شفاخانه

ورم صورت

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره، دکتر «سیمین جان نثار» کارشناس طب سنتی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

خانمی ۳۸ ساله هستم. سال گذشته صورتم ورم شدیدی داشت و با این که به پزشکان مختلفی مانند متخصص داخلی، غدد و پوست مراجعه کردم و هر یک داروهای متفاوتی را تجویز کردند، نتیجه ای نگرفتم و پس از مدتی رفته رفته بهبود یافتم امسال نیز دوباره دچار همین مشکل شده ام. می خواستم بدانم باید چه اقدامی انجام بدهم؟

احتمال می رود که رطوبت بدن شما با توجه به مطالبی که ارائه داده اید، افزایش یافته باشد که در این گونه موارد بهتر است از مصرف غذاهای سرد خودداری کنید. همچنین فعالیت های بدنی و ورزشی انجام دهید و تا جایی که ممکن است باید غذای گرم مصرف کنید.

مشاوره پزشکی

زایمان بدون درد

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره، «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

درباره زایمان بی درد کمی توضیح دهید و این که آیا زایمان به این شیوه بر سزارین ترجیح دارد یا نه؟

به انجام هر گونه پروسیجر بی درد شامل استنشاقی، رژیونال (بی حسی موضعی) و تجویز وریدی حین فاز فعال زایمان طبیعی که بتواند درد های زایمانی را کاهش دهد ولی بر انقباض های رحمی و سطح هوشیاری و ارتباط کلامی مادر تاثیر منفی نداشته باشد، زایمان بی درد می گویند.
این روش عوارض خاصی ندارد فقط در برخی از مواقع خواب آلودگی، بوی نامطبوع و هوشیاری نداشتن در صورت استفاده از دوز های اتفاقی بالا وجود دارد و در مقایسه با عمل جراحی سزارین که ممکن است همراه با ریسک باشد، روش بهتری است.

سفری به بجنورد قدیم

علوی- دود و دم، سر و صدا و بوق ممتد خودروها چیز عجیب و غریبی برای مردمان آن زمان بود. آن موقع نه از دود خبری بود و نه از دم. اصلا خیابانی نبود که در آن خودرویی تردد داشته باشد. کوچه باغ ها با درختانی سر به فلک کشیده سایه سار رهگذران بود و خنکای آن در تابستان ها آرامش بخش جانشان بود و گذر از این کوچه ها روحشان را صیقل می داد. همان جایی که بچه ها، بازیچه هایشان را کنار هم می چیدند و با سادگی کودکی و عاری از هر کینه ای با هم بازی می کردند. آن موقع ها مادران دغدغه این را نداشتند که مبادا خدای نکرده وسیله نقلیه ای با دلبندشان برخورد کند. در آن دوران چهارپایان، کار خودروها و تاکسی ها را می کردند. هر فردی که قصد رفتن به منطقه ای دور را داشت از چهارپایی استفاده می کرد. هر چند بجنورد قدیم آن قدر وسعت نداشت که مسیرهایش بسیار دور از هم باشد اما مردم برای رفت و آمد به مناطق دور یا خارج از شهر از چهارپایان استفاده می کردند. در این میان بچه ها بیش از همه ذوق و شوق داشتند تا سوار اسب، الاغ و قاطر شوند و سواری کنند.

