

عوامل موثر در پر خاشگری کودکان

سلامت نیوز- عوامل بسیاری وجود دارد که می تواند منجر به این رفتار نابهنجار شود. یکی از آنها تلویزیون و برنامه های خوشونت آمیز آن است. متأسفانه تعداد زیادی از والدین، برنامه های خوشونت آمیز مورد علاقه شان را در کنار کودکان تماشا می کنند. این مسئله علاوه بر اینکه باعث رفتار خوشونت آمیز در کودکان می شود، موجب بروز علایم اضطراب در آنان نیز می شود.

بنابراین نیاز است والدین براساس علاقه خود و فرزندانشان زمان خاصی را برای دیدن این فیلم ها اختصاص دهند و به هیچ وجه این گونه فیلم ها را همراه کودکان نشان نبینند. آیا می دانید این آموزگار قدرتمند با تمام جذابیت هایی که دارد و دل بستگی هایی که ایجاد می کند، تا چه اندازه در شکل گیری شخصیت کودک امروز و بزرگسال فردا نقش دارد؟ کودکان به واسطه کم بودن سن شان و عدم رشد کامل ذهنی، تمام گفتار و تصاویر پخش شده از تلویزیون را به عنوان واقعیتی صرف و نه نمایشی غیرواقعی و تمام شدنی، می پذیرند.

به عبارت دیگر، ذهن پاک و خالی از نبرنگ کودکان، هر آنچه را می بیند، باور کرده و به حافظه بلندمدت خود منتقل می کند. به همین دلیل، نمی توان گفت هر برنامه ای که از تلویزیون به طور مستقیم پخش می شود یا توسط سسی دی های مختلف که امروزه حتی در سوپرمارکت ها نیز به وفور یافت می شوند، برای کودک مناسب است. به خصوص فیلم های وحشتناک که تنها ترویج دهنده خوشونت و نفرت در کودکان است، نمی تواند به پرورش کودک با شخصیتی متعادل بینجامند. چرا که دیدن این گونه فیلم ها تنها این حس را در کودک باور می کند که باید از قهرمان فیلمی که دیده است، الگو برداری کند.

برای رهایی از این مشکل، پیشنهاد می شود والدین ابتدا به بررسی برنامه ها و فیلم های متناسب با سن کودک پرداخته و سپس اجازه دیدن آن را برای آنان صادر کنند. یادمان باشد که ما والدین به واسطه مسئولیت خطیری که در تربیت دلبدن خود داریم، نباید اجازه دهیم تا صفحه سفید و پاک ذهن کودکمان با برنامه های بی محتوا و نامناسب به سمت سیاهی و تباهی کشیده شود. عامل دیگری که می تواند باعث بروز خوشونت در رفتار کودکان شود بازی های خشن کامپیوتری است. بازی هایی که مروج خوشونت و بی رحمی اند و آن کس که در این بازی ها نمی کشد، بازنده به حساب می آید. یکی دیگر از عوامل ایجاد پر خاشگری کودکان رفتار پدر و مادر است. از آنجایی که کودکان از والدین خود الگو برداری می کنند در صورتی که آنها رفتارهای خوشونت آمیزی داشته باشند این رفتار به کودکان آنها نیز منتقل می شود. ناگامی هم عامل دیگری است که به پر خاشگری می انجامد. وقتی کودک به هدف خود دست نیابد و ناکام شود، یکی از رفتارهایی که از او سر می زند پر خاشگری است. کودکان مضطرب نیز به دلیل آن که نمی توانند آرام باشند ممکن است دچار خوشونت در رفتار شوند. این گونه کودکان رفتارهای پر خاشگرانه از خود بروز می دهند، البته با فاصله بیشمانی می شوند و والدین خود عذرخواهی می کنند.

رفع پوست پوست شدن صورت از نظر طب سنتی



تسنیم- محسن ناصری گفت: پوست پوست شدن صورت، نشانه غلبه خشکی مزاج است. این افراد از مصرف غذاهای سرخ کردنی، غذاهای سرشار از ادویه و حاوی سیر و پیاز پرهیز کنند. آب و هوا برای سلامت ضروری است،

بنابراین هوای مرطوب شمال برای این افراد بهتر است. این افراد باید استراحت کافی داشته باشند، برای کاهش پوست پوست شدن پوست بدن بهتر است در غذاهای خود سماق اضافه کنند و سوپ گشنیز مصرف کنند. وی افزود: مصرف شیر برای

این افراد به صورت موضعی و هم به صورت خوراکی مفید است، شیر نیز بهتر است با گلاب مصرف شود، همچنین روغن تخم کدو برای این افراد بسیار عالی است و بهتر است که روی پوست خود بعد از استحمام بمالند. در اروپا روغن

کدو را به سالاد اضافه می کنند. برای رفع پوست پوست شدن پوست بدن بهتر است که این افراد به صورت خود آب بپاشند و بگذارند خشک شود. از مواد آرایشی هم استفاده نشود چرا که خشکی پوست را افزایش می دهد.

نقش بادام در داشتن یک رژیم غذایی سالم



در رژیم غذایی شان بود. نتایج نشان داد زمانیکه والدین و کودکان بادام می خوردند، شاخص تغذیه سالم آنها در مورد مصرف کل مواد خوراکی حاوی پروتئین، غذای دریایی و پروتئین های گیاهی و اسیدهای چرب افزایش می یافت. در حالیکه

شفا آنالین- به گفته محققان دانشگاه فلوریدا، بادام منبع خوب پروتئین گیاهی بوده و سرشار از اسیدهای چرب، ویتامین E و منیزیم است. محققان این مطالعه به مدت ۱۴ هفته به ۲۹ گروه دوتفره والد و کودک بادام دادند. اکثر والدین،

مادرانی با میانگین سنی ۳۵ سال بودند که فرزندشان بین ۶ تا ۳ سال سن داشت. به کودکان روزانه ۱۴ گرم کره بادام و به والدین ۱۴ گرم بادام داده می شد. نتایج محققان مبتنی بر امتیاز شرکت کنندگان در «شاخص تغذیه سالم» (HEI) بر اساس میزان بهبود

کالری کمتری مصرف می کردند. زمانیکه والدین و کودکان، بادام می خوردند، امتیاز HEI شان از ۵۳.۷ تا ۶۱.۴ افزایش می یافت. همچنین در زمان مصرف بادام، والدین و کودکان، ویتامین E و منیزیم بیشتری مصرف می کردند.

ماجرای مرغ های عفونی چیست؟

چگونه از سلامت مرغ مطمئن شویم



این روزها خبری در فضاهای مجازی در مورد مرغ های عفونی منتشر شده که سبب نگرانی و سردرگمی مردم در رابطه با مصرف یا عدم مصرف آن شده است وزارت بهداشت و دامپزشکی هم به صورت رسمی گزارشی در این زمینه اعلام نکرده اند. ولی آنچه در تصاویر و گزارشات مشاهده شده، استخوان سبز زیر قیله مرغ است که احتمال انتقال بیماری آن به انسان وجود داشته و نسبت به مصرف آن هشدار داده شده است.

سرانه مصرف گوشت مرغ در ایران نسبت به بسیاری از کشورها بالاتر بوده و در واقع یکی از غذاهای اصلی ایرانیان به شمار می رود. در رابطه با اینکه آیا واقعا این مشکل در لاشه های مرغ می تواند سبب بیماری زایی در افراد شود یا خیر سوال بسیاری از هموطنان است.

در این باره با رئیس اداره کنترل بیماری های مشترک بین انسان و دام وزارت بهداشت تماس گرفتیم که در پاسخ اطلاع رسانی در این زمینه را مشروط به نظر کارشناسان دامپزشکی دانست و گفت: با سازمان دامپزشکی تماس بگیرید و هر آنچه آنها اعلام کنند، درست است.

هاتفی نژاد استاد دامپزشکی در گفت و گو با فارس می گوید: این مشکل در لاشه های مرغ به دلیل باکتری های روده ای ایجاد شده که پیش از این بیماری زا تلقی نمی شد ولی در سال ۲۰۰۲ اولین بار مشخص شد که این موضوع سبب بیماری زایی می شود.

وی افزود: این مشکل بیشتر در دام های مادر و در محل اتصال ریه بوده که اگر برشی در استخوان قیله مرغ زده شود رنگ سبزی در آن مشاهده می شود، همچنین خروس ها بیشتر دچار این بیماری شده و از سال ۲۰۱۰ اعلام شد که این مشکل به دلیل وجود باکتری ایجاد شده و ممکن است بیماری زا باشد. هاتفی نژاد با اشاره به اینکه این مشکل ربطی به عضله دام ندارد، تأکید کرد: البته گاهی مواقع در افرادی که این دام را مصرف کنند مقاومت آنتی بیوتیکی در بدنشان ایجاد می شود، لذا این لاشه ها باید در کشتارگاه حذف شوند چرا که می توانند سبب بیماری در انسان باشد.

وی با اشاره به اینکه این بیماری در دام معمولاً با چشم دیده نمی شود و تنها در صورت برش آن می توان به این مشکل پی برد، ادامه داد: نمی توان این مسئله را تقصیر کمبود نظارت دانست چرا که فروش لاشه دام به صورت کامل مانع از مشاهده چنین مشکلاتی می شود و مردم باید با کنترل در منزل از سلامت آن اطمینان پیدا کنند.

این دامپزشک خاطر نشان کرد: افراد در صورت مشاهده این مشکل در لاشه های خریداری شده مرغ از مصرف آن جهت پیشگیری و انتقال بیماری باید اجتناب کنند.

حال این مسئله جای تعجب دارد که چرا با وجود اینکه برخی از مرغ ها دچار بیماری بوده و امکان انتقال آن نیز به انسان وجود دارد نسبت به حذف لاشه ها خودداری نمی شود و یا اگر فرض را بر این بگذاریم که لاشه مرغ تنها با برش قیله آن مشککش مشخص می شود چرا هیچ اطلاع رسانی در این زمینه توسط دستگاه های مسئول انجام نگرفته است.

روش تشخیص مرغ سالم

برای خرید مرغ بسته بندی غیر منجمد دقت کنید که حتما عبارت «مرغ تازه» و یا «مرغ بسته بندی غیر منجمد» روی بسته بندی درج شده باشد چون ممکن است مرغ منجمد شده که یخ آن آب شده است باشد. در این مورد مرغ منجمد دفر است شده باید بزودی مصرف شده و برای فریز دوباره در یخچال شما مناسب نیست. [تاریخ مهلت مصرف مرغ تازه ۷۲ ساعت یا ۳ شبانه روز پس از کشتار است. بهترین وزن مرغ ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ گرم است.

لاشه مرغ های زیر وزن ۸۰۰، ۷۰۰ گرم به دلیل اختلال در رشد بر اثر عوامل بازدارنده رشد و ساختمان عضلانی نارس قابل مصرف نیستند. لاشه مرغ چند روز مانده به دلیل تخلیه خون باقیمانده و بیار میکروبی زیاد، ارزش غذایی پایین دارند، اولین کار پس از خرید مرغ بسته بندی شده، باز کردن و بو کشیدن است. کوچکترین بوی تعفن نباید نباید شمارا در پس دادن آن مردد کند.

برای خرید دل مرغ، در صورت بسته بندی شده که خیلی بهتر است، دل باید قرمز و شفاف باشد و یک توده چربی زرد یا سفید در قاعده بالایی آن است. عضلاتش سفت بوده و در برابر فشار انگشت مقاومت می کند. دل عفونی، پرده ای ضخیم و کدر، صاف یا زبر به آن چسبیده که بسختی کنار می رود. گاهی نیز به دلیل مشکلات لاک شل و وارفته است.

سنگدل مرغ باید به طور کامل چاک خورده، باز شده و محتویاتش خالی شده باشد و عاری از شن و مواد دانه ای باشد. چربی های اطراف آن گرفته شده و خیلی ریز نباشد.

برای خرید مرغ منجمد عبارت مرغ منجمد روی بسته بندی درج می شود که حاکی از این است انجماد لاشه طی فرآیند خاص انجماد و در سردخانه صورت گرفته است و از مرغ های غیر منجمد که مهلت ۷۲ ساعت آن پایان گرفته بوسیله فریز معمولی منجمد شده است، نیست. مرغ منجمد در شرایط استاندارد انجماد و با پلاستیک های ۳ لایه و در دمای نگهداری ۱۸ درجه سانتیگراد تا یکسال نیز مهلت مصرف دارد. دمای نگهداری مرغ تازه ۴ درجه سانتیگراد است.

در لاشه تازه علاوه بر سفید بودن، به دلیل خون باقیمانده در لاشه، برخی مویرگها مثل مویرگهای سطحی سینه و ورید بالی که با فشار بر آنها ی بالایی بال نمایان می شود، قابل مشاهده است. به مرور زمان خون باقیمانده لاشه تخلیه شده و لاشه به رنگ پریدگی و ناپدید شدن مویرگهای خونی گرایش می یابد. در یک لاشه مرغ سالم پوست سر تا سر سفید، یکدست صاف و بدون پارگی، چسبیدگی ضایعات زخمی و یا فضولات است. فولیکولهای پر نباید درشت و یا قرمز باشد.

مهم ترین عامل ایست قلبی

ایسنا- دکتر رضا سالاری گفت: سیگار مهم ترین عامل مرگ زودرس در افراد ۳۹ تا ۶۹ سال در کشورهای پیشرفته است. وی اضافه کرد: سیگار مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی - عروقی را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد. زنانی که سیگاری می کشند شش برابر بیشتر به حمله قلبی دچار می شوند. این آمار با افزایش تعداد مصرف روزانه، بیشتر نیز می شود.

این پژوهشگر ادامه داد: سیگار خطر سکنه مغزی را بالا می برد و میزان ابتلا به سرطان ریه، دهان، کلیه و مجاری ادراری و مثانه نیز افزایش می یابد. همچنین باعث بیماری های انسدادی ریه مثل برونشیت و آمفیزم می شود. خطر ابتلا به بیماری قلبی در افراد سیگاری بالاتر است. دود تنباکو حاوی ۴۸۰۰ ماده شیمیایی است که بیشتر آنها برای قلب و عروق مضر هستند و آنها را مستعد تنگی شریان های می کند. بدین صورت که باعث افزایش فشار خون شده و فشار به قلب بیشتر می شود.



تاثیر سن مادر روی سلامت کودک

تبیان- بررسی ها نشان می دهد زنانی که در دهه ۳۰ سالگی صاحب فرزند می شوند، نسبت به مادرانی که در دهه ۲۰ و ۴۰ سالگی فرزند خود را به دنیا می آورند، کودکانی باهوش تر و سالم تر دارند. پژوهشکان در یک برنامه بلندمدت روند رشد ۱۸ هزار کودک انگلیسی را مورد بررسی قرار دادند تا تاثیر سن مادر روی سلامت کودک ارزیابی شود. کودکانی که به هنگام تولد، مادرانشان در دهه ۳۰ سالگی از عمر خود بوده اند، نسبت به کودکان دیگر در تست های شناختی امتیاز بیشتری بدست آوردند. به گفته پژوهشکان، زنانی که در دهه ۴۰ سالگی عمر خود صاحب فرزند می شوند، به اندازه کافی برای بازی کردن با کودک خود وقت نمی گذارند و در نتیجه این کودکان بیشتر مستعد ابتلا به چاقی هستند. کارشناسان انگلیسی معتقدند زنانی که برای اولین بار در دهه ۳۰ سالگی از عمر خود صاحب فرزند می شوند، به طور معمول تحصیل کرده تر هستند، سبک زندگی سالم تری دارند و پیش از بارداری مراقبت های لازم را در نظر گرفته اند.

