

رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خبر داد:

بهبود ۸۰ درصد کودکان مبتلا به سرطان خون در استان

علی نیا- رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی از بهبود ۸۰ درصد از مبتلایان به سرطان خون در گروه سنی کمتر از ۱۵ سال در استان خبر داد. «حریری» با اشاره به این که سرطان خون یکی از سرطان های شایع در جامعه است، اظهار کرد: این سرطان، دومین سرطان شایع در میان کودکان است. وی ادامه داد: سال گذشته جشن

آشنایی



کثلت عدس

مواد لازم: عدس یک لیوان، سیب زمینی یک عدد بزرگ، پیاز یک عدد کوچک، تخم مرغ ۳ عدد، پودر سیر یک قاشق چایخوری، آرد سوخاری ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم، ماست یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: عدس را چند ساعت در آب خیس می کنیم، عدس خیس خورده را داخل قابلمه می ریزیم و ۲ تا ۳ لیوان آب به آن اضافه می کنیم و روی حرارت متوسط می گذاریم تا بپزد، پس از این که آب غذا کشیده شد با مخلوط کن عدس را له می کنیم.

سیب زمینی را داخل قابلمه می گذاریم و ۳ لیوان آب به آن اضافه می کنیم تا نیم پز شود سپس به همراه پیاز رنده می کنیم.

عدس، سیب زمینی، تخم مرغ، پودر سیر، نمک، فلفل و زردچوبه و پیاز را مخلوط و در پایان آرد سوخاری و ماست را اضافه می کنیم. هر بار مقداری از مایه کثلت برمی داریم، شکل می دهیم و در روغن داغ سرخ می کنیم.

۷ سال اول

کودکان لوس

علوی- برخی والدین محبت بی حد و مرز به کودکان خود می کنند که این محبت ها گاهی به جا واقعی و گاهی نابه جاست و باعث لوس شدن کودکان می شود.

بهتر است والدین قوانین و مقرراتی را که کودک باید رعایت کند، صریح و روشن به او بگویند و محدودیت های خود را عملی کنند و در عملی کردن خواسته های شان قاطع باشند تا کودک بفهمد که با گریه، زاری و التماس نمی تواند درخواست غیر منطقی خود را عملی کند. برخی والدین تصور می کنند با محبت کردن بیش از حد به کودک خود لطف می کنند در حالی که این محبت بی حد و حصر در واقع خیانت به او است .

بهبودی کامل بیش از ۱۰ کودک مبتلا به سرطان خون توسط انجمن عطوفت برگزار شد و به زودی جشن بهبودی کامل ۷ کودک مبتلا به سرطان در استان برگزار می شود. وی با اشاره به این که به طور معمول درمان سرطان خون در کودکان نیازمند صرف زمان و حوصله است، بیان کرد: بیشتر کودکان در بازه زمانی ۲ تا ۳ ساله برای همیشه با سرطان

می کتم اهدای عضو فرهنگ سازی شود.یکی از افرادی که منتظر اهدای عضو است، می گوید: برای بهبودی حالم باید کلیه پیوندی دریافت کنم اما انتظار طولانی و درد امانم را بریده است و امیدوارم هر چه زودتر بتوانم برای پیوند کلیه اقدام کنم.

وی که تمایلی به معرفی خود ندارد، می افزاید: متأسفانه برخی از اعضای خانواده های افراد مرگ مغزی شده تمایلی به اهدای عضو این گونه افراد ندارد و به همین دلیل چندین فرصت برای پیوند را از دست دادیم.

وی بیان می کند: امیدوارم فرهنگ اهدای عضو در جامعه نهادینه شود تا مشکلات بیماران در انتظار عضوپیوندی برطرف شود.

در همین باره، کارشناس بیماری های خاص معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از فرصت های از دست رفته ای سخن می گوید که به علت رضایت ندادن خانواده ها برای اهدای عضو بیمار مرگ مغزی شده، بیماری که منتظر عضو بوده جانش را از دست داده است.

«مهری فرشاده می افزاید: برخی از خانواده ها زمانی که عضوی از خانواده شان دچار مرگ مغزی می شود،تعلل می کنندوراضی به اهدای عضو نمی شوند که در این میان فرصت برای اهدای عضو از دست می رود. وی با اشاره به این که مراجعه کنندگان زیادی داریم که کارت اهدای عضو دریافت می کنند، می افزاید: بیشتر افرادی که تمایل به دریافت کارت اهدای عضو دارند جوانان، دانشجویان و رانندگان جاده ها هستند.

