

۶ کلاس تعداد مدارس خیر ساز در استان به ۳ مدرسه می رسد، گفت: یک مدرسه خیر ساز در راز و جرجلان و یک مدرسه خیر ساز دیگر هم در گرمه با همت خیران برای دانش آموزان با نیازهای ویژه ساخته شده است. وی ادامه داد: بافت برخی از مدارس استثنایی موجود فرسوده و نیازمند تخریب و بازسازی است.

مطلب در گفت و گو با خبرنگار ما افزود: مدرسه خیر ساز ویژه دانش آموزان دختر با نیازهای ویژه در مقطع دبیرستان همزمان با ایام ا... دهه فجر در بجنورد بهره برداری می شود. «متقیان» اضافه کرد: خیر مدرسه ساز بجنورد برای ساخت این دبیرستان ۶ کلاس حدود ۵۰۰ میلیون تومان هزینه کرده است. وی با اشاره به این که با بهره برداری از این دبیرستان

علی نیا- در حال حاضر ۱۲ مرکز آموزشی و توان بخشی دانش آموزان دارای مشکلات ویژه یادگیری در استان فعال است و در فضاهای مدارس عادی قرار دارد که باید به مراکز تخصصی برای دانش آموزان با نیازهای ویژه تبدیل شود و برای ساخت مراکز تخصصی حمایت خیران را می طلبیم. رئیس آموزش و پرورش استثنایی خراسان شمالی با بیان این

ساخت مراکز تخصصی دانش آموزان با نیازهای ویژه، نیازمند یاری خیران

گیاهان دارویی



ضد میکروب

سرشاخه های گلدار گیاه آویشن رسمی از خانواده نناع خواص دارویی مختلفی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره اظهار کرد: این گیاه دارای روغن فرار زرد رنگ، تانن، مواد تلخ، ساپونین، صمغ و رزین و ضد میکروب است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: آویشن رسمی ضد عفونی کننده دستگاه گوارش و ضد تشنج است و از روغن آن برای شست و شوی دهان، رفع سرفه و ناراحتی های برونشیت استفاده می شود. وی با اشاره به این که این گیاه ضد قارچ و ضد انگل است، بیان کرد: ساپونین موجود در آویشن رسمی اثر همولیز کنندگی دارد و به عنوان چاشنی هم از آن استفاده می شود.

۷ سال اول



اسباب بازی مناسب

بازی کردن یکی از ارکان اساسی رشد شناختی کودکان محسوب می شود. کودکان از نخستین سال های زندگی با لمس کردن اشیاء و اسباب بازی ها محیط زندگی شان را درک می کنند. کودک از طریق بازی با اسباب بازی های خود نقش های مختلف زندگی را فرا می گیرد و تصویری از وظایف افراد جامعه را در ذهن خود می پروراند. بازی کار کودکان است و وسیله کار آن ها اسباب بازی است. مهارت های گوناگون کودکان به وسیله اسباب بازی رشد می کند و پرورش می یابد. انواع پازل ها، جورچین ها، مکعب ها و مهره های سرهم کردنی، مهارت های حرکتی ریز دست ها، هماهنگی بین چشم و دست و قدرت تفکر را پرورش می دهند.

اجرای ناقص طرح تحول سلامت شهری

محروم ماندن ۴۳ درصد مشمولان از طرح تحول سلامت شهری

علی نیا

طرح تحول سلامت شهری از سال ۹۳ در شهرهای بجنورد، شیروان و آشنخانه اجرا می شود و طبق آمار ارائه شده از آن زمان تاکنون ۵۷ درصد جمعیت مشمول این طرح توانسته اند از خدمات رایگان از جمله کنترل فشارخون، چربی خون، قندخون، مشاوره های تغذیه ای و روان شناختی بهره مند شوند، اما با گذشت ۳ سال ۴۳ درصد جمعیت هنوز اطلاعی از اجرای این طرح و خدماتی که می توانند دریافت کنند، ندارند یا تمایلی در آن ها ایجاد نشده است

تا تحت پوشش این طرح قرار بگیرند. برخی شهروندان می گویند: از شیوه اجرای این طرح بی خبرند و جای خالی اطلاع رسانی احساس می شود.

