

مشاوره

گوشه گیری نوجوانان را جدی بگیرید



ببینو ته -یکی از مهم ترین ویژگی های دوره نوجوانی گرایش به انزو اطلبی است، گر چه نوجوان بیشتر وقت خود را در کنار همسالان و گروه دوستان می گذراند، اما تمایل به گوشه گیری و غرق شدن در افکار و آرزوها در او وجود دارد. کم رویی و انزو اطلبی از رفتار های شایعی است که فرد را به شدت آزار می دهد و اگر در مان نشود سبب بروز مشکلات دیگری مانند نبود اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب و زودرنجی می شود، همچنین نداشتن احساس توانمندی، پایین بودن عزت نفس و ناتوانی در بروز احساسات، بیان افکار و نظریات سبب جدایی فرد از فعالیت های گروهی می شود. عوامل متعددی از جمله غمو اندوه شدید و مداوم، فقر و تنگدستی، ضعف و نقص جسمانی، احساس حقارت شدید، عقب ماندگی در سی، پذیرفته نشدن در خانه و مدرسه، ناه سامانی های خانوادگی، جدایی والدین، بی حوصلگی در برقراری ارتباط سالم با نوجوان، نبود الگوی اجتماعی مطلوب در خانه و... در بروز گوشه گیری نقش مهمی دارد. یک روان شناس؛ ناتوانی در برقراری رابطه با دوستان و معلمان، فرار از فعالیت های اجتماعی و به تعویق انداختن کارها، بی حوصلگی و احساس خستگی و نگرانی از آینده، غیبت از مدرسه، نداشتن تمرکز حواس، مطرح نکردن اشکالات درسی در کلاس و... را از نشانه های گوشه گیری و منزوی بودن دانست و افزود: گردش های علمی، تشویق به سخن گفتن در حضور والدین، دوستان و بستگان و همچنین جرئت دادن به نوجوان به این معنی که بتواند در برابر جمع سخن بگوید و در فعالیت های هنری و در نمایشنامه ها مشارکت کند، از کارهایی است که مهارت های اجتماعی نوجوان را افزایش می دهد.

داروخانه

عوارض مصرف رانیتیدین



رانیتیدین (Ranitidine) دارویی است که کاربرد اصلی آن در درمان زخم معده است. این دارو در درمان کوتاه مدت زخم های فعال دوازدهه یا زخم های فعال و خوش خیم معده، حالات مرضی ترشح بیش از حد اسید معده و درمان رفلاکس معده یا برگشت محتویات معده به مری و... و قبل یا بعد از غذا مصرف می شود. به گزارش آکاایران، قرص رانیتیدین قرصی است که افرادی که مشکل معده دارند آن را می شناسند اما برخی مثل نفل و نیات آن را می خورند و نمی دانند چه عوارض وحشتناکی دارد. از عوارض قرص رانیتیدین می توان به درد در قفسه سینه، تب، گلودرد، احساس کوتاه شدن تنفس، سرخه یا خلط سبز یا زرد، سریع کبود شدن یا خونریزی کردن، احساس ضعف غیر عادی، کندياتند شدن سرعت ضربان قلب، مشکلات بینایی، سرخی وتاول پوستی، کاهش اشتها، زردی پوست و چشم، خستگی، خواب آلودگی، کمی فشار خون، تهوع، استفراغ، اسهال و کدر شدن ادرار و مدفوع اشاره کرد.

کدبانو

تمیز کردن ظروف مسی



ظروف مسی از جمله ظروفی است که از قدیم در میان آشپزهای ایرانی طرفدار داشته اما امروزه سختی های تمیز کردن آن سبب شده تا کمتر از آن استفاده شود. خمیر تهیه شده از ترکیب سرکه، نمک و آردیکی از بهترین روش ها برای تمیز کردن ظروف مسی و سفید کردن آن ها به شمار می رود. برای این کار آرد و نمک را به یک اندازه ترکیب کرده و مقداری سرکه به آن اضافه کنید سپس اجازه دهید که ظرف به مدت ۳۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند. با استفاده از یک حوله، خمیرها را از روی ظرف مسی پاک کنید تا لکه های آن از بین برود. لیپور نصف کنید و آن را در ظرف نمک فرو کنید تا سطح آن با نمک پوشیده شود. لیموی آغشته به نمک را روی سطح مسی بکشید تا فلز درخشان زیر آن ظاهر شود.

روش سوم؛ سرکه و جوش شیرین؛ اگر آرد ندارید، می توانید تنها با ترکیب جوش شیرین و سرکه، ظرف مسی خود را تمیز کنید. فقط کافی است خمیری از سرکه و جوش شیرین را روی ظرف مسی بکشید. همچنین نمک و سرکه موجود در سس گوجه به لکه زدایی ظروف مسی کمک می کند. همچنین می توانید با موم عسل و روغن زیتون، پولیشی طبیعی تهیه کنید تا درخشش ظرف مسی شما حفظ شود. سرکه؛ اگر کم تر تار استفاده کنید. رطوبت بیش از اندازه سبب سیاه شدن ظروف مسی می شود.

