

سپهرغرب، گروه سلامت – طبیه اسدیبگی: وقتی ما بچه بودیم برایمان لالایی با قصه می گفتند تا خوابمان ببرد، نسل بعد از ما عروسک و خرس پشمالویشان را بغل می گرفتند و می خوابیدند اما بچه های امروزی بدون آی فون و تبلت زیر پتو نمی روند!

مطالعات دانشمندان حاکی از آن است که تبلت ها و تلفن های همراه هوشمند بهویژه اگر کودک بلد باشد با استفاده از آن برای دیگران پیامک بفرستد یا پیامک های دریافتی را بخواند، الگوی خواب او را مختل می کند و این مساله نه فقط بر هوش کودک بلکه حتی بر رشد جسمی او نیز تاثیر منفی خواهد داشت.

تلفن های همراه امروز دیگر فقط برای برقراری ارتباط صوتی با دیگران استفاده نمی شوند. درواقع به نظر می رسد این نوع استفاده از تلفن های هوشمند تا حدی به حاشیه رانده شده و این ابزارهای الکترونیکی بیشتر برای حضور در شبکه های مجازی، بازی های آنلاین و غیر آن این، دیدن فیلم و... مورد استفاده قرار می گیرند.

با اینکه هنوز بررسی های کافی در زمینه شناسایی تاثیر این ابزارها بر سلامت روانی کودک انجام نشده، اما مطالعات اولیه نشان می دهد استفاده بیش از حد و مکرر از تبلت، آی فون و... تمرکز کودک را از بین می برد و احتمال ایجاد رفتارهای وسواس گونه را بیشتر می کند.

بر اساس مطالعاتی که در دانشگاه مریلند آمریکا انجام شده استفاده طولانی مدت کودکان از تلفن همراه، تبلت و... باعث می شود فرصت کمتری برای انجام بازی های معمولی و کارهای مانند نقاشی کشیدن بالا و پایین پریدن و... داشته باشند. به این ترتیب عضلات کودک روز به روز تحلیل می رود و حرکاتش تاخیر بیشتری خواهند داشت.

بنابر توصیه های آکادمی پزشکی اطفال آمریکا بچه های زیر دو سال تنها باید به تبلت، تلفن همراه هوشمند، لپ تاپ و... دسترسی نداشته باشند، بلکه اصلا جلوی هیچ نوع صفحه نمایشی ننشینند. کودکان ۲-۶ سال نیز نباید بیشتر از دو ساعت از روزشان را با وسایل هوشمند بگذرانند. علاوه بر این متخصصان این انجمن به والدین توصیه می کنند از گذاشتن تلویزیون و رایانه در اتاق خواب کودک پرهیز کنند.

با توجه به اینکه بسیاری از دانش آموزانی که تلفن همراه دارند، از توجه به درس باز می مانند، نمرات درسی آن ها کاهش می یابد و دچار افت تحصیلی می شوند.

از آنجا که گوشی های تلفن همراه قابلیت اجرای بازی های مختلف را بین خود دارند، کودک با نوجوان مدت زمان زیادی را سرگرم بازی می شود و از دیگر کارهای ضروریش باز می ماند.

تا اینجا اشارهای داشتیم به مضرات تلفن های همراه و بازی های رایانه ای اما نکته قابل ذکر این است که هرچیزی به طور مطلق نمی تواند بد باشد

نحوه استفاده و رعایت اعتدال در استفاده از هرچیزی می تواند فوایدی هم داشته باشد. ممکن است شما درباره فواید بازی های رایانه ای چیزهای کمی شنیده باشید اما، انواع بازی های آموزشی وجود دارند که واقعا برای کودکان و بزرگسالان مفید هستند.

اکثر بچه ها و بزرگسالان از چالشش این بازی ها لذت می برند و روند انجام بازی در واقع می تواند بازی کننده ها را هوشمندتر و تواناتر کند. علاوه بر این، بازی ها همچنین می توانند مردم را در عین حال که از بازی لذت می برند، به هم نزدیک تر کنند.

