



دود

آقای راننده به محیط زیست سلام بفرستید

علوی- دود از آن ها نیز بلند شده است و در این روزگار چاره ای جز تحمل ندارند، هر چند دودشان به چشم شهروندان از جمله سالمندان و کودکان می رود اما حرکت شان با زوزه کشیدن همراه است و مجبور هستند روزگار را به امید آمدن روزها و حال بهتر سپری کنند.

الو پزشک



چه بخوریم، چه نخوریم

کبد چرب

نکته علوی- کبد چرب یکی از مشکلاتی است که افراد به واسطه نداشتن تغذیه مناسب و تحرک از آن رنج می برند. یک پزشک طب سنتی چند اقدام را برای رهایی از این مشکل پیشنهاد می دهد و می گوید: بهتر است قبل از سیر شدن از غذا خوردن دست بکشید. دکتر «حسن حاج طایی» ادامه می دهد: این کار بسیار مهم در آداب تغذیه کمکی می کند معده بتواند غذا را به خوبی هضم کند، بخارات مضر از معده به سمت مغز نرود و روده ها درست عمل کنند. وی می افزاید: وقتی لوله گوارش درست عمل می کند، کبد در عملکرد خود مشکل پیدا نمی کند و چرب نخواهد شد و از طرفی این کار خوب، کبد چرب را درمان می کند و می توان با یک تیر دو نشان زد. وی دومین اقدام را پرهیز از خوردن گوشت قرمز، چربی و قند می داند و می گوید: از عادت های غلط ما ایرانیان خوردن غذای چرب و گوشت قرمز به مقدار زیاد است، از طرفی متأسفانه به شکل های مختلف قند را بیش از اندازه مصرف می کنیم. وی بیان می کند: این نوع تغذیه به اعضای رئیس بدن (قلب، کبد و مغز) صدمات جبران ناپذیری وارد و عروق قلب را تنگ، کبد را چرب و عملکرد مغز را مختل می کند. وی توصیه می کند: حتما روزی نیم ساعت ورزش کنید زیرا فردی که به طور منظم ورزش می کند، به کبد چرب مبتلا نمی شود. این پزشک خاطر نشان می کند: پر خوری را کنار بگذارید و در روز به جای ناهار میوه میل کنید.

حید و بازید های خانوادگی در حاشیه یا متن دورهمی، خانه خاله



تربیتی

علوی

این گونه، رفت و آمدها کم شده است. شهروندی دیگر بیان می کند: رفت و آمدها به دلیل پر مشغله بودن و گرفتاری بسیاری از خانواده ها کم شده است و از سوی دیگر امروزه دور از ادب می دانند که به خانه فردی بدون قرار قبلی بروند زیرا بسیاری این تصور را دارند که میزبان به دردرس می افتد و برنامه های آن روز و نظم زندگی اش به هم می ریزد. مرد میان سالی از کم شدن رفت و آمدهای خانوادگی و انجام صله رحم به بهانه کار و گرفتاری انتقاد می کند و می گوید: امروزه بسیاری از افراد بهانه می آورند که به دلیل کار و گرفتاری فرصت خبر گرفتن و رفتن به خانه فامیل را ندارند و برخی از آن ها عقیده دارند که در این اوضاع و احوال نمی توانند کار و کاسبی خود را زود تعطیل کنند تا به اقوام شان سرزنش در حالی که انسان با همین رفت و آمدها، درد دل و صحبت کردن با اقوام و نزدیکان خود می تواند روحش را تازه کند.

مادر پیر و کهنسالی هم بیان می کند: فقط آخر هفته انتظار دارم فرزندانم به رسم قدیم همه دور هم در خانه ام جمع شوند. «توسلی» بیان می کند: با این که فرزندانم سعی می کنند این سنت را زنده نگه دارند اما همیشه تعدادی از نوه هایم یا گاهی برخی فرزندانم فرصت نمی کنند به خانه ام بیایند. وی ادامه می دهد: امروزه نمی دانم مردم چه کار می کنند که هر قدر می دوند باز وقت کم می آورند و حتی فرصت نمی کنند به خانه نزدیکان خود بروند.

