

نفخ بعد از افطار

نجویدن غذا به اندازه کافی، باعث هضم ناقص آن در دستگاه گوارش، تنبلی روده و در نتیجه تخمیر غذا در دستگاه گوارش می شود. همه این موارد کنار هم می‌توانند با ایجاد گازهای بدبو در دستگاه گوارش، هم باعث تورم معده شوندو هم دهان شما را بسیار بدبو کنند.

❖ معمولاً افراد به دلیل گرسنگی و تشنگی چند ساعته که در طول روز با آن مواجه بوده‌اند، در ساعت افطار اقدام به خوردن مواد غذایی مختلف می کنند که همین مسئله می تواند هم باعث ایجاد نفخ و هم بر خوری شود. از این رو، اولین توصیه به افراد روزه دار برای پیشگیری از نفخ کردن، این است که تعداد مواد غذایی سفره افطار را محدود و خوردن انواع مواد غذایی را در ساعات بین افطار تا سحر تقسیم کنند.

❖ تند تند خوردن غذا و نجویدن کامل لقمه های غذایی، دلیل دیگری برای ابتلا به نفخ پس از افطار است. ترکیبات غذایی موجود در سفره افطار را به خوبی و به آرامی بجوید تا کاملاً با بزاق دهان آغشته شود و مشکل گوارشی برای شما ایجاد نکنند.

❖ غذا خوردن بیش از حد، یکی دیگر از عواملی است که باعث ایجاد اختلال در عملکرد معده برای هضم مواد غذایی می شود و نتیجه ای جز ناراحتی های گوارشی و نفخ ندارد. به همین دلیل بهتر است غذا را با آرامش بخورید تا پیام سیری به موقع به مغزتان مخابره شود.

❖ افرادی که بعد از خوردن افطاری بیش از اندازه نفخ می کنند، بهتر است هنگام غذا خوردن صحبت نکنند تا هوا وارد دستگاه گوارش شان نشود. به علاوه، نوشیدن بیش از حد نوشیدنی های گازدار و حاوی کافئین مانند نوشابه، چای پر رنگ و قهوه نیز در وعده افطار به این افراد توصیه نمی شود.



کودکان آزارسان

یکی از علل ایجاد کودک آزارسان جوان آرام، متشنج ومتضاد در خانواده است. از جمله ویژگی ها ونحوه رفتار با کودک آزارسان می توان به قائل نشدن احترام برای حقوق دیگران، رفتارهای خشونت آمیز، زورگو، پرخاشگر و دارای اختلالات خصلتی، بدبین ومتزلزل، پرتوقع، مغرور و خودخواه، حسود و کینه توز، مضطرب، بی قرار و ناراحت، دخالت در کارهای دیگران وسعی در

تحمیل نظرات خود، سختکوش وجاه طلب ولجوج وگستاخ اشاره کرد. در این بین از عوامل پدید آورنده کودک آزارسان می توان از نبود نظام تربیتی صحیح در خانواده، فشار وامرو نهی بیش از اندازه به کودک، جوان آرام، متشنج ومتضاد در خانواده، وجود الگوهای غلط ونامناسب، احساس حسادت وخشم در کودک، نبود ارتباط صمیمانه ومحرمانه بین کودک باوالدین ودیگران، احساس ضعف ناتوانی در برابر دیگران، طالب به دست آوردن معروفیت، کسب پاداش وعظمت، احساس خطر وخلع سلاح بودن در مقابل دیگران، آزادی بیش از اندازه، نداشتن احساس امنیت وآرامش، فقر وتنگدستی خانواده واضطراب وانگرانی نام برد.

در این شرایط راه های متعددی پیش پای والدین است. ابراز محبت وپذیرش صمیمی کودک، رفع نیازهای اساسی کودک، دوری از درگیری وتضاد در خانواده، در پیش گرفتن سیستم تربیتی در خانواده توسلط والدین، آموختن رعایت حقوق دیگران به کودک، شناخت علت تجاوزگری ورفع آن، اعتماد به کودک و درس صداقت دادن به او، کنترل غیر مستقیم کودک و خودداری از زورگویی و تحمیل به کودک، تقویت نقاط ضعف کودک وایجاد جرئت وجسارت در او، آگاهی مسئولیت هایی در حد توان وظرفیت به کودک وتشویق وتقویت نقاط مثبت کودک.

باید رمز موبایل همسرمان را بدانیم؟

شاید فکر کنید خوب است اگر پسر دگوشی او را داشته باشید و هر چند وقت یک بار سر کی به پیام های او بکشید اما این طرز فکر ها کاملاً اشتباه و ناسالم است و رابطه را به آینده ای سیاه می کشاند.
اگر گوشی همسر تان پسر د دار یعنی نباید پیام هایش بررسی شود. زوج های سالم نیازی به چک کردن پیام های یکدیگر ندارند و اگر چیزی به نظر شان مشکوک و آزار دهنده بیاید در مورد آن با هم گفت وگو می کنند.
اگر هنگام مکالمه کمی از شما فاصله گرفت به او نجسبید، هر چیزی که در این مکالمه گفته شده را دبر یازود برای شما بیان می کند.
زوج های سالم نیازی به تعقیب کردن همدیگر ندارند. شاید همسر تان برای از بین بردن نگرانی های شما وضعیت موقعیت یابی موبایلش را روشن نگه دار اما این انتخاب خودش است.
وقتی به یک رابطه پایدار متعهد شده اید باید آن قدر به هم اعتماد داشته باشید که پسر دهای همدیگر را به اشتراک بگذارید. این در جه از اعتماد نشان می دهد که هیچ چیزی برای مخفی کردن ندارید.

حساسیت بیش از اندازه به بدبینی و بدبینی به حساسیت زیاد منجر می شود. اگر به بدبینی تان دل بدهید و به آن دامن بزنید، اوضاع بدتر می شود. به جای چک کردن موبایل و حتی کیف و دیگر وسایل شخصی با همسر تان راحت صحبت کنید و به او بگویید که تغییر رفتارش آزار تان می دهد. سفره دل و راز ها و شک های تان را پیش دیگران باز نکنید و هر روز تلفن دست نگیرید. مادر همسر، خواهر همسر، دوست و همسایه به طور قطع نمی توانند در این زمینه بیشتر از خودتان به شما کمک کنند.

منتقد درونی خود را ساکت کنیم



شود، توصیه می شود از تکنیک فکر کردن به آن چه ممکن است استفاده کنید، مثلاً به جای این که بگوییم من از جاقی مثل خرس شدم باید گفت دوست دارم ۱۵ کیلو کم کنم و می دانم چطور این کار را انجام دهم. به یک ملاقات رفته اید و لباسی که پوشیدید از نظر خودتان مناسب نیست. با خود فکر می کنید، بدترین اشتباه عمرم را کردم. چیزی که در سر شما می گذرد چنین است که همه چیز بر علیه تان است. با خود کمی مهر بان باشید از خود سوال بپرسید آیا کسی به جز خودم چنین فکری دار؟ آیا اصلاً لازم است آن قدر خودم را سرزنش کنم؟

یک نیشگون کوچک گاهی می تواند دیدتان را عوض کند، به جای این که بگوییم من خیلی بی نظم و آشفته هستم، خود را تمرین دهید تا بگویید فکر می کنم که نتوانم این کار را انجام دهم.

شرم تنها وقتی کار می کند که ما مانند ر از پنهانش کنیم، پس اگر بعد از یک مهمانی فکر کردیم که چیز احمقانه ای گفته ایم، تلفن را بردارید و بگویید می خواهم به این شرم پایان دهم و اتفاق را برای شخص مورد نظر توضیح دهید؛ مطمئن باشید که او می خندد و با این کار حداقل دیگر پیش خودتان احساس شرم و خجالت نمی کنید.