هرچند پدر و مادرها، بیش تر روی خطرات احتمالی بازی ها تمرکز دارند تا مزایای بالقوه آن ها، اما برخی از این بازی ها بخش مهمی از دوران کودکی مدرن هستند. در صورتی که بداند چه چیزی را باید دنبال کنید، بازی ها می توانند یک ابزار موثر برای کمک به بچه ها جهت یاد گرفتن مهارت های زندگی باشند.

این بازی ها می توانند به والدین برای انتخاب بازی مناسب کمک کنند، به آموزگاران کمک می کنند که روش های آموزشی خود را افزایش دهند و توسعه دهندگان بازی ها کمک می کنند تا بازی های آموزشی ارائه دهند.

استفاده کودکان از موبایل بالطبع با داشتن شرایط کنونی خانواده ها که همه درگیر و در ارتباط شدید با تکنولوژی هستند امری طبیعی است و نمی توان آن را منع کرد اما می توان در مسیر درست هدایت کرد. در این خصوص گفتگویی ترتیب دادیم با بنیان گذار و مدیر مرکز اعصاب سایبر در ایران که در ادامه می خوانید:

امین اسدالله پور با بیان اینکه اثرات استفاده از موبایل و بازی های رایانه ای می تواند مثبت یا منفی باشد که به نحوه استفاده بستگی دارد ابراز کرد: برای استفاده کودکان از این بازی ها باید به چند فاکتور مهم دقت کرد.

وی زمان استفاده، سن کودک و محتوای بازی یا برنامه مورد استفاده را از جمله فاکتورهای مهم عنوان کرد و افزود: هرکدام از این فاکتورها اگر تغییر کند اثر گذاری آن متفاوت می شود.

این متخصص علوم اعصاب شناختی در خصوص زمان استفاده و وسایل هوشمند همچون موبایل و تبلت با بیان اینکه هر چه کمتر باشد ضررش نیز کمتر است عنوان کرد: زمان استفاده بسیار مهم است که اگر بیش از حد اندازه و نرمال باشد آسیب وارد می کند.

زمان استفاده، سن کودک و محتوا سه فاکتور مهم

برای استفاده کودکان از بازی های رایانه ای

بازی های رایانه ای همیشه هم بد نیستند!

دستشان می دهیم چند سال بعد بچه هایی خواهیم داشت بی مهارت، منزوی با مشکلات جسمی و گاهی روحی.

” در سال های ابتدایی هرچقدر بیشتر تحرک داشته باشد باهوش تر می شود

وی با بیان اینکه اوایل کودکی هوش به صورت حرکتی است ادامه داد: در واقع می توان گفت هوش با حرکت کردن رابطه مستقیمی دارد و هرچه تحرک بالا باشد هوش بیشتر می شود.

وی به اهمیت یادگیری زبان که در تعاملات صحبت کردن با دیگران به دست می آید اشاره کرد و گفت: در سنین بالاتر باید نظارت و کنترل والدینبر استفاده کودک از رایانه یا گوشی همراه بیشتر شود.

” محتوای بازیهای مورد استفاده کودکان بسیار مهم است

اسدالله پور به فاکتور دیگر در استفاده از وسایل هوشمند و بازی ها یعنی محتوا اشاره و گفت: بسیار مهم است که بتوانیم این یک ساعتی که بچه ها وقتشان را به بازی کردن یا گوشی یا رایانه می پردازند را مفید کنیم.

وی در خصوص اثرات مثبت برخی بازی ها با بیان اینکه برخی از آنها می تواند باعث افزایش هوش، تمرکز، دقت و سرعت واکنش کودکان شود تذکر داد: اما والدین باید در این خصوص بسیار نظارت کرده و زمان استفاده را نیز رعایت کنند.

” بازی های شبیه سازی شده از زندگی واقعی هستند می توانند مفید باشند

بنیانگذار مرکز اعصاب سایبر در ایران در خصوص گیم هایی که به شکل شبیه سازی زندگی واقعی هستند با بیان اینکه برای کودکان و نوجوانان مفید است ادامه داد: این شبیه سازی ها باعث می شود تا با زندگی واقعی و وظایفشان بیشتر آشنا شوند.

