خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

مشکلات ذهنی

۷ سال اول

گروه اجتماعی- بروز مشکلات ذهنی در کودکان ممکن است به مراقبت های دوران بارداری بازگردد. در دوران بارداری سلامت جسمی، روانی و تغذیه ای مادر بر رشد کلی کودک تاثیر می گذارد. دیابت کنترل نشده، کم خونی، فشار خون بالا و مصرف مواد مخدر عواملی هستند که بر رشد کودک تاثیر منفی می گذارند. بیماری های ویروسی و باکتریایی مادران باردار ممکن است به معلولیت ذهنی کودکان منجر شود.

سوء تغذیه مادر در طول بارداری معمولاً به زودرس شدن کودک و بروز دیگر مشکلات منجر خواهد شد. یکی دیگر از عوامل مهم در بروز معلولیت ذهنی، عفونت است. خطرناک ترین بیماری های عفونی آنسفالیت (التهاب مغز) و مننژیت (عفونت مننژها) است . مننژها چند لایه هستند و دور مغز را می پوشانند. محرومیت شدید از غذا می تواند به معلولیت ذهنی خفیف کودک منجر شود. کودکانی که این شرایط را تحمل می کنند در خطر انواع اختلالات روانی قرار می گیرند.

تصادفات رانندگی و حوادثی که در خانه برای کودک پیش می آید مثل افتادن از روی میز، پنجره باز یا پله ممکن است به معلولیت ذهنی او منجر شود.همه این عوامل دست به دست هم می دهند تا باعث بروز ناهنجاری هایی در کودکان شوند و باید مراقبت های لازم از آن ها انجام گیرد.

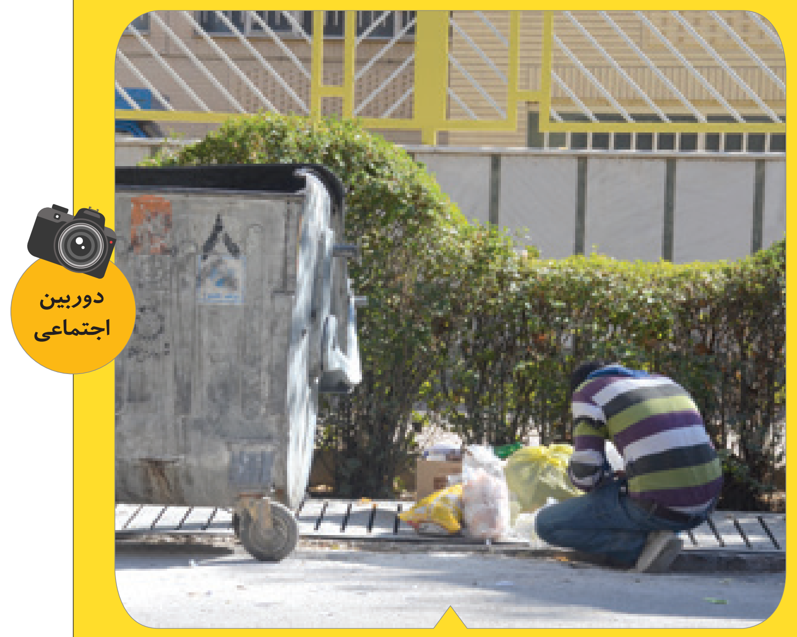
۵ گروه اصلی مواد غذایی

بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی- مصرف مقادیر کافی موادغذایی برای حفظ سلامت بدن مفید است. بهتر است ۵ گروه اصلی موادغذایی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها و میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی افراد باشد.

افرادی که از ناراحتی قلبی رنج می برند باید مصرف چربی و روغن را کاهش دهند و تا حد امکان از غذاها به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی استفاده کنند. همچنین باید مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس‌ها، مغز، دل، قلوه و کله پاچه را کاهش دهند و به جای گوشت قرمز از گوشت‌های کم چرب مثل مرغ و ماهی استفاده کنند.

