



مدیرکل ثبت احوال خبر داد:

افزایش ۹/۸ درصدی آمار طلاق در استان

علی نیا- آمار طلاق در خراسان شمالی طی سال ۹۵ نسبت به سال قبل از آن ۹/۸ درصد افزایش یافت.مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: طی سال گذشته ۹ هزار و ۶۹۴ مورد ازدواج و هزار و ۹۴۸ مورد

طلاق در استان به ثبت رسید. «زاهدی نیا» افزود: در همین مدت ثبت ازدواج با کاهش ۰/۹ درصدی همراه بود. وی بیان کرد: از وقایع ثبت شده طی سال گذشته ۷ هزار و ۴۲۷ مورد ازدواج شهری، ۲ هزار و ۲۶۷ مورد ازدواج روستایی، هزار و ۶۲۰ مورد طلاق

بیشتر بدانیم



اهمیت صبحانه

گروه اجتماعی- خوردن صبحانه به عنوان مهم ترین وعده غذایی از اهمیت زیادی برخوردار است به ویژه دانش آموزان برای تمرکز حافظه باید وعده صبحانه را به طور کامل میل کنند. یکی از اثرات منفی صبحانه نخوردن بر خلاف باور عموم مردم، چاقی است. به گفته کارشناسان تغذیه نخوردن صبحانه باعث می شود که فرد در تمام طول روز پر خوری کند. در حالی که مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می شود. به عقیده محققان افرادی که صبحانه می خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن است. همچنین صبحانه نخوردن باعث کاهش سطح حافظه می شود.

گیاهان دارویی



ضد اسکوربوت

علوی- گیاه بوته ای «ترشک» از خانواده هفت بند دارای برگ، دانه و ریشه ای است که به واسطه دارا بودن مواد موثر دارویی خواص دارویی مختلفی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره اظهار می دارد: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه اسکالات پنتاسیم، اسید تارتاریک، اسید تانیک، کوئرتستین، هایپرتین، اسید کریزوفانیک، ویتامین C و A است. «مسمود معماریانی» این گیاه را ضد اسکوربوت عنوان می کند و می افزاید: علاوه بر آن گیاه ترشک مدر و ملین است و برای درمان برخی بیماری های پوستی به کار می رود. وی خاطرنشان می کند: در طب سنتی گیاه ترشک برای درمان تورم لثه، بواسیر، گواتر، یبوست های مزمن، زردی و تب مورد استفاده قرار می گرفته است. به گفته وی بهتر است روزانه مقدار ۵ تا ۱۰ گرم و ۳ بار به طور دم کرده مورد استفاده قرار گیرد.

آبیاری مزارع با پساب فاضلاب

رقص حباب های میکروبی جلوی چشم مسئولان

زیست با اشاره به این که آبیاری غیر اصولی و بهداشتی اراضی کشاورزی در حاشیه جاده ها در صورت آلوده بودن سلامت مردم را مورد تهدید قرار می دهد، می گوید: باید به کشاورزان آگاهی داده شود که استفاده از آب های نامشخص و احتمال آلوده بودن خطرانی را برای سلامت شهروندان و مصرف کنندگان محصولات تولیدی به وجود می آورد و آنان باید مراقب آبیاری اراضی کشاورزی و زراعی خود باشند.

■ سالم بودن آب بررسی شود

در عین حال، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: چنانچه اراضی کشاورزی با منابع آبی آبیاری می شود که سالم بودن آن مشخص نباشد، به طور حتم باید سالم بودن آن بررسی شود. دکتر «هاشمی» می افزاید: محیط زیست باید پیگیری لازم را در این خصوص انجام دهد و اگر گزارشی درخصوص آبیاری نامناسب و آلوده اراضی کشاورزی به دست ما برسد به طور حتم پیگیری های لازم را انجام می دهیم.

■ کارشناسان گزارش تهیه کنند

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم با اشاره به این که آب غیر آشامیدنی و ناسالم نباید در مصارف کشاورزی باشد، می گوید: برای محصولات کشاورزی اگر آبیاری با پساب فاضلاب و بدون تصفیه باشد، به طور حتم مشکل دار خواهد بود و باید باقی مانده سموم مورد بررسی و آزمایش قرار گیرد و چنانچه مشکلی وجود داشته باشد باید مصرف آن ممنوع شود. دکتر «براتی زاده» می افزاید: کارشناسان مربوطه باید بروند و گزارشی از وضعیت این آب هات تهیه کنند.

