

سلامت

چگونه والدینی تاثیر گذار باشیم

سلامت نیوز- والدین مسامحه‌کار: والدین مسامحه کار یک سبک دیگر از الگوهای ارتباطی والد و فرزند است که آن را می‌توان نقطه مقابل والدی مستبد دانست. این قبیل از پدر و مادرها روی اجرای قوانینشان مصر و قاطع نیستند. آنان تمایل دارند که نسبت به نیازهای فرزندانشان گرم و پذیرا باشند اما حد و مرزهای کمی برای آنها قابل می شوند.

آنان کنترل گر نیستند و اگر قوانینی را وضع می کنند به ندرت آنها را به مدت طولانی اجرا می کنند. این والدین بیش از همه الگوهای والدی، فرزندان ی بار می آورند که کمتر به خود متکی، جستجوگر، خودکنترل کننده هستند و کمتر به والدین خود به عنوان افرادی معتبر احترام می گذارند. اما تحقیقات نشان می دهد که این شیوه تربیتی تأثیری روی میزان رفتارهای مجرمانه بچه‌ها ندارد. والدینی که به فرزندانشان احساس گناه القای کنند. این هم یکی دیگر از روش هایی است که پدر و مادرها به جای اعمال محدودیت های مستقیم برای کنترل کردن بچه‌ها از آن استفاده می کنند. برای مثال مرتب به آنها گوشزد می کنند که چقدر برای بزرگ کردنشان زحمت می کشند و کارهای آنان چقدر سبب خسران خانواده است یا اینکه چقدر از رفتارشان خجالت زده شده‌اند. والدی مقتدر، راهی برای به فرمان در آوردن بچه‌ها: پژوهشگران دانشگاه نیو همپشایر در کنار معرفی دو سبک والدی «مستبد» و «سهل گیر» سبکی موثر برای ایجاد احترام دوطرفه بین والدو فرزند معرفی کردند که می‌توان آن راوالدی مقتدر نام نهاد. والدین مقتدر اگرچه افرادی قاطع و کنترل گر هستند اما در کنار این رفتار، معذورات و نیازهای بچه‌ها را هم به گرمی می‌پذیرند. آنها پذیرای یک ارتباط دوسویه هستند که در آن برای بچه‌ها توضیح می دهند که چرا برای آنها چنین قوانینی تعیین کرده‌اند و همچنین به نظرات آنها در مورد این قوانین گوش می دهند و در نتیجه اعتماد آنها را جلب می کنند و نزد آنان برای خود اعتبار به وجود می آورند.

در واقع اگر والدین نمی خواهند برای اجرا شدن

قوانینشان به سیستم تنبیه و پاداش تکیه کنند و

بچه‌ها حتی در زمانی که پدر و مادرشان حضور

فیزیکی ندارند از قوانینی که وضع کرده‌اند پیروی

کنند؛ باید حقایقت خود و حرف‌هایشان را به آنان

اثبات کنند. در حقیقت افرادی که پدر و مادرشان را

به عنوان افرادی موثق و مورد اطمینان قبول دارند

کمتر مرتکب خلاف و بزه می شوند، بنابراین والدی

مقتدر تاثیرگذارتر از سایر سبک‌هاست زیرا این سبک

افراد را مشتاق تر می کند تا تلاش والدینشان را برای

اجتماعی کردن آنها بپذیرند و همچنین احساس

التزام می کنند که به آنچه پدر و مادرشان به آنها

می گویند گوش دهند.

در پایان می‌توان گفت اعتمادسازی در فرزندان و

ایجاد احساس حقانیت در آنها یک مکانیسم مهم

در تاثیرگذاری سبک های فرزندپروری روی رفتار

بزرگسالان است و والدی مقتدر بیش از والدی

مستبد یا سهل گیر که به احساس حقانیت پدر و مادر

آسیب وارد می کند، والدین را در کنترل فرزندانشان

باری می کند.

چگونه از دست شپش سر خلاص شویم؟



فارس- محمد جواد اسلامی پور متخصص طب سنتی گفت: بهترین روشی که برای درمان شپش سر می‌توان استفاده کرد شست‌وشوی سر از طریق سرکه‌ بوده که باید این سرکه به طریق سنتی تهیه شده باشد. سرکه‌هایی که به

روش صنعتی تهیه شده چندان اثر مطلوبی در درمان شپش نداشته، همچنین بهتر بوده استفاده از سرکه را هنگام استحمام در نظر گرفت به‌صورتی که تقریباً یک استکان سرکه را با دو برابر آب مخلوط کنید. وی افزود:

هنگام شست‌وشو وپس از آن باید موهای سر را با شانه‌های دانه ریز مرتب کرد به طوری که تمام شپش‌ها از موی سر جدا شوند. سرکه علاوه بر اینکه حالت چسبندگی رشک‌های سر را از بین می‌برد به طور کامل سبب درمان شپش نیز می‌شود،

همچنین این راه‌کار ریشه مو را نوسازنده و آسیبی به آن نمی‌رساند. برخی از افراد دم کرده اسپند آسیاب شده را توصیه می‌کنند که به نظر اسپند مقداری خاصیت سمی داشته و می‌تواند بر روی مو عوارضی را ایجاد کند.

