

تغذیه سالم



کمبود منیزیم

گروه اجتماعی- مصرف دارو، رعایت توصیه‌های پزشکی و اصلاح و بازنگری در رژیم غذایی روزانه در بهبود بیماری موثر است. کمبود ماده معدنی منیزیم می‌تواند بر سلامت بدن تاثیر بگذارد. از جمله خوراکی‌های غنی از منیزیم برنج قهوه ای، لوبیا، سبزیجات دارای برگ سبز، بادام درختی، آووکادو و شکلات تلخ هستند. کمبود منیزیم می‌تواند سبب نوسانات خلقی، سندروم پای بی قرار، بی خوابی، خستگی و احساس افسردگی، بروز جوش صورت، مشکلات پوستی و حتی ریزش موی سر شود. از دیگر عوارض کمبود منیزیم می‌توان به گرگرفتگی، حرکت بی اختیار مردمک چشم ها، اسپاسم‌های عضلانی، ضربان قلب نامنظم و بروز میگرن اشاره کرد.

منیزیم یک ماده معدنی بسیارمهم برای سلامت بدن است و هر روز در بیش از ۳۰۰ واکنش مختلف آنزیمی نقش موثر دارد به همین دلیل وجود آن در رژیم غذایی روزانه اهمیت ویژه‌ای دارد. منیزیم افزایش دهنده تولید ماده شیمیایی در مغز به نام گاما آمینوایتریک اسید (GABA) است که باعث آرامش و خواب و سطح پایین این ماده شیمیایی سبب بی خوابی و بد خوابی می‌شود.

منیزیم نقش مهمی در تنظیم هورمون‌های بدن دارد و به تنظیم قندخون کمک می‌کند و کمبود آن می‌تواند سبب بروز مشکلات خلقی همچون افسردگی و اضطراب شود.

۷ سال اول

خویشتن داری

گروه اجتماعی- آموزش خویشتن داری به کودکان با حرف زدن و نصیحت کردن امکان پذیر نیست. بهترین کار برای این که کودکان خویشتن داری تربیت کنیم این است که الگوی مناسبی برای آن ها باشیم. اگر به کودکان نشان دهیم که حتی در زمان بحران می‌توانند خونسردی شان را حفظ کنند در واقع پیام روشنی برای آن‌ها فرستاده ایم. یادتان باشد نشان دادن الگو به کودکان بهترین کار است. بسیاری از کودکان رفتار پر خاشگرا نه دارند تنها به این دلیل که نمی‌دانند چگونه ناراحتی شان را بیان کنند. آن‌ها برای ابراز احساسات شان به ادبیات مناسب نیاز دارند. به عقیده کارشناسان یکی دیگر از راه‌های تقویت خویشتن داری در کودکان این است که به آن‌ها استفاده از پیام‌های مثبت را در مواقع استرس زا بیاموزیم. «من می‌توانم این مشکل را حل کنم» چند جمله این گونه را به کودک خود پیشنهاد دهید و از او بخواهید یکی از آن‌ها را انتخاب کند. به او کمک کنید روزی چند بار به مرور این جملات بپردازد. شما می‌توانید جملات انتخابی او را روی دیوار نصب کنید. هر چقدر تمرین او در این زمینه بیشتر باشد بهتر می‌تواند هنگام عصبانیت رفتارش را کنترل کند.



در حالی که استفاده از کتاب‌های کمک درسی در مدارس ممنوع است صورت می‌گیرد

کتاب‌های کمک درسی با چاشنی اجبار

علوی

متأسفانه در بلند مدت نتایج نامطلوبی خواهد داشت.

یکی از اولیای دانش‌آموزان با انتقاد از اجبار مدارس برای خرید کتاب‌های کمک درسی بیان می‌کند: استفاده از کتاب‌های کمک درسی به نوعی مدد است و من دیده‌ام حتی اگر مدرسه ای پیشنهاد خرید آن‌ها را ندهد، والدین اصرار دارند معلم این موضوع را از دانش‌آموزان بخواهد و سر کلاس با آن‌ها کار کند. «صادق» ادامه می‌دهد: به عقیده من این کتاب‌ها به دانش‌آموزان کمک نمی‌کند و فقط آن‌ها را خسته و هزینه‌های سنگینی را به خانواده‌ها تحمیل

از آن گذشته، دانش‌آموز چندین ساعت از وقتش را در مدرسه با کتاب‌های درسی می‌گذرانند و بقیه را در منزل باید با انجام تکالیف پر کند و زمان اندکی را برای استراحت یا پرداختن به امور مورد علاقه خود دارد، در چنین شرایطی استفاده از کتاب‌های درسی و فشار بیش از حد به دانش‌آموز او را دل زده می‌کند و ناچار است کارهایی را به اجبار انجام دهد که

معلم به طور حتم دانش‌آموزان را اجبار کند این کتاب‌ها را بخرند، او بیان کرد خرید این کتاب‌ها اجباری نیست ضمن آن که اگر خریداری کنند باید خودشان حل کنند و ما سر کلاس فرصتی برای حل تمرین‌های این کتاب‌ها نداریم که دوباره با اعتراض والدین مواجه شد. وی ادامه داد: متأسفانه برخی والدین می‌خواهند هر طوری که شده فرزندشان نایغه شود که این تفکری اشتباه است و فشار آوردن بیش از حد او را دل زده می‌کند و حتی به خواندن کتاب‌های درسی خود رغبت نشان نمی‌دهد.

یک کارشناس ارشد روان‌شناسی هم در این باره عقیده دارد: وقتی دانش‌آموزان از مدرسه به خانه بر می‌گردند برای تجدید نیرو به استراحت نیاز دارند و پس از آن باید تکالیف مدرسه‌شان را انجام دهند این در حالی است که برخی والدین وقت اندک آن‌ها را با انواع کلاس‌ها و کتاب‌های کمک درسی پر می‌کنند و به آن‌ها اجازه کودکی کردن نمی‌دهند.

کتاب‌های کمک درسی و یک دستور مدیرکل

البته سرپرست اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی که در این باره با او صحبت می‌کنیم، آب پاکی را روی دست مدیران و معلمان می‌کشد، می‌ریزد و در مدرسه استفاده می‌کنند، می‌ریزد و استفاده از کتاب‌های کمک درسی را در مدارس رد می‌کند و زمانی که نام برخی مدارس که طبق گفته والدین، دانش‌آموزان را اجبار به خرید کتاب‌های کمک آموزشی کرده‌اند، می‌گوییم، می‌افزاید: همین الان دستور اکید می‌دهم تا بخشنامه‌ای را در این زمینه تهیه و به همه مدارس و مقاطع تحصیلی به ویژه مقطع ابتدایی ارسال کنند که هیچ مدرسه‌ای حق استفاده از کتاب‌های کمک درسی را ندارد.

«سعیدی» در پاسخ به سوال گزارشگر ما مبنی بر این که برخی مدارس اجباری به این کار ندارند اما تحت فشار اولیای دانش‌آموزان این کار را انجام می‌دهند، بیان می‌کند: والدینی که تمایل دارند فرزندشان از این گونه کتاب‌ها استفاده کنند مانعی ندارد و می‌توانند آن‌ها را برایش تهیه و در خانه با او کار کنند اما هیچ معلمی حق ندارد سر کلاس این کتاب‌ها را با دانش‌آموزان کار کند و در صورت گزارش چنین مواردی، با او برخورد می‌شود.



مواد لازم، مرغ ۲ عدد، پیاز متوسط یک عدد، تخم مرغ یک عدد، نمک، فلفل سیاه، زعفران شده و آرد سوخاری به مقدار لازم.

کنتل مرغ

طرز تهیه، ابتدا مرغ‌ها را از استخوان جدا و با یک عدد پیاز چرخ می‌کنیم. بهتر است به صورت مخلوط یعنی دو تکه مرغ و یک چهارم پیاز را داخل چرخ گوشت بریزیم. مواد را با هم مخلوط و مقداری نمک، فلفل، زعفران و یک عدد تخم مرغ را اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم. اگر مواد شل بود کمی آرد سوخاری به آن می‌افزاییم.

گر دو برمی‌داریم و به هر شکلی که دوست داریم، درمی‌آوریم و داخل آن سرخ می‌کنیم.

بیشتر بدانیم



خواص سبزیجات

گروه اجتماعی- سبزی‌ها از سالم‌ترین و بهترین گزینه‌های غذایی هستند که می‌توان برای حفظ سلامت و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم میزان مصرف آن‌ها را افزایش داد. سبزی‌های دارای برگ سبز منابع خوبی از فیبر، آهن، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف محسوب می‌شوند و مصرف آن‌ها می‌تواند به تقویت استخوان‌ها، مغز، قلب و سیستم ایمنی کمک کند. این سبزی‌ها گزینه‌های غذایی خوبی برای پیشگیری از سرطان، حملات قلبی، چاقی و پوکی استخوان هستند.

کاهو حاوی مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان، امگا ۳ و مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، روی، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات و ویتامین‌های B6، K و C است. برگ‌های بیرونی کاهو ارزش غذایی بسیار زیادی دارند.

سودو کو
هر روز

■ **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳×۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

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



برای ارسال

پاسخ و شرکت

در مسابقه،

ارقام سطرهای

اول و دوم و سوم

از هر سودو کو

حل شده رابه

ترتیب از خانه

بالا-چپ تا خانه

پایین-راست به

صورت یک عدد

۲۷ رقمی (بدون

فاصله، اینتیریا

کارا کتر دیگری)

پیامک کنید.



حرف‌های هاو

مدعیان سودو کو

درجه دشواری

هر سودو کو+

زمان حل‌شان

را پیامک کنند.

مثال: متوسط

۰۰:۱۲:۲۰

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



جوایز

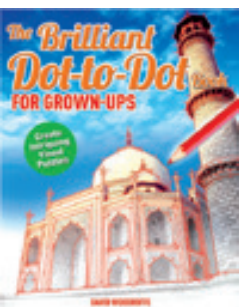
تقدی و

غیر نقدی، هفتگی

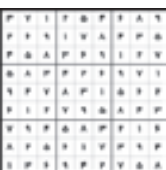
لذت سرگرمی

خط اختصاصی پاسخ‌ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲

اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir



پاسخ مسابقه‌های قبل



یک خاطره است و به همین دلیل، معمولا افراد این کتاب‌های ظاهر یک‌بار مصرف را پس از بردن هم دور نمی‌اندازند. موفق و پیروز باشید؛ و حرف‌های

در سر اسر جهان منتشر می‌شوند که به صورت تخصصی به این سرگرمی می‌پردازند. این کتاب‌ها با بقیه کتاب‌هایی که می‌شناسیم فرق‌هایی دارند: ۱) در حقیقت این کتاب‌ها جزو کتاب‌های نخواندنی جهان هستند! چون بیشتر برای حل کردن منتشر می‌شوند و مطالب خواندنی ندارند. ۲) صاحبان این کتاب‌ها حاضر نیستند کتاب‌شان را برای لحظه‌ای به شما قرض بدهند! چون احتمال وسوسه شدن شما برای حل کردن صفحه‌ای از آن وجود دارد. ۳) هر صفحه از این کتاب در مکان و شرایط خاصی تکمیل شده است که برای صاحبش یادآور

یکی از طرفدارترین سرگرمی‌های جهان را بشناسید...

کتاب‌های نخواندنی!

که قرض هم داده نمی‌شوند!

محمد مهدی رنجبر

اسم بین‌المللی (نقش‌یاب شماره) (سرگرمی محبوب سه‌شنبه‌های شما) DottoDot است. کتاب‌های بسیاری

نقش‌یاب شماره
سه‌شنبه‌ها



برای ارسال پاسخ

و شرکت

در مسابقه،

دوتا از اجزای

تصویر این معمارا

در متن پیامک نان

نام ببرید.