

### سخن بزرگان

شما تنها زمانی به قدرت نیاز دارید که قصد انجام کار مضری را داشته باشید، در غیر این صورت عشق برای انجام هر کاری کافیست.

### چارلی چاپلین

### سلامت



### درمان گرفتگی بینی در ۱۵ دقیقه

**بهترین روش های درمان گرفتگی بینی**  
هر کس که تا به حال گرفتگی بینی داشته است، موافق است که در اسرع وقت از گرفتگی بینی خلاص شود. در این مطلب برخی نکات در مورد چگونگی درمان سریع گرفتگی بینی با اثرات طولانی مدت جمع آوری شده است.

- ۱. ماساژ بین ابروها**  
ماساژ آن را به آرامی و برای یک دقیقه انجام دهید. این ماساژ بر مخاط بینی اثر میگذارد؛ از خشکی و التهاب سینوس جلوگیری می کند؛ این یک اثر پیشگیرانه دارد؛ فشار را در سینوس فروتنال کاهش می دهد.
- ۲. ماساژ سینوس بینی**  
حرکات دایره ای را در ناحیه بالای بینی خود به مدت ۱-۲ دقیقه با انگشتان خود، به آرامی ماساژ دهید. این روش به باز کردن بینی های بینی کمک می کند و گرفتگی بینی شما ساده تر می شود.
- ۳. نقطه بین بینی و لب خود را ماساژ دهید**  
نقطه بین لب فوقانی و بینی خود را با حرکات ملایم برای ۲-۳ دقیقه ماساژ دهید. این ترفند به کاهش تورم در بینی کمک می کند.
- ۴. از بخور استفاده کنید**  
هنگامی که رطوبت هوا کمتر از ۴۰٪ باشد، مخاط در بینی شما خشک می شود و باعث تنفس راحت می شود. اگر در حال حاضر مخاطی بیش از حد وجود دارد و رطوبت کم است، عوارض شدید باکتریایی می تواند رشد کند. رطوبت مطلوب برای ۴۰ تا ۶۰ درصد است.
- ۵. برآمدگی بینی را گرم کنید**  
یک پارچه گرم را بردارید (می توانید آن را در مایکروویو گرم کنید یا آن را در آب گرم قرار دهید و آن را به دقت فشار دهید). نباید بیش از حد گرم باشد، فقط در دمای مناسب باشد. گرما مخاط بینی را مایع می کند. پس از گرم شدن، بینی خود را فشار دهید یا آن را با آب نمک شستشو دهید.
- ۶. اگر حساسیت علت آپریزش بینی باشد، ورزش کنید**  
هنگامی که ضربان قلب شما به اندازه کافی افزایش می یابد و بدن شما گرم می شود، این تاثیر خوبی بر روی مایع شدن مخاط در بینی شما خواهد بود. ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی برای مقابله با رینیت آلرژیک کافی است.



### داروهای گیاهی برای درمان فشار خون بالا

بگنجاندید که در پایین آوردن فشار خون مفید است.  
- برای درمان فشار خون بالا گریپ فروت صبح ناشتا میل شود.

- برای کم کردن فشار خون نارنج را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- انگور برطرف کننده فشارخون است، ۱۰ صبح و ۵ عصر میل شود.
- ریشه و برگ توت فرنگی ۳ گرم را در ۱۰۰ سی سی آب جوشانده به سه نوبت میل شود.
- کسانی که فشار خون دارند خرما کمتر مصرف نکنند.



برای استفاده از این خواص دانه کتان می توانید از روش های مختلفی استفاده کنید. برای مثال روغن دانه کتان حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است و می تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی را کاهش دهد. همچنین دانه کتان می تواند تحمل بدن را نسبت به گلوکز افزایش داده و تاثیر انسولین را در بدن افزایش دهد.

### مصرف کتان برای درمان فشار خون بالا مفید است

برای استفاده از این خواص دانه کتان می توانید از روش های مختلفی استفاده کنید. برای مثال روغن دانه کتان حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. علاوه بر این می تواند تحت نظر پزشک، از مکمل های دارویی حاوی روغن کتان نیز استفاده کنید. توجه داشته باشید که در صورت ابتلا به سرطان تخمدان و یا رحم و داشتن مشکلات هورمونی نباید از روغن دانه ای کتان استفاده کنید چرا که می تواند تعادل هورمون استروژن را در بدن تحت تاثیر قرار دهد.

دانه کتان و مکمل ها و روغن های حاوی آن، با داروهای کنترل قند خون مانند متفورمین و داروهای هورمونی مانند داروهای پیشگیری از بارداری تداخل دارد.

