



خانواده

خبرهای بهداشتی-تغذیه‌ای

دهنده است، بنابراین برای اتاق خواب مناسب‌تر است. رنگ سفید نشانگر تهی بودن، فضای باز و تمیز است، لذا برای حمام یا سرویس‌های بهداشتی بسیار مناسب است. باید دقت کنید که حتی‌المقدور از این رنگ برای اتاق درس یا مطالعه استفاده نکنید. گفتنی است که رنگ درمانی، برافکار، رفتار و سلامت فرد به طور قطع تأثیر می‌گذارد. فراموش نکنید که استفاده درست از رنگ‌ها می‌تواند آرامش را برای زندگی شما به ارمغان آورد.



تأثیر رنگ بر رفتار و سلامت

مشاهده رنگ‌های زیبا و چشم‌نواز، از عالی‌ترین تجربیات انسان در طول شبانه‌روز است. به اطراف خود نگاه کنید، رنگ‌ها همه جا هستند و ما را در بر گرفته‌اند. ما زندگی را از دریچه رنگ‌ها، شکل‌ها و البته صداها می‌بینیم. رنگ‌های

مختلف در زندگی ما از بسیاری جهات تأثیر گذارند، به‌عنوان مثال، رنگ قرمز عموماً به هنگام رانندگی و با استفاده از دستگاه‌های صنعتی و غیره توجه ما را به خطرهای جلب می‌کند. هنگام مشاهده مراتع سرسبز، احساس شادابی و زمانی که دریای آبی را می‌بینیم، احساس آرامش می‌کنیم. یک اتاق تاریک در ما احساس وجود رمز و راز یا ترس ایجاد می‌کند. اتاقی با رنگ‌آمیزی سفید، احساس تازگی و تمیزی را در ما القا می‌کند. اگر رنگ‌ها در زندگی ما تأثیر دارند، این سؤال پیش می‌آید که تأثیر درمانی آن‌ها بر بیماران چیست؟ رنگ درمانی یک شیوه درمانی بی‌وسه و بی‌وقفه است که شامل به‌کارگیری رنگ‌ها در درمان بیماری‌های مختلف جسمی و اختلالات احساسی یا روانی است. در رنگ درمانی، از مجموعه اصول هارمونی رنگ‌ها و ترکیب آن‌ها برای بهبود بیماران استفاده می‌شود. متخصصان رنگ درمانی معتقدند که هر عضو بدن، انرژی مشخصه خود را دارد و اختلالات هر عضو را می‌توان با به‌کارگیری رنگی هم‌تراز با انرژی آن عضو در محدوده مشخص یا کل بدن، به سمت بهبودی پیش برد. استفاده صحیح از رنگ‌ها می‌تواند فضایی مناسب برای زندگی ایجاد کند. در این‌جا اشاره‌ای داریم به کاربردهای بعضی از رنگ‌ها: رنگ زرد ذهن انسان را تحریک می‌کند، بنابراین معمولاً مناسب‌ترین رنگ‌ها برای اتاق مطالعه یا درس است. رنگ آبی موجب آرامش می‌شود و تسکین

معاینه ماهانه نوزادان زیر یک سال ضروری است

براساس مطالعات انجام شده کودکانی که از برنامه‌های معاینات دوره‌ای، از دوران نوزادی خود، بهره‌مند بوده‌اند، آمادگی مناسب برای ورود به دبستان را داشته، در مدرسه دانش‌آموزان موفق‌تری محسوب می‌شوند و در آینده نیز در



زندگی خانوادگی و اجتماعی، موفقیت‌های قابل توجهی خواهند داشت. یک متخصص کودکان و نوزادان با بیان این مطلب اضافه کرد: فراهم کردن محیط مناسب و توجه به رشد همه جانبه کودکان، در عملکرد مغز، ادراک، توانایی یادگیری و حافظه‌های کوتاه مدت و بلند مدت کودکان تأثیر می‌گذارد، بنابراین، آگاهی والدین نسبت به اهمیت مراقبت از فرزندانشان در سنین خردسالی و انجام معاینات دوره‌ای برای آن‌ها از اهمیت بسزایی برخوردار است. وی با اشاره به این که ارزیابی دوره‌ای رشد کودکان شامل وزن کردن دوره‌ای کودکان و اندازه‌گیری دقیق قد و دور سر آن‌ها و ورود این اطلاعات در منحنی رشد و انجام به‌موقع اقدامات لازم برای ارتقای وضعیت تغذیه‌ای و پیشگیری از سوء تغذیه است، ادامه داد: معاینه ماهانه نوزادان زیر یک سال برای پیشگیری از

اختلالات رشد ضروری است و چنانچه ارزیابی دوره‌ای رشد به طور صحیح انجام شود، وسیله‌ای مفید و غیرتهاجمی برای ارزیابی وضعیت سلامت و محیط اجتماعی - روانی کودک خواهد بود.

