آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۱۵
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۴•۱۳
۰۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ / ۰۴ جولای ۲۰۲۲

ویتامین‌هایی برای بدن و مفاصل

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کمبود هر ویتامینی در بدن عوارضی به‌دنبال دارد. در این میان، برخی از کمبودهای ویتامینی و ارتباط آنها با درد مفاصل شناخته شده است. به‌طور مثال سیب‌زمینی شیرین، هویج، کدو و کلم‌پیچ حاوی مقادیر زیادی از ویتامین A هستند. کمبود ویتامین A منجر به صدمه به بافت همبند و درد مفاصل می‌شود.

ویتامین A

بدن برای فرآیندهای مختلف از جمله رشد استخوان‌ها و.. نیاز به ویتامین A دارد. سیب‌زمینی شیرین، هویج، کدو و کلم‌پیچ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. کمبود ویتامین A منجر به صدمه به بافت همبند و درد مفاصل می‌شود.

ویتامین D

ویتامین D برای جذب کلسیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. همه افراد باید روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین D را از طریق مواد غذایی، مولتی ویتامین‌ها و نور خورشید به‌دست بیاورند.

ویتامین C

کمبود ویتامین C منجر به تضعیف بافت همبند، درد و تورم مفاصل می‌شود. سبزیجات، میوه‌ها، به‌خصوص توت‌فرنگی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی ویتامین C هستند.

ویتامین‌های دیگر

کمبود برخی ویتامین‌ها نیز با درد مفاصل ارتباط دارد. این موضوع به‌ویژه در افراد با رژیم و تغذیه نامناسب رایج است. ویتامین B1 و ویتامین E یا تیامین، ویتامین B6 و ویتامین B12 از این قبیل هستند. اگر با جبران ویتامین‌ها همچنان دچار درد مفاصل بودید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

دانستنی‌ها

حال هوش اجتماعی کودک‌تان چطور است؟

توجه به موضوع هوش کودک از همان روزهای پیش از تولد برای پدر و مادر و توصیه‌های مربوط به آن آغاز می‌شود. یک مادر در طول دوران بارداری، با انواع و اقسام توصیه‌های پزشکی و طب‌سنتی روبه‌رو می‌شود تا هوش فرزندش بالا برود. دکتر فاطمه قاسم‌زاده، روانشناس کودک می‌گوید: دو نوع تقسیم‌بندی برای هوش داریم: اولین آن سنتی‌ترین تقسیم‌بندی است که از واژه رشد به‌جای هوش استفاده کرده و رشد و یا همان هوش را به چهار دسته رشد جسمی‌حرکتی، رشد شناختی، رشد عاطفی و رشد اجتماعی تفکیک کرده است. قاسم‌زاده افزود: یک نظریه جدیدتری توسط گاردنر مطرح شد که او هوش کودک و به‌طور کلی انسان‌ها از بدو تولد را در هفت گروه، گنجاند. هوش زبان‌شناختی که کودکانی را تعریف می‌کند که در زمینه ادبیات و شعر و حالات قصه‌گویی، استعداد خوبی دارند. هوش منطقی‌ریاضی که اشاره به کودکانی دارد که در زمینه محاسبه و اعداد و ارقام و ریاضی مهارت دارند. هوش موسیقیایی که از هوش هنری نشات می‌گیرد. هوش فضایی که کودکانی که به موضوعات نجوم و ماورایی علاقه دارند را خطاب قرار می‌دهد. هوش بدنی‌حرکتی که برای کودکانی تعریف می‌شود که به انواع ورزش‌ها علاقه‌مند هستند و توانمندی بیشتری دارند. هوش طبیعت‌گرا که نشان‌دهنده حالات احساسی به طبیعت و موضوعات ذاتی دنیا دارد و گاردنر نهایتا هم به هوش میان‌فردی اشاره می‌کند که همان هوش اجتماعی است؛ یعنی توانایی برقراری ارتباط با افراد دیگر که طبیعتا عده‌ای در این زمینه توانمند هستند و عده‌ای دیگر نه. در واقع هوش اجتماعی توانایی کنارآمدن و همکاری‌کردن با دیگران است؛ هوشی که در دسته مهارت‌های فردی تعریف می‌شود و به کودک توانایی این را می‌دهد که در زندگی‌اش، عکس‌العمل بهتری نسبت به اتفاقات داشته باشد.

