

پنج‌شنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۱ - شماره ۹ **دبیر سرویس: مهران زین‌البیادی**

شهروند

بازدید کودکان از نمایشگاه نقاشی و شرکت در کارگاه آموزشی

کودکان مهدهای کودک از نمایشگاه نقاشی برپا شده در گالری شمس معاونت اموراجتماعی وفرهنگی دیدن کردند.

کودکان مهد کودک انجمن خیریه ۱۴ مضموم از نمایشگاه نقاشی بوم رنگ پاکیزگی بازدید کرده و در کارگاه آموزش تفکیک زباله شرکت کردند. مدیریت آموزش شهروندی در راستای فعالیتهای آموزشی خود این بار از نقاشی های مسابقه بوم رنگ پاکیزگی نمایشگاهی در گالری معاونت برپا نمود .

جشنواره فرهنگی ورزشی با استقبال شهروندان برگزار شد



آموزش شهروندی برگزار گردید.

در پایان مراسم نیز به ۱۰۱ نفر از ورزشکارانی که در این جشنواره شرکت کردند جوایزی به رسم یادبود اهداء شد.

گفتنی است : این جشنواره با هدف ایجاد تحرک ونشاط وشادابی ما بین شهروندان و آشنایی هرچه بیشتر آنان با رشته های ورزشی گوناگون ازسوی معاونت اموراجتماعی وفرهنگی با همکاری اداره کل ورزش وجوانان وشهدرداری منطقه ۲ اهواز بعدازظهر روز جمعه ۱۴ مهر ماه در بلوار ساحلی جنب کتابخانه مرکزی برگزار گردید.

برپایای ایستگاه سلامت به مناسبت روز جهانی کودک

به مناسبت روز جهانی وحفته ملی کودک، کودکان اهوازی تحت آموزشهای کمکهای اولیه قرار می گیرند.

به مناسبت روز جهانی کودک از سوی مدیریت اموراجتماعی شهرداری با همکاری مرکز فوریتهای پزشکی و معاونتهای اموراجتماعی وفرهنگی مناطق ایستگاههایی برپا می گردد که در این ایستگاهها آموزش کمکهای اولیه به کودکان ارائه می گردد. همچنین در این غرفه ها اندازه گیری فشارخون ، قند خون و سربان

گفتگو با قهرمان دو و میدانی:

دو و میدانی پایه گذار بسیاری از رشته هاست

_خانواده تان نیز ورزشکار بوده اند؟

بله سدسردصد. برادرم قهرمان کشور در رشته دوومیدانی و خواهرم عضو تیم رانگی استان خوزستان هستند.

_چه مشکلاتی در رشته ورزشی شما وجود دارد؟

- یکی از مشکلات رشته ما بحث مدیریت است که هیچ تغییر وتحویلی در آن ایجاد نمی شود و به حالت سکون در آمده است. که این امر بریشرفرت رشته دوومیدانی موثر است.

یکی دیگر از مشکلات اصلی این رشته این است که از سنین پایه به آن توجه نمی شود. اگر کودکان ونوجوانان را درمدارس با رشته دو میدانی آشنا کنند وقتی فرد به سن جوانی رسید به این رشته علاقمند است و با آن آشناست. ایجاد رقابت وانگیزه به خصوص با ایجاد مدرسی شبیه مدارس فوتبال مخصوص این رشته می تواند در یافتن استعدادهای برتر دراین رشته موثر باشد. درنهایت اگر به دنبال پیشرفرت در این رشته هستیم باید برای آن برنامه ریزی طولانی مدت انجام دهیم.

در کنار این دو مورد اساسی عدم توجه وتبلیغات در خصوص این رشته در رسانه های گروهی نیز بسیار تاثیر گزار است. متاسفانه براساس این عدم توجه معرفی صحیحی از این رشته صورت نگرفته است و بسیاری از افراد نمی دانند که این رشته ماده های مختلفی دارد.

_هدف نهایی شما از این رشته ورزشی چیست ؟

هدف نهایی من رسیدن به قهرمانی آسیا بود که به آن رسیده ام ولی آرژویی که دارم این است که به مسابقات المپیک راه پیدا کنم.

_وضعیت ورزش را در استان خوزستان و شهر اهواز چگونه می بینید؟

تربیت (قسمت سوم)

نقش پس انداز در آینده سازی

آموزش صحیح پول خرج کردن به فرزندان



به محض اینکه فرزندان شما شمردن را یاد گرفتند، آنها را با پول آشنا کنید. اطلاعات لازم در مورد پول را به آنان بدهید.مشاهده و تکرار، دو عامل مهم در یادگیری آنها محسوب می شود.

