درمان سوزش سر دل

مشاوره پزشکی

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از پزشکان جویا شویم. در این شماره، «پرنده» پزشک عمومی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

۳۵ سال دارم و مدتی است از سوزش سر دل رنج می برم. می خواهم بدانم علت آن چیست و چه اقداماتی برای بهبود این وضعیت باید انجام دهم؟

دکتر پرنده در پاسخ به این سوال می گوید: سوزش سردل یا ریفلاکس مری، به برگشت غذا از معده به مری گفته می‌شود. نشانه مشخص این مشکل، سوزش ناراحت کننده پشت استخوان سینه است. سوزش سردل، در افراد بالای ۳۰سال شایع‌تر است. بعضی از مواقع سوزش سردل به صورت ترش کردن، درد در قسمت بالای شکم یا سینه، برگشت غذا یا مایع به داخل دهان یا افزایش تولید بزاق مشاهده می‌شود. اگر رفلاکس دارید و با مصرف غذاهای تند، مرکبات و شکلات، هیچ گونه مشکلی برای شما ایجاد نمی‌شود، می‌توانید این غذاها را مصرف کنید. همچنین تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا دراز نکشید، برای این که معده، زمان کافی برای هضم غذا و تخلیه کامل آن داشته باشد. هنگامی که می‌خوابید، با قرار دادن بالشتی در زیر سرتان تنه شما پایین تر قرار می گیرد و این کار به عملکرد صحیح مری کمک می کند. علایم بیماری با مصرف آنتی اسیدها یا دیگر داروهای بلوک کننده اسید تحت نظر پزشک متخصص بهبود می‌یابد. گاهی سوزش سردل علایم غیر عادی ایجاد می کند، مثلا اگر بی دلیل سرفه می کنید، یا به تازگی مبتلا به آسم یا لارنژیت (گرفتگی صدا و زخم حنجره) شده‌اید به پزشک مراجعه کنید زیرا این امر می‌تواند ناشی از برگشت اسید معده باشد.

عطر بهار در میان باغچه ها

خاطرات بهاری کوچه های قدیمی

علوی- بوی خاک، بوی سبزه، عطر شمعدانی ها و خانه باغ های قدیمی با آن حوض های بزرگ که در وسط حیاط خودنمایی می کرد، خواب را از سر اهالی خانه می ربود و آن ها را به پای بساط صبحانه آن هم در حیاط یا بهارخواب می کشاند. چه صفایی داشت آن دورهمی های ساده و بی ریا؛ بوی نان تازه و داغی که از تنور همیشه روشن خانه مادر و مادربزرگ می آمد، حتی کوچک ترها را هم به پای این همنشینی ساده می نشاند؛ همان سفره ساده ای که جمعی صمیمی داشت. سماورهای نفتی پای ثابت این سفره ها بود و صدای قلقل آن بچه ها را از خواب بیدار می کرد. بهار که می آمد، دیگر کمتر فردی پیدا می شد که دیر از خواب بیدار شود اگر هم می خواست کمی تنبلی کند، صدای چلچله ها او را به حال خود رها نمی کرد و به هوای آزاد و دامان طبیعت می کشاند. آن موقع ها مثل الان نبود که داشتن گل و گیاه فقط محدود به گلدان هایی کوچک آن هم در راه پله ها باشد، حیاط های قدیمی بزرگ بودند و هر کدام باغچه ای داشتند. درختان سر به فلک کشیده هم سایه ساری برای اهالی می شدند.

یکی از شهروندان کهنسال با یادی از آن دوران می گوید: در حیاط منزلمان ۱۱ درخت سیب لبنانی و قرمز داشتیم، در گوشه ای از آن نیز درخت آلبالویی بود که تابستان ها از دست بچه ها در امان نمی ماند و با کمی قرمز شدن و رسیدن آلبالو ها بچه ها به جان آن می افتادند و آن ها را می چیدند. بانو «صفرزاده» بیان می کند: نگهداری از باغ و باغچه با این که سخت بود و زحمت زیادی داشت اما همه به این کارها علاقه داشتند و با انجام دادن این امور احساس سرزندگی می کردند. این بانو ادامه می دهد: آن زمان از باغبان و افرادی که به این کار اشتغال داشتند خبری نبود و بیشتر مردم خودشان برای کاشت باغچه های شان دست به کار می شدند. پدرها از صبح زود بر می خاستند و به کمک بقیه اهالی خانه باغچه های منزل را می کاشتند. بانوی دیگری هم بیان می کند: بذر بیشتر گل ها از سال قبل توسط اهالی خانه جمع آوری و خشک می شد و آن را در جای مناسب و خنک نگه می داشتند تا بتوانند برای کاشت در سال جدید نیز استفاده کنند. «مهدوی» ادامه می دهد: برای تقویت باغچه ها از روستاها کود آورده می شد و به دلیل آن که وسیله نقلیه در آن زمان نبود با الاغ و قاطر با سختی و زحمت زیادی آورده می شد و بیشتر مردم خریداری می کردند تا بتوانند باغچه های خوب و سرسبزی را پرورش دهند.

بوی بهار این روزها در کوچه ها و خیابان های شهر از میان ساختمان های سر به فلک کشیده شیشه ای، سیمانی و سنگی به مشام می رسد و حتی گاهی باید خوب نفس کشید تا عطر آن را استنشاق کرد اما در کوچه باغ های قدیمی شهر نیز به وضوح حال و هوای بهار می پیچید و می شد راحت نفس کشید و چشم باز کرد و بهار را دید. بهار را در شکوفه های صورتی و سفید درختان با آن شاخه های خمیده شان که صورت عابران را نوازش می کردند، می شد ذره ذره حس کرد.

