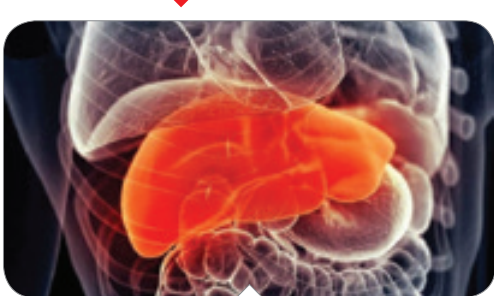


#### سلامت نامه

#### چای و شادابی پوست

**گروه اجتماعی-** برخی گیاهان برای شادابی و سلامت پوست بسیار مفید هستند. تحقیقات نشان داده است سه نوع چای می‌توانند نقش به سزایی در جوان‌سازی پوست ایفا کنند.چای هابی که سرشار از پلی فنول (مولکول‌های آنتی اکسیدان) هستند، می‌توانند پوست را مرطوب نگه دارند، اثرات مخرب UV را خنثی کنند و التهابات پوست را کاهش دهند.از آن جایی که نوشیدن چای دارای تاثیرات مثبتی روی رنگ پوست است، محصولاتی که در آن ها چای به کار می رود نیز می تواند برای پوست مفید باشد.آفتاب زیاد ممکن است به پوست آسیب برساند و باعث پیری پوست شود. تحقیقات نشان می‌دهد چای سبز خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد. «کانتچین» موجود در چای سبز التهابات پوستی ناشی از پیری را کاهش می دهد. از طرفی، این ماده از پوست در برابر آفتاب سوختگی محافظت می کند و اثرات منفی اشعه UV خورشید را از روی پوست می‌زداید.چای بابونه نیز برای درمان پوست های جوش دار و ملتهب مفید است. این گیاه سرشار از فلاونوئید و برای مهار رادیکال های آزاد ضروری است.چای بابونه برای درمان خشکی پوست، ترک پوست و حتی برای درمان آکنه استفاده می شود. چای روبیوس یا چای قرمز منبع دو ترکیب ضدالتهاب موسوم به اسپالاتین و نوتوفاگین است.

#### بیشتر بدانیم



#### کبد چرب

**گروه اجتماعی-** کبد وظیفه انجام بسیاری از عملکردها در بدن را بر عهده دارد و در صورت داشتن مشکل می تواند کشنده باشد.خستگی، زردی و تورم شکم می تواند از نشانه های ناراحتی های کبد باشد به گونه ای که تورم شکم می تواند یکی از علائم ناراحت کننده ای باشد که باعث درد می شود. ممکن است کمبود اشتها و کاهش وزن هم نشانه دیگر آن باشد. اگر کبد آسیب ببیند، تولید پروتئین متوقف یا کندتر و باعث لخته شدن خون می شود. به همین دلیل افرادی که آسیب کبدی دارند، سریع تر از یک فرد سالم خون ریزی یا کبود می شوند. ممکن است ادرار این افراد هم تیره شود. زرد بودن سفیدی اسکلروز چشم، کک و مک و لک صورت، ترش کردن و ریفلاکس گوارشی، طعم دهان تلخ و بدمزه صبحگاهی، جوش صورت و پشت کمر و روی بازوها، عصبانیت و پرخاشگری، زود از کوره در رفتن، درد معج پاها و پیچ خوردگی های مکرر معج پاها، ریزش موی شدید، احساس سوزن سوزن شدن انتهای دست و پاها و درد در سمت راست خفوه شکمی که به سمت بین دو کتف انتشار داشته باشد می‌تواند از نشانه های کبد چرب باشد.

است و به ناچار خودرویی کرایه می کند.

پشت در که می رسد، بانوی خانه با لحنی تند سرش غر می زند که چرا دیر آمده است. زن به التماس می افتد و می گوید که سربوس روستا در راه خراب و باعث معطلی او شده است. صاحب خانه بدون آن که منتظر پاسخ زن بماند، کودک را به او می دهد و در حالی که کشش هایش را می پوشد هشدار می دهد که مراقب بچه باشد و غذایش را به موقع بدهد و همان طور ادامه می دهد که امروز دیر نمی آید و باید خودش را به یک جلسه کاری برساند.

