

تغذیه سالم



سلامت روان

علوی- آگاهی از سه سطح پیشگیری در بهبود سلامت روان جامعه مؤثر است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و متخصص اعصاب و روان به اهمیت مؤلفه های سلامت روان اشاره کرد و گفت: تلاش برای خودشنکوفایی، درک صحیح از واقعیت، نگرش واقع بینانه نسبت به خود ومحیط اطراف، انتخاب سبک زندگی سالم نظیر داشتن خواب منظم، از جمله مؤلفه های مهم سلامت روان به شمار می رود. دکتر «کاوه حجت» افزود: با وجود آن که ۱۵- ۲۰ درصد افراد جامعه از مشکلات سلامت روان رنج می برند، سه سطح پیشگیری می تواند در این زمینه حائز اهمیت باشد. وی تصریح کرد: در زمینه پیشگیری اولیه، تقویت مهارت های فرزند پروری در جلوگیری از ابتلای فرزندان به مشکلات روحی بسیار پر اهمیت است. وی اظهار کرد: در پیشگیری ثانویه، شناسایی به موقع بیماری های روانی شایعی نظیر افسردگی، اضطراب و اختلالات شخصیت می تواند عوارض این بیماری را کاهش دهد.

آشپزی



شیرینی گردویی

مواد لازم: پودر گردو ۱۵۰ گرم، شکر ۳۰۰ گرم، سفیده تخم مرغ ۱۵۰ گرم، آرد برنج و پودر کاکائو یک دوم قاشق غذاخوری، سرکه یک قاشق چایخوری، وانیل جوش و شیرین، یک چهارم قاشق چایخوری طرز تهیه: یک دوم از سفیده تخم مرغ را به مخلوط گردو و شکر اضافه و به خوبی مخلوط می کنیم. مایه اولیه شیرینی گردویی را دو بار از چرخ گوشت رد می کنیم. باقیمانده سفیده تخم مرغ را هم اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم. مواد آماده شده را در ظرفی نجسب می ریزیم و آن را به مدت ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار می دهیم. مواد شیرینی گردویی را در این مرحله باید به طور پیوسته هم بزنیم (مراقب باشید اصلا نباید به مرحله جوش برسد)، در انتها پودر کاکائو را می افزاییم. ظرف را از روی حرارت برمی داریم پس از خنک شدن، جوش شیرین، وانیل، سرکه، آرد برنج را به مواد قبل اضافه می کنیم و هم می زنیم تا یکدست شود. مقداری از مواد شیرینی گردویی، با فاصله مناسب در سینی فر با دمای ۱۸۰ سانتی گراد قرار می دهیم.

خبر

پیشرفت ۲۰ درصدی پروژه مرکز توانبخشی و آموزشی

علی نیا- مرکز توانبخشی و آموزشی استان از محل اعتبارات سفر رهبری در بجنورد در حال ساخت است که هم اکنون ۲۰درصد پیشرفت فیزیکی دارد. رئیس آموزش و پرورش استثنایی استان گفت: این مرکز با اعتبار یک میلیارد و ۳۵۰ میلیون تومان در حال احداث است. دکتر «متقیان» افزود: علاوه بر این مرکز بزرگ ترین مجتمع کودکان استثنایی شرق کشور هم از محل اعتبارات سفر رهبری در گلستان شهر بجنورد ساخته شده است. وی تصریح کرد: این مجتمع دارای دو مدرسه ۱۲ کلاسه، دو خوابگاه با ظرفیت 220 نفر یک سالن ورزشی است که خدمات مورد نیاز را به جامعه هدفش ارائه می دهد. وی بنیابی سنجی، شنوایی سنجی، فیزیوتراپی، گفتار درمانی، کار درمانی را از جمله خدمات این مجتمع یاد کرد. وی میزان اعتبار مجتمع را ۵ میلیارد تومان ذکر و اظهار کرد: پیش از ساخت این مجتمع استان از این امکانات محروم بود.

علی نیا

هر روز هفت بیمار جدید مبتلا به سرطان به فهرست آمار بیماران انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی (عطوفت) افزوده می شود، این آمارها حاکی از خیزش سرطان در خطه خراسان شمالی است. به گفته دست اندرکاران مربوط زمانی می توانیم به موقع جلوی این بیماری را بگیریم که تشخیص به موقع انجام شود. خوشبختانه اقدامات خوبی از سوی متولیان شده است و مرکز تشخیص و درمان سرطان بیمارستان امام علی(ع) بجنورد طی سال ۹۵ به بهره برداری رسید، اما بخش تشخیصی این مرکز فقط در هفته یک روز نوبت دهی انجام می دهد این در حالی است که جواب گوی نیاز بیماران نیست و آنان خواهان بهبود شرایط فعلی هستند. یکی از بیمارانی که توان مالی ندارد با اشاره به این که پزشک بیماری او را مشکوک به سرطان تشخیص داده است، می گوید: برای کولونوسکوپی باید بیش از ۴۰۰ هزار تومان پرداخت کنم این درحالی است که در مرکز جامع