علاقه کودک پیگیری شود

اما چرا انواع هوش تا به این اندازه اهمیت پیدا کرده است؟ فاطمه قاسم زاده معتقد است که همین دسته‌بندی انواع هوش است که به ما می‌فهماند که همه کودکان و دانش‌آموزان را یک‌شکل تصور نکنیم و با همه آن‌ها برخورد یکسان نداشته باشیم: ولی ما چطور با بچه‌هایمان برخورد می‌کنیم؟ بدون در نظرگرفتن تفاوت‌هایشان از که از تفاوت‌های هوش و رشد آنها برمی‌آید، برنامه‌ای شبیه به هم برایشان می‌ریزیم و انتظار داریم که همه آنها در همه این برنامه‌ها، عالی‌ترین باشند. قاسم‌زاده می‌گوید: شاید خواندن و نوشتن و تعداد محدودی دیگر از آموزش‌ها باشد که لازم است به‌طور یکسان به همه آموزش داده شود اما فارغ از این موضوعات، برنامه آموزشی برای کودکان باید به گونه‌ای باشد که کودکان بتوانند علاقه‌مندی‌های خودشان را پیگیری کنند؛ علاقه‌مندی‌هایی که از تفاوت‌های هوشی و رشدی آنها حاصل می‌شود. این روانشناس کودک پدر و مادران را خطاب قرار می‌دهد که از فرزندانشان در همه دروس انتظار نمره بیست نداشته باشند: طبیعتا کودکی که هوش منطقی ریاضی دارد با کسی که هوش میان‌فردی یا همان هوش اجتماعی بالاتری دارد، متفاوت است. برای همین هم انتظارات یکسانی از آنها، انتظار بسیار نابه‌جایی است.

هوش اجتماعی را دریاب

هوش اجتماعی، به نگاه و توجه ویژه‌ای نیاز دارد؛ چرا که این نوع از هوش آنقدر مهم و با اهمیت بوده است که حتی در بین چهار جنبه اصلی رشد انسانی هم وجود دارد: اگر کودک‌مان تمایل به برقراری ارتباط با آدم‌ها دارد، اگر می‌بینیم که از مهمان استقبال می‌کند و اگر علاقه زیادی به پیدا کردن دوست دارد، هوش اجتماعی او را دست‌کم نگیرید. قاسم‌زاده اظهار کرد که حتی کودک اگر چنین ویژگی‌هایی ندارد هم باز او را به سمت تعاملات اجتماعی سوق بدهید: هوش اجتماعی وزنه بزرگی برای زندگی بهتر او در آینده خواهد بود. اینطور که معلوم است، روانشناسان حوزه کودک به اتفاق معتقدند که هوش اجتماعی، جهان‌بینی خوبی به کودک می‌دهد؛ پس اگر هوش اجتماعی بالایی دارد، آن را در همان سطح نگهداری و اگر ندارد، به بهبود کیفیتش کمک کنید.

