

چرا تغذیه و ورزش در رشد کودک اهمیت دارد؟

کودکان به‌خودی خود از رشد سالمی بر خوردار نخواهند شد، بلکه با غذای مناسب، بازی کافی و عادات ورزشی مناسب بزرگ می‌شوند. بنابراین می‌توان این طور گفت که تغذیه و ورزش ۲ رکن از مهم‌ترین ارکان رشد کودک هستند. هر دوی این موارد به‌طور قابل توجهی به سلامت جسمی و روانی، توانایی یادگیری و رشد عمومی کودک کمک می‌کند. نحوه تعامل این عوامل می‌تواند والدین را قادر سازد تا تصمیمات بهتری برای فرزندانش بگیرند.

تغذیه خوب چه کاری برای بدن کودک می‌کند؟

رشد مغز : آهن، اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی وجود دارد، ویتامین B12 و اسید فولیک به ایجاد مغزی سالم کمک می‌کنند. یک مغز سالم تمرکز را بهبود می‌بخشد و یادگیری را آسان‌تر می‌کند.

رشد جسمی : پروتئین تخم‌مرغ، کلسیم شیر و ویتامین D برای رشد استخوان و عضله ضروری هستند. بدون مقادیر کافی از اینها، ممکن است یک کودک به اندازه‌ای که می‌تواند قد نکشد یا قوی نشود.

ایمنی : میوه‌ها و سبزی‌ها به کودکان ویتامین A و C می‌دهند که از آنها در برابر ابتلا به بیماری‌های رایج مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا محافظت کند.

اهمیت فعالیت بدنی

فعالیت بدنی به اندازه تغذیه سالم ضروری است. کودکان باید حداقل یک ساعت ورزش شدید یا متوسط در روز داشته باشند؛ مانند راه رفتن، بازی در پارک یا حتی انجام بازی‌های ویدئویی فعال. **ماهیچه‌ها و استخوان‌های قوی‌تر**: دویدن، پریدن و ورزش باعث رشد عضلات و استخوان‌های‌شود، آنها را قوی‌تر می‌کند و کودکان را نیز قادر می‌سازد بهتر رشد کنند.

وزن سالم: ورزش انرژی بیش از حد را می‌سوزاند و وزن ناسالم را از بین می‌برد.

بهبود سلامت روان

در بدن‌های فعال، هورمون‌هایی در مغز ترشح می‌شود که خلق و خور را بهبود می‌بخشد و استرس و همچنین اضطراب و علائم افسردگی را کاهش می‌دهد.

افزایش تمرکز و یادگیری

کودکانی که از نظر بدنی فعال هستند عملکرد تحصیلی بهتری دارند.

اثر ترکیبی تغذیه و ورزش

تغذیه به‌سوخت مورد نیاز بدن را برای عملکرد تأمین می‌کند و ورزش باعث می‌شود از این سوخت برای بهبود استقامت و تقویت هماهنگی استفاده شود.

نکته روز
افسانه‌های غلط درباره پیاده‌روی

پیاده‌روی روشی آسان و در دسترس برای تناسب اندام است، اما اکثر مردم دیدگاه‌های اشتباهی در این باره دارند که سده‌ها رهاشان است. باور این دیدگاه‌های ناصحیح ممکن است پیشرفت شما را محدود کند.

پیاده‌روی، ورزش واقعی نیست

پیاده‌روی منظم کالری می‌سوزاند، عضله می‌سازد و سلامت قلب را افزایش می‌دهد و از همین رو یک ابزار تناسب اندام مؤثر در تمام سنین است.

هدف: ۱۰ هزار قدم در روز

حتی ۶ هزار تا ۸ هزار قدم در روز می‌تواند یک تقویت‌کننده بزرگ برای سلامت و کنترل وزن باشد؛ به‌خصوص اگر همراه با رژیم غذایی سالم و فعالیت‌های تمرین قدرتی متعادل باشد.

