آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۲۶
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۳•۱۸
۱۲ ذی الحجه ۱۴۴۶ / ۰۸ ژوئن ۲۰۲۵

مهارت‌های فرزندپروری

ویژگی‌های یک پدر و مادر خوب ثابت یا مطلق نیست؛ چیزی که ممکن است برای یک فرد والدین خوب به نظر برسد، ممکن است برای شخص دیگری با این تعریف مناسب نباشد. اما به طور کلی، این ویژگی‌ها و عادات را می‌توان در والدینی که مهارت‌های فرزندپروری خوبی را تمرین می‌کنند، یافت. هر فرزندی و هر پدر و مادری به نسبت سایرین متفاوت است و هر خانواده نیازها و شرایط منحصر به فردی دارد.

فرزندتان را حمایت کنید

والدین طبیعتا دوست دارند فرزندانشان موفق شوند و ممکن است کودکان را تحت فشار قرار دهند. واقعیت این است که سختگیربودن مادر یا پدر باعث نمی‌شود کودکان نسبت به سایرین بیشتر موفق شوند. بلکه کودک به حمایت شما نیاز دارند نه سختگیری بیش از حد.

از کینه‌توزی بپرهیزید

توهین یا تحقیر دیگران یا تحقیر کودک هرگز راه خوبی برای آموزش چیزی نیست. آیا می‌خواهید با شما اینگونه رفتار شود؟ پس با آنها و با دیگران نیز به درستی رفتار کنید.

عذرخواهی کنید

احتمالا با عذرخواهی و تلاش برای جبران کارهایی که انجام داده‌اند، به فرزندانتان یاد می‌دهید که مسئول کارهای اشتباهی هستند که انجام داده‌اند. مهم این است فرزندان یاد بگیرند مسئولیت کارهای خود را بپذیرند.

ارتباط مثبت برقرار کنید

با هم بخندید، زمانی را با هم بگذرانید و هر روز با هم ارتباط مثبت برقرار کنید. برقراری ارتباط با فرزندان خود به روش‌های کوچک و بزرگ می‌تواند ارتباط بین شما را تقویت کند.

دانستنی‌ها

آب و نمک نسخه‌ای برای درمان گرمازدگی

گرمازدگی یکی از عارضه‌هایی است که بسیاری افراد در فصل گرم به آن دچار می‌شوند؛ اگر حرارت بدن از ۴۰ درجه بالاتر برود، عملکرد کبد و کلیه‌ها مختل و فرد دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شود و در مرحله خطرناکی قرار می‌گیرد بنابراین ضمن پرهیز از حضور در معرض گرمای شدید، ضروری است شیوه رسیدگی به فرد گرمازده را نیز فراگرفت.

دکتر آرش فروزان متخصص طب اورژانس و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به روند افزایشی دما هوا و افزایش احتمال بروز گرمازدگی اظهار کرد: گرمازدگی طیفی از علائم خفیف تا شدید دارد؛ در وهله اول بروز گرمازدگی شخص دچار بی‌قراری، تشنگی، سردرد، تورم اندام و بروز برخی ضایعات پوستی می‌شود که در صورت درمان نشدن به تدریج ضربان قلبش بالا و افت فشار رخ می‌دهد و اگر درجه حرارت بدن از حدی بالاتر برود ارگان‌های مختلف بدن دچار مشکلات بسیار جدی می‌شوند.

وی افزود: اگر درجه حرارت از ۴۰ درجه بالاتر برود، عملکرد کبد و کلیه‌ها مختل و فرد دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شود و این شرایط، در مرحله خطرناکی قرار دارد. این متخصص طب اورژانس بیان کرد: در زمان بروز گرمازدگی بیمار آب و نمک را توأم از دست می‌دهد بنابراین هنگام حضور در هوای گرم باید مایعات زیادی مصرف و از قرارگرفتن در معرض مستقیم نور آفتاب پرهیز و تا حد امکان باید از کلاه سایبان و لباس‌های روشن استفاده شود.

