

## سلامت نامه

## آلزایمر

بیماری آلزایمر یا زوال عقل، علایم و نشانه هایی دارد که با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن آدرس ها و نام ها آغاز می شود. سن بالا و سابقه خانوادگی مهم ترین عوامل خطر ساز برای آلزایمر هستند. بیماری آلزایمر به علت تغییراتی که در مغز بروز پیدا می کند، اتفاق می افتد. این تغییرات عبارتند از پایین آمدن سطح انتقال دهنده های عصبی با پیام رسان های شیمیایی که به مغز کمک می کنند تا درست کار کند.

خطر ابتلا به آلزایمر با بالا رفتن سن افزایش می یابد اما این به آن معنا نیست که همه افراد مسن به آلزایمر مبتلا می شوند. به طور معمول ترکیبی از داروها و فعالیت های فیزیکی و ذهنی برای درمان آلزایمر ارائه می شود. مدارک زیادی نشان می دهد که فعالیت فیزیکی برای جلوگیری از این بیماری خوب است و بازی های فکری و حل جدول نیز نتایج مثبتی به بار می آورند.

خواندن کتاب و روزنامه و کار با گل و گیاه باعث تحریک ذهن می شود. هنگام گنجی و سردرگمی، با بیمار نباید به صورت سرزنش آمیز رفتار کرد و باید اشتباهات وی را با ارائه پیشنهاد تصحیح کرد. همواره باید به سخن گفتن با بیمار ادامه داد، حتی زمانی که دیگر متوجه کلمات دیگران نمی شود و در مورد موضوعاتی حرف زد که فرد به آن ها اهمیت می دهد.

## نکات خانه داری



## شوینده های طبیعی

شوینده های شیمیایی به دلیل مضراتی که برای پوست و تنفس دارند بهتر است با شوینده های طبیعی جایگزین شوند. برای تهیه شوینده های طبیعی می توان از جوش شیرین و نمک به عنوان مواد ساینده ملایم استفاده کرد. نمک با وجود ساینده بودن برای بسیاری سطوح نرم است. برای درست کردن یک شوینده معطر، یک یا دو قطره اسانس را می توان داخل جوش شیرین یا نمک ریخت. لیمو به عنوان تمیزکننده و سفیدکننده شناخته شده است. با مخلوط کردن ۲ پیمانه آب، ۲ پیمانه الکل و نصف پیمانه آمونیاک می توان شیشه شوی ساخت و آن را داخل اسپری ریخت.

## آخرین خبرها از استخدامی آموزش و پرورش

آخرین خبرها از روند اعلام نتایج استخدامی آموزش و پرورش در استان اعلام شد. معاون پژوهش، برنامه ریزی و منابع انسانی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: پایان اسفندماه نتایج قطعی پذیرفته شدگان آزمون استخدامی آموزش و پرورش اعلام می شود. «خوش آینه» با اشاره به این که برای ۴۶۰ متقاضی بعد از



## زشت و زیبای مبلمان شهری بجنورد

## هویت فراموش شده

## علی نیا

شده است، اما باید دید تاکنون شهروندان تا چه اندازه از مبلمان شهری بجنورد رضایت دارند؟ علی زاده می افزاید: چنانچه مبلمان شهری ایده پردازی مناسبی داشته باشد به طور حتم بر روحیه شهروندان و همچنین بر زیبایی بصری شهر تاثیر به سزایی خواهد داشت که احساس می شود از ایده پردازی خبری نیست. یکی دیگر از شهروندان با اشاره به این که صندلی هایی که در شهر بجنورد تعبیه شده است، تنها برای استفاده در ایام گرم و بدون بارش است، می گوید: چنانچه هنگام بارندگی در خیابان های شهر حضور داشته باشیم به دلیل خیس بودن نیمکت ها دیگر قادر به استفاده از آن ها نیستیم.

«شاکری» می افزاید: اگر مسئولان شهری توجه بیشتری به وضعیت مبلمان شهری می کردند رضایت بیشتری از سوزی شهروندان حاصل می شد. در همین ارتباط، یک کارشناس ارشد شهرسازی با اشاره به نقش مبلمان شهری در ارتقای کیفیت سیمای شهر می گوید: بیشتر