##### روزهای ماموریت

چند روز است که به ماموریت رفته است، همسرش با این که با کار کردن او مخالف نیست اما از این وضعیت مستاصل است، روزهایی که همسرش به ماموریت های خارج از شهر می رود مشکلات و گرفتاری اش دو چندان می شود و نمی داند برای مراقبت از کودک شان چه باید بکند. هر چند صبح ها کودک را به مهدکودک می سپارد اما عصرها با مشکلات زیادی برای نگهداری از کودک مواجه است. گاهی ته دلش آرزو می کند کاش همسرش خانه دار بود و او می‌توانست با خیال راحت سر کار خود حاضر شود.

##### می‌خواهم سر کار بروم

با ناراحتی و دلخوری می‌گوید: این همه درس نخوانده ام که بنشینم در خانه کار کنم، مدام در آشپزخانه باشم، ظرف بشویم و لباس اتو کنم. اکنون که در این شرایط اقتصادی فرصت کار برایم پیش آمده است، می‌خواهم سر کار بروم. این را می‌گویند و با ناراحتی از اتاق می‌روند. او اصرار به سر کار رفتن دارد و همسرش نگران این است که نظم خانه

به هم بخورد و در تربیت بچه ها غفلتی پیش آید.شهروندی که همسرش از همان ابتدای زندگی مشترک شان شاغل بوده است، اشتغال بانوان را حق طبیعی آن ها می داند و البته متذکر می شود: برخی مشاغل برای خانم ها راحت تر است اما امروزه دیده می‌شود خانم ها در بسیاری از مشاغل سنگین و سخت در کنار مردان به خوبی فعالیت می‌کنند. وی ادامه می دهد: همسرم در یکی از شغل های سخت مشغول به کار است، با این حال در کنار آن که به وظایف شغلی اش به خوبی عمل می کند، در خانه داری هم حرف اول را می‌زند. یکی از بانوان شاغل هم بیان می کند: خانم ها به این دلیل تمایل دارند در بیرون از خانه کار کنند که از این راه رضایت خاطر به دست می‌آورند، زیرا بیکاری، افسردگی می‌آورد. این روزها زندگی ماشینی امکاناتی را برای خانم ها فراهم کرده تا کارهای خانه را در کمترین زمان ممکن انجام دهند برای همین وقت اضافه فراوانی دارند و می‌توانند در آن زمان برای جامعه خود مفید واقع شوند.

این جمله را شهروندی که ۲ سال است بازنشسته شده تایید و اظهار می‌کند: اگر فردی عاشق کارش باشد و از آن لذت ببرد در خانه نیز انرژی لازم را دارد تا بتواند به امور خانه برسد اما باید قبول کرد که انجام هر دوی این وظایف سخت است و انرژی زیادی از فرد می‌گیرد. وی بیان می‌کند: من و همسرم هر دو شاغل بودیم و به کمک هم فرزندان مان را بزرگ کردیم و مشکل چندانی نداشتیم. اما یکی از آقایانی که از وضعیت شغلی همسرش گلایه دارد، اظهارمی‌کند: همسرم صرفاً به این دلیل که در بیرون از خانه کار می‌کند در منزل کار چندانی

انجام نمی دهد و توقع دارد برایش کارگر بگیرم تا کارهای روزانه او را انجام دهد. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: با این که همسرم ساعت های زیادی در خانه نیست و مجبور هستم از فرزندان مان چند ساعتی در روز نگهداری کنم اما باز هم در خانه هیچ کاری انجام نمی دهد و مدام بهانه کار کردن خود در بیرون از منزل را می‌آورد و به وظایف همسری و مادری خود عمل نمی‌کند.

■ **زن و شوهر باید همراه هم باشند**
با این‌که یک کارشناس ارشد روان شناسی بر این عقیده است که بهتر است در ستین زیر ۴ سال کودک توسط مادر خود نگهداری شود اما شاغل بودن بانوان را تایید می‌کند و سپردن کودک را به مراقبانی که والدین به آن ها اعتماد کافی دارند، متذکر می‌شود.

