

فرزندانمان را به میهمانی خدا ببریم

«بچه‌ها ما به میهمانی خُدا رسیدیم…» صدای جیغ و دست و هورا در محوطه مهد کودک می‌پیچد. بچه‌ها نمی‌دانند چه اتفاقی افتاده فقط می‌دانند به جشنی دعوت شده‌اند و خانم مربی با چادر سفید گلدار برایشان از میهمانی بزرگی می‌گوید که خدای مهربان به آن دعوتشان کرده است. بچه‌ها یک روز شاد را تجربه و خودشان را برای کاری مهم در کنار بزرگترها آماده می‌کنند، میهمانی خدا. به گزارش فردا، اگر بعضی مسائل و موضوعات در کودکی در دست، واضح و شفاف بیان نشود، به طور قطع کودک را در سنّین نوجوانی با مشکلات جدی مواجه خواهد کرد پس باید از همین کودکی آسّنین‌ها را بالا زد و وارد د کودک آموزش مسائل دینی به کودکان شد.

- چطور بگوییم**

قرار است ماه رمضان را برای کودکان توضیح بدهیم، پس باید بر اساس فهم آنها و تجربیاتشان «ماه رمضان» را به آنها معرفی کنیم. میهمانی‌هایی که به آنها خوش گذشته‌ا برایشان یادآوری کنیم و از خوشی‌های آن بگوییم. از اینکه خدایم خواهد یک ماه زندگی ما پراز خوبی و خوشی باشد. ویژگی‌هایی مثل صحبت کردن با خدا، خواستن و امید به اجابت خدا، مهربانی کردن

با بقیه و همه آن چه دوست دارند در یک میهمانی



تجربه کنند را در جریان میهمانی ماه مبارک برایشان

سلامتکده

زولبیا و بامیه رنگی خرید



یک کارشناس مسئول بهداشت محیط با بیان این که فروش هر نوع زولبیا و بامیه رنگی در بازار تخلف است، از مردم خواست از خرید این نوع زولبیا و بامیه خودداری کنند. به گزارش سیمرغ، «بهمن خدادادیان» با بیان این که زولبیا و بامیه با توجه به مواد مورد استفاده در آن از جمله تخم مرغ مدت ماندگاری کوتاهی دارد، گفت: به طور معمول مدت ماندگاری زولبیا و بامیه بین ۲۵ تا ۴۸ ساعت است. وی افزود: افراد باید هنگام خرید به تازگی زولبیا و بامیه توجه کرده و خرید خود را از مراکز معتبر انجام دهند. به گفته وی زولبیا و بامیه تازه شفاف بوده و اثرات رسوب روغن و یا شکر ک روی آن وجود ندارد. این کارشناس بهداشت در باره خرید زولبیا و بامیه های تیره رنگ نیز هشدار داد و افزود: این نوع زولبیا و بامیه‌ها به طور معمول با روغن سوخته تهیه می شوند و باید از خرید آن ها خودداری کرد. او در ادامه درباره زولبیا و بامیه‌های رنگی هم گفت: فروش این نوع زولبیا و بامیه‌ها ممنوع بوده و در صورت مشاهده بر خورد می شود و درخواست ما از مردم این است که از خرید این نوع زولبیا و بامیه‌ها نیز خودداری کنند. به گزارش هفت گنج، متخصصان توصیه می کنند روزها را این شیرینی سنتی و مخصوص ماه مبارک رمضان را کمتر مصرف کنند و حتی بهتر است از این نوع شیرینی چشم‌پوشی و شیرینی‌های طبیعی را جایگزین کنند.
کالری بالای زولبیا و بامیه به علت داشتن قند و روغن فراوان زمینه‌ساز چاقی و اضافه وزن است. از طرفی این ماده موجب سیری زودرس، کاهش اشتها و حذف وعده اصلی می‌شود به همین دلیل فرد نمی‌تواند دیگر مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کند زیرا اسیر شده و تمایل به غذا نخواهد داشت. این امر موجب کمبودهای تغذیه‌ای به‌ویژه ریزمغذی‌هایی می‌شود. مصرف زولبیا و بامیه به معنای مصرف قند با حجم زیاد است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳/۳/۱۳۹۶]

مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی

۲۰ دقیقه

ساده

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸

۱۰

۱۹

۲۲

۱۷

۱۲

۲۸

۲۰

۱۶

۱۱

۹

۱۴

۱۹

۱۶

۱۵

۲۳

۱۵

۲۳

۸