ترفندهایی برای وقت گذرانی کمتر در شبکه های اجتماعی



کاربران زیادی وجود دارند که روز آن ها بدون حضور در شبکه های اجتماعی شب نمی شود و دایم سرشان در گوشی است و مشغول به گشت و گذار در شبکه های اجتماعی هستند. به گزارش برترین ها، حتی اگر شما به دنبال شبکه های اجتماعی نباشید، شبکه های اجتماعی به دنبال شما هستند و با ارسال نوتیفیکیشن کاربران را به مراجعه به شبکه های اجتماعی وادار می کنند بنابراین پیشنهاد می شود برای این که در مقابل وسوسه حضور در شبکه های اجتماعی مقاومت بیشتری داشته باشید اعلان های مربوط به پست های کاربران را در شبکه های اجتماعی در گوشی خود خاموش کنید.

شبکه های اجتماعی برای بسیاری از کاربران حکم سرگرمی را دارند، در نتیجه پیشنهاد می شود قسمتی از وقت خود را به جای این که به حضور در شبکه های اجتماعی اختصاص دهید به انجام سرگرمی های دیگر بپردازید. چه بسا سرگرمی جدیدی که پیدا می کنید به اندازه ای برای شما جذابیت داشته باشد که میزان زیادی از وقت فراغت خود را به آن اختصاص دهید.

شبکه های اجتماعی بستری برای دور هم جمع شدن افراد در فضای مجازی میها کرده اند، اما بدون شک پگ زدن باهل منزل و دوستان لذت

بیشتری از حضور در شبکه های اجتماعی و تعامل با دوستان در فضای مجازی دارد بنابراین شبکه های اجتماعی را کنار بگذارید و از نزدیک

در کنار افراد خانواده و دوستان خود باشید. بدون شک ارتباط حضوری تأثیر بیشتری بر روحیه افراد دارد، به این ترتیب به جای این که

عطاری

گشنیز؛ گیاهی معجزه آسا



چطور- گشنیز گیاه خوش عطری است که به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد معدنی فراوان سرشار از خواص درمانی است. فواید گشنیز به قدری زیاد است که لقب گیاه معجزه آسا را به آن داده اند.

گشنیز گیاهی است که به طور گسترده در جهان به عنوان ادویه و چاشنی یا برای تزئین بشقاب غذا از آن استفاده می شود. گشنیز فقط برای تزئین غذاها کاربرد ندارد. بیشتر مردم نمی دانند گشنیز دارای ۱۱ ماده از روغن های اسانسی، شش نوع اسید، مواد معدنی و ویتامین هایی است که هر کدام از آن ها خواص بسیاری دارند و به دلیل همین ناآگاهی بعد از این که غذایشان را میل کردند برگ های گشنیزی را که برای تزئین غذا از آن استفاده شده بودند سطل زباله می ریزند. مصارف درمانی گشنیز به شرح زیر است: خواص ضد عفونی کننده، ضد قارچی و آنتی اکسیدانی گشنیز برای درمان بیماری های پوستی مانند آگزما، خشکی پوست و عفونت های

وقت خود را در شبکه های اجتماعی بگذرانید، از خانه بیرون بزنید و با حضور در مکان های عمومی ارتباط بیشتری با مردم برقرار کنید. بیشتر کاربران بدون داشتن هدفی در شبکه های اجتماعی گشت و گذار می کنند. این موضوع سبب می شود وقت بیشتری در این شبکه ها از شما گرفته شود. در نتیجه بهتر است دلایل حضور در شبکه های اجتماعی را برای خودتان تعریف کنید. برای مثال اگر به گل و گیاه علاقه دارید، باید در صفحه های مربوط به این کار در شبکه های اجتماعی حضور پیدا کنید. باید اعتراف کرد به راحتی نمی شود جلوی وسوسه حضور در شبکه های اجتماعی را گرفت، در نتیجه اگر احساس می کنید به این شبکه ها وابسته شده اید گوشی یا کامپیوتر که به اینترنت وصل است را قطع کنید. به کمک این روش ساده دیگر خبری از شبکه های اجتماعی نخواهد بود و به راحتی می توانید از فضای مجازی دل بکنید و وارد دنیای واقعی شوید.

البته اپلیکیشن هایی نیز برای محدود کردن استفاده کاربر از شبکه های اجتماعی وجود دارد که به کاربران کمک می کند مدیریت کاملی در تعامل با شبکه های اجتماعی داشته باشند.

قارچی مناسب است. اسید های موجود در گشنیز در کاهش میزان کلسترول خون بسیار مؤثر است و همچنین سبب کاهش میزان کلسترول بد در عروق خونی ورگ ها می شود. ترکیبات روغن های اسانسی موجود در گشنیز سبب کاهش اسهال می شود. گشنیز همچنین برای جلوگیری از تهوع، استفراغ و بیماری های معده بسیار استفاده می شود.

مصرف گشنیز در بسیاری از بیماران به میزان قابل توجهی فشار خون را کاهش داده است در نتیجه احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی از جمله حملات قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد.

یکی از خواص گشنیز داشتن آهن فراوان است و به کسانی که از کم خونی رنج می برند کمک می کند. از خواص گشنیز، داشتن منبع سرشاری از کلسیم است که برای کسانی که به سلامت استخوان شان اهمیت می دهند ارزشمند است. همچنین گشنیز ضد سرطان، ضد تشنج، آنتی هیستامین و خواب آور است.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان



نام سوپر: خلیج فارس
آدرس:

خ امام موسی صدر غربی نرسیده به تمنای باران
تلفن: ۰۹۹۰۸۶۳۴۷۰۰