سنگ کلیه

سنگ کلیه یکی از بیماری‌های مزمن و مقاوم به درمان است که می‌تواند سبب کاهش یا توقف ادرار در افراد شود. سنگ‌های کلیه از باقی مانده املاح و مواد شیمیایی که فرد به همراه مواد غذایی یا مایعات می‌خورد در مثانه یا کلیه ایجاد می‌شود اما این بیماری را می توان با رعایت رژیم غذایی مناسب کنترل کرد.

برای جلوگیری از بروز سنگ کلیه، افراد مستعد این بیماری باید به میزان زیاد آب بنوشند، مصرف مواد پروتئینی و پرنمک را محدود و با مجوز پزشک از مکمل‌های کلسیمی استفاده کنند.همچنین بیماران باید از مصرف مواد خوراکی چرب و شور خودداری کنند، زیرا علاوه بر سنگ کلیه سبب بالا رفتن فشارخون آن‌ها می‌شود. میوه و سبزی‌های تازه نقش موثری در جلوگیری از بروز سنگ کلیه دارند. از جمله بهترین خوراکی‌ها برای فرد مستعد سنگ کلیه می‌توان به میوه و سبزی‌های تازه، غلات و حبوبات و لبنیات کم چرب اشاره کرد.براساس پژوهش‌ها کلسیم درروده با مواد غذایی حاوی آگزالات ترکیب و مانع تشکیل مواد سمی و ایجاد کننده سنگ کلیه در بدن می‌شود. میوه‌های حاوی اسید سیتریک از جمله مرکبات هم می‌توانند در جلوگیری از بروز سنگ کلیه موثر باشند.نوشیدن مایعات به ویژه آب که تصفیه آن برای بدن آسان است می‌تواند از بروز ۲ نوع سنگ کلیه جلوگیری کند.در عین حال کارشناسان به افراد مبتلا به سنگ کلیه هشدار می‌دهند تنها با رعایت رژیم غذایی نمی‌توان سنگ کلیه ایجاد شده را درمان کرد و مواد غذایی تنها برای پیشگیری از بروز این بیماری است.درمان سنگ کلیه با استفاده از روش‌های پزشکی از جمله سنگ شکن، دارو درمانی و در برخی موارد جراحی انجام می‌شود. ورزش منظم، خودداری از مصرف مواد دخانی، نداشتن استرس و تنظیم وزن همگی از جمله اقدامات مفید برای جلوگیری از بروز سنگ کلیه به شمار می‌آیند.

غلبه بر ترس

علوی- ترس، واکنشی عاطفی، هیجانی، فیزیکی و امری طبیعی است که هر فردی در مواجهه با خطر از خود بروز می دهد اما این ترس ها اگر بیش از حد باشد می تواند برای کودکان دردسرساز شود. البته هوش در اکتساب ترس موثر است. به طور معمول کودکان باهوش، احتمال خطر را سریع‌تر درک می کنند، تخیلات بیشتری در ذهن خود می‌پرورانند و به همین دلیل دچار ترس شدیدتری می‌شوند. نوع ترس کودک با سن او تغییر می کند. کودکان وقتی شروع به راه رفتن می کنند و از مادر مستقل می‌شوند، ترسیدن‌های شان بیشتر می‌شود.

پدر و مادر باید شجاعت‌های هر چند کوچک کودک شان را تشویق کنند. ترس از تاریکی بیشتر در میان کودکان است و در سنین ۷ تا ۵ سالگی ظاهر می‌شود. ترس‌های شدید در بسیاری از کودکان دیده می‌شود که سلامت جسمی و فکری آن ها را تهدید می کند و اگر این گونه ترس‌ها درمان نشود، باعث بروز اختلال‌های جسمی، فکری و تربیتی در کودکان می‌شود . تهدید کردن کودک برای برقراری نظم و انضباط در خانه، توقعات افراطی و نامتناسب والدین از کودک، تجربه‌ها و خاطرات ناگوار و وحشتناک، رشد ناکافی عاطفی و مغزی کودک، داشتن والدین بیش از حد حمایت‌کننده، محافظه‌کار و محتاط، سخت‌گیر بودن والدین، اعمال تنبیه‌های شدید و تماشای برخی فیلم ها می تواند علت های ترس کودکان باشد.