این هوش در خطر است

اغراق نیست اگر بگوییم ویروس کرونا توانست در هر موضوع اجتماعی رخنه کند و آسیبی به پیکر آن برساند؛ آنقدر که توجه و ارتقا هوش اجتماعی کودکان را هم با تهدیداتی جدی روبه‌رو کرد. موضوعی که حتی به واکاوی‌های عمیقی هم برای چرایی‌اش نیاز ندارد. ماندگارشدن کودکان در خانه و محدودشدن ارتباط آنها با دنیای بیرون تنها با یک ابزار الکترونیکی، مخرب‌ترین پیامدی بود که کرونا برای هوش اجتماعی کودکان به‌همراه داشت: «قطع ارتباط و یا کم‌رنگ‌شدن ارتباط کودکان با دوستان و همسن و سالانشان، به سادگی می‌تواند هوش اجتماعی آن را به خطر بیندازد؛ هوشی که در آینده و برای حضور در اجتماع به‌طور جدی به آن نیاز دارند. قاسم‌زاده ادامه داد: تعاملات عادی مانند صحبت‌کردن، بازی‌کردن، دست‌دادن، کمک‌کردن به همدیگر، خندیدن و حتی قهر و آشتی‌های کودکانه هم نوعی پله برای ارتقا هوش اجتماعی بچه‌هاست که ما حق نداریم این فرصت‌ها را تحت هر شرایطی از آنها بگیریم. قاسم‌زاده افزود: باید بتوانیم هوش اجتماعی کودک را در چهارچوب‌های سلامت جسمی، تقویت کنیم: مثلا بردن کودک به پارک در زمان خلوت یا برگزاری مهمانی‌های خانوادگی با جمعیت بسیار کم. واقعیت این است که همدلی با دوستانش در یک مهمانی یا سختکوشی و تلاش برای رسیدن به خواسته‌اش که می‌تواند سوار شدن بر روی یک تاب باشد هم می‌تواند به بهبود کیفیت هوش اجتماعی کودک کمک کند. اما حالا چه اتفاقی افتاده است؟ تنها دست‌آورد مدرسه‌رفتن برای بچه‌ها، نشستن پای تلفن‌های همراه و حضور در سامانه شاد است که عملا هیچ دست‌آورد اضافه‌ای برای ارتقای انواع هوش‌شان ندارد. از نظر کارشناسان حوزه کودک، انتظار نمره خوب و یکسان از همه دانش‌آموزان و برتری آنها در همه زمینه‌ها، نشان‌دهنده این است که به تفاوت‌های فردی کودک در سیستم آموزشی امروز توجهی نمی‌شود: «حالا بر فرض اینکه دانش‌آموزی در درسی بیست گرفت؛ آیا این نشان‌دهنده هوش بالای او در همه زمینه‌هاست؟ طبیعتا خیر» موضوعی که دکتر قاسم‌زاده، عضو هیات‌مدیره انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا مطرح می‌کند و معتقد است که در راه و روشی که ما در پیش گرفته‌ایم، هوش اجتماعی کودکان به پایین‌ترین سطح ممکن خواهد رسید و ما تنها در همان یک بعدی که دلمان می‌خواهد بیست گرفته‌ایم؛ بیستی که احتمالا ارزش‌افزوده چندانی برای فرزندمان نخواهد داشت.

یادداشت

چرا زانوها صدا می‌دهند؟

فتانه اکبری
متخصص طب فیزیکی

درد زانو و صدادادن آن یک مشکل معمول است و می‌تواند در نتیجه تعدادی از عوامل مختلف ایجاد شود که به آن کریپتوس می‌گویند. اگر صدادادن و تق‌تق کردن زانو بدون درد باشد، معمولا به‌خاطر تشکیل حباب‌های گاز داخل مفصل و ترکیدن آن حباب‌هاست یا امکان دارد براثر کشیدگی رباط‌ها و تاندون روی مفصل ایجاد صدا شود، اما اگر صدادادن زانو با درد همراه باشد، این مساله می‌تواند نشانه آسیب به تاندون‌ها، لیگامنت‌ها یا بافت غضروفی زانو باشد. بنابراین اگر مفصل شما صدا می‌دهد و باعث ایجاد درد نمی‌شود، جای نگرانی ندارد. این شرایط کاملا عادی است. در این حالت ممکن است بتوان با انجام حرکت‌های تمرینی تقویت عضلات پا، صدای ایجاد شده به‌خاطر حرکت‌های مفصل را کاهش دهیم یا حذف کنیم. البته تنها راه مطمئن برای تشخیص علت علائم مشاهده شده در مفصل زانو و درمان صدای زانو ملاقات با پزشک متخصص است.

