

سلامت

درباره مرگ به کودکم چه بگویم؟

شفا آنالاین - همه والدین با این موضوع مواجه می شوند؛ کودک آنها ترس خود را بروز می دهد یا بالاخره در یک سنی این سوال سخت را می پرسد و آنها باید آماده باشند که در جواب او چه بگویند.
درباره این موضوع از لیلا هوشیارمحبوب، کارشناس ارشد روانشناسی راهنمایی می خواهیم. او در مورد ترس کودکان از مرگ و چگونگی پیدایش این احساس می گوید: ترس و اضطراب دو هیجان طبیعی هستند که همه در زندگی تجربه می کنیم این دو حس کمک می کنند که از رفتارهایی که برای بقای ما تهدید به حساب می آیند دوری کنیم. به صورت طبیعی ترس ها و اضطراب‌ها در جریان رشد تغییر می کنند یعنی رشد شناختی و عاطفی انسان بر هیجانات او تاثیر دارد.

وی درباره زمینه پیدایش ترس کودک و نوع آن در مقایسه با ترس بزرگسالان از مرگ توضیح می دهد: ما در هر سنی به طور طبیعی ترس هایی را تجربه می کنیم و ترس از مرگ هم سبیری دارد که عناوینش تغییر می کنند مثلا ترس از جدایی که کودک در حدود ۶ تا ۹ ماهگی تجربه می کند مقدمه‌ای برای ترس های رشد یافته‌تر دیگر است که در آینده با آن مقابله می شود یعنی ترس از مرگ به معنایی که ما در بزرگسالی می فهمیم از اوایل کودکی تا اواخر نوجوانی وجود دارند.

وی درباره سن کنجکاوی کودکان نسبت به موضوع مرگ و جواب‌های احتمالی در پاسخ به آنها اعتقاد دارد: در سن ۳ تا ۶سالگی بسته به اتفاقات و تجارب شنیداری و دیداری کودکان احتمال دارد سوالاتی راجع به مرگ از طرف طفل داشته باشیم که این طبیعی است و حس شما از مرگ و پاسخی می دهید در برداشت و میزان ترس کودک تاثیر زیادی دارد.

برای اینکه بهترین شیوه برخورد با این پرسش را در مقابل کودکان داشته باشید سعی کنید سخنان شما به هیچ وجه جدی یا همراه با احساسات غلیظ نباشد. بهترین شیوه پاسخگویی به این سوال این است که یک تعریف طبیعی و عاری از هرگونه هیجان اضافه به کودکان ارائه دهید. مانند اینکه: « هر کس باید روزی بمیرد. خیلی از مردم زمانی می‌رسد که دیگر خسته می‌شوند ضعیف و فرسوده و پیر می‌شوند و آن زمان مرگ آنها می‌رسد.»

بعضی از والدین سعی می کنند با طفره رفتن از این موضوع حواس کودک را پرت کنند یا به جای تعریف درست و دقیق از این مقوله و به تصور اینکه کودک قادر به درک آن نیست جواب‌های نامناسبی می دهند. باید توجه داشته باشید که گفتن جملات غیرمنطقی مثل اینکه مرگ مانند خواب است و کسی که مرده در واقع خوابیده، بسیار می‌تواند مشکل ساز باشد. خیلی از کودکان تا مدت‌ها به علت شنیدن این پاسخ، از خوابیدن می‌ترسند و به سختی به خواب می‌روند.
جالب این جاست که اگر والد خود مرگ را یک اتفاق هولناک ببیند، قادر خواهد بود همان احساسات را به فرزند خود منتقل کند.

پنجره

عارضه‌ای به نام "آسیت" را بشناسید

ایسنا- دکتر فرزاد جاسمی زرگانی فوق تخصص گوارش و کبد گفت: "آسیت"به معنای جمع شدن مایع اضافی در شکم و ورم شکم است که دلایل مختلفی از جمله سیروز کبدی و سرطان‌های گوارشی دارد. همچنین تجمع مایع در شکم به شکل پیشرفته ورم اندام‌ها می‌تواند به دنبال ابتلا به بیماری نارسایی قلبی ایجاد شود. زمانی که نارسایی قلبی به مرحله بسیار شدید می‌رسد، ورم پاها از مچ به ساق و از ساق به ران و در نهایت به شکم گسترش می‌یابد. افزود: در بیماری‌های کلیه، دفع شدید پروتئین از کلیه‌ها نیز عامل دیگری برای ایجاد بیماری "آسیت"به شمار می‌رود. اما عامل اصلی ایجاد "آسیت"، سیروز کبدی است. این بیماری‌ها شیوع کمتری نسبت به سیروز کبدی دارند. درمان اولیه عارضه "آسیت" با محدودیت سدیم در غذا از طریق کاهش مصرف نمک آغاز می‌شود. کاهش مصرف مایعات و استفاده از داروهای ادرارآور نیز از دیگر راه‌های کنترل این بیماری است.



