

شخصیت کودک متناسب با چیدمان اتاقش



والدین هنگام انتخاب و خرید وسایل اتاق کودک و طراحی دکوراسیون داخلی، سلیقه شخصی خود را به کار می برند که کاملاً اشتباه است. برای این که بتوانید فضای مناسبی برای فرزندتان آماده کنید باید ذهنی کودکانه داشته باشید، یعنی باید حداقل هنگام طراحی چیدمان اتاقش کودکانه فکر کنید. به گزارش «آکایران»، اگر کودک شما در سنی قرار دارد که می تواند صحبت کند و علائقش را پیدا کرده است با او صحبت کنید و از علاقه مندی هایش بپرسید، کار تون ها، شخصیت های داستانی و قهرمان هایش را بشناسید و سعی کنید از این تصاویر در اتاق او استفاده کنید.

• بسیاری از بچه ها دوست دارند روی دیوارها نقاشی کنند:

برای این که دیوارهای پذیرایی تان سالم بماند، در اتاق خودش با یک خلاقیت ساده مثل چسباندن یک پلاستیک ضخیم یا زدن رنگ هایی که به راحتی تمیز می شود برایشان دیوار نقاشی درست کنید تا هر چقدر دلشان می خواهد نقاشی و استعداد هایشان را شکوفا کنند.

• وسایل اتاق را مطابق سن او انتخاب کنید:

مثلاً اندازه رنگ و طراحی تختخواب یا میز تحریر را با توجه به سن کودک انتخاب کنید. یکی از بهترین کارها این است که روی دیوار برای آن ها فضایی درست کنید تا علاقه مندی هایشان را روی آن چسباندند، تشویق شان کنید عکس های خانوادگی را جمع کنند، این کار عشق آن ها را به خانواده تثبیت می کند.

• اتاق بچه ها خیلی شلوغ نباشد:

برای این که بچه ها به نظم بیشتر عادت کنند و از آن جا که

پاکیزگی در اتاق کودک اهمیت بسیاری دارد، در انتخاب ملافه ها و پرده ها و فرش و موکت کف اتاق دقت کنید که هم رنگ های خیلی روشنی نداشته باشد که نظافت آن برای شما سخت شود و هم این که از جنس هایی تهیه شود که به راحتی قابل تمیز شدن باشد.

• منبع کم نور برای مطالعه برایشان در نظر بگیرید:

یک چراغ خواب هم همیشه در اتاق کودک تان باشد تا اگر هنگام خواب از تاریکی ترسید در دسترس باشد. نور اتاق کودک باید ملایم و غیرمستقیم باشد یا می توانید از نورهای پراکنده و بازتابی تزئینی هم استفاده کنید.

نگاه

شادتر زندگی کنید

رهایی از دغدغه های ذهنی کمکی به بهبود کارها و شرایط نمی کند و در سبک کردن فشار ذهنی نقش مهمی دارد. «آکایران» برای شادتر بودن به آن چه را نباید اهمیت دهید زیربیا می کند:

• مهم نیست دیوانه به چشم ببایید، کاری را که می خواهید انجام دهید و این که «مردم چه می گویند؟» را دور بریزید و اهمیت ندادن به حرف مردم را یاد بگیرید. این زندگی شماست، انتخاب های شما، تصمیم های شما. اگر خیلی به آن چه دیگران فکر می کنند و می گویند اهمیت بدهید باید برای آن هان زندگی کنید نه برای خودتان. • پذیرید که اشتباه کردن بخشی از طبیعت انسان است. خودتان را از فرصت های دوباره محروم نکنید. یاد بگیرید خودتان را ببخشید. • معنای واقعی شکست، دست برداشتن از تلاش است. شکست را ابزاری برای یادگیری بدانید؛ یک فرایند آزمون و خطا. شکست دوست شماست، تا خودتان اجازه ندهید مشکل ساز نخواهد بود. • فهرستی از آن چه در زندگی برای تان ارزشمند است تهیه کنید.

