

## خبر

## پرداخت ۱۴/۷ میلیارد ریال کمک هزینه درمان کودکان

**علوی-** ۱۴ میلیارد و ۷۲۰ میلیون ریال کمک هزینه برای درمان کودکان زیر ۵ سال مددجوی کمیته امداد در ۹ ماه امسال پرداخت شد. مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهارکرد: اکنون ۲ هزار کودک تحت پوشش این طرح هستند. «الهی راد» سرانه ماهانه پرداخت کمک هزینه درمان را ۹۲ هزار تومان ذکر کرد. وی همچنین افزود: اکنون در بیمه های پایه ۱۴ هزار و ۴۲۰ خانوار شهری و ۳۰ هزار و ۸۷۴ خانوار روستایی تحت پوشش کمیته امداد هستند. وی اعتبار هزینه شده برای این پخش را طی امسال ۳ میلیارد و ۴۲۷ میلیون ریال دانست.

## بیشتر بدانیم



## عوارض نشستن بیش از حد

**گروه اجتماعی-** به گفته متخصصان طب فیزیکی، نشستن بیش از حد مهم ترین عامل ابتلا به بیماری های مزمن از قبیل دیابت، سکنه مغزی، سندروم متابولیک و ... است. نشستن طولانی مدت فرایند التهاب را در بدن افزایش می دهد.

علاوه بر این که انجام فعالیت های بدنی برای افرادی که مجبور هستند تمام طول روز را در حالت نشسته کار کنند، ضروری است، مصرف برخی اقلام غذایی می تواند بعضی از مخاطرات بهداشتی ناشی از این روند از حمله التهاب را کم کند. آوو کادو از انباشته شدن چربی در اطراف شکم جلوگیری می کند.

مصرف این میوه به کاهش التهاب در سلول های عضلانی، سرکوب مقاومت به انسولین و حتی به کاهش چربی بدن کمک می کند. بذر کتان یک منبع غنی ضد التهاب و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ شناخته شده با نام ALA است.

مصرف منظم این نوع امگا ۳ به افزایش توانایی بدن برای سوخت و ساز و خوردن انواع توت ها به کاهش التهاب در بدن کمک می کند. توت ها حاوی فلاونوئیدهای قدرتمندی به نام آنتوسیانین هستند که به خاموش کردن زن های التهابی کمک می کنند. علاوه بر این، توت ها حاوی ویتامین C و رسوراترول هستند که هر دو منجر به کاهش تاثیرات رادیکال های آزاد در بدن می شوند.

بی تحرکی عامل اصلی ابتلا به دیابت و افزایش خطر مرگ بر اثر بیماری های قلبی- عروقی است.

حتی اگر بعد از بی تحرکی طولانی مدت ورزش کنید، باز هم اثرات منفی آن را نمی توانید از بین ببرید.

## گوشی همسری

## آسیب های پیدا و پنهان کم رنگ شدن گفت و گوهای خانوادگی

## علوی

امروزه وقتی اعضای برخی خانواده ها دور هم جمع می شوند سکوت بین آن ها حاکم می شود و جملات زیادی بین افراد سعی می کنند برای برقراری ارتباط بیشتر تلویزیون را در جمع های خانوادگی خاموش کنند و برای با هم بودن وقت بگذارند و به قول معروف گل بگویند و گل بشوند اما آن قدر فضای مجازی بر زندگی برخی سایه انداخته است که اگر هر چند دقیقه گوشی تلفن همراه شان را بررسی نکنند، گویا اوقات نمی گذرد.

دورهمی های امروزی خیلی زود رنگ سردی به خود می گیرد و در بیشتر اوقات انگار اعضای خانواده حرفی برای گفتن ندارند و مکالمه های شان بسیار کوتاه است. این مسئله اگرچه از نظر برخی چندان مهم نیست اما به عقیده بسیاری از آن هایی که سرد و گرم روزگار را چشیده اند و همچنین کارشناسان علوم ارتباطات و اجتماعی آسیبی بزرگ برای خانواده ها به شمار می رود. چنان که معاون رئیس جمهور در امور زنان و بانوان در گفت و گوئی با اشاره به این که اختلال



روحي و رواني دارد و افراد می توانند در کنار بستگان و اقوام شان حال خوبی پیدا کنند. وی اظهار می کند: کاهش گفتمان های خانوادگی روی اعضای خانواده می تواند تاثیر منفی بگذارد و کوچک ترها مثل نوجوانان آسیب بیشتری می بینند و تمایل پیدا می کنند خلأ عاطفی را با دوستان شان خارج از خانه پر کنند البته سالمندان نیز آسیب می بینند و در چنین شرایطی ممکن است دچار افسردگی شوند.

مدیر کل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری خراسان شمالی در پاسخ به سوال گزار شگر ما مبنی بر این که تاکنون چه اقداماتی برای جلوگیری از آسیب های کاهش گفتمان در خانواده ها در استان انجام شده است، بیان می کند: خراسان شمالی سال گذشته طرح ملی گفت و گوی خانواده را در کشور پیشنهاد داد که دکتر «ابتکار» معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده رویکرد دیگری در این باره داشت و ما رویکردهای مختلفی را در این زمینه ارائه دادیم.

«بمسای» ادامه می دهد: طرح رویکردهای آموزشی، اجتماعی را سال گذشته مطرح کردیم و اکنون روی چند رویکرد کار می کنیم که از جمله آن ها می توان به مهارت های ازدواج برای دختران و پسران در این سن و خانواده های آن ها و تاب و توان آوری زنان در جوامع محلی که به افزایش مهارت های زندگی در بین خانواده ها کمک می کند اشاره کرد.

وی همچنین به اجرای طرح والدین آرام، کودکان شاد اشاره می کند و می افزاید: الگوهای تعاملی بین والدین و کودکان را به افراد آموزش می دهیم.

وی با بیان این که تنها راه ما برای برون رفت از این مشکلات آموزش است، اظهار می کند: در این زمینه آموزش هایی برای گروه های هدف مشخص شده است و برای هر قشری بنابر آسیب های استان اقدام هایی انجام می دهیم که از طریق نهادهای مختلف مانند آموزش و پرورش، دهیاری، بهزیستی، کمیته امداد، جهاد کشاورزی و غیره می شوند فکر و ذهن شان درگیر مسائل روزانه است از این رو کمتر با یکدیگر صحبت می کنند یا گاهی اوقات از آن جایی که هدیکگر دارند و زمانی که دور هم جمع حرفی برای گفتن ندارند.

«موسوی» ادامه می دهد: برقراری ارتباط های اجتماعی و گفتمان های خانوادگی درستی تعریف شود و شکل بگیرد.

در این باره یکی از شهروندان بیان می کند: متأسفانه امروزه صله رحم بین افراد کاهش یافته است و گاهی برخی افراد تلاش می کنند دورهمی یا دوره های فامیلی برگزار کنند که در آن جمع ها هم صحبت ها و مکالمه ها بسیار کم است.

وی که خود را «نقدی پور» معرفی می کند، می افزاید: زمانی که میزان ارتباط ها و گفت و گوهای خانوادگی کاهش یابد، برخی افراد به اصطلاح با هم «سر سنگین» می شوند و ارتباط مجدد آن ها بسیار سخت خواهد بود از نقره ایرانی رد و بدل می شود از هزار و ۵۰۰ کلمه به کمتر از ۵۰۰ کلمه کاهش یافته است.

به گفته وی، طی مطالعه مسئله یابی که در ۲۱ استان کشور انجام شده است، تقریباً در همه جا موضوع اختلال ارتباطی به عنوان یکی از معضلات اصلی خانواده مطرح شده و این مشکل رو به افزایش است. وی عوامل مختلفی از جمله مشکلات اقتصادی یا استفاده از شبکه های اجتماعی را در زمینه اختلال ارتباطی تاثیرگذار دانسته و افزوده بود: اکنون اعضای خانواده کنار هم هستند اما از طریق شبکه های اجتماعی با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند.



## جوایز

## نقدی و

## غیرنقدی

## هفتگی

## لذت

## سرگرمی

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس

## قرعه

## کش

## یک

## شانس