هوپ‌هوپ نامه

میرزا علی‌اکبر صابر

قارغا و تولکو

پئندیر آغزیندا بیر قارا قارغا
اوچاراق قوندو بیر اوجا بوداغا
تولکو گؤرجک یاواش - یاواش گلدی
ائندیریب باش، ادبله چؤمبلدی
بیر زامان حسرت‌ایله قارغا ساری
آلتدان - آلتدان ماریتدی باش یوخاری
دئدی:« احسن سنه، آ قارغا آغا
نه نزاکتله قونموسان بو داغا
بزه‌دین سن بو گون بیزیم چمنی
شاد قیلدین بو گلمه‌ییله منی
نه گؤزل‌سن، نه خوش لقاسن سن
یئری وار سؤیله‌سم- هماسن سن
توکلرین‌دی ایپک‌کیمی پارلاق
بد نظردن وجودون اولسون اوزاق!
بو یقین دیرکی، وار سئوملی سسین
اوخو، وئرسین منه صفا نفسین!»
بؤیله سؤزدن فرح‌لنیب قارغا
آغزینی آچدی تاکی، ائتسین - غا
«غا» ائدرکن هنوز بیرجه کره
پئندیری دیمدی‌ییندن ائندی یئره
تولکو فورا هاوادا قاپدی، یئدی
قارغایا طعنه‌ایله بؤیله دئدی:
«اولماسایدی جهاندا سارساقلار
آج قالاردی یقین کی، یالتاقلار»

ایستگاه کودک

سلام کردن بلد نیستی؟

سعیده پیرایش

پسر بچه‌ای به اسم رضا بود که خیلی خجالتی بود. این پسر با این که خیلی مودب بود، ولی خجالتی بودنش باعث می‌شد که بقیه فکر کنند که بی‌ادب است.

مثلا وقتی به جایی وارد می‌شد خیلی آرام و یواش سلام می‌کرد و می‌رفت و پشت مادرش مخفی می‌شد. هیچ کس صدای او را نمی‌شنید که سلام گفته است. به همین خاطر همه به او می‌گفتند: سلام کردن بلد نیستی؟ رضا از این سوال خوشش نمی‌آمد برای اینکه او همیشه اول سلام می‌کرد و این تقصیر او نبود که کسی صدایش را نمی‌شنید. ولی کاری هم نمی‌کرد که بقیه بفهمند که اشتباه کرده‌اند.

یک روز او به خانه‌ی مادربزرگش رفته بود. مادربزرگش او را خیلی دوست داشت و همیشه برایش قصه می‌گفت. آن روز مادربزرگ قصه‌ی راسویی را گفت که از همه خجالت می‌کشید چون بوی بد می‌داد.

مادر بزرگ گفت: روزی روزگاری در جنگلی بزرگ راسویی بود که خیلی بوی بد می‌داد. خدا این بوی بد را به راسو داده بود تا از خودش در مقابل دشمنانش دفاع کند. ولی راسو از این هدیه‌ی خدا خوشحال نبود بلکه خیلی هم ناراحت بود. چون خجالت می‌کشید پیش دیگران برود و با آنها دوست شود. می‌ترسید دیگران به او بگویند بدبو، به همین خاطر همیشه تنها بود.

یک روز یک گورکن بزرگ که در تله شکارچی افتاده بود داشت گریه می‌کرد. شکارچی به او نزدیک می‌شد و می‌خواست او را در قفس بیاندازد. گورکن نمی‌دانست چه کار باید بکند و شروع کرد به داد و فریاد کردن و کمک خواستن. راسو همان نزدیکی بود و صدای گورکن را شنید. به سمت او رفت و وقتی شکارچی را دید دلش به حال گورکن سوخت. فورا خود را آماده کرد و بوی بدش را به سمت شکارچی شلیک کرد. شکارچی فورا فرار کرد و رفت. بعد راسو به گورکن کمک کرد که از تله بیرون بیاید.

گورکن خیلی از راسو تشکر کرد و گفت: خیلی خوب است که کسی دوستی مثل تو داشته باشد.

