

پیش از چهار سالگی بچه ها را مهد نفرستید



دکتر امیر محمد میرمحمدی مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: د خترم کلاس اول است. مشکلی با معلمش پیدا کرده بود و برای من تعریف کرد. من هم رفتم مدرسه اش و اعتراض کردم. معلمش او را ترسانده و گفته مسائل کلاس مربوط به کلاس است و نباید در خانه بیان شوند. حالا دیگر هیچ چیزی از اتفاقات کلاسشان را برابم تعریف نمی کند، حتی اگر مشکلی پیش آمده باشد. به نظراتان چه رفتاری باید با او داشته باشم؟

خیلی وقت ها نیاز است برای مشکلاتی که کودک توانایی حل آن ها را ندارد، مشورت بگیرید، ولی بدون مداخله باید باشد. شما باید به فرزندتان روش حل مشکل با معلمش را آموزش می دادید، نه اینکه اعتراض کنید، چون این نوع رفتارها حساسیت شما را نشان می دهد. واقعیت این است که هیچ معلمی بد خواه دانش آموزش نیست و حرفی که معلم زده، درست است. این خودش نوعی آموزش برای کودک شماس.

● شهروند: از هفته آینده می خواهم سرکار بروم. د خترم نزدیک دو سال دارد و تا حالا و راه تنهایی جایی نگذاشته ام، مگر پیش پدر و خاله اش بچه ای اجتماعی است. می خواهم بدانم اگر او را مهد کودک بگذارم ممکن است دچار اضطراب جدایی شود؟

سه سال اول زندگی دوره احساس امنیت است و نباید کودک دچار تشویش و نگرانی شود. در واقع، بایه بسیاری از مشکلات در آینده بی توجهی به همین دوران است. از این رودر این سن با مهد کودک رفتن بچه ها مخالف هستم. بهتر است نزدیکی از اقوام بگذارید که در کنارش آرامش دارد و پس از پایان سه سالگی او را به مهد کودک بفرستید.

● شهروند: پسر ۶ سال دارد و کلاس اول دبستان است. از وقتی مدرسه می رود دائم چالش داریم. اوایل دستش کند بود و درست نمی نوشت. سرعت و تمرکزش خیلی پایین بود. بازی درمانی بردمش و بهتر شد. الان مشکلیش این است که مدام قهر می کند. هر روز معلمش تماس می گیرد که باز هم قهر کرده است. برای نمونه امروز از اول تا پایان کلاس قهر بوده. چون معلمش از دست خطش ایراد گرفته است. هنگام بازی با بچه ها هم قهر می کند. احساس می کنم اعتماد به نفس پایینی دارد ولی در ارتباطات اجتماعی و دوست شدن به ویژه با بزرگ ترها عالی است.

پسر شما از بقیه بچه ها یک سال کوچک تر است پس طبیعی است که نسبت به بچه های دیگر کمی عقب باشد. با این همه، با مهارت های دست ورزی و ایجاد آرامش در خانه و فضای یادگیری لذت بخش می توان او را به مرور قانع نمود. در رابطه با خلقیاتش برای اینکه عادت نشود، سعی کنید در خانه فضای شادی را برایش ایجاد و به بهانه های مختلف تشویقش کنید. اگر در مدرسه نیز به او مسئولیتی در برابر بچه ها داده شود، از حالت قهر و زمینه افسردگی کودکان خارج می شود.

از مصرف زرشک غافل نشوید



امیرمقدم

بر برین یک آلکالوئید ایزو کینولین طبیعی است که در گیاهانی مانند زرشک پیدا می شود. از این رو مصرف به اندازه آن برای سلامتی بدن ضروری است. مطالعات محققان نشان داده بر برین آثار درمانی بسیاری دارد که برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد.

● مشابه داروی متفورمین در کنترل سطح گلوکز ناشتا و تنظیم انسولین عمل می کند.

● با کاهش وزن و بهبود سلامت قلب و عروق، به ویژه از طریق تجزیه چربی های انباشته و افزایش کلسترول خوب از بروز بیماری های متابولیک جلوگیری می کند.

● با خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی چشمگیری که دارد به درمان بیماری های مزمن کمک می کند.

● مرگ سلولی برنامه ریزی شده را در انواع مختلف سرطان تحریک و از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری می کند.

● با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، از سلول های عصبی در برابر بیماری هایی مانند آلزایمر محافظت می کند.

پیاز را بیشتر خام مصرف کنید



پیاز به علت داشتن خواص ضد باکتریال، ضد ویروسی، ضد التهابی و آنتی اکسیدانی اش خوراکی ارزشمندی در رژیم غذایی است. با مصرف منظم این ماده غذایی به صورت خام یا پخته می توان به سلامت کلی بدن کمک زیادی کرد و از بروز بسیاری از بیماری ها هم جلوگیری کرد. کنترل قند خون، پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمنی مانند دیابت و التهاب های مفصلی، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود هضم غذا و تقویت سیستم گوارش از مهم ترین دستاوردهای مصرف پیاز است. البته خواص پیاز خام از نوع پخته آن بیشتر است. چون لایه های خارجی پیاز منبع غنی تری از فلاونوئید ها هستند و در حالت خام ترکیبات الی آن بیشتر حفظ می شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۴۴۵۴۴۵۴۵۴۵

حامیان نا آگاه!

