نقش بازی در رشد شخصیت کودک

دختر بچه‌ای که در بازی‌هایش کفش پاشنه بلند مادر را می پوشد یا پسر بچه‌ای که با گرفتن کیف پدر اصرار دارد نقش پدر را بازی کند هر دو تلاش می کنند به روش خودشان ویژگی های شخصیتی مادر و پدر را درونی کنند. در حقیقت بازی‌هایی از این دست همان مامان‌بازی و خاله‌بازی‌های خودمان هستند که به اعتقاد حیدر حسینی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی نه تنها نگران کننده نیستند بلکه بچه‌ها را برای پذیرفتن نقش های‌شان در زندگی آماده می کنند.

این یک تمرین است !

بازی‌هایی مثل مامان‌بازی، خاله‌بازی و... در گروه بازی‌های تقلیدی و نمایشی قرار می گیرند. بازی‌هایی که گرایش کودکان به آن‌ها برخلاف تصور خیلی از پدر و مادرها نه تنها ایرادی ندارد بلکه نقشی مهم و کاربردی در تکوین ساختار شخصیت کودکان نیز بازی می کند. دختر بچه‌ای که کفش پاشنه بلند مادر را می پوشد، سراغ لوازم آرایش او می‌رود یا پسر بچه‌ای که سراغ ابزار کار پدر می‌رود، تلاش می کند ویژگی های شخصیتی پدر و مادر را به روش خودش درونی کند. دختربچه‌ای که در بازی‌هایش رفتار مادر را تقلید می کند در حقیقت به تمرین نقش جنسیتی خودش با استفاده از نمادهای مادرانه مشغول است و این دقیقا همان اتفاقی است که در مورد پسربچه‌ای که در بازی‌هایش پدر را تکرار می کند، رخ می دهد.

بعد از ۲۰ ماهگی

تعیین محدوده سنی دقیق برای گرایش کودکان به بازی‌های تقلیدی و نمایشی، کاملا نسبی و در گرو شرایط محیطی و ویژگی های رشدی آن‌هاست. اما بنابر قواعد رشدی بچه‌ها از ۲۰ ماهگی به بعد برای تکرار و تمرین بازی‌هایی که کنش متقابل شرط اصلی آن‌هاست، آماده‌اند. حال آن که بازی‌های تقلیدی و نمایشی مثل خاله‌بازی و مامان‌بازی هم در همین گروه قرار می گیرند. اما اگر کودکی زودتر از این سن به بازی‌های تقلیدی گرایش پیدا کند در حقیقت این توانایی را دارد که زودتر از قواعد معمول محیطش را درونی کند. بنابراین نه تنها جای نگرانی برای والدین باقی نمی‌ماند بلکه آن‌ها باید این گرایش را در شمار توانایی و امتیازهای فرزندشان قرار بدهند.

