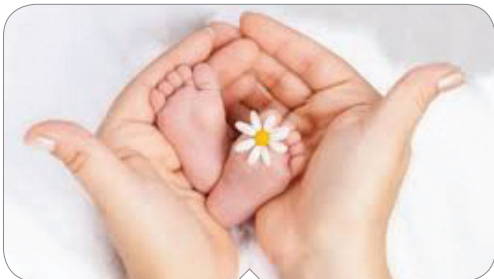


سلامت نامه



استرس و کاهش باروری

علوی- استرس شانس باردار شدن را به شدت کم می کند. مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: اگر افراد در محل کار با مواد شیمیایی، سرب و اشعه ایکس سرو کار داشته باشند، شانس بچه دار شدن آن ها به شدت کم می شود، چنین زوج هایی پیش از بچه دار شدن با پزشک مشورت کنند. دکتر «پورآدینه» ادامه داد: زنان باید با آغاز برنامه ریزی و تلاش برای بارداری مکمل های اسید فولیک را مصرف کنند زیرا این ویتامین شانس به دنیا آمدن نوزاد سالم را افزایش و احتمال سقط جنین را کاهش می دهد.

نکات خانه داری



نظافت ظروف تفلون

گروه اجتماعی- یکی از مطمئن ترین روش ها برای تمیز کردن ظروف تفلون و نجسب استفاده از پن مخصوص شست و شوی این ظروف است. برای این کار باید اجازه داد ظروف تفلون سرد شود. از یک کاردک یا کفگیر چوبی یا پلاستیکی برای تمیز کردن باقی مانده غذا از روی این ظروف استفاده می کنیم تا هم آسان تر شسته شوند و هم در فک آن ها خط و خش نیفتد. حالا در آن مقداری آب ولرم یا گرم می ریزیم. از یک پن یا اسکاچ نایلونی بدون سیم و نرم یا اسفنج برای شستن و تمیز کردن ظروف تفلون و نجسب استفاده می کنیم. سپس آن ها را آب می کشیم و بعد از آن با یک حوله نرم به آرامی خشک می کنیم. یکی از مطمئن ترین روش ها برای تمیز کردن ظروف تفلون و نجسب خیلی چرب و کثیف استفاده از سرکه سفید است. ظرف را روی شعله ملایم گاز می گذاریم و اجازه می دهیم محلول آب و سرکه به جوش بیاید. ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشیدن آب و سرکه کافی است. شعله گاز را خاموش می کنیم و با یک دستمال کاغذی چربی آن را می زداییم.

کم توجهی به سلامت مردان

فاکتورهای خطر

علوی

سلامت مردان موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور می شود اما بیشتر مردان به دلیل کار و گرفتاری های روزمره و از سویی مخارج سنگین غربالگری های مختلف از چکاپ سلامتی شان غافل می شوند در صورتی که مردان نسبت به زنان در معرض فاکتور های خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، اعتیاد و استرس شغلی در آن ها بیشتر است و گفته می شود کمتر به مراکز درمانی و پزشکان مراجعه می کنند. یکی از شهروندان بجنوردی که ۴۵ ساله است، می گوید: تاکنون ضرورتی ندیده ام که برای بررسی کلی سلامتی ام به پزشک مراجعه کنم زیرا هیچ مشکل خاصی نداشته ام. «عباسی» ادامه می دهد: کاسب هستم و نمی توانم در این شرایط اقتصادی مغازه ام را چندین ساعت تعطیل کنم و به پزشکان مختلف مراجعه کنم. وی هزینه های سنگین درمانی و زمان های طولانی برای ویزیت پزشکان را از دیگر علت های مراجعه نکردنش به پزشک می داند. یکی دیگر از شهروندان اظهار می کند: به دلیل داشتن فشارخون و قندخون بالا مرتب زیر نظر



ویتامین ای و امگا ۳ نظیر ماهی و گوچه فرنگی برای عملکرد خوب پروستات مفید است.

وی همچنین چاقی مفرط، بی تحرکی و استعمال سیگار را ۳ عامل تهدید کننده سلامت مردان می داند و می افزاید: بیماری هایی نظیر دیابت، چربی و فشارخون بالا، چاقی مفرط، مصرف دخانیات، کاهش فعالیت فیزیکی و عفونت های ادراری مکرر، فرد را در معرض خطر پروستات قرار می دهد. وی خاطرنشان می کند: همه مردان در هر شرایطی باید از ۵۰ سالگی به منظور غربالگری به پزشک متخصص مراجعه کنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه تأکید می کند: افرادی که سابقه خانوادگی بیماری های پروستات را دارند باید به منظور اطمینان از وضعیت سلامت کلیه ها و سیستم ادراری شان به پزشک متخصص مراجعه کنند.

