

ضرب المثل های جهانی

کتاب بوستانی است که انسان در جیب خود حمل می کند

● ضرب المثل تازی ●

بانوان



علت اصلی گوشه گیری در کودکان

فرشته کریمی زاده روان شناس کودک و خانواده، درباره تاثیر افسردگی مادران بر روح و روان فرزندان بیان کرد: مادران افسرده به دلیل بی حوصلگی به میزان کافی به کودکان خود توجه نمی کنند و همین امر باعث ارتباط نادرست فرزند با مادر و بروز مشکلاتی مانند کمبود اعتماد به نفس در کودکان می شود. وی با بیان اینکه مادران افسرده فرزندان گوشه گیری دارند، اظهار داشت: کودکانی که مادر افسرده دارند بیشتر از سایر همسالان خود از ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران رنج می برند و اغلب آنها با انجام رفتارها و حرکات خاصی به دنبال جلب توجه دیگران به خصوص مادرشان هستند. این روانشناس گفت: مادران افسرده اغلب به فرزند خود به چشم مزاحم نگاه می کنند و رفتارهای طبیعی کودک را بسیار منفی تلقی می کنند که این موضوع موجب نافرمانی، پرخاشگری و گرایش کودک و نوجوان به بازی های کامپیوتری می شود. وی عنوان کرد: یکی از زمینه های به وجود آمدن



یک روانشناس کودکان در این باره گفت: مادران افسرده زمینه بروز مشکلات روحی و جسمی فراوانی از جمله پرخاشگری و گوشه گیری در فرزندان را به وجود می آورند.

به فرزندان دفاع از خود را یاد دهید!

توانم آن اشتباه را تکرار کنم، یا او را مجازات کنم و ممکن است همین جمله صدمات جبران ناپذیری به بار آورد. اولین قدم صحبت کردن با کودک خود در حد فهم او است یعنی به کودک خود آموزش دهید که اگر بچه ای بی ادبی کرد و یا شروع به زدن اطرافیان کرد فوراً به مربی و یا بزرگتر جمع اطلاع دهد. دومین قدم این است که به او آموزش دهید هنگامیکه کتک خورد دست خود را بالا ببرد و بگوید من هم میتوانم تو را بزخم ولی این کار خوبی نیست. سومین قدم ترک محیطی است که در آن مورد اهانت قرار میگیرد و یا او را تحریک به دعوا می کنند، این ترک نشانه ترسو بودن شخص نیست بلکه نشانه این است که فرد فرق خوب و بد را می داند و خود را از بدی دور نگه می دارد.



اسپاگتی پای



پاستا یکی از غذاهایی است که بیشتر مردم جهان آن را دوست دارند. این غذای ایتالیایی در ده ها مدل متنوع تهیه می شود. علاوه بر آن، می توان با نودلهای پاستا، کیک و پای هم درست کرد که ما در این مطلب، اسپاگتی پای را برایتان انتخاب کرده ایم تا یک غذای شیک و خوشمزه داشته باشید. مواد لازم:

- ۱۱۵ گرم اسپاگتی (پاستای نواری)
- ۲ حبه سیر خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری کره
- ۱ پیمانه پنیر پارمسان رنده شده
- ۱ عدد تخم مرغ بزرگ هم زده
- ۲ قاشق غذاخوری پودر سوخاری مواد میانی
- ۲ قاشق غذاخوری روغن گیاهی
- ۱ عدد پیاز کوچک خرد شده
- ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده
- ۴۲۵ گرم سس گوجه فرنگی
- ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- ۱ قاشق چایخوری شکر
- ۱ قاشق غذاخوری ربان خرد شده
- ۱ پیمانه پنیر ریکوتا
- ۱ عدد تخم مرغ درشت
- ۱ قاشق چایخوری پودر آویشن
- ۵/۸ پیمانه پنیر موزارلا رنده شده

طرز تهیه:

۱. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید.
۲. پاستاها را به اندازه کوچک خرد کنید.
۳. آنها را درون آب بپزید تا نرم شوند.
۴. در یک کاسه متوسط، پاستای پخته شده که هنوز گرم است را با سیر، کره، پنیر پارمسان، تخم مرغ و پودر سوخاری مخلوط کنید. تا زمانی هم بزنید که پنیر و کره کاملاً آب شوند.
۵. مخلوط پاستا را درون یک قالب مستطیلی ریخته سرو کنید.

