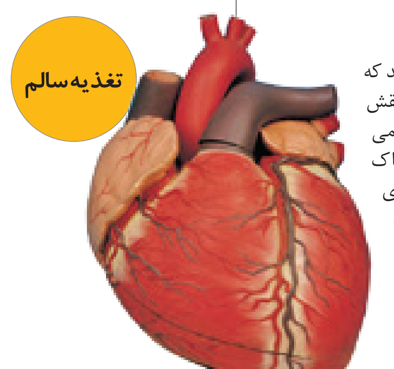
تغذیه سالم

سلامت قلب



گروه اجتماعی- موز میوه ای سرشار از پتاسیم است که این ماده معدنی نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد. قلب یک عضله است و پتاسیم به تحریک این عضله برای انقباض و پمپاژ خون به سراسر بدن کمک می کند. پتاسیم به حفظ ریتم قلب و فشار خون دیاستولیک سالم (فشاری که قلب برای پمپاژ خون از طریق شریان ها ایجاد می کند) کمک می کند.

همچنین پتاسیم به عنوان یک رگ گشا عمل می کند و با ایجاد آرامش در رگ های خونی در سراسر بدن، به جریان آزادانه خون، با کاهش احتمال شکل گیری لخته های خون و انسدادهایی که به سکته مغزی منجر می شود، کمک می کند.شواهد نشان می دهد که پتاسیم در پیشگیری از سکته مغزی و حمله قلبی نقش مهمی ایفا می کند.مصرف یک عدد موز در روز می تواند به پیشگیری از این گرفتگی عضلانی دردناک کمک کند.بیماری های مختلف از جمله بیماری های کلیوی می توانند موجب افزایش بیش از اندازه سطوح پتاسیم در بدن شوند که هایپر کالمی نامیده می شود و می تواند موجب دشواری در تنفس و بی حسی و حتی حمله قلبی شود.

خیر

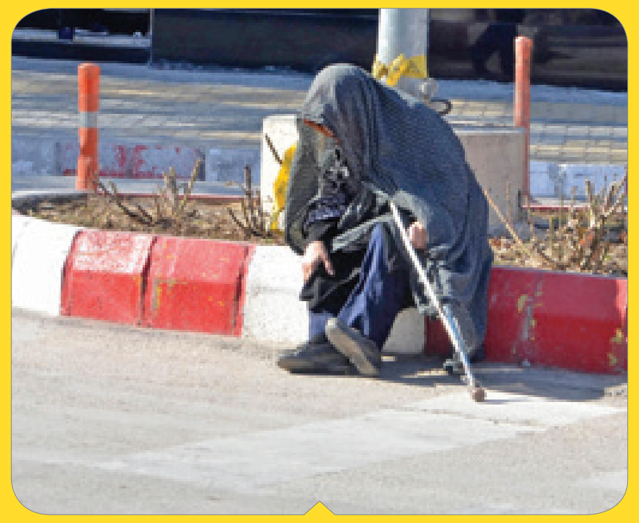
۵۳۰۰ حامی جدید
برای ایتام و کودکان نیازمند استان

علوی- طی یک ماه اخیر با اجرای پویش جذب حامی، بیش از ۵ هزار و ۳۰۰ حامی جدید ایتام و کودکان نیازمند به جمع نیکوکاران کمیته امداد استان پیوستند که با این جذب تعداد حامیان به ۲۹ هزار نفر رسید.

مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به این که هم اکنون طرح پویش جذب حامی به صورت یک طرح کشوری در حال اجراست، ادامه داد: هدف گذاری استان در این پویش، جذب ۱۵ هزار حامی بود که در یک ماه اخیر به همت امدادگران، ۵ هزارنفر جذب شدند.«مجید الهی راد» با بیان این که اکنون بیش از ۶ هزار یتیم و کودک نیازمند تحت حمایت این نهاد قرار دارند، ادامه داد: بیش از ۳ هزار نفر از این کودکان یتیم و حدود ۳ هزار نفر نیز کودکان نیازمند با سرپرست بیمار، زندانی و سالمند هستند.به گفته وی، هزار و ۵۰۰ نفر از این کودکان در شرایط بحرانی قرار دارند که به‌شدت نیازمند کمک‌های حامیان هستند.وی از کمک ۱۵ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومانی حامیان به ایتام تحت حمایت این نهاد طی ۹ ماه امسال خبر داد و گفت: امیدواریم با مشارکت مردم نیکوکار، تمام ایتام تحت پوشش کمیته امداد از حامی مالی و معنوی برخوردار شوند.

