

خشکی پوست



بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی - خشکی پوست می تواند بسیار ناراحت کننده و ناخوشایند باشد. نوعی خشکی پوست شدید که اِکِتِمُوز نام دارد، می تواند بسیار نگران کننده باشد. خوشبختانه در اغلب موارد خشکی پوست ناشی از فاکتورهای محیطی مثل آب و هوای گرم یا سرد، رطوبت پایین و شست و شو با آب ولرم است که می تواند قابل کنترل باشد. استفاده از محصولات مرطوب کننده و استفاده نکردن از صابون های خشن و خشک کننده از جمله راهکارهای محافظت از پوست است اما خشکی پوست شدید و مزمن مشکلی است که به معاینه توسط متخصص پوست نیاز دارد.

خشکی پوست اغلب موقتی است، برای مثال ممکن است خشکی پوست در زمستان ایجاد شود، اما می تواند دائمی نیز باشد. علایم و نشانه های خشکی پوست بستگی به سن، وضعیت سلامت، محل زندگی، زمان سوری شده در بیرون از منزل و علل بروز مشکل دارد. در اغلب موارد خشکی پوست با تغییراتی در شیوه زندگی بهبود می یابد و می توان از درمان خانگی استفاده کرد اما در مواردی که خشکی پوست را قرمزی همراه باشد، پوست و خارش در خواب اختلال ایجاد کند و به دلیل خشکی و خارش پوست دچار زخم یا عفونت شده باشد، باید به پزشک مراجعه کرد.

خشکی پوست اغلب علت محیطی دارد. برخی بیماری های نیز می تواند بر پوست تاثیر بگذارد. پوست در زمستان ها زمانی که دما و رطوبت کاهش می یابد، تمایل به خشک شدن دارد. فضای گرم رطوبت را کاهش می دهد و به خشکی پوست منجر می شود.

پوست در زمستان ها زمانی که دما و رطوبت کاهش می یابد، تمایل به خشک شدن دارد. هم می تواند به خشکی پوست منجر شود.
درمان خشکی پوست در اغلب موارد با تغییراتی در شیوه زندگی، برای مثال استفاده از محصولات مرطوب کننده و پرمیز از دوش آب داغ و حمام های طولانی مدت، انجام می شود. اگر پوست بسیار خشک و زبر باشد، پزشک ممکن است از کرم های غیر استخا ای استفاده کند که حاوی لاکتیک اسید و ویره است. استفاده از برخی لواظ خشکی پوست به درمانیت با التهاب منجر می شود که قرمزی و خارش را به همراه دارد. در این موارد درمان خشکی پوست شامل استفاده از لوسیون های حاوی هیدرو کورتیزون است. اگر ترک های پوستی پانی شود، پزشک ممکن است از بانداژ مرطوب استفاده کند تا از بروز عفونت پوستی پیشگیری کند.

قصه خوانی

علوی - قصه خواندن برای کودکان علاوه بر این که می تواند به عنوان رفتاری مثبت در آن ها نهاده شود، این فرصت را به والدین می دهد تا در خلال قصه گوینی راه های تربیتی خود را به طور غیر مستقیم اعمال کنند به گونه ای که می توانند با بیان رفتارهای بدی که از کودک ملی قور سر می زند از سوی قهرمان قصه راه های مقابله با آن ها و عکس العمل دیگران، و رفتارهای خوب را به طور غیر مستقیم به او آموزش دهند. در چنین حالتی آموزش پدری و راگو پدری کودکان بیشتر است و می توانند راه و رسم زندگی را در قالب همین داستان های کودکانه و گاهی کوتاه یاد بگیرند. برخی رفتارهای کودکانی را که لاجزای یا دچار اختلالات رفتاری هستند نیز می توان با روش قصه خوانی اصلاح کرد. کودکان از طریق داستان ها و افسانه ها با حقایق و تجربه های زندگی آشنا می شوند. تأثیرپذیری از شخصیت های قصه، تقویت قدرت فهم و بیان، پرورش خلاقیت، آموزش زبان و افزایش گنجینه واژگان کودکان نیز از دیگر تأثیرهای آموزشی و تربیتی قصه خوانی به‌شمار می‌روند. قصه خواندن برای کودکان گستره کلامی آن ها را نیز افزایش می دهد در سنین مدرسه می توانند راحت تر با دیگران ارتباط های کلامی برقرار و جملات را صحیح تر ادا کنند.

