

افسردگی

سالمندان هم مانند بقیه افراد گاهی دچار افسردگی می شوند. افسردگی جزئی از پیری و سالمندی نیست بلکه مانند بیماری های قلبی و دیابت ممکن است گاهی برخی افراد را گرفتار کند که در این صورت فرد باید تحت درمان قرار گیرد. آن دسته از سالمندانی که در خانه های سالمندان زندگی می کنند بیشتر گرفتار افسردگی می شوند. به طور معمول افرادی در سالمندی به افسردگی مبتلا می شوند که در سنین جوانی به نوعی از این مشکل رنج می بردند اما اگر سالمندی در سنین جوانی مبتلا به افسردگی نبوده و این حالت در سنین بالا در او ایجاد شده است باید به دنبال عوامل ایجاد کننده این مشکل در او بود. ناراحتی و بی هوصلگی های عادی روزمره با افسردگی تفاوت دارد و زمانی که فرد وضعیت اش را تغییر دهد یا خود را با انجام کارهای دیگر سر گرم کند اما افسردگی حالتی ثابت و ماندگار است و فرد نمی تواند با انجام کارهای دیگر تغییری در روحیه اش ایجاد کند. فرد افسرده به هیچ وجه حوصله درودن خود را با کارهای نگریم کننده مشغول کند. زمانی که فردی افسرده می شود، باید تحت درمان قرار گیرد و دارو مصرف کند زیرا این وضعیت در صورتی که درمان نشود، بهبود نخواهد یافت. بسیاری از سالمندان افسردگی خود را پنهان می کنند زیرا می ترسند میادا فردی به مشکل آن های پی برسد و به آن ها هرچسب داده شود.

بیشتر سالمندان ناراحتی های خود را بیان نمی کنند تا مبادا اطرافیان را درگیر مشکل خود کنند بنابراین رفته رفته مشکل شان حادتر می شود. اعضای خانواده سالمندان افسرده باید از ناتوانایی هاو مشکلاتی که افسردگی برای آنها ایجاد می کند آگاه باشند و هرگز به گونه ای رفتار نکنند که آن ها به دلیل این مشکل احساس گناه کنند.

رولت تخم مرغ

■ **مواد لازم:** هویج یک عدد متوسط، پیازچه یک ساقه، تخم مرغ ۳ عدد، نمک مفاداری.
■ **طرز تهیه:** ابتدا تخم مرغ ها را در کاسه ای می ریزیم و به وسیله چنگال هم می ریزیم. سپس هویج و پیازچه خرد شده و نمک را به تخم مرغ ها اضافه و همه مواد را هم مخلوط می کنیم. کف ماهیتابه را کمی چرب می کنیم و آن را روی حرارت ملایم می گذاریم. مواد را داخل ماهیتابه می ریزیم و آن را پختی می کنیم به طوری که سطح ماهیتابه را بکشد. بعد از پخته شدن تخم مرغ ها شروع به رول کردن آن می کنیم، لایه ها را فشار می دهیم تا مواد کاملا به هم چسبند. بعد از این که کل مواد را رول کردیم یک دقیقه دیگر اجازه می دهیم مواد به طور کامل پخته شوند سپس آن را روی تخته کار می گذاریم تا سرد شود. رول تخم مرغ را به قسمت های مساوی برش می دهیم و سرو می کنیم.

کاهش دهنده فشار خون

■ **علوی:** انگور داری ویتامین های C،B، منیزیم، کلسیم، فسفر، آهن و پتاسیم است. این کارشناس تغذیه با بیان این مطلب افزود: مبلتان را به اوره خون بالا می توانند از انگور استفاده کنند. «چودت، ادامه داد: مصرف این میوه در درمان یبوست، التهاب معده، روده و بهبود عوارض روماتیسم موثر است. وی خاطر نشان کرد: پتاسیم موجود در انگور در کاهش فشار خون دارد و در این میوه به دلیل دارا بودن املاح خاصیت ملین دارد. وی تاکید کرد: مبلتان را به فشار خون بالا برای تنظیم فشار خون و کاهش آن، مصرف انگور را فراموش نکنید.

