



سید عمادالدین نسیمی

هر که را اندیشه زلف تو در دل جا گرفت چون سر زلفت وجودش مو به مو سودا گرفت با دهانت نکته‌ای می‌گفتم از اسرار غیب سالک از راه حقیقت خرددها بر ما گرفت تا دم از بوی سر زلف تو زد باد صبا آموی چنین نایفه خود را به زیر پا گرفت در ز رشک نظم دندان تو و گفتار من شد ز چشم افتاده چون اشک و ره دریا گرفت ایمن است از غارت اندیشه و تاراج عقل عشقت ای سلطان خوبان کشور دل تا گرفت چون تو بی‌همتا نگاری در دو عالم کس ندید کو دو عالم را به حسن روی بی‌همتا گرفت می‌خورد، ای دل، می‌زدست ساقی عشق و مباحش در غم زاهد که او نگرفت سافر یا گرفت در هوای عشقت آن مرغی که فانی شد ز خویش بر سر قاف هویت منزل عنقا گرفت ای که می‌خوانی به سرو و سدره قدش را خموش کار سرو از قد و بالا کی چنین بالا گرفت با تو امروز از کجا یابند مجال اتصال هر که را دامن امید و ناله فرود گرفت تا عیان شد آتش انی انسه الله از رخت شعله نور تجلی در همه اشیا گرفت چون نسیمی هر که رویت دید انالاحق می‌زند رخ پیوشان ورنه خواهد کن فکان غوغا گرفت

## آسیب‌های طلاق: والدین نزد فرزندان بدگویی نکنند

جدایی والدین و نبود یکی از آنها کمبودهایی را برای کودک به وجود می‌آورد که اگر به درستی بررسی نشود مشکلات جبران‌ناپذیری در پی دارد؛



این در حالی است که به گفته یک درمانگر خانواده، آسیب‌های طلاق در کودکان زمانی به وجود می‌آید که کودک حمایت روانی لازم را دریافت نکند.

دکتر شبنم طلوعی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره کودکان طلاق و مشکلات جبران‌ناپذیری که ممکن است برای کودک به وجود آید گفت: والدین فکر می‌کنند می‌توانند با پنهان کردن واقعیت طلاق، بچه را گول بزنند اما باید بدانند در حق کودک خود خیانت می‌کنند. وی درباره راهکارها یا نحوه برخورد با فرزندان هنگام طلاق یا بعد از طلاق گفت: والدین نباید در چنین شرایطی انتحاری برخورد کنند بلکه لازم است زیر نظر یک روانشناس بر اساس رده سنی کودک، با بچه‌ها صحبت کنند تا از موقعیت جدید آگاه شوند؛ به بچه بگویم تو مسئول جدایی ما نیستی به خصوص به کودکان زیر ۹ سال، زیرا بچه‌ها فکر می‌کنند به خاطر انجام ندادن یک سری کارها باعث دعوی پدر و مادر شده و مسبب این جدایی هستند.

طلوعی درباره بدگویی کردن پدر و مادر نزد کودکان به والدین توصیه کرد به هیچ عنوان بدگویی همدیگر را نزد فرزند نکنند زیرا ذهنیت کودک نسبت به والد مقابل خراب می‌شود؛ کودک حق این را دارد هرچند پدر یا مادر ایده آلی را ندارد اما در یک چارچوب دیداری با والد مقابل دیدار داشته باشد زیرا این امر جزء حقوق روانی کودکان است و باید این اجازه در اختیار خود فرزند قرار بگیرد تا در خصوص دیدار والدین تصمیم‌گیری کند. پدر و مادر بعد از طلاق در جلسات فرزندپروری شرکت کنند تا شیوه درست تربیت فرزند را بیاموزند. گاهی پدر و مادر دچار «عدم یک راست بودن فرزند پروری» یا دو تربیتی بودن در تربیت فرزندشان می‌شوند. خود فرزندان طلاق نیز باید در ابتدای این اتفاق حتماً زیر نظر کارشناس در جلسات روانشناسی حضور یابند.

