صبحانه‌های مفید برای کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

تصور خیلی از افراد این است که شاخص رشد قد فقط و فقط در مساله ژنتیک خلاصه می‌شود. اگر می‌خواهید کودک‌تان میانگین رشد قدی سالمی را تجربه کند از این صبحانه‌ها و مکمل‌ها غافل نشوید.

حلیم خانگی

حلیم به‌علت داشتن گندم و گوشت حاوی مقادیر زیادی از موادمعدنی است که هر کدام محرکی برای رشد قد هستند. روی، منیزیم، آهن و نیاسین از املاح و موادمعدنی هستند که در کمتر غذایی در کنار هم قرار می‌گیرند. اگر کودک‌تان را به خوردن حلیم خانگی عادت بدهید تا حدود زیادی به بهبود میزان قد او کمک خواهید کرد.

شیر پرچرب با «بادام»

شیر پرچرب با «بادام» به‌راحتی می‌تواند میزان مورد نیازی از پروتئین و امگا ۳ را در بدن کودک تامین کند. شیر با موادمعدنی خود نقش زیادی در افزایش قد کودکان دارد. بادام خام در کنار آن فیبر، منیزیم و منگنز را تامین می‌کند و همچنین غنی از اسیدفیتیک است.

تخم‌مرغ با آب پرتقال

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مداوم تخم‌مرغ در کودکان آنها را از بازماندگی رشد حفاظت می‌کند. این ماده غذایی سرشار از پروتئین و امگا ۳ تاثیر انکارنشدنی در میزان رشد قدی کودکان دارد. مصرف تخم‌مرغ همراه آب پرتقال در وعده صبحانه باعث جذب فوق‌العاده ویتامین C می‌شود.

آب هویج

فراوانی ویتامین A در آب‌هویج می‌تواند محرکی برای رشد قد در کودکان باشد. هویج دارای ویتامین کمیاب K است. این ویتامین نقش موثری در سلامت و رشد استخوان‌ها دارد. این نوشیدنی کلسیم بدن را تامین می‌کند و باعث افزایش ایمنی و جلوگیری از افزایش‌وزن در کودکان می‌شود.

دانستنی‌ها

راهکارهایی برای تقویت «اعتمادبه‌نفس»

برای تقویت اعتمادبه‌نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به‌دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی‌تان از این‌رو به آن‌رو می‌شود. اعتمادبه‌نفس یک‌جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه‌چیز به‌هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات‌تان قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتمادبه‌نفس می‌شوند. برای تقویت اعتمادبه‌نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به‌دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی‌تان از این‌رو به آن‌رو می‌شود. در ادامه با راهکارهایی برای بالابردن اعتمادبه‌نفس آشنا می‌شوید.

استفاده درست از زبان بدن

زبان بدن هر کس نشان می‌دهد که آن فرد چقدر به خودش اطمینان دارد. از چهره بعضی آدم‌ها می‌شود فهمید که حتی خودشان هم خودشان را قبول ندارند! طوری خودتان را نشان بدهید که همه بدانند می‌توانید هر موقعیتی را مدیریت کنید و بر اوضاع کاملا مسلط هستید. اگر اعتمادبه‌نفس را در ظاهرتان نشان بدهید و از زبان بدن‌تان به‌درستی استفاده کنید، نه‌تنها حس می‌کنید که از پس هر چیزی برمی‌آیید، بلکه دیدگاه دیگران هم نسبت به شما تغییر می‌کند و به توانایی‌هایتان اعتماد می‌کنند. سرتان را بالا بگیرید، صاف بنشینید، به آرامی شانه‌هایتان را عقب ببرید تا در راستای ستون فقرات‌تان قرار بگیرند، شل و ول دست ندهید و وقتی صحبت می‌کنید مستقیما به فرد مقابل‌تان نگاه کنید.

