

نمایش جمعه



بایستی آنتی‌بیوتیک‌ها را با دقت و به‌دقت مصرف کنید...
فاسیل آل‌دی اکروم فنامیک اکرونی یک آن‌پریقرین طلب‌تازک مع امام منصور من اهل بیت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌السلام اجتمعت عندک ویتها باحسین‌علیه‌السلام فی الدنیا والآخرة...

پدر و مادر به فدای تو دخر حقیقت بزرگ است...
بزرگ است مصیبت من به خاطر تو پس از خدا در خواست می‌کنم که مغفرت را گرامی داشت و مرا به تو گرامی داشت لکنه روزی کند خنوخویشی تو را با اسم بیروزموند از خاندان محمد، درود خدا بر او و بر خاندان او. خدا بفرما در مه‌رازند خودت آبرومند بوسله حسین‌علیه‌السلام که دنیا و آخرت. ای ابا عبدالله همتا من تقرب می‌جویم...

فرزای از زیارت عاشورا

مشکلات زندگی در سال‌های اولیه را می‌توان به دو دسته عمده تقسیم کرد: مشکلات اقتصادی...

مشکلات اقتصادی مانند بدهی مسکن، هم‌سطح بودن میزان خرج و مخارج، مشکل اشتغال...
اینگونه مشکلات در آغاز هر زندگی نویلی وجود دارد...
مشکلات اقتصادی مانند بدهی مسکن، هم‌سطح بودن میزان خرج و مخارج، مشکل اشتغال...

مشکلات روانی و اخلاقی:
مشکلات روانی و اخلاقی، و مشکلات اقتصادی، هم‌سطح بودن میزان خرج و مخارج، مشکل اشتغال...
مشکلات روانی و اخلاقی، و مشکلات اقتصادی، هم‌سطح بودن میزان خرج و مخارج، مشکل اشتغال...

حمید قلمی

کودکان و خوابیدن

نوشته: دکتر گرین ترجمه: فرح شیلازوری

سوال:
دختر چهار ساله من، دوست ندارد در اتاق خود بخوابد. در حقیقت، او هیچ‌گاه دیگری بجز پیش ما نمی‌خوابد. ما خیلی کارها امتحان کرده‌ایم اما فایده‌ای نداشته‌است. چه باید کنیم؟

پاسخ:
در طول تاریخ، خیلی از خانواده‌ها اتاق خواب کودکانی داشته‌اند. در حقیقت، در اکثر فرهنگ‌های کشورهای جهان، تختخواب کودکانی چیزی عادی است. اگر خانواده چنین انتخابی داشته باشد، تأثیرات آن بد نیست. اما از صحنه‌های شما معلوم است که شما چنین انتخابی نداشتید. البته خوب است که به کودک یاد بدهید در تختخواب مخصوص خود بخوابد. اما اگر کودک سربسی می‌کند، والدین نباید تسلیم شوند. تسلیم شدن والدین به کودک یاد می‌دهد مقاومت کردن یادش دارد که همانا خوابیدن در اتاق پدر و مادر است.

تربیع رنگ‌های پرخود با این مساله معمولاً والدین در برخورد با مقاومت کودک برای رفتن به اتاق خود روش‌هایی مانند تهدید، تشبیه، شوهدادن، سرزنش کردن (درخت‌های بزرگ درختخواب خودشان می‌خوانند...) و این قبیل استفاده می‌کنند.

معمولاً این روش‌ها چندان کار ساز نیستند. بهترین راهکار این است که علت پرسش‌های سربسی کودک را کشف کنید. خیرتر از حتی اگر نتوانید علت نامشروع و روشن منظور و احساس خود را بیان کنید تا حدودی می‌تواند چه‌اقدام‌اندازد در اتاق خود بخوابد.

روش عالی و عملی برای کشف علت سربسی کودک، بازی کردن با او و عروسک‌های است. به هر کدام از عروسک‌ها نقاشی‌هایی از اعضای خانواده را بدهید. چند تا از اتفاقاتی که در خانواده رخ داده است را عروسک‌ها بازی کنید. مثلاً نام خود را بر یک رفتن، گریه کردن، رفتن، و غیره. چند موقعی که کودک در آن تهدیدی احساس نمی‌کند، اجرا کنید و کودک با او صحبت کند. اگر در همان عروسک بگنجد، وقتی به بازی بوقت خواب، رسیدگی کنید که در حرف زدن تردید دارد، شما می‌توانید به جای شخصیت‌ها حرف بزنید. اگر کودک وارد بازی شود، حرف‌های شما را از زبید او بدست می‌آورید و صحبت خواهد کرد و علت رفتن را بیان می‌کند.

