

داستانی‌ها

الگوهای نامناسب روی لوازم التحریر کودکان

فاطمه مرادی | روانشناس



وقتی اجازه می‌دهیم وسایل بازی و لوازم التحریر با داشتن تصاویر نامناسب و مبتذل در جامعه عرضه شود نمی‌توانیم به کودکانمان که این وسایل را با آن تصاویر و رنگ‌های جذاب می‌بینند بگوییم که آن را انتخاب نکنند.

کودک با توجه به سن کم خود قطعا بد بین این تصاویر را نمی‌فهمد و سخت است که بخواهیم او را برای نخریدن این گونه وسایل قانع کنیم.

بنابراین در مرحله نخست ضرورت دارد تا اقدامات اساسی در خصوص جمع‌آوری این گونه وسایل و لوازم از سطح بازار صورت گیرد.

بسیاری والدین به جای بازی با کودکان تنها فیلم و کارتون برای او خریداری کرده و می‌گذارند کودک اوقات فراغت خود را با آنها سپری کند.

خوشگرفتن با این کارتون‌ها و فیلم‌ها موجب می‌شود تا کودک با دیدن تصاویر شخصیت‌های این کارتون‌ها روی هر وسیله‌ای آن را انتخاب کند و دیگر به نظر والدین خود که در اوقات تنهایی او را تنها گذاشته‌اند توجهی نکند و شخصیت‌های کارتون را که به نوعی مدم و همراه خود می‌داند، انتخاب کند. این تصاویر با برنامهریزی خاصی روی لوازم التحریر و وسایل بازی کودکان طراحی شده‌اند. دیدن مدام این تصاویر هویت ملی، مذهبی و فرهنگی کودک را از او می‌گیرد و به نوعی خود را به عنوان الگو به کودک تحمیل می‌کند.

بسیاری از کشورهای غربی نیز در زمینه الگوپردازی کودکان کاشان از شخصیت‌های مبتذلی چون باری دچار مشکل شده‌اند. دیدن این گونه تصاویر به تدریج موجب می‌شود تا کودک بخواهد به هر نحو شده خود را به لحاظ ظاهر و نوع پوشش شبیه‌ان شخصیت کند.

بنابراین از هم‌اکنون والدین باید در زمینه خرید وسایل بازی و لوازم التحریر نامناسب برای کودکانشان هوشیار باشند، زیرا کودک هیچان خود را با آن تصاویر تنظیم کرده و در دوران بزرگسالی بسیار دشوار است که بخواهیم او را به هویت ملی و مذهبی خودش برگردانیم. قانع کردن کودک در نخریدن این گونه وسایل به هنر والدین برمی‌گردد، زیرا هر کودک شیوه خاصی خود را دارد و در صورت یافتن کودک به خرید این گونه وسایل والدین می‌توانند به تدریج و به مرور زمان خرید این گونه لوازم را برای کودک محدود کرده و وسایل و لوازم مناسب‌تری را جایگزین انتخاب‌های او کنند.

تحقیق

سویا موجب تسریع رشد سرطان می‌شود

محققان آمریکایی هشدار دادند: افزایش سویا به رژیم غذایی موجب تسریع نرخ گسترش سلول‌های سرطان سینه می‌شود.

به گزارش روتترز، محققان مرکز سرطان «موریال سنسولان کترینگ» در نیویورک در یک مطالعه ۱۴۰ زن مبتلا به سرطان پیشرفته سینه را مورد بررسی قرار دادند.



تمامی این افراد سرطان سینه داشتند. محققان در این مطالعه مدت ۷ تا ۳۰ روز قبل از عمل جراحی برای برداشتن سرطان این زنان به نیمی از آنها پودر پروتئین سویا که حاوی «جنستین» است و به نیم دیگر دارونما دادند.

محققان بافت تومور را قبل و بعد از عمل مقایسه کردند و متوجه بروز تغییراتی در بیان برخی ژن‌های که موجب ترغیب رشد سلول‌های سرطان سینه می‌شوند در زنانی شدند که مکمل سویا مصرف می‌کردند.

این تغییرات در زمانی دیده شد که روزی ۵/۱۶ گرم سویا (برابر با روزی چهار فنجان شیر سویا) مصرف می‌کردند.

این یافته باعث شد محققان نتیجه بگیرند که پروتئین سویا می‌تواند نه تنها موجب تسریع رشد سرطان بیماری شود.

نتایج این مطالعه موجب بروز نگرانی‌هایی مبنی بر این شد که سویا می‌تواند اثر تحریک کننده در ابتلا به سرطان پستان در زنان مبتلا به این بیماری شود.