نقش بازی در رشد شخصیت کودک

شما الگوی اصلی هستید پدر و مادرها باید به یاد داشته باشند تقلید نقش، جزو روند رشدی کودک است و کاملا اجتناب ناپذیر. وقتی کودک رفتاری را تقلید می کند یعنی آن رفتار را باور کرده و برایش مهم و ارزشمند است. بنابراین وقتی ما به عنوان پدر و مادر در جریان این رفتارهای تقلیدی شاهد رفتار اشتباهی از کودک هستیم، حتما باید تمام حواس‌مان را متوجه خودمان بکنیم. مثلا اگر پسر کوچولوی ساله شما در بازی‌هایش سیگار کشیدن را تقلید می کند به جای نگرانی از گرایش او به رفتار بزرگ تر از سنش باید به این فکر کنید که برای او پدر نماد قدرت است پس وقتی پدر سیگار می کشد او هم باید همین رفتار را تقلید کند! وقتی بچه‌ها اصرار دارند زمانی باید نسبت به گرایش بچه‌ها به این قبیل بازی‌ها احساس خطر کرد که کودک در انجام آن‌ها اصرار دارد. البته ارائه یک تعریف درست از واژه اصرار کاملا ضروی است. وقتی کودک شما بدون در نظر گرفتن هیچ حد و مرز زمانی و به صورت یکنواخت به تکرار یک بازی گرایش پیدا می کند، به گونه‌ای که مثلا بازی کردن با رژ لب مادر و ماندن در نقش پدر برای او حتی نسبت به خوردن و خوابیدن هم در اولویت قرار می گیرد، باید نسبت به آن حساس شد. اما در حالت کلی بچه‌ای که کارتونش را می بیند، با اسباب بازی‌هایش بازی می کند و در کنار آن‌ها به این قبیل بازی‌ها هم گرایش دارد جای هیچ نگرانی برای والدین باقی نمی گذارد. چرا که این بازی در حقیقت زمینه‌ساز بخشی از روند طبیعی رشد کودک است. شما بازیگرید نه کارگردان! برخی از والدین به غلط تصور می کنند باید نحوه رشدی کودکان را به آن‌ها آموزش بدهند. آنها به دنبال همین باور اشتباه مدام به دنبال این هستند که با استفاده از بازی‌های فکری، لگو و... آن‌ها را متفاوت بار بیاورند. اما این تلاش اصلا قابل توصیه نیست.

بازی بخشی از روند رشد بچه است و نقش والدین در این روند هم صرفا همراهی و هدایت آن‌هاست نه کارگردانی بازی. البته در بازی‌های آموزشی که در سنین بالاتر و در حدود ۶ سالگی شروع می شود و بعد از ورود بچه‌ها به مدرسه هم ادامه پیدا می کند، شرایط فرق می کند. در این قبیل بازی‌ها هدف اصلی این است که موضوعی مستقیما به بچه‌ها آموزش داده شود. بنابراین دخالت موثر و کارگردانی درست ماجرا مهم است. اما تا قبل از این سن و زمانی که بحث آموزش های غیرمستقیم در میان است، والدین حین بازی صرفا باید هم‌بازی بچه‌ها باشند. این شمایید که تقلید می‌شوید! بازی‌های تقلیدی و نمایشی در حقیقت فرصتی برای نمایش درونیات و برون‌ریزی رفتار بچه‌ها هستند و برخلاف باورهای ما قصد این نیست که از طریق بازی کردن با بچه‌ها چیزی را به صورت مستقیم به آن‌ها آموزش بدهیم. در حقیقت بازی‌های تقلیدی و نمایشی فرصتی هستند برای ما که نقاط ضعف رفتاری کودکان را بشناسیم و با بررسی علل پیدایش آن‌ها با استفاده از روش های غیرمستقیم برای رفع شان اقدام کنیم. مثلا اگر بچه‌ای در نقش مادر یا پدر به عروسک یا حتی کودک مقابلش پرخاش می کند، رفتار خشنی دارد یا اصرار دارد حرفش را به کرسی بنشاند پدر و مادر را وا می‌دارد تا نسبت به این رفتار او کنجکاو شوند و از طریق آموزش های غیرمستقیم مثل خواندن قصه، رعایت طرز برخورد با یکدیگر و حتی نوع صحبت کردن در مکالمات تلفنی، برخورد درست را به کودک آموزش بدهند. یادمان باشد کودک در حقیقت در این بازی‌ها دارد نقش ما به عنوان پدر و مادر را تقلید می کند. باید احساس خطر کنید به طور کلی گرایش کودکان به تقلید رفتار پدر و مادرها اصلا غیر طبیعی نیست. اینکه پسر بچه‌ای دوست دارد لباسی درست مثل لباس پدرش داشته باشد، در بازی‌هایش سراغ کیف او می‌رود و در بازی با بچه‌های هم سن و سال همیشه نقش پدر را بازی می کند، یا دختر بچه‌ای که در میان بازی‌هایش تمایل دارد سراغ کیف آرایش مادر برود یا حتی با کفش های او راه برود کار خطایی انجام نمی‌دهد بلکه شناخت درست را از تشابه‌های جنسیتی‌اش به تصویر می کشد. در حقیقت زمانی این رفتار نگران کننده می شود که مثلا پسربچه‌ای به استفاده از لوازم آرایش مادر گرایش پیدا کند یا دختر بچه‌ای به ایفای نقش پدر و حتی لباس پوشیدن مثل او اصرار داشته باشد. در این شرایط است که باید نسبت به روند طبیعی همانندسازی در کودکان احساس خطر کرد. می خوام آمپول بزنم، فقط همین! یکی از بازی‌های تقلیدی که کودکان به خصوص کودکان ۳ تا ۶ ساله به آن گرایش عجیبی دارند دکتر بازی است. آن‌ها می خواهند در جریان این بازی یکدیگر را معاینه کنند و به هم آمپول بزنند بنابراین دور از انتظار نیست که در گیرودار این بازی اعضای بدن یکدیگر را هم ببینند و دقیقا همین بخش ماجراست که واکنش شدید پدر و مادرها را برمی انگیزاند. اما والدین همیشه باید به یاد داشته باشند که این رفتارها با قصد و غرض جنسی صورت نمی گیرد و اگر درست هدایت شود حتی قرار نیست به روابط جنسی منتهی شود. این بازی‌ها صرفا از یک کنجکاوی کودکانه سرچشمه می گیرند. بنابراین راه مناسب مقابله با آن‌ها دعوا و سرزنش شدید نیست.

