

جشنواره هزایمان طبیعی

جشنواره فرهنگ‌سازی و ترویج زایمان طبیعی و گردهمایی مادران باردار به‌همیزبانی دانشگاه علوم‌پزشکی ۲۹ و ۳۰آذر در مشهد برگزار می‌شود. این جشنواره به‌منظور نمایش دستاوردهای مراکز درمانی دانشگاه دربرنامه‌ترویج‌زایمان طبیعی، حمایت‌طلبی از همه‌گروه‌های درگیر در برنامه‌ترویج‌زایمان طبیعی، ارائه خدمات مشاوره‌ای درزمینه تغذیه و مامایی در نمایشگاه، تقدیر از مراکز موفق در برنامه ترویج زایمان طبیعی و توانمندسازی مادران باردار برگزار می‌شود.

فایده چای داغ

مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد افرادی که روزانه چای داغ می‌نوشند، در مقایسه با دیگران، ۷۴درصد کمتر در معرض ابتلا به گلوکوم (آب سیاه) قرار دارند. هنوز دلیل این رابطه مشخص نیست، اما جالب اینجاست که چای بدون کافئین و چای سرد و همچنین مصرف قهوه هیچ ارتباطی با این بیماری نشان نداده است. به‌گفته محققان، افراد سیاه‌پوست، افراد دارای سابقه گلوکوم در خانواده و افراد مبتلا به فشار خون بالا، دیابت یا سایر مشکلات تأثیرگذار بر جریان خون، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

قطره بدون پوسیدگی

شایع‌ترین مشکلات دندان در کودکان، مربوط به پوسیدگی است و براساس برخی بررسی‌ها در مطب‌ها و کلینیک‌های دندان‌پزشکی، به‌طور متوسط هر کودک، پنج تا شش دندان پوسیده دارد که گاهی این تعداد به ۱۰ تا ۱۵ دندان نیز می‌رسد.

برخی والدین تصور می‌کنند که استفاده از قطره آهن سبب پوسیدگی دندان کودک آن‌ها می‌شود، درصورتی‌که رعایت نکردن برخی نکات بهداشتی تنها ممکن است باعث تغییر رنگ لبه دندان شود. والدین باید بعد از استفاده از قطره آهن حتما به کودک خود آب‌دهند.

یادگار سال‌سولات‌بهر روزانه شهرزا ۲۰۰۷-۲۰۰۹

کتاب‌های فن بیان مطالعه کنید

■ **شهروند -پسری هفده‌ساله هستم.**
فن بیان خوبی ندارم و در نتیجه روابط‌عمومی خوبی هم با مردم نمی‌توانم برقرار کنم.
لطفاً راهنمایی کنید که چگونه ارتباط برقرار کنم.
در خانواده‌ای زندگی می‌کنم که سطح تحصیلات پدر و مادرم هم زیر دیپلم است.

■ به‌طورکلی فن بیان و صحبت کردن در جمع، به‌وجود چند عامل در شخصیت فرد بستگی دارد. در ابتدا اگر اعتمادبه‌نفس و جرئت‌مندی فرد اندک باشد، نمی‌تواند در جمع به‌خوبی صحبت کند. این امر ریشه در تربیت فرد از دوران کودکی دارد. در برخی خانواده‌ها والدین اجازه‌ایزاد وجودبه فرزندان را نمی‌دهند و به هنگام صحبت کردن، آن‌ها را تحقیر و سرکوب می‌کنند. این روش عقده حقارت را در کودک تقویت می‌کند که در بزرگ‌سالی برای او مشکل ایجاد خواهد کرد. گاهی فن بیان نامناسب فرد به دلایل لغات و اطلاعات اندکش برمی‌گردد. حضور در جمعی که درباره موضوعی صحبت می‌کنند، به داشتن اطلاعات نیاز دارد که اگر فرد چنین اطلاعاتی را نداشته باشد، نمی‌تواند با دیگران هم‌کلام شود. در برخی موارد فرد نمی‌تواند فعل و فاعل را در ذهن تطابق دهد و جمله‌درستی بیان کند که این امر هم ناشی از مطالعه‌اندک است. این مشکل تنها هنگامی برطرف می‌شود که شما بتوانید دایره کلمه‌های خود را افزایش دهید. همان‌طور که خودتان هم خوانستید، مطالعه کتاب می‌تواند در زمینه‌های مختلف، شما را در این امر راهنمایی کند. برای رفع مشکل خود ابتدا کتاب‌هایی را که در زمینه فن بیان در بازار موجود است، مطالعه کنید. پس از کسب اطلاعات و افزایش سطح‌معلومات خود، برای تقویت اعتمادبه‌نفس به روان‌شناس مراجعه کنید.

