

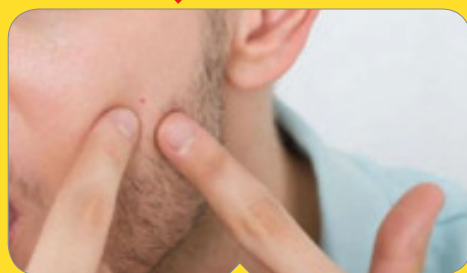
با سالمندان



سالمند شاد

گروه اجتماعی- سالمندی دوره پر فراز و نشیبی برای یک فرد به حساب می آید. در این دوران افراد به دلیل داشتن مشکلات مختلف و حسرت خوردن برای گذشته ممکن است دچار بداخلاقی شوند. برای این که سالمندان شادی داشته باشیم نباید آن ها را تنها بگذاریم و باید وقت شان را پر و اطراف شان را شلوغ کنیم. احترام گذاشتن، تشکر و قدر دانی از زحماتی که سالمندان کشیده اند و شرکت در فعالیت های اجتماعی باعث مسرت آن ها می شود.یکی از اقداماتی که می تواند به شاد بودن سالمندان کمک کند، این است که اجازه دهید کارهای شان را خودشان انجام دهند.

الو پزشك



درمان آنکه

علوی- به تعادل رساندن اخلاط بدن یکی از راه های درمان آنکه است. یک پزشک طب سنتی با بیان این مطلب اظهار می کند: در گام نخست برای درمان این عارضه باید اصلاح تغذیه شروع و از مصرف فست قود، سوسیس، کالباس، گوشت گاو، مرغ های هورمونی، غذاهای کنسرو شده، تنقلات مصنوعی، سرخ کردنی ها، غذاهای تند و پر ادویه پرهیز شود. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: مصرف غذاهای سالم که منشأ طبیعی داشته باشد برای سلامت عمومی بدن ضروری و بهتر است از آنگوشت، انواع آش با سبزی تازه، سوپ گندم و جو، میوه، سبزی و سیر تازه، نان سیوس دار، برنج پخته با سبزیجات و حبوبات، انجیر، کنجد، شیر، انگور و شربت سکنجبین استفاده شود. وی گام بعدی درمان آنکه را مصرف داروهای گیاهی برای دفع سموم تجمع یافته در بدن می داند و می گوید: البته می توان از درمان های کمکی و موضعی مانند ماسک آرد و برنج و شیر، عسل با جوانه گندم و بخور بابونه و بومادران هم بهره برد. به گفته وی، برای درمان آنکه های مقاوم حجامت در مرحله بعدی پیشنهاد می شود که خیلی موثر است.

علوی

«روزی نیست که این جا صدای برخورد دو خودرو را با یکدیگر نشنویم، دیگر از صداهای گاه و بی گاه تصادف خسته شده ایم و هر بار از خانه بیرون می آییم تا ببینیم چه اتفاقی افتاده است و خودمان هنگام عبور از این محدوده دچار استرس می شویم؛» این ها را بانوی میانسالی می گوید که با حضور در تحریریه روزنامه «خراسان شمالی» از نبود چراغ راهنمایی و تابلوهای ایمنی در محدوده چهارراه کتاب بجنورد گلایه می کند. او بدون آن که نامش را ذکر کند، اظهار می کند: حدود ۲ سال از بازگشایی این خیابان و خیابان های منتهی به آن می گذرد اما گویا هنوز گذر مسئولان به آن ها نیفتاده است. وی ادامه می دهد: در این منطقه فقط خیابان ها بازگشایی و به حال خود رها می شود زیرا با توجه به حجم خودروهای عبوری و تردد بالا نیاز است چراغ راهنمایی در این چهارراه نصب شود تا از میزان تصادفات کاسته شود. صحبت های این شهروند در حالی است که برخی دیگر از ساکنان این منطقه از این وضعیت ابراز نارضایتی می کنند. «رجبی» شهروندی دیگر است که در این تقاطع و تقاطع بالاتر از آن که به

۱۴ تصادف طی ۸ ماه در یک تقاطع به ثبت رسید قبل از این چهارراه کمربند را محکم ببندید



اظهار می کند: در این منطقه تصادف های بدی رخ می دهد که در بیشتر مواقع دلیل اصلی آن رعایت نکردن حق تقدم از سوی رانندگان است. وی ادامه می دهد: بارها پیش آمده است که دیده ام رانندگان زمانی که به این تقاطع می رسند، تمایلی ندارند کمی صبر کنند و به دلیل عجله ای که دارند، حق تقدم رانندگان دیگر را نادیده می گیرند و باعث بروز سانحه می شوند. البته ساکنان این محدوده جمعه گذشته شاهد تصادف بسیار بد یک دستگاه پژو پارس با پراید بودند که به گفته شاهدان هر دو خودرو به شدت آسیب دیدند. یکی دیگر از شهروندان هم بیان می کند: سوار آژانس بودم که می خواست از این تقاطع عبور کند و در امتداد بولوار شهید صیاد شیرازی به سمت راست بپیچد. راننده خودرو را تا نیمه بولوار هدایت کرد اما از آن طرف جرقههایی در حال حرکت بود که بدون نگاه کردن به ۲ سمت خیابان پیچید و اگر اقدام به موقع راننده آژانس نبود، به طور حتم حادثه خیلی بدی رخ می داد. وی می افزاید: ولی در این منطقه ۳ اقدام ترافیکی و اصلاح انجام شد به طوری که گل میخ های وی نصب چراغ راهنمایی و رانندگی را و تقاطع و تقاطع پارک مادر و کودک و

همچنین خط کشی عابر پیاده در ۲ ردیف این خیابان ها انجام و چراغ چشمک زن نصب شد تا رانندگان حق تقدم را رعایت کنند. برخی از افرادی که کودکان خود را به پارک مادر و کودک آورده اند هم از این مسئله ابراز نگرانی می کنند و می گویند: عبور از تقاطع این منطقه دل شیر می خواهد و همیشه نگران هستیم که افراد بی محابا رانندگی کنند. یکی از آن ها اظهار می کند: زمانی که می خواهم از خودرویم استفاده و از این تقاطع عبور کنم استرس زیادی دارم چون وقتی خیابان خلوت است، رانندگان با سرعت زیادی عبور می کنند و حق تقدم را رعایت نمی کنند. سرهنگ «پرویز زبان» رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی بجنورد با اشاره به آمار تصادف های این منطقه با بیان این که میزان تصادف های وحشتناک این محدوده در چند ماه پیش بسیار زیاد بود، می افزاید: در ۸ ماه امسال ۶ فقره تصادف منجر به خسارت و ۸ مورد تصادف جرحی در این تقاطع به ثبت رسید. وی می افزاید: ولی در این منطقه ۳ اقدام ترافیکی و اصلاح انجام شد به طوری که گل میخ های وی نصب چراغ راهنمایی و رانندگی را و تقاطع و تقاطع پارک مادر و کودک و

آشپزی



مواد لازم

فیله مرغ ۶۰۰ گرم، اسفناج ۲۰۰ گرم، روغن زیتون ۴قاشق غذاخوری، لیموترش یک عدد، فلفل سیاه، پودر سیر، پودر پیاز و پاپریکای شیرین از هر کدام یک قاشق چای خوری و پوره سیب زمینی به مقدار لازم.

فیله مرغ با پوره سیب زمینی

طرز تهیه ابتدا پوره سیب زمینی را آماده می کنیم. اسفناج را داخل قابلمه می ریزیم، نمک می زنییم و کمی که پخت می کوئیم تا له شود. فیله های مرغ را می توانیم با ادویه ها، روغن زیتون و لیموترش مزه دار کنیم و در فر بپزیم. اسفناج را می کوئیم، پوره سیب زمینی را که آماده کردیم، داخل ظرف می ریزیم و فیله ها را برش می زنییم و روی آن می گذاریم سپس اسفناج پخته شده را روی آن قرار می دهیم و سرو می کنیم.

خبر

سهم ۸ و نیم میلیاردی نیازمندان از زکات استان

گروه خبر- سهم نیازمندان استان از زکات به ۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان رسیده است. مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: روستاییان خراسان شمالی طی ۹ ماه امسال ۱۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان زکات واجب و مستحبی پرداخت کردند که ۸ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان از این رقم برای نیازمندان هزینه شده است. «مجید الهی راد» با بیان این که میزان پرداخت زکات استان نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۷ درصد رشد داشته است، ادامه داد: زکات جمع آوری شده در قالب کمک های جهیزیه، معیشتی، درمانی، فرهنگی و آموزشی و مسکن محرومان هزینه شده است. وی یکی از راه های رسیدن به عدالت اجتماعی را پرداخت زکات اعلام کرد و افزود: طی امسال ۴۳ پروژه از محل زکات در استان در حال ساخت است. وی خاطر نشان کرد: طی امسال ۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان از محل کمک های زکات برای پروژه ها هزینه شده است. وی با بیان این که خراسان شمالی دارای ۷۹۲ روستاست، اظهار کرد: از مجموع روستاهای استان ۵۰۰ روستا مشمول زکات هستند که امسال ۲۸۵ روستا زکات پرداخت کرده اند. وی یادآور شد: هم اکنون ۱۸۴ عامل افتخاری و هزار و ۳۸۳ مبلغ افتخاری زکات در استان با این نهاد همکاری می کنند.

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه درسی و برگزیده انضباطی در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹

دبستان دخترانه شهید علی اصغر قادرپناه فاروج

 کلاس دوم میلاد قربانی	 کلاس اول سید محمد سید حسینی اول	 کلاس چهارم زهرا محمد زاده چهارم	 کلاس چهارم مهديه فدسی چهارم	 کلاس چهارم پرینا حسین پور چهارم	 کلاس چهارم هستی عصمتی چهارم	 کلاس چهارم موش کاترم زاده چهارم	 کلاس چهارم مانده زمانی چهارم	 کلاس چهارم نازنین حسن زاده چهارم	 کلاس چهارم فاطمه باسبان چهارم	 کلاس چهارم مانده امامی چهارم	 کلاس چهارم فاطمه نوروزی چهارم
 کلاس پنجم سید مهدی سید حسینی	 کلاس دوم متین شاعری دوم	 کلاس پنجم الینا محمدزاده پنجم	 کلاس پنجم ننا یزازی پنجم	 کلاس پنجم یکانه کوهی پنجم	 کلاس پنجم کونر اکبری پنجم	 کلاس پنجم ریحانه فیض زاده پنجم	 کلاس پنجم صبا شنوایی پنجم	 کلاس پنجم کیانا براتی پنجم	 کلاس پنجم یاسمن وائی پنجم	 کلاس پنجم مطهره دشت یسا چهارم	 کلاس چهارم بهار نقدی چهارم
 کلاس پنجم مهدی پشیداد پنجم	 کلاس پنجم یکانه قربانی پنجم	 کلاس پنجم نرگس حارث آبادی پنجم	 کلاس پنجم سیده حدیث حبیبی پنجم	 کلاس پنجم پنهان اسماعیل پناه پنجم	 کلاس پنجم مهسا رحمانی نسب پنجم	 کلاس پنجم حدیث حمیدی پنجم	 کلاس پنجم حانه شاکر پنجم	 کلاس پنجم فاطمه تندی پنجم	 کلاس پنجم سنایش فاسمی پنجم	 کلاس پنجم اسماء کرامتی پنجم	 کلاس پنجم عطیه رجایی پنجم
 کلاس پنجم فاطمه شادروان پنجم	 کلاس پنجم ریحانه یزشکی پنجم	 کلاس پنجم سنایش صحتی پنجم	 کلاس پنجم مبینا معرد پنجم	 کلاس پنجم حدیثه رجبی پنجم	 کلاس پنجم ریحانه شاکر پنجم	 کلاس پنجم آیدا ابراهیمی پنجم	 کلاس پنجم فاطمه یزشک پنجم	 کلاس پنجم صدیقه داوودی پنجم	 کلاس پنجم فاطمه امامتی پنجم	 کلاس پنجم نازنین زهرا بناهی راد	 کلاس پنجم نازنین زهرا بناهی راد

با سپاس از همراهی مدیر آموزگار فرهیخته جناب آقای رضا سعادت و خانواده های محترم

با سپاس از همراهی و همکاری صمیمانه مدیریت فرهیخته: سرکار خانم مؤده زراعت پیشه، معاونین معزز: خانم آرزو فراهی (آموزشی) خانم خدیجه هوشنگی (پرورشی) یک دنیا تشکر از همکاری عالی معلمین پر تلاش و مربیان خبره دبستان: خانم آزاده جعفری، خانم آمنه عدالت (چهارم) خانم زهرا یوسفخانی، خانم مهین عفتی (پنجم) رقیه عباس پور، نیره اکبری، معصومه حامی (ششم) زینب مرادی (قرآن) مهدیه سپاهی (بهداشت) سمیرا شاکری (مشاور مذهبی) و خدمات (خانم طاهره عصمتی)