چگونه در زمستان ورزش کنیم؟

راه های ساده ای برای انجام ورزش روزانه در فصل زمستان وجود دارد:

۱ - ورزش در باشگاه ورزشی

در این باشگاه ها، وسایل ورزشی متنوعی وجود دارد و این امکان را به شما می‌دهد که در هوای گرم تر از بیرون، ورزش کنید. اغلب باشگاه ها، برای آموزش یک ورزش، کلاس های ورزشی می گذارند. اگر وزنه برداری کنید، به کلاس پیلاتس بروید و یا پیاده روی کنید، به سلامتی خود کمک کرده‌اید.

۲- ورزش در بیرون از منزل

اگر شما از آب و هوای زمستان خوشتان می آید، راه هایی وجود دارد که در هوای سرد هم ورزش کنیدمی توانید ورزش های زیر را انجام دهید: راه رفتن، دویدن، اسکی و اسکیت روی یخ. همچنین می توانید برف ها را پارو کنید و یا آدم برفی بسازید. به هر حال قبل از انجام این ورزش ها، بهتر است خودرا با نرمش بدنی گرم کنید. لذا موقع ورزش باید بدنتان گرم باشد و بهتر است لباس هایتان دارای لایه ای نفوذناپذیر باشد تا بدنتان را از سرمای بیرون حفظ کند و از خیس شدن لباس جلوگیری کند.

موقع ورزش مقدار زیادی از گرمای بدتان از ناحیه سر خارج می شود، لذا بهتر است سر خود را با کلاه یا روسری یا شال بپوشانید.

۳- ورزش در داخل خانه

اگر باران می بارد و یا اگر برف می بارد و یا زمین یخ زده، بهتر است از ورزش کردن در هوای آزاد خودداری کنید و در داخل خانه ورزش کنید.

شما می توانید با استفاده از این روش در خانه ورزش کنید:

۶ دقیقه بدن خود را گرم کنید. ۱۰ دقیقه ورزش های قلبی، ۱۰ دقیقه ورزش‌های قدرتی، ۱۰ دقیقه ورزش پاها و باسن و بعد ورزش های کششی انجام دهید. بسیاری از ورزش ها همانند راه رفتن و ورزش های تقویت عضلانی را می توانید در خانه انجام دهید. در تلویزیون برنامه های ورزشی متعددی وجود دارد و شما می توانید با آن برنامه ها ورزش کنید. همچنین می‌توانید DVD های ورزشی را از طریق فروشگاه و یا به صورت آنلاین خریداری کرده و ورزش کنید. در سایت ها نیز چندین ورزش را می توانید بیابید.

