

خبر

پوشش بیمه ای کمیته امداد برای ۱۴ هزار و ۵۰۰ نفر

علوی- ۱۴ هزار و ۵۰۰ نفر بیمه شده کمیته امداد خراسان شمالی هستند. مدیر کل کمیته امداد استان با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهار کرد: در ۹ ماه امسال برای هزینه های درمان این بیمه شدگان ۸ میلیارد تومان اعتبار هزینه شد. «الهی راد» با اشاره به تعداد بیماران تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی بیان کرد: اکنون ۴۵ بیمار خاص، ۸۹۰ بیمار صعب العلاج و ۲۲۰ بیمار زمین گیر تحت پوشش کمیته امداد استان هستند. وی افزود: ۴۷ هزار و ۸۸ نفر از روستاییان تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی بیمه مکمل دارند و از مزایای آن استفاده می کنند.

بیشتر بدانیم



آثار مخرب استرس

گروه اجتماعی- استرس به مقدار زیاد و در طولانی مدت مخرب است و تاثیر منفی بر سلامتی می گذارد. استرس کوتاه مدت و خفیف با استرس مزمن کاملا متفاوت است. پژوهش گران استرس مزمن را به افزایش ریسک مشکلات قلبی و فشار خون بالا ربط داده‌اند اما ممکن است به بیماری‌های دیگر نیز منجر شود. استرس مزمن، سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند. استرس باعث تسریع پروسه پیری در ظاهر و عمیق‌تر از آن، در سطح سلولی می‌شود. یکی از راه هایی که استرس مزمن می‌تواند پروسه پیری را تسریع کند، افزایش استرس اکسیداتیو است یعنی تولید رادیکال‌های آزاد که به سلول ها و ماده ژنتیکی داخل‌شان به نام DNA آسیب می‌زنند. استرس اکسیداتیو، التهاب برانگیز است و التهاب می‌تواند به سلول ها و بافت‌ها آسیب برساند. برخی کارشناسان باور دارند که در علت یابی بیماری‌های قلبی و عروقی، التهاب مهم تر از کسترول است بنابراین اگر استرس مزمن، التهاب برانگیز شود، به احتمال زیاد ریسک بیماری‌های مزمنی را که التهاب در آن ها نقش دارد، بالا خواهد برد. التهاب به پروتئین، کلآژن و الاستین که پوست را سفت و محکم نگه می‌دارند آسیب می‌رساند. ضمناً استرس مداوم باعث افزایش کورتیزول می‌شود که حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد و ذخیره چربی در ناحیه شکم را راحت‌تر می‌کند. استرس مزمن و کورتیزول می‌توانند ساختار بدن را تغییر دهند و به افزایش ذخیره چربی در اطراف شکم و از دست دادن بافت عضلانی منجر شوند. ورزش کردن و داشتن رژیم غذایی سالم اهمیت دارد اما اهمیت استراتژی‌های مدیریت استرس کمتر از آن ها نیست. فعالیت‌های ذهنی مانند مدیتیشن می‌تواند از تاثیرات منفی استرس مزمن کم کند.



آتش بس های تکراری

آینه های تمام قد، اما کدر

علوی

باز هم داد و بیداد، باز هم یگو مگو، انگار تمامی ندارد. هر چه عقده و فریاد دارند سر هم خالی می کنند و انگار نه انگار که دو چشم کوچک از لای در آن دو را زیر نظر دارد و همه حرف ها و رفتارهای شان را رصد می کند. ترسی که هر بار به جانش می افتد مانند خوره روح کوچکش را می خورد و لحظه ای او را آسوده نمی گذارد حتی زمانی که والدینش در آتش بس هستند. افکاری مانند این که او موجود دوست داشتنی نیست، دعو‌اها به دلیل حضور او است، پدر و مادر او را دوست ندارند و ممکن است از سوی هر یک از آن ها به زودی طرد شود و تنها بماند، لحظه ای او را رها نمی کند و گاهی او را وادار می کند از مادر بپرسد: «تو مرا دوست داری؟ قول می دهی هیچ وقت تنهایم نگذاری؟»

کند و از این غافل هستند که این رفتار فرزندشان آینه تمام قد رفتارهای خودشان است. یکی از شهروندان بجنوردی که در این باره با مشکلات کودک‌کی ایمن را از آن ها سلب می کند، می گوید: همسرم عادت کرده است هر چند وقت یک بار بر سر مسائل کوچک و بی اهمیت سر و صدا راه بیندازد. با این که در چنین مواقعی اغلب سکوت می کنم تا دعوا در حضور فرزندان اوج نگیرد اما او بیشتر پرخاشگری می کند. وی که نامش را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: بارها به او متذکر شده ام که درحضور کودک مان

دعو‌اهای ما می شود. وی می افزاید: بسیار دیده ام که کودکم در این گونه مواقع احساس ناامنی می کند و بعد از دعوا از من جدا نمی شود و سوال های متعددی می کند مثلاً چرا همیشه من و مادرش با هم دعوا داریم؟

دوران طلایی

یک کارشناس ارشد روان شناسی درباره تاثیرات دعوای والدین بر کودکان بیان می کند: ۷ سال نخست زندگی هر کودک‌کی دوران طلایی تربیت و پرورش او محسوب می شود و اگر در این دوران خللی به او وارد شود، جبران ناپذیر خواهد بود. «محمدی» ادامه می دهد: زمانی که در خانواده تنش، مشاجره و اختلاف باشد کودک احساس ناامنی می کند و حس بدبینی در او ایجاد می‌شود در نتیجه این بدبینی در ارتباط با دیگران و جامعه منعکس می‌شود. وی می افزاید: مهم ترین آسیبی که از قِبل دعوای مداوم والدین به کودکان می رسد احساس ناامنی است که تا مدت ها باقی می ماند و آن را با افکار کودکانه شان پرورش می دهند و بعدها به یک کابوس شبانه تبدیل می شود. وی با بیان این که دعو‌اهای مکرر در حضور فرزندان والدین را بی اعتبار می کند، می افزاید: دعو‌اهای مکرر والدین باعث می شود فرزندان والدین شان را به رسمیت نشناسند و حرف شان برای کودکان بی اعتبار باشد که این امر عواقب بدی را به دنبال دارد. وی می گوید: برخی والدین از شب ادراری، مکیدن انگشت، جویدن ناخن و برخی دیگر از حرکات فرزندان شان به شدت گلایه می کنند و این رفتارها را عادت های آن ها می دانند در حالی که نمی دانند ریشه این حرکات در رفتار آن هاست و کودکان به دلیل ترس و احساس ناامنی ناخودآگاه به این اعمال رو می آورند.

به گفته وی، کشمکش های همیشگی والدین در حضور فرزندان غیر مستقیم به کودکان این پیام را می دهد که در آینده و در مواجهه با دوستان، همکلاسی ها و همسرشان می توانند هر گاه مشکلی پیش آمد، داد و بیداد راه بیندازند و با پرخاشگری درصدد رفع آن معضل برآیند.

«محمدی» می افزاید: ادامه این گونه رفتارها باعث می شود کودک یا نوجوان در منزل احساس آرامش نداشته باشد و از خانه فراری شود و به جای پناه بردن به آغوش والدین، به دوستان خود پناه ببرد و با آن ها معاشرت کند.

آشپزی

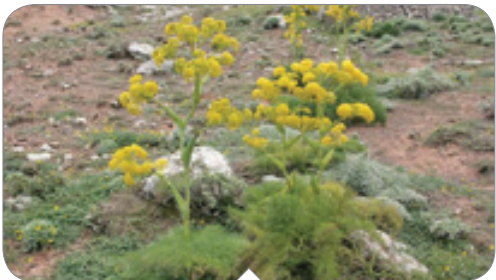


مواد لازم: نخود ۲ فنجان، آب مرغ یا سبزیجات ۴ فنجان، پیاز خرد شده یک عدد، سیر ریز خرد شده ۲ حبه، آب ۲ فنجان، برگ بو یک عدد، پودر زیره یک قاشق چای خوری، لیموی تازه یک عدد، نمک، فلفل سیاه، روغن زیتون و جعفری به میزان دلخواه.

