آشپزی

حلوای کدو حلوایی

مواد لازم کدو حلوایی مکعبی ۱۵۰ گرم ، شکر ۲ قاشق غذاخوری، آرد گندم ۲ قاشق غذاخوری، آرد برنج ۲قاشق غذاخوری، زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری، گلاب یک قاشق غذاخوری، پودر هل یک دوم قاشق غذاخوری، آب یک استکان، کره ۲ قاشق غذاخوری، روغن یک دوم قاشق غذاخوری.

طرز تهیه کدو حلوایی مکعبی خرد شده را به همراه آب و شکر می پزیم و پوره می کنیم. گلاب، هل و زعفران را با پوره آماده شده مخلوط می کنیم. در ماهیتابه، روغن و کره را داغ می کنیم، سپس آرد گندم و آرد برنج را اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا رنگ آن تغییر کند. پوره کدو حلوایی را به آرد تفت داده شده اضافه می کنیم و آن قدر تفت می دهیم تا از ماهیتابه جدا شود. حلوای کدو حلوایی آماده شده را در ظرف می کشیم و با گل سرخ، پودر بادام و پودر پسته تزیین می کنیم.

دعوای تربیتی

۷ سال اول

گروه اجتماعی- در بین والدین بسیار دیده می شود که بر سر تربیت کودک مدام با هم بحث می کنند؛ یکی از والدین روش تربیتی والد دیگر را نقض می کند و دیگری نیز آن چه را که والد دیگر برای تربیت فرزندش به کار برده است زیرا سوال می برد. در این بین کودک هم شاهد جر و بحث مداوم والدین است و هم این که دچار گیجی و سردرگمی می شود که باید به روش کدام یک از والدین رفتار کند. معمولاً با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها این قبیل کشمکش‌ها بین والدین بیشتر می‌شود ولی این به معنای آن نیست که از این اختلاف‌نظرها فقط اعصاب پدر و مادرها به هم می‌ریزد، بلکه واقعیت این است که اختلافات والدین بر سر تربیت بچه‌ها کل فضای خانه را به سمت تنش پیش می‌برد و در نتیجه بچه‌ها هم از ترکش‌های این فضای متشنج بی‌نصیب نمی‌مانند.

برای رفع این وضعیت بحرانی فقط یک راه حل وجود دارد؛ شما و همسرتان مانند یک تیم عمل کنید.آرام‌ترین خانه‌ها، خانه‌هایی هستند که زن و شوهر در یک تیم باشند.

هم تیم ماندن پدر و مادر در مسائل تربیتی کار سهل و ممتنعی است. بهتر است وقتی را برای مذاکره انتخاب کنید که از یک طرف کودک خواب یا با دوستانش مشغول بازی و از طرف دیگر خُلق شما و همسرتان هم به راه باشد.

در مورد این که چطور این مسئله را برای همسرتان باز کنید، هنر مذاکره خودتان حرف اول را می‌زند ولی به‌طورکلی احترام، انتقاد نکردن، تمرکز روی اصل مسئله و حرکت به سمت راه‌حل با عبارت «ما» می‌تواند کمک‌کننده باشد.والدین باید تصمیمات مشترکی برای تربیت کودک شان بگیرند.

لبو بخوریم

تغذیه سالم

گروه اجتماعی- چغندر گیاهی از خانواده اسفناج با ریشه غده‌ای و قندی و برگ‌های درشت و پهن است که مواد غذایی در ریشه ستبرش اندوخته‌می‌شود. ریشه غده‌ای و مخروطی‌شکل این گیاه کاربرد خوراکی و دارویی دارد.تحقیقات نشان داده است که اگر روزانه چغندر مصرف می کنید، عملکرد ورزشی تان بهبود خواهد یافت.باید این نکته را بدانید که اگر بعد از مصرف این سبزی قادر به عملکرد بهتر از نظر ورزشی باشید، سطح انرژی بالاتری نیز خواهید داشت.یافته های تحقیقاتی منتشر شده جدید نشان می دهد افرادی که آب چغندر می نوشند، میزان نیترات موجود در خون خود را دو برابر می کنند. با افزایش نیترات، ماهیچه ها از منبع اصلی انرژی خود استفاده می کنند. چیزی که به همراه انرژی بیشتر و همچنین توانایی انجام ورزش به سمت شما می آید توده بدن سالم تر است. اگر روزانه چغندر مصرف می کنید ، وزن بدن شما تغییرات مثبتی را نشان می دهد.در حقیقت، تحقیقات نشان داده اند که چغندر نه تنها برای کاهش فشار خون مفید است بلکه یک درمان مکمل برای فشار خون بالا محسوب می شود.یکی از تأثیرات چغندر این است که احتمالاً می تواند رگ های خونی را باز کند و این باعث می شود جریان خون بهتر صورت گیرد.

