

## حرکات ناشیانه کودکان

**گروه اجتماعی** - خوندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات روان شناسی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «مشقیان» کارشناس روان شناس کودک به یکی از سوالات خوندگان پاسخ می دهد.

**کودک من از عهده انجام کارهایش به خوبی بر نمی آید**

**و نمی دانم برای حل این مشکل چکار کنم؟**

ما برای این مشکل فرزند شما از عبارت حرکات ناشیانه استفاده می کنیم. این یک اختلال رشدی است که نام علمی آن اختلال هماهنگی رشدی (DCD) است. در کودکان دارای این مشکل هماهنگی حرکتی طرف یا درشت هسته تر و غیر دقیق تر از کودکان هم سن آن هاست. این اختلال در ۵ درصد از کودکانی که به مدرسه می روند بروز می کند. اغلب این کودکان میلآ به بیش فعالی و مشکلات خواندن نیز هستند. این کودکان به نوزادی و خردسالان نیز مشکلاتی مثل تأخیر در رسیدن به فرسنگ شمارهای رفتاری و زبانی هم دارند.

کودکان بزرگ تر به مشکلات تحصیلی بر می خورند و روابط میان فردی ضعیفی دارند و از سوی همسالان طرد می شوند. برای درمان این اختلال عمدآ از روش یکپارچگی حسی استفاده می شود. این روش توسط کار درمانگران اجرا می شود و از فعالیت های جسمی که آگاهی فرد از عملکرد حرکتی و حسی افزایش می یابد، تشکیل شده است.

## نشانه های کمبود اکسیژن

**گروه اجتماعی** - بدن انسان برای بقا به اکسیژن نیاز دارد تا نه تنها روند تنفس ادامه داشته باشد بلکه اکسیژن از طریق خون به تمام اندام های حیاتی، سلول ها و بافت ها برسد. زمانی که بدن به میزان کافی اکسیژن در اختیار ندارد این حالت به نام هیپوکسمی شناخته می شود که می تواند حاد باشد و در نتیجه وضعیتی اضطراری رخ دهد یا مزمن باشد و با گذشت زمان به دلایل شریطی مانند اسدادیه (COPD) شکل بگیرد.

یکی از نشانه های شایع سطح پایین اکسیژن در خون انسان احساس ضعف یا سرگیجه است. عضلات می توانند برای مدت زمان محدودی بدون اکسیژن به سوزاندن سوخت ادامه دهند اما سطح اکسیژن پایین اگر مزمن باشد موجب ضعف عضلانی می شود.

همچنین، مواجهه با تنگی نفس دور از انتظار نیست. خستگی مزمن یکی از نشانه های اصلی پایین بودن اکسیژن در بدن است. سرگیجه مرتبط با هیپوکسمی حالت مزمن می و می یابانی دارد و احساس اضطراب اغلب با ضربان قلب همراه است. این نشان می دهد که قلب به سختی در تلاش است تا اکسیژن را به بخش های نیازمند ارسال کند زیرا به میزان کافی اکسیژن دریافت نمی کند. اگر با اضطراب و استرس مواجه نشوید اما افزایش ضربان قلب خود را حس می کنید، این شرایط می تواند نشانه کمبود اکسیژن در خون باشد.

کمبود اکسیژن در خون می تواند عاملی نگران کننده باشد زیرا اغلب موجب شکل گیری بیماری ها و ناخوشی های دیگر می شود. با مراجعه به پزشک می توان بهترین روش درمان را برای این شرایط در پیش گرفت.



