

یک مسئول خبر داد:

پذیرش یک بیمار سرطانی در هر روز

علی نیا- رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی از پذیرش هر روز یک بیمار سرطانی در این انجمن خبر داد. «حریری» با اشاره به این که بیش از یک سوم پذیرش شدگان را بیماران مبتلا به سرطان دستگاه گوارش تشکیل می دهند، افزود: وجود این آمار، الزام تغییر سبک زندگی در استان را می طلبد. وی به وجود ۲ هزار و ۱۱۵ بیمار سرطانی در استان که فقط به این انجمن مراجعه کرده اند، اشاره و تصریح کرد: از این تعداد هزار و ۱۰۰ نفر مرد و ۸۹۱ نفر زن و ۱۲۴ نفر زیر ۱۷ سال مبتلا به



زنگ خطر آلودگی هوای بجنورد

امر سبب می شود تا حدی توجه و تمرکز دانش

وی ادامه می دهد: علاوه بر این ممکن است آن ها زودرنج، کم تحمل و بی حوصله شوند، پرخاشگری کنند و بیش از پیش، احساس خستگی کنند و همه این ها سبب می شود تا حدی یادگیری دانش آموزان کاهش یابد. در همین رابطه، مدیرکل حفاظت محیط زیست خراسان شمالی با اشاره به این که در برخی از شهرها درخصوص آلودگی هوا مشکل خاصی وجود ندارد، می گوید: در مواقعی از سال از منظر آلودگی گرد و غبار، برخی از روستاهای خراسان شمالی متأثر می شود.

«مطهری» با اشاره به این که در طول سال فقط در شهر بجنورد به دلیل شرایط توپوگرافی، شرایط خاصی ارتقاعی و در چاله قرار گرفتن این شهر، نگرانی برای آلودگی هوا وجود دارد، می افزاید: با توجه به افزایش تعداد خودروها در این شهر در صورت استقرار صنایع آلاینده در اطراف شهر بجنورد در آینده باید شاهد آلودگی هوا باشیم.

وی تصریح می کند: برای جلوگیری از آلودگی هوای شهر بجنورد، اصرار ما این است که از استقرار صنایع آلاینده در اطراف شهر بجنورد پرهیز شود و کمربند سبز ایجاد کنیم.

وی بیان می کند: برای جلوگیری از گرد و غبار، کمربند سبز را در شهرهای دیگر استان هم می توان اجرایی کرد.

وی با اشاره به این که شهروندان برای جلوگیری از آلودگی هوا در شیوه استفاده مناسب از وسایل نقلیه احساس مسئولیت داشته باشند، اظهار می کند: شهروندان برای

علی نیا

آلودگی هوا نه تنها سلامت جسم را تهدید می کند بلکه به گفته کارشناسان موجب ایجاد افسردگی، پرخاشگری، خواب آلودگی، بیش فعالی کودکان و برخی اختلالات روانی دیگر می شود. طبق آمار ارائه شده، بجنورد طی تابستان امسال فقط ۱۵ روز هوای پاک را تجربه کرد و هوای مرکز استان در این مدت ۷۸ روز سالم «متوسط» بود. این در حالی بود که در شهریور ماه هوای پاک نداشتیم و فقط ۳۱ روز هوای سالم «متوسط» داشتیم. شاید از کنار برخی از این قبیل آمار و ارقام می گذریم، اما نباید از کنار آلودگی هوا به سادگی گذشت زیرا یکی از علل بروز بیماری های مختلف محسوب می شود. در چنین شرایطی باید به راهکارهایی برای جلوگیری از آلودگی هوا در مرکز استان اندیشیده شود.

یک کارشناس محیط زیست براساس مطالعاتی که انجام داده است می گوید: چنانچه در معرض آلودگی هوا قرار داشته باشید از بیماری هایی از جمله ذات الریه، بیماری های قلبی-عروقی و تخریب و یا تضعیف سیستم عصبی در امان نخواهید بود. «حمدی» با اشاره به این که اگر چه آلودگی هوا بر پوست، چشم و یا دیگر سیستم های بدن تاثیر دارد، می افزاید: مهم ترین اثرات آلودگی بر سیستم تنفسی است.

وی همچنین با اشاره به این که کودکان و دانش آموزان هم مانند بزرگسالان متأثر از آلودگی هوا هستند، بیان می کند: هنگام آلودگی هوا درصد عناصر هوا تغییر می کند و میزان اکسیژن هوا کاهش می یابد و همین

۷ سال اول



احترام به عقاید کودک

علوی- برخی از والدین تصور می کنند همیشه کودکان و کوچک تر ها هستند که باید به عقاید آن ها احترام بگذارند در حالی که احترام به عقاید کودک و بزرگ نمی شناسد و والدین باید به عقاید فرزند خود هر چند خردسال احترام بگذارند و حس استقلال او را به رسمیت بشناسند. آن ها باید به عقاید کودکی که به تازگی حس استقلال طلبی را در خود پرورش می دهد، احترام بگذارند در چنین شرایطی کودکان خلاق خواهند شد و از اعتماد به نفس بیشتری نسبت به هم سالان خود برخوردار می شوند. کودکانی که خلاقیت آن ها پرانگیخته می شود روابط و مفاهیم را به خوبی می توانند درک کنند.

سلامت نامه

استفاده از سونا

استفاده بیش از حد از سونا طبق گفته برخی کارشناسان و متخصصان ضرر دارد و باید افراد از مراجعه مکرر به سونا اجتناب کنند. سونا با تعریق و افزایش خون رسانی می تواند تا حدی در بهبود سلامت پوست مفید باشد. علاوه بر آن شادابی پوست از بارزترین اثرات مثبت سوناست زیرا ترکیب بخار و گرما با افزایش خون رسانی به پوست همراه است که می تواند در شادابی آن موثر باشد.

