

## حوادث شهر بازی و علل آن

هیجان نوجوانان و جوانان هنگام استفاده از دستگاه‌های شهر بازی، همچنان وقوع حادثه را در دل والدین ایجاد می‌کند. به دلیل عدم امنیت در وسایل بازی طی سالهای ۹۱-۸۵ تعداد ۱۲ نوجوان دختر و پسر در کشور جان خود را از دست داده اند. طبق بررسی کارشناسان آتش‌نشانی و سازمان استاندارد، نشان می‌دهد بیشتر دستگاه‌های شهر بازی ها به خصوص ۱۱ شهر بازی استان تهران غیراستاندارد هستند. سوءاستفاده برخی مبنی بر وارد کردن دستگاه‌های دست دوم و همچنین واگذاری به بخش خصوصی مزید بر علت می باشد لذا والدین باید در شهر بازی‌ها در کنار فرزندان خود باشند و به هیچ وجه به آنها اجازه ندهند تنها به این محل‌ها بروند و هنگام استفاده از دستگاهها نیز حتماً به محدودیت سنی تعیین شده توجه کنند.

### توصیه های ایمنی در شهر بازی

- ۱- زیاد غذا نخورید .
- ۲- در طول روز آب بنوشید .
- ۳- بر اعصابتان مسلط باشید و آرام بمانید .
- ۴- ردیف اول ترن بنشینید .
- ۵- سوار وسایلی که به صورت عقب گرد حرکت می کنند، نشوید .
- ۶- زود بخوابید .
- ۷- زنجبیل بخورید .
- ۸- ضدتهوع بخورید .
- ۹- رانندگی نکنید .

## استرس حافظه کودکان را تضعیف می کند

پژوهشگران می گویند استرس شدید و درازمدت ممکن است مغز کودک را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهشگران دریافتند منطقه ای از مغز که به حافظه مربوط است، در کودکانی که تحت استرس مزمن قرار داشته اند در مقایسه با کودکان مشابه که تحت چنین استرسی نبوده اند کوچکتر است. در همه خانواده ها استرس وجود دارد و آثار یافت شده در این بررسی فقط در نوع میزان های بالای استرس ایجاد می شود مثل وجود جرایم خشن یا بیماریهای مزمن کودک یا اعضای خانواده. همچنین استرس عمر کودکان را نیز کم می کند .

## چای را با چه بنوشیم؟

هر ایرانی ۳ برابر میانگین دنیا شکر مصرف می کند. طبق تحقیقات در سالهای ۷۹-۸۱ هر نفر به طور میانگین حدود ۶۰ گرم مواد قندی شامل قند و شکر، مربا، عسل و ... در روز مصرف می کند. مهمترین سنجش مصرف قند و شکر در کشور ما مربوط به مصرف چای است هر چه چای داغ تر باشد قند سریعتر حل شده و مصرف قند بالا می رود .

اعتقاد اشتباه بعضی این است که چایشان را با توت خشک، خرما، کشمش و ... می خورند. باید گفت: قند در قندان قند طبیعی است که از نیشکر و چغندر گرفته شده است اما قند در میوه هایی مانند کشمش، توت خشک، خرما و ... قند آزاد است و زود جذب می شود لذا استفاده از این ویژه در خوردن چای باید با نظر متخصص تغذیه باشد لذا باید یک حبه قند یا چای تقریباً سرد شده را مدّ نظر داشته باشیم .

## نیاز روزانه ما به گوشت چقدر است ؟

به طور کلی میزان نیاز روزانه بدن یک فرد بالغ به پروتئین، حدود ۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزنش است. دریافت این ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر یک کیلوگرم به افراد سالم توصیه می‌شود. نیاز روزانه یک فرد بالغ سالم و دارای وزن طبیعی به پروتئین که وزنش حدود ۷۰ کیلوگرم است، نزدیک به ۵۶ گرم در روز است. ناگفته نماند که توصیه می‌شود حداقل یک پنجم و حداکثر دو پنجم از این میزان پروتئین از طریق منابع حیوانی مانند شیر، تخم‌مرغ یا انواع گوشت تأمین شود و مابقی از نیاز هم از طریق منابع گیاهی مانند پروتئین موجود در نان و غلات و حتی حبوبات و مغز دانه‌ها به بدن برسد. در میان پروتئین‌های حیوانی هم پروتئین موجود در گوشت‌های سفید و لبنیات به تمام افراد، به خصوص آقایان پیشنهاد می‌شود.

## ذائقه فرزندتان را چرب و شور نکنید

مهمترین زمان شکل گیری عادت‌ها و انتخاب‌های غذایی حدود ۶ ماهگی تا ۱/۵ سالگی است که تغذیه کمکی آغاز می‌شود. این مادر است که با علم و دانش تغذیه‌ای و با شروع خوب تغذیه کمکی از انواع گروه‌های غذایی تازه و سالم به کودک کمک می‌کند تا با تمام گروه‌های غذایی مأنوس و هیچ مقاومتی در آینده برای مصرف غذاهای مختلف نداشته باشد. اگر مادر طعم‌های مختلف مانند شوری، ترشی، شیرینی و ... را متناسب و طبیعی به کودک ارائه کند و از مصرف بیش از اندازه نمک و شکر و چربی خودداری کند، کودک در سنین بالاتر تمایلی به مصرف مواد خیلی چرب، شور یا شیرین پیدا نخواهد کرد. کودکی که در سنین پایین به مصرف وعده‌هایی مانند سالاد میوه و سبزی و صیفی‌جات عادت کند، در سنین بالاتر برای مصرف این خوراکی‌ها از خود مقاومت نشان نخواهد داد.

ممکن است مادرانی با خواندن این مطلب از این عادت غذایی افسوس بخورند، اما باید گفت: دیر نشده می‌توانید از همین حالا مشکل تغذیه صحیح کودک را رعایت کنید و به نتیجه برسند.

## ۳۰ توصیه اورژانس برای پیشگیری از حوادث و سوانح کودکان

- کودکان را هنگام بازی رها نکنید .
- نوزادانی که غلت می زنند ، در جای بلند قرار ندهید .
- داروها را دور از دسترس اطفال قرار دهید .
- سموم و حشره کش ها را در محلی امن و دور از دسترس اطفال قرار دهید .
- اتو را پس از استفاده در جای امن بگذارید .
- نفت و بنزین را از دسترس کودکان دور کنید .
- در صورت داشتن کودک نوپا، از گذاشتن کتری روی بخاری خودداری کنید .
- پریزهای برق حفاظ دار کنید.
- ظروف شکستنی در اختیار کودکان قرار داده نشود .
- ابزار نوک نیز را از دسترس اطفال دور کنید .
- سعی کنید شیشه کودک از جنس نشکن باشد .
- هیچ وقت کودک را در اتومبیل تنها نگذارید .
- از سوار کردن کودکان در پشت وانت و کامیون خودداری شود .
- وسایل برقی چون آسیاب، چرخ گوشت، آبمیوه گیری، سشوار، رادیو، تلویزیون و سماور برقی باید در محل مناسب و با ارتفاع کافی قرار داده شوند تا از سقوط آنها جلوگیری شود.
- معمولاً کودکان سیم های این وسایل را می کشند که در صورت نامناسب بودن محل استقرار، خطر سقوط آنها بر روی کودکان وجود دارد .
- از خرید و تهیه اسباب بازیهای خطرناک (عروسک های رنگی که به سادگی رنگ آنها با جویدن یا خراش ناخن ها کنده می شود و اسباب بازی های آهنی و دارای لبه های تیز و برنده) خودداری کنید .
- همین امروز جعبه کمک های اولیه کوچکی برای منزل و اتومبیل تهیه کنید و در صورت وقوع حادثه خونسرد باشید .
- هنگام صحبت با اپرا تور ۱۱۵ ، به توصیه های او خوب گوش دهید و به دقت به آن عمل کنید .