وی تصریح می کند: در حال حاضر فرهنگ اهدای عضو از سوی افراد جوان بسیار زیاد شده است، اما برخی خانواده ها در مقابل این اقدام مقاومت می کنند و شاید علت آن دل ننگدن از عزیزشان است.وی ادامه می دهد: فردی که مرگ مغزی شده باشد، امکان بازگشت ندارد.وی با اشاره به این که از ابتدای سال تاکنون ۱۰ مورد از افراد مرگ مغزی دارای شرایط اهدای عضو بودند که خانواده ۴ نفر برای اهدای عضو رضایت دادند، اضافه می کند: ۱۶ بیمار نیازمند توانستند از اهدای عضو این ۴ بیمار بهره ببرند.وی با اشاره به این که در حال حاضر ۱۰۰ نفر در استان از ابتدای سال تاکنون اعلام آمادگی برای اهدای عضو کارت دریافت کرده اند، می گوید: از ۲۳۰ بیمار کلیوی ۱۸۰ بیمار در انتظار پیوند هستند.

شده است به طوری که در برخی از مواقع زمانی که فردی دچار مرگ مغزی می شود به علت مخالفت خانواده این فرد،فرصتی که می توان به افراد در نوبت انتظار اهدای عضوداد به راحتی از دست می رود.

مادری که راضی به اهدای عضو فرزندش شده بود، می گوید: به دلیل این که دخترم دچار مرگ مغزی شده بود راضی به اهدای عضو او بودم اما همسر تحت هیچ شرایطی رضایت ندادو بعد از گذشت چندروز دخترم فوت کرد.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، می افزاید: به طور حتم با گسترش فرهنگ اهدای عضو، جان تعدادی از شهروندانی که منتظر اهدای عضو هستندو از بیماری رنج می برند، نجات پیدا خواهد کرد.

وی با توجه به این که همسرش بعد از مدت ها از فوت دخترشان پشیمان شده که چرا برای اهدای عضو رضایت نداده است، تصریح می کند: پشیمانی دیگر سودی ندارد و فرهنگ اهدای عضو باید در بین خانواده ها نهادینه شود.یکی از شهروندانی که از چند سال گذشته تاکنون کارت اهدای عضو دریافت کرده است، می گوید: یکی از دوستانم در نوبت پیوند عضو بود اما به علت به موقع نرسیدن عضو مورد نظر برای پیوند، جانش را از دست داد.

وی می افزاید: چنانچه عضو پیوندی به موقع به دوستم می رسید اکنون او زنده بود.

وی تصریح می کند: تا قبل از فوت دوستم اطلاع چندانی از شرایط اهدای عضو نداشتم اما از طریق کانال های مختلف متوجه شدم که می توانم برای اهدای عضو اقدام کنم و هم اکنون کارت اهدای عضودارم.

وی با اشاره به این که چندی پیش بخشی از اعضای بدن پدر همسرش را به پیشنهادوی اهدا کردند، می گوید: پزشکان بعد از تصادف پدر همسر گفتند که دیگر کاری از دستشان برنمی آید و با توجه به این که قبلا در جریان اهمیت پیوند اعضا بودم از پزشکش سوال کردم که آیا می توانیم اعضایش را اهدا کنیم؟ او از پیشنهاد من استقبال کرد و گفت که خودش قصد مطرح کردن این موضوع را داشت و خوشبختانه با آگاهی افراد و اهمیت دادن به موضوع کار ما سهل ترشد.

وی به فرهنگ سازی اهدای عضو به عنوان یک سنت حسنه اشاره می کند و می افزاید: اهدای عضو به دلیل این که جان بیماران نیازمند را نجات می دهد جزو کارهای پسندیده است ودعا



چشم انتظاری برای پیوند عضو

۱۸۰ بیمار کلیوی در انتظار پیوند

علی نیا

نجات یافته و در حال حاضر روزهای خوبی را کنار خانواده اش سپری می کند.اکنون ۸۰ درصد بیماران کلیوی خراسان شمالی چشم انتظار اهدای عضو هستند تا بتوانند به زندگی طبیعی خود ادامه بدهند. با وجود این که فرهنگ اهدای عضو در جامعه بازتاب خوبی داشته است اما مقاومت برخی از خانواده ها باعث بی رغبتی برخی افراد برای اهدای عضو

جدول ، سرگرمی ، ورزش ذهن [۹/۱۰/۱۳۹۶]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها یا عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

	۱۰	۲۰	۱۱	۲۷	۱۰		
	۱۰			۱۰			۷
	۱۶			۳۰	۶		
	۶			۳۰	۱۲		
	۱۳		۱۳				
	۱۳		۹				
					۲۱	۱۶	
					۱۴		
					۱۷		
	۱۵			۳۰			
	۴			۲۴			

برای راهنمایی، معمای مجموع ارقام را در اینترنت وشبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند رقم «قطعی» را کشف کنیم.

