با سالمندان

سلامت روان

گروه اجتماعی- سالمندی، مرحله ای از چرخه زندگی است که باید به خوبی سپری شود. بسیاری از افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند. پیر شدن به معنای پیرشدن سلول هاست. هرسلول عمر مشخصی دارد که عوامل ژنتیکی و محیطی در آن موثر است. با افزایش سن تغییرات ساختمانی در سلول ها رخ می دهد. سالمندان با انجام مراقبت های لازم در این دوران می توانند روزهای شادی را پشت سر بگذارند.بهتر است آن ها از علایم افسردگی و اضطراب آگاه باشند.خواب و استراحت کافی به سالمندان کمک می کند ذهنی آرام داشته باشند. بهتر است سالمندان در شبانه روز۷ تا ۸ ساعت بخوابند. علاوه بر خواب شبانه، خواب نیمروزی به مدت ۳۰تا۴۰دقیقه برای تمدد اعصاب و افزایش انرژی موثر است. استرس تاثیرات مختلفی بر کارکردهای جسمی، افزایش فشار خون، کارکرد سیستم عصبی، تفکر، خُلق، تمرکز و حافظه دارد. مواد شیمیایی که بدن در هنگام استرس تولید می کند باعث اثرات منفی در مغز می شود در نتیجه تمرکز، یادگیری و عملکرد حافظه را در سنین بالا دچار مشکل می کند. برای مقابله با استرس باید منابع ایجاد کننده آن را پیدا و با تنظیم زمان رفت و آمد یا تغییر مسیر می توان با آن مقابله کرد.سالمندانی که در زندگی خود استانداردی برای لذت بردن دارند، از بهداشت روان مطلوب تری بهره مند هستند.اگر مسائل معنوی و روحانی باعث ایجاد احساس خوبی در سالمندان می شود بهتر است ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنند. این ها ممکن است به تخفیف افسردگی در سالمندی کمک کنند یا عامل دفاعی در برابر آلزایمر باشند. افرادی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری دارند.

الو پزشک

نقرس

گروه اجتماعی- نقرس حاد یکی از مشکلاتی است که برخی از افراد جامعه با آن درگیر هستند. یک پزشک طب سنتی برای درمان این عارضه دستورات غذایی خاص خود را دارد و می گوید: افرادی که به نقرس حاد مبتلا هستند باید در صورت احساس حرارت و داغی بدن از ماءالشعیر سرد، آب انار و چکاندن روغن بنفشه روی محل درد استفاده کنند. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: همچنین بهتر است روی محل درد سرکه انگبین مالیده شود. وی می افزاید: در صورت داشتن نقرس سرد باید از مربای زنجبیل استفاده کرد. وی تاکید می کند: بهتر است بیماران مبتلا به نقرس از سیر و کلم استفاده کنند. به گفته وی، تشخیص نوع نقرس باید توسط پزشک طب سنتی انجام شود.

نشانه هایی که باید جدی گرفته شود

نسخه ای برای تربیت کودکان عصبی

علوی

بسیاری از بیماری ها و اختلال های روانی ریشه در کودکی افراد دارد و نشانه های آن در زمان کودکی بروز می یابد که گاهی به دلیل ناآگاهی والدین یا نادیده انگاشتن آن ها و انکار کردن همراه با کودک بزرگ و بزرگ تر و در سنین نوجوانی و جوانی باعث بروز مشکلات حادتری می شود.

برخی از والدین علایم و نشانه های بیماری روانی را در کودکان نمی شناسند یا اگر نشانه های بیماری به آن ها گوشزد شود، آن را انکار می کنند و در پی درمان بر نمی آیند.

از سوی دیگر به عقیده بسیاری از روان شناسان نشانه های اختلال های روانی می تواند در بیشتر کودکان دیده شود اما بررسی وجود آن به همکاری والدین و کودک بستگی دارد.

در خانه ماندن و داشتن اوقات زیاد تنهایی، توجه نکردن والدین و نادیده انگاشتن کودک باعث بروز یا به وجود آمدن خشم فروخورده می شود که این خشم یا در دوران کودکی بروز می یابد و کودک را پرخاشگر می سازد یا این که در دوران بزرگ سالی به شکلی دیگر نمود می یابد. این روزها برخی خانواده ها تک فرزند هستند و فرزندان شان هم بازی ندارند و از سوی دیگر با شیوع کرونا در جهان، کودکان خانه نشین شده اند و دوستان و هم بازی های خود را نمی توانند ببینند و ممکن است میزان پرخاشگری یا افسردگی در چاردیواری های آپارتمانی کنونی افزایش یابد.

دردسرهای ماندن در چاردیواری ها

یکی از شهروندان در این باره اظهارمی کند: از زمان شروع قرنطینه تاکنون کودکم در خانه بوده است و مدام با وسایل الکترونیکی مانند تبلت و تلویزیون خود را سرگرم می کند و اگر کوچک ترین اعتراضی به وی کنم، به شدت داد و بیداد راه می اندازد. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: بارها خواستم او را از تماشای تلویزیون یا انجام بازی های رایانه ای محروم کنم تا رفتار خود را اصلاح کند اما آن قدر سر و صدا راه انداخته است که همسرم از ترس این که مبادا برای همسایه ها مزاحمتی ایجادشود، مانع کارم شده است و می گوید او را به حال خودش بگذاریم تا به مرور رفتارش اصلاح شود.

یکی دیگر از شهروندانی که فرزندش شیطنت های زیادی دارد و او تصور می کند شاید بیش فعال باشد، بیان می کند: پسرم از زمان کودکی شیطنت های زیادی داشت، بسیار فعالیت می کرد، هیچ گاه آرام و قرار نداشت، کمتر استراحت می کرد و اکنون در زمان قرنطینه رفتارش به شدت بد و غیر قابل کنترل شده است. وی می گوید: تنها ماندن در خانه و نداشتن هم بازی باعث بروز برخی خشونت ها در فرزندم شده اما از آن جایی که بیماری کرونا شیوع پیدا کرده است نتوانستم او را حضوری نزد مشاور ببرم و فقط یکی، ۲ بار با اورژانس اجتماعی تماس گرفتم و از راهنمایی های آن ها استفاده کردم.نداشتن روابط اجتماعی و برقرار نکردن ارتباط با هم سالان در این روزهای کرونایی باعث به وجودآمدن خشم درونی و اضطراب در کودکان شده است. یکی از مادرانی که از این وضعیت فرزندخودنگران است، اظهارمی کند: در خانه ماندن، بیرون نرفتن، نداشتن هم بازی و سرگرمی سالم بچه ها را بی حوصله و پرخاشگر کرده است. وی ادامه می دهد: از سوی دیگر چون نمی توانیم بچه ها را در کلاس های اوقات فراغت ثبت نام کنیم و باز هم ناچار هستند در خانه بمانند روی رفتارهای منفی آن ها تاثیر مضاعف می گذارد. وی می افزاید: بچه ها به بازی کردن با هم سالان خود نیاز دارند و مدام از ما بزرگ ترها می خواهند با آن ها بازی کنیم و از این که نمی توانیم وقت کافی برای شان بگذاریم ناراحت هستند.

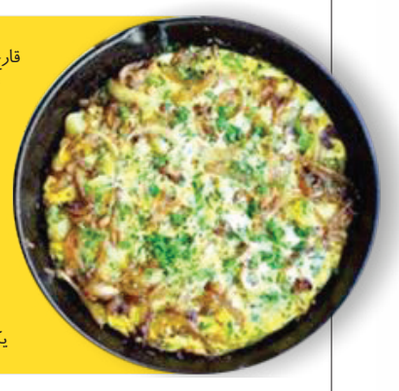
زمانی برای بازی

یک کارشناس ارشد روان شناسی عمومی عقیده دارد: در ایام قرنطینه کرونا بهتر است والدین بازی های فکری و گروهی را برای بچه ها تدارک ببینند و زمانی از شبانه روز را در کنار هم برای انجام این بازی ها اختصاص دهند تا کودکان بتوانند هم لذت بازی گروهی را در ایام قرنطینه تجربه کنند هم از این که والدین به آن ها اهمیت می دهند و برای شان وقت می گذارند احساس رضایت درونی داشته باشند. «علیزاده» ادامه می دهد: همچنین بهتر است والدین زمان هایی را که پیک ترافیک نیست و افراد کمتری در جامعه حضور دارند برای بردن بچه ها به دامن طبیعت اختصاص دهند تا بتوانند از دلتنگی های خود بکاهند و با بازی کردن در فضای باز و دامن طبیعت هیجان های خود را تخلیه کنند.

وی با بیان این که والدین باید مراقب تغییر خلق و خوی کودکان خود باشند، اظهارمی کند: احساس غمگینی که بیشتر از ۲ هفته طول بکشد یا خلق و خوی بسیار نامتعادل که باعث بروز مشکلات در روابط خانوادگی یا اجتماعی شود باید بررسی شود.

وی می افزاید: تغییر کردن رفتار کودک و داشتن شخصیتی خارج از شکل متعادل مانند صدمه زدن به دیگران، دعوا کردن، پرخاشگری و داد و بیداد راه انداختن می تواند از نشانه های اختلال روان شناسی باشد.البته وی بروز پرخاشگری، خشم یا افسردگی را تا حدی در کودکان آن هم در این روزهای قرنطینه طبیعی می داند اما عقیده دارد: باید این احساسات در مسیر درست هدایت شود و نباید در دوران قرنطینه از بسیاری از رفتارهای بد کودکان چشم پوشی کرد بلکه با در نظر گرفتن تشویق یا محرومیت هیجان های آن ها را به درستی هدایت کرد.

آشپزی



قارچ ۶ عدد، پیازچه و گشنیزمقداری، تخم مرغ ۴ عدد، آرد نصف قاشق تا یک قاشق سر صاف غذاخوری، نمک، فلفل سیاه و زعفران به مقدار لازم، کره و زرشک یک قاشق غذاخوری.

املت قارچ و پیازچه

طرز تهیه قارچ را خرد می کنیم و با کره تفت می دهیم بعد از این که آب آن کشیده شد پیازچه خرد شده، زرشک و گشنیز را اضافه می کنیم و کمی که تفت دادیم شعله را خاموش می کنیم تا سرد شود. در کاسه ای تخم مرغ ها را می شکنیم و نمک، فلفل سیاه، آرد و زعفران را اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم و مواد دیگر را به تخم مرغ اضافه و مخلوط می کنیم. در ماهیتابه مقداری روغن می ریزیم وقتی داغ شد مواد را می ریزیم و هم می زنیم.

سلامت نامه

ضد پیری

علوی- عسل خواص بسیار زیادی برای سلامتی، به ویژه برای درمان سرماخوردگی یا افزایش سیستم ایمنی بدن دارد. مهم ترین منبع آن مواد قندی و دارای ۱۵ نوع قند است و علاوه بر آن که در هضم غذا نقش به سزایی دارد، برای سلامت پوست بسیار مفید است و خاصیت ضد پیری دارد. عسل دارای مقادیر کمی از ویتامین‌های مختلف از جمله B۶، B۵، B۲، A، E، K و C است و استفاده از آن به طور خوراکی فواید بسیاری دارد. عسل حاوی آنتی بیوتیک و آنتی اکسیدان است که مصرف آن برای سلامتی قلب و عروق مؤثر است.مصرف عسل برای بهبود جریان خون و رشد عضلات مفید است. این ماده غذایی نقش بسیار مهمی در التیام و بهبود زخم‌ها دارد و در تهیه انواع کرم های ویژه پوست به کار می رود.

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹- اصلی اراضی صدرآباد ۱-ششدانگ یک باب ساختمان از پلاک ۱۵۶ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۶۴/۰۶ مترمربع ابتیاعی خانم روضه گل نوائی از محل مالکیت رسمی محمد زحمتکش برابر رأی شماره ۰۳۳۶-۹۹ مورخه ۱۳۹۹/۰۲/۱۶ - کلاسه ۰۰۷۴-۹۷ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه 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 معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۹/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۹/۰۳/۱۳

م الف/۱۴۷۶ **علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد** ۹۹۰۱۰۱۱۶/و

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار ومحلی) به شرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۷۱- اصلی اراضی سوهانی ۱- ششدانگ یک باب خانه از پلاک ۳۶فرعی از ۱۷۱ اصلی فوق به مساحت ۱۰۷/۵۵ مترمربع ابتیاعی آقای علی اکبر شاهی از محل مالکیت رسمی محمد جفاکش مقدم برابر رأی شماره ۰۲۶۸-۹۹ مورخه ۱۳۹۹/۰۲/۱۰ - کلاسه ۰۲۰۰-۹۷ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه 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 معترض گواهی تقدیم دادخواست را به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۹/۰۳/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۹/۰۳/۲۷

۱۴۹۶/ م الف **علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد واملاک منطقه یک بجنورد** ۹۹۰۱۴۱۴۱/و

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱۳۹۹۰۴۰۰۷۱۴۹۰۰۰۰۱۶/۱

بدینوسیله به آقای محسن ترابی قوچان عتیق فرزند علی اکبر به شماره ملی ۰۸۷۱۱۳۲۸۴۲ بدهکار پرونده کلاسه ۱۳۹۹۰۴۰۰۷۱۴۹۰۰۰۰۱۶/۱ و پرونده به شماره بایگانی ۹۹۰۰۰۲۱ اجراء ثبت فاروج که برابر گزارش کتبی مامور ابلاغ اداره پست شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند نکاحیه بین شما و خانم فاطمه قلندی میزان: ۶/۰۰۰/۰۰۰ وجه نقد به تاریخ تنظیم سند نکاحیه و محاسبه قیمت روز بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و به کلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه رسمی چاپ درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.

۱۴۳۰/ م الف **مسئول واحد اجرای اسناد رسمی فاروج - محمد اسماعیل فرهمند** ۹۹۰۱۴۴۲۲/و

آگهی نوبت دوم مزایده زمین با کاربری تجاری

اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی در اجرای ماده ۹ قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن و همچنین با رعایت موارد تفویض اختیار از طرف هیأت مدیره محترم سازمان ملی زمین و مسکن در نظر دارد ۵ واحد با کاربری تجاری در شهر شیروان را طبق جدول ذیل واگذار نماید.