راسو تعجب کرد و گفت: یعنی حتی با این که من بوی به این بدی می‌دهم؟

گورکن گفت: خب تا وقتی بوی بدت را به سمت من پرت نکنی، به من آسیبی نمی‌زند.

راسو گفت: پس ... با من دوست می‌شوی.

گورکن گفت: البته!

به این ترتیب آن دو با هم دوست شدند و به خوبی و خوشی با هم زندگی کردند.

بعد از این داستان رضا به فکر فرو رفت و با خود گفت: من که بوی بد نمی‌دهم. پس چرا خجالت می‌کشم؟

و بعد از مادر بزرگ پرسید: چطور می‌توانم دیگر خجالت نکشم؟

مادربزرگ هم به او گفت: می‌توانی از سلام کردن شروع کنی. از این به بعد هر دفعه کمی‌بلندتر سلام کن.

رضا هم به این توصیه‌ی مادربزرگ عمل کرد و بعد از آن دیگر از هیچ کس خجالت نکشید.

این قاتل خاموش باعث به دنیا آمدن جنین‌های مرده می‌شود

هدی‌سادات پاک‌نهاد: داده‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که تقریباً تمام جمعیت جهان (۹۹٪) هوایی را تنفس می‌کنند که از محدودیت‌های دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت فراتر می‌رود و حاوی سطوح بالایی از آلاینده‌ها است. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که جوامع کم‌درآمد به‌طور نامتناسبی در معرض آلودگی هوا قرار دارند و در برابر اثرات نامطلوب سلامتی آسیب‌پذیرتر هستند. هنگامی‌که ما آلاینده‌های هوا را تنفس می‌کنیم، این ذرات ریز می‌توانند وارد جریان خون ما شوند و باعث سرفه یا سوزش چشم شوند و بیماری های زمینه ای را تشدید کنند. البته خطرات سلامتی افراد از آلودگی هوا بسته به سن، مکان، سلامت زمینه‌ای و سایر عوامل بسیار، متفاوت است. بااین‌حال، برخی از گروه‌های مردم ممکن است ازنظر قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا بیشتر از دیگران مستعد باشند و آلاینده‌های مختلف ممکن است بر این گروه‌ها تأثیر متفاوتی بگذارند.

آلودگی هوا باعث افزایش تولد جنین‌های مرده می‌شود

آلودگی هوا می‌تواند بر بارداری تأثیر منفی بگذارد و منجر به زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد، مرده‌زایی یا ناهنجاری‌های مادرزادی شود. محققان دریافتند که ذرات $PM_{2.5}$ می‌توانند از طریق جفت از مادر به جنین منتقل شوند که نه‌تنها ممکن است به جفت آسیب برساند بلکه به‌طور بالقوه باعث آسیب «غیرقابل‌برگشت جنین» شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸، ذرات آلاینده سمی را در ریه‌ها، کبد و مغز جنین نشان داد. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض $PM_{2.5}$ در دوران بارداری می‌تواند انتقال اکسیژن به جنین را کاهش دهد یا باعث ناهنجاری‌های جفت شود که همه این علل باعث افزایش تولد جنین‌های مرده می‌شود.

احتمال زایمان زودرس از دیگر خطرات آلودگی هوا برای زنان باردار است. زایمان زودرس خطر مشکلات دیگری مانند وزن کم هنگام تولد، رشد ناکافی ریه‌ها در نوزاد و مرگ نوزاد در حین تولد یا مدت کوتاهی پس از تولد را افزایش می‌دهد.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، اثرات آلاینده‌های رایج مانند ازن، دی‌اکسید گوگرد، اکسید نیتروژن و دی‌اکسید نیتروژن را ارزیابی کرد و به این نتیجه دست‌یافت که بین آلودگی هوا و زایمان زودرس رابطه وجود دارد و این خطر در طول بارداری بعدی بالاتر بود. همچنین یک تجزیه‌وتحلیل در سال ۲۰۱۳ نشان داد که شیوع آلاینده‌های خاص، مانند دی‌اکسید نیتروژن، با خطر بالاتر وزن کم هنگام تولد مرتبط است.

