

مرکز تخصصی درمان و تشخیص  
سرطان منتظر مجوز هسته ای

مرکز تخصصی درمان و تشخیص سرطان مرکز استان برای بهره برداری چشم انتظار مجوز مرکز هسته ای است. رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: در حال حاضر برای بهره

برداری از این مرکز تخصصی باید مجوز هسته ای را بگیریم با وجود این که طی بازدیدهای انجام شده تایید این مرکز اعلام شده است. «سید حمید حریری» افزود: در حال حاضر برای این مرکز بیش از یک میلیارد تومان

از محل اعتبارات سفر مقام معظم رهبری هزینه شده است. وی تصریح کرد: باره اندازی این مرکز حداقل مشکلاتی که بیماران سرطانی با آن مواجه هستند کمتر می شود. وی ادامه داد: برخی از بیماران برای پرتودرمانی به تهران و مشهد اعزام



## سلامت نامه

## مراقبت از پوست

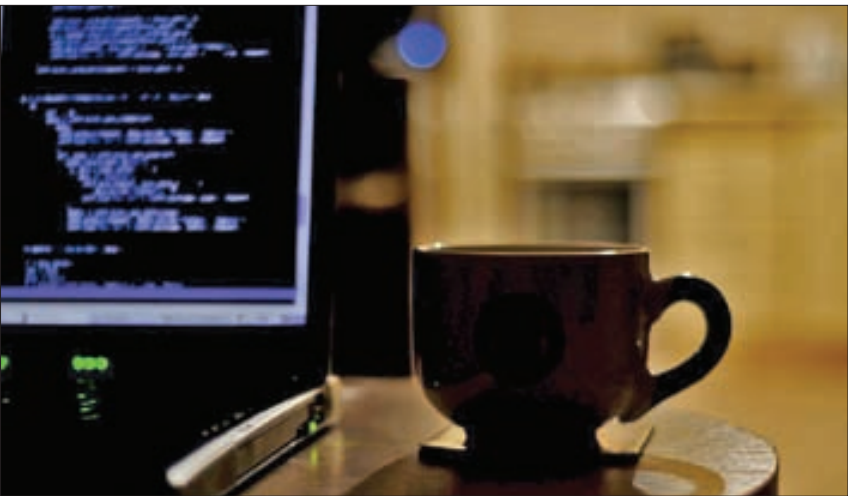
اگر متوجه شدید که پوستتان خشک، تیره و چروک شده است، زمان خوبی است که به فکر جوان سازی آن باشید. پوست سالم، به خودی خود هر ۱۴ تا ۳۰ روز یک بار، تجدید می شود. می توانید مدت زمان استحمام را کوتاه کنید و با آب ولرم دوش بگیرید، گرمای حمام باعث می شود رطوبت پوست از بین برود. با این روش از پوست خود محافظت کرده اید. روش دیگر برای حفظ شادابی پوست، استفاده نکردن از صابون است. صابون با بوی تند می تواند رطوبت پوست را از بین ببرد و موجب خارش و پوسته پوسته شدن پوست شود. شامپوهای بدن اغلب کمتر از صابون ها ایجاد حساسیت پوستی می کنند. شامپوی بدنی را بخرید که دارای مرطوب کننده هایی مانند روغن های طبیعی است. سلول های مرده پوست ظاهر تیره و خشنی به پوست شما می دهند و از نفوذ موثر لوسیون ها و یا کرم ها به پوست جلوگیری می کنند.

## گیاهان دارویی



## رفع کننده تشنگی

**علوی-** برگ ها و میوه های درختچه تمشک از خانواده گل سرخ، دارای خاصیت دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارداشت: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه تانن، اسید اکسالیک، پکتین، اسیدهای مالیک، ویتامین ها، کمی روغن فرار و املاح معدنی است. «مسعود معماریانی» با بیان این که تمشک، رفع کننده تشنگی است، عنوان کرد: علاوه بر آن، ضد احتقان، التهاب و ضد اسکوربوت است. وی میوه تمشک را نیز پایین آورنده قند خون و رفع کننده روماتیسم و سوء هاضمه دانست و افزود: از آن می توان به عنوان ضد تب و ضد التهاب مجاری ادرار هم استفاده کرد.



تاثیر بی خوابی بر شاغلانی که مجبورند شب کار باشند

## شیفت بی خوابی

## علی نیا

«ساعت کاری من به گونه ای است که شب ها مجبورم بیدار بمانم و در طول روز استراحت کنم، اما زمانی که برای استراحت به خانه می آیم سرو صدا و انجام کارهای روزانه مانع استراحتم می شود، این بخشی از گفته های یک فرد شب کار است که به واسطه شغلش مجبور است در هفته چند شب سر کار باشد. «سلیمان» به گفته خودش در حال حاضر با مشکلات مختلفی مواجه شده است که به دنبال برطرف کردن آن هاست. افراد شاغل در شیفت شب، مشکلات مختلفی دارند که بی توجهی به آن ها می تواند سلامت جسمی و روحی شان را به خطر بیندازد. برخی افراد در شیفت شب مشغول به کار می شوند و به شکل چرخشی در ساعت هایی از شب فعالیت می کنند. فعالان در برخی از

صنایع، پرستاران، نیروهای آتشنشانی و کارکنان اورژانس از جمله این افراد هستند و برخی شب ها مشغول به کار می شوند که بعضی از آن ها به بیماری ها و مشکلاتی مبتلا شده اند که با رعایت نکاتی می توانستند از بروز مشکلات این چنینی جلوگیری کنند. افراد شب کار با افرادی که شیفت کاری نامنظمی دارند، برای برنامه ریزی کارهای شان دچار مشکل هستند. در واقع آن ها نمی توانند آن طور که باید در کنار خانواده شان باشند و توقعات همسر و فرزندان شان را برآورده کنند. بانویی که همسرش در شیفت شب مشغول به کار است با گلایه از وضعیت کاری همسرش می گوید: همسرم روزها مجبور است استراحت کند، اما محیط خانه برای استراحت او فراهم نمی شود و همیشه با بدخلقی هایش مواجه می شوم.

وی تصریح می کند: رفتار و نوع کار همسر در زندگی عادی ما اختلال ایجاد کرده است و بیشتر اوقات مان با بدخلقی همسرم سپری می شود. یکی از بانوانی که سال هاست پرستار است و ساعت کاری اش شامل شیفت شب هم می شود، می گوید: با وجود این که شب ها مشغول به کار هستم اما طی روز تمام تلاشم را می کنم تا لطمه ای به همسر و فرزندانم وارد نشود. وی ادامه می دهد: افرادی که شب ها مشغول به کار هستند باید اصولی را رعایت کنند تا در زندگی روزمره و خانوادگی خود دچار مشکل نشوند.

## توصیه های تغذیه ای

یک کارشناس تغذیه می گوید: کار شیفتی بیشتر روی افرادی که ۵۰ سال به بالا دارند، اشخاصی که شب ها بیدار بیش از ۹ ساعت بخواهند و افرادی که صبح زود از خواب بیدار می شوند و سر شب می خوابند تاثیر سوء می گذارد. «طالبی» می افزاید: بلافاصله پس از اتمام شیفت کاری بهتر است وعده های غذایی حجیم مصرف نشود زیرا هنگام خواب، این مواد در معده باقی می ماند و به سوء هاضمه منتهی می شود. وی با اشاره به این که افراد شب کار اغلب عادت به خوردن نوشیدنی های کافئین داری مانند قهوه و چای دارند، می گوید: با این که مصرف این نوشیدنی ها در کوتاه مدت سطح هوشیاری را افزایش می دهد، اما از آن جایی که در طولانی مدت بدن به مقدار زیاد کافئین دریافتی عادت می کند زمینه خستگی در فرد به وجود می آید. وی ادامه می دهد: مصرف زیاد این نوشیدنی ها تپش قلب و پوکی استخوان را به همراه دارد بنابراین توصیه می شود افراد شب کار در صورت تمایل مقدار کمی از این نوشیدنی ها را در ابتدای شیفت همراه یک وعده کوچک غذایی شامل نان و منبع پروتئینی مانند پنیر میل کنند. وی با توجه به سردردهای احتمالی، می گوید: افراد شب کار در مقایسه با شاغلان روز کار، مایعات کمتری می نوشند که این کمبود آب، موجب بروز خستگی مفرط و سردردهای مکرر می شود به همین دلیل به این افراد توصیه می شود در حین کار، مصرف آب، آب میوه تازه یا میوه های آبدار تازه را از یاد نبرند.

## نکاتی درباره میزان خواب

یک پزشک عمومی هم با اشاره به توصیه هایی به شب کارها، می گوید: شب کارها باید خواب

خوبی در روز داشته باشند و حداقل ۶ تا ۸ ساعت بخوایند و اتاق خوابشان پرده ضخیمی داشته باشد تا نور درون اتاق نفوذ نکند. «پرنده» می افزاید: افراد شب کار می توانند در وینچره اتاق را ببندند تا شرایط خواب مانند شب فراهم شود.

## آسب های کار در شیفت شب

یک متخصص قلب و عروق هم با بیان این که بی خوابی در طول انجام کارهای شیفت شب بر عملکرد قلب تاثیر می گذارد، می گوید: بی خوابی کوتاه مدت در قالب کارهای شیفت شب می تواند به افزایش قابل توجه انعقاض پذیری قلب، فشارخون و ضربان قلب منجر شود.

