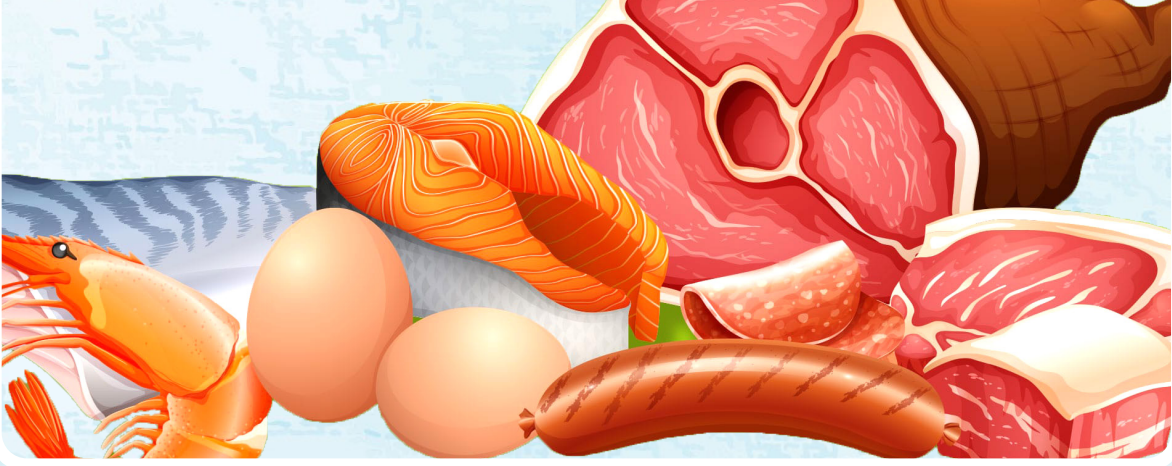




ممکن است کودکان در سنین مختلف علاقه‌ای به میوه‌ها نداشته باشند و در این صورت، ریشه‌یابی این موضوع و بررسی علل آن اهمیت دارد. اولین مساله این است که عادات غذایی کودکان باید در سنین کم شکل بگیرد و بسیاری از کودکانی که علاقه‌ای به خوردن میوه و سبزیجات ندارند، ممکن است تحت‌تأثیر عادات غذایی خانواده و محیط قرار بگیرند، اگر والدین خود میوه و سبزیجات مصرف نکنند، این رفتار به فرزندان منتقل نمی‌شود. همچنین ممکن است کودکان در سنین مختلف علاقه‌ای به میوه‌ها نداشته باشند و در این صورت، ریشه‌یابی این موضوع و بررسی علل آن اهمیت دارد. یکی از روش‌های مؤثر برای ترغیب کودکان به خوردن میوه‌ها، مشارکت دادن آن‌ها در فرآیند خرید و آماده‌سازی مواد غذایی است. این کار باعث می‌شود که کودک به مواد غذایی بیشتر آشنا شده و احساس کند که در انتخاب و تهیه غذا نقش دارد. استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های جذاب نیز می‌تواند برای کودکان مفید باشد؛ برای مثال، می‌توان با بازی‌های میوه‌ها را معرفی کرد و یادرسنین بزرگ‌تر، مسئولیت‌هایی مانند آماده‌کردن سالاد یا میوه‌خوری را به عهده کودک گذاشت که این اقدامات باعث افزایش مواجهه کودک با میوه‌ها و سبزیجات می‌شود و به تدریج علاقه او به این مواد غذایی بیشتر می‌شود. تأثیر دوران بارداری مادر نیز در شکل‌گیری عادات غذایی کودک از اهمیت زیادی برخوردار است و مطالعات نشان می‌دهند که رفتارهای غذایی مادر در دوران بارداری می‌تواند در آینده عادات غذایی کودک تأثیرگذار باشد. با این حال، باید توجه داشت که این تأثیرات به صورت قطعی مشخص نشده است. یکی از روش‌های مفید دیگر برای استفاده از میوه‌ها، افزودن آن‌ها به مواد غذایی دیگر است؛ به عنوان مثال، می‌توان میوه‌ها را در قالب اسموتی‌ها، کیک‌ها یا حتی غذاهای دیگر به کودک معرفی کرد تا به تدریج این مواد غذایی را به صورت غیرمستقیم مصرف کند. در مجموع، رعایت اصول اعتدال و تنوع در رژیم غذایی، کلید رشد و سلامت کودک در تمامی سنین است. رژیم غذایی متنوع و متعادل که شامل همه‌گروه‌های غذایی باشد، به رشد و سلامت کودکان و نوجوانان کمک می‌کند.

