

ضرب المثل های جهان

خانه دوستان بروب و در دشمنان مکوب.



روح سرگردان

||| الهام خالقی زاده / دبیرستان غیردولتی دخترانه سبحان



من مدت هاست که در انتظار وصلم. گویند کلید وصل تو عشق است. گاهی به سوی کسی یا چیزی می روم تا عطش عشقم را سیراب کند ولی چند صباحی که می گذرد اتمام نمی کند، حس می کنم درون یک سراب گرفتار شده ام. هنوز در جستجوی معشوقم بی قرارم، تا اینکه یک بار خواستم به در خانه ات بیایم کسی مانع شد و جلوم را گرفت، او فریب داد و مرا به سرزمین خودش برد چیزهای عجیبی به من نشان داد، رنگارنگ و متنوع اما وحشتناک، دبدو و آتشین. چنان مستم گرد و گرفتارم ساخت که دیگر فکر نکنم بفهمم. دیگر واژه عشق برایم مفهومی نداشت. سرگردانی و اضطراب و احساس غربت، غلام می داد. تا اینکه روزی بار سنگینی روی دوشم احساس کردم چنانکه پشتم خمیده بود کوله باری از گناه و معصیت و انبوهی از ناامیدی و پشیمانی. فریاد زدم، چنان بلند که شیطان از فریادم وحشت کرد، از او دور شدم تا به سوی آیم. می دانستم که مشتاق دیدار منی و در انتظار

بازی های آموزشی موثر در یادگیری کودکان کم توان ذهنی

۲۲۳۳۴/۱۲۳۶۵

● مریم شفیعی - دبیر متوسطه پیش حرفه ای تلاش

یافته ها تاکید می کند: بازی های آموزشی فاکتوری موثر در یادگیری کودکان کم توان ذهنی است. بازی های آموزشی بر میزان یادگیری برخی از مفاهیم ریاضی در دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر موثر است و باعث ارتقای بهتر فهم مفاهیم در این حوزه می شود. به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا، منطقه علوم پزشکی تهران، میزان شیوع عقب ماندگی ذهنی بین یک تا سه درصد از کل جمعیت برآورد شده که از میان این تعداد، دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر ۸۵ درصد از جمعیت عقب ماندگان ذهنی را تشکیل می دهند؛ در همین رستا آسبه اخواست، کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی پژوهشی را با هدف تعیین تاثیر بازیهای آموزشی بر میزان یادگیری برخی از مفاهیم ریاضی در دانش آموزان پسر کم توان ذهنی آموزش پذیر انجام داده است. در این پژوهش شبه تجربی، به روش نمونه گیری در دسترس، کودکان کم توان ذهنی دو مدرسه

۵ خوراکی که شما را زیبا می کند

ریزش مو خواهد شد. **ماست** ماست دارای لاکتیک اسید است که برای پوست شما عالی است زیرا به راحتی پوست را لایه برداری کرده و خواص ضدپیری دارد. ماست را روی صورت خود زده و بگذارید برای ده دقیقه بماند. سپس صورتتان را آب بشوید. خوردن ماست برای ساختار استخوان شما عالی است زیرا دارای کلسیم است که همه می دانیم استخوانها را قوی نگه می دارد. **بادام** بیوتین و ویتامین B۱ موجود در بادام دلایلی هستند که آن را برای ناخن های شما عالی می سازند. بیوتین رشد سلولها را تقویت کرده و ویتامین B۱ قدرت بخشی و رطوبت رسانی به پوست عالی است. **سالمون** ماهی چرب به مو و پوست شما درخشش می دهد. این ماده دارای ترکیبی جادویی از پروتئین، ویتامین B-۱۲، امگا۳ و امگا۶ است. این مواد در کنار هم فرمولی عالی برای پوست و موی شما می سازند.