آلودگی هوا برای کودکان بیش از بزرگسالان مضر است

کودکان در مقایسه با بزرگسالان نسبت به تنفس در هوای آلوده آسیب‌پذیرتر هستند زیرا مجاری تنفسی آن‌ها کوچک‌تر است و همچنان در حال رشد است. آن‌ها همچنین سریع‌تر از بزرگسالان تنفس می‌کنند لذا هوای آلوده بیشتری را جذب می‌نمایند.

هنگامی‌که ذرات استنشاقی بسیار کوچک هستند - قطر ۲٫۵ میکرون یا کمتر - می‌توانند غشاهای مخاطی حفره بینی را تحریک کنند و باعث آبریزش بینی و سرفه شوند. علاوه بر این، این ذرات ریز می‌توانند راه خود را به ریه‌ها بازکرده و باعث التهاب در آنجا شوند. درنتیجه آلودگی هوا با $PM_{2.5}$، کودکان را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های تنفسی قرار می‌دهد و محققان این موضوع را در جمعیت‌های سراسر جهان مشاهده کرده‌اند اما این تنها آغاز راه است، زیرا آلودگی هوا فقط وارد راه‌های هوایی و ریه‌های ما نمی‌شود. این امکان وجود دارد که برخی از ذرات - ازجمله ذرات فوق‌ریز که فقط ۰٫۱ میکرون یا کمتر قطر دارند - بتوانند از بافت ریه عبور کرده و وارد جریان خون شوند. همچنین ممکن است ذرات درنتیجه بلعیده شدن به دستگاه گوارش راه پیدا کنند. به‌این‌ترتیب، ذرات معلق می‌توانند بسیار بیشتر بر سیستم تنفسی کودک تأثیر بگذارند.

آلودگی هوا یک عامل خطر برای همه مبتلایان به آسم است

آلودگی هوا، حدود دوسوم افراد مبتلا به آسم را در معرض خطر حمله آسم قرار می‌دهد؛ به این دلیل که برخی از ذرات آلودگی به‌اندازه‌ای کوچک هستند که مستقیماً وارد ریه‌ها می‌شوند و به‌سرعت راه‌های هوایی و علائم آسم را تحریک می‌کنند. آلودگی هوا نه‌تنها باعث تشدید آسم در افراد مبتلا به این بیماری می‌شود بلکه تحقیقات نشان می‌دهد که سطوح بالای آلودگی هوا می‌تواند باعث ابتلا به آسم در کودکان و بزرگسالان شود. کودکانی که در مناطقی با آلودگی بالا زندگی می‌کنند بیشتر در معرض خطر هستند. همچنین اگر در دوران بارداری در معرض سطوح بالایی از آلودگی باشید، چه خودتان آسم داشته باشید چه نداشته نباشید، احتمال ابتلای کودک شما به آسم بیشتر است.

اگرچه اثرات آلودگی هوا بر روی گروه‌های حساس بسیار نگران‌کننده است اما تغذیه خوب که نشان داده‌شده است که تأثیر قابل‌توجهی بر اثرات آلودگی هوا دارد، ابزاری فوری برای کاهش اثرات منفی آلودگی هوا است.

تقویت آنزیم‌های سم‌زدایی با خوردن سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، گل‌کلم، کلم پیچ، تربچه، شلغم و... می‌تواند به‌طور چشمگیری آنزیم‌های سم‌زدایی را در کبد ما تقویت کند و به کاهش سطح التهاب در بدن ما کمک نماید. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن بیش از دو فنجان کلم بروکلی، کلم، گل‌کلم، کلم پیچ، یا سایر سبزیجات چلیپایی در روز با ۲۰ درصد کاهش خطر مرگ مرتبط است و خوردن این سبزیجات راهی مقرون‌به‌صرفه برای مبارزه با خطرات آلودگی هوا در درازمدت برای سلامتی باشد.

