

# ترکش های جنگ های خانگی برپیکر فرزندان

۷ سال اول



## تبلت بازی

**علوی-** امروزه بسیاری از بچه ها اوقات فراغت شان را با بازی با تبلت یا گوشی تلفن همراه والدین شان می گذرانند. این گونه بازی ها علاوه بر این که تحرکی برای کودکان ایجاد نمی کنند ارتباط آن ها را با دنیای اطراف قطع می کنند و آن ها آن قدر غرق بازی می شوند که گذر زمان را احساس نمی کنند. از آن جایی که برخی بازی ها به گونه ای طراحی شده است که کودک کمتر برنده می شود این موضوع سبب عصبانیت او و زمانی که به طور مداوم تکرار می شود آثار ناخوشایندی را بر روح و روان او می گذارد، قدرت تفکر و کنجکاوی کودک را سلب می کند و اگر در سنین خیلی پایین استفاده شود حتی می تواند ارتباط های کلامی او را نیز کاهش دهد. بهتر است والدین زمان استفاده از تبلت یا گوشی های تلفن همراه و بازی های رایانه ای کودک را کاهش دهند و آن را مدیریت کنند. انتخاب نوع بازی بسیار مهم است و باید از بازی های آموزشی و متناسب با سن بهره گرفت.

سلامت نامه



## روغن کاری مو

داشتن موهای براق و زیبا فقط با استفاده از انواع شونیده های گران قیمت میسر نمی شود و می توان با بهره گرفتن از انواع روغن های طبیعی آن ها را درخشان کرد. از روغن سویا می توان برای آبرسانی به مو استفاده کرد چون رطوبت مناسبی به پوست سر می بخشد و آن را با طراوت می کند. روغن سویا را به صورت گرم، هفته ای یک بار مورد استفاده قرار دهید تا به موهای آسیب دیده رطوبت مورد نیاز را برساند. از آن جایی که چربی و مواد غذایی دیگر این روغن به راحتی جذب می شود ماساژ پوست سر یا شانه زدن مو می تواند به جذب آن و رشد مو کمک کند. همچنین می توان روغن سویا را با روغن زرماری (تقویت کننده رشد مو و تحریک کننده پوست سر)، اسطوخودوس (آرامش دهنده پوست سر و کمک به رشد مو) و نعناع (افزایش دهنده گردش خون در پوست سر) مخلوط کرد.

خبر

## چاقی و ریسک ابتلا به سرطان سینه

**علوی-** چاقی ریسک ابتلا به سرطان سینه را در زنان افزایش می دهد. یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: یکی از مهم ترین ریسک فاکتورهای محیطی و تغذیه ای در ابتلا به سرطان سینه چاقی به ویژه در دوران یائسگی است. دکتر «دعایی» اعلام کرد: چاقی قبل از دوران یائسگی مشکل چندانی ایجاد نمی کند اما پس از این دوران ریسک ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد.

وی تصریح کرد: کاهش فعالیت های فیزیکی، استفاده از غذاهای چرب و پر کالری، بارداری در سن بالا و مصرف کربوهیدرات به مقدار زیاد ریسک ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد. به گفته وی با کاهش مصرف قندهای ساده مانند نان و برنج که سول های سرطانی وابسته به آن ها هستند می توان برای پیشگیری و درمان سرطان گام برداشت. وی با بیان این که مصرف کربوهیدرات رشد تومور را سرعت می بخشد، اظهار کرد: رعایت اصول صحیح تغذیه ای، مصرف کافی لبنیات کم چرب و محصولات پروبیوتیک و رژیم غذایی حاوی ویتامین ها در پیشگیری و درمان نقش عمده ای دارد. وی مصرف روغن های آفتابگردان، کانولا و کنول را با شرایط مصرف صحیح برای جذب ویتامین دی مؤثر دانست و افزود: مصرف غلات به دلیل داشتن سبوس و منبع غنی ویتامین B در طول دوره درمان بیماران مبتلا به سرطان سینه توصیه می شود.

