

دوربین اجتماعی



راننده یا چاله؛ کدام مقصرند؟

بهمنیار - خسته و غرق در افکارم از محل کار به سمت خانه پیاده روی می کنم. ناگهان از چاله ای، هنگام عبور یک خودرو با سرعت بالا روی لباس هایم آب گل آلود پاشیده می شود و راننده بی آن که توجه کند لباس هایم گلی و خیس شده اند به راهش ادامه می دهد و می رود. همه این ها در کسری از ثانیه رخ می دهد. اندکی می ایستم و به شلوار خیس ام خیره می شوم و به خودرویی که بی توجه دور می شود، چشم می دوزم. امتداد لاستیک خیس اش همچنان نیشخند زنان مسیر را خط کشی می کند. نمی دانم راننده مقصر است یا چاله؟ از این دست چاله های پر از آب در کوچه و خیابان های شهر کم نیستند و برخی رانندگان بی توجه به اطراف خود پای شان را روی پدال گاز می گذارند. به هر حال چه بخواهیم، چه نخواهیم چاله ها همچان ناخواسته کوی و برزن شهرمان هستند. راننده گرامی ممکن است روزی خودتان عابر پیاده باشید در حال گذر از کنار همان چاله پر آب وسط کوچه!

خبر

بیماران سرطانی چشم انتظار دستگاه «سیتی سیمپلاتور»

در چند سال اخیر با پیگیری های دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و اتجم حمایت از بیماران سرطانی، پای کار کشاندن چند باره وزیر بهداشت و معاونان وی و پس از فراز و نشیب های بسیار، بخش تشخیص و درمان سرطان در بیمارستان امام علی (ع) راه اندازی شد و بارقه امیدی را در دل بیماران ایجاد کرد و آن ها را از تحمل رنج و مرارت های سفر به شهرهای مجاور برای درمان و صرف هزینه های اضافی نجات داد. متولیان امر سلامت استان دست به دست هم دادند و دستگاه های لازم را خریداری کردند البته خبران نیز دست آن ها را به گرمی فشر دند تا از رنج این بیماران بکاهند. نباید از حق گذشت که این بخش نوسات و باید با کم و کاستی های آن ساخت، از طرف دیگر وجود برخی دستگاه ها مانند «سیتی سیمپلاتور» که محل دقیق تومور را به پزشک نشان می دهد ضروری است و به او کمک می کند پروتورمانی به صورت صحیح انجام شود. به گفته «حریری» رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی اکنون این دستگاه در استان موجود نیست و به جای آن از تنها دستگاه سیتی اسکن بیمارستان امام علی (ع) استفاده می شود که با توجه به حجم مراجعان معمول آن فشار زیادی به دستگاه وارد می شود و برخی بیماران ناچار می شوند به بخش خصوصی مراجعه کنند و نیاز است با تعامل و همکاری خبران و متولیان بخش سلامت این نیاز استان بر طرف و خیزی برای در مان بیماران انجام شود.

درمان های فیزیکی برای یک بیماری مکانیکی

دوزهای روزانه برای «آرتروز»



علوی

«آرتروز» یکی از بیماری های مفصلی شایع است که با سبک زندگی ارتباط دارد.

آرتروز روی رهی مفصلی تأثیر می گذارد اما اغلب در زانوها، ران ها، بخش پایین کمر، اتصالات کوچک انگشتان و قاعده انگشت شست و بزرگ پا بروز می کند.

اگرچه آرتروز در همه سنین ممکن است بروز کند اما میزان شیوع آن در میان افراد بالای ۶۵ سال بیشتر است. عوامل خطر ساز رایج در این زمینه شامل افزایش سن، چاقی، داشتن سابقه آسیب مفصلی، استفاده بیش از حد از مفاصل، ضعف عضلات ران و ژنتیک است البته به این موارد باید این نکته را اضافه کرد که نداشتن تحرک به بروز این بیماری در سنین بالا کمک می کند.

صدا دادن مفاصل، درد و کشیدگی از مهم ترین شکایت هایی است که به دنبال این عارضه رخ می دهد. شپردی که به این بیماری مبتلاست، مدام از دردهای آن شکایت می کند. «عامری» به این موارد باید این نکته را اضافه کرد که نداشتن تحرک به بروز این بیماری در سنین بالا کمک می کند.

تا حدودی زانو دردش را تسکین دهد، می گوید: قبل از عید پزشکم به دلیل پیشرفت بیماری اصرار داشت جراحی کنم ولی به دلیل کپوالت سن از این عمل می ترسیدم که موفقیت آمیز نباشد و زمین گیر شوم اما بالاخره تن به عمل دادم و اکنون تا حد زیادی دردهایم بهبود یافته است.

ژن، اضافه وزن، آسیب و استفاده بیش از حد از مفاصل در بروز این بیماری دردناک استخوانی موثر است.

بین مردم بسیار شنیده می شود که آرتروز و اثرهای آن را اجتناب ناپذیر می دانند و خیلی دیر برای درمان اقدام می کنند یا به قول خودشان با این درد می سوزند و می سازند و برخی بیماران به این موارد باید این نکته را اضافه کرد که نداشتن تحرک به بروز این بیماری در سنین بالا کمک می کند.

«استوآرتریت» شایع ترین نوع آرتريت است که از علل اصلی ناتوانی در پیروی به شمار می رود و با چاقی رو به افزایش است. یک پزشک متخصص داخلی، شایع ترین مهره هایی را که در آرتروز درگیر می شوند گردن، کمر، لگن و زانو ذکر می کند.

به گفته وی، تغییرات ساختمانی آرتروز با نزدیک شدن به کهنسالی تقریباً در همه افراد رخ می دهد که این تغییرات شامل

از دست رفتن غضروف مفصلی است و در واقع فضای بین دو مفصل کاهش پیدا می کند و زائده های استخوانی تشکیل می شود. دکتر «برآبادی» آرتروز را نارسایی مفاصل می داند و این گونه تعبیر می کند: بیماری است که در آن همه ساختارهای مفصل دستخوش تغییرات غیر طبیعی می شود.

وی با اشاره به این که طبق معمول با افزایش سن خطر ابتلا به آرتروز افزایش پیدا می کند، می گوید: تغییرات رادیوگرافی در افراد زیر ۴۰ سال کم و نادر است و افراد بالای ۷۰ سال ۵۰ درصد تغییرات استخوانی دارند در ضمن خانم ها نسبت به آقایان بیشتر در معرض آرتروز هستند و وراث در بروز آن دخیل است.

درباره اهمیت وزن و چاقی در ایجاد آرتروز باید گفت: هنگام ایستادن روی یک پا فشاری که زانو بر اثر وزن بدن تحمل می کند ۳ تا ۶ برابر می شود و هر گونه افزایش وزن می تواند توسط این عامل تشدید و تقویت شود. این متخصص، چاقی را عامل خطر ساز کاملاً شناخته شده و قوی برای پیدایش آرتروز زانو و کمتر لگن می داند و تأکید می کند: در بیماران چاق اولین اقدام باید کاهش وزن باشد. استفاده مکرر از مفصل

هم می تواند از علل ایجاد آرتروز باشد. دکتر «برآبادی» علایم آرتروز را به صورت درد هنگام استفاده از مفصل یا درست پس از استفاده از آن بیان می کند و می افزاید: درد در اوایل بیماری به صورت دوره ای است و اغلب پس از یک یا دو روز استفاده بیش از حد از مفصل ایجاد می شود اما با پیشرفت بیماری درد مداوم می شود و حتی به تدریج شب دردهای مزمنی خواهند داشت و بیماران معمولاً خشکی مفصل دارند.

