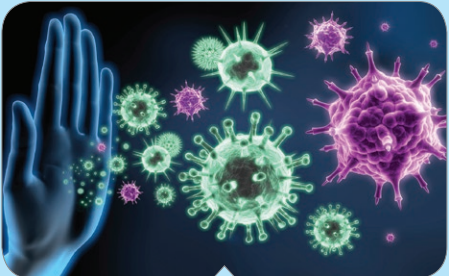


سلامت نامه



در پی نگرانی ها از شیوع آنفلوآنزا در برخی نقاط کشور مطرح شد:

توصیه هایی برای رهایی از آنفلوانزا

گروه سلامت- در پی نگرانی‌ها از شیوع آنفلوآنزا در برخی نقاط کشور، یک مسئول در دانشگاه علوم پزشکی، توصیه‌هایی برای مبتلا نشدن به این بیماری ارائه کرد. رئیس گروه بیماری‌های واکار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شاملی در باره گفت: آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است که بخش‌های بالایی مجرای تنفسی را درگیر می‌کند به گونه‌ای که کوفته‌های بیماری ناگهان رخ می‌دهد و نشانه‌هایی مانند تب، کوفته‌ها و درد در گردن، سردرد، خستگی، از دست دادن اشتها، سرفه خشک و گلودرد درنایک یا خشک را بروز می‌دهد. فیضی ... بزرگ، افزود: ویروس آنفلوآنزا از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود و قطره‌های کوچکی از سرفه یا عطسه دیگران، چپ‌زایی مانند دستمال یا حوله که به مایع بینی یا گلولی فرد بیمار آلوده شده باشد یا تماس با دست آلوده فرد مبتلا، می‌تواند شما را بیمار کند، بنابراین دست‌ها، سینه‌ها، و پیشانی خود را با آب و صابون و زمستان هم به شدت توصیه می‌شود. وی درباره چگونگی پیشگیری از آنفلوآنزا اظهار کرد: با تزریق واکسن به صورت هر ساله، می‌توان از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری کرد و بسیاری از افراد می‌توانند از این طریق از ابتلا به آن در امان باشند.

وی گفت: در افراد ۶ ماهه تا ۹ ساله که برای اولین بار واکسن آنفلوآنزا را تزریق می‌کنند، دو نوبت تزریق واکسن لازم است و افراد بالای ۶ ماهه در صورت تجویز پزشک منعی برای دریافت واکسن ندارند. وی همچنین اضافه کرد: واکسن آنفلوآنزا، مصرف برای زنان باردار و شیرده ندارد. «برگز» تاکید کرد: آنفلوآنزا با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به‌طور معمول نشانه‌های آنفلوآنزا شدیدتر است و بیمار اغلب تب و علائم گسترده‌تر سرماخوردگی زمان بیشتری از کار و مدرسه بازمی‌ماند. وی با اشاره به این که برخی مبتلایان به این ویروس بدون مشکل جدی از این بیماری رهایی می‌یابند، افزود: گاهی بیماری به عفونت باکتریایی، حمله عفونت گوش، عفونت سینوس‌ها یا عفونت مجرای تنفسی (برونشیت) می‌انجامد. وی در پاسخ به این سوال که افرادی که به ویروس آنفلوآنزا آلوده شوند طی چند روز می‌توانند ناقلان باشند، افزود: این بیماری‌ها یک روز پیش از آن‌که نشانه‌های بیماری بروز کند تا ۵ روز پس از بروز آن، می‌توانند دیگران را آلوده کنند؛ بنابراین، ممکن است شما زمانی که هنوز مریض هستید به این بیماری دچار شده‌اید، آن را به دیگران انتقال دهید.



گروه سلامت

ای شما هم نگران تقلید فرزند خود از رفتارهای شخصیت های کارتون های سنجید، یا این شخصیت ها به موضوع داستان ها و نقاشی های کودکان ناان تبدیل شده است، این نوع تاریکی سراغ فرزندتان آمده و شما زهاکاری برای جوی گیری و پیشگیری از آن ندارید؟

مروزی با در دسترس بودن انواع گوشتی و ماهی ها که کودکان مان به راحتی و بدون برنامه یزی انواع کارتون ها و فیلم ها را تماشا می کنند، بدون این که از تاثیر شخصیت های این کارتون ها در کودکان مان آگاهی داشته باشیم، گیگان متوجه تغییر رفتار کودکان می شویم.

ترس های عجیب در کودکان را والدین با دیدن البته هم اکنون بسیاری از کودکان به رفتارها کودکان شان اعتقاد دارند که شخصیت های کارتون به ویژه آن هایی که ترساک هستند ممکن است فراطری نامناسب برای کودکان ایجاد کنند و ما را خشن و فریبکار و ترسو بار آورند. در این بین، این پرسش ایجاد می شود که راه برخورد مناسب برای درمان ترس کودکان از غول های کارتون چیست؟

صحبت با شخصیت مجازی

صداقت» یکی از والدین است، او که این روزها به شدت نگران رفتار کودکش است، می گوید: دختر ۶ ساله ای دارم که به شدت با شخصیت کارتونی مورد علاقه اش همزاد پنداری و تمام قمارهای او را در خانه تکرار می کند. قریباً با این که فرزندم علاقه ای به بازی با همسالانش ندارد، اضافه می کند: در بازی عمویش با این شخصیت مجازی صحبت می کند و دوست خیالی برای خود از این شخصیت

والدین باید با کسب دانش در این باره، بتوانند نحوه و چگونگی استفاده از فضای مجازی و رسانه ها را به خوبی بداند تا بتوانند مسیر درست را نیز به فرزندان شان آموزش دهد. جدیدی یخویشت، با اشاره به نکته ای دیگر در این خصوص اضافه می کند: از سوی دیگر به فراخور این توسعه شب دزد، مزهای فضای واقعی و مجازی رنگ و رنگ و حتی برداشته شده است، به نحوی که امروزه فرزندان ما تنها نیستند پشت رایانه یا تلف همراه و نشستن پشت رایانه یا تلف شخصی به راحتی می توانند از طریق بازی یا نرم افزارهای ارتباطی با آن سوی مرزها ارتباط برقرار کنند. اما به یاب این که کم رنگ شدن مرزهای فضای مجازی و حقیقی، می تواند به عنوان تهدید و آسیب برای فرزندان ما قلمداد شود، ابراز می می کند: این تهدید را می توان از طریق نه نظمی به عنوان ابرازهای را به کار گیرند که به نحوی که میزان استفاده از فضای مجازی، کیفیت و کمیت استفاده از آن و حتی گزینش بهترین فضای نیز تحت مدیریت آن ها قرار گیرد. وی ادامه می دهد: نکته سوم این است که والدین باید بدانند در هنگام مواجه با آسیب ها و از نظر روانی سانسید چگونه و چه برخوردی به فرزندان داشته باشند.

۳ نکته برای مدیریت فرزندان | صداقت یکی از والدین است، او که این روزها

کارشناس ارشد علوم ارتباطات و معاون روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی است. پایان کارنامه او با یاد ۳۰ نکته مهم برای مدیریت فرزندان نام در نظر کار هند، می افزاید: نکته اول توجه به رسانه ای است. امروزه با توسعه پر شتاب رسانه ها و افزایش بسترهای مجازی ارتباط با آن ها نیز به پیوندهای ضروری تبدیل شده است بنابراین

روح و روان خود را در نقاشی های شان بروز می دهند.

وی با بیان این که نقاشی حرف های زیادی برای گفتن دارد، می افزاید: زمانی که از فرزندان مان مراقبت نکنیم و مراقب تماشای نوع برنامه ها نباشیم، موجب ایجاد ترس در آن ها می شویم زیرا در این سنین کودک توانایی تحلیل و مقابله با ترس خود را ندارد.

■ ترس از موجودات خیالی

وی ادامه می دهد: ترس از تاریکی، اجسام بی جان و موجودات خیالی از ۶ و ۷ سالگی در کودکان آغاز می شود، بنابراین هجوم انواع کارتونها و فیلم های نامناسب، ترسناک و پرخاشگرانه موجب بروز علائمی در نقاشی ها و رفتارهای کودکان می شود.

وی با بیان این که تماشای نوع کارتون و فیلم باید توسط والدین مدیریت شود، خاطرنشان می کند: باید کودکان را در معرض محرک هایی قرار دهیم که ظرفیت برابری با ظرفیت آن ها دارد و متناسب با سن آن هاست.

وی با اشاره به این که بسیاری از خانواده ها اطلاعات کافی در این باره ندارند یا به این موضوع باور ندارند، اعلام می کند: باید به مرور و با افزایش سن اجازه تماشای برخی کارتون ها به کودکان داده شود. وی نخواستن

به تنهایی، خودداری از تنهایی بیرون رفتن در تاریکی و ترس از مکان‌های تاریک را از عوارض احتمالی دیدن کارتون‌های نامتناسب با سن کودکان می‌داند و می‌افزاید: والدین باید این موضوع را مدیریت کنند و بهترین کار گفت و گو با فرزندان است. «یوسف نژاد» ادامه می‌دهد: ترس کودکان مان را بشناسیم و فضا را با ایجاد بستر مناسب برای آن‌ها آرام کنیم تا به مرور، عامل ترس کودک فراموش شود.

مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی، اعتیاد و الکل به سوال ها و دغدغه های والدین این گونه پاسخ می دهد. «زهر ا یوسف نژاد» می گوید: بچه ها تخیل خود را از سنین پایین وارد نقاشی های خود می کنند بنابراین در خیلی از موارد در زمان انجام روان درمانی و شناسایی اختلال های رفتاری کودکان، او نقاشی کودک را بررسی می کنیم چون کودکان احساسات و

کارشناس ارشد علوم ارتباطات و معاون روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که خانواده ها باید ۳ نکته مهم را برای مدیریت فرزندان شان مد نظر قرار دهند، می افزاید: نکته اول توجه به سواد رسانه ای است. امروزه با توسعه پر شتاب رسانه ها و فضای مجازی ناگزیر ارتباط با آن ها نیز به پدیده ای روزمره تبدیل شده است بنابراین

