

گاهنامه خبری روابط عمومی شبکه بهداشت، درمان و مجتمع

آموزش عالی سلامت قوچان آبان ۹۶



از خیر نیک اندیش جناب حاج علی سراجیان در طی  
مراسمی با حضور مدیریت محترم شبکه بهداشت و درمان به  
اتفاق خیرین قوچانی مقیم مشهد تقدیر و قدر دانی شد

بازدید سرزده فرماندار محترم از بیمارستان تخصصی زنان  
وزایمان شهدا

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت، درمان و مجتمع آموزش عالی سلامت شهرستان قوچان صبح امروز بیست و هشتم مهرماه جناب آقای دکتر قامتی فرماندار محترم به همراه معاون محترم سیاسی و اجتماعی فرمانداری به اتفاق مدیریت محترم شبکه به صورت سرزده از بیمارستان شهدا بازدید نمودند. دکتر قامتی از نزدیک در جریان روند خدمت رسانی این بیمارستان به عموم همشهریان قرار گرفتند. فرماندار محترم پس از بازدید با بیان اینکه این بیمارستان تخصصی نه تنها خدمات درمانی و سرپایی به همشهریان را برعهده دارد اشاره نمودند که همه روزه تعداد زیادی از هم وطنان عزیز از شهرستانها و بعضا استانهای مجاور به این مرکز تخصصی مراجعه می نمایند و خدمات میگیرند. دکتر کارآمد ضمن تقدیر از بازدید فرماندار محترم گزارش کاملی از روند خدمات درمانی این بیمارستان ارائه دادند.

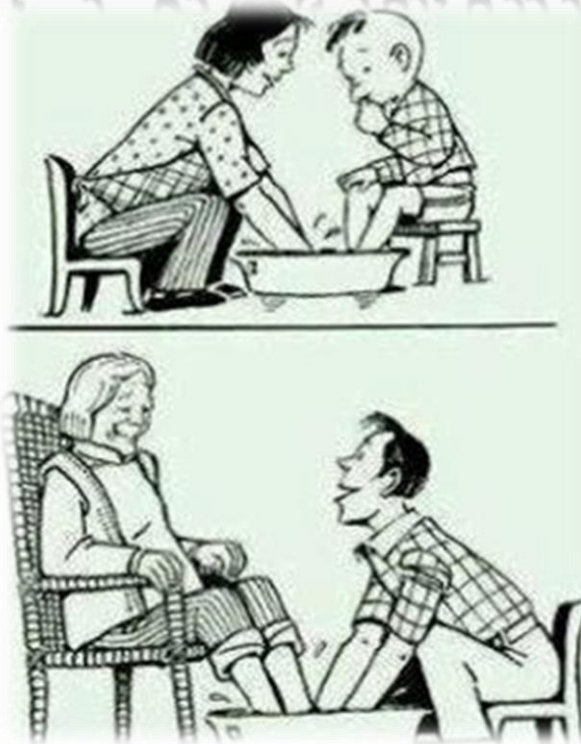
به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت، درمان و مجتمع آموزش عالی سلامت مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته در شهرستان قوچان امحاء شد. مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان قوچان در جریان امحاء این مواد غذایی تاریخ گذشته و فاسد گفت: جمع آوری مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته در راستای تامین سلامت مردم و جلوگیری از هرگونه فروش مواد غذایی غیر بهداشتی در واحدهای صنفی این شهرستان از طریق کارشناسان بهداشت و محیط در شش ماهه اول سال ۹۶ به وزن ۷۰۰۰ کیلوگرم در سطح واحدهای صنفی متخلف جمع آوری شده است. در ادامه دکتر دلاوررییس محترم مرکز بهداشت، اعلام نمودند این میزان مواد غذایی تاریخ گذشته فاسد و غیر بهداشتی شامل انواع فرآورده های لبنی، کنسرو، شیر، انگور، نوشابه ها، روغن، لوازم آرایشی و... که غیر بهداشتی هستند با حضور نمایندگان محترم فرمانداری، دادستانی، نهادهای مرتبط و کارشناسان کارگروه امنیت و سلامت غذایی این شهرستان به صورت اصولی امحاء شد.





# رقتی داری بالا میری مهربان باش و فروتن چون وقتی که داری سقوط میکنی از کنار همین آدمها ردمیثی

یادمان باشد بعضی  
 هایمان شانس گفتن  
 کلماتی را داریم که برخی  
 دیگر حسرتش را مثل :  
 بابا، ماما،  
 پدر بزرگ ...



باز باران، با ترانه ،  
 میخورد بر بام خانه ، خانه ام کو؟ خانه ات کو؟  
 آن دل دیوانه ات کو؟ روزهای کودکی کو؟  
 فصل خوب سادگی کو؟  
 یادت آید روز باران ، گردش یک روز دیرین؟  
 پس چه شد دیگر، کجا رفت؟  
 خاطرات خوب و رنگین  
 در پس آن گوی بن بست ، در دل تو، آرزو هست؟  
 کودک خوشحال دیروز ، غرق در غمهای امروز  
 یاد باران رفته از یاد، آرزوها رفته بر باد  
 باز باران، باز باران میخورد بر بام خانه  
 بی ترانه، بی بهانه، شایدم، کم کرده خانه...

