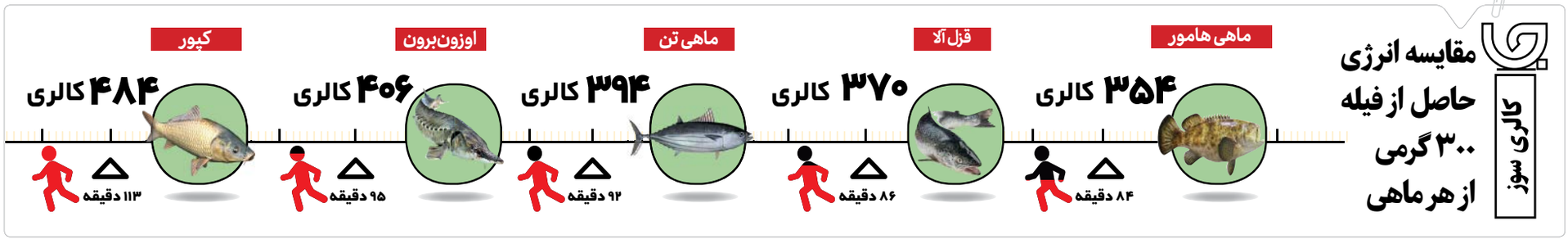
کالری سوز

مقایسه انرژی حاصل از فیله ۳۰۰ گرمی از هر ماهی



نسخه مقابله با بلوغ زودرس

بررسی عواملی که از دیدگاه طب سنتی، سبب کوتاه‌شدن دوران کودکی می‌شود

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

یکی از عجیب‌ترین و سخت‌ترین مراحل رشد هر فرد، دوران بلوغ اوست. در این بازه زمانی فرد نه در دوران خردسالی و نه در دوران بزرگسالی است ولی باید ناچار و به‌تدریج از دوران کودکی خداحافظی و پا به دنیای بزرگسالی بگذارد. قسمت عجیب موضوع این است که کودک کم‌توان و راحت‌اندیش دیروز بر اثر بلوغ، تغییرات عمده و جدیدی در جسم و جان و ذهنش ایجاد می‌شود که باید ناگزیر این تغییرات را بپذیرد و تحت کنترل درآورد. با وجودی که سن شروع و خاتمه دوران بلوغ در افراد مختلف بسیار متفاوت است اما اگر این دوران زودتر یا دیرتر از موعد متعارف اتفاق بیفتد بالطبع مشکلات و دردسرهایی را به همراه خواهد داشت. در طب رایج در مورد بلوغ زودرس به موارد و نکات زیادی اشاره شده است اما برای این‌که بدانیم چه تدابیر و اقدامات درمانی و تغذیه‌ای از دیدگاه طب سنتی برای پیشگیری از بلوغ زودرس وجود دارد پای صحبت‌های دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیأت علمی دانشگاه نشستیم و به نکات قابل توجهی دست یافتیم.

از دیدگاه طب سنتی، سن رشد از اولین روز تولد تا ۳۰ سالگی در نظر گرفته شده که در این بازه زمانی، انسان به تکامل می‌رسد. در طب سنتی این دوره به چهار بازه هفت ساله تقسیم شده است که در ابتدای بازه سوم، بلوغ دختر و پسر دیده می‌شود. بلوغ دختر در این بازه کامل و علائم بلوغ پسرها ظاهر می‌شود. علائم بلوغ شامل تغییر چهره، رشد قدی، وزنی، جنسی و عقلی است که فرد را به تکامل نزدیک‌تر می‌کند.

