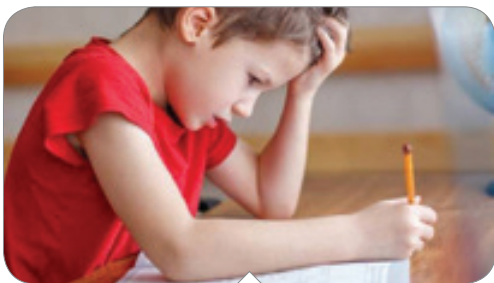


۷ سال اول



کودکانی که کودکی نمی کنند

علوی- امروزه برخی والدین به دلیل دارا بودن فقط یک فرزند، همه خواسته ها و علایق خود را می خواهند به کودک شان تحمیل کنند و متأسفانه این جو از دوران کودکی آن ها آغاز می شود به گونه ای که والدین حتی از نوع تحصیلکرده نیز کودکان خود را به انواع کلاس های زبان، موسیقی و ده ها کلاس دیگر می فرستند تا شاید فرزندانای خلاق، نابغه و دانشمند در آینده داشته باشند. باید به این گونه والدین متذکر شد کودکانی که نابغه و از بهره هوشی بالایی برخوردار باشند نیاز ندارند تمام وقت خود را صرف یادگیری امور درسی و علمی کنند و در کنار آن می توانند مانند کودکان معمولی استراحت و بازی کنند اما امروزه به دلیل جو روانی به زور می خواهیم از کودکان نابغه بسازیم که در واقع با دست های خودمان کودکی آن ها را خراب می کنیم و در آینده شاید به لحاظ مدارج علمی بتوانند در رتبه بالایی قرار گیرند اما به طور حتم به لحاظ روانی مشکلات عدیده ای خواهند داشت. کودکانی که بهره هوشی معمولی دارند و به اجبار والدین به کلاس های مختلف فرستاده می شوند، ناچار هستند برای برآورده کردن خواسته های والدین خود در مراکزی که برای یادگیری فرستاده می شوند، وقت زیادی را برای یادگیری و تمرین بگذارند و فرصت کودکی کردن از آن ها ربوده می شود. بهتر است والدین به احساسات و نیازهای کودک خود احترام بگذارند و هر آن چه را که استعداد ذاتی کودک است از او توقع داشته باشند تا در آینده فرزندی با عزت نفس بالا و دارای مهارت های مختلف هنری، ورزشی و اجتماعی داشته باشند.

خبر

معاون کمیته امداد استان خبر داد:

افزایش ۲۷ درصدی جمع آوری زکات

علوی- جمع آوری زکات در ۹ ماه امسال ۲۷ درصد افزایش یافت. معاون مشارکت های مردمی اداره کل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: در این مدت ۹ میلیارد تومان زکات جمع آوری شده است. بادهاء ادامه داد: بخشی از زکات جمع آوری شده برای محرومان و بخش دیگر آن نیز برای تکمیل یا ساخت پروژه های عمرانی هزینه می شود. همچنین در این مدت مردم به مراکز نیکوکاری ۲۲ میلیارد تومان کمک کردند. وی یادآور شد: هم اکنون ۶۷ مرکز نیکوکاری در استان فعال است که همه کمک های پرداختنی خیران به مراکز نیکوکاری توسط خود مردم به عنوان اعضای معتمد محله جمع آوری و در زمینه های مختلف معیشتی، بهداشتی، درمانی، رفاهی، آموزشی، تجهیزاتی، کمک هزینه خرید جهیزیه و مالی در میان نیازمندان توزیع می شود.

برشی از یک بیماری شایع کودکان

دل دردهایی با منشأ ناشناخته

علوی- دل درد یکی از بیماری های شایع در بین کودکان است و بیشتر کودکان زیر ۷ سال دل درد را تجربه کرده اند. گاهی شکایت های کودکان از دل دردهای شان آن قدر زیاد است که والدین را نگران می کند که مبادا خطر جدی در کمین آن ها باشد. در برخی موارد ارزیابی شدت دل درد و علت های آن ممکن است هم برای والدین و هم برای پزشکان چالش برانگیز باشد. زمینه ساز دل درد کودکان ممکن است دلایل ساده و بی اهمیت یا مشکلات حاد باشد. در بیشتر موارد، دل درد کودکان خیلی سریع بهبود پیدا می کند و در برخی موارد مشکلات جدی را به دنبال دارد. شناخت علت دل درد در کودکان ساده تر و در نوزادان و کودکان نوپا سخت تر است زیرا آن ها در چنین شرایطی به طور مداوم گریه می کنند و کودکان بزرگ تر که توان صحبت کردن را دارند، جای درد را به خوبی نشان می دهند. اگر دل درد در کودکی مداوم باشد و زمان زیادی از آن شکایت داشته باشد باید علت آن به خوبی بررسی شود.



ویروسی دارد که ممکن است به علت های خوب نشستن دست ها، مصرف خوراکی های بدون ارزش تغذیه ای و ... باشد. اما مادر «بهار» ۷ ساله بیان می کند: چندی پیش دخترم دچار دل درد شدیدی شد و با توجه به این که ایام تعطیل بود او را به درمانگاهی بردم که مقداری دارو تجویز کردند، اما این درد تا صبح روز بعد ادامه یافت و شدیدتر شد.