تحقیقاتی که درباره توسعه شهر انجام شده است نشان از آن دارد که مبلمان چیده شده در محیط شهری از مهم ترین پارامترهای تاثیر گذار در سیمای شهری است. «عاطفه صداقتی» با اشاره به این که مبلمان علاوه بر کارکرد در زیبایی شهر می توانند نقش بسزایی داشته باشند، می افزاید: کارشناسان شهری معتقدند مبلمان شهری در طرح های توسعه شهری دارای اهمیت زیادی هستند، بنابراین در طرح های توسعه ای برای مبلمان شهری بهای زیادی پرداخت می کنند. وی با اشاره به تحقیقی که برای شهر بجنورد انجام داده است، ادامه می دهد: این شهر به عنوان مرکز سیاسی، اداری و اقتصادی خراسان شمالی از جمله شهرهایی است که در دهه اخیر با تحولات شهری بی شماری مواجه بوده است که به تمرکز و توجه بیشتری در ابعاد مختلف نیاز دارد. وی هم چنین با اشاره به این که مبلمان شهری در بجنورد می تواند نقش مهمی در ارتقای کیفیت سیمای شهری داشته باشد، ادامه می دهد: در کنار مسائل عیدیه ای که وضعیت مبلمان شهر بجنورد دارد کیفیت سیمای شهری می تواند نقش بیشتری داشته باشد و این مهارت طراح است که در کنار چیدمان مبلمان شهری نیاز شهروندان را برطرف کند و سیمای زیبا به شهر دهد.

وی بیان می کند: وقتی نیازسنجی می کنیم می بینیم که مرکز شهر بجنورد مبلمان شهری دارد، اما نیازسنجی برای آن ها مناسب نبوده است. وی با اشاره به نقاط قوت مبلمان شهر بجنورد می گوید: در راسته های تجاری فعال مانند خیابان طالقانی و شهید بهشتی مبلمان شهری استفاده شده است که نشان دهنده این مهم است که مبلمان شهری برای مدیریت شهری مهم بوده است.

وی با اشاره به نقاط ضعف مبلمان شهری بجنورد ادامه می دهد: عدم سازش و انطباق بین الزامات اقلیمی و نوع مبلمان شهری جای گذاری شده، به گونه ای است که مشاهده می شود در زمستان بسیاری از مبلمان شهری بدون استفاده است. وی بیان می کند: بجنورد اقلیمی دارد که روزهای یخبندان آن زیاد است و باید مبلمان شهری در نظر گرفته شود که متناسب با شرایط آب و هوای شهر باشد. وی ادامه می دهد: حتی سایه بان در مبلمان شهری وجود ندارد و مردم زمان برف و باران نمی توانند از آن ها استفاده

آزمون استخدامی در مرحله نخست تشکیل پرونده و با آنان مصاحبه شده است، اضافه کرد: در برخی از رشته ها ۲ تا ۳ برابر ظرفیت با توجه به نیاز پذیرفته شده اند. وی افزود: با توجه به این که چند ردیف استخدامی در این آزمون خالی مانده بود بعد از اقدامات لازم برای تکمیل ظرفیت آزمون استخدامی در چهارم اسفند ماه لیست ۱۰۲ نفر دیگر اعلام شد که در

کنند. وی اضافه می کند: توجه نکردن به نیاز معلولان در مبلمان شهری بجنورد بسیار دیده می شود. وی اضافه می کند: نیاز سالمندان در مبلمان شهری دیده نشده است و ممکن است در یک خیابان رمپ وجود داشته باشد و در خیابان دیگری نباشد. وی می گوید: در مرکز شهر بجنورد به نظر می رسد در چیدمان مبلمان شهری به دنبال ایجاد هیچ هویت منحصر به فردی نبوده اند.

«روز به دادجو» مدیر شهرسازی و معماری اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی با اشاره به این که مبلمان شهری و طراحی محیط در حیطه هویت و فرهنگ جامعه و شهروندان است، گفت: هر کدام از المان های شهری با توجه به خصوصیات و شیوه مکان یابی مناسب آن ها، می تواند در تأمین نیاز شهروندان و القای هویت آن ها نقش مؤثری را ایفا کند. وی بیان می کند: کارکردی بودن و زیبایی از ویژگی های اساسی مبلمان شهری است که در صورت داشتن هر دو ویژگی، می توانند نیاز عملکردی و بصری شهروندان را همزمان برآورده سازند. وی اضافه می کند: با توجه به نمونه های موجود در شهر، المان های ثابت و اصیلی که بیانگر هویت و معرفی شهر باشد وجود ندارد و در سال های اخیر نیز بیشتر به سمت المان های موقت سوق پیدا کرده است.

رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد هم در این باره می گوید: طرح جامع زیبا سازی توسط مشاور تهیه شده است و در بازه زمانی ۵ ساله اواخر دوره سوم شورای شهر به تصویب نهایی رسید و مقرر شده بود که شهرداری براساس این طرح زیباسازی را انجام دهد.

