چرا تماشای تلویزیون برای کودکان مضر است؟

بسیاری از خانواده‌ها برای سرگرم شدن، خوابیدن یا غذا خوردن فرزندشان از تلویزیون کمک می‌گیرند، در حالی که تماشای آن برای بچه‌ها، به‌خصوص زیر ۲ سال پیامدهای زیادی از جمله چاقی، مشکلات ادراکی و... دارد

صابر | روزنامه‌نگار سبک زندگی

دانستنی‌ها

در بسیاری از خانه‌ها، بچه‌ها به‌خصوص کودکان زیر ۲ سال را داخل رورو ک و مقابل تلویزیون‌ها می‌کنیم تا با تماشای برنامه‌های شاد و خوش‌رنگ سرگرم شوند و بقیه اعضای خانواده بتوانند به کارهای‌شان برسند. خیلی‌ها هم برای خواباندن کودک از تلویزیون استفاده می‌کنند و آن‌قدر برنامه برایش می‌گذارند تا خسته شود و بخوابد. خیلی‌ها هم می‌خواهند فرزندشان یک زبان خارجی مثل انگلیسی را مثل زبان مادری صحبت کند، برای همین از صبح تا شب بچه را جلوی تلویزیون با برنامه‌های خارجی رها می‌کنند. تماشای تلویزیون می‌تواند فعالیت خوبی برای بچه‌ها باشد؛ اما در زمان محدود، با انتخاب برنامه و محتوای درست و در راستای ایجاد حس خوب بین اعضای خانواده و افزایش خلاقیت کودک. در حالت عادی، تماشای تلویزیون، بیش از اندازه معمول برای بچه‌ها، به‌خصوص زیر ۲ سال، می‌تواند مضرات زیادی برای هوش، مغز و خلاقیت آن‌ها داشته باشد که در ادامه آن‌ها را مرور می‌کنیم.

۱ کاهش خلاقیت و...

تلویزیون برای بچه‌های کوچک، چیزی بیشتر از یک جعبه نورانی نیست و امکان این که اهداف آموزشی خانواده را تامین کند، بسیار کم است، اما در عوض مهارت‌های حرکتی، کنجکاوی و تجزیه اطلاعات را در کودک کم می‌کند و زمینه این را که تفکری غیر خلاق داشته باشد، فراهم می‌کند.

۲ کاهش مهارت‌های محیطی

بچه‌ها برای رشد مغز و یادگیری مهارت‌ها، به مواجهه زیاد با محیط تا رسیدن به هماهنگی کامل چشم و دست نیاز دارند، اما تماشای تلویزیون باعث می‌شود، نتوانند چند حس را برای درک پیرامون فعال کنند و به هماهنگی‌های لازم ذهن و جسم برسند.

۳ کار گروهی و دوستی‌ها

بچه‌ها نیاز دارند با همسن‌وسالان خود، اعضای خانواده و... ارتباط داشته باشند و زندگی کنار دیگران را در قالب بازی تمرین کنند، اما تماشای تلویزیون مانع از این تجربه می‌شود. شما تصور کنید محتوای یک برنامه درباره دوستی باشد، این برنامه اثر زیادی روی کودک ندارد؛ چون ذهن و روح او در تعامل با دنیای واقعی رشد پیدا می‌کند و تجربه‌های عینی و محرک‌های واقعی زمینه ارتقای ذهن و شخصیت هستند.

۴ مشکلاتی برای مغز و تکلم

زمان حیاتی و مهم برای رشد مغز، سه سال اول زندگی است که کودک باید به‌طور همه‌جانبه از آن استفاده کند، با اطرافیانش ارتباط چشمی بگیرد و هوش هیجانی و بقیه انواع هوش هشت‌گانه را ارتقا دهد. تصاویر و نور تلویزیون حتی اگر برنامه برای کودکان تهیه شده باشد، بسیار سریع‌تر از چیزی است که مغز کودک زیر ۲ سال و گاهی بیشتر بتواند آن را پردازش کند؛ چون سلول‌های عصبی هنوز رشد پیدا نکرده‌اند و به همین دلیل تماشای تلویزیون زمینه را برای آسیب‌های ادراکی فراهم می‌کند که می‌تواند در مواردی مثل مشکل در تکلم خود را نشان دهد.