این درحالی است که پیش از این مطالعات نشان داده بودند که مصرف سویا که حاوی بیش از ۱۰ گرم ایروفولان باشد در بیماران که قبلا مبتلا به سرطان سینه بودند، از عود مجدد بیماری جلوگیری می‌کند.

توصیه‌هایی درباره کوله‌پشتی‌های مدرسه

دکتر محسن توکلی | متخصص ارتوپدی

شود، البته باید از آن به درستی استفاده کرد. نکات زیر را در استفاده از کیف کوله‌پشتی رعایت کنید تا از این نظر سلامتی فرزند شما به خطر نیفتد.

• وزن کیف باید به‌طور مساوی روی هر دو شانه منتقل شود، پس کیف باید در وسط پشت قرار گیرد و از دو بند استفاده شود. اگر بچه کیف را با اتصال یک‌بند حمل کند، کم‌کم مهره‌ها به همان طرف انحنای غیرطبیعی پدید می‌آیند.

• باید بوی قایل کوتاه و بلند کردن بدن تا با توجه به قد بچه تنظیم شود و کیف در مرکز پشت قرار گیرد. گذشته از بند روی شانه‌ها، یک بند هم باید در پایین کیف روی کمر بسته شود تا هنگام راه رفتن کیف روی پشت به طرفین حرکت نداشته باشد و به‌طرفین منحرف نشود.

• بندهای روی شانه‌ها باید پهن باشند تا سطح تماس زیادی با شانه‌ها ایجاد شده و کشش آنها توسط وزن کیف شانه‌ها را آذیت نکند. در غیر این

صورت بچه کیف را از شانه‌ها و پشت بر می‌دارد و به دست گرفته و حمل می‌کند.

• وزن کوله نباید بیش از ۱۵ درصد وزن بچه باشد.

• پهنای کوله‌پشتی نباید از پهنای شانه‌ها و تنه کودک بیشتر باشد.

در پایان باید گفته شود که اگر دیدید دانش‌آموز هنگام حمل کوله خود راه جلو خم می‌کند یا بندها بلند هستند و کیف در پایین پشت و نزدیک

باسن قرار می‌گیرد که باید بندها را کوتاه‌تر کرد یا این که وزن کیف زیاد است. لازم نیست که بچه همه روزه تمامی کتاب‌ها و دفاتر خود را حمل کند. از او بخواهید که فقط کارهای مربوط به همان روز را در کیف بگذارد.

اگر دانش‌آموز احساس خواب‌رفتگی در دست‌ها می‌کند، وزن کیف باعث کشیدگی ریشه‌های عصب گردن شده‌است، در این موارد کیف را سبک‌تر کنید



والدین در انتخاب دقت کنند

کوله‌پشتی‌های در دسر ساز

محمد رضا برزگری | متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

آسیب‌های گذرا یا حتی ماندگار در ریشه‌های عصبی شانه و دست‌ها و رسته‌های عصبی گردن می‌شود.

سنجینی بیش از حد کیف بر اثر حمل کتاب‌های درسی و وسایل مدرسه مساله‌ای نسبتاً معمول و شایع است. سنجینی همراه با حمل نامناسب و غیراصولی می‌تواند اثرات بسیار منفی بر مفاصل و ریشه‌های عصبی کودک وارد سازد.

در شرایط یکسان و در مقایسه با کیف‌های دستی می‌توان گفت کوله‌های پشتی سالم‌ترند چرا که در صورت استفاده صحیح از آن نیرو به دو طرف شانه‌ها منتقل می‌شود و به همین دلیل اثرات منفی کمتری به ستون فقرات اعمال می‌شود البته انتخاب کوله‌های

پشتی نیز مهم است. مساله مهم در انتخاب کوله‌پشتی مشخصات آن است و نباید صرفاً بر اساس مد و زیبایی برای خرید آن تصمیم‌گیری کرد.

هر چه نیروهای وارده توسط کوله‌پشتی به نواحی مختلف بدن از توزیع همگون و گسترده‌تری برخوردار باشند، این کوله مناسب‌تر خواهد بود چرا که اثرات نامطلوب و منفی آن کاهش می‌یابد.

کوله‌پشتی خوب باید دو بند شانه‌ای پهن داشته باشد که بتوان آن را بر راحتی روی دو بند شانه‌ها قرار داد.

بند کم‌تری نیز از جمله ضروریات یک کوله‌پشتی خوب به‌شمار می‌رود چرا که از انتقال تمام نیروی وزن به شانه‌ها و سوانج احتمالی در فرود جلوگیری می‌کند.

باید سعی شود که میزان کمتری از کتاب و لوازم التحریر در کیف یا کوله‌پشتی قرار داد که برای این هدف باید مسئولان مربوطه یا والدین کودکان ابتکاراتی را به‌کار بندند؛ مثلاً کتاب را در مدرسه یا منزل مورد استفاده قرار دهند و برای محل دیگر از جزوه استفاده شود.

