

سلامت نامه



درمان کم خونی

«شیدر» یکی از پرکاربردترین گیاهان دارویی در طب سنتی است. شیدر بهترین ماده گیاهی برای درمان کم خونی، پلاکت پایین، تصفیه کننده خون و تنظیم فعالیت های کبدی است و برای درمان گر گرفتگی به کار می رود. این گیاه حاوی مقادیر بسیار کمی کالری و ویتامین های C، A، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین و آرام بخش اعصاب و در درمان افسردگی مفید است. همچنین این گیاه، مانع بروز چین و چروک زودرس در پوست و پوکی استخوان می شود و در درمان بیماری های قلبی بسیار مفید است. برای تهیه جوانه شیدر، دانه آن را باید شست، در ظرف آبی خیس کرد، در جای خنک و دور از نور زیاد گذاشت و روزانه یک تا دو بار آب آن را عوضی کرد. سطح دستمال را باید مرطوب نگه داشت و این کار را تا زمانی که جوانه از پوست دانه بیرون بزند، ادامه داد.

الو پزشک



درمان سنگ کلیه و مثانه

علوی- سنگ کلیه و مثانه عارضه ای است که برخی افراد به آن مبتلا هستند و از این بیماری بسیار رنج می برند. در طب سنتی برای درمان آن ابتدا باید گوارش اصلاح شود چنان که یک پزشک طب سنتی در این باره اظهار می کند: غذا باید زیاد جویده شود تا با بزاق کاملاً مخلوط و راحت قورت داده شود. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: بیمار باید از پرخوری پرهیز کند و اگر بیوست دارد درصدد رفع آن برآید و با ملین های گیاهی مانند آلو بخارا، خاکشیر و انجیر آن را رفع کند. وی ماساژ بدن با روغن های گرم را توصیه می کند و می افزاید: بهتر است بیمار از کلیه بند استفاده و از مصرف غذاهایی مانند گوشت قورمه، ماهی شور، کله پاچه، شیرینی، قهوه و شکلات پرهیز کند. وی به داروهای حل کننده سنگ کلیه و مثانه هم اشاره و بیان می کند: ریشه و تخم کرفس، شوید، پونه کوهی، تخم خربزه، انجیر، بادام تلخ، کاکوتی و نوشیدن آب ترب برای رفع سنگ کلیه پیشنهاد می شود.

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

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|---|--|---|--|---|
|  حسن یوسفی اول |  احمد سهرابی اول |  عرفان دهچی اول |  مهدی ایرانلو اول |  بامین علی آبادی اول |  حسام نادری اول |  راین جعفری اول |  رادین جعفری اول |  آرتین محتسب اول |  کیارش کواهی اول |  ایلیا نورسته اول |  آرتین کرامتی اول |  نیما فیروزه اول |
|  محمدحسین زارع اول |  عرفان مختظری اول |  محمدپارسا بیمانی اول |  شایان مهدیان اول |  عرشیا وحیدی اول |  تایماز ناصری اول |  بهنام احمدی اول |  عرفان ناصری اول |  ماهان فلیجی اول |  نیما آرمانی اول |  آرتین کرامتی اول |  حسام نادری اول |  نیما فیروزه اول |
|  آرش غلامی اول |  محمدجواد جوانرد اول |  محمدپارسا بیمانی اول |  محمدعلی باهویی اول |  علی کیان پور اول |  حسن یآوری اول |  هومام زینعی اول |  امیررضا کوشکی اول |  علی یگانه اول |  حسین گربوانی اول |  محمدحسین بیمانی اول |  امیرمهدی اول |  امیرمهدی اول |
|  علی آبرون دوم |  محمدعادل علی پور دوم |  محمد بارفشار دوم |  محمد رضائی دوم |  ایلیا رضایی دوم |  عبدالعباس زاده اول |  محمدبامین اول |  امین رضایی اول |  مهدی اسدی اول |  امیرحسین اول |  امیرحسین اول |  امیرحسین اول |  امیرحسین اول |

با سپاس از همراهی و همکاری صمیمانه مدیریت مدر ، فرهیخته و جنتلمن: سرور ارجمند جناب آقای رضا وقاری

یک دنیا تشکر از همکاری عالی معاونین پر تلاش دبستان: جناب آقای رضا محمدیان (آموزشی) جناب آقای قاسم محمدزاده (پرورشی) خانم بی بی بانو جعفری (اجرایی)

و تقدیر از زحمات همه ی آموزگاران دلسوز، مربیان کاردان، مشاورین معزز،اعضای انجمن اولیاء و مربیان و همت بلند خانواده های محترم دانش آموزان نمونه

آشپزی



مواد لازم

گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، بادمجان ۵۰۰ گرم، تخم مرغ ۲ عدد، سیر رنده شده ۵ حبه، جعفری خرد شده، نمک و فلفل به مقدار لازم.

شامی بادمجان

طرز تهیه

ابتدا بادمجان ها را رنده و به آن ها یک قاشق نمک اضافه می کنیم و نیم ساعت استراحت می دهیم. به گوشت چرخ کرده نمک، فلفل، تخم مرغ، سیر و جعفری خرد شده را اضافه می کنیم. آب بادمجان ها را می گیریم، با مواد مخلوط می کنیم، خوب ورز می دهیم، مانند شامی آماده می کنیم و داخل ظرفی می چینیم. ۳۰ دقیقه داخل یخچال قرار می دهیم و بعد در روغن سرخ می کنیم.

۷ سال اول



دوقلوها

علوی- خانواده هایی که دوقلو دارند سعی می کنند آن ها را مانند هم بزرگ کنند، از جمله کارهایی که اکثر والدین انجام می دهند خریدن لباس ها و اسباب بازی های مشابه است که این کار بر هویت مستقل کودکان اثر نامطلوب می گذارد. تربیت کودکان دوقلو به علت ویژگی های منحصر به فردشان متفاوت است به خصوص در سنین زیر ۳ سال نیازمند ظرافت جسمانی و روانی زیادی از سوی والدین به ویژه مادر هستند. رقابت و دعوا بین کودکان دوقلو به علت همسن بودن بر سر موضوعات یکسان رخ می دهد به صورتی که فرزندان دارای اختلاف سنی بر سر موضوعات متفاوتی با هم بحث می کنند. علاقه بین دوقلوها یکی از عواملی است که به بروز دعوا بین آن ها منجر می شود، آن ها همدیگر را دوست دارند و داشتن رابطه عمیق در بروز این دعواهایی تأثیر نیست. داشتن زمان های اختصاصی باعث پرورش استعداد و نبوغ آن ها می شود و به رشد انفرادی و شخصیتی هر کدام کمک خواهد کرد. اختصاص دادن زمان های خصوصی به هر کودک از طرف والدین هر چند وقت یک بار بسیار مفید است.



تلنگری برای معتادان فضای مجازی

ماهان با هن حرف بزن!

غرق در دنیای غیر واقعی

بعد از یک روز کاری وقتی پایش به خانه می رسد و لباسش را در می آورد، آبی به صورتش می زند، روی میل رها می شود و گوشی به دست، این شبکه و آن شبکه را چک می کند.

خوب و بد فضای مجازی

یک جامعه شناس هم درباره خوب و بد بودن فضای مجازی اظهار می کند: قل از داشتن هر امکانات و فناوری باید ظرفیت استفاده از آن ایجاد و محدوده سنی رعایت شود و در هر چیزی باید جایگاه خودمان را بدانیم و حد و مرزهای مان را مشخص کنیم. به طور حتم شرایط یک فرد متاهل با مجرد و یک نوجوان با مسن فرق دارد. «موجدی» ادامه می دهد: افراط در هر کاری آسیب رسان است و فرد را از توجه و انجام کارهای دیگر باز می دارد. حضور در شبکه های اجتماعی شاید به صورت مقطعی و کوتاه مدت، کمبود و تنهایی فرد را پر کند اما این امر همیشگی نیست و ممکن است یک روز همه افراد گروه بنا بر گرفتاری های شخصی نتوانند با او همراه شوند و در این شرایط این فرد به طور حتم بیشتر آسیب خواهد دید. بنابراین

علوی

«چه خوب شد که اینترنت قطع شد!؛» این جمله ای است که همین چند روز پیش و به دنبال قطع اینترنت دختر بچه ای ۷ ساله که تشنه صحبت کردن و وقت گذراندن با مادرش است، گفت. مادر از شنیدن این جمله تعجب می کند و در جا میخکوب می شود. مگر او چند ساعت از وقتش را در شبکه های مجازی و اینترنت صرف می کرد که دخترش خلأ حضور او را در کنارش حس کرده بود و این چنین از قطعی اینترنت و این که مادرش حالا دیگر وقت بیشتری برای او می گذارد، صحبت می کرد. مادر که خودش اذعان می کند وقت زیادی را در شبکه های مجازی نمی گذراند، پس از شنیدن این جمله به فکر فرو می رود و به خودش می آید. شاید از نظر خودش مدت زمان کمی را در این شبکه ها صرف کرده است ولی همین مقدار اندک نیز برای دختر ۷ ساله اش زمان طولانی به اندازه چندین ساعت یا روز بوده و شاید دختر کوچکش از ته دل آرزو داشته است که ای کاش همیشه اینترنت قطع می شد و مادر کنارش باقی می ماند، آن طور که او می خواست.