

سلامت

اقدامات تاثیر گذار برای داشتن زندگی شاد

سلامت نیوز- گرچن روبین ؛ در حال تحریر کتابی در مورد خوشبختی و شاد زیستن است. او در این کتاب به فرضیه شناسایی مشکلات اشاره می کند. این امر ممکن است مانند یک ایده اولیه به نظر برسد اما بسیاری از سرخوردگی ها و احساس ناراحتی ما به دست و پنجه نرم کردن با مشکلات ما برمی گردد. شناسایی مشکلات اغلب می تواند منجر به یافتن یک راه حل روشن برای آن شود. درک یک مشکل به افراد کمک می کند تا نقطه نظر مخصوص آن وسوسعت دیدگاه نسبت به آن داشته باشند و نشان دهد که شاید آن چیز ارزش ناراحتی را نداشته باشد. در زندگی نباید بیش از توان خود توقع داشته باشیم ما معمولاً چندین وظیفه و کار را بر عهده می گیریم. ما باید در مورد آنچه که مهم است فکر کنیم و آن را انجام دهیم که این امر باعث کاهش ناراحتی و استرس در زندگی می شود. به عبارت دیگر برای داشتن آرامش و زندگی شادتر باید تمرکز حواس داشته باشیم. انجام کارهای مختلف در فاصله‌های زمانی متفاوت می‌تواند باعث کاهش فشار بر زندگی ودر نتیجه کاهش استرس ونگرانی از آینده در شما شود. ارتباط ذهن و بدن موردی است که اغلب به عنوان جزء جدایی ناپذیر از شادی به آن اشاره می شود .حفظ سلامتی مناسب بدن از طریق ورزش اثرات قابل توجهی بر ذهن دارد. افرادی که به طور کلی ورزش می کنند سطوح بسیار پایین تری از اضطراب و افسردگی را تجربه خواهند کرد. همچنین عوامل ژنتیکی تاثیر بسزایی در گرایش افراد به ورزش و در نتیجه کاهش استرس و نگرانی ها دارد. ورزش کردن کورتیزول که همان هر مون ایجاد استرس در بدن است را در سطح چشمگیری کاهش می دهد و باعث کاهش میزان اپتلا به افسردگی نیز می شود.

پذیرفتن و قبول تمامی احساسات از جمله عصبانیت ؛شادی ؛ غرور ؛سرخوردگی، غم واندوه و ناامیدی به ما کمک می کند تا جهان بینی واقعی داشته باشیم. با پذیرش احساسات مختلف خودتبعی می توانیم پاسخی مناسب و سازنده برای آن داشته باشیم. همچنین به شما کمک می کند تا انتظارات خود از زندگی را کنترل کرده ودیدگاه مناسبی نسبت به آن داشته باشید. بسیاری از مردم اظهار می کنند که جاذبه غریزی به طبیعت و تمایل به حفظ آن دارند. همه ما زندگی در طبیعت، جنگل ویا در کنار دریا را دوست داریم. هر چند باوجود انبوهی جمعیت جهان در مناطق شهری زندگی میکنیم اما با طبیعت با روش های گوناگون مانند داشتن حیوانات اهلی به عنوان حیوانات خانگی، و با با رفتن بیکنیک ویا ماهیگیری ارتباط برقرار می کنیم .بودن در طبیعت و سپری کردن وقت در آن به داشتن احساس بهتر و کاهش استرس و نگرانی ها کمک خواهد کرد. برخی مطالعات نشان می دهد که تفکر کردن می تواند سطح شادی افراد را تا حد قابل توجهی بالا ببرد. همچنین فعالیت هایی مانند مدیتیشن، یوگا و تمرین تمرکز حواس ممکن است سطح شادی و رضایت را تقویت کند. مراقبه و تفکر سازنده ممکن است به شما اجازه قرار دادن مشکلات خود در چشم انداز وسیع تر با دیدگاه بهتر همراه با حس تمرکز حواس بیشتر را بدهد. به علاوه به شما بینشی گسترده و واقع گرایانه تری از جهان اطراف را می دهد.

