

سلامت نامه



وقتی با کودک حرف می زنیم

علوی- صحبت کردن با کودکان آداب خاص خود را می طلبد اگرچه باید با آن ها مانند بزرگ ترها با احترام صحبت کرد اما نوع گفتار از اهمیت خاصی برخوردار است. برخی والدین نمی دانند با هر حرفی چه اثری بر روان کودک می گذارند. به کار بردن کلمه هایی که دال بر توانایی کودک باشد، حس اعتماد به نفس را در او افزایش می دهد و کم کم به این باور خواهد رسید که می تواند از عهده انجام هر کاری برآید. اما در مقابل کلمه هایی که بر ناتوانی کودک دلالت داشته باشد، به مرور زمان حس اعتماد به نفس را از او سلب می کند و اگر مهارت و توانایی لازم را در هر کاری داشته باشد نمی تواند آن را به خوبی انجام دهد. کلمات منفی در ذهن کودک تکرار می شود و از همان موقع با تکرار این جملات ضمیر ناخودآگاه یاد می گیرد باید این باورها را داشته باشد و همیشه این گونه رفتار کند. بنابراین بهتر است واژه های امید بخش و مثبت برای کودک استفاده شود و در صورت انجام کار اشتباه با الفاظ زشت و توهین آمیز با او رفتار نشود بلکه به او فرصت جبران داده شود.

دوربین اجتماعی



بانویی با کفش مردانه

علوی- گرمای این روزها، مشکلات ریز و درشت زن بی پناه و تنها را بیشتر و او را روانه کوچه و خیابان کرده است، بی پروا همچون مردان می خواهد کار کند تا ددشش جلوی نامردان روزگار دراز نشود و از نگاه های کج و بدخیال واهمه ای ندارد، کوچه به کوچه می رود، آفتاب بی امان بر چپن و چروک پیشانی اش برق انداخته است و آن ها بیشتر رخ نمایی می کنند اما حال فکر کردن به خود را ندارد. پیچ و خم زندگی چنان راه را بر او بسته است که دیگر راه چاره ای برایش باقی نمانده و او را روانه کوچه و بازار کرده است، لقمه نانی در می آورد و همین برایش کافی است. کاش همه غیرت او را داشتند.

علوی

حوصله اش در این روزهای گرم سر رفته است و با سماجت از مادرش می خواهد گوشی تلفن همراهش را به او بدهد، مادر که از غر زدن های پیاپی او خسته شده است از این درخواست استقبال می کند و بدون لحظه ای درنگ گوشی را در اختیار کودک ۴ ساله اش می گذارد، او مشغول بازی می شود و مادر مشغول کارهای خانه. این کار هر روزشان است، گاهی مادر مقاومت می کند و آخر تسلیم می شود و کودکش را به دست دنیای مجازی و همه هشدارها را در باره استفاده از گوشی های هوشمند به فراموشی می سپارد شاید هم از نتایج جدیدترین تحقیق سازمان بهداشت جهانی درباره استفاده از دستگاه های هوشمند توسط کودکان زیر پنج سال که نظر پدر و مادرهای بسیاری را در سراسر دنیا به خودش جلب کرده



تجربگی

است، خبر ندارد. طبق پیمایش گسترده ای که در سال ۹۶ درباره وضعیت استفاده از وسایل الکترونیکی توسط کودکان در سنین مختلف در ایران انجام شد، در کل کشور ۶۶ درصد والدین گروه هدف گفته اند فرزند زیر پنج سال شان از وسایل الکترونیکی مانند تبلت و گوشی استفاده می کند. استفاده از وسایل الکترونیکی علاوه بر آسیب شدید به چشم های کودکان، روی شنوایی آن ها تاثیر می گذارد و همچنین صدای بسیار بلند یا نور شدید صفحه نمایش عوارض مضاعفی دارد. این در حالی است که در کودکان زیر ۵ سال فعالیت های فیزیکی باعث پیشرفت جسمی و سلامت روانی آن ها می شود و از ابتدای شان به بیماری های سخت در آینده جلوگیری می کند. فعالیت های فیزیکی کودک و ایجاد سر و صدا برای برخی والدین خوشایند نیست و آن ها برای راحتی خود ترجیح