برخی حتی ادعا کرده اند که این امر می تواند به مردان در عملکرد جنسی بهتر کمک کند.چغندر پر از فیبر است. در حقیقت، فقط در یک فنجان چغندر ۳/۸ گرم فیبر وجود دارد. این ۱۵ درصد نیاز روزانه توصیه شده شماست و همان طور که می دانیم، فیبر در جریان هضم کار شگفتی می کند.یک ماده مغذی غالباً نادیده گرفته شده که در بسیاری از گیاهان از جمله چغندر وجود دارد، کولین است. کولین به حفظ ساختار غشاهای سلولی و کمک به خواب کمک می کند.

کرسی مادربزرگ، مجمعه مسی و خوانچه های هدیه

یادش به خیر شب یلدا

علوی

در بلندای گیسوان سیاهش، دانه های برف آرام آرام می نشیند، شب سیاه و سوز سرمایش، باز هم بیداد اما گرمی حضور گیس سپیدان آن را گرم و گرم تر می کند. روزها و شب های متمادی منتظر آمدنش بودند هر چند که آن قدیم ها رفت و آمدها مانند الان کم نبود و اقوام و فامیل دور هم زود به زود جمع می شدند، اما شب «چله» برای آن ها معنای دیگری داشت. به خصوص آن که آن زمان ها شب های یلدا اغلب با بارش برف سنگینی همراه بود و زیبایی این شب طولانی را صد چندان می کرد.

آن موقع ها بساط خوردنی های دست ساز در هر خانه ای به راه بود و مادران هنرمند، انواع تخمه های خربزه و هندوانه ای را که در تابستان با هزار زحمت جمع کرده و شسته بودند، تفت می دادند و در ظرف های سفالی قدیمی می ریختند. در مجمعه های بزرگ مادربزرگ ها قیسی، کشمش، توت خشک و انواع نقل و نبات هم پیدا می شد و انار هم گل سرسبد میوه ها بود. جای قرآن و دیوان حافظ همیشه بالای طاقچه بود، شاهنامه و مثنوی هم جای خود را داشت تا پدربزرگ و بعد از آن عموها، دایی ها و بزرگ ترهای دیگر شعر بخوانند و دیگران از اشعار پند آموز لذت ببرند.

«نمی دانید چه لذتی داشت وقتی برای خوردن خوراکی های خوشمزه شب یلدا لحظه شماری می کردیم و چقدر ما بچه ها به سر و کله هم می زدیم»؛ این ها را شهروندی خوش ذوق می گوید و ادامه می دهد: مادرم با سلیقه هر چه بیشتر حلوای کدو می پخت که بوی آن تا چند خانه آن طرف تر هم می پیچید و همیشه به رسم ادب ، ۲ تا ۳ پیش دستی گل سرخ آماده می کرد و حلوا را درون آن ها می ریخت و با حوصله دور حلوا را به شکل انگشتی تزیین و یکی از بچه ها را صدا می کرد تا پیش دستی ها را برای همسایه ها ببرد. همیشه هم من پیش قدم می شدم که این کار را انجام دهم چون به هوای بردن ظرف حلوا به در خانه همسایه ها یک ساعتی هم در کوچه بازی می کردم و همیشه هم مادرم دستم را می خواند و به من اجازه نمی داد. او سینی ظرف های حلوا را به دست برادر بزرگ ترم می سپرد و مدام هشدار می داد که مبادا در بین راه به آن ها ناخنک بزنند.

این شهروند ادامه می دهد: کم کم که هوا رو به تاریکی می رفت، فانوس بزرگ دم در روشن می شد تا مهمانانی که قرار بود به خانه مادربزرگ که کنار خانه ما بود بیایند، در تاریکی سرگردان نشوند.

خانه مادربزرگ دوباره شلوغ می شد و باز هم صدای مادرم می آمد که از ما می خواست برویم و در گوشه ای «یک قل دو قل» یا «تاپ تاپ خمیر» بازی کنیم و با سر و صدای خود بزرگ ترهای فامیل را ناراحت نکنیم اما مگر می شد از اتاقی که آن همه خوراکی شیرین و خوشمزه در آن گذاشته بودند، بگذریم و به اتاق دیگری برویم؟

شهروندی دیگر هم در توصیف یلداهای آن موقع بیان می کند: بوی یلداهای قدیمی با آن برف های سنگین اش هنوز هم استشمام می شود و آن هایی را که خاطره ای از آن روزها دارند، به سال های دور می برد. آن موقع از یک هفته مانده به یلدا راهی کوچه و بازار نمی شدند تا وسایل و خوراکی های مخصوص این شب را خریداری کنند. بانوان هنرمند آن موقع، مغز بادام، گردو، هسته زردآلو و کنجد را خودشان در منزل تفت می دادند.

«کشمیری» می افزاید: همه خوبی ها و خوشی های شب یلدا به کنار، بوی کرسی داغ شده که همه فضای اتاق را پر می کرد به کنار. مادربزرگم همیشه کرسی کوچک خود را در شب یلدا جمع می کرد و به جای آن کرسی بزرگ تری می گذاشت تا زمانی که همه خاله ها و دایی هایم با فرزندان خود به آن جا می آیند دور تا دور کرسی بنشینند و از گرمای آن لذت ببرند.

مجمعه بزرگ خوراکی های یلدا روی لحاف کرسی با آن رنگ مخملی زیبایش همه را به هوس می آورد. ظرف های خوراکی هایی که مادربزرگ آن ها را پخته بود هم زینت بخش سفره شب یلدای ما می شد و تا دم صبح گل می گفتیم و گل می شنیدیم.

یکی از بانوان سالخورده شب های یلدای آن سال ها را خاطره انگیز می داند و به مراسم «شب چلگی» بردن برای عروس در آن سال ها اشاره می کند و می گوید: خانواده هایی که تازه عروس داشتند مدت ها قبل از فرا رسیدن شب یلدا در تدارک هدیه برای نوعروس خود بودند و این رسم توسط همه خانواده ها برگزار می شد. مادرشوهرها سعی می کردند با سلیقه هر چه بیشتر پارچه های زیبا با رنگ های روشن را برای عروس خود خریداری کنند، میوه و شیرینی نیز در طبق های مختلف کوچک و بزرگ چیده و تزیین می شد، برخی نیز هدایایی مانند گوسفند، گوشت و کیسه برنج برای خانواده عروس به عنوان تحفه می بردند و داماد نیز از سوی خانواده‌اش با توجه به وسع مالی خود هدیه ای به عروس می داد. وی می افزاید: برخی خانواده ها این مراسم را ساده برگزار می کردند اما آن موقع ها بیشتر اقوام در خانه داماد جمع می شدند، جوان های فامیل طبق های هدیه را بر سر خود می گذاشتند و دو نفر نوازنده نیز پیش میرفتند و با ساز و دهل هدیه نوعروس را می بردند.

وی خاطرنشان می کند: میوه های آونگ شده در انباری خانه ها مانند انگور، زینت بخش میوه ها می شد و هندوانه هایی که از قبل خریداری و در جای خنکی نگهداری شده بود، نیز به طور مرتب قاچ می خوردند و کنار هم قرار می گرفتند.

