

اولین روز مدرسه؛ یادش به خیر

گروه جامعه- خاطرات اولین ها به ویژه خاطرات خوش معمولا بر ذهن انسان نقش می بندد و بسیاری مواقع یادآوری آن برای افراد خوشایند است.اول مهر یا همان اولین روز مدرسه از خاطراتی است که خیلی ها به خوبی آن را به یاد دارند. بیشتر افراد از روز اول مدرسه خود خاطرات شیرین و گاه تلخ بسیار دارند خاطراتی که گاهی ترس از جداشدن کودک از والدین به حلقه های اشکی در چشم های او تبدیل می شود اما خیلی زود با انس به مدرسه و با پیدا کردن دوست و هم کلاسی جای خود را به شیطنت و بازیگوشی می دهد.

اول مهر روزی خاطره انگیز در تقویم زندگی به شمار می رود. روزی که کودکان با لباس و کفش نو و با انداختن کوله پشتی به دوششان به سوی آینده ای روشن پیش می روند. اولین روز سال تحصیلی فرصتی شد از مشاوران صفحه جامعه و همچنین خبرنگاران این صفحه درباره خاطره اولین روز سال تحصیلی سوال شود.

معلمی مهربان

دکتر «سعید شهری کی» جراح و دندان پزشک که پاسخ گوی سوالات خوانندگان روزنامه در زمینه مشکلات دهان و دندان است از خاطرات خود در این روز به خبرنگار ما می گوید: اگر چه پیش دبستانی رفته بودم اما گمان می کردم مدرسه پایش دبستانی بسیار تفاوت دارد به همین دلیل ترس جدایی از مادرم را داشتم. خوشبختانه معلم سال اول دبستان خانم قمری، مهربان بود و من هم شاخه گلی را که برایش خریده بودم به او دادم. روز اول مدرسه روز بسیار خوبی بود از نقاشی کشیدن تا بازی با هم کلاسی هایم همه برایم خاطرات خوبی را رقم زد که هیچ وقت از ذهنم پاک نمی شود.

تجربه روز اول مدرسه در انباری

«اسما همدرده» مشاور حقوقی که سوالات حقوقی خوانندگان روزنامه را پاسخ می دهد نیز در این باره می گوید: روز اول مهر می ترسیدم به مدرسه بروم مدرسه با خانه مان، فاصله زیادی نداشت و قرار بود به تنهایی به مدرسه بروم. مادرم لباس هایم را تنم کرد و من را راهی مدرسه کرد اما به جای مدرسه به منزل پدر بزرگم رفتم که نزدیک خانه خودمان بود. مراقب بودم کسی متوجه حضورم در خانه آن ها نشود به همین دلیل میان وسایل انباری آن ها قایم شدم. چند ساعتی که گذشت خیلی گرسنه شدم اما چون ساعت برگشت از خانه را نمی دانستم تا غروب آنجا ماندم. زمانی که به خانه رسیدم مادر و برادرم خیلی عصبانی بودند و با من دعوا اما بعد صحبت و توضیهم کردند که باید به مدرسه بروم تا باسواد شوم. فردای آن روز برای این که آن اتفاق

زندان، بیماری صعب علاج، شغل نا مناسب، مفقود الاثر شدن، گرفتن زن دوم، ندادن خرجی و نفقه، سوء معاشرت است.

راه دوم: عسر و حرج است. اگر امکان استفاده از هیچ کدام از این موارد نبود قانون، عسر و حرج را در نظر گرفته است. عسر و حرج یعنی شرایط سخت زندگی که برای زن به وجود آمده است و تشخیص آن با قاضی است. قانع کردن قاضی هم نیاز به روش های حقوقی دارد.

راه سوم: طلاق مجهول المکان است، یعنی هیچ اطلاعی از مرد نیست. **راه چهارم:** زن از ابزار مالی مثل نفقه و مهریه استفاده کند تا بتواند شوهر را به طلاق راضی کند.



تکرار نشود مادرم همراهم به مدرسه آمد اما زمانی که تکرار شدی کرد شروع به گریه کردم. یک هفته اول مدرسه با ورودم به حیاط مدرسه کارم گریه بود تا این که یک دوست پیدا کردم و ترسم از بین رفت.