اصول نگهداری مواد غذایی و نشانه های گوشت و مرغ فاسد چیست؟



جمشیدی در خصوص سالم بودن گوشت مرغ، گفت: گوشت مرغ تازه، رنگ و بوی طبیعی داشته و پوست آن عاری از چروکیدگی است و درون بسته بندی آن آب منجمد شده وجود ندارد.

اصول صحیح نگهداری مواد غذایی و آگاهی داشتن در این زمینه، بهترین روش برای کاهش بیماری ها است. به گزارش وب دا در شیراز، کارشناس مسئول بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان کوار، گفت: گوشت مرغ فاسد، تیره، پرخون و کبود است و بر اثر نگهداری در شرایط نامناسب، به تدریج خاکستری و گاهی سبز روشن می شود که در این حالت، باید از مصرف آن خودداری کرد. زهرا قاسمی، افزود: ماهی سالم باید دارای بوی طبیعی و ظاهری درخشانده و شفاف باشد و آبشش آن هم، قرمز روشن و عاری از ماده لزج است و همچنین ماهی فاسد شده، پوستی کدر و تیره رنگ و بدون درخشندگی دارد، چشمانی کاملاً گود رفته و عضلات آن شل و بر اثر فشار دادن انگشت روی عضله، فرو رفتگی ایجاد می شود. کارشناس بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان کوار، اصول صحیح نگهداری مواد غذایی و آگاهی داشتن در این زمینه را، بهترین روش برای کاهش بیماری ها دانست و افزود: گوشت از جمله مواد غذایی است که سریع فاسد می شود و سرعت و شدت فاسد شدن آن، بستگی به گرما، هوای مرطوب و آلودگی بالایی مانیتور هم راستای خط دید باشد؛ بازو، ساعد و دست ها را به سمت جلو و در راستای افق دراز کنید، در این حالت نوک انگشتان، محل قرار گیری مانیتور است؛ اگر مانیتور خیلی بالا یا پایین باشد، به گردن و ستون فقرات فشار می آید. او اضافه کرد: ماوس رایانه را بر روی ماوس پد مناسب قرار داده و به گونه ای آن را در دست بگیریم که بازوها کمترین فاصله را از بدن داشته باشند؛ هنگام استفاده از صفحه کلید، مچ را تکیه داده و از آویزان کردن آن خودداری کنید؛ استفاده از ماوس، ماوس پد، صفحه کلید، نگه دارنده اسناد و استراحتگاه مچ برای صفحه کلید با طراحی ارگونومیک، مفید است. رعایت اصول ارگونومی، از راه کاهش آسیب های جسمی، روانی، خطای انسانی و افزایش کارایی فردی، می تواند موجب کاهش آسیب های، هزینه ها و افزایش بهره روری این کارشناس ارشد ارگونومی ادامه

سلامت

شیوه صحیح نشستن روی صندلی و کار با رایانه چگونه است؟!

کارکنان دفتری، یکی از بزرگترین گروه های شغلی هستند که بیشتر در حالت نشسته و بدون تحرک کار می کنند؛ این افراد دو سوم ساعات کاری را در حالت نشسته سپری می کنند و بیماری های شایع در کمین آنها است. به گزارش وب دا در شیراز، کارشناس ارشد ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: تحقیقات نشان می دهد، نشستن طولانی مدت که بیشتر به دلیل استفاده از رایانه است، تأثیرات زیان آوری روی سلامتی کارمندان دارد؛ آگاهی از شیوه صحیح نشستن پشت میز و کار با رایانه، می تواند تأثیر بسیاری در حفظ سلامتی و کاهش خستگی داشته باشد، به همین دلیل لازم است در حد امکان، فعالیت کارمندان افزایش یابد. حمید سلمانی ندوشن افزود: ارتفاع صندلی باید به گونه ای تنظیم شود که کف پاها بر روی زمین قرار گرفته و زانوها زاویه بین ۹۰ تا ۱۱۰ درجه داشته باشند؛ به صورتی بر روی صندلی بنشینید که انتهای باسن با انتهای پایین پستی صندلی تماس شود و قوس کمر با برآمدگی پستی صندلی پُر شود. او اضافه کرد: چنانچه صندلی متناسب با ابعاد بدنی شما باشد، در این حالت بین لبه صندلی و پشت ران و ساق پا فاصله ای به اندازه بیشتر از دو انگشت وجود دارد؛ پستی صندلی باید در حالت عمودی و ۱۰ تا ۱۵ درجه رو به عقب بوده و تا ارتفاعی معادل بین استخوان های کتف و ستون فقرات را حمایت کند؛ دسته صندلی را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج خود تنظیم کنید که در این حالت با تکیه دادن ساعد روی آن، آرنج زاویه ۹۰ تا ۱۰۰ درجه دارد. این کارشناس ارشد ارگونومی ادامه

