

سلامت

چگونه عادت های بد بچه ها را از سر شان بیندازیم

شفا آنالین - والدین نقش بسیار مهمی در تغییر رفتار فرزندانشان دارند. پدر و مادر در عین حال که می توانند افرادی دوست داشتنی برای فرزندانشان باشند، باید قاطع و محکم باشند. این ترکیب آنها را قادر می کند محیطی امن و قابل احترام در کانون خانواده ایجاد کنند.

مقررات و محدودیت هایی را در محیط خانواده ایجاد کنید که قابلیت چشم پوشی و سهل انگاری از آن وجود نداشته باشد. درواقع، اگر قانونی در خانه وضع می کنید باید به آن متعهد باشید و به اصطلاح ساده به آن بچسبید. برای مثال اگر انجام ندادن به موقع تکالیف مجازاتی مانند محروم شدن از تماشای برنامه مورد علاقه کودک را به دنبال دارد، حتما این قانون را اجرا کنید تا جدیت و محکم بودن این قانون برای کودک مشخص شود.

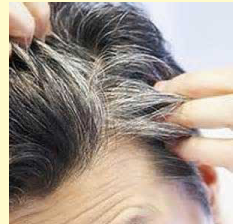
نظارت و کنترل روی تمام زوایای زندگی فرزندان به معنای سختگیری و امر و نهی کردن مداوم او نیست. به صورت نامحسوس مراقب رفتارهای فرزندان باشید. برای مثال او با چه کسانی رابطه دوستی ایجاد می کند، وضعیت درسی اش در مدرسه چیست یا اگر فرزندان دوره نوجوانی را پشت سر می گذارد آیا مشکوک به استفاده از سیگار یا الکل هست یا نه.

به صورت غیرمستقیم به فرزندان بفهمانید که شما مراقب همه اتفاق هایی که برایش می افتد، هستید. وقتی فرزندان متوجه باشند که شما حواستان به همه چیز است کمتر به سمت عادت های بد یا رفتارهای نادرست روی خواهند آورد. اما یادتان باشد محیطی را در خانه به وجود نیاورید که فرزندان از روی ترس کاری را انجام دهد.

ساعت هایی در روز یا هفته را با فرزند نوجوانتان خلوت و با او در مورد قوانین و محدودیت های مشخص شده صحبت کنید. دلیل هر کدام از قوانین را برایش توضیح دهید و به واکنش فرزندان نیز توجه کنید. اجازه دهید فرزندان نیز نظرش را بیان کند. با داشتن یک مکالمه دوسویه فرزندان احساس آرامش خواهد کرد که حرف هایش شنیده می شود و از همه مهم تر علت واقعی هر کدام از محدودیت ها و قوانین موجود در خانه را درک می کند.

یکی از کارهایی که روی تغییر رفتارها و عادت های بد فرزندان تاثیر مثبتی می گذارد گفتن با کودک است. با فرزندان همان طور که با یکی از دوستان یا همکارانتان صحبت می کنید به گفت و گو بپردازید. هرگز سر او داد نزنید چون او هم دست به واکنش متقابل خواهد زد.

وضع محدودیت ها یکی از راه هایی است که باعث ایجاد عادت های مثبت در فرزندان و از بین بردن عادت های نادرست آنها می شود. یادتان باشد وظیفه شما به عنوان والدین تنها برقراری یک رابطه دوستانه و فارغ از هرگونه محدودیت نیست. فرزند شما برای رشد تدریجی و تکامل شخصیت وجودی اش به محدودیت هایی نیاز دارد که شما آن را وضع کرده اید.



تسنیم - لیلا شیربیگی متخصص طب سنتی گفت: سفید شدن زودهنگام موها نشانه غلبه سردی در بدن است.بهترین کار برای راه‌های پیشگیری از سفید شدن موها پاکسازی بدن از بلغم است. اگر فرد غذای با کیفیت مصرف

کند خون صالح و خوبی در بدن ساخته می‌شود که به تقویت و رشد بهتر مو کمک می‌کند.پرخوری بسیار به مو آسیب وارد می‌کند چرا مصرف بیش از حد غذا و عدم هضم مناسب در معده موجب آسیب رسیدن به موهای موها می‌شود چرا که خون غلیظی تولید می‌شود که این

راه‌های پیشگیری از سفید شدن موها

خون غلیظ مانع تغذیه مناسب موها خواهد شد.