شغلر ا همان روز انتخاب کردم

«عادلہ صفت گل» کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دیگر مشاور صفحه جامعه نیز می گوید: روز اول مدرسه با دلهره ای شوق انگیز در حالی که چند بار دقتر، مداد

و پاک کتم را چک کرده بودم همراه پدرم راهی مدرسه شدم. در راه مدرسه دست پدرم را محکم گرفته بودم او که متوجه استرسم شده بود برایم از پیدا کردن دوست های جدید و یاد گیری خواندن و نوشتن گفت البته عمه از من نیز به کلاس خودش رفت و همین سبب شد بعضی ها گریه کنم اما باور کنید من از دیگر بچه های کلاس کمتر گریه کردم و تازه سعی می کردم یکی از همکلاسی هایم را که از لحاظ جسمی از همه کوچک تر بود را هم آرام کنم انگار از همان روز اولی که قرار بود با سواد شوم شغلر ا انتخاب کرده بودم.

شوقی فراموش نشدنی

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی هم که پاسخ گوی سوالات مشاوره خوانندگان روزنامه است ۱۳۷۳ به هیج وقت خوشحالی وصف ناپذیری را که

۱۳۷۷ بود از ذوق مدرسه رفتن صبح خیلی زود بیدار شدم و بعد از خوردن صبحانه، زمانی که خواهرم لباس هایم را تنم می کرد از شوق و عجله بدون پوشیدن مقنعه راهی شدم و خواهرم که مقنعه ام را در دستش گرفت دنبالم به راه افتاد. با به حیاط مدرسه که گذاشتم دیدم همه بچه ها مقنعه سرشان است تازه متوجه مقنعه ام شدم که در دست خواهرم بود! خیلی از بچه ها گریه می کردند اما من از مدرسه آمدن خوشحال بودم و زود با دختری به نام اسماء دوست شدم. معلم کلاس اولم خانم عباسی، چهره ای بسیار مهربان داشت که من را با لذت خواندن و نوشتن آشنا کرد.

بازیگوشی و خشم ناظم

«حسین» ارباب افضلی «بیر صفحه جامعه و معاون تحریریه روزنامه سیستان و بلوچستان نیز به فکر فرو می رود و درباره آن روز می گوید: به خاطر دارم از اولین روز مدرسه، بچه ها همراه با مادر و پدر خود به مدرسه آمده بودند اما من تنها به مدرسه رفتم. مادرم به دلیل بیماری برادر کوچک ترم مجبور شد در خانه بماند. من هم که تنها بودم شروع کردم به دور زدن در حیاط مدرسه و به نقاط مختلف آن سرزدم به خاطر دارم نقشه مدرسه را در همان روز اول به ذهن سپردم. بازیگوشی هایم آن قدر در حیاط مدرسه ادامه داشت که دبیر تر از بقیه دانش آموزان در صف حاضر شدم چون در حیاط پشتی سر گرم جست وجو و ماجراجویی بودم و همین موضوع موجب شد در اولین روز مدرسه ناظم را خشمگین کنم. با این بازیگوشی آخرین نفر در صف کلاس بودم و به این ترتیب مجبور شدم در نیمکت آخر کلاس بنشینم.

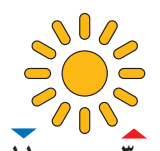


دلپره جدایی از مادر

«سیمین شهرکی» خبرنگار روزنامه سیستان و بلوچستان نیز می گوید: اولین روز مدرسه ترس جدایی از مادرم را داشتم اما وقتی با دیگر هم کلاسی هایم در حیاط مدرسه بازی می کردم منتظر اعلام اسامی دانش آموزان و معلمان آن ها بودم چون مادرم به همراه دیگر مادران آنجا حضور داشت خیالم راحت بود اما همزمان با ورود به کلاس متوجه شدم که مادرم نمی تواند به کلاس بیاید و آن جا بود که شروع به گریه کردم. خانم شاهرزی پور معلم کلاس اول دبستان خیلی مهربان بود او اشک هایم را پاک کرد، صورتم را بوسید و قول داد اگر درس هایم را خوب یاد بگیرم مادرم زود به دنبالم می آید. یادم هست وقتی از پشت پنجره کلاس، مادرم را دیدم که به دنبالم آمده است بدون جمع کردن وسایلم و حتی اجازه گرفتن از معلم از کلاس خارج شدم و مادرم را در آغوش گرفتم و بوسیدم.

