

# سلامت

# نابناک

## در ۶ گام عذر خواهی کردن را به بچه‌ها آموزش دهیم

بی‌توجه – برای یک عذرخواهی موثر لازم است ۶ گام را طی کنیم:

**گام اول: پیش نهاد «من را ببخش!»**

به کودک بیاموزیم که وقتی کسی را می‌رنجانیم، می‌توانیم به‌او پیشنهاد بدیم که ما را ببخشد، اما چون یک پیشنهاد است، باید آمادگی شنیدن پاسخ منفی را هم داشته باشیم.

**گام دوم: پذیرفتن اشتباه**

در مرحله بعدی، مهم است که بپذیریم اشتباه کرده‌ایم. پذیرش اشتباه در واقع زمینه درک مسوولیت‌پذیری را فراهم می‌کند. بنابراین تا زمانی‌که کودک متوجه اشتناهایش نشده است، او را اودار به عذرخواهی نکنید.

**گام سوم: پشیمانی**

شاید شما هم بچه‌هایی را دیده باشید که بعد از انجام یک کار اشتباه بلافاصله عذرخواهی می‌کنند، اما هم شما و هم آنها می‌دانید که این صرفاً راهی برای فرار از تنبیه است، بنابراین برای اینکه عذرخواهی شکل واقعی و حقیقی پیدا کند، مهمترین شرط، پشیمانی است. اگر کودک از کار بدی که انجام داده است، پشیمان نیست به‌او توضیح دهید و پرابیش زمانی تعیین کنید تا به اشتباهش فکر کند. همیشه روی این نکته تأکید کنید که تا زمانی که از کارش پشیمان نیست، لازم نیست عذرخواهی کند. اما برای کمک به درک بهتر کودک نسبت به رفتارش می‌توانید تأثیر آن رفتار را روی دیگران با هم بررسی کنید.

**گام چهارم: توضیح و دلیل**

بسیاری از اوقات با وجودی که سه مرحله اول انجام شده است، اما رنجش همچنان باقی است، اگر برای کار اشتباهی که مرتکب شده‌ایم، دلایلی داشته باشیم و آنها را باین کنیم و به دیگران هم فرصت توضیح و بیان دلایلتان را بدهیم، در واقع برای بخشیدن و بخشیده شدن انگیزه بیشتری فراهم کرده‌ایم.

**گام پنجم: تکرار نکردن**

یکی دیگر از مهمترین شرط‌های یک عذرخواهی واقعی تصمیم جدی برای تکرار نکردن کار اشتباه هست. گاهی بچه‌ها کار اشتباهی انجام می‌دهند، اما به دفعات آن را تکرار می‌کنند. در نظر داشته باشید که اگر کودک یک عذرخواهی واقعی انجام داده و بعد ناخواسته دوباره همان کار را تکرار کرده، عذرخواهی او را بپذیرید و تا تکید کنید که چون واقعا قصد انجامش را نداشته، اشکالی ندارد.

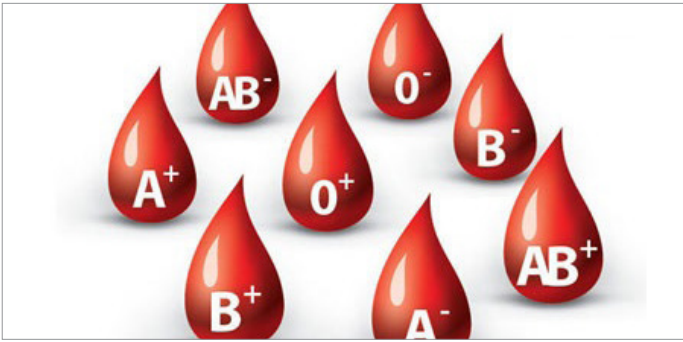
**گام ششم: جبران کردن**

جبران کردن، مرحله تکمیلی یک عذرخواهی واقعی و کامل است. مانند سایر موارد اینجا هم لازم است خودمان پیشقدم باشیم و در موقعیت‌های مناسب به کودک بگوییم که: «به خاطر اشتباهم متاسفم و می‌خواهم جبران کنم.» در آموزش مستقیم به کودک توضیح بدهیم که با جبران کردن نشان می‌دهیم مسوولیت کار اشتباهمان را پذیرفته‌ایم و احساس طرف مقابل را به خوبی درک کرده‌ایم. این کار باعث می‌شود هم طرف مقابل را خوشحال کنیم و هم خودمان احساس بهتری داشته‌باشیم. البته لازم است حتماً روی این نکته تأکید کنیم که برای جبران اشتباهمان هرگز مجبور نیستیم کاری انجام دهیم که به ما آسیب بزندی باعث شود احساس بدی نسبت به خودمان پیدا کنیم.

پنجره

## کمیاب ترین گروه خونی در ایران چیست

ایرنا- بشیر حاجی بیگی سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: ۹۰درصد از جمعیت ایران دارای گروه های خونی مثبت و ۱۰ درصد نیز دارای گروه های خونی منفی هستند. در بین گروه‌های خونی منفی در کشور O منفی چهار درصد ،A منفی ۳درصد ، B منفی ۲درصد و AB منفی نزدیک به یک درصد است. در حال حاضر ذخیره سازی گروه های خونی در کشور در حد مطلوب است و پاسخگوی نیازهای مراکز درمانی و بیمارستان هاست و در شرایط عادی برای تأمین خون مورد نیاز این مراکز مشکلی نداریم. وی به افرادی که دارای گروه های خونی منفی هستند توصیه کرد به دلیل اینکه گروه های خونی منفی درصد کمی از جامعه را به خود اختصاص می دهند ، این افراد، کسانی که در بستگان ،دوستان و آشنایان دارای گروه خونی منفی مشابه خودشان هستند را شناسایی کنند تا در صورت نیاز با دسترس بودن آنها بتوان از این گروه های خونی استفاده کرد.



### معرفی مرهمی برای رفع دردهای استخوانی و مفصلی



می‌رود، همچنین چای سیاه دانه و دم‌نوش‌های با طبع گرم که نام برده شد برای کسانی که افت متابولیس‌م دارند و به عبارتی سرد مزاج هستند، بسیار مفید است.بیک سوم قاشق چای خوری سیاه دانه با عسل که علاوه بر بهبود سیاتیک به سفت

شدن کمر کمک کرده که برای رفع دردهای سیاتیکی و قوس کمر بسیار خوب است.بودر سیاه دانه مخلوط با عسل را بر نواحی ملتهب مفاصل مثل کسانی که دچار آرتریز روماتوئید هستند، بسیار مفید است.

### ترکیب خطر کرفس و پیاز در سالاد مرغ



سالاد مرغ ترکیب کرفس با پیاز بدبه شد، به هیچ عنوان مصرف نشود. گسترش باکتری E.Coli معمولاً در عرض سه تا چهار روز پس از مصرف غذای آلوده فرد را بیمار کرده و شامل اسهال، اسهال خونی و درد در ناحیه شکم است. بیشتر بیماران در عرض

یک هفته بهبود می‌یابند اما در برخی موارد ممکن است این بیماری به نارسایی کلیه منجر شود. کودکان زیر ۵ سال و افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف است، بیشتر از سایرین در معرض خطر هستند.

از بیماران در بیمارستان بستری شده و دو نفر به نارسایی کلیه مبتلا شده‌اند. البته هیچ مورد مرگی تاکنون گزارش نشده است. تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد و محققان اعلام کردند که اگر در محصولات غذایی مانند

# نکات طلایی برای افزایش آی کیو در نوزادان

## دستورالعملی برای قبل و بعد از زایمان

### پس از زایمان

#### شیر مادر را فراموش نکنید

پزشکان زیادی از خواص و فواید تغذیه نوزاد با شیر مادر و افزایش مقاومت بدن و قدرت سیستم ایمنی در مقابله با انواع عفونت‌ها و بیمار یها صحبت کرده‌اند اما شاید تعداد کمی از آنها به این موضوع اشاره کرده باشند که تغذیه نوزاد با شیر مادر میتواند تأثیر مستقیم و واضحی بر افزایش میزان هوش و ذکاوت نوزاد داشته باشد. در تحقیقی که به تازگی از سوی دانشمندان دانمارکی منتشر شد مشخص شد نوزادانی که به مدت ۹ ماه از شیر مادر تغذیه میکنند در مقایسه با دیگر نوزادان که ۲ تا ۶ ماه از شیر مادر تغذیه میکنند باهوش‌ترند و در دوران خردسالی و کودکی توانایی بیشتری در یادگیری و آموزش دارند.

#### برای نوزادتان کتاب بخوانید

در مطالعات بسیاری به این موضوع اشاره شده که مطالعه کتاب برای نوزادان ۶ ماهه و بزرگتر میتواند تأثیر زیادی در افزایش میزان هوشیاری و هوش آنها داشته باشد. اما به تازگی یک آکادمی آمریکایی که در باره شیوه‌های درمان بیماریهای شایع نوزادان تحقیق میکند اعلام کرده ماران جوان میتوانند برای افزایش هوشیاری و تیز هوشی از زمان تولد نوزادشان و حتی در دوران جنینی برای او کتاب بخوانند چرا که این کار به نوزادان در ساختن کلمات و تحریرک تصورات آنها کمک میکند و مهارت‌های برقراری ارتباط در نوزادان را تقویت میکند.

#### با ماساژ هوش نوزاد را تقویت کنید

ارائه ماساژ به نوزاد میتواند یکی دیگر از گزینیه‌های موثر در افزایش میزان هوشیاری و تقویت حافظه نوزاد باشد. به اعتقاد برخی از در مانگران ماساژ روزانه نوزاد تأثیر زیادی بر روند رشد مغزی نوزادان دارد و میتواند به افزایش تواناییها و قابلیت‌های آنها در آینده کمک کند. از این رو محققان به والدین توصیه میکنند هر روز دقیایکی را برای ارائه ماساژ به نوزادشان در نظر بگیرند و برای ماساژ نوزادشان سعی کنند از زمانهایی استفاده کنند که سرحال هستند و خستگی و تنش ناشی از برنامه‌ها و کار روزانه‌شان را پشت سر گذاشته‌اند.

#### بازیهای لمسی کنید

بازی‌ها و ورزش‌های لمسی نیز از جمله کار بردیتربین روشها برای تقویت میزان هوش در نوزادان و کودکان زیر ۲ سال محسوب میشوند. برای این کار میتوانید از اسباببازیاها و وسایلی که خاص کودک است، استفاده کنید. به عنوان مثال تفاوت سطوح سخت و نرم را با کمک اسبابباز بهیابش به او آموزش میدهید. این کار علاوه بر آنکه موجب آشنایی نوزاد با اجسام مختلف و وسایلی که در اختیار دارد میشود به افزایش هوشیاری او در تشخیص اجسام سخت و نرم نیز کمک میکند و جستوجوی او برای شناسایی وسایل بیشتر راسب میشود.
**تشویق؛ مهمترین شرط تیز هوشی**
تشویق نوزاد همزمان با موفقیت او در انجام کوچکترین حرکت یا عملی یکی از مهمترین عواملی است که میتواند به تقویت هوش نوزاد کمک کند و انگیزه‌های برای ادامه ماجراجویبها و شکوفاء شدن تواناییهایش باشد. بنابراین باید به خوبی مراقب نوزادتان باشید و متناسب با موفقیت‌های او در راه رفتن ، حرکت دادن اجسام، تقلید واژه‌ها، انجام بازیها او را تشویق کنید. به گفته محققان تشویق نوزاد و کودکان زیر ۲ سال در شرایطی که موفقیتی را کسب میکنند میتواند تأثیر زیادی در رشد هوش او داشته باشد و تمایل او به ادامه فعالیتها و بازیها را موجب شود.



## سحر خیز باشید تا افسردگی نگیرید

تسنیم – سکینه مطیرزاده کارشناس بهداشت عمومی گفت: افسردگی حالتی احساسی است که مشخصه‌اش اندوه، بی احساسی، بدبینی و احساس تهایی است.میزان شیوع اختلال افسردگی اساسی تا ۲۵ درصد نیز گزارش شده است. این اختلال می‌تواند به صورت مزمن و عود کننده باشد و باعث آفت عملکرد اجتماعی، فردی و شغلی شود.توجه به اینکه دین مبین اسلام انسان را به زود خوابیدن و سحر خیزی ترغیب می کند، همچنین از نظر علمی نیز فواید سحر خیزی کاملاً به اثبات رسیده است. مطیرزاده ادامه داد: ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکل در خواب (به صورت بی‌خوابی و پُر خوابی) دارند و همچنین علائم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود. طبق نتایج تحقیقات گسترده علمی و سفارش زیاد تعلیمات دینی سحرخیزی برای روح و جسم بسیار مفید است، سحرخیزی عامل آرامش اعصاب انسان، مانع افسردگی و بی حوصلگی است بنابراین خوب است، برای سحرخیزی عزم جدی داشته باشیم.

