



### چشم هایتان را تقویت کنید

دریافت ویتامین ها و مواد مغذی مناسب و تغییر رژیم غذایی می تواند راه حلی ایده آل برای دستیابی به سلامتی چشم ها باشد.

تخم مرغ: سیستئین و گوگرد دو جزء از گلوپروتئین محسوب می شوند که پروتئین هستند و به عنوان یک آنتی اکسیدان برای عدسی چشم عامل می کنند. گوچه فرنگی به بینایی کمک فراوانی می کند. اگر چه لیکوپن به عنوان یک عامل برای مبارزه با سرطان شناخته شده است، اما اثرات آنتی اکسیدانی آن از چشم ها در مقابل آسیب های خورشید محافظت می کند.

زرد آلو منبع غنی از بتاکاروتن و لیکوپن (رنگدانه کاروتنوئیدی) است که بینایی شما را بهبود می بخشد.

اگر قصد رفتن به جایی را ندارید و می خواهید تغذیه مناسب برای چشم های خود داشته باشید، سیراپیاز یک منبع غنی از گوگرد است.

هویج از دیگر خوراکی های مفید می باشد که برای سلامتی چشم ضروری است و در برابر آسیب های فرسایشی نور خورشید از عدسی چشم محافظت می کند.

کلم بروکلی از شبکه چشم در مقابل آسیب های رادیکال از محافظت می کند.

کدو سبز غنی از لوتئین و زاکسنتین است، این دو کاروتنوئید موجود در کدو سبز از شبکه مرکزی در مقابل نور آبی و ماورای بنفش محافظت می کنند.

ماهی ها دارای دو اسید چرب بسیار مهم امگا ۳ هستند که برای سلامت بافت سلولی مهم هستند. ۳۰ درصد اسیدهای چرب شبکه ای از نوع اسید چرب DHA است.

## ۹ اشتباه رایج در انجام کمک های اولیه



\* تلاش برای خارج کردن اشغال از داخل چشم آسیب دیده: جستجوی چشم و تلاش برای خارج کردن عامل آسیب دیدگی می تواند زخم را بدتر کند و حتی منجر به آسیب دائمی شود. یک دستمال کاغذی تمیز را تا کرده و به آرامی روی چشم قرار داده و با استفاده از نوار چسب آن را در محل ثابت کنید تا جلوی ورود اجسام خارجی بیشتر را بگیرید و به اورژانس مراجعه کنید.

\* برداشتن بانداز از روی زخمی که هنوز احتمال خونریزی دارد: اگر بانداز شما تمام آغشته به خون شده است، آن را از محل زخم برداشته و تعویض نکنید. برداشتن بانداز قدیمی می تواند عوامل لخته کننده خون را که تا آن زمان در سطح محل آسیب دیده تجمع یافته اند حذف کرده و زخم مجددا شروع به خونریزی کند!

\* سهل انگاری در مراقبت های درمانی پس از حوادث رانندگی: به دلیل افزایش ترشح آدرنالین در بدن، ممکن است ابتدا هیچ دردی را حس نکنید. شاید ۱۰ دقیقه یا حتی دو ساعت قبل از این که شروع به احساس چیزی کنید، زمان بگذرد. نیروهای امدادی که در صحنه حاضر می شوند نمی توانند از خونریزی مغزی جلوگیری کرده یا به استخوان های شکسته رسیدگی کنند!



خانه و لباس هایتان با دیگران است. باز گو کردن این چنین مسائلی در بیرون از خانه و با افرادی غیر از اعضای خانواده شخصیت شما را دچار آسیب می سازد.

### این رازها را پنهان کنید!

صحت کردن با دیگران در مورد رازهای شخصی زندگی شما به هیچ وجه توصیه نمی شود چرا که شنیده ها تبدیل به گفته ها خواهند شد بهتر است رازهای شخصی را نزد خود حفظ کنید و به اشتراک نگذارید. افکار درونی: آن چه شما به آن فکر می کنید موضوعات، باور ها و تصورات درونی شماست. به عنوان مثال شما گاهی در مورد زندگی شخصی، مرگ، آینده و ده ها موضوع دیگر فکر می کنید که نباید در این موارد با اشخاص دیگر صحبت کنید. کارهای خیر: وقتی در مورد کار

