رفع کننده سرماخوردگی

علوی- ریشه و غده های زیرزمینی بوته «تعلب» دارای مواد و خواص موثر دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه گلوکوزید، موسیلاژ، مواد تلخ، روغن فرار و املاح معدنی است، دمسود معمارپایی» این گیاه را برای رفع سرما برآن از تعلب به عنوان آرام بخش، ترم کننده و مقوی عمومی بدن هم استفاده می شود. وی خاطرنشان کرد: گیاه تعلب به واسطه مواد مشخص دارویی برای رفع التهاب دستگاه تنفس، گوارش و ادراری نیز کاربرد زیادی دارد.

گیاهان دارویی

مرغ کنتاکی

مواد لازم: مرغ خرد شده یک عدد بزرگ، روغن، نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و آرد.

طرز تهیه: قابلمه سایز متوسطی را تا یک سوم پر از روغن می کنیم. آن را روی حرارت می گذاریم . در یک پاکت کاغذی کمی آرد می ریزیم، به آن نمک و فلفل قرمز و فلفل سیاه فراوان اضافه می کنیم. تکه های مرغ را در آن می اندازیم و تکان می دهیم تا کاملا با آرد آغشته شود. آرد اضافی آن ها را می گیریم و در چند نوبت در روغن داغ سرخ می کنیم. تا از همه طرف طلایی رنگ و مغز پخت شوند. تکه های مرغ کنتاکی را از روغن خارج می کنیم و روی حوله کاغذی می گذاریم تا روغن اضافی آن گرفته شود.

آشپزی

درمان خانگی سنگ صفرا

اگرپزشک تشخیص داده که شما سنگ کیسه صفرا دارید، ممکن است نگران عمل جراحی باشید که پزشکتان برای برداشتن کیسه صفرا توصیه کرده است. هرچند قبل از این که تحت عمل جراحی قرار بگیرید باید حداقل یک بار از دنیا می آیند کمترین آسیب را خواهند دید. یک کارشناس ارشد روان شناسی خانواده در این زمینه بیان می کند: هرچه تضاد و تعارضات بین مرد و زن در خانواده بیشتر باشد، احتمال این که بچه ها بخواهند نقش قهرمان بزرگسال را بر عهده بگیرند بیشتر است و تاثیر منفی که بر آن ها در طولانی مدت گذاشته می شود، بالاتر می رود. درسولی» ادامه می دهد: ماندن در یک ازدواج بدون عشق روی بچه ها تاثیر منفی می گذارد زیرا بچه ها از والدین خود یاد می گیرند و رفتارهای آن ها را الگوی خود قرار می دهند. درک آن ها از رابطه بین زن و مرد و روش حل مشکلات در خانواده شکل می گیرد به گفته وی وقتی والدین در گیر اختلافات بین خود هستند، قادر به دادن انرژی احساسی که بچه ها به آن نیاز دارند نخواهند بود و نقش اصلی خود به عنوان پدر یا مادر را فراموش می کنند. وارد کردن بچه ها به این اختلافات زناشویی هم باعث می شود کودک نقش خود به عنوان فردی که باید مورد مراقبت و توجه قرار بگیرد فراموش کند و خود را تحت فشار سنگین احساسی و روانی حس کند.

نکته

عوارض تعارضات همسران بر فرزندان

همسران اگر با معیارهای دقیق و صحیحی وارد زندگی مشترک شده، تضاد ها و اختلاف های بین آن ها کمتر خواهد شد و از این رو کودکانی که در چنین خانواده هایی متولد می شوند با آینده بهتری روبه رو خواهند بود.

