

## بیشتر بدانیم

## برچسب انرژی

**گروه اجتماعی-** اکثر مردم به دنبال تهیه بهترین وسیله برای استفاده در زندگی روزمره شان و در عصر تکنولوژی وسایل برقی دارای تنوع بسیار زیادی هستند. انتخاب و خرید وسایل برقی، اطمینان از بازدهی و میزان مصرف انرژی دستگاه های مورد نظر برای مصرف کنندگان دارای اهمیت بسیاری است که این اطمینان از طریق تست لوازم و تعیین رتبه کارایی آن ها در آزمایشگاه ملی صرفه جویی و الصاق برچسب انرژی ایجاد می شود. برچسب انرژی امروزه در اغلب کشورهای جهان وجود دارد و مصرف کنندگان را با میزان مصرف هر یک از وسایل خانگی آشنا می کند. مصرف کننده می تواند با توجه به این اطلاعات در هنگام خرید، دستگاهی را انتخاب کند که در مقایسه با سایر مدل های مشابه دارای مصرف انرژی کمتر و بازدهی بیشتری باشد. برچسب انرژی از قسمت های مختلفی تشکیل شده است که هر قسمت نمایانگر اطلاعاتی است. سه بخش اولیه برچسب انرژی وسایل خانگی به ترتیب شامل نمایانگر علامت تجاری، نام کارخانه سازنده و مدل دستگاه است. بخش چهارم برچسب انرژی به وسیله ۷ رنگ لاتین از A تا G درجه بندی شده و هر چه رتبه برچسب دستگاه بیشتر باشد کارایی آن نسبت به میزان مصرف انرژی بیشتر است.

## دوربین اجتماعی



## تضییع حقوق شهروندان در پیاده روها

**تکتم علوی-** بیرون ریختن زباله ها و رها کردن آن ها در پیاده روها با این که چهره شهر را زشت می کند اما توسط برخی کسبه به امری عادی تبدیل شده است و بدون واهمه زباله های خود را در پیاده رو رها می کنند. هر چند این کار توسط کسبه مختلف انجام می شود اما میزان رها کرن زباله در پیاده روها توسط برخی سبزی و میوه فروشان بیشتر است. این کار نه تنها باعث تضییع حقوق شهروندان می شود بلکه آلودگی محیط زیست را به دنبال دارد. تعبیه شدن جایگاه های زباله بزرگ و کوچک حجت را بر این گونه افراد تمام کرده است تا زباله های تولیدی را در آن جا بگذارند اما به نظر می رسد برخی از کسبه به دنبال کوتاه ترین مسیر و راحت ترین کار هستند و حقوق دیگران را پایمال می کنند. مقصران اصلی ماجرا صاحبان برخی واحدهای صنعتی هستند که زباله های تولیدی شان را در جوی ها و پیاده روها رها می کنند چنان که گویا هیچ گاه گذر هیچ پاکبانی به آن جا نیفتاده است.

## علوی

کمتر فردی است که در طول عمر خود کمردرد را تجربه نکرده باشد. زندگی ماشینی، بی تحرکی، ورزش نکردن، رانندگی کردن و نشستن طولانی مدت از عوامل افزایش کمردرد هستند. در این میان بسیاری از افراد با خوددرمانی و مصرف انواع مسکن ها به کاهش یا توقف مقطعی دردشان می پردازند اما گاهی این کمردردها خواب و خوراک را از افراد می گیرد و زندگی شان را مختل می کند. اختلالات ستون فقرات، بیماری دیسک بین مهره ای، تاندون ها و عضلات از علل ایجاد درد در کمر هستند.

همچنین ممکن است کمردرد منشأ عصبی و درگیری اعصاب کانال نخاع داشته باشد. از شایع ترین علل کمردرد، دیسک بین مهره ای است.

## دردی طولانی

شهروندی بجنوردی که مدت طولانی است از کمر درد رنج می برد، می گوید: اوایل جدی نمی گرفتم و با خوردن مسکن یا بستن کرم و ماساژ با انواع روغن های گیاهی سعی داشتم دردم را کاهش دهم اما بهبود نیافت و روز به روز بدتر شد.

