

خوره‌ای که مغزتان را می‌خورد



پیشگیری ایجاد می‌کند.

تغییر محیط و شرایط زندگی: باید محیطی دور از آفتشاش، بگو و مگو و فشار برای فرد بیمار فراهم شود. دوری از تنهایی و بودن با جمع مانند حضور در مسافرت‌های جمعی، مهمانی‌ها، کلاس‌ها، گردهمایی‌ها و... الگوپردازی و مشاهده مستقیم این که دیگران چگونه زندگی می‌کنند، بسیار موثر است.

مرتب در حال شستن است و همه چیز کثیف به نظرش می‌رسد، البته از شنیدن این که بگویند وسواسی هستی، خوشش نمی‌آید و به گفتن این جمله اکتفا می‌کند: «من فقط تمیزم». این داستان زندگی بیشتر افرادی است که وسواس دارند؛ بیماری‌ای که نشانه اصلی آن را عامه مردم شست‌وشوهای مداوم می‌دانند. برای بروز وسواس در انواع مختلف آن می‌توان عواملی را دخیل دانست که به ایجاد یا شدت این بیماری منجر می‌شود؛ عواملی که گفته می‌شود با سن، هوش، شخصیت و محیط زندگی فرد در ارتباط است.

گاهی ترشح ناموزون بعضی هورمون‌ها در مغز سبب به وجود آمدن این بیماری می‌شود یا موضوع اضطراب که ردیای آن را می‌توان در افراد مبتلا به این بیماری دید. گاهی، یک اتفاق مشکل‌آفرین و پرفشار مانند مرگ یکی از نزدیکان سبب بروز وسواس می‌شود. نکته قابل تأمل درباره وسواس این است که این بیماری گاه با تقلید فرد از نزدیکان مانند والدین و دیگر افراد فامیل به وجود می‌آید. تصور رایج جامعه، وسواس را بیماری در مان‌ناپذیر تلقی می‌کند اما بسیاری از متخصصان، رفتار درمانی را انتخابی مناسب و موثر برای بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی می‌دانند. برای درمان این گروه از بیماران پرهیز از ترحم‌بی جا و در عین حال اعتدال در رفتارهای درمانی و پرهیز از خشونت و انتقادهای تند و تهاجمی موثر است.

ورزش و پیاده‌روی: روزی نیم ساعت پیاده‌روی تند شادی آور،

انرژی‌زا، ترمیم‌کننده و تسکین‌دهنده دردها، آرامش‌بخش و کاهش اضطراب است و سهم عمده‌ای در رفع اضطراب و افسردگی دارد و سبب کاهش و از بین رفتن وسواس در افراد می‌شود.

تلقین موفقیت‌ها: احساس یاس و افسردگی زمینه‌ساز وسواس است، بنابراین تلقین موفقیت‌ها نقش مهمی در درمان و

چی پیزم؟



• روش تهیه

سرکه را در ظرفی به مدت ۱۰ دقیقه می‌جوشانیم. سپس از روی حرارت برمی‌داریم تا خنک شود. این کار مانع کپک‌زدن ترشی می‌شود.

خرمالوها را پس از شستن، می‌گذاریم تا خشک شود. به کمک نوک چاقو در انتهای خرمالویک سوراخ کوچک ایجاد می‌کنیم و داخل هر خرمالو را با یک هل سبز و یک فلفل بهار پر می‌کنیم. خرمالوها را به طور منظم در یک ظرف شیشه‌ای تمیزی می‌گذاریم و میان آن جوز هندی و خرما قرار می‌دهیم و نمک و زنجبیل را روی آن می‌ریزیم. در پایان سرکه سفید سرد شده را روی مواد می‌ریزیم به طوری که سرکه روی خرمالوها را بگیرد. در شیشه را می‌بندیم و ترشی را در جای خنک نگهداری می‌کنیم. این ترشی پس از ۱۵ روز آماده است.

ترشی خرمالو

خرمالو سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن و دارای مقدار قابل توجهی ویتامین‌های B1، B2 و B3 است. همچنین دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم است. از این میوه خوش رنگ برای تهیه ترشی نیز استفاده می‌شود.