زمانی که فرزندم را به بیمارستان بردم گفتند مشکوک به آپاندیس است و باید سونوگرافی انجام شود. بلافاصله این کار را در همان بیمارستان انجام شد و با تایید پزشک، مشخص شد که دردهای دخترم ناشی از آپاندیس بوده است و تحت عمل جراحی قرار گرفت. یک پزشک متخصص اطفال درباره انواع دل دردهای کودکان توضیح می دهد و می گوید: دل درد در کودکان علت های مختلفی دارد که اغلب می تواند به مشکلات روده و معده مربوط باشد اما باید دل دردهای حاد جدی گرفته شود زیرا ممکن است به اقدامات جدی و فوری نیاز داشته باشد.

دکتر «شیماء شکری» ادامه می دهد: از علت های دل دردهای مزمن و گهگاهی باید به مورد شایع یبوست اشاره کرد که اغلب کودکان به دنبال شروع حرکات کولیکی روده، این درد را تجربه می کنند

اما به علت ترس از دفع مدفوع سفت به دلیل سرکوب این حرکات دردهای گذرایی را تجربه می کنند که حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد و خود به خود از بین می رود. وی می افزاید: این وضعیت اغلب با درمان یبوست از بین می رود البته در یبوست های طولانی باید برخی بیماری ها مانند سلیاک و کم کاری تیروئید را در نظر داشت.

وی با اشاره به یکی دیگر از علل دردهای مزمن دل درد بیان می کند: برخی دل دردها می تواند ناشی از عادت های بد غذایی، عفونت هلیکوباکتری یا بد جویدن غذا باشد که اگر همراه با کاهش وزن و وزن گیری نامناسب، اسهال و استفراغ باشد باید به طور حتم پیگیری شود. وی ادامه می دهد: همچنین ناسازگاری با شیر گاو و عدم تحمل لاکتوز می تواند از علت های دیگر دل درد باشد که این گونه کودکان اغلب با مصرف شیر دچار مشکل می شوند و می تواند همراه با اسهال، راش پوستی و استفراغ باشد. وی التهاب معده، گاستریت و زخم معده را از دیگر علل دل دردهای مزمن می داند. مشکلات مزمن شکمی هم یکی دیگر از دل دردها در کودکان است که اغلب ناشی از دل دردهای گهگاهی را طی روز ذکر می کنند و بیشتر صبح به خصوص

آشپزی



مواد لازم: خمیر یوفکا به میزان دلخواه، پنیر صبحانه ۲۰۰ گرم، جعفری یا سبزی دلخواه یک دسته کوچک، گردوی خرد شده مقداری، تخم مرغ یک عدد، کره ۵۰ گرم، روغن مایع یک دوم لیوان.

بشقاب پنیری

طرز تهیه: خمیر یوفکا را به شکل مثلث باز می کنیم و مخلوط کره و روغن را با فرچه روی آن می مالیم و در یک طرف آن کمی از مخلوط پنیر، سبزی و گردو می ریزیم و با وردنه تا نیمه خمیر را رول می کنیم. نیمه دیگر خمیر را وسط خمیر چین خورده جمع می کنیم و دسر رول را به هم می چسبانیم و روی خمیر جمع شده کره، روغن و تخم مرغ زده شده می مالیم و در فر می گذاریم تا روی آن طلایی شود.

سلامت نامه



آگزمای زمستانی

آگزما در هر زمانی از سال می تواند روی دهد اما فصل زمستان می تواند موجب تشدید علایم آگزما شود و در دسرهایی ایجاد کند. آگزما با علایمی همچون خارش های شدید، خشک و پوسته پوسته شدن و قرمزی رنگ پوست و برآمدگی های کوچکی همراه است. هوای خشک زمستان پوست را خشک و علایم آگزما را تشدید می کند. پوشیدن چند لایه لباس، حمام داغ یا استفاده از پتوهای بسیار گرم نیز می تواند باعث تشدید آن شود. آگزما می تواند به دلیل تحریک های پوستی، عفونت ها، استرس و قرار گرفتن در معرض آلرژن های خاص مانند گرد و خاک یا موی حیوانات نیز ایجاد شود. تغییرات ناگهانی دما به خشکی و خارش پوست منجر می شود که می تواند علایم آگزما را تشدید کند. بنابراین افراد مبتلا بهتر است در مکان هایی با دمای یکنواخت باشند و از گرم های مرطوب کننده و پمادهای مخصوص استفاده کنند.

دلیل ساده دوستی یک هدیه است.

نفیس ترین هدایای تبلیغاتی را از ما بخواهید



کانون تبلیغات سب

بجنورد : خیابان امیریه جنوبی روبروی بانک ملی
رضا امامی ۷ چهارراه اول سمت چپ پلاک ۷۴

۰۹۱۵۱۸۶۳۶۸۶



شیک ترین ست های مدیریتی

Tablighat_sib

09151863686