خبر خوش برای بیماران سرطانی؛

تنها مرکز درمان سرطان، در یک قدمی بهره برداری

علوی- تنها مرکز درمان سرطان استان، دهه فجر امسال به بهره برداری می رسد. رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این مرکز دارای ۲ بخش تشخیصی و درمانی است اما به دلیل نبود برخی دستگاه ها باز هم به طور کامل تجهیز نخواهد شد و برخی بیماران ناچار خواهند بود به استان های دیگر بروند. «حریری» ادامه می دهد: بخش تشخیص سرطان به دستگاه های مختلفی مانند کولونوسکوپی، آندوسکوپی، سونوگرافی، کلوپوسکوپ، ماموگرافی و پاپ اسمیر نیاز دارد که بسیاری از این دستگاه ها آماده و خریداری شده اما نصب و تجهیز نشده است. وی بخش درمان را نیز دارای ۳ عدد بونکر برای ۳ دستگاه پرتو درمانی دانست و افزود: ۲ بونکر به ۲ دستگاه شتاب دهنده خطی اختصاص یافته است که از این دستگاه ها در بخش پرتو درمانی برای مکمل درمان و برای تابیدن اشعه روی تومورهای سرطانی به کار گرفته می شود. به گفته وی در حال حاضر یک دستگاه شتاب دهنده خطی با انرژی پایین موجوداست که نصب شده و ۲ تاییدیه سازمان انرژی هسته ای را دریافت کرده و فقط یک مرحله بازدید آن باقی مانده است اما دستگاه دیگری که انرژی بالا باید داشته باشد، وجود ندارد. وی هزینه خرید این دستگاه را یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان عنوان کرد و افزود: وزارت بهداشت وعده داده این دستگاه را از محل درآمد یارانه ها اختصاص دهد. وی از اختصاص یک بونکر برای دستگاه براکی تراپی هم خبر داد و گفت: در حال حاضر این دستگاه و دستگاه سی تی سیمیلاتور را نداریم که برای خرید آن نیاز به نیک اندیشی و یاری خیران است زیرا سی تی سیمیلاتور محل غده و تومور را به طور دقیق مشخص می کند تا اشعه درمانی در محل تومور انجام گیرد و از آسیب به بافت های دیگر جلوگیری شود. وی هدف بزرگ این انجمن را احداث یک بخش مدرن تشخیص و درمان سرطان کودکان دانست که بزرگ ترین خیریه درمان سرطان کودکان خواهد بود و برای راه اندازی این خیریه مردم نهاد به کمک خیران نیاز است.

آشپزی

فینگر فود مرغ و پیازچه

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره فینگر فود مرغ و پیازچه را آموزش می دهد.

مواد لازم: فیله مرغ و قارچ ۲۰۰ گرم، پیازچه ۱۵۰ گرم، تخم مرغ ۳ عدد، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم، فلفل دلمه ای یک عدد، کره و آرد سفید ۲۰۰ گرم، آب لیمو ۲ قاشق غذاخوری، بکینگ پودر ۲ قاشق سوپ خوری.

طرز تهیه: سفیده و زرده را جدا هم می زنیم. فیله مرغ را در کره تفت می دهیم، قارچ و آبلیمو، نمک، فلفل، پیازچه، پنیر پیتزا و فلفل دلمه ای را به آن می افزاییم. وقتی مواد خنک شد، زرده را به مواد، سپس آرد و بکینگ پودر و سفیده را اضافه می کنیم و به هم می زنیم و در قالب سیلیکونی در فر به مدت نیم ساعت می گذاریم.

گیاهان دارویی

رفع التهاب های پوستی

علوی- گیاه بوته ای پنیرک از خانواده پنیرک دارای مواد موثر دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارداشت: این گیاه به طور موضعی برای درمان التهاب های پوستی به کار می رود. «مسعود معماریانی» پنیرک را نرم کننده، آرام کننده، رفع کننده ناراحتی های سینه و ملین عنوان کرد. به گفته وی از این گیاه برای رفع برونشیت های مزمن، سرفه و تب استفاده می شود. وی این گیاه را علاوه بر دارا بودن مواد موثر دارویی، دارای مصارف خوراکی نیز عنوان کرد.

