



ممکن است با خودتان فکر کنید : بسیار خوب ، توجه به سبک فرزند پروروی **مفید است اما با این همه**،

فرزند ی دارم که پدرفتاری می کند . چرا ؟ چه کار می توانم انجام دهم ؟ باید بدانیم که تعجب کردن از اینکه فرزندمان پدرفتاری می کند امری طبیعی است. باید دانست بسیاری از پدرفتاری ها ، دلیل نهفته و نا آشکاری دارد .

چهار هدف پدرفتاری
وقتی فرزندانمان پدرفتاری می کنند ، هدفی دارند . آنها ممکن است احساس کنند تنها راه برای تعلق داشتن یکی از موارد زیر است . البته باید یادآوری نمائیم که کودکان نیاز دارند که احساس تعلق کنند و برای

با پرتقال جوان بمانید

پرتقال با خاصیت هایی که دارد جزو محبوب ترین میوه های جهان است.
این میوه از قدیمی ترین میوه هایی است که بشر از آن استفاده می کرده است.
این میوه سرشار از ویتامین ث است.ویتامین ث یکی از عوامل مهارکننده سرطان است به طوری که این ویتامین را دشمن نیرومندی علیه یکی از عوامل شناخته شده سرطان را یعنی نیتروز آمین ها می شناسند. بر اساس مطالعات انجام شده در آمریکا مشخص شده که خوردن پرتقال از سرطان معده و لوژالمعه جلوگیری می کند.

انواع دیگری از سرطان نیز وجود دارند که مصرف زیاد پرتقال به پیشگیری از آنها کمک می کند، به طور مثال کسانی که پرتقال می خورند ۵۰ درصد کمتر از کسانی که کمتر مصرف می کنند و یا اصلاً نمی خورند به سرطان مری مبتلا می شوند.

محققان دریافته اند که لایه نارنگ بین قسمت های داخلی پرتقال در پایین آوردن کلسترول خون بسیار مؤثر است.این خاصیت مدیون وجود پکتین در این لایه است؛ بنابراین در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت عروق باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پرتقال، توصیه می شود که پرتقال را با لایه سفید رنگ زیر پوست و لایه های نارنگ داخل پرتقال که حاوی پکتین هستند مصرف کنید. پرتقال حاوی املاح معدنی فسفر و آهن نیز است و در شفاف و درخشان شدن پوست صورت، جلوگیری از کمبود کلسیم، میگرن، کم اشتهاپی و... اثرات شگرفی دارد.

پیشگیری از عفونت های ویروسی از خواص دیگر پرتقال است که در عصاره آن وجود دارد و در پیشگیری و درمان بیماری ها از جمله سرماخوردگی بسیار نافع است.

بعضی از فرزندان باور دارند در صورتی که احساس تعلق خواهند داشت که رئیس باشند . اینگونه کودکان در جستجوی قدرت نمایی هستند .

فرزند ی که در جستجوی قدرت نمایی است به والدینش می گوید شما نمی توانید مرا درست کنید یا شما بهتراست هر کاری را که من می گویم انجام دهید .والدین کودکی که در جستجوی قدرت نمایی است ،احساس عصبانیت می کنند ودر این صورت ممکن است با او دعوا کنند ،فرزند هم متقابل با آنها بدرفتاری می کند و اگر والدین کوتاه بیایند ،او در نزاع قدرت پیروز می شود و لذا بدرفتاری او را خاتمه می دهد.

تلافی جویی
بعضی از فرزندان می خواهند رئیس باشند اما چون در این نزاع قدرت با والدین است نمی توانند برنده شوند تصمیم می گیرند احساس تعلق را در راههای تلافی جویانه بیابند .

چنین فرزندی ممکن است چیزی بگوید یا عملی انجام دهد که آزار دهنده باشد ویا ممکن است با عصبانیت به والدینش خیره شود . در هر دو صورت والدین ،احساس رنجیدگی می کنند و سعی در تلافی آن دارند و پیامد آن احساس عصبانیت و آزدگی فرزند و والدین خواهد بود.

نمایش بی کفایتی
بعضی از فرزندان بی خیال می شوند . برای آنها راه احساس تعلق پیدا کردن این است که از دیگران بخواهند آنها را تنها بگذارند . وقتی فرزند بی تفاوت و بی اعتنا می شود ،والدین هم کوتاه می آیند و بی تفاوت

می شوند .

وقتی چنین اتفاقی می افتد،کودک به هدفش رسیده است. این ناامیدی و درماندگی برای بیشتر فرزندان همه جانبه نیست بلکه معمولاً فقط در بعضی از زمینه های زندگی اتفاق می افتد . این بی تفاوتی ممکن است در کار مدرسه ، ورزش یا دیگر فعالیتهای اجتماعی و به ویژه در هر زمینه ای که کودک احساس کند نمی تواند موفق شود ، آشکار شود.