راه‌های رفع تپش قلب و سرفه



تسنیم - حجت السلام سید حسن ضیایی محقق طب اسلامی گفت: سیب درختی شیرین - آنتی بیوتیک طبیعی است، همچنین شلغم پنی سیلین طبیعی به حساب می آید. اگر شلغم را از وسط نصف کرده و وسط آن را خالی کنید، داخل آن

عسل ریخته و از شب تا صبح کنار گذاشته و آن را صبح ناشتا خورده شود بسیار به رفع ناراحتی های ریه کمک می کند. مصرف این نوع شلغم با عسل برای کسانی که دچار سرفه های خشک یا سرفه های خلطی یا دچار

سیاه سرفه هستند، بسیار مفید است. وی افزود: کسانیکه از چیزی می ترسند و دلشان به اصطلاح هری می ریزد، بهتر است که عسل را با اویشن مصرف کنند. مصرف سیب شیرین درختی بسیار مفرح بوده و برای این افراد مفید است. بسیاری

از تپش قلب ها ناشی از بدخوری است به عنوان مثال مصرف آلبیموی مانده یا مصرف بیش از حد لیمو عمانی یا مصرف غذاهای مانده، فریز شده یا غذاهای فست فودی خود باعث افزایش بروز تپش قلب می شود.

شفا آنلاین - سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: امروزه اکثر سردردها به دلیل غلبه سردی است البته برخی از سردردها که در فصل گرما رخ می دهد ناشی از غلبه گرمی است. برای رفع سردردهایی که ناشی از غلبه سردی است باید از

مصرف غذاهای با طبع سرد، از مصرف آب سرد، ماست، مرکباتی مانند نارنگی و پرتقال، نوشیدنی های سرد و مصرف ماهی پرپزیر کند. وی افزود: حمام طولانی موجب بروز سردرد می شود، بهتر است برای رفع سردردهای

راه‌های رفع سردرد در زمستان از دیدگاه طب سنتی



ناشی از سردی کیسه آب گرم باکیسه

محتوی نمک یا سبوس گندم گرم شده در "قرف" یا باوسایل گرمایش دیگر قرار داد که بسیار کمک کننده است. بخور آبی که درون آن بابونه، ناخنک، بومادران، اویشن و سیستان جوشانده شده باشند؛ افراد باید سر را با فاصله

بعد از بخور با پارچه یا حوله کاملاً بپوشانند و رگه دردی بیشتر می شود. روغن مالی پیشانی و پشت گوش ها یا چکاندن

روغن سیاه دانه در بینی بعد از بخور با روغن سیاه دانه بسیار

به رفع سردردها کمک می کند.

بازی هایی برای آینده

نگاهی به نقش اسباب بازی ها در شکل گیری فردای کودکان

محتوای آموزشی متفاوتی دارند. این مشخصه ما مهم هستند و بر تحصیل و انتخاب شغل کودکان در آینده تاثیر خواهند داشت. اسباب بازی نباید بیانگر شغل و حرفه خاصی باشد. اگر همه اسباب بازی که برای کودک تهیه می کنیم مربوط به یک شغل و حرفه باشد مثلا: ماشین پلیس یا تانک باشد فقط نظامی، کودک فقط با همان رشته آشنا می شود و بر بزرگسالی اگر زمینه ورود به آن شغل فراهم نشود، به آسانی نمی تواند شغل دیگری انتخاب کند.»