## لیست مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان قوچان

شماره تلفن	آدرس	نام مرکز
۴۷۲۳۳۴۱۶	خیابان امام خمینی بعد از پل اترک روبروی مرکز بهداشت	امام خمینی (ره)
۴۷۲۳۲۵۹۹-۴۷۲۴۳۷۵۶	خیابان شهید مطهری خیابان عطار نبش عطار ۲	ولیعصر (عج)
۴۷۲۳۵۱۲۶	خیابان شهید کلاهدوز نرسیده به چهارراه اول پلاک ۵۶	شهید مطهری
۴۷۲۳۵۹۶۹	بیست متری ابراهیمی نرسیده به شهید کریمی پلاک ۶۰	شهید بهشتی
۴۷۲۳۶۹۰۷-۴۷۲۴۴۲۱۹	خیابان امام خمینی روبروی مسجد مهدیه پلاک ۴۱۲ و ۴۱۴	امام سجاد (ع)
۴۷۲۱۹۸۲۳-۴۷۲۱۹۸۲۲	زمینهای ارتش ، روبروی باشگاه ورزشی بانوان	سیدالشهداء
۴۷۲۳۲۷۴۳	یعقوب آباد نبش سه راه معلم روبروی دبیرستان شهید مطهری پلاک ۶۱	یعقوب آباد
۴۷۲۳۳۹۶۲	خیابان شهید داودی بعد از کمربندی روبروی هیئت شطرنج	باغ صفا
۴۷۲۲۲۲۴۲	فرهنگیان ۳ حاشیه بلوار سجاد جنب پارکینگ نیروی انتظامی	فرهنگیان ۳
۴۷۲۴۴۴۰۲	عطار ۲۲ پلاک ۱۲ روبروی پارک شهید فهمیده	مرکز سلامت روان CMHC جامعه نگر



# دانشتیبها

## \* جوهر قند (بلانکیت) و نانوایی های سنتی

جوهر قند یا بلانکیت یا (سدیم دی تیوفات)

پودری سفید رنگ با ترکیب گوگردی است:

بیشتر در صنایع کاربرد دارد: مثل کارخانه رنگریزی برای سفید کردن رنگ یا پارچه، صنعت کاغذسازی، عکاسی، زمین شناسی کاربرد دارد. برای سفید کردن انواع آبنبات ها و سفید کردن قند استفاده می شود. هرچه قند سفید تر باشد دارای بلانکیت بیشتر است. و هیچ جایگاهی جهت مصرف در نانوایی های سنتی ندارد.

### \* مضرات مصرف مواد غذایی حاوی بلانکیت :

عوارض چشمی، جسمی، گوارش، پوستی به دنبال دارد از جمله:

- ۱- تخریب پرزهای داخل روده و مانع رسوب زدایی سموم باقی مانده از مصرف میوه جات و غذا ها می شود.
- ۲- مانع از تولید انسولین و باعث دیابت زودرس می شود.
- ۳- کاهش ایمنی بدن و موجب حمله بیماری ها و بروز سرطان گوارش می شود.

### \* چرا برخی از نانوایی ها از آن در خمیر خود استفاده می کنند

آرد های که در نانوایی ها استفاده می شود بر اساس گلوتن یا خیلی قوی و پر قوت (گلوتن بیش از ۲۵) و یا خیلی کم قوت (گلوتن زیر ۲۵) می باشد به عبارتی گلوتن (چسب خمیر) است که اگر زیاد باشد (حدود ۳۰) باعث افزایش خاصیت چسبندگی خمیر می شود و به عبارتی پهن کردن چانه خمیر به هر روشی با مشکل زیاد مواجهه می شود و باعث می شود نان حاصل به علت عدم پهن شدن راحت و یکنواخت خمیر، نان را لبه دار (ضخیم) و دور ریز آن را چند برابر می کند. این خاصیت لاستیکی خمیر باعث شد تا برخی نانوایی ها به جهت مقابله با خاصیت آرد قوی از این ماده خطرناک و سرطان زا بلانکیت استفاده کنند. تا خمیری شل و نرم و روان ایجاد کنند. در حالی که راه حل های ساده و بی خطر برای سلامت عموم وجود دارد. اگر میزان نمک را در خمیر تولید شده کم کنند و آن را به رنج ۱٪ در ماده خشک برسانیم ضمن رعایت استاندارد نمک در نان و میزان نمک مصرفی که عامل نهفته فشار خون می باشد خاصیت الاستیکی خمیر کمتر می شود. و یا استفاده از پودر پروتئاز: که اثر آن مانند اثر بلانکیت است با این تفاوت که اثر مضر بر سلامت عموم ندارد و هر چند وزارت بهداشت نیز مورد تایید می باشد اما مصرف پودر پروتئاز با حضور مسئول فنی جهت مصرف در نانوایی ها الزام می باشد. از طرفی اگر نانوایی مطابق با آرد صنفی مورد نیاز و از آرد سبوس دار استفاده کند و طی فرآیند تخمیر در خمیر سبوس باشد سبوس باعث ایجاد خلل و فرج و تضعیف شبکه گلوتن خمیر شده و دیگر نیاز به افزودنی های مضر نمی باشد. در حالی که در نانوایی ها از آرد ستاره یا ۱۸ درصد سبوس گیری و آرد نول با بیش از ۲۰ درصد سبوس گیری شده استفاده می کنند و این باور که استفاده از بلانکیت جهت سفید کردن نان می باشد کاملاً اشتباه و بی اساس می باشد لذا کلیه صاحب نظران علم تغذیه مخالف آرد سفید هستند چون آرد سفید خمیر ندارد و ارزش غذایی کمتر دارد از همه بدتر هرچه آرد سفید تر باشد گلوتن خمیر بیشتر می شود. باعث افزایش خاصیت چسبندگی خمیر می گردد. و شرایط متوسل شدن به خلاف جهت رهایی از این مشکل توسط برخی از نانوایی ها فراهم می شود. به عبارتی هرچه نانی که می خوریم سفیدتر باشد مطمئن باشید مضرتر و ناسالم تر است. نان سفید غافل از این که سلیقه شما را بر آورد می کند سلامتی شما را هم می برد.

