

### سخن بزرگان

## خوشبین باشید اما خوشبین دیر باور.

ساموئل اسمایلز

### سلامت



## چند نشانه غیر منتظره از بیماری کبد

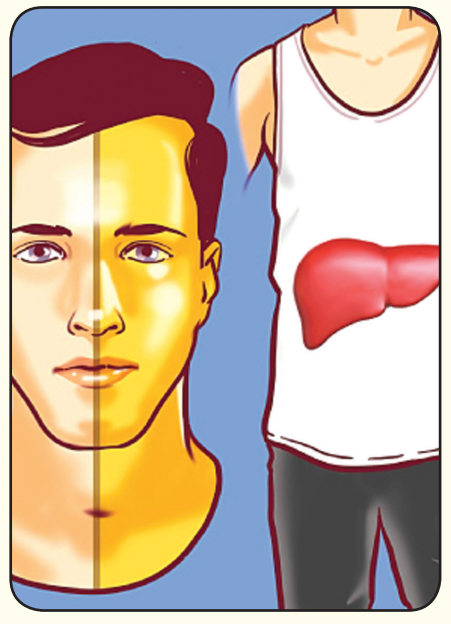
کبد یک عضو فوق‌العاده مهم است که وظیفه بسیاری از عملکردها در بدن ما را بر عهده دارد، در صورت داشتن مشکل می‌تواند کشته باشد. در حال حاضر، حدود ۵،۵ میلیون آمریکایی از بیماری مزمن کبدی یا سیروز رنج می‌برند؛ بنابراین شناختن علائم آسیب کبدی برای هشدار دادن به شما در مورد این مسئله بسیار مهم است. در این مطلب چند علامت کبد آسیب‌دیده را گردآوری کرده‌ایم که نشان می‌دهد چرا باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

**پوست و چشم زرد**  
اگر این علامت را داشته باشید، احتمالاً کبد شما دچار دردسز بزرگی خواهد شد. این بیماری به زردی معروف است که باعث ایجاد رنگ‌دانه زرد در پوست، سفیدی چشم‌ها و مخاط می‌شود. رنگ زرد به دلیل بی‌رویین زیاد است که دارای رنگ‌دانه زرد-نارنجی است که در

صفرها و کبد وجود دارد. وقتی کبد سالم است، بی‌رویین را به راحتی از بین می‌برد؛ اما اگر به شدت آسیب‌دیده باشد، به معنای واقعی کلمه زرد می‌شود.

**ممکن است احساس خستگی کنید**  
این فقط خستگی اساسی نیست بلکه چیز دیگری است. خستگی یا کمبود انرژی روحی و جسمی مشخص می‌شود. شما انگیزه انجام هر کاری را ندارید. بعضی اوقات شما فقط صبح می‌توانید احساس خستگی کنید و با از خواب بلند شدن از رختخواب احساس شکنجه می‌کنید. بارهای دیگر می‌توانید آن را در کل روز احساس کنید.

**ممکن است تورم شکمی داشته باشید**  
تورم شکم می‌تواند یکی از علائم ناراحت‌کننده‌ای که باعث درد می‌شود باشد. این اتفاق می‌افتد که مایعات



در شکم حفظ شود. در بعضی موارد، شکم شما می‌تواند آنقدر ورم کند که به نظر می‌رسد باردار هستید. همچنین ممکن است پاها و مچ پا متورم شود.

**ممکن است کمبود اشتها و کاهش وزن داشته باشید**  
معمولاً پزشکان این مسئله را بیش از ۱۰٪ کاهش وزن تعریف می‌کنند. چنین شرایطی می‌تواند به تورم شکم نیز وصل شود. وقتی بسیار نفخ دارید، میل به غذا خوردن ندارید.

خوردن غذا بسیار دشوار است؛ زیرا هر بار ممکن است احساس درد کنید.

**ممکن است متوجه آتزیوم عنکبوتی روی پوست خود شوید**  
آتزیوم عنکبوتی مانند شبکه‌ای از شریان‌های کوچک و گشاد شده واقع شده است که بسیار نزدیک به سطح پوست قرار دارند. اگر آنها را در نیمه فوقانی قفسه سینه، دست‌ها، گردن و صورت پیدا کنید، می‌تواند نشانه بیماری کبد باشد.

