

کنترل های بیرونی کودک را وابسته می کند

دکتر علیرضا واقف
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** دختری ۱۰ ساله دارم و باید دائم به او بگویم درس بخوان. برای این منظور هم باید کنارش بنشینم. واقعا کلافه شده ام. چند بار با خودم گفته ام به او چیزی نگویم تا خودش انجام بدهد. ولی دلم شور می زند و در آخر هم با همان قصه بخوان و بنویس تکرار می شود. اگر چیزی به او نگویم فقط همان تکلیفی را که دارد. می نویسد و اصلا درس نمی خواند. مگر به اجبار من. همچنین اتاقش را هیچ وقت مرتب نمی کند و به حرف گوش نمی دهد. لباس هایش را اگر من جمع نکنم، اصلا دست نمی زند. واقعا مانده ام چگونه با او رفتار کنم تا نتیجه مثبت بگیرم.

وقتی کنترل ها بیرونی باشد، کودک وابسته می شود. سعی کنید به دور آتش و استرس نقش خود را کم رنگ کنید. حس مسئولیت کودکان را با مشوق هایی که برایش می گذارید، تقویت کنید. از روش های دوگانه استفاده نکنید و مطمئن باشید به آرامی و در گذر زمان کودک شما منظم می شود و خودش درباره انجام تکالیف احساس مسئولیت خواهد کرد. با او قرارداد می امضا کنید که شما نیز متعهد به خواسته های او باشید. بدین گونه انگیزه کودک برای تلاش بیشتر خواهد شد.

● **شهروند:** دختری ۳ ساله دارم و به تازگی صاحب فرزند دیگری شده ام. دخترم خیلی صحبت می کند و دائم بابت هرکاری که به نظرش اشتباه است از کسی که در کنارش هست، عذرخواهی می کند و بعدش دائم می گوید: دوست دارم و خیلی هم تکرار می کند. پیش از این هم همین طور بوده ولی الان شدیدتر شده است. مسئله دوم. وابستگی شدیدی به اطرافیانش دارد و خودش را به دیگران تحمیل می کند. طرف مقابلش را در آغوش می گیرد و اگر بخواهد از او دور شود به شدت گریه می کند و جیغ می زند. من و پدرش سعی می کنیم به او محبت بیشتری بکنیم. ولی تأثیری ندارد و او باز به رفتارش ادامه می دهد. لطفا راهنمایی ام کنید.

نشانه های اضطرابی و شبه وسواس درد خرتان وجود دارد که باترس از طرد شدن، شدت یافته است. دخترتان نیاز به توجه و احساس امنیت بیشتری دارد. به ویژه اینکه هنوز از نظرسنی هم نیازمند دریافت این گونه توجه ها هست. توصیه می کنم که برای نگهداری از فرزند دومتان از او کمک بگیرید و ابتدا به او توجه کنید. فضای خانه را کودکانه و به شکل های مختلفی او را مطرح و تشویق کنید. همچنین به او مسئولیت بیشتری بدهید. در زمان شیردگی، نقش همسران را با قصه گویی و بازی برایش پررنگ کنید.

نشانه های آلودگی هوا را بشناسیم



با سرد شدن هوا شیوع بیماری هایی مانند سرما خوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می شود. بیماری هایی که مستقیم سیستم تنفسی را درگیر می کنند. افزون بر این بیماری ها آلودگی هوا هم در این فصل سال بسیار شایع است و نشانه هایی مانند سرما خوردگی و آنفلوآنزا از خود نشان می دهد که گاهی با هم اشتباه گرفته می شوند.

موضوعی که سبب می شود مداخله های درمانی با تأخیر زیادی صورت بگیرند. برای نمونه این نشانه ها در مشکلات ناشی از آلودگی هوا بسیار شایع است: سرفه های

مداوم و طولانی مدت، تنگی نفس در زمان انجام فعالیت های روزمره، خس خس سینه، صدای سوت بلند هنگام تنفس و سفتی قفسه سینه. افزایش دفعات یا شدت عفونت های تنفسی، خستگی و احساس ضعف دائمی و احتقان و آبریزش بینی همراه با سوزش گلو.

