

۷ سال اول

احساس ارزشمندی

گروه اجتماعی- تربیت کودکان کار مهمی است به خصوص در سال های اولیه زندگی که بسیار تاثیرپذیر هستند و هویت آن ها در حال شکل گیری است. کودکانی که به سن مدرسه می رسند بیشتر در برابر اتفاقات جامعه قرار می گیرند به همین دلیل به دلگرمی و راهنمایی بیشتر نیاز دارند.

در دسترس بودن والدین برای کودکان بسیار مهم است، وقتی نیاز به کمک دارند و شما در دسترس باشید، احساس ارزشمندی می کنند. با این شیوه تاثیر گذار کودک را دعوت می کنید که در هنگام نیاز حتما به شما مراجعه کند و به او می فهمانید که شما هر کاری برای او انجام می دهید.

بسیاری از افراد فکر می کنند تنها در صورتی می توانند توجه پدر یا مادر خود را جلب کنند که موفقیت بزرگی را در ورزش به دست آورند یا شغل پر درآمدی داشته باشند. پدران و مادران نباید بگذارند کودک شان برای شنیدن جملات مثبت مانند «من به تو افتخار می کنم»، صبر کند. هر چه زودتر بگوید به وجود و تلاش آن ها افتخار می کنید تا نتیجه آن را در زندگی شان مشاهده کنید. سال های نوجوانی و جوانی خود را به یاد بیاورید! در آن سال ها چقدر به خودتان اطمینان و اعتماد به نفس داشتید؟

تردید و دودلی از جمله ویژگی های انسان است و شما با بیان جمله «به تو باور دارم» می توانید منبعی از حمایت و اطمینان برای کودک خود باشید. بیان جمله «من همیشه بهترین ها را برای تو می خواهم» چندین مزیت دارد. اول از همه به کودکان می فهمانید پشت سر همه تلاش ها و مشکلاتی که برای تربیت آن ها متحمل می شوید اهدافی دارید، همین موضوع کمک می کند

هنگامی که نظرات و تصمیمات شما با آن ها مطابقت ندارد راحت تر بتوانند تصمیمات شما را بپذیرند، چون می دانند شما بهترین چیزها را برای آن ها می خواهید. دوم این که بیان این جمله به آن ها یادآوری می کند شما از صمیم قلب برای کمک به آن ها تلاش می کنید و در کنار آن ها هستید، نه در مقابل شان.

پس بهتر است قبل از این که خواسته های شما و کودک تان در مقابل هم قرار بگیرد، یادآوری کنید بهترین چیزها را برای او می خواهید. یادآوری نقاط قوت و مثبت کودکان، تشویق آن ها، قدردانی از تلاش های شان برای رسیدن به موفقیت تا حد بسیاری زیادی می تواند بر کامیابی و داشتن حس ارزشمندی آن ها تاثیر مثبت بگذارد.

کودکی که بداند والدین برای او ارزش قائل هستند، به او اهمیت می دهند، کارهایش را زیر نظر دارند و قدر تلاش های او را می دانند به خود می بالد و این امر باعث افزایش حس اعتماد به نفس وی می شود.

علوی

بازار خرید بر خلاف آن چه مسئولان بهداشتی درخواست می کنند تا کمتر رفت و آمد در خیابان ها انجام شود پر تردد است و باز هم مردم مانند گذشته در حال خرید کردن برای نوروز هستند و گویا با قوت می خواهند دید و بازدیدهای خود را انجام دهند.

در این میان رعایت کردن موارد بهداشتی برای پیشگیری از انتشار ویروس کرونا از اهمیت خاصی برخوردار است در حالی که بسیاری از مردم این گونه موارد را رعایت نمی کنند، از آن بدتر در این بازار خراب و با توجه به سطح اقتصادی پایین برخی خانوارها به استفاده از لباس های تاناکورا رو آورده اند، لباس هایی که در حالت عادی ممکن است ناقل بسیاری از بیماری ها به ویژه بیماری های پوستی باشد چه پرسد به اکنون که شرایط بحرانی است و همه عوامل باید برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا دست به دست هم دهند پای توپ همچنان

