

آیا برای شما گفتن دوستت دارم سخت است؟

جام نیوز - وقتی که شخصی احساس می کند عاشق جنس مخالف خود شده است برای اینکه احساساتش را به او بیان کند دچار مشکل می شود و نمی داند چگونه این کار را انجام دهد. در صورتی که با گفتن چندین جمله ی ساده می توانید احساس حقیقی خود را به طرف مقابل انتقال دهید .

روان شناسان معتقد هستند ، ابراز عشق و بیان احساسات هر شخصی نسبت به جنس مخالف کمی دشوار است و این موضوع کاملا امری طبیعی است اما یک سری از افراد با ابراز عشق شان خیلی مشکل دارند و حتی هیچ کاه نمی توانند جمله ی دوست دارم را به زبان بیاورند ، این افراد دارای مشکل و عقده ای در دوران کودکی شان هستند ، یعنی خانواده شان نحوه ی و روش ابراز علاقه را به فرزندشان نیاموخته اند یا اینکه او در خانواده ای بزرگ شده است که به مسائل عاطفی کمتر پرداخته شده است .

به همین علت او در دوره های بعدی زندگی به مشکل برخورده است و نمی تواند احساساتش را ابراز کند .معمولا افرادی که این مشکل را دارند تعریف می کنند که همیشه جمله ی ” دوست دارم ” در گلویم مانده است ، نمی توانم این جمله ی را به معشوق خود انتقال دهم ، نمی توانم کاری انجام دهم تا مانعی را که در گلویم وجود دارد از بین ببرم و این جمله را به زبان بیاورم .

البته لازم به ذکر است که این موضوع با توجه به سن ، جنسیت شخص و اینکه او چندمین فرزند خانواده است تفاوت دارد و می تواند افزایش یا کاهش داشته باشد .روان شناسان مدعی هستند ، برخی دیگر از افراد به علت اینکه بیش از حد خجالتی هستند نمی توانند احساسات قلبی خود را به معشوق شان انتقال دهند، البته افرادی که خجالتی هستند به مراتب خیلی بهتر از افرادی هستند که دارای عقده های دوران کودکی هستند .

افرادی که دارای این مشکل هستند ، در درون خودشان دچار یک جنگ داخلی می شوند . آنها می خواهند عشق خود را ابراز کنند اما می ترسند که مبادا از طرف فرد مقابل شان مورد مورد تمسخر قرار گیرند ، مگر زمانی که شخص مقابل شان اظهار علاقه کند و آنها نیز در جواب علاقه ی او این جرئت را پیدا کنند که علاقه شان را بر زبان بیاورند وگرنه ممکن است حتی سالاها این احساس را بر زبان نیاورند .

البته خجالتی بودن نیز یک مشکلی است که در ریشه در دوران کودکی هر شخصی دارد ، در همان دوره ی کودکی باید خجالتی بودن فرزند را درمان کرد تا این مشکل حادثر نشود . برای اینکه دیگری را دوست داشته باشید در وحله ی اول باید خودتان ، شخصیتتان را دوست داشته باشید تا بتوانید شخص دیگری را دوست داشته باشید در غیر این صورت نمی توانید شخص دیگری را دوست داشته باشید و به او اظهار علاقه مندی داشته باشید .

راه های انتقال و درمان «شپش سر»

ایسننا- دکتر پروانه ساکت متخصص پوست و مو گفت: شپش بیماری شایعی است که بویژه در کودکانی که در سن بین پنج تا ۱۲ سال دیده می شود.دلیل ایجاد این بیماری را تماس نزدیک کودکان با یکدیگر در این سنین و استفاده از وسایل مشترک مانند شانه، روسری و...است و این باعث می شود که شپش از موی به موی دیگر منتقل شود. زمانی که وارد موی جدید می شود، در جایی از سر که حرارت مناسبی دارد، چسبیده و شروع به تخم گذاری می کند. حدود یک هفته تا ۱۰ روز تخم ها باز شده و شپش های جدید ایجاد می شوند. این بیماری واگیر است.

