

الو پزشکی



چیزی که باعث اضطراب و نگرانی می شود، به سالم بودن پوست کمک می کند. همچنین استفاده از سبزی و میوه جات و غذاهای طبیعی برحسب مزاج، ورزش های سبک و منظم زیر نظیر مربیان با تجربه، استفاده از غذاهایی که خون سالم در بدن تولید می کنند و آن را به سطح پوست می رسانند مثل انجیر، زعفران، مویز و گوشت بره زیر یک سال، پرهیز از مصرف سرکه، ترشی، آب یخ، شوری، بادمجان، هرچیز ترش و عدسی و استفاده از کرم های طبیعی برای محافظت در مقابل آفتاب و باد، حمام و زالودرمانی زیر نظر پزشک از دیگر راه های جوان سازی پوست هستند.

در مورد جوان سازی پوست صحبت کنیم اول باید پاسخ دهیم که چرا پوست پیر و چه عللی باعث پیری آن می شود؟ وی مهم ترین علل پیری پوست را استفاده نکردن از اکسیژن طبیعی و هوای پاک، تجمع اخلاط فاسد در بدن با رعایت نکردن اصول تغذیه یا داشتن بیماری خاص، عدم اجابت مزاج و بیوس، ورزش نکردن، کم خوابی و پرخواهی، دستکاری پوست یا تجویز روش های مختلف زیبا سازی توسط افراد غیر متخصص، اضطراب و استرس اعلام می کند. وی به بهترین روش ها برای جوان سازی پوست اشاره و بیان می کند: داشتن روحیه شاد و پشت کردن به هر

علوی- جوان ماندن و جوان سازی پوست آرزوی بیشتر افراد است و در این وادی اکثر خانم ها به دنبال انواع مواد و محصولات برای جوان ماندن پوست خود هستند اما بسیاری از آن ها نمی دانند با استفاده از روش های طبیعی می توانند به شادابی پوست خود کمک کنند.

یک پزشک طب سنتی در این باره می گوید: پوست با تمام دستگاه های بدن ارتباط دارد و به خصوص از طریق عروق و اعصاب کنترل و تغذیه می شود پس برای این که بخواهیم پوست سالمی داشته باشیم داشتن اعصاب و روان سالم اولویت اول است. دکتر «حسن حاج طالبی» ادامه می دهد: وقتی می خواهیم

اگر می خواهید پوست شفاف و جوانی داشته باشید

راهکاری برای لاغری

چاقی نمی خواهیم!

علوی

سازمان جهانی بهداشت از پدیده چاقی به عنوان یک مشکل جدی در زمینه سلامت عمومی در قرن ۲۱ یاد می کند. توجه به تأثیر موادغذایی مختلف بر رشد و سلامت بدن کودکان بسیار حائز اهمیت است. پدیده چاقی در حال تبدیل شدن به یک معضل جهانی است. طبق گفته کارشناسان، چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان رو به افزایش و به آهستگی در حال پیروی است. اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان منجر به چاقی در بزرگ سالی می شود. متأسفانه بیشتر خانواده ها تصور می کنند کودکی که غذای زیادی می خورد و چاقی است، از سلامت کامل برخوردار است در حالی که چاقی در سنین کودکی به افزایش تعداد سلول های چربی منجر می شود و در بزرگ سالی مشکلاتی را در پی خواهد داشت.

یکی از شهروندان بجنوردی با بیان این که بزرگ ترها بیشتر دوست دارند بچه های تپل و چاق داشته باشند، اظهار می کند: زمانی که فرزندم یک سال و نیم بود و می توانست از برخی غذاهای سفره بخورد، مادر بزرگم اصرار داشت بیش از حدی که تمایل دارد به او غذا بدهم و زمانی که مخالفت می کردم ناراحت می شد و اعتقاد داشت باید به کودک زیاد غذا و انواع و اقسام خوراکی ها را داد تا مزاجش با آن ها آشنا شود و در آینده بد غذا نشود. وی خاطرنشان می کند: الان دخترم ۱۲ ساله و به شدت چاق است و هر بار که خودش تصمیم می گیرد غذایش را کم کند و رژیم بگیرد، نمی تواند و احساس گرسنگی شدید می کند. مادر یک دانش آموزی که پسرش کلاس نوم ابتدایی

