

معرفی یک رژیم غنی از غلات و سبزیجات

شادفر

رژیم غذایی ماکروبیوتیک که غنی از غلات و سبزیجات است، یک دستور غذایی عالی برای رسیدن به تناسب اندام محسوب می شود. در بسیاری از انواع این رژیم ها، غذاها و نوشیدنی ها محدود و گاهی مصرف غذاهای پخته کم می شود. از این رومی توان گفت این رژیم محدودکننده است. در رژیم غذایی ماکروبیوتیک غذاهای کامل به غذاهای فراوری شده ترجیح داده می شود و افراد به آهسته کردن شیوه زندگی در کنار عادات تغذیه ای و مدیتیشن، نوعی روش تمرکز که هدفش به دست آوردن آرامش است، تشویق می شوند. البته دستور کار سخت گیرانه این برنامه غذایی، پیروی از آن را دشوار کرده و حتی ممکن است سبب سوء تغذیه در افراد شود. بنابراین پیشنهاد می شود مانند هر نوع رژیم غذایی دیگری، پیش از درپیش گرفتن آن با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا مطمئن شوید همه نیازهای تغذیه ای شما برآورده می شود.

- رژیمی شبه گیاه خواری

رژیم ماکروبیوتیک از رژیم های غذایی شبیه به گیاه خواری است که محدودیت ها و اصول خاص خودش را دارد. در این دستور خوراک می توان مقدار کمی گوشت نیز مصرف کرد. همچنین مصرف میوه و سبزیجات آن از گیاه خواری کمتر است. برای نمونه گوجه، سیب زمینی، بادمجان، فلفل، اسفناج، چغندر و آووکادو در آن باید کمتر مصرف شود.

- مواد سالم و طبیعی مناسب با این رژیم



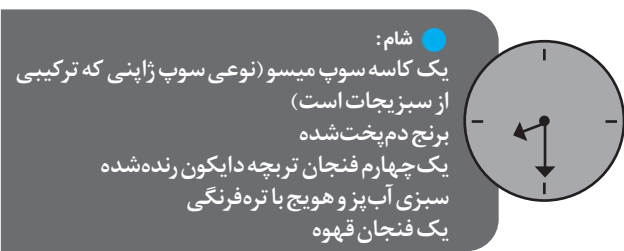
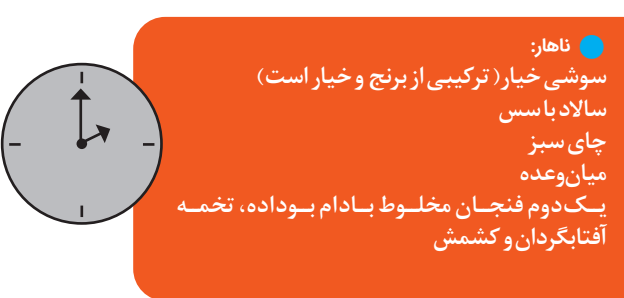
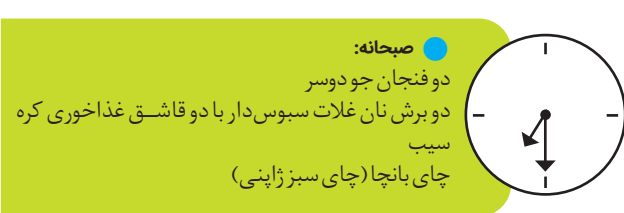
- یک رژیم ضد التهاب

این روش تغذیه ای ضد حساسیت و التهاب است و سبب می شود افراد در مدت پیروی از آن، از نظر جسمی بیشتر احساس آرامش کنند. همچنین سبزیجات، میوه و غلات کامل جزو غذاهای تقویت کننده و ضد التهاب در این رژیم به شمار می آیند و حساسیتی برای فرد ایجاد نمی کنند.

