

تغذیه

معجزه ماست و سیر
برای رفع ریزش مو

| علی حسینی | متخصص طب سنتی

برای درمان ریزش مو سیر باید کمبود ویتامین B۱ را که باعث آن شده رفع کرد.

سبزی هایی مانند تره، سیر و موسیر برای تقویت مو مفید است. برای درمان ریزش مو سیر باید کاری کرد تا جریان خون در زیر پوست سر تحریک شود.

همچنین می توان علاوه بر استفاده از انواع پیاز خوراکی و سبزی ها، موها را با ماست شست و شو داد چون آب ماست از ریزش مو جلوگیری می کند.

مصرف جوانه گندم، سبوس برنج و نخودفرنگی در تقویت مو موثر است. همچنین گفته می شود که یکی از علل ریزش مو علاوه بر کمبود ویتامین B۱، کمبود گوگرد بدن است. این ماده معدنی در پیاز تر گس، پیاز، انصبل و همچنین در انواع سبزی ها مثل تره، سیر و موسیر به وفور یافت می شود.

برای به جریان انداختن خون در سر می توان موها را ماساژ داد به شرطی که صابون و شامپو قلیایی نباشد.



مقدار کمی سیر را نیز می توان رنده کرد و بعد به آن مقداری عسل اضافه و مخلوط کرد و بر سر مالید.

همچنین برخی گیاهان در تقویت و رشد مو موثر هستند. گیاه بلونه نمونه ای از این گیاهان است که تازه ای مو را تقویت می کند و آسیب های مورا به حداقل می رساند.

پژوهش

تشخیص زودهنگام سرطان
دیابت و زوال عقل با آزمایش بزاق

نتایج پژوهش صورت گرفته توسط محققان آمریکایی نشان می دهد، آزمایش نوع خاصی از مولکول ها در بزاق انسان می تواند به تشخیص زودهنگام سرطان، دیابت و برخی بیماری های خردیابن کمک کند.

در جامع ترین پژوهش در خصوص وجود نوع خاصی از مولکول ها در بزاق انسان، محققان دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس ۱۶۵ میلیون توالی ژنتیکی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نتایج به دست آمده نشان می دهد که برخی از آن را ای ها در سلول های بدن انسان، در بزاق نیز وجود دارند. این ترکیبات در بزاق، شاخص های مهمی برای تشخیص بیماری محسوب می شوند. به گفته دکتر «دیوید وانگ» سرپرست تیم تحقیقاتی، بزاق حاوی مولکول های مشخص کننده بیماری در دست مشابه نمونه خون است و نتایج به دست آمده می تواند به توسعه دستگاه های خود تشخیص گر بیماری در آینده منجر شود.

عادت اشتباه والدین در دسر های تازه ای به همراه دارد

تشدید چاقی کودکان



والدین در سال های نخست رشد فرزندان با پاسخگویی به اکثر خواسته های آنان، فقط برای مدت کوتاهی کودک را آرام می کنند در حالی که این عادت اشتباه در والدین منجر به تشدید چاقی در کودکان می شود.

به گزارش وزارت بهداشت، پدیده چاقی در کودکان منجر به کم تحرکی و اعتماد به نفس پایین در آنها می شود. به اعتقاد پزشکان، در حالی که تغذیه مناسب برای کودکان ضروری است، توجه به تأثیر مواد غذایی مختلف بر رشد و سلامت بدن کودکان نیز بسیار حائز اهمیت است.

سازمان جهانی بهداشت از پدیده چاقی به عنوان یک مشکل جدی در زمینه سلامت عمومی در قرن ۲۱ یاد می کند.

این پدیده در حال تبدیل شدن به یک معضل جهانی است که بر تمام گروه های اقتصادی به خصوص نسل های جدید تأثیر سوء می گذارد. کودکان امروز به خوراکی های مضر همچون نوشابه، پیتزا و همبرگر عادت کرده اند که این مواد غذایی وزن آنها را ۲ برابر می کند.

در سال های اخیر، پدیده چاقی در میان کودکان به طرز چشمگیری افزایش یافته و امروزه کودکان چاق نه فقط در معرض بیماری های خطرناکی هستند بلکه با توجه به اعتماد به نفس پایین و فشار دوستان و اطرافیان، مستعد آسیب ها و مشکلات روانی نیز می شوند.

در واقع این فشار های اجتماعی - روانی، تأثیرات منفی بر رفتار کودکان دارد.