لذا از کلیه شرکت کنندگان دعوت به عمل می آید تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۹/۰۳/۲۵ مدارک مربوطه را در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir بارگذاری نمایند. (شماره تلفن تماس ۳۲۲۹۷۴۴۵ - ۰۵۸)

ردیف	واحد	پلاک	مساحت (مترمربع)	کاربری	بخش ثبتی	قیمت پایه هر مترمربع (ریال)	قیمت کل (ریال)	ضمانت نامه شرکت در مزایده
۱ -	۴	پلاک ۹۷۵ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۱۱۷/۳۴	تجاری	۵فوجان(شهر شیروان)	۲۴/۰۰۰/۰۰۰	۲/۸۱۶/۱۶۰/۰۰۰	۱۴۰/۸۰۸/۰۰۰
۲ -	۵	پلاک فرعی ۹۷۶ از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۵	تجاری	۵فوجان(شهر شیروان)	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۷۵۰/۰۰۰
۳ -	۶	پلاک ۹۷۷ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۵	تجاری	۵ فوجان(شهر شیروان)	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۷۵۰/۰۰۰
۴ -	۷	پلاک ۹۷۸ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۵/۰۳	تجاری	۵ فوجان(شهر شیروان)	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۵/۸۱۰/۰۰۰	۶۰/۷۹۰/۵۰۰
۵ -	۸	پلاک ۹۷۹ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۴/۹۷	تجاری	۵ فوجان(شهر شیروان)	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۴/۱۹۰/۰۰۰	۶۰/۷۰۹/۵۰۰

۱ - متقاضیان محترم می توانند جهت ملاحظه کروکی محل و اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده و دریافت فرم های ۲ و ۳ و پاکت های "الف" و "ب" و "ج" فقط ظرف مهلت اعلام شده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir مراجعه نمایند.

۲- کلیه هزینه های متعلقه شامل نقل و انتقال، انتشارآگهی ها، عوارض و مالیات متعلقه، تامین تاسیسات زیربنایی و غیره به عهده برنده مزایده بوده و قیمت اعلام شده بدون احتساب هزینه های آماده سازی می باشد.

۳-واحدهای مورد واگذاری تا قبل از انتقال سند غیر قابل فروش و غیر قابل انتقال می باشد.

۴-بدیهی است پیشنهادات واصله توسط کمیسیون مزایده در محل این اداره کل مفتوح می گردد و حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از اتمام مهلت شرکت در مزایده نسبت به اعلام نتیجه اقدام خواهد شد.

۵- شرکت در مزایده برای عموم آزاد است.

۶- ارائه پیشنهاد قیمت از سوی متقاضی به منزله اطلاع کامل از شرایط عمومی مزایده می باشد.

۷- برنده مزایده موظف است کل بهای واحد را براساس قیمت پیشنهادی، نقداً و پس از اعلام ،ظرف مدت هفت روز کاری به حساب اعلامی از سوی اداره کل واریز نماید.

۸- کلیه مدارک و مستندات و فرم های شرکت در مزایده می بایست توسط متقاضی مهر و امضاء گردد.

۹- اعلام شماره تلفن جهت پاسخگویی ۳۲۲۹۷۴۵۸ - ۰۵۸ داخلی ۱۴۲ و ۱۴۵ می باشد.

۱۰- به پیشنهادات ارائه شده بدون بارگذاری مدارک درسامانه setadiran.ir ترتیب اثر داده نخواهد شد.

***شرکت کنندگان در مزایده مکلف به رعایت قانون منع مداخله کارکنان دولت در معاملات دولتی می باشند.

لازم به ذکر است در صورت تمایل به شرکت در مزایده، متقاضیان می بایست ۵٪ بهای زمین را به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب شبا شماره IR۶۲۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۷۱۰۶۳۷۲۷۷۷ با شناسه واریز ۹۴۸۲۸۶۵۰۰۱۲۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۷ به نام حساب تمرکز وجوه سپرده نزد بانک مرکزی ج.ا.ا به نام سازمان ملی زمین و مسکن واریز و یا نسبت به ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی اقدام و رسید ارائه نمایند.

زمان بازگشایی پاکات پیشنهادات روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۳/۲۶ ساعت ۹صبح در محل سالن جلسات اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی واقع در ضلع غربی بیمارستان امام علی (ع) می باشد. لذا بدین وسیله از کلیه متقاضیان محترم جهت شرکت در کمیسیون بازگشایی پاکات دعوت بعمل می آید.

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی خراسان شمالی

م الف/۸۶۳۹۰۸ ۹۹۰۱۴۳۲۱/و