

سلامت نامه



برای شما که فشارخون دارید

گروه اجتماعی- داروی فشارخون را بخورید و بخوایید. برخی پزشکان براساس نتایج یک تحقیق بزرگ دریافتند که مصرف داروی فشار خون هنگام خواب اثربخشی بیشتری دارد.

این متخصصان معتقدند: مصرف داروی فشار خون بالا در شب و هنگام خواب می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را به نصف کاهش دهد. کارشناسان می‌گویند: اثربخشی داروی فشار خون بالا هنگامی که پیش از خواب مصرف شود با ساعت زیستی بدن مرتبط است و می‌توان گفت روند فراوری مواد و ترکیب‌های شیمیایی در بدن در طول ۲۴ ساعت متفاوت است. به گفته محققان، وقتی یک دارو در زمان‌های مختلف از شبانه‌روز مصرف می‌شود، می‌تواند تأثیرات متفاوتی داشته باشد. فشارخون بالا هنگام خواب از عوامل خطرزای مهم در بروز مشکلات قلبی - عروقی است.

دوربین اجتماعی



حال و روز کوچه‌های شهر، پسا باران

آقای شهردار؛ «سنجه»

باز هم فصل پاییز با خودنمایی، زیبایی‌های دلربا و آن همه ناز و ترنم، جان و روان زمینیان را با قطره‌های باران تازه کرد و همچون مادری پر مهر بر سر فرزنداناش باریدن گرفت، چنان که در روزهای بارانی اخیر دلت می‌خواست بیرون بزنی و بی آن که چتری بر سر داشته باشی، دوباره متولد شوی. قدم زدن آن هم در کوچه پس کوچه‌های ساکت شهر آرامش وصف ناپذیری را برایت به ارمغان می‌آورد اما گذر از این کوچه‌ها با آن آبگیرهای کوچک و بزرگ، کاری است پس سخت. آب گرفتگی در کوچه‌های شهر خیال تمام شدن ندارد و با عبور هر خودرویی باید دل عابران بلرزد و از ترس گل آلود شدن به کنج دیوارهای کهنه و تازه پناه ببرند.

علوی

روزی که پیاده‌روسازی، آن هم در سطح گسترده در بجنورد آغاز شد، بسیاری از شهروندان از این که معابر محل زندگی شان سامان دهی می‌شود و شکل و شمایل جدیدی به خود می‌گیرد، اظهار رضایت و از این مسئله استقبال کردند، حتی عده‌ای برای آن که منطبقه محل زندگی شان زودتر مناسب سازی شود، لحظه شماری می‌کردند.

شاید بیشتر از همه شهروندان، بارقه‌های امید در دل معلولان جوانه زد و تصور می‌کردند یکی از مشکلات همیشگی شان در بحث تردد آسان در خیابان‌ها برطرف خواهد شد و از این پس می‌توانند با خیال راحت و بدون کمک دیگران به خیابان بروند اما این کوه پخی آرزوها خیلی زودتر از آن چه تصور می‌کردند، آب شد و آن‌ها از کمترین امکان شهری باز هم بی نصیب ماندند، هر چند تلاش‌هایی در این باره انجام و با تأکید مدیران شهری بر رمپ سازی، رمپ‌هایی برای سهولت تردد معلولان در پیاده‌روهای شهر تعبیه شد اما در برخی مناطق یا به درستی

جانمایی یا اصلاً جایی برای اجرای آن در نظر گرفته نشد.

ساعت ۱۱:۳۰، چهارراه ۱۷ شهریور شریعتی و طالقانی غربی ساعت ۱۱ است و دختری که دسته‌های ویلچر پدرش را گرفته و آن را هدایت می‌کند، همراه با مادرش در حال عبور از عرض خیابان در تقاطع خیابان‌های شریعتی و طالقانی غربی هستند، از رمپ آن سوی خیابان به این طرف می‌آیند اما در این سمت رمپی پیدا نمی‌کنند.

ساعت ۱۱:۳۰، تقاطع خیابان‌های شریعتی و طالقانی غربی ساعت ۱۱ است و دختری که دسته‌های ویلچر پدرش را گرفته و آن را هدایت می‌کند، همراه با مادرش در حال عبور از عرض خیابان در تقاطع خیابان‌های شریعتی و طالقانی غربی هستند، از رمپ آن سوی خیابان به این طرف می‌آیند اما در این سمت رمپی پیدا نمی‌کنند.

مناطق مانند این جایاده رو تخریب شده است. طالقانی می‌شوند و از رمپی که آن‌جا وجود دارد، استفاده می‌کنند؛ رمپی که به خوبی جانمایی شده و مقابل خط عابر پیاده است اما مشکلی که وجود دارد این است که آن دسته از معلولانی که از عرض خیابان شریعتی می‌خواهند عبور کنند، رمپی برای ترددشان وجود ندارد و ناچار هستند وارد خیابان طالقانی شوند و از رمپ آن استفاده کنند این در حالی است که گردش خودروهای مسیر شریعتی شمالی به سمت چپ آزاد و بدون چراغ قرمز است و از سوی دیگر احتمال تردد اتوبوس‌های خط واحد وجود دارد که خطر را برای این شهروندان دوچندان می‌کند.

ساعت ۱۱:۳۰، چهارراه ۱۷ شهریور تردد در آن مانند همیشه بالاست. در ترافیک و شلوغی تردد خودروها دلت می‌خواهد کمی در پیاده‌روهای این مسیر قدیم‌تری و مغازه‌های متنوع این محدوده را تماشا کنی.

سرت را که پایین می‌اندازی، پیاده‌روی یکدست و مرتب تا انتهای مسیر نظارت را جلب می‌کند اما کمی جلوتر که می‌روی و به چهارراه نزدیک می‌شوی، کنده شدن موزاییک فرش‌های پیاده‌رو مانند که ای ناچیز منظره‌ای بد را مقابل چشمانت به تصویر می‌کشد.

دلت می‌گیرد از به باد رفتن زحماتی که شبانه‌روز برای ایجاد این پیاده‌روها کشیده شده است.

شهروندی میانسال که در حال عبور از این محدوده است، جلوتر می‌آید و می‌گوید: چند سالی است پیاده‌روهای شهر مرتب و سامان دهی شده اند اما در برخی



سینه چاک چاک پیاده‌روها

سازی معابر رزومه خوبی ارائه کرده ایم چنان که نماینده مناسب سازی معابر کل کشور طی بازدیدی که از معابر بجنورد به عمل آورد بر این موضوع صحنه گذاشت و گفت در کمتر جای کشور دیده است مناسب سازی معابر تا این اندازه انجام شده باشد.

«پارساپور» عقیده دارد: در هر مکان جدیدی که پیاده‌رو کار کرده ایم، بسترهای مناسب سازی انجام شده است و طبق برنامه کاری در معابر جدید مناسب سازی برای معلولان انجام می‌شود و سالانه بخشی از اعتبار برای مناسب سازی معابر قدیمی هزینه می‌شود زیرا علاوه بر معلولان، افراد سالمند و مادرانی که برای فرزندان شان از کالسکه استفاده می‌کنند در آن جاها تردد می‌کنند.

وی درباره تخریب برخی پیاده‌روهایی که به تازگی کار شده است، بیان می‌کند: در برخی مناطق ناچار هستیم مجوز تأسیسات زیربنایی را برای شهروندان صادر کنیم، البته این موضوع شامل معابری که حدود ۳،۲ سال است کار شده، نمی‌شود فقط به معابری که قبل از این زمان کار شده باشند، مجوز داده می‌شود.

وی البته موارد استثنایی را برای این موضوع بیان می‌کند و می‌گوید: گاهی در برخی شرایط خاص و ضروری ممکن است ناچار شویم در معابر جدید اجازه حفاری بدهیم که برای راه حال شهروندان است.