وی تصریح می کند: اگر فاکتورهای خطر اصلاح شود و فرد مراقب سلامت محیطی و جسمی خود باشد تا حد زیادی از بروز بیماری های کلیوی و پروستات پیشگیری می شود.

متحمل درد و هزینه های سنگین درمان نشوند. یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و پزشک فوق تخصص کلیه و فشارخون با بیان این که کاهش مصرف ویتامین های C و E در مردان شانس ابتلا به بیماری پروستات را افزایش می دهد، می افزاید: بیماری های مختص به مردان به ویژه پروستات با عوامل هورمونی، تغذیه ای و محیطی مرتبط است. دکتر «امیر بیگدلی» ادامه می دهد: بیماری های پروستات به ویژه بزرگی آن حدود ۵ درصد تا ۵۰ سالگی ۹۰ درصد تا ۹۰ سالگی شیوع دارد. به گفته وی، این بیماری جزو بیماری هایی است که بیشتر مردان به آن مبتلا می شوند و از این منظر باید مورد بررسی های دوره ای قرار بگیرند.

وی اظهار می کند: احساس تخلیه نشدن ادرار، بیدار شدن های مکرر شبانه، قطره قطره آمدن ادرار و سوزش هنگام ادرار از علایم و نشانه های بیماری پروستات است.

وی تأکید می کند: همه مردانی که این علایم را دارند باید هرچه زودتر به پزشک متخصص مراجعه و از عواقب جبران ناپذیر آن پیشگیری کنند. وی خاطرنشان می کند: مصرف میوه و سبزیجات تازه، مواد غذایی حاوی

پزشک هستم اما از عهده هزینه های سنگین تشخیص و درمان بر نمی آیم تا برای چکاپ مراجعه کنم. «رسولی» ادامه می دهد: چندی پیش دچار مشکلات گوارشی شدیدی شدم و از معده درد تا مدتی رنج می بردم، یک بار به پزشک مراجعه و داروهای مختلفی را دریافت کردم اما بهبود نیافتم و ناچار شدم هزینه های زیادی را برای تشخیص صرف کنم. شهروندی دیگر هم بیان می کند: چندی پیش قفسه سینه ام به طور ناگهانی دچار درد شدیدی شد و اطرافیان متوجه شدند و مرا به بیمارستان بردند و آن جا متوجه شدم سکنه کردم و عمل قلب باز انجام دادم. وی می افزاید: پزشک معالجم اعلام کرد ۳ رگ قلب ام بسته شده است و اگر زودتر متوجه این مشکل می شدم نیازی به این عمل جراحی پرخطر، پر هزینه و پر درد نبود. یک کارشناس بهداشتی، تغییر سبک زندگی و کم تحرکی را عامل بیماری های قلبی- عروقی، دیابت و برخی سرطان های خاص مردان در دنیا و کشور می داند. «ترابی» ادامه می دهد: به طور معمول مردان نسبت به زنان به سلامت خود توجه کمتری دارند و باید مراقب سلامتی شان باشند تا

آشپزی



مواد لازم: سیب زمینی ۴ تا ۵ عدد، تخم مرغ ۳ عدد، جعفری خرد شده ۵ تا ۶ قاشق سوپ خوری، پیاز داغ ۵ تا ۶ قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل به میزان لازم، گوشت چرخ کرده ۷۰۰ گرم، رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپ خوری.

دلمه سیب زمینی

طرز تهیه: سیب زمینی ها را بعد از پختن رنده و با تخم مرغ و کمی نمک و فلفل مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم. برای تهیه مواد داخل دلمه گوشت را با پیاز داغ و رب مخلوط می کنیم و روی حرارت ملایم می گذاریم و نصف لیوان آب داغ به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم تا مواد یکدست شود. نمک و فلفل را می افزاییم و می گذاریم گوشت به طور کامل بپزد و آب آن کشیده شود. سپس از روی حرارت بر می داریم و جعفری را می افزاییم. از مایه سیب زمینی آماده شده به اندازه گلوله کوچکی برمی داریم داخل آن را گود می کنیم و از مایه گوشت داخل آن می ریزیم و ۲ طرف سیب زمینی را به هم متصل و در روغن سرخ می کنیم. سپس آن را در ظرف می چینیم و با گوجه فرنگی و جعفری تزیین می کنیم.

گیاهان دارویی



رفع کننده درد روماتیسمی

علوی- گیاه بوته ای «والک» از خانواده لاله دارای پیاز و برگ با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره اظهار کرد: مهم ترین مواد دارویی این گیاه، روغن فرار، املاح معدنی و آلدئید است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: این گیاه برای رفع دردهای روماتیسمی موثر و علاوه بر آن تصفیه کننده خون، پایین آورنده فشارخون و ضد عفونی کننده است. وی با اشاره به موارد استعمال این گیاه در پزشکی سنتی اظهار کرد: پیاز والک در تغذیه و تهیه سالاد، رفع بیماری های دستگاه گوارش، تنفس و درمان تصلب شرایین مفید است.

شرکت فنی، مهندسی و دکوراسیون داخلی

طرح برتر

فروش:
کاغذ دیواری
پارکت (لمینت)
کفپوش
دیوارپوش
انواع سقف کاذب، کناف و PVC
سنگ های تزئینی
پرده های کرکره ای، تصویری، زبرا
کاغذ دیواری های سه بعدی و بوستر

طراحی، نظارت، اجرا:
نوسازی و بازسازی (مسکونی، اداری، تجاری)
مشاوره در ساخت - مدیریت در اجرا
طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی
طراحی و اجرای نما (ترکیبی و کلاسیک)
طراحی و اجرای نمای کامپوزیت
طراحی و اجرای کابینت و انواع دکور
طراحی و اجرای محوطه

مهندس حسین گریوانی (کارشناس ارشد معماری) ۰۹۱۵ ۸۸۷ ۳۲۲۵

بجنورد / خیابان ۱۷ شهریور جنوبی / جنب بانک کشاورزی

گروه مشاورین املاک امانی

نوع ملک
تجاری، اداری
(مختص ادارات و سازمان ها)
تجاری، مسکونی
تجاری، مسکونی
مغازه
تجاری (کلنگی)

مشخصات
۴۰۰ متر عرصه- ۴ طبقه ۷ واحدی - ۱۰۰۰ متر بنا
۲۵۰ متر تجاری- حاشیه اصلی خیابان امام خمینی
۴۲۰ متر عرصه- ۵ طبقه ۲۰۰ متری- ۲۲۰ متر تجاری در بهترین لوکیشن امیریه
۳۳۰ متر عرصه- ۱۰۰ متر تجاری- ۲۵۰ متر دوبلکس- طالقانی غربی
۲۰۰ متر- طالقانی غربی- گرمه ای در سه طبقه مجزا - دو نش
۲۶۵ متر- حاشیه اصلی شریعتی- خوش قواره- دسترسی عالی

ملک شما را به بالاترین قیمت خریداریم

نوع ملک	متراژ	مشخصات	محدوده	قیمت
آپارتمان	۱۵۰ متر	۵ ساله خوش نقشه- ۳ خواب بزرگ	امیریه جنوبی	۵۰۰ م
آپارتمان	۱۳۵ متر	متربال برند -سازنده به نام - نوساز	نادر	۶۶۰ م
آپارتمان	۲۰۰-۱۵۰ متر	سویر لاکجری - خاص نشین	کوی معلم	متری ۴/۵۰۰
آپارتمان	۱۸۰ متر	اکازیون - فول - ۳ طبقه	میرزا کوچک خان	۹۰۰ م
آپارتمان	۲۰۰ متر	اعیان نشین - بهترین طبقه	حاشیه جمهوری	متری ۴/۵۰۰
تجاری- اداری	۲۷۰۰ متر	توجیه بالا جهت ساخت و ساز	میدان کارگر	تماس بگیرد
زمین	۲۶۰ متر	حاشیه ۲۴ متری با پروانه ۵ طبقه	بزوهش	متری ۲/۷۰۰
آپارتمان	۱۴۰ متر	دو نش - لوکس و مدرن	کوی معلم	۶۳۰ م
مغازه	۱۳۰ متر	۳۲ متری شهداء -نش چهارراه	۳۲ متری شهداء	متری ۱۷/۵۰۰
آپارتمان	۲۵۰ متر	خاص نشین - متربال برند	نادر- فردوسی	متری ۵ الی ۶ م
آپارتمان	۱۲۶ متر	نقشه خاص - نور عالی - ویو پارک	کوی معلم	فی ۶۰۰ م
آپارتمان	۱۸۰ متر	تک واحدی - بهترین لوکیشن منطقه	کوی معلم	متری ۵ م

ملک ویژه: هتل - ۲۲۰۰ متر عرصه - ۵۰۰۰ متر بنا - استثنایی- زیر فی منطقه - قابل تهاتر

بزرگترین و تخصصی ترین مرکز معاملات املاک و مستغلات

آدرس: خیابان شریعتی جنوبی (دو چنار)- روبروی پژوهشگاه معلم

مهندس امانی ۰۹۱۵ ۱۸۷ ۵۹۹۴