

از نمایشگر فاصله بگیرد

نمایشگرها در زندگی کودک؛ از حذف مطلق تا مدیریت هوشمندانه



محبی | در دنیای امروز، نمایشگرها بخشی جدایی ناپذیر از زندگی هستند. اما دغدغه اصلی والدین، مدیریت زمان استفاده فرزندان برای پیشگیری از آسیب های سلامت است. به گزارش سلامت نیوز، متخصصان معتقدند پاسخ این چالش به سن کودک و کیفیت محتوا بستگی دارد.

میزان استفاده از صفحه نمایشگر بر اساس سن

- زیر ۱۸ ماه: پرهیز کامل
- ۱۸ ماه تا ۵ سال: حداکثر یک ساعت در روز (محتوای آموزشی و با حضور والدین)
- بالای ۵ سال: اولویت بندی بر اساس حفظ تعادل، به گونه ای که جایگزین خواب، فعالیت بدنی، تکالیف و تعاملات خانوادگی نشود.
- پیامدهای استفاده بیش از حد
- رشد اجتماعی و زبانی ناکام: ناتوانی در برقراری ارتباط واقعی به دلیل جایگزینی تعاملات انسانی با نمایشگر.
- اختلال در خواب: کاهش کیفیت خواب به دلیل نور و محتوای محرک (توصیه: حذف دستگاه ها حداقل یک ساعت پیش از خواب).
- کاهش سلامت جسمی: کاهش فعالیت بدنی و خطر چاقی.
- کاهش سلامت روان: افزایش اضطراب، افسردگی و نارضایتی از تصویر بدن (به ویژه در نوجوانان به دلیل شبکه های اجتماعی).

راهکارهای والدین

والدین باید باتشویق کودکان به فعالیت های جایگزین مانند بازی در فضای باز، کتاب خوانی و بازی های فکری، وابستگی به وسایل دیجیتال را کاهش دهند. همچنین، همراهی والدین هنگام تماشای برنامه ها، ایجاد مناطق بدون نمایشگر (مانند میز غذا) و الگوسازی مناسب توسط خود والدین، کلید اصلی است. در نهایت، استفاده از فناوری به خودی خود مضر نیست؛ آنچه اهمیت حیاتی دارد، حفظ توازن میان دنیای دیجیتال و تجربه های واقعی زندگی برای تضمین رشد سالم کودک است.

نکته روز

بشقاب ضد بیوست

چگونه با نگهداری اصولی مواد غذایی، سلامت دستگاه گوارش خود را تضمین کنیم؟



گروه فرهنگ شهروندی | سلامت دستگاه گوارش و رفع بیوست بیش از آنکه به داروها وابسته باشد، در گرو انتخاب های صحیح غذایی و نحوه نگهداری از آن هاست. در ادامه خلاصه ای از مواد غذایی کلیدی و نکات طلایی نگهداری آن ها برای حفظ حداکثری خواص گوارشی آورده شده است:

سبزیجات برگ سبز

این منابع سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند. برای ماندگاری بیشتر، آن ها را خشک نگه دارید، در ظرف دردار (با دستمال کاغذی برای جذب رطوبت) قرار دهید و درست پیش از مصرف بشویید.

غلات کامل و حبوبات

این مواد نشاسته مقاوم دارند که سوخت باکتری های مفید روده است. آن ها را در ظروف شیشه ای در دما ی خنک و دور از نور نگهداری کنید. پخته آن ها نیز تا چهار روز در ظروف شیشه ای داخل یخچال قابل نگهداری است.

سیروپیز

این دو ماده پری بیوتیک های طبیعی و ضد التهاب هستند. برخلاف تصور، نباید در یخچال باشند؛ آن ها را در محیطی تاریک و دارای جریان هوا مانند سبدهای توری بگذارید.

انواع توت

به دلیل آب و فیبر بالا برای روده عالی هستند. آن ها را در ظروف کم عمق و روی یک دستمال کاغذی قرار دهید تا از انباشتگی و فساد جلوگیری شود.

بروکلی

حاوی فیبر و سولفورافان برای تعادل باکتری های روده است. برای حفظ کیفیت، آن را در کیسه توری یا حوله مرطوب نگه دارید. پیشنهاد می شود برای افزایش خواص، بروکلی را خرد کرده و ۹۰ دقیقه قبل از مصرف استراحت دهید.

ادویه ها

موادی مانند زرد چوبه، زنجبیل و دارچین خاصیت ضد التهابی دارند. برای حفظ عطر و خاصیت، آن ها را در ظروف شیشه ای کوچک و دور از نور، رطوبت و گرمای اجاق نگهداری کنید و از خرید حجم زیاد خودداری کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۷۲۸۰۳۰۰ | پیام رسان: ۰۴۴۵۸۰۴۴۵۸۰۴۴

شاید برق از سر ترافیک نپرد!

