

آلایق | ۷

مشاوره

دلسردی همسر

در بالا و پایین زندگی هارفتار یا کارهایی است که زندگی سبب دلسردی همسر و در نتیجه سرد شدن زندگی می شود. به گزارش «آکا»، ترساندن یکی از این رفتارهاست. همسرانی که از زوج خود انتظار دارند بر اساس ملاک های کمال گر ایانه آن هارفتار کنند، سبب احساس ترس و ایجاد دلسردی در همسر شان می شوند اما حل نکردن اختلافات در زمان مناسب عاملی دیگر بر سردی روابط است.

اختلافات در همه زندگی ها وجود دارد و زن و شوهر در زمان مشاچه حرف هایی به یکدیگر می زنند که نباید، بگویند. برخی از زوج ها در باره کدورت هایشان با هم صحبت نمی کنند و آن را از بین نمی برند. این کدورت ها به صورت گر ه های کوچک در زندگی باقی می ماند که در آینده به گر ه کور تبدیل می شود. این کدورت ها سبب می شود زوجین هر گاه به زندگی مشترک شان فکر می کنند، یاد ناامیامات و خاطرات تلخ شان بیفتند و از زندگی دلسرد شوند. همچنین تصدیق نکردن پیشرفت های همسر و حساسیت بیش از حد نیز روابط را به سردی سوق می دهد. هنگامی که شوهر یا زن درباره یک دوست یا لباس ششنگ حرف می زند، طرف مقابل این صحبت ها را کنایه از نواقص خود می داند و نسبت به آن ها واکنش نشان می دهد.

تغذیه

نوشیدنی لاغری

خریزه و خیار هر دو می تواند به مبارزه با تجمع مایعات در بافت های بدن کمک کند و سبب کاهش اندازه کمرتان شود. این مواد خوراکی در عین حال حاوی مقداری آنتی اکسیدان هم است و به کنترل کسترول و محافظت از کبد هم کمک می کند. به گزارش «برترین ها» برای تهیه این نوشیدنی سه برش خریزه و نصف لیمو به همراه یک عدد خیار و ۵ گرم زنجبیل تازه و نصف لیوان آب تهیه، خیار و خریزه را خردوان را با آب لیمو، زنجبیل و آب مخلوط کنید. بعد از آماده شدن نوشیدنی، سریع آن را مصرف کنید.



بخشش بدون منت

دوستانه از اشتباهات هم بگذرند و از خودگذشتگی نشان دهند.

سرکوب نکردن نیاز های احساسی خود: زن و شوهر برای رسیدن به شناخت متقابل باید نیاز های احساسی خود را با زبان خوب و زیبا بیان کنند. به عنوان مثال وقتی خانم احساس می کند نیاز به رفتن مسافرت دارد ولی می داند همسرش توان یکدیگر را بیش از پیش تقویت می کند. در این زمینه «آکا» توصیه هایی دارد.

خودتان را نادیده نگیرید: همیشه گذشت کردن را نادیده گرفتن خود، طرف مقابل را به یک خطای شناختی می اندازد و فکر می کند که شما اصلا چنین نیازی ندارید. این ظلمی است که در درجه اول به خود و بعد به طرف مقابل کرده اید.

گذشتی که بی فایده است: باید خیلی را ححت و بدون منت و سرزنش همسرتان را متوجه کنید که به دلیل محبت از نیاز خود می گذرید. بدانی اگر مدام اورا سرزنش کنید دیگر گذشت شما فایده ای ندارد. بدون گذشت اعتمادی در کار نیست: زن و شوهر نباید به گونه ای رفتار کنند که فقط منتظرند عیوب یکدیگر را ببینند. آنان باید در یک فضای صمیمی و

مدارا برابر رفتار نامناسب همسر و گذشت از نیاز ها را هکاری است که می تواند به روابط خانوادگی آرامش هدیه کند اما گاهی اوقات زن و شوهر به جای توجه به گذشت در زندگی مشترک، با حرف ها و کنایه هایشان آرامش را از زندگی شان دور می کنند. دانستن این که چگونه گذشت کنیم، موضوع مهمی است که توانایی اعتماد زوجین به یکدیگر را بیش از پیش تقویت می کند. در این زمینه «آکا» توصیه هایی دارد.

خودتان را نادیده نگیرید: همیشه گذشت کردن را نادیده گرفتن خود، طرف مقابل را به یک خطای شناختی می اندازد و فکر می کند که شما اصلا چنین نیازی ندارید. این ظلمی است که در درجه اول به خود و بعد به طرف مقابل کرده اید.