روش دیگر، نقاشی کردن است. وسایل لازم برای نقاشی کردن دریا و غلظت‌های رنگ و کودک اجازه دهید هنگام صحبت وقت زیادی برای این کار به کودک بدهید. چنانچه کودک حرفی زد که دوست نداشتید بشنود، واکنش منفی و تندتی از خود نشان ندهید.

در طول مدتی که تلاش می‌کنید احساس و نظر ظکر او را در مورد آن تغییر دهید، می‌توانید به کودک راه در اتاق خودتان، روی زمین کنار تخت‌تان بخواه‌باید. حرکت کند بعدی، خواب‌بانی کودک نزدیک در اتاق ویس از آن اتاق خودتان است. حیوان عروسکی بزرگ یا تلوز قصبه می‌توانند در اتاق دوره انتقالی به کمک شما بیایند.

خود نشان ندهید. احتمالاً، چیزهایی که از کودک‌تان می‌شنوید عبارتند از: ترس از کابوس دیدن، ترس از تاریکی، تنها بودن، ششی که در کمد اتاقش پازیر تخت پنهان شده است، و غیره. مهم است که پدر یا مادر خود، با نوزاد دوم حسادت کند، می‌ترسد، اگر بزرگ شود، محبت و محبت‌شما از دست بدهد، یا با احتمالاتی از این قبیل. همه اینها در زندگی یک کودک چهار ساله مسائل بسیار واقعی و مهمی هستند.

راه‌ها را اگر کودک‌تان از ترس‌های شش‌هنگام می‌برد، از باز‌های به او بدهید که برای غلبه بر ترس‌هایش به او فرصت دهد. در اینجا چند پیشنهاد را بررسی می‌کنیم: چراغ قوه: به خصوص برای بازی کردن در روز در اتاق تاریک خود، چراغ قوه‌ای را به او بدهید تا ترس از تاریکی غلبه کند. اسپری دور کننده اشباح: بوی اسپری ملایم به کودک بدهید تا اگر اشباح از کند بیرون آمدند، به آنها اسپری بزنند و آنها را دور کند.

نوار قصبه: نوار قصبه مورد علاقه کودک که در اختیارش بگذارید تا هر هنگام احساس تنهایی یا ترس کرد، در آن را روشن و قصبه‌های آن را روشن کند (بهر است نوار با صدای شش‌هنگام می‌تواند به او کمک کند).

شده باشد.
عروسک: یکی از حیوانات یا عروسک‌های پارچه‌ای مورد علاقه فرزند خود را کنارش بگذارید (بهر است قد عروسک به اندازه کودک باشد). و بهتر از همه اینکه از خودش ارضامی بخواهید.

حسادت
در صورتی که کودک نسبت به یکی از اعضای خانواده حسادت می‌کند، موقوت‌تر ابررسی کنید و ببینید آیا دل‌بلی برای حسادت وجود دارد، اگر وجود دارد، آن دلیل چیست. اگر خواهر یا برادر کوچکتری دارد که در طول روز بیشتر توجه شما را به خود جلب می‌کند، کودک احساس می‌کند تنها می‌ماند. می‌تواند با شما باشد، شب موقع خواب، است. بهترین راه برای کمک به کودک در غلبه بر حسادت این است که وقتی به او توجه خاصی داشته باشید که او چنین خواهشی را شما ندارد.

احساس گریه کردن از این می‌ترسد که وقتی بزرگ شد محبت‌شما از دست خواهد داد، با او در این باره صحبت کنید. شاید شما این احساس را که های کاش همیشه کوچولو باقی بماند، به او منتقل کرده باشید. اگر سه‌ساله همین است، ببینید چنگونه می‌تواند احساس او را تغییر دهد. در هر مورد فوق، لازم است مدت زمان بیشتری را با کودک سپری کنید. این مدت زمان باید در طول روز طول‌تر باشد تا در هنگام خواب او در طول مدتی که تلاش می‌کنید احساس او را طرز فکر او را به آرامی تغییر دهید، می‌توانید کودک در اتاق خودتان روی زمین کنار تخت‌تان بخواه‌باید. حرکت کند بعدی خواب‌بانی کودک نزدیک در اتاق ویس از آن اتاق خودتان است. حیوان عروسکی بزرگ یا تلوز قصبه می‌توانند در اتاق دوره انتقالی به کمک شما بیایند.

با آگاهی و درک احساس کودک خود می‌توانید این موقعیت دشوار را به موقعیت تبدیل کنید که در آن کودک‌تان بتواند احساس بهتری نسبت به خود و حسن نزدیک‌تر شدن نسبت به شما پیدا کند. ارزشش را دارد که وقت و انرژی کافی صرف آن کنید. تأمل کنید، در انتهای این نوبت طولانی و تاریک، نوری به چشم می‌خورد!

