آموزش های پدر و پسری

علوی- والدینی که فرزند پسر دارند لازم است پدر اوقاتی را با او بگذرانند و یکی از مهم ترین کارهایی که باید پدر انجام دهد این است که اهمیت چگونه بردن و باختن را برای او توضیح دهد.

در بازی های دوستانه پدر و پسری، کودکان فرصت های مختلفی برای بروز و ظهور استعدادهای شان می یابند و بهتر است پدران اجازه دهند آن ها طعم پیروزی و شکست را بچشند تا در آینده در برخورد با دیگران دچار چالش های مختلف نشوند، این فرصت مناسبی برای تمرین خصوصیات مردانه است. در خلال این بازی ها بچه ها طعم پیروزی را می چشند و تلاشی را که لازمه رسیدن به این پیروزی است انجام می دهند. همچنین فرصتی عالی برای یک پدر است تا به پسرش بگوید شکست غیر قابل اجتناب است.

وقت گذرانی پدران با پسران می تواند بسیار موثر باشد و در خلال صحبت ها و بازی ها پدران می توانند الگوهای مردانه، قوانین راهنمایی و رانندگی و احترام گذاشتن به دیگران، شیوه های مختلف خرید کردن، برخورد با فروشنده، حساب کردن خریدها و دریافت بقیه پول و «نه » گفتن را به فرزندان شان بیاموزند. دفاع کردن پسران و ترسو نبودن آن ها از موارد بسیار مهمی است که پدران می توانند به فرزندان شان آموزش دهند.

پدرمی تواند به فرزندش بیاموزد که چه زمانی قدرت خود را نشان بدهد تا کودکی او را اذیت نکند همچنین باید راه های مسالمت با کودکان دیگر را به او آموزش دهد.

آخر خط

چشمان منتظر

علوی

آن قدر افکارش به هم ریخته و تنهایی به او فشار آورده که در سکوت آرام و بی صدا در خود فرو می رود. او مدام حسرت می خورد که می توانست زندگی خوبی داشته باشد و مانند بسیاری از هم سن و سالانش پشت نیمکت های دانشگاه باشد یا بتواند شاید شغلی درخور رشته تحصیلی اش بیابد اما یک حادثه او را از زندگی ساقط کرد. خانواده و مهر مادری برای او واژه های غریبی هستند. او با محبت های مادری بیگانه است و هیچ گاه دستان گرم و پر مهر برادر را در دستانش حس نکرده است. با این که سایه پدر همیشه بالای سرش بوده اما او هم فقط سایه است و دیگر هیچ.

او همیشه از گرمای محبت خانواده بی نصیب بوده است زیرا خانواده اش فقط با دود همدم بوده اند و فرزندی را که اهل دود نبوده است طرد کرده اند. مادری معتاد که حوصله سر و کله زدن با فرزند جوانش را ندارد و او را از خود و خانه اش می راند. آن قدر فشارهای خانوادگی به این فرزند وارد می شود که او در عنفوان جوانی دچار سکته مغزی و پس از آن بخشی از بدنش فلج می شود و به ناچار درس و دانشگاه را رها می کند.

حالا دیگر نه جای خواب دارد و نه خانه ای امن، درآمدی هم ندارد که بتواند خانه ای مستقل برای خودش داشته باشد. آن قدر خانواده اش عرصه را بر او تنگ کرده اند که طاقتش طاق می شود، دل به دریا می زند و برای کمک راهی نهادهای حمایتی مانند بهزیستی و کمیته امداد می شود اما آن ها هم او را از سرشان باز می کنند و می گویند نمی توانند او را تحت پوشش شان قرار دهند یا حمایت های دایمی از او داشته باشند. او ناامید از همه جا راه یافتن شغل را در پیش می گیرد اما بسیاری از کارفرمایان می گویند شاگرد نمی خواهند و اگر هم بخواهند باید تن و بدنی سالم داشته باشد تا بتواند کار کند. بارها و بارها ناامیدی بر او چیره شد اما هر بار ندایی او را به زندگی دعوت کرد. تلاش هایش نتیجه داد و توانست کاری پاره وقت پیدا کند و درآمد ناچیزی در روز داشته باشد اما در این وانفسا درآمد اندک کفاف مخارج زندگی های پر هزینه را نمی دهد و او مصمم است تا یکی از اعضای بدنش را بفروشد و با آن خانه ای رهن کند. «میلاد» که از نهادهای حمایتی و خانواده اش طرد شده است این بار تصمیمی مصمم دارد و می گوید می خواهد تا آخر خط برود....

ساعتی در خانه «سید»ها

حال و هوای «غدیر خم» در میان قدیمی ها

علوی

حال و هوای آن روزها مثال زدنی بود به خصوص اگر عید بزرگی مانند «غدیر خم» در پیش بود، جنب و جوش مردم دوچندان می شد. یک به یک «سید»هایی را که در اطراف شان می شناختند به یاد می آوردند و نام آن ها را در ذهن نگه می داشتند تا در روز عید غدیر که عید بزرگ «سید» هاست، به دیدن آن ها بروند. آن موقع ها علاوه بر این رسم بود اگر خانواده ای عزادار بودند، روز عید غدیر در خانه شان را باز می گذاشتند و مجلسی را بر پا می کردند تا دوستان و اقوام به منزل آن ها بیایند. آن روزها در خانه «سید» ها شور و شوقی وصف ناپذیر بر پا بود. در خانه آن ها تا شب بسته نمی شد و بر و بیایی به راه بود. بساط نقل و شیرینی های خانگی هم همیشه پهن بود و در این میان کودکان بیش از همه ذوق و در آخر که عزم رفتن می کردند عیدی شان را از سیدها می گرفتند. در آن زمان بزرگترها طبق عقیده ای خاص می گفتند باید در روز عید غدیر به خانه ۷ سید بروند به همین دلیل کوچه های قدیمی شهر در این روز رونقی دوباره می گرفت و گویی عید نوروز آمده بود. آن هایی که در میانه راه همدیگر را می دیدند خوش و بشی می کردند و می گفتند که به خانه کدام سیدها رفته اند تا اگر سیدی از یاد رفته بود به دیدار او نیز بروند.

سیدها نیز در آن روز عید سر از پا نمی شناختند و از دیدن مهمانان شان سرشار از ذوق می شدند و از چند روز مانده به عید غدیر به استقبال این روز می رفتند. بانوان هنرمند دست به کار می شدند و شیرینی های خانگی خوشمزه ای را برای پذیرایی از مهمانان در این روز تدارک می دیدند و از سوی دیگر بساط نقل و نبات را به راه می انداختند تا کام مهمانان شان را شیرین کنند. سفره سبزی در وسط اتاق پذیرایی پهن و ظرف های ساده شیرینی روی آن چیده و گاهی ظرف کلوچه خانگی زینت بخش آن می شد و در کنار آن ها در ظرفی هدیه ها و عیدی هایی را که می خواستند به مهمانان بدهند قرار می دادند.

یکی از شهروندان کهنسالی که خاطرات خوب عیدهای آن روز را به یاد دارد، می گوید: زمان قدیم با این که از وسایل ارتباط جمعی خبری نبود اما به طور معمول چندین خانواده که نزدیک هم بودیم، همدیگر را خبر می کردیم و دسته جمعی به خانه سید هایی که می شناختیم می رفتیم، مدت کوتاهی آن جا می ماندیم زیرا تعداد دید و بازدید کنندگان در این روز زیاد بود، سپس به خانه سید دیگری می رفتیم. «وکیلی» ادامه می دهد: همچنین در آن زمان رسم بر این بود که اول صبح به خانه آن هایی می رفتند که عزیزی را از دست داده بودند و در اصطلاح می گفتند برای او «عید» گرفته اند یا «عید» نشسته اند، به همین دلیل مردم به منظور سر سلامتی گفتن به بازماندگان و آرزوی طول عمر برای شان به خانه آن ها می رفتند. شهروندی دیگر به سنت خوب دیگری در این روز اشاره می کند و می گوید: در آن زمان خانواده ای که به تازگی عروس انتخاب کرده بودند، هدیه های مختلفی را برای عروس و خانواده اش تدارک می دیدند و شب قبل از عید غدیر همراه با چند نفر از اعضای فامیل به خانه عروس می بردند. این بانوی ۷۶ ساله ادامه می دهد: در خانه عروس هم برو و بیایی بود.