تفاهم

تب

تب یک مکانیسم دفاعی طبیعی بدن است که در اغلب موارد به مداخله درمانی خاصی نیاز ندارد، اما این به آن معنا نیست که باید نسبت به آن بی توجه بود، زیرا تب شدید می تواند به بروز عوارض خطرناکی مانند تشنج منجر شود. تشنج ناشی از تب شایع ترین نوع تشنج در کودکان است. حدود ۳ تا ۴ درصد کودکان با سن کمتر از شش سال دچار این نوع تشنج می شوند. در تب های شدید گاهی دمای بدن به ۴۱ درجه سانتی گراد می رسد که در صورت وقوع آن باید اقدامات خاص اورژانسی برای کاهش تب انجام شود.

همچنین تبی که بیش از هشت هفته طول کشیده و هیچ علت خاص بالینی برای آن یافت نشده است به بررسی های پاراکلینیکی نیاز دارد. تب در نوزادان زیر هشت ماه و به خصوص زیر یک ماه اورژانسی است و باید آن را جدی گرفت. در شیرخواران زیر یک سال تب های شدید ممکن است ناشی از مننژیت یا عفونت های دستگاه ادراری باشد. بنابراین باید حتما به پزشک مراجعه کرد. معمولا تب به علت اختلال در سیستم تنظیم حرارت بدن، سرطان ها، عفونت و التهاب، اختلال سیستم ایمنی آنسفالیت، علل دارویی و واکنش های آلرژیک بروز پیدا می کند. از مهم ترین داروهایی که می تواند باعث ایجاد تب شود می توان به آنتی هیستامین ها، داروهای شیمی درمانی، ضدقارچ ها و آنتی بیوتیک ها، شل کننده های عضلانی، آمفتامین ها، بعضی از داروهای ضدتشنج و در نهایت ضدافسردگی ها اشاره کرد. پرمصرف ترین دارو برای کنترل تب استامینوفن است. برای کودکانی که کنتر از یک سال سن دارند معمولا از قطره استامینوفن به عنوان کاهنده تب استفاده می شود. برای کودکان با سن بالاتر از یک سال معمولا از شربت یا سوسپانسیون استامینوفن برای کنترل تب استفاده می شود. شیاف استامینوفن در موارد بروز ناگهانی تب به خصوص زمانی که تب بالاست یا کودک امکان بلع دارو را ندارد قابل استفاده است. از ایبوپروفن هم برای کنترل تب استفاده می شود. باید توجه کرد که در زمان بروز تب در کودکان نباید از داروی آسپرین برای کنترل تب به دلیل احتمال بروز سندرومReye استفاده کرد.

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

سلامت نامه

سردی پاها

گروه اجتماعی – سرد شدن انگشتان دست و یا در فصل زمستان عادی است، اما برخی افراد حتی در فصل گرم سال هم از سرد بودن دست و پای خود گلایه می کنند و پوشیدن چند جفت جوراب هم موجب نمی شود تا سردی پاهای شان از بین برود که این حالت می تواند نشانه ای از وجود بیماری های جدی در بدن باشد؛ از استرس گرفته تا انگل. در علم پزشکی به سرد بودن کف پا، سندروم «رینود» گفته می شود. دست و پای افراد مبتلا به این سندروم، با کوچک ترین تغییر دما سرد می شود. ساده ترین دلیل سرد بودن پاها از وضعیت هوا ناشی می شود. همچنین علت رایج دیگر آن وجود مشکل در سیستم گردش خون است به گونه ای که خون کافی برای گرم نگه داشتن پاها در آن جریان ندارد. این وضعیت از سبک زندگی و کم تحرکی و نشستن های طولانی مدت پشت میز به وجود می آید که می توان با افزایش تحرک و جابه جایی در طول روز آن را برطرف کرد. هرچند باید توجه کرد که مشکلات مربوط به گردش خون می تواند نشانه ای از یک عارضه جسمی نهفته باشد. بیماری رینود، به طور معمول موجب می شود انگشت ها و پاها احساس سردی و بی حسی داشته باشند. این وضعیت زمانی رخ می دهد که فرد در معرض سرما قرار دارد یا تحت استرس است. این بیماری باعث می شود رگ های کوچک که خون را به پوست می رسانند باریک شده و در نتیجه گردش خون در برخی بخش ها محدود شود. بیماری رینود بیشتر در زنان و افراد ساکن در مناطق سرد شایع است. در این بیماری علاوه بر سرد شدن پاها معمولا پوست انگشتان پا قرمز شده، بخش های آسیب دیده ابتدا سفید رنگ شده، بعد رنگ آبی گرفته و پس از گرم شدن به رنگ قرمز در می آیند. همچنین با گرم شدن پوست، فرد احساس درد و سوزش خواهد داشت. در موارد خفیف تر بیماری می توان با پرهیز رنگ داشتن پاها این عارضه را برطرف کرد. در برخی موارد پزشک داروهایی را تجویز می کند تا به گردش خون کمک کند.

