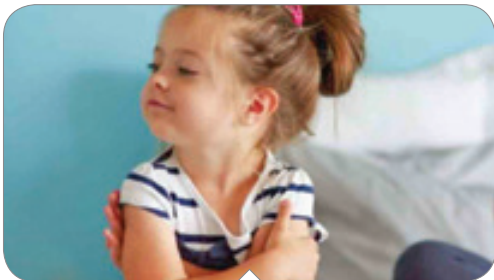


۷ سال اول



عواقب تبعیض بین فرزندان

علوی- برخی والدین متأسفانه به دلایل مختلف بین فرزندان خود تبعیض قائل می شوند و گاهی آن قدر آشکار است که آسیب جدی به فرزندی که کمتر مورد توجه قرار می گیرد، وارد می شود. برخی والدین با رفتارهای ناخودآگاه به این مسئله دامن می زنند. با این که بیشتر والدین اظهار می کنند به فرزندان شان به طور یکسان توجه می کنند اما برخی بین فرزندان شان تبعیض قائل می شوند. باید گفت تبعیض به هر دلیلی که باشد پسندیده نیست به ویژه آن که فرزندان از والدین خود توجه و محبت کافی می خواهند و اگر این مهم برآورده نشود، دچار آسیب های روحی زیادی خواهند شد. تبعیض، رفتاری ناخودآگاه است که آثار مخربی دارد و باعث می شود فردی که مورد سرزنش قرار گرفته است دچار بی اعتمادی و کمبود محبت شود و دیگر پدر و مادر را محرم خود نداند و از آن ها کینه به دل بگیرد. این رفتار، ضربه های روحی زیادی را به کودکان وارد می کند. بسیاری از ناهنجاری های دوران کودکی، نوجوانی و به خصوص جوانی ریشه در تبعیض والدین دارد.

دوربین اجتماعی



قایم باشک بازی

علوی- کم نیستند تابلوهایی که زیر شاخ و برگ درختان استار شده اند یا آن قدر کوچک هستند که رانندگان به زحمت می توانند آن ها را ببینند آن هم در خودروی در حال حرکت. به طور معمول تابلوهای آگاهی دهنده باید مقابل دید رانندگان و در اندازه های بزرگ نصب شوند تا قبل از ورود به میدان یا خیابان بتوانند مسیر خود را پیدا و انتخاب کنند اما برخی تابلوهای کنونی در محل های نامناسب نصب شده اند و علاوه بر آن که در معرض دید رانندگان نیستند و اندازه آن ها کوچک است، شاخ و برگ درختان آن ها را استار می کنند و به ویژه آن هایی که بومی نیستند دچار مشکل می شوند.

اختصاصی یوپی وی سی و توری های

آگار دثونی و آلومینیومی

با مناسب ترین قیمت

همراه: ۰۹۳۷ ۳۵۹ ۳۵۴۹

تلفن: ۰۵۸ - ۳۲۲۳۱۰۰۹

آدرس: بلوار مدرس - بین چهارراه دانش آموزو پل ۱۹ مهر

مدیریت: نیکدل

گروه صنعتی آبسکون

روزهای تنهایی گیس سپیدان



ترتیبی

افزاید: فرزندانم به بهانه های مختلف همه املاک و حتی منزلی را که در آن سکونت داشتم فروختند و وعده دادند خانه ای مناسب برایم می خرد اما همه این حرف ها به باد فراموشی سپرده شد که در اوج جوانی و شاداب و نیرومند بود و توان کار کردن داشت آن قدر که هر چه محصول از روستا می آوردند همه را در انبار بزرگ خانه نگه می داشت و با کمک چند کارگر چند ده کیلو از محصولاتی مانند عدس، لوبیا و نخود را طی چند روز پاک می کردند، می شستند و در مکانی مناسب نگهداری می کردند. از آن روزهایی که سفره های بزرگ در خانه اش پهن می شد، سال هاست که گذشته و حالا با چشمی که ناپیناس، قلبی که زیر تیغ جراحی رفته و پایی که لنگ می زند، فقط می تواند پشت میز کوچک کنار تخت اش، غذای یک نفره خود را میل کند. یکی از فرزندانش شب به شب به سراغش می رود و از او خبر می گیرد اما تمام روز را در خانه تنها و گوش به زنگ است تا زنگ خانه اش به صدا درآید و دوباره فرزندانش دور هم جمع شوند یا یکی از اقوام سراغش را بگیرد.

روزگار تنهایی

وقتی پای درد دلش می نشینم، حرف ها و ناگفته های زیادی در سینه دارد، از آن روزی که همسرش دنیا را ترک کرد و همه دارایی اش به فرزندانش رسید، می گوید و اشک می ریزد. او از بی وفایی دنیا گلایه می کند و می