شهروندی که این روزها به گفته خودش در به در به دنبال یک باغبان مناسب می گردد، می گوید: قدیم ها همه برای چنین کارهایی فرصت داشتند و کمتر از کارگر یا باغبان استفاده می کردند اما امروزه به دلیل مشغله کاری یا شاید هم گاهی تنبلی کردن ترجیح داده می شود که از باغبان ها برای کاشت باغچه های هر چند کوچک استفاده شود. «صابری» ادامه می دهد: در زمان قدیم که باغچه ها به شکل و شمایل کنونی نبود، افراد ناچار بودند زحمت زیادی برای تفکیک هر باغچه از هم بکشند و با پست و بلند کردن باغچه ها، راهی مناسب برای عبور درست کنند و به راحتی نیز بتوانند باغچه ها را آبیاری کنند.

این شهروند با حسرت می گوید که امروزه دیگر کمتر فردی پیدا می شود که اگر زمین مناسبی هم داشته باشد، حال و حوصله کاشتن باغچه را داشته باشد. شهروندی دیگر هم با ابراز تاسف از این که امروزه در حیاط خانه ها از باغچه دیگر خبری نیست و باید حسرت داشتن باغچه های با صفا را داشته باشیم، عنوان می کند: امروزه بیشتر خانه های قدیمی خراب می شوند و جای آن ها را ساختمان های بلند می گیرند و همه مناظر طبیعی فقط به یک پنجره محدود می شود که باید از همین زاویه کوچک به طبیعت اندک اطراف نگاه کرد در حالی که با این که در زمان گذشته طبیعت بکر و تازه ای در همه نقاط شهر وجود داشت اما باز هم همه خانواده ها تمایل داشتند با وجود زحمت ها و سختی های بسیار، باغچه ای داشته باشند و از سبز بودن آن، هم لذت ببرند و هم صیفی جات و سبزیجات مختلف مورد مصرف خود را بکارند.

این شهروند می افزاید: آن زمان دیگر کمتر فردی برخی میوه ها مانند آلبالو، گیلاس، زردآلو و سیب را از بیرون و باغ های روستاها تهیه می کرد زیرا بیشتر درختان میوه را در حیاط خود داشتند و از میوه های نوبرانه آن استفاده می کردند. به گفته وی، این کار برای اهالی خانه به ویژه بزرگ ترها هم سرگرمی بود و هم باعث شادابی و سرزندگی آن ها می شد. بانویی که ۷۳ سال دارد هم عنوان می کند: سال های زیادی است که باغچه حیاط منزلم را خودم به کمک باغبان می کارم و از این کار لذت می برم. بانو «مستوفی» ادامه می دهد: هر سال قبل از عید خاک باغچه های حیاط توسط باغبان، زیر و رو می شود تا به اصطلاح هوا بخورد تا بتوانیم کاشت خوبی داشته باشیم سپس با آغاز بهار یا ۲۰ روز پس از شروع فروردین، بذرهای مختلف گیاهان و سبزیجاتی را که خریداری کرده ام، می کارم، اطراف باغچه را به کاشت گل های رنگارنگی مانند کوکب، اطلسی، بنفشه و گل سرخ اختصاص می دهم و در وسط باغچه نیز انواع سبزی ها را می کارم. وی می افزاید: همچنین چند درخت انگور، توت سیاه، آلبالو، زردآلو، سیب و به نیز در باغچه کاشته ام که طراوت و شادابی خاصی در بهار و تابستان به فضای حیاط می بخشد و خنکای آن در تابستان ها فرح بخش است. این بانو، داشتن باغچه و رسیدگی به آن را کار سختی می داند و اظهار می دارد که در زمان قدیم هم بیشتر مردم باغچه داشتند اما چون همه اهالی خانه و فرزندان نیز در چنین کارهایی مشارکت داشتند دیگر خسته کننده نبود اما اکنون دیگر جوان ها حال و حوصله چنین کارهایی را ندارند و اگر باغچه ای هم در منزل وجود داشته باشد تمایلی ندارند به آن رسیدگی کنند.

وی بیان می کند: زمانی که علف های هرز در اطراف سبزی و گل هایی باغچه می رویند باید هر روز این علف ها وجین شوند تا باغچه سر سبز بماند. این بانو از داشتن باغچه ای سر سبز احساس سرزندگی می کند و می گوید: از این که همه ساله محصولات زیادی از دسترنجم به عمل می آید و آن را به اطرافیان می دهم، لذت می برم.

این شهروند نیز با یادی از گذشته بیان می کند: در زمان قدیم هنگام بهار صبح های زود از خواب بیدار می شدیم و قبل از پرداختن به کارهای روزانه حدود یک ساعت برای وجین کردن باغچه، آبیاری و رسیدگی به آن وقت می گذاشتیم، شب ها نیز در کنار باغچه های بزرگ حیاط های قدیمی زیراندازی پهن می کردیم و می نشستیم و از این فضای دل انگیز بهره می بردیم. بانوی کهنسال دیگری هم که به کمک همسرش باغچه حیاط خانه قدیمی شان را سر زنده نگه می دارند، عنوان می کند: همیشه در هفته های پایانی سال، بیش از پیش مشغول کاشت گل ها و گیاهان می شویم و باغچه را برای کاشت در بهار آماده می کنیم و با دیدن جوانه ها در بهار جان دوباره ای می گیریم. البته بانو «صادقی» نیز به سخت بودن رسیدگی به باغچه اشاره می کند و اظهارمی دارد: این کار در عین سختی شادی هایی نیز به همراه دارد و باعث سرزندگی می شود. وی ادامه می دهد: وقتی روزهای آخر اسفندماه از کنار گل فروشی ها عبور می کردم و جعبه های پر از گل را می دیدم دوست داشتم هر چه زودتر باغچه حیاطم را پر از گل کنم و به یاد قدیم ها چند قلمه شمعدانی نیز تهیه و در باغچه بکارم تا از عطر خوش آن در شب های بلند تابستان لذت ببرم.

وی این موضوع را نیز از خاطر نمی برد که امروزه از کاشت و پرورش گل و گیاه علاوه بر مشغله کاری، به دلیل کمبود آب خیلی استقبال نمی شود. او عقیده دارد: بهتر است با وجود کمبود آب حداقل فضای سبزی را در خانه های مان داشته باشیم و از این نعمت های الهی نهایت استفاده را ببریم.

خوش خلقی

نوشتاری از امام جمعه

اخلاق نیک و خوش خلقی یکی از ویژگی های مردان الهی است. پیامبران الهی بر حسن خلق و خوی نیک سفارش کرده و خود الگوی خلق زیبا و صفات پسندیده بوده اند. امام جمعه شهرستان بجنورد در کتاب سیری در سیره اخلاقی، قرآنی امام حسین (ع) به آن پرداخته است که در ادامه می خوانید. پیامبر اکرم(ص) فلسفه بعثت خویش را تعمیم و تکمیل اخلاق بر شمرده است. قرآن درباره آن وجود نازنین و اخلاق نیکویش می فرماید: «به راستی که (ای پیامبر) خلق و اخلاقی بس بزرگ و با عظمت داری.» یکی از علت های پیشرفت اسلام در جاهلیت اخلاق برجسته و انسانی پیامبر اکرم (ص) بود که مانند آهن ربایی پرقدرت، مردم را در حوزه جاذبه اخلاقی خویش قرار داده و آن ها را به الفت، محبت، احسان و ایثار واداشت.

امامت و اخلاق

امامان معصوم (ع) نیز هر کدام سرچشمه فضایل و رفتار شایسته و خلق زیبا بودند که با گفتار و رفتارشان مردمان دوست و حتی دشمن را به سوی خود جذب می کردند و چه بسا گمراهان به وسیله اخلاق زیبای آنان هدایت می شدند.

خلق نیک در سخنان اباعبدا... (ع)

امام حسین(ع) نیز با بیان و رفتار خویش الگوی فضیلت و اخلاق بود و همچون خورشیدی در زندگی مسلمانان نورافشانی می کرد و مردمان را به یاد خلق و خوی رسول ا... (ص) می انداخت. در کلمات آن حضرت آمده است: «ای مردم، با ارزش های والای اخلاقی زندگی کنید و از دیگران پیشی گیرید و برای به دست آوردن سرمایه های سعادت شتاب کنید.» در بیانی دیگر آن حضرت جایگاه اخلاق زیبا را این گونه ترسیم کرده است. اخلاق نیک عبادت است. آن امام همام حسن خلق را یکی از سرمایه هایی می داند که بدون آن عمر آدمی سودی ندارد. «در هر فردی این پنج چیز نباشد بسیاری از سرمایه ها و متاع ها را از دست داده است: عقل، دین، ادب، حیا و خوش خلقی».

نمونه هایی از خلق زیبا در سیره امام حسین(ع)

سیره اخلاقی امام حسین(ع) نیز همانند سخنان او گویای اهمیت دادن به مسائل انسانی و اخلاقی از سوی ایشان است، نکته های ظریف و ادبی را به دقت رعایت می کرد و همواره بر آن پافشاری می کرد. به چند نمونه از آن اشاره می کنیم:

۱-دعوت پذیری، امام (ع) شخصی را دید که به میهمانی دعوت شد و نپذیرفت. به او فرمود: بلند شو و در دعوت، عفو و گذشت پذیرفته نیست. اگر روزه ای (استحبابی) افطار کن و روزه ات را بخور و اگر روزه هم نیستی دعوت را بپذیر و از طعام دعوت کننده استفاده کن.

۲-ادب در معاشرت، «محمد بن علی بن الحسین (ع)» گفت: روزی با جد بزرگوارم امام حسین (ع) به سوی زمین وی می رفتیم، در مسیر راه به «لقمان بن بشیر» رسیدیم که سوار بر اشتر خویش بود، چون حسین بن علی (ع) را دید از مرکب پیاده شد و به امام (ع) اصرار فراوان کرد و وی را سوگند داد که بر مرکب سوار شود، امام (ع) نپذیرفت و فرمود: به چیزی که من دوست ندارم مرا دعوت نکن، سپس فرمود: برای تو سخنی از مادرم «زهرا» (س) شنیدم که بازگو می کنم، مادرم فرمود که رسول ا... (ص) فرموده است: صاحب مرکب به نشستن بر آن سزاوارتر است و نیز صاحب فرش بر نشستن روی فرش خویش و نماز در خانه خود، مگر فردی امام جماعت باشد که از صاحب خانه سزاوارتر است. سپس فرمود: سوار شو به مرکبت و خود در کنار آن حرکت می کرد. «لقمان» وقتی این برخود را دید گفت: راست گفت فاطمه(س).

