

مدیرکل کمیته امداد:

۸ هزار مددجوی توانمند از چرخه حمایت خارج می شوند

طرح پالایش مددجویان توانمند اقتصادی در استان آغاز شد و قرار است حدود ۸ هزار مددجوی توانمندشده اقتصادی از چرخه حمایت خارج شوند.مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این که با این اقدام ظرفیت جدید برای پذیرش محرومان دیگر بازمی شود، با یادآوری این که جمعیت تحت حمایت کمیته امداد به

گیاهان دارویی



درمان کننده سرفه

علوی- گیاه بوته ای «بسفاج» از خانواده سرخس دارای ریزوم با خواص دارویی مختلف است. یک کارشناس گیاهان دارویی این مواد موثر دارویی را شامل تانن، ساپونین، گلیسرین، مانیتول و اسید مالیک دانست و گفت: این گیاه به واسطه دارا بودن این مواد دارویی، صفراور و ملین است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: در پزشکی سنتی از گیاه «بسفاج» برای درمان سرفه های مزمن، سوءهاضمه، دردهای روماتیسمی، برونشیت، زردی، اختلالات کبد و طحال استفاده می شود. به گفته وی می توان مقدار ۴ تا ۱۰ گرم از این گیاه را روزی ۳ بار به طور دم کرده استفاده کرد.

خبر

مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی خبرداد:

۲۰۰۰۰ کارت ملی هوشمند صادر شده در آستانه ابطال

علی نیا- ۲۰ هزار کارت ملی هوشمند در استان از سال گذشته تاکنون صادر شده که صاحبان آن ها برای دریافت اقدام نکرده اند و در آستانه باطل شدن هستند.مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی افزود: چنانچه صاحبان این کارت ها اقدام به دریافت نکنند به ناچار این کارت ها باید باطل شوند و آن ها باید دوباره فرایند ثبت نام را طی کنند.«زاهدی نیا» گفت: افرادی که تا پایان مهرماه سال جاری به ادارات ثبت احوال، دفاتر پیشخوان و ادارات پست مراجعه کرده اند و درخواست کارت هوشمند ملی آنان نهایی شده است باید برای دریافت کارت ملی هوشمند مراجعه کنند. وی ادامه داد: کارت های ملی هوشمند افرادی که سال ۹۵ درخواست دادند، چنانچه حداکثر تا پایان بهمن ماه مراجعه نکنند باطل خواهد شد.



عواقب کاهش وزن خودسرانه

سلامتی فدای لاغری

علی نیا

و کاهش وزن این روزها در بین برخی افراد رونق گرفته است و آن ها در تلاش هستند برای رسیدن به وزن ایده آل از هر ترفندی بهره ببرند.

■ مصرف خودسرانه دارو

یکی از بانوانی که ۱۵ کیلو اضافه وزن داشت، می گوید: برای پیشگیری از امراضی که افراد چاق به آن ها مبتلا می شوند، تصمیم گرفتم هرچه سریع تر برای کاهش وزن اقدام کنم بدون آن که بدانم چه سرنوشتی بعد از پیمودن این وی می افزایشد: با وجود این که بارها شنیده

بودم باید از پزشک متخصص برای این کار کمک بگیرم اما بدون توجه به این موضوع خودسرانه از داروهای گیاهی استفاده کردم و بعد از چند ماه تا حدودی وزنم کاهش یافت. وی تصریح می کند: بعد از مصرف خودسرانه داروهای گیاهی برای کاهش وزن، سیستم گوارشی ام دچار مشکلات غیرقابل جبرانی شد و با وجود گذشت ۲ سال از این اقدام، درگیر بیماری و مشکلات گوارشی هستم.

■ هزینه اضافی

یکی از بانوانی که از برخی رژیم های لاغری که در فضای مجازی تبلیغ می شود استفاده کرده است، می گوید: با هزینه ۴۰۰ هزار تومان یک بسته دمنوش برای لاغری خریدم اما هیچ تاثیری در کاهش وزنم نداشت. «همنی» می افزاید: چنانچه اطلاع رسانی درستی برای آگاهی مردم از این گونه تبلیغات انجام شود، افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند، گول این ترفندها را نخواهند خورد.

■ مضرات کاهش شدید وزن

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد در این رابطه می گوید: یکی از مسائلی که در موفقیت یا عدم موفقیت کاهش وزن افراد موثر است، تصویر ذهنی شخص از رژیم لاغری است که می خواهد در پیش بگیرد. «جودت» با اشاره به این که کاهش شدید وزن، مضرات زیادی برای بدن دارد، بیان می کند: چنانچه کاهش وزن به سرعت انجام شود، دوباره شخص به وزن قبلی خود باز می گردد و بازگشت وزن باعث دلسردی و یأس افراد می شود و علاوه بر آن می تواند بروز برخی مشکلات جسمی را در پی داشته باشد. وی بیان می کند: چنانچه برای کاهش سریع وزن از رژیم های بسیار سخت و کم کالری استفاده شود، بدن به هیچ وجه قادر به تأمین مواد غذایی نخواهد بود و فرد بعد از مدتی به سوءتغذیه مبتلا خواهد شد.