تسنیم- ناصر رضایی پور متخصص طب سنتی گفت: دارچین نشاط آور، درمان‌کننده برخی عفونت‌ها و تریاق (پادزهر) سموم معدنی، حیوانی و نباتی است و موجب تقویت قلب، مغز، کبد و معده می‌شود. دارچین نیروی بینایی

را می‌افزاید و در قدیم برای عبور داروهای چشمی از طبقات چشم، از آن استفاده می‌شده است. این دوی مفید، نفخ را کاهش می‌دهد و رطوبت‌های مغزی که به‌صورت نزله (ترشحات پشت‌حلقی) دیده می‌شود و

آیا خواص دارچین را می‌دانید؟



شکل مزمن شده آن درمان می‌کند. وی افزود: دارچین موجب افزایش جریان ادرار و خون‌قاعذگی می‌شود و مصرف آن زیر نظر متخصص، می‌تواند به بهبود میل جنسی کمک کند. از دارچین در فرآورده‌های دارویی موثر در بیماری‌های روحی

–روانی چون تپش قلب، ترس، وسواس، جنون و همچنین برخی بیماری‌های ریوی و تنفسی چون سرفه‌های مرطوب و خلط‌دار، تنگی نفس و گرفتگی صدا نیز استفاده می‌شود.

کمال گرا هستید یا فکور؟

با ۹ تیپ شخصیتی مختلف انسان ها آشنا شوید

به دیگران امید میدهند، نگران نباش همه چیز درست میشه. اهل بلوف زدن و خالی بندی و با غلو کردن هم هستند و... (به خاطر لذت جونی ، تنوع طلبی و هیجان خواهی بالا. احتمال گرایش به اعتیاد در این تیپ نسبتا زیاد است)...

۸- تیپ چالشگر یا قدرت طلب:

این افراد به دنبال قدرت و تسلط بر دیگران هستند . دوست دارند مدیر و رهبر باشند و دستور بدهند. بسیار کنترل کننده هستند و آمرانه با دیگران رفتار میکنند.تمایل به دیکتاتور بودن دارند. اگر دیگران خصوصا زیر دستان آنها ، از آنان اطاعت نکنند، سخت بر آشفته و عصبی می شوند..در عین حال حمایت کننده هم هستند و از زیر دستان خود حمایت میکنند ولی به این شرط که آن افراد مطیع اوامر این عالی جنابان باشند ؟! افرادی انتقام جو بوده .

۹- تیپ صلح طلب و میانجی:

ایسن افراد دنبال آرامش و صلح و آشتی با دیگرانند.همواره میخواهند بین دیگران میانجی شوند تا بین آنها آشتی بر قرار کنند. افرادی انطباع پذیر و تابع هستند.از درگیری و خشونت پرهیز می کنند و حتی شاید از آن می ترسند.نسبتا تپیل هستند. در تصمیم گیرننها مشکل دارند و آخرین تصمیم را درست نمی گیرند و...

این ویژگیها سرنخهای این تیپها بودند. و شرح تفصیلی آن زیاد است.فرض بر این است که هر فرد همانگونه که دارای یک گروه خونی است دارای یکی از این تیپهای شخصیت می باشد. در ضمن میزان سلامت شخصیت در هر تیپ از یک تانه در نوسان است. افراد در هر تیپ می توانند از سلامت کامل تا عدم سلامت در نوسان باشند. نکته دیگر اینکه نه گروه شخصیتی به سه گروه یا مثلث تقسیم می شوند و در درون هر مثلث ، هر تیپ به ویژگیهای بعضی تیپها نیز گرایش دارد که اصطلاحا به آن بال یا وینگ می گویند. این مثلثها به شرح زیر است:

۱-مثلث اراده که شامل تیپهای یک، هشت و نه است.

۲-مثلث قلب یا احساسات که شامل تیپهای دو، سه و چهار می باشد.

۳-مثلث مغز یا تفکر که شامل تیپهای پنج، شش و هفت است.

برای شکل گیری هر تیپ علل خاصی پیش بینی شده است که بیشتر بر میگردد به تجربیات خاص دوران کودکی و نحوه ارتباط والدین با کودک ، راه رشد و سلامت هم برای هر تیپ خاص همان تیپ است . برای شناخت تیپ شخصیتی خود باید با ابزار دقیق که همان تست شخصیت انیاگرام است ، مورد آزمون قرار گیرید و سپس راههای رشد و سلامت شخصیت خود را با کمک روانشناس آشنا و مسلط به این تئوری، باز یابید.اینجانب برای اولین بار در ایران ، این تست را تدوین و استاندارد کردم و دارای ۷۵ گویه یا آیتم است و برای مشاوره و رواندرمانی بسیار کمک کننده بوده است.

