

<div>پنج شنبه</div> <div>۳ تیر ۱۴۰۰</div>	
۱۳ ذی القعدة ۱۴۴۲	
شماره ۳۵۸۳۵	

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
کودکانه	
	

تقابل با لجوج کوچک

اگر کودک لجباز دارد و نمی دانید در هنگام رفتار لجوجانه اش برخورد مناسب چیست، توصیه می کنیم این مطلب را بخوانید. به گفته یک روان شناس کودک، بهترین روش برای برخورد با لجبازی های کودکانه، این است که در مرحله اول والدین با یکدیگر هماهنگ باشند. داشتن برنامه ریزی روزانه مانند؛ غذا خوردن، بازی کردن و خوابیدن کودک نیاز به هماهنگ بودن والدین دارد و آن ها باید خواسته قابل توجه کودک را پاسخ گو باشند. به او یاد بدهند که قصدشان لجبازی نیست. به کودک در برخی موارد حق انتخاب بدهند. «هیبتی» می افزاید:والدین از روش جایگزین کردن استفاده کنند. به عنوان مثال به او بگویند: «اگر فریاد نرزی می رویم و این کار را انجام می دهیم». والدین سعی کنند به جای جملات دستوری جمله «الان وقت ناهار است»، استفاده کنند. بنا به اظهار وی گوش دادن فعالانه موثرترین روش برای برخورد با کودک و رفتار لجبازانه اوست، باید با بچه ها همدلی کرد. به عنوان مثال وقتی جعب می زند به او بگویند: «چی می خوای عزیزم، گرسنه ای؟ خوابت میاد؟ می خوای بازی کنیم ؟» همچنین با کودک بالای چهار سال می توانیم در باره رفتارش صحبت کنیم. اول باید به او تذکر بدهیم. برای مثال در گوشش در جمع بگوییم، در مرحله دوم تنبیهی متناسب با عملش و حال و هوای او برایش در نظر بگیریم. فراموش نکنیم که تنبیه کودک باید محروم کردن از وسیله دلخواهش باشد.



دمنوش

گلپر پرخاصیت

گلپر گیاهی گلدار، علفی و چندساله از تیره چتریان و قسمت های مورد استفاده این گیاه جوانه ها، ساقه هاو غنچه های نورسته آن است. دانه های خشک این گیاه که بسیار معطر است همراه باغذا به عنوان ادویه مصرف عمومی و ههگانی دارد. از نظر طب سنتی ایرانی این گیاه طبیعتی گرم و خشک دارد. به گفته یک محقق گیاهان دارویی دمنوش این گیاه اشتهاآور و برای هضم غذا موثر و ضد نفخ است. ذهن را باز و حافظه را قوی می کند، ضد عفونی کنندگی و میکروبی کشی قوی و ضداسهاسم بودن از دیگر خواص آن به شما می رود و برای درمان ریفلکس معده، تهوع، استفراغ و دیگر اختلالات گوارشی کاربرد دارد. همچنین پودر دانه گلپر می تواند به عنوان یک داروی کشنده برای بعضی کرم های داخل روده مصرف شود. گلپر را برای بهبود هیستری (سرع)، عفونت های عصبی و رفع ناراحتی های عصبی تجویز می کنند. «زنگویی» می گوید: ریشه آن برای درمان اختلالات تنفسی، اختلالات ریوی، برونشیت و عفونت تجویز می شود. همچنین برگ ها و ریشه گیاه گلپر برای درمان سیاه زخم، زخم های معمولی، آبسه و محل گزیدگی حشرات به کار می رود. دمنوش گلپر، برای درمان جوش و دمل نیز استفاده می شود و تقویت کننده قلب و عروق است. در دفع صفراموثر و تدوام آن برای سوزاندن چربی های بدن مفید و همچنین شفا بخش بیماری ریقان و پاک کننده کبد است. مصرف زیاد این گیاه باعث ایجاد تیش قلب و سقط جنین در زنان باردار می شود. با اظهار وی برای تهیه دمنوش گلپر یک قاشق غذاخوری پودر گلپر را در یک قوری بریزید و آب بادمای ۸۰ درجه سانتی گراد به آن بیفزایید تا به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. این نوشیدنی کمی تلخ است و برای شیرین کردن آن می توانید از عسل یا نبات استفاده کنید.

