

لج بازی

علوی - کودکان در سنین مختلف به دلایل متعددی از جمله نادیده انگاشته شدن یا والدین و اطرافیان خود لج بازی می کنند. برخی والدین هم به دلیل ناآگاهی از دلایل بروز این رفتار توسط کودکان، با آن ها وارد مجادله و لج بازی می شوند و این کار نه تنها به لج بازی بیشتر کودکان دامن می زند بلکه باعث مصیبت و پر خاشنگری آن ها هم می شود. والدین باید به خاطر داشته باشند که هرگز به دلیل بی حوصلگی یا تنبلی، کودک را از چیزی که برایش ضرری ندارد، محروم به رفتارهای بد، خدو اداامه می دهد. حتی اگر والدین با دهنه گفتن های مکرر کودک خود را عصبی و پر خاشگر می کنند که لج بازی در این گروه از کودکان بیشتر رخ می دهد، از سوی دیگر والدین اگر تشخیص دادند چیزی را نباید در اختیار کودک بگذارند یا کاری را نباید برایش انجام دهند، با اصرار و گریه او نباید بی حوصله شوند و حرفش را گوش کنند. در این گونه مواقع در مواجهه با لج بازی کودک که احتمالا با جیع و داد نیز همراه است بهتر است والدین فقط سکوت کنند و در برابر



۷ سال اول

تکند و زمینه ساز لج بازی او نشوند. برخی والدین با دهنه گفتن های مکرر کودک خود را عصبی و پر خاشگر می کنند که لج بازی در این گروه از کودکان بیشتر رخ می دهد، از سوی دیگر والدین اگر تشخیص دادند چیزی را نباید در اختیار کودک بگذارند یا کاری را نباید برایش انجام دهند، با اصرار و گریه او نباید بی حوصله شوند و حرفش را گوش کنند. در این گونه مواقع در مواجهه با لج بازی کودک که احتمالا با جیع و داد نیز همراه است بهتر است والدین فقط سکوت کنند و در برابر

معامله با دست‌نوشته یا قولنامه عادی

گروه اجتماعی - اسناد و دست‌نوشته‌های عادی قابل انکار و تردید هستند. بنابراین برای انجام معاملات و تنظیم سند، در مرحله اثبات اصالت، بسیار خط‌خطی‌بند. با توجه به این که مواردی از این گونه نوشته‌ها جعل می‌شود، اثبات اصالت نوشته‌های توسط کارشناسان بسیار مشکل است. لازم است افراد از دست نوشته‌ای اجتناب کنند و چایی که دسترسی به دفاتر اسناد رسمی نباشد، در تنظیم سند عادی وقتی دست‌نوشته یا سند عادی به دادگاه ارائه شود، داخله آن را به کارشناس نواح می‌دهد تا اصالت آن بررسی شود، اگر احرار اصالت دست نوشته انجام نشود، سند جعلی محسوب می‌شود و در صورت شکایت فرد ذی‌نفع، پرونده جزایی دیگری با عنوان «جعل» و «استفاده از سند معمول» قابل طرح خواهد بود. که مجازات هر کدام از آن‌ها حداقل شش ماه حبس است. با این ملاحظات نه تنها حقوق مالی موجود به واسطه دست نوشته تأمین نمی‌شود بلکه



بیشتر بداند

ضد آفتاب طبیعی

گروه اجتماعی - پوست به عنوان بزرگ‌ترین لایه بدن زنده بد وظیفه محافظت از اعضا را در برابر عوامل مضر خارجی و دفع سموم برعهده دارد. این لایه محافظ در برابر تشعشعات مضر خورشید به خصوص اشعه ماورای بنفش بسیار آسیب‌پذیر است. بهترین روش محافظت از پوست در برابر آسیب‌های نور خورشید، استفاده از ضد آفتاب است. نقش به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی سالم می‌تواند به عنوان یک ضد آفتاب ضعیف عمل کند، هر چند خواص ضد اکسیدانی آن است که روشن زنبور را به یک دوست واقعی برای پوست تبدیل می‌کند.



نکته

حکایت آب در «فشاری» ها

داستان خداحافظی با،دلو، وریسمان

علوی

سر کردن در هوای داغ تابستان آن روزها با این که سخت بود اما زیر تیرهای چوبی سفید های بلند خانه های قدیمی حال می داد. وقتی زیر آن تیرهای چوبی دراز می کشیدی و درهای چوبی را باز می گذاشتی یاد به جانت می خورد و هوای تازم می کرد. اگرچه هوا داغ بود و پارچ آب سرد هم در گوشه و کنار اتاق پدید نمی شد اما باز هم صفای خوش را داشت. رفتن به لب چاه برای آب خوردن، دلو طباب پیچ شده سیاه رنگ را به داخل چاه انداختن و شنیدن صدای دتلب تلب، آن که به آب می رسید شاید یکی از بهترین سرگرمی های دوران کودکی خلیجی ها بود و سر این که کدام یک از بچه ها از چاه آب برادر همیشه دعوا بود، دلو‌لاخه پس از کلی جدال و سر و صدا به این بوفاق می رسیدند که یکی سطل را به داخل چاه بیندازد، دیگری آن را بالا بکشد و نف به دم آب سطل را در ظرف های تمیز خالی کند البته اگر شیبشتن طوف ها در روزهای داغ می گذاشت که آبی هم در سطل باقی بماند، همان جا سطل سطل آب روی سر و صورت می ریختند و آب بازی می کردند و صدای قهقهه شان به آسمان می رفت تا جایی که دیگر داد مادر در می آمد که چرا آب نمی اورید و آن موقع بود که آب گوارا در پارچ



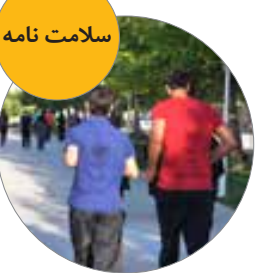
خیابان ها و کوچه های سنگ فرش را با بیل و کنگک حفاری کردند و لوله ها را در آن جا های خالی که در دهه ۴۰ در برخی خیابان ها نصب شد، آب در لوله ها جریان یافت و زندگی سخت شان را متحول ساخت. آن هایی که سس و سالی دارند خوب می دانند که در آن موقع با سحر یک چاه عمیق در یکی از خیابان های بخورد، سیستم لوله کشی برای آب رسانی به خانه ها خلاص شدند چنان که تا برگشتن آن لباس ها در بخورد راه اندازی شد و کارگرانی نرم خود را جزم کردند و در مسیرهای مشخص شده،

بادرنجبویه

گروه اجتماعی - گیاه بادرنجبویه با نام علمی میلسا شاخته می شود. این گیاه از خانواده نعناع است و به سرعت رشد می کند. مفیدترین بخش این گیاه برگ های آن است. برگ های بادرنجبویه عطر تندی شبیه به لیمو ساطع می کنند و می توان از آن ها به عنوان طعم دهنده در چای استفاده کرد. از این گیاه می توان روغن معطر درست کرد و برای دفع حشرات به کار برد. برخی افراد حتی از آن خمیر دندان حاکی درست می کنند. بادرنجبویه به رفع مشکلات خواب، کاهش اضطراب، التیام زخم ها و افزایش طول عمر کمک و از قلب و کبد محافظت می کند. استفاده از اساسی بادرنجبویه در رایحه درمانی، تری کیلیرید خون (چربی خون) را پایین می آورد و به ستنز کلسترول در کبد کمک می کند. یکی دیگر از مزایای بادرنجبویه تأثیر آن روی آرتمی قلب است. آرتمی به حالتی می گویند که در آن ضربان قلب سریع تر یا آهسته تر از حالت عادی یا در فواصل زمانی نوسان، نامنظم است. به نظر می رسد بادرنجبویه می تواند احتمال وقوع تپش ناهنگام، تاکی کاردی (ضربان قلب بالا یا نددنشی) و فیبریلاسیون قلب (مشکل در ضربان قلب) را بدون ایجاد عوارض جانبی کاهش دهد. این گیاه در بهبود بیش فعالی، تمرکز و تحریک پذیری در کودکان بالایی ۷ سال تأثیر زیادی دارد. مطالعه ای روی جوانان نشان داد که استفاده از این گیاه در غذاها به بهبود خلق و خو عملکرد شناختی آن ها کمک می کند.



