

گیاهان دارویی



ضد عفونی کننده

علوی- برگ، پوست و میوه درخت گردو، دارای مواد موثر دارویی است که به واسطه آن خواص دارویی مختلفی پیدا کرده است.

یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: این گیاه دارای کاروتن، روغن ثابت، روغن فرار، رزین، موسیلاژ و مواد معدنی مختلف است.

«مسعود معماربانی» گردو، را ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم ها عنوان کرد و افزود: همچنین از برگ، پوست و میوه گردو به عنوان پایین آورنده قند خون و تقویت کننده بدن استفاده می شود. وی میوه گردو را چاق کننده، نرم کننده عضلات، ادرارآور و ضد سنگ کلیه دانست.

وی برگ گردو را برای درمان نفرس مفید ذکر کرد و افزود: از برگ این گیاه می توان روزانه ۵ تا ۱۵ گرم ۳ بار به طور دم کرده و از پوست آن نیز ۲ تا ۶ گرم استفاده کرد.

۷ سال اول

تبعیض بین فرزندان ممنوع

برخی از خانواده ها به طور ناآگاهانه بین فرزندان خود تبعیض قائل می شوند.

یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره اظهار می دارد: متأسفانه در جوامع سنتی تفاوت گذاشتن بین فرزندان بیشتر دیده می شود اما در بین برخی از افراد تحصیل کرده هم این گونه موارد قابل مشاهده است.

«محمدی» ادامه می دهد: در برخی موارد خانواده ها بین فرزند کوچک و بزرگ، فرزند پسر و دختر، فرزندی که تحصیلات بهتری دارد و فرزندی که در این امر ضعیف تر است، فرق می گذارند. وی تبعیض را امری مخرب می داند که باعث افت اعتماد به نفس و واپس زدن فرد از جامعه می شود. وی اظهار می دارد: برخی از والدین فرزندی را که ظاهر بهتری دارد، درس هایش بهتر از بقیه فرزندان است و یا به یکی از والدین علاقه بیشتری نشان می دهد، بیشتر دوست دارند و این مسئله باعث بروز مشکلات جدی بین آن فرزند با بقیه فرزندان و بروز آسیب های روانی می شود.

یک مسئول خبر داد:

تسهیلات ۷۵ میلیون تومانی برای استخدام مددجویان

کارفرمایان در صورت استخدام مددجویان تسهیلات ۷۵ میلیونی دریافت می کنند. معاون اشتغال و خود کفایی کمیته امداد خراسان شمالی گفت: کمیته امداد به هریک از کارفرمایان که برای مددجویان این نهاد اشتغال ایجاد کند تسهیلات با کارمزد چهار درصد پرداخت می کند. «علی رضامرادی» افزود: طبق این طرح کارفرمایان باید پنج نفر از مددجویان را در ازای بیمه کامل و همچنین تعهد پنج ساله در خصوص دوام اشتغال آن ها استخدام کنند. وی



عکس: نورانی

نسخه ای برای کاهش وزن از دوران کودکی

آزیر چاقی کودکان

علی نیا

باعث اضافه وزنش شده است. «کامرانی» می افزاید: چندین بار قصد داشتم مصرف غذای فرزندم را کاهش دهم اما به دلیل شدت گرسنگی و بی تابی او دوباره همان وعده های غذایی قبلی را می دهم. یکی از والدینی که فرزندش مبتلا به چاقی بوده و با راهنمایی های نادرست اطرافیان تصمیم به کاهش وزن او گرفته است، می گوید: برای لاغری فرزندم با راهنمایی دوستانم از دم نوش استفاده کردم که منجر به بدحالی او شد.

یکی از والدین که از اقدام خود برای برطرف شدن لاغری فرزندش پشیمان است، می گوید: با شربت های مختلف اشتهاآور و قرص های ویتامینه سعی داشتم کمی به وزن فرزندم اضافه کنم، اما با دست خودم اضافه وزن را گریبانگیر فرزندم کردم.

