

مدیر کل کمیته امداد خبر داد:

۲۰۰ کودک مبتلا به سوء تغذیه در نوبت دریافت کمک

علی نیا- ۲۰۰ کودک مبتلا به سوءتغذیه در استان در نوبت دریافت کمک های کمیته امداد هستند. مدیرکل کمیته امدادخراسان شمالی افزود: در حال حاضر ۲ هزار کودک مبتلا به سوء تغذیه در گروه سنی زیر ۶ سال در استان شناسایی شده و مورد حمایت قرار گرفته اند. «اهرابی» با اشاره به این که این کودکان با معرفی



فشار خون بالا، عامل مهم بروز بیماری های قلبی و عروقی

نسخه ای برای درمان فشارخون بالا

علوی

می گویند که عامل بروز بسیاری از بیماری های قلبی و عروقی است، با این که همواره تاکید بسیاری از پزشکان کنترل آن است اما بسیاری از افراد دانسته یا ندانسته به بروز این بیماری

دامن می زنند.

پرفشاری خون یا فشار خون بالا یکی از بیماری هایی است که بسیاری از افراد جامعه با آن دست و پنجه نرم می کنند و مردم استان نیز از این امر مستثنی نیستند، به گونه ای که بیماری های قلبی- عروقی هنوز هم سردمدار مرگ و میر های استان به شمار می رود. به گفته پزشکان و کارشناسان پرفشاری خون یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی است. مصرف نمک، چربی، نداشتن تحرک کافی و استعمال دخانیات می تواند به بروز این مشکل دامن بزند.

همراه یکی از بیمارانی که به مطب یک پزشک متخصص قلب و عروق مراجعه کرده است، می

گوید: «مادرم سال هاست که از بیماری پرفشاری خون رنج می برد اما به هیچ عنوان به توصیه پزشک خود عمل و از دستور غذایی او پیروی نمی کند. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: «سن مادرم بالاست اما همچون گذشته عادت غذایی خود را برای مصرف چربی های حیوانی و نمک حفظ کرده است و توصیه های پزشکش را در این زمینه جدی نمی گیرد و فقط بعد از مصرف غذاهای چرب و پر نمک قرض های فشارخونش را می خورد. وی اظهارمی کند: داروهای مادرم با در پیش گرفتن ای شیوه دیگر جوابگو نیست و هر از گاهی پزشک مجبور می شود داروها یا دوز مصرف آن ها را تغییر دهد. همراه بیماری دیگر هم بیان می کند: حدود ۲ هفته است که حال مادرم مدام خراب می شود و ناچار می شویم او را به بیمارستان ببریم. در بررسی های اولیه و انجام آزمایش های متعدد در بیمارستان اعلام شد که وی به بیماری پرفشاری خون مبتلا شده است. «اعظمی» اعلام می کند: در مدت این دو هفته که مادرم

بیمار است رژیم غذایی کم چرب و کم نمک را رعایت می کند اما باز هم هر چند شب یک بار فشارخونش به شدت افزایش می یابد. وی با بیان این که فقط تغذیه سالم در بروز نیافتن این بیماری کافی نیست، خاطرنشان می کند: طبق آن چه پزشک توصیه کرده است دوری از استرس و انجام ورزش و حرکات بدنی در کاهش بروز بیماری پرفشاری خون نقش اساسی دارد. یکی دیگر از شهروندان هم در این باره می گوید: علت آن که بسیاری از افراد به پرفشاری خون مبتلا هستند، باورهای نادرست و سنتی درباره رژیم های غذایی شان است و همان طور که در زمان قدیم از چربی های حیوانی استفاده می کردند اکنون نیز با مدرن شدن زندگی های کنونی به این شیوه ادامه می دهند. «شاددل» ادامه می دهد: این در حالی است که در زمان گذشته فعالیت های بدنی افراد زیاد بودو کالری می سوزاندند اما اکنون فعالیت های بدنی کم شده است و این رژیم های غذایی اصلاح شود. یک پزشک متخصص مغز و اعصاب هم با اشاره

به مرکز بهداشت از حمایت کمیته امداد برخوردار می شوند، گفت: در حال حاضر هر ماه برای تهیه مواد غذایی مورد نیاز کودکان دارای سوءتغذیه کارت اعتباری ۷۵ هزارتومانی شارژ می شود. وی ادامه داد: کودکان مبتلا به سوءتغذیه از خانواده های تحت پوشش کمیته امداد و از خانواده نیازمندان مددجو و غیرمددجو هستند