این نکته را به یاد داشته باشید که قبل از شروع ورزش، بدن خود را گرم کنید. برای گرم کردن می توانید راه بروید و یا آهسته بدوید تا عضلاتتان گرم شوند.

فواید ورزش در زمستان

- ورزش روزانه به شما انرژی زیادی می دهد.
- ورزش باعث تقویت سیستم ایمنی می شود و در نتیجه کمتر سرما می‌خورید.
- در ماه های سرد سال، اشتهای افراد نیز زیاد می شود و شما با ورزش کردن جلوی افزایش وزن ناشی از پرخوری را می گیرید.
- ورزش کردن در پاییز و زمستان، با افسردگی فصلی مبارزه کرده و احساس شادابی به شما می دهد.

ورزش هنگام بیمار شدن

- اگر سرماخورده اید و حالتان خوب نیست، ورزش نکنید، ولی اگر حالتان خوب است و فقط کمی سرماخورده‌اید، ورزش کنید تا فواید آن را ببینید.
- اگر تب دارید، ورزش نکنید، زیرا حالتان بدتر می شود.

در موارد نادری دیده شده است که ورزش کردن در حالت تب دار بودن باعث شده ویروس موجود در بدن بر قلب اثر بگذارد و ایجاد خطر کند.

- از آنجایی که هوای سرد می تواند علائم آسم را بدتر کند، بهتر است قبل از ورزش کردن داروی مورد استفاده را تنفس کنید و در حین ورزش اگر لازم شد، این کار را تکرار نمایید.

علت گردن درد چیست ؟

درد گردن می تواند به خاطر دلایل زیر ایجاد شود: سوانح و سایر شرایط پزشکی فعالیت هایی است که به گردن آسیب می‌رسانند.

بیشتر گردن دردها به خاطر انجام حرکت های تکراری و یا طولانی مدت به وجود می آیند. این حرکت ها می توانند به کشیدگی عضلات، رگ به رگ شدن صدمه دیدن رباط و یا اسپاسم عضلات گردن منجر شوند.

این فعالیت ها عبارتند از :

- نگه داشتن سر در یک موقعیت ثابت به سمت جلو و یا عقب و یا حالت‌های عجیب و غریب و غیر طبیعی برای مدتی طولانی به منظور مطالعه، تماشای تلویزیون، صحبت کردن با تلفن و سایر فعالیت های روزانه.
- حالت نامناسب خواب. مثلا بلند بودن و یا تخت بودن بیش از حد بالش و یا خوابیدن به شکم و قرار گرفتن سر در موقعیتی نا مناسب
- تکیه طولانی مدت سر به دست و یا بازو در حالت مطالعه یا دیدن تلویزیون و یا سایر فعالیت های روزانه
- کار و یا ورزش هایی که فعالیت گردن در آن ها زیاد است مانند نقاشی سقف و یا سایر کارهایی که در بالای سر شما باید انجام شوند.
- اعمال فشار و تنش های متمرکز بر روی عضلات گردن، سر و شانه ها نیز می توانند منجر به گردن درد و یا گرفتگی گردن شوند.

سوانحی که می توانند منجر به گردن درد شوند

ممکن است این سوانح ساده باشند و منجر به گردن دردهای جزئی شوند مانند افتادن از ارتفاعات کم و یا انجام یک حرکت ناگهانی در گردن

جراحات شدیدتر گردن ممکن است به علل زیر به وجود بیایند :

پرتاب شدید گردن به سمت جلو به خاطر تصادفات رانندگی، سقوط از ارتفاع، وارد شدن ضربه مستقیم به سر و یا گردن، حوادث ورزشی، سایر شرایط پزشکی که منجر به گردن درد می شوند. مشکلات پزشکی خاصی می توانند منجر به گردن درد شوند. این مشکلات عبارتند از :

مشکلات مربوط به افزایش سن از جمله :

تنگ شدن کانال نخاعی، آرتروز گردن، بیماری ها، از جمله:

مننژیت که باعث التهاب در اطراف بافت های مغز و نخاع می شود.