مشاوره پزشکی

مالیات با نرخ صفر

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.

لطفا توضیح دهید مالیات با نرخ صفر چیست؟

منظور از مالیات با نرخ صفر روشی است که مودیان مشمول آن مکلف به تسلیم اظهارنامه، دفاتر قانونی، اسناد و مدارک حسابداری حسب مورد برای درآمدها به ترتیب در قانون مالیات های مستقیم و در مواقع مشخص شده به سازمان امور مالیاتی است. سازمان امور مالیاتی مکلف به بررسی اظهارنامه و تعیین درآمد مشمول مالیات بر اساس مستندات، مدارک و اظهارنامه تسلیمی است و پس از تعیین درآمد مشمول مالیات مودیان آن را با نرخ صفر محاسبه می شود.

مشاوره حقوقی

ترس از رانندگی

ترس از رانندگی مثل دیگر ترس ها توسط ضمیر ناخودآگاه انسان ایجاد می شود. هرگاه انسان می ترسد به این معناست که ضمیر ناخودآگاه او یک مکانیسم دفاعی از خود نشان می دهد. ترس از رانندگی زمانی پیش می آید که انسان ها حادثه تلخی چون تصادف را در گذشته تجربه کرده باشند. این ترس هر بار حتی با تماشای یک فیلم که شخصی در حال رانندگی را نشان می دهد، تحریک می شود. قدرت و تاثیر گذاری احساسات منفی باعث می شود که ضمیر ناخودآگاه با خود بگوید که «رانندگی خطرناک است» و با این که «من چگونه در این خیابان های شلوغ می توانم جان سالم به در ببرم» و به همین سادگی ترس از رانندگی در وجود انسان رشد می کند. این ترس خود را به شیوه های گوناگونی نشان می دهد، مثلا فرد به طور کلی از پشت فرمان نشستن امتناع می کند و یا این که شخص راننده نمی تواند به موقع و در حین رانندگی واکنش درستی از خود نشان دهد. خیابان های شلوغ و انبوهان های پر ترافیک همه و همه منجر به ایجاد استرس هنگام رانندگی می شوند. برخی از مردم به این مسئله اشراف دارند و می دانند که این نگرانی کی آغاز می شود در حالی که برخی از این موضوع اطلاعی ندارند و نمی دانند که چرا هنگام رانندگی سردرگم و دستپاچه می شوند. افرادی که از رانندگی می ترسند اغلب مسیرشان را به ساده ترین شکل ممکن طی می کنند تا وارد شلوغی، ترافیک و ... نشوند. برای افرادی که دچار این عارضه شده اند بسیار مهم است که به علت ترس خود بی ببرند. برای افرادی که قصد یاد گرفتن رانندگی را دارند نخستین جلسه رانندگی بسیار مهم است. کسی که رانندگی یاد می گیرد باید برای نخستین بار ماشینش را به یک جاده خلوت ببرد در غیر این صورت ترسی در او به وجود می آید که شاید تا آخر عمر در وجود او بماند. برای بسیاری از افراد هم این ترس و واهمه مانع از قبولی آنها در امتحان رانندگی می شود. برای بعضی از اشخاص امتحان رانندگی مثل یک امتحان ورودی سرنوشت ساز به حساب می آید. پیش از امتحان ترس از این که همه چیز خراب و بد و بدتر شود به سراغ مان می آید. هرچه به روز امتحان نزدیک تر می شوید این ترس هم بیشتر می شود تا جایی که راننده فکر می کند تمام مهارت هایی که تازه آموخته است را دقیقا همان لحظه که به آنها نیاز دارد، فراموش می کند. برخی معتقدند مواجه کردن شخص بیمار با ترس بی فایده است و گاهی شرایط را از سابق بدتر هم می کند. بعضی از دکترها برای درمان این عارضه از داروهای مختلفی استفاده می کنند که هر قطعه عوارض جانبی را در پی خواهد داشت. به علاوه داروها صددرصد این عارضه را از بین نمی برند، بلکه نشانه های آن را کاهش می دهند. البته به جزو داروهای روش های چون آرتری درمانی و هیپنوتیزم برای درمان بیماران وجود دارد که صددرصد موثر واقع نشده اند. اما پزشکان اخیرا در کلینیک های تخصصی که تنها به اینگونه بیماران اختصاص یافته ذهن بیماران را طوری آموزش می دهند که احساس کاملا متفاوتی نسبت به رانندگی به دست آورند. اغلب افرادی که ترس از رانندگی را دارند هنگام مواجه شدن با خیابان های شلوغ دل خود فکر می کنند که اتومبیل ها خطرناک هستند و اینکه حتما با ماشین جلویی خود تصادف می کنند، اینگونه افکار درست مثل حقیقت به نظر می رسند. به خاطر آورید که اینها افکار پوچ و بیهوده ای هستند و با عکس العمل به موقع می توان از شر تصادف خیلی جان سالم به در برد.

