

دوستان زیادی دوروبرتان نیست؟

حسود هستنید: اگر به ماشین نو دوستان، ترفیع شغلی اش یا نامزد کردنش حسودی می کنید، دچار مشکل خواهید شد. باید از موفقیت دوستان تان خوشحال باشید و در کنارشان جشن بگیرید. **رازدار خوبی نیستید:** اگر پیوسته به سر و صدا دیگران را سرزنش می کنید، رازدار خوبی نیستید و به شکل ارادی دیگران را ناراحت می کنید، عجیب نیست که دیگران از اطرافتان پراکنده شوند. **زیادی از دوستان تان انتظار دارید:** انتظار این که دوستان همیشه در دسترس باشند و خواسته هایتان را برآورده کنند، راه به جایی نمی برد.

اهل سخن پر اکنی هستنید: اگر همیشه در حال صحبت از دیگران و سخن پر اکنی باشید، آدم های فهمنده که به احتمال زیاد پشت سر آن ها هم صحبت می کنید، از دیگران بدگویی نکنید و به شایعه ها دامن نزنید. در مقابل نشان دهید قابل اعتماد هستید و به حریم شخصی دیگران احترام می گذارید.

اهل بیرون رفتن نیستید: گاهی ممکن است نداشتن دوست، ربطی به ویژگی های شخصیتی تان نداشته باشد، بلکه تنها دلیلش این باشد که وقت دیدار آدم هایی را که از بودن با آن ها لذت می برید، نداشته اید.

پیدا کردن دوست و شکل دادن به رابطه های تازه، کار آسانی نیست. داشتن دوست خوبی که برای همیشه کنارمان بماند به یک تلاش دو طرفه دایمی بستگی دارد. به گزارش «طور»، اگر دور و برتان خالی است و هنگام مشکلات فردی را برای درد دل کردن ندارید، باید ببینید چادر چنین وضعیتی هستنید.

اهل تاله و شکایت هستنید: اگر همیشه در حال غرزدن در باره شغل، بی پولی یا بی عدالتی های زندگی هستنید، تعجبی ندارد که دیگران میلی به وقت گذرانی با شما نداشته باشند. گلایه و شکایت، خیلی سریع دیگران را کلافه می کند، بنابر این سعی کنید فرد مثبتی باشید.

خودخواه هستنید: دوستی نیازمند از خود گذشتگی است. اگر همیشه فقط به خواست خودتان اهمیت می دهید، به احتمال زیاد دوستان تان نمی توانند برای مدت طولانی کنارتان بمانند.

به دوستان تان بی توجه هستنید: اگر برایتان مهم نیست که در زندگی دوستان چه می گذرد و او چه سختی های خوشی هایی را پشت سر می گذار، ممکن است او از ادامه دوستی با شما دلسرد شود. باید نشان دهید رخدادهای زندگی دوستتان برای شما اهمیت دارد.

مادر شاد باشیم

به طور قطع هر کودکی دوست دارد مادر شاد و سرزنده ای داشته باشد. به گزارش «بیوتونه»، مادر پر انرژی؛ کودکان سالم و پویایی به جامعه تحویل می دهد و آینده بهتری در انتظار کودکانش خواهد بود چرا که این کودکان با روحیه بهتری پرورش می یابند و شخصیت سالم تری خواهند داشت.

پیدار روی روزانه: پیدار روی روزانه و رفتن به یک پارک کوچک و



مربای زنجبیل و سیب

مواد لازم:

زنجبیل تازه: ۵۰۰ گرم

سیب: ۵۰۰ گرم

آب: پنج لیوان

شکر: پنج لیوان

جوهر لیمو یا آب لیمو: به مقدار کم

چوب دارچین: یک تکه

طرز تهیه

به گزارش «اکالیران»، ابتدا زنجبیل را نازک ببرید یا با ابعاد درشت رنده کنید و با آب حدود نیم ساعت بجیزد، سپس سیب را به هر شکلی که دوست دارید برش دهید و به همراه شکر اضافه کنید. وقتی قوام آمد، جوهر لیمو یا آب لیمو را به آن اضافه کنید و هم بزنید. بعد از چند دقیقه را روی حرارت بردارید. می توانید مقدار سیب را به دلخواه زیاد کنید.