علی پوره شاغل بودن بانوان را باعث افزایش اعتماد به نفس آن ها و ایجاد نشاط و شادابی در منزل می‌داند و البته این را نیز یادآور می‌شود که در انجام این وظایف سنگین باید مردان نیز همراه آن ها باشند. به گفته وی:زنی که در بیرون از خانه مشغول فعالیت است، روحیه اعتماد به نفس و پشتکار قوی دارد و واقعیت ها را به عینه می‌بیند.

استعدادهای نهفته اش شکوفا و باالقوه

به بافعل تبدیل می‌شود، شخصیت اش

رشد می‌کند، رغبت و علاقه اش پیرامون

مسائل جامعه زیاد می‌شود و ژرف اندیش

برای می‌آید.

وی می‌افزاید: زن شاغل مشکلات جامعه

از نزدیک می‌بیند، همسرش را متقابلاً

درک می‌کند و روحیه تعاون و همکاری

در این قبیل خانواده ها قوت می‌یابد.



### اشتغال بانوان از نمایی دیگر

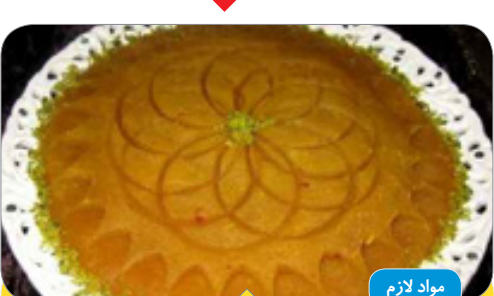
## دغدغه هایی در مسیر اداره و خانه

##### علوی

تازه از راه رسیده است، هنوز لباس هایش را از تنش درنیاورده که فرزند کوچکش از او می‌خواهد کمی با هم بازی کنند، کمی مکث می‌کند و از او می‌خواهد چند لحظه صبر کند. همان طور که لباس هایش را درمی‌آورد سری به آشپزخانه می‌زند، سینک ظرفشویی پر از ظرف های نشسته ظهر است. کمی به کارهایش سرعت می دهد تا بتواند قبل از بازی با فرزندش ظرف ها را بشوید و خانه را مرتب کند. در افکار خودش است که صدای فرزند بزرگ تر از اتاق می‌آید و از نداشتن وسایل مورد نیاز کلاشش گلایه می‌کند و از مادر می‌خواهد آن ها را برایش خریداری کند.

خسته از کار روزانه است و چاره ای هم ندارد، کار هر روزش همین است. کم پیش می‌آید که بتواند استراحتی داشته باشد اما کم نمی‌آورد و جانی زند. دیگر به سریع کار کردن و برآورده کردن نیاز بچه ها عادت کرده است. حتی بیشتر وقت ها آن ها را به پارک و گردش هم می‌برد و تاپاسی از شب مشغول پخت و پز غذا و آماده کردن آن برای روز بعد است. ■ **خستگی راه و دیر رسیدن**
صبح زود مجبور است از یکی از روستاهای نزدیک بجنورد خود را به شهر برساند و باید خودش را به نخستین سرویسی که صبح زود راهی می‌شود، برساند. رنج و مرارت های راه هر چندر هم که کوتاه باشد، در گرمای تابستان و سوز فصل سرما طاقت فرساست. خسته تر از همیشه است و هرچه سنش بالاتر می‌رود، فرسوده تر می‌شود. وقتی به یکی از خیابان های شهر می‌رسد، از یکی ساعت می‌پرسد و می‌فهمد که خیلی دیر شده

##### آشپزی



##### مواد لازم

آرد سفید ۲ لیوان، شکر یک لیوان، آب یک و نیم لیوان، روغن مایع نصف لیوان، کره ۱۰۰ گرم، گلاب یک چهارم لیوان، زعفران آب کرده یک چهارم لیوان، مغز هل ساییده در صورت تمایل مقداری

#### حلوائ زعفرانی

##### طرز تهیه

ابتدا شربت را درست می‌کنیم. برای این کار آب و زعفران آب کرده و شکر را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا مواد حل شود و چند دقیقه بجوشد. آرد را روی حرارت ملایم تفت می‌دهیم تا بوی خامی آن از بین برود و رنگش تغییر کند، این کار تقریباً ۲۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد و در این مدت باید مرتب آرد را هم بزنیتم تا نسوزد. روغن و کره را اضافه می‌کنیم و دوباره تفت می‌دهیم تا رنگ آن قهوه ای کم رنگ شود و بعد آن را از روی حرارت بر می‌داریم و شربت را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. اگر آرد به صورت گلوله گلوله و حلواش بود نباید نگران شد چون با هم زدن درست می‌شود. در این مرحله گلاب و مغز هل را نیز به حلو اضافه می‌کنیم. تقریباً ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا حلوائ یک دست و سفت شود.

##### نکته



#### رابطه روغن و سرطان

**علوی-** مصرف بیش از حد روغن خطر ابتلا به انواع سرطان ها را افزایش می‌دهد.مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی استان گفت: مصرف بیش از حد انواع روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. «نسبری علیده» با بیان این که مواد غذایی مانند ماهی، زیتون و مغزها حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مناسب و مطلوب هستند، خاطرنشان کرد: روغن ماهی حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا۳ است.وی افزود: روغن زیتون نیز به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیر اشباع برای سلامت قلب و عروق مفید است.

## آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

۳۰.کلاس ۵۰۱-۷۱۱۶۰۰۰۵۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۱ آقای احمد جاویدی شیرازی فرزند عباس شش دانگ

منزل به مساحت ۰۷/۰۷ متر از پلاک ۱۲۹۹ فرعی از محل مالکیت قربان محمد رامشینی و

فرعی از محل مالکیت محمود نوروزی ورثه غلامحسین برابر رای۹۷/۱۷۰۰

۳۱.کلاس ۵۰۲-۷۱۱۶۰۰۰۵۲۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۲ آقای احمد جاویدی شیرازی فرزند عباس شش دانگ

منزل به مساحت ۰۶/۷۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمود نوروزی فرزند

غلامحسین برابر رای۹۷/۱۷۱۰

۳۲.کلاس ۰۸-۷۱۱۶۰۰۰۰۸۱۳۹۸۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۸ آقای غلامرضا علیزاده وحید فرزند حسینی شش دانگ

منزل به مساحت ۰۴/۱۸ متر از پلاک ۸۳ فرعی از محل مالکیت طابووس قهرمانی(لرشی منور

حامنی فرزند وی) برابر رای۹۷/۱۶۹۶

۳۳.کلاس ۰۴۱-۷۱۱۶۰۰۰۰۴۱۳۹۸۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۴۱ آقای مجید امامتی فرزند علی شش دانگ منزل به

مساحت ۱۱۰ متر از پلاک ۱۳۷و۵۷ باقیمانده فرعی از محل مالکیت قنبر علی و غلامحسین

لعل رحیمی فرزندان ابراهیم برابر رای۹۷/۱۶۳۷

۳۴.کلاس ۰۱۲۲-۷۱۱۶۰۰۰۰۱۲۲۱۳۹۸۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۲۲ آقای مهدی نظیفی فرزند محدوضا شش دانگ مغازه

و ساختمان متصل به مساحت ۴۱/۶۱ متر از پلاک ۸۶۳ فرعی از محل مالکیت مجید شریفی

اردغان و۱۲۵و ۱۲۶ فرعی از محل مالکیت توران و زینب امیری برابر رای۹۷/۱۷۰۰

**پلاک ۷۴- اصلی قریه خواجه ها**

۳۵.کلاس ۰۱۵۸-۷۱۱۶۰۰۰۰۱۵۸۱۳۹۸۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۵۸ خاتم رفیه افراز فرزند حسین شش دانگ منزل به مساحت

۵۵/۲۱۶ متر از پلاک ۴۶ فرعی از محل مالکیت غلامحسین کلاتریان برابر رای۹۷/۱۷۳۱

**پلاک ۱۲۷- اصلی قاسم آباد**

۳۶.کلاس ۰۲۹-۷۱۱۶۰۰۰۰۲۹۱۳۹۸۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۲۹ آقای عیسی غلامی فرزند غلامعلی شش دانگ باغ به

