خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

مدیر کل کمیته امداد خبر داد:

جذب ۸۵ درصد اعتبارات سفر رهبری برای نیازمندان

۴۱۱ میلیارد ریال اعتبار در سفر مقام معظم رهبری برای کمک به نیازمندان استان اختصاص یافت که ۳۵۰ میلیارد ریال معادل ۸۵ درصد جذب شد. مدیر کل کمیته امداد استان گفت: این تسهیلات به منظور رفاه حال نیازمندان استان و برطرف شدن مشکلات آنان اختصاص یافت. «اهرابی» با اشاره به احداث ۳ مجتمع فرهنگی، ورزشی در شهرستان های شیروان، بجنورد و اسفراین از محل این اعتبارات اظهارداشت: نهاد رهبری، وزارت رفاه و کمیته امداد متعهد به پرداخت بیش از ۳۰ میلیارد ریال بودند که تمامی این اعتبار تخصیص یافت و جذب شد. وی یکی دیگر از برکات سفر مقام معظم رهبری را کمک به پرداخت ۲ هزار و ۸۰۰ سری لوازم منزل باسرانه ۵میلیون ریال به افراد تحت پوشش این نهادعنوان کرد و افزود: اعتبارات اختصاص یافته درمصوبه خرید لوازم منزل برای مددجویان، ۱۴ میلیارد ریال بود که طی سال ۳،۹۱ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال از محل کمیته امداد و ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال ازمحل سفر رهبری برای خرید لوازم منزل اختصاص پیدا کرد.

گیاهان دارویی

پایین آورنده قند خون

علوی- گیاه «علف شیر» از خانواده روناس و به شکل بوته است که از همه قسمت های آن برای مصارف دارویی استفاده می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارداشت: علف شیر به دلیل دارا بودن مواد موثر دارویی مانند گلی کوزیدها، اسیدهای آلی، اسید گالیک، تانن ها و فلاونوئیدها دارای خواص دارویی مختلفی است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: این گیاه، ملایم کننده، ضد تب، پایین آورنده فشارخون، ضد روماتیسم و ضد تشنج است. وی اظهارداشت: از گیاه علف شیر همچنین در استعمال خارجی برای معالجه و التیام زخم ها استفاده می شود.

مشاوره حقوقی

عواقب مداوا نکردن افراد نیازمند

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا کادر پزشکی و درمانی بیمارستان ها حق دارند فردی را که پول ندارد و نیازمند است، مداوا نکنند؟

این گونه موارد مشمول قانون مجازات خودداری از کمک به مصدومان می شود. با توجه به این که این قانون حتی افراد عادی را نیز در بر می گیرد، به طریق اولی پزشکان و وابستگان مشاغل پزشکی هم مشمول آن هستند و در صورت اثبات تحت تعقیب قانون و مجازات خواهند بود. در نتیجه سطوح مختلف کارمندان و مدیریت درمان هر یک به قدر نقشی که در خلق چنین اتفاقاتی دارند قابل تعقیب و مجازات خواهند بود.

جای خالی نظارت در بوفه‌های مدارس

صدای زنگ را که می شنوند، بی محابا از کلاس بیرون می آیند و جلوی بوفه مدرسه جمع می شوند. یکی آن دیگری را هل می دهد تا زودتر خود را به جلوی صف برساند و خوراکی بخرد. انواع آبمیوه های پاکتی، بیسکویت، چیپس، پاستیل و ساندویچ در بوفه وجود دارد و هر یک از بچه ها را سر ذوق می آورد تا یکی از این خوراکی ها را بخرند. یکی چیپس انتخاب می کند، دیگری ساندویچ کالباس و آن یکی دیگر هم بسته ای پاستیل و آبمیوه می خرد و آن ها را با ولع می خورند. برخی خانواده ها هم به خیال این که هر خوراکی که در بوفه مدرسه عرضه شود، اشکال بهداشتی ندارد، با فرزند خود صحبت نمی کنند تا از این خوراکی ها استفاده نکند.