وی هدف اصلی درمان آرتروز را تسکین درد و به حداقل رساندن از بین رفتن کارکرد مفصل ذکر می کند و بهترین درمان دارویی را مصرف استامینوفن می داند که انتخاب اول به ویژه برای بیماران مبتلا به آرتروز زانو یا پنجه و دست است و می توان از این دارو با دوز یک تا ۳ گرم در روز استفاده کرد و مرحله دوم داروهای NSAIDS هستند که می توان برای مریض دیکلوفناک، ایندومتاسین و روفن و ناپروکسن تجویز کرد.

البته وی آرتروز را یک بیماری مکانیکی می داند و ساده ترین درمان موثر برای بسیاری از بیماران را پرهیز از فعالیت هایی ذکر می کند که موجب درد می شوند همچنین فیزیوتراپی و گاهی عمل جراحی و تعویض مفصل از درمان های آرتروز است.

آشپزی



مواد لازم

سیب زمینی ۵،۴ عدد، هویج متوسط یک عدد، جعفری حدود ۱۵ شاخه، شوید نصف بسته، پیازچه در صورت دلخواه نصف بسته، فلفل سیاه یک قاشق چای خوری، زیره یک قاشق چای خوری، نمک ۲ قاشق چای خوری، لیمو یک دوم و روغن زیتون نصف استکان کوچک.

سالاد سیب زمینی قالبی

طرز تهیه

ابتدا سیب زمینی ها را آب پز و با چنگال له و هویج را رنده می کنیم و داخل ماهیتابه کمی نفت می دهیم و به سیب زمینی ها می افزاییم.

سپس جعفری، شوید و پیازچه را ریز خرد و به سیب زمینی ها اضافه می کنیم و داخل یک استکان آب لیمو و ادویه ها را می ریزیم و با هم مخلوط می کنیم. این سس را به مواد می افزاییم و هم می زنیم. داخل قالب سیلیکونی را چرب و با مواد پر می کنیم و تا زمانی که سرو کنیم در یخچال می گذاریم.

گیاهان دارویی



التیام دهنده زخم ها

علوی- گیاه دارویی «علف چای» بوته ای است و با نام های دیگری مانند «هوفاریقون»، «گل راعی» و «هزار چشم» شناخته می شود. «مسعود معماریانی» کارشناس گیاهان دارویی گفت: این گیاه صفرا بر است و به عنوان ضد عفونی کننده مجاری ادرار مورد استفاده قرار می گیرد. وی درباره مصارف موضعی آن اظهار کرد: از علف چای برای التیام زخم ها و در پزشکی سنتی به عنوان ضد میگرن، قولنج های کبدی و مسکن استفاده می شود. بهتر است به گفته این کارشناس، روزی ۳ بار به طور دم کرده ۴ تا ۲ گرم از آن استفاده شود.

