

سالومه آقایی روان شناس کودک و نوجوان

برخی والدین برنامه کودک را با انواع کلاس های آموزشی و ورزشی پر می کنند، در حالی که قرار نیست بچه ها در تابستان زیر فشار کلاس های متعدد قرار بگیرند. بچه ها معمولاً از شروع تعطیلات خوشحال می شوند، اما با گذشت حدود یک ماه و از تیرماه، بسیاری از آن ها از بیکاری و بی برنامه گیی خسته می شوند و از والدین خود می خواهند در کلاس های تابستانی ثبت نامشان کنند. به همین دلیل لازم است کودکان در تابستان درگیر فعالیت های مفید و مثبت باشند تا از کلافگی و افکار منفی فاصله بگیرند. خانواده ها مسئولیت دارند با برنامه ریزی مناسب، از کلاس های آموزشی و مهارتی گرفته تا تفریح و سرگرمی های سازنده، اوقات فراغت فرزندان را به شکل درستی مدیریت کنند. اگر کودکان تمام تعطیلات را فقط در خانه بمانند، این شرایط برای آن ها مفید نخواهد بود، چون بچه ها در سن رشد هستند و باید برای این دوره زمانی، برنامه ای درست و متناسب داشت. منظور از رشد فقط رشد جسمی نیست، بلکه کودکان از نظر هوشی، عاطفی و اجتماعی نیز در حال رشد هستند و تابستان فرصت خوبی است تا در کنار استراحت، مهارت های تازه یاد بگیرند و اطلاعات خود را افزایش دهند. هرچند بچه ها درباره عایق خود نظر می دهند، اما در نهایت این پدر و مادر هستند که باید برای تابستان آن ها تصمیم گیری و برنامه ریزی کنند؛ به شکلی که کودک هم احساس خوبی داشته باشد، هم رشد کند و هم وقتش بیهوده نگذرد.

یکی از اشتباهات برخی والدین این است که برنامه کودک را با انواع کلاس های آموزشی و ورزشی پر می کنند، در حالی که قرار نیست بچه ها در تابستان زیر فشار کلاس های متعدد قرار بگیرند.

از سوی دیگر، بعضی والدین تلاش می کنند از طریق ثبت نام فرزندان در کلاس هایی که خودشان به آن علاقه داشته اند، آرزوهای محقق نشده دوران کودکی خود را جبران کنند که این رویکرد هم نادرست است.

والدین در انتخاب کلاس آموزشی باید دو موضوع را در نظر بگیرند؛ نخست علاقه واقعی کودک به آن آموزش و دوم، انتخاب تعداد معقولی از کلاس ها. نباید برنامه فرزند به گونه ای باشد که هر روز از صبح تا عصر در کلاس های مختلف سپری شود.

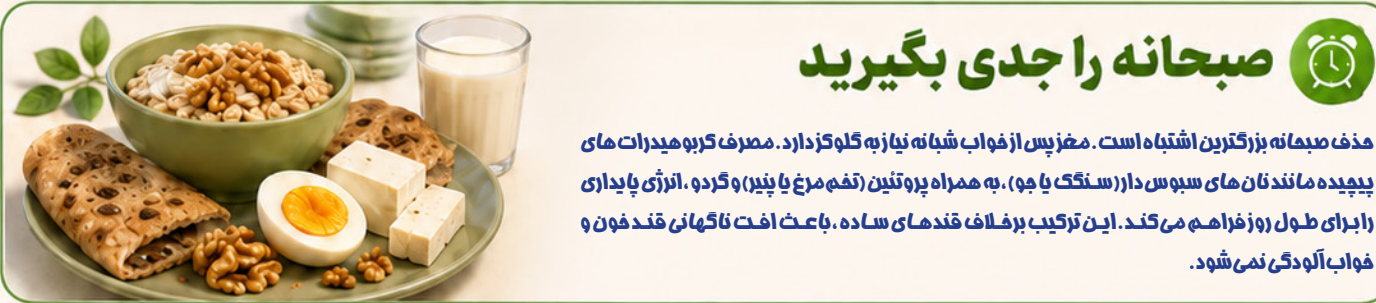
تعطیلات تابستان فرصت طولانی و مهمی است که می توان از آن برای توجه بیشتر به وضعیت روانی کودکان و آموزش مهارت های اجتماعی استفاده کرد.

