

اسباب‌بازی‌های الکترونیکی کودک را کم‌حرف‌بار می‌آورد

طبق یک مطالعه جدید، کودکانی که با اسباب‌بازی‌های الکترونیکی بازی می‌کنند دارای مهارت‌های زبانی کمتری هستند.محققان دانشگاه آریزونای شمالی در مطالعات اخیر خود در یافتند کودکانی که بیشتر با اسباب‌بازی‌های الکترونیکی بازی می‌کنند در مقایسه با کودکانی که بیشتر با کتاب و اسباب‌بازی‌های قدیمی نظیر پازل‌های چوبی یا بلوک‌های پلاستیکی سروکار دارند، کمتر از زبان خود استفاده می‌کنند.

در این مطالعه، محققان آزمایشی کنترل شده شامل گروه‌های دوتایی والد نوزاد با ده سنی ۱۰ تا ۱۶ ماه را تحت نظر گرفتند؛ البته محققان مشاهده مستقیم بر بازی کودکان نداشتند، بلکه آن‌ها را از راه دور در منازلشان تحت نظر قرار دادند. به‌ش‌رت کنندگان سه دسته اسباب‌بازی داده شد: اسباب‌بازی‌های الکترونیکی نظیر لپ‌تاپ‌های بچه‌گانه، مزرع سستگو و موبایل بچه‌گانه؛ اسباب‌بازی‌های قدیمی نظیر پازل‌های چوبی، جورچین و بلوک‌های پلاستیکی همراه با تصویر و پنج کتاب همراه با شکل‌ها و موضوعات جالب و رنگی. «نا‌سوسا»، یکی از محققان این مطالعه، در این‌باره می‌گوید: «کودکان در حین بازی با اسباب‌بازی‌های الکترونیکی، کمتر از کلمات مخصوص بزرگسالان استفاده می‌کردند، کمتر با اطرافیان‌شان صحبت می‌کردند، کمتر به صحبت والدینشان واکنش نشان می‌دادند و کمتر کلمات جدید از خود تولید می‌کردند.» به‌گفته این محقق، اسباب‌بازی‌های الکترونیکی تأثیر منفی بر رشد مهارت‌های کلامی کودک دارد و والدین باید در خرید اسباب‌بازی دقت کافی داشته‌باشند.

معجون عسل و دارچین معجزه می‌کند

گروه سلامت: امروزه پزشکان مدرن هم بر این باورند که ترکیب سنتی دارچین و عسل موجب کاهش کلسترول خون و جلوگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود.

این دو ترکیب طبیعی باهم بسیار مقوی هست و برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا، کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی عروقی، عفونت کیسه صفرا و ورم مفاصل استفاده می‌شود.

چند توصیه درماتی از ترکیب عسل و دارچین:
■ از بین بردن سردم‌ماخوردگی و بمغظور درمان سرماخوردگی، مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل و یک‌چهارم قاشق چای‌خوری دارچین.این ترکیب را به‌عنوان شربت سینه، برای سرفه‌های مزمن و گرفتگی سینوس مصرف کنید.

■ تونگی سیستم ایمنی بدن: مصرف روزانه ترکیب دارچین و عسل موجب بالا بردن کارایی سیستم ایمنی بدن می‌شود، به‌گونه‌ای که از عفونت‌های باکتریایی و ویروسی محافظت می‌شود.

■ کاهش کلسترول خون: مخلوط دو قاشق غذاخوری از عسل و سه قاشق چای‌خوری دارچین در یک فنجان بزرگ آب باعث کاهش کلسترول بالامی‌شود. سطح کلسترول خود را با این معجون معجزه‌آسا حدود ۱۰ درصد در عرض دو ساعت کاهش دهید.

■ درمان بیماری‌های قلبی عروقی: مصرف منظم یک‌کم عسل و دارچین روی تکه‌ای نان علاوه بر اینکه موجب کاهش سطح کلسترول خون شما می‌شود؛ از قطر عروق قلبی نیز جلوگیری می‌کند.
■ درمان عفونت کیسه صفرا: یک قاشق غذاخوری عسل و دو قاشق غذاخوری دارچین را در آب جوش حال کنید و روزانه مصرف کنید که منجر به از بین بردن عفونت‌های کیسه صفرا می‌شود.
■ مبارزه با ورم مفاصل: دو قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری دارچین در یک فنجان کوچک آب جوش را تهیه کرده و آن را روزانه نوشید که باعث التیام در مفاصل می‌شود.

رفع سسکسه با شکر

گروه سلامت: سسکسه مشکلی است که از انقباض مایه‌چه دیافراگم ایجاد می‌شود. این حالت برای برخی کوتاه است و برای بعضی‌ها حتی تا بیش از چند روز ادامه پیدا می‌کند و بسیار آزاردهنده است. این‌جالت برای کودکان خیلی بیشتر پیش می‌آید و علت آن معده کوچکشان است. مهم‌ترین علت ایجاد سسکسه تحریک اعضای است که عضلات تنفسی به‌ویژه دیافراگم را تحریک کند. نوشیدن و خوردن نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ از عامل دیگر سسکسه است. اختلال معده یا لوزالمعده به سسکسه منجر می‌شود.

مشکلات مشابه نیز می‌تواند باعث بروز آن شود. تند و زیاد غذا خوردن معمولاً به سسکسه منجر می‌شود. در دوران بارداری این مشکل زیاد رخ می‌دهد. خنده شدید و طولانی مدت باعث این حالت می‌شود. عمل‌های جراحی که روی شکم انجام داده‌اید می‌تواند باعث بروز سسکسه شود. بایستید و به جلو خم شوید، سپس آب را از دیواره روبرویی لیوان بنوشید. لیوان آب را به‌سرعت بنوشید. یک قاشق شکر یا عسل را در انتهای زبان خود بگذارید یا یک قند را روی زبان بگذارید و بچکید. نفس خود را ۱۰ ثانیه حبس کنید. در یک کیسه کاغذی نفس بکشید. با یک قاشق زبان کوچک خود را به سمت بالا ببرید. یک قاشق سرخه بخورید. زبان خود را به‌سرعت به سمت بیرون ببرید. زبان خود را به‌اطراف تکان بدهید یا با دست به‌آرامی به بیرون بکشید؛ طوری که زبان کوچک تکان بخورد. آب یخ غرغره کنید و گلو را مسازید.
بدهید.

مصرف آجیل از ابتلا به آریتمی قلبی می‌کاهد

مهر: طبق نتایج یک مطالعه جدید، خوردن مغز بجات آجیلی چندین بار در هفته به کاهش ریسک فیبر یلاسیون دهلیزی و احتمالاً نارسایی قلبی کمک می‌کند. محققان سوئدی در یک مطالعه بزرگ در یافتند خوردن سه مرتبه یا بیشتر مغز بجات آجیلی در هفته با کاهش ۱۸ درصدی ابتلا به فیبر یلاسیون دهلیزی، شایع‌ترین نوع آریتمی قلبی، مرتبط است. این مسئله به کاهش احتمال نارسایی قلبی هم کمک می‌کند. «سوسانا لارسون»، سرپرست تیم تحقیق از موسسه کارولینسکا سوئد، در این‌باره می‌گوید: «حتی افزایش کم‌مصرف مغز بجات آجیلی منجر به کاهش احتمال فیبر یلاسیون دهلیزی و نارسایی قلبی در جمعیت تحت مطالعه شد.» وی در ادامه می‌افزاید: «مغز بجات آجیلی سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده، پروتئین، فیبر، مواد معدنی، ویتامین E، فولات و سایر مواد شیمیایی هستند.»

لادن سلطانی

گروه سلامت

چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۷
سال بیست و ششم | شماره ۵۶۸۰
۱۶ تا ۲۰ | ۲۰۱۸ | ۲۹ شعبان ۱۴۳۹

توصیه‌های دکتر محسن شریفی، فوق تخصص گوارش به روزه‌داران

پس از خوردن وعده‌سحری تا ۲ ساعت نخوابید



۴. بین غذا آب نخورید و از نوشابه‌های گازدار استفاده نکنید، این موضوع تخلیه معده را کند، ریفلاکس را تشدید و هضم را مشکل‌تر کرده و در صورت لزوم احساس خوبی نخواهید داشت.

۵. بعد از خوردن وعده سحری تا دو ساعت نخوابید یا نیمه‌نشسته بخواهید، رعایت این امر در بیماران ریفلاکسی به‌ویژه اهمیت زیادی دارد.

۶ در صورت استعمال سیگار، در ماه رمضان ترک کنید، یا توجه به نازک شدن لایه مخاطی معده شانس خونریزی معده و اثنی عشر زیاد خواهد شد.

۷. باز کردن روزه هنگام افطار بهتر است با آب ولرم باشد و از مصرف شیرینی‌هایی چون پانه و زولبیا به‌شدت پرهیز شود.