سوپ نخود

طرز تهیه: نخودها را یک شب در آب قرار می دهیم سپس با آب مرغ، پیاز، سیر، برگ بو، زیره، نمک، فلفل، آب و روغن زیتون در قابلمه می ریزیم و به مدت ۳ تا ۳ ساعت روی حرارت بسیار کم قرار می دهیم. بعد از این که نخودها کاملاً پختند برگ بو را در می آوریم و می گذاریم سوپ کمی سرد شود سپس مواد سوپ را با گوشت کوب برقی می کویم، سوپ را داخل کاسه می ریزیم و به آن آب‌لیمو می افزاییم و آن را با جعفری تازه تریبین می کنیم.

گیاهان دارویی



ضد آسم

علوی- گیاه دارویی «باریجه» از خانواده چتریان دارای صمغ خارج شده از ساقه و ریشه است که خواص دارویی متعددی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه صمغ، رزین، ترکیبات معدنی و روغن فرار است. «مسعود معماربانی» ادامه داد: این گیاه به طور خوراکی به عنوان ضد آسم و اسپاسم و در استعمال خارجی برای کاهش دردهای روماتیسم مورد استفاده قرار می گیرد. وی با اشاره به موارد استعمال آن در پزشکی سنتی یادآور شد: از باریجه به عنوان ضد تشنج، ترمیم کننده زخم های بدن، تسکین دهنده درد به ویژه دردهای روماتیسم و ضد سرفه استفاده می شود. وی خاطر نشان کرد: بهتر است روزانه از صمغ باریجه نیم تا ۲ گرم استفاده شود.

سودوکو
هر روز

■ **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۲ هیچ رقمی تکراری نباشد.

		۹	۷	۲	۱	۳	۸	۶
۸				۳				
		۱		۹		۷		۴
۴				۳				۹
۶				۴	۲			۷
۳					۸			۵
۷			۳		۴		۶	
					۳			۸
۹	۸	۴	۱	۶	۵	۲		



برای ارسال

پاسخ‌وشرکت

در مسابقه،

ارقام‌سطرهای

اول‌ودوم‌وسوم

از هر سودوکوی

حل‌شده‌رایه

ترتیب‌از خانه

بالا-چپ تا خانه

پایین-راست‌به

صورت‌یک‌عدد

۲۷رقمی(بدون

فاصله،اینتریا

کارا‌کتر دیگری)

پیامک‌کنند.

				۴				۱
۳						۴		
					۷			۸
۹						۹	۸	۲
۶	۵							
					۱			۸
			۵					
		۲			۹			
		۹				۳	۲	
۵								
۲								



حرف‌های‌هاو

مدعیان‌سودوکو

درجه‌دشواری

هر سودوکو+

زمان‌حل‌شان

رایمک‌کنند.

مثال:متوسط

۰۰:۱۲:۲۰

			۲	۱				۸	۴
۹							۵		
۶	۱					۹			۵
							۸	۲	۳
			۹						
۷			۴		۵				
							۸		
۴								۳	۲
۲									



لذت سرگرمی

جوابز نقدی و غیرنقدی هفتگی

خط اختصاصی پاسخ‌ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲

اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی

قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

نقش‌یاب شماره ۵، یکی از پرطرفدار ترین کتاب‌های جهان

ضد استرس!

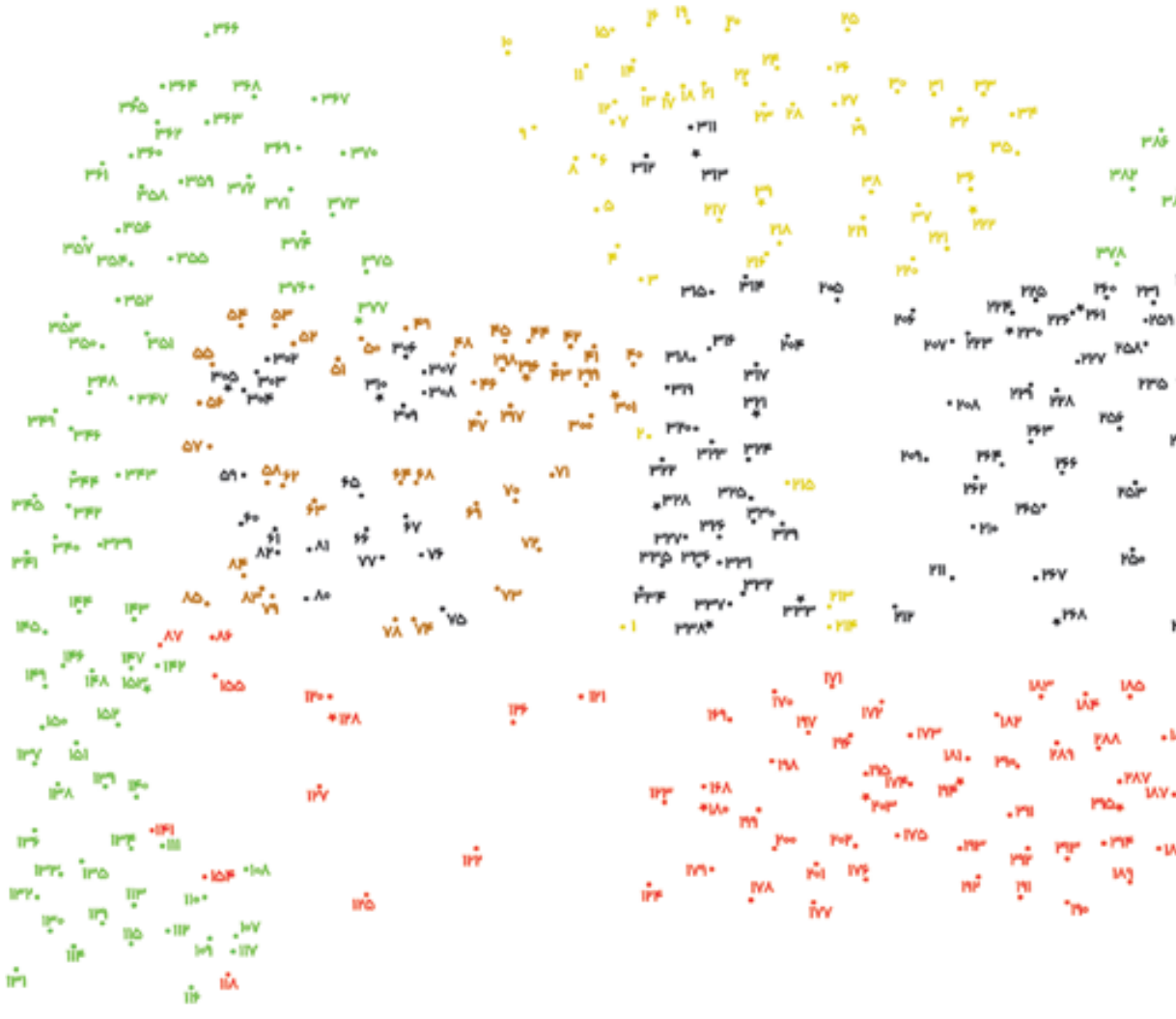
تکمیل این تصویر آرام‌تان می‌کند

• **محمد مهدی رنجبر**

در اسم کتاب روی جلد آورده‌است چون بسیاری از افراد در جهان با تکمیل این تصاویر به آرامش رسیده‌اند. این کتاب شامل ۴۳ تصویر مختلف است که هر کدام از آن‌ها شامل ۴۰۰ نقطه هستند و مخاطبان با وصل کردن این نقاط، تصاویری از حیوانات زیبا، ساختمان‌های باشکوه و صحنه‌های حیرت‌انگیزی از طبیعت را کشف می‌کنند.

■ قانون:

از شماره يك تا بزرگ‌ترین شماره ۵، به ترتیب هر نقطه شماره دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.



برای ارسال پاسخ

و شرکت

در مسابقه،

دوتا از اجزای

تصویر این معمارا

در متن پیامک تان

نام ببرید.