

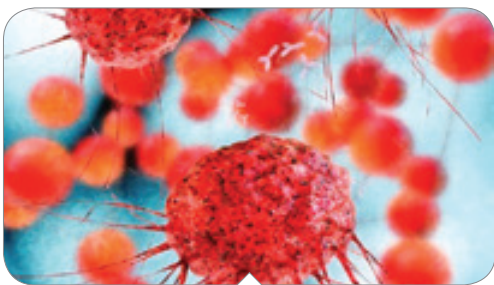
نکات خانه داری



لکه چربی

برای از بین بردن لکه چربی می توان از محلول الکل یا پاک کننده ای که ماده اصلی آن الکل است استفاده کرد، همچنین می توان یک قطره از مایع ظرفشویی از بین برنده چربی را به طور مستقیم روی آن ریخت. در صورت ایجاد لکه چربی می توان مقدار زیادی پور تالک (همان پودری که در پوشک و پودر بچه و برخی مواد آرایشی دیگر استفاده می شود) یا پودر ذرت روی آن ریخت. بهتر است این پودر یک شب روی پارچه بماند و روز بعد به وسیله یک دستمال خشک از روی پارچه پاک شود. این پودر مقداری از روغن را به خود جذب می کند.

سلامت نامه



مهم ترین دلیل ایجاد سرطان

علوی- عفونت مهم ترین دلیل ایجاد سرطان است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: ۲ میلیون مورد از سرطان ها در دنیا ناشی از عفونت هستند که اغلب افراد کمتر از ۵۰ سال را مبتلا می کنند. دکتر «هاشمی» ادامه داد: ویروس های هپاتیت B و C، از علل عمده سرطان کبد در دنیا هستند که از طریق تزریق خون آلوده و استفاده از سرنگ مشترک در داروهای تزریقی به افراد معناد و دارای فعالیت جنسی منتقل می شود. وی افزود: همچنین آفات توکسین سم ناشی از قارچی است که در مواد غذایی نظیر حبوبات، آجیل و نان که به درستی نگهداری نشده اند، رشد می کند و باعث ایجاد سرطان کبد می شود. وی میکروب هلیکو باکتر پیلوری را علت اولیه ایجاد زخم و التهاب معده دانست و اظهار کرد: این میکروب می تواند در ابتلا به سرطان معده نقش داشته باشد، بنابراین درمان این عفونت می تواند از بروز نوع خاصی از سرطان معده جلوگیری کند.



علوی

اقدام کرده است، اظهار می کند: من در ۳۵ سالگی ازدواج در ۲۸ سالگی برای باردار شدن اقدام کردم که متأسفانه با مشکلات متعددی رو به رو شدم و تاکنون ۲ سقط جنین داشتم. وی که تمایلی به ذکر نامش در این گزارش ندارد، ادامه می دهد: در آخرین بارداری هم در ماه چهارم به فشار خون بارداری مبتلا شدم و هر چند هفته یک بار به دلیل نامساعد بودن وضعیت جسمانی ام، ناچار بودم یکی، ۲ شب در بیمارستان بستری شوم. شهروندی دیگر که دخترش با مشکلات متعددی در بارداری مواجه بوده است، بیان می کند: در زمان ازدواج زوجین، کلاس های برای شان برگزار و آگاهی های خوبی به آن ها داده می شود اما زمان آن کلاس ها محدود است. وی می افزاید: دخترم به دلیل ناآگاهی از پاید ها و نپایدهای بارداری، در ماه سوم دارویی را مصرف کرد و اکنون پزشک برای اطمینان از سالم بودن جنین، آزمایش های مختلفی را برایش تجویز کرده است و خودش بابت این موضوع نگران است. یکی از شهروندانی که دیر به بارداری

هشدارها و توصیه ها درباره دوران بارداری

گریه های شیرین

خواب، ورزش و زمان مراجعه های بعدی داده می شود. این کارشناس مامایی یک آگاهی قبل از بارداری می گوید: بعضی از بیماری ها در برخی نواحی و نژادها بیشتر دیده می شود به ویژه در ایران که ازدواج فامیلی رایج تر است و این بیماری ها شامل تالاسمی و اختلالات نورولوژیک می شود. «فروزان علوی مقدم» ادامه می دهد: بنابراین باید در نخستین ملاقات مادر با پزشک، ازدواج فامیلی مطرح شود تا پزشک در موارد مشکوک مشاوره ژنتیک را توصیه کند.

وی با بیان این که برخی بیماری ها اثرات سوئی بر جنین دارد یا در دوران بارداری برای مادر خطرات جدی ایجاد می کند، می افزاید: در صورت عدم کنترل دیابت ها کاست. وی می افزاید: سرخچه مادرزادی از جمله بیماری هایی است که قبل از حاملگی باید از وقوع آن جلوگیری کرد و در صورتی که خانمی قبلاً واکسن آن را دریافت نکرده باشد باید قبل از اقدام به بارداری واکسینه شود.

وی همچنین تاکید می کند: باید در دوران بارداری از مصرف خودسرانه دارو اجتناب کرد. وی بیان می کند: مصرف اسیدفولیک قبل از بارداری و در ۳ ماه نخست آن از بروز نقایص عصبی جلوگیری می کند. به گفته وی، مصرف الکل و سیگار می تواند باعث بروز اختلال در رشد، نارسی و مرگ جنین شود. وی اظهار می کند: در نخستین ویزیت بعد از بارداری، پزشک یا ماما پس از انجام معاینات فیزیکی آزمایش های لازم را درخواست می کند و آموزش های لازم در مورد تغذیه و استراحت، چندان زیاد نیست.

