

گیاهان دارویی



رفع گرفتگی صدا

علوی- گیاه دارویی «به دانه» از خانواده گل سرخ است و به شکل درخت یا درختچه می روید. یک کارشناس گیاهان دارویی درباره مواد موثر این گیاه گفت: مهم‌ترین قسمت های مورد استفاده این گیاه میوه، دانه، برگ و پوست آن است.

«مسعود معماریانی» ادامه داد: دانه این گیاه دارای موسیلاژ، امولسیون، رزین، ویتامین C، گلی کوزید و میوه به دانه دارای تانن، پکتین و اسید مالیک است.

وی افزود: برگ به دانه دارای آمیگدالین، تانن و فلاونوئید است که برای رفع گرفتگی صدا کاربرد زیادی دارد. وی اظهار کرد: این گیاه ضد التهاب است و به عنوان ضد سرفه، مفوی قلب، نرم کننده و آرام کننده اعصاب به کار می رود. به گفته وی، در طب سنتی گیاه به دانه به عنوان نرم کننده سینه، رفع کننده التهاب گلو و دهان به کار می رود. وی بیان کرد: بهتر است از دم کرده دانه این گیاه روزی ۳ بار استفاده شود.

آشپزی



فیش بر گر

■ **مواد لازم:** فیله قزل آلا ۲۰۰ گرم، شیر ۴۰۰ میلی لیتر، پیازچه ساطوری شده ۴ عدد، سیب زمینی آب پز ۲۰۰ گرم، سس مایونز یک قاشق چای خوری، تخم مرغ کوچک یک عدد، پودر نان خشک ۲۵ گرم، آرد ذرت یا آرد سفید ۴ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل سفید و روغن مایع به میزان لازم.
■ **طرز تهیه:** ماهی و پیازچه را ۵ تا ۶ دقیقه در شیر می جوشانیم، سپس ماهی را آبکش می کنیم و پیازچه را نگه می داریم. ماهی را با چنگال خرد و سیبزمینی را پوره می کنیم، تخم مرغ را خوب هم می زنیم و بعد پودر نان، سس مایونز و ماهی خردشده را به آن اضافه و مخلوط می کنیم. در آخر به این مواد نمک و فلفل می زنیم. ماهیه را به شکل چهار بر گر در می آوریم و در آرد می غلتانیم، حداقل یک ساعت در یخچال می گذاریم. فیش بر گرهارا در روغن سرخ می کنیم. روغن ماهی را با حوله کاغذی می گیریم و بانان همبر گر سرو می کنیم.

خبر

۱۱ هزار و ۸۴۰ سوادآموز تحت پوشش فعالیت‌های مکمل و کیفیت بخشی

علوی- ۱۱ هزار و ۸۴۰ سوادآموز در استان تحت پوشش فعالیت های مکمل و کیفیت بخشی طی اسمال قرار گرفتند. معاون سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهار کرد: سوادآموزی شامل ۳ دوره سوادآموزی، انتقال و تحکیم است که در کنار آن برنامه های کیفیت بخشی برای ۱۱ هزار و ۸۴۰ سوادآموز اجرا می شود.

«مود» ادامه داد: فعالیت های مکمل و کیفیت بخشی برای این تعداد از سوادآموزان اجرا می شود و در این راستا طرح هایی را برنامه ریزی کرده ایم که شامل سوادآموزان و خانواده های شان و کم سوادان می شود و خواندن کتاب یا خانواده یکی از این موارد است. وی خاطرنشان کرد: هم اکنون در دوره سواد آموزی هزارو ۲۳۷ و در دوره انتقال هزار و ۵۵۶ نفر تحت پوشش هستند .

علوی

یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی که امروزه بیشتر افراد درگیر آن هستند، افسردگی است که به تشخیص زودهنگام و اقدامات درمانی مناسب نیاز دارد. چنان‌چه این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، فرد بسته به تجویز پزشک از طریق مصرف دارو، شرکت در جلسات روان‌درمانی یا حتی تغییر سبک زندگی به میزان قابل توجهی بهبود خواهد یافت. اما اگر هیچ اقدامی برای مداوای این بیماری انجام نشود، می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری را نه تنها برای خود فرد بلکه برای همه اعضای خانواده رقم بزند. آمارها حاکی از شیوع روزافزون افسردگی در کشور است. به گفته وزیر بهداشت، بیش از ۱۲ درصد مردم ایران افسرده هستند. بیشتر افراد در طول زندگی شاید فقط یک‌بار به آن دچار شوند اما برای برخی دیگر یک وضعیت تکرار به این مواد نمک و فلفل می زنیم. ماهیه را به شکل چهار بر گر در می آوریم و در آرد می غلتانیم، حداقل یک ساعت در یخچال می گذاریم. فیش بر گرهارا در روغن سرخ می کنیم. روغن ماهی را با حوله کاغذی می گیریم و بانان همبر گر سرو می کنیم.

بسیاری از مبتلایان به افسردگی با تغییرات الگوی خواب مواجه می‌شوند. تغییر الگوی خواب گاهی به شکل بی‌خوابی و گاهی به شکل خواب بیش از حد معمول بروز می‌کند. صبح خیلی زود بیدار شدن از جمله علایم شایع افسردگی‌های حاد است.

«نمک دریا» بدترین نوع نمک خوراکی

علوی- نمک دریا، بدترین نوع نمک خوراکی است و باعث بروز اختلالات ناشی از کمبود در افراد می شود. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: متأسفانه تبلیغ نمک های غیر استاندارد مثل نمک دریا توسط افراد سودجو به کاهش مصرف نمک پدیدار در جامعه منجر شده است. «سرنین علیزاده» افزود: نمک پدیدار تصفیه شده در بیشتر فعالیت های بدن مانند رشد و تکامل جسمی و عصبی، تولید انرژی و عملکرد طبیعی مغز و سلول های عصبی نقش مهمی دارد و کمبودید باعث کاهش بهره‌وشی و قدرت یادگیری در کودکان و دانش آموزان می شود. وی با اشاره به اهمیت مصرف نمک در طب سنتی نیز بیان کرد: نمک دریا بدترین نوع نمک است که در مغایرت کامل با تبلیغات افراد سودجویی است که به فروش آن به عنوان نمک سالم اقدام می کنند.



حال خاکستری در فصل رنگ ها

نسخه‌ای برای درمان افسردگی



یک کارشناس ارشد روان شناسی درباره برخی نشانه های افسردگی می گوید: یکی از مهم ترین نشانه های این اختلال روانی تغییر در الگو و میزان خواب، بی انگیزگی و نداشتن اعتماد به نفس است. «عابدیان» ادامه می دهد: افسردگی نوعی اختلال خلقی محسوب می شود که افراد مبتلا به آن احساس بی ارزشی، ناامیدی، گناه، استرس و اضطراب می کنند. وی خاطرنشان می کند: عوامل مختلفی مانند سختی های زندگی، رویدادهای سختی که روزانه افراد با آن ها مواجه می شوند، مشکلات

دوران کودکی و طلاق عاطفی، باعث بروز این اختلال می شوند. وی با اشاره به برخی نشانه های افسردگی می گوید: افراد افسرده به طور معمول از کار و فعالیت های روزانه شان احساس لذت و سرخوشی نمی کنند و اگر چه ممکن است کارهای روزمره شان را انجام دهند اما از روی علاقه نیست بلکه به دلیل تعهد و از سر اجبار است. به گفته وی، روان شناسان می توانند فرد افسرده را از روی چهره تشخیص دهند اما افسردگی علایم عمومی نیز دارد. وی به ذکر این علایم می پردازد و بیان می کند: کاهش اشتها،

بی میلی، نداشتن تمرکز، داشتن افکاری برای خودکشی یا اقدام به خودکشی و اختلال در خواب به وفور در افراد افسرده دیده می شود. البته برای آن که بتوان گفت فردی افسرده است باید این علایم به مدت ۲ هفته تداوم داشته باشد. این روان شناس می افزاید: ممکن است هر یک از این نشانه ها به دنبال از دست دادن یک عزیز، طلاق، از دست دادن کار، رفتن به مراسم سوگواری و... اتفاق بیفتد. وی توصیه می کند: بهتر است افراد برای پیشگیری از افسردگی یا کاهش نشانه های این اختلال ارتباطات

مشاوره حقوقی

تقلب در آزمون

تقلب در آزمون، از قبیل راهنمایی و رانندگی آیا جعل محسوب می شود؟ در صورتی که جعل محسوب می شود شرایط تحقق آن چیست؟

تقلب در آزمون راهنمایی و رانندگی جعل نیست. اگر منظور از تقلب شرکت شخصی به جای دیگری در آزمون راهنمایی و رانندگی باشد، عمل منطبق با ماده ۵۴۱ قانون مجازات اسلامی است و عنوان مجرمانه خاص دارد بنابراین مشمول عنوان جعل نمی شود. در غیر این مورد تقلب در آزمون مثل نوشتن از روی ورقه دیگری فاقد عنوان جزایی است و تابع مقررات اداری و انضباطی است.



خوانندگان عزیز روزنامه می توانید سوالات حقوقی خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی... داری»، وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

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

برابر آراء هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است .لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله هاروز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود.

بخش ۵:

پلاک ۴۰ – اصلی کسرق

۱.کلاسه ۱۳۹۶۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳ آقای علی یزدی فرزند رمضان شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۱۱۴۵/۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد امانی فرزند علیخان و براتعلی تاجی فرزند تاج محمد و فرعی از محل مالکیت محمد مسافری خوش فرزند بابامحمد برابر رای ۹۷/۲۳۳۲

پلاک ۶۰ – اصلی پشت جوی

۲.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۰۲ آقای حسن اسدی فرزند قربان محمد شش دانگ زمین متصل منزل به مساحت ۲۳۴۴ متر از پلاک ۲۲ فرعی از محل مالکیت محمد ورثه محمدابراهیم روشنی زعفرانلو برابر رای ۹۷/۲۳۹۵