- معایب رژیم محدودکننده ماکروبیوتیک

کمبود ویتامین های اساسی مانند ویتامین D و B12 و مواد مغذی مانند کلسیم از معایب این رژیم است، اما طرفداران این رژیم ادعا می کنند اگر برنامه غذایی شان به درستی برنامه ریزی شده باشد، می توان این کمبودها را نیز جبران کرد.

- نمونه ای از برنامه غذایی در این رژیم



تیک سلامتی

پیامدهای درمان نشدن اختلال خواب



خواب افزون بر رفع خستگی ناشی از فعالیت روزانه، بر تمرکز و کیفیت کارهای روزانه هم تأثیرگذار است. هشت ساعت خواب راحت شبانه، انرژی دوباره برای شروع یک روز جدید را تأمین می کند. در مقابل نداشتن خواب کافی و خوب پیامدهای منفی برای سلامتی به دنبال دارد. یکی از مهم ترین عوارض اختلال خواب، پایین آمدن کیفیت بیداری و هوشیاری در روز است. بیش از هشتاد نوع اختلال خواب طبقه بندی شده است که هر کدام از آن ها می توانند عوارض منحصر به فرد خود را داشته باشند. مهم ترین مشکل همان است که همه این اختلال ها روی کیفیت بیداری و بهره وری فرد در زمان بیداری و تمرکز در روز، تأثیرگذار است.



سوزه روز

بر عهده همه افراد یک جامعه است.

همه چی کتاب

اگر خواهان جامعه ای با فرهنگ و روبه رشد هستیم، باید همه بخش های آن را با کتاب عجین کنیم. در نگارخانه ها، داروخانه ها، نمایشگاه ها، پل ها، ایستگاه های قطار شهری و اتوبوس، پایانه های مسافربری، سوپرها، نانوائی ها و در مجموع هر جایی که شهروندان به آن مراجعه می کنند و برای دقایقی امکان مطالعه پیدا خواهند کرد، باید کتاب خوب نیز در دسترس باشد. برای نمونه در مشهد یک داروخانه می شناسیم که سال هاست مردم فقط برای دریافت دارو به آنجا نمی روند، بلکه یک نگارخانه جذاب است که گاه به گاه آثار هنری را به نمایش می گذارد. یا کافی شاپ های زیادی در مشهد راه اندازی شده اند که برای طراحی شان از خود رویا چیزهای دیگر الهام گرفته اند. درباره کتاب نیز باید چنین اتفاق های جذابی رقم بخورد. کتاب باید پسوند خیلی از جاها شود، مانند کافه کتاب، داروخانه کتاب، مکتروکتاب، اتوبوس کتاب و....

کتاب خوانی همگانی

همیشه یک یا چند جلد کتاب کم قطر و خواندنی داشته باشید تا در رفت و آمدها یتان و دقایقی که بیکار هستید، از آن ها بهره ببرید. یقین داشته باشید چنین کتاب هایی در زمان انتظار در مطب پزشک، صف های طولانی نان و حتی وقت ملاقات های دوستانه و غیررسمی به کارتان می آید.

یک فنجان کتاب!

کافه کتاب امکان های محبوب برای افراد اهل مطالعه هستند. از آن دسته جاهایی که هم فال است و هم تماشا، شما در یک روز سرد زمستانی می توانید به گرمای کافه پناه ببرید و همچنان که بخار از روی فنجان چایتان بلند می شود، کتابی از قفسه ها پیدا و خودتان را مهمان یک روایت خواندنی یا یک داستان کوتاه کنید. برای اطلاع از آدرس کافه کتاب های مشهد این کد را اسکن کنید.



