



تربیت بدون خشونت

گروه اجتماعی- تنبیه به معنی آگاه کردن است و آگاه کردن به معنای کتک زدن و خشونت فیزیکی نیست. خشونت عوارض بسیار وسیعی را بر رشد و تکامل کودک دارد، یکی از مهم ترین پیامدهای آن، ایجاد حس ناامنی است. ما برای یک زندگی خوب نیاز به احساس امنیت داریم اگر این طور نباشد، هر لحظه گوش به زنگ هستیم و نمی توانیم از زندگی لذت ببریم. وقتی کودکان را با خشونت روبه رو می کنیم یا کتک می زنیم، آن ها حس امنیت را از دست می دهند و به دنیای اطراف بدبین می شوند. بسته به شدت خشونت کودکان غیر از مشکلات جسمانی که پیدا می کنند روح و روان شان تحت تاثیر قرار می گیرد. زمانی که ما کودک را با خشونت آزار می دهیم وی با شناخت محدودی که از دنیا دارد، خشونت را تهدید حیاتی برای خود می داند و دچار اضطراب شدید می شود. مشکل دیگری که پیش می آید، تاثیر گذاشتن خشونت بر هویت کودک است.

اعتماد به نفس کودکان از جایی نشأت می گیرد که خود را از نظر خودانگاری، آدم خوبی تلقی می کنند. اگر فکر کنند آدم بدی هستند، همانندسازی می کنند و کارهای ناشایست انجام می دهند. وقتی کودکی تحت رفتار خشونت آمیز قرار می گیرد معنی دیگری از خشونت برداشت می کند، یکی از معانی این است که تو فرد بدی هستی و اگر این حس به او دست دهد، تبدیل به آدم بدی می شود.

گاهی این خشم به درون کودک می رود و باعث می شود از خودش متنفر شود و حس افسردگی در او شکل بگیرد. این حالت حتی گاهی تا بزرگ سالی در فرد باقی می ماند. بچه هایی که کتک می خورند، در بزرگ سالی وقتی والد می شوند، بیشتر کودکان شان را کتک می زنند.

برای آگاه کردن کودکان روش های بهتری وجود دارد. در درجه اول می توان اجازه داد کودک با عواقب کار خود روبه رو شود. اگر کودک درس نمی خواند، به جای کتک زدن او باید توضیح دهید که درس

نخواندن سبب کم شدن نمرات امتحانش می شود. اجازه بدهید کودک تجربه کند و یکی، دو بار عاقبت کارش را ببیند. در مسائلی که عواقب فوری ندارند مانند خراب شدن دندان، می توان از محرومیت های ملایم استفاده کرد.

روش دیگر، استفاده از تشویق عمل عکس است مثلا اگر کودک شما فحش می دهد، بهترین کار این است که برای رفتارهای خوب مانند سلام کردن او نمره مثبتی در نظر بگیرید و برای هر ۵ نمره مثبت یک تشویق تعیین کنید.

خوراکی های فله ای؛ کرونا انگار نه انگار

علوی

این روزها رعایت نکات بهداشتی بیشتر از هر زمان دیگری باید مورد توجه قرار گیرد اما انگار برخی از کسبه یا خریداران به این موضوع توجه چندانی نمی کنند یا آگاهی کافی از شیوه انتقال انواع میکروب ها و «کرونا ویروس» ندارند. از میدان شهید بجنورد به سمت پای توپ که محله ای قدیمی است، به راه می افتیم، مغازه های متعدد خواربار فروشی به چشم می خورند که اقلام خوراکی مانند حبوبات، خرما، ماکارونی، کشمش، پنیر و ماست خشک را مقابل دید رهگذران گذاشته اند تا با دیدن آن ها و احتمالا مقایسه کیفیت و قیمت به خرید رو بیاورند، حال آن که روزانه چه تعداد از این محل عبور می کنند و ممکن است ناقل بیماری باشند یا این که چند نفر با اجازه یا بی اجازه حبوبات را در مشت می گیرند تا کیفیت آن ها را ارزیابی کنند، خدا می داند. حال این که رهگذرانی که مواد فله ای را سبک و سنگین می کنند، بیمار هستند یا ناقل بیماری و هنوز خودشان خبر ندارند، چیز دیگری است و این که این افراد هنگام سرفه یا عطسه دستمال جلوی دهان خود می گیرند یا نه؟ هم جای سوال دارد. عرضه مواد خوراکی فله ای از دیر باز مورد توجه بوده است و مسئولان بهداشتی به چگونگی تهیه و توزیع آن ها همیشه ابراهایی گرفته اند و جای بحث داشته است. البته فروش مواد خوراکی فله ای فقط به این منطقه از شهر محدود نمی شود و بسیاری از نقاط به ویژه خیابان های مرکزی شهر مانند شهید بهشتی جنوبی، حد فاصل میدان شهید تا خیابان شهید چمران از این امر مستثنی نیست.

خانمی که مشغول وزن انداز کردن خرما می گردد، مرغوب است، تعدادی خرما را که در کیسه جلوی در مغازه گذاشته شده است، در دست می گیرد و از فروشنده قیمت آن را می پرسد. وقتی به او می گویم چرا مواد غذایی را به طور فله ای خریداری می کنید؟ می افزاید: من خوراکی ها را به صورت فله ای تهیه می کنم چون قیمت مناسب تری دارد همچنین کیفیت آن ها بهتر است. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، اظهار می کند: هر خوراکی را که فله ای می خرم حتما شست و شو می دهم سپس آن را استفاده می کنم. وی می افزاید: حبوبات، ماکارونی و بقیه اقلام مورد نیاز را که فله ای خریده ام علاوه بر قیمت خوب، کیفیت خوبی هم داشته است. شهروندی دیگر که در حال عبور است، نظر دیگری دارد و بیان می کند: من هیچ وقت اجناس فله ای را با این که قیمت مناسب تری دارد خریداری نمی کنم چون محل تهیه و تولید آن ها مشخص نیست و شناسنامه ندارد و از سوی دیگر اکنون که کرونا در جامعه شایع شده است اصلا خوب نیست از



این مواد استفاده کنیم. وی ادامه می دهد: برخی افراد حتی خوراکی هایی مانند ماست خشک، قره قروت و آجیل را که قابل شست و شو نیستند به صورت فله ای ای است. دکتر «براتی زاده» ادامه می دهد: مردم در شرایط کنونی علاوه بر رعایت بهداشت باید از محصولات دارای مجوز سازمان غذا و دارو و سیب سلامت استفاده کنند. وی با انتقاد از فروش و عرضه محصولات فله ای حذف شود از سوی دیگر در شرایط عادی این مواد در معرض گرد و غبار و آلودگی های ناشی از دود خودروها هستند و نباید مصرف شوند. کمی که از میدان کارگر به سمت میدان شهید می رویم می بینیم ادویه های فله ای با رنگ و لعابی زیبا در ظرف های روباز نگهداری می شود و بدجوری به رهگذران چشمک می زند. با این که تصور بر این است، در شرایط حساس کنونی دیگر فردی از این ادویه ها که در معرض آلودگی است، استفاده نمی کند اما می بینم چند خانم در حال خرید آن ها هستند. این در حالی است که یک کارشناس بهداشتی عقیده دارد: ادویه خاصیت ضد میکروبی دارد و به همین دلیل تصور می شود رعایت شرایط خاصی برای نگهداری آن لازم نیست در صورتی که مصرف ادویه های فله ای می تواند مشکلات جدی را به دنبال داشته باشد. به گفته وی، «اسپور» نوع مقاوم باکتری هاست که می تواند چندین سال در خاک زنده بماند و ادویه فله ای حاوی مقادیر بالایی اسپور است و چنان چه در طبق غذا استفاده شود، می تواند به مسمومیت منجر شود.

شیوع ویروس کرونا و لزوم رعایت بهداشت مواد خوراکی

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره استفاده از مواد فله ای و خطرات احتمالی آن به ویژه

در شرایط کنونی اظهار می کند: در این شرایط بهترین کار ها حفظ آرامش و خونسردی مردم، رعایت بهداشت فردی و اجتماعی و خودداری از مصرف مواد غذایی فله ای است. دکتر «براتی زاده» ادامه می دهد: مردم در شرایط کنونی علاوه بر رعایت بهداشت باید از محصولات دارای مجوز سازمان غذا و دارو و سیب سلامت استفاده کنند. وی با انتقاد از فروش و عرضه محصولات فله ای حذف شود از سوی دیگر در شرایط عادی این مواد در معرض گرد و غبار و آلودگی های ناشی از دود خودروها هستند و نباید مصرف شوند. کمی که از میدان کارگر به سمت میدان شهید می رویم می بینیم ادویه های فله ای با رنگ و لعابی زیبا در ظرف های روباز نگهداری می شود و بدجوری به رهگذران چشمک می زند. با این که تصور بر این است، در شرایط حساس کنونی دیگر فردی از این ادویه ها که در معرض آلودگی است، استفاده نمی کند اما می بینم چند خانم در حال خرید آن ها هستند. این در حالی است که یک کارشناس بهداشتی عقیده دارد: ادویه خاصیت ضد میکروبی دارد و به همین دلیل تصور می شود رعایت شرایط خاصی برای نگهداری آن لازم نیست در صورتی که مصرف ادویه های فله ای می تواند مشکلات جدی را به دنبال داشته باشد. به گفته وی، «اسپور» نوع مقاوم باکتری هاست که می تواند چندین سال در خاک زنده بماند و ادویه فله ای حاوی مقادیر بالایی اسپور است و چنان چه در طبق غذا استفاده شود، می تواند به مسمومیت منجر شود.

