

اطلاع رسانی

خیالپردازی کودکان را جدی بگیرد

کودکان در سنین قبل از دبستان علاقه بسیار زیادی به بازی‌ها و موضوعات تخیلی دارند. زندگی یک کودک در سن قبل از مدرسه، از محدودیت‌های بسیار تشکیل شده، او بر اساس نظر والدین خود زندگی می‌کند.



در واقع کودک به بازی‌های خیالی علاقه دارد، زیرا می‌تواند انزوی که می‌خواهد باشد و زندگی کند؛ خارج از قید و بندها و محدودیت‌هایی که والدین برای او تعیین کرده‌اند. هیچ کودک ۳ ساله‌ای اجازه ندارد که به تئوهای از خانه خارج شود، به تئوهای دلخواه خود را بخورد و حتی لباسی را که دوست دارد، بپوشد. در این سن، کودک کاملاً به والدین خود وابسته است، البته می‌تواند اظهار نظر کند اما تصمیم‌گیری اصلی و قطعی با والدین است.

کودکان هنگامی که با مکان‌های تازه یا تجربه‌های جدید رویه‌رو می‌شوند از شوقهای متفاوتی استفاده می‌کنند، آنها قوه تخیل خود را به کار می‌برند. زمانی که به یک کودک چهار ساله اجازه می‌دهیم تا به تئوهای به مدرسه برود و برگردد او احساس می‌کند که یک فرمانده است و سوار بر اسب از یک قلعه به قلعه دیگر در حرکت است. زندگی یک کودک ۴ ساله خیلی معمولی و خسته‌کننده به نظر می‌رسد اما اگر تصور کنید که یک مامور آتش‌نشانی است، حس می‌کند مثل یک قهرمان زندگی می‌کند.

خیالپردازی در دوره کودکی اهمیت زیادی دارد، زیرا یک کودک علاوه بر این که می‌تواند زندگی خود را تغییر دهد و شرایط تازه‌ای را برای خود خلق کند، از شرایط تازه‌ای که ایجاد کرده می‌تواند دانستی‌های جدیدی نیز بیاموزد.

**تقویت تخیل**  
- در منزل جایی را برای تغییر لباس اختصاص دهید. (جایی که در آن لباس‌های قدیمی، وسایل شخصی مانند کلاه، کتاب‌های جیبی، هدیه‌های قدیمی و...) نگه‌داری کنید)

- مدهای شمع، وسایل آبرنگ، کاغذ نقاشی و چسب را در دسترس کودکان قرار دهید.

- داستانی را برای کودک خود تعریف کنید. لباس یکی از شخصیت‌های داستان را بپوشید و با کودک خود، بر اساس داستان، بازی کنید. اگر داستان را کودک شما تعریف کند بهتر است.

- تعدادی ملافه یا پتو در دسترس کودک قرار دهید تا بتواند خانه درست کند و یا بازی‌های خیالی دیگری را طراحی کند.  
- کودک خود را تشویق کنید که با اسباب‌بازی‌های سازنده و ایتکاری بازی کند. مانند اسباب‌بازی‌هایی که با کمک قطعه‌های مختلف می‌توان ماشین، خانه، هواپیما و... ساخت.

- قصه‌های موزون و آهنگین را برای فرزندان بخوانید و به نوبت اشعار آن را تکرار کنید.

- حد در امکان، زمان بیشتری را با کودک خود در طبیعت سپری کنید. محل‌هایی که برای ساختن آنها انسان دخالتی نداشته است، برای رشد قوه تخیل کودک بهتر است.

- زمانی که فرزندان، شما را به بازی‌های خود دعوت می‌کنند، دعوت او را بپذیرید، با او سوار قایق شوید، سوار بر سفینه فضایی در قضا پرواز کنید و در همه موارد رهبری بازی را بر عهده فرزندان بگذارید.

