

آلاجیق | ۷

کودکانه

دلایل عقب ماندگی گفتاری

شایع ترین شکل گفتار نامفهوم، نوک زبانی صحبت کردن است. این مرحله‌ای است که بسیاری از اطفال هنگامی که شروع به صحبت، آن مسیر را طی می‌کنند. دلیل آن، بیرون زدن زبان از بین دندان‌ها در زمان تلفظ حرف «س» است و تقریباً همیشه بدون درمان از بین می‌رود، ولی شما می‌توانید با متوجه کردن کودک نسبت به زبانش و حرکات آن یا دادن غذاهایی به او که نیاز به مکیدن دارد، به فرزند خود کمک کنید که دچار این نقیصه نشود. به گزارش «بیتوته»، شایع‌ترین علت تاخیر در رشد گفتاری عبارت است از صحبت نکردن با کودک، آواز نخواندن و بازی نکردن با او. همه کودکان به طور طبیعی تمایل دارند در فعالیت‌های بزرگ‌ترها شرکت کنندواگر شمازیادبا کودکانحرف بزنید،تمایل بسیار زیادی برای شرکت در گفت‌وگو با شما خواهد داشت. این یکی از بهترین‌های‌تسربع در رشد گفتاری است. قبل از این که از تاخیر رشد گفتاری کودکان نگران شوید، از شوهر و اعضای خانواده‌تان بپرسید با چه سرعتی شروع به حرف زدن کرده‌اند، زیرا بیشتر تاخیر در رشد گفتاری دلیل موروثی دارد. به یادداشته‌باشید که دخترها زودتر از پسر ها صحبت می‌کنند و دوزبانه بودن سبب تاخیر گفتار نمی‌شود.

نسخه

لاغری

با استفاده از روغن میخک می‌توان از خواص آن برای کاهش وزن بهره‌مند شد. روغن میخک اثری شفابخش دارد. شما می‌توانید آن را یا از داروخانه و عطاری خریداری یا خودتان درست کنید. فقط کافی است یک فنجان روغن زیتون را با یک قاشق غذاخوری ادویه میخک تر کیب کنید و اجازه دهید یک روز بماند. به گزارش «ستاره» روغنی که حاصل می‌شود بسیار غلیظ خواهد بود، بنابراین هر پنج قطره از آن را با یک فنجان روغن گیاهی تر کیب کنید. سپس بعد از هر حمام، کمی از روغن را روی مکان‌هایی که چربی اضافی دارد ماساژ دهید.



گیاهانی شگفت‌انگیز برای سلامتی

مارچوبه:

این سبزی حاوی چند نوع ویتامین و ماده معدنی است که افزودن آن به رژیم غذایی برای سلامت آثار مثبتی به دنبال دارد. این خوراکی حاوی سلنیوم، ویتامین K، تیامین و ریبوفلاوین است. دریافت مقدار کافی آهن از منابع طبیعی مانند مارچوبه ضمن مقابله با بیماری‌ها و جلوگیری از بروز نقایض زایمان کمک می‌کند.

بروکلی:

بروکلی متعلق به خانواده کلم‌هاست که منبع غنی از سولفور به شمار می‌رود، همچنین این ماده از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند؛ مصرف کلم بروکلی همچنین از ابتلا به دیگر بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند. علاوه بر آن منبع مناسبی از آهن، پتاسیم و منگنز است.

اسفناج:

برگ‌های سبز اسفناج یکی از بهترین مواد مغذی برای گنجاندن در رژیم غذایی افراد محسوب می‌شود. مصرف روزانه ۳۰ گرم اسفناج ۵۶ درصد از نیاز به ویتامین A را تامین می‌کند، همچنین برای تامین ویتامین K هم مفید است. اسفناج منبع غنی از آنتی اکسیدان‌هایی است که خطر بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. سبزیجات با رنگ سبز تیره حاوی بتاکاروتن و لوتئین زیادی است که این مواد آنتی اکسیدان‌هایی قوی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان محسوب می‌شود.