دوربین اجتماعی

تنهایم نگذار



علوی- جبر زمانه او را در میانه راه تنها گذاشته و بی یار و یاور در خیابانی شلوغ و پر همهمه نشسته است تا نفسی تازه کند. در بین این همه هیاهوی شهر کمتر دست یاری گری پیدا می شود که سراغش بیاید و او را تا خانه اش همراهی کند. درد پاهای مادر، دیر زمانی است که خوب نشدنی است و فقط از روزگار تلخ همین عصا به او وفادار مانده و پا به پایش در همه جا راه می رود تا او بتواند همچنان قدمی بردارد.

از «تخیه» و «تپاوه» تا جوراب های پشمین
دود خاطرات از لباس های قدیمی

علوی

همچنان که آلبوم عکس هایش را ورق می زند، به یاد روزهای قدیمی اش می افتد؛ روزگاری که از مغازه های رنگارنگ و کانال های مختلف مجازی خرید و فروش لباس خبری نبود و آن چه را که می خواستند باید خودشان تهیه می کردند. خاطرات دستش را گرفتند و او را قدم به قدم با خود به سال های دورتر بردند. یادش آمد که دخترچه ای کوچک بود که همیشه دلش می خواست پالتویی صورتی داشته باشد. هر بار که پدرش به بازار می رفت با التماس از او می خواست همان چند بزازی اندک شهر را با دقت نگاه کند و ببیند که آیا پارچه پالتویی رنگ دلخواهش را دارند یا نه. خدا می داند چه روزها و شب هایی انتظار کشید و هر شب در خواب خودش دختر کوچکی را می دید که پالتویی به رنگ گل های بهاری بر تن کرده و در باغ می دود اما این آرزوی کودکی اش هیچ وقت محقق نشد.

حالا سال ها از آن روزها می گذرد و می تواند همان طور که در خانه نشسته است، لباس های دلخواهش را سفارش دهد و در کمترین زمان به دستش برسد.

خوب به خاطر دارد زمانی که عروسی خواهر بزرگ ترش بود خیاط را به خانه آورده بودند تا یک به یک اندازه خانم های خانه را بگیرد و برای آن ها لباس بدوزد. او که اکنون ۷۵ ساله است، بیان می کند: آن روز را به طور دقیق در خاطر دارم که خانه مان شلوغ و پر از مهمان بود؛ یکی می رفت و دیگری برای تبریک گفتن و مبارک باد به خانه مان می آمد، بعضی روزها نیز مهمان راه دور داشتیم و در این گیر و دار باید برای عروسی هم لباس تهیه می کردیم. آن موقع مغازه ای که لباس حاضری بفروشد نبود و به جز چند بزازی در بجنورد، پارچه فروشی آن چنانی وجود نداشت به همین دلیل یک روز مادرم با زن عموها و خاله هایم راهی بازار شدند و چندین قواره پارچه خریدند و به خانه آوردند، سپس خیاطی را که از قبل می شناختند و همیشه کارهای خیاطی مان را انجام می داد، خبر کردند و او که «زری» نام داشت به خانه مان آمد. وی ادامه می دهد: روزهای شیرینی بود، ما دخترهای کوچک تر از لای درهای دو لت چوبی یواشکی نگاه می کردیم که خیاط چگونه اندازه لباس خواهرم را می گیرد، بعد از او نوبت به مادرم رسید و همین طور به ترتیب اندازه همه خانم ها گرفته و نوبت کوچک ترها شد. نمی دانید چه قندی در دل مان آب می شد وقتی قرار بود پیراهن های گل گلی برای مان دوخته شود و با آن لباس های زیبا جلوی همه مهمان ها ظاهر شویم. وی می افزاید: برای این که کار خیاط خیلی طول نکشد و بدقولی نکند، مادرم او را ۳ روز به خانه مان دعوت و از او پذیرایی کرد تا تمام وقتش را برای دوخت و دوز لباس ها بگذارد و زودتر بتواند سفارش های مان را آماده کند.

