

معاون اداره کل آموزش و پرورش خبر داد:

شناسایی ۳ هزار بی سواد آموزش ناپذیر در استان

علی نیا- ۳ هزار بی سواد آموزش ناپذیر در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال در استان شناسایی شدند. معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با اشاره به این که تمام بی سوادها آموزش پذیر نیستند، گفت: نمی توانیم جشن پایان بی سوادی برگزار کنیم. «مودی» افزود: افرادی که در سرشماری سال ۹۰ بی سواد بودند، در سرشماری سال ۹۵ هم بی سواد باقی ماندند و برای آنان از بهزیستی نامه گرفتیم که این افراد آموزش پذیر نیستند، وی با اشاره به

سرانه های سوادآموزی برای برون سپاری فعالیت ها در سال ۹۶ گفت: در دوره سواد آموزی ۶۸۰ هزار تومان ، دوره انتقال ۸۴۰ هزار تومان و در دوره تحکیم سواد ۱۳۰ هزار تومان پرداخت می شود. «مودی» افزود: به هر فردی که برای باسواد ی فرد بی سواد ۱۰ تا ۴۹ سال اقدام کند ۶۸۰ هزار تومان پرداخت می شود. وی با اشاره به افراد بی سواد ی که به شکل خود آموز و با کمک افراد خانواده خود باسواد می شوند، بیان کرد: به این افراد ۷۲۰ هزار تومان سرانه در قالب خود آموز

امان نیست، می افزایش: تا پایان فصل بهار از دیدن بو کردن گل های معطر بهاری محروم هستیم. وی ادامه می دهد: وجود گرد و غبار و خوردن میوه های این فصل بر حساسیت م می افزایشد و از خوردن میوه های این فصل محروم می شوم. وی می گوید: علایم آلرژی من به گونه ای است که حتی دوستانم با دیدن من تصور می کنند که مبتلا به سرماخوردگی شده ام و تا حدودی از من فاصله می گیرند. وی بیان می کند: زمانی که با آلرژی دست و پنجه نرم می کنم ناخودآگاه از جمع دوستانم فاصله می گیرم تا موجب آزار، اذیت آنان نشوم.

تضعیف سیستم ایمنی

یک کارشناس تغذیه با اشاره به این که غذاهای سرشار از چربی های اشباع شده با تضعیف سیستم ایمنی بدن، آلرژی فصلی را تشدید می کند، می گوید: مصرف مکمل های غذایی مختلف از جمله مکمل آهن، روی و کلسیم نمی تواند باعث درمان یا حتی کنترل کامل آلرژی های فصلی شود. «شادابی » می افزایشد: ممکن است برخی از مواد غذایی بتوانند در تشدید یا تخفیف علایم حساسیت موثر باشند، اما هیچ کدام از خوراکی ها و عناصر نمی توانند به طور کامل باعث از بین رفتن این بیماری شوند. وی بیان می کند: نمی توانیم خوراکی خاصی را معرفی کنیم و بگوییم که همه افراد مبتلا به حساسیت می توانند با حذف آن، بیماری خود را سرکوب کنند چون ممکن است نوع حساسیت به مواد غذایی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

توصیه ها

در همین ارتباط، دکتر «پرنده» با اشاره به این که عمده آلرژی های فصل بهار مربوط به مشکلات تنفسی، پوستی و چشمی است، می گوید: آلرژی دارای علایمی مانند عطسه، آبریزش بینی، خارش گلو، ورم صورت و چشم و خارش چشم است. وی می افزایشد: این مشکلات برای افراد آزار دهنده است و گاهی سبب غیبت فرد در محل کارش می شود. وی با اشاره به این که نخستین راه عدم مواجهه با عامل حساسیت است، بیان می کند: بسیاری از افراد به کرده های گل و گیاهان واکنش نشان می دهند که توصیه می شود از تماس با آن پرهیز کنند. وی ادامه می دهد: بستن در و پنجره در هنگام عصر که گرده افشانی گل و گیاهان بیشتر است توصیه می شود. وی با اشاره به این که مصرف آنتی هیستامین تجویز شده توسط پزشک تا حدودی موثر است اضافه می کند: زدن ماسک و استفاده از دستکش در افرادی که مشکلات پوستی دارند هم توصیه می شود.



نسخه ای برای آلرژی بهاره

علی نیا

نرم می کند، می گوید: در ایام بهار به ویژه اردیبهشت ماه به دلیل آلرژی که دارم با عطسه های فراوان، سردرد شدید و گاهی اوقات با عفونت سینوس مواجه می شوم. «شاکری فر» می افزایشد: هر وقت به پزشک مراجعه می کنم تنها آنتی هیستامین تجویز می کند و درمان قطعی ندارد و تا زمانی که این دارو را مصرف می کنم از علایم آلرژی در امان هستم، البته عوارض استفاده از این دارو هم به زودی گریبانگیرم خواهد شد.

یکی از شهروندانی که در فصل بهار دچار حساسیت می شود، می گوید: با آغاز فصل بهار علایم حساسیت آغاز می شود و امان مرا می برد. «علی زاده» با اشاره به این که در این ایام از سوزش چشم، آبریزش بینی و گاهی اوقات عطسه شدید در

آلرژی شایع ترین بیماری بهاره است و همه ساله با شروع فصل بهار تعداد زیادی از شهروندان با بروز علایم آلرژی بهاره از جمله آبریزش بینی، ریزش اشک، سرفه، عطسه و اشکال در تنفس، گرفتگی بینی، عطسه، خارش و تورم پوست، پوست خشک و قرمز و حتی بروز جوش های پوستی دچار درد سر می شوند. عده ای از این شرایط خسته می شوند و تحمل این فصل زیبا را ندارند، اما به گفته کارشناسان تغذیه و پزشکان راه هایی وجود دارد که می توان به کمک آن ها آلرژی را تا حد زیادی کاهش داد.

عطسه و سردرد

یکی از بانوانی که هر سال با آلرژی فصلی دست و پنجه

گیاهان دارویی



آرام بخش

علوی- گیاه «شجره مریم» با نام های دیگری مانند «بخور مریم» و «افخوان» هم شناخته می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی درباره خواص دارویی این گیاه عنوان می کند: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه، روغن فرار، اسیدتانیک، یک ماده تلخ، موسیلاژ، تانن و فلاونوئیدهاست. «مسعود معمار یانی» با اشاره به این که این گیاه آرام بخش است، اظهار می دارد: این گیاه مقوی معده، ضد اسپاسم و ضد هیستری است. وی دیگر خواص گیاه «بخور مریم» را رفع کننده اختلال های هضمی و تقویت کننده دستگاه گوارش برشمرد.

بیشتر بدانیم



خیار

کمتر ماده خوراکی وجود دارد که هم چون میوه خیار خاصیت خنک کنندگی داشته باشد. خیار میوه ای کم کالری است و فواید غذایی بسیاری دارد. خیار منبع غنی از ترکیباتی چون فلاونوئیدها، لیگنان ها و تریتترین هاست که همگی خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی دارند. همچنین پوست و دانه های خیار از بیشترین میزان مواد مغذی برخوردار بوده و حاوی فیبر و بتاکاروتن است. بتاکاروتن آنتی اکسیدانی است که به سطح ایمنی بدن، پوست، چشم و پیشگیری از سرطان کمک می کند. همچنین دانه های خیار منبع مهمی از مواد معدنی و کلسیم به حساب می آیند. خیار به طور طبیعی حاوی میزان پایینی از کالری، کربوهیدرات ها، سدیم، چربی و کلسترول است. همچنین با مصرف این میوه میزانی از نیاز روزانه بدن به پتاسیم، فیبر خوراکی و ویتامین C، منیزیم و منگنز بر طرف می شود.

