

خبر



مدیر کل کمیته امداد استان خبر داد:

کمک ۱۲/۵ میلیارد تومانی حامیان به کودکان بی سرپرست

علوی- میزان کمک های حامیان طی ۷ ماه امسال ۱۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان است. مدیر کل کمیته امداد استان با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: اکنون ۲۴ هزار حامی در استان داریم که در مجموع در سال گذشته در طرح اکرام ۲۰ میلیارد تومان به کودکان بی سرپرست تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی کمک کردند. «مجید الهی راد» از وجود بیش از ۳ هزار یتیم و ۳ هزار کودک در طرح محسنین در استان خبر داد.

گیاهان دارویی

گیاهانی با خواص فراوان

گروه اجتماعی- گیاهان در زندگی ما نقش بسیار مهمی دارند، یکی از تأثیرات موثر آن ها فوایدی است که برای سلامتی دارند. بعضی از آن ها که هر روز مصرف می کنیم گیاهان دارویی موثری محسوب می شوند که داشتن آن ها در خانه اهمیت زیادی دارد. نمناع یک گیاه مناسب برای رفع نفخ، دل درد، ناراحتی معده، دل پیچه کودکان پس از خوردن سردی جات و رفع اسهال محسوب می شود. پونه نیز ضد نفخ، گرم کننده کلیه ها، رفع کننده شب ادراری کودکان، تقویت کننده روده و رفع اسهال است. خاکشیر برای رفع گرمازدگی، گرمی (مصرف بیش از حد خوراکی های دارای طبع گرم، گر گرفتگی، کبیر و خارش پوست بسیار مناسب است. سنبل الطیب گیاه دارویی بسیار آرام بخش و برای رفع کم خوابی و کاهش استرس مناسب است. کاهش سریع فشارخون، چربی خون و کلسترول مضر با مصرف روزانه یک عدد سیر میسر می شود، به علاوه سیر یک آنتی بیوتیک گیاهی محسوب می شود. آرد سنجد کامل (با پوست و دانه) برای رفع درد معده و سوزش مری، رفع و پیشگیری از یوکی استخوان و آرتروز مفید است. در بین گیاهان دارای برگ سبز، گشنیز برای کاهش سریع فشار خون مناسب، خوشبو کننده دهان، ضد نفخ برای افراد گرم مزاج و ضد آفت است. گل گاو زبان آرام بخش اعصاب و برای رفع تهش قلب و بهبود زکام و سرفه خشک مفید است. گزنه فواید زیادی دارد از جمله رفع سنگ و عفونت کلیه، مثانه، کم خونی، کاهش قندخون و مقابله با عفونت لوزه ها.



جای خالی گل در آپارتمان خانواده ها

آن هایی که می گویند هنوز برای فرزندآوری زود است

علوی

می گوید: جوانان امروزی دیر ازدواج می کنند و سن زوجین از مرز بچه دار شدن طبیعی می گذرد و حرف بزرگ ترها آویزه گوش شان نمی شود. وی که نامش را ذکر نمی کند، می افزاید: زمانی که به دخترم توصیه می کنم بچه دار شود می گوید چرا باید آرامش خود و همسر را از بین ببرم. ما جوان هستیم و می خواهیم به مسافرت و تفریح برویم ولی اگر بچه دار شویم پاکیز بچه می شویم و نمی توانیم از فرصت های مان لذت ببریم.

شهروندی دیگر هم اظهار می کند: پسر من سال های سال با همسرش زندگی کرد و هر بار پیشنهاد بچه دار شدن می داد، همسرش قبول نمی کرد و می گفت دختر هنوز زود است. چند سالی به همین منوال گذشت و درباره این مسئله درگیری های زیادی داشتند و عروسم به دلایل مختلفی از جمله ترس از دست دادن شغل، تیپ و آرامش زیر بار ترف و ترس از نهاییت از هم جدا شدند. وی بیان می کند: برخی جوان های امروزی با این که تحصیل کرده هستند اما تفکرات سطحی دارند و به عواقب کارهای خود نمی اندیشند.

شاید سن فرزند آوری بگذرد...

برخی از زوجین مشکلات اقتصادی، فرهنگی و جامعه را دلیل بچه دار نشدن شان می دانند اما غافل هستند که این احتمال وجود دارد در آینده با تغییر وضعیت اقتصادی، نگرش شان در مورد فرزندآوری و تعداد آن ها تغییر کند ولی سن فرزندآوری شان گذشته باشد.

مادر میان سالی از بچه دار نشدن دخترش پس از ۸ سال زندگی مشترک ابراز نگرانی می کند و

را تهدید می کند که دلایل مخالفت منطقی نباشد. برخی جوانان همیشه رویای یک زندگی ایده آل را دارند و خواهان برخورداری از تمام امکانات رفاهی برای آغاز زندگی مشترک هستند که در شرایط فعلی اقتصادی، دستیابی به آن دشوار است، از این رو این تفکر مانع ازدواج آسان و بهنگام می شود. بنا بر اظهارات برخی کارشناسان علوم اجتماعی یکی از تغییر رفتارهای باروری در سال های اخیر، تأخیر در فرزندآوری است که علاوه بر بالا رفتن سن ازدواج، فاصله بین ازدواج و اولین فرزند، فاصله بین اولین فرزند و دومین و ... بیشتر می شود.

استرس های ناشی

از راهنمایی های اشتباه یک کارشناس ارشد روان شناسی یکی از دلایلی را که این تفکر در بین جوانان جا افتاده است، تبلیغات کم فرزند داشتن در برهه ای از زمان می داند. «نسترن عابدیان» ادامه می دهد: آگاه سازی در این باره یکی از ضروریات است و باید قبل از ازدواج مشاوره های روان شناسی الزامی شود. وی بیان می کند: بسیاری از زوج هایی که این عقیده را دارند دچار استرس ناشی از راهنمایی های اشتباه اطرافیان و دوستان خود می شوند به طوری که یکی از مراجعه کننده ها علت تمایل نداشتن به فرزندآوری را به هم خوردن اندام خود بیان می کرد در حالی که اگر افراد آگاهی کافی داشته باشند هیچ گاه تحت تأثیر این حرف ها قرار نمی گیرند. وی بیان می کند: زوج های بدون فرزند عادت می کنند فقط نیازهای همدیگر را برطرف کنند و بچه دار شدن برای آن ها به یک مشکل بزرگ درآمده است و مدام نگران هستند اگر بچه دار شوند چه هزینه هایی باید پرداخت کنند،

چه سیمونی بخرند و چگونه مسئولیت نگهداری اش را برعهده بگیرند؟ به عقیده وی، یک زن و مرد وقتی ازدواج می کنند، فقط قرار نیست در نقش خود باقی بمانند باید در چند نقش باشند، زن باید حس مادرانه را تجربه و سر کار نقش زن و در خانه نقش مادر را ایفا کند زیرا احساس مسئولیت باعث رشد هر فردی می شود. یک مرد باید نقش پدرانه را ایفا کند و در این مسیر ارتقا یابد. وی تأکید می کند: فرزندآوری یک نوع شکوفایی است و فردی که ازدواج می کند باید رشد کند. فردی که به دلایل مختلف استرس بچه دار شدن دارد، به رشد فکری نرسیده است. به گفته وی، این مسائل به طور معمول زنان ما را دچار تنش و مقاومت شدید برای بچه دار شدن می کند، حتی این تفکر به حدی رسوخ کرده است که نوع بازی دخترچپه ها تغییر کرده است و مانند دخترچپه های قدیمی عروسک بازی و نقش مادرانه را تمرین نمی کنند.

