

توصیه های روان شناسی برای تربیت کودکان شاد

# راز شاد زیستن کودکان



علوی

داشتن دوران کودکی شاد، تاثیر زیادی بر رشد هوش و هیجان کودک دارد و می تواند آینده خوبی را برای او رقم بزند. سال ها پیش کودکان در حیاط بزرگ خانه ها با همدیگر بازی می کردند و انرژی شان تخلیه می شد و در حین بازی مفاهیم بزرگ زندگی مانند شکست، پیروزی و از خودگذشتگی را تجربه می کردند. برخی از کودکان امروزی با این که امکانات زیادی دارند و تقریباً هر وسیله و اسباب بازی را که بخواهند والدین سعی می کنند مهیا کنند اما گاهی برگ نو می توان به عنوان التیام دهنده زخم ها استفاده کرد، افزود: علاوه بر آن برگ نوبه عنوان پاک کننده مورد استفاده قرار می گیرد و در پزشکی سنتی از جوشانده آن به صورت غرغره و مخاط دهان، آفت و زخم های دهان استفاده می شود. وی درباره مقدار و دستور مصرف آن توضیح داد: بهتر است مقدار ۲ تا ۴ گرم از این گیاه به طور دم کرده روزی ۳ بار استفاده شود.

گیاهان دارویی



## التیام دهنده زخم ها

**علوی-** گیاه درختچه ای «برگ نو» از خانواده زیتون دارای برگ، گل، میوه و پوست با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: برگ نو دارای مواد موثر دارویی مانند لیگوسترین، رزین، تانن و مانیترول است. «مسعود معماریانی» با بیان این که از گیاه برگ نو می توان به عنوان التیام دهنده زخم ها استفاده کرد، افزود: علاوه بر آن برگ نوبه عنوان پاک کننده مورد استفاده قرار می گیرد و در پزشکی سنتی از جوشانده آن به صورت غرغره و رفع گلو درد، ورم لثه و لوزه و مخاط دهان، آفت و زخم های دهان استفاده می شود. وی درباره مقدار و دستور مصرف آن توضیح داد: بهتر است مقدار ۲ تا ۴ گرم از این گیاه به طور دم کرده روزی ۳ بار استفاده شود.

سلامت نامه



## مقاومت باکتریایی

استفاده بیش از حد یا نادرست از آنتی بیوتیک ها باعث مقاومت در برابر باکتری ها می شود. مدیر نظارت و ارزیابی دارو و مخدر معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از مهم ترین معضلات بهداشتی جامعه امروز است، بیان کرد: مقاومت میکروبی یعنی میکروب به آنتی بیوتیک خط اول درمان که موثر، ارزان و سالم تر است جواب نداده و در نتیجه باید از آنتی بیوتیک دیگری که گران تر و عوارض جانبی بیشتری دارد استفاده شود. دکتر «فلاح» افزود: این مسئله باعث خطر برای افرادی می شود که عفونت ساده ای داشتند اما با مصرف نابه جای آنتی بیوتیک در دفعات قبل باعث بی اثر شدن این دارو شدند. وی ادامه داد: زمانی که آنتی بیوتیک نتواند موثر باشد بیماری طولانی و پیچیده تر می شود و مراجعه متعدد به پزشک یا حضور طولانی در بیمارستان را به دنبال خواهد داشت، در نهایت ممکن است عفونت مقاوم شده به مرگ منجر شود.

خبر

## مهم ترین دلایل بروز نارسایی کلیه

**علوی-** فشارخون و دیابت مهم ترین دلایل ایجاد نارسایی کلیه در افراد است. مسئول بیماران خاص معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: بیشتر مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه، بیمارانی دیابتی و دارای فشارخون هستند و بعد از آن بیماری های التهابی کلیه ( سنگ کلیه، عفونت ها، بیماری های ارثی ...) است. «مهری فرشاده» تاکید کرد: مردم باید از سلامت کلیه های شان مطمئن باشند، مراجعه نکردن یا دیر مراجعه کردن به پزشک از مهم ترین عوامل ابتلا به نارسایی مزمن کلیه است. وی افزود: اضافه وزن، مصرف دخانیات و سیگار، کم تحرکی، استرس های عصبی و مصرف غذاهای چرب و پر نمک از عمده دلایل ایجاد نارسایی کلیوی در افراد به شمار می رود. وی با اشاره به این که بیماری کلیوی نشانه بارزی ندارد تصریح کرد: در بیشتر موارد بیماریان زمانی متوجه بیماری شان می شوند که کلیه فقط ۲۰ درصد کارایی دارد.

آشپزی

## توپ های مرغ و فلفل

**مواد لازم:** سبب زمینی ۶۰۰ گرم، خامه ۲ قاشق سوپ خوری، آبلیمو یک قاشق سوپ خوری، کره ۴۰ گرم، نمک و فلفل به میزان لازم، زرده تخم مرغ ۲ عدد، پنیر موزارلا رنده شده ۱۵۰ گرم، فلفل دلمه ای سبز و قرمز ریز خرد شده ۲ عدد، فیله مرغ چرخ کرده ۳۰۰ گرم، تخم مرغ ۲ عدد، پودر سوخاری و روغن مایع به میزان لازم.

**طرز تهیه:** برای پخت توپ های مرغ و فلفل ابتدا سبب زمینی را می پزیم و ریز خرد می کنیم بعد با خامه، آبلیمو، کره، نمک، فلفل، زرده های تخم مرغ، پنیر، فلفل دلمه ای سبز و قرمز و فیله مرغ مخلوط و آن را در دست گلوله می کنیم. گلوله ها را، ابتدا در تخم مرغ و بعد در آرد سوخاری می غلتانیم. سپس در روغن سرخ و با سبزی های پخته، تربین و سرو می کنیم.



تغذیه سالم

## ضد سرطان

**گروه اجتماعی-** شلغم سرشار از ویتامین C و برای حفظ این خاصیت بهتر است از آن به شکل خام در سالاد یا مثل پیاز یا ترب در کنار غذا استفاده شود. افرادی که به علت مشکلات معده نمی توانند از شلغم خام استفاده کنند، با بخارپز و اضافه کردن شلغم در اواخر زمان پخت غذا باعث حفظ خواص بیشمار آن شوند. شلغم سرشار از ویتامین C و آنتی بیوتیک قوی برای درمان سرماخوردگی، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و برای بهبود سلامت قلب مفید است. همچنین ضد التهاب و موثر در درمان امراض پوستی، ضد سرطان به علت خاصیت آنتی اکسیدانی، بهبود دهنده سلامت پوست و مو، تقویت کننده بینایی و استخوان ها به علت داشتن کلسیم و موثر در درمان آرتروز و روماتیسم، سرشار از فیبر و کم کالری در نتیجه موثر در کاهش وزن، سرشار از آهن و موثر در درمان کم خونی است. عسل شلغم آنتی اکسیدان های قوی هستند که ترکیب این دو برای درمان سرماخوردگی بسیار موثر است. همچنین برای باز شدن مجاری تنفسی و پاک سازی سینوس ها بخور شلغم موثر و مفید خواهد بود.



# خراسان شمالی

**"کتاب فروشی گوتتیرگ"**

**مرکز فروش کتاب های کمک درسی و متفرقه**

✓ با ارائه کتاب های کمک آموزشی در مقطع پیش دبستان - پایه های اول تا ششم - هفتم تا دوازدهم - فنی حرفه ای و تارو دانش.

✓ کتاب - جلدی - سبز - متکوان - نشر الگو - قلم چی - مشاوران گلبرگ

✓ انواع CD های درسی

✓ کتاب های پایه ( نهم - یازدهم در یک کتاب ) - دوازدهم - جامع (۳ سال در یک کتاب )

**جهت مشاوره با تخفیف مناسب**

**آدرس: پتخور - خیابان باستانی شرقی**

**مدیریت: قاتاری**

**۰۵۸-۳۲۷۲۱۱۵۹**

کارگاه تولید بلوک

احمدبزرگترین وباکیفیت

ترین کارگاه با ۲۰ سال سابقه

کاردر قالب ته باز ته بسته

کشوئی و کلاف کاملاً محکم

و نشکن باتخفیف ویژه حمل

وتحول در اسرع وقت به

تمام نقاط استان مدیریت

ایرانلو ۰۹۳۹۳۸۴۶۸۹۳

۰۹۱۵۳۸۴۶۸۹۳

فروشگاه مواد غذایی

احسان برنج، روغن

حبوبات کلی و جزئی

آماده همکاری با رستوران

و آشپزخانه ها و غذای

آماده (تحويل در محل)

ویلاشهر خیابان مطهری

پلاک ۲۶. جاجر می

۰۹۱۵۱۸۷۵۱۲۳

دامداری در مجتمع

گاوآردان دوش فروش

۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

جوشکاری و وایتسکاری

سقف کاذب نور خفی

این، گل، نبشی کشی نما

والپست با کادری مجرب

بیش از ۱۵ سال سابقه

کاری مشاوره طراحی

بازدیدرایگان

۰۹۱۵۹۰۰۵۵۶۹

**شیروان**

فروشی یک قواره زمین

به متراژ ۱۰۰ متر جنوبی

خیابان ابوذر غفاری ۶

سند (دانگ) متری ۵۱۵

۰۹۱۵۴۲۷۸۵۷۶

۰۹۳۵۷۳۳۰۷۴۸

حسین زاده

**اجرای فنس و**

**سیم خاردار ساده**

**و حلقوی در**

**سرریعترین زمان**

**ممکن با دستگاه**

**مخصوص صدیقی**

**۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹**

**رهن و اجاره**

**دو واحد تجاره، اداری ۱۴۰ متری**

**واقع در نبش ۱۷ شهرپور طبقه ۲،۳**

**ساختمان دانژه ۳۲۴۲۷۴۳۳**

**متفرقه**

مغازه سر قفلی ۱۲ متر مربع

درب کرکره برقی خیابان

منصور صهاری بفروش میرسد

۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

نماینده گی مجاز

بوتان پکیج آبرگمکن

نصب - تعمیر

۰۹۱۵۵۸۴۱۱۳۰

خ نامجو جنب حسینیه

حاج حجت جواد

پورعلی

فروش و نصب انواع

گچبری پیش ساخته

شامل دور لامپی ابزار

سقفی و گلولی، این

و ستون در طر حهای

متنوع گچکاری،

گچبری پیش ساخته

دستی، نقاشی

ساختمان، کاغذ دیواری

شومینه و انواع کفپوش

اپوکسی فروش انواع

کاغذ و پوستر دیواری

۰۵۸۳۲۲۳۸۰۳۰

۰۹۱۵۳۸۴۰۷۴۸

مومنی

یک حلقه چاه کشاورزی بادی

پنج لیتر در ثانیه با پروانه بهره

برداری و ۲۰ هکتار زمین سند

شش دانگ، ۸۰ متر بنای

مسکونی، امتیازات آب، برق

، تلفن، گاز باموقعیت بسیار

عالی بفروش میرسد. قابل

معاوضه با خانه یا زمین در

بجنورد ۰۹۱۵۱۸۷۵۱۲۳

مغازه سر قفلی دارای

زیر زمین ۱۸ متر

مربع میدان گارگر به

سمت شهید جنب

ناناوی به فروش میرسد

۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

یک واحد ۱۴۰ متری

دوسال ساخت فول امکانات

طبقه اول هفده شهرپور

شمالی خ سردار رهن کامل

۰۹۳۵۹۸۲۰۹۴۵

۰۹۱۵۱۸۷۵۹۲۴

مشاور املاک امانی - خیابان شریعتی جنوبی (بوچار) - روبروی پژوهشگاه معلم

| ردیف | نوع          | مترائ | مشخصات                                    | محدوده        | قیمت          |
|------|--------------|-------|---|---------------|---------------|
| ۱    | زمین         | ۲۷۳   | خوش قواره - تراکم بالا - دهنه ۱۸ متر      | شهرک نلک      | ۸۲۰ م         |
| ۲    | آپارتمان     | ۱۲۵   | فرعی عالی - نبض بازار                     | بوچار         | ۴۸۰ م         |
| ۳    | کلنگی        | ۳۵۰   | خوش قواره - توجیه ساخت بالا - گذر ۱۶ متری | کوی معلم      | ۱/۶۵۰ میلیارد |
| ۴    | تجاری مسکونی | ۳۱۰   | سازندگان بزرگ تماس بگیرند                 | امام خمینی    | متری ۱۵ م     |
| ۵    | آپارتمان     | ۱۵۰   | بهترین لوکیشن منطقه - ۳ خواب کم دار       | امیر به جنوبی | ۵۳۰ م         |
| ۶    | آپارتمان     | ۲۵۰   | اعیان نشین - متریال برند                  | کوی معلم      | متری ۴/۵ م    |
| ۷    | کلنگی تجاری  | ۲۶۵   | حاشیه اصلی - خوش قواره - دسترسی عالی      | شریعتی        | متری ۹ م      |

آپارتمان فروشی ۹۶ متر

۱۷ شهرپور جنوبی عواحدی طبقه

اول ۰۹۹۱۴۸۲۳۰۶۸

زمین فروشی - جنت ۲۸۰ متر

قطعه شمالی کوچه ۱۰ متری

۰۹۱۵۸۷۸۷۰۰۶

ملک شما در زمین های طارمی

استاد یوم و حاجی رحمان

خریداریم ۰۹۱۵۹۸۳۰۴۹۸

زمین فروشی حاشیه جاده

باباامان بعد از پمپ بنزین

تلفن ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

**املاک حیدر حیدری**

**بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)**

**۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹**

**@AmlakeHeidarHeidary**

**لوازم مستعمل**

| نام کالا                | قیمت     | تلفن        |
|-------------------------|----------|-------------|
| پکیج نجرم - ۲ عدد زمینی | توافقی   | ۰۹۱۵۱۸۶۹۶۹۴ |
| بزرگ                    |          | ۰۹۱۵۵۸۴۳۸۸۳ |
| تلویزیون ۵۰ اینچ        | خریداریم | ۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰ |
| تبلت کم کار - تمیز      | خریداریم | ۰۹۱۰۳۸۳۹۰۰۵ |

**گروه نمایندگی های بهروز میانجی**

**پیش فروش محصولات سایا ← برلیانس، تیا، نیسان، آریو، ساین، پراید**

**پیش فروش کلیه محصولات ایران خودرو با ۱۹٪ سود مشارکت** **پیش فروش طرح فیروزه ای با ۲۰٪ سود مشارکت (مناسب جهت سرمایه گذاری)**

**طرح جایگزین خودروهای فرسوده و طرح تها تر سایا**

**تلفن تماس: ۰۵۸۳-۲۳۱۱۸۲۴ ۰۵۸۳-۲۳۱۲۲۲۷-۸**