اسدالله پور گفت: به طور مثال بازی هایی وجود دارد که زبان انگلیسی را به صورت طنز به بچه ها می آموزند یا نحوه مراقبت از فردی که بیمار شده را یاد می گیرند.

وی با تاکید بر اینکه سه فاکتور زمان، سن و محتوا باید با یکدیگر بررسی شوند تا مفید باشند گفت: زمان استفاده از بازی را والدین خودشان باید کنترل کنند نباید از بچه ها انتظار داشته باشیم که خودشان رعایت کنند و سر وقت کارشان را تعطیل کنند.

مدیر مرکز اعصاب سایبر اذعان کرد: اگر هفت ساعت یا بیشتر در روز از این بازی ها استفاده شود

”

”

”

اسدالله پور با بیان اینکه اگر کودک ۴ ساله بیش از ۲ ساعت در روز استفاده مکرر داشته باشد قطعا آسیب می بیند توضیح داد: مغز کودکان توان پردازش این همه اطلاعات به صورت مداوم را ندارد پس در معرض خطر جدی است.

وی ادامه داد: در خصوص استفاده از شبکه های اجتماعی یک ساعت یا کمتر در روز و در خصوص گیم ها و بازی های رایانه ای یک یا دو ساعت در روز

مدیر مرکز اعصاب سایبر مطرح کرد: یک نوجوان در روز نباید بیش از ۳ ساعت استفاده داشته باشد

این سه ساعت هم نباید به صورت مداوم باشد. اسدالله پور در خصوص فاکتور مهم سن بیان کرد:

هرچه سن کودک پایین تر باشد آسیب استفاده از گوشی همراه و بازی های رایانه ای بیشتر است.

دبیر علمی کنگره جراحان فک و صورت:

درمان اختلالات فکی را جدی بگیرد

اختلال ها تنها درمان زیبایی به شمار نمی رود بلکه نیاز فرد را جهت پیشگیری از بیماری های دیگر تامین خواهد کرد. پرهیز با بیان اینکه در صورت رفع نشدن این مشکل بیمار در سنین بالا شرایط حادثری را خواهد داشت، گفت: سخت شدن تکلم و اختلال در غذا خوردن و عملکرد فک از جمله این مشکلات است.

وی افزود: اگر اختلالات فکی با ارتودنسی محققان متعقدند چربی های مونو اشباع نشده در روغن کانولا به کاهش چربی دور شکمی کمک می کند؛ چربی های دور شکمی با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی و مشکلاتی نظیر سندروم متابولیک و دیابت مرتبط هستند،

سپهرغرب، گروه سلامت: روغن کانولا یکی از پرمصرف ترین روغن های گیاهی در جهان است که دارای فواید متعددی است.

روغن کانولا سرشار از اسیدهای چرب مونو اشباع شده است و مشخص شده که برای افراد چاق و مبتلا به دیابت دارای فواید زیادی است. همچنین در برخی مطالعات هم، مصرف آن با کاهش ریسک سرطان و افزایش هوش در کودکان مرتبط دانسته شده است.

سپهرغرب، گروه سلامت: پژوهشگران آلمانی در بررسی جدیدی، دلیل تأثیر خواب را بر کاهش عفونت نشان دادند.

پژوهشگران آلمانی در پژوهش جدیدی دریافته اند که چرا خواب گاهی اوقات می تواند بهترین دارو باشد. خواب، توانایی برخی از سلول های ایمنی بدن را در چسبیدن به اهداف مورد نظرشان بهبود می بخشد. این پژوهش که در «دانشگاه توبینگن» (University of Tübingen) آلمان انجام شده، نشان می دهد که چگونه خوابیدن می تواند با عفونت بدن نیز مبارزه کند.