علی سلمانی‌زاده
کارشناس ارشد روان‌شناسی،
مشاور خانواده

سر صحبت را که با دوستم بازی می‌کنم، از زیاده خواهی بچه‌های این دوره گله می‌کنند؛ مثل اینکه دخترش همه نوع اسباب‌بازی را دارد ولی بازمم برای بازی به پروبای او می‌پیچد، درحالی‌که ما با یک قوطی ساده هم از صبح تا شب سرگرم می‌شدیم. دوستم درست می‌گفت ولی یک چیز را فراموش کرده بود، آن هم اینکه ما بچه‌های قدیم، هم‌بازی داشتیم. همان چیزی که بخشی از ارتباطات امروزمان را مدیونش هستیم ولی بچه‌های امروز تنها چیزی که دارند، اسباب‌بازی است که کارایی‌شان برای آن‌ها با پختال، اجاق گاز و جاروبرقی فرق چندانی ندارد؛ برای همین موضوع را با یکی از روان‌شناسان زده شهرمان که سال‌هاست در حوزه کودک کار می‌کند، درمیان می‌گذارم. صحبت‌های این استاد یار دانشگاه فردوسی بدون شک برای شما پدر و مادرهای جوان، کاربردی و خواندنی است.

■ **بچه‌ها بازی می‌خواهند، نه اسباب‌بازی**

دکتر سیدمحسن اصغری نکاح صحبتش را با اشاره به همین مشکل دوستم آغاز می‌کند: اشتباه بزرگی که بیشتر پدر و مادرهای جوان امروزی مرتکبش می‌شوند، این است که بچه‌ها را در دریایی از اسباب‌بازی غرق می‌کنند. کاری به آثار منفی این رفتار در اخلاق کودکان نداریم، چون بحث ما بازی کودکانه است؛ چیزی که ما از آن به‌ایزاری برای رشد فکری، جسمی، عاطفی و هیجانی و... در کودکان یاد می‌کنیم. والدین جوان ما باید بدانند که بچه‌ها بیش از اسباب‌بازی به فرصتی برای بازی نیاز دارند و این وظیفه ما والدین است که در خانه یا خارج از خانه، زمینه‌بازی و همراهی بان‌ها فراهم کنیم. بچه‌ها از هیچ چیز به‌اندازه بازی کردن با ما لذت نمی‌برند و یاد نمی‌گیرند، بنابراین هر چه ما بتوانیم از طریق بازی، زمان بیشتری را با بچه‌ها بگذرانیم، آن‌ها شانس بیشتری برای رشد و مهارت‌آموزی در زمینه‌های مختلف پیدا خواهند کرد. برای بازی هم بهتر است به‌سراغ همان بازی‌های بومی خودمان برویم. این بازی‌ها به‌طور هم‌زمان چند مهارت را در کودکان پرورش می‌دهند. درضمن، این روزها برخلاف گذشته، فضاهای زیادی برای بازی بچه‌ها در پارک‌ها، مجتمع‌ها و خانه‌های کودک فراهم شده‌است تا بچه‌ها بتوانند فرصت بیشتری برای بازی با هم‌سن‌وسال‌های خودشان داشته‌باشند.

■ **بازی درمانی یک کار تخصصی است**

مدیر کلینیک دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی با بیان اینکه نباید به بازی فقط به چشم سرگرمی و وقت‌گذرانی نگاه کرد، می‌افزاید: اهمیت بازی‌های کودکانه به قدری زیاد است که ما از آن به‌عنوان یک ابزار و روش برای درمان بسیاری از

خانه زندگی



از معجزه بازی برای رشد و رفع اختلالات روان‌شناختی در کودکان غافل نشوید

اسباب درمان

خودش، لوس و از خودراضی است. اوبه اندازه یک فروشگاه بزرگ اسباب‌بازی دارد؛ از انواع و اقسام عروسک گرفته تا دوچرخه و ماشین شارژی. در نگاه اول، به‌نظرم بچه شاد و خوشبختی می‌آید

اختلالات روان‌شناختی در کودکان استفاده می‌کنیم که اصطلاحاً به آن «بازی درمانی» گفته می‌شود؛ البته یک کار کاملاً تخصصی است که باید زیر نظر یک متخصص تحصیل کرده در رشته روان‌شناسی کودک اجرا شود. متخصص باتوجه‌به مشکل کودک، توانمندی‌ها و نیازها و علایق او از یک بازی یا فعالیت خاص برای درمانش استفاده می‌کند که به‌طور حتم در این مسیر، همراهی خانواده هم بسیار موثر خواهد بود. در بازی درمانی که در یک اتاق بازی با ابعاد معمولی اجرا می‌شود و در آن انواع اسباب‌بازی‌ها و وسایل