۵ اعتیاد به نشستن

کودک باید تحرک داشته باشد، اما تلویزیون غیرمستقیم به او این پیام را می‌دهد که تو بنشین و من برایت دنیا را تکان می‌دهم. اعتیاد به نداشتن تحرک هم پیامدهایی مثل چاقی دارد که می‌تواند تا بزرگ‌سالی انواع درد سرها را برای سلامت فرد به همراه داشته باشد.

۶ مشکل گوارش و غذا

تماشای تلویزیون باعث می‌شود کودک حتی حین فعالیت‌های مهمی مثل غذا خوردن هم بخواهد، ادامه برنامه را ببیند به همین دلیل متوجه نمی‌شود چه حجم غذایی می‌خورد، متابولیسم او به مشکل می‌خورد، دچار چربی انباشته، مشکلات گوارشی و پیامدهای این مسائل می‌شود.

تازه‌ها

کووید طولانی‌مدت خطرناک‌تر از سرطان پیشرفته

به گزارش گاردین، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که مبتلا به کووید طولانی‌مدت هستند، نسبت به افراد مبتلا به برخی سرطان‌های پیشرفته، کیفیت سلامت زندگی کمتری دارند. بر اساس مطالعه‌ای که پژوهشگران کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه اکستر انجام دادند، خستگی علامتی است که بیشترین تاثیر را بر زندگی روزانه بیماران کووید طولانی‌مدت دارد. آن‌ها دریافتند که بسیاری از نمونه‌های مورد مطالعه به‌شدت بیمار بودند و میزان خستگی آن‌ها بیشتر یا مشابه با افرادی بود که مبتلا به کم‌خونی مرتبط با سرطان یا بیماری شدید کلیوی هستند. نمره کیفیت سلامت زندگی آن‌ها هم پایین‌تر از افراد مبتلا به سرطان‌های متاستاتیک پیشرفته، مانند سرطان ریه مرحله ۴ بود. به‌طور کلی، اثر کووید طولانی‌مدت بر فعالیت‌های روزانه بیماران بدتر از اثر سکته مغزی و قابل مقایسه با اثر بیماری پارکینسون بود. پروفسور ویلیام هنلی، یکی از نویسندگان نتایج این مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه اکستر، گفت: «پژوهش‌های ما به‌طرز تکان دهنده‌ای نشان داده است که کووید طولانی‌مدت می‌تواند افراد را با خستگی و کیفیت زندگی، بدتر از برخی سرطان‌ها مواجه کند، اما آن‌ها از حمایت و درک یکسان برخوردار نیستند. ما باید هر چه زودتر پژوهش‌های بیشتری انجام دهیم تا بتوانیم خدمات مبتنی بر شواهد را توسعه دهیم و از افرادی حمایت کنیم که سعی در مدیریت این شرایط جدید ناتوان کننده دارند.»

یافته‌های پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که حدود ۱۷ درصد از افرادی که به کووید مبتلا شده‌اند، دچار کووید طولانی‌مدت می‌شوند. طبق گزارش دفتر آمار ملی، تا ژوییه ۲۰۲۲، حدود ۱.۴ میلیون نفر در بریتانیا همان علایم کووید طولانی‌مدت را داشتند.

