



## توصیه هایی برای کاهش امواج موبایل

سپس آن را روی گوش‌تان قرار دهید در این صورت تحت اشعه مضر کمتری قرار می‌گیرید. شما می‌توانید برقرار شدن ارتباط را روی صفحه تلفن همراه‌تان ببینید.

۴. تلفن همراه‌تان را داخل پوشش‌های فلزی و محفظه‌های در بسته فلزی قرار ندهید: برای موبایل‌تان پوشش‌های فلزی نخرید و آن را درون بسته‌های فلزی در بسته قرار ندهید. این محفظه‌های فلزی مانند یک گیرنده عمل کرده و اثر امواج تلفن همراه را که به سمت بدن شما می‌آیند تشدید می‌کنند.

۵. تلفن همراهی با میزان اس.ای.آر پایین‌تر (تلفن همراهی با جذب پایین اشعه برای بدن) بخرید: هنگام خرید تلفن همراه به میزان اس.ای.آر آن توجه کنید. این عدد به‌طور معمول به وسیله شرکت سازنده تلفن همراه روی گوشی و یا کاتالوگ آن درج می‌شود و نشان می‌دهد که هنگام استفاده از تلفن همراه چه مقدار از امواج جذب بدن شما می‌شود. هرچه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین‌تر باشد آن گوشی ایمن‌تر است و بیشتر شما را از آثار مخرب اشعه‌های تلفن همراه مصون نگه می‌دارد.

۶. از هدست استفاده کنید: برای اینکه امواج تلفن همراه هنگامی که آن را روی گوش‌تان قرار داده‌اید مغز شما را نشانه نروند باید آن را از سرتان دور کنید. بهترین کار این است که به جای قرار دادن تلفن همراه روی گوش‌تان از یک «هندزفری» یا «هدست» استفاده کنید. این کار موجب می‌شود امواج تلفن همراه به سمت مغز شما نیایند و فقط بتوانید با هندزفری مکالمه خودتان را انجام دهید.

۷. از هندزفری‌های بلوتوث‌دار استفاده کنید: گرچه این مدل از هندزفری‌ها هم امواجی را به سمت مغز شما می‌فرستد ولی محققان می‌گویند این امواج ۱۰۰ مرتبه کمتر از امواجی هستند که هنگامی که گوشی تلفن همراه را روی گوش‌تان قرار می‌دهید، به مغزتان می‌رسد ولی فراموش نکنید آن را

در حال حاضر در جهان حدود ۱/۹ میلیارد نفر از تلفن همراه استفاده می‌کنند و این آمار در آمریکا فقط به ۲۲۰ میلیون نفر می‌رسد. تصورش را بکنید ما در دنیایی از امواج تلفن‌های همراه زندگی می‌کنیم.

میزان جذب امواجی که از تلفن همراه به سمت گوش می‌آید، با توجه به فاصله تلفن همراه از گوش و فرکانس موج متفاوت است. به طور معمول بیش از ۷۰ درصد امواج به‌وسیله بافت جمجمه و مغز جذب می‌شود و به شکل انرژی حرارتی درمی‌آید. «اگرچه عوامل گوناگونی از جمله فاصله تلفن همراه از گوش و میزان فرکانس در جذب امواج موثر هستند اما اثر زیانبار صحبت بی‌وقفه با تلفن‌های همراه آشکار و بدیهی است.» حتماً شما هم نمی‌خواهید با صحبت‌های طولانی با تلفن همراه تحت تاثیر امواج خطرناک این تلفن‌ها قرار بگیرید. در این صورت چون نمی‌شود استفاده از تلفن همراه را کنار گذاشت، باید بدانید که چگونه می‌توانید این آثار زیانبار را ضمن استفاده از تلفن همراه‌تان کاهش دهید:

۱. مدت زمان مکالمه‌تان را کاهش دهید: بهترین راهکار این است که مدت زمان تماس و مکالمه با تلفن همراه‌تان را کاهش دهید. مطالعات نشان می‌دهد که اگر شما بیش از دو دقیقه با تلفن همراه صحبت کنید، امواج مغزی شما تحت تاثیر امواج تلفن همراه قرار می‌گیرد.