برخی از سبزیجات تاثیر به سزایی در ارتقای سلامت بدن و جلوگیری از بروز نقایض مادرزادی و سرطان دارد. سبزی‌هایک منبع مناسب برای حفظ سلامت بدن محسوب می‌شود که کالری کم و ویتامین و مواد معدنی زیادی دارد، همچنین برخی از سبزیجات به کاهش عوارض التهابی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها کمک می‌کند.

هویج:

بتاکاروتن آنتی اکسیدان قوی است که در هویج و خوراکی‌های حاوی رنگ نارنجی یافت می‌شود و از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. خوردن هویج خطر ابتلا به سرطان ریه در افراد سیگاری را کاهش می‌دهد، همچنین این سبزی حاوی ویتامین C و پیتاسیم است.

سیر:

سیر، گیاهی دارویی است که سابقه طولانی‌تر درمان‌های مصری و چینی دارد. این ماده دارای آلیسین بوده که حاوی آثار مثبت این خوراکی در سلامت بدن است. سیر برای سرطان به ویژه سرطان کبد موثر است اگر چه مطالعات جدیدی به آثار بالقوه ضد سرطانی سیر توجه کرده است.

نخودفرنگی:

نخود فرنگی یکی سبزی حاوی نشاسته بوده که در تنظیم قند خون تاثیر گذار است. این سبزی به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و فعالیت باکتری‌های مفید گوارشی را افزایش می‌دهد.



ترفند

رفع بوی فاضلاب آشپزخانه

همیشه پیشگیری بهترین درمان است. بنابراین در اولین فرصت، یک درپوش فاضلاب سینک خریداری کنید تا از ورود مواد غذایی به داخل لوله‌های فاضلاب جلوگیری شود. به گزارش «ستاره» برای رفع گرفتگی فاضلاب آشپزخانه، مقداری جوش شیرین را با سرکه سفید تر کیب کنید. این محلول را داخل فاضلاب بریزید و حدود ۳۰ دقیقه تا یک ساعت صبر کنید و آب را باز کنید. اجازه دهید این تر کیب رسوبات لوله‌ها را در خود حل کند. سپس یک کتری را پر از آب کنید و به نقطه جوش برسانید. بعد از گذشت مدت زمان لازم، آب جوش را داخل سینک بریزید تا رسوباتی که از لوله‌ها جدا شده است از لوله کشی خارج کنند و به فاضلاب بروند. خیال‌تان که از گرفتگی چاه راحت شد، چند برش لیمو روی ورودی فاضلاب سینک قرار دهید تا بوی فاضلاب از بین برود.



کودکان نه فقط نگهداری آنان تبدیل‌شد، نسل کارآمد و شایسته‌ای را تحویل جامعه خواهند داد، بنابراین وظیفه مهم این مراکز آشنا کردن کودکان با هنجارها، ارزش‌های جامعه و آموختن رفتار اجتماعی و نیز آشکار کردن استعدادهای نهفته در آنان است، به طوری که در آینده باورود به مراکز آموزشی و هنری، این استعدادها هر چه بیشتر بارور خواهد شد. نداشتن ارتباط تحصیلات بسیاری از



درمانگاه

کاهنده فشار خون

تخم کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا سه است که فشارخون را پایین می‌آورد. به گزارش «پارسینه» برای به دست آوردن بهترین نتیجه، روزانه ۳۰ تا ۵۰ گرم دانه کامل یا تخم کتان آسیاب شده را به مدت بیش از ۱۲ هفته مصرف کنید. دانه کتان با کاهش کلسترول سرم و بهبود تحمل گلوکز و با خاصیت آنتی اکسیدانی خود از افراد در مقابل بیماری‌های قلبی و عروقی ناشی از آترواسکلروز محافظت می‌کند. برای مصرف تخم کتان می‌توانید از انواع محصولات آن استفاده کنید. اما بهترین کار مصرف دانه کامل یا آسیاب شده آن در غذاهای خانگی است. ویژگی خوب دانه کتان این است که می‌توان آن را به همه چیز اضافه کرد، از سوپ و غذا گرفته تا نان و کلوچه. بهترین روش ذخیره کردن تخم کتان نگهداری در فریزر است که باعث حفظ حداکثری مواد مغذی موجود در آن می‌شود.