عرضه برخی مواد غیر بهداشتی

مادر یکی از دانش آموزانی که از عرضه برخی مواد غذایی و خوراکی در بوفه های مدارس گلایه مند است، اظهارمی دارد: من هر روز صبح ساندویچ سالم نان و پنیر و میوه و شیر برای فرزندم آماده می کنم اما وقتی از مدرسه به خانه باز می گردد می بینم که خوراکی هایش در کیفش مانده و آن ها را نخورده است. «کاظمی» ادامه می دهد: وقتی علت این کار را از او می پرسم، می گوید که خوراکی های خوشمزه تری در بوفه مدرسه مان می فروشند که بیشتر دوستانم از آن جا خرید می کنند و من هم دوست دارم مانند آن ها خوراکی بخرم. وی بیان می کند: بیشتر بچه ها از آن جایی که خوراکی هایی مانند چیپس، کیک و آبمیوه بسته بندی های زیبایی دارند ترغیب می شوند از آن ها استفاده کنند در حالی که باید اولیا آموزش های لازم را در این زمینه به بچه ها بدهند که این خوراکی ها برای آنان مناسب نیستند. یکی دیگر از والدین هم پیشنهاد می دهد : بهتر است در مدرسه خوراکی هایی مانند انواع میوه به صورت تکی و با بسته بندی زیبا یا آجیل و میوه های خشک در اختیار بچه ها قرار بگیرد تا بتوانند از تغذیه سالمی بهره مند شوند. شهروندی دیگر از نبود نظارت لازم بر عرضه مواد غذایی در بوفه های مدارس گلایه دارد و بیان می کند: بر خلاف آن چه که بهداشت اعلام کرده است گاهی اوقات دیده می شود که خوراکی‌های نامناسبی مانند چیپس، پفک و ... در بوفه‌های مدارس عرضه می شود. وی که نامش را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: عرضه این مواد غذایی باعث می شود تا فرزندان مان تمایلی به خوردن خوراکی های سالمی که برای آن ها تدارک می بینیم نداشته باشند.

> نظارت ها آغاز شده ولی هنوز عملیاتی نشده است و تا پایان مهرماه قطعی خواهد شد و مدارس باید از این قانون پیروی کنند

نظارت هایی که جدی نیستند

با آن که بر بهداشتی بودن مواد عرضه شده در بوفه مدارس در سطح گسترده تاکید شده است اما باز مشاهده می شود چندی پس از شروع سال دوباره خوراکی های غیر بهداشتی در فهرست بوفه ها جا می گیرد.

چیپس، پفک، ساندویچ سوسیس و کالباس، از جمله خوراکی هایی هستند که این روزها در اغلب بوفه های مدارس عرضه می شوند، بدون این که نظارت جدی بر بهداشت محیط این بوفه ها وجود داشته باشد. یک کارشناس بهداشتی، عرضه خوراکی هایی مانند چیپس، پفک، ساندویچ های سرد و گرم، نوشابه های گازدار، سوسیس و کالباس را در بوفه مدارس برای تغذیه دانش آموزان نا سالم می داند و می گوید: مواد غذایی سالم و استاندارد هستند که ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری انرژی تامین کنند و از سوی دیگر در شرایط بهداشتی تهیه شده باشند و در محل بهداشتی نیز عرضه شوند. به گفته «عباسی»، روی مواد خوراکی سالم باید تاریخ تولید و انقضا درج شده باشد و مواد عرضه شده باید پروانه ساخت، نام و نشانی کارخانه و علامت استاندارد داشته باشند. وی اظهارمی دارد: بهتر است در بوفه مدارس خشکبار و خرما، انواع مغزها، بادام زمینی، بادام درختی، بادام هندی، فندق و پسته، کشمش، نخودچی، آجیل، سویا، توت خشک عرضه شود.

عرضه مواد خوراکی غیر مجاز

مدیر گروه بهداشت محیط و حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم عرضه مواد خوراکی غیر مجاز مانند نوشابه های گازدار، چیپس و پفک را در بوفه مدارس ممنوع می داند و می گوید: متاسفانه در بعضی از مدارس شاهد عرضه این مواد خوراکی هستیم. «بهنیا» ادامه می دهد: طبق دستورالعملی که مورد توافق آموزش و پرورش و بهداشت قرار گرفته است باید مواد غذایی سالم مانند نان، پنیر و گردو، انواع مغزها، خوراک لوبیا و عدس در بوفه ها عرضه شود. وی خاطرنشان می کند: این اقلام برای رشد بچه ها ضروری هستند و در بازدیدهای مان به مواد غذایی غیرمجازی برخورد کرده ایم که در مکان های نامناسبی عرضه می شوند. وی بدون ذکر آمار عنوان می کند: بازدید های لازم از بوفه ها انجام می شود اما تخلف در هر جایی ممکن است وجود داشته باشد حتی سال گذشته بازدید از بوفه یک مدرسه را رسانه ای کردیم که مورد اعتراض آموزش و پرورش قرار گرفت در حالی که اطلاع رسانی در این زمینه وظیفه ماست. وی با بیان این که نظارت ها در سال جاری هنوز آغاز نشده است، می گوید: قرار بود در این زمینه نشست مشترکی با آموزش و پرورش در هفته گذشته داشته باشیم که این جلسه برگزار نشده است.