در پژوهش‌های کالج دانشگاهی لندن و اکستر، بیش از ۳ هزار و ۷۵۰ بیمار که دست‌کم ۱۲ هفته پس از تجربه علایم به کلینیک بیماری کووید طولانی‌مدت ارجاع شده بودند، بررسی شدند. از بیماران خواسته شد تا پرسش‌نامه‌هایی را درباره مدت زمانی که کووید بر آن‌ها اثر گذاشته است؛ از جمله اثر آن بر فعالیت‌های روزانه، میزان خستگی، افسردگی، اضطراب، تنگی نفس، مه مغزی و کیفیت زندگی‌شان، تکمیل کنند. بیش از ۹۰ درصد از بیماران مبتلا به کووید طولانی‌مدت که از این برنامه استفاده می‌کردند در سن کار (۱۸ تا ۶۵ سال) بودند و ۵۱ درصد گفتند که دست‌کم یک روز در ماه قبل قادر به انجام کار نبوده‌اند. ۲۰ درصد هم گفتند که اصلا نتوانسته‌اند، کار کنند. حدود سه‌چهارم (۷۱ درصد) از بیماران زن بودند.

بیشتر بدانیم

بطری آب معدنی، آفت سلامت!

با گرم شدن هوا و افزایش طول روز، مصرف آب معدنی بیشتر می‌شود، اما آیا می‌دانید بطری‌های آب معدنی فقط برای نگهداری آب در دمای صفر تا ۴ درجه سانتی‌گراد مناسب است و در غیر این صورت سلامت‌تان را نشانه می‌گیرد؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وقتی بطری‌های آب معدنی در معرض نور خورشید یا در دمای انجماد باشد و آب درون آن‌ها یخ بزند، فعل‌وانفعالات شیمیایی در آن رخ می‌دهد که برای بدن بسیار مضر است. گرما باعث واکنش شیمیایی در پلاستیک حاوی آب و در نهایت آزاد شدن مولکول‌های آن در آب می‌شود. این که می‌خواهید در روزهای گرم تابستان یک بطری آب معدنی همراه داشته باشید یا آن را در خودرو بگذارید، طبیعی است، ولی نکته این جاست که نوشیدن آب از بطری که در معرض نور خورشید باشد، خطرناک است و در صورت تابش مستقیم نور مانند یک ذره‌بین عمل می‌کند.

همچنین بطری‌های پلاستیکی نوشابه، دوغ، آب معدنی و مانند آن یک بار مصرف است و به هیچ عنوان نباید از این گونه بطری‌ها برای نگهداری آب یا مواد اسیدی مانند آب لیمو و سرکه استفاده کرد؛ زیرا این کار خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

آشپزی من

میان‌وعده

ترافل میوه‌ای، خوشمزه و بی‌دردسر برای بچه‌ها

فهیمه میرزایی | مدرس آشپزی

بچه‌ها برای تغذیه سالم و دوری از مصرف تنقلات پر ضرر و بی‌فایده، به خوراکی‌های خوشمزه، خوش‌رنگ و خلاقانه نیاز دارند؛ مثل این توپک‌های میوه‌ای که با مواد کم و راحت می‌توان آن‌ها را تهیه کرد. این ترافل‌های میوه‌ای را با هر نوع میوه مثل آلبالو، گیلاس، توت‌فرنگی، زردآلو و... می‌توان تهیه کرد. در ادامه طعم زردآلو را آموزش می‌دهیم.

چی لازم داریم؟

برای تهیه این خوراکی خوشمزه به حدود ۱۰۰ گرم پودر نارگیل، ۴۰ گرم شکر (حدود دو قاشق غذاخوری)، ۱۰۰ گرم پنیر ماسکارپونه (نصف بسته) و حدود ۱۰۰ گرم زردآلو نیاز داریم. همان‌طور که گفتیم از هر نوع میوه می‌توان برای تهیه این ترافل استفاده کرد.

چطور تهیه‌اش کنیم؟

۱) پودر نارگیل، شکر و پنیر ماسکارپونه را هم بزنید و بعد داخل مخلوط‌کن ترکیب کنید. ۲) ابتدا هسته زردآلو را جدا و سپس خرد کنید.

۳) زردآلو را به بقیه مواد بیفزایید و خوب ترکیب کنید.