طلوعی از آسیب‌های طلاق در کودکان را احساس حقارت، ضد اجتماعی بودن و آسیب‌های اجتماعی نام برد و ادامه داد: در صورتی آسیب‌های اجتماعی در فرزند به وجود می‌آید که حمایت‌های بعد از طلاق انجام نشود. موارد ذکر شده جزء آسیب‌های طلاق نیستند بلکه آسیب‌های بعد از انجام ندادن یک سری از راهکارها بعد از طلاق است.

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حاشیه بیست‌و‌چهارمین دوره نمایشگاه رسانه‌های ایرانی درباره افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های عفونی در کودکان به همشهری گفت: در حال حاضر در کودکان زیر یکسال عفونت‌های متنوع تنفسی دیده می‌شود و شایع‌ترین عفونت‌های تنفسی در آنها هم همان عفونت‌های ویروسی متعارف هست که در سنوات قبلی هم در کشور و در اقصی نقاط جهان وجود داشته است. به گفته این مسئول ویروس «آراس‌وی» که ویروس سینشیل تنفسی نیز نامیده می‌شود، یکی از شایع‌ترین ویروس‌های ابتلای کودکان به بیماری‌های تنفسی در دستگاه تنفس فوقانی است که در کمتر از ۱۵ درصد از کودکان باعث ابتلای دستگاه تحتانی تنفسی به این ویروس می‌شود.

او تأکید کرد: عفونت‌های دیگر شایع در کودکان، ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند که اگر کودکی دچار علائمی در دستگاه تنفسی فوقانی شامل آبریزش، گلودرد، بدن‌درد و سرفه شد و پس از ۷ روز این علائم از بین نرفت و تب ادامه داشت، نشانه احتمال ابتلای کودک به سندرم کاوازاکی باشد. این بیماری چندان خطرناک نیست اما چون امکان دارد باعث بروز عوارض قلبی شود، باید جهت تشخیص و درمان کودک تحت نظر پزشک قرار بگیرد.

زالی درباره مهمترین و اثربخش‌ترین واکسن برای مقابله با بیماری‌ها و ویروس‌های عفونی در کودکان هم توضیح داد: از سال ۲۰۱۰ تزریق واکسن پنوموکوک به کودکان زیر

۵ سال توصیه شده است. دلیل آن هم روشن است، این واکسن می‌تواند کودکان را در برابر اکثر باکتری‌های پنوموکوکی و ویروس‌های



تنفسی محافظت کند. باکتری‌های پنوموکوکی می‌توانند باعث ابتلای کودک به عفونت‌های دیگری مانند ذات‌الریه، سینوزیت، عفونت گوش میانی و مننژیت شوند، و همچنین ستنون تزریق واکسن به کودکان زیر ۵ سال اهمیت پیدا می‌کند. تردیدی نیست که با اجرای برنامه تزریق واکسن پنوموکوک به کودکان در کشور تعداد زیادی از عفونت‌های مرتبط با دستگاه تحتانی تنفسی، ذات‌الریه، عفونت‌های سینوسی و ابتلا به مننژیت در کودکان به طور چشمگیری کاهش پیدا خواهد کرد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین در نشست خبری در غرفه

## چرا آمار بیماری کودکان افزایش یافته است؟

وزارت بهداشت با موضوع «همایش بین‌المللی سلامت خانواده و نظام ارجاع» اظهار کرد: شان برگزاری «همایش بین‌المللی پوشش