در نوجوانی در مورد نحوه استفاده صحیح از پول به آنان توضیح دهید. به فرزندان یاد بدهید که چگونه پولشان را پس انداز کنند. چطور سرمایه گذاری را شروع نمایند و مهمتر از همه اینکه یاد بگیرند که چگونه پول خرج کنند. تفاوت بین احتیاجات،خواسته ها و آرزوها را برای آنان به طور واضح بیان کنید.

برای درک ارزش پول و پس انداز، داشتن هدف ضروری است. با داشتن هدف در زندگی انگیزه پس انداز در افراد، چه پیر و چه جوان بالا می رود. برای افزایش حس مسئولیت پذیری در فرزندان اهدافی را هر چند کوچک در ذهن آنان ایجاد کنید.

ارزش پس انداز را در مقابل خرج کردن به آنان بگویید. به آنان به طور عملی نشان دهید که اگر پول خود را در بانک بگذارند و پس انداز کنند چه مزایایی برای آنها دارد اگر پولشان را در خانه نگه دارند تابه یک میزان خاصی برسد به آنها پاداشی می دهید.

برای تشویق آنها، علاوه بر پول توجیبی، مقداری پول نیز برای پس انداز به آنان بدهید.

برای آنها یک حساب پس انداز باز کنید. اگر فرزندان شما به پس انداز کردن عادت کنند قطعا آینده بهتری در پیش روخواهند داشت.

به آنها یاد بدهید که میزان پولی را که خرج یا پس انداز می کنند یادداشت کنند به منظور راحتی کار بهتر است ۱۲ پاکت تهیه کنید وهر پاکت را برای یک مانگ کند که از لحاظ ری و همه پاکتها را نیز درون یک پاکت بزرگتر قرار دهید.

گاهی اوقات با فرزندانتان به خرید بروید و به آنها به طور عملی قیمت ها را نشان دهید.

در مورد خرید اalahای اقساطی به آنها هشدار دهید. بهتر است بدانند که قیمت کل آن جنس با سود ، بیشتر از قیمت اصلی می باشد. بنابراین آنها باید پیش از خرید تمامی موارد را تحقیق نمایند.

در مورد کارت های اعتباری برای آنان توضیح دهید.

هر چند وقت یک بار در مورد مسائل مالی با یکدیگر گفتگو نمایید. در مورد اختلاف بین پول نقد، چک،فویاد پس انداز ، سرمایه گذاری و رفتار صحیح خرج کردن با آنها گفتگو کنید. صرفه جویی کردن را به بچه های کوچکترتعلیم دهید. تمامی این موارد به فرزندانتان کمک می کند که از لحاظ مالی آینده درخشان تری در پیش رو داشته باشند.

گردآوری : احمد دهقان- اداره آموزش شهروندی

فواید ورزش بعد از خوردن غذای چرب



شاید با خوردن غذای چرب احساس رضایتمندانه ای از وضعیت تغذیه خود نداشته باشید، اما دو ساعتی صبر کرده و سپس کمی ورزش کنید. به این ترتیب آسیب ناشی از چربی بر عروق را خنثی می کنید. منظور از ورزش این نیست که حرکات ژیمناستیکی انجام دهید، بلکه پیاده روی نیز مناسب است. خوردن فقط یک تکه کیک هویج دارای چربی اشباع و نوشیدن شیر بستنی از توانایی بدن برای حفاظت از خود در برابر بیماری قلبی می کاهد. چربی موجود در این مواد توانایی کلسترول خون خوب یا اِچ.دی.ال را برای انجام وظیفه اش که حفاظت از دیواره داخلی عروق از مواد التهابی موثر در تشکیل پلاک است، کم می کند.

پس از خوردن یک غذای چرب، عروق قابلیت خود را برای اتساع در پاسخ به افزایش جریان خون از دست می دهند. این اثر چهار تا شش ساعت پس از مصرف غذا به اوج خود می رسد و عروق به رگ های خونی یک بیمار قلبی شباهت پیدا میکنند.

این مدت زمانی پس از خوردن غذای چرب، محیط را برای ناسالم شدن عروق آماده می کند و زمانی که عروق وضعیت سالمی نداشته باشند منجر به بیماری قلبی، مقاومت به انسولین و دیگر مشکلات می شوند.

ورزش کردن پس از مصرف این نوع غذاها، وضعیت را تغییر می دهد و در واقع با آن غذای پرچرب مقابله می کند، البته این بدان معنی نیست که مردم به بهانه ورزش غذای چرب مصرف کنند، اما متأسفانه برخی این کار را می کنند و لذا باید به طریقی از اثرات مضر آن بکاهدند.