وی افزود: تعریق، مجموعه‌ای از آب و نمک است بنابراین در شرایط گرمازدگی باید بهتر است از نوشابه‌های ورزشی یا مایعات حاوی قرص نمکی استفاده شود تا آب و نمک از دست رفته جبران شود. حل کردن دو قرص نمکی (هر کدام ۶۵۰ میلی‌گرم) در یک لیتر آب می‌تواند آب و نمک از دست رفته را جبران کند.

ضرورت توجه به کودکان

فروزان اضافه کرد: می‌بینیم زمانی که فردی دچار گرمازدگی می‌شود تنها آب خالص به او می‌دهند که این کار نه تنها وضعیت بیمار را بهتر نمی‌کند بلکه وضعش بدتر می‌شود زیرا آب و نمک از دست رفته باید همزمان جبران شود. وی بیان کرد: برای درمان گرمازدگی خفیف تا متوسط مصرف مایعات به ویژه مایعات نمکی توصیه می‌شود. فرد گرمازده باید از محیط گرم دور و لباس از تنش خارج شود. همچنین می‌توان روی بدن وی آب اسپری کرد و فرد را در معرض باد پنکه قرار دارد. این متخصص طب اورژانس گفت: در مواردی هم که شخص دچار کاهش سطح هوشیاری و افت فشار شده است باید سریع به بیمارستان منتقل شود.

وی بیان کرد: کودکان، سالمندان، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی، کبدی و پرکاری تیروئید بیشتر در معرض گرمازدگی هستند و تا حد امکان باید در روزهای گرم سال از منزل خارج نشوند و هنگام بیرون رفتن هم توصیه‌های بهداشتی را رعایت کنند. فروزان گفت: گاه والدین با این تصور که می‌خواهند تنها چند دقیقه خرید کنند، کودک را در خودروی با شیشه‌های بالا تنها می‌گذارند در حالی که این کار موجب می‌شود دمای درون خودرو بسیار بالا برود و این کار برای دقایق کوتاه نیز می‌تواند منجر به فاجعه‌های جبران‌ناپذیری شود.

یادداشت

غربالگری تیروئید نوزادان

مهتاب اردویی
فوق‌تخصص غدد

اگر هورمون تیروئید به اندازه کافی در بدن نوزاد وجود نداشته باشد، ممکن است رشد مغزی دچار اختلال شده و در نتیجه، ضریب هوشی کودک کاهش می‌یابد. لذا غربالگری تیروئید نوزادان اهمیت دارد. در روزهای سوم تا پنجم پس از تولد، از نوزادان نمونه خون از پاشنه پا گرفته می‌شود تا احتمال وجود کم‌کاری تیروئید بررسی شود و اگر نتیجه آزمایش مثبت باشد، پرسنل بهداشتی خانواده را جهت پیگیری بیشتر مطلع می‌کنند.

علائم بیماری در بدو تولد دیده نمی‌شود و اگر غربالگری انجام نشود، بیماری به‌تدریج ظاهر خواهد شد و در مواردی که تیروئید نوزاد دائمی است، باید درمان پیوسته صورت گیرد، اما در برخی موارد، کم‌کاری تیروئید گذراست و تا سه‌سالگی رفع می‌شود که در هر دو حالت درمان باید آغاز شود و تشخیص دقیق در این حوزه اهمیت بالایی دارد.

در نوزادانی که به‌موقع متولد می‌شوند، غده تیروئید کامل شده است؛ اما نوزادان نارس یا کودکانی که با نقص مادرزادی تیروئید به دنیا می‌آیند، ممکن است در ترشح هورمون‌ها با مشکل روبه‌رو شوند که تنها ۵ درصد از موارد کم‌کاری تیروئید در نوزادان با اختلالات تیروئیدی مادر مرتبط است. گاهی مادران نگران هستند که کودک‌شان با وجود غربالگری، دچار بیماری باشند؛ درحالی‌که اگر علائم بالینی وجود ندارد، آزمایش مجدد ضروری نیست.

