

حیوانی، داشتن وزن مناسب و استفاده بیشتر از آنتی اکسیدان ها، سبزی، میوه، مواد لبنی و انجام معاینه سالانه برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری ضروری است.وی ادامه داد: در حال حاضر ۳۴ بیمار مبتلا به پروستات در استان وجود دارد و دغدغه ما هزینه بالای داروهاست به طوری که هزینه یکی از داروهای این بیماران بیش از ۹ میلیون تومان است که بیماران باید به شکل آزاد آن را تهیه کنند.

مردان باید علایمی مانند تکرار ادرار، تغییر در دفع و منقطع شدن ادرار، احساس درد در زمان تخلیه، بند آمدن ادرار و باقی ماندن در مثانه پس از تخلیه، وجود خون در ادرار و درد مداوم در کمر و لگن و پشت مفصل ران را جدی بگیرند.وی مهم ترین عوامل ابتلا به سرطان پروستات را سابقه فامیلی(خانواده درجه یک)، استفاده از سیگار و دخانیات، چاقی و عدم تحرک کافی دانست. وی اضافه کرد: داشتن فعالیت های بدنی مناسب، مصرف کم گوشت قرمز و چربی

علی نیا- سرطان پروستات در سکوت شکل می گیرد و مردان باید با خود مراقبتی از بروز آن جلوگیری کنند زیرا گاهی اوقات بدون هیچ علامتی شخص به این بیماری مبتلا و با مشکلات عدیده ای مواجه می شود.مدیر عامل انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: پیشنهاد می شود مردان ۴۰ سال به بالا هر ۲، ۳ سال یک بار و مردان ۵۰ سال به بالا هر سال از نظر سلامت پروستات غربالگری شوند.وی بیان کرد:

ابتلا به سرطان پروستات در سکوت

گیاهان دارویی



اشتهاآور

علوی- گیاه درختچه ای «سماق» از خانواده پسته دارای پوست، ریشه، میوه و برگ با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهار کرد: تانن، موم، مواد رنگی و اسیدهای مختلف آلی از مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: سماق از خون ریزی جلوگیری می کند و برای توان بخشی مورد استفاده قرار می گیرد، همچنین ادرارآور و پایین آورنده قند خون است. به گفته وی، از این گیاه دارویی در صنعت دباغی و رنگرزی استفاده می شود. وی با بیان این که این گیاه اشتهاآور است، خاطرنشان کرد: سماق به عنوان چاشنی هم مورد استفاده قرار می گیرد. وی درباره استفاده از سماق بیان کرد: از پوست و ریشه آن می توان یک تا ۲ گرم و برگ و میوه آن هم ۵ تا ۱۰ گرم روزانه ۳ بار به طور دم کرده استفاده کرد.

سلامت نامه

تنبلی چشم

تنبلی چشم یا آمبلیوپ یکی از اختلالات بینایی است که بر اثر آن در یک چشم به ظاهر سالم، کاهش دید مرکزی به وجود می آید. این اختلال که معمولاً در یک چشم دیده می شود به دلیل اختلال دید چشم تنبل بر اثر عوامل مختلفی نظیر عیوب انکساری (دوربینی، نزدیک بینی یا آستیگماتیسم)، انحراف چشم (لوچی یا استرابیسم) یا عدم شفافیت مسیر بینایی ناشی از عواملی نظیر آب مروارید، کدورت قرنیه یا افتادگی پلک رخ می دهد. درمان تنبلی چشم معمولاً به صورت بستن چشم سالم و وادار کردن مغز به دیدن با چشم تنبل است. این درمان ممکن است هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد که البته چشم سالم باید به تناوب باز شود.

