

شناسایی ۵۲۲ انشعاب غیرمجاز در روستاهای استان

گروه خبر- ۵۲۲ انشعاب غیرمجاز: امسال در روستاهای استان به دلیل استفاده غیر مجاز از آب شرب و ضایع کردن حق مشترکان دیگر شناسایی شد. رئیس اداره خدمات مشترکین و درآمد شرکت آب و فاضلاب روستایی استان حجم آب مصرفی توسط انشعابات غیرمجاز را ۱۵۲ هزار و ۸۱۱ مترمکعب برآورد کرد و گفت: انشعابات غیر مجاز یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال به شرکت آبفای خراسان شمالی خسارت وارد کرد. «زیبایی» ادامه داد: در حال حاضر ۶۶۸ روستا تحت پوشش شبکه آب شرب

آوری و ۱۱۸ انشعاب به درخواست اهالی تبدیل به انشعاب مجاز شد و ۱۱۴ انشعاب در حال پیگیری برای پرداخت جریمه و یا بررسی در دادگاه است. وی بیان کرد: از بین ۵۲۲ انشعاب غیر مجاز، ۶۲ فقره توسط آبداران، ۲۰۲ فقره توسط پرسنل پیمانکار، ۲۱۴ فقره توسط همکاران و ۴۴ فقره نیز توسط گزارش های مردمی شناسایی شده است. به گفته وی، بیشترین انشعابات غیرمجاز در شهرستان های بجنورد با ۱۹۲ فقره و شیروان با ۱۶۳ فقره بوده است.

آشپزی



لقمه های قارچ

■ مواد لازم: قارچ درشت ۲۴ عدد، لیموترش نصف عدد، نان سفید برشی ۳ ورقه، سینه مرغ پخته و ریز خرد شده ۲۰۰ گرم، تخم مرغ هم زده یک عدد، جعفری خرد کرده ۲ قاشق سوپ خوری، ربان خرد شده ۲ قاشق سوپ خوری، خامه ۳ قاشق سوپ خوری، فلفل و روغن زیتون به میزان لازم.

■ طرز تهیه: داخل قارچ ها را خالی می کنیم. نان ها را برشته و خرد می کنیم. خرده های نان، مرغ، تخم مرغ، جعفری، ربان، خامه، نمک و فلفل را در ظرف مناسبی می ریزیم و مخلوط می کنیم. سپس روی قارچ ها روغن می مالیم و نمک و فلفل می زنیم. آن ها را از این مایه پر می کنیم و باقی مانده قارچ ها را روی شان می گذاریم و در سینی فر می چینیم و می گذاریم به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزد.

۷ سال اول

بازی، آموزش و یادگیری

علوی- برخی از والدین تصور می کنند وقتی کودک شان به سن مدرسه می رسد باید فعالیت های او در خانه تغییر کند و زمان کمتری را به بازی اختصاص دهد. برخی از آن ها بیشتر از عبارت هایی مانند «تو دیگر بزرگ شدای...» و «مدام نباید بازی کنی و باید درست را بخوانی» استفاده می کنند در حالی که کودک در این سنین به بازی نیاز دارد و نباید این غریزه او نادیده انگاشته شود. برای بهتر پرورش دادن استعداد های کودکان در سیستم های آموزشی نوین از بازی بهره گرفته می شود. بازی می تواند عامل خوبی برای ایجاد هیجان و تخلیه آن و ایجاد توجه و جلب علاقه باشد.



شوری خوری را کنار بگذارید

نمک خوری هم استانی ها بیش از میانگین جهانی

علی نیا

توجهی همسرش به مصرف بی رویه نمک می گوید: همسرم نمک زیادی هنگام خوردن غذا مصرف می کند و زمانی که از او می خواهم مصرف نمک اش را کم کند با برخورد تندی از سوی او مواجه می شوم.

وی می افزاید: با وجود این که همسرم به فشارخون مبتلا شده است اما همچنان به مصرف بی رویه نمک ادامه می دهد و هر بار که غذای کم نمک درست کنم با ناراحتی از خوردن آن اجتناب می ورزد.

یکی دیگر از شهروندان از متولیان مربوطه می خواهد اطلاع رسانی کاملی از عوارض مصرف زیاد نمک انجام دهند تا شهروندان از عواقب بی سر و صدای این ماده به ظاهر بی دردسر مربوطه را می طلبید.

یکی از شهروندان با اظهار تأسف از بی

۶۶ مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی - عروقی است

اگر مصرف غذاهای سالم و پیروی از رژیم غذایی مناسب در مدارس به دانش آموزان آموزش داده شود، خانواده ها می توانند از طریق فرزندان شان به این اطلاعات دست پیدا کنند. وی ادامه می دهد: متولیان مربوطه بهتر است در هسته مرکزی شهر و مکان های پرتردد بنرهایی در خصوص عوارض مصرف زیاد نمک نصب کنند تا فرهنگ استفاده کم از نمک در استان نهادینه شود. یک کارشناس تغذیه در این باره می گوید: مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی - عروقی به ویژه در افرادی است که سابقه این بیماری ها را در خود یا خانواده شان دارند. «براتی» می افزاید: مصرف زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری نظیر سکنه قلبی، پوکی استخوان و سرطان معده دارد.

وی با اشاره به این که مقدار مصرف نمک با سکنه قلبی مرتبط است، ادامه می دهد: علاوه بر این که نمک باعث افزایش فشار خون می شود، به نظر می رسد به طور مستقیم و بدون این که اثری بر فشار خون داشته باشد، باعث سکنه قلبی می شود. وی اظهار می کند: برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک باید کاهش یابد. مصرف نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها جدا می کند و باعث دفع آن از طریق ادرار و نازک شدن و پوکی استخوان می شود، در نتیجه با افزایش سن، استخوان ها به راحتی می شکنند.