مشاوره روان شناسی



پیشتر بدانیم

## شرحی از جلسات شبانه و محقیانه بهمن آن روزها

## ماجرای سقوط دژهای ستم شاهمی در بجنورد

**علوی**

«مثل غنچه بود آن روز، غنچه ای که رویدهد، دهنده. قافله سالار عشق با رهنمود های خود، خط و مشی را برای مبارزان به ویژه جوانان انقلابی بازگو می کرد و آن ها با گوش دادن به فرمایشاتش می رفتند. من چنین اجازه ای ندارم و شامهم حکم ورود به منزل را ندارید و اگر حکم دارید، بفرمایید. سپس آن ها مدتی در همان اطراف منتظر نبود. چنان که یکی از بستگان یکی از این مبارزان که بعدها عنوان نخستین شهید انقلاب بجنورد را به خود اختصاص داد، بیان می کند: شهید «حسن حسن آبادی» آن زمان در دبیرستان دهقان تحصیل می کرد و افکار مبارزاتی داشت و در این راه هیچ چیز جلودارش نبود و حریفش نمی شد. او در تظاهرات مختلف شرکت می کرد، شب ها اطلاعیه و اعلامیه ها را بر در و دیوار شهر می چسباند و صبح زود به مسجد می رفت و چراغ آن را روشن می کرد. « فراتج دانستند که این خانه دارای ۲ در است. زمانی که آن ها وارد شدند ما فرصت پیدا کردیم از در دیگر فرار کنیم و ۱۰ تا ۱۵ روز به خانه مان نیامدیم و در این مدت در خانه اقوام زندگی می کردیم تا این که اوضاع کمی آرام شد. وی به ذکر دوستی و نزدیکی شهید با آیت ... «مهمان نواز» می پردازد و اضافه می کند: «حسن آبادی» در روزهای پیروزی انقلاب در بهمن ۵۷ در میدان شهید به ضرب گلوله به شهادت رسید و عنوان نخستین شهید انقلاب بجنورد را به خود اختصاص داد. وی با ذکر خاطره ای از آن روزها بیان می کند: به خاطر دارم روزی نیروهای پلیس (ماموران شهربانی) شهید «حسن آبادی» را از مدرسه دنبال کردند تا دستگیر کنند و او خود را از روی دیوار منزل به داخل حیاط پرت کرد و

آموخته همه آمده بودند تا ندای آزادی بر نرسد، آن ها زنگ خانه را زدند و من در را باز کردم، از من سوال کردند که فردی به اینجا نیامده؟ من پاسخ دادم : نه. آن ها گفتند: اجازه می دهید به داخل خانه باییم؟ گفتیم: من چنین اجازه ای ندارم و شامهم حکم ورود به منزل را ندارید و اگر حکم دارید، بفرمایید. سپس آن ها مدتی در همان اطراف منتظر نبود. چنان که یکی از بستگان یکی از این مبارزان که بعدها عنوان نخستین شهید انقلاب بجنورد را به خود اختصاص داد، بیان می کند: شهید «حسن حسن آبادی» آن زمان در دبیرستان دهقان تحصیل می کرد و افکار مبارزاتی داشت و در این راه هیچ چیز جلودارش نبود و حریفش نمی شد. او در تظاهرات مختلف شرکت می کرد، شب ها اطلاعیه و اعلامیه ها را بر در و دیوار شهر می چسباند و صبح زود به مسجد می رفت و چراغ آن را روشن می کرد. « فراتج دانستند که این خانه دارای ۲ در است. زمانی که آن ها وارد شدند ما فرصت پیدا کردیم از در دیگر فرار کنیم و ۱۰ تا ۱۵ روز به خانه مان نیامدیم و در این مدت در خانه اقوام زندگی می کردیم تا این که اوضاع کمی آرام شد. وی به ذکر دوستی و نزدیکی شهید با آیت ... «مهمان نواز» می پردازد و اضافه می کند: «حسن آبادی» در روزهای پیروزی انقلاب در بهمن ۵۷ در میدان شهید به ضرب گلوله به شهادت رسید و عنوان نخستین شهید انقلاب بجنورد را به خود اختصاص داد. وی با ذکر خاطره ای از آن روزها بیان می کند: به خاطر دارم روزی نیروهای پلیس (ماموران شهربانی) شهید «حسن آبادی» را از مدرسه دنبال کردند تا دستگیر کنند و او خود را از روی دیوار منزل به داخل حیاط پرت کرد و

بوده که باید به دست رژیم کشته می شدند. وی بیان می کند: همسر همیشه عقیده داشت راهی را رفته ایم که می خواهیم برای جوانان مان کاری بزرگ انجام دهیم و به ایده آل های مان برسیم و در این راه حتی خون خود و خانواده مان را می دهیم تا انقلاب پیروز شود. وی که از یاد می کند، می افزاید: انقلاب آبروی خودمان بود و باید به دنبال احقاق آن می رفتیم. در دستگاه آلبته به این نکته هم اشاره می کرد که در دوران حکومت ستم شاهمی برادر دیگر همسرش که از شهید «حسن حسن آبادی» چند سال بزرگ تر بود، در روزهای پایانی خدمت سربازی اش در مهاباد به دست ماموران رژیم کشته می شد.

وی در پاسخ به این سوال که خبر شهادت شهید «حسن آبادی» را چگونه به شما دادند؟ بیان می کند: من و همسر در مشهد بودیم که به ما خبر دادند به پای «حسن» گلوله اصابت کرده است. همان لحظه همسر گفت من مطمئن هستم که او شهید شده است، اضافه به راه افتادیم و زمانی که در بیمارستان رسیدیم، شوحه شدیم که او به شهادت رسیده است.

وی ادامه می دهد: ماموران به ما اجازه تشییع پیگر شهید را

نمی دادند و همسر در بیمارستان با آن ها درگیر شد ولی آن ها اجازه نمی دادند و تهدید می کردند که حق نداریم برای او مراسمی بگیریم اما با اصرار و پافشاری توانستیم پیگر وی را تحویل بگیریم و تشییع کنیم.

«مهدی الهی فرد» نویسنده کتاب های انقلاب هم در کتاب و گفته های خود به انقلاب اسلامی به عنوان آبروی خودمان یاد می کند، می افزاید: انقلاب آبروی ما بود و باید به دنبال احقاق آن می رفتیم. در دستگاه آلبته به این نکته هم اشاره می کرد که در دوران حکومت ستم شاهمی برادر دیگر همسرش که از شهید «حسن حسن آبادی» چند سال بزرگ تر بود، در روزهای پایانی خدمت سربازی اش در مهاباد به دست ماموران رژیم کشته می شد.

وی در پاسخ به این سوال که خبر شهادت شهید «حسن آبادی» را چگونه به شما دادند؟ بیان می کند: من و همسر در مشهد بودیم که به ما خبر دادند به پای «حسن» گلوله اصابت کرده است. همان لحظه همسر گفت من مطمئن هستم که او شهید شده است، اضافه به راه افتادیم و زمانی که در بیمارستان رسیدیم، شوحه شدیم که او به شهادت رسیده است.

وی ادامه می دهد: ماموران به ما اجازه تشییع پیگر شهید را

می کردیم. وی بیان می کند: در روز ۲۲ بهمن ماه راهپیمایی کریم سپس مردم زائرانمری اعلام همبستگی کردند و پرچم سفید را بالا بردند، پس از آن مردم مقابل اعلام همبستگی کرد و مردم از اوخواستند حضور بگیرند و رئیس شهربانی هم آن ها را شکنجه می داد به آن ها تحویل ددهد اما وی گفت که از این جا رفته است و در همین هنگام این استوار، سر خود را از یکی از پنجره های شهربانی بیرون آورد و گفت: چه غلطی می خواهید بکنید؟ با شنیدن این جمله مردم به داخل شهربانی رفتند و همه پرند ه ها را بیرون ریختند و اسلحه ها را برداشتند و آن ها را به منزل حاج آقا «مهمان نواز» بردند که وی کجا کرد: صلاح نیست از اسلحه ها در این جا نگهداری شود.

سپس اسلحه ها را به منزل حاج آقا «مهمان نواز» سردمدار راهپیمایی ها بود. وی ادامه می دهد: آلبته، روحانیان دیگری هم در این راهپیمایی ها حضور داشتند. وی به حضور «سید جلال» و «سید احمد باهوایی» هم در راهپیمایی های بجنورد اشاره می کند و می گوید: شهید «محمد رضا ثرونی»، «احمد گیانی»، «محمد امامداد»، «حسن محقر» و گروه های مختلف جوانان هم حضور داشتند و چندین بار شهید «هاشمی نژاد»، حاج آقا «فرزانه» امام جمعه وقت مشهد و سخنرانان دیگر آمدند. وی از شهید «حسن آبادی» به «متصور حساری» به عنوان شهیدای انقلاب یاد می کند و ادامه می دهد:

برنامه های مختلفی هر آن من و تعدادی از دوستان مان مجروح شدیم و چند نفر از نیروهای چاق به دست که با تبر و شمشیر حمله کرده بودند کشته شدند.