۴) از مواد، توپک‌هایی به اندازه گردو بردارید، گرد کنید و در پودر نارگیل بغلتانید.

۵) به‌جای نارگیل می‌توانید از پودر پسته یا گردو استفاده کنید.

۶) ترافل‌های زردآلو را یک ساعت در یخچال قرار دهید و بعد سرو کنید. نوش جان...

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

برگ سبز و سند کمپانی. کلیه مدارک پیکان وانت ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۷۴ - ۹۱۵ ه ۴۱ و شماره موتور 11486046856 و شماره شاسی 31640978 به نام محمد درخشی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۹۴۰۸/ل

برگ سبز هیوندا ورنا مدل ۸۵ رنگ سفید شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۹۱ ل ۳۸ شماره شاسی IR85311007281 شماره موتور G4EB5813058 بنام مریم طاهری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۹۳۳۰/ف

پروانه نظام مهندسی به شماره عضویت ۱۹۱۱۲۷۱۶۱ رشته معماری (اجرا) و شماره پروانه اشتغال ۰۱۹۱۱۰۰۲۰۶۸ بنام ایمان میرمقدم حسن آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۴۵۸/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ رنگ سفید مدل ۱۳۸۸ با شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۸۵ج۸۸ و شماره شاسی S1422288102530 و شماره موتور ۳۰۶۱۴۳۷ به نام محمدرضا حسامی گوجه مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۰۹۴۷۸/ط

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۸۲-۱۵۴ل۷۷ و شماره موتور 4120885 و شماره شاسی IRPC90IV125767190 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۹۴۵۷/ش

برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ رنگ نقره ای به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۸۸ ن ۸۲ به شماره موتور ۲۵۵۹۰۵۰ به شماره شاسی S1422287025920 بنام جمشید هریوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۹۴۶۷/م

برگ سبز خودروی پژو ۴۰۵ slx tu5 مدل ۱۳۹۱ رنگ سفید روغنی به شماره موتور 139B0009171 و شماره شاسی NAAM31FC3CK858079 و شماره پلاک ایران ۷۶۳-۷۴ د ۵۱ به نام رضا توکلی فرزند حسن به شماره ملی ۰۸۴۹۸۸۳۸۰۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۹۳۹۳/ز

برگ سبز خودرو وانت زامیاد مدل ۱۳۹۳ رنگ آبی روشن - روغنی به شماره انتظامی ۳۶-۱۵۷ ط ۲۹ به شماره موتور ۶۷۵۴۸۴ به شماره شاسی NAZPL۱۴۰BE۰۳۸۶۸۶۰ بنام مجتبی وطنی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۹۴۰۴/م

برگ سبز خودروسواری پژو مدل 80 به نام بلال جمال زهی به شماره انتظامی 52 ایران 465 ق 17 و شماره موتور 22528024066 و شماره شاسی 80322990 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۹۳۳۶/ز

برگ سبز موتور سیکلت CDI۱۲۵ مشکی رنگ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۷۹-۲۳۱۳۵ شماره شاسی: N۳G***۱۲۵A۹۰۵۹۴۷۵ شماره موتور: ۱۵۷FMIN۲G*۱۰۴۵۶۵۹ بنام محمودروحانی مفقود و فاقداعتبار است ۱۴۰۲۰۹۳۹۶/و

«آگهی فقدان مدرک تحصیلی» مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **عاطفه احمدزاده** فرزند منوچهر به شماره شناسنامه ۴۶۳ صادره از مشهد در **مقطع کارشناسی ارشد رشته زیست شناسی گرایش ژنتیک صادره از واحد دانشگاهی علوم و تحقیقات تهران شماره ۸۳۹** مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به نشانی تهران - انتهای بزرگراه شهید ستاری - میدان دانشگاه - بلوار شهدای حصارک - دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات ارسال نمایید ۱۴۰۲۰۵۸۸۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی ایران خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۳۵ س ۶۷ به شماره شاسی NAAP03EE9GG545797 و شماره موتور 0182A0023584 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی - برگ سبز - کارت مشخصات - کارت سوخت تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۹۴۲۶/ف