چگونه احساسات درونی فرزندان را بهتر درک کنیم؟

دکتر شیرین نوری (روانشناس)

خاتم دکنتر! من چه در راهها و روش‌هایی برای درک و فهم نزدیک‌شما و پاری‌اش کنم؟
- اول باید یادآور کنم که تربیت و بزرگ کردن فرزندان امری است که احتیاج زیادی به سیر و حوصله و پشتکار دارد و از طرفی والدین نیازمند آموزش از طریق مشاوره یا متخصصین یا معلمان مدرسه است. بنابراین تربیت با این موضوع مستلزم...
اما پس از آن باید بگویم که شناختنایی بچه‌ها از رفتار ما والدین و با خواهر و برادرهایشان، معمولاً شباهت زیادی به هم دارد. شناختنایی از این قبیل (با این ماما، بابا، شما بدقول هستید)، «شما و من» و خواهرم (یا برادرم) تفاوت می‌گذارد، تقصیر من نبود... اما پاسخ شماست که تعیین‌کننده تربیت فرزندان است...

آخرین خبر

داروی خود را با نوشیدنیا نخورید

شما ممکن است در طول روز برای خوردن داروی خود، به جای آب، از یک جرعه، آب میوه، قهوه و یا چای استفاده کنید، اما بدانید که بهترین نوشیدنی برای خوردن دارو «آب» است، حال ما دلایل آن را برای شما بازگو می‌کنیم. آب گرم فروت، مانع فعالیت‌های آنزیمی می‌شود که باید به متابولیسم قرص‌هایی مثل قرص‌های قلب، و قرص‌های ضد افسردگی، کمک کند و به جای اینکه قرص‌ها اثرات مطلوبی بر روی بدن بگذارند عوارض وخیمی به همراه خواهند داشت.

قهوه، چایی، کوکاکا، این نوشیدنی‌ها به دلیل وجود کافئین ممکن است در بیماری‌هایی که دچار اسم هستند و قرص مربوط به آن مصرف می‌کنند، عوارض بدی داشته باشند. کافئین باعث تحریک شدید معده می‌شود، بنابراین اصلاً این نوع نوشیدنی‌ها را نباید با قرص‌هایی مثل ایپروبروفن مصرف کرد.
نشیو: کلسیم موجود در آن از جذب آنتی‌بیوتیک‌ها جلوگیری می‌کند.
و دیگر آنکه مصرف آسیدوهای ترش سرخ (مثل آب قره‌فروت) با داروی ضد اعتقاد خون، مسکمن است باعث خونریزی شدید در بدن شود.
نوشیدنی‌های فیبردار: فیبر قابلیت این را دارد که با بسیاری از داروها ترکیب شود و اثر مفید آنها را کاهش دهد.

اثر قرص آسپیرین روی زن‌ها و مرد‌ها

مصرف قرص آسپیرین در خانم‌ها و آقایان از احتمال بروز حمله قلبی جلوگیری می‌کند. البته مصرف این قرص برای خانم‌ها از سن ۶۴ تا ۶۵ سالگی توصیه نمی‌شود ولی از سن ۶۴ تا ۶۵ سالگی می‌تواند ۲۴ درصد احتمال بروز حمله قلبی در آنها را کاهش دهد.

محققین آسپیرین را روی ۲۰ هزار زن آزمایش کرده‌اند و متوجه شدند خانم‌هایی که از داروهای این اثر و مسکن استفاده می‌کنند نسبت به خانم‌هایی که به طور مداوم ۱۰ سال آسپیرین مصرف کرده‌اند، بیشتر دچار حمله قلبی شده‌اند. همانطور که می‌دانیم حمله قلبی در اثر مسدود شدن رگ‌های خونی در مغز به وجود می‌آید و بدن نمی‌تواند به مغز برسد.

زمانی که هر روز ۱۰۰ میلی‌گرم آسپیرین بچه یعنی یک قرص مصرف می‌کنند یا این مصرف این قرص به هر دو گروه توصیه شده البته به خانم‌های بالای ۶۴ سال. تا گفته نماند مصرف ۲۰۰ میلی‌گرم آسپیرین در روز باعث خونریزی در بدن می‌شود. این خانم‌ها کمتر از ۶۴ سال، برای جلوگیری از حملات قلبی و عروق، آسپیرین توصیه می‌شود.

