

### چرا بچه ها می ترسند؟

**زندگی مثبت** - اینکه فرزند شما در موقعیت‌هایی احساس ترس کند، موضوعی طبیعی است. عده‌ای از کودکان از چیزهای خاصی می‌ترسند؛ برای مثال سگ، تاریکی یا از صدای بلند. عده‌ای دیگر از موقعیت‌های ناآشنایی مانند دیدار با یک فرد غریبه احساس ترس می‌کنند. بیشتر ترس‌های کودکان وقتی آن‌ها در مورد محیط اطرافشان احساس امنیت کنند به خودی خود برطرف می‌شود. اما از فرزندتان انتظار نداشته باشید که خیلی سریع بر ترسش غلبه کند مخصوصا اگر او سنی بین ۲ تا ۳ سال داشته باشد.

چیزی که باعث ترس فرزندتان شده از نظر شما شاید غیرمنطقی و حتی احمقانه به نظر برسد اما برای فرزندتان موضوعی کاملا واقعی و جدی است. هنگام ترس فرزندتان به او نخوانید یا نسبت به ترسش بی توجه نباشید.

به او بفهمانید که کاملا احساس او را درک می‌کنید. اگر برای مثال او از یک سگ یا حیوانی دیگری می‌ترسد به او نگویید که هیچ دلیلی برای ترس او وجود ندارد. در عوض این جمله را به کار ببرید: من می‌فهمم که شما از این حیوان ترسیده‌اید اما من کنارت هستم و با هم‌دیگر از کنار آن رد خواهیم شد.

در شرایطی که کودک دچار ترس شده اسباب‌بازی‌های مورد علاقه او را در اختیارش بگذارید. وسایل مورد علاقه و محبوب کودک او را در شرایطی که ترسیده آرام می‌کند.

برای مثال اگر فرزندتان را برای خواب شبانه در اتاقش تنها می‌گذارید عروسک مورد علاقه‌اش را در کنار او قرار دهید.

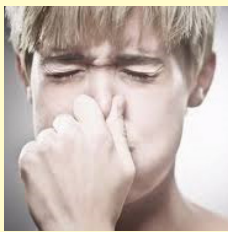
هنگام ترس فرزندتان سعی نکنید با دلایل ساده او را قانع کنید. چون اگر نسبت به ترس او بی توجه باشید و قاننش نکنید باعث شدت گرفتن ترس او خواهید شد. برای مثال اگر فرزندتان می‌ترسد که با کف صابون و آب از دریاچه وان بعلیده شود برایش توضیح دهید که تنها کف صابون و آب می‌تواند از آن سوراخ بعلیده شود. عروسک حمام او را نشان دهید و بگویید: «جوجه اردک و شما هرگز از این دریاچه بعلیده نمی‌شوید».

یا اگر او از صدای آمبولانس می‌ترسد برایش توضیح دهید که صدای بلند آمبولانس برای این است که ماشین‌های دیگر از سر راه او کنار بروند تا آمبولانس زودتر به بیمارستان برسد.

بعضی از بچه‌ها باید خیالشان بابت امن بودن شرایط کاملا راحت باشد. برای مثال اگر او از جاروبرقی می‌ترسد به او نشان دهید که جاروبرقی تنها اشغال و چیزهای بسیار ریز را داخل خود می‌مکد و قادر به مکیدن اسباب بازی یا آدم‌ها نیست.

او را نزدیک جاروبرقی کنید و این موضوع را نشان دهید. اگر فرزندتان از دکتر می‌ترسد با اسباب‌بازی‌های او بازی را ترتیب دهید که در آن کسی نقش دکتر را به عهده داشته باشد.

### تدابیر رفع سسکه از دیدگاه طب سنتی



باشد که این نوع سسکه بیشتر در بچه‌ها و سالمندان رخ می‌دهد. خیلی از افراد با خوردن ترشی یا فلفل ممکن است دچار سسکه شوند که باقی کردن یعنی استفراغ عمدی سسکه برطرف می‌شود. سنگینی معده و مصرف غذاهای سنگین خود دلیلی بر بروز سسکه است. برخی مواقع خوردن آب و نفس عمیق کشیدن خود در رفع سسکه مفید است. مصرف دمنوش هل نیز به تقویت معده کمک می‌کند، همان‌طور که تقویت معده مانع بروز بسیاری از سسکه‌ها می‌شود.