وی اظهار می‌کند: معابری که بیشتر استفاده می‌شود برای ما ملاک و اکنون مبنی بر نبود رمپ مناسب در برخی مناطق اظهار می‌کند: در زمینه مناسب

آشپزی



مواد لازم

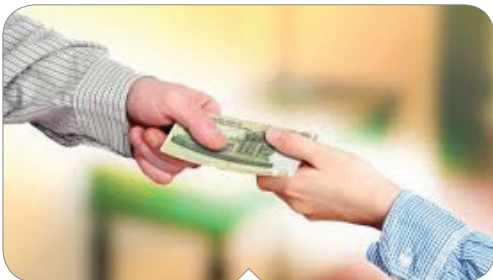
بادمجان ۳ عدد، هویج رنده شده ۴ عدد، جعفری خرد شده یک پیمانه، سیر له شده ۴ حبه، آب لیموترش ۲ عدد، سس فلفل تند، نمک، سرکه و رازیانه به مقدار لازم.

یک پرس بادمجان تند

طرز تهیه

بادمجان‌ها را سرخ و هویج‌ها را رنده و به بادمجان‌ها اضافه می‌کنیم. جعفری خرد شده، سیر له شده، آب لیموترش و سس فلفل تند و بعد از آن نمک، سرکه و رازیانه را می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا خوراک جا بیفتد.

۷ سال اول



پول توجیبی

علوی- دادن پول توجیبی به فرزندان، به ویژه کودکانی که به سن مدرسه رسیده‌اند، اقدام خوبی در راستای کمک به حس استقلال آن‌هاست. فرزندان به این شیوه از همان دوران کودکی یاد می‌گیرند چگونه برای پولش برنامه‌ریزی و اگر همه آن را صرف خرید خوراکی یا اشیای بی ارزش کنند، دیگر برای خرید آن چه بعدها دلش می‌خواهد داشته باشد پولی ندارد. متأسفانه در جامعه امروزی ما دیده می‌شود برخی والدین حتی با وجود نداشتن ثروت آن چنانی سعی می‌کنند پول توجیبی زیادی از همان دوران کودکی در اختیار فرزند خود بگذارند تا به اصطلاح از هم کلاسی‌ها و دوستان خود عقب نباشد یا به واسطه آن بتوانند به دیگران فخر بفروشند یا برخی اعتقاد دارند پول دادن از سنین کودکی باعث می‌شود کودک به خوبی تربیت نشود و در بزرگ سالی به لحاظ مالی به خانواده وابسته شود. پول توجیبی، نوعی درس اقتصاد در دوران نخست زندگی است. برخی والدین به فرزند خود به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه پول می‌دهند اما بهترین آن ماهانه و مدیریت آن تا آخر ماه دانشی است که هر فردی باید در سنین کم بیاموزد. پس بهتر است، والدین پول توجیبی فرزندشان را به صورت ماهانه بدهند.

شاگردان نمونه‌ی دبستان دخترانه شهید اسفندیار شیردل بجنورد

کلاس اول	کلاس اول	کلاس اول	کلاس دوم
کلاس سوم	کلاس دوم	کلاس دوم	کلاس دوم
کلاس چهارم	کلاس چهارم	کلاس سوم	کلاس سوم
کلاس پنجم	کلاس پنجم	کلاس پنجم	کلاس پنجم

با سپاس از همراهی صمیمانه مدیر مدبر و فرهیخته سرکار خانم گلریا رحمانی، معاونین ساعی و معلمین محترم

دانش آموزان نمونه ۹۸-۹۷ دبستان پسرانه یاسین بجنورد

کلاس دوم	کلاس سوم	کلاس سوم
کلاس چهارم	کلاس چهارم	کلاس چهارم
کلاس پنجم	کلاس چهارم	کلاس چهارم
کلاس پنجم	کلاس پنجم	

باسپاس از مدیرمدبر و فرهیخته سرور ارجمند جناب آقای رضا اکبری معاونین ساعی و کلیه معلمین دلسوز دبستان

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ دبستان دخترانه ۱۵ خرداد روستای گریوان شهرستان بجنورد

کلاس اول	کلاس اول	کلاس اول	کلاس دوم
کلاس دوم	کلاس دوم	کلاس دوم	کلاس سوم
کلاس سوم	کلاس چهارم	کلاس چهارم	کلاس پنجم
کلاس پنجم	کلاس پنجم	کلاس پنجم	

با سپاس از همراهی صمیمانه مدیر مدبر و فرهیخته سرکار خانم اکرم حسینی فخر و کلیه همکاران محترم