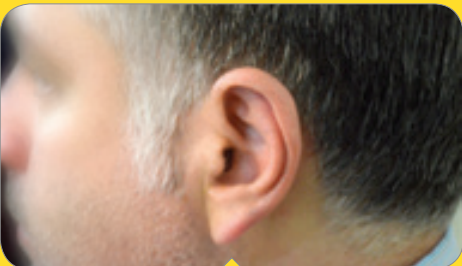


بیشتر بدانیم

استرس و پیری

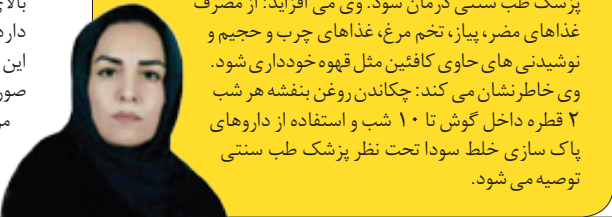
**علوی-** استرس باعث تسریع پروسه پیری هم در ظاهر و عمیق تر از آن، در سطح سلولی می شود. یکی از راه هایی که استرس مزمن می تواند پروسه پیری را تسریع کند، افزایش استرس اکسیداتیو است یعنی تولید رادیکال های آزاد که به سلول ها و ماده ژنتیکی داخل شان به نام DNA آسیب می زند. استرس اکسیداتیو، التهاب برانگیز است و می دانیم که التهاب تا چه اندازه می تواند به سلول ها و بافت ها آسیب برساند، مثلاً استرس اکسیداتیو و التهاب می تواند به دیواره داخلی رگ های خونی آسیب بزند، ریسک پارگی پلاک خونی و در نتیجه ایجاد لخته را افزایش دهد و محرکی برای حمله قلبی و سکته مغزی باشد. برخی کارشناسان باور دارند: در سبب شناسی بیماری های قلبی و عروقی، التهاب مهم تر از کلسترول است. بنابراین اگر استرس التهاب برانگیز شود، به احتمال زیاد ریسک بیماری های مزمنی را که التهاب در آن ها نقش دارد، بالا خواهد برد. در جنبه های ظاهری پیری از قبیل چین و چروک ها و افزایش وزن، استرس مزمن هم نقش مهمی دارد. التهاب به پروتئین ها، کلاژن و الاستین که پوست را سفت و محکم نگه می دارد آسیب می زند. استرس مداوم باعث افزایش کورتیزول می شود که حساسیت به انسولین را کاهش می دهد و ذخیره چربی در ناحیه شکم را راحت تر می کند.

الو پژم شک...



درمان وزوز گوش

**علوی-** وزوز گوش از دیدگاه طب سنتی مربوط به غلبه سوداست و به شکل صداهای مختلف بروز و از نظر روحی فرد را درگیر می کند. یک پزشک طب سنتی اظهار می کند: برای درمان این بیماری ابتدا باید سبک زندگی بیمار و مزاج غالب وی اصلاح شود. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: برای بهبود این مشکل باید خواب و بیداری بیمار منظم و تغذیه اش مناسب و سالم باشد. وی توصیه می کند: بیمار باید از خوردن غذاهای سودازا مثل عدس، اسفناج و قارچ پرهیز کند و بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت روزانه داشته باشد. وی خاطرنشان می کند: باید استرس بیمار کنترل و از جوشانده های ضد استرس مثل بادرنجبویه استفاده شود. به گفته وی، در صورت مشکلات معده و پیوست باید حتماً تحت نظر پزشک طب سنتی درمان شود. وی می افزاید: از مصرف غذاهای مضر، پیاز، تخم مرغ، غذاهای چرب و حجیم و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه خودداری شود. وی خاطرنشان می کند: چکاندن روغن بنفشه هر شب یک قطره داخل گوش تا ۱۰ شب و استفاده از داروهای پاک سازی خلط سودا تحت نظر پزشک طب سنتی توصیه می شود.