وی ادامه می دهد: در چندین بار مراجعه به پزشکان مختلف به من گفتند دیسک کمر دارم و باید تحت عمل جراحی قرار بگیرم. بیماری دیگر که به یک درمانگاه

کمردرد؛ بیماری شایع با دلایل متفاوت

## دردهایی که جدی گرفته نمی شود

مراجعه کرده و از درد کمر می نالد، می گوید: چندی است که به دنبال اضافه وزن دچار کمردردهای مزمنی شده ام و با هیچ مسکنی آرام نمی شوم و در یکی، دو باری که به پزشک مراجعه کردم و آزمایش ها و عکس برداری های لازم انجام شده است، اظهار کرده اند باید جراحی کنم اما از این موضوع به شدت واهمه دارم و هنوز به انجام آن راضی نشده ام.

## کمردرد حاد و مزمن

رئیس بیمارستان «پورسینای آشفانه درباره کمردرد و علت های آن بیان می کند: ستون فقرات از مهره ها و دیسک مهره ای تشکیل شده است که دارای دو بخش قدامی و خلفی است.

بخش قدامی از اجسام استوانه ای مثل مهره ها و دیسک بین آن ها تشکیل شده است.

دکتر «برآبادی» می افزاید: بخش خلفی هم از قوس ها و زوایید مهره ای تشکیل شده است و در وسط این ستون نخاع قرار دارد که توسط آن ها محافظت و ریشه های عصبی نخاع از سطح مهره ای آن خارج می شود.

وی بیان می کند: دردهای کمر می تواند در هر یک از ساختمان های یاد شده رخ دهد که علت بیشتر آن ها شکستگی، تومور، عفونت آرتروز، تنگی کانال نخاع یا دردهای ارجاعی از ساختمان های احشایی است.

وی با بیان این که کمردردها به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می شود، اظهار می

کند: کمردرد حاد بدون رادیکولوپاتی یا آسیب ریشه نخاعی کمتر از ۳ ماه طول می کشد و در ۸۵ درصد بزرگ سالانی که مبتلا شده اند، بدون درد یا به طور کامل بهبود می یابد.

وی می افزاید: در این نوع بیماران برخی علائم خطر ساز وجود دارد.

وی در این باره توضیح می دهد: دردی که در شب با استراحت بدتر شود، فرد سابقه قبلی سرطان، ضربه به کمر، بی اختیاری ادرار، مصرف کورتون و تزریق مواد مخدر داشته باشد به بررسی نیاز دارد.

وی اظهار می کند: در صورت وجود نداشتن علائم خطر ساز، بررسی تصویربرداری MRI و حتی آزمایش لازم نیست و بیمار به طور معمول خود به خود بهبود می یابد.

به گفته وی، درمان این بیماران شامل یک دوره استراحت یک تا ۲ روزه است البته استراحت نباید در بستر باشد و بهتر است فعالیت های بدنی زودتر از سر گرفته شود.

وی بیان می کند: درمان دارویی آن استامینوفن و دیکلوفناک به عنوان مرحله اول و شل کننده عضلانی است. وی توضیح می دهد: کمردردهای مزمن بدون آسیب ریشه عصبی یا رادیکولوپاتی، دردی است که بیش از ۱۲ هفته طول بکشد. از جمله عوامل خطر ساز می توان به چاقی، سن بالا، فعالیت کم، مصرف سیگار و سابقه قبلی کمردرد اشاره کرد.



به گفته وی، یکی از علت های شایع کمردرد مزمن، دیسک کمر است. وی یادآور می شود: بیشترین ناحیه ای که در کمر دچار دیسک می شود مهره های ۴ و ۵ و در اغلب موارد علت اش نامشخص و قبل از ۲۰ سالگی و در افراد مسن نادر است.

این پزشک می افزاید: درد دیسک کمر می تواند فقط در کمر باشد یا ساق پا و لگن هم تیر بکشد و به طور معمول در دو سوم بیماران فتق دیسک خود به خود نشان می دهد، درمان این بیماران نیز حمایتی است و توصیه می شود در اسرع وقت فعالیت های طبیعی را از سر بگیرند.

وی خاطرنشان می کند: علاوه بر درمان های قبلی، تزریق اپیدورال کورتون در رفع نشانه های دیسک نقش دارد و معمولاً جراحی دیسک کمر در مواقعی انجام می شود که اختلال عملکردی داشته باشد، مثانه، علائم حسی در اندام ها، ضعف دو طرفه اندام یا درد مقاوم به درمان و ناتوان کننده وجود داشته باشد.