نسخه جدی روان شناسان برای کودکان

قتل خلاقیت کودکان با ویروس گوشی ها

می دهند کودک را با تلویزیون یا تبلت و گوشی های هوشمند سرگرم کنند که این بدترین خیانت به او محسوب می شود و علاوه بر صدمه های جسمی، آسیب های روانی زیادی را برای کودک به دنبال دارد. البته این را هم باید اضافه کرد که بسیاری از والدین فراموش می کنند کودکشان علاوه بر گوشی آن ها از گوشی یا تبلت خواهر یا مادر بزرگ هم استفاده می کند در نتیجه به دلیل گستردگی وسایل برآورد درستی از میزان استفاده او ندارند.

درست مانند مادر یک کودک ۵ ساله که می گوید: بیشتر وقت پسرش در خانه با گوشی همراه می گذرد و وقتی به مهمانی می روند هر قدر به او اصرار می کند با بچه ها بازی کند ولی باز هم سرش در گوشی است و کمتر با دیگران ارتباط برقرار می کند. اما مادر «سپهر» به فرزندش کمتر اجازه می دهد با گوشی بازی کند و از این موضوع ناراحت است که بسیاری از خانواده ها به راحتی به کودکان خود این اجازه را می دهند.

او می گوید: در مهمانی ها دوست دارم پسرم با هم سن و سالانش بازی کند اما می بینم بسیاری از مادرها فرزندان خود را برای این که شیطنت و سر و صدا نکنند، با گوشی های تلفن سرگرم کرده اند و به من توصیه می کنند این کار را انجام دهم. این در حالی است که کودکان در این سن و سال باید وقت بیشتری را برای گردش علمی، ساختن کاردستی، مسابقه دادن، خواندن کتاب، خمیربازی و بازی های فکری بگذرانند.

برخی متخصصان معتقد هستند: البته این ها فقط عوارض جسمی است و عوارض روانی ابعاد خاص خود را دارد و با تمرکز نداشتن، کاهش یادگیری و اختلال های دیگر همراه است که به راحتی می توان نوع فعالیت های کودک را با برنامه ها و فعالیت های ورزشی و کارهایی که علاقه دارد، پر کرد تا دیگر تمایلی به استفاده از گوشی های هوشمند و تبلت نداشته باشد.

این موضوع صحه می گذارد و به عقیده او استفاده بیش از اندازه از فناوری، کمبود توجه، کاهش تمرکز، رفتارهای پر خاشاگرانه، اضطراب، افسردگی، اختلال دو قطبی، اوتیسم، اختلال دلبستگی و رفتار مشکل ساز کودک را به دنبال دارد.

گفته «محمدی» کودکانی که بیش از حد از گوشی های هوشمند استفاده می کنند، یادگیری کمتری نسبت به بقیه هم سن و سالان شان دارند. «عابدیان» هم به لزوم تعیین وقت برای تماشای تلویزیون یا بازی با تبلت اشاره و ابراز تاسف می کند: امروزه در برخی مجالس عمومی و مهمانی ها دیده می شود والدین برای راحتی خود، کودکان شان را با گوشی های هوشمند سرگرم می کنند و از مضرات آن بی اطلاع هستند و برخی دیگر تصور می کنند کودکان شان با انجام بازی های رایانه ای و تبلت خوشحال و شاد هستند و همین برای شان کافی است در حالی که آسیب های جدی جسمی و روانی را به همراه دارد.