- در بین اسباب‌بازی‌های کودک، تعدادی گوش ماهی، سنگ‌های مختلف، سبزه، تمته، بنه، سکه، طناب و سایر وسایلی که می‌تواند مورد استفاده او قرار بگیرد، قرار دهید.

هنگامی که با خیالپردازی‌های فرزندان رویه‌رو می‌شوید، او را سرزنش نکنید، به او اجازه دهید تا آنچه در ذهن خود دارد بیان کند.

هر قسمت از خانه شما مفهومی سمبلیک دارد که می‌توان آن را به بخشی از ناخودآگاه شما مرتبط دانست. ریخت و پاش و نامرتب بودن هر یک از این قسمت‌ها، منجر به ایجاد فشار و رکود در جنبه‌های مختلف زندگی شما خواهد شد.

ریخت و پاش آشپزخانه

آشپزخانه معمولاً قلب خانه نامیده می‌شود و کاملاً هم درست است. در این مکان است که ما غذا می‌خوریم و تغذیه می‌کنیم، حال چه غذایمان آماده و سرپایی باشد، چه غذایی خانگی و لذیذ دستپخت مادرم. شلوغی و ریخت و پاش آشپزخانه باعث می‌شود نه شما و نه سایر اعضای خانواده بتوانند به خوبی و با آرامش غذای خود را صرف کنند. وقتی به تمیزی و نظافت آشپزخانه‌تان اهمیت بدهید، یعنی به تغذیه خود و دیگران اهمیت می‌دهید.

جمع و جور کردن ریخت و پاش آشپزخانه، فضای کافی برای راحتی و امنیت

عوارض جانبی ریخت و پاش خانه در زندگی



شما هنگام غذا خوردن فراهم می‌آورد.

ریخت و پاش اتاق نشیمن و پذیرایی اینجا فضای است که روابط خانوادگی و

دروهای ضدافسردگی چند حلقه‌ای

مکانیزم تاثیر داروهای ضدافسردگی کله این داروها باعث کاهش و یا مهار دوباره نوربونی‌ها و سروتونین و انسداد گیرنده‌های موسکارینی استیل کولین می‌شوند. همچنین ممکن است باعث کاهش فعالیت خون‌رسانی قلبی شوند ولی در مواقع بحرانی از قبیل مسمومیت شدید باعث تحریک پذیرگی عضله قلب خواهند شد.

موارد مصرف عمده داروهای ضدافسردگی

- اختلال افسردگی اساسی
- اختلال افسردگی در طب عمومی
- اختلال حواس و فوبیا
- اختلال اضطراب فراگیر
- اختلال وسواس جبری
- اختلال تغذیه‌ای
- اختلال درد
- موثر در شب‌اداری کودکان

اطلاع رسانی

مطلع عشق جوانان، پدر و مادرها را تحت فشار قرار ندهند



متأسفانه پرداختن به شرفیات ازدواج و مهریه‌های گران و هزینه‌های سنگین و مجالس آنچنانی، خیلی اخلاقی‌ها را فاسد کرده است. شما دخترها و پسرها که عروس و داماد می‌شوید، پیشقدم شوید، بگویید: ما این جوری نمی‌خواهیم، به این زیادی نمی‌خواهیم. وقتی جامعه مشکلات دارد، وقتی جامعه فقیر هست، باید انسان ملاحظه‌کننده ما به دخترها و پسرها سفارش می‌کنیم اصبر استوار کنید، زیاده نخواهید، پدر و مادرها را زیر فشار قرار ندهید تا در رو دیندستی بمانند...

این چیزها را بریزید دور. اصل، یک حادنه انسانی است. آن چیست؟ زناشویی، انسانی‌ترین کارهای دنیاست. این را مادی و پولی نکنید، آلوده نکنید. اگر دخترها و پسرها اهل قناعت باشند، بزرگترها هم مجبور می‌شوند از آنها تبعیت کنند.

