

# گذری به کاروان سرای خاطرات

## آثیر بلوغ زودرس



۷ سال اول

بلوغ زودرس یکی از مشکلات رو به رشد دنیای امروز است که عوارض فراوانی را به دنبال دارد. متخصصان، عوامل زیادی را در بروز آن دخیل می دانند که یکی از آن ها داشتن الگوهای غذایی نامناسب است. مصرف خوراکی هایی که تراکم کالری بالا اما ارزش تغذیه ای پایینی دارند، می تواند باعث ابتلای بچه ها به اضافه وزن و چاقی شده است. و همین افزایش وزن، زمینه بروز بلوغ زودرس را در آن ها فراهم می کند.

زود وارد شدن به مرحله بلوغ، باعث افزایش ترشح هورمون استروژن و بسته شدن زودتر از موعد صفحات رشد خواهد شد. ابتلا به اضافه وزن و چاقی، یکی از عوامل بروز بلوغ زودرس در کودکان است. زمان طبیعی شروع بلوغ در دخترها از حدود ۹ تا ۱۳/۵ سالگی و در پسرها از حدود ۹ تا ۱۴ سالگی است. اگر دختر یا پسر در سن

## بارداری بوج

### مشاوره پزشکی

گروه اجتماعی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سولات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فرزانه علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

### بارداری بوج چیست و در هفته چندم تشخیص داده می شود؟

در این نوع بارداری، علائم به خوبی نمود می یابد و بارداری تشخیص داده می شود اما در هفته هشتم تا نهم بارداری و در زمان انجام سونوگرافی ممکن است تشخیص داده نشود. بارداری بوج به عوامل مختلفی مانند سابقه بارداری نولار یا بوج و سن بالای مادر بستگی دارد چنان که بارداری بوج در زنان بالای ۳۵ سال و کوچک تر از ۲۰ سال بیشتر دیده می شود. در صورتی که سابقه بارداری بوج داشته اید قبل از اقدام مجدد بهتر است با پزشک مشورت کنید. ممکن است توصیه شود ۶ ماه تا یک سال برای بارداری مجدد صبر کنید. همچنین تست غربالگری و آزمایش های ژنتیکی قبل از تولد می تواند برای تشخیص بارداری بوج مفید باشد. اگر پزشک به بارداری بوج مشکوک باشد، از مایش خون و انجام سونو گرافی را توصیه خواهد کرد.

## کرم های ضد آفتاب



سلامت نامه

**علوی-** استفاده صحیح از کرم های ضد آفتاب از عوارض پوستی ناشی از نور خورشید پیشگیری می کند یک پزشک متخصص پوست و مو و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: استفاده از کرم های ضد آفتاب به طور صحیح می تواند باعث محافظت از پوست در مقابل نور خورشید شود. بیشتر «حمید سورگی» به تصور اشتباه عموم اشاره کرد و افزود: بسیاری از افراد به اشتباه تصور می کنند که تنها در مواقع آفتابی بودن هوا به استفاده از کرم ضد آفتاب نیاز دارند، این در حالی است که در هر نوع شرایط آب و هوایی حتی در هوای ابری اشعه UV وجود دارد و باعث آسیب پوستی می شود.

وی با بیان این که کرم ضد آفتاب باید بر اساس نوع پوست انتخاب شود، تصریح کرد: اگر کرم ضد آفتاب بر اساس نوع پوست انتخاب نشود، ممکن است عوارضی را برای فرد ایجاد کند. به طور مثال افراد

### علوی

دالان های تاریک و روشن کاروان سراهای قدیمی، تورا با خود به تاریک خانه های روزگاران گذشته ای می برد که شاید تا همین دهه پیش نیز پابرجا بود و پندران و پندربزرگ های مان آن روزها را به خوبی به یاد دارند. روزگاری در مکان هایی که شکل و شامیل آن ها با محل های اتراق کنونی فرق داشت، سواران توقف می کردند تا گرد و غبار سفر از تن بردایند و پس از چند ساعت استراحت، مسیر پر پیچ و خم سفر را در پیش گیرند.

آن ها شهر به شهر می رفتند و در هر جا مدتی استراحت می کردند. کوله باری از خاخره و تجربه را با خود حمل می کردند و برای ادای ستد یا دیدار اقوام و خویشان راهی سفر می شدند.

