

وظیفه والدین در قبال کودکان ایجاد

فضایی شاد برای آنهاست. واقعیت این

است که اگر افراد خواهان کودکان شادی

هستند باید در خانه محیط گرم و شادی

را ایجاد کنند تا کودکان الگوهای

شادزیستن را یاد بگیرند

کبد چرب در افراد چاق شایع تر است

یک فوق تخصص گوارش و کبد، گفت: کبد چرب در افراد چاق شایع تر است.

سید موید علویان، در گفتگو با خبرنگار مهر، افزود: با توجه به اینکه مرض قند و بالا بودن چربی خون در افراد چاق بیشتر دیده می شود، در نتیجه کبد چرب در این قبیل افراد شایع تر است.

وی افزود: در ۸۰ تا ۹۰ درصد افرادی که دچار چاقی مفراط هستند، کبد چرب مشاهده می شود. علویان در ارتباط با کنترل چاقی و اضافه وزن، بر ضرورت اصلاح سبک زندگی تاکید کرد و گفت: برای اصلاح چاقی و کاهش وزن، باید در شیوه زندگی تغییر ایجاد کرد و سپس رژیم غذایی با کالری محدود را در پیش گرفت. این فوق تخصص گوارش و کبد، اضافه کرد: مشکل عمده در کاهش وزن و کنترل چاقی، حفظ وزن است که فقط معدودی از بیماران چاق می توانند به طور دائم وزن خود را کنترل کنند.

چگونه کودکانی شاد تربیت کنیم؟

کودکان شاد کودکانی هستند که والدین به آن ها توجه خاصی داشته باشند.

♦ گروه سلامت //

یک متخصص روانپزشک گفت: بسیاری از والدین با پر کردن وقت کودکان با کلاس‌های مختلف فرصت بازی کردن و شادبودن را از آن‌ها می‌گیرند.

لیلا شقاقی متخصص روانپزشک در گفت گو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره این که چگونه می توانیم کودکان شادی داشته باشیم اظهار کرد: مسئله مهم این است که والدین در تربیت فرزندشان باید با هم همسو باشند و به سبک های تربیتی توجه خاصی داشته باشند و یک نوع سبک تربیتی و اجرایی که تصور می کنند قوانین مساعدی برای رشد کودکان دارد را به کار گیرند.

وی در ادامه افزود: کودکان شاد کودکانی هستند که والدین به آن ها توجه خاصی داشته باشند. وظیفه والدین در قبال کودکان ایجاد فضایی شاد برای آنهاست. واقعیت این است که اگر افراد خواهان کودکان شادی هستند باید در خانه محیط گرم و شادی را ایجاد کنند تا کودکان الگوهای شادزیستن را یاد بگیرند.

در بسیاری از مواقع والدین زمانی که کودکان را نزد پزشک مربوطه می برند بعد از بررسی ها می توانند به علل مشکلات کودکان به سرعت پی ببرند. هنگامی که که کودکان در مهدکودک ها و مدارس وقت خود را می گذرانند دارای استرس و اضطراب شدید خواهند بود زیرا احساس می کنند از خانواده شان بسیار فاصله دارند.

البته با بررسی ها و ارزیابی ها، امروزه به این نتیجه رسیده اند که مکان خواب کودکان هم می تواند بر افکار و رفتار کودک تاثیر بسزایی داشته باشد به ویژه اگر جای خواب کودک جدا

از پدر و مادر باشد. قطعاً یک کودک نگران فشار های زیادی را تحمل خواهد کرد و در این صورت این کودکان نمی توانند شادمانی را تجربه کنند زیرا جداشدن خود از خانواده را یک ترس تلقی می کنند.



شقاقی بیان کرد: مساله بعدی این است که افراد به عنوان والدین سطح انتظارات خود را نسبت به کودکانشان کاهش دهند. والدینی که معیارهای سختگیرانه در زندگی خود دارند کمتر از زندگی لذت می برند و این معیارهای سختگیرانه باعث می شود زندگی را برای خود و فرزندانشان سخت کنند.

وی گفت: والدین در صورتی که بتوانند به عنوان یک تیم یا گروه همدل در کنار تربیت فرزندشان به خوبی عمل کنند می توانند زمینه را برای شادی آنها به راحتی فراهم کنند. آنها باید قوانین با ثبات و پایداری داشته باشند و یک هدف

سختگوی سازمان انتقال خون مطرح کرد؛

وضعیت اهدای خون در کشور/ سهم بانوان ایرانی

♦ گروه سلامت //

سختگوی سازمان انتقال خون، گفت: در حال حاضر استان های سمنان، خراسان جنوبی و بوشهر بیشترین میزان اهداکنندگان مستمر خون را دارند.