نان سفید جوش شیرین و بلانکیت دار ظرف چند ثانیه پخته می شود. و خمیرش هیچ استراحتی ندارد آرد تیره نان سبوس دار خوشمزه و خوش عطر و سرشار از انرژی غذایی و خواص درمانی دارد.

لذا برای سقوط در این چاه همه معتقدیم از نانوا گرفته تا مشتریان سعی کنیم گناه خود را گردن یکدیگر نیندازیم سعی کنیم واقع بینانه عمل کنیم تا معایب نان های سنتی را برطرف کنیم اگر حق نانوا را بخوریم قطعا نان خوبی نخواهیم خورد.

### منابع:

۱- [www.iranbreads.com](http://www.iranbreads.com)

۲- دستورالعمل وزارت بهداشت

۳- ماهنامه نگاه هستی ۱۳۵

همشهری عزیز حال خود شما خمیرید کدام را انتخاب کنید:

نان حاصل از آرد سفید یا نان تیره رنگ سبوس دار

## لطیفه ها

به یکی میگن یه موجود نام ببر، میگه  
یخ....میگن یخ که موجود نیست؟ میگه  
خودم بارها دیدم زدن یخ موجود است

رییس: خجالت نمیکشی توی اداره جدول  
حل میکنی؟ کارمند: چکار کنم قربان، این  
سروصدای ماشینا که نمی ذاره بخوابم!

طرف یه تیکه آشغال مپره توی چشمش  
می ره جلوی آینه تو چشمش فوت میکنه .  
خانمش بهش میگه دیونه تو فوت نکن  
دیونه بذار اون فوت کنه!

معلم: سعید دو تا حیوان دوزیست نام ببر

سعید: آقا بگم

معلم: بگو پسر م

سعید: قورباغه و داداش گلش!

نصیحت یه شوهر به زنش: هر وقت یه  
سوسک تو دستشویی دیدی با دمپایی فورا  
نکوب رو سرش... بی توجه از بغلش رد  
شو... این کار از صد تا فحش براش بد تره

طرف خودشو میمالیده به سپر ماشین  
!میکن چیکار میکنی با با، میگه دارم  
اوقاتم رو سپری میکنم



بیپهوده  
ترین روزها  
روزی است  
که در آن  
نخندیده  
باشیم ...

## رویدادها

\*برگزاری همایش دیا بت وزنان در شهرستان قوچان

\*همایش دوچرخه سواری به مناسبت هفته دیابت

\* شروع به کار چهار متخصص زنان وزایمان در بیمارستان شهدا قوچان

\* بهسازی محوطه وستاد شبکه

\* بهسازی سالن همایشهای شبکه

\* همایش پیاده روی پرسنل به طرف پارک نشاط

\* برگزاری ایستگاه سلامت کنترل قند خون به مناسبت هفته دیابت در

بیمارستان حضرت موسی بن جعفر (ع)

\* بازدید فرماندار محترم از بیمارستان شهدا

\* بازدید معاونت محترم بهداشتی استان از شبکه قوچان

\* سعود کارکنان بهداشتی به قله شاه جهان

\* جمع آوری کمک برای زلزله زدگان استان کرمانشاه توسط روابط عمومی

شبکه ونظام پزشکی

\* استقبال از زائرین پیاده وخدمات درمانی توسط بسیج جامعه پزشکی

واورژانسی ۱۱۵

روابط عمومی شبکه بهداشت، درمان و مجتمع آموزش عالی سلامت شهرستان قوچان