



چگونه مهارت‌های اجتماعی کودک‌مان را تقویت کنیم؟

ایسنا- بررسی‌ها حاکی از آن است که سه روش اساسی وجود دارد که در موقعیت‌های اجتماعی انتخاب می‌شوند.

نخست، کودک رفتار دیگران را مشاهده کرده و آن را دنبال می‌کند. افراد بزرگسال هنگام صحبت با کودکان (و دیگران) از نیاط چشمی برقرار می‌کنند که با مشاهده این رفتار کودکان متوجه اهمیت ارتباط چشمی در مکالمات می‌شوند.

دوم، کودکان از طریق فکر کردن در مورد آنچه که در اطرافشان رخ می‌دهد، یاد می‌گیرند. زمانی که کودک از خودش می‌پرسد چرا همبازی‌اش از بازی خود را کنار کشیده‌وقادر است متوجه‌شود کودک دیگر کسل شده است، به طور موفقیت آمیزی مهارت‌های اجتماعی را درک کرده است. سوم، کودکان در عمل آموزش می‌بینند. زمانی که کودک با دیگران صحبت یا بازی می‌کند و شرایط به خوبی پیش می‌رود کودک به درک درستی از چگونگی ارتباط با دیگران دست‌پیدایمی‌کند. زمانی که سطح تعاملات به خوبی پیش نمی‌رود کودک به دنبال آن می‌رود تا متوجه اشکال کار شود.

هلت لاین در مطلبی به بررسی نکات ابتدایی پرداخته که به کودک کمک می‌کند تا به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کند:

۱. صحبت کردن: همان طور که والدین، بسیاری از مهارت‌ها را به فرزندشان آموزش می‌دهند، ممکن است بخواهند ضرورت‌های رفتاری و فرآیند تعاملات اجتماعی را برای کودک خود بازگو کنند. به طور مثال می‌توان به کودک آموزش داد پس از گفتن درخواست خود از کلمه لطفا استفاده کند. در حقیقت با این کار کودک بخشی از یک رفتار مودبانه اجتماعی معمول را آموزش می‌بیند.

۲. نشان دادن رفتار صحیح: در نظر داشته باشید کودکان از طریق مشاهده آنچه که والدینشان انجام می‌دهند، آموزش می‌بینند. به طور مثال داشتن رفتارهای مودبانه و کمک به همسایه‌ها به کودک نشان می‌دهد چگونه این رفتارها به تداوم رابطه اجتماعی کمک می‌کند. اگر دوست دارید کودکان در برخورد با دیگران اعتماد به نفس داشته باشند، این کار را به او نشان دهید.

۳. تکرار کردن: زمانیکه فرزندتان در یک شرایط اجتماعی دچار مشکل می‌شود می‌توان با صحبت کردن و شناساندن نکاتی که فراموش کرده به او آموزش دهید تا بار دیگر در موقعیت مشابه متفاوت عمل کند. سپس به عقب برگشته و تمامی نکات ذکر شده را مجدداً تکرار کند. به یاد داشته باشید در سراسر زندگی فرد شرایط اجتماعی جدیدی وجود خواهد داشت و بسیاری از افراد به‌تمرین و آمادگی نیاز دارند.
۴. بازی کردن: کودکان روش‌های بازی کردن با کودکان دیگر را تنها از طریق بازی بدست می‌آورند. کودک با قرار گرفتن در فضایی که کودک دیگری وجود دارد فرآیند یادگیری را آغاز می‌کند. کودکان یکدیگر را هنگام بازی زیر نظر می‌گیرند و در نتیجه به همدیگر می‌آموزند چگونه می‌توانند از بازی کردن لذت بیشتری ببرند. زمانیکه کودک شخصیتی خجالتی دارد بهتر است تنها با یک کودک و در فضایی آرام بازی کند و در نتیجه دچار ترس نمی‌شود.

خوردن آب سر در حمام ممنوع!



تسنیم- مهدی میرزغنفری متخصص طب سنتی گفت: حمام رفتن با یا معده پُر موجب اختلال در هضم غذا می‌شود که حذف ناقص موجب بروز احساس خستگی و عدم جذب کافی مواد غذایی می‌شود. حمام با معده خالی در مقایسه با معده

پر آسیب‌رسان‌تر است تا شکم پر؛ اگر با شکم خالی به حمام بروند، موجب تحلیل بدن و ضعف بدن خواهد شد ولی برای افرادی که چاق هستند، موجب از بین رفتن چربی‌های زائد و مواد زائد خون خواهد شد.