یکی دیگر از آن هایی که مویی سپید کرده است، اظهارمی کند: در زمان قدیم تنوع جنس مانند الان نبود و بیشتر پیراهن ها از جنس چیت و تترون های خنک دوخته می شد و برای نوزادان هم لباس های نرم و لطیفی از جنس پنبه و ململ درست می کردند، البته بیشتر خانم های آن موقع خیاطی بلد بودند و خودشان در خانه کارهای خیاطی را انجام می دادند. بانو «صفری» ادامه می دهد: شب های سرد زمستان فرصت مناسبی برای بافتن لباس های مختلف بود چنان که آن زمان به دلیل آن که سرگرمی چندانی نداشتیم و همه خانه ها هم تلویزیون نداشتند ساعتی بیدار می ماندیم و بافتنی می کردیم و آن قدر در این کار مهارت پیدا کرده بودیم که می توانستیم در مدت کوتاهی برای بچه ها و خودمان لباس ببافیم. وی می افزاید: کلاف های پشمی در کنج انباری ها نگهداری می شد.

وی بیان می کند: بیشتر مردم آن موقع لباس هایی با پارچه های ساده اما باکیفیت تن شان می کردند و البته پارچه ها بر حسب جنس و موارد استفاده انواع مختلف و به همان نسبت قیمت های متفاوتی داشت.

بانو «زهرا داوری» هم که دهه ۷۰ عمر خود را سپری می کند، به برخی پوشش های زمان قدیم مانند «تخیه» و «تپاوه» اشاره و اظهارمی کند: در زمان قدیم کلاه هایی با نخ ابریشم درست می کردند و روی آن‌ها نقش و نگارهای زیبایی می انداختند که با توجه به ذوق و سلیقه شان متنوع و از زیبایی خاصی برخوردار بود و آستری هم زیر آن‌ها می دوختند تا سرشان از سرمای بی امان آن روزها محافظت شود و به این کلاه ها در زمان قدیم «تخیه» می گفتند.

وی ادامه می دهد: البته آن موقع مردم مناطق مختلف با توجه به محصولاتی که داشتند و به دست می آوردند، کلاه هایی از اجناس مختلف درست می کردند که جنس برخی از آن ها پوست، نمد، پشم شتر و پشم گوسفند بود. وی می گوید: برای آن که دست و پای مان نیز در زمستان های سرد و طولانی و پر برف آن موقع از سرما محافظت شود، مچ بندهایی از جنس ابریشم درست می کردیم؛ برخی نوع ساده آن را انتخاب می کردند و برخی هم نوع گلدار آن را که به سلیقه هر فردی بستگی داشت و از همین جنس ابریشم پارچه هایی بلند درست می کردند و دور مچ پای خود نیز می پیچیدند و به آن «تپاوه» می گفتند.

وی بیان می کند:روزهای سرد زمستان فرصت مناسبی بود که از پشم گوسفندان که به دقت نخ ریسی شده بود، جوراب های پشمی ببافیم. این جوراب ها بسیار گرم بود و برای بدن خاصیت داشت. وی بیان می کند: پشم گوسفندان را یک به یک شانه می زدیم تا کرک آن گرفته شود، سپس آن را تبدیل به نخ می کردیم و با آن دستکش، کلاه و جوراب می بافتیم. یکی از شهروندان قدیمی هم به شلوارهای مردان در زمان قدیم اشاره می کند و می گوید: در قدیم از شلوار راحتی به نام «تمان» استفاده می کردند تا به ویژه بچه ها که مدام در حیاط و کوچه مشغول بازی و شیطنت بودند و از دیوار راست هم بالا می رفتند، راحت باشند.

وی خاطرنشان می کند: لباس های زمان قدیم بیشتر حاصل دسترنج خود مردم بود. در آن موقع رسم بود آن هایی که سید بودند دستاری از پارچه سبز دور سر خود می پیچیدند. «قربانی» که اکنون پدربزرگی ۷۳ ساله است، اظهارمی کند: در زمان قدیم از پدربزرگم بارها شنیده بودم که می گفت در دوران کودکی اش، گذاشتن کلاه و پوشاندن سر مردان از اهمیت خاصی برخوردار بود.

وی از قول پدربزرگ خود ادامه می دهد: آن موقع هر فردی که متمول و از ثروت و دارایی بیشتری بهره‌مند بود کلاهی از جنس اعلی بر سر می گذاشت و افرادی که تمکن مالی معمولی داشتند کلاه معمولی تر سرشان می کردند و آن قدر کلاه در پوشش مردان آن زمان اهمیت داشت که شغلی به نام «کلاهدوزی» وجود داشت و از جنس های مختلف و در رنگ ها و اندازه های متفاوت برای مردان کلاه دوخته می شد.

۷ سال اول

آموزش انضباط شخصی به کودک

گروه اجتماعی- انضباط شخصی یکی از مهم ترین مهارت هایی است که کودک باید بیاموزد و آموزش درست آن به چگونگی رفتار والدین بستگی دارد.برای آن که کودکانی منظم داشته باشید لازم است قوانین شفاف و مشخصی را برای خانه وضع کنید و هر بار با قاطعیت از کودک بخواهید آن ها را اجرا کند و هر زمان که قانون را زیر پا گذاشت او را از تماشای برنامه ای که دوست دارد یا بازی کردن با یکی از اسباب بازی هایش محروم کنید.داشتن یک برنامه روزانه می تواند به کودکان کمک کند تا خود به خود و بی آن که والدین گوشزد کنند، کارهای خود را انجام دهند.به کار بردن یک شیوه مقتدرانه همراه با تشویق کارهای خوب می تواند تاثیر زیادی در یادگیری این مهارت داشته باشد.گاهی اوقات کودکان نیاز به پیامدهای منطقی دارند؛ بچه ای که خیلی خشن و بی ملاحظه با کامپیوتر مادرش بازی می کند، شاید بد نباشد که از بازی با آن محروم شود یا بچه ای که صبح به سختی از خواب بیدار می شود باید شب کمی زودتر بخوابد تا صبح راحت تر بیدار شود.زمانی که والدین بر انضباط شخصی تمرکز می کنند، ضرورت دارد از جنگ قدرت ها اجتناب کنند. سعی نکنید فرزندان تان را وادار به انجام کاری کنید چون این گونه آن ها انضباط را نخواهند آموخت. درعوض، پیامدهای منفی رفتار و کردارشان را که با آن ها مواجه خواهند شد متذکر شوید و انتخاب هایی را در اختیارشان بگذارید.

الو پزشک

پسوریازیس

گروه اجتماعی- از دیدگاه طب سنتی تغذیه نادرست و اصلاح نکردن سبک زندگی باعث تولید اخلاط نامناسب و مواد زاید در بدن می شود. یک پزشک طب سنتی با بیان این مطلب اظهارمی کند: شدت این بیماری به مقدار و کیفیت خلط تجمع یافته در بدن بستگی دارد. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: پسوریازیس به علت مزاج سرد و خشک و غلبه سودا بروز می یابد و باید از مصرف داروهای سودازا پرهیز شود. وی خاطرنشان می کند: یبوست نیز زمینه ساز بروز یا تشدید پسوریازیس می شود. وی با اشاره به تدابیر مهم درمانی اظهارمی کند: بهتر است رژیم غذایی و سبک زندگی اصلاح شود و رعایت رژیم غذایی و پرهیز از مصرف غذاهای سودازا تاثیر بسیار زیادی در کنترل و درمان این بیماری دارد. به گفته وی، غذا باید کاملاً جویده و از مصرف مایعات، ماست و دوغ همراه با غذا خودداری شود. وی می افزاید: حداقل فاصله بین ۲ وعده غذایی باید ۲ تا ۳ ساعت باشد.

آشپزی

گوش فیل

مواد لازم زرده تخم مرغ ۲ عدد، شیر نصف لیوان دسته دار فرانسوی یا نصف پیمانه،بکینگ پودر یک قاشق مرباخوری کاملاً سر صاف،عسل یک قاشق غذاخوری، روغن مایع سه چهارم پیمانه، آرد سفید به میزان لازم.

طرز تهیه ابتدا زرده تخم مرغ، عسل و روغن را با هم مخلوط و بعد شیر را به آن اضافه می کنیم. یک پیمانه آرد را با بکینگ پودر مخلوط می کنیم و به آن می افزاییم. هر بار یک قاشق آرد به آن اضافه و مخلوط می کنیم، وقتی که خمیر شکل گرفت روی میز آرد می پاشیم و خمیر را ورز می دهیم. تا زمانی زیر آن آرد می پاشیم و خمیر را ورز می دهیم که خمیر به دست و میز نچسبد.خمیر را در نایلون می گذاریم و ۲ ساعت استراحت می دهیم.از خمیر گلوله ای کوچک اندازه گردو برمی داریم و با وردنه صاف می کنیم. تا جایی که لازم است آن را نازک می کنیم، وسط آن را جمع می کنیم و فشار می دهیم و با چاقو به دو قسمت برش می زنیم و در روغن داغ سرخ می کنیم. گوش فیل باید در روغن داغ شناور باشد.آن را برای چند ثانیه در شربت ولرم قرار می دهیم و در صافی می گذاریم تا شربت اضافی از آن خارج شود.

بیشتر بدانیم

منبع آنتی اکسیدان

گروه اجتماعی- برگ‌های چای شامل ترکیبات زیادی از قبیل پلی‌ساکاریدها، روغن‌های فرار، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پورین‌ها، آلکالوئیدها (کافئین) و پلی‌فنول‌ها (کتچین ها و فلاونوئیدها) است. اگر چه چای فعالیت ضد باکتریایی و جذب کننده رادیکال‌های آزاد (آنتی‌اکسیدان) دارد، اما این قابلیت با تیره‌تر شدن رنگ برگ‌های چای تولیدی از سبز تا سیاه، کاهش پیدا می کند. این به علت مقدار کمتر پلی‌فنول‌های اکسید کننده‌ای است که در برگ‌های چای باقی می ماند.تانن ها مشتقات گیاهی هستند که خواص دارویی فوق‌العاده‌ای ایجاد می کنند. گذشته از خصوصیات ضدعفونی و آنتی اکسیدانی، تانن ها قادرند با دیگر مولکول‌ها، کمپلکس تشکیل دهند و به این ترتیب خاصیت سم زدایی داشته باشند. کتچین‌ها نیز شامل گالوکتچین، اپی کتچین، اپی گالوکتچین، اپی کتچین گالات و اپی‌گالوکتچین گالات است که تقریباً یک چهارم وزن برگ سبز خشک چای را تشکیل می‌دهد. این باور وجود دارد که اثرات آنتی‌اکسیدانی هردو نوع چای سبز و سیاه بعد از افزودن شیر به علت ترکیب فلاونوئیدها با پروتئین شیر کاهش می‌یابد.تحقیقات اخیر نشان داده است چای سیاه، سبز و اولونگ منابع بسیار خوبی از ویتامین C هستند به طوری که مصرف یک تا دو فنجان چای در روز معادل مصرف ۳ لیوان آب پرتقال است.چای یک داروی قدیمی خانگی برای سیستم های گوارشی مشکل دار است. هر سه نوع چای خصوصیات آنتی‌باکتریایی، آنتی‌اکسیدانی، ضد عفونی و سم‌زدایی دارند که آن ها را در درمان اسهال عفونی و التهاب‌های روده‌ای موثر می کنند.