آنفولانزا که منجر به درد در تمام نقاط بدن از جمله گردن می شود.

بیماری های مزمن مانند :

فیبرومیالژیا (Fibromyalgia)

آرتریت روماتوئید

اسپوندیلیت انکیلوزان (Ankylosing spondylitis)

کژ گردنی یا تورتیکولی (torticollis). که توسط یک گرفتگی عضلانی شدید و یا کوتاه شدن یکی از عضلات گردن در یک طرف گردن به وجود می آید و باعث می شود که سر در حالت طبیعی در موقعیتی کج قرار بگیرد. تورتیکولی معمولا به خاطر یک مشکل پزشکی به وجود می آید.

درد با منشا متفاوت :

این حالت زمانی اتفاق می افتد که درد در بخشی از بدن باعث ایجاد درد در سایر بخش های بدن شود. به عنوان مثال برخی اختلالات در فک و یا قلب می توانند منجر به گردن درد شوند.

عفونت و یا تومور در ناحیه گردن

عوارض جانبی برخی از دارو ها نیز می تواند منجر به درد در گردن شود.

پیام های خود مراقبتی نازگل ونادر وخاله نیلا

قسمت سیزدهم

ایمنی غذا

۱)ازمشخصات گوشت سالم این است که رنگ طبیعی داشته باشد. سطح آن لیزنباشد. بوندهد. مهرکشتارگاه داشته باشد وقبل لزسفارش شما چرخ نشده باشد.

۲)آلودگی کشک مایع می تواند موجب انتقال بیماری شود بنابراین قبل از مصرف باید نیم ساعت جوشانده شود

۳)پنیر تازه محلی می تواند بیماری تب مالت رابه انسان منتقل کند اگر پنیرفروشگاه محلی باشدمی توان آن را پس از خریداری دو ماه در آب نمک ودر یخچال منزل نگهداری کرد وآنگاه آن را مصرف نمود.

۴)مرغ سالم باید پوست شفاف و مرطوب داشته باشد. بوی بد ندهد. شکم آن سبزیاآبی نباشد ومحل بریدگی گردن آن متورم باشد.

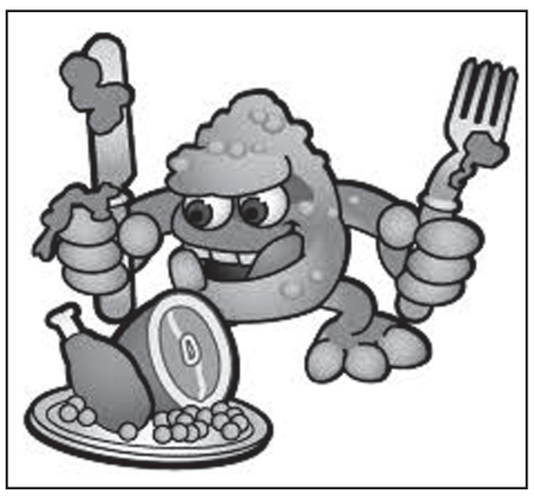
۵)برای ازبین بردن تخم انگل ها درسبزیجات باید به هرلیترآبی که سبزی درآن شسته می شود۳تا۵ قطره مایع ظرفشویی ریخت وپس از گذشت ۵دقیقه سبزی ها راازظرف خارج کرد وبا آب سالم شست.

۶) یخچال برای نگهداری کوتاه مدت موادغذایی مناسب است ولی برای نگهداری بلند مدت باید غذاها را منجمد کرد.

