

ارتباط رژیم غذایی پر کالری با پسر دار شدن مادران

بر اساس تحقیقات جدید، امکان پسر دار شدن مادران هنگام بارداری با داشتن رژیم غذایی پر کالری بالا و خوردن مداوم صبحانه مرتبط است. این تحقیق توسط دانشگاه‌های اکستر و آکسفورد به‌طور مشترک روی ۷۴۰ مادر باردار صورت گرفت. بنابراین گزارش، ۵۶ درصد مادرانی که در این تحقیق شرکت داشتند، هنگام بارداری از غذاهای پر انرژی استفاده کردند و صاحب فرزند پسر شدند.



کاهش اشتها با روغن زیتون

برخی چربی‌های غذایی می‌توانند باعث افزایش اشتها در افراد شوند. برخی چربی‌ها می‌توانند بر مغز اثر بگذارند و مانع از صدور فرمان جایی شوند. از جمله این نوع چربی‌ها می‌توان به اسیدهای پالمیتیک که در کره و پنیر موجود هستند اشاره کرد که در روغن زیتون نیز وجود دارند و سبب کاهش اشتها می‌شود.

سطوح صاف بین دندانی مستعد پوسیدگی هستند

سطوح صاف دندانی به خصوص در نواحی تماس دندان‌های مجاور با یکدیگر به علت عدم پاکسازی مناسب مخصوصاً در کودکان یکی از شایع‌ترین محل‌های پوسیدگی دندانی است. این مناطق به‌عنوان پناهگاه میکروبی عمل کرده و استفاده از مسواک به تنهایی قادر به حذف پلاک میکروبی از آن ناحیه نیست.



رعنا شیرازی

کوناگون



برای کتاب خواندن کودکان مان وقت بگذاریم

کتاب خواندن برای کودکان یکی از مهم‌ترین کارهایی است که هر پدر و مادری می‌تواند در مراحل تربیتی کودک خود انجام دهد. در اینجا به‌طور خلاصه به مهم‌ترین امتیازات کتابخوانی برای کودکان اشاره می‌شود: شاخص‌هایی که زندگی بچه‌ها و حتی والدین را متحول می‌کند.

مهم‌ترین ویژگی

سرگرمی مفید: سرگرمی کودکان بیشتر از هر چیزی به ویژگی جذابی مثل سرگرم‌کنندگی بالا نیازمند است. کودکان با کتابخوانی سرگرم می‌شوند و در واقع یک کتاب خوب می‌تواند ساعت‌ها کودک را به خودش مشغول کند؛ یک سرگرمی مفید، ساده و کم هزینه.

رابطه برقرار کردن: کتابخوانی برای بچه‌ها، در واقع تجربه پیوندی شگرف است. کتابخوانی ارتباطی مفید میان والدین و کودکان ایجاد می‌کند و در این تعامل، اندیشه و روح فرزندان خانواده، آرام آرام تغذیه می‌شود.

یک دوره آزاد: وقتی برای بچه‌ها کتاب می‌خوانیم، در واقع آنها را به یک دوره آموزشی آزاد و غیررسمی دعوت کرده‌ایم. ما در این دوره کاملاً آزاد، وقت خود را به کودکان اختصاص می‌دهیم، برای آنها با صبر و حوصله کتاب می‌خوانیم و این کار به فرزندان اثبات می‌کند که چقدر برای ما اهمیت دارند.

کتابخوان شدن بچه‌ها: تداوم این شیوه، الگویی است برای کتابخوان شدن بچه‌ها و تبدیل آنها به دوستداران مطالعه. کسب این توانایی، عامل موفقیت‌های آموزشی در سراسر زندگی آنان خواهد بود.

گسترش دایره واژگان: در کتابخوانی، واژه‌ها به شکل صحیح خوانده می‌شوند و کودکان، هر واژه را که می‌شنوند، می‌آموزند. بچه‌ها آرام‌آرام با کلمات متنوع آشنا شده و دایره واژگانی ذهن آنها، گسترش پیدا می‌کند. همچنین تلفظ درست کلمات، به بچه‌ها کمک می‌کند تا سریع‌تر به زبان مادری خود تسلط یابند.

افزایش قدرت تخیل: در کتابخوانی، قدرت تخیل کودکان پرورش می‌یابد. آنها واژگان و جمله‌هایی را که شما می‌خوانید، می‌شنوند و همزمان تصاویر کتاب را تماشا می‌کنند. این شنیدن و دیدن، دو کلید برای گشودن دروازه تخیل کودکان است. ذهن خلاق بچه‌ها، دست به گسترش این داده‌ها می‌زند و آنها حین همراهی با روند کتابخوانی، همچنان به تصویرسازی‌های ذهنی خود ادامه می‌دهند. آنچه آنان می‌شنوند یک مطلب خاص است اما همین مطلب ویژه و یگانه، در تخیل هر یک از بچه‌ها، با تصاویر ذهنی و خیالی متفاوتی بازآفرینی می‌شود.

مواجهه با موقعیت‌های متفاوت: در کتابخوانی، افق فکری کودکان ما گسترش می‌یابد. آنها با شنیدن سطر سطر یک کتاب قصه و ورودشان به جهان داستانی، در حلقه موقعیت‌های تازه‌ای قرار می‌گیرند. این مواجهه فکری تجربه منحصر به فردی است که به بچه‌ها می‌آموزد چگونه در برابر موقعیت‌های متفاوت، چاره‌اندیشی کنند و چگونه در مورد عکس‌العمل‌های خود با اعتماد به نفس تصمیم بگیرند.

مهم‌ترین امتیازات کتابخوانی را با هم مرور کردیم اما هنوز نکات ناگفته‌ای وجود دارد:

کتابخوانی برای یک نفر کار ساده و راحتی است اما اگر بیش از یک فرزند دارید، این بخش را با دقت بخوانید. در کتابخوانی برای بچه‌ها، تفاوت سنی آنها با یکدیگر، کار را کمی دشوار می‌کند. کودکان شما به دلیل تفاوت سن، نمی‌توانند به‌طور یکسان با مطلب ارتباط برقرار کنند و از آن لذت ببرند.

شمرده‌شمرده بخوانید و پاسخگوی پرسش‌ها باشید

آنچه در کتابخوانی اهمیت فراوان دارد این است که به‌گونه‌ای بخوانیم که بچه‌ها درک کنند. در هنگام کتابخوانی، توجه کنید که باید یکایک بچه‌ها مخاطب شما باشند و کلمات باید شمرده‌شمرده و آرام خوانده شوند. اگر متن کتاب را با بی‌حوصلگی و شتاب‌زده بخوانید، توجه بچه‌ها جلب نمی‌شود. در این شیوه نادرست، آنها اغلب کلمات را به خوبی نمی‌شنوند و در نتیجه از متن و ماجراهای کتاب فاصله می‌گیرند. با خواندن صحیح و بی‌شتاب، زمینه برای پیوند و ارتباط شما با یکایک بچه‌ها فراهم می‌شود. کتابخوانی، فضایی برای بچه‌ها فراهم می‌آورد که در آن پرسش‌ها شکل می‌گیرند. در چنین موقعیتی ذهن کنجکاو و سرشار از سوال کودکان، فعال‌تر می‌شود و آنها دمادم از چیستی این و چگونگی آن می‌پرسند. هنگام کتابخوانی متوجه می‌شوید که بچه‌ها اشتیاق عجیبی برای طرح سوالات متنوع دارند و پرسش‌های فراوانی در ذهن کودکان انباشته شده است. خواندن شمرده‌شمرده مطالب کتاب به بچه‌ها فرصت می‌دهد که با آسودگی، همه پرسش‌های خود را مطرح کنند؛ سولاتی درباره تصاویر، ماجراهای قصه یا هر چیزی که ممکن است فکر آنها را به‌خود مشغول کرده باشد. خواندن آرام و باطمینان، فرصتی خاص برای مادر، پدر و کسانانی است که کار کتابخوانی برای بچه‌ها و طبعاً پاسخگویی به پرسش‌های آنان را برعهده می‌گیرند. ما می‌توانیم و باید که از این موقعیت‌ها و فرصت‌های آزاد و غیررسمی، نهایت استفاده را ببریم زیرا با هر پرسش کودک، مرحله تازه‌ای از آموزش او آغاز می‌شود.

وقت اضافه

برای جوان ماندن شکلات ضد پیری آمد

سلامت نیوز: بزرگ‌ترین شرکت تولیدکننده شکلات در جهان به تازگی شکلاتی تولید کرده که می‌تواند فرآیند پیری را به تعویق بیندازد و چروک‌های پوستی را از بین ببرد.

این محصول جدید که «آکتی کوآ» نام دارد با آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی بسته‌بندی شده و می‌تواند از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از مولکول‌های رادیکال آزاد مضر محافظت کند. (عوامل محیطی نقش مهم‌تری از زن‌ها در پیر شدن پوست دارند).

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه دیلی میل، این شکلات مفید برای سلامتی، دستاورد تولیدکنندگان معروف شکلات در «پاری کالبوت» در انگلیس است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دانه‌های کاکائو موسوم به «فلاونولها» اغلب در پروسه فرآوری و شکلات‌سازی تخریب می‌شوند، به همین خاطر، کارشناسان در این شرکت بزرگ شکلات‌سازی، راهی برای حفظ خواص آنتی‌اکسیدانی این خوراکی پیدا کرده‌اند.