**ممکن است کبودی روی بدن پیدا کنید**

**فواید:** ویتامین K پروتئین‌هایی را تولید می‌کند که برای توقف خونریزی و لخته شدن خون ضروری است. کمبود آن می‌تواند خونریزی و کبود شدن بیش از حد ایجاد کند. سایر مزایای ویتامین K که پیشنهاد شده‌اند اما به طور کامل از نظر علمی ثابت نشده‌اند، شامل حفاظت از کلسیفیکاسیون شریان‌ها و دریچه‌ها و کاهش خطر بیماری آلزایمر و سرطان پروستات است.

این با ویتامین D همکاری می‌کند تا کلسیم را به استخوان هدایت کند و به آن کمک کند تا استخوان‌های شما را قوی‌تر کند. سطح پایین ویتامین K می‌تواند منجر به افزایش خطر شکستگی شود.

**منابع:** مقدار روزانه توصیه شده برای ویتامین K بسته به سن، جنس و وزن متفاوت است. باین‌حال، یک راهنمای ساده برای بزرگسالان ۰،۰۰۱ میلی‌گرم ویتامین K برای هر کیلوگرم وزن بدن است.

**منابع بالا برای دریافت دوز روزانه ویتامین K:**  
گیاهان مانند ریحان، مریم‌گلی، آویشن، جعفری، گشنیز، مرزنجوش و پیازچه. سبزیجات برگ سبز مانند کلم، اسفناج، سبزی خوردل، چغندر، شلغم و سایر سبزیجات. سبزیجات براسیکا مانند بروکسل، کلم پیاز، کاکائو و کلم بروکلی. ادویه‌جات و ترشی‌جات مانند فلفل هندی، فلفل قرمز، پودر فلفل قرمز و گل‌کلم. سایر منابع مهم: مارچوبه، رازیانه، پیاز، بامیه، ترشی، سویا، روغن‌زیتون و میوه‌های خشک.

قبل از مصرف مکمل‌های منیزیم و ویتامین K، توصیه می‌شود با پزشک خود مشورت کنید، زیرا استفاده بیش‌ازحد از ویتامین و مواد معدنی می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند و با سایر داروها تداخل پیدا کند. یک رژیم سالم و متعادل می‌تواند به اندازه کافی منیزیم و ویتامین K برای بدن شما فراهم کند!

## اگر اغلب سردرد دارید و کم انرژی هستید این ویتامین‌ها را مصرف کنید

# Mg

اکثر ما فکر می‌کنیم که این نشانه‌ها نتیجه کار سخت است؛ اما آنها همچنین می‌توانند ناشی از سطح پایین منیزیم و ویتامین K در بدن شما باشند. اگر اغلب دچار سردرد، کم انرژی و بی‌خوابی هستید، شروع به مصرف مواد غذایی زیر کنید.

**منیزیم**  
**فواید:** منیزیم در حداقل ۳۰۰ واکنش شیمیایی مختلف در بدن ما دخیل است. منیزیم کمک می‌کند تا مواد غذایی را به انرژی تبدیل کرده و پروتئین‌های جدیدی از اسیدهای آمینه ایجاد کند. به همین دلیل است که برای از بین بردن اضطراب، استرس و مبارزه با خستگی استفاده می‌شود.

منیزیم می‌تواند از سردردهای مکرر جلوگیری کند و حتی به درمان میگرن کمک کند. کمبود آن باعث کاهش سطح سروتونین، ایجاد عروق خونی می‌شود و عملکرد عصبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سطح پایین منیزیم می‌تواند منجر به افسردگی و بی‌خوابی شود.

**منابع:** رژیم غذایی توصیه شده ۴۰۰ میلی‌گرم برای مردان ۱۹-۳۰ ساله و ۲۲۰ میلی‌گرم برای سالمندان است. برای زنان، ۳۱۰ میلی‌گرم ۱۹-۳۰ و ۳۲۰ میلی‌گرم برای سالمندان.

**منابع بالا برای دریافت دوز روزانه منیزیم:**  
اسفناج  
آجیل  
برنج قهوه‌ای  
نان (به‌ویژه نان کامل)  
ماهی  
گوشت  
آووکادو  
ویتامین K

برای تربیت بچه باید مدام روی حرف و نظر خود بمانید. این مسئله را باید پدرها هم رعایت کنند و مدام همزمان با مادر مسیر تربیت بچه پیش بروند. این که پدر یک‌حرفی بزند و مادر چیز دیگری بگوید صرفاً سبب آشفتگی بچه می‌شود و نمی‌فهمد قانون خانه چیست.

