

#### تغذیه سالم



#### منبع امگا۳

**گروه اجتماعی-** لوبیا سبز دارای فیبر، ویتامین، مواد معدنی، مقدار ناچیزی کربوهیدرات، پروتئین، کلسیم، فیبر خوراکی، آهن و چند ماده مغذی ضروری دیگر است. لوبیا سبز منبع غنی چربی امگا۳ است که کاروتنوئید و فلاونوئید آن فواید ضدالتهابی دارد. لوبیا سبز سرشار از ویتامین K است که نقش برجسته‌ای در لخته شدن خون و ترمیم جراحت دارد. همچنین در سنین پیری استحکام استخوان‌ها را حفظ می‌کند.

ویتامین C منبعی فوق‌العاده ای از آنتی اکسیدان و برای از بین بردن رادیکال‌های آزاد مفید است. لوبیا سبز منبعی غنی برای فیبر خوراکی هم به شمار می‌رود. این ویتامین به خوبی برای کاهش واکنش های افراطی آزاد کار می‌کند. این واکنش های افراطی آزاد منجر به تولید محصولات و فرایندهایی می‌شود که ممکن است سرطان را باشد. آنتی اکسیدان های موجود در لوبیا سبز برای بدن بسیار مفید هستند. لوبیا سبز منبع غنی فیبر رژیمی است. فیبرهای رژیمی دارای فواید سلامتی زیادی هستند. به افرادی که از بیماری گوارشی رنج می‌برند فیبر تجویز می‌شود. فیبر در لوبیا سبز به جلوگیری و درمان یبوست، هموروئید و دیورتیکولوزیس کمک می‌کند. فیبر بالا در لوبیا سبز به حفظ سطح کسترول و قند در بدن نیز کمک می‌کند.

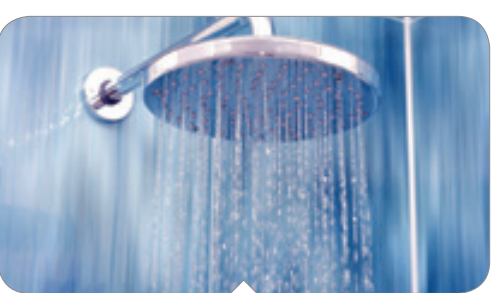
#### گیاهان دارویی



#### ضد عفونی کننده

**علوی-** بوته پیاز از خانواده لاله با دارا بودن روغن فرار، املاح معدنی، ویتامین های C،B۱A و آنزیم های مختلف، فلاونوئیدها، ساپونین و آلکالوئید خواص دارویی مختلفی دارد. به گفته یک کارشناس گیاهان دارویی، پیاز پایین آورنده فشارخون، ضد عفونی کننده و پایین آورنده قند خون است. «مسعود معماریانی» با اشاره به این که پیاز ضد روماتیسم است، اضافه کرد، پیاز ضد اسکوربوت، خلط آور، ضد کرم، مسکن دردهای عصبی و جلوگیری کننده از تغییرات پلاکت هاست. وی با اشاره به این که این روزها جمع آوری گیاهان دارویی مختلف رو به افزایش است، اظهارکرد، بهتر است اطلاعات کافی درباره هر یک از گیاهان و میزان مصرف آن ها داشته باشیم تا دچار مشکل نشویم. وی درباره شیوه های مصرف پیاز بیان کرد، بهتر است تخم پیاز با روغن بادام و شکر به عنوان برطرف کننده تب مصرف شود.

#### بیشتر بدانیم



#### دوش آب سرد

**گروه اجتماعی-** این روزها برخی افراد با گرم شدن هوا ترجیح می دهند دوش آب سرد بگیرند. درست است که دوش آب سرد دارای مزایای زیادی است، اما برای همه مناسب نیست.دوش آب سرد برای افراد مبتلا به بیماری مناسب نیست.در حالی که شوک با آب سرد باعث سلامت بدن می شود، ممکن است در افرادی که بیمار هستند، تاثیر متقابل داشته باشد. افراد مبتلا به بیماری های جزئی یا بسیار متوسط باید دوش آب داغ بگیرند زیرا گرما ویژگی های جوان سازی را فراهم و به بدن کمک می کند بیماری را بهبود بخشد.دوش آب سرد ممکن است اثر طولانی مدت بر کاهش وزن داشته باشد.دوش آب سرد در افرادی که مشکلات قلبی دارند، ممکن است به بدن شان شوک وارد کند و می تواند باعث نارسایی قلبی شود.

#### دوربین اجتماعی



#### بار زیادی

علوی- از قدیم می گویند باید هر فردی از توان و ظرفیت هایی که دارد بیشتر استفاده کند. زیرا انسان اگر بخواهد می تواند هر کاری را انجام دهد حتی خارج از ظرفیت اش اما در این میان عده ای هم هستند که شاید چندان به این مسئله اهمیت نمی دهند. حکایت برخی خودروهای باربری نیز مصداق همین حرف است که در نگاه نخست برخی فکر می کنند نمی توانند بار زیادی بکشند اما تجربه نشان داده است که از بعضی از آن ها بیش از حد ظرفیت هم استفاده می شود و می تواند راهی باشد برای کاهش مصرف سوخت و تردد در شهر!!

روز گاری که برای اولین بار با سلام و صلوات یک مینی بوس وارد بجنورد شد و مردم را به حرم امام رضا(ع) برد

## مسافران اولین مینی بوس در بجنورد

#### علوی

آن روزها سفر رفتن آداب خودش را داشت و کوله بار سفر سنگین بود.

مانند اکنون نبود که هر وقت اراده کنی بتوانی به سفر بروی، فقط در روزهای گرم سال مانند اواخر بهار و تابستان امکان سفر رفتن وجود داشت و در زمان های خیلی دور تر مردم با استفاده از چهارپایان به سفر می رفتند و بعدها کم کم با آمدن نخستین درشکه ها و اتومبیل ها راه سفر را در پیش گرفتند. قبل از سفر همه قرض ها و دین های خود را ادا و از بزرگ و کوچک خداحافظی می کردند و حلاطیت می طلبیدند.

اگر پای صحبت مو سپیدان بنشینیم بیشتر آن ها می گویند که امکان رفتن به راه های دور در زمان های قدیم کمتر وجود داشت و بیشتر مردم تمایل نداشتند رنج سفر را به جان بخرند و به مسیرهای دور بروند. رفتن به مسافرت در زمان قدیم بیشتر به مشهد و زیارت حرم امام رضا(ع) منتهی می شد.

یکی از مو سپیدان با تجربه بیان می کند: قدیم ها مسافرت رفتن به همین راحتی نبود و به سختی انجام می شد به طوری که باید از مدت ها قبل از رفتن همه جوانب سفر را در نظر می گرفتیم و وسایل زیادی از مواد خوردنی و پوشاک تدارک می دیدیم زیرا مسافرت رفتن با درشکه و وسایل نقلیه قدیمی روزهای زیادی طول می کشید.

«هاشمی» ادامه می دهد: در آن زمان از خودرو، قطار، تاکسی، هواپیما، مینی بوس و اتوبوس خبری نبود که مردم بتوانند به راحتی و بدون دغدغه سفر کنند. وی که خاطراتی از پدر و پدربزرگ خود دارد، بیان می کند: پدرم تعریف می کرد که زمانی که جوان بود همراه با پدرش به مسافرت طولانی به یکی از شهرهای جنوبی کشور رفته و در راه رنج ها و مبراتر های زیادی را متحمل شده بود، آن ها شب ها اگر خود را به موقع به یک آبادی یا شهر نمی رساندند مجبور بودند در بیابان اتراق کنند که خطرات زیادی برای شان به همراه داشت. وی در تفاوت سفر رفتن های زمان قدیم و اکنون اظهارمی کند: سفرهای امروزی به راحتی و بدون دغدغه و با اراده کردن در لحظه اتفاق می افتد اما در زمان قدیم هر خانواده ای اگر می خواست به سفر برود یا اعضای خانواده یا فامیل اش را که در شهر دیگری ساکن بودند، ملاقات کند، باید دچار زحمت فراوانی می شد.

#### اشپزی



#### مواد لازم

بادمجان ۴ عدد، تخم مرغ ۲ عدد، سیر چند حبه، قارچ مقداری، ماست مقداری، نمک، فلفل و ادویه های مورد نیاز به میزان لازم

#### کوکوی بادمجان مخصوص

#### طرز تهیه

بادمجان ها را بعد از ورقه ورقه کردن داخل یک ظرف ماست می ریزیم و بعد از یک ربع ماست را از بادمجان ها پاک و آن ها را داخل روغن سرخ می کنیم. با این شیوه روغن کمتری برای سرخ کردن نیاز خواهد بود.

سیر را داخل ظرفی کاملاً می کوئیم و بادمجان های سرخ شده را هم به آن می افزاییم و با هم می کوئیم.

اکنون تخم مرغ ها را داخل ظرفی هم می زنیم و به بادمجان و سیر اضافه می کنیم.قارچ های ورقه شده را داخل ماهیتابه می چینیم، سپس مواد کوکو را آرام روی قارچ ها می ریزم و کاملاً صاف می کنیم و در ماهیتابه را می گذاریم تا سرخ شود. بعد از سرخ شدن هم آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن هم سرخ شود.

#### با سالمندان



#### دوران شاد

**گروه اجتماعی-** بسیاری از پدربزرگ ها و مادربزرگ‌ها معمولاً حوصله سر و صدا، تماشای فیلم، رفتن به پارک یا حضور در مهمانی‌ها را ندارند. وقتی هم قرار است همه اعضای فامیل دور هم جمع شوند، خستگی و پیری را بهانه می‌کنند و تنها در خانه می‌مانند. این رفتار سالمندان، برای خیلی‌ها عادی شده و آن‌ها پذیرفته‌اند که فرد سالمند باید تنها، بی‌حوصله و بی‌انگیزه باشد، غافل از این‌که شاید این حالات زنگ خطری باشد برای نزدیک شدن تدریجی افسردگی. آن‌طور که متخصصان می‌گویند افسردگی می‌تواند به راحتی دامن سالمندان را بگیرد، اما نباید تصور کنیم همه افراد در دوران سالمندی با این مشکل مواجه می‌شوند.

در درجه اول سالمندان باید به فکر حفظ سلامت جسمی خود باشند چون همان طور که گفته شد بروز بیماری‌های مختلف در سنین سالمندی شایع تر است و می‌تواند احتمال بروز افسردگی را افزایش دهد. علاوه بر این، ورزش کردن حتی در سنین سالمندی هم بسیار مفید است و می‌تواند به سالمندان کمک کند؛ بنابراین فرد سالمند با توجه به توانایی جسمانی و امکاناتی که در اختیار دارد، می‌تواند مشغول ورزش و فعالیت جسمانی شود.

به عنوان مثال ممکن است توانایی فردی به او اجازه پیاده روی بدهد، در حالی‌که سالمند دیگری حتی بتواند بدود یا ورزش‌های سنگین‌تری انجام دهد.

مطالعه، یادگیری یک زبان جدید در دوران سالمندی و معاشرت و افزایش فعالیت‌های اجتماعی نیز به پیشگیری از بروز افسردگی در سالمندان کمک می‌کند.

همچنین خوب است این نکته را هم در نظر داشته باشید که بهتر است فرد سالمند با توجه به توانایی جسمانی و فکری اش مشغول انجام کاری شود و مسئولیتی را بپذیرد؛ بیکار نبودن و مسئولیت داشتن حتی اگر جزئی و اندک باشد، می‌تواند کمک موثری به حفظ سلامت روان سالمندان کند.

حمایت‌های اجتماعی، حضور فرزندان، نداشتن احساس تنهایی و طرد شدن از طرف جوانان نیز از عوامل مهم دیگر برای پیشگیری از افسردگی است.

شاید برنامه ریزی برای پدر و مادرهایی که به سن بازنشستگی رسیده اند، زیبا نباشد، اما اگر آن‌ها را به حال خودشان رها کنیم، شاید خیلی زودتر از آن‌چه که تصور می‌کنیم ما را ترک کنند، پس قبل از این‌که حسرت بخوریم، باید دست به کار شویم.

#### ایجاد محیطی شاد

شاید دست و پای شان درد می‌کند، به یاد گذشته می‌افتند و حسرت می‌خورند، همه این‌ها به علاوه این‌که دیگر مثل گذشته سر کار نمی‌روند و دیگر محور تصمیم‌گیری نیستند، عواملی هستند که آن‌ها را به سمت افسردگی پیش می‌برند، پس اگر دوست شان داریم، سعی کنیم از درد و غصه‌های شان با فراهم کردن محیطی شاد بکاهیم، مثلاً چند روز جلوتر، سالگرد تولدشان را جشن بگیریم و آن‌ها را غافلگیر کنیم، به افتخار آن‌ها مهمانی‌های بیشتری بدهیم، نوه‌ها را که همیشه مایه شادی و نشاط اند بیشتر به خانه‌شان ببریم، سعی کنیم هر روز با تلفن و پیامک به یادشان باشیم و ...

#### یک کار خوب و ماندگار

والدین مسن تان دوست دارند که با شما حرف بزنند و از گذشته برای تان تعریف کنند، هم شما را نصیحت کنند و هم دل شان خالی شود، از آن‌ها بخواهید خاطرات شان را بنویسند، اگر توان نوشتن ندارند، برای شان ضبط کنید.

باور کنید با این کار شور و شوق را به آن‌ها برمی‌گردانید، اصلاً شاید نتوانسید برای شان چاپ کنید، مهم روحیه آن هاست که با این کار تقویت می‌شود.

#### تشویق به ورزش

هیچ وقت دیر نیست، درست است که پدر و مادرتان یک عمر از ورزش کامیوتر قدیمی برای شان بگیرید و طرز استفاده از اینترنت را به این تحت نظر پزشک شروع کرد. پیاده روی هر روزه می‌تواند علاوه بر سلامتی و طول عمر بیشتر، اوقات آن‌ها را پُر و شادایی شان را بیشتر کند. سعی کنید حداقل هفته‌ای یک روز آن‌ها را به استخر ببرید، حتی اگر نمی‌توانند شنا کنند.

شاید کم سواد باشند، شاید دیر یاد بگیرند، اما سعی کنید استفاده از تکنولوژی روز را یاد بگیرند، مثلاً استفاده از پیامک یا وایبر را. یک کامپیوتر قدیمی برای شان بگیرید و طرز استفاده از اینترنت را به آن‌ها یاد دهید، موج‌های جالب رادیو را برای شان یادداشت کنید، وقت شروع برنامه‌های شادو جذاب تلویزیون به آن‌ها زنگ بزنید و راهنمایی شان کنید که کدام کانال را بگیرند، مطمئن باشید آن‌ها ته دل شان می‌خواهد بدانند که این تلفن همراه و کامپیوتر چه دارد که همه این گونه مات و مبهوت شان می‌شوند!

یکی دیگر از آن‌هایی که گرم و سرد روزگار را چشیده است، می‌گوید: وقتی که ۱۲ یا ۱۳ سال بیشتر نداشتم در زمان نزدیک به اربعین حسینی عده ای تصمیم گرفتند به زیارت حرم علی بن موسی الرضا(ع) بروند، آن موقع به تازگی یک دستگاه مینی بوس به بجنورد آورده بودند و بیشتر آن‌هایی که امکان سفر داشتند ذوق و شوق آن را داشتند که با مینی بوس به سفر بروند و از رنج سفر با چهارپایان و درشکه خلاص شوند.

وی می‌افزاید: یادم می‌آید که در میدان شهید دریک روز مقرر شاگرد شوفر کاغذ و قلم به دست گرفته بود تا اسامی آن‌هایی را که مسافر هستند بنویسد. وی ادامه می‌دهد: یک روز در خانه نشسته بودیم که در زدند و وقتی آن را باز کردم دیدم شاگرد شوفر آمده است و گفت که «به پدرت بگو سر ساعت ۱۲ آماده باشد می‌خواهیم به سمت مشهد حرکت کنیم» و

بعد رو به من کرد و ادامه داد که «چمدان پدرت آماده است؟ بدو برو وسایل پدرت را بیاور تا آن‌ها را در جعبه مینی بوس بچینم.»

وی خاطرنشان می‌کند: من نیز خیلی دوست داشتم در این سفر همراه پدرم باشم و بی‌صبرانه منتظر بودم تا از سفر بیاید و از خوبی‌ها و لذت‌های سفر با مینی بوس برای‌مان تعریف کند.

«بهمنابر» شهروند بجنوردی هم که دهه ششم زندگی خود را سپری می‌کند، در این باره می‌گوید: مسافرانی که قصد سفر به مشهد را داشتند وسایل مورد نیاز خود را داخل «بارجابه» می‌گذاشتند و روی



## کودکان طلاق

باشد. امید است در خانواده‌ها کودکان به شکل مناسب تربیت شوند. در واقع پرورش و رشد همه جانبه کودک در خانواده با وجود پدر و مادر در کنار یکدیگر تعریف‌شده است.

اگر به دلیل طلاق یکی از والدین از چارچوب زندگی حذف شود تعادل رشد و تربیت کودک از بین می‌رود. بنابراین برای کودکان طلاق، فقدان پدر یا مادر برچسته می‌شود. در این شرایط بخشی از آموزش و تربیت کودک به دلیل نبود یکی از والدین ناقص می‌ماند، چون هر یک از والدین باید نقش قابل توجهی را در زندگی کودک ایفا کنند.

در برخی مواقع نیز شاهد گروکشی والدین از طریق کودکان با متهم کردن طرف مقابل به سوء رفتار با فرزندان هستیم. در اکثر موارد برای زندگی مناسب کودکان جدایی والدین پیشنهاد نمی‌شود؛ مگر این‌که برای والدین و کودک ادامه زندگی وضعیت بحرانی ایجاد کند و این امر تاثیر مخرب مضاعفی بر آن‌ها داشته باشد.

اگر بزرگ سالان در خصوص اهمیت نقش شان در زندگی کودکان آگاه باشند، بی‌شک به سهولت طلاق را انتخاب نمی‌کنند.

والدین باید بدانند که طلاق به طوری جدایی از کودک محسوب می‌شود. این در حالی است که کودک باید در یک فضای ایمن و زیر چتر حمایتی پدر و مادر دوران کودکی را بگذراند.

در اصل نبود آگاهی در والدین در مورد نیازهای دوران کودکی و الزامات آن باعث بروز یک بینش تحت عنوان «سهولت در طلاق» می‌شود. با این همه، آگاهی‌آموزشی در بین بزرگ سالان باعث تصمیم‌گیری‌های مخرب شده است. والدین قبل از هرگونه تصمیم‌گیری درباره زندگی باید به شکل آگاه تبعات آن را بررسی کنند.

خودداری کنند. این در حالی است که اگر والدین با اهمیت دوران کودکی آشنا باشند و بداندند رفتاردری در آینده و نگرش فرزندان تاثیرگذار است آن را اصلاح می‌کنند. والدین می‌توانند با اعمال رفتارهای مناسب کنترل خشم و ارائه راه حل‌های مناسب مهارت حل مسئله را بیاموزند و به این شکل تنش‌ها را در محیط خانواده به حداقل برسانند.

اگر کودک در مواقع مشاجره والدین از خود واکنشی نشان نمی‌دهد. به این معنا نیست که او متوجه درگیری نمی‌شود، بلکه کودک متوجه مشاجره و درگیری والدینش شده و از این موضوع مضطرب است. در اغلب موارد بزرگ‌تراها و والدین بعد از مشاجره می‌توانند با یکدیگر زندگی و حتی چنین مسائلی را فراموش کنند، اما این گونه رفتارها برای کودکان با ایجاد ناامنی همراه است. در این وضعیت کودکان از لحاظ جسمی، روحی و روانی درگیر اختلال می‌شوند. باید آموخت که آموزش این گونه رفتارها مخرب‌ترین تاثیرها را دارد. همچنین مخرب‌ترین تاثیر طلاق بر کودکان زمانی است که والدین در حضور آن‌ها به تحقیر یکدیگر می‌پردازند.

در این مواقع کودکان احساس می‌کنند که باید جانب یکی از والدین را بگیرند و این کار برای آن‌ها دشوار است.

از سوی دیگر کودکان تصور می‌کنند اگر از هیچ کدام از والدین پشتیبانی نکنند از سوی هر دو رانده می‌شوند و در واقع در شرایط بحرانی قرار می‌گیرند.

اگر کودک در مشاجره والدین واکنشی نشان نمی‌دهد به این معنا نیست که او متوجه نمی‌شود.

#### رفتار با کودکان طلاق

یکی از کارکردهای مناسب خانواده ادامه نسل است. باید ساختار و کارکرد خانواده با فرزند پروری مثبت همراه