

تحمل مسافت ۴۸۰ کیلومتر برای پرتو درمانی

برای آن‌ها دعا کنیم

آشپزی



مینی پای خرما

مواد لازم: خمیر تارت یک کیلوگرم، خرما بدون هسته ۵۰۰ گرم، پودر دارچین و زنجبیل یک چهارم قاشق چایخوری و کنجد یک چهارم پیمانه، **طرز تهیه:** با استفاده از وردنه ای خمیر تارت را روی سطح آردپاشی شده پهن می کنیم. بعد آن را با کاتر گرد کمی بزرگ تر از قالب های تارت برش می زنیم. هر تکه از خمیر را داخل قالب های تارت کوچک ساده قرار می دهیم. سپس روی آن ها کاغذ روغنی و کمی حبوبات می ریزیم تا پف نکنند. دقیقه ها در طبقه وسط فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده، به مدت ۱۵ دقیقه می گذاریم تا بپزد. خرما، پودر دارچین، پودر زنجبیل و کنجد را درون ظرفی با هم مخلوط می کنیم. تارت را از فر خارج و درون آن را با مواد پر می کنیم، مجدداً در طبقه وسط فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۵ دقیقه قرار می دهیم تا بپزد.

۷ سال اول

نصیحت کردن

بخش عمده ای از شخصیت کودکان که سهمی بارز و عمده ای در زندگی دارد از طریق آموزش هایی شکل می گیرد که به صورت «غیر کلامی»، پنهان و خاموش ارائه می شود. متداول ترین و رایج ترین تصور اشتباه والدین و مربیان در تربیت این است که انتظار داشته باشند هر آنچه را که می گویند کودکان بپذیرند، در حالی که گفتن، تربیت کردن نیست. معلم یا مربی برای پرورش نیروی تفکر باید محیطی را فراهم سازد که کودک خود به تعمق در مسائل بپردازد. کودکان بنابر افضای سن و شرایط خاص تحول روانی، دچار مشکلات رفتاری می شوند. باید زبان «کردار» را جایگزین زبان «گفتار» کنیم زیرا زبان رفتار، زبان حال، احساسات، عواطف و هیجانات است.

علی‌نیا- برخی بیماران سرطانی در استان به علت نبود استراحتگاه در بیمارستان امام علی(ع) مجبورند برای پرتودرمانی ۴۸۰ کیلومتر بین بجنورد و محل سکونت خود در روستاهای دور دست به سختی و در شرایط طاقت فرسا در تردد باشند که دردی مضاعف برای آن‌ها محسوب می‌شود. رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان گفت: یکی از مشکلاتی که بیماران سرطانی



حباب شایعات رو به روی واکسن آنفلوانزا

علوی

آنفلوانزا است و چگونه باید آن را تزریق کنند؟ با فرا رسیدن فصل سرما، افراد زیادی با مراجعه به پزشک، درخواست تجویز واکسن آنفلوانزا را دارند. افزایش شیوع آنفلوانزا در جامعه در سال های اخیر و ترس از ابتلا به انواع خطرناک آن به ویژه در میان گروه های سنی خاص، بسیاری از افراد را همه ساله در فصل پاییز به فکر تهیه واکسن می‌اندازد. یکی از شهروندانی که فرزند بیمار خود را به درمانگاه آورده است، بیان می‌کند: دخترم هر سال با شروع فصل پاییز دچار سرماخوردگی های مکرر و گاهی آنفلوانزا می‌شود به طوری که بیشتر اوقات ناچار است دارو مصرف کند، سال گذشته که واکسن آنفلوانزا تزریق کرد حالتش بهتر بود و کمتر به این بیماری مبتلا شد. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می‌دهد: امسال در شبکه های مجازی شایعه شده که تزریق این واکسن ممکن است به فلج شدن، کور شدن یا بروز مشکلات دیگری منجر

شود و به دلیل ترس از این موضوع تاکنون این واکسن را تزریق نکرده است. شهروندی دیگر هم بیان می‌کند: پسرم همه ساله با رفتن به مدرسه دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌شود و از آن جایی که سیستم ایمنی بدنش ضعیف است، دچار دردسر و ناراحتی های زیادی می‌شود بنابراین هر سال این واکسن را برایش تهیه می‌کنیم و تزریق می‌کند. «احمدی» بیان می‌کند: سال های اولی که واکسن را تزریق می‌کردیم تصور می‌کردیم که بعد از تزریق به طور حتم دچار بیماری خفیفی می‌شود اما این طور نبود و در مدتی که واکسن اثر بخشی داشت به هیچ عنوان به آنفلوانزا مبتلا نشد. «قریبانی» شهروندی دیگر است که اظهار می‌کند: همه ساله با شروع فصل سرما موجی از نگرانی درباره شیوع بیماری آنفلوانزا و لزوم تزریق واکسن آن به وجود می‌آید و از آن جایی که سال های گذشته نگرانی شدیدی از این موضوع داشتم ترجیح می‌دهم همه ساله این واکسن را برای خودم و خانواده ام تهیه کنم و آن را تزریق می‌کنیم. کارشناس مسئول بیماری های واگیر مرکز بهداشت شهرستان بجنورد درباره این بیماری بیان می‌کند: آنفلوانزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با علائمی مانند سردرد، تب، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه ظاهر می‌شود و بعد از ۲ تا ۷ روز خود به خود بهبودی می‌یابد.