اثر محافظتی مواد مغذی در برابر ذرات معلق

چندین مطالعه نشان داده است که مواد مغذی مانند ویتامین‌های B، C، E، D و امگا ۳ PUFA اثرات محافظتی در برابر آسیب‌های ناشی از ذرات معلق دارند. افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین سایر مواد مغذی ضدالتهابی، ممکن است استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا و التهاب در آسم، سلامت قلب و عروق و بیماری‌های التهابی مزمن را کاهش دهد و درنتیجه راه‌حل مفیدی برای مقابله با اثرات منفی بر سلامتی ارائه دهد.

زردچوبه، پاک‌کننده ریه

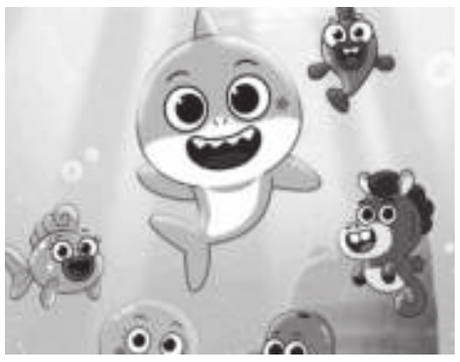
زردچوبه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان قوی و اثرات ضدالتهابی، یک غذای عالی برای سلامت ریه‌ها است. ترکیب اصلی زردچوبه کورکومین است که برای حمایت از عملکرد ریه مفید است و به تمیز کردن طبیعی بدن کمک می‌کند. این‌یکی از غذاهای پاک‌کننده ریه است که به مبارزه با عفونت‌های ویروسی در آلودگی هوا کمک می‌کند.

سیب، میوه ای غنی شده با مواد مغذی

سیب، یکی از میوه‌های مفید برای... ادامه در همین صفحه

معرفی انیمیشن

فیلم بزرگ بچه‌کوسه



کارگردان: آلن فورمن
صداپیشه‌ها: کیمیکو گلن، لوک یانگبلاد، ناتاشا راثول
تاریخ اکران: تعطیلات ۲۰۲۳

«بچه کوسه» که به شکل ویروسی توجه نونهالان و کودکان سرتاسر جهان را به خود جلب کرده و سریال‌هایش یک بار نامزد دریافت جایزه‌ی امی شده است، سال آینده همراه خانواده‌اش به چامپ، شهر بزرگ کوسه‌ها نقل مکان می‌کند. این اولین فیلم بلند کوسه‌ی محبوب خواهد بود.

معرفی کتاب

وقتی کابوس‌ها سر می‌رسند اثر کاترین لوبلان

تجربه‌ی کابوس دیدن برای کودکان همیشه با ترس و اضطراب همراه است، اما کتاب «وقتی کابوس‌ها سر می‌رسند» با لحن شوخ و بامزه‌اش، ترس را کم‌رنگ کرده، کودک را تشویق می‌کند با روش‌هایی شیطنت‌آمیز کابوس‌ها را شکست دهد. این کتاب به کودکان یاد می‌دهد چطور کابوس‌های بدقیافه و ترسناک را به گریه بیندازند، آن‌ها را فراری دهند یا با رؤیاگیر آن‌ها را گیر بیندازند! حتی به آن‌ها ترفندی یاد می‌دهد تا رؤیاهای قشنگ و شیرین را به دام بیندازند و از دیدن آن‌ها لذت ببرند.

نویسنده‌ی کتاب «وقتی کابوس‌ها سر می‌رسند»، کاترین لوبلان روان‌شناسی است که طی سال‌ها تجربه‌ی کار با کودکان، کابوس‌های آن‌ها را دسته‌بندی کرده، سپس راهکارهایی ساده، خلاقانه و کاربردی برای رفع آن‌ها طراحی نموده است.