مهمانی در کافه کتابها

فراگیری کرونا، درس های بزرگی به ما داد. شاید خیلی از مهمانی های خانوادگی با شیوع کرونا جمع شد. اما جمع های کتاب خوانی بیشتر از قبل ترویج پیدا کرد. جوانان در کافه کتاب ها، گوشه ای دنج برای دیدار یکدیگر می یابند و پهلوهو پهلوی قفسه های کتاب در دنیای خواندنی ها غرق می شوند. افزون بر این، خانواده ها فرصت پیدا کردند که برای وعده های کافی شاپی یا تفریح های عصرگاهی همراه با فرزندانشان به کافه کتاب ها بروند و در کنار یک ظرف بستنی یا یک فنجان دمنوش، پیشنهادهایشان در زمینه مطالعه را با هم در میان بگذارند. خوشبختانه با بیشتر شدن تعداد کافه کتاب ها در مشهد و جان گرفتن فرهنگ کتاب خوانی، آشتی مردم با کتاب عمیق تر و دیرینه تر شده است.

همچنین مزیت کافه کتاب ها در فضا های مختلفی است که برای همه گروه های سنی ایجاد کرده اند. در بیشتر این کافه ها و حتی کتاب فروشی های معتبر مشهد، بخش های کتاب کودک و محصولاتی که در کنار کتاب برای کودکان جاذبه ایجاد می کند، جداگانه طراحی شده اند. بچه ها می توانند روی صندلی کوچک بنشینند و هر کتابی را که می خواهند از قفسه ها بردارند و ورق بزنند.

دست در دست کتاب

درباره راه های آسان دسترسی به کتاب که سبب هم نشینی بیشتر ما با «یار مهربان» می شود

سمیرا شاهیان | انسان همیشه در جست و جوی دوست است و گپ و گفت با دوستان از دل نشین ترین اوقاتی است که هر فرد می تواند آن را تجربه کند. حال چه بهتر اگر این دوست، گنجینه ای از لطایف و ظرایف زبانی و حرف های ناب باشد. کتاب برای همه ما چنین حکمی دارد و بدون هیچ محدودیتی همیشه در انتظار آغاز دوستی با ما است، بی ادعا، به دور از نصیحت و سرزنش. با زبان شیرین و روان و پیر از جاذبه های وسوسه انگیز. اما برای اینکه سفر زندگی را پیر از تجربه های کتاب خوانی کنیم، نیازمند فراهم کردن بعضی بسترها هستیم. از مهم ترین کارها، آشنا کردن روزمرگی هایمان با کتاب است، یعنی باید دستمان را در دست کتاب بگذاریم و وظیفه این دست به دست کردن نیز

کتابخانه های عمومی

کتابخانه های عمومی مرجع فرهنگی هر جامعه تلقی می شوند. نقش این مرجع فرهنگی این است که با قرار دادن افکار و عقاید و اندیشه های خلاق در کنار یکدیگر، وسیله ای برای ایجاد علاقه به مطالعه و پژوهش برای افراد جامعه پدید بیاورد. از طرفی، اتحاد مردم می تواند به کتابخانه های عمومی مراجعه کنند و ضمن بهره بردن از امکانات آن، با یکدیگر تعامل کنند. بنابراین کتابخانه ها از ارزش های فرهنگی یک جامعه و مکانی برای برگزاری نمایشگاه ها و فعالیت های فرهنگی محسوب می شوند که راه های دسترسی به کتاب را برای شهروندان آسان می کنند.

کتاب در مترو

قطار شهری در مشهد مانند همکلان شهرهای پیشرفته جهان، از محیط های پرآمد و شد شهری است که نقشی مؤثر در تغییرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه ایفا می کند. این امکان مدرن حمل و نقلی در مشهد هر روز شهروندان را از شمال غربی به جنوب شرقی (خط یک به طول ۲۴ کیلومتر) و از شرق به جنوب غربی (خط دو به طول چهارده و نیم کیلومتر) می برد و هم اکنون از راه های بریز زمینی سفرهای درون شهری محسوب می شود که شهروندان می توانند آن را با طعم کتاب برای خود لذت بخش سازند. افزون بر خطوط یک و دو، خط سه و چهار قطار شهری مشهد در دست ساخت است که هم ظرفیت های حمل و نقلی مشهد را افزایش می دهد و هم ظرفیت پر بار کردن اوقات مسافران با مطالعه را دارد.

