

همسانی در تربیت

علوی– همسانی والدین در تربیت فرزندان یکی از مهم ترین ارکان تربیتی به شمار می رود و اگر در این زمینه پدر و مادر با هم هماهنگ نباشند، علاوه بر این که تربیت کودک دچار اختلال می شود، خود کودک نیز دچار تضاد می شود که باید حرف کدام یک از والدین را گوش کند. کودک در خانه ای پر از آرامش که پدر و مادر با هم همفکر و هم عقیده هستند، هیچ یک کار دیگری را نمی کند و اگر یکی از آن ها با او کودک بر خورد کرد دیگری از کودک طرفداری نمی کند، می تواند به رشد و نمو مطلوب برسد و از تربیت مناسبی برخوردار شود. همسـانـی که با هم در تربیت کودک هم عقیده نیستند باید وقتی را برای خود و کودکشان بگذارند و با صحبت کردن مسالمت آمیز بدون هیچ توتی به جبهه گیری و مقصر نشان دادن شیوه های تربیتی متقابل، این



عوارض مصرف کافئین روی ضربان قلب

گروه اجتماعی– میزان ضربان قلب تحت تاثیر عوامل بسیاری از جمله رژیم غذایی، مقدار تحرک، حالت ذهنی و احساسی و داروهای مصرفی است. میزان معمولی و سالم ضربان قلب بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربان در دقیقه است. افزایش ضربان قلب بسیار خطرناک است و با علایمی همچون کوفتهی تشنه، تعریق زیاد، سر گیجه، از دست دادن هوشیاری، درد یا فشار در قفسه سینه، درد در قسمت بالای کمر، بازها، گردن یا آرنج خود را نشان می دهد. خوردن برخی مواد غذایی با استفاده از برخی نوشیدنی ها می تواند در تعداد ضربان قلب (کم یا زیاد شدن آن) موثر باشد.

مواد غذایی حاوی کافئین می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند. کافئین محرک سیستم مرکزی اعصاب است و می تواند معز و سیستم عصبی یا تحریک کند. این وضعیت باعث افزایش تعداد ضربان قلب می شود. اگر به فشار خون بالا یا ناهنجاری بیش قلب مبتلا هستید، تا حد امکان از مصرف هر نوع خوراکی کافئین دار خودداری کنید یا مصرف آن را به حداقل برسانید. کافئین در قهوه،

ارتباط مناسب با خانواده همسر

گروه اجتماعی– داشتن ارتباطی خوب با خانواده همسر و حفظ

روابط مسالمت آمیز خانوادگی می تواند تاثیر به سزایی در بهبود روابط همسران داشته باشد. اعضای خانواده همسر بخش مهمی از زندگی او هستند. ایجاد تعادل بین نیازهای خود و دیگران کار ساده‌ای نیست اما می توان با کمی از خود گذشتگی بازگاری و توازن ایجاد کرد. رابطه موثر با خانواده همسر از حل اختلافات احتمالی با وی شروع می شود. بهتر است همسران را در شرایطی قرار ندهید که مجبور شود بین شما و خانواده‌اش یکی را انتخاب کند. باید سعی کنید رابطه و پیوندی را که همسران با خانواده‌اش دارد، درک کنید و در صورت امکان بهتر است از این رابطه حمایت کنید، حتی اگر والدین یا خواهر و برادر همسر نان مفهاتی‌های مورد نظر شما



علوی

بهار که می آید، دشت و دمن دامن سبز خود را به تن می کند و آن را با انواع سبزی های معطر بهارانه می آراید. سبزی های دشتی مانند انواع پونه (پندنه)، نعنای، خرفه، چریش، شوره و سلمه به طور فراوان در دامنه کوه ها و تپه ها یافت می شود و دوباره این سبزی ها آشنا هستند به دامن طبیعت می کشاند. بانوان هنرمند با سبزی هایی که از دل خاک بیرون می آید وقتی را بر سر سازه های گزافند که همه را به وجد می آورد.

ایسر روزها که هوا روی خوش خود را نشان می دهد، بسیاری از ساداران خوش دلی در قالب گروه های دوستانه یا همراه با تورهایی گردشگری به مناطق روستایی می روند تا علاوه بر بهره بردن از زیبایی منظر، سبزی های نوبرانه بهاری را نیز جمع آوری و با آن ها هنرنامی کنند. بانویی که ۵۷ سال دارد و به یکی از روستاهای بخنود برای گردش رفته است، می گوید: چند روز

عطر خوش آتش های قدیمی در کنج مطبخ مادر بزرگ ها

مطبخ های قدیمی، غذاهای بهارانه

پیش به یکی از روستاهای اطراف رفته بودم که مقدار زیادی سبزی در دامنه کاشته بودیم جمع می کرد یا برخی همسایه ها به اطراف شهر می رفت و اداسه می دهند: چیدن سبزی لذت خلی زیادی دارد و آدم را به یاد دوران کودکی و نوجوانی‌اش می اندازد، همان روزهایی که در حیاط بزرگ خانه مان باغچه های بزرگ سبزی داشتیم و هر آن چه را که نیاز خانواده بازار یا بخت نان های چریش داغ بود به صبح آب باغچه می رفتیم و علف های گرمی با آن بازار می خریدیم، خرم می کردیم و آن ها را همراه با انواع ادویه، نمک و پیاز داغ مخلوط می کردیم و صبح زود سر تنوری که با آن ها نان های داغ می پختیم و با آن ها نان

درست می کردیم.

چند روزی به نام رنگ می پیچد و آن ها را گفتم این جمله خودش به خنده می افتد و اظهار می کند: قدیمی ها هم دغدغه های خاص خوششان را دور هم جمع می شدیم و میزبان، با جایی که پدرم به سبزی کاری خیلی علاقه داشت ما هم به او کمک می کردیم و همیشه با دیدن علف های هرز در باغچه به این ها می افتادم. وی

اداسه می دهد: بهار که می شد مادرم سبزی های معطری را که در باغچه کاشته بودیم جمع می کرد یا برخی همسایه ها به اطراف شهر می رفت و اداسه می دهند: چیدن سبزی لذت خلی زیادی دارد و آدم را به یاد دوران کودکی و نوجوانی‌اش می اندازد، همان روزهایی که در حیاط بزرگ خانه مان باغچه های بزرگ سبزی داشتیم و هر آن چه را که نیاز خانواده بازار یا بخت نان های چریش داغ بود به صبح آب باغچه می رفتیم و علف های گرمی با آن بازار می خریدیم، خرم می کردیم و آن ها را همراه با انواع ادویه، نمک و پیاز داغ مخلوط می کردیم و صبح زود سر تنوری که با آن ها نان های داغ می پختیم و با آن ها نان

درست می کردیم. چقدر خوردن این نان ها مزه می داد. «تقی پور، اداسه می دهد: بهار که هوا خوش بود، طلی هفته ۲،۲ روز همه با کفنن این جمله خودش به خنده می افتد و اظهار می کند: قدیمی ها هم دغدغه های خاص خوششان را دور هم جمع می شدیم و میزبان، با جایی که پدرم به سبزی کاری خیلی علاقه داشت ما هم به او کمک می کردیم و همیشه با دیدن علف های هرز در باغچه به این ها می افتادم. وی

آورد و موادی مانند گوشت چرخ کرده و پیاز داغ داخل آن ها می گذاشت. سپس در دیگ دیگری، پیاز داغ درست و به آن اسفناج و آب هم اضافه می کردند.

پس از مدتی خمیرهای آماده شده را درون دیگ حاوی آب و اسفناج می ریختند تا بجوشد. وی آتش «مستوه»، آتش پاریه»، «واجزه» و «قطیر مسکه» را از اضافه مواد پختی می برد. برمی شمرد. بانویی کههن سال همد اظهار می کند: آش «قلیه» یکی از آش های مورد علاقه ما بود که هر وقت بهار می شد آن را درست می کردم و به فرزندانم می دادم. و همیشه نیز می گفتم بایداند تا کنار هم آش بخوریم. وی اداسه می دهد: عطر پیاز داغ و نعنای داغ آتش قلبه همیشه برایم دلچسب بود و هنوز هم اگر حوصله داشتم باشم این آش را درست می دادم. غذاهای بهاری بخنودی را را می خوردیم و می افزاید: مردم در زمان قدیم دقت می کردند در غذاهایی که درست می کنند انواع و اقسام مواد مورد استفاده قرار گیرد و با گفته آن ها قوت داشته باشد. وی خاطرنشان می کند: آش «شوره سلمه» هم یکی دیگر از غذاهایی بود که در فصل بهار و با رویش سبزی های معطر و خاصی درست می شد، روشن می کردند و دیگ را روی آن می پزیدند. وی اظهار می بخنود به طور خودرو می روید، می پزند.

وی درباره طرز تهیه این آش بیان می

می آورند. برخی چربی های ترانس به صورت طبیعی در محصولات حیوانی وجود دارند و در غذاهای فراوری شده مانند مارگارین و چیپس سبب زمینه که فرایند هیپرژنئوسایون را گذرانده اند یافت می شوند. علاوه بر این، برخی مواد غذایی گیاهی مانند روغن پالم و روغن نارنگیل حاوی چربی های اشباع هستند، با این حال بیشتر در غذاها و محصولات حیوانی مانند پنیر، شیر، کره و استیک یافت می شوند. چربی های ترانس یا اسید چرب های ترانس از چربی های اشباع بهر هستند چون سطح LDL را افزایش می دهند و سطح HDL را پایین

را کاهش می دهد و موجب بروز مشکلات جدی از جمله بیماری های قلبی، حمله قلبی یا سکته مغزی می شود. به دلیل تاثیرات بالقوه ای که LDL دارد پزشکان سطح کمی از آن را توصیه می کنند. HDL را نیز کلسترول خوب می نامند و از قلب محافظت می کند. HDL گفته می های ضرر از اشربان ها خارج می کند به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند افراد سطح HDL را در بدن افزایش دهند. تری گلیسرید نوعی چربی است که با مصرف غذاها جذب می شود. بدن نیز وقتی کالری اضافی را به چربی تبدیل می کند، تری گلیسرید می سازد. برخی تری

به یک حسابدار با سابقه نیاز مندیم.

۰۹۱۵۱۸۸۵۱۵۷

۰۹۸۰۱۲۲۲۰

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان شمالی درنظر دارد پیمان موضوع «اگذاری امور خدماتی شرکت و فضای سبز شهرکها و نواحی صنعتی و منطقه ویژه اقتصادی بخنود در سال های ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹، را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران دارای رتبه خدماتی معتبر از اداره کل کار و رفاه اجتماعی استان واگذار نماید. لذا در صورت تمایل، جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه نمایید.

مبلغ برآورد مناقصه: ۷/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.

مبلغ و نوع ضمانتنامه: ۲۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سیصد و هشتاد میلیون ریال) مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی.

آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد ایران: ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۷.

آخرین مهلت بارگذاری پیشنهاد قیمت در سامانه: ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۸.

زمان بازگشایی اسناد مناقصه و پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۸.

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان شمالی

۰۲۵/۴۵۰۳۱۷

آگهی دعوت به عملیات نقشه برداری

شش‌دانگ پلاکهای ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ فرعی از ۹۰- اصلی اراضی (خیوالی) بخش ۴ بخنود

به کلیه مالکین مشاعی پلاکهای فوق الذکر و متصرفین و مجاورین شش‌دانگ پلاکهای ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ فرعی از ۹۰- اصلی کالیمانی بخش ۴ بخنود (باقیمانده پلاک ۹۰- اصلی خیوالی) با عنایت به اینکه آقای مهدی مهرآبادی مالک شش‌دانگ پلاک ۲۱ فرعی از ۹۰- اصلی بخش ۴ بخنود و سه دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاکهای ۱۹ و ۲۰ فرعی از ۹۰- اصلی قریه خیوالی (کالیمانی) بخش ۴ بخنود تقاضای صدور سند تک برگی پلاک مزبور را نموده و از طرفی ملک مورد تقاضا فاقد طول و ابعاد بوده، لذا به استناد بخشنامه شماره ۴۶۸۶۹/۲۹-۰۶/۰۳/۱۳۹۰ سازمان محترم متبوع به مجاورین ملک فوق الذکر اخطار می گردد عملیات نقشه برداری پلاک مذکور در مورخه ۱۳۹۸/۰۳/۲۶ روز یکشنبه رأس ساعت ۹ صبح شروع و تا پایان عملیات نقشه برداری ادامه خواهد یافت. لذا چنانچه به حدود اظهاری توسط مالک معترض می باشید و یا نظری در خصوص عملیات نقشه برداری پلاک مذکور دارند در یوم مذکور در محل حضور یابند، عدم حضور مجاورین و مالکین مشاعی مانع عملیات ثبتی نبوده و پس از عملیات نقشه برداری هیچ گونه اعتراض پذیرفته نخواهد شد.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۰۹۸۰۱۲۲۲۰

اگزما

گروه اجتماعی– اگزما بیماری مزمن پوستی است که به آن درمانیت اتوپیک نیز می گویند. اگزما به لایه محافظ پوست آسیب می‌رساند و پوست حساس‌تر می‌شود. هر فرمی و خارش‌ی اگزما نیست و ممکن است بیماری‌های مختلفی باشد. اگزما افراد این گونه نیست که درد شود و به این توله آن دچار باشد و ممکن است در سنین مختلف ایجاد بماند به همین سبب فرد در مواجهه با این بیماری باید بافاصله به پزشک مراجعه کند. اگزما کلی می‌تواند روی هر نقطه‌ای از بدن ایجاد شود. البته اگزما واریزه‌ای هم برای وضعیت‌های مختلف پوست ملتب است. تقریباً ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد جامعه مبتلا به این بیماری مزمن و عودکننده می‌شوند که در بعضی از موارد از کودکی شروع می‌شود. خوشبختانه خیلی از کودکان مبتلا به اگزما با بزرگ شدن، بیماری‌شان بهبود می‌یابد. اگرچه علت اصلی اگزما ناشناخته است اما به‌نظر می‌ناشی از پاسخ غیرطبیعی سیستم دفاعی بدن باشد. اگزما درمان قطعی ندارد. البته با روش‌های درمانی می‌توان با آن مقابله کرد. در بیشتر بیماران، اگزما ممکن است با اجتناب از عوامل محرک بهبود یابد. اگزما در هر قسمت از بدن به‌وجود می‌آید یا این حال در شیرخواران اگزما به‌صورت تبییک در پیشانی، گونه، ساعد، ساق پا، سر و گردن رخ می‌دهد.

در بزرگ سالان اگزما به‌صورت مشخص در صورت، گردن، قسمت داخلی آرنج، زانو و قوزک پا رخ می‌دهد. در بعضی از افراد اگزما ممکن است به شکل تاول و ترشح‌دار باشد. در بعضی دیگر ممکن است به‌صورت ضایعات پوسته ریز، خشک و قرمز خوش‌ر آتش نشان دهد. یکی از مؤثرترین روش‌های درمان و کنترل اگزما در نوزادان، تغذیه با شیر مادر است. حداقل ۶ ماه تغذیه با شیر مادر از اگزما پیشگیری می‌کند. خوشبختانه اگزما سبب نیست از اما خانواده‌هایی که سابقه اگزما دارند، افراد استعدادتر هستند.دوری از استرس، استفاده از دوش آب گرم، مصرف محصولات بهداشتی و آرایشی خدحساسیت و مریوب تک داشتن پوست می‌تواند به کاهش اثرات آن کمک کند.دوری از هرگونه غذایی که سبب بروز بیماری می‌شود و عوامل محیطی که سبب تحریک و آگزای می‌شوند مثل گرده، دانه‌ها، پشم و کرک حیوانات و مواد شوینده و شیمیایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در برخی موارد به‌نظر می‌رسد مواد خشن و زیر که در تماس با پوست قرار می‌گیرند سبب خارش می‌شوند. در بعضی دیگر گرما یا تعریق زیاد سبب بروز علائم می‌شود. در بعضی از بیماران نیز صابون‌ها، پودرهای رختشویی، گندزداها، تماس با گوشت اوده... و باعث بروز اگزما می‌شود.

ساندویچ گریل

مواد لازم: پوست لیموی رنده شده یک قاشق چای خوری، نعنای تازه خرد شده یک قاشق غذاخوری، آلبیمو یک قاشق غذاخوری، سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری، سینه مرغ یک عدد، گوچه فرنگی ۴ برش، شکر یک چهارم قاشق چای خوری، فلفل قرمز نصف قاشق چای خوری، روغن زیتون یک قاشق غذاخوری، پیاز خرد شده یک چهارم پیمانه و نان تست ۴ عدد.

طرز تهیه: برای تهیه ساندویچ چیکن گریل، ابتدانان را روی حرارت متوسط به بالا قرار می دهیم. سینه مرغ و پیاز را در تابه نفت می دهیم. سس مایونز، آلبیمو، پوست لیمو، فلفل، نعنای و شکر را با هم در کاسه ای کوچک مخلوط می کنیم. نان ها را چند دقیقه در دستگاه ساندویچ ساز (کمپاستر) قرار می دهیم تا کمی برشته شوند. روی یک نان کمی از مخلوط سس مایونز می ریزیم و مرغ، گوچه مرغی و کاغذ را روی آن قرار می دهیم و یک نان تست دیگری روی آن می گذاریم و آن ها را در ظرف مناسبی می چینی.



بیشتر بدانیم