در یک مقایسه میان کودکان با وزن مناسب با گروهی از کودکان چاق معلوم شد آنهایی که اضافه وزن دارند و چاق هستند، رضایت کمتری از کیفیت زندگی خود دارند و احتمال تفکرات منفی و حتی اقدام به خودکشی در آنها بیشتر است.

مشکل چاقی با انجام رژیم های مناسب و ورزش در بلندمدت قابل حل است.

گاهی اوقات حتی در محیط های آموزشی تبعیض میان کودکان با وزن طبیعی و چاق اعمال می شود که این موضوع، خود موجب مشکلات متعددی اعم از آزار و اذیت، تمسخر و طرد از سوی دیگر کودکان و دیدگاه های تبعیض آمیز در میان معلمان می دهد.

این کودکان اغلب با عناوین تلیل، افسرده و تنها شناخته می شوند.

شناخت عوامل کلیدی که موجب تشدید چاقی در میان کودکان می شود به والدین برای انجام تصمیمات بهتر کمک می کند.

شناسایی یک عامل ابتلا به میگرن

میگرن از جمله اختلالات ناتوان کننده ای است که تجربه سوءاستفاده های جسمی و روانی در دوران کودکی خطر ابتلا به آن را تشدید می کند.

متخصصان دانشکده پزشکی آلبرتا انشستین دریافتند، بزرگسالانی که در دوران کودکی مورد سوءاستفاده یا حتی بی توجهی از سوی بزرگسالان قرار گرفته اند، بیشتر در معرض ابتلا به میگرن هستند. «داوون باس» یکی از متخصصان این مطالعه گفت: بدرفتاری با کودک، تأثیرات بلندمدت همچون ارتباط با بیماری های روانی و جسمی از جمله میگرن در بزرگسالی را در پی خواهد داشت.

پزشکان زمانی که مبتلایان به میگرن را تحت درمان قرار می دهند همزمان نوع رفتارهایی را که در دوران کودکی نسبت به آنها صورت گرفته بررسی می کنند.

این متخصصان در اصل به دنبال بررسی ارتباط بین سوءاستفاده و میگرن نبودند اما با مطالعه روی ۸۲۰۵ فرد مبتلا به میگرن و ۱۴۲۹ مبتلا به سردردهای عصبی به وجود این ارتباط پی بردند.

همچنین از این افراد در رابطه با نوع رفتار های کنترل نشده اعصاب و روان.

در مواردی که IVF یا ICSI انجام شده است؛ بهتر است بین ۳ تا ۵ روز بعد از انجام روش، پرواز انجام شود. این به خاطر جلوگیری از سقط است زیرا در درصد سقط در این روش ها زیاد است. به همین علت حداقل از ۵ تخمک بارور شده جهت کاشت در درون رحم استفاده می شود.

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد از هر ۴ کودک خردسال زیر ۵ سال که مبتلا به عفونت سالمونلا شده اند یک کودک میکروبا این بیماری را از خزندگان خانگی گرفته است. بنابر این مطالعه کودکانی که عامل ابتلا به عفونت سالمونلا در آنها خزندگان خانگی بوده، خردسال و کم سن تر از سایر کودکان بوده اند که بیماری را از طریق دیگر گرفته اند و همچنین احتمال بستری شدن آنها و تشدید بیماری و تأثیر آن بر مغز و خون این کودکان بیشتر است. به همین منظور پزشکان انگلیسی به والدینی که فرزندان کوچک دارند و حیوانات خانگی نگهداری می کنند هشدار داده اند که از نگهداری خزندگان در خانه خودداری کنند.

به گزارش رویترز، عفونت سالمونلا نوعی باکتری است که عمدتاً در طیاب با سمومیت غذایی است و عموماً با اعضای مثل حالت تهوع و استفراغ همراه است. پزشکان معتقدند موارد حاد این بیماری موجب عفونت های حونی، مننژیت و بیماری های استخوانی می شود.

از خانه و در ستوران ها مصرف می کنند. استفاده از فستقودها و غذاهایی با کالری بالا نیز این روند را تشدید می کند. کودکان نیز در این میان علاقه شدیدی به استفاده از نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین دارند که یکی از مهم ترین عوامل شیوع چاقی در میان آنهاست.

بی تحرکی
بسیاری از متخصصان معتقدند تلویزیون، رایانه، ویدیو و بازی های رایانه ای که کودکان را سرگرم می کنند، موجب نشستن آنها و ساعت ها بی تحرکی می شوند.

