

مناسب‌ترین ورزش‌ها برای کودکان و نوجوانان



سن سه تا پنج سال

این متخصص فیزیوتراپی افزود: پیشنهاد می‌شود که کودکان در این سن تمام طول روز از نظر فیزیکی فعال باشند؛ فعالیت فیزیکی مرتب علاوه بر بهبود رشد استخوانی کودک روند وزن‌گیری او را هم در شرایط طبیعی نگه می‌دارد. شرکت کردن در بازی‌های دست جمعی مانند فوتبال و بسکتبال در این سن باید فقط به قصد بازی باشد و از هرگونه رقابت پرهیز شود. والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که دست‌های کودکان در این محدوده سنی مهارت و قدرت لازم را برای گرفتن توپی که به سمت آنها پرتاب می‌شود، نداشته و امکان آسیب دیدن انگشتان وجود دارد.

المعی‌نژاد تأکید کرد: شنا یکی از ورزش‌هایی است که برای کودکان بین سن سه تا پنج سال مناسب است، البته کودکان در سنین پایین‌تر (بین ۶ این ماه تا سه سال) هم می‌توانند در استخرهای مناسب به همراه والدین خود در آب بازی کنند؛ کودک بهتر است مهارت‌هایی مانند نفس‌گیری، شناور شدن و شنای کرال را از سن چهار تا پنج سال به بعد یاد بگیرد.

سن ۶ تا هشت سال

او تصریح کرد: تا سن ۶ سالگی، دست و پای

باشگاه خبرنگاران: خواب بد می‌تواند روی تمام روز تأثیر منفی بگذارد و در بلند مدت باعث بروز برخی بیماری‌ها شود. شما می‌توانید با استفاده از چند ترفند ساده و کاربردی خوابه شبانه راحت را تجربه کنید.

تعیین ساعت خواب

افراد باید زمان مشخصی را برای خواب خود تعیین کنند تا بتوانند بدن خود را آماده کرده و به راحتی بخوابند. داشتن خواب راحت شبانه موجب می‌شود آرامش خاصی در طول روز داشته باشند. به همین دلیل هر شب در ساعت مقرر به رختخواب بروید و هر روز صبح در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.
با این عادت منظم می‌توانید چرخه شبانه‌روزی خود را تنظیم کنید. در این صورت عملکرد داخلی بدن تنظیم می‌شود. برخی از داروها مثل استفاده از اسپری‌های مربوط به آسم می‌توانند باعث بی‌خوابی افراد شوند. اگر نسیب به تداخل اثرات دارو با خواب شک دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۱۰ دقیقه تمام کارهایی که در طول روز انجام داده‌اند را بررسی کنند. استرس، فشار و مشکلات خود را بررسی کرده و به راه حل آن‌ها فکر کنند. با انجام این کار می‌توانید با ذهنی آماده تصورات و افکار خود را طرح ریزی کنید و در همین حال بخوابید.
حداقل ۳۰ دقیقه پیش از خواب، لپ‌تاپ و گوشی را کنار بگذارید

اغلب افراد به تکنولوژی اعتیاد دارند، اما نباید فراموش کرد که دوری از برخی تکنولوژی‌ها تأثیر فوق‌العاده‌ای بر کیفیت خواب خواهد داشت. نور آبی ساطع شده از صفحه‌نمایش ابزارهای هوشمند، برای مغز تداعی‌کننده‌ی نور خورشید است و موجب

بهترین روش برای جلوگیری از شوره سر

باشگاه خبرنگاران: امروزه تقریباً اکثر افراد جامعه از شوره موهای خود گله دارند و این معضل برایشان تبدیل به یک کابوس شده است، اما اگر تاکنون شامپوهای خریداری شده جهت کاهش یا رفع شوره‌های سر برایتان بی نتیجه بوده‌اند پیشنهاد ما به شما این است که در شامپوی خود مقدار کمی نمک بریزید تا شاهد از بین رفتن شوره سر و پر پشت شدن موهایتان باشید.

تأثیر رزماری در کاهش شوره سر

یکی دیگر از تضمین کننده‌ترین روش‌های موثر برای کاهش شوره سر استفاده از روغن رزماری است. در واقع رزماری یک گیاه پرخاصیت برای رشد و تقویت موهای سر، جلوگیری از سفیدی ریشه مو، کاهش خشکی پوست و پر پشت شدن موهاست؛ چرا که مالیدن روغن رزماری به ریشه موها باعث تحریک جریان گردش خون در نواحی سر و در نهایت افزایش ریشه موهای سر می‌شود.

