تربیتی

مهارت دوست یابی کودکان

علی نیا- مهارت دوست یابی در کودکان یکی از موضوعاتی است که برای والدین بسیار مهم است و والدین باید این مهارت را به کودکان خود آموزش دهند تا آن ها بتوانند به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند و تنها نمانند.

یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که کودکان باید در کنار همسالان خود احساس شادی و امنیت کنند، می گوید: وظیفه پدر و مادر این است که مراقب رابطه های دوستانه فرزندان شان باشند و در این مورد راه های زیادی وجود دارد؛ به عنوان مثال به حرف های فرزندان شان در مورد اتفاقاتی که در مدرسه و محیط دوستانه آن ها می افتد، گوش کنند و در صورت نیاز راهنمایی لازم را انجام دهند.«طاهری» می افزاید: به انتخاب فرزندتان احترام بگذارید و دوستان او را به خانه دعوت کنید و سعی کنید با دوستان فرزندتان و والدین آن ها آشنا شوید.

نکات خانه داری

نگهداری از تخم‌مرغ

متخصصان تغذیه تاکید دارند تخم‌مرغ‌های ترک‌خورده یا تاریخ مصرف گذشته به هیچ عنوان نباید مورد استفاده قرار گیرند.

برای نگهداری از تخم‌مرغ حتماً باید آن ها را در یخچال نگه داشت زیرا اگر تخم‌مرغ‌ها در دمای اتاق باقی بمانند، ممکن است عرق کنند و باکتری‌ها خیلی راحت‌تر به درون آن‌ها وارد شوند و رشد کنند.

شستن تخم‌مرغ‌ها اصلاً توصیه نمی‌شود، چون هم باعث وارد شدن آب از طریق منافذ پوستی به درون تخم‌مرغ‌ها می‌شود و هم لایه محافظتی پوسته تخم‌مرغ را از بین می‌برد. اگر می‌خواهید تخم‌مرغ را به‌درستی برای خوردن آماده کنید، باید آن را تا حدی بپزید که زرده‌اش سفت شود. بنابراین نیمرو نباید زرده شل و آبکی داشته باشد.

اگر محتویات تخم مرغ بوی بدی می‌داد یا رنگش غیرطبیعی بود، نباید استفاده شود.

نارضایتی ها از فرم مدارس، باز هم تکرار شد

فرم نافرم مدارس

علی نیا

حکایت خوب و بد فرم مدارس هر سال با نزدیک شدن به آغاز سال تحصیلی در بین خانواده ها و دانش آموزان بازگو می شود و بیشتر اوقات صدای نارضایتی از سوی خانواده ها در خصوص فرم مدارس به گوش می رسد. با وجود نارضایتی های والدین و دانش آموزان متولیان مربوطه می گویند همه تلاش شان را برای جلب رضایت خانواده ها و دانش آموزان انجام داده اند.

یکی از والدینی که از سال گذشته همچنان از فرم مدرسه فرزندش ناراضی است، می گوید: سال گذشته ۷۵ هزارتومان برای فرم مدرسه فرزندم هزینه کردم که به علت نامناسب بودن اندازه های آن مجبور شدم مبلغی را به خیاط دیگری بدهم تا دوباره فرم مدرسه اندازه فرزندم شود.

وی که تمایلی به معرفی خود ندارد، می‌گوید: امسال تصمیم گرفته ام فرم مدرسه فرزندم را از بیرون تهیه کنم تا هم فرزندم در آن راحت باشد و هم زیاد هزینه نکنم.

یکی دیگر از والدینی که از فرم مدرسه دخترش ناراضی است، می گوید: بعد از گذشت ۲ سال بالاخره فرزندم از فرم تکراری مدرسه اش رهایی یافت و با ورود به مقطع جدید رنگ فرمش هم تغییر کرد، اما دقت در دوخت فرم مدارس کم است و به دلیل ارزان بودن فرم مدارس دولتی، تولیدکنندگان پوشاک زمان لازم را برای دانش آموزان مدارس دولتی نمی گذارند.

«سرحدی» می افزاید: برای تهیه فرم مدرسه، سایز مناسب فرزندم را انتخاب کردم اما به دلیل اندازه نبودن دور کمر مجبور شدم یک سایز بزرگ تر انتخاب کنم ولی بازهم مجبورم فرم مدرسه اش را به خیاط دیگری بدهم تا اندازه اش را دقیق تر بگیرد.