حمام صبحگاهی یا شکم خالی برای کسانی که ورزش نمی‌کنندو کم‌تحرک هستند، بسیار مفید است. به‌شرط آنکه در حمام عرق‌کنند. برای افراد کم‌تحرک حمام مناسب‌تر است چرا که تجمع مواد زائد خود موجب بروز بیماری‌ها می‌شود و تعریق در حمام خودراهی برای دفع مواد زائد خون است. برخی افراد در حمام آب سرد می‌خورند که بسیار ضرر دارد و این آب خنک سریع جذب اعضا ریسسه‌مانند قلب، کبد و مغز می‌شود و به آنها آسیب جدی وارد می‌کند.

خواص درمانی روغن چوب صندل



صندل در افزایش هوشیاری می‌تواند مؤثر باشد. علاوه بر این برای کاهش اضطراب نیز می‌توان از چوب صندل استفاده کرد. بررسی‌ها حاکی از آن است که روغن چوب صندل کاربرد معمولی، عفونت مجاری ادراری، بیماری‌های کبدی و کیسه صفرا

مفيدو آرامش بخش ماهیچه‌ها و دستگاه‌یکی از شناخته شده‌ترین کاربردهای چوب صندل در رایحه درمانی است. رایحه درمانی به کار بردن اسانس‌ها و عطرها در درمان مشکلات روانی و جسمی است. همچنین چوب

فرار از «نازایی» ممکن است

نگاهی به فرایند لقاح مصنوعی و موفق یا ناموفق بودن آن

وجود مایع در آن مشخص می‌شود. با آسیب به جنین یا تغییر محیطی که جنین قرار است در آن لانه‌گزینی و رشد کند، می‌تواند موجب عدم دستیابی به حاملگی از طریق IVF شود.

دکتر لاهوتی تأکید می‌کند: در صورتی که این بیماری‌ها در خانمی که مبتلا به نابابوری است وجود داشته باشد، باید ابتدا به کمک دارو یا جراحی (در صورت نیاز) کنترل یا حداقل سرکوب و سپس اقدام به IVF شود.

نابابوری در مادران پر استرسی

واضح است که استرس می‌تواند بر درمان نابابوری تأثیر بگذارد. همچنین نابابوری می‌تواند تأثیرات روان‌شناختی ایجاد کند و زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی و مشکلات زناشویی شود.

این متخصص زنان با اشاره به این‌که اثرات روان درمانی در افزایش میزان حاملگی در مطالعات مختلف متفاوت بوده است، می‌گوید: بعضی محققان نشان داده‌اند مداخلات روان درمانی تأثیر اندکی بر میزان حاملگی دارد، اما در بعضی مطالعات نتیجه گرفته‌اند، روان درمانی باعث کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود و شانس پذیرش جنین در رحم را افزایش می‌دهد.

به همین دلیل، روش‌های مختلف روان درمانی و اضطراب‌زدایی به عنوان درمان کمک‌کننده در کنار دیگر روش‌های درمان وجود دارد، ولی اثر این درمان‌ها هنوز به قطعیت روشن نشده است.

بی‌نیاز از استراحت مطلق

طی انجام مراحل IVF پس از این‌که انتقال جنین به داخل رحم صورت گرفت، لازم است مادر چند ساعتی در بیمارستان استراحت مطلق داشته باشد، ولی پس از آن می‌تواند به منزل برود و به‌صرف انجام IVF نیازی به استراحت مطلق ندارد، مگر این‌که مشکل همزمان دیگری وجود داشته باشد.

دکتر لاهوتی با اشاره به این مطالب اظهار می‌کند: نزدیکی جنسی نیز در ساعات یا شاید روزهای اولیه به دلیل ایجاد انقباض رحمی و احتمال دفع جنین بهتر است انجام نشود ولی بعد از آن، شخص می‌تواند زندگی معمول خود را از سر بگیرد.

ناامید نشوید

به گفته این متخصص در صورتی که اولین IVF منجر به بارداری نشود، بررسی‌های خاص (مثل بررسی مولکولی پذیرندگی اندومتر یا بعضی اعمال جراحی یا بررسی‌های ژنتیک) صورت خواهد گرفت، بنابراین یک بار شکست در IVF به معنی کاهش احتمال موفقیت در بار دوم نیست و حتی شاید با بررسی بیشتر، احتمال موفقیت، بیشتر بشود.