سرما و زباله‌گردی



دوربین اجتماعی

علوی- دیگر زن و مرد نمی شناسد، این روزها از کودک و نوجوان گرفته تا جوان و پیر و مرد و زن در میان زباله ها به دنبال زباله های خشک می گردند تا بتوانند با فروش آن ها درآمدی برای خود کسب کنند. همه ساله با آمدن فصل سرما، متاسفانه تعداد زباله گردها بیشتر می شود و راهکارهای مختلف برای سامان دهی آن ها تاکنون بی نتیجه مانده است و این حکایت همچنان ادامه دارد.

خاطرات رنگی رنگی فصل خزان

گرمای خاطرات پاییز آن روزها

علوی

یادش به خیر، روزهای سرد پاییزی، سوزی که صورتت را بدجور سرخ می کرد و برگ ریزانی که تابلویی از زیبایی ها و نعمت های بیکران پروردگار را به تصویر می کشید. از میان کوچه باغ های تنگ و باریک پاییزی، جوی آبی روان بود و صدای شرشر آب آن جان رهگذران را تازه می کرد. پریدن پشت دیوارهای کاهگلی باغ ها و بازی کردن و دویدن پر هیاهوی کودکان پشت پرچین های باغ در آلبوم خاطرات کودکان آن روزها که اکنون هر یک چندین فرزند و نوه دارند، باقی مانده است و وقتی دل شان می گیرد خاطر خود را با یادآوری آن روزها جلا می دهند.

سرمای این روزها و برف پاییزی، دوباره خیلی ها را به آن سال ها برد. وقتی پاییز به نیمه می رسید، لباس ها و کلاه های پشمی خود را از دل تاریک صندوقخانه ها بیرون می کشیدند و برخی هم تازه دست به کار می شدند تا جورابی پشمی، شال یا کلاهی برای فرزندان خود ببافند تا از سرما و سوز سخت پاییز و زمستان های آن سال ها در امان بمانند.

در شب های پاییزی، دیگر میل بافتنی از دست مادر نمی افتاد و مدام و تند تند در حال بافتن بلوزهای کاموایی، جوراب، شال و کلاه بود و گاهی از روی آن چه دیگران می بافتند، مدل برمی داشت یا با هم بافتنی می کردند تا بتوانند مدل های جدید را یاد بگیرند.

مادربزرگی که آن روزها به گفته خودش بانویی جوان بوده است، می گوید: از مادرم یاد گرفته بودم تا صبح به صبح که بیدار می شوم، کفش ها و لباس های بچه ها را پشت بخاری زغالی بگذارم تا گرم شود و بچه ها راحت تر بتوانند آن ها را بپوشند.

بانو «رسولی» ادامه می دهد: خانه های آن موقع دارای سقف های بلند بود و با این که در زمستان و تابستان به صورت عایق عمل می کرد اما اتاق به سختی گرم و تا در اتاق باز می شد همه گرمای آن به بیرون می رفت. برای آن که سرما نتواند به راحتی به داخل اتاق نفوذ کند، پتوهای ضخیمی را که رنگ طوسی داشت به در آن آویزان می کردیم تا وقتی در باز و بسته می شود، همه هوای گرم اتاق از بین نرود.

این مادر اظهارمی کند: آن روزها خانه ها را به سختی می توانستیم گرم کنیم. از سوی دیگر خانه ها یکدست و یکپارچه نبودند و به صورت اتاق های جداگانه بودند که هر کدام با ایوان هایی از هم جدا می شدند.

آشپزخانه های آن موقع ها به طور حتم دورتر از اتاق های نشیمن و پذیرایی بود و برای پخت و پز و آماده کردن غذا باید مدام به آن سوی حیاط می رفتیم.

شهروندی دیگر هم از خاطرات پاییزی خود و سرمای بی امان آن روزها می گوید و می افزاید: روزهای پاییزی برای بیشتر مردم خاطره انگیز بود زیرا شب هایش با دورهمی های مختلف سپری می شد و همسایه ها و دوست و فامیل به بهانه های مختلف دور هم جمع می شدند و بساط حرف زدن بزرگ ترها و بازی و شادی بچه ها برپا بود. البته در این بین دعواهایی هم بین بچه ها اتفاق می افتاد که کمتر بزرگ تری، در این دعواها مداخله می کرد و بیشتر مواقع بزرگ ترها اجازه می دادند بچه ها خودشان مشکل خود را رفع کنند. غروب به غروب که بچه ها از مدرسه برمی گشتند، بعد از کمی استراحت و انجام تکالیف، به گوشه ای می رفتند و هر یک سرگرم کار خود می شدند. پسربچه ها راهی کوچه می شدند و با این که هوا خیلی سرد و کوچه ها هم تاریک بود، ساعتی با دوستان شان بازی می کردند و دخترها هم در کنار مادران خود بافتنی یاد می گرفتند، غذا درست می کردند و مغز دانه ها را برای شب چله تفت می دادند.

سرمای هوا در پاییز بجنورد قدیم به گونه ای بود که مردم قبل از فرا رسیدن فصل زمستان تدابیر لازم را می اندیشیدند، اما با وجود سرما، زندگی ها گرم و سرشار از خاطره بود؛ خاطراتی از بخاری های چکه ای، کرسی، صف نفت، خرید زغال و لباس های پشمی.

یکی از مردان کهن سال آن روزها با اشاره به سختی ها و مرارت های بسیاری که قدیمی ها متحمل می شدند، می گوید: در زمان قدیم دردسرهای زیادی برای بسیاری از مسائل می کشیدیم. این گونه نبود که دکمه شاسی بخاری ها را بزنیم و به راحتی گاز وارد لوله ها شود و در یک چشم به هم زدن هوای خانه های بزرگ و کوچک را گرم کند. آن موقع برای گرم نگه داشتن خانه های خود باید زغال می خریدیم و از بخاری های زغالی استفاده می کردیم و این گونه دست های مان سیاه می شد. اگر مراقب نبودیم و خاکه های زغال در اتاق می ریخت بسیار سخت می شد لکه های به جا مانده آن را تمیز کرد. «قربانی» ادامه می دهد: آن موقع سر خیابان چهارشنبه بازار روستاییان زغال می فروختند و اگر صبح به بازار آن ها نمی رسیدیم باید مسافت دورتری را طی می کردیم و به نقطه دیگری از شهر می رفتیم تا می توانستیم زغال مورد نیاز خود را تهیه کنیم. وی بیان می کند: سال های سال و از دوران کودکی در خانه مان بخاری زغالی داشتیم. برخی خانواده ها بخشی از زمین خانه را حفر می کردند تا کرسی و زغال دان در آن جا بگیرد و زمانی که غروب می شد زغال ها را روشن می کردند و کمی خاکستر روی آن ها می ریختند که زود تمام نشوند. حتی مادرم برای اتو کردن لباس های‌مان نیز از اتوهای زغالی آن موقع ها استفاده می کرد و آن قدر باید اتو را روی لباس می کشید تا صاف شود.

به گفته وی، مدت زیادی طول کشید تا بخاری زغالی جای خود را به بخاری نفتی داد و از آن موقع به بعد مردم برای خرید نفت در صف می ایستادند و از چندین «نفتی» که در شهر فعالیت داشتند، نفت می خریدند و آن را در بشکه های بزرگ نفت در حیاط خانه های شان نگه می داشتند. افرادی هم با گاری دستی چلیک های نفت را به کوچه ها و مناطق مختلف شهر می بردند و می فروختند. به گفته وی، بعدها شرکت نفت در برخی نقاط شهر تاسیس شد که اولویت واگذاری امور آن با همان افراد گاری چی بود. وی می گوید: خوب به خاطر دارم که در گوشه ای از حیاط بزرگ مان بشکه قرمز رنگ نفت را گذاشته بودیم و تا به سمت آن می رفتیم مادرم داد می زد و ما را از آن دور می کرد زیرا می ترسید بچه های کوچک تر شیطنت کنند و شیر نفت را باز بگذارند، نفت بخورند یا آن را آتش بزنند.

وی از غذاهای معروف بجنوردی ها در پاییز آن موقع ها هم یاد و اضافه می کند: آن موقع ها خوردن غذاهایی مانند تاس کباب، آبگوشت و اشکنه در سرمای پاییز خیلی لذت بخش بود و مادران قدیمی با حوصله و با استفاده از مواد طبیعی و روغن های حیوانی این غذاها را به بهترین شکل ممکن درست می کردند به طوری که هنوز هم آرزوی خوردن همان غذاها با همان طعم را دارم.

مادری کهن سال هم در این باره بیان می کند: در زمان قدیم موقعی که هوا سرد می شد، غذاهایی مانند «موجو»، «حلیم»، « زیره تو»، «قره تو»، «کاچی»، «فرنی» و «شبه ماش» درست می کردیم و گاهی غذایی را که از شب قبل باقی مانده بود، صبح گرم می کردیم و به بچه هایی که می خواستند به مدرسه بروند می دادیم تا حسابی گرم شوند.

در کم کن

باسالمندان

علوی- نیازهای عاطفی در زمان سالمندی از اساسی ترین نیازها به حساب می آید و رفع این نیازها برای جلوگیری از ایجاد حس تنهایی فرد سالمند ضروری است.سالمندی دوره ای از زندگی است که کیفیت گذراندن آن به عوامل مهمی بستگی دارد.سالمندی مرحله ای از گردش زندگی است که اجتناب ناپذیر است و مسائل رشدی خاص خود را هم دارد.در دوران سالمندی مشکلات و بیماری های جسمی نمود می یابد.در صورتی که سالمند در وضعیت خوبی باشد هم روحیه بهتری خواهد داشت و هم سلامت روان وی می تواند روی جسم اش تأثیر بگذارد و بیماری ها و مشکلات اجتناب ناپذیر سالمندی کمتر آزارش می دهد.به همان ترتیبی که سن اشخاص بالا می رود، نیازهای عاطفی آن ها هم افزایش مي یابد.در گذشته توجه فرزندان به پدر و مادرها و اصولاً اشخاص جوان‌تر به مسن ترها، بیشتر بود و اخلاق و رسوم حکم می کرد که به سالمندان بیشترین احترام گذاشته شود ولی امروزه که بیشتر سالمندان تنها در منزل خود به سر می برند، هر چقدر هم که وضعیت زندگی آن ها خوب باشد، از توجه عاطفی اطرافیان خود بی‌نیاز نیستند. مهم ترین چیزی که باید به یاد داشته باشیم این است که سالمندان تشنه محبت هستند و کوچک ترین رفتار یا بی توجهی ما آن ها را آزرده خاطر می کند و باید وقت مناسبی به آن ها اختصاص داده و از تجربیات ارزنده آن ها به نحو احسن استفاده شود.

خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

خورشت خلال بادام

آشپزی

مواد لازم گوشت راسته گوساله ۳۰۰ گرم، پیاز درشت یک عدد، خلال بادام ۱۵۰ گرم، رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری، گوجه فرنگی رنده شده یک لیوان، لیموعمانی ۲ عدد، زرشک سیاه (زرشک معمولی) ۳ قاشق غذاخوری، زعفران آب کرده ۳قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه ابتدا خلال بادام را خیس می کنیم، سپس یک پیاز درشت را به شکل نگینی خرد می کنیم و تفت می دهیم. گوشت راسته گوساله را خرد و به آن اضافه و کمی سرخ می کنیم. سپس زردچوبه و فلفل را به آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم بپزد.

بعد از این که گوشت نرم شد خلال بادام را کمی تفت می دهیم و به همراه لیموعمانی و زعفران آب کرده به گوشت اضافه می کنیم. سپس رب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی رنده شده را در روغن سرخ و به خورشت اضافه می کنیم. به این غذا باید زرشک سیاه را نیز اضافه کنیم.