حمل و نقل آسان یا سخت

البته استفاده از چهارپایان به فراخور وسع مالی هر خانواده ای بود و آن هایی که دارایی بیشتری داشتند بیشتر از اسب و شتر استفاده می کردند و بقیه از الاغ و قاطر. در کنار همه لذت هایی که این سواری برای همه به ویژه بچه ها به دنبال داشت، گاهی در روزهای سرد زمستان سوار شدن روی آن، سر خوردن چهارپا روی برف و راحت نبودن بانوان روی چهارپایان دردسرهایی را نیز به دنبال داشت بنابراین برخی کم کم به این فکر افتادند که وسیله ای مانند زین یا صندوقچه روی چهارپایان قرار دهند تا زنان و کودکان راحت باشند. برخی در زمان قدیم به این صندوقچه ها «پالگی» می گفتند که زنان داخل آن ها می نشستند و چمباتمه می زدند. نشستن در کجاوه و پالگی و سیر کردن در گذرهای مختلف شهر، لذت خاصی برای سواران داشت که هم از دیدن مناظر مختلف لذت می برند و هم از هوای تازه و پاک بهره مند می شدند. البته آن روزها برای آن که سواران از گزند سرما، بارش برف و باران یا سوزش آفتاب در امان باشند، سایه بان هایی هم برای این کجاوه ها می ساختند.

از تخت روان تا تاکسی های امروزی

افرادی که سن و سالی از آن ها گذشته است، تخت های روان را در زمان قدیم خوب به یاد می آورند. به گفته یکی از شهروندان کهنسال تخت های روان، اتاقک هایی کوچک بودند که با دو تیر چوبی ساخته می شدند و مسافر داخل تخت روان می نشست. «سعادتی» به این نکته هم اشاره می کند که برخی از افراد نیز برای رفت و آمد آسان تر از گاری استفاده می کردند که وسیله‌ای چوبی بود که توسط ۴ چرخ حرکت می کرد و مسافران روی آن می نشستند یا با آن بار جا به جا می شد، هر چند که این گاری ها در ابتدا تنها بار حمل می کردند و بعدها به مسافرکشی پرداختند. وی بیان می کند: با این که آن موقع وسایل حمل و نقل سریع و راحت برای مردم در دسترس نبود اما استفاده از طبیعت هنگام گشت زنی در شهر لذت خاص خود را داشت هر چند که به دور از سختی نیز نبود. این شهروند اظهارمی دارد: در زمان قدیم به دلیل آن که شهر هنوز وسعت زیادی پیدا نکرده بود، مردم برای رفتن به خانه یکدیگر با پای پیاده می رفتند و فقط مواقعی که باید مسیرهای طولانی یا خارج از شهر طی می شد، از چهارپایان یا گاری و کالسکه استفاده می کردند. وی به این نکته نیز اشاره می کند که بیشتر آن هایی که دارایی زیادی داشتند کالسکه مخصوص به خود را داشتند و بعدها چندین کالسکه برای حمل و نقل مسافران در شهر نیز اختصاص یافت.

از «پابدا» تا پیکان

شهروند کهنسال دیگری ما را با خود به سال های دور می برد و می گوید: در سال ۱۲۸۲ برای نخستین بار شهرداری در بجنورد استقرار یافت که در آن زمان به آن «بلدیه» می گفتند و بر همین اساس یک سری کارهای مقدماتی انجام شد. «سلیمان بهروز» به وجود حدود ۱۰ درشکه در زمان قدیم برای جا به جایی مسافر اشاره می کند که هر یک از این درشکه ها بسته به سلیقه افراد با شکل های مختلفی تزئین می شد که برخی از آن ها سایه بان، پرده یا زنگوله داشت و بیشتر افراد سرشناس بجنورد درشکه یا چهارپا داشتند که بیشتر از الاغ هایی که به آن خر مصری می گفتند، استفاده می کردند و خورجین خود را روی الاغ می گذاشتند و در یک طرف خورجین بار و در سمت دیگر آن دفتر و دستک خود را قرار می دادند و به در مغازه های دیگران می رفتند، تجارت می کردند یا به دیگران پول قرض می دادند و آن را در دفتر خودیادداشت می کردند.