تخم بالنگو بر طرف کننده تپش قلب است



تسنیم- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: شناخت طبع مواد غذایی بسیار به سلامتی و پیشگیری از بیماری کمک می‌کند. بعضی از خوراکی ها و آشامیدنی‌ها باعث ایجاد رطوبت و سردی در بدن می‌شوند. افرادی که طبیعت معتدل

دارند، با خوردن مداوم این گونه خوراک‌ها، طبیعتشان به سردی و تری متمایل شده و اگر مداومت بر مصرف این قبیل غذاها کنند، حالت سستی، رخوت، تنبلی بدنی و ضعف قوه تفکر در آنها ایجاد می‌شود. وی افزود: خوردن خیار، به‌خصوص مغز آن حرارت

صفر،ا خون و تشنگی را رفع می‌کند. اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید در مصرف خیار زاده‌روی کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم شود. تخم بالنگو مقوی قلب است و باعث کاهش تپش قلب و احساس سبکی در قفسه

سینه می‌شود، همچنین در کاهش احساس وحشت هم مفید است. شربت تخم بالنگو را می‌توان در ورم روده (کولیت)، به‌عنوان یک کمک دارو تجویز کرد. این شربت تأثیر زیادی در درمان ورم روده دارد به‌خصوص اگر میزان گلاب بیشتر باشد.

سرکه پروتئین‌های عامل التهاب روده را از بین می‌برد



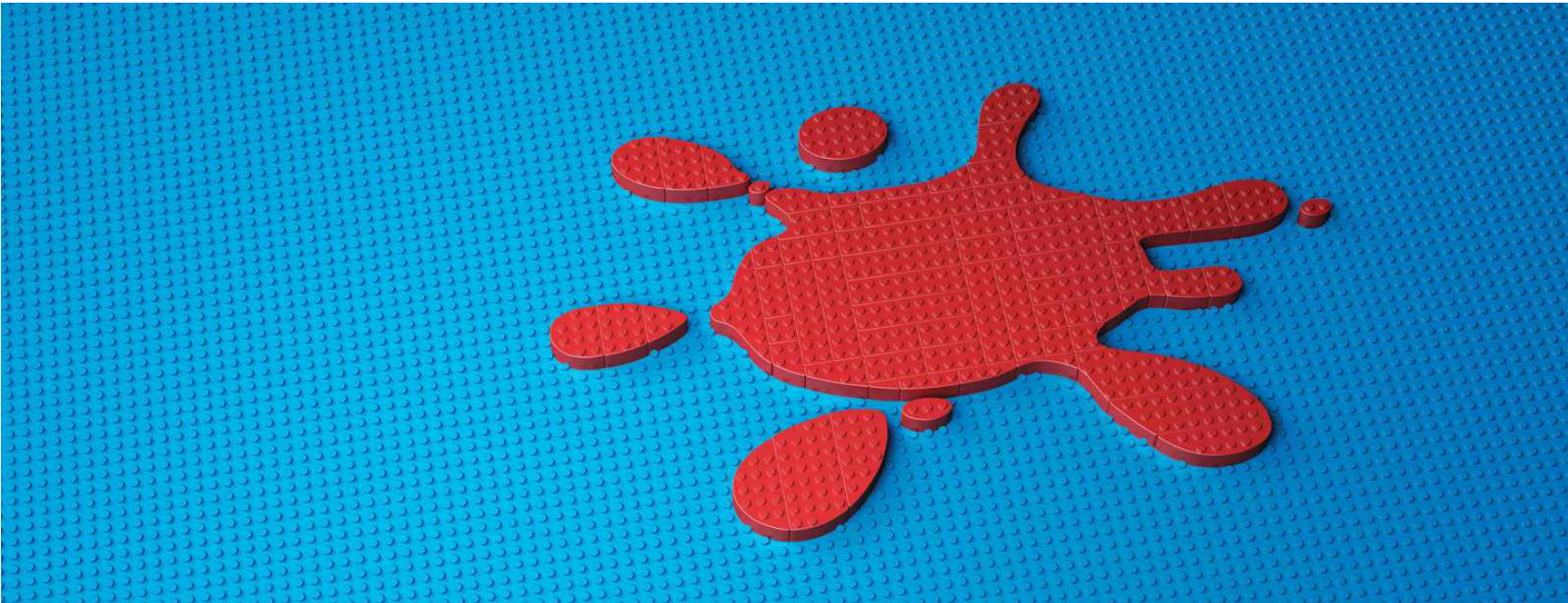
شفا آنالاین - پژوهشگران در مطالعات خود دریافتند اسیدسیتریک موجود در سرکه موجب از بین رفتن پروتئین‌های عامل التهاب روده یا کولیت اولسراتیو شده که این موضوع می‌تواند منجر به ارائه روش درمانی جدید در مواجهه با

این بیماری شود. محققان چینی با انجام آزمایش‌های جدیدی روی موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به این بیماری، نتایج گزارشی را منتشر کردند که در آن اعلام شد سرکه باعث تغییر در جمعیت باکتری‌های در میکروبیوم روده شده و منجر به کاهش علائم کولیت اولسراتیو

در چوندگان می‌شود. این فرآیند به نوعی کمک شایانی به سیستم محافظتی روده در مقابل این بیماری خواهد کرد. محققان معتقدند سرکه و اسیدسیتریک سطح پروتئین و التهاب را کاهش می‌دهد و این موضوع در مدفوع موش نیز قابل رویت است. پژوهشگران همچنین اعلام کردند سطح بالای باکتری‌هایی همانند لاکتوباسیلوس، بیفیدو باکتری‌ا و انتروکوک فکالیس، در این بیماری باعث بهتر شدن عملکرد روده فرد بیمار شده و در نهایت باعث کاهش التهاب می‌شود.

چگونه لکه‌ها را پاک کنیم؟

راهنمایی خلاصه و مفید برای ایام خانه تکانی نوروز



خانه و لوازم تمیز دیگر نگران طریقه ی از بین بردن لکه های لباس ولوازم خود نباشید کافیتست که فقط مطلب ما را بخوانید. در ایام تعطیلات به جهت مسافرت ها و بیک نیک های متعدد و همچنین رفت و آمدهای بسیار، بیش از هر موقع دیگر از سال، لوازم دکوراسیونی خانه و همچنین لباس ها به خصوص پوشاک بچه ها در معرض صدماتی از جمله لکه دار شدن در اثر ریختن مواد مختلفی مانند چای، چربی، آب میوه و غیره قرار می گیرند که البته آثار ایجاد شده بر روی لوازم و لباس های تمیز و نو بسیار ناخوشایند است.

اگر شما نیز با چنین مشکلی مواجه شده اید، پیش از هر اقدامی نیم گاهی به نکات زیر بیندازید شاید به کارگیری آنها شما در زدودن لکه موجود باری دهد:
لکه شمع، مداد شمعی و مدادهای چرپ آرایشی: برای این منظور کافی است ابتدا باقی مانده ماده ایجاد کننده را با جسمی نوك تیز به آرامی بردارید. سپس دو تکه دستمال توالنت یا کاغذ قهوه ای (مورد استفاده در خشکسویی ها) در دو طرف لکه قرار دهید. سپس اتوی گرم را بر روی یکی از کاغذها در محل لکه فشار دهید. به این ترتیب، چربی موجود در لکه آب می‌شود و جذب دستمال یا کاغذهای طرفین می‌شود. ولی در مورد موکت و فرش پس از برداشتن زاراقین سفت شده از روی سطح، تنها با یک کاغذ بر روی سطح لکه قرار دهید و اتو بکشید. لکه گل و لای: کافی است یک عدد سیب زمینی را با چاقو به دو نیم کنید و بر روی لکه بمالید، سپس لباس را در آب سرد بخیسانید و طبق معمول با مواد شوینده شست و شو دهید. در صورتی که لکه همچنان پایدار ماند، دستمال را به الکل آغشته کنید و بر روی لکه بمالید.

لکه آب میوه: مقداری نمک بر روی لکه بریزید و سپس آن را در آب سرد مدتی خیس کنید. پس از آن با آب گرم و مواد شوینده شیمیایی بشویید.
لکه رژ لب: شما می‌توانید با مالیدن خمیر دندان بر روی این نوع لکه و سپس شست و شو، آن را به طور کامل از بین ببرید. البته پاشیدن اسپری موزین برای از بین بردن چنین لکه‌هایی (بیش از شست وشو) بسیار مفید است. راهکار دیگر برای این منظور استفاده از الکل است.

لکه چای و قهوه: به محض ریخته شدن یکی از این مواد بر روی لباس، آن را با آب سرد و مواد شوینده شست و شو دهید. اگر امکان شست وشوی سریع آن

وجود نداشت، مقداری نمک بر روی سطح لکه بریزید و مدتی صبر کنید تا نمک آن را به خود جذب کند. سپس در صورت فراهم شدن شرایط شست وشو، آن را به روش معمول با آب گرم و مواد شوینده بشویید.

لکه سس گوجه فرنگی: ابتدا روی سطح لکه را با روش ضربه ای به وسیله پارچه ای دیگر به الکل آغشته کنید، سپس در آب سرد و مواد شوینده بشویید. اگر لکه روی سطح فرش یا موکت ایجاد شده باشد، ابتدا مقداری فوم ریش تراشی بر روی لکه بریزید و سطح آن را با اسفنج آنفدر مالش دهید تا پاک شود. سپس دستمال دیگری را کمی مرطوب کنید و بر روی لکه بکشید و صبر کنید تا خشک شود.

لکه چربی بر روی لباس: ابتدا با دستمال کاغذی توالنت ضرباتی آرام به سطح لکه بزنید و باقیمانده چربی را به دستمال منتقل کنید. برای لباس های رنگ روشن و قابل شست وشو با ماشین، می‌توانید در صورت امکان آنها را در ماشین لباسشویی و درجه حرارت بالا شست وشو دهید ولی در غیر این صورت با لکه زدایی را به خشکسویی بسپرید یا با دست شست وشو دهید. پاک کردن لکه سوختگی سطحی توسط قند: زمانی که لباس شما بر اثر سوختگی سطحی یا سیگار زرد شده، زیاد نگران نباشید. با قند بر روی لکه زرد رنگ بکشید و آنفدر این کار را انجام دهید تا لکه از بین برود.

تمیز کردن اثر سوختگی اتو: اگر لباس شما بر اثر گرمای زیاد اتو، زرد رنگ شد، می‌توانید یک پیاز را دو نیم کرده و روی پارچه کنای بمالید. لکه‌های زرد رنگ بر طرف خواهند شد. بعد آن را چند دقیقه داخل آب سرد خیس کنید و بشویید. لکه بر روی سفره: اگر سفره شما بر اثر چربی لك گرفته است و با شستن هم از بین نمی‌رود، می‌توانید سفره را بعد از شستن به مدت یک روز در آفتاب روی بند لباس پهن کنید. با اینکار نور خورشید لکه های سفره را از بین می‌برد.

لکه واكس كفش: اگر بر اثر بی احتیاطی مقداری واكس روی فرش یا الباستان مالید، می‌توانید ابتدا پنبه ای را خیس کنید و روی آن بکشید. سپس روی پنبه مقدای مایع ظرفشویی بریزید و بر روی لکه بکشید. بعد از این کار پنبه را آغشته به آب خالص کنید و دوباره روی لکه بکشید تا لکه کاملاً از بین برود. اگر با این کار لکه از بین نرفت، مقداری الکل بر روی دستمال ریخته و بر روی لکه بکشید، تا کاملاً تمیز شود.

عواملی که حس بویایی را از بین می‌برد

باشگاه خبرنگاران-دکتر برقلی متخصص گوش و حلق و بینی گفت: حس بویایی یکی از حس های محیطی انسان است که سریعتر از حس های دیگر تحت تاثیر بیماری‌ها و مشکلات از بین می‌رود یا آسیب می‌بیند. آسیب دیدن عصب و گیرنده‌های بویایی، بیماری عصبی نظیر پارکینسون، کمبود ویتامین‌های خانوادهB، ضربه‌ها، تصادفات، نرسیدن هوا به یاز بویایی و محل قرار گیری گیرنده‌های بویایی می‌توانند باعث کاهش و قطع حس بویایی در افراد شوند.وی افزود: برای تشخیص بوها لازم است جریان هوا در سقف بینی بر قرار شود تا تحریک گیرنده‌های بویایی صورت بگیرد اما علل دیگری همچون پولیپ‌های بینی، التهاب مخاط بینی، تورم مخاط بینی، سینوزیت‌ها، عفونت‌های بینی و تومورهای بینی می‌توانند باعث انسداد راه‌هولیی بینی و در نتیجه کاهش حس بویایی شوند. اغلب علل کاهنده حس بویایی با روش‌های دارویی یا جراحی قابل برگشت می‌باشند. در مواردی که کاهش حس بویایی ناشی از زمینه‌های عصبی و ژنتیکی باشد نمی‌توان از آن پیشگیری کرد



لکه چای: برای از بین بردن لکه چای، فوراً پارچه خیس را روی لکه بکشید. اگر پاک نشد، پارچه را آغشته به آب و پودر لباسشویی کنید بر روی لکه بکشید فوراً تمیز می‌شود.

لکه خون: محل لکه را زیر آب سرد قرار داده و آب سرد را با فشار روی لکه بریزید. لکه از بین می‌رود. اگر لکه پاک نشد، می‌توانید بعد از شستن با آب سرد، روی لکه را ناشاسته ذرت مالیده و در آفتاب قرار دهید. بعد از خشک شدن ناشاسته، لباس را بشویید لکه از بین می‌رود.

لکه خودکار: برای از بین بردن لکه خودکار می‌توانید اسفنجی را آغشته به شبر کنید و به محل لکه بمالید، لکه به راحتی از بین می‌رود.

لکه روغن: برای پاک شدن لکه روغن می‌توانید لباس را با پودر ماشین لباسشویی بشویید. لکه فوراً از بین می‌رود.

لکه گیری ظروف چینی: ظروف چینی (استکان، نعلبکی، لیوان و غیره) را داخل ظرفی بریزید. سپس آب سرد و مقداری پودر لباسشویی روی آن بریزید و روی اجاق بگذارید تا چند دقیقه بجوشد تمام لکه‌ها از بین می‌رود.

لکه زنگ زدگی بر روی لباس: یک لیمو ترش را دو نیمه کرده و یک نیمه آن را آغشته به نمک کرده، بر روی لکه بمالید. پس از پاک شدن لکه، لباس را با آب بشویید.

لکه گیری شیشه‌ها: اغلب خانم‌ها زمانی که شیشه‌پاک می‌کنند، می‌بینند که بر روی شیشه لك افتاده است و دائم دو طرف شیشه را پاک می‌کنند. برای راحتی کار می‌توانید از این روش استفاده کنید: یک طرف شیشه را به طوری عمودی پاک و طرف دیگر شیشه را به طور افقی پاک کنید، با این روش خیلی راحت متوجه می‌شوید، که لکه کدام طرف شیشه است.

کندن آدامس از مو: بچه‌ها گاه با آدامس خود بازی می‌کنند و آن را به جاهای مختلف می‌چسبانند ! اگر آدامس به موی کودک شما چسبید، می‌توانید برای کندن آن از دوروش کمک بگیرید: روش اول : یک تکه یخ را چند بار روی آدامس بکشید تا سفت شود سپس آدامس را از مو جدا کنید. روش دوم: کمی کرم مرطوب کننده به همان قسمت مو بکشید، سپس با یک دستمال خشک، مورا چند بار باین بکشید آدامس از جدا خواهد شد.

اصلی‌ترین درمان سنگ‌های ادراری چیست؟

شفا آنالاین - بنفشه آراد فوق تخصص کلیه کودکان گفت: از عادات غذایی مهم که باعث شیوع بیشتر سنگ‌های ادراری شده، می‌توان به افزایش نمک در غذاهای آماده، افزایش دریافت اکزالات و کاهش دریافت آب و مواد غذایی حاوی کلسیم اشاره کرد. گاهی نیز سنگ‌های ادراری کوچک در کودکان علامتی ایجاد نکرده و حین انجام تصویربرداری به‌طور اتفاقی تشخیص داده می‌شوند. وی افزود: سنگ‌های ادراری گاه باعث عفونت ادراری می‌شوند، بنابراین در کودکی که سنگ ادراری دارد، بررسی از نظر عفونت ادراری مهم است. سنگ‌های ادراری اغلب در اثر غلیظ شدن ادرار و رسوب املاح ادرار ایجاد می‌شوند. بنابراین مصرف ناکافی مایعات، تعریق و گرم نگه‌داشتن شیرخواران که توانایی بیان تشنگی را ندارند، از عوامل مستعد کننده است.. آب مهم‌ترین مایع دریافتی است.از آب‌میوه‌های طبیعی و میوه‌های آب‌دار مانند هندوانه و طالبی نیز می‌توان استفاده کرد.

