



## چای کیسه ای دشمن زیبایی

بشود و آسیب وارده به دندان‌ها از طریق مصرف چای کیسه‌ای، مربوط به رنگ دادن آن می‌شود. رنگ گرفتن دندان‌ها در اثر مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های رنگی، طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. حالا اگر شما به دلیل شرایط کاری یا زندگی‌تان، مجبور به استفاده مداوم از چای کیسه‌ای هستید، می‌توانید برای پیشگیری از رنگ گرفتن دندان‌ها، علاوه بر شستن مداوم آنها با آب، روزی ۲ بار هم با خمیردندان‌های حاوی فلوراید مسواک بزنید و گاهی هم (هفته ای ۲بار) از خمیردندان‌های سفید کننده مانند خمیر دندان‌های مخصوص سیگاری‌ها استفاده کنید. جرم‌گیری هم می‌تواند راه دیگری برای از بین بردن رنگ دندان‌ها باشد. تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

چای‌های کیسه‌ای، محصولاتی فوری برای تهیه یک لیوان چای هستند و باید طی مدت کوتاهی، رنگ مورد نظر مصرف‌کننده را پیدا کنند بنابراین به نظر می‌رسد رنگ آنها، بیشتر از رنگی است که چای‌های معمولی طی روند دم کشیدن آزاد می‌کنند و هرچه رنگ نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی مانند چای، قهوه یا شکلات، بیشتر باشد، دندان‌ها هم بیشتر رنگ می‌گیرند اما خود چای ماده قندی ندارد که بخواهد باعث پوسیدگی دندان‌ها شود ... بد نیست بدانید چای حاوی مقداری فلوراید (ماده‌ای که از پوسیدگی دندان‌ها پیشگیری می‌کند) هم است. البته میزان فلوراید انواع مختلف چای تفاوت دارد پس چای با این خاصیت ضدپوسیدگی نمی‌تواند باعث پوسیدگی دندان‌ها

### نکست اول

## تغذیه در سنین مدرسه و بلوغ

تحرک و فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارد. کربوهیدرات‌ها که عمدتاً در نان و غلات وجود دارند و هم چنین، چربی‌ها منابع تامین کننده انرژی هستند در صورتی که انرژی موردنیاز از این منابع تامین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافتهای بدن شود به مصرف تولید انرژی می‌رسد. زمانی که بعلت کمبود دریافت انرژی منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می‌شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافتها است باز می‌مانند و نهایتاً رشد کودک مختل میشود. برای تامین انرژی موردنیاز کودکان سنین مدرسه باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه آنها گنجانیده شود. مصرف بیسکویت، کیک، کلوچه و شیرینی‌هایی از این قبیل که معمولاً بعنوان میان وعده مصرف می‌شوند، بخشی از انرژی موردنیاز کودک را تامین می‌کنند. تنقلاتی مانند برنجک و گندم برشته نیز در

دانش آموزان که در مدرسه با آنان روبرومی شویم ازدوران نوزادی و کودکی گذر کرده اند و از نظر وضعیت تغذیه ای یکی از مهمترین دوران زندگی خود را پشت سر گذاشته اند. دوران جنینی و سال اول تولد مهمترین دوران رشد یک کودک است و رسیدن مواد مغذی اعم از پروتئین، انرژی و ریزمغذیها نقش بسیار مهم و اساسی در رشد او تا قبل از مدرسه داشته است. عوارض بعضی از این کمبودها اگر کودک با آن روبرو شده باشد در سنین مدرسه غیرقابل جبران است.

**نیازهای تغذیه ای در سنین مدرسه:**

**انرژی:** در دوران مدرسه رشد کودکان بصورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و سال‌های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است. بنابراین، تامین انرژی موردنیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی موردنیاز کودکان مدرسه ای، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان

و شایعترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم می باشد.

### ویتامین A:

به علت نقش ویتامین A در رشد، مقاومت بدن در مقابل بیماریها و حفظ قدرت بینایی، توجه به دریافت کافی آن در برنامه غذایی کودکان سنین مدرسه حائز اهمیت است. پیش ساز ویتامین A در انواع سبزی های سبز و زرد مانند برگ های سبز کاهو، اسفناج، هویج و کدو حلوائی وجود دارد. انواع میوه های زرد و نارنجی مانند هلو، آلو، زردالو، طالبی، خرمالو، نارنگی و انبه نیز حاوی پیش ساز ویتامین A می باشند. مصرف منابع حیوانی ویتامین A مثل شیر و لبنیات، جگر، کره و زرده تخم نیز در کودکان این سنین باید تشویق شود.

هویج خام منبع ارزانی از ویتامین A است و والدین میتوانند هر روز از آن در برنامه غذایی استفاده نمایند. مصرف هویج خام همراه با سالاد و یا تکه های هویج پخته یا خام بعنوان میان وعده مثلاً زمانی که کودکان به تماشای تلویزیون مشغولند بخشی از ویتامین A موردنیاز آنها را تامین میکند. مطالعات انجام شده در کشور حاکی از وجود کمبود ویتامین A در سنین مختلف می باشد.

بررسی سلامت و بیماری که در سال ۱۳۷۸ توسط وزارت بهداشت انجام شده است نشان می دهد که شیوع شبکوری که اولین علامت کمبود ویتامین A می باشد در کودکان سنین مدرسه قابل توجه است.

### ویتامین D

در تنظیم جذب و متابولیسم کلسیم نقش حیاتی دارد. با توجه به اینکه دانش آموزان در سنین رشد هستند کمبود ویتامین D بعلت اختلال در جذب کلسیم می تواند رشد استخوانی آنها را مختل کند. مهمترین منبع تامین ویتامین D نور مستقیم آفتاب است. بنابراین کودکانی که کمتر از نور مستقیم آفتاب استفاده می کنند با کمبود ویتامین D مواجه شده و بدنبال آن کمبود کلسیم در آنها بروز میکند. تشویق دانش آموزان به ورزش و بازی در فضای باز استفاده

تامین انرژی روزانه این کودکان نقش دارند. چربی ها مانند روغن، کره، خامه، سرشیر نیز در کودکان مدرسه ای منبع تامین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجانیده شوند.

**نکته مهم:** دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری های دوران بزرگسالی مانند بیماری های قلبی و عروقی، افزایش فشارخون، بعضی از سرطان ها، افزایش چربی خون و دیابت به نحوه تغذیه مرتبط است و چون عادات غذایی از دوران کودکی شکل می گیرد بنابراین اصلاح عادات غذایی این دوران می تواند از بروز این بیماریها در بزرگسالی پیشگیری کند.

**پروتئین:** پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافت ها و سنتز سلول ها و بافت های جدید موردنیاز است. ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آنکه انرژی دریافتی کودک کافی باشد می تواند نیاز بدن را برای رشد تامین نماید.

توصیه می شود حتی الامکان پروتئین حیوانی (مانند شیر، گوشت و تخم مرغ) که پروتئین با کیفیت خوب محسوب می شوند و اسیدهای آمینه ضروری را برای رشد سلولها تامین می کنند در برنامه غذایی روزانه کودکان سنین مدرسه گنجانده شود. در صورتی که در میان وعده نان و تخم مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، انواع کوکوها مثل کوکوی سیب زمینی و یا کوکوی سبزی و یا شیر و کیک مصرف شود بخشی از پروتئین موردنیاز کودکان این سنین تامین می شود.

### ویتامین ها و املاح:

ویتامین ها و املاح در واکنش های متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق چهار گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند. نیاز به ویتامین ها و املاح اغلب متناسب با انرژی دریافتی و یا سایر مواد مغذی است. برخی از ویتامین ها و املاح در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آنها موجب اختلال رشد کودکان می شود. شایعترین کمبودهای ویتامینی در این دوران کمبود ویتامین A و D

از نور خورشید موجب می شود که ویتامین D مورد نیاز بدن

آنها تامین شود. تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

## کودک و نحوه برخورد بزرگسال

طولانی مدت و مخربی دارند. به جای این کار بهتر است یا با دوستت صحبت کنی و از او بخواهی که رفتارش را اصلاح کند یا رابطه ات را باهاش کمتر کنی.

در طی این ۵ مرحله، شما روش هشیاربودن نسبت به احساس ها و تنظیم احساس ها را به کودک می آموزید و شانس اختلالات روانی را در زندگی آینده او کم می کنید. البته این ها احتیاج به صبر و تلاش و زمان و آموزش کافی از سوی پدر و مادر دارد.

شنونده خوبی برای کودکان باشید: اهمیت شنونده خوب بودن در محیط خانواده بسیار زیاد است. برای کودکان و نوجوانان خیلی مهم است که والدین آنان به سخنانشان گوش دهند. برای آنکه شنونده بهتری باشید، همیشه به این نکته توجه نمایید که اگر ابهامی درباره سخن گوینده دارید، حتما از وی سوال نمایید و اجازه ندهید هیچ موضوعی نامفهوم باقی بماند.

عاشق کودکان باشید: باید عاشق بچه ها باشید تا بتوانید لحظات خوبی را با کودک بگذرانید علت بی صبری اغلب پدر و مادرها کار، مشغولیت های ذهنی و سرگرمی های خاص خودشان است.

اگر همیشه احساس کمبود وقت می کنید و به نظرتان می رسد که کارهای انجام نداده زیادی دارید، برایتان صبوری و بازی کردن با کودک دشوار است و از آن لذت نمی برید. باید عاشق باشید و برای عشق خود وقت بگذارید. فقط یک پدر و مادر عاشق می توانند در مقابل اشتباهات و سوالات پی در پی کودک صبوری نشان بدهند، با او بازی کنند و برایش کتاب بخوانند.

با صبوری است که می توان لحظات شاد و فرح بخشی را با کودک گذراند.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

مادرها گاهی در برابر احساس های منفی (اضطراب، غم و خشم) کودکان شان راهبردهای اشتباهی را پیش می گیرند. مثلا تلاش می کنند کودک را مجبور کنند که این احساس ها را سریعاً کنار بگذارد و این تبعات بدی دارد. اما راهبرد درست چیست؟ بر اساس یافته های نوین روان شناسی، راهبرد درست و کارآمد زمانی که کودک با یکی از احساس های منفی به سراغ پدر مادر می رود این است که:

۱- اول این که احساس کودک توسط بزرگسال دیده و شناسایی شود (بعضی پدر مادرها قادر به تشخیص این نیستند که الان کودک نگران یا عصبانی یا غمگین است).

۲- بزرگسال نام آن احساس را به زبان بیاورد (مثلاً "به نظر می آید از چیزی ترسیده ای"، یا "به نظر می آید خیلی عصبانی هستی"). با این کار واژگان احساسی که پایه تنظیم احساس ها هستند را به کودک یاد می دهیم. کودک یاد می گیرد این حالت اسمش عصبانیت است یا غم.

۳- سپس از کودک می پرسیم که چه چیز باعث شده این احساس را داشته باشی. شاید کودک نمی داند چرا عصبانی است، در این صورت بزرگسال باید به او بیاموزد که هر احساس به دلیلی ایجاد می شود و کمک کند کودک دلیل احساس منفی خود را بفهمد.

۴- سپس از کودک می پرسیم حالا که این احساس را داری چه کار می خواهی بکنی. مثلاً "حالا که دوستت با انجام این کار باعث عصبانی شدن تو شده، میخوای چیکار کنی؟"

۵- در مرحله آخر اگر کودک راهبرد نامناسبی را پیشنهاد کند، بهتر است راهبردهای بهتری را به او یاد داد. مثلاً اگر کودک بگوید چون دوستم منو عصبانی کرده می خوام کتکش بزنم، بزرگسال باید به او یادآوری کند که این کار باعث صدمه فیزیکی، اخراج از مدرسه، طرد شدن، ایجاد میل تلافی در دیگران و غیره میشود و این ها تبعات بسیار

## شایع ترین عفونت های فصل سرما

به طول می انجامد. ( ۲ تا ۱۰ روز )  
 درمان : به طور معمول درمان تنها به علائم مربوط می باشد که شامل داروهای ضد احتقان ، مسکن ها برای درد بدن و تب ، شربت های رفع سرفه و قرص های جویدنی و ویتامین ث  
 از آنجا که تنها در ۰/۵ تا ۲ درصد موارد سرما خوردگی با عفونت باکتریال ثانویه ایجاد می شود درمان آنتی بیوتیکی ضرورت ندارد . ترشحات چرکی بینی و گلو پیش بینی کننده های ضعیف عفونت باکتریال هستند .  
 تهیه و تدوین : دکتر امیر رضا رضوی

با توجه به شروع فصل سرما نیاز است اطلاعاتی درباره شایع ترین عفونت های این فصول سرد که همان سرماخوردگی است داشته باشیم . علت سرما خوردگی ویروسی بوده و ویروس های متعددی می تواند آن را ایجاد کنند . مانند رینوویروس ، کروناویروس ، ویروس پارا آنفلانزا ، ویروس آنفلانزا آدنوویروس و ...  
 علائم بالینی : یک مجموعه حاد خفیف و خود محدود شونده که با ترشح از بینی ، احتقان بینی ، سرفه و گلودرد مشخص می شود . خشونت صدا ، خستگی ، عطسه و تب هم دیده شده است . علائم به طور معمول حدوداً یک هفته

## دویدن سبب بهبود حافظه می شود

تغییر کرد، تعداد اشتباهاتشان بود . دوندگانی که تمام ۴ هفته را به دویدن ادامه داده بودند مرتکب اشتباهات کمتری می شدند. آنها میتوانستند تست ها را با دقت بسیار بیشتری از گروه دیگر انجام دهند . این گروه تحقیقاتی هنوز پی به علت این موضوع نبرده اند اما اعتقاد بر این است که بخش هیپوکامپ مغز که مسئول بخشی از توانایی های حافظه است ، کلید اصلی این معما بوده و گمان می رود فعالیت بدنی موجب افزایش تولید سلولهای تازه در هیپوکامپ شده و در ضمن سلولهای موجود را هم حفاظت می کند.  
 این گروه از محققان احتمال می دهند دلیل تاثیر مثبت دویدن بر حافظه هم همین باشد که بر موضوع تایید شده ی "ورزش در هوای آزاد در تقویت حافظه بیش از ورزش در سالن کمک می کند" صحه می گذارد.گفتنی است ، پیش از این گروهی از عصب شناسان آلمانی، با بررسی تواناییهای مغزی چندین دونده در طی چند هفته متوجه شده بودند که قدرت تمرکز و حافظه تصویری در آنها بسیار بالا رفته است .  
 تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری نازلی ضرابی

طبق تحقیقات اخیر پژوهشگران دانشگاه کمبریج، دویدن سبب بهبود حافظه می شود و این امر از طریق افزایش و تداوم اکسیژن رسانی به سلولهای مغزی صورت گرفته و نهایتاً سبب شکل گیری صدها هزار سلول جدید حافظه می شود و انجام مرتب این ورزش چند مرتبه در هفته میتواند سبب رسیدن مغز به نهایت قابلیت خود شود.  
 در این تحقیق پژوهشگران متوجه شدند در حالی که حافظه این دوندگان در بخش اعداد و ارقام چندان تغییری نداشت، تواناییهای آنها در به یاد آوردن تصاویر و اشکال و همچنین انجام دادن امور بصری خود مانند خواندن نقشه یا ساختن چیزی از روی راهنمای تصویری، به طوراساسی بهبود یافته بود. این گزارش حاکی است، برای اثبات این نظریه محققین در میانه کار، هر گروه از دوندگان را به چند زیر گروه تقسیم کردند و تنها یکی از این زیر گروهها به دویدن ادامه داد، اعضای که به دویدن ادامه نداده بودند، در انجام تستها به طور مشخصی دچار افت دقت و صحت عمل شدند.  
 بر اساس گفته ی یکی از محققین گروه، آنچه در این افراد