

عطش در ۵۵ روستای استان

علوی- ۵۵ روستای خراسان شمالی در معرض کم آبی هستند. مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهار داشت: طی ۲ ماه نخست امسال آبرسانی سیار به این ۵۵ روستا انجام شد که بیش از ۱۰ هزار و ۹۹ خانوار با ۳۹ هزار و ۳۳۴ نفر جمعیت از خدمات آبرسانی سیار بهره مند شدند. «حمید روشن

روان» تصریح کرد: به منظور اجرای آبرسانی سیار به روستاهای مواجه با بحران کم آبی با استفاده از ۷ تانکر آبرسانی هزار و ۹۴ سرویس به روستاها حمل شد که طی این مدت ۱۱ هزار و ۱۶۸ مترمکعب آب توسط تانکر ها توزیع شده است.مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی خاطرنشان کرد: طی فروردین امسال نیز آبرسانی به



۳۵ روستا با ۴ هزار و ۱۰۸ خانوار شامل ۱۵ هزار و ۹۶۳ نفر جمعیت انجام شد. به گفته وی، در اردیبهشت ماه امسال نیز آبرسانی سیار به ۵۵ روستا با ۵ هزار و ۹۹۱ خانوار شامل ۲۳ هزار و ۳۷۱ نفر جمعیت انجام شد.مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب روستایی استان گفت: بیشترین آبرسانی به روستاهای اسفراین، راز و جرگلان، مانه و سملقان و شیروان بوده است.

گلکاری



لاله عباسی

«لاله عباسی» از انواع گیاهان زیبا با قابلیت کاشت آسان در فضای آپارتمان است. این گیاه دارای گل هایی به رنگ زرد و قرمز است. برای کاشت گل لاله عباسی، گلدان هایی را در اندازه های متوسط انتخاب کنید و بذرها را در عمق ۲۰ سانتی متری خاک بکارید. خاک گلدان باید سبک، مرطوب و غنی از خاک برگ، ماسه و بارورکننده های طبیعی باشد. در ۲ ماه اول پس از کاشت بذرها، آبیاری را به طور منظم و هر ۲ روز یک بار انجام دهید. برای زهکشی بهتر می توان در کف گلدان دو یا سه سوراخ ایجاد یا از یک زیر گلدانی بزرگ استفاده کرد. گلدان ها را در محلی نورگیر و در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید. تکثیر این گیاه از طریق بذرها و قلمه زدن امکان پذیر است.

گیاهان دارویی



تقویت کننده دستگاه گوارش

علوی- میوه درختچه انگور فرنگی خاردار، دارای تانن، اسید سیتریک، مالیک، تارتاریک، پکتین، صمغ، قند و املاح معدنی است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره اظهار داشت: میوه انگور فرنگی ملین و تقویت کننده دستگاه گوارش است. «مسعود معماریانی» عنوان کرد: انگور فرنگی خاردار در طب سنتی برای ضد احتقان کبدی، رفع کننده یبوست، تقویت کننده حرکات روده مورد استفاده قرار می گیرد.



کلاس اوقات فراغت یا چشم و هم چشمی؟

علی نیا

باید با شناختی که از فرزند خود دارید برایش برنامه ریزی کنید تا به نتیجه مساعدی برسید.

اصرارهای بی فایده

یکی از والدین با توجه به این که فرزندش از دهم خرداد ماه تعطیل شده است، می گوید: سال گذشته تنها فرزندم را به کلاس شطرنج و ریاضی تقویتی فرستادم، اما او هیچ میل و رغبتی برای حضور در این کلاس ها نداشت و فقط با تنبیس روی میز، انواع کلاس های تقویتی و زبان انگلیسی را تهیه می کنند و گاهی به قدری بین کلاس های اوقات فراغت سرگردان می شوند که نمی توانند تصمیم درستی بگیرند که کدام کلاس برای فرزندان شان مناسب تر است و بدون این که شرایط جسمی و روحی فرزندشان را در نظر بگیرند و بدون نظر خواهی از آن ها برای نام نویسی اقدام می کنند، این در حالی است که کارشناسان معتقدند که در ایام تابستان

«**ش**رکت دانش آموزان در کلاس های هنری در ایام تابستان می تواند بسیار تأثیرگذار باشد و نباید از توجه به پرورش استعدادهای دانش آموزان در ابعاد مختلف غافل ماند

دنیال کلاس های اوقات فراغت برایش باشم.

رقابت بین خانواده ها

یکی دیگر از والدین با اشاره به این که رقابت برای حضور در کلاس های اوقات فراغت بین خانواده ها زیاد شده است، می گوید: برخی از والدین کلاس های اوقات فراغت فرزندانشان را به رخ دوستان و آشنایان می کشند و می گویند چنانچه خانواده ای به کلاس های اوقات فراغت فرزندش بی توجه باشد یعنی اهمیتی برای او قائل نیست.

«براتی» می افزاید: از متولیان مربوطه می خواهم برای آشنایی بیشتر و استفاده بهینه از کلاس های اوقات فراغت از طریق رسانه ها اطلاعات لازم را در اختیار والدین و دانش آموزان قرار دهند.

چشم و هم چشمی ممنوع

رئیس اداره مشاوره تربیتی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی در همین ارتباط با اشاره به این که چشم و هم چشمی در کلاس های تابستانی ممنوع است و نباید مورد توجه خانواده ها باشد، می گوید: شناخت استعدادها، علایق و رغبت های فرزندان نخستین مورد مهم در انتخاب کلاس های اوقات فراغت دانش آموزان است. «عسگری» با اشاره به این که بعد از شناخت توانمندی و استعداد دانش آموزان می توان مسیر را به آنان نشان داد، می افزاید: با شناسایی استعدادها و توانمندی فرزندان می توانیم با هدایت آنان به سمت و سوی ظرفیت هایی که دارند آنان را راهنمایی کنیم تا بیشتر به ظرفیت های خود پی ببرند و کلاس های اوقات فراغت خود را انتخاب کنند.

وی با تأکید بر خودشناسی فرزندان توسط والدین، بیان می کند: ابتدا والدین باید استعدادهای فرزندان خود را شناسایی کنند نه این که خودشان برای کلاس های اوقات فراغت آنان تصمیم بگیرند. وی بیان می کند: در کلاس های اوقات فراغت باید جنبه های ورزشی و هنری فرزندان نیز مورد توجه والدین و دانش آموزان قرار بگیرد. وی اضافه می کند: شاید بسیاری از کلاس هایی که دایر است جاذبه داشته باشد، اما فرزندان ما به آن ها نیازی نداشته باشند.

هزینه های متناسب

در همین ارتباط، معاون پرورشی و تربیت بدنی آموزش و پرورش بجنورد با اشاره به این که دانش آموزان بعد از ۹ ماه تحصیل نیاز به استراحت

ذهنی و فکری دارند، می گوید: ۳ ماه تابستان در همه نظام های آموزشی کشورهای مختلف کمتر یا بیشتر تعطیل است.

«قلی زاده» می افزاید: باید ۳ ماه تعطیلی با ۹ ماه تحصیل دانش آموزان متفاوت باشد بر همین اساس بیشتر از این که به مباحث آموزشی پرداخته شود باید برنامه های ورزشی، سرگرمی و هنری را برای آن ها در نظر گرفت، زیرا به این امور طی سال تحصیلی کمتر توجه می شود. وی ادامه می دهد: توصیه می شود والدین سعی کنند فرزندان شان با رغبت به سمت کلاس ها و رشته های ورزشی بروند، چون بدون رغبت و انگیزه لازم دانش آموزان کمترین بهره را از کلاس های اوقات فراغت می برند. وی بیان می کند: والدین باید سعی کنند اگر کلاس آموزشی برای فرزندانشان انتخاب می کنند یک کلاس ورزشی هم در نظر بگیرند.

