از من گذشت و من همه از او بکردم ولی
با چون منی به غیر محبت روا نبود

مهرند

● صاحب امتیاز: موسسه دختران و پسران وطن
● مدیر مسئول و سردبیر: شهرزاد چهرزاد
● آدرس: آذربایجان شرقی، تبریز، چایکنار دمشقیه پ ۲۶۱
● شماره تماس: ۳۳۳۷۸۰۸۸(۰۴۱)
● امور گرافیک: آنلاین گرافیست
چاپ: امیرفاضل پارسیان
چهارشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۲ ● شماره ۴۹۵

بذرپاش: سامانه رایگان خودنویس برای تنظیم قرارداد موجر و مستاجر راه‌اندازی شد

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به راه اندازی سامانه خودنویس در این وزارتخانه گفت: این سامانه بدون دریافت هیچ وجهی از موجر و مستاجر با هدف تنظیم قرارداد راه‌اندازی شده که تاکنون حدود ۶۰ هزار قرارداد با دریافت کد رهگیری ثبت شده است.

به گزارش خبرنگار دولت ایرنا، مهرداد بذرپاش در حاشیه جلسه هیات دولت با اشاره به راه اندازی سامانه خودنویس در این وزارتخانه گفت: این سامانه مدت‌ها پیش شروع به کار کرده است و اخیرا به خودنویس تغییر نام داد که پیش از این به نام سامانه قراردادهای اجاره بود تا به صورت رایگان، موجر و مستاجر بتوانند قراردادهایی بین یکدیگر تنظیم کنند و شاهدان هم امضاء کنند.

وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه این سامانه بدون دریافت هیچ وجهی از طرفین فعالیت لازم را انجام می‌دهد، افزود: این قراردادها در شورای حل اختلاف معتبر است و قابل استناد بوده و تا امروز حدود ۶۰ هزار قرارداد با دریافت کد رهگیری ثبت شد و کاملا معتبر در نظام معاملات مسکن جاری است.

بذرپاش با بیان اینکه درباره این سامانه تبلیغات خاصی صورت نگرفته است، تصریح کرد: دلیل این موضوع رفع ایرادات احتمالی درباره این سامانه بود و امید است کاربرهای بیشتری به این سامانه بپیوندند تا اثر قابل قبولی در حوزه ساماندهی بازار ملک داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه حدود ۲۰۰ هزار نفر از این سامانه استفاده کرده اند، تصریح کرد: همانطور که ذکر شد تعداد افرادی که اقدامات آنها در سامانه نهایی شده، حدود ۶۰ هزار قرارداد بود.

وزیر راه و شهرسازی در ادامه با اشاره به ساماندهی بافت‌های فرسوده گفت: میزان قراردادهای ثبت شده در سامانه سازمان بازآفرینی شهری از ۲۱۰ هزار قرارداد عبور کرده است و روزانه رشد فزاینده‌ای در این حوزه وجود دارد.

وی اضافه کرد: ۶۰ هزار واحد از واحدهایی که در سامانه ثبت نام کردند، عملیات احداث و نوسازی در بافت فرسوده برای آنها به اتمام رسیده و رشد خوبی در این حوزه شاهد هستیم.

وزیر راه و شهرسازی درباره مسکن‌های مهر به اتمام رسیده نیز گفت: این مسکن‌ها از عدد ۱۱۳ هزار واحد عبور کرده و همکاران ما در این وزارتخانه با وجود کمبود منابعی که برای اتمام آن وجود دارد، با تمام توان نسبت به تکمیل پروژه‌ها اهتمام دارند.

بذرپاش خاطرنشان کرد: در ابتدای دولت سیزدهم به این موضوع اشاره شد که ۲۴۰ هزار واحد مسکن مهر به اتمام نرسیده از دولت‌های گذشته به این دولت به ارث رسیده بود. اما در این دولت، ۱۱۳ هزار مسکن مهر پس از اتمام آن تحویل متقاضیان شد و همه تلاش وزارتخانه به اتمام رساندن پروژه‌های باقیمانده است تا به متقاضیانی که بیش از ۱۰ سال منتظر دریافت مسکن هستند، تحویل داده شود.

۵۶ هزارهکتار زمین برای مسکن ملی در بخش شهری تامین شده است

وزیر راه و شهرسازی یکی از موضوعات مهم در ساخت مسکن را تامین زمین عنوان کرد و گفت: ۵۶ هزارهکتار زمین تاکنون برای مسکن ملی در بخش شهری تامین شده و در بخش روستایی تا پایان امسال قول تامین ۵۰۰ هزار قطعه زمین داده شده که این موضوع در بنیاد مسکن در حال پیگیری است.

وی درباره اینکه گفته می‌شود موضوع زمین در دست برخی از مافیا است، عنوان کرد: در این زمینه اطلاعی ندارم و اگر آنها را معرفی کنید حتما دست آنها را قطع خواهیم کرد.

وزیر راه و شهرسازی با تاکید بر اینکه از دیگر برنامه‌های این وزارتخانه نوسازی ناوگان عمومی کشور است، اظهار داشت: اخیرا حدود ۳ هزار دستگاه کشنده وارد کشور شد که اتفاق بسیار خوبی در حوزه ناوگان تجاری بود.

همچنین با شرکت‌های مختلف خارجی برای واردات اتوبوس بین شهری مذاکرات خوبی انجام شده و تا سال آینده میزان قابل توجهی از این اتوبوس‌ها وارد کشور خواهند شد.

بذرپاش با بیان اینکه سازمان راهداری به همه شرکت‌ها داخلی سفارش تولید داده است، گفت: شرکت‌هایی مانند ایران خودرو و شرکت‌های خصوصی که در قالب CKD (واحد کاملاً ساخته شده) و CBU (اگر به دلایلی همچون بازار فروش محدود یا حتی تحریم، احداث خط تولید در کشور مقصد غیرممکن یا فاقد صرفه اقتصادی باشد، خودروهایی به روش CBU وارد می‌شوند که به‌دلیل تولید در سایت‌های اصلی شرکت مادر، بالاترین کیفیت و استانداردها را دارند. اما از طرف دیگر، وضع تعرفه‌های نسبتاً بالا برای واردات CBU از سوی دولت‌ها، باعث می‌شود تا خودروهای مذکور قیمت گران‌تری در مقایسه با هم‌قطاران مونتاژی خود داشته باشند) فعالیت می کنند، از ظرفیت آنها برای واردات خودرو استفاده خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: تاکید ما واردات از طریق شرکت‌های خودروساز خصوصی است. چرا که شبکه خدمات پس از فروش تضمین شده‌ای ارائه می‌دهند.

توافق نهایی با هند برای توسعه بندر چابهار

طی مذاکرات وزیر راه و شهر سازی کشورمان با وزیر امور خارجه هند، توافق نهایی با هند برای توسعه بندر چابهار صورت گرفت.

به گزارش خبرگزاری مهر، در دیدار و مذاکره مهرداد بذرپاش وزیر راه و شهرسازی با سوبرامانیام جایشنکار، وزیر امور خارجه هند ضمن مذاکره در خصوص اقدامات گذشته برای تجهیز بندر چابهار، در خصوص توسعه این بندر توافق نهایی صورت گرفت.

وزیر راه و شهرسازی در این دیدار با پیشنهاد تشکیل کمیته مشترک حمل و نقل برای گسترش همکاری‌ها بین دو طرف بیان داشت: تشکیل این کمیته کاری موجب فعال شدن ظرفیت‌های ترانزیت و استفاده از کریدور شمال-جنوب خواهد شد.

در این دیدار سوبرامانیام جایشنکار، وزیر امور خارجه هند بر آمادگی این کشور برای سرمایه گذاری‌های جدید در حوزه‌های حمل ون قل و ترانزیت در ایران تأکید کرد و از مهرداد بذرپاش برای سفر به هند دعوت کرد.

تامین ۲۴۰ هکتار زمین برای طرح نهضت ملی مسکن دماوند

وزیر راه و شهرسازی از تامین ۲۴۰ هکتار زمین برای نهضت ملی مسکن دماوند خبر داد و گفت: در حال حاضر ۱۵۷۰ واحد در شهرستان دماوند در دست ساخت است.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهرداد بذرپاش وزیر راه و شهرسازی در سفر یک روزه به دو شهرستان دماوند و فیروزکوه که پیرو سفر استانی رئیس جمهور و هیأت دولت انجام شد، ضمن بازدید از پروژه‌های نهضت ملی مسکن شهرستان دماوند، گفت: تکمیل سایت یکهزار و ۲۰ واحدی دماوند از پیشرفت مناسبی برخوردار است و هم اکنون در حال انجام خدمات زیربنایی هستیم تا تکمیل واحدها هرچه سریع‌تر به اتمام برسد و حداکثر در نیمه اول سال آینده همه واحدها تحویل داده شود.

بذرپاش تعداد ثبت نام کنندگان دارای ۴ شرط در نهضت ملی مسکن شهرستان دماوند را ۷ هزار نفر اعلام کرد و افزود: تخصیص زمین به این متقاضیان در حال انجام است. یک قطعه زمین ۱۶۰ هکتاری برای نهضت ملی مسکن شهرستان دماوند در نظر گرفته شده که در حال رفع برخی مغایرت‌های آن برای الحاق هستیم.

وزیر راه و شهرسازی گفت: زمین ۸۰ هکتاری دیگری نیز به این شهرستان الحاق شده و در حال آماده سازی است که این دو قطعه زمین و این سایت پاسخگوی اکثر متقاضیان خواهد بود اما آمادگی داریم در صورت کمبود زمین بازهم اراضی بیشتری را تأمین کنیم. در شهرستان فیروزکوه هم زمین کافی تأمین شده و عملیات آماده سازی آن آغاز شده است.

در حال حاضر ۱۵۷۰ واحد در شهرستان دماوند در دست ساخت است.

آماده‌سازی ۷ هزار واحد نهضت ملی مسکن در شهرستان دماوند

وزیر راه و شهرسازی از آماده‌سازی ۷ هزار واحد نهضت ملی مسکن و یک میلیون و ۳۰۰ هزار متر مکعب عملیات خاکی در نهضت ملی مسکن دماوند در دست انجام است، خبرداد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهرداد بذرپاش وزیر راه و شهرسازی در جریان سفر به دو شهرستان دماوند و فیروزکوه، پس از بازدید از پروژه‌های نهضت ملی مسکن دماوند در جلسه جمع بندی پروژه‌های وزارت راه و شهرسازی در شهرستان دماوند حضور پیدا کرد.

در این جلسه که معاونان وزیر، مدیران کل راه و شهرسازی و بنیاد مسکن و مسؤولان شهرستانی حضور داشتند، برخی چالش‌های موجود در حوزه تأمین زمین برای متقاضیان نهضت ملی مسکن دماوند مورد بررسی قرار گرفت و راهکارهایی نیز ارائه شد.

گفتنی است شهرستان دماوند دارای ۵۰۰ هکتار ظرفیت تأمین زمین بوده و تاکنون ۳۰۰ هکتار زمین برای نهضت ملی مسکن تأمین شده است. تعداد ثبت نام کنندگان طرح نهضت ملی مسکن ۲۱۱ هزار نفر است که ۸ هزار نفر از آن‌ها تأیید نهایی شده‌اند.

۱۵۴۰ واحد مسکونی در دماوند توسط بنیاد مسکن در حال ساخت است. در این شهرستان ۲۲۰ واحد مسکونی در صورت تأمین خدمات زیربنایی آماده افتتاح خواهند بود.

آماده‌سازی ۷ هزار واحد نهضت ملی مسکن و یک میلیون و ۳۰۰ هزار متر مکعب عملیات خاکی در نهضت ملی مسکن دماوند در دست انجام است که هزینه عملیات خاکی ۲۲۰ میلیارد تومان برآورد شده است.

خبر

عبدالملکی: مناطق آزاد ایران بهشت سرمایه‌گذاری فعالان اقتصادی خارجی و داخلی هستند

مشاور رئیس جمهور و دبیر شورایعالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی گفت: مناطق آزاد با توجه به معافیت‌ها و مشوق‌هایی که دارند بهشت سرمایه‌گذاری فعالان اقتصادی خارجی و داخلی هستند.

به گزارش خبرنگار ایرنا حجت الله عبدالملکی در حاشیه بازدید از نمایشگاه بین‌المللی صادرات به پاکستان در منطقه آزاد چابهار با بیان اینکه منطقه آزاد چابهار و مَکران یکی از قدیمی ترین نقاط تجاری دنیا است اظهار کرد: امروز ایران در تجارت بین‌الملل رتبه خوبی در دنیا دارد.

وی با بیان اینکه این نمایشگاه یک رویداد مهم برای معرفی توانمندی‌های جمهوری اسلامی ایران به فعالان اقتصادی و تجار پاکستانی است افزود: تجارت جمهوری اسلامی ایران با پاکستان ۲.۳ میلیارد یورو در سال بوده که عدد بسیار پایینی است در حالی که پاکستان سالانه ۷۰ میلیارد یور کالا و خدمات مختلف را وارد می کند بنابراین امکان افزایش صادرات ایران به پاکستان به چند برابر فراهم است.

مشاور رئیس جمهور و دبیر شورایعالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی با بیان اینکه قیمت تمام شده کالاهای ایرانی به نسبت کالاهای مشابه خارجی بسیار پایین‌تر است گفت: عدم معرفی این کالاها به تجار و بازرگانان پاکستانی علت پایین بودن صادرات ایران به پاکستان است.

وی بیان کرد: در سال ۲۰۲۲ میزان تجارت بین‌الملل در دنیا ۲۵ تریلیون دلار بوده که در مقایسه با تولید ناخالص جهانی که ۱۰۰ تریلیون دلار است تقریبا تولید دنیا را تجارت بین‌الملل به خود اختصاص داده است.

اقتصاد ایران از میانگین اقتصادی جهانی بالاتر است

عبدالملکی ادامه داد: این درحالیست که در سال ۲۰۲۲ در ایران مجموع تجارت به جی دی پی ۳۸ درصد بوده که از مقیاس جهانی بالاتر است.

وی با بیان اینکه اقتصاد ایران از میانگین اقتصادی جهانی جلوتر است گفت: این یکی از نشانه‌های این است که علیرغم تحریم های اقتصادی ۱۰ سال آمریکا، ایران در تجارت جهان نقش ویژه ایفا می‌کند.

مشاور رئیس جمهور و دبیر شورایعالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی تاکید کرد: حدود ۱۸ میلیارد یورو مجموع صادرات سالانه مناطق آزاد ایران بوده و بیش از ۸۰ درصد ترانزیت جمهوری اسلامی ایران از طریق مناطق آزاد انجام شده بر همین جهت همیشه عنوان کردیم مناطق آزاد و ویژه اقتصادی ایران بهشت سرمایه‌گذاری هستند.

وی ادامه داد: یک هزار بسته سرمایه‌گذاری به ارزش ۲۰ میلیارد یورو که این بسته‌های سرمایه‌گذاری شامل سه بخش هستند، بخش اول مطالعات امکان سنجی اقتصادی هرکدام از این پروژه‌هاست بخش دوم زمین و زیرساخت‌های مورد نیاز برای هر کدام از این یک‌هزار بسته ارائه شده و بخش سوم مجوز سرمایه‌گذاری هر کدام از این پروژه‌ها صادر شده است.

عبدالملکی با بیان اینکه از ابتدای سالجاری تا کنون بیش از ۷۲۰ هزار میلیارد تومان معادل ۱۶ میلیارد دلار تقاضا برای سرمایه‌گذاری در مناطق آزاد و ویژه اقتصادی ثبت شده است اظهارکرد: ۱۵ درصد این تقاضاها خارجی و ۸۵ درصد توسط سرمایه‌گذاران ایرانی است و در حال تبدیل به قرارداد هستند و تعداد زیادی نیز کار ساخت و ساز را شروع کرده‌اند و این تقاضا برای سرمایه‌گذاری ۶ برابر نسبت به سال گذشته است.

وی خاطرنشان کرد: از همه سرمایه‌گذاران ایرانی و خارجی دعوت می‌کنیم با مشاهده این بسته‌ها نسبت به سرمایه‌گذاری در این مناطق اقدام کنند.

■ ■ ■

معاون استاندار آذربایجان شرقی: بافت‌های تاریخی آذربایجان شرقی به کمک دانشگاه هنر اسلامی تبریز احیا شود

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی گفت: با ایجاد تعامل بین دانشگاه هنر اسلامی و شهرداری های استان، باید از ظرفیت این دانشگاه برای احیای بافت تاریخی و فرسوده شهرها استفاده کرد.

به گزارش ایرنا، «جبارعلی ذاکری» روز چهارشنبه در نشست مشترک استادان دانشگاه هنر اسلامی با شهرداران شهرهای آذربایجان شرقی با تاکید بر اینکه در طراحی شهری باید به موضوع هویت بخشی متناسب با اقلیم شهرها توجه شود، یادآور شد: بر این اساس باید طرح هایی برای شهرها مشخص شده و طرح های توسعه شهری مبنا قرار گیرد.معاون امور عمرانی استانداری آذربایجان شرقی با بیان اینکه دانشگاه هنر اسلامی تبریز از جمله دانشگاه هایی است که برای یک هدف مشخص شکل گرفته است، گفت: این دانشگاه متمایز با سایر دانشگاه هاست و می تواند در این خصوص نقش مهمی ایفا کند.

ذاکری، با بیان اینکه از ظرفیت این دانشگاه باید برای اجرای طرح های توسعه شهری در شهرهای استان استفاده شود، افزود: در طرح جامع و تفصیلی شهرها موضوعات مرتبط با شهرسازی لحاظ می شود ولی مباحث مربوط به طراحی شهری مغفول مانده است.

وی با بیان اینکه الزاماتی برای حفظ بافت‌های تاریخی شهرها تدوین شده است، گفت: این الزامات نباید به مخروبه شدن این بافت‌ها منجر شود.بر اساس الزامات حفظ و احیای بافت های تاریخی، محدودیت هایی برای توسعه شهری ایجاد شده ولی انگیزه ای برای صاحبان املاک موجود در این بافت ها برای حفظ و احیای املاک ایجاد نشده است.وی با تاکید بر اینکه اجرای این الزامات بدون ایجاد انگیزه و ارایه مشوق های لازم برای صاحبان املاک موجود در این بافت ها به مخروبه شدن بافت های تاریخی منجر می شود، اظهار کرد: این اقدامات موجب شده تا کوچه پس کوچه های شهرها به ویژه تبریز به نوعی به مخروبه تبدیل شود.

خبر

علی آبادی: تعرفه واردات خودروهای برقی را به یک درصد رسانده‌ایم

تعرفه واردات خودروهای برقی را به یک درصد رسانده‌ایم

وزیر صمت با بیان اینکه ۸ خودروی جدید برقی را به‌زودی رونمایی خواهیم کرد، گفت: ما تعرفه خودرو برقی را به یک درصد رساندیم؛ این شاهد این ادعاست که دولت به فکر کمک به مردم است.

به گزارش خبرنگار مهر، عباس علی آبادی، وزیر صنعت، معدن و تجارت در یکی دیگر از پویش‌های امید و افتخار که در آئین رونمایی از تاکسی‌های برقی شهر تهران با حضور شهردار تهران، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران، سرپرست سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی و رییس کمیته بودجه شورای شهر تهران برگزار شد، گفت: خوشحالم که امروز در آئین رونمایی از خودروهای برقی شرکت کردیم. کاری بزرگ که بیش از ۳۰ سال در کشور سابقه علمی دارد و گروه مپنا بیش از ده سال است که روی این موضوع کار کرده و دانش این کار در کشور پایه ریزی شده است.

وی با بیان اینکه فناوری این امر در داخل کشور ما نهادینه شده است و این افتخار را داریم که در حوزه فناوری خودروهای برقی از کشورهای صاحب نام باشیم، اظهار کرد: این یک اقدام تحولی بزرگ است چرا که این اقدام در هندسه فکری برخی کشورها قرار نمی‌گیرد. برقی سازی از اهداف دولت سیزدهم است و ما جزو کشورهایی هستیم که در مقیاس کشورهای درجه اول و صاحب نام در این زمینه هستیم.

علی‌آبادی بیان کرد: خودروهای گازسوز خوب هستند و مزیت آنها برای کشور ما عدم مصرف بنزین است اما با این خودروها نمی‌توان هوای شهر را پاک کرد. ماشین‌های برقی این مزیت را دارند که تولید آلودگی نمی‌کنند. البته مسایل خود را خواهد داشت و شهرداری باید به فکر چگونگی بازیابی باتری خودروهای برقی باشد.

وزیر صمت ادامه داد: اگر همه ما به موضوع محیط زیست اهتمام نکنیم زندگی تلخی در آینده خواهیم داشت. ماشین‌هایی که امروز رونمایی می‌شوند تا حدودی در این حوزه موثرند. این ماشین‌ها سطحی از هوشمندی را دارند. این هوشمندسازی می‌تواند به بهبود محیط زیست کمک کند. این ماشین‌ها اشتراکی و ارتقا پذیرند. اشتراکی کردن ماشین‌ها از جمله اقداماتی است که می‌توان در راستای کمک به محیط زیست انجام داد.

وی گفت: بسیاری از کارخانه‌های ماشین سازی دنیا تولید خودروهای بنزینی را تعطیل کرده‌اند. خودروهای برقی دو نسل دارند. امروزی‌ها به باتری‌های با راندمان بالا وابسته است و این باتری‌ها تا حدودی به کار کمک می‌کنند.

علی آبادی با اشاره به اینکه تعرفه واردات خودرو سال‌ها است که گران است، گفت: ما تعرفه واردات خودرو برقی را به یک درصد رساندیم؛ این شاهد این ادعاست که دولت به فکر کمک به مردم است. خودروهای امروز بهترین نیستند اما جزو خوب‌ها هستند. خود خودروسازها مسئولیت پشتیبانی از این خودروها را بر عهده خواهند داشت تا آرام آرام به فرهنگ تاکسیرانی ما اضافه بشود.

علی آبادی در جمع خبرنگاران گفت: دولت تعرفه خودروهای برقی را کاهش داده و فکر می‌کنم این اقدام مورد استقبال مردم قرار بگیرد. این کمک به مردم و کمک مالی به کشور است و با این اقدام دیگر شاهد مشکلات محیط زیستی نخواهیم بود.

وی ادامه داد: قیمت این خودروها قابل رقابت از لحاظ قیمتی با خودروهای بنزینی است. از سال بعد خودروهای برقی داخلی با فناوری‌های بسیار بالا خواهیم داشت و در این راستا ۸ خودروی ایرانی سال آینده رونمایی خواهد شد.

علی آبادی با بیان اینکه توسعه در تهران با سرعت انجام خواهد شد، ادامه داد: در سری قبل ۸۸ خودرو را تحویل دادیم و امروز ۱۹۸ خودروی برقی تحویل داده شد.

علی آبادی افزود: چین فناوری بسیار پیشرفته‌ای در این حوزه دارد و ما هم بهترین‌ها را انتخاب می‌کنیم. این خودروها تجربه شده است و برای اینکه در تهران این تجربه به بهترین نحو انجام بشود، ابتدا در اختیار خود خودروساز قرار می‌گیرد. بعد هم به صورت انبوه در شهر تردد خواهد کرد.

وزیر صمت گفت: تاکسی‌ها با توجه به اینکه سهم بالایی از آن را دولت پرداخت می‌کند محدوده قیمتی در حدود قیمت ماشین‌های بنزینی هم کلاس خواهند داشت و قیمت آن بزودی اعلام خواهد شد. نصف پول تاکسی را دولت خواهد داد.

واردات خودروهای کارکرده به‌زودی

وزیر صمت گفت: مشکلی در خصوص واردات خودروهای دسته‌دوم به کشور نداریم و این مهم به‌زودی اجرا می‌شود.

مهرند

هفته‌نامه سیاسی، فرهنگی و اجتماعی مهرند ■ چهارشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۲ ■ شماره ۴۹۵ ■ ۱۶ صفحه ■ قیمت ۳۰۰۰ تومان

معاون استاندار آذربایجان شرقی:

بافت‌های تاریخی آذربایجان شرقی به کمک دانشگاه هنر اسلامی تبریز احیا شود

صفحه ۱۶

هزینه کمتر در آموزش عالی لزوماً به معنای افزایش بهره‌وری نیست

۱

بهادری جهرمی: مجلس همراهی کند، عدالت در پرداخت‌ها محقق می‌شود

۱

علی آبادی: تعرفه واردات خودروهای برقی را به یک درصد رسانده‌ایم

۱۶

عبدالملکی: مناطق آزاد ایران بهشت سرمایه‌گذاری فعالان اقتصادی خارجی و داخلی هستند

۱۶

بذرپاش: سامانه رایگان خودنویس برای تنظیم قرارداد موجر و مستاجر راه‌اندازی شد

صفحه ۱۶

هزینه کمتر در آموزش عالی لزوماً به معنای افزایش بهره‌وری نیست

رییس سازمان ملی بهره‌وری ایران گفت: هزینه کمتر در آموزش عالی، لزوما به معنای افزایش بهره‌وری نیست و باید بین خروجی‌ها و ورودی‌ها تناسب وجود داشته باشد.

به گزارش خبرنگار گروه علم و آموزش ایرنا، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری طی روزهای هفته گذشته (۲۶ و ۲۷ دی ماه) میزبان اولین اجلاس بهره‌وری در این وزارتخانه بود که روند آن با برگزاری نشست خبری با حضور رییس مرکز نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت وزارت علوم و رییس سازمان ملی بهره‌وری آغاز شد.

رییس مرکز نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در این نشست خبری با تاکید بر اهمیت موضوع بهره وری در دوره جدید وزارت علوم یکی از اقدامات انجام شده را برگزاری اولین اجلاس بهره‌وری روزهای ۲۶ و ۲۷ دی با شعار دانشگاه نقش آفرین ایران بهره ور و با حضور مدیران بخش بهره وری و عملکرد موسسات آموزش عالی برشمرد.

این اجلاس با حضور وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، رییس سازمان ملی بهره‌وری ایران، رییس سازمان اداری و استخدامی، شماری از روسای دانشگاه‌ها و کارشناسان حوزه تضمین کیفیت وزارت علوم در دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی برگزار شد و همزمان با آن از سند نظام ارتقای بهره‌وری در وزارت علوم یا به اختصار ناب رونمایی شد. همچنین پنج دانشگاه برتر تهران با پنج دستگاه اجرایی برای نظارت و بهبود بهره‌وری تفاهم‌نامه امضا کردند.

ناب دومین سند بهبود بهره‌وری در دستگاه اجرایی بود که بعد از وزارت امور خارجه در وزارت علوم تدوین و تصویب شده و رونمایی شد.

میرسامان پیشوایی رییس سازمان ملی بهره‌وری در گفت‌وگو با خبرنگار گروه علم و آموزش ایرنا در مورد بهره‌وری در آموزش اعم از آموزش عالی و آموزش عمومی اظهار داشت: در حوزه آموزش دولتی بیشتر از بخش خصوصی هزینه می‌کنیم، در هر دو سطح آموزش عمومی و آموزش عالی. این امر البته لزوما بد نیست، اگر کیفیت و اثربخشی بالاتر باشد. یعنی دانش‌آموخته دانشگاه دولتی از کیفیت بالاتری نسبت به بخش خصوصی برخوردار باشد و به نظر می‌رسد در آموزش عالی اینگونه است.

وی توضیح داد: آزمون‌های مختلفی در سطح بین‌المللی برگزار می‌شود یا دانشگاه‌های خارجی برای جذب دانشجو و استاد آزمون‌هایی برپا می کنند که دانشجویان و دانش‌آموخته‌های ایرانی به طور معمول عملکرد خوبی در آن دارند.

رییس سازمان ملی بهره‌وری ایران ادامه داد: اما در آموزش عمومی به نظر می‌رسد موضوع بهره‌وری پایین، موضوع درستی باشد. زیرا دو آزمون بین‌المللی به نام‌های پرلز/PIRLS و تیمز/TIMSS داریم که در سال گذشته، ایران پایین‌ترین میانگین چند سال اخیر را کسب کرده است. ضمن اینکه آمارهای داخلی کشور هم نشان می‌دهد در آموزش عمومی، ما افت معدل داشته‌ایم که وزارت آموزش و پرورش هم این موضوع را گزارش کرد و در رسانه‌ها منعکس شده است.

هزینه کمتر در آموزش عالی لزوماً به معنای افزایش بهره‌وری نیست

رییس سازمان ملی بهره‌وری ایران ادامه داد: البته لزوما هزینه کمتر به معنای اینکه بهره‌ورتر شده‌ایم، نیست و مهم این است که تناسب بین خروجی (دانش‌آموخته‌ها) و ورودی (هزینه‌ها) تناسب معناداری باشد؛ یعنی علاوه بر اینکه دانشجو با کیفیت خوبی دانش‌آموخته شده و وارد بازار کار می‌شود، موثر و مفید است و نیاز کشور را رفع می‌کند، هزینه معقولی هم برای وی باشد.

پیشوایی در پاسخ به اینکه آیا رابطه‌ای بین بیکاری دانش‌آموخته‌ها و کاهش تعداد دانشجویان وجود دارد و این امر نشان‌دهنده بی‌انگیزگی ناشی از بهره‌وری پایین آموزش عالی در کسب شغل است یا خیر، گفت: عامل اصلی در کاهش تعداد دانشجویان، عامل جمعیت است. جمعیت داوطلبان کنکور در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ با تعداد داوطلبان امروز اصلا قابل مقایسه نیست، به‌ویژه در رشته‌های فنی و مهندسی. این موضوع در مطالعات جمعیت‌شناختی هم مشخص است که افزایش جمعیت دهه ۶۰ اکنون به مراحل بالاتر رسیده است.

وی افزود: البته این موضوع هم وجود دارد که افراد بسیاری از طریق آموزش‌های حرفه‌ای و بدون وارد شدن به دانشگاه، شغل کسب می‌کنند و بسیار هم موفق هستند. در رشته‌هایی مانند فناوری اطلاعات این موضوع بسیار زیاد دیده می‌شود که بدون وارد شدن به دانشگاه از طریق دوره‌های برخط آموزش می‌بینند و به شکل مستقل (فریلنسری) با کشورهای مختلف کار می‌کنند. این مسیر هم سرعت بیشتری برای رسیدن به شغل دارد هم برای جوانان جذاب است و در بسیاری کشورها رایج شده است.

رییس سازمان ملی بهره‌وری تاکید کرد: حتما باید در حوزه کیفیت آموزش عالی اقدامات موثری انجام دهیم ولی کاهش جمعیت دانشجویی ارتباطی با بهره‌وری پایین آموزش عالی ندارد. به نظر من تقاضا (برای آموزش عالی) به شکل قابل توجهی نسبت به گذشته کاهش یافته است و این فرصتی است تا از کمیت بکاهیم و بر کیفیت بیافزاییم.

بهادری جهرمی: مجلس همراهی کند، عدالت در پرداخت‌ها محقق می‌شود

سخنگوی دولت گفت: از مجلس خواهش می کنم کمک و همراهی کنند که پیشنهاد دولت برای افزایش میانگین حقوق ها در لایحه بودجه تصویب شود تا شرمنده حداقل بگیرها نباشیم و بتوانیم به سمت عدالت در پرداخت ها حرکت بکنیم.

به گزارش خبرنگار دولت ایرنا، «علی بهادری‌جهرمی» سخنگوی دولت در حاشیه جلسه هیات دولت در پاسخ به ایرنا تصریح کرد: از مجلس خواهش می کنم کمک و همراهی کنند که پیشنهاد دولت برای افزایش میانگین حقوق ها در لایحه بودجه تصویب شود تا شرمنده حداقل بگیرها نباشیم و بتوانیم به سمت عدالت در پرداخت ها حرکت بکنیم.

وی با تاکید بر اینکه در زمان تنظیم لایحه بودجه سعی می شود منابع واقعی پیش بینی شود اگر منابع غیر واقعی پیش‌بینی شود و سبب خلق پول و کسری بودجه خواهد شد، اظهار داشت: باید سعی شود در سقف منابع موجود، هزینه ها پیش بینی شود.خلق هزینه اضافه تر یعنی خلق پول و تورم برای مردم. خواهش ما از مجلس این است با نگاه کارشناسی و فرابخشی بودجه ای تراز بسته شود که تورمی وجود نداشته باشد.

بهادری جهرمی ادامه داد: درباره افزایش حقوق، درخواست دولت در لایحه به صورت صریح درج شده و اعلام شده به طور میانگین افزایش حقوق ۱۸یا ۲۰ درصد باشد، یعنی کسی که حداقل بگیر است دولت امکان این را داشته باشد که افزایش حقوق بیشتری را برای او لحاظ کند.اگرمیخواهیم تنظیم‌گری کنیم و پرداخت ها عادلانه شود، بهتر است پیشنهاد دولت مصوب شود تا به سمت عدالت در پرداخت حرکت کنیم.

سخنگوی دولت با بیان اینکه دولت از همان روزهای اول پیگیر ایجاد تمرکز در مدیریت بازار بود، خاطر نشان کرد: یک‌بار تحت عنوان موافقت با طرح تشکیل وزارت بازرگانی در مجلس اظهار نظر کردیم و با مشورت مجلس قرار شد سازمان تنظیم بازرگانی داخلی تشکیل شود و دولت در این زمینه لایحه‌ای برای این امر به مجلس فرستاد. متاسفانه اما در هیچکدام از اینها مجلس تصمیم‌گیری نهایی نکرد تا بتوان نظارت متمرکز و موثرتری بر بازار شود.

وی بیان کرد: با تصمیم دولت سازمان حمایت از مصرف‌کننده و تولیدکننده با تقویت ساختار و تشکیلات مناسب، به صورت متمرکز متولی نظارت بر بازار و جلوگیری از افزایش قیمت‌ها باشد و متولی تنظیم‌گری بازار و بازرگانی داخلی در کشور باشد. همه استان‌ها و بخش‌ها نیز موظف به همکاری با این سازمان شدند.

بهادری جهرمی گفت: در ابتدای جلسه هیئت دولت رئیس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس، گزارشی از اقدامات این بنیاد به‌ویژه در سفرهای راهیان نور ارائه کرد که نشانگر استقبال بسیار مناسب جوانان و نوجوانان دانش‌آموز و دانشجوی کشور است. ارتقای زیرساخت‌ها در این زمینه باتوجه به حجم استقبال و اشتیاق به سفرهای زیارتی در این مناطق وجود دارد که رئیس‌جمهور دستورات لازم را برای تقویت همکاری‌ها و توسعه زیرساخت‌ها اعلام کردند.

وی افزود: امروز هیئت وزیران تصویب کرد مبالغی به منظور حفظ نباتات گیاهی و حمایت از آن‌ها برابر آفت‌هایی که در حوزه‌های مختلف به‌ویژه در تولید خرما در استان‌های بوشهر، فارس، سیستان و بلوچستان، خوزستان، هرمزگان و کرمان با آن مواجه هستند، اختصاص پیدا کند. همچنین در خصوص نقل و انتقال سوابق بیمه‌ای یا بازنشستگی بین صندوقهای مختلف بازنشستگی که امکان تجمیع سوابق بیمه‌ای را فراهم و نقل و انتقال سوابق را تسهیل می‌کند و امکان دریافت مستمری جمع هم وجود داشته باشد، در دولت مصوب شد.

حضور سخنگوی دولت در جشنواره مردمی فیلم عمار

سخنگوی دولت با حضور در جشنواره مردمی فیلم عمار، ضمن تماشای مستند «عملیات آژاکس» در جریان برنامه‌ها و فعالیت‌های این جشنواره هنری قرار گرفت و با تعدادی از حاضران گفت وگو کرد.

به گزارش خبرنگار حوزه دولت ایرنا، علی بهادری جهرمی سخنگو و دبیر هیأت دولت در حاشیه حضورش در جشنواره عمار در گفت‌وگو با خبرنگاران گفت: جشنواره مردمی فیلم عمار در سال‌های اخیر توانست یک ظرفیت هنری و فرهنگی مردم‌پایه و پویا در کشور ایجاد کند و استعدادها و توانمندی‌های هنری نسل جوان و دهه هشتادی‌ها را در خلق آثار ملی، تاریخی و انقلابی به نمایش بگذارد.

سخنگوی دولت با اشاره به تکثر آثار و تولیدات ارسالی به این جشنواره افزود: این جشنواره مردمی با حداقل امکانات، حداکثر بهره‌وری را به ارمغان آورده که می‌تواند به عنوان الگوی موفق کار مردمی معرفی شود و ما باید به نحو احسن از این ظرفیت مردمی استفاده کنیم.

بهادری جهرمی با گرامیداشت یاد و خاطره مرحوم استاد نادر طالب‌زاده گفت: چهارده‌ساله شدن جشنواره عمار مرهون زحمات این هنرمند بزرگ و متعهد بود.

سرخط

خواص روغن حیوانی؛ ۳ خاصیت درمانی و طرز تهیه ماسک روغن حیوانی

یکی از خوراکی‌های مفیدی که امروزه در آشپزی مدرن کمتر دیده می‌شود، روغن حیوانی (روغن کرمانشاهی) است. روغن حیوانی محتوی ویتامین های محلول در چربی است. روغن حیوانی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین A است، همچنین به سلامت گوارش، کاهش التهاب مفاصل و سلامت پوست کمک می‌کند. در این مقاله شما را با خواص روغن حیوانی و همچنین طرز تهیه ماسک روغن حیوانی و موارد احتیاطی مصرف آن آشنا خواهیم کرد.

روغن حیوانی چیست؟

کره یکی از محبوب‌ترین مواد غذایی در جهان است. زیرا می‌تواند به هر غذایی طعم خوبی ببخشد. اما کره جایگزین خوشمزه‌ی دیگری دارد که استفاده از آن قدمت چندهزارساله دارد.

برای تهیه روغن حیوانی، به کره حرارت ملایمی داده می‌شود. پس از تبخیر بخش مایع، قسمت باقیمانده، همان روغن حیوانی است. در واقع روغن حیوانی ترکیب خالصی از چربی‌هاست که در آن اثری از شیر یا دوغ وجود ندارد. بنابراین برای نگهداری از آن نیازی به یخچال نیست.

روغن حیوانی را می‌توان برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها خارج از یخچال نگهداری کرد. همین ویژگی موجب محبوبیت این روغن در زمان‌های دور -که هنوز یخچال وجود نداشت- شده بود .

پس از تبخیر بخش مایع کره، قسمت باقیمانده روغن حیوانی نام دارد.

ریشه‌ی روغن حیوانی به هندوستان برمی‌گردد. ولی اکنون این روغن در کشورهای مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد که عمدتا در آسیا، آفریقای مرکزی و شبه‌قاره هند قرار دارند. روغن حیوانی طعم و عطر منحصربه‌فردی دارد که آن را از کره متمایز می‌کند. اما می‌توان از آن مانند کره استفاده کرد.

کره به‌خاطرداشتن چربی بالا ممکن است برای برخی افراد خطرناک باشد. روغن حیوانی نیز از این قضیه مستثنی نیست. زیرا روغن حیوانی چربی خالص است. به‌همین دلیل باید از روغن حیوانی در مقادیر اندک استفاده بشود. وگرنه می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت داشته باشد. استفاده از روغن حیوانی موجب می‌شود که نسبت به کره، از مواد مغذی بیشتری برخوردار شوید.

ارزش تغذیه‌ای روغن حیوانی

شاید روغن حیوانی از چربی ساخته شده باشد، اما علاوه‌بر چربی محتوی مقادیر بالایی از ویتامین A ، ویتامین E و ویتامین D است. بسیاری از افراد چربی را به عنوان بخش ناسالمی از غذا می‌شناسند. اما بدن برای عملکرد مناسب به چربی نیاز دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ (چربی‌های چنداشباع‌نشده) شکل سالمی از چربی هستند که می‌توان آنها را در روغن حیوانی یافت. علاوه‌بر این «اسیدلینولئیک کونژوگه» و «بوتریک اسید» موجود در روغن حیوانی، فواید بسیاری برای سلامتی دارند.

خواص روغن حیوانی

اکنون بیاییم نگاه دقیق‌تری به خواص روغن حیوانی بیندازیم:

۱. افزایش انرژی

خواص روغن حیوانی در افزایش انرژی موثر است. روغن حیوانی از دامنه‌ی وسیعی از اسیدهای چرب با زنجیره‌ی کوتاه و متوسط ساخته شده است. این چربی‌ها برای بدن بسیار مفیدند و توسط کبد برای تولید انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند، درحالی‌که بیشتر چربی‌های موجود در غذاها در بدن به بافت چربی تبدیل شده و موجب افزایش وزن می‌شوند. روغن حیوانی می‌تواند انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های روزمره‌ی ورزشکاران و کسانی که سبک زندگی فعالی دارند، فراهم بکند.

۲. کاهش حساسیت یا آلرژی

یکی دیگر از خواص روغن حیوانی کاهش حساسیت است. روغن حیوانی عاری از شیر یا دوغ است. بنابراین کسانی که بیماری عدم تحمل لاکتوز دارند و نمی‌توانند کره مصرف بکنند، می‌توانند با خیال راحت و بدون نگرانی بابت بروز مشکلات گوارشی روغن حیوانی را مورداستفاده قرار دهند تا از طعم دلپذیر آن لذت ببرند.

۳. سلامت قلب

روغن حیوانی با کاهش کلسترول بد به سلامت قلب کمک می کند.بیشتر افراد کره و روغن حیوانی را مشابه می‌دانند و تصور می‌کنند هر دوی آنها برای سلامت قلب مضر هستند. درحالی‌که روغن حیوانی سرشار از چربی‌های مفیدی است که به سلامت قلب کمک می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند سطح کلسترول بد را کاهش دهد و کیفیت چربی مصرفی‌تان را افزایش بدهد.

۱۸ خاصیت درمانی مارچوبه؛ این سبزی سرشار از ویتامین K

مارچوبه با نام علمی Asparagus بومی مناطق اروپا، آفریقای شمالی و غرب آسیاست. گیاه مارچوبه سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی از ویتامین K، فولات، کلسیم و فسفر است. از خواص مارچوبه می‌توان به بهبود سلامت گوارش، کاهش درد روماتیسم مفصلی و کاهش وزن اشاره کرد. در این مقاله شما را با ارزش غذایی مارچوبه، خواص مارچوبه و عوارض جانبی احتمالی آن آشنا خواهیم کرد.

ارزش غذایی مارچوبه

مارچوبه، منبعی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌های ضروری است. این گیاه حاوی ویتامین‌های A، B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین)، B۵ (اسید پانتوتنیک)، ویتامین B۶، فولات، ویتامین C، ویتامین E (آلفاتوکوفرول) و ویتامین K (فیلوکوئینتون) است. از مواد معدنی موجود در این گیاه، می‌توان به آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، منگنز، روی، سلنیم و پتاسیم اشاره کرد.

مارچوبه به‌دلیل اینکه کلسترول ندارد، خوراکی کم کالری محسوب می‌شود و در عین حال سدیم بسیار کمی دارد. همچنین حاوی منبعی غنی از فیبرهای رژیمی است که برای بدن ضروری‌اند.

مارچوبه مانند دیگر سبزیجات، سرشار از آنتی اکسیدان است. از این آنتی اکسیدان‌ها می‌توان به ویتامین C، E و گلوتاتیون (ترکیبی پروتئینی)، فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌ها اشاره کرد. آنتی اکسیدان‌ها به حفاظت از سلول‌های بدن در برابر تنش اکسایشی و رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. تنش اکسایشی موجب پیری پوست، التهاب مزمن و بسیاری از بیماری‌های دیگر مانند سرطان می‌شود.

همچنین مارچوبه حاوی مقادیر بالایی کوئرستین، ایزورامتین و کائمفرول است. این مواد از فشار خون کاسته و باعث درمان التهاب می‌شوند. همچنین ویژگی‌های ضدویروسی و ضدسرطانی دارند. در ضمن مارچوبه ارغوانی به‌دلیل وجود رنگدانه آنتوسیانین، اثرات آنتی اکسیدانی روی بدن می‌گذارد. این رنگدانه باعث کاهش فشار خون می‌شود و خطر بیماری و سکته قلبی را می‌کاهد.

خواص مارچوبه، رنگ‌های مختلف

۱. حفظ سطح هوموسیستئین

مارچوبه به‌دلیل وجود ویتامین‌های B، مقدار هوموسیستئین بدن را در سطح مطلوب نگه می‌دارد. این اسیدآمینه، زمانی که اسید آمینه‌ای به نام متیونین در بدن تجزیه می‌شود، به‌وجود می‌آید. ویتامین‌های B، به‌ویژه فولات، B۶ و ویتامین B۱۲، نقش مهمی در تبدیل هوموسیستئین به سیستئین دارند و سپس در چرخه عادی میتلاسیون، سیستئین دوباره به هوموسیستئین تبدیل می‌شود. کمبود ویتامین B در بدن باعث بالا رفتن سطح هوموسیستئین در بدن و افزایش خطر صدمه به رگ‌های خونی می‌شود. این وضعیت موجب تشکیل لخته خون در عروق سیاهرگی، تصلب شریان و دیگر اختلال‌های قلبی می‌شود. علاوه‌براین، ویتامین B، سوخت و ساز نشاسته و قند در بدن را تضمین و بدین وسیله قند خون را کنترل می‌کند.

۲. مفید برای زنان باردار

مارچوبه، منبعی عالی از فولات (B۹) است. مصرف فقط نصف فنجان مارچوبه، ۳۴درصد از نیاز یک فرد بزرگسال و ۲۲ درصد از نیاز روزانه زنان باردار را برطرف می‌کند. فولات ماده مغذی مهمی است که به تشکیل گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و با تولید DNA در رشد و نمو مؤثر است. بنابراین بهتر است که زنان باردار، در مراحل اولیه بارداری‌شان از این گیاه مغذی مصرف و رشد کامل نوزادشان را تضمین کنند.مصرف فولات به‌اندازه کافی از منابعی چون مارچوبه، سبزیجات برگ سبز و میوه می‌تواند جلوی نقص‌های مادرزادی مربوط به لوله عصبی، مانند اسپینابیفیدا (مهره‌شکاف) را بگیرد.

نقص لوله عصبی می‌تواند منجر به بیماری‌های مختلفی شود که از این بیماری‌ها می‌توان به اشکال در یادگیری، عدم کنترل روده و مثانه و معلولیت‌های جسمانی اشاره کرد. درحقیقت، مصرف کافی فولات در دوران پیش از بارداری و اوایل بارداری بسیار مهم است و پزشکان معمولا برای این زنان مکمل‌های فولات تجویز می‌کنند. در ضمن فولات به‌دلیل ویژگی‌های ادرارآوری، به کاهش ورم در اثر تجمع غیرطبیعی آب در بافت‌های بدن کمک می‌کند.

۳. رفع سندرم پیش از قاعدگی

عصاره مارچوبه به‌خوبی می‌تواند از نفخ شکم پیش از قاعدگی بکاهد. وجود مواد مغذی در مارچوبه، به مبارزه با افسردگی و خستگی و کاهش درد قاعدگی کمک می‌کند. همچنین در کنترل از دست دادن خون و حفظ تعادل هورمونی هنگام قاعدگی مؤثر است.

۴. بهبود باروری

ریشه مارچوبه racemosus (معروف به شاتاواری) در طب سنتی آیورودا (هندوان) کاربرد بسیاری دارد. شاتاواری، تقویت‌کننده نیروی جنسی است، هورمون‌ها را تنظیم می‌کند و باعث درمان اختلال های جنسی مردانه و زنانه می‌شود. همچنین، ویژگی‌های غلبه بر اضطراب را دارد و در درمان ناتوانی جسمی و ذهنی مردان مؤثر است. شاتاواری، همچنین تعداد اسپرم‌ها و مقدار حرکت آنها را افزایش می‌دهد. مارچوبه، سندرم یائسگی و کم‌خونی در زن‌ها را درمان می‌کند. در ضمن مارچوبه می‌تواند در بهبود کیفیت و کمیت شیر مادر و همچنین افزایش اشتهای مادران شیرده، کمک کند. در تحقیقی روی موش‌ها، مصرف مارچوبه، اثر مثبتی روی دستگاه تناسلی و غدد شیری موش‌های ماده گذاشت.

۵. بهبود دستگاه گوارش

یکی از خواص مارچوبه تاثیر مثبت آن در سلامت گوارش است. مارچوبه حاوی مقادیر مهمی اینولین است. اینولین نوعی کربوهیدرات پیچیده است که به پری بیوتیک معروف است. این ماده تا زمانی که به روده نرسد، هضم نمی‌شود و سپس در روده موجب رشد باکتری‌های مفیدی مانند لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم می‌شود. اینولین به جذب مواد مغذی در بدن کمک می‌کند و از خطر ابتلا به سرطان معده و حساسیت‌ها می‌کاهد. همچنین مارچوبه، به‌اندازه کافی برای بدن، فیبر رژیمی فراهم می‌کند. فقط مصرف نصف فنجان مارچوبه، ۱.۸ گرم فیبر به بدن می‌رساند و ۷ درصد نیاز روزمره فرد را تأمین می‌کند. ویژگی‌های ملین بودن مارچوبه، در تسهیل عملکرد روده‌ها، پیشگیری از نفخ و یبوست، مؤثر است. فیبر علاوه بر حفظ سلامت دستگاه گوارش، در کاهش مقدار کلسترول تأثیر دارد. در طب سنتی آیورودا، از مارچوبه برای درمان اسهال، اسهال خونی و سوء هاضمه استفاده فراوان شده است. سوءهاضمه باعث می‌شود سوزش معده شود و اطراف ناف او درد بگیرد. تحقیقات نشان داده است که می‌توان از مارچوبه racemosus در تولید داروهای مربوط به سوء هاضمه استفاده کرد.

۶. مبارزه با تومور

مارچوبه racemosus، یا مارچوبه خودرو، حاوی مواد مغذی گیاهی مانند ساپونین است. بررسی‌ها نشان داده که ساپونین ویژگی‌های ضدسرطانی و ضدالتهابی دارد. مارچوبه همچنین به افزایش مقدار گلوتاتیون، نوعی ترکیب آنتی اکسیدانی و سم‌زدایی کمک می‌کند. همچنین از بیماری‌های متعددی مانند ایدز، فیبروز سیستیک، بیماری آلزایمر، کم خونی، سرطان، دیابت و انواع اختلال‌های قلبی-عروقی جلوگیری می‌کند.

۷. مهار دیابت

مواد مغذی ضدالتهاب موجود در مارچوبه به کاهش خطر بیماری‌های مزمنی، مانند دیابت نوع۲، کمک می‌کند. این اثر مطلوب ناشی از وجود ماده معدنی کروم هم می‌تواند باشد. کروم نقش مهمی در تنظیم مقدار قند خون بدن بازی می‌کند. مارچوبه با بهبود مقدار ترشح انسولین، باعث درمان دیابت می‌شود.

۸. مراقبت از چشم

خواص مارچوبه، سلامت چشم ها

مارچوبه، منبع خوبی از ویتامین A است که برای سلامت بینایی ضروری است، زیرا به‌دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان، از شبکیه چشم در برابر رادیکال‌های بدون اکسیژن، محافظت می‌کند. وجود اسیدآمینه گلوتاتیون هم از بیماری‌های چشمی، مانند آب مروارید و شب کوری می‌کاهد.

۹. درمان روماتیسم مفصلی یکی از مهم‌ترین خواص مارچوبه

روماتیسم مفصلی، بیماری مزمنی است که موجب التهاب در مفاصل می‌شود. بررسی‌ها نشان داده که مصرف خوراکی‌های غنی از فولات مانند مارچوبه، که ویژگی‌های ضدالتهابی هم دارند، می‌توانند به کاهش درد کمک کنند و موجب بهبودی فرد شوند.

۱۰. غنی از راتین

مارچوبه، سرشار از راتین، نوعی فلاونوئید دارای خواص ضدالتهابی، است که در درمان بواسیر و پیشگیری از لخته خون کمک می‌کند. همچنین خاصیت نفوذپذیری مویرگ‌ها را افزایش می‌دهد، رگ‌های خونی را تقویت می‌کند و از احتمال آسیب‌دیدگی محفوظ نگه می‌دارد. راتین همچنین از سفت شدن رگ‌ها با کاهش چسبندگی خون می‌کاهد، پرفشاری و کلسترول خون را کاهش می‌دهد و سلامت قلب و عروق را حفظ می‌کند.

۱۱. درمان سل

یکی ار مهم‌ترین خواص مارچوبه در درمان برونشیت و سل است. مارچوبه عملکرد بافت‌های شش را بهبود می‌بخشد و به درمان عفونت‌های گلو کمک می‌کند.

۱۲. شفابخش بیماری‌های تخریب‌کننده عصب

بررسی‌ها نشان داده است که مارچوبه در درمان بیماری‌های تخریب‌کننده عصب، مانند آلزایمر، پارکینسون و هانتینگتون مؤثر است. اثرات مفید مارچوبه در این خصوص، به‌دلیل وجود فیتواستروژن‌های آن است که اثرات محافظتی عصب دارند. بیماری‌های تخریب‌کننده عصب، ژنتیکی یا دوره‌ای هستند که روی عصب‌های مغز انسان و بدن اثر بد می‌گذارند و این عصب‌ها توانایی بازسازی و جایگزینی ندارند.

۱۳. درمان افسردگی

خواص مارچوبه، درمان بیماری‌ها

تحقیقات علمی، از خواص مارچوبه به‌عنوان داروی ضداضطراب و درمان افسردگی حکایت می‌کند. همچنین مارچوبه عملکرد حافظه را بهبود بخشیده، تولید و ترشح استروژن را افزایش می‌دهد و اثر نیروبخشی و آرام‌کنندگی روی سیستم عصبی دارد.

۱۴. درمان صرع

بیماری صرع، نوعی اختلال مزمن است که روی مغز اثر می‌گذارد و فرد را دچار حمله‌های ناگهانی و تشنج مکرر می‌کند. درواقع مغز به‌دلیل تغییرات غیربازگشت بافت‌های مغز، علائم ناهنجار می‌فرستد و فرد دچار تشنج‌های صرعی می‌شود.

ریشه‌های مارچوبه می‌تواند همچون داروی ضدصرع عمل کرده و علائم صرع را درمان کند.

۱۵. درمان عفونت مجاری ادراری

بررسی‌های علمی نشان داده است که مارچوبه به‌دلیل ویژگی‌های آنتی‌اوروليتیک (anti-urolithiatic) می‌تواند عفونت ادراری را درمان کند. حل سنگ کلیه، میزنای یا مثانه، یا پیشگیری از تشکیل آنها را آنتی‌اوروليتیک گویند. همچنین مارچوبه، گیاهی ادرارآور است و حجم ادرار را افزایش می‌دهد و بدین ترتیب به سم زدایی بدن و بیرون راندن سموم از بدن کمک می‌کند. بنابر بررسی‌ها، اثر آنتی‌اوروليتیکی مارچوبه به‌دلیل وجود آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های ضروری C و E است.

البته مارچوبه باعث می‌شود که ادرار بوی تند و خاصی به خود بگیرد که این کاملا طبیعی است. این مسئله به این علت است که مارچوبه به اجزای سازنده‌اش، چون آمونیاک و سولفور تبدیل می‌شود. درواقع این ترکیبات شیمیایی فرار، به سم زدایی بدن می‌پردازند.

۱۶. حفظ سطح کلسترول خون

بررسی‌ها نشان داده است که وجود آنتی اکسیدان‌های فراوان در مارچوبه، از تنشی اکسایشی و اختلال‌های دیگری مانند هیپرلیپیدمی یا هیپرکلسترولمی می‌کاهد. منظور از هیپرلیپیدمی، افزایش چربی خون و هیپرکلسترولمی، سطح کلسترول بالا و شکلی از هیپرلیپیدمی است. این اختلال‌ها، فرد را در خطر بیشتر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و تصلب شریان قرار می‌دهد.

۱۷. کاهش فشار خون

بیش از ۳/۱ میلیارد نفر در دنیا به فشار خون بالا، مبتلا هستند که این مشکل خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی در افراد را افزایش می‌دهد. بنابر بررسی‌ها، افزایش مصرف پتاسیم و البته کاهش نمک، روشی مؤثر برای درمان فشار خون بالاست. پتاسیم با بهبود رگ‌های عروقی و جذب نمک اضافه موجود در ادرار، موجب کاهش فشار خون می‌شود. مارچوبه سرشار از پتاسیم است و با مصرف نصف فنجان مارچوبه، می‌توان ۶ درصد از نیاز روزانه بدن را تأمین کرد. ترکیبات موجود در مارچوبه خون را رقیق می‌کند.

۱۸. کاهش وزن

البته هنوز به‌طور علمی، ویژگی کاهش وزن مارچوبه بررسی نشده است. اما برخی از ویژگی‌های آن نشان‌دهنده اثر بالقوه مارچوبه در کاهش وزن است. به‌طور مثال آن بسیار کم‌کالری است. همچنین حدود ۹۴ درصد آن از آب تشکیل شده است که این دو ویژگی می‌توانند در کاهش وزن افراد مؤثر باشند.

مصرف مارچوبه در آشپزخانه

خواص مارچوبه، آشپزی

مارچوبه را به‌راحتی می‌توان وارد رژیم غذایی کرد. آن را می‌توان بخارپز، آب‌پز، گریل و سرخ کرد و در کره تفت داد. مارچوبه در خوراکی‌های مختلفی مانند سالادها، املت و پاستاها استفاده می‌شود و طعم لذیذی به آنها می‌دهد. هنگام خرید مارچوبه دقت کنید که ساقه‌هایش سفت و محکم باشند.

خبر

خواص نمک هیمالیا؛ نحوه استفاده و خطرات نمک صورتی هیمالیا

نمک صورتی هیمالیا یا نمک هیمالیا نوعی سنگ نمک، از منطقه‌ی پنجاب پاکستان است. باورها و ادعاها در مورد خواص نمک هیمالیا حکایت از سرشار بودن این نمک از مواد معدنی و جلوگیری از کمبود آب بدن دارد. اما نمک صورتی هیمالیا با نمک معمولی چه تفاوتی دارد؟ در این مقاله شما را با خواص نمک هیمالیا، نحوه استفاده و خطرات مصرف نمک هیمالیا آشنا خواهیم کرد.

نمک صورتی هیمالیایی چیست؟

مردم ادعا می‌کنند که این نمک از نمک عادی سالم‌تر است.

نمک هیمالیا از نظر شیمیایی به نمک خوراکی معمولی شباهت دارد و دارای ۹۸٪ سدیم کلراید است. سایر مواد نمک شامل مواد معدنی‌ای نظیر پتاسیم، منیزیم و کلسیم هستند و به‌همین‌خاطر است که رنگ این نمک صورتی کم‌رنگ است. وجود این مواد معدنی دلیل متفاوت بودن مزه‌ی نمک صورتی هیمالیا با نمک معمولی است.

نحوه‌ی استفاده
نمک هیمالیا

مردم از نمک هیمالیا و نمک خوراکی معمولی به‌شیوه‌ی یکسانی استفاده می‌کنند: در آشپزی و پخت‌وپز و نگهداری موادغذایی، مثل غذاهای کنسروی.

