

۴
جامعه



www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

[illegible]

آنچه کنکوری‌های روزه‌دار باید بدانند



است گرسنگی حاصل از آن را آخر روز احساس کنید. به کمی تحمل مشکل حل می شود، در نتیجه برنامه مضان همان برنامه عادی است کمی تغییر که ساعت مطالعه شما کم می شود ولی حجم کار و تکالیفی که انجام می دهید ثابت می ماند.

از تغذیه غافل نشوید

وی با اشاره به اهمیت تغذیه مناسب تصریح می کند: در ماه رمضان می توانید با تغذیه درست جلوی کمبود انرژی را بگیرید و هم چنین بازده مطالعه را افزایش دهید. به عبارتی از مغز تا بیشتر کار بکشید. همچنین مصرف افطار به اندازه ۱۰۰۰ کالری بعد از افطار بتوانید درس بخوانید و زیاده سنگین

هیچ چیز تغییر نکرده است

توصیه می شود سه‌ماهه شتاب زود خوباید. به دلیل
بر هم خوردن برنامه خواب و بیداری در ماه مبارک
رمضان، به حداقل ۷ ساعت خواب برای افراد
کنکورزی تأکید و توصیه می شود. و عنوان می کند:
دانش آموزانی که از کلاس و مدرسه استفاده
می کنند، پس از اظفار تا حدود ساعت ۷ صبح
شخصی و تکلیف مدرسه و کلاس را انجام می دهند
و پس از آن هم تا حدود ظهر در کلاس های خود
حاضر می شوند. این جابجایی ساعتی به شما کمک
می کند تا نیز مطالعه خود را در حد انتظار کنید
و در روز نیز مطالعه را کمینتی را تجربه کنید.

شده و وی در مسیر پیسرفت های خیره کننده قرار خواهد گرفت. (فرشته مبارشی) ادامه می دهد: در چنین شرایطی است که آن دانش آموزان را از انگیزه و شده و وقتی می بیند که با روش هایی بسیار ساده و بدون نیاز به وسایل و موسسات متفاوت با تنها با تکیه بر توانایی خود، اسالات کنکور را در زمانی کمتر از زمان متقاضی شده برای آن آموزا پاسخ داده است، آن وقت دیگر جای برای استرس یا نا ارامی نمی ماند و نیاز نیست با استفاده از واژه ها و جملات تکراری و بیروح و استرس وری از خستگی بیهوشی. در تصریح این که: امسال ماه پایانی مطالعات کنکور با ماه مبارک رمضان مصادف شده است و به همین دلیل برای سران شرایط در ماه روزه داری با دیگر سال سال مطالعات متفاوتی دارد. از همین روز دانستن و اجرای برخی نکات می تواند به بهره وری آموزان در طول این ماه کمک کند تا با بالاترین بهره وری در مطالعات خود را به پایان برسانند. مبارشی خطاب به دانش آموزان کنکوری می گوید: به خاطر داشته باشید که تمام اعمال و کارهای شما در ماه مبارک رمضان، رنگ و بوی خاصی پیدا کرده و به خصوص این که، پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «محبوب ترین شما نزد من آنانی هستند که اوقات خود را به علم آموزی اختصاص می دهند» وی می افزاید: هر روز قبل از درس خواندن چند آیه قرآن کریم تلاوت کنید و به خدا توکل کنید تا موجب تقویت اعتماد شما شود. همچنین در سران خود را در ساعات اولیه صبح مشغول کنید زیرا در ابتدای روز گرسنگی به شما ضربه نکرده است پس بهترین حالت این است که بعد از سحر بیدار بمانید و درس بخوانید. وی خاطر نشان می کند: برنامه ریزی را فراموش نکنید. قبل از شروع مطالعه باید مشخص کنید که مقرات است. روزی که پیش رو دارید کدام مباحث را مطالعه کنید. زمانی که گرسنه هستید و حوصله حله طاعت دارید که می استراحت کنید و سپس به سراغ حل مسائل رها و یا خلاصه هایتان بگردید و نگاهي احساسی را از بین بیاورید.

مدیریت انرژی و افزایش بازدهی

موجب از رفتن مرتکبات می شود. از آنجایی که تست دزدان انرژی زیادی می خواهد، می توانستند این زمان ها مطالعه تستی خود را به سرانجام برسانند و این یادآور می شود: باید سعی کنید زنده بمانید و خود را در این اما فرازش دهید. در ماه رمضان طبیعی است که انرژی بدن کاهش پیدا کند و کسود باعث مطالعه کم می شود. پس در این ماه به فکر تقویت بدن خود باشید.

گیاهان دارویی
بارهنگ

حسین معارفی، کارشناس گیاهان دارویی: گیاه بارهنگ معمولاً به صورت علف هرز در مکان‌های مرطوب مانند حاشیه چوب‌های آب، مزارع، باغات، پناهگاه‌ها و فضاهای سبز شهر و یخ‌خانه‌ی می‌رودو به راحتی در دسترس انسان قرار دارد. طبع بارهنگ، سرد و خشک است. همه بخش‌های گیاه بارهنگ شامل برگ و ریشه و دانه آن مصرف دارویی دارد. اما، برگ و ریشه آن را بیشتر به صورت استعمال خارجی و تخم بارهنگ را بیشتر به صورت مصرف خوراکی استفاده می‌کنند. بارهنگ، اثر قیاض و نرم‌کنندگی دارد و به عنوان تب‌بر، تصفیه‌کننده خون،

سنگ صبور

نمی توانم حق خودم را بگیرم

جوانی هفتم ۳۰ ساله که تا کلاس ششم درس خوانده‌ام. روابط عمومی ضعیفی دارم و نمی‌توانم حق خودم را از دیگران بگیرم و در مقابل مشاخره ها هم نمی‌توانم حرفم را بیان کنم. هر چیزی را که بگویم باید از ذهنم می‌پرد و احساس می‌کنم فراموشی هم دارم. لطفا راهنمایی کنید. **سیده سلطان محمدلو، روشناسان: مشکلی که در باره آن صحبت کردید، در روانشناسی میحث گسترده‌ای به نام «چرارتندی» است و وقتی کسی شکایتی مشابه شکایت‌هایی که شما مطرح کردید، داشته باشد، اصطلاحاً می‌گویند آریب چرارتندی نیست. تعریف علمی چرارتندی این است که شما نتوانید حق و حقوق خود را برانگیزید، بدون این که به حق و حقوق دیگران تجاوز کنید.**

استفاده آن در درایوی ترکیبی چهار تخم لایعی است. چهار تخم لایعی یکی از درازهای ترکیبی متداول در طب سنتی بوده که در اکثر خانه‌ها وجود دارد. این دارو به عنوان برطرف‌کننده سرهای خشک سرد درآورد و خشکی و خارش و لو، ترن‌کننده سینه و رفع تنگی نفس و جدا کردن طور کلی برای بهبود انواع سرهای و به خصوص سینه‌سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اگرچه باید گفت در دسته گیاهان دارویی بی‌ضرر قرار گرفته است، اما بنا بر احتیاط عصاره آن برای طحال، مضر است که مصلع آن، مسطکی که به شکل شیره گیاهی رزینی زرد رنگی است که به همان نغوت، اشکی بیضی، سفید، کوچک در ابعاد یک قطره، زرد رنگ، نیم شفاف و معطر است وقتی آن را بجوید زیر دندان تر نشود و معطی معطر می‌باشد.

اولین قدم: آگاهی

اولین قدم ترجمندی، این است که به حق و حقوق خود به عنوان یک انسان آگاه باشید. برای مثال انسان به حق ندارد غیر ترجمند فکر می کند. حق نازدنگی به یونیند یا حق ندارند حرفی مخالف با حرف دیگران بزنند... بنابراین اول از همه توجه کنید، ببینید که پشت رفتار غیر ترجمند شما چیست؟ یعنی موقعی که یک ترجمند از حق مقابل شما چیزی صحبتی بکنید به چیز از دهنشان می گذرد که مانع ابراز کلامی شما می شود. البته یک دسته از افراد هم هستند که به حق و حقوق خود توجه آگاه هستند اما بدلیل نداشتن مهارت های رفتاری در مواقع لازم ترجمند نیستند. ترجمندی یک رفتار انکساری و امتوخه شده است و تئوریک و ذاتی نیست. بنابراین با تمرین ابتدا به صورت تجسمی یا تمرین جلوی یک دوست میر منتقد و بعد در ارتباط با آدم ها و در دنیای واقعی می توان آن را بد گرفت. پیش از انجام رفتار ترجمندی شما باید به عواض منفی آن را بررسی کنید. بدانان باشد لازم نیست هر جا و

بعد از ابراز راحتی، حتماً یک درخواست یا خواهش واضح داشته‌باشید. این انتظارات از اینکه بعد از صرف یک وعده غذایی، چطور رفتار کند، را به طرف مقابل بگویید. مثلاً «انتظار دارم بعد از پیش از ظهر داشتن وسایلم را خودم اجازه بگیرم». علت مهم این‌ها این موضوع این است که بیشتر افراد ممکن است راحتی فقط به طرف مقابل می‌گویند چه کار باید بکنند و مشخص نمی‌کنند که چه کار باید بکنند تا دفعه بعد راحتی پیش نیاید. در رفتار جراتمندانه، علاوه بر کلام رسا، رفتارهای غیر کلامی شما نیز مهم است. مثلاً اگر حرف زدن یا پایین آمدن شما به جای نگاه کردن به دور دست به جای تماس چشمی با طرف، به طرف مقابل این پیام را منتقل می‌کند که شما فردی هستید جراتمند؛ بنابراین سعی کنید روی این رفتارهای غیر کلامی هم کار کنید. نباید باشد که ۷۰ درصد پیام‌ها را رفتارهای غیر کلامی به دیگران منتقل می‌شود. پیش از انجام رفتار جراتمندانه، حتماً آن را در خانه تمرین کنید و از فردی که با او حسنه‌د بخوابید تا اشکالات شما را بگوید.

مشاور تغذیه

رشد قد در کودکان

احساس می‌کنم فرزندم نسبت به هم‌سن و سال‌هایش قد کوتاه‌تری دارد. برای تغذیه مناسب او چه باید بکنم، لطفاً راهنمایی کنید؟

دکتر کورش صمدپور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی: یکی از ابزارهای مهم در تعیین سلامت تغذیه ای کودک کوته هوش به رشد کودک با توجه به وضعیت منحنی او است. منحنی رشد که در واقع نشان دهنده رشد کودک است والدین کمک می کنند تا بر اساس این تغذیه و رشد کودک را کنترل کنند، به صورت کلی اگر منحنی رشد کودک صعودی باشد، روند رشد او مطلوب است و در واقع نگرانی های والدین با بررسی این منحنی به طرف خواهد شد. مثلاً مانند وزن فرزند در خط یا منحنی یابانگ این موضوع است که کودک دچار مشکل باشد. همچنین اگر منحنی وزن کودک نزولی باشد، یابانگ مشکل جدی تر است. منحنی رشد قدی نوزاد در صورتی که افقی و نزولی باشد، نشان دهنده این است که سوء تغذیه طولانی مدت برای نوزاد ایجاد شده است و باید توسط پزشک اطفال بررسی شود. قد نهایی یک فرد بر اثر قد تغذیه و ورزش شکل می گیرد و در خانواده ای که قد پدر و مادر متوسط یا کوتاه است با تغذیه و ورزش مناسب به خصوص قبل از بلوغ کودک می تواند قد بلندتری نسبت به پدر و مادر خود داشته باشد. قندهای ساده در ترشح هورمون رشد اختلال ایجاد می کنند و وقتی هورمون رشد به اندازه کافی ترشح نشود، رشد قدی کودک نیز دچار خلل می شود. از رو بیاید که همه گاوهای غذایی به اندازه کافی به کودک داده شود، قندهای ساده مثل شکر، شکلات و شیرینی رایج ساعت قبل از خواب مصرف نکنند و وقت کنیز دریافت پروتئین ها و لبنیات در برنامه غذایی روزانه کودک وجود داشته باشد. از عوامل مهم کوته قدی، سوءتغذیه کودکان در سن زیر پنج سال است که در این سنین باید کودکان به صورت منظم معاینه شوند از عوامل تغذیه ای که نقش مهمی در کوتاهی قد دارد کمبود ریز مغذی هایی مثل روی، کلسیم، ویتامین D و آهن است. در واقع روی یکی از املاحی است که ضرورت طبیعی در ساختمان ۳۰۰ آنزیم بدن وجود دارد و نتیجه کمبود آن این آنزیم ها باعث اختلال عجل در رشد می شود. یک رژیم غذایی حاوی قرآورده های دامی به ویژه گوشت، دل، جگر، قلوه منبع غنی از روی خواهد بود، همچنین در سری های پرگ دا مانند کاهو اسفناج نیز مقادیری روی وجود دارد. روی به صورت چشمگیری در آجیل های خام دیده می شود، از این رو مصرف آن به جای چیسب و پختن های مضر به کودکان توصیه می شود.

آشپزی

مسقطی شیرازی

مواد لازم: نشاسته نصف پیمانه، آب ۷/۵ پیمانه، شکر ۳ پیمانه، روغن مایع نصف پیمانه، خلال بادام و خلال پسته، هل و زعفران آب کرده به مقدار لازم، گلاب ۴ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه

۱) ابتدا نشسته را با ۲ پیمانه آب سرد حل می کنید. سپس ۵/۵ پیمانه آب بایمانه را با ۲ پیمانه شکر و روغن پیمانه را صاف مخلوط کرده روی حرارت بگذارید تا محلول بجوشد. در ادامه نشسته را در صافی عبور داده و داخل محلول در حال جوش بریزید و مدام هم بزنید تا غلظت قرنی را به دست آورد. سپس بگذارید این مواد با حرارت کم بجوشد و هر از گاهی با قاشق چوبی آن را هم بزنید. ۲ ساعت بعد دانه های را اضافه کرده و در گذشت ۴ دقیقه دیگر خلال بادام، خلال پسته و زعفران آن را کرده را با مواد اضافه کنید. ۲۰ دقیقه قبل از اتمام کار گلاب را اضافه کرده و بگذارید مواد خوب جا بیفتد و از ظرف جدا شود، سپس ظرف مورد نظر را چرب کرده، مسطقی را داخل آن ریخته تا سرد شود، بعد برش بزنید.

مشاور حقوقی

« وصول مهریه بیش از ۱۱۰ سکه

مهریه بیش از ۱۱۰ سکه چگونه وصول می شود؟

علی مرادیان، حقوقدان: در ماده ۲۲ قانون حمایت از خانواده چنین آمده است که هرگاه مهریه در زمان وقوع عقد تا یکصد و ده درصد تمام بهار آزادی یا معادل آن باشد، وصول آن مشمول مقررات امر مربوط به محاسبه مهریه به نرخ روز و حکامان الزامی است. توجه به چند نکته بیش از این میزان باشد، در خصوص مزایاد فقط توانایی زوج را پرداخت است. همچنین در خصوص این امر ضروری است اگر زن مهریه ۱۱۰ سکه بهار آزادی و یا هر چیزی که معادل بهای روز ۱۱۰ سکه بهار آزادی باشد، اگر زن است که در مدت ملاقات و توانایی پرداخت آن را دارد و اگر نداشته باشد به درخواست زوج تا زمان تأدیه جسی می شود. البته باید توجه داشت که قانون حمایت خانواده در سال ۹۱ به تصویب رسید و پس از آن قانون اصلاح اجرای محکومیه های مالی در تاریخ ۹۶ تصویب پیدا کرد و ماده ۴۱ فعلی ملاک عمل برای دادگاه ها، در خصوص اعمال مقررات مربوط به محاسبه است. اما در خصوص مهریه های مزاد بر میزان ذکر شده، بر این تصور کرده اند که با تصویب این قانون، اگر زنی مهریه خود را بیش از ۱۱۰ سکه بهار آزادی یا معادل آن قرار دهد، امکان وصول آن از زوج وجود ندارد. در مهریه های مزاد بر میزان فوق آلت آن است که نسبت به مهریه مرد متمکن در پرداخت نیست. یعنی تا ۱۱۰ سکه را می بایست پرداخت کند و اصل بر داری اوست، اما تمکن مالی مرد نسبت به مهریه زن از بابت از بابت هر طریقی پیشی شده در قانون وجود اجرای محکومیه های مالی مثل شهادت شهود بر سرسی حساب بانکی و ... ثابت کند.

ماژار کار پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در

۰۰۷۶۵۰۹۵/ش

گزار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۰۶۹۰۰۰۳ پیامک کنید