

برای همه والدینی که کودک باهوشی می‌خواهند

متین| «سلول‌های مغزی به سرعت در حال شکل‌گیری هستند و هر ثانیه هزاران سلول مغزی شکل می‌گیرد. این فرایند تا نیمه بارداری مادر ادامه دارد. در این حالت، جنین در تلاش است تا بیشتر سلول‌های لازم برای ادامه زندگی‌اش را ایجاد کند و نیاز دارد در کارش مداخله‌ای نباشد. آرامش مادر برای ایجاد آرامش در جنین، ایده‌آل‌ترین حالت در این دوران است. مادر باید سعی کند این آرامش و امنیت را برای خود و جنینش فراهم کند و درگیر تحریک کردن او نباشد چون همه توجه جنین به رشد کردن است. نه رابطه داشتن با دنیا یا بیرون از شکم مادر. طی این دوران بعضی مادران دچار حالتی مانند تهوع صبحگاهی یا بی‌حالی و خستگی می‌شوند. به نظر می‌رسد بروز این حالت در مادر برای رشد و سلامت جنین لازم است چون در این شرایط، مادر دیگر هر نوع غذایی را نمی‌خورد و بیشتر مراقب سلامت خود است.»

داشتن کودک باهوش یکی از آرزوهای هر پدر و مادری برای فرزندش است. موضوعی که افرون بر تکنیک ارتباط مستقیمی با کیفیت دوران جنینی تا یک‌سالگی هر کودکی دارد. موضوعی که مبحث اصلی کتاب «مغز کودک من» از بارداری تا یک‌سالگی» نوشته حامداختیاری و فاطمه‌کشوری هم هست. کتابی که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید و ما می‌خواهیم در ستون کتاب‌باز این هفته به معرفی آن بپردازیم.

واقعیت این است که مغز کودکان در سال نخست زندگی بیشترین اثرپذیری را از محیط خود دارد. البته که تنها سال نخست زندگی کودک مهم نیست، بلکه مغز او در سال‌های بعد به ویژه تا پنج‌سالگی نیز همچنان در حال رشد و تکامل است ولی نقش مهم و طلایی دوران بارداری و سال نخست پس از تولد در تکامل مغز مقوله دیگری است، چون تعامل بین ژن‌های به‌ارث رسیده و تجارب محیطی، ساختار مغز را شکل می‌دهد. به عبارتی محیط زندگی پیرامونی کودک و تجربیات روزانه اوست که چگونگی شکل‌گیری مغزش را تعیین می‌کند، شکل‌گیری که در ابتدا فقط ژن‌ها مسئول برنامه‌ریزی آن بوده‌اند.

بنابراین خیلی مهم است که در این بازه زمانی چه خوراکی را برای مغز تهیه کنیم، چون مغز مستقیم به نیازهای دنیا بیرون پاسخ می‌دهد و براساس آن رشد و تحول می‌یابد. از این رو ما مطالعه این کتاب را به همه والدینی توصیه می‌کنیم که منتظر کودکی هستند یا کودکشان در این بازه سنی به سر می‌برد یا در ماه‌های پیش رو قصد بارداری دارند.

نویسنده: فاطمه‌کشوری - حامداختیاری

تعداد صفحات: ۱۲۴ صفحه

نشر: مهرسا

قیمت: ۱۳۹,۰۰۰ تومان

ذره‌بین
سلامتی

بادام، با پوست یا بی‌پوست؟



امیرمقدم

بادام سرشار از چربی‌های مفید، پروتئین گیاهی، ویتامین E، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سبب می‌شود تا مصرف منظم آن با کاهش التهاب، بهبود سلامت قلب، کنترل قند خون و حتی سلامت مغز همراه باشد. اگرچه در مفید بودن آن شکی نیست حرف و حدیث‌های زیادی درباره روش مصرف آن وجود دارد، مانند اینکه باید آن را با پوست خورد یا بدون پوست که بهتر است علمی به آن پاسخ داده شود.

به نقل سلامت نیوز، پوست بادام دارای ترکیباتی به نام پلی‌فنول است. آنتی‌اکسیدان‌های قوی که نقش مهمی در کاهش استرس اکسیداتیو و پیری سلولی دارند. جالب است بدانید بخش زیادی از خاصیت آنتی‌اکسیدانی بادام مربوط به همین پوست نازک آن می‌شود. ترکیب این پلی‌فنول‌های پوست بادام با ویتامین E موجود در مغز آن، اثر محافظتی بادام را چند برابر می‌کند.

اسید فیتیک، تیغ دوزله

اسید فیتیک در بسیاری از دانه‌ها، حبوبات و مغزها وجود دارد. این ترکیب می‌تواند تا حدی جذب برخی مواد معدنی مانند آهن و روی را کم کند. همین نکته باعث شده است تا برخی افراد نتیجه بگیرند که خوردن بادام با پوست خوب نیست. در حالی که در یک رژیم غذایی متعادل، اسید فیتیک نه تنها خطرناک نیست، بلکه حتی می‌تواند آثار آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی هم داشته باشد. مشکل فقط زمانی ایجاد می‌شود که رژیم غذایی بسیار محدود باشد یا فرد دچار کمبود شدیدی مواد معدنی شده یا دستگاه گوارش بسیار حساسی داشته باشد. از این رو برای بیشتر افراد سالم، خوردن بادام با پوست نه تنها مضر نیست، بلکه مفید هم هست.

همه چیز به گوارش بستگی دارد

اگر معده سالمی دارید و با بادام مشکلی ندارید، خوردن بادام با پوست هیچ ایرادی برای شما ندارد و از این طریق آنتی‌اکسیدان بیشتری دریافت می‌کنید. ولی اگر نفخ، سنگین یا ناراحتی گوارشی دارید، خیساندن بادام به مدت هشت تا دوازده ساعت می‌تواند هضم آن را راحت‌تر کند. در این حالت اگر دوست داشتید، می‌توانید پوستش را جد کنید و ولی هیچ اجباری به حذف پوست آن نیست.

روش درست مصرف دانه‌ها

روش درست مصرف خوراکی‌ها مبحث مهمی در چگونگی استفاده از آن‌هاست. موضوعی که فقط به مصرف بادام محدود نمی‌شود و بسیاری از خوراکی‌ها را شامل می‌شود. مانند تخم‌کنان که اگر کامل خورده شود، بدون جذب از بدن دفع می‌شود و باید آسیاب و ترجیحاً تازه مصرف شود یا کنجد که نوع آسیاب شده آن جذب کلسیم بسیار بالاتری دارد یا بادام هندی که باید فقط به صورت فراوری شده مصرف شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۶۸۰۶

شاهوار نیوز
۱۳۳۷
شماره ۱۴
شماره ۱۴۴۷

۱۲



همه‌سایه

همه دعوتیم

با مشارکت اجتماعی، جشن نیمه‌شعبان را پرشورتر از همیشه برگزار کنیم

معصومه متین‌نژاد تقویم رومیزی محل کارم نشان می‌دهد که امشب نیمه‌شعبان است ولی این قدر درگیر کارم که فقط دو، سه باری چشمم به تقویم روی میز می‌افتد و باز فراموشم می‌شود. کارم کمی طول کشیده و دوساعتی از وقت اذان مغرب گذشته است. نمازم را می‌خوانم و راه می‌افتم. وارد اتوبوس که می‌شوم، می‌خواهم کارت بزنم که یکی از مسافران با صدای بلند می‌گوید: «صلواتیه! تا من هستم، کسی کارت نزنه.» دوسه ایستگاهی هنوز نگذشته که یک نفر یا کارت‌نی بزرگ وارد اتوبوس می‌شود و از یک کنار به همه تعارف می‌کند: «عیدتون مبارک!» توی مسیر دست‌کم پنج، شش ایستگاه صلواتی را می‌بینم که از جمعیت غلغله است. آن قدر حس خوب دریافت کرده‌ام که دوست دارم چند ساعتی را همان طور در خیابان‌ها بگردم. تجربه سال گذشته‌ام از شب نیمه‌شعبان به قدری در ذهنم زنده است که تصمیم دارم امسال به جای بیننده بودن، خودم هم بخشی از این شور اجتماعی شوم. حس و تصمیمی که مطمئنم خیلی‌ها دارند و خود را برای آن آماده کرده‌اند، ولی اگر این تصمیم را دارید و برای آن برنامه‌ای ندارید، مطلب امروز ما را که چند پیشنهاد کاربردی و مقرون به صرفه است، برای این مشارکت اجتماعی بخوانید.



میزبانی کودکانه

معمولاً مدرسه‌ها، حتی در حد پذیرایی از بچه‌ها، خودشان برنامه‌ای برای چنین جشن‌هایی دارند ولی اگر می‌خواهید کاری بکنید که دل تعداد زیادی بچه باهم شاد شود و بزرگی و شورو حال این جشن در ذهنشان بماند دست به‌کار شوید یک شیرینی خانگی یا یک میان‌وعده فینگر فودی ساده تهیه کنید. با این کار می‌توانید یک تیر و چند نشان بزنید. البته به شرطی که اجازه بدهید به جای شما، فرزندان نقش میزبان را بازی و هم‌کلاسی‌هایش را در مدرسه میهمان کند. بهتر است پیش از این کار درباره آداب میزبانی با فرزندان قدری صحبت کنید. منظورمان این است که او باید بداند این موضوع ربطی به رابطه خوب یا بد او با دیگر بچه‌ها ندارد و باید با روی گشاده با همه برخورد کند. امروز که از دست رفت، می‌توانید برای روز پس از تعطیلی این برنامه را بچینید. بهتر است از مشارکت فرزندان در تهیه خوراکی‌هایی که می‌خواهد به مدرسه برسد، بهره ببرید. با این کار او حس واقعی یک میزبان را خواهد داشت.

کامتان شیرین

خوردن کیک و شکلات و شیرینی برای سلامتی خوب نیست، ولی از اعیاد هم نمی‌شود چشم پوشید، به ویژه وقتی مخاطبمان کودکان هم باشند. از این رو یکی از معمولی‌ترین روش‌ها برای ایجاد این مشارکت اجتماعی بزرگ، تهیه کیک و شیرینی و توزیع آن در هر جایی است که فکرش را بکنید. مدرسه، کوچه و خیابان، فروشگاه‌ها، مجتمع‌های تجاری و مسکونی، ایستگاه‌های صلواتی ایجاد شد در سطح شهر، مراکز نگهداری از کودکان بی سرپرست، آسایشگاه‌های سالمندان و... بد نیست، بدانید در سطح شهر فروشگاه‌های موقتی هم ایجاد شده است که برخی خوراکی‌ها مانند کیک و آبنمیه را به قیمت مناسب برای چنین منظورهایی به فروش می‌رسانند.

به صرف شادی

تصور کنید سوار اتوبوس، قطار شهری یا تاکسی می‌شوید و یکی پیش از آنکه دست به جیب شوید، بایکشد می‌گوید: «عیدتون مبارک، شما امروز مهمون من هستید.» چه حسی پیدا می‌کنید؟ به‌طور حتم شاد می‌شود. البته نه از اینکه دیگر مجبور نخواهید بود، هزینه کنید، بلکه از اینکه می‌بینید یکی قصد شاد کردن شما را حتی با اندک چیزی دارد، خوشحال خواهید شد. برای همین پیشنهاد می‌دهیم به این گزینه هم فکر کنید و هر تعدادی را که دوست دارید در این روز و شب میهمان شادی‌تان کنید.

یک جشن کوچک

حتماً در اطرافتان دوست و آشنا یا فامیلی را می‌شناسید که هر سال و در مناسبتی خاص میهمانی برگزار می‌کند. توصیه می‌کنیم که اگر شرایطش را دارید در خانه جشن کوچکی برپا و همه را دعوت کنید. نیاز نیست که حتماً برنامه ناهار یا شام داشته باشید. میهمانی می‌تواند به صرف چای و شیرینی باشد که هم فال است و هم تماشا. یعنی هم صله‌رحمی می‌شود برای دیدن همه فامیل و هم مشارکتی در برگزاری هرچه باشکوه‌تر این جشن. پیشنهاد ما این است که حتماً از مشارکت بقیه هم در برگزار این جشن استفاده کنید تا یک همدلی بزرگ در بین فامیل و دوستان اتفاق بیفتد. این طوری هزینه‌های مراسم هم بین همه سرشکن خواهد شد و تقسیم کار خوبی صورت خواهد گرفت. فقط یادتان باشد که برنامه بچه‌ها را ویژه‌تر در نظر بگیرید، مانند برگزاری مسابقه و قرعه‌کشی کردن و هدیه دادن.

عیدانه نیازمندان

با افزایش قیمت کالاهای اساسی تهیه و تأمین آن‌ها برای خیلی‌ها به‌ویژه قشر ضعیف جامعه بسیار سخت شده است. اگر قصد شاد کردن دل دیگران را دارید، توصیه می‌کنیم با مشارکت دیگران، به هر اندازه‌ای که می‌توانید حتی در حد یک بسته قند یا روغن، مجموعه‌ای از کمک‌های مردمی را تهیه و در بین نیازمندان محله‌تان یا بخش‌های کم‌برخوردار جامعه توزیع کنید. اگر گروهی را هم برای این منظور نمی‌شناسید که وارد مشارکت با آن‌ها شوید یا جایی را برای توزیع پیدا نمی‌کنید، حتماً سری به پایگاه بسیج یا مسجد محل‌تان بزنید. معمولاً این مجموعه‌ها همیشه فهرستی از این افراد و مکان‌ها در دستشان دارند. یادتان نرود روی بسته‌ها بزنید: «عیدانه نیمه‌شعبان».

عیدانه شغلی

افراد شاغل معمولاً کمتر از دیگران می‌توانند در این مشارکت‌های اجتماعی نقش بازی کنند، ولی نباید فراموش کنیم که ایجاد شور و نشاط اجتماعی فقط محدود به برگزاری یک جشن و تزیین درود یوار و توزیع کیک و شیرینی نمی‌شود. شما می‌توانید هر شغلی که دارید البته با قدری چاشنی خلاقیت از آن برای شاد کردن دل دیگران استفاده کنید. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

- **راننده تاکسی،** روی تاکسی‌تان برچسبی با این عنوان بزنید: «تخفیف ویژه عید» هر مسافری هم که سوار می‌شود به او بگویید امروز وامشب هزینه‌ها را تخفیف عیدانه حساب می‌شو.
- **فروشنده مواد غذایی،** روی شیشه مغازه یا صندوق فروشگاه بزنید: «عیدانه فراموش نشه» برای این منظور یا روی اجناستان تخفیف قائل شوید یا همراه هر خرید، کالایی را با نام عیدانه به مخاطبتان هدیه بدهید.
- **معاملات املاک،** پیش از هرکاری یک اعلان بزرگ تهیه و بروی آن همراه با تئریک عید نیمه‌شعبان بزنید: «نیازی نیست دست به جیب شوید» برای نمونه شما می‌توانید ثبت قولنامه برای مستأجرها را در این روز و شب رایگان انجام بدهید.

آبادگی و فضا سازی

یکی از کارهایی که می‌تواند شور و نشاط اجتماعی را بیشتر کند، تزیین درود یوار است. معمولاً شهرداری‌ها وظیفه این کار را برعهده دارند ولی به علت محدودیت منابع مالی و نیروی انسانی فقط در حد خیابان‌های اصلی این اتفاق صورت می‌گیرد. برای همین شما می‌توانید محله و سر در خانه خودتان را با کاغذ و پرچم‌های رنگی و رشته‌های نور تزیین کنید. بهتر است این کار را با مشارکت دیگر همسایه‌ها انجام بدهید. حتی می‌توانید داخل خانه‌تان را هم تزیین کنید تا بچه‌ها متوجه بزرگی این جشن شوند. خرید لباس نو برای فرزندان، حتی در حد یک جوراب، می‌تواند یک عیدی خوب برای بچه‌ها باشد و عید را طور دیگری برای آن‌ها معنا کند. یادتان باشد برای آموزش به بچه‌ها نیازی نیست که برای آن‌ها ساعت‌ها سخنران کنید، بچه‌ها با دیدن رفتار شما کاملاً متوجه خواهند شد و الگو خواهند گرفت. بهتر است خودتان هم در این روز لباس نو بپوشید و معطر و آراسته‌تر از همیشه ظاهر شوید.

گره‌گشایی از دیگران

اگر می‌خواهید یک شادی و یادبود همیشگی از آقا امام زمان ^(ع) در جامعه داشته باشید پیشنهاد می‌دهیم یک صندوق تشکیل بدهید. صندوقی برای گره‌گشایی از دیگران که نیازی نیست مخاطبانتان حتماً نیازمندان مالی واقعی باشند. این صندوق هدفش گره‌گشایی لحظه‌ای از مشکلات دیگران با نام امام زمان ^(ع) است. منابع آن هم با یک درصد از درآمد ماهیانه افراد می‌تواند تأمین شود که خیلی زیاد نیست ولی خروجی‌اش برای چند ماه زیاد خواهد شد. برای نمونه کسی که ماهیانه ۲۰ میلیون تومان درآمد دارد، کافی است فقط ۲۰۰ هزار تومان وارد صندوق کند یا کسی که ۵۰ میلیون تومان درآمد دارد، سهمش فقط ۵۰۰ هزار تومان خواهد شد. یادتان باشد، مالک حقیقی این صندوق امام زمان ^(ع) و خروجی آن هدیه‌ای بلاعوض از جانب ایشان برای افراد گرفتار است. یک معامله بُرد-برد با امام زمان ^(ع) که هم یادبودی از ایشان در جامعه است و هم دیگر حکم صدقه را پیدا نمی‌کند که سبب رنجش برخی شود.