گاهی‌اوقات از بلوک‌های نمک صورتی برای ساخت ظروف، سطوح و تخته‌های آشپزی استفاده می‌کنند؛ بعضی از مردم به‌عنوان نمک حمام نیز از آن مصرف می‌کنند. جاشمعی و چراغ‌هایی ساخته‌شده از نمک صورتی هم وجود دارند.

چرا بدن ما به نمک احتیاج دارد؟

سدیم ماده‌ی معدنی حیاتی‌ای برای بدن ماست و بدن برای فرایندهای مختلفی ازجمله موارد زیر به آن احتیاج دارد:

کشش و انبساط عضلات؛
حفظ تعادل آب بدن و جلوگیری از کم شدن آب بدن؛
ارسال ضربان‌های سیستم عصبی؛
جلوگیری از فشار خون پایین.

امروزه تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که نمک باعث ازبین‌رفتن باکتری‌های مضر می‌شود و احتمال عفونت را کاهش می‌دهد.

آزمایشی بر روی حیوانات نیز نشان داده است که نمک تأثیرات مثبتی بر علائم افسردگی دارد.

باورهای رایج در مورد خواص نمک هیمالیا

ادعاهای متعددی درباره‌ی منافع استفاده از نمک هیمالیا وجود دارد که شامل موارد زیر می‌شود:

سرشار از مواد معدنی

در بعضی منابع ذکر شده که نمک هیمالیا دارای ۸۴ نوع ماده‌ی معدنی است. این نمک حاوی ۹۸ درصد سدیم کلراید و دو درصد مواد معدنی است. باتوجه به اینکه به‌طور معمول میزان مصرف نمک کم است و مقدار این مواد معدنیِ موجود در نمک نیز بسیار ناچیز است، خواص این موادمعدنی برای سلامتی قابل‌اندازه‌گیری نیست.

داشتن سدیم کمتر

برخی بر این باورند که نمک هیمالیا کمتر از نمک معمولی سدیم دارد؛ هر چند هر دو تقریبا دارای ۹۸ درصد سدیم کلراید هستند.

ازآنجایی‌که بلورهای کریستالی نمک صورتی درشت‌تر از نمک معمولی است، بنابراین یک قاشق غذاخوری نمک صورتی حاویِ میزان سدیم کمتری است. میزان شوریِ این نمک نیز کمتر از نمک معمولی است، بنابراین برای رسیدن به طعم دلخواه، احتیاج به مصرف میزان کمتری نمک وجود دارد.

بااین‌حال گرانول یا دانه‌های ریزتری از نمک صورتی نیز وجود دارند. هنگام طبخ غذا به‌اندازه‌ی دانه‌های نمک و میزان سدیمی که دربرمی‌گیرند، توجه کنید.

انجمن قلب آمریکا می‌گوید ۷۵ درصد جذب سدیم، از نمک موجود در غذاهای آماده و فراوری‌شده است. نمک معمولی سدیم زیادی به غذا اضافه نمی‌کند.

نمکی طبیعی تر

بعضی ادعا می‌کنند که این نمک، طبیعی‌تر از نمک معمولی است، که این ادعایی بی‌اساس نیست.

نمک معمولی به‌مقدار زیادی با موادی نظیر آلومینیم سیلیکات و منیزیم کربنات ترکیب می‌شود. این مواد خاصیت ضدچسبندگی دارند و باعث می‌شوند بلورهای نمک به یکدیگر نچسبند.

خواص خرما برای سلامتی و ارزش غذایی این خوراکی لذیذ

خرما یا رطب، میوه‌ای بسیار قدیمی است که در مناطق گرمسیری پرورش می‌یابد. مردم کشورهای اروپایی و آمریکایی معمولا زیاد از این میوه استفاده نمی‌کنند، اما در خاورمیانه، خرما ماده‌ی غذایی رایج و محبوبی است. خاستگاه اصلی این میوه، کشور هندوستان است و به‌گفته‌ی باستان‌شناسان، قدمتی پنج‌هزارساله دارد. خواص خرما متعدد است و به همین علت، خوراکی مقوی برای وقت افطار یا پس از وضع حمل خانم‌هاست. در مطلب زیر، شما را با خواص خرما آشنا می‌کنیم. فقط این نکته‌ی مهم را به‌خاطر داشته باشید که اگر اضافه‌وزن یا بیماری دیابت دارید، باید با احتیاط بیشتری از این میوه استفاده کنید.

ارزش غذایی خرما

خرما منبعی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. همچنین منبع خوبی از انرژی، قند و فیبر به‌حساب می‌آید. مواد معدنی ضروری مانند کلسیم، آهن، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم و روی نیز در خرما وجود دارد. این میوه همچنین حاوی ویتامین‌هایی مانند تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات، ویتامین آ و ویتامین کا است.

خواص خرما برای سلامت بدن

۱. رفع یبوست

یبوست - خواص خرما

خرما را اغلب، ماده‌ی غذایی ملین (ضدیبوست) می‌دانند. به همین دلیل است که افرادِ مبتلا به یبوست غالبا از آن استفاده می‌کنند. برای بهره‌مندی از اثر ضدیبوست خرما، چند عدد از آنها را در طول شب در آب بخیسانید و صبح، محلول غلیظِ به‌وجودآمده را مصرف کنید. این روش مصرف، اثر ضدیبوستی خرما را به بهترین شکل بروز می‌دهد. محلول یادشده حاوی مقدار زیادی فیبر محلول است که برای افزایش حرکات سالم روده و عبور راحت غذا از میان مجرای روده‌ای ضروری است و می‌تواند علائم یبوست را از بین ببرد.

۲. تقویت استخوان‌ها

مقادیر قابل‌توجهی از مواد معدنی در خرما وجود دارد و همین آن را به نوعی اَبَرغذا (سوپرفود) برای تقویت استخوان‌ها و مبارزه با بیماری‌های دردناک و ناتوان‌کننده مانند پوکی استخوان تبدیل می‌کند. خرما حاوی سلنیم، منگنز، مس و منیزیم است که همه‌ی آنها برای تقویت و رشد استخوان‌های سالم ضروری‌اند، به‌ویژه با بالارفتن سن که استخوان‌ها به‌تدریج ضعیف می‌شوند. بنابراین می‌توانید با خوردن خرما استخوان‌های‌تان را تقویت کنید.

۳. درمان اختلالات روده‌ای

گمان می‌رود نیکوتین موجود در خرما برای درمان انواع بسیاری از اختلالات روده‌ای مفید باشد. مصرف مداوم خرما به مهار رشد میکروارگانیسم‌های پاتولوژیک کمک می‌کند و بنابراین رشد باکتری‌های مفید را در روده‌ها افزایش می‌دهد. ازنظر مشکلات گوارشی، خرماها حاوی فیبرهای محلول و نامحلول و همچنین آمینواسیدهای مفید بسیاری هستند که می‌توانند فرایند هضم غذا را مؤثرتر سازند. به‌این‌ترتیب، دستگاه گوارش، مواد مغذی بیشتری جذب خواهد کرد و این مواد برای استفاده‌ی مناسب وارد بدن شما می‌شوند.

سرخط

خواص خرفه؛ ۹ خاصیت درمانی این سبزی سرشار از ویتامین A

خُرفه از سبزیجات بسیار مفید است. گیاه خرفه سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین A و آهن است. خرفه سرشار از امگا ۳ است و خواص خرفه می‌تواند به کاهش وزن و مراقبت و زیبایی پوست کمک کند. در این مقاله شما را با ارزش غذایی خرفه، خواص خرفه و موارد احتیاطی مصرف آن آشنا خواهیم کرد.

خرفه چیست؟

خرفه از سبزیجات برگ سبز است که می‌توان آن را به‌شکل خام یا پخته مصرف کرد. نام علمی خرفه «Portulaca oleracea» است. ۹۳٪ از این گیاه گوشتی را آب تشکیل می‌دهد. خرفه احتمالا بومی مناطق مدیترانه بوده، اما امروزه از آن در اروپا، آسیا، خاورمیانه و آفریقا به‌طور عمده استفاده می‌شود. خرفه ساقه‌های کوچکِ قرمز و برگ‌های سبز دارد. این گیاه طعم ترش و نمکی دارد و شبیه اسفناج و آب‌تره است. تمام گیاه شامل برگ‌ها، ساقه، گل‌ها و تخم خرفه خوراکی هستند و هزاران سال است که برای موارد مختلف از آنها استفاده می‌شود.

خواص خرفه - خرفه از سبزیجات برگ سبز است که می توان آن را به شکل خام یا پخته مصرف کرد.

از گذشته‌های دور از خرفه استفاده می‌شده است. چینی‌ها در طب باستانی خود و قبایل بومی استرالیا از خرفه استفاده می‌کردند. اما در ایالات متحده به خرفه بیشتر به چشم علف هرزی نگاه می‌کنند که در باغچه و زمین‌ها می‌روید.

از خرفه می‌توان مانند اسفناج و کاهو در سالادها و ساندویچ‌ها استفاده کرد.

خرفه را می‌توان در بیشتر نقاط جهان و آب‌وهواهای مختلف پرورش داد. این گیاه در باغ‌ها و حاشیه‌ی پیاده‌روها می‌روید، ولی حتی می‌تواند شرایط سخت‌تر مانند کم‌آبی، خاک‌های خیلی نمکی یا خالی از مواد مغذی را نیز تحمل بکند.

ارزش غذایی خرفه

استفاده از خرفه در طب سنتی سابقه‌ی طولانی دارد. خرفه سرشار از مواد مغذی مختلف است. هر ۱۰۰ گرم خرفه محتوی مواد مغذی زیر است:

ویتامین A: مقدار ۲۶٪ نیاز روزانه‌ی بدن؛
ویتامین C: مقدار ۳۵٪ نیاز روزانه‌ی بدن؛
منیزیم: ۱۷٪ نیاز روزانه‌ی بدن؛
منگنز: ۱۵٪ نیاز روزانه‌ی بدن؛
پتاسیم: ۱۴٪ نیاز روزانه‌ی بدن؛
آهن: ۱۱٪ نیازروزانه‌ی بدن؛
کلسیم: ۱۱٪ نیازروزانه‌ی بدن.

همچنین خرفه محتوی مقادیر اندکی از ویتامین B۱ و ویتامین B۳ و B۲، فولات، مس و فسفر است.

جالب این است که خرفه با وجود این همه مواد مغذی، تنها محتوی ۱۶ کالری انرژی است. این ویژگی‌ها موجب شده خرفه از لحاظ تراکم مواد مغذی نسبت به کالری یکی از مفیدترین غذاها در جهان باشد.

سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ اهمیت ویژه‌ای دارند. زیرا بدن نمی‌تواند خودش آنها را بسازد. بنابراین باید این چربی‌ها را از طریق غذاها به‌دست آورد. خرفه چربی زیادی ندارد، ولی بخش قابل‌توجهی از چربی آن به‌شکل اسیدهای چرب امگا ۳ است.

خرفه محتوی دو شکل اسیدهای چرب امگا ۳ یعنی آلفالینولئیک اسید (ALA) و ایکوساپنتانوییک اسید (EPA) است. آلفالینولئیک اسید در بسیاری از گیاهان یافت می‌شود، ولی ایکوساپنتانوییک اسید بیشتر در فرآورده‌های جانوری (مانند ماهی‌های چرب) و جلبک یافت می‌شود.

در مقایسه با سایر سبزیجات، مقدار آلفالینولئیک اسید موجود در خرفه بسیار چشمگیر است. مقدار آلفالینولئیک اسید موجود در خرفه ۵ تا ۷ برابر اسفناج است.جالب است بدانید که خرفه محتوی مقدار مناسبی از ایکوساپنتانوییک اسید است. این چربی امگا ۳ در بدن فعال‌تر از آلفالینولئیک اسید بوده و علاوه‌بر جانوران، بیشتر در گیاهانی یافت می‌شود که در خشکی نمی‌رویند (گیاهان آبی).

سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین

خرفه سرشار از آنتی اکسیدان ها و برخی ترکیبات گیاهی مفید است که عبارت‌اند از:

ویتامین C: ویتامین C یا آسکوربیک اسید آنتی اکسیدانی است که برای سلامت پوست، استحکام استخوان و عضلات ضروری است.

ویتامین E: خرفه محتوی مقادیر بالایی از نوعی ویتامین E به‌نام آلفاتوکوفرول است. آلفاتوکوفرول از آسیب به غشاهای سلولی جلوگیری می‌کند.

خواص نخود فرنگی و برخی از عوارض احتمالی مصرف آن

نخود فرنگی از سبزیجات پرطرفدار است. بسیار مغذی و حاوی مقدار مناسبی فیبر و آنتی‌اکسیدان هم هست. علاوه‌براین، تحقیقات نشان می‌دهند که نخودفرنگی می‌تواند در مقابل برخی بیماری‌های مزمن، مانند بیماری قلبی و سرطان، از بدن محافظت نماید. از سوی دیگر، برخی ادعا می‌کنند نخودفرنگی مضر است و به‌خاطر برخی موادی که در خود دارد، ممکن است موجب نفخ بشود، پس نباید آن را مصرف کرد. در این مقاله نگاه دقیقی به خواص نخود فرنگی خواهیم داشت تا ببینیم آیا نخودفرنگی ماده‌ی غذایی سالمی است، یا باید مصرف آن را محدود کنیم.

نخود فرنگی چیست؟

نخود فرنگی یا نخودسبز، دانه‌های کروی کوچکی هستند که درون غلاف‌های گیاه پیسوم ساتیوم (Pisum Sativum) قرار دارند. صدها سال است که بخشی از رژیم غذایی انسان‌ها بوده و در سراسر جهان مصرف می‌شوند.

اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، نخودفرنگی از خانواده‌ی سبزیجات نیست، بلکه از خانواده‌ی حبوبات است، یعنی گیاهانی که دانه‌هایشان درون غلاف گیاه قرار دارد؛ مثلا عدس، نخود، لوبیا و بادام‌زمینی از خانواده‌ی حبوبات هستند. بااین‌حال، نخودفرنگی معمولا به‌عنوان عضوی از خانواده‌ی سبزیجات پخته شده و به‌فروش می‌رسد و در این مقاله هم با عنوان سبزی از آن یاد می‌کنیم. می‌توانید نخود فرنگی را در حالت فریزشده، تازه یا کنسروی تهیه کنید.

ازآنجایی‌که نخودفرنگی سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای به نام نشاسته است، هم‌رده‌ی سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، ذرت و کدوحلوایی قرار می‌گیرد. نخودفرنگی گونه‌های مختلفی از جمله نخود زرد، نخود چشم سیاه و نخود بنفش دارد. بااین‌حال غالبا نخود فرنگی یا نخودسبز مصرف بیشتری دارد. نخود اسنپ و نخود برفی هم از دیگر انواع پرطرفدار نخود هستند که به‌دلیل ظاهر مشابه، اغلب با نخود فرنگی اشتباه می‌شوند. اگرچه، مزه و خواص غذایی‌شان کمی متفاوت است.

وجود مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها از خواص نخود فرنگی است

نخودفرنگی جدول ارزش غذایی فوق‌العاده‌ای دارد. هر یک‌دوم پیمانه (۱۷۰ گرم) نخود فرنگی، فقط ۶۲ کالری دارد، که کالری نسبتا کمی است. حدود ۷۰ درصد این کالری از کربوهیدرات‌ها و بقیه‌ی آن از پروتئین، و مقدار کمی چربی تأمین می‌شود. نخود فرنگی علاوه‌بر میزان زیادی فیبر، حاوی انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی موردنیاز بدن هم هست. هر یک‌دوم پیمانه (۱۷۰ گرم) نخودفرنگی، حاوی مواد مغذی زیر است:

کالری: ۶۲
کربوهیدرات: ۱۱ گرم
فیبر: ۴ گرم
ویتامین ای: ۳۴ نیاز روزانه
ویتامین کی: ۲۴ درصد نیاز روزانه
ویتامین سی: ۱۳ درصد نیاز روزانه
تیامین: ۱۵ درصد نیاز روزانه
فولات: ۱۲ درصد نیاز روزانه
منگنز: ۱۱ درصد نیاز روزانه
آهن: ۷ درصد نیاز روزانه
فسفر: ۶ درصد نیاز روزانه

پروتئین فراوان، نخودفرنگی را از سایر سبزیجات متمایز می‌کند. به‌عنوان مثال، یک‌دوم پیمانه (۱۷۰ گرم) هویج پخته فقط یک گرم پروتئین دارد، درحالی‌که همین مقدار نخودفرنگی، چهار برابر هویج پروتئین دارد. نخودفرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که فواید بسیاری برای بدن دارند.

سیرکننده و منبع عالی پروتئین است

نخودفرنگی یکی از بهترین منابع گیاهی پروتئین است و مقدار فراوانی هم فیبر دارد، به‌همین‌دلیل ماده‌ی غذایی سیرکننده‌ای محسوب می‌شود.

خوردن پروتئین سطح برخی هورمون‌ها را در بدن افزایش می‌دهد که باعث کاهش اشتها می‌شوند. پروتئین و فیبر سرعت هضم را کاهش و احساس سیری را افزایش می‌دهند. با خوردن مقدار کافی پروتئین و فیبر، و در نتیجه کنترل اشتها، کالری دریافتی از غذا در طول روز را به‌طور خودکار کاهش می‌دهید.

مقدار پروتئین نخودفرنگی برای کسانی که محصولات حیوانی مصرف نمی‌کنند، انتخابی عالی است. بااین‌حال، باید بدانید که نخودفرنگی به‌دلیل نداشتن آمینو اسید متیونین، منبع کاملی برای پروتئین نیست. برای اطمینان از اینکه در رژیم غذایی خود به‌اندازه‌ی کافی همه‌ی آمینواسیدهای ضروری را دریافت می‌کنید، نخودفرنگی را با منبع پروتئینی دیگری ترکیب کنید تا کمبودها را تأمین کنند. مصرف کافی پروتئین برای افزایش قدرت ماهیچه‌ها و سلامت استخوان‌ها نیز اهمیت دارد. علاوه‌براین، نقش مهمی هم در کاهش و نگهداری وزن ایفا می‌کند.

قندخون را کنترل می‌کند

نخودفرنگی دارای خواص متعددی است که می‌توانند به کنترل قندخون کمک کنند. اول از اینکه دارای شاخص گلایسمی (GI) نسبتا کمی است. این شاخص سرعت افزایش قندخون بعد از خوردن غذا را اندازه‌گیری می‌کند. تحقیقات ثابت کرده‌اند رژیم‌های غذایی با شاخص گلایسمی خیلی کم، برای کنترل سطح قندخون مفید هستند.

علاوه‌براین، نخودفرنگی سرشار از فیبر و پروتئین است که می‌توانند برای کنترل قندخون مفید باشند. به‌این‌خاطر که فیبر، میزان جذب کربوهیدرات را کاهش می‌دهد، که آن هم باعث افزایش آهسته‌تر و باثبات‌تر سطح قندخون می‌شود.

علاوه‌براین، برخی مطالعات نشان داده‌اند خوردن غذاهای سرشار از پروتئین، میزان قندخون را در کسانی که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند، ثابت نگه می‌دارد. اثراتی که نخودفرنگی بر قندخون می‌گذارد، خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی ازجمله دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

خواص نخود فرنگی

نخودفرنگی دارای مقدار چشمگیری فیبر است که ثابت شده فواید زیادی برای گوارش انسان دارد. اول از همه اینکه فیبر، باکتری‌های خوب روده‌ی شما را تغذیه می‌کند، که باعث می‌شود سالم مانده و از رشد باکتری‌های ناسالم جلوگیری می‌کند.

این امر خطر ابتلا به چند مورد معمول از بیماری‌های گوارشی، ازجمله بیماری التهابی روده، سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر و سرطان روده‌ی بزرگ را کاهش می‌دهد.

علاوه‌براین، بیشتر فیبر موجود در نخودفرنگی نامحلول است، یعنی با آب حل نمی‌شود، بلکه در دستگاه گوارش شما به‌عنوان یک «عامل حجیم‌کننده» عمل می‌کند. یعنی وزن مدفوع را بیشتر و به عبور سریع‌تر ضایعات غذایی از دستگاه گوارش‌تان کمک می‌کند.

از بدن در مقابل برخی بیماری‌های مزمن محافظت می‌کند

نخودفرنگی چندین ویژگی دارد که عامل حفاظتی در برابر برخی بیماری‌های مزمن هستند که در ادامه بررسی می‌شوند:

بیماری قلبی

نخودفرنگی حاوی مقدار مناسبی مواد معدنی همچون منیزیم، پتاسیم و کلسیم است که برای سلامت قلب اهمیت دارند. رژیم‌های غذایی که مقادیر زیادی از این مواد مغذی دارند، از فشارخون بالا که عامل مهمی در ابتلا به بیماری قلبی است، جلوگیری می‌کنند. اثر مثبتی هم روی سلامت قلب دارند.

فیبر فراوان موجود در نخودفرنگی و سایر حبوبات، سطح کلسترول تام خون و کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهد. هر دوی این کلسترول‌ها وقتی بالا می‌روند، خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

نخودفرنگی، فلاونول، کاروتنوئید و ویتامین C هم تأمین می‌کند، آنتی‌اکسیدان‌هایی که ثابت شده به‌خاطر توانایی‌شان در جلوگیری از آسیب به سلول‌ها، احتمال حمله و سکته قلبی را کاهش می‌دهند.

سرطان

خوردن مرتب نخود فرنگی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، این امر بیشتر به‌خاطر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در نخودفرنگی و توانایی آن‌ها در کاهش التهاب در بدن صورت می‌گیرد. نخودفرنگی حاوی ساپونین هم هست؛ ترکیباتی گیاهی که به داشتن اثرات ضدسرطان معروف هستند. چندین تحقیق ثابت کرده‌اند که ساپونین در جلوگیری از چندین نوع سرطان مفید بوده و مانع رشد تومور می‌شود. علاوه‌براین‌ها، نخودفرنگی سرشار از چندین ماده‌ی مغذی است که برای توانایی‌شان در کاهش خطر ابتلا به سرطان معروف هستند؛ ازجمله ویتامین K که برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات مفید است.

دیابت

نخودفرنگی ویژگی‌هایی دارد که به کنترل قندخون کمک می‌کنند، که خودِ این عامل مهمی در جلوگیری و کنترل دیابت است. فیبر و پروتئین موجود در نخودفرنگی، از افزایش سریع سطح قندخون جلوگیری می‌کند، که این امر باعث می‌شود دیابت تحت کنترل قرار بگیرد.

علاوه‌براین، شاخص گلایسمی پایین، نخودفرنگی را به ماده‌ی غذایی مناسبی برای دیابت تبدیل می‌کند، چون بعید است قندخون را افزایش بدهند.

نخود فرنگی مقدار مناسبی منیزیم و ویتامین‌های گروه B و همین‌طور ویتامین‌های A، K و C هم تأمین می‌کند. تحقیقات ثابت کرده‌اند که همه‌ی این مواد مغذی در کاهش خطر ابتلا به دیابت مؤثر هستند.

باوجودِ همه‌ی مواد مغذی موجود در نخودفرنگی، یک ایراد هم این وسط وجود دارد؛ نخودفرنگی حاوی ضدمغذی‌هاست.

در همه‌ی مواد غذایی، ازجمله حبوبات و غلات، ترکیباتی وجود دارند که ممکن است در هضم و جذب مواد معدنی مشکل ایجاد کنند. البته وجود این ضدمغذی‌ها برای افراد سالم مشکلی ایجاد نمی‌کنند، اما بهتر است تأثیرات‌شان را روی سلامتی بدانیم و در ذهن داشته باشیم.

این‌ها دو نمونه از مهم‌ترین ضدمغذی‌هایی است که در نخودفرنگی وجود دارند:

فیتیک اسید: ممکن است در جذب مواد معدنی همچون آهن، کلسیم، روی و منیزیم تداخل ایجاد کند.

لکتین‌ها: با نشانه‌هایی همچون گاز و نفخ همراه بوده و ممکن است در جذب مواد مغذی تداخل ایجاد نماید.

سطح این ضدمغذی‌ها در نخودفرنگی کمتر از سایر حبوبات است، بنابراین بعید است که مشکلی ایجاد کنند، مگر اینکه زیاد از آن‌ها مصرف کنید. در ادامه چند روش برای جلوگیری از اثرات مخرب ضدمغذی‌ها بیان می‌شوند:

به‌اندازه‌ی مناسب مصرف کنید: برای بیشتر مردم، حدود یک‌سوم پیمانه (۱۱۷ گرم) تا یک‌دوم پیمانه (۱۷۰ گرم) نخودفرنگی در هر وعده کافی است. احتمال ایجاد مشکل با نخودفرنگی زمانی ایجاد می‌شود که به‌مقدار فراوان مصرف شود. روش فراوری مناسب را پیدا کنید: شور گذاشتن، جوانه‌زدن و خیساندن، می‌توانند در کاهش مقدار ضدمغذی‌های موجود در نخودفرنگی مؤثر باشند. نخودفرنگی را به‌طور کامل بپزید: سطح ضدمغذی‌ها در نخودفرنگی خام بیشتر است، که احتمال ایجاد ناراحتی گوارشی را هم افزایش می‌دهد.

ممکن است باعث نفخ شود

نخود فرنگی هم مانند سایر حبوبات باعث نفخ می‌شود. این اثرات به چند دلیل ممکن است اتفاق بیفتند که یکی از آن‌ها، بودن در زنجیره‌ی فودمپ‌ها (FODMAP) است. فودمپ‌ها گروهی از کربوهیدرات‌ها هستند که هضم نشده و سپس با باکتری‌های معده تخمیر می‌شوند که ایجاد گاز یکی از نتایج آن است.علاوه‌براین، لاکتین‌های موجود در نخودفرنگی هم با نفخ و دیگر نشانه‌های گوارشی در ارتباط هستند. اگرچه مقدار لاکتین‌ها زیاد نیست، اما ممکن است برای بعضی‌ها ایجاد مشکل کنند، به‌ویژه وقتی بخش بزرگی از رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند.

خبر خوب اینکه، چند کار وجود دارند که می‌توانید برای جلوگیری از ناراحتی گوارشی پس از خوردن نخودفرنگی انجام دهید. اول اینکه اگر فودمپ‌ها برای شما مشکل‌ساز هستند، سعی کنید مقدار مصرف را کاهش دهید. در بسیاری از موارد، کسانی که نسبت به فودمپ‌ها حساس هستند، می‌توانند در هر وعده تا یک‌سوم پیمانه نخودفرنگی پخته مصرف کنند.

با این ویتامین‌ها و مواد معدنی استرس و اضطراب‌تان را کاهش دهید

مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن، نقشی اساسی در حفظ و بهبود سلامت روان و جسم دارند. شاید در ابتدا باورش سخت باشد که مواد معدنی و ویتامین‌ها حتی تأثیر زیادی در کاهش تنش‌های روحی و رفع اضطراب اجتماعی دارند.

امروز برای‌تان فهرستی از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم فراهم کردیم که به نحو چشمگیری در کاهش استرس و اضطراب روزمره‌تان مؤثرند.

ویتامین C

بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات مانند پرتقال، فلفل قرمز، کلم بروکسل، گریپ فروت، توت‌فرنگی، کلم، کلم بروکلی و ... جزو منابع بسیار خوب ویتامین C هستند.

یک پرتقال بزرگ می‌تواند نیاز به مقدار کافی ویتامین C روزانه را (در حدود ۶۰ میلی‌گرم) برای بزرگسالان و کودکان بالای ۴ سال رفع کند.

بعضی از افراد نیز برای تأمین میزان ویتامین لازم، خوردن مکمل غذایی را انتخاب می‌کنند. این مکمل‌ها به‌شکل انواع قرص‌های جویدنی یا بلعیدنی هستند.

میوه‌های مختلف

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که خوردن ویتامین C باعث کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.

نمونه‌ای از این تحقیقات روی ۴۲ دانش‌آموز دبیرستانی دختر صورت گرفته و اثرات مفید این ویتامین در زمینه‌ی اضطراب اجتماعی بررسی شده بود.

ب کمپلکس

خانواده‌ی ویتامین‌های ب کمپلکس، تمام ۸ نوع ویتامین ب را داراست. درادامه، منابع تأمین انواع ویتامین ب معرفی شده است:

ویتامین B۱ یا تیامین: غلات کامل، سیب‌زمینی، فرآورده‌های لبنی، لوبیای خشک‌شده؛
ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین: فرآورده‌های لبنی، گوشت، تخم‌مرغ، اسفناج؛
ویتامین B۳ یا نیاسین: فرآورده‌های لبنی، آجیل، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ؛
ویتامین B۵ یا پانتوتنیک اسید: تخمه‌ی آفتابگردان، ذرت، آووکادو، بروکلی؛
ویتامین B۶ یا پیریدوکسین: تخمه‌ی آفتابگردان، موز، آجیل، گوشت، ماهی، تخم‌مرغ؛
ویتامین B۷ یا بیوتین: ذرت، زرده تخم‌مرغ، شیر؛
ویتامین B۸ یا اینوزیتول: برنج، سویا، آجیل، مرکبات؛
ویتامین B۹ یا فولیک اسید: لوبیا، مرکبات، سبزیجات، گیاهان با برگ‌های سبز تیره؛
ویتامین B۱۲ یا کوبالامین: فرآورده‌های لبنی، تخم‌مرغ، گوشت.

اثرات خانواده ب‌کمپلکس

سبزیجات و میوه‌ها

هر یک از ویتامین‌های گروه خانواده‌ی ویتامین ب اثرات متفاوتی روی بدن دارند اما درکل ب‌کمپلکس‌ها می‌توانند میزان اضطراب اجتماعی را کاهش بدهند.

در تحقیقی که برای سنجش میزان کارایی ویتامین ب در کاهش اضطراب اجتماعی صورت داده شد، ۸۰ مرد ۱۸ تا ۴۲ سال بررسی شدند.

این افراد در دو گروه تقسیم‌بندی شدند. یک گروه روزانه مواد معدنی، مولتی‌ویتامین‌ها، منیزیم، روی، کلسیم و ویتامین C دریافت می‌کردند و رژیم غذایی گروه دیگر عادی بود و موادی که به‌عنوان مواد آزمایشی به آنها داده می‌شد، درواقع خاصیت ویژه‌ای نداشتند و صرفا به‌عنوان گروه کنترل در آزمایش بررسی شدند.

این آزمایش در طی ۲۸ روز ادامه داشت و در پایان نشان می داد که گروهی که مولتی‌ویتامین و... دریافت کرده بودند، کاهش اضطراب اجتماعی را تجربه و احساس نموده بودند.

از نتایج دیگر تحقیقات در این زمینه می‌توان به اثر نیاسینامید اشاره کرد که نوعی از ویتامین B۳ است. این ماده نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب ایفا می‌کند و آرام‌بخش است.

مکمل‌های ویتامین ب که حاوی مواد معدنی نظیر کلسیم، منیزیم و روی هستند نیز به کاهش اضطراب اجتماعی کمک زیادی می‌کنند.

خبر

مضرات سرکه سیب؛ ۱۱ خطر احتمالی مصرف بیش از حد سرکه سیب

براساس مطالعات دانشمندان، خواص سرکه سیب برای سلامتی فراوان است که از جمله آن‌ها می‌توان کاهش قند خون و کاهش وزن اشاره کرد. بااین‌حال نگرانی‌هایی درباره‌ی مضرات سرکه سیب و خطرات احتمالی سرکه سیب در میان مردم به‌وجود آمده است. در این مقاله شما را با مضرات سرکه سیب و خطرات احتمالی مصرف بیش از حد سرکه سیب و همچنین نحوه مصرف سالم سرکه سیب آشنا خواهیم کرد.

سرکه سیب چیست؟

سرکه سیب دراثر تخمیر سیب با مخمرها تولید می‌شود. مخمرها قند موجود در سیب را به الکل تبدیل می‌کنند. سپس باکتری‌هایی به این مخلوط اضافه می‌شوند و الکل را به استیک اسید تبدیل می‌کنند. درحدود ۵ تا ۶٪ سرکه‌ی سیب از استیک اسید ساخته شده است. استیک اسید در دسته‌ی اسیدهای ضعیف قرار می‌گیرد. بااین‌حال مقادیر بالای آن خاصیت اسیدی نسبتا بالایی ایجاد می‌کند.

مضرات سرکه سیب - سرکه سیب در اثر تخمیر سیب با مخمرها تولید می شود.

سرکه سیب علاوه بر استیک اسید، محتوی آب، سایر اسیدها، ویتامین ها و مواد معدنی است.

برخی مطالعات انجام‌گرفته بر روی جانوران و انسان‌ها نشان داد که استیک اسید و سرکه سیب می‌توانند به چربی سوزی و کاهش وزن، کاهش قند خون، افزایش مقاومت به انسولین و تنظیم سطح کلسترول و کاهش کلسترول کمک بکنند.

مضرات سرکه سیب و عوارض جانبی احتمالی آن

متأسفانه گزارش‌هایی درباره‌ی عوارض مصرف سرکه سیب وجود دارد. این عوارض بیشتر ناشی از مصرف بیش‌ازحد سرکه سیب است. بااینکه مقادیر کم سرکه سیب بی‌خطر است، ولی مصرف زیاد آن می‌تواند مضر و حتی خطرناک باشد.

۱. ایجاد تأخیر در تخلیه معده

سرکه سیب موجب کاهش سرعت تخلیه‌ی مواد غذایی از معده می‌شود. این امر از بالا رفتن قند خون جلوگیری می‌کند و ورود قند به جریان خون را به‌تأخیر می‌اندازد. این ویژگی موجب بدترشدن علائم فلج معده (گاستروپارزی) می‌شود که در مبتلایان به دیابت نوع ۱ شایع است.

در بیماری فلج معده اعصاب معده به‌خوبی کار نمی‌کنند. بنابراین غذا بیش‌ازحد در معده باقی می‌ماند و با سرعت طبیعی خالی نمی‌شود.

سوزش معده و سردِل، نفخ و حالت تهوع از علائم فلج معده هستند. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که از فلج معده نیز رنج می‌برند، تنظیم زمان‌بندی مصرف انسولین و غذا بسیار دشوار است. زیرا پیش‌بینی اینکه غذا چه‌زمانی هضم و جذب می‌شود، کار سختی است.

یک مطالعه‌ی کنترل‌شده بر روی ۱۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۱ و فلج معده انجام گرفت. مصرف آب همراه با ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ میلی‌لیتر) سرکه سیب نسبت به مصرف آب خالی، موجب افزایش چشمگیر زمان باقی‌ماندن غذا در معده‌ی این افراد شد.

۲. عوارض گوارشی

بروز برخی عوارض گوارشی در عده ای از مضرات سرکه سیب است.

ممکن است سرکه سیب موجب بروز عوارض گوارشی ناخوشایندی در برخی افراد بشود. براساس مطالعات انجام‌گرفته بر روی جانوران و انسان‌ها مصرف استیک اسید و سرکه سیب می‌تواند موجب کاهش اشتها، احساس سیری و کاهش تدریجی کالری دریافتی بشود.

البته مطالعه‌ای کنترل‌شده نشان داد که در برخی موارد کاهش اشتها و مصرف غذا می‌تواند موجب کاهش بروز سوءهاضمه بشود.

در مطالعه‌ای، مصرف یک نوشیدنی محتوی ۲۵ گرم سرکه سیب موجب کاهش اشتهای شرکت‌کنندگان شد. ولی از سوی دیگر حالت تهوع در آنها افزایش یافت. حالت تهوع این افراد زمانی که نوشیدنی‌شان طعم بدی داشت، تشدید می‌شد.

مصرف سرکه سیب به مبتلایان کولیت روده، التهابات دستگاه گوارشی و زخم معده نیز توصیه نمی‌شود.

۳. کاهش سطح پتاسیم و تضعیف استخوان‌ها

هنوز مطالعه‌ی کنترل‌شده‌ای درمورد تأثیرات سرکه سیب بر سطح پتاسیم خون و سلامت استخوان وجود ندارد. بااین‌حال گزارش‌هایی وجود دارد که مصرف زیاد سرکه سیب در درازمدت می‌تواند موجب کاهش پتاسیم خون و تضعیف استخوان بشود. یک زن ۲۸ ساله به‌مدت ۶ سال روزانه ۲۵۰ میلی‌لیتر سرکه سیب را در آب مخلوط کرده و می‌نوشید. پس از این مدت، او به‌خاطر سطح پایین پتاسیم خون و وجود موارد غیرطبیعی در ترکیب خون به بیمارستان مراجعه کرد. معاینات بیشتر نشان داد که این زن به پوکی استخوان نیز مبتلا شده که در این سن پدیده‌ی نادری است. را بشویید.

سرخط

مسائلی که والدین قبل از هر نوع آموزشی به فرزندان‌شان باید بدانند

به این جمله جالب دقت کنید: «آب‌وهوای بد وجود ندارد، لباس پوشیدن بد و نامتناسب با آب‌وهوا وجود دارد». اگر به عمق این جمله توجه کنید، متوجه خواهید شد که رفتار ما در شرایط مختلف، حال‌وهوای اوضاع و روزگارمان را می‌سازد.

این موضوع درباره تربیت و رفتار با فرزندان نیز وجود دارد. در دنیایی که فناوری همه‌چیز را احاطه کرده است و والدین در تلاش هستند تا فرزندان خود را همه‌فن‌حریف بار بیاورند، داستان کمی چالش‌برانگیز می‌شود. آیا رفتار والدین امروزی با فرزندان صحیح است؟ آیا می‌دانند که در هر آب‌وهوایی چه لباسی مناسب فرزندشان است؟ والدین در چنین دنیایی باید گاهی مکث کنند و از خود سؤالاتی کنند. پس این مقاله را بخوانید و ببینید «۷ کاری که به‌عنوان والدین باید انجام دهید، ولی آنها را انجام نمی‌دهید» چیست؟

زندگی پرسرعت و آمیخته به تکنولوژیِ این روزها باعث شده تا بعضی چیزها کاملا به دست فراموشی سپرده بشوند. اگر شما هم فرزندی دارید که برای تربیت و رشد صحیح او برنامه‌ریزی می‌کنید، بهتر است گاهی از خود بپرسید:

اگر بچه‌ها به‌جای بازی «پرنده‌های عصبانی» یا همان انگری‌بردز معروف، گهگاهی به آسمان و پرنده‌های واقعی نگاهی کنند، بهتر نیست؟

اگر مهدهای کودک فضایی طبیعی داشته باشند و مسئولان‌شان به باغ و باغچه‌ها اهمیت بدهند و بچه‌ها را در این فضا تربیت کنند، بهتر نیست؟

اگر مدارس به‌جای آزمون‌های استاندارد و قوانین سخت، بر طول تعطیلات بچه‌ها اضافه کنند، بهتر نیست؟

اگر کودکانی شاد و آزاد داشته باشیم، کودکانی که در پی تجربه‌های جدید هستند و روح‌شان در ظرف تنگ مقررات و قوانینِ زاده‌ی عُرف نمی‌گنجد، بهتر نیست؟

بازی کودکان یکی از بهترین منابع آموزشی هستند است. با وجود این والدین از این منبع ایده‌آل و راهنمای مناسب استفاده نمی‌کنند. مثلا به بازی کردن بچه‌ها دقت کنید؛ محدودیت‌های مختلفی که برای بازی درون و بیرون خانه برای بچه‌ها وجود دارد به‌یاد بیاورید. در خلال بازی خیلی چیزها را می‌توان به بچه‌ها یاد داد و اطلاعات زیادی نیز درباره آنها کسب کرد. آلیسون گوپنیک (Alison Gopnik) استاد روان‌شناسی و فلسفه دانشگاه برکلی کالیفرنیا است. او می‌گوید: «متأسفانه کودکان امروزی آزادی لازم برای تجربه بازی‌های لذت‌بخش را ندارند. والدین و سیاست‌گذاران آموزشی هر روز کودکی آنها را محدودتر می‌کنند. مثلا همین پیش‌دبستانی یکی از مصداق‌های محدود کردن کودکان است. تلاش برای اسیر کردن کودکان در چهارچوب‌ها و قوانین در سنین پایین، فشار زیادی بر آنها ایجاد می‌کند. بازی‌های وانمودی، بازی‌هایی هستند که با الگوبرداری از زندگی واقعی از سوی کودکان انجام می‌شوند. این بازی‌ها نقش بسیار مهم و حیاتی در رشد و توسعه هوش انسان‌ها دارند».

به‌جای نگرانی به تجربه‌های حاصل از بازی توجه کنید

دختر در حال خوردن آب‌نبات

اریکا کریستاکیز (Erika Christakis)، مربی کودک در مرکز مطالعات کودکان یِیل (Yale) است. او نیز بر اهمیت بازی و تجربه‌های نابی که در خلال آن برای کودکان به‌وجود می‌آید، تأکید می‌کند. او با بیان خاطره‌ای از دوران کودکی و تجربه‌های شیرین و آموزنده‌ای که از بازی در آن دوران به‌یاد دارد، بر اهمیت بازی آزادانه کودکان صحه می‌گذارد. در ادامه بخشی از تجربه‌های او را در دوران کودکی که بیشتر کودکان از آن محروم هستند می‌خوانید:

«بازی در کنار ساحل برای من تجربه‌ای فوق‌العاده‌ای بود. من و هم‌بازی‌هایم به‌دنبال سنگ‌ریزه‌های یکسان و شکل هم می‌گشتیم، آنها را با دقت نشانه‌گیری می‌کردیم (در مورد اندازه‌گیری خیلی چیزها دست‌گیرمان می‌شد)، سطل‌هایی را وارونه می‌کردیم و به‌عنوان سنگر در این جنگ شنی استفاده می‌کردیم. باید مواظب همه‌چیز می‌بودیم و از سنگر محافظت می‌کردیم و… . همه این‌ها خلاقیت زیادی می‌طلبید. من نگران کلاس‌های رنگارنگ تابستانی نبودم و مادرم هم فشاری بر من وارد نمی‌کرد».

اما این روزها بیشترِ بچه‌ها امکان بازی کردن را در ساحل، پارک‌ها، جنگل، زیر برف و باران و… ندارند. همه‌چیز در تبلت‌ها و رایانه‌ها خلاصه شده است. والدین و سیستم آموزشی، آموزش‌های مختلف را از سنین پایین شروع می‌کنند و اهمیت یادگیری و تجربه‌های اجتماعیِ بازی‌های آزاد و شاد را از یاد برده‌اند؛ بازی‌هایِ شاد و آزاد با دوستان، رشد تخیل و کشف چیزهای مختلف و… .

چطور در مورد سلامت روان فرزندانمان با آنها حرف بزنیم؟

اطمینان از سلامت روان امر مهمی است. گفت‌وگو با فرزندمان به روش درست راه ارتباط را باز و به شناسایی علائم هشداردهنده اضطراب، افسردگی یا زورگویی کمک می‌کند. مشکلات روحی و روانی تنها به بزرگسالان محدود نمی‌شود، بنابراین توجه به سلامتی روانی فرزندان‌مان بسیار مهم است. نخستین گام در این راستا، صحبت کردن درباره ی سلامت روان با فرزندان‌مان است؛ کاری که در حرف آسان‌تر از عمل است. همراه ما باشید، توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این مطلب به شما در این مسیر کمک می‌کنند.

به گفته ی دکتر «دونالد مردکای» (Donald Mordecai)، مدیر بخش سلامت روان «کایزر پرمننت» (Kaiser Permanente) که مالک بیش از ۸۰۰ بیمارستان و مرکز درمانی در آمریکاست، تأثیر سرپرست باملاحظه و مراقب انکارناپذیر است. به گفته ی او، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رابطه‌ای مانا، ایمن و پرورنده می‌تواند در برابر بحران‌ها و رویدادهای دشوار مانند عامل محافظتی عمل کند.

نخستین گام برای ایجاد رابطه، صحبت کردن درباره ی سلامت روان با فرزندان‌مان است. مردکای تأکید می‌کند که چگونگی پرداختن به این موضوع مسئله‌ای حیاتی است!

در ادامه به این می‌پردازیم که چطور و چه زمانی دراین‌باره گفت‌وگو کنیم، به دنبال چه نشانه‌های هشداردهنده‌ای باشیم و در صورت شناسایی نشانه‌های هشدار، چطور به فرزندان‌مان کمک کنیم.

بیشتر به احساسات‌تان و چالش‌های آن بپردازید

بچه‌ها، رفتار پدر و مادر (یا دیگر سرپرستان) را الگو قرار می‌دهند. با پرداختن به احساسات و تأکید بر اهمیت آنها، می‌توانیم الگوی خوبی برای بچه‌ها خلق کنیم.

آن‌طور که دکتر «الی لبوویتز» (Eli Lebowitz)، مدیر برنامه ی اختلالات اضطراب در مرکز مطا۰۰لعات کودکان یِیل می‌گوید: «با صحبت از احساسات‌تان، به بچه‌ها نشان دهید اشکالی ندارد که احساسات‌شان را بروز بدهند و از آن صحبت کنند.»

مشکل روحی‌تان را به‌شکلی مناسب با بچه‌ها در میان بگذارید

آشکارسازی و پنهان نکردن، بعد مهمی از صحبت درباره ی سلامت روان است. بنابراین اگر دچار مشکل یا یکی از اختلالات روانی هستید، به‌شکلی مناسب آن را با فرزندان در میان بگذارید و روشن کنید که چگونه برای بهبود یا تقویت سلامتی روانی‌تان تلاش می‌کنید. اگر برای افسردگی دارو مصرف یا در جلسه‌های روان درمانی شرکت می‌کنید، حتی اگر برای آرامش بیشتر یوگا می‌کنید، دراین‌باره با فرزندتان صحبت کنید.

به اعتقاد دکتر «الکساندرا هملت» (Alexandra Hamlet)، روان‌شناس بالینی مرکز اختلالات خلقی در مؤسسه ی روان کودک، بخشی از ابهام سلامت روان با پرداختن و عینیت بخشیدن به آن از بین می‌رود.

به گفته ی او همان‌طور که از مشکلات و بیماری‌های جسمی صحبت می‌کنیم، باید از بیماری‌ها و مشکلات روانی هم بگوییم! او معتقد است این مسئله تا اندازه ی زیادی به کودک بستگی دارد. اگر او مضطرب است، ممکن است موضوع را به بحرانی تبدیل کند؛ در غیر این صورت صحبت کردن و ارائه ی اطلاعات به او کمک می‌کند. می‌توانیم بگوییم: «مامان برای اینکه غمگین نباشه، باید قرص بخوره. این قرص کمک می‌کنه که مامان مثبت فکر کنه!» اگر کودک سؤالی پرسید که جوابش را نمی‌دانیم یا درباره‌اش مردد هستیم، می‌توانیم بگوییم «سؤال خوبیه! درباره‌اش فکر/تحقیق می‌کنم.» به‌هرحال، اگر درمان خاصی را دنبال می‌کنید (برای مثال اگر دارو مصرف می‌کنید)، فکر نکنید کودک متوجه آن نمی‌شود.

حتی وقتی مشکلی وجود ندارد، صحبت کنید

هر روز با فرزندانتان صحبت کنید

هرچند پدر و مادرها بیشتر مایلند نشانه‌های هشدار را شناسایی کنند؛ فراموش نکنید که باید هر روز درباره ی زندگی و کارهای روزمره فرزندتان از او سؤال کنید.

هر چه این پرسش‌ها مشخص‌تر باشند، بهتر است. سؤال‌های بسته نپرسید. این پرسش‌ها با پاسخ‌هایی مانند «خوبم» به پایان گفت‌وگو می‌انجامند. به توصیه ی روان‌شناس «ملیسا کوش» (Melissa Koch)، می‌توانیم سؤال‌هایی مانند «بهترین قسمت روز کی بود؟»، «امروز انجام چه کاری برات سخت بود؟»، «دوست داری درباره ی چه بخشی از امروزت برای من بگی؟» بپرسیم.

با لحنی خنثی صحبت کنید

مددکار اجتماعی بالینی، «لین زَکری» (Lynn R. Zakeri)، می‌گوید «من هر روز با لحنم نشان می‌دهم که پیش‌داوری نمی‌کنم!» به عقیده ی او پرسشی ساده مانند «امتحان چطور بود؟» بسته به اینکه با چه لحنی پرسیده شود، می‌تواند ۱۰ برداشت مختلف ایجاد کند!

نخست کمی از خودتان بگویید

آن‌طور که «لین زَکری» می‌گوید شروع گفت‌وگو با داستانی جذاب و کوتاه (حتی موضوعی که به آن افتخار نمی‌کنید یا نشانه ی آسیب‌پذیری‌تان است)، باعث می‌شود فرزندتان راحت‌تر اعتماد کند و روراست حرفش را بزند. این‌گونه به‌جای کلنجار رفتن و زیرزبان‌کشی، برای هم داستان تعریف می‌کنیم.

عوامل حواس‌پرتی را کنار بگذارید

هنگام گفت‌وگو، تمام توجه‌تان را به موضوع بحث بدهید تا بتوانید نام‌ها و رویدادها را به‌خاطر بسپارید. فرزندان ما دوست دارند بدانند که به آنها گوش می‌دهیم؛ شنیدن جمله‌ای مانند «آرش همون دوستته که فوتبالش خوبه؟» مایه ی خوشحالی فرزندمان می‌شود.

اگر فرزندتان با شما صحبت نمی‌کند، از دیگران کمک بگیرید

گاهی فرزندمان مایل نیست با ما صحبت کند، اما ممکن است حاضر باشد حرفش را به شخص دیگری بزند. پیش از اینکه سؤالات مختلف را پشت هم ردیف کنید، از فرزندتان بپرسید که دوست دارد با شما صحبت کند یا شخص دیگری را ترجیح می‌دهد.

برای برقراری ارتباط با خردسالان از شکلک‌ها کمک بگیرید

برای ارتباط با خردسالان از شکلکها بهره بگیرید.

شکلک‌های احساسات یا ایموجی‌ها می‌توانند به بچه‌های خردسالی که دامنه ی واژگان‌شان گسترده نیست، کمک کنند.

با استفاده از نموداری شامل شکلک‌های مختلف، کنکاش کنید و بفهمید کودک‌تان چه احساسی دارد. اگر کودک‌تان شکلکی را انتخاب کرد، درباره ی آن توضیح دهید: «به‌نظر می‌رسه که عصبانی هستی!» باز کردن راهی برای صحبت درباره ی احساسات، باعث می‌شود وجود و بروز آنها مسئله‌ای طبیعی جلوه کند. این‌گونه وقتی احساس خاصی در کودک غلیان می‌کند، او گمان نمی‌کند که مشکل از اوست.

نشانه‌های هشداردهنده را بشناسید

شما بهتر از هر کس دیگری فرزندتان را می‌شناسید. اگر متوجه تغییر رفتار فرزندتان شدید، درباره ی آن کنجکاوی کنید.

به گفته ی دکتر «مردکای» به‌طور کلی تغییرات رفتاری زیر ممکن است نشانه ی مشکل روحی و روانی باشند:

بی‌تابی و پریشانی

پرخاشگری

بی انگیزگی، نداشتن اشتیاق و انرژی

فراموش کاری و عدم تمرکز

دوری از دوستان و اجتناب از فعالیت

غیبت از مدرسه و ضعف تحصیلی

تغییر در خواب و خوراک

سردرد و بدن‌درد تکرارشونده

مصرف مواد

خودآزاری

نسبت به مسائل به‌ظاهر بی‌اهمیت، بی‌تفاوت نباشید

همه ی ما زمانی کودک بوده‌ایم، اما اغلب فراموش می‌کنیم که در کودکی چقدر شکننده بوده‌ایم. همه ی مسائلی که پس از سن بلوغ بهتر با آنها کنار می‌آییم (مانند مشاجره با دوستان یا بازخورد منفی دیگران)، در کودکی بسیار بغرنج و کنار آمدن با آنها غیرممکن به‌نظر می‌رسند.

«هملت» تأکید می‌کند که ممکن است به‌سادگی از کنار مسائل جزئی مانند قهر کردن بچه‌ها بگذریم، چون نمی‌دانیم این مسائل چه تأثیر ناخوشایندی روی آنها دارد. همچنین ممکن است چون درک نمی‌کنیم که چرا چنین موضوعاتی این‌قدر برای بچه‌ها اهمیت دارند، به‌سادگی از آنها بگذریم و با خود بگوییم «درست می‌شه!» درست است که نیت بدی نداریم، اما باید این موارد به‌ظاهر بی‌اهمیت را جدی بگیریم و درد و رنج کودک‌مان را معتبر بدانیم؛ حتی اگر با پریشان شدن به‌خاطر چنین موضوعاتی موافق نباشیم.

به‌دنبال حل مشکل نباشید

آن‌طور که روان‌شناس بالینی، «وایولا درانکولی» (Viola Drancoli)، می‌گوید یکی از موارد رایج در جلسات گفت‌وگوی مشترک با والدین و فرزندان این است که پدر و مادر پیوسته به‌دنبال ارائه ی راه‌حل هستند! پدر و مادرها می‌خواهند نشان دهند که به فکر فرزندشان هستند و دوست دارند کمک کنند، اما تجربه می‌گوید بچه‌ها راه‌حلی را که خود به آن رسیده باشند، ترجیح می‌دهند.

همان‌طور که دکتر «هملت» با اشاره به تأیید کردن و اعتبار بخشیدن به بچه‌ها گفت، آنها دوست دارند حرف‌شان را به‌تمامی بشنوید. بچه‌ها دوست دارند ما حرف‌شان را جدی بگیریم، بدون اینکه قضاوت کنیم. پدر و مادرها اغلب برای ارائه ی راه‌حل و رفع مشکل شتاب می‌کنند، و این می‌تواند به‌معنی بی‌اعتبار کردن حرف فرزندمان باشد!

به گفته ی «باب کانینگهام» (Bob Cunningham)، کارشناس در زمینه ی اختلالات یادگیری و توجه، وقتی با شتاب به‌سراغ راه‌حل می‌رویم، در واقع گفت‌وگو را پایان می‌دهیم! ما می‌توانیم با استفاده از عبارت‌هایی مانند «خُب …»، نشان دهیم حرف فرزندمان را می‌شنویم و دوست داریم بیشتر درباره ی چالش پیش‌رویش بشنویم. بپرسید که آیا کاری برای بهبود وضعیتش کرده است و او را به‌خاطر تلاشش تشویق کنید. در ادامه سؤالاتی بپرسید که نشان دهند، او اختیار امور را در دست دارد؛ پرسش‌هایی مانند «دیگه چه کار می‌تونی بکنی؟» به او یادآوری کنید که در کنارش هستید، کمک می‌کنید سلامت روانش را مدیریت کند و هر زمان لازم باشد می‌توانید با معلم یا پزشکش صحبت کنید.

چطور کمک بگیریم؟

روش‌های مختلفی برای کمک گرفتن وجود دارد.

اگر متوجه شدید مشکلی وجود دارد، موضوع را با پزشک کودک‌تان در میان بگذارید. او شما را به مرجع یاری‌گر مناسب ارجاع می‌دهد. در ادامه مشکل تشخیص و درباره روش مناسب مراقبت و درمان بحث می‌شود. روش درمان بسته به شدت نشانه‌ها متفاوت است و ممکن است شامل مشاوره، رفتار درمانی، گروه درمانی و/یا مصرف دارو باشد. اگر امکانات درمانی محدود است، با معلم فرزندتان یا مشاور مدرسه صحبت کنید. در صورت امکان با گروه‌های حمایتی محلی ارتباط برقرار کنید. ممکن است تماس با اورژانس اجتماعی هم سودمند باشد. دکتر «باربارا ون دالن» (Barbara Van Dahlen) یادآوری می‌کند که رجوع به بزرگسالانی که در زندگی فرزندتان نقش دارند، می‌تواند سودمند باشد؛ افرادی مانند مربی فوتبال یا دایی موردعلاقه ی فرزندتان. هرچند در بهترین حالت، درمان پزشکی حرفه‌ای مطلوب است، اما به گفته ی «ون دالن» امروزه منابع و مراجع روان‌درمانی کافی برای درمان همه ی افراد نیازمند وجود ندارد. اگر بهترین روش درمان در دسترس‌تان نیست، تعلل نکنید و از امکانات موجود بهره بگیرید. «ون دالن» معتقد است، پدر و مادرها با افزایش آگاهی و بهره‌گیری از روابط‌شان می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند. همچنین می‌توانید به گروه‌های حمایتی شامل پدر و مادرهایی که با مشکلات مشابه سروکار دارند، بپیوندید. اما حواس‌تان باشد پیش از ارزیابی و معاینه ی فرزندتان توسط کارشناش، دست به تشخیص نزنید.

بهترین راههای بالا بردن تمرکز در کودکان

مطمئنا شما هم وقتی فرزندتان مشغول درس‌خواندن است، چندین بار این جمله را به او می‌گویید. من شخصا این مشکل را دارم. دختر پرجنب‌وجوش، بازی‌گوش و پرحرفِ هشت ساله‌ام را خیلی سخت می‌توانم مجبور کنم یکجا بنشیند و بدون حواس‌پرتی زیاد روی تکالیف خود تمرکز کند و آنها را انجام دهد.

از عبارت «حواس پرتی زیاد» استفاده کردم، چون کودکان همیشه پرانرژی و بازیگوش هستند و نمی‌توانیم انتظار داشته‌باشیم به‌طور کامل تمرکز کنند و حواس‌شان اصلا پرت نشود! ولی بااین‌وجود باز هم ممکن است مهارت تمرکز کردن را در آنها افزایش دهیم و کاری کنیم بتوانند برای مدت زمان طولانی‌تری روی یک‌کار تمرکز کنند. این نوشته را بخوانید تا با راههای بالا بردن تمرکز در کودکان آشنا شوید. قبل از بررسی این موضوع، باید به چند نکته بپردازیم:

بچه‌ها معمولا کنجکاو و پرانرژی هستند و دلیل اصلی برای عدم تمرکزشان این است که ذهن آنها عملکرد متفاوتی دارد.

وقتی کاری که به آنها سپرده‌ایم، برایشان جالب نباشد، خیلی سریع خسته می‌شوند و توجه خود را به چیزی جلب می‌کنند که جالب‌تر است، برخلاف بزرگسالان که کاری را دوست داشته باشند یا نه، آن را به اتمام می‌رسانند!

در ادامه روش‌هایی را می‌خوانید که به کودک شما کمک می‌کند راحت‌تر و سریع‌تر تمرکز کند:

۱. بازی‌کردن تمرکز کودکان را افزایش می‌دهد

بازی کردن تمرکز را افزایش می دهد - راههای بالا بردن تمرکز در کودکان

ازآنجایی‌که کودکان در هنگام بازی، مطالب زیادی را یاد می‌گیرند، بهتر است کاری کنیم فعالیت‌هایشان بیشتر شبیه بازی‌کردن باشد. تلفن هوشمند، تبلت و رایانه را از آنها دور نگاه دارید و اجازه دهید کودکان، با اسباب‌بازی‌های معمولی بازی کنند و همچنین بازی‌هایی که تمرکز آنها را بیشتر می‌کند را انجام دهند و تمرکزکردن را تمرین کنند.تحقیقات نشان داده است تلفن‌های هوشمند می‌توانند مدت‌زمان تمرکز کودکان را کاهش دهند. بنابراین اصلا تلفن هوشمند را در اختیار آنها قرار ندهید یا به‌ندرت اجازه‌ی بازی با آن را به او بدهید.