بیشتر بدانیم

ورزش

صفحه ورزش را می توانید ۴ روز در هفته در روزنامه خراسان شمالی بخوانید.
همچنین می توانید درد دل ها، مطالب علمی، نظرات، انتقادها و پیشنهادهای خود را در مورد اوضاع ورزش استان و صفحه ورزش از طریق شماره تلفن های دفتر روزنامه خراسان شمالی و یا ایمیل shomalinews@gmail.com باعنوان «صفحه ورزش» ارسال کنید.

فروشی
۰۹۵۲۷۸۱۰۲۰
مسکن مهر یک ۷۵ متری - طبقه بالای پیلوت - دو خواب
آسانسور - واریزی ۲۱ م فروش ۱۹ م نقد-وام ۳۰ م
۰۹۱۵۴۵۶۹۷۳۰-۰۹۱۵۹۸۶۹۱۰۶ امامی

نیازمندیم
۰۹۵۲۷۸۱۰۲
به یک نفر آشپز ماهر برای کار در رستوران
۰۹۱۵۴۵۸۵۵۵۳-۰۹۳۵۱۰۷۵۲۴۶

چاپ و تبلیغات مهرداد
۰۹۵۰۸۹۲۷
چاپ بنر، پلات، LED
دابل رولر- فلیشو- برش لیزر- کارت ویزیت-فامی توکو- لمینت
انجام کلیه پروژه های دانشجویی
۰۹۱۵۱۸۸۳۲۵۲ صادقی
آدرس: ۱۷ شهریور جنوبی/نبش کوچه شهریور ۱۷

پارس پرواز اترک
۰۹۵۰۶۸۲۸۷
تور-هواپما-کوهپایه بین المللی -پلاک و ترانزیت
چهارراه امیریه ۳۲۲۴۳۲۰۳-۳۲۲۴۳۴۰۳

اجاره ۱/۵ هکتار باغ گردو و ۳/۵ هکتار زمین زراعی
واقع در کارخانه خوراک دام و طیور الغدیر
(وابسته به شرکت بازرگانی جبل دماوند صبا)
از توابع روستای مهمانک آشخانه
تلفکس ۰۹۱۵۳۸۸۷۰۰۳ - ۰۵۸۳۲۸۵۳۶۲۶
۰۹۵۲۸۰۶۲۲

