

### حریم شخصی نوجوان

نوجوانان از نظر رشد مغزی به سرعت در حال تغییر هستند و قدرت تفکر بالائی دارند، بنابراین نیازمند استقلال و حریم شخصی متفاوتی هستند. به فرزندان مانند یک فرد بزرگسال احترام بگذارید، در همه امور مرتبط به او دخالت نکنید و حد و مرزهای خود را بشناسید. بیشتر نوجوانانی که در این دوران سرکش و لجباز می شوند و با والدین خود دچار تنش های دائمی هستند، حس می کنند هویت مستقل آنها از طرف پدر و مادر پذیرفته نشده است؛ در صورتی که اگر به حریم خصوصی نوجوان احترام بگذارید، می توانید شاهد اثرات مثبت زیادی در عملکرد و اعتماد به نفس او باشید. والدین باید اضطراب و استرس بیش از میزان طبیعی را در خود حل و فصل کنند. گاهی نگرانی ها ریشه در والدین دارد و نوجوان هیچ خطا و اشتباه نگران کننده ای مرتکب نشده است. جدومرزا و قوانین مشخصی را در ارتباط با فرزندان وضع کنید و مواردی را که لازم می بینید در حضور یا با اطلاع شما انجام شود با فرزندان مطرح کنید. بهتر است هر دو در وضع قوانین نقش داشته باشید، ساعاتی در روز او را تنها بگذارید.



موقع ورود به اتاقش در بزند. در دست نوشته های شخصی او سرک نکشید. قبل از دست زدن به وسایل شخصی او مانند کیف مدرسه، اجازه بگیرید. به محتوای گفت وگویی او با دوستان و اعضای خانواده زیاد کنجکاوی نشان ندهید. بچه ها در سن نوجوانی تاحدی توانایی انجام کارهای خود و استقلال را دارند، بنابراین نباید کارهای او را انجام دهید چون نه تنها از این مسأله لذت نمی برند بلکه حس می کنند به حریم او وارد شده اید. دوران نظارت مستقیم روی رفتار و عملکرد او به سر آمده است، بنابراین سعی کنید با نزدیک شدن به فرزندان، گفت وگو کردن، خوب شنیدن، توجه به نیازهای او و ایجاد رابطه صمیمانه، در کنارش باشید تا خود او مسائلش را با شما در میان بگذارد. اگر اشتباهی مرتکب شد به جای توبیخ و سرزنش بیش از اندازه، او را حمایت کنید. مسائلی را که فکر می کنید به فرزندان آسیب می رساند و مهارت نه گفتن را به او آموزش دهید و حریم شخصی او را بپذیرید.

### حق با شماست

پیامک: ۰۱۲۴۰۰۰۰۰ - تلفن گویا: ۰۴۴۴۰۰۲۳-۰۲۱

### #اهاوز جایگاه سوخت حیدری از اهاوز

خرابی جایگاه پمپ بنزین خرمکوشک و ۲۴متری اهاوز مدت هاست رفع نشده و کمبود جایگاه باعث شلوغی و اتلاف وقت مردم می شود.

### #اسنپ لغو سفر کوهکن از تهران

لغو سفر در اسنپ از سوی مسافر حق قانونی اوست اما برخی مسافران لحظه آخر یا حتی زمانی که راننده به مقصد رسیده و اعلام حضور کرده، به هر دلیلی سفر را لغو می کنند. متأسفانه راننده با وجود استهلاک و هزینه های فراوان خودرو به مقصد رسیده و باید گفت عملا حقوق کاربر اسنپ در اوج خستگی ضایع می شود. در واقع شرکت اسنپ هوشمندانه از زیر بار مسئولیت شانه خالی کرده و یک طرفه حق را به مسافر می دهد. جا دارد مدیران تدبیری بیندیشند تا دو طرف متففع شوند. همان طور که برای راننده جریمه در نظر گرفته می شود.

### #موش تهران شهروندی از تهران

متأسفانه هنوز خیلی از کاتال های آب در تهران پوشانده نشده اند و به محل تردد موش ها و زادوولد آنها تبدیل شده اند؛ نمونه آن هم بلوار میرداماد است که موش ها دائما در آن تردد می کنند، خواهشمندیم شهرداری در این زمینه کاری انجام دهد. واقعا دیگر مواجه شدن با این قبیل مسائل در شأن شهروندان نیست.

### #بندر عباس مشکلات محمدی از بندر عباس

بخش عظیمی از مبادلات تجاری کشور از طریق بنادر هرمزگان شکل می گیرد اما توجهی به این استان نمی شود، خواهشمند است حداقل برای مشکلات آلودگی هوا و محیط زیست این استان کاری صورت گیرد.

### #اورزانی اعزام کرد از تهران

بعد از سه بار تماس با اورزانی تهران در روز یکشنبه مورخ ۲۹ مهر، کارشناسان آن اعلام کردند امروز به ما ابلاغ شده که هیچ مأموری را به منازل اعزام نکنیم. چرا جا جان مردم بازی می شود؟

### افزایش حقوق بازنشستگان تا ۳۹ درصد

بنا بر مفروضات منابع و مصارف عمومی دولت در سال ۱۴۰۴ نرخ رشد ضریب حقوق بازنشستگان با لحاظ افزایش تعداد مشمولین، قانون جوانی جمعیت و دو مرحله اجرای قانون متناسب سازی حقوق بازنشستگان از ۲۸ تا ۳۹ تا درصد خواهد بود. این نرخ در لایحه بودجه ۱۴۰۳ به میزان ۲۰ درصد بوده است. / جام جم



### ۲۰ دانشگاه ایران، جزو دانشگاه های برتر

حسین سیمایی صراف، وزیر علوم با تأکید بر این که ۲۰ دانشگاه ایران جزو ۵۰۰ دانشگاه برتر جهان است، گفت: تلاش می کنیم با تأمین منابع مالی، رتبه علمی دانشگاه ها ارتقا یابد. بودجه خوبی در قانون برنامه دیده شده که امیدواریم با تأمین این منابع شاهد افت رتبه های پژوهشی و علمی به دلیل مالی نیابشیم. / جام جم



### پوکی استخوان در نیمی از سالمندان

ایرج عبداللهی، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با تأکید بر این که نیمی از سالمندان با پوکی استخوان درگیرند، تحرک مناسب را یکی از اقدامات اساسی در پیشگیری از پوکی استخوان دانست وافزود: همه اشخاص اعم از جوان و میانسال و سالمند باید ورزش های مناسب سن خود را به طور منظم انجام دهند و ورزش های سبک را در برنامه خود بگنجانند. / ایرنا

# همدلی مادرانه در اوج شرافت

بانوان کشورمان در «پویش همدلی زنانه» طلاهایشان را به نشانه ایستادگی در کنار مجاهدان غزه و لبنان به جبهه مقاومت اهدا می کنند

و آن دیگری که دستش به دهنانش می رسد سروس طلای دو میلیارد تومانی اش را اهدا کرده است. در تمام شهرها و روستاها زنان سرزمین مان به مراکز «پویش طلایی همدلی زنانه» می پیوندند. بانوانی که سال ها حضورشان در وسط میدان حماسه نشان از عزم جدی و فداکاری هایشان دارد. زنانی که حاضرند برای فلسطین و نابودی اسرائیل جان خودشان و عزیزان شان را تقدیم کنند؛ طلا که چیزی نیست!

### ایستادگی در کنار زنانی که اسوه صبر و مقاومت هستند

و این همدلی طلایی بانوان ایرانی با مجاهدان فلسطین و لبنان چقدر می تواند برای مادران و خواهران و همسران داغ دیده غزه و لبنان دلگرم کننده باشد؛ زنانی که تجسم تمام نمایی از ایثار و مقاومتند، زنانی که یا مادر شهیدند یا همسر شهید یا فرزند شهید. زنان ديار غزه انگار قلب های شان با داغ عزیزان شان عجين شده، زنانی که کوهی از صبر و استقامتند، زنانی که بارها پیکری جان عزیزان شان را در آغوش کشیده اند و خم به ابرو نیاورده اند، زنانی که همراهی و همدلی با آنان حکایت درس و مشق آزادگی است؛ درس و مشقی که زنان ایرانی هم خوب آن را بلدند.

کده اند و هر آنچه که دارند را در طبق اخلاص گذاشته و برای حمایت از جبهه مقاومت فلسطین و لبنان این گونه با اهدای زینورآلات طلایشان در این حماسه مشارکت دارند. همچنان که تازه عروس و دامادهایی که طلاهای هدیه عروسی شان را اهدا می کنند یا زوج اجاره نشینی که پس از سال ها تلاش برای خرید خانه، تمام پس اندازشان را به جبهه مقاومت غزه هیده می کنند به رزمندگان لبنان.

### این ایستادگی، تاریخی است

صفحات تاریخ کشورهای محور مقاومت پر است از برگ های زرین و مقاومت زنانی که اگر ایستادگی شان نبود، شاید انقلاب ها و حرکت های ایناگرانه و مبارزه ها هرگز به نتیجه نمی رسید. زنانی که در دامان پاک شان درس ایثار و ایستادگی را به فرزندان شان آموختند؛ زنانی که در نقش مادر، خواهر و دختر آنچنان با صلابت ایستاده اند که قلب همسر و فرزند و برادران شان را محکم کرده اند تا با اطمینان مردان شان را به میدان جنگ بفرستند؛ همچنان که زنان ایرانی را بهادر تاریخ این کشور خوش درخشیده اند و در تمامی قیام ها و بزرگه های تاریخی ردپای محکمی از خودشان بر جای گذاشته اند؛ از نهضت مشروطه و قیام تنباکو گرفته تا مبارزه علیه رژیم شمشاهی در دوران انقلاب و پس از آن نقش آفرینی پررنگ زنان و مادران و همسران شهدا و جانبازان در دوران دفاع مقدس. زنان آزاده ای که در دامان شان آزاد مردانی را تربیت کردند که دنیا را به واسطه فداکاری های شان به حیرت واداشته اند و این جریان تا به امروز هیچ گاه متوقف نبوده است. همچنان که طی هشت سال دفاع مقدس، زنان و مادرانی بودند که خودشان فرزندان شان را به جبهه های مقاومت می فرستادند و آنها را از زیر قرآن رد کرده و پشت سرشان آب می ریختند و دعایشان این بود یا پیروزی یا شهادت! اما پایان دفاع مقدس پایان فداکاری شیر زنان ایرانی نبود. همچنان که طی سال های اخیر بسیاری از مادران ایرانی فرزندان شان را راهی دفاع از حرم کردند و در جغرافیایی بزرگ تر از مرزهای سرزمینی و در جغرافیایی به وسعت جبهه مقاومت، مشوق حضور عزیزان شان برای دفاع از اسلام و ارزش های دینی بودند.

### از انگشتر یادگاری مادر بزرگ تا سروس طلای دو میلیارد تومانی

حالا این جریان به روزگار حال رسیده؛ روزهایی که بانوان سرزمین مان حاضرند از داروندارشان بگذرند و هر آنچه دارند در طبق اخلاص بگذارند و تقدیم مجاهدان جبهه مقاومت کنند. به همین خاطر است که یکی انگشتر یادگاری مادر بزرگش را آورده تا تقدیم کند

# استامینوفن نقل و نبات نیست!

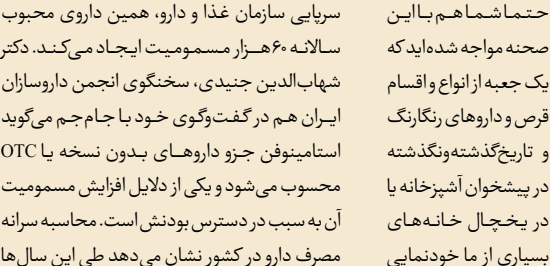
یکی از شایع ترین داروهای عامل مسمومیت استامینوفن است که مصرف خودسرانه آن سالانه ۶۰هزار نفر را مسموم می کند

### بیماران خاص مراقب استامینوفن باشید

بررسی هانشان می دهد که میزان تجویز داروهای جامعه ت کشور همخوانی ندارد و نظام دارویی کشور همچنان با مشکل مصرف بی رویه و خودسرانه دارو روبه روست. البته طبق آمار، ایرانیان سالانه و به طور متوسط حدود یک میلیارد و صد میلیون قرص استامینوفن مصرف می کنند که در این بین تعداد خانم ها از آقایان بیشتر است. دکتر شهاب الدین جنیدی، عضو هیات مدیره و سخنگوی انجمن داروسازان ایران در گفت وگویی با جام جم با اشاره به ماهیت استامینوفن می گوید: «این دارو به عنوان یک ضدتب و در کاهش دردهای ملایم، معمولی و متوسط کاربرد دارد و توسط اطبا تجویز می شود و مردم از آن استفاده می کنند. جذب این دارو به صورت خوراکی است و در کبد متابولیزه می شود و دفع آن هم از طریق ادرار است.» دکتر جنیدی به برخی از بیماران خاص در خصوص مصرف استامینوفن هشدار می دهد و می افزاید: «بیماران دیابتی باید مراقب استفاده از آن باشند، چرا که در دیابتی ها احتمال این وجود دارد که تست قند خون شان مثبت کاذب شود و نباید همراه

صحیح، جان بیماران را تهدید می کند. دکتر جنیدی بیان استفاده بیماران از داروهای بدون نسخه یا OTC که بدون نیاز به نسخه پزشک و توسط مسئول فنی داروخانه به بیماران ارائه می شود، عنوان می کند: «یکی از دلایل افزایش مسمومیت ها با استامینوفن به سبب در دسترس بودن آن است. از طرفی با توجه به این که جزو داروهای بدون نسخه محسوب می شود، ناخودآگاه ترس بیماران و مراجعین به داروخانه نسبت به این دارو کم می شود.

