گیاهان دارویی

رفع کننده درد روماتیسم

علوی- گیاه دارویی «گل مغربی» دارای ریشه و روغن دانه است که در آن مواد موثر دارویی مانند موسیلاژ، فیتوسترول، الکل، روغن ثابت و اسیدهای مختلف است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که این گیاه ضد التهاب است، خاطرنشان کرد: علاوه بر این، گیاه مغربی رفع کننده دردهای روماتیسم است و خاصیت ضد درد دارد. «مسعود معماریانی» ادامه داد: از گیاه گل مغربی به صورت خوراکی برای درمان سرفه های آسمی، ناراحتی های دستگاه گوارش، سیاه سرفه و در استعمال خارجی برای درمان سوختگی، زخم و دردهای روماتیسم استفاده می شود. وی درباره دستور مصرف آن هم توضیح داد: مقدار مصرف آن بر حسب نوع بیماری متفاوت است به عنوان مثال ۶ تا ۸ گرم از روغن آن برای بزرگ سالان و ۲ تا ۴ گرم برای کودکان به منظور معالجه اگزما توصیه می شود.

آشپزی

کاسه های شکلاتی

مواد لازم: شکلات تخته ای به میزان دلخواه، بادکنک یک بسته، بستنی به میزان دلخواه و توت فرنگی برای تزیین.

طرز تهیه: ابتدا شکلات را داخل مایکروویو یا روی بخار آب می کنیم. در مدتی که طول می کشد شکلات های تان آب و نرم شوند بادکنک های کوچک را باد می کنیم سپس انتهای آن ها را داخل کاسه شکلات می غلتانیم.

با قاشق مقداری از شکلات را روی سینی می ریزیم که پایه کاسه باشد سپس بادکنک های آغشته به شکلات را روی آن می گذاریم.

سینی را به مدت ۴ تا ۵ ساعت در طبقه بالای یخچال می گذاریم تا کاملاً سفت شود.

سپس با یک سوزن بادکنک ها را می ترکانیم. در این مرحله کاسه های شکلاتی حاضر است و می توان از آن ها برای سرو انواع بستنی و دسر استفاده و روی آن ها را با توت فرنگی تزیین کرد.

برخی پزشکان نه همه آن ها

دارو و درمان پیشکش با نوبت دهی چه کنیم؟

تزیینی

اسعدی

زمان انتظار برای ملاقات پزشک، یکی از شاخص‌های دسترسی مردم به خدمات بهداشتی و درمانی است. زمان انتظار طولانی، موجب ارائه نشدن خدمات مطلوب، اتلاف وقت بیماران و عدم رضایت آن‌ها می‌شود. با این حال، برخی پزشکان متخصص و فوق تخصص در بجنورد، در اقدامی عجیب، سیستمی خاص و پیچیده را برای نوبت‌دهی به بیماران طراحی کرده‌اند که این موضوع به دلایل مختلف، نارضایتی بیماران و همراهان آن‌ها را که در گیرودار گرفتن نوبت هستند، موجب شده است.

این نوع نوبت‌دهی‌های عجیب و من‌درآوردی در حالی هر روز در شهر بجنورد بیشتر می‌شود که به گفته سرپرست نظارت بر درمان معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی، نباید این گونه باشد.

واگویه‌های مردم

یک شهروند می‌گوید: یک روز فرزندم به طور ناگهانی و بدون هیچ گونه علایم قبلی، تب شدیدی کرد و دمای بدنش به حدی بالا رفته بود که نیاز فوری به پزشک داشت. وقتی برای گرفتن نوبت از یکی از پزشکان متخصص کودکان تماس گرفتم، منشی پاسخ داد: برای دریافت نوبت باید ۹ صبح هر روز تماس بگیرید و هرچه گفتم فرزندم الان بیمار شده است و به معاینه پزشک نیاز دارد، فایده‌ای نداشت و با پاسخ نوبت ندارایم خانم منشی مواجه شدم.

«اصغری» بیان می‌کند: مگر بیماری خبر می‌کند که بتوان در زمان مشخص و از قبل برای گرفتن نوبت اقدام کرد؟

شهروندی دیگر با گلایه از سیستم من‌درآوردی برخی پزشکان برای نوبت‌دهی اظهارمی‌کند: برای دریافت نوبت از یک پزشک اقدام کردم ولی موفق نشدم زیرا منشی آقای دکتر، نوبت‌ها را هفته‌ای و روز شنبه مشخص می‌کرد و پس از آن هر فردی که به طور ناگهانی نیازمند معاینه پزشک می‌شد، نمی‌توانست نوبت بگیرد.

«رادی» می‌افزاید: این شیوه نوبت‌دهی، علاوه بر سردرگمی مردم برای گرفتن نوبت، موجب می‌شود بیمار نتواند از پزشک مدنظر خود نوبت بگیرد و به اجبار نزد پزشکی برود که از عملکرد و طبابت او، رضایت صددرصدی ندارد.

شهروندی دیگر به مشکل مشابه در سیستم نوبت‌دهی برخی پزشکان اشاره و تصریح می‌کند: دندان پسرم به شدت درد می‌کرد که برای گرفتن نوبت و معاینه به مطب یک دندان پزشک مراجعه کردم و با در بسته او مواجه شدم.

«غلامی» ادامه می‌دهد: مقابل آسانسور ساختمانی که مطب دندان پزشک در آن قرار داشت، برگه‌ای نصب و روی آن شماره تلفن همراه نوشته و اعلام شده بود برای گرفتن نوبت از دکتر، ساعت ۱۰ صبح یک روز هفته با این شماره تماس بگیرید.

وی اظهارمی‌کند: با این شرایط، چطور می‌توانستم به کودکم بگویم درد را تا آن روز تحمل کند که شاید موفق شوم از پزشک مد نظرم نوبت بگیرم؟ در نتیجه مجبور شدم فرزندم را نزد پزشکی دیگر در یک درمانگاه ببرم.

یکی از شهروندان که مادر خود را نزد یکی از پزشکان داخلی برده بود، می‌گوید: وقتی خواستم نوبت بگیرم، منشی گفت ساعت یک بعدازظهر به مطب برویم، ساعت ۲ و نیم هنوز در مطب و همچنان منتظر بودیم تا نوبت مان شود در حالی که مادر پیر و بیمارم توان این همه انتظار را نداشت.

«شاکری» بیان می‌کند: اگر قرار بود این همه در نوبت بمانیم، منشی باید می‌گفت دیرتر به مطب برویم نه این که مادرم با آن حال و روز و وضعیت جسمانی‌اش دو، سه ساعت بین آن همه بیمار که حتی جا برای نشستن در مطب نبود، منتظر بماند و اذیت شود.

باورهای اشتباه مردم

منشی یکی از پزشکانی که اتاق انتظار مطب او همیشه شلوغ است و حتی جای سوزن انداختن ندارد، در پاسخ به این سوالات که چرا وقتی می‌داند پزشک یکی، دو ساعت بعد از نوبت اعلام شده به مطب می‌آید، به مردم زمان زودتری و به سه یا چهار نفر یک زمان را برای حضور در مطب اعلام می‌کند؟ می‌گوید: برخی بیماران باورهای اشتباهی دارند و تصور می‌کنند مطب هرچقدر شلوغ‌تر باشد، کار پزشک بهتر است به همین دلیل طوری نوبت می‌دهیم که مطب همیشه شلوغ باشد.

وی می‌افزاید: از طرفی با توجه به این که ممکن است بیماری نوبتش را کنسل کند و به مطب مراجعه نکند، به چند نفر یک زمان را اعلام می‌کنم که اگر یکی از بیماران نیامد، دیگری در مطب باشد.