برای آن که کودکان بر ترس خود غلبه کنند بهتر است درباره علت های ترس آن ها توضیح داده شود و در صورت نیاز آن ها را با ترس مواجه کرد و اطمینان خاطر داد که در کنار آن ها هستیم تا مشکلی پیش نیاید همچنین والدین بدانند که هیچ گاه نباید کودک را به دلیل ترسیدنش مسخره کنند یا بگویند بی علت از آن چیز می ترسد و دلیلی برای ترس وجود ندارد. بهتر است روی نقاط مثبت رفتاری و اخلاقی کودکان تمرکز شود و شهامت‌های کوچک آن ها را بزرگ جلوه داد و تشویق کرد.

از کوچه صابون سازی تا دروازه گرگان

خاطرات شنیدنی از آن روزهای شهر

علوی

باغ هایی با درختان سر به فلک کشیده و مزرعه های گندم، انسان ها را سر ذوق می آورد که بساط خوردن عصرانه را در کوله باری بچینند و به سمت گندم زارها بروند، دمی با دوستان و همسایگان خود در آن جا بنشینند و چای بنوشند.

آن روزها به هر سمت که می نگریستی، باغ و مزرعه و گندم زار بود. از دود خودروها خبری نبود و بوق ممتد آن ها در گوشت سنگینی نمی کرد. سکوت بود و می شد هر از گاهی صدای پر و بال زدن پرنده ای را در آسمان صاف و آبی شنید. گاهی اوقات نیز از دوردست صدای پای اسب های درشکه می آمد اما آرامشت را بر هم نمی زد. آن روزها خیابان های مهم شهر دروازه داشت تا ورود برای همگان در هر ساعتی آزاد نباشد.

یکی از شهروندانی که خاطرات زیادی از آن سال های کهن دارد، بیان می کند: زمانی که بچه بودم، بجنورد فقط یک راسته خیابان داشت که آن هم خاکی بود و امتداد چندانی نداشت، بقیه مناطق شهر از آن جا مشتق می شد. معروف ترین خیابان های بجنورد «ساربان محله» و «پای توپ» بود که از قدیمی ترین مکان ها به شمار می رود و محل داد و ستد آن هایی بود که اجناس و کالاهای خود را از روستا برای فروش می آوردند.

«الهی» ادامه می دهد: در زمان قدیم نام گذاری خیابان ها و محله ها بیشتر بر اساس عملکرد آن منطقه بود؛ به عنوان مثال از آن جایی که تعداد زیادی شتربان به منطقه «ساربان محله» رفت و آمدو در آن جا صاحبان شان داد و ستد می کردند به این نام شهرت یافته بود و اکنون نیز قدیمی ها آن را با همین نام می شناسند.

وی برخی مناطق قدیمی شهر بجنورد را شامل کوچه های یخچال، شترخانه، ملکش،کاریز، قَرنقه دالان، برق، وثوق، تیت لِه کیچَه، کَریزلِه کیچَه وصدرآباد می داند. به گفته وی محله هایی با نام های دروازه گرگان، دروازه قبله، ساربان مَلّه، بربرمَلّه، چهارشنبه بازار، تُپنگ اَیاغه (پای توپ) و دَبّاغ خانه و کوچه صابون سازی در خاطر مردمان این دیار باقی مانده و جاخوش کرده است.

شهروندی دیگر هم بجنورد قدیم را دارای کوچه باغ ها و مزارع زیاد می داند و می گوید: در زمان قدیم بیشتر مناطق بجنورد را زمین های کشاورزی تشکیل می داد و خانه ها با فاصله زیاد از هم قرار گرفته بودند.

