



تاریخ
۲
آبان
۱۳۹۵
یکشنبه

ضرب المثل های جهانی

قمار باز شریک دزد است.

● ضرب المثل روسی ●

صفحه
۴
شماره
۱۸۰۴
سال
بیست و دوم

بانوان



خورشت انار مسمای گیلان



انار مسمای گیلانی از خورش های خوشمزه و مجلسی شمال می باشد که می توان به عنوان خورش آبرومند جلوی مهمان قرار داد، پیشنهاد می کنیم حتما امتحان کنید.
مواد لازم:
۲ قاشق سوپ خوری زعفران آب کرده
۴ پیمانه دانه انار
۴/۱ پیمانه پیاز داغ
۲ قاشق سوپ خوری روغن
۲/۱ سیته مرغ یا ران، اردک، خودکا، مرغابی
نمک و فلفل به میزان لازم
طرز تهیه:
۱. قابلمه ای مناسب را بر روی حرارت قرار داده، مقداری روغن درون آن ریخته، مرغ را اضافه کرده و کمی تفت بدهید.
۲. بعد از مدت زمان لازم – تفت دادن نسبی- پیاز داغ را اضافه کنید و همچنان تفت بدهید.

با رفتار ساده به فرزندان ابراز علاقه کنید



۱ - **یادداشت بگذارید**
گذاشتن یک نوشته کوتاه در ظرف غذای کودک کتان یا کیف مدرسه او، می تواند ایده خوبی باشد. برای کودک بزرگ تر که دوست ندارد هم کلاسی هایش از این که مادرش به او نامه ای داده باخیر شود، می توانید یادداشت را در اتاق خواب او بگذارید.
۲ - **زمانی که به او سلام یا با او خداحافظی می کنید، در آغوش بگیرید**
آیا می دانید که گاهی عمل ما انسان ها از کلاممان تاثیر گذارتر است؟ شاید شما این کار را هر روز بدون فکر انجام دهید، یا این که چون والدینتان این رفتار را با شما نمی کردند، شما نیز از انجام آن امتناع می کنید، اما به یاد داشته باشید که همین عمل به ظاهر کوچک، معنی بسیاری برای کودکان دارد.
۳ - **با هم شام بخورید**
تحقیقات نشان می دهد کودکانی که در کنار والدین خود شام می خوردند نسبت به دیگران از اعتماد به نفس بیشتری

برخوردارند و نمره های بهتری در مدرسه می گیرند. زمان شام بهترین موقعیت برای دور هم جمع شدن و صحبت کردن درباره مسائلی است که در طول روز، اتفاق افتاده است. اگر فرصت این کار را برای شام ندارید، حداقل وعده دیگری مانند صبحانه یا حتی عصرانه را در نظر بگیرید.
۴ - **به کودکان بگویید که چرا دوستش دارید**
هر روز یکی از خصوصیات خوب کودکان را به او گوشزد کنید. آیا از این که او به موقع تکالیفش را انجام می دهد، خوشحال هستید؟ یا این که او به خوبی مشکلاتش را با دوستان و خواهر یا برادرش حل می کند؟ این نکات مثبت کوچک را به خاطر بسپارید و هر روز یکی از آنها را بازگو و از کودک کتان تشکر کنید.
۵ - **با هم بخندید**
تاثیر خنده را در زندگیات از یاد نبرید؛ به عنوان مثال هنگام خوردن صبحانه، برای فرزندان جوک تعریف کنید یا آخر هفته ها کنار او دراز بکشید و داستان های خنده دار بگویید.