وی افزود: برای پیشگیری باید کودکان معاینه و کنترل شوند و اگر کودکی دچار خارش سر است حتما سر او و لایه لای موهایش را نگاه کنند. چرا که معمولا بروز شپش با خارش در سر همراه است. همچنین کودکان از وسایل مشترک مانند بالشت، شانه و... استفاده نکنند.



اکالیپتوس؛ ضد عفونی کننده های سنتی



ایسننا- علی فرضی نژاد کارشناس گیاهان دارویی گفت: اکالیپتوس دارای زیرگونه هایی مختلفی است که برخی از گونه های آن به اندازه گل های تزئینی و برخی دیگر به اندازه درختان بزرگ است.مهمترین ترکیبات شیمیایی این گیاه اسانس آن است

که شامل سینول، آلفایینن، لیمونن، کامفن، میرتنول، پینوکارون و پاراسایمن است.وی در تشریح خواص درمانی اکالیپتوس اضافه کرد: ضد عفونی کننده، خلط آور، محرک موضعی جریان خون، موثر برای درمان تب، افزایش دهنده ترشح آب دهان و شیر و مده و روده است، روغن رقیق شده

آن معرق و ضد اسپاسم دستگاه تنفسی و دارای خاصیت آنتی بیوتیک و دفع کننده پشه است. این گیاه به صورت بخور، استنشاقی و استعمال به صورت روغن رقیق شده، اسانس این درخت در بسیاری از فرآورده های غیر دارویی مانند شیرینی جات، آدامس، صابون

و اسپری مورد استفاده قرار می گیرد. مصرف مقدار زیاد فرآورده های خوراکی آن می تواند باعث ایجاد اسهال و استفراغ شود. اسانس بعضی از گونه های حساسیت زا بوده و باعث تحریک پوست یا غشای مخاطی می شود که در دوران بارداری استفاده خوراکی اسانس ممنوع است.

آیا خواص دوغ را می دانید؟



عطش استفاده شده و همچنین برای پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می شود و برخلاف نوشابه که پوکی استخوان ایجاد می کند برای حفظ سلامتی بدن این ماده غذایی مصرف آن توصیه می شود. افرادی که دچار کم خونی و فقر آهن هستند

بتر است تا یک ساعت پس از غذا خوردن از مصرف دوغ خودداری کرده تا قشر آنها تشدید نشود، همچنین کسانی که دارای مشکلات گوارشی همچون زخم معده و اثنی عشر، ورم معده و نفخ شکم هستند بهتر است دوغ های گازدار مصرف نکنند.

می سازد. با کتری های مفید دوغ شامل استرپتوکوکوس، ترموفیلوس و لاکتوباسیلوس بولگاریس مانع از رشد میکرو ارگانیسم های مضر در بدن شده و برای سلامتی دستگاه گوارش مفید است. وی افزود: دوغ برای درمان گرمادگی، خستگی و

چه سنی برای غذا خوردن در نوزادان مناسب است؟

توصیه هایی برای چگونه غذا دادن به کودکان

خونسرد باشید

کودکان نوپا برای عکس العمل نشان دادن و واکنش افراد، تقریباً هرکاری می کنند. دفعه بعدی که غذا را به سمت سقف پرتاب کرد یا آن را روی زمین ریخت، او را نادیده بگیرید و بروید. تا

بشمارید، نفس عمیقی بکشید و

دوباره غذا دادن به او را امتحان

کنید. در این روشی که پیش

گرفته اید، خونسرد و ثابت

قدم باشید و بدانید که در

بیشتر مواقع این جریان

متوقف خواهد شد.

زینب امیرمقدم، فوق تخصص اطفال و کودکان در باره تغذیه کودکان می گوید: در تحقیق های علمی سن شش ماهگی بهترین سن برای آغاز غذا خوردن کودک اعلام شده است ولی با این وجود برخی اعتقاد دارند که می توان از چهار ماهگی تغذیه کودک را با مواد ساده ای مانند آب میوه، فرنی و حریر بادام آغاز کرد.