«شمسایی» ادامه می دهد: خیابان های سابق شهر هیاهوی کنونی را نداشت و همه جا ساکت و آرام بود. البته در آن زمان وسیله ای برای حمل و نقل چندان وجود نداشت و بیشتر مردم ناچار بودند برای رفتن از محله ای به محله ای دیگر پیاده بروند.

شهروندی دیگر که پژوهشگر فرهنگ عامه نیز هست با بیان این که شکل خیابان های بجنورد بسیار تغییر کرده است، می افزاید: خیابان طالقانی شرقی از مکان کنونی داروخانه « آریا» بسته بود و بقیه آن را باغ های مختلف تشکیل می داد. تنها راهی که بجنورد را به بخش شرقی آن مرتبط می کرد، راه ینگه قلعه بود که اکنون هم وجود دارد.

«ملک حسن صالحی» ادامه می دهد: دیوار باغ هایی که در سمت خیابان طالقانی شرقی وجود داشت، به مرور زمان افتاد و خیابان طالقانی شرقی کنونی و ساختمان ها و انشعابات خیابان های مختلف به وجود آمد و شهر را گسترش داد و امکانات رفت و آمد برای مردم فراهم شد.

وی که خاطرات زیادی را از زمان گذشته در سینه حفظ کرده است، بیان می کند: خیابان فعلی امام خمینی(ره) در آن زمان خاکی بود و به خوبی به خاطر دارم زمانی که بچه بودم منبع آب را در ابتدای خیابان فعلی امام خمینی(ره) شرقی می ساختند که هنوز هم پابرجا و چقدر خوب است که آن را مرمت و نگهداری و به عنوان یادگاری از گذشته حفظ کنند.

وی با اشاره به برخی قنات هایی مانند «صدرآباد» که در گذشته در بجنورد وجود داشت، می گوید: غرب خیابان فعلی طالقانی غربی به چهارراه قیام منتهی می شد و در ضلع جنوب غربی آن قنات بسیار پر آبی وجود داشت که در داخل خیابان جاری بود و درختان زیادی را که در مسیر بود آبیاری می کرد و مردم به ویژه خانم ها به این قنات می آمدند و لباس های شان را در آن جا می شستند.

همچنین آب این قنات آبشخوری برای حیوانات نیز به شمار می رفت.

به گفته وی یک رشته قنات دیگر هم از این منطقه عبور می کرد و از داخل حیاط خانه های مردم می گذشت که مورد استفاده قرار می گرفت اما در حال حاضر آثاری از آن قنات نیست.

وی به وجود برج قدیمی و بزرگ شهر هم اشاره و بیان می کند: در سمت خیابان فعلی شهید بهشتی شمالی، جایی که معروف به چهارراه شهرداری کنونی است، برج بسیار عظیمی وجود داشت که چهار طبقه بود و به خاطر دارم بچه که بودیم داخل این برج می رفتیم و بازی می کردیم.

«صالحی» می افزاید: این برج تا سال ها پیش وجود داشت اما به دلیل بازگشایی ادامه خیابان به سمت جوادیه و تعریض این خیابان به خصوص در منطقه «ساربان محله»، این برج که بنایی از دوران قاجار بود متلاشی شد و از بین رفت.

وی درباره کارکرد این برج می گوید: از این برج بیشتر برای دیدبانی و نگهبانی استفاده می شد و بیشتر در همان سمت ساربان محله مورد استفاده قرار می گرفت. این شهروند با اشاره به محل سکونت مردم بجنورد قدیم می گوید: در زمان قدیم مردم ابتدا در منطقه ای به نام « کهنه کند» زندگی می کردند که در شمال غربی بجنورد واقع بود و وقتی از بین رفت، مردم به سمت بجنورد کنونی به راه افتادند و آن جا را برای زندگی انتخاب کردند و نام آن را «بیژن یورد» نهادند.

وی ادامه می دهد: همچنین بیشتر برای داد و ستد به سمت «ساربان محله» می رفتند و کالاهایی را که به وسیله شتر از شهری به شهر دیگر حمل می کردند، به آن جا می بردند تا هم بتوانند برخی از کالاهای خود را به فروش برسانند و هم ساربان ها (شتربان ها) در آن جا استراحت کنند و در نزدیکی آن منطقه برج نگهبانی وجود داشت که دیدبانی آن منطقه را از بالای برج زیر نظر می گرفت تا اهالی در امان باشند.

وی درباره وسعت شهر در بخش غربی نیز بیان می کند: از چهارراه مخابرات کنونی (شریعتی) به سمت غرب که اکنون چهارراه شهید امامی (امیریه) نام دارد، بسته بود و تا انتهای خیابان طالقانی غربی مزرعه و زمین های کشاورزی و باغ بود که وقتی بچه بودیم با هم سن و سال های مان در آن باغ ها بازی می کردیم و انگور از باغ های وسیع می چیدیم و می خوردیم. وی خاطرنشان می کند: در ضلع جنوب غرب چهارراه زایشگاه کنونی، چاه آبی وجود داشت که آب آن برای مزارع منطقه پمپاژ می شد زیرا زمین های زراعی زیادی در بجنورد بود که اکنون همه به خانه های مسکونی تبدیل شده است و به یاد دارم زمانی که در سال ۶۴ در طالقانی غربی خانه خریدم تک خانه بود و وقتی از پنجره خانه به سمت بیدک نگاه می کردم خودروهایی را که در جاده بودند می دیدم.

وی با ذکر خاطره ای از پدرش می گوید: محل زندگی پدرم روستای « جلگه شوقان» و کاسب بود که برای ما تعریف می کرد از آن منطقه وقتی برای خرید به بجنورد می آمدند به ابتدای میدان کارگر می رفتند و باید قبل از غروب به آن جا می رسیدند زیرا وقتی غروب می شد، دروازه ای وجود داشت که آن را می بستند و دیگر باز نمی کردند و مجبور بودیم پشت در بخوابیم و در ساعت معینی آن را باز می کردند که به داخل شهر می آمدیم.

وی بجنورد قدیم را دارای زیبایی و آثار تاریخی مختلف می داند که برخی از آن نشانه ها از بین رفته و تعداد کمی باقی مانده است که باید برای حفظ آن ها بکوشیم.

فیله مرغ سوخاری

مواد لازم: فیله مرغ ۵۰۰ گرم، آرد سفید ۲۰۰ گرم،فلفل قرمز یک قاشق چایخوری، زنجبیل یک دوم قاشق چایخوری، پودر سیر یک قاشق چایخوری، پاپریکا یک قاشق چایخوری، نمک ۲ قاشق چایخوری، پودر آویشن یک قاشق چایخوری، روغن مایع به میزان لازم.

مواد مورد نیاز برای طعم دار کردن فیله مرغ: سس مایونز ۳ قاشق سوپ خوری،آب لیموترش ۵۰ میلی لیتر، نمک یک دوم قاشق سوپ خوری، فلفل قرمز یک دوم قاشق چایخوری.

طرز تهیه: سس مایونز، آب لیموترش، نمک و فلفل قرمز را با هم مخلوط می کنیم. فیله مرغ را درون آن و به مدت ۶۰ دقیقه در یخچال می گذاریم. آرد، فلفل قرمز، زنجبیل، پودر سیر، پاپریکا، نمک و پودر آویشن را با هم مخلوط می کنیم و فیله مرغ مزه دار شده را درون آن می غلتانیم. فیله مرغ را داخل توری سیمی می گذاریم و درون مایه به مدت ۵ ثانیه فرو می بریم. بعد بیرون می آوریم و مجدد درون مخلوط آرد و ادویه می غلتانیم. فیله های آماده شده را درون روغن زیاد سرخ می کنیم تا طلایی شود.

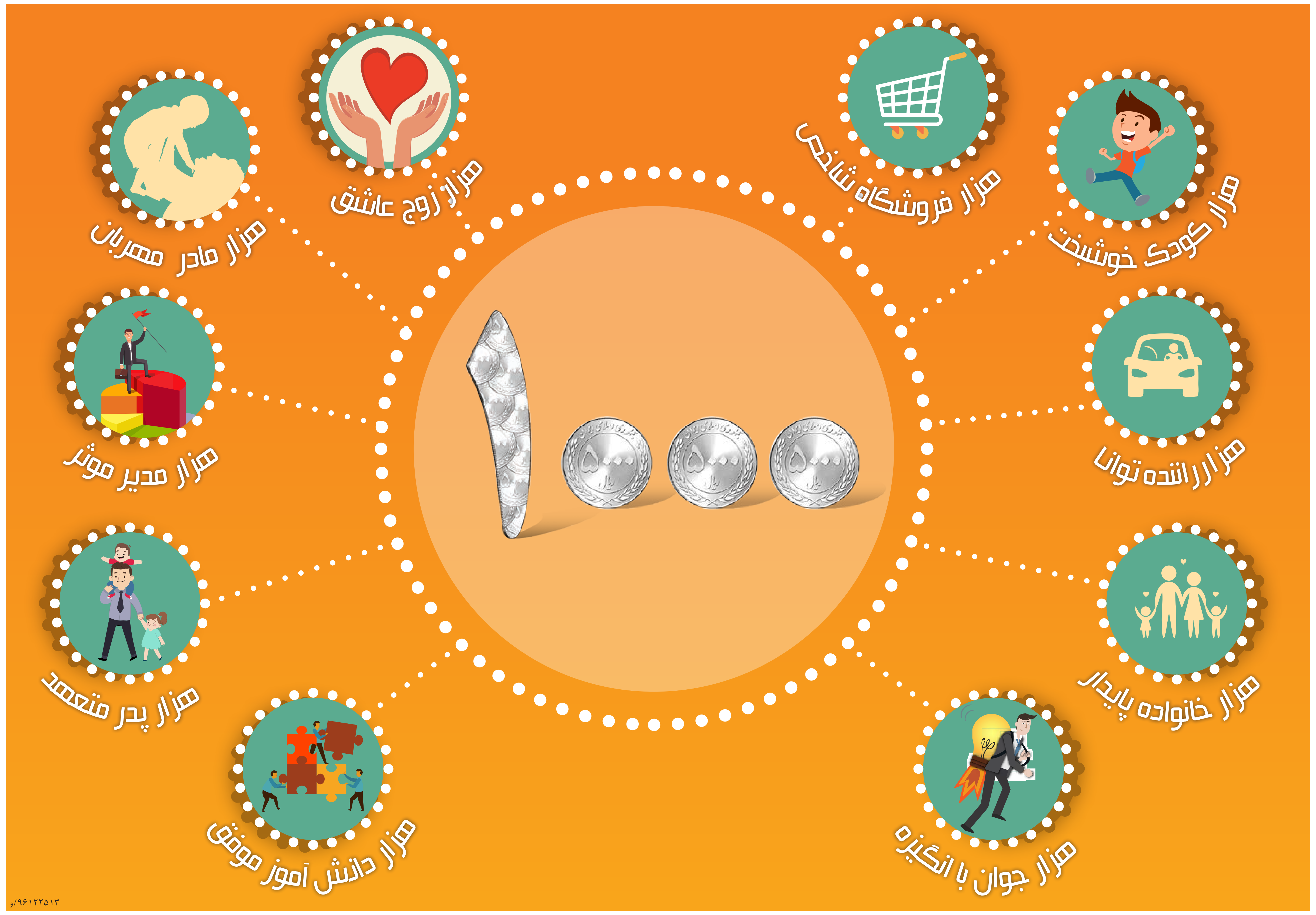
خواص دود کردن اسپند

اسپند خواص ضدعفونی کننده و میکروب کشی دارد. توصیه می شود در مکان هایی مانند مهدهای کودک، مدارس و پادگان ها که جمعیت زیاد است و در فضا احتمال عفونت وجود دارد اسپند دود شود. به طور معمول از گیاه اسپند بیشتر به عنوان خوشبوکننده هوا استفاده می شود و شکل خوراکی آن کمتر مورد استفاده قرار می گیرد، چرا که مصرف ناصحیح آن باعث تهوع و ترشح بیش از حد بزاق می شود. طبیعت این گیاه گرم وخشک است. از جویدن دانه های اسپند باید خودداری شود زیرا حاوی مواد سمی است. منظور از خوردن دانه های اسپند که برای درمان بیماری گفته شد همان دانه های سیاه رنگی است که دود می کنیم.

ضد میگرن

گیاهان دارویی

علوی- گیاه بوته ای «علف چای» دارای سرشاخه های گلدار، برگ و خواص دارویی متعددی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارمی کند: این گیاه دارای روغن فرار، تانن، اسیدها، کاروتنوئید، کولین، پکتین و خواص دارویی مختلفی است که می توان به عنوان مسکّن از آن یاد کرد. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: گیاه علف چای ضد میگرن است و از آن به عنوان ضد عفونی کننده مجاری ادرار و به طور موضعی برای التیام زخم ها استفاده می شود. وی با اشاره به برخی دیگر از موارد استفاده از این گیاه می گوید: از علف چای به عنوان نیرودهنده، هضم کننده، مسکن و رفع کننده قولنج های کبدی نیز استفاده می شود.



۹۶۱۲۲۵۱۳/و

انتخاب احساسی ممنوع

علوی- برخی از افراد در انتخاب های خود تصمیم های آنی، زودگذر، احساسی یا بسته به درجه و مقام فعلی یا احتمالی وی در آینده می گیرند. در واقع در انتخاب همسر باید به فردی که بیشترین تشابه را از هر لحاظ با ما دارد، توجه شود در حالی که برخی افراد فقط یکی، دو معیار را در نظر می گیرند و از بقیه صرف نظر می کنند.

البته بسیاری از ما از خصوصیات درونی خود اطلاع چندانی نداریم و هنوز خود را به خوبی نمی شناسیم تا بتوانیم نیازهای طرف مقابل مان را بشناسیم. این فقدان شناخت در نهایت سبب می‌شود در هیچ رابطه‌ای دوام نیاوریم، زیرا تعریفی از حس خوشبختی نداریم. یکی دیگر از اشکال های روابط بسیاری از ما این است که هنوز یاد نگرفته ایم آهسته و پیوسته فردی را دوست داشته باشیم.

در ابتدای رابطه چنان تند می رویم که نفس مان بند می آید و سپس آن تب تند رو به سردی می گراید.تعادل داشتن در رابطه یعنی دوست داشتن به اندازه و به موقع. رابطه ای که به آرامی پیش می رود فرد قادر است ماندگاری آن را افزایش دهد.اگر در رابطه مان تعادل داشته باشیم متوجه می شویم که باید به نیازها، خواسته‌ها و علایق طرف مقابل مان هم توجه کنیم و همه این موارد میسر نمی شود مگر آن که انتخاب صحیحی داشته باشیم.

تَرَک کف پا

بیشتر بدانیم

تَرَک پاشنه و کف پا در فصل پاییز و زمستان بیشتر بروز می کند و تنها دلیلش خشکی هواست. افرادی که با مشکل تَرَک پاشنه پا مواجه هستند، برای درمان این مشکل باید از چرب‌کننده‌ها و کرم‌ها استفاده کنند، اما بهترین کرم‌ها برای درمان این دسته از مشکلات، آن هایی هستند که خاصیت نرم‌کنندگی بالایی دارند.

انواع و اقسام این کرم‌ها با برندهای معتبر در بازار موجود است اما در بعضی از مواقع ممکن است متخصص پوست تجویز کرم دست‌ساز را بدهد. در نهایت متخصص پوست تعیین می‌کند که برای درمان، از چه کرم‌هایی استفاده شود.

اگر به دنبال نتیجه بهتری هستید توصیه می‌شود پاهای تان را در یک تشت آب قرار دهید و بگذارید کف پا خیس بخورد بعد از این که پاها را خشک کردید زمانی که رطوبت پوست تبخیر نشده و پوست نمناک است به کف پا کرم بزنید. همچنین توصیه می‌شود بعد از این اقدام برای اثربخشی بهتر یک کیسه نایلونی روی پاهای کرم‌زده تان بکشید. با این راهکار نتیجه درمان بهتر خواهد شد. اما اگر شخصی قصد دارد بعد از کرم زدن فعالیت خاصی انجام دهد، برای این که کیسه نایلونی مزاحمتی ایجاد نکند توصیه می‌شود روی کیسه مجددا جوراب بپوشد.

علاوه بر کرم، به افرادی که مشکل ترک پاشنه پا داشته باشند توصیه می‌شود از دمپایی یا صندل‌های رو فرشی استفاده کنند. البته بهتر است از صندل‌هایی که پرز (الیاف) دارند، استفاده نشود. صندل‌هایی که خزدار هستند پیشنهاد خوبی برای این دسته از افراد نیستند. توصیه بعدی این است با پای برهنه در محل‌هایی که گرد و خاک وجود دارد حضور پیدا نکنند چون باعث تشدید تَرَک پا، خارش، التهاب و درد در این ناحیه می‌شود. پوسته‌پوسته شدن کف پا یکی از مشکلاتی است که در راستای خشکی پا به‌وجود می‌آید که بهتر است با وسیله‌ای مثل قیچی‌های کوچک استریل شده پوسته اضافه برداشته شود. هرگز با دست این پوسته‌ها را نکنید چون احتمال این که به پوست بیشتر آسیب وارد شود زیاد است.

سنگ پا تاحدودی می‌تواند در این زمینه موثر باشد، اما بهترین و موثرترین روش استفاده از کرم‌های مرطوب کننده قوی است همچنین می توان از چرب‌کننده‌های خانگی مثل روغن‌های حیوانی، وازلین و حتی روغن‌های جامد خوراکی استفاده کرد. اگر تَرَک پاها همراه با عفونت باشد می‌توان از پانسمان عسل طبیعی هم استفاده کرد.

رُز طلایی
Roz Talai
رستوران ، تالار ،سفره خانه سنتی
عروسی ، تولد ، ختم ، ولیمه ، همایش
سالن های مجزا با ظرفیت ۳۰،۱۲۰،۲۱۰،۴۰۰،۸۰۰ نفر
مراسمات عزا ، ولیمه بدون هزینه ورودی سالن
آدرس :بلوار معلم ،نبش معلم ۱۵
تلفن: ۰۵۸-۳۲۲ ۵۸ ۹۵۱ - ۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲

بازرگانی سانیار پارس کیا (آهن آلات شیرزاد)
میلگرد - تیر آهن - سیمان - بلوک
✓ عاملیت فروش مستقیم میلگرد شاهرود
✓ عاملیت فروش مستقیم سیمان بجنورد
✓ عرضه مستقیم بلوک سفال گرگان و اسفراین
✓ اعلام قیمت روزانه در سایت رسمی شرکت
سایت : www.sanyarpars.com خط ویژه : ۳۲۴۱۴۴۴۴ تلفن ها : ۳۲۲۵۹۷۹۶-۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲-۰۹۱۲۲۲۵۴۳۵۹
SPK Sanyar Pars Kia
سانیار پارس کیا
۹۶۱۷۹۲۰۳/و