**تستیم** - غلامرضا کردافشاری متخصص طب سنتی گفت: سسکه انقباضات ناخودآگاه و مکرر عضله‌دیافراگم است و تحریک دیافراگم موجب می‌شود هوا خارج شود. طول کشیدن سسکه علامت خوبی نیست و باید سریع اقدام به درمان کرد و در بسیاری از مواقع با تقویت معده سسکه از بین می‌رود. در برخی مواقع اختلالات دهانه معده، غلبه سردی یا غلبه گرمی یا غلبه خشکی یا غلبه تری در معده عامل سسکه است. وی افزود: سسکه ممکن است از سردی بیش از حد معده یا تجمع بلغم در معده

نتیجه شما در طول روز احساس خستگی خواهید کرد. با به خواب رفتن و بیدار شدن‌های روتین و منظم تا جایی که می‌توانید از مشکلات مربوط به خواب در طول عمر جلوگیری کنید.

۳- به طور منظم ورزش کنید

الیستر لانگمن می‌گوید: سعی کنید تا اندازه‌ای که برایتان ممکن است تحرک داشته باشید. تا زمانی که شامل تحرک باشد مهم نیست که چه ورزشی انجام می‌دهید؛ دو، دوچرخه‌سواری، وزنه‌برداری، پیاده‌روی یا شنا. در نیمه دوم از دهه سوم زندگی‌تان، از حجم عضلات شما کم می‌شود پس خیلی مهم است که در این زمان

**سعید ضیاء** - بیشتر مردم دهه دوم زندگی‌شان را با روی آوردن به رفتارهای ناسالمی خارج از سیستم زندگی خود سپری می‌کنند مانند خوابیدن تا ۲ بعد از ظهر در جمعه‌ها و خرج کردن تمام باقی‌مانده پولشان برای لذت‌های جدید. ولی دهه سوم زندگی شما یک زمان ایده‌آل برای اضافه کردن عادت‌هایی است که به شما برای به‌دست آوردن رضایت شخصی و حرفه‌ای برای بقیه عمر کمک خواهد کرد.

برای دادن مقدمه‌ای در این زمینه به شما، ماتوری‌های اخیر کوآرا درباره تغییرات مهم زندگی را به دقت بررسی کردیم و قانع‌کننده‌ترین پاسخ‌ها را مشخص کردیم. در اینجا ۱۰ ترفند شیوه زندگی را که شما می‌توانید با انجام آن در دهه سوم زندگی خود پایه و اساس موفقیت مادام‌العمر خود را بسازید قرار داده‌ایم.

۱- سیگار کشیدن را ترک کنید

پیشنهاد کوآرا به کاربر سندی پرلن فینک: اگر سیگاری هستی، بی‌درنگ سیگار کشیدن را ترک کن. اگرچه نمی‌توانید زبان‌هایی را که ممکن است از سیگار کشیدن

ورزش کنید اما به یاد داشته باشید که فعالیت‌های فیزیکی را انتخاب کنید که واقعا به آن علاقه‌مندید، به این دلیل که اگر شما ورزشی را دوست نداشته باشید تمایل کمتری به ادامه دادن ورزش دارید.

۴- یک دفتر وقایع روزانه داشته باشید

مارک کراولی در نوشته‌هایش گفته است: وقایع روزانه خود را ثبت کنید! پلگانی نوشته‌هایتان هم در آینده برایتان ارزشمند خواهد بود و هم شما را سرگرم خواهد

متحمل شده‌اید برگردانید، تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که سیگار کشیدن را پیش از ۳۰ سالگی ترک می‌کنند ۹۰ درصد کمتر نسبت به کسانی که سیگار کشیدن را ادامه می‌دهند خطر مرگ و میر دارند.

