



تماشای اخبار همراه کودکان یا خواندن پیام‌های گروه‌های خانوادگی یا خبرگزاری‌ها در جمع خانوادگی بدون توجه به سن کودکان آنها را با مسائلی خارج از رده سنی‌شان آشنا می‌کند



با ورود به مدرسه و تجربه اولین جامعه بزرگتر از خانواده و آشنا شدن با طیف وسیعی از مردم با فرهنگ‌های متنوع، کنترل ورودی‌های ذهنی کودک تقریباً غیرممکن می‌شود و والدین فقط می‌توانند سازند تا در مواجهه با اخبار و مسائل مختلف دچار خودباختگی و فروپاشی ذهنی نشود

از خانواده و آشنا شدن با طیف وسیعی از مردم با فرهنگ‌های متنوع، کنترل ورودی‌های ذهنی کودک تقریباً غیرممکن می‌شود و والدین فقط می‌توانند سازند تا در مواجهه با اخبار و مسائل مختلف دچار خودباختگی و فروپاشی ذهنی نشود. ابتدا قدرت «نه» گفتن را در کودک تقویت و افزایش دهیم. این مستلزم آن است که والدین ابتدا خودشان تحمل نه شنیدن از کودکشان را داشته باشند. در واقع اولین نه را کودک به والدینش می‌گوید و در برابر حرف و عمل آنها می‌ایستد. واکنش والدین در این اولین‌ها، ادامه مسیر در کودک را شکل می‌دهد و او را وادار به تصمیم می‌کند که آیا در ادامه روابط هم «نه» بگوید و در برابر رفتار دیگران تسلیم و سر به زیر باشد یا نه! این مهارت و توانایی، موجب می‌شود که حرف دیگران را ابراحتی نپذیرد، در برابر آن تأمل کند و فعالانه در رابطه به فعالیت بپردازد. حالا می‌توانیم از خودمان بپرسیم که اخبار، کجای دنیا کودکان و نوجوانان است؟ چقدر برایشان مهم است؟ این روزها که در محاصره انواع خبر راست، دروغ و ساختگی قرار گرفته‌ایم. چه ابزارهایی را در اختیارش قرار دهیم تا در زمان و مکان مناسب از آنها استفاده کند.



درست است که کمبود هر ویتامین در بدن با علائمی همراه است، اما باید توجه داشت که تنها راه برای تشخیص درست و واقعی کمبود ویتامین‌ها در بدن انجام آزمایش خون است

می‌شود. این ویتامین به انعقاد و لخته شدن خون کمک می‌کند. خونریزی دستگاه گوارش و وجود کبود شدن راحش بدن، اختلال در لخته شدن خون، آسیب‌پذیری لته و خونریزی‌های شدید ماهانه از علائم کمبود ویتامین K هستند.

مکمل‌ها

مصرف ویتامین‌ها برای حفظ سلامت بدن بسیار مهم و ضروری هستند. اما باید توجه داشت که دست و پا از علائم کمبود ویتامین E هستند. درمان کمبود ویتامین E بهتر است به‌طور مستقیم تحت نظر پزشک انجام شود. **۶- علائم کمبود ویتامین K** ویتامین K دو نوع دارد که نوع K1 در مواد غذایی وجود دارد و نوع K2 به‌طور طبیعی در روده تولید

اگر به‌طور مکرر از درد استخوان‌ها، گرفتگی عضلات، اضطراب و افسردگی و یا فشار خون بالا رنج می‌برید به احتمال زیاد دچار کمبود ویتامین D هستید.

ویتامین E نیز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. مشکل در راه رفتن و هماهنگی تعادل، ضعف و درد عضلانی، ضعف بینایی، خستگی و سوزن سوزن شدن دست و پا از علائم کمبود ویتامین E هستند. درمان کمبود ویتامین E بهتر است به‌طور مستقیم تحت نظر پزشک انجام شود.