■ علت یابی می شود

مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان شمالی نیز در همین ارتباط می گوید: چنانچه اطراف اراضی کشاورزی آب های جاری وجود داشته باشد به طور حتم با استفاده از کودهای شیمیایی و سموم دفع آفات آلودگی هایی ایجاد می شود. «مطهری» می افزاید: در گذشته از آب هایی که احتمال آلودگی وجود داشت نمونه گیری هایی

۶۶

در گذشته از آب هایی که احتمال آلودگی وجود داشت نمونه گیری های انجام شد، اما موضوع خاصی دیده نشد، با این وجود هر از گاهی کفی دیده می شود که علت آن مشخص نشد و باید دوباره نمونه گیری



انجام شد، اما موضوع خاصی دیده نشد، با این وجود هر از گاهی کفی دیده می شود که علت آن مشخص نیست و باید دوباره نمونه گیری انجام شود. وی با اشاره به این که احتمال دارد این کف ها ناشی از شست و شو باشد، بیان می کند: باید دوباره تیم کارشناسی به منطقه اعزام شود تا مشخص شود علت کف آب چیست. وی تصریح می کند: پس از انجام آزمایش و بررسی ها علت وجود کف در آب مشخص می شود و شاید

شهری و ۲۲۸ مورد طلاق روستایی بود. وی بیان کرد: طی سال ۹۵، ۹۴ هزار و ۷۸۵ مورد ازدواج و هزار و ۷۷۴ مورد طلاق در استان به ثبت رسید که از این تعداد ۵ هزار و ۹۲۰ مورد ازدواج شهری، ۲ هزار و ۸۶۵ مورد ازدواج روستایی، هزار و ۲۵۰ مورد طلاق شهری و ۵۲۴ مورد طلاق روستایی است.

آشپزی



لازانیای قالبی

■ **مواد لازم:** پیاز و سیر یک عدد، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، نخود فرنگی، ذرت و قارچ ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی، سس سفید و پنیر پیتزا به مقدار لازم.

■ **طرز تهیه :** پیاز و سیر را تفت می دهیم و به آن گوشت چرخ کرده را اضافه می کنیم و سپس نخود فرنگی، ذرت و قارچ تفت داده شده و در پایان گوجه فرنگی را به آن می افزاییم و خوب تفت می دهیم.

کف قالب رینگی را چرب می کنیم لایه های لازانیا را دور تا دور قالب می چینیم بعد مواد گوشتی و پنیر پیتزا و سس سفید را می ریزیم. دوباره یک لایه لازانیا را به صورت افقی می چینیم و سپس سس سفید و گوشت و پنیر و لازانیا را می چینیم تا قالب پر شود بعد داخل فر از قبل گرم شده می گذاریم تا خوب بپزد و برشته شود.

سلامت نامه

دیسک کمر

بیماری دیسک کمر به طور معمول از دهه سوم زندگی به بعد ایجاد می شود. دیسک جوانی در مهره های کمر ایجاد نمی شود بلکه در مهره های پشتی (قسمت بالای مهره های کمر) بر اثر ضربه اتفاق می افتد. هر چه سن بالاتر رود، احتمال پیدا شدن دیسک زیادتر می شود. درمان بر اساس شدت بیماری دیسک کمر فرق می کند. در موارد شدید که بیرون زدگی دیسک زیاد است و سبب فلج اندام های تحتانی و یا بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع می شود، جراحی باید به سرعت انجام شود. در مواردی که با فتن دیسک کمر فلجی مختصری ایجاد شده است و به تدریج میزان فلجی رو به افزایش است باید فوراً جراحی صورت بگیرد.

به رویاهات سرسبز

با طرح بیمه نامه امید شرکت بیمه رازی



روح... ریانی - کد: ۲۲۱۴۴۶



رازی تر از راضی بمانید



بجنورد، خیابان شهید قربانی، حدفاصل شهید قربانی ۴ و ۶، مجتمع کوروش، طبقه ۱+



۰۹۱۹۷۰۷۰۳۴۸ - ۰۵۸ ۳۲۲۳۳۲۸۹