۳-پرداخت قرض دیگران، روزی امام حسین (ع) برای عیادت «اسامه بن یزید» به خانه او رفت اسامه سخت بیمار بود وقتی نگاهش به امام حسین (ع) افتاد آهی کشید و از اندوه خود یاد کرد. امام حسین (ع) به وی فرمود: "وما غمک یا اخی"؟ ای برادر چه اندوهی داری؟ اسامه گفت: اندوه من از قرض های فراوانی است که دارم. امام فرمود: چقدر بدهکاری؟ گفت: شصت هزار درهم. فرمود: من قرض تو را پرداخت می کنم. اسامه گفت: می ترسم از دنیا بروم و قرض من پرداخت نشود، امام (ع) فرمود: پیش از آن که مرگ تو فرا رسد من دین تو را می پردازم و چنین کرد.

درمان کننده بیماری های کبدی

گیاهان دارویی

گروه اجتماعی- گیاه «شاه تره» با دارا بودن آلکالوئید که از مشتقات بنزیل ایزوکنیولین است، نقش مهمی در درمان بیماری های کبدی و صفراوی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: علاوه بر این شاه تره، اسیدهای گیاهی به ویژه اسید فوماریک و موسیلاژ نیز دارد. وی این گیاه را در درمان بیماری های قلبی و عروقی نیز موثر دانست و افزود: از گیاه شاه تره به دلیل داشتن اسید فوماریک به عنوان ادرار آور و مسهل همچنین برای رفع مشکلات پوستی از جمله اگزما نیز استفاده می شود. وی به برخی دیگر از خواص این گیاه اشاره کرد و افزود: گیاه شاه تره، ضدورم، ضدآریتمی، ضدعفونی کننده، ضد اسپاسم، کاهش دهنده تپش قلب، معرق، مسهل، ادرارآور، تهوع آور، پایین آورنده فشار خون، آرام بخش و مقوی معده است البته این کارشناس گیاهان دارویی ذکر این نکته را قابل تامل دانست که از گیاه شاه تره نباید خودسرانه استفاده کرد زیرا این گیاه سمی است و مصرف آن در مقادیر زیاد ممکن است باعث لرز، تشنج و مرگ شود.

نظم و مسئولیت پذیری

بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی- وجود نظم و انضباط در خانه، الگوی عملی و موثری برای نظم بخشیدن به رفتار فرزندان است زیرا آن ها از طریق چشم های شان بیش از گوش های شان یاد می گیرند. یک کارشناس مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی با بیان این مطلب گفت: بعضی از والدین فکر می کنند اگر فرزندشان بیشتر منضبط باشد بهتر تربیت خواهد شد و بیش از اندازه به او امر و نهی می کنند ولی از این نکته غافل اند که اگر کودک زمانی برای سرگرمی و بازی نداشته باشد بعد ها در دوران نوجوانی تمایل به سرکشی خواهد داشت. وی افزود: در آموزش نظم و مسئولیت پذیری توجه به سن، محیط زندگی، شرایط فرهنگی، خانه مسکونی و حتی سطح خانواده مد نظر قرار می گیرد. خانواده ای که چند فرزند دارد با خانواده ای که فقط یک کودک دارد، در نظم و مسئولیت پذیری متفاوت است. وی پیشنهاد می دهد: قوانین را باید در قالب قرارداد مطرح و برای این قوانین و مسئولیت های واگذار شده به کودکان شرط و شروط کاملا منطقی وضع کرد. وی ادامه داد: تا حد امکان از تشویق برای ترویج رفتار خوب کودکان استفاده کنید.

افزایش ۰/۷ درصدی طلاق در استان

خبر

گروه اجتماعی- آمار طلاق سال گذشته در استان نسبت به سال ۹۳ ، ۰/۷ درصد افزایش یافت. مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی با اعلام این خبر در گفت و گو با خبرنگار ما با اشاره به این که رتبه طلاق در استان در سال گذشته نسبت به سال ۹۳، از ۱۶ به ۱۹ رسید، گفت: آمار طلاق در خراسان شمالی از متوسط کشوری پایین تر است. «زاهدی نیا» افزود: سال گذشته هزار و ۷۷۱ طلاق در استان به ثبت رسید که از این تعداد هزار و ۲۴۹ مورد شهری و ۵۲۲ مورد روستایی بود در حالی که در سال ۹۳ ، هزار و ۷۵۸ طلاق در استان به ثبت رسید که از این تعداد هزار و ۳۶۴ مورد طلاق شهری و ۳۹۴ مورد طلاق روستایی است. وی با اشاره به آمار سال گذشته اظهار داشت: بیشترین میزان طلاق در مردان در گروه سنی بین ۲۵ تا ۲۹ سال ۴۹۰ مورد، در گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال ۴۲۶ مورد و ۲۸۳ مورد در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ به ثبت رسیده است. وی اضافه کرد: بیشترین میزان طلاق در بین بانوان با ۴۱۵ مورد در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال، ۳۹۱ مورد در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال و ۲۸۸ مورد در گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال ثبت شده است. وی میانگین سن طلاق در مردان را در زمان طلاق ۳۳ سال و ۲ ماه و در زنان ۲۸ سال و ۵ ماه ذکر کرد.

