تله تربیتی

علی نیا- یکی از تله‌های تربیتی که والدین در آن می‌افتند، دروغ گفتن برای ترساندن بچه‌ها و حرف شنوی بیشتر آن هاست که بیشتر اوقات نتیجه عکس خواهد داشت.
یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که برخی والدین برای این که فرزندشان کاری را که از آن سرپیچی کرده، انجام دهد، به دروغ، محلی ترسناک را برای کودک خود توصیف می کنند، گفت: والدین بعد از دروغ گفتن به فرزند خود او را تهدید می کنند که اگر کاری را که از او خواسته اند انجام ندهد، او را به آن مکان ترسناک می‌فرستند و این موضوع، ذهن کودک را پر از ترس می کند و باعث می‌شود تا مدت طولانی، از نزدیک شدن به بعضی از مکان‌ها واهمه داشته باشد.

تربیتی

«همتی» افزود: برخی والدین برای حرف شنوی بیشتر فرزند خود، به دروغ داستان واقع تنیجه عکس خواهد داشت.
یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که برخی والدین برای این که فرزندشان کاری را که از آن سرپیچی کرده، انجام دهد، به دروغ، محلی ترسناک را برای کودک خود توصیف می کنند، گفت: والدین بعد از دروغ گفتن به فرزند خود او را تهدید می کنند که اگر کاری را که از او خواسته اند انجام ندهد، او را به آن مکان ترسناک می‌فرستند و این موضوع، ذهن کودک را پر از ترس می کند و باعث می‌شود تا مدت طولانی، از نزدیک شدن به بعضی از مکان‌ها واهمه داشته باشد.

پیشگیری از آلزایمر

گروه اجتماعی- مصرف امگا ۳ و ویتامین E در پیشگیری از آلزایمر مؤثر است.یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و متخصص تغذیه با اعلام این مطلب افزود: افرادی که در برنامه غذایی خود از غذاهای سرشار از ویتامین E استفاده می کنند کمتر از دیگران به فراموشی دچار می شوند.
دکتر«عابی» افزود: ویتامین E رادیکال های آزاد را که به احتمال زیاد می تواند به سلول های مغز آسیب برند مهار می کند.
وی تصریح کرد: کنترل کلسترول، جلوگیری از چاقی، تغذیه سالم، مصرف امگا ۳ و ماهی و کنترل فشار و قند خون جزو نکات تغذیه ای پیشگیری از آلزایمر است که با مشورت با متخصص تغذیه رعایت آن ها امکان پذیر است.وی اظهار کرد: املاحی مانند آهن و روی نیز به عملکرد صحیح مغز کمک می کند و کمبود فولات و ویتامین های خانواده B به حافظه و توانایی مغزی آسیب می زند، بنابراین در نظر گرفتن این مواد مغذ در رژیم غذایی سالمندان ضروری به نظر می رسد.

گفت و گو

منبع پروتئین

گروه اجتماعی- تخم مرغ سرشار از مواد معدنی، ویتامین ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.
پروتئین موجود در این ماده غذایی کمک می کند تا احساس سیری طولانی مدت کنید، ضمن این که به حفظ توده عضلانی منجر می شود.
با این حال، تخم مرغ تنها منبع پروتئین دارند. این اعاده دیگری هم هستند که میزان اسیدهای آمینه و پروتئین شان چندین برابر یک عدد تخم مرغ است. هر نصف فنجان لوبیا ۶،۶ گرم پروتئین دارد. لوبیا منبع گیاهی نادر از اسیدهای آمینه کامل و منیزیم است. مصرف این ماده غذایی به افزایش سوخت و ساز بدن، تولید انرژی و توسعه عضلانی منجر می شود.
هر نصف فنجان نخود پخته شده ۷،۳ گرم پروتئین دارد. نخود یک غذای عالی برای افرادی است که قصد کاهش وزن دارند. نخود هورمون اشتها را سرکوب می کند.
هر دو فاشق غذاخوری خمیر بادام زمینی ۸ گرم پروتئین دارد. دوز کافی پروتئین به عضله سازی و چربی سوزی منجر می شود. اضافه کردن بادام زمینی به نان گندم کامل همراه با عسل و گردو و دانه های کدو تنبل، یک میان وعده عالی برای پیشگیری از بیماری های قلبی، عروقی است.
موتزارلا در هر اونس ۶،۳ گرم و پنیر چدار در هر اونس، ۶،۵ گرم پروتئین دارند. این پنیرها منابع غنی از پروتئین و سرشار از کلسیم و ویتامین D موجود در آن ها، به حفظ سلامت استخوان ها با افزایش سن کمک می کند.
نان در هر دو برش ۸ گرم پروتئین دارد. نان های کامل حاوی ویتامین B، فولات و ... برای محافظت از سلامت مغز هستند. هر نصف فنجان عدس هم ۹ گرم پروتئین دارد. مانند تمام حبوبات عدس نیز حاوی فیبر فراوان است و به از دست دادن سریع چربی ها کمک می کند.