بازی‌های فکری: قدرت تمرکز کودکان را با انجام بازی‌های فکری بیشتر کنید. بازی‌هایی که نیازمند فکرکردن، برنامه ریزی و استفاده از حافظه هستند، مفیدند. جدول کلمات، جورچین و بازی با کارت می‌تواند قدرت تمرکز کودک روی کلمات، اعداد و تصاویر را بالا ببرد. پازل تصویری که در آن، بچه‌های کوچک‌تر باید به‌دنبال یک غلط یا یک شی پنهان در تصویر بگردند، می‌تواند توجه و تمرکز کودک را بالا ببرد.

مرتب‌کردن: مرتب‌کردن و تمرکز رابطه‌ی خیلی قوی‌ای دارند. دنبال‌کردن دستور تهیه غذا، چیدن میز و مرتب‌کردن اشیاء به ترتیب حروف الفبا، فعالیت‌هایی هستند که به کودکان کم‌تمرکز کمک می‌کنند.

نشستن: در این بازی کودک تمرین می‌کند که بتواند مدت زمانی را فقط در یک‌جا، بدون تکان‌خوردن بنشیند. یک بازی تمرکزی دیگر در این دسته بازی‌ها، «مجسمه‌بازی» است. با تکرارکردن این کلمه، ذهن کودک عادت می‌کند، و کم‌کم این ارتباط بین ذهن و بدن تمرکز کودک را بالا می‌برد.

۲. محیط را آماده کنید

برخی کودکان با محیط آرامش‌بخش و ساکت راحت‌تر هستند. برخی دیگر در محیطی راحت‌تر هستند که جنب‌وجوش زیادی دارد. درک این مسأله که کودک شما در کدام محیط راحت‌تر است، می‌تواند اولین قدم در افزایش تمرکز او باشد.

آرامش: موسیقی بی‌کلام آرامش‌بخش و نور کم می‌تواند کودک شما رآ برای درس‌خواندن آماده کند. «کالپانا» (Kalpana)، مادر «ماناو» (Manav) چهار ساله، می‌گوید: ««ماناو» همیشه پرانرژی بود، ولی بعد از اینکه یک تنگ ماهی را در اتاقش قرار دادم، حس می‌کنم کمی آرام‌تر شده! فکر می‌کنم تماشای شناکردن ماهی‌ها تأثیر خوبی روی او داشته است!»

دستگاه‌های الکترونیکی: حالت ایده‌آل این است که همه‌ی دستگاه‌ها شامل تلویزیون، آی‌پد، گوشی هوشمند و غیره را موقع درس‌خواندن خاموش کنیم یا از اتاق بیرون ببریم تا حواس کودک را پرت نکنند. اگر برای درس‌خواندن به رایانه نیاز دارد، مطمئن شوید از آن فقط برای درس‌خواندن استفاده می‌کند، نه چیز دیگر.

دردسترس‌بودن لوازم: هر چیزی که کودک لازم دارد را در دسترس او قرار دهید تا مجبور نشود بلند شود و چیزی را بردارد. کتاب‌ها، دفترها، مدادرنگی، مدادها و حتی یک لیوان آب را برای او روی میز بگذارید. این کار به کودک یادآوری می‌کند، چه میزان از کارها باقی مانده و زمان خود را بهتر مدیریت کند. همه‌ی این کارها تمرکز و توجه کودکان را بیشتر می‌کنند.

خبر

علائم افسردگی در نوجوانان و راه‌های درمان آن

نوجوانان با فشارهای زیادی مواجه هستند. از تغییراتی که به‌خاطر دوره‌ی بلوغ به وجود می‌آیند گرفته تا سوالاتی درمورد هویت خود، همگی آنها را تحت فشار قرار می‌دهند. با این همه شک و بحران، همیشه آسان نیست که نوجوانان سالمی که درد رشد را تحمل می‌کنند و نوجوانانی را که به افسردگی مبتلا شده‌اند، از یکدیگر تشخیص بدهیم. همراه ما باشید، در این مقاله می‌خواهیم اطلاعات مفیدی درمورد افسردگی در نوجوانان در اختیارتان بگذاریم.

افسردگی در نوجوانان فراتر از کج‌خلقی‌های معمول این سن‌وسال است. افسردگی یک بیماری جدی است و همه‌ی جنبه‌های زندگی نوجوان را تحت شعاع قرار می‌دهد. خوشبختانه افسردگی در نوجوانان قابل‌درمان است و والدین می‌توانند به فرزند خود کمک کنند. عشق، راهنمایی و همراهی شما می‌تواند به نوجوان افسرده کمک کند تا به این بیماری غلبه کند و به زندگی بازگردد.

آیا فرزند نوجوان من افسرده است؟

افسردگی در نوجوانان - تشخیص افسردگی

دوره‌ی نوجوانی دوران بسیار سختی است. افسردگی در نوجوانان خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید به آنها صدمه می‌زند. درواقع آمار تقریبی نشان می‌دهد که از هر پنج نوجوان، یکی از آنها در مقطعی از نوجوانی دچار افسردگی می‌شود.

افسردگی کاملا قابل‌درمان است. ولی متاسفانه بسیاری از نوجوانان کمکی دریافت نمی‌کنند. در دوره‌ی نوجوانی، بدخلقی‌ها و عصبانیت‌های گهگاه، کاملا طبیعی هستند. ولی افسردگی چیزی کاملا متفاوت است. تاثیرات منفی افسردگی در نوجوانان بسیار فراتر از غم‌وغصه است.

افسردگی می‌تواند شخصیت فرد را در دوران نوجوانی کاملا نابود کند. این بیماری باعث می‌شود تا فرد حس ناراحتی، ناامیدی و عصبانیت وحشتناکی را تجربه کند.

خیلی از رفتارهای خروشان و ناسالم نوجوانان و بی‌ادبی آنها می‌تواند نشان‌دهنده‌ی افسردگی باشد. نوجوانان ممکن است این رفتارهای ناسالم را نشان دهند تا درد پنهانی خود را تحمل کنند.

۱. مشکلاتی در مدرسه

افسردگی در نوجوانان - مشکلاتی در مدرسه

افسردگی باعث می‌شود که فرد انرژی نداشته باشد و نتواند تمرکز کند. این مسئله در مدرسه به غیبت زیاد، نمره‌های پایین و کلافه شدن از تکالیف منجر می‌شود. این مشکل به‌خصوص وقتی قابل‌توجه است که نوجوان قبلا دانش‌آموز خیلی خوبی بوده باشد.

۲. فرار کردن

بسیاری از نوجوانان افسرده از خانه فرار می‌کنند یا قصد فرار دارند. این کار معمولا برای جلب توجه انجام می‌شود.

۳. استفاده از مواد مخدر یا الکل

نوجوانان افسرده ممکن است از مواد مخدر و الکل برای خوددرمانی استفاده کنند. متاسفانه مواد مخدر اوضاع را خراب‌تر می‌کند.

۴. اعتمادبه‌نفس پایین

افسردگی می‌تواند در نوجوان باعث احساس زشت‌بودن، خجالت زدگی، شکست‌خوردگی و بی‌ارزش بودن شود.

۵. اعتیاد به تلفن هوشمند

افسردگی در نوجوانان - اعتیاد به گوشی

ممکن است که نوجوانان از اینترنت به عنوان راهی برای فرار از مشکلات استفاده کنند. ولی استفاده‌ی بیش‌ازحد از تلفن هوشمند و اینترنت، فقط تنهایی آنها را بدتر می‌کند و افسردگی در نوجوانان را تشدید می‌نماید.

۶. بی‌احتیاطی

نوجوانان افسرده ممکن است کارهای خطرناکی انجام دهند. ازجمله رانندگی بی‌احتیاط، زیاده‌روی در نوشیدن الکل و بی‌بندوباری.

۷. خشونت

گاهی اوقات پسران قربانی خشونت قلدرهای مدرسه می‌شوند. این مسئله باعث افسردگی در نوجوانان می‌گردد. به همین خاطر ممکن است که آنها به خشونت و پرخاشگری پناه ببرند.

افسردگی در نوجوانان ممکن است به مشکلات روحی دیگری هم منجر شود. این مشکلات اختلالاتی در غذا خوردن و خودآزاری را شامل می‌شوند.

افسردگی می‌تواند درد زیادی را برای فرزند نوجوان شما ایجاد کند. این مسئله حتی ممکن است زندگی تمام اعضای خانواده را مختل کند. کارهای زیادی هستند که می‌توانید برای کمک به فرزند خود انجام دهید. اولین قدم این است که بدانید افسردگی در نوجوانان چه علایمی دارد. باید بدانید که اگر علایم هشداردهنده را دیدید، چه اقداماتی انجام دهید.

علایم و نشانه‌های افسردگی در نوجوانان کدام‌ها هستند؟

بزرگسالانی که به افسردگی مبتلا هستند، می‌توانند به‌تنهایی درخواست کمک کنند. ولی نوجوانان به والدین، معلمان یا سایر بزرگسالان وابسته هستند. اطرافیان نوجوان افسرده باید درد او را تشخیص دهند و به او کمک کنند.

سرخط

والدین تا چه حد مجاز به جروبحث در مقابل کودکان هستند؟

بحث و مشاجره زوج‌ها در زندگی تمامی آنها وجود دارد، اما گاهی اوقات فرزندان شاهد دعوای پدر و مادرها هستند که البته نباید باعث نگرانی آنها شود. در حقیقت بسیاری از دعواها می‌توانند ابزار مناسبی برای آموزش کودکان باشند. هنگام دعوا و مشاجره با همسرتان، مواردی وجود دارند که باید به‌خاطر داشته باشید تا لطمه‌ای به احساس امنیت فرزندتان وارد نشود؛ علاوه‌بر اینکه با استفاده از این قوانین می‌توانید نکات ارزشمندی را به آن‌ها بیاموزید. با ما باشید تا با این قوانین آشنا شوید.

۱. منصفانه دعوا کنید

دعوای منصفانه به این معناست که از گفتن کلمات زشت، فریادزدن و تهدیدکردن خودداری کنید. دکتر تینا بی تسینا، روان‌درمانگر، توصیه می‌کند که هنگام دعوا، روی موضوع اصلی بحث تمرکز کنید. «مشاجره‌های بی‌قاعده‌وقانون باعث می‌شود که کودکان، مسئولیتی را احساس کنند که ارتباطی به آنها ندارد، یعنی تلاش می‌کنند که از دعوای والدین خود جلوگیری کنند. در نتیجه الگوی نادرستی از ازدواج در ذهن آنها شکل می‌گیرد و ممکن است بر توانایی حفظ روابط آن‌ها تأثیر بگذارد.» یک روان‌شناس بالینی به نام مایکل اوسیت معتقد است که کودکان نباید شاهد خشونت‌های خارج از کنترل باشند. «آن‌ها باید بدانند که پدرومادرها می‌توانند از دست یکدیگر عصبانی باشند و در عین حال، همدیگر را دوست داشته باشند.»

بحث و مشاجره در زندگی تمامی زوج‌ها وجود دارد، اما گاهی اوقات فرزندان شاهد دعوای پدر و مادرها هستند که البته نباید باعث نگرانی آنها شود.

۲. موضوعات مربوط به بزرگسالان را بیان نکنید

گفت‌وگو درباره‌ی بسیاری از موضوعات در مقابل کودکان بی‌اشکال است. با این حال مسائلی وجود دارند که باید از بیان آنها خودداری کنید؛ برای مثال روابط جنسی. مثال دیگر اینکه نباید در حضور کودکان، درباره‌ی دورهمی مردانه‌ی همسرتان که تا دیروقت طول کشیده حرفی بزنید. دکتر تسینا معتقد است که کودکان نباید درباره‌ی مسائلی که در دورهمی‌ها رواج دارد چیزی بدانند. «آن‌ها نمی‌دانند که چطور باید با مسائل مربوط به بزرگسالان روبه‌رو شوند، بنابراین نباید آن‌ها را در معرض چیزهایی قرار دهید که هنوز آمادگی روبه‌روشدن با آن را ندارند.» اظهار نظر منفی یا بدگویی درباره‌ی خانواده‌ی همسرتان از دیگر مواردی است که باید از آن خودداری کنید؛ چراکه ممکن است کودکان این حرف‌ها را در مقابل آن‌ها تکرار کنند یا اینکه نسبت به آنها رفتار متفاوتی نشان دهند.

۳. درباره‌ی مسائل مربوط به کودکان بحث نکنید

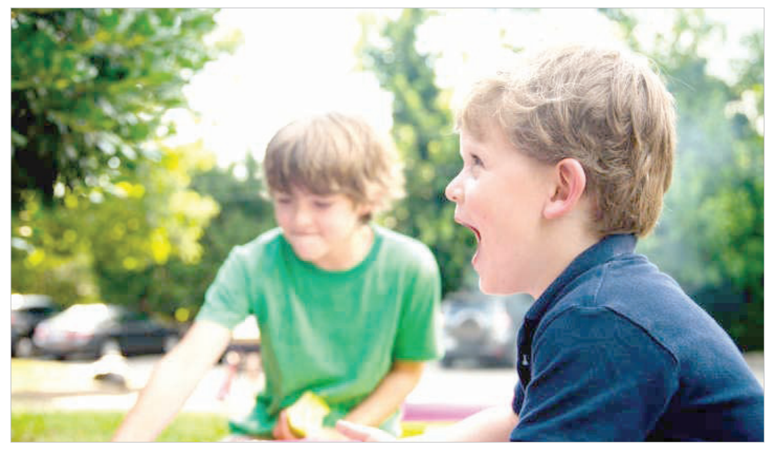
احتمالا درباره‌ی مسائل و قوانین تربیتی کودکان با همسرتان اختلاف‌نظر دارید، اما فراموش نکنید که این موارد را باید در خلوت خود بیان کنید. دکتر اوسیت معتقد است که بحث کردن درباره‌ی این مسائل در مقابل کودکان باعث می‌شود، پدر یا مادری که نظری برخلاف خواسته‌ی کودک دارد یا اصطلاحا از او طرفداری نمی‌کند، جلوه‌ی بدی داشته باشد. علاوه‌براین، نفوذ و اعتبار این پدر یا مادر از بین می‌رود و کودک ارزشی برای حرف‌های او قائل نمی‌شود. اما نکته‌ی مهم‌تری نیز وجود دارد؛ اگر کودکان بدانند که می‌توانند باعث دعوای پدرومادر شوند و نظر آنها را به نفع خود تغییر دهند، ممکن است از نقش خود سوءاستفاده کنند. دکتر اوسیت دراین‌باره می‌گوید: «اگر کودکان انتظار داشته باشند که تمامی خواسته‌هایشان باید تحت هر شرایطی برآورده شود، در این صورت، جایگاه و موقعیت خود به‌عنوان یک فرزند را درک نمی‌کنند. آنها تصور می‌کنند که در سایر مسائل مربوط به خانواده نیز نفوذ و اعتبار دارند.»

۴. قبل از بزرگ شدن مشکلات به آنها رسیدگی کنید

اختلاف‌نظر بخش جدایی‌ناپذیر زندگی زناشویی است، اما به‌گفته‌ی دکتر رابرت اپستین، همیشه راهی برای فرار از بحث و مشاجره وجود دارد. «تمامی مشکلات را می‌توان با آرامش و مسالمت‌آمیز برطرف کرد.» دکتر اپستین توصیه می‌کند که به‌جای دعوا برای شستن ظرف‌ها، درباره‌ی اینکه چه کسی ظرف‌های قبلی را شسته یا اینکه چه کسی غذا را آماده کرده صحبت کنید. یا حتی با پرتاب سکه و شیر یا خط کردن می‌توانید نوبت شستن ظرف‌ها را مشخص کنید.

در این صورت، فرزند شما خوشحال خواهد شد، چراکه مشکل را به شیوه‌ی مثبتی برطرف می‌کنید.

۳ اشتباه رایجی که همه والدین در پرورش فرزندان خود مرتکب می‌شوند



اشتباهات رایجی وجود دارند که اغلب والدین بدون اینکه بدانند در تربیت فرزندان خود مرتکب آنها می‌شوند. این اشتباهات نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت کودکان دارند و شاید امکانِ داشتن آینده‌ای خوب را از آنها بگیرند. البتهَ می‌توانیم با درس گرفتن از اشتباهات کسانی که مرتکب آنها شده‌اند، زمینه‌ساز پرورش بچه‌هایی باشیم که درک بهتر و مناسب‌تری از واقعیت های زندگی پیدا می‌کنند. در ادامه با ما همراه باشید تا با جزئیات سه اشتباه رایجی که والدین در ارتباط با فرزندان‌شان مرتکب می‌شوند و راهکارهایی برای برطرف کردن آنها آشنا شوید.

اشتباهات والدین که باعث لوس شدن و پرخاشگری در کودکان می‌شود

۱. والدین همه‌چیز را برای بچه‌ها فراهم می‌کنند و از آنها هیچ انتظاری ندارند

به‌نظرتان چه تعدادی از والدین فکر می‌کنند بچه‌های‌شان را به لوس بار آورده‌اند؟ اگر کمی صادقانه و بی‌تعارف صحبت کنیم مطمئنا تعداد قابل‌توجهی از پدر و مادرها چنین نظری خواهند داشت. مثلا براساس نظرسنجی‌های انجام‌شده در میان والدین آمریکایی، چیزی حدود دوسوم آنها چنین احساسی به کودکان‌شان داشتند.

مسئله اینجا است که در بیشتر خانه‌های ما روال معمول به این صورت است که بزرگ‌ترها کار می‌کنند و تقریبا تمام بارِ تهیه ی مایحتاج روزانه به دوش آنها است؛ درِ سوی دیگر بچه‌ها فقط مصرف‌کننده‌اند. نتیجه ی این روال چیست؟ کودکانی خودبین و بی‌ملاحظه؛ مثل اینکه دختر نوجوانی در جواب به درخواست مادرش برای کمک به او در تدارک شام، بگوید: «آماده کردن شام وظیفه ی مادر خانه است.»

اولین اشتباه رایجی که والدین در ارتباط با فرزندان خود مرتکب می‌شوند - آماده بودن همه چیز برای فرزندان

راهکارها

اگر شما هم با چنین جواب‌هایی مواجه می‌شوید، ناامید نباشید! امکان تغییر این رویه وجود دارد. یکی از راهکارهای مناسب این است که از همان سنین پایین وظایفی برای بچه‌ها درنظر بگیریم؛ البته وظایفی که متناسب با سن‌شان باشد. قرار نیست به‌ازای کاری که می‌کنند، دستمزد بگیرند؛ هدف این است که کمک‌حال دیگر افراد خانواده باشند. به این صورت، بچه‌ها یاد می‌گیرند که باید به فکر دیگران هم باشند. بزرگ‌تر که بشوند، این عادت به بیرون از خانه هم کشیده می‌شود: برای زندگی مردم کوچه‌وبازار هم اهمیت قائل می‌شوند و دیگر فقط به فکر خودشان نخواهند بود.

بچه‌ها باید آگاه شوند که در پیشبرد اهداف خانواده نقش دارند. آنها باید احساس کنند که کمک‌هایشان اثربخش است.

بحث دیگری که اینجا مطرح می‌شود پول‌توجیبی است. سه قوطی یا ظرف قلک‌مانند جداگانه برای کودک درنظر بگیرید: یکی از آنها برای پس انداز، یکی برای خرج کردن، و آخری برای بخشش به دیگران باشد. به این صورت می‌توانیم از همان دوران کودکی، بچه‌هایی سخاوتمند بار بیاوریم. به بچه‌ها کمک کنید کار خیّرانه‌ای پیدا کنند که واقعا برای‌شان اهمیت داشته باشد. فرضا اگر دوست‌شان وضعیت مالی مناسبی ندارد، می‌توانند گاه‌به‌گاه به او کمک کنند یا اسباب‌بازی یا هدیه‌ای برایش بخرند.

۲. والدین فقط دوست بچه‌ها هستند و در نشان دادن رفتار مقتدرانه ضعف دارند

دومین اشتباه رایجی که والدین در ارتباط با فرزندان خود مرتکب می‌شوند - اقتدار پدر و مادر

بیشتر والدین چندان تمایلی به نشان دادن سخت‌گیری در قبال بچه‌ها ندارند. آنان ترجیح می‌دهند با بچه‌ها رفتاری دوستانه داشته باشند و با آنها مهربان باشند و رویکرد مقتدرانه را نمی‌پسندند. «نه گفتن» به بچه‌ها برای آنان دشوار است و اگر بخواهند گاهی کودک را مجاب کنند که از آنها حرف‌شنوی داشته باشند، به مشکل برمی‌خورند.

در سوی مقابل، والدینی قرار می‌گیرند که درک بهتری از تربیت کودک پیدا کرده‌اند. آنها به‌خوبی می‌دانند که دست‌کم تا زمانی که بچه‌ها به جایی برسند، صاحب‌اختیار هستند. بچه‌ها هم ملزم هستند از آنها حرف‌شنوی داشته باشند و به آن‌ها احترام بگذارند.

انواع رفتارهای والدین در خانه

بیشتر از نیم‌قرن صرف مطالعه و تحقیق درباره رفتار والدین در قبال کودکان و تربیت آنها شده است. براساس این مطالعات، رفتار والدین در خانه به سه دسته تقسیم شده است:

الف. رفتار مستبدانه

شاخصه‌های این رفتار عبارت‌اند از: هرچه والدین می‌گویند بی‌چون‌وچرا باید پذیرفته شود؛ والدین محبت چندانی به کودکان ابراز نمی‌کنند؛ رفتار والدین چندان معقول و منطقی نیست.

ب. آسان گرفتن بیش‌ازاندازه

شاخصه‌های این رفتار عبارت‌اند از: والدین عشق و محبت زیادی به بچه‌ها دارند، اما چندان مقتدر نیستند؛ زمام امور به‌دست بچه‌هاست.

پ. رفتار مقتدرانه و معقول

شاخصه‌های این رفتار عبارت‌اند از: والدین، با اعتماد به نفس خود، سعی بر مدیریت و کنترل رفتار بچه‌ها دارند؛ قوانین و قواعد وضع‌شده از سوی والدین برای بچه‌ها ارزش است و از والدین حرف‌شنوی دارند؛ والدین مهربان و بامحبت هستند و به‌شکل منطقی و معقول، دلیل انتظارات‌شان از بچه‌ها را به آنها توضیح می‌دهند؛ اگر بچه‌ها دیدگاه‌شان را محترمانه مطرح کنند، گوشِ شنوای آنها خواهند بود.

بچه‌های والدین دسته ی سوم، در مقایسه با دو دسته ی دیگر، بچه‌هایی بااعتمادبه‌نفس‌تر، شایسته‌تر و با مسئولیت پذیری بیشتری خواهند بود.

۳. والدین نمی‌توانند ارزش‌های خودشان را در خانه حاکم کنند و شخصیت بچه‌ها بیشتر با تأثیر از محیط بیرون شکل می‌گیرد

سومین اشتباه رایجی که والدین در ارتباط با فرزندان خود مرتکب می‌شوند

مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری شخصیت انسان، فرهنگ است. اگر بخواهیم کودکان‌مان مهربان، مؤدب و باشخصیت باشند، نمی‌توانیم به فرهنگ‌سازی جوامع امروزی تکیه کنیم. شبکه‌های مجازی، دیدگاه‌های مادی‌گرایانه و تأکید بیش‌ازاندازه بر مسائل جنسی از جمله شاخصه‌های فعالیت‌های مثلا فرهنگی (!) دنیای امروز ماست. اگر از بچه‌ها غافل شویم، در معرض این پیام‌های منفی قرار می‌گیرند و الگوهای نامناسبی پیدا می‌کنند. همین الگوها نقشی بنیادین در شکل‌گیری ارزش‌ها و شخصیت آنها بازی دارند. در نتیجه، والدین به پس‌زمینه می‌روند و در تربیت کودک نقش فرعی پیدا می‌کنند.

واقعیت دنیا نسبت به ادوار گذشته بسیار متفاوت شده است. غافل شدن از بچه‌ها می‌تواند بیش از آنچه فکر می‌کنیم، در شکل‌گیری شخصیت‌شان اثر منفی داشته باشد. ما مسئولیتِ آوردن انسانی دیگر به این دنیا را پذیرفته‌ایم؛ پس باید هوشیار و گوش‌به‌زنگ باشیم تا بچه‌ها بتوانند در آینده برای خودشان و دنیا مفید و تأثیرگذار باشند.

راه‌های فرهنگ‌سازی مثبت در خانواده

چطور می‌توانیم انسان‌هایی تأثیرگذار پرورش دهیم؟ برای این کار باید سعی کنیم خودمان در فضای خانه فرهنگ‌سازی مثبت انجام بدهیم. این فرهنگ‌سازی باید به‌گونه‌ای باشد که کودک دربرابر اثرات منفی فرهنگ‌سازی جوامع (که پیش‌تر ذکر شد) مقاوم باشد و تحت‌تأثیر آن پس‌رفت نکند. برای انجام مؤثر این کار باید مسائل زیر را درنظر بگیریم:

الف. استواری در ارزش‌ها و عملی کردن‌شان

درباره ی باورها، ارزش‌ها و اصولی که برای خود و خانواده‌مان تعیین می‌کنیم، باید ثابت‌قدم و استوار باشیم. در عملی کردن آنها هم نباید تردیدی به خود راه بدهیم. مثلا اینکه دسترسی به شبکه‌های مجازی و نظایر آن، برای بچه‌ها حکم امتیازی را داشته باشد که گاهی اجازه‌اش را به آنها می‌دهیم. به این شکل نباشد که کودک استفاده از آنها را حق خودش بداند. این می‌تواند یکی از قانون‌های خانواده باشد. ضمنا بهتر است راجع به مسائلی نظیر پورنوگرافی و ضررهای آن با بچه‌ها صحبت کنیم و راهکارهایی برای دوری از اثرات بدِ این مسائل در اختیارشان قرار بدهیم.

ب. درک ویژگی‌های خانواده ایدئال و فهماندنِ آن به بچه‌ها

می‌توانیم ذهنیتی از خانواده ی ایدئال پیدا کنیم. بعد از آن با استفاده از چند جمله ی مشخص، هدف و مأموریتی را که این خانواده ی ایدئال دنبال می‌کند برای بچه‌ها تعریف می‌کنیم. جمله‌هایی که وظایف «ما» یا همان اعضای خانواده را مشخص می‌کند. این جملات می‌توانند مثال‌های خوبی باشند: «ما هم در گفتار و هم در رفتارمان مهر و محبت را نشان می‌دهیم»؛ «ما اگر باعث آزردگی خاطر کسی بشویم، از او عذرخواهی می‌کنیم و برای جبران مافات تلاش می‌کنیم».

پ. وضع قانون در خانواده برای استفاده از نمایشگرها

استفاده از نمایشگرهای مختلف (تلویزیون، تلفن‌همراه، تبلت، لپ‌تاپ و …) را در خانه محدود کنیم. زمان و مکان مشخصی برای استفاده از این نمایشگرها درنظر بگیریم. سپس از بچه‌ها بخواهیم به این قانون استفاده از نمایشگرها احترام بگذارند. اگر لاَزم شد، کمی هم سخت‌گیری کنیم. استفاده ی بیش‌ازحد از این نمایشگرها فرایند صحبت و برقراری ارتباط رودرو را کمرنگ‌تر می‌کند. در نتیجه، برای حاکم کردن ارزش‌هایی که خودمان برای خانواده درنظر گرفته‌ایم به مشکل خواهیم خورد.

ت. صرف وقت برای بچه‌ها

صرف غذا در کنار یکدیگر، کتابخوانی قبل از خواب، جشن‌های تولد و مراسم‌های مختلفْ فعالیت‌های مهمی هستند که میان ما و بچه‌های‌مان ارتباطی مناسب و قوی به‌وجود می‌آورند. نباید از اهمیت اینها غافل شویم. با استفاده از این راه‌ها می‌توانیم بر تأثیر ناشی از دنیای بیرون و مسائلی که به‌دنبال دارد غلبه کنیم.

جمع‌بندی

اشتباه‌های رایج والدین در ارتباط با بچه‌ها والدین نقش مهمی در پرورش کودکان به عهده دارند. اگر به‌دنبال آن هستیم که کودکان‌مان فردایی بهتر را رقم بزنند و انسان‌هایی مفید و سخت‌کوش بار بیایند، کمی باید به خودمان زحمت بدهیم. با سپردن مسئولیت‌های مختلف به بچه‌ها در خانه شروع کنید. آنها از همان ابتدا باید بدانند که کار، تلاش و زحمت است که به زندگی معنا می‌دهد و آسودگیِ مداوم همراه با سستی و رخوت خواهد بود.

بچه‌ها در سن‌وسال پایین شاید متوجه مسائلی نباشند. در خانه با وضع قوانین و در دست گرفتن اختیار امور می‌توانیم به بچه‌ها کمک کنیم در مسیر درست حرکت کنند. گاهی کمی سخت‌گیری بد نیست، اما از مهر و محبت ورزیدن به بچه‌ها هم نباید غافل شویم. این را هم درنظر داشته باشید که شما بهتر از هر کسی می‌دانید چه چیزی برای خانواده‌تان خوب است و چه چیزی بد. ارزش‌های خودتان را وضع کنید و اجازه ندهید فرهنگ‌سازی جوامع به زندگی و شخصیت بچه‌ها شکل بدهد.

شما چه تجربه‌هایی درباره ی تربیت فرزندان و بایدها و نبایدهای آن دارید؟ از رفتار والدین‌تان در دوران کودکی راضی بوده‌اید؟ موافق هستید که کمی سخت‌گیری در رفتار با کودکان، در آینده به نفع آنها خواهد بود؟ نظرات‌تان را با ما و خوانندگان این مطلب در میان بگذارید.

مقابله با تبعیض بین فرزندان با۲راهکار مفید

«مامان همیشه تو رو بیشتر دوست داشت!» آیا شما هم بارها این جمله را به زبان آورده‌اید؟ نکند احساس می‌کنید که پدرومادرتان یکی از خواهر یا برادرهایتان را طور دیگری دوست دارند و حتی حالا که بزرگ شده‌اید از این بابت احساس ناراحتی می‌کنید؟ نیازی به گفتن نیست که تبعیض بین فرزندان می‌تواند اثر مخربی روی روابط خانوادگی داشته باشد و باعث ایجاد رقابت‌های حسادت‌آمیز خواهروبرادری شود. در این مقاله شما را با ۶ راهکار مفید برای مقابله با تبعیض بین فرزندان آشنا خواهیم کرد.

اگر احساس می‌کنید که پدرومادرتان به خواهر یا برادرتان توجه بیشتری دارند، جالب است بدانید که خیلی‌های دیگر هم مثل شما چنین نظری درمورد خانواده خود دارند. پژوهشگران دانشگاه کورنِل پژوهش جالبی در این‌زمینه انجام داده‌اند. آنها در این پژوهش با ۲۷۵ مادرِ ۶۰ تا ۷۰ ساله‌ای که حداقل ۲ فرزندِ زنده داشتند مصاحبه کردند و از ۶۷۱ نفر از فرزندان این افراد نیز سؤالاتی پرسیدند.تبعیض بین فرزندان موجب تضعیف روابط خانوادگی می‌شود.۷۰ درصد مادران فرزندی را که بیشتر با او احساس نزدیکی می‌کردند نام بردند. ازآن‌طرف فقط ۱۵ درصد فرزندان این افراد ادعا کردند که احساس می‌کنند مادرشان مساوات را بین آنها و خواهر یا برادر دیگرشان رعایت کرده است. وقتی پدر و مادری به یکی از فرزندان‌شان توجه ویژه‌تری داشته باشند، مطالعات نشان داده است که هر دو فرزند از لحاظ سلامت روان آسیب خواهند دید. از یک‌طرف فرزندی که کمتر دوست داشته‌شده دچار احساس خشم می‌شود و ازآن‌طرف فرزندی که بیشتر دوست داشته‌شده به‌خاطر سطح بالای انتظارات پدرومادر استرس می‌گیرد.بسیاری از کسانی که تک‌فرزند نیستند، سایه تبعیض بین فرزندان را در زندگی‌شان حس می‌کنند. حتی خیلی اوقات سایر اعضای خانواده وجود چنین تبعیضی برای‌شان قابل تشخیص نیست یا قبولش نمی‌کنند. کمتر دوست‌داشته‌شدن احساس خوبی نیست، اما به‌هرحال طبیعت انسان به‌گونه‌ای است که بعضی آدم‌ها بنا به دلایل مختلفی بیشتر به‌سمت هم کشیده می‌شوند. ازجمله‌ی این دلایل می‌توان به نزدیکی جغرافیایی اشاره کرد. مثلا فرزندی که نزدیک پدرومادرش زندگی می‌کند، قطعا وقت زیادتری را با آنها می‌گذراند و احساس نزدیکی بیشتری بین‌شان به‌وجود می‌آید. سایر دلایلی که می‌توانند رابطه‌ی پدرومادر با یکی از فرزندان را خاص‌تر کنند عبارت‌اند از ویژگی‌های شخصیتی مشترک (مثلا پدر و برادرتان طرزفکر مشابهی دارند و همدیگر را راحت‌تر می‌فهمند) یا سایر عوامل غیرقابل‌کنترل (مثلا جهان‌بینی شما به‌اندازه‌ی خواهر یا برادر دیگرتان به باورهای پدرومادرتان نزدیک نیست و درنتیجه پدرومادرتان آگاهانه یا ناآگاهانه از این بابت دلِ خوشی ندارند).مطالعات نشان داده است که پدرومادرها معمولا نسبت‌به فرزندی که ازدواج نکرده، تحصیلاتش پایین‌تر است یا ارزش‌های مشترک کمتری با او دارند، بیشتر احساس دلسردی می‌کنند. البته چنین طرز برخوردی می‌تواند ناشی از طبیعت خود ما انسان‌ها باشد، اما وقتی چنین رفتاری از والدین‌مان سر می‌زند دردناک‌تر است، چراکه از پدر و مادرمان انتظار داریم عشق و حمایت‌شان نسبت به ما بی‌قیدوشرط باشد و شاید حتی چون والدین‌مان را کمی فراتر از یک انسان عادی می‌بینیم (دیدگاهی که می‌تواند از کودکی در ما باقی مانده باشد)، این مسئله برای‌مان دردناک‌تر می‌شود.خلاصه اینکه تبعیض بین فرزندان به هر دلیلی می‌تواند جو خانواده را متشنج کند. آیا پدرومادرتان با بچه‌های خواهرتان ارتباط نزدیک‌تری دارند؟ آیا به موفقیت‌های برادرتان بیشتر می‌بالند؟ آیا به خواهرتان بیشتر توجه می‌کنند؟ آیا همیشه در دعواها جانب برادرتان را می‌گیرند؟ آیا احساس می‌کنید که مورد تبعیض واقع شده‌اید و به‌همین‌خاطر با خواهر یا برادرتان بر سر به‌دست‌آوردن عشق و حمایت خانواده رقابت دارید؟ آیا از این استرس و تشنج حس‌وحال‌تان خراب است؟ ما درادامه راهکارهایی برای‌تان آماده کرده‌ایم تا بتوانید به‌عنوان یک فرد بالغ با این مسئله درست برخورد کنید.

۱. قضیه را به خودتان نگیرید

شاید رفتار پدر و مادرتان به این معنی نیست که آن‌یکی خواهر یا برادرتان را بیشتر دوست دارند و به شما ترجیحش می‌دهند، بلکه تنها دلیلش این است که به هر دلیلی با خواهر یا برادر دیگرتان بیشتر احساس نزدیکی می‌کنند. ممکن است که خودشان اصلا نسبت به این قضیه آگاه نباشند. معمولا هم در چنین مواردی قصدشان این نیست که احساسات شما را خدشه‌دار کنند. اما اگر عمدا این کار را می‌کنند، آن هم فقط چون شخصیت شما باب میل‌شان نیست، پس شاید همین بهتر باشد که با شما احساس نزدیکی بیشتری نمی‌کنند!

۲. حمایت و پشتیبانی لازم را در جای دیگری از زندگی‌تان جست‌وجو کنید

در جست‌وجوی کسانی باشید که بتوانند با حمایت‌شان عشق، پذیرش و تأییدی را که از جانب خانواده دریافت نمی‌کنید با رفتاری سنجیده به زندگی‌تان هدیه کنند. اما یادتان باشد که فقط به آدم‌های درست اعتماد کنید، چراکه حمایت و پشتیبانیِ خالصانه از هرکسی برنمی‌آید. بسیاری از ما در خانواده‌هایی زندگی می‌کنیم که طرز فکرشان با ما یکی نیست و به ارزش‌های متفاوت دیگری اعتقاد دارند، اما آدم‌های خیلی زیادی در دنیا هستند که می‌توانند خلأ حمایت خانواده را برای‌تان جبران کنند. باز هم تأکید می‌کنیم که در انتخاب چنین افرادی دقت کنید و بدانید که این حمایت و پشتیبانی از هرکسی ساخته نیست.

خبر

۳ استراتژی برای تعامل با عضو ناسازگار خانواده

خوش‌مان بیاید یا نه، آدم‌های ناسازگار همه‌جا هستند. بدون‌شک جایی در زندگیِ همه‌ی ما وجود دارد که به پستِ آدم ناسازگاری برمی‌خوریم و باید راهی برای مقابله با او پیدا کنیم. اگر قرار باشد مواجهه با او حال آدم را بگیرد، آسان است که با خود بگوییم: «اصلا چرا خودم را به دردسر بیندازم؟» اما به این سادگی هم نیست؛ گاهی اوقات به‌اجبار در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که کنترل چندانی روی آنها نداریم.

یکی از این موقعیت‌های اجباری، روابط خانوادگی است. در حقیقت اعضای خانواده اغلب دشوارترین کسانی هستند که باید با آنها روبه‌رو شویم، چون به شیوه‌ی بسیار پیچیده‌تر و نزدیک‌تری با ما در ارتباط هستند. در مورد آشنایان دشواری که در زندگی داریم، مثل برخی دوستان، همکاران یا همسایه‌ها، چه‌بسا گهگاه مجبور به برخورد با آنها بشویم، تا وقتی ناسازگاریِ بین‌مان برطرف شود یا اینکه بتوانیم خودمانَ را از این ارتباط دشوار رها کنیم. اما در مورد اعضای خانواده مجبوریم به‌خاطر حفظ یکپارچگی خانواده هم که شده، این رابطه را همچنان ادامه بدهیم. به‌عبارت دیگر، روابط شخصی ممکن است بر کل خانواده تأثیر بگذارند. اگر با عضو دشوار خانواده کنار نیایید، ممکن است ناخواسته فشار فراوانی بر کل روابط فامیلی وارد کنید.

مثال‌های چنین روابطی را به‌فراوانی در اطراف خودمان می‌بینیم. در همین وب‌سایت چطور، گاهی اوقات برخی دوستان دیدگاهی می‌نویسند با این مضمون که من مثلا دوست دارم مثبت‌اندیش باشم، یا این کار را بکنم، یا آن رژیم غذایی را رعایت کنم ولی حضور فلان عضو خانواده باعث می‌شود همه‌ی رشته‌ها پنبه شوند یا او نمی‌گذارد، یا او خیلی منفی‌نگر است!

پس با آن کسانی که شاید چندان دوست‌شان ندارید یا ترجیح می‌دادید در حلقه‌ی خانوادگی‌تان حضور نداشته باشند، اما از طرف دیگر مجبورید به‌خاطر ارتباط خانوادگی با او سازگار شوید چه می‌کنید؟

۱. سعی نکنید طرفِ ناسازگار را تغییر دهید

او را همان‌طور که هست بپذیرید. این در مورد همه‌ی آدم‌های ناسازگار صدق می‌کند، نه فقط اعضای خانواده. شاید بخواهید به کسی که برایش اهمیت قائل هستید کمک کنید، چه‌بسا تلاش‌هایی نیز برای کمک به او می‌کنید. گاهی اوقات این جواب می‌دهد، اما اغلب اوقات تلاش‌هایتان نتیجه‌ای دربر نخواهند داشت. در حقیقت، شاید سعی در درست‌کردن آن شخص یا بهترکردنِ زندگی‌اش، به سردرد بزرگی برای خودتانَ تبدیل شود، چون هرچه بیشتر برای او تلاش می‌کنید، او انتظار بیشتری از شما پیدا می‌کند. بپذیرید که او قادر به تغییر نیست، حداقل در آن برهه از زمان. باید بپذیرید که رفتار و اخلاقِ او همان چیزی است که همیشه بوده، مگر اینکه تغییر واقعی را در او ببینید و اطمینان بیابید که سعی می‌کند توجه کند و قدمی به‌سوی شما بردارد. باید انتظارات خودتان را درباره‌ی آنچه دیگران می‌توانند انجام بدهند و آنچه می‌خواهند انجام بدهند در حد معقولی نگه دارید.

۲. حاضر و صریح باشید

وقتی عقیده‌ی خود را بیان می‌کنید، صریح و قاطع باشید

دانستن اینکه شخصی در تلاش است اختلاف را در جهتی که می‌خواهد هدایت کند، ممکن است آدم را به‌راحتی هم از نظر هیجانی و هم بدنی دچار مشکل کند و چه‌بسا ضربان قلب و فشار خون را بالا ببرد. سعی کنید خود به پاسخ جنگ یا گریز نرسید، چون ناگزیر منجربه حالت تدافعی می‌شود. مسلما نمی‌خواهید گرفتار بحث و جدل شوید. با خودتان صادق بمانید، کمالِ خود را حفظ کنید. وقتی عقیده‌ی خود را بَیان می‌کنید، صریح و قاطع باشید. روی چگونگی واکنش‌تان تمرکز کنید. بدانید چه موقع بحث‌تان به نقطه‌ای می‌رسد که بازگشتی از آن نیست (یعنی این بحث دیگر به حل اختلاف کاری ندارد، بلکه مسئله‌ی بردن و باختن مطرح می‌شود). اگر به این نقطه رسید، ارتباط را متوقف و بحث را تمام کنید.

۳. افراد دشوار را به بیان نظرات‌شان ترغیب کنید

(به‌وضوح پیش از آنکه گفت‌وگویتان مثل بالا از دست برود)، به طرف مقابل‌تان اجازه بدهید دیدگاه خودش را درباره‌ی مشکل یا مسئله‌ی جاری بدون هیچ‌گونه قطع صحبتی، به‌طور کامل بیان کند. چرا فکر می‌کند مورد قضاوت یا انتقاد دیگران قرار گرفته است؟ چه چیزی وجود دارد که فکر می‌کند دیگران نمی‌فهمند؟ از دیگران چه می‌خواهند یا چه انتظاری دارند؟ مسئله‌ی اصلی آن است که تا جای ممکن بی‌طرف بمانید. گوش‌کردن صرف به‌جای تلاش به پاسخ‌دادن باعث می‌شود او فکر کند می‌تواند آنچه را در ذهنش است بیان کند.

سرخط

اسباب بازی های ضد استرس؛ ۹اسباب بازی جذاب برای کاهش استرس

دوست داشتید در محل کارتان امکان بازی و رها شدن از استرس‌های معمول وجود داشت؟ شرکت‌های بسیار کمی، زمینه‌ی استفاده از اسباب بازی های ضد استرس و زمین‌های بازی بسکتبال، پینگ‌پنگ یا حتی مکانی برای بازی‌های ویدئویی را برای کارکنان‌شان درنظر می‌گیرند. تمامی کارکنان نیاز به زمانی دارند که با اسباب بازی های ضداسترس یا هر روش دیگری کمی سرگرم و آرام شوند. در این مقاله شما را با ۱۸ نوع از اسباب بازی های ضد استرس برای آرامش بیشتر و کاهش استرس آشنا خواهیم کرد.

۱. مجسمه دایناسور آهنربایی
اسباب بازی های ضد استرس
با چیدن دایناسورهای خسته‌ی منقرض‌شده روی سطح آهنربایی یک اثر هنری بامزه درست کنید. به‌طور کلی بازی کردن با آهنربا کار آرامش‌بخش و لذت‌بخشی است. قبول دارید؟

۲. تخته کوچک خط‌خطی کردن
اسباب بازی های ضد استرس - تابلو خط خطی
این وسیله یکی از همان اسباب بازی های ضد استرس محبوبی است که حسابی روح و روان را آرام می‌کند. حتما شما هم تجربه‌ی خط‌خطی کردن بی‌هدف در حاشیه‌ی جزوه و کتاب را داشته‌اید. این کار باعث آرام‌تر شدن ذهن می‌شود. حالا اگر تخته‌ای کوچک هم در اختیار داشته باشید که هرچقدر دل‌تان می‌خواهد روی آن خط‌خطی کنید، دیگر نور علی نور است. نیست؟ خوبی تخته کوچک خط‌خطی در این است که به‌محض طراحی روی آن، همه‌چیز پاک می‌شود و می‌توانید مدام چیزهای مختلف روی آن بکشید.

۳. توپ های مدیتیشن چینی
اسباب بازی های ضد استرس - توپ چینی
کافی است این توپ‌ها را بین انگشتان خود بگذارید و جابه‌جا کنید؛ آن وقت هم حس آرامش به شما دست می‌دهد و هم صدایی تولید می‌شود که گوش دادن به آن جالب و خوشایند است. حتما امتحان کنید.

۴. حباب لامپ ضداسترس
اسباب بازی های ضد استرس - حباب لامپ
این حباب لامپ نرم ضد استرس هم جان می‌دهد برای اینکه آن را در دست بگیرید و فشار بدهید. البته اسباب بازی‌های مشابه این حباب زیاد هستند، ولی شکل گرد و ترکیب آن برای فشار دادن و کاهش استرس عالی است.

۵. پازل ژلیکو
اسباب بازی های ضد استرس - پازل
پازلی که بتوان قطعات آن را جابه‌جا کرد و اشکال و احجام مختلفی ساخت، یکی از بهترین اسباب بازی های ضد استرس است. چون برای مدتی حواس را از خستگی‌ها و اضطراب‌های گوناگون پرت می‌کند و امکان بازیابی قوا برای تمرکز و کار بیشتر را فراهم می‌سازد.

۶. جاروبرقی رومیزی
اسباب بازی های ضد استرس - جاروبرقی رومیزی
بعضی از افراد برای کسب آرامش و فرار از استرس‌ها در طول انجام کار باید محیط دور و برشان را حسابی تروتمیز نگه دارند. برای چنین دوستانی هم گزینه‌ای مناسب در میان اسباب بازی های ضد استرس وجود دارد: جاروبرقی کوچک رومیزی همان چیزی است که این دوستان نیاز دارند.

۷. خمیر بازی
اسباب بازی های ضد استرس - خمیربازی
اصلا خودتان را محدود نکنید، چون خمیربازی، سن و سال ندارد. تقریبا همه از کوچک و بزرگ با خمیربازی آرامش پیدا می‌کنند. خمیربازی بسیار آرامش‌بخش و ضداسترس است.

۸. ماساژور سر
اسباب بازی های ضداسترس - ماساژور سر
دقت کرده‌اید که وقتی در افکار خودمان غرق شده‌ایم، مدام دست‌هایمان را بین موهایمان می‌بریم (البته دوستان کچل از این امکان بی‌بهره هستند). بازی با موها و ماساژ پوست سر راهی برای تخلیه اضطراب‌ها به‌نظر می‌رسد. این طور نیست؟ حالا اگر یک ماساژور سر داشته باشید (این گزینه برای دوستان کچل هم کاربرد دارد)، خیلی راحت می‌توانیم پوست سر را ماساژ بدهیم. با این کار هم می‌توانیم آرامش کسب کنیم، هم به گردش خون در آن ناحیه سرعت بیشتری می‌دهیم.

۹. کتاب های رنگ آمیزی
اسباب بازی های ضد استرس - رنگ آمیزی
رنگ‌آمیزی فعالیتی آرامش‌بخش است و برای مدتی اضطراب را از شما دور می‌کند.
رنگ کردن اشکال مختلف، فکر خیلی خوبی است، اما از آن بهتر زمانی است که بدون مقید کردن خود به بیرون نزدن رنگ از اشکال مختلف کتاب، مدادهای رنگی را روی صفحه حرکت بدهید و حسابی شلخته و بی‌قاعده شکل‌ها را رنگ بزنید. باور کنید تا حد زیادی از استرس‌ها به‌دور می‌شوید.

چطور می‌توانیم با استفاده از قانون یک سوم، عکس‌های بهتری بگیریم؟

Martin Schoeller photo

قانون یک سوم یکی از تکنیک‌های پرکاربرد در عکاسی است. با شناختن این قانون، یاد خواهید گرفت که چطور موقعیت سوژه خود را در هر عکس به‌گونه‌ای انتخاب کنید که تصویر نهایی هم ازنظر بصری متعادل باشد و هم توجه بینندگان را به خود جلب کند. من زهرا فرج عصری (Zahra Farajasri)، عکاس صنعتی و هنری، در ادامه مطلب، جزئیات بیشتری راجع به قانون یک‌سوم در اختیارتان می‌گذارم و با هم خواهیم دید که چطور می‌توان از آن برای بهترکردن اثر نهایی بهره برد.

جان توماس اسمیت، نقاش انگلیسی، در سال ۱۷۹۷ و زمانی که به نگهداری از نُسخ چاپی در موزه بریتانیا اشتغال داشت، متوجه نکته جالبی در آثار آن زمان شد: اینکه بهترین و تأثیرگذارترین ترکیب‌بندی‌ها (کمپوزیسیون/composition) مربوط به آثاری می‌شد که از نسبت یک‌به‌دو استفاده کرده بودند.

این نظریه را اسمیت حدود بیست سال قبل از اختراع دوربین عکاسی مطرح کرد، اما به یکی از اصول و دستورالعمل‌های اساسی عکاسی تبدیل شد و هنوز هم پابرجا مانده است. امروزه هم وقتی صحبت از ترکیب‌بندی می‌کنیم، از همان اصطلاحی استفاده می‌کنیم که توماس اسمیت در آن سالیان ابداع و برای نخستین بار مطرح کرد: قانون یک سوم (the rule of thirds).

قانون یک سوم چیست؟

قانون یک سوم یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای شروع کار با ترکیب‌بندی است. به بیانی ساده، انتخاب موقعیت عناصرِ تصویر به‌گونه‌ای است که هریک از آنها، وزنِ بصری مناسب و بجا داشته باشد.

کاربرد شکل مشبک در قانون یک‌سوم

شکل مربوط به بازی دوز را در ذهنتان مجسم کنید. با کمی دقت خواهید دید که خطوط آن، صفحه را به سه بخش افقی و سه بخش عمودی مساوی تقسیم می‌کنند و از تقاطع خطوط، چهار نقطه تشکیل می‌شود. اساس قانون یک سوم این است که قراردادن سوژه عکس در امتداد خط یا نقطه‌ای از این شکل مشبک (grid)، ترکیب‌بندی پویاتر و جذاب‌تری را به وجود می‌آورد. به همین سادگی!

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، بدن کودک و همچنین چشم‌های او (که عناصر اصلی جلب توجه تصویر هستند)، هردو در امتداد خطوط شبکه قانون یک سوم قرار می‌گیرند:

اما چطور می‌توان سوژه را بر روی این خطوط قرار داد؟

در برخی از دوربین‌های DSLR، می‌توانید شکل مشبک قانون یک سوم را در منظره‌یاب (viewfinder) دوربین مشاهده کنید؛ حتی در تنظیمات دوربین اکثر موبایل‌های هوشمند این امکان وجود دارد که بتوانید شکل مشبک را روی صفحه نمایشگر موبایل خود داشته باشید. اما با این اوصاف توصیه می‌کنیم که خیلی به این خطوط متکی نشوید و بیش از اندازه از آنها استفاده نکنید؛ چون ممکن است مهارت شما در تجسم برای به‌کارگیری ترکیب‌بندی‌های دیگر را تحت‌الشعاع قرار دهد. بهترین روش برای مسلط‌شدن بر قانون یک‌سوم، تجسم شکل مشبک آن به‌صورت ذهنی است.

روش استفاده از قانون یک‌سوم

عکاس‌های تازه‌کار غالبا سوژه‌هایشان را در مرکز قاب قرار می‌دهند. هرچند با درنظرگرفتن برخی ملاحظات اصولی، این مدل ترکیب‌بندی می‌تواند تأثیرگذار و قدرتمند باشد، اما امکان آنکه نتیجه آن پویایی لازم را نداشته باشد و جلب‌توجه نکند هم وجود خواهد داشت.

این مسئله دو علت دارد:

علت اول به چگونگی نگاه‌کردن ما به منظره‌ها برمی‌گردد: زمانی که به منظره یا تصویری نگاه می‌کنیم، به‌طور ناخودآگاه چشمانمان خطوط و نقاط یک شکل مشبک (قانون یک سوم) را دنبال می‌کنند.

علت دوم نداشتن تقارن است. در حالت معمول، از میان تمامی المان‌های تصویر، سوژه شما بیشترین تأثیرگذاری را دارد؛ بنابراین وزن بصری آن بسیار زیاد است. پس اگر موقعیت سوژه را به‌گونه‌ای انتخاب کنید که تقریبا یک‌سوم از کل فضای قاب را اشغال کند، فضای منفی (negative space) باقی‌مانده به‌اندازه‌ای خواهد بود که در کنار سوژه، تعادل موردنظرمان را ایجاد کند.

روش استفاده از قانون یک سوم در عکس‌برداری از منظره‌ها

سعی کنید خط افق منظره را با یکی از خطوط مشبک هم‌راستا کنید. با این کار، نگاه بیننده بر سوژه عکس متمرکز خواهد شد. اگر آسمان منظره بیش از حد روشن باشد، استفاده از این روش باعث متعادل‌کردن آسمان و زمینِ منظره عکس خواهد شد.

روش استفاده از قانون یک سوم در عکاسی پرتره

مرکز توجه در عکس پرتره، معمولا چشم‌ها هستند. اولین نقطه‌ای از یک عکس پرتره که بیننده می‌بیند، چشم‌های سوژه است. برای همین، نقطه فوکوس بر روی چشم‌ها قرار داده می‌شود. همچنین برای آنکه عکس کمی جذاب‌تر شود، بهتر است چشمان مدل در امتداد خط بالایی شکل مشبک قرار بگیرد.

نکات احتیاطی و ملاحظاتی که به‌هنگام استفاده از قانون یک سوم باید مدنظر داشته باشید

قانون یک سوم به شما این امکان را می‌دهد که تقریبا در عکس‌برداری از هر منظره یا صحنه‌ای، به ترکیب‌بندی پویای مدنظرتان دست پیدا کنید؛ اما این قانون لزوما برای هر عکسی هم بهترین انتخاب نیست. در ادامه، موقعیت‌هایی را بررسی می‌کنیم که در آنها شاید استفاده از قانون یک سوم بهترین انتخاب نباشد.

زمانی که می‌خواهید عکس تأثیر فوق‌العاده عمیقی بر جای بگذارد.مارتین شولر (Martin Schoeller)، عکاس آلمانی، شهرتش را مدیون عکس‌های پرتره‌ای است که برای گرفتن آنها سوژه‌هایش را از میان مشاغل مختلف یا اشخاص مشهور انتخاب کرده است. با دیدن هریک از این عکس‌ها، واقعا می‌توانیم قضاوتی کلی راجع‌به شخصیت سوژه‌اش به دست آوریم و بفهمیم چگونه انسانی است. برای دستیابی به چنین تأثیر عمیقی فقط سوژه است که اهمیت دارد.

هرچند پلاتون، عکاس معروف پرتره، در برخی از کارهایش از قانون یک سوم استفاده می‌کند، به‌کارگیری آن در چنین عکس‌هایی فقط از تأثیر و قدرتشان کم می‌کند. برخی از آثار مارتین شولر در زیر آمده است.

Martin Schoeller photo
Martin Schoeller photo
Martin Schoeller photo
Martin Schoeller photo
Martin Schoeller photo
Martin Schoeller photo
Martin Schoeller photo

اگر در حال حاضر دائما از قانون یک سوم استفاده می‌کنید

هدف از به‌کارگیری این قانون، برانگیختن خلاقیت است نه ازبین‌بردن آن. اگر در عکس‌برداری به‌شدت بر استفاده از قانون یک سوم متکی شده‌اید و احساس می‌کنید که تمامی عکس‌هایتان به‌طور مرموزی شبیه به یکدیگر به نظر می‌رسند، شاید وقت آن رسیده باشد که با نوآوری و خلاقیت، از قانون و قاعده تازه‌ای استفاده کنید.

اگر با اعوجاج لنز کلنجار می‌روید

اگر از لنزهای زاویه‌باز (wide-angle) استفاده می‌کنید، قراردادن سوژه در یکی از یک‌سوم‌های بیرونی ممکن است منجر به ایجاد اعوجاج (distortion) در آنها شود. اگر نمی‌خواهید چنین تأثیری در عکستان مشهود باشد، از لنزهای دیگر استفاده کنید یا آنکه از قانون دیگری پیروی کنید.

قانون یک سوم در پردازش‌های بعد از عکس‌برداری

گاهی به‌خاطر شرایط و موقعیتمان در هنگام عکس‌برداری، امکان استفاده از قانون یک‌سوم در لوکیشن عکس‌برداری را نداریم. معمولا در عکاسی ماکرو (macro: عکاسی از نمای نزدیک از سوژه‌های کوچک) از حیوانات و حشره‌ها ، تمامی هوش‌وحواس و انرژی ذهنی عکاس بر دستیابی به نقطه فوکوس (focus point) مناسب جلب می‌شود. در چنین موقعیتی بهتر است با زاویه بازتری عکاسی کنیم تا در ویرایش آن با برش عکس (crop) قانون یک سوم را اجرا کنیم.

اگر به‌دنبال بیشترکردن تأثیرگذاری قانون یک سوم هستید، می‌توانید بخش‌هایی از عکس را که در امتداد خطوط قانون یک سوم هستند، پردازش بیشتری کنید؛ مثلا می‌توانید رنگ‌های آن قسمت را اشباع (saturation) کنید یا درجه روشنایی آن قسمت را بیشتر کنید و یا آنکه با افزایش وضوح (sharpening) برخی قسمت‌ها، آنها را بیشتر در معرض توجه قرار دهید.

جمع‌بندی

تمرین و تمرین مداوم، تنها کاری است که برای تسلط بر قانون یک سوم از دست‌تان ساخته است. موقعیت بخصوصی را وقف تمرین با قانون یک سوم کنید و ببینید در آن، چند ترکیب‌بندی مختلف به ذهنتان می‌رسد. وقتی قدم می‌زنید و دوربین همراهتان نیست، با نگاه‌کردن به پدیده‌های اطرافتان سعی کنید ترکیب‌بندی‌هایی را در ذهنتان تجسم کنید که از قانون یک سوم پیروی می‌کنند. بررسی عکس‌هایی که در آنها از قانون یک سوم استفاده شده است هم می‌تواند برایتان الهام‌بخش و مفید باشد.

