



استان گفت: در حال حاضر یکی از اولویت های دانشگاه علوم پزشکی ساخت یک زایشگاه جدید است زیرا به شدت با کمبود تخت در زایشگاه بنت الهدی مواجه هستیم. دکتر «حق بین» ادامه داد: بر اساس چشم انداز

معاون دانشگاه علوم پزشکی استان خبر داد:

تعلل در واگذاری زمین برای ساخت زایشگاه

آشپزی

خورشت کرفس



«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه یک نوع خورشت را آموزش می دهد. **■ مواد لازم:** گوشت ماهیچه بدون استخوان نیم کیلو، کرفس ۳ تا ۴ عدد، پیاز سرخ شده ۴ قاشق سوپ خوری، آبلیمو و روغن ۴ قاشق سوپ خوری، ۴ لیوان، زعفران ساییده و آب شده ۳ قاشق سوپ خوری، نمک و آبلیمو به میزان لازم . **■ طرز تهیه:** گوشت ها را تکه تکه خرد می کنیم و با پیاز سرخ شده و ۴ لیوان آب می گذاریم بپزد. ساقه های ترد کرفس را به طول ۲ بند انگشت خرد و با روغن سرخ می کنیم و سپس داخل گوشت می ریزیم تا با آن بپزد، نمک، فلفل و زعفران را نیز به آن می افزاییم. آبلیمو را در ۱۰ دقیقه پایانی پخت به مواد اضافه می کنیم و می گذاریم تا چند جوش بزند. سپس در ظرف مورد نظر می کشیم و با برنج سرو می کنیم.

گیاهان دارویی

صفرا بر

علوی- درخت سنجد میوه ای با نام های «زقوم»، «سنجد»، «غبنده بادام» و «ایکده» دارد که از میوه، برگ، گل و روغن دانه آن برای مصارف دارویی استفاده می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی، مواد مهم دارویی این گیاه را شامل اسید الازیک، فرولیک، کافئیک و آلکالوئیدهای مختلف دانست و گفت: گل درخت سنجد تب بر و برگ و میوه آن صفرا بر و بر طرف کننده سوء هاضمه است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: میوه نارس این گیاه نیز برای درمان اسهال مفید است همچنین گل درخت سنجد برای رفع تنگی نفس در طب سنتی به کار می رود. وی اظهار داشت: دانه سنجد ضد التهاب و در مان کننده اسکروز است. وی با اشاره به روش مصرف آن عنوان بار به مقدار ۲ تا ۴ گرم به طور دم کرده استفاده کرد.

شفافخانه

ناراحتی گوارشی

خواندگان می توانند سوالات پزشکی خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره دکتر «سهمین جان نثار» کارشناس طب سنتی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد. **مردی ۳۴ ساله هستم و مدت طولانی است که از یبوست رنج می برم. در این رابطه به پزشک نیز مراجعه کرده ام اما به طور مقطعی درمان نیز مرا جعه کرده ام اما به طب سنتی برای این مشکل وجود دارد؟** یبوست از نظر طب سنتی ام الامراض است یعنی منشاء بیشتر بیماری هاست. اگر فرد حداقل روزانه یک بار اجابت مزاج داشته باشد به طوری که سهل و بدون اذیت باشد، نرمال تلقی می شود در غیر این صورت فرد دچار یبوست است. نخستین قدم برای درمان یبوست اصلاح تغذیه است. اصلاح تغذیه یعنی پرهیز از مصرف برنج، نان بدون سبوس، نان فانتزی، انواع بیسکویت و تنقلات مصنوعی، همچنین باید مصرف فیبر، مایعات ، میوه جات و خوراکی های مرطوب مثل آلو بخار، انجیر و انگور را در رژیم غذایی قرار داد.

سلامت نامه

بهداشت روانی کودکان

مشکلات بهداشت روانی کودکان و نوجوانان یکی از رایج ترین اختلالات اضطرابی است. یک عضو هیئت علمی دانشگاه بجنورد با بیان این مطلب گفت: همه کودکان ترس، نگرانی و یا اضطراب را به عنوان بخشی از فرآیند رشد تجربه می کنند، اما برخی از کودکان دچار اضطرابی مفرط و ناتوان کننده هستند که در اصطلاح، اختلال های اضطرابی نامیده می شود. دکتر «سائیان» با بیان این که کودکانی که به طور دائم و پی در پی دچار اضطراب می شوند به اختلال های اضطرابی مبتلا هستند، خاطر نشان کرد: اختلال های اضطرابی به شکل های گوناگون بروز می کند. وی ادامه داد: برای تشخیص ترس یا اضطراب کودکان باید مراحل رشد عادی کودکان را بشناسیم زیرا برخی از ترس ها و اضطراب ها در سنین خاصی طبیعی قلمداد می شود اما اگر همین اضطراب در سال های بعد مشاهده شود می تواند مخاطره آمیز باشد.

در ۵ سال آینده، لزوم ساخت زایشگاه جدید در بجنورد بیشتر می شود برای همین اقدامات اولیه برای احداث زایشگاه فراهم و حتی اعتبار لازم هم جذب شده است. وی با ابراز گلایه از

راه اندازی بخش قلب، شاید ۵ سال دیگر

کاهش سن ابتلا به بیماری های قلبی



عکس: خراسان شمالی

بیماران قلبی برای در مان در مراحل پیشرفته ناچار ند به استان های هم جوار مراجعه کنند

بیابانی

می گوید: به دلیل فعالیت های هورمونی سن ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در زن ها ۱۰ سال کمتر از مردان روی می دهد ولی بعد از یائسگی و کم شدن فعالیت های هورمونی، زن ها گوی سبقت را در دست می گیرند. دکتر «سپهری» با تاکید بر این که متأسفانه سن ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی به شدت کاهش یافته است، عنوان می کند: کمتر از ۸ سال پیش ابتلا به این بیماری در سن ۳۰ سالگی معجب برانگیز بود ولی در حال حاضر این مسئله امری طبیعی و نسبتاً فراوان است.

رد پای استرس

به گفته وی بیشترین علت کم شدن سن ابتلا مربوط به استرس است، شغل های پر استرس به ویژه مشاغلی که به واسطه آن فرد مجبور می شود یکی از شیفت های کاری خود را به طور شبانه بگذراند، بسیار خطر آفرین است زیرا بدن یک سیکل دوره ای دارد یعنی طی شب هورمون هایی خاص و طی روز هم هورمون های دیگری ترشح می شود و با به هم خوردن زمان خواب این سیکل از سیر طبیعی خارج و عوارض زیادی را برای فرد به دنبال خواهد داشت. وی اظهار می دارد: افراد باید طی روز به میزان لازم بخوابند و از زیاد خوابیدن پرهیز کنند، زیرا با لا رفتن غلظت خون و خطر بروز سکنه های قلبی را در پی دارد. وی با اشاره به تاثیر زیاد فشار خون بر بیماری های قلبی، عنوان می کند: فشار خون یک بیماری مزمن، خاموش و بدون علامت است و تا زمانی که در یکی از ارگان های بدن مشکلی به وجود نیارد فرد متوجه آن نخواهد شد.

وراثت مهم ترین عامل

دکتر «سپهری» با تاکید بر عامل وراثت به عنوان یک فاکتور تاثیر گذار، می گوید: علم روز بر این باور است که فرد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی در وهله اول باید در زمینه وراثت مستعد باشد و بعد تحت تاثیر عوامل محیطی بیماری بروز خواهد یافت. وی می افزاید: بعد از وراثت و استرس، تغذیه می تواند به طور غیر مستقیم عامل ابتلا به این بیماری ها باشد.

کاهش چشمگیر سن ابتلا

یک متخصص قلب و عروق با بیان این که ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بین مردان بیشتر از زن هاست،

ناحیه سینه یکی از ابتدایی ترین نشانه هاست که فقط در ۳۰ درصد بروز می یابد و در اصطلاح پزشکی تیپیک نامیده می شود. وی ادامه می دهد: هر دردی که در ناحیه زیر چانه و بالای ناف احساس شود در صورتی که طولانی مدت ادامه داشته باشد تا جایی که بیمار را آزرده هورمون هایی خاص و طی روز هم هورمون های دیگری ترشح می شود و با به هم خوردن زمان خواب این سیکل از سیر طبیعی خارج و عوارض زیادی را برای فرد به دنبال خواهد داشت. وی اظهار می دارد: افراد باید طی روز به میزان لازم بخوابند و از زیاد خوابیدن پرهیز کنند، زیرا با لا رفتن غلظت خون و خطر بروز سکنه های قلبی را در پی دارد. وی با اشاره به تاثیر زیاد فشار خون بر بیماری های قلبی، عنوان می کند: فشار خون یک بیماری مزمن، خاموش و بدون علامت است و تا زمانی که در یکی از ارگان های بدن مشکلی به وجود نیارد فرد متوجه آن نخواهد شد.

به نوار قلب اطمینان نکنید

وی با اشاره به گرفتن نوار قلب برای تشخیص بیماری، عنوان می کند: نوار قلب، چندان قابل استناد نیست، و بیشتر بیماران به نتیجه ای که از نوار قلب گرفته اند دلخوش می شوند، در حالی که مشخص شده است که بیش از ۹۰ درصد نوار قلب های ارزش است، زیر آزمانی که نوار قلب گرفته می شود فرد در حالت استراحت مطلق است و هیچ فعالیت و استرسی ندارد. وی با اشاره به این که چنانچه به هر عضو بدن خون نرسد یک زمان طلایی دارد، می گوید: به عنوان مثال اگر به مغز ۶ ثانیه خون نرسد از کار می افتد این زمان طلایی در قلب ۶ ساعت است. وی می افزاید: در مراکز پیشرفته به سرعت بیمار آنژیو پلاستی و لخته خون از بدنش خارج می شود

رستوران رز طلایی

ایرانی و فرنگی

رستوران لوکس و مجلل رز طلایی

با ارائه سرویس همه روزه نهار و شام به همشهریان محترم و ۲ سالن مجزا با ظرفیت ۲۵۰ نفر میزبان مجالس و مراسمات شما می باشد

با کیفیت ترین غذاهای ایرانی با برنج ۱۰۰٪ ایرانی درجه یک

میز و صندلی و ظروف VIP

سالن تشریفات با ظرفیت ۱۲۰ نفر مجزا

بزودی فست فود رستوران رز طلایی

آدرس: بلوار معلم، نبش معلم ۱۵

۰۵۱-۳۲۲۵۸۰۵۸-۳-۳۲۲۵۸۹۵۱-۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