هزینه های کمرشکن توان بخشی دردی مضاعف برای خانواده ها



به این افراد ارائه شود، می افزاید: طبق قانون باید خدمات توان بخشی به طور رایگان و کافی در اختیار کم توانان عضو سازمان بهزیستی قرار بگیرد، این در حالی است که به جز فیزیوتراپی که در حد متوسط ارائه می شود، خدمات دیگر به درستی ارائه نمی شود. وی تصریح می کند: البته نباید این نکته را از یاد برد که امکانات این سازمان متناسب با جامعه آماری کم توان و ناتوان استان نیست و این را می توان از گالیه های مراجعان شنید.

وی اضافه می کند: خدمات توان بخشی مانند کاردرمانی، گفتاردرمانی، هیدروتراپی و فیزیوتراپی که مستمر و برنامه ریزی شده است و خدمات دیگر که همه جزو خدمات تکلیفی محسوب می شوند باید توسط بهزیستی به مددجویان ارائه شوند در حالی که به جرئت می توانم بگویم که بسیاری از ناتوانان و کم توانان نیازمند خدمات توان بخشی با پرداخت هزینه های گزاف از خدمات بیرون از این سازمان استفاده می کنند. وی بیان می کند: این سازمان بر حسب اعتباراتی که دارد باید حداقل سالی یک بار بخشی از هزینه های درمان را پرداخت کند، اما این امر هم به درستی انجام نمی شود. وی می افزاید: پرداخت هزینه های کاردرمانی و گفتاردرمانی و دیگر خدمات در مقابل رقم پرداخت شده از سوی خانواده ها بسیار ناچیز است.

وی اضافه می کند: خانواده هایی که نیازمند تهیه وسایل کمک توان بخشی هستند به دلیل ارائه نشدن خدمات در این بخش از سوی سازمان متولی باید به مراکز دیگر استان ها مراجعه و هزینه های سفر را تحمل کنند. وی تصریح می کند: برخی نیازهای ضروری توسط بسیاری از خانواده های مددجویان به سختی تأمین می شود و افراد نیازمند به پوشک و وسایل بهداشتی شاید سالی ۲ بار بتوانند ۲

پزشکی شامل کاردرمانی، بینایی سنجی، شنوایی و فیزیوتراپی، کاشت حلقون، تهیه و توزیع وسایل کمک توان بخشی و پرداخت حق پرستاری به معلولان ضایعه های نخاعی را از جمله فعالیت های انجام شده برای توان بخشی معلولان یاد کرد. وی با اشاره به این که در زمان ارائه خدمات نارضایتی هایی به وجود می آید، می گوید: چنانچه مددجویان مشکلاتی دارند که به رسیدگی نیاز دارد باید به طور شفاف به ما اعلام کنند تا پیگیری های لازم برای رفع مشکلات آنان انجام شود. وی همچنین می افزاید: احداث پروژه مجتمع جامع توان بخشی در استان در اولویت قرار دارد زیرا با وجود ۱۹ هزار و ۵۵۵ معلول در استان این مجتمع باید ایجاد شود. وی ادامه می دهد: وزارتخانه سهم خودش را برای اجرای این پروژه گذاشته است و در حال حاضر استانداری باید سهم خود را پرداخت کند تا عملیات اجرایی آن آغاز شود. به گفته وی، برای تأمین زمین به منظور احداث این مجتمع مشکلی وجود ندارد.

بسته تهیه کنند و بقیه نیاز روزانه آن ها با هزینه های شخصی تأمین می شود. مدیرکل بهزیستی خراسان شمالی در همین باره می گوید: در حال حاضر ۱۹ هزار و ۵۵۵ معلول در استان تحت پوشش بهزیستی استان هستند که این آمار طی یکی، ۲ سال گذشته ۱۷ هزار مددجو بود. «قربانی» با اشاره به این که تعداد مددجویان تحت پوشش بسیار زیاد است و اعتبار موجود جوابگوی ارائه خدمات بیشتر از حد توان نیست، می گوید: با این وجود خدمات متنوعی به مددجویان ارائه می شود و همه تلاش مان بر داشته شدن مشکلات از دوش آنان است.

