

هرگز به کودکانتان تبلت

و موبایل ندهید!



استفاده از ابزارهای دیجیتالی امروزه مانند موبایل و تبلت برای کودکان زیر یکسال آثار بسیار نامطلوبی به همراه خواهد داشت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ بر اساس یافته‌های جدید محققان حدود نیمی از کودکان زیر یک سال روی صفحه موبایل تلویزیون تماشا می‌کنند علاوه بر این ۳۶ درصد از زمان خود را با استفاده از موبایل سپری می‌کنند و ۱۶ درصد هم با بازی های موجود در تلفن‌های همراه سر و کار دارند کارشناسان هنوز به قطعی به خوب یابد بودن این مسئله پی نبرده‌اند اما در حال حاضر هم هیچ اثر مثبتی از اینگونه، ابزار برای کودکان به اثبات نرسیده است.

دانشمندان بیشتر معتقدند این ابزار اثرات منفی بر کودکان خواهد داشت اثراتی منفی مانند تاخیر در سخن گفتن، افزایش بی‌تحرک و همچنین بیماری های مانند نزدیک بینی.

آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند افراد زیر ۲ سال از اینگونه وسایل دور باشند زیرا مغز کودک در طی این سال‌ها به سرعت در حال رشد است و در طی این مدت بهتر است کودک با مردم تعادل داشته باشد تا وسایل دیجیتالی شما می‌توانید آرامش کودکان را بالا ببرید.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد دیدن زیاد تلویزیون منجر به تاخیر حرکتی و سخن گفتن در کودکان زیر ۲ سال می‌شود.

علاوه بر این سرو کار دلشتن زیاد کودکان با تکنولوژی باعث جدایی کودک از والدین خود می‌شود.

به جای استفاده زیاد از تکنولوژی بهتر است والدین با کودکان خود گفت‌وگو کنند و شب‌ها برای آنها قصه بخوانند که این امر به افزایش قدرت ذهنی کودک هم کمک می‌کند ممکن است کودکان به تبلی دچار شود.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد این دستگاه های دیجیتالی باعث ترشح دوپامین می‌شود، دوپامین زمانی ترشح می‌شود که شما در جست و جوی... هستید.

استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی امروزه باعث می‌شود که کودکان بیشتر به آنها علاقمند شوند و در تعامل با همسالان خود باز بمانند در همین راستا یکی از پزشکان می‌گوید رفتارهای این چینی موجب افزایش نرخ چاقی در کودکان شده است.

دستگاه های دیجیتالی، تعاملات چهره به چهره، با افراد در خارج از محیط خانه داشتند که منجر به درک بیشتر کودکان از رویط عاطفی انسانها شد

روابط خود را با کودکان تحکیم ببخشید
بر طبق مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۴ بر روی کودکان، بچه‌هایی که خیلی شلوغ و پر سر و صدا هستند بیشتر تلویزیو نگاه می‌کنند.تلویزیون تلفن

همراه و وسایلی از این قبیل باعث برهم خوردن نظم در خواب هم می‌شوند.همچنین مطالعه‌ای دیگر نشان می‌دهد استفاده زیاد از وسایل دیجیتالی ارتباط زیادی با مشکلات رفتاری کودکان دارد.برای رفع اینگونه مشکلات بهتر است وقت بگذارید و با کودکانان بازی کنید این کار ممکن است بسیار ساده به نظر برسد اما شواهد نشان می‌دهد سه ماه بازی کردن با کودک در طول یکسال مشکلات رفتاری کودک را به شدت کاهش داد.

با اینکه دید چشم بیشتربر مبنای وراثت است اما محققان بر این باورند که تبلت‌ها و صفحه نمایشگرهایی اینچنینی به شدت با کاهش بینایی در ارتباط است.همچنین مطالعه‌ای در استرالیا انجام شده که نشان می‌دهد کودکان بهتر است زیاد بیرون نروند چرا که اشعه فرا بنفش روی بینایی اثر منفی دارد.