بازی عبارت است از هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی، به صورت فردی یا گروهی که موجب برآورده شدن نیازهای درونی کودک می شود. کودکان، نقاط قوت و ضعف خود از جمله تمایل به فرمان دادن یا فرمان بردن، تهاجم یا تسلیم، اجتماعی بودن یا منزوی بودن و همچنین احساسات دوستانه یا خصمانه، افسردگی یا شادابی، امیال و آرزوهای خود را از طریق بازی نشان می دهند. «رویا راقیبیان»، در کسوت روانشناس کودک با تأیید این مطلب، معتقد است: «بازی، راهی برای رشد مهارت های کلامی و حرکتی، اجتماعی و ذهنی، خلاقیت و هوش، ایجاد توانایی حل مسئله، فرآگیری مفاهیمی مانند: شکل ، عدد، اندازه است و هر نوع ابزار(ی که باعث رشد این مهارت ها در کودک شود، مفید و موثر است.» وی با تأکید بر این موضوع، انتخاب اسباب بازی را فاکتوری موثر بر انتخاب آینده شغلی افراد می داند و می افزاید: «با داشتن ابزار مناسب، کودک راحت تر به کنکاش دنیای درون خود می پردازد و استعدادها و توانایی های خود را نشان می دهد که این امر در آینده شغلی اش تاثیر می گذارد. به وسیله بازی، رفتارهای هوشمندانه کودکان و نوجوانان تقویت می شود و آنها موقعیت استفاده از قوه تحیل را پیدا می کنند. همچنین با هنجار های جامعه خود آشنا می شوند و ارزش های آن را درونی می کنند و در نهایت در راستای اجتماعی شدن گام بر می دارند.»

وقتی والدین الگوی بازی کودک می شوند

به گفته کارشناسان تربیتی، والدین می توانند از طریق تدارک بستر مناسب برای بازی، نقش بااربع فکری کودک را هم اساسا، اینگونه کودک با شجاعت و اعتماد به نفس با زندگی رو به رو می شود و احساس کفایت را در خود برای مشارکت در نظم اجتماعی، رشد می دهد. و فراتر از آن، والدین با فراهم نمودن زمینه مطلوب و وسایل مورد علاقه کودک، که به او کمک می کنند تا از خود تصویری هماهنگ با انتظارات و مسئولیت های یک نظام اجتماعی، بسازد. با توجه به تأثیرگذاری بازی و اسباب بازی در سلامت فردی کودک، باید به این نکته توجه کرد که این والدین هستند که نقش تصمیم گیرنده در خرید نوع اسباب بازی را بر عهده دارند و خواسته یا ناخواسته به کودک خود جهت می دهند.
قیادی، عضو شورای کتاب کودک و فرهنگنامه کودکان و نوجوانان، از نقش والدین و دنیای بازی می گوید: «والدین امروز، کمتر با زبان بازی کودک آشنا هستند. آنها تنها خود را موظف و محدود به خرید وسایلی بازی کرده اند. اغلب پدران و مادران، کودک و مهارت های او را محدود به بازی های کامپیوتری می کنند. بدون توجه به این موضوع که با این کار، کودک از اجتماع دور شده و این انزوا طلبی تاثیر بسیار مخربی در آینده او بر جای می گذارد. مشاهده‌ها نشان داده است که گونه‌های ویژه‌ای از این بازی‌ها، همراه با شیفتگی بیش از اندازه به آن، می‌تواند زمینه ساز بروز واکنش‌ها و فشارهای جسمی شود. یک اسباب بازی خوب، باید کودک را در پرورش نیازهای آینده یاری دهد و هر وسیله ای که این مهم را به ثمر برساند، اسبابی مناسب محسوب می شود.»

در دین اسلام، مسئولیت پدر و مادر تنها اداره زندگی مادی و تأمین نیازهای جسمانی کودک عنوان نشده، بلکه پاسخگویی به نیازهای عاطفی و روانی کودک و توجه به جنبه های تربیتی وی، به والدین سفارش شده است. قیادی بایان این مطلب اظهار می کند: «برخی از اسباب بازی هایی که برای کودکان

ساخته شده اند، کوچک شده اسباب هایی است که در بزرگسالی استفاده می شود و بازی با این وسایل به منزله تمرین بزرگسالی است. در واقع کودکان به تقلید از رفتار والدین خود می پردازند. به بیان دیگر، کودک به غیر از بازی، از رفتار والدین هم می آموزد. بازی ها آموزش غیر مستقیم خوب زندگی کردن هستند، اما والدین الگوهایی برای انتخاب نوع زندگی اند. والدین بهترین و خلاق ترین افرادی هستند که می توانند برای کودک، بازی اختراع کنند، به شرط آنکه کمی وقت و خلاقیت به خرج دهند.»