مشاوره

منظم باشید

بی نظمی؛ مانع خلاقیت می شود، استرس را به زندگی اضافه می کند و جلوی بهره وری و مؤثر بودن را می گیرد. افراد منظم معمولاً از دفتر یادداشت استفاده می کنند. مزیت دفتر یادداشت این است که افکار و جزئیات مکالمات و ایده ها را یک جا جمع می کند و زمانی که چیزی می نویسید، دیگر نیازی نیست برای به یاد آوردن آن، انرژی ذهنی صرف کنید. به گزارش «چطور»، صبح وقتی وارد اتاق کارتان می شوید، ۱۵ دقیقه اول را صرف بررسی کارهایی کنید که باید آن روز انجام بدهید. با این روش، می فهمید چه کارهای مهمی را باید در ابتدای روز و چه کارهایی را بعد از ظهر انجام دهید. اگر می خواهید نظم را تجربه کنید، مرتب کردن میز کار یک استراتژی هوشمندانه است. شاید این کار، ابتدا وقت گیر باشد، پس بهتر است آرزو ر کاری یا آخر هفته را به این کار اختصاص دهید. اگر منظم ماندن برای شما سخت است؛ سعی کنید به خودتان قول یک پاداش بدهید.

عوارض استفاده از رایانه

علم پیشرفته و نوین رایانه در کنار فواید، ضررهایی نیز در بر دارد که «بیتوته» به چند مورد آن اشاره می کند:

• استرس و مشکلات عصبی و روانی:

تنهایی ناشی از طبیعت کار با وسایل و ابزار الکترونیک از جمله رایانه که دنیای خصوصی یا مجازی را به ارمان می آورد، افراد جامعه را هر چه بیشتر به کام خود استرس و مشکلات روانی می کشاند.

• تنفس گازهای رایانه:

بدنه رایانه ها و نمایشگرها بر اثر گرم شدن، بوی مخصوصی مانند «گاز دیو کسین» از خود متصاعد می کند و همچنین گاز «اوزن» هنگام کار چاپگر لیزری تولید می شود که به بافت مخاطی بینی، چشم و گلو آسیب می رساند.

• کودکان و رایانه:

کاربران تبلت ها در مقایسه با کاربران رایانه های رومیزی و لپ تاپ ها، گردن خود را بیشتر در حالت خمیده نگه می دارند که این رفتار هم در کوتاه مدت و هم در بلندمدت می تواند مخاطرات



زیادی را برای آن ها به همراه داشته باشد. خطرات زمانی افزایش می یابد که کاربران، تبلت ها را روی زانوهای خود قرار می دهند و از آن استفاده می کنند. آن ها هنگام استفاده از تبلت، هر ۱۵ دقیقه باید حالت بدن و به ویژه گردن خود را تغییر دهند.

داروخانه



ضایعات ناشی از تماس با گیاهان

تماس با برخی از گیاهان مانند انواع سماق سبب ایجاد التهابات پوستی در بعضی افراد می شود. پس از تماس با این گیاهان پوست آن ناحیه ابتدا قرمز و متورم می شود و سپس شروع به خارش و سوزش می کند. به گزارش «دارو کده»، پس از حدود ۱۲ تا ۷۲ ساعت از تماس با این گیاهان تاول های پوستی پدیدار می شود. این حساسیت ممکن است تا دو هفته نیز طول بکشد. استفاده از داروهای موضعی می تواند به پیشگیری از خارش پوست کمک کند. علاوه بر این کمپرس سرد نیز مؤثر است.

چی بپزیم؟



سوپ بلغور

• مواد لازم

پپاز: یک عدد- بلغور: یک فنجان - نخود پخته شده: یک فنجان - لوبیا چیتی: یک فنجان - غوره: نصف فنجان - بادمجان نگینی شده: یک عدد - لوبیا سبز: نصف فنجان - نمک و فلفل و رب گوجه فرنگی: به مقدار لازم

• طرز تهیه

ابتدا پپاز را تفت دهید و بعد بلغور را اضافه کنید و با یک لیوان آب بگذارید تا بلغور بپزد. به گزارش «ویکی کتاب»، نخود و لوبیای پخته شده و بادمجان های نگینی سرخ شده و لوبیا سبز را اضافه و صبر کنید تا جا بیفتند. در آخر غوره ها را بریزید تا سوپ ترش مزه شود. در صورت تمایل، آب مرغ نیز می توان به این غذا اضافه کرد.