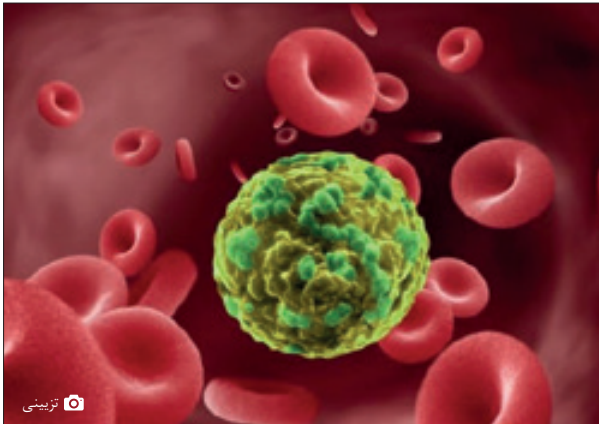
ثبت ۷ بیمار مبتلا به سرطان در هر روز

خیزش سرطان در استان

سرطان بخش تشخیص در مرکز استان فقط یک روز برای نوبت دهی مشخص شده است که جواب گوی نیاز مراجعه کنندگان نیست. وی که تمایلی به معرفی خود ندارد، ادامه می دهد: برای کولونوسکوپی در مراکز خصوصی باید ۶۰۰ هزار تومان پرداخت کنم اما گفته می شود در مراکز دولتی با ۵۰ هزار تومان می توانم کارم را انجام دهم. یکی دیگر از بیماران مبتلا به سرطان می گوید: هزینه های درمانی بسیار بالاست توانایی پرداخت همه هزینه ها را ندارم و اکنون حسرت می خورم که اگر این بیماری زودتر تشخیص داده می شد به این مرحله های درآورد و هزینه آور نمی رسید. وی می افزاید: تشخیص به موقع سرطان باعث بهبود بیماری می شود و بسیاری از بیمارانی که به موقع بیماری آنان تشخیص داده شده است از چنگ سرطان رهایی یافته اند. مسئول انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی با اشاره به این که مرکز تشخیص و درمان سرطان بیمارستان امام علی(ع) بجنورد سال ۹۵ به بهره برداری رسید، می گوید: بخش تشخیص سرطان این

یک مسئول: هفته پیش آمار بیماران مبتلا به سرطان ۲ هزار و ۴۲۰ نفر بود که طی یک هفته آمار افزایش یافت

بیماران شده است.



وی اضافه می کند: هفته پیش آمار بیماران مبتلا به سرطان ۲ هزار و ۴۲۰ نفر بود که طی یک هفته آمار افزایش یافت. در همین باره، به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی خراسان دانشگاه علوم پزشکی شمالی اقدام خوبی از سوی متولیان درمان و سلامت بود، شیمی درمانی و رادیو تراپی به خوبی در این مرکز انجام می شود. وی با توجه به هزینه های انجام شده در این مرکز می گوید: اگر ما بتوانیم هزینه تشخیص را مانند بخش های دیگر به سه روز هشتاد و پنج روز به پیگیری های انجام شده برای جذب نیرو در این بخش چنان چه نیروی تعهد خدمت یا تمایل به خدمت در استان وجود داشته باشد در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی جذب خواهد شد.

سلامت نامه

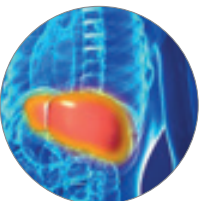
۱۳ نوع ویتامین در تخم مرغ

گروه اجتماعی- تخم مرغ، حاوی ۱۳ نوع ویتامین و ماده معدنی ضروری است که خواص و اثرات معجزه آسایی دارد. مسئول تغذیه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان با اعلام این مطلب افزود: تخم مرغ، کامل ترین و با کیفیت ترین ماده غذایی پروتئینی برای همه گروه های سنی است. «شهلا جودت» افزود: این ماده غذایی مفید حاوی اسید آمینه های ضروری و با ارزش ترین پروتئین در مقایسه با گوشت، لبنیات و حبوبات است. وی تصریح کرد: اگر تخم مرغ صبح مصرف شود احساس سیری طولانی مدت و در نتیجه کاهش وزن ایجاد می شود و تحلیل عضلانی در سالخوردگی را نیز کاهش می دهد. وی اظهار کرد: مواد مغذی و ضروری موجود در زرده تخم مرغ برای رشد وتکامل مغز و لوله عصبی جنین و نوزاد لازم و ضروری است. وی با بیان این که زرده تخم مرغ تقویت کننده حافظه است، اظهار کرد: لوتئین و ویتامین موجود در زرده تخم مرغ از مواد بسیار مهم و مؤثر برای جلوگیری از استحال شبکیه چشم و کاهش بروز کم بینایی در کهن سالی است.



کبد چرب

گروه اجتماعی- طبق گفته کارشناسان متأسفانه ۴۰ درصد از مردم ایران مبتلا به کبد چرب هستند که این بیماری عوارض شدیدی برای اعضای بدن ایجاد می کند. کبد دومین عضو بزرگ در بدن انسان است و فاکتورهای مضر مواد غذایی را می گیرد و آن ها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند. وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵-۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می شود. احساس خستگی و بی حالی مداوم، کاهش وزن و اشتها، حالت تهوع، ضعف عمومی، درد در مرکز و یا سمت راست بخش بالای شکم، سردرد گمی، مشکل در تمرکز و گیجی از علائم کبد چرب است.



رز طلایی

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 اعلا

گوشت تازه

همراه با دورچین

منو غذایی بیرون بر با نرخ ویژه :

چلو جوجه کباب ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو کباب لقمه ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو کباب کوبیده ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو مرغ سرخ شده ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو اکبر جوجه ۱۰/۰۰۰ تومان

فقط

چلو جوجه کباب ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو کباب لقمه ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو کباب کوبیده ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو مرغ سرخ شده ۱۰/۰۰۰ تومان

چلو اکبر جوجه ۱۰/۰۰۰ تومان

تلفن سفارش : ۰۵۸-۳۲۲۵۸۹۵۱

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