

چگونگی مقابله با قلدری سایبری یا زور گویی مجازی

■ قلدری سایبری زور گویی است که به صورت آنلاین انجام می‌شود و برخلاف قلدری آفلاین می‌تواند حتی زمانی که فرزند شما در کنار شما در حال استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بازی و تلفن همراه است، او را تهدید کند.

فایده‌پناه
<p>گروه بهداشت و سلامت– قلدری سایبری زور‌گویی است که به صورت آنلاین انجام می‌شود و برخلاف قلدری آفلاین می‌تواند حتی زمانی که فرزند شما در کنار شما در حال استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بازی و تلفن همراه است، او را تهدید کند. دختران معمولاً قشر حساس و آسیب‌پذیر تری در جامعه هستند لذا معمولاً بیشتر در زمینه قلدری سایبری آسیب می‌بینند پس باید علاوه بر کنترل، به آن‌ها آموزش‌های لازم را بدهید. با گسترش استفاده از رایانه، تلفن‌های هوشمند و سایر دستگاه‌های متصل به دنیای آنلاین، بحث قلدری بازور گویی سایبری رواج پیدا کرد، به گونه‌ای که باعث شرمساری، تمسخر، تهدید یا बद رفتاری با شخصی به صورت آنلاین</p>

نقش تغذیه مناسب در کنترل آسم را جدی بگیرید

گروه بهداشت و سلامت–مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی، نقش تغذیه مناسب را در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم مؤثر عنوان کرد. مینا کاروبانی، با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم به بیان توصیه‌هایی به این بیماران پرداخت و گفت: رعایت برنامه غذایی صحیح برای حفظ سلامت، اجتناب از صرف وعده غذایی حجیم و جلوگیری از اتساع معده (پیشگیری از بروز عفونت‌ها با افزایش مقاومت بدن) از جمله نکات مهم در این افراد است. وی، شناسایی غذاهای آلرژی‌زا و حذف آنها از رژیم غذایی را در مبتلایان به آسم آلرژیک بسیار مهم عنوان کرد و افزود: افزایش دریافت آب با رقیق کردن ترشحات نیز می‌تواند در این بیماران کمک‌کننده باشد. کاروبانی، بهبود وضعیت تغذیه از طریق دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی، افزایش دریافت مواد آنتی‌اکسیدان و غذاهای حاوی سلنیوم را از اصول مهم تغذیه‌ای در آسم برشمرد و در ادامه به بیان توصیه‌های مهم تغذیه‌ای زیر پرداخت. مصرف و علمه‌های غذایی کوچک حاوی مقادیر بالای مواد مغذی نظیر پروتئین یا کفیفت بالا، ویتامین، مواد معدنی و انرژی برای کاهش خطر عفونت و ضعف سلامت. ضرورت مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین‌های A، B3، و روی و ویتامین C به دلیل نقش آنتی‌اکسیدانی آن. مصرف سایر مواد مغذی مؤثر بر سیستم ایمنی بدن مانند کورتستین موجود در سیب، انواع پیاز، مر کبات و انواع غلات ها. مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم مانند انواع مغز دانه‌ها و مصرف ویتامین E. حذف غذاهای آلرژن (حساسیت‌زا) در بیمار مبتلا به آسم آلرژیک (برخی غذاهای حساسیت‌زا نظیر شیر، تخم مرغ، ماهی و غذاهای دریایی). مصرف آب بیشتر در صورت نداشتن منع مصرف. کنترل مقدار نمک مصرفی به دلیل تأثیر آن بر کنترل آسم به ویژه در مردان. محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع شده و جامد. جایگزین کردن روغن‌های غیراشباع با یک پیوند دوگانه مانند روغن زیتون و در صورت تحمل مصرف گردو و تخم بذرک.



در دسترس فرزندتان باشید تا در صورت نیاز به حمایت به شما مراجعه می‌کنند.