اتریوم چیست؛ نحوه کارکرد اتریوم و تفاوت آن با بیت کوین

اتریوم سیستم غیرمتمرکزی است که یک نهاد دولتی آن را کنترل نمی‌کند. اکثر سرویس‌های آنلاین، کسب‌وکارها و سازمان‌ها توسط سیستم‌های متمرکز مدیریت می‌شوند. این رویه صدها سال است که ادامه دارد. با اینکه تاریخ به ما نشان داده که این سیستم مشکلات خاص خودش را دارد، اما تا زمانی که طرف‌های درگیر به هم اعتماد ندارند، استفاده از سیستم‌های متمرکز اجتناب‌ناپذیر است. در این مقاله شما را با نحوه ایجاد اتریوم و کارکرد آن، تفاوت اتریوم با بیت کوین، کاربردهای اتریوم، مزایا و معایب اتریوم آشنا خواهیم کرد.

اتریوم چیست؟

در سیستم متمرکز، یک نهاد همه‌چیز را کنترل می‌کند. البته ایجاد یک مشکل در سیستم باعث می‌شود تا اپلیکیشن‌ها و سرویس‌های آنلاین در برابر حملات سایبری و قطع برق آسیب‌پذیر شوند. همچنین در شبکه‌های اجتماعی آنلاین و سایر سرورهای آنلاین، کاربر باید تا حدی اطلاعات شخصی خود را وارد کند که این داده‌ها در سرورهای سیستم متمرکز ذخیره می‌شود. اینجاست که یک کارمند خاطی می‌تواند اطلاعات شما را به سرقت ببرد.

اتریوم به‌عنوان سیستمی غیرمتمرکز کاملا خودمختار است و هیچ‌کسی آن را کنترل نمی‌کند. درواقع، هیچ نقطه مرکزی برای شکسته شدن وجود ندارد؛ بلکه توسط هزاران رایانه داوطلب در سراسر جهان کنترل می‌شود. به‌همین‌دلیل، هیچ‌وقت آفلاین نمی‌شود. در ضمن اطلاعات شخصی کاربران روی سیستم خودشان ذخیره می‌شود و محتوایی مثل اپلیکیشن‌ها، ویدئو و... در کنترل کامل پدیدآورنده آن خواهد بود و نیازی به پیروی کردن از قوانین سرویس‌های هاستینگ مثل یوتیوب یا اپ استور هم ندارند.

مسئله مهم بعدی، درمورد رابطه بیت کوین و اتریوم است. باید بدانید این دو، دو پروژه کاملا متفاوت هستند و اهداف متفاوتی دارند. بیت کوین اولین ارز دیجیتال و یک سیستم انتقال پول است که براساس فناوری «دفاتر کل توزیع‌شده» یا «بلاک چین» ایجاد شده است. اتریوم از همین فناوری استفاده کرده و توانایی‌های آن را گسترش داده است. اتریوم شبکه‌ای کامل است که مرورگر اینترنتی، سیستم کدگذاری و پرداخت خود را نیز دارد. از همه مهم‌تر، به کاربران اجازه می‌دهد تا اپلیکیشن‌های غیرمتمرکز را روی فناوری بلاک چین اتریوم ایجاد کنند.

این اپلیکیشن‌ها می‌توانند ایده‌های کاملا جدید یا کپی ایده‌هایی باشند که قبلا اجرا شده‌اند. این روش اجازه می‌دهد تا دست واسطه‌ها کوتاه شود و همه هزینه‌های مرتبط با این واسطه نیز حذف می‌شود. به‌عنوان مثال، تنها کسی که از لایک کردن یا به‌اشتراک گذاشتن یک پست تبلیغاتی روی صفحه شما سود می‌برد، فیسبوک است. در شبکه اجتماعی نسخه اتریوم، هم هنرمند و هم مخاطب که ارتباط مثبتی داشته‌اند پاداش می‌گیرند. در نسخه اتریوم شبکه Kickstarter (یک وب‌سایت کراد فاندینگ) شما فقط یک نسخه از محصول اولیه را دریافت نمی‌کنید، بلکه مالک بخشی از سود این شرکت در آینده هم خواهید شد.

از طرفی، اپلیکیشن‌های بر پایه اتریوم تمام هزینه‌هایی را که به طرف‌های سوم برای ارائه خدمات پرداخت می‌کردید، حذف می‌کنند. به‌طور خلاصه، اتریوم یک بستر غیرمتمرکز، منبع باز، عمومی و بلاک چین است که به توسعه‌دهنده‌ها اجازه می‌دهد تا اپلیکیشن‌های غیرمتمرکز خود را توسعه بدهند.

همان‌طور که توضیح داده شد، اتریوم یک سیستم غیرمتمرکز است که اجازه ارتباط همتا به همتا را به کاربران می‌دهد. هر تراکنش انجام‌شده بین آنها، توسط خود کاربران پشتیبانی می‌شود و هیچ نهادی روی آن کنترل ندارد.

سرتاسر سیستم اتریوم توسط یک شبکه جهانی از نودها (گره‌ها) پشتیبانی می‌شود. نودها داوطلبانی هستند که کل بلاک چین اتریوم را دانلود و روی رایانه خود نصب کرده‌اند. آنها همچنین تمام قوانین توافق‌شده شبکه را دنبال می‌کنند، اعتبار شبکه را تأمین و در قبال آن پاداش دریافت می‌کنند.

این قوانین توافق شده‌اند و سایر بخش‌های شبکه توسط مفهومی به‌نام «قراردادهای هوشمند» ایجاد شده است. این قراردادها به این منظور طراحی شده‌اند تا تراکنش‌ها و سایر عملیات‌های شبکه را با سایر افرادی که شما لزوما به آنها اعتماد ندارید، صورت دهند. مقررات برای همه طرف‌ها، از قبل، داخل قرارداد برنامه‌ریزی شده است تا آنها به تعهدات خود عمل کنند. پیروی از این مقررات باعث ایجاد یک سری تراکنش‌ها یا سایر اعمال ازپیش‌توافق‌شده می‌شود.

خیلی‌ها باور دارند که قراردادهای هوشمند، آینده‌ی سازوکارها و قراردادهای سنتی هستند و اجرای آنها امنیت بیشتری را نسبت به قراردادهای سنتی ایجاد می‌کند و باعث کاهش هزینه‌های مرتبط با ایجاد یک قرارداد و همین‌طور ایجاد اعتماد بین دو طرف قرارداد می‌شود.

در ضمن این سیستم، یک ماشین مجازی اتریوم (EVM) را نیز برای کاربرها فراهم می‌کند که نقش برنامه زمانی را برای اجرای قراردادهای هوشمند اتریوم دارد. این ماشین مجازی باعث ایجاد امنیت برای اجرای کدهایی می‌شود که به آنها اعتمادی ندارید و از طرفی تضمین می‌کند که این کدها با سایر کدهای سیستم تداخلی ایجاد نمی‌کند. ماشین مجازی به‌طور کامل از شبکه اتریوم جدا است که آن را به ابزار کاملی برای تست و بهبود قراردادهای هوشمند تبدیل می‌کند. این بستر ارز دیجیتالی به‌نام اتر (Ether) را نیز فراهم می‌کند.

چه کسی اتریوم را ایجاد کرده است؟

در اواخر سال ۲۰۱۳، ویتالیک بوترین ایده خود را در قالب مقاله سفید (نوعی گزارش معتبر یا راهنمایی برای کمک به خوانندگان است که به‌منظور درک یک مسئله، حل یک مشکل و یا اتخاذ یک تصمیم تدوین می‌گردد) ارائه کرد. او این مقاله را برای چند نفر از دوستانش فرستاد و آنها نیز برای بقیه ارسالش کردند. نتیجه این شد که ۳۰ نفر با ویتالیک در این مورد تماس گرفتند و در مورد ایده‌اش با او صحبت کردند. او منتظر بود که کسی از ایده‌اش انتقاد کند، اما این اتفاق رخ نداد.

این پروژه رسما در ژانویه ۲۰۱۴ معرفی شد. تیم اصلی پروژه اتریوم شامل ویتالیک بوترین، میاهی آلیسی، آنتونی دی لوریو، چارلز هوسکینسون، جو لوبین و گاوین وود بودند. بوترین در کنفرانس بیت کوین که در شهر میامی برگزار شد، اتریوم را به علاقه‌مندان معرفی کرد و چند ماه بعد تیم اتریوم پیش‌فروشی را برای اتر درنظر گرفت که توکن شبکه اتریوم است. هدف آنها جمع‌آوری سرمایه برای توسعه این سیستم بود.

آیا اتریوم یک ارز دیجیتال است؟

اتریوم یک بستر نرم‌افزاری است که می‌خواهد به‌عنوان اینترنت و اپ استور غیرمتمرکز عمل کند. چنین سیستمی نیاز به ارزی دارد تا هزینه استفاده از منابع رایانه‌ای برای اجرای اپلیکیشن‌ها پرداخت شود. اینجاست که پای اتر به‌میان می‌آید.

اتر یک دارایی دیجیتال است و نیازمند طرف سومی برای پردازش پرداخت‌ها نیست. هر چند تنها به‌عنوان یک ارز عمل نمی‌کند، بلکه نقش سوخت برای اپلیکیشن‌های غیرمتمرکز شبکه را نیز دارد. اگر کاربری بخواهد چیزی را در یکی از اپلیکیشن‌های اتریوم تغییر دهد، باید برای انجام تغییر در شبکه، هزینه آن را پرداخت کند.

خبر

فناوری بلاک چین چیست؛ انواع و نحوه کارکرد تکنولوژی بلاک چین

بلاک چین (Blockchain) فناوری‌ای است که نحوه‌ی کارکردن پایگاه‌های داده‌ی توزیع شده را از نو تعریف می‌کند. در این فناوری همه اطلاعات ذخیره شده روی سیستم بین همه اعضای شبکه به اشتراک گذاشته می‌شود. در این مقاله شما را با فناوری بلاک چین، نحوه کار تکنولوژی بلاک چین، کدهای بلاک و توابع هش و پروتکل اجماع و همچنین انواع بلاک چین و ویژگی‌های آن‌ها آشنا خواهیم کرد.

بلاک چین چه زمانی متولد شد؟

بهتر است از ابتدا شروع کنیم. از وقتی که اینترنت به وجود آمد، تلاش‌های زیادی وجود داشت تا روش پرداخت آنلاین امنی ایجاد شود. این تلاش‌ها منجر به تولد ایده‌ی ارز مجازی شد. کلید موفقیت این کار توسط «اس. هابر» و «ابلیو. اس. استورنتا» در سال ۱۹۹۱ به دنیا معرفی شد. این «کلید» بلاک چین است، ایده‌ای هوشمندانه و کاملا ساده که برای آدم‌هایی غیرقابل‌اعتماد (و حتی ناشناس!) این امکان را فراهم می‌کند تا بر اشتراک‌گذاری و ذخیره‌سازی اطلاعات (مثل تراکنش‌های مالی) به توافق برسند.

هدف اصلی تکنولوژی بلاک چین، فراهم‌کردن امضای دیجیتالی بود که امکانِ ثبت منظم اسناد دیجیتالی را فراهم می‌کنَد. این اتفاق تا سال ۲۰۰۸ نیفتاد و آن موقع فردی با اسم مستعار «ساتوشی ناکاموتو» ارزی به نام بیت کوین را با استفاده از این تکنولوژی معرفی کرد. بیت کوین شبکه‌ای است که در آن افراد ناشناس ارزی مجازی به اسم بیت کوین را معامله می‌کنند که در واقع وجود خارجی ندارد. از سال ۲۰۰۸ تا امروز هزینه‌ی یک بیت کوین از چند سنت به بیش از ۸۰۰۰ دلار رسیده است.

فناوری بلاک چین چیست؟

بلاک چین چیست

ابتدا باید مشخص کرد که معماری بلاک چین اصلی چگونه است؟ بلاک چین‌ها تا امروز به شکل ساختارهای دیگری درآمده‌اند و دارای انواع متفاوت و ویژگی‌های مختص به خودشان هستند.

بلاک چین پایگاهی توزیع شده و همتا به همتاست که در آن همه‌ی اعضا (که «نود» «Node» نامیده می‌شوند) از نظر سلسله‌مراتبی در یک سطح هستند و به دلیل وجود پروتکلی اجماعی، نیازی نیست به یکدیگر اعتماد کنند. همچنین، هر عضو دارای یک کپی از دفتر کل بلاک چین است.

توزیع‌شده: یعنی اطلاعات در سرور مرکزی و محرمانه ذخیره نمی‌شود، بلکه در تمام سرورها یا کامپیوترهای هر کدام از اعضا قرار می‌گیرد که دارای «نود» هستند. این واقعیت همراه با استفاده از توابع «هش» (Hash)، این تکنولوژی را فوق‌العاده امن می‌کند.

همتا به همتا: یعنی اطلاعات میان اعضا به شکل گروهی مشترک است. هر عضوی که دارای «نود» است به بقیه‌ی «نود»ها (که آنها را «دوست‌های نودی» می‌نامیم) وصل است و تمام اطلاعات درباره‌ی تراکنش‌های خودش یا افراد غریبه بین آنها به شکل گروهی مشترک است. سپس، آنها این تراکنش‌ها را با ارتباط‌هایشان تکرار می‌کنند.

پروتکل اجماع: این مفهوم، انقلابی‌ترین ایده‌ی تکنولوژی بلاک چین به حساب می‌آید. به‌طور خلاصه این روشی است که براساس آن تنها بلاک‌های صحیح به بلاک چین اضافه می‌شوند و اگر کسی بلاک اشتباهی معرفی کند، اعضای راستگو و درستکار می‌توانند آن را رد کنند.

دفتر کل: هر عضو یک کپی از تاریخچه‌ی به‌روزشده‌ی تراکنش‌ها را دارد. این کار باعث می‌شود بتوان بررسی کرد که آیا فردی که تلاش کرده تا تراکنشی انجام بدهد، پول انجام این کار را دارد یا نه! بنابراین مشکل دوبار خرج‌کردن حل می‌شود.

ناشناس: افراد با یک کلید خصوصی (یک رمز عبور) و یک کلید یا کیف پول عمومی (کدی ترکیبی از حروف و اعداد که اعضای دیگر آن را می‌بینند) به سیستم دسترسی دارند. از این نظر همه چیز ناشناس است. بااین‌حال، شما به عنوان یک «نود» آی‌پی خودتان را به دوستان نودی‌تان ارائه می‌دهید، پس شناسایی کاملا غیرممکن نیست. البته راه‌های درونی و بیرونی برای اجتناب از این کار وجود دارد.

تکنولوژی بلاک چین چطور کار می‌کند و چگونه همه چیز اعتبارسنجی می‌شود؟

گام ۱: وقتی یک نود می‌خواهد تراکنشی انجام بدهد (پول بفرستد، قرارداد هوشمندی ببندد و غیره) این اطلاعات را به دوستان نودی خود می‌فرستد. هر نود ابتدا تعدادی از نکات پایه را بررسی می‌کند (برای مثال اینکه آیا پول قبلا خرج شده یا نه).

گام ۲: اگر همه چیز درست باشد، آنها اطلاعات تراکنش را در استخرشان (نوعی ثبت شخصی) ذخیره می‌کنند و دوباره آن را برای دوستان نودی خود می‌فرستند. هر نود استخر متفاوتی دارد، چون با ترتیب متفاوتی از تراکنش‌ها باخبر می‌شود.

سرخط

چطور ایمیل‌های دریافتی‌مان را مدیریت کنیم؟

شنبه صبح است. شما پشت میز نشسته‌اید و همان حسِ همیشگی را دارید. از شروع هفته و روزهای کاری پیش رو نترسیده‌اید، بلکه از تعداد زیاد ایمیل‌های دریافتی وحشت کرده‌اید!

فرض کنید مسئول یک تیم بزرگ هستید و هر روز، حداقل ۵۰ ایمیل دریافت می‌کنید. خواندن و جواب دادن به تمام این ایمیل‌ها، وقت زیادی را می‌گیرد و باید ساعات زیادی را پشت میز بنشینید تا به این کار روزمره رسیدگی کنید. پس، مسلم است که از پروژه‌ها عقب می‌مانید و مجبور می‌شوید تا دیروقت کار کنید تا به کارهای عقب‌افتاده برسید.

ایمیل، چنانچه از آن به درستی استفاده شود ابزار ارتباطی بسیار مفیدی است. اما ما از حجم زیاد ایمیل‌هایی که دریافت می‌کنیم و پاسخ‌هایی که باید به آنها بدهیم، به ستوه می‌آییم.

با وجود این، راه‌هایی برای مدیریت ایمیل‌ها وجود دارد که به شما کمک می‌کند کارایی‌تان را بالا ببرید. در این مقاله، استراتژی‌هایی را برای انجام این کار معرفی می‌کنیم تا از پس مدیریت مؤثر ایمیل‌ها برآیید.

توجه:

به خاطر داشته باشید که این استراتژی‌ها ممکن است برای همه کارایی نداشته باشند. بنابراین هنگام فکر کردن درباره‌ی مدیریت ایمیل‌ها، خودتان قضاوت کنید کدام استراتژی بیشترین کارایی را برای شما دارد.

بررسی ایمیل‌ها

برای اینکه بتوانید حجم صندوق دریافت ایمیل را در سطح قابل‌کنترلی نگه دارید، به طور منظم در طول روز، ایمیل‌های خود را بررسی کنید.

با وجود این، وقفه و حواس‌پرتی‌های مداوم ناشی از چند وظیفه ای بودن می‌تواند بهره وری شما را تا حد زیادی پایین بیاورد و توانایی شما را برای ورود به وضعیت «تچان» هنگام کار روی پروژه‌های باارزش، محدود کند.

یک استراتژی که می‌توانید از آن استفاده کنید این است که در زمان‌های خاصی از روز که خودتان تعیین می‌کنید، صندوق دریافت ایمیل‌ها را بررسی کنید. برای مثال، می‌توانید اول صبح، قبل از ناهار یا آخر روز را به این کار اختصاص بدهید.

همچنین می‌توانید از امکانات نرم‌افزارهای ایمیل استفاده کنید تا پیام‌ها را در زمان‌های خاصی «دریافت» کنید تا دیگر با دریافت بی‌موقع آنها حین انجام کارهای دیگر، دچار حواس پرتی نشوید. اگر امکان استفاده از این نرم‌افزارها را ندارید، حداقل هشدارهای صوتی و تصویری (مبنی بر دریافت ایمیل) را غیرفعال کنید.

می‌توانید پس از یک دوره‌ی طولانی کار متمرکز، یا زمانی از روز که انرژی و خلاقیت شما در پایین‌ترین سطح قرار دارد، به خواندن ایمیل‌ها و پاسخ دادن به آنها بپردازید. مقاله‌ی ما با عنوان «کدام کارها را صبح انجام بدهیم؟» به شما کمک می‌کند تا تشخیص بدهید چه ساعتی از روز کمترین انرژی را دارید تا بتوانید برنامه‌ی زمانی‌تان را به درستی مدیریت کنید.

اگر نگران واکنش همکاران، رئیس یا مشتریان‌تان هستید که مبادا به‌خاطر تأخیر در جواب گرفتن از شما، ناراحت یا سردرگم شوند، به آنها توضیح دهید که زمان‌های خاصی از روزتان به بررسی ایمیل‌ها اختصاص دارد و در صورتی که خواسته‌ی آنها فوری است، می‌توانند با شما تماس بگیرند یا از پیام‌رسان‌های فوری (Instant Messaging) استفاده کنند.

نکته:

روشن است که در برخی از مشاغل، مجبورید به طور منظم صندوق دریافت ایمیل‌ها را بررسی کنید؛ به‌ویژه اگر در شغل شما از ایمیل به عنوان ابزار اصلی ارتباط استفاده می‌شود. در این مورد هم بر اساس تشخیص خودتان و شرایطی که دارید از این استراتژی‌ها استفاده کنید.

خواندن ایمیل

اگر بدون استفاده‌ی هوشمندانه از زمان بخواهید ایمیل‌هایتان را بخوانید، وقت زیادی را برای انجام این کار به هدر خواهید داد.

اگر خواندن ایمیل و جواب دادن به آن، کمتر از دو دقیقه وقت شما را می‌گیرد، ابتدا سعی کنید از «قانون دو دقیقه» استفاده کنید. (مفهومی که توسط دیوید آلن، نویسنده‌ی کتاب «Getting Things Done» ایجاد شد) یعنی همان موقع به ایمیل پاسخ دهید، حتی اگر از اولویت بالایی هم برخوردار نیست. ایده‌ای که در پس این کار وجود دارد این است که اگر رسیدَگی به ایمیلی کمتر از دو دقیقه وقت شما را می‌گیرد، بهتر است به‌جای اینکه ایمیل را بخوانید و جواب دادن به آن را به بعد موکول کنید، بلافاصله پس از خواندن، به ایمیل جواب بدهید.

تحولات دنیای دیجیتال چه تأثیری بر ارتباطات انسانی دارد؟

هیچ‌کس از آینده خبر ندارد. پیش‌بینی آینده دشوار است. در یکی از صحنه‌های فیلم علمی ـ تخیلی بلید رانر (Blade Runner)، محصول سال ۱۹۸۲، دکارد، شخصیت اصلی فیلم با بازی هریسون فورد، در یک کلوب حضور دارد. او با دوستش راشل تماس می‌گیرد تا به صرف یک نوشیدنی دعوتش کند. این فیلم، آینده لس‌آنجلس را پر از موجودات عجیب و ماورایی و ماشین‌های پرنده پیش‌بینی می‌کند. با وجود این، تلفنی که دکارد برای تماس با راشل از آن استفاده می‌کند، یک تلفن تصویری سیمی است که به دیوار متصل است. این موضوع نشان می‌دهد که در سال ۱۹۸۲، پیش‌بینی ظهور تلفن‌های بی‌سیم در آینده بسیار دور از ذهن بوده است.

وقتی صحبت از ارتباطات انسانی به میان می‌آید، پیش‌بینی آینده این ارتباطات کار آسانی نیست. باتوجه‌به نوآوری‌های تکنولوژی، ما در عصر دیجیتال زندگی می‌کنیم. فناوری در حال تغییردادن روش‌های تعامل با یکدیگر و نحوه ارتباط با جهان اطراف است و این تغییر بی‌وقفه ادامه دارد. دراین‌بین، رؤیاهای محالی که روزی مختص فیلم‌های علمی ـ تخیلی بودند، کم‌کم دارند رنگ واقعیت به خود می‌گیرند.

نیورالینک - آینده ارتباطات در دنیای دیجیتال چگونه خواهد بود؟

در فیلم گزارش اقلیت (Minority Report)، محصول سال ۲۰۰۲، تام کروز در نقش جان آندرتون، دستکش هوشمندی به دست دارد که از آن برای ارتباط با یک سیستم پیشرفته استفاده می‌کند. این سیستم با اشاره‌های دست کاربر، کنترل می‌شود.

امروزه، رایانه‌ها و گوشی‌های لمسی بسیار عادی و رایج هستند. آیپدها و آیفون‌های اپل پیشروان این تکنولوژی در دهه اول قرن بیست‌ویکم بوده‌اند. در زمینه بازی های کامپیوتری، کنسول بازی وی (Wii) در سال ۲۰۰۶ و بعد از آن کنسول کینکت مایکروسافت (Microsoft Kinect) از روش مشابهی برای تعامل با شخصیت‌های بازی و کنترل حرکات آنها استفاده کردند. این کنسول‌ها به حسگرهای تشخیص حرکت و صدا مجهز بودند. بدون شک، ابزارهای این‌چنینی مقدمه‌ای برای ظهور سیستم‌های پیشرفته در آینده هستند.

جان آندرکوفلر (John Underkoffler)، دانشمند علوم رایانه دانشگاه ام‌آی‌تی، در یک سخنرانی در سال ۲۰۱۰ پیش‌بینی کرد که آینده واسط‌های انسان و رایانه، رایانش لمسی مجازی خواهد بود. او هم‌اکنون در حال توسعه یک محیط واسط انسان ـ رایانه چندبعدی است که رؤیای سیستم‌های تمام‌حسی مبتنی بر حرکت را به واقعیت تبدیل می‌کند.

یکی از هیجان‌انگیزترین موضوعات تحقیقاتی که در درازمدت نحوه ارتباط انسان با رایانه را تغییر خواهند داد، واسط‌های مغز و رایانه هستند. در فیلم اکشن جانی نمونیک (Johnny Mnemonic)، محصول سال ۱۹۹۵، کیانو ریوز در نقش شخصیت اصلی فیلم بازی می‌کند. او یک تراشه مغزی سایبرنتیک روی سرش دارد که می‌تواند اطلاعات را ذخیره کند. تحقیقاتی که امروزه روی واسط‌های مغز و رایانه انجام می‌شوند، از ایده مشابهی سرچشمه می‌گیرند.

مغز از سیگنال‌های الکتریکی برای انتقال و پردازش اطلاعات استفاده می‌کند. به‌عنوان‌مثال، اطلاعات حسی از قبیل نور و صدایی که چشم‌ها و گوش‌هایمان دریافت می‌کنند، به پیام‌های عصبی الکتریکی‌ای تبدیل می‌شوند که مغز قدرت پردازش آنها را دارد.تحقیقات مربوط به واسط مغز و رایانه بر همین اصل استوارند. ایده اصلی این است که مغز با سیگنال‌های الکتریکی کار می‌کند.

اگر فرض کنیم که این سیگنال‌ها قابل‌خواندن هستند، با انتقال مستقیم این سیگنال‌های الکتریکی از مغز به محیط بیرون، می‌توانیم با وسیله‌های خارجی ارتباط برقرار کنیم. به‌عنوان‌مثال، در حد یک نظریه، می‌توان از سیگنال‌هایی که مغز برای حرکت دست و بازو استفاده می‌کند، برای کنترل یک بازوی رباتیکی استفاده کرد؛ به این معنا که می‌توان با استفاده از سیگنال‌های الکتریکی مغز، فرمان‌هایی مثل برداشتن و جابه‌جاکردن اشیا را به بازوی رباتیک ارسال کرد.

تحقیقات این‌چنینی بسیاری در حال انجام هستند. امروزه معلولان به‌کمک نرم‌افزارهای کامپیوتری از اعضای پروتزی و مصنوعی استفاده می‌کنند. هدف اصلی در طراحی این پروتزها، استفاده از سیگنال‌های الکتریکی مغز برای کنترل حرکات عضو است.

در پژوهشی که آژانس پروژه‌های تحقیقاتی پیشرفته وزارت دفاع آمریکا (DARPA) انجام داده است، معلولان نقص عضوِ موردمطالعه توانستند با استفاده از ارتباطِ الکتریکی بین مغز و عضو مصنوعی، حواس را در عضو مصنوعی درک کنند. برای تحقق درک حواس از طریق عضو مصنوعی، ریزپردازنده‌هایی در آن تعبیه می‌شود که مدار عصبی مغز را تکمیل می‌کنند.

در بین تحقیقات تخصصی رایج در این زمینه، گسترده‌ترین کاربرد فناوری واسط مغز و رایانه کاشت پروتز حلزون مصنوعی در گوش داخلی است. این کار قدرت شنوایی را به افراد ناشنوا بازمی‌گرداند.

در این مورد، سیگنال‌های مغز با این پروتز ارتباط برقرار می‌کنند و نقص قسمت آسیب‌دیده گوش را جبران می‌کنند.

ممکن است در آینده پروتزهایی در مغز تعبیه شوند که امکان ارتباط با اشیا و کنترل مستقیم اشیا از طریق فکرکردن را فراهم کنند. پروژه نیورالینکِ (Neuralink) ایلان ماسک پیش‌گام این فناوری به حساب می‌آید. در این پروژه، قصد دارند ریزتراشه‌های الکترونیکی در مغز انسان قرار دهند.

ارتباطات بین‌فردی

درمورد ارتباطات بین افراد، برخی پیش‌بینی‌ها مثل ارتباطات همراه و ارتباطات مجازی به حقیقت پیوسته‌اند. دستگاه ارتباطی دستی که کاپیتان کرک و مستر اسپاک در مجموعه فیلم‌های پیشتازان فضا (Star treck) در دهه ۷۰ قرن بیستم استفاده می‌کردند، در اصل تلفن‌های همراه بی‌سیم مجهز به گوشی‌های بلوتوثی بودند.

پرفروش‌ترین تلفن‌های بی‌سیم موجود در بازار ایران

بااین‌حال، تلفن‌های همراه امروزی برای برقراری ارتباط، به ماهواره‌های مستقر در مدار زمین نیاز دارند. به همین دلیل، برد ارتباطی این تلفن‌ها فضای خارج از مدار زمین را در بر نمی‌گیرد؛ بنابراین هنوز امکان ارتباط بین‌کهکشانی از طریق تلفن‌های همراه امروزی وجود ندارد.

امروزه همه رایانه‌ها و گوشی‌های موبایل استاندارد به دوربین عکاسی مجهز هستند. به‌این‌ترتیب، ما می‌توانیم از طریق نرم‌افزارهای ارتباط تصویری مثل اسکایپ، تصویر افراد را هنگام مکالمه ببینیم.

شاید مرحله بعدی ارتباطات دیجیتال استفاده از ربات‌های حضور از دور (Telepresence Robot) باشد. این ربات‌ها دستگاه‌های متحرکی هستند که یک دوربین و بلندگو روی آنها نصب می‌شود و فردی که تصویرش از دوربین ربات پخش می‌شود، از راه دور می‌تواند ربات را کنترل کند. این فرد نه‌تنها می‌تواند با دوربین موجود روی ربات، محیط و مخاطبان خود را ببیند، بلکه مثل یک فرد حاضر در جمع، می‌تواند به اطراف حرکت کند و با مخاطبان موردنظر خود ارتباط برقرار کند. کنفرانس‌های آنلاین، تورهای مجازی مثل بازدید آنلاین از خانه‌ای که قصد خرید آن را دارید یا گشت‌وگذار در محیط کارخانه و مجتمع‌های صنعتی، نمونه‌هایی از کاربردهای ربات حضور از دور است. امروزه این ربات‌ها بسیار گران‌قیمت هستند اما به‌مرور زمان، از قیمت آنها کاسته خواهد شد و با پیشرفت فناوری، این ربات‌ها نیز ارتقا خواهند یافت.

اثر چرخ‌دنده‌ای

تغییرات سریع تکنولوژی بر اساس اثر چرخ‌دنده‌ای قابل‌توجیه است. فرهنگ شبکه پیچیده‌ای از دانش، رفتارها و سیستم‌های مشترک است. وقتی کسی در جامعه‌ای با فرهنگ مشخص متولد می‌شود، برای یادگیری دانش مشترک آن جامعه نیازی به آموزش ندارد. به‌گفته اسحاق نیوتون، ما برای ارتقای دانش و پیشرفت در زمینه فناوری، بر شانه‌های نسل‌های قبل خود ایستاده‌ایم. هر نسل دستاوردهای نسل قبل خود را در اختیار دارد و برای توسعه و ارتقای آن تلاش می‌کند. به‌این‌ترتیب، به‌سرعت و در زمان کوتاهی، نسل جدیدی از فناوری‌های پیچیده متولد می‌شود. کافی است نگاهی به پیشرفت‌های فناوری در قرن‌های بیستم و بیست‌ویکم بیندازیم. قرن بیستم با اختراع هواپیما، اتومبیل و رادیو شروع شد و به راکت‌ها و ایستگاه‌های فضایی، رایانه‌ها، گوشی‌های موبایل و ظهور اینترنت بی‌سیم (Wi-Fi) در سال ۱۹۹۷ ختم شد.

پردازنده گوشی و هر آنچه باید در این باره بدانید

آغاز قرن ۲۱ با راه‌اندازی اینترنت موبایل هم‌زمان بود. ارتباطات همراه نسل‌سوم یا ۳G امروزه جای خود را به اینترنت نسل‌چهارم و پنجم داده‌اند و دسترسی به اینترنت تقریبا در همه‌جا ممکن شده است.

دسترسی ارتباطات - آینده ارتباطات در دنیای دیجیتال چگونه خواهد بود؟

بی‌شک، عصر دیجیتال ذات ارتباطات انسانی را تغییر داده است. سرعت بالا و دسترسی حاصل از ارتباطات دیجیتال در دنیای امروز، بارزترین مصداق این ادعاست. سرعت ارتباطات در عصر دیجیتال افزایش چشمگیری داشته است. شبکه های اجتماعی و پیام‌های الکترونیکی امکان ارتباط در لحظه را فراهم می‌کنند.

قبل از ظهور تکنولوژی ارتباطات دیجیتال، سفر کاری برای ملاقات حضوری یا مکاتبه از طریق پست سنتی تنها راه برقراری ارتباط با کسانی بود که از ما دور بودند.

رسیدن نامه به فردی که در شهر همسایه زندگی می‌کرد، یک تا دو روز زمان می‌برد؛ اما امروزه می‌توانیم با کسانی که در آن سر دنیا زندگی می‌کنند، در کوتاه‌ترین زمان ارتباط برقرار کنیم.

از لحاظ دردسترس‌بودن ارتباطات، کافی است سه شبکه اجتماعی فیسبوک، لینکدین و توییتر را در نظر بگیرید. تعداد کسانی که می‌توانیم از طریق دوستان فیسبوک، دنبال‌کنندگان توییتر و کانکشن‌های لینکدین با آنها ارتباط برقرار کنیم، عددی بی‌سابقه است.

به‌دلیل تغییراتی که ارتباطات دیجیتال در ماهیت شبکه‌های اجتماعی به وجود آورده‌اند، مفهوم دسترسی پررنگ‌تر شده است. در ارتباطات آنالوگ، گستره شبکه‌های اجتماعی به «عدد دانبار»، یعنی حدود ۱۵۰ نفر، محدود می‌شود. این عدد را اولین بار رابین دانبار مطرح کرده است و نشان‌دهنده حداکثر تعداد افرادی است که یک نفر می‌تواند با آنها رابطه اجتماعی پایدار برقرار کند. رابین دانبار کسی است که نشان داد بین اندازه مغز پستانداران و اندازه متوسط گروه اجتماعی آنها همبستگی وجود دارد.

برخلاف ارتباطات آنالوگ، در ارتباطات دیجیتال، تنها عامل محدودکننده اندازه شبکه اجتماعی ما تعداد افرادی هستند که به اینترنت دسترسی دارند؛ به این معنا که هرکس بتواند به اینترنت دسترسی داشته باشد، می‌تواند در شبکه اجتماعی ما قرار بگیرد. امروزه تعداد کسانی که به اینترنت دسترسی دارند، چیزی حدود ۳/۲ میلیارد نفر است. بی‌شک، این رقم هر روز در حال افزایش است؛ به‌عنوان‌مثال، در شبکه اجتماعی توییتر، هر توییت باراک اوباما را حدود ۱۰۰میلیون نفر می‌بینند.

ایموجی‌ها - آینده ارتباطات در دنیای دیجیتال چگونه خواهد بود؟

در کنار تغییر ماهیت دسترسی به ارتباطات، نوآوری‌های عصر دیجیتال شکل و سیستم ارتباطات را هم دچار تحول کرده است. با وجود اینکه اصول اساسی ارتباطات ثابت است و تغییر نکرده است، چگونگی برقراری ارتباط در حال تغییر است. به‌عنوان‌مثال، در سال‌های اول قرن ۲۱، شاهد ظهور ایموجی‌ها بودیم.

تکنولوژی اصول و قواعد اساسی ارتباطات را تغییر نمی‌دهد، بلکه فرصت‌ها و منابع جدیدی خلق می‌کند و راه‌های ارتباطی جدیدی فراهم می‌آورد؛ البته شاید در ابتدا، این روش‌های ارتباطی از برخی جهات دچار ضعف باشند.

مکالمات رودررو چندوجهی هستند. در این مکالمات، طرفین مکالمه از زبان، حرکات و حالت‌های بدن و صورت و احساسات خود استفاده می‌کنند. مسیر چشم‌ها، نحوه نگاه‌کردن و لحن گفتار مکمل حرف‌هایی است که به زبان می‌آوریم و بر برداشت مخاطب از چیزی که می‌گوییم تأثیر دارد.

در مقابل، در مکالمات متنی کوتاه، مخاطب از سایر جنبه‌های گفت‌وگوی رودررو مثل لحن گفتار، احساس و زبان بدن گوینده آگاه نیست.

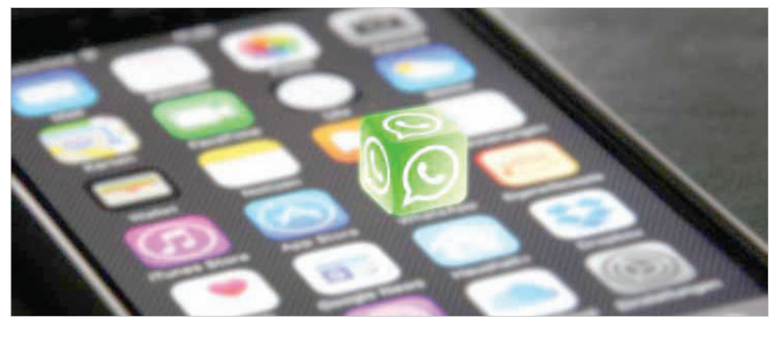
این مسئله نقطه‌ضعف مکالمات متنی به حساب می‌آید و دلیل اصلی ابداع ایموجی ها است. ایموجی‌ها برخی نشانه‌های غیرکلامی مکالمات رودررو را به ارتباطات دیجیتال اضافه می‌کنند.

ایموجی‌ها تغییر انقلابی در ارتباطات به حساب نمی‌آیند. آنها راه‌حلی هستند که فقط یکی از نقص‌های موجود در روش مدرن ارتباطات، یعنی ارتباطات دیجیتال را برطرف می‌کنند. بدون ایموجی‌ها، پیام‌های ارتباطی متنی کامل نیستند و چیزی کم دارند. باتوجه‌به اینکه پیام‌های متنی شکلی از نمایش تصویری هستند، استفاده از علامت‌های تصویری برای بیان زبان بدن و احساسات در این پیام‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

ایموجی‌ها نقطه شروعی برای فراهم‌کردن یک سیستم ارتباطی چندجانبه در عصر دیجیتال هستند. شاید بتوان پیش‌بینی کرد که ایموجی‌ها چگونه و تا کجا پیشرفت خواهند کرد.

شاید در کوتاه‌مدت، ایموجی‌های انیمیشنی برای افزایش خوانایی و انتقال احساسات و نشان‌دادن زبان بدن در متن به کار بروند. حرکات بدن و حالت‌های صورتمان نقش انکارناپذیری در تفهیم مخاطب دارند و نباید در پیام‌های دیجیتال متنی نادیده گرفته شوند. فارغ از اینکه آینده ایموجی‌ها و سایر سیستم‌های ارتباطی نوظهور دیجیتال چه خواهد بود، این هوش جمعی است که محرک و عامل اصلی قدرت انسان در ارتباطات است. ایموجی‌ها فقط میزان اثرگذاری ارتباطات دیجیتال در قرن ۲۱ را افزایش می‌دهند.

آموزش حذف اکانت واتس اپ به شکل تصویری



بعد از فیلترشدن تلگرام از طریق مراجع قضایی، واتس اپ پرطرفدارترین و آسان‌ترین راه ارتباطی برای دوستداران شبکه‌های اجتماعی در ایران شده است. رمزنگاری شدن مکالمات، تماس صوتی و تصویری و رابط کاربری آسان این برنامه هم در این امر بی‌تأثیر نبوده است. در این مقاله شما با نحوه‌ی حذف اکانت واتس اپ خود آشنا می‌شوید.

برای پاک کردن اکانت واتس اپ خود کافی است مراحل پایین را به‌ترتیب انجام دهید:

مرحله‌ی اول: رفتن به صفحه‌ی حذف اکانت واتس اپ

در صفحه‌ی اصلی برنامه، در قسمت بالا، سمت راست گزینه‌ی سه نقطه را لمس کنید و Settings را انتخاب کنید. در صفحه‌ی جدید Account و در صفحه‌ی بعدی Delete my account را انتخاب کنید.

مرحله‌ی دوم: تأیید دوباره‌ی کد کشور و شماره‌ی تلفن

برای ادامه‌ی مراحل در این قسمت باید کد کشور و شماره‌ی تلفن خود را (بدون احتساب صفر اول) وارد کنید. سپس گزینه‌ی DELETE MY ACCOUNT را انتخاب کنید

مرحله‌ی سوم: دلیل حذف اکانت واتس اپ

در صفحه‌ی جدید، برنامه از شما می‌خواهد که در صورت تمایل دلیل خودتان را برای حذف اکانت واتس اپ بیان کنید. چنانچه تمایلی برای این کار ندارید، می‌توانید گزینه‌ی DELETE MY ACCOUNT را انتخاب کنید.

مرحله‌ی آخر: حذف همیشگی اکانت واتس اپ

در این مرحله، در صورت انتخاب گزینه‌ی DELETE MY ACCOUNT اکانت واتس اپ شما به‌صورت کامل پاک می‌شود. قبل از انتخاب گزینه درنظر داشته باشید که در صورت پاک کردن اکانت واتس اپ، تمامی پیام‌های شما پاک شده و شما از تمامی گروه‌های خود خارج می‌شوید. اگر در آینده با همین شماره‌ی تلفن، اکانت دیگری در واتس اپ بسازید، پیام‌ها و گروه‌های شما بازیابی نمی‌شود.

خبر

۲ روش برای داشتن یک برنامه زمانی بهینه به کمک تکنولوژی

تکنولوژی برای افراد پرمشغله، شمشیری دولبه است. از یک سو گوشی‌های هوشمند و رسانه های اجتماعی موجب شده‌اند که بدون اینکه حتی متوجه شویم، هر روز ساعت‌ها وقت خود را هدر بدهیم؛ از سوی دیگر هر روز نرم‌افزار جدیدی منتشر می‌شود که برای نظم‌وترتیب دادن به برنامه ی زمانی ما طراحی شده است. استفاده از برنامه‌ای موثر و کارآمد فواید زیادی دارد، مانند افزایش بهره وری، راحتی و آسودگی خیال. بهره گرفتن از تکنولوژی برای کنترل و بهینه کردن برنامه ی زمانی، قابلیت وسوسه‌انگیزی است که نمی‌توانیم از آن چشم‌پوشی کنیم. بنابراین در این مقاله چند مورد از قابلیت‌های تکنولوژی را معرفی می‌کنیم که می‌توانید برای کنترل و بهینه‌سازی برنامه زمانی‌تان به کار بگیرید. با ما همراه باشید.

گوگل دوپلکس چیست و به‌درد چه کسانی می‌خورد؟

«استفاده از تکنولوژی برای بهینه‌سازی برنامه ی زمانی» یعنی حوزه‌هایی را که به توجه نیاز دارند، شناسایی کنیم و سپس به آن حوزه‌ها بپردازیم. گرچه صدها برنامه ارائه شده است که سازندگان آنها ادعا می‌کنند برنامه زمانی شما را کنترل می‌کنند، ولی هیچ‌کدام از این برنامه‌ها به‌تنهایی نمی‌تواند تمام نیازهای شما را برآورده کند. در واقع استفاده از نرم‌افزارِ اشتباه، بیشتر مضر است تا مفید. بنابراین انتخاب نرم‌افزار مناسب اهمیت زیادی دارد، نرم‌افزاری که از قابلیت‌های مفید و ویژه‌ای برخوردار باشد، مانند:

۱. مدیریت تقویم

برنامه های مدیریت تقویم برای بهینه کردن و مدیریت برنامه زمانی

یکی از راه‌های استفاده از تکنولوژی این است که اجازه دهیم مسئولیت کامل برنامه زمانی ما را در دست بگیرد. برنامه‌های متمرکز بر مدیریت تقویم، برنامه ی زمانی را در طرح‌هایی نمایش می‌دهند که به‌سادگی قابل‌فهم هستند. همچنین، از بیش از حد سنگین شدنِ برنامه ی کاری‌تان جلوگیری می‌کنند. اینَ ویژگی‌ها کمک بسیار زیادی به ما می‌کند. ولی تقویمی به‌هم‌ریخته و درهم‌برهم موجب می‌شود که به‌آسانی قرار ملاقات‌های خود را از دست بدهیم و برنامه زمانی ما را به هم می‌ریزد.

برنامه ی مدیریت تقویم صرفا حساب برنامه زمانی ما را نگه نمی‌دارد؛ همین کار را برای اطرافیان ما نیز انجام می‌دهد. برنامه‌های تقویم پویایی وجود دارند که در آنها کاربر می‌تواند برنامه ی زمانی خود را با دیگران نیز به اشتراک بگذارد. این نرم‌افزارها برنامه ریزی برای جلسات و رویدادها را به‌طور قابل‌توجهی ساده‌تر می‌کنند؛ همچنین، مانع از هدر دادن زمان برای یافتن بازه ی زمانی و فرجه‌ای می‌شوند که در آن همه بتوانند در جلسه یا رویداد شما شرکت کنند. برای استفاده از تکنولوژی به‌منظور نظم‌وترتیب دادن به برنامه ی زمانی‌تان، ابتدا باید نرم‌فزار مناسب را برای برنامه‌تان پیدا کنید.

۲. تجزیه‌وتحلیل زمان

فهمیدن اینکه دقیقا چقدر زمان را برای انجام فعالیت‌های مختلف در طول روز صرف می‌کنید، کار دشواری است. کارکنان به‌طور میانگین، ٪۲۸ زمان خود را صرف وقفه‌های ناخواسته ی میان کارهای‌شان می‌کنند. ما نمی‌توانیم دقیقا بفهمیم که چگونه می‌توانیم از هدر رفتن زمان به‌دلیل این وقفه‌ها جلوگیری کنیم. یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه بیشترین بهره را از برنامه ی زمانی خود ببریم این است که زمان خود را به کوچک‌ترین قسمت‌های ممکن تقسیم کنیم؛ سپس به این مسئله توجه کنیم که چطور هر یک دقیقه از روز خود را سپری می‌کنیم. استفاده از نرم‌افزاری که نحوه ی سپری کردن زمان را تجزیه‌وتحلیل می‌کند، گام مهمی در جهت متعادل و بهینه کردن برنامه ی زمانی ما است.

در بعضی از برنامه‌های تقویم، نرم‌افزارهای تجزیه‌وتحلیل زمان نیز تعبیه شده است. بعضی از پلت‌فرم‌ها نیز به‌طور کامل به تجزیه‌وتحلیل زمان اختصاص یافته‌اند. وقتی حس کردید برنامه زمانی‌تان کارایی لازم را ندارد، توجه کنید که کدام قسمت‌های برنامه ی شما مشکل دارد و باید اصلاح شود. آیا مدت‌زمانی که در جلسات سپری می‌کنید، واقعا مفید و سودمند است؟ تماس‌ها چطور؟

درک اینکه هم‌اکنون چطور از زمان خود استفاده می‌کنید، کلید استفاده ی بهینه‌تر از زمان در آینده است.

سرخط

۷ گام برای مرتب کردن کمد لباس و دل کندن از لباس‌های اضافه

خیلی‌وقت است که به سراغ نظافت و مرتب کردن کمد لباس هایتان نرفته‌اید؟ دیگر مدیریت و کنترل کار از دست‌تان خارج شده است؟ جوراب‌های قرمز خال‌خالی به گوشه‌ای پرتاب شده‌اند و دامن سبزتان در گیره ی مربوط به کت و شلوار مشکی قرار گرفته است؟ لباس‌های رسمی‌تان هم که با فشرده شدن در انتهای کمد کاملا چروک و خراب شده‌اند؟ پس وضعیت، چندان جالب نیست. زمان آن رسیده است که اوضاع را تغییر دهید و برای سر و سامان دادن به کمد لباس‌هایتان دست‌به‌کار شوید. درادامه از روش‌هایی خواهیم گفت که به نظم دادن لباس‌ها، کفش‌ها و اکسسوری‌هایتان کمک می‌کنند. پس یک بار برای همیشه، این قوانین کاربردی را برای مرتب کردن کمد لباس یاد بگیرید و به آن نظم بدهید.

۱. گام نخست؛ پرسیدن سؤالات هفت‌گانه از خود

اگر دوست دارید کمدی مرتب داشته باشید و همه چیز سر جای خود قرار بگیرد، باید درباره ی هر وسیله و لباسی که دارید به سؤالات زیر پاسخ بدهید:

کمد لباس ها

آیا دوستش دارم؟

آیا این لباس را می‌پوشم یا از این وسیله استفاده می‌کنم؟

آیا این اکسسوری، کفش یا لباس، من را آن‌طور که دوست دارم نشان می‌دهد؟

آیا این اکسسوری، کفش یا لباس، بدنم را آزار نمی‌دهد؟ (مثلا باعث خارش می‌شود؟ تن را اذیت می‌کند و...)

آیا این کفش باعث فشرده شدن انگشتانم می‌شود یا پاشنه ی بلند آن مانع راه رفتن راحت می‌شود؟

آیا این لباس بوی نامطبوعی می‌دهد؟ کهنه شده است یا لک دارد؟

آیا این لباس یا کفش برای بدنم مناسب است؟

پرسش شماره ی سه «آیا این اکسسوری، کفش یا لباس، من را آن‌طور که دوست دارم نشان می‌دهد»، کلیدی‌ترین پرسش از میان سؤالات هفت‌گانه ی بالاست که درباره ی نگه داشتن یا کنار گذاشتن وسایل کمد لباس‌هایتان، اطلاعات بسیار خوبی را در اختیارتان می‌گذارد. باید از خود بپرسید که آیا علاقه‌ای به لباس، کفش یا اکسسوری موردنظر دارید؟ آیا حاضر هستید آن را در مقابل دیگران به تن کنید؟ برای رسیدن به نتیجه‌گیری درست و مطلوب باید در نقش منتقدی خشن و بسیار سختگیر ظاهر شوید. اگر می‌توانید، از دوستی کمک بگیرید که درباره ی ظاهرتان (لباس و کفش مناسب‌تان) صادقانه نظر می‌دهد و دروغ و خجالت در کارش نیست. واقعیت این است که فضای کمد لباس‌هایتان معمولا آن‌قدر بزرگ نیست که آن را با اشیا و وسایلی پر کنید که دوست ندارید یا به دردتان نمی‌خورد.

۲. خلاص شدن از بی‌نظمی و شلوغی کمد با بخشش وسایل

اگر بدانید که قرار است بخشی از لباس‌ها و وسایل غیرضروری و غیردلخواه‌تان را برای بخشش کنار بگذارید، کار نظافت و نظم دادن به کمد بسیار ساده‌تر می‌شود. پس زمانی که مشغول مرتب کردن کمد هستید، وسایل بی‌استفاده و مناسب برای بخشیدن به دیگران را کنار بگذارید. یکی‌دیگر از گزینه‌هایی که برای نظم بخشیدن به کمدتان در اختیار دارید، سپردن لباس‌ها و وسایل نوی گران‌قیمت و قابل‌استفاده به فروشگاه‌ها برای فروش است.

مثلا اگر کفشی دارید که یک بار هم آن را به پا نکرده‌اید، اما طرح و مدل آن را دوست ندارید یا پالتویی دارید که یک بار پوشیده‌اید و به‌علت بالارفتن وزن‌تان دیگر امکان پوشیدن آن را ندارید باید با سپردن وسایل به یک فروشگاه از آنها بخواهید که جنس را از جانب شما به خریداران بفروشند. وب‌سایت‌هایی هم برای فروش اجناس این‌چنینی وجود دارند.

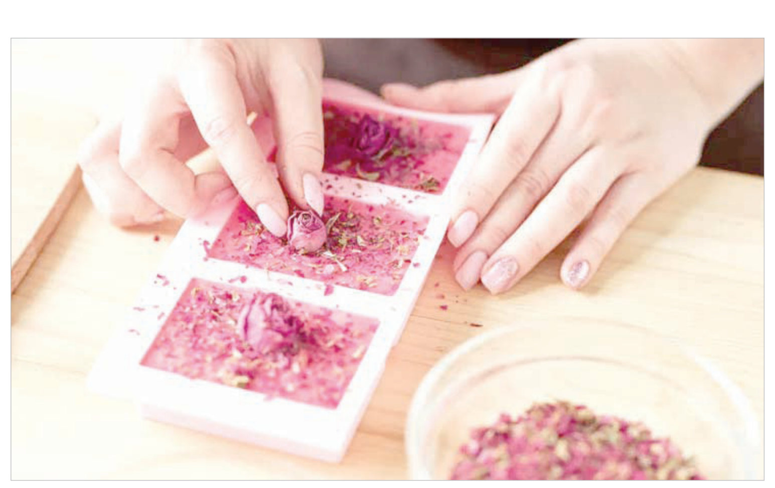
۳. قرار دادن سطل یا جعبه لباس‌ها و وسایل بخشیدنی در کمد

نظم کمد لباس ها

بهتر است، یک عدد جعبه یا سطل را در داخل کمد یا گوشه ی اتاق بگذارید و لباس‌هایی را که دیگر به آنها نیازی ندارید در آن قرار بدهید. با وجود چنین چیزی در کمد یا اتاق، هر چند وقت یک‌بار وسایل غیرضروری را از کمد به آن منتقل خواهید کرد و در فرصتی مناسب، آنها را به اشخاص نیازمند یا دیگران تقدیم خواهید کرد. مثلا می‌توانید لباس‌هایی را که دیگر اندازه‌تان نیستند به خواهر، برادر یا دوست‌تان بدهید. از گزینه‌های زیر برای قرار دادن لباس‌ها و وسایل بخشیدنی استفاده کنید:

جعبه یا کارتن مقوایی؛
کیف یا زنبیل بزرگ؛
کیف خرید بزرگ؛
یک عدد سطل مناسب.

۲۱ ایده برای ساخت صابون در خانه با روش‌های خلاقانه



یکی از پرکاربردترین محصولات بهداشتی، که معمولا در هر خانه‌ای پیدا می‌شود، صابون است. تنوع صابون در بازار بسیار زیاد است؛ بااین‌حال، اگر دوست دارید خودتان دست‌به‌کار شوید و صابون‌هایی با عطر و طرح سفارشی درست کنید، این مطلب را از دست ندهید! در اینجا ۲۱ ایده ساده اما خلاقانه برای ساخت صابون در خانه را در نظر گرفته‌ایم. با درست‌کردن این صابون‌ها، نه‌تنها سرگرم می‌شوید، بلکه می‌توانید خلاقیت خود را بروز دهید و حتی هدیه‌هایی خاص و سفارشی درست کنید!

استفاده خلاقانه از قالب‌های یخ در آشپزی

توجه داشته باشید که در این صابون‌های دست‌ساز از موادطبیعی و معطر استفاده می‌کنیم. این مواد به پوست‌تان آسیب نمی‌رسانند و با محیط زیست هم سازگار هستند. درضمن، برخلاف روش‌هایی که فقط در آنها صابون آماده را ذوب می‌کنند و در قالب‌های مختلف می‌ریزند، روش‌کار ما این است که ساخت خود صابون را هم به شما آموزش می‌دهیم. می‌توانید هر روشی را که دوست دارید، انتخاب کنید.

برای ساخت صابون خانگی، به قلیاب صابون‌پزی نیاز دارید. این ماده به سود سوزآور یا هیدروکسید سدیم هم معروف است. از واکنش شیمیایی بین قلیاب صابون‌پزی و روغن‌های مختلف، طی فرایندی به‌نام «صابونی‌شدن»، صابون تولید می‌شود. گفتنی است، در محصول نهایی، قلیاب صابون‌پزی باقی نمی‌ماند.

روش‌های ساخت صابون در خانه

برای ساخت صابون در خانه چهار روش متداول وجود دارد: روش ذوب‌کردن و ریختن، روش سرد، روش گرم و ساخت صابون از خود صابون.

۱. ساخت صابون در خانه با روش ذوب‌کردن و ریختن

این روش ساخت صابون در خانه ، ساده‌ترین روش تهیه صابون است که در آن صابون آماده را ذوب می‌کنند و در قالب می‌ریزند. در این روش، نیازی به قلیاب صابون‌پزی و مواد اولیه ندارید. کافی است صابون معمولی را در مایکروویو یا دیگ دوجداره ذوب کنید. اگر دیگ دوجداره ندارید، می‌توانید خودتان یک دیگ را درون دیگ دیگری جای دهید و یک دیگ دوجداره درست کنید. سپس مخلوط را با اضافه‌کردن عطر، رنگ و مواد افزودنی به‌صورت دل‌خواه‌تان درآورید و در قالب‌ها بریزید. صابون‌ها پس از سفت‌شدن، آماده استفاده هستند.

۲. ساخت صابون در خانه با روش سرد

ساخت صابون در خانه - روش سرد

این فرایند کمی پیچیده‌تر است و مدت‌زمان بیشتری نیاز دارد. برای تهیه صابون به روش سرد، باید ابتدا روغن دل‌خواه‌تان را در یک قابلمه (ترجیحا استیل) قرار دهید تا به اندازه ۱۰۰ فارنهایت گرم شود. طی‌این‌مدت، قلیاب صابون‌پزی را با آب مخلوط کنید. بعد از گرم‌شدن روغن، مخلوط آب و قلیاب صابون‌پزی را به‌تدریج به آن اضافه کنید و هم بزنید تا غلیظ شود. بعد از اینکه مخلوط غلظت کافی پیدا کرد، مواد افزودنی را به آن اضافه کنید و در قالب بریزید. ۲۴ ساعت صبر کنید تا سفت شود.

نکته مهم: صابون تهیه‌شده به این روش را نمی‌توانید بعد از سفت‌شدن استفاده کنید. وقتی سفت شد، آن را در جایی خشک و تمیز بگذارید و ۴ تا ۶ هفته بعد، از آن استفاده کنید.

۳. ساخت صابون در خانه با روش گرم

طرز تهیه صابون به این روش مشابه همان روش سرد است، با این تفاوت که در اینجا به‌جای اینکه مواد را گرم کنید و باهم مخلوط کنید، هم‌زمان مخلوط را روی حرارت می‌پزید. خوبی این روش این است که صابون بلافاصله پس از سرد و سفت شدن قابل‌استفاده است.

۴. روش ساخت صابون در خانه با استفاده از صابون

ساخت صابون در خانه - ساخت صابون از صابون

در این روش از صابون‌های بی‌کیفیت و بدساخت استفاده می‌کنند. ابتدا صابون‌ها را خرد کرده و دوباره باهم مخلوط می‌کنند. این روش به مواد اولیه نیاز ندارد، اما معمولا زمان‌بر و پرزحمت است.

رعایت نکات ایمنی

به یاد داشته باشید که در هنگام درست‌کردن صابون با استفاده از مواد اولیه، باید نکات ایمنی را رعایت کنید. قلیاب صابون‌پزی اگر روی پوست بریزد، آن را می‌سوزاند.

همچنین کار با روغن‌های داغ نیاز به احتیاط دارد. بنابراین درهنگام کار، حتما کودکان یا حیوانات خانگی را از محل دور کنید.

همچنین، از دستکش، پیش‌بند و سایر وسایل ایمنی استفاده کنید و در محیطی این کار را انجام دهید که تهویه مناسبی داشته باشد.

ایده‌های خلاقانه برای ساخت صابون در خانه

در ادامه، ایده‌های خلاقانه‌ای برای ساخت صابون دست‌ساز را به شما ارائه می‌کنیم.

۱. آمیزه‌ای از چوب و خاک

ساخت صابون در خانه - آمیزه‌ای از چوب و خاک

برای ساخت این صابون از روش سرد استفاده می‌کنیم. روغن پایه ی این صابون از ترکیب روغن‌هایی مانند روغن نارگیل، کلزا (کانولا)، روغن کرچک، روغن کنجد، شی باتر و کره کوکوم، با آهک و روغن های معطر مانند روغن حاصل از چوب سدر به دست می‌آید. نتیجه ی کار در این ایده، صابونی مرمرین به‌رنگ دودی با رایحه ی مشخص و کاملا مردانه است که در خوش‌بوترین ادکلن‌های مردانه یافت می‌شود. این محصول می‌تواند هدیه‌ای بسیار مناسب برای آقایان باشد.

۲. صابون با عطر مرکبات

ساخت صابون در خانه - صابون با عطر مرکبات

این صابون را می‌توانید با روش ذوب‌کردن و ریختن تهیه کنید. برای تهیه این صابون، به مواد اولیه نیاز ندارید؛ پس کار بسیار ساده است. پایه صابون‌های شیری برای این صابون بسیار مناسب‌اند. آنها را ذوب کنید و در قالب بریزید. برای معطرکردن این صابون، از اسانس مرکبات و برش‌های خشک‌شده ی مرکباتی مانند پرتقال استفاده کنید. این برش‌ها معمولا سنگین هستند؛ پس آنها را زمانی درون پایه صابون بریزید که صابون شما به‌آرامی سرد شده باشد. در این مرحله، مخلوط به اندازه کافی غلیظ شده است و تکه‌های میوه به کف قالب نمی‌افتند.

۳. صابون لوفا

ساخت صابون در خانه - صابون لوفا

برای تهیه این صابون هم می‌توانید از روش ذوب‌کردن و ریختن استفاده کنید. صابون آماده را ذوب کنید و افزودنی‌های دلخواه مانند رنگ و عطر را به آن اضافه کنید، ولی در قالب نریزید. لوفاها را به‌صورت حلقه‌ای برش بزنید، به‌طوری‌که درست به اندازه کف قالب شود. سپس صابون ذوب‌شده را روی لوفاها بریزید. می‌توانید قدری اسانس گل رز و رنگ صورتی به پایه اضافه کنید تا عطر گل رز را بگیرد.

۴. صابون چای

ساخت صابون در خانه - صابون چای

با اضافه‌کردن برگ‌های چای سبز و روغن علف لیمو به مخلوط صابون پایه، صابونی خواهید داشت که بوی عطر آن حس پاگذاشتن به‌درون چشمه ی آبگرم را تداعی می‌کند. برای افزودن خاصیت درمانی به آن، می‌توانید از روغن علف لیمو و اکالیپتوس استفاده کنید.

۵. صابون اسطوخودوس

ساخت صابون در خانه - صابون اسطوخودوس

این صابون برای رسیدن به آرامش بسیار عالی است، به‌ویژه اگر زمانی از آن استفاده کنید که به چشمه ی آبگرم می‌روید. رایحه اسطوخودوس برای رهایی از استرس فوق‌العاده است.

اگر ترکیب پیچیده‌تری بخواهید، می‌توانید درکنار جوانه‌های اسطوخودوس از اسانس پرتقال و نعناع هم استفاده کنید. این جوانه‌ها معمولا به‌شکل نقاط سیاه و قهوه‌ای کوچکی در صابون دیده می‌شوند.

بنابراین بهتر است آنها را خرد کنید و در مخلوط بریزید. ممکن است نیاز باشد چند بار این کار را آزمایش کنید تا صابون زیبایی داشته باشید.

۶. صابون خشخاش

ساخت صابون در خانه - صابون خشخاش

این صابون کاملا شبیه یک تکه کیک لیمویی پر از دانه‌های خشخاش است. دانه‌های خشخاش برای لایه برداری پوست عالی هستند.

این دانه‌ها سلول‌های مرده ی پوست را از بین می‌برند، آبرسانی به پوست می‌کنند و گردش‌خون زیر پوست را بهبود می‌بخشند. رنگ این صابون ترکیبی از رنگ روغن های گیاهی، پرتقال و البته رنگ‌های افزودنی است. دانه‌های خشخاش کمی سنگین هستند؛ پس ابتدا صبر کنید تا صابون قدری سرد شود که وقتی دانه‌ها را می‌ریزید، به کف قالب نیفتند.

۷. صابون شکلاتی

ساخت صابون در خانه - صابون آبنباتی

ظاهر و عطر این صابون کاملا شبیه دسر یا شکلات به نظر می‌رسد. این موضوع به‌دلیل وجود روغن معطر کاکائو دارچین و پودر کاکائو در آن است. برای تهیه این صابون از روش ذوب‌کردن و ریختن استفاده کنید.

برای تثبیت رنگ این صابون به وانیل نیاز دارید. یادتان باشد که نمی‌توانید در همه ی انواع صابون از وانیل استفاده کنید؛ زیرا رنگ صابون را به رنگ برنزه یا قهوه‌ای برمی‌گرداند. بااین‌حال در این مدل صابون که می‌خواهید رنگ آن شبیه کیک باشد، می‌توانید وانیل بریزید. در این صابون باید لایه‌های رنگی مساوی ایجاد کنید؛ بنابراین با حوصله و مهارت باید این کار را انجام دهید.

نکته مهم: صابون‌هایی را که به شکل خوراکی هستند، از دسترس کودکان دور نگه دارید. ممکن است وسوسه شوند و به‌اشتباه آنها را بخورند.

۸. صابون توپی

ساخت صابون در خانه - صابون توپی

این صابون از ترکیب ساده ی جوش شیرین، اسیدسیتریک، نشاسته ذرت، رنگ خوراکی و اسانس‌های روغنی درست می‌شود. آماده کردن این صابون ترتیبات خاصی ندارد. بعد از ترکیب این مواد، آنها را در قالب قرار می‌دهید و هر بار که به حمام می‌روید، صابون را بیرون می‌آورید و از آن استفاده می‌کنید.

ساخت صابون در خانه - قالب صابون توپی

۹. صابون کریستالی

ساخت صابون در خانه - صابون کریستالی

این صابون‌های زیبا و جادویی به‌خاطر افزودن میکا و سایر افزودنی‌های درخشان، ظاهری بسیار زیبا دارند. خوبی آن این است که می‌توانید به‌راحتی آن را به‌شکل‌های کج‌ومعوج هم برش بزنید و نیاز نیست که حتما شکل خاصی داشته باشد. کافی است آن را به‌صورت بلوری دربیاورید. مراحل برش را در تصاویر می‌بینید:

مرحله اول:

ساخت صابون در خانه - مرحله اول صابون کریستالی

مرحله دوم:

ساخت صابون در خانه - مرحله دوم ساخت صابون کریستالی

مرحله سوم:

ساخت صابون در خانه - مرحله دوم ساخت صابون کریستالی

البته شاید این کار تا حدودی به مهارت بیشتری نیاز داشته باشد؛ اما اگر کمی تمرین کنید و حوصله به خرج دهید، موفق خواهید شد.

۱۰. صابون پاستیلی برای کودکان

ساخت صابون در خانه - صابون پاستیلی

بچه‌ها عاشق پاستیل هستند. اگر کودکان‌تان حاضر نیستند دست‌هایشان را بشویند، این صابون‌های زیبا ترفندی عالی برای تشویق کودکان به این کار است. اصل مهم در تهیه این صابون این است که از ژلاتین در آن استفاده کنید. ژلاتین بدون طعم را در صابون پایه بریزید و سپس مقداری اکلیل یا افزودنی‌های براق و رنگ‌های درخشان مخصوص صابون را هم به آن اضافه کنید. برای اینکه صابون محکم‌تر باشد و حالت لرزان نداشته باشد، ژلاتین بیشتری بریزید. البته یادتان باشد، صابون پاستیلی به‌سرعت حل می‌شود و دوام صابون‌های معمولی را ندارد؛ بنابراین باید تعداد بیشتری از آنها را درست کنید.

۱۱. صابون عسل

ساخت صابون در خانه - صابون عسل

این دستورکار خیلی ساده است و فقط به ۴ ماده اولیه نیاز دارد. به روش ذوب‌کردن و ریختن، صابون پایه ی شیری آماده را ذوب کنید و سپس عسل خام، رنگ دل‌خواه و مواد معطر را به آن اضافه کنید. اگر می‌خواهید صابونی جذاب و شکیل داشته باشید، از قالب‌های لانه‌زنبوری استفاده کنید. وجود عسل در شوینده‌ها به‌دلیل خاصیت ضدمیکروبی‌اش مفید است و باعث روشن شدن پوست و نیز و شادابی پوست نیز می‌شود.

۱۲. صابون پودری

ساخت صابون در خانه - صابون پودری

از پودرهای پایه صابون می‌توانید هدیه‌ای بسیار زیبا درست کنید. مقداری نمک اپسوم، نمک دریا، جوش‌شیرین، اسانس‌های روغنی و رنگ‌های دل‌خواه افزودنی را در شیشه یا کوزه دهن‌گشاد زیبا بریزید و پودر صابون را به روش‌های مختلف به آن اضافه کنید.

یک ایده این است که رنگ و رایحه را باهم هماهنگ کنید؛ مثلا برای رنگ صورتی از رایحه گل رز استفاده کنید. ایده دیگر این است که رنگ‌های مختلف و پودرهای صابون با رایحه‌های متفاوت را به‌صورت لایه‌لایه در شیشه بریزید که نمای رنگین‌کمان را به نمایش بگذارد.

۱۳. صابون گردویی

ساخت صابون در خانه - صابون با افزودنی غیرمعمول

در بیشتر دستورهای ساخت صابون از مواد افزودنی متداول مثل شیر، عسل و روغن‌های معطر استفاده می‌کنند. اگر می‌خواهید کمی خلاقانه‌تر عمل کنید، از آجیل و خشکبار برای ایجاد ظاهری خوراکی در صابون استفاده کنید. می‌توانید در قسمت پایه از قهوه استفاده کنید. روش کار درست مانند صابون‌های دیگر است.

۱۴. صابون لیمو

ساخت صابون در خانه - صابون لیمو

معمولا بیشتر افراد عطر لیمو را دوست دارند. برای این صابون، کمی رنگ افزودنی دل‌خواه را به پایه ی صابون شی‌باتر اضافه کنید و به آن حرارت بدهید تا ذوب شود؛ سپس روغن اسانس لیمو را به آن اضافه کنید و در قالب بریزید. به‌این‌ترتیب، صابون خامه‌ای شفاف، نرم و زیبایی با رایحه لیمو خواهید داشت.

۱۵. صابون مکعبی شکری

ساخت صابون در خانه - صابون شکری

برای درست‌کردن این اسکراب‌های شکری دوست‌داشتنی به مقداری شکر، صابون خردشده معمولی و افزودنی‌های رنگی و معطر نیاز دارید. می‌توانید از روغن معطر لیمو و اسانس‌های دل‌خواه استفاده کنید. این مکعب‌های کوچک بسیار ساده هستند، اما دست‌کم تا ۶ ماه دوام می‌آورند.

۱۶. ساخت صابون در خانه برای مشکلات پوستی

ساخت صابون در خانه - صابون برای مشکلات پوستی

یکی از مزایای ساخت صابون دست‌ساز این است که می‌توانید آن را مطابق با نیاز پوست یا برای مشکلات پوستی خودتان تهیه کنید. اگر خشکی پوست دارید، یک پایه صابون مرطوب مثل صابون شیری انتخاب کنید. اگر پوست‌تان مستعد آکنه است، می‌توانید خاک رس به آن اضافه کنید تا به ازبین‌بردن ناهمواری‌های پوست شما کمک کند. این صابون برای پوست‌های مشکل‌دار ایدئال است؛ زیرا نه‌تنها زبر و خشن نیست بلکه سبب آرامش پوست می‌شود. از خاک بنتونیت هم می‌توانید استفاده کنید. بنتونیت نوعی خاک دارویی باستانی است. بسیاری بر این باورند که این خاک خاصیت پاک‌کنندگی و درمانی دارد.

۱۷. صابون جو دوسر

ساخت صابون در خانه - صابون جو دوسر

صابون جو دوسر پخته‌شده برای آرامش‌بخشیدن به پوست خشک، حساس و خارش‌دار بسیار مناسب است. در ساخت این صابون می‌توانید از پایه صابون شیری استفاده کنید. جو دوسر هیچ عطری ندارد و بنابراین هر عطر و رنگی را می‌توانید به‌راحتی به آن اضافه کنید. حتی می‌توانید آن را با عسل، بادام و اسانس بادام شیرین مخلوط کنید و صابونی عالی داشته باشید.

۱۸. صابون نمک اپسوم

ساخت صابون در خانه - صابون نمک اپسوم

این صابون برای ماهیچه‌های بدن عالی و التیام‌بخش است. در این روش کافی است نمک اپسوم را به پایه صابون شیر اضافه کنید. سپس مواد رنگ‌دهنده و روغن‌معطر را در آن بریزید و قالب بزنید. بعد از اینکه آماده شد، می‌توانید از آن حتی در حمام هم استفاده کنید.

۱۹. ساخت صابون آلوئه‌ورا در خانه

ساخت صابون در خانه - صابون آلوئه‌ورا

در این صابون می‌توانید از روش سرد استفاده کنید. ژل گیاه آلوئه ورا را خارج کنید و در دستگاه غذاساز بریزید. پس از اینکه کاملا آماده شد، باید درست مثل سفیده تخم‌مرغ پف کند. حالا باید به روش سرد، که در ابتدا آن را توضیح دادیم، این ژل را با روغن‌های مغذی دل‌خواه مخلوط کنید. اگر پوست‌تان بیش‌ازحد حساس است، از روغن نارگیل استفاده کنید.

۲۰. صابون حبابی

ساخت صابون در خانه - صابون حبابی

این صابون زیبا را می‌توانید از صابون مایع و جوش‌شیرین تهیه کنید.

این دو باهم مقدار زیادی کف و حباب تولید می‌کنند که به پوست آرامش می‌دهد. می‌توانید از این صابون در حمام استفاده کنید. همچنین برای درست‌کردن این صابون‌های زیبای حبابی، بهتر است قالب‌هایی با طرح گل پیدا کنید که برای هدیه‌دادن هم مناسب باشند.

۲۱. ساخت صابون قهوه در خانه

ساخت صابون در خانه - صابون قهوه

عطر قهوه معمولا طرفداران زیادی دارد. برای درست‌کردن صابون دست‌ساز قهوه، کافی است کمی تفاله قهوه را به آن اضافه کنید.

این صابون لایه‌بردار فوق‌العاده‌ای خواهد بود. اگر بوی قهوه خیلی تند بود، می‌توانید از عطرهای مطبوع دیگر برای متعادل‌کردن آن استفاده کنید.

خبر

آماده سازی باغچه برای بهار و معرفی ۶ گل باغچه‌ای رویایی

بی‌شک، بهار با گل‌ها و شکوفه‌های رنگارنگ خود زیباترین فصل سال است. در این فصل زیبا چه چیزی بیشتر از باغچه‌ای پراز گل‌وگیاه حیاط خانه را زیبا و بهاری می‌کند؟ بهترین زمان آماده‌کردن باغچه برای کاشت انواع گل و گیاهان زیبا همین روزهای پایانی زمستان و پیش از شروع فصل بهار است. اگر شما نیز در حیاط خانه باغچه‌ای دارید، با ما همراه باشید تا با ۵ راه آماده سازی باغچه برای بهار آشنا شوید. در بخش دوم مقاله نیز چند گل زیبا را برای کاشتن در باغچه پیشنهاد می‌دهیم.

آماده سازی باغچه برای بهار

۱. تمیزکردن باغچه

در طول پاییز و زمستان، طوفان و برف و باران موجب به‌جاماندن شاخه‌ها و برگ‌های خشک و ضایعاتی در باغچه می‌شود؛ پس اولین کار برای آماده سازی باغچه برای بهار تمیزکردن و خالی‌کردن باغچه از این ضایعات است. کریس لمبتون (Chris Lambton) متخصص فضای سبز و مجری برنامه Yard Crashers در شبکه تلویزیونی DIY Network می‌گوید: «ابتدا باید تمام سطح باغچه و چمن را از شاخه‌های شکسته، برگ‌ها و سایر بقایایی که جمع شده‌اند، پاک کنید. باید این کار را فورا شروع کنید، چون هر روز ممکن است که پیازهای گل و گیاهان سر از خاک بیرون بیاورند. هرچه زودتر سطح باغچه را تمیز کنید، احتمال پاگذاشتن روی گیاهانی که تازه سر از خاک بیرون آورده‌اند و صدمه‌زدن به آنها کمتر می‌شود.»

همین کار را برای درختان و بوته‌ها نیز انجام دهید. کریس لمبتون می‌گوید: «برای آماده سازی باغچه برای بهار تمام شاخه‌های شکسته یا مرده را قطع کنید. این موقع از سال، زمان خوبی برای هرس‌کردن و شکل‌دادن به درختان نیز هست.»

۲. آماده‌کردن ابزار باغبانی

آماده کردن ابزارهای باغبانی پیش از رسیدن فصل بهار

ابزارهایی را که تمام زمستان بدون استفاده مانده‌اند، بیرون بیاورید. لمبتون می‌گوید: «زمان آن رسیده که دوباره از ابزارهای باغبانی‌تان استفاده کنید. پس باید مطمئن شوید که ابزارهایتان برای استفاده آماده هستند یا نه. ابزارها را با آب و صابون تمیز کنید و روی دسته‌های چوبی آنها از اسپریت‌های معدنی (mineral spirits) استفاده کنید. استفاده از اسپریت‌های معدنی در جلوگیری از پوسیدگی چوب و جداشدن تراشه‌های آن موثر است. من ابزارهای باغبانی‌ام را هر بهار و پاییز یا هر زمانی که خیلی کثیف شده باشند، تمیز می‌کنم.»

برای باغبانی چه ابزاری لازم دارم؟

۳. رسیدگی به خاک باغچه

باید خاک باغچه را برای کاشت گیاه آماده کنید. لمبتون می‌گوید: «برای شروع، با چنگک، خاک را زیرورو کنید و چنگک را از درون خاک بیرون بکشید تا هر علف هرزی که روییده، بیرون بیاید. من پس از این کار از سطل کمپوست خودم کمپوست تازه به خاک اضافه می‌کنم. اگر سطل کمپوست ندارید، از کمپوست یا کود کشاورزی خریداری‌شده از فروشگاه برای افزایش موادمغذی خاک استفاده کنید.» کمپوست یا کود را ۲ هفته قبل از کاشت گیاه به خاک اضافه کنید تا برای ترکیب‌شدن با خاک زمان کافی داشته باشد و ریشه گیاهانی را که می‌کارید نسوزاند.

کمپوست چیه و قیمتش چقدره؟

۴. برنامه‌ریزی برای کاشت گل و گیاهان موردنظر

برنامه ریزی برای گلها و گیاهانی که می خواهید در باغچه بکارید

باید توجه داشته باشید که در منطقه شما کدام گل‌ها و گیاهان بهترین رشدونمو را دارند. می‌توانید برای کسب اطلاع در این مورد به یکی از قلمستان‌ها و محل‌های پرورش و فروش درخت و گل مراجعه کنید و از توصیه‌های متخصصان محلی استفاده کنید. لمبتون می‌گوید: «برنامه ریزی برای باغچه مهم‌ترین بخش کار است. دوست دارم طوری گیاهان را بکارم که در تمام طول فصل، گل‌های رنگارنگی داشته باشم. بنابراین گل‌های چندساله را با گل‌های یکساله ترکیب می‌کنم، زیرا این کار موجب می‌شود که حیاط در مدت طولانی‌تری رنگارنگ و پُرگل باشد. همچنین فراموش نکنید که گیاهان را بر اساس ارتفاعشان در باغچه بکارید تا گیاهان بلندتر مانع از رسیدن نور خورشید به گیاهان کوتاه‌تر نشوند.»

تخم و بذر گیاهان مختلف + شرایط کاشت و پروش آنها

۵. نگهداری و مراقبت از باغچه

نگهداری از باغچه در طول فصل بهار بسیار مهم است. لمبتون می‌گوید: «وقتی گل‌ها شکوفه می‌دهند باید (بسته‌به گونه و نوع گل‌هایتان) برای افزایش گل‌دهی، گل‌های مرده را بچینید.

سرخط

بهترین و سالم ترین روش های پختن تخم مرغ

شاید تخم مرغ همیشه غذایی غیرتشریفاتی و ساده به شمار رود.

شاید نماد سادگی است و در مهمانی‌ها به‌عنوان غذایی جداگانه مصرف نمی‌شود؛ با تمام اینها، نمی‌شود این عزیزِ در دسترس و کارراه‌انداز را نادیده بگیریم.

تخم مرغ یکی از مفیدترین و ارزشمندترین مواد غذایی است. این ماده مقوی کالری نسبتا کمی دارد؛ ولی دنیایی از مواد مغذی مانند پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی، چربی‌های مفید و... در آن موجود است. البته شیوه آماده‌سازی تخم مرغ برای مصرف هم می‌تواند در میزان جذب مواد مغذی آن اثر بگذارد.

در این مطلب، از بهترین و سالم ترین روش های پختن تخم مرغ برایتان خواهیم گفت.

انواع تخم مرغ

تخم مرغِ ساده، خوش‌مزه و دوست‌داشتنی را به‌خصوص دانشجویان می‌توانند به‌شکل‌های مختلف آماده و نوش جان کنند.

ترکیب آن با مواد غذایی دیگر، مثلا سبزیجات، هم عالی از کار درمی‌آید؛ اما بهترین و سالم ترین روش های پختن تخم مرغ کدام‌اند؟ همه ما می‌دانیم که برای ازبین‌بردن باکتری‌های احتمالی موجود در تخم مرغ لازم است آن را بپزیم؛ اما باید در پخت و آماده‌سازی این ماده به شیوه‌های مختلف، کمی دقیق‌تر شویم.

۱. تخم مرغ کاملا پخته

برای آماده‌سازی تخم مرغ پخته باید آن را در ظرفی از آب به‌مدت ۶ تا ۱۰ دقیقه بپزید. هرقدر زمان پخت تخم مرغ بیشتر باشد، زرده آن هم سفت‌تر خواهد شد.

۲. تخم مرغ آب‌پز؛ از بهترین روش های پختن تخم مرغ

روش های پختن تخم مرغ

تخم‌مرغ آب‌پز هم مانند تخم مرغ پخته است؛ با این تفاوت که در آبی با دمای کمتر آماده می‌شود. زمانی که آب موجود در ظرف دمایی معادل ۷۱ تا ۸۲ درجه سانتی‌گراد داشته باشد و تخم مرغ را ۲/۵ تا ۳ دقیقه در آن بگذارید، تخم مرغ آب‌پز می‌شود.

۳. تخم مرغ نیمرو

با نیمرو پختن که کاملا آشنایی دارید. تخم مرغ را در تابه‌ای می‌شکنید که کمی روغن یا کره کف آن ریخته‌اید. چند دقیقه طول می‌کشد تا تخم مرغ سرخ شود و نیمرویی باب دندان شما تقدیم کند. می‌توانید با پخته‌شدن یک طرف تخم مرغ، آن را در ماهی‌تابه برگردانید تا طرف دیگرش هم سرخ شود. انتخاب با شماست.

۴. تخم مرغ خاگینه

تخم مرغ اسکرامبل - یکی از روش های پختن تخم مرغ

برای درست‌کردن این نوع از تخم مرغ هم باید آن را در ظرفی بشکنید، هم بزنید و ترکیب هم‌زده زرده و سفیده را داخل تابه‌ای بریزید که کف آن روغن است. درجه‌حرارت زیر تابه را کم کنید تا خاگینه‌ای درجه‌یک آماده شود. در حین پخت نیز می‌توانید مواد را داخل تابه هم بزنید و باهم ترکیب کنید. البته اگر به رستوران‌ها و کافه‌ها بروید، احتمالا به‌جای خاگینه، از اصطلاح «تخم مرغ اسکرامبل» استفاده می‌کنند.

۵. املت

املت هم مانند خاگینه درست می‌شود، با این تفاوت که می‌توانید داخل مخلوط زرده و سفیده تخم مرغ، گوجه فرنگی، کالباس یا هرچیز دیگری نیز بریزید. تفاوت دیگر آن با خاگینه در این است که بعد از ریختن مواد داخل تابه، دیگر آنها را باهم مخلوط نمی‌کنید و مواد را هم نمی‌زنید.

۶. تخم مرغ مایکروویوی

تخم مرغ را در مایکروویو هم به روش‌های مختلف می‌توانید آماده کنید. زمان آماده‌سازی تخم مرغ در این وسیله بسیار کمتر از روش‌های دیگر است. البته باید مراقب باشید؛ چون اگر تخم مرغ را با پوست داخل مایکروویو بگذارید، احتمال ترکیدن و انفجارش بسیار زیاد خواهد بود.

۷. پختن تخم مرغ بدون آب

تخم مرغ بدون آب - یکی از روش های پختن تخم مرغ

روش دیگری هم برای آماده‌سازی تخم مرغ وجود دارد. در این روش، برای پختن تخم مرغ به آب نیاز نیست.

باید ظرفی گود بیاورید، کمی آن را چرب کنید، تخم مرغ را در آن بشکنید و منتظر سفت‌شدن و پختن تخم مرغ براثر حرارت باشید. می‌توانید تخم مرغ را در سینی مافین بشکنید و سینی را در فِر قرار دهید.

آشنایی با ۳۰ گل باغچه‌ای زیبا و رنگارنگ

گاهی روزهای گرم تابستان، عصرها و شب‌های خنک و دل‌نشینی دارد که فرصت مناسبی برای وقت‌گذراندن در هوای آزاد و لذت‌بردن از نسیم خنک تابستانی است. اگر اهل گل و گیاه باشید، احتمالا همیشه برای حیاط، باغچه یا گوشه سبز خانه‌تان در فصل‌های مختلف برنامه‌هایی خاصی دارید. در این مقاله، گلهای تابستانی مناسب باغچه و فضای بیرون را به شما معرفی می‌کنیم: گلهایی که بی‌شک جلوه بی‌نظیری به محیط پیرامون خود می‌بخشند.

۱. سیر گل آبی؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

سیر گل آبی از انواع گلهای تابستانی

این گل همیشگی که با نام گل پیاز هم شناخته می‌شود، گیاهی از سرده سیر است. این گیاه ساقه‌های محکم و بوی بسیار خوشایندی دارد و فقط پیاز گل آن یادآور بوی سیر و پیاز است. سیر گل آبی پررنگ معمولا در رنگ‌های بنفش و سفید یافت می‌شود. سیر گل آبی تقریبا بوته بلندی دارد و به همین دلیل یکی از گزینه‌های مناسب برای زیباکردن حیاط و باغچه است. این گل زیبا در دسته گل‌های مدرن نیز جای دارد.

۲. بگونیا

بگونیا نوعی از گلهای تابستانی

بگونیا رنگ‌های متنوعی دارد و گیاه بسیار مناسبی برای محیط‌های کم‌نور به حساب می‌آید. بگونیا برگ‌های مومی پرپشت زیبایی دارد که هم در باغچه برای مرزبندی و هم در گلدان در ترکیب با گل‌های دیگر جلوه خاصی دارد. نگهداری از این گیاهان ساده است و نیازی نیست برای پرپشت‌شدن این گلهای تابستانی، گل‌ها و برگ‌های پژمرده آنها را هرس کنید.

۳. سوسن چشم‌سیاه

سوسن چشم سیاه نوعی از گلهای تابستانی

رودبکیا، کوکب کوهی یا سوسن چشم‌سیاه رنگ‌های متنوعی بین زرد روشن تا نارنجی تیره دارد. سوسن سیاه گلی پایا است که در بهترین حالت ۱/۲ متر پهنا دارد. این گل یکی از بهترین گلهای تابستانی و مناسب برای ترکیب با سایر گل‌ها است.

۴. گل کاغذی؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

گل کاغذی زیباترین گلهای تابستانی

این گل با نام علمی «بوگین ویلیا» در آب‌وهوای گرم همیشه گل خواهد داشت. گل کاغذی در مناطق چهارفصل، جزو گلهای تابستانی محبوب است. سرخابی و صورتی رنگ‌های معمول این گل زیباست که جلوه خاصی به محیط می‌بخشد. گل کاغذی به‌دلیل داشتن گلبرگ‌های نازک به این نام خوانده می‌شود. این گل گیاهی بالارونده است و اگر آن را از نزدیک پرچین یا دیوار بکارید، ظاهر بسیار زیبایی پیدا خواهد کرد.

۵. کلماتیس

کلمانتیس یکی از گلهای تابستانی

کلماتیس نام یک سرده از تیره آلالگان است. این گلهای تابستانی زیبا به حداقل ۶ ساعت نور خورشید نیاز دارند؛ اما گونه‌هایی از کلماتیس وجود دارد که با سایه یا نور غیرمستقیم نیز سازگاری دارند. این گلهای همیشگی بالارونده‌اند و برای پوشش حصار یا ستون با نگهدارنده‌های پشتیبان مناسب‌اند. برای گل‌دهی مجدد، می‌توانید اواخر فصل گل‌دهی، آن را هرس کنید.

۶. حسن‌یوسف؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

حسن یوسف انتخابی برای گلهای تابستانی

حسن‌یوسف یکی از گیاهان تابستانی یک‌ساله است که به‌شدت نور خورشید را دوست دارد. گونه‌های دیگری از حسن‌یوسف نیز وجود دارند که به نور کمتری نیاز دارند. رنگ‌های متنوع این گیاه زیبایی خاصی به محیط می‌بخشد. حسن‌یوسف با روش قلمه‌زنی یا کاشت بذر گل در تابستان به‌راحتی تکثیر می‌شود. برای روش اول، تنها کافی است ساقه را از قسمت زیرین برگ جدا کنید و در لیوان آب قرار دهید. پس از چند هفته، ریشه‌های جدید آن نمایان می‌شوند.

۷. اکیناسه یا سرخارگل

گلهای تابستانی و سرخارگل زیبا

درحقیقت سرخارگل یا «اکیناسه» گیاهی دارویی محسوب می‌شود. این گل یکی از گلهای تابستانی موردعلاقه زنبورها و پروانه‌ها است و جلوه سرمستانه‌ای به محیط می‌بخشد.

۸. اشرفی؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

گل اشرفی انتخابی برای گلهای تابستانی

گل اشرفی یکی از بی‌دردسرترین گلهای تابستانی برای نگهداری در باغچه است.

این گل زیبا که از خانواده میناسانان به شمار می‌رود، گل‌دهی وسیعی در فصل تابستان دارد. برای افزایش گل‌دهی، ساقه‌های پژمرده و خشک گل را از گیاه جدا کنید.

گل اشرفی در رنگ‌های زرد و صورتی یافت می‌شود؛ اما ممکن است رنگ سفید، گلبهی یا قرمز تیره نیز از این گل زیبا در دسترس باشد.

۹. گل کوکب

کوکب نوعی از گلهای تابستانی

کوکب یکی از سرشناس‌ترین گلهای تابستانی است که در رنگ‌ها و اندازه‌های بسیار متنوعی دیده می‌شود. ساقه‌های محکم کوکب کمک می‌کند چیدمان و آرایشی عالی در باغچه به وجود بیاید. توصیه‌ای حرفه‌ای برای نگهداری از کوکب در خانه: ساقه‌های تازه‌بریده‌شده را در آب گرم (۷۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید و اجازه دهید به دمای اتاق برسد. با این کار عمر گل‌های شما بیشتر می‌شود.

نمونه مینیاتوری گل کوکب با نام «لولی‌پاپ» یا «پومپوم» با گل‌هایی به‌اندازه تقریبی ۵ سانتی‌متر وجود دارد. وسعت گل‌های نوع درشت‌تر کوکب با نام «دینر پلیت» به ۳۸ سانتی‌متر می‌رسد. این گل برای آب‌وهوای بسیار گرم مناسب نیست؛ اما در وضعیت جوی متعادل‌تر، جزو گیاهان پایا خواهد بود.

۱۰. گل مینای چشم‌گاوی

گل مینا یکی از گلهای تابستانی باغچه

دوست‌داشتنی‌ترین گل در باغچه شما، گل زیبای سرمستی است. «گل مارگریت» یا نمونه رایج‌تر آن «شاستا»، دارای رنگ سفید خالص است و جزو گلهای تابستانی محبوب شمرده می‌شود. برای تشویق گل مینا به رشد و گل‌دهی بیشتر می‌توانید پس از پایان گل‌دهی، ساقه‌های گیاه را جدا کنید.

۱۱. دلفینیوم؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

دلفینیوم یکی از گلهای تابستانی

دلفینیوم یا «زبان در قفا» گل ایستا و باشکوهی است که ارتفاع آن به ۲ متر هم می‌رسد. این گل نور مستقیم را می‌پسندد. دلفینیوم گیاهی همیشگی است که با چیدن گل‌های آن، شکوفه‌های جدید بازهم رشد می‌کنند.

۱۲. ادریسی

ادریسی زیبا از گلهای تابستانی

احتمالا گل ادریسی یا «هورتانسیا» همان گلی است که همیشه برای فصل تابستانِ باغچه‌تان به‌دنبالش بوده‌اید. گونه‌های متنوعیِ از ادریسی که گیاهی همیشگی است، وجود دارد؛ اما «ادریسی تابستان بی‌پایان» انتخابی مطمئن است. ادریسی یکی از گلهای تابستانی است که هم سایه و هم آفتاب را می‌پسندد. گل‌های ادریسی در خاک اسیدی‌تر به رنگ آبی متمایل می‌شوند و در خاک قلیایی رنگ صورتی خواهند داشت.

۱۳. شمعدانی؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

شمعدانی یکی از انواع گلهای تابستانی

گل شمعدانی یا «سوزن چوپان» رنگ‌های بسیار زیبا و برگ‌های معطری دارد. شمعدانی در رنگ‌های صورتی، مرجانی، قرمز و سفید یافت می‌شود.

یکی از گلهای تابستانی مناسب برای کاشت در سبدهای آویزان، گلدان یا باغچه همین گل شمعدانی است. قاعده‌ای ساده درباره شمعدانی‌های عطری و رونده این است که خاک گیاه باید همیشه مرطوب باشد. گل‌ها و برگ‌های خشک‌شده را از ساقه جدا کنید تا رشد گیاه بیشتر شود.

۱۴. ژربرا

ژربرا گزینه‌ای برای گلهای تابستانی

گل ژربرا یکی دیگر از گلهای تابستانی یک‌ساله با رنگ‌های متنوع است. این گل در رنگ‌های صورتی، زرد، نارنجی و سفید یافت می‌شود. این گل زیبا از آفتاب فرار نمی‌کند و در نور زیاد بهتر گل می‌دهد. ژربرا در نور غیرمستقیم ساقه‌های بلندی خواهد داشت؛ اما گل‌های آن طراوت کمتری پیدا می‌کنند.

۱۵. تکمه‌ای

گل تکمه‌ای به عنوان یکی از گلهای تابستانی

این گل به تازگی موردعلاقه عاشقان گل‌وگیاه قرار گرفته است و در گذشته زیاد شناخته‌شده نبود. گل تکمه‌ای شبیه توپ پینگ‌پونگ است و جلوه خاصی به باغچه شما می‌بخشد.

این گل در ترکیب با گل‌های دیگر در دسته‌گل و گلدان نیز بسیار زیبا خواهد بود. رنگ گل تکمه‌ای پس از خشک‌شدن تغییر نمی‌کند و همیشه یادآور روزهای بلند تابستان خواهد بود.

۱۶. رز قدیمی؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

رز قدیمی یکی از گلهای تابستانی

نگهداری از گل رز قدیمی (Heirloom Rose) ساده نیست؛ اما نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود! کمتر رقیبی برای این رز زیبا (که گاهی بویی مانند لیمو دارد) پیدا می‌شود.

رز قدیمی رنگ‌های متنوعی دارد و به دو صورت درختچه‌ای و بالارونده دیده می‌شود. این گل نور خورشید را می‌پسندد. گل‌دهی رز قدیمی از خرداد تا شهریور است که با برنامه ریزی و مراقبت صحیح می‌توانید کل تابستان از رنگ و عطر آن لذت ببرید. «دزدمونا» (Desdemona) نوعی گل رز قدیمی است که به‌صورت خاصی پرورش می‌یابد تا دربرابر آفت‌ها مقاوم باشد.

۱۷. ختمی

گل ختمی یکی از گلهای تابستانی

گل ختمی، «کنف»، «گل بامیه» یا «هیبیسکوس» در تهیه دمنوش و چای، طعم‌دهی به نوشیدنی‌ها و نیز در صنعت داروسازی استفاده می‌شود. ختمی در مناطق گرمسیری و معمولا به‌شکل درختی رشد می‌کند. این گلهای تابستانی جذاب به‌صورت بوته‌های زمینی نیز یافت می‌شوند و حال‌وهوای مناطق استوایی و گرمسیری را به باغچه شما می‌بخشند.

۱۸. حنا؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

گل حنا برای کاشت گلهای تابستانی

گل حنا یکی از انواع گلهای تابستانی است که محیط سایه‌دار و کمی آفتاب را می‌پسندد و در گلدان‌های آویزان یا گلدان‌های پشت پنجره، جلوه بسیار زیبایی دارد. برای جلوه بیشتر گل حنا در باغچه، این گیاه را به‌منظور مرزبندی در قسمت سایه‌دار باغچه بکارید.

۱۹. زنبق

زنبق از زیباترین گلهای تابستانی

گل زنبق یا «آیریس» یکی از معطرترین گلهای تابستانی است. اگر زنبق را به‌شکل ردیفی در اطراف باغچه بکارید، ظاهری رسمی خواهید داشت و اگر گل‌ها را به‌شکل برکه آرایش دهید، ظاهری سرخوشانه به باغچه می‌دهد. این گیاه پایای دوست‌داشتنی معمولا از ماه خرداد شروع به گل‌دهی مجدد می‌کند. گاهی دوره گل‌دهی تا پایان شهریور هم ادامه دارد؛ اما ساقه‌های زیرین کمی سست می‌شوند. کمی کود تقویت‌کننده و آب به داشتن گل‌برگ‌های چین‌دار و زیبا کمک می‌کند.

۲۰. رز ناک‌آوت

رز معمولی یکی از گلهای تابستانی

اگر به‌دنبال گلی زیبا و اتکاپذیر برای باغچه تابستانی‌تان هستید، گل رز ناک‌آوت (Knock-Out Rose) انتخابی مناسب خواهد بود. گل رز ناک‌آوت گلی مقاوم است و کمتر پیش می‌آید که به لکه‌های سیاه یا بیماری قارچی سفیدک که در دیگر انواع رز مرسوم است، دچار شود.

این بوته‌های پرگل و انبوه از اوایل تابستان تا اوایل پاییز شروع به گل‌دهی می‌کنند و برای گل‌دهی بیشتر به هرس‌کردن نیاز ندارند. سفید، صورتی و قرمز تیره ازجمله رنگ‌های متنوع گل رز ناک‌آوت‌اند که به‌شکل تک‌گل‌برگ یا دوگل‌برگ یافت می‌شوند.

۲۱. شاه‌پسند؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

شاه پسند از گلهای تابستانی زیبا

اگر دوست دارید پروانه‌ها و مرغ مگس تابستان‌ها به باغچه شما بیایند، پیشنهاد می‌دهیم گل شاه‌پسند یک‌ساله را که با نام «لنتانا» نیز شناخته می‌شود، انتخاب کنید. این گیاه که به‌صورت درختچه‌ای رشد می‌کند، مقاومت خوبی دربرابر گرما دارد.

اگر شاه‌پسند را در گلدان آویزان یا گلدان‌های پشت‌پنجره‌ای بکارید، شاخ‌وبرگ‌های آبشاری آن بسیار جذاب خواهد شد. پس از اولین دوره گل‌دهی، گیاه را هرس کنید تا شکل آن حفظ شود و بتواند دوباره گل بدهد.

۲۲. لیلیوم

لیلیوم زیبا برای گلهای تابستانی

سوسن و زنبق رشتی نام‌های دیگر گل لیلیوم‌اند که یکی از زیباترین گلهای تابستانی به حساب می‌آید. ساقه‌های بریده‌شده لیلیوم در گلدان نیز زیبایی خاصی به محیط می‌بخشند. این گل در رنگ‌های متنوعی مثل سفید، زرد، صورتی و نارنجی یافت می‌شود.

عطر گیرای این گل، زنبورها را نیز به خود جذب می‌کند. لیلیوم محیط آفتابی را دوست دارد؛ اما در نیمه‌سایه هم می‌تواند گل بدهد. اگر این گل را چیده‌اید و در فضای خانه نگهداری می‌کنید، قسمت پرچم گل را کوتاه کنید. گرده نارنجی‌رنگ لیلیوم، روی پارچه و لباس لک می‌اندازد.

۲۳. ادریسی لیم لایت

ادریسی لیم لایت از گلهای تابستانی

ادریسی لیم لایت یا «هورتانسیا» یکی دیگر از گلهای تابستانی زینت‌بخش باغچه است. این‌گونه از ادریسی رنگ پسته‌ای روشنی دارد که آن را جدا از گل ادریسی به شما معرفی می‌کنیم. این گل که حالتی مخروطی دارد، به‌شکل مینیاتوری و در اندازه بزرگ یافت می‌شود و روی پرچین یا در بستر باغچه رشد می‌کند. وقتی رنگ‌وبوی گیاهان سالانه شما در وسط تابستان کمی گرفته می‌شود، این بوته‌های چوبی با رنگ سبز روشن و زنده‌شان ظاهر هیجان‌انگیزی به باغچه‌تان خواهند داد. ادریسی لیم لایت به سرما مقاوم است و در گلدان در فضای داخلی نیز بسیار زیبا خواهد بود. تنها مراقبت خاصی که این گیاه می‌طلبد، هرس‌کردن ساقه گل‌های خشک‌شده و قدیمی در پایان تابستان است.

۲۴. گل جعفری؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

گل همیشه بهار از گلهای تابستانی

احتمالا همیشه گونه‌ای از گل جعفری را در باغچه‌ها دیده‌اید. این گل با گل داوودی هم‌خانواده است و گل‌برگ‌های پر و باشکوهی دارد. گل جعفری در رنگ‌های زرد و طلایی پیدا می‌شود و گیاهی است که پشه‌ها را دور می‌کند. این گل زیبا در کنار باغچه سبزیجات، کنار ایوان، در پاسیو و در گلدان عالی است.

۲۵. اطلسی

اطلسی انتخابی برای گلهای تابستانی

گلبرگ‌های اطلسی شبیه به ترومپت‌اند و در اندازه‌های کوچک و بزرگ یافت می‌شوند. اطلسی یکی از گلهای تابستانی عاشق آفتاب است و می‌تواند سطح باغچه را به‌خوبی بپوشاند یا در گلدان و پشت پنجره به‌شکل آبشاری دلربایی کند. گل‌های اطلسی رنگ‌های بسیار متنوعی دارند و همین موضوع این گلها را به یکی از محبوب‌ترین گلهای تابستانی یک‌ساله تبدیل کرده است.

۲۶. مریم‌گلی؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

مریم گلی یکی از گلهای تابستانی

رایج‌ترین رنگ مریم گلی بنفش و قرمز است. این گل با نام «درونه» یا «سال‌ویا» نیز شناخته می‌شود و از تیره نعناعیان است. مریم‌گلی گیاهی یک‌ساله است، نگهداری‌اش آسان است. عاشق نور خورشید است و گرده‌افشانی عالی برای باغچه به حساب می‌آید. مریم‌گلی یکی از گیاهان تابستانی است که از گرما لذت می‌برد و حتی در خشکی تابستان به گل‌دهی‌اش ادامه می‌دهد.

۲۷. میمون

گل میمون به عنوان یکی از گلهای تابستانی

یکی از سرگرمی‌های کودکان و حتی بزرگسالان در برخورد با گل میمون، فشاردادن کناره‌های گل به‌شکلی است که گویی درحال حرف‌زدن است. گل میمون گیاهی یک‌ساله است و نور خورشید و قسمتی سایه را می‌پسندد. گل‌دهی آن از اوایل بهار و تابستان آغاز می‌شود و بار دیگر اواخر تابستان و اوایل پاییز با آبیاری یک روز در میان، گل‌دهی خواهد داشت.

۲۸. آفتاب‌گردان

آفتاب گردان از معروف‌ترین گلهای تابستانی

گل آفتاب‌گردان یا آذرگون یکی از مرتفع‌ترین گلهای تابستانی است. پیشنهاد می‌کنیم این گل را در قسمت پشتی باغچه یا به‌شکل دسته‌ای در یک جا بکارید. این گل تقریبا مقاومت خوبی دارد و در نیمه تابستان تا اوایل پاییز گل می‌دهد.

مراقب باشید که هنگام رسیدن دانه‌های آفتاب‌گردان، پرنده‌ها و سنجاب‌ها نیز به‌دنبال لذت‌بردن از این دانه‌های خوش‌مزه خواهند بود.

۲۹. پریوش؛ از گلهای تابستانی مناسب باغچه

پرویش یکی از گلهای تابستانی

گاهی اوقات گل پریوش با گل حنا اشتباه گرفته می‌شود؛ اما گل پریوش، برعکس حنا، عاشق نور خورشید است.

این گل یک‌ساله مقاومت خوبی دربرابر گرما و رطوبت دارد. پیشنهاد می‌دهیم گل پریوش را برای مرزبندی باغچه یا در ترکیب با گل‌های یک‌ساله دیگر در گلدان‌های معمولی یا آویزان بکارید.

۳۰. آهار

گل آهار برای کاشت گلهای تابستانی

برای داشتن گل آهار می‌توانید بذر یا جوانه آن را در خاک بکارید. این گل جزو گل‌های یک‌ساله است و در طول تابستان زیبایی خاصی به باغچه و گلدان شما می‌بخشد.

گل آهار در رنگ‌های متنوعی مثل سفید، زرد، سبز، نارنجی، صورتی، قرمز و بنفش یافت می‌شود و زنبورها، پروانه‌ها و مرغ‌های مگس را به خود جذب می‌کند.

اگر دوست دارید از این گل در فضای داخلی و در گلدان لذت ببرید، پیشنهاد می‌کنیم اول شاخه‌های مرکزی را از بوته جدا کنید تا رشد و گل‌دهی گیاه متوقف نشود.

خبر

روش‌های جمع کردن مو از روی فرش؛ موی سر و موی حیوانات خانگی

می‌دانید یکی از بدترین حس‌های دنیا چیست؟ زمانی که در حال خوردن غذا هستید، ناگهان مویی بلند و دراز از میان لقمه نازنین‌تان به بیرون سرک بکشد! یا باید کل لقمه را به‌زور فرو ببرید یا باید عطای محتویات دهان را به لقایش ببخشید و هرآنچه را خورده‌اید، راهی سطل زباله کنید. گره‌خوردن تارهای موی بلند و کوتاه روی کف‌پوش و ملاقات با آنها در بخش‌های مختلف خانه هم اصلا خوشایند نیست و احساس کثیف و نامرتب‌بودن را مدام به شما منتقل می‌کند. درست است؟ اما اگر نحوه جمع کردن مو از روی فرش را بدانید، با چنین احساسات ناخوشایندی کمتر روبه‌رو خواهید شد. در این مقاله از بخش خانه داری، از راهکارهای جمع‌آوری مو از روی فرش و کف‌پوش می‌خوانید. پس اگر موهای بلند دارید یا حیوانی خانگی با شما زندگی می‌کند، این متن را از دست ندهید.

جمع کردن مو از روی فرش با تی

جاروکردن از مهم‌ترین بخش‌های نظافت منزل و تمیزکردن است. با این کار، گردوغبار و آلودگی‌ها را پاک‌سازی می‌کنید و محیط‌تان زیباتر و تمیزتر می‌شود. اما واقعیت این است که جاروکشیدن حتی از نوع برقی کافی نیست. شرکت‌هایی که در امور ارائه خدمات نظافتی فعالیت دارند به شما توصیه می‌کنند که هر ۶ ماه یک بار به‌طور حرفه‌ای از نیروهای خدماتی جهت پاک‌سازی کف و تمیزکردن آن کمک بگیرید.

بافت‌های کف‌پوش‌ها باید حسابی تمیز شوند و لکه‌های احتمالی آنها باید به‌دقت از بین برود. اگر حیوان خانگی داشته باشید، حتما می‌دانید که نیاز به کشیدن جاروبرقی، نیازی روزانه است؛ اما این کار فقط موها را از سطح کف‌پوش‌ها برمی‌دارد. برای اینکه موهای حیوان یا آدمیزاد را از روی کف‌پوش‌ها حسابی پاک و تمیز کنید باید ترفندهایی را بلد باشید. پس به توصیه‌های اولیه در این زمینه دقت کنید تا در بخش‌های بعدی، به‌طور تخصصی‌تر، ابزارهای مختلف برای این کار را معرفی کنیم.

روش اول برای جمع کردن مو از روی فرش

در روش نخستی که می‌خواهیم برایتان شرح بدهیم، به خرید نرم‌کننده لباس نیاز دارید.

یک بطری اسپری خالی را با مخلوطی از آب و چند قطره نرم‌کننده لباس پر کنید.

محتویات بطری را روی فرش اسپری کنید تا حالت نمناک و مرطوب پیدا کند.

حالا فرش را جارو کنید: با یک جاروی بلند دسته‌دار یا برسی که قسمت سرش زبر و سفت است.

اجازه بدهید که فرش خشک شود.

همه جای فرش را به‌خوبی با جاروبرقی تمیز کنید.

توصیه‌های اولیه و مهم برای جمع کردن مو از روی فرش

توصیه‌های بیشتر

جمع کردن مو از روی فرش و پاک سازی موی حیوانات خانگی

این توصیه‌ها بیشتر برای کسانی مفید است که حیوان خانگی دارند و اسیر موهای این هم‌خانه‌های پشمالو شده‌اند. اگر از وجود موهای بلند و کوتاه خودتان یا حیوان خانگی‌تان در منزل درمانده شده‌اید، روش‌های زیر را هم در نظر بگیرید تا با جمع کردن مو از روی فرش نفس راحتی بکشید:

جاروبرقی‌ها دارای سری‌های مختلفی هستند که به لوله آن وصل می‌شوند و کار پاک‌سازی را انجام می‌دهند. سر موجمع‌کن دستگاه را به آن متصل و کف را جارو کنید.

برای اینکه کارایی جاروبرقی‌تان زیاد بماند، بعد از هر بار جمع کردن مو از روی فرش حتما کیسه آن را تخلیه و سری‌های آن را پاک کنید.

جاروزدن روزانه می‌تواند به کمترشدن حجم موهای روی زمین کمک کند.

برای تمیزکردن اساسی و عمقی فرش‌ها، از جوش شیرین کمک بگیرید. باید آن را روی سطح فرش بپاشید و بعد جاروبرقی بکشید. وجود این ماده به راحت‌تر جمع‌شدن موها از روی فرش کمک می‌کند. موهای خودتان یا حیوان خانگی را مرتب و به‌درستی شانه بزنید تا کمتر دچار ریزش شوند (ریزش مو) و موهای ریخته‌شده هم گره نداشته باشند و راحت‌تر از روی سطح زمین جمع شوند.

توصیه‌های بیشتر برای جمع کردن مو از روی فرش

فیلتر هوای منزل را هر چند وقت یک بار عوض کنید.

اگر روش‌های دیگر جواب نداد، از تی استفاده کنید. تی‌کشیدن هم روش مفیدی است و کارایی بالایی در جمع کردن مو از روی فرش دارد.البته تمام این روش‌هایی که گفته شد، قابلیت‌های جادویی ندارند. یعنی اگر تمام این توصیه‌ها را هم به کار بگیرید، امکان دارد کماکان با رشته‌های بلند و کوتاه مو روی فرش‌ها روبه‌رو شوید.

سرخط

درمان عالی ریزش موی مردانه در زنان !

عقب نشینی موی سر علاوه بر مردان در زنان نیز رخ می دهد ولی می توان این ریزش موی مدل مردانه در زنان را با طب گیاهی و سنتی درمان کرد.

بهترین و قطعی ترین روش درمان ریزش موی مردانه در زنان

این مدل و تیپ ریزش مو می تواند در زنان نیز ظاهر شود که در حقیقت گفته می شود یکی از شایع ترین نوع ریزش مو، ریزش موی تیپ مردانه است که در این مدل ریزش مو موها ابتدا در ناحیه شقیقه ها شروع به پس روی می کنند و بعد در قسمت فرق سر، موها نازک و کم پشت .

هر چند در کل ریزش موی تیپ مردانه در آقایان شایع تر از خانم هاست اما امروزه دیده می شود که ریزش موی تیپ مردانه در خانم ها نیز شیوع قابل توجهی یافته است.

این نوع ریزش مو در خانم ها، منجر به پس روی خط رویش مو نمی شود؛ بلکه تراکم موها در ناحیه جلو و فرق سر کاهش یافته و قطر موها نازک می شود ، اینها مقدمه ای بود برای معرفی نوع ریزش مو اما درمان چه ؟

بهتر است بگوییم درمان های خانگی و گیاهی درمان ریزش موی مردانه در زنان چه روش هایی هستند؟ در ادامه بخش پوست و مو در سلامت نمناک خواهیم گفت.

درمان گیاهی ریزش مو

ریزش موی مردانه در زنان و درمان آن با طب گیاهی

بهترین نسخه های گیاهی و طب سنتی برای درمان ریزش موی مردانه در زنان

روغن های گیاهی برای درمان ریزش موی مردانه در زنان:

ماساژ درمانی به عنوان درمانی موثر برای این وضعیت در نظر گرفته می شود. در یک مطالعه خاص، بیمارانی با الگوی طاسی مردانه پوست خود را با استفاده از مخلوطی از روغن های گیاهی(آویشن، رزماری، اسطوخودوس، وچوب سدر) با روغن حامل دانه انگور و روغن جوجوبا ماساژ می دهند. درمان با این روغن های گیاهی ، بسیار موثرتر از درمان تنها با روغن حامل است

درمان قطعی ریزش مو

درمان ریزش موی مردانه در زنان با روغن های گیاهی

ریزش موی مدل مردانه در زنان و درمان عقب نشینی موها

درمان ریزش موی مردانه در زنان با شیر نارگیل و روغن:

یک درمان خانگی موثر برای درمان طاسی مردانه و جلوگیری از ریزش مو سر این است که به طور منظم شیر نارگیل را روی پوست سر بمالید.

به آرامی مخلوطی از ۲۰ میلی لیتر روغن نارگیل،

۱۰ میلی لیتر از روغن آملا

یک یا دو قاشق چای خوری آب لیمو را روی پوست سر ماساژ دهید.

بعد از ۲۰ دقیقه آن را بشویید.

این کار به طور موثر پوست سر را درمان می کند و از شوره سر جلوگیری می کند در نتیجه باعث کاهش ریزش مو می شود.

شیر نارگیل برای ریزش مو

شیر و روغن نارگیل مناسب برای درمان ریزش موی مردانه در زنان

ریزش موی مدل مردانه در زنان و درکان آن ریزش موی مردانه در زنان را با عصاره پیاز و سیر درمان کنید:

در مطالعات اخیر، رشد مجدد موهای زبر بعد از دو هفته درمان با عصاره پیاز خام آغاز شد. این مطالعه نشان داد که استفاده از عصاره خام پیاز ، نتایج بسیار خوبی در رابطه با رشد مجدد مو نشان داد و می تواند درمان موضعی موثر باشد.

نه تنها عصاره های پیاز، حتی عصاره سیر، به طور قابل توجهی در درمان موثر است که می تواند یک روش درمانی موضعی موثر برای طاسی مغز مردان باشد.

ریزش موی مردانه در زنان را چگونه درمان کنیم؟

ماساژ تخم مرغ مفید برای درمان ریزش موی مردانه در زنان:

یک تخم مرغ را بزنید و به آرامی آن را روی پوست سر ماساژ دهید.

بگذارید ۱۵ دقیقه روی پوست سر بماند.

سپس آن را با آب ولرم بشویید.

زرده تخم مرغ حاوی پروتئین، ویتامین A, D، E و اسیدهای چرب است .

زرده تخم مرغ نیز حاوی سطوح بالایی از ویتامین مانند ، و است. این ویتامین ها رشد مو را ارتقا می دهند و از ریزش مو جلوگیری می کنند.

ویتامین آ رشد موی طبیعی را با تولید چربی سبوم در پوست سر تحریک می کند و در نتیجه از طاسی مغز جلوگیری می کند. مخلوط کردن چند قطره روغن زیتون با تخم مرغ به تقویت مو کمک می کند.

چی بخوریم ، بیشتر جوش می زنیم ؟

تغذیه یکی از اصلی ترین دلایل ایجاد جوش و آکنه می باشد، برخی از خوراکی ها و مواد غذایی هستند که مصرف آن ها باعث ایجاد جوش روی صورت و بدن انسان می شود.

خوراکی ها و مواد غذایی که باعث جوش زدن میشوند

اغلب متخصصان می گویند دلیل جوش زدن دقیقاً مشخص نیست اما برخی خوراکی ها معمولاً موجب جوش زدن بیشتر می شوند. هنگامی که صحبت از جوش و آکنه می شود به این واقعیت علمی خواهیم رسید که رژیم غذایی نقش مهمی در بروز آن و همچنین سلامت پوست دارد. در این قسمت از سلامت پوست و موی نمناک به بررسی غذاهایی می پردازیم که سبب بروز آکنه می شوند اما ابتدا بهتر است مختصری درباره ی اینکه جوش و آکنه چیست و چگونه تشکیل می شوند، بدانیم.

پیش از معرفی مواد غذایی که موجب جوش صورت میشوند باید بگوییم که این مواد غذایی در گروه سنی بلوغ و جوان تر ها بیشتر عامل جوش می شوند تا رده های سنی پایین و بالاتر.

جوش یا همان آکنه چیست ؟

پاسخ به این پرسش حتی توسط دانشمندان نیز به خوبی درک نشده است اما از آنجا که هیچ درمانی بطور قطعیت برای این مشکل وجود ندارد در مرحله اول جلوگیری از بروز آکنه بسیار معقول بنظر می رسد.

آکنه به عنوان یک نوع بیماری تلقی می شود که بر غدد پوست تاثیر گذاشته و به منافذ آن نفوذ می کند. زمینه ایجاد این مشکل در تمام افراد وجود دارد پس باید به غذایی که می خورید توجه بیشتری داشته باشید.

جوش و آکنه

چه چیزی سبب بروز جوش می شود ؟

همانطور که همه ما می دانیم هنگامی که چربی روی پوست افزایش یابد سلول های مرده بر روی پوست تجمع یافته و در حقیقت فولیکول های پوست مسدود شده و این برجستگی ها برروی پوست ظاهر می شود. هنگامی که در بدن انسولین و سایر مواد شیمیایی تولید شود باعث می شود غدد چربی روی پوست پایدار شده و آکنه ایجاد شود.

دلیل جوش زدن بدن

کدام یک از مواد غذایی باعث ایجاد جوش روی صورت و بدن می شود ؟

۱. دانه های تصفیه شده و شکر :

افرادی که از آکنه پوستی رنج می برند در مقایسه با افرادی که آکنه ندارند غذاهایی با کربوهیدرات فراوان مصرف می کنند.