**تکاتی در مورد تربیت کودک**

رفتار درست و پسنیده هدایت کنید.  
**روی حرف خود بمانید**  
در صورتی که به بچه گفته‌اید که حق ندارد قبل از شام یا ناهار بیسکوئیت یا هله‌هوله بخورد، نباید هیچ‌وقت، چه‌بسا هنگامی که زیاد گریه و اصرار می‌کند به وی اجازه این کار را بدهید. در صورتی که صرفاً یک‌بار این کار را بکنید، وی این مسئله را یاد می‌گیرد و مدام با جیغ و گریه می‌خواهد حرفش را به کرسی بنشاند. برای تربیت بچه باید مدام روی حرف و نظر خود بمانید. این مسئله را باید پدرها هم رعایت کنند و مدام همزمان با مادر مسیر تربیت بچه پیش بروند. این که پدر یک‌حرفی بزند و مادر چیز دیگری بگوید صرفاً سبب آشفتگی بچه می‌شود و نمی‌فهمد قانون خانه چیست.

**رفتارهای خوب وی را تحسین کنید**  
گاهی مواقع، رفتارهای بد بچه‌ها بدین دلیل است که مهارت رابطه برقرار کردن با سایرین را بلد نیستند و می‌خواهند به هر طریقی توجه شما را جلب کنند. به همین علت، بسیار مهم است زمانی که بچه کار خوبی انجام می‌دهد، وی را تحسین و تشویق کنید. به‌این‌ترتیب، به وی می‌آموزید رفتارهای خوب بیش‌تر نظراتان را جلب می‌کنند.

**محبت کردن برترین راه تربیت فرزند**  
این که یک کودک چه قدر تربیت‌پذیر باشد، درجه نخست بستگی به این دارد که حس کند چه قدر مورد محبت قرار دارد و چه قدر به‌عنوان یک انسان و عضو خانواده وی را به‌حساب می‌آورند.

راهنمایی کردن توأم با ترحم و مهربانی، قدم مهمی از نگهداری کودکان محسوب می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند که نسبت به اشخاص خانواده و جامعه با محبت بوده و افرادی محترم و دوست‌داشتنی باشند. پس بزرگ‌ترین وظیفه ما این است که کاری کنیم که فرزندان حس کنند دوستش داریم و به وی احترام می‌گذاریم.

**تکنه پایانی**  
از همان بچگی باید عادت‌های نیک را به فرزند آموخت و این مسئله باعث می‌شود در سنین بزرگسالی وی مشاهده کند بین عادات و ارزش‌های جامعه هماهنگی موجود است. افلاطون می‌گوید تربیت عبارت است از ایجاد عادت‌های نیک در بچه‌ها یعنی هنگامی که یک بزرگ‌تر به مجلس می‌آید به وی بگوئیم که باید در برابر بزرگ‌تر بایستد و هر بار که این رفتار را انجام داد مورد تشویق قرار بگیرد بعد از آن این مسئله در وی نهادینه می‌شود.

## نقش مدرسه در شکل‌گیری شخصیت کودک

خانواده‌اش و... را به دست آورد. همچنین در مواردی که خانواده آشفته و ناسامان است و کودک احساس می‌کند که خانواده برای او پناهگاه قابل‌اعتمادی نیست، به دوستان پناه می‌برد و از آنان کمک می‌طلبد؛ بنابراین مدرسه زمینه‌ای برای فراهم کردن جمع دوستانه و معاشرت کودکان با یکدیگر است.

**ارتباط مؤثر خانواده و نهاد آموزشی مدرسه**

نقش معلم در سازندگی یا ویرانی بنای اخلاقی کودکان بسیار دارای اهمیت است. معلم از یک نظر قهرمان کودک است و موردقبول شاگرد. براین اساس همه افعال و اقوالش برای طفل حجت است. او رهبر علمی کودک است و باید الگوی اخلاقی، نفاقت، حسن برخورد و راه و رسم درست او باشد.

نقوذ معنوی معلم در بین شاگردان به‌قدری ریشه دارد که با اعمال و رفتار خود به الگو و سرمشق برای کودکان

تبدیل می‌شود. کودکان و نوجوانان از تک‌تک اشارات و حرکات و نحوه گفتار و مثال‌ها و واژه‌هایی که معلم به کار می‌برد، تأثیر می‌پذیرد.