پرداخت می شود. وی بیان کرد: به بی سوادان گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال که موفق به قبولی شوند ۱۴۴ هزار تومان پاداش پرداخت می شود. وی با اشاره به افرادی سواد ناپایینا و چند معلولیتی ادامه داد: سرانه سوادآموزی این گروه یک میلیون تومان است. وی ادامه داد: در روستاهایی که دارای یک بی سواد هستند سرانه با سواد ی افراد نیز یک میلیون تومان است. وی اضافه کرد: طبق سرشماری سال ۳۹،۹۵ هزار بی سواد در استان باقی مانده اند.

آشپزی



رول مرغ انگشتی با سبزیجات

■ **مواد لازم:** سینه مرغ ۲ عدد، زعفران دم کرده مقداری، پیاز یک عدد، نمک و فلفل به اندازه کافی، تخم مرغ یک عدد، آبلیمو، سس کچاپ و آرد سوخاری به اندازه لازم، زیتون، هویج، لوبیا سبز و سیب زمینی خلال شده مقداری.

■ **طرز تهیه:** ابتدا مرغ را به اندازه انگشت برش می زنیم. بعد آن را در پیاز خرد شده، کمی آبلیمو ، زعفران، نمک و فلفل می خوابانیم و به مدت نیم ساعت در یخچال می گذاریم. بعد مرغ ها را از مواد بیرون می آوریم آن را دور زیتون، هویج، لوبیا سبز یا دور انگشت خودمان می پیچیم و با خلال دندان آن را وصل می کنیم و آن را در تخم مرغ با زعفران و کمی نمک و فلفل سیاه هم می زنیم و در آرد سوخاری می غلتانیم و در روغن سرخ می کنیم.

۷ سال اول



سن مناسب ورود به مهد کودک

نخستین قدم ورود کودک به جامعه، مهدکودک است. البته فرستادن کودک به مهد کودک تا پیش از ۳ سالگی مناسب نیست زیرا بچه های زیر ۳ سال نیازمند توجه در خانواده هستند. یک کارشناس روان شناسی در این باره بیان می کند: بهتر است کودکان برای آن که مهارت های اجتماعی را کسب و از مادر و پدر و دیگران همانندسازی کنند از ۳ تا ۴ سالگی به مهد کودک بروند و یا با گروه همسالان در مرآمده باشند. «محمدی» ادامه می دهد: با هم بودن کودکان موجب می شود ارزش های اجتماعی را یاد بگیرند و در واقع شخصیت آن ها ساخته می شود. به گفته وی باید والدین بر دوستان خردسال کودک خود نیز نظارت داشته باشند تا با کودکانی که تربیت سالمی دارند، دوستی داشته باشند.

فروشگاه تصفیه آب راضیان

مشاوره و فروش انواع سیستم های تصفیه آب خانگی اداری و صنعتی

فروش ویژه اقساطی

اقساط ۶ ماهه بدون سود به مناسبت ماه رمضان

فروش انواع فیلترهای تصفیه آب ورودی ساختمان لباسشویی

ظرفشویی و یخچال



آب را باید شست



آدرس: خیابان امام خمینی شرقی مقابل بنگاه اتومبیل بابایی فروشگاه راضیان

تلفن: ۳۲۲۵۵۱۱۰ همراه: ۰۹۱۵۳۸۶۰۷۴۳ - ۰۹۱۵۲۴۶۰۷۴۳

فروشگاه دباغیان

شیرآلات آسمان
Manufacturer of sanitary valve
تنوع و کیفیت بی انتها، به وسعت آسمان



نصب رایگان

به صورت نقد و اقساط

تعویض شیر آلات کهنه با نو

با کمترین هزینه با نصب رایگان صاحب شیر آلات اهرمی شوید

شیرآلات کهنه شمارو خریداریم

گارانتی ۵ ساله بدون قید و شرط

آدرس: ۱۷ شهر نو جوبی، ماین چهار راه باسکول و درماتگاه امام سجاد، پروبروی ایستگاه خط واحد

فروشگاه دباغیان ۳۲۲۶۵۲۳۰ - ۰۵۸ / ۰۹۱۵۱۸۶۷۰۹۸