هر گز حدس نز نیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن

آن، باخودمان مرور کنیم.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام، یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق و جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکای می گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودو کو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرتو فدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

• **برای حل کافی است:**

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

هر خانه شناسایی کنیم

و کم رنگ در آن یادداشت

کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند رقم «قطعی» را کشف کنیم.

برویم که عددش در «جدول ویژه آمده باشد.

از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای

هر خانه شناسایی کنیم

و کم رنگ در آن یادداشت

کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند رقم «قطعی» را کشف کنیم.

برویم که عددش در «جدول ویژه آمده باشد.

از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای

هر خانه شناسایی کنیم

و کم رنگ در آن یادداشت

کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند رقم «قطعی» را کشف کنیم.

برویم که عددش در «جدول ویژه آمده باشد.

از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای

هر خانه شناسایی کنیم

و کم رنگ در آن یادداشت

کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند رقم «قطعی» را کشف کنیم.

برویم که عددش در «جدول ویژه آمده باشد.

از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای

هر خانه شناسایی کنیم

و کم رنگ در آن یادداشت

کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند رقم «قطعی» را کشف کنیم.

برویم که عددش در «جدول ویژه آمده باشد.

از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای

هر خانه شناسایی کنیم

و کم رنگ در آن یادداشت

قانون:

پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال

گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



۵		۱۰		۱۵		۲۰		۲۵		۳۰		۳۵		۴۰		۴۵		۵۰		۵۵		۶۰		۶۵		۷۰		۷۵		۸۰		۸۵		۹۰		۹۵		۱۰۰		۱۰۵		۱۱۰		۱۱۵		۱۲۰		۱۲۵		۱۳۰		۱۳۵		۱۴۰		۱۴۵		۱۵۰		۱۵۵		۱۶۰		۱۶۵		۱۷۰		۱۷۵		۱۸۰		۱۸۵		۱۹۰		۱۹۵		۲۰۰		۲۰۵		۲۱۰		۲۱۵		۲۲۰		۲۲۵		۲۳۰		۲۳۵		۲۴۰		۲۴۵		۲۵۰		۲۵۵		۲۶۰		۲۶۵		۲۷۰		۲۷۵		۲۸۰		۲۸۵		۲۹۰		۲۹۵		۳۰۰		۳۰۵		۳۱۰		۳۱۵		۳۲۰		۳۲۵		۳۳۰		۳۳۵		۳۴۰		۳۴۵		۳۵۰		۳۵۵		۳۶۰		۳۶۵		۳۷۰		۳۷۵		۳۸۰		۳۸۵		۳۹۰		۳۹۵		۴۰۰		۴۰۵		۴۱۰		۴۱۵		۴۲۰		۴۲۵		۴۳۰		۴۳۵		۴۴۰		۴۴۵		۴۵۰		۴۵۵		۴۶۰		۴۶۵		۴۷۰		۴۷۵		۴۸۰		۴۸۵		۴۹۰		۴۹۵		۵۰۰		۵۰۵		۵۱۰		۵۱۵		۵۲۰		۵۲۵		۵۳۰		۵۳۵		۵۴۰		۵۴۵		۵۵۰		۵۵۵		۵۶۰		۵۶۵		۵۷۰		۵۷۵		۵۸۰		۵۸۵		۵۹۰		۵۹۵		۶۰۰		۶۰۵		۶۱۰		۶۱۵		۶۲۰		۶۲۵		۶۳۰		۶۳۵		۶۴۰		۶۴۵		۶۵۰		۶۵۵		۶۶۰		۶۶۵		۶۷۰		۶۷۵		۶۸۰		۶۸۵		۶۹۰		۶۹۵		۷۰۰		۷۰۵		۷۱۰		۷۱۵		۷۲۰		۷۲۵		۷۳۰		۷۳۵		۷۴۰		۷۴۵		۷۵۰		۷۵۵		۷۶۰		۷۶۵		۷۷۰		۷۷۵		۷۸۰		۷۸۵		۷۹۰		۷۹۵		۸۰۰		۸۰۵		۸۱۰		۸۱۵		۸۲۰		۸۲۵		۸۳۰		۸۳۵		۸۴۰		۸۴۵		۸۵۰		۸۵۵		۸۶۰		۸۶۵		۸۷۰		۸۷۵		۸۸۰		۸۸۵		۸۹۰		۸۹۵		۹۰۰		۹۰۵		۹۱۰		۹۱۵		۹۲۰		۹۲۵		۹۳۰		۹۳۵		۹۴۰		۹۴۵		۹۵۰		۹۵۵		۹۶۰		۹۶۵		۹۷۰		۹۷۵		۹۸۰		۹۸۵		۹۹۰		۹۹۵		۱۰۰۰																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
۸	۷																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			