

# سلامت

## نابناک

## چگونه یک پدر و مادر حرفه‌ای باشیم؟

شفاآنلاین - همیشه فرزندان را با عنوان‌های زیبا

صدابزندو هرگز نام او را کنار صفت زشت یا ناسازا قرار

ندهید. اسم کودکان هویت آنها است. حداقل روزی

یکبار به فرزند خود این جمله را بگویید: عزیز دلم تو

خوبی و من به وجودت افتخار می‌کنم.

دکتر پروانه صفایی مقدم؛ روانشناس بالینی گفت:

پدر و مادر حرفه‌ای، بچه «باعرضه» بار می‌آورند نه

شاگرد اول! برایشان مهم است بچه راحت بتواند زیپ

کاپشش را بالا بکشد و بند کفشش را ببندد. وقتی

سر جلسه امتحان، خودکارش نوشت اشکش در

نیاید و راهی پیدا کند.

وقتی معلمش یا ناظمش دنبال داوطلبی

می‌گردد زبر نیز میز قایم نشود. پدر و مادر حرفه‌ای

یک جوری با بچه‌اش حرف می‌زند که بچه، جواب

دروغ نمی‌دهد. اگر بچه عشقش گرفت در حمام

آواز بخواند و صدایش را رها کند، پدرش توی

ذوقش نمی‌زند که «چه خبرته!». وقتی یک بچه

دیگر خواست تویش را به زور بگیرد او ندهد، به او

حالی کند یا زور نمی‌توانی، اما اگر دوست داری،

باهات بسازی می‌کنم. وقتی چیزی به نظرش

نامعقول آمد، به هر که می‌خواهد باشد، اعتراض

می‌کنند.

اینها بچه‌باعرضه‌بار می‌آورند تا به خاطر نیم‌نمره

امتحانی جلوی میز معلم عجز- و التماس نکند اگر

دوست دارید فرزندانئ داشته باشید که به سمت

اعتیاد، انواع بزهکاری‌های اجتماعی و روابط

نامشروع نروند، به آنها اعتماد به نفس و خوددوستی

بیاموزید. همیشه فرزندان را با عنوان‌های زیبا صدا

بزنید و هرگز نام او را کنار صفت زشت یا ناسازا قرار

ندهید. اسم کودکان هویت آنهاست. حتی نام آنها

را فریاد صدا نزنید.

حداقل روزی یکبار به فرزند خود این جمله را

بگویید: عزیز دلم تو خوبی و من به وجودت افتخار

می‌کنم. ارزش فرزند شما بیشتر از مهمان است،

به اندازه مهمان خود برای او ارزش قابل شوید. به

فرزندان اعتماد کنید تا هر چه را دوست ندارید

انجام ندهد و نه گفتن را یاد بگیرد. قبل از همه

چیز اختلافات خود را با همسران در روش‌های

تربیتی رفع کنید. بیشتر برای فرزند خود و گوش

دادن به او وقت بگذارید و کمتر از کودک زبر هفت

سال خود دور باشید.

جلوی فرزندان رابطه‌تان با همسران از همیشه بهتر

باشد. فرزندان را از صمیم قلب دوست بداریدو این

دوست داشتن را همیشه ابراز کنید. از سه سالگی

به بعد کم کم مسئولیت‌های فرزندان را به خودش

واگذار کنید. اشتباهات فرزندان را ببخشید و به

او فرصت بازگشت بدهید تا محرم اسرارش باشید

(حتی گاهی فرصت اشتباه کردن و ریسک کردن

به او بدهید.)

هر روز با کودکان بازی کنید. گاهی در میان بازی بلند

بلند بخندید. روزهای مشخصی را صرف پیاده‌روی با

فرزندان کنید. برای فرزندان مصداق کنترل خشم و

وفای به عهد باشید تا از شما بیاموزد. کلام آخر اینکه

فرزندان بیشتر از آنکه از نصیحت‌های ما بیاموزند،

رفتارهای ما را تقلید می‌کنند.