به شدت نگران رفتار کودکش است، می گوید: دختر ۶ ساله ای دارم که به شدت با شخصیت کارتون‌های مورد علاقه اش همزاد پنداری و تمام رفتارهای او را در خانه تکرار می کند. یی با بیان این که فرزندم علاقه ای به بازی با همسالانش ندارد، اضافه می کند: در بازی باغماش با این شخصیت مجازی صحبت می کند و دوست خیالی برای خود از این شخصیت

نکته

نشانه‌های نیاز به مشاوره و مداخله در بحران

شانه‌های نیک‌بخت خانواده و مشاوره و
داخله در بحران اعلام شد. کارشناس
روشن‌بین معاونت بهداشتی دانشکده
علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در طول
بهره‌گیری از بحران باید علاوه بر خطر
خانواده‌ها و جست‌وجوی کنید و این عامل
شدت آفات روحی‌شنی را رفتار ششون امتز
شامل احساس گرفتار شدن یا تهدید به حمله
افزود: در مواجهه با چنین وضعیت
در صورتی که افراد از روش‌های مقابله ای
سازگار با رواند مصرف مواد استفاده می
یاز است به تخصصی مراجعه کنند وی گفت
اوبردهای منحصرا برای مدیریت استرس
وجود دارد که ممکن است فرد را مجبور کند
روزش‌های اصلی یا فلسفه زندگی خود را در
تجربه‌های بدی برهن به این که کدام این مدیریت
کنشگر برای شما بهترین کارایی را دارد می
کوانند یک فرایند طولانی باشد در حالی که
جمع روش‌های کاملاً برای مدیریت استرس و
وجود ندارد اما این کارهایی می‌توان
مدیریت مناسبی انجام داد. وی گفت: وقتی
شود، در این روش‌ها، تداوم کار، تداوم...
نستند، در این شرایط به این فکر کنید که بیشتر
به چیزی توجه شما را به خود جلب می‌کند

یخ انتشار:
۱۴۰۰/۰۹/

دعویتنامہ تشکیل مجمع عمومی عادی بہ طور فوق العادہ (نوٹ اول)

جمع عمومی عادی به طور فوق العاده، شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان جهادکشاورزی خراسان شمالی به شماره ۱۷۸۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۷۱۳۴۱۰ در روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۲ رأس ساعت ۹ صبح در محل نمازخانه سازمان جهادکشاورزی به آدرس بلوار مدرس، جنب استانداری سازمان جهادکشاورزی برگزار میگردد.

بنیاد داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم و با و یا دفترچه عضویت رأس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل/نماینده خود را کتبا جهت حضور فنی نمایند ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء و کالتی هر عضو کمتر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نمایندگان از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۱ لغایت تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۹ در محل دفتر شرکت واقع در سازمان جهاد کشاورزی حاضر تا پس از احراز ت و تایید وکالت برگه ای ورود به مجمع را دریافت دارند. ضمناً داوطلبان عضویت در سمت هیئت مدیره یا بازرسی موظفند کمتر یک هفته از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده فرم داوطلبی را تکمیل همراه مدارک مربوطه را به هیئت مدیره تحویل نمایند.

تور جلسه: ۱- گزارش هیئت مدیره از عملکرد سال ۱۳۹۹ ۲- گزارش بازرس از عملکرد سال ۱۳۹۹
 طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۳۹۹ شامل عملکرد، سود و زیان و ترازنامه ۴- طرح و تصویب بودجه هیئت مدیره
 سال ۱۴۰۰ ۵- انتخاب اعضای هیئت مدیره اصلی و علی البدل ۶- انتخاب بازرس/بازرسان اصلی و علی البدل
 ی مدت یکسال مالی ۷- کاهش سرمایه ۸- تصویب دستورالعمل حقوق و مزایا و پاداش هیئت مدیره
 دریافت وجوه بابت افزایش مساحت واحدها بر اساس سند صادره اداره ثبت ۱۰- تصمیم گیری در خصوص شروع پروژه
 بد و عضو گیری ۱۱- تصویب اصلاحیه آئین نامه نحوه تشکیل مجمع عمومی

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان جهادکشاورزی خراسان شمالی

فرش ستاره کویر
www.setarehkavir.com

www.setarehkavir.com

کلیه حقوق بگیران و مستمری بگیران بانک رفاه
میتوانند با معرفی به بانک رفاه
فرش خود را از فروشگاه
فرش ستاره کویر یزد
با اقساط ۳۶ ماهه خرید نمایند.

خرید نقدی با معرفی به

بانک رفاه اقساط

۳۶ ماهه

شعبه بجنورد:

بلوار امام خمینی، بعد از میدان کارگر چهارراه ۱۵ خرداد (قیام)
روبروی بانک ملی تلفن: ۸۷ ۴۰ ۲۲ ۳۲ - ۵۸۰

شعبه قرچان : خیابان شهید مطهری ، روبروی بانک کشاورزی
تلفن: ۴۵ ۸۵ ۲۲ ۴۷ - ۰۵۱ فکس: ۳۶ ۴۶ ۲۳ ۴۷ - ۰۵۱

3/14..49.22