تأثیر مثبت داستان‌های سلامت محور بر رفتارهای

کودکان

خواندن داستان‌هایی با موضوع سلامت برای کودکان، به بهبود رفتارهای آن‌ها کمک می‌کند. پژوهشگران به‌منظور مقایسه دو گروه از کودکان، برای یک گروه داستان‌های معمولی خواندند و برای گروه دیگر داستان‌هایی انتخاب کردند که قهرمان داستان، ورزش می‌کند و با تغذیه مناسب، نیروی خود را افزایش می‌دهد. بررسی طولانی مدت این کودکان نشان می‌دهد که خواندن این گونه داستان‌ها باعث تشویق کودکان به رفتارهای تأمین کننده سلامت می‌شود.



مادران پس از شیردهی، دندان نوزاد را به نوبت تمیز کنند

متخصص دهان و دندان کودکان گفت: مادران باید پس از هر نوبت شیردهی به نوزادان خود، لثه‌ها و جوانه‌های دندان آن‌ها را با پنبه تمیز کنند. وی با تأکید بر لزوم مراقبت‌های پیش از بارداری، حین بارداری و پس از آن اظهار داشت: مادران پیش از بارداری می‌توانند با مراجعه به مراکز دندان پزشکی و معاینه دهان و دندان خود از سلامت آن مطمئن شوند تا در زمان بارداری با پوسیدگی شدید دندان مواجه نشوند. این متخصص افزود: برخی از هورمون‌ها در زمان بارداری تأثیر منفی بر روی دندان‌ها دارند و در صورت وجود پوسیدگی اولیه باعث تشدید آن و خرابی دندان می‌شوند که در دوران بارداری به دلیل محدودیت درمان، مادر را با سختی‌های خاص خود مواجه می‌کند. وی تصریح کرد: معاینه دندان‌ها توسط دندان‌پزشک، هر ۶ ماه یک بار برای خانواده‌ها، به‌خصوص کودکان، لازم است.



سوخت‌های فسیلی نفت و گازند که مواد سمی چون دی‌اکسید گوگرد، مونواکسید کربن و ازن تولید کرده، می‌توانند با ذرات معلق در هوا ترکیب شده، مواد جدیدی به‌وجود آورند که برای سلامت انسان مضرند. وی تصریح کرد: آلاینده‌های داخل منزل بر روی عملکرد فکری و جسمی افراد منزل اثرهای سوء دارند که در کودکان موجب کاهش بهره هوشی می‌شود و با علائمی همچون سردرد، عدم تمرکز و احساس خستگی همراه است. وی افزود: استفاده از شومینه و بخاری‌های بدون دودکش باعث ایجاد مسمومیت با مونواکسید کربن شده، در موارد شدید منجر به مرگ می‌شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، استفاده از وسایل برقی، شوفاز و دستگاه‌های تصفیه کننده را به بیماران قلبی و ریوی در جهت کاهش این آلاینده‌ها توصیه کرد. وی افزود: استفاده از مواد شوینده، ضدعفونی کننده و سفید کننده در محیط‌های بسته، از دیگر آلاینده‌هایی است که زنان خانه‌دار را بیش‌تر درگیر می‌کند و منجر به التهاب راه‌های هوایی، آسیب‌های ریوی و اختلال عملکرد راه‌های هوایی می‌شود و تنگی نفس و سرفه ناشی از آن ممکن است تا پایان عمر با فرد همراه باشد. وی با اشاره به این که دودسیگار نیز جزء آلاینده‌های بسیار مهم است خاطر نشان کرد: اگر سیگار در داخل محیط منزل استفاده شود، خسارت‌های جبران ناپذیری، از جمله بیماری‌های مزمن ریوی و افزایش مرگ و میر در بیماران قلبی را به افرادی که ناخواسته دودسیگار را استنشاق می‌کنند، وارد می‌کند.

آلودگی پوست میوه‌ها را دست کم نگیریم

آیا تا به حال فکر کرده بودید که تخم مرغ یکی از آلوده‌ترین مواد غذایی است که باید هنگام مصرف حتماً پوسته آن را به خوبی شست و شو داد؟ به گفته محققان، پوسته تخم‌مرغ در صورتی که پاستوریزه نباشد یا ترک‌ها و لکه‌ها روی آن مشهود باشد، می‌تواند به انتقال بیماری‌ها کمک کند. هم چنین، نظریه مشابهی در مورد هلو وجود دارد. هلو یکی از زیباترین میوه‌هاست، اما گفته می‌شود که پرزهای موجود در روی پوست آن محلی مناسب برای تجمع باکتری‌ها به شمار می‌آید. از سوی دیگر، محققان توصیه می‌کنند هنگام بریدن هندوانه نیز مراقب انتقال میکروب باشید. پوست هندوانه بسیار آلوده است و باید قبل از برش دادن، آن را با آب و مایع ظرف‌شویی شست و شو داد. در صورتی که هندوانه شسته نشود، میکروب‌ها و آلودگی‌ها همراه با چاقو وارد میوه می‌شوند و آن را آلوده می‌کنند.



آلاینده‌های داخل منزل، بهره هوشی کودکان را کاهش می‌دهد

استفاده از هود در هنگام پخت‌وپز، آلاینده‌های ناشی از سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند مانع از کاهش بهره هوشی در کودکان شود. یک فوق متخصص ریه با بیان این مطلب گفت: مهم‌ترین آلاینده‌های داخل منزل،

