



علوی- ۵۵ روستای استان از ابتدای پاییز با تانکر آبرسانی می شود. مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان شمالی در این باره اظهار کرد: ۶۹ روستای استان با جمعیت بیش از ۳۱ هزار و ۴۳۱ نفر با بحران کم آبی و بی آبی مواجه بودند که در برخی

۵۵ روستای استان با تانکر آبرسانی می شود

سلامت نامه



تپش قلب

تپش قلب می تواند به عنوان ضربان قلب قابل توجه و مشهود تعریف شود. در پیچه های قلب برای هدایت جریان خون در مسیر درست و جلوگیری از بازگشت آن اهمیت دارند. هنگامی که یک یا تعداد بیشتری از این دریچه ها دچار نقص می شوند، فشار بر عضله قلب افزایش می یابد. این بیماری زمانی شکل می گیرد که یک پلاک در شریان های تغذیه کننده قلب تشکیل شود. این شرایط محدود شدن جریان خون رسانی به قلب را موجب می شود که به معنای دریافت اکسیژن و مواد مغذی کمتر توسط عضله قلب است. از دیگر علایم شایع بیماری عروق کرونر قلب می توان به درد قفسه سینه (آنژین)، ضربان قلب سریع، حالت تهوع و تعریق اشاره کرد. درد قفسه سینه ممکن است با خوردن یک وعده غذایی سنگین، تجربه هیجان یا استرس یا قرار گرفتن در معرض آب و هوای سرد شکل بگیرد.

۷ سال اول

نقش پدر در تربیت فرزند

علوی- تربیت کودک هم برعهده پدر و هم مادر است. در یک تحقیق ثابت شده پدران بیشتر از مادران می توانند توانایی انطباق با شرایط دشوار را به بچه ها یاد بدهند و ویژگی های مردانه همیشه باید از سوی پدران به بچه ها آموزش داده شود. کودکانی که پدرشان در تربیت آن ها نقش یا حضور فیزیکی در خانه ندارد، اعتماد به نفس بالایی و تکیه گاهی برای رشد شخصیت شان ندارند، اما در مقابل کودکانی که پدرشان حضور موثری دارد، دارای یک الگوی مقتدر هستند. پسرها برای الگوپذیری به پدر نیاز دارند و در ویژگی های شخصیتی شان مثل قاطعیت، هدف گذاری برای زندگی، انتخاب شغل و یادگیری مهارت دوستی پدر را الگو قرار می دهند. در مقابل دخترها نیز به حمایت عاطفی پدر نیاز دارند.



جای خالی مهارت های زندگی

بن بست درخانه

علوی

از هر سو که می آید به در بسته و بن بست می خورد. هر طور که رفتار می کند باز هم پاسخ مناسبی دریافت نمی کند.

دیگر جنگ و جدال یار همیشگی آن دو شده است و انگار اگر یک روز با هم دعوا نکنند، صبح شان شب نمی شود. نصیحت های دیگران هم فایده ای ندارد و گوش شان به این حرف ها پدھکار نیست به گفته خودشان همه راه ها را پیموده اند و راهی نمانده است که طی نکرده باشند.

نداشتن مهارت های زندگی یکی از بزرگ ترین مشکلات بسیاری از زوج های جوان است که به یک باره از محیط خانوادگی خود که تاکنون کمتر مسئولیتی در آن داشته اند وارد زندگی مشترک می شوند و باید مسئولیت این زندگی ۲ نفره را برعهده بگیرند اما به دلیل نداشتن آگاهی لازم درباره چگونگی برخورد با یکدیگر و رفع مشکلات نمی توانند به خوبی

زندگی شان را مدیریت کنند و دچار درسرها و کشمکش های زیادی می شوند که گاهی این کشمکش ها به جدایی منجر می شود. یکی از دانشجویانی که به تازگی ازدواج کرده است در این باره بیان می کند: در کتاب های درسی در طول تحصیل درباره مهارت های زندگی مطلبی آورده نشده است. وی که نام خود را ذکر نمی کند، عقیده دارد: در حال حاضر توقع داشتن از جوانان برای اداره یک زندگی خوب غیر منطقی است زیرا به آن ها آموزشی داده نمی شود که پس از ازدواج در برخورد با مشکلات و نظرات مخالف چه باید بکنند و برخی از آن ها بدون آگاهی وارد زندگی مشترک می شوند که این در آینده مشکلات بسیاری را برای آن ها رقم خواهد زد.