دیسک خفیف هرگز بهبود پیدا نمی کند

دکتر خسرو شایان
متخصص ارتوپد

● **شهروند:** سی و سه ساله هستم و دیسک خفیف مهره ۴ و ۵ دارم. چند روزی است که دردی در سمت چپ باسنم احساس می کنم. انگار آمپول پنی سیلین با فشار زیاد تزریق کرده باشند. از قرص های آلفن و ایندومتاسین و پماد پیروکسی کام هم استفاده کرده ام و بی تأثیر بوده است. به نظرتان چه کار باید بکنم؟

بهتر است مراقبت های بیشتری انجام بدهید برای نمونه وسیله سنگین بلند نکنید. دویدن، خم شدن، پریدن و هرکاری که به مهره های کمر فشار وارد می کند، انجام ندهید. دمر نخواهید و از آب درمانی استفاده کنید. همچنین می توانید از آرام بخش ها و شل کننده های عضلانی کمک بگیرید. نکته مهم این است که بدانید دیسک خفیف شما هرگز بهبود پیدا نمی کند و همیشه باید مراقبت کنید. در صورت تشدید درد به نزد پزشک بروید.

● **شهروند:** دختری هجده ساله هستم. یک هفته پیش قسمت پایین کمرم دردی کرد ولی مدتی بعد خوب شد. اکنون قسمت پایین کمرم همراه با پای چپم به شدت دردی می کند. لطفاً دلیلش را بگویید.

این علامت، نشان دهنده یک فشار دیسک بین مهره ای است که بر روی طناب نخاعی ایجاد و به قسمت تحتانی کمر کشیده می شود. ابتدا کمر دردی که بعد هم بهبود می یابد ولی پس از مدتی درد در اندام های دیگر احساس می شود. توصیه می کنم در صورتی که درد ادامه یافت، به متخصص مراجعه کنید و آم آری بدهید.

● **شهروند:** خانمی سی و هشت ساله هستم. درد استخوان شدیدی در بالای زانو احساس می کنم. روماتیسم ندارم ولی مبتلا به بیماری کبدی هستم و کیپسول اورسویل مصرف می کنم. لطفاً راهنمایی ام کنید که چه کار کنم؟ اگر درد ها پایدار باشد و به ویژه شب ها بیشتر شود، لازم است در ابتدایی ترین مرحله یک تصویربرداری بگیری تا وضعیت استخوان های بالای ران مشخص شود. در شرایط بدتر گرفتن آم آری هم لازم است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۴۴۴۵۸۰۶۰+

آینده زیرچتر آسایش



درباره راهکارهای پس انداز کردن

که آینده مالی شما را تضمین می کند



پس انداز، خوب یا بد؟!

اول از هر چیز باید بگوییم پس انداز کردن مختص افراد آینده نگر است. آن هایی که برای رسیدن به زندگی هدفمندی که از پیش برای خود ترسیم کرده اند، انگیزه کافی برای اندوخته کردن مالشان دارند. البته نه به این معنی که زندگی حال را رها و تنها برای آینده اندوخته جمع می کنند. بلکه برای بهتر کردن شرایط مالی زندگی، پس انداز پول را جزو اولویت های خود قرار می دهند. با این توصیف اگر بنا باشد پولی را پس انداز کنیم باید از ابتدای امر، هدف گذاری کنیم. به عنوان نمونه فراهم کردن رفاهیات زندگی روزمره مثل خرید اجناس یا سفرهای گران قیمت، پیش بینی یک اندوخته مالی برای شرایط اضطراری، تهیه جهیزیه یا خرج تحصیل فرزندان و... می تواند از انگیزه های پس انداز باشد. البته این نکته را هم مد نظر داشته باشید که شرایط فعلی زندگی هر فرد زمینه اهداف پس اندازش را فراهم و تعیین می کند. به این معنی که شرایط مالی هر فرد تأثیر بسزایی در اهداف پس اندازش می گذارد. به عنوان نمونه یک فرد غنی می تواند با خرید زمین ها و املاک گران قیمت آینده نگر کند و یک فرد با شرایط مالی معمولی با خرید تکه ای طلا سرمایه گذاری برای آینده داشته باشد.

تاریخچه پس انداز پول

● اولین روش های پس انداز که مشابه امروز بوده است را باید به امپراتوری روم نسبت داد. زیرا برای زمان های اضطراری اقدام به ذخیره سازی و پس انداز سرمایه ها می کردند.

- اولین بانک دولتی در جهان «سنت جورج» بود که در جنوای ایتالیا و در سال ۱۴۰۷ تأسیس شد.
- اولین بانک مدرن ایران، بانک نوین شرقی متعلق به بریتانیا بود که در سال ۱۳۰۶ شمسی در تهران افتتاح شد و در شهرهای مشهد، تبریز، رشت، اصفهان، شیراز و بوشهر نمایندگی داشت.

طرح: مجید صالحی / شهرآرا

با بهترین روش ها پس انداز کنید

● **دخل و خرجتان را روی کاغذ بیاورید**
کاغذ و خودکار را بردارید و یک جدول بکشید. در فهرست بندی هزینه های اصلی به عنوان نمونه اجاره خانه، مایحتاج روزمره، هزینه بنزین، کرایه راه، قبوض، تفریح و... را معین کنید و یک ستون را به باقی مانده پولتان که همان پس انداز است، اختصاص دهید. با این کار خرج های اضافی کنار می رود. همیشه باید بداند که موجودی حسابتان چقدر است و جیبتان چقدر پول دارد. خیلی از افراد هستند که از موجودی حسابشان بی اطلاع اند. این امر باعث می شود که کنترل مخارج و درآمد ها دشوار شود.

● **عمومی رفت و آمد کنید**
به جای آنکه نگران مخارج بالای خودرو و شخصی تان باشید که با هر رفت و آمد به استهلاک آن افزوده می شود از وسایل حمل و نقل عمومی برای تردد استفاده کنید. با این کار علاوه بر آنکه در هزینه های تان صرفه جویی شده است به کاهش ترافیک و آلودگی های زیست محیطی کمک شایانی کرده اید. با این کار پول خود را مدیریت کرده اید و استرس رویه روشن شدن با خرج های ناگهانی را ندارید.

● **به دنبال تخفیف دارها بگردید**
از محصولات که تخفیف دارند حالا می خواهد پوشاک باشد یا خوراکی برای خانه یا محصولات فرهنگی استفاده کنید. می توانید در خبر نامه سایت های ارائه دهنده خدمات تخفیف دار عضو شوید و از آخرین رویداد های تخفیف دار مطلع شوید. حتی فروشگاه های زنجیره ای، هر ماه تعدادی از محصولاتشان را با تخفیف می فروشند. جدا از این ها خانم هایی که هزینه های زیادی را صرف آرایش و پیرایش می کنند، می توانند به آموزشگاه های آرایشگری سری بزنند. هنرجویان برای تمرین آرایشگری، از افراد می خواهند تا مدلشان شوند بدون دریافت پولی. با این روش، می توانید مقدار زیادی پس انداز کنید. راستی حواستان باشد که اجناس مرغوب با کیفیت بالا خریداری کنید. این جمله معروف را یاد نبرید که «آن قدر پول دار نیستی که جنس ارزان بخرم.»



مخالفان بخوانند!

خیلی از افراد در ورطه مان با پس انداز پول مخالف هستند. البته اشتباهات رایج در این افراد باعث شده است که نگاهشان به پس انداز کردن منفی شود. به عنوان نمونه قرار دادن درصد مشخصی از درآمد ماهیانه در بانک بر اساس سودی که از طرف بانک به سپرده ها تعلق می گیرد، روشی کاملاً قدیمی و منسوخ برای پس انداز است. از آن بدتر نگه داشتن سرمایه های نقدی است که هیچ رشدی را تجربه نمی کنند.

شعار «در لحظه زندگی کردن» فارغ از آینده نگری دلیل دیگری است که برخی از افراد را مخالفان سرسخت پس انداز تبدیل کرده است.

روش های پس انداز پول با درآمد کم

هر فرد نسبت به دارایی و درآمدی که دارد می تواند بخشی از آن را پس انداز کند. پس این نگاه غلط است که پس انداز کردن نیازمند درآمد بالا ست. برای پس انداز پول با درآمد کم این راه ها را امتحان کنید:

خرید سکه های چند گرمی طلا

سرمایه گذاری در بورس

حساب پس انداز بانکی برای اخذ وام با سود کم

شراکت با اطرافیان در کسب و کار

خرید واحدهای صندوق سرمایه گذاری

۸

● **اولویت آموزش و یادگیری است**

صرف اینکه فلان دوستان در بازار بورس سودان چنانی کرده است بدون هیچ اطلاعی وارد سرمایه گذاری نشوید. حتماً به دنبال راه های آموزش سرمایه گذاری بروید. حالا می خواهید کتاب با موضوع های بازار مالی و فروش، تبلیغات، مذاکره، مدیریت مالی، توانایی تحلیل اقتصادی باشد یا شرکت در کلاس های متعدد مالی، راستی اگر فرصت مطالعه ندارید از کارشناسان اقتصادی در همه زمینه ها، مشاوره بگیرید یا در صورت امکان، از کارگاه های آموزشی شرکت کنید.

