

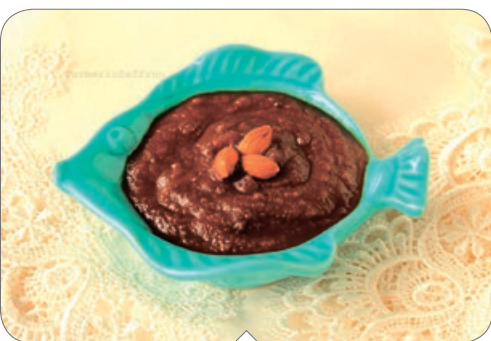
گیاهان دارویی



ضد نفرس

گروه اجتماعی- گیاه «سورنجان» که به نام گل حسرت شناخته می شود از خانواده ای به همین نام و غده آن دارای خواص مختلف دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: این گیاه کولشی سین، تانن و صمغ دارد و برای معالجه نفرس و روماتیسم مفید است. «مسعود معماریانی» خاطرنشان کرد: در استعمال خارجی از این گیاه برای کاهش التهاب و درد استفاده می شود. به گفته وی، این گیاه همراه با صبر زرد برای درمان سیاتیک، نفرس و درد مفاصل به کار می رود. وی درباره شیوه مصرف آن اظهار کرد: روزانه بهتر است ۴ تا ۲ گرم از آن به طور دم کرده استفاده شود.

سلامت نامه



تقویت کننده سیستم عصبی

علوی- مصرف سمنو در درمان کم خونی و تقویت سیستم عصبی مؤثر است. مسئول تغذیه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهار کرد: سمنو سرشار از انرژی و برای کودکان در حال رشد مفید است. «شهلا جودت» مصرف سمنو را برای زنان باردار به ویژه در سه ماه نخست به منظور تکامل سیستم عصبی جنین ضروری و مفید اعلام کرد و افزود: این ماده غذایی پر ارزش از جوانه گندم تهیه می شود و هر ۱۰۰ گرم آن ۳۰۰ کیلو کالری انرژی دارد. وی تصریح کرد: سمنو سرشار از ویتامین های گروه B به ویژه اسید فولیک است و برای بهبود وضعیت پوست، تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش آن توصیه می شود. وی یادآور شد: جوانه گندم حاوی ویتامین E است و این ویتامین به دلیل دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی باعث پیشگیری از سرطان می شود. وی خاطرنشان کرد: ویتامین E به شادابی پوست کمک شایانی می کند و پیری را به تأخیر می اندازد و در تولیدمثل نقش مؤثری دارد.

چشم و هم چشمی در کلاس های اوقات فراغت



علوی

کلاس موسیقی فرستاده و برای آن که رفت و آمد برایش سخت بود، از یک مربی خصوصی موسیقی خواسته به منزل شان باید و به فرزندش آموزش دهد. او ادامه داد: من هم تصمیم گرفتم فرزندم را در کلاس موسیقی ثبت نام کنم هر چند او علاقه ای نشان نمی دهد اما معتقدم باید از دوران کودکی به این کلاس برود تا به تدریج علاقه در او به وجود بیاید. او همان طور که انواع کلاس هایی را که فرزندان برآورد می کرد، افزود: دوره و زمانه ای شده است که باید بچه ها را به کلاس های مختلف فرستاد تا ذهن شان باز شود و بتوانند استعدادهای شان را بروز دهند. پدر یک دانش آموز ابتدایی هم با پذیرش این که بهتر است کودکان مورد استعدادیابی قرار گیرند، اظهار می کند: با شرکت بچه ها در کلاس های مختلف مخالف نیستم و تا جایی که بتوانم فرزندم را می فرستم تا استعدادش پرور یابد. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: با رشد همه جانبه بچه ها موافقم و حتی اگر فرزندم به کلاسی آموزش با تکالیف مدرسه سرگرم هستند باید عصرها و اوقات استراحت شان را در انواع کلاس ها به سر ببرد تا والدین شان راضی شوند، با این که به روزهای پایانی سال نزدیک می شویم اما همچنان بازار کلاس های فوق برنامه داغ است.

چندی پیش در یک آموزشگاه دو مادر در سالن نشسته بودند که یکی از آن ها گفت: یکی از دوستانم پسر خود را به

«بدیلی» می افزایش: فرزندان در طول سال تحصیلی درگیر درس هستند و بهتر است وقت آن ها را با کلاس های مختلف پر نکنیم و در انتخاب کلاس ها به علاقه و استعداد آن ها توجه کنیم. وی یادآور می شود: برخی والدین را دیده ام که مدام در حال بردن و آوردن فرزندان شان از این کلاس به آن کلاس هستند و زمانی که با آن ها صحبت می کنیم متوجه می شویم که حرص و ولع خاصی دارند و می خواهند به طور حتم فرزندان شان در انواع کلاس ها که دیگران می روند، شرکت کنند و به اصطلاح از بقیه چیزی کم نداشته باشند. وی خاطرنشان می کند: این گونه والدین تصور می کنند با رفتن بچه های دیگر به کلاس های مختلف فرزندان شان از آن ها عقب خواهد افتاد و به اندازه آن ها رشد و پیشرفت نخواهد کرد.

یک کارشناس ارشد جامعه شناسی از این منظر به موضوع نگاه می کند که باید به فرزندان حق انتخاب داد حتی اگر سن آن ها بسیار کم باشد. «محمدزاده» بیان می کند: اگر چه کودکانی که سن کمی دارند قدرت تشخیص خوب و بد را ندارند اما باز هم باید به آن ها فرصت داد تا آزمون و خطا کنند و به رشته ای که علاقه دارند، بپردازند. وی ادامه می دهد: متأسفانه امروزه بسیاری از والدین به دلیل آن که تنها یک فرزند دارند، می خواهند برایش سنگ تمام بگذارند و به تصور خودشان با فرستادن به کلاس های مختلف در حلقش لطف می کنند، این در حالی است که فرزندان بیشتر

مشتاق هستند حضور فیزیکی و عاطفی والدین را به خوبی درک کنند و به کلاس های مختلف بردن چیزی از وظایف پدر و مادر کم نمی کند. وی اظهار می کند: در برخی خانواده ها دیده می شود به جای آن که حضور در کلاس های مختلف به قصد فراگیری مهارت و دانش یا هنر باشد، بیشتر جنبه فخر فروشی دارد و والدین فقط برای چشم و هم چشمی بین دیگران و اقوام شان به این کار رو می آورند و نمی دانند با این کار فرزندان شان چه آسیبی می زنند. معاون تربیتی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی درباره این که کلاس های فوق برنامه باید به چه میزان باشد تا آسیب ها کمتر شود، اظهار می کند: طبق سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در مدارس آموزش ها ارائه و بر ساعت زیستی و بدنی دانش آموزان تأکید می شود.

«لنگری» ادامه می دهد: کلاس های فوق برنامه در اختیار آموزش و پرورش نیست و نباید این کلاس ها از روی چشم و هم چشمی باشد. وی بر مشاوره گرفتن از مدیران مدارس تأکید می کند و می افزایش: آن ها می توانند کلاس های مختلف فوق برنامه را در مدارس تدارک ببینند. وی اظهار می کند: بهتر است کلاس های فوق برنامه دانش آموزان ۳ تا ۴ روز در هفته باشد و والدین به طور مستمر در کنار فرزندان شان چه دختر و چه پسر حضور و از لحاظ اخلاقی کنترل و دقت زیادی داشته باشند.

آشپزی



سالاد ما کارونی

گروه اجتماعی- مواد لازم: پاستا ۴۰۰ گرم، کالیاس ۲۵۰ گرم، خیارشور ۱۵۰ گرم، ذرت پخته شده یا کنسرو آن ۱۵۰ گرم، کنسرو نخود فرنگی ۲۰۰ گرم، سس مایونز ۴ قاشق سوپ خوری، هویج پخته شده ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل، آب لیمو و آویشن به میزان لازم. طرز تهیه: پاستا را می پزیم تا حدی که خیلی نرم نشود و حدود ۹۰ درصد بپزد سپس آن را آبکش می کنیم، داخل آب سرد می ریزیم و می گذاریم ۱۰ دقیقه بماند، دوباره آن را آبکش می کنیم. کالیاس و خیار شور را خرد و با سس مایونز، نمک، فلفل، آویشن و آب لیمو مخلوط و پاستا را به سس آماده شده آغشته می کنیم و نیم ساعت در یخچال می گذاریم سپس بقیه مواد را می افزایشیم. به مدت نیم ساعت در یخچال می گذاریم و بعد از آن برای سرو آماده است.

هفت سال اول



قوانین خانوادگی

علوی- گذاشتن قوانین منصفانه در خانه برای نظم بخشیدن به کارها و محول کردن امور به هر یک از اعضای خانواده می تواند کودکان را منضبط بار بیآورد به شرط آن که این قوانین سختگیرانه نباشد تا آن ها را دل زده کند. البته برای آن که کودک به این قوانین پایبند باشد باید نظر او را جویا شد و از او خواست قوانینی را پیشنهاد دهد. قوانین خانه نباید به صورت تهدید کننده باشد و باید دلیل گذاشتن هریک از آن ها را واضح و روشن برای کودک توضیح داد تا اگر کاری به او محول یا از کاری منع شد علت اصلی را بدانند. گاهی اوقات ممکن است کودک به دلایل مختلفی مانند تنبلی یا فراموشی قانونی را زیر پا بگذارد، در این شرایط نباید او را سرزنش کرد بلکه به او فرصت دیگری داد. بهتر است در بیان مقررات، از جمله های مثبت استفاده شود تا اثر بهتری داشته باشد.

Ashkan Battery

بائفره اشکان

مدیریت: رستم (نائب رئیس اتحادیه)

جزئی



کله

نماینده رسمی بائرها ایران و خارج در خراسان شمالی

دفتر مرکزی: شیروان / میدان قدس / روبروی تأمین اجتماعی / جنب نانوايي

شماره تماس: ۰۹۱۵۳۸۷۱۸۶۰ - ۰۹۱۵۱۸۸۷۱۶۲

شعبه فاروج: خیابان امام رضا (ع) / نبش امام رضا (ع) ۳

شعبه بجنورد: ۳۲ متری / چهارراه شهدا / نبش خیابان استقلال

تلفکس: ۰۵۸ - ۳۶۲۲۵۵۵۷

بزرگترین مرکز فروش باتری های سبک و سنگین در خراسان شمالی

مجهزترین دستگاه تست باتری اتومبیل در خراسان شمالی

مرکز پخش و خدمات پس از فروش باتری های ایرانی و خارجی در خراسان شمالی