



شیپور خوش آمد به «روحانی» از دو برار

به گفته شهردار بجنورد پارک دوبرار همزمان با سفر رئیس جمهور به بهره برداری می رسد. بهره برداری از پارک «دویرار» باز هم به تأخیر افتاده، این نوبت به بهانه سفر رئیس جمهور. راه اندازی این پارک هم قصه ای شده است؛ تأخیر بعد از تأخیر. البته نباید از حق گذشت، شهرداری با راه اندازی پارک دوبرار قدمی بلند در راستای دسترسی مردم به خدمات شهری برداشت و آن‌ها را به بام شهر دعوت کرد. با این اقدام شهرداری مردم به راحتی به بام شهر صعود می کنند و در واقع یکی از نعمت های بجنورد که تا امروز مردم از آن محروم بودند، دست یافتنی می شود؛ گردش و تفریح در بام شهر. بگذریم که راه اندازی این پارک به منزله هوویی برای بابایمان و بش قارداش خواهد بود! دوبرار با مساحت ۹۴ هکتار از روی بام شهر برای دو پارک قدیمی بابا امان و بش قارداش شاخ و شانه می کشد و راه اندازی آن عملی است.

دوربین اجتماعی



فروش فله ای لبنیات در فصل گرما

نکتم علوی- هنوز تا آمدن تابستان چند روزی باقی مانده است ولی هوای گرم خردنمایی می کند. برخی کارشناسان می گویند: با وجود بارندگی های اخیر امسال تابستان گرمی خواهیم داشت. در بخش های مختلف شهر می بینیم در این روزهای گرم لبنیات به صورت فله ای و بدون شرایط نگهداری مناسب به فروش می رسد. هر چند بارها از سوی مسئولان دانشگاه علوم پزشکی در این باره و لزوم دقت در خرید لبنیات فله ای از مراکز مجاز تذکر های لازم داده شده است اما باز هم دیده می شود برخی فروشندگان به طور غیر بهداشتی این فراورده ها را به فروش می رسانند و سلامتی مردم را نشانه گرفته اند که باید پرسید نظارت ها کم رنگ شده است یا فروشندگان در مناطق دور از تهررس بازارسان فعالیت می کنند؟

بیش فعالی؛ طبیعی یا اختلال؟

مراقبت ها از کودکان بیش فعال

علوی

از قدیم گفته اند بچه هر چقدر بیشتر جنب و جوش داشته باشد، سالم تر است؛ این جمله ای است که شاید این روزها از دهان بسیاری از افراد شنیده می شود و در این میان، بیشتر مادران جوان هستند که وقتی از کنترل فرزند خود عاجز می شوند یا به دلایل مختلف نمی خواهند جلوی شیطنت او را بگیرند، در پاسخ به اعتراض اطرافیان اظهار می کنند: «بچه سالم بچه ای است که آرام و قرار نداشته و مدام در حال فعالیت و تحرک داشته باشد». شاید بسیاری از این مادران اطلاع ندارند که بیش فعالی یا ADHD نوعی اختلال شایع است که حدود ۸ تا ۱۰ درصد کودکان را مبتلا می کند.

طبق گفته کارشناسان، این بیماری در پسران شایع تر از دختران است که هنوز دلیل اصلی آن مشخص نشده است.

نشانه های بیش فعالی

در برخی از جلسات مشاوره مهد های کودک یا مدارس دیده می شود، مربیان یا معلمان از نداشتن دقت و تمرکز برخی دانش آموزان و جنب و جوش زیاد آن ها گلایه دارند و از والدین می خواهند روی توجه کودک خود کار کنند و شاید نمی توانند به طور مستقیم به برخی والدین بگویند کودکان آن ها به اختلال بیش فعالی دچار است و همین مسئله روند درمان و رفع این اختلال را با کندی مواجه می کند.