پوشش

همه دوستان شما لباس های مد روز و گران قیمت می‌خرند، اما والدین شما می‌گویند که لباس های اینجنینی هزینه زیادی دارند و قادر به تهیه آن نیستند. تو مطمئن می‌باشی پشت سرت بهت میخاندن و این برات خجالت‌آورده که چه باید کرد: اول از همه، به یاد داشته باشید که تغییر سبک لباس‌ها و از مد افتادن لباس‌ها بدین سبب است که پول بیشتری خرج کنید و طراحان را ژرف‌وتمند کنید. بنابراین سعی نکنید مثل بقیه باشید، بدن افراد متفاوت است و شما باید لباسی بپوشید که در عین پوشیده بودن، مناسب، تمیز و شکیل باشد، نه فقط آن چیزی که دیگران می‌پوشند.

مواجهه با عاشقانه‌های سایبری

هرگز در دنیای آنلاین اطلاعات شخصی خود را از جمله: نام، آدرس یا شماره تلفن واقعی خود را ندهید. ممکن است شما شخصی را آنلاین پیدا کنید که به نظر می‌رسد شما را درک می‌کند و چه باید کرد: نرو! افراد زیادی هستند که از آسیب رساندن به قربانیان بی‌گناه لذت می‌برند، هم از نظر جسمی و هم همه دوستانشان خداه و حتی در صفحات اجتماعی خود قرار داده، حالا همه در مدرسه یا دانشگاه در مورد شما صحبت می‌کنند، چه باید کرد: هرگز پیام یا عکسی را که نمی‌خواهید همه ببینند برای کسی ارسال نکنید حتی برای صمیمی‌ترین دوستان. وقتی چیزی را در اینترنت قرار می‌دهید، کنترل خود را بر اینکه چه کسی آن را می‌بیند از دست داده‌اید. قبل از اینکه روی "ارسال" کلیک کنید این سوال‌ها را در خود بپرستید، اگر والدین من این را ببینند چه می‌شود؟ چیزی که باید در مورد

مقابله و مواجه با تمسخر

زمان بلوغ در دختران و پسران مختلف و متغیر است. تغییراتی که در بدن آن‌ها ایجاد می‌شود متفاوت است. ممکن است برخی تغییرات در بدن دختر و پسرری بسیار دیر رخ دهد و این امر موجب تمسخر دیگران شده و موجب شوکه آن نسبت به بدن خود قفل کنید تا دیگر به شبکه شما دسترسی نداشته باشند.

مقابله با مدرکایی و تمسخر

بهداشت و سلامت



در دسترس فرزندتان باشید تا در صورت نیاز به حمایت به شما مراجعه می‌کنند.

پوشش

همه دوستان شما لباس های مد روز و گران قیمت می‌خرند، اما والدین شما می‌گویند که لباس های اینجنینی هزینه زیادی دارند و قادر به تهیه آن نیستند. تو مطمئن می‌باشی پشت سرت بهت میخاندن و این برات خجالت‌آورده که چه باید کرد: اول از همه، به یاد داشته باشید که تغییر سبک لباس‌ها و از مد افتادن لباس‌ها بدین سبب است که پول بیشتری خرج کنید و طراحان را ژرف‌وتمند کنید. بنابراین سعی نکنید مثل بقیه باشید، بدن افراد متفاوت است و شما باید لباسی بپوشید که در عین پوشیده بودن، مناسب، تمیز و شکیل باشد، نه فقط آن چیزی که دیگران می‌پوشند.

مواجهه با عاشقانه‌های سایبری

هرگز در دنیای آنلاین اطلاعات شخصی خود را از جمله: نام، آدرس یا شماره تلفن واقعی خود را ندهید. ممکن است شما شخصی را آنلاین پیدا کنید که به نظر می‌رسد شما را درک می‌کند و چه باید کرد: نرو! افراد زیادی هستند که از آسیب رساندن به قربانیان بی‌گناه لذت می‌برند، هم از نظر جسمی و هم همه دوستانشان نشان داده و حتی در صفحات اجتماعی خود قرار داده، حالا همه در مدرسه یا دانشگاه در مورد شما صحبت می‌کنند، چه باید کرد: هرگز پیام یا عکسی را که نمی‌خواهید همه ببینند برای کسی ارسال نکنید حتی برای صمیمی‌ترین دوستان. وقتی چیزی را در اینترنت قرار می‌دهید، کنترل خود را بر اینکه چه کسی آن را می‌بیند از دست داده‌اید. قبل از اینکه روی "ارسال" کلیک کنید این سوال‌ها را در خود بپرستید، اگر والدین من این را ببینند چه می‌شود؟ چیزی که باید در مورد

مانند افسردگی و اضطراب پیدا کند
–دوستان کمتری داشته باشند
– توسط همسالان خود پذیرفته نشوند
– نسبت به دیگران محتاط و مشکوک شوند
– در تطبیق با جامعه مشکل‌دار شوند

–نسبت به دیگران رفتارهای قادرانه‌ای در پیش بگیرند.