توجه داشته باشید والدین عامل بدرفتاری فرزندان نیستند ولی ممکن است با رفتارشان آن را تقویت کنند.

چگونه می توانیم ارتباط بهتری با فرزندان برقرار کنیم؟

یکی از راههای کمک به فرزندان برای اینکه بتوانند احساس تعلق پیدا کنند این است که به برقراری ارتباط با آنها ،تمرکز شود. ارتباطات مثبت و قوی ،راهی است به سوی کمک کردن به فرزندان که چهار جزء احترام گذاشتن ،شاد بودن ،دلگرم کردن و عشق ورزیدن را در برمی گیرد .

- در یک خانواده آزادمنش، هیچکس مهمتر یا کم اهمیت تر از دیگری نیست .

- فرزندان دوست دارند بخندند . آنها دوست دارند به وجه خنده دار هر چیز توجه کنند .

- برای آنکه فرزندانمان احساس کفایت و محبوبیت کند به دلگرم شدن نیاز فراوان دارد .

- برای آنکه آماده شود صادقانه همکاری کند ،باید در موردخودش احساس خوبی داشته باشد .

- توجه داشته باشیم جقدر به فرزندانمان " نه " می گویم



فایده بسیار ارزنده دیگری که این میوه دارد، کاهش فشار خون است که به دلیل میزان بالای پتاسیم موجود در آن است و از آنجایی که فیبر زیادی دارد و حاوی قند طبیعی فروکتوز است، می تواند از افزایش قند خون مانعت کند .
بنابراین مصرف آن به بیماران مبتلا به دیابت هم توصیه می شود.
نقش بسیار بارز دیگر پرتقال جلوگیری از بیماری اسکوربوت (خونریزی و التهاب لثه ها) است. پرتقال معده را سبک می کند و از بهترین تنظیم کننده های ماشین انسانی است و از این جهت می توان گفت جایی که پرتقال هست، بیماری معنایی ندارد !

نقش میوه ها

در پیشگیری

از بیماری های

پوست و مو

میوه ها به دلیل دارا بودن املاح و مواد معدنی ،

تاثیر بسزایی را در سلامت بدن ، پوست و مو ایفا می کنند.

به طور متوسط میوه ها به مقدار قابل توجهی سرشار از کلسیم ، فسفر ،سدیم ،پتاسیم، منیزیم و آهن بوده وبرای تأمین ،رشد و استحکام پوست و مو بسیار مؤثر و سودمند هستند و انواع ویتامین ها را به بدن می رسانند.

هر فرد می تواند با مصرف میوه ها ، مقداری از کمبود غذای خودرا تأمین کند زیرا ترکیبات غذایی که برای بدن لازم است کم و بیش در ساختمان های میوه ها به کار رفته اند .

مصرف مداوم میوه ها به دلیل داشتن آب،

قندها ،چربی ها ،پروتئین ها ، اسیدهای آمینه، ویتامین ها و در پیشگیری از بیماری های

بیماران ام اس، گردو مصرف کنند

مصرف گردو به علت داشتن امگا سه از تعداد حلات بیماری ام اس جلوگیری می کند.

دکتر "محمد هاشم آخوندی"، نسب عضو کمیته علمی انجم ام اس ایران، در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران اظهارداشت: گردو نوعی چربی ضروری برای بدن دارد که اسیدهای چرب غیر اشباع به

دعوت

به

همکاری

همه فرزندان به توجه

احتیاج دارند ، اما

ظاهرا بعضی از آنها

توجه دائمی

می خواهند. اگر آنها

باور کنند که از راهای

مفید نمی توانند جلب

توجه کنند ، به

بدرفتاری متوسل

می شوند

شیر و عسل

رمز زیبایی پوست

متخصص فن آرایش معتقدند که استفاده از ماسک عسل و شیر پیش از آرایش موجب شفافیت و لطافت پوست و جلوه بیشتر آرایش می شود.

به گفته این متخصصان، بر اساس پژوهشی که روی خواص طبیعی عسل و شیر انجام شده، ترکیب این دو ماده سبب کاهش التهابات پوستی، رفع قرمزی و تورم جوش ها ، شفافیت و لطافت پوست و در نتیجه تاثیر بیشتر کرم پودر بر زیبایی پوست می شود.

