



همین نزدیکی



ترگل ستوده نیا (گلخونه)

گیاهان را به اتاق خوابتان راه بدهید

- دیفن باخیا: تصفیه کننده هوا و از بین برنده آلودگی هوا
- شمشیری: فیلتر کننده هوای اتاق و تولید کننده اکسیژن در شب
- پاپیتال: کاهش حساسیت و باعث افزایش کیفیت خواب
- گندمی: از بین بردن حدود ۹۰ درصد از میکروب های سرطان زای فرمالدهید
- سرخس: رطوبت ساز است و هوای خشک را که برای پوست مضر است از بین می برد
- پتوس: سموم موجود در هوا را از بین می برد
- اسپاتی فیلوم: رطوبت هوا را ۵ درصد افزایش می دهد و خشکی بینی و گلورا از بین می برد



زندگینو

شنبه
۲۷ شهریور ۱۴۰۰
۱۱ مهر ۱۳۴۴ شماره ۲۳۸۲

(۳)

درمانگاه



جدی و خطرناک کمتر است، توصیه می شود اقدامات کنترلی آزمایشگاهی و عکس برداری از ناحیه شکم را انجام دهید تا علت دقیق مشکل مشخص شود. اگر پس از بررسی و معاینه کامل مشکلی وجود نداشت، آن وقت می توانیم بگوییم که مشکل شما یک نفخ ساده یا اختلالات روده ای مانند سندرم روده تحریک پذیر است که جنبه عصبی دارد. عوامل زیادی می تواند سبب نفخ شود. بنابراین لازم است پیش از هر کاری سبک زندگی تان را اصلاح کنید. یعنی تحرک بیشتری داشته باشید و ورزش کنید. حجم غذای روزانه تان را کم و غذاهای نفاخ را از برنامه غذایی خود حذف کنید. از استرس زیاد پرهیز و هنگام غذا خوردن آرامش بیشتری داشته باشید. در قدم بعدی هم باید به کمک یک متخصص علت این نفخ را پیدا کنید. برای نمونه، مصرف گلو تن در برخی افراد سبب نفخ می شود.

● **شهروند: زنی سی و پنج ساله هستم. مدتی است که هر غذایی می خورم، شکمم سریع ورم می کند، سفت می شود و درد می گیرد. آیا مشکل من یک ورم معده ساده است؟**

مشکلی که درباره آن صحبت می کنید، شکلی از نفخ یا پر بادگی شکم است. با وجود این، مهم است که بدانیم این یک نفخ ساده است یا نشانه ای از بیماری دیگر. برای نمونه، اگر این مشکل با نشانه های دیگری همراه باشد، مانند کاهش وزن جدی یا دردی در ناحیه لگن و شکم که شبها سبب اختلال در خواب می شود یا ابتلا به کم خونی در چند ماه گذشته یا اختلال در قاعدگی، دیگر یک نفخ ساده نیست. اگرچه در جوان ترها احتمال بروز بیماری های



**دکتر قدرت...
سلطانی**
فوق تخصص
بیماری های گوارش
و کبد

از عیب دیگران در لحظه چشم پوشی کنیم



**حجت الاسلام
علی اکبر اسکندری**
مدیر مدرسه علمیه سیادت
مشهد و مشاور خانواده

یکی از درگیری های هر روز ما در محیط خانه یا جامعه، اختلاف نظرهایی است که ممکن است با دیگران پیش بیاید. این تنوع سلیقه گاهی ناخواسته باعث کدورت بین اعضای خانواده، همکاران، دوستان و آشنایان می شود. البته از این مهم غافل نشویم که اصل اختلاف سلیقه نشان دهنده پویایی اجتماع انسانی است، خواه آن اجتماع محیط خانوادگی (بین والدین و فرزندان) باشد خواه میان اجتماع بزرگتر یا همان شهر و شهروندان. مهم مدیریت رفتاری و گفتاری در این زمینه است، اینکه بدانیم وقتی فردی نظر مخالفی در جهت پافشاری روی خطا یا کار غیر قابل قبول خود دارد، چطور به او تذکر دهیم و از بروز مشکلات بعدی پیش گیری کنیم.

این مسئله در آموزه های دینی ما نیز مطرح و پیشنهادهایی برای برطرف شدن این جنس از مشکل بیان شده است تا زندگی اجتماعی یک خانواده یا جامعه به شکل بهتری پیش رود. امام (رضاع) در حدیثی به ما می آموزند: اگر کسی در خانه یا اجتماع کاری انجام دهد که دیگران را ناراضی کند، اول اینکه تقوا داشته باشیم و چیزی نگوئیم که خدا از آن راضی نباشد. دوم، صبر و سکوت کنیم.

