

رفع آلرژی به تخم مرغ در کودکی!

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغذیه نوزادان با تخم مرغ می‌تواند خطر ابتلای به آرژی به تخم مرغ را در آینده کاهش دهد.  
محققان دانشگاه بوفالو نیویورک دریافته‌اند که کودکانی که تا ۱۲ ماهگی تخم مرغ مصرف نکرده‌اند، در شش سالگی، بیشتر احتماً دارند که به تخم مرغ مُ آلرژی تابند.



۱۴

روانشکافی

پیام سما را ب حداکثر دقته ممکن دریافت و درک کند. داشتن ارتباط و روابط اجتماعی چنانچه به شکل کارآمد و مؤثر صورت گیرد باعث می شود تا فرد از سلامت روان بیشتری برخوردار شود. ازان سو افرادی که توانایی کافی برای برقراری ارتباط صحیح اجتماعی ندارند، بیشتر در معرض خطر مشکلات فردی، بین فردی در زندگی و شغل و تحصیل می شوند. همچنین افرادی که کنترلی بر هیجان و خشم ندارند یا بسیار خجالتی هستند یا دچار سوءظن و بدینی بیمارگون هستند نیز در روابط خود بیشتر با مشکل

پیام که دیگران برای ارتباط با یکدیگر در و بدل می‌کنند، بخش کلامی و بخش غیرکلامی (زبان بدن) را دربرمی‌گیرد و با توجه به تغییر جامعه و نوع ارتباطات، نحوه تبادل پیام از حضوری به غیرحضوری متفاوت شده است.

بنابراین لازم است برای جلوگیری از ادراک غلط و سوءتفاهم، در پیام‌های نوشتاری دقต زیادی شود و برای بیان پیام‌های مهم از پیام صوتی یا تماس تلفنی یا تماس تصویری استفاده شود تا افراد درک درستی از صحبت با

یکدیگر داشته باشند.  
اما این حال برخی مواقع مشاهده می‌شود  
که فرد شنونده خوبی نیست یا به دلیل  
نداشتن کنترل هیجان و کنترل خشم، پیام  
و صحبت اعلام شده را مشتباه درک می‌کند و  
واکنش‌های هیجانی از خودش بروز می‌دهد.

همچنین افرادی که تمرکز پایینی دارند یا عجول هستند نباید در تبادل بیام و روابط بین فردی بسیار با مشکل روبرو می شوندو چنانچه توانایی کنترل هیجان نداشته باشند ممکن است موقعیت ها و امتیازهای خود را در روابط بین فردی از دست بدھند. در مورد زوجین و خانواده های زایمان موضوع می تواند عامل ایجاد تنفس باشد و لازم است تا مهارت گفت و گوی مؤثر و شفاف و واضح داده شود و افراد از جملات غیرسرسزشی و کلمات تحقیرآمیز و تمسخر برخیز کنند تا رابطه آنها

کیفیت بهتری پیدا کند.  
چنانچه فردی نیاز دارد تا مکررا منظور خود را  
اصلاح کند یا مدام از جملاتی نظری «منظور من  
این نبود و شما بدریداشت کردید» استفاده  
می کند، در تبادل پیام نیاز به بازبینی دارد  
زیرا بیشتر مکالمات چنین افرادی به اصلاح

A photograph showing three young girls in a classroom. The girl on the left is holding up a colorful, patterned face mask. All three girls are wearing white headscarves and face masks. They are seated at wooden desks. In the background, there are more desks and chairs, suggesting a classroom environment.

، شرطی، که کم مدارس، در حال بازگشایی هستند، اولیای مدرسه باید حه نکات را رعایت کنند؟

# سلام به مدرسه به شرط سلامت

» می‌گویند در آستانه ورود به موج ششم همه‌گیری کرونا هستیم. می‌گویند اگر مدارس باز هم شود، دانش‌آموزان گروه بندی شده و هر دانش‌آموز، دو هفته مدرسه خواهد رفت. می‌گویند اگر دانش‌آموزی سرکلاس درس حاضر نشود، غایب محسوب می‌شود. می‌گویند که... هنوز بعد از دو سال از شیوع همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ درباره بسیاری از مسائل و تصمیم‌گیری ها سرگردانیم، در چنین شرایطی بهتر است خود ما تصمیم‌گیرنده باشیم و برای سلامتی خود و فرزندانمان تصمیم جدی بگیریم. اگر مدارس باز شوند لازم است متناسب با شرایط دورانی که بخش زیادی از جامعه و اکسپینه شده‌اند اما بیماری هنوز جولان می‌دهد نکته‌های بهداشتی به روز شده را بچه‌های ایام‌بزمی و از طرف اولیای مدارس موارد مهم برای جلوگیری از گسترش بیماری را در نظر بگیرند.

<b>تقسیم نکنند:</b> دانش آموزان از خوارکی یا نوشیدنی های دیگران	به بچه های این موارد را بیاموزید:	<b>مسک خضروی است:</b> چیدمان نباید استفاده کرده و به همکلاسی ها نیز از خوارکی یا نوشیدنی های خود نباید بدنه ن. بهتر است برای مصرف هر نوع نوشیدنی در مدرسه از انواع بسته بندی شده یا لیوان یک بار	با زهم وجود دارد. بنابراین نخستین نکته ای که باید به بچه ها بیاموزید، این است که واکسن گرچه بدن دانش آموزان فاصله لازم از یکدیگر را دارند. اما بهتر است در تمام مدت کلاس، ماسک به صورت داشته باشند. فقط در زمان زنگ تغیری-	خوشبختانه بیشتر بچه هاتا رد هستنی ۱۲ ساله اکنون در بسیاری از نقاط کشور واکسن زده اند. اما این کافی نیست. به این دلیل که تزریق واکسن به معنی این می کند اما باعث اینی کامل نمی شود و باید نکته های کووید-۱۹ نیست و خطر ابتلا به کرونا	گی استفاده شود و کاملاً متناسب پروتکل ها باشد ویه کلاس ها هم باید خوب و کامل باشد
---	-----------------------------------	--	--	--	---

دست زدن ممنوع	به چشم، گوش و دهان (در صورت برداشتن ماسک)	اگر زنگ تفريحی در نظر گرفته شود.
دست زدن ممنوع	به چشم، گوش و دهان (در صورت برداشتن ماسک)	باید ابتدا دست ها را شسته و سپس ماسک را در فضای باز و دور از دیگران بردارند و خوارکی خود را بخورند. فاصله آنها با دیگران باید حداقل یک و نیم متر باشد. پیش از مصرف خوارکی، فقط استفاده از ژل ضد عفونی کننده کافی نیست.
داختا، گیسه	اگ س کلاب، دس، دام، این دس، دارا	۹ ۷ ۱ ۴ ۵ ۶ ۳ ۸ ۲ ۸ ۳ ۲ ۹ ۷ ۱ ۴ ۶ ۵ ۶ ۵ ۴ ۸ ۲ ۳ ۹ ۷ ۱ ۷ ۴ ۹ ۵ ۳ ۲ ۶ ۱ ۸ ۵ ۱ ۸ ۶ ۹ ۴ ۲ ۳ ۷ ۲ ۶ ۳ ۷ ۱ ۸ ۵ ۴ ۹ ۳ ۹ ۵ ۱ ۶ ۷ ۸ ۲ ۴ ۱ ۵ ۳ ۱ ۸ ۶ ۲ ۴ ۵ ۷ ۹ ۳ ۶ ۸ ۴ ۴ ۲ ۷ ۳ ۸ ۹ ۱ ۵ ۶ ۷ ۹ ۲ ۴ ۵ ۴ ۸ ۳ ۲ ۱ ۹ ۶ ۷ ۳ ۱ ۷ ۴ ۵ ۸ ۶ ۹ ۲ ۵ ۲ ۴ ۱ ۹ ۶ ۳ ۷ ۸ ۹ ۶ ۸ ۳ ۲ ۷ ۵ ۴ ۱ ۸ ۴ ۹ ۵ ۳ ۲ ۷ ۱ ۶ ۲ ۷ ۱ ۸ ۶ ۴ ۹ ۵ ۳ ۶ ۳ ۵ ۷ ۱ ۹ ۲ ۸ ۴ ۷ ۹ ۶ ۲ ۸ ۱ ۴ ۳ ۵ ۱ ۵ ۲ ۹ ۴ ۳ ۸ ۶ ۷ ۴ ۸ ۳ ۶ ۷ ۵ ۱ ۲ ۹

۳۹۷۲	حل سودوکو																																																																	
	<table border="1"> <tr><td>۶</td><td>۱</td><td>۷</td><td>۵</td><td>۴</td><td>۶</td><td>۲</td><td>۳</td><td>۸</td></tr> <tr><td>۶</td><td>۳</td><td>۲</td><td>۹</td><td>۷</td><td>۸</td><td>۵</td><td>۴</td><td>۱</td></tr> <tr><td>۷</td><td>۶</td><td>۵</td><td>۴</td><td>۱</td><td>۷</td><td>۸</td><td>۲</td><td>۹</td></tr> <tr><td>۴</td><td>۳</td><td>۱</td><td>۵</td><td>۶</td><td>۸</td><td>۲</td><td>۷</td><td>۴</td></tr> <tr><td>۵</td><td>۶</td><td>۲</td><td>۹</td><td>۳</td><td>۷</td><td>۴</td><td>۸</td><td>۱</td></tr> </table>	۶	۱	۷	۵	۴	۶	۲	۳	۸	۶	۳	۲	۹	۷	۸	۵	۴	۱	۷	۶	۵	۴	۱	۷	۸	۲	۹	۴	۳	۱	۵	۶	۸	۲	۷	۴	۵	۶	۲	۹	۳	۷	۴	۸	۱																				
۶	۱	۷	۵	۴	۶	۲	۳	۸																																																										
۶	۳	۲	۹	۷	۸	۵	۴	۱																																																										
۷	۶	۵	۴	۱	۷	۸	۲	۹																																																										
۴	۳	۱	۵	۶	۸	۲	۷	۴																																																										
۵	۶	۲	۹	۳	۷	۴	۸	۱																																																										
	<table border="1"> <tr><td>۷</td><td>۹</td><td>۸</td><td>۲</td><td>۱</td><td>۴</td><td>۳</td><td>۶</td><td>۵</td><td>۴</td><td>۱</td><td>۷</td><td>۸</td><td>۲</td><td>۹</td><td>۷</td><td>۴</td><td>۳</td><td>۱</td><td>۵</td><td>۶</td></tr> <tr><td>۴</td><td>۳</td><td>۱</td><td>۵</td><td>۶</td><td>۸</td><td>۲</td><td>۷</td><td>۹</td><td>۸</td><td>۳</td><td>۵</td><td>۶</td><td>۱</td><td>۴</td><td>۵</td><td>۹</td><td>۲</td><td>۷</td><td>۸</td><td>۱</td><td>۳</td></tr> <tr><td>۵</td><td>۶</td><td>۲</td><td>۹</td><td>۳</td><td>۷</td><td>۴</td><td>۸</td><td>۱</td><td>۲</td><td>۶</td><td>۹</td><td>۳</td><td>۷</td><td>۱</td><td>۸</td><td>۶</td><td>۴</td><td>۹</td><td>۲</td><td>۵</td><td>۶</td></tr> </table>	۷	۹	۸	۲	۱	۴	۳	۶	۵	۴	۱	۷	۸	۲	۹	۷	۴	۳	۱	۵	۶	۴	۳	۱	۵	۶	۸	۲	۷	۹	۸	۳	۵	۶	۱	۴	۵	۹	۲	۷	۸	۱	۳	۵	۶	۲	۹	۳	۷	۴	۸	۱	۲	۶	۹	۳	۷	۱	۸	۶	۴	۹	۲	۵	۶
۷	۹	۸	۲	۱	۴	۳	۶	۵	۴	۱	۷	۸	۲	۹	۷	۴	۳	۱	۵	۶																																														
۴	۳	۱	۵	۶	۸	۲	۷	۹	۸	۳	۵	۶	۱	۴	۵	۹	۲	۷	۸	۱	۳																																													
۵	۶	۲	۹	۳	۷	۴	۸	۱	۲	۶	۹	۳	۷	۱	۸	۶	۴	۹	۲	۵	۶																																													

۱	۸	۳	۶	۲	۹	۵	۴	۷
۹	۴	۵	۳	۷	۱	۶	۲	۸
۲	۷	۶	۸	۴	۵	۱	۹	۳
۶	۵	۷	۱	۸	۲	۹	۳	۴
۳	۱	۴	۷	۹	۶	۸	۵	۲

۱۰۷

آنچه از شیرین‌کننده‌های غیرمغذی باید بدانید

امروزه مواد غذایی کم کالری یا بدون کالری که در آنها به جای شکر از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌شود، از رفیداران زیادی به خصوص در بین افراد مبتلا به دیابت یا مبتلا به چاقی برخوردارند. در این محصولات به جای شکر از قندهایی استفاده می‌شود با این که شیرینی آنها چند برابر شکر است، کالری بسیار ناچیزی دارند. به این ترکیبات شیرین‌کننده‌های غیر مغذی گفته می‌شود که استفاده از آنها سبب افزایش کالری ماده غذایی نمی‌شود. اینها برعکس از هم‌ترین انواع شیرین‌کننده‌های غیر مغذی مجاز از دیدگاه سازمان غذا و

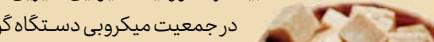
**ادوات اتمام:** این شیرین‌کننده حدود ۲۰ هزار برابر شیرین‌تر از شکر معمولی است. مقاوم به حرارت بوده و در طیف وسیعی از محصولات قابل استفاده است.

**استوپیول گلیکوزید:** این ترکیب شیرین‌کننده استخراج شده از برگ‌های گیاه استوپیا است. کاربرد اشکال مختلف این شیرین‌کننده از نظر سازمان غذا و داروی ایالات متحده مجاز است اما دقت کنید برگ استوپیا یا عصاره خام آن به هیچ وجه مجاز به استفاده نیست، زیرا گلیکوزیدهای یاد شده پس از مراحل استخراج و خالص‌سازی به شیرین‌کننده‌ای این تبدیلا می‌شوند.

**سپاراتام:** کاربرد این قند از سال ۱۹۸۱ شمسی / ۱۳۶۰ میلادی در برخی وادغذایی نظری آدامس‌ها، غلات صبحانه، قهوه فوری و برخی فرآورده‌های نی و قنادی از سوی سازمان غذا و داروی ایالات متحده مجاز شد. بعد از جوز مصرف آن در نوشابه‌های گازدار نیز صادر شد. داشمندان این سازمان مطالعه صدها پژوهش کردند و این قند انجام شده بود. گزارش به جزو افراد مبتلا به فیلکتونوری، این ترکیب محدودیت مصرفی ندارد. افزایان نم توانند فنیا، آلانب، اکه‌جه ساختار، اب، شبب، کننده است.

تابویلزه کنند لذا بایستی از مصرف محصولاتی که حاوی این شیرین‌کننده استند، پرهیز کنند. تولیدکنندگان نیز موضع‌گفتن‌هدار مربوط به استفاده از این شیرین‌کننده را روی بسته‌بندی قید کنند. این محصول به حرارت‌های بالا سپس است و بنابراین در محصولات برپایه غلات مانند کیک و شیرینی‌جات ابل استفاده نیست.

**سه سولفام پتاسیم:** این شیرین‌کننده ۲۰۰۰ شیرین‌تراز شکر بوده و از سال ۱۹۷۳ میلادی تا کنون باز استفاده نموده است.



بررسی اسنوبین و درین با پیشی صورت پذیرد.  
با این وصف در بسیاری از پژوهش‌های معتبر علمی اطمینان حاصل شده در صورتی که در مصرف محصولات حاوی این شیرین‌کننده‌ها حدود قابل قبول رعایت شود، اثراتی سوء بر سلامت مصرف کننده نخواهد داشت. [۴]





۱۹۷۳ مکالمہ

برای حل جدول اعداد باید در هر مریع کوچک تر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.  
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مریع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		፭			
፩	፪		፻	፲	
፻	፪	፩		፻	
፩		፻		፻	
፩	፻	፪	፭		፪
፻		፩		፻	
፻		፩	፭		፩
፻	፩		፻	፻	
፻			፻	፻	፩

		ω					
γ	μ			λ	ω		λ
ω	μ	γ	ν	ε		μ	
μ		μ		ω			
ε		γ	ω			η	λ
	η		μ	ε			
λ	μ	μ	γ	η			
η	ω			μ	γ		
		η					

			V	
ם	כ		נ	ו
ל	ס		ר	ב
ם	ל		י	
ר	נ	ם		ב
ל	ס		ו	
ר	ו	ל	ב	
ס			ו	ו