چای یک داروی قدیمی خانگی برای سوختگی‌ها، زخم‌ها و ورم‌ها بوده است. ضماد چای سبز، خارش و ورم ایجاد شده از گزش حشرات را بهبود می بخشد و کمپرسی برای توقف خون ریزی محسوب می شود. چای سبز منبع غنی فلوراید شناخته شده است. آزمایش ها نشان داده است که با حضور کتچین‌ها از هر دو نوع چای سبز و سیاه، چسبیدن باکتری‌ها به دندان متوقف می‌شود. کتچین چای مانع فعالیت آنزیم آمیلاز بزاق انسان و باکتری می شود و از فعالیت آنزیم گلیکوزیل ترانسفراز نیز ممانعت می کند، بنابراین از بیوسنتز گلوکان چسبناک جلوگیری می کند. نوشیدن منظم چای شروع و گسترش پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد. در واقع این خاصیت موجب شده چای نقش اقتصادی مهمی در سلامت انسان ایفا کند.

تصاویر برگزیدگان مسابقات فرهنگی،ورزشی و علمی سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸
دبستان پسرانه شهدای فرهنگی شهرستان شیروان

کیامهر کریمیان ششم
ماهان محمدزاده ششم
صدرا لشگری ششم
محمد مهدی ایزدی ششم
امیر محمد امیری ششم
محمد مهدی اسعدی ششم
مهدی افراسیابی ششم
امیرمحمد محمدزاده ششم
امیر محمد عطاردی ششم
سعید قربانیان ششم
محمدسینا زیبایی ششم
متین ایرانی ششم

با سپاس از همراهی صمیمانه مدیریت مدبر و فرهیخته : جناب آقای بهروز کامرانی فر و تشکر از زحمات معاونین معزز : آقای سید جعفر شریفیان (آموزشی) آقای محمد مومنی (پرورشی)
خانم مریم حاجی زاده (اجرایی) تشکر از معلمین مهربان و دلسوز : خانم ملیحه اصلی ، خانم فهیمه فخیمی ، خانم فائزه مختاری ، خانم معصومه خاکشور (چهارم) خانم بهناز نوروزی
خانم مریم گوهری ، خانم مهدیه منصوریان ، آقای احمد نبی زاده (پنجم) آقای میلاد بیچرانلو ، آقای ذکریا مقتدری ، آقای رضا صادقیان ، آقای صمد اسماعیل زاده (ششم)
آقای علی رمضانی (مربی پرورشی) آقای نعمت اله نظری (تربیت بدنی) خانم بهار معصوم (مشاور) آقای محمد صفرزاده (خدمات) خانم سکینه شرافتمند (بهداشت) خانم مریم حاجی زاده(معاون اجرایی)
۹۸۱۳۰۵۵۱/و

ادامه ی تصاویر برگزیدگان
دبستان پسرانه شهدای فرهنگی
شهرستان شیروان

دانش آموزان نمونه دبستان
دخترانه ۱۲ بهمن شیروان

دانش آموزان نمونه
روستای برگرد فاروج

دانش آموزان نمونه
دبستان عشایری
کوران کردیه فاروج

ایلیا رئوفی ششم
مهسا خدمتگزار پنجم
سپیده سلیمانی ششم
زهرا دلاور ششم
زینت خواجوی ششم
الهه حاجی پور ششم
مائده صادقی ششم
امین جاویدی ششم
رضا دلاور ششم
ابوالفضل نقی زاده ششم
ملیکا فرهمند ششم
مژده قائمی ششم

به امید تداوم
این موفقیت ها
در آینده ی نزدیک
برای همه عزیزان

با سپاس از همراهی مدیر فرهیخته : خواهر ارجمند سرکار خانم صغری ظفرنژاد
و تشکر از زحمات معاونین گرامی:خانم ثریا شعبانی (آموزشی) خانم آرزو رحیمی (پرورشی)

با سپاس از همراهی مدیر آموزگار فرهیخته : جناب آقای ناصر رحیمی
و یک دنیا تشکر از همکاری معلمین دلسوز و مهربان
خانم عامل ، خانم کاظم زاده ، آقای خوش خلق ، آقای جعفری

با سپاس از
همراهی مدیر محترم
جناب آقای
نوروز محمد جوادی
۹۸۱۳۰۵۵۲/و