یکی از جوانان هم با تایید این موضوع اظهار می کند: در زمان قدیم مادران به دختران خود علاوه بر آشپزی و کارهای خانه، همسرداری و چگونگی مقابله با مشکلات

ریز و درشت زندگی را آموزش می دادند اما اکنون به جوانانی که تازه از دانشگاه دانش آموخته شده اند هیچ آموزشی نه از سوی خانواده ها و نه از سوی موسسات آموزشی ارائه نمی شود. «تقی پوره» ادامه می دهد: زمان انجام آزمایش ازدواج دوره یک تا ۲ ساعته ای برای افرادی که مراجعه می کنند برگزار می شود که بسیار کوتاه است و با این که شرکت در این دوره به تازگی اجباری شده است، اما دردی را دوا نمی کند.

یکی از شهروندان هم در این باره بیان می کند: در زمان قدیم دختران نزد مادران و زنان بزرگ تر فامیل راه و رسم همسرداری و تربیت بچه را می آموختند، پسران نیز در کنار پدران خود علاوه بر مهارت آموزی برای کار، فنون زندگی را می آموختند و خوب می دانستند که در مواقع سختی چگونه باید با همسر خود کنار بیایند و موانع زندگی را در عین صبوری و تحمل رفع کنند اما امروزه برخی جوانان

“

وقتی زوج های مهارت های زندگی را نیاموخته باشند، در مواجهه با مشکلاتی که در زندگی با هم می ریزند و به شکلی دشوار مسئله را می پیچانند به گونه ای که دیگر راه حل برای آن وجود ندارد. وی بیان می کند: از سوی دیگر وقتی ازدواج بدون آگاهی از زندگی زناشویی انجام شود، ممکن است زن و مرد به نیازهای هم بی توجه باشند و درک و احترام متقابل بین زوج ها وجود نداشته باشد.

با بروز کوچک ترین مشکلی دچار اختلاف و حتی جدا می شوند. «احمدی» هم شهروندی دیگر است که بیان می کند: زنان قدیمی در خانه هایی کوچک و بدون امکانات با چندین فرزند زندگی و مردان به سختی در بیرون از منزل تلاش می کردند تا بتوانند زندگی خوبی را برای خانواده خود رقم بزنند با این که مشکلات شان زیاد بود اما با تدبیر و چاره جویی آن ها را رفع می کردند زیرا از بزرگ ترهای خود رسم زندگی را آموخته بودند اما جوانان امروزی بیشتر درگیر درس های تئوری هستند و در کتاب های شان در رابطه با روش های صحیح زندگی کردن مطلبی وجود ندارد.

یک کارشناس ارشد روان شناسی هم نداشتن آگاهی کافی برای آغاز زندگی مشترک را یکی از بسترهای طلاق بیان می کند و می افزاید: بعد از اعتیاد و مشکلات اقتصادی، نداشتن مهارت زندگی و آگاهی کافی از زندگی زناشویی مهم ترین دلایل طلاق و یا طلاق های عاطفی در جامعه محسوب می شود.

«یزدانی» ادامه می دهد: ضعف مهارت های زناشویی، مسائل عاطفی و روان شناسی خاصی را به دنبال دارد که در نهایت موجب طلاق می شود.

به گفته وی، وقتی زوج ها مهارت های زندگی را نیاموخته باشند، در مواجهه با کوچک ترین مشکلی که هم می ریزند و به شکلی دشوار مسئله را می پیچانند به گونه ای که دیگر راه حل برای آن وجود ندارد. وی بیان می کند: از سوی دیگر وقتی ازدواج بدون آگاهی از زندگی زناشویی انجام شود، ممکن است زن و مرد به نیازهای هم بی توجه باشند و درک و احترام متقابل بین زوج ها وجود نداشته باشد.

این کارشناس، یکی از مهم ترین ضعفها در مهارت های زناشویی را درک نکردن تفاوت های زنان و مردان می داند و می گوید: نبود مهارت هایی مانند گذشت، تابآوری، گوش دادن به حرف همدیگر، حل تعارض و درک یکدیگر، زوج ها را با مشکلات زیادی مواجه می کند و آن ها را به سوی طلاق سوق می دهد. وی طلاق عاطفی را به دلیل نیاموختن مهارت های زندگی از جمله مسئولی می داند که در بسیاری از مواقع منجر به طلاق رسمی می شود.

آب شرب بهره مند نیستند، آبرسانی سیار می شود. به گفته وی، هم اکنون ۱۸۸ روستای استان با جمعیت ۳۸ هزار و ۸۷۹ نفر هنوز از آب شرب برخوردار نیستند که برخی از آن ها تحت پوشش شبکه آب و فاضلاب روستایی قرار ندارند و درخواست آبرسانی با تانکر نمی کنند.

آشپزی



کوکوی بادمجان مخصوص

■ **مواد لازم:** بادمجان ۴ عدد، تخم مرغ ۲ عدد، سیر چند حبه، قارچ مقداری، ادویه، نمک و فلفل به مقدار لازم.

■ **طرز تهیه:** بادمجان ها را بعد از ورقه ورقه کردن یا حلقه ای خرد کردن داخل روغن سرخ می کنیم. سیر را داخل ظرفی می کوبیم و بادمجان های سرخ شده را به آن می افزاییم و با هم می کوبیم تخم مرغ ها را داخل ظرفی جدا کاملاً به هم می زیم و به بادمجان و سیر اضافه می کنیم. ادویه، نمک و فلفل را اضافه می کنیم. داخل ماهیتابه کمی روغن می ریزیم و قارچ های ورقه شده را داخل ماهیتابه می چینیم حالا مواد کوکورا آرام روی قارچ ها می ریزیم و صاف می کنیم و در ماهیتابه را می گذاریم تا سرخ شود بعد از سرخ شدن برمی گردانیم تا طرف دیگر آن هم سرخ شود.

گیاهان دارویی



آرامش بخش

«مریم گلی» گیاهی با قدمت بسیار طولانی، ضد درد و آرامش بخش است و برای کاهش قند خون استفاده می شود. این گیاه دارویی در مناطق معتدل می روید و گل های سفید زیبایی دارد. این گیاه به علت دارا بودن برخی مواد موثر دارویی، مقوی اعصاب است و همچنین به عنوان داروی ضد عفونی کننده بسیار قوی و برای درمان انواع گلو درد از آن استفاده می شود. جوشانده آن برای ضماد و التیام جوش های بدن مورد استفاده قرار می گیرد.

مجتمع اقامتی لاله
رستوران با ظرفیت ۲۰۰ نفر پذیرش
تالار با ظرفیت ۸۰۰ نفر پذیرش

دهکده مقاومت بسیج
پارک کودک

فروشگاه بزرگ لاله

مجتمع تحقیقاتی باقرالعلوم

سالن رسمی چند منظوره

زمین پینت بال

آلاچیق مجهز به سیستم گرمایشی

مجتمع آموزشی امام حسین
در مقطع دبستان و پیش دبستانی
و دبیرستان پسرانه

نمازخانه

زمین چمن مصنوعی

سالن شبیه سازی تیر اندازی

آدرس: میدان دفاع مقدس به سمت دانشگاه، مقابل ترمینال، دهکده مقاومت بسیج

شماره تماس: ۰۵۸ - ۳۲۲۶۴۲۸۴