تقویت کننده بدن

گیاهان دارویی

علوی- گیاه بوته ای «سالیکاریا» از خانواده حنا با نام «فرندل» هم شناخته می شود. این گیاه دارای سرشاخه های گلدار با خواص دارویی است. به گفته یک کارشناس گیاهان دارویی، مهم ترین مواد دارویی تشکیل دهنده این گیاه، سالیکارین، موسیلاژ، فیتوسترول، نشاسته، آهن، پکتین، تانن و اسیدهای آلی است. «مسعود معماریانی» این گیاه را به واسطه دارا بودن این مواد دارویی تقویت کننده عمومی بدن می داند و می افزاید: از این گیاه برای درمان اسهال های ساده و خونی و خون ریزی های مختلف می توان استفاده کرد و علاوه بر این خاصیت ضد میکروبی آن نیز برای ضد عفونی کردن زخم ها مورد استفاده قرار می گیرد. وی خاطرنشان می کند: از این گیاه می توان ۵ تا ۱۰ گرم و روزی ۳ بار به صورت دم کرده استفاده کرد.

لاغرها بخوانند

الو پزشک

علوی- افرادی که طبیعت بدن شان گرم و خشک باشد، لاغر هستند. این افراد با خوردن خوراکی های سرد و تر دچار افزایش وزن می شوند. یک پزشک طب سنتی در این باره بیان کرد: خوراکی هایی مانند سبزی خرفه باعث افزایش رطوبت بدن می شود و افزایش وزن بدن را برای افراد با مزاج گرم و خشک به دنبال دارد. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه داد: در این افراد لاغری به علت صفراست و داروهایی که صفرای اضافی را کاهش می دهند برای رفع لاغری مفید هستند. وی با اشاره به بعضی از این داروها اظهار کرد: خوردن کاسنی، تخم کدوی شیرین، اسفرزه، شربت سکنجبین و تمر هندی که مولد خون است، برای افزایش وزن مفید است. وی بیان کرد: همچنین بهتر است مغز بادام آسیاب شده با شیر به نسبت مساوی میل شود. وی به غذاهایی که باعث افزایش رطوبت بدن می شود هم اشاره و اضافه کرد: از جمله غذاهایی که باعث افزایش رطوبت بدن می شود، می توان سوپ جو، فرنی، شیر برنج و انواع آش های سنتی به جز آش رشته را نام برد.

منتخبی از دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان دخترانه هیات امنایی مشکات ۱ بجنورد

آرمیتا درخشان سوم
فاطمه یزدانی سوم
فاطمه نامور سوم
زهرا عبدی سوم
الینا احمدپور سوم
معصومه منصوریان سوم
یگانه ایزدی نژاد سوم
صبا کیانی سوم
الینا جنگجو سوم
زهرا صفدری سوم
آتنا جمالی سوم
نگار ایزانلو سوم
تیارا آدینه زاده سوم
ساینا عبدی سوم
آیسا یوسفی سوم
شاینا هجرتی سوم
نادیا حق بین سوم
ریحانه عبدی فرخانی سوم
ثمین جاویدپناه سوم
مانیا رحیمی چهارم
مهشید غلامانی چهارم (مقام اول ریاضی جهانی ucmas دوبی،هند ومالزی)
برنیان روان بخش چهارم
کوثر محمدنیا چهارم
مبینا بخشی پنجم
نسترن تنها پنجم
فاطمه محمدی پنجم
آیلین ابراهیمیان پنجم
سارینا سادات علوی پنجم
نازنین گل افشان پنجم
سونیا جمالی پنجم
یلدا باغچقی پنجم
مهلا قدوسی پنجم
مهدیس بنابی مقدم پنجم
حدیثه صفرزاده پنجم
درنا هادی زاده پنجم
ساجده نوید کیا پنجم
مهسان یزدانی پنجم
مهدیه بهادری برجی پنجم

دانش آموز نمونه
بنیامین همایی
کلاس چهارم
دبستان شهید اصفهانی
روستای اترآباد بجنورد
سپاس از مدیر آموزگار محترم
آقای محمد حسن ادیبی فر

با سپاس از همراهی و همکاری صمیمانه مدیریت مدبر ، فرهیخته و متشخص : سرور ارجمند سرکار خانم هایده یاسمی مقدم
یک دنیا تشکر از همکاری عالی معاونین پر تلاش دبستان: خانم فاطمه حسین پور (آموزشی) خانم اکرم اکبری (پرورشی) خانم رقیه حاتمی (اجرایی)
و تقدیر از زحمات همه ی آموزگاران دلسوز ، مربیان کاردان، مشاورین معزز،اعضای هیات امنا، انجمن اولیاء و مربیان و همت بلند خانواده های محترم دانش آموزان نمونه

