

سنگ کلیه؛ از علایم تا پیشگیری



دردهای تیز و ناگهانی

احساس درد شدید در نواحی کمر، پهلو، پایین شکم یا کشاله ران.



تغییر رنگ ادرار

مشاهده خون در ادرار یکی از علائم احتمالی سنگ کلیه است.



نوشیدن مایعات و آب کافی

حیاتی‌ترین اقدام برای پیشگیری از تشکیل انواع سنگ کلیه.



تنظیم میزان مصرف با پزشک

تعیین حجم مناسب مایعات مصرفی در صورت ابتلا به بیماری‌های خاص.

برخور دما در خانه نیز به دو مسیر متفاوت تقسیم می‌شود:

• **راهکار برخورد با تنبلی:** اگر مطمئن شدید مسئله صرفاً تنبلی و اهمال کاری است، راه حل در «مدیریت رفتاری» است. تقسیم کارهای بزرگ به قدم‌های کوچک، تعیین زمان بندی مشخص، حذف عوامل حواس‌پرتی مثل تلفن همراه در زمان کار و سپردن مسئولیت‌های تدریجی، به فرد کمک می‌کند تا از چرخه تعلل خارج شود و نظم شخصی خود را باز یابد.

راهکار برخورد با افسردگی اگر نشانه‌ها حاکی از افسردگی است، نصیحت کردن، مقایسه با دیگران و برچسب «تنبلی» زدن، مثل این است که از فردی با پای شکسته بخواهیم در مسابقه دو شرکت کند! این سرزنش‌ها فقط احساس گناه و انزوی او را بیشتر می‌کند. قدم اول، «توقف قضاوت و ایجاد امنیت روانی» است. جملات سرزنش‌گر را با عبارات همدلانه‌ای مثل «می‌بینم این روزها چقدر خسته‌ای، چطور می‌توانم کنارت باشم؟» جایگزین کنید. در قدم بعد، توقعات روزمره را موقتاً کم کنید، او را به کارهای بسیار سبک تشویق و در نهایت، با آرامش همراهی‌اش کنید تا از یک روان‌شناس کمک بگیرد.

آرامش خانواده در گرو این است که پیش از قضاوت ظاهر رفتار، صدای خستگی پنهان در پشت آن را بشنویم؛ چرا که تنبلی با برنامهریزی و اصلاح عادت‌ها بر طرف می‌شود، اما افسردگی زخمی بر روح است که تنها با درک بدون قضاوت خانواده و همراهی متخصص روان‌شناس التیام می‌یابد.

اتاق، به اندازه جایه جا کردن یک کوه انرژی می‌برد؛ پس مسئله «نخواستن» نیست، بلکه یک «فلج نامرئی» نتوانستن است.

۲ **هیچ چیز لذت بخش نیست** کسی که از روی تنبلی از زیر کار شانه خالی می‌کند، از اوقات فراغت لذت نمی‌برد؛ او کارهایش را رها می‌کند، اما با اشتیاق فیلم می‌بیند، در فضای مجازی می‌چرخد و با دوستانش معاشرت می‌کند. اما افسردگی، توانایی تجربه لذت را از مغز می‌باید و فرد حتی نسبت به تفریحات و علایقی که قبلاً برایش شوق انگیز بودند هم کاملاً سردوبی تفاوت می‌شود.

۳ **استراحت با عذاب وجدان** تنبلی اغلب با بی‌خیالی یا توجیه همراه است و فرد از استراحتش رضایت دارد. اما بی‌تحرکی فرد افسرده، پر از «نشخوار فکری» و «دوسردن نشکری» است. همسری که ساعت‌هایی حرکت روی مبل نداشته، در ظاهر استراحت می‌کند، اما در ذهنش دادگاهی بی‌رحم برپاست که مدام او را به خاطر عقب ماندن کارها و شرمندگی از خانواده محاکمه می‌کند و همین حس گناه، آخرین ذرات انرژی‌اش را می‌بلعد.

۴ **تغییر رفتار را جدی بگیریم** تنبلی معمولاً یک عادت قدیمی یا مقطعی است. اما اگر عضو خانواده که قبلاً خوش‌قول و فعال بوده، بیش از دو هفته دچار افت مداوم انرژی شده و این وضعیت با علائمی مثل به هم ریختن خواب، تغییر اشتها، زودرنجی و کاهش تمرکز همراه باشد، زنگ خطر افسردگی به صدا درآمده است.

نقشه راه خانواده

وقتی ریشه رفتار را درست شناختیم، شیوه



تنبلی یا افسردگی؟ مسئله این است!

از تغییر رفتار و افت انرژی تا از دست رفتن علاقه به فعالیت‌های روزمره؛ چه زمانی باید به جای سرزنش، احتمال افسردگی را جدی بگیریم؟



پرستو عادل صدیق | کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

ظرف‌های نشسته در آشپزخانه، کارهای عقب افتاده یا نوجوانی که تا ظهر از اتاقش بیرون نمی‌آید؛ این صحنه‌ها در بسیاری از خانه‌ها با یک واکنش تکراری روبه‌رو می‌شوند: «چقدر تنبل و بی‌مسئولیت شده‌ای! کمی اراده داشته باش و بلند شو!» ما در فرهنگ روزمره عادت کرده‌ایم هر گونه تعلل و کم‌کاری را با عینک اخلاقی بسنجیم و نامش را «تنبلی» بگذاریم. اما از نگاه روان‌شناسی، همیشه پای تن‌پروری در میان نیست. آنچه اطر افیان «بی‌خیالی» می‌پندارند، فرسودگی روان و چهره پنهان «افسردگی» است که شناخت و برخوردی کاملاً متفاوت می‌طلبد.

چهار نشانه کلیدی برای تشخیص درست برای پرهیز از قضاوت اشتباه در خانواده، باید ظاهر رفتار را کنار بزنیم و این دو وضعیت را با چهار معیار روان‌شناختی از هم تفکیک کنیم: ۱ **«نخواستن» در برابر «نتوانستن»** تنبلی نوعی کمبود انگیزه است یعنی فرد انرژی

چگونه «روکرانار» حرفه‌ای درست کنیم؟

این روزها که بازار انارهای سرخ و آبدار داغ است، هیچ چیز به اندازه یک دسر شیک، دورنگ و متفاوت نمی‌تواند دورهمی‌های عصرانه یا مهمانی‌های خانوادگی مان را رنگ و لعاب ببخشد. به مناسبت روز ملی انار، فریتیم سراغ طرز تهیه رکرانار، همان دسر خوشمزه‌ای که با بافت ابریشمی و دانه‌های یاقوتی‌اش، هم از نظر ظاهری چشمگیر است و هم



آن چپینیدو کمی ژله بریزید تا فیکس شوند. حواستان باشد ژله داغ نباشد تا دانه‌ها له نشوند.

ترکیبی لطیف و خوشایند ایجاد می‌کند. اگر به دنبال یک دسر ساده، بی‌دردسرها اما کاملاً حرفه‌ای هستید، این دستور بهترین انتخاب شماست. ۲ **پایه شفاف و یاقوتی** یک بسته پودر ژله انار را با یک لیوان آب جوش و یک لیوان آب سرد حل کنید. دو ملاقه از آن را کف قالب بریزید و اجازه دهید نیم‌بند شود؛ حالا دانه‌های انار تازه و بدون پوسته سفید را روی

مایه را با احتیاط روی لایه اناری بریزید و سطحش را صاف کنید. ۳ **استراحت کافی** قالب را حداقل ۳ تا ۴ ساعت (و ترجیحاً یک شب) در یخچال بگذارید تا لایه‌ها کاملاً سفت شوند و هنگام برش، ظاهر تمیز و بی‌نقصی به خود بگیرند. رعایت نکاتی مثل کنترل دمای ژله هنگام ریختن و استفاده از انار تازه، تضمین‌کننده یک دسر بی‌نقص است.

۴ **کرم ابریشمی و لطیف** بسته دوم ژله را با یک لیوان آب جوش و سه قاشق غذاخوری شکر حل کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه خنک شود. در غذاساز، نصف بسته بیسکویت پتی‌بور را خامه صبحانه، پنیر خامه‌ای و یک لیوان شیر مخلوط کنید تا کرم یکدستی حاصل شود؛ حالا ژله خنک شده را به تدریج به آن اضافه کنید و هم بزنید. ۵ **بافت کرانچی و جذاب** این نیمه دیگر بیسکویت‌ها را با دست به قطعات درشت‌تر خرد کنید و مایه کرمی اضافه کنید تا زیر دندان بافت دلچسبی ایجاد کند.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص هیراد تجارت طوس به شناسه ملی ۰۱۴۰۱۱۷۰۵۱۴۰ و به شماره ثبت ۸۲۸۷۴ به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۶ تصویبات ذیل اتخاذ شد آقای علیرضا فاضل پور به شماره ملی ۰۹۲۱۶۷۳۲۷۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۷/۲۶ خاتم فائزه فاضل پور به شماره ملی ۰۹۲۳۷۷۴۶۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۷/۲۶ آقای امین فاضل پور به شماره ملی ۰۹۴۵۷۱۵۶۰۹ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۷/۲۶ انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه‌های عادی و اداری با امضاء امین فاضل پور یا علیرضا فاضل پور منفردها همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۲۳۱۴۷۸۸)

۲۱۷۷۲۷

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تولیدی فرآورده‌های لبنیاتی جلگه نیشابور به شناسه ملی ۰۱۳۸۰۱۳۰۸۷۶ و به شماره ثبت ۱۳۳۶ به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ تصویبات ذیل اتخاذ شد آقای محمد رضا علی آبادی به شماره ملی ۰۹۴۴۱۱۳۹۵۸ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ خاتم فاطمه بیان به شماره ملی ۰۶۲۶۱۱۷۹۹ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ آقای ابراهیم هاندی به شماره ملی ۰۱۶۲۸۹۰۸۲۵ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ آقای سیدعلی اکبر صالح آبادی به شماره ملی ۰۱۶۲۳۷۴۱۲۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ آقای هادی هاندی به شماره ملی ۰۶۴۴۸۹۸۴۱۴۳ به سمت مدیر عامل تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت اعم از چک و سفته با امضای ثابت آقای هادی هاندی مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره آقایان سیدعلی اکبر صالح آبادی و ابراهیم هاندی متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری نیشابور (۲۳۱۴۷۷۲)

۲۱۷۷۲۲

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تولیدی فرآورده‌های لبنیاتی جلگه نیشابور به شناسه ملی ۰۱۳۸۰۱۳۰۸۷۶ و به شماره ثبت ۱۳۳۶ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ تصویبات ذیل اتخاذ شد آقای محمد رضا علی آبادی به شماره ملی ۰۹۴۴۱۱۳۹۵۸ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ خاتم فاطمه بیان به شماره ملی ۰۶۲۶۱۱۷۹۹ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ آقای ابراهیم هاندی به شماره ملی ۰۱۶۲۸۹۰۸۲۵ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ آقای سیدعلی اکبر صالح آبادی به شماره ملی ۰۱۶۲۳۷۴۱۲۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ آقای هادی هاندی به شماره ملی ۰۶۴۴۸۹۸۴۱۴۳ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۷/۰۵/۲۶ انتخاب گردیدند موسسه حسابرسانی روزدار به شناسه ملی ۰۱۰۱۰۱۲۹۰۸۶ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای امیر علی پور به شماره ملی ۰۲۰۹۷۲۵۰۵۱ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه انتشار خراسان رضوی جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری نیشابور (۲۳۱۴۷۷۳)

۲۱۷۷۲۴

مشاهده تمامی آگهی‌های خراسان بزرگ

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵

خراسان بزرگ زودتر با خبر شوید ...