در خانه بماند و شاهد دعوی والدینش باشد. شهروندی دیگر هم که خود در خانه ای که همیشه درگیری والدین در آن وجود داشته، بزرگ شده است، اظهار می کند: والدینم زمانی که کودک بودم همیشه با هم دعوا می کردند و من و خواهر و برادرهایم هیچ وقت روی آسایش راندیدیم و فکر می کردم هر وقت مشکلی پیش بیاید باید آن را با سر و صدا رفع کنیم به همین دلیل اکنون که ازدواج کرده ایم کم و بیش دچار مشکلاتی شده ایم چون مهارت های زندگی را به خوبی نیاموخته ایم.

یک کارشناس ارشد روان شناسی با تاکید بر این که کودکان به یک محیط عاطفی سالم و پر نشاط نیاز دارند تا بتوانند در یک مسیر طبیعی رشد کنند، اظهار می کند: زوجی که با هم اختلافات شدیدی دارند باید قبل از تصمیم به داشتن فرزند از کمک های مشاور بهره برند تا بتوانند رفتار و خشم شان را مدیریت کنند و تکلیف خودشان را با هم و در زندگی مشترک روشن کنند.

«محمدی» ادامه می دهد: افرادی که دچار مشکلات عاطفی زیادی هستند و مدام با هم به مشاجره می پردازند نباید تا قبل از رفع آن ها بچه دار شوند زیرا نخستین و اساسی ترین نیاز هر کودک، داشتن محیطی امن دور از جنجال و پر خاش است تا بتواند رشد کند. وی با بیان این که محیطی با روابط خشونت آمیز که شان انسانیت در آن زیر سوال می رود، برای رشد کودکان مناسب نیست و تربیت آن ها را دچار مشکل خواهد کرد، اظهار می کند: هر دعوا و صدای بلندی که در محیط خانه شنیده می

شود، روی ذهن کودکان تاثیر منفی می گذارد و به بخشی از سلول های مغز آن ها آسیب می رساند.

به گفته وی، کودکان در چنین خانواده هایی دچار آسیب های جدی می شوند و از سوی دیگر مفهوم همزیستی، روابط عمیق خانوادگی و دلبستگی را نمی توانند بیاموزند.

وی خاطرنشان می کند: متأسفانه برخی از زوج هایی که دچار اختلاف های شدیدی هستند

۶۶

**مدل سازی از رفتارهای والدین، پدیده ر شدی است که اگر دعوا کانون آن باشد، تاثیرات بسیار مخربی خواهد داشت و ممکن است در بزرگ سالی این رویه را در پیش بگیرند و کودکی شان را با استرس و اضطراب سپری کنند**

الگوها در ذهن شان باقی می ماند. این کارشناس خاطرنشان می کند: اگر والدین عصبانی و ناراحت باشند، این احساسات به اعضای خانواده نیز سرایت خواهد کرد و از آن جایی که بچه ها والدین شان را الگو می دانند و به آن ها تکیه می کنند، دیدن آن ها در حالت دعوا و مشاجره برای شان ناراحت کننده است. وی می افزاید: اگر بچه ها به طور مداوم شاهد دعوا باشند، به ویژه در محیط خانه، این رفتارها را تقلید و در بازی با دستان شان و در موقعیت های دیگر آن ها اجرا می کنند.

وی می گوید: مدل سازی از رفتارهای والدین، پدیده ر شدی است که اگر دعوا کانون آن باشد، تاثیرات بسیار مخربی خواهد داشت و ممکن است در بزرگ سالی این رویه را در پیش بگیرند و کودکی شان را با استرس و اضطراب سپری کنند و می تواند زمینه ساز بیماری های جسمی و روانی گوناگون شود.