داروخانه

پماد کاپسیکوم

پماد کاپسیکوم (Capsicum) از داروهای گیاهی و ضد درد است که به منظور تسکین دردهای روماتیسمی و عضلانی، به صورت موضعی مصرف می‌شود. این فرآورده حاوی عصاره فلفل قرمز بوده که در درمان بیماری‌های آرتریت روماتوئید، استئوآرتریت، نورالژی، دردهای ناحیه شانه، بازو، ستون فقرات، اسپاسم‌های عضلانی و نوروپاتی‌های دیابتی و دردهای عصبی مزمن استفاده می‌شود. این کرم بدون هر گونه بوی نامطبوع است و برای افرادی که به اسانس‌ها حساس هستند، داروی مناسبی محسوب می‌شود. به گزارش «ستاره» مقدار کافی از کرم را روی موضع خشک و تمیز، به آرامی ماساژ دهید تا جذب پوست‌شود. توصیه می‌شود قبل از استفاده از این دارو، مقدار کمی از آن را روی ناحیه کوچکی از پوست آزمایش و در صورت واکنش شدید حساسیتی از مصرف آن خودداری کنید.

نکته

نقش مهد در تربیت کودکان

بسیاری از والدین به دلیل مشغله کاری، ترجیح می‌دهند کودکشان را به مهد‌ها بسپارند. مهد کودک برای بچه‌ها جذابیتی بیش از خانه و خانواده دارد و نقشی اساسی در تربیت کودکان ایفا می‌کند، بنابراین برای به ثمر نشستن این نهال‌های ترد و شکننده و کمک به رشد صحیح آنان باید محیطی امن و عاری از هر انحرافی برای تربیت آنان فراهم کرد. کودکانی که اوقات بیشتری دور از مادر و در مهد کودک هستند، پرخاشگرتر می‌شوند و هر چه مدت زمان حضور کودک در مهد کودک طولانی‌تر باشد، احتمال این که هنگام سیدین به سن بالا پرخاشگرتر شود بیشتر است و دلیل مشکلات رفتاری این کودکان خستگی والدین بر اثر کار و توجه نکردن به آن‌ها یا توجه نکردن مسئولان مهد کودک‌هاست. به گزارش «نی نی سایت»، اگر مهد‌ها به مکان‌هایی جز محل نگهداری کودکان و به عبارت دیگر به وظیفه اصلی خود که جامعه‌پذیری و تربیت صحیح

نی‌نی‌کده

دلایل دل درد نوزاد

وقتی نوزاد کمی بعد از شیر خوردن دل درد می‌شود و مقداری از شیری را که خورده است بر می‌گرداند یعنی دچار رفلاکس معده شده است. برای درمان رفلاکس و دل دردهای او بهتر است با پزشک مشورت کنید تا علایم کودک را کنترل کند و مطمئن شود رفلاکس، سبب بروز مشکلات دیگری مثل اختلال تنفس و نداشتن تغذیه مناسب نمی‌شود. اگر نوزاد زیر پنج ماهه بی‌قراری زیاد و غیر قابل کنترلی داشته باشد و بیشتر از سه ساعت در روز گریه کند و این بی‌قراری سه هفته ادامه داشته باشد هیچ دلیلی جز کولیک نمی‌توانید پیدا کنید. درد کولیک بعد از ظهور و اوایل غروب شدیدتر می‌شود. در این حالت نوزاد اگر به هایش مداوم شده است، گاز زیادی دفع می‌کند و پاهایش را به داخل شکمش می‌کشد.

