

سلامت نامه



مسمومیت‌های غذایی

علوی- علایم مسمومیت در کودکان و سالمندان می‌تواند خطرناک باشد. مسئول تغذیه مرکز بهداشت بجنورد با بیان این‌ که آسیب پذیری کودکان در مسمومیت های غذایی بیش از افراد بالغ و سالمندان است، افزود: شدت مسمومیت با توجه به علت بروز، سن و وضعیت سلامت بدن افراد متفاوت است. «شهلا جودت» افزود: مهم ترین عامل بروز مسمومیت غذایی، رعایت نکردن مسائل بهداشتی در زنجیره مصرف، توزیع و نگهداری صحیح از مواد غذایی است. البته بسیاری از میکروب ها و ویروس ها می‌توانند زمینه بروز اسهال و استفراغ شدید را در کودکان فراهم آورند که هیچ ارتباطی با مسمومیت غذایی ندارد. وی تاکید کرد: شستن دست ها با آب گرم و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه پیش از تهیه و خوردن غذا، پرهیز از مصرف غذاهای مانده در دمای محیط در فصل تابستان، حرارت دادن مناسب هنگام پخت غذا و اطمینان از پخته شدن قسمت‌های میانی مواد غذایی به ویژه گوشت، در پیشگیری از مسمومیت ها تاثیر به سزایی دارد.

آشپزی



کیک میوه شکلاتی

ا مواد لازم: میوه های شکرى خشک و خردشده ۱۰۰ گرم، انجیر خشک خرد شده ۱۰۰ گرم، خرده کیک کره‌ای ۸۰ گرم، خلال بادام ۲۵۰ گرم، شکلات سیاه خردشده ۲۵۰ گرم، شکلات سیاه ذوب شده ۶۰ گرم، سفیده تخم مرغ ۵ عدد، شکر ۱۸۵ گرم.

طرز تهیه: میوه ها، انجیر، خرده کیک، بادام، شکلات خردشده و شکلات ذوب شده را در کاسه مناسبی می‌ریزیم و با هم مخلوط می‌کنیم. در کاسه دیگری، سفیده های تخم مرغ را با سرعت تند همزن برقی هم می‌زنیم تا کاملاً فرم بگیرد و بعد به تدریج شکر را می‌افزاییم تا شکر در سفیده های تخم مرغ حل شود. سپس آن را به مخلوط قبلی اضافه می‌کنیم. حالا مایه را درون قالبی به قطر ۲۴ سانتی متر می‌ریزیم و در فر گرم شده دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد، به مدت یک ساعت قرار می‌دهیم تا کیک کاملاً بپزد و طلایی رنگ شود. کیک را از فر خارج می‌کنیم و پس از گذشت ۱۰ دقیقه، آن را از قالب درمی‌آوریم و روی پنجره سیمی قرار می‌دهیم تا کاملاً خنک شود. کیک را درون ظرف مناسبی می‌گذاریم و در صورت تمایل، آن را با خامه فرم گرفته تزیین می‌کنیم.

خبر

مدیر کل ثبت احوال:

۱۴۶ هزار و ۴۵۸ نفر برای دریافت کارت ملی هوشمند اقدام نکردند

علی‌نیا- ۱۴۶ هزار و ۴۵۸ نفر از واجدان شرایط دریافت کارت ملی هوشمند تاکنون برای دریافت آن هیچ اقدامی نکرده‌اند.مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی با اشاره به این که تعداد افراد واجد شرایط دریافت کارت ملی بالای ۱۵ سال طی امسال، ۶۶۳ هزار و ۶۹۹ نفر است، گفت: تا پایان خرداد ماه امسال ۵۱۷ هزار و ۲۴۱ نفر برای دریافت کارت ملی هوشمند اقدام کردند.«زاهدی‌نیا» با اشاره به این که افرادی که برای دریافت کارت ملی هوشمند اقدام کرده‌اند ۷۸ درصد جمعیت واجد شرایط را شامل می‌شوند، افزود: ۲۲ درصد شهروندان واجد شرایط تاکنون هیچ اقدامی برای دریافت کارت ملی هوشمند انجام نداده‌اند.وی اظهار کرد: ۱۸ هزار کارت ملی هوشمند صادر شده است اما صاحبان این کارت ها تا کتون برای دریافت آن‌ها اقدام نکرده‌اند، این درحالی است که برای آنان پیامک هم ارسال شده است.وی اضافه کرد: با کارکردی شدن کارت ملی هوشمند به طور طبیعی دستگاه ها مکلف می‌شوند تنها بر مبنای این کارت ها خدمات ارائه دهند.

نکاتی برای شیردهی نوزادان

گروه اجتماعی- اگر تمایل دارید نوزادان از شیر خوردتان تغذیه کند می‌توانید با در نظر گرفتن نکات تغذیه ای کیفیت و کمیت شیر خود را افزایش دهید. باید از مصرف غذاهای نفاخ مانند پیاز، بادمجان، حبوبات نفخ نگرفته، ذرت، کلم، غذاهای تند و پرادویه بهره‌بیزید. بهتر است به خصوص در روزهای اول پس از تولد نوزاد از غذاهای ساده استفاده کنید. انواع برنج ساده، گوشت ها و ماست مناسب هستند. شکلات، قهوه و نوشابه های انرژی زا را از برنامه غذایی خود حذف کنید. این ترکیبات محرک است و می‌تواند تحرک نوزاد شما را افزایش دهد.در هر وعده مخلوطی از غذاها شامل غلات کامل، سبزی، گوشت و چربی های مفید را مصرف کنید.از دم کرده رازیانه برای افزایش جریان شیر خود استفاده کنید. ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب در طول روز بنوشید. قبل و

بعد از شیردهی آب میل کنید.مرتب به کودک خود شیر دهید. بدون توجه به زمان در طول شبانه روز کودک خود را شیر دهید. مکیدن بیشتر کودک علاوه بر تقویت قدرت مکیدن نوزاد، شیر شما را نیز بیشتر می‌کند. استراحت کافی و استرس کم در روند تولید شیر بسیار موثر است.ساعاتی که کودک تان خواب است شما نیز بخوابید. از روغن های جامد و کره در حد اعتدال و به جای آن ها از روغن های مفید مثل زیتون، کلزا و کنجد استفاده کنید. مغزها و میوه های خشک را به عنوان میان وعده در برنامه روزانه خود بگنجانید. از غذاهای کامل مثل انواع سوپ، آش و آبگوشت بیشتر استفاده کنید.سبزیجاتی مثل اسفناج، هویج، چغندر، سیب زمینی و نخود سبز در افزایش تولید و کیفیت شیر موثرند. انواع ماهی ها در افزایش کیفیت شیر مادر و همچنین دریافت موثر اسیدهای



حکایت تلخ زوج هایی که فقط زیر یک سقف زندگی می کنند

خط های موازی

علوی

زندگی تلخ آن هایی که به جبر زیر یک سقف زندگی می کنند، حکایت پنجره هایی است که نه رو به روی هم بلکه هر یک به سمتی و منظره ای جداگانه باز می شود. در این حکایت تلخ روزگاری دختر و پسری با هزاران امید و آرزو تن به ازدواج دادند.

یکی به خواسته و میل خود تصور می کرده همراه زندگی اش را پیدا کرده است، دیگری با صلاحدید و اصرار خانواده ازدواج کرده و آن دیگری هم فکر می کرده است که می تواند همراهی را عاشقانه دوست داشته باشد.

در گیر و دار پر پیچ و خم زندگی و سایه افکندن مشکلات ریز و درشت، بعضی از آن ها هر چه صبوری به خرج دادند و دم

زندی وارد زندگی مشترک شدم و هرگز فکر نمی کردم به این نقطه برسم زیرا انسان مقاومی بودم و به طور معمول رفتار خوبی با همه داشتم و تصور می کردم می‌توانم با همسر سازگاری داشته باشم.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می‌دهد: از همان سال های ابتدایی ازدواج با همسرم مشکلات فراوانی داشتیم که او به جای گفت و گو درباره آن ها فقط داد و بیداد می کرد، به همین دلیل مشکلات ما روز به روز بزرگ تر شد و همان طور رفع نشده باقی ماند.

یکی دیگر از شهروندان که ۸ سال از زندگی مشترک شان می‌گذرد هم بیان می‌کند: اصل در ازدواج تفاهم است اما

زمانی که زن و شوهری متوجه می‌شوند که هیچ نقطه اشتراکی با هم ندارند، بهتر است تصمیم عاقلانه ای بگیرند و فرد سومی را وارد زندگی خود نکنند. وی می‌افزاید: از آن جایی که برخی خانم ها نمی‌توانند به حقوق خود برسند یا از حرف و سخن اطرافیان خود و نگاه های بد جامعه به زنان مطلقه هراس دارند، به همان زندگی بدون عشق و تفاهم زیر یک سقف ادامه می‌دهند. شهروندی دیگر سختگیری های قانونی برای جدا شدن و حمایت نکردن از زنان را یکی از مهم ترین دلایل رواج طلاق های عاطفی یا فساد در جامعه می‌داند و اظهارمی‌کند: زنان یا مردان آسیب پذیری که نیاز شان به دوست داشتن و دوست داشته شدن در زندگی مشترک تامین نشده است همیشه به دنبال این نیاز عاطفی مهم در جای دیگری می‌گردند و ممکن است عواقب خوبی در انتظارشان نباشد.

یک کارشناس ارشد روان شناسی و مدرس دانشگاه، طلاق عاطفی را این گونه تعریف می‌کند: طلاق عاطفی رابطه زن و شوهری است که رو به نابودی می‌رود. «مجبوری» ادامه می‌دهد: در این نوع طلاق زندگی زن و شوهر در خانه بدون رابطه عاطفی است و هیچ گونه رضایتی از آن وجود ندارد. وی شروع طلاق عاطفی را به طور معمول یک گله و شکایت می‌داند و می‌افزاید: به طور معمول طلاق عاطفی از یک گله و شکایت آغاز و به مرور به جر و بحث، تحقیر و سرزنش همدیگر منجر و در پایان ماجرا کار به فحاشی و ناسزا، قهر، سکوت و تنهایی کشیده می‌شود.

وی موارد یاد شده را باعث کاهش انرژی مثبت در خانواده تلقی و اظهارمی‌کند: تنهایی، غم، اندوه و افسردگی در خانواده در نهایت زمینه ساز طلاق عاطفی می‌شود.

این روان شناس درباره علت های طلاق

عاطفی هم بیان می‌کند: خصوصیات اخلاقی نامناسب زن و شوهر و توجه نکردن به نیازهای همدیگر نیز می‌تواند زمینه ساز طلاق عاطفی باشد زیرا خانم ها به محبت، گفت و گو، صداقت و حمایت مالی و مردها بیشتر به حمایت خانواده و قدرشناسی نیاز دارند که باید

مورد توجه قرار گیرد. وی می‌افزاید: به نظر می‌رسد کاهش شور و هیجان زندگی، بی اعتمادی، یأس و ناامیدی، توجه بیش از حد به فرزند و توجه نکردن به مسائل زناشویی، نبود روابط کلامی و عاطفی بین زوجین و در نهایت کاهش انگیزه های جنسی مهم ترین عوامل بروز طلاق عاطفی است.

«مجبوری» درباره آسیب های طلاق عاطفی به فرزندان هم می‌گوید: فرار از خانه، قرار گذاشتن با دوستان و داشتن

ارتباط‌های ناسالم می‌تواند به دلیل طلاق های عاطفی گریبان فرزندان را بگیرد.

وی می‌افزاید: سردی والدین باعث می‌شود رفتارهایی مانند اضطراب، گوشه گیری، پرخاشگری، پنهان جویی و انتقام جویی در فرزندان نمود یابد.

وی خاطرنشان می‌کند: متأسفانه برخی زوجین پس از طلاق عاطفی به سراغ راه های پرخطر که در جامعه کم هم نیستند می‌روند که شاید لیجاست و انتقام گیری مهم‌ترین دلیل آن باشد.

وی بیان می‌کند: در چنین شرایطی بلافاصله بعد از طلاق با فردی بدون مطالعه و بررسی کردن شرایط ازدواج می‌کنند و از چاله به چاه می‌افتند یا برای رفع تنهایی و نیازهای عاطفی به شبکه های اجتماعی روی می‌آورند و به نهایت ممکن این ارتباط با دیگران به فساد اخلاقی کشیده شوند. به گفته وی، باید مسئولان بیکاری، فقر، مسائل فرهنگی، مهارت های ارتباطی، ازدواج و عوامل اثرگذار بر طلاق را مورد توجه قرار دهند.

تربیتی

اجتماعی شدن کودکان

علی‌نیا- یکی از اهداف کلی که باید برای فرزندان مشخص کنید، مهارت برقراری ارتباط با دیگران و اجتماعی شدن است.یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که اجتماعی شدن فرزندان یعنی این که آن‌ها بتوانند شهروند خوبی باشند، با دیگران سازگاری داشته باشند و یک رابطه صمیمی و مطمئن با دیگران برقرار کنند، افزود: کودکان از همان طفولیت، توانایی برقراری و قابلیت‌های یک زندگی اجتماعی را ندارند. در این میان نقش پدر و مادر، بسیار حیاتی است و کودک روابط اجتماعی خود را از پدر و مادر می‌آموزد.«همتی» اضافه کرد: برخی کودکان هنگام برقراری ارتباط با دیگران به شدت خجالت می‌کشند. در بسیاری از مواقع دلیل خجالت کودکان ایمن نبودن و ترس از پذیرفته نشدن است. اگر از همان ابتدا به کودکان یاد دهید برای خودش ارزش قائل شود، اعتماد به نفس او به تدریج افزایش خواهد یافت و قادر خواهد بود با کودکان دیگر ارتباط برقرار کند.وی ادامه داد: تحسین و تشویق کردن کودکان برای کارهای خوبی که انجام می‌دهند می‌تواند بسیار موثر واقع شود. وی اضافه کرد: گاهی اوقات برخی دوستان یا همکلاسی‌های کودکان‌تان را به مناسبت هایی به منزل خود دعوت کنید زیرا این دور همی‌ها باعث می‌شود برقراری ارتباط با دیگران را در این جمع‌ها تمرین و فرصت به کارگیری شان را پیدا کند.