رشته ای که سر دراز دارد؛

بافتی که فرسودگی اش تمامی ندارد

علوی

هنوز هم مانند بیست سال پیش است، تغییر چندانی نکرده است. قدم زدن در این کوچه پس کوچه ها آرام آرام ذهن او را با خود به آن زمان ها می برد که کودکی اش را در لا به لای درختان سر به فلک کشیده این کوچه ها گذراند. هنوز هم بوی کاهگل دیوارهای خانه ها را می تواند از برخی خانه های قدیمی و رنگ و رو باخته این جا حس کند. او که سال ها از اینجا دور بوده است، دیگر چندان همه کوچه های این منطقه را به یاد نمی آورد زیرا بخشی از خانه های قدیمی فرو ریخته و جای آن آپارتمان ها و مجتمع های مسکونی سر برآورده است. در امتداد کوچه که قدم می زند، خانه قدیمی یکی از آشنایان را می بیند که هنوز بخشی از آن پا برجاست اما بیشتر دیوارها و سقف آن فروریخته و دیگر از اهالی با صفای خانه هم خبری نیست. از این خانه ها اگر چه زیاد نیست اما باز هم در کوچه پس کوچه ها به چشم می خورد.

دیوارهای دردسر ساز

با این که این خانه ها برای او خاطره ساز هستند اما برای اهالی دردسر ساز و خطرساز شده است. چنان که «یعقوبی» از اهالی کوچه شهید «دستپاک» می گوید: یک خانه قدیمی و فرسوده که بخشی از دیوارهای آن فرو ریخته است، در همسایگی ما قرار دارد که مسکونی نیست و هر قدر با ورثه ملک صحبت می کنیم که این خانه را ساماندهی کنند نتیجه ای ندارد. وی ادامه می دهد: با توجه به این که کوچه های این منطقه از قدمت بالایی برخوردار هستند و بیشتر خانه های آن قدیمی اند به تخریب و بازسازی یا نوسازی نیاز دارند اما برخی از مالکان، خانه های خود را نمی فروشند و برخی دیگر نیز ورثه ای است که مالکان آن ها زنده نیستند و ورثه هم به دلایل مختلفی از فروش آن خودداری می کنند.

یکی از شهروندان که او نیز در همسایگی خانه اش یک ملک قدیمی و فروریخته وجود دارد، با اظهار نگرانی عنوان می کند: با توجه به این که بجنورد زلزله خیز است به شدت از فروریختن سقف و دیوارهای قدیمی این گونه منازل که رها شده اند، هراس دارم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: یکی، دو بار برای ساماندهی این گونه منازل به شهرداری مراجعه کرده ایم اما پاسخ دادند که در صورت توافق با مالک و داشتن اعتبار کافی می توانند ملک را خریداری کنند و بازگشایی انجام دهند. البته یکی از کسبه ای که در این منطقه مغازه دارد هم به مشکل ترافیکی که خانه های فرسوده در بافت قدیمی شهر ایجاد کرده اند، اشاره می کند و می گوید: کوچه های بافت فرسوده و هسته مرکزی شهر عرض بسیار کمی دارند که در صورت تخریب منازل قدیمی و بازگشایی مشکل ترافیکی این کوچه ها رفع خواهد شد.

البته وجود این خانه ها و درد سر دیوارهای خطرساز به همین جا ختم نمی شود و این رشته سر دراز دارد چنان که مدیر عامل شرکت عمران و مسکن سازان خراسان شمالی بجنورد می گوید: بجنورد ۱۵۴ هکتار بافت فرسوده دارد که در حدود سال های ۸۳ و ۸۴ عنوان شد که ۵۰ درصد پروانه هایی که شهرداری به مالکان بافت فرسوده ارائه می دهد رایگان خواهد بود اما این موضوع به علت این که بسیاری از منابع موجود در پروژه های مسکن مهر هزینه شد، مسکوت ماند. «نقیب» عقیده دارد: اگر پروژه مسکن مهر در شهرک گلستان هزینه نمی شد و هزینه های آن صرف بهسازی بافت فرسوده می شد، بافت فرسوده ساماندهی می شد. وی بیان می کند: حدود ۴۰ تا ۵۰ میلیارد تومان برای ساخت و آماده سازی مسکن مهر هزینه شد که از این میزان، ۳۰ میلیارد تومان صرف انتقال تاسیسات شهری، ۷ تا ۸ میلیارد تومان صرف جاده سازی مسیر و ۸ میلیارد تومان هم هزینه انتقال سیلاب بالادست شد که می توانست با مدیریت بهتر در بافت فرسوده صرف شود. وی ادامه می دهد: با هزینه شدن مبلغ یاد شده بافت فرسوده شهر نجات پیدا می کرد و هم این که ارزش افزوده مالکان منطقه بالاتر می رفت و دیوارهای خطرساز از بین می رفت، بازگشایی معابر شهری بهتر انجام و طرح تفصیلی به سرعت اجرا می شد.

وی خاطرنشان می کند: اداره کل راه و شهرسازی حدودیک تا دو میلیارد تومان برای تملک برخی املاک واقع در بافت فرسوده هزینه کرد و املاکی که باقی مانده بود، تخریب و بازگشایی انجام شد. به گفته وی تا زمانی که دولت نگاه ویژه ای به بافت فرسوده نداشته و رکود اقتصادی وجود داشته باشد بافت فرسوده هم چنان با همین معضل وجود خواهد داشت.