کدبانو



کباب ماهی با لیمو ترش

چی بپزم؟

وقتی ماهی را روی ماهیتابه گریل می گذارید به سطح آن می چسبد و موقع برداشتن شکل اصلی خود را از دست می دهد. به گزارش «بیوتونه»، برای رفع این مشکل توصیه می شود ابتدا ماهی خام را روی یک لایه برش لیمو ترش بچینید و سپس روی گریل بگذارید. لیموها طعم و عطر خوبی به ماهی می بخشد.



حمام نیروبخش

سلامتکده

اگر چند شاخه اکالیپتوس به هم وصل کنید و به دوش پشت جریان آب در حمام آویزان کنید، بخار موجود در حمام روغن های معطر را آزاد می کند و به شما در زمان شست و شو نیرو می دهد. به گزارش «بیوتونه»، همچنین اکالیپتوس می تواند به مشکلات تنفسی مانند آسم، سرما خوردگی و سینوزیت کمک کند. این بو تا حدود یک هفته تازه باقی خواهد ماند.



شست و شوی لباس پشمی

ترفند

آبی که برای شستن و آب کشیدن لباس های پشمی استفاده می شود باید سرد یا ولرم باشد چون آب داغ، پشم سفید را زرد و آن را چروکیده می کند. به گزارش «بیوتونه»، اگر از پودر استفاده می کنید باید آن را خوب در آب حل کنید، اگر لباس پشمی لک شده است، قبل از شستن لباس آن را پاک کنید. برای این کار، لک را با آب گرم نم دار کنید، سپس کمی پودر پاک کننده روی آن بریزید و با یک ابر آن را پاک کنید.



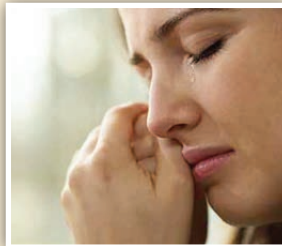
چرا گریه می کنیم؟

مشاور

گریه کردن یک موضوع طبیعی است اما بسیاری سعی می کنند آن را مخفی کنند. ولی باید توجه داشت که گریه نشانه ضعف نیست. به گزارش «اکالیران»، گاهی گریه کردن پیامدهای مثبتی دارد که در ادامه به آن اشاره می شود.

غم و اندوه را تسکین می دهد: گاهی گریه کردن به دلیل از دست دادن فردی است که به شما نزدیک است بنابر این نیاز است برای تسکین این غم گریه کنید. **به درمان استرس کمک می کند:** وقتی گریه می کنید بدن تان شروع به آرام شدن می کند. در واقع این بروز احساسات سبب آرامش تان می شود به

همین دلیل احساس بهتری می کنید. **به احساس شما کمک می کند:** گریه کردن سبب می شود احساسات منفی را بیرون بریزید و به آرامش برسید تا بتوانید بهتر تصمیم بگیرید. **برای سلامتی مفید است:** گریه به دفع سموم از بدن کمک می کند و به عنوان مکانیزم دفاعی مقابل جرم ها و باکتری ها عمل می کند.



مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در همایش اچ . آی . وی مطرح کرد

فشار اجتماعی برای درمان و مراجعه مستمر مبتلایان به اچ . آی . وی باید برداشته شود



انگ و فشار اجتماعی برای درمان راحت تر و مراجعه مستمر از مبتلایان به اچ . آی . وی باید برداشته شود.

دکتر «مهدی زنگویی مطلق» رئیس مرکز بهداشت شهرستان بیرجند در همایش هفته اطلاع رسانی اچ . آی . وی (ایدز) که با همکاری مرکز بهداشت شهرستان بیرجند و معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند برگزار شد، گفت: برای ازبین بردن انگ آزمایش ایدز شعار روز جهانی امسال «برای آگاهی از سلامتی خود من هم آزمایش می دهم» تعیین شده است .

به گفته وی در ایران هفته اطلاع رسانی ایدز به منظور اطلاع رسانی به عموم جامعه در نظر گرفته شده است و همه باید بدانند که این امر تنها یک موضوع بهداشتی نبوده بلکه دارای ابعاد اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، امنیتی و ... می باشد و لزوم همکاری و هماهنگی همه سازمانها و ادارات مربوط برای مهار کنترل بیماری ایدز لازم می باشد.

مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در این همایش گفت: انتقال این بیماری در استان خراسان جنوبی بیشتر از طریق اعتیاد تزریقی است و

تعداد افراد شناسایی شده نسبت به سال گذشته به دلیل افزایش بیماریابی بالا بوده است.

دکتر «شایسته» تعداد مبتلایان ایدز شناسایی شده در استان را ۱۴ نفر بیان کرد که ۸ نفر مرد و ۶ نفر زن هستند. وی با تأکید بر اینکه باید عوامل ابتلا به اچ آی وی جدی گرفته شود، توجه بیشتر به اعتیادهای تزریقی و رفتارهای پر خطر در استان را یاد آور شد تا شاهد افزایش آمار ایدز در خراسان جنوبی نباشیم.

تست رایگان ایدز

او به فعالیت مراکز مشاوره بیماری های رفتاری در استان اشاره و خاطر نشان کرد: تست تشخیص ایدز در کمتر از ۱۰ دقیقه رایگان انجام می شود.

پزشک هماهنگ کننده سل و کارشناس اچ . آی . وی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هم در این همایش به برنامه های هفته اطلاع رسانی اچ . آی . وی از ۸ الی ۱۴ آذر ماه در استان اشاره کرد و گفت: سه کارگاه منطقه ای آموزشی در شهرهای بیرجند، قاین و فردوس در این زمینه برگزار شد.

ارائه خدمات آموزشی، پیشگیری و مراقبت از اچ . آی . وی و اطلاع رسانی در این زمینه می باشد و سل بیماری مهم همراه با ایدز است و یک سوم همه موارد مرگ بیماران مبتلا به این بیماری بر اثر ابتلا به سل می باشد.

به گفته دکتر «حسینی» زمان طلایی برای شروع درمان این بیماری ۷۲ ساعت اول ابتلا است در حالی که کمتر از نیمی از این بیماران در جهان از بیماری خود مطلع هستند و برای این که افراد خودشان بتوانند تست ایدز را در خانه انجام دهند به زودی تست ایدز در داروخانه های کشور ارائه می شود.

وی با انتقاد از فشارهای اجتماعی که به مبتلایان به اچ . آی . وی وارد می شود، گفت: اگر مبتلایان به ایدز مراجعه مستمر برای درمان نداشته باشند به بیماری های دیگری مانند سل مبتلا می شوند بنابراین باید اعتماد در آنها در این زمینه ایجاد شود. این بیماران باید هر سه ماه یک بار برای دریافت دارو مراجعه کنند تا از نظر ابتلا به سل بررسی شوند و نسبت به تزریق واکسیناسیون آن ها اقدام شود. در واقع درمان این بیماران تا پایان عمرشان ادامه دارد و مصرف داروها باید در طول عمر بیمار ادامه یابد و این امر از انتقال بیماری به سایر افراد تا حد زیادی کاهش پیدا کند. به گفته وی بیشترین گروه سنی مراجعه کنندگان به مرکز مشاوره استان ۱۵ تا ۴۰ سال است.

در پایان این همایش از فعالان حوزه برنامه کنترل اچ . آی . وی شهرستان بیرجند تجلیل شد.



گزارش ویژه