وی با یادآوری آن روزها خاطرنشان می کند: انقلاب نمره رهنمود های حضرت امام (ره) و شادان های جوانان و مردمی بود که تحمل ظلم و ستم را داشتند و آن ها را توکل بر خدا این انقلاب را به ثمر رساندند.

## تغییرات جنین

**علوی** - خوندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فرزوان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوندگان پاسخ می دهد.

**در هفته بیستم بارداری چه اتفاقی برای جنین می افتد و جنین با چه رشدی روبه روست؟**

عضلات جنین در هفته بیستم بارداری قدرت بیشتری می یابد و مادران باردار به راحتی می توانند حرکات او را حس کنند. در این هفته پوست بدن جنین ضخیم تر از قبل می شود و او با بلعیدن را تمرین می کند و با این کار دستگاه گوارش تقویت می شود. انتخاب درست مواد غذایی در هفته ۲۰ بارداری هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت برای جنین مفید است. تحقیقات نشان می دهد: موادی که مادر در این دوره مصرف می کند می تواند نقش مهمی در سلامت کودک تا آخر عمر ایفا کند.

مشاوره پزشکی

## فرق تراس و بالکن از لحاظ ثبتی

**علوی** - خوندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره یعنی ... «دوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوندگان پاسخ می دهد.

**فرق تراس و بالکن از لحاظ ثبتی چیست؟**

در دستورالعمل ۳۰ بندی تفکیک آپارتمان، بندهای ۱۸ تا ۲۰ بنی ۳ بند به موضوع احداث اختصاص داده شده است. تراس و بالکن قسمتی از ساختمان هستند که حداقل یک طرف آن ها به سمت خارج باز باشد که به آن تراس یا بالکن یک طرف باز، دو طرف باز یا سه طرف باز می گویند. تفاوت این دو در این است که تراس غیر مسقف یا بالکن مسقف است یعنی اگر وارد تراس شوید و تراسی سر خود را نگاه کنید سقفی نمی بینید. تراس جزو مشاعات و بالکن جزو مساحت آپارتمان است. در حالت عادی تراس جزو مشاعات است ولی در همین حالت خاص مساحت تراس جزو مساحت آپارتمان به حساب نمی آید بلکه به آن به عنوان مثال آپارتمانی به مساحت ۸۰ متر مربع به اضافه تراسی به مساحت ۵ متر مربع، اما در خصوص بالکن گفته می شود مثلاً آپارتمانی به مساحت ۹۵ متر مربع که چهار متر مربع آن بالکن است.

## درمان کننده بیماری های پوستی

**علوی** - گیاه یه آتش کش صغیر از خانواده هفت بند دارای خواص دارویی مختلفی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که همه قسمت های گیاه ترشک صغیر به ویژه برگ های آن خواص دارویی دارد، اظهار می کند: مهم ترین مواد مؤثر دارویی این گیاه، اسیدهای آلی، تانن، موسیلاژ، اکسالات کلسمید، روغن رار و برخی ویتامین هاست. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: این گیاه ادرارآور، ملین، درمان کننده بیماری های پوستی و التهابی ناشی از اکسبوروت است. وی با اشاره به این که ترشک صغیر برای درمان بیماری های لته نیز مفید است، خاطرنشان می کند: ترشک صغیر در پزشکی سنتی به عنوان خوراکی برای درمان یبوست مزمن، مالاریا و در استعمال خارجی برای رفع جوش های صورت و درمان بیماری های پوستی استفاده می شود. به گفته وی، مصرف ۲ تا ۴ گرم از این گیاه روزی ۲ بار به طور دم کرده برای درمان بیماری های یاد شده مفید است.