چگونه متوجه شویم فرزندان در معرض زورگویی سایبری است؟

بیمارزید اگر دختر یا پسر تان به هر طریقی هدف قلدری سایبری قرار گرفت یا درگیر آزار و اذیت اینترنتی شد، چگونه متوجه شوید چه کاری انجام دهید.

چگونه متوجه‌شوید:

والدین عزیز هیچ علامت واحدی به طور قطع نشان نمی‌دهد که دختر شما مورد آزار و اذیت سایبری قرار گرفته است، اما مراقب موارد زیر باشید:
– «گم شدن» یا آسیب دیدن وسایل

های غیر قابل توضیح
– ترس از رفتن به مدرسه، مرضی بودن روزمره هر روز صبح، یا پاراز یا مدرسه
– تغییر در نحوه عملکرد آنها در مدرسه، از جمله کاهش نمرات یا عدم ارائه تکالیف
– درخواست یا دزدی پول (برای دادن به هر کسی که به آنها زورگری می‌کند.

تغییر در رفتار، از جمله عصبی بودن، از دست دادن اعتماد به نفس، یا مضطرب شدن و گوشه‌گیری
–تغییر در عادات غذایی یا خوابیدن

چگونه از مواجهه شدن فرزندانمان با قلدری سایبری جلوگیری کنیم

در اولین قدم، باید درک مشترکی از قلدری وجود داشته باشد. باید درک کنید که آنچه در حال وقوع است درست نیست و نباید ادامه یابد. همه‌ما می‌توانیم اقدامات زیر را انجام دهیم تا فرزندانمان را از قلدری سایبری در امان نگه داریم: ابتدا باید بدانید که باید پیش از مواجهه دختر خود بیا این چنین زور گویی‌هایی بایسد او را آگاه کنید. بنابراین سعی کنید زمان مناسب برای صحبت انتخاب کنید. اطمینان حاصل کنید که می‌توانید توجه کامل

اقتصاد کیش ۱

رونده

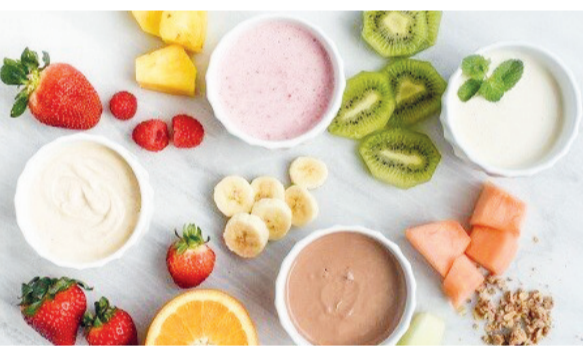
خود را به کودک خود معطوف کنید. به صحبت‌های درست گوش کنید و به او اطمینان دهید که مستمع خوبی برای او هستید. حتی اگر ناراحت یا عصبانی هستید، آرام بمانید، فرزند شما ممکن است احساس ترس یا خجالت کند. در دسترس فرزندتان باشید تا در مورد نگرانی‌های خود با شما صحبت کند و مطمئن شوید که شما امن او هستید تا در صورت نیاز به حمایت به شما مراجعه می‌کنند. از مدرسه و مجتمع آموزشی فرزندتان بخواهید تا آن‌ها را بدون استفاده از کلمات ترسناک یا قلدری سایبری و انواع آن و عواقب مواجهه با آن آشنا کنند. بگذارید از هر کسی که با او راحت هستند کمک بگیرند. اگر نمی‌خواهند با شما صحبت کنند، به آنها پیشنهاد دهید که با بزرگسال مورد اعتماد دیگری مانند معلم یا یکی از اعضای خانواده صحبت کنند. به آنها کمک کنید تا استراحت کنند و وقت بگذارند. فرزندانتان بخصوص در سنین نوجوانی و جوانی ممکن است در نتیجه قلدری سایبری اعتماد به نفس خود را از دست بدهند. به آنها یادآوری کنید که تقصیر آنها نیست، آنها را دوست دارید و با ارزش هستند. به آنها کمک کنید کارهایی را پیدا کنند که احساس خوبی در آنها ایجاد می‌کند. آنها ممکن است از گوش دادن یا بخش موسیقی، انجام ورزش و مراجعه به کتابخانه یا فعالیت‌های دیگری لذت ببرند. به آنها آزادی عمل دهید. علاوه بر حمایت عاطفی از فرزندتان، اگر قلدری در یک پلتفرم آنلاین مانند برنامه رسانه‌های اجتماعی یا اتاق چت بازی آنلاین صورت گرفته باشد، اقدامات عملی نیز وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. یک عکس‌العمل رایج والدین ممکن است حذف کامل دسترسی به اینترنت یا تلفن همراه فرزندشان باشد. این کار بعداً است مسئله را حل کند. آنها ممکن است سعی کنند در جای دیگری یا مخفیانه به اینترنت دسترسی پیدا کنند. لذا بهتر است:

–گفت وگوهای باز با او داشته باشید

–تعلیمات حریم خصوصی او را بررسی کنید

–مطمئن شوید که فرزندتان می‌داند چگونه افرادی را که مطالب ناراحت‌کننده پست می‌کنند مسلود کند. معمولاً می‌توانید جزئیات نحوه انجام این کار را در قسمت راهنمای ایمنیت آنلاین در قسمت تنظیمات پیدا کنید.

آیا نوزادان می‌توانند ماست بخورند؟



کند
۲–برای یک غذای خوش طعم، سبب زهمی شیرین پوره شده را با ماست مخلوط کنید.

۳–ماست را با منبع پروتئین دیگری مانند پوره مرغ یا لوبیا جفت کنید. از ۱۲ تا ۲۳ ماهگی، کودک در حال رشد شما می‌تواند مصرف لبنیات را تا مجموع دو وعده در روز افزایش دهد. این می‌تواند ترکیبی از شیر گاو، ماست و پنیر باشد.

با پزشک اطفال خود در مورد اینکه چه زمانی و چه مقدار غذا باید به کودک خود برای رشد و تکامل سالم معرفی کنید، مشورت کنید.

نکاتی که باید هنگام استفاده از کنسروها رعایت کنید

نتیجه امکان تولید توکسین به نزدیک صفر می‌رسد، بنابراین امکان نگهداری کنسرو تن ماهی در دمای محیط بدون نیاز به نگهدارنده وجود خواهد داشت. ششجای ادامه داد: کفایت فرایند حرارتی که در صنعت تولید کنسرو تن ماهی اعمال می‌شود، نگرانی وجود توکسین را در قوطی کاهش داده، اما همچنان توصیه اکید این است که قبل از مصرف کنسرو ماهی را برای ۲۰ دقیقه بجوشانید. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نگرانی اصلی را در مورد تولید بوتولیسم، عفونی کننده کنسروهای خانگی و غذاهای کم اسید عنوان کرد و گفت: به‌عیل عدم کفایت فرایند حرارتی احتمال تولید توکسین در کنسروهای خانگی وجود دارد.

نحو مصرف باقی مانده کنسرو و ماهی از دیگر مواردی بود که ششجای به آن اشاره کرد و ادامه داد: توصیه می‌شود که باقی مانده تن ماهی مصرف نشود اما در غیر این صورت، در دمای یخچال (حد اکثر ۳ درجه سانتی گراد) و نهایتاً برای مدت سه تا چهار روز قابل نگهداری است. وی هشدار داد: از مصرف کنسروهایی که قوطی‌های آن باد کرده، سطح چرپ یا دارای نشئی دارند و یا قوطی‌هایی که ظاهر غیر نرمال و کف دار شده‌اند پرهیز کنید. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: توجه داشته باشید اگر قوطی کنسرو و مشکلاتی همچون بادکردگی، چربی در سطح و یا ظاهر غیرنرمال دارد، برای دور ریختن آن هم دقت کنید، این کنسروها را در بسته‌بندی پلاستیکی و در دمای پایین به‌انجام دهید و توجه داشته باشید که قوطی و محتویات آن را جدا از زباله‌های قابل بازیافت امحا کنید.

