

## سبزیجات سرشار از ویتامین برای فصل سرما

فصل سرما نزدیک است و شما باید به فکر تامین ویتامین‌های بدن‌تان باشید تا بیماری‌های خاص این فصل را از خود دور کنید. کار سختی نیست کافی است که سبزیجات مفید را وارد برنامه غذایی روزانه‌تان کنید و از خواص آن‌ها بهره ببرید. در این مقاله کوتاه به بهترین سبزیجات فصل سرما اشاره می‌کنیم، با ما همراه باشید.

### شلغم

خوشبختانه شلغم جز سبزیجات نسبتاً ارزانی است که در عین حال به راحتی قابل پخت و مصرف است. شلغم سرشار از ویتامین C و اسیدهای آمینه ضروری برای بدن است. فصل سرما را بدون این سبزی مفید سرنگیند و فراموش نکنید داخل سوپ یا آش‌تان حتما شلغم بریزید. بد نیست بدانید ترکیب شلغم و عسل شربتی می‌دهد که یک آنتی‌بیوتیک معجزه‌گر و کاملاً طبیعی است.

### نخود فرنگی

در فصل سرما حتما نخود فرنگی مصرف کنید. این نخودهای خوش‌رنگ کوچک کم‌کالری و حاوی چربی کمی هستند اما در عین حال منبع خوبی برای تامین پروتئین محسوب می‌شوند. از این گذشته نخود فرنگی‌ها سرشار از پکتین و فیبرهای غذایی دیگری هستند که میزان قند خون و کلسترول را کاهش می‌دهند.

### کدو حلوايي

کدو حلوايي منبع آنتی اکسیدان‌ها است و به خوبی از عهده تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان برمی‌آید. بتاکاروتن موجود در آن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. همان‌طور که می‌دانید این ویتامین برای سلامت چشم‌ها و شدت استخوان‌ها لازم است. پتاسیم موجود در این کدوهای بامزه خطر ابتلا به فشار خون بالا را نیز کاهش می‌دهد.

### گل کلم

محققان معتقدند افرادی که گل کلم بیشتری مصرف می‌کنند میزان کلسترول خوشنشان کمتر است. اگر قصد لاغری دارید بدانید گل کلم ماده غذایی فوق‌العاده‌ای برای کاهش وزن محسوب می‌شود چرا که کم‌کالری بوده و به روش‌های مختلف می‌توان از آن استفاده کرد برای نمونه می‌توانید آن را درون انواع سالادها رنده کرده و یا همراه با برنج آن را بپزید و یا آن را پخته و پوره کرده سپس آن را با پوره سیب‌زمینی مخلوط کنید.

## کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه با روغن زیتون



مهر- محققان دانشگاه ناوارا در اسپانیا می‌گویند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از غذاهای گیاهی، ماهی و روغن زیتون است ممکن است خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. از نظر آماری، سرطان سینه در بین زنان مناطق مدیترانه‌ای نسبت به افرادی که در ایالات متحده یا مناطق دیگر اروپا زندگی می‌کنند شیوع کمتری دارد. در واقع رژیم غذایی به عنوان یک عامل خطر ساز و البته قابل اصلاح در نظر گرفته می‌شود. بر اساس

سرطان سینه رایج‌ترین سرطان در بین زنان در سراسر جهان است و بروز آن از سال ۲۰۰۸ تاکنون با بیش از ۲۰ درصد افزایش مواجه بوده و موجب شده که روزی جهانی برای این بیماری در نظر گرفته شود.

## ویتامین C به جای ورزش برای افراد چاق!



این بررسی نشان داد در افراد چاق، فعالیت پروتئین endothelin-1 بالاست و عروق خونی کوچک در آن‌ها مستعد بسته شدن است که در نتیجه خون کمتری از آن‌ها عبور و خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی در این افراد افزایش می‌یابد. محققان

عنوان کردند: ورزش به کاهش فعالیت endothelin-1 کمک می‌کند و با بررسی نتایج تحقیقات، دریافتند مصرف روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم مکمل ویتامین C به اندازه‌ی پادامه‌روی در کاهش فعالیت endothelin-1 موثر است.

باشگاه خبرنگاران- بررسی‌های جدید نشان داده برای برخی بزرگسالان که با مشکل چاقی مواجه هستند، مصرف مکمل‌های ویتامین C جایگزین مناسبی به جای ورزش است. محققان دریافتند مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین C اثری مشابه

ورزش در افراد چاق دارد. کیتلین داو، نویسنده این پژوهش اظهار کرد: ویتامین C به عنوان قرص ورزش معرفی نمی‌شود و درمان جدیدی هم نیست، اما در افرادی که نمی‌توانند ورزش کنند، شاید جایگزین مناسبی باشد. نتایج

# این نشانه‌ها را در کودکان جدی بگیرید

## کودکان را جدی بگیریم



### در اوایل کودکی:

دلبستگی نالین، پاسخ‌دهی ناکافی والدین، سخت‌گیری و تنبیه بیش از حد والدین، افسردگی والدین، والدین دارای اختلال شخصیت و بزه‌کار، همچنین پایگاه اجتماعی، اقتصادی پایین و روابط اجتماعی خصمانه، استرس، والدینی که اختلافات زیادی دارند و... این اختلال را شکل می‌دهند.

### در اواسط کودکی:

کنک کاری، عزت نفس پایین، نظارت ناکافی والدین، برخورد خصمانه پدر و مادر، سهل‌گیری والدین، مدارس نامناسب، زندگی در محله‌های نامناسب، دسترسی به مواد و الکل، طلاق والدین، همسالان نامناسب و طردشدگی می‌تواند این اختلال را افزایش دهد.

این‌ها در نوجوانی رفتار خشن زیادی دارند، پیامدهای رفتاری خود را نمی‌دانند، تمام نشانه‌های ارتباطی دیگران را خصمانه برداشت می‌کنند، از سطح پرخاشگری خود درک کافی ندارند، راه حل‌های مناسب برای مشکلات و مسائل خودشان نمی‌شناسند و بهترین راهکار را پرخاشگری می‌دانند چون آن‌ها فکر می‌کنند پرخاش موجب ارتقای عزت نفس آنان می‌شود، ترک تحصیل می‌کنند، معمولاً برخورد والدین آن‌ها ضد و نقیض است.

بسیاری از روان‌شناسان معتقدند والدین با شیوه فرزندپروری سهل‌گیر یا والدین با نگرش خصمانه باعث تشدید این اختلال می‌شوند و سپس آن‌ها وارد دنیای بزه‌کاری می‌شوند و معمولاً در این افراد مصرف مواد و رفتارهای پرخطر بسیار زیاد است. البته شیوه پدر و مادری کردن در شیوع این اختلال بسیار مهم است چرا که آسیب‌های روانی والدین نظیر افسردگی، اختلالات شخصیت، سوءمصرف والدین و... می‌تواند بسیار آسیب‌زننده باشد.

تحقیقات روان‌شناسان نشان می‌دهد پاسخ مناسب و مشروط والدین به رفتارهای کودک عامل مهم در ایجاد و تداوم رفتار مناسب کودکان است، پس برای داشتن جامعه‌ای پر از آرامش مسائل کودکان را جدی بگیریم.

\* کارشناس ارشد روان‌شناسی کودک

مدرسه و معاشرت با همسالان دیده می‌شود؛ پس در کودکی بیشتر نافرمانی مقابله‌ای است.

تعداد زیادی اولین بار در نوجوانی رفتارها را نشان می‌دهند. خیلی از این نوجوانان در جوانی شخصیت ضد اجتماعی خواهند داشت و این برای جامعه بسیار خطرناک است این افراد فاقد همدلی هستند، خود محورند، سوء مصرف مواد دارند، توهین و دعوا می‌کنند، کینه‌توزند، لجباجت زیادی دارند، پرخاش‌گردند، دیگران را آزار می‌دهند، قلدری می‌کنند، دیگران را شکنجه می‌کنند و دزدی، آتش افروزی، دروغ‌گویی و... از ویژگی‌های اصلی آنان است. پس به نظر می‌رسد تشخیص آن در سنین کودکی و نوجوانی کمک بسیاری به جامعه خواهد کرد و آسیب‌های اجتماعی را کاهش خواهد داد.

تحقیقات نشان داده پسران بیش از دختران رفتارهای مخمل خصوصاً حرف‌شنوی و پرخاشگری دارند و والدین این کودکان بیان می‌کنند نمی‌دانند با این کودکان چگونه برخورد کنند و چگونه از این مخصصه بیرون بیایند. کودکانی که رفتار شدیداً مخمل دارند معمولاً نشانه‌های اختلالات روانپزشکی دیگر مثل اختلال کمبود توجه / بیش‌فعالی، افسردگی، اختلال اضطرابی را نیز دارند. پس تمایز این اختلالات آسان نیست و باید توسط متخصص تشخیص داده شود. البته برخی روان‌شناسان معتقدند اختلال کمبود توجه / بیش‌فعالی مثل موتوری است که مشکلات سلوکی پسرها را هدایت می‌کند.

این کودکان معمولاً توسط همسالان و اطرافیان به دلیل دوره‌های تکراری پرخاشگری فیزیکی و لفظی طرد و مسخره می‌شوند. همچنین این کودکان معمولاً خوب به رفتارشان فکر نمی‌کنند، درست و غلط را نمی‌فهمند، خودخواهند، حرف‌شنوی ندارند. اگر این کودکان از ابتدای اختلال و علائم آن شناسایی نشوند متأسفانه در بزرگسالی تبدیل به بزه‌کاران خواهند شد که سوءمصرف مواد دارند، وارد ارتباطات جنسی خطرناک می‌شوند، دزدی می‌کنند، قانون را زیر پا می‌گذارند و...

نکته حائز اهمیت این است که تقریباً تمام بزرگسالان شدیداً ضد اجتماعی رفتارهای مخمل در کودکی داشته‌اند که روان‌شناسان عوامل مختلف را در این اختلال دخیل می‌دانند:

## تولید مایعات اسیدی عطری ممنوع شد

مهر- دکتر هدایت حسینیف مدیرکل نظارت بر فرآورده‌های غذایی و آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: با توجه به آمارهایی که از برخی بیمارستان‌های تخصصی کودکان، در خصوص مصرف خوراکی مایعات اسیدی و قلبیایی و لوله‌بازکن‌ها توسط کودکان به دلیل داشتن رنگ‌های شاد و طرح‌های جذاب روی بسته‌بندی‌های اینگونه محصولات، طی بخشنامه‌ای به معاونین غذا و داروی سراسر کشور اعلام شد که شرکت‌های تولیدی این فرآورده‌ها را ملزم به استفاده از قفل و درپوش نمایند تا به راحتی توسط کودکان باز نشود و همچنین رنگ‌ها و طرح‌های جذاب نیز در بسته‌بندی این محصولات به کار نبرند. وی افزود: شرکت‌های تولیدکننده جرم گیر، سفیدکننده و... مجاز به کار برد اسانس در این قبیل محصولات نبوده و موظف‌اند با صدور مجوز برای مایعات اسیدی مطهر، مخالفت نمایند. البته تغییر بسته‌بندی را برخی شرکت‌ها انجام داده‌اند.



## با علائم سنگ کلیه آشنا شوید

فارس- پارسا یوسفی، متخصص اورولوژی گفت: دفع بیش از اندازه کلسیم ممکن است منجر به ایجاد سنگ کلیه و همچنین باعث عفونت ادراری و نارسایی کلیه در افراد شود؛ کمبود آب بدن، نامناسب بودن رژیم غذایی، اسناد ادراری و سابقه خانوادگی بیماری‌های کلیه نیز احتمال بروز این بیماری را افزایش می‌دهد. درد شدید و بیجشی (متناوب) که معمولاً ابتدا در ناحیه پشت، درست پایین دنده‌ها، ظاهر می‌شود و همچنین دفع مقادیر اندکی خون از بدن و تهوع‌های مکرر از علائم وجود سنگ کلیه است. وی درباره پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه گفت: امروزه متخصصان با ارائه روش‌های مناسب قبل از اینکه سنگ، موجب نارسایی کلیه شود آن را بیرون کشیده و مانع از عمل جراحی روی کلیه می‌شوند ولی باز می‌توان با مصرف آب زیاد در طول روز به طوری که رنگ ادرار سفید شود، تحرک زیاد، مصرف نکردن از نمک و مواد غذایی ناسالم مانند فست فودها در پیشگیری از سنگ کلیه کوشید.



## علل عفونت گوش در کودکان

فارس- خسرو گورابی، رئیس انجمن شنوایی‌شناسان ایران، عفونت‌های گوش میانی را اصلی‌ترین علت کم‌شنوایی در کودکان عنوان کرد و گفت: شیر دادن نامناسب به نوزاد می‌تواند موجب ابتلا به عفونت گوش میانی در او شود. بر این اساس نوزاد باید موقع شیر خوردن در وضعیتی قرار گیرد که سر او بالاتر از پدش باشد زیرا شیپور استاش در نوزادان کوتاه‌تر، گشادتر و افقی‌تر است و ممکن است موقع شیر خوردن شیر وارد شیپور استاش شده، آن را ببندد و به علت تهویه نامناسب گوش میانی دچار التهاب شود. همچنین لوزه سوم بزرگ و سرماخوردگی می‌تواند التهاب گوش میانی را تشدید کند.

وی با توصیه به مادران برای یاد گرفتن نحوه مناسب شیر دادن به نوزاد تصریح کرد: بهتر است مادران شب موقع شیر دادن به نوزاد بنشینند کودک را بغل کنند و به او شیر دهند. کم‌شنوایی در سنین بالاتر می‌تواند موجب گرفتگی بینی شده و فرد ناچار شود از دهان نفس بکشد.