برگ سبز موتور سیکلت روان تیپ QM200 مدل ۹۹ به شماره انتظامی ۷۷۷-۳۷۹۲۷ شماره موتور 0199NEK092373 و شماره شاسی NEKCDECHFLAK01660 به نام مجتبی گیلان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۹۳۰۰/ف

برگ سبز خودرو ماشین سنگین کاویان - یغلدار مسقف چادری تیپ K۱۰۶GLS مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۷۷۹ ع ۹۳ به شماره موتور EQB۱۲۵۲۰۸۷۲۵۷۴۰۳ به شماره شاسی NA۵K۱۰۶۳CBS۴۸۰۱۷۴ بنام زکیه صافدل مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۹۴۱۲/م

برگ سبز - کارت سوخت خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۸۷ هـ ۶۷ و شماره موتور 12487035722 و شماره شاسی NAAN01SA38E3588002 بنام نجمه محمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۹۴۵۸/ف

اینجانب علی حسن زاده قالیباف مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۳۵ س ۶۷ به شماره شاسی NAAP03EE9GG545797 و شماره موتور 0182A0023584 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی - برگ سبز - کارت مشخصات - کارت سوخت تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۹۴۲۶/ف

برگ سبز سواری پژو ۲۰۶ به شماره پلاک ۲۶ - ۸۳۲ ل ۲۸ و شماره موتور ۱۶۷B۰۰۰۴۰۹۱ و شماره شاسی NAAP۴۱FE۰GJV۶۱۸۷۷ بنام حسین آزادخواه مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۲۰۹۴۶۸/و

سند مالکیت اصلی زمین شماره فرعی ۳۵۴ اصلی ۱۸۰ مفروز و مجزی از ۲۰۹ بخش ۱۰ طرقبه ۱۳۶۲/۵ سهم مشاع از ۵۴۵۰ سهم از اراضی حسین آباد جلدک مفقود گردیده است. ۱۴۰۲۰۹۴۱۲/ب

برگ سبز پراید مدل ۸۲ رنگ سرمه ای متالیک شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۱۲ و ۳۶ شماره موتور ۰۰۵۳۰۴۱۲ شماره شاسی S1412282985706 بنام مهدی جلالی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۹۳۷۷/م

اینجانب مهدی سرهنگی مالک خودرو کامیون کمپرسی مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۹-ع-۹۷۹-ایران ۴۲ شماره شاسی 33592410119519 و شماره موتور NAB37433316609654 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است ۱۴۰۲۰۹۳۲۴/ل

برگ سبز و سند کمپانی سمند LXXU7 مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۷۴ - ۷۴۴ ی ۴۲ و شماره موتور 124K1547502 و شماره شاسی NAAC91CE4MF835028 به نام افشین آذر هوشنگ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۹۳۷۶/ل

آگهی دعوت مجامع عمومی عادی سالیانه و عمومی فوق العاده

شرکت تولیدی شادگل نیشابور به شماره ثبت ۱۵۲ و شماره شناسه ملی ۱۰۸۶۰۰۶۱۲۷۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت بعمل می آید در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه ساعت ۱۰ صبح مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۰۴ و جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۰ صبح مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ که در محل نیشابور، بخش زبرخان، شهرک صنعتی خیام برگزار میگردد حضور بهم رسانند.

دستورات جلسه مجمع عمومی عادی :

۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی ۲- تصویب صورتهای مالی منتهی به ۱۳۹۹/۱۲/۲۹ و ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ و ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ - ۳- انتخاب مدیران ۴- انتخاب بازرس ۵- سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده :

۱- افزایش سرمایه

تاریخ انتشار : ۱۴۰۲/۰۳/۲۳

هیات مدیره شرکت ۱۴۰۲۰۹۴۵۳/ش