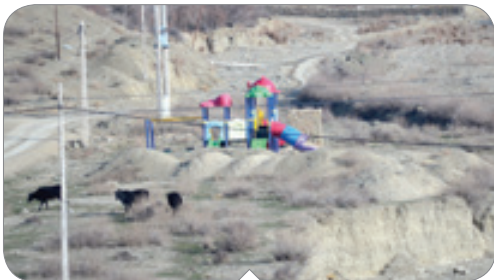


دوربین اجتماعی



ست بازی در بیابان!

علوی- بسیاری از افراد عادت دارند به کارشان متعهد باشند و تا آن را درستی انجام ندهند، دست بردار نیستند.

فرقی نمی کند در چه مکان و زمانی باشیم باید کارمان را به طور مطلوب انجام دهیم و آن چه وعده داده ایم تحت هر شرایطی به سرانجام برسانیم مثل نصب کردن وسایل بازی برای بچه ها در روستاها ولی گویا دوستان خیلی وقت جانمایی صحیح آن ها را نداشته اند و وقتی در حال برگشت از ماموریت بوده اند، آن ها را در وسط بیابان گذاشته و رفته اند.

حال این که جا گذاشته و رفته اند یا نصب کرده و رفته اند خود جای سوال است؟ به هر حال بچه های روستا برای استفاده از آن ها باید حدود یک کیلومتر راه را بپیمایند و برای رفتن به آن جا حتماً سرویس رفت و آمد در اختیار داشته باشند.

الو پزشک



صدا گرفتگی

علوی- گرفتگی صدا در طب ایرانی به روش های مختلف سنتی و دارویی قابل درمان است. یک پزشک طب سنتی با بیان این مطلب اظهار می کند: اگر علت گرفتگی صدا خشکی باشد، بهترین درمان استفاده از اسفزه است که باید آن را در آب خیس کنید و لعابش را صبح ناشتا بخورید. دکتر «سیمین جان نثار» با اشاره به این که مصرف آنتی هیستامین در این مورد باعث تشدید خشکی گلو می شود، ادامه می دهد: مرطوب نگه داشتن محیط منزل برای درمان بسیار مفید است. وی بیان می کند: از جمله خوراکی های مفید برای درمان گرفتگی صدا اسفناج پخته است که می توان به صورت آش از آن استفاده کرد. همچنین جوشانده به دانه، گل ختمی و شربت عسل با آب گرم برای درمان مفید است. به گفته وی، خوراکی هایی مانند قهوه، شکلات، شوری، تند و ادویه جات برای گرفتگی صدا مضر است.

گروه اجتماعی

رنگی به چهره ندارند و رمقی در پاهای شان نیست تا بتوانند قدمی از قدم بردارند. برای غم های تلنبار شده شان کمتر مرهمی می یابند. خسته از راه و رنج بیماری دنبال مرهمی می گردند. هر چند در این سال ها وضعیت شان نسبت به سال های پیش از آن بهتر شده و با حمایت هایی که می شوند، کمی از دردهای شان کاسته شده است اما هنوز هم بار کمبودها را به دوش می کشند و در این میان چاره ای ندارند. درست بهمن سال ۹۵ بود که بخش درمان سرطان در بیمارستان امام علی(ع) به‌جند افتتاح شد و برق شادی در چشمان بیماران به خصوص خانواده های آن ها درخشید و جانی تازه گرفتند. بخش نوپای این بیمارستان مشکل بسیاری از بیماران را که رنج سفر و دوری راه را تحمل می کردند و چاره ای جز رفتن به شهرهای مجاور برای درمان نداشتند، از بین برد.

پیگیری های زیادی برای بهره برداری و نصب دستگاه شتاب دهنده خطی انجام شد اما از همان زمان نبود دستگاه «سیتی سیمپلاتور» به خوبی حس می شد و باز هم برخی بیماران که به مراقبت و دقت بیشتری در پرتو درمانی نیاز داشتند به شهرهای دیگر می کشاند. به گفته یکی از بیماران را که از جرجلان برای درمان سرطان همسرش به‌جندورد می آید، رفت و آمد برای بیماران سرطانی که حال چندان مساعدی ندارند، بسیار سخت است. این همراه بیمار اظهار می کند: پزشک به تازگی گفته باید همسر را

چندین جلسه برای پرتودرمانی به مشهد ببرم زیرا دستگاه های آن‌جا مجهزتر است. وی ادامه می دهد: من کشاورز ساده هستم و ناچارم در هفته ۳ روز از جرجلان به‌جندورد بیایم سپس همسر را با اتوبوس به مشهد ببرم و چندین ساعت در راه باشیم تا به بیمارستان برسیم که با توجه به حال نامساعد همسر هر بار با کلی دردسرفرت و آمد می کنیم. این همراه بیمار بیان می کند: اگر دستگاه های بیمارستان‌جندورد مجهز بود نیازی نبود هر بار در سرما و گرما به مشهد برویم و چون جا و مکانی در آن‌جا نداریم، صبح زود راه می افتیم و شب به‌جندورد برمی گردیم تا دوباره به جرجلان برویم که تاکنون چندین بار پس از شیمی درمانی حال همسرم به هم خورده و بدتر شده است.

بیماری دیگر هم که بارها برای پرتودرمانی به بیمارستان امام علی(ع) مراجعه کرده است، با ابراز رضایت از این موضوع بیان می کند: در گذشته برای هر جلسه پرتودرمانی ناچار بودیم به مشهد برویم ولی اکنون وضعیت خیلی بهتر شده و تنها مشکلی که وجود دارد این است که به گفته متخصصان دستگاه نبود دستگاه سیتی سیمپلاتور مشکلاتی را برای بیماران پیش می آورد و بارها منعکس شده و در این بین رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان که با این بیماران در ارتباط بیشتری است، اظهار می کند: این دستگاه برای تشخیص دقیق محل تومور در بخش رادیوتراپی و پرتودرمانی به کار می

رود که متأسفانه در بخش سرطان در رادیوتراپی فاقد آن هستیم. «حریری» اظهار می دهد: اکنون بیماران از دستگاه سیتی اسکن بیمارستان استفاده می کنند که بار زیادی را متحمل می شود زیرا برای بیماران مختلف اورژانس و تصادفی از همان استفاده می شود. وی بیان می کند: برای خرید این دستگاه با خیران مختلفی صحبت کرده ایم تا در این زمینه یاری کنند زیرا این دستگاه جزو ضروریات بخش سرطان است و با توجه به حجم زیاد بیماران باید خریداری شود. وی با بیان این که یک دستگاه شتاب دهنده خطی با انرژی پایین در بیمارستان امام علی(ع) در حال فعالیت است، اظهار می کند: این دستگاه برای تومورهایی که در عمق قرار دارند قابل استفاده نیست و بیماران ناچار هستند برای ادامه درمان به مشهد بروند در حالی که اگر یک دستگاه شتاب دهنده خطی با انرژی بالا داشته باشیم بسیاری از مشکلات شان رفع خواهد شد. وی با اشاره به همکاری ها و تعامل خوب دانشگاه علوم پزشکی با انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان خاطرنشان می کند: اگر زمینی در این راستا به انجمن اختصاص یابد، ریزنی هایی با چندین خیر در خارج از استان انجام شده است و وعده های خوبی برای خرید دستگاه داده اند و دانشگاه علوم پزشکی پیگیری های زیادی انجام داده است که امیدواریم با سفر وزیر بهداشت به استان گام های خوبی برداشته شود. وی تعداد بیماران تحت پوشش این انجمن را ۲ هزار و ۸۰۰ تا ۹۰۰ نفر اعلام می کند که همین تعداد پیاپی ضرورت داشتن دستگاه شتاب دهنده خطی با انرژی بالا و سیتی

آشپزی

مواد لازم

آرد گندم یک پیمانه، نمک نصف قاشق چای خوری، کره یک پیمانه، شکر قهوه ای سه چهارم پیمانه، زرده تخم مرغ یک عدد بزرگ، گردوی خرد شده دو سوم پیمانه.

کوکي گردویی

طرز تهیه

آرد و نمک را با هم الک می کنیم. کره و شکر را به مدت ۳ دقیقه با درجه متوسط همزن هم می زنیم تا کاملاً یک دست شود. سپس زرده تخم مرغ را به آن اضافه و مخلوط می کنیم. درجه همزن را روی دور کند می گذاریم و مخلوط آرد و نمک را کم کم اضافه می کنیم. گردوی خرد شده را می افزاییم و مخلوط می کنیم. برای یک قاشق بستنی، از مایه بر می داریم و در سینی فر با فاصله از هم می گذاریم. پس از این که همه مایه را در سینی چیدیم، روی هر یک از آن ها نصف گردو قرار می دهیم. سینی را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر می گذاریم تا شیرینی ها بپزد.

تغذیه سالم

تقویت کلیه

گروه اجتماعی- کلیه اندام حیاتی است که تقویت و بهبود عملکرد آن اهمیت زیادی دارد. غذایی که می خورید باید حاوی مواد مغذی باشد که تا باعث بهبود عملکرد کلیه شود مانند سبزیجات. سلامت جسم از طریق رژیم غذایی سالم و متعادل به دست می آید. اجتناب از خوردن چربی ها، غذاهای فرآوری شده و مصرف بیش از حد برخی مواد مانند نمک و قند، اولین گام هایی هستند که می توانید در مراقبت از کلیه ها انجام دهید. مارچوبه به بروز بوی شدید ادرار منجر و باعث پاک سازی کلیه ها می شود. با مصرف مارچوبه ویتامین ها و مواد معدنی زیادی وارد بدن می شود. به علاوه مارچوبه فاقد چربی و سرشار از پروتئین گیاهی، آنتی اکسیدان، ویتامین C، فیبر و بسیار خوش طعم است.

منتخبی از تصاویر دانش آموزان نمونه درسی و برگزیده انضباطی در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹

دبستان دخترانه شهید خاقانی شهرستان شیروان

دانش آموزان نمونه دبستان عشایری حصار حصاراندف فاروج

با سپاس از همراهی صمیمانه مدیریت مدبر و فرهیخته: سرکار خانم فریبا قوی اندام و تشکر از معلمین مهربان و دلسوز: خانم زهرا قنبرزاده، خانم فاطمه نجار (چهارم)، خانم شیلابرذر (پنجم) خانم اعظم محمدی، خانم سهیلا شاریعی (ششم) اعضای محترم انجمن اولیا و مربیان دبستان و خانواده های محترم دانش آموزان نمونه

با سپاس از همراهی مدیر فرهیخته سرکار خانم نرگس مومن زاده تشکر از معلمین مهربان و دلسوز: مدینه مراقی غلامرضا مینایی فر، فریبا رحمانی، زهرا عباسی