

۶ نکته برای حفظ سلامت فرزندان در دنیای امروزی



حفظ سلامت و شادی کودکان بسیار برای والدین مهم و در عین حال دشوار است. با وجود افزودنی‌های سمی در مواد غذایی و مختل کننده‌های غدد درون ریز در شامپوها، سبک زندگی می‌تواند بسیار برای کودکان وحشتناک باشد. به گزارش خبرنگار مهر، کارشناسان برای حفظ سلامت کودکان در دنیای امروزی که مملو از مواد سمی و آلاینده‌های مختلف است توصیه‌هایی دارند که در ادامه به چند نکته از آنها اشاره می‌شود.

۱ - بگذارید گاهی اوقات بچه‌ها کثیف بودن را تجربه کنند!

مطالعات نشان می‌دهد انسان‌ها در حال حاضر بیش از اندازه اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند. با صابون‌های آنتی باکتریال دست‌هایشان را می‌شویند و خانه‌شان را

کمک کرده و در نتیجه اضطراب کمتر و خواب بهتر حاصل می‌شود.

۲ - رژیم غذایی مناسب، به خصوص رژیم غذایی گیاهی را فراموش نکنید

اگر بدن کودکان بیش از اندازه مملو از افزودنی‌های خوراکی، رنگ‌های مصنوعی، مواد نگهدارنده یا مواد قندی بوده و عاری از مواد مغذی باشد، در نهایت سیستم ایمنی‌شان با مشکل مواجه خواهد شد. اگر سیستم ایمنی بدن دچار مشکل شود، التهاب ایجاد شده و بدن در مقابله با مهاجمان خارجی دچار مشکل می‌شود. طبق بسیاری از مطالعات بالینی، مواد قندی عامل تغذیه تومورها و ممانعت از فعالیت کامپیوترها و... جمع شده است، کمک کند. الکترون‌های سطح کوره زمین به خروج این بار اضافی پروتون‌ها

را مصرف می‌کند. پروبیوتیک‌ها از جمله باکتری‌های سودمندی هستند که در روده ما زندگی می‌کنند و بر سیستم ایمنی بدن نظارت دارند.

۳ - اوقاتی را در فضای آزاد بگذرانید

نور خورشید برای جذب ویتامین D بسیار لازم است. کمبود ویتامین D با ابتلا به شماری از سرطان‌ها، از جمله سرطان سینه، مرتبط است. بسیاری از مطالعات شیوع روبه افزایش بیماری سرطان پوست را با عواملی نظیر گذراندن زمان کم در فضای باز مرتبط می‌دانند. کودکان بخصوص برای رشد استخوان‌ها، داشتن رشد مناسب، عملکرد مناسب هورمون‌ها و سیستم ایمنی نیاز به ویتامین D دارند.

۴ - استفاده از حمام نمک فرنگی

استفاده از حمام نمک یا سولفات منیزیم، برای جبران خستگی، سردردهای میگرنی، دردهای عضلانی و تقویت دستگاه ایمنی بدن لازم است. به خاطر زهکشی خاک، در حال حاضر بسیاری از ما با کمبود منیزیم روبرو هستیم. منیزیم به بچه‌ها در زمینه آرام شدن و خواب خوب در شب کمک می‌کند. همچنین اسناد و شواهدی هم وجود دارد که مکمل‌های منیزیم می‌توانند به آلرژی‌ها و واکنش‌های پوستی، نظیر اگزما یا پسوریازیس کمک کنند.

۵ - خواب مناسب و کنترل استرس را فراموش نکنید

زمانیکه ما بیش از اندازه استرس داشته باشیم، غالباً استرس خود را با همان میزان انرژی و احساسات به کودکانمان انتقال می‌دهیم. ترشح نامتناسب هورمون استرس می‌تواند موجب کاهش عملکرد سیستم ایمنی کودکان شود. به خواب کافی فرزندان‌تان به توجه داشته باشید. همچنین کودکان در مقایسه با بزرگسالان به خواب بیشتری نیاز دارند.

۶ - به خاطر تب یا سایر واکنش‌های طبیعی سیستم ایمنی کودک تان نگران نشوید

تب، استفراغ، اسهال یا واکنش‌های پوستی، بواسطه تغییر عملکرد بدن در مواجهه با عوامل خارجی است. بدون این علائم ما متوجه بسیاری از علائم بیماری نمی‌شویم. بدن بچه‌ها زودتر به این تغییرات واکنش نشان می‌دهد. از مصرف آنتی‌بیوتیک و واکنش‌های غیرضروری برای کودک تان خودداری نمایید. مصرف آنتی‌بیوتیک عامل ابتلا به دیابت و جاقی به دلیل نابودی قابل توجه باکتری‌های روده است.

آشنایی با قرآن



متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره اعلی

اسلام می‌گوید این کار را نکن، با اسم خدا اسم دیگری را قرار ندهد. یا کسی بگوید چون شیعه هستیم می‌گوییم به اسم خدا و اسم امیرالمؤمنین. همین را هم اسلام اجازه نمی‌دهد. شما در یک جا پیدا نمی‌کنید که یک «بسم الله»ی با اسم خدا و پیغمبر شروع شده باشد و یا با اسم خدا و ائمه شروع شده باشد. مخصوصاً مثال به پیغمبر و امام زدم برای اینکه تکلیف باقی دیگر روشن شود.

عده‌ای احساسات وطن‌پرستی‌شان به جوش می‌آید، می‌گویند به نام خدا و ایران. اینها کفر است. عده‌ای که اخیراً احساسات خلق‌شان به جوش آمده و خیلی خلق‌دوست شده‌اند گاهی به جای به نام خدا می‌گویند به نام خلق، یا می‌گویند به نام خدا و خلق. اینها شرک است. ما حق نداریم از آنچه که به ما دستور داده‌اند تجاوز کنیم. وقتی که به ما اجازه نمی‌دهند کاری را به نام خدا و پیغمبر خدا شروع کنیم، چطور به نام خدا و آب و خاک یا به نام خدا و خلق - که ما خیلی مردم خلق‌دوستی هستیم و می‌گوییم به نام خدا و نام خلق - [شروع می‌کنیم]؟ شرک، هر روزی به یک صورت در میان مردم ظهور و تجلی می‌کند. «با» خدا و در مرتبه خدا هیچ چیز را نباید قرار داد. «به» خدا باید به سوی خلق رفت نه «با» خدا.

به همین جهت اینجا که می‌فرماید: **سبح اسم ربك الاعلی** می‌گویند به پیغمبر دستور داده در مقام تبلیغ، با نام خدا نام احدی را نبر، نام خدا را منزه بدان از اینکه با او نام دیگری را ذکر بکنی و با نام او نام دیگری را بیآوری. [این سخن را] به مشرکین می‌گوید. مشرکین [به پیغمبر] می‌گفتند بسیار خوب، تو نام الله خدای خودت را بپر، نام این [بت] را هم بپر. می‌فرماید نه، با نام خدا هیچ نامی را نباید برد.

ایجاد و تسویه

الذی خلق فسوی. پروردگار برترین، آنکه آفریننده است [گفتیم خدا خالق است نه والد]. آنکه همه موجودات هستی خودشان را از او دارند. غالباً گفته‌اند «خلق» در مورد مرکبات گفته می‌شود. خدایی که این اشیاء مرکب را آفرید و اجزایی را فراهم کرد و از آنها این مرکبات را به وجود آورد.

فسوی. آفرید [اما] کار خدا ایجاد محض نیست که همین طور اشیاء را ایجاد کند و به وجود می‌آورد و دیگر کاری به آنها ندارد، بلکه [کار خدا] ایجاد است و تسویه. تسویه یعنی هر چیزی را در جای خود قرار دادن و در جای خود نهادن. نه خلق کردن و رها کردن.

مثل این است که برای انسان دست خلق کند، گوش خلق کند، چشم خلق کند، معده خلق کند، جهاز تنفس خلق کند. جهاز دوران دم خلق کند ولی هر کدام به یک سو برود، مثل اینهایی که می‌آیند کنار خیابان بساطی پهن می‌کنند، نگاه می‌کنی می‌بینی یک چاقو در یک جا گذاشته، یک تسمیخ در یک جا، یک شانه در جای دیگر و...

اگر جای اینها عوض شود فرقی نمی‌کند، این یک مجموعه‌ای است که اینجا گذاشته. در این مرکبات این جور نیست، هر چیزی در یک «جا» قرار گرفته که یگانه جای منحصرش همان است، یعنی مثلاً چشم در یک جا قرار گرفته است که هیچ جای دیگری بهتر از آن وجود ندارد.

هر چیزی را در جای خود [قرار داده است]. گوش در جایی قرار گرفته که بهترین جای او همان است. قلب و مغز و اعصاب همین طور. اگر شما معده را به جای مغز بگذارید مغز را به جای معده، چشم را به جای گوش بگذارید گوش را به جای چشم، دهان را به جای بینی و بینی را به جای دهان، خرابش کرده‌اید. در مجموع عالم هم همین طور است.

اگر کسی بتواند زمین و سیاره دیگری و خورشید را که علم بشر به اینها نمی‌رسد بلکه کل عالم را در نظر بگیرد می‌بیند هر موجودی در مدار خودش و در جای خودش قرار گرفته.

اندازه‌گیری

والذی قدر خدایی که اندازه‌گیری کرد، تقدیر کرد. تقدیر یعنی اندازه‌گیری. نه این است که خدا آفرید و رها کرد؛ مثلاً خدا انسان را آفرید اما اندازه‌اش را دیگر در نظر نگرفت که او را به اندازه یک مورچه بیافریند یا یک کوه.

یا ایضاً و اجزاء انسان را که آفرید، مثلاً برای یک انسان دست و پا آفرید، [در نظر نگرفت که] اندازه دست و پا چقدر باشد، پا بزرگتر باشد یا دست، کدام انگشت بزرگتر باشد کدام کوچکتر، یا چشم اندازه‌اش چقدر باشد، بینی چقدر باشد، دهان چقدر باشد؛ بلکه برای هر چیزی اندازه و حد قرار داده. حتی خود عمر حساب دارد؛ برای هر چیزی یک مدت معین و اجل معین قرار داده است. **هدایت**

فهدی. بعد از خلقت و اصل ایجاد، تسویه (جابه‌جا کردن و هر چیزی را در جای خود قرار دادن) و تقدیر (بسیار هر چیزی یک اندازه و حد معین قرار دادن)، بعد از همه اینها آیا موجودات را رها کرد؟ یا نه، یک آخرین مرحله‌ای دارد؟

آخرین مرحله، هدایت است. هر موجودی را در مرتبه خودش مجهز کرد به وسایلی که او را در راه خودش هدایت می‌کند؛ یعنی موجودات را گمراه نگذاشت، موجودات راه دارند. مقصود این است که موجودات عالم طبیعت این جور آفریده شده‌اند که وجود آنها از نقص شروع می‌شود به سوی کمال، یعنی هر موجودی یک راه دارد که باید آن را طی کند.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

- عمودی:**
- ۱-گردهمایی و تجمع- از تقسیمات موضوعی در شیمی
 - ۲-جهت- آبی معروف- حسد
 - ۳-کتیف- واجبی- مخالف کج
 - ۴-جد- مقابل کوه- آرزو- خبر
 - ۵-نسخ کننده- حیوان افسانه‌ای- سفید ترکی
 - ۶-شهری در آلمان- ریشه
 - ۷-حالتی برای مو- دست نخورده و نو- به مرده می‌دهند
 - ۸-نشانه- روزنامه‌ای که در دست شماست- اولین عدد
 - ۹-نوشتن و آزاد ساختن- مفت بی‌پایان- جامه
 - ۱۰-هنوز کور نشده- آزادی- جدید
 - ۱۱-کافی- نوعی تفنگ- مجرای خون
 - ۱۲-سود غیر شرعی- کالا- سلطان جنگل- نیستی
 - ۱۳-تمامی- از اسامی عربی- از کارافتاده و پیر
 - ۱۴-گوسفند شپرده- مشهور- حیوان باوفا
 - ۱۵-باد خنک و ملایم- آسان- خاندان- فراتر از

جواب جدول شماره ۹۴/۷۵۶

جدول شماره ۹۴/۷۵۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

- افقی:**
- ۱- پادشاهان پیشدادی- خالق رمان «رنه»
 - ۲-عدد مرغان قاف- بانمک- کم وزن
 - ۳-بزرگتر از شهرستان- از روده‌های مرزی- مشهور
 - ۴-ذره باردار شده- شستر- زادگاه نیما- چرک
 - ۵-تمامی- نیم صدای خر- ناراست
 - ۶-یکتویی- پیغمبر نقاش
 - ۷-صاف کننده موی سر- دورو نیست- وسیله ارتباطی
 - ۸-ناگهانی به لهجه شیرازی- ضمیر اشاره به دور- از توابع تهران- مجموع ۱۲ ماه
 - ۹-جنگنده‌های فرانسوی- نام قدیمی میانمار- حیا
 - ۱۰-از همزبان بهتر است- پدافندی- ای
 - ۱۱-تلخ- پایمال شده- موضوع- تاقچه
 - ۱۲-یک دهم- ابله دم بریده- واحد پول- خاک کوزه‌گری
 - ۱۳-مغازه- نگهبان و پرده‌دار- مذاکره
 - ۱۴-شهر بلقیس- قبل از دهگان- نور بی‌پایان
 - ۱۵-از قطعات موتور خودرو- از جزایر اندونزی

سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۳۱

3	4	5	2	1
		9	6	
8	2	4		3
		7	9	3
9		5	6	3
5	3	1	8	
	5		3	1
		7	9	
4	2	6	7	3

جواب جدول شماره ۹۴/۲۳۰

3	5	8	9	7	4	2	1	6
2	1	9	3	6	8	4	5	7
6	7	4	2	5	1	3	8	9
5	9	7	4	2	6	1	3	8
4	3	6	1	8	5	7	9	2
1	8	2	7	9	3	5	6	4
8	6	1	5	4	2	9	7	3
7	2	3	6	1	9	8	4	5
9	4	5	8	3	7	6	2	1

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.