

**خراسان جنوبی** روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

دو شنبه
۱۰ خرداد ۱۴۰۰
۱۹ شوال ۱۴۴۱
شماره ۳۵۶۴

اذان ظهر ۱۲:۳۱
غروب آفتاب ۱۹:۴۶
اذان مغرب ۱۹:۵۶
اذان صبح فردا ۳:۴۸
طلوع آفتاب فردا ۵:۴۸

**صاحب امتیاز:**
موسسه فرهنگی هنری خراسان
**مدیر مسئول:**
محمد سعید اعدیان
**سردبیر:**
علی ولیزاده

**دفترمرکز کزی:**
مشهد،بلوار شهیدصادق(سازمان آب)
**مستدوق پستی:**
۵۱۱-۹۱۷۳۵
**تلفن:**
۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
**نمابر دبیرخانه:**
۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵
**پيامك:**
۰۵۰۰۹۹۹

**سرپرستی استان خراسان جنوبی:**
بیر جند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷
**تلفن سرپرست:**
۰۳۲۴۴۳۹۳۹-۰۵۶
**تحریریه:**
۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵
**نمابر تحریریه:**
۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

**واحد آگهی و اشتراک:**
۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۶
**مستدوق پستی:**
۵۱۴-۹۷۱۷۵
**نمابر آگهی و اشتراک:**
۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۳
**چاپ:**
شهرچاپ خراسان

**بهره برداری برخی مدارس از سرمشق چشم و هم چشمی بعضی از والدین**

# بریز وپاش های لاکچری برای تحصیل

اکبری

دفتر سال تحصیلی مجازی ی با هزاران افت و خیز رو به بسته شدن است و والدین جدا از فشارهای تدریس و افت تحصیلی فرزندان، این روزها با بریز و بپاش های غیر معمول هم دست و پنجه نرم می کنند. اگر چه دریافت هر گونه وجه از اولیا به جز هزینه بیمه و کتاب، غیر قانونی است اما برخی مدارس در قالب کمک و هدایا به مدرسه یا برخی جشن های غیر لازم هزینه هایی را بر اولیا تحمیل می کنند که جای سوال دارد. افزون بر این دغدغه های ثبت نام دانش آموزان در برخی مدارس خاص حسادت و چشم و هم چشمی را به دنبال دارد و می طلبد تا نظام آموزش و پرورش برای تربیت و تعالی فرزندان گامی اساسی بردارد.

**گفته های والدین**

در صف ثبت نام مدرسه دغدغه والدین این است که فرزندشان در بهترین شرایط درس بخواند. معلمش بهترین باشد و کاری هم به استعداد دانش آموزش ندارد. گمان می کند هر چه فضای مدرسه متمول تر و به اصطلاح رنگی تر و آموزش هایش خاص تر باشد فرزندش موفق تر خواهد بود. ولی دانش آموزی با آب و تاب از شرایط ثبت نام برخی مدارس خاص می گوید و می افزاید: نمی دانم در برخی مدارس غیر دولتی برای تحصیل دانش آموز چه اقدامی می کنند که در مدارس دولتی نیست؟ والدین به استعداد کودک توجهی ندارند و فکر می کنند مدارس پولی خدمات بیشتری ارائه می دهند در صورتی که نگاهی به کارنامه تحصیلی بسیاری از افراد موفق در جامعه نشان می دهد برای تحصیل نیازی به هزینه های گزاف و چشم و هم چشمی نیست.