ظاهر خوب داشتن

وقتی ظاهرتان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. لباس‌ها و لوازم مناسب انتخاب کنید، زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که در خور شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، همه اینها باعث تقویت اعتمادبه‌نفس شما می‌شود. لباس‌تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشان‌دهنده شخصیت‌تان هستند پس در انتخاب‌شان دقت کنید. یک لباس مناسب و زیبا که توجه دیگران را جلب کند، می‌تواند به شروع یک مکالمه کمک کند.

صحبت‌کردن جسورانه

سخنرانان خوب، با اعتمادبه‌نفس، با ثبات و با یک ریتم مناسب صحبت می‌کنند. آنها یاد گرفته‌اند در صحبت‌کردن تاثیرگذارتر باشند، به‌جای اینکه حین سخنرانی گیر کنند، شمرده حرف می‌زنند و بین صحبت‌هایشان مکث می‌کنند. یک لحن جسورانه، جذاب و در عین حال مودبانه برای صحبت‌کردن انتخاب کنید تا اعتمادبه‌نفس‌تان را نمایش بدهید. این طوری عزت نفس‌تان بیشتر می‌شود و به خودتان ایمان می‌آورید. برای اینکه جدی به‌نظر برسید، خیلی هیجان‌زده و عصبی نباشید و زیادی نخندید. اگر مردم حس رهبری را در شما ببینند به صحبت‌هایتان بیشتر توجه می‌کنند.

داشتن فکر مثبت

انرژی مثبت باعث نتیجه مثبت هم می‌شود، پس سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید. همیشه لبخند بزنید، بخندید و با آدم‌های مثبت معاشرت کنید تا هم خودتان حس بهتری داشته باشید و هم کسانی که دوروبر شما هستند. یک دفترچه یادداشت داشته باشید و هدف‌ها و موفقیت‌های روزانه‌تان را در آن بنویسید. شکرگزاری و رضایت بابت هر کار مثبتی که انجام می‌دهید، باعث تقویت اعتمادبه‌نفس و آرامش درونی شما خواهد شد.

مرد عمل

تقویت اعتمادبه‌نفس فقط به ظاهر خوب نیست، باید خوب هم عمل کنید. در یک مهمانی یا رویداد اجتماعی، با آدم‌هایی که نمی‌شناسید سر صحبت را باز کنید یا کار یا پروژه‌ای را که در حالت عادی برای‌تان ترسناک است، قبول کنید. اعتمادبه‌نفس‌داشتن را تمرین کنید و مطمئن باشید که خیلی زود عزت‌نفس جزئی از وجودتان می‌شود. تنبلی و دست‌روی‌دست گذاشتن فقط ترس و تردید برای‌تان به‌همراه می‌آورد، در حالی که اگر عمل کنید، اعتمادبه‌نفس و جرأت‌تان بیشتر می‌شود. به‌عنوان یک تمرین، ترس‌ها و توانایی‌هایتان را بنویسید. خیلی‌ها به شما می‌گویند روی ضعف‌هایتان کار کنید اما بهتر است روی نقاط قوت‌تان سرمایه‌گذاری کنید و آنها را پرورش بدهید. اگر وقت و انرژی‌تان را وقف نقاط مثبت‌تان بکنید، اعتمادبه‌نفس در وجودتان جرقه می‌زند و روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

آمادگی خوب

یادتان باشد، برنامه‌ریزی جلوی عملکرد ضعیف را می‌گیرد. هر چقدر آماده‌تر باشید، احساس شایستگی و مهارت بیشتری خواهید داشت و اعتمادبه‌نفس‌تان هم بیشتر می‌شود. آمادگی باعث می‌شود که اتفاق‌های بد و ناگهانی زندگی، نتوانند شما را شکست بدهند. همه‌چیز را در مورد کار، رشته تحصیلی، هدف‌ها و خلاصه هر چیزی که مسیر زندگی‌تان را به سمت موفقیت هدایت می‌کند، یاد بگیرید. قبل از اینکه یک کار را شروع کنید به انتظارها و هدف‌هایتان در انتهای مسیر فکر کنید، اما خیلی بلندپرواز نباشید. هدف‌ها و کارهای بزرگ را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید.