به این که بیماری پرفشاری خون می تواند زمینه ساز بروز بیماری های مختلفی باشد، بیان می کند: فشارخون بالا و کنترل نشده می تواند عامل مهم خون ریزی مغزی باشد. دکتر «زهره شمس زاده» به چگونگی بروز سکنه های مغزی اشاره و بیان می کند: خون ریزی های مغزی ۱۳ درصد کل سکنه های مغزی را تشکیل می دهند که دلیل آن ها پاره شدن یک شریان مغز و وارد شدن خون به بافت های اطراف به دلیل افزایش فشارخون است. پرفشاری خون که از آن به عنوان قاتل خاموش هم یاد می شود عامل بسیاری از مرگ و میرهای امروزی است، به طوری که یک کارشناس بهداشت با بیان این که بیماری فشار خون بالا ممکن است علایمی نداشته باشد، اظهارمی کند: این بیماری ممکن است در بعضی از افراد علایم و نشانه هایی مانند عرق کردن، اضطراب، سردرد و خواب و خون ریزی بینی و سردرد و سرگیجه و استفراغ داشته باشد. «محمدی» ادامه می دهد: فشار خون بالا اگر درمان نشود می تواند باعث ایجاد آترواسکلروز، نارسایی و حملات قلبی، بی خوابی، نارسایی کلیه، سکنه مغزی و رتینوپاتی هیپرنتونیک در چشم و نابینایی شود. وی اعلام می کند: عامل مهم در تعیین خطر ناک بودن فشارخون بالا، سطح کلسترول خون است. کلسترول بالا حساسیت عروق را به فشارخون بالا افزایش می دهد و باعث می شود که آن ها بیشتر مستعد آسیب باشند. یک کارشناس مامایی هم درباره فشارخون بالا در بارداری بیان می کند: فشار خون بالا در بارداری می تواند باعث ایجاد پره اکلامیسی شود.

«فرزوان علوی مقدم» ادامه می دهد: پیشگیری از فشار خون بالا در بارداری بهتر است روزانه حداقل ۸ لیوان آب بخورید، استراحت کنید، خوب بخوابید و سعی کنید هر روز ورزش سبک انجام دهید. یک پزشک متخصص تغذیه هم بربرهیز از مصرف روغن های حیوانی و جامد تاکید می کند و می گوید: برای داشتن رژیم غذایی سالم بهتر است در درجه نخست روغن زیتون، روغن کنار و روغن تخم کتان و روغن آفتابگردان را در مصرف گوشت قرمز پرچم دار می داند و می افزاید: از هر ۷ بیمار قلبی مراجعه کننده به مشهد، ۵ بیمار از بجنورد هستند که شیوه تغذیه آن ها دلیل اصلی بروز بیماری قلبی است. وی بر داشتن رژیم غذایی کم نمک نیز تاکید می کند و می گوید: مصرف زیاده نمک علاوه بر ابتلای افراد به بیماری پرفشاری خون می تواند زمینه ساز بروز بیماری های دیگری مانند سرطان شود.

علت آن که بسیاری از افراد به پرفشاری خون مبتلا هستند،

باورهای نادرست و سنتی درباره رژیم های غذایی شان است و همان

طور که در زمان قدیم از چربی های حیوانی استفاده می کردند اکنون نیز با مدرن شدن زندگی های کنونی به این شیوه ادامه می دهند

که با معرفی به مراکز بهداشتی از حمایت های کمیته امداد بهره مند می شوند. وی با اشاره به این که هرماه ۱۵۰ میلیون تومان برای این کودکان هزینه می شود، اظهار کرد: تاکنون یک میلیارد و ۷۵۰ میلیون تومان برای کودکان زیر ۶ سال مبتلا به سوءتغذیه هزینه شده است.

گیاهان دارویی



تب بر

علوی- همه بخش های گیاه بوته ای «تلفاف» از خانواده کاسنی به خصوص برگ، ساقه و شیرابه آن دارای خواص دارویی مختلفی است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره بیان کرد: این گیاه دارای مواد موثر دارویی مانند مانیت، اینوزیت، استرول، املاح و ویتامین C است. «مسعود معماربانی» گیاه «تلفاف» را تب بر دانست و افزود: این گیاه تقویت کننده عمومی بدن به شمار می رود و علاوه بر آن در رفع ناراحتی های کبدی مفید است. وی خاطرنشان کرد: برگ و ریشه این گیاه از زمان قدیم به صورت خام در سالاد یا پخته شده مانند اسفناج مورد استفاده قرار می گرفته است.