گذشتی که بی فایده است: باید خیلی را ححت و بدون منت و سرزنش همسرتان را متوجه کنید که به دلیل محبت از نیاز خود می گذرید. بدانی اگر مدام اورا سرزنش کنید دیگر گذشت شما فایده ای ندارد. بدون گذشت اعتمادی در کار نیست: زن و شوهر نباید به گونه ای رفتار کنند که فقط منتظرند عیوب یکدیگر را ببینند. آنان باید در یک فضای صمیمی و

ترفند

تمیز کردن سینک

برای تمیز کاری روزانه سینک ظرف شویی از صابون یا مایع ظرف شویی ملایم و اسفنج استفاده کنید. از شیشه پاک کن هم می توان استفاده کرد. هر بار پس از استفاده صابون یا تمیز کننده شیشه، سینک را با پارچه خشک کنید. اگر سینک لکه داشت از پارچه آغشته به سر که استفاده کنید. برای جلوگیری از آسیب رسیدن به سینک هنگام تمیز کاری از سفید کننده، آمونیاک و سیم پرهمز کنید. به گزارش «آکا»



سلامتکده

خشکی چشم

احساس سوزش، خارش یا زبری در چشم، اشک فصلول گرم با توجه به تعریق شدید بدن این نیاز بیشتر احساس می شود. شیر ه نارگیل نوشیدنی فوق العاده مقوی است که می تواند در آب رسانی بدن موثر باشد؛ این نوشیدنی حاوی بتاسیم، سدیم و کلراید است و شیر ه آن برای افراد وروز شکار مفید است. کلم حاوی ۹۲ درصد آب است؛ سبزی کم کالری اما قوی که مواد مغذی، ویتامین C، K و آهن را در خود جای داده است، این ویتامین می تواند به کاهش التهابات بدن و بیماری هایی مانند دیابت و مشکلات قلبی کمک و افزون بر آن با سرطان ریه مبارزه کند. بیش از ۹۰ درصد وزن فلفل دلمه ای را آب تشکیل می دهد؛ این سبزی حاوی فیبر بالا، ویتامین B، بتاسیم و کاروتنوئید است که می تواند از بروز برخی سرطان ها و بیماری های چشمی بکاهد. کرفس سبزی خوش رنگ برای کاهش وزن بسیار مفید است. این سبزی حاوی ویتامین K و بتاسیم است و می تواند بدن را در برابر بیماری های قلبی و استخوانی مانند پوکی استخوان محافظت کند.

معجزه گرهای تابستانی

حفظ آب بدن همواره مورد توجه است، اما در فصلول گرم با توجه به تعریق شدید بدن این نیاز بیشتر احساس می شود. شیر ه نارگیل نوشیدنی فوق العاده مقوی است که می تواند در آب رسانی بدن موثر باشد؛ این نوشیدنی حاوی بتاسیم، سدیم و کلراید است و شیر ه آن برای افراد وروز شکار مفید است. کلم حاوی ۹۲ درصد آب است؛ سبزی کم کالری اما قوی که مواد مغذی، ویتامین C، K و آهن را در خود جای داده است، این ویتامین می تواند به کاهش التهابات بدن و بیماری هایی مانند دیابت و مشکلات قلبی کمک و افزون بر آن با سرطان ریه مبارزه کند. بیش از ۹۰ درصد وزن فلفل دلمه ای را آب تشکیل می دهد؛ این سبزی حاوی فیبر بالا، ویتامین B، بتاسیم و کاروتنوئید است که می تواند از بروز برخی سرطان ها و بیماری های چشمی بکاهد. کرفس سبزی خوش رنگ برای کاهش وزن بسیار مفید است. این سبزی حاوی ویتامین K و بتاسیم است و می تواند بدن را در برابر بیماری های قلبی و استخوانی مانند پوکی استخوان محافظت کند.



داروخانه

شربت ویتان

شربت ویتان مکملی حاوی آهن و مولتی ویتامین است که به منظور بهبود رشد جسمانی، تقویت حافظه و افزایش اشتهای کودکان استفاده می شود. این دارو برای بهبود سیستم ایمنی، تغذیه و متابولیسم بدن، کمک به رشد ذهنی و جسمانی در کودکان، افزایش اشتها و سوخت و ساز بدن، افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها و تقویت حافظه و یادگیری در کودکان استفاده می شود. به گزارش «ستاره» میزان دقیق مصرف این مکمل در کودکان مختلف است و با توجه به سن آن ها تعیین می شود. به طور معمول، مقدار مصرف شربت ویتان برای نوزادان نصف قاشق مرباخوری و دو بار در روز و میزان مصرف برای کودکان کودکان یک تا چهار ساله یک قاشق مرباخوری، دو بار در روز و کودکان چهار ساله یک قاشق مرباخوری، سه بار در روز است. در صورت بروز هر گونه حساسیت دارویی پس از مصرف شربت در کودکان، مصرف آن را قطع و سریع به پزشک مراجعه کنید. مکمل های ویتامین مثل شربت ویتان، هرگز جایگزین خوبی برای غذا نیست.