به این ترتیب عدم تحرک فیزیکی، عامل اصلی چاقی در دوران کودکی است.

محیط زندگی
اغلب مدارس به دلیل بی توجهی به مسأله تربیت بدنی و کلاس های ورزشی مورد سرزنش هستند و از طرف دیگر نیز کودکان در معرض تبلیغات شدید فستقودها، شکلات، نوشابه ها و مواد خوراکی ناسالم در مدارس قرار دارند.

عادات غذایی ناسالم در خانواده ها
استفاده از وعده های غذایی ناسالم در خانواده ها توسط والدین، الگوهای غلطی را برای کودکان ایجاد می کند، بنابراین کودکان از همان ابتدا به استفاده از غذاهای ناسالم عادت می کنند.

توصیه هایی برای در مان چاقی در کودکان
در مان چاقی در کودکان بسیار متفاوت از در مان این مسأله در بزرگسالان است.

در واقع بررسی آمادگی کودکان و شناخت وضع روحی و روانی آنان بسیار مهم است.

همچنین پیش از برنامه ریزی برای کاهش وزن، انجام یک مشاوره خوب با پزشک یا مشاور تغذیه در خصوص شیوه های درمان بسیار ضروری است. راهکارهای زیر می تواند در این زمینه به والدین کمک کند:

- هیچ گاه کودک را گرسنه نگذارید.

- به جای حذف کامل غذا، از غذاهای سالم تر استفاده کنید.

- یک برنامه ریزی منظم برای یک ساعت ورزش روزانه داشته باشید.

عوامل موثر پیش از تولد

سوءتغذیه یا پر خوری مادران در دوران اصلی رشد جنین، خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکان را افزایش می دهد.

ژنتیک

احتمال بروز چاقی در کودکانی با والدین چاق بیشتر است.

رژیم غذایی

امروزه بسیاری از مردم وعده های غذایی را خارج

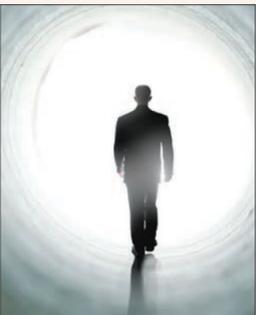
کودکان زیر بار تبعیض نمی روند

محققان آمریکایی در آزمایش هایی که روی کودکان انجام دادند، به یک رفتار خودخواهانه در آنها پی بردند و آن این که اگر کودکان احساس کنند تحت یک شرایط، چیزی به دست نمی آورند، می خواهند که دیگری نیز دست خالی بماند.

بر اساس نتیجه یک پژوهش آمریکایی، کودکان اگر بدانند که طرف مقابلشان بیشتر از آنها دریافت می کند، از روی لجبخت و یکدنگی چیزی را با آنها تقسیم نمی کنند و حاضرند به همین خاطر سهم خود را هم نادیده بگیرند. نتایج تحقیق آنها در نشریه علمی Biology Letters منتشر شده است.

به نظر می رسد که این رفتار آدمی با یک اصل در تناقض باشد و آن این که انسان هانسیت به حیوانات بیشتر تمایل به همکاری دارند. اما باید دانست که انسان ها شرایط نا عادلانه را رد می کنند؛ مخصوصاً زمانی که حس کنند مورد تبعیض قرار دارند. آنها برای این که مانع از این تبعیض شوند حتی حاضرند که از سهم خود چشم پوشی کنند تا دیگران هم چیزی به دست نیاورند.

مرگ زودرس در کمین مبتلایان به اختلالات حاد روانی



متخصصان سلامت روان هشدار دادند، افراد مبتلا به اختلالات حاد روانی در کمین مرگ زودرس هستند.

ابتلا به بیماری های حاد روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و افسردگی شدید عامل مرگ های زودرس است به طوری که کارشناسان ۲۰ سال زودتر از افراد سالم می میرند.

به گفته متخصصان، دلیل این موضوع مراقبت های پزشکی ضعیف، مصرف دخانیات، کم تحرکی، پیچیدگی روند درمان، اقدام به خودکشی و احتمال بیشتر جان باختن این افراد بر اثر تصادفات است.

آمار بیماران روانی در کشورهای توسعه یافته بیشترین میزان را در آمریکا دارد که این آمار هر روز در حال افزایش است به طوری که کارشناسان سلامت، آمریکا را به لحاظ شیوع مشکلات حاد روانی بین کشورهای توسعه یافته در رأس قرار داده اند. در این کشور همچنین نرخ ارایه خدمات بهداشت روان بسیار اندک است و بیماران که وضع حادثی دارند به زندان هانمقل می شوند و بسیاری از آنها بی خانمان هستند و در خیابان ها زندگی می کنند. به گزارش هافینگتن پست، عوامل فوق و بسیاری از فاکتورهای دیگر موجب شده که نرخ مرگ و میر در سنین جوانی در این بیماران افزایش یابد.

مشکلات حاد روانی هستند، عموماً مشکلاتی همچون دیابت، فشارخون و بیماری های قلبی نیز دارند اما اغلب مرگ و میر این افراد مربوط به

آزمایش همگانی در پیروان حوادث



جمیت هلال احمر
موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران

(شماره ۴)

در شماره قبیل در باره سیستم هشدار سوانح، ترک محل سکونت و اقدامات لازم به هنگام ترک محل، مطالبی بیان شد. در این شماره به طور خلاصه به سایر برنامه های مقابله با بحران در سطح جامعه کار خواهیم پرداخت.

سایر برنامه های مقابله با بحران از سطح جامعه

می توان از مسئولین راجع به برنامه های مقابله با بحران در سطح جامعه سوالات زیر را پرسید:

- آیا جامعه برنامه مقابله با بحران دارد یا نه؟
- آیا می توان نسخه ای از آن را تهیه کرد؟
- محتوای این برنامه چیست؟
- این برنامه هر چند وقت یک بار به روز می شود؟
- به عنوان شهروند، وظیفه ما در رابطه با تدوین یا اجرای این برنامه چیست؟
- در این برنامه کدام یک از سوانح بیشتر مورد مشاهده قرار گرفته اند؟

علاوه بر کسب اطلاع از برنامه جامعه، لازم است از برنامه های مقابله با بحران در محل کار، محل تحصیل کودکان و نیز سایر برنامه ها آگاه شد.

- از کار فرما یا مدیریت محل کار در مورد برنامه مقابله با بحران سؤال شود.
- از مدیر مدرسه یا کودکستان محل تحصیل بچه ها نیز راجع به برنامه آن ها سؤال شود.

برنامه مقابله با بحران در مدرسه

- از مدیر و سایر مسئولین مدرسه پرسیده شود که به هنگام بروز بحران چگونه با خانواده ها تماس برقرار می کنند.
- آیا ذخایر کافی غذا، آب و سایر نیازمندی های اساسی در مدرسه برای مواقع بحران وجود دارد یا نه؟
- آیا مدرسه دارای پناهگاهی می باشد یا نه؟ در غیر این صورت بچه ها در مواقع بحران باید به کجا بروند؟
- در مواردی که مدرسه دارای پناهگاه است، ضرورتی ندارد که به هنگام بحران با ماشین به دنبال بچه ها رفت، زیرا ممکن است برای حفاظت از جان بچه ها ورودی های آموزشگاه را ببندند. می توان از طریق رسانه های جمعی اطلاعاتی در مورد باز یا بسته بودن مدارس کسب کرد و در هر حال توصیه های مقامات مسنول را رعایت نمود. در این مورد می توان به سایت رسمی وزارت آموزش و پرورش مراجعه نمود.

برنامه مقابله با بحران در محل کار

- مدیران یا کارفرمایان کارخانه ها باید اطمینان پیدا کنند که محل کار آن ها برنامه ای برای ترک محل به هنگام بروز بحران دارد.
- این برنامه باید هر چند وقت یک بار همراه با کارگران و کارمندان تمرین شود.
- لازم است در مورد سیستم های گرمایشی، سرمایشی و تهویه ساختمان محل کار اطلاعاتی به دست آورد و اطمینان پیدا کرد که این سیستم ها ایمن بوده و دارای فیلتر مناسب برای مقابله با آلودگی احتمالی هستند. به عنوان کارمند یا کارگر باید در موقع ضرورت بتوانان این سیستم ها را خاموش کرد.

- راجع به این موضوع فکر شود که اگر کارمندان یا کارگران در موقع بحران نتوانند به خانه بروند چه باید کرد؟
- باید اطمینان پیدا کرد که امکانات کافی و مناسب برای مقابله با بحران در محل کار وجود دارد.

موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
(آموزش همگانی)