۹

● **شراکت کنید**

شاید ایده های خوب اقتصادی برای اندوخته های مالی آینده در سردارید. اما سرمایه لازم برای اجرای پروژه های سودده را ندارید. می توانید با اصل ایده و حتی سرمایه کم با دوستان خود شریک شوید. از این راه هم پول خود را پس انداز کرده اید و هم نرخ رشد مناسبی برای سرمایه خود به وجود آورده اید.

۱۰

● **از انباری تا بورس**

خیلی ها علاقه مند هستند تا اقلامی را که مورد استفاده قرار نمی گیرد در مکانی انبار کنند. در حالی که این دیدگاه کاملاً اشتباه است. گاهی از فروش لوازم غیر ضروری و بدون استفاده می توان در بازارهای مالی سرمایه گذاری کرد. در شرایط فعلی تنها با ۵۰۰ هزار تومان می توانید هر سهمی را در بازار بورس بخرید و روی آن سرمایه گذاری کنید.

۱۱

● **گرفتار اقساط نشوید**

وام گرفتن رانمی توان یکی از راه های پس انداز بنیان کرد. وام را می توان پس اندازی قلمداد کرد که شما پیشاپیش کل مبلغ نهایی را در اختیار دارید. اما حتماً باید با اصول وام گرفتن و هزینه کردن آن آشنا باشید. در غیر این صورت در دام بزرگ اقساط بانک ها گرفتار می شوید و سرمایه های خود را از دست می دهید. یکی دیگر از عادات های بدی که در جوامع امروز رواج پیدا کرده است، به عقب انداختن بدهی ها و در نتیجه انباشته شدن جریمه ها روی هم است. شاید اگر کل هزینه های اضافی ای که بابت جریمه در پرداخت کرده اید را جمع کرده بودید، اکنون سرمایه مناسبی در دست داشتید.

۴

● **بهترین طرف قراردادتان را انتخاب کنید**

این روزها خیلی ها خودشان را بیمه تکمیلی درمان کرده اند. پیدا کردن فهرست طرف های قرارداد مثل داروخانه، آزمایشگاه، بیمارستان و مطب پزشکان مجرب از هزینه های گزاف درمان می کاهد. زیرا با مراجعه به طرف های قرارداد می توان رایگان یا با مبلغ ناچیزی درمان شد.

۵

● **تفریحات لحظه آخری**

اگر زیاد اهل گردش و تفریح هستید و نگران هزینه های سفر هستید، می توانید از تورهای تخفیف دار و لحظه آخری بهره مند شوید. یا اگر خودتان به مسافرت می روید، از وسایل نقلیه ارزان تر استفاده کنید، هتل ارزان قیمت تر رزرو کنید و زمان کمتری در مقصد بمانید تا از هزینه های اضافی بکاهید. حتی اگر درآمدتان بالاست، باز هم سعی کنید و لخرجی نکنید، هواپیمای خیلی گران سوار نشوید و هتل های خیلی لوکس رزرو نکنید. با این روش می توانید پول بیشتری پس انداز کنید و البته در خرید های تان در کشور یا شهر مقصد کم بیاورید.

۶

● **نقدی خرید کنید**

وقتی تمام پول ماهیانه تان در کارت است بهترین روش این است که مبلغ معینی را سرهمراه از حسابتان خارج و در کارت دیگری بگذارید. هزینه های روزانه مانند کرایه، خورد و خوراک جزئی یا هزینه های شارژ اینترنت گوشی و... شامل این کارت است. با این کار هم از خرج شدن بیهوده پولتان جلوگیری می شود و هم با انجام مداوم این کار و مشاهده افزایش موجودی این پس انداز، انگیزه شما برای این کار بیشتر افزایش می یابد.

۷

● **از اجاره تا امانت**

این روزها قیمت کاغذ بسیار بالا رفته است. با این روند شاهد افزایش قیمت کتاب های چاپی هستیم. چه اشکالی دارد کتاب مورد علاقه تان را از کتابخانه یا یک دوست امانت بگیرید. همچنین می توانید به جای خرید کتاب های کمک آموزشی به سراغ سال بالایی ها بروید و کتاب را از آن ها تهیه کنید.