- کمک‌های اولیه را برای کمک به خود ، خانواده و دوستان یاد بگیرید .
- اسباب بازیها و اجسام ریز را دور از دسترس اطفال قرار دهید .
- هرگز حتی برای چند لحظه، کودک را داخل یا نزدیک آب ( حمام، استخر، حوض و هر ظرف محتوی آب ) تنها نگذارید .
- مبلمان و اثاثیه با گوشه‌های تیز را از مناطق پر رفت و آمد کودک بردارید .
- برای پیشگیری از سوختگی، معنی داغ را به کودک بیاموزید .
- هنگام آشپزی از شعله‌های عقب اجاق گاز استفاده کنید. ظروف دسته‌دار (ماهی‌تابه و قابلمه) را روی شعله‌های جلوی اجاق گاز قرار ندهید .
- پریز های برق را با پوشش پلاستیکی مخصوص بپوشانید .
- مسمومیت از حوادث مهم در کودکان است و برای پیشگیری از آن شوینده‌ها، مواد شیمیایی و داروها را در مکان‌هایی دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- کبریت و فندک را دور از دسترس کودک قرار دهید .
- لباسهای مناسب بدون بند برای پیشگیری از خفگی به کودک بپوشانید .
- صندلی ایمنی کودک باید با توجه به سن و وزن او انتخاب و در خودرو نصب و استفاده شود .

## سالمندان گل هستند مراقب گلهايمان باشيم

- سالمند بیمار را تشویق کنید نگرانی را ابراز کند و بگوید جایگاهش بین خانواده محفوظ است .
- مراقبتهای غذایی و تعادل در رژیم غذایی در این بیماران اهمیت زیادی دارد، به زور و اجبار به بیمار غذا ندهید .
- حضور افراد خانواده به خصوص جوانترها (فرزندان، نوه‌ها و نتیجه‌ها) در اطراف سالمند بیمار به ارتقای بهداشت روانی او کمک زیادی خواهد کرد .
- به بیمار توجه و با او همدلی کنید .
- سالمندان به واکنش‌های عاطفی اطرافیان خود بسیار حساس و دقیق هستند و می‌توانند به راحتی اضطراب، غم یا سایر واکنش‌های هیجانی منفی را شناسایی کنند، توجه کنید تلاشتان رفع نیازهای سالمندان تحت مراقبت باشد نه اینکه غرق در احساسات و عواطف خودتان شوید .
- به سالمند کمک کنید بتواند در مورد آینده تصمیم بگیرد .
- با هم بودن خانواده، همچنین اتحاد و همدلی آنها می‌تواند بار روانی راکه بر دوش سالمندان است بکاهد.



## زندگی جنسی سالم از ارکان خانواده پایدار است

یک متخصص پزشکی اجتماعی گفت: "زندگی سالم جنسی، رضایت‌بخش، در کنار صمیمیت بین زوج و تعهد و مسوولیت‌پذیری از ارکان مهم رابطه خانواده پایدار است".

دکتر سیدعلی آذین افزود: "متأسفانه خیلی وقتها رابطه زناشویی به خصوص با گذشت زمان، جایگاه خود را از دست می‌دهد و به تدریج یکی از طرفین و گاه هر دو، انتظاراتی در این باره از یکدیگر ندارند به این ترتیب یکی از ارکان استحکام عشق و علاقه به سستی می‌گراید".

## برخورداری از سلامت جنسی حق همه افراد است

استادیار مرکز مطالعات و پژوهش‌های آسیا و اقیانوسه گفت: "سلامتی جنسی معنای محافظت نوجوانان در برابر بروز مشکلات جنسی همراه با انتقال ارزشهاست". وی افزود: "توجه به سلامت جنسی منحصر به زن و مردی که با یکدیگر ازدواج کرده‌اند، نیست بلکه باید به حفظ سلامت جنسی در تمام گروههای سنی توجه داشت. کودکان و نوجوانان در معرض دریافت پیام‌های جنسی از منابع مختلف هستند. پس اگر با آموزشهای صحیح والدین واکسینه نشوند، تبعاتش گریبانگیرمان خواهد شد. با توجه به اینکه پاسخ والدین به پرسش‌های کودکان در خصوص مسایل جنسی بسیار دشوار است، مهارت آموزشی والدین در مورد برقراری ارتباط با کودکانشان در این زمینه ضروری است".

## آلزایمر و فراموشکاری با هم فرق دارند

در سال ۱۹۰۶ یک روان پزشک آلمانی بیماری آلزایمر را کشف کرد. تاکنون درمان قطعی برای این بیماری کشف نشده اما می‌توان با روش‌های منطقی از شدت آن جلوگیری کرد. اختلال مهم‌ترین اتفاق در این بیماری است اتفاق‌های نزدیک را فراموش اما حافظه طولانی مدتشان فعال است. تکرار یک سوال و مشکل در ادای مطلب تا تکرار انجام کارهای روزمره و در بعضی موارد فراموش کردن آن، زنگ خطر آلزایمر است. خیلی وقتها شیئی را در جایی می‌گذاریم و فراموش می‌کنیم که کجا گذاشته‌ایم اما وسیله را به یاد داریم در حالی که در بیماری آلزایمر فرد حتی وسیله را هم به یاد نمی‌آورد.

## داروهایی که فراموشی می‌آورند

آنتی هیستامین‌ها : به سرعت روی قوای شناختی و هوشیاری تأثیر می‌گذارند اما بعد از ۸ ساعت همه چیز به حالت عادی بر می‌گردد .  
ضد افسردگی‌ها : به مرور زمان سیستم عصبی را مختل می‌کند و درمان آن گاه طولانی و غیرممکن است .

## داروهای هورمونی :

داروهای گیاهی : این داروها مثل زعفران، سیر، شاه دانه و گلبرگ سرشاخه‌های آن در صورت مصرف زیاد دچار اختلال هواس در افراد می‌شود. در چنین مواردی نباید مصرف دارو را قطع کرد بلکه لازم است به پزشک مراجعه شود .

## فراموشی جوانان ربطی به آلزایمر ندارد

فشار زیاد کاری، عصبی یا استرس‌های زیاد و نداشتن تمرکز که دچار فراموشی‌های کوتاه مدت می‌شود، ربطی به آلزایمر ندارد. آلزایمر سلول‌های مغزی را تخریب می‌کند در صورتی که این نوع فراموشی‌ها با تمرکز ایجاد زمینه نداشتن استرس و اضطراب و ورزش به سادگی از بین می‌رود. لذا شیوع فراموشی در جوانان ربطی به آلزایمر ندارد و بیشتر مربوط به کاهش تمرکز ناشی از استرس، فشارهای روانی-عصبی یا حتی افسردگی است .

## چه رژیم‌هایی ضد آلزایمر است؟

- ۱- دریافت بیش از حد کالری نداشته باشید .
- ۲- تا حد امکان چربی‌های اشباع و ترانس مصرف نکنید .
- ۳- کربوهیدرات‌های کامل بخورید .
- ۴- آب بنوشید .
- ۵- تا جایی که می‌توانید میوه و سبزی بخورید .
- ۶- مصرف خوراکی‌های کنسروی و شور را به حداقل برسانید .

## آقایان مراقب شکم‌شان باشند

در آقایان چربی در ناحیه شکم تجمع پیدا می‌کند که فوق‌العاده خطرناک است و تمام مشکلات و بیماری‌های مزمن از چربی‌های شکمی شروع می‌شود که با کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی استاندارد و ورزش، چربی‌های شکمی کاهش پیدا می‌کند.

افرادی که به دلیل اشتهای زیاد نمی‌توانند رژیم بگیرند می‌توانند سبزی و صیفی‌جات و میوه‌هایی که شیرین نیستند بیشتر مصرف کنند. در تمام میان وعده‌ها میوه مناسب بخورند که افت قند خون و به دنبال آن گرسنگی پیش نیاید. اشتها با گرسنگی فرق دارد، گرسنگی یک واکنش فیزیولوژیک است که شامل افت قند خون همراه با ولع و میل شدید به غذا خوردن است، اما اشتها حالت روانی تمایل به خوردن است و ممکن است فرد سیر باشد اما باز هم میل به خوردن داشته باشد.

## بالاخره برای کاهش وزن شام بخوریم تا نخوریم؟

حذف وعده‌های غذایی راه حل مناسبی نیست. فردی که ساعت ۹ شب شام می‌خورد، تقریباً تا صبح، ۹ ساعت بدنش حالت ناشتا دارد در این زمان ذخایر انرژی بدن استفاده می‌شود و برای اینکه عملکردهای ذهنی و جسمی بدن به حالت طبیعی برگردد، نیاز به صبحانه دارد. با حذف شام، این فاصله طولانی می‌شود، هر چند ممکن است شام نخوردن برای خیلی‌ها عادت شود و در ظاهر مشکل نداشته باشند اما با این کار از نظر فیزیولوژیک به شدت به بدنشان لطمه می‌زنند.

## گوجه فرنگی و سرطان

مصرف مداوم گوجه‌فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. نتایج تحقیقات پژوهشگران ایتالیایی نشان داده مصرف گوجه فرنگی پخته می‌تواند از بروز سرطان پروستات پیشگیری کند. پژوهشگران می‌گویند:

"ما دریافتیم که یک رژیم غذایی غنی از گوجه فرنگی به ویژه گوجه فرنگی که همراه با دانه‌ها و پوست آن پخته شده باشد، می‌تواند پیشرفت تومورهای پروستات و عوامل التهابی مرتبط با این فرآیند را کاهش دهد."

## گوجه فرنگی و تناسب اندام

گوجه فرنگی به دلیل داشتن فیبر زیاد، مواد قندی کم و کالری کمی که دارد در کنترل وزن موثر است و افرادی که قصد کاهش وزن دارند، می‌توانند از گوجه‌فرنگی استفاده کنند. بررسی‌ها نشان داده است گوجه فرنگی با ایجاد احساس سیری برای مدت طولانی به کنترل وزن کمک می‌کند.

## چرا لثه بعضی ها زیاد خونریزی می کند؟

خونریزی لثه یا خود به خودی است یا با مسواک زدن اتفاق می افتد . نکته شایع در این بیماری التهاب لثه (ژنژیویت) است. علت التهاب لثه عدم رعایت بهداشت دهان است چون باقی مانده های غذایی اطراف دندانها جمع شده و تبدیل به جرم می شود که منجر به التهاب لثه می شود .

لثه قرمز رنگ شده و کمی نرم می شود گاهی این قرمزی لثه فقط در نواحی حاشیه لثه و گاهی در کل لثه دیده می شود و در نتیجه هنگام مسواک زدن خونریزی خواهد داشت . پس بنابر این رعایت بهداشت دهان و دندان در همه سنین توصیه می شود.

## گوجه فرنگی قلب سبزی هاست

مصرف مدام گوجه فرنگی در پیشگیری از بروز حمله های قلبی مؤثر است .  
بررسی ها نشان داده است لیکوپن موجود در گوجه فرنگی از ایجاد کلسترول بد و ایجاد پلاک های چربی در سرخرگ ها جلوگیری کرده و به این ترتیب از بروز حمله قلبی پیشگیری می کند.  
گوجه فرنگی بسیار مفید، کم کالری و خوش طعم است. این گیاه سرشار از ویتامین های A , B , C و ... می باشد. مصرف گوجه فرنگی موجب افزایش جذب آهن در مواد غذایی گیاهی می شود. آهن موجود در گیاهان به خوبی جذب بدن نمی شود و وجود ویتامین C موجود در گوجه فرنگی موجب جذب آهن مواد گیاهی می شود. لذا توصیه می شود افراد در رژیم غذایی شان از گوجه فرنگی خام و سایر سبزی ها و میوه های حاوی ویتامین C استفاده کنند .

## تغذیه با وعده های بیشتر اما در حجم کمتر در بیماران دیابتی

مواردی که بیماران دیابتی دچار افت قند شدید می شوند، رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب توسط بیمار است. این بیماران نباید به هیچ وجه وعده های اصلی غذایی را حذف کنند. رژیم غذایی این بیماران در ۴ وعده غذایی تنظیم می شود که ۳ وعده اش، وعده های اصلی روزانه و یکی از آنها، یک میان وعده نسبتاً سبک است. بهترین زمان برای صرف میان وعده نیز می تواند عصر یا انتهای شب باشد. برنامه غذایی این بیماران می تواند حداکثر ۵ واحد از گروه نان را گنجانند که یک واحد آن برای صبحانه ۲ واحد به صورت ۲ کف دست نان یا یک کفگیر برنج برای ناهار، یک واحد برای میان وعده یک واحد نیز برای شام باشد در مورد ۳ وعده میوه نیز می توان یکی از وعده ها را به صورت ۳ عدد خرما در نظر گرفت. البته نکته مهم برای وعده های میوه این است که بیمار بداند نباید تمامی این مقدار میوه را به یک باره مصرف کند به عنوان نمونه، می توان ۳ عدد خرما را در ۳ ساعت مختلف در طول روز مصرف کرد .