مساحت ۲۴۳/۳۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت بایرامعلی بربری برابر رای۹۷/۱۷۷۸

**پلاک ۱۲۸- اصلی عباس آباد**

۳۷.کلاس ۰۱۱۵-۷۱۱۶۰۰۰۰۱۱۵۱۳۹۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۱۵ شرکت گاز استان خراسان شمالی فرزند شش دانگ

ایستگاه تغلیظ فشار گاز به مساحت ۱۵۰ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت اسماعیل

حقاتی جوشقانی برابر رای۹۷/۱۶۳۹

**پلاک ۱۵۸- اصلی سرچشمه**

۳۸.کلاس ۰۱۷۷-۷۱۱۶۰۰۰۰۱۷۷۱۳۹۶۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۷۷ آقای محمد نوریان فرزند قربان شش دانگ استخر

پرورش ماهی به مساحت ۲۲۵۰ متر از پلاک ۱۴۲ فرعی از محل مالکیت شهرام دولت آبادی

و قاسمعلی و بیر علی افراسیابی و۷ فرعی از محل مالکیت محمد جان و رحیم و محمد حسین

افراسیابی و۸ فرعی از محل مالکیت گل محمد فرزند عید محمد برابر رای۹۷/۱۷۳۹

**پلاک ۱۳- بخش ۱۳-۴۶ اصلی کوشکدر**

۳۹.کلاس ۰۰۲۰۳-۷۱۱۶۰۰۰۰۲۰۳۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۲۰۳ آقای محمدهادی نودعی فرزند غلامحسن شش دانگ

منزل به مساحت ۹۲۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت سکیه دووگری فرزند امامقلی

برابر رای۹۷/۱۸۶۴

لذا به این وسیله به فروشنده گان و مالکین مشای و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلایغ

میگردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشاراولین آگهی و در روستاها از تاریخ الحاق

درمحل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند

معترضین باید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به

دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در

صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترضی گواهی تقدیم دادخواست به

دادگاه عمومی محل ارایه ننمایند اداره ثبت محل برابر مقررات مبادرت به صدور سند خواهد

نمود.ضمن اینکه صدور سند مالکیت جدید مایع مراجعه متضرر به داد گاه نخواهد شد.

**تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۹۸/۰۷/۱۶** **تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۹۸/۰۷/۲۱**

منزل به مساحت ۹۲۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت سکیه دووگری فرزند امامقلی

برابر رای۹۷/۱۸۶۴

لذا به این وسیله به فروشنده گان و مالکین مشای و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلایغ

میگردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشاراولین آگهی و در روستاها از تاریخ الحاق

درمحل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند

معترضین باید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به

دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در

صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترضی گواهی تقدیم دادخواست به

دادگاه عمومی محل ارایه ننمایند اداره ثبت محل برابر مقررات مبادرت به صدور سند خواهد

نمود.ضمن اینکه صدور سند مالکیت جدید مایع مراجعه متضرر به داد گاه نخواهد شد.

**تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۹۸/۰۷/۱۶** **تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۹۸/۰۷/۲۱**

منزل به مساحت ۹۲۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت سکیه دووگری فرزند امامقلی

برابر رای۹۷/۱۷۳۹

**پلاک ۷۳- اصلی قریه حسین**

۴۸.کلاس ۰۱۱۰-۷۱۱۶۰۰۰۰۱۱۰۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۱۰ آقای تیمور علیبوست فرزند علیرضا شش دانگ منزل

به مساحت ۸۲/۹۴متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت عیسی خان حامنی فرزند حاتم برابر

رای۹۷/۱۷۰۵

۴۹.کلاس ۰۳۹۶-۷۱۱۶۰۰۰۰۳۹۶۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۳۹۶ خاتم فاطمه تیموری فرزند علی شش دانگ منزل به

مساحت ۰۲/۸۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت فاطمه غلامی فرزند سعادت خان

برابر رای۹۷/۱۷۱۳