### توصیه های خوراکی و طبیعی برای کاهش فشار خون بالا

- برای درمان فشار خون بالا عنباب را بجوشانید و آب آن را بفشارید و میل کنید.
- خیار تازه را روزی سه عدد صبح ناشتا و عصر و شب قبل از خواب بی نمک میل کنید.
- تخم خیار را دم کرده روزی یک مثقال تا ده روز عصرها میل کنید.
- برای کاهش فشار خون بالا تخم شنبلله را روزی سه مثقال صبح و عصر و شب میل نمایید.
- در غذا و آش و گوکو و آش و سوپ خود شنبلله را مرض آن را مصرف نکنند.

دارچین باعث کاهش فشار خون می شود. طبق مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۶ که در کشور آمریکا انجام شده است، مصرف دارچین می تواند فشار خون بالای ناشی از افزایش قند خون را کاهش دهد.

### بیماری پرفشاری خون با جو دوسر

برای این که خون در رگها جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی است که فشار خون نامیده می شود. اگر نیروی وارده از جریان خون به دیواره رگها فشار بیش از حد نرمال وارد کند، فرد دچار پرفشاری خون شده است. فشار خون بالا در ۹۰ درصد افراد، علت شناخته شده ای ندارد و چون اغلب بی علامت است، قاتل بی صدا نامیده می شود.

کاهش فشار خون با جو دوسر  
جو دوسر حاوی مواد مغذی، معدنی و ویتامین های مختلف است و می تواند به عنوان یک صبحانه مفید در نظر گرفته شود. جو دوسر به سلامت قلب، کاهش وزن، کاهش خطر افزایش وزن، کاهش احتمال دیابت و تنظیم فشار خون کمک می کند.

### درمان فشار خون با مصرف دارچین

دارچین نیز بسیار پر طرفدار و پر استفاده است. برخلاف تصورات عموم مردم، دارچین باعث کاهش فشار خون می شود. طبق مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۶ که در کشور آمریکا انجام شده است، مصرف دارچین می تواند فشار خون بالای ناشی از افزایش قند خون را کاهش دهد. توجه داشته باشید که مصرف دارچین به صورت دارویی فقط باید تحت نظر پزشک انجام شود چرا که می تواند با برخی از داروهایی که در حال مصرف کردن هستید تداخل ایجاد کرده و باعث بروز عوارض جانبی ناخواسته شود. داروهای مانند: وارفارین، آسپرین، فلوکستین، پلاویکس، استامینوفن، سیتیزین و ...

### درمان فشار خون با مصرف ریحان

ریحان یکی از گیاهان خوش طعم و پر طرفدار است که فواید و خواص بسیار زیادی برای سلامت عمومی بدن دارد. یکی از درمان های خانگی موثر و طبیعی برای کاهش فشار خون بالا مصرف ریحان است. ریحان حاوی ویتامین C، ویتامین A

### کودکان

### فواید آموزش موسیقی به کودک



آموزش موسیقی به کودک به طور فیزیکی بخشی از سمت چپ مغز را که با پردازش زبان درگیر است، توسعه می دهد و به عبارتی مهارت های عصبی مغز را به روش خاصی به هم پیوند می دهد. همچنین پیوند دادن اطلاعات جدید با آهنگ های آشنا باعث می شود اطلاعات جدید بهتر در ذهن کودک ثبت شود.

### آموزش موسیقی به کودک

یکی از فرزند باهوش آرزوی هر پدر و مادری است. خیلی ها اعتقاد دارند که هوش کودکان یک اتفاق ژنی است. عده ای دیگر از والدین با استفاده از کلاس های کمک آموزشی و صرف هزینه های هنگفت می خواهند فرزندشان را تبدیل به یک نابغه کنند. اما یک راه میانبر دیگر هم وجود دارد که مطالعات مختلف آن را به اثبات رسانده و آن راه میانبر و سریع برای نابغه شدن فرزندان چیزی نیست جز موسیقی.

### نوزاد و موسیقی

نوزادان قبل از اینکه قادر به درک کلمات باشند، ملودی یک آواز را کاملاً درک می کنند. آنها سعی می کنند که آواها را تقلید کنند. استفاده از یک موزیک آرام خصوصاً در هنگام خواب نوزادان می تواند باعث آرامش آنها شود. اگر قرار است برای نوزاد آوازی به شکل لالایی بخوانید سعی کنید آوازتان کوتاه و ساده و در عین حال نرم و کمی بلند باشد نه آتقدر که باعث برهم خوردن آرامش او شود. اگر او

### درمان اختلال «کم توجهی - بیش فعالی» بدون دارو

روشنی از تازدی است. اما درمان کاملاً شکل و اندازه های متفاوتی دارد، و می تواند به طیف عظیمی از مشکلات کمک کند مانند اختلال بیش فعالی و کم توجهی. برای بچه های بیش فعال، رفتاردرمانی، انتخابی عالی است چون می توان هنگام بازی این رفتارهای را همزمان کرد، بدون این که کودک بداند در حال یادگیری است. گاهی در این درمانها باید با بچه وارد نقش بازی کردن شد، گاهی هم باید در موقعیت های حقیقی زندگی رفتارهای مثبت او را تشویق کرد. درمانگرها گاهی اجازه می دهند این بچه ها با سایر بچه های بیش فعال بازی کنند. والدین هم در طول این جلسات درمانی، چیزهای زیادی یاد می گیرند، آنها می آموزند چگونه به رفتارهای کودک بیش فعالشان به طور مثبت واکنش نشان دهند و به آنها توصیه های عملی و کاربردی درباره چگونه عمل کردن هنگام بروز مشکل ارائه می گردد.