اصول تغذیه طلایی در ایام امتحانات



روزهای سرنوشت ساز امتحانات نهایی دانش آموزان دوره متوسطه و دانشجویان چند روز دیگر فرامی رسد و نوجوانان و جوانان سرگرم مطالعه و آماده ساختن خود برای گذراندن امتحانات پایان سال تحصیلی یا ترم خود هستند؛ لذا تغذیه سالم و استفاده از مواد غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در یاد سپردن مطالب درسی دارد. دوران امتحانات یکی از حساس ترین بازه های زمانی برای دانش آموزان و دانشجویان است. در این روزها، مغز برای پردازش اطلاعات، یادگیری و بازیابی مطالب، به سوخت رسانی مداوم و با کیفیت نیاز دارد. تغذیه مناسب نه تنها به حفظ تمرکز کمک می کند، بلکه باعث کاهش اضطراب و پیشگیری از خستگی مفرط می شود.

صبحانه را جدی بگیرید



مذف صبحانه بزرگترین اشتباه است. مغز پس از خواب شبانه نیاز به گلوکز دارد. مصرف کربوهیدرات های پیچیده مانند نان های سبوس دار (سنگک یا جو)، به همراه پروتئین (تخم مرغ یا پنیر) و گردو، انرژی را پایداری و برای طول روز فراهم می کند. این ترکیب بر خلاف قندهای ساده، باعث افت ناگهانی قند خون و خواب آلودگی نمی شود.

میان وعده های هوشمند



به جای تنقلات پرکالری و بی ارزش، از مغزها و دانه های خام استفاده کنید. بادام، گردو و فندق سرشار از امگا ۳ و منیزیم هستند که به بهبود عملکرد حافظه و کاهش استرس کمک می کنند. میوه های تازه و خشک (مانند برگه زردآلو یا کشمش) نیز بهترین جایگزین برای شیرینی های مصنوعی هستند.

آبرسانی به مغز



کم آبی بدن یکی از دلایل اصلی کاهش تمرکز و سردرد است. در طول مطالعه به طور مداوم آب بنوشید. مصرف بیش از حد قهوه و چای پررنگ شاید در کوتاه مدت هوشیاری ایجاد کند، اما دراز مدت با افزایش اضطراب و افتلال در خواب، باز می مغز را کاهش می دهد. نوشیدن چای سبز یا دمنوش های ملایم مثل گل گاوزبان انتخاب های بهتری هستند.

وعده های اصلی سبک و مغذی



از خوردن غذاهای سنگین، چرب و فست فود که باعث سنگینی و خواب آلودگی می شود، پرهیز کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورمسنی

منابع طبیعی «کلاژن» را بشناسید

می باید، برای جلوگیری از این امر، برخی افراد مکمل های کلاژن مصرف می کنند. این مکمل های دارویی به اشکال مختلفی از جمله پودر، قرص، کرم و تزریق عرضه می شوند. وقتی بدن شما کلاژن می سازد، برای کمک به این فرآیند به مواد مغذی نیاز دارد. متخصصان معمولاً توصیه می کنند که به جای مکمل های غذایی، در یافتن مواد مغذی از طریق مواد خوراکی طبیعی را در اولویت قرار دهید.

کلاژن، پروتئینی است که بدن ما به طور طبیعی می سازد و در بسیاری از بافت ها و اندام ها از جمله مو، پوست، ناخن، استخوان، غضروف، تاندون ها، رباط ها، رگ های خونی و روده ها یافت می شود. متخصصان تغذیه و سلامت عمومی می گویند این پروتئین باعث می شود پوست، خاصیت ارتجاعی بیشتری داشته باشد و استخوان ها نیز قوی تر شوند. با افزایش سن، تولید کلاژن در بدن به طور طبیعی کاهش