ترفند

نگهداری از میوه و سبزی ها



میوه و سبزیجات هر دو جزو مواد غذایی است که به سرعت خراب می شود و از بین می رود. به گزارش «آکایران»، اگر می خواهید میوه و سبزیجات درون یخچال تا تازه بمانند کافی است این ترفندها را به کار ببرید:

نگهداری از گوجه فرنگی

بهترین محیط برای نگهداری گوجه فضایی خنک اما بیرون از یخچال است. یادتان باشد گوجه فرنگی در یخچال پژمرده می شود. گوجه را در کاسه ای بریزید و سر سبز آن را به سمت بالا قرار دهید و در ظرف را با روزنامه بپوشانید.

نگهداری از سیب زمینی

برای این که سیب زمینی مدت بیشتری تازه بماند و از سبزی سیاه شدن آن پیشگیری کنید باید آن را در مکانی تاریک، دور از نور و رطوبت قرار دهید. یخچال به هیچ عنوان محیط مناسبی برای نگهداری سیب زمینی نیست. بهتر است آن را در یک جعبه چوبی یا سبد حصیری بریزید و در محلی که خیلی گرم یا سرد نیست و رطوبت و نور هم به آن نمی رسد، نگه دارید. کابینت آشپزخانه یا زیرزمین خانه محیط مناسبی است.

گل و گیاه

پوتوس



گیاهی رونده و همیشه سبز و برگ های قلبی شکل از ویژگی های برجسته آن است. به گزارش «چیدانه»، انواع ابلق این گیاه دارای لکه های سفید، کرم یا سبز روشن است و طول برگ های قدیمی تر می تواند به ۳۰ سانتی متر هم برسد. تکثیر این گیاه به سادگی انجام می شود و در آب ریشه می دهد. آبیاری آن ۴ تا ۱۰ روز یک بار و به نیم سایه تا نور کامل غیر مستقیم نیاز دارد.

نی نی کده



تسکین درد لثه نوزاد

برای آرام شدن کودک در هنگام درد لثه، یک پستانک لوله ای، آبی یا پلاستیکی برای نوزادتان بخرید. می توانید پستانک را در یخچال بگذارید تا سرد شود، اما از منجمد کردن آن خودداری کنید چون به لثه نوزاد آسیب می رساند. به گزارش «بیتوته»، می توانید از پستانک برای نوزاد استفاده کنید تا با جویدن آن کمی از دردش کاسته شود.

کدبانو



کمپوت سیب

• مواد لازم

سیب زر دیا قرمز: چهار عدد - آب: دو لیوان - شکر: نصف لیوان - گلاب: یک سوم لیوان

• طرز تهیه

سیب ها را پوست کنید و به شکل دلخواه برش بزنید. آب، شکر و گلاب را با هم مخلوط و سیب های خرد شده را به آن اضافه کنید. به گزارش «آکایران»، سپس داخل ظرف پیرکس یا ظرف مخصوص مایکروفر بریزید و روی آن را با بشقاب بپوشانید، ظرف را داخل مایکروفر قرار دهید و با قدرت ۱۰۰ درجه مایکروفر را روشن کنید. پنج دقیقه بگذارید کمپوت بپزد سپس مواد را با قاشق کمی مخلوط کنید و مجدداً پنج دقیقه دیگر بگذارید کمپوت بپزد و آماده شود (در مجموع ۱۰ دقیقه زمان برای تهیه کمپوت سیب لازم است)، کمپوت را از مایکروفر خارج کنید و داخل یخچال قرار دهید تا سرد شود سپس میل کنید.