وی با اشاره به این که بسیاری از زوج ها نمی دانند زندگی شان با حضور فرزند زیباتر و پر از آرامش می شود، اظهار می کند: برخی افراد مشکلات اقتصادی را برای بچه دار شدن مطرح می کنند که در این راستا حمایت از زنان شاغل به منظور جلوگیری از تأثیرات ناخوشایند بچه دار نشدن ضروری است. وی بچه دار شدن را یک نیاز اساسی نام می برد که هم مرد و هم زن برای ارتقای خود باید آن را تجربه کنند و بچه را برای خودش و پیشرفت خودش به دنیا بیاورند. «عابدیان» بیان می کند: زوجین در صورت بچه دار نشدن وابستگی های شدید عاطفی و ترس از آینده را تجربه می کنند.

آشپزی



مواد لازم

شیر نصف پیمانه، فیله مرغ ۵۰۰ گرم، تخم مرغ ۳ عدد، پیاز ۲ عدد، آرد یک پیمانه، روغن مایع یا زیتون به مقدار لازم، بکینگ بودر یک فاشق مرباخوری، نمک، فلفل، آب لیمو و زعفران به مقدار لازم.

جوجه چینی

طرز تهیه

ابتدا فیله مرغ را از طول برش می زنیم و آن را به دو قسمت تقسیم می کنیم. بعد فیله را با پیاز، نمک، فلفل، زعفران و آب لیمو آغشته می کنیم و می گذاریم مزه دار شود. بکینگ بودر و نمک را در شیر حل و تخم مرغ ها را اضافه می کنیم و هم می زنیم. روغن و آرد را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا یک دست شود، بهتر است آن را حداقل یک ساعت در یخچال قرار دهیم. سپس فیله مرغ را در مواد می غلتانیم و در قابلمه کوچک و پر از روغن سرخ و سرو می کنیم.

الو پزشك

درمان روماتیسم مفصلی

علوی- روماتیسم مفصلی یکی از مشکلاتی است که امروزه متأسفانه عده زیادی درگیر آن هستند. یک پزشک طب سنتی علت اصلی آن را غلبه بلغم (سردی و تری) در بدن به خصوص در مفاصل می داند و می گوید: اصلاح مزاج و سبک زندگی شرط اساسی درمان آن است. «سیده سیمین جان نثار» ادامه می دهد: درمان موثر این بیماری بادکش گرم کل بدن بین ۱۵ تا ۲۱ جلسه است. وی ماساژ درمانی با روغن های گرم را از دیگر شیوه های درمان نام می برد و اظهار می کند: بیمار نباید غذاهای سرد و تر مصرف و در صورت پیوست ابتدا آن را برطرف کند.

به گفته وی، استفاده از خوراکی های گرم در وعده صبحانه مثل ارده، عسل، خرمای تفت داده در روغن با دارچین بسیار مفید است. وی می افزاید: همچنین پودر سنجد، پای مرغ، بادام خام و کرفس، خوراکی های مفید برای بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی است. البته وی خاطرنشان می کند که فعالیت های ورزشی روزانه نباید فراموش شود.



مبلان نکاحوب

مبلان منزل و اداری

* نقد و اقساط *



کیفیت و زیبایی را در نکاحوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

تلفکس: ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۳۳۶۹ - ۰۵۸

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴

مجموعه مبلمان آسیا و فرش، لوستر و لوازم خانگی احمدی

معرفی به بانک
جهت وام

با اقساط
۳۶ ماهه

پالاسما



حمل به سراسر استان
به صورت رایگان

حتم کلات بانک انصار پذیرفته میشود

بدون پیش پرداخت
بدون سود و کارمزد

مدیریت: عباس احمدی ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۳۳۴۷ - حمید ایزانلو ۰۹۱۵ ۷۹۹ ۴۱۶۰

بجنورد: حدفاصل میدان شهید و چهارراه ۱۷ شهرپور، روبروی بیمه مرکزی ایران