

## إسعافات تُغني عن زيارة الطبيب



تعرّض صغيرك لحادث بسيط يستدعي إسعافات أولية منزلية (وربما أكثر)، فكيف تتصرفين إزاءها سريعاً، وبهدوء وثقة؟ في الآتي، مراجعة لأبرز الطوارئ مع رد الفعل العلاجي المناسب لكل منها..

### ● الحالة: الإصابة بحدبة جراء السقوط نصيحة:

- اضغطي فوقها بمكعب من الثلج لخمس حتى عشر دقائق (يمكن لفه بقطعة من القماش، أو وضعه داخل قفاز للاستحمام).  
- امسحي البشرة المتورمة بمرهم من زهرة العُطاس للحد من الانتفاخ.

### ● الحالة: الشكوى من جرح (لا يستدعي البضع التجميلي أو الجراحي) نصيحة:

- اغسليه بالماء البارد مع صابون مطهر لا يسبب الحساسية.  
- غطيه بضمادة نظيفة ليومين لتسهيل شفاؤه.

### ● الحالة: المعاناة من نُفاطة (Ampoule) نصيحة:

- شكّيها بواسطة دبوس بعد تطهيره جيداً بالسبيرتو.  
- امسحي البشرة بـ«جل» معقّم.  
- تجنّبي نزعها، قصّها أو بضعها، ما قد يؤخر التئامها.

### ● الحالة: التعرّض للتواء في المفصل نصيحة:

- هدئي من عارض الألم بواسطة الباراسيتامول.  
- راجعي العيادة المختصة بدون إبطاء للتأكد

من درجة الإصابة وخطورتها.  
- امنعي طفلك من المشي حتى تطمئني الى حالته.  
- إياك أن تضمّدي المفصل المصاب والمتورم أو تلفيه، ما قد يعيق الدورة الدموية.

### ● الحالة: الحروق من الدرجة الأولى نصيحة:

- اتركيها تحت صنوبر الماء الباردة لعشر

دقائق.  
- غطيها بطبقة سميكة من مرهم خاص بالحروق.  
- راجعي العيادة الطبية عند حدوث «فقاع» جراء الحرق، ما يعني أنه من الدرجة الثانية، ويستلزم رعاية طبية متخصصة.

## إعلانات تلفزيونية طفولية مدروسة

تنظّم مجموعة من الدول الأوروبية الإعلان التلفزيوني المخصص للأطفال، فعلى سبيل المثال: تمنع السويد عرض جميع فئاته المتعلقة بالألعاب، الثياب والطعام، لمن هم دون ١٢ سنة، أو خلال الفترات المخصصة لصغار السن. في بلجيكا واللوكسمبورغ، يُحظر عرض الإعلانات قبل برامج الأطفال وبعدها بخمس دقائق. في إيطاليا، تمنع مقاطعة الرسوم المتحركة من أجل العرض الإعلاني.



## «شرور» الأنوركسيا... وحماية أولادك منها



□ خسرت ابنتي (١٧ سنة) عدداً كبيراً من الكيلوغرامات من وزنها. طبيب العائلة قال إنها ربما تشكو من داء الأنوركسيا، وطلب عرضها على العيادة النفسية. أرجو المساعدة بالدلالة الى أعراض هذا السلوك الغذائي المهلك، الذي لم أتنبه إليه برغم رعايتي الدقيقة لأسرتي.

كُثُر يغفلون عنه برغم حملات التوعية والإعلام الكثيرة حوله لأهميته، باعتبار أن مريضة من خمس (الغالبية من الفتيات) تعلق في براهته بصورة دائمة، وواحدة من عشر تموت بسببه. وترجع أسباب غفلة الأهل الى مجموعة من العناصر، أبرزها: تمتع فئة واسعة من المرضى بنشاط وحيوية عاديين، بالإضافة الى النجاح الأكاديمي، برغم قلة السعرات الحرارية اليومية التي يستهلكونها، علماً بأنه يفترض أن تنذر بعض الأعراض بشرور الأنوركسيا، وأهمها: رفض المشاركة في الوجبات العائلية. الخوف المفرط من السمنة. المعاناة من القلق والخوف. الشكوى من مروحة واسعة من المشاكل، كالإمساك، نوبان الكتلة العضلية، تساقط الشعر، تكسر الأظافر.

علاقة اتكالية على الأم... الخ. أما عن نصيحة طبيب العائلة، فهي في محلها، باعتبار أن العيادة النفسية أكثر كفاءة من سواها للتعاطي مع حالة ابنتك وإيجاد الحلول المناسبة لها. ومن المرجح أن تطلب منك الانخراط الحثيث في العلاج، وعليك أن تستعدّي للأمر بالقراءة عنه، والاطلاع على تفاصيل هذا الداء النوعي، عبر الوسائل المتوفرة لديك.

### سلطة أبوية عادلة!

كيف تمارس السلطة الوالدية المنوطة بك. دون سواك. إزاء ولدك المراهق، ضماناً لسلامته، ولتعزيز إحساسه بالأمان ونجاحه الآني والمستقبلي؟

4 قواعد أساسية في هذا الخصوص، تذكّرها ومارسها بحزم معه:

1- وقر له إطاراً أسرياً مستقراً ومنفتحاً على السدوم يحضنه وأسلته وهمومه.

2- ألزمه باحترام أفراد الأسرة، كباراً وصغاراً، عن طريق حظر الكلام الجارح والشتيمة والصراخ العصبي غير المبرر.

3- توقع منه نجاحاً أكاديمياً مقبولاً بحسب قدرته وقر له الأدوات المطلوبة لتحقيقه.

4- شجّعه على الانخراط الاجتماعي، بشرط التقيد بمواقيت مقبولة للخروج مع الأتراب والرفاق.

### علامات فارقة للنبوغ الطفولي

هل طفلك نابغة؟ كيف تكتشفين تميّزه؟ هذه بعض إشارات التفوق الفارقة عنده:

- يتمتع بغنى لغوي لافت.
- سريع البديهة في فهم الأحداث والأفكار المحيطة به، واستخلاص العبر منها.
- ينعم بذاكرة قوية في شتى الميادين، وقد تكون خارقة في ما يتعلّق ببعض المعارف التي تهمة على وجه الخصوص.
- عنده حشرية فطرية واهتمام بالبيئة والحياة وما فيها.
- طاقته على التركيز والملاحظة الدقيقة واسعة وكبيرة.
- يفتش عن رفقة من يكبره سناً لإشباع غليل المعرفة عنده.
- يستمتع بالتحدي. والبعض يحب المنافسة. وهو خلاق وتواق الى كل جديد.

