

سلامت و ایمنی غذا

غذای سالم برای دانش آموزان



کارشناس حاکم‌محمدی

دانش آموزان در مدرسه و دانشگاه به سبک زندگی نامناسب مبتلا می‌شوند. این امر می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مزمن شود. رعایت اصول تغذیه و ورزش می‌تواند به پیشگیری از این بیماری‌ها کمک کند.



ویداساعی:

اگر میزان تکالیف بیش از نیم ساعت طول بکشد تمرکز کردن برای کودک بخصوص در مقطع ابتدایی سخت است. پس لازم است بین انجام تکالیف به کودکان استراحت داد.



دکتر دارینی:

برنامه و قوانین مشخصی به صورت توافقی در خانه برای انجام تکالیف مدرسه در نظر بگیرد. البته برای نوشتن برنامه و قوانین حتما از نظر خود دانش آموز استفاده کنید تا هم به معنی و دربرگیرنده باشد.

راه و رسم پیشگیری از سرطان سینه

روش‌هایی هستند که با کمک آنها می‌توان از خطر ابتلا به سرطان سینه در خانم‌ها پیشگیری کرد. برخی از این راهکارها عبارتند از: خودداری از مصرف سیگار و مواد الکلی، رابطه بین ابتلا به سرطان سینه و مصرف سیگار و مواد الکلی قوی است.



خانه نباید برای کودک، محلی برای انجام تکالیف مدرسه باشد

مشقت رانوشته‌ای؟

بونه شیرازی:

دانش سلامت

دکتر مهرنوش دارینی:

چالش انجام تکالیف با شروع فصل مدارس، بویژه در خانواده‌هایی که دانش‌آموز دیستانتی دارند بیشتر بالاست. معمولاً دیستانتی‌ها بدون نظارت یکی از والدین و غالباً مادرها نسبت به انجام تکالیفشان رغبت چندانی نشان نمی‌دهند و همین به دلیل برای انجام مستقل کارهای مدرسه گاهی منجر به بروز خستگی‌های گاه‌گامی و حتی فیزیکی بین والدین و فرزندانشان می‌شود.

همچنین می‌تواند اختلال به انواع دیگر بیماری‌ها را افزایش دهد. ورزش، ورزش کردن میزان التهاب را کاهش داده، سیستم ایمنی را تقویت کرده و به کاهش حجم چربی ذخیره در بدن منجر می‌شود.

ویداساعی:

مشق، فقط با چاشنی ماما!

استقلال کودکان در انجام تکالیف مدرسه به عواملی مانند سن، شیوه تربیت والدین و البته آموزش و پرورش بستگی دارد. مسأله کودکانی که در دوره ابتدایی تحصیل می‌کنند بیشتر به کمک نیاز دارند، اما میزان نیاز همه کودکان به کمک و همراهی والدین در انجام تکالیف یکسان نیست.

تکالیف مدرسه در مدرسه

متأسفانه آنچه اغلب در ایران در دوران ابتدایی در مورد تکالیف کودکان دیده می‌شود، درخواست کمک معلمان و اولیای مدرسه برای کمک والدین به دانش آموزان در انجام تکالیف مدرسه است. متأسفانه این روش به رشد مسئولیت‌پذیری کودکان و حتی روابط والدین با فرزندان آسیب جدی می‌زند.

جدول امتیازدهی به فرزندان

روش‌های رفتاری متنوعی برای تشویق کودکان در انجام تکالیف وجود دارد. یکی از روش‌های رایج ستین ابتدایی آن است که برای کودک به صورت واضح مشخص کنید قرار است بابت انجام چه رفتاری تا چه زمانی، چه امتیازی دریافت کند و بعد از جمع‌آوری چند

از معجزه تشویق غافل نشوید

فرزند خود را به خاطر این که بموقع تکلیفش را انجام می‌دهد و طبق توافق رفتار می‌کند، حتماً مورد تشویق (در جمع خصوصی و حتی جمع خانوادگی) قرار دهید. از تحقیر و سرزنش فرزندان اجتناب کنید و به جای دعوا کردن و داد زدن با او آرام و باطرح برخورد کنید. وقتی فرزندان مشغول نوشتن تکالیفش است، شما نیز به کارهای شخصی‌تان بپردازید و ترجیحاً امور دیگری نیز همراه است که می‌تواند در فرزندتان را ترغیب کند تا کار شما قرار بگیرد، را حذف کنید.

فصل مشترک پرمویی و نازایی در زنان!

یاد مشخص زنان، زایمان یا نازایی گفتم؛ هیرسوتیسم یا پرمویی در زنان می‌تواند ناشی از اختلالات هورمونی باشد که در صورت نادیده گرفتن می‌تواند به نازایی تبدیل شود. سمیرا تائبی اظهار کرد: رشد بی‌انداز و غیرعادی مو در صورت و بدن بانوان گریه در بسیاری از موارد ارتباط زیادی دارد. اما می‌تواند علل دیگری و قابل درمانی نیز داشته باشد. پرمویی که غالباً زمینه هورمونی دارد با علائم دیگری نیز همراه است که می‌توان به کلفت شدن صدا، افزایش میزان کنگنه، کاهش سبزه‌ها و افزایش توده عضلانی اشاره کرد.



اعتراف‌های یک روزنامه‌نگار جاقی

پر خوری‌های استرسی!

احتمالاً شما هم بین اطرافیان‌تان افرادی را سراغ دارید که وقتی دچار استرس می‌شوند به خوردن پانه می‌پردازند؛ درست مثل من که وقتی خیلی ناراضم یا استرس دارم از بیخوابی و کابینت خوراکی‌ها جدا نمی‌شوم! حالا چطور وقتی در رژیم هستید باید با این مشکل مقابله کنید؟ به قدری هنگام بروز استرس سلول‌های بدن را این تا مین انرژی مورد نیازشان قدر را با سرعت تخریب می‌کنند. بنابراین در چنین شرایطی میزان قند خون پایین می‌آید که با علائمی مثل ضعف و گرسنگی شدید، اضطراب، عصبی بودن، لرزش و پریشانی بروز می‌کند.



به همین دلیل هم سراغ خوراک‌ها بویژه انواع پرکالری مثل دونات و چیپس و... می‌رویم تا قند خون افزایش پیدا کند و علائم ایجاد شده رفع شوند. این در حالی است که این انتخاب‌ها کاملاً نادرست هستند چون مصرف نترات شیرین فقط برای مدت محدودی قند خون را بالا می‌برد و پس از گذشت ۲ دقیقه تا یک ساعت غول گرسنگی دوباره سراغمان می‌آید. به گفته متخصصان در چنین شرایطی باید تمرین کنیم که جای خوردن مواد پرکالری یک جایگزین روانی مناسب پیدا کنیم. مثلاً من وقتی استرس دارم و میل به خوردن پیدا می‌کنم آن‌امس می‌جویم، در حین رانندگی موسیقی گوش می‌کنم (رانندگی کردن برای من تأثیر زیادی در رفع استرس دارد) و خلاصه حواسم را از پر خوری پرت می‌کنم. در واقع وقتی موفق شویم گرسنگی را روی نیاز بدنی‌ها از اشتها‌های احساسی و کاذب تشخیص دهیم به روش‌هایی نیاز داریم برای غلبه بر احساسات به کمک کاندکند. مثلاً برای دور شدن از کارن و هوای خوردن و البته غلبه بر احساسات مختلف، بهترین راه جایگزین کردن فعالیت‌های تفریحی است. رسیدن به حالت تعادل است.

این فعالیت‌ها هر چقدری می‌تواند باشد، اما نباید هیچ ارتباطی با غذا داشته باشد. در این حال یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های چای سبز آرایش بخش بودن آن است. به عبارتی نوشیدن این چای کمک می‌کند از خاصیت آرایش بخش این گیاه درابوی برای تقویت سیستم عصبی خود بهره ببریم و به این ترتیب مانع بروز اشتها‌های کاذب ناشی از استرس‌ها یا تنش‌های عصبی شویم. طعم چای سبز و لیمو برای من جزو بهترین‌هاست.

دانستی‌ها

عادت‌های معمول ایجادکننده چین و چروک

بیشتر خانم‌ها برای اطمینان از داشتن پوست خوب تلاش می‌کنند. محصولات آرایشی و بهداشتی گران قیمت تهیه کنند. غافل از این که برخی کارها و عادت‌های روزانه آنها می‌تواند تأثیرات منفی بر پوست‌شان داشته باشد. تعدادی از این عادت‌های تأثیرگذار بر پوست را در ادامه می‌خوانید.

شست‌وشوی زیاد: شستن هر روز صورت با شوینده‌ها در محیط طبیعی پوست داخل ایجاد کند و باعث کاهش ایمنی پوست و خشکی آن می‌شود. خشکی پوست یکی از دلایل اصلی بروز چین و چروک در پوست است. خوابیدن به‌روز: قرار دادن صورت روی بالش علاوه بر این که با فشار وارد کردن به پوست به آن آسیب می‌رساند، مانع گردش خون طبیعی و رسیدن اکسیژن لازم به پوست در طول شب می‌شود.

صرف‌زمان زیاد مقابل صفحات نمایشگر: صرف‌زمان زیاد مقابل صفحات نمایشگر کردن نخسین بخشی است که آسیب می‌بیند. ایجاد چین و چروک در ریز بین چانه و گردن یکی از این آسیب‌هاست. هنگام کار با این ابزارها سعی کنید زاویه مناسب گردن و چانه را حفظ کنید. ننشستن نزدیک وسایل گرمایشی: در فصل سرما وسایل گرمایشی می‌تواند به پوست آسیب برساند. وسایل گرمایشی با خشک کردن پوست باعث پیری زودرس آن می‌شود. نوشیدن آب کافی و استفاده از مرطوب‌کننده‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد.