درمان سرماخوردگی

بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی - بیشتر افراد طی سال حداقل یک بار به سرماخوردگی مبتلا می شوند و این بیماری برای چند روز، فعالیت های روزمره مبتلایان را تحت تاثیر قرار می دهد.

این روزها با تغییرات آب و هوایی ممکن است با شیوع سرماخوردگی مواجه شویم که بهتر است به نخستین علایم آن مانند آب ریزش بینی، سوزش و خارش گلو و حلق، سرخی چشم ها، التهاب حلق و گرفتگی بینی توجه ویژه ای شود.

چنان چه فرد مبتلا به سرماخوردگی از قوای جسمانی مناسبی برخوردار و آب ریزش بینی و سرماخوردگی وی بدون علایم عفونت باکتریال باشد، بهتر است در طول مدت بیماری از سوپ و آش های ساده و گرم استفاده و از مصرف نابجای آنتی بیوتیک ها پرهیز کند اما برای کودکان بهتر است در وهله نخست به پزشک مراجعه کنیم و از مراقبت های درون منزل هم غافل نشویم.

با این اوصاف، بهتر است غذای اصلی در ۳ روز نخست تنها سوپ جوی رقیق با حبوبات بسیار اندک و سبزیجات فراوان باشد و معده سبک نگه داشته شود. در این زمان خوردن غذاهای سنگین، منع شده است.

دم کرده گل گاو زبان به شرط ترش نبودن به خصوص در شروع علایم سرماخوردگی، به همراه کمی لیمو عمانی و مقدار کمی عسل یک دمنوش مناسب است.

هنگام ترشحات رقیق و آبکی از بینی در ابتدای سرماخوردگی، ریختن روغن های با طبع سرد مانند روغن بنفشه و کدو در بینی توصیه می شود. اگر میزان ترشحات و رقت آن زیاد بود، می توان سبوس گندم را در سرکه خیساند و خشک شده آن را دود و آن را استنشاق کرد. در صورت ریزش زیاد ترشحات به حلق، غرغره کردن آب انار یا آب عدس (آبی که عدس در آن پخته شده) مفید است. استحمام با آب ولرم هم بسیار موثر است.

افزایش دهنده اشتها

گیاهان دارویی

گروه اجتماعی- «ریحان» که با نام های «نازبو» و «شاهسپرم» هم شناخته می شود گیاهی یک ساله از تیره نعناعیان است که در انواع سبز و بنفش یافت می شود.

یک کارشناس گیاهان دارویی اظهارمی کند: ریحان دارای ویژگی های آنتی اکسیدان، ضد التهاب، ضد عفونی کننده و ضد باکتری است.«معماریانی» اضافه می کند: این گیاه معطر با از بین بردن باکتری های پوست صورت به درمان آکنه و جوش صورت کمک می کند.وی می افزاید: نوشیدن چای تهیه شده از برگ های ریحان می تواند سوء هاضمه را از بین ببرد، با علت سردرد مبارزه، سرطان پستان را مهار و نفخ شکم را درمان کند، اشتها را افزایش دهد، بریدگی ها و خراش ها را بهبود بخشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. وی خاطرنشان می کند: سبزی ریحان حاوی مقادیر بالایی آنتی اکسیدان است که می تواند باعث بهبود عملکرد رگ های خونی شود و فشار خون بالا را کاهش دهد.به گفته وی، ریحان برای پیشگیری و درمان بیماری های قلبی - عروقی مفید است.

جملات و کلمات ممنوعه

۷ سال اول

علوی- گفتن برخی جملات و کلمات به کودکان باعث لجوج شدن آن ها می شود به همین دلیل والدین نباید گاه و بی گاه از این جملات و کلمات استفاده کنند بلکه باید تا حد امکان نصیحت و تذکر را کاهش دهند و به موقع از آن ها استفاده کنند. بسیاری از مادران نگران، مدام به فرزندان خود تذکر می دهند و اجازه نمی دهند آن ها آزادی عمل داشته باشند.

این گونه کودکان عزت نفس پایینی دارند و اگر بخواهند به طور مستقل کاری را انجام دهند مدام نگران این خواهند بود که والدین شان چه نظری درباره آن ها خواهند داشت و چه برخوردی با آن ها خواهند کرد.

