

آیا در ست است که کرفس برای افرادی که رژیم کاهش وزن دارند، مناسب است؟
(کالری منفی دارد؟)

بله، کرفس و تمام سبزی ها به دلیل این که فیبر دارند و فیبر برای بدن قابل جذب نیست، در کاهش وزن نقش دارند.

ما در منابع علمی کتاب های تغذیه چیزی به نام «کالری منفی» نداریم و این نوع باورها بیشتر در میان عوام رواج دارد و نمی توان به آن ها استناد کرد.

ضمن این که حتی اگر ما این مسئله را درباره کرفس قبول کنیم، باز هم این دیدگاه تاثیر چندانی بر کاهش وزن فرد نخواهد داشت. اگر یک نفر در روز ۲۰۰۰ یا حتی ۲۰۰ گرم کرفس مصرف کند و انرژی مورد نیاز بدن برای هضم این مقدار کرفس، ۴۰ کیلو کالری باشد و فرض کنیم کرفس هم فقط ۲۰ کیلو کالری انرژی تولید کند، در کل این مقدار کرفس، روزانه ۲۰ کیلو کالری به کاهش وزن ما کمک خواهد کرد.

این میزان در مقایسه با حدود ۱۵۰۰ کیلو کالری مصرفی روزانه بسیار ناچیز است. البته نکته ای در این میان قابل ملاحظه است؛ این که کالری موجود در کرفس حتی از مواد غذایی مثل هویج هم پایین تر است و استفاده از آن در میان وعده های تواند به افرادی که قصد کاهش وزن دارند، کمک بیشتری کند.

به بهانه مشکل هانیه توسلی در تلفظ کلمات و شیوه رفع آن

((لکنت)) با ((تلفظ و تولید نامناسب کلمات)) متفاوت است



پزشکی
دکتر حمید طبرانی نیک نژاد
کارشناس ارشد گفتار درمانی و دکترای تخصصی زبان شناسی

حتما شما هم کودکانی را دیده اید که بعضی واژه ها را درست تلفظ نمی کنند به عنوان مثال «گفش» را به صورت «دفش» یا «سیب» را به صورت «ایب» تلفظ می کنند، در بیشتر اوقات ممکن است پدر و مادر متوجه منظور کودک بشوند اما بقیه افراد متوجه نمی شوند و چه بسا دوستان، خانواده و اطرافیان به این نحوه صحبت کردن کودک می خندند و آن را به حساب شیرین زبانی کودک می گذارند، غافل از این که باید برای رفع آن، از گفتار درمانگر یا همان آسیب شناس گفتار و زبان کمک بگیرند زیرا این مشکل در دراز مدت باعث کاهش اعتماد به نفس، مشکلات ارتباطی و اجتماعی (پرخاشگری، انزوا و گوشه گیری) کودک می شود و چه بسا کودک از جمع دوستان خود کناره گیری کند. هانیه توسلی بازیگر هم مدتی درگیر این مشکل بوده است و خودش در مصاحبه ای می گوید: «من برای تلفظ «س» و «ز» مشکل داشتم. پیشنهادهای درمانی زیادی به من شد از جمله این که باید فکت را جراحی و بزرگ کنی، سقف دهانت را عمل کنی... من بسیار تلاش کردم و باروش های متفاوتی مانند تمرین فن بیان، توانستم این دو کلمه را به خوبی تلفظ کنم.» ما هم برای آشنایی بیشتر خانواده ها با این مشکل تلفظی که در بعضی کودکان دیده می شود، توضیحاتی را از متخصص این حوزه آورده ایم.



می کنیم. به لحاظ علمی از کودکان به طور طبیعی انتظار می رود تا یک سالگی شروع به تولید کلمات کنند، تا یک و نیم سالگی و دو سالگی با افزایش واژگان در کی و بیانی، تولید جملات آغاز می شود و در حدود سه سالگی جملات سه تا چهار کلمه ای را می گویند و قادر خواهند بود از جمله های متعدد و حتی اشعار استفاده کنند. در سه سالگی هم حدود ۷۵ درصد گفتارشان قابل فهم است و تا چهار سالگی مانند بزرگ سالان در جنبه های گوناگون زبانی نظیر واج شناسی، معنا شناسی، صرف و نحو کاربرد زبان، مهارت های لازم را به دست می آورند، حال اگر هر عاملی باعث شود یکی از این جنبه ها دچار اشکال شود، نیاز به خدمات گفتار درمانی پیش می آید. بنابراین در اختلالات تولیدی، فرد در تولید و تلفظ حروف دچار مشکل می شود که با لکنت کاملا متفاوت است و درمان های متفاوتی نیز دارد.

بهترین سن برای شروع مداخله و گفتار درمانی

هر زمان که والدین احساس کردند فرایند رشد طبیعی گفتار و زبان در فرزندشان با تاخیر همراه است (به عنوان مثال کودک دوساله شده اما هنوز صحبت نمی کند)، در این شرایط پیشنهاد ما در ابتدا مشاوره با خانواده و ارائه راهکارهای آموزشی خواهد بود که چگونه با کودک صحبت کنند؟ محیط منزل را چگونه مدیریت کنند؟ از چه فرایندهایی برای تسهیل رشد زبان و گفتار (قصه و شعر خواندن) استفاده کنند؟ چگونه او را به صحبت تشویق کنند؟ در شرایطی که مشکل تلفظ مشهود در سن حساس رشد زبان باشد و برای کودک مشکلات تعاملی و ارتباطی با دیگران را به همراه داشته باشد به طوری که فرد نتواند خواسته هایش را بگوید و به مشکلات عاطفی از قبیل پرخاشگری منجر شود، باید هر چه زودتر مداخله و درمان مستقیم با یک آسیب شناس گفتار و زبان را شروع کرد.

ارزان تر هم هستند، برای بخت ویز استفاده شود. به عقیده این محققان می توانید دریابان بخت ویز نه در ابتدای آن، از این روغن استفاده کنید. توجه داشته باشید که روغن زیتون بکر تادمای ۱۸۰ درجه سلسیوس مقاومت دارد و دمای بیش از این، باعث از بین رفتن خواص آن می شود. باید بدانید که به عنوان مثال دمای لازم برای پخت یک تکه گوشت قرمز در ماهیتابه حدود ۱۹۰ درجه سلسیوس است، به همین دلیل به نظر می رسد که روغن زیتون بکر برای پخت چنین غذاهایی مناسب نباشد.

دانشگاه پور تو (پرتغال) روی روغن زیتون بکر مطالعاتی انجام دادند تا مشخص شود با گرم کردن این روغن چه اتفاقی می افتد. این محققان بعد از بررسی های مختلف به این نتیجه رسیدند که پلی فنول های موجود در این روغن قبل از رسیدن به دمای ۲۰۰ درجه شروع به تجزیه شدن می کنند چون نقطه دود نسبتا پایینی دارند. در واقع از دمای ۱۹۰ درجه سلسیوس، روغن زیتون خواص طبیعی خود را از دست می دهد. به همین دلیل محققان توصیه می کنند از روغن زیتون بکر به عنوان سالا دو غیر موز روغن های دیگر که

چرا نباید روغن زیتون بکر را داغ کرد؟

روغن زیتون بکر در حرارت بالای ۲۰۰ درجه، خاصیت خود را از دست می دهد. روغن زیتون، اساس رژیم غذایی مدیترانه ای است و خواص فوق العاده ای دارد. این روغن سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع مونو (۷۰ تا ۸۰ درصد) و آنتی اکسیدان های فنولیک است که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی دارد. محققان

دیدنی های خوزستان؛ پل معلق اهواز و مقبره دانیال نبی (ع)

خوزستان استانی چهار فصل است که هم تابستان گرم و سوزان و هم زمستانی خنک و برفی دارد.

فصل های پاییز و بهار، بهترین فصل ها از نظر آب و هوایی برای سفر به این استان است؛ بیشتر شهر های استان خنک است. در ادامه به معرفی دو مکان دیدنی خوزستان می پردازیم.



مقبره دانیال نبی (ع)

زیارتگاه ها از انواع جاذبه های مذهبی هستند که در همه جای دنیا دیده می شوند و چهره ای خاص دارند و مردم دل به حال و هوای خاص آن ها می سپارند؛ گاه گله های ریز و درشت را به همراه می آورند تا درد دل کنند و کمی آرام شوند و گاه از سرشکر گزاری قدم به صحن زیارتگاه ها می گذارند. از جمله این مکان ها، آرامگاه دانیال نبی (ع) در شوش است. درباره محل دفن پیکر دانیال نبی اختلاف نظر وجود دارد. دانیال، پسر یوحنا پیامبری است که نسب وی به یهودا فرزند یعقوب نبی می رسد. حضرت دانیال (ع) لقب نبی ا... دارد. دانیال در باور ادیان ابراهیمی، یکی از پیامبران بنی اسرائیل پیش از میلاد به شمار می رود. وی به واسطه پیش گویی هایش در باره حوادث آینده و بعثت حضرت محمد (ص)، شهرت بسیاری دارد. بعد از فتح بابل به دست کوروش، این پیامبر به شوش کوچ و مدت ها در آن جا زندگی کرد. سن دقیق او هنگام مرگ مشخص نیست؛ اما بر اساس شواهد تاریخی، او تا سال سوم حکومت داریوش هخامنشی هنوز در قید حیات بود. گفته می شود، در آخرین جنگ بین سپاه اسلام و ایرانیان، مسلمانان اتفاقی با مهر و موم حکومتی را در شوش یافتند و جسد مومیایی شده ای را در آن دیدند. برای حضرت علی (ع) شرح ماجرا را نوشتند و ایشان مقبره دانیال نبی (ع) را شناختند.

پل سفید اهواز، چهارمین پل معلق دنیا

وجود ۹ پل که برخی از آن ها در نوع خود منحصر به فرد است بر رودخانه خروشان کارون، جاذبه ای دیدنی است که پیشنهاد می کنیم در سفر به اهواز آن را از دست ندهید. این پل ها با نام های پل سفید، پل سیاه، پل کابلی، پل گشت و گوی تمدن ها و... مشهور هستند. در میان این پل ها اما داستان پل سفید، شنیدنی است. می گویند کمتر از ۵۰ سال پس از احداث و افتتاح پل بروکلین (اولین پل فلزی جهان) پایه های احداث چهارمین پل معلق دنیا در شهر اهواز گذاشته شد که امروز نهاد و مظهر زیبایی شهر به شمار می آید. مطالعات اولیه این پل میان یک شرکت سوئدی و اداره طرق و شوارع وقت منعقد شد.

مهندس آلمانی طراح و سازنده پل به اتفاق همسرش شروع به ساختن پل کرد و کار را تا مرحله سوار کردن یکی از هلالی ها با موفقیت پیش برد ولی انگلیسی های حاکم بر شرکت نفت در آن زمان، لوازم و ادواتی را که در اختیار سازنده پل گذارده بودند از جمله جرثقیلی که با آن هلالی اول را بالا کشیده و مهار کردند، پس گرفتند. در همین بازه زمانی مهندس آلمانی فوت کرد ولی پس از چندی همسر او با ابتدایی ترین وسایل ممکن موفق شد هلالی دوم را بر اسکلت پل سوار کند و ساخت آن را به پایان برساند و در تاریخ ۱۵ آبان ماه ۱۳۱۵ خورشیدی آن را افتتاح کند. چنان چه تمایل دارید این پل را از نزدیک ببینید، می توانید از کنار پل سفید سوار قایق های کارون گردی شوید و هم گشتی در کارون بزنید و هم این پل ها را بر روی رودخانه نظاره گر شوید.

