

سلامتکده

۷ تمرین برای تقویت حافظه

اگر احساس می‌کنید که بیش از حد معمول دچار فراموشی می‌شوید، باید این موضوع را جدی و به عنوان یک هشدار در نظر بگیرید. اما جای نگرانی نیست چون راه‌های متعددی برای تمرین و تقویت مغزو حافظه وجود دارد که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

❖یکی از ساده‌ترین روش‌هایی که پیشنهاد می‌شود این است که برای برگشت به خانه یک مسیر جدیدر انتخاب کنید.این کار سبب تحریک مغز و حواس می‌شود و ذهن را تحت فشار قرار می‌دهد تا مسیرهای اطراف خود را بشناسد. همان‌طور که پیداست این روش مغز انسان را هنگام رفتن به خانه یا محل کار در حالت هوشیار نگه می‌دارد.

❖چیزهایی که خوانده‌اید یا شنیده‌اید و می‌خواهید آن‌ها را به حافظه بسپارید با صدای بلند تکرار کنید. برای مثال، نام شخصی را که به تازگی باوی آشنا شده‌ایدو می‌خواهید اسمش را به خاطر بسپارید با صدای بلند تکرار کنید.

❖گوش کنیدوقتی که می‌خوانید، باید بدانیم که گوش کردن به صدای چیزی که می‌خوانیم یا نگاه می‌کنیم (به‌طور همزمان) سبب مشغول کردن حواس بیشتری از ما خواهد شد که باعث تحریک بیشتر مغزو رشد حافظه می‌شود.

❖جدول کلمات متقاطع یا سایربازی‌های فکری، کلماتی که در آن می‌توان با جابه‌جا کردن و تغییر حروف، کلمات دیگری ساخت بسیار مؤثر هستند. این بازی‌ها باعث تحریک مغز و ارتقای حافظه می‌شوند.

❖بسیاری از بازی‌های می‌توانند به ارتقای توان مغز و ذهن کمک کنند. بازی‌های استراتژیک مثل شطرنج از انواع این بازی‌ها هستند. بازی‌های شمارهای منطق محور مثل سودوکو نیز می‌توانند مغز را آماده و سر حال نگه دارند.

❖فرض کنید به مکانی مثل یک نمایشگاه، یک گالری، کتابخانه، فروشگاه یا هر جای دیگر رفته‌اید. بعد از برگشتن به خانه می‌توانید فضایی آن مکان را از روی حافظه خود ترسیم کنید. به‌طور مثال سعی کنید ردیف‌های فروشگاه، قفسه‌ها، ردیف خوراکی‌ها و از این قبیل موارد را از روی حافظه خود روی کاغذ رسم کنید. این تمرین بسیار مؤثر و کاربردی است.

❖سعی کنید شماره تلفن و نام افراد را حفظ کنید. با این عمل اتصال بین سلول‌های مغز تقویت می‌شود که می‌تواند تغییر بسیار بزرگ و خوبی برای حافظه افراد باشد. برای حفظ کردن اعداد سعی کنید ارقام را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

الگوی ارتباطی باهمسر



همسر‌شان می‌پردازند و آن‌ها را قضاوت می‌کنند.
❖**انکار مسئولیت افکار و اعمال**: دومین عاملی که سبب می‌شود زوجین رابطه مسالمت‌آمیزی با خود نداشته باشند، نداشتن مسئولیت‌پذیری و نپذیرفتن رفتارهای خود است. در این صورت، ممکن است از این عبارات استفاده کنند «تو باعث شدی من این رفتار رو با تو داشته باشم»، گاهی زوجین در ارتباط با یکدیگر از برخی برخورد‌های فیزیکی و کلامی استفاده می‌کنند و خیلی حق به جانب می‌گویند من این نوع رفتارهای خشن و تند را دوست ندارم، ولی تو کاری انجام می‌دهی که مرا مجبور به این رفتار‌ها می‌کنی در حالی‌که تئوری انتخاب معتقد است ما در تمام شرایط زندگی، مسئول رفتارهای خودمان هستیم.

❖**مقایسه**: سومین عاملی که در برقراری ارتباط مؤثر ایجاد مشکل می‌کند مقایسه کردن و به رخ کشیدن خصوصیات دیگری در مقابل همسر است. به سبب ناکارآمد بودن این رفتار، نتیجه

سینه مرغ سیردار

سینه مرغ یکی از رژیمی ترین قسمت های مرغ است که با آن می توانید یک پیش غذای رژیمی و در عین حال خوش طعم در دست کنید.
مواد لازم:
پنیر پارمزان یک چهارم فنجان،
سینه مرغ چهار تکه،
روغن زیتونیک چهارم فنجان،
سیر خرد شده دوحبه
و پودر سوخاری درشت یک چهارم فنجان
فراروی ۴۲۵ درجه فارنهایت یا ۲۲۰ درجه سانتیگراد قرار دهید.