پیاده‌روی، شما را لاغر نمی‌کند

پیاده‌روی در حالی که فعالیتی کندتر از یک ورزش شدید است، کالری و چربی می‌سوزاند. همراه با تغذیه سالم، پیاده‌روی می‌تواند کاهش وزن ثابت و پایدار را بدون استرس یا خطر آسیب ناشی از برنامه‌های تناسب اندام سخت‌تر تسهیل کند.

باید یک ساعت تمام راه بروید

پیاده‌روی طولانی بسیار عالی است، اما جلسات کوتاه‌تر نیز پیاده‌روی به حساب می‌آیند. پیاده‌روی در فواصل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز گردش خون، سطح انرژی و کالری‌سوزی را بهبود می‌بخشد.

راه رفتن روی تردمیل مؤثر نیست

راه رفتن روی تردمیل تنظیمات کنترل شده‌ای را ارائه می‌دهد، زمانی که این کار با تلاش مداوم انجام شود، به اندازه راه رفتن در فضای باز مؤثر است. شیب‌ها، فواصل زمانی و تغییرات سرعت می‌تواند آن را برای چربی‌سوزی و استقامت چالش‌برانگیزتر کند.

فقط راه رفتن سریع مهم است

پیاده‌روی سریع فواید کاردیو (ترمش هوازی) را افزایش می‌دهد، اما پیاده‌روی آهسته‌تر همچنان سلامت روان، گردش خون و تحرک مفاصل را بهبود می‌بخشد. نکته کلیدی ثابت است. هر حرکتی بهتر از بی‌حرکتی است و راه رفتن با هر سرعتی از اهداف بلندمدت سلامت پشتیبانی می‌کند.

در صورت پیاده‌روی نیازی به رعایت رژیم نیست

پیاده‌روی از کاهش وزن پشتیبانی می‌کند، اما نمی‌تواند عادات غذایی نادرست را جبران کند. همراه کردن پیاده‌روی منظم با یک رژیم غذایی سالم و غنی از مواد مغذی، سطح انرژی، متابولیسم و نتایج کلی در تناسب اندام و سلامت شما را تضمین می‌کند.

پزشک خانواده در روستاها

طرح پزشک خانواده از روستاها کلید خواهد خورد. به‌گفته حمیدرضا جمشیدی، عضو شورای سیاستگذاری برنامه پزشک خانواده، این طرح مورد تأکید شخص وزیر بهداشت قرار دارد و در سال جاری، به‌صورت کامل در مناطق روستایی کشور به مرحله اجرا درخواهد آمد.



طرح همیشگی آشپزخانه‌های

کلاهبرداری باخاک هرمز

خاک جزیره معروف جنوب ایران، بهانه شیادی برخی مراکز شده‌است

نیست، اما امسال به‌دلیل حساسیت بالای کاربران شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها به شکل پررنگی رسانه‌ای شد و پای مسئولان را هم به میان کشید، به گفته کارشناسان، بازسازی خاک تخریب‌شده ۵۰۰ تا ۸۰۰ سال زمان می‌برد و باید قانونی گذاشت که هیچ فرد و گروهی نتواند حتی درازی از این خاک را جابه‌کند.

اصلا اثر درمانی ندارد

گفته می‌شود خاک جزیره هرمز در میان‌برخی بومی‌های جزیره، مصرف خوراکی هم دارد و حتی از آن به‌عنوان ادویه در پخت غذاها استفاده می‌شود، اما آیا این خاک در ماساژ درمانی هم اثر بخشی دارد یا نه. دکتر احمد مودن‌زاده، رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران در گفت‌وگو با همشهری این ادعا را رد می‌کند و توضیح می‌دهد: این خاک اصلا اثر درمانی ندارد و ما می‌توانیم از انواع و اقسام مواد طبیعی مثل رزماری، سیسادهانه، روغن شترمرغ و موارد مشابه در ماساژ استفاده کنیم که اثرات درمانی بسیار بهتری برای کاهش درد، کاهش التهاب و بهبود خون‌رسانی دارند و واقعا نیازی نیست که از خاک، شن یا سنگ استفاده شود؛ خصوصا با این شیوه که بخواهد روی اکوسیستم یک منطقه یا جزیره اثر بگذارد.