این کارشناس ارشد روان شناسی خشکی چشم، آسیب دیدن مهره های گردن و نشستن زیاد را زمینه ابتلا به چاقی و برخی مشکلات جسمی می داند و معتقد است: کودکان به جای آن که اوقات خود را با توجه به استعداد و خلاقیتی که دارند، بگذرانند، با این وسایل هوشمند مضر سپری می کنند. البته این ها فقط عوارض جسمی است و عوارض روانی ابعاد خاص خود را دارد و با تمرکز نداشتن، کاهش یادگیری و اختلال های دیگر همراه است که به راحتی می توان نوع فعالیت های کودک را با برنامه ها و فعالیت های ورزشی و کارهایی که علاقه دارد، پر کرد تا دیگر تمایلی به استفاده از گوشی های هوشمند و تبلت نداشته باشد.

آشپزی



مواد لازم

سینه مرغ آبپز شده یک عدد، سس مایونز ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری، پنیر لپنه ۵۰ گرم، نمک، فلفل سیاه و آویشن به میزان لازم، سیب زمینی آبپز یک عدد، خیارشور کوچک ریز خرد شده یک تا ۲ عدد، جعفری و شوید خرد شده ۲ قاشق غذاخوری.

فینگر فود راتای مرغ

طرز تهیه ابتدا مرغ را با پیاز، نمک و فلفل سیاه آبپز می کنیم. بعد خیلی ریز ریزش ریش یا ساتوری و سیب زمینی آبپز شده را خیلی ریز خرد می کنیم. همه مواد را با هم مخلوط می کنیم و یکی، دو ساعت داخل ظرف در بسته در یخچال می گذاریم تا مواد به خورد هم بروند. بعد از استراحت نان های تست را برش می زنیم و از مواد روی آن ها می ریزیم و با پشت قاشق سطح آن را صاف و آرام قالب را جدا می کنیم تا صاف و یکدست شود سپس آن را سرو می کنیم.

خبر



حیاتی دوباره به دختر ۱۶ ساله با اهدای عضو نوجوانی که مُرد اما نُمُرد

صدیقی- اهدای عضو یک پسر نوجوان مرگ مغزی شده دوباره به یک دختر ۱۶ ساله نیازمند پیوند عضو بخشید. باز هم خبر بزرگ منشی در استان طنین انداز شد و خانواده ای که خود غم زده بودند لبخند را به خانواده ای چشم انتظار هدیه دادند. به گزارش خبرنگار ما، پسر نوجوان ساکن روستای زرد از توابع مانه و سملقان به خاطر بیماری تومور مغزی دچار مرگ مغزی شد و پس از موافقت خانواده اش و اهدای کبدوی تولد دوباره ای برای دختر ۱۶ ساله بیرجندی رقم خورد. به گفته مسئول بیماری های خاص دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، پس از تایید مرگ مغزی پسر نوجوان با رضایت خانواده بیمار، کبدوی به یک دختر که در انتظار پیوند عضو بود، اهدا شد و حیات دوباره ای به او بخشید.

خراسان شمالی

مدیریت پیمان

اجرای ساختمان از پی تا بام

کیفیت عالی در اجرا ، کمترین هزینه ساخت ، بیشترین سرعت

۰۹۱۵۱۸۹۵۶۱۲

فروشی باغ انگور و یادام بعد از نوده حاشیه جاده ۴ هزار متر

متری ۲۰ هزار تومان معاوضه با آپارتمان یا ویلا یا ماماشین میشود

۰۹۱۵۵۸۴۵۴۷۹

مشاورین املاک

صفدرزاده خرید و فروش، رهن و اجاره پیش فروش آپارتمان ویلایی، زمین، باغ تجاری با همکاران با تجربه در خدمت همشهریان عزیز می باشیم شهرک ولیعصر خیابان رودکی

۰۹۱۵۳۸۴۵۸۸۹

۳۲۴۱۸۴۵۷

واگذاری سرقفلی

مغازه ۱۷ شهر یور شمالی صفا شرقی ۴ دارای امکانات لازم دونبش

۰۹۱۵۳۸۶۲۳۴۸

۰۹۱۵۷۱۸۰۴۶۴

قربانی

یک باب مغازه تجاری ۳۳ متر مربع همکف و ۳۵ متر طبقه بالا مسکونی واقع در ۱۷ شهر یور جنوبی بفروش میرسد. ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