هرگز پوست نوزاد را با روغن

ماساژ ندهید

پزشکان معتقدند پوست نوزادان را نباید با روغن‌های گیاهی ماساژ داد، زیرا موجب آسیب طولانی مدت به پوست می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ به گفته پزشکان والدین با ماساژ دادن پوست نوزاد خود با روغن زیتون و آفتاب گردان آنان را در معرض ابتلا به اگزما و دیگر مشکلات پوستی قرار می‌دهند، زیرا تصور می‌کنند این محصولات طبیعی به پوست آسیبی وارد نمی‌کند.اغلب والدین به لحاظ تاثیرات عاطفی، بدن نوزاد خود را ماساژ می‌دهند. همچنین معتقدند این کار به تقویت سیستم گوارشی نوزاد و رشد مغز او کمک می‌کند. هرچند محققان دانشگاه منچستر انگلیس دریافتند حتی روغن‌های طبیعی می‌تواند موانع حفاظتی در پوست نوزاد را از بین ببرد.در حال حاضر از بین هر سه نوزاد یک نفر دچار اگزمای پوستی می‌شود که این رقم در دهه ۱۹۴۰ به‌زای هر ۲۰ نفر یک مورد بوده است. به اعتقاد کارشناسان فاکتورهای محیطی همچون تمایل والدین به استفاده از محصولات مختلف برای کودکان، رقم ابتلا به بیماری‌های پوستی را افزایش داده است.به گفته پزشکان این روغن‌ها روی پوست به اسیدهای چرب تبدیل شده و به ساختار پوست آسیب می‌زنند. همچنین به مواد حساسیت‌زا اجازه می‌دهند به پوست نفوذ کنند و آب زیادی از پوست دفع شود؛ این وضعیت خشکی و بروز بیماری‌های پوستی را قبیل اگزما را به دنبال دارد.

سلامت

غذاهای مناسب پاییز کدامند؟



تغذیه و پژوهشگر طب سنتی به جام جم می‌گوید با توجه به کاهش بارش‌ها در برخی شهرها و افزایش خشکی هوا در فصل پاییز بهتر است برای کمک به افزایش تری و رطوبت بدن، غذاهای آبیّز و رقیق مثل انواع سوپ‌ها و آش‌ها را جایگزین مواد سرخ کردنی و تا حدی کبابی کنید و از مصرف غذاهای فرآوری شده نظیر کنسروها و کمپوت‌ها، سوسیس، کالباس، پنیر شور و ماست و دوغ ترش دوری کنید.

علاوه بر این نوشیدن چای، قهوه و نسکافه را کاهش داده و از نوشیدنی‌هایی مانند شربت لیمو و عسل و خاکشیر بهره ببرید.

به توصیه حسینی در این فصل نباید از مصرف حیوانات بخصوص نخود و انواع لوبیا غافل شد ضمن این‌که برای کاهش نفخ آن می‌توان علاوه بر خیساندن و تعویض آب آن، از دارچین نیز استفاده کرد و بهتر است در این فصل مصرف خیار و خربزه کاهش یابد.

بهترین میان وعده‌ها در پاییز

سیده زهرا حسینی مصرف مغز بادام و پسته بخصوص به صورت حریره را از مقوی‌ترین و بهترین میان‌وعده‌ها در این فصل بخصوص برای کودکان عنوان می‌کند و می‌افزاید برای وعده صبحانه یا میان‌وعده‌ها استفاده از منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب مفید مانند کنجد و مشتقات آن مانند ارده نیز توصیه می‌شود.

اما باید توجه داشت که باید از زیاده روی حتی در مورد مواد غذایی مجاز نیز دوری کرد.

کاهش مشکلات عصبی و روحی

برای کاهش مشکلات عصبی همچون افسردگی، غم، بی‌خوابی و عصبی شدن در این فصل، دکتر میرغضنفری توصیه می‌کند، افراد از روغن بادام شیرین در بینی خود بچکانند زیرا در این فصل رطوبت مغز مقداری کم می‌شود و چکاندن این روغن در بینی یا ماساژ روغن روی صورت و پیشانی به تعدیل مزاج مغز و سر و اختلالات

فرا تر از رژیم غذایی؛ یک عامل پنهان که می‌تواند منجر به چاقی شود

ریتم شبانه‌روزی هورمون‌های گلوکوکورتیکوئید می‌تواند منجر به تجمع قابل توجه چربی در موش‌ها بدون افزایش مصرف غذا شود.
این نتایج به ویژه با توجه به اینکه مطالعات انسانی، اختلال در ریتم شبانه‌روزی کورتیزول – یک گلوکوکورتیکوئید کلیدی – را با چاقی مرتبط دانسته‌اند، قابل توجه است.
چنین تغییرات ریتمی در افرادی که از استرس مزمن رنج می‌برند یا افرادی که شیفت کاری دارند نیز مشاهده شده است.