و دعوی های شان به برخورد فیزیکی در مقابل چشمان کودکان می کشد، تاثیرات بسیار سوئی روی رشد طبیعی آن ها می گذارد که در دوره های سنی بالاتر به شکل شدیدتری نمود می یابد. وی ادامه می دهد: نباید این تصور غلط پیش آید که کودکان بزرگ می شوند و همه چیز یادشان می رود زیرا این گونه نیست و همه رفتارها و گفتارهای والدین به عنوان نخستین



آشپزی

## نان گپیور تابه ای

**گروه اجتماعی-** مواد لازم: تخم مرغ یک عدد، شیر یک لیوان، آرد سفید یک لیوان، شکر یک قاشق غذاخوری، نمک یک قاشق چای خوری، روغن و سس کچاپ مقداری.

طرز تهیه: همه مواد را با هم مخلوط می کنیم و داخل ظرف خالی سس کچاپ می ریزیم و داخل تابه ای که با روغن آن را چرب کردیم قالب می زنیم و صبر می کنیم یک طرف نان بپزد بعد نان را بر می گردانیم تا طرف دیگر آن خوب بپزد و در آخر از روی تابه بر می داریم و داخل آن مواد یا سبزیجات مورد علاقه مان را می ریزیم و سرو می کنیم.



## تب بر

**علوی-** پوست، میوه و گل نارنگی دارای خواص دارویی و از خانواده نارنج است. پوست و گل آن مواد موثر دارویی مانند روغن فرار، روغن ثابت، رزین، ایزوهسپیردین، اورانتیومارین و تانن دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: میوه نارنگی موادی مانند موسیلاژ، قند، اسید سیتریک، نمک های معدنی و انواع ویتامین ها را دارد. «مسعود معماریانی» ادامه داد: پوست نارنگی معطر و مقوی معده، ضد نفخ و ضد اسهال و تب بر، ملین و مقوی معده است. وی خاطرنشان کرد: اطبای قدیم از قسمت های مختلف آن به عنوان تقویت معده و رفع تب استفاده می کردند. وی مقدار مصرف آن را بر حسب قسمت های مختلف و مصارف دارویی متفاوت ذکر کرد.