مصرف آبمیوه در کودکی و فشارخون در بزرگسالی

یک مطالعه جدید می گوید جعبه آبمیوه هایی که به عنوان خوراکی روزانه به فرزندتان می دهید، می تواند سلامت قلب او را در آینده به خطر بیندازد. به گزارش مدیسین نت، محققان گزارش دادند که نوشیدن آبمیوه یا نوشابه های شیرین در دوران کودکی ممکن است با افزایش خطر فشارخون بالا در بزرگسالی مرتبط باشد. محققان دریافتند کودکانی که روزانه ۳ لیتر یا بیشتر آبمیوه می نوشیدند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا در بزرگسالی بودند. به همین ترتیب، کسانی که ۰.۷ لیتر یا بیشتر نوشابه های شیرین یا نوشیدنی های ورزشی می نوشیدند، ۱۱ درصد بیشتر در معرض خطر بودند. این مطالعه همچنین نشان داد که جایگزینی هر یک از آنها با یک تکه میوه کامل، خطر ابتلا به فشارخون بالا را در آینده کودک کاهش می دهد. «اساتنی مالک»، محقق ارشد و رئیس تحقیقات تغذیه و پیشگیری از بیماری های مزمن در دانشگاه تورنتو در کانادا، گفت: «عادات غذایی در اوایل زندگی می تواند عواقب ماندگاری برای سلامتی داشته باشد.»

نقش حیاتی سبزیجات؛ سبزیجات تازه، منبع غنی فیبر هستند که به بهبود گوارش سالمندان کمک می کند. مصرف کاهو، کدو سبز، گوجه فرنگی و سبزی خوردن در وعده های اصلی، علاوه بر تأمین آب، به تنظیم قند و چربی خون نیز کمک می کند. هرچه بشقاب شما رنگارنگ تر باشد، مواد مغذی بیشتری به بدنتان می رسد.

دانشتهای

تغذیه سالمندان در گرمای تابستان
سیستم گوارش سالمندان در تابستان به دلیل گرمای محیط و کاهش فعالیت بدنی، حساس تر می شود. خوردن غذاهای سنگین نه تنها باعث احساس بی حالی می شود، بلکه دمای بدن را نیز بالا می برد. در این گزارش، باید ها و نیاید های تغذیه ای را برای گذراندن یک تابستان ایمن بررسی می کنیم. تابستان با تمام زیبایی هایش، برای بدن سالمندان چالش های خاصی به همراه دارد که نادیده گرفتن آن ها می تواند شادابی این فصل را به کسالت تبدیل کند. در دوران سالمندی، سیستم گوارش و مکانیسم های تنظیم دمای بدن حساس تر می شوند و همین موضوع، «تغذیه» را به مهم ترین ابزار دفاعی ما در برابر گرمای هوا تبدیل می کند؛ به طوری که انتخاب هوشمندانه مواد غذایی در این ایام، نه تنها عطش را فرو می نشاند، بلکه سوخت و ساز بدن را در وضعیت تعادل قرار داده و انرژی لازم برای یک روز پرنشاط را فراهم می سازد. با این حال، تغذیه در فصل تابستان برای سالمندان تنها محدود به «کمتر خوردن» نیست، بلکه هنری است که نیاز به «درست خوردن» دارد. با افزایش دما، بدن بخش زیادی از املاح و آب خود را از طریق تعریق از دست می دهد که اگر با الگوی غذایی صحیح جایگزین نشود، منجر به سرگیجه، خستگی و افت عملکرد ارگان های حیاتی خواهد شد؛ بنابراین درک این تفاوت، کلیدی ترین گام برای حفظ سلامت در این ایام است.

در همین راستا، برای اینکه بتوانید تابستان را بدون دغدغه های گوارشی و با بدنی هیدراته سپری کنید، باید از غذاهای سنگین فاصله بگیرید و به سمت مواد غذایی خنک کننده و زود هضم بروید. در این رویکرد، در ادامه ده استراتژی کلیدی و کاربردی را برای اصلاح عادات غذایی و حفظ تعادل دمای بدن در روزهای داغ سال برای شما تدوین کرده ایم تا با رعایت آن ها، تابستانی ایمن و در عین حال لذت بخش را تجربه کنید.

آبرسانی از طریق میوه ها: در تابستان، میوه هایی که محتوای آب بالایی دارند بهترین دوستان سالمندان هستند. هندوانه، خربزه، طالبی، خیار، هلو و شلیل نه تنها عطش را فرو می نشاند، بلکه حاوی ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. سعی کنید این میوه ها را به عنوان میان وعده های ثابت در طول روز مصرف کنید.

اولویت با وعده های سبک: هضم غذاهای چرب، سرخ کردنی و پرادویه، انرژی زیادی از بدن می گیرد و دمای داخلی بدن را افزایش می دهد. در تابستان به جای وعده های حجیم، از وعده های کوچک تر و متعدد استفاده کنید. مصرف سوپ های سرد یا سالادهای حاوی پروتئین های سبک مثل مرغ پخته یا حبوبات پخته، جایگزین های بسیار مناسبی هستند.