میزان کلسترول خون خود را پایین نگه دارید

بازیم غذایی نامناسب و ورزش می‌تواند میزان کلسترول خون خود را پایین نگه دارد. «سیر، ایوان، خمشب است که خیلی تند غذا می‌خورد، او در طول روز، انتقال، تبدیل رسی منی کرده و انواع غذاهای سرخ کردنی را با اشتها تمام می‌خورد و این نوع اینکه حتی ذره‌ای فعالیت نداشته باشد، اما این موضوع مربوط به ۱۷ سال پیش است. او امروز ۵۵ کیلو وزن کم کرده و ۲۰۰ واحد از میزان کلسترول خود را کاهش داده است. این در حالی است که سالانه میلیونها آمریکایی، میلیاردها دلار صرف هزینه دارو برای کاهش میزان کلسترول خون خود می‌کنند. اما ایوان با یک رژیم غذایی نامناسب صرف چربی غذاهای سرخ خورد، از انواع سبزیجات، میوه‌جات و حیوانات خانگی مقدار زیادی از وزن خود را کاهش داد.

الته شریای فیزیکی هر فرد متفاوت است و ممکن است یک آنتی‌روبی بدن فردی می‌تواند وی را دیگری بی‌تأثیر باشد. تا زمانی که کلسترول شما بین ۲۴۰ تا ۲۵۰ است، باید مراقب باشید زیرا چنانچه میزان کلسترول خون شما به بیش از ۲۵۰-۲۵۰ باشد، احتمال دارد آن را به زیر ۲۰۰ رسانید. افرادی که دارای اشتها بالا، سابقه بیماری قلبی یا کلسترول بالا هستند، حتی باید برای کاهش کلسترول از دارو استفاده کنند.

باز ایوان سبزیجات و میوه‌ها کلسترول بالا داشت و کلسترول نیز در این حمله قلبی در گذشت. ایوان می‌گوید: من نمی‌خواهم سرنوشتی همانند پدرم داشته‌باشم و وقتی سال گذشته برای بررسی خود میزان کلسترول خود نزد پزشک رفتم مننه شدم که کلسترول من ۳۶۵ است که خیلی بالا و احتمال بروز حمله قلبی در من ۱۰ درصد بود. بلافاصله شروع به مصرف دارو کردم، در ضمن شیوه زندگی خوش را نیز پندادم. من در حال حاضر، روزانه ۵۰مدهم غذای کوچک و سالم که اغلب شامل سبزیجات، میوه‌جات و گوشت سفید است، می‌خورم و هر روز یک ساعت ورزش می‌کنم. این کلسترول خونم ۱۶۵ است.

پزشکان چربی‌ها را برای مصرف به دو دسته تقسیم کرده‌اند:
۱) چربی‌های بد: چربی‌های موجود در گوشت و لبنیات، چربی‌های اشباع شده است. برای اینکه میزان این چربی‌ها در بدن خود کاهش دهید باید از لبنیات کم چربی استفاده کنید و میزان مصرف گوشت را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. نباید در طول روز بیش از ۱۰۷ درصد چربی‌های اشباع شده مصرف کنید.

۲) چربی‌های خوب: چربی‌های حاصله از دانه‌های حبوبات و غلات: (دانه‌های گل‌رنگ، کنجد، ذرت و روغن آنها) می‌توانند ۱۰ درصد از کالری روزانه شما را تأمین کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ نیز جزو چربی‌های خوب به حساب می‌آیند که این نوع چربی‌ها را می‌توان در غذاهای دریایی مثل ماهی قزل‌آلا، خال‌ماهی، شاه‌ماهی و دانه‌های کناری مثل روغن کنار و روغن تخم کتان و روغن گردو یافت. چربی‌های حاصل از دانه‌هایی مثل پسته، بادام، بادام زمینی و روغن زیتون حدود ۱۵ درصد کالری مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کنند.
چنانچه در رژیم غذایی خود این موارد را رعایت کنید حتماً می‌توانید میزان کلسترول خود را کاهش دهید. در ضمن علاوه بر اینها استفاده از فیبر هم می‌تواند به سرعت روند کلسترول شما را کاهش دهد. چنانچه هر روز صبح به مدت ۱۷ سال می‌خورم چنانچه کلسترول شما از ۲۴۶ به ۲۰۰ خواهد رسید. غذاهای فیبردار شامل سیوس برنج، نخودفرنگی، توفو، فرنگی، سیب و لوبیا است. اکثر پزشکان توصیه می‌کنند ۲۵ تا ۳۰ گرم مواد فیبردار را در طول روز توصیه می‌کنند. در ضمن کلسترول بیشتر در گوشت، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد و باید از آنها کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز استفاده کنید، سدیم مصرفی نیز نباید در روز کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم باشد یعنی معادل یک قاشق غذاخوری نمک.