از صبح خود را برای آمدن فامیل داماد آماده و خانه را آب و جارو می کردند، گلدان های گل را سر راه آن ها می چیدند و در گوشه اتاق کناری یا اتاق پذیرایی شان پتوهای ملافه شده تمیز را پهن می کردند و دور تا دور آن پشتی های مختلف می گذاشتند تا مهمانان شان را به این شیوه ارج نهند. وی بیان می کند: زمانی که فامیل داماد به خانه عروس می آمد به طور معمول بعضی از خانواده ها با خود نوازنده محلی می آوردند و داماد را با ساز و دهل تا خانه عروس همراهی می کردند و اهالی کوچه و همسایه ها برای تماشا می آمدند و غرق در شادی می شدند. این شهروند قدیمی اظهارمی کند: فامیل داماد ساعتی در خانه عروس می ماندند و هدیه ها را یک به یک به عروس و خانواده اش تقدیم می کردند و در شب عید، در خانه هایی که دختر تازه عروس داشتند هلهله بر پا بود.

> در آن زمان بزرگترها طبق عقیده ای خاص می گفتند باید در روز عید غدیر به خانه ۷ سید بروند

شهروندی دیگر هم که از بازاری های قدیمی است، بیان می کند: آن موقع همه حرمت همدیگر را نگه می داشتند و در بین بازاریان این مسئله بیشتر نمود داشت، آن هایی که موی سپید و سن و سالی داشتند همیشه باید حرمت شان حفظ می شد و در روزهای عید و مناسبت های مختلف اهالی و کسبه ابتدا به دیدار آن ها می رفتند به ویژه اگر این افراد به قول قدیمی «سید اولاد پیغمبر(ص)» بودند مردم آن ها را بیشتر تکریم می کردند.

بانوی کهنسال دیگری هم که به گفته خودش در خانه پدری آن ها بعد از اذان صبح تا پاسی از شب باز بود، اظهارمی کند: پدرم همیشه بعد از نماز صبح در منزل را باز می گذاشت تا اگر همسایه ای یا آشنایی کاری داشت بدون آن که معذب باشد وارد منزل شود. در روز عید غدیر نیز وضع به همین منوال بود و از آن جایی که پدرم بزرگ فامیل و سید بود همه از همان ساعت های ابتدایی روز به خانه مان می آمدند، اتاق های خانه به یک باره پر از مهمان می شد و من به همراه خواهرانم مشغول پذیرایی از آن ها می شدیم سپس گروه های بعدی می آمدند و این روند تا شب ادامه داشت. وی که نام خود را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: این دید و بازدیدها به ما کوچکترها مردم داری، تکریم بزرگترها و احترام به عقاید مذهبی و بزرگان دینی را می آموخت از آن گذشته پیوندهای عاطفی و فامیلی را مستحکم می کرد.

وی عقیده دارد: با این که امروزه هنوز خوشبختانه این آیین ها وجود دارد اما کم رنگ شده است در حالی که زنده نگه داشتن این سنت و همین رفت و آمد ها به انسان ها انرژی می دهد و ارتباط های آن ها را قوی تر می کند.

شعر خواندن

علی نیا- به خاطر سپردن شعر به بچه‌ها کمک می‌کند تا تلفظ صحیح کلمه‌های جدید را یاد بگیرند که این امر باعث می‌شود آن‌ها در خواندن قوی‌تر و در برقراری ارتباط با دیگران آدم‌های موفق‌تری شوند.

یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که وقتی برای بچه‌ها شعر می‌خوانیم، کلماتی هم تکرار می شود که معمولا مورد سؤال بچه‌ها قرار می‌گیرد، گفت: پاسخی که والدین به سوالات می‌دهند، فرصت مغتنمی است که با زبان ساده کودکان با مفاهیم آشنا شوند و آشنایی با این مفاهیم می‌تواند دانش زبانی کودک شما را بالاتر ببرد و نویسنده بهتری از او بسازد.

«طاهری» افزود: نخستین چیزی که بچه‌ها موقع شعر خواندن به خاطر می‌سپارند، قافیه‌های آن است و آن‌ ها به کودکان کمک می‌کنند تا بتوانند آواهای مشابه در کلمات متفاوت را درک کنند و در نتیجه روان‌تر بخوانند و حتی بعدها روان‌تر بنویسند.وی تصریح کرد: کسب این مهارت‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند تا در آینده بتوانند به‌خوبی از عهده خواندن و درک متن‌های طولانی و پیچیده برآیند.

تب بر

گروه اجتماعی- زغال اخته از خانواده گیلاس و حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین است. حدود ۱۷ ترکیب ضد اکسیدان از خانواده گیلاس استخراج شده و ویتامین E و C و ملاتونین جزو آن هاست. این میوه حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین های B1، B2، E، C و فلاونوئیدهاست.آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه ای از گروه فلاونوئیدها و عامل رنگ قرمز در گوجه فرنگی و دیگر میوه هاست.زغال اخته دارای تانن و اسیدهای آلی، آنتوسیانین ها (گروهی از فلاونوئیدها) به ویژه از خانواده فلاون و ایزوفلاون، کاروتنوئیدها و آنتی اکسیدان ملاتونین (که به صورت قرص آنتی اکسیدان حاصل از فراورده های طبیعی به بازار عرضه می شود) است.هورمون ملاتونین موجود در زغال اخته خواب انسان را راحت و عمیق می کند و این عمل به طور طبیعی و روزمره انجام می شود.زغال اخته در بند آمدن خون مؤثر است لذا خوردن میوه خام و سایر فراورده های آن برای بیماران توصیه می شود و پوست آن تب بر است.شربت زغال اخته ضد عطش و در تابستان برای جلوگیری از گرمازدگی، نوشیدن آن بسیار مؤثر است.

اضطراب کلاس اول

مشاوره روان‌شناسی

فرزندم مهرماه به کلاس اول می رود اما اضطراب زیادی دارد. نمی دانم چگونه می توانم او را آرام کنم؟

> **خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات روان شناسی شان را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «براتی» کارشناس روان شناس به یکی از سوالات خوانندگان پاسخ می دهد.**

با دقت در رفتار کودک به دنبال ریشه‌های اضطراب او باشید. کودکی که پیش از آغاز سال تحصیلی و از همان روز اول با گریه و زاری و ترس وارد مدرسه می‌شود، احتمالا دچار مشکلات ریشه‌ای وابستگی به خانواده و اضطراب جدایی است اما کودکی که در روزهای اول با آرامش به مدرسه می رود و پس از چند روز یک باره از رفتن به مدرسه فراری می‌شود احتمالا در مدرسه با مشکلاتی مواجه شده است که باید درصدد رفع آن ها برآیید.

با توجه به شناختی که از کودک خود دارید انگیزه مناسب را برای رفتن به مدرسه در او به‌وجود بیاورید به عنوان مثال در خانه به طور غیرمستقیم از خاطرات خوب زمان مدرسه خودتان یا فرزندان بزرگترتان تعریف کنید تا کودک دورنمای ذهنی شیرینی از مدرسه پیدا کند.

به غر زدن بچه‌ها زیاد توجه نکنید و آن ها را به مدرسه بفرستید تا بفهمند با بهانه گرفتن، شما از تصمیم‌تان منصرف نمی‌شوید. اگر کودک تان بیش از حد بی‌تابی می کند می‌توانید چند روز اول در مدرسه همراه او بمانید ولی توجه داشته باشید که زمان حضور شما باید روزبه‌روز کمتر شود و بعد از ۴، ۵روز کودک به تنهایی به مدرسه برود.

دسر بستنی و هلو

مواد لازم: آرد دو سوم پیمانه، شکر یک چهارم پیمانه، بکینگ پودر سه چهارم قاشق غذاخوری، کره یخ زده ۳ قاشق چایخوری، عصاره وانیل دو و نیم قاشق غذاخوری، زرده تخم مرغ۴ عدد، شکر یک دوم پیمانه، نشاسته ذرت ۲ قاشق غذاخوری، هلوی تازه و خرد شده یک پیمانه، مربای هلو یک پیمانه، وانیل یک قاشق چایخوری و شیر نارگیل یک پیمانه.

طرز تهیه: فر را روی ۳۵۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم. آرد، شکر و بکینگ پودر را درون یک کاسه متوسط می ریزیم و با هم ترکیب می کنیم. کره را به آن اضافه می کنیم و با چنگال هم می زنیم تا یک دست و لطیف شود.

خمیر به دست آمده را به صورت نوارهای ۲ سانتی متری در سینی می چینیم و ۱۵ دقیقه درون فر قرار می دهیم تا بپزد.

برای آماده کردن بستنی شکر، نشاسته ذرت و زرده تخم مرغ را با هم مخلوط می کنیم تا مایه لطیفی به دست آید. آن را روی حرارت ملایم به مدت طولانی قرار می دهیم تا بپزد.

می‌توانیم از بستنی وانیلی آماده هم استفاده و آن را با مربای هلو ترکیب کنیم و دوباره آن را در فریزر قرار دهیم تا سفت شود.

نصف پیمانه مربای هلو، عصاره وانیل و شیر نارگیل را درون مخلوط کن می ریزیم و هم می زنیم تا خوب مخلوط شود. آن را درون ظرف در بسته می ریزیم و اجازه می دهیم آماده شود.

یک لایه بستنی درون ظرف سرو و کمی مربای هلو روی آن می ریزیم و مقداری از خمیرهای پخته شده را روی آن می گذاریم و در نهایت روی آن را می پوشانیم و تا زمان سرو درون فریزر قرار می دهیم تا آماده شود.

آگهی ثبت انتخابات کانون هماهنگی شوراهای اسلامی کار استان خراسان شمالی

باستناد ماده ۱۳۵ قانون کار و آیین نامه مصوب آبان ماه ۸۹ هیات وزیران و مدارک ارسالی، اسامی اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرسان کانون هماهنگی شوراهای اسلامی کار استان خراسان شمالی به شماره ثبت ۲۹-۶-۳۲ که در مجمع عمومی عادی (مؤسس) مورخ ۹۷/۳/۳۱ به ترتیب برای ۲ و ۱ سال از تاریخ مذکور انتخاب و سمت اعضای هیات مدیره آن در جلسه هیأت مدیره مورخ ۹۷/۴/۹ تعیین شده اند به شرح زیر می باشد:

۱-آقای رضا میرزاجانی رئیس هیات مدیره ۲-آقای محمد مهدی خاکشور نایب رئیس ۳-آقای داود امیری خزانه دار ۴-آقایان عباس طالبی- جلال حسین زاده اعضاء علی البدل هیات مدیره ۵- آقای سیدمهدی باباخانی بازرس اصلی ۶- آقای رامین عباس نژاد بازرس علی البدل. به استناد ماده ۲۱ اساسنامه، رئیس هیأت مدیره یا دبیر و خزانه دار،مشترکاً صاحبان امضای مجاز اسناد و مدارک مالی و کلاً مسئولان اداری و مالی کانون بوده و حفظ کلیه اموال،دارائیها و اسناد و اوراق بهادار و دفاتر مالی کانون به عهده آنها می باشد. کلیه مکاتبات اداری و اوراق عادی کانون با امضاء رئیس هیات مدیره یا دبیر ممهور به مهر کانون و کلیه اسناد مالی، اوراق رسمی بهادار و قراردادهای تعهدآور که به تصویب هیأت مدیره رسیده باشند با امضاء مشترک رئیس هیأت مدیره یا دبیر و خزانه دار و ممهور به مهر کانون معتبر خواهد بود.

فرزاد یوسفی- مدیرکل سازمانهای کارگری و کارفرمایی

۹۷۰۹۱۰۸۵/و

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که یونس روحانی فرزند محمد به شماره شناسنامه و کدملی ۰۶۸۲۵۴۸۶۳۴ به استناد استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت به شماره چاپی ۹۲۶۷۳۷ سری ج سال ۹۳ تحت پلاک ۴۲۲۶ فرعی از ۴- اصلی واقع در بخش ۳ بجنورد که متعلق به نامبرده می باشد به علت جابجائی مفقود شده که با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۱۲۰۸۳ صفحه ۲۶۸ دفتر ۹۰ به نام نامبرده صادر و تسلیم شده است. لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰- آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی، نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۷۰۹۰۹۵۵/و

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.

جشن بزرگ چهارمین مرحله قرعه کشی ماهانه ملورین در سال ۹۷
MelOriN
با اجرای خواننده محبوب پاپ و کرمانجی سلمان تقدیسی
همراه با برنامه های شاد و مفرح
جمعه ۹۷/۰۶/۰۹ ساعت ۲۰ الی ۲۴
در محل پارکینگ اختصاصی ملورین
استفاده برای عموم رایگان است
فقط ۳ روز دیگر فرصت دارید
تا با خرید بیشتر شانس برنده شدن خود را افزایش دهید
۹۷۰۹۱۱۶۴/و
جوایز این دوره
خرید آزاد به مدت ۴۵ ثانیه برای دو نفر
توستر ۲ دستگاه بن خرید ۵۰/۰۰۰ تومانی پوشاک (۱۲ عدد)
سرویس چینی ۴ عدد بن خرید ۵۰/۰۰۰ تومانی کالا (۱۲ عدد)
☎ ۳۱۳۱ داخلی ۶۱۰ @Melorin_newclub
بجنورد، خیابان قیام جنوبی، شهرک ناوک، مرکز خرید،تفریحات و سرگرمی ملورین

قابل توجه
ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت
- تالارها
- رستوران ها
- مراکز طبخ غذا
- گل فروشی ها
- پارچه نویسان
- تابلوسازان
- حکاکان
- فیلمبرداران و عکاسان
- ظروف کرایه، ظروف یک بار مصرف

برای درج آگهی در صفحات روزنامه
با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:
۳۲۲۱۲۷۶۰ - ۳۲۲۴۵۰۰۵
۹۷۰۹۱۲۲۶/و

پارس پرواز اترک
تور- هواپیما- گواهینامه بین المللی- پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه
۳۲۲۴۳۴۰۳-۳۲۲۴۳۲۰۳
۹۷۰۶۲۲۷۲/و

تبلیغ پدیده ای فرهنگی است

عطوفت
دستان پرمهر شما بوسه گاه ماست
عطوفت
انجمن حمایت از بیماران سرطانی
بجنورد، دوچنار، خیابان برنجی روابط عمومی: ۳۲۲۴۷۳۳۷ - ۰۵۸
شماره کارت عابر بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۲۴۷ شماره حساب جام بانک ملت: ۸۷- ۳۳۶۶۳۳۶۶
شماره کارت عابربانک پارسیان: ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵
۹۷۰۸۷۳۲۶/و