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری حقوقی و داری ویرا دادپرداز مدائن به شناسه ملی ۰۱۴۰۰۸۰۲۸۳۹۶ و به شماره ثبت ۶۲۱۷ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ تصویبات ذیل اتخاذ شد: آقای سعید نجات زادگان عیدگاهی به شماره ملی ۰۹۲۳۵۷۶ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای مجید نجات زادگان عیدگاهی به شماره ملی ۰۹۴۱۶۷۲۶۵۴ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود انتخاب گردیدند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۲۳۱۴۷۷۱)

۲۱۷۷۲۳

قطره قطره خون شما ضامن لحظه لحظه زندگی بیماران است

ثبت شرکت تخصصی
راه اندازی کارخانجات
طراحی محصول
نام و علامت تجاری
اخذجواز تولیدبا
بیش از ۱۸ سال سابقه
فعالیت دارنده ۳۵
پروانه بهره برداری
طراحی صنعتی
برنده ۴ دوره جایزه ملی
دارای ۵ نشان ملی
در جشنواره جایزه ملی
پسته بندی
کارآفرین برتر
سال ۹۶ در استان
۳۸۴۶۷۶۲۶۱۳۵
۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴
نیش میدان احمدآباد
گروه بین المللی نظم اندیشان

گوناگون
گمشده

استخدام
کارگر ماهر

املاک مشهد
زمین

حمل و نقل
جرثقیل - لیفتراک

خدمات منزل و تعمیرات
نظافتی

عایق رطوبتی
ایزوگام شرق
فیرگون، آسفالت، لکه گیری
حتی یک متر (حاجی رضانی)
۰۹۱۵۲۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۶۱۰۶۸

ضایعات بزرگ
خرید انواع ضایعات آهن،
مس،چدن، آلومینیوم،
شیرکات برنج، شوافاز رادیاتور،
پکچ، آبگرمکن، کابینت،
لوازم منزل و خرده ریزانباری
در تمام نقاط شهر مشهد
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

خدمات ساختمانی
آهن آلات و ضایعات
خرید کلیه ضایعات آهن
آلومینیوم، مس، برنج،
شیرکات، شوافاز، پکچ،
آبگرمکن، کابینت
و خرده ریزانباری به قیمت بالا
بازدید و محل رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

به یک شاگرد جهت
برشکاری سنگ نیازمندیم
۰۹۳۷۲۸۲۴۱۴۱

صفی آباد-جلدک
چاهشک خرید نقدی یک روزه
طوفیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

تبلیغات
با اطلاعات زیاد و اضافی
در خاطر مخاطب جا نمیشود
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

ملت بار مشهد
خوراکی بازرگ کارگر حرفه ای
۰۹۱۵۲۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۱۰۶۷

گلپاک
مشغولی تخصصی معیان
خوشنوا بافت کتی با دستگاه
(به روش اسلامی کر)
پله و پیچولت (با چت فلش)
۳۷۲۵۱۵۷۶
رهنزاده
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

ایزوگام شرق
بازارزاترین قیمت
باضمانت کتبی ۱۰ ساله
۷ سال بیمه ایران
در تمام نقاط مشهد
بازدید و نظافت رایگان
۰۹۱۵۸۱۶۴۳۴۵
۰۹۳۸۶۲۱۲۰۴۲

ضایعات عدالت
خرید کلیه ضایعات آهن
آلومینیوم، مس، برنج،
شیرکات، شوافاز، پکچ،
آبگرمکن، کابینت
و خرده ریزانباری به قیمت بالا
بازدید و محل رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خرید ضایعات بزرگ
هرچه باشد
به قیمت بالا خریداریم
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

خراسان
هم خودشان هم امتحانشان
Khorasanet.ir

خوب سؤال کردن
یکی از مهارت‌های مهم
فروشدگان حرفه‌ای است

تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم UPVC
توری پلیسه و ثابت
(و تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