وی افزود: مصرف ادویه‌های گرم مانند دارچین و فلفل در غذاها برای به تأخیر انداختن سفید شدن موها مفید است همچنین مصرف میوه‌های رطوبت زا مانند هندوانه،

میوه‌های تابستانی، مصرف بیش از حد ماهی، حلیم، حلواهای شیرین پر روغن همه به سفید شدن موها کمک می‌کند.افراد زیاد آب نخورند، زیاد حمام یا خونگیری نکنند، از نزدیکی جنسی بیش از حد بپرهیزند، از شستن سر با آب سرد بپرهیزند.

شفا آنالین - سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: بُخور و دود کردن کُندر و اسپند و به کار بردن عطرهای طبیعی همه از روش‌های درمانی هستند که در طب سنتی و اسلامی کاربرد زیادی دارد. بُخور گیاهانی مانند

بابونه، استوخدوس، نعنا، آویشن، گل محمدی و گل‌ها و گیاهان معطر هر کدام به تناسب در پاک سازی و شفافیت پوست، ایجاد آرامش و نشاط، رفع سرماخوردگی، سینوزیت توصیه می‌شود.

وی افزود: دود کردن کُندر و اسپند گرم کنندهٔ مغز،

آیا خواص کُندر را می‌دانید؟



تقویت حافظه و ضد آلزایمر، نشاط آور، ضد عفونی‌کنندهٔ محیط و پاک سازی هوا است، همچنین دود کردن صبحگاهی کُندر در منزل، سنت حضرت رضا (علیه السلام) بوده است.لباس‌های تهیه شده از مواد نفتی و شیمیایی به خصوص

لباس زیر، باعث حساسیت پوستی و ایجاد الکتریسیته مضر در بدن می‌شود و زمینه ساز بیماری‌های متعدد پوستی و عفونی می‌شود.اما لباس‌های نخی لطیف و آرامش بخش است و از ایجاد عفونت به خصوص در بانوان نیز پیشگیری می‌کند.

افشای حریم خصوصی!

خانواده‌های شاد مجازی با باطنی غمگین

خود را بهتر از آنچه هست نشان دهد. غرب با هدف کسب حداکثر ثروت و لذت در دنیا، سبک زندگی مادی و مصرف گرایی و لذت جویی حیوانی را الگوی خود قرار داده است و عکس گرفتن از لحظات مفرح، در همان چارچوب زندگی غرب با هدف دست یافتن به منزلت بیشتر در بین سایرین است.

در ایران که سال‌ها فقرا و اغنیا به یک سبک زندگی می‌کردند و ساده زیستی



و همسان بودن در عرف فرهنگی ما ریشه داشت، نمایش خود وصله‌ای ناجور بود و تجملات، پیوندی با سبک زندگی ماندناشت. امروزه اما فرد برای مطابقت بیشتر با الگوهای زندگی غربی از دکور، پوشش، تفریحات، غذاها، نوشیدنی‌های غربی در زمینه عکس‌های خود استفاده کرده و با الحاق این اشیاء به خود، هویت خود را به عنوان فردی متمول، خوشگذران، روشنفکر و اینترنتشال تعریف کرد. و به همین ترتیب است که مشاهده می‌کنیم تصاویر نامناسب در کنار استخر، باغ، مهمانی‌های شبانه و یا اعیاد غیرایرانی مانند هالووین بیشتر لایک خورده و مورد توجه مخاطبانشان قرار می‌گیرند. به همین سادگی سبک زندگی دلخواه مردم، سبک غربی شد. خانواده‌ها به تکاپو افتادند که حتی شده در عکس از این فضای غربی شده عقب نمانند و بیشتر مصرف کننده کالا و فرهنگ غرب باشند.

انحصار طلبی مرد!

غرب با تبلیغات گسترده، سعی کرد در وهله اول اعتقادات و ارزش‌های مردم شرق و به خصوص مسلمانان را به چالش بکشد. میل به تحسین و تمجید از ظاهر و اندام برای زنان یک ارزش و مایه برتری در بین سایر زنان شد. مردان نیز مشارکت کنندگان این طرح بودند. لباس‌های منشوری و نه چندان پوشاننده، مدل شدن یکباره بخش عظیمی از زنان و مردان جوان، مدل موهای مختلف، از جمله محتوای تکراری و متنوع عکس‌های اینستاگرامی و فیسبوکی است.

مردان دیگر اعتراضی به نمایش عکس همسران خود در فضای عمومی ندارند و در مقابل، تحسین از سایر زنان زیبا را حق خود می‌دانند. با همین یک معامله ساده، حس انحصار طلبی و نزدیکی بین همسران از بین رفت و بیان نظرانی خلاف این مساوی با عقب ماندگی و دوری از روشنفکری مدرن است.