۷)درصورت امکان برنج را به صورت کته مصرف کنید تا مواد غذایی آن بر اثرآبکش کردن از بین نرود.

۸)ازنگهداری قوطی کنسرو دریخچال ومحیط های مرطوب خودداری کنید

تهیه وتنظیم :اکرم صداقت جو



۲۰ توصیه برای زنده ماندن از سرطان

برخی از متخصصان و مسئولان، از نزدیک شدن سونامی سرطان می گویند و برخی دیگر معتقدند گرچه آمار ابتلا به سرطان بالا رفته است اما نمی توانیم در مورد آمدن این سونامی ادعایی داشته باشیم. با این وجود آمارهایی که دکتر علیدوستی در افتتاحیه نهمین کنگره کلینیکال آنکولوژی اعلام کرده است، حاکی از آن است که فاجعه در چند قدمی ماست و هر روز که می گذرد، نزدیک تر می آید.

علیدوستی می گوید حدود ۶۰ درصد موارد جدید ابتلا به سرطان در کشورهای کمتر توسعه‌یافته بروز پیدا خواهد کرد و کشور ما هم از موج سرطانی که قرار است در جهان به راه بیفتد، بی نصیب نخواهد ماند. به بهانه همین ارقام و آمارها، نگاهی به یافته‌های پژوهشگران انداختیم. محققان بر این باورند که با اصلاح سبک زندگی و تغذیه مناسب، می توان تا اندازه زیادی غول سرطان را مهار کرد.

۱.انگور قرمز بخورید

از خواص ضدسرطانی انگور، به‌ویژه نوع قرمز آن هرچه بگوییم کم گفته‌ایم. محققان معتقدند این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می توانند خطر ابتلا به سرطان را پایین بیاورند. از نظر پژوهشگران احتمال ابتلا به سرطان‌های معده، پوست، کبد، غدد لنفاوی و سینه با مصرف انگور قرمز به شکل قابل توجهی کمتر می‌شود و گذشته از این، رنگدانه‌های موجود در این میوه می تواند سلامت پوست مصرف کنندگان را هم تامین کند. پس تا فصل انگور تمام نشده، با کمک این میوه یک قدم برای کم کردن خطر سرطان بردارید.

۲. سیر و پیاز را فراموش نکنید

از بوی پیاز خام نترسید و با غذای تان چند پر از آن را مصرف کنید. از نظر محققان پیاز و موسیر سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و ترکیباتی که برای توقف رشد سلول های سرطانی یا پیشگیری از این بیماری مهلک لازم است را در خود دارند. پس اگر با پیاز خام میانه‌ای ندارید، لااقل آن را کم تفت دهید و در غذای تان بریزید. از طرف دیگر، مصرف سیر را هم فراموش نکنید. به گفته محققان سیر یک داروی طبیعی ضد سرطان است. از نظر آن‌ها مصرف مداوم سیر خطر ابتلا به سرطان کولون را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

۳ .از گوشت قرمز فاصله بگیرید

افرادی که هر روز حدود ۱۵۰ گرم گوشت قرمز می خورند، ۱۳ درصد بیشتر از دیگران با خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی یا سرطان روبه‌رو هستند. از نظر پژوهشگران زنانی که پروتئین حیوانی زیادی مصرف می کنند، ۷۰ درصد بیشتر از دیگران ممکن است به مشکلات مربوط به غدد لنفاوی مبتلا شوند و آن هایی که چربی‌های اشباع شده در غذای‌شان به وفور دیده می‌شود، تا ۹۰ درصد با چنین خطری روبه‌رو هستند. مصرف ماهی به جای گوشت قرمز و استفاده از روغن زیتون به جای کره و روغن‌های آفتابگردان می تواند تا اندازه زیادی این خطر را کم کند.

۴. کمتر کباب بخورید

هر وقت می‌خواهید خودتان را تقویت کنید، به جای درست کردن شام سراغ کبابی‌ها می‌روید و دو سیخ کوبیده می‌خورید؟ محققان می گویند این بدترین راهی است که برای تقویت کردن خودتان انتخاب می کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف خوراکی‌های دودی و مواد غذایی که روی آتش کباب می‌شوند خطر ابتلا به سرطان معده را بالا می‌برند. پس برای حفظ جان تان هم که شده، خود را کمتر تحویل بگیرید و از خیر برنج دودی و کباب بگذرید.

۵. ۳۰ دقیقه قدم بزنید

کار و خستگی را بهانه نکنید و ۳۰ دقیقه از هر روزتان را بدون فکر کردن به هیچ چیز صرف قدم زدن کنید. محققان می گویند نشستن‌های مداوم می تواند شما را به جمع بیماران سرطانی وارد کند. بررسی‌های آن ها نشان می دهد زنانی که هر روز ۳۰ تا ۴۰ دقیقه راه می‌روند، کمتر با خطر ابتلا به سرطان سینه روبه‌رو می‌شوند. گذشته از این، آنها فشار خون و سطح کلسترول پایین تری هم دارند و از آنجا که هورمون‌های‌شان هم تنظیم می‌شود، در کنار سرطان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دیگر را هم پشت سر می گذارند.

۶. چیپس و پنیر ممنوع

وقتی غذاها در درجه حرارت بالا سرخ یا بو داده می‌شوند، ترکیبی سرطان‌زا به نام آکریل آمید از آن ها آزاد می‌شود که می تواند بدن شما را هم دستخوش تغییرات شیمیایی کرده و سلامت شما را به شکل قابل توجهی تهدید کند. بررسی‌های محققان نشان می‌دهد که آزاد شدن این ماده، می تواند افراد را با خطر ابتلا به انواع مختلفی از سرطان روبه‌رو کند، پس به جای سیب زمینی سرخ شده و چیپس، پوره سیب زمینی بخورید.

۷. در آرایشگاه مانیکور نکنید

محققان می گویند کارهای به ظاهر ساده‌ای که آرایشگران انجام می دهند می تواند شما را با خطر سرطانی شدن روبه‌رو کند. یکی از این کارها، خشک کردن لاک با کمک دستگاه است. حتما دیده‌اید در سالن‌های آرایشی برای زودتر خشک شدن لاک از دستگاه‌هایی که با نور این کار را انجام می دهند استفاده می کنند. خوردن همان نور به دستان شما کافی است تا با خطر ابتلا به سرطان پوست روبه‌رو شوید.

۸. آسپرین بخورید

اگر پزشک به شما خوردن آسپرین را توصیه کرده، از مصرف کردنش اجتناب نکنید. محققان می گویند زنانی که هر روز یک عدد آسپرین می‌خورند، کمتر از دیگران با خطر ابتلا به سرطان تخمدان روبه‌رو می‌شوند. البته به‌خاطر چنین یافته‌ای خودسرانه سراغ مصرف این دارو نروید. اگر بدن شما برای تنظیم فعالیت هایش به آسپرین نیاز نداشته باشد، مصرف آن احتمال از دست دادن جان تان را بیشتر می کند.

۹.شیر بنوشید

بررسی‌های تازه نشان می‌دهد مصرف کلسیم می تواند خطر ابتلا به سرطان کولون را به‌شدت کاهش دهد. از نظر محققان ۷۰۰میلی گرم کلسیم روزانه، ۴۵ درصد احتمال ابتلا به این سرطان را در مصرف کنندگانش کاهش می‌دهد. البته محققان می گویند برای اینکه از این فایده شیر بهره‌مند شوید و در کنارش زیانی به بدن تان نرسانید، باید نوع کم‌چرب آن را میل کنید.

