی مطلبی را تایپ کردیم، وقتی رانندگی کردیم و ... بهترین راه برای رهایی از این آلودگی ها، شستن کامل دست هاست. بعد از آن هم بهتر است وسایل پرکاربرد را روزانه و دیگر وسایل را هفته ای یک بار ضد عفونی کنیم.



دستگیره ها

یکی از آلوده ترین وسایلی که روزانه و به ناچار به آن ها دست می زنیم دستگیره های در هستند. دستگیره های در هستند. دست شویی های عمومی در محل کار، اتاق ها، کمد ها و کوشا و به طور کلی دستگیره در هر محیطی که به آنجا رفت و آمد داریم پر از میکروب و جرم است. بنابراین بهتر است پس از هر بار دست زدن به دستگیره ها اگر ممکن است دست هایمان را بشوئیم یا سعی کنیم به طور مستقیم به آن ها دست نزنیم یا اینکه دست هایمان را ضد عفونی کنیم. در خانه هم بهتر است دستگیره های در را نظافت و ضد عفونی کنیم.



کنترل تلویزیون

وسایلی مانند تلویزیون و کولر های گازی کنترل دارند و یکی از آلوده ترین و کثیف ترین وسایل هر خانه همین کنترل ها هستند. کنترل ها در طول روز بارها بین اعضای خانواده دست به دست می شوند که راهی برای انتقال میکروب ها و آلودگی های بیشتر است. از طرف دیگر کنترل ها پر از شکاف و شیار هستند که به طور معمول پس از مدتی جرم می گیرند. بهتر است هر چند وقت یک بار با دستمال آنتی باکتریال یا پد الکلی تمیز شوند. برای تمیز کردن فاصله بین دکمه ها و شیارها هم گوش پاک کن بهترین ابزار است.



کلید و سوئیچ

اگر صبح موقع خروج از خانه و قفل کردن در، دست هایمان تمیز باشد به طور حتم وقتی که به خانه برمی گردیم دست هایمان آلودگی زیادی دارد و با همان دست ها باید کلید ها را بگیریم و در را باز کنیم. از طرفی کلید ها مانند سوئیچ خودرو، کنترل دزدگیر، انگشتها و ساعت، اشیایی هستند که در هر جایی قرار می گیرند و آلودگی های زیادی دارند. بهتر است کلید ها را هر چند وقت یک بار بشوئیم و سایر وسایل را هم ضد عفونی کنیم.



اسکناس ها و کارت های بانکی

اسکناس ها به دلیل اینکه دست به دست بین افراد مختلف می چرخند یکی از اصلی ترین راه های انتقال ویروس و آلودگی هستند. توصیه می شود برای جلوگیری از انتشار بیشتر آلودگی، کارت های اعتباری را جایگزین پول کنید. البته این جایگزینی به معنی آلوده نبودن کارت های بانکی نیست و ضروری است این کارت ها را ضد عفونی یا پس از استفاده از آن ها، دست هایمان را کامل بشوئیم.