**هزینه تراشی برای برنامه های لاکچری**

ولی دانش آموزی می گوید: امسال اولیا به جای دانش

**کودکانه**

## دل کودک را به دست آوریم

برای آن که دل کودک تان را به دست آورید، پیش قدم شوید. لازم نیست با خرید انواع و اقسام وسایل سرگرمی و... به دنبال داجویی از او باشید. به گفته یک مشاور و روان شناس کودک، کافی است پای صحبت و گفته هایش بنشینید. همانند او کودکی کنید و حرف های کودکانه اش را بدون قضاوت، سرزنش و متلک گوش دهید. هنگامی که در میان جمع هستید با الفاظی چون عزیزم، پاره تنم، انگیزه زندگی ام و... او را صدا کنید چرا که این کار سبب تقویت اعتماد به نفس او می شود. به گفته «هیبتی» اگر کودک از چیزی می ترسد به او این اطمینان را بدهید که همیشه در کنارش هستید و از او حمایت می کنید. همچنین هر برای همسر تان هدیه می خرید کودک را از قلم نیندازید. یک کادوی کوچک مانند شکلات و... سبب می شود تا کودک هم احساس مهم بودن داشته باشد و ریشه های حسادت در او خشکیده شود.

وی در ادامه می افزاید: اگر شاغل هستید یا فرزندتان را برای مدتی با دیگری تنها می گذارید تا مر اقیبش باشد در حین انجام کار و در بین روز با او تماس بگیرید. حاش را جویا شوید و به او بگویید که دلتان برایش تنگ شده است و به زودی به دنبالش می روید. اگر کودک تان عصبانی است شما دیگر عصبانی نشوید و به او نگویید: الان حالی ات می کنم بلکه به او بگویید: من این جا ایستاده ام تا اگر دوست داشتی در آغوش من آرم بگیري. او تا کید می کند که والدین روز تولد کودک را هیچ کاره فراموش نکنند. اگر نمی توانند برایش تولد با حضور دوستانش بگیرند در جمع خودمانی با یک کیک خانگی احساس ارزشمندی را در او ایجاد و دلش را شاد کنند.



**دارو خانه طبیعت**

## برگ سنا

سنا گیاهی موثر در کاهش وزن، مبارزه با ریزش مو... است. از برگ ها و میوه های آن به عنوان مسهل استفاده می شود و افزون بر این در موارد دیگر از جمله بهبود بیماری صرع، سردردهای کهنه، در دیپهلو، تنگی نفس، سیاتیک، نفرس، تشنج عضلانی در مفاصل، بواسیر و به

صورت استعمال خارجی برای ناراحتی های پوستی استفاده می شود.
بنابه اظهار یک محقق، مصرف سنا در برخی موارد سبب ناراحتی و آشفتنی و نوعی قولنج و در مادران شیرده سبب مسهل شدن کودک می شود در زنان باردار نیز آثار سویی دارد. به گفته دکتر ازنگویی، برگ سنا به عنوان مسهل به مقدار ۱۰ تا ۱۵ گرم در یک لیوان آب به صورت گرم در مصرف می شود. همچنین چای برگ سنا به ویژه برای کاهش وزن مفید است. برای کاهش وزن با استفاده از این گیاه توصیه می شود، آب جوش آورید و چای برگ سنار ادرب جوش بریزید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشند. سپس آب لیمو و مقدار ی عسل برای بهبود طعم به آن اضافه و روزانه دو بار از این دمنوش استفاده کنید. زمانی که شما دمنوش گیاه سنار می نوشید در کنار آن از غذاهای مناسب تغذیه کنید تا باعث بهبود فرایند گش ش شما شود.

**چشم و هم چشمی ها**

دیگر ولی دانش آموز هم می گوید: شاهد چشم و هم چشمی و رقابت ناسالم بعضی اولیا برای تحصیل فرزندانشان هستیم. برخی رفتار های نادرست در راه ادامه تحصیل گریبان گیر اولیا و دانش آموزان شده است و عده ای فکر می کنند هر مدرسه ای که پول می گیرد به طور حتم دانش آموز خاصی تحویلشان خواهد داد که در همه عرصه ها موفق خواهد بود. اومی افزاید: این روزهای ثبت نام مدارس، والدین دغدغه بزرگی دارند و برخی از روی چشم و هم چشمی به دنبال مدارس خاص هستند. مدارس خاص هم با هزینه های پیوده و برنامه ریزی هایی که فکر نمی کنم برای تحصیل نیاز باشد به تحریک اولیا می پردازند. از فضای مدرسه و آموزش زبان خارجی گرفته است تا جشن های مختلف برای شادی و تجهیزات برای تحصیل، همه و همه را دستاویزی برای والدین می کنند تا آن ها را مجاب به کمک کنند. او این گونه رفتار ها