تاکسی سواری؛ دولا دولا

این روزها «کجاوه»، «بارجامه» و «خورجین» واژه هایی ناآشنا برای نسل جدید است اما قدیمی ها خوب می دانند که آن زمان برای آن که زنان و کودکانشان روی چهارپایانی که سوار می شوند، راحت و در امنیت باشند، از این ابزارها استفاده می کردند به طوری که کجاوه روی چهارپایانی مانند شتر قرار می گرفت و زنان داخل آن می نشستند و کودکان خود را نیز در کجاوه می گذاشتند یا روی کوهان شتر بالش های نرمی می گذاشتند و کودکان را روی آن قرار می دادند. «سلیمان بهروز» می گوید که کجاوه ها در آن زمان پرده نیز داشت تا پرده ها کشیده شود و زنانی که داخل آن نشسته اند راحت باشند. وی پرده کجاوه ها را به درپوش درشکه ها نیز تشبیه می کند که مانند فنر بود و زمانی که افرادی که سوار آن می شدند و نمی خواستند که فردی از بیرون آن ها را ببیند آن را می کشیدند که به صورت چتر جلو می آمد و روی درشکه را می گرفت . هر چند آن زمان خیابان های زیادی وجود نداشت به طوری که یک خیابان از سمت چهارراه امیریه تا چهارراه همت (دبیرستان همت) ، یک خیابان از میدان شهید کنونی که در گذشته چهارراه بود به سمت میدان کارگر و از آن جا به طرف بش قارداش و خیابان دیگری هم به سمت کارخانه پنبه منتهی می شد اما باز هم مسافران زیادی در این مسیرها جا به جا می شدند.
به گفته این شهروند کهنسال تا مدت ها برای جا به جایی مسافران از این درشکه ها استفاده می شد تا این که در حدود سال ۱۳۳۴ تاکسی هایی به نام «پابدا» از کشور شوروی وارد شد که قورباغه ای شکل بود و مسافران را جا به جا می کرد. این شهروند به وارد شدن چند مدل خودوری دیگر مانند اپل نیز اشاره می کند که از آن ها استقبال چندانی نشد. وی روند جا به جایی مسافر را در بجنورد به همین شیوه می داند تا این که حدود سال ۱۳۴۶ کارخانه پیکان آغاز به تولید کرد و پس از آن ۱۵ دستگاه تاکسی پیکان به بجنورد اختصاص یافت و شهرهایی که کشش حمل و نقل مسافر با تاکسی را داشتند، سهمیه هایی را به خود اختصاص دادند. شهروند دیگری هم که گویی خاطرات دوران جوانی اش دوباره زنده شده است، با این که به خوبی یادش نمی آید که تاکسی ها برای نخستین بار از چه سالی وارد بجنورد شدند، اما بیان می کند که تعداد این تاکسی ها انگشت شمار بود و در برهه ای از زمان هر فردی که شب ها کاری برایش پیش می آمد یا بیماری داشت باید به شهربانی که چند دستگاه تاکسی کشیک داشت، و در چهار راه قیام واقع بود مراجعه می کرد و تاکسی می گرفت. این شهروند کهنسال حمل و نقل دیروزی را با حمل و نقل امروزی بسیار متفاوت می داند به اندازه ای که تفاوتی از زمین تا آسمان با هم دارند اما در کنار آن به خطرات و تصادف های دلخراش امروزی نیز اشاره می کند که با این که رفت و آمدها آسان تر شده است اما آسایش نیز از خانه ها پر کشیده است.

نخستین زن راننده تاکسی

در عین حال مدیر عامل سازمان تاکسیرانی بجنورد ورود نخستین تاکسی ها به بجنورد را مربوط به سال ۱۳۵۰ می داند . به گفته «قربانی» تاکسی توسط خانمی به نام «اشرف الدوله» فرزند مظفرالدین شاه قاجار در سال ۱۳۲۴ وارد کشور شد و خودش نیز مدتی رانندگی یکی از آن ها را انجام داد و ۱۰ سال بعد تعداد بیشتری تاکسی از کشورهای دیگر وارد شد و از آن جایی که رنگ تاکسی در آن کشورها زرد بود تاکسی هایی با رنگ زرد وارد کشور شد. به گفته وی در سال ۱۳۵۰ ، ۱۰ دستگاه تاکسی با قیمت ۱۲۰ هزار ریال وارد بجنورد شد که تعداد آن در سال ۱۳۵۵ به ۴۵ دستگاه افزایش یافت به طوری که به ازای هر ۵۰۰ نفر یک دستگاه تاکسی موجود بود.