نوشیدنی های سنتی، فراتر از آب خالی: فقط به آب اکتفا نکنید. نوشیدنی های سنتی ایرانی مانند شربت سکنجبین، خاکشیر، تخم شربتی و گلاب، خاصیت خنک کنندگی عالی دارند. این نوشیدنی ها علاوه بر تأمین آب، به دلیل داشتن املاح معدنی، از ضعف و سرگیجه ناشی از گرما جلوگیری می کنند. البته مراقب قند اضافه در این شربت ها باشید.

نقش حیاتی سبزیجات؛ سبزیجات تازه، منبع غنی فیبر هستند که به بهبود گوارش سالمندان کمک می کند. مصرف کاهو، کدو سبز، گوجه فرنگی و سبزی خوردن در وعده های اصلی، علاوه بر تأمین آب، به تنظیم قند و چربی خون نیز کمک می کند. هرچه بشقاب شما رنگارنگ تر باشد، مواد مغذی بیشتری به بدنتان می رسد.

کاهش مصرف نمک و کافئین: نمک زیاد باعث احتباس آب در بدن و فشار به قلب می شود. در تابستان از مصرف تنقلات شور مثل آجیل شور، چیپس و غذاهای کنسروی پرهیز کنید. همچنین کافئین موجود در چای پررنگ یا قهوه، خاصیت ادرار آوری دارد و باعث از دست دادن سریع تر آب بدن می شود. سعی کنید مصرف این موارد را در تابستان به حداقل برسانید.

مصرف پروتئین های زود هضم: پروتئین برای حفظ توده عضلانی سالمندان ضروری است، اما باید در انتخاب نوع آن دقت کرد. ماهی، مرغ و حبوبات گزینه های بهتری نسبت به گوشت قرمز هستند. این پروتئین ها زود تر هضم می شوند و در فصل گرم سال، دستگاه گوارش را کمتر دچار سنگینی و بی حالی می کنند.

اهمیت رعایت زنجیره سرد: در تابستان، خطر فساد مواد غذایی بسیار بیشتر است. سالمندان باید در خرید و نگهداری مواد غذایی حساسیت ویژه ای داشته باشند. لبنیات، گوشت و غذاهای پخته شده را هرگز در دمای محیط رها نکنید. به محض اینکه غذا از حرارت افتاد، آن را در یخچال قرار دهید.

زمان بندی هوشمندانه برای وعده ها: سعی کنید وعده اصلی خود را در زمانی بخورید که هوا کمی خنک تر است (مثلاً زودتر از ناهار معمول). خوردن وعده غذایی سنگین در اوج گرمای ظهر، باعث افزایش تعریق و خستگی مفرط می شود. یک ناهار سبک یا یک وعده حاوی ماست و خیار در ظهر، انتخاب بسیار هوشمندانه ای است.

مدیریت مصرف لبنیات: ماست و دوغ از بهترین خوراکی های تابستانی هستند. ماست نه تنها به گوارش کمک می کند، بلکه منبع عالی کلسیم است. تهیه ماست و خیار با کمی نعنا یا شویب، یک وعده کامل و بسیار خنک است که برای تقویت استخوان های سالمندان و خنک کردن بدن بسیار مفید است.

مشورت با متخصص: اگر به دلیل بیماری های خاص مثل دیابت یا نارسایی کلیه، محدودیت های غذایی دارید، حتماً دستورالعمل های پزشک خود را در تابستان جدی تر بگیرید. پزشک ممکن است در روزهای گرم، توصیه های خاصی برای تعادل مصرف الکترولیت ها (نمک های بدن) به شما داشته باشد که نباید نادیده گرفته شود.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- کشوری در مدیترانه - شهری در قصر شیرین در استان کرمانشاه - مقابل تأهل ۲ - نقاش - پرنده خوش آواز - ضمیر غایب ۳ - زنی در بازی - معادل فارسی فولکلوریک - رطوبت - از سوغات مشهد ۴ - حرص و طمع - حیوان دوزخه - سرپرست و قیم ۵ - جواب مثبت - قالی - برگ برنده - کاشف اتر ۶ - بدشگونی - قفل قدیمی - قلمه گیاه ۷ - لوله تنفسی - سلسله بنی امیه - مساوی ۸ - زمانی و وقتی - زنده - قبل از یازده - از ظروف آشپزخانه ۹ - قومی ایرانی - لیز - صدای بلند و واضح ۱۰ - مخزن برق - رهبر حزب - صحرای استرالیا ۱۱ - سفید - جنس مذکر - آرامگاه فردوسی - آینده ۱۲ - شهر فردوسی - دست کم - هزار کیلوگرم ۱۳ - نوعی گلیم دست باف - استان حومه تهران - ضربه ای در والیبال - سست و بی حال ۱۴ - نفس بلند - نام قدیم زاهدان - غذایی از بادمجان ۱۵ - امپراطور دیوانه روم باستان - بلوری شدن جسم - قشون و سپاه