<div> </div> 		<div>مادب امتیاز:</div> <div>موسسه فرهنگی هنری خراسان</div> <div>مدیر مسئول:</div> <div>محمد سعید ادبیان</div> <div>سردبیر: علی ولیزاده</div>
<div> </div> 		

<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div>اذان ظهر:۱۲:۳۶</div> <div>غروب آفتاب: ۱۹:۴۵</div> <div>اذان مغرب: ۲۰:۰۵</div> <div>اذان صبح فردا: ۳:۴۶</div> <div>طلوع آفتاب فردا: ۵:۲۶</div>	
<div>موضوع: رنگ نامه ساکنان خیابان ۹ دی</div>	

اکبری

جزو مناطق مرزی محدوده شهری بیر جند است. ساکنانش معتقدندد انگار همانند جایگاهش در نقشه شهر در قاب دور بین مدیریت شهری هم جزو آخرین هاست. می گویند: همشهری هستیم. اما رسیدن به این همشهری کجا و رسیدن به آن همشهری کجا؟... این بار به رسم همیشگی سلسله گزارش های محله، راهی یکی از معابر پر جمعیت مهر شهر می شویم. این جا خیابان ۹ دی، آخرین معبر است. همزمان با ورود به معبر توفانی برپا می شود. با وزش باد شدید پلاستیک و زباله ها در آسمان به گردش در می آیند و پس از کمی به این سو و آن سو رفتن در حاشیه جوی هاو میان خار و خاشاک اراضی خالی جا خوش می کنند. ساختمان ها بناهای رومی و نیمه ساز و صف به صف ساختمان های چند طبقه حکایت از نو بودن محله دارد. این جا حدود ۹ سال است که در محدوده نقشه شهر قرار دارد. در همان ابتدای معبر گویا پروژه بهداشت و درمانی است که حدود سه سال پیش کلنگ ساخت و سازش به زمین خورد و خبرش در شهر پیچید و حالا به دست خیر در دست احداث است.

این جا در واقع نام بیمارستان محلی مهر شهر را یدک می کشد. پیاده رو را پیش می گیرم. برای آبادانی و این که مشخص شود این جا هم جزئی از شهر است اقداماتی شده است اما... در میانه معبر اصلی خیابان ۹ دی، بولوار خاکی است و گودال های نا همگون دور در ختجه های کم برگ و بار را گرفته است. کمی جلوتر میدانی است که انگار نوک پرگار مهندسی ساز بیش از اندازه باز شده است و همین دور بزرگ گاهی رانندگان را به چالش می کشد. درونش با تپه های خاک تزیین شده است. به پیاده رو می روم. این جا هم خاک است که بر زمین فرش شده و نخاله هاست که خراشی بر گونه های آن گذاشته و عفونت ایجاد می شود. همچنین برگ ها و ریشه گیاه قرار دارد که آفتاب بر سر و رویش تابیده و باد و بوران آن را به قهقرا کشانده است. مسافری هم در سایه پشت آن ایستاده و منتظر است. کمی آن سوتر پروژه ای مربوط به مدرسه سازی است که اسکلتش بنا شده و روبه رویش طبق گفته ساکنان سال گذشته برای ساخت یک پروژه ورزشی کلنگی به زمین خورده و این روزها زمین خاکی بازی کودک کان شده است. در محله ای که گویا بیش از هزاران نفر ساکن هستند

<div> </div> 		<div>دفترمرکز: مشهد، بلوار شهید صدوقی (سازمان آب)</div> <div>مندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱</div> <div>تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰</div> <div>نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵</div> <div>پیمامل: ۲۰۰۰۹۹۹</div>
<div> </div> 		