مشاوره حقوقی

رانندگی بدون گواهینامه

علوی- خوانندگان روزنامه می توانند سوالات حقوقی خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی...» داور، و کیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

اگر فردی که گواهینامه رسمی برای رانندگی وسیله نقلیه موتور ی ندارد رانندگی کند و باعث قتل دیگری شود مقصر حادثه تلقی می شود؟

صرف نداشتن گواهینامه دلالت بر تقصیر راننده ندارد همان طور که داشتن گواهینامه نیز دلالت بر عدم تحقق بی احتیاطی یا بی مبالائی و ... از سوی راننده ندارد و این بر عهده مرجع قضایی است که با ارجاع امر به کارشناس، شرایط، اوضاع و احوال پرونده به دست خواهد آورد که چه فردی در وقوع حادثه مرتکب تقصیر شده است. چنانچه برای مقام قضایی ثابت شود که فرد بدون گواهینامه مقصر حادثه بوده برابر قانون مکلف است مجازات وی را تشدید کند و از طرفی می تواند او را به مدت یک تا ۵ سال از رانندگی محروم کند.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که آقای مهدی عبدی قلعه نو فرزند محمد به شماره شناسه ملی ۰۶۳۹۳۹۶۳۹۹ و شماره شناسنامه ۹۲ با ارائه وکالتنامه شماره ۱۲۷۶۶۳ - ۹۶/۱۰/۱۴ دفترخانه ۴ سمنان به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده دفترخانه ۲۱ اسفراین منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت منزل پلاک ۳۱۲ فرعی از ۷۱ اصلی میان آباد واقع در بخش پنج بجنورد حوزه ثبتی شهرستان اسفراین به آدرس اسفراین خیابان شهید طیبی که متعلق به مورث موکل وی می باشد به علت نامعلومی مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت ششدانگ مورد ثبت فوق ذیل دفتر ۱۰ صفحه ۱۷۶ ثبت ۱۱۰۳ با حق الشرب از جوی نوجوی بنام غلامحسین مقدم قلعه نو صادر و برابر گواهی حصر وراثت شماره ۱۵۶۹/۲۱ - ۴ - ۷۸/۱۲/۰۴ دادگستری اسفراین مالک فوت ورثه ۱- نعمت اله مقدم قلعه نو ۲- احمد غلامزاده مقدم قلعه نو ۳- رحمت اله مقدم قلعه نو ۴- حجی اسماعیل مقدم قلعه نو پسران و ۱- گل اقدس مقدم قلعه نو ۲- گلدسته مقدم قلعه نو ۳- باجی باقری قلعه نو ۴- تاجی شجاعی دختران متوفی هستند و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است چنان چه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد.

اکبر اقبالی - رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین

۹/۹۶۲۳۱۵۹

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که آقای مهدی عبدی قلعه نو فرزند محمد به شماره شناسه ملی ۰۶۳۹۳۹۶۳۹۹ و شماره شناسنامه ۹۲ با ارائه وکالتنامه شماره ۱۲۷۶۶۳ - ۹۶/۱۰/۱۴ دفترخانه ۴ سمنان به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده دفترخانه ۲۱ اسفراین منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت منزل پلاک ۳۰۹ فرعی از ۷۱ اصلی میان آباد واقع در بخش پنج بجنورد حوزه ثبتی شهرستان اسفراین به آدرس اسفراین خیابان شهید طیبی که متعلق به مورث موکل وی می باشد به علت نامعلومی مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت ششدانگ مورد ثبت فوق ذیل دفتر ۱۰ صفحه ۱۷۹ ثبت ۱۱۰۴ با حق الشرب از جوی نوجوی بنام غلامحسین مقدم قلعه نو صادر و برابر گواهی حصر وراثت شماره ۱۵۶۹/۲۱ - ۴ - ۷۸/۱۲/۰۴ دادگستری اسفراین مالک فوت ورثه ۱- نعمت اله مقدم قلعه نو ۲- احمد غلامزاده مقدم قلعه نو ۳- رحمت اله مقدم قلعه نو ۴- حجی اسماعیل مقدم قلعه نو پسران و ۱- گل اقدس مقدم قلعه نو ۲- گلدسته مقدم قلعه نو ۳- باجی باقری قلعه نو ۴- تاجی شجاعی دختران متوفی هستند و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است چنان چه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد.