به گفته یک مربی مهد کودک، برخی از بچه ها به دلیل شیطنت های خاصی که دارند، بیشتر اوقات حواس شان پرت می شود و نمی توان به این افراد انگ زد که بیش فعال هستند بلکه بیش فعالی نشانه هایی دارد و مربیانی که با این گونه بچه ها کار کرده اند می توانند آن ها را تشخیص دهند.

وی متذکر می شود: پرحرفی، مدام در حال حرکت و جنب و جوش بودن، صبر و تحمل نداشتن برای ایستادن در صف و رعایت نوبت، عصبی و حساس بودن و مرتب پاپین و بالا پریدن، حل دادن بقیه کودکان، برهم زدن بازی بقیه، انجام تکلیف مدرسه بدون



توجه و دقت، برداشتن وسایل و اسباب بازی های کودکان دیگر، نداشتن مهارت های لازم در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران، گم کردن وسایل شخصی و از این شاخه به آن شاخه پریدن به طور توامان می تواند نشانه های بیش فعالی باشد. البته به نظر من این موضوع قطعیت ندارد و باید به نشانه های دیگر رفتاری کودک توجه کرد.

پدر یک پسر بچه ۶ ساله هم بیان می کند: پسر من از دقت کافی برای انجام فعالیت هایی که به تمرکز نیاز داشت، برخوردار نبود، زمانی که به مدرسه رفت مرتب معلمان از او گلایه داشتند که سر کلاس نمی نشیند، به حرف آن ها توجه ندارد و بچه های دیگر را اذیت می کند.

وی می افزاید: با دیدن این رفتارهای پسر من از ما خواستند او را نزد مشاور ببریم که پس از یکی، دو بار مراجعه مشخص شد بیش فعال است و رفتار و دارو درمانی برایش تجویز شد و اکنون وضعیت بهتری دارد.

راه های درمان

یک درمانگر خانواده و کودک بیش فعالی

را نوعی اختلال شایع می داند که حدود ۱۰ درصد کودکان به آن مبتلا هستند و این بیماری در پسران شایع تر است. «زیبا جعفری، ادامه می دهد: ویژگی های بیش فعالی از سال های اولیه نوزادی و کودکی شروع می شود، این بچه ها در دوران شیرخوارگی اکثرا پرتحرک هستند و دست و پای خود را زیاد حرکت می دهند، کم خواب هستند و زیاد گریه می کنند. وی می افزاید: آن ها در مهد کودک برای انجام تکالیف تمرکز ندارند و مدام در حال حرکت و بیشتر در حال پریدن و دویدن هستند، اغلب فعالیت شان پرسروصداست، کارهای شان را ناتمام انجام می دهند و برای تماشای برنامه کودک تمرکز ندارند، بازی های همسالان خود را به هم می زنند و وسایل شخصی خود را معمولاً گم می کنند. وی خاطرنشان می کند: مشاهده این رفتارها در خانه، مهد و مدرسه اگر موقت باشد نمی توان گفت کودک بیش فعال است ولی اگر مداوم و بیشتر اوقات باشد باید کودک را نزد مشاور و پزشک برای درمان برد. به گفته وی، هیچ آزمایشی برای تشخیص بیش فعالی وجود ندارد. این روان درمانگر اظهار می کند: پزشک با بررسی تاریخچه خانوادگی و دوران بارداری مادر و روند زندگی کودک می تواند این اختلال را تشخیص بدهد زیرا علت بیش فعالی ژنتیکی و محیطی است. سیگار کشیدن و استرس مادر در دوران بارداری بیشترین دلایل ابتلاست و در صورت درمان نشدن در آینده، کودک در معرض آسیب افسردگی و رفتارهای ضد اجتماعی و گاهی بزهکارانه قرار می گیرد.

وی می افزاید: این کودکان در دوران کودکی مدام با خانواده، همسالان، مربی و معلم درگیر هستند، رفتار محبت آمیز دریافت نمی کنند و به علت تمرکز نداشتن در یادگیری موفق نیستند. وی توصیه می کند: برای درمان باید از مصرف مواد شیرینی و نوشابه های انرژی زا و شکر خودداری کرد و کودک را نزد مشاور برد تا از رفتار درمانی بهره مند شود همچنین باید تحت نظر پزشک باشد و دارو مصرف کند.

آشپزی



مواد لازم

تخم مرغ ۵ عدد، بودر قند یک چهارم پیمانه، نسکافه ۲ قاشق سوپ خوری، وانیل یک چهارم قاشق مربا خوری، آب گرم یک قاشق سوپ خوری، خامه شیرین شده یک پیمانه و کاکائو ۲ قاشق سوپ خوری.

بستنی ۳ رنگ

طرز تهیه

یک قالب را به دلخواه انتخاب می کنیم، داخل آن را با پلاستیک می پوشانیم و به مدت یک ساعت در فریزر می گذاریم تا خوب سرد شود. زرده و سفیده تخم مرغ ها را از هم جد می کنیم. زرده ها را با نیمی از بودر قند و وانیل هم می زنیم تا کش دار و سفید شود سپس سفیده ها را هم می زنیم تا فرم بگیرد و نصف دیگر بودر قند را به آن می افزاییم. خامه را هم می زنیم تا فرم بگیرد سپس سفیده و زرده تخم مرغ ها را به آن اضافه می کنیم. مواد را به ۲ قسمت تقسیم می کنیم، به یک قسمت نسکافه حل شده در آب گرم و به دیگری بودر کاکائو اضافه می کنیم و بخش سوم را سفید باقی می گذاریم. ابتدا بستنی نسکافه ای را در قالب می ریزیم و به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فریزر می گذاریم تا روی آن ببندد، دو قسمت دیگر آماده شده را به همین ترتیب می ریزیم. بستنی باید ۱۲ ساعت در فریزر بماند.

گیاهان دارویی



رفع کننده بیماری های پوستی

علوی- گیاه درختچه ای «فلفل سیاه» دارای میوه با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی درباره این گیاه گفت: میوه فلفل سیاه دارای روغن فراز، آلکالوئیدهای مختلف، مواد چربی، رزین و املاح معدنی است. «مسعود معمارپانی» ادامه داد: این گیاه به عنوان رفع کننده ناراحتی های پوستی به کار می رود و علاوه بر آن مقوی معده، محرک اشتها و بزاق آور است. وی بیان کرد: فلفل سیاه در طب سنتی به عنوان ادویه و چاشنی غذا استفاده می شود و برای معالجه سنگ کلیه مفید است.

واگذاری

لوازم تحریر

هنر ابزارمداد

۱۵

سال سابقه درخشان

واگذاری

فوری

مشتری دائم

دکوراسیون شیک

تابلو سر در کاملاً متفاوت

بجنورد: خیابان ۱۷ شهریور جنوبی، بین کوچه برق و علوی (مجمع قرائی)

۰۹۱۵ ۱۸۶ ۷۴۵۵

ترکانلو

مجهزترین کلینیک تخصصی تعمیرات

تعمیر انواع خودروهای ایرانی و خارجی

تعمیر انواع موتور و گیربکس های اتوماتیک در خراسان شمالی

با ضمانت تعمیر انواع خودروهای جدید

دارای گواهینامه تعمیرات تخصصی هیوندای-کیا (آسان موتور) از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

مشاور، مجری و ارزیابی تشخیص و کیفیت فنی خودرو

تعمیرات اساسی و کامل موتور با ضمانت سرویس

تعمیرات جلوبندی و اکسل عقب

تعمیر و شستشوی انژکتورها و سرویس جهت تنظیم موتور

آدرس: خیابان امام خمینی - ما بین چهارراه باسکول و چهارراه استقلال جنب آتش نشانی، نبش خیابان ایمان، داخل گاراژ مهدی مطرانلویی : ۰۹۱۵۱۸۶۷۴۵۵