



خطاهای شایع در تربیت فرزندان

هلت لاین در مقاله‌ای در باب تربیت فرزندان به برخی از اشتباهات رایج والدین اشاره کرده که به شرح زیر است:
- خودداری از توضیح نابرابری‌ها و تبعیض‌های اجتماعی: والدین دوست دارند فرزندانشان از داشتن نگاه تبعیض‌آمیز به دیگران دور باشند و به همین دلیل ممکن است از صحبت کردن در مورد تفاوت‌ها و نابرابری‌ها با فرزندانشان خودداری کنند. هرچند از آنجایی که کودکان به این تفاوت‌هایی می‌برند سکوت کردن در برابر نابرابری‌های اجتماعی راه‌حل نیست بلکه بهتر است والدین به طور شفاف این تفاوت‌ها را به فرزندان توضیح داده و بر اهمیت برابری و تساوی بین تمام افراد جامعه تاکید کنند.

- تحسین کردن افراطی: واضح است رشوه دادن به کودک می‌تواند انگیزه درونی او را کاهش دهد. بنابراین ممکن است کودک با دریافت یک هدیه بسیار ناچیز هم، شب‌ها زود به خواب برود اما این روش به او کمک نمی‌کند تا به اهمیت و قایده خواب خوب شبی بی‌برد. هرچند برخی از والدین آگاه‌نیستند که تحسین و تشویق هم می‌تواند تاثیر مشابه داشته باشد.

- جلوگیری از ایجاد احساسات منفی در کودک: زمانی که کودک غمگین است والدین سعی می‌کنند به سرعت کاری انجام دهند تا حال او بهتر شود اما گاهی اوقات لازم است آنان بیش از آنکه حس خوبی پیدا کنند احساسات منفی را به طور کامل تجربه کنند. دور کردن کودکان از تجربه احساسات منفی باعث می‌شود آنان به جای آنکه احساس حمایت‌شدن داشته باشند تصور کنند بی‌اعتبار و بی‌ارزش هستند.

- جلوگیری از بهم خوردن اوضاع و وقوع حادثه: زمانی که کودک دچار اشتباه می‌شود طبیعی است که والدین به سرعت به دنبال راه‌حل و نجات فرزند خود هستند اما کودکانی که با پیامد اشتباهات خود مواجه می‌شوند بهتر می‌توانند در شرایط مختلف انعطاف پذیر باشند. زمانی که والدین به سرعت برای کمک به فرزندشان حاضر می‌شوند حس اعتماد به نفس آنان را کم اهمیت جلوه می‌دهند.

- برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های آموزشی متعدد: در نظر گرفتن فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده متعدد امروزه برای بسیاری از کودکان به عادت تبدیل شده است. نتایج یک بررسی حاکیست، کودکانی که وقت آزاد بیشتری دارند عملکرد اجرایی بهتری از خود نشان می‌دهند. عملکردهای اجرایی و مدیریتی، مهارت‌هایی را شامل می‌شود که کودک را قادر می‌سازد تا برای خود هدف‌هایی در نظر گیرد و به آنها دست پیدا کند.

- تقض و بی‌توجهی به قوانین و مقررات خود: برخی از والدین به فرزندشان توصیه می‌کنند آنچه را من می‌گویم انجام بده نه آنچه را که من انجام می‌دهم. این عبارت شاید خوب و معمولی به نظر آید اما لزوما کارایی ندارد. کودکان بیش از آنچه به کلمات توجه کنند رفتار والدینشان را دنبال می‌کنند.

- تصور داشتن کنترل کامل بر کودک: در نهایت فراموش نکنید که در میزان تاثیرگذاری روش‌های تربیتی والدین بر کودکان محدودیت وجود دارد. والدین بر برخی از موفقیت‌های فرزندان تاثیر می‌گذارند اما تعدادی از آنها به خلق و خو، تجربیات و انتخاب‌های آنان بستگی دارد.

درمان بی خوابی با مصرف شیر برنج



توان جسمی، ذهنی و بهبود وضعیت خواب، باعث خوش‌رنگی رنگ پوست نیز می‌شود. اگر شیر برنج موجب ناراحتی گوارشی خاصی در افراد نمی‌شود، آن را با شکر سرخ و خلال بادام طبخ کنند و شب‌ها یک پیاله مصرف کنند تا علاوه بر

خواص پیش‌گفته موجب بهبود وضعیت خواب، و حتی نیکوشدن رویاهای افراد می‌شود. آب انار ترش و شیرین با پیه داخل آن همراه کمی شکر، برای تقویت معده و رفع خارش مفید است اما زیاده‌روی در مصرف انار ترش موجب ایجاد زخم و خراش در جدار داخلی روده می‌شود.

زنان باردار آب نارگیل بخورند



طبق این تحقیق، آب نارگیل سرشار از الکترولیت‌ها، کلریدها، منیزیم، کلسیم، ریبوفلاوین و ویتامین C به همراه مقادیر متوسط قند، سدیم و پروتئین است. از اینرو مصرف این ماده مغذی، یکی از بهترین منابع غذایی برای زنان باردار است. طبق

شفاآلاین - همواره در طول دوران بارداری بر بسیاری از عادات سالم زندگی نظیر رژیم غذایی، ورزش کردن و سبک زندگی سالم تاکید می‌شود. به گفته محققان، نوشیدن مقادیر زیاد آب نارگیل می‌تواند یکی از آن دسته از عادات سالم غذایی باشد که فرد باید در کنار عادات سالم دیگر انجام دهد. طبق مطالعه اخیر محققان، مصرف آب نارگیل در طول دوران بارداری به حفظ میزان مایعات و الکترولیت‌های مورد نیاز روزانه بدن کمک می‌کند.