واگذاری بوفه‌ها به سازمان دانش آموزی

مدیر سازمان دانش آموزی استان هم در این زمینه عنوان می کند: طبق دستور وزیر آموزش و پرورش در سال تحصیلی۹۵-۹۴ مقرر شد مدیریت فروشگاه های مدارس کل کشور به سازمان دانش آموزی واگذار شود و یک سری دفترچه هایی وجود دارد که در آن قید شده وارد کردن چه مواد غذایی به مدارس ممنوع است. «مجید مصباح» ادامه می دهد: در گذشته فروشنده های این بوفه ها برای عرضه اقلام خوراکی ۴ تا ۷ درصد سود می گرفتند در حالی که از زمان واگذاری این کار به سازمان دانش آموزی به دلیل آن که اقلام با حجم زیاد برای استان خریداری می شود شامل تخفیف ۲۵ تا ۳۰ درصدی است که از این میزان ۱۰ درصد تخفیف شامل حال دانش آموز می شود و باید هر خوراکی که خریداری می کند پایین تر از قیمت درج شده روی آن باشد و اگر چنین نباشد تخلف انجام شده است.

وی خاطرنشان می کند: امسال یک شرکت برنده مناقصه برای عرضه مواد خوراکی شده است که دیگر مدیران مدارس اجازه ندارند از هیچ فروشنده دیگری خرید کنند. وی ادامه می دهد: از طرف قرارداد سازمان نیز پشتوانه مالی دریافت کرده ایم و اگر تخلفی کند و مواد غذایی که در دستور العمل وجود ندارد، به فروش برساند با او برخورد خواهد شد و باید در دادگاه پاسخ گو باشد. وی با اشاره به این که نظارت بر بوفه مدارس از ابتدای مهرماه آغاز شده است، می گوید: نظارت ها آغاز شده ولی هنوز عملیاتی نشده است و تا پایان مهرماه قطعی خواهد شد و مدارس باید از این قانون پیروی کنند.

سلامت نامه

ترمیم دندان و افزایش جیوه

گروه اجتماعی- سطح جیوه خون افرادی که بیش از ۸ دندان پرشده با «آمالگام» دارند در مقایسه با افرادی که دندان پرشده ندارند، ۱۵۰ درصد بیشتر است. تازه ترین تحقیقات در این زمینه نشان می دهد ترمیم پوسیدگی دندان با آمالگام که ترکیبی ازجیوه، نقره، قلع و دیگر فلزات است به طور قابل توجهی سبب افزایش سطح جیوه در بدن می شود. آمالگام ماده ای غیرهمرنگ (نقره ای یا سیاه) است که برای پر کردن دندان از آن استفاده می شود. به گفته محققان حدود نیمی از این ترکیب حاوی جیوه است. جیوه یک فلز سنگین است که مشخص شده در سطوح بالا سمی و باعث آسیب به مغز، قلب، کلیه، ریه و سیستم ایمنی انسان می شود.

نکات خانه داری

پخت سالم سبزیجات

سبزیجات سرشار از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی دیگری هستند که برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. اما گاهی برخی روش های پخت باعث از بین رفتن خواص آن ها می شود. پختن سبزیجات در آب جوش یکی از ساده‌ترین راه‌های پخت آن است، برای حفظ مواد مغذی بهتر است از حداقل آب ممکن استفاده کنید تا مواد مغذی به‌ویژه ویتامین‌های آن دور ریخته نشوند. اضافه کردن کمی نمک به آب جوش باعث افزایش مزه سبزیجات می‌شود. پختن سبزیجاتی مانند پیاز، کدو و مارچوبه در فر بسیار ساده است. فقط کافی است آن ها را خرد کنیم و در فر همراه با کمی روغن گیاهی بگذاریم.