

اینکه کودک خودش را از همسالانش بالاتر می‌داند و دیگر جمع دوستانی را که در آن‌ها قرار می‌گیرد، در شأن خود نمی‌داند از این رو از گروه سنی خود دور شده و بیشتر در جمع بزرگسالان قرار می‌گیرد؛ محیط بزرگسال هم پذیری این دسته از کودکان نیست و همین امر سبب می‌شود تا به تدریج کودک اعتماد به نفس خودش را از دست بدهد

چرا کودکان نباید بیشتر از سنشان بدانند؟

♦ گروه سلامت //

یکی از آفت‌های بزرگ رفتاری در کودکان این است که گاهی بیشتر از سن خود می‌دانند که این مسئله می‌تواند در بحث‌های تربیتی مشکل ساز باشد.

نازنین دسترنج، کارشناس ارشد مشاور خانواده، مشاور و درمانگر کودک ، مدرس بین المللی سبک‌های فرزندپروری و تربیت خانواده در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درمورد علت این امر که برخی از کودکان اطلاعاتی بیشتر از سنشان دارند، اظهار کرد: برای حل این مشکل رفتاری در کودکان باید مانند دیگر مشکلات ابتدا علت اصلی این رفتار در کودکان بررسی شود تا متناسب با علت بروز این مشکل رفتاری راهکاری ارائه شود. دسترنج تصریح کرد: این موضوع که بدانیم کودکان این اطلاعات را از کجا و چگونه دریافت می‌کنند بسیار مهم است، اما لازم است بدانید که در اکثر مواقع خود والدین این دسته از اطلاعات را در اختیار کودک قرار می‌دهند به این دلیل که خانواده کودک در یک سیستم رقابتی با اقوام قرار دارند و احساس می‌کنند اگر فرزندشان مطالب بیشتری از سنش را بداند می‌تواند این مسئله را به عنوان یک عامل برتری کودکان بر دیگران بداند و در واقع این باعث مباحثات والدین می‌شود.

او افزود: اما در برخی موارد نیز به‌طور ناخواسته این اطلاعات را در اختیار کودکان قرار می‌دهند به این طریق که والدین بدون در نظر

۵ خوردنی مفید برای رفع خشکی پوست

♦ گروه سلامت //

خشکی پوست از مشکلاتی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان تشدید می‌شود اما در شرایط کنونی شیوع کروناویروس و با توجه به لزوم شستن مرتب دست‌ها و استفاده مکرر از ضدعفونی کننده‌ها، تشدید این عارضه برای بیشتر افراد اجتناب ناپذیر است.

به گزارش ایسنا، روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و نیز پیروی از رژیم‌های غذایی سالم اشاره کرد.

در ادامه چند نکته مفید به نقل از سایت «ان‌دی‌تی‌وی» برای رفع عارضه خشکی پوست پیشنهاد شده است:

– **استفاده موضعی از روغن‌های گیاهی؛**

تاثیر استفاده از روغن‌های گیاهی برای رفع خشکی پوست شگفت آور است. در صورت بروز خشکی شدید پوست می‌توانید روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید.

– گنجاندن خوراکی‌های زیر در رژیم غذایی برای رفع خشکی پوست:

♦ **سیب‌زمینی شیرین**

سیب‌زمینی شیرین حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر مشکلات زمستانی کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد.

♦ **مغزا و دانه‌ها**

مغزا و دانه‌ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقشی اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی‌ها در بدن را دارند. مصرف منظم آجیل به جلوگیری و ترمیم آسیب سلول‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسریع می‌کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه احساس خواهید کرد که پوست شما نرم و لطیف می‌شود. مصرف فقط یک مشت در روز از آجیل‌ها و دانه‌ها کافی است. بادام، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین قرار دارند و مصرف آن‌ها توصیه می‌شود.

♦ **اسفناج**

این سبزی حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات برگ‌دار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می‌کند.

♦ **آووکادو**

آووکادو دارای بافت کِره‌ای و رایحه‌ای است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۲، ویتامین C و E است، می‌تواند در زمستان این دوز اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد. آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین مردم به عنوان «کره طبیعت» شناخته می‌شود.

♦ **ماهی**

اسیدهای چرب ضروری برای سلامت پوست و موم‌عجزه می‌کنند. ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبع آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند. برخی از بهترین گزینه‌های شما در این فصل شامل ماهی قزل آلا و ساردین است.

واکسن آنفلوانزا حداکثر ۵۴ درصد ایمنی ایجاد می‌کند

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، گفت: واکسن آنفلوانزا حداکثر ۵۴ درصد ایمنی ایجاد می‌کند.

به گزارش مهر، علی رضا زالی، با اشاره به اهمیت رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای مقابله با کرونا، اظهار داشت: با توجه به اینکه آنفلوانزا یک بیماری ویروسی است، رعایت پروتکل‌های بهداشتی مقابله با کرونا برای آنفلوانزا هم جواب می‌دهد. وی ادامه داد: بررسی‌ها نشان داده است که واکسن آنفلوانزا بین ۳۲ تا ۵۴ درصد ایمنی در مقابله با این ویروس ایجاد می‌کند.

زالی افزود: گروه‌های در معرض خطر همچون مادران باردار، سالمندان، کودکان زیر پنج سال و بیماران خاص در اولویت تزریق واکسن آنفلوانزا قرار دارند.