هنری وجود دارد، درمانگر سعی می‌کند رابطه گرم و صمیمانه‌ای با کودک برقرار کند و کودک را همان‌گونه که هست، بپذیرد و به او اجازه دهد که خودش ابتکار عمل را به‌دست بگیرد. درمانگر در این شیوه درمانی

برخلاف رویه بسیاری از والدین، سعی نمی‌کند کودک را تغییر دهد یا مداخله خاصی در بازی او داشته‌باشد یا حتی به بازی هایش خط بدهد، بلکه به‌دنبال آن است که جوی توأم با احساس امنیت و سهل‌گیری را برای کودک ایجاد شود تا او بتواند خیلی راحت خودش را ابراز کند. همچنین، درمانگر به‌جای کمک

خانه کوچک را برای بازی نکردن با بچه‌ها بهانه نکنید

بازی آپارتمانی



مفاهیمی مانند کوچک و بزرگ، کوتاه و بلند، تر و خشک، چاق و لاغر، باریک و پهن، سنگین و سبک، پشت و رو، تاریک و روشن و... را به‌صورت سوالی و به شکل مسابقه‌به کودک آموزش دهید.

■ **بازی نقطه‌گذاری:** روی تخته وایت‌برد، یک دایره رسم کنید و از کودک بخواهید با دقت، موقعیت خود

را تا رسیدن به تابلو در نظر بگیرد و سپس با چشمان بسته، در داخل دایره یک نقطه بگذارد. برنده مسابقه کسی است که بتواند با تشخیص موقعیت دقیق خود و تابلو و دایره، علامت را نزدیک‌تر به مرکز دایره بگذارد.

■ **جور کردن جفت‌ها:** چند جفت مختلف مثل جوراب، دستکش، دمپایی و... را با

مهارت‌های حسی و حرکتی و تقویت سیستم عصبی در کودکان می‌شود.

■ **بازی‌های عاطفی اجتماعی:** بازی‌های خیالی، سینی‌شن، ایفای نقش، داستان‌سازی و امثال آن به کودکان کمک می‌کند که از این طریق احساسات، ناکامی‌ها و اضطراب‌های خود را بیان و قدرت‌سازگاری بیشتری با دیگران پیدا کنند. کودکان به کمک این بازی‌ها مهارت‌هایی مانند عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس، خودآگاهی، استقلال، ارتباط موثر با دیگران، همکاری و مسئولیت‌پذیری رامی‌آموزند.

■ **بازی‌های ذهنی یا هوشی:** رشد و تکامل ذهن کودک بیش از سایر جنبه‌ها مدنظر همگان است، زیرا یادگیری، یک فرایند ذهنی است و کودک به کمک این بازی‌هاست که می‌تواند از طریق دست‌کاری اشیاء و تماس با محسوسات، حقایق اطرافش را کشف و تجربه کند. بازی با مکعب‌ها، کارت‌های حافظه، دومینوها، سازه‌ها، ساختنی‌ها، مک‌های مغناطیسی، دیوارک‌ها و بازی‌های کلامی از جمله این بازی‌ها هستند.

■ **مراکز بازی درمانی معتبر در مشهد**

دکتر اصغری نکاح با ابراز خردسندی از فعالیت‌های روان‌شناختی که در حوزه کودکان در مشهد انجام می‌شود و مراکز بازی درمانی که در این حوزه فعالیت می‌کنند، تأکید می‌کند: باوجود همه این شرایط، ما هنوز تا نقطه ایدئال فاصله بسیاری داریم.

خانواده‌هایی که احساس می‌کنند وجود اختلالی در رفتار کودکانشان مانند بیش‌فعالی، اضطراب یا ترس، عملکرد آن‌ها را زیر سوال برده‌است، حتماً باید فرزند دل‌نبدشان را به یک روان‌شناس نشان بدهند تا او بتواند با کمک روش‌های مختلف از جمله بازی درمانی مشکل را برطرف کند.

نکته‌ای که والدین پس از انتخاب یک متخصص خوب و مجرب، باید بیش از هر چیز دیگری در آموشد هایشان به مراکز مشاوره و بازی درمانی به آن توجه کنند، این است که نباید با یک جلسه درمانی انتظار معجزه داشته‌باشند. این روش‌های درمانی معمولاً زمان‌بر است و صبر بیشتری را از والدین می‌طلبد. به‌والدینی که کودک مدرسه‌ای دارند، توصیه می‌کنیم که از مراکز مشاوره و بازی درمانی‌ای که آموزش و پرورش در هر ناحیه آموزشی‌های برای مخاطبان خود ایجاد کرده‌است، استفاده کنید.