ویژه

علائم خشکی چشم

احد صداقت، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه خشکی چشم شایع‌ترین بیماری فصل گرماست، افزود: خشکی چشم با توجه به اینکه در منطقه جغرافیایی گرم هستیم، بسیار شایع بوده و زمانی رخ می‌دهد که اشک‌ها قادر به چرب‌کردن چشم‌ها نیست و خطر ابتلا به عفونت چشم افزایش می‌یابد. «صداقت»؛ احساس خارش و سوزش، حساسیت چشم به دود یا باد، قرمزی چشم، تاری‌دید، ریزش اشک، دوبینی و چسبیدگی پلک‌ها به یکدیگر در هنگام بیدارشدن از خواب را از علائم خشکی چشم بیان کرد و تصریح کرد: برخی از افراد در شرایط ابتلا به خشکی چشم، دردی شدید را احساس می‌کنند که این مساله می‌تواند منجر به ناامیدی، اضطراب و اختلال در عملکرد روزمره آنها شود. صداقت ادامه داد: توصیه می‌شود که پلک‌های خود را چند بار در روز شست‌وشو دهید.

درمانی برای «سردرد تنشی»

انواع مختلفی از سردرد و درمان‌های متفاوتی برای این بیماری ناتوان‌کننده وجود دارد. سردردتنشی نوعی از سردرد است که با فعالیت بدنی بدتر نمی‌شود و با حالت تهوع همراه نیست. دکتر «یینگ.لی»، گفت: طب‌سوزنی، این نوع سردرد را کاهش می‌دهد. در این تحقیق همه شرکت‌کنندگان از درمان طب‌سوزنی بهره‌مند شدند و به‌طورکلی، شرکت‌کنندگان کاهش ۵۰ درصدی در سردرد را ثبت کردند. در پایان مطالعه، ۶۸ درصد از افرادی که طب‌سوزنی واقعی دریافت کردند، حداقل ۵۰ درصد کاهش ماهانه روزهای سردرد را گزارش کردند.

«قارچ» و مبارزه با «سرطان»

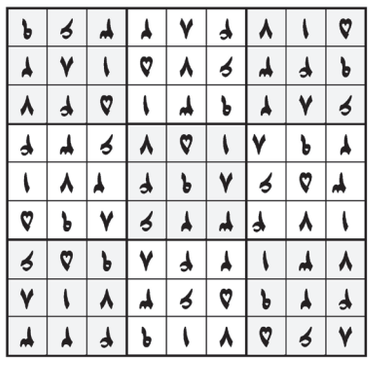
اکثر افراد می‌دانند که اقدامات خاصی وجود دارد که می‌توانند برای محافظت از خود در برابر سرطان انجام دهند. «امی.کیمبرلین»، متخصص مراقبت و آموزش دیابت اظهار کرد: مهم‌ترین موادغذایی ضدسرطان توت‌ها، بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی حاوی کاروتنوئیدها، قهوه، زیره، سیر، حبوبات، قارچ، روغن‌زیتون، گوجه‌فرنگی و غلات کامل هستند. محققان بیان کردند: ارتباط بین مصرف بیشتر قارچ و خطر کمتر سرطان، به‌ویژه سرطان سینه، ممکن است نشان‌دهنده نقش محافظتی بالقوه قارچ در رژیم غذایی باشد.

کودکان شادتر با دوری از تلفن همراه

تحقیقات جدید خطرات استفاده بیش از حد از صفحه نمایش را برای کودکان و نوجوانان تایید می‌کند. به‌گفته محققان، کودکانی که ورزش می‌کنند، درس موسیقی می‌گذرانند یا بعداز مدرسه با دوستان معاشرت می‌کنند نسبت به کودکانی که در این ساعات به صفحه نمایش می‌پردازند شادتر و سالم‌تر هستند. «رزا.ویرگارا»، می‌گوید: «زمان استفاده از صفحه نمایش، یعنی جایی که نشسته‌اید و تلویزیون تماشا می‌کنید یا ساعت‌ها در حال انجام بازی‌های رایانه‌ای هستید یا در شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو می‌کنید، بسیار مضر است، زیرا بی‌تحرک بوده و معمولا در فعالیتی مشارکت ندارید.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۳۱۵

