

## بیشتر بدانیم



## سرفه های خطرناک

سرماخوردگی یک بیماری ساده است که به آبریزش بینی و کمی بدن درد خلاصه می شود و بیشتر از دو، سه روز طول نمی کشد، اما کم نیستند افرادی که در طول بیماری با علائم شدیدتری مثل تب و لرز، گلودرد و از همه مهم تر سرفه های آزاردهنده دست و پنجه نرم می کنند و بیش از دو هفته با این مشکل مواجه اند. بیشتر مواقع این سرفه ها می توانند طولانی و خسته کننده شوند، اما یادتان باشد هر سرفه مزمنی را نباید از عوارض سرماخوردگی بدانید چون می تواند علامت بیماری های مختلفی باشد. هنگامی که به دلیل سرفه های مکرر به پزشک مراجعه می کنید، متخصص مربوطه به جز سرفه، علائم بالینی دیگری را هم بررسی می کند؛ به عنوان مثال این که آیا سرفه با خس خس سینه همراه است، آیا بیمار سیگاری است یا داروی خاصی مصرف می کند، آیا به جز سرفه ترشحات بینی، خلط و احساس وجود یک چیز کوچک در حلق وجود دارد، آیا سرفه با سوزش سردل و احساس برگشت غذا به مری همراه است؟ در بیماری هایی که سرفه با تب طولانی، تعریق، استفراغ یا خروج چرک غلیظ و خون از ریه همراه باشد، همچنین در صورت تشدید سرفه طی درمان، تنگی نفس و خس خس سینه، پاسخ ندادن به درمان دارویی، تیش قلب شدید، اختلال در انجام فعالیت روزمره، کم شدن شدید اشتها و کاهش وزن و ایجاد علائم دیگری مثل ضایعات جلدی و تورم غدد لنفاوی و کبد و لحاح خطرناک تلقی می شود.

سرفه های مزمن با عوارضی مثل ایجاد درد در دیواره قفسه سینه و دیواره شکم، بی اختیاری ادرار، خستگی و در مواردی با شکستن دنده همراه است، حتی در صورت بروز سرفه های شدید و مزمن، احتمال بروز خونریزی های نقطه ای در ناحیه سر و صورت وجود دارد، اما گاهی اوقات عوارض بسیار خطرناکتری ایجاد می شود. مثلاً گاهی اوقات حملات سرفه می تواند باعث ایست قلبی و مرگ شود که بر اثر افزایش فشار داخل قفسه سینه و اختلال در خون رسانی به قلب اتفاق می افتد. پس باید سرفه های مزمن را جدی بگیرید. در این میان فراموش نکنید درمان قطعی سرفه بستگی به تشخیص علت دارد و معمولاً دارو درمانی اولین اقدام موثر است.

## تمهیدات صدور شناسنامه برای شرکت در انتخابات

**علی نیا-** مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی از تمهیدات لازم برای صدور کارت ملی و شناسنامه به منظور شرکت در انتخابات خبر داد. «زاهدی نیا» با اشاره به این که هم زمان با برگزاری انتخابات مراکز ثبت احوال استان آماده ارائه خدمات رسانی به شهروندان هستند، افزود: با توجه به فرارسیدن انتخابات ریاست جمهوری و شورای اسلامی شهر و الزام شناسنامه برای شرکت در انتخابات، مراکز ثبت احوال استان همزمان با آغاز رأی گیری در ۲۹ اردیبهشت



## گزینه های طلایی کنکوری ها

می افزاید: به اصرار پدر و مادرم برای آراش یافتن و رهایی از روزهای حساس و پر استرس کنکور باید به مشاور تحصیلی مراجعه کنم.

«علی پناه» یکی از والدین می گوید: از مسئولان و متولیان آموزش و پرورش می خواهم برای رهایی یافتن دانش آموزان از استرس کنکور و ارائه توصیه های لازم به آنان برای بهتر استفاده کردن از ایام پایانی و باقی مانده تا کنکور همایشی در همین راستا برگزار می کنند.

وی ادامه می دهد: بیشتر خانواده ها و دانش آموزان تمایل دارند بدانند در روزهای نزدیک به کنکور چه اقداماتی انجام دهند.

## توصیه هایی به پشت کنکوری ها

در این رابطه یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی می گوید: در حال حاضر تنها فرصت باقی مانده برای پشت کنکوری ها فرصت جمع بندی و آشنایی با نمونه آزمون های

سوالات کنکور سراسری سال گذشته است. «مقدمی» با اشاره به شبیه سازی کنکور در خانه می افزاید: دانش آموزان در هفته به حداقل ۲ مجموعه از کنکورهای سال های گذشته دقیقاً به سبک کنکور در منزل پاسخ دهند.

وی تصریح می کند: برای این اقدام باید نیم روز اختصاص دهند و ۵ نیم روز باقی مانده را هم نیم روز ۶ ساعت مطالعه داشته باشند. وی اضافه می کند: در هر نیم روز توسط گروه ریاضی و تجربی یک درس تخصصی و یک درس عمومی و توسط گروه انسانی ۲ درس تخصصی و یک درس عمومی در هر گروه باید خوانده شود. وی به خانواده ها توصیه می کند: والدین در این روزهای باقی مانده به کنکور به هیچ عنوان نباید خانه را خالی کنند. وی ادامه می دهد: مادران باید تغذیه مناسبی برای فرزند پشت کنکوری خود در نظر گیرند

در روزهای آخر و حساس مانده به کنکور، مرور جامع همه دروس مهم است و دانش آموزان پشت کنکوری نباید از این مهم غافل شوند

است می توانند برای برطرف کردن آن اقدام کنند. وی اضافه کرد: برای شرکت در انتخابات وجود شناسنامه ضروری است. وی بیان کرد: افرادی که شناسنامه های خود را گم کرده اند و تا بیست و یکم اردیبهشت ماه درخواست هایشان در اداره ثبت احوال ثبت شده است در صورتی که هنوز شناسنامه نگرفته اند می توانند، مراجعه کنند و خارج از نوبت شناسنامه شان را تحویل بگیرند. وی اضافه کرد: ۶۴۷ هزار و ۶ نفر در استان واجد شرایط رای دادن هستند.

و محیط آرام و ساکتی را در خانه برایش فراهم کنند. وی اضافه می کند: والدین حتما هفته ای نیم روز فرزند کنکوری شان را بیرون ببرند تا از طبیعت بهره بگیرد.

## آمادگی برای کنکور

رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی هم با اشاره به این که پشت کنکوری ها با استرس و تب کنکور دست و پنجه نرم می کنند، می گوید: برخی از دانش آموزان باید بدانند در ۵۲ روز باقی مانده به کنکور ۹۶ چگونه درس بخوانند. «سجادی» با اشاره به این که آمادگی برای کنکور ۳ دوره حساس و سرنوشت ساز دارد، می افزاید: تابستان، عید نوروز و ماه های آخر مانده به کنکور ۳ مقطع برای کنکوری هاست و هر شخصی از این ۳ مقطع نهایت استفاده را ببرد می تواند در کنکور موفق باشد. وی بیان می کند: در روزهای آخر و حساس مانده به کنکور، مرور جامع همه دروس مهم است و دانش آموزان پشت کنکوری نباید از این مهم غافل شوند.

وی با اشاره به این که مصرف عسل و خرما همراه با شیر علاوه بر رساندن انرژی به دانش آموزان کنکوری به کاهش اضطراب و استرس آن ها کمک می کند، ادامه می دهد: خرما دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن موجب سرزندگی سلول های عصبی و تقویت مغز می شود.

وی با اشاره به این که بهترین میان وعده آب هویج است که موجب افزایش تمرکز می شود، می افزاید: مصرف انواع مرکبات و میوه هایی مانند موز که سرشار از سروتونین است موجب آرامش آن ها می شود. وی بیان می کند: سبزیجات تازه باعث می شود که افراد کمتر دچار فراموشی و تضعیف حافظه می شوند. وی بیان می کند: دختران برای افزایش تمرکز در دوران کنکور (تحت نظر پزشک) مکمل آهن مصرف کنند. کم خونی باعث کاهش تمرکز و قدرت یادگیری دانش آموزان می شود. مصرف غذاهای وی خاطر نشان می کند: مصرف غذاهای آرام بخشی همچون شیر، ماست، دوغ، سوپ جو، سوپ تره فرنگی و سوپ قارچ در شب قبل از امتحان مفید است.

## آشپزی



## پاکورای مرغ

■ **مواد لازم:** سینه مرغ به مقدار دلخواه، پیاز یک عدد، آرد نخودچی ۵ قاشق غذاخوری، آرد سفید ۲ قاشق غذاخوری، آب نصف لیوان، شوید و جعفری ۳ قاشق غذاخوری، پاپریکا، زردچوبه، آویشن و نمک به میزان لازم، فلفل سبز خردشده به مقدار دلخواه.