وی از ارائه طرح شفاهی به شورای اسلامی شهر هم خبر می دهد و عنوان می کند: طرحی به طور شفاهی به شورا ارائه شده است مبنی بر این که املاک قدیمی که در بافت فرسوده واقع شده اند و قابلیت تاسیس مهمان خانه را دارند تغییر کاربری داده شوند.

شهردار منطقه یک بجنورد از تخریب و رفع خطر ۵ دیوار خطرساز در یک ماه اخیر در بافت فرسوده خبر می دهد و می گوید: همه دیوارهای منازلی که خالی از سکنه یا خطرناک هستند، طبق ماه ۵۵ قانون شهرداری ها به مالکان ابلاغ و در محل یک بنر الصاق و ۱۰ روز مهلت داده می شود تا نسبت به رفع آثار خطر اقدام کنند در غیر این صورت شهرداری راسا اقدام و آن را تخریب خواهد کرد. «عمارلو» ادامه می دهد: یک کارشناس رسمی دادگستری نیز در محل حاضر می شود تا خطرساز بودن دیوار یا منزل را تایید کند و صحه بگذارد و پس از این تایید، شهرداری نسبت به جمع آوری آثار خطر اقدام می کند. وی از الصاق ۷ بنر روی دیوارها یا منازل خطرناک در بافت فرسوده شهر خبر می دهد و می گوید: این روند برای بهبود و امنیت شهروندان انجام می گیرد. به گفته وی در حال حاضر در حال توافق با مالکانی هستیم که املاکشان در مسیر بازگشایی هاست و به طور متوسط هفته ای یک بازگشایی در حال انجام است.

> زمانی که دولت نگاه ویژه ای به بافت فرسوده نداشته و رکود اقتصادی وجود داشته باشد بافت فرسوده هم چنان با همین معضل وجود خواهد داشت

تفاهم

دخالت خانواده

اختلاف های میان زوجین ممکن است علت های زیادی داشته باشد که یکی از آ نها دخالت ها یا دلسوزی های خانواده هاست. در این شرایط زوجین باید بتوانند خود را مدیریت کنند. یک کارشناس ارشد روان شناسی با بیان این که شناسایی احساسات ناخوشایند، گام نخست برای مدیریت این موضوع است، گفت: گاهی افراد نمی توانند عصبانیت خود را به خوبی کنترل کنند و واکنش بدی نشان می دهند. «علیزاده» افزود: در ابتدای مواجهه با دخالت های خانواده همسر بهتر است در این باره شتاب زده عمل و با همسر مباحثه نشود زیرا این صحبت ها ممکن است به مشاجره بینجامد. وی توصیه کرد: بهتر است تجربه های ناخوشایند در این زمینه مرور نشود و به جای آن می توان سرگرمی های مختلفی ایجاد کرد تا کمتر فرصت فکر کردن به اتفاقات گذشته پیدا شود.

سلامت نامه

استرس

استرس می تواند تاثیر مخربی بر بدن انسان داشته باشد.

کارشناسان دریافته اند که استرس اغلب به سردردهای تنشی منجر می شود. اضطراب مداوم سردردهای میگرنی را در پی دارد که رهایی از آن ها دشوار است. استرس مداوم می تواند به شکل گیری احساس خشم، افسردگی یا حتی ناامیدی در فرد منجر شود. با گذشت زمان، استرس می تواند به احساس درماندگی و به دام افتادن منجر شود برای مقابله با تاثیر استرس بر خلق و خوی خود، حضور در فعالیت هایی که موجب می شوند منبع استرس را فراموش کنید مانند فعالیت های جسمانی یا مدیتیشن را مد نظر قرار دهید.

افرادی که در بلند مدت استرس را تجربه می کنند با مشکلاتی مانند فشار خون بالا مواجه می شوند. هورمون های استرس می توانند فعالیت قلب را افزایش دهند و با گذشت زمان این شرایط می تواند به تنگی عروق منجر شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۰/۲۷]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

۱۰ دایره کامل و ناقص در این کادر می بینید. سعی کنید در کمترین زمان ممکن، فقط با کمک چشم دایره ها را از کوچک به بزرگ مرتب کنید و با حروفی که روی محیط شان دارند به ترتیب آنها را نام ببرید.