به گزارش مهر، بشیر حاجی بیگی، با بیان اینکه در حال حاضر استان های سمنان، خراسان جنوبی و بوشهر بیشترین میزان اهداکنندگان مستمر خون را دارند، افزود: در ۶ ماهه اول امسال بیشترین میزان اهداکنندگان خون در کشور مربوط به گروه خونی O مثبت بوده که ۳۴ درصد از اهدای خون در کشور است.

وی ادامه داد: شاخص اهدای خون بانوان در ۶ ماهه اول سال جاری در کشور ۴۰٫۲ بوده و استان های لرستان، مرکزی، کردستان و سیستان و بلوچستان بالاترین میزان شاخص اهدای خون بانوان در کشور را داشته اند.

حاجی بیگی تصریح کرد: ۹۰ درصد از اهداکنندگان خون در کشور دارای گروه خونی مثبت و ۱۰ درصد دارای گروه خونی منفی هستند البته شاخص اهدای مستمر خون در حال حاضر

مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو؛

ایرانی ها روزانه ۱۰ گرم نمک می خورند

♦ گروه سلامت //

مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، با اشاره به اینکه استاندارد مصرف روزانه نمک ۵ گرم است، گفت: میزان مصرف نمک ایرانیان در روز به ۸ تا ۱۰ گرم می رسد.

به گزارش مهر، حسین عزیزی، با اشاره به اینکه براساس آمار، میزان سرانه مصرفی نمک در ایران به ۱۲ تا ۱۵ گرم هم می رسید، اظهار کرد: در حال حاضر به استناد آمار و ارقام این میزان به ۸



در کشور حدود ۶۰ درصد است که به عبارت دیگر ۶۰ درصد از اهداکنندگان خون به طور مستمر، اهدای خون می کنند. اهداکننده مستمر به فردی اطلاق می شود که در طول سال حداقل ۲ بار موفق به اهدای خون شده است. سختگوی سازمان انتقال خون، با اشاره به افزایش یک درصدی اهدای خون در تاسوعا و عاشورای حسینی نسبت به سال گذشته در کشور، ضمن تقدیر و تشکر از اهداکنندگان خون،

خاطر نشان کرد: نیاز به خون و فرآورده های خونی مختص زمان خاصی نیست و این نیاز به صورت روزانه و همیشگی است.

حاجی بیگی، تعداد مراکز اهدای خون در کشور را ۱۷۸ مرکز عنوان کرد و افزود: استان های فارس، خراسان رضوی، خوزستان، تهران و مازندران بیشترین مراکز اهدای خون را در سطح

کشور دارند و استان فارس با ۱۴ مرکز، بیشترین میزان مراکز اهدای خون در کشور را دارد. وی در خصوص وضعیت اهدای خون در ۶ ماهه اول امسال در کشور، گفت: در این مدت یک میلیون و ۳۳۹ هزار و ۴۳۲ نفر جهت اهدای خون به مراکز انتقال خون سراسر کشور مراجعه کردند که از این تعداد، یک میلیون و ۵۱ هزار و ۲۹ واحد خون اهدا شده است و از این تعداد، ۴۳ هزار و ۴۶۴ واحد اهدای خون مربوط به بانوان

مصرف غذاهای کم نمک عادت کنند، توصیه مهم متخصصان در مورد نمک، مربوط به نمک سفره است که به صورت مستقیم به غذا اضافه می شودکه نیازمند فرهنگ سازی برای حذف نمکدان از سفره است. بانوان نیز هنگام طبخ غذا باید میزان نمک را تنظیم کنند که در مجموع بتوانیم به شرایط استاندارد برسیم.

وی با اشاره به اینکه بخش دوم اقدامات لازم برای کاهش نمک مصرفی به صنعت بازمی گردد، خاطرنشان کرد: در برخی از صنایع مانند نان های صنعتی میزان نمک بیش از ۵۰ درصد، در مورد پنیر ۲۵ درصد و در مورد دوغ ۲۰ درصد کاهش یافته است، اما کاهش بیش از این ممکن است با عکس العمل منفی مصرف کننده ها همراه باشد و صنایع آسیب ببینند.

نوشیدن آب مانع از آسیب کلیه ها می شود



♦ گروه سلامت //

محققان هشدار می دهند کم آبی به سلامت کلیه ها آسیب می رساند. به گزارش مهر، محققان واترلو کانادا «کلیه کامپیوتری» را طراحی کرده اند که از طریق آن می توانند به تاثیر داروها بر افرادی که به اندازه کافی آب نمی نوشند پی ببرند.

توانایی کلیه ها در حفظ تعادل آب برای سلامت بدن مان ضروری است. کلیه ها بر تعادل آب کنترل دارند و زمانیکه کم آب باشند با تولید ادرار غلیظ به خروج مواد زائد از بدن کمک می کنند. جمعیت مسن که مبتلا به بیماری های کلیوی هستند و افرادی که داروی فشارخون مصرف می کنند گاها دارای مشکل در حفظ تعادل آب هستند. محققان دریافته اند افراد مسن دارای اختلال در عملکرد کلیه ها و افرادی که چندین نوع دارو مصرف می کنند نیاز به مصرف آب بیشتر دارند. «آنینا لایتون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افراد مبتلا به فشارخون بالا معمولاً قرص های برای ادرار کردن زیاد استفاده می کنند تا حجم خون شان و در نهایت فشارخون شان کاهش یابد.» این بیماران غالباً داروی دیگری هم برای تاثیر بر سیستم هورمونی استفاده می کنند که بر کلیه ها تاثیر خواهد داشت. وی در ادامه می افزاید: «بسیاری از افراد این دو نوع دارو را مصرف می کنند و هیچ مشکلی هم ندارند. اما زمانیکه دچار سردرد شده و آسپرین مصرف نمایند، مصرف همزمان این سه دارو به کلیه ها آسیب می رساند.» لایتون برای اولین بار یک مدل محاسباتی را طراحی کرده که انقباض ماهیچه ها را در زمان انتقال ادرار از کلیه ها به مثانه شبیه سازی می کند. بررسی ها از طریق این مدل نشان داد بیماری که آب کافی نمی نوشد، و همزمان دو داروی فشارخون را با آسپرین مصرف می کند، به کلیه هایش آسیب جدی وارد می شود.

خواص پسته در پیشگیری از دیابت و سلامت چشم ها



♦ گروه سلامت //

به گفته محققان، پسته بسیار برای سلامت مفید است و فواید متعددی برای سلامت دارد.

به گزارش مهر، در مجموع مغزیجات آجیلی از قبیل پسته حاوی فیبر بوده و به حفظ سلامت روده ها کمک می کنند. پسته هم با روان کردن عملکرد روده ها مرتبط است. آنها منبع سرشار از فیبر هستند که عملکرد روده ها را تسهیل می کنند. از سوی دیگر پسته سرشار از پروتئین ها و آنتی اکسیدان ها است. در ادامه به برخی فواید پسته برای سلامت اشاره می شود.

سلامت چشم

پسته تنها مغزی است که حاوی کورنوئید است. کورنوئیدها مسئول کاهش خطرات بیماری های مرتبط با چشم ها هستند. پسته حاوی کورنوئیدهای مشابهی است که در شبکه چشم و عدسی چشم یافت می شود. این ماده به کاهش احتمال ابتلا به آب مروارید و مشکلات چشمی مرتبط با سن کمک می کند. متخصصان مصرف کورنوئیدها را همراه با چربی برای جذب آسان تر در بدن توصیه می کنند که البته این چربی مناسب در پسته هم وجود دارد.

سلامت قلب

میزان بالا کلسترول بد LDL در بدن می تواند منجر به انسداد شریان های شود که در بلندمدت ممکن است منجر به حمله قلبی شوند. پسته حاوی چربی های مونو اشباع نشده است که برای کاهش کلسترول بد مناسب هستند. افزودن پسته به رژیم غذایی کم چرب به افزودن چربی های خوب مورد نیاز برای عملکرد سالم بدن کمک می کند.

سیستم ایمنی سالم

پسته منبع غنی از ویتامین B۶ است. ویتامین B۶ به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. وجود آنتی اکسیدان ها در پسته به بدن در مقابله با انواع بیماری های میکروبی کمک می نماید در نتیجه سیستم ایمنی عملکرد مناسبی خواهد داشت. پسته همچنین حاوی ویتامین های E و A هم است. هر دو این ویتامین ها دارای خواص کنترل آسیب و صدمه به بدن هستند. خوردن پسته قبل و بعد از عفونت به بهبود بهتر و سریع تر کمک می کند.

پیشگیری از دیابت

در بیماری دیابت، قند پیوندی با پروتئین تشکیل می دهد که برای بدن غیر قابل استفاده می شود. این فرایند گلیکاسیون نام دارد. اثبات شده است که آنتی اکسیدان های موجود در پسته برای کاهش نرخ گلیکاسیون مفید هستند. از اینرو این مغز برای کنترل دیابت مفید است.

کنترل و مدیریت وزن

چربی های مونو اشباع نشده موجود در پسته موجب اضافه وزن نمی شوند. همچنین فیبر موجود در پسته به خروج مواد سمی از بدن کمک می کند. از سوی دیگر فیبرها موجب طولانی شدن احساس سیری شده و در نتیجه پرخوری کاهش می یابد.