یکی دیگر از والدین از شلوغی محیطی که باید فرم مدرسه را تحویل بگیرد گلایه مند است و می گوید: نظارت مسئولان بر محیط کارگاه های تولیدی فرم باید بیشتر از گذشته شود.

در همین باره رئیس شورای انجمن اولیا و مربیان شهرستان بجنورد با اشاره به این که خوشبختانه امسال در شورای انجمن اولیا و مربیان استان علاوه بر کارگروه های تخصصی که در گذشته وجود داشت کارگروه جدیدی به نام لباس فرم و سرویس مدارس تشکیل شد، می گوید: این کارگروه به منظور برطرف شدن مشکلات اولیا و دغدغه آنان برای فرم مدارس تشکیل شد زیرا ما هم این دغدغه را داشتیم.

«اکبری» می افزاید: برای برطرف شدن مشکلاتی که در گذشته وجود داشت و بهبود شرایط و جلب رضایت خانواده ها جلسه های متعددی برگزار شد و خوشبختانه توانستیم در زمینه کیفیت و کمیت فرم مدارس قدمی برداریم و نسبت به سال گذشته یک گام رو به جلو باشیم.

وی تصریح می کند: گام نخست شناسایی شرکت های تولیدی استان بود که این کار را برای تولید بهتر انجام دادیم و تولیدی ها و شرکت هایی که سال گذشته خدمات خوبی برای فرم مدارس ارائه داده بودند، دوباره به کار گرفته شدند.

وی اضافه می کند: یکی از اولویت های ما برای ارائه فرم مدرسه دانش آموزان کیفیت و جنس مطلوب است تا پاسخگوی نیاز یک ساله دانش آموزان باشد و امسال کار خوبی در این بخش انجام شد.

وی یادآور می شود: سعی کردیم، اعتراض ها و گلایه هایی را که اولیا سال گذشته از فرم مدارس داشتند برای سال تحصیلی جدید بعد از شناسایی کمتر کنیم.

«اکبری» با اشاره به این که همگی دست به دست همه داده ایم تا نظارت ها را بیشتر کنیم، بیان می کند: نظارت ها باعث می شود تولیدی هایی که فرم مدارس را آماده می کنند، بدانند که نظارتی وجود دارد تا کار با کیفیتی را به خانواده ها ارائه دهند.

وی معتقد است که امسال رضایت خانواده ها از فرم مدارس نسبت به سال گذشته بیشتر شده است اما باز هم به دنبال برطرف کردن نارضایتی هایی هستیم که خانواده ها بازگو می کنند.

وی اضافه می کند: از خانواده ها هم نظر خواهی شده است تا فرم مدارس با کیفیت مطلوب و دلخواه دانش آموزان آماده شود.

وی در خصوص طراحی های مربوط به فرم مدارس می گوید: طراحی های فرم مدارس و رنگ های مورد نظر هر مدرسه در شورای انجمن اولیا و با هماهنگی انجمن اولیا و مربیان انتخاب شده است تا نارضایتی ها کمتر باشد.

وی از بازدیدهای انجام شده از واحدهای تولیدی دوخت فرم مدارس خبر می دهد و می افزاید: خانواده هایی که در محل حضور داشتند از تنوع ها رضایت داشتند.

وی ادامه می دهد: نوع دوخت فرم مدارس باید زیبا باشد و از شرکت های تولیدی خواسته ایم کیفیت، کمیت و قیمت فرم ها مورد رضایت خانواده ها باشد.

وی یادآور می شود: قیمت فرم طی سال گذشته ۳۴ هزار تومان بود که امسال ۷ تا ۸ درصد افزایش قیمت داشت و این هم به دلیل شرایط موجود است.

> **سال گذشته ۷۵ هزارتومان برای فرم مدرسه فرزندم هزینه کردم که به علت نامناسب بودن اندازه های آن مجبور شدم مبلغی را به خیاط دیگری بدهم تا دوباره فرم مدرسه اندازه فرزندم شود**

خبر

مدیر کل ثبت احوال خبر داد:

پیش ثبت نام رایگان کارت ملی

علی نیا- پیش ثبت نام کارت ملی هوشمند در همه ادارات ثبت احوال استان رایگان شد.مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی با اشاره به این که تا پایان مرداد ماه امسال برای ۵۲۴ هزار و ۴۱۷ نفر از افراد بالای ۱۵ سال در استان کارت ملی هوشمند صادر شده است، افزود: اکنون ۸۰ درصد مردم استان برای گرفتن کارت ملی هوشمند اقدام کرده اند.«زاهدی نیا» با اشاره به این که ۲۰ درصد جمعیت واجد شرایط برای دریافت کارت ملی هوشمند تاکنون اقدام نکرده اند، افزود: به زودی کاربردی شدن کارت ملی هوشمند عملیاتی خواهد شد و برای افرادی که تاکنون برای دریافت کارت ملی هوشمند اقدام نکرده اند از هفته گذشته پیش ثبت نام در استان رایگان شده است.وی تصریح کرد: پیش ثبت نام در کافی نت های شهر با دریافت ۳ هزار تا ۳ هزار و ۵۰۰ تومان انجام می شود.وی بیان کرد: پیش ثبت نام در دفاتر پیشخوان و پست هم با پرداخت ۷ هزار و ۵۰۰ تومان انجام می شود.

آشپزی

پنکیک توت فرنگی

مواد لازم: آرد سفید گندم یک پیمانه، شکر ۲ قاشق سوپ خوری، بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری، تخم مرغ یک عدد، شیر یک پیمانه، روغن مایع ۲ قاشق سوپ خوری، توت فرنگی خرد شده حدود یک پیمانه.

طرز تهیه: همه مواد خشک را داخل ظرفی با هم مخلوط می کنیم. آرد را باید الک کنیم. سپس تخم مرغ، شیر و روغن مایع را اضافه و خوب با چنگال یا همزن دستی مخلوط می کنیم.

در آخر توت فرنگی های خرد شده را اضافه می کنیم.تابه نچسب را روی حرارت ملایم گرم و کف آن را با چند قطره روغن چرب می کنیم. سپس با قاشق از مواد پنکیک داخل تابه می ریزیم و پس از این که پنکیک خودش را گرفت آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن هم طلایی شود. پنکیک ها را روی هم می چینیم و با مربا یا عسل سرو می کنیم.

گیاهان دارویی

ضد سرفه

علوی- «آناغالس» نام گیاهی دارویی است که به شکل بوته می روید و از خانواده پامچال است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را سیکلامیدها، تانن، ساپونین، آنزیم ها، مواد تلخ و روغن فرار نام می برد و می گوید: این گیاه با چنین خواص دارویی ضد سرفه است و برای رفع بیماری های دستگاه تنفسی به کار می رود. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: از این گیاه در استعمال خارجی نیز به عنوان التیام دهنده زخم ها استفاده می شود، همچنین گاهی اوقات نیز می توان از آن به عنوان حشره کش استفاده کرد. به گفته وی، در طب سنتی هم از گیاه «آناغالس» برای رفع زردی، رسوبات صفراوی و نقرس استفاده می شود. وی درباره میزان مصرف آن هم بیان می کند: مقدار ۲ تا ۴ گرم از این گیاه باید به صورت دم کرده و روزانه ۳ بار استفاده شود .

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۶/۱۰]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — سخت

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

	۲۰	۶		۳۰	۱۷	۲۲	
۱۲			۲۳				۱۷
۹			۳۰ ۱۶				
۱۴					۱۶ ۲۸		
	۲۱	۲۴ ۲۳				۸	۱۷
۲۴				۲۴ ۹			
۱۱			۱۵				
۱۶			۱۶				

برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

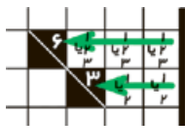
«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

* رقم تکراری در تکه ای نباشد.
* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را با خودمان مرور کنیم.

* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی و کم‌رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

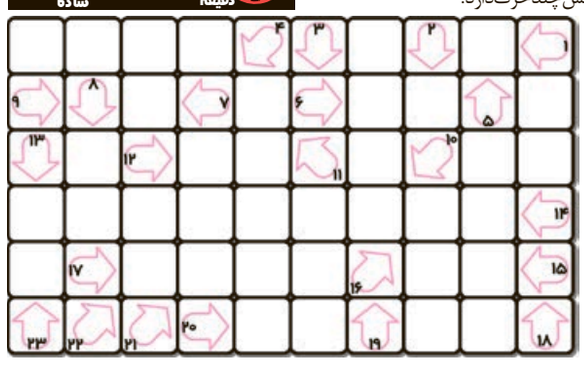
▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

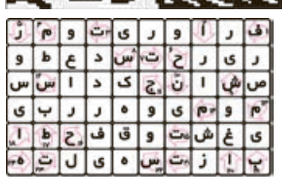


واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۱۰ حرفی) این نوع از درمان که توسط پزشک تجویز می شود، با به کار گیری روش های حساسیت زدایی به تسکین بسیاری از دردها کمک می کند.
۲-(۶ حرفی) گیاهی که کمک می کند سیستم آدرنالین سالم بماند و توانایی بدن را برای مقاومت در برابر عوامل مختلف از جمله آلودگی هوا بالا می برد.
۳-(۴ حرفی) نوعی بیسکویت سبک و ترد
۴-(۵ حرفی) برخی دردهای عصبی ممکن است از طریق ویروس بیماری زونا یا عفونت..... ایجاد شود.
۵-(۲ حرفی) این ویتامین بهترین آنتی اکسیدان برای مبارزه با اثر مخرب آلودگی هواست که در فلفل دلمه‌ای، مرکبات، کیوی، کلم و گوجه است.
۶-(۴ حرفی) پیامبری در شکم نهنگ
۷-(۲ حرفی) چهارپای ریش دار
۸-(۴ حرفی) گندم و جو امثال آن
۹-(۳ حرفی) قرار گرفتن در معرض اشعه مایکروویو تلفن همراه، تبلت، هواپیمای بدون سرنشین، ساعت هوشمند، کنسول بازی بی سیم و دوربین واقعیت مجازی و وسایلی از این دست، سبب ابتلای کودکان به این نوع سرطان می شود.
۱۰-(۴ حرفی) یار پیامبر (ص) که امام پنجم را دید
۱۱-(۳ حرفی) وسیله ای ارتجاعی
۱۲-(۴ حرفی) استفاده از مسکن های بدون نسخه مانند استامینوفن و بروفن می تواند به رفع درد های عصبی..... کمک کند.
۱۳-(۳ حرفی) درد های عصبی معمولاً پس از ..... سالگی آغاز می شود و اغلب در سالمندان روی می دهد.
۱۴-(۸ حرفی) اتصال به امواج وای فای، قرار گرفتن دستگاه در فضایی که میزان آنتن دهی ضعیف است و دستگاه به تقویت گیرنده های خود می پردازد، خطر ابتلا به..... در مردان را افزایش می دهد.
۱۵-(۳ حرفی) برپیامبر الهام می شود
۱۶-(۴ حرفی) پوسته گندم و جو
۱۷-(۴ حرفی) در صورت مصرف طولانی مدت یا زیاد داروهای ضد درد قوی ممکن است دچار ..... ، در دیا خون ریزی معده و زخم های گوارشی شوید.
۱۸-(۶ حرفی) سازمان جهانی حمایت از کودکان
۱۹-(۴ حرفی) بازار کم رونق
۲۰-(۶ حرفی) مصرف این کلم در مقابله با آلودگی هوا به شما کمک می کند.
۲۱-(۳ حرفی) زن دیگر شوهر
۲۲-(۴ حرفی) مدنی
۲۳-(۳ حرفی) تور و دام

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

	۷	۲			۶			
	۹			۲		۸		
۳				۹	۷		۱	
		۳	۵					
۲								۶
					۹	۴		
	۴		۲	۸				۳
		۱		۵			۴	
			۶			۲	۵	

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

				۴				
		۹				۲		۳
	۷		۸			۵	۱	
	۹			۷		۶		
۳	۲		۴		۶		۹	۷
		۷		۱			۳	
	۴	۱			۳		۶	
۵		۲				۸		
			۲					

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

۹				۴	۲	۶		
۱		۷	۵				۸	۹
	۶				۱	۲		
			۴	۲	۳		۹	
۲		۹				۵		۴
	۴		۹	۵	۷			
		۴	۲				۶	
۵	۷				۴	۹		۳
		۲	۳	۷				۵

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.