وی شش ماهگی را مناسبترین سن غذا خوردن در نوزادان برشمرد و افزود: البته می توان کودک را از ۴ تا ۵ ماهگی کم کم با مواد غذایی آشنا کرد تا با آغاز غذا خوردن در شش ماهگی کودک دچار حساسیت ها، مقاومت ها، تحمل نداشتن در برابر مواد غذایی نشود.

فوق تخصص اطفال و کودکان در باره دلایل افزایش چاقی در میان ایرانی ها به ویژه کودکان گفت: آنچه این روزها باعث گسترش چاقی در جامعه شده بی تحرکی و استفاده از حجم زیاد وی کیفیت غذا به ویژه فست فودها است که این موضوع باعث اختلال در سوخت و ساز می شود به شکلی که حجم غذای معمولی نیز منجر به چاقی می شود.

امیرمقدم بیان داشت: اضافه وزن و چاقی، یکی از مشکلات در حال گسترش در سراسر دنیاست. اضافه وزن و چاقی در دوره کودکی بسیار مهم است زیرا یکی از عوامل خطر، افزایش مشکل مهم اجتماعی یعنی ابتلا به چاقی و بیماری های مزمن در بزرگسالی است. رشد روز افزون شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان، به طور عمده زاینده محیط چاق کننده مدرن امروزی است.

فوق تخصص اطفال و کودکان یکی از مهمترین یافته های مطالعات در خصوص بازی های رایانه ای و عادات تغذیه افراد به ویژه کودکان را نوع مواد خوراکی کودکان هنگام بازی دانست و افزود: مطالعات میدانی محققین نشان داده اند که در زمان بازی با رایانه و یا تماشای تلویزیون به مدت دو ساعت یا بیشتر، مصرف میان وعده های شور و چرب به طور قابل توجهی افزایش می یابد. چنین مواد غذایی، عوارض مختلف کوتاه مدت و دراز مدت بر سلامت جسمی دارند که از جمله آنها می توان به ابتلاء به

آسم و افزایش چربی خون یا افزایش فشارخون

اشاره کرد.

وی در پایان با بیان اینکه بی تحرکی

نیز عامل اصلی چاقی در ایران

است، تاکید کرد: اگر کسی

تحرک کافی داشته باشد و

فعالیت های ورزشی

انجام دهد. سوخت

و ساز در بدن بیشتر

می شود به صورتی

که مقدار غذای

معمولی برای وی کافی

است.

این توصیه ها را فراموش نکنید

غذا دادن به کودک نوپا، آن هم از نوع سالم و مغذی، کاری فوق العاده سخت و چالشی برای هر پدر و مادری است. با این چند گام می توانید به کودک نوپای خود یاد دهید که چگونه می تواند بدون مخالفت، مواد غذایی سالم را دوست داشته باشد.

تکنیک آب زیر کاهانه

سبزیجات را در غذای او پنهان کنید و در طول غذا خوردن او را بازی قایم باشک سرگرم نگه دارید. این روش برای بچه های بهانه گیری که فقط به غذاهای انگشتی علاقه نشان می دهند کارساز است. سعی کنید از هویج رنده شده در کوفته، کنو سبزر در کوکو، نخود رنگی کوبیده شده در ساندویچ، اسفناج در لازانیا، آووکادو و کبابی کردن تکه هایی از سیب زمینی یا کدو تبیل استفاده کنید.

بهانه گیری و ایرادگیری کودک از غذا

اکثر نوپایان به مرحله ای می رسند که به خوردن تعداد محدودی از مواد غذایی علاقه نشان می دهند. تا زمانی که انتخاب آنها غذاهای ناسالم نیست، جای نگرانی وجود ندارد. این فقط یک مرحله است و از آن عبور خواهد کرد. برای تشویق او به امتحان مزه های جدید از فشار بی ضرر هم سن و سال هایش استفاده کرده و همسالان او را برای نهار دعوت کنید.