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — متوسط

ناویاب

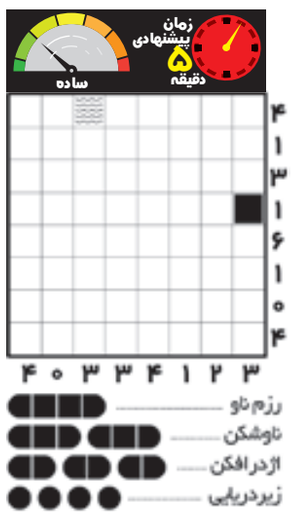
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

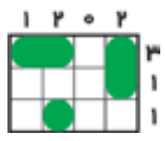
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — ساده



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

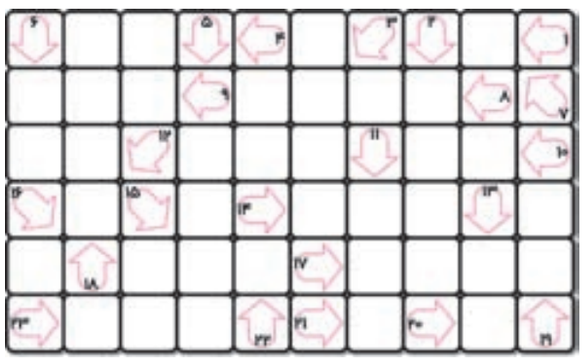
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≋) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶ حرفی) اگر روی نخاع فشار وارد شود، سبب درد در ناحیه کمر و پاها می شود که به آن دیسک کمر می گویند و این بیماری .....نیز خوانده می شود.

۲-(۴ حرفی) امیر کبیر فرزند کربلایی محمدقربان از قریه «هزاوه» واقع در دو فرسخی شمال غربی شهرستان.....بوده است.

۳-(۵ حرفی) حمله این کشور به جنگنده روسیه منجر به ممانعت از سفر ۵ میلیون گردشگر روس به این کشور شد تا صنعت توریسمش آسیب ببیند.

۴-(۴ حرفی) محققان دریافته اند که یک نوع آنتی اکسیدان موجود در شیر مادر می تواند از بروز این گروه بیماری ها در نوزاد پیشگیری کند.

۵-(۶ حرفی) نوعی الماس تراش داده شده

۶-(۶ حرفی) واقعه و رویداد

۷-(۲ حرفی) ضعیف شدن بدن، کمبود این ویتامین و استرس، پریدن ناگهانی از خواب و کم خوابی و فشارهای روحی از عوامل بروز آفت در دهان است.

۸-(۵ حرفی) از نان های پرطرفدار

۹-(۴ حرفی) الوان

۱۰-(۵ حرفی) در جایی ماندن

۱۱-(۴ حرفی) راه و گذرگاه

۱۲-(۳ حرفی) فردی که بعد از ورزش دچار خس خس و سوزش سینه و سرفه می شود می تواند نشانه هایی از شروع این بیماری داشته باشد.

۱۳-(۳ حرفی) جراحی این دندان در ۱۷ تا ۲۵ سالگی برای افرادی پیشنهاد می شود که تاج دندان آن ها تشکیل یا قسمتی از آن یا تمام تاج در داخل حفره دهان مشهود شده است.

۱۴-(۴ حرفی) هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد، مهره ها از طریق صفحات انعطاف پذیری به نام.....از یکدیگر جدا می شوند.

۱۵-(۳ حرفی) تیغ و خاشاک

۱۶-(۳ حرفی) چروک پیشانی

۱۷-(۵ حرفی) مورخ و نویسنده در دربار غزنوی

۱۸-(۵ حرفی) سعی کنید ناهار را قبل از ساعت ۴ خورده باشید. زیرا در غیر این صورت عصبانی، ناامید و بدون دلیل دچار.....می شوید.

۱۹-(۵ حرفی) کم طاقت و ناآرام

۲۰-(۳ حرفی) فرد بالای ۴۰ سال که بعد از ورزش دچار درد و سوزش سینه می شود، باید به این پزشک مراجعه کند.

۲۱-(۳ حرفی) خاور

۲۲-(۵ حرفی) استاد شاعران در سده چهارم

۲۳-(۴ حرفی) لباس زنانه

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

				۷		۱		
		۶	۱					
	۹					۲		۶
	۶		۵	۸				
۸			۹	۲	۱			۴
				۶	۷		۱	
۷		۵				۳		
			۹			۷		۳
					۹	۸		

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

	۶					۹		
۲		۵		۶	۷			۴
	۸			۲				
						۱		
	۹	۲		۷		۳	۶	
	۴							
				۹			۷	
۸			۵	۳		۱		۹
	۲						۴	

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

۶	۹						۵	
۵			۷					۹
				۹	۸	۱		
	۵					۳		
		۲				۸		
		۷					۴	
		۴	۳	۶				
۷					۱			۲
	۶						۹	۱

پاسخ ها

سرباز سفید ردیف d به d۷ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به a۸ برود یا سرباز سیاه به c۴ پیشروی کند فیل سفید به d۵ می رود. اما اگر شاه سیاه به c۶ برود سرباز سفید با رسیدن به خانه آخر تبدیل به اسب می شود.