داد زدن فایده ندارد

دلایل این که سر بچه‌ها داد می‌زنیم زیادند. از لباس پوشیدن آن‌ها گرفته تا خط خطی کردن دیوارها یا مداد شمعی. در زندگی پدر و مادرها همه جور عاملی وجود دارد که سبب شود صدای خود را بالا ببرند. داد زدن فایده‌ای ندارد، به ویژه اگر مکرر این کار را انجام دهید! داد زدن‌های مداوم شما فقط صدای پس زمینه‌ای می‌شود و کودک‌تان یاد خواهد گرفت که به آن بی‌تفاوت شود.

وقتی شما سر کودکی داد می‌زنید او در شرایط «ترس» یا «جنگ و گریز» قرار می‌گیرد. یعنی نمی‌تواند پردازش کند که شما چه می‌گویید و ممکن است با داد زدن جواب شما را بدهد. یادتان باشد که بچه‌ها موقعیت را آن طوری نمی‌بینند که شما به عنوان بزرگ تر می‌بینید.

*از کلام استفاده کنید: این توصیه‌ای است که معمولا به بچه‌ها می‌کنیم اما برای بزرگ سالان نیز کاربرد دارد. لحن و صدای مقتدرانه، جاذبه و تاثیر بیشتری دارد، به ویژه زمانی که می‌خواهید توضیح دهید رفتار خاصی قابل قبول نیست و چه تبعاتی دارد.

*وقفه ایجاد کنید: این هم استراتژی است که معمولا برای بچه‌ها استفاده می‌کنیم اما برای بزرگ سالان هم به خوبی کاربرد دارد! اول اطمینان حاصل کنید که خطری کودک‌تان را تهدید نمی‌کند و سپس به یک فضای آرام و خلوت بروید تا خونسردی خود را به دست بیاورید و کنترل خود را دوباره کسب کنید.

*سازش کنید: چه کسی گفته است که شما حتما باید «برنده» شوید تا پدر یا مادر موثری باشید؟ مثلا می‌خواهید تلویزیون خاموش باشد اما کودک‌تان دوست دارد ۱۰ دقیقه بیشتر تلویزیون تماشا کند. اگر روی این توافق کنید که او پنج دقیقه تلویزیون تماشا کند به کودک‌تان کمک می‌کنید احساس کند تا حدودی تسلط دارد.

*احساسات خود را بشناسید: وقت بگذارید و وضعیت روحی و احساسی خودتان را بررسی کنید تا بفهمید چه تاثیری روی نقش شما به عنوان پدر یا مادر گذاشته است. احساسات خود را بشناسید و سعی کنید آن‌ها را از واکنشی که به رفتارهای بد کودک‌تان نشان می‌دهید جدا کنید.

*همدلی کنید: سعی کنید رفتار کودک خود را درک کنید تا بهتر بفهمید چرا به حرف‌تان گوش نمی‌دهد یا واکنشی که شما می‌خواهید را نشان نمی‌دهد. در ضمن وقتی بعد با چنین شرایطی روبه رو شوید احتمال این که داد و بیداد کنید بسیار کمتر خواهد بود.

هر وقت دیدید صدای‌تان در حال بلند شدن است، حرف زدن را متوقف کنید و به خودتان زمان بدهید تا در مورد واکنش‌تان فکر کنید و آرام‌تر جواب بدهید.

شما با این کار برنامه مغز خود را تغییر می‌دهید و به کودک‌تان نیز نشان می‌دهید که می‌توانید هیجانات خود را کنترل کنید.

۶ ادویه چربی سوز

گیاهان و ادویه‌ها بهترین افزودنی‌ها به غذا هستند که کالری، قند و سدیم ندارند. کالری، قند و سدیم در هنگام کاهش وزن نقشی اساسی دارند.

*زردچوبه گرمای بدن را افزایش می‌دهد بنابراین سوخت و ساز بدن نیز زیاد می‌شود. به علاوه زردچوبه خواص دیگری نیز دارد به عنوان مثال از آلزایمر جلوگیری کرده و هورمون‌ها را در طول ماه در حد مناسب نگه می‌دارد.

*اگر تا به حال به طور اتفاقی فلفل قرمز زیادی به غذا افزوده باشید متوجه شده‌اید که ادویه‌ای بسیار گرم است. در واقع زردچوبه و فلفل قرمز دمای بدن را افزایش می‌دهد و باعث سوخت و ساز بیشتری می‌شود.

*دارچین ادویه‌ای است که قند خون را در حالت تعادل نگه می‌دارد، از هوس کردن غذا جلوگیری می‌کند و احساس سیری به مدت طولانی می‌دهد. بهتر است دارچین را به پنیر، ماست و چای بیفزایید.

*افزودن یک قاشق چای خوری زیره سبز به یکی از وعده‌های غذایی در روز باعث سه برابر شدن چربی سوزی می‌شود.

*زنجبیل خاصیت چربی سوزی هم دارد و با افزایش گرمای بدن به افزایش سوخت و ساز کمک می‌کند. می‌توانید زنجبیل را به ماهی، سالاد، میوه یا چای بیفزایید.

*فلفل سیاه از تشکیل سلول‌های چربی جدید و از افزایش وزن جلوگیری می‌کند. اگر تاکنون فلفل سیاه را به تمام غذاهای خود اضافه نمی‌کردید از الان به بعد آن را به همه چیز حتی ماست و پنیر نیز بیفزایید.

غذاهایی برای فرار از افسردگی

اگر همیشه غذاهای تکراری می‌خورید تعجبی ندارد که دچار افسردگی و بی‌حوصلگی شوید. به دلیل این که بدنتان از دریافت ویتامین‌های مختلف و مورد نیاز محروم می‌شود. اگر می‌خواهید احساسات منفی و افسردگی‌های روزمره را از خودتان دور کنید این مواد غذایی را هم مصرف کنید.

دل و جگر: بعضی‌ها کلا چشم دیدن کله پاچه و دل و جگر را ندارند اما باید بدانید که این مواد غذایی سرشار از ویتامین B۱۲ است. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که کمبود این ویتامین خطر افسردگی را بالا می‌برد.

قارچ: اگر دنبال یک منبع غذایی برای ویتامین D می‌گردید قارچ را دریابید. محققان معتقدند با جذب ویتامین D بیشتر مشکلات مانند افسردگی فصلی کمتر می‌شود.

زعفران: این تارهای نازک قرمز رنگ نه تنها عطر و رنگ غذاها را از این رو به آن رو می‌کند بلکه حال و هوای شما را هم عوض می‌کند.

املت: خوردن یک املت خوشمزه با زرده تخم مرغ برای صبحانه، شما را سر حال می‌کند. می‌توانید کمی قارچ هم به املت اضافه کنید. زرده تخم مرغ سرشار از ویتامین ب کمپلکس و پروتئین است.

انواع ماهی: ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که افسردگی را از شما دور می‌کنند. ماهی آزاد، قزل آلا، ساردین، شاه ماهی، ماهی کولی و ماهی تن بیشترین میزان امگا ۳ ها را دارند.

گیاه درمانی در فشار خون

در این مقاله با گیاهان دارویی مناسب کاهش فشار خون آشنا می‌شویم. این گیاهان عبارتند از سیر، پیاز، گریپ فروت، انار و تمام گیاهان و میوه‌ها به علت داشتن فیبر یا الیاف، دارای اثر کاهش فشار خون هستند، اما خیلی از گیاهان به دلیل داشتن مواد دیگری دارای اثرات متوسط یا گاهی قدرتمند در کاهش فشار خون هستند.

انار میوه‌ای بسیار ایده‌آل و خوب از نظر چندین خاصیت است. یکی از خواص انار، خاصیت کاهش دهنده فشار خون است که بیشتر به دلیل مواد قرمز رنگ آن است. در واقع انارهای قرمز، آثار کامل‌تر و بهتری دارند.

میوه دیگری که در کاهش فشار خون موثر است گریپ فروت است. اصولا همه مرکبات می‌توانند فشار خون را کاهش دهند، ولی در بین مرکبات، گریپ فروت اثر بیشتری دارد.

مصرف پیاز هم به دلیل دارا بودن ترکیبات بودار و گوگردی کاهش فشار خون را به دنبال دارد، اما بین گیاهانی که در دسترس بوده و از همه قوی‌تر است، می‌توان به سیر اشاره کرد.

سیر هم دارای ترکیباتی مانند پیاز است، اما پیاز حدود ۹۷ درصد آب دارد و لی میزان آب سیر کمتر و میزان مواد موثر آن خیلی بیشتر است.

دانه معجزه گر

از جمله فواید سلامت هل می‌توان به حفاظت از دستگاه گوارش، کنترل کلسترول و سرطان، تسکین مشکلات قلبی و عروقی و بهبود جریان خون در بدن اشاره کرد.

این گیاه برای درمان بیماری‌های دهان و دندان و عفونت‌های دستگاه ادراری مفید است.

از شناخته شده‌ترین فواید سلامت این ماده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

* مطالعات نشان داده است، رژیم غذایی حاوی هل نتیجه مثبتی در مقابله با سرطان روده بزرگ دارد.

*تحقیقات در زمینه تاثیر مصرف هل بر سلامت قلب و عروق نشان داده است این ماده به پایین آوردن ضربان قلب یا کنترل ریتم ضربان کمک می‌کند و فشار خون بالا را کنترل می‌کند.

*ریز مغذی‌های موجود در هل می‌تواند با افزایش سطوح چربی در بدن انسان مقابله کند.

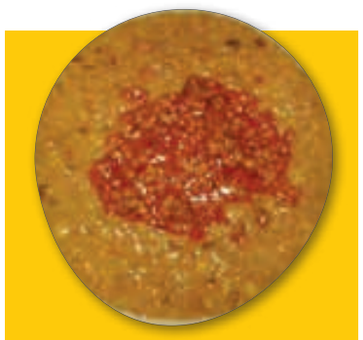
*هل می‌تواند به عنوان درمانی برای آسم و دیگر مسائل تنفسی مورد استفاده قرار بگیرد.

*هل همانند یک درمان خوب برای گلودرد عمل می‌کند. هل و دارچین را می‌توانید به همراه هم در آب جوشانده و برای کنترل گلودرد هر روز صبح این آب را غرغره کنید.

*برای تهیه یک دم کرده گیاهی معطر و آرام بخش و خوش طعم، ۴ عدد دانه هل را همراه با ۴ عدد دانه فلفل سیاه، ۴ عدد دانه میخک، یک قطعه دارچین نکوبیده و چند حلقه نازک زنجبیل تازه در ۶۰۰ میلی لیتر آب بریزید. آن را به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید، اما مواظب باشید نجوشد.

دم کرده را صاف کنید و به صورت داغ همراه با کمی شیر یا عسل بنوشید.

شله مشهدی



مواد لازم:

یک کیلوگرم گوشت بدون استخوان

۵۰۰ گرم چربی گوسفند (دنبه) چرخ شده

۳۰۰ گرم پیاز چرخ شده و بلغور گندم و برنج گرده یا نیمه

۲۰ گرم لوبیا سفید، لوبیا چیتی، ماش و نخود

۳ قاشق غذاخوری پودر جوز هندی

یک قاشق غذاخوری پودر زنجبیل و پودر هل

یک قاشق غذاخوری فلفل سیاه

۱ قاشق غذاخوری روغن مایع و نمک به میزان لازم.

طرز تهیه:

ابتدا حبوبات را که از یک روز قبل خیس کرده‌اید بپزید. پس از نرم شدن مواد، آن‌ها را مانند برنج آبکش کنید و کنار بگذارید.

چربی گوسفند و پیاز چرخ شده را داخل قابلمه بریزید، گوشت را نیز به همراه کمی نمک به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا کاملا بپزد، وقتی کاملا پخت، گوشت‌ها را ریش ریش کنید و کنار بگذارید. بلغور گندم را در آب جوشیده بریزید و روی شعله با حرارت کم قرار دهید. دقت کنید که ریز بجوشد و مرتب آن را هم بزنید و بعد از این که بلغور پخت، برنج را به آن اضافه کنید. هنگامی که برنج لعاب داد، سپس حبوبات آماده شده را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید. وقتی حبوبات کاملا له شد، گوشت‌های رشته شده را به مواد اضافه کنید و مجدد به مدت سه ساعت بگذارید تا بجوشد. بعد از این که کاملا مواد پخت ادویه‌ها و روغن را درون آن بریزید و به مدت یک ساعت مانند برنج به آن زمان دهید تا با دمای بسیار پایین به حالت دم برسد.

