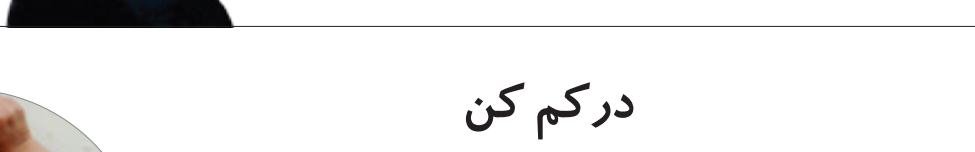


درمان پیسی

علوی– پیسی یا برص از جدگاه طب سنتی بلغم ناشته ای است که به سودا تبدیل شده است. یک پزشک طب سنتی درباره درمان این بیماری اظهار می کند: برای درمان ابتدا باید خلط سودا یا درک سازی شود. دکتر اسمین جان نثار ادامه می دهد: درمان این بیماری به راحتی مسیر نیست و در درمان نیز طولانی است. وی بیان می کند: بیمار باید شیوه زندگی خود را اصلاح کند و همزمان مزاج غالب نیز اصلاح شود و برای این منظور باید از خوردن غذاهای سردی مثل ماهی، ماست و دوغ پرهیز شود. وی با اشاره به این که باید ساعت های غذایی نیز تنظیم شود، خاطرنشان می کند: باید خواب و بیداری بیمار به موقع باشد، استرس نداشته باشد و استرس خود را با نوشیدن عرقیات آرامش بخشی مانند بید مشک کنترل کند. وی فعالیت ورزشی را نیز یکی از راه های دفع مواد بیماری را از طریق پوست می داند. این پزشک می افزاید: خوراکی های مفوی کبد مانند انار و رب انار باید هفته ای دوبار مصرف شود، همچنین هویج پخته با آب هویج هم به عنوان میان وعده استفاده شود.



درکم کن

علوی– برقراری ارتباط با فرزندان به ویژه در کودکی از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا در این زمان نه تنها به نیازهای عاطفی آن ها پاسخ داده می شود بلکه زیربنای ارتباط اجتماعی آن ها در سالی های بعد از نیز تشکیل می دهد. وقتی کودک ناراحت یا ترسیده است، به جای این که سعی کنیم با او خارج از احساسش صحبت کنیم باید احساسی را تأیید کرد که کودک نسبت به آن بهتر شود. صحبتی از گفت و گوهای کودک معانی پنهانی دارد که کودکان از آن ها کمک شایانی به والدین و روزگترها می کنند. برای مثال، وقتی آن ها فرزندتان به جایی می روند و بدون توجه به او مرتب از فرزندان و کودک دیگر تعریف می کنند، کودک احساس می کند به طور غیر مستقیم در حال زیر سوال بردن وی و خط و نشان کشیدن برای او هستند. بسیاری از اوقات کودکان از آن چه در اطراف شان رخ می دهد، ناراحت یا خشمگین می شوند. برخی والدین در مواجهه با چنین مواردی از آن ها می خواهند آرام باشند، گریه نکنند و داد و بیداد راه نیندارند در حالی که این گونه احساسات کودک سرکوب می شود و بعدها به شکل دیگری نمود خواهد داشت. در

پرداخت مهریه

علوی– خواندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا. داور» و «کیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

برادر همسر چندی پیش بر اثر تصادف فوت کرد و پس از آن همسرش مهریه خود را به اجرا گذاشت اما خانواده همسر توان مالی برای پرداخت مهریه ندارند، آیا مهری را می توان از محل دیه پرداخت کرد؟
مطابق ماده ۸۶۷ قانون مدنی ارث به موت حقوقی یا به موت فرضی موثر تحقق پیدا می کند و بر حسب ماده ۸۶۸ همان قانون مالکیت ورثه بر ترکه محقق نمی شود مگر پس از ادای حقوق و دیونی که به ترکه میت تعلق گرفته و ماده ۸۶۹ قانون یاد شده حقوق دیوینی را که به ترکه میت تعلق می گیرد و باید قبل از تقسیم آن ادا شود، از جمله دیون و واجبات مالی متوفی می داند و از آن جایی که مهریه از حقوق ممتاز است و جزو مازک متوفی هم محسوب می شود باید مهریه زوج را دیه دریافتی پرداخت شود.