نکته قابل توجه شما والدین گرامی؛ اگر از همان ابتدا به وظایف خود در زمینه تربیت و ارضای نیازهای عاطفی و روانی کودکانتان درست عمل کنید، موجبات پیشگیری از مشکلات اجتماعی را فراهم می سازید. چه بسا این مهم می تواند بیشترین سهم را در ساختن جامعه سالم، خلاق و اسلامی داشته باشد.

اسباب بازی خوب باید ...

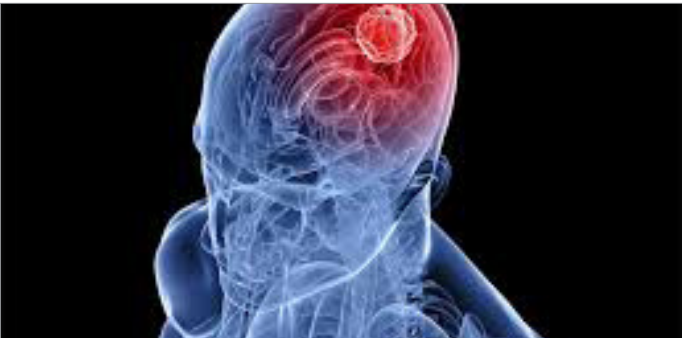
اسباب بازی ها دارای کارکردهای پنهان و آشکار هستند. کارکرد ظاهری آنها تفریح و سرگرمی و آشنایی کودک با مفهوم حجم، اندازه، شناخت رنگ های مختلف و ایجاد مهارت و خلاقیت در آنان است و جنبه پنهان اسباب بازی می تواند از طریق شکل، رنگ، طرح، زمینه و نوع کار با وسایلی غیر مستقیم به کودک القا شود. قیادی، کارشناس بازی کودک می گوید: «همراهی والدین در بازی با کودک تاثیر بسیاری بر روحیه او می گذارد و این عمل با ارزش تر از خرید انواع اسباب بازی است. بهتر است مادران با تکه یا چاره ای برای کودک خود عروسک بسازند، اما عروسک باری را به حریم ذهنی کودک خورده ندهند. در گذشته پدران از لاستیک های قدیمی برای فرزند خود توپ و وسایلی بازی درست می کردند و این قبیل خلاقیت ها ذهن کودکان را فعال می کرد. ژاویی ها عروسک هایشان را سالیان سال در خانواده دست به دست می کنند و با این کار سعی در زنده نگه داشتن فرهنگ خود دارند.»

او با اشاره به اهمیت هماهنگی گروه سنی درج شده بر روی اسباب بازی با سن کودک و نیز رابطه بین اسباب بازی و توانایی ذهن، ویژگی های خوب یک اسباب بازی را چنین بر می شمرد: «سادگی اسباب بازی موجب شکوفایی ذهن و ابتکار عمل کودک می شود. در واقع گوناگونی و تنوع در اسباب بازی، استعدادهای مختلف انسان را نمایان می کند. اقتصادی بودن اسباب بازی به این معنی است که یک بار مصرف نباشد. رنگ اسباب بازی باید شاد و نشاط آور باشد و توسعه دهنده توانایی ها و مهارت های جسمی کودک باشد. اسباب بازی باید تمام حواس کودک را پرورش دهد و کودک افزون بر سرگرمی از توانایی های جسمی خود نیز آگاه شود. پرورش و گسترش دهنده خیال ها و تصورات باشد و کودک را به تفکر وادارد. اسباب بازی هایی با این خصوصیات برای کودکان جالب و مفید است.»