زالی درباره برنامه‌های سلامت و مراقبت خانواده گفت: بررسی‌ها بیانگر این است که حداقل ۵۷ مدل برنامه سلامت و مراقبت خانواده در کشورهای مختلف اجرا می‌شود. تعداد برنامه‌های مربوط به مراقبت خانواده بسیار زیاد است و شاید باعث تعجب جهانیان شود. جهان با توجه به ویژگی‌های فرهنگی، اقلیمی، توانمندی‌ها و زیرساخت‌های موجود در کشور خود نسبت به ارائه خدمات مراقبت سلامت خانواده اقدام می‌کنند. توجه به اینکه کشورهای دنیا با در نظر گرفتن ویژگی‌های خود نسبت به ارائه خدمات مراقبت سلامت خانواده اقدام می‌کنند باید گفت یک نسخه واحد برای ارائه این خدمات در سطح جهانی وجود ندارد.

وی ادامه داد: خدمات مراقبت‌های اولیه سلامت با پوشش خانواده‌ها دارای چالش‌هایی است. اگر بخواهیم این برنامه را به طور کامل و جامع در تمامی ابعاد جاری و ساری کنیم استفاده از ظرفیت بهروزان اهمیت دارد. ما با استفاده از ظرفیت بهروزان توانستیم طی سال‌های اخیر به موفقیت‌هایی در حوزه نظام سلامت نائل شویم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ۲۴ کشور در همایش بین‌المللی سلامت خانواده شرکت می‌کنند. کشورهای شرکت‌کننده در این اجلاس بر اساس معیار منطقه‌ای، کشورهایی که مقام عالی وزارت و رئیس‌جمهور به آن سفر کرده‌اند و کشورهای جهانی در یک تعهد جهانی، ایقا و تعمیق نظام سلامت اولیه را در دستور کار خود قرار داده‌اند.

## آیا نوشابه‌های انرژی‌زا برای کودکان مضر اند؟

در واقع نوشیدنی‌های انرژی‌زا به دلیل سطح بالای کافئین، یک نگرانی جدی برای سلامتی کودکان هستند. براساس مطالعاتی که انجام شده توصیه می‌شود تا کودکان زیر ۱۲ سال از نوشیدنی‌های کافئین دار استفاده نکنند، در حالی که نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۸ سال باید مصرف خود را به کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند. این درحالی است که برخی از نوشیدنی‌های انرژی‌زا دو برابر این مقدار هستند.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا چیست؟

نوشیدنی‌های انرژی‌زا دارای نوعی محرک هستند که اغلب

خود هستند بدون توجه چندین نوشیدنی انرژی‌زا مصرف می‌کنند تا طعم‌ها را تجربه کنند و این مسئله بیشتر سلامت آن‌ها را به طور غیر مستقیم تهدید می‌کند. هر فردی چه بزرگسال و چه کودک یا نوجوان با هر اندازه - که این مقدار کافئین را در یک جلسه مصرف می‌کند و به آن عادت ندارد، ممکن است دچار اضطراب، لرزش، سردرد، تپش قلب یا مشکلات گوارشی مانند اسهال شود و اگر مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا زیاد باشد، می‌تواند منجر به خطرات جدی‌تری برای سلامتی طولانی مدت شود، مانند ریتم غیر طبیعی قلب؛ همچنین، کافئین واقعاً با خواب تداخل می‌کند که برای کودکان و نوجوانان با رشد مغز آن‌ها بسیار مهم است. مضرات مواد نگهدارنده نوشیدنی‌ها

رنگ‌ها و مواد شیمیایی اضافه شده برای هیچ کس سالم نیستند. برخی تحقیقات در مورد اینکه چگونه افزودنی‌های غذایی در محصولات کودکان ممکن است در دراز مدت برای سلامتی مضر باشد، وجود دارد.

تفاوت بین یک نوشیدنی انرژی‌زا و دیگر نوشیدنی‌ها نوشیدنی‌ها حاوی الکترولیت و قند هستند، اما کافئین ندارند. مشکل نوشیدنی‌های دیگر این است که میزان شکر بسته به برند متفاوت است، بنابراین به عنوان والدین سخت است که بدانید کدام یک را انتخاب کنید. برخی از نوشیدنی‌های هیدراته‌کننده مقدار زیادی قند دارند و باید در مورد مقدار و نحوه مصرف آن‌ها احتیاط به خرج داد. اگر قصد خرید یک نوشیدنی را دارید، به برچسب تغذیه نگاه کنید و نوشیدنی‌ای بخرید که فقط کمی قند و مجموعه کاملی از الکترولیت‌ها را داشته باشد.

شما می‌توانید با پزشک اطفال خود در مورد اینکه کدام برند بر اساس فعالیت که فرزندتان انجام می‌دهد و سن او بهتر است صحبت کنید؛ بنابراین بهترین نوشیدنی برای کودکان آب است. راه‌هایی وجود دارد که آب را برای کودکان و نوجوانان سرگرم کننده و جذاب‌تر می‌کند. به عنوان مثال، می‌توانید مقداری طعم با تنوع یا خیار اضافه کنید، یا می‌توانید به آن‌ها اجازه دهید بطری‌های آب خود را سفارشی کنند. همچنین، در مورد بچه‌های کوچکتر، شیر یک گزینه سالم است.

اگر فرزند نوجوان یا بزرگ‌تری دارید که درگیر فعالیت‌های ورزشی می‌شود که واقعاً سخت است - برای مثال زیر نور خورشید هستند، ساعت‌ها فوتبال یا بسکتبال بازی می‌کنند - نوشیدنی و آبمیوه‌ها منطقی است، زیرا الکترولیت‌ها را دوباره پر می‌کنند. کودکانی که مبتلا به ویروس معده هستند نیز ممکن است نیاز به جایگزینی الکترولیت داشته باشند. این مثال‌ها بسیار متفاوت از زمانی است که یک کودک سالم فقط با دوستانش می‌گذرد و می‌خواهد چیزی بنوشد که طعم‌دار است. من فکر می‌کنم اگر نوشیدنی با قند کم باشد، می‌توانید انعطاف‌پذیر باشید. توصیه‌هایی درباره نوشیدنی‌های انرژی‌زا

اول از همه خودتان باشید. خوبی برای فرزندانتان باشید و قطعه خودتان آن را ننوشید. دوم، زمینه سازی کنید. به فرزندان خود در مورد خطرات نوشابه‌های انرژی‌زا آموزش دهید، تا در صف تسویه حساب آن‌ها بدانند که کجا ایستاده‌اید؛ و اگر آن‌ها به اصرار کردن ادامه دهند، حتماً نه بگویید.

## حکمرانی لاشخورها

انیمیشن حکمرانی لاشخورها، یکی از برترین انیمیشن‌های سریالی سینمای جهان بود که در سال



۲۰۲۳ میلادی پخش شد. انیمیشن حکمرانی لاشخورها، یکی از موفق‌ترین مجموعه‌های آمریکایی است که اخیراً پخش شده است. این انیمیشن جذاب و تماشایی، با استقبال بی‌نظیری از سوی طرفداران دنیای انیمیشن مواجه شد و در همین فرصت کوتاه، به شهرتی جهانی دست پیدا کرده است. در مورد تاریخ اکران انیمیشن حکمرانی لاشخورها باید اشاره کنیم که این انیمیشن تماشایی آمریکایی، برای اولین‌بار در تاریخ ۱۹ اکتبر ۲۰۲۳ معادل ۲۷ مهر ۱۴۰۲، در ایالات متحده آمریکا منتشر شد و همزمان با این تاریخ، در کشورهای دیگری همچون، فرانسه، استرالیا، برزیل و ... نیز به صورت اینترنتی، پخش شد. ژانر انیمیشن حکمرانی لاشخورها، ماجراجویانه و درام است؛ دو ژانر قدرتمند که توانایی همراه کردن هر فردی را با این انیمیشن دارند! تعداد قسمت‌های انیمیشن حکمرانی لاشخورها، ۱۲ اپیزود است. داستان انیمیشن حکمرانی لاشخورها در مورد خدمه یک فضاپیمای آسیب‌دیده است که در یک سیاره دیگر، سرگردان شده‌اند. سیاره‌ای که در نگاه اول، بسیار زیبا و جذاب است اما طولی نمی‌کشد که خدمه، متوجه وقایع عجیبی می‌شوند. این سیاره زیبا و دورافتاده، زیستگاه گروهی از جانوران خشن و دنیایی عاری از انسان‌ها است. بسیاری از مخاطبین انیمیشن حکمرانی لاشخورها، آن را شگفت‌انگیزترین اثر در ژانر علمی تخیلی دانسته‌اند. محبوبیت انیمیشن حکمرانی لاشخورها، بر نمره آن در سایت IMDb نیز بی‌تأثیر نبوده و باعث شده که این انیمیشن نمره ۸.۷ از ۱۰ را به خود اختصاص دهد.