دو فاکتور حرارت و رطوبت

در طب سنتی برای رشد، نیاز به دو فاکتور حرارت و رطوبت است. برای این‌که کودک رشد خوبی داشته باشد، باید حرارت و رطوبت بدنش در حد تعادل باشد. زمان شروع دوران بلوغ اغلب ژنتیکی و ارثی است اما از منظر طب سنتی اگر یکی از دو فاکتور حرارت و رطوبت به هر علتی زیاد یا کم شود، می‌تواند سبب بروز بلوغ زودرس یا دیررس شود. بلوغ در دختران با علائمی حول و حوش ۱۲/۵ تا ۱۴/۵ سالگی و در پسران دو سال دیرتر یعنی بین ۱۴/۵ تا ۱۵ سالگی اتفاق می‌افتد. حال اگر علائم بلوغ در دختران، زیر هفت سال و در پسران، زیر ۹ سال تظاهر کند از نشانه‌های بلوغ زودرس است. بلوغ صرفا جنسی نیست و با توجه به این‌که فرد از نظر عقلی و روحی و روانی نیز به بلوغ می‌رسد در صورت بروز بلوغ زودرس، چون سن فرد کم و آمادگی شرایط روحی و روانی بزرگسالی را ندارد، می‌تواند دچار مشکلات جدی شود. هدف اصلی متخصصان در موارد بلوغ زودرس این است که دوران دو تا چهار ساله بلوغ را طولانی‌تر کنند تا کودک زود به بلوغ کامل نرسد. بلوغ باید در سنی اتفاق بیفتد که فرد ظرفیت و آمادگی پذیرش تغییرات آن را داشته باشد.

گرم مزاجان مستعدترند

با توجه به این‌که مزاج رشد و بلوغ، گرم و تراست، اگر مزاج اصلی کودک گرم باشد و فعالیت بدنی و انرژی زیادی داشته باشد برای ابتلا به بلوغ زودرس مستعدتر است. البته آب و هوای محل زندگی کودک نیز بی‌تأثیر نیست و معمولا در مناطق گرمسیر که نور و گرمای زیادی وجود دارد، مانند استان‌های جنوبی و مرکزی ایران، امکان افزایش حرارت بدنی و شروع بلوغ زودرس وجود دارد و برعکس در مناطق جغرافیایی سردسیر احتمال شیوع بلوغ دیررس بیشتر است. همچنین با توجه به مصرف بیشتر غذاهای ناسالم، احتمال می‌رود این مشکل در شهرها بیشتر از روستاها باشد، هرچند مطالعه در این خصوص نشده و مقاله‌ای درباره‌اش منتشر نشده است. حتی بوها و رنگ‌های تند مثل قرمز، نارنجی و زرد که هیجان برانگیز هستند، فیلم‌های اکشن، پرحرارت، مستهجن و موسیقی‌های تند و هیجان‌انگیز می‌تواند با افزایش حرارت از دوران دو تا چهار ساله بلوغ بکاهد. اگر کودک در دوران بلوغ زودرس قرار دارد، باید تدابیری اندیشیده شود تا بلوغ دیرتر به انتها برسد و موارد گفته شده رعایت شود.

لاغری و چاقی چطور؟

لاغری و به‌خصوص چاقی می‌تواند فرد را مستعد بلوغ زودرس کند. هر چه رطوبت بدن ـ که از فاکتورهای بلوغ است ـ بیشتر باشد فرد چاق‌تر و مستعدتر برای بلوغ زودرس خواهد بود. افرادی که به طور افراطی می‌خورند یا استعداد چاقی دارند، می‌توانند سریع‌تر وارد دوران بلوغ شوند. البته اگر به چنین کودکانی نیز رژیم‌های سخت و سنگین داده شود، احتمال بلوغ دیررس پیش خواهد آمد و در این خصوص باید سنجیده عمل کرد اما این پرسش مطرح است که احتمال بروز بلوغ زودرس در پسران بیشتر است یا دختران؟ دکتر پارسا می‌گوید: در این خصوص مطالعه یا مقاله‌ای منتشر نشده اما فارغ از مزاج هر کسی جنسیت مرد چون به سمت گرمی و خشکی و مزاج زن چون به سمت سردی و تری است، این موضوع می‌تواند روی مزاج اصلی هر فردی تاثیرگذار باشد و احتمال دارد بلوغ زودرس در مردها بیشتر دیده شود. همچنین هرچه جثه بزرگ‌تر باشد تا حدودی می‌تواند حرارت بیشتری تولید کند. اگر جثه بزرگ بر اثر استخوان‌بندی درشت باشد، حرارت زیاد و اگر ناشی از اضافه وزن و چاقی باشد، رطوبت زیاد ایجاد می‌شود که در نتیجه فاکتورهای بلوغ زودرس وجود دارد.