اتراق خاطرات در مهمان پذیرهای قدیمی

گروه اجتماعی

در گذشته برای اسکان تجار و مسافران، کاروان سرباهی متعددی در سراسر ایران ساخته شده بود که نمونه هایی از آن ها هم اکنون در بجنورد وجود دارند که البته زیر غبار خاطرات قرار گرفته اند. بعدها با پیشرفت تکنولوژی و ورود وسایل نقلیه مانند اتوبوس و مینی بوس مسافر خانه ها و مهمان پذیرها جایگزین کاروان سراها و در کنار گازراهی ها مسافرخانه های قدیمی رونق چندانی ندارند و شاید نشی های آخرشان را می کشند. وقتی از کسبه قدیمی بجنورد سراج مسافر خانه و مهمان پذیرهای قدیمی را می گیرم اکثر آن ها یک نام را بیشتر تکرار می کنند: «فروردين». به میدان کارگر که می روم به راحتی آدرس این مهمان پذیر قدیمی را نشام می دهم؛ ساختمان قدیمی سبز رنگ با تابلوی به نام مهمان پذیر «فروردين». این مکان در حیاهوی شهر و در لایه لای ساختمان ها و مغازه های تغییر شکل یافته به چشم می خورد. به آن جا می روم، راه پله ای با بیش از ۲۰ پله قدیمی ساله اما با ظاهری آراسته به چشم می خورد. در اتاقی کوچک فرزند مسئول مهمان پذیر در جایگاه پدر نشسته است و کارهای او را در سالنی بالایک توجه ام را جلب می کند. از پله ها بالا می روم ساختمانی با قدمت چندین ساله اما با ظاهری آراسته به چشم می خورد.

به سالنی بالا می روم ساختمانی با قدمت چندین ساله اما با ظاهری آراسته به چشم می خورد. در اتاقی کوچک فرزند مسئول مهمان پذیر در جایگاه پدر نشسته است و کارهای او را در سالنی بالایک توجه ام را جلب می کند. از پله ها بالا می روم ساختمانی با قدمت چندین ساله اما با ظاهری آراسته به چشم می خورد. در اتاقی کوچک فرزند مسئول مهمان پذیر در جایگاه پدر نشسته است و کارهای او را در سالنی بالایک توجه ام را جلب می کند. از پله ها بالا می روم ساختمانی با قدمت چندین ساله اما با ظاهری آراسته به چشم می خورد.

محمدی» با اشاره به آن چه که در خاطر دارد، می افزاید: آن زمان مسافران از همه شهرها به این جا می آمدند و چون مسافر خانه های زیادی نبود، بیشتر در این جا سکنی می گزیدند.

وی تصریح می کند: اتوبوس هایی که از این مسیر می گذشتند، در زمان توقف شان مسافران به این مرکز اقامتی مراجعه می

کند.

به گفته مالک مهمان پذیر در این مکان امکاناتی برای خواب وسکنی گزیدن مسافران در نظر گرفته شده و از گذشته تاکنون در اختیار مسافران قرار داده شده است.

وی با اشاره به این که در گذشته استقبال خوبی از مهمان پذیرها می شد، می افزاید: در گذشته مسافر عبوری از این شهر به این مکان مراجعه می کردند و ارضی بودند، اما در حال حاضر رفت و آمد کمتر شده است و بیشتر بازاریاران و دست فروشانی که از شهرهای دیگر می آیند در این مکان ساکن می شوند و برای فروش اجناس خود به داخل شهر می روند.

از او در مورد علت نام گذاری این مهمان پذیر به فروردين سوال می کنم ولی او اطلاع دقیقی در این مورد ندارد و می گوید: از گذشته تاکنون به همین نام بوده و تغییری در نام آن داده نشده است.

وی می گوید: در اطراف این مهمان پذیر کافه ها و گازراهی های دایر و پاتوق بسیاری از بجنوردی ها و مسافران گری بوده، اما دیگر از آن کافه ها و رفت و آمدها خبری نیست.

به سراغ یکی از کسبه که به گفته خودش ۵۷ سال در کنار این مهمان پذیر مشغول به کار است می روم که می گوید: در دهه های گذشته مسافران زیادی به این مهمان پذیر که قدمت ۵۰ ساله دارد مراجعه می کردند.

محمدی» با اشاره به آن چه که در خاطر دارد، می افزاید: آن زمان مسافران از همه شهرها به این جا می آمدند و چون مسافر خانه های زیادی نبود، بیشتر در این جا سکنی می گزیدند.



با ۸۹ میلیون تومان مالک یک واحد تجاری درون این شهر باشید

۷ - ۳۲۲۶۵۰۷۴

۸ - ۳۲۷۲۸۴۲۴

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی



روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی



این مهمان پذیر سال ۱۳۴۴ ساخته شد و «فرقاسمی» که چندین سال است مدیریت آن را برعهده دارد، در تازشانی از شرایط موجود می گوید: در حال حاضر کسب و کارمان رونق گذشته را ندارد.

وی ادامه می دهد: ایام نوروز و تابستان مسافران به مدارس می روند یا در پارک ها اسکان می یابند و به همین دلیل کار و کاسبی ما بی رونق شده است. ای کاش متولیان مربوطه به فکر مهمان پذیرهای قدیمی بودند و برای برپا ماندن شان کاری می کردند.

وی با اشاره به این که در گذشته ماندگاری مسافران بیشتر بود، تصریح می کند: باید اقداماتی برای ماندگاری مسافران در شهر انجام شود تا مهمان پذیرها رونق بگیرند اما چند سالی می شود که ماندگاری مسافران کمتر شده است.

وی با بیان این که این مرکز در سال ۴۴ میلادی برای خواب وسکنی گزیدن مسافران در نظر گرفته شده و از گذشته تاکنون در اختیار مسافران قرار داده شده است، می افزاید: در گذشته استقبال خوبی از مهمان پذیرها می شد، می افزاید: در گذشته مسافر عبوری از این شهر به این مکان مراجعه می کردند و ارضی بودند، اما در حال حاضر رفت و آمد کمتر شده است و بیشتر بازاریاران و دست فروشانی که از شهرهای دیگر می آیند در این مکان ساکن می شوند و برای فروش اجناس خود به داخل شهر می روند.

از او در مورد علت نام گذاری این مهمان پذیر به فروردين سوال می کنم ولی او اطلاع دقیقی در این مورد ندارد و می گوید: از گذشته تاکنون به همین نام بوده و تغییری در نام آن داده نشده است.

وی می گوید: در اطراف این مهمان پذیر کافه ها و گازراهی های دایر و پاتوق بسیاری از بجنوردی ها و مسافران گری بوده، اما دیگر از آن کافه ها و رفت و آمدها خبری نیست.

به سراغ یکی از کسبه که به گفته خودش ۵۷ سال در کنار این مهمان پذیر مشغول به کار است می روم که می گوید: در دهه های گذشته مسافران زیادی به این مهمان پذیر که قدمت ۵۰ ساله دارد مراجعه می کردند.

محمدی» با اشاره به آن چه که در خاطر دارد، می افزاید: آن زمان مسافران از همه شهرها به این جا می آمدند و چون مسافر خانه های زیادی نبود، بیشتر در این جا سکنی می گزیدند.

وی تصریح می کند: اتوبوس هایی که از این مسیر می گذشتند، در زمان توقف شان مسافران به این مرکز اقامتی مراجعه می

میدانه کالاهای خود با بازاریان مجبور بودند. چند روز در مسافر خانه های قدیمی شهر بماندند.

وی به سیستم گرمایشی نفتی آن دوران اشاره می کند و ادامه می دهد: امکانات آن دوران بسیار محدود بود و بستگی به مهمان پذیری داشت که مسافران انتخاب می کردند. به عنوان نمونه مهمان پذیر نفتی زاده از امکانات خوبی برخوردار بود و حتی سیستم گرمایشی مناسبی برای مسافران داشت.

یکی دیگر از مسافرانی که سال ها پیش به دلیل تحصیل مجبور بود چند روز در شهر بجنورد بماند، می گوید: در آن زمان سیستم گرمایشی نفتی در مهمان پذیرهای شهر وجود داشت و با توجه به این که تردد به روستاها به راحتی انجام نمی شد ترجیح می

به علت کسب و امکانات پزشکی در شهرستان های مجاور بجنورد، مجبور بودیم به این شهر بیناییم و تا زمان تکمیل دوره درمان در مسافرخانه های شهر اتراق می کردیم و تنها امکانات ما یک فرش و یک اتاق بود

می دانیم چند روز در مسافر خانه های شهر باشم، «هدایتی» با اشاره به این که برخی از مهمان پذیرها تنها پتکه سقفی، یخچال و فرش در اختیار مسافران قرار می دادند، می افزاید: این امکانات برای مسافرانی که شب جایی برای ماندن نداشتند بسیار با ارزش بود.

یکی دیگر از مسافرانی که از شهرهای اطراف برای درمان به بجنورد می آمد، می گوید: به علت کمبود امکانات پزشکی در شهرستان های مجاور بجنورد، مجبور بودیم به این شهر بیایم و تا زمان تکمیل دوره درمان در مسافر خانه اتراق می کردیم و تنها امکانات ما یک فرش و یک اتاق بود.

«برانی» با اشاره به این که در حال حاضر اتراق در مسافر خانه های شهر کمتر شده است، می افزاید: با این وجود برخی از روستا نشینان هنوز هم از مسافر خانه ها استفاده و هزینه کمتری نسبت به هتل ها پرداخت می کنند.

البته کارشناس نظارت بر واحدهای اقامتی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان شمالی با اشاره به این که تاریخچه اقامت در ایران متأثر از صبر سنانسی و رواج تجارت بین کاهرهاست، می گوید: ایجاد مکان هایی برای اسکان تجار و کسبه ای که در حال سفر بودند در برنامه متولیان سیستم گرمایشی نفتی در مهمان پذیرهای آن زمان قرار گرفت و در ایران به شکل کاروان سرا از زمان صفویه تا پایان دوره قاجاریه این روند تداوم یافت.

«صدری قر» می افزاید: اغلب کاروان ها از مکانی به مکان دیگر برای میانه کالا می رفتند و برای اقامت شبانه خود نگهداری احداث شان به مکانی نیاز داشتند که دولت وقت به منظور رونق اقتصادی در سراسر ایران برای تأمین امنیت و اسکان آن ها کاروان سراهای متعددی را در داخل شهر ها ساخت که به شکل یک بازار کوچک اقتصادی در آن جا فعالیت می کردند و نمونه آن هم اکنون در شهر بجنورد سبزه میدان و پای توب است.

وی بیان می کند: بعدها با پیشرفت تکنولوژی و ورود وسایل نقلیه مانند اتوبوس و مینی بوس مسافر خانه ها و مهمان پذیرها جایگزین کاروان سراها و در کنار گازراهی مسافریی احداث شدند و افرادی که به دلیل مختلف به شهرها می آمدند به خاطر تأمین بودن راه ها و سختی تردد مجبور به اقامت در مسافر خانه ها می شدند.

وی می گوید: بر عکس کاروان سراها که محلی برای نگهداری احجام داشتند، مسافر خانه ها و مهمان پذیرها با امکانات بهتر مثل سرویس بهداشتی و حمام مناسب و ارائه غذای مختصر به لحاظ کمی و کیفی بهینه تر شدند.

وی اضافه می کند: با توجه به وجود روستاهای زیاد در خراسان شمالی به خصوص در اطراف مراکز تجرد و تردد مسافران شده است.

وی به مهمان پذیرهای نفتی زاده، «سادی»، «فروردين»، «سرفراز» و «رجب» اشاره می کند و می افزاید: با وجود ساختار قدیمی همچنان این مکان ها پابرجا هستند.

جبران خسارت

■ **علوی:** خوندگان 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 «بنی... دآوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوندگان پاسخ می دهد.