### نشانه‌های ناسالم‌بودن معده



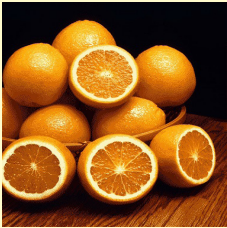
وی افزود: ترش کردن معده، عصبی شدن معده، قرص زیاد خوردن و دندان خراب از نشانه‌های ناسالم بودن معده است. عمده مشکلات معده از سردی زیاد و خسته کردن آن به‌وسیله عدم سبک‌تغذیه سالم مانند آب خوردن همراه غذا، پرخوری و...

است، که به‌وسیله مواد قایض، همچون نسخه‌پارهنگ، رطوبت اضافی معده خشک می‌شود. درصد کم بیماری معده مربوط به حرارت زیاد معده بر اثر خوردن غذای سنگین یا تند... در افراد گرم مزاج است، که با خوردن خنک کننده‌ها مانند ماست مرغق می‌شود.

شفاآنلاین- ناصررضایی پور دستیار تخصصی طب سنتی گفت: پرتقال میوه زمستانی دارای طبیعت سرد و تر، نشاط‌آور، مفزح قلب، مسکن تیزی، التهاب‌خون و صفراو و تشنگی و التهاب معده و کبد، و ادرارآور است. خوردن و بوییدن

پرتقال و نارنگی در افرادی که مشکلات گوارشی ندارند، می‌تواند موجب نشاط شود. افرادی که مشکلات گوارشی چون نفخ، کندی گوارش (یبوست مزاج)، رفلاکس و... دارند، باید در خوردن نارنگی و پرتقال احتیاط کنند.

### افرادی که یبوست دارند از خوردن پرتقال پرهیز کنند



وی افزود: نارنج، یکی از اعضای خانواده مرکبات است که مزاج آن، با توجه به ترشی مزه، سرد و خشک است. بوییدن نارنج و برگ آن، در همه‌گیری بیماری‌ها و فساد و آلودگی هوا مفید است. نارنج به‌عنوان چاشنی، بهتر از

دیگر ترشی‌هاست چون ضرر آن برای مغز، اعصاب و بافت عصبی مانند پوست، مثانه، رحم و دهانه معده، کمتر است. زیاده‌روی در مصرف نارنج، موجب ضعف کبد و بافت‌های عصبی است و مصلح آن، عسل و شکر است.

# کی میوه بخوریم؟

### چقدر میوه بخوریم؟

در کشور مان هم باب شود. انسان در طول روز به ویتامین‌ها نیاز دارد و برخی ویتامین‌ها نظیر ویتامین C، به جذب املاحی مثل آهن کمک می‌کنند بنابراین وقتی در وعده صبحانه، میوه های حاوی ویتامین C مصرف می‌کنیم، جذب آهن گیاهی موجود در نان هم افزایش می‌یابد.

صبحانه می‌تواند بهترین وعده و حتی اصلی‌ترین وعده باشد. خوردن میوه هایی مثل انبه که سرشار از ویتامین C و A است، در صبح، ویتامین و قند بدن را در طول روز تامین می‌کند. از آنجا که این میوه بومی کشور ما نیست، بیشتر خوردن پرتقال را توصیه می‌کنیم. گوجه فرنگی نیز از نظر ویتامین مانند میوه هاست اما قند بالایی ندارد.

توصیه می‌شود بین ۳ تا ۶ واحد در روز میوه مصرف شود. افراد با شرایط نامناسب اقتصادی یا کسانی که به خوردن میوه علاقه چندانی ندارند، باید حداقل ۳ واحد میوه در روز بخورند اما برای کسانی که وضعیت اقتصادی خوبی دارند، مصرف ۵ تا ۶ واحد میوه توصیه می‌شود.

این مقدار تقریباً برابر است با نیم کیلوگرم میوه در روز. البته این نیم کیلوگرم مختص میوه هایی است که آب زیادی ندارند مانند پرتقال، سیب، گلابی، انگور و... زیر ۴۵ واحد طلایی، هندوانه و خربزه تقریباً معادل یک کیلوگرم میوه های دیگر است.