وی بیان می کند: شرکت دانش آموزان در کلاس های هنری در ایام تابستان می تواند بسیار تأثیر گذار باشد و نباید از توجه به پرورش استعدادهای دانش آموزان در ابعاد مختلف غافل ماند. وی از والدین می خواهد تنها یک بعد استعدادهای فرزندانشان را پرورش ندهند، زیرا تجربه ثابت کرده است که کودکی که تمام ابعادش پرورش یابد می تواند موفق تر باشد.

وی اضافه می کند: فرزندان ما باید در مسائل هنری، دینی و علمی نیز رشد کنند تا دارای شخصیتی خلاق و ماهر در حل مسائلی که در زندگی با آن مواجه خواهند شد، شوند.

وی بیان می کند: هزینه های کلاس های تابستانی و ورزشی متناسب با جذب نیروهای

کیفیت بالا

معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش خراسان شمالی در همین خصوص می گوید: کلاس های اوقات فراغت در سطوح مختلف و با کیفیت بالایی در استان برگزار خواهد شد. «شورزاده» با اشاره به این که شروع کلاس های اوقات فراغت تیرماه خواهد بود، می افزاید: ان شاء... تا چهاردهم تیرماه کلاس های اوقات فراغت افتتاح خواهد شد.

وی تصریح می کند: در حوزه های معرفتی، معارفی، ورزشی و فنی کلاس های متنوعی داریم و دانش آموزان بر اساس میل و علاقه می توانند آن ها را انتخاب کنند.

آشپزی



ساندویچ هات تنوری

■ **مواد لازم:** سینه مرغ ۵۰۰ گرم، روغن مقداری، قارچ ۲۰۰ گرم، کالباس ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل و پودر سیر به مقدار لازم، نان باگت و سس سفید، سس خردل و پنیر گودا به مقدار دلخواه.

■ **طرز تهیه:** سینه مرغ را مزه دار می کنیم سپس برش نازک می دهیم و با روغن سرخ می کنیم. قارچ خرد شده را با نمک، فلفل و پودر سیر تفت می دهیم کالباس ها را نیز به طور جداگانه داخل کمی روغن تفت می دهیم. کالباس را لای نان باگت می گذاریم، بعد از آن مرغ، قارچ، سس خردل و سس سفید را می ریزیم و در آخر پنیر گودا روی آن می گذاریم سپس اطراف آن را با فویل می پیچیم و داخل فر به مدت ۱۰ دقیقه می گذاریم تا پختنر آب شود.

بیشتر بدانیم

عفونت ادرار کودکان

وزن گیری نامناسب کودکان می تواند از علایم وجود عفونت در مجاری ادرار آن ها باشد. عفونت مثانه یکی از شایع ترین و مهم ترین بیماری ها در کودکان است که عواملی از جمله ناهنجاری های دستگاه ادرار، رفلکس و بازگشت ادرار از مثانه به کلیه، شستشوی نامناسب مجاری ادرار باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت در کودکان می شود.

وزن گیری نامناسب، ادامه یافتن تب در کودکان بیش از ۴ روز، بی قراری، وجود درد در ناحیه شکم، افزایش دفعات ادرار و عدم تخلیه کامل مثانه در هر بار ادرار از جمله علایمی هستند که با مشاهده آن ها می توان به پزشک مراجعه کرد. به طور معمول درمان در کودکان بالای ۵ سال از طریق آنتی بیوتیک های خوراکی و در کودکان زیر ۵ سال به مدت ۵ روز تزریق آنتی بیوتیک های وریدی است .

بارغ تالار سوند

حلول ماه رمضان ماه نزول قرآن مبارک باد

قبول مراسم افطاری با تخفیفات ویژه در خدمت همشهریان عزیز

آدرس: بعد از بش قارداش تقاطع روستای کلاته نقی

تلفن: ۰۵۸۳۲۸۴۴۵۳۵-۰۵۸۳۲۸۴۴۶۳۶

همراه: ۰۹۱۵۴۵۶۵۲۷۰-۰۹۱۵۱۸۸۵۴۳۱

www.talarpayvand.ir

پیوند آمیزه ای از ارائه بهترین در خدمات و ثبت لحظه های خوش خاطره ها