آن روزها آن هایی که در حوالی کاروان سراهای شهر بجنورد مانند کاروان سرائ سردار رفت و آمد داشتند، با مسافران مناطق مختلف آشنا می شدند و از قبل همین آشنایی، گاهی نیز یاب رفت و آمد باز می شد و کالاهایی را هم بین یکدیگر رد و بدل می کردند. کاروان سرا به طور عمده محوطه وسیعی بود که دور تا دور آن اتاق ها و حجره های قدیمی با آن درهای

دو لت چوبی خاطره انگیزش قرار گرفته بود، چهارپایان در گوشه ای با طناب به درختی بسته شده بودند و سواران آن ها در اتاق هایی در مجاورت آن ها به

آن روزها که از دود خودروهای امروزی خبری نبود، مردم هر شهر و دیباری که

قصد سفر به منطقه ای دیگر را داشتند با کاروان ها همراه می شدند. آن موقع است. اگر دختری بعد از ۱۳/۵ و پسری بعد از ۱۴ سالگی علائم بلوغ را در خود ببیند نیز معمولاً می گویند که دچار بلوغ دیررس شده است.

بلوغ زودرسی می تواند علاوه بر ایجاد اختلال در رشد قدی، مشکلات روانی را هم برای بچه ها در پی داشته باشد. اگر کودکان به بلوغ روانی نرسیده باشند و از نظر قدرت تفکر، تعقل و تصمیم گیری، به طور کافی رشد نکرده باشند و علائم بلوغ زودرسی در آن ها ظاهر شود، با مضللات روانی و مشکلات خلقی فراوانی مواجه خواهند شد.

تن شان خارج شود و روز دیگر دوباره راه خود را ادامه دهند و برخی نیز که به قصد بجنوره آمده بودند، چندین روز همان جا می ماندند و مایحتاج سفر و ملزوماتی را که می خواستند تهیه می کردند.

«شوقی» یکی از کاروان سراهای زمان قدیم را کاروان سرائ سرزه میدان می داند که اکنون به انبار تبدیل شده است. وی ادامه می دهد: کاروان سراهای متعددی در شهر وجود داشت که هر کدام

مناطق خاصی بودند. به موقعیت خود میزبان مسافران شروندی که ۷۶ ساله است هم از وجود کاروان سراهای متعدد در بجنورد قدیم خبر می دهد که به گفته وی بیشتر این کاروان سراها در مسیر میدان کارگر تا



چهارشنبه بازار بود چون عمده فعالیت ها و داد و ستدها در این مسیر انجام می شد و در میدان کارگر و مجموعه سبزه میدان کنونی و در همان راسته چندین کاروان سرا وجود داشتند که برخی از آن ها تخریب شدند و برخی نیز متروکه ماندند و برخی دیگر از آن ها استفاده نمی شود

این شهوند بیان می کند: در آن زمان کاروان ها همراهی می شدند. آن موقع است. اگر دختری بعد از ۱۳/۵ و پسری بعد از ۱۴ سالگی علائم بلوغ را در خود ببیند نیز معمولاً می گویند که دچار بلوغ دیررس شده است.

بلوغ زودرسی می تواند علاوه بر ایجاد اختلال در رشد قدی، مشکلات روانی را هم برای بچه ها در پی داشته باشد. اگر کودکان به بلوغ روانی نرسیده باشند و از نظر قدرت تفکر، تعقل و تصمیم گیری، به طور کافی رشد نکرده باشند و علائم بلوغ زودرسی در آن ها ظاهر شود، با مضللات روانی و مشکلات خلقی فراوانی مواجه خواهند شد.

تن شان خارج شود و روز دیگر دوباره راه خود را ادامه دهند و برخی نیز که به قصد بجنوره آمده بودند، چندین روز همان جا می ماندند و مایحتاج سفر و ملزوماتی را که می خواستند تهیه می کردند.

«شوقی» یکی از کاروان سراهای زمان قدیم را کاروان سرائ سرزه میدان می داند که اکنون به انبار تبدیل شده است. وی ادامه می دهد: کاروان سراهای متعددی در شهر وجود داشت که هر کدام



سرای «سردار» واقع در نبش کوچه قزقینه دالان که بعدها کوچه یرنجی، نامیده شد با عمری بیش از ۱۲۰ سال، در روزگارآن گذشته مرکز زد و شد مسافران بسیاری از روستاهای دور و نزدیک شهرستان بود. وی می افزاید: این کاروان سرا ظاهراً دومین محلی است که با همین نام به

بالای آن اشاره کرد. آنتی اکسیدان باعث سلامت سلول ها و تنظیم هورمون ها می شود و ه همین امر موجب می شود که فرد کاهشی وزن پیدا کند. برای این منظور می توانید روزانه ۱ قاشق غذاخوری پودر تخم کنان را با

می کند. برخی افراد تخم کنان را فقط موثر در دستگاه گوارش می دانند در حالی که این گونه نیست و فواید زیادی دارد که سلامت دستگاه گوارش جزئی از این فواید است. همچنین تخم کنان باعث کاهش التهاب

روده و درمان بواسیت می شود. از دیگر خواص تخم کنان می توان به پیشگیری از سرطان اشاره کرد. مصرف تخم کنان می تواند خطر ابتلا به سرطان روده، سینه و رحم را کاهش دهد.