کودکانه

آموزش سلام

کودکان از طریق تعامل با همسالان شان با آن ارتباط برقرار می کنند. اولین قدم در برقراری ارتباط، سلام کردن به دیگری است. اولین جایی که کودک باید ادب را یاد بگیرد در خانه است. رفتار مودبانه چیزی است که آموزش داده می شود آموزش آداب (سلام کردن، مودبانه سخن گفتن، احترام گذاشتن، خداحافظی کردن، درست نشستن، درست غذا خوردن و رعایت نظافت) اولین آموزش هایی است که ۱۸ ماهگی شروع می شود. کودکان بیشتر از رفتار می آموزند تا از گفتار؛ پس با عمل خود، رفتار درست را به او بیاموزید. موافقی که وارد جمع می شوید با صدای بلند و خوش رویی به دیگران سلام و کودکان را، به این کار تشویق کنید. به کودک بگویید که سلام یعنی دوستی، آشنایی و یک عالم خوبی و عشق و محبت. سلام یعنی این که من با شما دوستم، تو را دوست دارم و از دیدن تو خوشحال می شوم. برای کودکان توضیح دهید وقتی به کسی سلام می کنند همه این حرف ها را به او می گویند. به گزارش



«بیوته» بهترین کار این است که این آموزش ها را (در قالب بازی، شعر، سرود و قصه) به او بیاموزید. به عنوان مثال می توانید بازی های تخیلی انجام دهید: داستانی خیالی که آدم های دیگر نیز حضور دارند، بسازید و او را در موقعیتی قرار دهید که سلام کند. در مواقعی که (هر چند کم) کودک سلام می کند به او توجه کنید. وقتی به پارک می روید فرزندان را تشویق کنید به بچه های دیگر سلام و خود را به آن ها معرفی کند و نام آن ها را بپرسد. وقتی کسی به فرزند شما سلام می کند ولی او واکنشی که انتظار می رود نشان نمی دهد، با اشاره به فرزند خود؛ سلام کردن به فرد دیگر را تذکر دهید، این کار سبب می شود اهمیت ی را که شما به رفتار مودبانه می دهید متوجه شود و بالاخره وقتی فرزندان به سلام دیگران جواب می دهد او را تحسین کنید. از شرمند کردن کودک جلوی جمع به خاطر سلام نکردن خودداری کنید.

معرفی کند و نام آن ها را بپرسد. وقتی کسی به فرزند شما سلام می کند ولی او واکنشی که انتظار می رود نشان نمی دهد، با اشاره به فرزند خود؛ سلام کردن به فرد دیگر را تذکر دهید، این کار سبب می شود اهمیت ی را که شما به رفتار مودبانه می دهید متوجه شود و بالاخره وقتی فرزندان به سلام دیگران جواب می دهد او را تحسین کنید. از شرمند کردن کودک جلوی جمع به خاطر سلام نکردن خودداری کنید.



زیبایی

روغن برای پوست

روغن کرچک سرشار از ویتامین E و ریسینولیک اسید برای پوست بسیار مفید است و می توان از آن برای لایه برداری پوست، رفع چروک صورت و دور چشم، درمان جوش صورت، رفع لکه های پوستی و سیاهی دور چشم، تسریع بهبود جای زخم، طویبت پوست دست، درمان موهای خشک و شوره سر، تسریع در رشد مو، درمان ترک پا شنه پا، بهبود آفتاب سوختگی و تمیز کردن پوست استفاده کرد. به گزارش «ستاره» هنگام استفاده از روغن کرچک باید به این نکته توجه کنید که روغن کرچک برای پوست غلیظ و جذب آن زمان بر است. خوب است این روغن را به نسبت مساوی با روغن های دیگر مثل روغن

بهرت آن باز می کند. برای نرم و درخشان شدن پوست پاشنه پا، فقط کافی است پیش از رفتن به تخت خواب مقداری روغن کرچک را به آن ناحیه بزنید و سپس جوراب بپوشید و بخوابید. برای رفع سیاهی دور چشم به آرامی محل را با روغن کرچک ماساژ دهید تا گردش خون را افزایش دهد و سیاهی دور چشم شما در بر شود. روغن کرچک ممکن است روی پوست برخی افراد سبب ایجاد واکنش آلرژیک و حساسیت مثل جوش، کهیر، خارش و تورم شود؛ بنابراین بهتر است قبل از استفاده از روغن کرچک مقداری از آن را روی پوست تست کنید.