واحد فروشی در شهرک فرهنگیان مجتمع بنیاد مسکن فاز ۱ بلوک ۴ طبقه ۲ متر ازش ۸۳ قیمت ۲۶۰ وام ۱۵ تومن. نقدی ۲۴۵ تومن. ۰۹۹۱۴۶۰۹۴۳۷

املاک باغچق خرید و فروش و اجاره املاک خود در اسرع وقت و کوتاه ترین زمان به ما بسپارید محمد علی پهلوان نیش ایسگاه ۰۹۱۵۵۸۴۶۶۴۷

املاک خراسان شمالی خرید فروش، رهن اجاره شهرک شاهد نبش شاهد ۲۱ ۰۹۱۵۱۸۴۳۵۶۵

۰۹۱۵۳۸۴۳۵۶۵

مدیریت مسعود ایمانی

املاک

واگذاری سرقفلی مغازه ۱۷ شهر یور شمالی صفا شرقی ۴ دارای امکانات لازم دونبش ۰۹۱۵۳۸۶۲۳۴۸ ۰۹۱۵۷۱۸۰۴۶۴ قربانی

یک واحد نوساز ۱۲۰ متری دو طبقه اول جهت اجاره بلوار معلم ۶۰ م رهن تبدیل میشود ۰۹۳۶۴۵۹۷۸۴۰

منزل مسکونی امتیازات کامل دوبلکس اکازیون ۵۰۰ رهن ۵۰۰ اجاره تماس ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴

عزیزی ملکش روبروی ترانس برق پلاک ۳۲/۳۰

به یک نفر منشی آشنا به کامپیوتر (تمام وقت) جهت کار در دفتر بیمه نیاز مندیم. ۰۹۱۵۳۸۴۷۱۲۶

شرکت لبنیات پگاه شعبه خراسان شمالی راننده همراه با نیسان یخچالدار استخدام می نماید حقوق روزانه ۲۰۰ هزار تومان ۰۵۸۳۲۳۱۷۵۵۰ ۰۹۳۶۵۸۲۲۲۸۹

به یک ساندویچ کار ماهر آقا و یک نفر جهت صندوقداری در فست فود نیاز مندیم ۰۹۱۹۴۲۰۳۴۵۵

به یک شاگرد نیمه ماهر برقکار تمام وقت نیاز مندیم ۰۹۳۷۱۳۵۰۶۰۴

به یک همکار با تجربه جهت کار در املاک کیانیان نیاز مندیم ۰۹۱۵۳۸۶۰۸۹۶

به چند نفر بازاریاب در شهرستان آشنخانه اسفراین و شیروان نیاز مندیم سابقه کاری در زمینه بازاریابی مواد غذایی ۰۵۸-۳۲۳۸۲۵۸۰

به چند نفر نیروی ماهر و نیمه ماهر جهت همکاری در کارگاه تولیدی مانتو بصورت نیمه وقت و تمام وقت نیاز مندیم صحتی ۰۹۳۵۹۷۸۰۰۲۹

به یک نفر همکار جهت کار در شرکت فنی و مهندسی نیاز مندیم ۳۲۲۴۵۷۶۰

فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

دعوت به همکاری به تعدادی بازاریاب و کارشناس فروش جهت پخش شرکت یادمان سمیر نیاز مندیم ۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

شرکت پخش مواد غذایی نیاز به یک نفر راننده ایسوزو ۶ تن داشتن کارت هوشمند و سلامت الزامیست ۰۹۱۵۱۸۷۴۷۹۴

به یک نفر همکار جهت کار در شرکت فنی و مهندسی نیاز مندیم ۳۲۲۴۵۷۶۰

خرید

املاک، خودرو، فروش

لوازم مستعمل لوازم الکترونیکی لوازم منزل

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف راهی آسان جهت تبلیغات با درج آگهی رایگان

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۷۲۳۳۳