نکته

خواص بی‌نظیر «آبغوره»

«آبغوره» یکی از چاشنی‌های محبوب بین ایرانی‌هاست که خواص بسیاری دارد. این آبمیوه ترش و اشتهاآور از انگورهای نارس تهیه می‌شود و اغلب در کنار غذا یا روی سالاد مصرف می‌شود. مصرف میزان توصیه شده‌ای از آبغوره در غذا به رفع چربی‌های سطحی کبد کمک می‌کند، اما مصرف بیش از حد آبغوره، آبلیمو و دیگر چاشنی‌های ترش، خود به سردشدن کبد و عوارض بعدی منجر می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است که آبغوره درواقع باعث کاهش قندخون شده و از آنجا که کاهش قندخون علائمی شبیه به کاهش فشارخون دارد، فرد تصور می‌کند که فشارخون او پایین آمده است. آبغوره به جهت داشتن مقادیری از کروم و همچنین ترکیبات پلی‌فنول و فلاونوئیدها و اسیدهای آلی، به بهبود عمل انسولین کمک می‌کند. در طب‌سنتی هم به مصرف روزانه آبغوره برای دیابت توصیه شده است.

یادداشت

نقرس، علل و درمان

سیدمنصور حسینی
فوق تخصص روماتولوژی

بیماری نقرس یک بیماری مزمن است. علت بیماری نقرس افزایش تجمع اسیداوریک است. از اولین علائم بیماری نقرس می‌توان به اپیزودهای شدید تورم در مفاصل اشاره کرد که اغلب در انگشتان بزرگ پا مشخص می‌شود. ناحیه متورم ممکن است قرمز و گرم باشد. ۰۵ درصد از اولین حملات نقرسی در انگشت بزرگ پا روی می‌دهد، اما ممکن است سایر مفاصل نیز درگیر شوند. حملات نقرسی معمولا به‌طور ناگهانی و شب هنگام روی می‌دهد. این بیماری معمولا بر انگشت شست پا تاثیر می‌گذارد، اما احتمال بروز آن در مفاصلی مانند زانو، آرنج و مچ نیز وجود دارد. ابتلا به بیماری نقرس پیشرفته امکان داشتن حرکت نرمال در مفصل آسیب‌دیده را محدود خواهد کرد. علت بیماری نقرس تجمع اسیداوریک در بدن است. اسیداوریک یکی از ترکیبات زائدی است که در بدن تولید می‌شود. رسوب اسیداوریک در مسیر ادراری نیز منجر به بروز سنگ‌های کلیوی می‌شود. علت تجمع اسیداوریک افزایش تولید آن و یا عدم کارکرد مناسب کلیه‌ها در دفع اسیداوریک است. برخی غذا و داروها سبب افزایش مقدار اسیداوریک در بدن و ایجاد حملات نقرسی می‌شود، مانند: گوشت‌قرمز، نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای حاوی فروکتوز، برخی داروها مانند: آسپرین در دوز اندک، برخی داروهای مدر مانند «هیدروکلروتیازید» و «فورزماید»، داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی که در پیوند اعضا استفاده می‌شود مانند: «سیکلوسپورین». برای درمان این بیماری می‌توان گفت که این بیماری قابل کنترل است، اما درمان قطعی بیماری نقرس وجود ندارد. در درمان بیماری نقرس هدف این است که مقدار اسیداوریک در خون به کمتر از ۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد. بیمارانی که به‌طور مکرر تحت حملات نقرسی قرار گرفته ممکن است دچار سنگ کلیه بوده و یا مقدار اسیداوریک درخون آنها بسیار بالا باشد، این بیماران باید از داروهایی برای کاهش مقدار اسیداوریک بهره ببرند. «کلشی.سین» یکی از داروهای بیماری نقرس است که در درمان حملات حاد مورد تجویز قرار می‌گیرد، اما استفاده از «کلشی.سین» عوارضی مانند تهوع، استفراغ، اسهال یا سایر مشکلات را به‌دنبال دارد. هنگامی که فرد دچار حملات نقرسی شود از کمپرس یخ روی نواحی آسیب‌دیده استفاده کنید. نوشیدن روزانه یک لیوان شیر کم‌چرب نیز ممکن است به کاهش مقدار اسیداوریک در طول زمان کمک کند. محدودیت مصرف نوشیدنی‌های شیرین، افزایش مصرف آب، محدودکردن محصولاتی مانند گوشت و غذاهای دریایی از جمله دیگری اقداماتی است که در پیشگیری بیماری نقرس موثر است.