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره استفاده از مواد فله ای و خطرات احتمالی آن به ویژه

آشپزی



مواد لازم

گل کلم خرد شده یک عدد، پیاز و تره فرنگی ۲ عدد، کره ۲ قاشق غذاخوری، آرد همه کاره ۲ قاشق غذاخوری، شیر یک و نیم فنجان، پنیر رنده شده ۱۰۰ گرم، جوز هندی رنده شده یک هشتم قاشق چای خوری، نمک یک قاشق چای خوری، فلفل به مقدار لازم و یک قاشق چای خوری آویشن تازه یا نصف قاشق چای خوری آویشن خشک.

گراتین گل کلم

طرز تهیه

پیازها و تره فرنگی را با کره تفت می دهیم و گل کلم ها را بخارپز می کنیم. گل کلم ها را به آن اضافه می کنیم تا خامی اش از بین برود. دو قاشق غذاخوری آرد را به تره فرنگی و کره اضافه می کنیم و هم می زنیم سپس شیر را آرام آرام اضافه می کنیم. دو سوم از پنیر، آویشن، جوز هندی و نمک را به آن می افزاییم. فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سانتی گراد) گرم و ظرف مخصوص فر را با کره چرب و به آرامی گل کلم های بخارپز شده را در آن پخش می کنیم. سس تره فرنگی و پنیر را روی آن می ریزیم و در آخر باقی مانده پنیر را روی آن پخش می کنیم و ۲۵ دقیقه داخل فر می گذاریم.

نکات خانه داری

تمیز کردن مبل

گروه اجتماعی- برای تمیز کردن روکش مبل ابتدا آب نیمه گرم را داخل ظرف تمیزی که برای این کار تهیه کرده ایم، می ریزیم سپس مقداری اجند قطره) شامپو به آن اضافه می کنیم. مقدار شامپو نباید به حدی باشد که محلول به دست آمده را لزج یا لیز و چسبناک کند. محتویات داخل ظرف را هم می زنیم و این کار را تا جایی ادامه می دهیم که کف کند. کف را با اسفنج تمیزی که از قبل تهیه کرده ایم روی لکه مبل می کشیم. سپس به وسیله دستمال پارچه ای سفید و تمیز مرطوب، روی لکه می کشیم تا کاملا برطرف شود. در آخر با بشوای محل خیس شده را کاملا خشک می کنیم تا اثری از رطوبت روی مبل باقی نماند. برای پاک کردن مبل های مخملی با یک برس هم جهت خواب پارچه می کشیم تا گرد و غبار موجود گرفته شود و اگر لکه ای روی پارچه است کاملا مشخص شود. بعد از برس روی مبل را با جاروبرقی تمیز می کنیم.

دارنده دستگاه ضد چروک در خراسان شمالی

تالشویی و سبل شویی ماتریس

عضو رسمی اتحادیه

مرکز تخصصی شستشوی فرشهای ماشینی و دستباف

دارنده دستگاه های چهار مرحله ای شستشو

تجهیز شده به دستگاه های روز

با استفاده از فناوری نانو

دارای گرمخانه مرکزی

حمل و نقل داخل شهر رایگان

مجهز به دستگاه های خشک کن اتوماتیک (لول + اتو)

شستشوی تخصصی فرش های اعلاء ۱۰۰٪ اسلامی بدون پارگی و شکستگی

آدرس: خیابان ۱۷ شهروور شمالی، کوچه شهید ناظر پناه، پلاک ۶۰

مدیریت: عفتی

۰۵۸-۳۲۴۱۸۸۱۲ / ۰۵۸-۳۲۴۱۸۸۱۲

۰۹۱۵۱۸۷۷۱۴۳ / ۰۹۳۹۸۳۹۷۱۴۳

اجرای راه پله دوبلکس چوبی سرو چوب خراطی



خراطی

بجنورد - روبروی رستوران اکبرجوجه - ۱۰۰ متر داخل جاده ینگه قلعه

۰۹۱۵ ۱۸۹ ۵۷۰۰

مدیریت جعفر سروی

سرو چوب