پروتئین‌هایی که جایگزین تخم‌مرغ هستند

وقتی صحبت از غذاهای غنی از پروتئین می‌شود، تخم‌مرغ یکی از گزینه‌های اصلی به شمار می‌رود. هر تخم‌مرغ حدود ۶ گرم پروتئین باکیفیت بالادارد که آن را به یک انتخاب مغذی، مقرون به صرفه و همه‌کاره تبدیل می‌کند. وقت آن رسیده که تنوع غذایی خود را افزایش دهید.



ماهی‌تن

پروتئین: ۲۰ گرم در هر ۳ اونس (حدود ۸۵ گرم). ماهی تن سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به سلامت قلب و مغز کمک می‌کند. نوع کنسروی آن مقرون به صرفه بوده و نیازی به پخت ندارد. می‌توان آن را به ساندویچ، سالاد یا غذاهای مختلف اضافه کرد.

بادام زمینی

پروتئین: ۲۰ گرم در هر ۳ اونس (حدود ۲۸ گرم). بادام زمینی علاوه بر پروتئین، حاوی چربی‌های سالم و ویتامین E است. کره بادام زمینی خانگی تهیه کنید و روی میوه‌ها یا نان سبوس دار بمالید.

بوقلمون

پروتئین: ۲۶ گرم در هر ۳ اونس. این گوشت کم چرب حاوی تریپتوفان است که به آرامش و خواب بهتر کمک می‌کند. بوقلمون را می‌توان در ساندویچ‌ها، سالادها و به عنوان غذای اصلی مصرف کرد.

دانه کدوتیل

پروتئین: ۱۰ گرم در هر ۴/۱ فنجان. این دانه‌ها علاوه بر پروتئین، سرشار از منیزیم هستند و می‌توانند به عنوان میان‌وعده یا چاشنی سالاد مصرف شوند.

نخود

پروتئین: ۱۲ گرم در هر فنجان. نخود حاوی آهن، فسفر، کلسیم و ویتامین K است که به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. همچنین یک منبع پروتئینی عالی برای گیاه‌خواران محسوب می‌شود.

بادام

پروتئین: ۷.۵ گرم در هر ۴/۱ فنجان. بادام نه تنها یک میان‌وعده عالی است، بلکه حاوی ویتامین E، مس و منیزیم نیز هست.

جودوسر

پروتئین: ۲۰ گرم در هر ۲/۱ فنجان. این غله که اغلب به عنوان کربوهیدرات در نظر گرفته می‌شود، در واقع مقدار قابل توجهی پروتئین دارد و با فیبر فراوان، شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد.

میگو

پروتئین: ۲۰ گرم در هر ۳ اونس. میگو گزینه‌ای کم‌کالری و غنی از پروتئین است. می‌توان آن را به سالاد، پاستا یا به صورت کبابی مصرف کرد.

در آخر

اگر به دنبال جایگزین‌های پرپروتئین برای تخم‌مرغ هستید، گزینه‌های متنوعی در دسترس است. از منابع گیاهی مانند نخود، جودوسر، و تمپه گرفته تا منابع حیوانی مانند ماهی تن و بوقلمون، می‌توانید بر اساس ذائقه و نیازهای غذایی خود انتخاب کنید. با افزودن این مواد غذایی به رژیم خود، تغذیه‌ای متعادل و سالم خواهید داشت.

پیشگیری و درمان گزیدگی‌ها

متخصص پوست گفت: پشه‌گزیدگی در بهار باعث خارش و التهاب می‌شود. استفاده از لباس‌های محافظت و محلول‌های ضد خارش می‌تواند کمک‌کننده باشد. خلیل صداقت پیشه اظهار کرد: با شروع فصل بهار، پشه‌گزیدگی یکی از مشکلات رایج پوستی است که بسیاری از افراد با آن مواجه می‌شوند و پشه‌ها با نیش خود واکنش التهابی در پوست ایجاد می‌کنند که می‌تواند به صورت خارش، قرمزی و تورم ظاهر شود. برای پیشگیری از گزیدگی پشه‌ها،

متخصص پوست گفت: پشه‌گزیدگی در بهار باعث خارش و التهاب می‌شود. استفاده از لباس‌های محافظت و محلول‌های ضد خارش می‌تواند کمک‌کننده باشد. خلیل صداقت پیشه اظهار کرد: با شروع فصل بهار، پشه‌گزیدگی یکی از مشکلات رایج پوستی است که بسیاری از افراد با آن مواجه می‌شوند و پشه‌ها با نیش خود واکنش التهابی در پوست ایجاد می‌کنند که می‌تواند به صورت خارش، قرمزی و تورم ظاهر شود. برای پیشگیری از گزیدگی پشه‌ها،

جدول سودوکو

		۲	۵	۹	
			۱	۶	۴
۲		۷			
			۳	۷	۹
۴	۵	۱	۹	۲	۸
		۷			
				۶	
		۸	۶		
				۳	۱
			۸		۷
	۲				
۵			۴	۷	۲
		۸	۶		

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	♥	♠
۶	۱	♥	♠	۸	۴	۳	۷	۵	۲
۶	۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸
۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸	۶
۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸	۶
۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸	۶
۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸	۶
۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸	۶
۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸	۶
۴	۳	۷	۵	۲	۱	♥	♠	۸	۶

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از جزایر ژاپن - جان‌ها - لوبیای هندی ۲-
ضروری و لازم- بی‌موقع و بی‌مورد- هجوم و حمله
۳- جوانمردی - رزمه‌کننده - بخت و اقبال ۴-
معادل فارسی الکتروکاردیوگرام- از بیماری‌ها ۵- چراغ
آسمان - نوعی سردرد ۶- مکان‌ها - تپانچه - متذکر
۷- نوعی خالکوبی ابرو- سبزی خورشنی - سزاوار و
مناسب ۸- نوشیدنی حرام- عبادتی که واجب نباشد-
خشونت ۹- او را یکی از برجسته‌ترین شخصیت‌ها در
تاریخ پزشکی به حساب می‌آورند- فاش‌شده- راه
فاضلاب ۱۰- فارغ و آسوده- حرف پوست‌کنده-
نشانگان ۱۱- مستعمره- مرزبان ۱۲- دانه زده و عزادار-
مجلس نمایندگان ۱۳- پاکتر- فرومایگان- ای خدا ۱۴-
جهان - رمان منیرو روانی پور - نوعی ماهی یا عینک!
۱۵- قد و اندام - پویشگر رایانه - بهره‌مند

حل جدول ۲۰۷۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۹	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷
۲	۶	۱۰	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸
۳	۱۱	۱۵	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹	۶۳
۴	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸
۵	۱۲	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴
۶	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵	۶۹
۷	۱۳	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵
۸	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸	۶۲	۶۶	۷۰
۹	۱۴	۱۸	۲۲	۲۶	۳۰	۳۴	۳۸	۴۲	۴۶	۵۰	۵۴	۵۸	۶۲	۶۶
۱۰	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹	۶۳	۶۷	۷۱
۱۱	۱۵	۱۹	۲۳	۲۷	۳۱	۳۵	۳۹	۴۳	۴۷	۵۱	۵۵	۵۹	۶۳	۶۷
۱۲	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸	۷۲
۱۳	۱۶	۲۰	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸
۱۴	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵	۶۹	۷۳
۱۵	۱۷	۲۱	۲۵	۲۹	۳۳	۳۷	۴۱	۴۵	۴۹	۵۳	۵۷	۶۱	۶۵	۶۹

دانشتنی‌ها

نشانه‌های هوش هیجانی پایین

افرادی که این رفتارها را از خود نشان می‌دهند اغلب خودآگاهی و هوش هیجانی کمی دارند. ممکن است شما هم فردی را بشناسید که به نظر می‌رسد هرگز قادر به کنترل احساسات خود یا درک احساسات دیگران نیستند. هوش هیجانی عملاً برای هر جنبه‌ای از زندگی ضروری است. بسیاری از کارشناسان اکنون بر این باورند که هیجان هیجانی ممکن است در تعیین موفقیت کلی افراد مهم‌تر از بهره‌هوشی باشد. هوش هیجانی پایین می‌تواند بر روابط بین فردی، سلامت روانی و جسمی تأثیر منفی بگذارد. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، روابط احساسی بهتری خواهند داشت. در اینجا نشانه‌هایی برای شناسایی افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند آورده شده است:

کنترل نکردن احساسات

افرادی با هوش هیجانی بالایی می‌توانند احساسات خود را تنظیم و کنترل کنند. اگر شریک زندگی شما مستعد عصبانیت است یا بی دلیل بیش از حد گنج می‌شود احتمالاً فاقد این عنصر اصلی هوش هیجانی است.

بی‌اطلاعی از احساسات خود

توانایی خواندن نشانه‌های عاطفی غیرکلامی دیگران، مانند حالات چهره، یکی از بخش‌های مهم هوش هیجانی است. اگر شریک زندگی شما نتواند ناراضی‌ت‌اش آشکار شما را بخواند یا فکر می‌کند که شادی شما بی دلیل است، در ایجاد ارتباطات عاطفی با مشکل مواجه می‌شوید. روانشناسان اغلب برای بررسی آگاهی عاطفی از پرسشنامه‌هایی استفاده می‌کنند که شامل سوالاتی در مورد این است که افراد چقدر می‌توانند احساسات خود را شناسایی و بر حسب‌گذاری کنند.

حفظ نکردن دوستی

افراد با هوش هیجانی بالا دارای ارتباطاتی نزدیک و صمیمی با دوستان و آشنایان خود هستند. اگر شریک زندگی شما قادر به ایجاد یا حفظ روابط خوب با دوستان و همکارانش نیست، این نشان دهنده هوش هیجانی پایین است.