■ **در صورتی که در بازرسی، خسارت مادی وار شود چگونه جبران خواهد شد؟**

مطابق تبصره ماده ۱۴۵ قانون آیین دادرسی کتبری در صورتی که در بازرسی خسارت مادی وارد شود، مشروط بر این که به موجب تصمیم قطعی قرار منع یا موقوفی تعقیب یا حکم برائت صادر شود و همچنین مواردی که امتناع کننده شخص متهم نباشد حتی اگر موضوع به صدور قرار جلب به دادرسی یا محکومیت متهم منجر شود دولت مسئول جبران خسارت خواهد بود مگر این که تقصیر بازرس یا سایر مأموران محرز شود که در این صورت دولت جبران خسارت و به بازرس یا مأموران مقصر مراجعه می کند.

کم خونی دوران بارداری

■ **علوی:** خوندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فرزان علوی مقدم» کارشناس مایابی به سوال یکی از خوندگان پاسخ می دهد.

■ **کم خونی در دوران بارداری چه تأثیری بر جنین دارد؟**

کم خونی مادر در دوران بارداری مشکلات و عوارض جدی از جمله افزایش احتمال تولد نوزاد با وزن کمتر از نرمال (کمتر از وزن طبیعی)، زایمان زودرس و تولد نوزاد با درجه آبرگال (علامت حاتنی) پایین را به دنبال دارد. استفاده به موقع و مناسب از مکمل ها و تأمین ذخایر املاح و ویتامین ها به ویژه آهن می تواند از کم خونی جلوگیری کند. ویتامین های B۱۲، اسید فولیک و ویتامین C در پیشگیری از ابتلا به این علائم می تواند موثر باشد. اسید فولیک و ویتامین C همگی در فرایند خون سازی در مغز استخوان و جبران کم خونی کمک کننده هستند. خانم هایی که در سنین باروری هستند با مصرف دوره ای و متناوب آهن می توانند ذخایر آهن بدن شان را افزایش دهند و از کم خونی در این دوران جلوگیری کنند.

بیماری لته

■ **گروه اجتماعی:** نخستین نشانه بیماری لته در مراحل اولیه خون ریزی بدون تحرک یا خود به خود است. دندان پزشک، متخصص جراحی لته و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: اگر خون ریزی خود به خود یا بر اثر مسواک زدن درمان نشود، پس از مدتی بیماری پیشرفت می کند و باعث تحلیف لته و استخوان این شود. دکتر فرید تبعی زاده، ادامه داد: در بیشتر مواقع بیمار متوجه این خون ریزی ریزی نمی شود و زمانی به دندان پزشک مراجعه می کند که دندان هایش لثه شده است. وی خاطرنشان کرد: در چنین شرایطی اقدامات درمانی که می توانیم انجام دهیم بسیار محدود می شود و مناسفانه بسیاری از بیماران دندان های خود را بر اثر همین بی احتیاطی و مراجعه های تیر هنگام از دست می دهند. وی تاکید کرد: بیماری که با التهابات خفیف و خون ریزی خود به خود دندان و لته رو به رو می شوند باید هر چه سریع تر به دندان پزشک مراجعه کنند تا با اقدامات به موقع مانع از دست دادن دندان های شان شوند.

عروسی ، تولد ، ختم ، ولیمه ، همایش

سالن های مجزا با ظرفیت ۸۰۰، ۴۰۰، ۲۰۰، ۱۲۰، ۶۰ نفر

مراسمات عزا ، ولیمه بدون هزینه ورودی سالن

آدرس: بلوار معلم، نبش معلم ۱۵

تلفن: ۹۵۱ ۹۵۸ ۳۲۲-۰۵۸ - ۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲

بازرگانی سانپار پارس کیا (آهن آلات شیرزاد)

میلگرد – تیر آهن – سیمان – بلوک

✓ **عاملیت فروشی مستقیم میلگرد شاهرود**
✓ **عاملیت فروش مستقیم سیمان بجنورد**

تلفن ها: ۳۲۲۵۹۷۹۶-۳۲۲۵۹۷۹۶-۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲-۰۹۱۲۲۵۴۳۵۹

خط ویژه: ۳۲۴۱۴۴۴۴

