

## نئ نی کده



### دروغگویی، فرزندان از والدین هم می‌آموزند

گاهی اوقات دیده می‌شود والدین برای به دست آوردن موقعیتی در حضور کودک به راحتی دروغ می‌گویند، مثلاً برای این که هنگام رفتن به سینما هزینه کمتری بپردازند، سن کودک را به دروغ کمتر اعلام می‌کنند تا پول بلیت ندهند و به راحتی این کار را زنگی می‌دانند.

گاهی اوقات بعضی از والدین حتی بر سر این زنگی‌ها کودک‌ان را مورد سرزنش و تنبیه هم قرار می‌دهند که چرا زنگی نکردی و زودتر ترفتی جلو و نان بگیری ...!

هنگامی که والدین به شوخی یا جدی حرف‌های غیر واقعی می‌زنند و بزرگنمایی می‌کنند، کودکان نمی‌توانند درست یا نادرست بودن حرف‌های آن‌ها را تشخیص دهند در نتیجه به این لحن و شیوه عادت می‌کنند و خود نیز سعی می‌کنند همان گونه رفتار کنند.

کودکان زیر پنج سال بیشتر اوقات برای خشنودی پدر و مادر دروغ می‌گویند، زیرا برای آن‌ها جلب رضایت والدین بسیار مهم است اما کودکان بزرگ تر اغلب اوقات برای فرار از تنبیه دروغ می‌گویند.

گاهی کودکان برای این که توجه دیگران را جلب کنند، دروغ می‌گویند و اگر احساس کنند که از این طریق می‌توانند نظر اطرافیان را به خود جلب کنند، ممکن است مرتب دروغ بگویند. گاهی کودکان از ترس این که واقعیت را به والدین شان بگویند، دروغ می‌گویند. آن‌ها تصور می‌کنند که چون نتوانسته‌اند خواسته والدین را برآورده سازند، برای عصبانی نکردن آنان و حتی نازا نشنیدن، به دروغگویی پناه می‌برند.

اگر کودک در سنین بالاتر نیز همچنان به دروغ گفتن ادامه دهد و والدین هیچ تلاشی برای تصحیح رفتار او نکنند، دیگر راست و دروغ برای او تفاوتی نخواهد داشت و هر وقت دلش بخواهد به راحتی دروغ می‌گوید.

هیچ وقت کودک‌ان را برای راست گفتن تهدید نکنید، هدف این است که کودکان خودتشخیص دهند که باید به راستگویی احترام بگذارند، نه آن که از ترس تهدید والدین راست بگویند.

## سلامتکده



## صبحانه بخورید

خوردن صبحانه خیلی مهم است و چشم‌پوشی از آن در طولانی مدت آسیب‌های جدی به سلامتی می‌زند. اولین مورد آسیب‌ی است که به مغز می‌زند. در واقع اگر صبحانه نخورید مغزتان در دست کار نمی‌کند.

کودک‌انی که صبحانه نمی‌خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند.

صبحانه نخورید چاق می‌شوید، برای کنترل بهتر وزن‌تان حتماً صبحانه میل کنید.

افرادی که صبحانه نمی‌خورند برای کسب انرژی مغز و مقابله با گرسنگی در وعده‌های اصلی یا میان وعده‌ها پر خوری می‌کنند.

صبحانه اولین وعده غذایی برای تأمین مواد مغذی بدن است. افرادی که به صبحانه شان اهمیت می‌دهند کلسیم، فیبر، زینک (روی)، آهن و ویتامین‌های A، C و B۲ بیشتری دریافت می‌کنند.

صبحانه نخور، های بی اعصاب تر هستند. مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می‌کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید اما صرف نظر از اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید.

مغز و بدن برای داشتن عملکردی مناسب به گلوکز نیاز دارد. در نتیجه بعد از گرسنگی‌شانه، فقط صبحانه می‌تواند بدن را تغذیه کند.

صبحانه نخوردن احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

زمانی که به خواب می‌روید میزان انسولین بدن در حد متعادل قرار دارد اما زمانی که از خواب بیدار می‌شوید و روز شب گذشته را نمی‌شنکید میزان انسولین افت پیدا می‌کند.

صبحانه نخوردن قلیتان را بیمار می‌کند. یک پژوهش نشان داد افرادی که از خیر صبحانه می‌گذرند در ۲۷ درصد بیشتر در معرض خطر حمله قلبی قرار می‌گیرند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نخوردن صبحانه خطر افت قند خون را بالا برده و این مشکل نیز باعث بروز مشکلاتی مانند لرز، سرگیجه، ضعف، سردرد و تپش قلب می‌شود.