تبلت چگونه مغز کودکان را نابود می کند؟

در یک مهمانی نشسته‌اید و صدایی از بچه‌ها بلند نمی‌شود. شاید فکر کنید که بچه‌های با ادبی هستند و یا به حرف‌های پدر و مادرشان گوش می‌دهند. اما حقیقت چیز دیگری است!
دلیل سکوت کودکان هیچ یک از این مسائل نیست. آن‌ها به اقتضای شرایط سنیشان باید کمی سر و صدا و تحرک داشته باشند. اما واقعا چرا ساکت یکجا نشسته‌اند؟ وسایل الکترونیکی از جمله گوشی و تبلت که امروزه دیگر دست هر بچه‌ای هست. درست است که این وسایل می‌توانند برای سرگرمی و آموزش به کار بیایند، اما باید به جنبه‌های دیگر آن نیز نگاه کرد. اگر والدین بیش از حد به کودکان خود اجازه کار کردن با گوشی و تبلت را بدهند، آن‌ها از دنیای واقعی فاصله خواهند گرفت.
خیره شدن به صفحه نمایشگر
خود نمایشگر شاید مسئله اساسی نباشد. زیرا پیش از گوشی و تبلت، کودکان به تلویزیون عادت می‌کنند؛ بنابراین نمایشگر گوشی و تبلت چیز عجیبی نیست. مشکل زمان استفاده از آن است. انجمن متخصصین اطفال آمریکا می‌گوید کودکان پیش از دو سالگی نباید به هیچ نمایشگری نگاه کنند. اما تقریباً ۹۰ درصد کودکان تا قبل از دو سالگی به طور منظم تلویزیون نگاه می‌کنند و زمان مشاهده تلویزیون نیز به تدریج بیشتر می‌شود.
برای دیدن تاثیر این رویه مخرب نیازی نیست جای دوری بروید؛ کافی است نوجوانان امروزی را نگاه کنید؛ نوجوانان امروزی نمی‌توانند روابط خوبی را در دنیایی واقعی به وجود آورند. آن‌ها به جای اینکه به صورت حضوری با دوستانشان حرف بزنند، در حال صحبت با گوشی شخصی خود هستند که در اغلب موارد غیرضروری است.
آمار بالای تولید
امروزه تقریباً در تمام خانه‌ها می‌توان تلویزیون، گوشی، تبلت، لپ‌تاپ و یا ترکیبی از آن‌ها را مشاهده کرد؛ بنابراین کودک که راحتی می‌تواند بین گزینه‌های فراوان موجود یکی را انتخاب کند، زیرا هر طرف که سرش را می‌چرخاند می‌تواند یک وسیله الکترونیکی دارای نمایشگر ببیند. کارخانه‌های تولیدکننده نیز کار را برای کودکان راحت‌تر کرده‌اند. آن‌ها برای کسب سود بیشتر دستگاه‌های متناسب با علاقه کودکان تولید کرده‌اند.
چه بلایی سر کودکان می‌آید؟
بهبتر است دیگر حاشیه نرویم. آموزش الکترونیکی و بازی‌ها اصلاً برای کودکان در سنین پایین مناسب نیستند. در واقع می‌توان گفت که کودکان هنگام کار با وسایل الکترونیکی هیچ چیزی نمی‌آموزند. آن‌ها در عوض با بازی کردن و خواندن و شنیدن مطالب، چیزهای بیشتری می‌آموزند. کودکان باید در سنین پایین اجتماعی شوند و آن‌ها این کار را با تقلید از رفتار والدین خود انجام می‌دهند اما اگر قرار باشد مدام به گوشی و تبلت خیره شوند، دیگر زمانی برای یادگیری باقی نمی‌ماند.
علاوه بر این موارد به مهره‌های گردن، توانایی کلامی، شور و شوق اجتماعی، میزان تمرکز و روابط عاطفی کودکان آسیب وارد می‌شود.
اوتیسم نیز یکی دیگر از عواقب احتمالی استفاده بیش از حد وسایل الکترونیکی است؛ بنابراین اگر دفعه بعد خواستید برای اساکت کردن کودک، که او گوشی یا تبلت بدهید حتماً به عواقب آن فکر کنید، شاید نیاز باشد در تصمیم خود تجدیدنظر کنید.