**جوایز نقدی و غیر نقدی هفتگی**

**لذت سرگرمی**

**خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲**

**اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir**

**سودوکو**  
هر روز

■ قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

۸	۹	۴	۲	۵	
۲	۶		۹		۴
۷		۹	۳	۱	۸
		۲	۴	۸	
		۸	۳	۵	
۶	۹	۳			۷
۵		۴		۸	۳
۸		۶	۵		۲



**برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودوکوی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.**

۸	۲		۳		
۴		۳	۱		۸
	۶		۷		
		۷		۴	۹
۹		۴		۵	
		۳		۹	
	۹				۵
۷		۱	۲		



۲	۸	۱			۷
		۳	۶		
			۵	۸	
۸	۶	۹		۴	
	۸	۳			
	۴		۳		۶
۷			۹	۳	۲

**حرف های هاو مدعیان سودوکو در چه دشواری هر سودوکو+ زمان حل شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰**

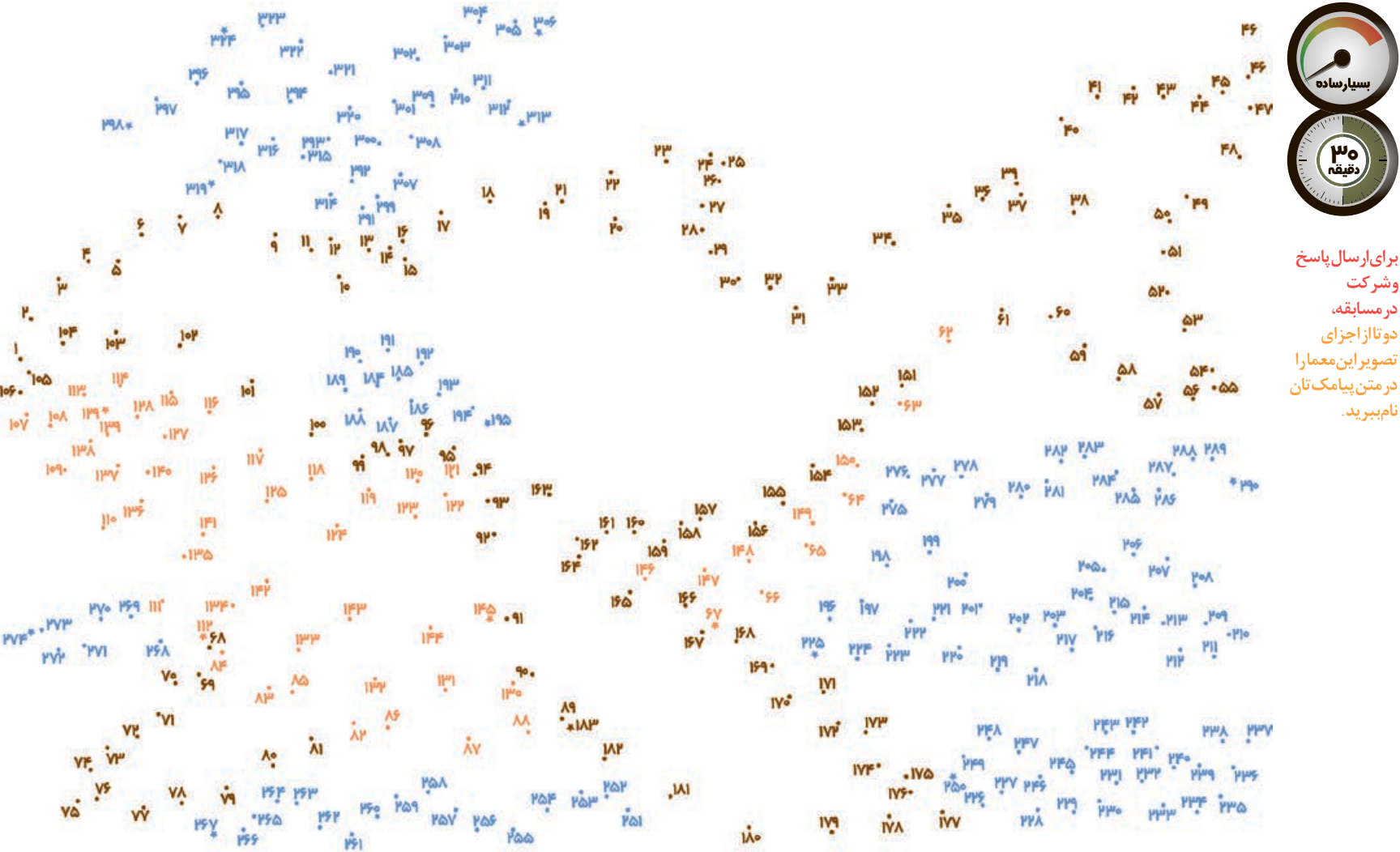


۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳
۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴
۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵
۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸

می دانید که بخش «لذت سرگرمی» این روزنامه، در روزهای سه شنبه، حال و هوای دیگری دارد. سرگرمی (نقش یاب شماره) که در این روز هفته منتشر می شود، قانون بسیار ساده ای دارد و بسیار لذت بخش است و مختص گروه سنی خاصی هم نیست. استفاده از مدار رنگی هم لذت حل آن را چندین برابر می کند. پس مدار رنگی ها را آماده کنید و با تمام خانواده از این سرگرمی لذت ببرید.

**موفق و پیروز باشید؛ و حرف های**

■ قانون: از شماره یک تا بزرگ ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره دار را رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط ها را ضخیم تر کنید تا تصویر کشف شده را واضح تر ببینید.



**برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو ناز اجزای تصویر این معمارا در متن پیامک تان نام ببرید.**