گرمی‌جات، مسبب بلوغ زودرس

گرمی‌جات، سبب برهم خوردن تعادل حرارت و رطوبت می‌شوند و دمای بدن را از حالت متعادل خارج می‌کنند. پرهیز از مصرف گوشت‌های با طبع گرم مثل گوشت شتر، غذاهای تند و ادویه‌جات با مزاج گرم و خشک مانند دارچین، زنجبیل و فلفل، مصرف کمتر عسل و سیاهدانه، دوری از تنقلات صنعتی و... می‌تواند پیشگیری کننده باشد. برای کمک به کنترل حرارت و رطوبت بدن مصرف فرنی، حریره بادام، کاهو و سکنجبین و غذاهایی که حرارت مزاجی کم یا متعادلی دارند مثل خورش آلو اسفناج، خورش کدو و هرآش و سوپی که در آن از آلو یا چاشنی رب انار یا تمبر هندی استفاده شده باشد و مصرف عرقیاتی مانند کاسنی و شاتره و خاکشیر که کاهنده حرارت بدن هستند، مفیدند. در میان مغزهای آجیلی مصرف پسته باید کم شود اما بادام می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

نکته

اثرات حجامت و ورزش‌های رزمی بر بلوغ زودرس

اگر فاکتور حرارت بدنی از حد تعادل خارج و زیاد شده باشد، حجامت می‌تواند با خروج گرمی از بدن سبب خاموش شدن علائم بلوغ زودرس شود و تا حدود زیادی کمک کننده باشد. همچنین افرادی که فرزندان خود را برای به تأخیر انداختن بلوغ به ورزش‌های رزمی می‌فرستند باید بدانند این ورزش‌ها احتمال دارد سبب بروز بلوغ دیررس شود. ورزش باید متعادل باشد و نباید فشار زیادی به کودک وارد کند. بهترین ورزش برای کودکان بازی با همسالان است و با بزرگ‌تر شدن آنها، دویدن و پیاده‌روی‌های خانوادگی در حدی که کمی ضربان قلب افزایش یابد و احساس حرارت و اندکی تعریق ایجاد شود، توصیه می‌شود.

الو دکتر

به لثه دست نزنید

در این ستون پاسخ سؤالات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام‌جم ارسال کرده‌اید از متخصصان مربوط پیگیری می‌کنیم.

علی م. هستم و از تبریز تماس می‌گیرم. ۳۲ سال دارم. دیروز به‌طور ناگهانی لثه دندان‌های بالایی من دچار تورم شد که با درد نیز همراه بود. دندان‌های بالایی من سالم هستند اما چند روز پیش، دهان‌شویه‌ام را تغییر دادم. امکان دارد تورم لثه ناشی از آن باشد؟ تورم باعث شده نتوانم به‌راحتی غذا بخورم.

دکتر سیما سالم
جراح دندانپزشک

تورم لثه از عارضه‌هایی است که به دلایل مختلف ایجاد می‌شود. بنابراین برای تشخیص دقیق علت آن، باید به دندانپزشک مراجعه کنید. در سؤال اشاره کردید چند روز پیش، دهان‌شویه خود را تغییر داده‌اید. یکی از دلایل تورم لثه‌ها می‌تواند حساسیت لثه‌ها به دهان‌شویه یا خمیردندان باشد.

بنابراین می‌توانید به مدت چند روز استفاده از این دهان‌شویه را متوقف کنید تا نتیجه را ببینید. اگر التهاب برطرف شود، علت تورم لثه شما می‌تواند همین مورد باشد. اما درصورتی که التهاب برطرف نشد، باید به دندانپزشک مراجعه کنید. از دیگر دلایل شایع التهاب لثه‌ها می‌توان به تغییرات هورمونی، عوارض مصرف بعضی از داروها، کمبود ویتامین‌های خانواده B، ویتامین C و کلسیم، آسیب دندان‌ها، بیماری لثه و عفونت دندان می‌تواند زمینه ایجاد التهاب لثه‌ها باشد. در مواردی نیز التهاب لثه ناشی از تجمع پلاک دهانی است که در این شرایط التهاب با سرخی لثه‌ها و خونریزی همراه است.