مطلقاً نباید کودکان را به حمل وسایلی که به‌ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرد مجبور کنیم و باید به کودک خود آموزش دهیم که کوله‌پشتی را تا حد

مختلاف بدن از توزیع همگون و گسترده‌تری برخوردار باشند، این کوله مناسب‌تر خواهد بود چرا که اثرات نامطلوب و منفی آن کاهش می‌یابد.

کوله‌پشتی خوب باید دو بند شانه‌ای پهن داشته باشد که بتوان آن را بر راحتی روی دو بند شانه‌ها قرار داد.

بند کم‌تری نیز از جمله ضروریات یک کوله‌پشتی خوب به‌شمار می‌رود چرا که از انتقال تمام نیروی وزن به شانه‌ها و سوانج احتمالی در فرود جلوگیری می‌کند.

باید سعی شود که میزان کمتری از کتاب و لوازم التحریر در کیف یا کوله‌پشتی قرار داد که برای این هدف باید مسئولان مربوطه یا والدین کودکان ابتکاراتی را به‌کار بندند؛ مثلاً کتاب را در مدرسه یا منزل مورد استفاده قرار دهند و برای محل دیگر از جزوه استفاده شود.

مطلقاً نباید کودکان را به حمل وسایلی که به‌ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرد مجبور کنیم و باید به کودک خود آموزش دهیم که کوله‌پشتی را تا حد

چگونه نگرانی کودک خود را برطرف کنیم؟

دکتر محمد زارع نیستانک | روانشناس کودکان



برخی کودکان نگران مسائلی بزرگی از سوی بزرگسالان یا خبرهای می‌شنوند که نقش والدین در کاهش این نوع نگرانی‌ها بسیار مهم است. پدر یا مادر با ارائه اطلاعات دقیق به کودک و اصلاح سوهر داشت‌های او می‌تواند دغدغه‌های او را کاهش دهد. اگر پدر یا مادر نسبت به چنین موضوعاتی عکس‌العملی عادی و طبیعی داشته باشد، کودک نیز نگران نمی‌شود اما اگر والدین نیز خود را احساس نشان دهند، کودک نیز حساس می‌شود.

والدین می‌توانند به دنبال راه‌هایی باشند که بتوانند تجربه کودک را بسیار محدود است. قدرت استدلال و قیاس آنها نیز در مقایسه با بزرگسالان ضعیف است، به همین جهت هم ممکن است کودک هنگام مواجهه با یک مشکل و بحران نتواند جوانب مختلف موضوع را بسنجد و راه‌های چاره‌ها را پیدا کند. ممکن است کودک پس از مواجهه با یک مشکل، هر چند بسیار کوچک، احساس ضعف و ناتوانی کند. در چنین شرایطی است که والدین وظیفه دارند، فرزند را در همه جوانب آگاه کنند و به او اطمینان دهند که مشکل او آنقدرها هم که او تصور می‌کند، بزرگ نیست.

به کمک فرزند مشکلات خانواده را حل کنند. مثلاً اگر دچار مشکلات اقتصادی هستند، از او بخواهند که به دنبال راه‌هایی برای صرفه‌جویی بیشتر یا افزایش درآمد باشد یا اگر از گرم شدن زمین می‌ترسد، با هم به دنبال راه‌های حفظ زمین باشند.

والدین باید سعی کنند نقاط قوت و مثبت فرزندان را برجسته کنند. از او بخواهند درباره چیزهایی که دوست دارد و نقاط قوت خود صحبت کند. هنگامی که کودک در حال صحبت است با اشتیاق به سخنان او گوش دهند. اتفاقات خوبی را که در زندگی می‌افتد بزرگ جلوه دهید و فرزندان را تشویق کنید.

موثرترین آموز‌های والدین به فرزندان آنها می‌دهند که به آنها نشان می‌دهیم، واکنش شما به نگرانی‌ها، استرس‌ها و مشکلات زندگی خودتان در نوع عکس‌العمل فرزندان نسبت به چالش‌ها بسیار موثر است.

اگر شما هنگام مواجهه با تکالیف و مشکلات، عصبی و دست‌پاچه می‌شوید، احتمال این که فرزند شما نیز چنین ویژگی‌هایی پیدا کند، بسیار زیاد است، پس بهتر است برای تربیت فرزندی قوی و مثبت‌اندیش، ابتدا در خود تغییراتی مثبت پدید آورید. در موقعیت‌های گوناگون، هر چند مشکل، با روحیه‌ای خوب به مشکلات برخورد کنید و اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. به فرزندان نشان دهید که مشکلات موقتی هستند و همیشه فرصت برای بهبود شرایط وجود دارد.