اما استفاده بیش از حد از سونا باعث آسیب رسیدن به پوست بر اثر حرارت زیاد، پوسته پوسته شدن و شیوع برخی قارچ های پوستی می شود. همچنین بر اساس درجه حرارت محیط سونا، امکان ایجاد تغییراتی نظیر شل شدن پوست و بروز چروک های ظریف در پوست وجود دارد.

استان (عطوفت) مراجعه کردند، اظهار کرد: در تیر ماه سال جاری ۲۵، در مرداد ماه ۲۶ و شهریور ماه ۲۳ بیمار سرطانی در این انجمن پذیرش شدند. وی بیان کرد: آمار سرطان در استان بیانگر این است که آن طور که باید برای غربالگری و پیشگیری از آن با اقدامی انجام نمی شود یا کار ساز نبوده و ضعیف بوده است.

آشپزی



شفردز پای

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ریز خرد شده ۲ عدد، خمیر تارت به میزان لازم، کره یک قاشق سوپ خوری، هویج پخاریز و نگینی خرد شده یک عدد، ذرت و نخودفرنگی ۳ قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل به میزان لازم، سبب زمینی پوره شده ۳ عدد، روغن مایع به میزان لازم.

طرز تهیه: خمیر تارت را صاف می کنیم. داخل قالب های مافین یک برش خمیر قرار می دهیم. بعد قالب ها را داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار می دهیم. پیاز را با روغن، گوشت و بقیه مواد تفت می دهیم و نمک و فلفل را می افزایم و روی حرارت ملایم می گذاریم. مایه گوشت را به وسیله قاشقی داخل تارت های آماده شده می ریزیم و روی هر کدام مقداری پوره سبب زمینی قرار می دهیم و مجددا در فر به مدت ۲۰ دقیقه می گذاریم.

نکات خانه داری



نگهداری قارچ

قارچ یکی از موادی است که نگهدایش به مراتب سخت تر از مواد غذایی دیگر است. برای نگهداری طولانی از قارچ می توان ابتدا آن را شست و خرد کرد سپس آن را در یک قابلمه آب ریخت و جوشاند. باید قارچ را به مدت ۱۰ دقیقه جوشاند و آبکش کرد و بلافاصله در آب سرد ریخت و آبکش کرد و اجازه داد تا آب آن کاملا کشیده شود.



شهر از باغ هایی که باقی مانده است برای حفظ فضای سبز استفاده شود، می افزاید: با تغییر کاربری باغ ها به مسکونی مخالقمیم و نباید بگذاریم که باغ های داخل شهر تغییر کاربری پیدا کنند.

وی این چند راهکار را از جمله موضوعاتی یاد می کند که می تواند به حفظ و جلوگیری از آلودگی هوا کمک کند.

وی ادامه می دهد: استفاده از سوخت های فسیلی باعث آلودگی هوا خواهد شد و شهروندان می توانند با صرفه جویی از آلودگی هوا جلوگیری کنند. «زهادی نیا» مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی می گوید: بیماری های قلبی و عروقی هم چنان در صدر مرگ و میرهای استان است.

جلوگیری از آلودگی هوا می توانند فقط در مواقع ضروری از خودرو استفاده کنند. وی بیان می کند: شرایط خیابان های شهر برای پیاده روی و دوچرخه سواری آماده است و شهروندان می توانند از این شرایط استفاده کنند.

وی می گوید: قصد داریم فرهنگ استفاده از دوچرخه را ابتدا در دستگاه های دولتی و سپس برای مردم شهر بجنورد نهادینه کنیم و در همین راستا در شورای ترافیک شهرستان

برای برخی از مسیرهای شهر طرح هایی پیرامون این موضوع مطرح شد که شهرداری مسیرهایی را برای دوچرخه سواری طراحی کند و سپس در شهر بجنورد اجرایی شود.

«مطهری» با اشاره به این که سرانه فضای سبز بجنورد هم باید افزایش پیدا کند و داخل

با توجه به

افزایش تعداد

خودروها در

شهر بجنورد

در صورت

استقرار

صنایع

آلاینده در

اطراف این

شهر، در آینده

باید شاهد

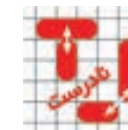
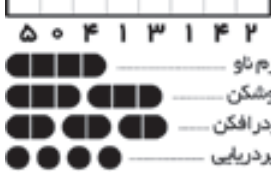
آلودگی هوا

باشیم

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۱۰]

ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است. هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و مایه جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمناً همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و زیردریایی یک خانه جاشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

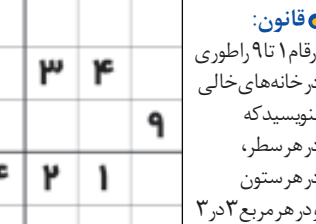
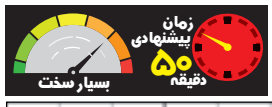
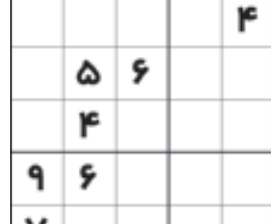
تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسانی نمی نمایند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

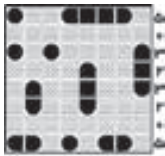
شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.

«ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را احس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.



قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



رمزواژه یابی: باقری افشاکر

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۰۹۹۹۰۰۰ پیامک کنید.



شکل شماره ۱ را نمی توان با چرخش به شکل های دیگر تبدیل کرد. پس باقیه شکل ها متفاوت است.