ویتامین K دو نوع دارد که نوع K1 در مواد غذایی وجود دارد و نوع K2 به‌طور طبیعی در روده تولید

در باب مواجهه کودکان و خبر

چه خبر؟

الهام اسماعیلی
نویسنده

مرضیه سادات با چشمانی نگران کنار میز ایستاده بود و از مدرسه و روابط دخترها با هم برای صحبت می‌کرد. می‌گفت: «ما از وقتی نرگس به دنیا آمد، تصمیم گرفتیم تلویزیون نداشته باشیم و با برنامه‌ریزی و داشتن سرگرمی‌های مختلف او را بی‌نیاز از رسانه و تلویزیون تربیت و از اثرات سوء وجود آن جلوگیری کنیم. روزگار خوشی داشتیم، دختر دوم هم که به دنیا آمد، با هم لحظات شادتری را تجربه کردیم. حالا نرگس کلاس چهارم است و با توجه به اوضاع ملتهب جامعه و لبریز شدن از اتفاق‌های تلخ و دردناک هر روز اخبار متنوع و گاه نادرستی را از مدرسه به خانه می‌آورد. بعد از دوران پاندمی و اثرات واکنش‌ها و حالا این اتفاق‌ها و درگیری‌های خیابانی و ماجرای حمله به مدرسه‌ها، شور عجیبی بین بچه‌ها در خبررسانی به یکدیگر وجود دارد. نرگس به مادرش از یک خبر مربوط به واکنش و اثرات آن در افرادی که واکنش کرونا زده بودند، حرف زده بود. مادر با دلایل علمی خبر را برای او اصلاح و رفع نگرانی کرده بود. نرگس فردا در مدرسه به دوستش توضیح داده بود و او گفته بود: «داشته‌ام می‌کنی و این را در خبر ۳:۳۰ شنیدم.» نرگس با تعجب از مادرش پرسیده بود که: «۳:۳۰ دیگه چه؟» یا مثال‌های مختلف دیگری می‌زد که آقای خبرنگار، سلامی تو ۳:۳۰ این سؤال را از مردم پرسیده و نرگس هیچ یک از این افراد و برنامه‌ها را نمی‌شناخت. بین خودش و همکلاسی‌اش احساس فاصله و عدم تناسب می‌کرد. به خاطر نبود هیچ رسانه‌ای در منزل‌شان، اعم از تلویزیون و رادیو و حتی دستگاه بازی، حرف مشترکی با دوستانش نداشت. نرگس فقط کتاب می‌خواند و کتابخوان حرفه‌ای بود، ولی بین دانش‌آموزان مهجور بود. در سن پایین‌تر، بچه‌ها اقبال بیشتری به داستان و کتاب داشتند و حتی چندبار همکلاسی‌هایش را با خودش به کتابخانه آورد و مدتی را با هم در یک مکان امن

سپری کرده بودند. اما حالا بواسطه عدم اطلاع از اخبار روز در هر زمینه‌ای به سمت منزوی شدن می‌رفت. به نظر مادرش این گروه سنی به اخبار و آشنایی با خبرنگارها احتیاجی نداشت. کودکی نکردن، همپای بزرگسال زندگی و رشد کردن زود آشنا شدن با مسائل مختلف باعث می‌شود که اگر خانواده‌ای تصمیم گرفت در یک فضای سالم و طبیعی فرزندش را پرورش دهد، تغییر رویه دهد و برای تقویت احساس ارزشمندی کودک و نگه داشتن او در بین همسالانش، تلویزیون را به منزل آورد. آنها تصمیم جمعی گرفتند که در روز چند برنامه مهم را انتخاب، با هم تماشا و درباره آن گفت‌وگو کنند تا نرگس در میان همسالانش با نشاط و به روز بماند. این تماشای اخبار همراه کودکان یا خواندن پیام‌های گروه‌های خانوادگی یا خبرگزاری‌ها در جمع خانوادگی بدون توجه به سن کودکان آنها را با مسائلی خارج از رده سنی‌شان آشنا می‌کند. این مسائل ممکن است برای آنها اضطراب‌آور باشد و کودک هنوز به مرحله‌ای نرسیده که در برابر آنها تاب‌آوری و قدرت حل مسئله داشته باشد. کودکی که از قیمت انواع مایحتاج ضروری و مورد مصرف خانه باخبر است و در میان بزرگسالان و گاه دوستانش از روند صعودی قیمت‌ها و بی‌پولی اعضای خانواده صحبت می‌کند، شاید در ابتدا جذاب و بانمک به نظر آید. اما در لایه‌های زیرین ذهن کودک این مسئله به‌صورت یک بحران دائمی است که گریبان خانواده را گرفته و راه فراری از آن نیست. چون قادر به کمک و حل آن نیست و گذر از آن، خارج از توان کودک است، برای او ایجاد یک استرس پنهان می‌کند که به صورت‌های گوناگونی امکان بروز خواهد داشت. از شب ادراکی تا ناخن چویدن، پرخاشگری و گریه‌های ناگهانی و بی‌وقفه و... توصیه روانشناسان این است که کودک زیر ۷ سال را تا جای ممکن از شنیدن اخبار و در جریان گذاشتن اتفاق‌های روز دور نگه دارید. بزرگترها اجازه دهند تا بچه‌ها، کودکی کنند و از آنها بزرگسالانی در لباس کودک نسازند که حرف‌های بزرگتر از قد و سن‌اش می‌زند. با ورود به مدرسه و تجربه اولین جامعه بزرگتر