■ **طرز تهیه:** مرغ را به اندازه دلخواه برش می زنیم و داخل پیاز، ادویه، آردها، شوید و جعفری و آب می غلتانیم تا همه مواد به مرغ بچسبد و برای یک تا دو ساعت مرغ را داخل یخچال می گذاریم تا مزه دار شود. بعد داخل روغن داغ با حرارت ملایم مرغ ها را با موادی که به آن چسبیده سرخ می کنیم.

## سلامت نامه

## کمبود روی

برای این که پروتئین سازی بتواند به سلول منتقل شود به روی نیاز دارد به همین دلیل، روی به شدت برای پروتئین سازی در بدن ضروری است و فردی که روی به میزان کافی دریافت نمی کند بی اشتها می شود و خیلی زود ناراحتی گوارشی پیدا می کند. برخی پزشکان برخی از اسهال هایی را که درمان نمی شوند و یا بسیار دیر درمان می شوند به کمبود روی نسبت می دهند. به طور حتم افرادی که دچار کمبود آهن هستند میل زیادی به غذا ندارند که این عامل علاوه بر این که به قسمت های مختلف بدن آسیب می رساند فعالیت های دستگاه گوارش را دچار مشکل می کند. منابع غنی روی شامل جگر، گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون، ماهی، میگو، تخم مرغ، شیر و لبنیات، غلات سبوس دار، آجیل، بادام زمینی، مخمر، گردو، عدس، انواع لوبیا و تخمه کدو هستند.

## کارت دانشجویی

اینجانب فاطمه سردار مهین به شماره دانشجویی ۹۱۱۹۶۲۱۰۶ از دانشگاه حکیمان مفقود و فاقد اعتبار است.

۹۶۰۳۵۸۶۵/۹

## مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اسفراين (آگهی ثبتی)

آگهی تغییرات شرکت راهسازی یاسین بتن شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۶۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۲۹۹۶۴۰ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۰ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: - بنا به اختیار حاصله تفویض مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۸ درخصوص افزایش سرمایه به هیئت مدیره و با رعایت تشریفات مقرر اساسنامه و لایحه اصلاحی قانون تجارت سرمایه شرکت از مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ منقسم به ۱۰۰۰ سهم ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریالی به مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰ سهم ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریالی با نام از طریق آورده نقدی طی نامه بانک صادرات شعبه صفی آباد به شماره ۴۳/۳۶۵۶ مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۹ افزایش و عملی گردید و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. با ثبت این مستند تصمیحات تحقق افزایش سرمایه، افزایش سرمایه بنا به تفویض اختیار به هیئت مدیره انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اسفراين

۹۶۰۳۵۸۶۶/۹

از اولین دقائق صبح با شما  
www.khorasannews.com  
با نسخه قابل دریافت در موبایل

سبزاد حسین زاده  
۹۶۰۳۲۱۰۶/۹

فروش ویژه میلگرد  
قوطی، نبشی، سپری  
آهن آلات جلیلی راد  
آدرس: بلوار معلم داخل خیابان فروشگاه رناه  
کارخانه موز ایک ماشین جلیلی راد  
۹۶۰۳۱۸۲۹/۹  
۰۹۱۵۳۱۹۲۹۸۸ - ۳۲۴۲۸۲۸۵

تولید، تعمیر و طراحی انواع مبلمان  
به دلخواه مشتریان  
گالری بل صفت  
شرایط ویژه فروش  
با ۱/۲۰۰/۰۰۰ تومان میل دلخواه خود را بخرید  
انواع پارچه های میلی ایرانی و ترک  
کاتالوک های روز اروپا، با قیمت مناسب  
نمایشگاه: بجنورد، ۱۷ شهريور شمالي، نش باغچه بان ۳۱، مجتمع تجاری ماهان  
۶۶۱۲ ۲۳۲ ۰۹۳۰  
۶۵۸۰ ۰۱۸ ۰۹۱۰  
۸۰۲۰ ۴۲ ۳۲ - ۰۵۸  
مدیریت: برادران ربانی  
۹۶۰۳۲۰۰۴/۹

کد: ۴۷۸  
مکاترملی مقدم  
نامزد پنجمین دوره  
انتخابات شورای اسلامی شهرستان بجنورد  
خبرنگار روزنامه خراسان شمالی  
پیگیر مشکلات مردم  
شهر من، بر و بامت روشن