اکبر اقبالی - رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین

۹/۹۶۲۳۱۴۸

ردیف	شماره مناقشه	مشخصات پروزه	مدت زمان اجرا	مبلغ برآورد بر مبنای فهرست بهای سال ۹۶ (ریال)	مبلغ تقصیم شرکت در مناقشه (ریال)
۱	۹۶-۳-۱	اجرای طرح هادی روستاهای باشی کلانه، کلانه تشری، جوزک و اسلام آباد از توابع شهرستان مانه و سملقان	چهار ماه	۵/۱۲۶/۷۸۵/۸۸۸	۲۵۷/۰۰۰/۰۰۰
۲	۹۶-۳-۲	اجرای طرح هادی روستاهای الست سفلی، حسن آباد و راوخ از توابع شهرستان اسفراین	چهار ماه	۴/۳۸۱/۴۴۰/۶۷۹	۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	۹۶-۳-۳	اجرای طرح هادی روستاهای کوشکی و قره چاد از توابع شهرستان اسفراین	چهار ماه	۴/۲۱۵/۲۳۵/۸۹۱	۲۱۱/۰۰۰/۰۰۰
۴	۹۶-۳-۴	اجرای طرح هادی روستاهای آچور و قصر فجر از توابع شهرستان بجنورد	چهار ماه	۴/۱۱۸/۱۴۰/۶۵۸	۲۰۶/۰۰۰/۰۰۰
۵	۹۶-۳-۵	اجرای طرح هادی روستاهای قلعه حسن، صلح آباد و سکه از توابع شهرستان شیروان	چهار ماه	۳/۹۲۵/۸۲۲/۲۶۱	۱۹۷/۰۰۰/۰۰۰
۶	۹۶-۳-۶	اجرای طرح هادی روستاهای بشدر، پر سه سو، کلانه ایرشمو ویکه صعود علیا از توابع شهرستان راز و جرگلان	چهار ماه	۳/۷۸۸/۷۸۶/۴۷۷	۱۹۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	۹۶-۳-۷	اجرای طرح هادی روستای طراقی کرد از توابع شهرستان بجنورد	چهار ماه	۲/۷۹۳/۰۹۴/۷۰۵	۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	۹۶-۳-۸	اجرای طرح هادی روستاهای نجف، کوشکی کیکائلو و انصار از توابع شهرستان مانه و سملقان	چهار ماه	۲/۸۲۵/۱۷۵/۳۴۶	۱۳۲/۰۰۰/۰۰۰
۹	۹۶-۳-۹	اجرای طرح هادی روستاهای کچرانلو و کلانه باور از توابع شهرستان بجنورد	چهار ماه	۲/۸۲۳/۹۵۸/۷۹۳	۱۳۲/۰۰۰/۰۰۰
۱۰	۹۶-۳-۱۰	اجرای طرح هادی روستای ارکان از توابع شهرستان بجنورد	چهار ماه	۲/۵۶۲/۴۸۸/۹۶۰	۱۲۹/۰۰۰/۰۰۰

داشتن گواهی صلاحیت حداقل با پایه ۵ و با تاریخ معتبر بر یکی از رشته های ابنیه یا راه آذراسی می باشد. کلیه مراحل بر گزرتاری مناقشه از دریافت اسناد مناقشه تا ارائه پیشنهاد مناقسه گران و بازگشایی پاکتها، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقسه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محقق سازند. **تاریخ انتشار مناقسه در سامانه:** تاریخ ۱۱/۰۸/۱۳۹۶ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقسه از سایت: ساعت ۱۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۶

مهلت ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز پنج شنبه تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۶

زمان باز گشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز شنبه تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۸

هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقسه خواهد بود.

اطلاعات تماس دستگاه مناقسه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقسه و ارائه پاکتهای الف: آدرس: بجنورد - خیابان طالقانی شرقی - کوچه مرتضوی - بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی کدپستی: ۹۴۱۴۷۸۴۹۵۶ و تلفن: ۱۷۸۸-۳۲۲۴-۰۵۸

اطلاعات تماس جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۳۱-۴۱۹۳۴-۰۳۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۹۶۷۲۷۲ و ۸۸۹۹۶۷۲۸-۰۳۱

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی

۱۳۴۸۷۵/م الف

۹/۹۶۲۳۲۳۲