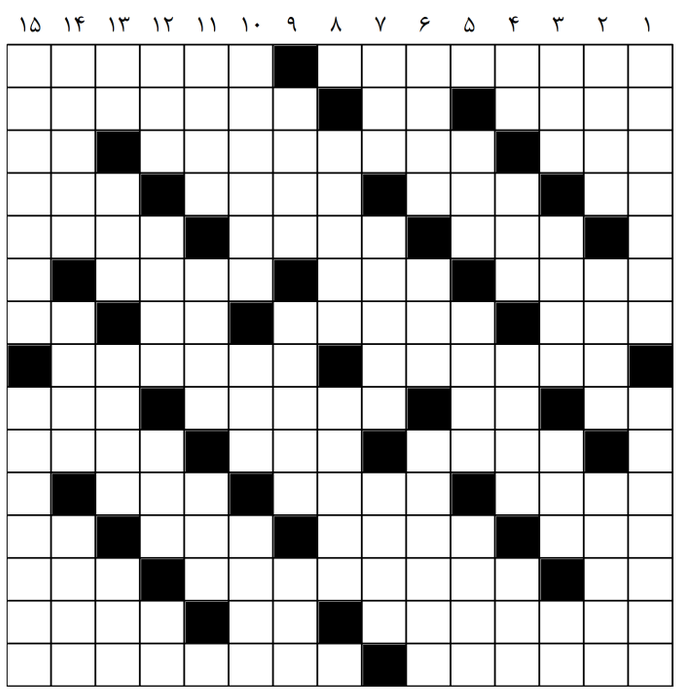
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- دریاچه ای در کانادا- آمال ۲- ذکری که حاجیان در مراسم حج تکرار می‌کنند- ضمیر سوم شخص مفرد- سپاسگزار ۳- مهاربینی شتر- سازمانی در قوه‌قضاییه- عریان ۴- از ماه‌های زمستان- کشش- نسب‌شناس- کنایه از آدم‌سبک ۵- سپاه- تعظیم- بیابان هموار ۶- ایالتی در هندوستان- پشم نرم- نرمی‌وروانی ۷- ثروت‌ودارایی- تحریکات شیطانی- وترکمان- فراهم‌آوردن ۸- دریاچه‌ای در آلمان- همچون تندر ۹- شهررازی- بله انگلیسی- بی‌رونقی- عاشق ۱۰- ساده‌تر- پیامبران- غیرموثر ۱۱- چوب ویولن- سرخاب- پاداش‌نیکی ۱۲- از دعاهای معروف- زینت داده شده- تلف‌وبیهوده- تکان ۱۳- حرف دهن‌کجی- روزنامه مشروطه- صوت ۱۴- تادیب- آبکی- معلم متوسطه ۱۵- عنصر ۱۷۴ اتمی- بهترین مکان نزدخداوند

عمودی

۱- نوعی ژانرفیلم- نام مجموعه اشعارنیشابوری ۲- هوای بارانی- بلندمرتبه- خلاصی‌ونجات ۳- بندری در فرانسه- دایی شیرازی- سخت‌تر- بزرگ قبیله ۴- عددنخستین- حرف ششم فارسی- گاهی از خنده می‌روند- دوباره بیمارشدن ۵- ذلیل‌تر- وزیرافراسیاب- شادمانی ۶- ضروری‌ولازم- کلم- سُرخوردن ۷- ستم‌وظلم- از بیماری‌های کودکان- درپناه ۸- دفترشاخص- شماتت‌ونکوهش ۹- غلاف شمشیر- مترسک- بوی خوب زیرشکم آهو ۱۰- رودی در شهر آمستردام هلند- از اصول دین اسلام- خرمن ماه ۱۱- حلقه فلزی کنار زین اسب- کیک معروف- ستیزه ۱۲- بدگل‌وبدنما- تفریق- بزرگترین دریاچه جهان- راندن مزاحم ۱۳- درخت زبان گنجشک- طرف و سمت- حمام لاغری- شکیبایی ۱۴- شهری در هلند- سوم- عنصرقلیایی نرم‌ومومی شکل ۱۵- پرسش- عاقبت همه‌کاره!



حل جدول ۱۳۱۴