این درحالی است که آنها به عوارض کبدی این دارو واقف نیستند و زمانی که این



حتماسما هم با این صحنه مواجه شده اید که یک جعبه از انواع و اقسام قرص و داروهای رنگارنگ و تاریخ گذشته و نگذشته به پیشخوان آشپزخانه یا در یخچال خانه های بسیاری از ما خودنمایی می کند. همان جعبه ای که داروهای روزی هم تلبنا شده و در زمان بیماری هایی که حال و حوصله مراجعه به پزشک را نداریم، سراغ شان می رویم و به نوعی با خودتجویزی هایمان و طبق توصیه های اطرافیان آن را مصرف می کنیم. در بین این حجم از دارو، استامینوفن از محبوبیت خاصی برای ما برخوردار است و مثل نقل و نبات آن را استفاده می کنیم، چراکه خیلی از ما معتقدیم دواي هر دردی است! اما این عادت و فرهنگ غلط در بین ما ایرانی ها به مسمومیت های شدیدی منجر شده است و طبق گفته الناز ذوقی، کارشناس امور خدمات بستری و

### برش

### تیغ دو لبه داروهای بدون نسخه

بسیاری از مردم در مصرف دارو توجه کافی به جنبه احتیاط ندارند؛ اما گاهی اوقات همین داروهای بدون نسخه مانند تیغی دو لبه عمل می کند. یک لبه آن متوجه عوامل بیماری زا ست، درحالی که لبه دیگر به دلیل نا آگاهی از مصرف

با مصرف استامینوفن از مسکن های دیگری استفاده کنند. مصرف همزمان استامینوفن با سایر داروهای ضد التهاب هم می تواند مشکل ساز باشد. کسانی که بیماری های کبد و هیپاتیت های ویروسی دارند هم باید به این مسأله توجه کنند.»

### شایع ترین مسمومیت های دارویی

ایران سه برابر دیگر کشورهای دنیا مصرف خودسرانه دارو دارد و این درحالی است که مهم ترین علت مسمومیت های دارویی، خودرمانی است. مسأله ای که زهرا جهانگر، سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو هم آن را بیان کرده و می گوید: «مسمومیت های دارویی یکی از نگرانی های جدی بهداشت عمومی در ایران است. شایع ترین داروهای عامل مسمومیت در کشور هم شامل استامینوفن، بنزودپازین ها و مسکن های مخدر است.» اما حالا

سؤال اینجاست که عوارض مصرف یکی از همین داروهای شایع یعنی استامینوفن به چه صورت خود را نشان می دهد؟ دکتر جنیدی در پاسخ به این سؤال ما عنوان می کند: «صدمات کبدی، عوارض

نگرانی وجود نداشته باشد به مصرف خودسرانه و عوارض جانبی آن منجر می شود.» البته این همه ماجرای استفاده از استامینوفن نیست، چرا که سخنگوی انجمن داروسازان ایران بر این باور است گاهی اوقات بیماران به صورت همزمان از استامینوفن و فرآورده هایی همچون قرص های سرماخوردگی که در آن استامینوفن هم وجود دارد استفاده می کنند و همین خطر ساز است و منجر به دوز بالای آن در بدن می شود.

پوستی، اختلالات خونی، عرق کردن، وزوز گوش، عوارض قلبی، تاثیر در جریان خون و حتی تشنج و مرگ ناشی از افعای ضعف تنفسی از جمله عوارض مصرف بیش از حد استامینوفن و در مسمومیت های حاد آن است. در مصرف بلند مدت با مقدار یز زیاد هم موجب عوارض کلیوی می شود. «جنیدی همچنین می گوید: «در مسمومیت های مزمن معمولا دل درد، سردرد، سرگیجه و فشارخون پایین می تواند اتفاق بیفتد.» گویا تلاش های صورت گرفته برای اصلاح الگوی مصرف خودسرانه دارو در کشور خیلی هم موفقیت آمیز نبوده است. شاید عدم آگاهی بیماران از عوارض داروها به افزایش آمار مسمومیت ها منجر می شود. چه بسا بهتر است وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو به عنوان متولیان این امر، نسبت به آگاهی بخشی مردم در این زمینه اقداماتی را انجام دهند.

