

یک مسئول خبر داد:

صدور مجوز ساخت ۲ هتل ۵ ستاره در بجنورد

با سالمندان

سلامت روان

سالمندی، مرحله‌ای از چرخه‌زندگی است که باید به خوبی سپری شود. بسیاری از افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند. پیر شدن به معنای پیرشدن سلول هاست. هر سلول دوره عمر مشخصی دارد که عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی در آن موثرند. سالمندان با انجام مراقبت های لازم در این دوران می توانند روزهای شادی را پشت سر بگذارند. بهتر است آن ها از علائم افسردگی و اضطراب آگاه باشند. خواب و استراحت کافی کمک می کند تا آن ها ذهنی آرام داشته باشند. بهتر است طی شبانه روز ۷ تا ۸ ساعت بخوابند. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیمروزی به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه به تمدد اعصاب و نیز افزایش انرژی کمک می کند.استرس تاثیرات مختلفی بر کارکردهای جسمی ،افزایش فشار خون، کارکرد سیستم عصبی، تفکر، خلق، تمرکز و حافظه دارد.

گیاهان دارویی



التیام دهنده زخم

علوی- «بارهنگ سرنیزه ای» گیاه بوته ای از خانواده بارهنگ و دارای برگ، دانه و ریشه با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره بیان می کند: بارهنگ سر نیزه ای دارای موسیلاژ، کاتالین، کاروتنوئید، آنزیم ها، اسید سالیسیلیک، ویتامین C و تانن هاست. «مسعود معماریانی» دانه بارهنگ سرنیزه ای را ملین دانست و افزود: برگ این گیاه نیز به طور موضعی برای رفع جوش های صورت مفید است . وی برگ گیاه بارهنگ سرنیزه ای را نیز به عنوان التیام دهنده مفید عنوان کرد و گفت: دانه آن ملین، ضد آسم، ضد سرفه و دندان درد است.

رئیس کمیسیون عمران و ترافیک شورای اسلامی شهر بجنورد از صدور ۲ مجوز ساخت هتل ۵ ستاره برای مرکز استان خبر داد. «نقیب» با اشاره به این که مجوز ساخت هتل ۵ ستاره در ۵ هزار متر مربع برای مجتمع طلای سفید صادر شد، گفت: کمیته فنی و کمیسیون ماده ۵ نیز تاییدیه های لازم را برای ساخت این هتل داده اند.وی اظهار داشت: مجوز ساخت هتل ۵ ستاره برای

بی حوصلگی والدین و تنهایی کودکان

تربیت به وقت بی وقتی

علوی

مدام به مادر سببیده است و از او می خواهد تا با او بازی کند، مادر هر بار با کلافگی از این کار در می رود و به کودک ۴ ساله خود می گوید که با اسباب بازی هایش بازی کند. او هم مدام نق می زند که حوصله اش سر رفته و دیگر از بازی با اسباب بازی هایش خسته شده است، با التماس یک بار دیگر از مادر می خواهد تا با او بازی کند، مادر که خسته از کار بیرون است، این بار تماشای تلویزیون را به او پیشنهاد می کند و موفق هم می شود، کودک با دلخوری به سمت تلویزیون می رود تا دوباره تنهایی خود را با کارتون ها و تبلیغات رنگارنگ آن پر کند.

! وقت ندارم!

بیشتر والدین امروزی به دلیل مشغله کاری، کمتر در خانه هستند و آن زمانی را هم که در منزل به سر می برند به دلیل خستگی های ناشی از کار، حوصله و توان وقت گذاشتن برای فرزندان خود را ندارند. بسیاری از کودکان امروزی با این که بیشتر امکانات لازم را در اختیار دارند اما کودکی نمی کنند و در دوران کودکی خود احساس لذت و شادی ندارند. از سوی دیگر والدین هم برای تربیت آن ها کمتر وقت می گذارند و گویا زمام تربیت را به دست وسایل الکترونیکی مانند تلویزیون سپرده اند.

یکی از شهروندان در این باره اظهار می دارد: بسیاری از جوانان امروزی، کمتر حوصله تربیت کردن فرزندان خود را دارند که این مسئله ممکن است به دلیل مشکلات اقتصادی و معیشتی باشد.

«ناظمی» ادامه می دهد: برخی از والدین ناچار هستند زمان بیشتری را برای کار کردن در بیرون از خانه سپری کنند که این خستگی ناشی از کار و فشارهای روانی آن باعث تندی رفتار آن ها می شود و ممکن است علاوه بر وقت نگذاشتن برای فرزندان با آن ها تندی نیز بکنند. یکی دیگر از شهروندان هم بیان می کند: یک شیفت در بیرون از منزل کار می کنم و با این که وقت زیادی ندارم اما باز هم سعی می کنم برای تربیت فرزندم و یا بازی کردن با او وقت بگذارم اما می دانم که اختصاص دادن این زمان بسیار کم است.