دکتر مری تروتل، که رهبری این مطالعه را بر عهده داشت، اظهار داشت که یافته‌ها نشان می‌دهد چاقی ممکن است یک بیماری واحد ناشی از یک علت نباشد و مقاومت به انسولین بسته به عامل زمینه‌ای ممکن است در بافت‌های مختلف متفاوت باشد.

این مطالعه نشان می‌دهد که درک چاقی ممکن است مستلزم نگاهی فرا تر از رژیم غذایی و کالری دریافتی باشد تا عواملی مانند اختلالات خواب، استرس و زمان بندی سیگنال‌های هورمونی را در نظر بگیرد.

با این حال، پژوهشگران بر لزوم انجام مطالعات بیشتر برای تعیین میزان تعمیم‌پذیری این یافته‌ها به انسان تأکید می‌کنند.

IVF مطرح می‌شود.

آقارحیمی، آسیب یا انسداد لوله‌های رحمی، برخی موارد کاهش ذخیره تخمدان، اختلالات قابل توجه کیفیت اسپرم، عدم موفقیت روش‌های ساده‌تر و برخی شرایط نیازمند بررسی ژنتیکی جنین پیش از انتقال را از جمله شرایط عنوان کرد که ممکن است استفاده از IVF یا سایر روش‌های پیشرفته کمک‌باروری را مطرح کند.

وی با تأکید بر تفاوت علت ناباروری در زوج‌های مختلف، گفت: ناباروری می‌تواند منشأ زنانه، مردانه یا ترکیبی داشته باشد و به همین دلیل، نمی‌توان برای همه زوج‌ها یک نسخه درمانی واحد در نظر گرفت.

این جنین‌شناس خاطرنشان کرد: هرچه بررسی ناباروری زودتر و دقیق‌تر انجام شود، امکان استفاده از گزینه‌های درمانی متناسب با شرایط زوج بیشتر خواهد بود.

یکشنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۶۵ / سال سی و دوم
نور خورستان
۷

مضرات و فواید گردو که از آنها بی خبرید

دستورالعمل مصرف روزانه



گردو یکی از مغذی‌ترین خوراکی‌هایی است که مصرف زیاد آن می‌تواند بر روی کبد و سایر اندام‌های دستگاه گوارش فشار وارد کند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، اولگا کوربواوا متخصص تغذیه روسیه در خصوص مصرف بیش از اندازه گردو، گفت: درخت این میوه مفید می‌تواند به ۲۵ متر ارتفاع داشته باشد و ۴۰۰ سال عمر کند، امروزه در قفقاز، آسیای میانه و مدیترانه گردو کشت می‌شود و یونانی‌ها گردو را آجیل "سلطنتی" می‌نامیدند، زیرا این میوه ارزش بسیاری دارد و معمولاً آن را به قیمت زیادی به فروش می‌رسانند.همچنین در گذشته اجداد ما از رنگ‌های گردو برای ایجاد رنگ موهایی با تناژ قرمز یا قهوه‌ای استفاده می‌کردند.

اگر مشکل خواب و استراحت دارید این خوراکی می‌تواند به عنوان غذای کمکی در کنار شام قرار گیرد و با ملاتونین غنی که در خود دارد، هورمونی را که به خوابیدن و برخاستن به شما کمک می‌کند ترشح کند.گردو علاوه بر فوائد بسیار، می‌تواند مضر نیز باشد، زیرا این محصول برای افراد ریسک‌پذیر می‌تواند ایجاد آلرژی نسبتاً قوی کند، بنابراین مصرف این مواد غذایی باید به تدریج در رژیم غذایی باشد تا واکنش بدن را کنترل کند.افرادی که با بیماری‌های التهابی مزمن دستگاه گوارش دست و پنجه نرم می‌کنند باید توجه داشته باشند که نسبت به مصرف گردو احتیاط کنند زیرا چربی هسته‌های گردو می‌تواند فشار مضاعفی را روی کبد، لوزالمعده و همچنین سایر اندام‌های دستگاه گوارش وارد کند. گردو و فندق از آن دسته از آجیل‌های سرشار از اسیدهای امگا ۳، ویتامین E، است که دارای خواص آنتی‌اکسیدان بالا و همچنین منیزیم و فیبر است، لذا به همه افراد جامعه توصیه می‌شود از مزخ فندق شش تا هفت عدد و از مغز گردو سه عدد در طول هفته استفاده کنند.