دکتر «روشنی مقدم» می افزاید: بیدار ماندن افراد باعث افزایش فشار خون می شود و افرادی که در شبانه روز کمتر می خوابند در مقایسه با افرادی که بیشتر می خوابند، ضربان قلب بالاتری دارند. وی ادامه می دهد: استرس های زندگی روزمره می تواند توانایی خوب خوابیدن را تحت تاثیر قرار دهد یا شاید به علت کار و فعالیت زیاد ساعات خواب را کاهش دهد اما کم خوابی و بی خوابی به هر دلیلی که باشد به طرز فوق العاده ای به سلامتی، فعالیت و ایمنی بدن آسیب می رساند. وی ادامه می دهد: بیماری های قلبی و عروقی و حملات قلبی در افرادی که شب کار هستند نسبت به افراد روز کار بیشتر دیده می شود.

وی تصریح می کند: کمبود خواب، افزایش استرس در اثر تغییر شیفت شب از روز به شب، ساعت کار طولانی، بار کاری بالا و برنامه های کاری غیرمنظم، افزایش فشار خون و کاهش فعالیت های فیزیکی بدن نیز می تواند به بروز بیماری های قلبی و عروقی کمک کند.

## اثرات منفی در زندگی

در همین حال، یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که شیفت کاری می تواند روی زندگی خانواده گی اثرات منفی داشته باشد و زندگی اجتماعی را مختل کند، می گوید: مطالعات مختلف نشان می دهد وقتی برنامه شیفت کاری افراد طوری باشد که فرد در بعد از ظهر و عصر از خانه دور باشد میزان اختلافات زناشویی بیشتر می شود.

«پهرامی» می افزاید: شکایت های روحی و روانی، افسردگی و استرس از جمله مشکلات ناشی از تداخل شیفت کاری با زندگی است.

## آشپزی



## شیرینی مغزدار

■ **مواد لازم:** کره ۱۷۰ گرم، آرد ۲۲۵ گرم، شکر ۱۰۰ گرم، تخم مرغ یک عدد، نمک مقداری، شکلات کوچک ۲۵ عدد.

■ **طرز تهیه:** ابتدا فر را با حرارت ۱۸۰ درجه روشن می کنیم، سینی فر را با کاغذ روغنی می پوشانیم. کره را به هم می زنیم و شکر و نمک را اضافه می کنیم. تخم مرغ و وانیل را می افزاییم. آرد را به تدریج اضافه می کنیم تا خمیر به دست آید. از خمیر گلوله هایی به اندازه یک گردو برمی داریم شکلات را درون آن می گذاریم و گرد می کنیم. شیرینی ها را با فاصله روی کاغذ روغنی به مدت ۱۵ دقیقه درون فر می گذاریم.

## مشاوره پزشکی

## میگرن در دوران بارداری

در این شماره «فرزبان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

**در هفته یازدهم بارداری هستم و از میگرن رنج می برم احساس می کنم سر درد هایم در این مدت بیشتر شده است، چه اقدامی باید انجام بدهم؟**

برخی از خانم هایی که از میگرن رنج می برند ممکن است در این دوران بیشتر احساس سردرد کنند. بهتر است به جای مصرف قرص

به فکر راه های دیگر برای کاهش درد باشید، به عنوان مثال برای کاهش سردرد می توانید از کمپرس آب سرد استفاده کنید. در صورت سرماخوردگی حتما پیش از هر کاری با پزشک خود تماس بگیرید زیرا استفاده از شربت سینه و داروهای آرام بخش می تواند برای جنین شما خطرناک باشد.

خوانندگان عزیز روزنامه می تواند سولات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه با شماره های ۰۵۳۲۲۲۲۱۱۱، ۰۵۳۲۲۲۴۷۲۲۲، مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم.

## فروشگاه مفت مفت

## حراجی بزرگ کیف و کفش

«مردانه، زنانه، بچه گانه» از تولید به مصرف

با کیفیت و قیمت های کاملاً باور نکردنی!!!

## انواع کفش مردانه



۵۵/۰۰۰، ۴۵/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰ تومان

## انواع کفش زنانه



۴۰/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰، ۱۰/۰۰۰ تومان

## انواع کیف زنانه

۳۸/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰، ۱۵/۰۰۰ تومان



## انواع کفش بچه گانه

۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰، ۱۵/۰۰۰ تومان

آدرس: شعبه ۱: نبش چهارراه شهرداری - جنب گوشت دلیر

شعبه ۲: مابین میدان شهید و ۱۷ شهریور - زیرزمین بانک توسعه تعاون

قدوسی: ۰۹۱۵ ۷۴۲ ۸۹ ۸۵