

درمان شب اداری کودکان

گروه اجتماعی - شب اداری کودکان از جدگاه طب سنتی به علت سردی مثانه است. یک پزشک طب سنتی با بیان این مطلب اظهار می کند: می توان برای رفع شب اداری کودکان از درمان های خانگی بهره برد به این صورت که شکم و پهلوهای کودک را با روغن های گرم ماساژ داد. دکتر صمیم جان نثار، ادامه می دهد: بهتر است همراه با ناهار و شام یک حبه حیر خامر در هر وعده استفاده شود. وی می افزاید: همچنین بهتر است روزی یک قاشق غذاخوری کشمش و ۲ عدد گردو نیز استفاده

علوی - شیر رایگان در اختیار مدارس استان قرار نمی گیرد. معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی درباره توزیع نشدن شیر در مدارس استان توضیح داد: ۸ استان طبق برخی شاخص های وزارت بهداشت و جهاد کشاورزی مشمول دریافت اعتبارات شیر شدند که متأسفانه خراسان شمالی جزو این استان ها قرار نگرفت. «استان زاده» ادامه داد: طبق بررسی هایی که توسط وزارتخانه انجام شده است، خراسان شمالی به عنوان استانی که از نظر غذایی ناامنی

سردرگم

علوی - حیران و سردرگم است، به اطرافش با دقت نگاه می کند اما جیف، دیگر چشم هایش موبی ندارد. توانی در باغی پیز و لرزانش پایی نمائده و مشکلات زمانه کمزش را خم کرده است، تنها و بی یار مانده و نمی داند در این روزگار واقعا چه کند. شاید او هم به فرهادی دیگری می اندیشد. عابران پیاده هم توجهی به حضور او و امثال او ندارند. گاهی می رود و گاهی می ایستد تا نفسی تازه کند و گاهی نیز قلب اش را که از جور زمانه به درد آمده است، می گیرد اما هیچ عابری انگار او را نمی بیند و همه در همهج خود غرق شلونی خیابان ها و ازدحام مردم و بوق خودروها گم می شود همان طور که خودش گم کم به یاد فراموشی و تندباد زمانه سپرده شده است.



منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه دبستان پسرانه غیر دولتی ارشاد ا شیروان



با سپاس از همراهی موسس فرهیخته: جناب آقای حیدر صابری امان آبادو همکاری صمیمانه مدیریت مدبر: خواهر ارجمند سرکار خانم معصومه رحیمی یک دنیا تشکر از همکاری عالی معاونین پر تلاش دبستان: خانم محدثه صابری (آموزشی) خانم سپیده نوجوان (پرورشی) آقای هوشنگ جعفرزاده (مشاور دبستان) و تقدیر از زحمات همه ی آموز کاران دلسوزو مهربان : خانم پری مهرزاد، خانم مهسا ایثار منش، خانم آسیه وظیفه شناس(اول) خانم ملیحه پاسبان، آقای ایرج محمدی(دوم)

نقشی خاطره در لحاف دوزی های قدیم

می کردم که به آن «لتره» می گفتند.

محمدی می افزاید: برای درست کردن لحاف تازه عربی و تاراهامها همسایه ها و چند تن از افراد فاسل دور هم می نشستند و پنبه «لتره» را از هم باز و دانه های آن را خارج

می کردند که به «سین کش» می گفتند. این کار «تبت» گفته می شد. «سین کش» **لب چشمه** زهره داری» ۷۲ ساله که

مسادرش لحاف دوز ماهری بوده است و خاطراتی از دوران کودکی و نوجوانی خود دارد، بیان می کند: در زمان قدیم از پارچه هایی به نام «پادیس» برای دوختن لحاف استفاده می شد که امروزه به آن

نوع پارچه تیرون گفته می شود. وی که به خوبی مراحل آماده سازی بار لحاف هارا به یاد دارد و همسرش «علی اصغر سپهری» نیز او را در به یاد آوردن قیقه خاطراتش

باری می رساند، اظهار می کند: آن زمان برای درست کردن لحاف و گذاشتن بار در داخل آن ابتدا پشم ها را می شستیم، البته آن موقع از آب لوله کشی در خانه

خبری نبود و به ناچار پشم ها را با خمری تر می شد، به این ترتیب پشم ها را با زدن «لتره» می شستند که توصیه می شود مهارت های اجتماعی - برخی کودکان هم سن وسال ها و حتی والدین خود را کمک می زدن و نمی توانند خشم و هیجان خود را کنترل کنند. برخی والدین برای کنترل این رفتار ناشایست کودکان مبارزت به تنبیه های بدنی می کنند که بسیار کار اشتباهی است.

برخی دیگر از راه تهدید کردن کودک وارد می شوند یا سر او داد می زنند در حالی که همه این شیوه ها شاید بتوانند به طور مقطعی کودک را از عمل بد خود بازدارد اما در درازمدت پاسخ عکس می دهد و کودک را لجباز تر می کند. برخی کودکان در ۲ تا ۳ سالگی در موافقت هایی که رنجیده، خجالت زده یا خسته هستند به

چوب می زدیم و کف می کرد و این مراحل را مدام تکرار می کردیم تا پشم ها به خوبی تمیز شود.

پس از تمیز شدن و بیرون آمدن کف، پشم ها بسیار نرم می شدند و بعد آن ها را در مکانی تمیز می گذاشتیم تا خشک شود. وی ادامه می دهد: برخی خانواده ها دوست داشتند از پنبه برای لحاف های خود استفاده کنند و برای این منظور پنبه هایی

را که چین اول (برداشت اول) بود، برای این کار انتخاب می کردند.

سپس آن ها را بین چرخ دستی های مخصوص می گذاشتند تا دانه های پنبه ها گرفته و تمیز شود و آن ها را به اصطلاح «تبت» می کردند.

وی می گوید: به طور متوسط برای درست کردن هر لحاف یک نفر حدود ۳ تا ۴ کیلو بار پشم لازم بود که اغلب خانم های خانه آن را تهیه می کردند و خودشان می شستند، سپس به لحاف

دوز می دادند و آن موقع ها بیشتر خانواده ها لحاف دوز و تشک نو برای شان درست کند. صدای هرچه های چوب استاد احاحندوز که با دستمال پنبه بسته اش بر پارچه لوله شده پراز پنبه می زد از فاصله چند متری شنیده می شد و با هر ضربه گرد و خاکی در هوا

می پیچید و ساعت ها بر آفتاب سوزان پنبه ها می پاشید. وی اظهار می کند: پنبه زن ها گاهی چندروز از صبح تا غروب در یک خانه کار می کردند تا بتوانند پنبه همه لحاف و تشک های آن خانه را بزنند.

صاحبخانه ها به پنبه زن ها ناهار و آب و چای می دادند و در آخر کارشان را خوب انجام دهند و آن ها آخر شب شاد و خوشحال از دستمزد خوبی که گرفته بودند به خانه بر می گشتند.

زدن تشک نداد، سپس به آرامی علت کارش را جویا شد یا حواس او را به چیز دیگری پرت کرد. آموزش ها در کودک باید به طور غیرمستقیم بگیرد، مثلاً مادر روی یک کیک کوچک و ساده، یک شمع روشن کند، به کودک بگوید نفس ات را از راه بینی جمع کن تا بتوانی شمع را فوت کنی؛ به همین سادگی تنفس عمیق نه او آموزش داده و با استمرار، این کار برای کنترل خشم در او نهادینه می شود. یکی از مهم ترین دلایل پرخاشگری کودکان والدین هستند که در هنگام صمیمیت داد و بیداد می کنند و توانایی کنترل رفتار

مادر کهن سال اظهار می کند: بالش هایی هم که در زمان قدیم تهیه می شد، همه از پر بود و پرها را با دقت زیادی می شستند و به طور معمول در روستاها خانواده ها برای تهیه بالش از پر مرغ و خروسی ها و برای لحاف نیز از پشم گوسفندان خود استفاده می کردند زیرا آن موقع هر حیاط استفاده حدود ۴۰ تا ۵۰ گوسفند در حیاط خانه خود نگه می داشت.

همسرش نیز با بیان این که در زمان قدیم از پشم به دلیل خاصیت زیادی که داشت بیشتر استفاده می شد، اظهار می کند: لحاف پشمی بسیار گرم تر از لحاف پنبه ای بود و بیشتر قدیمی ها دوست داشتند

از این لحاف ها استفاده کنند به خصوص این که در آن زمان از وسایل گرمایشی مدرن مانند امروز خبری نبود و بیشتر خانه ها به سختی گرم می شد. «سپهری» ادامه می دهد: هر سال تابستان ها با نزدیک عيد، مردم لحاف و تشکها را از هم باز می کردند و پنبه های درون آن ها جلوی

پنبه زن می گذاشتند تا بکمان پنبه زنی، پنبه های بزم فدره را از هم باز و لحاف و تشک نو برای شان درست کند. صدای هرچه های چوب استاد احاحندوز که با دستمال پنبه بسته اش بر پارچه لوله شده پراز پنبه می زد از فاصله چند متری شنیده می شد و با هر ضربه گرد و خاکی در هوا

می پیچید و ساعت ها بر آفتاب سوزان پنبه ها می پاشید. وی اظهار می کند: پنبه زن ها گاهی چندروز از صبح تا غروب در یک خانه کار می کردند تا بتوانند پنبه همه لحاف و تشک های آن خانه را بزنند.

صاحبخانه ها به پنبه زن ها ناهار و آب و چای می دادند و در آخر کارشان را خوب انجام دهند و آن ها آخر شب شاد و خوشحال از دستمزد خوبی که گرفته بودند به خانه بر می گشتند.

زدن تشک نداد، سپس به آرامی علت کارش را جویا شد یا حواس او را به چیز دیگری پرت کرد. آموزش ها در کودک باید به طور غیرمستقیم بگیرد، مثلاً مادر روی یک کیک کوچک و ساده، یک شمع روشن کند، به کودک بگوید نفس ات را از راه بینی جمع کن تا بتوانی شمع را فوت کنی؛ به همین سادگی تنفس عمیق نه او آموزش داده و با استمرار، این کار برای کنترل خشم در او نهادینه می شود. یکی از مهم ترین دلایل پرخاشگری کودکان والدین هستند که در هنگام صمیمیت داد و بیداد می کنند و توانایی کنترل رفتار

مادر کهن سال اظهار می کند: بالش هایی هم که در زمان قدیم تهیه می شد، همه از پر بود و پرها را با دقت زیادی می شستند و به طور معمول در روستاها خانواده ها برای تهیه بالش از پر مرغ و خروسی ها و برای لحاف نیز از پشم گوسفندان خود استفاده می کردند زیرا آن موقع هر حیاط استفاده حدود ۴۰ تا ۵۰ گوسفند در حیاط خانه خود نگه می داشت.

همسرش نیز با بیان این که در زمان قدیم از پشم به دلیل خاصیت زیادی که داشت بیشتر استفاده می شد، اظهار می کند: لحاف پشمی بسیار گرم تر از لحاف پنبه ای بود و بیشتر قدیمی ها دوست داشتند

از این لحاف ها استفاده کنند به خصوص این که در آن زمان از وسایل گرمایشی مدرن مانند امروز خبری نبود و بیشتر خانه ها به سختی گرم می شد. «سپهری» ادامه می دهد: هر سال تابستان ها با نزدیک عيد، مردم لحاف و تشکها را از هم باز می کردند و پنبه های درون آن ها جلوی

پنبه زن می گذاشتند تا بکمان پنبه زنی، پنبه های بزم فدره را از هم باز و لحاف و تشک نو برای شان درست کند. صدای هرچه های چوب استاد احاحندوز که با دستمال پنبه بسته اش بر پارچه لوله شده پراز پنبه می زد از فاصله چند متری شنیده می شد و با هر ضربه گرد و خاکی در هوا

می پیچید و ساعت ها بر آفتاب سوزان پنبه ها می پاشید. وی اظهار می کند: پنبه زن ها گاهی چندروز از صبح تا غروب در یک خانه کار می کردند تا بتوانند پنبه همه لحاف و تشک های آن خانه را بزنند.

صاحبخانه ها به پنبه زن ها ناهار و آب و چای می دادند و در آخر کارشان را خوب انجام دهند و آن ها آخر شب شاد و خوشحال از دستمزد خوبی که گرفته بودند به خانه بر می گشتند.

زدن تشک نداد، سپس به آرامی علت کارش را جویا شد یا حواس او را به چیز دیگری پرت کرد. آموزش ها در کودک باید به طور غیرمستقیم بگیرد، مثلاً مادر روی یک کیک کوچک و ساده، یک شمع روشن کند، به کودک بگوید نفس ات را از راه بینی جمع کن تا بتوانی شمع را فوت کنی؛ به همین سادگی تنفس عمیق نه او آموزش داده و با استمرار، این کار برای کنترل خشم در او نهادینه می شود. یکی از مهم ترین دلایل پرخاشگری کودکان والدین هستند که در هنگام صمیمیت داد و بیداد می کنند و توانایی کنترل رفتار

مادر کهن سال اظهار می کند: بالش هایی هم که در زمان قدیم تهیه می شد، همه از پر بود و پرها را با دقت زیادی می شستند و به طور معمول در روستاها خانواده ها برای تهیه بالش از پر مرغ و خروسی ها و برای لحاف نیز از پشم گوسفندان خود استفاده می کردند زیرا آن موقع هر حیاط استفاده حدود ۴۰ تا ۵۰ گوسفند در حیاط خانه خود نگه می داشت.

همسرش نیز با بیان این که در زمان قدیم از پشم به دلیل خاصیت زیادی که داشت بیشتر استفاده می شد، اظهار می کند: لحاف پشمی بسیار گرم تر از لحاف پنبه ای بود و بیشتر قدیمی ها دوست داشتند

از این لحاف ها استفاده کنند به خصوص این که در آن زمان از وسایل گرمایشی مدرن مانند امروز خبری نبود و بیشتر خانه ها به سختی گرم می شد. «سپهری» ادامه می دهد: هر سال تابستان ها با نزدیک عيد، مردم لحاف و تشکها را از هم باز می کردند و پنبه های درون آن ها جلوی

پنبه زن می گذاشتند تا بکمان پنبه زنی، پنبه های بزم فدره را از هم باز و لحاف و تشک نو برای شان درست کند. صدای هرچه های چوب استاد احاحندوز که با دستمال پنبه بسته اش بر پارچه لوله شده پراز پنبه می زد از فاصله چند متری شنیده می شد و با هر ضربه گرد و خاکی در هوا

می پیچید و ساعت ها بر آفتاب سوزان پنبه ها می پاشید. وی اظهار می کند: پنبه زن ها گاهی چندروز از صبح تا غروب در یک خانه کار می کردند تا بتوانند پنبه همه لحاف و تشک های آن خانه را بزنند.

صاحبخانه ها به پنبه زن ها ناهار و آب و چای می دادند و در آخر کارشان را خوب انجام دهند و آن ها آخر شب شاد و خوشحال از دستمزد خوبی که گرفته بودند به خانه بر می گشتند.

زدن تشک نداد، سپس به آرامی علت کارش را جویا شد یا حواس او را به چیز دیگری پرت کرد. آموزش ها در کودک باید به طور غیرمستقیم بگیرد، مثلاً مادر روی یک کیک کوچک و ساده، یک شمع روشن کند، به کودک بگوید نفس ات را از راه بینی جمع کن تا بتوانی شمع را فوت کنی؛ به همین سادگی تنفس عمیق نه او آموزش داده و با استمرار، این کار برای کنترل خشم در او نهادینه می شود. یکی از مهم ترین دلایل پرخاشگری کودکان والدین هستند که در هنگام صمیمیت داد و بیداد می کنند و توانایی کنترل رفتار

مرغ مجلسی

سواد لازم برای ۴ نفر ۴ مرغ ۴ پیاز یک عدد، سیر ۲ حبه نمک و فلفل و میراث لازم، زعفران (آب کرده و غلیظ) یک قاشق چای خوری، رب گوجه فرنگی ۳۰۲ قاشق سوپ خوری، کره یک قاشق سوپ خوری، هویج ۳ عدد، فلفل دلمه ای یک عدد، ۳ پیازمو ۳ قاشق غذاخوری.



طرز تهیه

برای تهیه مرغ مجلسی، ابتدا مرغ را تمیز می کنیم و می شویم. آن را با نمک، فلفل، زعفران و یک پیاز مزه دار می کنیم و اجازه می دهیم یکی، دو ساعت به همین صورت بماند. پیاز را خرد می کنیم و با کمی کره و روغن تفت می دهیم. سر را هم رنده و به آن اضافه می کنیم. زمانی که پیاز و سیر سبک شدند فلفل دلمه ای نگینی خرد شده را هم اضافه می کنیم و بعد مرغ ها را درون تابه ای می چینیم. بهتر است مرغ ها روی هم نباشند و کف تابه یا قابلمه قرار گیرند. پیازها را روی آن ها می ریزیم و هویج ها را حلقه حلقه می کنیم و لا به لای مرغ ها قرار می دهیم. مقداری نمک، فلفل و روجویه روی مرغ ها می پاشیم در تابه را می گذاریم و زیر آن را کم می کنیم تا به آرامی مرغ آب پندارد و بپزد. بعد از آن که مرغ ها کمی پخت، سس مرغ را آماده می کنیم. برای تهیه سس مرغ مجلسی رب گوجه فرنگی را داخل ظرفی دیگر می ریزیم و مقداری آب جوش و آلبوموی ترش به آن اضافه می کنیم و خوب هم می ریزیم و روی مرغ ها می ریزیم. مقداری زعفران آب کرده روی مرغ ها می ریزیم و در تابه را می گذاریم تا به آرامی بپزند. بعد از گذشت ۱۰ دقیقه مقداری آب سرد مرغ را روی مرغ ها می ریزیم.

سیس قطعات مرغ را در ظرف قرار می دهیم و سس غلیظ خوش رنگ باقی مانده را روی مرغ ها می ریزیم و به همراه پلو زعفرانی تزیین و سرو می کنیم.

دردهای شکمی کودکان

علوی - دردهای شکمی کودکان زیر ۵ سال را جدی بگیرد، یک پزشک متخصص کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این مطلب افزود: دردهای شکمی فکشنال یا عملکردی به دردهایی اطلاق می شود که به غذا خوردن ارتباطی ندارد، با دفع پیوسته حاصل نمی شود و بیشتر در شب

صبح و به دلیل اضطراب و استرس کودک رخ می دهد. دکتر شهبانو شادانی، با بیان این که این دردها به طور معمول یک بار در هفته کودک را آزار می دهد، افزود: این نوع دردهای شکمی باعث غیبت از مهدکودک و در سنین بالاتر غیبت از مدرسه می شود که در مراحل اولیه به درمان خاصی نیاز نیست، اما اگر به طور مداوم تکرار شود باید ریشه یابی شود و با تشخیص اضطراب، در صورت نیاز می توان از داروهای ضد اضطراب استفاده کرد.

وی اظهار کرد: دردهای اطراف ناف خیلی نگران کننده نیست و جزو دردهای عملکردی به شمار می آید و به بررسی خاصی نیاز ندارد، اما دردهای شکمی روز از ناف به بررسی نیاز دارد.

وی بررسی دردهای شکمی از گاتیگر با ضروری اعلام و اضافه کرد: سابقه خانوادگی بیماری های التهابی روده، سلیاک و زخم های گوارشی می تواند زمینه ساز دردهای شکمی از گاتیگر باشد.

وی خاطرنشان کرد: دردهای شکمی همراه با استفراغ، زرد تب، خون در ادرار یا مدفوع، اسهال شایع، کاهش وزن، کم خونی یا ورم جزو علائم هشدار دهنده است و بررسی جدی تری را می طلبد.



سلامت نامه

تصاویر دانش آموزان نمونه و تلاشگر دبستان دخترانه زهره بنیانیان شیروان



با سپاس از همراهی و همکاری صمیمانه مدیریت مدبر و فرهیخته: سرکار خانم کلثوم قائمی مقدم یک دنیا تشکر از مربیان کارداران و پر تلاش: لیلی خردبک (پرورشی) انیسه موسوی (ورزش) گل حسین زاده (پهناداشت) تقدیر از زحمات آموز کاران مهربان: خانم طیبه زارع (اول) فریبا افراسیابی صفری زراعتکار (دوم) خانم عثرا صفدی (سوم) قمریگم حسینی (خدمات) اعضای انجمن اولیاء و مربیان دبستان و همت بلند خانواده های محترم دانش آموزان نمونه و همکاران محترم

تقدیر از زحمات آموز کاران دلسوز و مهربان جناب آقای سیروس یهزادف، جناب آقای امین مقدس (سوم) تشکر ویژه از مربیان خیره و کارداران خانم فاطمه مشرفی (تربیت بدنی) فاطمه کاظمی (پهناداشت) اعضای محترم انجمن اولیاء و مربیان دبستان و همت بلند خانواده های محترم دانش آموزان نمونه