**پر ویوتیک ها**  
آیا می دانستید که سلامت روانی ارتباط قوی با سلامت گوارشی دارد؟ بله درست است! دربارش فکر کنید. چندبار پیش آمده که نگرانی و دلشوره تان به شکم درد ختم شده؟ چند بار شنیده اید که بعضی ها از اصطلاح «اسهال عصبی» استفاده می کنند؟ این واقعیت دارد! میان روان و معده و روده ارتباط وجود دارد که شامل واکنش های فراوان و اصطلاحات بیولوژیکی بی شمار دیگری می شود. پروبیوتیک ها فشار از باکتری های خوب و مخمرهایی هستند که به معده و روده تان کمک می کنند آنطوری که درست است عمل کنند. این مکمل ها تقریباً برای همه خوب و بی ضرر هستند و خیلی خوب می توانند مشکلات گوارشی را از شما دورنگه دارند اما ابتدا با پزشک تان مشورت کنید.



مصنوعی را از رژیم غذایی شان حذف کنند تا به آرامش برسند. هر کسی متفاوت است، اما تغییرات تغذیه ای، تأثیرات بسیار زیادی روی کنترل این اختلال دارد. **درمان (رفتار درمانی)**  
بعضی از افراد فکر می کنند «درمان» یعنی لم دادن روی مبل و حرف زدن درباره مشکلات. خیلی از افراد هم فکر می کنند درمان تنها مربوط به افسردگی، اضطراب و

### موسیقی برای کودکان به همراه می آورد تقویت اعتماد به نفس در آنهاست.

وقتی کودک قادر به نواختن یک ساز باشد و بتواند در خلال نواختن شعر کوتاهی را نیز بخواند احساس غروب خاصی کرده در نتیجه به خود و توانایی هایش ایمان پیدا خواهد کرد. این اتفاق اعتماد به نفس خوبی را در او خواهد پروراند. علاوه بر این نواختن یک آلت موسیقی حس جسارت و شجاعت را در کودک پرورش خواهد داد چون مطمئناً مواقعی پیش خواهد آمد که او در مقابل شما و یا دوستان و اقوام به هنرنمایی بپردازد و در نتیجه چنین کودکی هرگز تبدیل به یک فرد کم رو نخواهد شد.

### مهارت های ادراکی - تجسمی

محققان همچنین به این نکته پی برده اند که یک رابطه منطقی بین آموزش موسیقی به کودک و توانایی او در زمینه مهارت های ادراکی و تجسمی آنها وجود دارد. به این معنی که درک موسیقی به کودکان کمک می کند تا عناصر مختلفی را باید در کنار هم قرار دهند را تجسم کنند مثل کاری که برای حل یک مسئله ریاضی به صورت ذهنی انجام می دهند. داده های مشابهی از تحقیقات گوناگون این موضوع رو تأیید می کند که آموزش موسیقی به کودک به مرور زمان مهارت های ادراکی و تجسمی را افزایش دهد. این مهارت ها در حل مسائل چند مجهولی مثل مسائل مربوط به معماری، مهندسی، ریاضیات، هنر، بازی و مخصوصاً کار با کامپیوتر به کار می آیند.

### افزایش سرعت یادگیری با موسیقی

همه افراد می توانند مفاهیم مختلفی را بیاموزند. اما اینکه شخصی برچسب نابغه را به خود می گیرد به خاطر سرعت یادگیری اوست. موسیقی دقیقاً روی سرعت یادگیری تان تأثیر می گذارد. اگر بتوانید در سنین کودکی فرزندان را با موسیقی آشنا کنید روی سرعت یادگیری او تأثیر عمیقی گذاشته اید. موسیقی قدرت حل مسئله کودکان را بالا می برد چون او در خلال نواختن و تمرین موسیقی قوه تفکر خود را به کار می اندازد و از طریق تمرکز و تفکر به تمرین می پردازد. در نتیجه تفکر فرزند شما می آموزد که در هر کاری از قوه عقل و منطق خود استفاده کند.

یکی از بزرگترین مزایای که استفاده از

موسیقی به فرزند شما می آموزد که در هر کاری از قوه عقل و منطق خود استفاده کند.