یک تبلیغ موثر از پیامهای گستاخانه وخودخواهانه به شدت دوری می کند

دفتر پیشخوان جهانی
مرکز مجاز ثبت نام کارت ملی هوشمند
ثبت نام کارت ملی برای تمام سنین بالای ۱۸ سال
آدرس: خیابان دو چنار-جنب درمانگاه فارابی
تلفن تماس چهار رقمی 1883
۰۹۵۰۰۵۲۶

مرکز تخصصی حسابان آوا
تهیه طرحهای توجیهی
مدارک مهندسی جهت اخذ گرید(رتبه)
واگذاری شرکتها
آدرس: بجنورد
میدان بازرگانی، نبش خیابان مهر، مهر ۲
آذری: ۰۹۱۵۶۱۶۲۸۴۴ - ۳۲۲۲۰۳۰۷

انبار، فروشگاهی، صنعتی و سردخانه ای
ارائه دهنده انواع قفسه های
نوین مشبک
ستون اسنل - شاخک -انواع چون لباسی
ماکلن- لور- مشبک
خرید و فروش انواع قفسه مستعمل
N.O.V.N
۰۹۵۰۷۵۲۴۶

یکتا
تعمیرات مبلمان
کوهری
رنگ-آسری پولیش و پلی استر
کارگاه واحدهای اختصاص رنگ و پارچه
تعمیر و تعویض روکوب انواع مبلمان و صندلی
ارائه دهنده جدیدترین رنگ کابینه و پارچه مبل
تعمیرات تخصصی مبلمان خانگی با بهترین کیفیت در سریع ترین زمان
۰۹۵۰۷۷۰۰۶
۰۹۳۵ ۰۲۷ ۲۷۲۹ اطلاعات بیشتر در قسمتی مجازی

فروش و نصب
ایزوگام شرق
۵ سال بیمه
۵ سال ضمانت
ایزوگام آذرپام شرق: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰
ایزوگام شرق ۶۷۳۶:
۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹
نقد -اقساط
ظریف
۰۹۵۰۰۸۴۲۶

اعزام کربلا هر هفته زمینی و هوایی از ایران گشت بجنورد
کربلا ویژه بازنشستگان لشکری با تسهیلات کسر از حقوق
تا سقف ۲ میلیون تومان
کربلا ویژه فرهنگیان کشوری کمک هزینه
تا سقف ۱/۸۰۰ تومان
کربلا نقد و اقساط با تسهیلات قرض الحسنه
با کارمزد ۴٪ سقف ۱۸ ماهه
ارائه کننده بجورد نبش طالقانی شرقی ۸
۳۲۲۵۴۶۹۸-۰۹۱۵۵۸۷۱۱۰۴
۰۹۵۱۹۵۵۹۱

آیا میدانید ؟؟؟ اکثر بیماران مبتلا به سرطان استان تحت پوشش عطوفت می باشند.
انجمن حمایت از بیماران سرطانی
عطوفت
اعتبار عطوفت دلهای مهربان مردم است...
بیایید با کمکهای مادی و معنوی خود به اعتبار آن بیافزاییم.
تعدستهایی داریم که پرواز امیده
شماره کارت عابر بانک پاسارگاد : ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۲۴۷ شماره حساب جام بانک ملت : ۳۳۶۶۳۳۶۶-۸۷
شماره کارت عابربانک پارسیان : ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵ شماره حساب بانک پارسیان : ۷۳۰۴۳۶۴
بجنورد، دوچنار، خیابان برنجی روابط عمومی: ۰۵۸ - ۳۲۲۴ ۷۳۳۷
اسفراین، خیابان امام رضا، امام رضا ۷ تلفن: ۰۵۸ - ۳۷۲۴ ۲۲۳۹
عطوفت
انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی
ثبت: ۳۴۰ NGO شناسه ملی: ۱۰۴۰۰۱۵۴۰۷
۰۹۵۲۸۰۷۴۳