وی در پاسخ به این سوال که چگونه مصرف نمک را کم کنیم، می گوید: باید خانواده ها غذاهای کم نمک را انتخاب و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه و از سر سفره نمکدان را حذف کنند، برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی هایی مانند سرکه، آب لیمو، سیر، پیاز، سبزی های معطر و ادویه های دیگر استفاده کنند. کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت بجنورد هم با اشاره به این که میزان مصرف نمک در خراسان شمالی از استاندارد بالاتر است، می گوید: حد استاندارد مصرف نمک در روز بین ۲ تا ۵ گرم اما میزان مصرف نمک در استان ۱۰ و نیم گرم است. «جودت» با اشاره به آمار بالای مرگ و میر به علت بیماری های قلبی - عروقی و فشارخون در استان، می

افزاید: این آمار نشان دهنده این است که میزان مصرف نمک در خراسان شمالی بسیار بالاست که همت خانواده ها را برای کنترل آن در استان می طلبد. وی ادامه می دهد: افراد دارای بیماری های قلبی و عروقی و کودکان باید روزانه ۲ گرم نمک استفاده کنند و افراد بزرگسال بدون گونه بیماری می توانند تا ۵ گرم در روز نمک مصرف کنند.

وی اضافه می کند: در برخی از مواد غذایی مانند رب، نان و برگ چغندر میزان بالای سدیم وجود دارد که نباید این موضوع را نادیده گرفت و زمان استفاده از این مواد غذایی نباید نمک را سر سفره آورد. وی ادامه می دهد: یکی از اولویت های کاری ما، طی چند سال گذشته برنامه های آموزشی برای کاهش مصرف نمک در بین جامعه هدف ماست. به گفته وی، در استان شاهد بروز انواع سرطان ها هستیم که یکی از دلایل آن می تواند مصرف نمک بیش از میزان استاندارد باشد. وی ادامه می دهد: طی غربالگری ها و بررسی های انجام شده در مصرف خانوارها و با پرسش گری هایی که انجام داده ایم، نتایج اطلاعات جمع آوری شده حاکی از مصرف نمک بالاست.

وی ادامه می دهد: در مراجعه هایی که جامعه هدف ما به خانه ها و مراکز بهداشتی دارند کاهش مصرف نمک، روغن و برنج را اطلاع رسانی می کنیم. در همین خصوص، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: میزان مصرف نمک نسبت به اعلام سازمان بهداشت جهانی که هر فرد بیشتر از ۵ گرم در روز مصرف نداشته باشد در کشور و استان ما بالاتر است.

دکتر «سید احمد هاشمی» می افزاید: طبق سیاست گذاری های انجام شده توسط دولت برای کاهش مصرف نمک، میزان استاندارد استفاده از نمک در نان در کشور و استان به کمتر از یک درصد رسیده است.

وی بیان می کند: به مردم به خصوص بانوان توصیه می کنیم مقدار مصرف نمک را کم و نمکدان ها را از سفره های شان حذف کنند تا ذائقه اعضای خانواده به سمت شوری خوری گرایش پیدا نکند. وی یادآور می شود: ثابت شده نمک در بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون بسیار تاثیر گذار است.

تغذیه سالم



خواص تخم مرغ

علوی- تخم مرغ از مغذی ترین مواد غذایی محسوب می شود و مصرف آن به طور روزانه خواص درمانی زیادی از جمله کاهش وزن دارد. با این که تخم مرغ حاوی کلسترول بالایی است، اما تحقیقات نشان می دهد که وقتی تخم مرغ مصرف می شود، کبد کلسترول کمتری را پردازش می کند. خوردن ۲ عدد تخم مرغ در روز کلسترول خوب یا لیپوپروتئین با چگالی بالا را افزایش می دهد. مصرف تخم مرغ به دلیل کاهش کلسترول بد یا ال دی ال به کاهش خطر بیماری های قلبی منجر خواهد شد. این ماده غذایی حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ است. مصرف به اندازه چربی های امگا ۳ به کاهش خطر بیماری های قلبی کمک می کند.

سلامت نامه

قند خون کنترل نشده

قند خون کنترل نشده، خطر ابتلا به سکنه مغزی، بیماری های قلبی، آسیب های عصبی، کوری و بسیاری از مشکلات دیگر را به همراه دارد. بریدگی، خراش و کبودی در مبتلایان به قند خون کنترل نشده دیرتر التیام می یابد. بروز هر گونه تاول، عفونت، تغییر رنگ پوست و ناهنجاری های پوستی می تواند نشانه ای از قند خون کنترل نشده باشد.

افزایش تشنگی شاید غیر معمول به نظر نرسد اما زمانی که قند خون بالاست، احساس تشنگی و نیاز به نوشیدن غیر معمول آب، یک علامت برجسته است. ادرار بیش از حد نشان دهنده آن است که کلیه ها در تلاشند تا میزان گلوکز اضافی را از بدن دفع کنند. همین روند خطر کم آبی بدن و سرگیجه را به همراه دارد.



المان قفل

The World of Digital lock system

بزرگترین کلکسیون شرق کشور

تولید کننده پراق آلات GLOCK



2400
MAF



3100
GOLD



110
BRASS
SN

تلفکس : ۰۵۸ - ۳۲۲۲۲۴۰۸۲ مدیریت : افلاقی

همراه : ۰۹۱۵ ۵۱۸ ۶۷۹۵ WWW.GERMANYLOCK.COM

@GLOCK 1

آدرس: بجنورد بلوار امام خمینی بعد از چهارراه باسکول نبش امام خمینی ۳