بایدها و نیایدهای بارداری

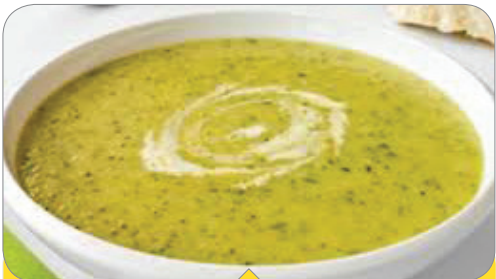
خواب، ورزش و زمان مراجعه های بعدی داده می شود. این کارشناس مامایی یک آگاهی قبل از بارداری می گوید: بعضی از بیماری ها در برخی نواحی و نژادها بیشتر دیده می شود به ویژه در ایران که ازدواج فامیلی رایج تر است و این بیماری ها شامل تالاسمی و اختلالات نورولوژیک می شود. «فروزان علوی مقدم» ادامه می دهد: بنابراین باید در نخستین ملاقات مادر با پزشک، ازدواج فامیلی مطرح شود تا پزشک در موارد مشکوک مشاوره ژنتیک را توصیه کند.

ایمن ترین سن بارداری

وی ایمن ترین محدوده سنی برای بارداری را از ۲۰ تا ۲۹ سال بیان می کند و می افزاید: حاملگی خارج از این محدوده می تواند با عوارضی رو به رو شود. وی تصریح می کند: بارداری در سن ۳۵ سال به بالا جزو حاملگی های پرخطر محسوب می شود و می تواند با عوارض جدی اختلالات کروموزومی مانند سندروم داون، فشار خون بالا، مسمومیت های حاملگی، دیابت، خونریزی، زایمان زودرس و مشکلات زایمان، افزایش مرگ و میر مادران و نوزادان همراه باشد. به گفته «علوی مقدم» حاملگی در سنین پایین هم می تواند باعث افزایش خطر زایمان زودرس، پایین بودن وزن نوزاد هنگام تولد و محدودیت های حاملگی شود.

مدیر گروه سلامت، جمعیت، خانواده و معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم در این باره بیان می کند: به زنان توصیه می شود همه فرزندان خود را تا ۲۵ سالگی به دنیا آورند زیرا پس از ۳۵ سالگی خطر ناباروری و عوارض ناشی از بارداری و تولد نوزاد ناقص افزایش می یابد. دکتر تپوآدینه» ادامه می دهد: هم اکنون ۸۵ تا ۹۰ درصد زایمان ها در سنین ۲۰ تا ۳۵ سال است و آمار زایمان های بالای ۳۵ سال و زیر ۱۸ سال در استان چندان زیاد نیست.

آشپزی



مواد لازم: روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری، پیاز خرد شده یک عدد، سیر خرد شده ۳ حبه، کدو سبز خرد شده یک کیلو، عصاره مرغ ۳ پیمانه، آب یک پیمانه، نان یک و نیم پیمانه، برگ نعناع نصف پیمانه، آبلیمو ۲ قاشق چای خوری، نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز به میزان لازم، گشنیز خرد شده نصف پیمانه.

سوپ کدو سبز

طرز تهیه: روغن زیتون را داخل یک قابلمه بزرگ گرم می کنیم. پیازها را داخل آن می ریزیم و تفت می دهیم. کدوها و سیرها را اضافه می کنیم. نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز، تکه های نان، آب و عصاره مرغ را اضافه می کنیم و می گذاریم به جوش بیاید. شعله را کم می کنیم و می گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد. قابلمه را از روی اجاق برمی داریم. نعناع و گشنیز را هم اضافه می کنیم. با یک همزن برقی یا داخل مخلوط کن سوپ را به حالت پوره درمی آوریم تا وقتی که کاملاً یک دست شود. سوپ را دوباره داخل قابلمه می ریزیم و آبلیمو را برای مزه دار کردن اضافه و بعد سرو می کنیم.

گیاهان دارویی



رفع کننده دردهای روماتیسمی

گروه اجتماعی- برگ و پوست ساقه های جوان گیاه «توسه رازدار» دارای خواص دارویی مختلفی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که پوست این گیاه دارای تانن، فلاونوئید، تاراکسول و رزین است، افزود: علاوه بر آن، پوست توسه راز دار مواد دارویی متعدد دیگری دارد و از پوست یا ریشه آن برای التیام زخم ها و رفع تومورهای ملتهب گلو استفاده می شود. «مسعود معماریانی» ادامه داد: برگ درخت توسه راز دار هم برای رفع دردهای روماتیسمی و هم به عنوان تب بر به کار می رود.

مجمع مسکونی عمارت

مجمع ۱۶ واحدی

امکانات کامل

موقعیت ایده آل

واقع در مرکز شهر

واحدهای ۲ خوابه

متراژهای متنوع:

۹۲ ✓

۹۸ ✓

۱۰۵ ✓

۱۱۱ ✓



مدیر فروش : هاشمی

۰۹۱۵۳۸۴۸۶۶۰

بجنورد خیابان ۱۷ شهریور جنوبی کوچه شهید علوی (تاتاری)