گیاهان دارویی



سلامت نامه

که جای خود داشت و به توپ و تشره ای سادرن بی اعتنا بودند و تا زمانی که خسته می شدند، آب بازی می کردند. دیگر کم کم آن دوران سخت که برای جریه ای آب خنک باید منتظر می ماندند تا آب فروشان با گاری آب به در خانه ها بیابورد یا آن هایی که در کوچه و بازار بودند و ظرف به دست از این سر تا آن سر کوچه را می پیمووند و با زبر آفتاب داغ گوارا می کردند و کاسه به مردم می فروختند، به سر رسید. شاید تا همین ۴۰، ۴۰ سال پیش هم هنوز هم جای چاه وسط و وسط خالی است و جای آن «فشاری» هایی آمد که مرهمی بر خستگی مسادرن بود و آن ها را از شستن و تنگافت لباس و ظرف ها و ملافه ها در رودها و هوای تازم می کرد. اگرچه هوا داغ بود و پارچ آب سرد هم در گوشه و کنار اتاق پدید نمی شد اما باز هم صفای خوش را داشت. رفتن به لب چاه برای آب خوردن، دلو طباب پیچ شده سیاه رنگ را به داخل چاه انداختن و شنیدن صدای دتلب تلب، آن که به آب می رسید شاید یکی از بهترین سرگرمی های دوران کودکی خلیجی ها بود و سر این که کدام یک از بچه ها از چاه آب برادر همیشه دعوا بود، دلو‌لاخه پس از کلی جدال و سر و صدا به این بوفاق می رسیدند که یکی سطل را به داخل چاه بیندازد، دیگری آن را بالا بکشد و نف به دم آب سطل را در ظرف های تمیز خالی کند البته اگر شیبشتن طوف ها در روزهای داغ می گذاشت که آبی هم در سطل باقی بماند، همان جا سطل سطل آب روی سر و صورت می ریختند و آب بازی می کردند و صدای قهقهه شان به آسمان می رفت تا جایی که دیگر داد مادر در می آمد که چرا آب نمی اورید و آن موقع بود که آب گوارا در پارچ



دویدن و افزایش هوش

گروه اجتماعی - دویدن به افزایش هوش ضرب افراد کمک می کند. محققان دریافته اند که دویدن تنها برای کاهش وزن و تناسب اندام مناسب نیست و می تواند اثرات منحصر به فردی در مغز افراد بگذارد که از جمله مهم ترین اثرات دویدن می توان به افزایش فعالیت در منطقه کنترل یادگیری و هیپوکامپ مغز اشاره کرد. بررسی ها نشان می دهند که ورزش های هوازی باعث افزایش میزان نورون های مغز در ناحیه هیپوکامپ می شوند. انجام ورزش های هوازی با شدت بالا و حتی در یک بازه زمانی کوتاه می تواند باعث تقویت قوه ک و یادگیری در افراد شود. از جمله مزایای ورزش دو دو، افزایش بازخشی در مغز حتی در دوران بزرگ سالی و سالمندی است. کارشناسان انجام ورزش های هوازی از جمله دو را در زمان هایی که افراد به تمرکز بالایی احتیاج دارند مثل هنگام امتحانات، مساجیه شغلی یا انجام کارهای نیازمند به سطلع تمرکز و هوشیاری بالا سودمند می دانند. در عین حال پژوهشگران توصیه می کنند که افراد در هوای پاکیزه به ورزش دو بپردازند، در حین دویدن و برای جلوگیری از کاهش میزان مایعات بدن، آب به همراه داشته باشند و در صورت ابتلا به مشکلات قلبی یا ریه ای و آسم های تنفسی حتما با پزشک متخصص قبل از اقدام به ورزش دو مشورت کنند.

ایستگاه خوشمزه

مجموعه غذاهای ایرانی و بین المللی

کاشک یادمجان ۸/۰۰۰

میرزا قاسمی ۸/۰۰۰

سوسیس تخم مرغ ۷/۰۰۰

آش رشته ۶/۰۰۰

املت ۶/۰۰۰

فرنی یا فطیر ۶/۰۰۰

نان، پنیر و سبزی ۶/۰۰۰

نیمرو ۵/۰۰۰

عدسی ۵/۰۰۰

لوبیا ۵/۰۰۰

فرنی ۵/۰۰۰

کره و عدس ۵/۰۰۰

خامه و عدس ۵/۰۰۰

قهوه ۴/۰۰۰

افرادی که این پیج را فالو کنند وارد قرعه کشی (صبحانه دو نفره) رایگان می شوند.

@sobhfood

@istgahekhoshmazeh

بجنوره / کمربندی مدرس / چهارراه دانش آموز / روبروی اتوگالری رضا / ایستگاه خوشمزه

تلفن سفارشات: ۰۹۱۱ ۲۷۲ ۲۱۴۱

۰۹۳۵ ۲۵۴ ۲۱۴۱

۰۹۱۱ ۲۷۲ ۲۱۴۲

۰۹۳۵ ۲۵۴ ۲۱۴۲

مدیریت: محراب نیر و ریانی

۰۹۱۵ ۵۸۹ ۳۱۳۶

آکواجوی

تصفیه آب خانگی

محصول کانادا

هیرابیان

بهبود کیفیت زندگی

آکواجوی یعنی لذت آب گوارا

محصولات آکواجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیراب سان تهیه فرمایید.

***** هشدار *****

با توجه به سوء استفاده برخی افراد از نام و برند آکواجوی خواهشمند است، جهت دریافت لیست نمایندگان مجاز در استان خراسان شمالی، با دفتر سرپرستی استان تماس حاصل فرمایید.

شرکت هیراب سان هیچ مسئولیتی در قبال فروشندگان غیرمجاز واجناس تقبلی ندارد.

تلفن: ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۴۵۹

۳۲۲ ۶۲۶۶۲

۳۲۲ ۶۳۶۶۳

وقار موسوی

استخر شهروند همچنان بی رقیب در ارائه خدمات به شهروندان

استخر و سونای شهروند

استخر شهروند تنها استخر مجهز به سیستم ضد عفونی الکترولیز نمک ۱۰۰ درصد بدون کلر

مزایای ثبت نام در استخر شهروند:

- بیمه مسئولیت و حوادث تمامی شنا آموزان از بدو ورود به استخر تا خروج از استخر
- وجود مربیان و ناجیان با تجربه و مورد تایید فدراسیون های شنا و نجات غریق
- رعایت استاندارد های تعداد شنا آموزان در هر کلاس
- ایجاد محیطی امن و کنترل شنا آموزان در تمامی بخش های استخر
- امکان بازدید والدین از مراحل آموزش
- دسترسی آسان شهروندان به استخر (نزدیک به مرکز شهر)
- اعطای گواهینامه مهارت پایان دوره

مدیریت: قنبری فیروز آبادی

۰۹۳۵ ۸۸۴ ۰۳۷۶

۰۵۸-۳ ۲۲۲ ۱۲۶۵

ShahrvandSwim

آدرس: بلوار دولت، جنب دادگستری

با ۲۰ سال سابقه