نویسنده در خلال روایت سعی می‌کند ترس ناشی از کابوس را به هیجان ناشی از بازی‌ای سرگرم‌کننده تبدیل کند. او ابتدا با توصیف انواع کابوس‌ها، به آن‌ها عینیت می‌بخشد و در ادامه روش‌هایی ساده برای مقابله با کابوس‌ها طرح می‌کند. در نهایت نیز به کودک می‌فهماند که در بعضی موارد، شاید ریشه‌ی کابوس‌ها در بیداری و زندگی او باشد؛ بنابراین باید ترسی را که باعث کابوس دیدن می‌شود پیدا کنیم و با آن روبه‌رو شویم. در این مسیر، کابوس از توهمی ترسناک که برای کودک قابل درک نیست، به واقعیتی رایج و حل‌شدنی تبدیل می‌شود که به اندازه‌ی قبل ترسناک نیست.

کتاب «وقتی کابوس‌ها سر می‌رسند» غیرداستانی و تصویری است. رولان گاریگ، تصویرگر این کتاب موفق شده است تصاویری بسیار خلاقانه خلق کند که تکمیل‌کننده‌ی متن هستند و کودک به‌خوبی با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند. در صفحات ابتدایی، قیافه‌ی کابوس‌ها ترسناک به نظر می‌رسند، اما در صفحات بعدی، وقتی کلک‌های پیشنهادی نویسنده روی کابوس‌ها پیاده می‌شود، قیافه‌ی گریان و وحشت‌زده‌شان قطعاً بچه‌ها را به خنده می‌اندازد.

کتاب «وقتی کابوس‌ها سر می‌رسند» یکی از کتاب‌های مجموعه‌ی ۹ جلدی «چگونه ترس را از بین ببریم» است. در هر کتاب این مجموعه به یکی از عواملی که باعث ترس کودکان می‌شود، پرداخته شده و در عین حال، برای خلاصی از این ترس‌ها راهکارهای گوناگونی ارائه شده است.

گزیده‌هایی از کتاب

وقتی می‌خوابی، کابوس‌ها سر می‌رسند و سعی می‌کنند گولت بزنند و تو را به دنیای ترسناک خودشان ببرند. آن‌ها کلی فکر و کلک ترسناک دارند و می‌توانند مدام اذیتت کنند!... چطور می‌توانی از خودت در برابر این کابوس‌ها مراقبت کنی؟ بیدار شو! بیدار شدن بهترین سلاح توست. وقتی بیدار باشی، خطر از بین می‌رود. کابوس تمام قدرتش را از دست می‌دهد.

ادامه از همین صفحه...

... ریه‌ها محسوب می‌شود زیرا مصرف منظم آن باعث بهبود عملکرد ریه می‌شود. طبق مطالعات، خوردن پنج سیب در هفته برای داشتن ریه‌های عالی و کاهش خطر ابتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) عالی است. این میوه با مواد مغذی ضروری غنی‌شده است.

معجزه خوردن کدوتنبل در روزهای آلودگی هوا

کدوتنبل، یکی دیگر از بهترین مواد غذایی برای سلامت ریه است که ترکیبات شیمیایی را تقویت می‌کند و سرشار از کاروتنوئیدهایی مانند لوتئین، بتا کاروتن و زآگزانتین است. این یکی از بهترین غذاهای ضدالتهابی برای ریه‌ها محسوب می‌شود که مصرف آن برای سلامت ریه به‌خصوص در طی آلودگی هوا ضروری است.

عکس

علت تیک عصبی در کودکان چیست و چگونه آن را برطرف کنیم؟

بهداشت نیوز نوشت: دستیار فوق تخصصی روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: "تیک" یک بیماری است، عمدی در کار نیست و با هدف جلب توجه از سوی کودک انجام نمی‌شود؛ بنابراین والدین هرگز نباید برای پیشگیری از تکرار این حرکات، کودک را تنبیه کنند و یا حساسیت و اضطراب بی‌مورد در زمان بروز تیک از خود نشان دهند.

دکتر امین ماهورام با بیان این که "تیک" یکی از شایع‌ترین اختلالات در کودکان است توضیح داد: مجموعه‌ای از حرکات تکراری که در بدن، صورت، چشم‌ها، سر و گردن، شانه‌ها، دست و پا و یا صورت توسط فرد انجام می‌شود، در طیف تیک می‌گنجد، حتی این حرکات تکراری می‌تواند به صورت سرفه‌های متعدد، ایجاد برخی صداها در گلو یا گفتن برخی کلمات بدون کنترل باشد.