بهرت آن باز می کند. برای بهره مندی خاصیت پاک کنندگی این روغن می توانید یکی دو قطره از آن را روی پنبه ای بریزید و به شکل دورانی کل صورت را ماساژ دهید. در آخر می توانید صورت را با آب سرد یا گرم بشوید. تری گلیسرید موجود در روغن کرچک سبب پاک کردن کثیفی و آلودگی های روزانه پوست می شود و منافذ پوستی را برای تنفس

نی نی کده

پرش های نوزاد هنگام خواب

تماشای تحرک و کنش نوزاد برای پدر و مادر هیجان انگیز است. اما پرش های نوزاد در خواب یا تکرار برخی حرکات ممکن است نشانه ای از یک بیماری عصبی جدی مانند اسپاسم نوزاد باشد. در این صورت پدر و مادر ها به سرعت نگران سلامتی فرزند خود می شوند. پرش ناگهانی اندام های بدن از جمله پرش های نوزاد در خواب ممکن است به دلیل تشنج باشد. در صورت مشاهده این حرکات باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه تا با تشخیص به موقع از بروز آسیب مغزی پیشگیری شود. به گزارش انی نی سایت، اسپاسم نوزادان (که به نام سندرم غرب نیز شناخته می شود) نوعی صرع است. این بیماری در سنین دوتا تا ۱۲ ماهگی (به ویژه در حدود چهار تا هشت ماهگی) رخ می دهد. در حالی که تشنج ها ممکن است فقط یک یا دو ثانیه طول بکشد، اما هنگامی که پشت سر هم اتفاق می افتد پنج تا ۱۰ ثانیه طول می کشد. در طول اسپاسم، بدن به طور ناگهانی سفت می شود، پشت به شکل قوس خمیده دست ها، پاها و سر به سمت جلو خم می شود. با این حال تشخیص اسپاسم های نوزادان دشوار است. برخی وقت ها چشم ها به سمت بالا می چرخد و گاهی در خواب عضلات شکمی آن ها پرش هایی دارد. مدتی پس از شروع اسپاسم، پدر و مادر متوجه تغییراتی در نوزاد می شوند، برخی از این تغییرات شامل عقب گرد در نقاط عطف رشدی که نوزاد پیش از این آموخته بود (برای نمونه کودکی که قبلا راه می رفته است شروع به خزیدن می کند)، برقرار نکردن ارتباط اجتماعی و لبخند نژدن و افزایش بی قراری یا سکوت است.

کلینیک

پوسیدگی دندان کودک

دهان نوزادی که تازه به دنیا آمده عاری از هر نوع باکتری است و این باکتری از طریق اطرافیان به ویژه مادر به کودک منتقل می شود. مهم ترین عامل پوسیدگی های وسیع دندان در کودکان کم سن و سال، عادت غلط تغذیه ای شیر شبانه است که سبب ایجاد سندرم شیشه شیر می شود. شب تا صبح ترشح بزاق بسیار کم است. وقتی شیر دور تا دور دندان ها را فرا می گیرد باعث ایجاد پوسیدگی وسیع و سریع پیش رونده در تمام سطوح دندانانی و بیشتر دندان ها در سنین کم می شود. این مدل پوسیدگی ها سریع پیشرفت و از مینا و عاج عبور و عصب دندان را درگیر می کند و سبب ایجاد درد دندان می شود و در صورت درمان نشدن به موقع، احتمال ایجاد عفونت دندانانی و آبسه و دردهای شدید وجود دارد. به گزارش «بیوته» برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی لازم است با رویش اولین دندان شیر، به مسواک زدن و تمیز کردن آن اقدام کنید. مسواک مخصوص سن کودک تهیه و روزی دو بار با حوصله دندان های تازه رویش یافته را تمیز کنید. استفاده از مسواک های انگشتی یا گاز استریل خیلی کارایی ندارد. در مواردی که مسواک در دسترس نیست، بهتر است بعد از مصرف شیر به کودک آب بدهید تا به شست و شوی شیر کمک کند. در کودکان بزرگتر استفاده از سبب، هویج و آدامس های بدون قند و دیگر مواد غذایی که نیاز به جویدن زیادی دارد موثر است. بهتر است کودک را قبل از خواب سیر کنید و دندان های او را مسواک بزنید و در طول شب و هنگام خواب از آب به جای شیر استفاده کنید تا آسیبی به دندان ها نرسد.