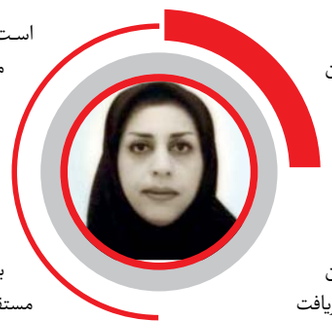
نشانه‌هایی مانند بدطعم شدن و بوی نامطلوب دهان، احساس درد در زمان جویدن غذا و خونریزی از لثه نیز از دیگر نشانه‌های التهاب لثه‌هاست. تا زمان برطرف شدن کامل التهاب لثه‌ها از مسواک نرم برای مسواک‌زدن دندان‌هایی که لثه آنها آسیب‌دیده، استفاده کنید. از دست‌زدن به لثه‌ها و مصرف موادغذایی محرک خودداری کنید تا التهاب تشدید نشود.

اتوتیک سرعت سرویس‌های دوره‌ای خودرو را در محل تا حدود زیادی بالا برده است

اتوتیک، خدمات سیار برای ماشین‌ها

امیرعلی حبیبی
نشان ایرانی برتر

انجام سرویس‌های دوره‌ای و منظم علاوه به کمک بر عملکرد ماشین، باعث افزایش طول عمر مفید و کاهش استهلاک نیز می‌شود. افزایش هزینه‌های انجام این خدمات همراه با صرف زمان زیاد برای آن، باعث شده انجام سرویس‌های دوره‌ای روز به روز سخت‌تر شود. اتوتیک شرکتی است که با هدف تسهیل انجام این سرویس دهی‌ها در سال ۱۳۹۸ و به صورت سهامی خاص تأسیس شده و تا امروز توانسته ضمن فعالیت در کلانشهر تهران، شعب خود را در سراسر ایران نیز افزایش دهد. هرچند به گفته خودشان، هنوز راه زیادی در پیش دارند.



دغدغه‌های ماشینی

شاید برای شما هم شنیدن انجام خدمات خودرویی مانند تعویض روغن و ... به صورت آنلاین کمی عجیب به نظر برسد اما این دقیقا همان چیزی است که شرکت روانکاران اکباتان برای آن تأسیس شده اما دریافت خدمات در محل چه مزیت‌هایی نسبت به خدمات سنتی و وضعیت کنونی آن دارد؟ سارا فتوت از مزایای استفاده از خدمات اتوتیک به جام‌جم گفت: «رسیدگی و سرویس‌دهی به ماشین به شیوه سنتی مسائل و مشکلاتی دارد که با استفاده از خدمات ما می‌توان آنها را رفع کرد. یکی از دغدغه‌های اصلی صاحبان ماشین، محدودیت زمانی برای انجام سرویس است. برای دریافت این خدمات در شهرهای بزرگ توسط اتوتیک یک ساعت زمان کافی است و این به معنای ذخیره کردن یک تا دو ساعت وقت در شهرهای بزرگ است. نگرانی دومی که این روزها تمام مالکان خودرو با آن درگیر هستند، بحث قطعات تقلبی است. با افزایش قیمت برندهای معتبر و فراوانی قطعات تقلبی و بی‌کیفیت مالکان و حتی اهالی فن نیز در این بحث دچار مشکلات و چالش‌های متعددی می‌شوند. ما با استفاده از فرصت‌ها به‌عنوان یک شرکت خلاق و با خرید مستقیم از شرکت‌های تولید کننده و معتبر توانسته‌ایم این چالش را نیز حل کنیم. اتوتیک با رعایت اصل تأمین در تنوع قطعات مصرفی مطابق با هر نوع بودجه و سلیقه مشتریان دغدغه اصل و تقلبی بودن و تناسب نداشتن بودجه و هزینه را برای مشتریان خود مرتفع کرده است. آخرین مساله‌ای که در دو سال اخیر با ان رو به رو بوده‌ایم، وجود بیماری‌های واگیردار مانند کرونا بوده است. حضور در اتو سرویس‌ها و رفت و آمدها خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند کرونا را افزایش می‌دهد. در صورتی که این مشکل را می‌توان با استفاده از خدمات سریع و دریافت آن در منزل یا محل کار یا هر نقطه از شهر برطرف کرد. فتوت در مورد نحوه استفاده از اپیکیشن اتوتیک و مسائل مربوط به آن گفت: نرم افزار ما به گونه‌ای طراحی شده که در عین حرفه‌ای بودن استفاده از آن ساده باشد. بنابراین همه افراد با هر سطح از سواد رسانه‌ای می‌توانند از این اپیکیشن استفاده کنند. همچنین استفاده از اپیکیشن اتوتیک برای تمام افراد رایگان بوده و نیازی به پرداخت هزینه ندارد.

جذب سرمایه، سکوی پیشرفت

جذب سرمایه برای کسب وکارهای نوپا، حکم سکوی پرش را دارد. با جذب سرمایه ایده پردازان می‌توانند بدون داشتن دغدغه‌های مالی تمرکز بیشتری روی کسب و کار و ایده خود داشته باشند. سارا فتوت در این باره نیز بیان کرد: تأمین بودجه، اصلی‌ترین دغدغه هر کارآفرین است. در ابتدای شروع به کار دو مؤسس اصلی شرکت ما نیز با این مسأله روبه‌رو بودند اما آقایان دکتر محمدی و دکتر صالحی با جذب سرمایه توانستند بخشی از دغدغه‌های مالی خود را رفع و رجوع کنند و تمرکز بیشتری روی اصل کسب وکار و پیشرفت آن داشته باشند. قرار گرفتن سرمایه‌گذاران در کنار کسب‌وکارهای نوپا باعث دلگرمی آن کسب و کار و متولیانش می‌شود. وجود سرمایه اولیه یکی از دلایلی بود که توانستیم بحران‌های مربوط به پاندمی کرونا را پشت سر بذاریم.

ارتباطات شرطی برای گسترش

یکی از چالش‌هایی که عموم کسب و کارهای نو با آن مواجه هستند بحث درآمدزایی نداشتن در ماه‌ها و سال‌های اولیه است. یکی از راه‌های رسیدن به درآمدزایی و پشت سرگذاشتن مسائل مالی در ابتدای کار، گسترش دامنه ارتباطات و همکاری‌هاست.

سارا فتوت درباره گسترش همکاری و ارتباطات به جام‌جم گفت: ما بررسی‌های مختلفی برای شناسایی بازارها انجام دادیم. یکی از بازارهای هدف، راننده‌های تاکسی‌های اینترنتی بودند، جامعه‌ای که در هر شرایطی از ماشین خود برای درآمدزایی استفاده می‌کند و انجام سرویس‌های مربوط به ماشین از اولویت‌های آنهاست. بنابراین شرکت، انجام رایزنی‌ها و گسترش روابط این چنین را در برنامه خود قرار داد. در نهایت توانستیم روابط کاری خود را با دو شرکت از بزرگ‌ترین تاکسی‌های اینترنتی در ایران شروع کنیم. همچنین در حال حاضر در حال انجام همکاری‌هایی همراه با بزرگ‌ترین شرکت فروش اینترنتی در ایران هستیم.

چشم انداز ۵ ساله

داشتن چشم انداز برای آینده یکی از مسائلی است که می‌تواند در موفقیت یک کسب و کار تأثیر زیادی داشته باشد. فتوت در رابطه با چشم انداز پنج ساله برای این کسب و کار گفت: هدف اصلی ما برای پنج سال بعد، گسترش بیشتر شرکت و تعداد شعبات خود است.