«پیلتن» با اشاره به این که حدود ۳۰ درصد این طرح اجرایی شده است، می افزاید: موازیک فرش هایی که در شهر کار شده، براساس همین طرح بوده و بودجه آن از محل بودجه مصوب سالانه کشور است. وی ادامه می دهد: یکی دیگر از برنامه ها این بود که معابر اقلیمی و نوع مبلمان سازی شود که هم معلولان استفاده کنند هم شهروندان. وی بیان می کند: تابلوها باید از حالت زشت و زنده خارج می شد و متناسب با ذائقه مردم تزئین می شد و درختانی که در خیابان هاست باید آرایش داده می شد و هر خیابان باید رنگ خاصی می داشت. وی اضافه می کند: بسیاری از موارد در مدت زمانی ۵ ساله باید اجرا و تا پایان سال ۹۶ زیباسازی انجام می شد که البته طرح قابل تمدید است.

## گفت و گو

## سفر در بارداری

بهترین زمان برای مسافرت خانم های باردار در ۳ ماه دوم بارداری یا بین هفته ۱۴ تا ۲۸ است. یک کارشناس مامایی می گوید: خطرناک ترین زمان برای مسافرت خانم های باردار سه ماه نخست و سوم بارداری است. «فرزان علوی مقدم» می افزاید: در نیمه بارداری تحرک مادران باردار راحت تر خواهد بود و اثری آن ها نیز بازگشته است و راحت تر می توانند به مسافرت بروند. وی البته بر این موضوع تاکید می کند که خانم های باردار قبل از انجام مسافرت به طور حتم باید با پزشک خود مشورت کنند و وضعیت جسمی آن ها مورد بررسی قرار گیرد. به گفته وی اگر هنگام مسافرت علایم خطرناکی مانند ورم یا همراه با درد یا تغییر رنگ، خونریزی یا ریزش آب و قطع حرکات جنین مشاهده شود باید بلافاصله به پزشک مراجعه شود. وی یکی از مشکلات شایع در مسافرت را برای خانم های باردار، مسمومیت غذایی بر اثر مصرف مواد غذایی آلوده ذکر می کند.

## گیاهان دارویی



## التیام دهنده زخم ها

**علوی-** همه بخش های بوته گل آویز از خانواده گل سرخ دارای خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد مؤثر دارویی این گیاه را تانن، اسید سالیسیلیک، اسید پالمیتیک و استئاریک عنوان کرد. «مسعود معماریانی» از این گیاه به عنوان پندآورنده خون یاد کرد و افزود: گل آویز، ادرارآور، آرام کننده و ضد روماتیسم است. وی به برخی دیگر از موارد استعمال گل آویز هم اشاره کرد و اظهار داشت: این گیاه، تصفیه کننده خون و درمان کننده چاقی، مرض قند و اسهال های مزمن است و در استعمال خارجی هم برای التیام دهنده زخم ها استفاده می شود.

## فروشگاه مفت مفت

## حراجی بزرگ کیف و کفش

«مردانه ، زنانه ، بچه گانه» از تولید به مصرف

با کیفیت و قیمت های کاملاً باور نکردنی !!!

## انواع کفش مردانه

۵۵/۰۰۰، ۴۵/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰ تومان

## انواع کفش زنانه

۴۰/۰۰۰، ۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰، ۱۰/۰۰۰ تومان

## انواع کیف زنانه

۳۸/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰، ۱۵/۰۰۰ تومان

## انواع کفش بچه گانه

۳۵/۰۰۰، ۲۵/۰۰۰، ۱۵/۰۰۰ تومان

آدرس: شعبه ۱: نبش چهارراه شهرداری - جنب گوشت دلیر

شعبه ۲: مابین میدان شهید و ۱۷ شهریور - زیرزمین بانک توسعه تعاون

قدوسی: ۰۹۱۵ ۷۴۲ ۸۹ ۸۵

## بهار انقلاب تا بهار طبیعت

۱۲ بهمن ۱۳۹۵ تا ۱۲ فروردین ۱۳۹۶



قرعه کشی و اهدای جوایز طلایی



ارائه تسهیلات ویژه به خریداران

۰۲۱-۸۷۰۷

@asiabirmeh

فروش مردمی و نمایندگی های سراسر کشور

من خانواده را دوست دارم



سه سال منوالی

۱۳۹۵ - ۱۳۹۶ - ۱۳۹۷

منتخب سازمان مدیریت صنعتی

گروه موسسات بیمه ای یکصد شرکت بزرگ کشور

IMI-100



مدیریت بیمه آسیا در استان خراسان شمالی

تلفن: ۳۲۲۳۳۸۵۳