سالمندان بخوانند

علوی- مزاج افراد پیر متفاوت است به طوری که طبع اعضای اصلی شان سرد و خشک است ولی رطوبات بلغمی در داخل اعضای آن ها انباشته می شود. یک پزشک طب سنتی با بیان این مطلب اظهارمی کند: اگر علایم دال بر سردی و خشکی بدن باشد باید غذاهای گرم و مرطوب استفاده شود و اگر طبع سردتر باشد غذای گرم و خشک مصرف شود. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: در افرادی که بدن آن ها سرد و خشک است، بدن باید با روغن های مرطوب مثل بنفشه، بادام و بابونه چرب شود البته ماساژ هم برای این افراد بسیار مفید است.

وی خاطرنشان می کند: این افراد باید غذاهای با حجم کم و با دفعات بالا مصرف کنند، غذا که حجم ولی دارای کیفیت بالا باشد و همچنین اجتناب از غذاهای سوادزا و بلغم زا توصیه می شود. وی غذاهای مفید را شامل آبگوشت، شوربا، حلیم گندم، شیر و عسل و کلاب، زرده تخم مرغ با کمی دارچین، نان گندم خوب پخته شده، کاهو، چغندر، کرفس، تره، انجیر، انگور، موز، مغز گردو و بادام می داند و می گوید: همچنین باید از مصرف خوراکی های ترش، بستنی، آب سرد، بادمجان، قارچ، غذاهای خشک، قسمت قودها، گوجه فرنگی خام، خیار و دوغ ترش پرهیز شود. وی به سالمندان توصیه می کند: بهتر است شام اول شب و یا کیفیت خوب میل و از گرسنه خوابیدن پرهیز شود زیرا بسیار مضر است. وی می افزاید: در صورت داشتن پیوست باید از ملین های گیاهی مثل آلو بخارا، سوپ جو، چغندر و خوراک نخود استفاده شود.

الو پزشک

مراقب باش!

گروه اجتماعی- بعضی از والدین مدام نگران فرزندان خود هستند و از واژه هایی مانند «مراقب باش» استفاده می کنند. هر وقت بچه ها برای بازی از خانه بیرون می روند والدین احساس می کنند باید امنیت آن ها را حفظ کنند و با گفتن این جمله می خواهند در کودک حس احتیاط ایجاد کنند تا به او آسیبی نرسد.

در واقع این یک واکنش غیرارادی است که ما پدرومادرها هنگام بازی کردن بچه ها نشان می دهیم. والدین محافظان بچه ها هستند برای این که آن ها را از آسیب دیدن حفظ کنند.

آن ها دایم از زبان شان برای محافظت از بچه ها استفاده می کنند.زمانی که بچه ها خیلی کوچک هستند پدر و مادرها مراقب شان هستند اما کمی که بزرگ تر می شوند آزادی بیشتری به دست می آورند و والدین نمی توانند تمام حرکات و کارهای شان را تحت نظر داشته باشند بنابراین راه دیگری برای مراقبت از آن ها پیدا می کنند.بعضی از والدین با پیشنهاد دادن جایگزین ها احتیاط را به آن ها القا می کنند. به عنوان مثال به آن ها می گویند به جای دویدن در خیابان راه بروند، همیشه هنگام عبور از خیابان هر دو طرف را نگاه کنند، عقب بایستند و اجازه عبور ماشین ها را دهند. جمله مراقب باش تنها زمانی کمک می کند که به درستی توضیح داده شود. این جمله می تواند مفاهیم زیادی را القاء باشد. اگر به کودک توضیح ندهید نمی داند که باید مراقب چه چیزی باشد پس لازم است که به او توضیح دهید باید مراقب چه چیزی باشد و چرا؟ و اگر احتیاط نکند چه اتفاقی می افتد.اگر این توضیحات را به او ارائه نکنید عادت می کند به همه چیز به چشم تهدید نگاه کند. «مراقب باش» برای کودک یعنی مراقب هر چیزی که در اطرافت هست، باش. همه چیز خطرناک است. با تزریق کردن این دیدگاه در ذهن کودک باعث می شوید در سنین بالاتر به هیچ چیزی اعتماد نکند. بنابراین در فعالیت های فیزیکی کمتر شرکت می کند چون ترس از آسیب دیدن دارد و از منطقه امن خود بیرون نمی آید چون برایش ترسناک است.

۷ سال اول

بچه ها باید در اشتباه کردن آزاد باشند و از آن ها چیز یاد بگیرند. در غیر این صورت باور می کنند که تنها راه برای وجود داشتن و نجات پیدا کردن ریسک نکردن است.

وقتی بیش از حد مراقب هستید فرصت ها را از دست می دهید و در نتیجه به موفقیت دست نمی یابید.

به بچه ها اجازه دهید دلیل احتیاط را بدانند. هرگز آن ها را از افتادن نترسانید. آن ها باید یاد بگیرند چطور بلند شوند، گردوخاک لباس شان را بتکانند و دوباره به راه رفتن ادامه دهند.لازم است خودشان از بعضی از چیزها درس بگیرند، پس آزادشان بگذارید. تنها کسانی که ریسک می کنند می توانند در آینده زندگی موفقی داشته باشند.

خاطرات بجنوردی ها از اولین انتخابات مجلس شورای اسلامی

علوی

طلوعی تازه بود آن روز، آغازی دوباره، دوباره برخاستن و نو شدن. گامی بود برای دوباره راه رفتن در مسیری تازه؛ مسیری که رو به بلندای خورشید می رفت. روزهای سخت و تاریک پشت سر گذاشته شده بود و دیگر از آن روزها خبری نبود هر چند خاطرات تلخ تا سال ها در خاطر همه باقی ماند اما با طلوع خورشید همه تاریکی ها یک به یک از بین رفتند و جای خود را به نور دادند.

آن روزها همه برای گام برداشتن در این مسیر، راه سخت و گاهی همراش را به جان خریدند و حاضر بودند حتی با پای برهنه نیز قدم در این مسیر بگذارند و هنوز خاطره آن روز را از یاد ندارند، آدامه می دهند: به خاطر دارم از بین کاندیداها، افراد شاخصی مانند آقایان دکتر «حسن هاشمیان» ، «مظفر» ،«مصطفی تبریزی» و«مرتضوی» کاندیدا شده بودند. وی بیان می کند: تبلیغات انتخاباتی در آن زمان نیز مانند اکنون به راه بود و با چاپ پوستر و برگه های تبلیغاتی و سخنرانی های مختلف برنامه های خود را به اطلاع مردم می رساندند و هر چند کاغذ در آن زمان ارزان بود و محدودیتی هم وجود نداشت اما تبلیغات به گستردگی اکنون نبود. وی خاطرنشان می کند: در نخستین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی مقرر شده بود ۲ نماینده برای بجنورد انتخاب شوند. در دور نخست انتخابات «مصطفی تبریزی» با قاطعیت انتخاب و انتخابات به دور دوم کشیده شد به طوری که قرار بود بین دکتر «هاشمیان» ،«مظفر» و«مرتضوی» رأی گیری مجدد انجام شود که دکتر«هاشمیان» انصراف داد و در نهایت «عباس مظفر» در دور دوم پیروز انتخابات شد. وی اظهارمی کند: مردم با اشتیاق فراوانی در سخنرانی های مختلف کاندیداها در مساجد شرکت می کردند و با هم بحث و تبادل نظر داشتند تا بتوانند بهترین انتخاب را داشته باشند و آن قدر این استقبال زیاد بود که انتخابات بجنورد به دور دوم کشیده شد.

وی که در زمان انتخابات ۲۴ سال داشت، درباره وعده های انتخاباتی کاندیداهای آن زمان نیز بیان می کند: آن موقع مثل الان نبود که کاندیداها وعده وعدهدهند زیرا دولت تازه تاسیس شده بود و مردم بیشتر به کاندیداهایی که از آن ها شناخت بیشتری داشتند رأی می دادند نه به وعده های آن ها، البته انتظارات مردم هم زیاد نبود و بیشتر داشتن سوابق خانوادگی خوب، سوابق انقلابی کاندیداها و فعالیت های سیاسی و اجتماعی آن ها را مدنظر قرار می دادند.

«جمشید گروسانی» یکی دیگر از شهروندانی است که در روزهای انقلاب حضوری پررنگ داشت. او شور و شوق مردم را در آن زمان یکی از نکات مهم می داند و می گوید: مردم در آغازین روزهای انقلاب شور و اشتیاق فراوانی داشتند و می خواستند برای نخستین بار در انتخابات مجلس شورای اسلامی شرکت کنند و بهترین انتخاب را داشته باشند و از این استقبال زیاد بود که انتخابات بجنورد به دور دوم کشیده شد.

و سرنوشت خود را تعیین کنند. وی ادامه می دهد: آن ها شوق وصف ناپذیری داشتند تا نمایندگان خود را انتخاب کنند و برای تعیین جایگاه قانون گذاری تصمیم بگیرند و این نخستین تجربه آن ها بود هر چند قبل از آن برای تعیین نوع حکومت در رفراندوم شرکت کرده و به جمهوری اسلامی رأی داده بودند اما این بار می خواستند برای تعیین جایگاه قانون گذاری دست به بهترین انتخاب بزنند.

این شهروند که عضو شورای اسلامی شهر بجنورد نیز است، ادامه می دهد: مردم در آن روزها بسیار خوشحال بودند و نسل جوان، نسلی که سختی کشیده و برای انقلاب هزینه کرده بود، نسلی که پیرو خط رهبر بود، پای کار آمده بود تا این بار نمایندگان خود را به مجلس شورای اسلامی بفرستد. وی که در آن روزها دانش آموز بود، بیان می کند: همه شور و شوق خیلی عجیبی داشتند تا در این انتخابات شرکت کنند به طوری که بیش از ۲۰۰ نفر کاندید ا شده بودند و مردم در روز رأی گیری ساعت ها در صف منتظر ماندند تا بتوانند رأی خود را به صندوق ها بیندازند و در این تعیین سرنوشت مهم شرکت کنند. وی می گوید: آن قدر استقبال مردم زیاد بود که رأی گیری چندین بار تمدید شد و در نهایت «تبریزی» از اساتذان دانشگاه و «عباس مظفر» از جهاد توانستند کرسی های مجلس را به نمایندگی مردم بجنورد در اختیار بگیرند. وی خاطرنشان می کند: خاطره ای که از آن روز به یاد دارم این است که واقعا مردم با عشق در صف ها منتظر ایستاده بودند و بهترین خاطره از انقلاب را برایم ساختند. وی یادآور می شود: امروز نیز باید اجازه ندهیم فردی در سرنوشت کشور ما دخالت کند و باید دست به بهترین انتخاب بزنیم.

«غلامرضا نوروزی» که در آن روزها جوان ۲۲ ساله ای بود، می گوید: شرکت مردم در این انتخابات گسترده بود و در آن زمان بیشتر دبیرستان «سمیه»، مسجد انقلاب، مسجد امام(ره) و مسجد دروازه گرگان پایگاه های اصلی برای رأی دادن بودند. مردم برای رأی دادن به این مکان ها مراجعه می کردند و آن قدر این استقبال خوب بود که به دور دوم کشیده شد. وی ادامه می دهد: آیت ا... «مهمان نواز» نیز در آن زمان تاکید داشت جوانان انقلابی سر صندوق های رأی حضور داشته باشند و این را تکلیف شرعی می دانست و مفید بود باید مجلس متشکل از حزب اللهی ها باشد؛ افرادی که پیرو خط رهبری هستند.

نشانه های پاراتیروئید پرکار

علوی- افزایش کلسیم در بدن، خستگی و خواب آلودگی از علایم پرکاری غده پاراتیروئید به شمار می رود که بررسی آن توسط پزشک متخصص لازم و ضروری است. یک پزشک فوق تخصص غدد و متابولیسم بزرگ سالان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این مطلب اظهارکرد: پرکاری غده پاراتیروئید را جمله بیماری هایی است که باعث ایجاد اختلال در متابولیسم کلسیم و فسفر می شود. دکتر «حمیده سادات شاکری» افزود: در این اختلال ترشح هورمون پاراتیروئید بیشتر از حالت طبیعی و زمینه ساز بسیاری از مشکلات است و سلامت فرد را تهدید می کند.

وی اظهار کرد: پوکی استخوان، دردهای عضلانی، تشکیل سنگ های کلیوی، ایجاد مشکلات در پانکراس و معده و اختلالات عصبی از جمله مشکلات و خطراتی است که فرد مبتلا به پرکاری غده پاراتیروئید را تهدید می کند. وی ریشه یابی دلیل ایجاد این اختلال و بررسی آن از نظر اکتسابی و ژنتیکی را ضروری دانست و خاطرنشان کرد: این اختلال همچنین ممکن است به دلیل نقص سیستم ایمنی ایجاد شود. وی با بیان این که این اختلال درمان اختصاصی دارد، افزود: تشخیص نوع درمان و ارجحیت درمان جراحی بر عهده پزشک متخصص و فوق تخصص این رشته است.

سلامت‌نامه

شست و شوی بالش

گروه اجتماعی- در این روزها بعضی از بانوان شست و شو نظافت بالش، روبالشی و ملافه ها را آغاز کرده اند. برای شست و شوی داخل بالش باید اول مطمئن شد که داخل آن پر نباشد.

پس از کسب اطمینان، محتویات داخل بالش را می توان جدا کرد آن را داخل ماشین لباس شویی ریخت تا فرایند شست و شو انجام شود.

روش دیگری هم هست که می توان کیسه پارچه ای بزرگ تر از بالش خود پیدا کرد و محتویات بالش را در آن ریخت و درون ماشین لباس شویی انداخت تا شسته شود. پس از شست و شو، محتویات بالش را در فضای آزاد و در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار دهید و بگذارید کاملا خشک شود.

محتویات را درون رو بالشی قرار دهید و مجددا از آن استفاده کنید. می توان بالش ها را با دست نیز شست.برای شستن بالش از یک پارچه استفاده کنید. به آن پودر لباس شویی اضافه کنید و به آرامی آن را بشویید و آبکشی کنید. بگذارید کاملا بالش ها خشک شود در غیر این صورت ممکن است داخل آن گلوله گلوله شود.

نکات خانه داری

آخر هفته و شنبه برفی است

ارتفاع برف در آشخانه به ۵ سانتی متر رسید

اخبار

صدیقی- پیش بینی اداره کل هواشناسی خراسان شمالی برای چهارشنبه (امروز) و پنج شنبه (فردا) جوی نسبتا پایدار و برای جمعه تا اوایل هفته آینده بارش برف و باران در منطقه است. به گفته کارشناس پیش بینی هواشناسی استان، با ورود سامانه بارشی جدید از جمعه بعدازظهر تا شنبه بارش برف و باران (در نوار شمالی و غرب استان) و برای چهارشنبه (امروز) و پنج شنبه (فردا) وزش باد گاهی شدید و در پاره ای از نقاط افزایش ابر پیش بینی می شود. «هادی زاده» با بیان این که روند کاهش دما تا پنج شنبه (فردا) در استان ادامه خواهد داشت، افزود: به طور مجدد دما از جمعه تا شنبه افزایش می یابد. به گزارش خبرنگار ما، بارش برف و باران از یک شنبه شب در اکثر نقاط استان آغاز شد و تا عصر سه شنبه ادامه داشت. بارش برف علاوه بر لغزندگی جاده ها باعث کندی تردد خودروها در محورهای مواصلاتی استان به خصوص در مناطق کوهستانی شد که عبور و مرور در این محورها بدون زنجیر چرخ امکان پذیر نبود. بر اساس اعلام هواشناسی استان طی ۲۴ ساعت منتهی به صبح سه شنبه بیشترین بارش برف از نظر ارتفاع از ایستگاه های آشخانه با ۵ سانتی متر، بجنورد با ۳ سانتی متر و شیروان با یک سانتی متر گزارش شد.

شایعه ابتلا به کرونا در بجنورد کذب است

علوی- شایعه ابتلا به کرونا در بجنورد کذب است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهارکرد: مردم به شایعات توجه نکنند، وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی تنها مرجع رسمی اخبار و اطلاعات در این خصوص هستند. دکتر «دلشاد» ادامه داد: بنا بر اعلام وزارت بهداشت هیچ گونه مورد مثبتی از ابتلا به پیروس کرونا در کشور تایید نشده است.

بدون تیتر

۷۰ درصد جمعیت استان تحت پوشش بیمه سلامت هستند. دکتر «رعنایی» مدیر کل بیمه سلامت خراسان شمالی با بیان این مطلب در نشست هم اندیشی، تعداد جمعیت بیمه شدگان استان را ۶۳۱ هزار نفر اعلام کرد و افزود: با توجه به جمعیت، حدود ۷۰ درصد کل استان تحت پوشش خدمات بیمه سلامت هستند.

دسر کشکول

آشپزی

مواد لازم شیر یک لیتر، آرد برنج ۳ قاشق سوپ خوری، شکر یک پیمانه، زرده تخم مرغ یک عدد، اسانس موز ۴ قطره، موز یک عدد. گردو به مقدار لازم. انواع مغز برای تزیین.

طرز تهیه آرد برنج، شکر، شیر، زرده تخم مرغ و اسانس موز را مخلوط می کنیم و روی گاز قرار می دهیم و هم می زنیم تا مانند قرنی شود.

بعد ته ظرف را یک لایه موز حلقه شده می چینیم و گردو و مایه کشکول را روی آن می ریزیم و در یخچال می گذاریم و در آخر به صورت دلخواه آن را تزیین می کنیم.

تصاویر دانش آموزان نمونه درسی و برگزیده انضباطی

دبستان پسرانه ۲۲ بهمن شهرستان اسفراین

تقدیر از معاونین گرامی: آقای رحیمی نصر آبادی (آموزشی) آقای عابدی (پرورشی) خانم مقامی مقیم (اجرایی) خانم بابایی نژاد (بهداشت)
تشکر از معلمین مهربان و دلسوز : آقای جعفری دیرانلو (اول) خانم خیری ، خانم مجتهدی (دوم) خانم مسعودی ، خانم باقری پناه (سوم) خانم روئین فرد
آقای رامشینی (چهارم) آقای حسن زاده ، خانم عطایی (پنجم) آقای توکلی (ششم) آقای عباس زاده (ورزش) آقای لعل مصرزاده (خدمات)

دانش آموزان نمونه درسی و برگزیده انضباطی

دبستان شهید رسول اولیایی روستای چهل حصار شهرستان اسفراین

با سپاس از همراهی مدیریت مدبر و فرهیخته : سرکار خانم فرشته عباسی

تصاویر دانش آموزان نمونه درسی و برگزیده انضباطی ۹۹-۹۸

دبستان سید محسن امینی ، کوشکی اسفراین

یک دنیا تشکر از همکاری صمیمانه آموزگاران مهربان و دلسوز
خانم حمیده اسماعیلی (اول) خانم حوا غلامی نژاد (دوم) خانم رقیه جودی کوشکی (سوم))خانم کبری گل محمدی (چهارم)ر
خانم بتول رضایی (ششم) آقای مهدی جنتی (مربی تربیت بدنی) آقای محمد مهدی زاده (مربی پرورشی) و همت خانواده های محترم ر

دانش آموزان نمونه آموزشگاه ابتدایی ادب
شهرک سلمان فارسی شهرستان اسفراین

باسپاس از مدیر آموزگار مهربان و دلسوز سرکار خانم معصومه فیروزیان

دبستان میرزا رضا کرمانی روستای آجقان اسفراین

باسپاس از مدیر آموزگار فرهیخته جناب آقای رضا رحمت خواه

شاگردان ممتاز دبستان رازی روستای درازپی اسفراین

باسپاس از مدیر آموزگار فرهیخته سرکار خانم منصوره کورانی