

حرکتی آنها مختل می‌شود.

وی با بیان اینکه نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد تبدیل به عادت می‌شود، گفت: این امر موجب دریافت کم مواد مغذی روزانه مورد نیاز فرد را می‌شود که در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد.

وی آگاهی دادن کودکان و دانش آموزان از سوی والدین و مسئولان مدارس، از تاثیرات بد نخوردن صبحانه امری ضروری دانست و گفت: غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی که اغلب مورد علاقه کودکان هستند، از ارزش غذایی بالایی برخوردارند، که می‌تواند کودکان را به خوردن صبحانه علاقه مند کند.

این متخصص غدد نان، پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان ، کره ، مربا و نان ، کره و خرما همراه با یک لیوان شیر را صبحانه‌هایی سالم و مغذی برای رشد و تنظیم فعالیت غدد کودکان سنین مدرسه دانست.

دکتر "علی رنجبران" کارشناس علوم تغذیه میگوید: مهمترین وعده غذایی برای کودکان و نوجوانان به دلیل داشتن پروتئین و فیبر صبحانه است.

وی افزود: میل کردن "صبحانه سالم" کاملاً ضروری است

به طوری که حذف آن برای سلامت جسمی و روحی بسیار مضر است و در درازمدت باعث بروز بیماری‌های تغذیه، خونی و استخوانی می‌شود.

این کارشناس علوم تغذیه گفت: بررسی‌ها نشان داده‌است که خوردن صبحانه حتی یک "لقمه ساده" نان و پنیر ، خرما، گردو و تخم مرغ، توانایی ذهنی و روانی را در افراد بخصوص کودکان که در حال رشد هستند و نیاز به مواد مغذی دارند، افزایش می‌دهد.

وی، با بیان این که اغلب کودکان در نخوردن صبحانه از والدین خود الگوبرداری می‌کنند، افزود: به دلیل این که زندگی ماشینی فرصت خوردن صبحانه را از مردم گرفته است بهتر است آنها از شب قبل، صبحانه خود و کودک را به شکل لقمه‌یی آماده کنند و در زمان مناسب ساعات اولیه روز میل نمایند.

وی با تاکید بر این که می‌توان هر وعده غذایی را به جزء صبحانه از سبب تغذیه روزانه حذف کرد، گفت: خانواده‌ها باید عادت غلط نخوردن صبحانه را ترک کنند زیرا در درازمدت به بیماری‌های سوء تغذیه، پوکی استخوان و کند ذهنی دچار می‌شوند.





بیست نکته برای غلبه بر خشم

نکات آموزنده روانشناسی

- ۱- اگر خود را دوست داشته باشید هرگز گرفتار خشم‌های مخرب نخواهید شد.
- ۲- برای آرامش بیشتر خود را از شر توقعاتی که از دیگران دارید نجات دهید.
- ۳- رفتارهای خشم برانگیز را بررسی کنید و راهی صحیح برای ابراز احساسات خود بیابید.
- ۴- در هنگام عصبانیت سعی کنید پیش کسی بروید که برای او احترام خاصی قابل هستید و او را دوست دارید.
- ۵- لحظات عصبانیت خود را با قید زمان و مکان و واقعه‌ای که باعث عصبانیت شما شده یادداشت کنید.
- ۶- از شخصی که دوستش دارید بخواهید تا هنگام عصبانیت، به شما با گفتار یا اشاره‌های توافق شده، هشدار دهد.
- ۷- پس از بروز خشم اعلام کنید که خطا کرده‌اید.
- ۸- یاد بگیرید که اگر امکان دارد برخی چیزها را دوست نداشته باشید اما از آن عصبانی هم نشوید.
- ۹- یاد بگیرید که هر کس حق دارد چیزی باشد که خودش انتخاب کرده‌است.
- ۱۰- سعی کنید حتی برای لحظه‌ای عصبانیت خود را به تعویق اندازید.



- ۱۱ - در لحظه خشم، از افکار خود آگاهی پیدا کنید.
- ۱۲ - شوخ طبعی را در خود پرورش دهید.
- ۱۳ - زمان حال خود را با خشم و عصبانیت به هدر ندهید.
- ۱۴ - زندگی را سخت نگیرید.
- ۱۵ - خود را ارزشمند بدانید و اجازه ندهید دیگران اختیار شما را در دست بگیرند.
- ۱۶ - یاد بگیرید تا اعمال و عقاید دیگران شما را پریشان و آشفته نسازد.
- ۱۷ - به خاطر داشته باشید که دیگران حق دارند با آن چه دلخواه شماست همراه نباشند.
- ۱۸ - به یاد داشته باشید که دیگران نمی‌توانند همیشه به میل شما رفتار کنند.
- ۱۹ - اگر فکر می‌کنید که با بلندتر کردن صدایتان طرف مقابل ساکت می‌شود، بدانید که اشتباه می‌کنید.
- ۲۰ - بیاموزید که دنیا هرگز آن طور که شما می‌خواهید، نخواهد بود.



چه کفشی بپوشیم، چه کفشی نپوشیم؟

به مغازه‌ای می‌روید با صدها نوع کفش در مدل‌ها و رنگ‌های گوناگون مواجه می‌شوید که بنا به ادعای فروشنده همگی آخرین مدل‌های روز بوده و کیفیتی مرغوب دارند ولی به راستی معیار استاندارد برای انتخاب کفش، چیست؟

انتخاب کفش در وهله اول، باید بر اساس نوع استفاده‌ای که از آن می‌شود، صورت بگیرد. همان‌طور که زمستان، کفش مخصوص خودش و تابستان، کفش مخصوص خودش را دارد. همچنین بعضی از مشاغل، کفش‌های مخصوص خودشان را می‌خواهند. مثل بعضی از کفش‌های مخصوص که در کارگاه‌ها استفاده می‌شود یا کفش‌های ورزشی که حتی درباره آنها نیز بر اساس نوع ورزش، انتخاب کفش تغییر می‌کند.

یک کفش استاندارد، سه مشخصه دارد:

(۱) جنس خوب

(۲) پاشنه استاندارد

(۳) قالب و پنجه استاندارد

رویه بیشتر کفش‌های موجود در بازار، از دو جنس مختلف است. آنها یا رویه‌ای از چرم طبیعی دارند یا از پلاستیک و چرم مصنوعی تهیه می‌شوند. به تازگی هم بعضی از تولیدکنندگان کفش، اقدام به زدن اسپری بوی چرم طبیعی به چرم‌های مصنوعی کرده و خریداران را در انتخاب محصول با مشکل مواجه می‌کنند. چرم طبیعی، به علت دارا بودن منافذ طبیعی در بافتش، امکان تبادل هوا میان بیرون و داخل کفش را فراهم آورده و به اصطلاح، باعث تنفس پا می‌شود. به همین دلیل ساده، بهترین رویه برای کفش، همان رویه چرم طبیعی است. رویه

نکات آموزنده بهداشتی

قدمت کفش در ایران به ۴۵۰۰ سال قبل برمی‌گردد. آن‌وقت‌ها پوششی در ایران استفاده می‌شد که به آن <غوشنگ> می‌گفتند. بعد از آن نوبت چارق بود که آثارش را در نقوش باقی مانده تخت جمشید می‌بینیم. کفش در آن زمان، محصولی نرم، سبک، راحت و با کیفیتی مرغوب بود اما تولید کفش در ایران و جهان، بعد از صنعتی شدن، سمت و سوی دیگری را در پیش گرفت. امروزه هم با واردات انواع و اقسام کفش‌های موسوم به <چینی> قضیه بغرنج‌تر شده است. به اعتقاد متخصصان شروع بسیاری از بیماری‌های عضلانی اسکلتی، از آزارهایی است که به کف پا یا نواحی دیگر آن وارد می‌شود

یکی از متخصصان طب توان‌بخشی در این باره می‌گوید: <متأسفانه در کشور ما، فرهنگ اهمیت دادن به انتخاب کفش، بسیار پایین است. بیشتر افراد به همان اندازه‌ای که به انتخاب لباس، اهمیت می‌دهند، در انتخاب کفش دقیق نیستند.> به عقیده وی، بسیاری از بیماری‌ها و دردهای مزمن سیستم عضلانی اسکلتی، با انجام کارهای ساده مانند یک تغییر نگرش، آموزش اولیه و ورزش ابتدایی قابل اصلاح و درمان هستند.