خواص تغذیه ای کیوی را بیشتر بشناسیم



کیوی منبعی عالی از آنتی اکسیدان، ویتامین C و سطوح بسیار خوبی از ویتامین A، E، K و ترکیبات آنتی اکسیدانی فلاتونوئیدها مانند بتاکاروتن، لوتین و گزانتین است؛ کیوی منبع پتاسیم است، منگنز، آهن و منیزیم مواد معدنی هستند که در این میوه یافت می شود. به گزارش وب دا در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: با توجه به خواص مختلف کیوی، یک میوه عالی برای افزایش سلامت بدن، است.

اختلالات خواب را بهبود بخشد.

او، ویتامین E و محتوای بالای ویتامین C به همراه ترکیبات دیگر آنتی اکسیدانی موجود در کیوی را در تقویت و متعادل کردن سیستم ایمنی بدن موثر دانست و افزود: فلاتونوئیدها و کاروتنوئیدها در کیوی اثرات آنتی اکسیدانی دارند و DNA را از آسیب رادیکال های آزاد و استرس اکسیداتیو محافظت می کند و با جلوگیری از آسیب DNA رشد سلول های سرطانی را مهار می کند.

کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی، گفت: کیوی، یک منبع سرشار از اسید فولیک است که برای یک بارداری سالم، پیشگیری از مشکلات عصبی در جنین و رشد مغز جنین در حال رشد، موثر است.

شیفی در پایان، اضافه کرد: کیوی دارای مقدار زیاد ویتامین C است که در تشکیل کلاژن دخالت دارد؛ کلاژن موجب استحکام پوست می شود و کاهش تولید کلاژن باعث از دست دادن قابلیت ارتجاعی پوست می شود، عصاره کیوی یک محرک تولید کلاژن است که به چندین محصول مراقبتی از پوست اضافه شده و به کاهش سرعت روند پیری کمک می کند و موجب کمتر شدن نشانه های پیری مانند چین و چروک، خطوط ریز و لکه ها می شود.

فاطمه شیفی اضافه کرد: کیوی دارای یک آنزیم تجزیه کننده پروتئین به نام Actinidian است که به هضم غذا کمک می کند؛ کیوی میمن است یک اثر ملایم داشته باشد و می تواند به عنوان یک مکمل غذایی به خصوص برای افراد مسن دچار یبوست، استفاده شود؛ مصرف منظم و روزانه این میوه می تواند مانع از یبوست در افراد شود.

او افزود: با توجه به مطالعات پژوهشی انجام شده، ترکیبات خاصی در میوه کیوی وجود دارد که دارای عملکرد مشابه آسپرین در رقیق کردن خون است؛ بنابراین کیوی با جلوگیری از تشکیل لخته در داخل عروق خونی، بدن را از خطرات سکنه مغزی و حمله قلبی محافظت می کند.

این کارشناس ارشد تغذیه، با اشاره به اینکه مصرف غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ موجب کاهش خطر بیماری های عروق کرونر قلب و سکنه مغزی می شود، ادامه داد: دانه های موجود در کیوی، منبع بسیار خوبی از اسید چرب امگا ۳ است.

شیفی بیان کرد: با توجه به مطالعات انجام شده در مورد اثرات مصرف کیوی بر کیفیت خواب در بزرگسالان مبتلا به مشکلات خواب، مشخص شده است که مصرف این میوه ممکن است شروع، مدت زمان و کیفیت خواب در بزرگسالان مبتلا به