۲- در ساعت مشخصی بخوابید و برخیزید

ممکن است وسوسه انگیز باشد که از آخر هفته‌ها برای جبران کاستی‌های خوابتان استفاده کنید ولی نان‌والدمن به شما توصیه می‌کند که در رختخواب بپیرید و بخوابید و هر روز هفته حول و حوش یک زمان مشخص از خواب

**بهدار**

برخیزید. کارشناسان می‌گویند اگر شما حتی چند روز بیش از حد معمول بخوابید، در معرض ریسک تغییر مجدد ساعت بدنتان به یک سیکل متفاوت هستید، در

### آیا خواص شنبلیله و تره را می‌دانید؟



بواسیر هستند، مفید است. مصرف روزانه نیم کیلو سبزی تره به صورت پخته برای افرادی که دچار بواسیر هستند، مفید است. آب تره نیز می‌تواند در برطرف کردن خونریزی و عوارض بواسیر پیشگیری کند. وی درباره راه‌های خارج کردن حرارت

موهایی پریشان داشته باشد. سبزی شنبلیله فشار خون را کاهش می‌دهد و موها را پریشان می‌کند. می‌توان یک قاشق مرباخوری شنبلیله خشک یا یک استکان عرق شنبلیله را مصرف کرد.

اضافی بدن افزود: مصرف سیب‌چره به صورت آب‌سیب یا سیب‌پخته یا سیب زنده شده حرارت اضافی در سیستم گردش خون و سیستم گوارش افراد را خارج می‌کند. موجب رفع بی‌قراری شبانه‌گاهی در افراد می‌شود. مصرف روزانه سیب به سلامت بدن افراد کمک می‌کند.

**شفائالاین** - سید حسن ضیایی پژوهشگر طب اسلامی گفت: اگر خانم‌ها دوست دارند موهای پریشان داشته باشند، بهتر است در وعده‌های غذایی خود سبزی شنبلیله اضافه کنند. سبزی شنبلیله را پخته و به غذای خود اضافه کنند تا

موهای پریشان داشته باشد. سبزی شنبلیله فشار خون را کاهش می‌دهد و موها را پریشان می‌کند. می‌توان یک قاشق مرباخوری شنبلیله خشک یا یک استکان عرق شنبلیله را مصرف کرد.

وی افزود: مصرف تره برای کسانی که دچار بیوست و

# اگر در دهه سوم زندگی هستید، بخوانید

## ایجاد ۱۰ تغییر برای دستیابی به موفقیت مادام‌العمر

کلیف گیلی می‌گوید: ایجاد عادت زود شروع به پس انداز کردن به این معنی است که شما در هر زمان مشخصی در آینده این کار را به میزان بیشتری انجام داده‌اید. ممکن است این‌طور به نظر برسد که سال‌های طلایی طول عمر شما سال‌های آبی عمر شما هستند و هرچه شما زودتر شروع به پس انداز کنید، پس انداز شما زمان بیشتری برای افزایش پیدا کردن دارد.

۶- به دنبال یکی از رویاهایتان زندگی کنید

بیل کاروین در نوشته‌هایش گفته است: دنبال کردن هدف‌های زندگی‌تان را به تاخیر نیندازید. می‌خواهید



خانه بخرید؟ چند بچه داشته باشید؟ کتابی بنویسید؟ یکی از این هدف‌های زندگی را برگزینید و شروع کنید. از الان تا آخر سال چه کاری می‌توانید انجام دهید تا یکی از آن‌ها را شروع کنید.

۷- یاد بگیرید با داشته‌هایتان شاد باشید

رابرت واکر می‌گوید: اگر از داشته‌هایتان راضی و خرسند باشید، زندگی شادتری خواهید داشت. این در واقع مربوط به قدردانی است: پژوهش‌ها نشان می‌دهد که قدردانی داشته‌هایتان می‌تواند شادی را افزایش دهد



۸- به این فکر نکنید که شما باید همه را راضی نگه دارید

کوبین تنو می‌گوید: وقتی به ۳۰ سالگی رسیدم این احساس را که باید همه را راضی نگه دارم در خودم متوقف کردم. شما می‌توانید دوستان و ارتباطات خود را با دقت بیشتری انتخاب کنید در واقع تنو متوجه شد که مجبور نیست با افرادی که رفتار خصومت‌آمیزی با او داشتند به خوبی رفتار کند. اصلا مهم نیست که تعداد دوستان



ورزش کنید اما به یاد داشته باشید که فعالیت‌های فیزیکی را انتخاب کنید که واقعا به آن علاقه‌مندید، به این دلیل که اگر شما ورزشی را دوست نداشته باشید تمایل کمتری به ادامه دادن ورزش دارید.