است، می گوید: پسرم صبحانه اش را در خانه کامل می خورد و با خود ساندویچ، میوه و کیک به مدرسه می برد و با این وجود وقتی ظهر به خانه می آید می گوید از شدت گرسنگی دیگر طاقت ندارد. مادری دیگر که در یک مینی پارک به تماشای بازی بچه اش نشسته است، اظهار می کند: زندگی در آپارتمان ها و تحرک نداشتن بچه ها مهم ترین امر در چاقی آن هاست و از طرف دیگر بچه های امروزی متأسفانه بیشتر به بازی های رایانه ای و تلفن های همراه وابسته اند و همین دلیل بی تحرکی آن هاست. «اعظمی» خاطرنشان می کند: برخی مادران به اصول تغذیه سالم فرزندان خود توجهی ندارند، به عنوان نمونه من گاهی اوقات مادری را در این مینی پارک می بینم که به فرزند ۲ ساله خود چیپس و پفک می دهد و زمانی که به او گوشزد کردم چرا این کار را می کند لیخندی زد و گفت باید از حالا بخورد تا بعدها عادت کند. مادری دیگر هم بی توجهی برخی خانواده ها به مصرف خوراکی های ناسالم را علت اصلی چاقی و اضافه وزن بچه های امروزی می داند و می گوید: بسیاری از خانواده ها را دیده ام که بدون هیچ گونه ممنوعیتی کست فود به مقدار زیاد و همیشه در خانه های شان از تغذلاتی مانند چیپس، پفک و نوشابه استفاده می کنند. کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت بجنورد در



چاق ۳ وعده غذایی و ۲ میان وعده داده شود و میوه و سبزیجات بیشتر و غلات و حبوبات استفاده کنند به سمت خوراکی های شیرین نمی روند. وی تأکید می کند: طبق بخشنامه ای که به مدارس اعلام شده است برخی خوراکی های شیرین مانند آمیوه های صنعتی، شکلات و ژله، چیپس و پفک نباید عرضه شود البته برخی در این زمینه دچار تخلف هایی می شوند. البته باید گفت بین دانش آموزان استان، طی تحقیقی که در سال تحصیلی ۹۵ - ۹۴ توسط اداره کل آموزش و پرورش به صورت رندومی در ۵۲ مدرسه برای بررسی اضافه وزن دانش آموزان انجام شد، چاقی دانش آموزان ۲۳ درصد اعلام شد که نسبت به سال های قبل ۲۱/۰۱ درصد از دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق بودند و در همین راستا آموزش و لقمه سنتی در برنامه های غذایی شان گنجانده شد.

«سجادی» رئیس اداره سلامت و تندرستی این اداره کل، با اشاره به این که سال ۹۵ دوباره تحقیقی در خصوص چاقی و اضافه وزن در کشور انجام شد و با وجود این که سبک زندگی تغییر کرده است و انتظار بر اضافه وزن دانش آموزان می رفت، خوشبختانه درصد چاقی در این گروه نسبت به گذشته ۳ دهم درصد کاهش یافته بود و به ۲۰/۰۸ درصد در کشور رسیده و به تبع آن در استان ما کاهش پیدا کرده بود. وی علت این موضوع را راهکارهای تغذیه ای و فعالیت های متنوع ورزشی اعلام کرد که در مدرسه انجام می شود. «سجادی» بیان می کند: میزان چاقی دانش آموزان کشور از ۲۴ به ۲۰/۸ درصد رسیده است. وی می افزاید: متأسفانه برنامه فعالیت های ورزشی دانش آموزان کم و در کل میزان تحرک بچه ها در مدرسه و بیرون از آن کاهش یافته است. وی خاطرنشان می کند: در زمینه تغییر سبک زندگی شیوه نامه جدید پایگاه های تغذیه سالم به مدارس ارسال و در آن تأکید شده است که محصولات شیرین نباید عرضه شود. وی می گوید: ممنوعیت عرضه آب میوه های صنعتی از امسال اعلام شده است اما برخی اوقات تخلف هایی دیده می شود.

آشپزی



مواد لازم

لویا قرمز بخته شده نصف پیمانه. گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم. اسفناج ۵۰۰ گرم. پیاز بزرگ یک عدد. رب انار، نمک، زردچوبه. روغن مایع و شکر به میزان لازم.

قلیه قاشقی

طرز تهیه

در ابتدا گوشت چرخ کرده را روز می دهیم تا کاملاً منسجم شود، به آن نمک و زردچوبه می زنیم و خوب ورز می دهیم و بعد تکه هایی به اندازه گردو برمی داریم و قلقلی و پیاز را خالصی می کنیم و داخل قابلمه با کمی روغن تفت می دهیم سپس گوشت های قلقلی را اضافه می کنیم و تفت می دهیم.

اسفناج را خرد و به مواد اضافه می کنیم. بعد از اضافه کردن یک پنجم پیمانه آب و نمک در قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم بپزد. لویا قرمز را جداگانه با مقداری نمک می پزیم و آبکش و در نیم ساعت آخر رب انار و شکر را به مواد اضافه می کنیم و می گذاریم جا بپفتد.

خبر

مدیر کل بیمه تأمین اجتماعی استان خبر داد:

افزایش ۱۷۹ درصدی تعداد بیمه شدگان زنان خانه دار













































علوی- تعداد بیمه شدگان زنان خانه دار در استان در پایان مهر امسال نسبت به آمار پایان مهر سال قبل از رشد ۱۷۹ درصدی برخوردار شد. مدیر کل بیمه تأمین اجتماعی خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهار کرد: هزار و ۴۰۳ نفر تا پایان مهر امسال مشمول طرح بیمه زنان خانه دار شدند این در حالی است که در مهر سال ۹۷ تعداد بیمه شدگان در این طرح ۵۰۳ نفر بود.

«محمد علی عباس زاده وحید» شرایط مشمول این طرح را ذکر کرد و افزود: همه زنان خانه داری که کمتر از ۵۰ سال سن دارند می توانند برای ارائه تقاضا و انعقاد قرارداد بیمه اقدام کنند. به گفته وی، چنان چه سن فرد در زمان ثبت تقاضا بیش از ۵۰ سال باشد، پذیرش درخواست وی منوط به دارا بودن سابقه پرداخت حق بیمه قبلی معادل مازاد سنی خواهد بود.

وی خاطرنشان کرد: زنان خانه داری که حداقل ۱۰ سال سابقه پرداخت حق بیمه دارند بدون شرط سنی می توانند از بیمه زنان خانه دار استفاده کنند. وی با اشاره به خدمات دریافتی زنان خانه دار از این نوع بیمه بیان کرد: متقاضیان استفاده از طرح بیمه زنان خانه دار سازمان تأمین اجتماعی می توانند از خدماتی مانند بازنشستگی، از کار افتادگی، موارد درمانی و فوت استفاده کنند.

دبستان دخترانه بوستان ۲ گلستان شهر شهرستان بجنورد

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

 کلاس ستایش ارکانی سوم	 کلاس مهشید گلدادی سوم	 کلاس مهشید کریمی کبان سوم	 کلاس یگانه بافغری سوم	 کلاس سیده فاطمه زهرا سارونه سوم	 کلاس سوغند رستمی سوم	 کلاس هسنی روشندل سوم	 کلاس مهسا کمالی سوم	 کلاس ستایش پاکدل سوم	 کلاس نازنین گرمه ای سوم	 کلاس سانیا صمدی سوم
 کلاس ریمضا سجادی سوم	 کلاس پوریا ن رحمتی سوم	 کلاس یگانه حدادی منهور سوم	 کلاس مانیا کلاشانی سوم	 کلاس محبوبه علی آبادی سوم	 کلاس نازنین جعفری سوم	 کلاس عارفه دیوانداری سوم	 کلاس کیما اشکری سوم	 کلاس زهرا اسفندمذ سوم	 کلاس یگانه حسن زاده سوم	 کلاس امیرا احمدی سوم
 کلاس سیده فاطمه سیدی چهارم	 کلاس امیرا شاگزی چهارم	 کلاس آیدا سلیمانی سوم	 کلاس روزین حیدری سوم	 کلاس مجدئه زینل سوم	 کلاس لیلا دامن کشان سوم	 کلاس آفسانا حسن زاده سوم	 کلاس ستایش عباسی سوم	 کلاس هسنی اکبری ترکانلو سوم	 کلاس مهلا کافی سوم	 کلاس سونیا منصورى سوم
 کلاس غزل نیستانی پنجم	 کلاس غزاله نیستانی پنجم	 کلاس سونیا خرمی چهارم	 کلاس آتنا براتی چهارم	 کلاس فاطمه جمالی چهارم	 کلاس ستایش سلیمانی چهارم	 کلاس سافر ناصری چهارم	 کلاس فهمیه وضعی چهارم	 کلاس مهلا بدری چهارم	 کلاس مریم میریان نویکانلو چهارم	 کلاس شایلین محمدی چهارم

باسپاس از همراهی صمیمانه مدیر فرهیخته : سرکار خانم مرضیه معنوی و همکاری درخشان معاونین کار دان و یر تلاش : سرکار خانم مریم رجب نیا (آموزشی) خانم پری صدرا (پرورشی) خانم گوهر شاد اصغرزاده (اجرایی) یک دنیا تشکر از زحمات معلمین محترم: خانم فریبا لنگری، خانم سمانه بوژ مهرانی (چهارم) خانم فاطمه شاه پسندی (پنجم) خانم مریم رجب نیا، خانم سیده زهرا کاظمی تبریز (ششم)