۲. کودکان فقط در مواقع اورژانس: این به‌هیچ وجه درست نیست که کودکان یک تلفن همراه مخصوص خودشان داشته باشند چون مغز کودکان در حال رشد است و اثر امواج تلفن همراه بر آن بیشتر است. بهتر است کودکان جز در موارد اورژانس با تلفن همراه صحبت نکنند.

۳. اول بگذارید ارتباط برقرار شود: اگر شما از هدست یا گوشی استفاده نمی‌کنید وقتی شماره می‌گیرید اجازه دهید اول تلفن همراه‌تان وصل و ارتباط با طرف مقابل برقرار شود

فاصله میزان امواج الکترومغناطیس به میزان زیادی کاهش می‌یابد.

۱۰. از آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده کنید: آنتی‌اکسیدان‌ها موادی در بدن هستند که از پیری پیشگیری می‌کنند و برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند. امواج تلفن همراه می‌توانند این ترکیبات حیاتی بدن را از بین ببرند و فرمول شیمیایی آنها را بشکنند بنابراین چون در طول روز شما مدت زیادی تحت تابش این اشعه‌های مضر قرار می‌گیرید خوب است از مکمل‌های آنتی‌اکسیدان در غذاهای روزانه‌تان استفاده کنید.

۱۱. جلوی آنتن موبایل‌تان را نپوشانید: سعی کنید جلوی آنتن موبایل‌تان را نپوشانید. مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده مقدار پرتوهای جذب شده از طریق مغز را افزایش می‌دهد. این کار موجب می‌شود کارایی تلفن همراه کاهش یابد و موجب شود موبایل از برق بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند. تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

هنگامی که صحبت نمی‌کنید از گوش‌تان جدا کنید چون در این شرایط باز هم امواج بلوتوث به سمت مغز شما می‌آیند.

۸. از هندست (هندزفری)‌هایی استفاده کنید که درون‌شان یک لوله تو خالی به کار رفته است: این هندزفری‌ها درست مانند هندزفری‌های معمولی هستند با این تفاوت که آن بخش از هندزفری که در مجاورت گوش قرار می‌گیرد از یک لوله تو خالی که درون آن هیچ سیمی عبور داده نشده، تشکیل شده است. به این ترتیب صدا به‌طور مستقیم از هوای درون این لوله خالی و با ارتعاش مولکول‌های هوا به گوش شما می‌رسد و امواجی را که به مغز می‌رسد کاهش می‌دهد.

۹. از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید: یک راه آسان دیگر برای کاهش تماس با امواج مضر تلفن همراه این است که هنگام صحبت کردن با آن، از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید. فراموش نکنید در این شرایط تلاش کنید تا می‌توانید تلفن همراه را دورتر از بدن‌تان قرار دهید. با بیشتر شدن

## درمان‌های ممنوعه در دوران قاعدگی

می‌رسند ( دوره تخمک گذاری ) ، میزان حساسیت به درد در آنها به حداقل می‌رسد . از طرفی ماده شبیه هورمون پرستاگلندین که واسطه احساس درد و ایجاد التهاب در بدن است ، درست قبل از شروع عادت ماهیانه به حداکثر میزان خود می‌رسد .

(( حفره خشک )) یکی از عوارض کشیده شدن دندان است . در این وضعیت لخته ای که پس از کشیده شدن دندان در استخوان محل باید تشکیل شود تا مقدمه ای برای شروع ترمیم باشد زودتر از موعد از بین می‌رود که متعاقب آن درد شدید ناحیه و تاخیر طولانی در ترمیم محل کشیدن دندان ( گاهی تا ۲ ماه ) رخ خواهد داد . در زمان عادت ماهیانه به علت کاهش سطح هورمون های استروژن و پروژسترون احتمال بروز این عارضه به شدت بالا می‌رود .

احتمالا خانم‌ها بارها در مورد اینکه در دوره عادت ماهیانه باید وقت درمان‌های دندانپزشکی خود را کنسل کنند یا نه مطالب ضد و نقیض زیادی شنیده اند .