۸. بهتر است برای کاهش هجوم خون به دستگاه گوارش و پرهیز از ایجاد عوارض قلبی عروقی و سرگیجه افطار و شام در دو نوبت و بافاصله باشد. در این صورت شما حجم کمتری غذا خواهید خورد. این موضوع به‌ویژه در افراد مسن از اهمیت

خاصی برخوردار است.

۹. فراموش نکنید که مصرف آب بین

کلیتیک زیبایی	نسخه	توصیه پزشکی	هشدار
<p>ارث؛ مهم‌ترین عامل «موخوره»</p> <p>ایسنا: یک متخصص بیماری‌های پوست و مو گفت: مهم‌ترین عامل و علت موخوره در افراد ارث است. دکتر غلامرضا عشقی گفت: افرادی که یکی از اعضای خانواده‌شان مبتلا به موخوره است، امکان ابتلا به موخوره نیز در او افزایش می‌یابد.</p> <p>وی افزود: علاوه بر ارث که مهم‌ترین علت ابتلا به موخوره است، عوامل دیگری نظیر استفاده بیش از اندازه از سشوار، قرار گرفتن در معرض آفتاب، رنگ مو، دکلره، فر کردن موها، استفاده از ژل و واتو مو در آید و تشدید موخوره نقش بسزایی دارد. ایسن متخصصی پوست و مو گفت: بهتر است افرادی که دچار موخوره شده‌اند پس از استحمام یک میلی‌متر از انتهای موهای خود را بسا و روغن زیتون چرب کنند، این امر به بهبود و عدم تشدید موخوره کمک می‌کند. وی تأکید کرد: کوتاه کردن موها یکی از بهترین روش‌های درمان موخوره است.</p>	<p>نخسه</p> <p>خواب آرامی داشته باشیم</p> <p>سلامت نیوز: مقدار خواب نیست که اهمیت دارد، بلکه کیفیتش است. این نکات را برای خوابی بهتر هنگام شب استفاده کنید:</p> <p>۱ اگر مجبور شدید شب از خواب بیدار شوید، به‌جای روشن کردن یک لامپ پرنور یک مدل کم‌نور را روشن کنید. باین کار جلوی سیگنال‌هایی که به مغز ارسال می‌شود تا بگوید صبح است گرفته می‌شود و خیلی راحت‌تر می‌توانید دوباره بخوابید. ۲ اگر شب خودتانگیخته به آن دچار می‌شود. بدون این حالت رسیدن به خانه بخوابید، چون ساعت بدن‌تان تنها اجازه پنج ساعت خواب را به شما می‌دهد. خواب را تا میانه‌روز به تأخیر بیندازید تا بتوانید خواب بهتری داشته‌باشید.</p> <p>۳ نگرانی‌ها را با خود به رختخواب نبرید، نور برق آپدتان (دیگر وسایلی این چنینی) می‌تواند روند طبیعی به خواب رفتن‌تان را مختل کند. سعی کنید چند ساعت قبل از خواب، خود را درگیر هیچ‌چیز استرس‌آوری نکنید. ۴ مطمئن شوید که اتاق خواب‌تان فضای مناسب برای خواب دارد.</p>	<p>بیش‌فعالی را درمان کنیم</p> <p>گروه سلامت: محققان کانادایی چارچوب جدیدی را برای فهم نحوه جریان افکار انسان، حتی در حالت استراحت، گسترش داده‌اند و بدین ترتیب می‌توانند به افراد مبتلا به بیماری روانی نظیر اختلال بیش‌فعالی کمک کنند. کالینت کریستف، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا، در این مورد می‌گوید: «ذهن سرگردان تغییری عجیب و غریب در ذهن نیست بلکه حالتی است که ذهن به هنگام ورود به یک وضعیت خودانگیخته به آن دچار می‌شود. بدون این حالت تفکر خلاقانه را انجام دهیم.» در این مطالعه پیشنهاد می‌شود جریان افکار، تعاملی بین شبکه‌های مختلف مغز و جریان آزاد ذهن در حالت پیش‌فرض، یعنی ذهن سرگردان است؛ اما این دو محدودیت، یکی خودبخودی و دیگری اجباری، می‌تواند موجب کوتاه شدن این حرکت هم‌زمان افکار شود. کریستف در ادامه می‌گوید: «هم این موضوع که چه چیزی موجب آزاد شدن افکار و چه چیزی موجب محدودشده آن‌ها می‌شود بسیار مهم است.»</p>	<p>هشدار</p> <p>استرسی را از کبد دور کنید</p> <p>گروه سلامت: شناختن علائم خطر استرس بیش‌از‌حد در محل کار و کنترل نکردن استرس محل کار باعث از دست‌دادن اعتمادبه‌نفس، بی‌قراری و در نتیجه کم‌کاری فرد می‌شود. بی‌توجهی به این علائم ممکن است استرس‌های کوچک را به مشکل بزرگ‌تری تبدیل کند و علاوه بر ایجاد تداخل در عملکرد کاری زمینه‌ساز بروز استرس حاد و شدید همراه با ناراحتی‌های جسمی و روحی شود که سلامت فرد را مختل می‌کند. استرس در محل کار یک بیماری غیر واگیر بسیار شایع را در افراد به وجود می‌آورد. کارشناس هشدار می‌دهند، داشتن تفکر خلاقانه را نباید سبب ابتلای افراد به بیماری دیابت شود. گفتنی است، پژوهشگران اعتقاد دارند ترشح مغز و جریان آزاد ذهن در حالت پیش‌فرض، یعنی ذهن سرگردان است؛ اما این دو محدودیت، یکی خودبخودی و دیگری اجباری، می‌تواند موجب کوتاه شدن این حرکت هم‌زمان افکار شود. کریستف در ادامه می‌گوید: «هم این موضوع که چه چیزی موجب آزاد شدن افکار و چه چیزی موجب محدودشده آن‌ها می‌شود بسیار مهم است.»</p>



بیماری‌های ویروسی که سبب عفونت گوارشی می‌شوند واگیر هستند؛ افزود: در اکثریت مواردی که عامل ویروسی یا میکروبی وجود دارد، احتمال انتقال ممکن است. بهترین راه جلوگیری از ابتله فردی که اسهال دارد با علائم عفونت دستگاه گوارشی دارد این بیماری را به دیگران منتقل نکنید. رعایت بهداشت فردی هم از طرف بیمار و هم از طرف خانواده است. وی ضمن تأکید بر اینکه تمامی عفونت‌های گوارشی از طریق دهلی-مدفوعی قابل‌سرایت

تأثیر استفاده از تلفن‌های هوشمند بر بینایی

سلامت‌سیم: گروهی از پزشکان انگلیسی اعلام کردند حساسیت کوتاه‌مدت نسبت به نور می‌تواند کاری کند که کاربران تلفن‌های همراه هوشمند اشتباه‌فکر کنند که بینایی یکی از چشم‌هایشان را از دست داده‌اند.

دکتر گوردون پلنت، چشم‌پزشک در لندن و مسئول اصلی مطالعه، می‌گوید این از دست دادن موقت بینایی می‌تواند برای افرادی اتفاق بیفتد که روی یک پهلوی خودشان دراز کشیده‌اند و در تاریکی دارند متنی را از روی تلفن‌های همراه هوشمند می‌خوانند. این افراد وقتی که خواندن را متوقف می‌کنند و بلند می‌شوند تا کاری انجام دهند، ناگهان احساس می‌کنند که بینایی خودشان را در یکی از چشم‌ها از دست داده‌اند. خوشبختانه این شرایط موقتی است، فقط چند دقیقه طول می‌کشد و افراد را در معرض خطر آسیب دائمی قرار نمی‌دهد.

کودکانه

کودکان چگونه مهمان خوبی باشند؟

بیتوته: بی‌توجهی شما به رفتارهای آزاردهنده فرزندان ممکن است در خانه خودتان قابل‌قبول باشد؛ ولی کودکانی که در نحوه رفتار با دیگران احساس مسئولیت ندارند و به اسباب و اثاثیه دیگران اهمیت نمی‌دهند و رفتاری ناخوشایند دارند، همگان را از خودمی‌رانند. مشکل اینجاست که والدین این کودکان به آن‌ها نمی‌گویند مردم انتظار چه رفتاری را از آن‌ها دارند تا سرانجام فردی غیر از اعضای خانواده، به کودک توضیح می‌دهد و رفتار مناسب را به او خاطرنشان می‌کند. والدین معمولاً زود رفتاری کودکان در حضور دیگران از زده می‌شوند اما رفتار آن‌ها را نادیده می‌گیرند. آن‌ها از اینکه در حضور دیگران با فرزندشان برخورد کنند، احساس ناخوشایندی ندارند؛ زیرا از درست یا نادرست بودن بر خورد خود مطمئن نیستند؛ لذا آن را در معرض قضاوت دیگران قرار می‌دهند. بسیاری از والدین معتقدند که تربیت کودکان قضیه همه‌یاهنج است؛ از این‌رو غالباً خشمگین می‌شوند. عدای دیگر تربیت‌را تنها از طریق تنبیه میسر می‌دانند و برخی نیز نمی‌خواهند فرزند خود را ناراحت کنند. دکتر نانسی انجیل معتقد است که گرچه و ناراحتی کودکان، والدین آن‌ها را زرده می‌سازد. این والدین فراموش می‌کنند که آموزش کودکان به عصبانیت نیاز ندارد و با مهربانی و آرامش نیز می‌توان به کودکان آموزش داد. آنان باید حساسیت‌ها، فشارهای روانی و رنجش‌های فرزندان را درک کنند تا بتوانند برنامه تربیتی خود را با مهربانی و محبت به اجرا درآورند. کودکان به تربیت نیاز دارند؛ زیرا هنگامی که والدین محدودیت‌هایی منطقی برای آن‌ها تعیین می‌کنند، در آن احساس تحت‌الحمایه بودن ایجاد می‌شود. تعیین حدود به کودکان کمک می‌کند که بدانند هر چیزی در این جهان دارای نظم و حدو حدود است. آن‌ها خواهند آموخت که دیگران چه رفتاری را از آن‌ها انتظار دارند؛ از این‌رو رفتاری پسندیده‌تر از خود نشان می‌دهند. اکنون به‌تکنه‌های کلیدی دیگری اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا به فرزند خود نشان دهید که یک کودک چگونه می‌تواند یک مهمان خوش رفتار باشد

■ کودکان زیر یک سال به‌طور معمول برخوب‌جوش بوده و وسایل را به هم می‌ریزند، ولی شما می‌توانید آن‌ها را در یک کاسکه قرار دهید یا روی وسایل خود را با ملافه بپوشانید و دستان فرزندان را تمیز کنید.

■ هرگز به کودکان اجازه ندهید که روی میبل‌ها بالا و پایین بپرند، به خصوص وقتی کشش به پارچه‌

به فرزندتان می‌آموزید که از کلمات مؤبدانه‌ای همچون «لطفاً»، «مشتکرّم» و «قابلی ندارد» استفاده کند و هنگامی که شما به تقاضاهای او پاسخ منفی می‌دهید، بی‌موده‌اصرار ن‌کند.

■ گاهی اوقات، کودکان در منزل دیگران شلوغ می‌کنند تا توجه شما را به خود جلب کنند. باید گاهی آن‌ها را برای قدم زدن به خارج از خانه ببرید تا تکنواختی دیدوبازدیدهای خانوادگی آن‌ها را خسته‌کنند. برخی از والدین نیز برای مشغول کردن فرزند خود وسایلی چون اسباب‌بازی، کامپیوتر و کتاب استفاده می‌کنند.

■ اگر به کودک خود آموزش دهید که مانند یک مهمان مؤدبانه رفتار کند، به او کمک می‌کند تا در حضور دیگران حتی در غیاب‌شمارفتاری شایسته داشته‌باشد. این یادگیری سرمایه‌ای ارزش‌ز برای آینده او خواهد شد.

■ سعی کنید آنچه را که باعث خجالت شما در حضور دیگران می‌شود، تحمل کنید و هرگز با دیگران درباره فرزند خود صحبت نکنید، حتی اگر او حضور نداشته باشد. به‌جای این کار، مستقیماً با فرزند خود صحبت کنید و به او بگویید که چه انتظاری از او دارد. همچنین هیچ‌گاه از واژه نمی‌توانم استفاده نکنید؛ زیرا او تشویق می‌شود درباره خواسته‌اش اصرار کند. به او بگویید اجازه نداری فلان کار را انجام دهی و او را با اسباب‌بازی و نظایر آن سرگرم کنید.

■ وقتی به همراه کودکان خود به ملاقات کسی می‌روید، اسباب‌بازی‌های آن‌ها را همراه داشته ب‌نشیند.

■ هیچ‌گاه یک ملاقات را به یک دعوا و نزاع خانوادگی تبدیل نکنید؛ از اینکه به شما با فرزندتان انتقادی شده‌است، ناراحت نشوید. مادر بسیاری از مواقع، هنگامی که در وجود خود احساس تزلزل می‌کنیم، موضع دفاعی به خودمی‌گیریم. ■ اگر شمارد اجرای یک برنامه تربیتی استقامت داشته باشید و در هر شرایطی آن را ادامه دهید، فرزندان به اهمیت موضوع جدی بودن شما پی خواهند برد و پس از مدتی با یک‌اشاره کوتاه‌منظور شمار متوجه می‌شود.