علوی

برخی کودکان و نوجوانان ساعت ها و روزهای خود را در آن جاسپری کرده اند. خانواده های شان پا به پای آن ها درد و رنجی را که تحمل می کنند با گوشت، پوست و استخوان لمس کرده اند و درد آن ها را به جان می خرند. حاضرند هر کاری بکنند تا کمی از آلام نونهالان شان کم و آرام شود. رنج کمبوها و درد نداری بر زندگی بسیاری از آن ها سایه انداخته است. دختر نوجوانی که با پدرش از یک روستای دور افتاده آمده، در گوشه ای منتظر نشسته است تا نوشتش فرا برسد. مادر دیگری موهای پسر خردسالش را نوازش می کند و به او اطمینان خاطر می دهد که کاردرمانی این دفعه زودتر تمام می شود و اگر همه کارها را طبق نظر کارشناس انجام دهد، جایزه ای که قولش را داده بود، برایش خریداری خواهد کرد.

تعرّفه بالا و هزینه رفت و آمد

چند سالی است که برای مشکل حرکتی دخترش به چند مرکز کاردرمانی مراجعه می کند، از کمبود امکانات و هزینه های بالای کاردرمانی و گفتاردرمانی گلایه دارد و بیشتر گلایه اش از این است که این خدمات تحت پوشش بیمه نیست در صورتی که بیشتر افرادی که به این مراکز مراجعه می کنند از اقشار متوسط و ضعیف جامعه هستند و توان پرداخت هزینه های جلسات کار

# معلولیت توان بخشی در استان



که هوا سرد و بارندگی آغاز می شود نمی دانم باید چگونه فرزندم را بیابورم؟ یکی دیگر از مراجعه کنندگان که خودش دچار مشکلات حرکتی است، خاطرنشان می کند: با این که نرخ ارائه خدمات مصوب است اما هر یک از مراکز یک نرخ را دریافت می کنند. وی ادامه می دهد: برخی مراجعه کنندگان توان ضعیفی دارند و از عهده پرداخت هزینه های کاردرمانی و گفتار درمانی بر نمی آیند و بارها دیده ام که برخی از مراجعه کنندگان برای پرداخت هزینه ها با صاحبان مراکز تهاوت می کنند.

وی می افزاید: یکی، دو بار دیده ام برخی مراجعه کنندگان در ازای دریافت خدمات، مرغ و تخم مرغ آورده اند. وی خاطرنشان می کند: به دلیل مشکلات اقتصادی و توان پایین بیشتر خانواده ها، یکی از مراکز خصوصی ارائه خدمات به ۲ نفر را رایگان اعلام کرده است. یکی دیگر از مراجعه کنندگان از نبود پوشش

بیمه ای برای این خدمات ابراز نارضایتی می کند و خدمات ارائه شده و امکانات مراکز را متناسب با هزینه دریافتی نمی داند. وی به حمایت های اندک از سوی دستگاه های حمایت گر اشاره و انتقاد می کند که چرا مددجویان بهزیستی که اغلب از خانواده های ضعیف هستند باید این هزینه ها را پرداخت کنند؟ معاون توان بخشی اداره کل بهزیستی خراسان شمالی، تعرفه گذاری، نظارت بر امکانات و تجهیزات این مراکز را برعهده علوم پزشکی می داند و در پاسخ

به سوال خبرنگار ما مبنی بر حمایت نشدن مددجویان بهزیستی اظهار می کند: در بهزیستی یک مرکز توان بخشی دولتی شهید «اعلمی» وجود دارد که خدمات مختلف فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، شنوایی سنجی و... را ارائه می دهد و علاوه بر آن تفاهم نامه ای با هلال احمر منعقد شده است.

«هاشمی» ادامه می دهد: به عنوان مثال برای مددجویان نیازمند ۲۰ جلسه درمانی با تعرفه کمتر معین می شود که هزینه آن به آن ها پرداخت نمی شود بلکه مددکار مددجویان را معرفی می کند و بستگی به تعداد آن ها برای هر شهر سهمیه ای در نظر گرفته می شود. وی درمانی با تعرفه کمتر معین می شود که هزینه آن به آن ها پرداخت نمی شود بلکه مددکار مددجویان را معرفی می کند

وی انجام خدمات توان بخشی را برای معلولان و کم توانان حرکتی دایمی ذکر و خاطرنشان می کند: خدمات توان بخشی برای معلولان مانند یک وعده غذایی همیشه لازم است و باید به طور مادام العمر آن را انجام دهند اما وجود یک مرکز توان بخشی در استان پاسخگوی همه مددجویان نیست و به خانواده ها آموزش داده می شود تا برخی حرکات و اقدامات را در منزل انجام دهند. به گفته وی، خدمات توان بخشی از پیشرفت معلولیت جلوگیری می کند و باید به طور دایمی انجام شود.