به کسانی هم که کودک زیر سن مدرسه دارند یا تمایلی به استفاده از این مراکز ندارند، توصیه می‌کنیم مراکز مشاوره و بازی درمانی‌ای را انتخاب کنند که تأییدیه سازمان نظام روان‌شناسی را دارند. بهتر است در این‌باره از کسانی که تجربه مراجعه و دریافت خدمات را داشته‌اند، کمک اطلاعاتی بگیرند یا دست‌کم پس از تجربه سه جلسه کار درمانی، برای ادامه یا قطع روند درمان اقدام کنند.

آجرها را بشمارید: یک، دو، سه و... ابتدا فقط خودتان با صدای بلند، آن‌ها را بشمارید و به کودک نگویید که بشمارد. پس از مدتی خواهید دید که کودک نیز با شما همراه خواهد شد. همچنین می‌توان در هنگام خانه‌سازی از کلماتی همچون بزرگ‌تر، بلندتر، بالاتر و کوچک‌تر استفاده کرد تا

کودک با این مفاهیم نیز آشنا شود.

■ **بازی با نی:** نی به‌دلیل شکل، رنگ و ماهیتش، برای کودکان بسیار جالب توجه است. با نی بازی‌های مختلفی می‌توان انجام داد که در اینجا، فقط یکی از این بازی‌ها را معرفی می‌کنیم.

تعدادانی در دسترس کودک قرار دهید و از او بخواهید که با استفاده از آن‌ها، یک شکل بسازد. با قرار دادن یک قبیچی در دسترس کودک، اندازه نی‌ها را تغییر دهید و به شکل‌هایی که با نی ساخته می‌شود، تنوع ببخشید. در مرحله بعد با دادن چسب و مقوا به کودک، از او بخواهید که اشکالی را که با نی می‌سازد، روی مقوا بچسباند.

مصرف ترشی‌ها برای زنان یائسه و کسانی که مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند یا کلیه سنگ‌ساز دارند، زیان‌بار است و در سالمندان نیز منجر به ضعف سیستم تنفسی و اعصاب می‌شود و سرفه را شدید می‌کند.

■ **ترشی، چربی‌را زبین‌نمی‌برد**

زنان همیشه‌با مشکل کم‌خونی و فقر آهن روبرو هستند. مصرف زیاد ترشی هم در این گروه، منجر به تشدید کم‌خونی و فقر آهن و درصورت ادامه، افت فشارخون خواهد شد. این تصور که مصرف ترشی و سرکه سبب کاهش چربی می‌شود هم، بسیار اشتباه است و افراد چاق نباید به این دلیل در مصرف ترشی زیاده‌روی کنند. درضمن نوجوانانی که در سن رشد قرار دارند، به‌دلیل مصرف غذاهای آماده و نوشیدنی‌های گازدار، معده و سیستم گوارشی آسیب‌پذیرتری دارند و باید به مصرف یک‌پادوبار ترشی در هفته، قناعت‌کنند و همیشه‌شوری و ترشی را همراه با غذا بخورند، نه‌باشکم‌خالی. همان‌طور که پیش از این هم اشاره شد، شوری‌ها و ترشی‌ها با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی، غذا را به‌سرعت هضم می‌کنند و موجب افزایش تمایل افراد به مصرف مجدد مواد خوراکی می‌شوند و این موضوع می‌تواند سبب اضافه‌وزن شود. در مقابل، مصرف ترشی برای افراد بی‌اشتها به غذا مفید است و توصیه می‌شود. به‌دلیل اینکه فرآورده‌های شور و ترش اشتها آور هستند و برخی خواص غذایی مانند ویتامین‌ها را در خود دارند، می‌توانند چاشنی خوبی برای طعم‌ومزه دادن به‌غذا در این دسته از افراد باشند.

مصرف ترشیجات در همه این بیماران یکسان نیست.

مصرف ترشی و مواد غذایی ترش که حاوی اسیدسیتریک بالایی هستند، بر کلسیم دندان‌ها اثر مخرب می‌گذارد؛ چراکه ترشی، کلسیم را دفع می‌کند. با توجه به اینکه مازاد اسید خون از طریق مواد قلیایی خنثی می‌شود، درصورت زیاده‌روی در مصرف ترشی، بدن برای حذف اسید اضافی به‌ناچار املاح قلیایی به‌خصوص کلسیم را از استخوان‌ها می‌گیرد و دفع می‌کند. در نتیجه زیاده‌روی در

می‌شود تا طعم بهتری داشته‌باشند، مصرف‌شان برای مبتلایان به نارسایی کلیوی، بیماران قلبی عروقی و افراد با فشارخون بالا محدودیت دارد. از سوی دیگر، مصرف ترشی‌های بسیار شور و مملو از ادویه‌جات تند، همراه غذاهای گوشتی، از قدرت جذب پروتئین گوشت می‌کاهد.

■ **این افراد، با احتیاط بخورند**

عادت به خوردن غذاها یا خوراکی‌های ترش برای افراد