

سلامت نامه



ضد سرطان ها

گروه اجتماعی- تغذیه سالم نقش مهمی در کاهش یا پیشگیری از بسیاری از بیماری ها دارد و در این بین میوه ها و سبزیجات نقش مهمی در پیشگیری از سرطان ها دارند. چغندر سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین های C و F و همچنین اسید آلفا لیپوئیک است که همه آن ها به مقابله با رادیکال های آزاد مضر پیش از این که سرطانی شوند، کمک می کنند. اسید آلفا لیپوئیک آنتی اکسیدانی قوی محسوب می شود که ممکن است از فعال شدن ژنی که در رشد سلول های سرطانی نقش دارد، پیشگیری کند. این ماده غذایی حاوی ویتامین های A، B۲، C، K، B۶، فولات، منگنز، پتاسیم و منیزیم است که همگی برای حفظ سلامت و قدرت سیستم ایمنی و مبارزه با سرطان ضروری هستند.

۷ سال اول



خلاقیت

علوی- داشتن فرزندان خلاق آن هم در دنیای امروزی که کودکان هوش زیادی دارند، انتظار والدین است اما بسیاری از آن ها ناآگاهانه خلاقیت کودکان را از بین می برند و بال های آن ها را قیچی می کنند. برخی از آن ها کارهایی را در قالب های مشخص از کودکان می خواهند در حالی که این شیوه اصلا درست نیست، باید به کودکان اجازه داد از قالب های فکری ما خارج شوند و هر چه خودشان دوست دارند، انجام دهند تا بتوانند به کمک قدرت ذهن خلاقیت شان را پرورش دهند. در بازی هایی که از قواعد خاصی پیروی می کنند ابتدا باید اجازه داد هر جور که مایل هستند، بازی خود را انجام دهند. یکی از راه های موثر برای پرورش خلاقیت کودک این است که از او خواسته شود داستانی را تعریف کند یا داستانی بدون پایان مشخص برایش تعریف و از او خواسته شود پایانی برای آن بسازد. تا زمانی که خطری او را تهدید نکند نباید در بازی کودک تان مداخله کنید. یادگرفتن برخی فعالیت ها از کودکان دیگر می تواند برای کودک تان بسیار جذاب، هیجان انگیز و آموزشی باشد.

تبادل روی کفه های ترازوی زندگی



علوی

امور را انجام دهیم. وی می افزاید: پس از به دنیا آمدن فرزندم هر دو به یک اندازه به کودک مان رسیدگی می کنیم و در انجام کارهای او شریک هستیم و این کار باعث شده است بتوانم وقت استراحت داشته باشم و نشاط و شادابی ام حفظ شده است.

■ بهانه هایی برای کمک نکردن

اما بانوی شاغل دیگری که ۲ فرزند دارد، اظهار می کند: متأسفانه همسر در امور خانه به من کمک نمی کند و ناچار هستم به تنهایی بار مسئولیت زندگی و کار را به دوش بکشم. این شهروند که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، می گوید: همسر من همیشه به بهانه های واهی مانند من کار خانه بلد نیستم، از زیر کار در می رود و من هر روز بعد از اتمام ساعت کاری ام وقتی به خانه می روم مشغول مرتب کردن و رفت و روب، بردن و آوردن بچه ها از کلاس های مختلف و رسیدگی به تفریح آن ها می شوم و شب خسته از این همه کار باید برای شام و ناهار روز بعد اعضای خانواده تدارک ببینم و تا دیر وقت بیدار می بمانم. وی بیان می کند: بانوان شاغل با حمایت ها و کمک های همسرشان می توانند زندگی لذت بخشی را تجربه کنند اما آن هایی که از این حمایت برخوردار نیستند با مشکلات عدیده ای رو به رو می شوند. بانویی دیگری هم خاطرنشان می کند: شغل همسر در شهر دیگری بود و من علاوه بر این که شاغل بودم باید به تنهایی کارهای خانه را انجام می دادم و به دو فرزندم رسیدگی می کردم و علاوه بر آن به دلیل شغل ام ناچار بودم طی هفته شیفَت شب بمانم که کودکانم گاهی اوقات تنها در خانه می ماندند و بعضی اوقات از مادر یا دیگر بستگانم

کمک می گرفتیم تا نزدیکه ما بمانند. وی ادامه می دهد: زمانی که بچه ها کوچک بودند، روزهای سختی داشتم، اگر بیمار می شدند یا مشکلی برای شان پیش می آمد، ناچار بودم به تنهایی آن ها را رفع کنم. وی می افزاید: هر چند در این زمینه برنامه ریزی های مختلفی داشتم اما گاهی اوقات کم می آوردم و تحمل ام را از دست می دادم.

یک روان شناس و استاد دانشگاه در این زمینه معتقد است: ایجاد تعادل میان زندگی شخصی و شغلی «زنان شاغل متاهل» تنها به برنامه ریزی صحیح آن ها مربوط نیست بلکه عوامل متعددی مانند زیرساخت های اجتماعی، نوع سیستم آموزشی، پرداخت حقوق و مزایا و بیمه یکسان میان زنان و مردان و فرهنگ سازی از عوامل وابسته به این موضوع است. «ایمانی» افزود: محیط، اجتماع، خانواده و افرادی که زنان شاغل با آن ها در ارتباط هستند، می توانند در تعادل میان زندگی شخصی و کاری آن ها نقش مؤثری داشته باشند. زنان شاغل باید برای داشتن زندگی مطلوب به «خود»، «زندگی»، «همسر»، «فرزند» و «شغل» شان توجه کنند و اگر استراحت و آرامش نداشته باشند به طور قطع نتیجه منفی اش در زندگی و روان آن ها مشاهده می شود.

یک روان شناس دیگر توجه نکردن به نیازهای روانی زنان شاغل متاهل را باعث بروز آسیب های جدی در خانواده می داند و می گوید: مادر مهم ترین رکن، پایه و اساس خانواده است و اگر به دلیل روزمرگی، اشتغال در بیرون از خانه و کار کردن مداوم در خانه نشاط و شادابی خود را از دست بدهد، ارکان خانواده

سست خواهد شد و به تدریج فرزندان و همسرش مانند سابق با نشاط نخواهند بود. به گفته «کریمی» در چنین شرایطی باید منتظر افسردگی و انواع بیماری های روحی یا حتی جسمی بانوان باشیم. وی مشارکت همه اعضای خانواده در امور منزل، داشتن تعامل و ارتباط روحی مناسب با زنان را در کاهش یا پیشگیری از چنین معضلاتی مؤثر توصیف می کند.

مدیر کل امور بانوان استانداری خراسان برای بانوان شاغل اظهار می کند: در این زمینه ۲ مصوبه از شورای برنامه ریزی استان داریم که یکی پایش ساختار قلمتی زنان شاغل است تا به لحاظ ساختاری مورد بررسی قرار گیرند و این برنامه از سال گذشته آغاز شده است. «یعمایی» ادامه می دهد: در این برنامه مشکلات ساختاری بانوان شاغل مشخص و راهکارها ارائه می شود.

وی با اشاره به برنامه دوم بیان می کند: دوره آموزشی خانواده با نشاط برای بانوان شاغل با عنوان مختلفی مانند روابط بین زوجین، روابط فرزندان با والدین، مدیریت های مالی که باید اتفاق بیفتد، بهداشت خانواده و تغذیه برگزار می شود و تلاش بر این است که این دوره ها علاوه بر بانوان شاغل دستگاه های دولتی برای دیگر بانوان شاغل نیز برگزار شود.

به گفته وی، دولت ساعت کاری بانوان را از ۴ تا ۴ و ۳۶ ساعت برای گروه های خاص مانند زنان سرپرست خانوار، بانوانی که همسران شان شرایط ویژه ای و آن هایی که ملول یا کودک زیر ۶ سال دارند در نظر گرفته و در همه دستگاه های اجرایی در حال اجراست.

آشپزی



مواد لازم

برنج نیم دانه و خرد شده ۲ لیوان، شکر ۴ پیمانه، آب ۱۲ لیوان، کره گیاهی ۵۰ گرم، زعفران مقداری، گلاب یک استکان، روغن مایع یک قاشق غذاخوری، خلال پسته و بادام مقداری و بودر دارچین برای تزیین.

شله زرد

طرز تهیه

ابتدا باید برنج را بشوید و به مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت خیس کنید و موقع پخت در ظرف مناسبی با حرارت نسبتاً زیادی قرار دهید و در قابله را نیمه بسته بگذارید تا آب بجوشد. در این مرحله نباید اصلا برنج را هم بزنید. وقتی برنج کاملاً شفته شد باید شکر، خلال و بادام و گلاب را اضافه کنید. بعد از این مرحله زعفران دم شده را بریزید و ۱۰ دقیقه هم بزنید.

سپس کره را اضافه کنید و هم بزنید. برای این که شله زرد شفاف شود از میزان روغن مایع گفته شده استفاده کنید، بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشیدن کره با مواد در ظرف را بگذارید تا کاملاً دم بکشد و بعد در ظرف مناسبی سرو و با دارچین تزیین کنید.

نکات خانه داری



خشک کردن سبزیجات

برای خشک کردن سبزیجات ابتدا باید آن ها را در تشت آب سرد غوطه ور کرد. سپس باید ۳ تا ۴ مرتبه آن ها را شست و شوداد تا کاملاً تمیز شوند، سبزیجات نباید برای مدت طولانی در آب خیسانده شوند زیرا به راحتی املاح و ویتامین های خود را از دست می دهند. بعد از شستن می توان آن ها را روی پارچه تمیزی پهن کرد یا زیر نور خورشید یا در فر قرار داد تا خشک شوند. سبزیجات حاوی نوعی ترکیبات از گانیک هستند و به همین دلیل خیلی سریع کپک می زنند. تنها راه برای متوقف کردن فعالیت این آنزیم ها جوشاندن چند دقیقه سبزیجات در آب جوش یا بخار آب قبل از خشک کردن است.

