



امروز	فرقا	امروز	فرقا
۰۴:۵۹	اذان صبح	۰۴:۵۸	
۰۹:۲۰	طلوع آفتاب	۰۹:۲۰	
۱۱:۳۸	اذان ظهر	۱۱:۳۸	
۱۶:۵۶	غروب آفتاب	۱۶:۵۶	
۱۷:۱۴	اذان مغرب	۱۷:۱۴	

**ک سنگ صبور**

## افکارم قابل کنترل نیست

رومانی کار کسی رفتار با محبت ناخوشایندی به بیمه می مشوم، نمی توانم راضی  
خودم را نشان دهم اما مدت ها این را بخوانی در ذهنم قایم می ماند و آرام می دهد.  
فقط همانقدر نمی چکنونه این نشی های فکر و کار آدم.

ظاهره ابو الحسنی، مشاور و روانشناس، شما باید ۲ تمرین داشته باشید. اول واکنش  
خود را به پنداری در رابطه با دیگران و دوم مدیریت ذهن خود را انجام دهید. همه ما  
در ارتباطات خود در طول روز ممکن است با مسایلی ناخوسته ای روبرو شویم.  
افرادی را می بینیم که طبق میل ما رفتار نمی کنند و یا ایده آل های ما رفتار را می  
نیانند. همان روز که خود ما نیز ممکن است دچار این نوع اشتباهات شویم.  
لذا همه ما باید در ارتباطات متقابل با دیگران با محبت و انتظار اتمان را مطرح  
کنیم. اتفاقاً از این دفعه به بعد، برای این باید تمرین کنیم. هرگز جرات ندی به  
شما می آموزد که چطور ضمن ایجاد رابطه عاطفی و با محبت با دیگران از خواسته  
هایت بگذری. این تمرین شرفینی داشته باشد یعنی به نفس قاطعیت زنی  
باید. فرض کن کسی میس فرزندش می پروان را به تو می گذارد، شما می  
توانید با عبارتی محکم و قاطع بگویید: «ضمن این که تمایل دارم نظر شما را بدانم،  
ضمناً داشتم صحبتی و فکری داشتم». اما دوم مدیریت ذهن و افکارمان از دوست  
سودمند است. ذهن ما همیشه در حال پنداشته است. شما نباید آزاد باشد تا هر کجا که  
می خواهد برود هر موضوعی که دلیل دارد مرور کند. ما باید آن مدیریت کنیم  
و روی داده ها و ورودی ها غریبازی نکنیم. یابان ما مجوز ادامه می دهیم یا نه می  
دهیم. اگر قرار است فکری به دلیل ما رخ بسته و در ما مندمه و مسامند کند و یا  
سهم از آن را بپازد و به نتیجه ای می رسد، مسامند باید غریبازی شود و مجوز ادامه  
به آن داده نشود. لذا روش توقف فکر اتوصیه می کنم. روش توقف فکر یعنی آگاهی  
از افکار و توقف دادن به افکار بیهوده، بیماری زین نتیجه. و اگر به فقط اضطراب  
و نگرانی است که ذهن شما را می گیرد باید از بی پروی. در واقع به فقط شما  
عادت دهنی خود را تغییر می دهی و ذهنی که می آموزد به چه مسایلی بی پروا در چه  
مسایلی اموردی به انتباهش قرار می دهد. از طرفی باید بدانی تکرار یک مسئله و با رفتار  
تفاوتی در کنه و همه شما را از دو هم ارتباطات را اخذ شده است. کشم.

**مشاور تغذیه**

## راهکارهایی برای حفظ رژیم غذایی در محل کار

[illegible]

