

بیشتر بدانیم



نشانه‌های پیش‌دیابت

گروه اجتماعی- نشانه‌های پیش‌دیابت می‌تواند به تشخیص زودهنگام این بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن کمک کند. بدن افراد مبتلا به دیابت به میزان کافی انسولین تولید نمی‌کند یا به طور موثر به آن واکنش نشان نمی‌دهد و کربوهیدرات‌ها را به صورت عادی پردازش نمی‌کند. این شرایط به سطوح بسیار بالای گلوکز در خون و ادرار منجر می‌شود. پیش‌دیابت زمانی رخ می‌دهد که پانکراس به میزان کافی انسولین تولید نکند یا بدن در برابر انسولین مقاوم شود یا هر دو مورد با هم رخ دهد. شاخص توده بدنی بیشتر از ۳۵، سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت و فشار خون و کلسترول بالا می‌تواند فرد را در معرض ابتلا به دیابت قرار دهد. خستگی، هوس‌های غذایی قندی و کربوهیدراتی، افزایش وزن، سردرد، دشواری در تمرکز، نوسانات خلقی یا ناآرامی، خشکی پوست، تشنگی زیاد، تکرر ادرار، پهلپود کند بردگی‌ها، تاری دید و غیره نشانه‌های هشدار دهنده پیش‌دیابت هستند که باید جدی گرفته شوند.

دوربین اجتماعی



تنهایی کودک

علوی- تلخ است دیدن چنین صحنه‌هایی، امروزه کم نیستند کودکانی که ناچار هستند خودشان بازی کنند یا با التماس از پدر و مادر بخواهند با آن‌ها هم بازی شوند و در نهایت ناامید از همه جا به تکه سنگ‌ها روی بیاورند و با آن‌ها بازی کنند. هر چند سنگ بی‌جان است و با کودک حرف نمی‌زند اما می‌تواند لحظاتی او را شاد کند. کودکان در دنیای شیرین خود همسفری ندارند و به آن چه بی‌جان است روی می‌آورند. گرچه کمی بازی می‌کنند و از بازی خود شاید لذت ببرند اما حسی که یک همراه به آن‌ها می‌دهد، وصف‌ناپذیر و برای آن‌ها دست‌یافتنی است. تک‌فرزندی از جمله مسائلی است که این روزها در برخی خانواده‌ها وجود و آسیب‌هایی را به خصوص برای فرزندان به دنبال دارد.

حاکمیت آغاز زندگی برقی زوجین

خشت کج در زندگی هشت‌تکه؟



شمار می‌رود به جای آن که فرزندان خود را راهنمایی‌کنند تا مشکلات‌شان راحت‌تر برطرف شود، بر این گره‌ها و مشکلات می‌افزایند. وی با گلایه از این رفتارها بیان می‌کند: متأسفانه این گونه آموزش‌ها و راهنمایی‌های نادرست در بین برخی خانواده‌ها وجود دارد که باعث بروز کینه و کدورت می‌شود.

این کینه‌ها طی سال‌ها روی هم تلنبار و باعث بروز اختلاف‌های عمیق‌تر می‌شود. دختران نچوای می‌گردند که همراز و محرم دل همسر خود باشند، حرف‌های‌شان از زیر سقف‌شان به بیرون درز نکند که اگر چنین شود دیگر سنگ روی سنگ بند نخواهد شد، خبری نیست. از نصیحت‌های پدرانه که همیشه بر حفظ آبرو تأکید می‌کردند خبر چندانی نیست، همیشه می‌گفتند در اختلاف نظر با همسر یا خانواده صدای‌شان را بالا نبرند و با احترام با آن‌ها صحبت کنند اما اکنون گویا آن حرف‌های خوب به دست فراموشی سپرده یا خیلی کم رنگ شده است. برخی جوانان عقیده دارند که در ابتدای ازدواج باید از طرف مقابل زهر چشم بگیرند و در اصطلاح، گریه را دم حجله بکشند!

