

## اهمیت مصرف صبحانه

کج خلقی و بی حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است.

اگر فردی صبحانه نخورد، در وعده های دیگر غذایی تمایل به خوردن غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می شود، پیدا می کند.

صبحانه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهد.

خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد. کودکان با خوردن صبحانه، گிரایی بیشتری برای درست خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و فهمیدن مطالب دررسند.

صبحانه باید ۲۰ درصد انرژی روزانه بدن را تامین کند خوردن صبحانه به یادگیری کمک می کند، به اینصورت که شما علاقه بیشتری برای یادگیری نشان خواهید داد و روی مطلب هم تمرکز بیشتری خواهید داشت.

خوردن صبحانه کامل برای جلوگیری یا بهبود یبوست توصیه می شود زیرا پر بودن معده باعث افزایش حرکات روده می شود.

خوردن صبحانه هایی که سرشار از فیبر (مثلاً فیبر موجود در میوه ها مثل سیب) هستند باعث کاهش خستگی میشود. کودکانی که از خوردن صبحانه غفلت می کنند معمولاً با کمبود برخی ویتامین ها و موادمعدنی، مثل آهن، کلسیم، روی، و ویتامین B<sub>۲</sub> مواجهند.

یکی از علل بی میلی کودکان به صبحانه تکراری و یکنواخت بودن صبحانه است.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

صبحانه مهم ترین وعده غذایی به حساب می آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود برخوردارند.

اگر شما روز را با خوردن صبحانه کامل شروع کنید، بیشتر احساس سرزندگی می کنید، انرژی بیشتری برای حرکت و فعالیت دارید و این یعنی اینکه انرژی بیشتری می سوزانید.

صبحانه ای که از غلات کامل با فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب های ناشی از بالا بودن قند خون گردد.

مصرف صبحانه ای کامل موجب می شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد طبیعی باقی بماند.

خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها می شود و میل به خوردن شیرینی و نشاسته را برطرف می کند.

یک صبحانه کامل شامل نان تهیه شده از غلات کامل، شیر و میوه، علاوه بر این که باعث می شود وزن فرد کاهش یابد، از ابتلای افراد به بیماری هایی مثل دیابت جلوگیری می کند.

پس از پایان خوابیدن و ۸ تا ۱۰ ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است.

صبحانه به شما کمک می کند تا برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین ها و موادمعدنی و موادمغذی لازم برای بدن را بالا نگه دارید.

صبحانه به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند.

وقتی فرد صبحانه نمی خورد، بدن او به علت نرسیدن غذا به مغز، خسته تر است

**اگر برای ورزشی کردن وقت نگذارید ،  
باید برای بیماری وقت بگذارید**

## عذر خواهی

خیال می کنیم با کوتاه آمدنمان به دیگران لطف می کنیم. عذرخواهی اگر اصیل باشد و از جانمان برآید، مرهمی است بر زخم و التهاب درون و بی تردید ما را بر ساحل آرامش می نشاند. در اخلاق، عذرخواهی جزو وظایف گذشته نگر است چنان که به ما یاد می دهد حواسمان بر ردپایمان باشد و منتظر برف بعدی برای محو شدن آن نباشیم. حوزه سلامت از آنجا که با درد و رنج و جان و مرگ و زندگی سر و کار دارد، حوزه پرتنشی است. بیماری که از سر درد خشمگین می شود و ناسزایی به کسی می گوید، پرستاری که از فرط کار و خستگی با همکاری تندی می کند، طبیبی که خطایی علمی می کند یا رفتار ناروایی از خود نشان می دهد، همه، برای خودشان در وهله اول و نیز برای دیگران محتاج عذرخواهی هستند. در فلسفه روان شناسی آمده است که آدم های محبوب با پوزش خواستن محبوب تر می شوند. تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

ما آدمیان گاه فکر می کنیم عذرخواهی، صلابت و استواریمان را می ستاند و غرورمان را مخدوش می کند. به همین دلیل بیشتر تلاش می کنیم در مقام توجیه و دلیل تراشی برآییم تا از عذرخواهی بگریزیم. به نظر می رسد هر چه می گذرد، توان و هزینه و جسارت عذرخواهی در زندگی ما کمتر می شود و بر غلط پای فشردن، بیشتر! گرچه همه ما این تجربه را داشته ایم که وقتی عذر می خواهیم، ارزش و منزلتمان بیشتر شده است ولی انگار مغرور درونمان نهیب می زند که به جای عذرخواهی، پافشاری بر خطا را برگزینیم. در حوزه فرهنگی نیز چنین هستیم؛ کمتر روشنفکر و نویسنده ای است که در دیار ما بر سخنان گذشته اش نقد و به تحول خود اشاره کرده باشد. از همه بدتر، رواج عذر خواستن های صوری و تصنعی است. گاه برای فیصله دادن به نزاع و جدال با دیگران، در ظاهر عذر می خواهیم اما چیز دیگری در دلمان می گذرد و

## توصیه های عمومی برای کودکان کم اشتها

به گفته این پزشک فوق تخصص، هنگام غذا خوردن، به او وعده بازی کردن، پارک رفتن، گوش کردن به حرف ها، فیلم نگاه کردن (در زمان دیگری) بدهید و به هیچ عنوان وعده شیرینی، شکلات و خوراکی های غیر مفید ندهید. دکتر دیدبان با تأکید به اینکه غذا را به فرمی تهیه کنید که مورد پسند کودک است گفت: علایق او را در طعم، حرارت، رنگ و فرم غذا در نظر بگیرید.

### رفتار والدین، مؤثر در غذا خوردن کودک

پزشک فوق تخصص غدد کودکان و نوجوانان و اختلالات متابولیک، گفت: رفتار مادر و پدر، مهم ترین تأثیر را برای کودکان دارد و اگر والدین رفتار اشتباهی دارند نمی توانند

یک دکتر فوق تخصص غدد کودکان و نوجوانان و اختلالات متابولیک، در مورد توصیه های عمومی برای کودکان کم اشتها، گفت: باید محیط روانی مناسب و شرایط مطلوبی را برای غذا خوردن کودک فراهم کنید.

ایشان با بیان اینکه در آرامش کامل، با صبر و حوصله و بدون اصرار و تهدید به او غذا دهید؛ اظهار کرد: در کنار دیگر افراد خانواده و در محل معین صرف کردن غذا به او غذا دهید؛ از غذا دادن به کودک مقابل تلویزیون و زمانی که حواسش پرت است اجتناب کنید و سعی کنید با صحبت کردن با کودک و تعریف داستان های جذاب، انگیزه او را برای خوردن غذا افزون کنید.

## قلب سالم اولویتی برای همه کس و همه جا

کامل، میوه ها یا یک لقمه نان و پنیر و دیگر مواد غذایی غنی از ویتامین و پروتئین به او بدهید؛ گفت: فایده میان وعده مفید این است که علاوه بر فراهم آوردن انرژی و مواد غذایی مورد نیاز برای رشد کودک (که به سرعت در بدن تمام می شوند)، به دلیل کوچک بودن حجم معده کودک به تقسیم غذا در طول روز کمک می کند و مادر یا پدر در یک وعده اصرار نمی کند که کودک بیشتر از ظرفیتش غذا بخورد.

وی با بیان اینکه می توانید سبوس گندم تهیه کنید و در حین پخت غذا به برنج او بیافزایید تا ویتامین B موجود در آن به افزایش اشتهاى کودک کمک کند، اظهار کرد: جوانه گندم نیز از منابع غنی ویتامین B است که می توانید آن را در سالاد ریز کنید و به کودک بدهید.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

از او انتظار داشته باشد که این کار را انجام ندهد. پس با رفتار درست خود، به صورت عملی به او آموزش دهید.

ایشان با اشاره به اینکه کودک را در فعالیت های خرید مواد غذایی و تهیه کردن غذا دخالت دهید؛ اظهار کرد که اگر چه کمی زحمتتان زیاد می شود، ولی فایده های این کار این است که او از زحمت تهیه غذا آگاه می شود، شما می توانید در حین کمک کردن او، راجع به خواص مواد غذایی و اینکه برای غذا در بدن چه اتفاقی می افتد و چه فایده ای برای بدن دارد صحبت کنید، پس به این ترتیب او تمایل بیشتری برای خوردن غذا پیدا خواهد کرد.

وی، با عنوان این مطلب که در بین وعده های غذایی، میان وعده های مفید (مانند: مغزهای بادام، فندق، گردو، کشمش و یا آب میوه و کمپوت میوه، شیر غنی شده با چند قاشق شیر خشک، ماست چکیده، شیرینی های تهیه شده با آرد

## علت بدرنگ شدن دندان ها

در دندانپزشکی مثل مواد پرکننده دندان و خصوصاً مواد حاوی سولفید نقره باعث ایجاد رنگ خاکستری مایل به سیاه در دندان ها می شوند.

۴- بیماری ها: بیماری های مختلفی می توانند روی مینا (سطح سفت روی دندان) و عاج دندان (ماده زیر مینای دندان) تأثیر بگذارند و باعث تغییر رنگ دندان ها شوند؛ برخی روش های درمانی نیز می توانند روی رنگ دندان مؤثر باشند؛ به عنوان مثال رادیوتراپی (اشعه درمانی) گردن و سر و نیز شیمی درمانی می توانند باعث بد رنگ شدن دندان ها شوند.

به علاوه ابتلا به برخی عفونت ها در مادران باردار می تواند با تأثیر بر روی رشد مینای دندان جنین، باعث تغییر رنگ دندان ها در نوزاد شود.

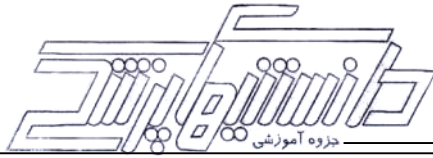
۵- داروها: دادن داروی آنتی بیوتیک تتراسایکلین و دوکسی

با ایجاد چند تغییر ساده در شیوه زندگی تان می توانید از بد رنگی دندان ها جلوگیری کنید؛ به عنوان مثال اگر خیلی قهوه می نوشید یا سیگار می کشید، مقدار آن را خیلی کم یا حتی قطع کنید. دلایل مختلفی برای بد رنگ شدن دندان ها وجود دارند.

۱- مواد خوراکی و آشامیدنی: قهوه، چای، نوشابه ها، برخی آب میوه ها و آب سبزیجات (مثل آب سیب و آب گوجه فرنگی) می توانند باعث لکه دار شدن دندان ها شوند.

۲- مصرف تنباکو: کشیدن سیگار یا جویدن تنباکو می تواند دندان ها را لکه دار کند.

۳- تمیز نگه نداشتن دندان ها: مسواک زدن و کشیدن نخ دندان به طور منظم می تواند پلاک دندان و مواد ایجاد کننده لکه دندانی مثل قهوه و تنباکو را از بین ببرد و از تغییر رنگ دندان ها جلوگیری کند؛ برخی مواد مورد استفاده



خمیردندان، فلوراید درمانی در کودکان یا مصرف مکمل آن به بدن وارد شود.

۱۰- آسیب و صدمات: به عنوان مثال آسیب ناشی از افتادن در کودکان و ضربه به دندان، می‌تواند تشکیل مینای دندان را مختل کند؛ زیرا دندان‌های کودکان هنوز در حال رشد هستند؛ همچنین آسیب‌ها و صدمات می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان‌ها در بزرگسالان شود.

چطور از تغییر رنگ دندان‌ها جلوگیری کنیم؟

با ایجاد چند تغییر ساده در شیوه زندگی‌تان می‌توانید از بد رنگی دندان‌ها جلوگیری کنید به عنوان مثال اگر خیلی قهوه می‌نوشید یا سیگار می‌کشید، مقدار آن را خیلی کم و یا حتی قطع کنید؛ همچنین به طور منظم مسواک بزنید و نخ دندان بکشید تا دندان‌هایتان تمیز بماند و هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کرد تا دندان‌ها تمیز شوند.

اگر دندان‌های شما بدون هیچ دلیل مشخصی تغییر رنگ داده‌اند و همچنین علائم دیگری نیز ظاهر شده‌اند به یک دندانپزشک مراجعه کنید تا علت آن را تشخیص دهد و درمان مناسب را توصیه کند.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

سایکلین به کودکان زیر سن ۸ سال که هنوز دندان‌هایشان در حال رشد است، باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود. استفاده از دهان‌شویه‌های حاوی کلرهگزیدین و ستیل پیریدینیوم کلراید باعث ایجاد لکه دندانی می‌شود؛ آنتی‌هیستامین‌ها (مثل بنادریل)، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای فشار خون بالا نیز می‌توانند باعث تغییر رنگ دندان‌ها شوند.

۶- مواد دندانپزشکی: برخی مواد مورد استفاده در دندانپزشکی مثل مواد پرکننده دندان و خصوصاً مواد حاوی سولفید نقره باعث ایجاد رنگ خاکستری مایل به سیاه در دندان‌ها می‌شوند.

۷- افزایش سن: با افزایش سن، لایه بیرونی مینای دندان کم کم ساییده می‌شود و رنگ زرد طبیعی عاج دندان را آشکار می‌کند. (عاج در زیر مینای دندان است)

۸- ارث و ژنتیک: برخی افراد به طور ژنتیکی، دندان‌های روشن‌تر و یا تیره‌تری نسبت به بقیه دارند.

۹- عوامل محیطی: استفاده زیاد از فلوراید باعث تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود؛ این فلوراید اضافی می‌تواند از طریق منابع طبیعی (مثل آب آشامیدنی با فلوراید زیاد) یا دهان‌شویه،

## کفش با کفه نرم برای سالمندان مناسب است

وی افزود: در این دوره به دلیل کشیده شدن عضلات و تاندون‌های پا در سالمندان، بهترین کفش با کفه‌ی نرم مثل کفش‌های ورزشی توصیه می‌شود.

دکترترکمان با اشاره به اینکه در هنگام پیاده روی خصوصاً در سالمندان باید از کفش‌هایی استفاده شود که نیروهای وارد شده از زمین را جذب کند، افزود: باید به قوس کف پا توجه شود، زیرا در سالمندان پوست نازک شده و تحلیل می‌رود و باید کفش‌هایی را انتخاب کنند که این قوس را پر کند. تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

با بالا رفتن سن به دلیل کشیدگی عضلات و تاندون‌های پا، پوشیدن برخی کفش‌ها با ویژگی‌های خاص به سالمندان توصیه می‌شود. بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر علی ترکمان، متخصص ارتوپدی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان مطلب فوق در خصوص کفش مناسب برای سالمندان، اظهار داشت: با بالا رفتن سن در سالمندان، چربی که در کف پا وجود دارد، دچار آتروفی می‌شود و پوست کف پا کاهش پیدا می‌کند.