« ا... قلی ایزدخواه» یکی از شهروندان قدیمی هم درباره خاطرات آن روزهای خود می گوید: بانوان کهن سال و میان سال که تجربه ای داشتند همه مایحتاج شب یلدا را آماده می کردند و عقیده داشتند که در این شب انگور آونگ شده، هندوانه و انار باید سر سفره های پذیرایی باشد. خشکبار، تنقلاتی از قبیل برگه زردآلو، گردو، بادام و کشمش هم زینت بخش سفره ها بود. وی رفت و آمد مردم را در این شب و تا پاسی از نیمه شب جالب و غیر قابل وصف می داند و اظهارمی کند: آن زمان هنوز برق به بجنورد نیامده بود و خانواده هایی که می خواستند به دیدار خانواده دیگری بروند، فانوسی در دست می گرفتند و آن را دم در یا در ایوان خانه به صاحبخانه می دادند تا در کناری بگذارد و دوباره موقع برگشتن از آن استفاده کنند.

یک پژوهشگر فرهنگ عامه در بجنورد نیز با اشاره به برخی مراسم و آیین های شب یلدا اظهارمی کند: با ورود به آخرین ماه از فصل پاییز و پشت سر گذاشتن یخبندان های طولانی، تهیه مواد خوراکی برای شب چله آغاز می شد. «احسان حصاری مقدم» ادامه می دهد: مادرها و مادربزرگ ها، سعی می کردند حاصل تلاش همسران خود - انگور «کلاهداری» و «کج انگوری» را که آونگ کرده بودند- سر سفره بیاورند و دیگی از چغندر را روی آتش می گذاشتند و برای شدت بخشیدن به سوختن هیزم های خیس در زیر برف، «تابَک» یا همان تاپاله را که از ابتدای سال، برای در امان ماندن از سرما و فصل زمستان آن را تهیه کرده بودند، در داخل اجاق می انداختند.

وی می افزاید: در کنار قابلمه چغندر، کدو و زردک، دیگی از« قوورمَه» را بار می گذاشتند و در بیشتر خانواده ها پختن آش «ماشلِه شولَه» یا «قاب لِه» یا همان «قابلی» مرسوم بود و خانواده هایی هم ظهر همان روز، آش «مستووَه» هم می پختند.

وی می افزاید: «حلوا با شیره انگور» که هنر دست مادران بود، از جمله خوراکی های خوش طعم شب چله به حساب می آمد و داخل مجمعه ای مسی روی کرسی می آمد. تخمه خربزه و هندوانه هم از جمله تنقلاتی بودند که مادربزرگ ها از مدتی قبل برای شب چله آن ها را آماده کرده بودند، نخود، کشمش، برگه زردآلو، مغز گردو، سنجد، گندم بو داده (قورقَه)، مغز دانه زردآلو (دَنَه شُور) و حلوای کنجدی محلی، خوراکی های متنوعی بودند که اعضای خانواده و مهمانان با نشستن در اطراف کرسی و بخاری کُنده ای شروع به خوردن آن ها می کردند و به آوای دلنشین پدربزرگ گوش می سپردند که با پوشیدن پوستینی با هنرمندی مردان قوچان و درگز، کتابی در دست می گرفت و در زیر نور کم چراغ موشی، فانوس یا لمپا، داستان هایی از حکیم فرزانه «توس»، «حسین کُرد شبستری» و «امیر ارسلان» می خواند.

وی اظهارمی کند: روزهایی که هنوز پای «چراغ توری» به بجنورد نرسیده بود و در آخرین شب های سرد پاییزی، چله را پاس می داشتند و محو شنیدن داستان های پدربزرگ می شدند.

بوی خوش هیزم و صدای فراموش نشدنی پدربزرگ در نقل داستان های شیرین قدیمی، زمان را متوقف می کرد و تا ساعت ها، همگی پای شنیدن داستان می نشستند.

گاه بارش برف در همان شب ها در حدی بود که وقتی دو بار در طول یک شب تا صبح، برف پشت بام ها را پارو می کردند، باور داشتند که بهار و تابستان پر آبی پیش روی شان است و محصول خوبی برداشت خواهند کرد.

«حصاری مقدم» بیان می کند: آن هنگام که شب چله با ماه رمضان مصادف می شد، تا شنیدن صدای شبخوان ها که روی بام ها مناجات می خواندند، چله را پاس می داشتند و پس از آن سحری می خوردند. از دیگر آیین های مردم بجنورد، بردن «چلِّه لِق» برای نوعروسانی بود که اولین شب چله دوران نامزدی خود را تجربه می کردند. مجموع هدایایی که از طرف خانواده داماد برای عروس خریداری می شد، گوسفندی نر بود که بر پیشانی اش آینه ای کوچک و پارچه یا روبانی قرمز می بستند، همراه با آن، مقداری روغن زرد (سارِه یاق)، پارچه، میوه و دو کلّه قند تزیین شده با همراهی خانواده، داخل مجمعه های مسی می چیدند و با گذاشتن روی سر خود، راهی منزل عروس می شدند. یکی، دو کوچه مانده به خانه وی، با نواختن «دایره» و «قُوشمَه» شادمانی و سرور را به خانه عروس خود می بردند.

به گفته وی، خوشبختانه این رسم کهن که باعث از بین رفتن برخی دلگیری های خانواده ها از همدیگر می شود، همچنان در بجنورد اجرا می شود.

استناد به «اسکرین‌شات»

مشاوره حقوقی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

در چه صورتی می‌توان برای اثبات ادعای حقوقی به «اسکرین‌شات» استناد کرد؟ با توجه به این که سِرور پیام‌رسان‌هایی همچون تلگرام و واتس‌آپ در داخل کشور نیست، امکان استنادِ به اسکرین‌شات وجود دارد یا خیر؟

پاسخ: «اسکرین‌شات» یا همان تصویر برداشته‌شده از صفحه گوشی تلفن همراه، یکی از ادلّه اثباتی پرچالش است که پرسش‌های بسیاری در خصوص آن مطرح می‌شود. فرض کنید که شخصی در پیام‌رسان تلگرام، پیام‌های تهدیدآمیز یا توهین‌آمیز ارسال کرده است. آیا شما می‌توانید در شکواییه خود به اسکرین‌شات این پیام‌ها استناد کنید؟ اگر طرف مقابل شما حساب کاربری خود را پاک کرده باشد یا این که پیام‌ها را هم برای خود و هم برای شما پاک کرده باشد، چطور؟ برای یافتن پاسخ پرسش‌های مطرح‌شده، ناگزیر از رجوع به قانون هستیم؛ ماده ۶۵۵ قانون آیین دادرسی کیفری، صورت الکترونیکی یا محتوای الکترونیکی را به‌شرط رعایت سازوکارهای امنیتی، همانند سند و نوشته مکتوب قابل استناد دانسته و در تبصره یک مقرر کرده است که هیچ‌گاه نمی‌توان صرفاً به‌لحاظ شکل یا شیوه تبادل اطلاعات الکترونیکی، از اعتبار بخشیدن به محتوا و آثار قانونی آن خودداری کرد. ماده ۶۸۵ این قانون نیز تصریح کرده است که اگر داده‌های رایانه‌ای توسط طرف دعوا یا شخص ثالثی که از دعوا آگاهی ندارد، ایجاد، پردازش، ذخیره یا منتقل شود و سامانه رایانه‌ای یا مخابراتی مربوط طوری درست عمل کند که به صحت و تمامیت، اعتبار و انکارناپذیری داده‌ها خدشه وارد نشود، قابل استناد است.

بنابراین، در صورتی که مرجع قابل اعتمادی مانند پلیس فتا اصالت اسکرین‌شات ارائه‌شده از سوی اصحاب دعوا را تأیید کند یا به طریق دیگری، اصالت و ساختگی‌نبودن اسکرین‌شات مورد استناد برای قاضی احراز شود، می‌تواند بر مبنای آن قضاوت کند. اما اگر درباره اصالت اسکرین‌شات تردید جدی وجود داشته باشد و احتمال برود که از طریق نرم‌افزارهایی مانند فتوشاپ ساخته شده است، دیگر قابلیت استناد نخواهد داشت.