وی با اشاره به ارائه آموزش و توان بخشی به معلولان در ۱۵ مرکز روزانه غیر دولتی ادامه می دهد: این خدمات به مددجویانی که به این امکانات آموزشی و توان بخشی نیاز دارند، ارائه می شود. وی ارائه خدمات اشتغال در کارگاه های تولیدی- حمایتی معلولان، ارائه خدمات توان بخشی مراقبتی و نگهداری از معلولان در ۱۵ مرکز شبانه روزی، خرید خدمات توان

یکی از والدین مددجویان: بسیاری از ناتوانان و کم توانان نیازمند خدمات توان بخشی با پرداخت هزینه های گزاف از خدمات بیرون از سازمان بهزیستی استفاده می کنند

آشپزی



پنیک کدو حلوائی

■ **مواد لازم:** شیر یک و یک دوم پیمانه، آرد ۲ پیمانه، پوره کدو حلوائی یک پیمانه، شکر قهوه ای ۳ قاشق سوپ خوری، تخم مرغ یک عدد، بکینگ پودر ۲ قاشق چایخوری، روغن ۲ قاشق سوپ خوری، بکینگ سودا ۲ قاشق سوپ خوری، دارچین یک قاشق چایخوری، زنجبیل و نمک یک دوم قاشق چایخوری.

■ **روش تهیه:** ابتدا شیر و پوره کدو حلوائی را با هم می پزیم و کاملاً له و تخم مرغ و روغن را اضافه می کنیم. مواد خشک را با هم مخلوط و سپس به مواد بالا اضافه می کنیم تا کش دار و غلیظ شود. به مواد ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم. سپس بدون چرب کردن تابه از مواد به اندازه یک ماقه در آن می پزیم و صاف می کنیم. در آن را می گاریم و ۲ دقیقه زمان می دهیم تا پخته شود و بعد برمی گردانیم و ۳۰ ثانیه زمان می دهیم.

۷ سال اول

خیال پردازی

همه کودکان خیال پردازی می کنند و والدین نقش مهمی در کنترل و هدایت تخیل و ظهور خلاقیت کودکان دارند. اگر والدین فرصت لازم را برای سوال کردن، کنجکاوی و کشف محیط به کودکان بدهند به طور قطع زمینه رشد و بروز خلاقیت آن ها فراهم می شود.

والدین می توانند با تشویق و تایید رفتار کودک و فراهم آوردن زمینه های مساعد قدرت تخیل و خلاقیت او را تقویت کنند. برخی از والدین خلاقیت کودک را به سخره می گیرند یا او را سرزنش می کنند که مخرب ترین رفتار است. والدین باید زمینه رشد و بروز خلاقیت کودکان شان را فراهم کنند. قدرت تخیل باعث رشد تفکر کودکان می شود. اگر تخیل کودکان با آگاهی توأم شود باعث خلاقیت و نوآوری می شود.



فروش عیدانه

مبل‌مان المهدک

فقط با ۵ هزار تومان روزی

تا ۷۵۵ روز اقساط

شیروان، نبش پل کشاورز، جنب بانک مسکن

@almahdishirvan

تعویض مبل کهنه بانو

۳۶۲۳۲۵۴۷



فروش اقساطی ، تحویل فوری

شرایط پرداخت به انتخاب شما

مدل ۹۷

ضمانت ۵ سال یا ۱۵۰۰۰ کیلومتر کارکرد

نمایندگی فروش و خدمات پس از فروش

۳۹۷ غلامی

۸۶ ۰۰ ۲۶ ۳۲ مدیران فروش : ۰۵۸۶ ۷۹۴ ۰۹۱۵

شیروان : نبش چهارراه قائم (ع) ۷۸ ۲۱ ۲۲ ۳۶ مدیران فروش : ۰۵۹۶ ۷۹۴ ۰۹۱۵

خدمات پس از فروش : ۳۲ متری شهربازی ۷۶ ۸۳ ۷۲ ۳۲ -۹