# فشار خون را کم کنیم



شروع شود و پیاده‌روی تند به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

ژنتیک (اگر یکی از والدین یا هر دو مبتلا به فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به پرفشاری خون بیشتر است)، فشار روحی، هیجانی و استرس و اضطراب (به صورت موقت افزایش‌دهنده فشار خون هستند)، چاقی، مصرف زیاد نمک (سدیم)، غذاهای حاوی چربی اشباع، سیگار (نیکوتین موجود در آن تا یک ساعت پس از مصرف، فشار خون را بالا نگه می‌دارد)، کم‌تحرکی و مصرف نکردن خوراکی‌های فیبردار همچون میوه و سبزیجات از علل مستعدکننده پرفشاری خون هستند.

سر در دیس سر و پشت سر، منگی سر، سر گیجه، فشار در مرکز قفسه سینه، تپش قلب، تنگی نفس و گرگرفتگی از علایم پرفشاری خون هستند. خطر ناک‌ترین پیامد فشار خون بالا، سکته مغزی و فلجی برخی اندام‌ها تا پایان عمر است.

کالائوها با تلخی بالای ۷۰ در صد به دلیل داشتن فلاونوئیدها، دمکرده‌های گیاهی مثل چای سبز، جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم، آلو منبع غنی پتاسیم در فشار خون بالا و روغن کنجد به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع از جمله مواد غذایی برای کاهش فشار خون هستند.

برخی مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و کلسیم کمک بسزایی در کنترل و کاهش فشار خون دارند. بهترین منبع پتاسیم سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه کلم برگ، کلم بروکلی، کاهوی سبز و گوجه‌فرنگی، پرتقال، موز، کشمش و کیوی است. مواد غذایی حاوی کلسیم بالا همچون لبنیات کم چرب به کنترل فشار خون بالا کمک می‌کند. کلسیم در شیر، ماست، پنیر و کشک به وفور یافت می‌شود.

تحقیقات نشان داده اغلب افراد دچار پرفشاری خون دارای اضافه وزن و چاق هستند و به‌ازای هر ۱۰ کیلوگرم افزایش وزن تغییرات محسوسی در افزایش فشار خون آن‌ها دیده‌شده است. هر یک از گیاهان معطر دارای ترکیبات موثری برای پایین آوردن فشار خون هستند. به‌جای نمک از دیگر چاشنی‌ها استفاده کنید. مصرف زنجبیل، رازیانه، سیر، فلفل سیاه، ریحان و ترخون توصیه می‌شود. سرکه و آب لیمو و آبغوره نیز می‌تواند چاشنی خوبی برای م‌دهار کردن غذا باشد.



خواهید آن‌ها را بپوشید: لباس‌هایی را که دیگر اندازه

شما نیست یا به‌شما نمی‌آید برای بخشیدن به دیگران کنار بگذارید.

• وقتی در خانه راه می‌روید یا اثاثیه خانه بر خوردمی کنید: احتمالاً بیش از اندازه اسباب‌اثاثیه دارید. خوب به اطراف‌تان نگاه کنید و دقت کنید که چه چیزی را می‌توانید حذف کنید.

• خواب مناسبی ندارید: عوامل زیادی در اختلالات مردم‌بسخوان آشپزخانه، ارململوز ظرف‌و وسایل آشپزی کرده‌و به این ترتیب بیش از پیش به شلغوی آشپزخانه خود اضافه می‌کنند. برای حل این مشکل وسایلی را که متعلق به آشپزخانه نیست به‌جای مناسب دیگری انتقال دهید.

• همیشه به دنبال کنترل تلویزیون، گوشی تلفن، دسته کلید و کیف پول‌تان می‌گردید: وسایل باید جای مشخصی داشته باشند، بنابراین آن‌ها ر هر جایی‌ها نکنید. • کمدمملو از لباس‌هایی است که نه می‌توانید و نه می‌

### برخی منابع اضطراب در خانه

خانه باید محل آرامش ما باشد تا بعد از یک روز سخت و آشفته بتوانیم انرژی و آرامش از دست‌رفته خود را دوباره در آن به‌دست‌آوریم اما گاهی اشتباهاتی کوچک خانه را به‌مکانی اضطراب‌آور تبدیل می‌کند.

• آشپزی نمی‌کنید چون آشپزخانه پر از وسیله است: اغلب مردم‌بسخوان آشپزخانه، ارململوز ظرف‌و وسایل آشپزی کرده‌و به این ترتیب بیش از پیش به شلغوی آشپزخانه خود اضافه می‌کنند. برای حل این مشکل وسایلی را که متعلق به آشپزخانه نیست به‌جای مناسب دیگری انتقال دهید. • همیشه به دنبال کنترل تلویزیون، گوشی تلفن، دسته کلید و کیف پول‌تان می‌گردید: وسایل باید جای مشخصی داشته باشند، بنابراین آن‌ها ر هر جایی‌ها نکنید. • کمدمملو از لباس‌هایی است که نه می‌توانید و نه می‌

## مادرانه

### مصرف ماهی در دوران شیردهی



کارشناسان و پزشکان پیشنهاد می‌کنند که زنان باردار و شیرده با خوردن دو بار ماهی در هفته، میزان مناسی از دو اسید چرب امگا ۳ به نام EPA یا DHA دریافت کنند.

ماهی‌ها همچنین حاوی سطوح پایینی از چربی‌های اشباع شده و سطوح بالایی از پروتئین، ویتامین D و دیگر مواد مغذی هستند که برای سلامت کودک بسیار مهم است و از آن‌جا که چربی‌های امگا ۳ از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود، بیشتر کارشناسان معتقدند که بهتر

است زنان شیرده در طول هفته مقدار مشخصی ماهی بخورند.

پژوهش‌ها نشان داده است که دریافت میزان کافی امگا ۳ در دوران جنینی و در طول دوره شیرخوارگی یا از طریق تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک حاوی مکمل امگا ۳، اثر مثبتی در بینایی و رشد کودک دارد.

گزینه‌های خوب انتخاب ماهی برای دوران شیردهی شامل ماهی‌های آب سرد یا ماهی‌های پرورشی مثل ماهی سالمون، قزل‌آلا، ماهی سفید و ماهی ساردین است.

ماهی‌های نامناسب در دوران شیردهی: کارشناسان توصیه می‌کنند که زنان در سن‌های باروری و کودکان خردسال از خوردن ماهی‌های حاوی جیوه بالا خودداری کنند.

برخی از این ماهی‌ها شامل شمشیر ماهی، کوسه، ماهی خال‌مخالی شاهی، کاشی‌ماهی و ماهی سرخاوست.

کنسرو ماهی تن: در مورد کنسرو ماهی تن اختلاف نظرهایی وجود دارد. برخی کارشناسان می‌گویند خوردن کنسرو ماهی تن مشکلی ندارد اما پیشنهاد می‌کنند که مصرف کنسرو ماهی تن را به حداکثر ۱۱۰ گرم در هفته محدود کنید.

دیگر کارشناسان توصیه می‌کنند که از خوردن ماهی تن کنسرو شده به‌طور کامل پرهیز کنید.

## داروخانه

### زمان مناسب مصرف آسپرین



**تنبیان**– گرچه مصرف آسپرین بعد از غذا به ویژه ظه‌ها کمترین عوارض گوارشی را دارد اما مصرف آن شب‌ها قبل از خواب بیشترین اثر را دارد.

پژوهشگران علوم پزشکی می‌گویند کسانی که برای پیشگیری از مشکلات قلبی و سکته مغزی آسپرین می‌خورند، آن را شب‌ها مصرف کنند.

تحقیقات آنان حاکی است که اگر آسپرین درست قبل از رفتن به رختخواب مصرف شود، بیشترین اثر را خواهد داشت. آسپرین به‌رقیق شدن خون و جلوگیری از تجمع

پلاکت‌ها کمک کرده و خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. برای انجام این مطالعه ۲۹۰ بیمار قلبی که آسپرین مصرف می‌کردند، بررسی شدند. مصرف روزانه آن‌ها ۱۰۰ میلی گرم بود. در یک مرحله از مطالعه، آسپرین برای سه ماه اول صبح به‌آن‌ها داده شد.

در دومین مرحله آن‌ها آسپرین را قبل از خواب خوردند. نتایج نشان داد که وقتی آسپرین شب‌ها مصرف می‌شد، فعالیت پلاکت خون در صبح خیلی بیشتر کاهش می‌یافت و خطر سکته کمتر بود.

# غراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

# ۷

## چی بپزم؟

### آش با کوفته قلقلی

مواد لازم



۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، پیاز یک عدد، اسفناج ۴۰۰ گرم، ۱/۲ پیمانه برنج خام، رشته ۷۰ گرم، آب ۲ لیتر، کشک، پیاز داغ، سیر، نمک و فلفل به مقدار لازم.