مصرف ویتامین‌ها برای حفظ سلامت بدن بسیار مهم و ضروری هستند، اما باید توجه داشت که بهتر است این ویتامین‌ها توسط منابع طبیعی، غذاها و سبزیجات تأمین شوند و مصرف خودسرانه مکمل‌ها می‌تواند خطرآفرین باشد

منابع ویتامین‌ها

هر ماده غذایی می‌تواند شامل یک یا چند ویتامین باشد. اما برخی ویتامین‌ها منابع غذایی کمی دارند و در صورت نیاز با نظر پزشک باید توسط مکمل‌های غذایی و دارویی تأمین شوند.

۱- منابع ویتامین A

میوه‌ها و سبزیجات برگ‌دار و زرد و نارنجی منابع خوبی از ویتامین A هستند. هویج، پرتقال، اسفناج، سیب‌زمینی، طالبی، گوشت گاو، شیر و تخم‌مرغ، کدو حلواپی، انبه، کلم سفید، کلم بروکلی، خربزه، هلو، زردآلو و گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین A هستند.

۲- منابع ویتامین B

انواع حبوبات، تخم‌مرغ، انواع مغزهای گیاهی و آجیل، جوانه گندم، گوشت و مرغ، ماهی تن، غلات و لبنیات، سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، ذرت و کدو حلواپی منابع غنی ویتامین‌های B1، B2، B6 و B12 هستند. علاوه بر اینها، موز، گل‌کلم، کلم بروکلی و اسفناج نیز حاوی ویتامین B هستند.

۳- منابع ویتامین C

از مرکبات، کیوی، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، طالبی، گل‌کلم، کلم بروکلی، هندوانه، آناناس، انبه و بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر می‌توان به‌عنوان منابع غنی ویتامین C نام برد.

۴- منابع ویتامین D

بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است. اما منابع غذایی زیادی برای این ویتامین وجود ندارد و در بیشتر موارد کمبود این ویتامین با مکمل‌های دارویی درمان می‌شود. ماهی سالمون، لبنیات و شیر غنی شده با ویتامین D، آب پرتقال، قارچ‌هایی که زیر نور خورشید رشد کرده‌اند، جگر و زرده تخم‌مرغ حاوی ویتامین D هستند.

۵- منابع ویتامین E

در مصرف مکمل‌های ویتامین E لازم است احتیاط کنید و این ویتامین را از طریق مواد غذایی دریافت کنید. انواع غلات کامل، روغن‌های گیاهی، دانه‌های مغزی و آجیل‌ها حاوی ویتامین E هستند.

۶- منابع ویتامین K

گیاهانی با برگ‌های سبز، مانند اسفناج، منبع غنی ویتامین K هستند. گل‌کلم، کلم بروکلی، جگر، نخود، شلغم، چای سبز و سویا نیز حاوی ویتامین K هستند.