یکی از نکاتی که والدین باید به طور جدی مد نظر قرار دهند این است که هیچ گاه نباید کودک خود را با دیگران مقایسه و مدام نزد او از یک کودک دیگر و کارهایش تعریف کنند و آن کودک را به رخ او بکشند زیرا این کار باعث نفرت کودک از پدر و مادر خود و همچنین از فردی می شود که با آن مقایسه شده است. به جای مقایسه کودک با دیگری باید والدین الگوی فرزندان خود باشند.

کلمه «باید» یا «نباید»، برای کودک حس بدی ایجاد و او را سرسخت تر می کند پس بهتر است از جملات بهتر و محترمانه تری استفاده شود.

زمانی که کودک با والدین خود لج بازی می کند نباید آن ها بگویند که دیگر تو را دوست نداریم زیرا کودک این جمله را باور خواهد کرد و مدام این را در ذهن خود می پروراند که پدر و مادرش واقعاً هیچ علاقه ای به او ندارند و احساس ناامیدی می کند.

هنگامی که کاری از کودک خواسته می شود نباید بر آن اصرار شود زیرا باعث عصبانیت کودک می شود.

روزی که تاکسی ها وارد شهر شدند

سفر با درشکه به بجنورد قدیم

علوی

این روزها در خانه یا محل کار خود نشسته اید و هر زمان که قصد بیرون رفتن دارید با دفاتر آژانس تاکسی تلفنی تماس یا گوشی تلفن همراه تان را در دست می گیرید و با وصل شدن به اینترنت، درخواست تاکسی می دهید؛ لحظاتی بعد سرویس از راه می رسد و با آن می توانید به هر جایی از شهر که می خواهید سفر کنید.

«قدر این داشته های تان را بدانید، زمان ما این طور نبود، هر جا می خواستیم برویم باید با پای پیاده می رفتیم و بعدها هم که وسایل نقلیه به بازار آمد، آن قدر تعداد آن ها کم بود که امکان استفاده از آن ها برای همه مردم وجود نداشت»؛ این جملات را این روزها از زبان برخی بزرگ‌ترهای مان می شنویم و حتی بعضی از ما خودمان را برای لحظه ای جای آن ها نمی گذاریم که با چه مرارت و سختی زندگی کردند و از کنار حرف های شان به راحتی عبور می کنیم و سرگرم دنیای شلوغ و پرهیاهوی خود می شویم.

آن ها از روزگارانی حرف می زنند که برای کودکان امروزی نامأنوس است و باور کردنش بسیار سخت؛ همان روزهایی که از هیچ وسیله نقلیه ای خبری نبود و در گرما و سرما باید با پای پیاده به این سو و آن سو می رفتند.

«علی اصغری» ۷۲ ساله شهروندی است که می گوید: در کودکی ام وسایل نقلیه چندانی در بجنورد نبود و زمانی که خیلی کوچک بودم و به مدرسه می رفتم به یاد دارم که باید مسیر طولانی را می پیمودم و همیشه احساس خستگی می کردم. وی ادامه می دهد: خانه های آن موقع مانند اکنون تا حاشیه شهر گسترش پیدا نکرده بود و به جز چند خیابان اصلی در بجنورد خیابانی وجود نداشت اما طی همان مسیرها نیز با پای پیاده آن هم برای بچه ها سخت بود چنان که تا اواخر دهه ۳۰ و اوایل دهه ۴۰ بیشتر خانواده ها از اسب و الاغ برای رفتن به محل مورد نظرشان و حمل بار استفاده می کردند و تفریح ما بچه های کوچک هم این بود که سوار این حیوانات شویم و کلی لذت ببریم.

وی بیان می کند: خانه ما در کوچه شترخانه و مدرسه مان نزدیک چهارراه شهید صفای فعلی بود و هر روز صبح در هوای سرد وبا وجود برف سنگینی که می بارید، با پای پیاده به مدرسه می رفتیم. شهروند قدیمی دیگری هم اظهارمی کند: آن روزها وسایل نقلیه و تاکسی مانند امروز در دسترس مردم نبود و یادم می آید که سن و سال چندانی نداشتم که یکی، ۲ درشکه وارد بجنورد شد و در ابتدا افراد صاحب منصب و آن هایی که دارایی کافی داشتند از درشکه استفاده می کردند و ما بچه ها که تا آن روز از این گونه وسایل در شهرمان ندیده بودیم با تعجب به حرکت درشکه‌ها نگاه می کردیم و یک بار به خاطر دارم که برادرم و دوستانش به دنبال درشکه می دویدند و با هیاهوی بسیار می خواستند به آن برسند و دست آخر هم درشکه سرعت گرفت و دور شد و آن ها خسته روی زمین افتادند.

شهروندی دیگر هم که از مرور خاطرات گذشته اش به وجد آمده است، اظهارمی کند: مردم در زمان قدیم برای رفتن به منطقه ای از شهر ناچار بودند پیاده مسیر را بپیمایند اما زمانی که نوجوان بودم درشکه به بجنورد آمد که در ابتدا مختص ثروتمندان بود و بعدها تعداد آن ها بیشتر شد و مردم را از منطقه ای به منطقه دیگری می بردند و در ازای آن کرایه دریافت می کردند.

«زارعی» خاطرنشان می کند: البته آن موقع ها خیابان های چندانی در بجنورد وجود نداشت و برخی شهروندان در اطراف شهر باغ داشتند و به باغداری مشغول بودند و از زمانی که درشکه به بجنورد آمد، توانستند راحت تر به باغ های شان رفت و آمد داشته باشند. این را نیز نباید فراموش کرد که آن موقع ها بازار کسب و کار گاری‌چی ها هم داغ بود و آن ها با گاری های قراضه خود مسافران را جا به جا می کردند.

وی ادامه می دهد: سال ها گذشت تا این که دوچرخه نیز وارد بازار شد و همه مردم به خصوص بچه ها از دیدن آن به وجد آمده بودند؛ دوچرخه هایی که یک یا دو نفر سوار آن ها می شدند.

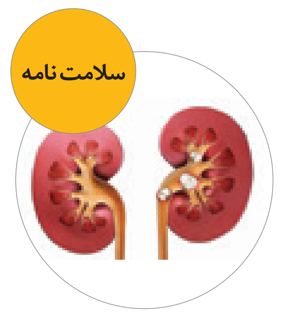
شهروند کهن سال دیگری با اشاره به استقرار شهرداری در حدود سال ۱۲۸۲ در بجنورد اظهارمی کند: پس از آن که شهرداری در بجنورد دایر شد برخی اقدامات اساسی انجام و چند درشکه به بجنورد وارد شد و از آن پس بود که مردم برای رفت و آمدهای خود یا تجار معروف به منظور انجام داد و ستد از درشکه استفاده می کردند، به طوری که بعضی از این درشکه ها بسته به سلیقه درشکه چی سایه بان یا پرده ای داشتند که از نفوذ آفتاب به داخل آن جلوگیری می کرد.

«وحدت» ادامه می دهد: مدت های مدیدی مردم شهر از همین درشکه ها یا چهارپایانی که روی آن ها کجاوه یا پالان می گذاشتند، استفاده می کردند تا این که در سال ۱۳۳۴ تاکسی هایی به شکل قورباغه و فولکس های قدیمی وارد بازار شد و مردم با آمدن این خودروها از رنج و مرارت استفاده از درشکه در گرما و سرما راحت شدند.

وی می افزاید: سال ها مردم با این خودروها جا به جا شدند و چند سال پس از آمدن پیکان در سال ۱۳۴۶ و شروع به کار آن در ایران، چندین دستگاه پیکان وارد بجنورد شد و چند دستگاه نیز به شهربانی اختصاص یافت که شبانه روز کار می کردند و اگر حادثه ای برای فردی رخ می داد یا کاری پیش می آمد با مراجعه به شهربانی می توانست این خودروها را کرایه کند.

به گفته وی، شکل و شمایل وسایل حمل و نقل دیروزی با وسایل کنونی از زمین تا آسمان تفاوت دارد و وسایل کنونی با مدرن شدن، راحتی مسافران و سرنشینان خود را به دنبال دارند.