امام رؤف با این حدیث به ما پیشنهاد می کنند اولین مرحله برخورد با مشکلات یا اختلاف سلیقه ها «تغافل» است. یعنی تا جایی که می توانیم از عیب دیگران چشم پوشی کنیم و خودمان را به غفلت برزیم. این در حالی است که متأسفانه برخی افراد طوری آموزش دیده و تربیت شده اند که به محض دیدن مشکل، اگر آن را مطرح نکنند، آرام نمی شوند.

با این توصیف، با به کار بستن توصیه های زیر، می توان اختلاف سلیقه ها را با تمرین مستمر مدیریت و از نمایان شدن مشکلات جلوگیری کرد.

۱. نشکستن حرمت بین همسران، والدین، فرزندان، دوستان و آشنایان
۲. فرصت جبران: کسانی که خطایی می کنند به طور معمول به دنبال جبران آن هستند که با تغافل، این فرصت را به طرف مقابل می دهیم.
۳. این مسئله زمینه ساز ویژگی هایی مانند صبر و حلم در خودمان می شود.
۴. انسان ها وقتی تغافل می کنند، آرامش و در نهایت آسایش بیشتری می گیرند.
۵. این صفت از ویژگی های خداست و در واقع ما با این کار، حق تعالی را خوشحال کرده ایم.

توجه به این نکته ضرور است که منظور از تغافل این نیست که دیگران اشتباه کنند و ما هیچ تذکری به آن ها ندهیم بلکه مقصود، تذکر ندادن در همان لحظه است زیرا در آن موقع، از روی عصبانیت مطالبی بیان خواهد شد که مشکلات دیگری ایجاد می کند که کوچک ترین آن، نپذیرفتن و نیز تحقیر شدن طرف مقابل است. پس شایسته است تذکر را برای زمان و مکانی با بیان مناسب موقوف کنیم تا موجب کوچک شدن و بی حرمتی دیگران نشویم و از طرفی، علاوه بر جلوگیری از ایجاد مشکل، حرفمان اثر گذارتر باشد.

کتاب باز



خیلی زیاد هستند. هم چنین والدین می دانند که نباید اشتباه کنند، اما خیلی از آن ها هنوز به درستی نمی دانند که به جای آن، چه واکنشی باید داشته باشند. برای همین، لازم است حتماً الفبای اصول تربیتی کودک را هم زمان با مراحل رشد او فرا بگیرند. بنابراین، در صورتی که کودکان از شما سرپیچی کرد یا رفتاری نامناسب از خود نشان داد و شما با خودتان اندیشیدید که چه اصول اشتباهی در تربیت او به کار برده اید که چنین رفتاری داشته است، حتماً به این درجه از آگاهی هم خواهید رسید که بهترین روش تربیتی را برای او بیابید. منابع اطلاعاتی بسیاری برای این منظور وجود دارد و ما مطالعه کتاب های تربیتی نوشته شده در این زمینه را به شما توصیه می کنیم. کتاب «۲۸ اشتباه والدین در تربیت فرزندان، پاک کن ها همه چیز را پاک نمی کنند» نوشته بهمن علمیرادی و پریسا غفوریان نوروزی یکی از همین کتاب ها است که می تواند به شما کمک بسزایی کند. این کتاب قیمت بسیار مناسبی دارد و می توانید با هزینه ای بسیار کمتر، آن را از ناشر تهیه کنید.

پاک کن ها همه چیز را پاک نمی کنند

کم و بیش، نخستین پرسشی که پس از مشاهده رفتاری ناپسند در بچه ها از خودمان می پرسیم این است که این رفتار را از کجا آموخته اند، غافل از اینکه ما، خود، به میزان چشمگیری در شکل گیری این رفتار سهیم بوده ایم. اشتباه های تربیتی که بین والدین بسیار رایج اند و آسیب های زیادی به بچه ها وارد می کنند اشتباه هایی هستند که بیشتر پدران و مادران حتی متوجه آن نیستند زیرا در اصول تربیتی خود، فقط به غریزه والدی شان اعتماد می کنند. به گفته روان شناسان حوزه کودک، تله های تربیتی ای که والدین در آن ها گرفتار می شوند

۲۸ اشتباه والدین در تربیت فرزندان، پاک کن ها همه چیز را پاک نمی کنند
نویسنده: بهمن علمیرادی و پریسا غفوریان نوروزی
انتشارات: به نشر / تعداد صفحه ها: ۸۰
قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان