

اطلاع رسانی

جامعه بی خانواده، آشفته است

جامعه بی خانواده، جامعه آشفته‌ای است، جامعه نامطمئن است، جامعه‌ای است که در آن موریث فرهنگی و فکری و عقاید ناسلها به یکدیگر آسان منتقل نمی‌شود. جامعه‌های خانواده نداشته باشد یا خانواده در آن متزلزل باشد، انسان در بهترین پرورشگاه‌های خود پرورش پیدا نخواهد کرد.

ایمانات رهبر معظم انقلاب



اهمیت ویتامین‌ها

برای کنترل وزن و رژیم غذایی، مصرف ویتامین‌ها بسیار مؤثر است. ویتامین‌ها شامل ۱۳ نوع مختلف هستند که به دو دسته حلال در آب و حلال در چربی تقسیم می‌شوند.

در این متن شما را با انواع مختلف ویتامین‌ها آشنا می‌کنیم. خبر خوب قابل ذکر این است که بیشتر موادی که شما هنگام خوردن از آن لذت می‌برید سرشار از این نوع ویتامین‌هاست و می‌توان آنها را در میوه‌ها و سبزیجات معمولی و متنوع و غلات یافت. غذاهای معمولی که شما استفاده می‌کنید سرشار از ویتامین‌ها هستند. ویتامین‌های مختلف در این غذاها می‌تواند بیاید.

حلال در چربی

ویتامین A و بتاکاروتن: جگر، تخم مرغ، سبزیجات سبز مثل پیچ، اسفناج، طالبی.

ویتامین B: روغن ماهی، زرده تخم مرغ.

ویتامین E: روغن اسفناج، مارگارین، جوانه گندم، خشکبار و اسفناج.

ویتامین K: سبزیجات با برگ‌های سبز تیره.

حلال در آب

ویتامین C: توت فرنگی، سیب زمینی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و مرکبات و عصاره آنها.

ویتامین B1 (تیامین): تمام غلات که حیوانات نیز شامال آنها باشند. قسمت‌های از گوشت، برنج، ماکارونی.

ویتامین B2 (ریبو فلاوین): گوشت، ماهی، مایگان، لبنیات، خانواده حبوبات و تخم مرغ.

ویتامین B3 (نیاسین): حبوبات و نان، گوشت، ماهی، شیر، تخم مرغ، بادام زمینی.

ویتامین B6 (پیریدوکسین): جوجه، ماهی، جگر، تخم مرغ، سویا، جو دوسر، بادام زمینی، گردو.

اسید فولیک: پرتقال و عصاره آن، برگ سبزیجات سبز، خانواده حبوبات، نخود فرنگی، خشکبار، آجیل.

بیوتین: جگر، زرده تخم مرغ، حبوبات، غلات، خمیر مایه.

نیوترتیک اسید: گوشت، مایگان، غلات، نخود فرنگی و لوبیا. برای اینکه بدن شما به تمام ویتامین‌های مورد نیاز دست یابد فراموش نکنید که به طور متوسط باید در هر وعده غذایی از انواع میوه و سبزیجات استفاده کنید.

رموز خانه‌داری

تند ادکلنی

برای خوشبو شدن فضا و محیط‌خانه می‌توانید به روش زیر عمل کنید:

در یک نعلبکی کمی ادکلن خوشبو ریخته و یک فنجد چاهر گوش در آن بتلازید، طوری که ادکلن را خوب جذب کرده و قند خیس شود، سپس قند را از آن بزداید و وقتی ادکلن تمام شد در را خاموش کنید. با این تدبیر فضای خانه بسیار مطرب خواهد شد.

سبزی خشک

چنانچه قصد استفاده از سبزی خشک در غذاها را دارید، توصیه می‌کنیم حدود ۲-۳ ساعت قبل سبزی‌ها را درون آب سرد خیس کنید تا به تدریج نرم شده و به صورت سبزی تازه در آید.

۱- برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته‌اند، تدوین کنید.

۲- از خود، افرادی که در زندگی شما نقش دارند و محیط اطرافتان، شناخت کافی به دست آورید.

