

مشاوره

تنبیه همراه با ابراز علاقه



بسیار مهم است که در تنبیه کودک کان به کودک ابراز علاقه هم کنید تا کودک بداند این رفتار نادرست سبب نشده است که محبت شما به او کم شود. به عنوان مثال با حالت جدی و ناراحت به کودک خود بگویید: «با این که خیلی دوستت دارم ولی این کارت رو دوست ندارم، تو خیلی بچه خوبی هستی ولی این کاری که کردی اصلا خوب نیست.» وقتی در حالت تنبیه این جمله ها را به کار می بریم به کودک می گوییم که مشکلی با او نداریم و همیشه در هر شرایطی دوستش داریم ولی به دلیل کار اشتباهش ناراحتیم و بهتر است کودک بداند به دلیل چه موضوعی تنبیه شده است. به گزارش «بیوتوته»، سعی کنید به اندازه ای رابطه عاطفی عمیقی با کودک داشته باشید که لحن سرد و دور سعی شما برای کودک تان از هر تنبیهی بدتر باشد. والدینی که با کودکان شان بسیار رابطه صمیمی دارند وقتی می خواهند کودک را متوجه رفتار اشتباه شان کنند لحن کلام شان را سرد و رسمی می کنند. مثلاً اگر شما همیشه کودک تان را با عناوینی مثل پسر، علی جان، علی آقا... خطاب کنید وقتی خیلی رسمی می گویند علی، کودک متوجه می شود که مادر از دست او ناراحت است که از پیشوند یا پسوند استفاده نکرده است.

ترفند

تهیه شیشه پاک کن



اگر شیشه پاک کن شما تمام شده است، دست نگه دارید و خودتان در منزل به روشی بسیار ساده، آن را تهیه کنید. در یک افشانه، سه قاشق غذاخوری آمونیاک، یک قاشق سرکه و مقداری آب سرد بریزید. این محلول را روی سطح شیشه ای مورد نظر اسپری کنید و با دستمال پارو ز نام تمیز پاک کنید. به گزارش «تابناک» روش دیگر این است که یک چهارم فنجان سرکه را در دو لیتر آب گرم حل و با دستمال آغشته به این محلول شیشه را پاک کنید. همچنین می توانید محلول را روی سطح شیشه اسپری و با کاغذ خشک کنید.

سلامتکده

مفیدی مضر



مصرف مقدار بیش از حد معقول و مناسب برخی مواد غذایی مفید می تواند در جهت معکوس عمل کند و برای ما خطرناک و مضر باشد. به گزارش «آفتاب نیوز» دارچین دارای ماده ای موسوم به سینامال دئید است که به کاهش وزن و تنظیم اشتها کمک می کند. شواهد نشان می دهد که دارچین دارای حدود هشت درصد سینامال دئید از وزن خود است در نتیجه شما باید دست کم ۱۳ گرم از دارچین را به صورت روزانه مصرف کنید و نه بیشتر چرا که ممکن است آثار منفی جانی داشته باشد.



حفظ خونسردی

در زمان خشم

در هنگام عصبانیت کنترل کردن آن کاری بسیار سخت به نظر می رسد اما «برترین ها» راهکارهای کنترل عصبانیت را این چنین مطرح می کند: **به خودتان نپیچید، کاری کنید:** دست به کار شدن برای اقدامی که اشتباهی را درست کنید، تا حدود زیادی آرامش را به شما برمی گرداند، اما خودخوری کردن وساکت نشستن بدون هیچ اقدامی، اثر معکوس دارد و حال تان را بدتر می کند. **بالش تان را زیر مشت و لگد نگیرید:** اگر نمی دانید چگونه آرام شوید، مشت کوبیدن به بالش و دیوار و هر شی دیگری را فراموش کنید، زیرا این دست واکنش ها نه تنها خشم تان را کاهش نمی دهد بلکه حس خصومت تان را نیز شدت می دهد. **سه نفس عمیق بکشید:** وقتی عصبانی هستید، بدن تان دچار تنش می شود. تنفس عمیق کمک تان می کند یاد بگیرید چگونه با آرام کردن شاخه های درونی خشم، آرام بگیرید. تنفس عمیق، تنهایی از راه های فراوانی است که می توانید فوراً به خونسردی و آرامش برسید.

دلایل خشم تان را بشناسید: مثل یک کارآگاه بررسی کنید که چه موقعیت ها و افراد و ماجراهایی می تواند خشم تان را برانگیخته کند. وقتی دلایل خشم تان را شناختید، سعی کنید تاجایی که ممکن است از آن ها اجتناب کنید. **کنترل تان را از دست ندهید:** از دست دادن کنترل سبب می شود همه جا و پیش هر کسی، آدم بدی به نظر برسید، فرقی هم نمی کند واقعا چه کسی مقصر باشد، به هر حال آن کسی که کنترل رفتار و زبانش را ندارد، بد و مقصر جلوه خواهد کرد. برای این که یاد بگیرید چگونه خونسردی خود را حفظ کنید، صحنه ای را به خاطر تان بیاورید که شما را عصبانی کرده بود و بار ها آن صحنه را در ذهن تان تکرار کنید، هر بار خودتان را تصور کنید که واکنش های متفاوتی نشان می دهید. شما در واقع واکنش های گوناگون را تمرین می کنید و به خودتان انتخاب های جدیدی می دهید. دفعه بعد که در موقعیتی مشابه قرار گرفتید و حس کردید که کنترل خود را از دست می دهید، یکی از این انتخاب ها به ذهن تان را حفظ خواهد کرد و باعث می شود واکنش بهتری از خود نشان دهید. **از موقعیت دور شوید:** وقتی عصبانی می شوید، از منبع خشم تان دور شوید. حتی یک پیاده روی پنج دقیقه ای دور از محل عصبانیت می تواند کمک تان کند کنترل تان را حفظ کنید.

سوختگی زبان و دهان



نسخه

سوختگی زبان به سرعت و بدون علائم هشدار دهنده اتفاق می افتد. بیشتر سوختگی های مربوط به زبان، با قرار دادن جسم داغ در دهان اتفاق می افتد. بعضی از افراد تامدت ها احساس سوختگی را روی زبان خود دارند. البته بیماری به نام سندرم سوزش دهان وجود دارد که فرد بی دلیل و مدام احساس سوزش در زبان خود می کند که با سوختگی واقعی زبان به طور کامل متفاوت است. به گزارش «بیوتوته» ماست می تواند یک مسکن فوری برای سوزش زبان باشد. ذرات آرامش بخش ماست، گرما و حرارت سوختگی را از زبان کم می کند و از حساسیت و سوزش آن می کاهد. نصف فنجان ماست ساده و سرد را کم کم بخورید، البته چند ثانیه در دهان نگه داشته و بعد قورت دهید. چند بار در طول روز تکرار کنید. همچنین بهترین روش برای افزایش سرعت بهبودی پس از آسیب دیدگی زبان و گلو این است که به صورت روزانه دو نوبت شربت عسل و آب لیمو مصرف کنید؛ برای تهیه این شربت کافی است به یک لیوان آب خنک مقداری لیمو اضافه و آن را با مقدار کمی عسل شیرین کنید؛ همچنین مصرف این شربت در حالت معمول هم فواید بسیاری برای بدن دارد.

دمنوش شادی بخش



عطاری

دمنوش بهار نارنج به شیوه چای دم و برای درمان افسردگی تجویز می شود. به گزارش «عصر ایران» این دمنوش بسیار خوشبو، خوش طعم، آرامش بخش، شاداب کننده و اشتها آور است، به تقویت جسم کمک می کند و تسکین دهنده سردرد عصبی و کاهش دهنده کلسترول خون است.

کاشت سیر و سبزی در خانه



خانه داری

گاهی اوقات پیاز، سیر و سبزیجات تازه، مواد اولیه ای است که در بسیاری از غذا ها وجود دارد و ممکن است ارزان قیمت باشد، ولی وقتی می خواهید به صورت روزانه از آن ها استفاده کنید، سبب افزایش هزینه هایتان می شود. به گزارش «کدبانو» پرورش مجدد بعضی از این مواد غذایی در خانه بسیار آسان است. **کاشت سیر:** وقتی سیر شروع به جوانه زدن و سبز شدن می کند، جوانه های کوچک و سبز آن خیلی تلخ تر از آن است که بتوان از آن ها برای پخت و پز استفاده کرد. به جای دور انداختن این جوانه ها، می توانید آن ها را در یک لیوان که دارای مقدار کمی آب است قرار دهید و جوانه سیر پرورش دهید. جوانه ها دارای عطر و طعمی بسیار خفیف تر از حبه های سیر است و برای سالاد و پاستا یک چاشنی عالی است. **ریحان:** مقدار ریحان با کمی ساقه را در یک لیوان آب و آن را در مکانی با نور مستقیم خورشید قرار دهید. وقتی ریشه های آن به حدود دو اینچ رسید، می توانید آن را در یک گلدان بکارید تا یک گیاه ریحان کامل پرورش دهید.

پیازچه: در کمتر از پنج روز می توانید یک پیازچه کامل را که از آن پرورش دهید. ریشه پیازچه را که مقداری ساقه دارد در یک لیوان کوچک که مقدار کمی آب دارد قرار دهید. در عرض چند روز پیازچه های تازه ای خواهید داشت.

مدیر کل زندان های استان اعلام کرد

۱۷۵ زندانی جرائم غیر عمد منتظر دستان سخاوتمند مردم



به گفته وی درست است که به خاطر ندانم کاری برخی مسئولان، مردم دچار مشکلاتی شده اند اما وقتی مشکلی به وجود می آید نوع دوستی و احسان در مردم ایران به خصوص خطه خراسان جنوبی حرف اول را می زند.



پانزدهمین نمایش جشن گلریزان
دو شنبه ۹۸/۲/۳۰ ساعت ۱۷:۳۰
مسئول: بهار امام حسن میهنی

در ماه بندگی خدا، با کمک های
خود شادی را به زندگی این
کودکان معصوم مدیه کنیم

شماره حساب
سند شده استان: ۶۰۶۳۴۱۹۷۵۰۶

به گفته وی سم زدایی با مساندن سه هزار و ۶۰۴ زندانی استان و مشاوره برای شناسایی مبتلایان به اچ ای وی در بین هزار و ۴۰۰ زندانی زندان های استان انجام و با همکاری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند تست اچ ای وی برای ۹۱ زندانی انجام شد که هیچ کدام از آن ها مثبت نبود. «هاشمی» گفت: سال ۹۷ بر اساس تفاهم منعقد شده دو هزار و ۵۵۲ زندانی استان در برنامه های ترک اعتیاد انجمن معاندان گننام شرکت کردند.

دومین استان در حرفه آموزشی و اشتغال وی افزود: در دو سال گذشته اداره کل زندان های استان رتبه دوم زندان های کشور در زمینه حرفه آموزی و اشتغال زندانیان را کسب کرده است و در مجموع سه هزار و ۵۷۹ زندانی استان در دوره های حرفه آموزی شرکت کرده اند. به علاوه در ۱۱۳ دوره آموزشی صنعتی، نیمه صنعتی و خدمات، عمران و صنعت ساختمان با همکاری فنی و حرفه ای نیز هزار و ۹۸۷ زندانی استان شرکت کرده اند همچنین در ۳۸ دوره برگزار شده توسط سازمان جهاد کشاورزی هزار و ۴۹۶ زندانی خراسان جنوبی در رشته های کشاورزی، دامپروری و طیور شرکت کرده اند و ۹۶ زندانی هم با همکاری میراث فرهنگی آموزش های مربوط به صنایع دستی را فرا گرفته اند.

بزرگترین واحد تولید شتر مرغ شرق به گفته وی همچنین بزرگترین واحد پرورش شتر مرغ شرق کشور در زندان بیرجند فعال شده است که فازهای یک و دو آن افتتاح شده است و فاز سوم (کشتارگاه) نیز به زودی راه اندازی خواهد شد.

قرآن آموزی ۹۰۰ زندانی وی افزود: با هدف قرآن آموزی زندانیان با همکاری معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان، طرح ابتکاری در این زمینه در زندان های استان اجرا شد که براساس آن هر زندانی که سه صفحه از قرآن را حفظ کند به او دو روز مرخصی اعطا می شود. به گفته وی در مجموع حدود ۹۰۰ زندانی استان یک تا ۳۰ جزء از قرآن و حدود ۲۸۵ خانواده زندانیان هم حافظ قرآن هستند.

مدیر کل زندان های استان گفت: به مناسبت چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب دو هزار و ۲۴۳ زندانی جرائم غیر عمد زندان های استان مشمول عفو مقام معظم رهبری قرار گرفتند که از این تعداد هزار و ۷۵ زندانی مشمول تخفیف و بقیه آن ها آزاد شدند.

«علی اکبر خویی» مدیر ستاد دیه خراسان جنوبی هم گفت: از سال ۸۴ اکنون هزار و ۶۸ زندانی جرائم غیر عمد استان با ۶۶ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان بدهی آزاد شده اند و خیران ۲۵ میلیارد تومان برای آزادی این زندانیان کمک کرده اند و بقیه این مبلغ را شاکیان گذشت کرده اند.

نوع دوستی و احسان در خراسان جنوبی روز گذشته اعضای ستاد دیه خراسان جنوبی با نمایند و ولی فقیه در استان دیدار کردند. حجت الاسلام و التسلین «عبادی» در این دیدار گفت: فرهنگ اسلامی در مقابل دنیای استکبار قرار دارد و در برابر همه آدم کنشی های ظالمان، مسلمانان واقعی با عزت انسانی ایفای نقش می کنند.

وی افزود: در این دنیای آخر الزمان اگر برده های غفلت و غرور کنار زده و فطرت انسانی نمایان شود، همواره روح فطری انسان نیازمند احسان و نیکوکاری خواهد بود.