کودک از روش کار مسئولان مدرسه، نحوه اعمال انضباط آنان، برخورد آنان با شاگردان، تشویق‌ها و تنبیه‌ها و قدرت جاذبه و دافعه آنان تأثیر می‌پذیرد. معلم یا مربی وظیفه دارد که از لحاظ رفتار همراه با مهر و محبت و نحوه تربیت شایسته، نقش یک ولی را ایفا نماید.

**مدرسه از مهمترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت کودک**  
دانش‌آموزان در مدرسه به‌طور مستقل و بدون واسطه مداخلات احساسی والدین به کسب تجربه و مهارت و آموزش می‌پردازند و بیشتر در کنار هم‌سالان خود در جهت تکامل قرار می‌گیرند.

مهارت برقراری ارتباط با دیگران در جریان بازی و مسابقات ورزشی یا دیگر حرکات دسته‌جمعی از جمله دستاوردهای مدرسه برای آنها خواهد بود و به عبارت خلاصه‌تر در سنین ۶ تا ۱۲ سالگی دانش‌آموز باید روش جهت‌یابی مثبتی در زمینه‌های شناخت توان فکری و جسمی خودش، جامعه‌اش، وضع اقتصاد

مدرسه و تکوین شخصیت کودک  
مدرسه از مهمترین نهادهای اجتماعی، تربیتی و آموزشی و اصلی‌ترین رکن تعلیم و تربیت است که به‌منظور تربیت صحیح دانش‌آموزان در ابعاد دینی، اخلاقی، علمی، آموزشی، اجتماعی و کشف استعدادها و هدایت رشد متوازن روحی و معنوی و جسمانی آنان تأسیس و اداره می‌شود.

**اثرپذیری کودک از فضای فیزیکی، روانی و آموزشی مدرسه**  
مدرسه موسسه‌ای اجتماعی است که یک دانش‌آموز در سطوح متعدد اجتماعی، اقتصادی، هوشی و سنی با دیگر دانش‌آموزان و افراد برخورد کرده و ضمن هماهنگی خود را به سلاح علم مجهز نموده و در کنار آن صفات لازم تکاملی را نیز به‌تدریج می‌آموزد. لفظاتی را که کودک در مدرسه سپری می‌نماید از مهم‌ترین و حساس‌ترین لحظات زندگی او است. فضای مدرسه تحت تأثیر عناصر گوناگونی از قبیل معلم، مدیر، ناظم، مستخدم، مسئول تربیتی و همکلاسی‌ها قرار دارد که همه آنان می‌توانند برای دانش‌آموزان الگو و سرمشق باشند و در شکل‌گیری ابعاد روحانی آنان ایفای نقش نمایند. کودکان بیشتر از افراد بزرگ‌تر تحت تأثیر قرار می‌گیرند، چراکه بزرگ‌ترها قادرند بین بعضی امور و کارها امتیاز و فرقی قائل شوند؛ در صورتی که کودک به دلیل عدم علم کافی و بدون مطالعه و ارزیابی از تمام اعمال و رفتار و گفتار دیگران، الگوبرداری می‌نماید؛ کودک به‌درستی یا نادرستی، خوب یا بد، نفع یا ضرر گفتار و کردار نمی‌اندیشد، بلکه فقط برای او مهم این است که اعمال، گفتارها و رفتارها را به‌عنوان یک قانون حتمی بپذیرد. فضای فیزیکی روانی و آموزشی مدرسه از جمله مسائلی است که می‌تواند بازتاب مهم و قابل‌توجهی بر ساختار رشد و تکامل ذهنی و فکری و نیز خلاقیت و سلامت روان دانش‌آموزان داشته باشد و به‌عنوان زیربنایی از بنیادهای حرکت اجتماعی فردی دانش‌آموزان موردنظر قرار گیرد.

نوع بینش‌ها، اطلاعات، عقاید و آرزوهای محیط درس و مدرسه و مربیان و مسئولان سازنده ایمان کودک است. در محیط مدرسه باید عوامل اخلاقی نظیر پاکدلی، پاکبازی، صداقت و راستگویی، گذشت و فداکاری، استقامت و شکیبایی، انصاف و عدالت حکم‌فرما باشد تا شخصیت و عالم درون کودک با این عوامل حسنه عینین شود و به‌صورت خوبی و عادت در وجود او بروز نماید.