خراسان شمالی

<p>مدیریت پیمان</p> <p>اجرای ساختمان از پی تا بام</p> <p>کیفیت عالی در اجرا</p> <p>کمترین هزینه - بیشترین سرعت</p> <p>۰۹۱۵۱۸۹۵۶۱۲</p>	<p>فروش ویلایی کلنگی (در مرکز شهر) شهید بهشتی شمالی بعد از مسجد انقلاب</p> <p>روبروی بانک سپه مرکزی کوچه صالح متر ۳۱۰ متر بعد عقب نشینی مجوز ۶ واحد ۱۰۸ متری در ۳ طبقه سند ۶ دانگ و امتیازات کامل کوچه ۸ متری در حال حاضر و بعد از عقب نشینی ۱۰ متری دارای دهنه ۱۴ متر دارای وام بافت فرسوده برای ۶ واحد فی ۶۵۰ میلیون تومان ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸</p>	<p>فروش ویلایی کلنگی (در مرکز شهر) شهید بهشتی شمالی بعد از مسجد انقلاب</p> <p>روبروی بانک سپه مرکزی کوچه صالح متر ۳۱۰ متر بعد عقب نشینی مجوز ۶ واحد ۱۰۸ متری در ۳ طبقه سند ۶ دانگ و امتیازات کامل کوچه ۸ متری در حال حاضر و بعد از عقب نشینی ۱۰ متری دارای دهنه ۱۴ متر دارای وام بافت فرسوده برای ۶ واحد فی ۶۵۰ میلیون تومان ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸</p>	<p>به یک منشی خانم جهت کار در دفتر ترمینال مسافربری تعاونی ۲ مسلط به کامپیوتر با پایه حقوق ماهانه ۳۰۰ نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹ شیخ زاده</p>	<p>دعوت به همکاری به تعدادی فروشنده و همچنین چند نفر کارگر ساده جهت کار در مبلمان فیروزه نیازمندیم. آدرس: دوچهار و روبروی کوچه برنجی - مجتمع بزرگ مبلمان فیروزه ۰۹۱۵ ۱۸۷ ۲۴۰۰</p>	<p>به یک نفر منشی خانم مسلط به کامپیوتر و دستگاه کپی دو شیفت جهت دفتر انتشارات نیازمندیم حقوق ماهانه ۵۰۰ پورسانت بازار یابی تلفن ۰۹۳۷۱۵۲۸۶۹۸ (خ چمران، آزادی طبقه اول بانک مسکن ۳۲۲۴۴۸۰۱) نمایندگی انتشارات سنجش و دانش بجنورد</p>	<p>به یک نفر منشی یا فروشنده با سابقه کار نیازمندیم پنجره عایق ملت خاوری ۰۵۸۳۲۲۲۸۸۹۹</p>	<p>استخدام ۲ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت</p>	<p>استخدام فوری مراقب کودک با تجربه کافی روابط عمومی بالا باضامن معتبر جهت نگهداری کودک ۵ساله ۷تا ۱۵ هرروز بجز تعطیلات حقوق ۵۰۰تومان - تماس ۱۴ تا ۲۲ شریفیان ۰۹۳۷۹۹۶۱۶۷۱</p>	<p>استخدام بازر یاب در زمینه پخش مواد غذایی در سطح استان بصورت ویزیت حضوری با حقوق مزایای قانونی و سایر امکانات علاقمندان جهت اطلاعات بیشتر در ساعت اداری به شماره های ذیل تماس حاصل نمایند ۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶ ۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲</p>	<p>به یک نفر منشی با روابط عمومی بالا مسلط به کامپیوتر جهت فروش درب و پنجره نیازمندیم ۰۵۸۳۲۲۶۳۵۳۲</p>	<p>به یک نفر منشی با روابط عمومی بالا مسلط به کامپیوتر جهت فروش درب و پنجره نیازمندیم ۰۵۸۳۲۲۶۳۵۳۲</p>	<p>به یک نفر منشی با روابط عمومی بالا مسلط به کامپیوتر جهت فروش درب و پنجره نیازمندیم ۰۵۸۳۲۲۶۳۵۳۲</p>	<p>به یک نفر منشی با روابط عمومی بالا مسلط به کامپیوتر جهت فروش درب و پنجره نیازمندیم ۰۵۸۳۲۲۶۳۵۳۲</p>
--	--	--	--	---	--	--	---	--	---	---	---	---	---

روز بازار

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف

راهی آسان جهت تبلیغات

با درج آگهی رایگان

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۲۳۳۳

خرید

املاک، خودرو فروش

لوازم مستعمل

لوازم الکترونیکی

لوازم منزل