**ترفند**



## حذف لکه چربی از آشپزخانه

کابینت های آشپز خانه، فیلتر تهویه، هود و البته سطح اجاق گاز، بیشترین قسمت هایی هستند که لکه چربی روی آن می نشیند. برای از بین بردن این لکه ها ترفند های زیر می تواند به شما کمک کند. برای تمیز کردن چربی از روی کابینت فلزی می توانید مقداری شامپو فرش را در آب حل کنید و با اسفنج روی کابینت بکشید تا به خوبی تمیز شود. خیلی مواظب باشید که به هیچ وجه از اسکاچ فلزی استفاده نکنید. در مرحله آخر با دستمال خشک سطح آن را تمیز کنید تا رطوبت باقی مانده از بین برود. همانند روش قبل می توان از شامپو فرش به همه راه اسفنج، برای خلاصی از چربی کابینت ام. دی. اف استفاده کرد، اما نکته ای که در این جا وجود دارد این است که برای از بین بردن لکه چربی کابینت های ام. دی. اف از مواد شوینده ای مانند وایتکس، شیشه پاک کن و مواد شوینده الککل دار و... به هیچ وجه استفاده نشود. استفاده از پودر ماشین لباس شویی هم برای پاک کردن لکه چربی روی هود پیشنهاد می شود. همچنین یکی از موثر ترین روش های از بین بردن لکه چربی از روی هود، استفاده از خمیر جوش شیرین است. برای این کار باید مقداری آب و جوش شیرین را به نحوی با یکدیگر ترکیب کنید که خمیر نرمی به دست آید. خمیر را روی یک مسواک تمیز قرار دهید و روی لکه های چربی بکشید تا پاک شود. در پایان با یک دستمال خیس یا تکه ای اسفنج، خمیر های باقی مانده روی هود را پاک کنید. همچنین می توانید به جای تهیه خمیر، مقداری جوش شیرین را در آب گرم حل و روی بدنه هود اسپری و سپس با مسواک و پارچه لکه های چربی را تمیز کنید.

**زیبا کده**

## مزد چروک طبیعی



برای از بین بردن خط اخم و چین و چروک پوست می توانید از روغن نارگیل یا روغن زیتون استفاده کنید. برای این کاریکی از روغن ها را به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی روی خط اخم و خطوط پیشانی ماساژ دهید. این روغن ها به علت آب رسانی بالا، با گذشت زمان خطوط را از بین می برد. حتی می توانید برای تأثیر بیشتر، سفیده تخم مرغ را با روغن نارگیل مخلوط کنید و بعد آن را روی پیشانی ماساژ دهید. چنان چه پوستتان خشک است، از روغن نارگیل استفاده کنید. همچنین می توانید یک موز رسیده را کامل له کنید، قدری عسل را همه را با آووکادوی له شده به آن بیفزایید. این مخلوط را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پیشانی و خط اخم بگذارید و سپس با آب گرم بشویید. راه دل دیگر استفاده از سفیده تخم مرغ به مدت ۱۰ دقیقه است. سفیده تخم مرغ را روی خطوط پیشانی و بین دو ابرو ماساژ دهید بعد با آب سرد بشویید.



و علم آموزی پولی را امایه در دسر اولیا می داند و می گوید: دخترم سال دهمی است. همکلاسی هایش برای تأمین کتاب های کمک درسی و... هزینه زیادی صرف می کنند. فرزند من نیز به تقلید از همکلاسی ها و با توجه به شرایط مدرسه در خواست های نامعقولی دارد. او اظهار می کند: بر برخی معلم ها و اولیای مدارس تکلیف هایی تعیین می کنند که فقط صرف هزینه است و می طلبد تا در نظام آموزش و پرورش برای حذف این چشم و هم چشمی ها گامی اساسی برداشته شود. او از ترفند های خاص برخی مدارس و تبلیغات برای ثبت نام و ادامه تحصیل دانش آموزان هم سخن به میان می آورد.