این اشتباه است که همیشه برای خود استاندارد های بالا در نظر بگیرید. کمال گرایی بسیار مخرب است. دکتر براون می گوید: با بسیاری از مدیران بزرگ و ورز شکرانی که عنوان بر ده بودند مصاحبه کردم، تا به حال نشنیده ام که یکی از آن ها بگوید من همه چیز را به دست آورده ام چون کمال گرا هستم، هیچ وقت اولی به جای آن چه چیزی شنیدم؟ آن ها از اشتباهاتشان در س می گرفتند و سپس دوباره به حرکت ادامه می دادند. اگر همان یکدلی که با دوست خود دارید با خود نیز داشته باشید خیلی راحت از پس سرزنش خود بر می آید و پیروز می شوید.

مسکن هایی برای معده درد



به دلایل مختلف و متعددی، برخی مواد غذایی بسیار سخت هضم شده و باعث مشکلات گوارشی و درد معده می شود.

شرین بیان، راز یانه وزیره سیاه: این سه گیاه حاوی روغن هایی هستند که عضلات دستگاه گوارش را شل می کنند و به هضم غذا کمک خواهند کرد. زمانی که دچار معده درد شدید، می‌توانید از این دانه‌های گیاهی برای التیام معده در خود استفاده کنید.

زنجبیل : زنجبیل به افزایش تحرک دستگاه گوارش کمک می کند، در نتیجه موجب حرکت مواد غذایی به سمت پایین دستگاه گوارش می شود و احساس تهوع را کاهش می دهد. برای تسکین معده درد می‌توانید زنجبیل را در چای دم کنید و بنوشید.

موز : الکترولیت‌های موجود در موز به بدن کمک می‌کند تا آب از دست رفته خود را دوباره به دست آورد. به ویژه اگر دچار تهوع و اسهال شده‌اید و مقداری از آب بدن شما از دست رفته است یا معده درد شدیدی دارید، بهتر است موز بخورید.

نعناع: این سبزی معطر منجر به آرام کردن عضلات معده و بهبود فرایند هضم می شود. نعناع در واقع یک گیاه ضد اسپاسم عضلات دستگاه گوارش است. می‌توانید در پایان وعده‌های اصلی غذایی چای نعناع بنوشید. قرص های نعناع نیز تأثیر مفیدی روی تسکین درد معده دارد.

کربوهیدرات شیرین: دستگاه گوارش به آسانی می‌تواند برنج سفید، بیسکویت و سبوس جو را تجزیه و هضم کند. همچنین این مواد غذایی حتی در مواقعی که معده درد دارید به آسانی هضم می شود و تسکین دهنده‌های خوبی هست.

اطلاعیه

در راستای اجرای آیین نامه نحوه انتخاب روسای هیات های ورزشی استان ها، اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان جنوبی در نظر دارد مجمع عمومی انتخاب رئیس هیات تنیس(**خاکی**) استان را برگزار کند. لذا از تمامی علاقه مندان دعوت می شود حداکثر تا یک هفته پس از انتشار آگهی به نشانی: بیرجند- مفتاح ۲۷ استادیوم آزادی- حوزه ورزشی اداره کل شخصا مراجعه و ثبت نام کنند.

شرایط احراز:

- ۱- اعتقاد به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و یکی از ادیان رسمی کشور
- ۲- تابعیت جمهوری اسلامی ایران و اقامت در استان
- ۳- دارا بودن حداقل ۲۵ سال سن
- ۴- دارا بودن حداقل تحصیلات لیسانس
- ۵- نداشتن سوء سابقه کیفری
- ۶- متقاضیان نباید بازنشسته باشند (به جز اعضای هیات علمی دانشگاه ، خانواده شهدا، ایثارگران)

در صورت اعتراض به فرآیند انتخابات و نتیجه آن حداکثر به مدت ۱۰ روز پس از برگزاری انتخابات، شکایت خود را به همراه مستندات جهت ارجاع به امور مجامع وزارت ورزش و جوانان، به فدراسیون مربوطه ارسال نمایید.

