کودکانه

کودک شاد

برای پرورش یک کودک شاد، بهتر است روش درست برقرار کردن ارتباط را به او یاد دهید. این که به فرزندتان یادآوری کنید برای خودش دوست پیدا کند، کافی نیست؛ بلکه باید برایش مصداق بیاورید و بگویید چه کار کند. بیش از حد تنها ماندن، راه را برای فکر و خیال باز می کند؛ اما وقتی به فرزندتان یاد دهید برای خودش دوست پیدا کند، میزان این تنهایی و فکر و خیال را به مراتب کاهش خواهید داد. فرزندان والدینی که مرتب به نتیجه فعالیت های فرزندشان توجه می کنند و روی دستاوردهایشان تاکید دارند، میزان بالاتری از افسردگی و اضطراب را تجربه می کنند. به گزارش «نی نی سایت» برای پرورش کودک شاد به جای تاکید مداوم روی نتیجه کار، پشتکارش را تشویق کنید و تلاش او را بستایید. سعی کنید از همین کودکی به فرزندتان یاد دهید روی نیمه پر لیوان تمرکز کند و عادت های خوب را در فرزندتان پرورش دهید. یکی از راه های پرورش عادت های مثبت در کودکان تشویق آن ها هنگام انجام دادن کارهایی است که سبب شادی شان می شود.

درمانگاه

کاهش پوسیدگی دندان

دندان، مثل هر قسمت دیگر بدن نیاز به توجه و مراقبت مناسب دارد. اگر دوست ندارید به دندان پزشکی بروید، می توانید برای جلوگیری از پوسیدگی دندان های خود تلاش کنید. مصرف محصولات غنی از شکر به پوسیدگی دندان منجر می شود و اسید فیتیک می تواند جذب کلسیم را مسدود کند. با این حال، اگر عادت های غذایی خود را تغییر دهید، هرگز با چنین مشکلی مواجه نخواهید شد. کلسیم، جزو اصلی ساختمان استخوان ها و دندان های شماست. هر روز لبنیات (شیر، ماست، خامه ترش و پنیر) بخورید. نوشیدنی های غیر شیرین مصرف و از خوردن نوشابه، آب میوه ها و نوشیدنی های گازدار اجتناب کنید. به گزارش «بیتوته»، جویدن آدامس بدون قند می تواند به شما در پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک کند. از دهانشویه استفاده کنید. دهانشویه اثر ضد باکتری دارد و به شما کمک می کند تا از هر باکتری باقی مانده در دهان خود خلاص شوید. روغن نارگیل اثر پوسیدگی دندان را درمان نمی کند، اما به جلوگیری از پوسیدگی بیشتر کمک می کند.

ترفند

خواص نخودآب

نخودآب، مقوی بدن های ضعیف است، برای بیماری های کلیه و مثانه و برای افراد مبتلا به بیماری های مغزی ناشی از سردی و مالیخولیایی مفید است. برای تهیه نخودآب بهتر است ۲۰۰ گرم نخود را شب قبل خیس و صبح روز بعد آب آن را خالی کنید و نخودهای خیس خورده را همراه با یک قلم دارچین ۱۰ گرمی در مقدار زیادی آب بپزید؛ به طوری که نخودها له شود. هر زمان که آبش کم شد به آن مقداری آب اضافه کنید که در پایان پخت سطح آب به همان میزان اولیه باشد. در ادامه ترکیب یاد شده را صاف کنید و مایع به دست آمده را دوباره بپزید تا کمی غلیظ شود به این ترتیب نخودآب آماده است. به گزارش «پارسینه» پخت نخود نباید در دیگ زودپز انجام شود. می توان روغن بادام، نمک و مقداری پیاز، زیره و میخک برای تقویت آثار و افزایش درجه گرمی غذا به آن افزود. نخودآب را بدون نان در ساعت های هشت، ۱۲ و ۱۶ و ۲۰ به هر میزانی که میل داشتید با کمی نمک مصرف کنید. در صورت بروز نفخ می توانید در نوبت های بعدی پخت، به آن زیره سیاه نیز اضافه کنید.