ژنتیک اسپرم نیز منجر به تشکیل جنین بی کیفیت می‌شود. دکتر لاهوتی با تأکید بر این‌که در موارد شکست IVF، یکی از راهکارها برای افزایش میزان موفقیت، بررسی ژنتیک جنین قبل از لانه‌گزینی (PGD) است، توضیح می‌دهد: علاوه بر خوب بودن کیفیت تخمک و جنین، اندومتر (دیواره داخلی

رحم که جنین در آن لانه‌گزینی و رشد می‌کند) باید پذیرای جنین باشد. این متخصص تأکید می‌کند: لانه‌گزینی جنین در رحم مادر، فرآیند بسیار ظریف و پیچیده‌ای است. همزمان تغییرات ایجاد شده پس از لقاح در جنین و اندومتر برای لانه‌گزینی و دستیابی به حاملگی طبیعی

بسیار مهم است و چنانچه این تغییرات که لازم‌ه پذیرندگی جنین است، در سلول‌های اندومتر ایجاد نشده باشد، جنین با وجود ورود به حفره رحم، قادر به تهاجم به بافت اندومتر و لانه‌گزینی در آن نخواهد بود و دفع خواهد شد.

بیماری‌های عامل IVF ناموفق

بعضی بیماری‌ها مثل اندومتر یوز یا تبیلی تخمدان (تخمدان پلی کیستیک) و اختلالاتی مثل عفونت مزمن لوله‌رحمی- که با انبساط لوله و

تخمک‌هایی که جوان نیستند

هر چه سن مادر بالاتر باشد، نهنتها رزرو تخمدانش کمتر می‌شود بلکه میزان پاسخ‌دهی تخمدان به داروها کمتر خواهد بود. این متخصص در گفت‌وگو با جام‌جم می‌افزاید: تخمک‌هایی که از این افراد به دست می‌آید، کم‌کیفیت‌تر و جنین‌ها نیز فاقد کیفیت مطلوب خواهند بود. ضمن این‌که احتمال بروز مشکلات کروموزومی با افزایش سن خانم افزایش می‌یابد و طبیعتاً جنین‌های مشکل دار قادر به لانه‌گزینی نیستند یا در صورت بروز حاملگی در مراحل اولیه سقط می‌شوند.

تشکیل جنین بی کیفیت

مشکلات ژنتیک سلول تخم منحصربه‌اشکالات تخمک نیست و اختلالات

آقایان چکاپ را جدی بگیرند

باشگاه خبرنگاران- زاهدی متخصص داخلی گفت: آزمایشات برای تشخیص زودرس بیماری‌ها انجام می‌شود و سبب سلامتی مردان و طول عمرشان می‌شود و چکاپ به علت این‌که مردانی زیاد به فکر سلامتی شان نبوده‌و در جامعه امروزی امری ضروری به حساب می‌آید. مردان بهتر است که هر شش ماه یکبار خود را چکاپ کرده و از این طریق از درصد سلامتی خود مطلع شوند، زیرا اگر در معرض بیماری باشند، با تشخیص و درمان به موقع آن می‌توانند جلوی آن بیماری را بگیرند. وی افزود: سرطان پروستات شایع‌ترین بیماری در بین مردان است این سرطان به دلیل این‌که دارای سیر آهسته‌ای است برای مبتلا نشدن به این عارضه و رشد سریع آن باید با تست‌های غربالگری قبل از بروز علائم آن را شناسایی و با روش‌های DRE و PSA به درمان آن بپردازیم. مردان باید چکاپ را جزو برنامه اصلی زندگی شان قرار دهند زیرا آنها بیماری خود را دیر باور می‌کند.

تاثیر رژیم غذایی متعادل بر سلامت پوست

ایسنا- رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند خطر اختلال‌ها و بیماری‌های پوستی را کاهش دهد و به شفافیت بیشتر پوست کمک کند. مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها سلامت کلی پوست را به دنبال دارد. نرمی و انعطاف پذیری آن را بهبود می‌دهد و مانع از آسیب دیدن پوست بر اثر بالا رفتن سن می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها که در انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات همچون پرتقال، هلو و کاهو وجود دارند نیز به ترمیم بافت پوست آسیب‌دیده کمک می‌کنند. همچنین چربی‌های امگا ۳ فاکتور کلیدی دیگری به حساب می‌آیند که در خشکیار و ماهی وجود دارند و موجب می‌شوند میزان چین و چروک پوست کمتر شود. علاوه بر این مصرف آب آشامیدنی کافی به مرطوب ماندن پوست کمک کرده و موجب می‌شود مواد سمی از بین بروند. همچنین پزشکان بر منع مصرف مواد قندی و غذاهای نشاسته‌دار که موجب افزایش سریع قندخون و التهاب می‌شود، تأکید دارند.