## دختری با ذهن قدرتمند اثر نیلس فان هوف

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله می‌توانند از خواندن این داستان آموزنده و الهام‌بخش لذت ببرند و راهکارهای برنامه‌ریزی را به کمک آن بیاموزند. نیلس فان هوف مجموعه‌کتاب‌های قدرت ذهن (My Strong Mind) را برای ایجاد

نیلس فان هوف در کتاب دختری با ذهن قدرتمند ماجرای دختر بچه‌ای را تعریف می‌کند که گاهی ترس‌هایش او را از انجام دادن کارها منصرف می‌کنند. او بالاخره یک روز با کتابی به نام قدرت ذهن آشنا می‌شود که زندگی‌اش را تغییر می‌دهد. این کتاب به کودکان می‌آموزد در انجام خواسته‌هایشان از توانایی‌های خود نهایت استفاده را ببرند و اجازه ندهند واکنش منفی دیگران آن‌ها را از اهدافشان دور کند.

کیت دختری‌ست که به ورزش علاقه‌مند است و روحیه‌ای شاد دارد؛ البته متأسفانه او همیشه اینطور نیست و گاهی قضاوت یا رفتار دیگران باعث دل‌سردی و ناامیدی‌اش می‌شود. او واقعاً نمی‌خواهد موقعیت‌های دشوار پیش رو در عملکرد روزانه‌اش تأثیر بگذارد، بنابراین تصمیم می‌گیرد در این زمینه مطالعه کند و با خواندن کتابی درباره‌ی قدرت ذهن، آگاهی خود را در این زمینه بالا ببرد.

کیت کم‌کم به اهمیت برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری صحیح پی می‌برد و تصمیم می‌گیرد هر روز با تمرین و تلاش، بهتر از قبل از پس کارهای روزانه و اهداف بلندمدتش برآید. یکی از راه‌هایی که به او کمک می‌کند در انجام مسئولیت‌های خود موفق شود، نوشتن فهرست کارهای انجام‌نشده و متعهد شدن برای انجام هر کار در زمان مربوط به آن است. به این ترتیب ذهن او منظم‌تر می‌شود و پس از تیک خوردن هر کار، انگیزه‌اش برای انجام کارهای بعدی افزایش پیدا می‌کند. برای آگاهی از راه‌های دیگری که کیت برای موفقیتش امتحان می‌کند، باقی داستان را از زبان نیلس فان هوف بخوانید.

در پایان این کتاب بخشی به نام «سخنی با والدین» وجود دارد که به آن‌ها برخی اصطلاحات تخصصی روانشناسی را می‌آموزد. شناخت این اصطلاحات و تعاریف کمک می‌کند والدین ویژگی تاب‌آوری را در کودکان خود پرورش دهند و در شکل‌گیری ذهنیت مثبت کودک حضور فعال و موثری داشته باشند.