در ادامه راقیبیان، روانشناس کودک نیز، در ضرورت توجه والدین به بازی و اسباب بازی نکته ای را اضافه می کند: «اسباب بازی یعنی محرکی برای بروز خلاقیت که باعث تقویت مهارت هایی می شود که در ارتباط با زندگی و جامعه با آن ها روبرو هستیم. از این رو، ویژگی هایی از جمله سن، جنسیت، توانایی ذهنی و جسمی کودک، اهداف و شرایط بازی و در نهایت، نحوه عملکرد اسباب بازی، ایمنی و بهداشت، کیفیت و قیمت در انتخاب و خرید اسباب بازی حائز اهمیت است و این نکات باید مورد توجه والدین باشد. البته بهتر است کودکان را در انتخاب اسباب بازی محدود نکنیم و معیارهای جنسیتی به آنها تحمیل نشود، چون کودکان بیشتر به بازی های مناسب خود می پردازند و بنابر گرایش درونی و جنسیت به سمت وسایلی بازی سوق داده می شوند. دخالت و تحمیل اسباب بازی توسط والدین موجب می شود که در فردایی نه چندان دور، کودک خود را فردی فاقد اعتماد به نفس، وابسته و سر افکنده ببیند.»

کاهش وزن سریع ممنوع!

باشگاه خبرنگاران- محمدحسین عزیزی متخصص تغذیه گفت: بیشتر افراد سعی در این دارند که در کوتاه‌ترین زمان بیشترین کاهش وزن را داشته باشند. این روش مناسبی برای کاهش وزن نیست. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند کاهش وزن سریع نباید انجام شود و در حقیقت هفته‌ای نیم کیلو باید وزن افراد کاهش یابد زیرا در غیر این صورت به سلامت و فیوژوی بدن آسیب می‌رساند. بهتر است کاهش وزن در مدت یک سال انجام شود. وی افزود: براساس اصول تغذیه و مقدار طبیعی باید هفته‌ای نیم کیلو وزن کاهش پیدا کند. به طور طبیعی بیشتر از هفته‌ای یک کیلو کاهش وزن سلامت فرد را به خطر می‌اندازد و او را دچار کمبود ویتامین و املاح مختلف می‌سازد. برای سرعت بخشیدن در کاهش وزن بهتر است از سبزی‌ها و میوه‌هایی که فیبر بیشتری دارند، استفاده شود. مصرف کافی میوه‌ها و سبزی‌ها، کاهش مصرف مواد نشاسته‌دار، کاهش مصرف مواد قندی و چربی دار، کاهش وزن را سرعت می‌بخشد.



پنجره

خشکی لب را جدی بگیرد

ایسنا- عبدالرضا عرفانی متخصص پوست گفت: خشکی هوا و تماس مستقیم با نور آفتاب از مهم‌ترین علل ابتلا به خشکی پوست لب به ویژه در فصل سرما است. خشکی لب در افرادی که تنفس دهانی دارند بویژه در زمان خواب بیشتر مشاهده شده است، زیرا جریان هوا از داخل دهان باعث خشکاندن بیشتر لب‌ها در این افراد می‌شود.بهترین راهکار رفع این مشکل تنفس از بینی است. خشکی لب‌ها می‌تواند به دلیل کمبود انواع ویتامین‌ها باشد. یکی از در مان‌هایی که برای خشکی لب‌ها تجویز می‌شود مصرف انواع مولتی ویتامین به مدت یک ماه است. وی افزود: انواع بالم لب برای درمان خشکی و ترک لب‌ها مفید است، زیرا بالم‌ها به عنوان محافظ عمل کرده و مانع تبخیر آب از سطح لب‌ها می‌شوند.افرادی که بیشتر مستعد خشکی لب هستند نباید برای رفع خشکی بر روی لب، زبان بکشند و به جای آن از بالم‌های لب استفاده کنند و کمتر در معرض باد و سرما قرار بگیرند.

^[1] بیشتر افراد سعی در این دارند که در کوتاه‌ترین زمان بیشترین کاهش وزن را داشته باشند

^[2] بیشتر افراد سعی در این دارند که در کوتاه‌ترین زمان بیشترین کاهش وزن را داشته باشند