این در حالی است که این چالش‌ها می‌تواند برای یک کنش اجتماعی و خیر جمعی استفاده شود. چالش ایجاد معنا دارد و دست اول باشد. خودنشوی رسوا و هرکند جماعت باش! اینک و شناسنا نیز در این باره معتقد است. عموماً جلب توجه و حرکت نامیشی در فضای مجازی نمی‌تواند به عنوان بحران مطرح باشد، اما تبدیل آن به یک رفتار اجتماعی و ایجاد هیاهو به‌هایی که آسیب به افراد را در پی دارد، به مرور زمان و در سال‌های آینده می‌تواند خطرناک شود. «مخبرضا» می‌گوید: «آبادی» عنوان می‌کند: مسافانه نیز می‌تواند به جرعه امروز این احساس کند که نمی‌تواند هم شکل دیگران باشد، فشار روانی زیادی را متحمل می‌شود. این مثال را می‌تواند به شبکه‌ها یا اجتماعی در کشور ایجاد شد و دفعه‌ای اول پیوستن به این شبکه‌ها به جوانان به وجود آمد، حتی در برخی افراد با وجود این‌ها واکنش به شبکه‌های اجتماعی حس اجبار درونی پیدا کرد و این امور می‌کند. عموماً افرادی که در سنین پایین و جوانان درگیر چالش‌های موجود در فضای مجازی هستند و شرکت نکردن در چنین برنامه‌هایی به نوعی عقب افتادن از سایر گروه‌ها تلقی می‌شود، در واقع افرادی هستند که تبعیت از این امور احساس انطباق خاطر پیدا می‌کنند و مسافانه است امروز به جای شکوفایی و عرضه دستاوردهای خود به نمایش رفتارها روی آوردن دارند. اگر استفاده از این ابزارها به عنوان ابزاری به اصطلاح اجبار جنبه همگیر پیدا کند، یا آسیب به کسی وارد کند، نشانه رفتاری و شکل رفتارهای نامست راست آن است. رفتارهایی به شکل رفتار جامعه‌طرات بسیاری را در پی دارد.

تبدیل تهدید به فرصت

فوقانی بروز می کند. عفونت وپروسی دسنگا تنفسی فوقانی باعث اختلال عملکرد دشیپور استنشاق می شود و عفونت و از طریق استنشاق به طرف گوش میاید پیشرفت می کند و باعث ایجاد بیماری التهاب گوش میانی می شود. عفونت گوش میانی خلط را که از گوش بیرون می آید، زیرا می تواند به وسیله پارگی پرده صماغ کری شود و یا در همان اثر عفونت حاصله به طرف گوش داخلی و مغز منتقل شود. از طریق آنتی بیوتیک یا آنتی بیوگرام از ترشحات گوش و قطره های گوش و مسکن می توان به در مان آن پرداخت. در صورتی که استخوانچه های گوش میانی دچار عفونت شوند، خروج ترشحات چرکی بدو از مجرای گوش به همراه کاهش شنوایی رخ می دهد که در مان با آنتی بیوتیک و در بیشتر موارد جراحی ضرورت دارد.

کندید و داخل شیشه اسپری بریزید سپس آن را روی راجه نرم و پا کاغذ بپاشید و روی شیشه و آینه بکشید. توجه داشته باشید برای آن که شیشه تمیزی داشته باشید یک طرف آن را بالا به شیشه پائین به صورت عمودی پاک کنید و طرف دیگر را به صورت افقی از چپ به راست. به خاطر داشته باشید که شیشه را در یک روز گرم و آفتابی پاک کنید چرا که محلول خیلی زود خشک می شود و شیشه کدر می شود.

پاک کردن بادام: همچنین می توانید با نیم قاشق یک لیوان شام و نصف فنجان پودر رختشویی پاک پاک کنید بادام و در محلول بنشینید. تمیز کردن آینه: آینه را با اسفنج آغشته به محلول استفاده کنید و سپس با یک دستمال خشک آن را پاک کنید.

**پزشک خانواده**

## عفونت گوش

حدود یک ماه است که دردی را در گوش سمت چپ احساس می‌کنم. گاهی آن درد خفیف و گاهی شدید است. همچنین ترشحات زرد رنگ از گوشم خارج می‌شود. علت چیست؟

**ملیحه رضایی، پزشک عمومی:** به احتمال زیاد آن‌ها نشان‌دهنده عفونت گوش است و از آنجایی که عفونت

برای خانه تکانی شروع کرده اند. پاک کننده از کاربردی ترین وسایل برای انجام خانه تکانی هستند که در قالب شیشه پاکن، گاز پاکن، شامپو فرش و غیره موارد استفاده فراوانی دارند. با وجود این که بسیاری از این پاک کننده ها در بازار موجود است، می توانید برای صرفه جویی در هزینه ها این مواد پاک کننده را به راحتی در منزل تهیه کنید. برای تهیه شیشه پاک کن خانگی با ۲ لیوان آب، نصف لیوان سرکه، یک چهارم لیوان الکل پاک کننده، یک یا دو قطره آب پرتقال یا لیمو برای خوشبو شدن مخلوط نیاز دارید.

## از تخفیف ویژه برخوردار شوید

## درج اکھی نیاز مندی با

## طرح و رنگ متمایز

**دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۳۳۲۱۷۸۶۵-۶**

