

نبض تند بیماری های قلبی و عروقی در استان



علی نیا

نه تنها در پیشگیری از بیماری های قلبی مفیدند بلکه در پیشگیری از ابتلا به سرطان و سایر بیماری های مزمن هم بسیار موثرند. «محمّدی» با اشاره به این که به طور کلی از غذاهای کم چرب، کم نمک و آب پز استفاده کنید و از سرخ کردن غذا بپرهیزید، می افزاید: روغن های مایع مانند آفتابگردان و روغن زیتون بدون کلسترول است و در صورتی که این روغن ها تحت تاثیر حرارت زیاد قرار نگیرند برای مصرف مناسب هستند. وی تصریح می کند: از مصرف غذاهای شور مانند ماهی دودی، آجیل شور، چیپس و ترشی های شور باید پرهیز کرد و سر سفره به غذا، سالا د یا ماست، نیاید نمک اضافه کرد. در همین باره عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و پزشک متخصص قلب با اشاره به این که سکنه های قلبی، شایع ترین دلیل مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی - عروقی است،

می گوید: با توجه به اهمیت کارکرد این عضو مهم بدن و این که بیماری های قلبی - عروقی از شایع ترین بیماری های دنیاست، آگاهی از علایم هشدار دهنده و راه های پیشگیری از این بیماری لازم و ضروری به نظر می رسد. دکتر «مژدگانلو» می افزاید: ترک سیگار، کاهش مصرف چربی، مصرف روغن های گیاهی به جای روغن های جامد، گنجاندن ورزش یا پیاده روی در برنامه روزانه یا هفتگی و کاهش مصرف نمک از راه های پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی به شمار می رود. وی ادامه می دهد: با توجه به این که میزان مصرف نمک در کشور ما حدود سه برابر میزان استاندارد است و یکی از عوامل مهم ابتلا به فشارخون به شمار می رود، کاهش مصرف نمک، کنترل فشارخون، دیابت، چاقی و انجام آزمایش های دوره ای منظم بعد از ۲۵ سالگی به منظور پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی ضروری است. دکتر «مژدگانلو»، بی تحرکی و مصرف غذاهای چرب و پرکالری را ۲ عامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می

دارند و می افزاید: سابقه قوی در افراد درجه یک فامیل و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را نیز افزایش می دهد. وی تصریح می کند: درد قفسه سینه، تپش قلب یا احساس ناراحتی و فشار در قفسه سینه در زمان فعالیت، تنگی نفس شبانه، ورم اندام های تحتانی یا درد و خستگی پاها هنگام فعالیت و سکنوپ به شکل افت سطح هوشیاری لحظه ای از علایم و نشانه های هشدار دهنده بیماری های قلبی - عروقی به شمار می رود. در همین حال، مسئول بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: برنامه تحرک بدنی به منظور پایش سلامت زنان میان سال در معرض خطر بیماری های قلبی - عروقی از ۷ مهرماه به مناسبت روز جهانی قلب اجرا می شود.

وی می افزاید: این طرح به صورت پایلوت و رایگان برای افراد شناسایی شده در مرکز استان اجرا می شود. به گفته وی، هدف از اجرای این برنامه، پایش سلامت زنان میان سال و تاثیر تحرک بدنی در حفظ سلامتی آنان و پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی است. «زاهدی نیا» مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی هم می گوید: بیماری های قلبی - عروقی نخستین علت مرگ و میر در خراسان شمالی است. وی می افزاید: سال گذشته هزار و ۶۴۲ فوت در خراسان شمالی به علت بیماری های قلبی - عروقی ثبت شد. وی تصریح می کند: در شش ماه نخست امسال ۸۸۸ نفر در استان به علت بیماری های قلبی - عروقی فوت کردند.

یک متخصص قلب: بی تحرکی و مصرف غذاهای چرب و پرکالری ۲ عامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی است

۷ سال اول



تصحیح اشتباهات کودکان

علوی- یکی از مهم ترین کارهایی که می تواند ذهن و روان کودکان را نشانه بگیرد تصحیح اشتباهات آن ها از جانب بزرگ ترها در جمع است. تصحیح اشتباهات باعث خاموش شدن کودک می شود و دیگر اعتماد به نفس خود را برای صحبت کردن در جمع یا بازگو کردن آن چه برایش پیش آمده است از دست می دهد. گاهی کودکان موضوعی را با هیجان برای والدین خود و پیش دیگران تعریف می کنند و والدین کلمات و جملات یا رفتارهای اشتباه آن ها را در همان جمع تصحیح می کنند که این کار تاثیر بسیار مخربی بر روح و روان کودک می گذارد و ممکن است او احساس درماندگی کند و مغزش در سکوت فرو رود و مدام به کارهای خود و اشتباهاتش فکر کند زیرا ندایی درونی در او مدام نهیب می زند که نمی تواند کاری را درست انجام دهد یا حرفی را درست بیان کند.

سلامت نامه



کنترل دیابت

علوی- استرس می تواند باعث افزایش میزان قند خون شود و برای کنترل دیابت نوع ۲ باید از استرس دوری کرد. پزشک اپیدمیولوژی مرکز بهداشت بجنورد با بیان این مطلب اظهار کرد: مبتلایان به دیابت نوع دو باید بدانند استرس بر قند خونشان تاثیر دارد و باید تلاش کنند با کنترل استرس قند خون را در حد طبیعی نگه دارند. دکتر «جعفریان» تصریح کرد: در دیابتی های نوع ۲ بدن پاسخ مناسبی به هورمون انسولین نمی دهد و انسولین هورمونی است که قند را از خون وارد سلول ها می کند و در آن جا قند ذخیره یا به عنوان انرژی استفاده می شود. وی با بیان این که استرس میزان انرژی مورد نیاز بدن را زیاد می کند افزود: بدن برای به دست آوردن انرژی هورمون آزاد می کند که باعث افزایش قند خون می شود. وی خاطرنشان کرد: برای کنترل دیابت نوع ۲ ورزش، رعایت رژیم غذایی مناسب و مصرف داروها ضروری است.

خبر

مدیرکل کمیته امداد خبر داد:

۲ هزار و ۵۰۰ مددجو چشم انتظار مسکن

علی نیا- ۲ هزار و ۵۰۰ مددجوی تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی چشم انتظار مسکن مقاوم هستند. مدیرکل کمیته امداد استان گفت: مددجویان چشم انتظار مسکن مناسب هم اکنون اجاره نشین هستند یا در واحدهای مسکونی غیرمقاوم زندگی می کنند. «اثرابی» افزود: امسال ۵۴۵ واحد مسکونی شهری و روستایی برای مددجویان تحت پوشش کمیته امداد ساخته خواهد شد که از این تعداد ۱۸۵ واحد شهری و ۳۶۰ واحد روستایی است. وی اظهار کرد: طی امسال ۱۰ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان از محل منابع دولتی و ۷۸۰ میلیون تومان نیز از محل صدقات پرداختی مردم و ۵ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان نیز از محل سپرده گذاری خیران در صندوق امداد ولایت در قالب تسهیلات قرض الحسنه برای ساخت واحدهای مسکونی مددجویان این استان اختصاص یافته است.

آشپزی

کوکوی جوانه ماش

■ **مواد لازم:** جوانه ماش ۲۵۰ گرم، هویج رنده شده ۴۰۰ گرم، ماست چکیده پاستوریزه ۱۲۰ گرم، جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری، بلغور گندم ۵ قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۳ عدد، روغن مایع سرخ کردنی ۶ تا ۶ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم. ■ **روش تهیه:** بلغور گندم را در آب جوش می ریزیم تا چند دقیقه بجوشد. سپس در صافی می ریزیم. جوانه ماش را می شوئیم و در صافی می ریزیم تا آب اضافی آن نیز گرفته شود. در یک ظرف، هویج، جوانه ماش، بلغور گندم، ماست چکیده، نمک و فلفل را با هم مخلوط، سپس تخم مرغ ها را به آن اضافه می کنیم. در آخر هم جعفری را اضافه و خوب با هم مخلوط می کنیم. روغن را در تابه گرم می کنیم. ماهی آماده شده کوکورا در تابه می ریزیم و با حرارت ملایم سرخ می کنیم. وقتی یک طرف کوکو سرخ شد، آن را برش می زنیم و برمی گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.



مشاوره حقوقی

مجازات اجبار کارگر

■ **مجازات اجبار کارگر به کار در ایام تعطیل چیست؟** کار اجباری با توجه به ماده ۶ قانون کار به هر شکل ممنوع است و متخلف علاوه بر پرداخت اجرت المثل کار انجام یافته (حق الزحمه کارکرد کارگر) مطابق با ماده ۱۷۲ قانون کار به جبران خسارت با توجه به شرایط و امکانات خا طی و مراتب جرم به حبس از ۹۱ روز تا یک سال یا جریمه نقدی معادل ۵۰ تا ۲۰۰ برابر حداقل مزد روزانه محکوم خواهد شد.



رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی

سفره خانه سنتی با ظرفیت ۵۰ نفر در ۱ سالن

رستوران با ظرفیت ۲۱۰ نفر در ۲ سالن

تالار رز طلایی با ظرفیت ۸۵۰ نفر در ۲ سالن

طرح ویژه رز طلایی همراه با ثبت اشتراک

برنج ۱۰۰٪ ایرانی اعلاء گوشت تازه همراه با دورچین منو غذایی بیرون بر با نرخ ویژه :

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

چلو جوجه کباب

چلو کباب لقمه

چلو کباب کوبیده

چلو مرغ سرخ شده

چلو اکبر جوجه



تلفن سفارش : ۰۵۸-۳۲۲۵۸۹۵۱

آدرس : بلوار معلم، نبش معلم ۱۵ حدفاصل میدان آزادگان و میدان امام رضا(ع)