با تمهیدات مدیریت شهری

چراغ های فرماندهی دیگر قطع نخواهد شد



دست به دامان نیروی انسانی شدیم

با توجه به تخریب تعدادی چراغ راهنمایی و رانندگی در دی ماه سال گذشته چون امکان تأمین تجهیزات آسیب دیده وجود نداشت موضوع تأمین نیروی انسانی در شرایطی که برق برای دقیقه ای عملکرد یکی دو تقاطع را مختل خواهد کرد با پلیس راهور برای کنترل تقاطع های خاموش مطرح کردیم. قرار شد پلیس راهور نیروهای فیزیکی مستقر را در طی زمان بندی قطعی برق به محل تقاطع اعزام کند تا مشکلی برای عبور و مرور مردم پیش نیاید.



هر کسی خود را محق عبور می داند

فرهنگ ترافیک در شهر مشهد مبتنی بر چراغ فرماندهی است و کمتر کسی در شرایط خاص توجه به حق تقدم عبور در زمان رانندگی دارد. از طرفی نتایج گزارش های موجود بعد از قطعی برق در تقاطع هانشان می دهد. کاربران ترافیکی اعم از رانندگان خودروها، راکبان موتورسیکلت ها، عابران پیاده و دو چرخه سواران این حق را به خود می دانند که در قطعی برق بی محابا وارد تقاطع شوند. در حالی که این ذهنیت را طرف مقابل هم داشت و باعث گره های ترافیکی، کندی حرکت، برخورد و تصادف و... می شد.



خودمان دست به کار شدیم

برای آنکه می خواستیم در کمترین زمان ممکن شاهد تأثیرات قطعی برق بر روی شبکه اصلی معابر باشیم از منابع شهرداری و کمک های دولتی استفاده کردیم. به همین منظور نسبت به فراهم کردن بیش از ۱۹۵۰ باتری و ۸۰ عدد UPS (تأمین کننده برق اضطراری) برای تأمین برق در زمان خاموشی ها اقدام کردیم.



اقدامات در دست اجرا

به روز رسانی و تجهیز مجدد چراغ های راهنمایی و رانندگی آسیب دیده در دی ماه سال گذشته باعث شد تشریفات اداری و برگزاری مناقصه خرید تجهیزات مورد نیاز به مبلغ بیش از ۲۰۰ میلیارد ریال (معادل ۲۰ میلیارد تومان) برای خرید باتری و UPS در دست اجرا قرار بگیرد تا امروز در زمان خاموشی های برق دچار ترافیک های درهم تنیده مشابه سال قبل نباشیم.



رضا نوروزی، مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری مشهد: بر خلاف سال گذشته با توجه به تجهیز ۲۵۶ چراغ راهنمایی و رانندگی به باتری UPS، هم اکنون تقاطع ها خیلی تحت تأثیر قطعی برق قرار ندارند

توصیه های پلیسی



سرهنگ احمد نوری رئیس پلیس راهور مشهد (فرماندهی کلان)

- توصیه های ترافیکی زیر را به خاطر بسپارند تا بهتر بتوانند شرایط را به ویژه در هوای گرم و داغ تابستان مدیریت کنند.
- در هر معبری که در حال تردد هستید پس از گذشت ۳۰ ثانیه توقف کنید تا سایر جهات نیز راحت تر رفت و آمد کنند و گره ترافیکی در سرتقاطع ایجاد نشود.
- در یک تقاطع بهتر است دو معبر روبه روی یکدیگر حرکت کنند و پس از گذشت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه توقف در این دو مسیر انجام شود و دو مسیر دیگر با هم حرکت نمایند.
- اگر حجم وسایل نقلیه در تقاطع زیاد است، خلاف ساعت گرد چهار معبر ورودی به تقاطع حرکت کنید.
- بهترین اقدام برای گیر نیفتادن در گره تقاطع حرکت و گردش به راست در تقاطع و وارد نشدن به تقاطع است.

امسال بر خلاف سال گذشته در زمان خاموشی برق شاهد نابسامانی رفت و آمد و وسایل حمل و نقلی در محدوده تقاطع ها نخواهیم بود اما این اتفاق ممکن است به علت خرابی یکی از تجهیزات چراغ های راهنمایی و رانندگی در ساعاتی از شبانه روز به وجود بیاید. در چنین شرایطی تک تک کاربران ترافیکی موظف اند

عنوان یکی از محل هایی که رفت و آمد در آن زیاد است و چراغ های فرماندهی در زمان قطعی برق به درستی کاربران ترافیکی را راهنمایی می کند، انتخاب شده است. ناگفته نماند که بر خلاف سال گذشته با توجه به تجهیز ۲۵۶ چراغ راهنمایی و رانندگی به باتری UPS، هم اکنون تقاطع ها خیلی تحت تأثیر قطعی برق قرار ندارند. اما مشکلی که با آن روبه رو هستیم، نوسانات ناشی از قطعی برق است که به تجهیزات الکترونیکی و هوشمند چراغ های راهنمایی و رانندگی آسیب وارد می کند و موجب اختلال در عملکرد آن ها می شود.