دقت در انتخاب کفش

دقت در انتخاب کفش و توجه به رعایت اصول استاندارد در تولید آن، یکی از ضروری‌ترین نیازهای حفظ سلامت افراد بوده و باید توجه بیشتری به آن بشود. وقتی برای خرید کفش،

مصنوعی به علت عدم تبادل هوا، باعث بوی بد پا و عرق کردن بیش از حد می‌شود.

زیره کفش‌های موجود در بازار هم دو نوع است:

(۱) زیره (PO پی‌او)

(۲) زیره (PVC پی‌وی‌سی)

زیره‌های PO، سبک‌تر، راحت‌تر و در برابر سایش مقاوم‌تر بوده و دوام‌شان بیشتر است. ظاهر این زیره‌ها، توپر بوده و در حالت خم کردن، انعطاف‌بیشتری دارند. در هنگام خرید، باید به این نکته هم دقت کرد که کف زیره نباید صاف باشد بلکه باید آج‌دار بوده تا از لیز خوردن جلوگیری کند. توجه به استانداردهای پنجه کفش هم در انتخاب آن بسیار مهم است.

نظر قالب‌بندی، فضای پنجه کفش باید طوری باشد که به انگشت‌های پا فشاری وارد نکند. کفش‌هایی که پنجه آنها تیز است، باعث می‌شوند، انگشت‌های پا در کفش روی هم بیفتند. این کفش‌ها، انگشتان پا را تحت فشار قرار داده و آنها را بدفرم می‌کند. جلوی کفش باید به گونه‌ای باشد که پنجه‌های پا از هم باز بشود. مورد بعدی تنه کفش است که در واقع چارچوب روی کفش بوده و دور پا را دربرمی‌گیرد، کفش هم باید به راحتی در برابر فشارهای وارده، مقاومت کرده و شرایط آناتومیکی پا را حفظ کند. علاوه بر فاکتورهای استاندارد مربوط به جنس و ساختمان کفش، فاکتورهای دیگری نیز درباره خود افراد، صدق می‌کند که به همان اندازه اهمیت دارند.

پنج نکته در خرید کفش

(۱) خرید کفش باید در بعدازظهر باشد. به طور طبیعی پاهای افراد صبح‌ها حدود نیم سایز، کوچک‌تر از بعد از ظهرها است. چون پاها در بعدازظهر متورم‌تر می‌شوند و به تبع آن سایزشان نیز بزرگ‌تر می‌شود.

(۲) درباره سایز کفش: توجه به دو نکته ضروری است.

اول اینکه: در انتخاب کفش حتما باید آن را پوشید و اتکا به نمره‌های درج شده روی آن، برای اطمینان از اندازه بودن آن کافی نیست.

دوم اینکه: باید به این نکته توجه کرد که اندازه پاهای افراد با افزایش سن، کم و زیاد شدن وزن و حتی بارداری تغییر می‌کند. پس ملاک قرار دادن سایزهای قبلی در انتخاب آن کار صحیحی نیست.

(۳) در هنگام خرید، پوشیدن هر دو لنگه کفش ضروری است. در بیشتر افراد، سایز یکی از پاها، بزرگ‌تر از دیگری است. این گونه افراد لازم است که در انتخاب کفش، پای بزرگ‌تر را ملاک قرار دهند، نه پای کوچک‌تر را.

(۴) راه رفتن با کفش در همان زمان خرید، بسیار مهم است. برای این کار اگر کفش، بندها است، باید بندهای آن را بست و با آن چند قدم راه رفت. کفش مناسب، سبک و راحت بوده و پایتان را اذیت نخواهد کرد.