سنگ های کلیه تان را دور نریزید



سلامت نامه

علوی- فعالیت های بدنی که باعث افزایش ضربان قلب می شود، به دفع سنگ کلیه کمک می کند.یک پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره اظهارکرد: هر نوع فعالیت بدنی مانند پیاده روی سریع یا ورزش که باعث بالا رفتن ضربان قلب می شود، در دفع سنگ کلیه مؤثر است. دکتر «عبدا... رازی»، سی تی اسکن را روش تشخیصی دقیق و استانداردی برای سنگ کلیه اعلام کرد و افزود: مراحل درمان سنگ کلیه به محل قرارگیری و اندازه سنگ ها بستگی دارد و گاهی فرد به سنگ شکن یا جراحی باز نیاز پیدا می کند و گاهی ممکن است سنگ ها با دارو دفع شوند. وی تأکید کرد: به منظور پیشگیری از بروز مجدد سنگ کلیه، تعیین جنس سنگ از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا بر اساس آن پزشک بتواند رژیم یا دستور خاصی را تجویز کند، بنابراین از دور انداختن سنگ ها به شدت خودداری کنید. وی تغییر سبک زندگی را در پیشگیری از بروز سنگ کلیه مؤثر دانست و تصریح کرد: محدودیت مصرف نمک و گوشت قرمز، استفاده از مایعات، سبزیجات و میوه های تازه و هر ماده غذایی مدر برای عملکرد خوب کلیه ها مفید است. وی اظهارکرد: بسیاری از افراد به اشتباه تصور می کنند لبنیات، میزان ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد و از مصرف آن خودداری می کنند، این در حالی است که مصرف لبنیات تأثیری در ایجاد سنگ کلیه ندارد.

نفقه

مشاوره حقوقی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

نفقه زن شامل چه مواردی می شود؟

طبق ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی نفقه شامل مسکن، البسه، غذا و اثاث البیت است که به طور متعارف با وضعیت زن متناسب باشد و همچنین داشتن خادم نیز در صورت عادت زن یا احتیاج او به واسطه مرض یا نقصان اعضا طبق ماده ۴۷ قانون حمایت از خانواده ۱۳۹۱ جزو نفقه محسوب می شود. البته اموری که به عنوان اجزای نفقه در ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی مثل مسکن و غذا مطرح شده است، جنبه انحصاری ندارد زیرا تحول شیوه زندگی، هر روز نیازهای تازه ای را به وجود می آورد و این نیازها را نمی توان در چارچوب معینی محصور کرد و به ناچار باید داوری را بر عهده عرف گذاشت و تشخیص این که کدام وسیله را باید از ارکان نفقه زوجه برشمرد با عرف است و ملاک ثابتی ندارد.

