

تغذیه سالم



یک لیوان رژیم غذایی

گروه اجتماعی- کرفس دارای فیبر زیادی است و باعث می شود احساس سیری کنیم. هنگامی که آب کرفس را می گیریم فیبر آن از بین می رود به همین دلیل می توانیم یک لیوان از آن را مصرف کنیم. کرفس مملو از ویتامین، مواد معدنی و قند و کالری آن نسبت به آب هویج بسیار کم است. کرفس سرشار از ویتامین A است و این ویتامین نقش اساسی در بینایی دارد و از چشم در برابر باکتری ها و ویروس ها محافظت می کند.

محققان دریافته اند که این عنصر سلول های سرطانی را تضعیف و آن ها را در مقابل درمان حساس تر می کند.

کرفس از نظر عناصر آهن، منیزیم و سدیم حاوی عناصر قلبیایی بسیار خوبی است. به عبارت دیگر می تواند غذاهای اسیدی را خنثی کند و از این طریق کمک می کند تعادل pH سالم در بدن ما حفظ شود. مصرف زیاد غذای اسیدی می تواند باعث بروز انواع مشکلات سلامتی مانند زوال استخوان، سنگ کلیه و مشکلات کبدی و قلبی شود و از آن جایی که بسیاری از مواد غذایی که هر روز می خوریم اسیدی است، اضافه کردن آب کرفس به رژیم غذایی مان می تواند برخی از این موارد را خنثی کند.

دوربین اجتماعی



قصه تکراری زباله گردها

گروه اجتماعی- روز به روز بر تعدادشان افزوده می شود و انگار دیگر راه حلی برای آن اندیشیده نمی شود یا اگر ابزاری برای مقابله با این کار وجود دارد. آن قدر ضعیف است که نه تنها تاکنون موفق عمل نکرده است بلکه در سایه نبود ابزاری قاطع روز به روز تعداد زباله گردها در حال افزایش است. در سال های گذشته شب ها و در تاریکی و به دور از چشم همه این کار انجام می شد اما اکنون این پدیده روزها در مقابل دید شهروندان اتفاق می افتد و به راحتی آلودگی ها در شهر پراکنده می شود.

علوی

«همه فروشگاه را روی سرش گذاشته بود و چنان چیغ و داد می کرد که توجه همه را به خود جلب کرده بود، اصرارهایم برای ساکت شدنش بی فایده بود و برای آرام کردنش مستاصل شده بودم. ...» شاید این مشکل بسیاری از خانواده هایی باشد که با پرخاشگری کودکان خود مواجه هستند و گاهی از این که نمی توانند راه حل مناسبی پیدا کنند، مستاصل می شوند و برخی دست به خشونت و تنبیه می زنند و برخی دیگر منفعلانه رفتار می کنند تا نتیجه مطلوبی بگیرند اما هر چه تلاش می کنند کمتر نتیجه می گیرند. پرخاشگری کودکان ممکن است لفظی باشد یا بدنی مانند لگد زدن و گاز گرفتن. بیشتر پرخاشگری کودکان از نوع «وسيله‌ای» است.

این نوع پرخاشگری به خاطر متعلقات آن هاست. کودکان اسباب بازی خود را از کودکان دیگر می گیرند و ممکن است همدیگر را هل بدهند یا به یکدیگر آسیب برسانند تا به اسباب بازی که می‌خواهند با آن بازی کنند، دست یابند. پرخاشگری خصمانه گاهی توسط کودکانی اتفاق می‌افتد که از روی خشم و عصبانیت می‌خواهند به فردی آسیب برسانند یا دست به پرخاشگری بزنند. گاهی

برخی کودکان به دلیل نداشتن الگوی مناسب رفتاری دچار چنین حالت هایی می شوند. این کودکان در سنین ۲ تا ۳ سالگی با رفتارهای ناپسند والدین هنگام عصبانیت مواجه بوده اند و بر این تصور هستند که هنگام خشم باید به جای کنترل آن به رفتارهای خشونت آمیز دست بزنند. شهروندی از عصبانیت و خشم کودک ۱۰ ساله خود بسیار ابراز نگرانی می کند و می گوید: بیشتر اوقات پسرم عصبانی است و زمانی که با برادر بزرگ تر خود بازی می کند، خیلی زود عصبانی می شود و دعوا به راه می اندازد و خشم خود را به بدترین شکل ممکن بروز می دهد. وی که نمی خواهد در دعوای فرزندانش دخالت کند، می افزاید: این پرخاشگری های پسرم تمامی ندارد و با چنان عصبانیتی رفتار می کند که خودش آزار زیادی می بیند و بعد از هر دعوا به گریه و داد و بیداد می پردازد. مادری دیگر هم که به گفته خودش فرزندش بیش از حد خشونت دارد، اظهار می کند: هر جمله ای که فرزندم می گوید، بار خشونت دارد و با دوستانش هم همین گونه رفتار می کند.

بیشتر خشونت ها و پرخاشگری هایش لفظی است و زمانی که بیش از حد عصبانی می شود دست به کتک زدن

و پرتاب وسایل می زند. وی که تمایلی ندارد نامش را در گزارش ذکر کند، می گوید: یک بار به سفارش یکی از دوستانم فرزندم را نزد روان شناس بردم تا مشاوره بگیرم و او اظهار کرد نشانه های یک اختلال در فرزندم نمود دارد اما این حرف برای همسرم بسیار سنگین بود و از ادامه مشاوره خودداری کرد و اکنون پس از گذشت یک سال پسرم بدتر شده است و کنترلی روی رفتارش نداریم.

وی خاطرنشان می کند: البته فرزندم از همان دوران شیرخوارگی بی قرار بود ولی اطرافیانم می گفتند این عادت بسیاری از نوزادان است و مشکل خاصی وجود ندارد اما به گفته مشاور، او از اختلال بیش فعالی رنج می برد و رفتارهای نادرست ما با او به این مشکل دامن زده است. البته این دسته از پدر و مادرها کم نیستند که به دلیل علاقه به فرزندان شان قبول این مشکلات برای شان دشوار است و نمی خواهند آن را بپذیرند و با بهانه آوردن و بی توجهی به هشدارهای مشاوران یا معلمان بر مشکلات این کودکان می افزایند در حالی که اگر این کودکان در زمان مناسبی درمان نشوند، نمی توانند در امور آموزشی و فعالیت های اجتماعی خود موفق عمل کنند و ممکن است برای خود و اطرافیان شان مشکل آفرین شوند

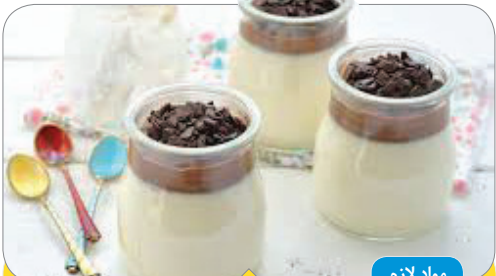
زیرا علاوه بر داشتن تحرک زیاد، برخی از آن ها به اختلال توجه و تمرکز دچارند و باید به طور حتم تحت درمان قرار گیرند. یک کارشناس ارشد روان شناسی، علل بروز اختلال بیش فعالی در کودکان را ژنتیکی و محیطی ذکر می کند که به گفته «کاظمی» علایم این اختلال قابل شناسایی و کنترل و به همکاری والدین نیاز است و باید اطلاعات بیشتری درباره چگونگی رفتار با این کودکان کسب کنند.

وی اضافه می کند: بیش فعالی یا ADHD نوعی اختلال شایع است که حدود ۸ تا ۱۰ درصد کودکان را مبتلا می کند. وی بر همکاری دوسویه والدین و معلمان برای درک بهتر این کودکان تاکید می کند و می گوید: والدین باید از تنبیه بدنی این کودکان به طور جدی خودداری کنند و بدانند در روند درمان ممکن است برخی کودکان به دارو نیاز پیدا کنند. وی بی توجهی به مشکلات کودکان بیش فعال و درمان نکردن آن ها را زمینه ساز بروز اختلال های دیگری مانند افسردگی می داند و بیان می کند: والدین باید از همان دوران کودکی که ابتدایی ترین نشانه های این اختلال را در کودک دیدند، به درمان او بپردازند تا در آینده از بروز اختلال هایی مانند افسردگی و اضطراب جلوگیری کنند.

نسخه ای برای کمک به کودکان پرخاشگر



آشپزی



مواد لازم

شیر ۲ پیمانه، وانیل یک دوم قاشق چای خوری، پودر کاکائو یک قاشق سوپ خوری، شکر یک پیمانه، پودر ژلاتین ۱/۵ قاشق سوپ خوری، آب برای ژلاتین یک سوم پیمانه، خامه شیرین یا قنادی دو سوم پیمانه.

کرم وانیلی

طرز تهیه شیر را داخل ظرف می ریزیم و شکر را به آن اضافه می کنیم و روی حرارت می گذاریم تا نیم گرم شود. ژلاتین را در آب سرد و در حرارت بخار آب حل می کنیم و آن را با شیر سرد شده مخلوط و وانیل و خامه را اضافه می کنیم و می گذاریم مواد سرد شود. کمی از مواد را با پودر کاکائو مخلوط می کنیم.

یک قالب یک لیتری دسر را مرطوب می کنیم، مواد آماده شده سفید را داخل آن می ریزیم و در یخچال می گذاریم تا ببندد. سپس آن را از یخچال خارج می کنیم و مواد شکلاتی را به آن می افزاییم و دوباره در یخچال می گذاریم و پس از بسته شدن آن را بر می گردانیم و با میوه تزئین می کنیم.

مشاوره حقوقی

وکالت سند نکاحیه

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «بنی ا. داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.



اگر زوجه با استفاده از وکالتی که در سند نکاحیه دارد یک بار از این وکالت استفاده و با پندل ۵۰ سکه خودش را مطلقه کند و بعداً رجوع انجام شود آیا برای بار دوم یا بیشتر هم حق استفاده از این وکالت را دارد یا نه؟

در فرض سوال که با رجوع رابطه زوجیت به حالت اول بازمی گردد، چون موضوع وکالت به طور کامل محقق نشده است بنابراین وکالت ضمن عقد نکاح همچنان به اعتبار خود باقی است در نتیجه زوجه می تواند یک بار دیگر از آن وکالت استفاده و برای مطلقه کردن خود اقدام کند و با انجام شدن مورد وکالت به طور مذکور و با اجرای صیغه طلاق و گذشت مدت عده در صورت رجعی بودن حکم طلاق موضوع وکالت انجام و منتفی می شود.

فروشگاه فرش و فرش ماشینی

**فروش
اقساطی**
۳۶ ماهه

**تخفیف ویژه
کارمندان
دولت**

تعویض فرش کهنه با نو

فروش فرش با ضمانت ۶۰ ماهه

ارسال رایگان فرش به درب منزل

📍 بجنورد خیابان طالقانی شرقی
نیش طالقانی ۲۰ (جنب دبیرستان سمیه)

☎ ۰۹۱۵۱۸۷۱۴۶۶
☎ ۰۵۸-۳۲۲۵۵۸۴۰

ریاضی

دربهای اتوماتیک

► RIAZI AUTOMATIC DOORS

تخصص، تجربه، مشتری‌مداری

بهترین قیمت، بهترین کیفیت

اجرا و نصب

کرکره‌های برقی

شیشه و جک پارکینگ

شیروان، خیابان امام خمینی

۰۹۱۵ ۳۸۵ ۱۹۴۱

آشپز، امنیت و زیبایی

کارتان را به ما بسپارید...

مدیریت: ریاضی

۰۹۱۵ ۳۸۵ ۱۹۴۱