برایتان پیش آمده است که از چیزی بترسید و درست همانی که از آن واهمه داشتید به سرتان آید. این ما هستیم که زندگی را با افکار مثبت یا منفی، بالا و پایین می کنیم. گاهی به خود می گویید چرا یکی زندگی موفق و خوبی دارد و من مدام در ناراحتی و غم به سر می برم. هنگامی که ترس از دست دادن داشته باشیم، در واقع خود را برای از دست دادن آن آماده می کنیم و در آن حالت قرار می دهیم. باید پیوسته این اصل را به یاد داشته باشیم که «به چیزهایی که داریم فکر کنیم و از داشتن آن لذت ببریم و هیچ وقت مضطرب از دست دادن شان نباشیم.» به گزارش «بیتوته»، برای مقابله با این ترس ها همیشه افکارتان را بر مواردی متمرکز کنید که می خواهید.

گام هایی کوچک بردارید: اقدامات کوچک زمانی که تداوم داشته باشد، برایتان عزت نفس به ارمغان می آورد. عزت نفس مثبت بهترین پادزهر برای ترس است.

به دنبال یک نمونه باشید: داستان کسانی را که به خواسته هایشان رسیده اند دنبال کنید. هنگامی که نمونه های زیادی در ذهن داشته باشید، دیگر از انجام کاری برای غلبه بر ترس هایتان خجالت نخواهید کشید.

تصمیم بگیرید تا با ترس مبارزه کنید: یک فهرست از چیزهایی که شما را می ترساند درست کنید و تصمیم بگیرید تا برایشان کاری کنید.

منابعی الهام بخش داشته باشید: با خواندن کتاب هایی که شما را با انگیزه نگه می دارد، به خودتان الهام دهید. اعتقاد داشتن به چیزهای مثبت کافی نیست، باید به خوب و مثبت زندگی کردن هم اعتقاد داشته باشید.

درباره نگاه و فکر دیگران نسبت به خودتان مضطرب نباشید: هنگامی که در حال تلاش برای غلبه بر ترس هایتان هستید، امکان دارد شکست بخورید. این هم قسمتی از بازی است. هنگامی که می بازید، بازنده باقی نمانید.

فعالیتی انجام دهید و آن را تکرار کنید: ترس با انجام فعالیت درمان می شود. یک برنامه عملی طراحی و آن را پیاده کنید. بعد با اضافه کردن شدت و تکرار، آن را بهبود دهید.

داروخانه

قرص سینارکول

کبد از اعضای مهم بدن است که وظایف مهمی از جمله متابولیسم، هضم و سم زدایی مواد زاید بدن را برعهده دارد. این عضو حساس به دلیل داشتن تغذیه نادرست، دچار آسیب می شود. به گزارش «ستاره» کبد چرب یکی از شایع ترین بیماری های مربوط به کبد است که در صورت درمان نشدن به موقع می تواند سبب بروز مشکلات دیگری مانند سیروز کبدی شود. قرص سینارکول از داروهای گیاهی است که به منظور افزایش تولید و دفع صفرا، تقویت کبد، درمان کبد چرب و کاهش کلسترول بد خون و همچنین این دارو در مواردی برای سوء هاضمه و احساس سنگینی بعد از خوردن غذا مصرف می شود. سینارکول حاوی عصاره کنگرفرنگی و پودر زردچوبه است. از مهم ترین خواص کنگرفرنگی کمک به درمان اختلالات کبدی مانند درمان نارسایی های کبد، یرقان و پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ های صفراوی است. زردچوبه نیز دارای خواص محافظ کبدی، آنتی اکسیدان، کاهش دهنده چربی خون و ضدالتهاب است.

خانه داری

تمیز کردن اتو

به احتمال زیاد متوجه شده اید که هنگام صاف کردن چروک های لباس روی آن رد به جا می ماند. این موضوع به دلیل مواد معدنی یا ذرات داخل اتو یا چسبیده به صفحه آن است. در این صورت هر چند وقت یک بار آن را به روش زیر تمیز کنید. آب، سرکه سفید و دستمال یا حوله ای را تهیه کنید. به گزارش «آکا»، داخل اتو بخار، مقدار مساوی آب و سرکه بریزید. اتو را روی یک پارچه یا حوله تمیز بگذارید طوری که به صورت ایستاده باشد و روی پارچه نیفتد. اتو را روی بخار تنظیم کنید. بگذارید آب و سرکه به طور کامل بخار شود. مخزن اتو را با آب پر کنید. اتو را در حالت ایستاده روی حوله قرار دهید تا آب به طور کامل بخار شود. بعد از پنج دقیقه بدنه فلزی را با یک دستمال تمیز و مرطوب پاک کنید. مراقب دست خود باشید. بهتر است پارچه را هنگام تمیز کردن چند لایه تا کنید.

بیماری ها

۵ بیماری بدون علامت

برخی از بیماری ها به دلیل نداشتن علایم در مراحل اولیه تشخیص داده نمی شود. دیابت یکی از این بیماری هاست که هیچ علایمی ندارد. در بیشتر موارد، نشانه های مبهم مانند تشنگی بیش از حد و تکرر ادرار مشخص می شود. به گزارش «بیتوته» پوکی استخوان به خودی خود هیچ علایمی ندارد. افزایش خطر شکستگی استخوان در ستون مهره ها، دنده ها، لگن و مچ دست رخ می دهد. پوکی استخوان می تواند استخوان را بسیار متخلخل و شکننده کند و به ناتوانی منجر شود. ویروس نقص ایمنی انسان (HIV) نیز در ابتدا هیچ علامتی ندارد. کسانی که آلوده به این ویروس هستند علایمی شبیه آنفلوآنزا دو تا چهار هفته بعد به وجود می آید. سرطان پانکراس همان سرطان لوزالمعده، یکی از مرگبارترین انواع سرطان است که هیچ نشانه ای ندارد و فقط در مراحل پیشرفته مشخص می شود. در مرحله پیشرفته، علایمی مانند زردی، درد بالای شکم و کاهش وزن بدون علت وجود دارد. سکته قلبی (MI) هنگامی رخ می دهد که جریان خون به بخشی از قلب قطع شده است. سکته قلبی در اول هیچ علامتی ندارد ولی در برخی از افراد درد قفسه سینه، تنگی نفس و سرگیجه وجود دارد.

مشاوره

قوانین زندگی مشترک

خانواده، اولین و مهم ترین پایه گذار شخصیتی و معیارهای فکری فرزندان است و نقش حیاتی در تعیین سرنوشت، سبک و خط مشی زندگی آینده آنان دارد. بنابراین خیلی طبیعی است که شما بعد از ازدواج ناخودآگاه روشی را با همسرتان پیش بگیرید که والدین تان در ارتباط با یکدیگر داشتند. به گزارش «بیتوته»، اگر همسر شما در خانواده ای مردسالار بزرگ شده است و شما در خانواده ای منطق سالار، باید سعی کنید میانه ای بین این دو الگو پیشه کنید. در واقع یکی از اولین قوانین زندگی مشترک، داشتن استقلال است؛ یعنی وقتی دختر و پسری در جریان خواستگاری، با شناخت نسبی یکدیگر را انتخاب می کنند به طور طبیعی بر اساس نقاط مشترکی که بین شان وجود دارد به هم علاقه مند می شوند و تصمیم می گیرند زندگی مشترک را با یکدیگر آغاز کنند. بعد از شروع زندگی به تدریج شناخت زن و شوهر از یکدیگر عمیق تر می شود و با توجه به این که شرایط محیطی و تربیتی متفاوتی داشته اند، ساختارهای متفاوت در خصوصیات اخلاقی، آداب، عادت ها و سبک زندگی خواهند داشت و لازم است که پس از آن با یک تعامل مثبت در زمینه حل تدریجی این اختلاف ها در طول زندگی به تفاهم برسند و زندگی مستقل خود را متفاوت با آن چه در گذشته داشته اند، شکل دهند. لازم است هر یک از زن و شوهرها با شرایط همسرشان و توجه به خواسته های او مسیر زندگی را آغاز کنند و با درک نیازهای همسرشان تا حد معقول به آن ها تمکین داشته باشند و سعی کنند پاسخ گوی نیازهای همسرشان باشند تا این عوامل، سبب هماهنگی بیشتر آنان شود. در این بین والدین هم باید تا حد امکان فرزندانشان را پس از ازدواج به حال خود بگذارند و به آن ها اجازه دهند روی پاهای خودشان بایستند و زندگی مستقل شان را اداره کنند. اما هر از گاهی باید در تصمیم گیری های مهم و با درخواست فرزندانشان به آن ها کمک کنند.