۴ الی ۴ قاشق روغن رزماری، ۲ قاشق سوپ خوری روغن‌هایی مانند روغن نارگیل، زیتون، بادام و ... را به هم ترکیب کرده به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست سر خود بمالید و یک حوله دور موهایتان ببندید، چرا که محیط گرم باعث جذب بیشتر مواد مغذی می‌شود. پس از ۳۰ دقیقه موهایتان را آبکشی کنید تا شاهد کاهش شوره‌های سر و تقویت ریشه موهای خود باشید.

۱۵ قطره روغن رزماری یا ۱۰ الی ۱۵ عدد برگ رزماری را با یک فنجان آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و بعد از حمام مخلول به دست آمده را به موهای مرطوب خود اسپری کرده و بگذارید موهایتان خشک شود. افراد مبتلا به فشار خون بالا و بانوان باردار به هیچ عنوان نباید از روغن رزماری استفاده کنند.

تأثیر استرسی مادران شیرده بر نوزادان

باشگاه خبرنگاران: تغذیه با شیر مادر، بهترین روش تغذیه نوزاد است، زیرا به او کمک می‌کند تمام نیازهای غذایی‌اش برطرف شود؛ در دوران شیردهی همانطور که حفظ سلامت جسمی مادر بسیار اهمیت دارد و بر کیفیت شیردهی اثر می‌گذارد، توجه به سلامت روانی مادر هم بسیار ضروری است.

استرس از چه طریق بر شیردهی اثر می‌گذارد؟

حمیده حجازی‌بخش روانشناس و مشاور خانواده، کودک و نوجوان در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک درباره تأثیر استرس بر شیردهی، اظهار کرد: استرس اثر مستقیم بر کم یا زیاد شدن شیر مادر ندارد. اما می‌تواند بر رفتارهای مادر اثر منفی گذاشته و از توجه کافی جسمی و روانی به کودک جلوگیری کند.

او بیان کرد: استرس در تأخیر و جلوگیری از ترشح هورمون اکسی‌توسین (هورمون تخلیه شیر از سینه‌ها) موثر است، به طوری که در هر بار تغذیه نوزاد با شیر مادر، مقدار شیر کمتری از سینه‌ها جاری می‌شود، البته این اتفاق کوتاه مدت است و با برطرف شدن ناراحتی و استرس، جاری شدن شیر به حالت عادی بر می‌گردد، اما ناراحتی و احساس منفی مکرر ممکن است اثرهای منفی بلند مدت بر میزان تولید شیر بگذارد.

این مشاور خانواده، کودک و نوجوان افزود: استرس می‌تواند در کاهش جریان خون و شیر موثر باشد، ولی اغلب به حدی نیست که شیر مادر را قطع کند؛ در شرایط استرس‌زا فرصت کافی برای شیردهی منظم به کودک داده نمی‌شود که این موضوع مقدار تولید شیر را کاهش می‌دهد؛

در شرایط استرس‌زا، غذا خوردن و نوشیدن آب هم تحت تأثیر قرار می‌گیرند که این عوامل هم می‌توانند در کاهش تولید شیر مادر موثر باشند؛ هنگامی که مادر آرامش نداشته باشد به میزان کافی برای شیردهی کودک وقت نمی‌گذارد؛ در استرس طولانی مدت به علت تحریک‌پذیری روانی زیاد، بی‌حوصلگی مادر و نبود رابطه عاطفی مناسب با کودک، کیفیت شیردهی کاهش پیدا می‌کند که این موضوع موجب می‌شود کودک به خوبی از شیر مادر تغذیه نکند.

حجازی‌بخش تأکید کرد: استرس دائمی مادر می‌تواند مشکلات جسمانی در کودک مانند دل‌پیچه و استفراغ را ایجاد کند و موجب گریه طولانی او شود؛ کودکان علاوه بر شیر از طریق چشم هم حالات منفی مادر مانند غم و خشم را احساس می‌کنند؛ هنگام استرس هورمون کورتیزول، اپینفرین و نور اپینفرین در بدن ترشح می‌شوند تا توانایی مقابله با استرس را ایجاد کنند، ولی میزان زیاد این هورمون‌ها در طولانی مدت بر جسم و روان فرد اثرهای منفی می‌گذارد؛ هنگامی که مادر تحت فشارهای جسمی و روانی قرار می‌گیرد، کورتیزول در بدن او ترشح شده سپس به شیر وارد می‌شود، بنابراین می‌تواند بر ترکیبات شیر اثر بگذارد و آن را تغییر دهد؛ کودکی که از این شیر تغذیه می‌کند، به حالتی مانند بی‌قراری، خشم و ناراحتی بیشتر دچار می‌شود.

روش‌های مدیریت استرس مادران شیرده

او تصریح کرد: مادران در شرایط بسیار ناراحت کننده مانند سوگ عزیزان یا در موقعیت‌های اضطراری می‌توانند شیردهی به نوزاد را ادامه دهند، زیرا هر چه نوزاد شیر بیشتری بنوشد، شیر بیشتری تولید و هورمون اکسی‌توسین که هنگام شیر دادن در بدن مادر آزاد می‌شود، اثرهای آرام‌بخش برای مادر دارد؛ به همین علت با شیر دادن به نوزاد و آزاد شدن این هورمون، کم‌کم آرامش جایگزین استرس می‌شود، بنابراین جریان شیر دوباره به حالت طبیعی خود بر می‌گردد و استرس نمی‌تواند شیر مادر را خشک کند.

این مشاور خانواده، کودک و نوجوان گفت: مادران باید بدانند که در هر شرایطی از شیر دادن به نوزاد خود خودداری نکنند. ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی، تنفس عمیق و آرام بخش، نیایش و مناجات با خدا، مصرف غذاهای سالم، نوشیدن آب، معاشرت با دوستان و انجام کارهای مورد علاقه در به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز مانند کتاب خواندن، در ترشح هورمون اندورفین (هورمون آرام‌بخش) موثر هستند.

حجازی‌بخش اظهار کرد: هنگام فشار روانی یا جسمی، تولید هورمون اکسی‌توسین کاهش پیدا می‌کند؛ مادران می‌توانند با گوش دادن به موسیقی‌های ملایم یا مشاهده تصاویر آرام بخش، استرس خود را کنترل کنند و در یک اتاق خلوت و با تمرکز بر ارتباط عمیق با کودک به او شیر بدنهند، زیرا این رابطه عاطفی هنگام شیر دادن، مادر را آرام می‌کند و از سوگی دیگر شیردهی در ترشح هورمون‌های اکسی‌توسین و پرولاکتین موثر بوده که این هورمون‌ها آرام‌بخش هستند. او بیان کرد: اگر مادر تصور می‌کند که میزان شیرش کاهش پیدا کرده است، می‌تواند با نوشیدن، میزان شیر خود را افزایش دهد؛ یادگیری مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی به کنترل مشکلات بسیار کمک می‌کند، بنابراین مادران باید تلاش کرده تا مشکل را شناسایی و آن را برطرف کنند؛ اگر فرد امکان تغییر شرایط را نداشته یا در حال حاضر بر آن کنترل ندارد، نباید خود را در معرض آن قرار دهد.

اثرهای استرس بر ترشح هورمون اکسی‌توسین

همچنین در ادامه نسیم رزمخواه دکترای روانشناسی درباره تغییرات هورمونی که به واسطه استرس در بدن مادر ایجاد می‌شود، اظهار کرد: استرس در تأخیر و جلوگیری از ترشح هورمون اکسی‌توسین موثر است؛ وقتی این هورمون به اندازه کافی ترشح نشود بر مقدار، حجم و کیفیت شیر اثر می‌گذارد؛ اگر مادر آرامش و استراحت کافی نداشته باشد و همواره درگیر استرس بوده، مشکلاتی مانند کاهش مدت زمان مکیدن سینه‌ها و مقدار شیر ایجاد می‌شود همچنین نوزادانی که مادران آنها در دوران شیردهی به استرس دچار بوده، اغلب از خواب آلودگی، تحریک‌پذیری بی‌قراری رنج می‌برند؛ همچنین به علت کاهش شیر مادر، کودک هم علاقه‌اش به شیر خوردن کمتر می‌شود. او بیان کرد: کودکانی که مادران آنها در دوران بارداری به استرس دچار بودند، اغلب هنگام تولد وزنی کم داشته همچنین آنها به مشکلاتی مانند دل‌پیچه، دل درد، بی‌خوابی، حالات عصبی و گریه‌های طولانی دچار می‌شوند؛ اگر مادر با علاقه فراوان به نوزاد خود شیر بدهد، اعتماد به نفس مادر افزایش پیدا می‌کند همچنین کودک هم آرام بوده و به خوبی رشد می‌کند.

استرس مادر چگونه وارد شیر می‌شود؟

این دکترای روانشناسی افزود: وقتی مادر به استرس و تنش دچار می‌شود، سطح هورمون کورتیزول در بدن او افزایش پیدا کرده که این هورمون از طریق خون به شیر مادر و نوزاد منتقل شده، بنابراین نوزاد به عصبانیت و استرس دچار می‌شود. رزمخواه تأکید کرد: اغلب مادرانی که به استرس زیاد دچار هستند، موقع شیردهی این استرس را به نوزاد خود منتقل می‌کنند، بنابراین این نوزادان اغلب ترسوتر بوده و بیشتر نگران هستند؛ احساسات منفی مادر به فرزندش از طریق تماس چشمی هم منتقل می‌شود.