فلاونول‌ها، رادیکال‌های آزاد را که حاصل استعمال دخانیات، آلودگی هوا، مصرف کافئین و کمبود خواب هستند، خنثی می‌کنند.

رادیکال‌های آزاد می‌توانند روند پیری را تسریع کنند. شکلات‌های آکتی کوآ در چندین مارک معروف شکلات در بازار عرضه می‌شوند.

محققان همچنین تاکنون دریافته‌اند که شکلات تلخ به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی بالا مزایای بسیاری برای سلامتی دارد از جمله اینکه به کاهش فشارخون و کاهش خطر سکته مغزی کمک می‌کند.



اختصاص دادن فضایی برای بازی یکی از مهم‌ترین و واجب‌ترین ایده‌هایی است که ممکن است در اتاق یک کودک به کار رود. سعی کنید جایی را برای بازی کردن فرزندان در نظر بگیرید؛ جایی که تمام نکات ایمنی رعایت شده باشد. یک کار مهم که می‌توانید برای جذاب کردن این فضا انجام دهید این است که اتاق بازی را با تصویرهای جذاب پر کنید.



برای داشتن یک محیط شاد و مفرح خیلی کارها می‌توان انجام داد و یکی از این کارها نصب سیم از یک دیوار به دیوار کناری است که همین سیم‌ها می‌توانند مکان خوبی برای نصب نقاشی‌هایی که کودکان کشیده یا کاردستی‌هایی که خودش درست کرده، باشند.

10 روش خلاقانه برای دکور اتاق کودک

ترجمه: المیرا حصارکی

هر روزی که می‌گذرد چیز تازه‌ای به این دنیای بی‌دروپیکر اضافه می‌شود و آدم‌ها هر روزی که می‌گذرد تنبل‌تر از روز قبل می‌شوند. دوست داریم شما را با تازه‌ترین ابزار، دکورها و خلاصه اینکه تازه‌ترین تکنولوژی زندگی آشنا کنیم. ۱۲ روش ساده برای این که فضایی شاد برای کودکان مان فراهم کنیم؛ تنها به کمی سلیقه احتیاج است و کمی حوصله.

اولین گزینه رنگ دیوارهای اتاق تان است. سعی کنید بهترین رنگ را برای سقف یا دیوار اتاق کودک تان انتخاب کنید و مطمئن باشید رنگ انتخابی شما کاملاً آرامش بخش باشد تا کودک تان اوقات خوبی را در اتاقش سپری کند و در عین حال به راحتی بخوابد. یاسی یا همان بنفش ملایم می‌تواند گزینه خوبی برای رنگ اتاق کودک تان باشد.



به جای اینکه خودتان را با این فکر عذاب بدهید که اتاق کودک تان کم‌دیواری ندارد و از طرف دیگر بودجه‌ای برای خرید کم‌ندارید، به شما پیشنهاد می‌کنیم از هر فضای خالی برای درست کردن قفسه‌های خوب و جادار استفاده کنید. درست کردن این قفسه‌ها خرج چندانی ندارد و با کمی سلیقه به خرج دادن می‌توانید به وسایل کودک تان سر و سامان بدهید.

فضای بیشتری را برای عکس‌های کودک تان اختصاص دهید. این کار هم یک اثر هنری به شمار می‌رود و هم اینکه در و دیوار اتاق‌هایتان پر می‌شود از عکس‌های کودک تان. از همین روش‌های معمول اما نوین استفاده کنید و با تبدیل کردن عکس‌ها به پازل فضای خوبی را در اتاق ایجاد کنید.



برای اینکه هم فرزندان را خوشحال کنید و هم یک فضای متفاوت در اتاق کودک تان ایجاد کنید، می‌توانید از تخته سیاه آن هم در مقیاس بسیار بزرگ استفاده کنید. اختصاص دادن یکی از دیوارهای اتاق به تخته سیاه می‌تواند پیشنهاد وسوسه‌انگیزی برای کودکان باشد. تصور داشتن یک دیوار برای نقاشی آن هم برای کسی که تا به حال از نقاشی کردن روی دیوار منع می‌شد، بهترین هدیه برای هر کودک بازگوشی است.

همیشه برای اینکه فرزندان را به مرتب بودن تشویق کنید راه‌های زیادی وجود دارد. یکی از این راه‌ها، رنگ و لعاب دادن به وسایل است. می‌توانید یک جالباسی ساده را با رنگ‌های شاد تزئین کنید و برای برطرف کردن فضای خشک اتاق جالباسی را محدود به آویزان کردن لباس‌ها نکنید.



یک محیط گرم و خودمانی را برای مطالعه کودکان مان اختصاص دهید. از آنجایی که فرهنگ کتابخوانی را باید از سنین پایین به فرزندان مان آموزش دهیم، درست کردن یک محیط گرم و دوستانه از ویژگی‌های اصلی ترغیب یک کودک برای خواندن است.



می‌توانیم استفاده‌های چند منظوره از وسایل موجود در اتاق کنیم و ضمن مهیا کردن یک فضای صمیمانه از وسایل نهایت استفاده را کنیم. برای مثال یک جالباسی ضمن اینکه محل نگهداری از لباس‌هاست، جای خوبی برای انبار کردن برگه‌های اداری است؛ برگه‌هایی مثل رسیدهای و اکسیناسیون، مدارک تولد و...

علت حساسیت به جواهرات بدلی



هنوز چند دقیقه از بستن قفل گردنبد در پشت گردن گذشته که پوست ملتفت می‌شود. ابتدا دور گردن قرمز می‌شود، بعد پوست شروع به خارش می‌کند و اگر به سرعت گردنبد را از دور گردن باز نکنید حساسیت ناگهانی تا جایی پیش می‌رود که پوست تاول می‌زند. تعداد کسانی که چنین تجربه‌ای داشتند، کم نیست. پژوهشگران لمانی می‌گویند جواهرات بدلی ارزان قیمت که اغلب از جنس نیکل هستند در تماس با پوست، ذراتی آزاد می‌کنند که موجب تحریک سیستم ایمنی می‌شود. سیستم ایمنی این ذرات را به اشتباه باکتری شناسایی می‌کند و در برابر آنها واکنش نشان می‌دهد.

پزشکان از سال‌ها پیش می‌دانند که یک عامل خارجی موجب بروز چنین حساسیتی می‌شود. در این مورد نیز مانند بسیاری از حساسیت‌های دیگر آنتی‌بادها موجب التهاب، خارش و تاول زدن پوست می‌شوند. اما برای شروع چنین واکنشی، ابتدا باید دسته‌ای از گلیول‌های سفید که به سلول‌های تی معروفاند، فعال شوند. این سلول‌ها زمانی فعال می‌شوند که سیگنالی خارج از بدن دریافت کنند. این سیگنال خارجی تاکنون شناخته شده نبود.

کدام بستنی چاق کننده است؟



این روزها انواع بستنی در طعم‌ها و رنگ‌های مختلف در مغازه‌ها یافت می‌شوند. اما سوال اینجاست که اصلاً بستنی‌ها چقدر مغذی‌اند؟

به گفته دکتر سیدضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، اگر مواد اولیه بستنی سالم باشد و از رنگ‌های غیرمجاز برای تهیه آن استفاده نشده باشد، یک میان‌وعده مفید و دارای ارزش غذایی بالا محسوب می‌شود. وی در گفت‌وگو با سلامت‌نیاز ادامه داد: یک بستنی سالم نه تنها قسمتی از انرژی و پروتئین موردنیاز روزانه بدن را برطرف می‌کند بلکه ویتامین‌های ضروری و مفید را نیز به بدن می‌رساند. در عین حال، اگر بستنی بدون افزودنی‌های غیرمجاز رنگی و از نوع پاستوریزه باشد به دلیل آنکه حاوی مواد لبنی است، تا مین کننده کلسیم بدن نیز خواهد بود. به همین دلیل توصیه می‌شود بستنی در رژیم غذایی روزانه کودکان به ویژه گروهی که به اندازه کافی شیر نمی‌خورند، قرار گیرد. مظهری اضافه کرد: البته به افراد چاق یا کسانی که زمینه چاقی دارند، توصیه می‌کنم در مصرف بستنی احتیاط کنند. در عین حال، بستنی‌هایی که از خارج وارد می‌شوند، ممکن است تاریخ مصرف‌شان گذشته باشد. در مورد استاندارد بودن مواد اولیه این محصولات هم نمی‌توان صددرصد اطمینان داشت. وی ادامه داد: در مورد بستنی‌های جدید که چند سالی است در بین جوانان و نوجوانان رواج پیدا کرده است و به اصطلاح اسکویی به فروش می‌رسد هم باید گفت، این بستنی‌ها به دلیل حجم زیاد و کالری بالا خطر اضافه وزن و چاقی را به شدت افزایش می‌دهند و به همین دلیل باید در مصرف آنها اعتدال را رعایت کرد. حتی بسیاری از این بستنی‌ها افزودنی‌هایی مانند خامه و شکلات دارند که موجب پرکالری‌تر شدن بستنی می‌شوند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بستنی‌های پاستوریزه کارخانه‌ای، مطمئن‌تر و سالم‌تر هستند.