تکرار کردن یک نوع غذا

زمانی که غذای دومی را به کودک بدغذای خود تعارف می کنید، به این دلیل که غذای اول او دست نخورده باقی مانده است، ممکن است با هوش باشد و هر دفعه آن غذا را امتحان کند. این کار نه تنها خسته کننده است، بلکه ضرورتی نیز در آن نیست. غذایی را برای او آماده کنید که به آن علاقه دارد و زمانی که به اندازه کافی از آن خورد، به او کمی میوه تعارف کنید.

یک روال را حفظ کنید

روال، البته نه برای همه افراد، راه خوبی برای کمک به کودک بدغذا با ایجاد کمی پیش بینی است. زمان مشخصی را برای صرف غذای روزانه در نظر بگیرید (اما نه هنگامی که او بیش از حد خسته یا گرسنه است) و میان وعده ها باید سبک بوده و نزدیک به زمان غذای اصلی نباشند.

همراه هم غذا بخورید

تا جایی که می توانید، غذا خوردن را به یک مناسبت خانوادگی تبدیل کنید. با نشان دادن این موضوع به کودک خود که زمان های صرف غذا به سلامت و آسایش او کمک خواهد کرد، او شروع به تقلید کردن از شما خواهد کرد و می خواهد از آن غذایی که شما می خورید امتحان کند. غذاهای جدید را کم کم به او معرفی کنید (تعداد زیادی از غذاها را به یکباره به او معرفی نکنید) هرگز او را مجبور نکنید که تمام غذای بشقابش را تمام کند.

چیزی به نام نرمال وجود ندارد

هر کودکی روند رشد متفاوتی دارد، پس مقایسه نکنید. اگر در باره رشد و تکامل کودک خود نگران هستید، با پزشک او ملاقات کنید. حقیقت این است که اگر مراقب رژیم غذایی و نگران تغذیه کودک خود هستید، شما یک پدر و مادر نمونه هستید و باید به خود افتخار کنید.

تاثیر نور آفتاب در پیشگیری از ابتلا به ام اس

مهر - بیماری ام اس به علت اختلال در سیستم ایمنی بوجود می آید و موجب از بین رفتن لایه محافظ اطراف فیبرهای عصبی در مغز و ستون مهره می شود. محققان می گویند قرارگیری در معرض نور آفتاب تولید ویتامین D در پوست را افزایش می دهد و مطالعات نشان داده است که بالا بودن ویتامین D می تواند با بیماری ارتباط داشته باشد. آنهاهی که تابستان های نوجوانی خود بیشتر در معرض نور آفتاب بوده اند به طور متوسط دو سال دیرتر به بیماری مبتلا شده اند.

علائم این بیماری که در زنان بیشتر بروز می کند شامل ضعف عضلانی، بیحسی، اختلالات دید و اختلال در تعادل و بالانس است.مطالعات نشان داده است که در کسانی که وزن بالا دارند هم بیماری زودتر بروز می کند و جالب اینجاست که در افراد با وزن بالا هم میزان ویتامین D بدن کمتر از حد طبیعی است.



نخوردن صبحانه قدرت یادگیری را کاهش می دهد

سلامت نیوز - ثریا منصوری مسئول واحد تغذیه و مبارزه با بیماری های شبکه بهداشت گفت: با حذف صبحانه از وعده های غذایی، مواد مغذی که در این وعده دریافت می شود، در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، ویتامین ها و املاح ایجاد می شود.

وی افزود: برای اینکه کودکان سنین مدرسه، اشتزهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کرده و تا حد امکان کودکان در ساعت معین و ترجیحاً زود بخوابند. خانواده ها باید صبح زودتر بیدار شده پس از شستن دست و صورت، کمی نرمش کنند تا برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند. برای صبحانه از فرنی (آرد برنج یا آرد گندم همراه با شیر و شکر)، شیر برنج، حلیم و عدسی، نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مریا، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر و فرآورده های غلات مثل شیرین گندمک همراه با شیر می توان استفاده کرد.