زردی طول کشیده، خواب‌آلودگی، یبوست، بی‌حالی، فتق ناف، چهره پف‌آلود، زبان بیرون‌زده و کندی در رشد، از نشانه‌های کم‌کاری تیروئید هستند که به‌تدریج ظاهر می‌شوند؛ اما با غربالگری، این علائم هرگز نباید فرصتی برای پیشرفت بیماری پیدا کنند. درمان به‌وسیله قرص مخصوص انجام می‌شود که باید در آب حل شده و با فاصله از شیر یا مکمل‌های حاوی کلسیم و آهن مصرف شود.

مکمل‌های ویتامین D و آهن نیز باید عصرها مصرف شود تا با داروی تیروئید تداخل نداشته باشد و بهتر است دارو با آب و نه شیر مادر، حل شود تا اثربخشی‌اش کاهش پیدا نکند که همه این اقدامات نیازمند مشاوره بوده و باید تحت نظر پزشک انجام شود.

کودکانی که به‌موقع بیماری آنها تشخیص داده می‌شود و درمان را به‌درستی دریافت می‌کنند، در رشد و زندگی آینده هیچ تفاوتی با سایر کودکان نخواهند داشت.

نکته

افزایش قد با یک لیوان شیر روزانه!

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با اصلاح باورهای غلط و ترویج مصرف شیر، می‌توان نسل سالم‌تر و قوی‌تری تربیت کرد. عبدالرضا نوروزی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه مصرف شیر باید فراتر از یک انتخاب فردی، به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود، افزود: در برخی خانواده‌ها، حتی خانواده‌هایی که از نظر اقتصادی برخوردار هستند، میزان مصرف شیر پایین است. این موضوع نه‌تنها به بحث دسترسی، بلکه به عوامل فرهنگی و تبلیغات نادرست نیز بستگی دارد.

برخی باورهای غلط باعث شده تا حتی خانواده‌هایی که امکان مصرف دارند، کمتر به استفاده از این ماده مغذی روی بیاورند. وی با بیان اینکه توزیع شیر در مدارس می‌تواند گام بزرگی در افزایش سرانه مصرف آن باشد، بیان کرد: اگر مصرف شیر در مدارس نهادینه شود، نه‌تنها کودکان از مزایای تغذیه‌ای آن بهره‌مند می‌شوند، بلکه فرهنگ مصرف شیر نیز به‌مرور تقویت خواهد شد.

تاثیر «قد» بر اعتماد به‌نفس

نوروزی با اشاره به نتایج یک مطالعه علمی توضیح داد: یک مقاله منتشرشده در سال ۲۰۲۴ نشان داده است که مصرف روزانه یک لیوان شیر، یعنی حدود ۲۵۰ میلی‌لیتر، می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر رشد قدی کودکان داشته باشد. در این تحقیق، ۹ هزار کودک از سن شش تا شانزده‌سالگی مورد بررسی قرار گرفته‌اند و مشخص شده که کودکانی که روزانه شیر مصرف کرده‌اند، در شانزده‌سالگی به‌طور متوسط ۱.۱ سانتی‌متر بلندتر بوده‌اند.

وی با بیان اینکه این تأثیر در کشورهایی مانند ایران که میزان مصرف شیر کمتر است، می‌تواند حتی بیشتر باشد، ادامه داد: بر اساس محاسبات آماری، در کشور ما این عدد ممکن است به ۱.۶ تا ۲ سانتی‌متر افزایش یابد. این موضوع نشان می‌دهد که مصرف شیر می‌تواند نقش مهمی در سلامت و رشد کودکان ایفا کند.

نوروزی در گفت‌وگو با برنامه «فراسو» با تأکید بر اهمیت توجه والدین به تغذیه کودکان اظهار کرد: اینکه تنها با یک لیوان شیر بتوان به رشد بهتر و افزایش قد کودک کمک کرد، عدد بسیار قابل توجهی است.

کوتاهی والدین در این زمینه می‌تواند آثار بلندمدتی بر سلامت فرزندانشان بگذارد. حتی دو سانتی‌متر اختلاف قد در بزرگسالی می‌تواند تأثیرات مهمی در اعتماد به‌نفس و سلامت افراد داشته باشد.

داروهای گیاهی را از عطاری نخرید

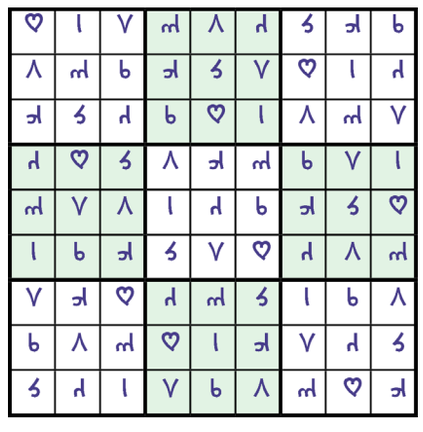
سرپرست گروه پایش ایمنی محصولات سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به مصرف فرآورده‌های گیاهی فاقد مجوز که از عطاری‌ها تهیه می‌شود، هشدار داد. مرجان کریمی گفت: مردم باید فرآورده‌های سلامت‌محور را فقط از داروخانه‌ها تهیه کنند و از خرید محصولات فاقد مجوز به ویژه از عطاری‌ها خودداری کنند. وی افزود: در روزهای گذشته گزارشی درباره بروز عوارض شدید به‌دنبال مصرف فرآورده‌ای با نام «دراگون» به این گروه ارسال شد. فرد مصرف‌کننده که به‌دلیل مشکلات زمینه‌ای دچار کاهش‌وزن بوده، این فرآورده را از یک عطاری تهیه کرده و با هدف افزایش‌وزن مصرف کرده است. کریمی با تأکید بر اهمیت نظارت بر مجاری تهیه فرآورده‌های سلامت محور، تصریح کرد: از عموم مردم می‌خواهیم در صورت بروز هرگونه عارضه پس از مصرف فرآورده‌های دارویی، گیاهی، آرایشی بهداشتی و مکمل‌های تغذیه‌ای، با با شماره ۱۹۰ تماس بگیرند.

نوشابه برای بهبود سوءهاضمه مناسب نیست

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باورغلط مبنی بر مفیدبودن مصرف نوشابه برای بهبود سوءهاضمه و اسهال، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و مواد غذایی حاوی قند بالا با افزایش اسمولاریته داخل روده‌ای، باعث بدترشدن اسهال می‌شود. وزارت بهداشت اعلام کرد: نوشابه به‌عنوان یک نوشیدنی حاوی قند بالا و گازدار بدون هیچ ترکیب مغذی می‌تواند یکی از بدترین نوشیدنی‌ها در سفره غذایی باشد. ایجاد یک اختلال گوارشی می‌تواند ناشی از اختلال در عملکرد در سیستم گوارش یا ابتلا به بیماری‌های ویروسی یا باکتریایی باشد. در صورت ایجاد هر نوع اختلال گوارشی، متخصص گوارش اختلال ایجاد شده را تشخیص داده و با دارو درمانی آن را درمان می‌کند. مصرف نوشابه برای هضم بهتر غذا، یک باور بسیار اشتباه است که شاید به‌دلیل گاز کربنیک، احساس بهتر شدن هضم آن را داشته باشید.

جدول سودوکو

			۷	۹	۸	۱	۲	
۶	۲		۴		۵		۷	
۷	۹	۱	۶	۳	۲			۸
		۲		۸	۶		۹	۱
۵			۹	۲		۷		
					۷	۶	۵	
۸		۷		۵	۹	۲		
		۵	۸	۶				
	۴		۲	۷		۸		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