وقتی معده ترش می‌کند

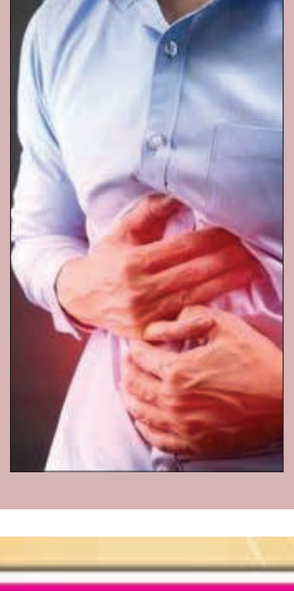
ترش کردن معده زمانی بروز می‌کند که غدد گوارشی در معده اسید زیادی ترشح می‌کند و وقتی مقدار آن‌ها از حد معمول بیشتر شود، احساس سوزش سردل ایجاد شده که با مصرف غذاهای ادویه‌دار تشدید می‌شود. کارشناسان برای پیشگیری از این حالت مصرف چند ماده خوراکی را توصیه می‌کنند.

موز یک پادزهر طبیعی و موثر در مقابله با ترش کردن معده است. این میوه به دلیل میزان بالای پتاسیم به تسکین علایم اسیدی شدن معده کمک می‌کند.

آب نارگیل به حفظ میزان عادی pH بدن کمک کرده و در نتیجه مانع از اسیدی شدن معده می‌شود.

شیر سرد با جذب اسید اضافی موجود در معده، موجب تسکین سوزش معده به دلیل اسیدی شدن می‌شود. برای مقابله با اسیدی شدن معده، بهتر است شیر سرد بدون هیچ افزودنی نظیر شکر مصرف شود.

علاوه بر شیر، محصولات لبنی دیگر نظیر دوغ و کشک هم برای تسکین این مشکل مفید هستند.



تخم مرغ مصرف کنید

مصرف تخم مرغ در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و بزرگ سالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می‌شود. در این افراد مصرف یک تخم مرغ در روز مانعی ندارد. تخم مرغ از هشت ماهگی در کودکان قابل مصرف بوده و توصیه می‌شود تا یک سالگی یک زرده کامل، یک روز در میان و از دو سالگی به بالا یک تخم مرغ در روز در برنامه غذایی کودکان وارد شود.

گرچه در برخی شرایط باید در مصرف تخم مرغ کامل ملاحظاتی انجام شود ولی به دلیل خواص ویژه و منحصر به فردی که در آن وجود دارد و مصرف نکردن آن می‌تواند کمبود ترکیبات ضروری مثل کولین، لوتئین و گزانتین را به همراه داشته باشد بنابراین نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود بلکه باید در موارد محدودیت مصرف، مقدار مصرف آن با نظر پزشک معالج کاهش یابد زیرا حتی در بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی-عروقی تا حدود سه عدد در هفته نیز پیشنهاد می‌شود البته در این صورت باید از خوردن غذاهای چرب و پرنمک نیز همراه تخم مرغ خودداری شود و روش پخت تخم مرغ نیز بدون روغن باشد که در این صورت نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در این گروه‌های خاص مفید هم خواهد بود.

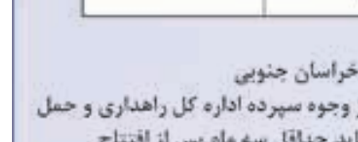
مضراتی از خرما

خرما از مواد غذایی است که دارای ارزش غذایی بالایی است اما باید بدانید این ماده مغذی نیز مضراتی هم دارد.

خرما ممکن است باعث مشکلات شکمی نشود مگر این که به آن سولفیت اضافه شده باشد. سولفیت‌ها ترکیب‌های شیمیایی هستند که به میوه‌های خشک شده می‌افزایند تا از آن‌ها نگهداری کند، افراد حساس به سولفیت ممکن است از واکنش‌های خاصی مانند معده درد، گاز معده، نفخ و اسهال رنج ببرند.

خرما منبع بی‌نظیر فیبر است که در کمال تعجب می‌تواند در این مورد اثر معکوس داشته باشد. اگر قبلا فیبر کافی مصرف کرده باشید، مصرف خرمای بیش از حد می‌تواند به مشکلات شکمی مثل یبوست و نفخ منجر شود.

خرما همچنین می‌تواند باعث جوش پوستی شود و مقصر، یک بار دیگر، سولفیت‌ها هستند. چون خرما سرشار از فیبر است، کالری و تراکم انرژی زیادی دارد و می‌تواند به افزایش وزن بی‌سابقه منجر شود. هایپر کالمی یک نوع ناراحتی است که در آن پتاسیم خون فوق العاده زیاد می‌شود. خرما منبع غنی پتاسیم است و مصرف تعداد زیادی از آن می‌تواند به این ناراحتی منجر شود. خرما برای نوزادان بیش از حد غلیظ و پرمایه است و چون روده‌هایشان در حال تکامل است، ممکن است نتوانند خرما را به راحتی هضم کنند. مطالب ذکر شده به معنی آن نیست که همین حالا باید دست از خوردن خرما بکشید. عوارض جانبی وقتی رخ می‌دهد که شما عاشق خرما باشید و بیش از حد از این میوه مصرف کنید (بیش از ۱۰ عدد خرما در روز) بنابراین، میزان مصرف آن را تحت کنترل داشته باشید.



فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای بدون ارزیابی کیفی - نوبت اول

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی در نظر دارد مناقصه عمومی به شرح ذیل را فیمابین پیمانکاران واجد الشرایط ، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید:

شماره مناقصه	موضوع	مدت اجرا	مبلغ برآورد	فهرست بهاء مورد استفاده	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار
۹۷/۱۷	مناقصه اجرای ماسه آسفالت محور منصورآباد - تلنج و سایر محورهای حوزه استحفاظی درمیان	۳ ماه	۹۳۸۱۹۸۰۳۰۳ ریال	فهرست بهاء راهداری سال ۱۳۹۷	۴۶۹۰۹۹۰۱۵ ریال
۹۷/۱۸	مناقصه نصب علائم و تبدیل آینها به یل در محور های چاه نو - رقه به ارسک - غنی آباد به نیکنان شهرستان بشرویه	۶ ماه	۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال	فهرست بهاء راهداری سال ۱۳۹۷	۲۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال
۹۷/۱۹	تجدید مناقصه عملیات اجرای علائم افقی راهها جهت ارتقاء ایمنی محورهای استان خراسان جنوبی	۳ ماه	۲۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال	خدمات بدون فهرست بهاء	۱۲۵۰۰۰۰۰۰ ریال

ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست به یکی از دو روش زیر ارائه شود:

الف- ضمانتنامه بانکی معادل مبلغ فوق در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی

ب - فیش بانکی واریز وجه نقد معادل مبلغ فوق به حساب مندرج در اسناد مناقصه به نام تمرکز وجوه سپرده اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی نزد شعب باتک ملی ایران ، مدت اعتبار ضمانتنامه بانکی باید حداقل سه ماه پس از افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران درصورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

شرایط مناقصه گران :

جهت مناقصه شماره (۹۷/ ۱۷ و ۹۷/ ۱۸) پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ راه و ترابری و دارای ظرفیت آزاد مجاز به شرکت در مناقصه می باشند.

جهت مناقصه شماره (۹۷/ ۱۹) پیمانکاران حقوقی دارای حداقل رتبه ۵ راه و ترابری و دارای گواهینامه صلاحیت معتبر صادره از سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای کشور و دارای ظرفیت آزاد مجاز به شرکت در مناقصه فوق خواهند بود.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۹۷/ ۰۲/ ۳۱ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۸/ ۳۰ روز دوشنبه۹۷/ ۰۲/ ۳۱ لغایت ساعت ۱۴/ ۳۰ یکشنبه ۹۷/ ۰۳/ ۰۶

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۴/ ۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۹۷/ ۰۳/ ۲۰

زمان بازگشایی پاکت مناقصه: ساعت ۹/ ۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۹۷/ ۰۳/ ۲۱

آدرس واطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه وارائه پاکتهای (الف):

آدرس : خراسان جنوبی - بیرجند - خیابان غفاری - نبش غفاری ۲۵ - اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی

شماره تماس : ۹ - ۳۲۳۴۲۱۳۷ - ۰۵۶ کد پستی : ۹۷۱۷۸۳۳۱۱۵

***هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.**

برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت آگهی مناقصه به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس http://iets.mporg.ir رجوع نمائید.

اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس : ۲۷۳۱۳۱۳۱ - ۰۲۱

دفتر ثبت نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

ج/۹۷۰۳۲۱۸۵

افراد و ملل مختلف سلائق متفاوتی دارند، در تبلیغ به این نکته مهم توجه کنید