**رواج تجمل گرایی**

دیگر ولی دانش آموز هم می گوید: دریافت هزینه برای جشن های مختلف در طول سال و این روزهای پایانی سال تحصیلی با وجود مجازی بودن آموزش، تحمیل هزینه برخی کلاس های فوق العاده، تبلیغات پر رنگ و لعاب برخی مدارس غیر دولتی و حتی دولتی خاص برای تحصیل دانش آموزان و... گاهی نشان می دهد که عدالت آموزشی برقرار نیست و این نابرابری ها به جز رواج تجملات و چشم و هم چشمی عایدی دیگری ندارد. او از سبقت برخی والدین از یکدیگر به سبب تبلیغات رنگی برخی مدارس برای ثبت نام فرزندانشان در مدارس خاص می گوید و می افزاید: پاید عدالت

**فشار های روانی**

دیگر ولی دانش آموز هم اظهار می کند: دریافت برخی هزینه ها به شیوه های امروزی، فشار روانی برای دانش آموز است. این که برخی اولیای مدارس با کنتی را در اختیار دانش آموز می گذارند یا هزینه برگ امتحانی می خواهند، شاید به ظاهر اجباری برای پرداخت نباشد اما هنگامی که دانش آموز پاکت را در اختیار اولیا می گذارند یا هزینه ای در خواست می کند تا بابت کمک به مدرسه پرداخت کنند پس از حضور در مدرسه خود را با همکلاسی هایش مقایسه می کند و در صورت تفاوت وجوه موجود در پاکت ها فشار روانی مضاعفی بر او وارد می شود. او می گوید: هر چند امسال مدارس غیر حضوری بود اما در همان کانال برای کمک به مدرسه و... از اولیا در خواست هزینه می شد و والدین هم با رودربایستی و... این هزینه ها را پرداخت می کردند. او از هزینه لباس فرم می گوید و می افزاید: دست بوند مناسب است اما این که هر ساله لباس فرم عوض شود و برای امسال که دانش آموزان یک هفته هم در مدرسه نبوده اند، فقط صرف هزینه است.

## سلامت کبد

کبد چرب بیماری خاموشی است که خیلی از افراد با آن درگیر هستند. برای آن که به بین بیماری مبتلا نشوید باید به تغذیه اهمیت بیشتری بدهید. مصرف چندین نوع ماده غذایی متنوع باهم در یک وعده و نوشیدن آب سرد یا نوشیدنی های صنعتی زمینه ساز کبد چرب هستند. پس عادات بد غذایی را ترک کنید و به جای آن نکات زیر را مدنظر قرار دهید. آداب نوشیدن آب را رعایت کنید. آب خیلی سرد ننوشید و در زمستان آب جوش را که به دمای چای خوردن رسیده است، میل کنید. برای سرد کردن آب از یخ استفاده نکنید و آب را جرعه جرعه آرام بنوشید. پزشک طب سنتی بااعلام این موارد می گوید: در هنگام عطلش بسیار، ابتدا آب را کمی مرمره کنید و بعد از چند دقیقه به آرامی بنوشید. میزان آب خوردن بر اساس تشنگی واقعی باشد و نه به دستور هشت لیوان در روز. برخی افراد با مزاج گرم و خشک در تابستان به