(۵) کفش مناسب کفشی است که انگشت شست پا، به راحتی در آن حرکت کند و بین نوک انگشت شست و لبه جلویی

کفش، حدود نیم تا یک سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد.

کفش‌های پاشنه‌دار

یکی دیگر از سوالات بسیار مهم در انتخاب کفش، پاشنه‌دار بودن آن است که البته در خانم‌ها مصداق بیشتری می‌یابد. کفش‌های پاشنه تخت، چون حالت ضربه‌گیری در پاشنه ندارند، هنگام راه رفتن باعث درد پاشنه می‌شوند، پس پاشنه باید وجود داشته باشد اما کفش‌های پاشنه بلند هم، به طریق دیگری سبب

آزار و درد پا می‌شوند. زنان ده برابر بیشتر از مردان

از دردناکی پاهایشان شکایت دارند و دلیل

آن پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند است

که پنجه آن تیز بوده و به انگشتان پا

فشار می‌آورند.

هرچه پاشنه کفش بلندتر باشد،

فشار وارده بر کف پا، بیشتر می‌شود

که این فشار به جلوی پا و در نهایت به

پنجه‌ها منتقل شده و باعث آسیب انگشتان

می‌شود.

عوارضی مانند انحراف انگشت شست پا، میخچه، تاول و خمیدگی انگشتان، دردهای مزمن کمر، دردهای مفاصل و زانو و پاشنه پا و خستگی‌های زودرس، پیامد مستقیم استفاده از چنین کفش‌هایی است.

با شروع تابستان و گرم‌تر شدن هوا، انواع دیگری از کفش‌ها

موسوم به کفش‌های تابستانی یا صندل وارد بازار می‌شوند. این

کفش‌ها نسبتاً باز بوده و امکان تبادل هوا میان بیرون و درون

کفش را فراهم می‌آورند و باعث می‌شوند که گرما در کفش

ایجاد نشود اما همین کفش‌ها هم استانداردهای خاص خودشان

را دارند. نکته مهم این است که پا در هنگام حرکت باید در یک

حالت ثابتی بماند. در کفش‌هایی که پشت باز هستند، هنگام

حرکت، یک انرژی صرف بیرون نیفتادن آنها از پا می‌شود

و این کفش‌ها باعث خستگی بی‌مورد می‌شوند.

بعضی از صندل‌های ظریف زنانه یک بند

نازک در قسمت عقب دارند. بندهای نازک به علت

قطر کم، فشار بیشتری روی یک نقطه از پا متمرکز

می‌کنند و باعث آزار آن می‌شوند. پوشیدن این کفش‌ها

در درازمدت، باعث التهاب تاندون آشیل پا می‌شود که بسیار

دردناک و آزاردهنده است ولی به افرادی که مایل به پوشیدن

صندل هستند توصیه می‌کنیم اگر قصد پیاده‌روی‌های

طولانی‌تر از ۲۰ دقیقه را دارید، به هیچ‌وجه صندل

نپوشید و از کفش‌های استاندارد دیگر استفاده کنید.

بیشتر مردم در انتخاب کفش به زیبایی و رنگ و

طرح آن دقت می‌کنند نه به فاکتورهای استاندارد آن

و این باعث آزارهای درازمدت در آنها می‌شود. امیدواریم

فرهنگ پوشیدن کفش و اطلاع‌رسانی در این زمینه آن قدر زیاد

شود تا به‌جای برسیم که در واقع کفش‌های استاندارد را دوست

داشته باشیم و بخریم.



مصرف پرتقال باعث جذب آهن می‌شود

یک متخصص با تأکید بر مصرف پرتقال به خصوص در فصل سرد سال اظهار می‌کند: میوه پرتقال با حفظ و ثبات سلامت بدن، از ابتلا و بروز سرماخوردگی پیشگیری می‌کند. دکتر غلامرضا مظفری متخصص علوم تغذیه افزود: پرتقال و مجموعه مرکبات از جمله گریپ فروت، نارنج و لیمو شیرین با ترکیبات خود نیازهای بدن را برطرف کرده و در جذب مواد غذایی بدن مفید هستند.

وی گفت: افرادی که جهت درمان بیماری کمبود آهن و کم خونی از فرآورده‌های غذایی دارای آهن مصرف می‌کنند می‌توانند با نوشیدن مقداری آب پرتقال به همراه غذای خود جذب آهن را در بدنشان افزایش دهند. کاهش ابتلا به سرماخوردگی، مقاومت بخشی بدن، خاصیت ضد سرطانی، حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها، تقویت عضله قلب و کاهش فشار خون از دیگر خواص این میوه است.

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و خواص درمانی آن فراوان است.

- ۱- سیب سرشار از فلاونوئید و پلی‌فنول است که هر دو آنتی‌اکسیدان قوی هستند.
 - ۲- طی نتایج مطالعات، تأثیر آنتی‌اکسیدان ۱۰۰ گرم سیب، برابر است با جذب ۱۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C.
 - ۳- سیب دارای مقادیر فراوانی ویتامین و مواد معدنی است که باعث تقویت خون می‌شود.
 - ۴- سیب دارای اسید مالیک و اسید تارتاریک است که از اختلالات کبدی و هاضمه پیشگیری می‌کند.
 - ۵- سرکه سیب که به عنوان نوشیدنی از آن استفاده می‌شود از ایجاد سنگ کلیه پیشگیری می‌کند.
 - ۶- پوست سیب، حاوی پکتین است که با تهیه گالاکترونیك می‌تواند مواد سمی را از بدن بیرون کند.
 - ۷- خوردن یک عدد سیب در روز، به کاهش کلسترول خون و نیز کاهش بیماری‌های پوستی کمک می‌کند.
- خوردن سیب برای رفع بیماری‌های زیر مفید است:

- چاقی
- سردرد
- التهاب مفاصل
- التهاب مثانه
- کم‌خونی
- سل
- التهاب اعصاب
- بی‌خوابی
- زکام
- سنگ‌های کیسه صفرا
- انگل
- بوی بد دهان
- پیوره

آشنایی با خواص سیب

باسمه تعالی

خوانندگان عزیز و محترم مجله نسیم به منظور ارتباط هر چه بیشتر با شما عزیزان و استفاده از نظرات شما و ارتباط دو سویه بین تهیه کنندگان و خوانندگان گرامی مجله نسیم در نظر دارد در هر شماره مسابقه ای از مطالب مندرج در شماره پیشین مجله برگزار نماید.

بدیهی است پس از دریافت پاسخ نامه ها اسامی برگزیدگان اعلام و جوایزی ارزشمند نیز تقدیم حضورشان خواهد شد.

برای پاسخگویی به مسابقه آینده این شماره نسیم را نگه دارید و سوالهای مسابقه را در شماره آینده شاهد باشید.

به امید موفقیت روز افزون شما

مجله نسیم

دختر خورشید

آسمان می‌گرید از غم در عزای فاطمه
چشم‌گردون گشته بارانی برای فاطمه
احترامی اینچنین شایسته، کی آید پدید
تا نخواهد خاطر او را خدای فاطمه
عصمت آئینه‌ها را، دامن او کوثر است
عشق، مفهومی ست والا با ولای فاطمه
یا محمد، چهره‌ی گل طاق‌سیلی نداشت
کاش می‌خوردیم ما، سیلی به جای فاطمه
ننگ و نفرین برستمکاری که پهلویش شکست
چون نبود این ناسپاسی‌ها سزای فاطمه
روز و شب غمگین و گریان بود در مرگ پدر
کوجه نا آرام شد از گریه‌های فاطمه
هیچ کس مثل علی با درد او همدرد نیست
هست تنها جان مولا آشنای فاطمه
می‌سپارد دختر خورشید را در شب به خاک
تا نگردد با خبر دشمن ز جای فاطمه
تا جهان باقیست، تا خورشید تابش می‌کند
می‌طپد دل‌های روشن در هوای فاطمه
درمندانیم ما، درمان درد اشتیاق
جای دیگر نیست جز دارالشفای فاطمه

محمد روحانی (نجوا کاشانی)