خراسان جنوبی



گردو و پر فشاری خون



استفاده روزانه از گردومی تواند اثرات چشمگیر و مفیدی را در کاهش فشار خون انسان به همراه داشته باشد. اسید چرب امگا ۳ موجود در گردو سبب افزایش سیگنال های مغزی و ایجاد گر ه های بافت عصبی می شود. استفاده از گردو یا سایر مواد غذایی حاوی سدیم و پتاسیم در سطوح رژیم غذایی افراد، می تواند اثرات مؤثری را در کاهش میزان فشار خون داشته باشد. توصیه های غذایی فردی حاوی مکمل غذایی گردو می تواند سبب کاهش بیشتر نسبت سدیم به پتاسیم که به عنوان یک پارامتر مرتبط با فشار خون پایین است، شود. گردو منبعی غنی از روغن های مفید همانند اسیدهای چرب غیر اشباع است. علاوه بر این، گردو منبع خوبی از اسید چرب ضروری امگا ۳ است.

گردو ها سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع و ترکیبات شیمیایی گیاهی هستند که می توانند اثرات مفیدی را بر عملکرد مغز و همچنین سلامت آن داشته باشند. اسید چرب امگا ۳ موجود در گردو در توسعه و بهبود عملکرد سیستم

عصبی نقش مهمی را ایفا می کند. طبق تحقیقات منتشر شده، استفاده از گردو می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را از میان بردارد. تحقیقات نشان داده که با وجود داشتن انرژی فراوان در گردو، جایگزین کردن آن با سایر مواد غذایی در رژیم غذایی، سبب افزایش وزن افراد نخواهد شد. این امر سبب می شود تا گردو به عنوان یک جایگزین مناسب در رژیم غذایی افرادی که قصد کاهش وزن دارند به حساب آید. استفاده از گردو می تواند سبب افزایش میزان با کتری های خوب معده شود.

موهایی که بیش از حد چرب می شود

بسیاری از افراد به ویژه کسانی که پوست و موی چربی دارند، مجبورند هر روز موهای خود را بشویند تا چرب و کثیف به نظر نرسد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید، چرب شدن بیش از اندازه موها گاهی اوقات به عادت های نادرست خودمان مربوط می شود. بعضی افراد عادت دارند هنگام صحبت کردن یا کار کردن مدام با موهای خودشان بازی کنند یا انگشتان خود را بین موها و پوست کف سر به حرکت در بیاورند. این عادت نادرست باعث انتقال چربی از کف سر و ریشه موها به سمت ساقه موها می شود.

برخی فکر می کنند بهترین راه برای رهایی از چربی موها، شستن مداوم آن هاست. این در حالی است که شستن مکرر موها به ویژه با شامپوهای مخصوص موهای چرب، باعث خشک شدن پوست کف سر می شود به همین دلیل بدن به طور ناخودآگاه برای مبارزه با این خشکی، چربی بیشتری در آن قسمت از بدن تولید می کند تا کمبود چربی به وجود آمده در پوست کف سر را جبران کند.

افرادی که نرم کننده را به کف سر خود می زنند یا از نرم کننده های قوی همزمان با شامپوهای حاوی نرم کننده استفاده می کنند، زودتر از دیگران حالت موهای خود را بعد از استحمام از دست می دهند و موهایشان با سرعت بیشتری نسبت به سایر افراد چرب می شود.

شانه کردن بیش از اندازه موها می تواند باعث ایجاد چربی در پوست کف سر شود. شاید در نگاه اول، موهای شما با این کار براق و زیبا به نظر برسد اما در صورت تکرار موها حالت خود را از دست می دهد و چرب و نامرتب می شود. خیلی از افراد گمان می کنند برس یا شانه آن ها نیازی به شستن و تمیز کردن ندارد این در حالی است که همین شانه های آلوده می توانند زمینه چرب شدن موها را فراهم کند.