**ولی یک**

**دانش آموز:**

**دریافت هزینه**

**برای جشن**

**های مختلف در**

**طول سال و این**

**روزهای پایانی**

**سال تحصیلی یا**

**وجود مجازی بودن**

**آموزش، تحمیل**

**هزینه برخی**

**کلاس های فوق**

**العاده، تبلیغات**

**پررنگ و لعاب**

**برخی مدارس**

**غیر دولتی و حتی**

**دولتی خاص برای**

**تحصیل دانش**

**آموزان و ... گاهی**

**نشان می دهد که**

**عدالت آموزشی**

**برقرار نیست و**

**این نابرابری ها به**

**جز رواج تجملات و**

**چشم و هم چشمی**

**عایدی دیگری**

**ندارد**

**اخبار**

### حمایت ۳۶ هزار حامی از ۹۰۰۰ یتیم

۳۶ هزار و ۲۲۵ نفر، هزار و دوفزند یتیم را تحت حمایت قرار دادند. معاون توسعه مشارکت های مردمی اداره کل کمیته امداد با اعلام این خبر، از رشد ۹۶ درصدی مساعدت های نقدی و غیرنقدی حامیان طی سال گذشته به فرزندان طرح اکرام ایتام و محسنین استان خبر داد و افزود: سال گذشته ۲۶ میلیارد و ۴۰۶ میلیون تومان کمک نقدی و غیرنقدی توسط این حامیان به حساب ایتام و فرزندان محسنین تحت حمایت پرداخت و خدماتی ارائه شد. به گفته «فیعی» این طرح فرزندان خانواده های تحت پوشش را که دارای سرپرست، ولی پدر یا مادر از کار افتاده یا دچار بیماری هستند، شامل می شود.

## ۷۲ اثر در جشنواره «یک پیکر» هلال

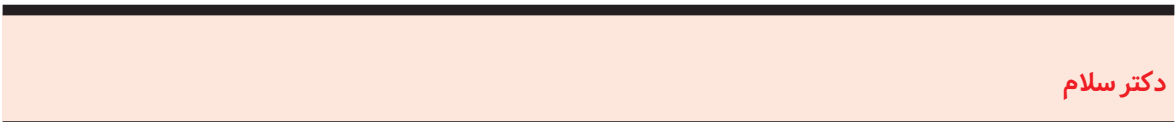
۷۲ اثر خوشنویسی به دبیرخانه جشنواره استانی «یک پیکر» ارسال شد. مدیرعامل جمعیت هلال احمر گفت: از این تعداد ۳۵ اثر نستعلیق و ۳۷ اثر شکسته نستعلیق است. به گفته «رضایی» داور ی آثار تا پایان این هفته انجام و آثار برگزیده طی مراسمی با حضور مسئولان استانی معرفی خواهد شد.

## اشتغال ۹۲ بهبود یافته اعتیاد

۹۲ بهبود یافته اعتیاد با دریافت تسهیلات شاغل شدند. به گفته معاون امور توسعه و پیشگیری اداره کل بهزیستی سال گذشته دو هزار و ۲۶۴ نفر به ۲۹ مرکز درمان، بازتوانی و کاهش آسیب اعتیاد مراجعه کردند و از خدمات آن بهره مند شدند. «احمدی شادمهری» با بیان این که ۸۴۰ و ۶۴۲ نفر خدمت گیرندگان از مراکز کاهش آسیب اعتیاد و مراکز بهبود بازتوانی هستند، تعداد خدمت گیرندگان تبصره ۲ ماده ۱۶ و مراکز TIC را به ترتیب ۲۲۷ و ۴۵ نفر اعلام کرد و افزود: ۳۰ نفر از خدمات مرکز جامع ترک اعتیاد بهره مند شدند و به ۹۲ بهبود یافته اعتیاد تسهیلات اشتغال پرداخت شد.

## شرایط فرزندخواندگی

مدیرکل دفتر امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور در سفر دوازده خود شرایط فرزندخواندگی را تشریح کرد. به گفته «بابی» طبق قانون خانواده هایی که بدون فرزند هستند اولویت یک فرزندپذیری، زنان مجرد دو اولویت دوو خانواده های دارای فرزند اولویت سه را در اولادگی و فرزندخوانده دارند و این درباره ایرانی های داخل و خارج کشور یکسان است و بر اساس نوبت این اتفاق می افتد. بنابه اظهار وی با توجه به این که فرزندانی که به فرزندخواندگی پذیرفته می شوند، طبق قانون از ارت سهمی نمی برند به همین علت به نام کردن املاکی به نام این کودکان و بیمه کردن آنان جزو مواردی است که قانون گذار در نظر گرفته است تا در مواقع بحرانی این کودکان بتوانند از حقوق خود بر خور دار شوند که این بستگی به شرایط خانواده متقاضی دارد.



**دکتر سلام**



شور و دیگر خوراکی های غیر طبیعی و دارای مواد نگه دارنده، نان ها و آردهای بدون سبوس مثل نان های ماشینی، فانتزی، نان های فطیر و خمیر و خوب پخته نشده، ماکارونی، لازانیا و رشته ها، غذاهای غلیظ مانند گوشت گاو و گوساله، کله پاچه، سالادالهی، گوشت های مانده و فریزری، کباب، مرغ سفید و ویژه مرغ های هندی و پاکستانی، ته دیگ، قارچ، کلم خام، تخم مرغ به خصوص نیمرو و تخم مرغ آب پز سفت، انواع سبزمینی آبپز و سرخ کرده و... اجتناب شود.

روزی ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب هم نیاز دارند. بین یا بلافاصله بعد از ورزش، بین یا بلافاصله پس از خواب، به حمام یا سونا یا بلافاصله بعد از آن ها، آب ننوشید و برای نگهداری آب هم از بطری پلاستیکی استفاده نکنید. به گفته دکتر «نوابزاده» مصرف روغن از هر نوعی را کم کنید و سرخ کردن غذاها را به حداقل برسانید. از یک روغن چند بار استفاده نکنید و اگر به مصرف ماست و دوغ علاقه دارید، در مصرف آن ها افراط نکنید. همراه با غذاهای گوشتی یا حاوی ترشی از دوغ و ماست و... استفاده نکنید و با مصلحاتی مانند نعناع، پونه، آویشن، گل سرخ، زیره، سیر یا موسیر، ماست یا دوغ طبیعی را میل کنید. او می گوید: از مصرف غذاهای دارای طبع خیلی گرم مثل سیر داغ، پیاز داغ، بادمجان سرخ کر که ده، غذاهای تند و پرادویه، مصرف زیاد بستنی و دیگر خوراکی های خیلی سرد خودداری کنید. همچنین به گفته این پزشک طب سنتی، از مصرف سرخ کردن ها و غذاهای چرب و پر کالری، فست قود، سس، نوشابه، کنسروها، تنقلات

**پروژه آبرسانی روستای گزخت به بهره برداری رسید**

**مشارکت ۲۰ میلیاردی ستاد اجرایی فرمان امام (ره)**

**در آبرسانی روستایی استان**

ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) در آبرسانی روستایی به خراسان جنوبی ۲۰۰ میلیارد ریال کمک کرد.

مدیر کل ستاد اجرایی فرمان امام (ره) خراسان جنوبی در مراسم بهره برداری از پروژه مجتمع آبرسانی روستای گزخت گفت: در مجموع بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) در ۴۳ مجتمع آبرسانی استان ۲۰۰ میلیارد ریال کمک کرده است.

«موسو» جزئیات پروژه مجتمع آبرسانی گزخت را تشریح کرد و توضیح داد: با حمایت مالی بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) این پروژه سال ۹۳ آغاز و خرداد ۱۴۰۰ بهره برداری شد و با بهره برداری از آن ۱۹۶ خانوار در قالب ۸۵۴ نفر جمعیت از آب شرب سالم بهره مند شدند. این پروژه شامل ۶۵۰۰ متر اجرای شبکه توزیع، ۱۵۰ متر حفر و تجهیز یک حلقه چاه عمیق و ۱۷ مورد احداث حوضچه شیرآلات و اتصالات است.

به گفته وی از مجموع ۳۳ هزار و ۷۰۰ میلیون ریال اعتبار هزینه شده برای این پروژه، سهم بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) شش هزار و ۵۰۰ میلیون ریال، بسپج سازندگی هشت هزار و ۲۰۰ میلیون ریال و بقیه تعهد شرکت آب و فاضلاب است.

گزارش ویژه