آشپزخانه ای شاد

فوت و فن دکوراسیون

برای داشتن خانه ای شاد به ویژه آشپزخانه که خانم ها مدت طولانی تری را در آن جا به سر می برند، می توان از رنگ های شاد مانند نارنجی، زرد و قرمز در طراحی دیوارها یا پرده ها استفاده کرد. رنگ قرمز یکی از رنگ هایی است که بیشتر افراد ارتباط قوی با آن برقرار می کنند و واکنش شدیدتری نسبت به آن نشان می دهند و احساساتی نظیر قدرت، رشادت و هیجان به آن نسبت داده می شود. این رنگ ضربان قلب را افزایش می دهد و میزان انرژی را بالا می برد و تنها هاله هایی از رنگ قرمز روی هر چیزی می تواند توجه بیننده را به آن جلب کند. رنگ نارنجی هم می تواند واکنش های جدی را برانگیزد. افراد در برابر نارنجی دو واکنش نشان می دهند نارنجی اصولا با زرق و برق، اشتعال، توانایی، انرژی، گرما و آسایش در ارتباط است. رنگ زرد هم رنگ خوشحالی، شادی، خرسندی و سعادتمندی است که می توان از این رنگ ها در وسایل آشپزخانه و رنگ آمیزی دیوار استفاده کرد.

وسواس کودکان

۷ سال اول

گروه اجتماعی- اختلال وسواس در کودکان با تفکرات مزاحم و تکرار کلیشه ای برخی رفتارهای خاص بروز می کند که موجب برانگیختگی و نگرانی آنان می شود. گاهی کودکان با مشاهده برخی رفتارهای وسواسی والدین این رفتار را می آموزند. گاهی افکار مزاحم در ذهن فرد ایجاد می شود که قادر به کنترل آن ها نیست. فکر وسواسی فکری است که مدام در ذهن فرد تکرار و سبب اضطراب شخص می شود. اعمال وسواسی به مجموعه رفتارهایی گفته می شود که فرد برای کم کردن فکر وسواسی و اضطراب ناشی از آن انجام می دهد.

در سنین پایین تکرار کردن بیش از حد کلمات یا شستن مداوم دست ها برخی از رفتارهای وسواسی است.

این رفتارها ممکن است در ابتدا برای کودکان مشکلی ایجاد نکند اما رفته رفته این رفتارها برایشان آزار دهنده خواهد شد و ممکن است ترک کردن این عادت برایشان از ترس این که اتفاق ناگواری مانند به خطر افتادن سلامتی بیفتد، سخت و دشوار باشد. بچه هایی که استرس زیادی را تحمل می کنند، یا زندگی شان با تغییرات بزرگ و ناگواری مثل استرس امتحان، اختلافات خانوادگی، انزوای اجتماعی همراه بوده است بیشتر دچار مشکل وسواس می شوند.

یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره بیان می کند: ویژگی های خانوادگی، نابهنجاری کارکرد سیستم عصبی و آشفتگی های خلقی در بروز این اختلال در کودکان دخالت دارند.

در رفتار یا نحوه صحبت کردن بچه های وسواسی ممکن است تکرار وجود داشته باشد که این تکرار در رفتارهایی مانند تکرار جملات، سوال پرسیدن زیاد و صرف کردن وقت زیاد برای انجام تکالیف، شست و شوی بیش از حد دست ها دیده می شود. «محمدی» عقیده دارد: گاهی این رفتارهای وسواسی می تواند ناشی از برخی رفتارها و افکارهای والدین باشد که در بچه ها به طور جدی تری مشاهده خواهد شد. وی بیان می کند: وسواس باعث پایین آمدن عزت نفس و خود باوری کودکان می شود و هر چه کودکان می خواهند این رفتارها را از خود دور کنند قادر به انجام آن نیستند و هم چنان از انجام آن آسیب می بینند. این کارشناس درباره راه های درمان این اختلال اظهارمی دارد: درمان وسواس هم به صورت دارویی و هم به صورت رفتاری و شناختی انجام می شود. از آن جایی که وسواس بیماری مزمنی است باید والدین در این زمینه صبر و حوصله به خرج دهند. وی این بیماری را باعث آسیب رساندن به مراحل رشد کودک می داند و می گوید: اگر وسواس در کودکی درمان نشود فرد در بزرگسالی به شخصی تبدیل خواهدشد که نگرش اضطرابی و وسواسی در او وجود خواهدداشت. وی می افزاید: والدین باید تا حد امکان شرایط را برای کودک آرام و عادی نگه دارند تا او بتواند مشکلات و سختی های درمان را راحت تر تحمل کند. خانه ای پرتنش و اضطراب هیچ گاه نمی تواند به کودک کمک کند تا با نگرانی و تشویش ناشی از شیوه های درمانگری مقابله کند.

رابطه فرزند سالاری با اعتماد به نفس کاذب

مشاوره روانشناسی

گروه اجتماعی – آسیب بسیار جدی که فرزند سالاری به دنبال دارد شکل گیری اعتماد به نفس کاذب در کودک است. «مجبوری» کارشناس ارشد روانشناسی با بیان این مطلب در خصوص این که چگونه باید با فرزند سالاری مقابله کنیم و روش های اصولی برخورد با این طرز رفتار در کودکان و نوجوانان چیست؟ گفت: در گذشته سیستم خانواده‌ها بر اساس پدرسالاری بود نه فرزندسالاری، اما در جامعه فعلی شرایط تغییر کرده و در اکثر خانواده‌ها فرزندسالاری حاکم است.

وی با اشاره به این که وقتی امور خانواده و نیازهای آن و به صورت کلی محور خانواده روی فرزندان باشد، به این خانواده فرزندسالار می‌گوییم، بیان کرد: تاثیر پدر یا مادر یکی از دلایلی است که باعث به وجود آمدن فرزندسالاری در خانواده می‌شود زیرا برخی نیازهای مادر یا پدری که در سیستم مادر سالارانه یا پدر سالارانه بزرگ شده اند، سرکوب شده و برای این که فرزندان آن‌ها تجربه مشابه‌شان را نداشته باشند فرزندسالاری در سیستم خانواده به وجود می‌آید.

وی ادامه داد: روش های دیکتاتوری، رها کننده یا آزاد گذارنده و متعادل یا پذیرنده ۳ شیوه تربیتی در خانواده هاست.

وی بهترین شیوه تربیتی فرزندان را متعادل یا پذیرنده و بدترین شیوه را آزاد گذارنده یاد کرد و افزود: برخی والدین می گویند فرزندان ما آزاد هستند و هر جایی که بخواهند می روند اما این نوع شیوه تربیتی اصلا صحیح نیست.

وی اظهارداشت: والدین باید فرزندان را در جمع خودشان قرار دهند به خصوص زمانی که آن ها در دوره بلوغ قرار دارند ضمن این که نوجوانان ما لجباز هستند، اما باید والدین فرزندان خود را قبول داشته باشند و به صحبت های آنان گوش دهند و سپس بعد با منطق بهترین آن ها را گلچین کنند.

وی افزود : نخستین نکته‌ای که والدین باید به آن توجه کنند ایجاد رابطه صمیمی اما مقتدر با فرزندان است. اگر والدین بتوانند اقتدار خود را حفظ کنند و رابطه‌ای صمیمی با فرزندان داشته باشند می‌توانند نقش زیادی در بالا رفتن اعتماد به نفس کودکان در رویارویی با شرایط و موقعیت‌های مختلف داشته باشند.

وی بیان کرد: والدین باید با فرزندان خود صادق باشند یعنی اگر در شرایطی نتوانند خواسته فرزندشان را برآورده کنند بهتر است واقعیت را به آنان بگویند.

این کارشناس ارشد روانشناسی با اشاره به این که تعامل والدین با فرزندان و شرایط بیرونی که کودک در آن قرار دارد تاثیر زیادی بر اعتماد به نفس کودک دارد، خاطر نشان کرد: کودکانی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند کمتر والدین خود را برای رسیدن به خواسته‌هایشان در فشار قرار می‌دهند و انطباق و سازگاری بیشتری با محیط دارند و مهم‌تر از همه به رقابت با دیگران نمی‌پردازند.

«مجبوری» ادامه داد: خانواده‌ای ایده آل است که فضای فرزند سالاری در آن وجود نداشته باشد و تمام اعضای خانواده با یکدیگر تعامل داشته باشند و اگر انتقادی از یکدیگر داشته باشند بتوانند آن را ابراز می کنند.

وی تصریح کرد: اقتدار و صمیمیت والدین با بچه ها سبب می شود اعتماد به نفس آن‌ها تقویت شود و خانواده میل به سوی فرزندسالاری، پدرسالاری یا مادرسالاری نخواهد داشت.

وی با اشاره به این که نخستین آسیب فرزندسالاری متوجه والدین است، تصریح کرد: هر چقدر سطح انتظارات کودک از والدین بیشتر باشد باعث فشار بیشتری روی والدین می شود و این فشارها نه تنها از لحاظ روانی بلکه از نظر جسمی نیز آثار نامطلوبی را بر جا می گذارد و این شرایط به تدریج باعث ایجاد فاصله بین کودک و والدین می شود.

وی ادامه داد: وقتی والدین تمام خواسته ها و نیازهای کودک را برآورده می کنند او به یک حس رضایت خواهد رسید، اما اگر او در محیطی قرار بگیرد که خواسته و نیازش در آنجا برآورده نشود ۲ حالت به سراغ او می آید؛ مورد اول خشم و مورد دوم ناتوانی و احساس ضعف نسبت به توانایی های خودش.

وی بیان کرد: خانواده خوب، خانواده‌ای معتدل است که در آن اعتدال رعایت می شود و همه اعضای خانواده می‌توانند در امور خانواده مشارکت داشته باشند و هیچ‌وقت نمی‌توان یکی از شیوه‌های فرزندسالاری یا والدین‌سالاری را به عنوان شیوه مناسب برای داشتن خانواده‌ای گرم تعریف کرد زیرا والدین‌سالاری سبب می‌شود فرزندان بدون اعتماد به نفس و نامهربان وارد جامعه می شوند و این می‌تواند اثرات منفی و جبران‌ناپذیری را بر آینده فرزندان بگذارد. از طرف دیگر، فرزندسالاری باعث اعتماد به نفسی کاذب در فرزندان می شود که نتیجه‌اش ناموفق بودن در زندگی خواهد بود.

کلید جوانی پوست

سلامت نامه

گروه اجتماعی- مصرف میوه و سبزیجات تازه، کلید جوانی پوست است و از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند. «جودت» کارشناس تغذیه با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: پوست یکی از حساس ترین اجزای بدن است که سلامتی و شادابی آن رابطه مستقیمی با رژیم غذایی انسان دارد.

وی با اشاره به این که این روزها مراجعه به مطب های متخصصان پوست و زیبایی زمان و هزینه قابل توجهی از افراد جامعه به ویژه بانوان را به خود اختصاص داده است، افزود: به نظر می رسد که سلامت و شادابی پوست یکی از دغدغه هاست بنابراین توصیه های تغذیه ای را که توسط متخصصان باعث سلامت و شادابی طبیعی پوست می‌شود باید جدی گرفت.

وی با اشاره به این که تغذیه از عوامل مستقیم و موثر بر شادابی پوست است، بیان کرد: به عنوان مثال هر یک از ویتامین ها روی پوست و سلامتی و طراوت و شادابی آن اثر خاصی دارند و هر یک به نسبتی مشخص، روی پوست اثر می گذارند و بسته به مقدار این اثر، پوست احتیاج دارد تا کمبودهایش را از طریق مواد دارنده آن تامین کند. وی ادامه داد: بنابراین کمبود این مواد باعث آسیب رسیدن به پوست و تسریع در روند پیری پوست می شود.

وی با اشاره به ویتامین هایی که فواید زیادی برای سلامت پوست دارند به ویتامین های B1،A،B2،B6، F،H ، D،E اشاره کرد و یاد آور شد: میوه و سبزیجات حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند که این آنتی اکسیدان ها از تخریب سلولی جلوگیری می کنند. وی اضافه کرد: برای اطمینان از دریافت کافی آنتی اکسیدان از طریق میوه و سبزیجات بهتر است آن ها به صورت خام و تازه و یا نیم پز استفاده شوند به دلیل این که حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر سبب کاهش میزان آنتی اکسیدان مواد غذایی می شود.

وی با اشاره به این که مصرف مایعات در پیشگیری از پیری پوست دارای اهمیت فراوانی است، گفت: پوستی که رطوبت خوبی داشته باشد کمتر چروک می شود پس توصیه می شود با مصرف ۶ تا ۷ لیوان مایعات در روز آب مورد نیاز پوست فراهم شود تا پوست دچار خشکی نشود. وی خاطر نشان کرد: کافئین در بدن سبب دفع آب به صورت ادرار می شود همچنین نوشابه ها منابع خوبی برای تأمین مایعات بدن نیستند به دلیل این که دارای کافئین هستند. وی هم چنین خوردن جوانه گندم را برای شادابی پوست توصیه کرد.

شیرینی شکلاتی

آشپزی

مواد لازم برای تهیه ۱۲ برش شیرینی شکلاتی: آرد یک و نیم پیمانه، بکینگ پودر یک قاشق مرباخوری، نمک نصف قاشق مرباخوری، کره ۱۰۰ گرم، شکر یک پیمانه، تخم مرغ یک عدد بزرگ، وانیل مقداری.

مواد لازم برای تهیه لایه شیرینی شکلاتی: کره ۱۰۰ گرم، عسل نصف پیمانه، شکر یک چهارم پیمانه، خامه یک چهارم پیمانه، بادام زمینی تف داده شده یک پیمانه.

مواد لازم برای تهیه رویه : چیپس شکلاتی یک پیمانه.

طرز تهیه: فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم و روی سینی مناسب کاغذ روغنی پهن می کنیم. برای تهیه شیرینی شکلاتی آرد، بکینگ پودر و نمک را باید با هم مخلوط کرد. کره و شکر را به هم می زنیم تا سبک شود. سپس به آن تخم مرغ و وانیل را اضافه می کنیم. مواد را به هم می زنیم تا خمیر نرمی به دست بیاید. خمیر را در سینی پهن می کنیم و به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در فر قرار می دهیم. سپس آن را از داخل فر در می آوریم تا خنک شود. برای تهیه مواد داخل، کره را روی حرارت ملایم آب می کنیم، عسل، شکر و خامه را اضافه می کنیم و هم چنان که هم می زنیم می گذاریم تا به جوش بیاید. پس از غلیظ شدن از روی حرارت بر می داریم. بادام زمینی را به مواد اضافه می کنیم و روی موادی که از قبل آماده کرده ایم، می ریزیم و می گذاریم خودش را بگیرد. شکلات را نیز آب و روی مواد می ریزیم و می گذاریم خودش را بگیرد. پس از سفت شدن، آن را برش می زنیم و در ظرف مناسبی می چینیم و برایه تزئین رویه شیرینی از چیپس شکلاتی استفاده می کنیم.

