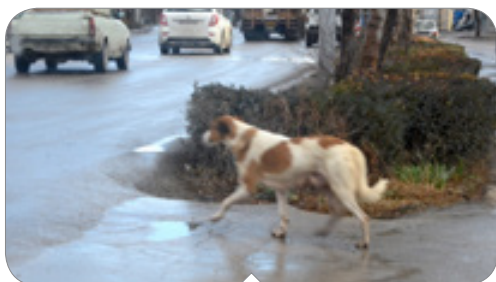


دوربین اجتماعی



سگ های ولگرد در میانه روز

علوی- این جا بجنورد است، پس از یک روز بارانی، هوا سرد است و باد سرد و خشک به صورت رهگذران سیلی می زند. ساعت نزدیک به ۱۱ است و در این موقع از روز، در یکی از خیابان های اصلی چند سگ ولگرد دیده می شوند و حتی یکی از آن ها می خواهد عرض خیابان را بپیماید و به سمت دیگر برود تا شاید بتواند غذایی برای خود پیدا کند. صرف نظر از ایجاد رعب و وحشت در بین برخی عابران به ویژه کودکان، حضور این جانوران در خیابان های اصلی شهر می تواند باعث گسترش انواع آلودگی و میکروب شود. البته کم نیستند سگ های ولگردی که از حاشیه به داخل شهر می آیند و همیشه شهروندان نیمه های شب یا دم دمای صبح این حیوانات را در خیابان ها می دیدند اما اکنون در هر ساعتی از روز آزادانه برای خود می گردند.

بیشتر بدانیم

زمان مناسب چرت زدن

گروه اجتماعی- برخی دانشمندان عقیده دارند: چرت زدن می تواند از بیماری ها جلوگیری کند، حافظه را بهبود ببخشد و کاهش وزن را سریع تر کند. ۱۰ تا ۲۰ دقیقه چرت زدن برای تقویت سریع هوشیاری مناسب و افزایش سطح انرژی ایده آل است. مدت زمان کوتاه چرت زدن به منظور جلوگیری از ورود شخص به خواب عمیق در نظر گرفته شده است. همچنین چرت زدن بعد از ناهار در حدود ساعت ۳ یا ۴ بعد از ظهر به جلوگیری از هوس غذاهای ناخواسته و کاهش هورمون های استرس کمک می کند. چرت کوتاه به بهبود عملکرد حافظه، کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک می کند. در حالی که چرت زدن ۳۰ دقیقه ای ممکن است بلند شدن از آن را دشوارتر کند اما فوایدش ارزش آن را دارد. این چرت کوتاه به بهبود عملکرد حافظه، کاهش استرس، افزایش تمرکز، کاهش خطر ابتلا به دیابت و جلوگیری از زوال عقل کمک می کند. کارشناسان می گویند: با یک چرت ۳۰ دقیقه ای در اواسط روز، کارهای بیشتری را انجام خواهید داد زیرا بدن و مغز پس از بیدار شدن ۷ تا ۸ ساعت به بازسازی نیاز دارند. چرت زدن به مدت یک ساعت به مبارزه با ناامیدی کمک می کند.



الو پزشک



ورزش در زمستان

گروه اجتماعی- بخش های مختلف بدن انسان دارای مزاج است، برای آن که بدن ما در این فصل دچار سوء مزاج و به دنبال آن بیماری های مختلف نشود باید زندگی طوری اداره شود که مزاج ما دچار انحراف نشود.

یک پزشک طب سنتی در این باره اظهار می کند: عضلات و استخوان های ما به سرما بسیار حساس هستند، استخوان ها مزاج سرد و خشک دارند و وقتی بر آن ها سردی غلبه کند در دهای استخوانی، آرتروز، پوکی استخوان و... افزایش می یابد. دکتر «حسن حاج طالبی» ادامه می دهد: عضلات ما گرم و تر هستند و باید همیشه گرم باشند اگر حرارت و گرمی عضلات بر اثر سرما کاهش یابد، قدرت آن ها کم می شود و در نهایت قوای بدنی کاهش می یابد و عضلات حجم و توان خود را از دست می دهند. وی می افزاید: سینوس هایی که در پیشانی و گونه های ما قرار دارند به سرما حساس هستند و اگر در زمستان مراقب آن ها نباشیم دچار سینوزیت خواهیم شد. افرادی که سینوزیت مزمن دارند، در زمستان اگر مراقب نباشند بیماری آن ها تشدید می شود و دچار تب، سردردهای شدید و سرفه های خلط دار می شوند و به عوارض مختلفی مبتلا خواهند شد. به گفته وی، بهترین کارها در زمستان خوردن غذاهای دارای مزاج گرم و تر (البته در حد ضرورت نه بیش از حد) و پوشاندن بدن در زمانی است که بیرون می روید، گذاشتن کلاه و گرفتن جلوی بینی هم خیلی مهم است. وی توصیه می کند: سردی و تری زمستان را با ورزش های مناسب که گرمی و خشکی می آورد کم کنید. فردی که در زمستان ورزش می کند بدنش در مقابل بیماری های خطرناکی همچون آنفلوآنزا مقاوم تر می شود.

علوی

بر کشور، استان ما نیز در وضعیت خوبی در این خصوص قرار ندارد. البته این آمارها دل مسئولان کشوری را به درد آورده است؛ مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت ماه گذشته در گفت و گویی با اشاره به این که آمار ازدواج های ثبت شده در کشور ۴۰ درصد کاهش داشته است، اظهار کرده بود: از ۸۹۰ هزار ازدواج در سال ۸۹، سال قبل به ۵۵۰ هزار ازدواج رسیدیم. «سید حامد برکاتی» افزوده بود: ۵۰ درصد طلاق ها در ۵ سال نخست ازدواج یک مشترک اتفاق می افتد و به ازای هر ۳ ازدواج یک طلاق ثبت می شود. وی ادامه داده بود: آمار ازدواج در سال های ۸۶ تا ۹۷ در کشور کاهش داشته در حالی که طلاق با افزایش آمار روبه رو بوده است. البته بسیاری از خانواده هایی که فرزند دم بخت دارند، بیکاری و نداشتن توان مالی را مهم ترین موانع ازدواج فرزندان شان می دانند. به طوری که یک شهروند ۶۵ ساله اظهار می کند: ۴ فرزند پسر و دختر دارم که با وجود تحصیلات عالی به هر جایی برای کار مراجعه کرده

افزایش ۲/۸ درصدی طلاق و کاهش ۸۰/۱ درصدی ازدواج

حریقی بی دود

اند نتوانسته اند شاغل شوند و پولی هم برای ایجاد شغل و سرمایه گذاری ندارند. وی ادامه می دهد: پسر ۲۴ سال دارد و هنوز بیکار است و هر از گاهی کارهای موقتی مانند بازاریابی پیدا می کند اما پس از مدتی برای راهایی از پرداخت بیمه کارکنان خود آن ها را تعدیل می کنند و دوباره بیکار می شود به همین دلیل حتی جرئت نمی کند به ازدواج فکر کند. شهروندی دیگر هم با بیان این که مشکلات اقتصادی مهم ترین دلیل ازدواج نکردن جوانان است، اظهار می کند: البته تغییر نگرش جوانان به ازدواج و بروز آسیب های مختلف اجتماعی در ممانعت از ازدواج افرادی که تمکن مالی دارند، موثر و آن ها را به ازدواج بدبین کرده است. یک کارشناس ارشد جامعه شناسی برخی عوامل اجتماعی را از دلایل کاهش آمار ازدواج ذکر می کند و می گوید: بالا رفتن آمار جرایم و آسیب های اجتماعی و خانوادگی مانند اعتیاد، بی بند و باری، همسرآزاری، طلاق، روابط سرد همسران و دخالت اطرافیان نه تنها موجب از هم پاشیدگی برخی خانواده ها شده بلکه

آشپزی



مواد لازم

سینه مرغ یک عدد کامل، پیازچه کوچک ۳ یا ۴ عدد، جعفری ۱۰۰ گرم، نان تست ۱۲ عدد، تخم مرغ ۳ عدد، خیارشور ۲۰۰ گرم، هویج یک عدد، سس مایونز یک فنجان، ماست یک فنجان، سس هزار جزیره ۳ قاشق غذاخوری، ذرت، نمک و فلفل به مقدار لازم.

کیک مرغ

طرز تهیه

ابتدا مرغ را می پزیم و آن را ریش ریش می کنیم. هویج، تخم مرغ آبپز و خیارشور را رنده و جعفری و پیازچه را خرد و همه مواد را به همراه سس ها، نمک و فلفل مخلوط می کنیم. اطراف نان های تست را می بریم و در ظرف مورد نظریک ردیف نان می گذاریم و روی آن یک لایه از مایه مرغ پختی می کنیم سپس روی مواد کمی ذرت یا نخود فرنگی پخته شده می پاشیم و دوباره این کار تکرار می کنیم. در مرحله آخر روی مواد نان تست قرار می دهیم و روی آن سلفون می کشیم و چند ساعت داخل یخچال می گذاریم و بعد از آن سس مایونز را اطراف کیک می زنیم.

نمایشگاه دائمی مسلمان یافت آباد تهران

* فروش ویژه زمستانه *

۱ ماه گارانتی تعویض بدون قید و شرط

۳۶ ماه گارانتی معتبر

شعبه دیگری در استان ندارد

با اقساط بلند مدت ۳۶ ماه



آدرس: کیلومتر ۵ جاده بابا امان (جنب تالار ارغوان)