۱۰. بیشتر بایستید؛ کمتر بنشینید

محققان می گویند کسانی که در طول روز بیشتر در حالت نشسته قرار دارند و میانه‌ای با ایستادن ندارند، ۲۴ درصد بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان آندومتر قرار دارند. محققان در بررسی‌های دیگرشان دریافته‌اند کسانی که بیننده حرفه‌ای تلویزیون هستند، در مقایسه با آن هایی که اهل تماشای برنامه‌های تلویزیونی نیستند، ۵۴ درصد بیشتر با خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ روبه‌رو می‌شوند. آنها توصیه می کنند برای کم کردن خطر ابتلا به سرطان، در هر ساعت چند بار از سر جای تان بلند شوید.

درمان عطسه و آبریزش بینی

البته عطسه و آب ریزش بینی ، واکنش طبیعی بدن نسبت به عوامل حساسیتی و بیماریزا است، ودر اصل خوب است وباید باشد ولی اگر ادامه دار شود، باعث اختلال در کارهای روزمره فرد می شود پس ماباید عامل تحریک کننده را شناسایی ،وآن را از بین ببریم .ولی در طب گیاهی برای درمان این عارضه مواردی است که به آنها اشاره می کنیم:

- دو تا سه بار در روز دم کرده ی گیاهی طبیعی بنوشید تا آبریزش بینی شما قطع شود. یک لیوان آب را به همراه نعنا تازه، یک قاشق توت خشک، یک قاشق ریشه بومادران و یک چهارم قاشق فلفل، دقیقه بجوشانید. مواد را هم بزنید و بگذارید تا سرد شود. این دم کرده در ابتدا سبب آبریزش بینی می شود، مخصوصاً اگر برای اولین بار استفاده می کنید. اما علایم آبریزش بینی به زودی قطع می شود.
- یک زنجبیل تازه را به تکه های کوچکی تقسیم کنید. آن را به آرامی بجوید و آب بخورید. زنجبیل بدنتان را گرم می کند و گردش خون را افزایش می دهد و سبب تخلیه بینی می شود و علائم آبریزش بینی قطع خواهد شد. اگر این کار را دو یا سه بار در روز انجام دهید، آبریزش بینی را کنترل خواهید کرد.
- یک روش که برای قطع آبریزش بینی وجود دارد، اسپری بینی است. وقتی بینی اذیت می شود پیام هایی به مغز می دهد تا خون بیشتری را به رگ های بینی بفرستد. در نتیجه رگ های خونی متورم می شوند و راه ورود هوا را از بینی می بندند.
- نوشیدن آب و مایعات به شما کمک میکند زیرا وقتی که آبریزش بینی دارید دچار کمبود آب می شوید. پس به مقدار کافی آب بنوشید تا دچار کمبود آب بدن نشوید.
- روش دیگر برای مرطوب نگه داشتن بینی استفاده از بخور سرد می‌باشد. دستگاه بخور را هر چند مدت یک بار تمیز کنید.
- با آب گرم دوش بگیرید و در بخار آب گرم عمیقا نفس بکشید تا بخار آب وارد مجاری تنفسی شود و اگر برایتان امکان ندارد که دوش آب گرم بگیرید ظرف آبی را بجوشانید و سر خود را با پارچه ای بپوشانید و روی ظرف آب جوش بگیرید تا بتوانید بخار آب را تنفس کنید.
- استفاده از روغن اسطوخدوس اصل ، به این روش که با انگشت کوچک مقداری از روغن را به پیشانی و داخل بینی مالش می دهیم(صبح و شب هنگام خواب).
- مقداری سیاه دانه را روی آتش ریخته ودود آن را به آرامی تنفس می کنیم(برای افراد ،دارای بیماری آسم توصیه نمی شود)
- نتایج بررسی پژوهشگران دانشگاه گاتینگن در آلمان نشان می‌دهد، استفاده از اسفنج آغشته به بوتاکس به مدت نیم ساعت در روز باعث بهبود درد، آبریزش بینی و عطسه در مبتلایان به التهاب بینی می شود.