واقعیت این است که همه خانم‌ها روزهایی از ماه احساس تحریک پذیری بیشتری را چه از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ هیجانی تجربه می‌کنند . این احساس تحریک پذیری فیزیکی اغلب در دوره عادت ماهیانه به صورت احساس بیشتر درد است . مطالعه‌ها نشان داده است کاهش میزان هورمون‌های جنسی در خانم‌ها ( استروژن و پروژسترون ) با افزایش حساسیت به درد در ارتباط است . زمانی که میزان این هورمون‌ها در هفته قبل از عادت ماهیانه و دوره عادت ماهیانه افت می‌کند ، خانم‌ها به شدت به درد حساس می‌شوند و زمانی که این هورمون‌ها به حداکثر خود

البته درمان های دندانپزشکی (( غیر جراحی )) در این دوران هیچ منعی ندارد اما درمان های جراحی و کشیدن دندان بهتر است به زمان بعد از دوره عادت ماهیانه موکول شود .  
تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

آنچه گفتیم به این معناست که اگر خانمی در دوران عادت ماهیانه حساسیت افزایش یافته ای نسبت به درد دارد بهتر است درمان های دندانپزشکی غیر ارژانسی خود را به بعد از دوران عادت ماهیانه موکول کند.

## بلع اجسام خارجی خطرناک، جدی ترین تهدید سلامت کودکان

باطری ها آزاد شده و منجر به بروز زخم های خطرناک در دیواره دستگاه گوارش کودک می شود.  
دکتر خلیلی سوراخ شدن دیواره دستگاه گوارش کودک توسط این مواد شیمیایی را کاملاً محتمل دانست و گفت؛ زخم های ایجاد شده بر روی دیواره دستگاه گوارشی می تواند طیف وسیعی از عوارض از یک زخم ساده تا پارگی منجر به مرگ را برای اطفال ایجاد کند .

والدین بلافاصله پس از اطلاع از بلع این قبیل اجسام توسط کودک باید سریعاً کودک را به مرکزی که دارای تجهیزات و امکانات آندوسکوپی اطفال باشند منتقل کنند.

وی آشامیدن مواد شوینده و پاک کننده را از دیگر خطرات تهدید کننده سلامت کودکان عنوان کرد این فوق تخصص گوارش اطفال از والدین درخواست کرد ضمن ممانعت از دسترسی اطفال به این مواد، حتماً بروشورهای چاپ شده بر روی بطری حاوی این مواد شیمیایی را در بدو خرید مطالعه کرده و براساس توصیه های نوشته شده عمل نمایند.  
تهیه و تدوین : دکتر مژگان خراسانیان

یکی از جدی ترین تهدیدات سلامت کودکان در ایام نوروز بلع اجسام خارجی و فرو بردن اجسام خطرناک از طریق دهان است. یک فوق تخصص گوارش کودکان در این مورد گفت: در چند روز اخیر شاهد افزایش موارد بلع اجسام غیر خوراکی بوده ایم که می تواند بدلیل در دسترس بودن این قبیل وسایل اتفاق بیافتد.

دکتر منیژه خلیلی، اجسامی مانند دکمه، سکه و قطعات کوچک اسباب بازی ها و حتی میخ و پیچ را از جمله اجسامی دانست که کودکان در سنین مختلف اقدام به بلع آنها می نمایند. وی در عین حال یکی از خطرناک ترین این اجسام را باطری های کوچکی معرفی کرد که به وفور در اسباب بازی های مختلف بچه ها مورد استفاده قرار می گیرد .

وی وجود مواد شیمیایی و قلیایی را از مهمترین دلایل خطرناک بودن این باطری های به ظاهر کوچک عنوان کرد و گفت: با ورود باطری های موسوم به باطری ساعتی به دستگاه گوارش کودکان، مواد شیمیایی موجود در این

## راهکارهای تربیت موفق کودکان

یکی از اهداف مهم تربیتی آن است که واکنشها سریع و منسجم باشند. همچنین رفتار مناسب باید تدریجی و گام به گام به کودک آموخته شود. بنابراین باید حوصله به خرج داد و خشمگین و عصبانی نشد.