گروه بهداشت و سلامت–

ماست اولین ماده غذایی لبنی است که در غذای تکمیلی به کودک داده می‌شود اما بسیاری از نومادران برای دادن ماست به فرزندشان اضطراب دارند و می‌ترسند که مبدا سیستم گوارشی کودک دچار مشکل شود. ماست اولین ماده غذایی لبنی است که در غذای تکمیلی به کودک داده می‌شود اما بسیاری از نومادران برای دادن ماست به فرزندشان اضطراب دارند و می‌ترسد که مبدا سیستم گوارشی کودک دچار مشکل شود. در پاسخ به این پرسش که آیا نوزادان می‌توانند ماست بخورند، باید گفت بله؛ از ۶ ماهگی، نوزادان می‌توانند ماست را امتحان کنند. ماست یک راه مفید برای اطمینان از دریافت برخی از مواد مغذی مورد نیاز کودک شما است و تطبیق پذیری آن باعث می‌شود که زمینه مناسبی برای معرفی میوه‌ها و سبزیجاتی باشد که برای تمام عمر از آنها لذت خواهند برد.

ماست سرشار از پروتئین و سایر مواد مغذی ضروری مانند موارد زیر است:
–کلسیم برای ساخت استخوان‌ها

گروه بهداشت و سلامت–دکترای تخصصی علوم و صنایع غذایی گفت:

از مصرف قوطی کنسروهایی با سطح چرپ، باد کرده، دارای نشئی و یا با ظاهر غیر نرمال و دارای کف جدا پرهیز کنید. سعیده ششجای علی آبادی درباره مصرف کنسروهای آماده مصرف مثل رب گوجه فرنگی، عوارض نجوشاندن کنسرو تن ماهی و ضرب‌دیدگی قوطی کنسرو مواردی را مطرح کرد. وی با اشاره به اینکه رب گوجه فرنگی در دسته مواد غذایی اسیدی قرار دارد افزود: پس از باز شدن درب قوطی کنسرو محیط مناسبی برای رشد کپک‌ها ایجاد می‌شود. ششجای ادامه داد: کپک‌ها توانایی تولید توکسین‌هایی تحت عنوان مایکوتوکسین‌ها را دارند که معمولاً باعث ایجاد مسمومیت‌های مزمن بر اثر مصرف طولانی مدت غذاهای آلوده به آن‌ها می‌شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: در رب گوجه‌فرنگی رشد کپک‌های می‌تواند باعث ایجاد مایکوتوکسین‌هایی مانند آلترا ناریول و پاتولین شود و از آنجایی که امکان نفوذ این ترکیبات به بخش‌هایی از رب گوجه که در آنها کپک‌دید نمی‌شود و وجود دارد، بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف رب کپک زده پرهیز شود. وی در ادامه با اشاره به اینکه کنسرو تن‌ماهی در دسترس نرنگی رشد کپک‌های می‌تواند باعث ایجاد مایکوتوکسین‌هایی مانند کلستریدیوم بوتولینوم را فراهم می‌کند، اضافه کرد: کلستریدیوم بوتولینوم باکتری است که توانایی تولید نورو توکسین بسیار سمی را دارد، البته در صنعت با انجام استریلایزاسیون تجاری در دمای بالای ۱۰۰ درجه سانتی گراد اسپور این باکتری در



فن بیان

با هنر حرف بزنن | ویژه بزرگسالان | مدرس: ثمره رشیدی | گوینده و مجری صدا و سیما | کسب اطلاعات بیشتر: ۰۹۲۳۳۳۴۷۱۸

لوازم تحریر های سیمی پرنیت منگه فتوکپی تایپ **۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹** Hany_tahrir **آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱**