

### دست زدن به وسایل

**گروه اجتماعی-** برخی کودکان عادت دارند به وسایل بزرگ ترها دست بزنند و به جای بازی با وسایل خود سراغ وسایل خانه می روند که ممکن است به آن ها آسیب وارد کند و توضیح دادن این که نباید این کار را انجام دهند، فایده ای ندارد و همین موضوع باعث نگرانی والدین شان می شود.

بچه ها به طور غریزی کنجکاوند و با تقلید کردن، همانندسازی با یادگیری مشاهده ای سعی می کنند رفتاری مشابه رفتار بزرگ ترها داشته باشند، پس به سمت وسایل می روند و می خواهند مثل بزرگ ترها از آن ها استفاده کنند اما خطرات موجود در استفاده از وسایل بزرگ ترها سلامت کودکان را تهدید می کند و باعث می شود نتوان این رفتار آن ها را نادیده گرفت.

با پی بردن به علت رفتار کودک بهتر می توان رفتارهای آسیب زننده او را کاهش داد. ممکن است با وجود تلاش ها تغییری در کودک ایجاد نشود، بدین منظور راهکارهایی ارائه شده است اما ممکن است ناسازگاری های کودک علت دیگری داشته باشد، در این صورت دریافت مشاوره انتخاب مناسبی است.

تقلید کردن یکی از اصلی ترین روش های یادگیری در کودک نواست. تقلید بین سنن یک تا ۳ سالگی بیشتر می شود و کودک علاوه بر اطرافیان از شخصیت های کارتونی به هم تقلید می کشد و بین تقلید و زمینه سازی از کارهایی است که انجام می دهد.

پس تقصیر و همانندسازی تفاوت وجود دارد. تقلید صرفاً تکرار رفتارهای خاص است ولی در همانند سازی کودک با والدین یا فردی که مورد توجه است ارتباط عاطفی عمیقی برقرار می کند. کودک در جریان رشد خود الگوهای رفتاری را یاد می گیرد. در ابتدا این الگوها شباهت زیادی با رفتارهای پدر و مادرش دارد و هنگامی که بزرگ تر می شود به افراد بزرگ سال دیگر هم تعمیم پیدا می کند. یکی دیگر از دلایل دست زدن کودک به وسایل دیگران کنجکاوی ذاتی است. بچه ها با یادگیری رفتارهای جدید اجتماعی می شوند

### خسارت آتش سوزی

**علوی-** خوندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جوانا شویم. در این شماره «نبی... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوندگان پاسخ می دهد.

چندی پیش یکی از واحدهای یک ساختمان تجاری -تفریحی آتش گرفت، به طوری که تاگهان شعله‌های آتش از طبقه دوم زبانه کشید و به دیگر واحدها سرایت کرد. حالا تکلیف خسارت وارده شده چیست؟ پرداخت هزینه آن بر عهده چه کسی است؟

بر اساس بنی صریح ماده ۱۴ قانون تکلیف آپارتمان‌ها، مدیر ساختمان که از سوی مالکان برای اداره امور مجموعه ساختمان انتخاب می‌شود، مسئولیت دارد ک ساختمان را در مقابل حادثه آتش‌سوزی بیمه کند بنابراین مدیری که به این وظیفه عمل نکند، مسئول جبران خسارت های وارنده به مالکان یا ساکنان است، این مسئولیت این حق را برای مالکان ایجاد می کند که به دادگستری مراجعه کنند و خسارت‌هایی را که در اثر آتش‌سوزی وارد شده است، از او مطالبه کنند. لازم به ذکر است چنان چه میزان خسارت وارده شده تا ۲۰ میلیون تومان باشد، مرجع صلاحیت‌دار برای رسیدگی به مطالبه خسارت، شورای حل اختلاف خواهد بود و اگر مبلغ خسارت بیش از ۲۰ میلیون تومان باشد مرجع رسیدگی دادگستری خواهد بود. به هر حال ساکنان مجموعه آپارتمانی می‌توانند از مدیری که در بیمه کردن ساختمان کوتاهی کرده و آن ساختمان را بیمه نکرده است، خسارت دریافت کنند.

# مخاطب همیشه در دسترس

خاطره خوانی از تلفن و تلگراف در دوران نه چندان دور

#### علوی

مسافران شان را با هزار دعا بدرقه می کردند و چشم انتظار بودند تا به سلامت به مقصد برسند.

آن روزهای دور که چهارپایان تنها وسیله ترس و نقل مردم بودند، مسافرت ها به سختی انجام می شد و آن هایی که بودند، بهتر است از همان ستنن کم دربار به دست زدن کودکان به وسایل دیگران به یاد اجازه بگیرد. برای یادگیری بیشتر می توان از شیوه شوقی کودکان استفاده کرد.

امروز روی خورد و نه تقلید بود و به اینترنتی که همه یوتیوب هرمان که اراده می کنند و می خواهند با تردیدان خود که

در بار غیبت هستند ارتباط برقرار کنند.

**روزگار سست**

سن و سالی از او گذشته و خانه ای ساده به سلامت می رود و بر می گردد. سفر آن ها به این دلیل که وسایل نقلیه آن روزها تئود نبود و اسکاوت کنونی اقامتی وجود نداشت حدود ۲۰ روز طول کشید و از آن جایی که نمی‌دانستم سفرشان چند روزه خواهد بود بسیار روزهای پر استرسی را سپری کردم اما اکنون شب ها در خانه خواب خیرید اند که اینترنت هم دارد و با من تماس می گیرند و می توانم به شکل تصویری با آن ها صحبت کنم.

**آمدن خطوط تلفن**

شهرودنی دیگر که دهه ۴۰ زندگی خود را سیری می کند به آمدن خطوط تلفن

### پریدن پلک

**گروه اجتماعی-** گاهی برخی افراد دچار عارضه ای به نام پرش پلک می شوند که موضوعی از دانه‌دهه است و در کنترل فرد نیست. خوشبختانه این پدیده در اکثر مواقع خطرناک نیست و عصاب خردکنی آن را که کنار بگذاریم، با درد خاصی همراه نیست.تحرک بیش از اندازه چشم نتیجه اش انقباض غیر ارادی ماهیچه هاست و سبب می شود تا پرش پلک رخ دهد.
آسیب پلک می تواند بدون هیچ دلیلی رخ دهد. از آن جایی که این گونه پرش ها، خستگی، ندرت نشانه ای از مشکل دیده می‌شوند، دلیل رخ دادن هنوز مشخص نیست، با این حال حرکت چشم، کشیدگی عضلات اطراف چشم، خشکی، خواب کم، کار فیزیکی سنگین، عوارض جانبی داروها، استرس و مصرف تنباکو و کافئین می تواند از علت های پرش پلک باشد. اگر عارضه شدت بیشتری پیدا کند، می تواند التهاب پلک یا ملتحمه، خشک شدن چشم، تحریک یا محرک های محیطی نظیر باد نون شدید و آلودگی هوا، را در کشیدن از بدن و خستگی و حساسیت به نور را به دنبال داشته باشد.
اسپاسم مزمن پلک می تواند نشانه ای مبنی بر اختلالات سیستم عصبی یا مغز باشد. اگر چشم های تار قرمز و ملتهب شده است، ترشحات به معمول از آن دیده می‌شود، پلک بالایی تا افتادگی دارد، پلک تان هر زمان که دچار پرش می شود کاملاً بسته می‌شود و این پرش پلک دیگر اعضای صورت تان را نیز دچار مشکل می کند باید سریع به پزشک مراجعه کنید. بیشتر اسپاسم های پلک بدون هیچ گونه درمان شناخته شده ای طی چند روز یا چند هفته از بین می روند. اگر دوره مورد نظر بسیار طولانی شد، می توان کنکور های احتمالی موثر را کاهش داد.