راه خلاصی از حشرات موذی

نکات خانه داری

گروه اجتماعی - برای خلاصی از حشرات موذی مانند سوسک ها می‌توان با استفاده از برخی مواد غذایی برای آن ها طعمه گذاشت و در مدتی کوتاه خانه را از وجود این جانوران موذی پاکسازی کرد. سوسک‌ها جانورانی هستند که می‌توانند حامل بیماری‌های متعددی همچون استرپتوکوکی، سالمونلا و استافیلوکوک ها باشند. علاوه بر این، سوسک‌ها در شیوع برخی بیماری ها از جمله جذام، اسهال خونی، سل، حصبه، وبا، سل و دیگر بیماری‌های تنفسی نقش مهمی را ایفا می‌کنند. مواد زائدی که از بدن سوسک خارج می‌شود یا بقایای سوسک مرده می‌تواند به آلرژی‌های خطرناکی در افراد به خصوص کودکان منجرشود. سوسک‌ها با وارد شدن به خانه و مصرف برخی مواد غذایی به طور پنهانی می‌توانند این بیماری‌ها را به افراد منتقل کنند، به همین علت باید هرچه سریع‌تر خانه را از وجود این جانوران موذی پاکسازی کرد. در ابتدا باید بدانید سوسک‌ها از راه‌های متفاوتی همچون کیسه‌ها و بسته‌های خرید، در، پنجره و دیگر راه‌های ورودی می‌توانند وارد خانه شما شوند. خانه محیطی امن و مطلوب برای رشد آن‌هاست زیرا دمای مطلوبی دارد، تغذیه برای آن‌ها فراهم است، به آب دسترسی دارند و در نهایت محیط دنجی برای زندگی آن‌هاست که در این محیط امن می توانند سریع تکثیر شوند. سوسک‌ها به راحتی می‌توانند در خانه پنهان شوند و برای پیدا کردن آن‌ها به مواد غذایی نیاز است تا آن‌ها را جذب کند زیرا آن‌ها به سمت غذا می‌روند. برای این کار می توان مواد غذایی اضافه یا فاسد را در گوشه‌ای از خانه قرار داد تا سوسک‌ها بتوانند به راحتی آن را پیدا کنند و سپس آن ها را از بین برد علاوه بر این، می‌توان روی این مواد غذایی سم سوسک ریخت تا سوسک‌ها با خوردن آن از بین بروند.

با صفحه ورزش همراه باشید

صفحه ورزش را می توانید ۴ روز در هفته در روزنامه خراسان شمالی بخوانید.

همچنین می توانید درد دل ها، مطالب علمی، نظرات، انتقادها و پیشنهادهای خود را در مورد اوضاع ورزش استان و صفحه ورزش از طریق شماره تلفن های دفتر روزنامه خراسان شمالی و یا ایمیل shomalinews@gmail.com باعنوان «صفحه ورزش» ارسال کنید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود. **بخش ۵ بجنورد قریه خرینان پلاک ۶۴ اصلی**

* کلاسه ۱۳۹۳۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۳۲ آقای مرتضی امیری فرزند بابامحمد در ششدانگ منزل به مساحت ۱۱۷/۹۲ مترمربع ازپلاک ۱۷۳ فرعی از ۶۴- اصلی از محل مالکیت ورثه فاطمه سلطان لعل عارفی (براتعلی)

لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الحاق در محل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند خواهد نمود. ضمن این که صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد. **تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۹۵،۰۱،۱۸**

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین

و/۹۵۰۰۶۵۴۹

نیازمندیم

خانه کودکان و نوجوانان بی سرپرست امام حسن(ع) اسفراین به یک همکار مرد دارای مدرک کارشناسی در گرایش های روان شناسی نیازمند است.
آدرس: اسفراین - خ امام خمینی(۱) پلاک ۲۶
۰۵۸۳۷۲۲۳۰۵۰۰
و/۹۵۰۰۱۶۳۹

نگاهی متفاوت وطنز به اخبار کشور درستون رادیو الآن
هر روز در صفحه «همشهری سلام»

شرکت المان بتن پارس
از یک نفر آقا (دیپلم به بالا) جهت امور کارپردازی دعوت به همکاری می نماید.
آدرس: بجنورد، چهارراه ۱۵ خرداد (قیام)، جنب بانک تجارت، پلاک ۴۴۱
تلفن: ۳۲۲۱۱۶۳۵ - ۳۲۲۴۰۵۹۰
و/۹۵۰۰۶۰۱۲

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

دفتر پذیرش آگهی و اشتراک
روزنامه خراسان – خراسان شمالی – روزبازار
۳۲۲۲۸۷۰۱-۳۲۲۲۲۱۹۹
و/۹۵۰۰۷۰۴۷

جرثقیل پاسارگاد
یزدانی ۰۹۱۵۱۸۴۱۰۳۶
و/۹۴۲۰۸۴۸۹

پارس پرواز اترک
تور – هواپیما – گواهینامه بین المللی – پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه ۳۲۲۴۳۴۰۳-۳۲۲۴۳۲۰۳
و/۹۵۰۰۴۲۲۰

حکایت
در صفحه همشهری سلام

فروش
آپارتمان ۱۰۳ متری طبقه سوم تمام فول خیابان ۱۷ شهریور شمالی کوچه پورآدینه نرسیده به سه راه علی زاده پلاک ۴۰
قیمت مناسب
و/۹۵۰۰۶۲۰۱

فروش فوری سوله ۲۰۰ متر
واقع در شهرک صنعتی شماره ۱
بجنورد - با کلیه امتیازات:
آب، برق، گاز و تلفن
زیر قیمت کار شناسی
۰۹۱۵۷۹۶۶۰۶۳
و/۹۵۰۰۳۲۰۷

دفتر پیشخوان جهانی
مرکز مجاز ثبت نام کارت ملی هوشمند
ثبت نام کارت ملی برای تمام سنین بالای ۱۸ سال
آدرس: خیابان دو چنار – جنب درمانگاه فارابی
تلفن تماس چهار رقمی 1883
و/۹۵۰۰۵۶۱۵

فروش و نصب
ایزوگام شرق
۵ سال بیمه ۵ سال ضمانت
ایزوگام آذربام شرق: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰
ایزوگام شرق ۶۷۳۶: ۶۳۰۰
نقد - اقساط
ظریف ۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹
و/۹۵۰۰۲۱۳۰