راه‌های مقابله با استرس

او تصریح کرد: ورزش کردن نقش موثری در کاهش استرس دارد، زیرا فعالیت بدنی هورمون اندورفین را در بدن ترشح می‌کند که این هورمون میزان شادی را در مادر افزایش می‌دهد، بنابراین او بهتر با استرس مقابله می‌کند؛ تنفس عمیق هم از دیگر روش‌های مدیریت استرس است. اگر میزان اکسیژن در بدن کافی باشد، استرس کاهش پیدا می‌کند.

این دکترای روانشناسی گفت: مادران باید زمانی را با دوستان خود سپری کنند؛ مادرانی که با وجود داشتن نوزاد، زمانی را با دوستان و اقوام خود می‌گذرانند، استرس کمتر و نوزادان شادتری دارند.

راهکارهایی برای داشتن خواب راحت شبانه



می‌شود مغز، ترشح هورمون ملاتونین را متوقف کند. ملاتونین هورمون بسیار مهمی است که ریتم خواب شبانه‌روزی شما را تنظیم کرده و مغز با ترشح آن، به بدن پیام آماده باش برای خواب را می‌دهد. ایجاد اختلال در چرخه‌ی طبیعی شبانه روزی بدن، نه تنها می‌تواند موجب کاهش کیفیت خواب شود، بلکه می‌تواند در دراز مدت آثار سوءیه همچون مشکلات بینایی، افسردگی و حتی سرطان را در پی داشته باشد.
ورزش کردن
ورزش صبح‌گاهی موجب بیدار شدن کامل بدن از خواب شده و تابش نور خورشید بر صورت نیز موجب

مصرف شیر کم چرب موجب افزایش طول عمر می شود

بیماری قلبی مرتبط می‌دانند.

«لاری تاکر» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بریگام یانگ ایالت یوتا آمریکا، در این باره می‌گوید: «شمار زیادی از فاکتورهای سبک زندگی هم با طول تومر مرتبط هستند.»

به عنوان مثال در افراد چاق، طول تومرها کوتاه‌تر از افراد لاغر است و همچنین در مورد افراد سیگاری در مقابل افراد غیرسیگاری نیز چنین شرایطی وجود دارد. از سوی دیگر، افرادی که مقادیر بیشتری فیبر، سبزیجات و میوه مصرف می‌کنند معمولاً طول تومرشان بلندتر است. محققان در این مطالعه به

مهر: تحقیق جدید بر روی خاک هوا نشان می‌دهد مصرف مواد قندی و شیرین موجب تغییر در فرایند پاداش دهی مغز به شیوه استعمال مواد مخدر می‌شود.

هر زمانیکه ما مطالب یا تجربه‌ای جدید لذت بخش می‌آموزیم، سیستم پاداش دهی مغزمان فعال می‌شود. به کمک مواد شیمیایی طبیعی مغز، چندین ناحیه مغز با یکدیگر اتصال یافته و به ما در یادگیری و تکرار رفتارهای بهبوددهنده دانش و سلامت روان کمک می‌کنند.

محققان در این مطالعه تأثیرات مصرف مواد قندی را بر روی ۷ خاک ماده بررسی کرده و سپس از مغز

ورزش‌هایی با استفاده از وزن خود بدن مانند اسکوات یا شنا روی دست‌ها تشویق کنند. انجام اینگونه ورزش‌ها علاوه بر تقویت بیشتر عضلات از بروز آسیب‌های عضلانی-اسکلتی ناشی از تمرین با وزنه جلوگیری می‌کند. نوجوانان تا قبل از سن بلوغ هرگز نباید وزنه سنگین بزنند چرا که این کار موجب می‌شود در معرض آسیب‌های جدی مفصلی و عضلانی قرار بگیرند.

سن ۱۵ سال به بالا

این متخصص فیزیوتراپی افزود: از سن ۱۵ سالگی به بعد نوجوان می‌تواند تمرین با وزنه را در فرم‌های بدنسازی انجام دهد، اما این تمرین باید زیر نظر مربی کار آموزه صورت بگیرد. اگر نوجوان در سنین دبیرستان به شرکت کردن در مسابقاتی مانند دوی ماراثن یا مسابقات سه گانه تمایل دارد، می‌تواند در این مسابقات شرکت کند، اما والدین باید نوجوان را با اصول ورزش‌های هوازی، نوشیدن آب کافی، تغذیه و استراحت مناسب در فواصل تمرین آشنا و علامت ناشی از تمریق بیش از حد را در هنگام ورزش به او گوشزد کنند.

