

مسمومیت با آهن

گروه اجتماعی- بسیاری از افراد از جمله بانوان دچار کم خونی ناشی از فقر آهن هستند و برای جبران آن از انواع داروهای شیمیایی یا مواد خوراکی استفاده می کنند اما شاید اطلاع نداشتند که مصرف بیش از حد آهن می تواند مضر باشد.
مسمومیت با آهن زمانی روی می دهد که فرد در مصرف مکمل آهن زیاده روی کرده باشد. آهن، ماده معدنی ضروری برای بدن است اما مصرف زیاد آن برای بدن ضرر دارد. آهن آن قدر سمی است که جذب آن توسط سیستم گوارش به شدت کنترل می شود و به همین علت، بنابراین بیشتر موارد، عوارض جانبی آهن زیاد، به حداقل می رسد، اما زمانی که مکائیزم های ایمنی دچار اختلال شوند یا عملکرد خوبی نداشته



بیشتریدانیم

ضد سرفه و سرماخوردگی

گروه اجتماعی- علل و لیمو هر دو از خواص شد وپووسی سود می برند. افزون بر این، لیمو حاوی ویتامین C است که یک آنتی اسکیدان قوی محسوب می شود و می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.
عمل خشک داخلی گلو را پوشش می دهد و خارش و تحریک را می کشد.
تواند موجب سرفه تشوید شود، می دهد.
از این رو جای شگفتی نیست که نوشیدنی عسل-لیموی گرم درمانی رایج برای سرفه و سرماخوردگی است.
عسل می تواند به کاهش تکرر و شدت سرفه کمک کند.
زیرای ضمیمه، مواجهه مداوم با مواد شیمیایی سمی و افزایش استرس می تواند خطر ابتلا به مشکلات



سلامتنامه

روش هایی برای لاغر شدن

گروه اجتماعی- افرادی که از رژیم های غذایی پیروی می کنند، به طور معمول از احساس گرسنگی در طول روز شکایت دارند. بسیاری به دلیل همین احساس گرسنگی رژیم های خود را دنبال نمی کنند، اما پزشکان معتقدند دنبال کردن برخی شیوه های زندگی به کاهش وزن موثر بدون احساس گرسنگی کمک می کند.

کم کردن وزن با ۴ روش امکان پذیر است: سوزاندن کالری ها با تمرین ورزشی و انتخاب هوشمندانه غذا و کنترل واحدهای غذایی، با گذراندن ساعت ها وقت در سالن های ورزشی مقاداری کالری را می توان از این ببرد، اما این کار در عمل، خوشایند نیست، از طرفی تحمل رژیم های سخت برای همه افراد امکان پذیر نیست. در عوض این ۳ روش اگر هر روز به کار گرفته شوند بدون تلاش زیاد و تحمل گرسنگی به کاهش وزن کمک می کنند.

۱ ورزش منظم
افرادی که ایستادن را به نشستن ترجیح می دهند و به طور کلی تحرک بیشتری دارند، روزانه تا ۳۵۰ کالری بیشتر از افرادی که مدام در حالت نشسته هستند، کالری می سوزانند که این مقدار چیزی در حدود ۱۷ کیلوگرم در سال است.



نکته

علوی

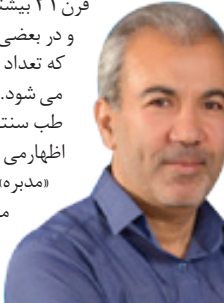
سنت های حسنه مردم دیارهای مختلف کم نیستند و هر یک این سنت ها را سینه به سینه به فرزندان خود و نسل های شان منتقل و آن ها را حفظ کرده اند و برخی سنت ها نیز در سایه ایند عصر جدید و زیر پای فناوری از بین رفته است. آن روزها که صدای جوانات اهلی را می شد از کورچه پس کورچه های شهر شنید، دیگر کمتر در خاطر جوانان و میان سالان باقی مانده است و فقط آن هایی که گیس سپید کرده اند، شاید هنوز هم در گوش شان صدایی ناخودآگاه می پیچد. پیرمردان و پیرزنان آن روزگار که در خانه های شان به روی همه یار بود، دانی به فراخی دریا داشتند و دست همدیگر را در هنگام داشتن ها و نداشتن ها می گرفتند. گذشت آن

روزهایی که همسایه از حال همسایه خبر داشت و هر وقت افراد ناراحتی و گرفتاری داشتند قبل از آن که به نزدیک ترین فامیل خود بگویند، همسایه ها از آن خبردار می شدند چنان که سنتی حسنه هم داشتند و آن موقع که بیشتر مردم حیوانات اهلی مانند گاو و گوسفند در حیاط های بزرگ خود نگهداری می کردند، سهم شیر دادند.

باورها و آیین های سنتی هر شهری یادآور سنت های پیشین است و با یاد و خاطره آن می توان از سنت های خوب دید و درس گرفت، سنت هایی که ریشه در صدها سال پیش دارد.

یگی از رسم هایی که تا دهه پیش در شهر بخورد و در هر کوی و برزن به طور روزانه انجام می شد، نوشیدن شیر گاو

علوی- بدن ما برای حفظ قوای خود، تامین نیازهای حیاتی و حفظ تعادل در طول روز به غذا نیاز دارد. در قرن ۲۱ بیشتر مردم ۳ تا ۵ وعده غذا می خوردند و در بعضی موارد ریزه خواری نیز می کنند که تعداد وعده ها بیشتر از ۵ وعده در روز می شود. دکتر حسن جانی طایبی، پزشک طب سنتی درباره میزان وعده های غذایی اظهار می کند: خوراندن طبیعت بدن ما را طبع سنتی آفریده است به این معنی که بدن می تواند تا حدی عملکرد خود را از دست بدهد و کنترل روی



الو بزشک

ریزه خواری می کنید، این مطلب را بخوانید

چند وعده غذا بخوریم؟

یادی از همسایه های قدیم

آلششق



بود که صاحب آن ها به نوبت سهم خود را به یک نفر می دادند.
وقتی سرآغ پگی از مادر بزرگ ها می روم و درباره این سنت می پرسیم، بختی می زند، دقایقی مکث می کند و می گوید: آن زمان یا ۴ تا ۵ همسایه خود «آلششق» و بین هم نوبت گذاشته و روزهایی را مشخص کرده بودیم و شیر را به نوبت به هم فرض می دادیم. «علی پیر» بانوی ۷۵ ساله بیان می کند: آن روزها بیشتر مردم در حیاط خانه خود گاو نگهداری و از شیر آن برای مصرف روزانه خود استفاده می کردند و برخی دیگر هم که شیر بیشتری می نوشیدند، آن را می روختند. وی بیان می کند: آن موقع ها بیشتر خانواده های بخوردی گاو داشتند و پانوان همرتند یا شیری که از گاوهای می نوشیدند، ماست درست می کردند و کره می گرفتند و تولیدات خود را در بازار عرضه می کردند. وی از معروف بودن ماست خود سخن می گوید و می افزاید: آن موقع همسایه پیری داشتیم که بسیار باسلیقه بود و از گاوی نگهداری می کرد و شیر آن را می نوشید و همیشه ماست و پنیری درست می کرد که از آن طرف شیر نیز برای خریدن محصولات می آمدند و همه از خورن آن ها لذت می بردند. بانویی دیگر هم که از یادآوری این سنت گویی به همان سال ها برمی گردد و خاطراتش زنده می شود، اظهار می کند: آن موقع ها آن قدر همسایه های بی ریا بودند

که هیچ همسایه ای از حال همسایه خود بی خبر نمی ماند و دوست داشت هر آن چه را که دارد، به همسایه اش قسمت کند. این بانوی کهن سال ادامه می دهد: آن روزها به دلیل آن که بیشتر خانواده ها گاو داشتند از شیر، آن روزانه استفاده می کردند.
آن قدر هم که نوبت رسم بود که به جای این که هر خانواده ای روزانه ۲ تا ۳ لیتر شیر بخورند و آن مقدار اندک را مایه بزند و به ماست تبدیل کند، سهم شیری را که نوشیده بود می پکی از همسایه ها می داد تا هم زحمت مایه زدن شیر برای تبدیل آن به ماست، کم و هم حس انسان دوستی و همدلی تقویت شود. وی بیان می کند: در مدتی که این کار را انجام می دادم هرگز به خاطر نمی آورم که با همسایه ای بر سر سهمیه شیر بحث و تاراجتی داشته باشیم. هر فردی میزان شیری را که نوشیده بود با وسایلی مانند تنغ یا چوب درخت انگور اندازه گیری می کرد و تا زمانی که قرا است شیرش داده شود به طور دقیق همان اندازه باشد.
این سنت حسنه به گفته «احسان حمصاری» مقدمه پژوهشگر فرهنگ عامه تا دهه ۵۰ ادامه داشته است. وی بیان می کند: سنت «آلششق» بین زنان بر سرسود بود. نوشیدن شیر گاو، کاری زیاده بود و حتی افراد متمول هم در حیاط خانه خود از گاو نگهداری می کردند. وی می افزاید: مردم در آن زمان سنتی نیز خود داشتند تا هر روز هر خانواده ای باچار نباشد مقدار اندک شیری را که از گاوهایش می نوشد، برای فروش به بازار ببرد یا همان مقدار اندک را مایه بزند به همین دلیل بین همسایه ها

داد نزنیم!

علوی- گاهی برای تربیت فرزندان مان راه خطا می روی روم و زمانی که می خواهیم کار خوبی را به آن ها یاد بدهیم یا آن ها از کار بدی منع کنیم، داد می زنیم. عصبانی می شویم، به جای آن که تلاش کنیم کار خوبی را با شیوه ای مناسب و خوب به فرزندان مان آموزش دهیم، در کنار آن پکی، دو کار به دمانند از گره در رفتن و عصبانیت را نیز یاد می دهیم. زمانی که والدین احساساتی مانند شویم و عصبانیت مان کنترل نشود، به طور غیرمنتظره به فرزندان خود می آموزند که آن ها نیز در زمان عصبانیت نداد و بیاد کردن خودشان را تخلیه کنند. برای تربیت صحیح فرزندان لازم است قبل از تربیت کودکان در تربیت خود کمتر کوشید و بسیاری از رفتارهای اشتباه خود را اصلاح کنیم. زمانی که از تلاش برای تربیت فرزندان مان دست ببرایم و روی تربیت خود تمرکز کنیم، داد نزنیم، زور نگوییم و آن را ناقص نمانی. های خود ندانیم، همه چیز درست می شود.



۷ سال اول

کثلت عدس

مواد لازم
عدس یک لیوان، سبب زمینی یک عدد بزرگ، پیاز یک عدد کوچک، تخم مرغ ۳ عدد، بودر سیر یک فاشق چای خوری، آرد سوخاری ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم، ماست یک فاشق غذاخوری.



آشپزی

طرز تهیه
عدس را چند ساعت در آب خیس می کنیم، بعد آن را در داخل قابلمه می ریزیم و تا ۳ لیوان آب اضافه می کنیم، در آن می بندیم و روی حرارت متوسط می گذاریم تا پزد. پس از این که آب عدس کشیده شد آن را در مخلوط کن می ریزیم تا عدس خوب له شود.

سبب زمینی را نیز در داخل قابلمه می گذاریم و ۳ لیوان آب اضافه می کنیم تا نیم پز شود، سپس آن را رنده می کنیم. پیاز را هم رنده می کنیم. سبب زمینی میکس شده، تخم مرغ، بودر سیر، نمک، فلفل و زردچوبه را به پیاز می افزایم و در پایان آرد سوخاری و ماست را اضافه می کنیم. هر بار مقداری از مایه کثلت را برمی داریم، آن را شکل می دهیم و در داخل روغن داغ سرخ می کنیم.

حضانت کودک

علوی- خولاندگان عزیز روزنامه خراسان شامی می نوازند. سوالات حقوقی خود را از تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند. تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «ن.ا. داور» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خولاندگان پاسخ می دهد.



مشاوره حقوقی

در پی داشتن اختلاف های زیادی از همسر جدا شده ام و لو حضانت فرزند مرا گرفته است، می خواهم ببینم آیا می توانم برای گرفتن حضانت فرزندم اقدام کنم؟

پاسخ کارشناس: مطابق ماده ۱۱۶۹ اصلاحی ۱۳۸۲، مجمع تشخیص مصلحت های برای، حضانت و نگهداری طفلی که اوین او جدا از یکدیگر زندگی می کنند مادر تا سن ۷ سالگی (نسبت به دختر تا پسر) اولویت دارد و پس از سن ۷ سالگی حضانت و نگهداری با پدر است. اگر به دلیل مواظبت نکردن یا دارا بودن مشکل اخلاقی والدی که طفل تحت حضانت است، به دلیل ناهنجاری طفل یا تربیت اخلاقی طفل در معرض خطر باشد محکمه می تواند به تقاضای افرای طفل یا قیم او یا رئیس حوزه قضایی هر تصمیمی را که برای حضانت طفل مقتضی بداند اتخاذ کند. موارد ذیل از موارد عدم مواظبت یا انحطاط اخلاقی هریک از والدین است:

۱. اعتیاد زیان آور به الکل، مواد مخدر و قمار ۲. اشتباه به فساد اخلاقی و فحشا ۳. ابتلا به بیماری های روانی تا تشخیص پزشکی قانونی ۴. تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف ۵. سوء استفاده از طفل با اجبار او به ورود در مشاغل خارج اخلاقی مانند فحشا، تگدی و گری و قاچاق، البته موارد فوق به صورت تئیملی است و در صورتی که شرایطی پیش آید که بدون طفل با پدر و مادری که حضانت با اوست و مصلحت طفل نباشد دادگاه می تواند از پدر و مادری که حضانت طفل با اوست سلب حضانت کند و طفل را به طرف دیگر که متقاضی حضانت است، بدهد.

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ دبستان پسرانه ی شهید آیت ناظر آباد بجنورد



با سپاس از همواهی مدیر فرهیخته جناب آقای علی اکبر علیزاده معلمین دلسوز و خانواده های محترم دانش آموزان نمونه

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه ی انضباطی و خیلی خوب درسی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ دبستان دخترانه پروین اعتصامی بجنورد دوم دوره



با سپاس از همراهی صمیمانه مدیریت فرهیخته و بی نظیر دبستان پروین ۲: سرکار خانم سهیلا رزوان
دینا تشکر از همکاری عالی معاونین پر تلاش دبستان: خانم بتول حسینی، خانم مریم آرزوند (آموزشی)، خانم روبا مجردی (پرورشی)، خانم محبوبه نظیفی (اجرایی) و تقدیر بی پایان از زحمات همه ی آموزگاران دلسوز، مهربان، کاردان، مشاورین معزز، اعضای محترم انجمن اولیاء و مربیان آموزشگاه و همت خانواده های محترم دانش آموزان نمونه

سپاس از همراهی صمیمانه ی مدیر فرهیخته و مدبر: جناب آقای اسحق مشتاقی تقدیر از معاونین معزز: حسین اسدی (آموزشی) ایوب حصاری (پرورشی) خانم سلطنت لتگری (اجرایی) همه ی معلمین کاربلد، دلسوز و والدین گرامیاه

با سپاس از همراهی صمیمانه ی مدیر فرهیخته خواهر ارجمند سرکار خانم آلیین خالقی معلمین خوش قلب ، مهربان و خانواده های معزز

با سپاس از همواهی صمیمانه ی مدیر مدبر خواهر ار جمند سر کار خانم طاهره جعفری همه ی معلمین ساعی و خانواده های محترم