تعداد هفت غرفه و هفت کانتر فروش کتاب تخفیف دار در ایستگاه های خط یک و دو قطار شهری فعال است. از این تعداد شش غرفه در ایستگاه پارک ملت و یک باب در ایستگاه کوثر دایر است. کانتر هائیز در ایستگاه های سعدی، شریعتی (خط دو)، شهدا، مفتح، کاوه، نبوت و طالقانی فعال هستند.

ممکن است شما هم جزو کسانی باشید که با مطالعه در حین حرکت سردرد می گیرید. کتاب دست گرفتن در چنین موقعیت هایی دشوار است و پیامد های منفی آن افراد را هر چقدر هم که مشتاق مطالعه باشند، به دردمس بیماری می اندازد. از آنجا که لازم است برای مطالعه، چشم ها روی نوشته ها و خطوط ثابت و متمرکز شوند، اما هنگام حرکت کتاب تکان می خورد، تمرکز چشم ها بر نوشته مشکل و این حالت سبب ایجاد خستگی در چشم ها می شود. با این حال، راه برای مطالعه و لذت بردن از آن زیاد است و گوش دادن به فایل صوتی کتاب هایکی از این راه هاست. کتاب های صوتی زیادی در شبکه جهانی اینترنت وجود دارد و به شما این امکان را می دهد که همیشه یار مهربان به شکلی متفاوت همراهتان باشد.

بهترین هدیه

باید از خانواده شروع کنیم. پدر و مادر به عنوان افرادی که در تصمیمات خانواده تأثیرگذار هستند بهتر است در الگوهای رفتاری که از خود نشان می دهند به برخی نکات نگاه ویژه داشته باشند. به عنوان نمونه در زمانی که با اعضای خانواده به خرید می روند محصولات فرهنگی مثل کتاب را در سبد خانواده جای بدهند. این اتفاق باعث می شود تا فرهنگ خرید کتاب در بین فرزندان نهادینه شود. از طرفی معمولاً به کسانی که دوستان داریم، در مناسبت های مختلف هدیه می دهیم. در تولد ها، سالگردهای ازدواج، مهمانی های سالانه یا مهمانی هایی که به مناسبت خرید خانه یا به دنیا آمدن فرزند بزرگوار می شود و... کتاب، گزینه مناسبی برای همه این اتفاق های مثبت است. هیچ هدیه ای با ارزش تر از کتاب نیست، زیرا ما را تازه ای پیوند می دهد. در فضای مجازی راهنما های پرشماری برای انتخاب بهترین کتاب ها به عنوان هدیه موجود است که می توان از آن ها نیز کمک گرفت.

موظف اند در طول ساعت آموزشی پشت میز خود باشند. در ساعت مطالعه به آن ها اجازه بدهید لبه سکوی جلو کلاس، کنار دیوار یا با تکیه به در ورودی کلاس کتابشان را مطالعه کنند. یار در باره موضوع ساعت مطالعه بحث کنند.

- چهارم، ملاقات**

اگر مدرسه شما سالن مطالعه مجزایی دارد، بدون تردید بهترین محل برای برگزاری رنگ مطالعه در آنجاست. اگر در شهر شما نویسندگان مشهور یا کمتر شناخته شده ای حضور دارند، از آن ها دعوت کنید تا نوشته هایشان را برای دانش آموزان روایت کنند. این امر نه تنها مهارت ارتباط را در دانش آموزان تقویت می کند، بلکه برای نویسندگان کمتر شناخته شده نیز فرصت ظهور و بروز ایجاد می کند.

بدون تردید اجرای هر یک با همه این گام ها به سادگی امکان پذیر نیست، بنابراین معلمان باید روی ابتکار عملشان برای ترویج فرهنگ کتاب خوانی حسابی ویژه باز کنند. شما بهتر از هر مسئول بلند پایه ای دانش آموزاتان را می شناسید و به همین دلیل هر گام و اقدام هر چند کوچک شما می تواند زمینه ساز تحولاتی شگرف در آینده یک سرزمین باشد.

https://teachbetter.com