<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div>سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی،شماره۷۷</div> <div>تلفن سرپرست:۰۳۲۴۴۳۹۳۹۹-۵۶</div> <div>تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵</div> <div>نمابر تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۴</div>	
<div> </div> 	



دور از نگاه مدیران شهر

او ادامه می دهد: هر ساعت یک اتوبوس که صدای موتورش هفت کوچه آن طرف تر همه را خبر دار می کند برای جابه جایی مسافران خیابان ۹ دی فعالیت می کند که سیستم گرمایشی و سرمایشی مناسب ندارد. انگار مدیریت شهری این نقطه از شهر در تیرس نگاه مسئولان نیست. دیگر شهروند هم می گوید: برای نظافت در معابر فرعی خیابان ۹ دی کمتر سر می زنند و در روزهای گرم تابستان از آن جا که شست و شوی سطل زباله انجام نمی شود حشرات موزی، بوی نامطبوع و... آزاد رنده می شود.

روز آب قطع می شود و یک محدودیت ها باز هم کم هستند به مکانی برای دفن زباله و نخاله تبدیل شده است. این جا اهالی محله ۹ دی گلابه های بسیاری از کمبود زیر ساخت ها مطرح می کنند و می خواهند تا مدیریت شهری برای تامین زیر ساخت ها اقدام شهریوند ادامه می دهد: پروژه های مدرسه سازی در حال انجام است اما هم اکنون فرزندانمان را برای تحصیل به دیگر نقاط شهر می فرستیم. این روزهای تابستان انگار نوجوانان و جوانان ما اوقات فراغت ندارند. تفریحشان بازی در زمین خاکی است و البته پارکی هم در انتهای خیابان ساخته شده که از محل سکونت ما دور است. او می افزاید: زمین ها و پیاده روهای خاکی کنار ساختمان ها محلی برای دفن زباله ها و نخاله ها شده است. بچه ها بیشتر اوقات در زمین های خاکی مشغول بازی می شوند چرا که فضای بازی مناسب کم است و جوابگوی نیاز محله نیست. سنگ های ولگرد هم شب و روز جولان می دهند و می بینید که برخی زمین های خالی به پایانه و توقفگاه ماشین آلات و... تبدیل شده است.



<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div>گلخانه</div>	
	

شبدر زینتی

گیاه اگزالیس یا شبدر زینتی، از نوع گیاهان آپارتمانی است که به سبب داشتن رنگ خاص (بنفش و زرشکی) و برگ های پروانه مانندش، طرفداران زیادی دارد. برای آبیاری این گیاه ابتدا باید صبر کرد تا سطح خاک خشک شود و سپس آن را آبیاری کرد. در روزهای گرم به آبیاری بیشتر با فواصل کمتر نیاز دارد اما هر مقدار که دمای هوا کاهش یابد نیاز به آبیاری نیز کمتر خواهد شد به نحوی که گاهی می توان هر ۱۰ روز یک بار و حتی دیرتر (بسته به سرمای هوا) آن را آبیاری کرد. این گیاه به طور کلی هوای خنک و حدود ۱۵ درجه را می پسندد اما دما را از حدود ۲۷ درجه تحمل می کند و به رشد خود ادامه می دهد و اگر دما بیش از ۲۷ درجه شود وارد مرحله رکود و توقف فعالیت می شود. به همین دلیل است که در روزهای گرم باید گیاه را به شکل مناسب آبیاری کرد و همچنین نیمه سایه خورده و در مکانی تاریک قرار گیرد. در مکانی دور از اشعه مستقیم آفتاب قرار گیرد.

<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div>کدبانو</div>	
	

جوجه رول شکم پُر

- مواد لازم:**
- سینه مرغ: ۲ تکه کامل بزرگ
- پیاز: یک عدد بزرگ
- زعفران: نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار لازم
- گردوی کوبیده: ۱۰۰ گرم
- روباناز:** قاشق غذاخوری

طرز تهیه: سینه مرغ را به صورت لایه های نازک ورقه ای درآورید. ورقه ها را روی سینی چپنید، روی آن را سلفون بگذارید و با گوشت کوب ورقه های نازک سینه مرغ را باز کنید. برای مواد داخل سینه مرغ، پیاز داغ زعفرانی، گردوی کوبیده و رب انار را مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا کمی

<div> </div> 		<div>واحد آگهی و اشتراک:۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۶</div> <div>مندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵</div> <div>نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۳</div> <div>چاپ:شهرچاپ خراسان</div>
<div> </div> 		

<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
<div>اخبار</div>	
	

کلاس اولی ها به صف

فرایند سنجش ۱۹ هزار نوآموز بدو ورود به دبستان از پنجم تیر آغاز خواهد شد و تا پایان شهریور ادامه خواهد داشت. به گفته معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش، با وجود تفاوت های فردی دانش آموزان و به منظور شناخت توانایی ها، استعدادها و تنظیم برنامه های آموزشی متناسب با آن، همه ساله نوآموزان ۶ ساله لازم التعلیم بدو ورود به دبستان در زمینه های مختلف جسمی و ذهنی در دو مرحله غربالگری اولیه و تخصصی مورد ارزیابی قرار می گیرند. «زمانی» با بیان این که عملیات نوبت دهی از ۱۷ خرداد توسط مدیران مدارس س انجام شده است و امسال ۱۶ پایگاه اولیه و دو پایگاه تخصصی وظیفه سنجش کودکان بدو ورود به دبستان را بر عهده دارند، افزود: در زمینه اجرای این طرح و بر اساس نتایج ارزیابی ها افزون بر شناسایی مشکلات ذهنی، جسمی و رفتاری نوآموزان، در خصوص تعیین جایگاه آموزشی آن ها اقدام می شود. وی گفت: میزان پذیرش هر پایگاه بر اساس نوبت دهی، بین ۲۳ تا ۲۶ نفر در روز و در فواصل زمانی معین است و چنان چه شرایط ایجاب کند، نیاز به گسترش دامنه فعالیت پایگاه ها برای پاسخ گویی است. وی با اشاره به همکاری ۱۴۰ نفر در پایگاه ها، در هفته سنجش امسال را ۵۰ هزار تومان اعلام کرد.

پرداخت ۷۰درصد هزینه مصرف متادون

حسین قربانی – ۷۰ در صد هزینه مربوط به دریافت متادون برای ترک اعتیاد را بیمه پرداخت می کند. دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر به خبر نگار ما گفت: برای متادون تعرفه مشخصی وجود دارد و با در نظر گرفتن تعرفه بر اساس بیمه، فرد مد نظر هر ماه تنها ۳۵ هزار تومان باید رد پرداخت کند. به گفته «حسینی» مقدم افراد معتادی که نیاز مند باشند می توانند بدون پرداخت هزینه متادون به شرط مصرف آن در مراکز درمانی ترک اعتیاد دولتی برای این منظور اقدام کنند. افراد تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد هم از خدمات لازم در این باره می توانند استفاده کنند.



اجرای طرح یاریگران زندگی

اجرای طرح یاریگران زندگی زمینه ساز کاهش آسیب های اجتماعی است. مدیر کل آموزش و پرورش در نشست کمیته فرهنگی و پیشگیری شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان با اعلام این مطلب از اجرای طرح های نمداد، یاریگران زندگی، بهداشت روان، غربالگری، همیار مشاور، رابطین هسته های مشاوره و فوریت های روانی به عنوان مهم ترین سرفصل های آموزش و پرورش برای کاهش آسیب های اجتماعی در بین کودکان، نوجوانان و جوانان دانش آموز یاد کرد و گفت: طرح فعالیت های روانی با هدف شناسایی و کمک به دانش آموزان در معرض خطر اجرا می شود. «واقعی» یاریگران زندگی، مشارکت اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد را شعار نمادین امسال اعلام کرد و افزود: بیش از ۱۰ برنامه فرهنگی، هنری و تربیتی محور در آموزش و پرورش، به مناسبت روز جهانی هفته مبارزه با مواد مخدر اجرا می شود.