دانش آموزان نمونه دبستان دخترانه و پسرانه ابوذر ۱ و۲ سلولی بجنورد

نرگس صابری اول
امیرحسین امانی دوم
حسن طاهری دوم
سحر رحمانی سوم
زهرا محمدی چهارم
نیلوفر رسولی چهارم
امیررضا ساعدی پنجم
سهیل جهانی پنجم

با سپاس از همراهی صمیمانه ی مدیران
سرور ارجمند سرکارخانم قربان زاده
آقای مجید حضرتی،معلمین معزز
و خانواده های محترم دانش آموزان
۹۸۱۱۳۶۹۷/و

دانش آموزان نمونه دبستان دخترانه هیات امنایی مشکات ۳ بجنورد

ساینا زارع اول
طهورا ساعدی اول
حلما باقری شایسته اول
سیده ساغر شریفیان اول
هلنا خالقی اول
آیلر نودهی اول
سودا قوامی اول
نازنین زهرا عظیمی اول
صبا علیزاده اول
یگانه باغچقی دوم
نازنین زهرا بنابی مقدم دوم
یسنا یزدانی دوم
زهرا حیدری دوم
سیده مانیا نبوی دوم
فاطمه آرسته دوم
فاطمه محمدنیا دوم
آرشیدا فیروزی دوم
روژینا طلایی فر دوم
یگانه شیروش دوم
آتونیا قاسمی دوم

با سپاس از لطف و همراهی صمیمانه مدیر فرهیخته و گرانقدر: سرور ارجمند سرکار خانم اکرم ثابت قدم
همکاری معاونین پر تلاش دبستان: سکینه جهاندیده (آموزشی) فاطمه قنبری (پرورشی) کبری پاکدل (اجرایی)
و تقدیر بی پایان از زحمات خالصانه ی همه ی آموزگاران مهربان و دلسوز ،مربیان خبره وکاردان، مشاورین معزز
اعضای محترم هیات امنا و انجمن اولیاء و مربیان آموزشگاه و همت بلند خانواده های محترم دانش آموزان نمونه

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه ی انضباطی و خیلی خوب درسی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان پسرانه هیات امنایی مصباح بجنورد

رضا وحدانی سوم
سیاوش مجردی سوم
امیرمحمد آدینه پور سوم
علی احسانی چهارم
امیرعلی گلی چهارم
امیرعباس فرجی چهارم
مهدی رمضانی چهارم
آریا رحمانی چهارم
علی محمدی چهارم
مهدی مدحت چهارم
ایلیا احمدنیا چهارم
امیرعلی منفردی چهارم
امیرمهدی مقصودی پنجم
سیدمحمدمهدی احمدی موسوی پنجم
طاها نامور پنجم
ماهان پاک منش پنجم
عرفان قاسمی پنجم
محمدامین پارسا پنجم
متین پروین پنجم
اهورا حداد پنجم
آریا مرادی پنجم
محمدمهدی ملایی پنجم
بردیا براتی پنجم
علی پهلوان پنجم
ابوالفضل ایزانلو پنجم
امیرمحمد رضایی پنجم
محمد ابراهیم امینی پنجم
محمد اسکندری پنجم

با سپاس از لطف و همراهی صمیمانه مدیر فرهیخته و گرانقدر: سرور ارجمند جناب آقای مجید ایزی
و همکاری عالی معاونین پر تلاش دبستان: رمضانعلی محرابی فر (آموزشی) نرگس شکوری (پرورشی) نیلوفر رشیدی (اجرایی)
و تقدیر بی پایان از زحمات خالصانه ی همه ی آموزگاران مهربان و دلسوز ،مربیان خبره و کاردان، مشاورین معزز
اعضای محترم هیات امنا و انجمن اولیاء و مربیان آموزشگاه و همت بلند خانواده های محترم دانش آموزان نمونه
۹۸۱۱۳۶۹۸/و