

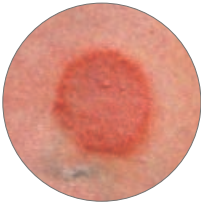
# جولان تاریخ مصرف گذشته ها در برخی مغازه ها



علی نیا

یکی از شهروندان بجنوردی که به شدت از بی انصافی برخی فروشندگان در خصوص عرضه محصولات تاریخ مصرف گذشته در شهر شاکی است، می گوید: چندی پیش فرزندم از فروشگاه خوراکی خریده بود که بعد از مشاهده بسته آن متوجه شدم تاریخ مصرفش گذشته و فرزندم بدون آن که متوجه شود خوراکی را خورده است. «از قفسه های فروشگاه خوراکی های مورد نظر را انتخاب می کنم و به علت کمبودوقت بعد از پرداخت مبلغ به صاحب فروشگاه از آن جا خارج می شوم. زمانی که محصولات خریداری شده را به خانه می برم متوجه می شوم لایه ای آن ها خوراکی هایی وجود دارند که تاریخ انقضای شان به پایان رسیده است و اگر در منزل توجهی به تاریخ انقضای آن ها نمی کردم، باید دریایی، دانه های چیا، بذر کتان و گردو است.» «جودت» ادامه داد: مصرف روزانه ۲ تا ۳ گرم از استرول های گیاهی می تواند به طور موثر سطوح کلسترول بد را تا ۱۰ درصد و تری گلیسرید را تا ۲۸ درصد کاهش دهد. به گفته وی، بهترین منابع برای مصرف و دریافت فیتواسترول ها، مغزها و دانه های خوراکی به همراه میوه ها و سبزیجات تازه است.

## سلامت نامه



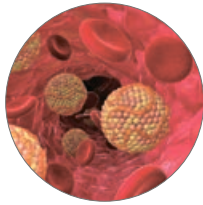
## بیماری قارچی

**علوی-** بیماری قارچی، شایع ترین بیماری پوستی در فصل تابستان است.

یک پزشک متخصص پوست با اعلام این مطلب افزود: قارچ های پوستی به شکل لک های قهوه ای یا سفید روی بدن به ویژه نواحی چین دار و قسمت هایی که تعریق بیشتری دارند، دیده می شود. دکتر «حمید سورگی» افزود: عامل ابتلا به قارچ یک مخمر تک یاخته است که در پوست همه افراد وجود دارد اما در افرادی که پوست چرب و تعریق زیادی دارند، بیشتر رشد می کند و باعث ایجاد لک می شود.

وی با بیان این که کودکان کمتر از دیگر گروه های سنی به این بیماری دچار می شوند، تصریح کرد: افراد جوان و آن هایی که به استخرهای عمومی می روند بیشتر به قارچ های پوستی دچار می شوند. وی اظهار کرد: لک های ناشی از قارچ ها به طور معمول در فصل های گرم سال ایجاد می شود و در فصول سرد سال خود به خود از بین می رود.

## تغذیه سالم



## کلسترول

کلسترول در تولید ویتامین D و اسیدهای صفراوی نقش دارد و همچنین به بهبود عملکرد مغز و حفظ سلامت سیستم عصبی کمک می کند. کلسترول خوب برای بدن، به ویژه برای حفظ سلامت قلب ضروری است. کلسترول خوب وظیفه انتقال کلسترول بد و پلاک های تشکیل شده در شریان ها را به کبد برای تجزیه آن ها بر عهده دارد. یک کارشناس تغذیه با بیان این مطلب افزود: برای افزایش میزان کلسترول خوب بهتر است مصرف چربی های امگا ۳ را افزایش دهیم که بهترین منابع آن ماهی سالمون، غذاهای دریایی، دانه های چیا، بذر کتان و گردو است. «جودت» ادامه داد: مصرف روزانه ۲ تا ۳ گرم از استرول های گیاهی می تواند به طور موثر سطوح کلسترول بد را تا ۱۰ درصد و تری گلیسرید را تا ۲۸ درصد کاهش دهد. به گفته وی، بهترین منابع برای مصرف و دریافت فیتواسترول ها، مغزها و دانه های خوراکی به همراه میوه ها و سبزیجات تازه است.