وی با اشاره به عوارض کاهش وزن سریع بیان می کند: یکی از بارزترین عوارض کاهش وزن سریع خستگی شدید، کاهش توانایی در هنگام انجام فعالیت های ورزشی، سستی، بی حالی و بی میلی است.

وی اظهار می کند: زمان کاهش وزن، انرژی دریافتی بدن کم می شود و قدرت ایمنی بدن کاهش می یابد، در نتیجه بدن برای میزبانی از انواع عفونت ها آماده می شود. وی با اشاره به این که افرادی که از روش

های غلط برای لاغری پیروی می کنند به کم خونی، اختلال در دندان هاریزش مو، شکنندگی ناخن ها و نرمی استخوان مبتلا می شوند، بیان می کند: افرادی که می خواهند کاهش وزن خوبی داشته باشند باید با کارشناسان تغذیه و متخصصان مربوطه مشورت کنند.

وی با اشاره به این که کاهش ۲ کیلوگرم وزن در ماه مناسب است، می گوید: کاهش وزنی ماندگار خواهد شد که از رژیم غذایی مناسبی بهره برده باشید در غیر این صورت اگر بدون برنامه به انجام این کار اقدام کنید به طور حتم در آینده با مشکلاتی روبه رو خواهید شد.

■ راه های غیر معقول

در همین باره، مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: در باشگاه های پرورش اندام محصولاتی که برای کاهش یا افزایش وزن به فروش می رسد قانونی نیست و این محصولات باید حتما تحت نظر پزشک مصرف و فروش آن ها از طریق داروخانه ها انجام شود.

«دکتر براتی زاده» با اشاره به این که برخی از شهروندان برای لاغری به سراغ داروهای گیاهی می روند، می افزاید: فروش داروهای گیاهی برای چاقی و لاغری در عطاری های سطح شهر غیرمجاز است.

وی ادامه می دهد: مصرف خودسرانه داروهای لاغری به بدن آسیب های غیرقابل جبرانی را وارد خواهد کرد. وی با اشاره به این که برخی از افراد سودجو با تبلیغات اغوا کننده و غیر مجاز برای لاغری سعی در جذب مشتری دارند، اظهار می کند: متأسفانه استقبال بانوان از داروهای گیاهی برای لاغری بیشتر از گذشته شده است. وی با اشاره به این که یکی از مشکلات استان ما نبود متخصص تغذیه است، ادامه می دهد: کارشناس تغذیه داریم، اما تعداد آنان کم است تا مردم بتوانند برای درمان چاقی یا لاغری به آنان مراجعه کنند به همین دلیل از راه های غیر معقول در پی لاغری هستند. وی همچنین با اشاره به این که بیشتر افرادی که به دنبال رژیم لاغری هستند شب ها از خوردن غذا امتناع می ورزند، ادامه می دهد: این اقدام آنان بسیار نامناسب است و با نخوردن غذا بدترین کار را انجام می دهند که لطمه های زیادی را به بدن خود وارد می کنند.

و توانمند سازی انجام می شود.«اهرابی» افزود: برای برخی مددجویان توانمند شده شغل مناسب مهیا شده است و به بعضی از مددجویان تسهیلات اشتغال اعطا و آموزش های لازم در این خصوص ارائه می شود. وی بیان کرد: متناسب با تعداد مددجویانی که خود کفا شده اند مددجویان دیگر جایگزین خواهند شد.

آشپزی



کیک اسفناج

■ **مواد لازم:** تخم مرغ ۳ عدد، آرد ۲ لیوان، شکر و پوره اسفناج یک لیوان، روغن نصف لیوان، بکینگ پودر ۲ قاشق مرباخوری، هل یک قاشق مرباخوری و گلاب کمی.

■ **طرز تهیه:** زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا می کنیم. سفیده را خوب به هم می زنیم. سپس شکر را می افزایشیم و به هم می زنیم. زرده ها را با هل و روغن به هم می زنیم و بعد کم کم به سفیده ها اضافه می کنیم. سپس پوره اسفناج را می افزایشیم و پس از آن آرد و بکینگ پودر را می افزایشیم. سپس داخل قالب چرب شده و در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۴۵ دقیقه قرار می دهیم.

۷ سال اول



کابوس

برای بسیاری از والدین پیش آمده است که فرزندشان نیمه های شب از خواب برمی خیزد و با صدای بلند گریه می کند. به طور معمول کودکان پس از بیدار شدن از خواب به یاد دارند که چه کابوسی دیده اند که علت آن بیشتر استرس های طول روز آن ها مانند رفتار نادرست والدین، ترساندن کودک، دعوی کودک با همسالان و تماشای فیلم یا کارتون وحشتناک است. تکرار کابوس به دفعات زیاد نگران کننده است. بیشتر کابوس ها ناشی از رفتارهای اطرافیان با کودک یا ترس های محیطی است که والدین با بررسی های بیشتر به کمک مشاور می توانند راه حلی برای رفع این مشکل بیابند.