آشپزی



مواد لازم

پنیر خامه ای ۲۵۰ گرم، شکر نصف فنجان، آب لیمو و وانیل نصف قاشق چای خوری، خمیر رول شده ۴۵۰ گرم، کره ذوب شده یک چهارم فنجان و دارچین نصف قاشق چای خوری

دسر مخصوص کودکان

**گروه اجتماعی-** بیشتر کودکان بعد از غذا، خوردن دسر را دوست دارند که می توان آن را با مواد غذایی موجود در خانه به راحتی تهیه کرد.

طرز تهیه

ابتدا فر را روشن می کنیم و درجه حرارتش را روی دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵) درجه سانتی گراد) تنظیم و ظرف مناسبی را انتخاب و آن را چرب می کنیم. سپس پنیر خامه ای، شکر، آب لیمو، دارچین و وانیل را مخلوط می کنیم. مخلوط پنیر خامه ای را با خمیر چند دقیقه روز می دهیم، پس از آن کره را ذوب می کنیم و روی خمیر می ریزیم. خمیر را در فر به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه می گذاریم تا قهوه ای رنگ شود.

مشاوره پزشکی



سرخچه در دوران بارداری

**علوی-** خوانندگان عزیز روزنامه می توانند سوالات خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

**ابتلا به سرخچه در دوران بارداری چه عوارضی را در پی دارد**

**و نشانه های بروز و راه های انتقال این بیماری چیست؟**

سرخچه در حاملگی می تواند به سقط، مرده زایی یا نوزاد مبتلا به عفونت سرخچه مادرزادی منجر شود. این بیماری از طریق ترشحات دستگاه تنفس فرد مبتلا منتقل می شود و در اکثر موارد ناشی از تماس طولانی و نزدیک با بیمار است. سرخچه بیشتر از همه در کودکان دیده می شود اما سن ابتلا به آن بعد از زمان معمول برای ابتلا به سرخک است. در زنان باردار مشکوک به سرخچه، باید نمونه خون بررسی شود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۶۶۶-۹۸ مورخ ۹۸/۰۸/۲۳ کلاس ۹۸-۱۰۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد اکبرزاده فرزند حسین بشماره شناسنامه ۲۱۰۸ صادره از بجنورد در یکباب خانه به مساحت ۱۳۵ مترمربع از پلاک ۱۲۶ فرعی از ۱۲۵ اصلی قریه عزیزخیرداری از مالک رسمی آقای براتعلی براتی اصغر فرزند علی اصغر محرز گردیده است . لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .

احمد اصغری شیروان

رئیس ثبت اسناد و املاک

م الف / ۹۶۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۸/۲۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۹/۱۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۶۶۱-۹۸ مورخ ۹۸/۰۸/۲۳ کلاس ۹۷-۲۴۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم سلطنت آذری فرزند آقا رضا بشماره شناسنامه ۳ در یکباب منزل به مساحت ۱۲۱/۳۰ مترمربع از پلاک ۱۵۵ اصلی اراضی کهنه کند خریداری از مالک رسمی آقای رحمان آذری نیستانیفرزند عباسعلی محرز گردیده است . لذا به منظوراطلاع عموم مراتب را در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .

احمد اصغری شیروان

رئیس ثبت اسناد و املاک

م الف / ۹۶۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۸/۲۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۹/۱۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۶۶۴-۹۸ مورخ ۹۸/۰۸/۲۳ کلاس ۹۷-۱۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای امامقلی رستگار فرزند عبدالرحیم بشماره شناسنامه ۴۲۸ در یکباب منزل به مساحت ۱۳۲/۸۰ مترمربع از پلاک ۱۵۵ اصلی واقع در اراضی کهنه کند خریداری از مالک رسمی آقای بازرگان همایونی فرد (باغچقی) فرزند آقا خان محرز گردیده است . لذا به منظوراطلاع عموم مراتب را در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقرات سند مالکیت صادر خواهد شد .

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۸/۲۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۹/۱۳

م الف / ۹۶۲

احمد اصغری شیروان

رئیس ثبت اسناد و املاک

۹۸۱-۷۵۷۲

۹۸۱-۷۵۷۲