پلاک ۶۳ – اصلی قلعه کریم

۳.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۲۸ خانم ننه خانم طالبی فرزند ابوطالب شش دانگ منزل به مساحت ۷۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ورثه میرزا علی اصغر موسوی پور برابر رای ۹۵/۲۳۴۰
۴.کلاسه ۱۳۹۶۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۲۵۱ آقای مهدی علی زاده فرزند علی شش دانگ منزل به مساحت ۹۳/۴۵ متر از پلاک ۶۰۴ فرعی از محل مالکیت محمود علیزاده ۶۰۳ فرعی از محل مالکیت علی علیزاده برابر رای ۹۷/۲۳۹۵

۵.کلاسه ۱۳۹۶۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۳۳۱ آقای حمید راضی اردغان فرزند قمبر علی شش دانگ منزل به مساحت ۱۹۹/۵۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد محمدپور فرزند حسین برابر رای ۹۷/۲۲۵۶
۶.کلاسه ۱۳۹۶۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۴۷۴ آقای رضا زبیدی فر فرزند حسین شش دانگ منزل به مساحت ۱۲۳/۴۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ورثه لاله زار و شوکت حسنی و ورثه سیدعلی اصغر موسوی پور برابر رای ۹۷/۲۲۴۰

۷.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۶۱ آقای امید محبتی فرزند قربان شش دانگ منزل به مساحت ۱۴۴/۸۶ متر از پلاک ۱۹ فرعی از محل مالکیت امید محبتی و ورثه عبدالعلی ادیبی کوشکی (سهم الارث اما لیلی ادیبی کوشکی) برابر رای ۹۷/۲۲۵۸

پلاک ۶۴ – اصلی خربان

۸.کلاسه ۱۳۹۶۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۴۷۲ آقای کاوه صدر فرزند علی شش دانگ منزل به مساحت ۲۸۸/۶۲ متر از پلاک ۲۷۹۴ فرعی از محل مالکیت علی محمد رمضان و ۲۰۷۷ فرعی از محل مالکیت علی صدر و ۲۱۴۳ فرعی از محل مالکیت علی صدر برابر رای ۹۷/۲۲۹۱

۹.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۰۷ آقای موسی الرضا خیر آبادی فرزند غلامرضا شش دانگ منزل به مساحت ۱۳۶/۱۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد ابراهیم رضایی برابر رای ۹۷/۲۲۵۱
۱۰.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۹۳ آقای مصطفی علیزاده فرزند رمضان شش دانگ منزل به مساحت ۲۳۸/۱۴ متر از پلاک ۶۴۷ فرعی از محل مالکیت رمضان علیزاده برابر رای ۹۷/۲۱۹۵

۱۱.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۰۶۶ آقای محمود رضائی فرزند قربانعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۲ متر از پلاک ۷۳۳ فرعی از محل مالکیت قربانعلی رضائی فرزند شیر محمد برابر رای ۹۷/۲۱۸۹
۱۲.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۱۲۱ خانم ملیحه عارفی فرزند غلامحسین شش دانگ منزل به مساحت ۱۷۳ متر از پلاک ۲۳۸۰ فرعی از محل مالکیت برات محمد قدیمی برابر رای ۹۷/۲۲۷۳

۱۳.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۰۱۳۳ آقای شاهین لعل عارفی فرزند محمد علی شش دانگ مغازه و منزل متصل به هم به مساحت ۱۰۱/۷۱ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت ورثه غلامرضا لعل عارفی و شاهین فاطمه و سید لعل عارفی فرزندان محمدعلی برابر رای ۹۷/۲۲۷۱

۱۴.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۰۱۴۱ آقای حسین سید نژاد فرزند حسن شش دانگ منزل به مساحت ۱۰۹/۴۱ متر از پلاک ۱۵۶۱ فرعی از محل مالکیت محمداسماعیل محمد زاده برابر رای ۹۷/۲۲۹۵
۱۵.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۰۰۲۳۷ خانم سریره نصر آبادی فرزند علی اصغر شش دانگ منزل به مساحت ۲۱۹/۹۹ متر از پلاک ۱۳۶ فرعی از محل مالکیت جمشید وزیپ و کلثوم خانزاده فرزندان حسن برابر رای ۹۷/۲۳۲۲

پلاک ۶۵ – اصلی حسن آباد قصبه

۱۶.کلاسه ۱۳۹۶۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۰۱۴۱ آقای رضا آغاز فرزند هادی شش دانگ منزل به مساحت ۱۱۰ متر از پلاک ۱۰۸۳ فرعی از محل مالکیت هادی آغاز برابر رای ۹۷/۲۲۰۹
۱۷.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۰۰۱۳۱ آقای حامد موحد فرزند محمدرضا شش دانگ منزل به مساحت ۱۰۰/۸۳ متر از پلاک ۸۰۱ فرعی از محل مالکیت توکل حاتمی فرزند حاتم برابر رای ۹۷/۲۲۰۳

۹۷/۰۹/۱۴۴ م/الف

شنبه ۹۷/۰۸/۱۹

دوشنبه ۹۷/۰۹/۰۵

اکبر اقبالی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین