

عاقبت تنبیه بدنی کودکان



محمد قلی‌زاده کارشناس مشاوره و راهنمایی درباره تنبیه کودکان سه ویژه زیر دوسال اظهار کرد: تنبیه یک شوک جسمی یا روانی است که کودک را متوجه اشتباه خود کرده و در مورد عواقب کارش به او هشدار می‌دهد.

وی تصریح کرد: این هشدار به صورت های گوناگونی، مانند

نگاه خشم آلود، بی‌اعتنایی، توبیخ، محروم کردن از گردش، بازی، مهمانی رفتن و تماشای تلویزیون و در نهایت با کتک زدن همراه است. این کارشناس مشاوره بیان کرد: تنبیه بدنی یکی از منسوخ ترین روش های تربیتی است که والدین آن را در پیش می گیرند و تبعات بدی برای کودکان در پیش دارد.

قلی‌زاده درباره عواقب تنبیه بدنی برای کودک گفت: از مهمترین عواقب سوء تنبیه بدنی کودکان می‌توان به افزایش اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و به وجود آمدن احساس حقارت در کودک اشاره کرد. وی تصریح کرد: کودکانی که مورد تنبیه بدنی قرار می‌گیرند روحیه زور گوئی و پرخاشگری دارند و معمولاً برای به دست آوردن نیازهای خود به دروغ‌گویی، حيله‌گری و ریاکاری روی می‌آورند. این کارشناس مشاوره و راهنمایی اظهار داشت: تنبیه موجب تغییر سبک ارتباطی کودکان با اطرافیان می‌شود زیرا کودک یاد گرفته که در مقابل خواسته‌های دیگران از تنبیه بدنی استفاده کند. قلی‌زاده بیان کرد: تحقیقات روی ۸۰۶ کودک در سنین ۲ تا ۴ ساله نشان داده که کودکان ۲ تا ۴ ساله‌ای که یکبار تنبیه شده بودند از کودکانی که اصلاً تنبیه نشده بودند، امتیاز هوشی پنج برابر پائین‌تری داشتند. وی توصیه کرد: هرچه والدین تنبیه بیشتری انجام دهند رشد و پرورش روان و مغزی کودک کندتر می‌شود و تنبیه به میزان بسیار اندک تأثیری منفی بر ضریب هوشی کودکان می‌گذارد.

سرم مو برای چه کسانی مفید است؟

زهرای حلاجی متخصص پوست و مو درباره استفاده از سرم مو اظهار کرد: معمولاً سرم‌های مو برای موهایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که در اثر عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی مانند آلودگی هوا، گردوغبار یا کمبود نور خورشید زیبایی و درخشندگی خود را از دست داده و خشک می‌شود. وی تصریح کرد: این سرم‌ها معمولاً اثر مقطعی داشته و مدتی پس از قطع مصرف وضعیت موهای خشک به حالت قبلی بازمی‌گردد. این متخصص پوست و مو بیان کرد: علاوه بر عوامل ذکر شده شست‌وشوی بیش از حد مو، استفاده مداوم از ششوار، اتوی مو، مش یا فر کردن موی سر می‌تواند موجب خشک شدن ریشه و ساقه مو شود.

حلاجی درباره افرادی که استفاده از سرم مو برای آنها توصیه می‌شود، گفت: افرادی که بنا به دلایل گفته شده با مشکل خشکی مو مواجه هستند، بهتر است از سرم مو و آن هم در قسمت انتهایی و میانی مو استفاده کنند و از تماس مستقیم سرم بر روی پوست سر اجتناب کنند. این متخصص پوست و مو اظهار داشت: سرم مو را نباید بر روی موهای سالم استفاده کرد زیرا باعث ایجاد ظاهری کثیف و چرب می‌شود. وی توصیه کرد: بهتر است خانم‌ها قبل از ششوار و یا اتو کشیدن موی سر از سرم مو استفاده کنند. حلاجی در این زمینه افزود: استفاده از برخی روغن‌ها که حاوی مواد مغذی هستند می‌تواند در کنار سرم مو طراوت و شادابی را به موهای آسیب دیده بازگرداند. این متخصص پوست و مو یادآور شد: بهترین زمان برای استفاده از سرم مو بعد از خروج از حمام و زمانی که موها هنوز خیس و نم‌دار است، می‌باشد.

خطر ابتلا به سرطان با مصرف زیاد پروتئین حیوانی

به گفته محققان ریسک ابتلا



به سرطان در صورت مصرف بیش از اندازه زیاد برگرها و محصولات گوشت حیوانی افزایش می‌یابد. طبق یک مطالعه جدید، مصرف بیش از اندازه پروتئین‌های حیوانی در میانسالانی می‌تواند موجب افزایش ریسک مرگ ناشی از سرطان تا ۴ درصد شود.

به گفته محققان، در صورت مصرف گوشت زیاد، تنها نباید نگران سرطان بود چرا که در طول مدت مطالعه، افراد علاقمند به مصرف گوشت ۷۴ درصد بیشتر در معرض مرگ به هر علتی بودند و احتمال مرگ ناشی از دیابت در آنها چندین برابر بود. حتی اگر شما در گروه مصرف متوسط گوشت قرار داشته باشید، همچنان سه برابر بیشتر از افرادی که کمتر از ۱۰ درصد کالری شان از پروتئین است، در معرض مرگ ناشی از سرطان قرار دارید. در این مطالعه، محققان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی ۶۳۱۸ فرد بالای ۵۰ سال را مورد مطالعه قرار دادند.

طبق این مطالعه، به طور میانگین یک فرد باید در حدود ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنش مصرف کند. یعنی فردی با وزن حدود ۷۲ کیلوگرم نباید بیش از ۶۰ گرم پروتئین در روز مصرف کند. با در نظر گرفتن این موضوع، یک فنجان سینه مرغ حاوی ۴۳ گرم پروتئین است. حال اگر گوشت قرمز در وعده های غذایی تان مصرف می‌کنید، به مراتب پروتئین بیشتری مصرف کرده اید.

«طب سنتی» برای انسان مدرن!

پیشینیان ما قطعا از محیط‌های



درمانی استریل یا داروهای تجویزی پیشرفته برخوردار نبودند و مجبور بودند با هر آنچه در اختیار داشتند درمان‌های لازم را انجام دهند. با این حال اکنون در بسیاری از موارد، تغییر چندان حاصل نشده و در برخی شرایط هنوز از روش‌های درمانی سنتی استفاده می‌کنیم.

عسل

در بسیاری از جوامع سنتی همچون مصر، چین، یونان و رم، عسل در درمان زخم‌ها و بیماری‌های روده کاربرد داشته چرا که در برابر بسیاری موجودات خاصیت آنتی‌باکتریال از خود نشان می‌دهد. در مصر باستان زمانی که عسل با فیر و گریس (چربی) ترکیب می‌شد، خاصیتی دارویی برای درمان زخم پیدا می‌کرد. همچنین شواهد نشان می‌دهد که در تمام دوره‌های مورد استفاده در مصر عسل وجود داشته است. در یونان نیز از عسل برای درمان درد و تب استفاده می‌کردند. همچنین عسل برای درمان طاسی، جلوگیری از بارداری، درمان زخم، سرفه و گلو درد و پیشگیری و درمان زخم کاربرد داشته است. در عصر حاضر نیز بررسی‌های انجام گرفته حاکی از آن است که عسل موجب واکنش‌های ایمنی در زخم‌ها می‌شود و به عنوان ماده‌ای ضدالتهابی عمل می‌کند.

طب سوزنی

این روش که به چین باستان اختصاص دارد با قرار دادن سوزن‌های نازک روی نقاط خاصی از پوست به منظور تحریک کردن بخش‌های مختلف بدن انجام می‌شود و برای درمان درد کمر، گردن، زانو و سر کاربرد داشته است. اخیراً نیز برخی افراد طب سوزنی را برای درمان افسردگی معرفی کرده و مدعی شده‌اند که این روش حتی به ترک سیگار کمک می‌کند.

آلوئه‌ورا (صبر زد)

این گیاه در فرهنگ چین، ژاپن، مکزیک، هند، مصر و یونان کاربرد دارویی داشته است. حدود ۶۰۰۰ سال پیش در مصر، گیاه آلوئه‌ورا در درمان زخم و بیماری‌های پوستی کاربرد داشته است. امروز این گیاه به عنوان روش درمانی سنتی در درمان انواع بیماری‌ها از جمله دیابت، آسم، صرع و التهاب مفاصل استفاده می‌شود.

پوست درخت بید

در بسیاری از جوامع از جمله چین و اروپا افراد برای مقابله با تب، درد و التهاب اقدام به چویدن پوست درخت بید می‌کردند. بررسی‌ها نشان می‌دهد پوست درخت بید حاوی ماده شیمیایی مشابه با اسپرین موسوم به «اسیلیسن» است. همچنین خاصیت تسکین دهنده پوست درخت بید به کندي ظاهر می‌شود اما اثرات آن طولانی‌مدت‌تر از اسپرین است. امروزه نیز مصرف پوست درخت بید به عنوان ماده‌ای ضدالتهاب و ضد درد توصیه می‌شود.

در گنجه های دستشویی و حمام و حتی آشپزخانه لوازمی وجود دارند که جزو وسایل بهداشتی بوده و با سلامتی در ارتباط هستند. گاهی ممکن است که همین لوازم محل تجمع باکتری ها شده و باعث بروز عفونت ها، آلرژی و دیگر مشکلات سلامتی شوند. در نتیجه لازم است آنها را به طور مرتب ضدعفونی کرده و هر از گاهی تعویض کنید. در این مطلب شما را با وسایل پر مصرفی که مستعد آسیب های سلامتی هستند بیشتر آشنا می‌کنیم.

اسکاچ ظرفشویی

اسکاچ ابزار لازم برای شستشوی ظروف است و به دلیل عدم آسیب رسانی به مایه‌تابه ها و ظروف فلزونی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. ولی اسکاچ بعد از هر بار استفاده و به مرور زمان فرسوده می‌شود و لایه محافظتی خود را (که باعث تسریع عمل شستشو می‌شود) از دست می‌دهد. این وسیله به مرور زمان منبع تجمع قارچ ها می‌شود. علاوه بر این ممکن است که اسکاچ محلی برای رشد عوامل بیماری زا مانند باکتری ای کولای و مخرهما شود. توصیه می‌کنیم زود به زود اسکاچ ظرفشویی را تعویض کنید، از جنس های مرغوب استفاده کرده و بعد از هر بار استفاده ، آن را ضدعفونی کنید.

میکسر آشپزخانه

میکسر یکی از لوازم خانگی های پر استفاده است که در آشپزخانه زیاد استفاده می‌شود. اما همین وسیله که باعث راحتی کار خانم ها شده است، در صورت عدم نگهداری درست می‌تواند خطرناک باشد. لوازم و تجهیزات داخلی این وسیله به خاطر تماس با مواد غذایی ممکن است به میکروب، کپک و باکتری هایی مانند ای کولی باکتری و سالمونلا آلوده شود. برای مقابله با چنین مشکلاتی، بعد از هر بار استفاده باید قطعات آن را باز کرده و به دقت بشویید و خشک کنید.

صابون های آنتی باکتریال

گرچه این نوع صابون ها برای ناپودی باکتری‌هایی که به دست ها می‌چسبند ساخته شده‌اند، اما با این حال ممکن است خودشان مضر باشند، چون این صابون ها میکروارگانیسم های مفید روی پوست را نیز از بین می‌برند.

صابون ها، ژل ها و پاک کننده های آنتی‌باکتریال ارتباط زیادی با احتمال بروز سرفه، تحریک گلو و

بروز آلرژی ها دارند. این محصولات به دلیل دارا بودن ماده ای به نام تری کلوزان با مشکلات مربوط به عملکرد عضلانی، خطرات قلبی و اختلال در عملکرد هورمون های تولیدمثل ارتباط دارند.

گوش پاک کن

گوش پاک کن نیز جزو وسایلی است که در اکثر خانه ها یافت می‌شود و بسیاری از مردم از آنها برای تمیز و خشک کردن گوش و خارج کردن جرم و باکتری هایی مانند ای کولی باکتری و سالمونلا آلوده شده‌اند. با وجود اینکه گفته می‌شود دستکاری کردن گوش ها به وسیله گوش پاک کن کار خطرناکی است، اما همچنان بسیاری از افراد بر حسب عادت این کار را انجام می‌دهند.

واقعیت این است که استفاده از گوش پاک کن به منظور درآوردن جرم باعث فرو رفتن هر چه بیشتر بخش زیادی از این جرم به داخل گوش شده و این مسئله منجر به مسدود شدن کانال شنوایی می‌شود. هر چه این گوش پاک کن را بیشتر در داخل گوش فرو ببرید، ماده ای به نام هیستامین بیشتر آزاد شده و این مسئله نیز منجر به بروز التهاب و تحریک

وسایل بهداشتی خانه که میکروب می‌گیرند



این وسایل را تعویض کنید و به طور مرتب آنها را با مواد ضدباکتری مانند سرکه سبب ضدعفونی کنید. حداقل کاری که می‌توانید بکنید این است که قبل از کیسه یا لیف کشیدن، آن را با آب داغ بشویید.

ابزار مخصوص پدیکور و مانیکور

بیشتر ابزاری که برای مراقبت از ناخن های دست و پا به کار می‌روند، پسر از باکتری و میکروارگانیسم‌های پوست هستند. این وضعیت در صورتی که چند عضو خانواده از یک وسیله استفاده کنند بیشتر می‌شود.

اگر همه اعضای خانواده شما از یک ناخن گیر استفاده می‌کنند لازم است که قبل از استفاده نسبت به ضدعفونی کردن آن اقدام کنید، چون در هر بار استفاده، این ابزار در تماس مستقیم با پوست و ناخن فرد قرار گرفته و ممکن است به عوامل بیماری زا آلوده شوند. بنابراین بهتر است قبل و بعد از هر بار استفاده، آنها را با استفاده از مواد ضدباکتری ضدعفونی کنید. توصیه می‌کنیم هر دو ماه یکبار، سوهان ناخن یا چوب مانیکور را عوض کنید.

بجایگاید تا خاص آن افزایش یابد.

کدو حلوايي: آنتی اکسیدان های که سیستم ایمنی را مجهز می‌کنند

انواع کدو حلوايي با رنگ های نارنجی چشم نواز منبع آنتی اکسیدان های هستند که باعث تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر عوامل مهاجم خارجی می‌شوند. یادتان باشد که تخمه های داخل کدو حلوايي نیز منبع خوب پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی فوق العاده ای مانند منیزیم، آهن، فسفر، زینک، مس، پتاسیم... هستند. در واقع این میوه با گوشت و تخمه هایش دوست سلامتی و قدرت بدنی است.

سیب و گلابی: سرشار از ویتامین

یک ضرب المثل معروف می‌گوید روزی یک عدد سیب شما را از مطب دکتر دور می‌کند. در فصل پاییز سیب ها و گلابی هایی که تازه به بازار میوه می‌شوند بسیار خوش طعم و آب دار هستند و در عین حال ویتامین ها و فیبرهای بیشتری دارند. توصیه می‌کنیم با شروع فصل پاییز به طور مرتب سیب و گلابی میل کنید. البته بهتر است از انواع ارگانیک و طبیعی استفاده کنید تا بتوانید پوست آن ها را که سرشار از ویتامین ها هستند میل کنید. اگر از مشکل کولیت روده یا سندرم روده تحریک پذیر رنج می‌برید بهتر است این میوه ها را به صورت پخته شده و کمپوت میل کنید. یادتان باشد که این دو میوه حاوی یک رنگدانه طبیعی با خواص آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی و آنتی هیستامینی قوی به نام پکتین است که فواید زیادی برای بدن دارد.

کلم ها: تقویت کننده بدن

کلم ها با هر رنگی از سفید، سبز یا قرمز که باشند مانند کلم برگ، گل کلم یا بروکسی و کلم قرمز و کلم بروکسل جزو سبزیجات مفید برای فصل سرما هستند. کلم ها گنجینه های سلامتی هستند که به دلیل میزان بالای ویتامین B و C و همچنین آنتی‌اکسیدان ها و پتاسیم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. توصیه می‌کنیم از انواع کلم ها با رنگ های مختلف استفاده کنید، چون هر رنگی نشان دهنده خواص ویژه خود است. گل کلم و کلم سفید باعث ارتقای سلامت قلب می‌شوند. کلم قرمز خاص ضد پیری دارد. بروکلی و کلم های سبز به تقویت قوه بینایی کمک می‌کنند.

انگور: خسته نباشید

انگور سفید، قرمز یا سیاه جزو منابع آنتی‌اکسیدان، ویتامین های B₆، B₂، B₁ و ویتامین C است. بهتری است بدانید که انگور سرشار از فروکتوز است و می‌تواند به راحتی گرسنگی و بی‌حالی و کسالت شما را برطرف کند.

عسل برای مقابله با ویروس ها

گرچه می‌توان از عسل در هر فصلی از سال استفاده کرد اما این ماده غذایی باید پای ثابت رژیم غذایی فصل پاییز باشد. عسل با ویروس ها و باکتری‌ها مقابله کرده و خاصیت ضدالتهابی دارد، بنابراین شما را از بیماری های این فصل دور می‌کند.

میوه شاه بلوط: سرشار از آهن و کلسیم

شاه بلوط در فصل پاییز زمین جنگل ها را می‌پوشاند. این میوه سرشار از آهن، کلسیم و پتاسیم است. البته یادتان باشد که در مصرف آن دچار افراط نشوید چون حاوی میزان زیادی قند است. یادتان باشد که مصرف منظم و روزانه مواد غذایی سرشار از آهن می‌تواند باعث خستگی بدن شده و ترشح انسولین را بالا ببرد. این افزایش انسولین نیز باعث افت شده و به ایجاد احساس گرسنگی و خستگی دامن می‌زند.

با این مواد غذایی پاییز را پر توان شروع کنید



ماهی های حاوی ویتامین D

فصل پاییز با وجود تمام زیبایی‌هایش باعث افسردگی و بی‌حالی در بسیاری از افراد می‌شود. دلیل آن نیز کاهش نور خورشید است که برای برخی افراد ایجاد افسردگی می‌کند. برای مقابله با کمبود ویتامین D حاصل از نبود نور کافی باید به فکر افزایش جذب این ویتامین از طرق دیگر

مانند مصرف ماهی باشید. توصیه می‌کنیم به سراغ ماهی‌های کوچک مانند ماهی ساردین و ماهی خال مخالی بروید، چون این نوع ماهی‌ها حاوی فلزات سنگین کمتری هستند.

لیموترش برای جذب ویتامین C

هر چه میزان ویتامین C بدنتان بیشتر باشد کمتر دچار افسردگی و بیماری‌های ویروسی می‌شوید. پرتقال، لیموترش، گریپ فروت، نارنگی... جزو مرکباتی هستند که باعث بهبود خلق و خوی و تقویت سیستم ایمنی بدنتان می‌شوند. حتماً از میوه‌های تازه و کامل استفاده کنید. اگر عاشق آب میوه هستید در منزل نسبت به تهیه آن اقدام کنید، چون آب میوه‌های خانگی طعم، ویتامین و فیبر بیشتری نسبت به انواع صنعتی دارند.

مرکبات

فیبرها باعث می‌شوند که قند میوه‌ها یعنی فروکتوز به آرامی وارد جریان خون شود و با مصرف آن‌ها احساس سیری طولانی مدتی خواهید داشت. اگر از مشکلات گوارشی رنج نمی‌برید می‌توانید روزانه تا ۳ واحد مرکبات میل کنید. اگر دچار ورم یا زخم معده

فصل پاییز برای برخی افراد همراه با خستگی، کسالت و بی‌حالی است. خیلی از افراد هستند که با کوچک ترین باد سردی دچار سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی می‌شوند. در این مطلب مواد غذایی مفیدی معرفی می‌کنیم که کمک می‌کنند تا پاییزی پرنرژی و دور از بیماری داشته باشید.

گردو: ضد خستگی

گردو را در سالاد بریزید و یا در وعده صبحانه به همراه پنیر میل کنید، چون یک ماده غذایی ضروری برای فصل پاییز است. گردو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، امگا ۳ ها، پروتئین، ویتامین E و B و همچنین حاوی پتاسیم، فسفر، منیزیم، کلسیم و آهن است. شما می‌توانید این ماده غذایی را در وعده صبحانه به همراه یک نوشیدنی گرم، یک واحد میوه مانند کیوی یا یکی از مرکبات و چند برش نان جو میل کرده و روزتان را با انرژی سپری کنید. البته یادتان باشد که میزان گردوی مصرفی تان از ۴ تا ۵ عدد بیشتر نشود چون در این صورت کالری بیشتری عایدتان می‌شود.

تره فرنگی: سوپی برای پاییز

تره فرنگی صرفاً برای لاغری کاربرد ندارد. این سبزی همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های فراوان بوده و به راحتی می‌توانید از آن سوپی خوشمزه برای روزهای پاییزی درست کنید. توصیه می‌کنیم که از همان روزهای آغازین پاییز وعده‌های غذایی تان را با یک سوپ غلیظ مانند سوپ تره فرنگی آغاز کنید.