افقی

۱ - محلی که در آن آب های کثیف و متعفن جمع می شود - شهری در استان اصفهان ۲ - از کلمات شرط - روزه - کج و منحرف - قسمت و نصیب ۳ - میان و وسط - چهره خود را در آن می بینیم - نوعی ترشی ۴ - پدالی زیر پای راننده - خواستار و علاقمند - روشنائی - رود آرام ۵ - بیماری چرب - تکنیکی - یارنجیر - از شهرهای استان کردستان ۶ - لباس مردانه قدیمی - غمگین - وقت معین ۷ - عمل مکیدن - خدای آسمان هندوها - سرآغاز آبیادی ۸ - بند شده - زیاد نیست - محل ورود - شایسته ۹ - لحظه - اساس کار - خواستن ۱۰ - بالای یا - طرف و جهت - نام سابق کرمان ۱۱ - قبیله وحشی پرو - بوی رطوبت - نخ تانیده - اسب آذری ۱۲ - خط کش مهندسی - روغن مار - نوعی ظرف آشپزخانه - نوعی موتورسیکلت ۱۳ - وسط و بین - سزاوار - نوعی رنگ مو ۱۴ - جاده و مسیر - امر به نشستن - پوستین - روسری ۱۵ - معادل فارسی فاکس کردن - شهری در استان سیستان و بلوچستان

حل جدول ۲۳۲۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ع	و	ب	ه	ش	ا	م	ت	ر	ا	ن	ک	۱
۲	ف	و	ر	ی	ه	ب	ر	ز	ن	ت	ک	ل	ر	۲
۳	ا	ج	ر	س	ی	ن	ی	پ	ی	س	ی	۳	۳	۳
۴	ر	م	ا	ی	ر	ا	ر	س	ی	د	و	ز	۴	۴
۵	د	ا	ز	م	و	ا	ی	م	ی	ن	ن	ا	۵	۵
۶	د	ا	ف	ن	د	ا	ر	د	ک	ب	ه	ا	۶	۶
۷	ر	ا	د	ا	ز	ا	س	ک	ن	د	ه	۷	۷	۷
۸	چ	ا	ن	و	ا	ر	و	ا	ن	د	ا	۸	۸	۸
۹	ک	ر	و	ک	ت	ا	ر	ل	ر	م	پ	۹	۹	۹
۱۰	ک	ی	ل	ک	ا	س	د	د	ب	ی	ر	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	ل	ع	ن	ا	و	ا	و	ی	ر	ا	س	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	و	ل	ک	ر	د	ه	ا	ب	ا	ر	ن	ت	۱۲	۱۲
۱۳	م	ی	ا	ن	م	و	ا	ی	ا	ل	ی	و	۱۳	۱۳
۱۴	ن	ی	و	ط	ی	ا	ر	ه	ا	ت	ا	و	۱۴	۱۴
۱۵	ا	ن	ر	ز	ی	چ	ل	ی	ل	ا	ق	ی	د	۱۵

جدول سودوکو

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

۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵
۲	۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶
۳	۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷
۴	۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸
۵	۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹
۶	۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰
۷	۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱
۸	۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲
۹	۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳
۱۰	۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴
۱۱	۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵
۱۲	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶
۱۳	۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷
۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	۲۲	۲۴	۲۶	۲۸	۳۰	۳۲	۳۴	۳۶	۳۸
۱۵	۱۷	۱۹	۲۱	۲۳	۲۵	۲۷	۲۹	۳۱	۳۳	۳۵	۳۷	۳۹