

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۵۱-۳۷۲۳۲۰۰۰
تلفن اشتراک: ۳۲۳۹۷۶۲
دفتر مرکزی پدشیر اکهی: ۳۲۳۹۷۶۴

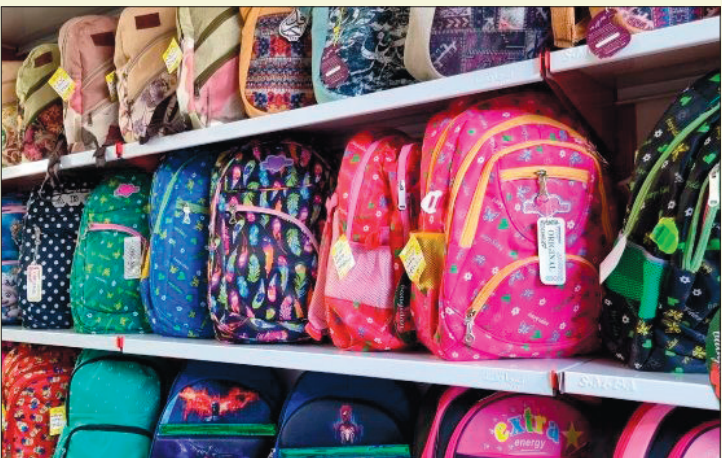
ادرس: بجنود، خیابان امام خمینی(را)، بین میدان فردوسی و ماجر، جنب درمناگاه خاتم الانبیا(ع)
 آدرس: بجنود، خیابان امام خمینی(را)، بین میدان فردوسی و ماجر، جنب درمناگاه خاتم الانبیا(ع)
 آدرس: بجنود، خیابان امام خمینی(را)، بین میدان فردوسی و ماجر، جنب درمناگاه خاتم الانبیا(ع)

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
 یک شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۳
 ۵ ربیع الاول ۱۴۴۶، شماره ۴۱۳۵

روزنامه خراسان شمالی
 روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
 یک شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۳
 ۵ ربیع الاول ۱۴۴۶، شماره ۴۱۳۵

روزنامه خراسان شمالی
 روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
 یک شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۳
 ۵ ربیع الاول ۱۴۴۶، شماره ۴۱۳۵

ویژگی‌های کوله پشتی استاندارد



و وسایلی که در کوله‌پشتی قرار می‌دهید نیاز اهمیت دارد، ادامه داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند. بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، ۷ درصد وزنش است، مثلاً یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی تواند تحمل کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می‌شود، افزود: برخی از کوله پشتی‌ها بندهای تکی دارند و یک طرفه پوشیده می‌شود. این نکته هم می‌تواند به شانه‌ها آسیب وارد کند. وی با بیان این که زمانی که کوله پشتی سنگین باشد باری بر

کوله‌پشتی قرار می‌دهید نیاز اهمیت دارد، ادامه داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند. بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، ۷ درصد وزنش است، مثلاً یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی تواند تحمل کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می‌شود، افزود: برخی از کوله پشتی‌ها بندهای تکی دارند و یک طرفه پوشیده می‌شود. این نکته هم می‌تواند به شانه‌ها آسیب وارد کند. وی با بیان این که زمانی که کوله پشتی سنگین باشد باری بر

گروه سلامت- یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، ویژگی‌های کوله پشتی استاندارد را بیان کرد. دکتر «محمد تقی حلی‌ساز» با اشاره به این‌که با نزدیک شدن به سال تحصیلی جدید، کوله پشتی‌یکی از ضروری‌ترین وسایلی است که والدین برای فرزندانشان خود تهیه می‌کنند، توضیح داد: مهم ترین نکته این است که کیف مدرسه با جثه کودک همخوانی داشته باشد. وی افزود: کودکانی که به لحاظ جثه کوچک‌تر هستند، اگر از کوله پشتی مناسب نکنند با مشکلات مواجه خواهند شد. وی ادامه داد: استفاده از کوله پشتی نامناسب، عارضه‌هایی برای کودک که به همراه دارد که می‌تواند باعث آسیب به بدن کودک شود. وی ادامه داد: کوله پشتی باید به شکلی انتخاب شود که از قوسی که در کمر وجود دارد پایین‌تر نباید و زمانی‌که به طور چشمی نگاه می‌کنید از حد معمول پایین‌تر نباشد. دکتر «حلی‌ساز» با اشاره به این‌که کیف یا کوله‌پشتی سنگین فشار زیادی به کمر وارد می‌کند، ادامه داد: کوله پشتی استاندارد مشخصه‌هایی دارد که باید هنگام خرید مورد توجه باشد؛ به‌طور مثال بندهایی که کوله‌پشتی را نگه می‌دارد نباید کمتر یا بیشتر از حد معمول باشد. وی تأکید کرد: کوله‌پشتی‌هایی که بندهای باریک دارند فشار زیادی به شانه‌های کودک وارد می‌کنند. بند استاندارد کوله‌پشتی باید بین پنج تا هفت سانتی‌متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این‌که وزن کتاب



آن چه درباره بیماری «کرون» باید بدانید

بیماری «کرون» یکی از بیماری‌های گوارشی است که شیوع آن در جوانان افزایش یافته است. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نکاتی را که لازم است درباره بیماری کرون بدانید منتشر کرده است که در ادامه آن را می‌توانید بخوانید:
بیماری کرون یکی از انواع بیماری‌های التهابی روده محسوب می‌شود. تخمین زده می‌شود بیش از ۷۸۰ هزار آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند. تاکنون محققان درباره چگونگی شروع بیماری، افراد مستعد ابتلا به بیماری یا چگونگی مدیریت بهتر علائم آن به نتیجه قطعی نرسیده اند.
بیماری کرون اغلب روده کوچک و کولون(روده بزرگ) را درگیر می‌کند، اما می‌تواند در هر قسمتی از مسیر گوارشی از ابتدای دهان تا ناحیه مقعد را درگیر کند. شدت علائم این بیماری می‌تواند از خفیف تا شدید و تهدید کننده زندگی باشد. علائم بیماری کرون معمولاً به تدریج پیشرفت می‌کند اما ممکن است به ندرت نیز شاهد شروع تصادفی و سریع علائم باشیم. علائم اولیه بیماری کرون شامل اسهال، کرامپ‌های شکمی، مدفوع خونی، تب، هذیان، بی‌اشتهایی و کاهش وزن های بی دلیل باشد. علائم این بیماری می‌تواند با سایر شرایط و بیماری‌ها مانند مسمومیت های غذایی، معده دردهای عصبی و آلرژی های غذایی اشتباه گرفته شود. در صورت تداوم علائم خود باید حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.

علائم شدید بیماری شامل فیستول های دردناک، زخم های مسیر گوارشی، التهاب مفاصل و پوست و اختلال تنفسی با کاهش توانایی فرد در ورزش به دلیل آنمی می‌تواند باشد. تشخیص اولیه و زودهنگام بیماری از بروز مشکلات بعدی جلوگیری می‌کند و منجر به شروع زودهنگام روند درمان خواهد شد.

انواع بیماری کرون

انواع بیماری کرون شامل این موارد است:

- ۱- گاستروئنتروئال که قسمت هایی از معده و ابتدای روده کوچک را درگیر می‌کند.
- ۲- ژژونایلئیت که قسمت میانی روده کوچک را درگیر می‌کند.
- ۳- ایلئیت که قسمت های انتهایی روده کوچک را درگیر می‌کند.
- ۴- ایلئوکولیت که قسمت های انتهایی روده کوچک و کولون را درگیر می‌کند.
- ۵- کرون که قسمت روده بزرگ را درگیر می‌کند.

اتبولژی این بیماری به طور دقیق مشخص نیست اما شرایط خود ایمنی می‌تواند منجر به شروع فرایند بیماری شود. اگرچه اختلال عملکرد سیستم ایمنی می‌تواند در ایتبولژی بیماری دخیل باش اما تاکنون این بیماری را به صورت قطعی در دسته بیماری های خودایمنی قرار نداده اند.

عوامل خطر

عوامل خطر بیماری شامل برخی از ژن های خاص، داشتن خویشاوندان مبتلا به این بیماری و به ویژه دوقلوئیی بودن، مصرف سیگار، مصرف برخی داروها مانند داروهای ضدبارداری خوراکی، آنتی بیوتیک ها و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی وزندگی شهری است.

راه های تشخیص

بیماری کرون معمولاً بر اساس نتایج حاصل از تغییرات نمونه بافتی گرفته شده از فرد در آندوسکوپی فوقانی یا تحتانی تشخیص داده می‌شود. سایر آزمایش ها نیز ممکن است در کنار علائم و نشانه ها برای تشخیص بیماری کمک کننده باشند. این آزمایش ها شامل آزمایش های خون یا مدفوع، آندوسکوپی و کولونوسکوپی است. همچنین ام را آی یا سی تی اسکن نیز می‌تواند به تشخیص بیماری کمک کند.

درمان بیماری

تاکنون برای بیماری کرون درمان قطعی یافت نشده است اما علائم آن را می‌توان مدیریت کرد. گزینه های درمانی مختلف برای مدیریت شدت علائم در نظر گرفته شده است.

داروها: می‌توان از داروهای ضد اسهال، ضدالتهاب، ترکیبات طبیعی و تعدیل کننده های سیستم ایمنی استفاده کرد. اگر درمان های کمتر تهاجمی و تغییرات سبک زندگی علائم بیماری را بهبود نبخشد ممکن است نیاز به عمل جراحی داشته باشیم.

رژیم غذایی

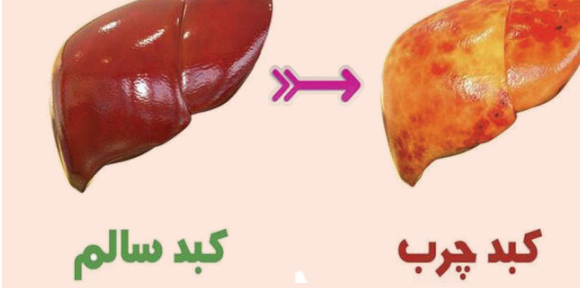
غذا نمی‌تواند باعث ایجاد بیماری شود اما می‌تواند منجر به عود علائم شود. برنامه غذایی که برای یک فرد مبتلا مفید است می‌تواند برای دیگر افراد بی اثر باشد. مهم

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۵۱-۳۷۲۳۲۰۰۰
تلفن اشتراک: ۳۲۳۹۷۶۲
دفتر مرکزی پدشیر اکهی: ۳۲۳۹۷۶۴

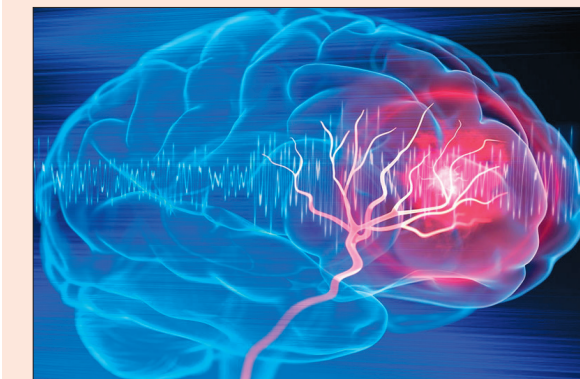
سلامت

سلامت نامه

کبد چرب قابل درمان است



سنین بالا به دلیل عدم تحرک و الگوی نادرست تغذیه ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. دکتر «عالمی» توصیه کرد: از مصرف روغن ها ترانس پرهیز و میوه ها، حبوبات، لبنیات کم چرب و ویتامین ها و سبزی ها به طور روزانه مصرف شود. وی تأکید کرد: زنان مبتلا به کبد چرب که قصد بارداری دارند بهتر است ابتدا برای درمان بیماری و سپس بارداری اقدام کنند.



اثرات مخرب رژیم غذایی روی سلامت



این نتیجه رسیده‌اند که این رویکردها نه تنها به سلامت کمک نمی‌کند، بلکه باعث آسیب به اعتماد به نفس و روابط اجتماعی‌شان نیز می‌شود. در نهایت، بسیاری از این زنان از رژیم گرفتن دست کشیده‌اند و به جای آن، روی تغذیه حسی و تمرکز بر سلامت عمومی بدنشان بدون توجه به وزن تمرکز کرده‌اند. روش‌های سالم‌تر برای رسیدن به سلامت و خوشبختی شامل گوش دادن به نیازهای بدن، خوردن به صورت حسی و پذیرش تنوع در فرم‌های بدنی است. این رویکردها به زنان کمک می‌کند تا ارتباط بهتری با بدنشان و غذا داشته باشند و از فشارهای غیرواقعی فرهنگ رژیم غذایی دوری کنند.

