

کودکانه

وقتی کودک ضربه مغزی می شود

بیشتر ضربات مغزی، ملایم هستند و کودک، هوشیاری خود را از دست نمی‌دهد. ممکن است علائم ضربه مغزی، واضح نبوده و خود را در حد یک سردرد معمولی نشان دهند اما در همان حال کودک رفتار و حر کاتی غیر عادی خواهد داشت. به طور کل والدین باید مراقب این علائم پس از هر ضربه به سر کودک خود باشند.

سر درد، خواب‌آلودگی، احساس این که انگار در فضای مه‌آلود است، احساس تهوع یا استفراغ، حساسیت به نور یا صدا، زودرنجی، خوابیدن کم و بیش از حد معمول، احساس افسردگی و اندوه کردن، گیجی و اشکال در تعادل، ناتوانی در درست فکر کردن یا تمرکز داشتن.

کودکی که ضربه مغزی دیده باشد گیج است و نمی‌تواند به سوال ها به درستی پاسخ دهد و گاهی اوقات خاطرات قبل و بعد از ضربه را فراموش می‌کند. از آنجایی که نوزادان نمی‌توانند از احساسات‌شان بگویند، هنگام ضربه به سر آنها، علاوه بر علائم فوق به این علائم هم توجه کنید:ناتوانی در غذا خوردن و یا نداشتن تمایل به غذا، گریه مداوم و ناراحتی بی‌وقفه، از دست دادن علاقه به اسباب‌بازی‌ها؛ فراموش کردن مهارت‌هایی که تازه یاد گرفته است. اگر کودک بعد از ضربه‌ای که به سرش خورده است مثل قبل می‌خواید، بیدار می‌شود در فعالیت‌هایش تغییر ایجاد نشده است، به احتمال زیاد مشکلی ندارد. اگر فرزندتان علائم ضربه مغزی را دارد حتما به پزشک مراجعه کنید.

این سبزیجات را پخته بخورید

تیبیان – همیشه گفته می‌شود سبزیجات را خام بخورید تا مواد مغذی بیشتری به بدنتان برسانید. شاید در مورد بیشتر سبزیجات این درست باشد اما در برخی از سبزیجات، پختن باعث تقویت ارزش غذایی آن‌ها می‌گردد.

بخارپز یا آب پز کردن گوجه فرنگی، بهترین شیوه برای فعال کردن لیکوپن به منظور ماکسیمم استفاده از مواد مغذی آن است. لیکوپن، ریسک

سرطان را کاهش و سلامت قلب را تقا می‌دهد. برو کلی جزو خانواده کلم هاست و خواص آنتی اکسیدانی آن بسیار معروف است. همچنین برو کلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول می‌باشد. این ترکیبات شیمیایی، با کاهش التهاب در رگ‌های خونی بدن، ریسک سرطان را کاهش می‌دهند. بهترین شیوه برای پخت برو کلی، آب پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه‌ها خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن‌ها تقویت می‌شود. فیتوئن می‌

قاطعانه و محکم رفتار کنید

تیبیان – به نظر خودتان، آیا رفتارتان قاطع و محکم است؟ از نظر شمار رفتار قاطعانه چه معنایی دارد؟ آیا به این معناست که همیشه و هر بار باید حق‌تان را بگیرید؟ گاهی وقت‌ها مشخص کردن این که چه رفتاری واقعا قاطعانه است، کمی سخت می‌شود. به طور کلی، کسانی که می‌توانند قاطعانه رفتار کنند:

• راحت‌تر به نتایج بر د – برد می‌رسند؛ آن‌ها می‌توانند ارزشمندی وجود طرف مقابل و جایگاهش را ببینند و به سرعت به راه‌حلی برسند.
• این قدرت را در خود می‌بینند که هر کاری برای پیدا کردن بهترین راه‌حل لازم باشد، انجام‌دهند.
• از قدرت خودشان آگاهند و وقتی اوضاع طبق برنامه پیش نمی‌رود، خود را قربانی شرایط نمی‌بینند.

• کارها را تا آخر پیش می‌برند؛ چرا که می‌دانند که توانایی‌اش را دارند.

اگر شخصیت شما بیشتر به طرف منفعل بودن یا پرخاشگری متمایل است، شاید بهتر باشد روی این مهارت‌ها کار کنید.

برای خودتان و حقوق‌تان ارزش قائل باشید؛ حقوق‌تان را بشناسید و از آن هادفاع کنید. دست‌از

عذرخواهی کردن برای هر چیزی بردارید.
خواستنه‌هایتان را بدانید و درخواست کنید، به آن هارسیدگی شود؛ منتظر ننشینید که یک نفر دیگر

تواند احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود دهد و همچنین التهاب در رگ‌های خونی را کم کند.

هویج، سرشار از بتاکاروتن می‌باشد و ویتامین ها و مواد معدنی زیادی دارد. هویج خواص آنتی اکسیدانی دارد که بیشترشان ناشی از تجمع بسیار زیاد ویتامین آ و بتاکاروتن می‌باشد. از مایشات نشان‌داده آب‌پز کردن هویج، کاروتنوئیدها را تا ۱۴ درصد افزایش می‌دهد. با آب‌پز کردن هویج، بیشتر ویتامین ث و کاروتنوئیدهای آن حفظ می‌شود.



چهار گانه ای برای جبران اعتماد از دست رفته

همه انسان ها جایز الخطا هستند و گاهی در شرایطی قرار می‌گیرند که برخلاف میل قبلی‌شان مجبور می‌شوند دست به اعمالی بزنند که چندان خوشایند به نظر نمی‌آید. برای برگرداندن اعتماد طرف مقابل می‌توان با گذراندن یک برنامه چند مرحله‌ای به شریک‌زندگی‌نشان داد که ناراحتی‌وی منجر به دلشکستگی و آزدگی دوطرف می‌شود.
•مسئولیت رفتار و عملکردتان را بپذیرید: بپذیرش مسئولیت عمل و رفتارتان و اعتراف به اشتباه دریچه ای تازه برای از بین بردن کدورت هاست.

•عذرخواهی کنید: این رفتار کمک بسیاری می‌کند. یک عذرخواهی صمیمانه می‌تواند اعتماداز بین‌رفته را بازگرداند و چیزهای زیادی را تغییر دهد.
•اشتباهاتان را جبران کنید: ممکن است اشتباه شما قابل جبران نباشد ولی برسیدن این سوال تاثیر شگفت‌انگیزی در نگرش شریک زندگی‌تان

شوید و نه حالت دفاعی به‌خودبگیرید.
یاد بگیرید هر وقت لازم بود «نه» بگویید: محدودیت‌های خودتان را بشناسید و بدانید چه چیزهایی باعث می‌شوند احساس کنید از شما سوءاستفاده‌شده است.

راه‌های گوناگونی برای برقراری ارتباط قاطع و محکم وجود دارد. برای هر موقعیتی می‌شود از این روش‌ها استفاده کرد.

از جمله‌های «من …»، «من می‌خواهم که…» و «من احساس می‌کنم که…» استفاده کنید تا شکل ساده‌ای از رفتار قاطعانه را به کار ببندید.

تشدید تدریجی قاطعیت: این نوع از رفتار قاطعانه زمانی لازم می‌شود که چند بار برای رسیدن به خواسته‌تان تلاش کرده باشید، اما نتیجه‌ای حاصل نکرده باشید.

زمان بیشتری طلب کنید: گاهی وقت‌ها هم هست که فقط نیاز دارید جواب‌دادن را به تعویق بیندازید. به طرف مقابل بگویید که برای شکل دادن به افکارتان چند دقیقه وقت لازم دارید.

فعل‌هایتان را عوض کنید: به جای «منی‌توانم انجام دهم» بگویید «انجام نمی‌دهم».

روى حرف‌تان با فشاری کنید: در طول مکالمه، حرفی را که آماده کرده اید، بارها به همان شکل تکرار کنید. اصلا تسلیم نشوید. بالاخره طرف مقابل‌تان می‌فهمد که حرف‌تان جدی است.

ایجاد خواهد کرد. از همسر‌تان بیرسید آیا از دست شما کارى بر مى آید که حال وى بهتر شود؟ فقط پرسیدن سوال مهم نیست به پاسخ وى خوب گوش کنید و هر کارى که از دست‌تان بر مى آید براى رضایت وى انجام دهید.

• متعهد شوید:
برای به دست آوردن اعتماد همسر‌تان نیاز است که به قول و قرار‌تان متعهد شوید. با یک تعهد جدید می‌توانید دل همسر خود را به دست آورید البته تعهداتی که بتوانید به آن عمل کنید.



سلامتکده

هر روز عسل بخورید



عسل حاوی آنتی‌اکسیدان است، از این رو مصرف آن برای سلامت قلب و عروق مفید است. این ماده شیرین طبیعی به سلامت پوست کمک می‌کند و ضدپیری است.

اگر هر روز عسل میل کنید، خواهید دید چه تغییراتی در بدنتان روی خواهد داد.

• با مصرف صحیح و به‌اندازه آن می‌توانید به پاکسازی بدن از سموم بپردازید. به علاوه،

خاصیت آنتی‌باکتریال عسل به بهبود پوست و شفاف و روشن شدن آن کمک می‌کند.

• شیرینی عسل با بقیه شیرین‌کننده‌ها متفاوت است. این ماده غذایی باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک‌زیادی خواهد کرد.

• مصرف روزانه عسل روی میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود بدن تاثیر می‌گذارد و با کلسترول اضافه مبارزه می‌کند.

• عسل خاصیت ضد استرس دارد و می‌تواند با ترمیم سیستم دفاعی آنتی‌اکسیدان سلولی به بهبود هر چه بهتر حافظه بپردازد.

• کلسیم موجود در عسل به راحتی جذب مغز می‌شود و در نتیجه نیز اثرات مثبت می‌گذارد.

• قند موجود در عسل سبب افزایش انسولین خون می‌شود. در نتیجه این امر، سروتونین تولید می‌شود، این هورمون به ملاتونین تبدیل‌شده و خواب راحتی را برای فرد به ارمغان خواهد آورد.

• عسل یکی از بهترین ضد عفونی‌کننده‌های طبیعی است. این ماده طبیعی خوشمزه با انواع مشکلات مربوط به گوارش مبارزه می‌کند.

• عسل اعصاب را آرام کرده و خستگی را از بین می‌برد. این ماده خیلی سریع جذب خون می‌شود و در نتیجه می‌تواند در سریع‌ترین زمان به رفع اختلالات روانی بپردازد.

چپ بپزم؟

تخم مرغ سوخاری

• مواد اولیه:

تخم مرغ هفت عدد ، روغن زیتون دو قاشق غذاخوری ، پیاز خرد شده یک عدد ، هویج رنده شده ۲۵۰ گرم ، خرده نان سبوس دار ۲۰۰ گرم ، بادام هندی ۸۵ گرم و نمک و فلفل به مقدار لازم

• روش تهیه:

پنج عدد از تخم مرغ‌ها را آب پز کنید و در آب سرد قرار دهید تا خنک شوند و سپس پوست آن‌ها را جدا کنید. پیاز را پنج دقیقه در روغن تفت دهید. سپس هویج را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه با بیشتر هویج را روی حرارت نگاه دارید تا کاملاً نرم شود. سپس پودر کاری را اضافه کنید و بگذارید مواد چند دقیقه‌ای بیشتر روی حرارت باقی بماند. بعد از برداشتن آن‌ها از روی حرارت، خرده‌نان را بیفزایید و خوب هم بزنید. وقتی مواد سرد شد، تخم مرغ باقی‌مانده را در ظرف جداگانه‌ای خوب بزنید و به سایر مواد اضافه کنید. مواد را به شش قسمت تقسیم و با دست آن‌ها را صاف و یک‌دست کنید. برای اینکه تخم مرغ به دستانتان نچسبد، دستان خود را مرطوب کنید و یا با چند قطره روغن آفتابگردان، چرب نمایید.

با مواد، تمام اطراف تخم مرغ را بپوشانید. اگر مواد را خوب فشار دهید آن‌ها کاملاً به دیواره تخم مرغ‌ها می‌چسبند. سپس تخم مرغ‌های پوشیده‌شده را داخل ظرف بادام هندی بغلتانید. غلتاندن تخم مرغ‌ها در آرد سبب می‌شود مواد بهتر اطراف تخم مرغ‌ها بچسبند. برای پخت تخم مرغ‌ها، آن‌ها را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه داخل فر بادامی ۱۹۰ درجه سانتیگراد قرار دهید.

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

برای دج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بشرویه

آگهی ثبتی

تاسیس موسسه غیرتجاری فرزانتگان کرامت شهرستان بشرویه در تاریخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ به شماره ثبت ۷ به شناسه ملی ۰۸۵۹۷۳۸۵۰۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.

۱. **موضوع:**
تکریم جایگاه سالمندان و بازنشستگان و فعالیت در حوزه امور درمانی، توانبخشی، خدمات رفاهی به ایشان براساس اهداف ذیل در زمینه های فرهنگی، اجتماعی و تخصصی به صورت عام المنفعه و داوطلبانه به بازنشستگان و سالمندان خدمات لازم را ارائه نماید.
پیگیری و رایزنی به منظور تسهیل بهره مندی بازنشستگان و سالمندان نیازمند از خدمات درمانی و توانبخشی و ارتقاء سلامت و بهداشت روان – آگاه سازی و حساس سازی جامعه شهری نسبت به مسائل و مشکلات دوران بازنشستگی و سالمندی، آموزش و ارتقاء آگاهی های عمومی بازنشستگان و سالمندان و خانواده های آنان در پیشگیری از بیماری و معلولیت، برگزاری کلاسهای آموزشی شیوه زندگی سالم جهت بازنشستگان و سالمندان و خانواده آنان، اجرای برنامه های اجتماعی به ویژه در مناسبت های خاص بازنشستگان و سالمندان و اعیاد و هفته سالمندان و هفته بازنشستگی، اصلاح و بهبود روش زندگی بازنشستگان و سالمندان با ارائه توصیه هایی درخصوص بهداشت- تغذیه- ورزش- اوقات فراغت ، پیگیری اجرای برنامه های ورزشی فراخور بازنشستگان و سالمندان، همچنین توسعه ورزشی در بین سالمندان و پیگیری ایجاد فضاهای ورزشی و تفریحی، ایجاد روحیه شاداب و پرنشاط در بازنشستگان و سالمندان و ایجاد فرصت و در نتیجه ارتقاء سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی آنان، مراکز نگهداری، درمان و آموزش بازنشستگان و سالمندان وایجاد مامنی برای نیازمندان واقعی – فرهنگ سازی تجلیل از بازنشستگان و سالمندان توسط خانواده ها و جامعه و سازمان ها، استفاده از تجارب گرانبهای بازنشستگان و سالمندان در جهت بهبود فضای کسب و کار شاغلین نیازمند مشاوره، مدیران و مسئولان شهرستانی، جذب کمک های مردمی به ویژه خیرین جهت ارائه خدمات به سالمندان و بازنشستگان به موجب مجوز شماره ۱۲۵/۹۷/۲۳۸۳ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۲۷ اداره بهزیستی شهرستان بشرویه در این اداره به ثبت رسیده است.

۲. **مدت:**
از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

۳. **مرکز اصلی:**
استان خراسان جنوبی-شهرستان بشرویه- بخش مرکزی- شهر بشرویه- محله دبستان شهید مفتح- کوچه مستوفی- خیابان تونی بشروی پلاک ۱۷۳ طبقه همکف کدپستی ۹۷۸۱۷۱۸۹۹۹

۴. **سرمایه شخصیت حقوقی:**
مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد.

۵. **اسامی و میزان سهم الشرکه شرکا:**
آقای علی اکبر حدادیان به شماره ملی ۰۸۵۹۶۹۱۷۰۵ دارنده مبلغ ۵۵۰۰۰ ریال سهم الشرکه و آقایان بهارعلی عباسی به شماره ملی ۰۷۹۳۴۰۷۶۹۹ و علی محمدی نیک نژاد به شماره ملی ۰۸۳۹۴۶۲۵۷۳ و مهدی محمدی نیک نژاد به شماره ملی ۰۸۳۹۴۶۲۵۸۱ و محمد نصیریایی هوش به شماره ملی ۰۸۵۹۱۳۸۰۶۲ و سید حسین فضائلی به شماره ملی ۰۸۵۹۱۸۱۵۸۸ و رضا سردار به شماره ملی ۰۸۵۹۷۱۴۱۲۸ و محمد جواد اکبری به شماره ملی ۰۸۵۹۷۱۴۷۹۹ و حسین راستگو به شماره ملی ۰۸۵۹۷۱۹۴۳۱ و اکبر آقایی به شماره ملی ۰۸۵۹۷۱۹۸۴۷ و علی ملاحسنی به شماره ملی