شکایتی نداشتیم

در این پیوند، سرپرست نظارت بر درمان معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی در اظهاراتی متناقض با گفته‌های مردم می افزاید: بر عملکرد پزشکان در نوبت‌دهی نظارت می‌شود و طبق بررسی‌های انجام شده، هیچ پزشکی در بجنورد سیستم پیچیده‌ای برای نوبت‌دهی ندارد.

دکتر «محمدزاده» می‌افزاید: منشی‌های پزشکان علاوه بر اعلام شماره همراه شان برای نوبت‌دهی، شماره تلفن ثابت دارند و در ساعاتی که باید در مطب حضور داشته باشند آن جا هستند و نوبت می‌دهند.

وی تصریح می‌کند: تاکنون درباره نوبت‌دهی پزشکان، شکایتی به این واحد نشده است ولی چنان چه بیماری با سیستم عجیب و پیچیده نوبت‌دهی پزشکی مواجه شد، با مراجعه به واحد نظارت بر درمان معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی می توانند شکایت خود را به شکل مکتوب اعلام کنند تا به موضوع رسیدگی شود.

خبر

نجات جان ۲۰ بیمار سکته مغزی

علوی- از زمان اجرای کد ۷۲۴ تاکنون در بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد ۲۰ بیمار سکته مغزی نجات یافته اند.رئیس سازمان اورژانس و مدیریت حوادث استان با اشاره به این که بیمارستان امام حسن (ع) مجری کد۷۲۴ در استان است بیان کرد: کد۷۲۴ یعنی ۷ روز هفته و ۲۴ ساعت شبانه روز خدمات لازم برای درمان بیماران سکته حاد مغزی در این بیمارستان که تیم مربوطه مستقر است، ارائه می شود.

دکتر «تقی دولت آبادی» در ادامه افزود: فلج شدن ناگهانی یک دست یا یک پا یا هر دو، منحرف شدن ناگهانی صورت، ایجاد اختلال در صحبت کردن و ادای کلمات و تعادل ناگهانی و بعضی از اوقات سرگیجه و اختلال ناگهانی در دید به خصوص یک چشم از علایم سکته حاد مغزی است.این مسئول تصریح کرد: زمان طلایی درمان سکته مغزی ۳ ساعت بعد از شروع علایم است که بهبودی چشمگیر و قابل ملاحظه ای را در بیماران به همراه خواهد داشت و لازمه شروع درمان، مراجعه سریع به بیمارستان و انجام اقدامات مربوطه است.وی یادآورشد: سابقه خانوادگی، فشارخون و چربی خون بالا، دیابت، استرس های زندگی، مشکلات روحی و روانی یا مصرف انواع فست فود و تنقلاتی که ارزش غذایی ندارند افراد را مستعد ابتلا به سکته مغزی می کند.

سلامت نامه

بیماری قلبی درصدر ماموریت های اورژانس ۱۱۵

علوی- بیماری قلبی با هزار و ۷۴۵ ماموریت (شهری و جاده ای) در صدر ماموریت های اورژانس ۱۱۵ در ۹ ماه گذشته بود.رئیس سازمان اورژانس و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: ۲۰ هزار و ۴۶۵ ماموریت طی ۹ ماه گذشته توسط اورژانس انجام شد که از این تعداد ۱۴ هزار و ۸۱۰ مورد غیر تصادفی و ۵ هزار و ۶۵۵ مورد مربوط به تصادفات بود.دکتر «تقی دولت آبادی» تصریح کرد: در ماموریت های غیر تصادفی ۹ هزار و ۵۹۸ نفر به بیمارستان اعزام و ۹۳۰ نفر در محل درمان شدند و در ماموریت های تصادفی ۶ هزار و ۷۰۴ نفر به بیمارستان اعزام و ۱۱۵ نفر در محل درمان شدند.وی ادامه داد: بعد از بیماری های قلبی، سقوط با هزار و ۴۹ مورد، تشنج با ۸۰۴ مورد، بیماری های تنفسی با ۷۹۳ مورد و مسمومیت با ۶۶۶ مورد بیشترین ماموریت های اورژانس طی این مدت بود.وی با اشاره به این که بیماری های قلبی جزو شایع ترین علت مرگ و میر در کشور است تاکید کرد: افراد با افزایش آگاهی در زمینه عوامل خطرساز بیماری های قلبی و کنترل آن ها و شناخت علایم حملات قلبی می توانند کمک بزرگی به خودشان و دیگران کنند. وی یادآور شد: در صورت مواجه شدن با بیمار قلبی از جابه جایی او خودداری کنید و بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و توصیه های مرکز پیام را قبل از رسیدن آمبولانس بر بالین بیمار انجام دهید.

لذت سرگرمی
پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی
قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته
جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی
خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

«نقش‌یاب‌شماره» پیشنهاد دسه‌شنبه‌های خراسان است!

برای خودت باش!

با «نشاط» وبدون «استرس»

● محمدمهدی رنجبر

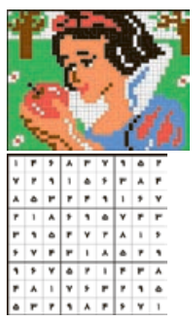
گاهی لازم است دقایقی برای خودِ خودمان باشیم! لازم است تمام دغدغه‌ها را برای لحظاتی کنار بگذاریم. تمام غم و غصه‌های دنیا را رها کنیم. در هر سِمت و مسئولیتی هستیم، به ذهن‌مان برای چند دقیقه استراحت بدهیم و کاملا راحت و آسوده، وقت فراغت محدودمان را به لذت بردن از یک سرگرمی سالم و فرح‌بخش اختصاص بدهیم.

روان‌شناسان معتقدند: حل کردن سرگرمی‌هایی مثل «نقش‌یابِ شماره» باعث از بین رفتن استرس و ایجاد شادی و نشاط می‌شود که اگر این سرگرمی از نوع رنگی‌اش باشد، با استفاده از چند مداد رنگی، این نشاط روحی بیشتر هم خواهد شد.

این سرگرمی در بسیاری از کشورهای جهان به صورت کتاب منتشر می‌شود و علاقه‌مندان آن در سنین مختلف، پس از به دست آوردن تصویرهایی با جزئیات زیاد، نقاشی به دست آمده را رنگ‌آمیزی می‌کنند تا حس بهتری پیدا کنند. جالب است بدانید که بسیاری از این کتاب‌ها، مخصوص بزرگسالان هم تهیه می‌شود که در هر صفحه هزاران نقطه و شماره دارند.