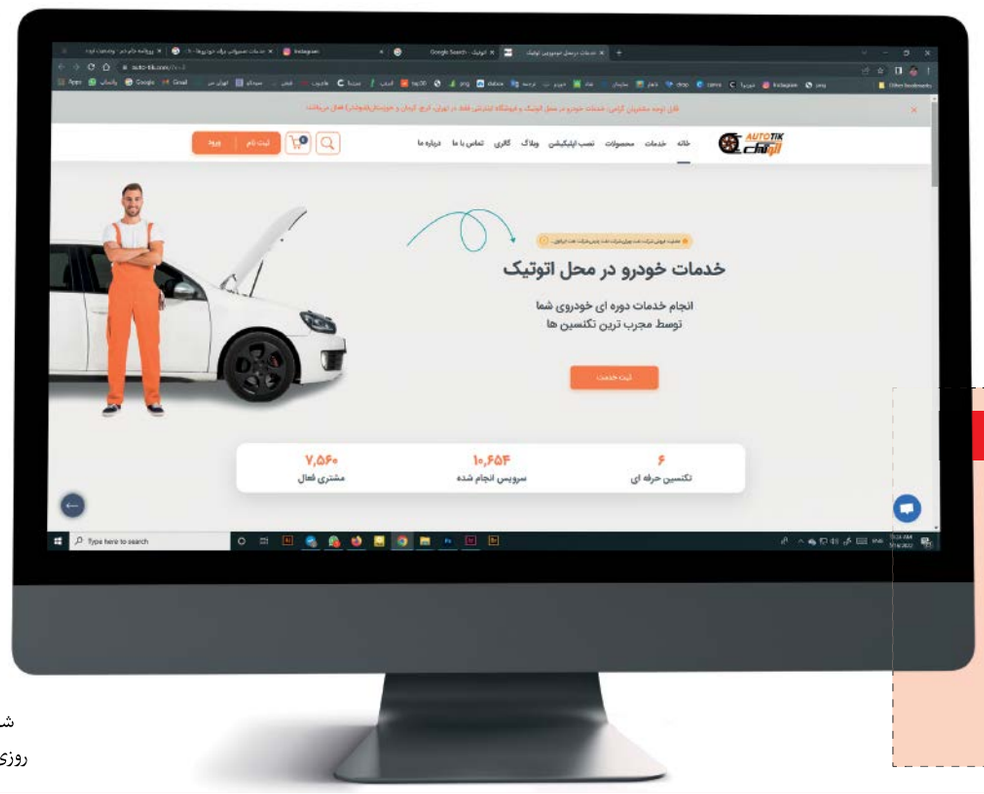
وی ادامه داد: ما می‌توانیم به تعداد شهرهای بزرگ و مراکز استان‌های کشور شعبه داشته باشیم که خود باعث افزایش سطح خدمات به هم‌وطنانمان خواهد بود. طبیعتا گسترش کسب و کار در سطح جغرافیایی باعث می‌شود ما سهم گسترده‌تری از بازار را برای خود داشته باشیم و با افزایش درآمد، تعداد شعبات خود را افزایش دهیم. امیدوارم روزی در سراسر ایران مردم از خدمات ارزان‌تر و سریع ما استفاده کنند و دغدغه‌هایی سطحی مانند سرویس ماشین خود را نداشته باشند.

کرونا و روان کاران اکباتان

کرونا تأثیر مستقیم و جدی روی کسب و کارهای متفاوت داشت.

سارا فتوت نیز درباره تأثیر کرونا بر کسب و کار اتوتیک بیان کرد: «شروع به کار مجموعه ما همراه با آغاز کرونا بود. همین مورد باعث شد کسب و کار ما نتواند به اندازه لازم و طبق برنامه پیشرفت کند. این بیماری باعث کاهش تردد خودروها در سطح خیابان و جاده‌ها شد و درنهایت سبب کاهش استفاده عموم مردم از خودروی شخصی شد و در کل نتیجه این ویروس کاهش نیاز مردم به خدمات خودرو شده بود. بنابراین کسب و کار ما اندکی در سایه قرار گرفت.

همچنین وضعیت اقتصادی نامطلوب مضاف بر کرونا و شرایط پاندمی شد. این شرایط باعث شده مردم ابتدا به نیازهای ضروری و اولیه خود بپردازند و بعد از آن در صورتی که بودجه‌ای باقی ماند آن را به رسیدگی از خودرو خود اختصاص دهند.



پاسخگویی برای زمین

پاسخگویی اجتماعی و توجه به نیازهای محیطی و اجتماعی یکی از شاخص‌های مهم برای ارزیابی کسب و کارهاست. این شاخص نشان دهنده سودمند بودن یک کسب و کار برای جامعه است. سارا فتوت در پاسخ به فعالیت‌های انجام شده در این حوزه گفت: «کار ما شاید در نگاه اول چندان ربط مستقیمی به اجتماع و حوزه‌های اجتماعی نداشته باشد اما در حوزه محیط زیست حرف زیادی برای گفتن داریم. اتوتیک با استفاده از تجهیزات مناسب و پیشرفته باعث کاهش میزان آلودگی ناشی از تعویض روغن و فیلتر می‌شود. همچنین استفاده از خودروهای سیار برای انجام خدمات سرویس ماشین به خودی خود باعث کاهش آلودگی‌های ناشی از استفاده از خودرو می‌شود.

راه‌های ارتباط با این شرکت فناور

اتوتیک، خدمات خودرویی در محل
info@auto-tik.com
@auto_tik.com
تهران، شهرک اکباتان، فاز ۲، بلوک ۱۶، ورودی ۳ پلاک ۲۸۴

برای ورود به سایت این کد را با گوشی اسکن کنید