

۷ سال اول



توقع بی جا از کودک

علوی- برخی والدین از کودکان شان توقع دارند کامل باشند و کار خطایی نکنند و شیطنتی انجام ندهند. یک روان درمانگر در این باره اظهار می کند: کودکان اشتباه می کنند اما بیشتر آن ها عمدی نیست. «زیبا جعفری» ادامه می دهد: برای والدین مهم است که انتظارات واقع بینانه از خود داشته باشند. وی تاکید می کند: والدین نباید کودک خود را تحقیر و سرزنش کنند حتی برای اشتباه ها و خطاهایش. وی می گوید: بهتر است والدین با لحن درست برای کودک اشتباهاتش را توضیح دهند و هیچ گاه آن ها را به رخ او نکنند.

الو پزشک

اول این نسخه را بخوانید بعد دمنوش را نوش جان کنید

عوارض آنخ

تکتم علوی- آیامی داندحتی گیاه بارزش وبومی آنج می تواند برای شما عارضه ایجاد کند؟یک پزشک طب سنتی در این باره اظهار می کند: بسیاری از دمنوش های بازار که خیلی برای آن ها تبلیغ می شود، دارو هستند یعنی مزاج انسان را تغییر می دهند یا به عبارت دیگر سوء مزاج و به دنبال آن بیماری ایجاد می کنند. دکتر «حسن حاج طالبی» ادامه می دهد: ما حق نداریم بدون اجازه پزشک داروی گیاهی یا شیمیایی استفاده کنیم. وی با بیان این که بعضی از مردم فکر می کنند گیاه دارویی یا دمنوش عارضه ندارد، اظهار می کند: مردم باید بدانند گاهی استفاده نادرست مثلاً از دمنوش های لاغری یا چاقی که توسط افراد غیر پزشک تجویز می شود از داروی شیمیایی خطرناک تر است. به گفته وی، گیاه دارویی، داروست و دارو را نباید افراد سالم استفاده کنند. وی توصیه می کند: با نظارت یک پزشک می توان در طول هفته چند لیوان از بعضی از دمنوش های گیاهی، تنها برای کمک به سلامتی و حفظ تندرستی استفاده کرد. وی برخی دمنوش های بی خطر را که می شود به مقدار کم و زیر نظر پزشک استفاده کرد، نام می برد و می گوید: دارچین یکی از دمنوش های بی خطر است که به خصوص در فصل زمستان مصرف آن بسیار خوب است و برای جلوگیری از سرماخوردگی استفاده می شود و یک آرام بخش و انرژی زای عالی است. وی می افزاید: همچنین مصرف دمنوش به لیمو، در هفته یک تا دو لیوان آرام بخش است. به گفته وی، دمنوش آویشن در پاییز و زمستان به مقدار کم مفید، مقوی معده و ریه است. دمنوش بهار نارنج هم یکی از بهترین گیاهان آرام بخش و بی ضرر است که «حاج طالبی» توصیه می کند: اگر در طول هفته چند بار میل کنید مشکلی ندارد. همچنین دمنوش گل محمدی یکی از بهترین دمنوش هایی است که مفرح و آرام بخش است.



به دنبال ردیابی شایعه مرگ بیمار مبتلا به آنفلوآنزا درمان آنفلوآنزا

گروه اجتماعی

با شنیدن شایعه فوت بیماری در گیلان بر اثر ابتلا به آنفلوآنزا میخکوب شدم چون امسال برای نخستین بار بود که شنیدم بیمار مبتلا به آنفلوآنزا فوت کرده است. بلافاصله شال و کلاه کردم و به سراغ علوم پزشکی رفتم تا ببینم این خبر است یا مانند خیلی از دروغ های فضای مجازی مثل برگ های پاییزی ریخته است. خیلی سریع دریافتم که این موضوع شایعه ای بیش نیست، به خصوص که استان ما هیچ مورد فوتی نداشته است.

ساعت ۱۲ ظهر است، سری به برخی کلینیک ها و درمانگاه های بخورد می زنم. در نخستین کلینیک تعداد زیادی مراجعه کننده پیر و جوان نشسته اند. یکی دست دختر بچه ۷ ساله اش را که به پهنای صورت اشک می ریزد، می گیرد و به او دلداری می دهد که با تزریق آمپول حالش بهتر خواهد شد و دوباره می تواند با دوستانش بازی کند.

پیرمردی هم که داروهایش را در دست گرفته، روی صندلی نشسته است و نای حرف زدن با کناری اش را ندارد. برخی ماسک به صورت شان زده اند و برخی دیگر بدون ماسک، سرقه و عطسه می کنند. بیشتر آن هایی که حضور دارند، منتظر هستند نوبت شان برسد و به اتاق پزشک عمومی بروند. یک نفر که از اتاق پزشک

خارج می شود به همراهش می گوید: سرماخوردگی نیست، آنفلوآنزاست و باید آمپول تزریق کنی. **ترس از ابتلا** به آنفلوآنزا نگران است، می گوید: از چند نفر از دوستانم شنیده ام که آنفلوآنزا شیوع پیدا کرده است و خود یا فرزندان شان درگیر این بیماری و دچار مشکل شده اند. وی می افزاید: چون فرزندم خردسال است، واهمه دارم که در صورت ابتلا به آنفلوآنزا به شدت دچار بیماری و عوارض آن شود. یکی دیگر از والدینی که نگران ابتلائی فرزندش به آنفلوآنزا در مدرسه است، اظهار می کند: چندی پیش یکی از همکلاسی های دخترم به آنفلوآنزا مبتلا شده بود و از آن موقع به شدت نگران هستم که ویروس آن بین دانش آموزان فراگیر شود.

گذری بر اورژانس وارد اورژانس یکی از بیمارستان های شهر که می شوم، بیشتر بیماران گویا از سرماخوردگی رنج می برند و با ماسک صورت خود را پوشانده اند. حدود ۲۰ تا ۲۵ نفر در نوبت نشسته اند و پرستار تریاژ برخی از آن هایی را که ادعا می کنند حال شان بدتر است، معاینه می کند تا اگر نیاز فوری داشتند خارج از نوبت به اتاق پزشک بفرستد. اما کلینیک دیگری که چند خیابان بالاتر از بیمارستان است، چندان شلوغ نیست و به گفته پذیرش، تعداد مراجعه کنندگان مانند روزهای قبل و عادی است. آنفلوآنزا هر سال در فصل های سرد شیوع پیدا می کند و امر طبیعی است اما آن چه

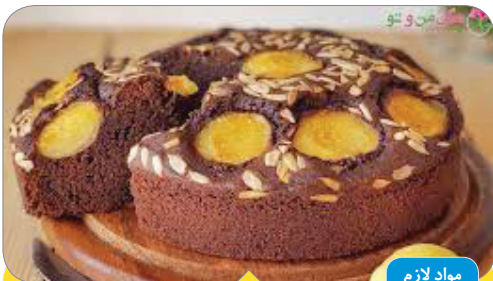
موجب نگرانی برخی افراد می شود این است که ویروس آن با تغییر خود به شکل های مختلفی افراد را مبتلا می کند که ممکن است شدت آن ها فرق داشته باشد. خانم دیگری که برادرش به تازگی عمل جراحی قلب باز انجام داده است، با ابراز نگرانی از این موضوع اظهار می کند: بسیاری از افراد قبل از آغاز فصل سرما واکسن آنفلوآنزا تزریق کرده اند و پزشکان بر این عقیده هستند که برادرم باید این واکسن را تزریق کند اما از طرف دیگر این نگرانی را داریم که با تزریق واکسن دچار عوارض شدید شود. **هیچ مورد فوتی در استان نداشتیم** معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما اظهار می کند: تاکنون در استان هیچ مورد فوت ناشی از آنفلوآنزا نداشتیم. دکتر «افشین دلشاده» ادامه می دهد: در این زمینه شرایط استان مانند سال گذشته است و در شرایط هشدار نیستیم. وی بیان می کند: هر سال در فصل سرما آنفلوآنزا شیوع پیدا می کند و سالاته موارد ابتلا و بستری داشته ایم اما امسال تاکنون مورد فوتی ناشی از آنفلوآنزا نداشتیم. وی نگرانی ها درخصوص شیوع آنفلوآنزا را به دلیل تغییر ماهیت ویروس ذکر می کند و می افزاید: از آن جایی که ویروس هر سال تغییر ماهیت می دهد این نگرانی وجود دارد که تغییرات آن باعث به وجود آمدن «سوش» جدیدی شود که به لحاظ شدت و حدت مانند آنفلوآنزای پرندگان باشد. وی خاطرنشان می کند: خوشبختانه آنفلوآنزای پرندگان خاصیت سرایت

از قلم شما

درس های مادرانه

مهساکبانی- در فصل زمستان درست زمانی که خواب صبح عجیب می چسبید و هوا هنوز گرم و میش بود، چراغ آشپزخانه مان روشن می شد و درش بسته. این کار هر روزش بود، سعی می کرد آرام از روی سرمان راه برود که بیدار نشویم ولی من صدای پایش را حس می کردم و شاید در آن ساعت انتظار شنیدنش را می کشیدم... ناهار ظهر را بار می گذاشت و می شد احساس شنیدنش را می کشیدم... ناهار ظهر را بار می گذاشت و می گذاشت... بعد از انجام کارها چون دیگر وقتی نداشت، بدون خوردن صبحانه عازم رفتن به مدرسه برای تربیت نسل آینده می شد. به او می گفتم: مامان چرا از خواب صبح ات می زنی و زود بیدار می شوی؟ من جای شما بودم راحت می خوابیدم، همیشه این جملات را می شنیدم: من در زندگی مسئولیت دارم، من مادر! همیشه از مسئولیتی حرف می زد که آن موقع ها درک نمی کردم! الان ۱۰، ۱۵ سال از آن روزها گذشته، صبح که از خواب بیدار می شوم قبل از آماده شدن برای رفتن سرکار سراغ آشپزخانه و تهیه ناهار ظهر می روم و همسرم هر روز می گوید اگر جای من بود تا دقیقه نودی خوابید. در جوابش می گویم: من در زندگی مسئولیت دارم. اکنون معنای وظیفه و مسئولیت را درک می کنم شاید چون برعهده ام قرار گرفته است. مادرم آن روزها با اعمالش به من انجام مسئولیت را آموخت. به جای آن که به فرزندان مان چندین و چند بار مسئولیت شان را یادآوری و بر انجام شان تاکید کنیم خودمان به وظایف مان به درستی عمل کنیم، آن ها نظاره گر اعمال ما هستند و سرمشق خود قرار می دهند. آن ها بیشتر از این که به گفتارمان توجه کنند از اعمال مان تبعیت می کنند، پس هر کاری را که دوست داریم انجام دهند ابتدا مانند یک آموزگار سرمشق بدھیم، خودشان راه درست را پیدا می کنند مانند انجام وظیفه، مطالعه کردن، احترام به دیگران و دوری از نااحتجاجی ها. ایمان دارم مادرم بهترین آموزگار است چون علاوه بر تربیت نسل های آینده خیلی چیزها را در زندگی با اعمالش به من آموخت.

آشپزی



مواد لازم

شیر یک پیمانه، روغن نصف پیمانه، شکر یک و نیم پیمانه، تخم مرغ ۶ عدد، وانیل و بکینگ بودر نصف قاشق چای خوری، دارچین یک قاشق چای خوری، هویج رنده شده ۲ پیمانه، گردوی خورده شده نصف پیمانه، بودر کاکائو مقداری و آرد ۳ لیوان.

کیک هویج و گردو

طرز تهیه فر را روی ۱۸۰ درجه می گذاریم تا گرم شود. شکر، تخم مرغ و وانیل را با همزن می زنیم، روغن و شیر را می افزاییم و آرام هم می زنیم. بودر کاکائو، دارچین، هویج و گردو را اضافه و آرد و بکینگ بودر را سه بار الک می کنیم و به آرامی در چند مرحله به مواد می افزاییم. مایه را داخل قالب می ریزیم و ۵۰ دقیقه در فر می گذاریم تا آماده شود.

منتخب دانش آموزان نمونه ی سال تحصیلی ۹۸-۹۷

دبستان پسرانه هیات امنایی کوشا ویلا شهر بجنورد

 محمد رستمی چهارم	 سایش جمالی سوم	 سیاوش دربر اول	 محمدطاها باقری اول	 سینا محمدی انبی اول	 عرفان محمدپور اول	 امیرعلی نودهی اول	 امیررضا ولی پور اول	 محمدجواد امامی اول	 محمدمهدی رنجبراول	 علی امانی نثار اول
 نیما درنومی پنجم	 نگین روحانی پنجم	 امیرعلی حمیدی دوم	 مهران وحیدی پوردوم	 الیاار امیدیان دوم	 حسین قصیر دوم	 علیرضا بهاری دوم	 کسری محرانی اول	 سبحان خانی اول	 متهین نودهی اول	 محمدطاها رحمانی اول
 زهرا مختاری پنجم	 نیلوفر باقری پنجم	 محسن پاکزاد چهارم	 محمدامین ایرانی چهارم	 سجاد مسیحی چهارم	 ابوالفضل دهقانی دوم	 کسری اسدالله زاده دوم	 امیرحسام رهنائی دوم	 محمد بیات دوم	 مهیار پاکزاد دوم	 علیرضا امانی دوم
 پوریا حسن پور پنجم	 ابوالفضل نمرتی پنجم	 سپهر زهرانی پنجم	 حامد اربابی پنجم	 پوریا فردی چهارم	 محمدرضا ولی پورچهارم	 امیررضا رنجبری چهارم	 محمدامین تقی پورچهارم	 امیرحسین صفری چهارم	 مهدی علی آبادی چهارم	

باسپاس از همراهی صمیمانه و همکاری درخشان مدیریت فرهیخته : جناب آقای علی اکبر صفری

تقدیر از تلاش بی وقفه ی معاونین ارجمند: آقای حسین حق پناه (آموزشی) خانم زهرا صادقی تنها (پرورشی) آقای علی رضازاده (اجرایی)

و همه ی معلمین معزز و یک دنیا تشکر از همت بلند معلمین دلسوز، مربیان خبره، اعضای انجمن اولیا و مربیان و خانواده های محترم به ویژه والدین معزز دانش آموزان نمونه

۹۸۰۶۲۵

۹۸۱۰۲۵