۷ سال اول



مشاوره حقوقی



خبر

دبستان پسرانه بنیاد ۱۵ خرداد ۲ روستای محمدعلی پهلوان بجنورد

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی دبستان پسرانه شهید روشن ضمیر ۱ بجنورد



با سپاس از همراهی مدیر محترم: سیدرضا فاطمی زاده، معصطفی مجیدی و همه ی معلمین عزیز

دبستان پسرانه شهید طالب زاده ۱ بجنورد



با سپاس از همکاری صمیمانه مدیریت محترم: جناب سید وحید حسینی فخر. همکاران ساعی و همراهی خانواده های محترم

چهار برگ از خاطرات چهار مادر بزرگ

کچه کچه

دل نلسته مادر، نکران این عبارت بود که «چاغام ابرافه دیش ده»! یعنی دهچام به دوری (غربی) به گفته وی، ویشماقی، رعایت سنتی دیرین روایت بین عروس با خانواده همسرش بود. پدر و برادران همسر، از جمله افرادی بودند که عروس اجازه همکلام شدن با آن ها را نداشت، حتی اگر برای کودکی در حین بازی در محوطه حیاط اتفاقی می افتاد، قرار نبود عروس فریاد بکشد یا کلامی بگوید و از فردی کمک بخواهد. پس از گذشت مدتی و گاه چند سال، با انجام مراسمی، عروس رویتد صورتش را برمی داشت و اجازه صحبت کردن با پدر و برادران همسرش را می یافت. وی این مادران را افرادی می داند که با آغاز سویمین دهه از زندگیشان، حیات یک مادر بزرگ را به خود می گرفتند، درناک زندگی با زنی با عنوان همسرشان را در آغوش می کشند. وی می افزاید: پاپیز که او واقعاً همسرش نبود، در این زمان به زحمتان بود. هیچ قورومه (قورمه) از گوشت گوسفند برای شجاری سرد فصلی بر برف که گاه خوراک روانه بچه ها در مسیر مکتب خانه محله ای دیگر، تا مدت ها دل مشغولی و آسوده و مدرسه می شد.

زمان تشخیص «بی کی یو»

علوی– تشخیص بیماری بی کی یو (فیل کتوئری) یکی روزهایی دوم تا هفتم بعد از تولد از طریق تست های غربالگری قابل انجام است. مسئول بیماری بی کی یو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این مطلب افزود: بی کی یو نوعی بیماری متابولیک ارثی است که در مبتلایان به آن آنزیم فیل آنتین در بدن ترشح نمی شود و بیمار قادر به هضم مواد غذایی حاوی فیل آنتین نیست. «مهری فرشاده افزود: این بیماری ارثی است و از طریق پدر و مادر به ارث می رسد. وی به مواد غذایی حاوی فیل آنتین اشاره و اظهار کرد: تخم مرغ، شیر، آرد و نان حاوی فیل آنتین است و مبتلایان به این بیماری باید پایان عمر نمی شوند از این مواد غذایی استفاده کنند. وی بیان کرد: ویتز در بیمارستان و انجام آزمایش برای این بیماران رایگان و ۱۰ درصد هزینه داروها با خود بیمار و ۹۰ درصد را بیمه تقبل کرده است. وی مشکلات ذهنی را از عوارض این بیماری برشمرد و خاطرنشان کرد: بعد از تشخیص بیماری و انجام مجدد آزمایش به منظور اطمینان از ابتلا به این بیماری، مراجعه به پزشک متخصص و کارشناس تغذیه ضروری است. این مسئول، حذف مواد غذایی حاوی فیل آنتین و مصرف شیر خشک های مخصوص این بیماری را از روش های پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی ناشی از این بیماری اعلام کرد. به گفته وی ۴۵ بیمار مبتلا به بی کی یو (فیل کتوئری) تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هستند.

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

فرسان شمالی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی



خانواده من و همسر با هم در یک کوچه زندگی می کردند و من با خواهر همسر دوست و همکلامی بودم و او همیشه نزد همه می گفت که مرا همسر برادرش خواهد کرد و من هم می گفتم من تا حالا برادرت را ندیده ام. وی ادامه می دهد: یک روز خواهر همسر انجیر بزرگی به من داد و گفت که آن را برادرش از تهران آورده است و وقتی به طرف دیگر کوچه نگاه کردم دیدم جوانی بوشکی در حال نگاه کردن به من است و همان موقع انکار بند دلم پاره شد تا این که چند وقت بعد به خواستگاری آمدم و پس از موافقت پدرم روزها از مدرسه به دنبالم می آمدند و با همان روپوش مدرسه سرای برد می رفتم و پس از آن مراسم عروسی منصلی برگزار شد و بعد از آن که قرار بود به خانه خودمان برویم خانواده داماد در خانه خودشان به قایل خود غذا دادند و ما نیز در خانه خودمان به اقوام داشتیم که داماد را به حمام می بردند و حنا می مستند و در شب عروسی نیز مرا به زیرزمین خانه و در یک پستو درون خانه و می گفتم خوب نیست عروس به داخل مجلس بیاید. حتی یک بار همراه با همسرم به گرمی عروسی که در خانه شاه برگزار می شد رفتم و همه با انگشت مرا نشان می دادند که چه کار بدی کرده ام که در دوران نامزدی به خانه داماد رفته ام. شب هم را نمی دهم که این شکمکی و بحث نیم ساعت طول کشید تا این که قایم را داد و آن را زیر پایم گذاشت و رد شده که این یک سبت بود. وی با گفتن این خاطرات چشم هایش را می بندد و یک به یک همه آن ها را مرور می کند. وی بیان می کند: زمانی که به خانه خود رفتم با مادرشورهم زندگی می کردم و هر روز برای مان غذا می پخت تا این که به تدریج نواسم راه و رسم زندگی را بیاموزم. خواسکار می آمد، هر یک بانوی کهن سال دیگری که او هم خاطرات شیرینی از ازدواجش دارد، بیان می کند:

چای سبز بخورید

گروه اجتماعی– نتایج یک تحقیق نشان می دهد که یکموجود در چای سبز می تواند به مقابله با باکتری های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک کمک کند. مطالعات نشان می دهد با باکتری ها رقابت به سرعت در حال وقوع شدن در برابر داروهای مستند پیش از این برای مقابله با آن ها تولید شده اند. در چنین شرایطی عفونت ناشی از باکتری های مقاوم در برابر دارو در مدت طولانی تر درمان می شوند و گاهی اوقات حتی درمان آن ها ممکن نیست. در یک بررسی، ترکیب یکموجود مورد مطالعه قرار گرفت که نشان داد این ترکیب می تواند اثر بخشی داروهای آنتی بیوتیک را تقویت کند و باکتری ها را از بین ببرد. همچنین چای سبز ضدپیری است و دلیل اصلی ضدپیری بودن آن وجود میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان به ویژه آنتی اکسیدان های موثر در حفظ شادابی و جوانی در چای سبز است. آنتی اکسیدان ها یکی از شاخص ترین عوامل برای حفظ سلامتی و شادابی طولانی بدن با به تعویق انداختن شروع روند پیری سلول ها هستند. بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز به منظور کاهش وزن، ۲ ساعت پس از صرف غذاست.



سلامت نامه

چهارشنبه ۲۲ آبان ۱۳۹۸ | ۱۵ ربيع الاول ۱۴۴۱ | شماره ۳۱۳۴

تارت کدو حلوايي

مواد لازم برای خمیر تارت: آرد یک پنجم لیوان، کره ۱۲۰ گرم، تخم مرغ یک عدد، بودر قند ۳ قاشق غذاخوری، شیر سرد یک سوم پیمانه

طرز تهیه خمیر: همه مواد را مخلوط و خمیر تارت را آماده می کنیم و می گذاریم یک ساعت در یخچال استراحت کند. داخل قالب تارت را با خمیر پر و با چنگال سوراخ می کنیم و می گذاریم داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه پزند.

مواد لازم برای تارت کدو حلوايي: پوره کدو حلوايي یک پیمانه، شیر عمل یک دوم کاسه، تخم مرغ ۱ عدد، دارچین یک قاشق چای خوری و وانیل یک چهارم قاشق چای خوری.

طرز تهیه: پوره کدو حلوايي، شیر عمل، دارچین، تخم مرغ ها و وانیل را با هم داخل کاسه می ریزیم و با همزن دستی هم می زنیم تا یکدست شود. تارت را از فر در می آوریم و مواد را روی آن می ریزیم و دوباره آن را داخل فر می گذاریم تا به مدت نیم ساعت بپزد.

دوربین اجتماعی



خندق پر خطر

گروه اجتماعی– رد شدن از برخی مکان ها و خیابان های شهر دل شیر می خواهد و حتی بزرگ ترها هم گاهی جرئت نمی کنند از آن مکان ها عبور کنند اما این کودکان معصوم و بی پناه که تفریح چندانی ندارند، تنها دل خوشی شان در راه مدرسه این است که بتوانند خندق، اصطلاحا دل شان را به دریا بزنند و از لاله خندقی که در جوار خانه شان است، عبور کنند. حرف هر روز پدر و مادرهای نگران شان آواره گوش شان نمی شود و باز هم به منظور شایع شده کشیدن بر آبی هم نشان دادن و مانور قدرت خود، خطر را به جان می خردند و ... معلوم نیست مسئولان این خندق را دیده اند؟

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی سال تحصیلی ۹۸-۹۷ دبستان پسرانه بنیاد۱۵ خرداد ۱ روستای محمدعلی پهلوان بجنورد



با سپاس از همراهی مدیرمدیر: جناب آقای ابراهیم محمد پور و همکاران معزز

منتخب دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی سال تحصیلی ۹۸-۹۷ دبستان پسرانه شاهد ولی عصر (عج) بجنورد



با سپاس از همراهی مدیر محترم: جناب آقای عباس قدیمی و همکاران معزز

منتخب دانش آموزان نمونه ی انضباطی و خیلی خوب درسی سال تحصیلی ۹۸-۹۷ دبستان دخترانه نهمه ۲ روستای محمدعلی پهلوان بجنورد



با سپاس از همکاری مدیریت محترم: سرکار خانم معصومه احمدی و تشکر از زحمات معاونین ساعی و همه ی معلمین عزیز

منتخب دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی سال ۹۸-۹۷ دبستان دخترانه موسوی ۱ بجنورد



با سپاس از همراهی مدیر محترم: خانم پورحسین و همکاران محترم