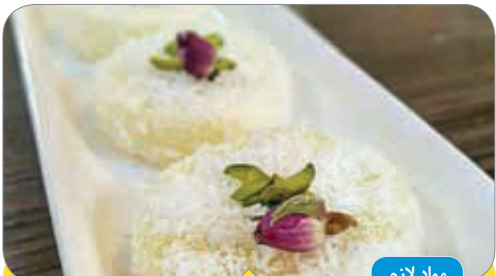
ساکت او همیشه هم سوت و کور نیست و با حضور دختر و نوه هایش گاهی رنگ و بوی دیگری می گیرد اما بیماری اماتش نداده و او را زمین گیر کرده است. از دست دخترش هم کار زیادی جز حمایت عاطفی و مادی بر نمی آید و پرستارش از او مراقبت می کند. می گوید: از این که سربار دیگران شده است، احساس ناراحتی می کند. وی که از این ناتوانی به شدت رنج می برد، اظهار می کند: تا چند سال پیش که قدرت و توان کافی داشتم بیشتر کارهایم را خودم انجام می دادم و هر روز پیاده روی می کردم اما اکنون زمین گیر شده ام و باید منتظر بمانم تا فردی بیاید و ویلچرم را حرکت دهد. سالمندی دیگر هم اظهار می کند: انسان زمانی که به سن پیری می رسد تحمل شنیدن هر حرفی را ندارد و بسیار دل نازک می شود، گاهی برخی افراد بهانه گیر می شوند، به دلیل سن و سال بالا حوصله سر و صدای نوه های شان را ندارند و باید اطرافیان این موارد را درک و با احترام با آن ها رفتار کنند.

اهمیت سلامت روان

یک کارشناس ارشد روان شناسی به اهمیت سلامت روان سالمندان اشاره و بیان می کند: سلامت روان بر جسم تاثیر می گذارد و برخلاف تصور برخی افراد که می گویند باید در دوران سالمندی بیشتر به سلامت جسمانی توجه شود، سلامت روان از اهمیت به سزایی برخوردار است. «عابدیان» مهم

ترین رکن سالمندی را پذیرش این دوره به عنوان چرخه ای از زندگی بیان می کند و می افزاید: سالمندان نباید به این دوره به عنوان دوره ناتوانی و بیماری بنگرند و اطرافیان باید حمایت همه جانبه و نه دلسوزانه با آن ها داشته باشند. وی تاکید می کند: اطرافیان سالمندان نباید همه کارهای روزانه آن ها را انجام دهند و باید اجازه دهند برخی کارها توسط خودشان انجام شود تا تحرک فیزیکی داشته باشند و از پیاده روی و ورزش غافل نشوند. به گفته وی، باور این که پیری دوره ناتوانی است، باعث سرعت یافتن روند این دوره می شود. وی خاطرنشان می کند: بهتر است قبل از رسیدن به دوره سالمندی آگاهی های کافی درباره این دوره به افراد داده شود. وی حفظ و افزایش ارتباط خانوادگی و اجتماعی را در کاهش افسردگی و خودکشی دوره سالمندی بسیار موثر می داند. «عابدیان» بر بهداشت روانی سالمندان تاکید و ذکر می کند: آزاری یکی از بیماری های شایع دوران سالمندی است و اگر ارتباط اجتماعی سالمندان زیاد باشد می توان تا حدی از این بیماری پیشگیری کرد. وی خاطرنشان می کند: معاشرت باعث می شود عملکرد ذهن بیشتر شود. وی البته متذکر می شود که توجه به تغذیه دوران سالمندی مهم است و برای پیشگیری از افسردگی باید اصول تغذیه و رژیم غذایی ملو از ویتامین B۱۲، موز، فیبر رعایت و ماهی مصرف می شود.

آشپزی



مواد لازم

ژله آلوئه ورا ۳ بسته، بستنی ۳ لیوان، پودر نارگیل و مغز دلخواه به مقدار لازم.

دسر برقی

طرز تهیه

۲ بسته ژله آلوئه ورا را با ۲ لیوان آب جوش آماده می کنیم و می گذاریم سرد شود و بعد با ۲ لیوان بستنی که به دمای محیط رسیده است، کاملاً مخلوط و سپس از صافی رد می کنیم و داخل قالب می ریزیم و در یخچال می گذاریم. بعد از این که کمی خودش را گرفت می توانیم برای مغز وسط آن از دسر شیرعسلی یا میوه دلخواه یا یک رنگ دیگر ژله استفاده کنیم و بعد بسته ژله ای را که باقی مانده است، طبق دستور بالا آماده می کنیم و روی مغز می ریزیم تا به طور کامل آن را بپوشاند. بعد از این که ژله آماده شد کمی پودر نارگیل روی دسر می پاشیم.

گیاهان دارویی



ضد درد

علوی- «مریم گلی» یک گیاه علفی و چندساله و قسمت های مختلف آن دارای کرک های خاکستری است و گل هایی به رنگ آبی مایل به بنفش دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی این گیاه را بسیار تلخ و دارای رایحه معطر و خوشبو دانست. «مسعود معماربانی»، مریم گلی را دارای خواص دارویی متعددی ذکر کرد و گفت: این گیاه آرام بخش، ضد میکروب و تعریق است. وی با اشاره به این که از این گیاه به عنوان پایین آورنده قند خون هم استفاده می شود، اظهار کرد: مریم گلی ضد آلزیمر، تعریق و درد است. البته وی برای مصرف زیاد این گیاه هم تذکر داد و گفت: ممکن است مصرف زیاد مریم گلی در طولانی مدت باعث افزایش ضربان قلب، تشنج و سرگیجه شود.

مسلمان نکاحوب

مبلان منزل و اداری

* نقد و اقساط *



کیفیت و زیبایی را در نکاچوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

تلفکس: ۰۵۸ - ۳۲۲۵ ۳۳۶۹

۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