درباره غذا دادن به حیوانات خیابانی و ولگرد که مورد تأیید کارشناسان محیط زیست نیست

ملیحه ابراهیمی آگاهی دل سوzy از سر نا آگاهی باعث می شود دست به یک سری اقدامات سرخودانه بزنیم. راه دوری نروید. ختما خودتان یا اطرافیانان جزو آن دسته افرادی هستید که به حیوانات خیابانی مثل پرندگان و گربه ها و حتی سگ های ولگرد در حاشیه راه ها غذا می دهید. البته بماند که علاوه بر غذاهای خانگی این روزها خیلی ها به گربه ها و پرندگان غذاهای آماده می دهند. جد از حس نگرانی که به حیوانات به خصوص در این روزهای سرد دارید بد نیست بدانید بسیاری از کارشناسان محیط زیست بر این باورند که عادت دادن حیوانات به غذاهای آماده باعث بروز مشکلات زیست محیطی می شود زیرا آن ها به صورت غریزی می توانند حتی در شرایط سخت نیز غذا پیدا کنند.

خود جوش عمل نکنید



قبل از آنکه باقی مانده غذای ظهتان را در یک ظرف یک بار مصرف یا پلاستیک بریزید و در معرض دید گربه ها، پرندگان و سگ ها بگذارید بهتر است بدانید برای مدیریت چنین حیواناتی توجه و رعایت موارد زیر واجب است. ■ به جای آنکه خود جوش عمل کنید، درباره چند سازمان خیریه که ناجی حیوانات هستند تحقیق کنید و کار را به آن ها بسپارید. ■ حیوانات اطرافتان را عادت به غذا دادن هر روز نکنید. این کار ممکن است باعث ایجاد وابستگی حیوانات شود و مشکلاتی را برای محلی که زندگی می کنید، پیش بیاورد. ■ گاهی ناخواسته باعث جمع شدن حیوانات در نزدیکی محلی که زندگی می کنید، می شوید. به عنوان نمونه زباله های خود را بموقع بیرون از خانه نمی گذارید.

یک غذا و یک دنیا مشکل



غذا دادن به حیوانات خیابانی در برخی موارد به نوعی «مد» تبدیل شده است. این موضوع علاوه بر افزایش جمعیت آن ها یا وابستگی شان به انسان ها و بروز رفتارهای پرخطر، می تواند مشکلات زیادی را ایجاد کند که به عنوان نمونه به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

آسیب به اکوسیستم

■ تغذیه حیوانات خیابانی می تواند تعادل طبیعی اکوسیستم محلی را برهم بزند. ■ این امر می تواند به جمعیت های طبیعی حیوانات و گیاهان آسیب برساند.

مشکلات بهداشتی

فضولات حیوانات و انتشار بیماری های مشترک انسان و حیوان ممکن است به سلامت عمومی آسیب برساند.

بهترین راه را انتخاب کنید



به جای آنکه خود سرانه دست به هر اقدامی بزنید و مهربانی و دل سوzy را بهانه کنید بهتر است این چند خط را مطالعه کنید.

حامی باشید

کمک مالی یا داوطلبی در سازمان های خیریه و حامی حیوانات خیابانی بهترین کار است. از یاد نبرید که این سازمان ها می توانند به طور تخصصی و حرفه ای به این حیوانات رسیدگی کنند.

پویش منفی ممنوع!

از طرح های حمایتی، نظارت و کنترل جمعیت حیوانات بدون صاحب که از سوی مدیریت شهری اجرا می شود حمایت کنید و علیه آن ها پویش راه نیندازید.

ارجاع به مراجع ذی ربط

در صورت مشاهده حیوانات آسیب دیده یا در شرایط سخت، پیگیر مراجع مسئول باشید تا بموقع به حیوانات رسیدگی کنند.

آموزش و فرهنگ سازی

از یاد نبریم که آموزش شهروندی درباره خطرات تغذیه مستقیم به حیوانات در واقع ترویج فرهنگ احترام به حیوانات و حمایت از آن ها است.

رعایت موازین محیط زیستی

توجه به این نکته باعث جلوگیری از آلودگی های زیست محیطی می شود و از همه مهم تر از زیستگاه های طبیعی حیوانات حفاظت می کند.

مشارکت در طرح ها

حمایت از طرح های درمان، عقیم سازی و نگهداری حیوانات بدون صاحب از تولید مثل بی رویه جلوگیری می کند.