خراسان شمالی

<p>خرید، فروش، رهن و اجاره ،مشارکت در ساخت ، اداری تجاری ،زمین های کشاورزی</p> <p>املاک بجنورد زیبا</p> <p>مدیریت دانیال ایمانی</p> <p>۰۹۱۵۱۸۴۱۳۰۲</p> <p>۰۹۳۷۰۵۴۸۴۰۶</p> <p>چهارراه زایشگاه</p> <p>نیش صمدیه بلاف ۱</p>	<p>هر دوشنبه باشماست</p> <p>روز بازار خراسان شمالی</p> <p>شماره پیامک</p> <p>۳۰۰۰۷۲۳۳۳</p> <p>فروش فوری منزل</p> <p>ویلا یی زمین ۳۳۰ متری فی ۴م تلفن ۰۹۱۵۹۸۳۰۵۸۴</p> <p>دهخدا روبروی دارالقران</p>	<p>املاک خراسان شمالی</p> <p>خرید فروش، رهن اجاره</p> <p>شهرک شاهد نیش شاهد</p> <p>۲۱ ۰۹۱۵۱۸۴۳۵۶۵</p> <p>۰۹۱۵۳۸۴۳۵۶۵</p> <p>مدیریت مسعود ایمانی</p> <p>املاک باغچق خرید و فروش و اجاره املاک</p> <p>خود در اسرع وقت</p> <p>و کوتاه ترین زمان به ما بسپارید محمد علی</p> <p>پهلوان نیش ایستگاه</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۶۶۴۷</p>	<p>به یک شاگرد نیمه</p> <p>ماهر برقکار تمام</p> <p>وقت نیازمندیم</p> <p>۰۹۳۷۱۳۵۰۶۰۴</p> <p>کارگر ساده</p> <p>نیازمندیم محل کار تهران با</p> <p>خوابگاه رایگان</p> <p>حقوق ۱۵۰۰ به بالا</p> <p>۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶</p> <p>۰۲۱۳۳۴۵۷۲۲۸۳</p> <p>املاک</p> <p>مغازه سر قفلی ۱۲</p> <p>متر مربع درب کرکره</p> <p>برقی خیابان منصور</p> <p>حصاری بفروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۲۶۸۶</p>	<p>جویای کار در استان</p> <p>:آشپز ماهر، تخته کار، کباب زن، برنج زن، اکبر جوجه</p> <p>۰۹۳۶۲۳۵۷۹۴۰</p> <p>سلام یک نفر منشی</p> <p>خانم جهت کار در دفتر</p> <p>مسافربری شماره ۱۵</p> <p>واقع در پایانه مسافربری</p> <p>مسلط به کامپیوتر با پایه</p> <p>حقوق سیصد و پنجاه هزار</p> <p>تومان (حتما خانم باشد)</p> <p>۰۹۹۱۴۸۳۶۰۵۸</p>	<p>به تعدادی بازار یاب</p> <p>جهت فروش</p> <p>مواد غذایی و لبنی نیازمندیم</p> <p>۰۹۲۱۵۰۴۳۹۰۷</p> <p>به یک نفر در یکی از رشته های پیرایزشکی</p> <p>جهت همکاری در موسسه ای</p> <p>در شهرستان بجنورد</p> <p>نیازمندیم</p> <p>۰۵۸۳۲۲۲۹۸۲۶</p> <p>ساعت تماس</p> <p>۹-۱۲ صبح</p>	<p>به یک نفر منشی</p> <p>دارای روابط عمومی قوی</p> <p>نیازمندم . فقط حضوری ساعت ۱۰ الی ۱۲ میدان خرمشهر . بلوار مدرس پلاک ۱۷</p> <p>به چند نفر نیروی ماهر و نیمه ماهر جهت همکاری در کارگاه تولیدی</p> <p>مانتو بصورت نیمه وقت و تمام وقت نیازمندیم</p> <p>صحتی</p> <p>۰۹۳۵۹۷۸۰۰۲۹</p>	<p>استخدام فوری مراقب</p> <p>سالمند با سابقه کاری</p> <p>و روابط عمومی قوی</p> <p>جهت نگهداری مادری</p> <p>۷۰۰ تومان - همه روزه ۷ تا ۴ عصر بجز جمعه و تعطیلات تماس</p> <p>همه روزه ۱۲ تا ۲۲</p> <p>۰۹۳۹۴۴۲۷۰۳۱</p> <p>افخمی</p> <p>به یک نفر کارشناس ارشد روانشناسی یا کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی</p> <p>جهت همکاری نیازمندیم</p> <p>۳۲۳۰۶۵۱</p>	<p>خدمات شهری</p> <p>فروش ویژه</p> <p>آجر سفال و لیکا</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹</p> <p>استخدام</p> <p>دعوت به همکاری</p> <p>به تعدادی بازار یاب</p> <p>و کارشناس فروش</p> <p>جهت پخش شرکت یادمان</p> <p>سمیر نیازمندیم</p> <p>۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴</p>	<p>استخدام</p> <p>کاربر کامپیوتر</p> <p>با تجربه- دبیرستان</p> <p>سارا</p> <p>۳۲۲۲۴۹۷۹</p>
--	---	--	--	---	--	--	--	---	--

خرید

املاک، خودرو فروش

لوازم مستعمل

لوازم الکترونیکی

لوازم منزل

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف

راهی آسان جهت تبلیغات

با درج آگهی رایگان

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳

روز بازار