نکته

روزگاری در جست‌وجو همچون شهرهای دیگر هیچ وسیله ارتباطی وجود نداشت تا تلفن واگذار شد تا این که در دهه ۷۰ این که تلفن های هندی برای نخستین بار وارد شد. آن موقع ها دستگاه های تلفن و امتیاز آن بسیار گران بود و هر خانواده ای توان خرید آن را نداشت. از سوی دیگر این گونه نبود که هر فردی گوشی تلفن را در خانه خود بر دارد و با گرفتن شماره ای بتواند تماس برقرار کند بلکه باید هندل یا شماره بگیری. اعلام می کرد تا اپراتور و مشخصات فردی را که می خواست با او تماس بگیرد، اعلام می کرد تا اپراتور برای شماره بگیرد و بعد تلفن زنگ می خورد و آن سویی خط ارتباطات برقرار می شد. «الهی» که اکنون ۷۵ ساله است، بیان می دد که آن روزهای که تلفن به جست‌وجو آمده بود شماره ها ۳ رقمی بود و چند سال بعد ۴ رقمی شد.

**دفترچه های اطلاعات تلفنی**

شهرودنی دیگر هم به دفترچه های اطلاعات تلفنی که آن زمان توسط خود انتخاب می رسید، اشاره می کند. در آن دفترچه های قدیمی علاوه بر شماره ادرات مختلف، شماره های تماس افرادی که امتیاز تلفن داشتند با جزئیات نام و نام خانوادگی و محدوده ادرس شان نوشته شده بود که مردم راحت تر می‌توانستند با اقوام خود ارتباط برقرار کنند یا اگر با اداره ای کار داشتند می‌توانستند تماس تلفنی برقرار کنند. «مستوی» که به شماره دهه ۴ رقمی آن موقع شهرودنی گفت، در آن روزگار اشاره و بیان می کند:

### آب کردن چربی شکم

**گروه اجتماعی-** مقدار چربی دور کمر می‌تواند پیش‌درآمد طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها باشد مانند بیماری‌های قلبی – عروقی، دیابت نوع دوم و انواع سرطان‌ها.غذاهای مانند غذاهای کنسروی، اسنک‌های کارد و گوشت‌های دودی یا فرآوری شده که سدیم بالایی دارند و غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید، کیک‌ها و کلوچه‌ها نیز چربی‌ها را بیشتر می‌کنند. در ضمن اگر غذاهای پر از چربی‌های اشباع شده، زیاده مصرف شود، مانند پنیر، خامه و گوشت قرمز پرچرب، و واقع بینان با مشاهده از چربی شکمی می‌کنند که می‌توان این غذاها را با روغن زیتون و اسنیک با سالمون جایگزین کرد.
انجام ورزش‌های هوازی مانند پاده‌روی، دو دوچرخه سواری، تمرینات بی‌نظیری برای از بین بردن چربی شکم هستند.نشتن باعث سرکوب شدن آنزیمی مهم می‌شود که به دفع چربی از خون کمک می‌کند، از این رو نباید از فعالیت‌های فیزیکی غافل شد.
ساعت‌های طولانی نشتن نه تنها منجر به افزایش فشار خون، بالا رفتن کسترل، دیابت نوع دوم، مشکلات کمر و کاهش عملکرد ادرک و شناخت می‌شود، بلکه می‌تواند چند کیلو به وزن تان اضافه کند، به خصوص تجمع چربی دور کمر را بیشتر می‌کند.

### دسر مگنولیا



آشپزی

**مواد لازم**
شیر یک لیتر، زرده تخم مرغ ۲ عدد، شکر ریز یک لیوان، شلشسته ۵ قاشق غذاخوری، نمک کمتر از یک قاشق چای‌خوری، کره یک قاشق غذاخوری، خامه (صباحانه) یک پاکت، وانیل ترک یک بسته، شکلات شیری یا تیره ۱۶۰ گرم، بیسکویت به میزان لازم، بیسکویت شکلاتی لبدی فینگر یا کیک و بیسکویت به میزان دلخواه.

