

کودکتان را کتابخوان کنید



کتاب و مطالعه، وسیله ای برای رشد مناسب کودک است. آن ها با خواندن یک کتاب خوب، ساخته می شوند و آمادگی لازم برای حرکت را به دست می آورند. می توانید با روش های زیر به کتابخوانی کودک تان کمک کنید.

یکی از کارهای مهم و موثری که والدین می توانند در خصوص همراهی و هماهنگی با فرزندانشان در امر مطالعه و کتابخوانی انجام دهند، آشنا کردن آن ها با کتابخانه است. همچنین اگر یک کتابخانه هر چند کوچک در خانه وجود داشته باشد و قسمتی از آن نیز به کودک اختصاص یابد، میل و توجه او به کتاب و مطالعه تقویت می شود. انسان هایی که طالب

موفقیت و سعادت هستند، برنامه منظمی برای زندگی خود و فرزندانشان تنظیم می کنند؛ برنامه ای که دربرگیرنده تمام نیازهای جسمی و روانی آن ها باشد.

قصه، وسیله ای است که می تواند کودکان را پای صحبت بزرگ ترها بنشاند و روابط عاطفی میان آن ها را تقویت کند. والدین می توانند از راه قصه گوئی، توجه و اعتماد کودک را به خود جلب کنند و با انتقال آت آن به دنیای شادی و تخیل، زمینه رشد و تکامل ذهنی شان را

شکر تیغال

شکر تیغال (شکر که) برای درمان یا تخفیف بیماری های ریوی به عنوان خلط آور، برطرف کننده سرفه، تحریک دستگاه تنفسی تحتانی، ملین سینه، رفع خستگی سینه، صاف کردن صدا و رفع خشکی گلو، درمان تنگی نفس و آسم استفاده می شود. درمان های دیگری از قبیل درمان آفسردگی، بیوست و چاقی، تب بری، متعادل کننده دستگاه گوارش و تسکین سوزش سردل نیز برای این گیاه ذکر شده است. شکر تیغال (شکر که) برای معده و دردهای احشایی موثر است. همین طور خاصیت نوتروپیک دارد و اثر مثبتی بر حافظه و قدرت یادگیری دارد. به واسطه اثرات آنی اکسیدانی تری هالوز، شکر تیغال می تواند به عنوان یک ضد سرطان کار برد داشته باشد. شکر تیغال در طب سنتی به عنوان طعم دهنده به کار می رفته

است. در پزشکی قدیم به عنوان ملین و متعادل کننده دستگاه گوارش استفاده می کردند. اغلب شکر تیغال ها (شکر که) حاوی حشره نیست ولی در بعضی موارد نیز حشره داخل آن است. زمانی که شکر تیغال که همان پیله یا غلاف حشره است تازه باشد کمی شیرین است، ولی وقتی که کهنه شده باشد شیرینی آن خیلی کم می شود و طعم نثاسته ای پیدا می کند.

۶ توصیه ضد سکنه

سکنه مغزی زمانی روی می دهد که رگ های خونی حامل خون و اکسیژن به مغز، تشکیل لخته خون می دهند. سیگار کشیدن به دیواره داخلی عروق یعنی رگ های خونی که خون و اکسیژن را از قلب به مغز حمل می کنند آسیب می رساند. وقتی دیواره داخلی عروق در اثر سیگار آسیب ببیند، احتمال تشکیل لخته خون در داخل آن ها بیشتر می شود و اینجاست که سکنه مغزی روی می دهد.

وقتی فشار خون خیلی بالا باشد، فشار بیشتری به دیواره عروق وارد می کند که شامل عروق حامل خون و اکسیژن به مغز هم می شود. این فشار در بلندمدت می تواند تا حدی به عروق آسیب بزند که لخته خون تشکیل شده و مغز تان اکسیژن و خون کافی نخواهد داشت و تقریباً می میرد. ورزش های هوازی فشار خون را پایین می آورند و از سفت شدن عروق که ناشی از افزایش سن است پیشگیری می کنند. اضافه وزن داشتن

یا چاق بودن هم ریسک فاکتور

دیگری برای سکنه مغزی است. حتی کاهش وزن ۱۰ درصدی هم می تواند از خطر سکنه مغزی کم کند. غذاهای فراوری شده و هله هوله را رها کنید و رژیم غذایی مدیترانه ای را در پیش بگیرید. رژیم غذایی مدیترانه ای بر پایه سبزیجات، میوه ها، روغن زیتون،

ماهی، حبوبات و غلات کامل است. دیابت، احتمال بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی را افزایش می دهد. بهترین کار ایجاد تغییراتی در سبک زندگی است که بتوانید قند خون را قبل از این که عروق آسیب ببینند و احتمال سکنه مغزی افزایش پیدا کند، کنترل کنید. ریتم نامنظم قلب که به آن فیبریلاسیون دهلیزی می گویند، ریسک سکنه مغزی را افزایش می دهد و این احتمال بعد از ۵۰ سالگی بیشتر می شود.



روغن آرگان، طلای مایع

روغن آرگان که طلای مایع هم نامیده می شود یک محصول ارگانیک است که از هسته های درخت آرگان که بومی مراکش است استخراج می شود و فواید بسیاری برای پوست و مو دارد. روغن آرگان حاوی مقادیر بالای ویتامین E و اسید چرب اشباع شده است و به عنوان مرطوب کننده و نرم کننده طبیعی پوست شناخته می شود. روغن آرگان چین و چروک پوست را کاهش داده و برای جوان سازی پوست صورت مفید است. ویتامین E و اسیدهای چرب موجود در روغن آرگان برای افرادی که پوست خشک دارند و از بیماری اگزما رنج می برند مفید است. روغن آرگان آنتی اکسیدان های زیادی دارد که چربی پوست و التهاب را کنترل کرده و به درمان آکنه و جوش صورت کمک می کند. این روغن می تواند برای پاکسازی و لایه برداری از پوست صورت استفاده شود. ترکیبات موجود در روغن آرگان می توانند پوست را در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت کنند و از پیری و سرطان پوست جلوگیری کنند. روغن آرگان یک درمان طبیعی برای درمان التهاب و خارش پوست بعد از اصلاح صورت است. روغن آرگان به عنوان یک نرم کننده طبیعی مو شناخته می شود، همچنین روغن آرگان می تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای موخوره استفاده شود.

روغن دنبه گوسفندی

روغن دنبه گوسفند خیلی برای بدن مفید است و به اذعان برخی کارشناسان با مصرف آن به مرور از کبد چرب و چاقی و امراض دیگر هم می شود. مواد لازم: دنبه گوسفندی چهار کیلو گرم، ماست دو لیوان، سرکه یک لیوان، هل، سبزی ۱۴ عدد، پیاز یک عدد، زردچوبه یک قاشق غذاخوری. دنبه را ریز خور و دنبه و بهتر است چرخ کنید تا تمام روغن آن خارج شود. سپس آن را در قابلمه بزرگ ریخته و مواد یاد شده به غیر از زردچوبه را اضافه کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا آرام آب شود. وقتی که به رنگ طلایی رسید زردچوبه را اضافه کنید و یک دقیقه که زردچوبه تفت خورد زیر گاز را خاموش کنید. بعد از این که کمی خنک شد از صافی رد کنید و وقتی از حرارت افتاد در یخچال و در ظرف در بسته قرار دهید. نکته: حرارت در تمام مراحل باید ملایم باشد چون با حرارت بالا کف می کند و نمی توانید کنترل کنید و روغن از دست می رود. علت اضافه کردن زردچوبه گرفتن بوی زخم دنبه و رنگ زیبای روغن است.

مرغ با سس غوره

مواد لازم: سینه مرغ یک عدد، دو قاشق غذاخوری پیاز داغ، ۱/۳ پیمانه غوره، دو قاشق مرغ خوری زعفران دم کرده، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم. برای این که غذا علاوه بر طعم جدیدش به واسطه غوره شکل جذاب تری داشته باشه روی سینه مرغ را برش دهید. سپس پیاز داغ، کمی روغن، فلفل، نمک، زردچوبه و مرغ را در قابلمه کمی تفت دهید تا رنگ مرغ برگردد. وقتی مرغ تغییر رنگ داد یک لیوان آب به آن اضافه کنید و منتظر بمانید تا بپزد و بعد غوره ها را به آن اضافه کنید مقدار غوره را بر حسب علاقه تعیین کنید. بعد زعفران را هم اضافه کنید و اجازه دهید تا آب مرغ کمی کشیده شود. وقتی آب مرغ غلیظ شد سس آماده است. پس مرغ را از آن خارج کرده و سس را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً پوره و یکنواخت شود. در ادامه مرغ پخته را با کمی روغن و کمی کره سرخ کنید. بعد مرغ را از روغن خارج کنید و سس را به روغن اضافه کنید و برای پنج دقیقه تفت دهید تا کاملاً جا بیفتد.



سلامت



تغذیه



آشپزی

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

بیرجند (دفتر سرپرستی)	خیابان مدرس، ۲۰ متری سوم شرقی (خیابان باهنر) پلاک ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۳۲۴۴۸۰۵۲ ۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	بین مدرس ۱۷ و ۱۹ پلاک ۱۶۱ روبروی قنادی خوشه (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۱۴۷۵۴
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۴۴۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدی (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