## تحلیل های روز را رصد کنید

www.Rasad.org

۰۹۵۷۳۲۰۹۷/ع

قابل توجه والدین گرامی، مربیان و معلمان عزیز مدارس و موسسه های آموزشی

**قلم هوشمند**

از مقطع اول تا ششم ابتدایی

معلم خصوصی صوتی، آموزش را به خانه بیاورید

بک سال فارغ التحصیلی، ۱۰ سال خدمات پس از فروش

قلم هوشمند قصه گو برای کودکان

لطفا جهت مشاوره و خرید قلم هوشمند مدارس با این شماره تماس بگیرید

۰۹۱۵۶۶۶۸۲۶۸ - آدرس: بین معلم ۱۹ و ۲۱

۰۹۷۱۰۹۱۰۹/ع

خوب سوال کردن یکی از بهارهای مهم لرنندگان حرفه ای است

۰۹۷۱۰۹۵۷۳۲/ع

## آگهی مزایده عمومی اجاره برخی مدارس

### مدیریت آموزش و پرورش شهرستان فردوس

در نظر دارد برخی مدارس و مراکز خود را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی به صورت اجاره سه ساله واگذار نماید لذا متقاضیان واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۵/۰۶/۹۷ لغایت ۱۸/۰۶/۹۷ جهت دریافت اسناد مزایده به کارشناسی تعاون و پشتیبانی مدیریت آموزش و پرورش فردوس واقع در خیابان آیت ا...، طالقانی مراجعه نمایند.

### تذکرات:

\* املاک مورد مزایده با وضعیت موجود واگذار می گردد و ارایه پیشنهاد شرکت کنندگان در مزایده ممیّن بازدید از ملک و اطلاع کامل از شرایط و وضعیت موجود ملک و اسناد مزایده می باشد.

\* هزینه های انتشار آگهی مزایده و هم چنین حق الزحمه کارشناسی املاک برعهده برندگان مزایده بوده و از تضمین سپرده شرکت در مزایده کسر خواهد شد.

\* مدیریت آموزش و پرورش در رد یا قبول هریک یا رد کلیه پیشنهادات مختار است.

\* پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط می باشد.

\* مهلت نهایی تحویل پاکت شرکت در مزایده به کارشناسی تعاون و پشتیبانی آموزش و پرورش فردوس تا تاریخ ۱۵/۰۶/۹۶ و تاریخ بازگشایی پاکتها روز شنبه مورخه ۲۶/۰۶/۹۷ ساعت ۸:۳۰ خواهد بود و تاریخ تحویل ملک اول مهرماه ۹۷ تعیین می گردد.

علاقه مندان جهت کسب اطلاع بیشتر به کارشناسی تعاون و پشتیبانی آموزش و پرورش مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۵۶۳۲۷۲۵۸۶۶ تماس حاصل نمایند.

ردیف	روستا/شهر	نام مدرسه/مرکز	مبلغ پایه اجاره بهای ماهیانه به ریال در سال اول
۱	خانکوک	مدرسه قدیم شهید امینی	۲۰۰۰۰۰
۲	فتح آباد	مدرسه قدیم فتح آباد	۶۰۰۰۰۰
۳	افقو	مدرسه ۴ کلاسه افقوجنب هیات	۳۰۰۰۰۰
۴	لجنو	مدرسه ۴ کلاسه شهید هاجری	۳۰۰۰۰۰

۰۹۷۰۹۵۷۳۲/ع

### موی سالم با ویتامین ب۷



اهمیت دریافت بیوتین (ویتامین ب ۷) در پیشگیری از ریزش موها خود را بیشتر نشان می دهد. بیوتین نه تنها برای موها مهم است، بلکه اهمیت ویژه ای برای همه بدن دارد. کمبود بیوتین می تواند به نازک شدن، شکنندگی و دوشاخه شدن موها و همچنین ریزش آن ها منجر شود. با توجه به این که بیوتین در گروه ویتامین های B قرار دارد، به حفظ سلامت موها کمک می کند.

به گفته محققان بیوتین برای درمان کودکان و بزرگسالان مبتلا به آلوپسی مفید و مؤثر است. آلوپسی، یکی از اختلال های مو محسوب می شود که می تواند با ریزش مو در قسمت های خاصی از سر یا ریزش سر تاسری همراه شود.

دریافت بیوتین از طریق مکمل ها یا حتی استفاده از شامپوهای می تواند به از بین بردن خشکی موها و پوسته پوسته شدن پوست سر کمک کند و در نتیجه مانع ریزش موها شود.

بیوتین، مکمل فوق العاده قدرتمندی است که می تواند کمبود ویتامین های B را جبران کند و امروزه در مکمل های مختلفی با هدف کمک سانی به رشد بهتر و کامل تر موها مورد استفاده قرار می گیرد. مصرف بیوتین برای بعضی افراد، در ساعات صبح اولویت دارد و برای بعضی دیگر هم مصرف آن پیش از خواب شبانه مناسب است. مهم ترین مواد غذایی که مقادیر مناسبی از بیوتین را در خود جاداده اند، شامل جگر سیاه، قلموه، زرده تخم مرغ، بادام، بادام زمینی، گردو، دانه سویا، غلات سبوس دار، موز، گل کلم و قارچ می شوند. بهتر است بدانید حرارت دهی به مواد غذایی حاوی بیوتین می تواند میزان بیوتین موجود در آن ها را کاهش دهد. از این رو، توصیه می شود آن گروه از ترکیبات غذایی که قابلیت خام خواری دارند و حاوی بیوتین هستند، بدون حرارت دهی مصرف شوند.

### دانستنی ها

### علایمی از سرطان ریه که باید بدانید



علائم و نشانه های سرطان ریه بسیار فرا تر از سرفه های ادامه دار هستند. درد قفسه سینه، آشکار ترین نشانه سرطان ریه است اما نشانه های فراوان دیگری از سرطان ریه وجود دارند که باید به آن ها آگاه باشید. سرفه های ادامه دار: بیشتر افراد مبتلا به سرطان ریه سرفه می کنند که گه گاه با خون همراه است. بالا آوردن ترشحات غلیظ و مایل به قرمز نیز می تواند از علائم اولیه سرطان ریه باشد.

عفونت های مزمن: بیشتر اوقات، ویروس ها عامل عفونت هایی مانند برونشیت مزمن هستند. اما اگر مکرر بیمار می شوید و انگار با هر بیماری در ناحیه قفسه سینه تان با مشکل روبرو می شوید، می تواند علامت سرطان ریه باشد.

کاهش وزن: بدون این که ورزش کنید یا تغییری در رژیم غذایی خود بدهید وزن کم کرده اید؟ در هر نوع سرطانی، یک تورمور پیشرفته می تواند پروتئین هایی ایجاد کند که به بدن دستور کاهش وزن بدهند.

استخوان درد: اگر سرطان ریه به سایر اندام های بدن سرایت کرده باشد ممکن است احساس درد در اعماق استخوان ها یا مفاصل تان داشته باشید. معمولا کمر و لگن، نقاط دردهستند.

تورم در گردن و صورت: اگر تورمور در ریه به سیاهرگ بزرگی که خون را از سر و دست ها به قلب می رساند فشار وارد کند، ممکن است متوجه تورم در گردن و صورت شوید. دست ها و بالای قفسه سینه نیز ممکن است متورم شوند.

خستگی ناتوان کننده: این خستگی با احساس خستگی معمولی فرق دارد. فرد احساس می کند آن قدر خسته و از پا افتاده است که نمی تواند حتی خود را به رختخوابش برساند.

ضعف عضلانی: ممکن است متوجه شوید حتی بلند شدن از روی صندلی نیز برایتان دشوار است.

مجتمع گردشگری آبگرم لود

یک روز به خاطر ماندنی را در آبهای معجزه گر آبگرم لوت تجربه کنید.

مقدم میهمانان و گردشگران عزیز را گرامی می دارد.

اگر از درد مفاصل، کمردرد، پادرد رنج می برید.

اگر به زیبایی و طراوت پوست خود اهمیت می دهید.

اگر از بیماریهای پوستی، گوارشی، اعصاب رنج می برید.

اگر از بیماری سیاتیک، یرقان، راشیتیسسم و نقرس رنج می برید

جهت رزرو اتاق یا اطلاعات بیشتر تلفن های: ۰۹۱۵۱۶۴۶۲۰۰ - ۰۵۶۳۲۴۷۵۱۲۲

آماده پاسخگویی می باشد. شماره کارت ۵۰۵۴۱۶۱۰۰۲۸۶۱۷۶۷ به نام داریوش خسروی نزد بانک گردشگری وعده دیدار ما: شهرستان خوسف آبگرم لوت

با تشکر: داریوش خسروی مدیرعامل

۰۹۷۰۸۶۲۵۱/ع