سلامت

به این دلایل، نوشیدن آب لیمو ترش را جدی بگیرید

همه ما عاشق طعم لیمو ترش هستیم، مخصوصاً وقتی با شیطنت کمی نمک روی آن میاشیم و به خیس خوردن دانه های نمک نگاه میکنیم و بعد به یکباره آن را میخوریم. لیمو ترش مزایای فراوانی دارد از جمله خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن، کاهش دهنده وزن، هضم کننده و تصفیه کننده کبد. البته لازم به ذکر است که خوردن لیمو ترش به روش بالا به دندانها آسیب میزند و بهتر است لیمو ترش را با آب ترکیب کنیم، بعد آن را بنوشیم. در ادامه ۱۰ خواص باورنکردنی لیمو ترش را شرح میدهم: به گزارش دکتر سلام به نقل از جام آنلاین، لیمو ترش همچنین حاوی املاح و ترکیبات زیادی مانند اسید سیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، فلاوانوئید، پکتین و لیومونین است که ایمنی بدن را افزایش می دهد و با عفونتها مقابله می کند. **کمک به هضم غذا** نوشیدن آب لیمو بهترین و ساده ترین روش برای حمایت از دستگاه گوارشی است به این صورت که لیمو به اسید معده در هضم پروتئینها و افزایش تولید صفرا در کبد کمک می کند و به نوبه خود باعث تسریع هضم چربیها و جلوگیری از اختلالات گوارشی از جمله یبوست می شود. **تقویت سیستم ایمنی بدن** آب لیمو ترش ضد باکتری، ضد التهاب و غنی از ویتامین (C) و آنتی اکسیدان است که در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است. آب لیمو هنگامی که با آب ساده مخلوط شود باکتری های موجود در آن را از بین می برد. **تمیز کردن کليهها** لیمو ترش در مقایسه با بقیه میوه ها حاوی مقادیر بیشتری از سیترات است که در برطرف کردن سنگ کلیه و جلوگیری از تشکیل مجدد آن بسیار موثر است. **حفاظت از مفاصل و تقویت آنها** کرده و با عفونتها مقابله می کند.

مزایای نهفته در گردو



درباره ارزش تغذیه ای گردو چه میزان اطلاع دارید؟ این دانه روغنی حاوی چه ویژگی هایی برای بدن است و مصرف کنندگان گردو چه دلایلی برای استفاده از آن دارند؟ این دانه روغنی به انواع سنتین مختلف پیشنهاد داده می شود و مزایای زیادی برای سلامتیمان دارد از مصرف آن غافل نشوید. اگر کلسترول خونتان بالاست، دغدغه لاغری دارید، و یا مستعد بیماری قلبی هستید، ... می توانید با خیال راحت گردو را در رژیم غذایی روزانه تان بگنجانید. به نقل از usnews در اینجا دلایل دیگری هم برای انتخاب گردو و مصرف منظم آن وجود دارد: **نیروگاه تغذیه** گردو علاوه بر اسیدهای چرب ضروری امگا ۳، حاوی پروتئین و فیبر فراوان نیز هست و در افزایش احساس سیری نقش مهمی دارد. همچنین منبع خوبی از منیزیم و مسفر است و مصرف منظم آن عملکرد ماهیچه و توده استخوان را بهتر می کند.

۹ ترفند برای سریع دیدن نتیجه کاهش وزن

بر اثر احساس گرسنگی کاذب می شود. می توانید به آبتان چند تکه یخ یا تکه هایی از گیاهان یا میوه ها اضافه کنید تا طعم بهتری پیدا کند. **تقویت ماهیچه دوسربازویی** نیازی نیست به باشگاه های گران قیمت رفته و ساعات زیادی را در آنجا بگذرانید تا به تناسب اندام برسید، به سادگی به تمرین های خود تمرینات قدرتی اضافه کنید، مانند تمرینات تقویت عضلات دوسر بازویی. این تمرینها تاثیر بزرگی بر ظاهر و احساس درونی شما خواهند داشت. اجرای این تمرینات ساده است و می توانید راحت در خانه و هر زمان که وقت آزاد داشتید انجام دهید.



برای حفظ انگیزه و تلاش سخت برای رسیدن به هدف باید بهترین راهکارها را استفاده کنید. راه حل شما باید سریعاً نتیجه را به شما نشان دهد. **جمعها خودتان را وزن کنید** کسانی که بر اساس یک روال منظم خودشان را وزن می کنند بیشتر در کاهش وزن و حفظ مغز موفقند. بیشتر افراد در طول هفته به دنبال رعایت عادات سالم هستند و در تعطیلات آخر هفته کمی در آن تعلل دارند. وزن کردن در روز جمعه نتایج تلاش سختتان را به شما نشان می دهد و تشویق می شود در تعطیلات نیز عادات سالم داشته باشید. **در ظرف اشتها آور نخورید** اخیراً اندازه بشقابها درست مانند قطر کمرهای ما بزرگ تر شده است. خوردن غذای مناسب و احساس سیری در بشقاب های کوچکتر ساده تر خواهد بود. **افزودن قند یا چربی به سالاد** برای لاغری و داشتن یک غذای مغذی سالاد بهترین انتخاب است. شما می توانید با افزودن کمی مغم دهنده مانند مواد قندی یا چربی طعم سالاد خود را رضایت بخش نگه دارید. می توانید به سالادتان کمی خامه، آجیل، دانه ها، آواکادو یا میوه های خشک شده اضافه کنید. روی سالادتان یک منبع پروتئین مانند ماهی یا مرغ داشته باشید. **نوشیدن آب قبل از هر وعده** در دسترس داشتن یک بطری آب قبل از خوردن غذا به شما در کاهش چربیها کمک خواهد کرد. استفاده از آب در طول روز مانع از پرخوری شما