یکی از شهروندان بجنوردی که به گفته خودش از مزایای طرح تحول سلامت شهری به طور اتفاقی بهره مند شده است، می افزاید: چند سال پیش برای تزریق واکسن فرزندانم به مرکز بهداشتی و درمانی محل سکونت من مراجعه کردم و با راهنمایی یکی از کارکنان با طرح تحول سلامت شهری آشنا شدم و از آن زمان تاکنون از خدمات این طرح استفاده می کنم.

وی خاطرنشان می کند: اگر برای واکسن فرزندانم به این مرکز مراجعه نمی کردم از مزایای این طرح مطلع نمی شدم. یکی دیگر از شهروندان می افزاید: اطلاعی از طرح تحول سلامت شهری ندارم و نمی دانم این طرح چه مزایایی دارد. «کاظمی» می افزاید: وقتی طرحی قرار است اجرا شود و شهروندان از خدمات آن بهره ببرند، باید اطلاع رسانی لازم درباره آن انجام شود تا مشمولان طرح بتوانند مراجعه کنند و از خدمات آن بهره مند شوند. شهروندی دیگر هم با بیان این که برای بررسی

وی ادامه می دهد: این طرح از سال ۹۳ در شهرهای بجنورد، شیروان و آشنخانه با جمعیت ۳۰۳ هزار نفر اجرا شده است و تاکنون ۵۷ درصد از شهروندان از این طرح مطلع شده اند و از خدمات رایگانی مانند آزمایش قندخون و چربی خون و بررسی وضعیت بیماری های احتمالی شان استفاده می کنند و در صورت نیاز به بیمارستان هایی که طرح تحول سلامت در آن ها اجرا می شود، ارجاع داده خواهند شد. وی در خصوص چگونگی مطلع

یک شهروند می گوید: اطلاع از طرح تحول سلامت شهری ندارم و نمی دانم این طرح چه مزایایی دارد



تیم

می شود، بهره مند شود. وی با اشاره به این که ۴۳ درصد شهروندان مشمول این طرح در آن شرکت نکرده اند، می گوید: یکی از مشکلات ما این است که عده ای به خوبی همکاری نکردند و اطلاعات ما صدمت کامل نیست.

وی می افزاید: در حال حاضر برخی از افراد به دلیل جاقی، چربی خون، فشار خون و سکنه های قلبی و مغزی فوت می کنند که همه این بیماری ها با مراقبت های مرتب و به موقع قابل درمان است. «ابراهیمی» با اشاره به این که ۱۳۰ مراقب سلامت در استان حضور دارند، اظهار می کند: در این طرح به ازای هر ۲ هزار ۵۰۰ نفر یک مراقب سلامت فعالیت می کند و شهروندان با توجه به محل سکونت خود می توانند به این مراکز مراجعه کنند.

وی می گوید: بعد از گذشت ۳ سال از اجرای طرح تحول سلامت شهری در بجنورد، شیروان و آشنخانه ۴۳ درصد جمعیت آن ها تاکنون از مزایای این طرح بی بهره مانده اند. وی با اشاره به ناموفق بودن اجرای این طرح می افزاید: سال آینده این طرح به بخش خصوصی واگذار خواهد شد.

شدن مردم از این طرح و مزایای آن اظهار می کند: برای آگاهی شهروندان و سرشماری آنان مراقبان سلامت خانه به خانه رفتند و از آن هایی که در خانه نبودند با گذاشتن یادداشتی خواستند تماس بگیرند که متأسفانه برخی از شهروندان همکاری لازم را در این خصوص انجام ندادند. وی با اشاره به این که در ابتدا که این طرح کلید خورد، قرار بود خدمات در حاشیه شهر و بعد در مناطق شهری ارائه شود، بیان می کند: در این راستا طرح تحول سلامت در شهرهای بجنورد، شیروان و آشنخانه اجرا شد و هم اکنون شهروندانی که در این طرح شرکت کرده اند، دارای پرونده پزشکی هستند و اطلاعات آنان تکمیل شده است و زمان مراجعه به مراکز بهداشتی که طرح تحول سلامت در آن جاها اجرا می شود، تنها با ارائه شماره ملی می توانند از اطلاعات مربوط به سلامت خود و اعضای خانواده شان مطلع شوند.