ابتدا برنج شسته شده را همراه آب روی حرارت قرار دهید تا کاملاً بپزد و لعاب بنذازد و بعد به آن یک تا دو قاشق غذاخوری سیر داغ هم اضافه کنید. در ادامه گوشت چرخ کرده، پیازی که رنده کرده بدون آب، نمک و فلفل را خوب با هم ورز دهید و گوشت‌های قلقلی کوچک درست کنید و آن‌را به برنج اضافه کرده و اجازه دهید حدود یک ربع بپزد. در ادامه اسفناج خورده شده

را به مواد اضافه کنید و به مقداری هم که دوست دارید به آش کشک اضافه کنید و بگذارید تا اسفناج بپزد. وقتی سبزی پخت رشته‌را هم اضافه کنید و خوب هم بزنید و بگذارید تا رشته هم بپزد. در نهایت به آش نعناع داغ هم اضافه و نمک آن را تست می‌کنیم. دقت کنید که در مدت پخت حرارت باید ملایم باشد.

## مطبخ خانه

### پلاکت‌های خون را بالا ببرید



پلاکت خون باید بین ۱۵۰ تا ۴۰۰ هزار در هر میلی‌متر مکعب خون برای بزرگ سالان باشد. البته پلاکت خون در کودکان و نوزادان کمی بیشتر است. زمانی که پلاکت زیر ۵۰ هزار یا این که بیشتر از یک میلیون باشد، اتفاق غیر طبیعی رخ داده است و باید به آن توجه شود.

وظیفه پلاکت خون جلوگیری از خون‌ریزی و خارج شدن گلبول قرمز از داخل رگ است. همچنین غیر از کنترل انعقاد خون، از میزان پلاکت برای بررسی روند بهبود نارسایی مغز استخوان و بیماری‌های خونی هم استفاده می‌شود.

برخی از عفونت‌ها، لوسمی، روند درمان سرطان، سیروز کبدی، بزرگ شدن طحال، بیماری‌های خودایمنی و برخی از دارو‌ها می‌توانند منجر به ایجاد ترومبوسیتوپنی شوند.

ویتامین ب ۱۲: به حفظ سلول‌های خونی شما کمک می‌کند. بهترین منابع ویتامین ب ۱۲ عبارتند از جگر، سیب زمینی، تخم مرغ. این ویتامین در منابع لبنی مانند شیر و پنیر نیز یافت می‌شود.

فولات: شکلی از ویتامین ب است که برای سلول‌های خونی ضروری به نظر می‌رسد. فولات در منابع طبیعی از جمله بادام زمینی، نخود، لوبیا و پرتقال یافت می‌شود. پروتئین‌های بدون چربی: پروتئین‌های بدون چربی منابع بسیار خوبی از زینک و ویتامین ب ۱۲ هستند. باید به رژیم‌های غذایی با دوز کافی از پروتئین‌های پلاکت‌ساز مانند بوقلمون، ماهی و مرغ بیشتر علاقه نشان دهید. آهن: این ماده معدنی برای توانایی بدن به منظور تولید سلول‌های سالم خون ضروری است. می‌توانید سطوح بالایی از آهن را از طریق مصرف غذاهایی مانند گوشت قرمز، دانه کنوتنبل، عدس و... دریافت کنید.

ویتامین سی: به پلاکت‌ها کمک می‌کند تا با هم ترکیب شوند و به‌طور مؤثر عمل کنند. ویتامین سی در انبه، آناناس، کلم بروکلی، فلفل سبز یا قرمز، گوجه‌فرنگی‌ها، گل کلم و... یافت می‌شود.

روغن کبد ماهی و روغن کتان: مصرف همزمان روغن کتان و روغن کبد ماهی می‌تواند سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شما شود. این روش یک رویکرد قابل توجه در درمان کمبود پلاکت خون است.

# مجتمع گردشگری آبگرم لود

# یک روز به خاطر ماندنی را در آبهای معجزه گر آبگرم لوت تجربه کنید.



### مقدم میهمانان و گردشگران عزیز را گرامی می‌دارد.

اگر از درد مفاصل ، کمردرد، پادرد رنج می‌برید.

اگر به زیبایی و طراوت پوست خود اهمیت می‌دهید.

اگر از بیماریهای پوستی، گوارشی، اعصاب رنج می‌برید.

اگر از بیماری سیاتیک ، یرقان، راشیتیسسم و نقرس رنج می‌برید

**جهت رزرو اتاق یا اطلاعات بیشتر تلفن های: ۰۹۱۵۱۶۴۶۲۰۰ – ۰۵۶۳۲۴۷۵۱۲۲**

**آماده پاسخگویی می باشد.شماره کارت ۰۲۸۶۱۷۶۷۰۰۵۴۱۶۱۰۰ به نام داریوش**

**خسروی نزد بانک گردشگری وعده دیدار ما: شهرستان خوسف آبگرم لوت**

**با تشکر : داریوش خسروی مدیرعامل**