دامن زدن به مشکلات

«این روزها برخی پدرها و مادرها با فرزندشان همدست می‌شوند تا به اصطلاح حق او را از طرف مقابل بگیرند». این را شهروندی با گلایه از برخی زوج‌های جوان بیان می‌کند و ادامه می‌دهد: امروزه در برخی خانواده‌ها دیده می‌شود هنگام بروز اختلاف که امری طبیعی به

با هم داشته باشند اما باید سعی کنند در سایه آرامش و احترام آن‌ها را رفع کنند زیرا موفق‌تر عمل خواهند کرد در حالی که گاهی اوقات می‌بینیم برخی زوج‌ها به راحتی به هم یا خانواده‌های‌شان توهین می‌کنند و همین امر موجب بروز مشکلات بعدی و جدی‌تر خواهد شد.

«صادق» ادامه می‌دهد: برخی با کودک مشترک خود لذت ببرند. به گفته وی، برخی افراد، بی‌احترامی و تن‌دادن به خواسته‌های طرف مقابل را اوج قدرت‌نمایی می‌دانند و می‌خواهند با این شیوه، زندگی را آن‌گونه که خود می‌خواهند مدیریت کنند.

البته صحبت‌های دوستان و اطرافیان و شنیدن تجربیات ناموفق افراد در بروز چنین رفتارهایی بسیار موثر است و باید زوج‌های جوان با اجتناب از این رفتارها سعی کنند در گرداب اختلاف نیفتند. البته یک مشاور دیگر هم می‌گوید: برخی آموزش‌ها و صحبت‌های اشتباه بین جوانان باعث تغییر نگرش آن‌ها به ازدواج و همسراری می‌شود و این تفکر را به زندگی مشترک خود تسری می‌دهند.

وی ادامه می‌دهد: جبهه گرفتن در مقابل همسر و خانواده‌وی می‌تواند تأثیر بسیار منفی بر روابط زوجین بگذارد و بهتر است هیچ‌یک از دوطرف حتی برای زهر چشم گرفتن این کار را انجام ندهند زیرا برخی موارد تا سال‌ها اثر خود را می‌گذارد و از ذهن‌ها پاک نمی‌شود. وی

بر احترام و درک متقابل و سعی در رفع مشکلات از راه مسالمت‌آمیز و منطقی تأکید می‌کند.

با هم داشته باشند اما باید سعی کنند در سایه آرامش و احترام آن‌ها را رفع کنند زیرا موفق‌تر عمل خواهند کرد در حالی که گاهی اوقات می‌بینیم برخی زوج‌ها به راحتی به هم یا خانواده‌های‌شان توهین می‌کنند و همین امر موجب بروز مشکلات بعدی و جدی‌تر خواهد شد.

«صادق» ادامه می‌دهد: برخی با کودک مشترک خود لذت ببرند. به گفته وی، برخی افراد، بی‌احترامی و تن‌دادن به خواسته‌های طرف مقابل را اوج قدرت‌نمایی می‌دانند و می‌خواهند با این شیوه، زندگی را آن‌گونه که خود می‌خواهند مدیریت کنند.

البته صحبت‌های دوستان و اطرافیان و شنیدن تجربیات ناموفق افراد در بروز چنین رفتارهایی بسیار موثر است و باید زوج‌های جوان با اجتناب از این رفتارها سعی کنند در گرداب اختلاف نیفتند. البته یک مشاور دیگر هم می‌گوید: برخی آموزش‌ها و صحبت‌های اشتباه بین جوانان باعث تغییر نگرش آن‌ها به ازدواج و همسراری می‌شود و این تفکر را به زندگی مشترک خود تسری می‌دهند.

وی ادامه می‌دهد: جبهه گرفتن در مقابل همسر و خانواده‌وی می‌تواند تأثیر بسیار منفی بر روابط زوجین بگذارد و بهتر است هیچ‌یک از دوطرف حتی برای زهر چشم گرفتن این کار را انجام ندهند زیرا برخی موارد تا سال‌ها اثر خود را می‌گذارد و از ذهن‌ها پاک نمی‌شود. وی

بر احترام و درک متقابل و سعی در رفع مشکلات از راه مسالمت‌آمیز و منطقی تأکید می‌کند.

کثلت گوشت و سبزیجات

طرز تهیه

سبب زمینی پخته شده ۳ عدد، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز کوچک یک عدد، سیر یک حبه، تخم مرغ ۲ عدد، بودر سوخاری ۲ فاشق غذاخوری، نمک، فلفل، زردچوبه، بودر تخم کشنیز، جعفری خرد شده و روغن به مقدار لازم.

از قلم شما

پارک، مکان آرامش یا استرس؟

فکر کنید همراه با خانواده آخر هفته یا بعد از ظهر تصمیم به یک دورهمی در پارک نزدیک خانه تان یا پارک اصلی شهر می‌گیرید. اگر ساکن بجنورد باشید بزرگ‌ترین پارک، شهر بازی است که فضای سبز، محیط ورزشی و وسایل بازی برای کودکان دارد. وسایل تان را جمع می‌کنید و شاید به همراه چند خانواده راهی می‌شوید تا تفریح مختصری و شامی را در یک دورهمی صمیمی میل کنید. وسایل در پارک پهن و بساط تخمه و چای به راه می‌شود و کمی آن طرف‌تر کودکان مشغول بازی می‌شوند. ناگهان در گرماگر صحت، توپ والیبال چند جوان که آن طرف‌تر بازی می‌کنند وسط سرفه تان پایین می‌آید و بساط‌تان را به هم می‌ریزد و دیری نمی‌گذرد که چند نفر با دوچرخه به سرعت از کنار شما و کودک دلبندتان می‌گذرند و چیزی نمانده که با کودک تان برخورد کنند. به حال به خبر می‌گذرد، با خودتان می‌گویید اگر این‌جا پارک است چرا والیبال و دوچرخه سواری و این همه استرس؟! مگر برای آرامش به پارک نیامده ایم؟ مگر پارک نگهبان ندارد؟ در این افکار هستی که صدای ناموزون آگروز موتوری آرامش تان را به هم می‌زند. فقط مانده بود این صدا در پارک طنین انداز شود. راکب آن بر سرعت خود می‌افزاید و با حرکات و صدای عذاب‌آوری آرامش مردم را به هم می‌ریزد. به راستی چرا این چنین است؟ نگهبان پارک کجاست؟ مگر ورود موتور و دوچرخه به پارک ممنوع نیست؟ اگر اتفاقی برای کودک خردسالی که آن طرف‌تر بازی می‌کند بیفتد، چه فردی پاسخگوست؟ آیا نباید خانواده‌ها اوقات خوشی را به همراه فرزندان‌شان در پارک سپری کنند یا باید عطای پارک را به لقایش ببخشند؟ امیدوارم مسئولان محترم به این موضوع مهم دقت و به ویژه در روزهای آخر هفته نظارت‌ها را بیشتر کنند تا شاهد این گونه صحنه‌ها و خدای نکرده اتفاق ناگواری نباشیم و در واقع علاج واقعه را قبل از وقوع انجام دهیم.

احمد واحدی

ریاضی

دربهای اتوماتیک

RIAZI AUTOMATIC DOORS

تخصص، تجربه، مشتری‌مداری

بهترین قیمت، بهترین کیفیت

اجرا و نصب

کرکره‌های برقی

شیشه‌وجک پارکینگ

شیروان، خیابان امام خمینی

۰۹۱۵ ۳۸۵ ۱۹۴۱

مدیریت: ریاضی

کنترل

اپلیکیشن جامع درخواست خدمات

خیالت راحت

هر کاری داری کنترلات انجام میده

بجنورد، خیابان طالقانی شرقی، روبه‌روی طالقانی ۹

۰۵۸) ۹۱۰۰۲۰۲۲