شروع دوستی چندساله

«شبنم پودینه» خبرنگار صفحه جامعه روزنامه هم می گوید: اولین روزی که به مدرسه رفتم سال

<p>روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان</p> <p>تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴</p> <p>تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p> <p>تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p> <p>شهر چاپ خراسان چاپخانه:</p>	<p>موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان</p> <p>علی ولی زاده</p> <p>مدیر مسئول: ۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>مسئود: ۳۷۴۴۴۰۰۰-۰۵۱</p> <p>نمایر شهرستان ها: ۳۷۴۴۴۴۴-۰۵۱</p> <p>۳۰۰۰۹۹۹</p> <p>پاکت:</p>	<p>صاحب امتیاز</p> <p>مدیر مسئول</p> <p>سر دبیر:</p> <p>دفتر مرکزی:</p> <p>مسئود: ۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>تلفن</p> <p>نمایر شهرستان ها:</p> <p>پاکت:</p>
---	---	---

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۷	اذان صبح	۰۳:۵۸			
۰۵:۱۵	طلوع آفتاب	۰۵:۱۶	۱۱	۳۰	۱۲
۱۱:۱۸	اذان ظهر	۱۱:۱۸	۱۲	۲۹	۳۰
۱۷:۲۲	غروب آفتاب	۱۷:۲۰	۱۳	۲۸	۲۹
۱۷:۳۸	اذان مغرب	۱۷:۳۸			

مشاور تغذیه

کنترل فشار خون با سیر

آیا مصرف روزانه سیر برای کنترل فشار خون توصیه می شود؟ برای کسانی که داروی فشار خون مصرف می کنند مصرف سیر به عنوان یک مکمل مناسب است؟

سارا چیتری، مشاور تغذیه: سیر گیاهی است که گاهی اوقات برای مقابله در برابر فشار خون بالا از آن استفاده می شود. مشاهده شده است که مصرف سیر به عنوان یک غذا یا مصرف عصاره سیر به شکل مکمل غذایی می تواند به تنظیم فشار خون بالا و درمان آن کمک کند. از آنجا که فشار خون بالا یکی از عوامل عمده خطر برای بیماری های قلبی است، بسیاری از مردم برای کنترل فشار خون خود از سیر استفاده می کنند. تصور می شود که سیر ممکن است با تحریک تولید نیتریک اکسید (ترکیبی است که نقش کلیدی در گشاد کردن عروق خونی دارد) به کاهش فشار خون کمک می کند. اگر چه به احتمال زیاد مصرف سیر خوراکی در مقادیر نرمال برای بسیاری از افراد بی خطر است، اما مصرف مکمل آن می تواند برخی افراد را دچار عوارض جانبی (از جمله سوزش سردل، تهوع و اسهال) کند. افراد چاق به اختلالات خونریزی و زنان باردار و شیرده باید از مصرف سیر خودداری کنند. همچنین از آنجا که ممکن است سیر از لخته شدن خون جلوگیری کند، مصرف آن همراه با داروهای رقیق کننده خون (از جمله آسپرین و وار فارین) با برخی مکمل های می تواند دینا را به عوارض جانبی مانند خونریزی و کمبودی را بالا برد.

برخی از شیوه های سبک زندگی برای کنترل فشار خون شما بسیار مهم هستند. این اعمال شامل داشتن یک رژیم غذایی متعادل، محدود کردن مصرف سدیم و الکل، دستیابی و حفظ وزن متعادل، داشتن ورزش منظم، اجتناب از سیگار کشیدن و استفاده از روش های کاهش استرس در زندگی روزمره است. همچنین شواهدی وجود دارد که استفاده از اسیدهای چرب امگا ۳، حفظ سطوح مناسب ویتامین D و مصرف عصاره کا کائو به صورت منظم می تواند به حفظ فشار خون مناسب و کنترل آن کمک کند. با وجود این که افزایش مصرف سیر ممکن است به سلامت شما کمک کرده و شما را در برابر فشار خون بالا محافظت کند، اما به هیچ عنوان نباید مکمل های سیر را با داروهای استاندارد فشار خون جایگزین کنید چرا که این کار خطرناک است و علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی، فشار خون کنترل نشده می تواند به صدمه به کلیه ها و از دست دادن بینایی منجر شود. همچنین فشار خون کنترل نشده با اختلالات حافظه نیز مرتبط است.

کدبانو

برق انداختن وسایل خانه

برای داشتن خانه ای تمیز و مرتب لازم نیست هر سال در فکر خریداری وسایل جدید باشید، با کمی دقت در نظافت و تمیز کاری می توانید از همان وسایل قدیمی استفاده کنید. برای برق انداختن و تمیز کردن وسایل، دو قاشق غذاخوری روغن نباتی و چهار قاشق غذاخوری سرکه سفید را در چهار لیوان آب مخلوط و وسایل چوبی را با آن تمیز کنید تا براق شود، سپس آن ها را با پارچه خشک و تمیز کنید. همچنین می توانید برای از بین بردن لکه های فرش نصف لیوان مایع ظرف شویی را با دو لیوان آب جوش و سر که مخلوط و با استفاده از اسفنج لکه ها را پاک کنید. به یاد داشته باشید برای برق انداختن استیل، از پارچه آغشته به سر که سفید استفاده کنید. علاوه بر این می توانید جرم بین کاشی های حمام را با استفاده از مسواک آغشته به سر که سفید از بین ببرید. برای ضدعفونی کردن و از بین بردن جرم و لکه های قهوه ای روی دست شویی و حمام، سر که سفید بریزید و بگذارید چند ساعت بماند. شیر آب از جنس کروم، گریه حوله، آینه حمام و دستگیره ها را با پارچه نم دار شده یا سر که سفید تمیز کنید. افزودن یک لیوان سر که سفید در آخرین مرحله شست و شوی لباس هر نوع باکتری را از بین خواهد برد. سر که سفید موجب نرمی و خوش بویی لباس ها می شود لباس های سفید را براق خواهد کرد همچنین مانع ایجاد الکتریسته در لباس ها می شود و رنگ لباس هایی را که به تازگی رنگ شده است ثابت می کند.

آشپزی

رشته پلو با مرغ

مواد لازم: مرغ ۲ پیمانه، رشته پلویی ۲۰۰ گرم، سینه مرغ ۲ عدد، کشمش پلویی ۸۰ گرم، کره ۳۰ گرم، پیاز داغ ۲ قاشق غذاخوری، زعفران دم کرده، پودر دارچین، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه: گوشت مرغ را با یک قاشق غذاخوری پیاز داغ، نمک، فلفل، زردچوبه و روغن تفت دهید، حدود یک لیوان آب به آن اضافه کنید که مرغ بپزد و آب آن کشیده شود. پس از پختن گوشت، آن را تکه تکه کنید و همراه با بیمی از کل مقدار کره و مقدار لازم زعفران دم کرده دوباره داخل قابلمه بریزید تا مزه کره و زعفران را به خود جذب کند. پودر دارچین را نیز به مرغ اضافه و مخلوط کنید و زمانی که مرغ هنوز آب دارد شعله گاز را خاموش کرده تا آب مرغ خشک نشود. برای حاضر کردن رشته پلو رشته و پلورا با هم مخلوط و بعد آبکش کنید، برای این کار باید مرغ را از چند ساعت قبل خیس کرد و داخل آب در حال جوشیدن ریخت و بعد از چند قل، رشته را نیز به آن اضافه کرد. هم چنین می توان رشته و مرغ را جداگانه آبکش کرد. کافی است به آب در حال جوشیدن نمک اضافه کرد و سپس رشته را که کمی خرد شده است به آن افزود و بعد از نرم شدن آن را آبکش کنید. داخل قابلمه بزرگ تر مرغ را حاضر و زمان آبکش کردن مرغ رشته را اضافه و خوب مخلوط و بلافاصله آبکش کنید. کف قابلمه را چرب کنید و مخلوط مرغ و رشته را در آن بریزید و در صورت تمایل لایه لای مرغ یک پودر دارچین بپاشید و دم کنید. در دقایق آخر کشمش، باقی پیاز داغ و کره، پودر دارچین و کمی زعفران دم کرده را تفت دهید تا کشمش سرخ شود. وقتی مرغ دم کشید مرغ پخته و مرغ را داخل ظرف سرو بریزید و با کشمش تزئین کنید.

از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

رنگ و متمايز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن: ۶۰-۳۳۲۱۷۸۶۵