«سلول های تی» (T cells)، نوعی از گلبول های سفید هستند که اهمیت زیادی در واکنش ایمنی بدن دارند. هنگامی که سلول های تی هدفی مانند سلول آلوده به ویروس را شناسایی می کنند، پروتئین های چسبنده ای موسوم به «اینTEGRین» (Integrin) را فعال می کنند تا امکان چسبیدن به هدف و از بین بردن برایشان فراهم شود. با اینکه اطلاعات بسیاری در مورد سیگنال های فعال کننده اینTEGRین وجود دارد اما سیگنال هایی که وظیفه

تعدیل توانایی سلول های تی را برای چسبیدن به هدف بر عهده دارند، کمتر شناخته شده اند.

«استویان» (Dimitrov)، سرپرست این پژوهش و همکارانش تصمیم گرفتند اثرات گروه متفاوتی از مولکول های سیگنال دهنده موسوم به GPCRs را بررسی کنند. بسیاری از این



اسفند ۹۷ در هتل المپیک تهران در حال برگزاری است.

بین المللی ایمنیت خلیج فارس و هفتمین سموزیوم پژوهشی محققین جوان تا سوم

یافته های جدید تحقیقاتی:

فایده روغن کانولا در کاهش کلسترول و قندخون

روغن بسیار برای سلامت مفید است. امکاا مولفه اصلی رشد مغز بوده و در درمان افسردگی مفید است. همچنین این اسیدچرب برای کاهش خطر اکثر بیماری های قلبی عروقی و مشکلات مغزی هم مفید تلقی می شود. در مطالعه محققان دانشگاه ایالتی داکوتای جنوبی آمریکا هم مشخص شد روغن کانولا موجب کاهش اندازه و شیوع تومورهای روده در موش ها شد.

بهترین داروی عفونت چیست؟

دیمیتروف افزود: سطح مولکول های مورد نیاز برای مهار فعالیت اینTEGRین در شرایط بسیاری مانند رشد تومور، عفونت مالاریا، «کم اکسیژنی» یا «هیپوکسی» و استرس بررسی شد. شاید این روش، در سرکوب ایمنی مرتبط با این بیماری ها در ارتباط باشد.

این گروه پژوهشی، سلول های تی به دست آمده از داوطلبان سالم را هم هنگام خواب و هم هنگام استراحت، با هم مقایسه کردند سطح فعالیت اینTEGRین سلول های به دست آمده از داوطلبان خواب، بسیار بالاتر از سلول هایی بود که از داوطلبان بیدار به دست آمده بودند. آنها دریافته اند که اثر کارآمد فعالیت اینTEGRین در سلول های خواب، ناشی از فعالیت مولکول های GPCRs است.

«لوسیانا بسدوفسکی» (Luciana Besedovsky)، از نویسندگان این پژوهش گفت: یافته های ما نشان می دهند که خواب، توانایی افزایش کارایی واکنش سلول های تی را دارد.

ایمن پژوهش، در مجله «Journal of Experimental Medicine» به چاپ رسیده است.

خبر

جلوگیری از هرگونه فعالیت تبلیغاتی و آموزشی افراد و مراکز غیرمجاز در طب سنتی

سپهرغرب، گروه سلامت: دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت و مرکز خدمات حوزه های علمیه با امضای تفاهنامه ای بر جلوگیری از هرگونه فعالیت تبلیغاتی و آموزشی توسط افراد و مراکز غیرمجاز در حوزه طب سنتی ایرانی در مراکز و سازمان های تحت پوشش مرکز خدمات حوزه های علمیه تأکید کردند.

به گزارش وبدا؛ با هدف توسعه منطقی و قانونمند طب ایرانی، مرکز خدمات حوزه های علمیه با دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت و انجمن علمی طب سنتی ایران، تفاهنامه همکاری امضا کرد.

در مراسم امضای این تفاهنامه که با حضور دکتر مجید حدادی منش، معاون سلامت و امور بیمه های مرکز خدمات حوزه های علمیه، دکتر محمود خدادوست، مشاور وزیر و سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت و دکتر نفیسه حسینی یکتا، معاون توسعه سلامت این دفتر و نایبرئیس انجمن علمی طب سنتی ایران، برگزار شد، همکاری و هماهنگی بیشتر به منظور جلوگیری از هرگونه فعالیت تبلیغاتی و آموزشی توسط افراد و مراکز غیرمجاز در حوزه طب سنتی ایرانی در مراکز و سازمان های تحت پوشش مرکز خدمات حوزه های علمیه، مورد تأکید قرار گرفت.