از بیانات رهبر معظم انقلاب

آلبالو مسکن تشنگی



آلبالو مسکن تشنگی و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

آلبالو، ضد مواد صفراوی، ضد حالت تهوع، ضد سنگ کلیه و اشتهاآور بسیار خوبی است. ضداد و مرهم آلبالو برای باز شدن رگ رخصا و چهره مؤثر و مفید است. مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشار خون و افرادی که چربی زیادی در شکم دارند و نیز برای افرادی که خارش پوستی دارند مؤثر و مفید است. آلبالو خواص گیلاسی را دارد و مصرف آن، اعصاب را آرامش می‌دهد، اما در حال نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد. آلبالو میوه‌ای نرم کننده (ملین) است. مصرف چند روز متوالی شربت یا موی آلبالو برای معالجه نارسی‌های کبد، التهاب و ورم معده و روده مؤثر است.

برد و باخت

و بداند اگر من مردم کمر عشق به دنیا بستم مرکب عشق به دنیا راندم توشه عشق ز دنیا بردم و به شکرانه عشق رنج‌ها طی کردم بیخ و خم بیخودم غم فراوان خوردم تا پروانم عشق بذرهای افشاندم بارها روییدم بارها بزمردم تا بیاسید عشق خویش را رانجامدم خویش را فرسودم خویش را آرزدم تا نپوشانم عشق جام مردم گشته دل به مردم دادم دل از آنها بردم در فراوانی عشق غرق کشتم در مهر غرق بودم در شعر غم‌طه‌ها می‌خوردم و پندیدم که در بازی عشق شرط بندی با خویش باختیم دنیا را زندگی را بردم

خواندن روزنامه و بحث در مورد سیاست با دوستان قدیمی، با جهان بیرون ارتباط برقرار می‌کنند.

ریخت و پاش در این محیط، این ارتباط شما را از دنیای بیرون قطع می‌کند و باعث می‌شود نتوانید به خوبی از مهمانانان پذیرایی کنید. مهمانان با دیدن ریخت و پاش و نامرتبی اتاق مهمان، کم‌کم دیگر از قبول دعوت‌های شما سرپناز خواهند زد و شما این ارتباطات اجتماعی را زیر این آشفتگی‌ها و ریخت و پاش‌ها دفن خواهید کرد.

ریخت و پاش اتاق خواب

ریخت و پاش در اتاق خواب می‌تواند مخل آشایش و استراحت شما شود. وقتی احساس خستگی می‌کنید، وجود نظم و ترتیب در اتاق خواب که خصوصاً در فضای خانه است، می‌تواند به شما برای استراحت، تجدید قوا و رفع استرس و خستگی روز کمک کند. در این فضا است که می‌توانید خوابی خوش داشته باشید.

مکانیزم تاثیر داروهای ضدافسردگی

کله این داروها باعث کاهش و یا مهار دوباره نوربونی‌ها و سروتونین و انسداد گیرنده‌های موسکارینی استیل کولین می‌شوند. همچنین ممکن است باعث کاهش فعالیت خون‌رسانی قلبی شوند ولی در مواقع بحرانی از قبیل مسمومیت شدید باعث تحریک پذیرگی عضله قلب خواهند شد.

موارد مصرف عمده داروهای ضدافسردگی

- اختلال افسردگی اساسی
- اختلال افسردگی در طب عمومی
- اختلال حواس و فوبیا
- اختلال اضطراب فراگیر
- اختلال وسواس جبری
- اختلال تغذیه‌ای
- اختلال درد
- موثر در شب‌اداری کودکان

