

نگاه

نقش فضای آرام خانه در رشد تحصیلی فرزندان

محمدحسین رستم‌خانی | کارشناس جامعه‌شناسی

درگیری میان والدین یا یکدیگر و متقابلاً فرزندان از عوامل تاثیر گذار در شکل‌گیری نگرانی و اضطراب و عدم تمرکز برای درک مطالب درسی دانش‌آموزان است.

خانواده‌ها اغلب به دلیل گرایشات سنتی به آگاهی‌های اجتماعی و فرهنگی احساس نیاز نمی‌کنند و اگر چه پنهان‌بردن به سنت‌ها در برخی موارد می‌تواند پسندیده باشد، اما سبب تغییر ناپذیری و مقاومت در مقابل تحول اندیشه شده و در نتیجه جوانانی که به دنبال تغییر و تحول هستند با مقاومت والدین خود روبرو می‌شوند.

از طرفی فرزندان این خانواده‌ها نیز در آرزای تمایلات متنوع و متحول خود فضایی مناسب نمی‌یابند و به فضای بیرون از خانه پناه می‌برند و این در حالی است که ارتباط خانواده‌ها با جریانات فکری موجود می‌تواند جوانان را به مفید بودن در عرضه‌های ادبی و هنری امیدوار سازد و به آنها انگیزه بیشتر کار و آفرین در تحصیل را بدهد.



فضای مطالعه در خانواده، ذهنی خلاق در فرزندان می‌پرورد و انس با کتاب و یادگیری و تحمل درس را آسان می‌کند. از سوی دیگر پدر و مادری که بیش از توانایی خود کار می‌کنند تا معیشت خانواده را تأمین کنند، روحیه‌ای خسته و عصبی پیدا کرده و در برخورد با فرزندان خود رفتاری خشن و نامناسب دارند. در نتیجه پیچه‌های در معرض خشونت ناشی از خستگی والدین، آرامش روانی خود را از دست می‌دهند.

در چنین شرایطی امکان موفقیت در تحصیل بسیار دشوار خواهد بود. والدین با توجه به این که می‌دانند فرزندان آنها مسئول خستگی نشان نیستند و برای ادامه تحصیل به فضای ایستاده و روابطی صمیمانه نیازمندند، باید در رفتار خود تجدیدنظر کنند، چرا که یکی از عوامل مهم عدم موفقیت نوجوانان و جوانان در تحصیل، وجود دو گرایی میان والدین بوده که فرزندان را دچار نگرانی و اضطراب کرده و تمرکزشان را برای درک مطالب درسی با مشکل مواجه می‌سازد.

فضای حاکم بر محیط خانه نقش اساسی و بنیادین را ایجاب و رغبت برآید ادامه تحصیل فرزندان ایفا می‌کنند. مطابق بررسی‌های به عمل آمده، یکی از عوامل مؤثر در عدم موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، ناهم بودن و نبود فضای مناسب، شاداب و آرامش بخش در محیط خانواده است، بنابراین والدین موظفند تا حد امکان از بروز اختلاف و ناراحتی‌های خود در مقابل فرزندان، خودداری کرده و از ایجاد تنش بپاشند تا آنها در موارد غیر ضروری جلوگیری کنند.



طرفداران سزارین از عوارض آن غافل نشوند

ایران دومین کشور دنیا در سزارین

روش ساده و بدون درد برای طی کردن پرورس- زایمان ایران سزارین عوارض بسیار زیادی بر مادر و نوزاد معروض کرده و مشکلات پس از زایمان سزارین بی‌اطلاع هستند

وی تصریح کرد: با زایمان سزارین به عمد نسل آینده رایبار تحویل جامعه می‌دهیم. رئیس انجمن علمی مامایی گفت: جامعه مامایی ایران ۱۲ سال فریاد زده و عوارض و مشکلات سزارین را مطرح کرد اما گوش شنوایی وجود نداشت و برای حل مشکل اقدامی جدی صورت نگرفت تا این که در دولت یازدهم با اجرای طرح تحول نظام سلامت توجه جدی به زایمان طبیعی شد.