نجات آب کشاورزی در گرو آگاهی

« گسترش فرهنگ صرفه جویی در مصرف آب ، ضرورت امروز و فرداست »

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی در نظر دارد : از طریق فراخوان مناقصه عمومی نسبت به انتخاب تامین کننده واجد صلاحیت در مناقصه ای با مشخصات ذیل اقدام نماید:

نام و نشانی مناقصه گذار: شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی به آدرس بیرجند - خیابان پاسداران - پاسداران ۳۰- تلفن ۴ - ۳۲۴۴۵۵۹۰

مشخصات پروژه:

خرید مواد شیمیایی مورد نیاز تصفیه خانه آب شرب شهر بیرجند شامل: آنتی اسکالانت ۱۵۰۰۰ کیلوگرم، متابی سولفیت سدیم ۱۵۰۰۰ کیلوگرم، اسید سولفوریک ۲۰۰۰۰ کیلوگرم، کیت کروم ۳ ظرفیتی ۲ بسته و پرسولفات ۲Rdt بسته.

منابع تامین مالی: طرح عمرانی بهره برداری از تصفیه خانه آب شرب شهر بیرجند به شماره ۱۲۰۲ج ۱۳۰۷۰۰۲ و سایر ردیف های اعتباری مرتبط (اسناد خزانه اسلامی)

پ: کارفرما: شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی

مدت پیش بینی انجام خدمات: ۲ماه شمسی

نوع و مبلغ تضمین شرکت درمناقصه :

یک فقره ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ (پانصد میلیون) ریال دارای حداقل ۳ ماه اعتبار به نفع شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی

محل، زمان و مهلت دریافت و تحویل اسناد مناقصه:

تامین کنندگان متقاضی می توانند از تاریخ ۰۳/ ۰۴/ ۱۳۹۸ تا ساعت ۱۹ مورخ ۰۶/ ۰۴/ ۱۳۹۸ جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس setadiran.ir مراجعه نمایند.

مهلت تحویل اسناد: حداکثر تا ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۷/ ۰۴/ ۱۳۹۸ خواهد بود.

تاریخ و محل برگزاری جلسه بازگشایی پاکات: ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۷/ ۰۴/ ۱۳۹۸ در محل شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی خواهد بود.

مدارک لازم برای دریافت اسناد: الف: فیش واریزی به مبلغ ۵۴۵.۰۰۰ (پانصد و چهل و پنج هزار) ریال (شامل ۵۰۰.۰۰۰ هزار ریال بابت هزینه اسناد و ۴۵.۰۰۰ ریال بابت ارزش افزوده) که باید به حساب شماره ۴۰۰۱۱۰۷۴۰۴۰۱۹۶۱۸ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران به نام شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی از طریق سامانه ستاد بصورت الکترونیکی پرداخت گردد.

ب: عضویت در سامانه تدارکات الکترونیک دولت

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی

عطاری

خواص سکنجبین

شربت سکنجبین در طب اسلامی بر اساس طبع فرد بیمار تهیه و بسته به نوع بیماری، با تخم گیاهان سرد یا گیاهان گرم ترکیب می شود. به گزارش «ستاره» یکی از خواص سکنجبین و شربت های تهیه شده از آن در طب اسلامی کمک به دفع صفرا و خروج سموم بدن از طریق ادرار و عرق کردن است. سکنجبین، نقش مهمی در پاک سازی کبد و دستگاه گوارش دارد و باز کننده عروق و برطرف کننده عطش و برای افراد با مزاج صفراوی بسیار مفید است. از شربت سکنجبین برای رفع سوزش سر دل، نفخ شکم، اسید و رفلاکس معده استفاده می شود. این شربت در کاهش فشار خون موثر است و از این طریق از بروز بیماری های قلبی و حمله های ناگهانی قلب و سکته مغزی جلوگیری می کند. همچنین خوردن سکنجبین با شیرینی کم در کاهش قند و چربی خون نیز موثر است. سکنجبین به بهبود گرمازدگی، رفع عطش و کاهش التهاب بدن ناشی از گرما کمک می کند. متخصصان طب اسلامی خوردن سکنجبین در بهار را از تدابیر حفظ سلامتی می دانند. همچنین از شربت سکنجبین به ویژه همراه با عرق کاهو برای کاهش خشکی کام و دهان استفاده می کنند. خوردن شربت سکنجبین در حد اعتدال یا مصرف کاهو با سکنجبین در بارداری به داشتن بارداری سالم، تقویت اعصاب، هاضمه و افزایش اشتهای زنان باردار کمک می کند. همچنین مصرف سکنجبین در کاهش یبوست بارداری موثر است. خوردن سکنجبین هنگام سرفه شدید ممنوع است، زیرا سبب تشدید سرفه می شود. بیماران مبتلا به زخم معده و روده در مصرف سکنجبین و شربت های تهیه شده از آن احتیاط کنند.