با ورزش جوان بمانید



فعالیت‌های فیزیکی و ورزش مناسب تا ۲۹ درصد احتمال بروز ناتوانی حرکتی در سالمندان را کاهش می‌دهد. اگر ورزش و فعالیت‌های بدنی سالمندان به طور برنامه‌ریزی شده انجام شود، با پیشرفت در جلوگیری از ناتوانی حرکتی در سالمندان خواهد داشت. امروزه در کشورهای پیشرفت، مطالعات گسترده‌ای در زمینه ادامه فعالیت‌های فیزیکی در سالمندی در حال انجام است و فعالیت‌ها و تغییرات فراوانی صورت می‌گیرد تا این دسته افراد را به ادامه دادن یک زندگی فعال و پرتحرک تشویق کنند. برای نهادینه کردن ورزش در گروه سنی سالمندان، اطلاع‌رسانی از طریق رسانه‌ها عمومی گام اول محسوب می‌شود و از طرف دیگر باید این باور غلط در ذهن سالمندان نیز از بین برود که سالیان زندگی آنها رو به پایان بوده و ناتوانی اجتناب‌ناپذیر است. کیفیت زندگی به مراتب مهمتر از کمیت آن است، باید به سالمندان توصیه کرد، با فعالیت‌های منظم و مداوم از زندگی خود لذت بیشتری ببرند و از سالیان باقی مانده نهایت استفاده را بگیرند.

چگونه با زخم معده برخورد کنیم؟

بسیاری از مردم جهان به التهاب معده و دوازدهه و زخم‌های دستگاه گوارش مبتلا هستند. زندگی مدرن میزان مبتلایان به این بیماری را بالا برده است و هر ساله بر شمار افراد مبتلا به این حالت اضافه می‌شود. مشکلات التهابی و زخم‌های دستگاه گوارش را می‌توان با درمان‌های دارویی از آن‌ها بی‌تیک‌ها گرفته تا داروهای کاهش دهنده ترشح اسید و داروهای پوشش دهنده مخاط معده) درمان کرد اما توصیه‌های هم برای بهبود وضعیت زندگی افراد مبتلا به این حالت (در مورد رژیم‌های غذایی و عادات رفتاری) وجود دارد که با توجه به آنها می‌توان به بهبود این حالت کمک زیادی کرد:

- ۱- خودداری از مصرف نوشیدنی‌ها یا خوردنی‌هایی که کافئین داشته باشند.
- ۲- خودداری از مصرف سیگار
- ۳- خودداری از مصرف نوشیدنی‌های الکلی
- ۴- دقت در مصرف داروهای مسکن و ضدالتهابی نظیر آسپرین و ایبuprofen
- ۵- خودداری از مصرف غذاهای تند و پر از فلفل
- ۶- خودداری از مصرف نوشابه‌های غیرالکلی گازدار حاوی اسید
- ۷- جلوگیری از عصبانیت شدید و سعی در کنترل رفتاری
- ۸- دقت در تنظیم ساعت خواب و پرهیز از کم خوابی.



کاهش کلسترول با فندق و گردو

عسل و میوه‌ها مغزدار مثل گردو، فندق و پسته باعث کاهش کلسترول خون می‌شوند. افرادی که تصمیم دارند کلسترول خود را کاهش دهند باید عسل، بادام، پسته و فندق را هم به میوه‌ها و سبزی‌های رژیمی خود اضافه کنند. تحقیقات نشان داده که عسل حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است و مانند اسفناج، سیب، برنقال و توت فرنگی می‌تواند با رادیکال‌های آزاد تولید شده در بدن که به سلول‌ها آسیب می‌رساند، مبارزه کند. در یک بررسی، ۲۵ مرد ۶۸ تا ۷۸ ساله در مدت ۵ هفته آزمایش شدند و در این مدت هر یک از آنها روزانه ۴ قاشق غذاخوری عسل که در یک لیوان آب حل شده بود، می‌خورند. پس از پایان ۵ هفته نشان داده شد که سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون این افراد نسبت به گذشته بالاتر رفته و میزان کلسترول آنها پایین‌تر آمده است. در مطالعه دیگری هم نشان داده شده که مصرف میوه‌های مغزدار مثل بادام با این که خودشان حاوی چربی هستند، ولی چون چربی آنها از نوع چربی غیراشباع است، باعث کاهش میزان کلسترول بد شده است و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. عسل، بادام، فندق و غیره تنها در صورتی که به اندازه و به همراه سایر میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف شوند، تاثیرگذار خواهند بود.