پیامدهای چاقی کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد با اشاره به این که چاقی در بین کودکان و نوجوانان رو

به افزایش است، می گوید: چاقی از سنین کودکی می تواند منجر به چاقی در سنین بزرگسالی شود و ما می توانیم با پیشگیری از چاقی در سنین کودکی و نوجوانی از چاقی در بزرگسالی و پیامدهای آن جلوگیری کنیم. «جودت» می افزاید: دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، سکنه، کبد چرب، آرتروز و انواع سرطان ها از جمله پیامدهای اضافه وزن و چاقی هستند. وی علت بروز اضافه وزن در دوران کودکی و نوجوانی را نداشتن تعادل در کنترل انرژی بین کالری دریافتی و کالری مصرف شده می داند و بیان می کند: یکی از علل چاقی و اضافه وزن، تغییر الگوی غذایی میزان چاقی دانش آموزان ۲۳ درصد مشخص شد در حالی که سال های قبل ۲۱/۰۱ درصد دارای اضافه وزن و چاقی بودند که در همین راستا طرح های آموزشی و طرح لقمه سنتی را در برنامه های غذایی دانش آموزان گنجانیدیم. وی با اشاره به این که سال ۹۵ دوباره تحقیقی در خصوص چاقی و اضافه وزن در کشور انجام شد، ادامه می دهد: با وجود این که روند سبک زندگی تغییر کرده است و انتظار بر اضافه وزن داشتن دانش آموزان بود، خوشبختانه در صد چاقی در این گروه نسبت به گذشته ۳ دهم درصد کاهش پیدا کرده که به ۲۰/۰۸ درصد در کشور رسیده و به تبع آن در استان ما نیز کاهش پیدا کرده است و علت این موضوع راهکارهای تغذیه ای و فعالیت های متنوع ورزشی است که در مدرسه اعلام می شود. وی ادامه می دهد: با این وجود نباید از برنامه های مربوطه از جمله تغذیه صحیح دانش آموزان غافل شد تا بتوانیم با برنامه ریزی مناسب، اضافه وزن و چاقی را باز هم کاهش دهیم و به ایده آل ها در این خصوص برسیم.

«سجادی» عنوان می کند: والدین نقش موثری در استفاده از غذاهای سالم و مصرف نکردن فست فودها دارند و ما به تنهایی نمی توانیم گامی برداریم و خانواده ها اهمر کمکی خوبی در این خصوص هستند. وی با اشاره به اصلاح سبک زندگی می گوید: اصلاح سبک زندگی یعنی داشتن برنامه غذایی با کالری متعادل که شامل همه گروه های غذایی مانند لبنیات، غلات، گوشت ها و حبوبات، سبزی ها و میوه جات و چربی ها باشد.

وی تصریح می کند: مصرف تنقلات چرب، شور و شیرین باعث اضافه وزن و چاقی می شود و خانواده ها باید این موارد را از سبد غذایی فرزندانشان حذف کنند. این کارشناس تغذیه با اشاره به نکاتی که برای پیشگیری از چاقی باید رعایت کنیم، می گوید: سعی کنیم مقدار مصرف روغن و غذاهای پرچرب را کاهش دهیم و افراد خانواده را به خوردن سبجانه سالم تشویق و هم چنین از میان وعده های سالم استفاده کنیم. «جودت» تصریح می کند: والدین نباید از مصرف غلات کامل و اجیل توسط کودکان غافل شوند و هم چنین باید آنان را به مصرف میوه های سالم با تزئینات متنوع سوق دهند. وی توصیه می کند: در روزهای تعطیل باید فعال و پرجنب و جوش باشیم و فعالیت های ورزشی را با برنامه ریزی مناسب انجام دهیم. وی از والدین می خواهد به جای سس های

چرب، از ماست با سبزی های معطر و خشک شده همراه با آبلیموی تازه مصرف کنند.

نتایج کار تحقیقاتی

در همین حال، رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با اشاره به این که طی سال تحصیلی ۹۵-۹۴ کار تحقیقاتی توسط این اداره کل به صورت رندمی در ۵۲ مدرسه برای بررسی اضافه وزن دانش آموزان انجام شد، می گوید: در این کار تحقیقاتی، قد و وزن دانش آموزان طبق شاخص ها بررسی و مشخص شد که دانش آموز اضافه وزن دارد یانه.