جای خالی پادرمیانی

نکته

گروه اجتماعی- روزگاری زوجینی که با هم مشکل داشتند و می خواستند از هم جدا شوند، بزرگ ترها پادرمیانی می کردند و با ریش سفیدی و نصیحت بجا، آن ها را از تصمیمشان منصرف می کردند اما این روزها زن و شوهر خودشان تصمیم می گیرند، جدا شوند و پس از گذشت مدت کوتاهی به خواسته خود جامه عمل می پوشانند به خیال این که زندگی بهتری را در مجردی و تنهایی می توانند تجربه کنند این در حالی است که آگاهی کافی ندارند که چه عواقبی در آن سوی زندگی منتظرشان است. با تزلزل و فروپاشی یک خانواده، روح و روان بچه ها نیز به هم می ریزد و دچار آسیب های جدی می شوند. همچنین خانواده های وابسته به این زوجین و اطرافیان آن ها نیز ناچار هستند آسیب های زیادی را متحمل شوند. نگاهی گذرا به آمارهای طلاق نشان می دهد که طلاق توافقی زیاد شده است و زوجین به ویژه آن هایی که سال های نخست زندگی مشترک خود را می گذرانند، با پیش آمدن مشکلات کوچک و پیش پا افتاده، به سرعت راه جدایی را در پیش می گیرند و نیازی نمی بینند با بزرگ ترهای خود در این زمینه مشورت کنند. در حالی که به عقیده بسیاری از روان شناسان و متخصصان امر باید قبل از جدایی و تصمیم گیری زودهنگام به عواقب آن خوب فکر کرد. به گفته «سلیمانی» یک کارشناس ارشد روان شناسی در این گونه موارد نباید شتابزده عمل کرد بلکه باید مانند گذشته ها، پای بزرگ ترها را نیز به میان کشید تا با پادرمیانی آن ها سوء تفاهم ها و مشکلات زوجین تا حدی رفع شود و سپس می توان در فرصت مقتضی به بیان مشکل، گفت و گوی سالم و رفع اساسی آن به کمک مشاوران پرداخت.

گیاهان دارویی

درمان معده درد

زنجبیل یک گیاه با خاصیت گرم است که برای درمان معده درد بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که ریشه این گیاه در درمان سرگیجه نیز موثر است، عنوان کرد: همچنین گیاه زنجبیل در درمان تهوع، استفراغ، گلودرد، سردرد، آرتریت، تب و درد ناشی از انواع سرماخوردگی ها و آنفلوآنزا نیز به کار می رود.
«مسعود معماریانی» ادامه داد: ترکیبات موجود در زنجبیل باعث مسدود شدن ترشح هورمون‌های التهاب زا می‌شود. وی افزود: زنجبیل می‌تواند به بهبود و تسکین آرتریت کمک کند و به عقیده محققان، افرادی که از آرتروز یا پولی آرتریت روماتوئید رنج می‌برند و روزانه پودر زنجبیل میل می‌کنند درد و تورم کمتری را در مفاصل خود احساس خواهند کرد.