افرادی که غذاهای قندی مصرف می کنند نسبت به سایر افراد ۳۰ درصد بیشتر در معرض آکنه قرار دارند زیرا مصرف این غذاها سطح قند خون را افزایش می دهد. این قند ها از جریان خون و سلول ها در رفت و آمد بوده و در نتیجه باعث ایجاد آکنه خواهند شد.

۲. برخی از نان ها :

نان به دلایل زیادی مشکل زاست اما هنگامی که صحبت از آکنه می شود مقصر اصلی گلوتن محسوب می شود زیرا نه تنها به روده کوچک آسیب می رساند بلکه التهاب سیستمیک که یکی از محرک های اصلی آکنه می باشد را نیز افزایش خواهد داد. بسیاری از مطالعات علمی علت پسوریازیس و درماتیت هرپتی فرموریس را حساسیت به گلوتن می دانند. این وضعیت بیماری سلیاک پوست نامیده می شود.

۳. شیرینی ها:

در ادامه موضوع گلوتن مقصر بعدی که سبب بروز آکنه می شود ،شیرینی است. خوراکی هایی که باعث افزایش سریع انسولین شده معمولا سبب ایجاد آکنه نیز می شوند و این امر فراتر از شیرینی است و شامل ماکارونی، آرد سفید و سایر مواد غذایی که شاخص قند خون را بالا می برند می شود.

بروز جوش در صورت

۴. محصولات لبنی :

براساس مطالعات صورت گرفته شیوع آکنه با محصولات شیری مرتبط است. افرادی که بستنی فراوان و بطور مرتب شیر گاو می نوشند چهار برابر بیشتر از دیگران در معرض آکنه قرار دارند. شیرگاو دارای اسید آمینه می باشد که وظیفه تحریک هورمون شبه انسولین را داشته و با ایجاد آکنه مستقیما در ارتباط است. شیر همچنین حاوی قند بوده که منجر به افزایش سطح انسولین در بدن و در نتیجه تشدید آکنه خواهد شد.

۵. غذاهای آماده :

آکنه ارتباط مستقیمی با غذاهای غربی که سرشار از کالری ، چربی و کربوهیدرات هستند، دارد. این غذاها شامل:همبرگر، ناگت، هات داگ، سیب زمینی سرخ شده، نوشابه، میلک شیک و پیتزا می شوند. براساس مطالعه ای که اخیرا انجام شد، افرادی که غذاهای آماده مصرف می کنند در مقایسه با افرادی که غذای سالم مصرف می کنند ۴۳ درصد بیشتر به آکنه مبتلا می شوند. همچنین در افرادی که روزانه این غذاها را مصرف می کنند خطر ابتلا به آکنه ۱۷ درصد افزایش میابد.

عوامل ایجاد جوش صورت

۶. سیب زمینی سرخ کرده :

این محصول یکی از محبوب ترین خوراکی ها بین افراد به شمار می رود. سیب زمینی سرخ کرده علاوه بر سرخ شدن در روغن نامرغوب سبب بروز آکنه خواهد شد. این خوراکی حاوی کربوهیدرات بالایی بوده و یک تکه از آن سبب تولید سریع انسولین شده و منجر به التهاب سیستمیک خواهد شد زیرا سرشار از چربی های امگا ۶ می باشد.

۷. غذاهایی سرشار از چربی امگا ۶ :

رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ سبب ایجاد التهاب و آکنه می شوند. این رژیم ها سرشار از روغن ذرت و سویا هستند و این امر باعث عدم تعادل بین رژیم و التهاب شده که در نهایت باعث تشدید آکنه خواهد شد. به منظور کاهش این التهاب و آکنه بهتر است مکمل هایی حاوی اسید های چرب امگا ۳ مصرف کنید.

۸. شکلات های شیری :

مصرف این محصول به دلیل قند بالا و اسید های چرب خاصی که دارد باعث افزایش تولید غدد چربی بر روی پوست و در نهایت آکنه می شود. با این وجود اثر مستقیم شکلات بر روی پوست اثبات نشده است اما افرادی که محصولات شکلاتی حاوی قند را مصرف می کنند بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات آکنه می باشند. آبنبات سبب افزایش میزان انسولین خون و افزایش سبوم و افزایش تولید اینترلوکین ۱ B می شود. این پروتئین طبیعی توسط دستگاه ایمنی بدن تولید و باعث افزایش خطر بروز التهاب های پوستی و در نتیجه آکنه می شود. اگر لازم است شکلات مصرف کنید شکلات های تلخ جایگزین بهتری هستند زیرا دارای آنتی اکسیدان های بیشتری بوده و قند کم تری دارند.

علت جوش صورت و بدن

۹. غذاهای ادویه دار:

طبق مطالعات انجام شده مصرف غذاهای ادویه دار سبب ایجاد آکنه و همچنین تشدید آن می شود. برای پیشگیری از بروز آکنه بهتر است تا حد ممکن مصرف این غذاها را کاهش دهید.

۱۰. پنیر :

براساس تحقیقی که انجام شد مصرف پنیر با بروز آکنه ارتباط مستقیم دارد زیرا بدن را به سمت از بین بردن بعضی هورمون ها سوق داده که در نتیجه بدن قادر به جذب قند می شود. پس اگر در طول روز چنین غذاهایی را مصرف می کنید میزان هورمون موجود در جریان خون بالا رفته و آکنه ایجاد خواهد شد.

۱۱. آجیل :

این خوراکی از نظر ترکیبات سرشار از گلیسمی بوده و بنظر می رسد سبب ایجاد آکنه خواهد شد.

برای جلوگیری از بروز آکنه مصرف آجیل باید به کمترین مقدار خود برسد. آجیل ها خوراکی های سالمی هستند اما برای پیشگیری از آکنه نباید در مصرف آن ها زیاده روی کرد. رژیم غذایی که از نظر ترکیبات گلیسمی دارای مقادیر کم هستند و همچنین پروتئین های بدون چربی و سبزیجات و میوه های تازه برای پیشگیری از آکنه و داشتن پوستی صاف و سالم موثر می باشند.

مصرف آجیل

۱۲. غذاهایی که سبب بروز حساسیت می شوند :

پاسخ بدن به برخی از غذاها در هر فرد متفاوت می باشد. برای به حداقل رساندن حساسیت های غذایی باید به نوع غذایی که مصرف می کنید آگاه باشید.

۱۳. نوشابه :

نوشابه یکی از بدترین نوشیدنی ها بوده و در بروز آکنه نقش مهمی دارد زیرا علاوه بر فروکتوز حاوی هیچ گونه مواد مغذی نمی باشد. طبق گفته محققان مصرف نوشابه تقریبا با مصرف الکل برابری می کند. پس تصور کنید که چقدر برای بدن مضر می باشد. فروکتوز نوعی قند است که سبب افزایش سطح انسولین می شود به همین علت پس از نوشیدن نوشابه احساس گرسنگی دارید. بهتر است برای اینکه پوستی سالم وصاف در برابر آکنه داشته باشید به جای مصرف نوشابه، آب بنوشید.

۱۴. پیتزا :

پیتزا سرشار از کربوهیدرات است و مانند مواردی که ذکر شد فاقد مواد مغذی می باشد ، همچنین سرشار از گلوتن بوده و سبب بروز آکنه خواهد شد.

خوراکی های جوش آور

۱۵. برخی میوه ها و آب میوه ها:

برخی میوه ها مانند موز، انبه و میوه های خشک قند زیادی دارند و مصرف بیش از حد آنها موجب جوش زدن می شوند. توت فرنگی با داشتن مقدار زیادی ویتامین C برای شفافیت پوست و طول عمر بسیار مفید است، اما ممکن است در برخی از افراد موجب قرمزی و حساسیت پوستی به خصوص در اطراف بینی و دهان شود.

بسیاری از تولیدکنندگان آب میوه از شکر در تولیدات خود استفاده می کنند. وجود شکر در برخی افراد ممکن است باعث بروز آکنه، جوش و یا دیگر حساسیت های پوستی شود. بنابراین، فقط از آب میوه های کاملا طبیعی استفاده کنید.

۱۶. سویا:

مصرف زیاد سویا، تأثیرات نامطلوبی روی پوست دارد زیرا ۹۰ درصد محصولات سویا در جهان اصلاح شده و یا دست کاری شده ی ژنتیکی هستند و مصرف سویا موجب اختلال در تعادل هورمون های بدن می شود و عدم توازن هورمونی موجب بروز آکنه، جوش و چروکیدگی پوست می شود.

در افرادی که استروژن خون آنها از حد طبیعی بسیار بالاتر یا بسیار پایین تر است ، مصرف سویا به دلیل دارا بودن هورمون فیتواستروژن می تواند عاملی برای بروز جوش باشد. سویا منبع غنی از پروتئین است، اگر خوردن آن برای شما مشکل ایجاد می کند، پروتئین گوشتی و تخم مرغ به جای آن مصرف کنید.

۱۷. برخی از غذاهای دریایی:

برخی از غذاهای دریایی مانند میگو به دلیل داشتن مقدار زیادی ید و بالا بودن سطح عناصر شیمیایی موجب بروز جوش و حساسیت های پوستی در بانوان می شوند.

مصرف میگو

سایر نکات درباره ارتباط رژیم غذایی با بروز آکنه :

همانطور که مطالعه فرمودید رژیم غذایی ما ارتباط مستقیمی با بروز آکنه دارد. برای محدود کردن این مشکل بهتر است :

رژیم غذایی دارای قند کم، فاقد گلوتن، سبزیجات و میوه های تازه را انتخاب کنید.

۸-۹ ساعت در شبانه روز بخوابید تا خوابی کافی داشته باشید.

۷-۸ لیوان آب در روز بنوشید.

مرتبا ورزش کنید.

از هیچ ماده شیمیایی برروی پوست خود استفاده نکنید.

در صورت وجود آکنه، ناحیه مربوطه را دستکاری نکنید.

تکنیک ضد پیری دور چشم فقط در ۱ دقیقه !!

ماساژ شیاتسو یک تکنیک عالی برای رفع سریع چین و چروک دور چشم هاست که می تواند چشم ها را خیلی زود جوان کند فقط باید نقاط فشاری آن را خوب بلد باشید.

یک تکنیک فوق العاده ژاپنی برای جوان ساز چشم ها که فقط به یک دقیقه زمان نیاز دارد با نگاه کردن به آینه می توانیم ببینیم که تاثیر سن بر چشمان ما ظاهر می شود و باعث می شود که ما خسته و غمگین به نظر برسیم. ابرو ها، پلک های بالا و گوشه های بیرونی چشم ها به پایین متمایل می شوند و چین و چروک های کوچک بر روی صورت ظاهر می شوند و البته آن ها ممکن است به خاطر تورم صورت عمیق شوند.

ماساژ ویژه ای به نام شیاتسو کمک شایانی به بازگشت به حالت اولیه ناحیه اطراف چشم ها می کند و با انواع دیگر ماساژ هم تفاوت دارد، چراکه حرکات مختص آن فقط به نقطه های ویژه ای از صورت فشار می آورند ، این ماساژ بیشتر توسط زنان ژاپنی انجام می شود و شاید این راز زیبایی و جوانی آن ها باشد.

ما در دنیای حاضر به این نوع ماساژ علاقه پیدا کرده ایم که محبوبیت بسیار بالایی در سراسر دنیا نیز دارد، حتی با وجود اینکه این ماساژ توسط طب ژاپنی به طور رسمی شناخته شده است. ماساژ شیاتسو روزمره تنها ۱ دقیقه طول می کشد و باید در صبح انجام شود، به خصوص هر وقت که احساس می کنید چشم های تان خسته هستند.

ماساژ شیاتسو

ماساژ شیاتسو چیست؟

نام ماساژ از ۲ کلمه ژاپنی ″فشار″ و ″انگشت″ گرفته شده است و در آغاز قرن بیستم توسط توکوجیرو نامیکوشی ایجاد شد، این ماساژ مبتنی بر دانش آناتومی و اسرار پزشکی تبتی است و خالقش از آن برای درمان آرتروز استفاده می کرد.

این روش ساده و موثر توسط مردم ژاپن مورد علاقه و پذیرش قرار گرفت و رسماً توسط مرجع پزشکی این کشور به رسمیت شناخته شد و هنوز هم به طور فعال در ژاپن، از جمله در حوزه لوازم آرایشی و بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرد.

به طور جالبی، نویسنده این روش تا سن ۹۵ سالگی زیست و جوان تر از سن واقعی اش به نظر می رسید، او عادت داشت بگوید که این ماساژ، براساس غریزه ما برای لمس و گرم کردن نقاط آسیب دیده است.

ماساژ شیاتسو چگونه کار می کند؟

نقطه های ویژه ای در روی صورت و بدن وجود دارند که در زمان فشرده شدن به گردش بهتر خون و مایع لنفاوی کمک می کنند، هم چنین متابولیسم را در بافت ها سرعت می بخشد و آن را موثرتر می سازد، به همین دلیل فرآیند طبیعی جوان سازی دوباره آغاز می شود.

در بخش بهداشت و سلامت نمناک مستقیما اشاره می کنیم که شما نباید مناطق را ماساژ دهید، بلکه فقط فشار لازم دارند (مناطق فقط می توانند توسط یک متخصص انجام شوند).

فشار را با شدت متوسط اعمال کنید تا کمی احساس ناراحتی بکنید.

ماساژ چشم

ماساژ شیاتسو درمانی سریع برای رفع چروک اطراف چشم ها

اگر در مورد منطقه اطراف چشم ها می خواهید انجام دهید، این ماساژ به این موارد کمک می کند:

تقویت ماهیچه ها ، صاف کردن چین و چروک ها ، کشش پوست و ... با تحریک و تولید تسریع شده کلاژن و الاستین و تولید روغن کار می کنند.

۱. بالا بردن ابرو ها:

محدوده فشار: انتهای داخلی و خارجی و میانه ابرو ها. انگشت سبابه، حلقه، و میانی خود را در این نقاط قرار دهید و فشار اعمال کنید. به منظور ″بازیابی″ ابرو ها به محل خود، باید حرکات مستقیم باشد و آنها را کمی به سمت بالا حرکت دهید.

زمان: ۷ ثانیه

درمان چروک

۲. از بین بردن چروک های پنجه کلاغی:

منطقه فشار: گوشه های بیرونی چشم ها.

انگشت سبابه خود را بر روی نقاط قرار دهید، منطقه را کمی گرم کرده، فشار دهید و آزاد کنید.شما می توانید ماهیچه ها را کمی به سمت شقیقه ها بکشید، اما انگشتان خود را برندارید، دقت کنید تا مطمئن شوید که این ماهیچه ها هستند و نه پوست که کشیده می شوند.

زمان: ۳ ثانیه . ۳ بار تکرار شوند.

۳. تورم:

منطقه فشار: گوشه داخلی چشم بین چشم و پل بینی.

انگشت سبابه خود را روی نقاط قرار داده و یک حرکت عمود بر روی نقاط ایجاد کنید و کشش ندهید و پوستتان را تکان ندهید. شما هم چنین می توانید یک ″چنگال″ را با انگشت وسطی و سبابه خود ایجاد کنید و هر دو طرف خارجی و هم گوشه های داخلی چشم را به طور همزمان فشار وارد کنید.

زمان: ۳ ثانیه. ۳ بار تکرار

ماساژ دور چشم

۴. حذف چین و چروک روی پل بینی:

محدوده فشار: بین ابروها.

در ناحیه ″چشم سوم″ با انگشتهای سبابه، وسطی، و حلقه تان فشار وارد کنید و انگشت ها باید بهم متصل باشند. ۳ نقطه بین ابروهایتان را با انگشتان خود فشار دهید.

زمان: ۵ - ۷ ثانیه. ۲ بار تکرار

۵. جوان سازی زیر چشم ها:

ناحیه فشار: زیر چشم ها، بر روی استخوان.

انگشتان سبابه، وسطی و حلقه خود را روی این نقاط قرار داده و فشار دهید.

زمان: ۱۰ ثانیه. ۲ بار تکرار

این تمرینات را می توان به صورت جداگانه و یا به صورت یک ماساژ صورت کامل با تکنیک شیاتسو انجام داد. انجام این حرکات همچنین می تواند اثربخشی هر نوع ماساژ درمانی دیگری را تسریع نماید.

خبر

راز زنانی که دست های زیبا و جوان دارند

دستان زیبا نیازمند مراقبت های لازم و تغذیه صحیح است اگر حس می کنید که پوست دستانتان تغییر کرده و رو به پیری می رود حتما اقدام به درمان کنید.

راز و رمز داشتن دست هایی زیبا و جوان برای همیشه

جوان و سالم نگه داشتن پوست دست و کل بدن وقتی مراقبت از پوست را تمرین کنید آسان است اما فاکتورهایی وجود دارد که دست ها را پیرتر نشان می دهند مانند لکه های پیری ، چروک ،پوست نازک ، خشکی پوست ، ناخن های شکننده اما با مراقبت از دست ها ، جلوگیری از تابش خورشید ، تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم می توانید پوست درخشانی داشته باشید.

علل و نشانه هایی که دست ها را پیر و سالخورده نشان می دهند و زیبایی آن را زیر سوال می برد:

پوست زبر:

اگر دست های خشک و خشنی دارید از کرم های رتینوید تجویزی استفاده کنید تا بافت را بهبود و رشد کلاژن را تسریع کنید متخصص پوست باید توضیح دهد چگونه و چه زمانی از آن ها استفاده کنید تا به این ترتیب خارش و خشکی پوست را التیام دهید.

رگ های برجسته :

یکی دیگر از علل پیر به نظر رسیدن دست ها رگ های برجسته است.

لک های ناخن :

اول مشخص کنید چرا ناخن های شما زرد یا قهوه ای شده اند اگر تغییر رنگ ادامه پیدا کند و یا با درد همراه باشد احتمالا عفونت قارچی است که باید با پزشک متخصص در سریع ترین زمان مشورت کنید چیزی که باعث حدود نیمی از تغییر رنگ ناخن می شود.

ناخن های شکننده :

آب و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، تغییرات آب و هوایی فصلی و حتی ژنتیک می تواند منجر به ترد شدن و شکستن ناخن شود اما مکمل درست می تواند کمک کند. مطالعه ای که در ژورنال پوست زیبایی منتشر شده است می گوید که مصرف ۲,۵ میلی گرم ویتامین ب تقویت ناخن ها را بهبود می بخشد و شکنندگی را بعد از ۶ تا نه ماه کاهش می دهد

اشکال و رنگ های ناخن بطور مداوم در حال تغییر هستند و مراقبت از آن ها روشی ساده برای حفظ ظاهر جوان است در حال حاضر ناخن های کوتاه، نرم هستند ناخن ها را خیلی بلند نکنید.

رفع تیرگی دست

جوان سازی دست ها :

درمان لک های ناشی از سالخوردگی :

این لک ها که ، لک های کبد نیز نامیده می شوند،بخاطر سن و کبد نیست در واقع، آن ها نواحی هستند که از افزایش تولید ملانین ناشی می شوند که به دلیل قرار گرفتن درمعرض نور روی می دهد. لک های آفتابی را می توان با عامل سفید کنندگی پوست که حاوی هیدروکینون هستند.

کرم های سفیده کننده حاوی اسید گلیکولیک یا اسید کوجیک، ویتامین ث ، شیرین بیان و عصاره قارچی ،لیزر درمانی یا نور درمانی شدید کاهش داد

علایم پیری را نشانه گذاری کنید:

پوست دست می تواند به دلیل از دست دادن چربی و کلاژن و الاستین چین خورده شود پوست همچنین می تواند ، قرمز و رنگ پریده باشد و بافت یا رشدی ضعیف ایجاد کند. خشکی و ترک نیز می تواند باعث شود دست هایتان پیرتر به نظر برسند.

ستفاده منظم از مرطوب کننده و استفاده از کرم های ضد چروک می تواند از خشکی و علائم پیری جلوگیری کند.

همیشه بعد از حمام کردن و شستن دست ها، دست هایتان را مرطوب کنید دست خود را خشک کنید و مرطوب کننده مورد علاقه را در حالی که هنوز دست ها مرطوب هستند بزنید.

ماسک دست مرطوب کننده با یک قاشق سوپ خوری آرد جو و یک قاشق سوپ خوری (۰,۵ گرم) از هریک گلاب و یا بادام، زیتون، نارگیل و یا روغن جوجوبا درست کنید مخلوط را روی اجاق گرم کنید و آن را روی دست بزنید دست را با پوشش پلاستیکی بپوشانید وقتی خنک شد ماسک را با آب بشویید، حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه.

به دنبال کرم های ضد پیری باشید که شامل ترکیباتی نظیر رتینول، آنتی اکسیدان ها و پپتید هستند.

پوسته پوسته کردن دست :

با از بین بردن سلول های مرده پوست می تواند نرم تر و روشن تر شود و حتی رنگ پوست را تغییر می دهد می توانید با مالیدن دانه های قهوه یا جو، و یا اسیدها ی آلفا - هیدروکسی، ویتامین ث پوست را لایه برداری کنید.دفعه بعد که صورت را لایه برداری می کنید همان محصول را روی دست اعمال کنید.

سرخط

مزایا و کاربردهای میکرونیدلینگ در جوانسازی پوست

میکرونیدلینگ یک روش جوانسازی پوست است که برای رفع مشکلات پوستی بکار می رود.

کاربردهای میکرونیدلینگ در جوانسازی پوست

میکرونیدلینگ روشی است که برخی از متخصصان پوست از آن برای درمان بیماری های مختلف پوستی استفاده می کنند. این روش با استفاده از چندین سوزن ریز و استریل باعث تحریک مکانیکال و فیزیکی پوست می شود که اثرات درمانی بسیار خوبی در جوانسازی پوست و رفع مشکلات دیگر آن دارد. ما در ادامه به معرفی این روش و کاربردها و مزایای آن می پردازیم.

میکرونیدلینگ چیست و چگونه کار می کند

میکرونیدلینگ با تحریک مکانیکال پوست به وسیله سوزن های ریز استریل باعث کلاژن سازی در پوست شده و بافت پوستی را احیا می کند. بیشترین استفاده از این روش برای رفع مشکلات پوست صورت است هرچند می توان برای تمام مشکلات پوستی تمامی نواحی بدن استفاده کرد.

میکرونیدلینگ یک روش کمتر تهاجمی است که در آن سوزن ها به صورت کنترل شده و در عمق مشخصی وارد پوست می شود. مهمترین عارضه این روش قرمزی و تحریک پوست است که در مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت رفع می شود.

مدت زمان انجام این روش بسته به وسعت ناحیه پوستی از ۲۰ تا ۴۰ دقیقه می باشد. برای نتیجه گیری بیشتر این روش با روش های دیگری ترکیب می شود. یکی از روش های ترکیبی مهم انجام میکرونیدلینگ به همراه روش مزوتراپی است که به آن روش مزومیکرونیدلینگ می گویند. مزومیکرونیدلینگ روشی است که در آن همزمان با انجام میکرونیدلینگ از مواد مزوتراپی استفاده می شود تا این مواد به عمق پوست نفوذ کرده و اثرات حداکثری داشته باشند.

کاربردهای میکرونیدلینگ

همانگونه که گفتیم کاربردهای میکرونیدلینگ برای جوانسازی پوست و رفع مشکلات پوستی است. برخی از کاربردها عبارتند از:

رفع چین و چروک
درمان اسکار و زخم
درمان سوختگی
درمان استرچ مارک
رفع تیرگی و لکه های پوست
افزایش قوام پوست و لیفت پوست
درمان آکنه
درمان آلوپسی

اثرگذاری میکرونیدلینگ بواسطه افزایش کلاژن سازی و رشته های الاستین پوست، تخریب بافت های آسیب دیده مثل اسکار و سوختگی و افزایش خونرسانی به ناحیه است.

تاثیر میکرونیدلینگ پوست

فواید و مزایای میکرونیدلینگ

یک پژوهش علمی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که میکرونیدلینگ یک روش ایمن و موثر برای جوان سازی پوست و درمان جای زخم و چین و چروک است. با اینحال محققان اذعان کرده اند، تعیین اینکه آیا میکرونیدلینگ یک گزینه درمانی مناسب برای همه موارد است، نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

در اطلاعیه اخیر آکادمی پوست آمریکا که به تازگی منتشر شده آمده است که این روش برای کاهش ″ظاهر منافذ بزرگ ، خطوط ریز و چین و چروک ، زخم ها و علائم کشش″ یک روش درمانی قطعی است.

خطرات و یا عوارض میکرونیدلینگ

علیرغم کمتر تهاجمی بودن، انجام میکرونیدلینگ برخی عوارض کوتاه مدت را به دنبال دارد. مهمترین عارضه تحریک پوست پس از انجام روش است.

ورم
احساس ناراحتی و درد کم
قرمزی پوست
کبودی
خشکی پوست
پوسته پوسته شدن پوست

این روش معمولا خونریزی به همراه ندارد ولی گاهی در درمان های عمیق تر ناحیه دچار خونریزی محدودی خواهد شد. بنابراین در صورتی که شما داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید بایستی به پزشکتان اطلاع دهید. برخی از عوارض جدی تر این روش که به ندرت اتفاق می افتد عبارت است از عفونت و تغییر رنگ دانه های پوست. در صورتی که شما مراقبت های پس از آن را رعایت کنید و به توصیه های پزشکتان عمل کنید درگیر این عوارض نخواهید شد. متاسفانه یکی از دلایل اصلی عفونت پس از این روش استفاده از سوزن های غیر استریل است که در کلینیک های گمنام و یا غیر استاندارد استفاده می شود. این مساله بسیار مهم است چرا که می تواند شما را درگیر بیماری های خطرناکی مثل هپاتیت و یا ایدز نماید.

رشد موهای ریخته شده سر با ماسک موی مخصوص

موهایی که از سر ریخته شده اند را می توان با ماسک ها و مواد گیاهی بازگرداند و باعث رشد مجدد موهای سر شد، با موادی که در خانه تان وجود دارند و شما از خواص آن بی اطلاعید.

رشد و رویش مجدد و سریع موهای ریخته شده با ماسک موهای طبیعی و گیاهی

در آینه که نگاه می کنید مدام حسرت زمانی را می خورید که موهایتان هنوز پرپشت بود و نریخته بود اما افسوس هیچ سودی نخواهد داشت

برای رشد مجدد موهای ریخته شده بهتر است خودتان دست به کار شوید.

مثل همیشه استفاده از راه و روش گیاهی و طب سنتی بهترین گزینه ی پیشنهادی است که در این بخش از سلامت پوست و موی نمناک بهترین ماسک ها و گیاهان دارویی برای تقویت و پرپشت شدن موهای ریخته شده را به شما معرفی می کنیم.

موهای ریخته شده را می توانید برگردانید و موجب رشد و رویش مجدد آنها شوید. این یک شعار و یا تبلیغ نیست بلکه حقیقت درمان ریزش مو در طب سنتی است.

در اغلب اوقات، ریزش مو یک روند طبیعی مربوط به سن است، که از دید پزشکان جز بیماری های خطرناک محسوب نمیشود با این حال، با گذشت زمان ریزش مو ، به یک نگرانی مشترک در بسیاری از مردم تبدیل شده است.

رویش مجدد مو تضمینی

درمان های خانگی برای کنترل ریزش مو و رشد مجدد موهای ریخته شده سر

در این بخش از روش های درمان ریزش موی سر در نمناک تعدادی از درمان های خانگی برای ریزش و رشد مجدد مو،و یا در کل جلوگیری از ریزش مو آورده شده است.

۱. شیر نارگیل

روش ۱.شیر نارگیل:

یک عدد نارگیل تازه یا خشک شده را بشکنید و پوست قهوه ای آن را بشکنید و سپس گوشتش را بیرون بیاورید.

آب نارگیل را بگیرید و میوه تازه نارگیل را در مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید سپس آن را با پارچه صاف کنید.این مخلوط را به مدت ۵ دقیقه حرارت دهید.

صبر کنید تا خنک شود و سپس درون یک بطری بریزید و در یخچال یا فریزر بگذارید تا یخ زده شود سپس آنرا روی پوست سر و موی خود بمالید.

به مدت ۵ دقیقه روی سرتان ماساژ دهید و بعد از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه موهایتان را با شامپو و بعد با نرم کننده بشویید و این روند را ۲ بار در هفته تکرار کنید.

رویش مجدد مو در طب سنتی

رشد موهای ریخته شده با نارگیل و ترکیبات آن

رشد موهای ریخته شده با استفاده از ماسک های طبیعی و عالی

روش ۲: شیر نارگیل و عسل:

هم نارگیل و هم عسل محبوب هستند و به راحتی در همه جا پیدا می شوند.

مخلوطی از عسل و شیر نارگیل برای تغذیه موهای آسیب دیده و افزایش رشد مو عالی میباشد.این راه حل همچنین نقش مهمی در جلوگیری از ریشه مو نیز دارد.

نارگیل کاملا تازه یا خشک را بشکنید و گوشت آن را از پوسته قهوه ای نارگیل جدا کنید ،سپس گوشت را با آب نارگیل مخلوط کنید و کمی آب نیز به آن بیفزایید و سپس درون یک پارچه صاف کنید و به مدت ۵ دقیقه حرارت دهید،سپس اجازه دهید تا خنک شود ،چند قطره عسل را به آن اضافه کنید و این مخلوط را به طور مستقیم روی پوست سر و موی خود اعمال کنید.

بعد از ۳۵ دقیقه با شامپوی معمولی و بعد با نرم کننده شستشو دهید و در صورت نیاز این درمان را ۲ بار در هفته تکرار کنید.

نکته:شما میتوانید مخلوط باقی مانده از شیر نارگیل و عسل را برای استفاده دفعه بعد در یخچال ذخیره کنید.

رویش مجدد مو در طب اسلامی

روش ۳ ؛ شیر نارگیل ، ماست و آبلیمو:

همانطور که قبلا ذکر شد ، شیر نارگیل را تهیه کنید ، آبلیمو و یک دبه ماست را به آن اضافه کنید و سپس روی پوست سر و موی خود اعمال کنید.

به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید و سپس با آب گرم و نرم کننده شستشو دهید و در صورت نیاز این درمان را ۲ بار در هفته تکرار کنید.

۲. روغن نارگیل:

ابتدا موهای خود را با آب گرم شستشو دهید.

مقداری روغن نارگیل را در دستانتان بریزید و سپس به طور مستقیم بر روی پوست سر و موی خود اعمال کنید.

حداقل ۵ دقیقه ماساژ دهید، و از یک کلاه دوش یا حوله برای پوشاندن موهایتان استفاده کنید و پس از ۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر ، کلاه را برداشته و مو را به طور کامل با شامپو شستشو دهید.این درمان را۱ یا ۲ بار در هفته تکرار کنید.

نکته:اگر روغن نارگیل شما جامد یا نیمه جامد است ، قبل از استفاده آن را گرم کنید.

روغن نارگیل

۳. آلوئه ورا:

روش۱ : ژل آلوئه ورا

۱ برگ تازه آلوئه ورا را ببرید و ژل داخل آن را استخراج کنید، این ژل را به طور مستقیم روی پوست سر خود اعمال کنید و بعد از ۱ ساعت با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.

این درمان را ۲ تا ۳ بار در هفته تکرار کنید.

روش۲ : آلوئه ورا و روغن نارگیل

طبق روش قبل ، ژل آلوئه ورا را استخراج کنید، ۲ تا ۳ قاشق غذا خوری روغن نارگیل و ۲ قاشق غذا خوری از این ژل را با هم ترکیب کنیدو به طور کامل بر روی پوست سر و موی خود بمالید و به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید،سپس موهای خود را با کلاه دوش بپوشانید و بعد از ۱ ساعت با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.این درمان را ۲ تا ۳ بار در هفته تکرار کنید.

روش۳: آلوئه ورا و عسل:

۲ قاشق غذا خوری ژل آلوئه ورا و ۲ قاشق غذا خور یعسل را درون یک کاسه ترکیب کنید و با استفاده از یک قاشق به خوبی هم بزنید و بعد بر روی پوست سر و موهای خود اعمال کنید و با استفاده از یک کلاه حمام سرتان را بپوشانید و بعد از ۱ ساعت با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.این درمان را ۲تا ۳ بار در هفته تکرار کنید.

آلوئه ورا برای مو

روش۴ ؛ آلوئه ورا و روغن زیتون:

۲ قاشق غذا خوری ژل آلوئه ورا و ۳ قاشق غذا خوری روغن زیتون را درون یک کاسه بریزید و با استفاده از یک قاشق به خوبی هم بزنید.

بعد بر روی پوست سر و موهای خود اعمال کنید و بعد به مدت ۱۰ دقیقه ماساژ دهید و با استفاده از یک کلاه حمام سرتان را بپوشانید و بعد از ۱ ساعت با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.این درمان را ۲تا ۳ بار در هفته تکرار کنید.

روش۵ : آلوئه ورا و تخم مرغ:

۲ عدد تخم مرغ را بشکنید و سفیده های آن را درون یک کاسه بریزید و یک قاشق غذا خوری ژل آلوئه ورا نیز به آن اضافه کنید،آنها را به خوبی هم بزنید بعد بر روی پوست سر و موهای خود اعمال کنید و بعد به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید و با استفاده از یک کلاه حمام سرتان را بپوشانید و بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.

این درمان را ۲تا ۳ بار در هفته تکرار کنید.

تخم مرغ برای مو

۴.چریش:

روش ۱: روغن چریش:

قبل از استفاده ، این روغن را گرم کنید. دو تا سه قطره از این روغن را کف دست هایتان بریزید.

و به صورت مستقیم روی مو ها و کف سر خود اعمال کنید. به مدت ۵ دقیقه، به خوبی ماساژ دهید.

با استفاده از یک کلاه حمام سرتان را بپوشانید و بعد از یک ساعت با آب گرم شستشو دهید.

این درمان را دوبار در هفته تکرار کنید.

نکته:ممکن است که روغن چریش بوی بدی داشته باشد.

روغن گیاهی

روش ۲ : پودر برگ چریش:

این پودر را با کمی آب گرم مخلوط کنید تا یک ماسک به دست آید و بعد به صورت مستقیم روی مو ها و کف سر خود اعمال کنید.

کمی صبر کنید تا خشک شود. بعد با آب گرم بشویید. این درمان را دو بار در هفته تکرار کنید.

روش ۳: برگ های چریش تازه ی خرد و آسیاب شده:

مقداری برگ چریش را تهیه کنید. به خوبی با آب تمیز کنید و آسیاب کنید.

سپس با کمی آب گرم مخلوط کنید تا یک ماسک بدست آید.

سپس آن را در تمام پوست سر خود و از ریشه تا ساقه موهایتان بمالید. با استفاده از یک کلاه حمام سرتان را بپوشانید و بعد از یک ساعت با شامپوی ملایم شستشو دهید.

این درمان را دوبار در هفته تکرار کنید.

روش ۴ : برگ های چریش جوشانده شده:

۱ مشت برگ های چریش تازه را تهیه کنید و به خوبی با آب بشویید و سپس آنها را در آب بجوشانید.

بعد از جوشیدن صبر کنید تا رنگ آب به قهوه ای تیره تغییر کند ، سپس اجازه دهید تا خنک شود و سپس موهایتان را با یک شامپوی ملایم بشویید و بعد از این آب استفاده کنید و دوباره موهایتان را شستشو دهید و بعد اجازه دهید تا موهایتان به صورت طبیعی خشک شود.این درمان را ۲ بار در هفته تکرار کنید.

کنترل ریزش موی سر

۵. ماست:

نصف فنجان ماست را بر روی کف سر و مو های خود به صورت مستقیم اعمال کنید.با استفاده از یک کلاه حمام سرتان را بپوشانید و بعد از ۲۰ دقیقه با شامپوی ملایم شستشو دهید.این درمان را دوبار در هفته تکرار کنید.

۶. آب پیاز:

روش ۱. فقط پیاز:

پوست یک عدد پیاز تازه را بکنید و بعد از شستشو ، به قطعات کوچک برش دهید و سپس آب آنها را بگیرید.

سپ آن را بر روی پوست سر و موهایتان اعمال کنید و به آرامی به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید. با استفاده از یک کلاه حمام سرتان را بپوشانید و بعد از ۳۰ دقیقه با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.این درمان را دوبار در هفته تکرار کنید.

پیاز برای مو

روش ۲. پیاز و آلوئه ورا:

۱ قاشق غذا خوری ژل آلوئه ورا و یک قاشق غذا خوری آب پیاز را درون یک کاسه مخلوط کنید.

آن را بر روی پوست سر و موهایتان اعمال کنید و به بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه موهایتان را با شامپوی ملایم شستشو دهید.این درمان را دوبار در هفته تکرار کنید.

روش۳. پیاز و روغن زیتون:

آب پیاز را درون یک کاسه بریزید و سپس یک قاشق غذا خوری روغن زیتون بهآن اضافه کنید ، ترکیب را به خوبی هم بزنید و سپس روس پوست سر و موهایتان اعمال کنید و به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید،با استفاده از یک کلاه حمام موهای خود را بپوشانید و بعد از یک ساعت با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.

این درمان را ۲ تا ۳ بار در هفته تکرار کنید.

روغن زیتون

۷.چای سبز:

نیم لیتر آب و ۳ عدد چای کیسه ای سبز را تهیه کنید و آنها را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید.سپس موهایتان را با استفاده از یک شامپوی ملایم شستشو دهید و بعد از این چای ولرم برای شستشوی آنها برای بار دیگر استفاده کنید.

سپس اجازه دهید تا کاملا خشک شود.این درمان را ۲ بار در هفته تکرار کنید.

۸. ماسک سفیده تخم مرغ:

۲ عدد تخم مرغ تازه را بشکنید و سفیده و زرده آن را جدا کنید،سفیده آن را به طور مستقیم روی پوست سر و موهایتان اعمال کنید و بعد از نیم ساعت با شامپوی ملایم شستشو دهید.این درمان را ۲ تا ۳بار در هفته تکرار کنید.

نکته: برای موهای چرب فقط از سفیده تخم مرغ و موهای خشک از تخم مرغ کامل استفاده کنید.

ماسک تخم مرغ

۹. سیب زمینی:

پوست ۲ عدد سیب زمینی متوسط را بکنید ، آنها را برش دهید و آب سیب زمینی را بگیرید بعد به طور مستقیم روی پوست سر و مو هایتان اعمال کنید، به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید ، و با استفاده از یک کلاه حمام موهایتان را بپوشانید.

بعد از ۲۰ تا ۲۵ دقیقه با شامپو بشویید و این درمان را هر ۲۰ روز یکبار تکرار کنید.

۱۰.سیر:

۶ تا ۸ عدد سیر را تهیه کنید و آن را به قطعات کوچک برش دهید و بعد آنها را له کنید و با کمی آب مخلوط کنید.

سپس آن را به طور مستقیم روی سر و موهای خود بمالید و به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید و بعد از نیم ساعت با شامپوی ملایم شستشو دهید.

این درمان را ۲ بار در هفته تکرار کنید.

نکته:شما میتوانید چند قطره از آب سیب را به شامپو یا نرم کننده خود اضافه کنید و به عنوان شامپوی روزانه ار آن استفاده کنید.

خواص سیر

۱۱.آبلیمو:

مقداری آبلیمو را روی پوست سر خود ، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به آرامی ماساژ دهید و بعد از نیم ساعت با شامپوی ملایم و آب ولرم شستشو دهید.

این دذمان را یکبار در هفته تکرار کنید.

نکته:شما همچنین میتوانید به مخلوط آبلیموی خود مقداری روغن نارگیل ، روغن زیتون، روغن کرچک یا آلوئه ورا برای گرفتن نتایج بهتر اضافه کنید.

۱۲. روغن کرچک:

۳ قاشق غذا خوری روغن کرچک را کمی گرم کنید و روی مو و پوست سر خود اعمال کنید و به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید و با استفاده از یک کلاه حمام موهایتان را بپوشانید و بعد از حداقل نیم ساعت با شامپو مناسب موهای خود و آب ولرم شستشو دهید.این درمان را ۲ بار در هفته تکرار کنید.

نکته:برای گرفتن نتایج بهتر ، شما میتوانید روغن کرچک را با کمی روغن جوجوبا ، رز ماری و یا روغن درخت چای ترکیب کنید.

روغن کرچک

۱۳. گزنه گیاهی مخصوص رویش مجدد موهای ریخته شده

برای استفاده از گیاه گزنه برای رشد و پرپشت شدن موهای ریخته شده باید به این روش ها که در ادامه بخش سلامت پوست و موی نمناک گفته ایم عمل کنید.

روش ۱: دم کردن گزنه

مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

از شب تا صبح روی موهایتان باشد .

روش ۲: گزنه و الکل

اگر ریشه ی گزنه را داخل الکل شصت درجه خیس کنید، و آن را پانزده روز در آفتاب نگهداری کنید و سپس صاف کنید مایعی بدست می آید که چنانچه سه قاشق آنرا با آب مخلوط کرده ، به سر بمالید از ریزش مو جلوگیری می نماید و موجب پرپشتی موهای سر می شود.

روش ۳: جوشانده گزنه

به اندازه ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید و وقتی خنک شد آن را روی سر ماسک کنید.

گزنه برای مو

تغییر عادات سبک زندگی برای تقویت موهای سر

اجتناب از خوردن هله هوله
کاهش نوشیدنی های کافئین دار
کاهش و از بین بردن استرس و اضطراب
فراهم کردن ویتامین های ضروری که برای مراقبت از مو لازم هستند.

خبر

پوست بی عیب و نقص با ماسکی از شکلات

شکلات یکی از خوراکی های بی نظیر است که دارای فواید و مزایای بسیاری می باشد، همچنین استفاده از ماسک های صورت شکلاتی به شما در داشتن پوست بهتر کمک شایانی می کند.

چندین ماسک شگفت انگیز شکلاتی برای داشتن پوستی بی عیب و نقص

شکلات بی نظیر است و مطمئن هستم که برای شما هم همینطور است ! شکلات ها جزو بهترین خوراکی های زندگی هستند.

می تواند یک هدیه، یک درمان یا چیزی باشد که نوسانات مکرر خلق و خوی شما را برطرف کند - شکلات جواب همه چیز است.

حتی ماسک صورت شکلاتی می تواند به داشتن پوست بی عیب و نقص شما کمک کند.

تعجب نکنید! چون پوست شما شکلات را به اندازه خودتان دوست دارد و این همان چیزی است که در این قسمت از سلامت نمناک به آن اشاره کرده ایم.

شکلات چقدر و چرا برای پوست مفید است ؟

شکلات (منظور:شکلات تلخ) فواید سلامتی بسیار زیادی دارد.

آن ها پوستی سالم, درخشان و بی عیب و نقص به شما می دهند.

- شکلات تیره حاوی کاتچین ، پلی فنول و فلاوانولها است که این ترکیبات آلی ، شکلات را یک آنتی اکسیدان قوی می سازند.

شکلات های تلخ از عصاره کاکائو تهیه می شوند که حاوی آنتی اکسیدان زیادی است.

- از پوست شما در برابر آسیب خورشید محافظت می کند. فلاوانولهای موجود در شکلات نه تنها پوست شما را از اشعه های مضر فرابنفش محافظت می کنند بلکه سطح هیدراسیون پوست تان را بهبود بخشیده و جریان خون را افزایش می دهند.

- شکلات تلخ به شما در مبارزه با استرس کمک می کند.

استرس یکی از دلایل اصلی فروپاشی کلاژن و ایجاد چین و چروک است و یک مطالعه نشان داد که کاکائو به کاهش سطح هورمون های استرس کمک می کند.

- عصاره کاکائو نیز می تواند علائم درماتیت آتوپیک را درمان کند.

مطالعه ای که توسط محققان دانشگاه ملی سئول و دانشگاه ماساچوست انجام شد نشان داد که پلی فنول های یافت شده در کاکائو باعث کاهش التهاب پوست و درمان علایم سایر آلرژی ها می شود.

حالا که می دانید شکلات چه کار می تواند برای پوست شما بکند، اجازه دهید چند ماسک صورت شکلاتی آموزش دهیم تا بتوانید به راحتی در منزلتان امتحان کنید.

ماسک شکلات

فواید شکلات و ماسک شکلات برای پوست

۱۵ ماسک صورت شکلات که می توانید خودتان درست کنید

۱. ماسک صورت شکلات ، شاداب کننده برای پوست های چرب و مستعد آکنه :

مواد لازم:

۱ قاشق سوپ خوری پودر کاکایو (غیرشیرین شده، که برای کیک پزی به کار می رود)

مقداری دارچین

۱ قاشق سوپ خوری عسل

دستورالعمل :

یک کاسه بردارید و پودر کاکایو، عسل و دارچین را باهم مخلوط کنید و خمیری درست کنید و اگر خمیر خیلی سفت بود، عسل بیشتری اضافه کنید و آن را به صورت و گردن خود بمالید و بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید و هفته ای دو بار از این ماسک استفاده کنید .

شکلات و عسل دارای ویژگی های آنتی اکسیدانی هستند که منجر به از بین بردن باکتری های آکنه ساز بدون خشک شدن پوست می شوند .

آن ها همچنین پوست را نرم و انعطاف پذیر نگه می دارند .

۲. ماسک صورت سیاه تیره:

مواد لازم:

۲ تکه شکلات تیره (حداقل ۷۰٪)

دو سوم فنجان شیر

۱ قاشق چای خوری نمک دریا

۳ قاشق سوپ خوری شکر قهوه ای

دستورالعمل :

تکه های شکلات را در یک کاسه آب کنید و نمک ، شکر و شیر را به آن اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید و بگذارید خنک شود و سپس روی صورت و گردن خود بمالید و اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند و سپس آن را آبکشی کنید و هفته ای دو بار این ماسک را بگذارید.

این ماسک صورت شکلاتی غنی از آنتی اکسیدان ، پوست شما را تغذیه می کند و از آن در مقابل رادیکال های آزاد مضر محافظت می کند.

سرخط

از شیر گرفتن کودک با ۹ توصیه برای آرامش مادر و کودک

بسیاری از مادران در دوران شیردهی به‌دنبال راه مناسبی هستند تا کودک‌شان را از شیر بگیرند یا تعداد دفعات شیردهی را کم کنند. به‌طورکلی از شیر گرفتن کودک، به‌خصوص در مورد کودکانی که به مدت طولانی از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کاری زمان‌بر خواهد بود. استفاده از روش‌های زیر برای از شیر گرفتن کودک کمک می‌کند تا بدون ایجاد استرس و نگرانی برای مادر و کودک، این روند به‌راحتی انجام شود.

۱. چه زمانی باید کودک را از شیر گرفت

از شیر گرفتن کودک می‌تواند هم برای مادر و هم کودک روندی طولانی و سخت باشد. داشتن برنامه‌ای دقیق برای از شیر گرفتن کودک بسیار مهم است.

روند شیردهی یا توقف آن نباید به‌اجبار اتفاق بیفتد و در هر دو مورد، مادر باید آمادگی لازم و کافی داشته باشد. بااین‌حال، دستورالعملی کلی و ساده وجود دارد که به مادران کمک می کند در این مورد بهتر تصمیم بگیرند.

دستورالعمل‌های پزشکی پیشنهاد می‌کنند که نوزادان تا ۶ ماه اول زندگی خود، فقط باید از شیر مادر تغذیه کنند. بعد از ۶ ماهگی علاوه‌بر شیر مادر می‌توان از غذاهای جامد برای تغذیه کودک استفاده کرد و پس از آن به‌مدت یک سال یا هر زمانی‌که مادر و کودک تمایل دارند شیردهی مادر می‌تواند ادامه داشته باشد.

از شیر گرفتن کودک - چه زمانی باید کودک را از شیر گرفت

نوزادان بعد از یک سالگی، از شیر مادر به‌عنوان غذای مکمل و منبع راحت انرژی تغذیه می‌کنند. علاوه‌بر آن این منبع مهم تغذیه می‌تواند از دستگاه ایمنی کودک محافظت کند.

برخی مواقع خانم‌ها به‌دلیل احساس درد یا ورم در سینه، فشار اجتماعی یا ترس از اینکه کودک به‌اندازه‌ی کافی شیر نمی‌خورد، تصمیم می‌گیرند شیردهی را متوقف کنند اما درصورتی‌که تمایل به ادامه‌ی شیردهی دارند، بهتر است تا این مورد با پزشک یا متخصص کودک مشورت کنند.

۲. از تغذیه‌ی مناسب برای کودک استفاده کنید

خانم‌هایی که کودکان زیر یک سال خود را از شیر می‌گیرند، باید از شیرخشک یا شیر یک خانم دیگر برای تغذیه نوزاد استفاده کنند.

کودکان بزرگ‌تر از ۶ ماه همچنان به تغذیه با شیرخشک یا شیر خانم دیگر احتیاج دارند، اما می‌توانند در کنار آن از غذاهای جامد مناسب با سن خود تغذیه کنند. کودکان زیر یک سال به‌هیچ‌عنوان نباید از شیر گاو، شیر سویا یا هر نوع محصول مشابه دیگر استفاده کنند.

نوزادانی که غذای جامد می‌خورند، باید میزان مناسبی از پروتئین، آهن و سایر مواد مغذی دریافت کنند. والدینی که در این زمینه نگران هستند می‌توانند در مورد تغذیه و میزان کالری دریافتی کودک با پزشک متخصص اطفال مشورت کنند.

ممکن است بعضی کودکان به‌طورمعمول به‌میزان کافی آهن و ویتامین D دریافت نکنند و برای جبران به مولتی‌ویتامین و سایر مکمل های غذایی نیاز داشته باشند.

۳. عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید

از شیر گرفتن کودک - عوامل استرس‌زا را از خود دور کنید

بعضی از کودکان خیلی زود از شیر گرفته می‌شوند اما برای بقیه این‌طور نیست. داشتن یک برنامه‌ی مناسب برای تغییر تغذیه‌ی کودک سبب می‌شود که راحت‌تر کودک را از شیر بگیرید. همچنین هرقدر این تغییر تغذیه آرام‌تر اتفاق بیفتد، مادر و کودک استرس کمتری خواهند داشت.

زمان‌هایی که استرس کمتری دارید برای از شیر گرفتن کودک مناسب‌تر هستند.

همچنین سعی کنید در این مواقع زمان بیشتری را با کودک سپری کنید. بعضی‌اوقات هنگامی‌که کودکان از شیر گرفته می‌شوند، دچار اضطراب می‌شوند و بیشتر به مادر خود می‌چسبند.

والدین باید برای از شیر گرفتن کودک برنامه‌ی یک یا چند هفته‌ای داشته باشند و اگر کودک این روند را به‌خوبی پذیرفت، آن را ادامه دهید.

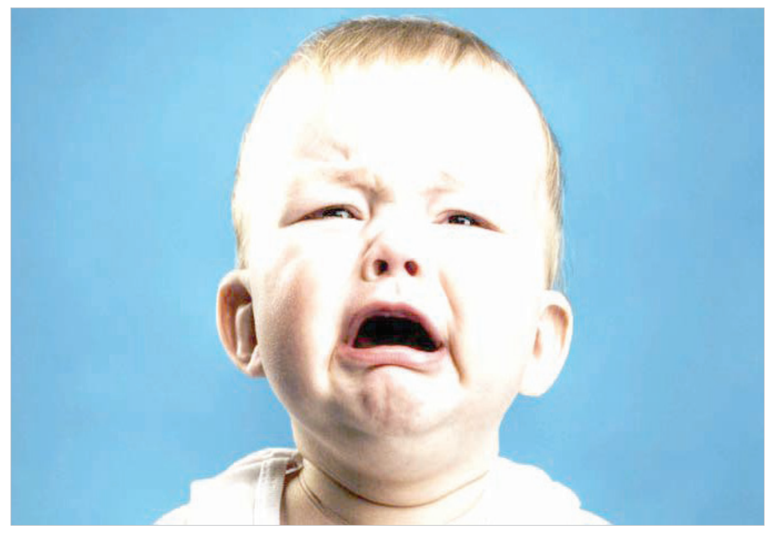
۴. از شیر گرفتن در شب

زمانی که کودکان بین ۶ ماهگی تا یک سالگی قرار دارند، معمولا شب‌ها کمتر از شیر مادر تغذیه می‌کنند. این روند «از شیر گرفتن شبانه» نامیده می‌شود و به مادر این فرصت را می‌دهد تا مقدار بیشتری استراحت کند و در طول روز بهتر فعالیت‌هایش را انجام دهد. مادران می‌توانند از همین زمان برای از شیر گرفتن کودک استفاده کنند.

۵. به‌تدریج تعداد دفعات شیردهی را کم کنید

توقف یک‌باره‌ی شیردهی بسیار وسوسه‌انگیز است، اما این‌کار می‌تواند سبب ورم و درد سینه و ناراحتی‌های روحی برای مادر و کودک شود، اما بهترین روش این است که به‌آرامی تعداد دفعات شیردهی را طی چند هفته کم کنید.

علت گریه نوزاد چیست و چه باید کرد؟



گریه کردن، تنها راهی است که نوزادتان می‌تواند به شما بفهماند که نیاز یا مشکلی دارد. گریه نوزاد در اکثر مواقع باعث می‌شود که والدین او را در آغوش بگیرند و به این ترتیب، پیوند و رابطه‌ی عاطفی آنها محکم‌تر شود. درواقع گریه کردن، روش نوزادان برای برقراری ارتباط با دنیای اطراف‌شان است.

اما چگونه می‌توانید بفهمید که نوزادتان سعی دارد چه چیزی به شما بگوید؟

تفسیر گریه نوزاد می‌تواند کار دشواری باشد، به‌خصوص در ابتدای تولد. در ادامه‌ی این مطلب، رایج‌ترین دلایل گریه نوزاد را بیان می‌کنیم و نیز تجربیات چند مادر درباره‌ی علت گریه نوزاد و راه‌های بند آوردن گریه آنها را در اختیارتان قرار می‌دهیم.

۱. نوزادتان گرسنه است

این احتمالا اولین چیزی است که در هنگام گریه نوزاد به ذهن‌تان می‌رسد.

یادگیری نشانه‌های گرسنگی و تشخیص آنها می‌تواند به شما کمک کند که قبل از شروع گریه نوزاد به او غذا بدهید. برخی نشانه‌های گرسنگی در نوزادان تازه متولدشده عبارت‌اند از:

نق زدن؛

زبان زدن به لب؛

روتینگ (یکی از رفلکس‌های نوزاد تازه متولدشده است که به آن واکنش دهانی نوزاد می‌گویند؛ در این هنگام وقتی دست‌تان را به گونه یا گوشه‌ی دهان نوزاد می‌زنید، سرش را به‌سمت دست‌تان برمی‌گرداند و دهانش را برای خوردن غذا باز می‌کند)؛

بردن دست‌هایش به درون دهان.

۲. مشکلات معده ناشی از کولیک و گاز

گرسنگی - گریه نوزاد

مشکلات معده ناشی از گاز و کولیک می‌تواند باعث شود نوزاد به‌شدت گریه کند.

یکی از گریه‌های تسلی‌ناپذیر و بی‌وقفه نوزادان به‌علت مشکلی به‌نام کولیک است.

کولیک به این صورت تعریف می‌شود که نوزاد حداقل ۳ ساعت در روز، ۳ روز در هفته و ۳ هفته‌ی متوالی به‌شدت گریه کند و شما به‌هیچ‌وجه نتوانید او را آرام کنید.

اگر نوزاد شما اغلب پس از غذا خوردن نق می‌زند و گریه می‌کند، ممکن است نوعی درد معده (شکم) داشته باشد.

بسیاری از والدین معتقدند داروهای بدون نسخه‌ای مانند قطره‌های ضدنفخ برای نوزادان یا شربت گریپ واتر (که از گیاهان و بی‌کربنات سدیم درست شده است) در آرام کردن نوزادشان بسیار مفید است، اما تأثیر هیچ‌کدام از آنها تابه‌حال به‌طور رسمی اثبات نشده است. قبل از استفاده از هر یک از این دو دارو حتما با پزشک نوزادتان مشورت کنید.

حتی اگر نوزاد شما کولیک نداشته باشد و هرگز پس از غذا خوردن نق نزند، ممکن است گاهی اوقات دچار نفخ شکم شود و درد ناشی از آن گاز می‌تواند تا زمان خارج شدن از معده‌ی نوزاد، او را به‌شدت اذیت کند.

اگر شک دارید که نوزادتان دچار نفخ شده است، او را به پشت بخوابانید، پاهای او را بگیرید و آنها را به‌آرامی به‌شکل حرکت دوچرخه، حرکت دهید.

اینها تجربیات چند مادر در این زمینه هستند:

«یک‌بار وقتی دخترم ۶ ماهه بود، ۲ ساعت به‌شدت گریه کرد و من هرکاری کردم، نتوانستم او را آرام کنم.

او قبلا هرگز این‌طور گریه نکرده بود و این بار او حتی شیر هم نخورده بود.

من با دکترش تماس گرفتم و او گفت که دخترم را به کلینیک نزدیک خانه‌مان ببرم.

وقتی ما در اتاق معاینه منتظر بودیم، او یک باد بزرگ از شکمش خارج کرد و پس از آن حالش خوب شد. مشکل دخترم فقط گاز معده‌اش بود.»

«وقتی دختر من نوزاد بود، زیاد دچار نفخ می‌شد و به‌خاطر درد نفخ معده، جیغ می‌زد و گریه می‌کرد.

من به او مقداری قطره‌ی ضدنفخ نوزاد می‌دادم، او را به پشت می‌خواباندم، به‌آرامی زانویش را در یک حرکت رفت‌وبرگشتی به سمت شکمش می‌آوردم و برایش کمی آواز می‌خواندم.

گاز معده‌ی او خیلی زود خالی می‌شد و حالش کاملا خوب می‌شد.»

«اگر نوزاد شما هر نوع شلوار یا زیرشلواری به‌تن دارد – به‌خصوص آنهایی که کمر کش‌دار دارند – سعی کنید کمر شلوار روی شکمش قرار نگیرد و ببینید که آیا حالش بهتر می‌شود یا نه. گاهی اوقات همین مقدار فشار کم نیز شکم نوزاد را اذیت می‌کند.»

«من به‌تازگی متوجه شدم که چرا نوزادم ۱/۵ روز گریه می‌کرد؛ او یبوست داشت! شکم او در نهایت کار کرد و بسیار بسیار سفت بود. شیاف‌های مخصوص نوزادان برای رفع یبوست آنها بسیار مفید هستند.»

۳. نیاز به آروغ زدن دارد

آروغ زدن - گریه نوزاد

آروغ زدن اجباری نیست، اما اگر نوزاد شما پس از شیر خوردن گریه می‌کند، ممکن است به آروغ زدن نیاز داشته باشد.

نوزادان هنگام شیر خوردن از سینه‌ی مادر یا بطری شیر، همیشه مقداری هوا می‌بلعند و این هوا اگر خارج نشود، باعث ایجاد ناراحتی و درد خواهد شد.

وجود هوا در شکم برخی از نوزادان، آنها را به‌شدت اذیت می‌کند؛ درحالی‌که ممکن است بقیه اصلا آروغ نزنند و نیازی هم به گرفتن آروغ نداشته باشند.

تجربیات چند مادر در این مورد:

«نوزاد من بعد از شیر خوردن اغلب گریه می‌کرد، چون حتی با وجود آنکه آرام به پشتش می‌زدم و او را مالش می‌دادم، نمی‌توانست آروغ بزند.