بازار داغ تاناکورا در روزهای کرونایی



محل تجمع آن هایی است که لباس دست دوم می فروشند؛ لباس هایی که مبدأشان مشخص نیست و بر خلاف تصور عامه خریداران زیادی دارد تا جایی که برخی زنانی که از قدرت خرید زیادی برخوردار نیستند، از پرده های آویزان شده بر دیوارهای کاهگلی همان محدوده خریداری می کنند. بازار دست دومی ها این جا داغ و انگار نه انگار یک بیماری هولناک در حال رخنه کردن بین افراد جامعه است. آن ها فارغ از هیاهوی بهداشتی فقط برای رونق کسب و کار خود تلاش می کنند، یکی از آن سوی بازار داد می زند؛ «بیا لباس های بچه گانه». در آن سوپر جوانی کفش های استوک را گذاشته است و آن ها را با قیمت بسیار پایینی می فروشد و توجه هر رهگذری را جلب می کند. از یکی از بانوانی که ایستاده و لباس ها را با دقت نگاه می کند، می پرسم از بهداشتی بودن این لباس ها اطمینان دارید؟ او در پاسخ بیان می کند: من هر چیزی را که از این جا می خرم، به خانه می برم و خوب می شویم. وی ادامه می دهد: بیشتر وقت ها لباس های مورد

نیاز خودم و بچه هایم را از این جا می خرم زیرا توان مالی خرید لباس نو را ندارم. البته او با لیخندی اطمینان می دهد که لباس ها را بدون شستن نمی پوشد. از شیر مرغ تا جان آدمیزاد بر بساط دست فروش های پای توپ و چهارشنبه بازار پیدا می شود؛ زیپ، دکمه، گل سر، باتری، کفش، لباس و هر چه که بخواهی پیدا می شود البته از نوع دست دومش. این بازار هم مشتریان خاص خودش را دارد و آن ها از خریدهای خود اغلب راضی هستند. گذشته از این فروش لباس های دست دوم توسط برخی دست فروش ها در شب رایج است و دور برخی میادین بساط خود را پهن می کنند؛ انواع کاپشن، پالتو، کفش، شلوارهای مردانه و زنانه در بین اجناس شان پیدا می شود و برخی مردم برای کاهش هزینه های خود از این لباس ها خریداری و به زعم خود با شستن آن ها میکروب زدایی می کنند. «نوروزیان» مدیر گروه بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی اظهار می کند: در بخشنامه های گذشته استفاده از کفش و لباس های زیر دست

آشپزی

مواد لازم

گوشت سردست گوسفندی یا استخوان ۵۰۰ گرم، سبزی (تره، ترخان و شوید) ۴۰۰ گرم، نخود، عدس، لوبیا قرمز و برنج نیم دانه ۱۰۰ گرم، پیاز یک عدد، پیاز داغ ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل سیاه و قرمز و زردچوبه به میزان لازم و ترخان خشک ۲ قاشق غذاخوری.

آش سبزی شیرازی

طرز تهیه حبوبات را از شب قبل خیس و آب آن را خالی کنید و روی آن آب بریزید و با کمی نمک روی حرارت قرار بدهید تا بپزد. عدس ها را جدا بپزید. گوشت را در یک قابلمه دیگر با یک عدد پیاز، کمی زردچوبه، فلفل قرمز و یک لیتر آب و برنج را جداگانه بپزید. سبزی ها را پس از پاک کردن و شستن خرد کنید و کاملاً تفت بدهید. پس از این که حبوبات کاملاً پخت، آن را به برنج پخته شده و سبزی ها اضافه کنید. استخوان های گوشت را جدا کنید، بکوبید و به همراه آب به آش اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزند. در یک قابلمه کوچک کمی روغن را داغ کنید و نیمی از پیاز داغ را به همراه کمی زردچوبه و فلفل سیاه تفت بدهید تا بوی خام زردچوبه گرفته شود و آن را در آش در حال جوش بریزید. ترخان خشک را به آش اضافه کنید. پس از چند جوش آش کاملاً جا می افتد و می توانید آن را در ظرف مناسبی بکشید و با پیاز داغ تزیین کنید.