البته «اسعدی» به این موضوع هم اشاره می‌کند که علائمی مانند تبوع، استراغ و اسهال بیشتر در کودکان بروز می‌یابد. وی دوره کمون یا نهفتگی آن را یک تا ۳ روز بیان می‌کند و متذکر می‌شود: دوره واگیری این بیماری در بزرگسالان ۳ تا ۵ روز بعد از بروز علائم و در کودکان ۷ روز پس از بروز علائم است. وی با اشاره به راه های انتقال این بیماری بیان می‌کند: راه انتقال بیماری بیشتر از طریق تماس با ترشحات آلوده، راه های تنفسی، دست دادن و روبوسی است. وی اثربخشی واکسن آنفلوانزا را ۷۰ تا ۹۰ درصد اعلام می‌کند و می‌گوید: بهترین زمان تزریق واکسن نیمه دوم شهریور تا نیمه اول مهر ماه است و به طور معمول ۱۵ روز بعد از تزریق، ایمنی در برابر بیماری تا مدت ۶ ماه ایجاد می‌شود. این کارشناس می‌گوید: افراد بالای

۵۰ سال، ساکنان آسایشگاه ها و کارکنان آن ها، مبتلایان به بیماری های مزمن مثل بیماری های کلیوی، کبدی، ریوی، آسم، قلبی - عروقی، کودکان، خانم های باردار که سه ماه دوم و سوم بارداری آن ها با فصل شیوع آنفلوانزا مقارن است و پرسنل بهداشتی و درمانی بهتر است این واکسن را تزریق کنند. وی در پاسخ به این سوال که گفته می‌شود هم واکسن های موجود در بازار می‌تواند علیه این بیماری مصونیت ایجاد کند؟ می‌گوید: واکسن ها سالی یک بار با توجه به ساختار ویروس هایی که در سال های گذشته بوده است، تولید می‌شود و برای همان کارایی دارد و سال بعد باید از واکسنی که جدید تولید شده است، استفاده شود. وی به متقاضیان خرید واکسن توصیه می‌کند: افراد باید هنگام خریدواکسن آنفلوانزا با خود کلین به همراه داشته باشند و تا زمان تزریق در دمای ۲ تا ۷ درجه نگهداری شود و به طور حتم توسط افراد مجرب در مراکز بهداشتی و کلینیک ها تزریق شود.

وی درباره شایعه کنونی در فضای مجازی مبنی بر عوارض خطرناک تزریق واکسن آنفلوانزا مانند فلج شدن، اظهار می‌کند: این واکسن عموماً عوارض چندانی ندارد فقط افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند نباید آن را تزریق کنند و شایع ترین عوارض آن در بقیه افراد احساس سوزش در محل تزریق است.

وی بیماری آنفلوانزا را برای افرادی که واکسن تزریق نمی‌کنند خطرناک نمی‌داند و می‌گوید: این بیماری خود به خود بعد از ۷ روز بهبود می‌یابد اما ممکن است در افرادی که بیماری های خاص دارند، خطرناک باشد.

وی با بیان این که نباید بیماری سرماخوردگی با آنفلوانزا اشتباه گرفته شود، بیان می‌کند: علائم این دو بیماری با هم متفاوت است به گونه ای که شروع آنفلوانزا ناگهانی است، تب در این بیماری بیشتر، سر درد و درد عضلانی و ناراحتی گلو شدید است، عطسه نیز گاهی همراه با سرفه های خشک است و احساس خستگی بیشتر از هفته طول می‌کشد اما در سرماخوردگی تب نادر و درد عضلانی کم و ناراحتی گلو خفیف است و عطسه هم وجود دارد ضمن این که سرفه های خشک کم و احساس خستگی متوسط است.

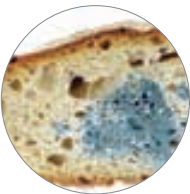
سلامت نامه



آستیگماتیسم

کاهش و تاری دید، سردرد، احساس فشار بر چشم، احتمال دوبینی، اختلادار دیدن خطوط که می‌تواند در یک یا هر دو چشم به وجود آید از علائم آستیگماتیسم است و ژنتیک و وراثت از عوامل موثر در بروز این بیماری هستند. در افراد مبتلا به آستیگماتیسم، سطح قرنیه ناصاف، در حالی که قرنیه افراد با بینایی طبیعی صاف است. بر اثر این ناصافی ها، عدسی چشم و قرنیه قادر به تمرکز نور روی یک نقطه مشخص از شبکه چشم نیستند و در نتیجه تصاویر، تار دیده می‌شوند. فردی که مبتلا به آستیگماتیسم و نزدیک بینی یا دوربینی است، می‌تواند با مراجعه به چشم پزشک، از عینک و لنز مخصوص برای رفع عیوب انکساری چشم خود استفاده کند.

نکات خانه داری



کپک زدن

میوه، نان و هر خوردنی دیگری پس از مدتی کپک می‌زنند. برای جلوگیری از کپک زدن نباید نان تازه را در نایلون یا کیسه قرار داد. کپک به سرعت در بافت نان نفوذ می‌کند و اگر تعدادی نان روی هم چیده شده باشد، همه آن‌ها را آلوده و غیر قابل مصرف می‌کند. پیش از سرد شدن کامل نان ها، نباید آن‌ها را روی هم چید. پس برای این که کپک، نان های شما را غیرقابل مصرف نکنند آن‌ها را در پارچه های سفید و تمیز که بهتر از کیسه های پلاستیکی است و باعث جذب رطوبت نان می‌شود، قرار دهید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



		۳۰					۲۹		۱
۸	۷		۵				۴	۶	
				۱۰					۹
۱۲			۱۱						
۱۵							۱۶		۱۳
۱۴	۱۷	۱۸	۱۹					۲۰	۲۱