قسمت مورد استفاده گیاه دانه‌های آن است که در بازار به صورت خام یا نمک زده یا بود داده به فروش می‌رسد.

این گیاه ضد چسبندگی پلاکت‌ها (که برای رقیق شدن خون موثر است)، ضد اکسیدان، افزایش‌دهنده قوای جنسی، ضد قارچ، مسکن دردهای سینه و شیر افزاست.

تاکنون عارضه‌ای از بادام زمینی گزارش نشده ولی ممکن است بعضی از افراد نسبت به آن حساسیت داشته باشند.



۲- ریحان

ریحان از خانواده نعناع است. قسمت مورد استفاده گیاه برگ‌های آن است. ریحان جزو گیاهان معطر و دارای خاصیت ضد نفخ برای مادر و کودک است. این گیاه نیز شیرافزاست.

چرب امگا۳ موثرند. غلات کامل به خصوص انواع نان سیوس دار، جو و برنج قهوه ای می‌توانند در تولید شیر موثر باشند.در ادویه ها زیره سیاه، شوید خشک، نعناع و زردچوبه می‌توانند در تولید شیر و افزایش کیفیت آن موثر باشند.

ا راهکارهای افزایش شیر

بعضی از گیاهان معطر خاصیت ضدنفخ دارندو باورود به شیرمادر از دل درد کودک جلوگیری می‌کنند؛سبزیجاتی مانندریحان،ترخون، زیره،رازپانه وگشنیز.

از گیاهانی که در دسترس عموم قرار دارند و مصرف آن‌ها محدودیتی ندارد، می‌توان به چند گیاه اشاره کرد:



۱- بادام زمینی

تبلیغ پدیده‌ای فرهنگی است

آگهی مزایده نوبت اول

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۹۶۱۰۰۴ ش ۱ ح فیما بین محکوم له محمود نیستانی فرزند حجت اله و محکوم علیه شرکت تعاونی نیایش شرق به مدیرعاملی حسن علی جوکار جعفرآبادی مبنی بر مطالبه طلب که محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ علی الحساب ۹۶۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته در حق محکوم لها و مبلغ ۴۵/۱۵۰/۰۰۰ ریال بابت قسمتی از نیم عشر دولتی در حق دولت و با عنایت به توقیف مال غیرمنقول به مشخصات ذیل الذکر: ۱- مبلغ ۲۵ و ۲۸ به تعداد حدود ۲۱۰ شاخه در مجموع حدود ۱۰ تن به ارزش ریالی ۱۶ میلیون تومان ۲-میلگرد ۱۰ یک بندیل در حدود ۱۰۰ شاخه و حدود ۸۰۰ کیلو و ارزش ریالی یک و نیم میلیون تومان ۳-میلگرد های برش خورده و خم خورده در مجموع حدود ۳تن به ارزش ریالی ۴ میلیون تومان ۴- نبشی ۶۱۰ شاخه در مجموع یک و نیم میلیون تومان ۵- ورق عرض ۲۰ با ضخامت ۸ میل ۳۵ شاخه در مجموع ۷ میلیون تومان ۶- تیر مخصوص سوله ۹ شاخه و ۲۰ شاخه قوطی ۷ در ۷ تعدادی لوله داربستی در طولهای مختلف که همگی به صورت کار کرده و با کیفیت پایین می باشند در مجموع ۵ میلیون تومان ۷- تانکر حدود ۵ هزار لیتری مستعمل و زنگ زده یک عدد به ارزش یک و نیم میلیون تومان ۸- قالب فلزی مستعمل به تعداد ۷۰۰ عدد به همراه اتصالات و سایر لوازم و در مجموع حدود ۱۵ تن به ارزش کل ۲۳ میلیون تومان ۹- جک فلزی مستعمل به تعداد حدود ۸۰۰ عدد در مجموع ۲۰ میلیون تومان ۱۰- سنگ نما حدود ۹۰۰ مترمربع در مجموع به ارزش ۱۷ میلیون تومان لذا ارزیابی ارزش اموال توقیفی فوق الذکر برابر توضیحات و با توجه به مقدار ارزش ریالی توسط کارشناس محترم دادگستری به مبلغ ۹۶۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال و (نهصد و شصت میلیون ریال) کارشناسی گردیده است که به مزایده گذاشته می شود و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده که اموال توقیفی در روز دوشنبه مورخ ۹۷/۰۵/۰۱ رأس ساعت ۱۰/۳۰ الی ۱۱ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت ارزیابی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودعیی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.