

## سلامت نامه

## کوتاهی قد

مهم ترین عامل محیطی تاثیرگذار روی قد نوع و میزان تغذیه است. پیروی از یک رژیم متنوع و متعادل شرط لازم برای دستیابی به حداکثر استعداد ژنتیک برای افزایش طول استخوان‌هاست. پروتئین به خصوص نوع حیوانی آن از اجزای اصلی مورد نیاز برای رشد است. گوشت و تخم‌مرغ منابع اصلی تامین پروتئین حیوانی هستند. کلسیم نیز عنصر اصلی در ترکیب استخوان است و بدون رسیدن میزان کافی آن در رژیم غذایی، رسیدن به بالاترین ظرفیت وراثتی طول استخوان میسر نیست.

شیر و لبنیات همچنین کلم و مرکبات از منابع اصلی این عنصر هستند. علاوه براین، ترشح هورمون‌های موثر در رشد و ساخت بستر استخوانی و عضلات، مستلزم تامین ویتامین‌ها و عناصر دیگری مانند روی، منیزیم، آهن و فلوئور است. انجام حرکات ورزشی و کششی مانند یوگا، بارفیکس و امثال آن‌ها نیز می‌تواند تا حدودی به این امر کمک کند. رعایت برنامه مناسب خواب موجب ترشح منظم هورمون رشد می‌شود. خواب نامنظم همچنین بیداری در شب‌ها و خوابیدن تا دیروقت با ایجاد اختلال در روند ترشح هورمون رشد می‌تواند نوجوانان را در دستیابی به قد واقعی ناکام بگذارد.

## گیاهان دارویی



## درمان کننده بیماری قلبی

علوی- «پیاز عنصل» که نام‌های دیگری مانند «پیاز دریایی» و «پیاز دشتی» هم دارد، مواد موثر دارویی مختلفی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی بیان می‌کند: این مواد شامل گلیکوزید، موسلاژ، اسکالات کلسیم، تانن، روغن فرار و ثابت است. «مسعود معماربانی» ادامه می‌دهد: پیاز عنصل درمان کننده بیماری‌های قلبی است و همچنین از آن به عنوان داروی اندراآرور هم استفاده می‌شود. وی این گیاه را برای درمان برونشیت مزمن، آسم و سیاه سرفه نیز مفید می‌داند. به گفته وی، مصرف مقدار ۶۰ تا ۲۰۰ میلی گرم از این گیاه روزی ۳ بار به صورت دم کرده مفید است.

مدیرعامل مجمع خیران مدرسه ساز:

## خیران مدرسه ساز ۷۵ کلاس درس ساختند

خیران مدرسه ساز طی سال جاری ۷۵ کلاس درس در مناطق محروم استان به خصوص به راز و جرگلان و مانه و سملقان ساختند.مدیرعامل مجمع خیران مدرسه ساز خراسان شمالی روز گذشته در گفت و گو با خبرنگار ما گفت:



در هجدهمین جشنواره خیران مدرسه ساز که طی سال جاری برگزار شد ۶۸ خیر مدرسه ساز، ساخت ۸۳ کلاس درس در قالب ۲۳ پروژه را تعهد دادند. «ایمانی» افزود: طی سال جاری حدود ۹۰ درصد از تعهدات محقق شده و بقیه پروژه‌ها در دست ساخت است که در سال تحصیلی آینده به بهره

## آرزوهای بزرگ کودکان طلاق

## بغض‌های فروخورده جگر گوشه‌ها



مشترک آغاز شده، بگو مگوهای بی‌مورد، و قهر و آشتی‌های بی‌پایان دیگر داد خانواده‌های هر دو طرف را در آورده بود. یکی به جدایی راهنمایی می‌کرد و دیگری به بچه دار شدن که آخر راه دوم را برگزیدند. بالاخره پس از انتظاری شیرین پای کودک هم به زندگی آن‌ها باز شد اما این شادی فقط مدت کوتاهی دوام داشت و دوباره همان کشمکش‌ها آغاز شد اما این بار با شدتی بیشتر و این سوال مهم که کودک باید نزد چه فردی بماند؟

## قصه‌ای تلخ

قصه تلخ جدایی والدین این‌روزهاشاید بیشتر از روزهای دیگر بر سر زبان‌ها افتاده است و به چشم می‌خورد. همسرانی که دیگر راهی به جز جدایی در زندگی نمی‌یابند و به هر دلیلی این راه را بر می‌گزینند، کودکان خود را گویی در این دنیای بزرگ‌ها می‌کنند. کودکان طلاق تصور می‌کنند با جداشدن والدینشان همه دنیا به پایان رسیده است و بیشتر از همه خود را در این جدایی مقصر می‌دانند. یکی از افرادی که حدود ۲ سال است که از همسرش جداشده است، می‌گوید: هنگام جدایی با همسرم قید کردم که فرزندان نزد من بماند اما او زیر

بار نرفت و فقط وعده داد که در هفته می‌توانم چندین بار او را ببینم اما پس از گذشت مدتی وعده خود را زیر پا گذاشت. وی که نامش را ذکر نمی‌کند، ادامه می‌دهد: هر بار باید پسرم را با استرس و نگرانی ببینم آن هم در حالی که می‌گوید پدرش از من نزد او بسیار بدگویی می‌کند و این کار اعصاب و روان کودک ۴ ساله ام را به هم ریخته است. یکی دیگر از مردانی که از همسرش جداشده است هم بیان می‌کند: با این که فرزندم نزد من نگهداری می‌شود و تلاش می‌کنم تا کمتر جای خالی مادرش را حس کند اما باز هم احساس می‌کنم دچار افسردگی شده و شادابی گذشته را ندارد. وی عنوان می‌کند: تاکنون به خاطر فرزندم از دواج نکرده‌ام و از عهده نگهداری از دخترتم به تنهایی بر نمی‌آیم و باید هر روز او را به خانه‌ای فامیل و آن فامیل ببرم.