## خبر

## شناسایی ۱۰۰ بانوی مبتلا به سوءتغذیه در استان

**گروه اجتماعی-** ۱۰۰ نفر از زنان باردار و شیرده مبتلا به سوءتغذیه طی امسال در استان شناسایی شدند که به این افراد سبد غذایی به صورت ماهانه داده می شود. معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به این که ۱۲۰ میلیون تومان برای مبارزه با سوءتغذیه زنان باردار و شیرده نیازمند استان در سال ۹۷ اختصاص یافت، گفت: طرح تغذیه مادران باردار و شیرده از سال ۹۶ آغاز شد و طی سال گذشته ۲۸ مادر باردار و شیرده از قشر محروم این استان تحت حمایت این طرح قرار داشتند. «حمید خوجانی» افزود: این طرح با حمایت وزارت بهداشت و با همکاری شبکه های بهداشتی و درمانی خراسان شمالی در حال اجراست. وی هدف از اجرای این طرح را پیشگیری از تولد نوزادان با وزن کم و همچنین تقویت مادران در دوران شیردهی بیان کرد و ادامه داد: ۴۷ میلیون تومان برای این گروه از زنان طی سال گذشته هزینه شد.



## گیاهان دارویی

## رفع کننده اختلال عصبی

**علوی-** گیاه بوته ای «برنجانسف» از خانواده کاسنی است و می تواند از همه قسمت های این گیاه برای مصارف دارویی استفاده کرد. یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: مهم ترین مواد موثر در این گیاه روغن فرار، تانن، رزین، آر تمیزین و ترکیبات استروئیدی است. «مسعود معماربانی» ادامه داد: از این گیاه برای رفع اختلال های عصبی مانند سرع، هیستری و دردهای عصبی استفاده می شود. وی با بیان این که این گیاه هضم کننده غذا نیز است، افزود: برای مصارف یاد شده می توان از اندام های هوایی گیاه به مقدار ۵ تا ۱۰ گرم و روزی ۳ بار به صورت دم کرده استفاده کرد. وی تاکید کرد: این گیاه سمی است و در دوران بارداری و شیردهی نباید از آن استفاده شود.

## بد اخلاقی همسر

### همسر بد اخلاق است و نمی دانم باید چگونه او را به آرامش دعوت کنم؟

زندگی با آدم خشمگین و عصبانی مثل این است که همیشه نزدیک یک کوه آتشفشان فعال باشید. همیشه چیزی وجود دارد که او را عصبانی و خشمش را نشانرسان کند. خیلی وقت ها خشم یک عادت ناشی از کم تحملی و ناسازگاری با شرایط پیچیده است. این که همسران آدم کم تحملی است گناه و اشتباه شما نیست. شما مسئولیتی در رابطه با رفتار و ناراحتی هایش ندارید چون اصلا این مسئله مربوط به شما نیست. خشم همسران می تواند یک نوع خشونت به حساب بیاید اگر شما را بترساند، نگرانرسان کند و دیگران بدون هیچ دلیلی شما را مقصران بدانند. خیلی وقت ها شاید دیگران به شما توصیه کنند «حالا تو رفتاری نکن که اون عصبانی بشه یا تو محیط رو آروم نگه دار» این توصیه ها دوستانه نیستند چون حق شما را در این رابطه نادیده می گیرند. وی جهت شمارا از وضعیتی عادی که نباید از آن بترسید یا وحشت کنید بر حذر می دارن. خیلی ها فکر می کنند باید خشم دیگران را کنترل کنند، اما این وظیفه ای تعریف نشده است.

در این شماره «بهرامی»، روان شناس، به یکی از سوالات خوانندگان پاسخ می دهد.