

۷ سال اول

بچه حرف شنو

گروه اجتماعی- امروزه با توجه به تغییر سبک زندگی خانواده ها و در دسترس بودن ابزارهای ارتباطی و شبکه های مجازی، شاهد تغییر رفتار و علایق کودکان نسبت به زمان گذشته هستیم. این تغییر رفتار در کودکان امروزی سبب به وجود آمدن مشکلاتی از جمله گوش نکردن به حرف والدین می شود. گوش ندادن کودکان به حرف های والدین شان دلیل های زیادی دارد که از جمله آن ها می توان به قرار گرفتن آنان تحت تاثیر شبکه های اجتماعی، کانال های ماهواره ای یا در اثر مبتلا بودن شان به بیش فعالی، اوتیسم یا اختلالات رفتاری کنیم، در نهایت ممکن است نه تنها به مقصود خود نسیم بلکه حالتی از لجبازی و سرکشی را در او تقویت کنیم حال آن که اگر اجازه دهیم کودک با عواقب ناشی از حرف گوش نکردن رو به رو شود ممکن است در دراز مدت به نتایج بهتری دست پیدا کنیم. البته آن چه ذکر شد تنها در مواردی صدق می کند که صدمات احتمالی کودک به خود یا دیگر کودکان محدود و کنترل شده باشد، در مواردی که نافرمانی کودک به میزانی باشد که بیم خطرات و آسیب های جدی وجود داشته باشد استفاده از خدمات مشاوره گریز ناپذیر است.



گیاهان دارویی

ضد ویروس

علوی- گیاه درختچه ای «سیاتوسه» از خانواده عتاب و پوست و ساقه آن دارای خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به مواد دارویی این گیاه اظهارمی کند: سیاتوسه دارای گلی کوزیدهای آنتراکینون، مقدار کمی تانن، رزین و فلاونوئید است. «مسعود معماریان» ادامه می دهد: از این گیاه بیشتر به عنوان التیام دهنده زخم ها استفاده می شود. همچنین برخی افراد از آن برای لاغری نیز استفاده می کنند.وی ادامه می دهد: به دلیل وجود ۳ تا ۷ درصد آنتراکینون در پوست این گیاه، به عنوان ملین مصرف می شود. این ماده سبب تحریک روده بزرگ و به همین دلیل، از پوست این گیاه برای درمان یبوست استفاده می شود.به گفته وی، این گیاه در درمان هپاتیت و یرقان (زردی) موثر است. وی با بیان این که گیاه سیاتوسه برای کبد مفید است، اظهارمی کند: از این گیاه در درمان بیماری های کبدی، به ویژه سیروز کبدی (التهاب کبد) استفاده می شود. وی این گیاه را دارای خاصیت ضدویروس می داند و می افزاید: علاوه بر آن، سیاتوسه خاصیت ضدسرطانی دارد و برای بیماری های قلبی موثر است.



علوی

تک فرزندی یا داشتن ۲ یا ۳ فرزند و نگرانی بیش از حد والدین در دنیای پر مخاطره امروزی باعث شده است بسیاری از والدین ناخواسته پر و بال پرواز کودکان شان را قیچی کنند و به آن ها اجازه خطر کردن و کسب تجربه را ندهند، همین امر به مرور کودکان افسرده، در خود فروخته و وابسته ای را به بار می آورد که بدون کمک والدین یا بزرگ ترهای خود قادر به انجام هیچ کاری نیستند. این گونه والدین برای در امان نگه داشتن کودک خود از خطرات فیزیکی یا اجتماعی مدام او را زیر نظر دارند و کنترل می کنند و در دوراهی های ساده اجازه خطر یا انتخاب را به کودک نمی دهند و مدام راه او را چاه را به او نشان می دهند تا مبدا کوچک ترین آسیبی به وی برسد غافل از این که روح و روان کودک خود را نشانه گرفته اند و از عواقب این کار در بزرگ سالی فرزند خود بی اطلاع هستند. به عقیده برخی کارشناسان روان شناسی، بعضی از والدین وسواس گونه مراقب فرزند خود هستند و حتی در ارتباط های اجتماعی کودکان خردسال خود نیز دخالت می کنند و به جای آن ها تصمیم می گیرند یا کدام هم بازی خود بازی و از چه اسباب بازی استفاده کنند و به محض بروز دعوا بین کودکان، خود را وارد دعوا می کنند. این گونه کودکان به راحتی نمی توانند دوران کودکی خود را سپری کنند و تحت برنامه ریزی های اجباری که والدین انجام می دهند قرار می گیرند. این

در حالی است که والدین نمی دانند چه لطمه ای به دوران کودکی و آینده فرزندشان وارد می کنند و دوران کودکی که می تواند طلایی ترین دوران زندگی آنان را رقم بزند توسط برنامه ریزی های والدین به یغما می رود.

وسواس دربارۀ رفتار کودک

مادر یک کودک ۶ ساله که بیش از حد در خصوص رفتار دختر خود وسواس به خرج می دهد، می گوید: من حتی برای یک لحظه هم نمی توانم از فرزندم چشم بردارم و مدام مراقب او هستم که اتفاقی برایش نیفتد. وقتی از این مادر می پرسیم چرا اینقدر ناآرامی دارید و مدام نگران فرزندتان هستید، او می گوید: من می دانم که فرزندم با این رفتارها مشکل دارد، اما نمی دانم چطور باید کمک کنم.

وی خاطرنشان می کند: به نظر من حتی اگر پسر هم بازی مناسب نداشته باشد و تنها بماند بهتر از این است که رفتارهای اشتباه دیگران را یاد بگیرد و منحرف شود.

از بین رفتن عزت نفس

نداشتن حق انتخاب در بازی کردن و پر کردن اوقات بیکاری و انتخاب نکردن هم سن و سالان به تدریج عزت نفس و قدرت تصمیم گیری حتی در مسائل خرد را از کودکان می گیرد. یک کارشناس ارشد روان شناسی با اشاره به این که همه والدین دوست دارند فرزندانی سالم و توانمند تربیت کنند، اظهارمی کند: متأسفانه برخی والدین به دلیل سختگیری های وسواس گونه و برخی دیگر نیز به دلیل سهل گیری نمی توانند کودکانی شاداب و سالم تربیت کنند در حالی که اگر کمی به کودکان خود آزادی دهند و آن ها را به موقع تربیت کنند، می توانند کودکانی با اعتماد به نفس بالا داشته باشند.

«محمدی» ادامه می دهد: طبق



والدین همیشه نگران و تنگناهای زندگی تک فرزندان

کودکانی که کودکی نمی کنند

یک تحقیق به عمل آمده در میان نوجوانان رده سنی ۱۱ تا ۱۹ سال مشخص شده است که کنترل یا به اصطلاح گیر دادن بیش از حد والدین به فرزندان، احتمال علاقه آن ها به مواد مخدر، مشروبات الکلی و دخانیات را افزایش می دهد.

وی معتقد است: والدینی که رفتار منطقی داشته باشند و کودک را به حال خود بگذارند تا تجربه کسب کند و رفتار ملایم تری نشان دهند و هر زمان احساس خطر کردند با بازی کردن با کودک یا لحن آرام به او خطرات اطرافش را گوشزد کنند، در آینده کمتر در معرض خطر

چالش های اجتماعی قرار می گیرند. به گفته وی، خانواده های نگران، استرس، خود کم بینی و حقارت را به فرزندان خود هدیه می دهند. وی

یادآور می شود: بیشتر والدین امروزی تصور می کنند فقط فرزند آن ها هوش و ذکاوت زیادی دارد و می خواهند برای همه لحظات کودک خود از همان دوران کودکی برنامه بریزند تا یک فرد تمام عیار تربیت کنند غافل از این که کودک را اسیر می کنند و روزهای خوب کودکی را از او می گیرند. به گفته وی، متأسفانه برخی والدین اجازه نمی دهند فرزند شان روند طبیعی رشد خود را سپری کند و با این نوع رفتار نباید انتظار تربیت کودکی موفق را داشته باشند.به عقیده وی، افرادی موفق هستند که دوران بیش از دیستان یعنی تا ۶ سالگی را با آسایش و آسودگی سپری کرده اند.وی تأکید می کند: والدین باید خواسته ها و انتظارات خود را از کودکان شان و آینده آن ها منطقی کنند تا بتوانند رفتاری درست و منطقی با آن ها داشته باشند.

آشپزی



حلوای شیر

طرز تهیه شیر و شکر را با هم مخلوط می کنیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا شکر در شیر به خوبی حل شود. پوست پرتقال رنده شده و زعفران آب کرده را نیز به آن اضافه می کنیم و پس از یکی، ۲ دقیقه آن را برمی داریم و کنار می گذاریم. روغن را داخل تابه می ریزیم و روی حرارت می گذاریم تا گرم شود.

به تدریج آرد را به آن اضافه می کنیم و مرتب هم می زنیم تا خام بودن آرد گرفته و طلایی رنگ شود. کره یا روغن حیوانی را نیز به آن می افزاییم. سپس آن را از روی حرارت برمی داریم و شربت سرد شده را کم کم به آن اضافه می کنیم تا حلوای به غلظت دلخواه برسد.

پس از سرد شدن، مواد را داخل قیف می ریزیم، سر آن یک ماسوره می گذاریم و آن را به شکل شکوفه در کاغذهای شکلات یا تارت های آماده می ریزیم.

با سالمندان

۱۲۰ ساله شوید!

گروه اجتماعی- برخی متخصصان قلب معتقدند چند روش ساده می تواند طول عمر افراد تا بیش از ۱۰۰ سال را تا حدود ۹۰ درصد افزایش دهد و به اصطلاح افراد ۱۲۰ ساله شوند. افراد می توانند با پیروی از این مراحل هفت گانه احتمال تعویق در ابتلا به بیماری های کشنده و حفظ کیفیت زندگی خود را افزایش دهند.

کم تحرکی می تواند ۴ سال از دوره زندگی یک فرد بکاهد. سطوح کلسترول خود را کنترل و از رژیم غذایی مناسبی پیروی کنید. فشار خون خود را کنترل کنید.

فشارخون منظم خطر سکته را تا ۴۰ درصد و خطر حمله قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد. وزنی مناسب داشته باشید و آن را حفظ کنید. چاقی می تواند تا ۴ سال از عمرتان بکاهد. دیابت را کنترل کنید زیرا دیابت خطر فشارخون بالا، تصلب شرایین، تنگی عروق، بیماری تصلب عروق و سکته را افزایش می دهد.

افراد سیگاری نیز باید بدانند به محض این که از مصرف سیگار خودداری کنند، خطر بیماری قلبی و سکته کاهش می یابد.

اجرای راه پله دوبلکس چوبی خراطی

به مکان جدید خود انتقال یافت

مجرى تمام ایده های چوبی شما

خراطی سرو چوب

بجنورد - روبروی رستوران اکبرجوجه - ۱۰۰ متر داخل جاده ینگه قلعه

۰۹۱۵ ۱۸۹ ۵۷۰۰

مدیریت جعفر سروی

مسلمان نکاحوب

مبلان منزل و اداری

نقد و اقساط *

کیفیت و زیبایی را در نکاچوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳

تلفکس: ۳۳۶۹ ۳۲۲۵ - ۰۵۸

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴

۰۹۱۵-۲۷۳۲۲