سلامت نامه

دیابت دوران حاملگی

بیابانی- برخی زنان در دوران بارداری به دیابت از نوع بارداری مبتلا می شوند. یک فوق تخصص غدد با بیان این مطلب گفت: از مهم ترین علایم این نوع دیابت، اضافه وزن زیاد، اضطراب و فشار خون است. دکتر «سلیمی فر» ادامه داد: دیابت حاملگی به طور معمول در طول ماه دوم و سوم بارداری تشخیص داده می شود. وی افزود: در نیمه دوم حاملگی به دلیل تغییرات هورمونی و ترشح هورمون نیاز به استفاده از انسولین احساس می شود. وی افزود: زنانی که به دیابت حاملگی مبتلا می شوند این امکان وجود دارد که بعد از حاملگی در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار گیرند. وی خاطر نشان کرد: نوزادان متولد شده از این مادران در بیشتر موارد وزن بالایی دارند به دلیل این که آن ها در دوران جنینی، به طور غیر معمول در معرض مقدار زیادی انسولین قرار گرفته اند که خود یک هورمون محرک رشد محسوب می شود. به گفته وی، افرادی که به دیابت حاملگی مبتلا می شوند با استفاده از رژیم غذایی، ورزش و همچنین کنترل وزن درمان می شوند. البته این پزشک متخصص تاکید کرد که بعد از زایمان ۹۰ درصد زنان مبتلا به دیابت به حالت قبل بر می گردند.

آشپزی

رول صبحانه

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره یک نوع رول صبحانه برای کودکان را آموزش می دهد.

مواد لازم: نان تست ۸ عدد، پنیر خامه ای یا خامه و توت فرنگی به میزان لازم، تخم مرغ ۲ عدد، شیر ۳ قاشق غذاخوری، شکر دانه ریز یک سوم پیمانه، دارچین ۲ قاشق چای خوری، شکلات و کره به میزان لازم.

طرز تهیه : لبه های نان تست را ابتدا برش می زنیم، توت فرنگی خرد شده را با پنیر خامه ای و شکلات مخلوط می کنیم و روی لبه نان قرار می دهیم و نان را به شکل رولت لوله می کنیم.
در ظرفی تخم مرغ ها را می شکنیم و با شیر مخلوط می کنیم و رولت های آماده شده را در آن فرو می بریم.
ماهیتابه ای را کمی چرب می کنیم و پس از گرم شدن رولت های نان را در آن قرار می دهیم و سرخ می کنیم. در ظرف دیگری شکر را با دارچین مخلوط می کنیم و رولت های سرخ شده را در آن فرو می بریم و سپس آن را سرو می کنیم.

نکات خانه داری

نظافت گاز

جوش شیرین و سرکه اجاق گاز را برق می اندازد. جوش شیرین جایگزین طبیعی خوبی برای شوینده هاست. روی اجاق، جوش شیرین بپاشید و سپس رویش قطرات آب بریزید و بگذارید مدتی بماند و اگر برخی آلودگی ها و لکه ها باقی مانده باشد، می توان جوش شیرین بیشتری روی آن ریخت و همچنین مقداری سرکه سفید نیز به آن اضافه کرد. سپس اجازه دهید نیم ساعت باقی بماند و پس از آن با پارچه تمیزی گاز را تمیز کنید.

بیشتر بدانیم

پولیپ بینی

پولیپ بینی، ورم های گوشتی درون بینی است که به طور معمول رنگ آن ها صورتی، خاکستری و یا صورتی مایل به زرد است. یک متخصص حلق و بینی با بیان این مطلب گفت: پولیپ ها به تدریج بزرگ می شوند تا حدی که می توانند راه بینی را مسدود کنند. دکتر «حسینی» با بیان این که در بیشتر موارد، دلیل به وجود آمدن پولیپ قابل تشخیص نیست، عنوان کرد: پولیپ ها حتی می توانند درون سینوس ها هم به وجود آیند. به گفته وی، عارضه هایی مثل حساسیت به آسپرین، آسم و برخی از عارضه های نادر باعث می شود که التهاب پولیپ ها افزایش پیدا کند. وی افزود: پولیپ می تواند در هر فردی ایجاد شود و منحصر به سن و یا جنس خاصی هم نیست اما به طور معمول در سنین بالای ۴۰ سالگی و در مردها بیشتر مشاهده شده است. وی با بیان این که اگر بعد از بهبود سرماخوردگی همچنان علایم آن درمان نشود، می تواند یکی از علایم پولیپ بینی باشد، افزود: احساس گرفتگی بینی یکی از علایم آشکار پولیپ بینی است. به گفته وی افرادی که پولیپ بینی دارند به دلیل گرفتگی بینی، خواب راحتی هم نخواهند داشت، در این افراد حس بویایی و چشایی هم تا حد زیادی کاهش می یابد. این متخصص افزود: گاهی اوقات پولیپ های بزرگ باعث می شود که شب ها در تنفس اختلال ایجاد شود و حبس شدن نفس در زمان خواب را به دنبال خواهد داشت. وی با بیان این که پولیپ های بزرگ به راحتی از سوراخ بینی قابل مشاهده هستند، افزود: پولیپ های کوچک تر را متخصص با کمک آندوسکوپی مشاهده می کند. در عین حال وی درمان دارویی را اولین روش برای برطرف شدن پولیپ دانست و گفت: در صورت بزرگ بودن پولیپ ها یا بی اثر بودن قرص ها، انجام عمل جراحی توصیه می شود.