•**میناجلیلاوی**

پاییز از راه رسید ...

نسیم خنک وزیدن گرفته و آرام آرام در هوای شهر می چرخد . ابرهای تکه تکه هراز چند گاهی از تابش نور خورشید می کاهدند شهر حال وهوای خاصی به خود گرفته هنگام قدم زدن اصواتی به گوش می رسد که همچون سمفونی زیبایی گوش را می نوازد اگر با گوش دل بشنوی.

برگ های خشک ونیمه خشک آرام آرام زیرپا خرد می شوند واین سمفونی زیبا را می آفرینند. پاییز هزار رنگ از راه رسیده وبا خود بوم رنگ زیبایی را به ارمغان آورده است. زرد وسرخ و نارنجی وحتی گاهی سبز. سیزی که روزهای آخرش را طی می کند و باید تن به دست سرنوشت سپسارد و رنگ بیازد. گرچه پاییز امید آمدن بهاری دیگر را در دل می پروراند ولی خود به تنهایی دنیایی از زیبایی ها و نمودی از قدرت بی نهایت خداوند لایزال است.

چشم های سر رابیندید چشم دل بگشایید به روی پاییز هزار رنگ که زیباترین تابولی نقاشی خداوند است. چشم ها را ببندید و به اصواتی که در نگاه اول پراکنده و درهم هستند گوش دهید لحظه ای تامل کنید، کم کم صدaha تفکیک می شود صدای پیچیدن باد میان شاخه های نیمه خشک درختان ، صدای خردشدن برگهای خشک زیر پای عابران ، صدای پرواز پرنندگان مهاجر و آهسته تر صدای نم نم نرم باران که هوا را طراوت می بخشد.این ها همه نشانه ای پاییز است و قدرت خدادند است.

خواص خوراکی ها

انار

خداوند متعال در هر فصلی میوههای متناسب با آن فصل را آفرید تا آدمی بر اساس نیازهای جسمی خود از میوهها استفاده کند. محققان طب قرآنی بر این عقیدهاند که انار به عنوان یک میوه بهشتی از این جهت در فصل پاییز به بار می‌نشیند که فصل پاییز فصل خزان درختان و گرفتگی آسمان است و برای جلوگیری از افسردگی و نگرانی دانه‌های انار بسیار مفید بوده و موجب شادابی می‌شوند.

اما خواص انار :

۱. پوست و ریشهٔ انار ضدکرم

۲.انار معتدل، مقوی، ملین، ادار آور و ضد تشنگی

۳. اگر بعد از غذا انار شیرین خورده شود رنگ چهره زیبا و غذا آسان هضم می‌شود.

۴. کسانی که لاغر هستند خوردن انار برای آن‌ها مفیداست البته نوع شیرین آن

۵. انار شیرین برای کسانی که یرقان دارند مفید است، یک ساعت قبل یا بعد از غذا میل شود.

۶. انار شیرین سرفه را تسکین می‌دهد و صدا را باز می‌کند .

۷.انار شیرین خارش های بدن را تسکین می‌دهد.

۸. رب انار مقوی بدن و چاق کننده است.

۹.رب انار بیوسمت می‌آورد.

۱۰. طبع انار ترش سرد است.

۱۱. مقوی معده و کبد است، البته انار شیرین

۱۲.کسانی که زخم معده دارند انار ترش ممنوع است. به طور کلی زیاده‌روی در مصرف انار ترش امکان به وجود آمدن زخم معده را دارد.

۱۳. جهت درمان زخم های دهان روزی چندبار آب انار ترش را در دهان نگه داشته و مزمه نماید.

۱۴. خوردن انار غم و اندوه را از بین می‌برد.

۱۵. خانم های حامله اگر در دوران حاملگی رب انار بخورند ویا ر آن‌ها از بین می‌رود.

۱۶. کسانی که کم خون هستند یا احساس خستگی زیاد می‌کنند از دم کرده یا جوشاندهٔ برگ انار به عنوان چای استفاده (۱۰ گرم در ۲۵۰ سی‌سی آب) کنند.

۱۷. انار جهت صفا و تب صفراوی مفید است. قبل از غذا میل شود.

۱۸. بهترین موقع خوردن انار صبح ناشتا با کمی گلبر است.

بازتاب



ساغر عزیز

از اینکه با حوصله کتاب جادوگر دهکده سبز را مطالعه کردی و نتیجه گیری قشنگت را برای ما فرستادی از تو ممنونیم.

آموزش شهروندی

شهرداری اهواز

گردآورنده :فاطمه کمانی