رفلکس معده دارید؛ بخوانید

الو پزشک

علوی- رفلکس معده یعنی برگشت اسید از معده به مری که با سوزش سر دل، احساس سوزش در قفسه سینه و گاهی تهوع و طعم ترش در دهان مشخص می شود. یک پزشک طب سنتی درباره درمان این اختلال بیان می کند: برای درمان این اختلال ابتدا فرد باید سبک زندگی خود را اصلاح کند، تغذیه باید منظم باشد و صبحانه که وعده اصلی است، کامل خورده شود. «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: همراه با غذا باید از خوردن ماست، دوغ، ترشی و سالاد پرهیز شود. وی با اشاره به درمان گیاهی این اختلال اظهارمی کند: باید یک قاشق غذاخوری پودر شیرین بیان را با یک فنجان آب جوش مخلوط و صاف و نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی حداقل تا ۲ هفته میل کنیم. وی می افزاید: از داروهای گیاهی دیگر که به درمان رفلکس معده کمک می کند می توان به بذر رازیانه، گل ختمی و زیره اشاره کرد. همچنین باید از خوردن مواد غذایی مانند قهوه، میوه های ترش، پیاز، سیر، غذاهای سرخ شده و چرب، لازانیا، ماکارونی و آش رشته اجتناب کرد.

دانش آموزان نمونه سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان پسرانه فرهنگیان شیروان
طاها جنگجو کلاس چهارم
عرشیا جوانبخت کلاس چهارم
عرشیان عزیزی کلاس چهارم
نیما هوشمند کلاس چهارم
بنیامین محرزاده کلاس سوم
امیرمهدی منصوری کلاس سوم
حسین یوسفی کلاس چهارم
یاسین آل خانیان کلاس چهارم
ماهان جمالی کلاس پنجم
مرتضی گوهری کلاس پنجم
مهدی حجازی دافیان کلاس پنجم
با سپاس از همراهی مدیر فرهیخته: آقای منصور امینی، معاونین ساعی و همکاران محترم

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان پسرانه شهید کاوه شیروان
سینا امان زاده کلاس سوم
ابوالفضل براتی کلاس سوم
عباس کریم زاده کلاس اول
علیرضا فرج پور کلاس اول
میکائیل شیردل کلاس چهارم
یاسین نادری کلاس چهارم
علی محمدی کلاس چهارم
سام التماسی کلاس سوم
مهدی آی محمدی کلاس سوم
باسپاس از زحمات مدیر فرهیخته: جناب قاسم بیات، معاونین و همکاران محترم

دانش آموزان نمونه روستای گوگلی شهرستان شیروان
امیرحافظ علیزاده کلاس دوم
عرشیا علی پور کلاس سوم
طلعت نظری کلاس پنجم
امیرمحمد غلامی کلاس ششم
سپاس از همراهی مدیر آموزگار فرهیخته سرکار خانم گوهر رهنما و همکاران محترم

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی
دبستان بهار روستای فیروزه شیروان
آرش نظری نوجانی کلاس سوم
محمد صالح آواری کلاس اول
مایسا سعیدی اول کلاس اول
امید سعیدی اول کلاس چهارم
مائده بهادرانی کلاس چهارم
ستایش آواری کلاس سوم
باسپاس اززحمات مدیر آموزگار فرهیخته و مدبر خانم فاطمه قربان زاده ، همکار محترم و رئیس انجمن اولیاء

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی
دبستان شهید صمدیه لباف، سولدی شیروان
رضا قربان نژاد پیش دبستان
علی مالکی پیش دبستان
فاطمه آدینه زاده پیش دبستان
امیرعلی توکلی مقدم کلاس سوم
آتنا آدینه زاده کلاس اول
هدیه التماسی کلاس اول
باسپاس اززحمات مدیر و آموزگار فرهیخته و مدبر جناب آقای محمد علی زیبائیان و همکاران محترم

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی
دبستان شفق شهرک سرخ زو شیروان
محمد مهدی خوش اندام کلاس اول
مهسا مرادی کلاس اول
ضحی باقریان پیش دبستان
محمد علی خوش اندام کلاس اول
کوروش خوش اندام کلاس دوم
عسل خوش اندام کلاس چهارم
باسپاس اززحمات مدیر و آموزگار فرهیخته و مدبر خانم فریده حسین زاده ، خانم کبری سعادت یار

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی
دبستان پیشرو روستای چوکانلو شیروان
امیرمحمد کمالی کلاس دوم
محمدطاها همتی پیش دبستان
تانیا رضایی پیش دبستان
مهدی همتی کلاس چهارم
پوریا همتی کلاس چهارم
مهیار صابری کلاس چهارم
باسپاس اززحمات مدیر و آموزگار فرهیخته و مدبر جناب آقای مهدی همتی و جناب آقای رضا رضایی
۹۸۱۱۹۵۵۰/و

دانش آموزان نمونه در سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان شهید حسن زاده، خانلق شیروان
متین قلیچی پیش دبستان
مهدیار یزدان زاده کلاس اول
یوسف زارع کلاس اول
امیررضا علی نژاد کلاس اول
امیرمحمد شکیبا کلاس اول
امین اعرابی کلاس اول
محمد رضا فرهمند کلاس دوم
محمدمهدی ریحانی کلاس دوم
مصطفی رهنما کلاس دوم
یاسین سیاحی مقدم کلاس دوم
ابوالفضل کمالی کلاس سوم
شهاب شکیبا کلاس پنجم
محمدرضا ایثارگر کلاس پنجم
با سپاس از همراهی مدیر متشخص ،جنتلمن و فرهیخته :جناب علی نظرپور، معاونین‌ساعی، آموزگاران و خانواده های معزز

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه در سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان دخترانه شهید مینا، خانلق شیروان
فاطمه محمودی نسب بیک کلاس دوم
مهشید بهاری مقدم کلاس دوم
نیایش ابراهیمی کلاس دوم
رها فجری کلاس دوم
تینا عبدالهی کلاس چهارم
هانیه وطن دوست کلاس چهارم
فاطمه بهزادی فر کلاس چهارم
محدثه بهاری مقدم کلاس پنجم
زهرا برات زاده کلاس پنجم
زیبا خانزاده کلاس پنجم
سوگند علامه کلاس پنجم
با سپاس از همراهی مدیر مدبر وفرهیخته : خانم سیمین رشیدی،معاونین،معلمین وخانواده های معزز

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان عمار، پالکانلو سفلی شیروان
محمدحسن تیموری پیش دبستان
سجاد ابراهیمی کلاس اول
مهلا نظری کلاس اول
فاطمه حیدری کلاس اول
سید متین محسنی کلاس دوم
امیرعلی ابراهیمی کلاس دوم
سعیده رحمتی کلاس اول
باسپاس اززحمات مدیر آموزگار فرهیخته: سرکار خانم فیروزه کریمی

دانش آموز نمونه
لیلا قربانیان
کلاس چهارم
دبستان وحید
روستای پالکانلو علیا شیروان
باسپاس از مدیر آموزگار مدبر
خانم معصومه سالاری

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان خرد روستای ملوانلو شیروان
ابوالفضل نظری کلاس دوم
یحیی شرافتی کلاس دوم
زینب قربانی کلاس اول
مریم قربانی کلاس سوم
زهرا بک نظری کلاس پنجم
الناز ابراهیم پور کلاس پنجم
نگار الله وردی زاده کلاس چهارم
باسپاس اززحمات مدیر فرهیخته: رضا قوی دل و همراه علی مهرپویان

دانش آموزان نمونه درسی و انضباطی
دبستان شهید کاوه ، کوسه شیروان
شیوا خرده دان کلاس سوم
نرگس خرام کلاس سوم
مهلا شجاع پیش دبستان
محمد سودمند کلاس سوم
شیدا شجاع کلاس پنجم
فاطمه کرامت زاده کلاس پنجم
باسپاس از مدیر آموزگار فرهیخته: خانم ثریا رضایی و همکاران محترم

دانش آموزان نمونه روستای امان آباد شهرستان شیروان
زهرا ناصری کلاس دوم
مهدیس زمانی کلاس دوم
سپاس از مدیر آموزگار جناب آقای [illegible]
۹۸۱۱۹۵۵۴/و