موفق و پیروز باشید؛
و حرفه‌ای

پاسخ مسابقه‌های قبل



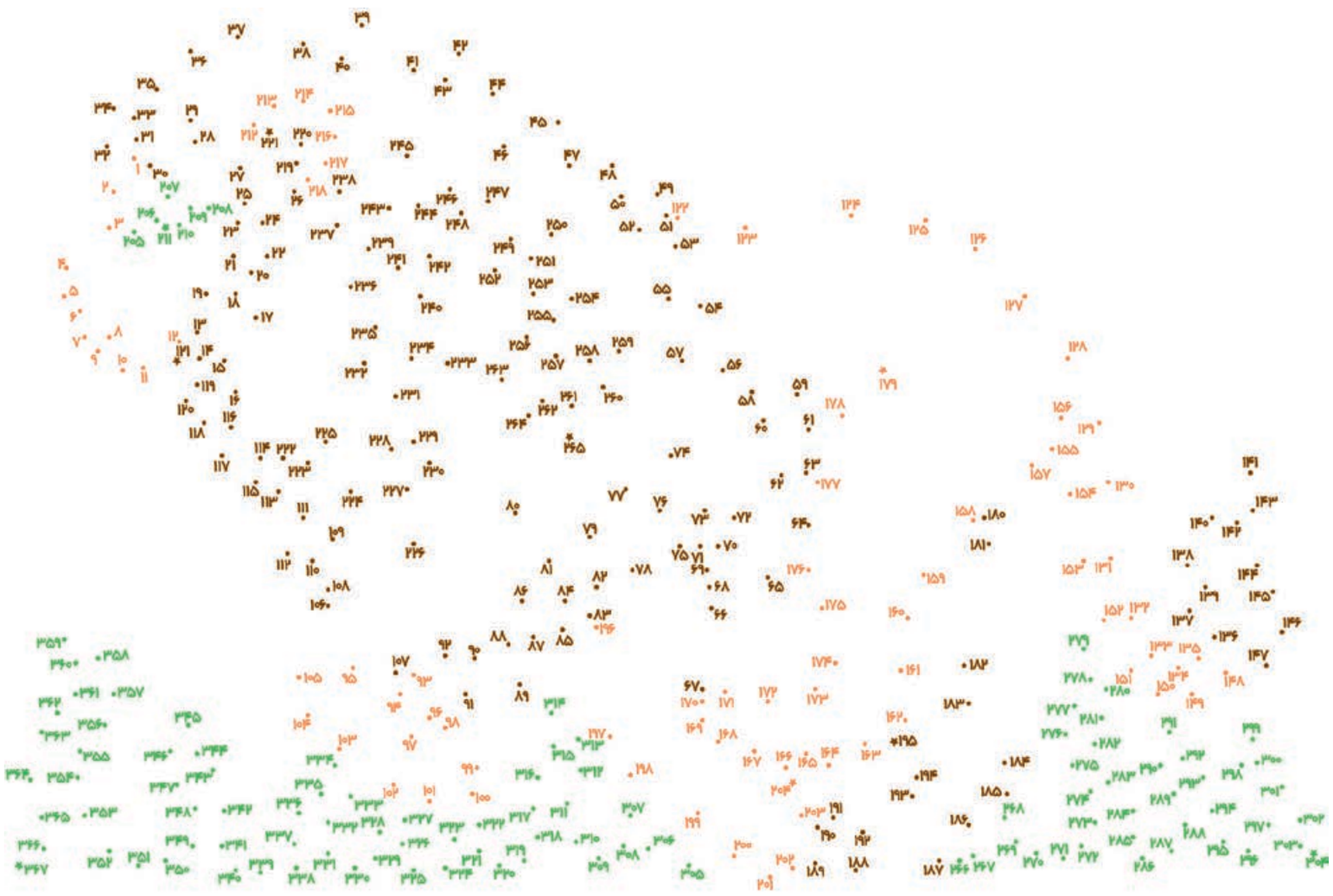
نقش‌یاب شماره

سه‌شنبه‌ها

بسیارساده — ۱۵ دقیقه

قانون: از شماره یك تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دوتا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک‌تان نام ببرید.



سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

بسیارساده — ۱۰ دقیقه

۳	۲	۵	۶	۴				
	۹		۱	۸			۴	
۴	۱				۷	۹		۳
		۴	۳	۲				
		۲				۵		
				۶	۱	۴		
۲		۳	۵				۹	۴
	۵			۱	۴		۷	
				۳	۲	۸	۵	۶

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودوکوی حل‌شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

متوسط — ۳۰ دقیقه

۳			۷		۴			
۸	۷				۶			
		۹	۲	۱			۳	
			۴				۷	۵
			۵		۲			
۷	۶				۹			
	۱			۴	۳	۶		
			۶				۹	۴
			۱		۵			۷

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو+ زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

بسیارسخت — ۵۰ دقیقه

۴	۳		۲			۶		
۸			۷				۳	
				۸		۴		۱
۶						۸		
	۷			۴			۲	
		۳						۵
۲		۷			۱			
	۵				۶			۸
		۴			۲		۱	۹