• مواد اولیه

خرمالو، هل سبز، فلفل بهار و خرمای زرد: هر کدام هشت عدد جوز هندی کامل: یک عدد سرکه سفید و نمک: به میزان لازم زنجبیل تازه: چهار تکه خلال شیرین شده پرتقال: سه شاقش غذاخوری

کاهش ترس کودکان از واکسن

واکسیناسیون یک بخش اجتناب‌ناپذیر از برنامه‌های ایمن‌سازی برای فرزندان است اما بچه‌ها به طور معمول از واکسن‌زدن وحشت دارند و بی‌قراری می‌کنند بنابراین انجام اقدام‌هایی برای آرام کردن آن‌ها لازم است. تصدیق کنید: نباید به فرزندان به‌دروغ بگویید که سوزن درد ندارد چرا که این دروغ، شرایط را بهتر نمی‌کند. بهتر است این طور بگوییم: بله عزیزم کمی درد دارد اما خیلی زود تمام می‌شود.

نزدیکش باشید: باید در کنار فرزندان باشید. در حقیقت زمانی که مضطرب هستیم به کسی نیاز داریم که در کنارمان باشد.

در زمان مناسب حواسش را پرت کنید: این که بخواهید زمان تزریق واکسن این کار را انجام دهید، انتخاب درستی نیست چون کودک برای این که صحنه را نبیند محکم چشم‌هایش را می‌بندد، اما زمانی که تزریق تمام شد و چشم‌هایش را باز کرد بهترین

فرزندان بیش از اندازه با گفتن «دیگر تمام شد، دیگر تمام شد، دیگر تمام شد» تلاش غیر معمول نکنید. این کار بیشتر استرس و اضطراب را خودش به همراه دارد، یک بار گفتن آن کفایت می‌کند.

از کودک انتقاد نکنید: جمله‌های انتقادی مانند «مرد گنده که گریه نمی‌کند» یا «خواهرت اندازه تو بود گریه نمی‌کرد» و امثال این‌ها را به کار نبرید. این جمله‌ها درد ناشی از تزریق را تشدید می‌کند. علاوه بر مدیریت



احساسات و رفتار در این شرایط، می‌توان با تایید پزشک، از بی‌حسی موضعی برای کاهش درد استفاده کرد.

رفع گرگرفتگی با نارنگی



سلامت‌کننده

طبع نارنگی سرد و مصرف آن برای رفع حالت خفقان و تنگی نفس ناشی از سرماخوردگی و گرمی مزاج توصیه می‌شود. افرادی که پس از خوردن غذاهایی با مزاج گرم حتی در فصول سرد مانند پاییز دچار حرارت بدنی می‌شوند یا سوزش گلو، خارش پوست یا عطش مفرط پیدا می‌کنند از نارنگی استفاده کنند. این میوه صفرابر است و حرارت را زاید کبد و معده را کم می‌کند و گرگرفتگی را بهبود نسبی می‌بخشد. نارنگی بهترین میوه برای افراد گرم‌مزاجی است که قصد گرفتن رژیم لاغری دارند.

کودکانه

با کودک بی‌حوصله چه کنیم؟



«حوصله‌ام سر رفته است» والدین این جمله را زیاد از کودک‌شان شنیده‌اند و به طور معمول وقتی از مدرسه یا مهد کودک می‌آید و کارهایش را انجام می‌دهد یا وقتی خواهر یا برادرش خانه نیستند که او را سرگرم کنند، به مادرش می‌گوید حوصله‌ام سر رفته است.

راهنمایی: این غرزدن ممکن است برای شما بسیار آشنا باشد اما اگر اولین واکنش این است که هر دقیقه از وقت فرزندان را پر کنید، کار درستی انجام نمی‌دهید چرا که بچه‌ها باید در این سن قدری آزادی داشته باشند تا انتخاب خود را انجام دهند اما نیاز به راهنمایی دارند.

اجتناب از فریبندگی تکنولوژی: وقتی کودک شما از بی‌حوصلگی شکایت می‌کند اگر به طور خودکار به او دستگاهی بدهید، هیچ ویت باد نمی‌گیرد و ورق را بر گردان: دفعات بعد که کودک غم می‌زند حوصله ندارد، از او بپرسید «خب، دوست داری چکار کنی؟» اگر تعدادی از فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را نام برد سعی کنید در انجام برخی موضوع‌ها که به تنهایی قادر به فعالیت در آن نیست، او را کمک کنید.

تجسین و در رنگ: به یاد داشته باشید که کودک کسل بودنش را به شما اعلام می‌کند که شما را امتحان کند. گاهی اعلام بی‌حوصلگی کودک معنی واقعی‌اش این است که می‌خواهم مادر یا پدرم قدری به من توجه کنند. در این موارد آن‌ها را ۱۰ دقیقه ناز و نوازش کنید و یک کتاب با هم بخوانید. بعد به او بگویید که حالا برو و بازی کن. تجسین: وقتی کودک راه مناسبی برای مشغول کردنش پیدا می‌کند او را تجسین و تشویق کنید.

ترفند

۳ کلید طلایی برای حسادت نکردن



حسادت از زشت‌ترین صفاتی است که یک فرد می‌تواند داشته باشد. فرد حسود در زندگی خود هرگز آرامش نخواهد داشت و همواره در حال حسرت خوردن برای زندگی دیگران است.

البته حساب حسادت را باید با آن چه در ادبیات، رشک نامیده می‌شود از هم جدا کرد. رشک به معنی حسرت بردن نسبت به دیگری است و در پی آن تلاش و ایجاد انگیزه برای ارتقای خود و دستیابی به آن چه نداریم و دیگری دارد. در حقیقت رشک، مانند حسادت جنبه تخریبی ندارد و به کسی که نسبت به او رشک برده می‌شود آسیب نمی‌رساند اما موضوع حسادت ورزیدن متفاوت است و امروز سه کلید طلایی برای این که آدم حسودی نباشیم معرفی می‌شود.

مقایسه نکنید: اگر قرار باشد شرایط خود را با دیگری که از شما بالاتر است، مقایسه کنید و حسرت خوردن و حسادت ورزیدن در این باره را وارد کنید باید کار و زندگی را تعطیل کنید و صبح تا شب غصه بخورید بنابراین یکی از بهترین گزینه‌ها برای در امان ماندن از حسادت، مقایسه نکردن زندگی خود با دیگران است.

تقویت اعتماد به نفس: عزت نفس در مقابل حقارت قرار می‌گیرد که ریشه بیشتر حسادت‌هاست. افراد ضعیف که برای شخصیت خود موجودیتشان ارزشی قائل نیستند تا این درجه پایین می‌آیند که به دلیل موضوع کوچکی به دیگری حسادت کنند. صاحبان اعتماد به نفس به جای حسادت بیهوده شرایط خود را می‌پذیرند، برای ارتقای خود تلاش می‌کنند و با صبوری مسیر ترقی را می‌پیمایند.

برای خود ارزش قائل باشید: دیگران حسادت را می‌شناسند و آن را در میان رفتار و گفتار شما تشخیص می‌دهند. همان‌طور که شما این توانایی را دارید که حسادت دیگران را تشخیص بدهید، درک حسادت شما شخصیت‌تان را نزد دیگران خرد می‌کند و قضاوت منفی آن‌ها را بر می‌انگیزد. حسادت مانند هر ذیله اخلاقی دیگری فرصت‌های ناشی از اعتماد دیگران را نسبت به شما از بین می‌برد.



هنگام خرید از ساک‌های پارچه‌ای و یا چرخ دستی استفاده کنیم

از این طریق می‌توانیم در مصرف کیسه‌های پلاستیکی تا حد زیادی صرفه‌جویی کنیم.

از اولین دقایق صبح با شما

با نسخه قابل دریافت در موبایل

www.khorasannews.com

خراسان

مشارک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

