

تغذیه سالم



ضد سرطان ها

گروه اجتماعی- گل کلم سرشار از ویتامین C، بتاسیم، فیبر و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی است که آن را به یکی از اجزای ضروری در رژیم غذایی مبارزه با سرطان تبدیل می کند. همانند بروکلی، گل کلم حاوی سولفورفان است که یک ترکیب ضد سرطان قوی محسوب می شود. اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در بذر و روغن بذر کتان، گردوی خام و دانه های چیا به کاهش پروستاگلاندین ها و التهاب کمک می کند و خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد. زنجبیل از ویژگی های ضد سرطان و تخریب کننده تومور برخوردار است. قدرت ضد سرطان زنجبیل به واسطه ترکیبات طبیعی موجود در آن شامل جینجرول، پارادول، شوگانول، و زرومبون و ممکن است به درمان سرطان های پستان، کولرکتال، معده، کبد، پروستات و پوست کمک کند.

دوربین اجتماعی



بازی با سلامتی

علوی- برخی کسبه چنان اجناس شان را در مقابل مغازه خود و پیاده رو می چینند که گویا می خواهند توجه همه عابران را به آن ها جلب و آن ها را با رخ نمایی اجناس، در جا متوقف کنند. آن چه در این جا اهمیت ندارد، حقوق شهروندی است. از سوی دیگر چیدن اجناس در مسیر رفت و آمد مردم باعث جلب نظر آن ها می شود و عده زیادی هنگام عبور به اجناس دست می زنند و آن ها را سبک و سنگین می کنند، برخی دستکش دارند و برخی دیگر نه. در این میان برخی فروشنده ها مانع لمس مکرر اجناس نمی شوند و می خواهند به خیال خود مشتری مداری کنند. اما ممکن است ده ها دست آلوده اجناس را لمس کند و در نهایت ویروس کرونا مهمان خانه یکی شود و همه افراد خانواده را درگیر کند. به خود بیاییم و برای کمی سود بیشتر سلامتی مردم را به بازی نگیریم.

غار تنهایی بچه های امروزی



علوی

ها دارند، التماس می کنند با آن ها بازی کنند.

کودکان امروزی بسیار تنها و به دلیل شیوع ویروس منحوس کرونا ناچار هستند در خانه بمانند و حتی از رفتن به پارک و پیدا کردن دوست و هم بازی محروم هستند.

بیشتر خانواده های امروزی به داشتن ۲ یا یک فرزند بسنده کرده اند و در این میان برخی خانواده ها ترجیح می دهند فرزندی نداشته باشند. مستقل شدن خانواده ها هر چند مزایای بسیاری دارد اما معایب آن در سال های اخیر بیشتر از گذشته نمود دارد.

کوچک شدن هسته خانواده ها آسیب های روانی و عاطفی زیادی را می تواند به پیکره خانواده وارد کند، چنان که یکی از شهروندان بیان می کند: خانواده های قدیمی تعداد زیادی بچه داشتند و بزرگ و پر جمعیت و از طرفی بیشتر خانواده هایی که با هم فامیل بودند در کنار هم زندگی می کردند که با این روش جوان تر ها می توانستند راه و رسم زندگی را بیاموزند یا اگر مشکلی داشتند بزرگ تر ها آن ها را راهنمایی می کردند و نمی گذاشتند مشکل پیچیده تر شود.

وی که خود را «صابری» معرفی می کند، ادامه می دهد: در دهه اخیر بیشتر خانواده ها به خصوص جوان ها به دنبال داشتن زندگی مستقل و جدا از بزرگ تر ها هستند که هم مزایا و هم معایبی دارد اما آن چه مسلم است فرزندان کوچک خانواده ها که باید با دیگران

در تعامل بیشتر باشند، تنها می مانند و گاهی فرزندان برخی خانواده ها که رفت و آمد چندانی با دیگران ندارند یا با بچه های هم سن و سال خود بازی نکرده اند راه تعامل و برقراری رابطه را بلد نیستند و به پدر و مادر خود متوسل می شوند.

یک کارشناس جامعه شناسی هم در این باره عقیده دارد: تعداد افراد خانواده ها در زمان گذشته زیاد بود که با ازدواج هر یک از فرزندان و بچه دار شدن آن ها افزایش می یافت و در بیشتر اوقات دیده می شد بسیاری از این خانواده ها در کنار هم و مسالمت آمیز زندگی می کردند.

وی از مهم ترین دلایل کوچک شدن هسته خانواده های امروزی را مشکلات اقتصادی و زیربار ازدواج گرفتن جوانان می داند و می گوید: بالا رفتن سن ازدواج از مصلحتی است که باعث کوچک شدن خانواده ها شده است و مشکلات اقتصادی روز افزون به این

موضوع دامن می زند و همچنین با افزایش توقعات بشر در دنیای امروز برخی زوج ها ترجیح می دهند امکانات زندگی خود را به جای چند فرزند با یک فرزند تقسیم کنند.

وی یکی دیگر از دلایل کوچک شدن هسته های خانواده ها را احساس استقلال طلبی جوانان ذکر می کند و می افزاید: جوانان امروزی مانند قدیم حاضر نیستند مدتی هر چند کوتاه با خانواده های خود زندگی کنند که این امر اقتضای زمان است و از آن سو زندگی کردن با توقع های امروزی در کنار خانواده همسر می تواند تبعاتی را به دنبال داشته باشد.

وی خاطرنشان می کند: در جامعه مدرن امروزی به دلیل کاهش شبکه های حمایتی، تک فرزندی افزایش یافته و از سوی دیگر رفت و آمدهای فامیلی نسبت به قبل کمتر شده است و نزدیک ترین اقوام بیش از سالی یکی، ۲ بار همدیگر را نمی بینند، ضمن این که ورود ابزارهای ارتباطی مجازی، گسترش شبکه های اجتماعی و مشغله های روزمره زندگی ماشینی در محدود شدن روابط خانوادگی بی تاثیر نبوده است به طوری که بسیاری از روان پزشکان و روان شناسان معتقدند: افرادی که با اقوام و خویشاوندان خود ارتباط محدودتری دارند بیشتر دچار افسردگی و سردی روابط می شوند.

آشپزی



مواد لازم تخم مرغ ۳ عدد، پنیر پیتزا ۶۰ گرم، کره مقداری، کالباس ۵۰ گرم، موسیر، نمک و فلفل به مقدار لازم.

املت کالباس

طرز تهیه

ابتدا تخم مرغ را همراه با نمک و فلفل خوب هم بزنید سپس کالباس، موسیر و پنیر پیتزا را اضافه و مخلوط کنید. مواد املت را داخل ظرف چرب شده با کره بریزید و داخل مایکروویو قرار بدهید. درجه آن را بالا ببرید و اجازه دهید به مدت ۴ تا ۵ دقیقه بپزد. پس از این که املت پخته شد آن را خارج کنید و نیمه ای از آن را روی نیمه دیگر تا کنید و داخل بشقاب بگذارید. آن را با سبزیجات تازه تزیین کنید.

۷ سال اول

لحظه های موفق

گروه اجتماعی- تربیت مهم ترین مسئولیت پدر و مادر و آینده کودک در گرو رفتار صحیح والدین و نشان دادن عکس العمل های مناسب در موقعیت های خاص است. ما به عنوان والدین موفق باید فرزندان مان را به گونه ای ترغیب کنیم که از درون، احساس خوبی داشته باشند و اعتماد به نفس شان تقویت شود و احساس کنند به آن ها علاقه داریم. اگر فرزندان توسط ما در چنین شرایطی قرار گیرند دیگر بر آورده نشدن نیاز به قدرت یا محبت، آن ها را به سمت انحراف نمی کشد. اکثر ما در فکر کارهای بعدی یا عقب افتاده و مشغله های روزمره هستیم و در حالی که فرزندان ما با ما صحبت می کنند صد درصد حواس مان به او نیست و وانمود می کنیم به حرف هایش گوش می دهیم! خیلی اوقات تلاش فرزندان را که سعی می کنند با ما ارتباط برقرار کنند نادیده می گیریم. اگر اوقات مفیدی را هر روز به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم کم ناهنجاری های رفتاری در او بروز خواهد کرد. از نظر کودک، اگر به او عکس العمل منفی نشان دهیم بهتر از آن است که بی توجهی کنیم. به کودک کمک کنید که احساس توانمندی کند. اگر این راه را شما نشان ندهید خودشان راه های نامناسبی را برای کسب احساس قدرت پیدا می کنند. بگذارید نتایج طبیعی کارها را تجربه کنند، نباید بگذاریم کودک از تجربه کسب کردن و دیدن نتایج طبیعی اعمال شان محروم شوند.



اجرای راه پله دوبلکس چوبی
سرو چوب
خراطی

مجموعه تمام ایده های چوبی شما
به مکان جدید خود انتقال یافت

خراطی
سرو چوب
مدیریت جعفر سروی
۰۹۱۵ ۱۸۹ ۵۷۰۰
بجنورد - روبروی رستوران اکبرجوجه - ۱۰۰ متر داخل جاده ینگه قلعه

مسلمان نکاحوب
نقد و اقساط

کیفیت و زیبایی را در نکاچوب تجربه کنید
۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz
کلاهدوز
۰۷۶۳ ۰۹۱۵ ۱۸۴
تلفکس: ۳۳۶۹ ۳۲۲۵ - ۰۵۸
آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