برای در پیش گرفتن برنامه های تربیتی بدون نیاز به تنبیه بدنی، توجه به این نکات حائز اهمیت است:

همه والدین دوست دارند بدانند شیوه تربیتی صحیح کدام است و چگونه می توانند در تربیت فرزندان شان موفق باشند. آیا باید مهربانی را به مرحله ای برسانند که فرزندان به خود اجازه دهند دست به هر کاری بزنند یا بر عکس برای کوچک ترین خطایی فرزندان را تنبیه کنند؟ به راستی معنای تنبیه چیست و برای تربیتی موفق باید تنبیه را حذف کرد؟

کاری خواهید کرد.

- وانمود نکنید خیلی مهربان هستید و قدرت کافی برای برخورد مناسب با کودک را ندارید؛ بلکه شخص دیگری مانند آقا دزده، آقا پلیسه یا آقای دکتر توانایی انجام این کار را دارند. هیچ‌گاه نگویید: "اگر بچه خوبی نباشی به آقا دکتره می‌گم بهت آمپول بزنه."

- البته بعضی کودکان قانع نمی‌شوند و به محض گرفتن وسیله‌ای از آنها، شروع به گریه می‌کنند؛ بدون آنکه تصور کنید در حال اذیت کردنش هستید، گریه‌اش را تحمل کنید و بدانید در این هنگام شما در حال آموزش او هستید تا یاد بگیرد نباید بی‌محابا با هر وسیله‌ای بازی کند یا هر کاری می‌خواهد انجام دهد.

- خشم تان را کنترل کنید. علت آن را بیابید و از بین ببرید.

- فراموش نکنید که برای همه کودکان یک تنبیه کارایی ندارد. با توجه به شناخت روحیات فرزندتان، فرهنگ خانواده و شرایط موجود تنبیهی خلق کنید.

- هیچ‌گاه فرزندتان را کتک زنید، فریاد نکشید و از روی خشم و نفرت و با چهره‌ای عصبانی با او برخورد نکنید، چون کودکان در همه حال به عشق و محبت نیاز دارند؛ حتی در مواقعی که عملی ناپسند مرتکب می‌شوند.

- به‌هیچ‌وجه به فرزندتان توهین نکنید و مخالفت تان را با صدای آرام ابراز کنید.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

- رفتاری را که از فرزندتان انتظار دارید بیان کنید.

- انتظارات تان را به فرزندتان بگویید.

- میزان آگاهی تان را از توانایی‌ها و محدودیت‌های سنی کودکان افزایش دهید تا انتظاراتی بی‌جا نداشته باشید.

- باید بپذیرید فرزندتان می‌تواند اشتباه کند تا بتواند رفتارهای صحیح را بیاموزد. پس به او فرصت دهید و خطاهای او را نوعی تجربه و فرصت بدانید.

- اگر فرزندتان رفتاری ناشایست مرتکب شد، بی‌آنکه با او برخورد کنید، سر او داد زنید ولی قاطع باشید اما تاخیر در برخورد مناسب با کودک باعث می‌شود که او رفتار نادرست خود را فراموش کند و نیازی به اصلاح آن احساس نکند.

- توقع نداشته باشید کودکان کاملاً تحت فرمان شما باشند. بعضی از آنها آرام هستند و بعضی دیگر سرکش و نافرمان. سعی کنید آنها را قانع کنید.

- به فرزندتان بیاموزید هر عملی نتیجه‌ای دارد. به او بگویید: "اگر رفتار ناشایست را ادامه بدهی از فلان امتیاز محروم خواهی شد." این بهترین تنبیه است. بسیاری از والدین گمان می‌کنند مجازات همیشه باید با داد و فریاد و تنبیه فیزیکی توأم باشد. در صورتی که محروم کردن فرزند از چیزی که دوست دارد، بهترین تنبیه به شمار می‌رود.

- هیچ‌گاه مجازات‌های غیر واقعی برای فرزندتان در نظر نگیرید. مثلاً نگویید: "اگر فلان کار را انجام دهی دستت رو می‌شکنم." زیرا ممکن است کودک فکر کند شما چنین

## شعار سازمان جهانی بهداشت برای هفته سلامت :

(( تغذیه سالم از مزرعه تا سفره ))