تلفن همراه و رایانه‌های شخصی دوستان و آشنایان و حتی افراد غریبه، مملو

شد. فرد در تمام طول مدتی که بیرون از خانه بود، نمی‌خواست که لباس رسمی بپوشد یا تمام آداب حضور در اجتماع را رعایت کند. بنابراین حدود اخلاقی و مرز بین حوزه خصوصی و عمومی برداشته شد.

مردانی که تا چند وقت قبل، همسران خود را به نام کوچک در خیابان صدا نمی‌کردند، امروز برای تیریک تولد یا هر مناسبت دیگر، عکس خانوادگی خود را بر صفحه شخصی‌شان قرار داده و ابراز علاقه به همسر خود را در معرض دید همگان می‌گذارند. این رفتارها چه تأثیری بر خانواده و فضای خصوصی اعضای آن دارد؟

ما همین الان بیهویی!

بسیاری از عکس‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی گذاشته می‌شود، صرفاً جهت بازنمایی “خودمطلوب” در بین دیگرانی است که او را از نزدیک نمی‌بینند. از سوی دیگر برای بیشتر دیده شدن، عبور از خطوط متعارف جامعه پیش گرفته شد. سال‌های ابتدایی شروع اینترنت در بین مردم، همراه با ترس اغلب خانواده از لو رفتن یا انتشار عکس‌های خانوادگی در اینترنت بود اما امروز این کار به دلخواه و هر روز توسط همان خانواده‌ها انجام می‌شود. اینکه در این فاصله زمانی چه جریاناتی رخ داد تا جامعه به این سطح برسد، در حوصله این بحث نیست اما تبعاتی را برای خانواده و جامعه به همراه داشت.

سفره غذا امروز محل خودنمایی زن خانه است و دیگر عشق و علاقه مادرانه برای پخت غذا جای خود را به تزئینات جدید برای کادر اینستاگرامی داده است. مردم خود را با غذاهایشان و نوع چیدمان عکس‌های مهمانی یا خانوادگی نشان دادند تا بهتر و بیشتر دیده شوند و لایک بگیرند.

تغییر سبک زندگی

برون گرایی و نمایش خود، بخشی از سبک زندگی غربی است که تمایل دارد

از عکس‌های پرتره یا خانوادگی افراد است که قبلاً تنها در ایوم خانوادگی نگهداری می‌شد و کمتر کسی جواز تماشای آن را داشت.

عکس می‌گیرم، پس هستم!

پرداختن به پوسته زندگی به جای افزایش صمیمت و حل مشکل، از دیگر تبعات از بین رفتن حریم خصوصی خانواده در شبکه‌های اجتماعی است. هنگامی که مهمترین دغدغه، تحسین و خوش آمدن غریبه‌های از نوع چیدمان غذا، لباس زنان و دختران خانواده، نظر دادن در باره رنگ مو، آرایش و دکور خانه باشد، رابطه بین اعضا و گذراندن اوقات خصوصی یا یکدیگر به حاشیه رانده می‌شود. زیرا افراد باید خود را همیشه در دسترس مخاطبان قرار دهند و شنوای تعریف و تمجیدات دیگران باشند.

حوزه خصوصی مرزهای خود را عقب‌تر کشیده و همه چیز اعم از عکس، اماکن مورد تردد، غذایی که شب گذشته خورده‌اند، غم و اندوه با دیگران به اشتراک گذاشته می‌شوند تا از مسابقه دیده شدن باز نمانند. عکس گرفتن از غم‌ها، اشک‌ها، خنده‌ها و… بسیار دامنه دار بوده و حتی مراسم ختم، عکس یادگاری با اموات، عکس در روزهای تلخ زندگی مانند جدایی، تصادف و… بازسازی آن چیزی است که در پروژه زندگی دوم می‌بینیم. زندگی دوم سبک جدیدی از زندگی در دنیای مجازی را فراهم آورده است که

فرد تمرکز و قدرت بیشتری در خود احساس کرده و به شبیه سازی محیط زندگی خود و اهداف و برنامه‌هایش در زندگی دوم می‌اندیشد.