براساس این گزارش، ظرفیت سازی و ایجاد سازوکارهای لازم برای شناسایی ظرفیت های موجود و بهره گیری از آنها در زمینه آموزش و توانمندسازی جامعه هدف در حوزه اصلاح سبک زندگی و اصول حفظ تندرستی، مشارکت در برگزاری دوره های آموزشی، کارگاه ها، همایش های آموزشی و فرهنگی، جشنواره ها و مراسم مختلف با موضوع توسعه فرهنگی و آموزش دانش صحیح طب سنتی ایرانی و مکمل، مهم ترین موارد مورد توافق طرفین هستند.

تفاهنامه همکاری مرکز خدمات حوزه های علمیه با دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت و انجمن علمی طب سنتی ایران که از تاریخ امضا به مدت سه سال اعتبار دارد، در ۹ ماد

خبر

ارتباط مصرف سبزیجات پهن برگ با کاهش روند زوال شناختی

سپهرغرب، گروه سلامت: تحقیق اخیر نشان می دهد مصرف یک وعده سبزیجات پهن برگ در روز با کندشدن روند زوال شناختی ناشی از افزایش سن مرتبط است.

محققان دانشگاه راش شیکاگو در مطالعه ای به بررسی ۹۶۰ فرد با میانگین سنی ۸۱ سال که بدون علامت زوال عقل بودند پرداختند.

آنها دریافتند در بین این شرکت کنندگان، افرادی که بیشتر سبزیجات پهن برگ مصرف می کردند در مقایسه با افرادی که سبزیجات نمی خوردند از لحاظ شناختی و ادراکی ۱۱ سال جوان تر بودند.

باکی گفته محققان، سبزیجاتی نظیر انواع کلم و اسفناج سرشار از منابع محافظ ادراک و شناخت نظیر فولات، فیلوکینون، نیشترات، α-توکوفرول، کامپفرول و لوتئین هستند که بسیار برای حفظ سلامت مغز مفید هستند.

آشنایی با منابع حاوی آنتی اکسیدان ها

سپهرغرب، گروه سلامت: آنتی اکسیدان ها مواد شیمیایی طبیعی هستند که موجب توقف فعالیت سایر مواد شیمیایی موسوم به رادیکال های آزاد می شوند.

رادیکال های آزاد به طور طبیعی در بدن تشکیل می شوند و در واقع نقش مهمی در بسیاری از فرآیندهای روزانه نظیر ورزش و متابولیسم ایفا می کنند اما وجود میزان بالا رادیکال های آزاد در بدن می تواند خطرناک باشد چراکه با آسیب به سلول ها می توانند منجر به سرطان شود.

بدن برای مقابله با رادیکال های آزاد شروع به تولید مقادیری آنتی اکسیدان های مورد نیاز می کند و فرد می تواند از طریق یک رژیم غذایی سالم، بخصوص میوه ها و سبزیجات رنگی، بقیه آنتی اکسیدان های لازم را دریافت کند.

آنتی اکسیدان های معروف غذایی و منابع این ماده عبارتند از:

- بتا کاروتن: هویج، کدو، سیب زمینی شیرین.
- لیکوپن: گریپ فروت صورتی، گوجه فرنگی (پخته شده)، هندوانه.
- لوتئین: بیشتر سبزیجات سبز برگ سبز.
- سلنیوم: غلات، منابع پروتئین، آجیل، حبوبات.
- ویتامین A: کره، تخم مرغ، شیر، کبد.
- ویتامین C: انواع توت ها، پرتقال و دیگر مرکبات، طالبی، فلفل دلمه ای، کلم بروکلی، کلم، پاپایا، گوجه فرنگی.
- ویتامین E: بادام، فندق، سایر مغزبجات آجیلی، و دانه ها و روغن شان.

توت ها بیش از هر میوه دیگری دارای بالاترین میزان آنتی اکسیدان هستند. کلم و اسفناج از منابع اصلی در گروه سبزیجات به شمار می آیند.