تغذیه سالم

شب های محرم؛ از عزاداری ها تا تعزیه خوانی های روز عاشورا

شور حسینی از دیروز تا امروز

همه هیئت های مذهبی به سمت معصوم زاده بجنورد روانه می شدند و بعد از خوردن ناهار خود را برای عصر و مراسم شام غریبان در تکیه ها و حسینیه ها آماده می کردند

علوی

« باز این چه شورش است که در خلق عالم است ...» دوباره نوای نینوا در تکیه ها و حسینیه ها طنین انداز شده و عاشقانش را بی تاب کرده است. عاشقان حسینی روزهای گذشته سخت در تب و تاب تدارک آمدن محرم بودند تا باز هم یاد امام عاشقان خود را زنده نگه دارند و به خود و دیگران یادآوری کنند که باید ادامه دهنده راهش باشند و همچون او انسانی آزاده.
جوانان شهر از روزها قبل در تدارک آمدن محرم هستند، حیمه هایی را در شهر برپا و در و دیوار تکایا را سیاه پوش کرده اند و در این شب های آغازین هم سنگ تمام گذاشته اند تا به خود و دیگران بقهمانند محرم چیست و امام حسین(ع) کیست. آن ها همچون پدران و پدربزرگ های خود که از قدیم در دسته های عزاداری شرکت می کردند هنوز خورشید غروب نکرده به حسینیه محله خود می روند و برای عزاداری و پذیرایی از مهمانان مجلس عزای امام حسین(ع) خود را آماده می کنند.
سال های دور نیز در بجنورد چنین رسوم و رسومی با قوت برپا بود. آن موقع اعضای هیئت ها یک ماه مانده به محرم دور هم در مسجد یا همان حسینیه محل جمع می شدند و با هم تصمیم می گرفتند که مراسم را چگونه برپا کنند. آن ها خودشان هم در برگزاری مراسم و تدارک دیدن حلیم و پذیرایی از مهمانان مجلس عزاداری امام حسین(ع) سهیم بودند و دیگران را نیز دعوت می کردند تا در این امر پیش قدم شوند. صدر دروازه گرگان هم از زمان قدیم همیشه یکی از مکان هایی بود که مراسم عزاداری شب های محرم در آن جا برپا می شد.
یکی از شهروندان کهن سالی که از اهالی چهارراه شهید صفاست و منزلش از زمان قدیم در نزدیکی این مسجد بوده است، می گوید: همه ساله اعضای هیئت امنای این مسجد مراسم عزاداری را در این جا برپا می کنند چنان که از دوران جوانی به خوبی به یاد دارم که مردم محله شب های محرم هر یک در مسجد دور هم جمع می شدند و هر یک گوشه ای از کار را می گرفتند تا عزاداری با شکوه تر برپا شود.
«پوربرات» ادامه می دهد: در شب های ماه محرم همیشه مراسم سینه زنی و عزاداری در این مسجد برپا و بعد از مراسم نیز با حلیم از عزاداران پذیرایی می شد. در میان عزاداران حضور جوانان و کودکان بیش از همه چیز خودنمایی می کرد و مردم در آن زمان حتماً کودکان خود را به مسجد و کودکی با آداب و رسوم مذهبی آشنا می شدند.
وی خاطرنشان می کند: مراسم سینه زنی هر شب به طور مداوم برگزار می شد و اگر اشکنه نکنم، از شب هفتم دسته های عزاداری به خیابان ها می آمدند و در شب عاشورا نیز همه دسته ها پس از عزاداری در حسینیه خود به سمت معصوم زاده بجنورد و آستان امامزاده سید عباس(ع) به راه می افتادند و ادامه عزاداری ها در آن جا انجام می شد.
یکی دیگر از شهروندان کهن سال که خود نیز از متولیان برپایی عزاداری در حسینیه محله شان بوده است، اظهارمی کند: دسته های عزاداری در شب های محرم پس از گوش جان سپردن به سخنان واعظ و تفکر در رفتار سالار شهیدان، مراسم عزاداری خود را به صورت سینه زنی و زنجیر زنی آغاز می کردند و در شب های پایانی محرم نیز به سوی هیئت های دیگر به راه می افتادند و پس از الحاق به آنان عزاداری خود را به صورت گسترده انجام می دادند.
وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، می افزاید: در روز تاسوعا هر یک از هیئت ها از مقابل حسینیه خود به سمت هیئت های دیگر و بعد مسجد جامع شهر به راه می افتادند و عزاداری می کردند و البته عزاداری در روز عاشورا نیز با شکوه تر برگزار می شد و همه هیئت های مذهبی به سمت معصوم زاده بجنورد روانه می شدند و بعد از خوردن ناهار خود را برای عصر و مراسم شام غریبان در تکیه ها و حسینیه ها آماده می کردند.
وی قدیمی ترین هیئت های بجنورد را هیئت «کربلایی نایب علی»، «دروازه گرگان» و چند هیئت دیگر بیان می کند و می گوید: برخی هیئت های مذهبی نیز سعی می کردند تا صحنه عاشورا و کشته شدن بعضی از یاران امام حسین(ع) را به تصویر بکشند یا همین دلیل مراسم تعزیه خوانی یا شبیه خوانی برپا می کردند.
وی می افزاید: برای این منظور در روز عاشورا برخی افراد لباس هایی مانند لباس شمر و برخی دیگر لباس هایی به رنگ سبز که نشان از یاران سالار شهیدان داشت بر تن می کردند و سوار بر اسب می شدند و شبیه خوانی آغاز می شد. البته برخی دیگر از هیئت ها گهواره ای نمادین را به نشانه گهواره حضرت علی اصغر(ع) در دسته های عزاداری می کرد