چهره بی‌احساس

در حالی که خواندن احساسات دیگران برای هوش هیجانی مهم است، توانایی بیان احساسات خود نیز اهمیت دارد. اگر هرگز نمی‌توانید تشخیص دهید شریک زندگی‌تان چه احساسی دارد (به خصوص اگر به طور کلی در خواندن احساسات دیگران مهارت دارید) احتمالاً شریک زندگی شما این عنصر کلیدی هوش هیجانی را ندارد. یک چهره همیشه بی‌احساس می‌تواند به عنوان نشانه‌ای از هوش هیجانی پایین تعبیر شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد بیان احساسات خود و تشخیص احساسات دیگران، یکی از جنبه‌های کلیدی هوش هیجانی است. برخی از افراد ممکن است به طور طبیعی حالت چهره خنثی‌تری نسبت به دیگران داشته باشند و این لزوماً نشان دهنده کمبود هوش هیجانی نیست.

رفتار عاطفی نامناسب

شوخی کردن در مراسم تدفین؛ عصبانی شدن سر مسائل کوچک، بی‌توجهی به احساسات دیگران از نشانه‌هایی هستند که نشان می‌دهد شریک زندگی شما عملکرد اجتماعی احساسات و بیان عاطفی را درک نمی‌کند، که یکی دیگر از جنبه‌های مهم هوش هیجانی است.

مدیریت نکردن غم

ناتوانی در مدیریت احساسات دیگران نشان دهنده فقدان هوش هیجانی است. افرادی با هوش هیجانی پایین در واکنش به احساسات منفی دیگران مشکل دارند. در حالی که مشکل در مدیریت غم و اندوه می‌تواند نشان دهنده هوش هیجانی پایین باشد، مهم است که عوامل موقعیتی و تجربیات فردی را در نظر بگیرید که ممکن است در چالش‌های عاطفی نقش داشته باشند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ نشان داد که درمانگران اغلب بر ایجاد مهارت‌های هوش هیجانی به عنوان یک مؤلفه‌های اصلی درمان افسردگی و سایر شرایط سلامت روان تمرکز می‌کنند و به افراد کمک می‌کنند مکانیسم‌های مقابله سالم‌تری برای مدیریت غم و اندوه ایجاد کنند.

نقص در تشخیص احساسات

بخش زیادی از احساسات از طریق لحن صدا منتقل می‌شود. اگر شریک زندگی شما نمی‌تواند عصبانیت یا شادی شما را از آفاق کتاری احساس کند، ممکن است نشان دهنده نقص در تشخیص احساسات در لحن صدا باشد.

فقدان همدردی

همدلی و همدردی شامل شناخت حالات عاطفی دیگران و تأمل در مورد نگرانی‌های عاطفی دیگران است. این یک مهارت پیچیده است که سطح بالایی از هوش هیجانی را نشان می‌دهد. فقدان همدردی اغلب به عنوان نشانه کلیدی هوش هیجانی پایین در نظر گرفته می‌شود، زیرا همدلی و توانایی درک و گوش دادن به احساسات دیگران مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی هستند. یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۹ نشان داد این بدان معناست که کسی که برای ابراز همدردی دچار مشکل است احتمالاً در درک و پاسخ مناسب به احساسات دیگران مشکل دارد. در اینجا منظور حجم احساسی است. واکنش‌های هیجانی خیلی بلند، چه مثبت یا منفی، نشان دهنده مشکل در کنترل احساسات است.

تحت تأثیر قرار نگرستن

چه داستان‌های عاشقانه، چه مهیج یا فیلم‌های ترسناک، یک شاخص خوب برای تشخیص هوش هیجانی پایین تحت تأثیر قرار نگرستن در مقابل فیلم است. اگر شریک زندگی شما هیچوقت تحت تأثیر فیلم‌های احساسی قرار نمی‌گیرد، احتمالاً هوش هیجانی پایینی دارد. این عدم توانایی در بروز احساسات ممکن است نشان دهنده مشکل در درک دقیق و پاسخ به احساسات دیگران باشد. البته این نکته یک تشخیص قطعی نیست و سایر عوامل می‌توانند در عدم پاسخ احساسی به فیلم‌ها نقش داشته باشند.

بی‌اهمیتی به احساسات

افراد با هوش مصنوعی پایین اغلب تا حدودی از آن آگاه هستند و بنابراین اهمیت احساسات را کم‌رنگ می‌کنند و می‌گویند آنچه مهم است منطق و شناخت است. گول نخورید: احساسات نه تنها بخش مهمی از ارتباطات و توسعه روابط هستند، بلکه برای تفکر منطقی نیز حیاتی هستند، به ویژه در هنگام برخورد با بحران‌ها یا خطرات.