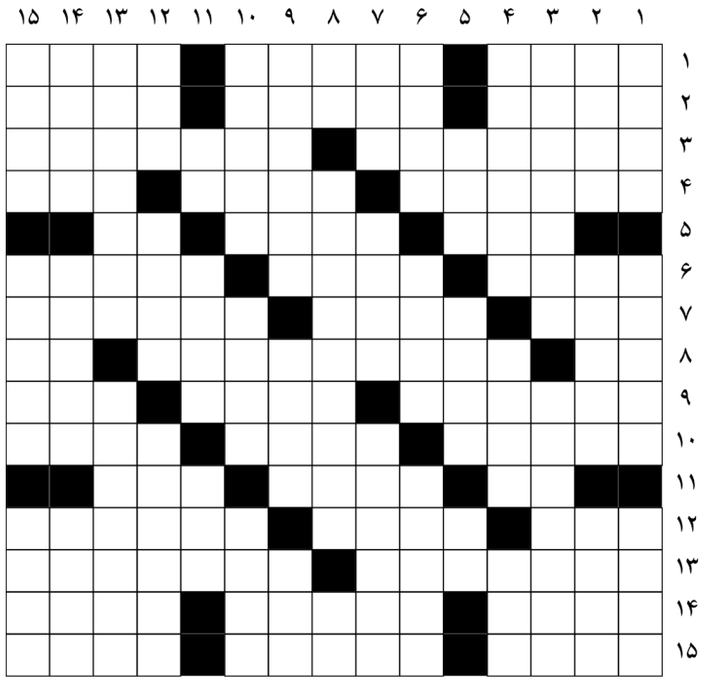
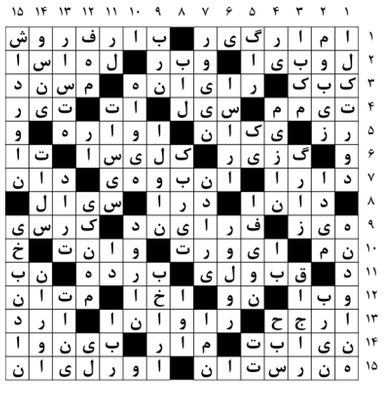
شماره ۲۱۲۶

افقی

۱- از لبنیات- حیوان نسوز!- وسیله گرمازای قدیمی ۲- فرمانده و حاکم- پایتخت کانادا- روزها ۳- قوی و پرزور- کامیابی ۴- نرمی و سازگاری- پاداش‌دهنده- اشاره به نزدیک ۵- کلمه‌ای در جواب منفی- فرماندهی انتظامی تهران بزرگ- گرفتنی از هوا ۶- جمع متن- محکم- سزای عمل نیک ۷- از سازهای ایرانی- سفید انگلیسی- لحن ششم باربد ۸- پروردگار- گرانمایه و بلندپایه- سرود دسته جمعی ۹- اصطلاحی در بوکس- توان و قدرت- لوله تنفسی ۱۰- یخ بسته- زن نیکوکار فرعون- مرفق و آرنج ۱۱- راه میانبر!- دیلم- بخشی از پا ۱۲- تباهی- جهانی که در آنیم- پایتخت ارمنستان ۱۳- بندرترکیه- حمایت و طرفداری ۱۴- واحد نظامی- روشنایی‌ها- غلام سلطان محمود ۱۵- قسمت و نصیب- عذر بیجا- گوی کوچک بازی

عمودی

۱- بانو- زمزمه‌کننده- توبه‌کننده ۲- اثری از روسو- درخشان- یکتای کفش ۳- متصدی اصطبل- بدذات و ناسازگار ۴- از مواد افیونی- لباس و پوشاک- پول خرد هندوستان ۵- محل عبور- زاینده- قلب ۶- همان سانتی متر است- پرچم و بیرق- دندانهای نیش ۷- شیوه فرنگی- مجموعه‌ای از داده‌های مرتبط در رایانه- کاسه سر ۸- بوی رطوبت- قصه‌گو- کلام تعجب بانوان ۹- شعر چهار مصراعی- پست و فرومایه- کلمه‌ای در مقام تنبیه ۱۰- چاهک کف حوض- مدال مقام دوم ورزشی- ماده‌ای درخون ۱۱- رود فرانسه- شاگرد مغازه- تظاهر به نیکی ۱۲- علف خشک- ازالقاب امام پنجم- مقابل صادرات ۱۳- مهاجم سال‌های دور تیم ملی برزیل و بارسلونا- محل کارشاطر ۱۴- لباس زنان هندی- جایزه معروف سینمایی- دریاچه‌ای در مرز قزاقستان و ازبکستان ۱۵- طرف راست- مزه خوشایند- جنگ افزار قدیمی



حل جدول ۲۱۲۵