عکس‌هایی برای …

ثبت لحظه به لحظه زندگی خانوادگی، شیرین است اما برای چه کسانی؟ آیا تشویق و یا تعریف سایرین از قیافه، دارایی، اوقات فراغت و سلیقه اعضای خانواده به افزایش منزلت و مقبولیت اجتماعی منجر می‌شود؟ حریم خصوصی خانواده چنان دچار فروپاشی شده که برخی از عکس‌های خانوادگی صرفاً برای دیگران گرفته می‌شود و روح اعضای خانواده هم از آن خبر ندارد. برخی از افراد به دلیل اینکه از خانواده خود عکاسی می‌کنند، هیچ الزامی به اجازه برای انتشار آن در فضای مجازی نمی‌بینند. انتشار این عکس‌های برای دیده شدن بیشتر است زیرا فرد خود را به آن می‌اویزد تا بیشتر محبوب شود.

در حالی که با این محبوبیت، اجازه ورود دیگران به حریم شخصی خود را صادر می‌کند و به همین میزان از خانواده دور می‌شود. برای جذب همواره مخاطب، باید خوراک مورد نظر وی تامین شود، پس فرد همواره در تکاپوی ارسال بیشتر عکس در شبکه‌هاست و از زمانی که به خانواده و روابط خانوادگی تعلق دارد، به نفع دیگران ناآشام می‌کند.

حالا شبکه‌هایی بر از عکس‌های شاد، رنگی، جذاب و روزهای خوش داریم که لبخندهایشان مصنوعی است و در پس هر یک، پیوند‌های گسسته شده علاقه و صمیمت خانوادگی را می‌بینیم. زنان، مخالف همسران یا پدرانشان را برای انتشار عکس هادر فضای مجازی محدودیت می‌دانند: مردان، حساسیت‌های زنان را برای لایک و نظرهای ببه‌و چه‌چه” از سایر زنان با لباس‌های منشوری را سطحی نگری‌های تمام نشدنی زنان می‌دانند و در نهایت خانواده‌ای به ظاهر شاد در شبکه‌های مجازی و در باطن غمگین و سراسر از تنش در زندگی واقعی باقی می‌ماند.

تشخیص دقیق سرطان با انجام تست خون

سلامت نیوز- پزشکان سوئدی اظهار داشتند: با کمک یک نوع تست خون می‌توان با دقت بالایی بیماری سرطان را تشخیص داد.در این بررسی آمده است: این تست خون قابلیت دارد تا در ۹۶ درصد مواقع بیماری سرطان را به درستی تشخیص دهد. همچنین در ۷۱ درصد از موارد نوع آن را با دقت بالایی طبقه‌بندی کند. همچنین تفاوت‌ها و اختلافات در انواع سرطان که می‌تواند براساس ترکیب مولکولی آن‌ها پیدا شود، با این تست قابل تشخیص است و استفاده از آن به پزشکان کمک می‌کند تا بهترین شیوه‌درمانی را انتخاب کنند.محققان از سال‌ها قبل روی آزمایش خون برای تشخیص سرطان کار کرده‌اند که به عنوان نمونه گروهی از پزشکان انگلیسی در یک مطالعه توانستند به آزمایشی دست پیدا کنند که در تشخیص سرطان روده، ریه و ملانوم کارایی داشته است.به گفته محققان سوئدی این تست خون بر اساس تغییرات اسید ریبونوکلئیک (RNA) در پلاکت‌های خون که از وجود تومور در بدن ناشی می‌شود، انجام می‌گیرد.



عوارض و فواید قرص‌های آنتی‌هیستامین

باشگاه خبرنگاران- دکتر خسرونیام متخصص داخلی گفت: در هنگامی که ماده خارجی با پروتئین به صورت ناشناخته وارد بدن می‌شود. اعضای بدن نسبت به ورود این ماده خارجی واکنش نشان داده و ماده‌ای به نام هیستامین ترشح می‌کند.در زمان ترشح هیستامین در بدن باعث به وجود آمدن حساسیت‌های مختلفی از جمله خارش پوست، کهیر، آبریزش بینی و اشک چشم و همچنین علایم حساسیتی مانند تب، سرفه و تنگی نفس ایجاد می‌کند.وی افزود: برای خنثی کردن هیستامین ترشح شده در بدن باید از قرص‌هایی به نام آنتی هیستامین استفاده کرد و قرص‌های آنتی هیستامین به دو صورت نسل قدیم و جدید است که نسل جدید آن بسیار خوب بوده و مصرف زیاد آن باعث از بین رفتن خاصیت این قرص و در نتیجه خستگی می‌شود.مصرف خودسرانه آنتی هیستامین سبب بروز بیماری‌های مختلفی از جمله خشکی دهان، سرگیجه، اضطراب، تپش قلب، گلو درد و اختلال در دید می‌شود و باید بنا به دستور پزشک مصرف نمایند.