۳- به این نکته واقف باشید که شما سهم عمده‌ای در ساختن زندگی خود دارید. در بیشتر مواقع این شما هستید که می‌توانید از زندگی لذت ببرید یا آن را به کام خود تلخ کنید. برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید.

۴- بیشتر چیزهایی که در زندگی شما وجود دارد و برایتان لذت بخش هستند، می‌توانند به دست خود شما یا این بین بریزد. به طور مثال، اگر از شغل خود راضی نیستید فقط نیاز به تلاش پشتکار دارید تا با قیاسه کردن خود شغل بهتری به دست آورید و یا اگر از چاقی خود رنج می‌برید، کافی است کمی همت کنید.

۵- در زندگی نقش یک قربانی را بازی نکنید یا سعی نکنید با یادآوری تجربه‌های تلخ گذشته برای خود پنهان بسازید. این کار فقط تضمین می‌کند که باس، علم پیشرفت و عدم موفقیت در انتظار شماست.

۶- دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شماست، پس خودتان هستید

۲۲ قانون زندگی

- ۱- دوپاره و دوباره می‌توانید آن را بسازید.
- ۲- هر فکری می‌کند و هر تصمیمی می‌گیرید، پامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت، اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می‌گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه‌تان هم منفی خواهد شد.
- ۳- علت بروز واقع‌نواخشانید در زندگی را پیدا کنید یا سبزی به تجربه‌های پیشین خود بنیادیناید تا ببینید عیب کار از کجا بوده است.
- ۴- هیچگاه از تغییر ترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگیتان خواهد داشت و علی‌رغم انتظارات عمل خود خواهد کرد.
- ۵- واقع‌نگر باشید. خود، زندگی و دنیای اطرافتان را آن گونه که هست شناسید، نه آن گونه که خودتان می‌خواهید.
- ۶- با خودتان صادق باشید و اگر می‌دانید کاری باعث موفقیتان نمی‌شود آن را از زندگی خود خارج کنید و به جای بهانه آوردن از همین حالا دست به کار شوید.
- ۷- درست و با دقت تصمیم‌گیری کنید.
- ۸- به خاطر داشته باشید عملکردهای



شماست که داستان زندگیتان را می‌نویسد.

۱۴- فکرها، آرزوها، هدف‌ها و تصمیمات خود را به عملکردهای معنادار، هدفمند و سازنده ترجمه کنید.

۱۵- خودتان را بر اساس نتایجی که می‌گیرید ارزیابی کنید، نه فقط بر اساس نتایجی که خود را به عملکردهای معنادار، هدفمند و سازنده ترجمه کنید.

۱۶- دردی که در گذشته به شما رساند، آن را به یک تجربه تبدیل کنید. اگر در درجه تجربیات تلخ گذشته به دنیا نگاه می‌کنید، بایدان که دارید حال و آینده خود را بر اساس همان تجربیات می‌سازید.

۱۷- شما مدتی زندگی خود هستید. آن را بر اساس بهترین استانداردهای مدیریت هدایت کنید تا نتیجه خوبی بگیرید. موفقیت را سرلوحه تدوین برنامه‌های مدیریتی خود قرار دهید.

۱۸- اگر از خود توقع زیادی نداشته باشید، سالم‌ها در همان بله‌ای که هستید در جا می‌زیند. پس به اهداف بلند فکر کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که هرگز از مرز واقع‌نگری خارج نشوید.

اطلاع رسانی

به کودکان مان در آموزش زبان کمک کنیم



اگر شما مادران دوست دارید در یادگیری زبان انگلیسی به فرزندتان کمک کنید، از آنها بخواهید کتاب داستان‌های انگلیسی بخوانند. امروزه در آمریکا کتاب خواندن برای تفریح و سرگرمی، یکی از روش‌های مهم برای فرآیند زبان در کودکان است. به این ترتیب پس از اینکه فرزندتان را بخواند، او می‌خواهد تا با استفاده از آلودنوع لغات خود درباره تصاویر یا مطالعات خود صحبت کند. معنی‌ها که از خوانده‌ای که لغات دشوار انگلیسی را حفظ کند، اگر خود شما نیز علاقه‌مند به زبان هستید در کلاس‌های آموزشی شرکت کنید به این ترتیب وقتی فرزندتان حس کند که مادرش نیز علاقه‌مند به زبان است او هم حتماً علاقه‌مند می‌شود. از او بخواهید در طول ۱۰ هفته حداقل یک کتاب داستان بخواند. بعضی وقت‌ها برای فهم بهتر مطالب باید سوال‌های مختلفی از او پرسید مثلاً مطالب کتاب را به تجربه‌های حال و گذشته زندگی آنها ارتباط دهید یا سعی کنید بین مطالب کتاب داستانی که او خوانده است با کتاب‌های دیگر ارتباط برقرار کنید. در عین حال می‌توانید قبل از اینکه کتاب را تمام کند از او بخواهید تا فصل‌های بعدی کتاب را پیش‌بینی کند.

پس از اتمام کتاب از او بخواهید تا خلاصه‌های از کل کتاب را برای شما تعریف کند. هرگاه او در حال صحبت کردن است هیچ‌گاه کتاب‌های گرامری را یاد ندهید. تصحیح نگیند علت آن است که با تصحیحات مکرر از سرعت آنها می‌کاهیم. آنها پس از گذراندن دوره‌های ابتدایی به مرحله‌ای می‌رسند که بتوانند اشتباهات خود را تصحیح کنند. برای او کارت‌ها و پوسترهای آموزشی تهیه کنید تا در کنار آنچه در کلاس یاد می‌گیرد، آنها را مطالعه کند.

نمایش فیلم‌های کارتون به زبان انگلیسی را فراموش نکنید و از او بخواهید هرچه از فیلم دریافته به زبان انگلیسی برای شما بگوید. هیچ‌گاه انتظار نداشته باشید که او تمام جزئیات کارتون را برای شما تعریف کند. همین که حیوانات و اشیای موجود در فیلم را نام برد کافی است.

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند

استرس: هنگامی که در وضعیتی معادله اعم از تغییر موقعیت، اضطراب، عصبانیت و ... قرار می‌گیریم، بدن ما فعالیت خود را با یک نوع تغییرات سریع داخلی تنظیم می‌کند که یکی از مهم‌ترین آنها، آزاد شدن هورمون آدرنالین از غده فوق کلیوی است که با افزایش تعداد ضربان قلب و تشنگ کردن عروق به کمک یک سری ترشحات دیگر، منجر به بالا رفتن فشار خون در رسیدن خون اکسیژنه به عضلات و مغز می‌شود.

نمک: ثابت شده است که شیوع فشار خون بالا در مناطقی از جهان که مصرف نمک بالاست، بیشتر است. مصرف نمک زیاد از دوران کودکی خوراکی پایه‌ای برای بالا رفتن فشار خون در سنین بالاتر خواهد شد. محدود کردن نمک در سال‌های بعدی برای بازگردان فشار خون به سطح عالی کافی نیست و تا حدی منجر به بهبودی می‌شود.

یک قاشق چایخوری نمک حاوی ۳۳۰ میلی‌گرم نمک است که این تعداد معادل کل مقدار مصرفی توصیه شده روزانه را تشکیل می‌دهد.

سیگار: با اولین یک به سیگار یا پیپ، فشار خون سیستولیک تا ۱۵ میلی‌متر جیوه افزایش می‌یابد و علت آن نیز، آزاد شدن آدرنالین است. **تصلب شریانی (سخت شدن دیواره رگ‌ها):** تصلب شریانی علت اصلی پرفشاری مزمن خون است که عامل افزایش آن، آسیب به جدار داخلی عروق بوده و دلیل رسوب کلسیم، کسترول و فیبرین و ... در جدار عروق رخ می‌دهد. **چاقی:** فشار خون بالا در افراد چاق، دو برابر نسبت به افرادی که اضافه وزن ندارند و در محدوده وزن نرمال قرار دارند، شایع‌تر است. در این موارد، کاهش لندک نیز وزن به پایین آوردن فشار خون شما کمک می‌کند.

آقایان این مطلب را بخوانند

زندگی‌شان را دوست دارند نیز این مطلب را حتماً در جایی قرار دهند که شوهرشان حتماً آن را ببینند. مقایسه بی‌مقایسه: هیچ وقت همسران را با هیچ زن دیگری مقایسه نکنید. حتی اگر آن زن مادران باشد. اگر این کار را کردید، امنیت و آرامش را از خانه برده‌اید. مردی که در خاطرات گذشته زندگی می‌کند، در جاده نامتی و دوسر قدم می‌زند. هر زنی دوست دارد برای شوهرش نخستین باشد و هیچکس جایگاه او را نداشته باشد. هر انسانی دوست دارد با توانایی‌های خودش مورد تحسین قرار گیرد. باید این فرصت را به همسران با هدیه‌ها شایستگی‌هایشان را نشان دهد.

راز و رمز حرف زدن با شوهر

سعی نکنید توانایی‌های شوهرتان را در کفه ترازو قرار دهید اگر در تلافق و بدون قصد قبلی باشد، بنابراین وقتی از همسران می‌خواهید که کاری را انجام دهد بهتر است بگویید: می‌شه این کار رو انجام بدی. مردان ترجیح می‌دهند که درخواست شما مستقیم باشد. رک و مستقیم بگویند که می‌خواهند که دقیقاً آن چه را که مد نظر دارید به آنها بگویند نه این که با کنایه و گوشه زدن سرخ بدهید و انتظار داشته باشید تا منظور شما را دریابند. زنان بیشتر از مردان قادر به این کار هستند. منحصر و مفید حرفتان را بزنید. مردان توجه چندانی به جزئیات اطراف خود ندارند. وقتی از او می‌خواهید که نظرش را رایج به چیزی بدهد، حتی اگر بگوید برایش فرقی ندارد سعی کنید قبلاً از نظرش مطمئن شوید. او را به گوش کردن به حرف‌هایتان تنهیم نکنید.

جدول با جایزه

عمودی

۱- کشور آسیایی - مهاجم سابق هلند
۲- عزیز عرب - دوستان - مدافع بایرن مونیخ
۳- از وسایل ورزشی - وطن - نام آذری - وفوزه
۴- لقب آرش - بزرگترین دریاچه جهان - قانونی در فرمول برق
۵- پایتخت فراری - خوش خلق، نیکو
۶- رواند برز آلین - آب بند - مخترع ترمز
۷- آسانسور - ذره پاره‌دار
۸- اشاره - کشتن آذری
۹- بلبل خلیج - بخشی از کتاب اوستا
۱۰- اداره آمار از روی آن شناسنامه صادر می‌کند - خاک چینی - واحد سطح
۱۱- کشور اروپایی - از چاشنی‌ها - از بازیکنان بسیار پویست ملی فوتبال فرانسه
۱۲- نهر - درد - آلبیا
۱۳- شخص - نام کوچک بازیگر معروف زن ایرانی - دعا
۱۴- کله‌کنداه - سرور - پیر - حرف چهارم را به آخرش اضافه کنید تا طلای سیاه شود!
۱۵- نام دیگر دانشگاه علمی کاربردی - آتش - بادابی



تیه و تنظیم: شهربان قلی پور
تعمیرات برق

افقی:

۱- کشور آسیایی - مهاجم سابق هلند
۲- عزیز عرب - دوستان - مدافع بایرن مونیخ
۳- از وسایل ورزشی - وطن - نام آذری - وفوزه
۴- لقب آرش - بزرگترین دریاچه جهان - قانونی در فرمول برق
۵- پایتخت فراری - خوش خلق، نیکو
۶- رواند برز آلین - آب بند - مخترع ترمز
۷- آسانسور - ذره پاره‌دار
۸- اشاره - کشتن آذری
۹- بلبل خلیج - بخشی از کتاب اوستا
۱۰- اداره آمار از روی آن شناسنامه صادر می‌کند - خاک چینی - واحد سطح
۱۱- کشور اروپایی - از چاشنی‌ها - از بازیکنان بسیار پویست ملی فوتبال فرانسه
۱۲- نهر - درد - آلبیا
۱۳- شخص - نام کوچک بازیگر معروف زن ایرانی - دعا
۱۴- کله‌کنداه - سرور - پیر - حرف چهارم را به آخرش اضافه کنید تا طلای سیاه شود!
۱۵- نام دیگر دانشگاه علمی کاربردی - آتش - بادابی