وی بیان می کند: در تشخیص دیسکوپاتی به طور معمول از MRI استفاده می شود و این نکته مهم است که حتی افراد سالم می توانند در MRI فتق دیسک داشته ولی علامتی نداشته باشند و نباید بر اساس MRI برای درمان اقدام کرد. گاهی لازم است نوار عصب و عضله انجام شود سپس درمان جراحی مد نظر قرار گیرد.

## آشپزی



## مواد لازم

خرما نصف بسته، آب جوش ۳ لیوان، آرد یک لیوان، روغن ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری، کره ۳۰۰ گرم، گلاب به مقدار لازم.

## شله خرمایی

**گروه اجتماعی-** شله خرمایی یکی از غذاهایی است که در جنوب کشور تهیه و بیشتر در وعده افطار مصرف می شود. این غذا انرژی بخش و مغذی است.

**طرز تهیه** در یک تایک و نیم لیوان پر خرما سه لیوان آب جوش می ریزیم تا نرم شود سپس در مخلوط کن می ریزیم یا با گوشت کوب برقی خوب پوره می کنیم. یک لیوان آرد را که بهتر است سیوسدار باشد تفت می دهیم تا طلایی و به رنگ نخودچی شود، آن را به پوره خرما اضافه می کنیم و هم می زنیم.

حدود ۳۰ گرم کره یا ۲ تا ۳ قاشق روغن و حدود ۲ قاشق گلاب اضافه می کنیم و سریع هم می زنیم، اگر مواد سفت بود آب جوش اضافه می کنیم البته نباید مثل حلوا سفت شود و خودش را جمع کند به حالت فرنی که در آمد از روی حرارت برمی داریم و سرو می کنیم.

## بیشتر بدانیم

شهردار بجنورد خبر داد:

## یک مانع، علت توقف پروژه حرم تا حرم

**تکتم علوی-** وجود یک مانع باعث توقف پروژه حرم تا حرم شده است. شهردار بجنورد در پاسخ به سوال خبرنگار ما درباره پیشرفت این پروژه اظهار کرد: مشکلی که در این پروژه وجود دارد و باعث توقف آن شده، بازگشایی ادامه خیابان تصفیه خانه یا ضلع شمالی پارک الهیه است که به قبرستان منتهی می شود و هنوز مدت ۳۰ سال از دفن اموات در برخی قبرها نگذشته و این ادامه کار را متوقف کرده است. «براتبان» ادامه داد: تا زمانی که وضعیت چنین قبرهایی تعیین تکلیف نشود، امکان ادامه کار وجود ندارد.

وی البته یادآور شد: اکنون فاز یک این پروژه از طریق بنیاد حفظ آثار و ارزش های دفاع مقدس و از محل اعتبارات سفر مقام معظم رهبری تامین و ساخته و به شهرداری تحویل داده شده و نگهداری و به سازی مزار شهدای گمنام برعهده شهرداری است. وی خاطرنشان کرد: این پروژه در دست اقدام است تا مانعی که وجود دارد از طریق دادستانی تعیین تکلیف شود. پروژه حرم تا حرم با همکاری و مشارکت شهرداری، اداره اوقاف و امور خیریه و اداره کل حفظ ارزش های دفاع مقدس خراسان شمالی در دستور کار قرار داشت و مقرر شده بود برنامه های فرهنگی و مذهبی در مناسبت های مختلف در این مکان اجرا شود.

# بهترین در خراسان شمالی

## الماس طبخ

### بخر ، خوشت نیومد مهمان ما باش

#### افطاری حلیه شله مشهدی

سفرشات پذیرفته می شود

درخشان

۰۹۳۵ ۸۳۱ ۲۸۱۳

درخشان

۰۹۱۵۵۸۴۷۵۸۹

۰۵۸-۳۲۴۱۳۹۹۳

افشار

بجنورد - ۳۲ متری شهدا، بعد از پارک موتوری شهرداری

# سنگ سپهر اصفهان

با قیمت بسیار مناسب و بالاترین کیفیت

با انواع سنگ های تراورتن، گرانیت پله، نمای ساختمانی آنتیک، نرده سنگی و...

سنگ سپهر

۰۹۱۵۵۸۴۷۵۸۹

۰۵۸-۳۲۴۱۳۹۹۳

افشار

بجنورد - ۳۲ متری شهدا، بعد از پارک موتوری شهرداری