**الگوپذیری کودک از مسئولین و معلمان مدرسه**

## از چه زمانی باید تربیت کودک را آغاز کرد؟



رفتار درست و پسنیده هدایت کنید.  
**روی حرف خود بمانید**  
در صورتی که به بچه گفته‌اید که حق ندارد قبل از شام یا ناهار بیسکوئیت یا هله‌هوله بخورد، نباید هیچ‌وقت، چه‌بسا هنگامی که زیاد گریه و اصرار می‌کند به وی اجازه این کار را بدهید. در صورتی که صرفاً یک‌بار این کار را بکنید، وی این مسئله را یاد می‌گیرد و مدام با جیغ و گریه می‌خواهد حرفش را به کرسی بنشاند. برای تربیت بچه باید مدام روی حرف و نظر خود بمانید. این مسئله را باید پدرها هم رعایت کنند و مدام همزمان با مادر مسیر تربیت بچه پیش بروند. این که پدر یک‌حرفی بزند و مادر چیز دیگری بگوید صرفاً سبب آشفتگی بچه می‌شود و نمی‌فهمد قانون خانه چیست.

**رفتارهای خوب وی را تحسین کنید**  
گاهی مواقع، رفتارهای بد بچه‌ها بدین دلیل است که مهارت رابطه برقرار کردن با سایرین را بلد نیستند و می‌خواهند به هر طریقی توجه شما را جلب کنند. به همین علت، بسیار مهم است زمانی که بچه کار خوبی انجام می‌دهد، وی را تحسین و تشویق کنید. به‌این‌ترتیب، به وی می‌آموزید رفتارهای خوب بیش‌تر نظراتان را جلب می‌کنند.

**محبت کردن برترین راه تربیت فرزند**  
این که یک کودک چه قدر تربیت‌پذیر باشد، درجه نخست بستگی به این دارد که حس کند چه قدر مورد محبت قرار دارد و چه قدر به‌عنوان یک انسان و عضو خانواده وی را به‌حساب می‌آورند.

راهنمایی کردن توأم با ترحم و مهربانی، قدم مهمی از نگهداری کودکان محسوب می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند که نسبت به اشخاص خانواده و جامعه با محبت بوده و افرادی محترم و دوست‌داشتنی باشند. پس بزرگ‌ترین وظیفه ما این است که کاری کنیم که فرزندان حس کنند دوستش داریم و به وی احترام می‌گذاریم.

**تکنه پایانی**  
از همان بچگی باید عادت‌های نیک را به فرزند آموخت و این مسئله باعث می‌شود در سنین بزرگسالی وی مشاهده کند بین عادات و ارزش‌های جامعه هماهنگی موجود است. افلاطون می‌گوید تربیت عبارت است از ایجاد عادت‌های نیک در بچه‌ها یعنی هنگامی که یک بزرگ‌تر به مجلس می‌آید به وی بگوئیم که باید در برابر بزرگ‌تر بایستد و هر بار که این رفتار را انجام داد مورد تشویق قرار بگیرد بعد از آن این مسئله در وی نهادینه می‌شود.

تربیت از زمان پیش از تولد و از زمانی که بچه در شکم مادر است، شکل می‌گیرد با تولد بچه در زمان نوزادی مادر باید به نگهداری از وی توجه کافی داشته باشد و از این نکته غافل نباشد که در همان سنین آغازین زندگی باید نظم و ترتیب را به بچه آموخت.

بچه از هفت‌ماهگی مقصود ما را می‌فهمد ولی قادر به سخن گفتن نیست بدین ترتیب باید در بیان کلمات توجه کافی داشت و در سنین دو تا ۴ سالگی نوازش و محبت و مهربانی با کودک بسیار اهمیت دارد.

**آیا در سنین کم می‌توان کودک را تربیت کرد؟**  
زمانی که بچه یک ساله برای آب‌نیاث جیغ می‌کشد یا غذای خود را از داخل بشقاب بیرون پرت می‌کند، قدری برای والدین دشوار است که بدانند چه رفتاری باید با وی داشته باشند. در ضمن، احتمالاً تصور شود هنوز سن بچه خیلی کم است و نمی‌توان وی را تنبیه کرد.

ولی این گونه نیست. هنگامی که با زبان خوش نمی‌توان مسائلی را به بچه یاد داد احتمالاً بهتر باشد به بچه خوب و بد را توضیح دهید. والدین غالباً تربیت را با تنبیه اشتباه می‌گیرند ولی اصل تربیت بر آموزش پایدار است. درخصوص تربیت کودک یک‌ساله، والدین باید محدودیت‌ها را به وی آموزش دهند. با همین استراتژی‌های ساده می‌توانید کودک را به‌طرف داشتن