برخی افراد عادت دارند بعد از شانه زدن، موهای جدا شده را از برس یا شانه خود خارج کنند این در همین موهای باقی مانده در برس به ویژه اگر چرب یا حاوی مواد حالت دهنده مو باشد، می تواند در شانه زدن های بعدی باعث چرب شدن موی تمیز برخی افراد عادت دارند بعد از هر بار استحمام موهای خودشان را با حرارت بالا سشوار یا اتو بکشند.

گاهی هم گروهی از افراد ترجیح می دهند بعد از استحمام موهای شان را با لوازم مخصوص برقی و پر حرارت فر کنند. تمام این کارها باعث افزایش ترشح چربی در ریشه موها می شود و شانس چرب شدن سریع تر موها را افزایش می دهد.

بیانیه مشترک پیرامون حفظ شئونات اسلامی و روزه داری

در ماه مبارک رمضان

به منظور حفظ و تکریم شاعران اسلامی و فراهم سازی امنیت اخلاقی و معنوی در سطح جامعه برابر موازین شرعی و قانونی، موارد ذیل مورد توجه قرار گیرد:

۱- از آنجا که امر به معروف و نهی از منکر ضامن حفظ ارزشها و موجب پیشگیری از آسیب های اجتماعی است، تذکر زبانی وظیفه شرعی و عمومی در برابر جرایم و ناهنجاریها از جمله تظاهر به روزه خواری تلقی می شود، لذا از شهروندان محترم تقاضا می شود ضمن رعایت شئونات این ماه پر خیر و برکت ، با عمل به این وظیفه شرعی و مقدس در پیشگیری از ناهنجاریها سهیم باشند.

۲- رعایت عفاف و حجاب از عوامل موثر در خودسازی و تقرب به خداست و بد پوششی و هنجار شکنی موجب فروریختن حصار امنیتی و طمع شیاطین است، لذا از کلیه خواهران و برادران انتظار می رود ضمن اهتمام به موضوع فوق ،در برخورد با این عوامل با سعه صدر به وظیفه ارشادی امر به معروف و نهی از منکر در قالب تذکر زبانی عمل نمایند.

۳- رعایت شئونات اسلامی در کلیه اماکن عمومی الزامی است و از مدیران، متصدیان و مراجعین محترم تقاضا می گردد در این امر اهتمام لازم را معمول دارند.

۴- نظر واحد های محترم صنفی، مراکز پذیرایی(اعم از درون شهری و برون شهری مستقر در فرودگاهها و پایانه های مسافربری)و آشپزخانه ها را به دستور العمل های صادره از مبادی ذی ربط (اتحادیه، میراث فرهنگی و گردشگری و اداره نظارت بر اماکن عمومی تاجا) جلب می نماید.

۵- با توجه به اینکه تظاهر به روزه خواری و بد حجابی به موجب ماده ۶۳۸ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات ، جرم محسوب می گردد ، با مرتکبین برخورد قانونی صورت خواهد گرفت.

۶- با رانندگان و اشخاصی که داخل خودرو و تظاهر به روزه خواری و یا رفتارهای هنجار شکنانه حرمت ماه مبارک رمضان را نگه ندارند برخورد قانونی لازم صورت خواهد گرفت (وسیله نقلیه به مدت یک هفته توقیف خواهد شد.)

از عموم هم استانی های عزیز تقاضا می شود در صورت مشاهده عدم رعایت موارد فوق ، مراتب را به سامانه ۱۱۰ اطلاع دهند.

در خاتمه ضمن حمایت کامل از آمران به معروف و ناهیان از منکر ،قبولی طاعات و عبادت شما مردم شریف را از خداوند متعال مسئلت داریم.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان خراسان جنوبی-سید حسین مقدس

دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر-سردار قاسمی

فرماندهی انتظامی استان خراسان جنوبی-سردار شجاع

ع/۹۷۰۴۰۲۲۲

از صحت محتوای آگهی ها اطمینان حاصل کنید، کسب احراز هویت صاحبان آگهی با شماست.

مستحق ایران
روزنامه خراسان