

## آشنایی با دنیای درون کودکان سه ساله

متین نژاد

«دست هایش را از هم باز کرد و به برجی که از مکعب هاساخته بود، لگد زد. انگشتان سه ساله او نمی توانست مکعب های کوچک را به گونه ای که می خواست روی هم بچیند. در نتیجه یک مشت از مکعب ها را برداشت و آن ها را به طرف دیوار پرت کرد. سپس با عصیانیت آن ها را زیر پا لگد کرد.» این واکنش راشل کوچولو در مقابل کاری است که نتوانسته آن را انجام بدهد. دختر بچه سه ساله ای که دکتر سوزان ای. گاتلیب، متخصص کودکان، رفتار او و دیگر کودکان هم سنش را دستمایه نوشتن کتابی با عنوان «کلید های رفتار پاکوگد سه ساله» قرار داده و با زبانی ساده، خودمانی و داستانی به بیان مشکلات کودکان در این سن خاص پرداخته است.

به عقیده دکتر گاتلیب، کودکان سه ساله در مرحله شگفت آوری از رشد قرار دارند. آن ها در حرکت هایی ابتدایی و اولیه، صحبت و مراقبت از خود مهارت یافته اند و به خود و دستاورد هایشان احساس مثبتی دارند. از این رو رفتار با آن ها نیازمند بینش جامعی است که باید والدینشان آن ها را به مرور کسب کنند. بنابراین اگر کودکی سه ساله یا در مرحله پیش دبستانی دارید، پیشنهاد این هفته کتاب باز را برای مطالعه جدی بگیرید.

شما با مطالعه بخش اول کتاب با دنیای درونی کودک آشنا می شوید. در این بخش رشد حرکتی، گفتاری و عاطفی، توانایی های ادراکی و نوع خلق و خوی کودک بررسی و ارزیابی شده است. در بخش دوم کتاب هم، کودک در متن خانواده بررسی می شود. این بخش به مواردی مانند تغذیه، خواب، بازی و ایمنی، نظم

و ترتیب، روابط با دیگران، عزت نفس، تولد نوزاد جدید و مشکلات رفتاری اختصاص دارد. از آنجایی که بسیاری از والدین مایل اند بدانند چگونه می توان به رشد بهتر کودک کمک کرد، نویسنده در بخش پایانی، چندین فصل را هم به بیان راهکارهای پرورش کودک تیزهوش، خلاق و علاقه مند به یادگیری اختصاص داده است.

نویسنده: سوزان ای. گاتلیب

مترجم: زهرا جعفری

نشر: صابریان

تعداد صفحات: ۲۲۸ صفحه

قیمت: ۲۱۰،۰۰۰ تومان

دربین

سلامتی

## کرسی و هزار و یک خاصیت کشف نشده اش



متین

قدیم ترها یعنی در زمان کودکی پدر و مادرهایمان کرسی یکی از شایع ترین وسایل گرمایشی برای آن زمستان های بسیار سرد و سخت بود که کم کم با آمدن وسایل گرمایشی مانند بخاری، شوفاژ و شومینه از خانه ها رخت بپیرست و به دست فراموشی سپرده شد. البته چند سالی می شود که با توصیه های طب سنتی برخی به علت بهره بردن از خواص درمانی آن به دنبال استفاده از این وسیله رفته اند. برطرف شدن درد مفاصل، شاید تنها مزیتی باشد که خیلی از مادر باره کارکرد استفاده از این وسیله شنیده باشیم. در حالی که بررسی های طب سنتی نشان می دهد کرسی خواص درمانی زیاد دیگری هم دارد که بیشتر ما از آن غافل هستیم. در ادامه فقط به تعدادی از این منافع اشاره گذاری داریم.

- پاک سازی بدن
- رفع کم خونی
- تقویت حافظه
- کاهش قند خون
- دفع اخلاط زائد
- کاهش قند خون در دیابتی ها
- تأثیرات مثبت بر لوزالمعده
- خواب آرام
- تنظیم ترشح غدد بدن

تیک

سلامتی

## موز بخورید و خوب بخوابید



پژوهش های محققان نشان می دهد خوردن موز می تواند برای رفع کم خوابی مفید باشد. موز منبع خوبی از منیزیم است که با شل کردن ماهیچه ها به خواب راحت شبانه کمک زیادی می کند. این میوه با طبع گرمی که دارد، دارای مواد مغذی بسیاری مانند منیزیم، پتاسیم، اسید آمینه تربیتوفان، ویتامین B۶، فیبر و کربوهیدرات است؛ مواد مغذی که کمک چشمگیری به بهبود خواب می کنند و با افزایش پتاسیم و منیزیم در بدن فشار خون را پایین می آورند و عضلات را آرام می کنند.

## پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۴۴۵۴۴۵۴۰۰

## نارنجی پرخاصیت

درباره کدو حلوائی که با خواص بی شمارش سرآمد میوه های پاییزی است

امبرمقدم خیلی ها کدو حلوائی را یک سبزی یا صیفی می دانند. در حالی که یک میوه است. میوه ای پرخاصیت که از بینایی تا گوارش را شامل می شود. ولی آنچه باید درباره این میوه خوشمزه دانست، خاصیت آنتی اکسیدانی فوق العاده اش است که به فصل رویش آن مربوط می شود و می تواند مانند یک سد دفاعی در برابر بیماری های فصل سرد عمل کند. اگر طعم بی نظیر این میوه با ذائقه جشایی شما هنوز جور نیست و از مصرف آن خودداری می کنید؛ بد نیست، مطلب امروز ما را در باره خواص بی شمار این میوه بخوانید تا راحت تر جای آن را در برنامه غذایی تان باز کنید.

## ارزش غذایی

| نوع مواد مغذی | میزان          |
|---------------|----------------|
| پروتئین       | ۱ گرم          |
| چربی          | کمتر از یک گرم |
| کربوهیدرات    | ۱۶ گرم         |
| فیبر          | ۳ گرم          |
| قند           | ۳ گرم          |

کدو حلوائی منبع سرشار از ریزمغذی هایی مانند مس، آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز و انواع ویتامین های A، E، C و B۶ است. همچنین در یک فنجان کدو و خام این ترکیبات را می توان یافت.

## خواص و فواید درمانی

- تقویت سیستم ایمنی و مقاومت بدن در برابر عفونت ها
- کمک به تقویت بینایی
- تنظیم فشارخون
- حفظ سلامت و نشاط پوست
- کنترل دیابت
- کاهش نشانه های سندرم متابولیک (سخت و سوز)
- کاهش رشد سلول های سرطانی
- تقویت کننده و افزایش دهنده رشد مو
- مفید برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- کمک به کاهش وزن
- مفید برای رشد و سلامت کودکان
- کمک به کاهش استرس و افسردگی
- کاهش خطر بیماری های قلبی
- ادرارآور و کمک کننده به سم زدایی از بدن
- پیشگیری از بیماری های التهابی
- حفاظت در برابر سرطان پروستات

## زیاده روی و عوارض مصرف

- هر چیزی خوردن کم آن حکم دارو، خوردن به اندازه اش حکم غذا و زیاده رویی در مصرفش حکم سم را برای بدن دارد.
- کدو حلوائی هم از این قاعده مستثنایست و می تواند برای بدن مضر باشد و عوارضی برجا بگذارد.
- کدو حلوائی کالری کمی دارد ولی مصرف زیادش می تواند اضافه وزن ایجاد کند.
- اگر چه کدو حلوائی برای دیابتی ها مفید است، مصرف زیادش می تواند سبب افت قند خون و فشارخون شود.
- زیاده روی در مصرف کدو سبب سوء هاضمه، درد شکم، سوزش سردل، گاز معده و نفخ روده می شود.
- مصرف آنتی اکسیدان ها برای بدن مفید است، ولی مصرف زیادشان هم می تواند سبب عوارضی مانند افزایش خطر خون ریزی شود.
- مصرف کدو حلوائی در افرادی که به آن حساسیت دارند، سبب بروز واکنش های حساسیت زامانند خارش، تنگی نفس و تورم می شود.
- زیاده روی در مصرف کدو حلوائی سبب کاهش حجم مایع اسپرم در مردان می شود.

## انواع ماسک کدویی

از کدو حلوائی بجای ماسک های پوست و موی شیمیایی موجود در بازار هم می توان استفاده کرد.

|                      |                                              |
|----------------------|----------------------------------------------|
| رفع چربی پوست        | مخلوط کدو حلوائی با سرکه سیب                 |
| رفع خشکی پوست        | مخلوط کدو حلوائی، عسل، شیر و خامه            |
| درخشندگی پوست صورت   | مخلوط کدو حلوائی، عسل، لیمو و روغن ویتامین E |
| نرم کنندگی پوست بدن  | مخلوط کدو حلوائی، دارچین و روغن نارگیل       |
| نرم و مرطوب کننده مو | مخلوط کدو حلوائی، روغن نارگیل، عسل و ماست    |

## کم کالری

۱۰۰ گرم کدو حلوائی فقط ۲۶ کالری انرژی دارد.

## سردوتر

کدو حلوائی طبع سرد و تری دارد، ولی چون سردی آن زیاد نیست، مصرفش برای سرد مزاجان هم مضر نیست. با این همه، بهتر است با مصلحی مانند شیردانه گور مصرف شود.

## کدو حلوائی و بیماری های فصل سرد

یکی از شگفتانه های کدو حلوائی تأثیر مصرف آن در پیشگیری از گلودرد و بهبود سریع سرفه، زکام و سرما خوردگی و بیماری های این فصل از سال است.

## انتخاب برای خرید

کدو حلوائی را در اندازه و شکل های مختلفی می توان در بازار پیدا کرد، ولی بهتر است کدویی را انتخاب کنید که کوچک با گوشت ترد و رنگ آتشین، وزنی سنگین نسبت به ظاهرش، ساقه ای محکم و سفت و پوستی بدون لک و کیودی داشته باشد.

## تداخل دارویی

بعضی ترکیبات موجود در کدو حلوائی ممکن است با برخی دارو ها تداخل ایجاد کند. به ویژه با دارو های رقیق کننده خون. از این رو کسانی که دارو مصرف می کنند باید پیش از مصرف کدو حلوائی با پزشک خود مشورت کنند.

## دسر کدو حلوائی

- از کدو حلوائی بنا به ذائقه افراد می توان برای تهیه غذا، پوره، دسرکیک و اسموتی استفاده کرد. ولی دسر آن محبوب تر است. سالم ترین روش برای تهیه دسر کدو حلوائی و بهره بردن از همه خواص آن هم، البته به شرط شیرین بودن، بخارپز کردن آن است.
- کدو را باید با پوست شست. تخمه هایش را جدا کرد و به قطعات کوچک پنج سانتی متری برش زد. سپس آن ها را با یک فنجان آب پخت یا بخارپز کرد. پس از سرد شدن می توان آن را به همان شکل خورد. در صورت بی مزه بودن هم می توان مقداری عسل یا شیر به آن اضافه کرد.
- از آنجایی که کدو حلوائی بافت نرم و پربابی دارد، نیازی به مصرف زیاد آب با زمان طولانی برای پخت نیست.
- نوعی دیگری از دسر کدو حلوائی هم هست که در آن باید کدو را مانند بادمجان برش زد و با مقدار کمی روغن سرخ کرد. سپس آن ها را لایه لایه روی هم چید و بین هر لایه مقداری گردوی آسیاب شده، شکر، دارچین، زعفران و هل ریخت. در مرحله آخر هم نیم فنجان آب به آن اضافه کرد و اجازه داد با شعله بسیار کم بپزد و آبش گرفته شود.
- این دسر قابلیت استفاده به جای غذا و خوردن همراه با نان را هم دارد.