مشاوره

چگونگی رفتار با دروغگو

افراد به دلایل مختلفی دروغ می‌گویند، برخی برای خوب جلوه کردن، بعضی برای به دست آوردن چیزی و برخی نیز برای آن که دروغ‌های خودشان را باور می‌کنند. در هر صورت رو در رو شدن با فرد دروغگو بهترین شروع برای اثبات رفتار بد آن‌هاست. برای آن که تشخیص دهید فرد به شما دروغ می‌گوید باید رفتارهایش را بازمان‌هایی که دروغ می‌گوید مقایسه کنید. به گزارش «ستاره» بعضی از افراد دروغگو تا حدی پیش می‌روند و دروغشان با واقعیت آن قدر فاصله دارد که باور کردنشان سخت است اما آن‌ها حرف‌های خود را باور می‌کنند و تصور می‌کنند که شما هم همین طور هستید. اما سعی کنید خودتان را به باور کردن نزنید. برخی دروغگو یان وسواسی، دچار اختلالات روانی هستند و چون فکر می‌کنند که حقیقت را می‌گویند نمی‌توانید با آن‌ها در این باره صحبت کنید. اما ارزشش را دارد که یک بار آن‌ها را با دروغشان رو به رو کنید تا شاید تلنگری برایشان باشد. مواجه کردن فرد با رفتار بدش در حضور دیگران ممکن است آثار منفی داشته باشد و اصلا به او کمک نمی‌کند؛ بنابراین بهتر است با او به تنهایی و در خفا صحبت کنید؛ بنابراین احساس شرم، او را به سمت احساس شکست سوق نخواهد داد. به آرامی دروغ‌هایی را که به شما گفته است به او یادآور شوید و لایلتان را نیز بیان کنید. هنگام رفتار با افراد دروغگو مر اقب باشید و او ا دروغگو نخوانید.



سرماخوردگی و آنفولانزا هم می‌تواند سبب دل درد نوزاد شود. ممکن است مخاطی که در بیماری دستگاه تنفسی فوقانی تولید می‌شود، به گلو منتقل و در نهایت باعث دل درد نوزاد شود. علت استفراغ بعضی نوزادان هم این است که بدن سعی می‌کند مخاطی که باعث شکم درد شده است، تخلیه کند. به گزارش نی نی سایت، اگر از یک پزشک متخصص اطفال بپرسید عرق نعناع می‌تواند گزینه مناسبی

خانه داری

عادت های اشتباه در خانه داری

در بسیاری از خانه‌ها عادت‌های بد و اشتباهی برای تمیز کردن وسایل و خانه تکانی وجود دارد که مانع انجام صحیح کار می‌شود. «گهر» برخی از این عادت‌ها را برای شما بیان می‌کند.
اجازه می‌دهید کاغذ و برگه‌های مختلف انباشته شود؛ حتی با وجود پرداخت قبض‌ها و خدمات بانکی آنلاین هنوز هم در هر خانه‌ای انبوهی از کاغذهای باطله و دور ریختنی وجود دارد. باکس یا محفظه کوچکی در ورودی خانه در نظر بگیرید و نامه، مجله، روزنامه و کاغذهای خرید را درون آن بریزید. حداقل هفته‌ای یک بار به سراغ این محفظه بروید، هر برگه‌ای را که لازم است نگه دارید و هر چه دیگر مورد نیازتان نیست را درون سطل بازیافت بیندازید.
جوله‌ها و پرده حمام را خیس رها می‌کنید؛ کافی است بعد از هر بار دوش گرفتن پرده را باز کنید و اجازه دهید رطوبت آن از بین برود و پرده به طور کامل خشک شود. در این صورت از رشد کپک هم جلوگیری می‌کنید.
جوله‌های خیس را روی بند یا شوفا قرار دهید تا خشک شود، سپس اگر نیاز است آن‌ها را درون ماشین لباس شویی قرار دهید یا به کمد مخصوص خود منتقل کنید.
از محصولات شوینده به مقدار زیاد استفاده می‌کنید؛ استفاده زیاد از مواد تمیز کننده و شوینده‌های ماشین لباس شویی به جای این که تاثیر مثبت داشته باشد، آسیب رسان است. اگر مواد اضافی پاک کننده به خوبی شسته نشود، باقی‌مانده آن به عنوان ماده‌ای عمل می‌کند که کثیفی را به سمت خود جذب می‌کند و بیشتر گرد و خاک می‌گیرد. به همین دلیل باید قبل از استفاده از هر مایع شوینده ابتدا دستور العمل آن را مطالعه و در ست به مقدار توصیه شده یا حتی کمتر از آن‌ها استفاده کنید.