میزان فعالیت فیزیکی مطلوب برای هر گروه سنی چند قدم در روز است؟

رییس مرکز بهداشت شهدای انقلاب الهام کاوسی با اشاره به اثرات مفید فعالیت بدنی در تناسب اندام و خلق زیرمجموعه این مرکز، گفت: از نظران مراقبان سلامت انتظار می‌رود با ورزش موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی و اثرات مفید روحی شده و با کاهش نشانه های بیماری ها، احساس اولیای مدرسه، در افزایش فعالیت بدنی این گروه سنی موثر باشند.
به گزارش وب دا در شیراز، دکتر حمیدرضا قاسمپور کم تحرکی را از مهم‌ترین علت های بیماری قلبی عروقی و سایر بیماری های مزمن دانست و افزود: این امر علاوه بر پیشگیری از بیماری ها، در ترویج شادابی و گسترش فرهنگ سلامت نیز نقش موثری ایفا می‌کند.
کارشناس واحد سلامت جوانان و نوجوانان این مرکز نیز با ضروری دانستن فعالیت بدنی در افزایش روحیه نشاط کاری و اعتماد به نفس، گفت: فعالیت بدنی مناسب از کم هزینه ترین راه های حفظ سلامت و پیشگیری بیماری های غیرواگیر، مانند پرفشاری خون، بیماری قلبی تنفسی، دیابت، سرطان ها و بیماری‌های اسکلتی-عضلانی است که موجب استقلال عمل بیشتر در زندگی و عزت نفس به ویژه در بزرگسالی می‌شود.
او با مثبت برشمردن فعالیت های ورزشی و هوازی در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی، ادامه داد: فعالیت هایی شامل دویدن، طناب زدن، پیاده روی تند، شنا، دو آرام و دوچرخه سواری با سرعت کم و متوسط، جزو این دسته از ورزش ها است که می توان آن ها را به مدت نسبتاً طولانی انجام و سرعت ضربان قلب را به نحو زیادی افزایش داد.
کاوسی همچنین به تغییر شیوه زندگی در فعالیت های روزانه و اثرات مفید آن بر سیستم قلبی-عروقی اشاره کرد و ادامه داد: پیاده روی به جای رانندگی، بالا رفتن از پله ها به جای آسانسور و پیاده روی بخشی از مسیر تا محل کار، می‌تواند در دراز مدت اثرات مثبتی به همراه داشته باشد.
کارشناس واحد سلامت جوانان و نوجوانان مرکز بهداشت شهدای انقلاب، سان PHC این مرکز برگزار شد.

عوامل ایجاد تیک در کودکان و راه های درمان آن چیست؟



از ۱۲ ماه طول بکشد، مزمن شده و در اغلب این نوع، انقباض ماهیچه بسیار شدید است؛ این رفتار، گاهی به طور کامل محو شده و گاهی شدید دیده می‌شود و اغلب هنگام فشارهای روحی بروز می‌یابد.
این متخصص اعصاب و روان، عوامل محیطی، تعادل نداشتن سدیم و منیزیم، اضطراب، هیجان شدید و موارد ژنتیک را از دلایل تیک عنوان کرد و گفت: در مورد عوامل محیطی، می‌توان به یقه ای که تنگ و بلند است و باعث می‌شود که کودک مدام سر و گردن خود را بالا بکشد، کلاه هایی که بند آن تنگ است و زیر چانه قرار می‌گیرد و موجب تکان دادن سر به اطراف یا به بالا و پایین می‌شود، اشاره کرد.
او ادامه داد: تعادل نداشتن سدیم و منیزیم مانند استفاده زیاد از غذاهای بسیار شیرین، شکلات و نوشابه می‌تواند تیک را شدت دهد. دکتر نقش واریان در زمینه اضطراب، افزود: تیک اغلب زیربنای اضطراب دارد و کودکان مبتلا، اعتماد به نفس ضعیفی دارند؛ این رفتارهای تکراری باعث کم شدن اضطراب آنها می‌شود، تحقیر کودک، سرزنش و مقایسه کودک با دیگران نیز می‌تواند باعث تشدید تیک در کودکان شود. متخصص اعصاب و روان دانشگاه علوم پزشکی شیراز اضافه کرد: در مواردی، تیک علت ژنتیکی دارد و در برخی حالت ها نیز این عادات از راه تقلید ایجاد ریه شوند.
فتیحی افزود: میوه‌ها و سبزی‌ها، غذاهایی با کالری کم هستند و می‌توانند با مهار حمله‌های آسم نیز موثر باشند. این کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه آنتی‌اکسیدان‌های قوی و ضدالتهاب موجود در پوست سیب، به ویژه سیب قرمز، باعث کاهش نشانه های بیماری آسم و آلرژی می‌شود، توصیه کرد: با مصرف منظم و روزانه سیب می‌توان تا اندازه چشمگیری حمله های آسم در بیماران مبتلا را کاهش داد؛ برخی تحقیقات نیز نشان داده است که مصرف تنها دو عدد سیب در هفته، می‌تواند تا سه برابر شانس پیشرفت آسم را کم کند.
فتیحی اضافه کرد: به نظر می‌رسد افراد مبتلا به انواع شدید آسم، دچار کمبود ویتامین های D و C