وی بیان می کند: هر شهروندی می تواند به نزدیک ترین مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کند و از خدماتی که در این مرکز ارائه

آشپزی



کوکوی سوبا

■ **مواد لازم:** سویای دانه ریز خیس خورده ۲ پیمانه، جعفری تازه خرد شده ۴ قاشق غذاخوری، پیاز متوسط ۲ عدد، آرد سوخاری ۳ قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۲ تا ۳ عدد، سیب زمینی متوسط یک عدد، نمک، فلفل سیاه، پودر سیر، زیره، زردچوبه و آویشن به مقدار لازم.

■ **طرز تهیه:** سویا را در آب گرم چند ساعت خیس می کنیم، سپس از آب درمی آوریم و آب آن را می گیریم. پیاز و سیب زمینی را رنده می کنیم و آب آن ها را می گیریم و به سویا اضافه می کنیم. جعفری خرد شده، تخم مرغ، آرد و ادویه ها را اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم. روغن را در تابه داغ می کنیم و از مایه با قاشق برمی داریم داخل روغن داغ می ریزیم و دو طرف آن را سرخ و روی دستمال پهن می کنیم تا روغن اضافی آن گرفته شود.

سلامت نامه

فشار خون بالا، عامل خون ریزی مغزی

فشار خون بالا و کنترل نشده عامل مهم خون ریزی مغزی است. عضو هیئت علمی دانشگاه و پزشک متخصص مغز و اعصاب با بیان این مطلب افزود: ۱۲ درصد کل سکنه های مغزی را خون ریزی های مغزی تشکیل می دهد که دلیل آن پاره شدن یک شریان مغز و وارد شدن خون به بافت های اطراف است. دکتر «زهرا شمس زاده» افزود: به دلیل افزایش فشارخون به مدت طولانی و در نهایت ضعف و مستعد شدن دیواره رگ ها، خون ریزی رخ می دهد. وی آنوریسم مغزی را از دیگر دلایل خون ریزی مغزی اعلام و اظهار کرد: آنوریسم مغزی که شامل گشاد شدن شریان هاست، فرد را در معرض پاره شدن شریان و خون ریزی مغزی قرار می دهد.

دهکده مقاومت بسیج

پارک کودک

مجمع خدماتی رفاهی لاله
و ستوران با ظرفیت ۳۰۰ نفر پذیرش
لاله با ظرفیت ۸۰۰ نفر پذیرش

مجمع تحقیقاتی باقر العلوم

فروشگاه بزرگ لاله

نمازخانه

سالن شبیه سازی تیر اندازی

سائن رسمی چند منظوره

آلاچیق مجبور به سیستم گرمایشی

زمین پیست بال

کافی شاپ

زمین چمن مصنوعی

مجمع اقامتی

کافی شاپ

قرعه کشی یک دستگاه پراید در فروشگاه بزرگ لاله
همزمان در دهه مبارک فجر

کارت تخفیف: با ارائه این کارت علاوه بر استفاده از تخفیفات دائمی
از ۵٪ تخفیف مواد غذایی فروشگاه بهره مند گردید.

مبلمان سپاهان اصفهان
با اقساط ۲۴ ماهه

برگزاری جشنواره
پتوی لیلیان

آدرس: میدان دفاع مقدس به سمت دانشگاه، مقابل ترمینال، دهکده مقاومت بسیج

شماره تماس: ۵۸ - ۳۲ ۲۶ ۴۲ ۸۴