ضرورتی به این خاک نیست

مودن‌زاده ادامه می‌دهد: در ماساژ درمانی، درجه حرارت خاک هرمز را بالا می‌برند و از آن به‌عنوان مودالیتی گرم‌مایشی استفاده می‌کنند؛ درحالی‌که با استفاده از هات‌پک، پارافین، اشعه مادون قرمز و سایر مودالیتی‌های گرمایشی هم می‌توان ماساژ را

جزیره‌ای که مهم شد

با آنکه سال‌هاست خاک هرمز به شیوه‌های مختلف به حراج گذاشته می‌شود، حتی به خارج از کشور قاچاق می‌شود و هیچ‌گونه نظارتی هم روی آن

طوب ایرانی

آرش نپاوندی

روزنامه‌نگار

افسردگی نوعی بیماری است که با شیوه‌های گفتار درمانی و درمان دارویی چه در طب مدرن و چه در طب ایرانی به آن پرداخته می‌شود. اما شاید در این میان، کمتر به اهمیت روش‌هایی چون درد دل و گفت‌وگوی فرد افسرده با اطرافیان و دوستان پرداخته شده باشد.

ضمن اینکه در این حوزه، مواردی چون طب ایرانی ... نیز می‌توانند مثرر باشند. گفت‌وگویی با دکتر علیرضا یارقلی، متخصص طب ایرانی انجام داده‌ایم تا در این باره و درباره روش‌های کمتر مورد توجهی چون درد دل و گفت‌وگو و... نکته‌هایی را بیان کند.



انجام داد و هیچ نیاز و ضرورتی نیست که حتماً شن یا خاک استفاده شود. اصلا حتی اگر اثر درمانی داشته باشد، باید بدانیم که نقل و انتقال این خاک به اکوسیستم و حیات طبیعی آن منطقه لطمه می‌زند و صدها سال طول می‌کشد تا این خاک دوباره بازسازی و جایگزین شود.

یک ادعای ساختگی

رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران همچنین می‌گوید: ما یک ماساژ درمانی داریم؛ یک نوع ماساژ هم داریم که به‌عنوان یک روش دستی و غیر درمانی مطرح است و تحت عناوین مختلفی در سطح کشور ارائه می‌شود. مراکزی هم که این نوع خدمات را ارائه می‌دهند، مراکز غیر درمانی هستند؛ مثلاً این خدمات در باشگاه‌ها، استخرها و حتی به‌صورت زیرزمینی و فردی هم ارائه می‌شود و طبیعی است که چون نظارتی روی آن نیست، مشکلات متعددی هم می‌تواند پیش بیاید که یکی از این مشکلات، استفاده از خاک جزیره هرمز برای ماساژ درمانی است.

کدام خاک؟ کدام جزیره؟

مودن‌زاده به نکته مهم دیگری اشاره می‌کند و می‌گوید: حتی این ادعا که گفته می‌شود فالان خاک متعلق به فلان جزیره است، ممکن است دروغ و تقلب باشد. متأسفانه در زمینه ارائه خدمات ماساژ و زیبایی چون افراد غیر پزشک و بعضاً افراد

۵۰۰ تا ۸۰۰ سال

طول می‌کشد تا خاک تخریب شده هرمز بازسازی شود

در ابتدا به‌طور کلی بگویم که بهترین چیز برای فرد افسرده دیدن یارانی است که همشین هستند و او را دوست دارند. به این افراد به‌اصطلاح یاران و دوستان قدیمی می‌گویند. حتی دیدن مناظر، بناها و صحنه‌های زیبا می‌تواند به فرد افسرده کمک کند. شنیدن داستان‌ها و دیدن فیلم‌های قشنگ و همصحبتی با دوستان و آشنایان و از خانه بیرون رفتن، اینها همه مواردی هستند که در کاهش ناراحتی یک فرد افسرده می‌توانند تأثیر داشته باشند.

در نتیجه این کارهای ساده احتمالا نیاز فرد به دارو نیز تا حد زیادی مرقع خواهد شد. حتی نوشیدنی‌هایی مانند شربت گلاب و زعفران و حتی استفاده از زعفران در برنج هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. بوییدن برخی از میوه‌ها و سبزیجات مانند خیار، سیب و به نیز برای افسردگی خوب است.

ما مقالات زیادی در این باره داریم که در آنها به این موضوع پرداخته شده که بهتر است زمانی که فرد افسرده است با دوستانش بیرون برود، صحبت کند، گپ بزند و درد دل داشته باشد.

البته دوستانشان باید از وضعیت روحی و افسردگی او کاملاً آگاه باشند تا با حرف‌های خود او را بیشتر ناراحت نکنند. یک دیدار ساده و حرف‌های خودمانی غیر جدی هم در زمان صرف قهوه و چای در بهبود وضعیت فرد افسرده مؤثر است.

کرما علیه بیماران قلبی

مطالعه‌ای جدید ثابت کرده که افراد بیشتری که درگیر مشکلات قلبی هستند، در طول موج کرما جان می‌سپارند. به نوشته هلث‌دی نیوز، همچنین محققان گفته‌اند امواج کرمایی که در شب اثر کاهشی ندارند، کشنده‌تر از افزایش دمای روز ظاهر می‌شود و برای بیماران قلبی می‌تواند کشنده باشد.

کوناثر از گزارش



چرا نیش عقرب می‌کشد؟

سالانه حدود ۵۰ هزار عقرب‌گزیدگی در کشور اتفاق می‌افتد و کودکان بیشترین قربانیان این اتفاق هستند. البته همه عقرب‌ها کشنده نیستند، اما اگر عقرب سمی بگزد و فرد گزیده‌شده در زمان طلایی به بیمارستان منتقل نشود احتمال مرگ بالا است؛ به‌خصوص در کودکان.

بیشترین آمار عقرب‌گزیدگی در ایران

عزت مرگبار بودن نیش عقرب

زهر عقرب دارای ترکیب نورو毒素 هاست که روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد.

مرگ معمولاً به‌دلیل نارسایی تنفسی، ایست قلبی، و انکش شدید آلرژیک یا تأخیر در درمان رخ می‌دهد.



زمان طلایی انتقال فرد گزیده‌شده به بیمارستان حداکثر ۱۲ ساعت بعد از گزیدگی

نشانه‌های عقرب‌گزیدگی

درد شدید و سوزش در محل گزیدگی

قرمزی و تورم در ناحیه گزیده‌شده

بی‌حسی یا گزگز اطراف محل گزیدگی

تغریق زباد

تب و لرز

تهوع و استفراغ

تنفس‌شور یا تپش نامنظم قلب

تشنج یا ضعف عضلانی در موارد شدید

اضطراب و بی‌قراری



کارهای فوری بعد از عقرب‌گزیدگی

فورا با اورژانس تماس بگیرید یا فرد آسیب‌دیده را هر چه سریع‌تر به بیمارستان برسانید.

محل گزیدگی را با آب و صابون بشویید.

عضو گزیده‌شده را پایین‌تر از سطح قلب نگه دارید و حرکت ندهید.

اگر گزیدگی در اندام‌های تحتانی بدن مانند پاهاست، آن عضو را بالاتر از بدن نگه دارید.

چند تکه یخ (داخل پارچه) روی محل بگذارید تا درد و تورم کاهش یابد.

محل گزیده شده را به هیچ عنوان نبرید، نمکید و محکم نیندید.



عقرب کجاها زندگی می‌کند؟

زیر تخته‌سنگ‌ها، شکاف دیوارها، در خاک نرم، تنه و پوست درختان، شاخ و برگ‌های انباشته‌شده در اطراف خانه، داخل خانه‌های قدیمی یا متروکه، زیر میل‌ها، داخل کمدها و جاکفشی‌ها، در مزارع، باغ‌ها، اطراف کانال‌های آب، داخل غارهای کوچک، لابه‌لای لباس‌ها، داخل اشیای رهاشده مثل کفش، کیف، دمپایی و...