گیاهان دارویی

# فروش عیدانه

## مبللمان

### المنفندی

فقط با **۵۵ هزار** تومان روزی

اقساط تا سقف **۳۰ ماه**

شیروان، نبش پل کشاورز ۳۶۲۳ ۲۵۴۷

تعویض مبل کهنه با نو

بزرگترین مرکز تخصصی شستشوی انواع فرش های نفیس، دستبافت، موکت و پتو و... با مکانیزاسیون ضد چروک و اصول شرعی

**آماده عقد قرارداد و شرایط ویژه جهت کارمندان محترم ادارات، ارگانها و سازمان ها تنها دارنده گرمخانه ریلی کشور با فن آوری میکروپ زدایی**

توجه: شستشوی فرش در منازل و مراکز غیر تخصصی و بدون مجوز با شوینده های سنتی و متداول و ترکیبات شیمیایی و قلیایی بالای آن، علاوه بر شکندگی الیاف فرش، وجود آلرژی ها و آلودگی های موجود، باعث آلودگی هوا و انواع بیماریهای پوستی و قارچی و ریوی در شما و کودکان نازنینتان خواهد شد که جهت رفع این معضل از مواد شوینده کاملاً طبیعی و نانوقره و دانش بنیان و دستگاههای مکانیزه که علاوه بر میکروپ زدایی و لکه بری فرش، طول عمر آن را نیز بالا می برد، استفاده می نماید ...

تلفن پاسخگویی ۲۴ ساعته ۰۵۸-۳۲۲۳۶۰۷۰

واحد هماهنگی: ۰۹۳۶۲۲۳۶۰۷۰

**دفتر مرکزی: بجنورد ۱۰ بعد از دانشگاه پیام نور ۱۰ نبش سعدی ۱**

دفتر مرکزی ۰۵۸-۳۲۲۹۷۱۶۱

مدیریت ۰۹۱۵۵۸۴۲۵۴۲

کمالی - نودهی

# فروش عیدانه

## مبللمان

### المنفندی

فقط با **۵۵ هزار** تومان روزی

اقساط تا سقف **۳۰ ماه**

شیروان، نبش پل کشاورز ۳۶۲۳ ۲۵۴۷

تعویض مبل کهنه با نو

بزرگترین مرکز تخصصی شستشوی انواع فرش های نفیس، دستبافت، موکت و پتو و... با مکانیزاسیون ضد چروک و اصول شرعی

**آماده عقد قرارداد و شرایط ویژه جهت کارمندان محترم ادارات، ارگانها و سازمان ها تنها دارنده گرمخانه ریلی کشور با فن آوری میکروپ زدایی**

توجه: شستشوی فرش در منازل و مراکز غیر تخصصی و بدون مجوز با شوینده های سنتی و متداول و ترکیبات شیمیایی و قلیایی بالای آن، علاوه بر شکندگی الیاف فرش، وجود آلرژی ها و آلودگی های موجود، باعث آلودگی هوا و انواع بیماریهای پوستی و قارچی و ریوی در شما و کودکان نازنینتان خواهد شد که جهت رفع این معضل از مواد شوینده کاملاً طبیعی و نانوقره و دانش بنیان و دستگاههای مکانیزه که علاوه بر میکروپ زدایی و لکه بری فرش، طول عمر آن را نیز بالا می برد، استفاده می نماید ...

تلفن پاسخگویی ۲۴ ساعته ۰۵۸-۳۲۲۳۶۰۷۰

واحد هماهنگی: ۰۹۳۶۲۲۳۶۰۷۰

**دفتر مرکزی: بجنورد ۱۰ بعد از دانشگاه پیام نور ۱۰ نبش سعدی ۱**

دفتر مرکزی ۰۵۸-۳۲۲۹۷۱۶۱

مدیریت ۰۹۱۵۵۸۴۲۵۴۲

کمالی - نودهی

# کالر مبلر فام

## در طرح ناب

### صاحب مبل مجانی شوید!

تعویض مبل کهنه با نو

اقساط ۳۲ ماهه | اولین پرداختی ۲ ماه بعد از خرید

**شگفتانه ای باورنکردنی**

در طرح ناب، پنجم هر ماه به قید قرعه یک روز از ماه گذشته انتخاب و کل مبلغ دریافت شده از مشتریان آن روز به آنها هدیه می گردد.

۰۹۱۵۵۸۶۶۸۴۸-۰۵۰۲۱۰۳۶۲۱ ایزاتلو

شیروان، خیابان امام خمینی (ره)، مابین خیابان شهریار و خیابان دانشگاه، جنب نمایندگی سایپا