

## اشتهار آور

**علوی**– گیاه بوته ای ترخون از خانواده کاسنی دارای مواد دارویی مانند روغن فرا فراز،کومارین،روتین،املا،بعدمی،ویتامین‌ا۸،تامین،فیتوسترول است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب بیان کرد: این گیاه اشتهار، ضد گرم و مسکن درد به ویژه دندان درد و تورم‌های سرطانی است و همچنین از آن در صنعت عطرسازی و شیرینی‌پزی هم استفاده می شود. وی با اشاره به این که گیاه ترخون اشتهار نیز هست، عنوان کرد: از پودر خشک شده گیاه به‌طور مد کرده برای رفع درد مفاصل و بیماری‌های دهان استفاده می شود.

## یک مغزدار

**ا مواد لازم:** بیکسکوت سبوس دار ۲ پاکت، کره ۳ قاشق غذاخوری، مواد مایه یک کیک شکلاتی مغزدار: آرد ۵ لیوان، شکر، آرد سمولینا و پودر ناگلیک یک لیوان، شکلات شیری ۲ پاکت، شکلات تلخ یک لیوان.
**طرز تهیه:** ابتدا بیکسکوت را در غذا ساز خرد و با کره خوب شده مخلوط می کنیم و در قالب گرد کبرنبدی می ریزیم و در یخچال قرار می دهیم. مواد مایه را با دست مخلوط می کنیم رووی حرارت به هم می ریزیم تا غلظت لازم را به دست بیاورد وقتی لرمه شد رووی مواد قلیلی می ریزیم و شکلات را به روش بن ماری حل می کنیم و رووی آن می ریزیم و وقتی سرد شد سرو می کنیم.

## پروانه های ساختمانی

**علوی**– خوندان گستر عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها از کارشناسان جوا شویم. در این شماره بنی ا... داری، وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

ایا در پروانه های ساختمانی که از طرف شهرداری صادر می شود، باید حداکثر مدتی که برای پایان یافتن ساختمان ضروری است قید شود و ایا شورای اسلامی شهر در قالب مصوبه می توانند هر مقدار عوارض تاخیر در پایان یافتن ساختمان را به عنوان جریمه و یا عوارض تعیین کنند؟

مطابق تبصره ۲ ماده ۲۹ قانون تسواری و عمران شهری مصوب ۱۳۷۲ د پروانه های ساختمانی که از طرف شهرداری ها صادر می شود، باید حداکثر مدتی که برای پایان یافتن ساختمان ضروری است، قید شود و افرادی که در میدان ها و معابر اصلی شهر نسبت به ساخت اقدام می کنند باید در مدت قید شده در پروانه ها ساختمان خود را به اتمام برسانند و در صورتی که تا ۳ سال بعد از مدتی که برای اتمام بنا در پروانه قید شده باز هم تمامات نگذارند عوارض به برابر موادخ ۲ سال قبل افزایش خواهد یافت تا به ۴ درصد در سال بالغ شود البته تمامه که از طرف مقامات قضایی توقیف شده باشد مشمول این ماده نخواهد بود. در نتیجه شهرداری ها مکلف هستند حداکثر مدت پایان یافتن ساختمان را در پروانه ها قید کنند و شوراها ی اسلامی مکلف هستند فقط تا میزان مقرر در تبصره ماده ۲۹ قانون تسواری و عمران شهری اقدام به اخذ عوارض کنند و به هیچ وجه نمی توانند در هیچ قالب و صورتی بیش از مقدار تعیین شده حتی در قالب مصوبه های شورای اسلامی یا بنیاد فرمانداری یا استانداری و حتی وزارت کشور به تصویب عوارض یا جریمه ای بیش از مقدار یاد شده اقدام کنند.

علوی

برف و یخبندان و سرسره بازی در این ماه مدرسه، شلوارها و لباس های پاره و شیطنت های دوران مدرسه خاطره های خوش و ناخوش دانش آموزان دیروز است. سالانه ها راه مدرسه و در پیش گرفتن، شیطنت کردن های راه مدرسه و برف بازی های آن موقع، اگرچه خاطرات دوران خوب کودکی را به خاطر بسیاری می آورد اما روزهای سخت عخان، نداری و واهمه قبل از

انقلاب را نیز برای بسیاری از افراد تداعی می کند. اما هابی که دوران درسی خواندند و به مدرسه می رفتند از شیطنت های زماشنان و تنبیه شدن هایشان حرف های دارند. یکی از این دانش آموزان قدیمی که اکنون دهه ۴۰ زندگی را پشت پا می گذارد و حالا دیگر سال هاست که خود معلمی بازنشسته شده است خاطرات دوران مدرسه اش را به خوبی به یاد دارد و می گوید: آن موقع ها همراه با چند نفر از دوستانم شیطنت می کردیم و با هم تندی شکله داد و بونیم و هر وقت شیطنت می کردیم به شدت تنبیه می شدیم، در وقت استراحت از حیاط مدرسه تره که درخت توت را در گذاخته بودند که با آن روی دست میامان می زدند و تنبیه می کردند. که هنوز هم رد از روی انگشتانم وجود دارد.
عطرها فیروزه از معاون خود هم در آن زمان می می گفت و می گوید: آن زمان بچه ها در معاون مدرسه به شدت می ترسیدند و یاد دارم که معاون با درگی ای به طول ۳ تا ۵ متر که از فاصله دور اگر می دید فردی شیطنت می کند، با تره که این چند صریه به او می زد. وی به ذکر خاطره ای از آن روزها می پردازد و بیان می کند: برادر کوچکی داشتم که همیشه

آفت دهان



سلامت

از مدرسه فرار می کرد و از آن جایی که آن موقع اطراف بیشتر خیابان های بنجورد باغ و زمین بود به راحتی می توانست فرار کند، آن موقع در فلکه ۱۷ شهرویر باغ انگور بود، در منطقه پای توب بنجورد خاکریز بلندی بود و از سمت همان چهارراه که به طرف شهرداری سابق می رفتیم راه شوسه و پس از آن نیز بارهای زیادی بود که برادرم به آن اطراف فرامی کرد و من به همراه دو نفر از دوستانم به دنبال او می رفتم تا پیدایش کنم و به مدرسه بازگردانم. وی ادامه می دهد: برادرم هفته ای ۳ بار از مدرسه فرار می کرد و کار ما این بود که او را پیدا کنیم و در نهایت پایان سال او قبول شد و ما ۳ نفر مردود شدیم. وی از منطقه ای که بنجورد به محدوده خیابان شهید «منصور حمصاری» کنونی به عنوان منطقه ای برای سرسره بازی بچه ها در زمستان یاد می کند و می گوید: همیشه صبح ها در عصرها قبل از رفتن به مدرسه به آن جا می رفتیم و سرسره بازی می کردیم، آن قدر غرق در بازی می شدیم که گاهی لباس ها و شلوارهایمان پاره می شد و وقتی که به خانه می رفتیم کمک می خوردیم، آن موقع ها از لباس نوهم خبری نبود و همان لباس ها را برپایمان وصله می زدند.

وی که در دبیرستان «هفت» درس خوانده است، می رزندی که در آن روزگار هم می گوید و می افزاید: آن موقع ها مدرسه با این که یک شیفنت بود اما در دو نوبت از ساعت ۸ تا ۱۱ صبح و عصر هم از ۱۴ تا ۱۶ به مدرسه می رفتیم و مدرسه ها نیز شهره بر ریاضت می کردند اما مدتی پس از رفتن به مدرسه به دلیل نداشتن نمک آشپزخانه، پرم تصمیم گرفت مرا از مدرسه فریاده بیاورد اما همان موقع مدیر وقت آمد و به او گفت: اگر من جای تو بودم لباس تنم را می فروختم تا

خاطره گوویی دانش آموزان ۳۸ سال قبل: از شیطنت های کودکانه تا تنبیه های بدنی و حمله چماق داران شاه

# کلاس تعطیل است



این بچه درس بخوانده ، وای اطهری دارد: این حرف روی پدرم تاثیر زیادی گذاشت دوباره قبول کرد که به مدرسه بروم و درس بخوانم و در نهایت سال های بعد من مدیر همان دبیرستان شدم.

وی تنبیه های آن زمان و رفتار برخی از معلمان و مدیران را بسیار سختگیرانه می داند و عنوان می کند: آن موقع هازمانی که معلوم‌وارد کلاس می شد بسیاری از دانش آموزان از ترس از زیر نیمکت های چوبی می رفتند تا معلم آن ها را نبیند و درس تریس زیرا اگر سرکشی می کردند یا در کلاس می دادند و تنبیه می کردند و دانش آموزی نمی توانست پاسخ دهد، او را تنبیه بدنی می کرد یا با کتلیف بسیار زیادی به او می داد تا بپوسد می گرفت و حتی ای تره که مدام تا اکنون نیز باقی مانده است، وی که همه سال های خدمت مندر مدبر بود، مدتی به هنر هم دارد و در چند تله فیلم، سریال و تله تئاتر بازی کرده است. گریزی به خاطرات انقلاب می زند و می گوید: دانش آموزان بنجوردی و برخی از معلمان هم مانند مردم مناطق دیگر کشور دستنی در مقابل داشتند و در فعالیت های مختلفی برای این منظور شرکت می کردند و این فعالیت ها به چند سال قبل از پیروزی انقلاب اسلامی به طور کامل مخفیانه انجام می شد، این هنرمنند به ذکر خاطره ای

روغن های طبیعی

روغن های طبیعی می توانند چین و چوک ها، تاثیر نور خورشید و آکنه را به حداقل برسانند و باعث شوند پوست بیش از هر زمان دیگری بدرخشند و جوان بماند. روغن طبیعی که از دانه های انار گرفته می شود، به دلیل خواص ضد پیری اش معروف است، این روغن به بازسازی سلولهای همچنین تثبیت قابلیت تاجاعی پوست کمک می کند. اسیدهای چرب امگا موجود در هسته انار که پوئیسک اسید نام دارد باعث التهاب های قوی هستند که اسبب وارد شده توسط اشعه موار، آفتاب را به تاخیر می اندازند. بهتر است قبل از این که در معرض نور خورشید قرار بگیرید این روغن را به پوست خود مایاند تا تاثیر ضد آفتاب چند برابر شود. روغن دانه انار همچنین سرشار از اسید الایجیک است. آنتی اکسیدانی طبیعی که به عنوان محافظت در برابر سرطان شناخته می شود. روغن طبیعی زردآبی نیز می تواند باعث بهبود گردش خون و غدد لنفاوی شود که کمک دانه چالاه پوست که معمولاً نام سلولیت شناخته می شود را نیز برورند. این روغن همچنین به تمیزشدن پوست از آلودگی های محیطی کمک می و در غن و ریز زما را که حاوی ترکیبات آنتی باکتریال است، رووی پوست خود ماساژ دهید تا به درمان آکنه کمک کند. می توانید آن را با روغن نارگیل ترکیب کنید تا پوست را سفت کندو اثر کششگی و چروک از روی آن محو شود.

ترس و وحشت

یکی دیگر از شهروندان کهنسال هم با این که خاطرات خیلی خوبی از دوران بچگی خود دارد، اما تنبیه های زمان مدرسه را یکی از دردناک ترین خاطره های خود می داند و بیان می کند: در آن زمان به جای آن که فضایی درس و مدرسه دلشنین و شیرین باشد بچه ها در معلمان و اولیای مدرسه ترس و واهمه زیادی داشتند زیرا معلم ها در صورت مشاهده کوچک ترین خطایی از سوی دانش آموزان آن ها را به شدت تنبیه بدنی می کردند. ادامه این باتو که خود را «حصاری» معرفی می کند، ادامه



بیشتر بدانیم

### لحن صحبت با کودکان

**علوی**– دست زدن کودکان به وسایل مختلف باید به هر محیطی که در آن قرار دارند امری عادی به شمار می رود زیرا کودکان از روی کنجکاوی می خواهد اشیای مختلف را لمس کنند. اما زمانی که این کنجکاوی ها بیش از اندازه شود و با آسیب به وسایل یا خود کودکان برسد، والدین واکنش نشان می دهند. یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره عنوان می کند: برای این که بتوان کودک را به سمت رفتار مناسب سوق داد، باید برخورد صحیح با کودکان را یاد گرفت. «علیزاده» ادامه می دهد: هنگام گفتگو با کودکان باید با اعتماد به نفس با آن ها صحبت کرد و برای این که حرف شوی بیشتری داشته باشد نگویید «من می خواهم تو این گونه باشی، بلکه بهتر است خود را سوس شخص قرار دهید و بگویید که «مaman می خواهد که تو این گونه باشی». وی با بیان این که والدین نباید کودک خود را زیاد امر و نهی کنند، اظهار می دارد: برای این منظور بهتر است وقتی کودک کار خطرناکی یا مخالف نظر والدین را انجام می دهد، حواس او را پرت و به سمت دیگری معطوف کرد. وی بیان می کند: زمانی که با کودک صحبت می کنید یا از خواسته ای دارید باید به چشم او نگاه کنید و از او بخواهید تا همه حواسش را جمع کند. همچنین باید مواظف لحن صحبت خود باشید که تند نباشد و کودک حرف شنوی داشته باشد.

به گفته وی حرف زدن قاطعانه به معجزه موثره اسایی موثر واقع می شود زیرا به آنان این پیام را می دهد که خط قرمزهایی وجود دارد که او نمی تواند پا را از آن ها فراتر بگذارد.

## ریزش مو در بارداری

بسیاری از خانم ها از ریزش مو در دوران بارداری و یا مدت کوتاهی بعد از آن شکایت دارند. حدود ۹۰ درصد از موی انسان همواره در حال رشد است و ۱۰ درصد باقیمانده در مرحله استراحت قرار دارد. تقریبا هر دو تا سه ماهه موهایی که در مرحله استراحت قرار دارند شروع به ریزش می کنند و بدین ترتیب موهای جدید رشد می کنند. یک کارشناس مایابی درباره ریزش موی زنانه در دوران بارداری بیان می کند: ریزش مو در زمانی که صاحب فرزند می شوند به طور معمول پس از از زایمان رخ می دهد. «فروران علوی مقدم» ریزش مو را در زمانی که تازه زایمان کرده اند موقتی می داند و می

افزاید: در طول دوران بارداری شمار زیادی از موها وارد مرحله استراحت می شوند که بخشی از فرآیند طبیعی ریزش موهاست و به طور معمول پس از تولد نوزاد ریزش آن ها آغاز می شود. البته وی این وضعیت را دائمی نمی داند و می گوید: شایع ترین دوره ریزش مو مرتبط با بارداری تقریبا ۳ ماه پس از زایمان است زیرا در طول دوران بارداری افزایش سطح هورمون ها مانع از ریزش موها می شود اما پس از زایمان سطح هورمون ها به وضعیت قبلی بازمی گردد که در نتیجه آن موها شروع به ریزش کرده و به چرخه طبیعی خود با می می گرد. وی با بیان این که اوج ریزش مو ۴ تا ۴ ماه پس از زایمان است، عنوان می کند: برای آن که ریزش مو در این مدت کمتر شود، باید کمتر از کت و وسایل نگذارند و استفاده شود تا تا ریزش بیشتر آن ها جلوگیری شود همچنین بهتر است مصرف فیبرها مانند میوه و سبزیجات افزایش یابد.

کثت و گو



# پوشاک نریمان



## به مناسبت فرا رسیدن دهه مبارک فجر

## فروش انواع بافت به قیمت ۱۸۰۰۰ تومان به مدت محدود

## (بیشترین تنوع و بالاترین کیفیت)

## عرضه انواع بافت=پیراهن=سویشرت

## تی شرت و ... به قیمت عمده

## بمئورد=کمربندی مدرسه=چهارراه دانش آموز

## کلب سازمان برنامه بودجه=۹۱۵۷۷۳۶۳۷۳

# فرش آسیا



## Asia Carpet

**بزرگترین مجموعه فرش در خراسان شمالی**

**فرهنگیان محترم شهرستان بجنورد**

**دارندگان محترم حکمت کارت نیروی های مسلح**

**کارمندان محترم ادارات پست، آموزش و پرورش، آبفای خراسان شمالی**

**فرش آسیا افتخار دارد طی قرارداد منعقد، با ادارات مربوطه با فروش ویژه**

**اقساطی در خدمت شما عزیزان باشد.**

**بدون نیاز به چک و سفته**

**بدون سود و پیش پرداخت**

**کسر ماهانه از فیش حقوقی**

**فرش آسیا آماده عقد قرارداد با ادارات و ارگان ها با شرایط بالا می باشد.**

**فرش آسیا ضمن تبریک دهه فجر جهت همشهریان عزیز**

**فروش ویژه خود را آغاز کرده**

**جهت اطلاع بیشتر با شماره روابط عمومی تماس حاصل نمایید.**

تلفن: ۰۵۸ – ۳۲۲۴۷۱۲۹

تلفنک: ۰۵۸ – ۳۲۲۴۱۱۸

روابط عمومی: ۰۹۹۰۰۵۲۰۴۲

www.asiacarpet.ir

www.instagram.com/asiacarpet\_boj

www.telegram.me/asiacarpet\_boj

آدرس: بجنورد، خیابان سید جمال الدین اسد آبادی شرقی، فرش آسیا