المعی‌نژاد تأکید کرد: فعال بودن در هر سنی شرط سلامت است. پایه ریزی یک فعالیت ورزشی اصولی در سنین کودکی، زیربنای نوجوانی، جوانی و بزرگسالی ایده آل است. کودکان خود به خود فعال هستند، اما تشویق آنها به انجام فعالیت ورزشی منظم، در آینده به یک عادت ورزشی مفید تبدیل می‌شود.

او یادآوری کرد: انجام تمرین‌های کششی قبل و پس از فعالیت ورزشی برای تمام سنین در کودکان پیشنهاد می‌شود. درد در ساق پاها یکی از شکایات شایع در بسیاری از کودکان به ویژه آنهایی است که فعالیت، تحرک و جست و خیز زیادی دارند؛ این عارضه اغلب بر اثر تجمع اسید لاکتیک در عضلات پشت ساق و آزدگی عضلانی ناشی از آن اتفاق می‌افتد. انجام ورزش‌های کششی در قالب بازی و فعالیت نقش موثری در کاهش اسپاسم عضله، بهبود گردش خون مناسب و کاهش درد و ناراحتی دارد.

سموم خارج می‌شوند. تمرکز بر دم و بازدم ثابت و آرام، احساس راحتی و آرامش را تضمین می‌کند. اما این آرامش با اولین باری که آن را امتحان کنید اتفاق نخواهد افتاد. این یک تمرین مداوم است، بنابراین شما نیاز به تمرین آن برای داشتن بهترین اثر دارید. تا وقتی که احساس کنید که بدن شما بهتر شده است آن را ادامه دهید.

بالش بهتری انتخاب کنید

پژوهش‌ها نشان داده است که یک بالش متوسط بهترین تاثیر را در تجربه خواب خوب ایفا می‌کند. زیرا بالش‌ها باید سر و گردن شما را پوشش دهند. همچنین، اگر نگران حساسیت هستید، یک بالش غیر آلرژی را انتخاب کنید.

اگر خوابتان نبرد از رختخواب جدا شوید

این راهکار بسیار ساده است. اگر نمی‌توانید بخوابید، سعی کنید که در رختخواب مانده و برای خوابیدن بیهوده تلاش کنید. بهتر است در این گونه مواقع از رختخواب خارج شوید. اگر بیش از ۲۰ دقیقه است که در رختخواب دراز کشیده‌اید و هنوز خوابتان نبرده است، بلند شوید و به دنبال انجام کاری دیگر بروید.

از لپ‌تاپ و گوشی خود استفاده نکنید و به تماشای تلویزیون نشینید، چرا که همه‌ی این دستگاه‌ها می‌توانند مشکلات خواب شما را تشدید کنند. کارشناسان معتقدند که بی‌سرو ماندن از رختخواب در شرایطی که خوابتان نمی‌برد، چرخه‌ی اتصال رختخوابان با افکار منفی را در ذهنتان متوقف می‌کند و موجب می‌شود شب‌های دیگر، حس بدی نسبت به خوابیدن نداشته باشید. محرومیت شما از خواب به دلیل بیرون ماندن از رختخواب، موجب تجربه‌ی خوابی راحت‌تر در شب‌های بعد خواهد شد.



بررسی تأثیر چربی شیر بر طول تومرها پرداختند. آنها دریافتند به طورمیانگین، افرادی که شیر با چربی بیشتر مصرف می‌کردند در مقایسه با طرفداران شیر کم چرب یا فاقد چربی، تومرهای کوتاه‌تری داشتند.

مطالعه نشان داد افزایش هر یک درصد چربی شیر با ۴.۵ سال روند پیری بیولوژیکی مرتبط است.

به گفته محققان، در صورت وجود رابطه مستقیم بین شیر پرچرب و روند پیری، هنوز دلیل آن مشخص نیست.

مواد قندی موجب تغییر در ساختار شیمیایی مغز می شود

دانشگاه آراهوس دانمارک، در این باره می‌گوید:

«بعد از ۱۲ روز مصرف مواد قندی، ما شاهد تغییرات اساسی در سیستم دوپامین و افیونی مغز بودیم.»

به گفته محققان، مواد خوراکی ملو از ساکاروز بر جریان پاداش دهی مغز به شیوه مشابه اعتیاد به مصرف مواد مخدر تأثیر می‌گذارند.