«سجادی» می افزاید: در تحقیقات انجام شده، میزان چاقی دانش آموزان ۲۳ درصد مشخص شد در حالی که سال های قبل ۲۱/۰۱ درصد دارای اضافه وزن و چاقی بودند که در همین راستا طرح های آموزشی و طرح لقمه سنتی را در برنامه های غذایی دانش آموزان گنجانیدیم. وی با اشاره به این که سال ۹۵ دوباره تحقیقی در خصوص چاقی و اضافه وزن در کشور انجام شد، ادامه می دهد: با وجود این که روند سبک زندگی تغییر کرده است و انتظار بر اضافه وزن داشتن دانش آموزان بود، خوشبختانه در صد چاقی در این گروه نسبت به گذشته ۳ دهم درصد کاهش پیدا کرده که به ۲۰/۰۸ درصد در کشور رسیده و به تبع آن در استان ما نیز کاهش پیدا کرده است و علت این موضوع راهکارهای تغذیه ای و فعالیت های متنوع ورزشی است که در مدرسه اعلام می شود. وی ادامه می دهد: با این وجود نباید از برنامه های مربوطه از جمله تغذیه صحیح دانش آموزان غافل شد تا بتوانیم با برنامه ریزی مناسب، اضافه وزن و چاقی را باز هم کاهش دهیم و به ایده آل ها در این خصوص برسیم.

«سجادی» عنوان می کند: والدین نقش موثری در استفاده از غذاهای سالم و مصرف نکردن فست فودها دارند و ما به تنهایی نمی توانیم گامی برداریم و خانواده ها اهمر کمکی خوبی در این خصوص هستند. وی با اشاره به اصلاح سبک زندگی می گوید: اصلاح سبک زندگی یعنی داشتن برنامه غذایی با کالری متعادل که شامل همه گروه های غذایی مانند لبنیات، غلات، گوشت ها و حبوبات، سبزی ها و میوه جات و چربی ها باشد.

آشپزی



بیسکویت ساده وانیلی

مواد لازم: آرد ۲ پیمانه، نمک یک چهارم قاشق چایخوری، کره نرم شده در دمای محیط ۲۰۰ گرم، شکر نصف پیمانه، وانیل یک چهارم قاشق چایخوری.

طرز تهیه: کره و شکر را با همزن می زنیم تا کرم رنگ شود. وانیل را اضافه و مخلوط می کنیم سپس آرد را به همراه نمک در کاسه ای جداگانه الک می کنیم و به مواد می افزاییم و با دور کند همزن مخلوط می کنیم تا خمیر یک دستی به دست آید. خمیر آماده شده را در ظرفی می گذاریم و روی آن نایلون می کشیم و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال می گذاریم. روی سطح کار آرد می باشیم خمیر را به ضخامت نیم سانت باز می کنیم و با کاتر بیسکویت یا هر کاتر دلخواهی خمیر را قالب می زنیم. سپس در سینی که کاغذ روغنی انداخته ایم می گذاریم و به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار می دهیم. فر را از قبل با دمای ۳۵۰ درجه سانتی گراد گرم می کنیم و بیسکویت ها را ۸ تا ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که طلایی شوند در آن قرار می دهیم.

نکته

گرمایزدگی کودکان

بی حالی، بیقراری و نخوردن شیر از علایم هشدار دهنده گرمایزدگی محسوب می شود. اشتباه رایجی که بسیاری از خانواده ها آن را مرتکب می شوند این است که به کودکان زیر ۶ ماه آب نمی دهند که این اقدام اشتباه و البته بسیار خطرناک است که این امر کودک را دچار بی آبی و بی حالی شدید می کند و توان نوشیدن شیر را از او می گیرد. لذا توصیه می شود آب را برای ۵ الی ۶ دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود سپس آن را به کودک بدهید.



گارانتی ۲ ساله – خدمات پس از فروش

درهای شیشه ای
کرکره برقی
جک پارکینگی
راه بند
درب ریلی
دزدگیر
اعلام حریق
دوربین مدار بسته
برقی کردن کرکره های
قدیمی و فلزی

PROSHUT
پروشات دُر

آدرس: خیابان آزادی بعد از تقاطع
خ معصوم زاده – بعد از سازمان نظام مهندسی

۰۹۱۵ ۵۸۴ ۸۷۳۱
۰۹۳۶ ۴۲۱ ۴۶۹۲

کاظمی

نقد و اقساط

۰۹۶۰۶۳۳۶۰



مشاوره
طراحی
اجرا

تخفیف ویژه بزرگ انبوه سازان

طراحی و اجرای انواع کابینت و دکوراسیون آشپزخانه

با مدیریت: لنگری

۰۹۱۵ ۵۸۴ ۵۷۵۹

آدرس: ۱۷ شهر یور جنوبی – روبروی بانک رفاه

هود
گاز رومیزی
سینک ظرفشویی

۰۹۶۰۶۳۳۶۰