حریرچی:

کل کشور در وضعیت قرمز کرونایی است

♦ گروه سلامت //

معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه دیگر رنگ‌بندی کرونایی معنایی ندارد، گفت: نازنجی و زرد نداریم، کل کشور در وضعیت قرمز قرار دارد و در صورت ادامه این روند آمار کشته‌های کرونا به ۴۵ هزار نفر هم خواهد رسید. به گزارش ایسنا، ایرج حریرچی اظهار کرد: انفجار کرونایی در برخی شهرها اتفاق افتاده است. در شهر تبریز از زیر ۴۰ بستری روزانه به ۱۶۰ بستری رسیده ایم و در قم نیز از ۱۰ بستری روزانه به ۱۶۰ بستری رسیدیم.

معاون‌کل وزارت بهداشت یادآوری کرد: در صورت استفاده ۹۵ درصدی از ماسک و کاهش ۵۰ درصدی تردد‌ها میزان مرگ کاهش خواهد یافت.

عباسعلی درستی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز نیز گفت: ۹ شهرستان استان در وضعیت قرمز قرار دارد. تعداد مبتلایان و فوتی‌ها طی روزهای اخیر افزایش یافته است.

وی ادامه داد: هر تجمعی باعث افزایش آمار مبتلایان می‌شود و قطعاً طی روزهای آتی در مدارس موارد مثبت کرونا مشاهده خواهد شد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: با وجود رعایت ۷۰ درصدی پروتکل‌های بهداشتی از سوی مردم، اتفاقات هفته‌های گذشته از جمله افزایش مسافرت‌ها به استان، عدم رعایت پروتکل‌ها از سوی برخی مردم در روزهای گذشته و حوادث مرتبط با قهرمانی تراکتور دلیل افزایش آمار ابتلا به کرونا در استان است.

غذای خاص برای دانش‌آموزان

♦ گروه سلامت //



متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف صبحانه کامل و خوردن آب باعث افزایش ایمنی بدن دانش‌آموزان می‌شود، گفت: املت یک صبحانه کامل است؛ چرا که تخم مرغ و گوجه فرنگی باعث افزایش سیستم ایمنی می‌شوند.

احمد ساعدی، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس درباره «مصرف برخی مواد غذایی برای افزایش تمرکز دانش‌آموزان و تقویت سیستم ایمنی بدن آنها در شرایط کرونا»، گفت: مصرف صبحانه کامل و خوردن آب باعث افزایش ایمنی بدن دانش‌آموزان می‌شود؛ چراکه کم‌آبی سطوحی مانند ریه و دستگاه گوارش را نسبت به نفوذ ویروس‌ها کم‌توان کرده و باعث کاهش ایمنی بدن می‌شود.

وی ادامه داد: صبحانه کامل می‌تواند املت باشد؛ چرا که هم گوجه فرنگی باعث دریافت کاروتنیدها می‌شود و هم تخم مرغ باعث بیشتر شدن دریافت پروتئین‌ها خواهد شد و هر دو این مواد خواص بسیار زیادی دارند که باعث افزایش سیستم ایمنی خواهد شد.

این متخصص تغذیه ادامه داد: مصرف گردو و ماهی به لحاظ داشتن اسیدهای چرب و امگا ۳ هم باعث افزایش توجه و تمرکز و هم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

ساعدی تصریح کرد: خیلی از افراد از میان وعده هم استفاده می‌کنند که برای همین منظور می‌توانند از شیر استفاده کنند؛ چراکه هم باعث افت خون نمی‌شود بلکه باعث افزایش توان مغزی خواهد شد؛ البته اگر شیر در دسترس نبود یا کودکی تمایل به خوردن شیر نداشت، والدین لقمه‌های نان و پنیر را به همراه کمی گردو می‌توانند به عنوان میان وعده برای دانش‌آموزان در نظر بگیرند.

نیازهای تغذیه ای روزهای سرد کرونایی

♦ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه، در مورد بخور نخورهای روزهای کرونایی و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با ویروس کووید ۱۹، توصیه‌هایی را بیان کرد.

سوده رازقی، در گفتگو با خبرنگار مهر، گفت: افرادی که از تغذیه‌های سالم و مقوی در روزهای کرونایی برخوردارند، تاب‌و توان بهتری برای مقابله با این بیماری دارند. وی با تأکید بر تأمین انرژی مورد نیاز بدن، تصریح کرد: بدن ما حداقل روزانه ۱۲۰۰ کالری انرژی نیاز دارد و کمتر از آن می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها شود.

رازقی با اشاره به شدت عفونت زایی کووید ۱۹، گفت: لازم است که با تغذیه سالم و مقوی، سیستم ایمنی خود را در روزهای کرونایی تقویت کنیم. به خصوص اینکه به شروع فصل پاییز نزدیک شده ایم و همزمانی شیوع آنفلوانزا و کرونا، ما را بر آن می‌دارد که بیشتر به فکر سلامت خود باشیم.

این متخصص تغذیه، خوردن غذاهای آب‌پز و بخار پز را بیشتر از غذاهای سرخ‌کردنی مورد تأکید قرار داد و افزود: مصرف بیش از نیاز روغن‌های حیوانی و گیاهی، می‌تواند ایمنی بدن را تضعیف کند. رازقی، مصرف امگا ۳ را مورد اشاره قرار داد و گفت: امگا ۳ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. بنابراین، بهتر است که خوردن ماهی در برنامه غذایی ما گنجانده شود.

این متخصص تغذیه، مصرف روزانه میوه و سبزیجات را مورد تأکید قرار داد و افزود: خوردن آب میوه‌ای طبیعی و تازه در فصل پاییز و زمستان، بیش از پیش تأکید می‌شود. رازقی، مصرف ویتامین D را توصیه کرد و گفت: روزانه حداقل ۲۰۰۰ واحد از این ویتامین مصرف شود.

وی همچنین افزود: مصرف مکمل‌ها برای آن دسته از افرادی که به مواد غذایی مورد نیاز بدن دسترسی ندارند، توصیه می‌شود.