توصیه هایی برای کاهش اسراف مواد غذایی



کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز از تاثیر یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از انواع ریزمغذی‌ها، در مهار بیماری آسم و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بر اساس نتایج تازه ترین مطالعات پژوهشگران خبر داد.
به گزارش وب دا در شیراز، یاسمین فتیحی با اشاره به بررسی گروهی از بیماران مبتلا به آسم در این پژوهش‌ها، گفت: نتایج نشان می‌دهد وجود میوه، سبزی، مغزها، حبوبات و چربی های سالم فراوان در رژیم‌های مدیترانه‌ای، باعث بهبود مهار آسم در این گروه از بیماران شده است.
او آنتی‌اکسیدان‌های فراوان موجود در میوه‌ها و سبزی‌های تازه را سرشار از ترکیبات ضد التهابی عنوان کرد که می‌تواند باعث کاهش تورم و التهاب

خرید، افزود: در مواقعی که گرسنه هستیم بهتر است خرید نکنیم، زیرا اغلب بیش از نیاز خرید خواهیم کرد، از طرفی لازم است همیشه بودجه مواد غذایی در نظر گرفته شده برای اقلام غذایی را مجزا کنیم زیرا این کار کمک می‌کند به اندازه نیازمان خرید کنیم.
این کارشناس تغذیه برای پیشگیری از فساد مواد غذایی خریداری شده توصیه کرد همواره مواد غذایی فاسد شدنی را در مرحله آخر بخریم.
رشیدی گفت: در صورت داشتن میهمان، از تعداد نفرات آنها مطلع شویم تا بیش از ظرفیت یخچال یا فریزر خرید نکنیم؛

کارشناس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز گرسنگی را خطری بزرگ برای سلامتی انسان‌ها دانست و در همین باره، توصیه هایی برای کاهش اسراف مواد غذایی و کمک به بهبود چرخه مواد غذایی در دنیا، ارائه داد.
به گزارش وب دا در شیراز، زینب رشیدی با بیان اینکه سالانه بیش از سه میلیارد تن غذا در جهان به هدر می‌رود، گفت: ۳۵ میلیون تن از این رقم، در ایران دور ریخته می‌شود که این مقدار می‌تواند ۱۵ میلیون انسان گرسنه را در کشورمان سیر کند.
او با اشاره به راهکارهایی مناسب برای پیشگیری از هدر دادن مواد غذایی هنگام

با نقش رژیم غذایی در سلامت مبتلایان به آسم، آشنا شویم

باشند؛ بنابراین دریافت لیبیات غنی شده با ویتامین D، به مدت روزی چند دقیقه بدون پوشش در برابر آفتاب قرار گرفتن و دریافت مکمل ویتامین D، می‌تواند به دریافت بیشتر این ویتامین کمک کند، همچنین مقادیر فراوان ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب می‌تواند در بهبود آسم و سلامتی مفید باشد. افزودن اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی مبتلایان به آسم، دیگر توصیه این کارشناس ارشد تغذیه بود وی در این زمینه، یادآور شد: این امر می‌تواند سبب کاهش انقباض راه های هوایی و در نتیجه کاهش نیاز بیماران به داروهای مصرفی شود؛ بنابراین اسیدهای چرب امگا ۳ از دو جنبه مهار آسم و کاهش آسیب های جانبی داروهای مصرفی، دارای اهمیت است.