وی عنوان می کند: متأسفانه شرایط به گونه ای شده است که بیشتر بچه های امروزی امکانات و اسباب بازی های مختلفی دارند و والدین تصور می کنند با فراهم کردن این امکانات

مجتمع تجاری هماگ حدود دو هفته پیش صادر شده است.وی بیان کرد: سرمایه گذار طلای سفید از سازمان گردشگری بسته حمایتی را برای ساخت هتل ۵ ستاره در این مکان اخذ کرده است.وی ادامه داد: در حال حاضر سرمایه گذار هتل داریوش برای ارتقای هتل ساخته شده خود اقداماتی انجام می دهد و این هتل نیز قابلیت ارتقا به هتل ۵ ستاره را دارد.وی هم چنین

می توانند جای خود و تربیت خود را برای آن ها پر کنند از این رو وقت چندانی برای تربیت و بازی کردن با کودک خود نمی گذارند. شهروندی دیگر نیز با تایید این موضوع اظهار می دارد: کودکان امروزی به اندازه کافی از فرصت های خود استفاده نمی کنند و والدین به جای وقت گذاشتن برای آن ها و تربیت کردشان، بیشتر درگیر کارهای خود هستند و گویی کودکان را به حال خود واگذار کرده اند و برای پر کردن اوقات فراغت آن ها به وسایل الکترونیکی مختلفی روی آورده اند. «موسوی» یکی از والدینی است که عقیده دارد: والدین، نخستین معلمان کودک هستند و سعی می کنند بهترین کارها را برای فرزندشان انجام دهند اما گاهی اوقات کاملاً درگیر خود، زندگی و شغلشان می شوند و وقت چندانی برای کودکان خود نمی گذارند.

وی ادامه می دهد: وقتی خانواده ای فرزند دار می شود، همه اهداف از زندگی شخصی گرفته تا شغلی، همه باید در درجه دوم اهمیت قرار داشته باشند در حالی که برخی پدر و مادرها برای رسیدن به موفقیت های تحصیلی و شغلی از نیازهای کودکانشان چشم پوشی می کنند.

!اولویت داشتن نیازهای کودک

یک کارشناس ارشد روان شناسی درباره وقت گذاشتن برای تربیت کودکان عنوان می کند: والدین باید ساعت هایی را در شبانه روز برای تربیت فرزندان خود بگذارند و زمانی را برای بازی با آن ها و وقت گذرانی با کودکان خود اختصاص دهند. «محمدی» ادامه می دهد: البته والدین باید در نظر داشته باشند که با کودکان خود همانند کودک رفتار کنند نه شاگرد و تسلیم همه خواسته های کودکان خود نشوند زیرا در چنین شرایطی کودکان نمی توانند قرار گرفتن در شرایط دشوار زندگی را بیاموزند و با آن سازگار شوند.

وی به پرهیز از استفاده از شیوه رایج هویج و چماق تاکید می کند و می گوید: برخی از والدین در برابر رفتارهای درست و نادرست کودکان خود از شیوه هویج و چماق استفاده می کنند به این معنا که اگر کودک کار خوبی انجام دهد، به او جایزه می دهند و اگر کار بدی انجام دهد، او را به شدت سرزنش و تنبیه می کنند.

وی بیان می کند: استفاده از این شیوه باعث شرطی شدن کودک می شود به طوری که او از این پس دیگر بدون گرفتن جایزه، حاضر به انجام کار خوبی نخواهد شد این در حالی است که والدین باید کودکان شان را مسئولیت پذیر کنند تا کارشان

مجتمع تجاری هماگ حدود دو هفته پیش صادر شده است.وی بیان کرد: سرمایه گذار طلای سفید از سازمان گردشگری بسته حمایتی را برای ساخت هتل ۵ ستاره در این مکان اخذ کرده است.وی ادامه داد: در حال حاضر سرمایه گذار هتل داریوش برای ارتقای هتل ساخته شده خود اقداماتی انجام می دهد و این هتل نیز قابلیت ارتقا به هتل ۵ ستاره را دارد.وی هم چنین



را نه برای طمع، بلکه به دلیل احساس مسئولیت، درست انجام دهند.وی با اشاره به این که والدین باید نیازهای کودک خود را در اولویت قرار دهند، عنوان می کند: والدین باید طی شبانه روز زمانی را برای بازی با کودکان، گوش سپردن به حرف های آن ها و بازی کردن با کودکان اختصاص دهند، همچنین در طول روز به کرات به فرزندان خود محبت کنند. وی به والدین شاغل هم توصیه می کند: ایجاد توازن بین کار و خانواده برای خانواده هایی که پدر و مادر در آن شاغل هستند کاری دشوار و نیازمند برنامه ریزی صحیحی است و باید پدر و مادر زمان های مناسبی را برای گذراندن وقت با کودک و تربیت او در نظر بگیرند تا در آن زمان والد دیگر بتواند به استراحت یا انجام امور دیگر خود بپردازد.

این روانشناس خاطر نشان می کند: رها کردن کودک به حال خود، اجازه دادن به او برای گذراندن وقت خود با وسایل الکترونیکی مانند تبلت و گوشی تلفن همراه، باعث می شود تا روز به روز به لحاظ عاطفی از والدین خود دور شود، هر چند که آن ها حضور فیزیکی در خانه داشته باشند اما تا زمانی که توجه کافی و وافی به کودک خود نداشته باشند در واقع گامی برای

برخی از والدین در برابر رفتارهای درست و نادرست کودکان خود از شیوه هویج و چماق استفاده می کنند

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ چند حرف دارد.

ما
از گان کمتر اما
به هم از پرسش
هرز (ناخوابسته)
در این جدول،
ما به افزایش
باز آموزشی آن
شده است.
برخی سوال ها،
ما از مطالب روزنامه
خراسان روزهای
قبیل طراحی
شده است.