کودکان معمولاً به دلیل کوچک بودن حجم معده بیش از ۲ واحد میوه در روز نمی‌خورند بنابراین می‌توان به آنها آب میوه داد. البته توجه به این نکته ضروری است که مصرف بیش از اندازه میوه توصیه نمی‌شود زیرا میوه‌ها هم کالری بالایی دارند هم نسبت دریافت مواد غذایی را به هم می‌ریزند. درست است که ویتا مین



### دل‌دردهای خطرناک در کودکان را بشناسید

فارس - هادی سماعی گفت: گاهی پرخوری و استفاده از غذاهای فست‌فود و نوشابه‌های گازدار سبب دل‌درد در کودکان شده و در صورتی که این مشکل با عوارض دیگری همچون اسهال و استفراغ یا تب همراه نباشد می‌توان با اصلاح رژیم غذایی و آموزش به والدین این مشکل را در کودکان برطرف ساخت. در واقع این مسئله در کودکان مربوط به تورم معده بوده که در بسیاری از مواقع خود به خود رفع می‌شود. متخصص کودکان و نوزادان به موضوع دل‌دردهای شدید و ناگهانی اشاره کرد و خاطر نشان ساخت: دل‌درد در کودکان در صورتی که در قسمت پایین و راست شکم باشد همچنین استفراغ و عدم دفع مدفوع در کودک مشاهده شود این علایم می‌تواند نشانه‌های آپاندیسیت در کودکان بوده که باید والدین حتماً فرزند خود را برای مداوا نزد پزشک متخصص ببرند. دل‌درد همراه با تب بدون علایم دیگر می‌تواند نشانه‌ای از یک گلودرد چرکی باشد که این مسئله در معاینه توسط پزشک متخصص مشخص می‌شود.



### نخوردن صبحانه و افزایش خطر سکنه مغزی

ایسنا- در این مطالعه ۸۲ هزار و ۷۷۲ مرد و زن ژاپنی که در فاصله سنی ۴۵ تا ۷۴ سال بودند و سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی یا انواع سرطان را نداشتند از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۰ مورد بررسی قرار گرفتند. همچنین این افراد بر اساس تعداد دفعاتی که در هفته وعده غذایی صبحانه مصرف می‌کردند تقسیم بندی شدند. در طول این دوره ۱۵ ساله، مجموع ۳۷۷۲ مورد سکنه مغزی و ۸۷۰ مورد بیماری کرونری قلب مشاهده شد. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که هیچ صاه صبحانه مصرف نمی‌کنند بیشتر دچار بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی می‌شود و این احتمال در افرادی که به خوردن وعده غذایی صبحانه عادت دارند پایین‌تر است. افراد حاضر در این مطالعه که هر روز صبحانه مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی که این وعده غذایی را نادیده می‌گرفتند، فشارخون بالاتری دارند. همچنین معلوم شد افرادی که از خوردن صبحانه خودداری کرده‌اند عادت‌های ناسالم دیگری هم داشته‌اند.



### آیا هنگام بیماری میتوانیم ورزش کنیم؟

تبیان - حمید پدram متخصص ارتوپدی گفت: با توجه به اینکه انجام ورزش باعث مصرف انرژی زیادی در بدن می‌شود و غالباً افراد بیمار به علت بیماری و عموماً کم اشتهایی دچار ضعف و کاهش سطح انرژی در بدن هستند، تحرک و ورزش کردن به آنان توصیه نمی‌شود. در اغلب بیماری‌هایی که فرد دچار تب و ضعف جسمانی و... می‌شود نظیر سرماخوردگی، استراحت کردن و عدم انجام فعالیت‌های سنگین به همراه تغذیه مناسب برای بالا بردن میزان انرژی و تقویت جسمانی تجویز می‌شود.

وی افزود: البته در برخی موارد مانند بیماری‌های مزمن از قبیل کم‌ردرد و پا درد و... انجام ورزش‌هایی مانند شنا کردن نه تنها مضر نیست بلکه به علت افزایش روند بهبودی در حال بیمار، انجام آن توصیه می‌شود. در برخی بیماری‌هایی که چاقی و اضافه وزن مسبب بروز و شدت آن بیماری است؛ ورزش کردن نه تنها لازم بلکه ضروری است.