چگونه بدن را پس از ترک سیگار پاکسازی

کنیم ؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افراد پس از ترک سیگار با مصرف برخی مواد غذایی می‌توانند روند پاکسازی بدن خود را بهبود ببخشند.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره روند پاکسازی بدن پس از ترک سیگار اظهار کرد: به طور تقریبی ۱۲ ساعت پس از ترک سیگار بدن خود را از گاز مونوکسید کربن پاکسازی می‌کند؛ بیشتری و بدترین سسی که در سیگار وجود دارد، مونوکسید کربن است که می‌تواند در دوزهای بالا برای زنان بارداری که سیگار را استعمال می‌کنند یا در معرض دود سیگار هستند، مضر باشد، زیرا این گاز موجب می‌شود که اکسیژن رسانی به جنین کاهش پیدا کند.

استعمال سیگار پایانه‌های عصبی را تخریب می‌کند و این باو کرد: استعمال سیگار پایانه‌های عصبی را تخریب می‌کند، بنابراین افراد مزه‌ها و بوها را نسبت به دیگران کمتر احساس می‌کنند؛ حدود دو روز پس از ترک سیگار پایانه‌های عصبی به حالت طبیعی خود برمی‌گردند، بنابراین اشخاص مزه‌ها را بهتر احساس کرده و بوها را قوی‌تر استشمام می‌کنند.

جوزدانی افزود: سه روز پس از ترک سیگار افراد اغلب به بی‌قراری، سردرد شدید و گرسنگی مداوم دچار می‌شوند.

حدود یک ماه پس از ترک سیگار عملکرد ریه‌ها شروع به بهبود کرده و تا ۹ ماه این روند ادامه دارد؛ ریه‌ها مهم‌ترین اندام‌هایی هستند که تحت تاثیر آثار استعمال سیگار قرار می‌گیرند. به طور تقریبی با گذشت یک سال از ترک سیگار احتمال سکنه قلبی در فرد کاهش پیدا می‌کند. استعمال سیگار فشار خون، تپش قلب و احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

مناسب‌ترین میوه‌ها و سبزی‌ها برای پاکسازی بدن از سموم

سیگار

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تأکید کرد: به طور کلی میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن ویتامین C فراوان در پاکسازی بدن از سموم سیگار موثر هستند که از بین این میوه‌ها و سبزی‌ها،

سیب و گوجه فرنگی بیشترین نقش را دارند. از دیگر ویتامین‌ها و مواد معدنی مناسب برای افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند می‌توان به ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ که در مکمل‌های امگا ۳ و ماهی‌های چرب (ماهی‌های دریای جنوب) وجود دارند، اشاره کرد؛ ویتامین E هم در انواع آجیل‌ها، زیتون و کنجد وجود دارد.

او تصریح کرد: به طور کلی اشخاص پس از ترک سیگار باید از رژیم‌های غذایی کم چرب و سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنند. مصرف چربی‌ها به ویژه چربی‌های اشباع (روغن‌های جامد حیوانی و گیاهی) در پایداری سموم در بدن نقش دارد؛ وقتی فردی چربی‌ها به ویژه چربی‌های جامد را بیش از حد استفاده می‌کند، این چربی‌ها به محل نگهداری انواع سموم تبدیل می‌شوند به عبارتی چربی‌ها جذب می‌کنند سموم هستند.

جوزدانی یادآوری کرد: افراد پس از ترک سیگار باید در رژیم غذایی روزانه خود دو واحد سبزی (یک لیوان سبزی پخته یا دو لیوان سبزی خام) و سه واحد میوه (سه عدد میوه متوسط) را بگنجانند.