نیاز روزانه قند ساده برای افراد غیر دیابتی



استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص میزان نیاز مصرف روزانه قند ساده برای افراد غیر دیابتی، توضیحاتی داد. به گزارش مهر، «غزاله اسلمايان» گفت: بر اساس راهنماهای تغذیه‌ای دنیا، حداکثر مقدار قند ساده دریافتی برای افراد سالم ۱۰ درصد کالری روزانه تعیین شده است؛ مثلاً در یک فرد غیردیابتی که نیاز کالری روزانه وی ۲۰۰۰ کیلوکالری است، حداکثر قند ساده دریافتی روزانه ۵۰ گرم برآورد شده است. وی افزود: به توصیه انجمن قلب آمریکا نیز دریافت قندهای ساده برای زنان به میزان ۱۰۰ کالری روزانه(۲۵ گرم) و برای مردان ۱۵۰ کالری روزانه(۳۵ گرم) مجاز است.

«اسلمايان» خاطرنشان کرد: هر حبه قند معادل پنج گرم قند ساده و هر قاشق غذاخوری شکر نیز معادل ۱۵ گرم قند ساده است. وی با اشاره وجود قند در مواد غذایی صنعتی، گفت: برخی از مواد غذایی صنعتی، طعم شیرینی ندارند اما حاوی قند هستند مانند سس قرمز یا کچاپ که هر قاشق غذاخوری آن حاوی چهار تا پنج گرم قند است.

اطلاعیه ثبت نام از کاندیداهای تصدی سمت ریاست هیئت فوتبال استان خراسان شمالی

به استناد مواد ۲۱ و ۲۲ بند ۱۱ و ۱۴ و ماده ۲۴ اساسنامه هیئت فوتبال استانها مصوب ۱۴۰۱/۱۲/۲۸ هیئت رئیسه فدراسیون فوتبال، به اطلاع کلیه اشخاص علاقه مند و واجد شرایط تصدی پست ریاست هیئت فوتبال استان خراسان شمالی میرساند تا جهت ثبت نام برای نامزدی در پست مذکور از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ از ساعت ۹ صبح تا ۱۴ به مدت هفت روز کاری با مراجعه به دفتر هیئت فوتبال استان خراسان شمالی به آدرس بجنود،میدان تختی ، تختی ۱۴، دفتر هیئت فوتبال استان با در دست داشتن موارد ذیل جهت ثبت نام شخصا حضور یابند.

ماده ۲۱- شرایط نامزدهای تصدی پست های مختلف در هیئت فوتبال استان خراسان شمالی:

- ۱-تابعیت جمهوری اسلامی ایران
- ۲-الزام عملی به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران
- ۳-عدم سو پیشینه کیفری موثر و عدم محرومیت اجتماعی بر اساس تأیید مراجع ذی صلاح
- ۴-دارا بودن حداقل ۳۵ سال تمام شمسی در هنگام ثبت نام
- ۵-دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی در هنگام ثبت نام
- ۶-دارا بودن سابقه مدیریت ۷-نامزدهای پست ریاست،نواب رییس و نماینده هیئت ها در زمان ثبت نام و در طول تصدی برای انتخابات نباید در هیچ یک از باشگاههای فوتبال،فوتسال و فوتبال ساحلی هیچگونه مسئولیتی اعم از مدیریتی،اداری،اجرایی،فنی یا مشابه آنها را داشته باشند.
- ۸-اقامت در استان مربوطه(روسیا)فوتسالی هیئت های فوتبال استانها که تا قبل از تصویب این اساسنامه انتخاب شده اند از این پست مستثنی می باشند.)

ماده ۲۳-انتخابات اعضا هیئت رئیسه:

- ۱-نامزدهای پست ریاست هیئت،نواب رئییس و سایر اعضای هیئت رئیسه باید در هنگام ثبت نام شخصا حاضر و اقدام به ثبت نام نمایند.
- ۲-نامزدها می بایست فرم تقاضا و همچنین مدارک مستند خود را به دفتر هیئت فوتبال استان ارائه نمایند.
- ۳-ثبت نام از متقاضیان در دفتر هیئت فوتبال استان و حداکثر به مدت یک هفته کاری صورت می پذیرد.

مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:

- ۱-دوقطعه عکس جدید
- ۲-اصل و تصویر کلیه صفحات شناسنامه و کارت ملی
- ۴-اصل و تصویر کارت پایان خدمت
- ۵-سوابق مدیریتی طبق ضمیمه اساسنامه
- ۶-گواهی عدم سوء پیشینه