وی اظهار می کند: همیشه خانه ام پر از مهمان بود ولی اکنون که مهمان دیر به دیر می آید دلم تنگ می شود و نمی توانم

طاقت بیاورم. شهروندی دیگر هم با بیان این که اکنون به نظر می رسد بسیاری از افراد فامیل برای نسل های جدید غریبه شده اند، اعلام می کند: ارتباطات خانوادگی و فامیلی و سنت صله رحم امری مهم است و باید آن را انجام دهیم اما درگیری روزمره خانواده ها و پر مشغله بودن شان باعث شده حوصله رفت و آمد را نداشته باشند و از طرف دیگر از خرج و مخارج رفت و آمدها نگران هستند. یک دکترای جامعه شناس فرهنگی صله رحم را باعث ایجاد مهر و محبت در بین افراد می داند و می گوید: صله رحم در بین افراد جامعه باعث افزایش تعامل و ارتباط های اجتماعی می شود و افراد از طریق افزایش تعامل های کلامی در جریان معضلات قرار می گیرند، به یاری هم می شنایند، به یکدیگر به لحاظ مادی، معنوی و عاطفی کمک می کنند و در غم و شادی هم شریک می شوند که این عوامل می تواند بار عاطفی مثبتی برای افراد و پس از آن برای جامعه داشته باشد.

«عاقل» ادامه می دهد: در احادیث نیز بر انجام صله رحم بسیار سفارش شده است که هم باعث افزایش طول عمر و هم رزق روزی می شود.

عوامل کاهش صله رحم

وی با بیان این که امروزه ارتباط های خانوادگی به دلیل مشکلات اقتصادی کم رنگ شده است، اظهار می کند: متأسفانه امروزه رفت و آمد و صله رحم چه در خانواده هایی که از توان مالی برخوردارند و چه آن هایی که به لحاظ اقتصادی ضعیف تر هستند، بسیار کم رنگ شده و در مواردی از بین رفته است. وی تجمل گرایی را یکی از موانع صله رحم ذکر می کند و می افزاید: اکنون

برخی افراد به دلیل تجملات ترجیح می دهند به خانه هم رفت و آمد نداشته باشند زیرا یک بار به خانه هم می روند و با دیدن وسایل و امکانات زندگی یکدیگر می خواهند چشم و هم چشمی کنند و این رویه زیاد نمی تواند پایدار بماند و در نهایت تصمیم می گیرند روابط خود را قطع کنند. به گفته وی، بیشتر چنین رفت و آمدهایی به دلیل نشان دادن لایه های رویی زندگی است و به جای آن که افراد از رفت و آمد و مصاحبت با هم لذت ببرند و برای آن ها تاثیر مثبت در پی داشته باشد باعث انرژی های منفی می شود. وی فخر فروشی را عامل دیگری برای کاهش رفت و آمدهای کنونی اعلام می کند و می گوید: فخر فروشی باعث بروز اثرات منفی در روابط انسان ها می شود که پیامد آن قطع ارتباط است. این جامعه شناس بیان می کند: در زمان گذشته مردم به آسانی با هم رفت و آمد می کردند به ویژه در شب های طولانی پاییز و زمستان تا نیمه شب دور هم می نشستند، از تجربه های شان می گفتند، دانسته های علمی و فرهنگی خود را منتقل می کردند و اشعار و دیوان شاعران بزرگی مانند فردوسی و حافظ را می خواندند تا سنت های قدیمی شان نسل به نسل و سینه به سینه حفظ شود اما اکنون تجمل گرایی ها از یک سو و مشکلات اقتصادی از سوی دیگر مانع رفت و آمدها شده است.

وی می افزاید: امروزه مردم از همدیگر دور شده اند، تجربه گیس سپیدان را از دست می دهند، از حال هم بی خبرند و در نهایت فقط در مجالس شادی یا غم هم شرکت می کنند و سال تا سال یکدیگر را نمی بینند.

آشپزی



مواد لازم

جو پرک یک و نیم پیمانه، پودر نارگیل یک سوم پیمانه، چپیس شکلاتی یک دوم پیمانه، آرد سیوس دار یک دوم پیمانه، بکینگ بودر یک دوم قاشق چای خوری، تخم مرغ یک عدد، شکر و چهارم پیمانه، نمک یک دوم قاشق چای خوری، روغن یک دوم پیمانه و وانیل مقداری.

شیرینی جو پرک

طرز تهیه

پودر نارگیل را در ماهیتابه کمی نفت می دهیم تا طلایی شود سپس آن را با جو پرک و چپیس شکلاتی مخلوط می کنیم. در ظرف دیگری آرد، نمک و بکینگ بودر را الک می کنیم. روغن، شکر و وانیل را با همزن مخلوط می کنیم سپس تخم مرغ را می افزاییم و به تدریج مخلوط جوپرک و نارگیل را به این مواد اضافه می کنیم. پس از آن فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می کنیم تا گرم شود. از مایه به اندازه یک قاشق سوپ خوری بر می داریم، گلوله می کنیم، در سینی فر می گذاریم و به مدت ۱۵ دقیقه می پزیم.

تغذیه سالم



ضد سرطان

علوی- مصرف پیاز، سیر و تره به شکل خام در کاهش ابتلا به سرطان معده بسیار مفید است. کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد با بیان این مطلب اظهار می کند: مصرف منظم پیاز ۲ بار در هفته، به طور واضح خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد زیرا پیاز سرشار از فلاونوئیدهاست و از رشد تومورها جلوگیری و سلول های روده بزرگ را از آسیب حفظ می کند. «جوید» پیاز را دارای اسید فولیک یا ویتامین B۹ دانست و افزود: اسید فولیک، یکی از ترکیبات مورد نیاز مغز و تضمین کننده سلامت روان است و روزانه مصرف نصف پیمانه آب آن می تواند درصدی از نیاز بدن به اسید فولیک را برطرف کند.

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه ی انضباطی و خیلی خوب درسی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷

دبستان دخترانه غیر دولتی رستگاران ۱ بجنورد

 کلاس اول فاطمه لنگری	 کلاس اول امیر حافظ خلعتی	 پیش آریتکا صفری	 پیش روینا رحمانی	 پیش سانیا ولی زاده	 پیش یگانه قدوسی	 پیش شهرزاد وصال	 پیش دبیا آل باسین	 پیش هانا الیاسی	 پیش دلسا عزیزی	 پیش زهرا رحیمی
 کلاس دوم یکتا اعتضادی	 کلاس اول کیان سامی	 کلاس اول تینا حسن قلی زاده	 کلاس اول علینا رحمتی	 کلاس اول آوا کمالی	 کلاس اول بهار روشنی	 کلاس اول هورا حقیفی	 کلاس اول نسیم رحمانی	 کلاس اول کانیا نظام دوست	 کلاس اول مهرناز داوطلب	 پیش النا افشار جم
 کلاس سوم غزل قادری	 کلاس اول محمدتین تاحر پنجگم	 کلاس دوم هانا لنگری	 کلاس دوم نازین زهرا کوه آب دوست	 کلاس دوم آوا حکیم شافعی	 کلاس دوم کونتر وفاهی	 کلاس دوم ریحانه جهانی	 کلاس دوم روناک عزیززاده	 کلاس دوم مانده مرکان	 کلاس اول هانا سادات رام	 کلاس اول آوا استوان
 کلاس پنجم نساء محمدی	 کلاس پنجم امیر حافظ خلعتی	 کلاس دوم سوکند حاتم کی	 کلاس دوم بستا بزرگمهر	 کلاس دوم رها صدیقی	 کلاس دوم روزان جمیلی	 کلاس دوم حسنا صداقت مهردوست	 کلاس دوم هانیه نیسانی	 کلاس دوم هانا نوروزی	 کلاس دوم آرمندی نیسانی	 کلاس دوم آرشین نوروزیان

با سپاس از مدیرمدير سرکار خانم زهرا دانشفر معلمین دلسوز و ساعی و خانواده های محترم

با سپاس از لطف و همراهی صمیمانه موسس گرانقدر: سرور ارجمند جناب آقای قربان علی مهاجران و همکاری مدیریت فرهیخته و بی نظیر: سرکار خانم مژگان هنر جو معاونین پر تلاش دبستان: سرکار خانم مریم عفتی (پرورشی) و تقدیر بی پایان از زحمات همه ی آموزگاران دلسوز، مربیان کار دانی، مشاورین معزز، اعضای محترم انجمن اولیا و مربیان آموزشگاه و همت بلند خانواده های محترم دانش آموزان نمونه