کمک به سلامت روده با «کاسنی»

کاسنی گیاهی است که چندین گونه کِشتی و وحشی از آن وجود دارد. محققان معتقدند که فیبر موجود در ریشه کَاسنی دارای فواید متعددی برای سلامتی است. از آنجا که اینولین موجود در فیبر ریشه کاسنی بدون هضم از بدن عبور و باکتری‌های روده را تغذیه می‌کند، ممکن است هضم سالم را هم تقویت کند. مطالعات نشان می‌دهند که اینولین می‌تواند یبوست را برطرف کند. در مطالعه‌ای روی ۱۶ نفر با مشکل دفع، مصرف روزانه ۱۰ گرم اینولین کاسنی تعداد دفعات دفع را به‌طور متوسط از ۴ به ۵ بار در هفته افزایش داد. مطالعات هم با تمرکز بر مکمل‌های اینولین بوده‌اند.

اثرات پاندمی کووید ۱۹ بر مغز

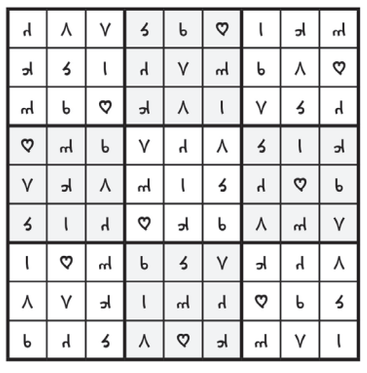
متخصصان اظهار کرده‌اند که شرایط غیرقابل پیش‌بینی زندگی در دوران کووید و تاثیری که روی برنامه منظم روزانه افراد داشته منجر به ایجاد مشکلاتی شده است. تحقیقات زیادی درباره تاثیر عفونت ناشی از کووید بر مغز انجام شده است. زندگی در شرایط همه‌گیری کرونا، به‌خودی‌خود بر عملکرد و سلامت مغز تاثیر داشته است. تحقیقات بسیاری درباره تاثیر طولانی‌مدت ابتلا به کووید و کوویدطولانی انجام‌شده است؛ اما بسیاری از افراد که به این ویروس مبتلا نشده‌اند معتقدند ۲ سال زندگی با محدودیت‌ها تاثیر فراوانی روی آنها گذاشته است.

عوارض قلبی کودکان اضافه‌وزن

مطالعات نشان می‌دهد در جوانان دارای شاخص توده‌بدنی بالا، علائم سفتی شریان وجود دارند که یک فاکتور پرخطر برای بیماری قلبی‌وعروقی است. «جوزف. کیندلر»، گفت: «هرچه شریان‌ها سفت‌تر باشند، خون سریع‌تر از رگ‌های خونی حرکت می‌کند که می‌تواند برای سیستم قلبی ما مضر باشد و بر آن فشار وارد کند.» مطالعات در مورد خطرات قلبی‌عروقی در جوانان محدود است، اما محققان معتقدند تغییرات منفی در سیستم قلبی‌وعروقی که منجر به بیماری و حملات قلبی می‌شود، احتمالا از دوران کودکی و نوجوانی شروع می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

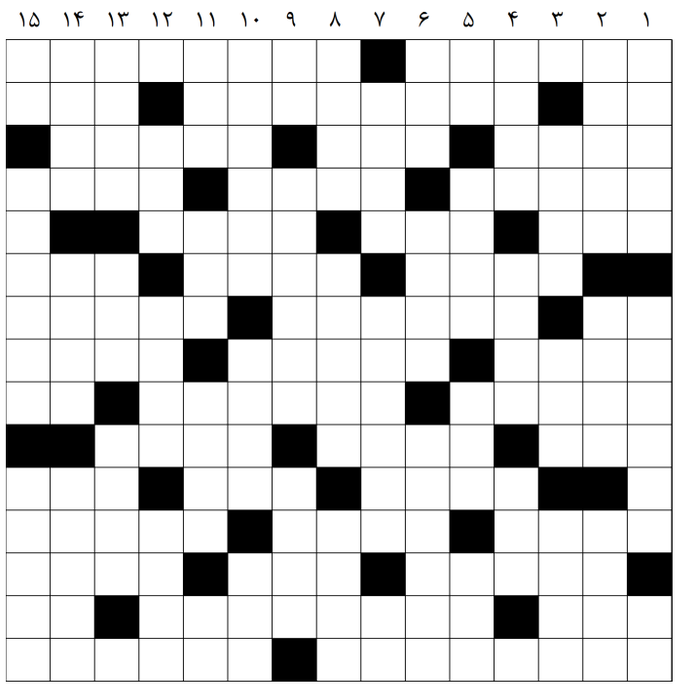
آرمان ملی — شماره ۱۲۷۲

افقی

۱- فیلمی از جانفرانکوپارولینی- ماشین مخصوص حمل مریض ۲- فرمان اتومبیل- شاعرمعاصرسامانیان- ازجنس فلزبادیه ۳- گیاهی از «پنیرکیان»- زبان مردم تایلند- تطهیر ۴- بستگان- محل دفن- نوعی اشعه ۵- دفعه- امتحان- صف ۶- خالص‌بودن- ساده‌تر- پسربچه ۷- نام ترکی- شهری در اسپانیا- دارای ارزش برابر ۸- بلندمرتبه- ممارست- فاقد ۹- پرده‌داری خانه کعبه- فراوان- نام قدیمی اصفهان ۱۰- هذیان بیمار- آحاد در ریاضی- بزرگ‌ترین پرنده استرالیا ۱۱- جوهرخوشنویسی- پرداختنی شرعی- گیاهی گرمسیری با برگ‌های باریک ۱۲- نوعی ماشین جنگی- روح‌وجان- باهم فرق‌داشتن ۱۳- مودب- بزرگی- پیه درخت خرما ۱۴- اختلاف‌داشتن- لقب ستارخان- آب‌بند ۱۵- دستگاه برنزه‌سازی پوست- جنگ خوارج

عمودی

۱- گلگونه- این نوع نژاد گربه دارای پوشش خالدار است- صدای پنچری ۲- به‌هم‌رسیدن- خدمتکارپیر- شرف‌وناموس ۳- تاریخ‌نگار- گودال‌ومغاک- منتقل‌کننده ۴- چیزها- دریاچه‌ای در سوییس- پیشوند ده‌تایی ۵- پایان- فال‌نیک- توانایی- بعداز غذا می‌خورند ۶- معجزه الهی- ازدواج- مورداستفاده ۷- از پوشاک مخصوص بانوان- از شهرهای اکوادور- عددورزشی ۸- شراره آتش- آتشین- پیشواورهبر ۹- صابون خیاطی- ساییدگی- وسیله سردجنگی ۱۰- رادوسخی- سخن‌چین- دشت ۱۱- هم‌داستان رامین- آزادورها- فرمان توقف- زیرپا مانده ۱۲- هلاک‌شدن- استوارومحکم- پناه‌دهنده ۱۳- حشره کش قدیمی- از حروف الفبای فارسی- نشان‌ومدال ۱۴- نوعی ظرف- نام سوره هشتادوپنجم قرآن کریم- دریاچه‌ای در آفریقا ۱۵- عدد ماه- مشاوره- رنجاندن



حل جدول ۱۲۷۱