در عین حال ،این ماسک انتخاب خوبی برای آرایشگرانی است که قصد گرم عروس های سالن خود را دارند . زیرا استفاده از ماسک شیر و عسل روی صورت و بدن تا ۲۴ ساعت تاثیر معجزه آسایی بر پوست دارد و با سفت کردن سلول های پوستی، تثبیت آرایش صورت و حتی گرم های روی بدن را به دنبال دارد .

نکات خانه داری

چند نکته خواندنی

درباره پیاز



پوست کنند، پیازها را در آب بریزید. هم پوست کنندن راحت تر است و هم کمتر باعث سوزش چشم می شود.

برای خرد کردن پیاز و سایر سبزیجات، حتماً از تخته سبزی خرد کتی استفاده کنید. این کار باعث تسریع در کار شما خواهد شد.

برای تشخیص پیاز شیرین شصت خود را کمی بر روی پیاز بفشارید. پیازهای نرم تر، آب دار ترند. لایه های آن ها ضخامت بیشتری دارند، و چشم را کمتری سوزانند. پیاز خاصیت بوگیری از روغنهای مایع بدبو را دارد.

بنا بر این اگر مجبور شدید از روغن مایع بدبویی برای خورش استفاده کنید، سرخ کردن پیاز در آن به از بین رفتن بوی بد روغن کمک خواهد کرد. نوشیدن آب پیاز جوشیده شده برای درمان سرفه موثر است.

نکته مهم در هنگام

پخت ماکارونی



در هنگام پخت ماکارونی به این نکات توجه نمایند. ۱. ماکارونی مورد استفاده نباید بوی کهنگی و ماندگی بدهد.

۲. ماکارونی نباید دارای ترک و خردشدگی باشد.

۳. هنگام پخت، ماکارونی ها نباید بهم چسبیده و یا خرد شوند.

۴. ماکارونی پخته نباید لعاب بیش از اندازه داشته باشد.

۵. ماکارونی پخته شده باید بو، مزه و طعم ماکارونی را داشته باشند.

۶. براحتی جویده و قابل هضم باشند.

نگهداری

سبزی خوردن



سبزی خوردن را بشوید و در یک کیسه ی پارچه ای نگهدارید. از آنجا که برگ های سبزی آب زیادی دارد کیسه ی پارچه ای باعث می شود سبزی سیاه و پلاسیده نشود.

خوشمزه تر شدن کوکو سبزی

برای خوشمزه تر شدن کوکو سبزی ، از گردوی خرد شده و رزنگبار(بر اساس ذائقه ی خود) در مخلوط موادتان استفاده کنید؛ کوکوی شما بسیارخوشمزه و مفیدتر می شود.

آشپزی



سالاد ذرت

(یک سالاد پر کالری برای افراد کم اشتها)

مواد لازم:

یک لیوان ذرت پخته شده

نصف لیوان هویج پخته شده

یک لیوان نخود سبز پخته شده

یک لیوان کاهوی خرد شده

یک لیوان مغز پرتقال خرد شده

۱۰۰گرم کالیاس

۱۰۰گرم خامه

۱۰۰گرم سس مایونز

۲ قاشق غذا خوری شکر

۲ قاشق غذا خوری آبلیمو

نصف قاشق مربا خوری نمک

طرز تهیه:

برای پخت ذرت، بلال را با چوب آن دردیگ زودپز با مقداری نمک می ریزیم که درمدت ۲ ساعت خواهد پخت. سس مایونز، خامه، آبلیمو، نمک و شکر را مخلوط می کنیم. نخود سبز،

ذرت، کاهو و هویج و مغز پرتقال خرد شده را نیز با هم مخلوط می کنیم.سس این مواد را در طرفی ریخته و روی آن را با سس و هویج تزیین می کنیم .

نکات تفضیه ای:
۱.این سالاد پر کالری ، برای افراد کم اشتها به خصوص کودکان کم اشتها مناسب است.

× دراین سالاد از هویج پخته استفاده شده است و همان طوری که در بخش دانستنی های تغذیه آمده است، خواص آنتی اکسیدانی هویج پخته از هویج خام بیشتر است.

× سعی کنید از کالیاسی استفاده کنید که دارای مارک تجاری معتبر و استاندارد باشد.

× به علت وجود خامه و سس و کالیاس در این سالاد ، سعی کنید که آن را به مدت طولانی نگهداری نکنید و آن را به مقدار مصرف برای یک وعده غذایی تهیه نمایید .

× این سالاد، یک غذای سرد است که می توان آن را با نان باکت برای کودکان سرو کرد.

× انرژی کل غذا، ۱۶۲۰ کالری است که اگر توسط ۴ نفر میل شود، سهم هر فرد به طورمتوسط ۴۰۷ کالری است.

با مصرف آبزیان انر برونر انواع استرس های عصبی

جلوگیری کنید

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