## بر سر دو راهی

یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره عقیده دارد: فرزندان در صورت فقدان محبت‌های خانوادگی و ناقص بودن یافت خانواده، دچار آسیب‌های روحی، روانی و اجتماعی متنوعی خواهند شد که شاید تا پایان

برداری خواهد رسید.وی بیان کرد: از سال ۸۵ تاکنون ۷۵۲ خیر مدرسه ساز در استان جذب شده‌اند.وی از برگزاری نوزدهمین جشنواره خیران مدرسه ساز در اردیبهشت ماه سال آینده در مرکز استان خبر داد.وی تعهدات هجدهمین جشنواره خیران مدرسه ساز را ۱۱۰ میلیارد ریال عنوان کرد.

## بیشتر بدانیم

## نوزاد نارس

خیلی‌ها فکر می‌کنند نوزادان نارس نمی‌توانند زندگی طبیعی داشته باشند، در حالی‌که متخصصان می‌گویند اگر مراقبت‌های اولیه به درستی انجام شود، این نوزادان بدون مشکل می‌توانند زندگی کنند. وقتی این نوزادان در بیمارستان بستری هستند، مراقبت‌های لازم برای آن‌ها انجام شود و زمانی که مرخص می‌شوند نیز از نظر تغذیه‌ای به آن‌ها توجه داشته باشیدو از آن جایی که مستعد بروز التهاب روده هستندتغذیه باید با شیرمادر شروع شود و افزایش شیر هم نباید بیشتر از ۲۰ سی‌سی به ازای هر کیلوگرم باشد. شاید شیرمادر به تنهایی برای این نوزادان کافی نباشد که در این صورت باید براساس نظر پزشک از مواد مورد نیاز به عنوان تغذیه کمکی استفاده کرد تا نیازهای نوزاد تأمین شود. هم چنین برای بچه‌هایی که در زمان مناسب به دنیا می‌آیند، معمولاً مصرف مکمل آهن از شش ماهگی شروع می‌شود، اما برای نوزادان نارس باید خیلی زودتر از این مکمل‌ها استفاده کرد.

## تثاخم



## سنگ بنای زندگی

مسیر زندگی مشترک، جز در سایه همفکری و مشارکت طرفین به سلامت طی نمی‌شود. یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید همسران برای داشتن یک زندگی مطلوب در نظر بگیرند، شناخت و توجه تفاوت هاست. یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره بیان می‌کند: زن‌ها و مردها تفاوت‌های اساسی دارند که تنها در سایه شناخت این تفاوت‌های غریزی و جنسی می‌توان انتظار زندگی مطلوبی را داشت. «علیزاده» عنوان می‌کند: هریک از زن و مردها تفاوت‌ها و ویژگی‌های زنانگی و مردانگی خاص خود را بسته به نوع جنسیتشان دارند که تفاوت‌های رفتاری باید به خوبی شناخته و آنالیز شود تا حساسیت‌ها و کدورت‌های بی‌مورد از بین برود.

های اجتماعی مختلفی شوند. به گفته‌وی، برای کاهش آسیب‌های اجتماعی فرزندان طلاق باید هر دو والد با هم همفکری داشته باشند و زمانی که فرزند فقط نزد یکی از آن‌ها نگهداری می‌شود، سعی نکنند با بدگویی از والد دیگر ذهنیت فرزند را به هم بریزند و آن‌ها را از هم دور کنند.

## آموزش‌های تخصصی

معاون توسعه پیشگیری اداره کل بهزیستی خراسان شمالی که در زمینه پیشگیری از طلاق فعالیت دارد، از وجود ۱۳ مرکز مشاوره در استان خبر می‌دهد و می‌گوید: کلاس‌های مختلفی برای زوجینی که قصد جدایی دارند برگزار و آسیب‌های طلاق برای خودشان و فرزندان‌شان توسط تیم تخصصی بازگو می‌شود که تعدادی از آن‌ها پس از گرفتن مشاوره از تصمیم خود منصرف می‌شوند. پاک‌دین» البته به اجباری شدن شرکت در کلاس‌های آموزشی قبل از ازدواج هم در استان اشاره می‌کند و اظهار می‌دارد: این اجبار با هماهنگی معاونت پیشگیری از جرم دادگستری و اداره کل ثبت احوال انجام شده است تا زوجین با اطلاعات و آگاهی لازم وارد زندگی مشترک شوند.

## فروشگاه مفت مفت

## حراجی بزرگ کیف و کفش

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

با کیفیت و قیمت های کاملاً باور نگر دنی !!!

## انواع کفش مردانه

۵۵/۰۰۰، ۴۵/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰تومان

## انواع کفش زنانه

۴۰/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰، ۱۰/۰۰۰تومان

## 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 : ۸۵ ۸۹ ۷۴۲ ۰۹۱۵

## بهار انقلاب تا بهار طبیعت

۱۲ بهمن ۱۳۹۵ تا ۱۲ فروردین ۱۳۹۶



قرعه‌کشی و اهدای

جوایز طلایی

ارائه تسهیلات ویژه

به خریداران

گروشی و رشده و نمایندگان های سراسر کشور

من خانواده ام و دوست دارم

کرده و سیاست برای یکد حرکت بر کشور

IMI-100

مدیریت بیمه آسیا در استان خراسان شمالی

تلفن ۳۲۲۳۳۸۵۳