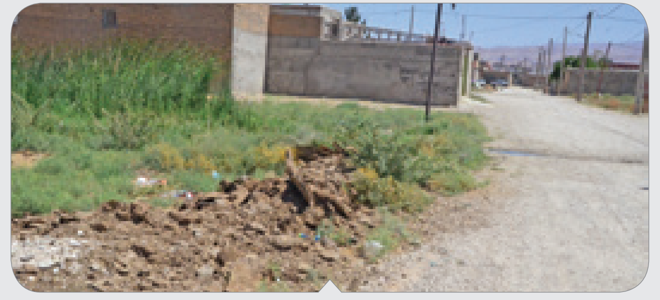
کتلت گوشت و سبزیجات

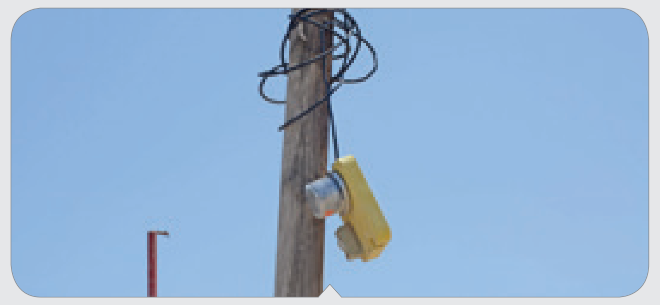
آشپزی

مواد لازم سیب زمینی پخته شده ۳ عدد، سیب زمینی خام کوچک یک عدد، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، پیاز کوچک رنده شده یک عدد، یک حبه سیر رنده شده یا نصف قاشق پودر سیر، تخم مرغ ۲ عدد، نمک، فلفل و زردچوبه نصف قاشق چای خوری، پودر تخم گشنیز و هر ادویه دلخواه به مقدار لازم، پودر سوخاری ۲ قاشق غذاخوری، جعفری به مقدار لازم.

طرز تهیه سیب زمینی پخته را له یا رنده می کنیم، سیب زمینی خام و پیاز را هم رنده می کنیم. سپس تمام مواد را به آن اضافه و خوب مخلوط می کنیم. نیم ساعت آن را داخل یخچال می گذاریم تا مزه دار شود و بعد آن را هر مدلی که دوست داشتیم شکل می دهیم و سرخ می کنیم.

دوربین اجتماعی





این جا شهر است؟

علوی- این جا در نزدیکی شهر است، همین حوالی، نه کمی دورتر و نه کمی نزدیک تر، جایی است که نام شهر را یدک می کشد اما نه شکل و شمایل خیابان ها و کوچه هایش کوچک ترین شباهتی به شهر دارد و نه ظاهر ساختمان هایش. این جا مردمش غریب هستند و از خدمات شهری بهره ای نبرده اند. هنوز دام ها در این محله خودنمایی می کنند و برخی اهالی آن از ترس سگ های ولگرد که به شکل گروهی در کوچه پس کوچه های این جا جولان می دهند، شبانگاهان پا بیرون نمی گذارند. گرد و خاک هم مهمان همیشگی و ناخوانده اهالی است که از نظرها دور مانده است.

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی - سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان پسرانه شهید رستگار باقرخان ۱ شهرستان بجنورد
اسفندیار صفدری کلاس اول
محمد طاهری کلاس اول
جعفر آراسته کلاس دوم
یاسین یوسفی کلاس دوم
رحمان نوروزی کلاس دوم
متین کلاته کلاس دوم
ابوالفضل کلاتی مقدم کلاس دوم
جواد فیضی کلاته کلاس دوم
آریا احسانی بریمانلو کلاس چهارم
حسین الله وردی زاده کلاس پنجم
متین بخش پور کلاس پنجم
امیرحسین باقرزاده کلاس پنجم
با سپاس از همکاری صمیمانه مدیریت فرهیخته: جناب آقای خالق محمدی ،معاونین کاردان و معلمین ساعی

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی - سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان دخترانه امام رضا (ع) - دوره دوم - شهرستان بجنورد
پریناز مهنانی کلاس سوم
نازنین ایزانلو کلاس سوم
مبینا علی‌موسی کلاس سوم
نازنین‌فاطمه مسعودی کلاس سوم
مهلا لاله فر کلاس چهارم
فاطمه ذوالفقاری کلاس پنجم
حنانه سجادی کلاس پنجم
مریم رفیعی کلاس پنجم
زهرا آبرون کلاس پنجم
فاطمه سعادتی کلاس پنجم
با سپاس از همراهی صمیمانه مدیریت محترم: سرکار خانم آزیتا زارع زاده ،معاونین ساعی و معلمین عزیز

دانش آموزان نمونه ی انضباطی و خیلی خوب درسی دبستان شهید براتعلی وحدانی روستای الله وردی خان بجنورد
سال تحصیلی ۹۸-۹۷
متین امامی کلاس اول
حبیب الله وحدانی کلاس اول
امیرعلی محمدی کلاس اول
امیرمحمد ایمانی کلاس اول
فاطمه وحدانی کلاس اول
نازنین زهرا حصاری کلاس دوم
بهاره امامی کلاس دوم
فاطمه رضایی کلاس دوم
آتنا نیستانی کلاس دوم
نگار رام کلاس دوم
جواد دلاوری کلاس دوم
امیررضا درتومی کلاس سوم
زهرا محمدی کلاس سوم
غزل امامی کلاس چهارم
مهدیه ملازاده کلاس چهارم
محمدرضا وحدانی کلاس چهارم
قاسم رام کلاس چهارم
محمود وحدانی کلاس پنجم
امیرحسین محمدی کلاس پنجم
یک دنیا سپاس از محبت بی شائبه مدیر عالیمقام؛ سرکار خانم مهناز الهامی و معاونین ساعی: آقای جم تاج مهجور (پرورشی) خانم سوری مرگانی (آموزشی)؛
حسام قره باشلو کلاس اول
دبستان حضرت ابوالفضل روستای قره باشلو بجنورد
دانش آموزان نمونه دبستان بلال حلقه سنگ
حسین اعتمادی پور کلاس دوم
علی اصغر شکاری کلاس دوم
باسپاس از همراهی مدیر خانم شبنم لطفی کاشمر

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی – سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان شهید عربخانی روستای بند یغمور شهرستان بجنورد
فاطمه زهرا یزدانی کلاس اول
مهسا حسین زاده کلاس اول
یگانه زهرا دورازوطن کلاس اول
عرفان حسین زاده کلاس دوم
نیما اکبرزاده کلاس دوم
اسراء وحدانی کلاس سوم
فاطمه زهرا دورازوطن کلاس سوم
هستی رحیمی کلاس چهارم
با سپاس از همراهی صمیمانه مدیریت محترم: سرکار خانم زهره مشکین فام و همکاران محترم

دانش آموزان نمونه دبستان شهدای روستای رئین بجنورد
آیدا قربانی کلاس اول
مهسا پرهامی کلاس اول
امیرعلی پلنگ سوار کلاس اول
زهرا قربانی کلاس سوم
انسیه اسماعیلی کلاس چهارم
علی اصغر رضایی کلاس پنجم
با سپاس از همراهی صمیمانه مدیریت محترم: جناب آقای روزبه و همکاران محترم
دانش آموزان خیلی خوب درسی سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان معلم روستای سیساب بجنورد
محمد بهادری کلاس چهارم
یگانه نصرتی کلاس سوم
حسام ربانی کلاس اول
طاها مهوشی کلاس اول
محمد یزدانی کلاس پنجم
النا حیدری کلاس پنجم
محمد مهوشی کلاس پنجم
خلیل فرجی کلاس چهارم
با سپاس از همراهی مدیرمدیر: خانم براتی و همکاران محترم
۵/۹۸۰۹۷۲۰۰

دانش آموزان نمونه انضباطی و خیلی خوب درسی - سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان دخترانه تکتم و دبستان پسرانه قاسم ارحامی روستای ارکان شهرستان بجنورد
ابراهیم قاسمی کلاس دوم
بنیامین قلی پور کلاس دوم
امیرعلی خادمی کلاس پنجم
فاطمه رضایی کلاس اول
فاطمه کنعانی کلاس پنجم
فرشته قدیمی کلاس پنجم
رضا ارحامی کلاس دوم
ابوالفضل ارکانی کلاس دوم
طاها رحمانی کلاس پنجم
نیایش عزیزی کلاس پنجم
رویا امامی کلاس پنجم
با سپاس از همکاری صمیمانه مدیران محترم مدارس: سرکار خانم نیازی و آقای هادی ناصری
دانش آموزان نمونه سال تحصیلی ۹۸-۹۷
دبستان پیروزی ۱ و ۲ روستای مهنان بجنورد
سارا مهنانی کلاس اول
نگار مهنانی کلاس اول
پریسا مهنانی کلاس دوم
زهرا یزدانی کلاس دوم
ساسان وحید [illegible] کلاس دوم
ولی مهنانی کلاس دوم
صادق مهنانی کلاس دوم
مینا مهنانی کلاس سوم
فاطمه مهنانی کلاس چهارم
نرگس مهنانی کلاس چهارم
علیرضا مهنانی کلاس چهارم
با سپاس از همراهی صمیمانه مدیران محترم: سرکار خانم زهرا خانی و سرکار خانم طیبه ترکانلو
۵/۹۸۰۹۷۲۰۲