والدین می توانند با گفتن و تعریف قصه های گوناگون، قدرت نه گفتن، اعتماد به نفس و چگونگی مواجهه با مشکلات را به کودکان بیاموزند.

پاییز آن روزهای بجنورد

کوچه باغ های خاطرات

علوی

روزی روزگاری، باغ هایی با درختانی قد، پرافرشته در گوشه و کنار شهر قدیمی بجنورد-جا خوش کرده و لظلتانی آراش بخشن را برای رهگذران به وجود آورده بودند. آن روزها در باغ های بزرگ درختان میوه و سبیدار قد علم کرده بودند تا بر خوش آب و هوایی شهرمان بفرزیند و قضایی طرخ و لذتشن را برای ساکنان پدید آورند.
با این که آن روزها از دوربین های عکاسی و گوشی های تلفن همراه خیری نبود تا مردم در لوگینن های پایشیری کرم های خطرانه انگیز بیندازند اما زیر سایه سرد درختان تعطیلات خود را بسرری می کردند و کودکان در میان برگ های رنگارنگ پاییز دل به دریا می زدند و به دور آفتاب گرمی، روی برگ های به آسمان غلغیدند و از شادی بری ها را به آسمان می انداختند تا جایی که هیاهوی شان از این باغ با معروف به باغ سراسرآره و بجنورد قدیم را در یادداشتن های شان

در میان صیدان کلاغ ها گم می شد. مادرانی که کوهی از تجربه به همراه داشتند-برگ های برخی درختان پاییزی مانند بهبه را جمع می کردند و در کیسه ای می انداختند تا در روزهای سرد زمستان که دوا و دکتر کمتر پیدا می شد، آن ها را بچوشانند و از عصاره شان منوشی موثر برای درمان سرماخوردگی تهیه می کنند. آن روزها به گرفتگی خیلی از ریش سفیدان به سرعت و باه گذشت و برخی خاطرات آن

به زردی گرایید و کم کم رنگ باخت. یکی از شهروندان کهن سال با بیان این که در زمان قدیم باغ های زیادی در اطراف بجنورد وجود داشت، می گوید: این باغ ها علاوه بر درختان میوه دارای سبزهجات و صیفی جات بودند و مردم به جای آن که به معازه های میوه فروشی که در آن زمان تعدادشان اندک بود مراجعه کنند وسایل مورد نیاز خود را از این باغ ها تهیه می کردند که یکی از این باغ ها معروف به باغ سراسرآره و بجنورد قدیم را در یادداشتن های شان

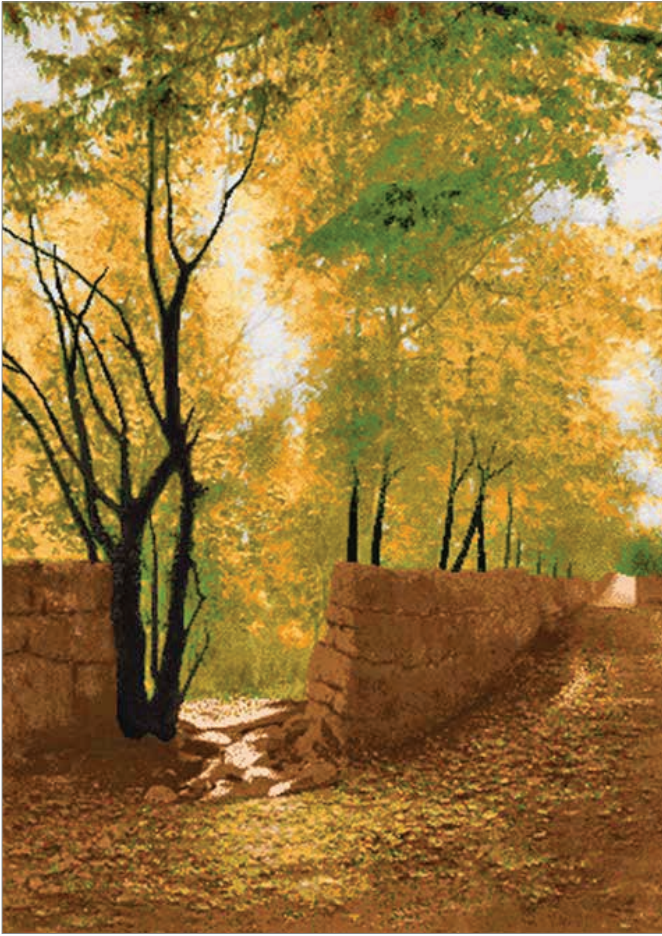
کهر

کپهرهای پوستی در کودکان تنها ناشی از مواد آلرژی را نیست و ممکن است به دلایل دیگری هم ایجاد شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و پزشک متخصص کودکان با اعلام این مطلب افزود: کپهر در واقع برآمدگی یا راش های جلدی و اغلب خارش دار است و به طور معمول خود بخود از بین می رود. دکتر «شهرتنگا» افزود: کپهر ممکن است در جای جایی از بدن بروز کند و اگر کمتر از ۶ هفته فعال بماند، کپهر خفیه نامیده می شود و اگر بیش از این زمان طول بکشد به آن کپهر مزمن اطلاق می شود.وی تصریح کرد: بیشتر آلرژن های مانند برخی مواد غذایی یا دارویی، حیوانات خانگی ، گرده ها یا نیش حشرات منجر به ایجاد کپهر می شود.

وی توضیح داد: عواملی مانند عفونت، اضطراب، آفتاب، سرما، آب و هوای سرد، تماس با مواد شیمیایی، خراش های پوستی یا قرار گرفتن پوست در معرض فشار می تواند در بروز کپهر موثر باشد.

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی



راه دره‌های پایین دست را در پیش می گرفتند و پس از پشت سر گذاشتن فرسنگ ها، راه، سنگ آسیاب هایی را در روستاهای مسیر و داخل شهر می چرخاندند که از سال ها پیش، آسیابانی پیر، با موسیقی گوش نواز چرخش سنگ ها روی می، کیسه ها را پر از آرد می کرد. این شهروند بجنوردی اظهار می کند: باغ هایی وجود داشتند که باغبان ها همه عمر خود را پای درختان آن ها گذاشته بودند تا نسیمی بر برگ های شان بوزد.

مردانی سختکوش باتام،آبران یا میراب، بخش کمی از آن باقی مانده است. «سیدی» کنونی وجود داشت و هنوز باغ های کوچه باغ و کوچه ها و دیوارهای کوتاه گاهنگلی و پرچین ها که تنها برای جلوگیری از ورود احشام، مردم اجازه می دادند تا به باغ های شان بروند و هر چه می خواهند برای شاد کنار بگذارند که بعضی از مردم در ازای آن کالا یا پول به صاحب باغ می دادند و به جای آن محصولات تر و تازه و سالمی برای خود تهیه می کردند.

برای ما می آید:آبران ها شب هنگام در سرمای جان سوز پاییز و زمستان، چند بستی کدو دلاّب را / سر بیرون کنی هم بین میراب راه، این بست از اشعار مایلی روم را در حین ستن پرغراب و خود و زیر لب زمزمه می کردند و با همین زمزمه ها آبی را که در پایین دست شهر و اطراف درخت و شتفلیه و سردرآباد، ایلخانی اردشیر خان، شاعر عرب خان و ده ها باغ بزرگ در شهر در اطراف آن، گویای سربیزی بجنورد آن زمان بود. وی خاطرشان می کند: آب هایی گرفته ایم که مستغرقین و جهانگردان اروپایی، تمایز دل انگیزی از باغ های خردابی بود که ساخت و ساز و سکونت را

غیر ممکن کرده بود. افزایش جمعیت و گسترش شهرنشینی سبب شد کوچه باغ ها، یکی پس از دیگری، جای خود را به مسیر عبور درشکه هایی بدهند که از بام تا شام، در حال جا به جایی شهروندان بودند.

این پژوهشگر بیان می کند: سال های پائینی حکومت قاجار، اولین خیابان ها در بجنورد شکل گرفتند که کوچه سنگی، یکی از آن یادگارهاست که مدت ها بعد، به خیابان سنگی شهرت یافت. فلکه بازار و خیابان دوجنار کنونی، از دل باغی سر سبز، سر برآورد کوچه ای در درختان این باغ وسیع است؛ خیابان «فخت چنار» تنها بازمانده از انبوه درختان این باغ وسیع است؛ خیابان های که برای بازگشایی و تعریض، مسیر پیش روی شان، تنها باغ بود و باغ. همچنین اولین مناطق نظامی در بجنورد، باغ ها شکل گرفتند

و می آید:آبران ها شب هنگام در سرمای جان سوز پاییز و زمستان، چند بستی کدو دلاّب را / سر بیرون کنی هم بین میراب راه، این بست از اشعار مایلی روم را در حین ستن پرغراب و خود و زیر لب زمزمه می کردند و با همین زمزمه ها آبی را که در پایین دست شهر و اطراف درخت و شتفلیه و سردرآباد، ایلخانی اردشیر خان، شاعر عرب خان و ده ها باغ بزرگ در شهر در اطراف آن، گویای سربیزی بجنورد آن زمان بود. وی خاطرشان می کند: آب هایی گرفته ایم که مستغرقین و جهانگردان اروپایی، تمایز دل انگیزی از باغ های خردابی بود که ساخت و ساز و سکونت را

پایین آورنده قند خون

علوی - پیاز از خانواده لاله دارای روغن فراز، انبولین، کوئرستین، املاح معدنی، ویتامین های مختلف، انواع آنزیم ها، گلوکومین، گشنیز ۳۰ گرم، پودر سیر در صورت دلخوام، آرد سوخاری به میزان لازم، پیاز یک عدد، روغن و ادویه به میزان لازم.

طرز تهیه:
سویا را برای چند ساعت در آب خیس می کنیم، سپس در تنظیف می ریزیم تا آب آن کاملاً گرفته شود. در ظرف مناسب پیاز را رنده می کنیم و سبب زمینی، جعفری و گشنیز را اضافه می کنیم.تخم مرغ، ادویه و آرد سوخاری را به مواد می افزاییم و خوب هم می زیم.طوری که مواد کاملاً با هم مخلوط و یک دست شود. در ماهیتابه ای مناسب روغن را داغ می کنیم و از مخلوط مواد برمی داریم و به صورت گلوله درمی آوریم و در آرد سوخاری می غلتانیم و دو طرف آن را سرخ بار به مقدار ۱۰ تا ۱۰۰ گرم به طور خام مصرف شود.



گیاهان دارویی



آشپزی



سلامت‌خانه

چهارشنبه ۷ آذر ۱۳۹۷ - ۲۰ ربیع الاول ۱۴۴۰ - شماره ۲۸۶۶

نشستن و پیاده روی صحیح

گروه اجتماعی - درد زانو یکی از مشکلات شایع در سنین بالای ۴۵ سال است که همراه با مشکلات آرتروزی می‌تواند فرد را از انجام فعالیت‌های روزمره باز دارد و همه زندگی شخصی وی را درگیر کند و بهترین کار تغییر در شیوه زندگی و پرمیز از انجام حرکتهای شدید، یواگانی و غیر معمول در ناحیه زانو و مچ پا است.

طبق گفته متخصصان، افراد میان سال باید از نشستن در وضعیت‌هایی که نیاز به خم کردن زانو در نظر پذیر چپازانو و دوزانو خودداری کنند. توصیه می‌شود روی زانو نشینند و از میل و صندلی برای نشستن استفاده کنند.

پیاده‌روی از جمله مواردی است که افراد باید مدت زمانی را در فعالیت‌های روزمره خود به آن اختصاص دهند. پیاده‌روی باید در سطح صاف انجام و از پیاده‌روی در سراشیبی، سربلینی و مناطق ناهموار پرمیز شود. افراد تا حدی پیاده‌روی کنند که به درد در ناحیه زانو و مچ پا دچار نشوند و به طور معمول ۲۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه کافی است. پزشکان افراد میان سال و سالمند کمتر از پله استفاده کنند. آب‌درمانی به عنوان ورزشی مفید برای این قشر محسوب می‌شود. همچنین پیاده‌روی در آب برای افراد میان سال و سالمند مفید است چرا که این افراد بیشتر درگیر مشکلات ستون فقرات و زانو هستند.



باساختن

درد دل با باران

نازلی حمزه‌زاده - بار باران، کشف های پاشنه بلندش را پوشیده است و تق تق کتان روی شیروانی خانه قدیمی آن هاره می رود. هر وقت باران می آید او هم مثل خواهر و برادر کوچکش در کنج اتاق میور و حقیرشان کر می کند و دل کوچکش پر از آشوب می شود. نمی داند چرا وقتی باران می آید دلش می گیرد. چرا هوای ابری را دوست ندارد، اصلاً چرا این مشکلش هایش بری ها ی بازگازتن پاییز را جمع نمی کند و به آن ها عشق نمی ورزد؟ این جا در یکی از کوچه های شهر به پنجره بخار گرفته نگاه می کند، از پشت آن حیاط شان پیداست، جایی که پر از ضایعاتی است که پدرش آن ها را جمع کرده است تا با فروختن آن ها

لقمه ای نان بر سر سفره پیرانه شان بگذارد. همه کارتن های کهنه که در گوشه ای از حیاط روی میم لنگبار شده خیس شده است و اگر آن ها را جمع نکنند خیس خواهد شد و تمام زحمت های پدرش هدر خواهد رفت. لطمه ای که از جای خود بند می شود تا نهای به یاد چنار رنگی که همسایه شان با آن رست است و عکس می گرفت، می افتد. پلاستیکی روی سرش می گذارت تا به جای چنار از خیس شدن او جلوگیری کند. با دستان نجیف خود یکی کارتن ها و روزنامه های پاطله ای را که خنما پدرش از نقاط مختلف شهر جمع کرده است به گوشه ای از دیوار که از آمدن باران در امان مانده است، می کشد. وقتی می بیند خیلی از کارتن ها خیس شده است عصایی می شود و با بغض به آسمان تیر نگاه می کند و با صدای بلند فریاد می زند: باران برو بیزارم از تو!

دوخت چشم کودکانه از پشت پنجره او را آتماشا می کنند و او دوباره سکوت و اشک هایش را پاک می کند. پدر کیه درد است، خنما در گل و لای کوچه ها با آب گرفتگی معبری در تلاش است تا گش را از بیرون بکشد و خود را هر چه سریع تر به خانه برساند. هر وقت که باران می آید دلنگنی عجیبی سراغش می آید اما مگر او چند سال دارد که از حالا این قدر غم و غصه به دلش راه یابد؟ تا ساعت پیر روی طاقچه تیک تاک کتان انگار با صدای باران هم آواز شده است، گوش هایش را پایین آورنده قید و فشار خون، ضد التهاب و ضد ویتامیس است. «مسعود معماری» این اما داد: علاوه بر این موارد پیاز به عنوان مسکن دردهای عصبی هم به کار می رود و برای جلوگیری از تغییر پالکت ها نیز مفید است.

وی با اشاره به مواد استعمال آن در طب سنتی خاطرنشان کرد: این گیاه ضد عفونی کننده، ادرار آور، ضد سرفه، مقوی معده و پایین آورنده قند خون است و در زمان قدیم از تخم پیاز همراه با روغن بادام و شکر به عنوان برطرف کننده تب های حصبه استفاده می کردند. وی درباره دستور مصرف آن اظهار کرد: بهتر است روزانه ۲ بار به مقدار ۱۰ تا ۱۰۰ گرم به طور خام مصرف شود.

نگاه

تنها نمایندگی رسمی فروش و خدمات پس از فروش در خراسان شمالی

مدیران خودرو

۳۹۷ غلام

Mum 315 S Sport Excellent

تسهیلات ویژه

تحويل فوری

فروش اقساطی



لایزینگ ملت خوران وفا

شعبه ۱: بجنورد میدان خرمشهر

شعبه ۲: بجنورد به زودی شعبه اختصاصی چری ...

خدمات پس از فروش : بجنورد نیروگاه نبش امام خمینی(ره) غربی ۴۶ ۱۹ - ۳۲۳۲۴۵۱۷