خدا حافظ خستگی!

۹ توصیه برای توقف و درمان خستگی

به اندازه کافی دریافت کنید. اغلب خانم‌ها به علت کمبود آهن، اکسیژن کافی به سلولهای خونی آنها نمی‌رسد. بدوید؛ مخصوصا همراه با دوستانتان فعالیت‌های بدنی به بالا بردن مقاومت بدن کمک می‌کند. بدن شما به فعالیت‌هایی که باعث بالا بردن مقاومت قلب و شش‌ها می‌شود و همچنین به فعالیت‌هایی که به شما انرژی می‌دهد و استرس را از بین می‌برد، احتیاج دارد.

میزان نگرانی‌ها را کاهش دهید

کمتر نگران باشید. نگران بودن نه تنها کمکی به حل مشکلات نمی‌کند بلکه شما را بیمار می‌کند. اگر در زندگی مشکل غیرقابل حلی دارید که باعث استرس می‌شود، شما باید با آن سر و کله بزنید و آن را بپذیرید. کنار گذاشتن مشکلات باعث حل آنها نمی‌شود و عاقبت از کنترل شما خارج خواهد شد. وقتی به کمک احتیاج دارید، از دیگران کمک بخواهید. اگر می‌دانید که باید تغییر کنید، راه‌هایی را که می‌توانید انجام دهید را امتحان کنید. اولین گام را برای آن چه باید انجام دهید، بردارید تا به آنچه می‌خواهید برسید.

چرت بزنید

من به قدرت چرت زدن اعتقاد دارم؛ چرت زدن تنها با بستن چشم‌ها و احساس آرامش می‌تواند حتی برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شما را سرحال کند. به خودتان اجازه استراحت دهید. شما انسان هستی‌ده‌نگ آدم‌هنی. چرت زدن باعث شارژ شدن دوباره مغز می‌شود و شما را برای کار بیشتر آماده می‌کند.

خوراکی‌های انرژی‌زا بخورید

لیستی از غذاهای انرژی‌زا وجود دارد که شما را شاداب می‌کند: میوه‌ها و سبزیجاتی مانند مرکبات، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی و اسفناج، نان جو و انواع نان‌های گندم، لوبیا، فلفل، ماهی سالمون، خشکبار مانند بادام و تخمه آفتابگردان.

کاهش ابتلا به سرطان با مصرف ویتامین D و کلسیم

فارس - افراد می‌توانند برای پیشگیری از سرطان، روزانه میوه و سبزی‌های تازه مصرف کنند. متخصصان تغذیه معتقدند با افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم می‌توان از ابتلا به انواع سرطان پیشگیری کرد. همچنین به گفته متخصصان تغذیه؛ افراد می‌توانند برای پیشگیری از سرطان، روزانه میوه و سبزی‌های تازه مصرف کنند. میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از فیبر نیز با افزایش مصرف فیبر و کاهش بروز بسیاری از سرطان‌ها ارتباط دارد.

غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ‌شده، خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهند و اسیدهای چرب ترانس و اشباع در کیک، کلوچه، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ‌شده و چیپس از خطرناک‌ترین نوع چربی‌ها تلقی می‌شوند. بنا به اظهار پزشکان؛ بهتر است افراد برای تأمین چربی موردنیازشان از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذاهای دریایی، روغن کانولا و روغن‌های گیاهی مایع (مثل روغن کنجد و روغن‌زیتون) استفاده کنند.



دلیل بروز حساسیت پس از ترمیم دندان

باشگاه خبرنگاران - دکتر عبدالحمید ظفرمند دندان‌پزشک در خصوص حساسیت‌های دندان پس از ترمیم گفت: اصولاً پرکردن دندان با هر نوع ماده‌ای احتمال بروز دردهای موقت را افزایش خواهد داد. علت عدیده‌ی بروز حساسیت عدم تناسب خصوصیات مکانیکی مواد پرکردنی با بافت دندان است چرا که گاهی اوقات پرکردگی‌های نقره‌ای به خاطر ضعف تطابق این ماده به دندان موجب بروز حساسیت‌های پس از ترمیم می‌شود. وی افزود: این حساسیت‌ها موقتی بوده و پس از مدت کوتاهی برطرف خواهد شد اما در صورتی که حساسیت دندان طولانی شود احتمال بالا بودن سطح پرکردگی نیز در دندان وجود دارد که این حساسیت طولانی مدت همراه با درد خواهد بود. نوع دیگری از حساسیت‌ها در مورد ترمیم‌های عمیق دندان‌ها وجود دارند این حساسیت‌ها بیشتر مورد توجه پرکردگی‌های نقره‌ای است لذا به بیماران توصیه می‌شود در حین پرکردگی‌های عمیق از مواد غذایی جامد و مایع به صورت خیلی سرد و خیلی گرم خودداری می‌شود.