من متوجه شدم که گذاشتن او روی شکمش به او کمک می‌کند راحت‌تر آروغ بزند.

او معمولا بعد از چند دقیقه ماندن روی شکم، یک آروغ بزرگ می‌زند و آرام می‌شود.»

«وقتی نوزاد من بعد از شیر خوردن نق می‌زند، او را بغل می‌کنم، به شانه‌ام تکیه می‌دهم و آرام به پشتش ضربه می‌زنم.

او با این کار در اکثر مواقع یک آروغ بزرگ می زند و دیگر گریه نمی‌کند.»

۴. پوشک کثیف

برخی از نوزادان وقتی پوشک‌شان کثیف باشد، شروع به گریه می‌کنند و از این طریق به شما می‌فهمانند که باید پوشک‌شان را عوض کنید.

اما برخی دیگر می‌توانند پوشک کثیف را برای مدت طولانی تحمل کنند.

در هر صورت بررسی این مورد، آسان و برطرف کردنش ساده است.

۵. به خواب نیاز دارد

شاید به‌نظر برسد که نوزادان خسته باید بتوانند به‌سادگی در هر زمان و هر جایی به‌خواب بروند، اما این کار برای آنها سخت‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

ممکن است نوزادان به‌جای آنکه از فرط خستگی به‌راحتی به‌خواب بروند، نق بزنند و گریه کنند؛ به‌خصوص هنگامی‌که بیش‌ازحد خسته باشند.

تجربیات چند مادر درباره‌ی خواب کودک:

«ما در ۵ هفته‌ی اول تولد دخترمان فکر می‌کردیم که کولیک دارد، تا وقتی که مطلبی خواندیم که می‌گفت اگر نوزادان خسته باشند، بداخلاق و تحریک‌پذیر می‌شوند.

بعد از دانستن این مسئله سعی کردیم به محض آنکه برای اولین بار خمیازه می‌کشد (در هر ساعتی از روز) او را بخوابانیم؛ با این روش گریه‌ی او تا حد زیادی کمتر شد و مشکل نفخ معده‌اش نیز کاهش یافت.»

«یک صدای ''هیش'' بلند، به‌طرز باورنکردنی در آرام کردن نوزاد مؤثر است.

من مجبور بودم صدای ''هیش'' را ضبط کنم، چون وقتی به‌مدت طولانی هیش می‌گفتم، سرم گیج می‌رفت.

صدای ضبط‌شده‌ی من حدود ۴۸ دقیقه بود و در اغلب موارد، مؤثر واقع می‌شد.»

۶. می‌خواهد او را بغل کنید

نوزادان نیاز به بغل کردن دارند، آن هم بسیار زیاد. آنها دوست دارند صورت‌های پدر و مادرشان را ببینند، صداهای آنها را بشنوند و به ضربان قلب‌شان گوش کنند.

آنها حتی می‌توانند بوی خاص پدر و مادرشان را تشخیص دهند.

گریه نوزاد می‌تواند به این معنا باشد که از شما می‌خواهد او را در آغوش بگیرید.

شاید فکر کنید که با بغل کردن زیاد نوزادتان ممکن است او را لوس کنید اما بغل کردن نوزاد در چند ماه اول تولد، یکی از نیازهای اصلی اوست و به‌هیچ‌وجه باعث لوس شدن کودک نخواهد شد.

برای آنکه به بازوهایتان کمی استراحت دهید، از کریر یا بند مخصوص حمل نوزاد که آن را می‌پوشید و در جلوی بدن‌تان قرار می‌گیرد، استفاده کنید.

تجربیات چند مادر در این مورد:

«من دوست دارم دخترم را به‌طور آزادانه (شل) در یک پتوی نرم بپیچم، او را در حالت شیر دادن نگه دارم و صورت و سرش را به‌آرامی نوازش کنم.

او عاشق حس کردن دست‌های من روی موهایش است و به‌سرعت آرام می‌شود.»

«پسر من عاشق شنیدن صدایم است.

بنابراین وقتی به‌شدت گریه می‌کند، او را نزدیک سینه‌ام نگه می‌دارم و به او می‌گویم که مامان اینجاست و مراقب توست. او در عرض چند دقیقه در آغوش من به‌خواب می‌رود.»

۷. خیلی سرد یا خیلی گرمش است

گرمای زیاد - گریه نوزاد

اگر نوزادتان احساس سرما کند، مانند وقتی که لباس‌هایش را درمی‌آورید تا پوشکش را عوض کنید یا باسنش را با یک دستمال مرطوب سرد پاک کنید، ممکن است اعتراضش را با گریه کردن به شما نشان دهد.

نوزادان دوست دارند به‌خوبی پوشیده و گرم شوند، اما نه خیلی گرم.

به‌عنوان یک قاعده‌ی کلی، اگر یک لایه بیشتر از لباس‌های خودتان به آنها لباس بپوشانید، احساس راحتی خواهند کرد.

نوزادان، بیشتر به‌خاطر سرمای زیاد گریه می‌کنند تا گرما و گریه‌ی آنها در این موارد چندان شدید نخواهد بود.

۸. یک چیز دردناک و آزاردهنده، آنها را اذیت می‌کند

نوزادان ممکن است به‌خاطر یک تار مو که محکم دور انگشت پا یا دست‌شان پیچیده شده و جریان خون را قطع کرده است، اذیت شوند و گریه کنند.

پزشکان این وضعیت دردناک را تورنیکه‌ی مویین می‌نامند و یکی از اولین چیزهایی است که وقتی به‌نظر می‌رسد نوزاد بدون دلیل گریه می‌کند، به سراغ آن می‌روند.

برخی نوزادان به چیزهایی مانند جنس پارچه یا برچسب‌های زبر و خارش‌آور لباس، به‌شدت حساس هستند.

حتی ممکن است چیزهای کوچکی مانند طرز بغل کردن آنها یا شیشه‌ی شیری که از آن استفاده می‌کنند، اذیت‌شان کند و آنها را به‌گریه بیندازد.

تجربیات چند مادر در این مورد:

«این روش بسیار به من کمک کرد: من خودم را جای نوزادم قرار دادم و فکر کردم که اگر یک نوزاد بودم، چه چیزهایی اذیتم می‌کرد؟

اینها برخی از احتمالاتی هستند که به ذهنم رسید: آیا انگشتان دست یا پاهایم در جایی گیر کرده یا تحت فشار است؟

آیا لازم است که جور دیگری بنشینم یا دراز بکشم؟ پستانک بدمزه است و باید شسته شود! این برچسب یا لباس خارش‌آور است!

جایی که هستم، بیش‌ازحد گرم یا سرد است! نور محیط بیش‌ازحد زیاد است، تلویزیون اذیتم می‌کند و به‌جای آن یک موسیقی آرام و ملایم می‌خواهم!»

«نوزاد دو ماهه‌ی من هربار که به او شیر می‌دادیم، گریه می‌کرد. اما گاهی اوقات حریصانه شیر می‌خورد، بنابراین مشخص بود که گرسنه است.

وقتی پستانک مخصوص شیر را عوض کردیم و از یک مارک دیگر استفاده کردیم، این مشکل برطرف شد.»

۹. درد دندان درآوردن

دندان درآوردن - گریه نوزاد

دندان درآوردن می‌تواند دردناک باشد، چون هر دندان جدید باید از لثه‌های تازه و نرم بیرون بزند.

برخی نوزادان هنگام دندان درآوردن، بیشتر از بقیه اذیت می‌شوند، اما همه‌ی نوزادان دیر یا زود، به‌خاطر دندان درآوردن نق می‌زنند و گریه می‌کنند.

اگر فکر می‌کنید که نوزادتان درد دارد و دلیل آن را نمی‌دانید، با انگشت دست‌تان لثه‌های او را لمس کنید.

ممکن است برآمدگی سفتی روی لثه‌های او احساس کنید که مربوط به دندانی است که درحال بالاآمدن است.

به‌طور متوسط، اولین دندان بین ۴ و ۷ ماهگی بیرون می‌آید اما می‌تواند زودتر نیز اتفاق بیفتد.

۱۰. به کاهش محرک‌های محیطی نیاز دارد

نوزادان از محرک‌های دنیای اطراف‌شان، چیزهای زیادی می‌آموزند، اما گاهی اوقات پردازش همه‌ی آن محرک‌ها برای‌شان دشوار است: چراغ‌ها، سروصدا، جابه‌جایی در آغوش افراد مختلف و... . نوزاد در چنین شرایطی با گریه اعلام می‌کند که همین‌قدر برایش کافی است و از این همه محرک خسته شده است.

بسیاری از نوزادان از قنداق شدن لذت می‌برند. این کار باعث می‌شود که در این دنیای آشفته و پرهرج‌ومرج، بیشتر احساس امنیت و آرامش کنند. اگر کودک‌تان برای قنداق کردن بیش‌ازحد بزرگ است یا از این کار خوشش نمی‌آید، او را به یک محل ساکت ببرید و اجازه دهید مدتی آرام بگیرد.

تجربیات چند مادر در این مورد:

«قنداق کردن، کمک بزرگی است، مخصوصا برای نوزادان تازه متولدشده. پیچیده شدن در قنداق، بودن در رحم مادر را برای نوزاد تداعی می‌کند و دختر من عاشقش است.»

«کودک شش ماهه‌ی من وقتی که با او بازی می‌کنم، بسیار هیجان‌زده می‌شود و با صدای بلند می‌خندد، اما پس از تمام شدن بازی، وقتی محیط ساکت می‌شود، شروع به گریه می‌کند.

در این مواقع، او را روی تخت می‌نشانم، چند بالش پشتش قرار می‌دهم و با صدای بسیار آرام برایش لالایی می‌خوانم. او فورا آرام می‌شود و به‌خواب می‌رود!»

۱۱. به محرک‌های محیطی بیشتری نیاز دارد

ممکن است کودک شما برون‌گرا و مشتاق دیدن دنیا باشد. در این گونه مواقع، اغلب تنها راه برای قطع کردن گریه نوزاد و نق زدن او، فعال ماندن است. این کار می‌تواند شما را خسته کند!

برای رفع این مشکل، کریر مخصوص نوزاد بپوشید و نوزادتان را طوری داخل آن قرار دهید که صورتش به‌سمت بیرون باشد و بتواند تمام فعالیت‌های اطرافش را ببیند. با والدین سایر نوزادان برای بیرون رفتن برنامه ریزی کنید و او را به‌طور منظم برای گردش به مکان‌هایی ببرید که مخصوص بچه‌هاست، مانند زمین بازی محل‌تان، موزه‌ی کودکان و باغ وحش.

یک مادر می‌گوید: «نوزاد هفت ماهه‌ی من می‌خواهد از همه‌ی چیزهایی که در اطرافش رخ می‌دهد، سر دربیاورد و فعال باشد. اگر او را با اسباب‌بازی‌هایش روی زمین بگذارم تا به کارهایم برسم، شروع به نق زدن می‌کند.

۲ ویژگی رفتاری کودکان شاد که والدین باید بدانند

معمولا بزرگترها بیشتر از شاد بودن کودکان به موفقیت آنها اهمیت می‌دهند. انتخاب کلاس‌های آموزشی یا برنامه ریزی برای دانشگاه و انتخاب رشته‌ی تحصیلی که به بچه‌ها کمک کند در آینده شغل بهتری پیدا کنند، و مواردی از این دست برای آنها بیشتر اهمیت دارد.

والدین به این موارد بسیار توجه می‌کنند، ولی آن‌قدر که باید و شاید به مسائلی که بچه‌ها را خوشحال می‌کند، توجه نشان نمی‌دهند.

زمانی دوران کودکی با بازی‌های بیرون از خانه، و بدون حضور موبایل و تبلت طی می‌شد. آن زمان، بچه‌ها بدون داشتن ابزار و وسیله‌ای خاص بازی می‌کردند، یاد می‌گرفتند و اجتماعی بار می‌آمدند؛ مهم‌تر از همه، خوشحال‌تر بودند.

این روزها زندگی کاملا براساس برنامه‌ای مشخص پیش می‌رود.

بچه‌ها باید در کلاس‌های مختلف شرکت کنند و حتی کاردستی‌هایشان نیز تکراری و محدود است. این روزها جای خالی بازی‌های آزادانه، خلاقیت و انجام کارهای بدون برنامه بیشتر احساس می‌شود.

البته هنوز هم خیلی از بچه‌ها خوشحالند و در حیاط پشتی خانه‌شان، زندگی‌ای پر از هیجان و تازگی دارند.

اما بسیاری نیز شاد نیستند و فقط دارند از یک برنامه پیروی می‌کنند و این واقعا مایه‌ی خجالت است، چون شادی حق همه‌ی بچه‌هاست.چطور می‌توان شاد بود وقتی همیشه کارهای زیادی برای انجام دادن داریم؟

۱. کودکان شاد به‌موقع غذا می‌خورند

آن‌ها به‌موقع می‌خورند - کودکان شاد

احتمالا با خود فکر می‌کنید این که کاری ندارد. باز هم فکر کنید. تا حالا آن‌قدر گرسنه شده‌اید که دل‌تان بخواهد جیغ بکشید؟

وقتی بچه‌ها خوراکی‌شان را از دست می‌دهند یا وقتی مجبورند دو ساعت صبر کنند تا وقت ناهار خانواده برسد، دقیقا همین حس را دارند.

تغذیه کودک در بازه‌های زمانی منظم باعث می‌شود مغز و بدن در حال رشد او به منبع غذایی کافی دسترسی داشته باشد و کودک بتواند گرسنگی‌اش را کنترل کند. وقتی بچه‌ها آرام و سیر هستند، بیشتر شادند.

۲. برنامه‌ی خواب منظم دارند

خواب کودک هم نکته‌ی بسیار مهمی است.

بله، بله، درست است خواباندن بعضی از بچه‌ها راحت‌تر است اما این مسئله نباید باعث شود اجازه بدهیم کودک هر زمان دلش خواست، بخوابد.

بچه‌ها به خواب نیاز دارند و باید این موضوع را به آنها آموزش بدهیم.

وقتی بچه‌ها خیلی خسته‌اند، بدعنق می‌شوند اما وقتی خوب استراحت کرده‌اند و آماده‌اند تا روز خوبی داشته باشند، خوشحال‌ترند. بنابراین «خواب» (و برنامه خواب منظم) را در اولویت قرار دهید.

خبر

کتاب ۵ زبان عشق برای کودکان؛ چطور با کودک‌مان رابطه سالمی داشته باشیم؟

برای اینکه با کودک‌تان بهتر و با عشق بیشتری ارتباط برقرار کنید و از ارتباط خود با کودک‌تان نتیجه بهتری بگیرید، باید با روش‌های صحیح برقراری ارتباط با او آشنا باشید. کتاب ۵ زبان عشق برای کودکان این روش‌ها را به شما یاد می‌دهد. برای آشنایی بیشتر با این کتاب، آنچه که در آن گفته شده و برای اینکه بدانید آیا این کتاب به کار شما می‌اید یا خیر، تا انتهای این مطلب همراه ما باشید.

مشخصات کتاب

نام اصلی کتاب: The 5 Love Languages of Children

نام کتاب به فارسی: ۵ زبان عشق برای کودکان

نویسنده: گری چپمن

سال انتشار: ۲۰۱۲

درباره‌ی کتاب ۵ زبان عشق برای کودکان

به کمک «کتاب ۵ زبان عشق برای کودکان» می‌توانید زبان عشق کودک خود را کشف کنید؛ طوری که خود او هم این مسئله را متوجه شود. دکتر گری چپمن و دکتر راس کمپل به شما کمک می‌کنند:

زبان عشق کودک خود را کشف کنید.

به کودک خود کمک کنید یادگیری موفقی داشته باشد.

از این زبان عشق استفاده کنید که اشتباهات کودک خود را تصحیح و او را بهتر تربیت کنید.

پایه و اساس عشقی بی‌قیدوشرط را برای کودک خود بنا کنید.

به‌علاوه به کمک این کتاب می‌توانید چندین نکته برای روش‌هایی عملی پیدا کنید که به زبان عشق کودک خود صحبت کنید. اول زبان اصلی کودک خود را پیدا کنید و بعد به آن زبان صحبت کنید؛ به این صورت می‌توانید رابطه‌ی قوی‌تری با کودک درحالِ‌رشد خود به‌وجود بیاورید.

«کتاب ۵ زبان عشق برای کودکان» پنج زبان را برای کودک شما تعریف می‌کند که هرکدام از آنها ممکن است برای کودک شما مؤثر باشند:

تماس فیزیکی: برای صحبت‌کردن به این زبان، آغوش و بوسه بهترین روش‌ها هستند، ولی راه‌های دیگری هم وجود دارند. مثلا پدر پسر یک‌ساله خود را به هوا می‌اندازد، دختر و پسر هفت ساله‌ی خود را می‌چرخاند و آنها بلندبلند می‌خندند. مادر پسر سه ساله‌اش را روی پایش می‌گذارد و برای او داستان می‌خواند.

حرف‌های محبت‌آمیز: کلمات برای انتقال عشق عالی هستند. کلمات محبت‌آمیز، تشویق و کلماتی که انرژی مثبت می‌هند، همه می‌گویند «به تو اهمیت می‌دهم». این کلمات مانند باران آرام و گرمی هستند که روی روح و روان کودک شما می‌نشینند و احساسات ارزشمندی و امنیت درونی او را بلوغ می‌بخشند. این کلمات تا آخر عمر با کودک شما می‌مانند و همراه او خواهند بود.

وقت گذاشتن: وقتی برای کودک‌تان وقت می‌گذارید، به او توجه می‌کنید. وقت شما هدیه‌ای است که به کودک‌تان می‌دهید. این پیام را به کودک خود می‌دهید «تو اهمیت داری. دوست دارم برایت وقت بگذارم». این باعث می‌شود کودک‌تان احساس کند مهم‌ترین انسان دنیاست. احساس می‌کند واقعا او را دوست دارید و همه‌ی عشق و علاقه خود را به او می‌دهید.

هدیه: هدیه‌دادن و هدیه‌گرفتن می‌تواند ابزار خیلی خوبی برای ابراز عشق باشد. این احساس نه‌تنها در زمان هدیه‌دادن یا هدیه‌گرفتن بلکه تا سال‌ها بعد از آن هم باقی می‌ماند. پرمعناترین هدیه‌ها به نماد عشق تبدیل می‌شوند و واقعا عشق شما را بیان می‌کند.

انجام کاری برای آنها: برخی افراد حس می‌کنند انجام دادن کاری برای آنها اصلی‌ترین زبان عشق آنهاست. کاری که برای او انجام می‌دهید، نشان می‌دهد که دوستش دارید. وقتی کودک‌تان از شما می‌خواهد دوچرخه‌اش را تعمیر کنید یا برای عروسکش لباس بدوزید فقط نگران دوچرخه یا عروسک نیست، می‌خواهد به او عشق بورزید.

آیا این کتاب برای شماست؟

«کتاب ۵ زبان عشق برای کودکان» برای کسانی است که می‌خواهند زمانی را برای خودشان داشته باشند. می‌خواهند در خانه آرامش بیشتری داشته باشند و می‌خواهند کاری کنند که کودک‌شان بهتر به حرف‌شان گوش کند و کمتر لجبازی کند؛ کسانی که می‌خواهند بدانند چرا کودکان‌شان چنین رفتاری دارد. درنهایت این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند رابطه‌ی سالم و پر از عشقی با کودک‌شان داشته باشند.

در حاشیه

چپمن علاوه بر «کتاب ۵ زبان عشق برای کودکان» کتاب‌های دیگری با همین موضوع برای افراد مجرد و مردان نوشته است. همچنین «کتاب ۵ زبان عشق» او به زوج‌ها نشان می‌دهد که چطور به‌درستی به همسر خود عشق بورزند. چپمن نویسنده، سخنگو و مشاور است که با اشتیاق به مردم کمک می‌کند تا رابطه‌های ماندگارتری داشته باشند.

سرخط

زمان و علائم دندان درآوردن نوزاد؛ راهکارهایی برای کاهش درد نوزادان

نوزادتان تازگی‌ها بی‌قرار شده و بداخلاقی می‌کند؟ میل به غذا ندارد و بی‌دلیل جیغ می‌زند؟

اگر مطمئن هستید که بیمار نیست و مشکل دیگری ندارد، باید خوشحال باشید. همه‌ی اینها از علائم دندان درآوردن نوزاد هستند و معمولا تا زمانی‌که نوک دندان‌ها از لثه بیرون بزند، ادامه خواهند داشت. درآوردن دندان‌های شیری درعین‌حال که یکی از مراحل اصلی رشد کودک محسوب می‌شود، اما سختی‌ها و گرفتاری‌های خاص خودش را دارد.

شما می‌توانید با برخی روش‌ها گذراندن این دوره را برای کودک‌تان آسان‌تر کنید.

در این مطلب، شما را با زیروبم این دوره‌ی شیرین اما دردناک آشنا می‌کنیم و راهکارهایی برای تسکین درد و ناراحتی ناشی از دندان درآوردن و کمک به حفظ سلامت دندان‌های نوزادتان در اختیار شما قرار می‌دهیم.

نوزادان چه زمانی شروع به دندان درآوردن می‌کنند؟

دندان درآوردن نوزادان، فرایند تدریجی و زمان‌بَر است که یک‌باره اتفاق نمی‌افتد. تبدیل شدن آن لثه‌های نرم و بدون دندان به دهانی پر از مرواریدهای براق، مسیری است که پیمودن آن چندین ماه طول می‌کشد. تا زمانی‌که کودک‌تان ۳ ساله شود، معمولا اکثر دندان‌هایش بیرون می‌آیند و می‌تواند خودش آنها را مسواک بزند؛ همان‌طور که می‌دانید مسواکِ دندان‌ها یکی از گام‌های اساسی در مراقبت اَز سلامت فردی است.

البته او آن‌قدر مهارت ندارد که این کار را درست و بدون اشکال انجام دهد؛ بنابراین حتما تا زمانی‌که حداقل ۶ ساله شود، در مسواک زدن به او کمک کنید.

هنگامی‌که نوزاد هنوز داخل رحم مادر است، دندان‌های او شروع به رشد می‌کنند. جوانه‌های دندانی نوزادتان – که پایه‌ای برای دندان‌های شیری او هستند – در زمانی‌که شما حامله بودید، تشکیل شده‌اند.

در موارد بسیار نادر ممکن است نوزاد با یک یا دو دندان متولد شود یا در چند هفته‌ی اول تولد، دندان دربیاورد اما اکثر نوزادان، اولین دندان‌شان را بین ۴ و ۷ ماهگی بیرون می‌آورند.

اگر نوزادتان جزء کودکانی باشد که زودتر از سن‌شان رشد می‌کنند، ممکن است اولین دندان شیری‌اش را که معمولا یکی از دندان‌های وسط فک پایین است، در ۳ ماهگی بیرون بیاورد اما اگر رشد کودک‌تان با کمی تأخیر همراه باشد، ممکن است مجبور شوید برای بیرون آمدن دندان‌هایش تا یک سالگی یا شاید هم کمی بیشتر صبر کنید.

آخرین دندان‌هایی که بیرون می‌آیند، دندان‌های آسیاب دوم هستند که در بالا و پایین قسمت انتهایی دهان رشد می‌کنند.

آنها معمولا در حوالی سه سالگی ظاهر می‌شوند. مدت کوتاهی پس از آن، کودک شما یک مجموعه‌ی کامل، شامل ۲۰ دندان، خواهد داشت.

علائم دندان درآوردن چیست؟

آبریزش دهان - دندان درآوردن نوزاد

برخی نوزادان به‌راحتی و بدون هیچ‌گونه مشکلی دندان درمی‌آورند، اما بسیاری از نوزادان معمولا در طول این فرایند، احساس ناراحتی می‌کنند.

اینها چند مورد از متداول‌ترین علائم دندان درآوردن هستند:

آبریزش دهان که می‌تواند به بروز بثورات جلدی در اطراف دهان منجر شود؛

حساسیت و تورم لثه؛

تحریک‌پذیری یا نق زدن؛

گاز گرفتن؛

امتناع از غذا خوردن؛

مشکلات خواب.

دندان درآوردن باعث تب، استفراغ یا اسهال نمی‌شود. اگر نوزاد شما این علائم یا نشانه‌های نگران‌کننده‌ی دیگری دارد، آن را به دندان درآوردن ربط ندهید و با پزشک او تماس بگیرید.

ترتیب رویش دندان‌های شیری در اکثر نوزادان از این قرار است: اول دو دندان میانی در فک پایین، سپس دو دندان میانی در فک بالا و در آخر دندان‌های کناری و عقب.

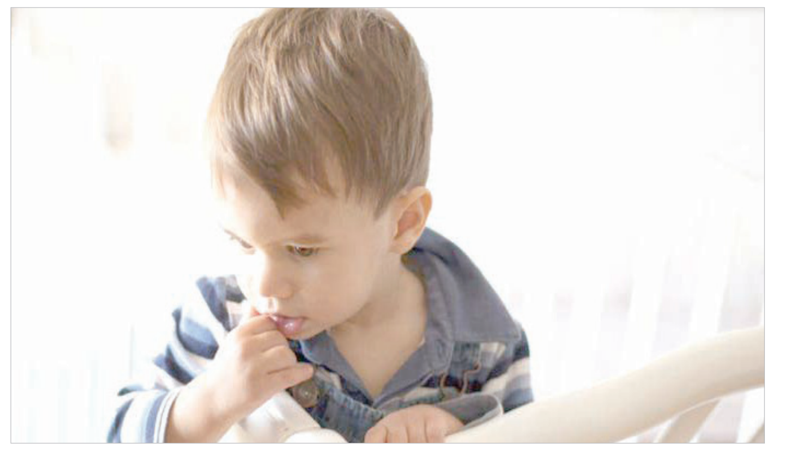
حتما بخوانید: ۱۰ نکته که باید درباره خواب کودک بدانید

راه‌هایی برای کاهش درد ناشی از دندان درآوردن نوزادان

شما نمی‌توانید برای بیرون آمدن دندان‌های نوزادتان کاری انجام دهید، اما می‌توانید میزان درد و ناراحتی ناشی از آن را برای دلبندتان کاهش دهید. اینها برخی از راهکارهایی هستند که می‌توانند مفید باشند:

به نوزادتان چیزی بدهید تا آن را بجود. به او یک حلقه‌ی دندانی یا حوله‌ی خیسی بدهید که قبلا آن را در یخچال گذاشته‌اید. دندان‌گیرها را در فریزر نگذارید، چون با منجمد شدن می‌توانند آن‌قدر سفت شوند که به لثه‌های کودک آسیب برسانند.

کودک یک ساله و مراحل رشد فیزیکی و روحی او در یک سالگی



فرزندان باارزش‌ترین دارایی هر پدر و مادر هستند. به همین دلیل است که بسیاری از والدین به‌دنبال پرورش خلاقیت، استعدادیابی در کودکان و... هستند. هیچ‌چیز برای والدین زیباتر از این نیست که می‌بینند کودک دلبندشان چطور شروع به راه‌رفتن می‌کند، چطور شیرین‌زبانی می‌کند و چگونه غذاخوردن را یاد می‌گیرد. شاید مهم‌ترین دوران زندگی هر کودک یک‌سالگی او باشد. کودک یک ساله در مسیر رشد و نمو خود تغییرات زیادی را تجربه می‌کند. پدر و مادرها باید هشیار باشند و گام‌به‌گام در این مسیر او را هدایت کنند. در این مقاله درباره‌ی رشد فیزیکی، رفتارها، مهارت‌های فردی و اجتماعی و سلامتی کودک یک ساله مطالبی می‌آموزید.

رشد فیزیکی

هنگامی‌که کودکان به ۱۲ ماهگی می‌رسند، بسیار حرفه‌ای روی زمین می‌خزند و با کمک گرفتن از دسته مبلمان یا وسایل دیگر در اطراف حرکت می‌کنند. به‌جای اینکه به آنها کمک کنید، اجازه بدهید خودشان حرکت کنند و فقط کودک خود را تشویق کنید. ممکن است کمی طول بکشد تا بتواند به‌راحتی از اتاقی به اتاق دیگر برود، بنابراین مدام بغلش نکنید و به او فرصت دهید آزادانه در یک محیط ایمن حرکت کند. همچنین می‌توانید مبلمان و اثاثیه را طوری بچینید که از آنها کمک بگیرد. فقط مراقب باشید به خود آسیب نزند.

کودک در ۱۲ ماهگی می‌تواند اشیای کوچکی به اندازه‌ی کشمش را بین انگشت اشاره و انگشت شستش نگه دارد. بیشتر کودکان در ۱۶ تا ۱۷ ماهگی راه می‌روند و تا ۱۸ ماهگی می‌توانند توپی را بالای سرشان پرتاب کنند و سعی کنند آن را بگیرند.

سایر مهارت‌های فیزیکی کودک یک ساله

کودک یک ساله - میتواند به خوبی بخزد و با کمک اثاث منزل راه برود

می‌توانند به توپ لگد بزنند؛

خودشان را از صندلی بزرگسالان بالا بکشند؛

به‌خوبی راه بروند و بدوند؛

دو یا سه تکه از اسباب‌بازی‌ها را روی هم بچینند و برج بسازند؛

درِ بطری آب یا درِ خودکار را بکشند؛

با قلم خط‌خطی کنند؛

سعی می‌کنند با قاشق یا چنگال خودشان غذایشان را بخورند.

اگر نگران هستید که رشد کودک‌تان به‌اندازه‌ی کافی سریع است یا نه، بهترین کار مراجعه به پزشک متخصص اطفال است. صریحا از پزشک کودک‌تان بپرسید که فرزندتان در هر مرحله از زندگی، باید بتواند چه کارهایی را انجام دهد. همه‌ی کودکان در سراسر جهان، از هر فرهنگی که باشند، تقریبا از یک الگوی پیشرفت تبعیت می‌کنند.

رفتار

۱. اضطراب جدایی

کودک یک ساله - اضطراب جدایی

«اضطراب جدایی» از بزرگ‌ترها در کودک یک ساله، طبیعی است و معمولا بین ۸ تا ۱۴ ماهگی شروع می‌شود و ادامه می‌یابد. این حالت ممکن است از نظر مدت‌زمانی که طول می‌کشد و شدت آن، در کودکان مختلف متفاوت باشد.

به‌طور کلی طبیعی است که کودک با جدا شدن از مادر، اضطراب اندکی را تجربه کند. والدین باید برای کمک‌کردن به کودک‌شان، روالی همیشگی برای خداحافظی‌کردن از او داشته باشند. وقتی کودک را ترک می‌کنید (برای رفتن به محل‌کار، خرید و نظایر آن) و او را به پرستارش می‌سپارید، از او با یک شیوه خداحافظی کنید و سعی نکنید آن را تغییر دهید. در غیراین‌صورت اضطراب کودک را شدیدتر می‌کنید. هرگز دوباره به سویش برنگردید، حتی اگر گریه کند.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات والدین این است که تحمل گریه کودک را ندارند و دور از چشم او و بدون خداحافظی از او و منزل را ترک می‌کنند. هرگز این کار را نکنید. هنگامی‌که کودک در حال بازی یا انجام فعالیت و سرگرمی است، نزد او بروید، خداحافظی کنید و حتی او را ببوسید، زیرا اگر کودک به‌طور ناگهانی متوجه‌ی رفتن شما شود، تصور خواهد کرد فرصتی برای خداحافظی یا بوسیدن والدینش نداشته است و همین او را مضطرب می‌کند. حتی اگر کودک ناراحت می‌شود و گریه می‌کند، نگران نباشید، زیرا پس از رفتن شما به‌سرعت ساکت خواهد شد. البته ضروری است که یک پرستار دانا و کارآزموده از کودک مراقبت کند.

۲. استقلال‌طلبی

یکی دیگر از رفتارهای مهم که از هر کودکی سر می‌زند، این است که هر چیزی را در مسیرش پرت می‌کند. این را درک کنید که کودک به هیچ‌وجه قصد آزاردادن شما را ندارد. یک کودک یک ساله فقط به‌طور طبیعی کنجکاو است، بنابراین احتمالا او به این موضوع فکر می‌کند: «واقعا چه اتفاقی می‌افتد اگر این فنجان را از آن ارتفاع پایین بیندازم؟» درواقع تنها چیزی که کودک یک ساله اصلا به آن فکر نمی‌کند این است که «ببینم واقعا می‌توانم با این کار مامان را دیوانه کنم؟!»

کودک شما دیگر کم‌کم متوجه شده است که فردی مستقل از شماست. بنابراین اگر تلاش می‌کند استقلال خودش را به‌دست آورد، تعجب نکنید. اگر کودک برای سوار شدن در صندلی مخصوصش در اتومبیل یا کالسکه‌اش، برای حمام کردن یا تعویض پوشکش با شما کلنجار می‌رود، مانعش نشوید. اجازه دهید کودکان به این شیوه تلاش کنند و استقلال‌شان را به‌دست آورند. فقط در مواردی که می‌خواهید کودکان‌تان حرف‌شنوی بیشتری از شما داشته باشند و آنها قبول نمی‌کنند (مانند نشستن در صندلی مخصوص در اتومبیل) با پرت کردن حواسش کار خودتان را انجام دهید. مثلا هنگامی‌که می‌خواهید او را به داخل اتومبیل ببرید، اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش را به دستش بدهید یا آوازی را که دوست دارد بخوانید تا حواسش پرت شود.

زبان

کودک یک ساله - برای کودک کتاب بخوانید

کودک یک ساله واژگان محدودی مانند مامان، بابا و دادا را بلد است. در این سن، آنچه از بیشترین اهمیت برخوردار است، واکنش کودک‌تان نسبت به سخنان دیگران است. آیا او می‌تواند صدای پدر و مادرش را تشخیص دهد؟ آیا نسبت به اسم خودش واکنش نشان می‌دهد؟ آیا هنگامی‌که می‌گویید «بالا»، دستش را بالا می‌برد؟ آیا نسبت به سروصداهایی مانند صدای جاروبرقی یا بوق اتومبیل واکنش نشان می‌دهد؟ آیا هنگامی‌که دیگران درحال خندیدن هستند می‌خندد؟ آیا هنگامی‌که به او لبخند می‌زنند، واکنش نشان می‌دهد؟ اگر نه، حتما به پزشک فرزندتان مراجعه کنید.

در طول این یک سال متوجه خواهید شد که کودک برخی از کلمات تک‌واژه‌ای را ادا می‌کند. او کم‌کم مسیرهای ساده مانند «بینی‌ات کجاست؟» را دنبال خواهد کرد. یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای پیشرفت زبان و تقویت فن بیان کودک، صحبت کردن با اوست. ۹۰ درصد کودکان، کلمات را ازطریق تکرار و تقلید از والدین و اطرافیان‌شان می‌آموزند. برای فرزندتان کتاب بخوانید و با او گفت‌وگو کنید. به او بگویید: «این چیست؟ یک سگ! سگ چه کار می‌کند؟ می‌دود!» تا حد امکان با آنها ارتباط برقرار کنید و آنها را با واژگان مختلف آشنا کنید.

سلامتی

در طول یک‌سالگی، پزشک کودک‌تان چندین موضوع را از شما خواهید پرسید. یکی از مهم‌ترین آنها این است که آیا فرزندتان راه می‌رود؟ درست است که بیشتر کودکان ۱۲ تا ۱۷ ماهه کم‌کم راه رفتن را یاد می‌گیرند، اما پزشک می‌خواهد مطمئن شود که آیا کودک‌تان می‌تواند سینه‌خیز برود، بایستد و خودش به‌تنهایی حرکت کند یا خیر.

پزشک باید قد و وزن کودک را اندازه بگیرد تا مطمئن شود که رشد کودک با سرعت مناسبی انجام می‌شود. همچنین با شما درباره‌ی نوبت واکسیناسیون بعدی صحبت خواهد کرد. برخی از انواع واکسن‌ها در این زمان واکسن هیب (بیماری مربوط به مغز)، ذات الریه، فلج اطفال، MMR (سرخک، سرخجه و اوریون) و هپاتیت نوع A هستند.

سؤالات مهم دیگر پزشک، عبارت‌اند از:

عادات خواب: کودک‌تان شب‌ها و عصرها چقدر می‌خوابد؟

عادات غذایی: کودک‌تان چه نوع غذایی (غذاهای جامد) می‌خورد؟ آیا او سعی می‌کند خودش با استفاده از دست‌هایش غذا بخورد؟ همچنین باید با پزشک درباره‌ی تعویض شیرمادر با شیرخشک یا شیرگاو صحبت کنید.

رفتار: آیا او تماس چشمی برقرار می‌کند؟ آیا نسبت به اسمش واکنش نشان می‌دهد یا به اشیا اشاره می‌کند؟

بینایی: آیا مدام چشم‌هایش را می‌مالد یا اسباب‌بازی و کتاب را به چهره‌اش نزدیک می‌کند؟

شنوایی: آیا فرزندتان به سوی صدا برمی‌گردد؟

صحبت‌کردن: آیا فرزندتان صداها، لالایی یا هر کلمه‌ی دیگری را تقلید می‌کند؟

توجه به بهداشت دهان‌ودندان

یکی از مهم‌ترین مواردی که بیشتر پدرومادرها معمولا اهمیتی به آن نمی‌دهند بردن کودک یک ساله به دندان‌پزشکی است. امروزه انجمن دندان‌پزشکان و انجمن بهداشت اطفال توصیه می‌کنند کودک حتما در سال اول تولد خود نزد دندان‌پزشک برود، زیرا اولین دندان‌های کودک بسیار آسیب‌پذیر هستند. فقط یک سوم مادران به بهداشت دهان و دندان نوزادان خود اهمیت می‌دهند. برخی از والدین فکر می‌کنند بردن کودک یک ساله پیش دندان‌پزشک سبب هزینه‌های غیرضروری می‌شود. درحالی‌که اگر از همان ابتدا به دندان‌پزشک مراجعه کنند، بعدها در هزینه‌هایی که باید بابت دندان‌های کودک پرداخت کنند، صرفه‌جویی می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند هزینه‌های دندانی کودکانی که در یک سالگی به دندان‌پزشک مراجعه می‌کنند تا ۵ سال اول زندگی‌شان، ۴۰ درصد کمتر از سایر کودکان است.

تغذیه

۱. شیر کامل

کودک یک ساله - تغذیه کودک

یکی از تغییرات بزرگ در یک سالگی کودک، افزودن شیر کامل به رژیم غذایی کودک است. به‌دلیل تفاوت طعم شیر کامل با شیر مادر، معمولا کودک به‌سادگی این تغییر را نمی‌پذیرد. بنابراین ابتدا مقدار کمی از شیر کامل را با شیرمادر مخلوط کنید تا مزه‌اش کم‌کم زیر زبانش برود. برای خوراندن شیر به کودک در این سن، بهتر است از فنجان مخصوص یا لیوان به‌جای شیشه‌شیر استفاده کنید، زیرا گرفتن شیشه‌شیر از کودک، خود چالش دیگری است!

مقدار شیری که کودک در روز مصرف می‌کند، نباید کم یا زیاد باشد. در این سن برای او حدود ۴۵۰ تا ۷۵۰ میلی‌لیتر کافی است. بیشتر از این مقدار روی فرایند جذب آهن تأثیر می‌گذارد و با سیر کردن شکم کودک سبب کاهش اشتهای او خواهد شد. ماست و پنیر با وجود آنکه منابع بسیار خوبی از ویتامین D و کلسیم هستند، از نظر مواد مغذی دیگر به پای شیر کامل نمی‌رسند.

۲. سایر موادمغذی موردنیاز کودک یک ساله

یک سالگی، بهترین زمان برای تنظیم اولویت‌های غذایی کودک است. کم‌کم باید بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات تازه را همراه با سایر موادمغذی به کودک بدهید. برای جلوگیری از خفگی کودک باید این غذاها نرم باشند و لقمه‌ها به اندازه‌ی کوچک انتخاب شوند. اگر کودک حاضر نشد غذای جدید را امتحان کند او را وادار نکنید، اما غذا را به‌سرعت از پیش رویش برندارید. غذا را در مقابل او قرار دهید و در نهایت اگر نخورد، آن را بردارید. کودک یک ساله باید در جمع خانواده غذا بخورد. این بسیار مهم است که ببیند پدرومادرش غذای سالم می‌خورند و غذاهای جدید را امتحان می‌کنند. از سوی دیگر، با دادن میان وعده مناسب برای کودک، می‌توانید کاری کنید به پرخوری عادت نکند. شیرینی و آب‌میوه‌های مصنوعی را تا جایی که می‌توانید محدود کنید. کودک یک ساله در روز فقط باید نصف فنجان آب‌میوه مصرف کند. اگر او به نصف راضی نمی‌شود، آن را با آب رقیق کنید.

تا حد امکان سعی کنید محصولات لبنی و پروتئینی ارگانیک را که در فروشگاه‌های مخصوص به فروش می‌رسند، خریداری کنید.

خواب

۱. الگوهای خواب کودک

کودک یک ساله - الگوهای خواب کودک

الگوهای خواب کودک در طول یک سال کمی تغییر خواهد کرد. او به‌طور متوسط به ۱۱ ساعت و ۱ ربع خواب بدون وقفه در شب نیاز دارد. اما بین ۱۵ تا ۱۸ ماهگی، به‌تدریج خواب صبح کودک کم می‌شود و به‌جای آن مدت طولانی‌تری (حدود ۲ ساعت و یک ربع) در عصر می‌خوابد. این مرحله کمی دشوار است، زیرا یک چُرت کافی نیست و با چرت دیگر هم مدت‌زمان خوابیدن زیاد می‌شود. نتیجه اینکه کودک زیاد خسته می‌شود و شب نمی‌تواند بخوابد. (بسیاری از افراد تصور می‌کنند کودکی که زیاد خسته باشد به‌راحتی می‌خوابد، در حالی‌که کاملا اشتباه است.)

هنگامی که الگوی خواب کودک تغییر می‌کند و ۱۰ تا ۱۱ ساعت بی‌وقفه در شب می‌خوابد، چُرت صبحگاهی‌اش مرتب کوتاه‌تر می‌شود یا اینکه صبح زیاد می‌خوابد و در عوض عصرها از خوابیدن امتناع می‌کند، بدانید که اکنون برای گذار از این مرحله آمادگی دارد. اگر این الگو را به‌مدت ۲ هفته مشاهده کردید، یکی از چرت‌ها را حذف کنید. البته ممکن است گاهی پیش بیاید که دو بار در روز چرت بزند. به‌عنوان مثال، اگر متوجه شدید که کودک در روز بسیار خسته به‌نظر می‌رسد، اجازه دهید دوبار در روز بخوابد، اما خواب صبحگاهی‌اش را به ۴۵ دقیقه محدود کنید.

۲. وحشت شبانه

وحشت شبانه (که با کابوس دیدن شبانه فرق دارد)، معمولا در ۵ درصد از کودکان اتفاق می‌افتد. این تجربه که معمولا در حدود ۱۵ ماهگی کودک رخ می‌دهد می‌تواند هم برای والدین و هم برای کودک ترسناک باشد، زیرا کودک ناگهان با فریاد از خواب می‌پرد و بسیار مضطرب است. در بیشتر مواقع هشیار نیست و حتی ممکن است شما را نشناسد، بترسد و شما را به عقب براند.

نگران نباشید. با کمی نظارت می‌توانید این مشکل را برطرف کنید. مراقب باشید کودک در این حالت به خودش آسیب نرساند. وحشت شبانه معمولا الگوی خاصی دارد. به‌عنوان مثال ممکن است به‌طور منظم ۲ ساعت پس از اینکه کودک خوابید، این اتفاق رخ دهد و ممکن است ۲ تا ۳ شب در هفته تکرار شود.

چند شب کودک‌تان را هنگام خواب با دقت درنظر بگیرید تا الگوی وحشت شبانه‌اش را پیدا کنید.

حدود ۳۰ دقیقه زودتر از موعد مقرر او را بخوابانید.

۱۵ دقیقه قبل از آنکه با وحشت بپرد، او را بیدار کنید (براساس الگو، اکنون می‌دانید دقیقا چه مدت طول می‌کشد تا وحشت کند). نباید او را به‌طور کامل بیدار کنید، فقط تا حدی که زیر لب چیزی بگوید یا حرکت کند یا بغلتد.

۷ تا ۱۰ شب این کار را تکرار کنید. حتی شب‌هایی که طبق الگو، وحشت به سراغش نمی‌آید.

رشد مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی

کودک یک ساله - رشد مهارتهای ارتباطی کودک

در یک سالگی، تعاملات اجتماعی کودک تا حد زیادی به اولین پرستار یا هر فرد دیگری که مسئول مراقبت از اوست مربوط می‌شود. این ارتباط بیشترین اهمیت را در سال اول زندگی کودک دارد. البته ممکن است کودک تعاملات قابل‌توجهی با همسالان و بزرگسالان دیگر نیز در سال اول داشته باشد، اما این ارتباط به اندازه‌ی ارتباط اولیه اهمیت ندارد.

در یک سالگی، کودک برای برقراری ارتباط با دیگران از اشاره‌کردن و صحبت‌کردن استفاده می‌کند. یادگیری نحوه‌ی برقراری ارتباط با خواسته‌ها، نیازها و مقاصد شما برای رشد مهارت‌های اجتماعی کودک یک ساله بسیار مهم است.

به فرایندی که در آن هم کودک و هم والدین روی یک هدف یا فعالیت خاص تمرکز می‌کنند، «توجه مشترک» گفته می‌شود. این فرایند زمانی اتفاق می‌افتد که پدرومادر نگاه خیره‌ی کودک را دنبال می‌کنند یا به حرکات او توجه می‌کنند. توجه مشترک، زمینه‌ی بسیار مهمی برای پیشرفت زبان، بهبود مهارت‌های اجتماعی و توسعه‌ی شناختی است. کتابخوانی برای کودکان و اشاره به تصاویر کتاب، برچسب‌زدن اشیای منزل و صحبت درباره‌ی آنها و برانگیختن علاقه‌ی کودک، راهی عالی برای برقراری ارتباط در این سن‌وسال است.

آموزش

فرزند شما در این یک سال مهارت‌های زیادی مانند راه‌رفتن، صحبت‌کردن و پریدن را آموخته و بر آنها مسلط شده است. در یک سالگی، برخی مهارت‌های شخصی مانند نگه‌داشتن یک بطری یا یک فنجان نیز از کودک انتظار می‌رود. البته انتظار نداریم که در این سن کودک چنان آموزش دیده باشد که خودش به دست‌شویی برود، اما انتظار می‌رود کلمات یا نشانه‌هایی را به کار ببرد که برای پرستار یا والدینی که از او نگهداری می‌کنند قابل‌درک باشد. همچنین، تقلیدکردن از هر آموزش رسمی مؤثرتر و مهم‌تر است. درواقع کودک آنچه را انجام می‌دهید، تقلید می‌کند و بهتر یاد می‌گیرد.

کتاب‌خواندن نقش بسیار مهمی در آموزش لغات جدید، رنگ‌ها و حروف به کودک دارد. باید این کار را در برنامه‌ی هر روز یا هر شب کودک قرار دهید. مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که برای‌شان کتاب خوانده می‌شود دایره‌ی لغات بیشتر و مهارت‌های ریاضی پیشرفته‌تری نسبت به کودکان هم‌سن‌وسال خود خواهند داشت.

از کتاب‌های عکس‌دار استفاده کنید که عکس‌های بزرگ، روشن و واضح داشته باشند. هر بار که برای‌شان کتاب می‌خوانید بپرسید: «می‌توانی سگ را پیدا کنی؟ سگ چه می‌گوید؟»

یک کودک یک ساله باید نسبت به اسمش عکس‌العمل نشان دهد و بینی، چشم‌ها و دهان و اجزای دیگر صورتش را تشخیص دهد و حتما آنها را به شما نشان دهد.

خبر

کودک آزاری؛ از نشانه‌ها و دلایل تا درمان

کودک آزاری می‌تواند به‌شکل آزار روحی و احساسی یا جنسی و جسمی باشد. همه فکر می‌کنند که کودک آزاری عملی مشخص و فیزیکی است، اما از ابعاد غیرفیزیکی آن غافل هستند. بی‌توجهی و غفلت از کودک نیز نوعی آزار است. درواقع، ابعاد کودک آزاری بسیار وسیع‌تر از آن است که تصور می‌شود. در خانواده‌هایی که معضل مصرف مواد مخدر یا الکل وجود دارد یا والدین با مشکلات روحی نظیر عصبانیت زیاد و خشم مهارنشدنی روبه‌رو هستند، کودکان تحت فشار و آزار زیادی قرار می‌گیرند. کودک آزاری می‌تواند عواقب بلندمدت یا کوتاه‌مدت داشته باشد و گاهی حتی به مرگ کودک هم منجر می‌شود. در بعضی موارد کودک حتی متوجه نمی‌شود که مورد آزار قرار گرفته است. با این مقاله همراه باشید تا در این باره بیشتر بدانید.

تعریف کودک آزاری

کودک آزاری بسیار گسترده است و متأسفانه در تمام اقشار با میزان درآمدهای مختلف، فرهنگ‌های گوناگون و قومیت‌ها رخ می‌دهد. این آزار می‌تواند در قالب فشار جسمی، روحی، کلامی یا جنسی به کودک وارد شود. یا اینکه به دلیل نادیده گرفتن کودک باشد. هر نوع آزاری ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری به کودک برساند یا حتی منجر به مرگ کودک شود.

در آزار جسمی عامدانه فشارها و اذیت‌هایی نظیر سوزاندن، زدن، شکستن استخوان‌ها و... رخ می‌دهد. در آزار کلامی نیز کودک به آزارهای جنسی و جسمی تهدید می‌شود. خیلی از این آزارهای ممکن است سبب ضربه‌های روحی به کودک شود.

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که کودکان زیادی قبل از رسیدن به ۱۸ سالگی متحمل کودک آزاری می‌شوند. آزار جنسی کودک یعنی کودک عامدانه در معرض مسائل جنسی قرار بگیرد، به‌نحوی که نتواند در مقابل آن اعتراضی کند یا اصلا درکی از آن شرایط داشته باشد. به این معنی که کودک توسط شخص دیگری وادار به انجام اعمال جنسی شده است. این رفتار شامل لمس نامتعارف اعضای جنسی و سینه‌های کودک، نشان دادن اندام‌های جنسی به کودک، نوازش، آمیزش جنسی از طرق مختلف، چشم‌چرانی، نمایش محتوای مستهجن و عریانی در مقابل کودک می‌شود.

بی‌توجهی به کودک نیز وقتی اتفاق می‌افتد که نیازهای اولیه‌ی زندگی کودک تامین نمی‌شود، این بی‌توجهی ممکن است عامدانه باشد یا ناشی از بی‌توجهی کامل به شرایط سلامتی و رفاه کودک باشد. بی‌توجهی‌های فیزیکی مانند عدم تامین غذا، لباس، سرپناه و سایر نیازهایی از این دست، یکی از مصداق‌های بی‌توجهی است. بی‌توجهی عاطفی دریغ کردن محبت، عشق و علاقه را شامل می‌شود. بی‌توجهی پزشکی نیز زمانی است که نیازهای پزشکی و مراقبتی از کودک دریغ می‌شود.

کودک آزاری- تعریف

یکی دیگر از انواع کودک آزاری تحت فشار قرار دادن کودک ازنظر مسائل مذهبی است. افراطی‌گری در تعلیم و اجرای دستورات دینی نیز می‌تواند در مجموعه کودک آزاری قرار بگیرد که عبارت‌اند از فشارهایی غیرمنطقی و غیرمقبول که حتی مذهب نیز والدین را از این کار منع کرده‌اند، اما والدین ناآگاه کودک را قبل از رسیدن به سن تکلیف و کسب آمادگی تعالیم دینی تحت فشار قرار می‌دهند.

نشانه‌های کودک آزاری

در بعضی از موارد تشخیص کودک آزاری کمی دشوار می‌شود. کودکان در این موقعیت‌ها از ابراز و بیان آنچه برای‌شان رخ داده، عاجز می مانند، زیرا فکر می‌کنند که کسی حرف‌شان را باور نمی‌کند و تقصیرکار شناخته خواهند شد. ضمن اینکه، گاهی‌اوقات آزار از ناحیه افراد آشنا و کسانی رخ می‌دهد که کودک به آنها علاقه‌مند است. از سوی دیگر والدین نیز علاقه و جرئت رویارویی با این مشکل را ندارند و ترجیح می‌دهند این قبیل موضوعات را پیگیری نکنند.

اگر در موردی احساس کردید که کودک آزاری رخ داده است، باید سریعا اقدام کنید و کودک را نزد متخصصان و مشاوران باتجربه‌ای ببرید که می‌توانند این مشکل را حل کنند. هر چه درمان سریع‌تر آغاز شود، امکان آسیب بیشتر کودک کاهش خواهد یافت. پس از محرز شدن آزار، حتما باید کودک را ازنظر جنسی و جسمی معاینه کرد. تا ۷۲ ساعت بعد از حادثه امکان معاینه دقیق اوضاع وجود دارد. یادتان باشد هر چقدر که آزار به کودک بیشتر ادامه پیدا کند، امکان درمان و بهبودی او کم‌تر خواهد شد.

تغییرات رفتاری و جسمی کودک می‌توانند نشانه‌هایی از آزار دیدن باشند. اگر به چیزی در اندام یا رفتار او مشکوک شده‌اید، سریعا از طریق معاینه رسمی این تغییر را پیگیری کنید. به موارد زیر در مورد کودکان دقت کنید:

نشانه‌های آزار جسمی: هر گونه زخمی که علت آن نامشخص است (کبودی، سوختگی، شکستگی، زخم و آسیب در سر یا شکم).

سرخط

اگر هدفی در زندگی نداشته باشید، زودتر می‌میرید!

محققـان همچنین دریافتنـد که بین هدف زندگـی و مرگ می‌تواند ارتبـاط قوی تری هم وجود داشته باشد. به نظر می‌رسد، نقش داشـتن هدف زندگی در کاهش خطر مرگ، حتـی از ورزش کـردن و پرهیـز از مصرف مشروبات الکی و سیگار مهم‌تر است.

اگر هدفی در زندگی نداشـته باشید، زودتر می‌میرید

بر اساس یک پژوهش که اخیرا منتشر شده است، داشـتن هدف در زندگی خطر مرگ زودهنگام را کاهش می‌دهد.

محققان اطلاعات به دسـت آمـده از ۷ هزار آمریکایی در بازه سـنی ۵۱ تا ۶۱ سـال را تحلیـل کردند. ایـن افراد به پرسـش‌های روانشناسی در مورد رابطه بین مرگ و هدف زندگی پاسخ داده بودند.

نتیجـه این آزمایش محققان را متعجب کرد. احتمال مرگ کسـانی که ″هـدف زندگی″ نداشـتند، بیش از افراد هدف دار بود. علاوه بر این احتمال مرگ آن‌ها بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر بود. هدف زندگی در این مطالعه این طور تعریف شـده است «مقصود زندگی خود سـامان که موجـب برانگیختن اهداف می‌شود».

پیِرس، استاد اپیدمیولوژی دانشگاه میشیگان می‌گوید: «با دیده تردید به این مساله نزدیک شـدم. اما نتایج را آنقدر متقاعد کننده دیدم که یک برنامـه تحقیقاتی جامع در مورد آن تدارک ببینم»

در این مطالعه کسانی که هدفی برای زندگی نداشـتند بین سـال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ با افراد هدفدار مقایسه شدند. نتایج این مطالعه نشـان داد، احتمال مرگ کسـانی که هدف زندگی نداشتند بیش از دو برابر افراد هدفدار است.

ارتباط بین «سطح پایین هدف در زندگی» و «مرگ» در همه شرکت کنندگان صادق بود و نتیجه آزمایـش ارتباطی به وضعیت مالی، جنسیت، نژاد و سطح تحصیلات نداشت.

محققـان همچنین دریافتنـد که بین هدف زندگـی و مرگ می‌تواند ارتبـاط قوی تری هم وجود داشته باشد. به نظر می‌رسد، نقش داشـتن هدف زندگی در کاهش خطر مرگ، حتـی از ورزش کـردن و پرهیـز از مصرف مشروبات الکی و سیگار مهم‌تر است.

آلن روزانسکی، اسـتاد دانشگاه ایکان که در این پژوهش شـرکت نداشته اسـت، اما در مورد رابطه هدف زندگی و سـلامتی فیزیکی مطالعه کرده است می‌گوید: «دقیقا همانطور که مـردم نیازهای جسـمی اساسـی مثل خوابیدن، خوردن و نوشـیدن دارند، نیازهای روانی اساسـی هم دارند. نیاز به معنا و هدف مهم‌ترین آنهاست». به اعتقاد روزانسکی معنا و هـدف عمیق‌ترین انگیزاننده سـلامتی در زندگی است.

پژوهـش جدید را باید بـه مطالعات کم، اما روبه‌رشـد، در مورد رابطه بین هدف زندگی و سـلامتی جسمی اضافه کرد. به عنوان یک نمونه، روزانسکی در سال ۲۰۱۶ مقاله‌ای در ″سایکوسوماتیک مدیسن″ منتشر کرد. او در این مقاله از مطالعات ۱۰ پژوهش اسـتفاده کرد تا نشان دهد هدف زندگی با کاهش خطر مرگ و بیماری‌های قلبی مانند حمله قلبی یا سکته مرتبط است.

محققان برای این مطالعه جدید به نام ″جاما″، اطلاعاتـی را از پیمایش مفصل سـالمندان آمریکایی که ″مطالعه بازنشستگی و سلامت″ نامیده می‌شود اسـتخراج کردند. از شرکت کنندگان در نظرسـنجی در قالب سـوالات مختلفـی در زمینه‌هـای گوناگـون مانند وضعیت مالی، سـلامتی فیزیکـی و زندگی خانوادگی تحقیق شد.

مجموعه‌ای از شـرکت کنندگان پرسشنامه روانشناسی، که شامل یک پیمایش مربوط به سال ۲۰۰۶ به نام ″میزان سلامت روان″ بود، را پر کردند. محققان سوالات این پرسش‌نامه را طراحی کرده بودند تا بفهمند احساس یک نفر از هـدف زندگی تا چه حد قوی اسـت. برای مثال در این پرسـش نامه‌ها از شرکت کنندگان می‌خواستند به چنین سوالاتی نمره بدهند «بعضـی از مردم در زندگی بی هدف خود سـرگردانند، اما من یکـی از آن افراد نیستم».

محققان از پاسـخ شـرکت کنندگان به این سوالات استفاده کردند تا میزان قدرت درجه هدف زندگی در آن‌ها را کمی‌سـازی کنند. سـپس محققان این اطلاعات را با داده‌هایی که از وضعیت سـلامت جسـمی مشارکت کنندگان تا سال ۲۰۱۰ وجود داشت، مقایسه کردنـد. مثلا اینکه آیا این افراد تا آن سـال فوت کرده انـد یا در صورت فوت علت مرگ چه بوده است.

در این پیمایش از مشـارکت کنندگان سوال نشد که چگونه معنی زندگی را پیدا می‌کنید. به اعتقـاد محققان، مهم نیسـت که هدف زندگی افراد چیست، مهم این است که آن‌ها یک هدف داشته باشند.