## تخم مرغ گوشتی



آشپزی

**مواد لازم:** گوشت چرخ کرده بدون چربی ۸۰۰ گرم، پیاز ۲۰۰۰ عدد، سبب زمینی متوسط یک عدد، تخم مرغ ۸ عدد، نمک و فلفل به میزان لازم، سیر ۳ تا ۴ حبه، خیارشور به مقدار لازم.

**طرز تهیه:** ابتدا گوشت چرخ کرده، سبب زمینی، سیر و پیاز رنده شده، نمک و فلفل را مخلوط می کنیم تا یکدست شود. مواد را به ۴ قسمت تقسیم و به ترتیب روی پلاستیکی پهن می کنیم.

به تخم مرغ ها نمک و فلفل می زنیم، آن ها را هم می زنیم و در کف بشقابی می ریزیم. گوشت پهن شده را روی تخم مرغ می گذاریم و هم زمان داخل تابه می ریزیم و در تابه سرخ می کنیم. مواد را داخل تابه برمی گردانیم. خیارشور را روی گوشت می ریزیم و آن را از نیمه تا می زنیم. سپس آن را سرو می کنیم.

## کاهش دهنده تپش قلب

**گروه اجتماعی-** شاه تپ گاهی علفی و یک ساله است که از عرق آن برای موارد دارویی استفاده های زیادی می شود. عرق شاه تپ تاره های گوارشی کمک می کند و باعث می شود مواد غذایی به آسانی هضم شوند و همچنین اشتها آور بسیار خوبی است. عرق شاه تپ علاوه بر خواص درمانی فراوانی که دارد دارای خواص ضد عفونی کننده گی، ضد اسهال، آرام بخش، آنتی هیستامین، کاهش دهنده تپش قلب، مد، سیل و ملوئ معده است و همچنین برای بهبود و درمان بیماری های قلبی «عروقی مؤثر است. بهترین زمان استفاده از عرق شاه تپ برای دریافت مزیت های دارویی آن پیش از صرف غذا و به میزان یک لیوان است.

یکی از بهترین خواص عرق شاه تپ کمک به سلامت و روشن شدن پوست است. همچنین عرق شاه تپ به مزیت های فراوانی که دارد باعث بهبود و درمان آکنه و جوش های چرکی سر سفید می شود.

عرق شاه تپ بسیار سفارش می شود.

عرق شاه تپ رب و برای تقویت کبد و همچنین ناراسیی های آن بسیار مؤثر و مفید

است. همچنین از این عرق هنگام بروز بیماری هایی مانند آبله مرغان که بدن شروع به خارش شدید می

کند، می توان استفاده کرد که برای درمان خارش بسیار مفید است.

عرق شاه تپ خواص مفیدی برای آک ساری خون و بهبود زخم های دهان دارد و باعث کاهش سال هاست که به دلیل می نوجهی مدیران فرهنگی استان، به حال خود رها شده است.

بپتر است قبل از هر وعده غذایی یک فنجان عرق شاه تپ را بر عرق موارد پدید شده میل شود. البته استفاده از مقدار زیادی خورشاند با عرق دوشده شاه تپ به علت آنکالوئیدهای زیاد سبب لرز، تشنج و بی حسی بدن می شود و برای سرد مزاجان زیان آور است. از طرفی استفاده از آن بدون

نظر دکتر در زمان حاملگی و شده می سفارش نمی شود.

این گیاه در دوزهای زیاد، می تواند سمی باشد و سبب ابتلا به اسهال شدید، گرفتگی عضلات و تنگی نفس شود.

در صورتی که می خواهید از این گیاه به عنوان دارو استفاده کنید حتماً در خصوص میزان مصرف آن با متخصص طب سنتی یا پزشک مشورت کنید.



بهبود کیفیت زندگی

تصفیه آب خانگی

آکواجوی

محصول کانادا

آکواجوی یعنی لذت آب گوارا



محصولات آکواجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیراب سان تهیه فرمایید.

\*\*\* هشدار \*\*\*

با توجه به سوء استفاده برخی افراد از نام و برند آکواجوی خواهشمند است ، جهت دریافت

لیست نمایندگان مجاز در استان خراسان شمالی، با دفتر سرپرستی استان تماس حاصل فرمایید .

شرکت هیراب سان هیچ مسئولیتی در قبال **فروشندهگان غیرمجاز و اجناس تقلبی** ندارد.

تلفن : ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۴۵۹ و قارموسوی ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۴۵۹