۴- یک دفتر وقایع روزانه داشته باشید

مارک کراولی در نوشته‌هایش گفته است: وقایع روزانه خود را ثبت کنید! پلگانی نوشته‌هایتان هم در آینده برایتان ارزشمند خواهد بود و هم شما را سرگرم خواهد



۵- شروع به پس انداز پول کنید



### پولیپ روده را جدی بگیرید

**فارس** - همایون واحدی گفت: خونریزی‌ها بر اساس سن ممکن است علائم مختلفی داشته باشد. اگر خونریزی از ناحیه مقعد هنگام زور زدن و همراه با سوزش و درد باشد نشانه شقاق مقعد است که بسته به پیشروی آن، نحوه درمان توسط پزشک بیان می‌شود. گاهی پولیپ روده سبب خونریزی شده و باید نسبت به رفع این پولیپ‌ها اقدام کرد چرا که ممکن است درصدی از این پولیپ‌ها پس از چند سال دچار بدخیمی شده و فرد را با مشکل سرطان همراه سازد. وی افزود: افرادی که در سن بالای ۵۰ سال کلونوسکوپی انجام می‌دهند در صورتی که مشکلی نداشته باشند تا ۱۰ سال لازم نیست این عمل را تکرار کنند ولی در زمانی که پولیپ روده داشته باشند، بر اساس اندازه آن پزشک پیشنهاد می‌کند که طی چه مدتی تحت نظر برای درمان قرار گیرند ولی به‌طور کلی افراد باید پولیپ روده را جدی گرفته و نسبت به رفع آن اقدام کنند.



### پیش‌بینی خطر سرطان پوست با شمارش خال‌های دست

**ایسنا** - شمارش خال‌ها روی دست راست از شانه تا مچ، شاخص خوبی برای شمارش مجموع خال‌های روی بدن است. وجود بیش از ۱۰۰ خال روی بدن حاکی است که خطر ابتلا به سرطان پوست یا ملانوم ۵ برابر بیشتر است. در این بررسی اطلاعات مربوط به ۳۰۰۰ دوقلو در انگلیس مورد مطالعه قرار گرفت. پزشکان عمومی می‌توانند با استفاده از این یافته‌ها افرادی را که بیشتر در معرض خطر قرار دارند شناسایی کنند. ملانوم نوعی از سرطان پوستی است که هر سال بیش از ۱۳ هزار نفر در انگلیس به آن دچار می‌شوند. این سرطان از خال‌های غیرمعمول شروع می‌شود و بنابراین خطر ابتلا به ملانوم با تعداد خال‌ها ارتباط دارد. در این بررسی مشخص شد زنانی که روی دست راستشان بیش از هفت خال وجود داشته، ۹ برابر بیشتر احتمال دارد که تعداد خال‌های کل بدنشان بیش از ۵۰ عدد باشد و در نتیجه در معرض خطر فزاینده ابتلا به ملانوم هستند.



### نکاتی در رابطه با بوتولیسم

**تابناک** - بیماری بوتولیسم یک مسمومیت غذایی جدی ولی غیر مسری است و از نوعی سم (نوروتوکسین) ترشح شده از باکتری کلستریدیوم بوتولینوم ناشی می‌شود و معمولا در اثر خوردن غذای آلوده به این سم، رخ می‌دهد و شدیداً دستگاه عصبی را متاثر می‌سازد. توکسین باکتری بوتولینوم، قوی‌ترین و مرگبارترین سم دنیاست که فلج ناشی از آن می‌تواند سبب فلج عضلات تنفسی و نهایتاً مرگ شود. علائم بیماری: تهوع، استفراغ و درد شکمی از علائم زودرس آن و فلج عضلات خارجی و داخلی چشم، افتادگی پلک، گشاد شدن مردمک‌ها و عدم واکنش به نور، عدم ترشح بزاق، گرفتگی صدا، بیوست مداوم، اشکال در ادرار کردن و ضعف عضلات تنفسی از علائم دیگر این بیماری است. اقدامات پیشگیری: رعایت شرایط مناسب نگهداری مواد غذایی مانند شرایط اسیدیته پایین، نمک کم، رطوبت بالا، عدم وجود اکسیژن، نگهداری حتمی غذا در یخچال به منظور عدم رشد اسپور باکتری کلستریدیوم ضروری است.