کدبانو

کاربرد لیمو

برش های میوه و سبزی تان را می توانید با آب لیمو برای مدت طولانی تری نگهداری کنید. برای تمیز کردن آینه ها، پنجره ها و روی میزها می توانید از مخلوط آب لیمو و آب معمولی در یک بطری اسپری استفاده کنید. با اضافه کردن یک فنجان آب لیمو به لباس شویی، لباس های سفیدتان را بدون سفیدکننده شیمیایی روشن کنید. شما حتی می توانید لکه های فرش را با مقداری آب لیمو و نمک اسکراب پاک کنید. به گزارش «بیتوته» با ترکیب ساده آب لیمو و جوش شیرین دندان های سفید داشته باشید. در یک کاسه کوچک، جوش شیرین و آب لیمو را مخلوط کنید تا حباب ایجاد شود. با استفاده از یک اسفنج پنبه ای این ترکیب را به دندان بزنید و اجازه دهید به مدت یک دقیقه بماند. سپس با مسواک به آرامی دندان ها را بشویید. غرغره با آب لیمو یا افزودن آن به چای داغ، یک راه عالی برای تسکین التهاب گلوست. همچنین لیمو یک ضد باکتری قوی برای خلاصی گلو از شر هر گونه باکتری است. عطر لیمو می تواند به سرعت بوی نامطبوع خانه را برطرف کند. برای این کار لیمو را بجوشانید تا یک خوشبو کننده بدون سم تهیه کنید، بدین شکل که لیموها را به مدت چند ساعت روی اجاق گاز با شعله ملایم بگذارید، بوی خوش و دلنشینی به آرامی در هوا منتشر می شود. اگر مایکروویو لکه دار و بدبوست، یک لیمو را نصف کنید و با مقداری آب در کاسه مخصوص بریزید و به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروویو روشن قرار دهید. وقتی دستگاه خاموش شد، درون آن را پاک کنید. از این پس بوی تمیزی و تازگی را احساس می کنید.

نی نی کده

بی خوابی نوزاد

بی خوابی نوزاد، کلافه کننده است؛ البته بیشتر برای شما! دلیل آن هم این است که زمان می برد تا متوجه فرق شب و روز شود و منظم بخوابد؛ به همین دلیل هم گاهی وقت ها ساعت سه صبح را برای نق زدن انتخاب می کند و با رسیدن عقربه کوچک روی عدد چهار، نق زدن هایش به فریاد تبدیل می شود. برای این که بتوانید شب های بی خوابی و روزهای چرت زدن را کم کنید، به توصیه های «نی نی سایت» در این باره توجه کنید. بیشتر بچه ها زمانی که مهارت هایی مثل چهار دست و پا رفتن را یاد می گیرند، خیلی هیجان زده هستند و فکر می کنند ساعت سه صبح زمان خوبی است تا این مهارت تازه به ظهور رسیده را به مادر و پدرشان هم نشان دهند. کاری که والدین در این شرایط باید انجام دهند محکم رفتار کردن به بی خوابی نوزاد است؛ باید آن ها را متوجه کنید که نیمه شب زمان بازی کردن نیست. در چنین شرایطی وقتی فرزندتان از خواب بیدار می شود، بعد از چند لحظه اتاقش را ترک کنید. ممکن است کمی نق بزند اما خیلی زود آرام خواهد شد. گاهی گریه به دلیل اضطراب جدایی اتفاق می افتد که همزمان با مهارت های حرکتی ایجاد می شود. اگر گریه فرزندتان بیش از نیم ساعت طول کشید، می توانید برای چند دقیقه او را آرام کنید. بعد به او بگویید خیلی زود او را می بینید و اتاق را ترک کنید. همچنین به او زیاد شیر ندهید. کودک را در حالی که خواب آلود است، زمین بگذارید و هر سه دقیقه یک بار او را چک کنید تا زمانی که دست از مکیدن بردارد. معمولا کودک بعد از پنج دقیقه دست از مکیدن برمی دارد و دیگر نیازی به شیر خوردن ندارد.