وی در خصوص عوارض و معایب زایمان سزارین اظهار کرد: عفونت‌های مثانه و رحم و آسیب سیستم ادراری از جمله عوارضی است که زنانی که

زایمان سزارین را انتخاب می‌کنند، تهدید می‌کند و همچنین سزارین ممکن است در بارداری‌های بعدی مشکلا می‌شود یا در صورت جدا شدن جفت از رحم ایجاد کند. خداکرمی افزود: اصلاح و بازسازی

اتاق‌های زایمان از جمله اقداماتی است که برای ترویج زایمان طبیعی صورت گرفته اما کافی نیست. وی ادامه داد: اگر در کشور عوامل حرفه‌ای که عامل زایمان طبیعی هستند مانند سایر کشورهای دنیا قوی شود، نمی‌توانیم در این زمینه موفق باشیم.

خداکرمی گفت: متأسفانه آمار سزارین در ایران بسیار بالا است و گاهی در برخی از بیمارستان‌های خصوصی آمارها نزدیک به ۱۰۰ درصد را نشان می‌دهد.

وی تصریح کرد: ایران پس از برزیل دومین کشوری است که بیشترین آمار سزارین را به خود اختصاص داده است.

رئیس انجمن علمی مامایی ایران اظهار کرد: به موات افزایش سزارین، میانگین سن هنگام تولد نوزادان یک تا ۳ هفته کمتر شده و بیشتر تولدها قبل از شروع علامت زایمان اتفاق می‌افتد.

خداکرمی گفت: تولد بدون علامت زایمان یعنی زایمان زودرس و ممکن است از نظر تعریف نوزاد نارس نباشد ولی به خاطر این که بین یک تا ۲ هفته

می‌کشاند. در نواحی دور لب و دور چشم، به علت تأثیر فیزیکی سیگار کشیدن و قرم چهره در حال دود کردن سیگار، این چروک‌ها بیشترند. پوست صورت افراد سیگاری در خشخش طبیعی خود را نیز از دست می‌دهد، به مرور زمان، پوست صورت این افراد به جای رنگ معمولی و صورتی، با رنگ خاکستری ملایم جایگزین می‌شود که علت این پدیده، کاهش میزان مواد مغذی مورد نیاز پوست و جریان اکسیژن همراه خون است. کلانژن مسئولیت قابلیت ارتجاعی بودن پوست را بر عهده دارد. سیگار کاهش کلانژن پوست و در نهایت شل شدن پوست افراد سیگاری را به دنبال دارد.

خدا حافظی زنان سیگاری با چهره زیبا

دکتر محمدعلی نیلر فوش زاده | متخصص پوست و مو

می‌شود. ۱۰ دقیقه دود کردن سیگار باعث کاهش اکسیژن‌رسانی پوست به مدت یک ساعت می‌شود. نیکوتین، عروق را تنگ و جریان خون را کم می‌کند. تنباکوی موجود در قلیان، نیکوتین بیشتری آزاد می‌کند و اضافه شدن اسانس‌های مختلف به تنباکوها باعث می‌شود افراد از این کار لذت ببرند و فراموش کنند این دود آنها را به سمت انواع سرطان‌ها

سفتی می‌شود. توتون و تنباکوی قلیان به علت داشتن آمونیاک چند برابر بیشتر از سیگار جذب بدن می‌شود. در پوست زنان و مردان علاقه‌مند به قلیان

آثار کم‌خونی و کمی اکسیژن نمایان می‌شود. با هر بار پک‌زدن سیگار، حدود ۲۰ سی‌سی و با هر بار پک‌زدن قلیان حدود ۵۰۰ سی‌سی دود وارد ریه افراد

مشکل پشت‌میز نشین‌ها



امکان استفاده از قلم‌نیز وجود نخواهد داشت. این بیماری در مراحل ابتدایی با بی‌حسی، سوزش و خارش دست، مخصوصاً در شب همراه است. معمولاً بیمار با احساس درد در دست از خواب برمی‌خیزد و برای ساکت شدن درد مجبور است دست را به سرعت تکان دهد. بیماری در صورت پیشرفت باعث می‌شود که انجام یک کار ساده مانند برداشتن کتاب نیز به دشواری انجام شود. به مرور زمان درد دست از میج به قسمت‌های بالایی و شانه نیز سرایت می‌کند.

باشاهده علامت‌ها در بیمار باید به سرعت به پزشک مراجعه کند. برای تشخیص سندرم تونل میج دست پزشک در ابتدا معاینات بالینی انجام می‌دهد.

بر اساس گزارش آکادمی جراحان ارتوپدی آمریکا، سندرم تونل کارپال زمانی اتفاق می‌افتد که بافت‌های اطراف تاندون فلکسور متورم شده و به عصب میانی فشار وارد می‌کنند.

عوامل وراثتی نقش مهمی در بروز این سندرم دارد. یعنی اگر در خانواده یکی مبتلا باشد، احتمال ابتلای بقیه نیز وجود دارد. برخی دیگر از این عوامل مؤثر عبارتند از:

«آسیب‌دیدگی میج دست که باعث تورم، برجسته‌گر شدن یا شکستگی شود.

تغذیه

سوءتغذیه، بهره هوشی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد

پروین افشار | عضو انجمن تغذیه ایران

سوءتغذیه کودک در دوران مدرسه عامل کوتاهی قد، کاهش بهره‌هوشی، افزایش ابتلا به بیماری‌ها و افت تحصیلی آنان است.

تمام مشکلات جسمی کودک در دوران مدرسه ناشی از کمبودهای تغذیه‌ای و الگوی غذایی نادرست است و برای پیشگیری از این عوارض باید به تغذیه این گروه توجه ویژه‌ای شود.

تغذیه اصولی و درست کودکان و نوجوانان به خصوص در دوران مدرسه باید بر دو اصل مهم تغذیه‌ای که شامل تعادل و تنوع است استوار باشد.

تنوع یعنی باید از تمام گروه‌های غذایی که شامل نان و غلات مثل برنج و مواد غذایی نشاسته‌ای است و تامین‌کننده بخش مهمی از انرژی مورد نیاز کودکان در سن مدرسه بوده و از سوی دیگر تامین‌کننده ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبر مورد نیاز است، استفاده شود.

گروه میوه و سبزیجات نیز در عین حال که تامین‌کننده فیبر است، منبع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.



عکس تأییدی است

گروه گوشت که شامل گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، کره، بادام زمینی و حبوبات است تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن بوده و برای رشد کودکان لازم و ضروری است.

گروه لبنیات شامل شیر و ماست علاوه بر داشتن منبع انرژی و پروتئین، منبع بسیار خوبی از کلسیم و ویتامین D برای رشد و استحکام استخوان‌های دانش‌آموزان است.

گروه چربی نیز تامین‌کننده انرژی و اسیدهای چرب بوده که استفاده از آن به مقدار نیاز باید مورد توجه قرار گیرد.

تأمین تغذیه مورد نیاز کودکان و نوجوانان در حال تحصیل توجه به تمامی گروه‌های غذایی اعلام شده است. تعادل یعنی از تمام گروه‌های غذایی به اندازه نیاز استفاده شود و این موضوع مهم به نوبه خود اهمیت ویژه‌ای دارد.

توجه به دو اصل «تنوع و تعادل» در برنامه غذایی کودکان در سن مدرسه علاوه بر رفع نیازهای تغذیه‌ای، ریزمغذی‌های نظیر روی، آهن، کلسیم و ید که نقش مهمی در رشد و یادگیری آنها دارد را به میزان قابل توجهی تأمین می‌کند.

پوست و مو

تقویت‌کننده‌های با روغن زیتون

اصغر نقشی | کارشناس مسئول

گیاخان دارویی سازمان جهاد کشاورزی

آذربایجان دارد.



ماساژ پوست سحر با روغن زیتون سبب تقویت پوست و مو شده و شور-ه‌سرها برطرف کرده و موهای سفید شده را سیاه می‌کند. ماساژ پوست با روغن زیتون، تهرقی زیاد را کاهش داده و نیز مژه و ابرو را تقویت می‌کند.

همچنین روغن زیتون، سوزش و درد ناشی از سوختگی را تسکین داده و از بروز تاول جلوگیری می‌کند؛ مالیدن روغن زیتون به پوست در موارد آفتاب‌زدگی، سرمازدگی و گزیدگی حشرات سبب تسکین درد و سوزش و التیام می‌شود.

برگ زیتون با اثر مقوی، درمان‌کننده فشارخون و زخم‌های عفونی است. شیرابه‌ای قندی به نام مان زیتون از ساقه این درخت ترشح می‌شود که مصرف خوراکی دارد.

روغن زیتون در دفع سنگ کیسه صفرا نیز تاثیر گذار است که برای این منظور باید آن را با آلبیوم مصرف کرد.

جدای از این برای ارتقاء گردش خون و ترک پوست و از بین بردن زخم‌های دهان، جویدن برگ زیتون بسیار مؤثر است.