سلامت نامه

تقویت کلیه

گروه اجتماعی- کلیه ها اندام مهمی هستند که تقویت و بهبود عملکرد آن ها اهمیت زیادی دارد. سلامت جسمی از طریق یک رژیم غذایی سالم و متعادل به دست می آید. اجتناب از مصرف چربی ها، غذاهای فراوری شده و مصرف بیش از حد برخی مواد مانند نمک و قند، اولین گام هایی هستند که می توان در مراقبت از کلیه ها برداشت. وجود آسپارازین در مارچوبه باعث پاک سازی کلیه ها می شود. با مصرف مارچوبه، ویتامین ها و مواد معدنی زیادی وارد بدن می شود. به علاوه مارچوبه فاقد چربی، سرشار از پروتئین گیاهی و منبع قدرتمندی از آنتی اکسیدان، ویتامین C و فیبر و بسیار خوش طعم است. فلفل دلمه ای قرمز حاوی لیکوپین، ویتامین A، C، B۶، فولیک اسید، فیبر و مقدار زیادی پتاسیم است، به همین دلیل دوست کلیه و کلم نیز در مبارزه با ادیکال های آزاد یک عامل قدرتمند محسوب می شود.

استخدام

گروه مشاورین املاک ایران، در راستای اهداف کاری و ارائه خدمات به همشهریان عزیز، به شرح ذیل نیرو می پذیرد: ۱- به ۲ نفر همکار آقا جهت مشاور و کارشناس املاک

۲- به ۲ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای

دفتری و منشی ۳- یک نفر همکار جهت انجام کاره ای نظافتی دفتر با حقوق ثابت ۷۰۰ هزار تومان متقاضیان محترم جهت هماهنگی های لازم با شماره ذیل هماهنگی بفرمایید مهندس شیرزاد ۰۹۱۵۱۸۴۰۸۹۸

۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ آدرس: نبش چهارراه ۱۵ خرداد، جنب بانک توسعه تعاون، گروه مشاورین املاک ایران

به یک نفر نیروی جوان دارای گواهینامه پایه دو و دارای کارت پایان خدمت نیازمندیم. ۰۹۰۳۲۷۶۲۷۱۰

استخدام نیروی فروش و بازاریابی تلفنی در محل شرکت راهکارهای کسب و کار شاخص با حقوق و مزایا و پورسانت ۰۹۱۵۸۸۵۹۲۱۵

۰۹۹۱۰۵۰۴۹۱۳

به یک تعمیر کار لباسشوی، کولر آبی جارو برقی و لوازم خانگی نیازمندیم ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴

ادرس ملکش نبش سید الشهدای ۱۰ پلاک ۳۰

شرکت پخش مواد غذایی نیاز به تعدادی بازاریاب باتجربه دارد ۰۹۱۵۱۸۷۴۷۹۴

به تعدادی شاگرد جهت کار در کارگاه ام دی اف نیازمندیم (بجنورد) ۰۹۱۵۵۸۴۲۰۲۴

به تعدادی نیروی جوان جهت کار در قالیشویی نیازمندیم ۰۹۳۰۵۸۴۷۷۴۷

به یک پرستار نیازمندیم ۰۹۳۹۰۷۶۶۳۸۴

محقق به یک نفر منشی و دو نفر بازاریاب جهت کار شرکتی نیازمندیم. به علت زیاد بودن تماسها لطفا اطلاعات خودتان را به شماره ۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵ از طریق واتساپ ارسال کنید.

املاک

یک قطعه باغ تقریبا هزار متری در جاده سلامت قیمت ۱۵۰ م ۰۹۹۲۱۰۶۵۸۹۱

یک قطعه زمین در احمد آباد به متراژ ۱۱۷ متر سه نبش قولنامه عادی به فروش میرسد ۳۰ درصد زیر فی بازار ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴

فروشی یک حلقه چاه کشاورزی بادی پنج لیتر در ثانیه با پروانه بهره برداری و ۲۰ هکتار زمین سندش دانگ ۸۰ متر بنای مسکونی امتیازات آب شرب، برق تلفن، گاز بفروش میرسد. ۰۹۱۵۱۸۷۵۱۲۳

املاک خراسان شمالی خرید فروش، رهن، اجاره شهرک شاهد نبش شاهد ۲۱ ۰۹۱۵۱۸۴۳۵۶۵ ۰۹۱۵۳۸۴۳۵۶۵ مدیریت مسعود ایمانی

منزل مسکونی ملکش نبش سید الشهدای ۱۰ اجاره ۴۵۰ تومان رهن ۵ م تعداد ۳ نفر دویلکس هر طبقه ۳۰ متر امتیازات کامل پلاک ۳۰ ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴

گروه مشاورین املاک رحمانی _ عبدی واقع در شهرک امام خمینی حاشیه خیابان ۲۴ متری ابن سینا خرید و فروش زمین و پارکمان _ رهن و اجاره املاک خود را به ما بیاورید همراه ۰۹۱۵۳۸۴۸۸۶۱ ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۷۷ ۰۵۸۳۲۳۱۳۹۲۷ ۰۵۸۳۲۳۱۲۷۱۷

منزل فروشی ملکش نبش سیدالشهدای ۱۰ مساحت ۵/۲۸ متر در ۳ طبقه دارای یک مغازه تجاری کل بنا ۹۴ متر ۱۰ سال ساخت امتیازات کامل حاشیه دونبش دویلکس امتیازات کامل ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴

فروش پایان کار نیست آغاز یک تعهد جدید است. گروه مشاورین املاک ایران، متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی با جمعی از کارشناسان و متخصصان امور ملکی، در تمام ساعات شبانه روز، آماده ارائه خدمات به هم استانی ها و همشهریان عزیز و گرمی، می باشد. اعتماد شما، اعتبار و افتخار ماست.

آدرس: مابین میدان فردوسی و میدان کارگر، نبش چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)، پشت سه عروسک زرد، جنب بانک توسعه تعاون ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد

مشاورین املاک دانیال با داشتن کادری مجرب شامل کارشناسان حقوق و مهندس عمران دارای پروانه نظارت پایه سازمان نظام مهندسی ساختمان آماده ارائه خدمات در زمینه خرید. فروش رهن و اجاره و مشارکت در ساخت می باشد. قویدل ۰۹۱۵۹۸۴۹۹۰۱

قلی زاده ۰۹۱۵۳۸۴۷۹۸۷ آدرس خیابان شریعتی شمالی خیابان وداد نبش وداد ۱

باغ فروشی، موقعیت عالی جاده شهرک گلستان، حاشیه جاده گاز شامل دو قسمت به شرح ذیل میباشد: الف: ۱۰۰۰ متر حاشیه جاده گاز با دهنه حدود ۲۵ که جداگانه نیز به مبلغ ۳۵۰ م به فروش می رسد. ب: ۱۰۰۰ متر پشت قطعه مذکور در بالا که جداگانه به ۱۵۰ م به فروش می رسد. باغ شامل انواع مختلف درختان، خانه باغ، دور دیوار بتنی، استخر، تمام امتیازات آب، برق، گاز، متراژ کل باغ شامل ۲ قطعه است که ۲۰۰۰ متر می باشد و مجموعا به مبلغ ۵۰۰ م به فروش می رسد. شیرزاد ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ ۰۹۱۵۱۸۴۰۸۹۸

متفرقه

آب بندی استخر شنا جکوزی پرورش ماهی و کشاورزی، پشت بام انبار، نمای ساختمان با تکنولوژی بر پایه نانو ۱۰۰ درصد تضمینی با ضمانت محصول کشور اسپانیا ضد جلبک، ضد خزه ضد قارچ، آنتی باکتریال مقاومت بالا و عمر مفید مهندس، یزدانی ۰۹۹۱۹۹۶۷۴۸۵

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف

راهی آسان جهت تبلیغات

با درج آگهی رایگان

روز بازار

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳

خرید املاک، خودرو فروش لوازم مستعمل لوازم الکترونیکی لوازم منزل