کودکانه

هیس؛ حرف بد زن



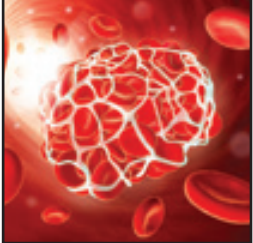
واقعیت آن است که یک کودک دویا سه ساله، محتوا و درون مایه واژه‌هایی که ما آن‌ها را توهین آمیز یا فحش می‌دانیم درک نمی‌کند. تصور کنید کسی به یک پرنده دست‌آموز حرفی آموخته و او تکرار می‌کند. شما هیچ وقت انتظاری از یک پرنده ندارید چون می‌دانید او طوطی وار تکرار می‌کند و پشت آن فحشی که به طوطی یاد داده‌اند هیچ نظام ارزشی، جهت‌گیری و عداوتی وجود ندارد. وقتی کودک به کسی می‌گوید آشغال! واقعیت آن است که او مثل یک بزرگ سال که مثلاً از او کلاهبرداری شده و حالا در برابر کلاهبردار ایستاده آن کلمه را ادا نمی‌کند، بنابراین با آگاهی به این موضوع رفتارهایتان را در این باره طراح‌ی کنید.

اشتباهی که بسیاری از والدین در این باره مرتکب می‌شوند این است که می‌خواهند آن کلمه را سریع از حافظه کودک پاک کنند در صورتی که هر اشاره مستقیم و غیر مستقیم به آن کلمه، کودک را بیشتر متوجه آن می‌کند. اگر والدین بدانند آن لغت برای کودک یک بیشترین آسیب‌بازی است که به همین زودی از دست آن خسته خواهد شد حساسیت زیادی در باره اش نخواهند داشت.

برخی از پدر و مادرها در این زمینه آگاه هستند و می‌دانند کودک آن‌ها فقط قشر و پوست‌ای ظاهری از یک کلمه؛ شت را که از کودکان یا تلویزیون یا هر جای دیگری شنیده تکرار می‌کند اما فشار جمع و ترس از قضاوت شدن آن‌ها را او می‌دارد که دست به رفتارهای غیر منطقی و اعمال فشارهای عصبی به کودک بزنند. رشد آگاهی جامعه در این باره می‌تواند به پدر و مادرها در کاستن از این فشار ذهنی و روانی کمک کند، این که افراد جامعه بدانند آن چه کودک بر زبان می‌آورد فقط ظرف خالی است و هیچ محتوایی ندارد.

نسخه

لخته خون در بدن دارید؟



وقتی لخته خون در عمق تشکیل می‌شود می‌تواند در دناک و بسیار خطرناک باشد. این نوع لخته خون، ترومبوز ورید عمقی نام دار دو مانند موانعی بر سر راه جریان خون است که سبب ترافیک و انسداد در جریان خون شده و جلوی آن را می‌گیرد. حالا اگر این لخته خون از جای خود حرکت کند و به سمت ریه‌ها برود، شرایط بسیار بدتر و خطرناک‌تر خواهد شد.

❖پایا دست‌ورم کرده یکی از شایع‌ترین علامت‌های ترومبوز ورید عمقی است. لخته خون می‌تواند جلوی جریان در دست خون را مثلاً در پاها گرفته و پشت لخته، خون تجمع کند و در نتیجه آن قسمت متورم شود.

❖ درد ناشی از ترومبوز ورید عمقی معمولاً وقتی که راه می‌رود یا پای خود را به بالا می‌کشید شدت می‌گیرد. اگر دچار درد عضلانی شدید که توان حرکت را از شما گرفت و پوست نزدیک به قسمت مورد نظر، گرم یا با تغییر رنگ همراه بوده به پزشک مراجعه کنید.

❖هر چند در دست است که کیودی نوعی لخته خون است اما نوعی نیست که نگران کننده باشد. احساس لرزش و کوبش در قفسه سینه و تنگی نفس می‌تواند علامتی از آمبولی ریه مخفی شده در ریه‌ها باشد.
❖ آمبولی ریه و حمله قلبی علایم مشابهی دارد اما در دناشی از آمبولی ریه تند و تیز است و تیر می‌کشد و وقتی نفس عمیق می‌کشید ترمی‌شود. درد ناشی از حمله قلبی اغلب از قسمت بالای بدن مانند شانه‌ها، فک یا گردن نشات می‌گیرد.

❖لخته خون در ریه‌ها، جریان اکسیژن را کُند می‌کند. وقتی اکسیژن افت می‌کند قلب ضربانش را بالا می‌برد چون سعی دارد کمبود اکسیژنش را جبران کند. احساس لرزش و کوبش در قفسه سینه و تنگی نفس می‌تواند علامتی از آمبولی ریه مخفی شده در ریه‌ها باشد. سرفه هایتان قطع نمی‌شود؟ اگر این سرفه‌ها با تنگی نفس، ضربان تند قلب یا درد در قفسه سینه همراه است احتمالاً آمبولی ریه است.

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

برای وج آگهی د صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

آگهی مزایده اموال غیر منقول (رهنی) پرونده اجرائی کلاسه ۰۸۳۰۰۰۲۹۰۰۰۸۰۴۰۰۱۳۹۶۰ اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۰۸۳۰۰۰۲۹۰۰۰۸۰۴۰۰۱۳۹۶۰ از ناحیه بانک مهر اقتصاد به شناسه ملی ۱۶/۱۸۱۸۲۰۳۲۰۱۰ علیه آقای محمد زراعت کارفرزند حسین به عنوان (راهن) و باتوجه به تقاضای بستانکار مبنی بر ارزیابی و مزایده شش‌دانگ یکباب منزل به شماره پلاک پنج هزارو یکصدو سی و سه فرعی (۱۳۳) ازدوهزاروبیست و چهار فرعی(۲۰۲۴) از دواصلی واقع در بخش سه بشرویه به مساحت یکصدو هفده متر وچهل سانتی متر مربع (۱۱۷.۴۰) که سند کاداستری آن ذیل ثبت ۸۷۰۶ دفتر ۶۱صفحه۳۲۶ بنام آقای محمد زراعت کار فرزند حسین صادر و تسلیم گردیده است. و حدود برابر سند مالکیت : شمالاً " دیوار به دیوار به طول ۸۰.۸۰ متر به شماره باقیمانده دو هزاروبیست و چهار فرعی شرقاً " درب ودیواربست به طول ۱۱ متر به میلان جنوباً " در دو قسمت اول دیواربست به طول ۶۵.۱۰ متر به شماره چهار هزارو نهصدو هفتاد و هشت فرعی دوم دیوار به دیوار به طول ۱۰ سانتی متر به شماره چهار هزارو ششصدو هفتاد یک فرعی حقوق ارتفاقی و انتفاعی ندارد. به مزایده گذاشته می شود. ملک فوق برابر نظر کارشناس رسمی دادگستری به صورت یکباب منزل واقع در بشرویه –خیابان قدس – قدس۸می باشد که در زمینی به مساحت یکصدو هفده متر و چهل سانتی متر مربع(۱۱۷.۴۰) و بازیر بنای حدود چهل و پنج(۴۵) مترمربع که ساختمان دارای سیستم سازه ای مصالح بنایی و سقف طاق ضربی و دارای سیستم سرمایشی کولرآبی و سیستم گرمایشی بخاری گازی که کف همه قسمت‌ها سرامیک و آشپزخانه دارای کابینت فلزی و دارای انشعابات منصوبه می باشد. و نمای داخل حیاط و همچنین نمای خیابان سرامیک می باشد. ملک فوق طبق سند رهنی شماره۱۹۶۳۱-۱۸/۰۴/۱۳۹۴ دفتر خانه ۴۶ بشرویه در قبال مبلغ هشتصدو شش میلیون و هشتصد هزار ریال (۸۰۶۸۰۰۰۰۰ ریال در رهن و وثیقه بانک مهر اقتصاد بشرویه واقع گردیده و با توجه به عدم انجام تعهد از سوی مدیونین بانک مهر اقتصاد بشرویه مستند به ماده ۳۴ اصلاحی قانون ثبت از دفتر خانه تنظیم سند تقاضای صدور اجرائیه به مبلغ نهصدو پنجاه میلیون ریال (۹۵۰۰۰۰۰۰۰) (اصل و تاخیر وغیره) را نموده است. لذا اجرائیه علیه نامبرده صادر و پرونده اجرائی تحت کلاسه فوق در این اداره تشکیل گردیده و پس از ابلاغ اوراق اجرائیه وفق مقررات مورد رهن برابر نظر کارشناس رسمی به مبلغ هفتصدو بیست و شش میلیون و نهصدو هشتاد هزار ریال(۷۲۶۹۸۰۰۰۰) ریال ارزیابی شده است . و پلاک فوق الذکر با مشخصات فوق از ساعت ۹ الی۱۲ روز چهارشنبه مورخ دوم آبان ماه یکهزارو سیصدو نودو هفت (۰۲/۸/۹۷) دراداره شعبه اجرای اداره ثبت اسناد واملاک بشرویه در قبال مطالبات بانک به انضمام حقوق دولتی متعلقه از طریق مزایده به فروش می رسد . مزایده از مبلغ هفتصدو بیست و شش میلیون ونهصدو هشتاد هزارریال (۷۲۶۹۸۰۰۰۰) ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گازاعم از حق انشعاب و یاحق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد ونیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری وغیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر وحق مزایده نقدا وصول می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۷/۱۱

سید رضا صفایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه