مسکن دردهای مفصلی

علوی- گیاه دارویی «هوم» به دلیل دارا بودن مواد مؤثر دارویی، خواص مختلفی پیدا کرده است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: در تمامی نواحی خراسان به این گیاه «ریش بز» هم می گفتند. «مسعود معمارپانی» با اشاره به برخی موارد استفاده از این گیاه بیان کرد: گیاه «هوم» درمان کننده دردهای استخوانی، مفصلی و عضلانی، لاغر کننده، مقوی، ادرارآور و ضد کننده سموم بدن است. به گفته وی، این گیاه برای رفع کم کاری تیروئید نیز مفید است ولی از آن جایی که این گیاه سمی است باید طبق نظر کارشناس مورد استفاده قرار گیرد.

کوکی شکلات سفید و فندق

مواد لازم: جوی دوسر ۲۵۰ گرم، آرد ۲۰۰ گرم، جوش شیرین یک قاشق چایخوری، نمک، نصف به مقدار لازم، کره ۲۵۰ گرم، شکر یک دوم پیمانه، شکر قهوه ای یک دوم پیمانه، تخم مرغ یک عدد، شیر یک و یک دوم قاشق سوپ خوری، وانیل یک قاشق چایخوری، چیپس شکلات سفید یک و یک دوم پیمانه و فندق خرد شده ۲ پیمانه.

طرز تهیه: جوی دوسر، آرد، جوش شیرین و نمک را در ظرف مناسبی با هم مخلوط می کنیم. کره و شکرها را در ظرفی جداگانه با همزن به خوبی هم می زنیم. تخم مرغ، شیر و وانیل را اضافه می کنیم و به هم زده تا ادامه می دهیم تا کاملا یکدست شود. مخلوط آرد را اضافه و به خوبی مواد را با هم ترکیب می کنیم. چیپس شکلات سفید و فندق خرد شده را به مواد اضافه و مخلوط می کنیم و خمیر را روز می دهیم. گلوله هایی به اندازه گردو از خمیر جدا و کف دست مان پهن می کنیم. آن ها را با فاصله از هم در سینی فر روی کاغذ روغنی قرار می دهیم و به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۵ درجه سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) می پزیم تا طلایی رنگ شوند. سپس آن را سرو می کنیم.

بامیه، ضد پوکی استخوان

گروه اجتماعی- اثرات ضد پوکی استخوان را با مصرف بامیه می توان تجربه کرد. مسئول تغذیه مرکز بهداشت بجنورد با بیان این مطلب اظهار کرد: کلسیم موجود در بامیه منبع بسیار خوبی برای پیشگیری از پوکی استخوان است و علاوه بر آن پتاسیم و منیزیم موجود در آن می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. «شهلا جوت» ادامه داد: بامیه جزو مواد غذایی کم کالری است و می تواند در رژیم های کاهش وزن تاثیر به سزایی داشته باشد.

وی تصریح کرد: این ماده غذایی حاوی ویتامین هایی از قبیل B۱، B۲، B۵، B۶، C و K است و همچنین عناصری مانند منگنز، کبالت، کلسیم، فسفر، پتاسیم و اسید فولیک و فیبر و ماده لزج تشکیل دهنده آن تاثیر مثبتی روی سلامتی دارد. وی ویتامین C موجود در بامیه را یکی از آنتی اکسیدان های مهم می داند.

روایت کوچه پس کوچه های قدیمی بجنورد؛ از «شترخانه» تا «بهار»

کوچه کوچه خاطره

علوی

روزگاری دور در دیاری کهن، کوچه باغ ها و خانه های قدیمی، رونق بخش سکوت شهر بجنورد بود؛ خانه های یک طبقه با سقف های شیروانی و دیوارهای کاهگلی که همه آن ها اغلب شبیه هم بودند و وجه اشتراک شان داشتن تنور در وسط یا گوشه ای از حیاط بزرگ و درین دشت بود. کلون در خانه ها را که می زدیم و در به روی مان باز می شد، از دالان های باریک و تاریکی عبور می کردیم و بعد وارد ایوان بزرگ خانه ها یا حیاط می شدیم که در وسط آن حوض بزرگ آبی یا آن گلدان های شمعدانی اطرافش دل بیننده را در نگاه اول به دست می آورد. همه ها ساکت و آرام بود اما روح زندگی در آن ها جریان داشت و هیاهوی اهالی یا بر و صدای بچه ها سکوت سهمگین آن ها را در هم می شکست و خواب را از چشمان اهالی به ویژه کهنسالان محله می ربود.

محله های دلربا

محله های قدیمی یکی از رنگ و بوی خاصی که داشت، مامن ساکنانش بود و هر گوشه ای که امروزه از آن روزها باقی مانده است، افراد کهنسال به چشم تکه ای از سرزمین گم شده خود که روزهای خوب و بدشان را در میان آن سپری کردند، می نگرند. یکی ازشهروندان قدیمی و کهنسال که اکنون ده ۷۰ زندگی خود را سپری می کند، می گوید: آن روزها محله های کمی در بجنورد وجود داشت اما هر یک قدمت و اصالت خاص خودش را داشت، در هر یک از محله های قدیمی نوع خاصی کاه دار و سنت می شد یا به واسطه آن که فردی مهم و چهره ای سرشناس در آن محله زندگی می کرد، نام می گرفت. «عباس زاده» ادامه می دهد: در بجنورد قدیم مانند برخی دیگر از شهرها دروازه هایی به منظور حفظ ایمنی شهر وجود داشت و کاروان هایی که از شهرها و آبادی های مختلف می آمدند از این دروازه ها وارد شهر می شدند و رویکرد محله ها نیز متفاوت بود، به عنوان مثال کالاهایی که توسط کاروانیان از دروازه گرگان وارد شهر می شد تا آن جه که از بقیه دروازه های شهر وارد می شد، تفاوت داشت. وی چهارشنبه بازار و پای توپ بجنورد را از قدیمی ترین محلات بجنورد نام می برد و می گوید: یکی از مهم ترین مراکز داد و ستد در بجنورد قدیم، همین مناطق بود که روستاییان مسیر بجنورد- شیروان، محصولات خود را برای فروش می آوردند. وی خاطرنشان می کند: محله های قدیمی دیگری مانند خیابان فعلی دیهه، «پای توپ» و قزنقه دالان، کوچه «برق»، «مستوفی»، «صدری» و «تاتاری» و بسیاری دیگر از کوچه ها هم وجود داشت که به واسطه حضور اشخاص مهم و چهره های سرشناس آن زمان نام گرفته بودند.

خزان «بهار»

یکی از این کوچه ها که از کوچه های قدیمی در محله ای شوق و علاقه و از سر ارادت، با او در رفت و آمد بودند، وی بیان می کند: سرنوشت افراد تبعیدی دوره رضاخان هم شگفتی هایی داشت که می توان از راهیابی «بهار» زندانی در بجنورد، به مجلس شورای ملی نام برد. شاید بی جهت نباشد که نام کوچه « بهار» یادآور روزهایی است که ملک الشعرای بهار در کوچی ناخواسته به این شهر، منزل کرده بود و ایامی را با بجنوردی ها می گذراند. کوچه ای با ساختمانی کهنسال و شیروانی زنگ زده از گردش سالیانی دور که اولین مالکش را با نام بهار می شناسیم که بسیاری از جوان های دهه های ۳۰ و ۴۰، خاطرات بی شماری از آن دارند. در آن روزگاران دور، هنوز آفتاب قدیمی است کوچه «بهار» است که روزگاری دور، میزبان یک چهره سرشناس کشور بود.

چنان که «احسان حصاری مقدم» پژوهشگر فرهنگ عامه بیان می کند: فصل ها در گذر روزگار می آیند و می روند اما یادمان در خاطر ها همیشه باقی است و بهار، آغازگر زندگی دوباره حیات و نوید بخش دوره ای پر از نشاط و زیبایی های طبیعت است.

وی ادامه می دهد: «محمد تقی بهار» سال ها پیش از انقلاب اسلامی به بجنورد آمد نه به اراده خودش، بلکه به دلیل حوادث سیاسی آن دوران که عرصه را برای آزادی خواهان تنگ کرده بود و دست تقدیر و اراده مستبدان، آن را به تبعید می فرستاد.

وی اظهارمی کند: یکی از این افراد، «محمدتقی بهار» بود که با آمدنش به شهرمان، توانست در فضای فرهنگی بجنورد تحولاتی شگرف را ایجاد کند که اولین ثمر حضورش، شناخت همشهریان ما از دیدگاه های سیاسی او بود که از این رهگذر و با حمایت افراد فهیم، «بهار» نامیده شد.

وی اظهارمی کند: بهار، یادآور روزهایی است که ملک الشعرای بهار در کوچی ناخواسته به این شهر، منزل کرده بود و ایامی را با بجنوردی ها می گذراند. کوچه ای با ساختمانی کهنسال و شیروانی زنگ زده از گردش سالیانی دور که اولین مالکش را با نام بهار می شناسیم که بسیاری از جوان های دهه های ۳۰ و ۴۰، خاطرات بی شماری از آن دارند. در آن روزگاران دور، هنوز آفتاب از پشت بام شهرمان بالا نیامده بود و ساکنان سرزمین مادری در خواب بودند، نسیم صبحگاه بهاری صدای زنگ شتران کاروانی را با خود می آورد که از منطقه جنگلی «مرأوه تپه»، «گلی داغ» و «راز و جرگلان» آن روزها، زغال می آوردند و قارچ از هیزم به دست آمده از درختان جنگلی که از روستای چهارسو وارد شهر می شد، زغال برای گرمای گرسی ها در زمستان، از جمله تیارهای شهروندان محسوب می شد که پیش از آغاز سرما، در اندیشه تهیه آن بودند. این پژوهشگر فرهنگ عامه ادامه می دهد: با نزدیک شدن کاروان شترهای خسته که از مسیر «جاجرم» و «گلی داغ» به شهر وارد می شدند، کاروان سالار پیش از همه در حرکت بود، چشمان آشنایی را در سپیده دم صبح برای احوال پرسی می جست و صدای دل انگیز زنگ آویزان از گردن شترها، مانند آهنگی دلنشین برای افرادی بود که هنوز از خواب روی بشت بام های کاهگلی برنخاسته بودند. کاروانیان به دروازه قبله (میدان کارگر) که می رسیدند، آهنگ پای شتران آهسته تر می شد و پس از وارد شدن به محوطه خیابان بش قرادش(شهید چمران)، به سمت کوچه شترخانه می پیچیدند و بار امانت را از دوش خود بر زمین می گذاشتند.

وی بیان می کند: «شترخانه» محوطه ای وسیع با دیوارهای کوتاه کاهگلی بود که انتهایش به غسالخانه (غسل خانه) نبش کوچه معصوم زاده وصل می شد که بعدها در همان محل، مدرسه ای ساخته شد و از سمت شمال هم به خیابان امام خمینی(ره) غربی و گاراژ باربری «تاتاری» وصل می شد.

کاروان هایی هم گاهی از سمت اسفراین و شیروان به این کوچه می آمدند و پس از مبادله و فروش کالا، دوباره راه آمده را پیش می گرفتند. به گفته وی کوچه « شترخانه» یا« قروغی» پس از آغاز جنگ، به شهید «محسن صدقی» تغییر نام داد اما هنوز هم بسیاری از افراد قدیمی که در این کوچه پس کوچه های شهر مهبی سپید کرده اند، خاطرات آن روزها را به خوبی به یاد دارند. «حصاری مقدم» محله «صدرآباد» را نیز یکی دیگر از محله های قدیمی شهر می داند و درباره قدمت آن می افزاید: «صدرآباد» نام باغی است که از گذشته های دور، به «صدر بی بی» خواهر سردار مقتم بجنوردی منعقل بوده است. شهرت این باغ به واسطه چشمه ای است که از درون آن می جوشید. پس از مرگ «صدر بی بی» این باغ پرثروت با سپیدارهای سربه فلک کشید، همچنان مورد استفاده عموم شهروندان بجنوردی قرار می گرفت. وی ادامه می دهد: بسیاری از افراد برای شستن لباس و فرش به آن جا می رفتند و مادران جست و کوش آن روزگاران، با جوشاندن کمی آب توسط هیزم، بودند. این پژوهشگر فرهنگ عامه ادامه می دهد: با نزدیک شدن کاروان شترهای خسته که از مسیر «جاجرم» و «گلی داغ» به شهر وارد می شدند، کاروان سالار پیش از همه در حرکت بود، چشمان آشنایی را در سپیده دم صبح برای احوال پرسی می جست و صدای دل انگیز زنگ آویزان از گردن شترها، مانند آهنگی دلنشین برای افرادی بود که هنوز از خواب روی بشت بام های کاهگلی برنخاسته بودند. کاروانیان به دروازه قبله (میدان کارگر) که می رسیدند، آهنگ پای شتران آهسته تر می شد و پس از وارد شدن به محوطه خیابان بش قرادش(شهید چمران)، به سمت کوچه شترخانه می پیچیدند و بار امانت را از دوش خود بر زمین می گذاشتند.

وی بیان می کند: «شترخانه» محوطه ای وسیع با دیوارهای کوتاه کاهگلی بود که انتهایش به غسالخانه (غسل خانه) نبش کوچه معصوم زاده وصل می شد که بعدها در همان محل، مدرسه ای ساخته شد و از سمت شمال هم به خیابان امام خمینی(ره) غربی و گاراژ باربری «تاتاری» وصل می شد.

کاروان هایی هم گاهی از سمت اسفراین و شیروان به این کوچه می آمدند و پس از مبادله و فروش کالا، دوباره راه آمده را پیش می گرفتند. به گفته وی کوچه « شترخانه» یا« قروغی» پس از آغاز جنگ، به شهید «محسن صدقی» تغییر نام داد اما هنوز هم بسیاری از افراد قدیمی که در این کوچه پس کوچه های شهر مهبی سپید کرده اند، خاطرات آن روزها را به خوبی به یاد دارند. «حصاری مقدم» محله «صدرآباد» را نیز یکی دیگر از محله های قدیمی شهر می داند و درباره قدمت آن می افزاید: «صدرآباد» نام باغی است که از گذشته های دور، به «صدر بی بی» خواهر سردار مقتم بجنوردی منعقل بوده است. شهرت این باغ به واسطه چشمه ای است که از درون آن می جوشید. پس از مرگ «صدر بی بی» این باغ پرثروت با سپیدارهای سربه فلک کشید، همچنان مورد استفاده عموم شهروندان بجنوردی قرار می گرفت. وی ادامه می دهد: بسیاری از افراد برای شستن لباس و فرش به آن جا می رفتند و مادران جست و کوش آن روزگاران، با جوشاندن کمی آب توسط هیزم، بودند. این پژوهشگر فرهنگ عامه ادامه می دهد: با نزدیک شدن کاروان شترهای خسته که از مسیر «جاجرم» و «گلی داغ» به شهر وارد می شدند، کاروان سالار پیش از همه در حرکت بود، چشمان آشنایی را در سپیده دم صبح برای احوال پرسی می جست و صدای دل انگیز زنگ آویزان از گردن شترها، مانند آهنگی دلنشین برای افرادی بود که هنوز از خواب روی بشت بام های کاهگلی برنخاسته بودند. کاروانیان به دروازه قبله (میدان کارگر) که می رسیدند، آهنگ پای شتران آهسته تر می شد و پس از وارد شدن به محوطه خیابان بش قرادش(شهید چمران)، به سمت کوچه شترخانه می پیچیدند و بار امانت را از دوش خود بر زمین می گذاشتند.

وی بیان می کند: «شترخانه» محوطه ای وسیع با دیوارهای کوتاه کاهگلی بود که انتهایش به غسالخانه (غسل خانه) نبش کوچه معصوم زاده وصل می شد که بعدها در همان محل، مدرسه ای ساخته شد و از سمت شمال هم به خیابان امام خمینی(ره) غربی و گاراژ باربری «تاتاری» وصل می شد.

کاروان هایی هم گاهی از سمت اسفراین و شیروان به این کوچه می آمدند و پس از مبادله و فروش کالا، دوباره راه آمده را پیش می گرفتند. به گفته وی کوچه « شترخانه» یا« قروغی» پس از آغاز جنگ، به شهید «محسن صدقی» تغییر نام داد اما هنوز هم بسیاری از افراد قدیمی که در این کوچه پس کوچه های شهر مهبی سپید کرده اند، خاطرات آن روزها را به خوبی به یاد دارند. «حصاری مقدم» محله «صدرآباد» را نیز یکی دیگر از محله های قدیمی شهر می داند و درباره قدمت آن می افزاید: «صدرآباد» نام باغی است که از گذشته های دور، به «صدر بی بی» خواهر سردار مقتم بجنوردی منعقل بوده است. شهرت این باغ به واسطه چشمه ای است که از درون آن می جوشید. پس از مرگ «صدر بی بی» این باغ پرثروت با سپیدارهای سربه فلک کشید، همچنان مورد استفاده عموم شهروندان بجنوردی قرار می گرفت. وی ادامه می دهد: بسیاری از افراد برای شستن لباس و فرش به آن جا می رفتند و مادران جست و کوش آن روزگاران، با جوشاندن کمی آب توسط هیزم، از بام تا شام لباس می شستند و کودکان هم گوشه ای از این مسئولیت را به دوش می گرفتند. به گفته وی در پایین دست این چشمه، به مدد فوران آبی پرخروش، سنگ آسیابی می چرخید وکیسه های پر از گندم را به آرد تبدیل می کرد و آسیابانی پیر، خسته از کار سالیان عمرش، در سایه سار چنارانی کهن می آرمید و در خلوت صبحگاه با آهنگ چرخیدن سنگ های آسیاب دوباره برای کار کردن همت می کرد.

وی بیان می کند: چشمه صدرآباد به لحاظ بالاتر قرار گرفتن نسبت به محلات مسکونی، سالم ترین و زلال ترین آب را داشت و اهالی دروازه قبله تا میدان شهید و اطراف آن، برای آوردن آب آشامیدنی و دیگر مصارف به آن جا می رفتند. عصرها دختران بی شماری برای برداشتن آب از چشمه کناری باغ که پس از طی چند پله خشتی به آب می رسیدند، کوزه را بر دوش می گذاشتند و راه خانه را در پیش می گرفتند و از همین باغ دلگشا بود که بعضی ها عروس آینده شان را از بین دختران مسئولیت پذیر و خانه دار انتخاب می کردند. وی اظهارمی کند: تا اواخر دهه ۳۰ و اوایل دهه ۴۰ که بیشتر خانواده ها از اسب و الاغ برای کارهای روزمره و حمل بار استفاده می کردند، در هر غروب، پسران نوجوان با پای پیاده و گاهی سواره از کوچه باغ ها و دیگرمحلات چهارپایان را به سمت چشمه می راندند تا پس از طی یک روزهم هایی با صاحبان خود، در آرامش به نوشیدن آبی گوارا بپردازند و از علف های پرطراوت کنار باغ صدرآباد استفاده کنند.

یکی از راه های ورودی به باغ، از کوچه «سیدی» بعد از چهارراه باسکول بود که از میان انبوهی از بوته ها و پیچک های وحشی و درختان سربه فلک کشیده می گذشت و پس از عبور از باغ های «مقدادیان» و «جزایری و «عطاران» به قنات یا دهانه کاریز می رسید که اینک هیچ اثری از آن نمانده است. بنا به اظهارات وی، آخرین رد پای چشمه که مورد استفاده قرار می گرفت، در انتهای خیابان منبع آب بود که به بهانه به سازی آب های سطحی و روان، روی آن بسته شد و اینک اثری از آن را در اندازه ای نمی توان یافت و از صدای پای آب چشمه ای گوارا محروم کردند.

مهارت همدلی

همدلی توانمندی است که وجود آن را از نخستین سال های زندگی در کودک می توان مشاهده کرد. از نخستین سال های زندگی، بسیاری از رفتارهای کودک حاکی از این واقعیت است که او قادر به درک دیگران است و می تواند با آن ها همدردی کند. او در اغلب موارد، این قابلیت را در مقابل توانایی و تمایل به همدلی کردن با غم متفاوت است و این تفاوت در میل به همدلی در افراد مختلف به شیوه تربیت آن ها بستگی دارد. درصد قابل توجهی از رفتارهای همدلانه کودکان از طریق تماشای شیوه واکنش اطرافیان در مقابل درماندگی دیگران شکل می گیرد. کودکان با تقلید از آن چه که می بینند واکنش های حاکی از همدلی را نشان می دهند. ماشاءالله امروزه شاهد این واقعیت هستیم که با بزرگ تر شدن کودکان و ورود آن ها به جامعه، همدلی آن ها کاهش می یابد و این یکی از بزرگ ترین معضلات جامعه ای است که به سمت صنعتی شدن می رود. هر یک از ما آن قدر درگیر مسائل شخصی خود هستیم که فرصتی برای با هم بودن پیدا نمی کنیم، یا آن قدر ارتباطات مان مرزبندی شده است که هنگام وقوع مشکلات گرفتاری که به دلیل احترام گذاشتن به وقت دیگران و گاهی به دلیل عدم اعتماد مسائل مان را با دیگران در میان نمی گذاریم در حالی که همدلی کردن علاوه بر تقویت روابط باعث سبک شدن افراد به لحاظ روحی و روانی می شود.

مشارکت کودکان

گروه اجتماعی- بسیاری از کودکان در درک درستی از مشارکت ندارند و همواره دوست دارند به تنهایی و فقط با اسباب بازی های خود بازی کنند، اما با وضع قوانین کوچک می توان به آن ها برای درک این مفهوم کمک کرد. با مشخص کردن زمان و نوبت دادن به کودک می توان او را با این مفهوم آشنا کرد که خواهر یا برادر یا هم بازی های او هم می توانند از وسایل و اسباب بازی های موجود استفاده کنند به طوری که در زمانی برای استفاده کودک و زمانی برای بقیه بچه ها در نظر گرفته شود تا کم کم بتواند به این مفهوم پی ببرد. این شیوه به کودک نشان می دهد که چگونه نوبت را رعایت کند. البته در مورد دادن اسباب بازی به دیگران نباید به کودک سخت گرفت یا بر خورد تندی نشان داد زیرا کودک را جریحه دار می سازیم و استقلال عمل او را از بین برده و یا ناامید گرفته شود. کودکان به آنچه که والدین انجام می دهند، توجه ویژه ای دارند پس باید قبل از آن که از هم بخواهیم یا توقع داشته باشیم که او چیزی می خواهد و به او پاسخ منفی دهید و زمانی که او نیاز است و عصبانی شد، برایش توضیح دهید که قصد نداشته اید چنین احساسی در او به وجود بیاید و او نیز باید همین شیوه را در برخورد با دیگران در پیش بگیرد و مانع نام بردن و نام نبردن او شود. این مسئله را نباید فراموش کرد که برای کارهای خوب کودک در این زمینه به او پاداش داده شود. با انجام دادن چنین تمرین هایی به راحتی می توان به کودک برای پذیرش مشارکت کمک کرد.

قراردادهای بانکی

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 آ...وناوی» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا بانک ها ملکف به ارائه نسخه ای از قرارداد های بانکی به مشتریان خود هستند؟

بانک مرکزی در بخشنامه ای به بانک ها تاکید کرده که با هدف آگاهی کامل مشتری از مفاد قراردادها، پس از انعقاد و امضای قرارداد، نسخه‌ای از آن را که دارای ارزش قانونی یکسان با سایر نسخ است، حسب مورد در اختیار اشخاص ذکر شده قرار دهند.

از این رو ضروری است، بانک ها ضمن ابلاغ مراتب به تمام واحدهای ذی ربط و اهتمام لازم برای نظارت بر حسن اجرای موارد ابلاغی، اطلاعات لازم درباره چگونگی انجام محاسبات مربوط به اقساط، تسویه تسهیلات و وجه التزام دریافتی را در اختیار مشتریان شان قرار دهند.

سینوزیت

سینوس ها حفره های توخالی در استخوان های سر و صورت هستند و به التهاب سینوس ها و افزایش یا احتباس ترشحات سینوزیت گفته می شود. سینوزیت دوگونه است؛ یکی سینوزیت حاد که به دنبال بیماری های عفونی مثل سرماخوردگی عارض می شود و بسیار پر سر و صداست و با تب و درد شدید همراه است و دیگری سینوزیت مزمن که متاسفانه به نظر می رسد درصد زیادی از مردم کشور ما از آن رنج می برند. سردرد یا سنگینی سر به خصوص در ناحیه پیشانی و گونه ها از مهم ترین نشانه های این بیماری است.

البته در سینوزیت مزمن درد، غلبه و بروز کمتری دارد و بیشتر سنگینی سر احساس می شود. درد بیشتر در سینوزیت حاد یا سینوزیت مزمن که به طور ناگهانی دچار عفونت می شود احساس می شود. این درد خیلی از مواقع با خم شدن بیمار به جلو تشدید می شود که علت آن جابه جایی چرک موجود در سینوس هاست. این درد ممکن است به نواحی دیگر سر و صورت انتشار پیدا کند. نوع دیگر آن که به ویژه در سینوزیت مزمن رخ می دهد سردرد یا حتی گلودرد در تماس با بالا گرم یا سرد است. آب ریزش بینی، ترشحات پشت حلقی به ویژه صبح ها، تنگی نفس و بد خوابی شبانه، خستگی طول روز، تنگی نفس، گرفتگی و اسپاسم عضلات گلو و سرفه یا عطسه ناشی از واکنش دفاعی بدن برای دفع ترشحات برخی از نشانه های این بیماری است.

درمان سینوزیت با بازار کردن مجاری سینوس ها میسر می شود. در طب جدید با استفاده از آنتی بیوتیک ها و آنتی هیستامین ها ترشحات خشک می شوند و از حرکت و خروج بار می ایستند اما در طب قدیم، خشک کردن ترشحات به معنای جلوگیری از تولید بیشتر ماده سینوزیت بدمی بلغم بود.