ماهورام با بیان این که ماهیت تیک متغیر است ادامه داد: ممکن است در بازه‌های زمانی متفاوت تظاهرات و علایم تیک تغییر پیدا کند و یا گاهی به طور کلی محو یا دوباره ظاهر شود.

وی تاکید کرد: در زمانی که کودک حرکات تکراری دارد بر چهره و یا مشخصا نقطه ای که دچار تیک است تمرکز نکنید، در بیشتر موارد حفظ آرامش کودک به بهبود و یا حتی درمان تیک منجر می‌شود.

ماهورام با بیان این که چنانچه اختلال تیک مشکلاتی در ارتباطات اجتماعی و یا درسی کودک ایجاد کند، برای بهبود آن باید به روانپزشک متخصص کودک مراجعه کرد، گفت: نشانه‌های تیک ممکن است در برخی موارد کمتر و یا در شرایط متفاوتی بیشتر شود، سیر متغیر درباره تیک مطرح است.

وی در ادامه با اشاره به این که اختلال اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلالات در کودکان است، اظهار کرد: شش نوع اختلال شایع در کودکان وجود دارد که فوبیا یا ترس‌های اجتماعی از مهمترین آن‌هاست.

وی با اشاره به این که ترس بیش از حد از یک شیء، موقعیت و یا حیوانی خاص در کودکان می‌تواند از نشانه‌های ترس مرضی باشد، افزود: زمانی‌که کودک در مواجه با حیوان دچار خشک‌شدگی، جیغ زدن‌های زیاد، از حال رفتگی می‌شود و به عبارت متداول‌تر، خشک می‌شود، احتمال ابتلا به فوبیا یا ترس مرضی وجود دارد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که اختلال ترس اجتماعی نیز طیف دیگری از اختلالات اضطرابی را به خود اختصاص می‌دهد، ادامه داد: در این شرایط کودک تمایلی به حاضر شدن در جمع ندارد و سریعا شروع به گریه کردن می‌کند، بدن کودک در این شرایط سفت شده و یا کودک به والدین خود می‌چسبد. کودکان مبتلا به اختلال اضطرابی "فوبیای اجتماعی" زمانی‌که در جمع افراد غریبه وارد می‌شوند، اعضای بدنشان منقبض می‌شود، یعنی در این موراد احتمال ترس اجتماعی مطرح است.

وی به والدین توصیه کرد: در موقعیت‌هایی که کودک شما دچار ترس‌های اضطرابی است از اجبار و الزام او برای مواجه شدن با شرایط اضطراب‌آور خودداری کنید، به بیان ساده‌تر تلاش نکنید علیرغم مقاومت کودک درحال تقلای خود با اعمال زور و فشار او را با ترس روبه‌رو کنید؛ چرا که این‌کار می‌تواند شرایط روانی فرزند شما را حادتر کند. در صورت مشاهده نشانه‌های ابتلا به ترس‌های اضطرابی در کودک، هرگز اقدامات خودسرانه انجام ندهید و فورا به روانپزشک کودک و نوجوان مراجعه کنید تا کودک ارزیابی شده و اصول علمی مقابله با این موقعیت‌ها نیز به والدین آموزش داده شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لکنت زبان، سکوت‌های طولانی و استفاده از کلمات تکراری ضمن پلک‌زدن‌های مداوم و تغییراتی در ماهیچه صورت هنگام صحبت کردن یکی دیگر از رایج‌ترین اختلالات ارتباطاتی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: به طور کلی مشکلاتی که در صورت و در زمان صحبت کردن کودک ایجاد می‌شود لزوما به معنای وجود اختلال نیست. خانواده‌ها زمانی‌که با این موضوع روبه‌رو می‌شوند نباید استرس و نگرانی مضاعفی برای کودک ایجاد کنند؛ چرا که ممکن است این مشکل مقطعی باشد و حفظ آرامش والدین به برطرف شدن این موضوع کمک قابل توجهی می‌کند.