شهرناوک
امکانات داخلی واحدهای شهر ناوک
درب ضد سرقت
کف سرامیک درجه یک
نور پردازی سقف
هود و گاز رومیزی
کاغذ و پارچه دیواری و دیوارکوب
کابینت و کمدها MDF
گرمایش پکیج و رادیاتور
تعبیه بخاری ، گرمایش از کف
سرمایش اسپیلت
کلید و پریز درجه یک
آیفون تصویری هوشمند
سرویس ایرانی و فرنگی
وان یا کابین دوش
روشویی کابینتی
شیرآلات مرغوب
نورپردازی سقف و دیوارها
پنجره های دوجداره از کف تا سقف
پارکینگ و انباری اختصاصی
تراس مسقف

فروش واحدهای ۱۳۰ تا ۱۷۰ متری با شرایط ویژه
نمونه واحد آماده ۱۰۷ متری برج آذین

خانه ای لوکس ... با سلیقه شما
شهر ناوک با هدف ساخت مجتمعی لوکس و مدرن برای اولین بار در استان خراسان شمالی
در نظر دارد طراحی فضای داخلی آپارتمان ها را با سلیقه شخصی تان
در شان شما همشهریان گرامی اجرا نماید.

دسترسی آسان و سریع به فروشگاه، رستوران و کافی شاپ ملورین

خیابان قیام جنوبی،شهرنـــاوک
تلفن : ۵-۰۵۸-۳۲۷۲۴۵۰۲
همـــراه : ۰۹۱۵ ۱۸۶ ۱۵۴۵
www.shahrnavak.com
۹۴۲۴۶۳۱۵/و

انواع مبلمان در طرح و رنگهای مختلف و متنوع و با دو سال گارانتی و
سه سال خدمات پس از فروش
با جوایز ارزنده
۱۰۰ میلیون ریال وجه نقد، ۳ دستگاه یخچال
۳ دستگاه تلویزیون ال ای دی، ۳دستگاه ماشین لباسشویی
۳ دستگاه اجاق گاز، ۳ دستگاه جاروبرقی

مبل البریت
ELBORIT FURNITURE
www.elborit.com
از تولید به مصرف - مبل به قیمت تولیدی
بصورت نقد و اقساط
مبلمان- نهار خوری -سرویس خواب
فروش پایان یک معامله نیست بلکه شروع یک تعهد است

آدرس: بجنورد،نبش چهارراه امیریه طبقه زیرین پاساژ خوشی
آدرس کارخانه: تهران،جاده آبعلی،سیاهسنگ،بین گلایل ۴ و ۵
۰۵۸-۳۲۲۴۸۹۱۸
۰۹۱۹۷۹۵۴۰۱۴
۰۹۱۵۷۷۴۷۱۰۶
۰۹۱۱۷۳۸۰۸۲۵
با مدیریت برادران دامنکش
۹۴۲۷۵۹۲۹/و