گفتار درمانی

بایدها و نبایدها در زمینه لگنت زبان

لگنت پدیده پیچیده‌ای در روند گفتار فرد است که بر اثر تکرار، گیر و کشیده‌گویی صداها بروز می‌کند. لگنت همزمان با رشد جسمی، زبان‌شناسی، عصبی و شناختی کودک تک‌بندی بین ۲ تا ۳ سالگی رخ می‌دهد. هر چند که ممکن است

در سنین بالاتر هم مشاهده شود.

علامیم هشدار دهنده لگنت عبارتند از:

۱- تکرار صداها یا لغات در یک جمله

۲- کشیده‌گویی صداها

۳- لرزش و تنش‌های غیرعادی در اندام‌های گویایی

۴- الگوهای تنفسی نامنظم

۵- شک‌های صورت (حرکات سریع چشم‌ها، حرکت نامناسب زبان و...)

۶- انقباض عضلات گویایی که منجر به قطع موقت گفتار فرد شود

چه باید کرد؟

شاید یکی از مهم‌ترین سوالاتی که در ذهن والدین و آموزگاران نقش می‌بندد این باشد که چگونه با کودک دچار لگنت برخورد کنند؟

نکات زیر را جدی بگیرید و در صورت نیاز با یک کارشناس گفتار درمانی مشورت کنید:

۱- اضطراب و نگرانی‌های خود را کنترل کنید و اجازه ندهید کودک این تشویش‌ها را در یاد کند.

۲- گفتار کودک را به‌عنوان کمک به وی قطع نکنید و اجازه دهید خودش به هر نحوی که می‌تواند سخن بگوید.

۳- شمرده و آرام صحبت کنید تا الگوی گفتاری مناسبی آرایه‌دهید.

۴- به محتوای کلام کودک توجه کنید و شنونده خوبی باشید.

۵- از آرایه توضیح‌های بی‌فایده نظیر: «آهسته بگو»، «فصیح‌بگو» و... خودداری کنید.

۶- کودک را وادار به صحبت در موقعیت‌های دشوار نکنید.

۷- از طرح مشکل کودک و خصوصاً به‌کار بردن واژه «لگنت» در جمع فامیل و آشنایان پرهیز کنید.

۸- مسئولیت‌هایی در حد توان کودک در نظر بگیرید و پس از انجام کار، وی را تحسین کنید.

۹- پس از شنیدن گفتار ناروا کودک، مفهوم مورد نظر وی را به‌صورتی شمرده باز گو کنید.

۱۰- به جای امر و نهی، زمینه‌های تجارب خوشایندی از صحبت کردن فراهم کنید و او را به خاطر محتوای کلامش تشویق کنید.



۱۱- شرایطی فراهم کنید تا کودک از انرژی بدنی خود استفاده کند (دویدن در پارک، شنا...)

۱۲- بازی‌های رایانه‌ای را محدود و زمان‌بندی کنید

۱۳- ارتباط عاطفی خود را با کودک تقویت کنید

کلام آخر:

لگنت چه در کودک و چه در بزرگسالان نتیجه عوامل متعددی است که گاهی نمی‌توان آنها را کم یا کنترل کرد. بنابراین خود را سرزنش نکنید. به دنبال مقصر نباشید، با کمک یک متخصص در زمینه اختلالات گفتاری راه‌های کنترل ناروا‌های رایج‌آموزید و به درمان امیدوار باشید.

فرانز صادقی

آسیب‌شناس گفتار و زبان

تازه‌ها

قویترین ارتباط میان آنتی‌اکسیدان و کمبود ویتامین D



پژوهش جدید یک تیم بین‌المللی از دانشمندان به رهبری دانشکده پزشکی دانشگاه اکستر نشان می‌دهد افرادی که دارای کمبود ویتامین D در بدن خود هستند، تا ۲ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های زوال عقل و آلزایمر قرار دارند. از جمله یافته‌های پژوهش مزبور که نخستین پژوهش بزرگ برای بررسی

ارتباط بین ویتامین D و خطر زوال عقل بوده، این است که خطر ابتلا به این بیماری در کسانی که دچار کمبود ویتامین D هستند، تا ۵۱ درصد بیشتر است.

دکتر دیوید جی. لیولین، نویسنده این پژوهش می‌گوید: انتظار ما این بود که میان کمبود ویتامین D و احتمال ابتلا به زوال عقل و آلزایمر رابطه‌ای پیدا کنیم اما یافته‌های پژوهش ما را حیرت‌زده کرد. وی می‌افزاید: در حقیقت

در یافتیم که این رابطه از آن چه تصور ما را می‌کردیم قوی‌تر است.