سرطان دهانه رحم قابل پیشگیری است

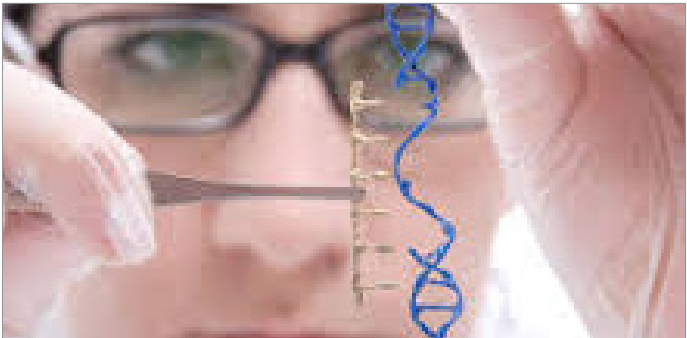
ایسنا- دکتر فرح فرزانه گفت: علاوه بر سرطان پستان، سرطان‌های رحم و تخمدان نیز جزو موارد شایع به‌شمار می‌روند و پس از آنها، سرطان دهانه رحم قرار دارد که از شیوع کمتری برخوردار است. می‌توان با ارائه آموزش‌هایی در این رابطه و تغییر رفتارهای جنسی، از شیوع این سرطان پیشگیری کرد.تنها این نوع از سرطان است که ثابت شده با یک وپروس مقاربتی در ارتباط است؛ یعنی در افرادی که ازدواج نکرده یا ارتباط جنسی نداشته‌اند، رخ نمی‌دهد. متأسفانه جامعه از این موضوع اطلاعی ندارد و تصور می‌کند فقط رفتار بد جنسی این بیماری را به وجود می‌آورد. درحالی که تغییر شریک جنسی هم می‌تواند باعث ایجاد آن شود.در سال ۲۰۰۰واکسن این بیماری کشف شده است. درصورت بروز، پاپ اسمیر و روش‌های دیگر نیز در کنترل و درمان آن موثر هستند. با پیشگیری از این بیماری می‌توان شاخص سلامت جامعه را بالا برد.



راهی برای درمان نقص سیستم ایمنی

شفا آنلاین- ژن درمانی امکان بازسازی سیستم ایمنی بدن را در بیماران جوان مبتلا به نقص سیستم ایمنی، درمان می‌کند. محققان مرکز ملی آلرژی و بیماری‌های مسری دریافتند، ژن درمانی می‌تواند سیستم ایمنی نوجوانان و جوانان مبتلا به نوع کمبایی از نقص سیستم ایمنی موسوم به (SCID-X1) را بازسازی کند. این بیماری موجب جهش ژنی به نام IL۲RG و در نتیجه مانع مبارزه سلول‌های ایمنی بدن با عفونت می‌شود.

محققان برای انجام این کار ابتدا از مغز استخوان هر بیمار سلول بنیادی گرفتند و سپس یک ژن سالم IL۲RG را جایگزین ژن معیوب کردند. پس از آن بیماران تحت شیمی درمانی با دوز پایین قرار گرفتند و در پایان، سلول بنیادی سالم هر فرد به مغز استخوان وی پیوند شد. با توجه به اینکه پیوند سلول بنیادی همواره موفقیت‌آمیز نیست، محققان همچنان به دنبال راه‌های مؤثرتر و ایمن تر برای ژن درمانی هستند.



عوارض جانبی داروهای بیش فعالی در برخی کودکان

مهر- مطالعه اخیر محققان نشان می‌دهد داروهای درمان بیش فعالی موجب افزایش بروز برخی تأثیرات روان پریشی در برخی کودکان می‌شود. طبق مطالعه محققان دانشگاه هالیفکس کانادا، داروهای محرک نظیر موارد مورد استفاده در درمان بیماری بیش فعالی ممکن است موجب افزایش تأثیرات منفی روان پریشی در بین بیماران جوانی شود که یکی از والدین شان دارای سابقه بیماری روانی جدی باشد. این مطالعه شامل ۱۴۱ کودک و نوجوان بین رده سنی ۶ تا ۲۱ سال بود. برای حدود دو سوم از این افراد داروهای محرک که دارای عارضه جانبی روان پریشی بود تجویز شد. این عوارض جانبی شامل توهم، شنیدن صداهای گوناگون، یا اختلالات ادراکی بود. در مقایسه، تأثیرات روان پریشی فقط بر روی یک چهارم از افرادی که داروی محرک مصرف نکرده بودند تأثیر گذاشته بود.دکتر «رادف آر» می‌گوید: «این داروها بسیار برای کودکان مبتلا به بیش فعالی مفید هستند، از اینرو نباید درصدد توقف مصرف این داروها باشیم.»