بهترین اپلیکیشن‌های یادگیری زبان کدامند؟

بعضی از ما دوسـت داریم که اگر سـفری به خارج از کشـور داریم، کمی از زبان آن کشور را یـاد بگیریـم یا حتی بعد از سـفر، از زبان مردم آن کشـور خوش‌مان آمده و می‌خواهیم کمی بیشـتر با آن زبان آشنا شـویم و آن را فرا بگیریم. یا ممکن اسـت یک سفر کاری در پیش داشته باشیم و می‌خواهیم در حد خیلی کوتاه بتوانیم با کسانی که برای کار با آن‌ها در ارتباط هستیم، به زبان خودشان صحبت کنیم (این کار شاید در پیشبرد برنامه‌های کاری نیز کمک‌مان کند).

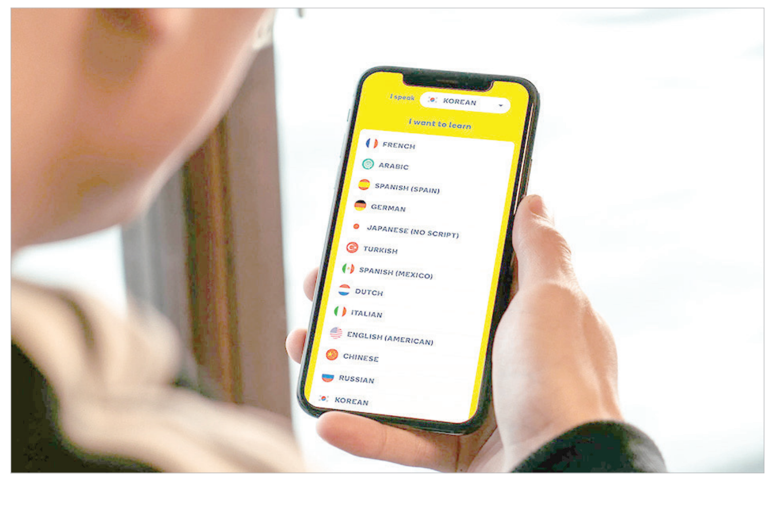
اپلیکیشن زبان

هر زمانی برای یاد گرفتن زبان مناسب است؛ وقتی در تعطیلات هسـتید، درحال تحصیل هسـتید یا می‌خواهید امتحان دهید یا فقط می‌خواهید ذهن‌تان را گسـترش دهید، یک زبـان جدید یاد بگیرید هـر چند هم که کم باشد، همین آشنا شدن با زبان‌های جدید دنیا می‌تواند هیجان‌انگیز باشد. یادگیری هر زبان جدید می‌تواند ما را با یک زندگی جدید آشنا کند.

کمـی قبل‌تر شـاید یاد گرفتـن زبان جدید کار آسـانی نبود، باید کتاب تهیه می‌کردید، سـی‌دی‌های مختلف را گوش می‌دادید یا در کلاس‌هـای زبان مجـازی و غیرمجازی ثبت نـام می‌کردید. البته که حالا هم برای آموزش زبـان می‌توانید همه این کارهـا یا چند تا از آن‌ها را همزمان انجام دهید، اما راه سـاده‌تر اپلیکیشن‌های موبایل هسـتند که می‌توانند بـه شـما در یادگیـری زبان کمـک کنند. اگر شـما نمی‌خواهید زبان جدیـد را خیلی پیشـرفته بخوانید هم می‌توانید تنها از همین اپهـا اسـتفاده کنید و اگر هـم می‌خواهید کمی پیشـرفته‌تر باشـید، از دیگر ابزارهای کمک‌آموزشی کنار این اپها استفاده کنید.

بعضی از ما دوسـت داریم که اگر سـفری به خارج از کشـور داریم، کمی از زبان آن کشور را یـاد بگیریـم یا حتی بعد از سـفر، از زبان مردم آن کشـور خوش‌مان آمده و می‌خواهیم کمی بیشـتر با آن زبان آشنا شـویم و آن را فرا بگیریم. یا ممکن اسـت یک سفر کاری در پیش داشته باشیم و می‌خواهیم در حد خیلی کوتاه بتوانیم با کسانی که برای کار با آن‌ها در ارتباط هستیم، به زبان خودشان صحبت کنیم (این کار شاید در پیشبرد برنامه‌های کاری نیز کمک‌مان کند).

البته که به لطف حضور برخی برنامه‌ها و اپها مانند Google Translate شـاید بگویید نیازی به این کار نیسـت، اما یاد گرفتن یک زبان جدید هیچ‌وقت نمی‌تواند برای کسی بد باشد. این‌جا می‌خواهیم چند نمونه از بهترین اپهـای یادگیری زبان را معرفـی کنیم، اما بایـد بدانید که برای یادگیـری زبان جدید با ایـن اپها باید یک زبان را به‌عنوان زبان مبدأ انتخاب کنید و فارسـی جزو گزینه‌های آن‌ها نیسـت و بهتر اسـت زبان انگلیسی‌تان خوب باشد یا حداقل کمی زبان انگلیسی بلد باشید تـا بتوانید آن را به‌عنوان زبـان مبدأ انتخاب کنید.



Duolingo

Duolingo بهتریـن و محبوب‌ترین برنامه یادگیری زبان اسـت که تاکنون شناخته شده اسـت. همه‌چیز در این برنامه رایگان است و در به‌روزرسـانی‌هایش قسـمت‌های جدیدی به زبان‌ها و اپ اضافـه می‌کند که هر بار این اپ را کامل‌تـر از قبل می‌کنـد. البته که در میان یادگیری زبـان تبلیغات هم وجود دارد کـه با توجه بـه رایگان‌بـودن برنامه طبیعی است، اما شـما می‌توانید هزینه‌ای پرداخت و این تبلیغ‌ها را حذف کنیـد. پاک‌کردن تمام آگهی‌ها ۱۰دلار در مـاه هزینه دارد که البته چند درس هم اضافه می‌کنـد که با توجه به کامل‌بودن آموزش، نیازی به این کار نیسـت؛ تنها اگر آگهی‌ها شما را خیلی خسته می‌کنند، می‌توانید این هزینه را بپردازید.

رابط کاربری Duolingo روشن و ساده است و به شما اجازه می‌دهد به‌طور طبیعی زبان را بیاموزید و پیشرفت کنید. شما با عبارات ساده شروع می‌کنید و به تدریج جملات پیچیده‌تر می‌شـنوید. Duolingo به شما در یادگیری کمک و هوشمند عمل می‌کند، اشتباهات شما را متوجه می‌شـود و سعی می‌کند آن‌ها را به تدریج حل کند، به‌طوری که تکرار آن شما را اذیت نکند. Duolingo به خواندن و نوشتن و تلفظ در یادگیری می‌پردازد و شما را علاوه بر این‌که زبان می‌آموزید، سرگرم می‌کند.

البتـه مثلا اگـر در مترو یا قطار هسـتید و نمی‌توانیـد بـا Duolingo صحبت کنید، امکانش وجود دارد که این قسمت‌ها را رد کنید و زمان دیگری آن را انجام دهید. Duolingo بدون آن‌که چیزی را به شـما توضیح بدهد، با مثال‌های ساده شروع می‌کند و اصول اولیه را به شما می‌آموزد و کم‌کم درس‌های پیچیده را به همین صورت یاد می‌گیرید. البته که برخی به همین شیوه Duolingo اعتراض دارند و آن را نقطه ضعفش می‌داننـد، اما با توجه به همین موضوع هنوز هم Duolingo برترین اپ آموزشی است.

Busuu

Busuu بیش از ۸۰میلیون کاربر در سراسـر جهان دارد و بهترین جنبه آن تعاملی بودنش است. در این اپ ۱۲ زبان آموزش داده می‌شود و دوره‌های کاملی برای آموزش همین زبان‌ها وجود دارد. البته که این اپ هم از زبان فارسی پشتیبانی نمی‌کند، اما زبان مادری بسیاری از کشـورها را می‌پذیرد و همین باعث می‌شود کاربر راحت‌تر بتواند زبان مقصد را یاد بگیرد و تمرین لهجه کند.

شـما می‌توانید همان ابتدا یک تسـت انجام دهید، از سطح مناسب شروع کنید و وقت‌تان را برای آموزش پایه نگذارید. اما اگر هم دوست داریـد مهارت‌های زبان خـود را که قبلا یاد گرفته‌اید، دوباره تمرین کنید.

ایـن اپ هـم مانند اپ‌هـای دیگـر رایگان اسـت و می‌توانید با پرداخت درون برنامه‌ای گزینه‌هایـی بـه آن اضافه کنیـد. این برنامه همچنین دسترسـی آفلاین و راهنمایی‌های گرامـری هـم دارد. درواقع می‌تـوان گفت: Busuu یـک گزینه فوق‌العاده اسـت که به شما طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های یادگیری را می‌دهد.

Memrise

Memrise یکی دیگر از برنامه‌های محبوب گوشـی‌های هوشـمند برای یادگیری زبان با تمرکز بر تکرار و حفـظ کردن به‌عنوان راهی برای افزایش مهارت‌های زبان اسـت. شما در یک زمان خاص، کلمـات و عبارات خاصی را به اشتراک می‌گذارید، به آسانی با زمینه‌های موضوع ارتبـاط برقرار می‌کنید تمرکز خود را بر کلمات و عبارات عملی و ویدیوهایی از زبان مادری که به شـما برای تلفظ کمک می‌کنند می‌گذاریـد. همان‌طور که کلمات و عبارات را تمرین می‌کنید، یک گل برای هر گلدان ایجاد می‌کنید، وقتی یک گلدان کامل داشته باشید، آن قسمت را آموخته‌اید.

برنامه پایه رایگان اسـت و شـما می‌توانید با همین برنامه پایه، زبانی که می‌خواهید را یاد بگیرید و پیشرفت کنید، اما می‌توانید برنامه‌ها و آموزش‌هـای خود را بـا پرداخت ماهیانه از ۴٫۹۰ دلار پیشرفته‌تر کنید و حتی آفلاین به کارتـان ادامه دهید. تبلیغـات در این اپ هم وجود دارد که شـاید برخـی اوقات مزاحمت ایجـاد کند. اگر اذیت می‌شـوید، می‌توانید با پرداخت آن را حذف کنید.

بسـیاری از دانش‌آمـوزان معتقدنـد این اپ می‌تواند در امتحانات کمک‌شان کند. در عین حال Memrise یک رابط کاربری دوسـتانه دارد کـه دلگرم‌کننـده و جذاب اسـت. اگر علاقه‌مند به گسترش مهارت‌های زبان جدید خود هسـتید، بـه Memrise Pro مراجعه کنیـد که بازی‌ها، chatbots و حالت آفلاین برای یادگیری درحال حرکت را ارایه می‌دهد.

Babbel

از ۱۴ زبـان موجـود یکی را انتخـاب کنید. کلمـات را گوش داده و تکرار کنید و سـپس آن‌چه یـاد می‌گیرید را تسـت کنید. شـما می‌توانید میکروفن را خاموش و آن را تنها در تست‌ها روشن کنید. کلماتی که یاد می‌گیرید را بایـد در جمله‌ها به کار ببرید، با این روش، گرامر زبان را هم یاد می‌گیرید.

هنگامی که درس می‌خوانید، می‌توانید لیست واژگان را ببینید و سـپس از فلش‌کارت‌ها یا نوشـتن تمرین‌ها درباره آن‌چـه آموخته‌اید، اسـتفاده کنید. اگـر در یادگیـری زبانی که می‌آموزید جدی هسـتید، Babbel می‌تواند برایتان مفید باشد.

Rosetta Stone

Rosetta Stone رهبـر تدریـس زبان در ۲۵سال گذشته در جهان بوده است، بنابراین تعجبی ندارد که برنامه موبایل هم داشته باشد. از بین ۲۴ زبان می‌توانید انتخاب و شـروع به یادگیری اصول اولیـه کنید. به کلمات گوش دهید و آن‌ها را تکرار کنید، سـپس عکس‌ها را بـا عبارات مطابقت دهید. شـما به راحتی می‌توانید پیشـرفت خود را با پاسـخ صحیح در تلفظ، واژگان و دسـتور زبان بررسی کنید. Rosetta Stone ابـزار مبتنی بر اشـتراک است، اما شما اگر دوسـت دارید می‌توانید از درس اول اشـتراک‌گذاری را انتخاب کنید. به شما پیشنهاد می‌شـود اگر در یادگیری زبان جدی هستید، Rosetta Stone را به‌عنوان یک گزینه عالی در نظر داشته باشید.

HelloTalk

HelloTalk شما را به افرادی که می‌خواهند زبان شما را یاد بگیرند و شما می‌خواهید زبان آن‌ها را یاد بگیرید، وصل می‌کند. این یک ایده اساسـی برای یادگیری زبان اسـت و به شما امکان صحبت‌کردن به زبان مادری را می‌دهد و در عین حال شما یک زبان جدید را هم یاد می‌گیرید. همه کسـانی که در این اپ حضور دارند، به همین دلیل کاربر آن شده‌اند و شما بدون هیچ مشـکلی می‌توانید هم دانش‌آموز باشید و هم معلم.

HelloTalk به شـما اجازه می‌دهد سـطح ورودی خود را انتخاب و سـپس یک غریبه را برای صحبت‌کردن پیدا کنید. انواع ابزار مانند اصلاح، ترجمه و صحبت‌کـردن در آن وجود دارد.

لیستی از زبان‌های انتخابی وجود دارد و شما می‌توانید فهرسـت خود را از معلمان ممکن با سن‌ها و از کشـورهای مختلف انتخاب کنید. HelloTalk موانع بین کشـورها را تخریب می‌کند و این چیزی اسـت که یادگیری زبان دیگری را جذاب‌می‌کند.

واقعیت‌های حیرت آور درباره افراد چپ دست

مثل خیلی از آدم‌های امروزی، انسان‌های نخسـتین هم راسـت دسـت بودند، اما شـواهدی وجـود دارد که نشـان میدهد انسـان‌های نئاندرتال در ۵۰۰ هزار سـال پیـش چپ دسـت بودند. زنـان و مردان غارنشـین در آن زمـان گوشـت خـام میخوردند و به دلیل سفت بودن گوشت از ابزاری برای بریدن آن اسـتفاده می‌کردند؛ از یک تکه سـنگ. باستان‌شناسان از روی جهت خراش‌هایی که در اثر ضربه سـنگ روی دندان آن‌ها ایجاد شـده بود، نتیجه گرفته اند که آن‌ها سنگ را در دست چپ خود می‌گرفتند.

تحقیقات نشان می‌دهد که بین ۱۰ تا ۱۲ درصد جمعیت جهان چپ دسـت هستند. چپ دست بودن باوجود مشکلاتی که گاه و بیگاه در دنیای راسـت دست‌ها برایشان پیش میاید، در مجموع می‌تواند به دلایلی جالب و جذاب باشد.

رهبران و مشاهیر چپ دست

بـا وجود اینکه چپ‌دسـت‌ها درصد کمی از جمعیت جهان را تشـکیل میدهند، اما خیلی از آن‌ها شـغل‌های بسـیار مهمی داشـته اند.چند تن از روسـای جمهوری پیشین آمریکا چپ‌دسـت بودند از جمله بیل کلینتون و باراک اوباما.

واقعیت‌های حیـرت آور درباره افراد چپ دست

شاهزاده ویلیام هم چپ دست است

در بریتانیـا، دیوید کامرون، نخسـت وزیر پیشین چپ یا وینستون چرچیل، نخست وزیر مشـهور این کشـور در دوران جنگ جهانی دوم در زمره چپ‌دست‌ها هستند. شاهزاده ویلیام، پادشـاه آینده بریتانیا نیز چپ دست است.

جد شاهزاده ویلیام یعنی جورج ششم هم ذاتا چپ دست بود، اما پدرش جورج پنجم او را مجبور کرد که با دست راست بنویسد.

وقتی چپ دست بودن درست نبود

مثل جورج ششـم، جد شاهزاده ویلیام در گذشـته خیلی پیش می‌آمد که افراد چپ دسـت را مجبور کنند از دست راستشان برای انجام کارها استفاده کنند.

در بریتانیـا تـا همین چنـد وقت پیش بچه‌های چپ دست را مجبور می‌کردند از دست راستشان برای انجام کارها استفاده کننـد. هنـوز در برخی از کشـورها این اتفاق می‌افتد.در برخـی از مناطق جهان، دسـت چپ ناپاک شمرده و استفاده از آن بی ادبی محسـوب می‌شـد.مثلا اگر شما چپ دسـت بودید و به هند، پاکسـتان، بنگلادش، اندونزی، نپـال و یا خاورمیانه سفر میکردید، خوردن غذا، برداشتن اشیا و دادن آن با دسـت چپ به کسی حمل بر بی ادبی می‌شد.

حتی در زبان‌های مختلف هم درباره کلمه چپ، بار منفی وجود دارد.

مثلا در فارسی معنای کلمه چپ، ناراست، لوچ، واژگون و حتی دشمنی آمده است.

یا در زبان فرانسه کلمه ″gauche″ هم به معنای چپ اسـت هم به معنای شلخته و دسـت و پا چلفتی. یا در انگلیسی، کلمه چپ left از واژه انگلو ساکسون ″lyft″ به معنای ″ضعیف″ آمده اسـت و واژه ″راست″ به معنای بر حق بودن و درست بودن است.

واقعیت‌های حیـرت آور درباره افراد چپ دست

اتهام جادوگری به چپ دست‌ها

در خیلی از فرهنگ‌ها چپ دستی به عنوان یک ویژگی منفی شـمرده و در گذشـته حتی جرم محسوب می‌شد.

افراد چپ دسـت بدیمن و حتی مظهر شر تلقی میشدند و کلمه ″شوم″ در انگلیسی از واژه لاتین به معنای چپ گرفته شده است.

افراد چپ دست بدشانس و حتی شر تلقی شده اند - کلمه ″شـوم″ از کلمه لاتین به چپ گرفته می‌شود.

در قرون وسـطی در بریتانیا، چپ دست‌ها به ارتبـاط با شـیطان و جادوگری متهم می‌شدند، اتهامی که مجازاتش سوختن در آتش بود.خوشبختانه امروزه چپ دست‌ها فقط ممکن اسـت نگران دست خط خود باشند.تحقیقات نشان می‌دهد که به مرور زمان بر تعداد چپ دسـت‌ها افزوده شده است البته ممکن اسـت دلیل زیاد شدن تعداد چپ دست‌ها این باشد که قبلا افراد چپ دست بودن خود را پنهان می‌کردند.

واقعیت‌های حیـرت آور درباره افراد چپ دست

چپ و راست مغز ما

مغز ما برعکس اسـت یعنی بخش راست مغز بر قسـمت چپ بدن کنتـرل دارد و بخش چپ مغز بر سمت راست بدن.

محققان دانشگاه آکسفورد میگویند که مغز افراد چپ دست متفاوت از مغز افراد راست دست کار می‌کند.

محققان می‌گوینـد که دو طرف مغز چپ دسـت‌ها بهتر با هم متصـل و هماهنگی دارند بخصوص در بخشـی کـه مربوط به استفاده و یادگیری زبان می‌شود.

گفته میشود که خلاقیت و مهارت در هنر و موسـیقی در میان چپ دست‌ها بیشتر اسـت. اما هیچ مدرک علمـی برای ثابت کردن این مساله وجود ندارد.

اما بسـیاری از ستارگان موسیقی و سینما از جملـه لیـدی گاگا، آنجلینـا جولی و مت گرینیـگ، خالق مجموعـه کارتونی سیمپسون‌ها چپ‌دست هستند.

چگونه شـما در وهله نخسـت چپ‌دست می‌شوید؟

پیتر هاپر، روانشـناس اهل ایرلند شمالی بر روی چند صد اسـکن از جنین انسـان مطالعاتـی را انجـام داد، آن هم در زمانی که جنین در رحم مادرش در حال مکیدن انگشتان خود بوده است.

حدود ۹۰ درصد از نوزادانی که انگشـتان دسـت راست خود را می‌مکند در ۱۲ سال سالگی راست دست می‌شـوند. درحالیکه سـه چهارم از نوزادانی که انگشتان دست چپ خود را می‌مکند، چپ دست می‌مانند.

در همین حال وضعیت ژنتیکی شـما هم مهم اسـت. اگر پدر یا مادرتان چپ‌دست باشـند به احتمال زیاد شما هم چپ‌دست خواهید شد و اگر هر دوی آن‌ها چپ‌دست باشـند، یک در چهار شانس این که چپ دست شوید، وجود دارد.در کودکان کاملا متداول اسـت کـه خردسـال‌ها به طور تصادفی یک روز از یک دسـت اسـتفاده کنند و روز دیگر از آن یکی دسـت خود. اما از حدود دو سالگی کودکان نوپا ترجیح می‌دهند که از یک دست خود بیش از آن یکی استفاده کنند.

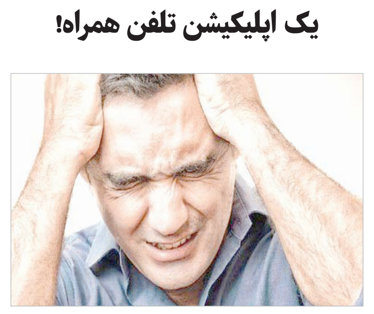
حیوانات چپ دست

انسـان از معدود حیواناتی است که دست چپ یا راستش توانایی بیشتری دارد. اغلب حیوانات توانایی دست و پاهایشان به طور مسـاوی است؛ حتی میمون‌ها که در میان حیوانات بیش از همه به انسـان‌ها نزدیک هستند.

امـا برخی حیوانـات از جملـه کانگروها، بیشـتر از پای چپ خود استفاده می‌کنند یا تحقیقات نشـان می‌دهد که ۹۰ درصد مواقع طوطی‌هـا خوردنی‌ها را با پای چپ برمی‌دارند.

خبر

کاهش سردردهای میگرنی با کمک یک اپلیکیشن تلفن همراه!



ایـن اپلیکیشـن موسـوم بـه ″RELAXaHEAD″ که ابداع پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک است، بیماران را بـا روش ″آرمیدگـی پیش‌رونده عضلانی″ (PMR) راهنمایی می‌کند.

آرمیدگی پیش‌رونده عضلانی، روشـی غیر دارویی برای آرمیدگی عمیق عضلانی اسـت که تنش عضلانی را با واکنش روان‌شـناختی بدن نسبت به اضطراب و افکار پریشان‌کننده می‌دانـد و بـاور دارد که تنـش و اضطراب می‌تواند آرمیدگی عضلانی را از بین ببرد.

پژوهشـگران آمریکایـی، نوعی اپلیکیشـن طراحی کرده‌اند کـه می‌تواند تا حدودی به کاهش سـردرد افراد مبتلا به میگرن کمک کند.

پژوهش جدید ″دانشگاه نیویورک″ (NYU) نشـان می‌دهد افـراد مبتلا بـه میگرن که حداقل دو بار در هفته از یک اپلیکیشن تلفن همراه اسـتفاده کرده‌اند، توانسته‌اند سردرد خود را تا حدودی کاهش دهند.

ایـن اپلیکیشـن موسـوم بـه ″RELAXaHEAD″ که ابداع پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک است، بیماران را بـا روش ″آرمیدگـی پیش‌رونده عضلانی″ (PMR) راهنمایی می‌کند.

آرمیدگی پیش‌رونده عضلانی، روشـی غیر دارویی برای آرمیدگی عمیق عضلانی اسـت که تنش عضلانی را با واکنش روان‌شـناختی بدن نسبت به اضطراب و افکار پریشان‌کننده می‌دانـد و بـاور دارد که تنـش و اضطراب می‌تواند آرمیدگی عضلانی را از بین ببرد.

پژوهشـگران در این بررسی، ابتدا اثر بالینی اپلیکیشن RELAXaHEAD را بر درمان میگرن ارزیابـی کردند و اسـتفاده از آن را با نظارت پزشـک، به درمان‌های اسـتاندارد میگرن افزودند.

″میا مینن″ (Mia Minen)، متخصص علوم اعصاب دانشـگاه نیویورک و پژوهشگر ارشد ایـن پروژه گفت: پژوهش ما نشـان می‌دهد شـاید بیماران بتوانند خودشان رفتاردرمانی را در صورت امکان دنبال کنند و آن را انجام دهند.

لازم اسـت که پزشکان در روش‌های درمان میگـرن، تجدید نظر داشـته باشـند، زیرا بسـیاری از درمان‌های تأیید شـده کنونی، برای سـبک‌های گوناگون زندگی پاسـخگو نیستند.

وی افـزود: نشـانه‌های میگرن، از سـطح متوسط تا شـدید دسـته‌بندی می‌شوند و سـردرد همراه با تهوع و حساسیت به نور و صدا را در بر می‌گیرند.

پزشکان معمولاً برای افراد مبتلا به میگرن، داروهـا و رفتار درمانـی را تجویز می‌کنند، اما بیمـاران اغلب به توصیه پزشـک گوش نمی‌دهنـد و برنامه درمان خـود را پیگیری نمی‌کنند.

پژوهشـگران بـرای اطمینـان از کارایـی اپلیکیشـن RELAXaHEAD پنجاه و یک فرد مبتلا به میگرن را مورد بررسی قرار دادند.

آن‌ها از شـرکت‌کنندگان خواستند تا برای ۹۰ روز این اپلیکیشن را به کار ببرند و توالی و شدت سردردهای خود را نیز ثبت کنند.

اپلیکیشـن طی دوره آزمایشی، مدت زمان اسـتفاده از روش آرمیدگـی پیش‌رونـده عضلانی را نیز در بیماران ردیابی کرد.

شرکت‌کنندگان به طور متوسط، ۱۳ روز در ماه سردرد داشتند.

۳۹ درصد آن‌ها از اضطراب و ۳۰ درصد نیز از افسردگی رنج می‌بردند. آرمیدگی پیش‌رونده عضلانی با استفاده از اپلیکیشن توانست پس از شش هفته، سـردرد شرکت‌کنندگان را تا ۵۱ درصـد و پس از سـه ماه تـا ۲۹ درصد کاهش دهد.

پژوهشـگران در حـال حاضر قصـد دارند روش‌هایی را ارائه دهند تا شـرکت‌کنندگان را به شرکت در جلسات بیشتر تشویق کنند و اپلیکیشن را در آزمایش‌های بالینی به کار ببرند.

مینن ادامه داد: این پژوهش نشان می‌دهد که فناوری‌های مربوط به تلفن همراه می‌توانند نقش مؤثری در آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای کاهش میگرن داشته باشند.

ایـن پژوهـش در مجله آنلایـن ″Nature Digital Medicine″ منتشر شد.

سرخط

چه بخوریم که خوب بخوابیم؟

وقتی پنیر می‌خورید کابـوس می‌بینید یا شـیر گرم باعث می‌شود راحت‌تر بخوابید؟ این مطلب سعی دارد با جدا کردن باورهای درست از غلط نشان دهد چطور می‌توانیم با ایجـاد یک تغییر کوچک در رژیم غذایی خود شـب‌ها بهتر بخوابیم. برای داشـتن خوابی راحت در طول شـب، بهتر اسـت سراغ کربوهیدرات برویم یا پروتئین؟ جواب ظاهرا هر دوی آن‌هاست.

چه بخوریم که خوب بخوابیم؟

یک سـوم جمعیت جهـان در دوره‌ای از زندگی خود بـه بی‌خوابی دچار شـده‌اند و بیشـتر مـردم هر چند وقت یـک بار با مشـکلاتی هر چند خفیف در خواب خود روبرو می‌شـوند. اگر به سـختی خواب‌تان می‌برد، خواب طولانی ندارید یا هر دو، باید بدانیـد عوامل زیادی در بروز این مشـکل دخالت دارند و اسـترس، عوامل محیطی و غذایی که می‌خورید از جمله آن‌ها هستند. تا حالا به این فکر کرده‌اید که چرا برخی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها شما را خواب‌آلود می‌کننـد و برخی دیگر انرژی‌تـان را بالا می‌برند؟

وقتی پنیر می‌خورید کابـوس می‌بینید یا شـیر گرم باعث می‌شود راحت‌تر بخوابید؟ این مطلب سعی دارد با جدا کردن باورهای درست از غلط نشان دهد چطور می‌توانیم با ایجـاد یک تغییر کوچک در رژیم غذایی خود شب‌ها بهتر بخوابیم.

کربوهیدرات یا پروتئین؟

برای داشـتن خوابی راحت در طول شب، بهتر اسـت سـراغ کربوهیـدرات برویم یا پروتئین؟ جواب ظاهرا هر دوی آن‌هاست.

تا می‌توانید تریپتوفان بخورید

تریپتوفان یک اسـید آمینه حیاتی است و گفته می‌شـود خواب راحت می‌آورد. دلیل چنین بـاوری این اسـت کـه تریپتوفان یکی از مواد اولیه برای تولید سـراتونین و ملاتونین در مغز است، دو هورمونی که در بدن انسان ایجاد خواب‌آلودگی می‌کنند. در همه مواد غذایی دارای پروتئین مقدار کمی تریپتوفان وجود دارد و در ماست، شـیر، جوی دو سر، موز، خرما، گوشت مرغ، تخم مرغ و بادام زمینی به میزان بیشتری یافت می‌شوند.

تریپتوفـان در صورتـی در بـدن تأثیـر می‌گذارد که از سد خونی- مغزی (سیستم امنیتی مغز) رد شود و در این مسیر باید با سایر اسیدهای آمینه رقابت کند. نتایج یک تحقیق نشـان می‌دهد ترکیب مواد غذایی سرشـار از تریپتوفـان بـا کربوهیدرات‌ها در عملکـرد بهتـر این اسـید امینه تأثیر می‌گذارد.

کربوهیدات‌ها باعث ترشح انسولین در بدن می‌شـوند، ماده‌ای که با پاک کردن سـایر اسیدهای آمینه از جریان خون، به رسیدن تریپتوفـان به مغز کمک می‌کند. البته نیاز به تحقیقات بیشـتری در این زمینه وجود دارد و مقدار تریپتوفـان موجود در غذاها هنوز نسـبتا پائین است و احتمالا تأثیرش هم بسیار ناچیز خواهد بود.

واقعیت در مورد نوشیدنی‌های خواب‌آور

شکلات داغ

این نوشـیدنی از زمان‌های قدیم همیشـه قبل از رفتن به رخت‌خواب خورده می‌شده. شـکلات داغ کافئین دارد که به یک محرک به حسـاب می‌آید، هر چنـد میزان آن در تولیدات برندهای مختلـف با هم متفاوت است. اگر به سختی خواب‌تان می‌برد، بهتر اسـت به جای شکلات داغ سراغ چای‌های خـواب آور یا نوشـیدنی‌هایی بروید که از مالت تهیه می‌شوند.

شیرداغ

شـیر ملاتونین دارد، هورمونی که به ایجاد حس خواب در بدن کمک می‌کند، اما این سـوال در موردش مطرح است که آیا واقعا در تغییر سطح ملاتونین در بدن تأثیر دارد یا نه.

شـیر علاوه بر این تریپتوفان هم دارد. این اسـید آمینه فرد را خواب‌آلـوده می‌کند. غلات صبحانـه خود را با شـیر گرم میل کنید تا تریپتوفـان موجود در آن با کمک کربوهیدرات از سـد خونـی- مغزی عبور کند.

چای خواب‌آور

تحقیقـات نشـان می‌دهد بابونـه میزان گلیسـین در بدن را بالا می‌برد. این اسید آمینه‌ای اسـت که باعـث آرامش اعصاب می‌شود.

در روم باستان برای درمان بی‌خوابی چای سنبل‌الطیب تجویز می‌شد. بنابر تحقیقات این چای مدت زمانـی که صرف به خواب رفتن می‌شـود را کاهش می‌دهد و کیفیت خواب را بالا می‌برد. گل سـاعتی هم نشان داده که به خواب بهتر کمک می‌کند.

این باور وجود دارد که سـنبل‌الطیب و گل ساعتی سطح گاما آمینوبوتریک اسید را در بدن انسـان بالا می‌برند، ماده شیمیایی که به تنظیم سلول‌های مغز و کاهش اضطراب کمک می‌کند.

تکنولوژی دیجیتال، روزنه امید تحریک رشد

سازمان خود را به سمتی سوق دهید که استفاده از تکنولوژی دیجیتال و هوش مصنوعی، به جزئی جدایی‌ناپذیر از هر بخش کسـب‌وکارتان تبدیل شود و امکان رویکردهای چابک، عملیات ارزان و سریع‌تر، تجربه مشتری برتر، فعالیت‌های کاری خلاقانه‌تر و رشد قوی ناشی از خدمات‌رسانی به مشتریان جدید، فراهم شود.

حدود ۶۵ میلیون سال پیش، سیارکی به زمین برخورد کرد که سـه‌چهارم گیاهان و گونه‌های جانوری کـره زمیـن را از بین بـرد؛ از جمله دایناسورها.

اما این فاجعه، فرصت‌های زیست‌محیطی بسیار زیـاد و متنوع تازه‌ای هم روی زمین ایجاد کرد، به‌طوری که عصر جدیدی از نوآوری‌های تکاملی با تنوع‌سازی سریع و بنیادی به سوی گونه‌های جدید به وجود آمد. پسـتانداران مثل اسب‌ها روی زمین، وال‌ها در اقیانوس‌ها و خفاش‌ها در هوا به سرعت زیاد شدند و انسان به وجود آمد.

بعد از ایـن اتفاق، اکوسیسـتم زمین دیگر به شکل سـابق برنگشـت و اگر بخواهیم مقایسه کنیم، به همین ترتیب، وضع اقتصاد دنیا هم بعد از پاندمی کرونا به شـکل سابق خود بازنخواهد گشت.

مهم‌ترین سـوالی که رهبران کسـب‌وکار با آن مواجهند این اسـت: حالا چـه باید بکنیم؟ چه کاری بایـد کرد که نه برای بقـا در میان‌مدت، بلکه برای رشد بلندمـدت در این عصر جدید، اثرگذار باشد؟

تقاضا در پساپاندمی: راکد، پراکنده و متفاوت به‌طـور کلی، تقاضـای جهانی بـرای کالاها و خدمات، کاهـش یافته و تا مدتـی همین‌طور خواهد بود.

در برخی بخش‌ها، از جمله سفر و خرده‌فروشی، رکود عمیق‌تر است.

همچنین تقاضا شکل کاملا متفاوتی پیدا کرده است: تعجبی ندارد که مردم نگرانی زیادی بابت حفظ سلامت جسـمی و روحی خود دارند و از هـر نوع محصول و خدمات دیجیتال اسـتقبال می‌کنند؛ به‌ویژه برای برقراری ارتباط، ارسـال غذا و دیگر ملزومات.

این تقاضـای فروکش کرده، شـوک بزرگی به طرف عرضه وارد کرده است.

کوچک شدن کسب‌وکارها و ورشکستگی آن‌ها در سطح گسترده، بر چشم‌انداز کاری آن‌ها طی چند ماه گذشته سایه افکنده است.

اثـرات این اتفاق احتمالا بلندمدت خواهد بود و به کاهش شدید دسترس‌پذیری و ضمانت کاری و بنابراین کاهش درآمد، اعتماد به نفس و عدم تمایل مردم برای پول خرج کردن منجر خواهد شد.

متاسـفانه، همان‌طور که اثرات بهداشتی کرونا متغیـر بوده، شـاهد افزایش نابرابری در آثار اقتصادی آن در میـان گروه‌های کاری بوده‌ایم؛ به‌طوری که نیروی کار اقلیت با درآمد کمتر، بیشـترین ضربه را چه از لحاظ سلامت و چه از لحاظ اقتصادی خورده‌اند.

این موضوع اهمیـت مواجهه با چالش‌های بلند مـدت اخلاقی، اجتماعی و زیسـت محیطی را بیشتر مورد تاکید قرار می‌دهد.

هیچ‌گونه «نرمال تازه‌ای» به این زودی‌ها اتفاق نخواهـد افتاد؛ بلکـه در این مقطـع از تاریخ، تحولات قابل‌توجهـی در اولویت‌ها و رفتارهای مردم ایجاد می‌شود و حداقل برای آینده‌ای قابل پیش‌بینی، هم سـرعت تغییر بیشتر است و هم ابهامات بزرگ‌تر.

مهم‌ترین و برجسته‌ترین روشی که شکل تقاضا را کاملا تغییر داده، افزایش انفجاری اسـتفاده از تکنولوژی‌های دیجیتال و خدمات وابسـته به دیجیتال اسـت که قدرت و پتانسـیل آن را به رخ می‌کشد.حتی مصرف‌کنندگانی که مدت‌ها از دیجیتالی شدن امتناع می‌کردند و نسبت به هر تکنولوژی جدیدی گارد داشتند، ناگزیر از به کار بردن ارتباطات دیجیتال شـده‌اند تا از خانواده و دوسـتان خود خبر بگیرند. در واقع، خیلی‌ها می‌گوینـد با اینکه فاصله‌گـذاری اجتماعی در دنیای فیزیکـی ارتباطات را تـا حدی ضعیف کرده، ارتباطات مجازی آن‌هـا را به افرادی که واقعا در زندگی‌شان مهم هستند، نزدیک‌تر کرده است.

ما شاهد تغییر بزرگی در ارسال دیجیتال غذای رستوران‌ها و کالاهای خواربارفروشی‌ها بوده‌ایم. ایـن تغییر حتی بـه افزایش فـروش خدمات به‌صورت ثبت اشـتراک منجر شده است که چه یک روند پایدار بلندمدت باشد یا خیر، به میزان محدودیت بودجه خانوارها به‌واسطه شـرایط سـخت اقتصادی و ابهام، بستگی دارد.همزمان، نیاز بـه حمایت از دورکاری و فاصله‌گذاری اجتماعـی برای حفظ سـلامت کارکنان، حتی کسـب‌وکارهای کاملا فیزیکی را مجبور کرده روش‌های جدید کار کردن را بپذیرند و استفاده کنند؛ روش‌هایی که باعث زایش کسب‌وکارهای دیجیتـال بـه کمک گوشـی‌های هوشـمند، سـرویس‌های ابری، هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی شد.

خیلـی از ما که بـا این روش‌ها آشـنا نبودیم، حالا برخی امکانات روش‌های جدید و بهتر کار کردن را می‌شناسیم و بر زمان و مکان کارمان کنترل داریم و از رفت و آمدهای کسـل‌کننده و طاقت‌فرسای بین خانـه و محیط کار رهایی پیدا کرده‌ایم.

ایـن تجربـه انتظـارات آن دسـته از افـراد خوش‌شانسی را که هنوز کار دارند، به سرعت تغییر می‌دهد و آن‌ها هر چه بیشتر خواهان کار کردن از خانه هستند.

همان‌طور که یک مفسر در اوایل شروع پاندمی گفته بود: «ما شاهد سریع‌ترین تحول سازمانی در تاریخ شرکتی مدرن هستیم.

در روزهایـی کـه تقریبـا هر فرآینـدی که می‌تواند به سـرعت دیجیتال‌سـازی شود، قبلا مجازی‌سازی شده بود.»

سـاتیا نادلا، مدیر عامل مایکروسـافت، در اوج پاندمی این موضوع را به شـکل واقع‌گرایانه‌تری مطرح کرد: «تحول دیجیتالی که دو سال زمان می‌برد را تنها ظرف دو ماه شاهد هستیم.

از کارتیمـی و یادگیری، تا فـروش و خدمات مشتری و زیرساخت‌های ابری همه مهم و امنیت، از راه دور انجام می‌شوند.

هر روز در کنار مشـتریان هسـتیم تا به آن‌ها کمک کنیم پذیرای دنیایی باشند که همه چیز آن از راه دور امکان‌پذیـر شـده و خود را با آن سازگار کنند.»

هـر کسـب‌وکار دیجیتالی که زاده می‌شـود، برنامه‌های اسلک و زوم و همه ابزارهای دیگری را که باعث می‌شود عملیاتش آسان‌تر، کارآمدتر و منعطف‌تر شود، با خود دارد. این کسب‌وکارها، بر اسـاس ایـن پلتفرم‌ها شـکل می‌گیرند تا داده‌ها را یک دارایی بدانند، رویکردهای چابک را روشی برای انجام همه کارها در نظر بگیرند و کاربردهای گسـترده هوش مصنوعی را برای اتوماتیک‌سـازی هر چیزی کـه قابل اتوماتیک شـدن اسـت دنبال کننـد و بـر قابلیت‌های تصمیم‌گیری انسان بیفزایند.

در واقع، بیشتر شرکت‌های پیشکسوت، به جای اینکه به واسطه سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های IT توانمند شده باشند، خود را گرفتار می‌دانند.

پراکندگی‌هـای دیجیتال، برای شـرکت‌هایی کـه از قافله دیجیتالی شـدن عقـب مانده‌اند، به یک مشـکل مشـترک تبدیل شده و عواقب کووید-۱۹ هم به آن اضافه شده و این شرکت‌ها را دیر یا زود در سراشـیبی سقوط قرار می‌دهد. خوشـبختانه، در طرف دیگر، مدیران دیجیتالی کـه آمادگی خوبـی در برابر عملیات مجازی داشته‌اند، توانسـتند واکنش سریع و موثری به این شـوک ناگهانی داشته باشـند و نسبت به همتایان خود عملکرد خوبی ارائه دهند.

نوآوری‌های پیشگام و ایجاد ارزش واقعی

قبـل از پاندمی، خیلی از کسـب‌وکارهایی که ماهیـت فیزیکـی داشـتند، از تکنولوژی‌های دیجیتال هم اسـتفاده می‌کردند و بهره‌برداری از پتانسـیل‌های عظیـم هـوش مصنوعـی را به‌ویـژه برای کاهش هزینه‌هـای خود از طریق اتوماسیون وظایف روتین، شـروع کرده بودند. برخی کسـب‌وکارها از این هـم فراتر رفته و به این نتیجه رسیده بودند که تکنولوژی دیجیتال و هوش مصنوعی را می‌توان برای ایجاد بهترین تجربه مشتری مهار و امکان روش‌های جدید کار را ایجاد کرد.

INFRASTRUCTURE

به‌عنوان مثال، در خدمات مشـتری، «بات‌ها و روبات‌هایی» که با هوش مصنوعی کار می‌کنند، حل مشـکلات روتین را بسـیار آسان و کارآمد کرده‌اند.

ایـن موضوع به‌ویژه از آن جهت مهم اسـت که بسـیاری از منابع آزاد می‌شـوند و قابلیت‌های انسـان می‌تواند تعاملات پیچیده با مشتریان را به شکلی استثنایی درآورد.

هوش مصنوعی سپس می‌تواند تجربیات مشتری جادویـی ایجاد کنـد، چون همه کارشناسـان متمرکز بر حل مشـکل می‌شـوند و می‌توانند همدردی بیشتری با مشتری داشته باشند و در آن راستا اقدام کنند.

اما قدرت واقعی تکنولوژی‌های دیجیتال، به این بسـتگی دارد که بتوان آن را در پیشـرفت‌های تازه کنترل کرد تا ارزش واقعی و جدیدی برای مشـتری به ارمغان آورد: پاسخگویی به نیازهای برطرف نشـده، خدمت‌رسـانی بـه گروه‌های جدیدی از مشتریان و ایجاد مدل‌های کسب‌وکار جدید.

این کلید بازگشت رونق اسـت: تسریع نوآوری و از آن مهم‌تر، نوآوری‌های پیشـتاز که بتوانند ارزش واقعـی و جدید در ارتبـاط با کارآفرینی ایجاد کنند.

همه این‌ها با هـم، می‌توانند به صرفه‌جویی در پول و زمان منجر شوند، ما را از محدودیت‌های دنیای فیزیکی برهاننـد و کارهای جدیدی که مورد نیاز است در اختیارمان قرار دهند. اما باید احتیاط کرد.

عواقب بد ناخواسته

بـا اینکه ایـن نوآوری‌های دیجیتال به‌شـدت قدرتمند هستند و برای شکوفایی بعد از پاندمی ضروری هستند، اما در ضمن باید بدانیم و اذعان کنیم که مثل هـر تکنولوژی جدیـد دیگری، عواقب ناخواسته‌ای هم دارند.

وابسـتگی دیجیتـال روزافـزون، نگرانی‌های گسترده و البته قابل درکی در مورد آسیب‌پذیری سیسـتمی ایجاد می‌کند: هر چقدر کارهای ما بیشتر و بیشـتر به‌صورت آنلاین انجام می‌شود، یعنی ریسـک دزدیده شـدن و تخریب شدن اطلاعات مهم، بیشتر می‌شود.

پلتفرم‌هـای دیجیتال مجموعـه چالش‌های خاص خود را دارند و در معرض دستکاری شدن یا ارائه اطلاعات غلط و حتی ترویج خشـونت و آسیب جدی به افراد در دنیای واقعی هستند.

حداقل تا حدی به خاطر این مسـائل، مقامات قانونی در حال رسیدگی به تهدیدهایی هستند که از نظر آنها، از سوی قدرت برخی از غول‌های تکنولوژی اعمال می‌شـود.از منظـر اقتصادی، بیشـترین تهدید نوآوری‌هـای دیجیتال که در مورد آن صحبت شـده، تسـریع اتوماسیون کارهـای روتین روزانه اسـت که اثـرات آن بر اشتغال، علیه آسیب‌پذیرترین بخش‌های جامعه نمایان خواهد شد.

معمای دیجیتال

تنهـا روش حل معمایی که مطرح شـد، یعنی مهـار تکنولـوژی دیجیتـال بـرای موفقیت کسب‌وکار و ایجاد مشاغل و وظایف جدید و در عین حال، کاهش عواقب بد ناخواسته، این است که اطمینان حاصـل کنیم کارآفرینی و نوآوری تسـریع شـده حاصل از پیشـرفت دیجیتال، به‌طور همزمان همدلانه، اخلاقی و حسـاس به محیط‌زیست است.مشـتریان بیش از هر زمان دیگری، نشـان داده‌اند که نگرانی‌های اخلاقی، اجتماعی و زیست‌محیطی، در انتخاب محصولات و خدماتی که آن‌ها می‌خرند، اثرگذار است. به همین دلیل، احترام به محدودیت‌های قانونی موجود کافی نیست. آنچه واقعا مورد نیاز است، این است که این الگو را عملی و همیشگی کنیم و ارزش‌های همدلانه، انسان‌دوستانه و اخلاقی را در کل چرخه عمر محصول و سفر مشتری، در قلب فرآیند نوآوری و خدمات بگنجانیم. قدم‌های بعدی شما برای این کار، به این بستگی دارند که در کدام مرحله قرار دارید.

هوش مصنوعی: از کجا شروع کنم؟

اقدامات عملی برای اسـتفاده از هوش مصنوعی برای ایجاد ارزش در کسب‌وکار، عبارتند از:

۱- ایجاد مهارت‌های اولیه از طریق مشـارکت با کارشناسـان خارجی، اسـتخدام افرادی که تخصـص مرتبط دارنـد، و سـرمایه‌گذاری در آمـوزش تکنولوژی‌هـای دیجیتـال و هـوش مصنوعی به کارکنان فعلی.

بـه این ترتیب، می‌توانید سـازمان خود را از ناشایسـتگی ناخودآگاه به ناشایستگی خودآگاه انتقـال دهیـد تا بتوانیـد در مـورد اینکه چه اقداماتی را بایـد پیگیری و چگونه آن‌ها را اجرا کرد، تصمیم‌هایی با اطلاعات کامل بگیرید.

۲- در پورتفویـی از آزمایش‌هـای کسـب‌وکار که بر فرصت‌ها یا چالش‌هایی متمرکز هسـتند کـه می‌تواننـد ارزش واقعـی انتقـال دهند، سرمایه‌گذاری کنید.

این آزمایش‌ها باید «گزینه‌هایی واقعی» باشند و از نوآوری‌هایی با کمترین ریسک مثل کاهش هزینه از طریق اتوماسیون، تا پیشنهادهای ناب برای تجربه مشـتری و روش‌های کاری شامل حداقل تعدادی نوآوری پیشتازانه را که می‌توانند ارزش تازه‌ای فراتر از کسب‌وکار هسته‌ای فعلی ایجاد کنند، دربربگیرند.

۳- درس‌هایی کـه از آزمایش‌هـا آموخته‌اید، برای نمونه‌سـازی اقدامات ابتـکاری به کار ببریـد. آن‌هایی را که کارکرد خوبی داشـته‌اند تکرار کنید، سطح سـرمایه‌گذاری را بالا ببرید و قابلیت‌هـا و ظرفیت‌های سـازمانی بزرگ‌تر و عمیق‌تر ایجاد کنید.

۴- بـه محض اینکه دلیل شکسـت یکسـری آزمایش‌هـا را فهمیدید، سـریع آن‌هـا را کنار بگذارید.

۵- سـازمان خود را به سـمتی سوق دهید که استفاده از تکنولوژی دیجیتال و هوش مصنوعی، به جزئی جدایی‌ناپذیر از هر بخش کسب‌وکارتان تبدیـل شـود و امکان رویکردهـای چابک، عملیات ارزان و سـریع‌تر، تجربه مشتری برتر، فعالیت‌های کاری خلاقانه‌تر و رشـد قوی ناشی از خدمات‌رسانی به مشتریان جدید، فراهم شود.

بـرای برخی افـراد، ایـن موضوع بـه معنی ایجاد پلت‌فرم‌هـای دیجیتـال و حتی هدایت اکوسیسـتم‌های دیجیتال است تا سازمان را به یک شایستگی خودآگاه برساند.

نـوآوری همدلانـه، اخلاقـی و دوسـتدار محیط‌زیست: از کجا شروع کنم؟

برای اعمال یک چشـم‌انداز همدلانه، اخلاقی و دوسـتدار محیط‌زیسـت در طول فرآیند تولید محصول و سفر مشـتری این اقدامات نوآورانه، یک مسیر موازی وجود دارد:

۶- به‌عنـوان اولین اقدام کلیدی، موقعیت فعلی را ارزیابـی کنید، چالش‌ها و محرک‌های بیرونی را با چشـم‌اندازهای متنوع، شناسـایی کنید تا عواقب تصادفی فعالیت‌های شما و به‌طور خاص فرآیندهای نوآوری شـما، مشخص شود- آیا به اندازه کافی شـفاف هستید تا مشتریان (و دیگر ذی‌نفعان) اطلاعات خوبی از کارآیی محصولات شـما داشـته باشـند؟ آیا اطلاعات آن‌ها امن و قابـل اعتماد اسـت؟ آیا از منافـع آن‌ها مثل حریم خصوصی، حفاظت می‌کنید؟ آیا متوجه سوگیری- و به‌خصوص سـوگیری ناخودآگاه- هستید؟

آیا عوامل خارجی منفی را که ممکن اسـت بر افرادی که مشـتریان شما نیستند تاثیر بگذارد، ارزیابی کرده‌اید؟

مثـلا عواقب ناخوشـایندی که از چشـم‌انداز زیسـت محیطی ناشی می‌شـود و آیا می‌دانید چگونه می‌توانید این آثار را کم کنید؟

۷- مشخص کنید چه مداخلات فوری یا حتمی درحال‌حاضر مورد نیاز اسـت و چگونه می‌توان فرآیندهای قوی را مورد اسـتفاده قرار داد تا از احتمال شکست در آینده جلوگیری کرد.

به همین منظور، باید تفکر سیسـتمی را به یک نظم تبدیل کرد تا جریانات و حلقه‌های بازخورد را مورد بررسی قرار دهیم.

از اینترنت اکسپلورر استفاده نکنید

«کریس جکسون» مدیر ارشد امنیت سایبری این شرکت فناوری از کاربران خواسته از این مرورگر قدیمی استفاده نکنند.

این در حالی اسـت که مایکروسافت از سال ۲۰۱۵ میـلادی نیز بـه طور رسـمی این سرویس را قطع کرد.

شرکت مایکروسـافت از کاربران خواسته از «اینترنت اکسپلورر» استفاده نکنند، زیرا این مرورگر قدیمی است و از استانداردهای جدید وب پشتیبانی نمی‌کند.

«کریس جکسون» مدیر ارشد امنیت سایبری این شرکت فناوری از کاربران خواسته از این مرورگر قدیمی استفاده نکنند.

ایـن در حالی اسـت که مایکروسـافت از سـال ۲۰۱۵ میلادی نیز به طور رسمی این سرویس را قطع کرد.

در مقابـل جکسـون از کاربران خواسـته از مرورگرهـای مدرن‌تری اسـتفاده کنند که مجهز به اسـتانداردهای وب فعلی هسـتند. همچنیـن او در یـک پسـت وبلاگی دلایل اینکه چـرا کاربران باید از مرورگرهای جدید استفاده کنند را نیز بیان کرده است.

بسـیاری از کاربـران از مرورگرهایی مانند گوگل کـروم، فایرفاکس یـا مرورگر «ادج» مایکروسافت استفاده می‌کنند.

اما برخی کسب وکارها هنوز هم از «اینترنت اکسـپلورر» اسـتفاده می‌کنند.جالب آنکه جکسـون در این پسـت وبلاگی «اینترنت اکسـپلورر» را حتی به عنـوان یک مرورگر معرفی نمی‌کند.

او در این باره می‌نویسد: «اینترنت اکسپلورر» یک راه حل همسان سازی است.

ما از اسـتانداردهای جدید وب پشـتیبانی نمی‌کنیم. هرچند بسـیاری از وب‌سـایت‌ها در این پلتفرم مشـکلی ندارند، اما توسـعه دهندگان به طور کلی از اینترنت اکسـپلورر برای تسـت‌ها اسـتفاده نمی‌کنند. آن‌ها از مرورگرهای مدرن استفاده می‌کنند.

همچنیـن بـه گفتـه جکسـون هنگامیکه شرکت‌ها همچنان به اسـتفاده از «اینترنت اکسـپلورر» ادامه می‌دهند، در نهایت مجبور می‌شـوند هزینه‌ای اضافی برای پشتیبانی از نرم‌افزارهای قدیمی پرداخت کنند که با گذر زمان انباشته می‌شود.

خبر

گرمازدگی چیست و در مواجهه با آن چه باید کرد؟

درمان عوارض مرتبط با گرمازدگی بستگی به شـدت آن دارد. گرمازدگی یک فوریت پزشـکی اسـت. اگر دیدید کسـی دچار گرمازدگی شـده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع‌تر او را به نزدیک‌ترین بیمارستان برسانید. نخستین اقدام، کاهش هر چه سریع‌تر دمای بدن فرد است.

گرمازدگی چیسـت و در مواجهه با آن چه باید کرد؟

گرمازدگـی موقعیتی حـاد و تهدیدکننده زندگی اسـت که در این حالت سیسـتم تنظیم‌کننـده دمـای بدن، بـه دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیـش از حد گرما در بـدن یا وجود هر دو حالت، از کار می‌افتد. درحالت گرمازدگی بدن نمی‌تواند گرمـای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بـدن خیلی افزایش می‌یابـد کـه می‌تواند اندام‌هـای اصلی را تخریب کند.

پزشـک علایم شـما را بررسـی کرده و میـزان فشـارخون و دمای بدن شـما را اندازه می‌گیرد. دماسـنج مقعدی بیشتر از دماسـنج دهانی در این موارد کاربرد دارد.

درمان عوارض مرتبط با گرمازدگی بستگی به شـدت آن دارد. گرمازدگی یک فوریت پزشـکی اسـت. اگر دیدید کسـی دچار گرمازدگی شـده، فوراً یک آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع‌تر او را به نزدیک‌ترین بیمارستان برسانید. نخستین اقدام، کاهش هر چه سریع‌تر دمای بدن فرد است.

کم‌آبی

آب ۵۰ تـا ۶۰ درصـد بـدن یـک فـرد بزرگسال سـالم را تشـکیل می‌دهد. بین مقـدار آب دریافتـی و خـروج آن از بدن توازنی برقرار اسـت. زمانی دهیدراسـیون (Dehydration) اتفـاق می‌افتد که آب بدن کم شود. این کم‌آبی در میان کودکان بیمار، افراد مسن و کسانی که دچار اسهال، اسـتفراغ یا تب هسـتند، شـایع‌تر است. همچنین ورزش شدید به‌ویژه در هوای گرم ممکن است باعث کم‌آبی شود.

اهـداف شـما: جایگزین‌کـردن آب و الکترولیت‌هـا، در صورت نیاز درخواسـت کمک پزشکی

نیاز شما: اُ. آر. اس، آب، مایعات بدون گاز

علایم و نشانه‌ها: احساس تشنگی و خشکی دهان، تهوع و اسـتفراغ، گرفتگی ماهیچه، گودشدن چشم، گیجی و خواب‌آلودگی

نوشاندن جرعه‌جرعه سرم، پیوسته به بیمار جرعه‌جرعه سرم خوراکی بدهید تا مایعات از دست‌رفته بدن جایگزین شود. این عمل را تا زمانی که احسـاس تشنگی او برطرف شـود، ادامه دهید. برای این کار بهتر است فقـط از آب معمولی و بدون گاز اسـتفاده شود.

پیداکردن دلیل کم‌آبی

به‌دنبال دلایلی مانند تب، اسهال، استفراغ یا هـر دلیلی که باعث کم‌آبی بدن شـده است، باشـید. تا زمان بهبود به بیمار اجازه انجام حرکات ورزشی شدید را ندهید.

ارزیابی بیمار

علایـم حیاتی مانند هوشـیاری، تنفس و نبض بیمار را پیوسته ارزیابی و ثبت کنید. در صورت بهبود نیافتن بیمار یا بدتر شدن وضعیت به‌دنبال کمک پزشکی باشید.

خستگی گرمایی

این حالت هنگامی ایجاد می‌شود که آب و نمک بدن بر اثر تعریق زیاد از دسـت برود. خسـتگی گرمایی (exhaustion Heat) به آهسـتگی رخ می‌دهد. بیماران و افرادی که به هوای گـرم و مرطوب عادت ندارند، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

اهداف شما: پایین آوردن دمای بدن بیمار، جایگزینی مایعات از دسـت رفته، رساندن فوری بیمار به بیمارستان

نیاز شما: اُ. آر. اس، آب، مایعات بدون گاز

علایم و نشانه‌ها: گرفتگی دردناک عضلات همراه یا بدون سردرد، پوست رنگ‌پریده و مرطوب، نبض تند و ضعیف، کمی افزایش دمای بدن

دراز کشیدن بیمار

به بیمار کمک کنید تا در یک مکان خنک دراز بکشد. برای بهبود جریان خون، پاهای او را بالا ببرید.

نوشاندن مایعات

برای جایگزینی مایعات از دسـت‌رفته، آب فراوان، اُ. آر. اس یا هر نوع نوشـیدنی بدون گاز به بیمار بدهید.

حمله گرمایی

ایـن وضع بسـیار خطرناک زمانـی اتفاق می‌افتد که بدن بر اثر بیماری یا قرار گرفتن طولانی‌مدت در برابر گرما و رطوبت نتواند بـا تعریق، خودش را خنک کند. اسـتفاده از داروهایی مانند قرص اکسـتازی، دمای بـدن را بالا می‌برد و باعـث حمله گرمایی (Heatstroke) می‌شـود. این موضوع در مناطق اسـتوایی و گرمای شدید در آب و هوای معتدل شایع‌تر است.