#### طرز تهیه

داخل قایلمه شیر، تخم مرغ، شکر و شلشسته را مخلوط می کنیم و هم می زنیم. آن را روی حرارت می گذاریم و مرتب هم می زنیم، وقتی غلیظ شد، وانیل و خامه اضافه می کنیم و بعد از این که هم زده ام را از روی حرارت می داریم، مواد را به دو قسمت تقسیم و به یک قسمت شکلات چیپسی یا شکلات خرد بیسکویت را در شیر می زنیم و در ظرف سرو می گذاریم و روی آن را مایه ساده و بعد از مایه شکلاتی می ریزیم و آن را با شکلات رنده شده تزئین می کنیم.

### خوردن صبحانه و افزایش عملکرد مغز

**گروه اجتماعی-** خوردن صبحانه باعث افزایش عملکرد مغز می شود. کودکانی که با خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند مشکلات رفتاری کمتری دارند. آن گروه از کودکانی که صبحانه نمی‌خورند بیش‌هنگام دیرتر و با دانش‌آموزان دیگر به راحتی کنار نمی‌آیند. وقتی کودک گرسنه می‌شود، انرژی ذهنی‌اش کاهش می‌یابد و تمرکز او روی تدریس و در کلاس، میزان یادگیری‌اش به شدت افت می‌کند. به دنبال افت انرژی و ذهن تدریس و یادگیری

نخواهد داشت و کودک که سرعت احساس خستگی می‌کند و صبحانه، مواد مغذی لازم را برای آوردن یک دسر کودک فراهم می‌کند و انتخاب‌های سالم‌تری از مواد غذایی را پیش روی او قرار می‌دهد. خوردن صبحانه خوب و معنی دارد که کاهش تمایله بدنی کودک و وزن را در حد معادل حفظ می‌کند. غذای مانده شکم در طول روز ممکن است کودکان را در معرض ابتلا به بیماری‌های گوارشی قرار دهد. صبحانه به طور کلی مهم‌ترین وعده غذایی محسوب می‌شود و نه تنها مواد مغذی مورد نیاز بدن در طول روز از قبیل پروتئین‌ها، فیبر، کلسیم و کربوهیدرات را تأمین می‌کند بلکه عملکرد درسی دانش‌آموزان را نیز تا حد بسیار بالایی بهبود می‌بخشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد صبحانه خوردن عملکرد شناختی و نمرات امتحانی دانش‌آموزان را به خصوص در کودکان کم سن و سال تا حد زیادی بالا می‌برد.



تذئیه سالم

مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که پیش از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، نسبت به دانش‌آموزانی که صبحانه نخورده راهی مدرسه می‌شوند، در درس ریاضی موفق‌تر هستند و نمرات بالاتری کسب می‌کنند و کمتر از بقیه در کلاس‌ها غیبت می‌کنند. دانش‌آموزانی که صبحانه متعادل و دارای قند طبیعی مصرف می‌کنند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و نسبت به کودکانی که صبحانه‌ای ملو از کربوهیدرات صرف کرده‌اند، در حل مسائل دشوار عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. صبحانه‌ای که از قندهای کم‌ترت تشکیل شده باشد، نسبت به صبحانه پرقند، تمرکز دانش‌آموزان را بالاتر نگه می‌دارد و کودکان خستگی کمتری را در طول روز احساس می‌کنند. حدود ۵۰ گرم مغز گردو، همراه با تخم‌مرغ نیم‌پز، اسفناج، قفل و پنیر رنده شده صبحانه‌ای ایده‌آل به شمار می‌رود. غلات یکی از گزینه‌های است که باید در وعده صبحانه گنجانده شوند. معمولاً غذاهای سرشار از غلات ملو از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و انواع موادی که حاوی فلاات کلسیم هستند، غنی از ویتامین‌های خانواده B از قبیل تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین و آنزیم‌ها هستند.

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷									
دبستان کم های قلعه جق بزرگ (رشادت ۱و۲) دهستان گیفان بجنورد									
									
امیرعلی اسغری چهارم	امیرمحمد بیزی چهارم	شایا افروزین دوم	امیرمحمد خضری سوم	فاطمه محمودخانی سوم	زهرا دولت زاده سوم	شکوفه فری بینه اول	نارزین زهرا جنگجو اول	ابوالفضل نیکو اول	کلاس
									
علی محمدی پنجم	زینب عطائی پنجم	مهديه عطائی پنجم	زهرا رحمانی چهارم	نرگس شکیا سوم	فاطمه جنگجو پنجم	رانیه ابراهیمیان پنجم	ملیحه بسیندیده چهارم	زهرا اخلاقی چهارم	کلاس
با سپاس از همراهی صمیمانه مدیریت محترم: آقای طاهری، خانم برات زاده و همه همکاران									

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷									
دبستان شهید آقا حسین آباد دهستان گیفان بجنورد									
									
امیرحسن کریمی اول	علی زرین دوم	مریم مویشیان دوم	منیره صادقی دوم	زهرا فرهادی دوم	مینا داراب سوم	پویا رضایی سوم	محمدحسن عسکرده سوم	زهرا محمدی دوم	امیرعلی زین فرد سوم
									
علی رضایی سوم	باین رضایی سوم	محمد زبانی سوم	متین زارعی سوم	علی زارعی چهارم	امیرعلی رحیمی چهارم	امیرعلی محمدی پنجم	حسان زارعی پنجم	حسن زارعی پنجم	امیرمحمد اسغری پنجم
با سپاس از همکاری صمیمانه مدیریت محترم: سرکار خانم مهدیه حسین چی و تشکر از زحمات مدیریت سال تحصیلی ۹۸-۹۷ خانم مژگان کریمه مطلق و همه ی معلمین عزیز									

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷									
دبستان شهدای گرم مخان شهرستان بجنورد									
									
امیرعلی زین فرد سوم	کلاس	زهرا محمدی دوم	محمدحسن عسکرده سوم	پویا رضایی سوم	مینا داراب سوم	زهرا فرهادی دوم	منیره صادقی دوم	مریم مویشیان دوم	علی زرین دوم
									
امیرمحمد اسغری پنجم	کلاس	هانیه علزاده پنجم	امیرعلی محمدی پنجم	حسن زارعی پنجم	امیرعلی رحیمی چهارم	امیرعلی رحیمی چهارم	متین زارعی سوم	محمد زبانی سوم	باین رضایی سوم
با سپاس از همکاری صمیمانه مدیریت محترم: سرکار خانم مهدیه حسین چی و تشکر از زحمات مدیریت سال تحصیلی ۹۸-۹۷ خانم مژگان کریمه مطلق و همه ی معلمین عزیز									

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷									
دبستان شهدای گرم مخان بجنورد									
									
امیرحسام روحانی چهارم	کلاس	اسما محمدی سوم	نارزین زهرا شریف دوم	زهرا براتی دوم	امیرحسین نهمپور اول	ماهان پورمحمد اول	یکانه رحیمی اول	آتنا حیدری اول	میلاد براتی اول
									
اسحاق براتی پنجم	کلاس	علی حاتمى پنجم	سلطان الهی عیوب پنجم	لیلا علی آبادی پنجم	نارزه مجرد چهارم	پریا حسن پور چهارم	آتنا خدائی چهارم	امیرعلی بدله چهارم	فاطمه حسینی چهارم
با سپاس از همکاری صمیمانه مدیریت محترم: جناب آقای اصغر بهبودی و تشکر از زحمات همه ی معلمین عزیز و تقدیر از استقبال گرم خانواده های معزز									

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