۷ سال اول

دوست یابی کودکان

علوی- بعضی از کودکانی که وارد محیط های اجتماعی می شوند به تنهایی نمی توانند برای خود دوست پیدا کنند و به طور معمول گوشه گیر هستند یا اگر هم دوستی پیدا می کنند، بر سر کوچک ترین مسئله ای ناراحت می شوند و تنها می مانند. برخی والدین به ویژه مادران نگران این مسئله هستند که کودک شان در محیط مهدکودک یا مدرسه تنها می ماند و نمی تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. برای رفع این مشکل والدین می توانند وارد عمل شوند و به کودک خود کمک کنند. برای این کار بهتر است در منزل تمرین های مختلفی در راستای برقراری ارتباط با دیگران انجام شود و پدر و مادر نقش دوستان کودک خود را برعهده بگیرند و با هم نقش بازی کنند تا به این شیوه اعتماد به نفس کودک را برای پیدا کردن دوست افزایش دهند.

بیشتر بدانیم

راشیتیسم

گروه اجتماعی- راشیتیسم یک بیماری مربوط به رشد استخوان‌هاست که در نوزادان دیده می شود. راشیتیسم بیشتر در بین کودکان دچار سوءتغذیه شایع است، علت اصلی این بیماری کمبود ویتامین D است.

راشیتیسم یا نرمی استخوان با تشخیص به موقع قابل درمان است. هدف از درمان راشیتیسم اصلاح اختلال زمینه ای و جلوگیری از عوارض این بیماری است.

جایگزینی مناسب ویتامین D فعال، فسفر و کلسیم معمولاً طی چند هفته باعث بهبود فرد می شود و در صورتی که به موقع تشخیص داده شود، مصرف ویتامین D و مواد غذایی حاوی مقادیر مناسبی فسفر و کلسیم مانند آب پرتقال، ماهی، فراورده های لبنی و مکمل های غذایی بسیار مفید است. استفاده منظم از نور آفتاب بسیار موثر و بهترین آن نور متوسط آفتاب است.

کبد چرب، عارضه ای شایع
بیماری خاموش

علوی- امروزه با تغییر سبک زندگی افراد و شیوه تغذیه آن ها، کبد چرب به عنوان یک بیماری خاموش بیشتر شیوع پیدا کرده است.

کبد بزرگ ترین غده بدن است که در سوخت و ساز آن مانند دستگاه گوارش نقش دارد. همچنین تصفیه سموم و تبدیل آن ها به مواد بی ضرر از وظایف این عضو است. علاوه بر آن کبد متابولیسم داروها را در بدن بر عهده دارد. شرکت در خون سازی (در دوره پیش از تولد) و مقاومت در برابر عفونت ها، فراهم کردن سریع انرژی در هنگام ضرورت و ذخیره آهن از دیگر فعالیت های کبد است. کبد صفرا ترشح می کند که وظیفه آن کمک به گوارش و جذب چربی ها و دفع مواد زاید است.

افزایش مصرف غذا و دریافت کالری، نوع غذا، شیوه زندگی بدون تحرک، بیماری دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا و چاقی، می تواند باعث ایجاد کبد چرب شود.

تشخیص بهنگام

یکی از شهروندان با بیان این که همسرش را سال گذشته به دلیل عارضه کبد چرب از دست داد، اظهارمی کند: همسرم ۵۶ ساله بود و به چربی خون بالا دچار شده بود اما با وجود توصیه پزشکان تحرک چندانی نداشت.

وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، بیان می کند: پس از مدتی که مشکلات گوارشی برای وی پیش آمد، با انجام آزمایش های مختلف متوجه شدیم به عارضه کبد چرب دچار شده است.

وی می گوید: چند ماهی با این مشکل درگیر بود و بالاخره توانستیم از یکی از بیمارستان های مشهد برای پیوند کبد نوبت بگیریم اما حال همسرم یک هفته قبل از عمل پیوند به شدت بد شد و به کما رفت و بعد فوت کرد.

شهروندی دیگر هم با بیان این که به کبد چرب مبتلاست، اظهارمی کند: هیچ گونه علامت ناشی از فشار خون و چربی خون بالا نداشتم اما از دردهای شکمی بسیاری رنج می بردم. مدتی آن‌ها را نادیده گرفتم اما این دردها تشدید شد و پس از آن نیز با انجام کارهای روزانه بسیار خسته می شدم که به پزشک مراجعه کردم و با مد نظر قرار دادن برنامه غذایی و حذف بسیاری از مواد مضر پس از مدت یک سال وضعیت ام کمی به حالت نرمال بازگشته است.

وی خاطرنشان می کند: طبق دستور پزشک اگر از غذاهای چرب استفاده کنم و رژیم غذایی ام را دنبال نکنم ممکن است به عمل جراحی نیاز پیدا کنم.

فاکتور خطر

کبد، مسئول رسیدگی به چربی بدن است و با سموم بدن مبارزه و آن ها را تصفیه می کند. خستگی مزمن یکی از شایع‌ترین نشانه های مشکل دار بودن کبد است. سموم، نقش پررنگی در ایجاد اختلال در سوخت و ساز عضلات ایفا می کنند و موجب شکل گیری خستگی و دردهای مختلف می شوند. افزایش سموم و تحت تاثیر قرار گرفتن کل سیستم ایمنی بدن خستگی را بیشتر می کند.

به گفته برخی پزشکان، ممکن است فردی بیماری کبد چرب داشته باشد و متوجه آن نشود. در بیشتر موارد در ابتدا هیچ نشانه ای وجود ندارد. با گذشت زمان، مشکلاتی مانند احساس خستگی، از دست دادن وزن یا اشتها، ضعف، حالت تهوع، سردرگمی و اشکال در تمرکز به وجود می آید. حتی ممکن است در برخی موارد کبد بزرگ تر و در مرکز یا قسمت فوقانی راست شکم نیز درد احساس شود.

ریسک ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی

یک عضو هیئت علمی دانشگاه و پزشک فوق تخصص داخلی و گوارش در تشریح این بیماری اظهار می کند: کبد چرب با وجود خطرات بسیار بالایی که دارد، به سادگی قابل کنترل و درمان است.

دکتر «علی محمد جعفری» ادامه می دهد: کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی، ورزش و افزایش تحرک به بهبود مبتلایان به کبد چرب کمک شایانی می کند.

وی درباره راه های تشخیص بیماری کبد چرب تصریح می کند: کبد چرب با انجام سونوگرافی، ام آر آی و فیبرواسکن قابل تشخیص است اما ام آر آی نسبت به سونوگرافی بالاترین دقت در تشخیص را داراست.

وی از روش دیگری نیز برای تشخیص این بیماری نام می برد و توضیح می دهد: از طریق روشی به نام الاستوگرافی یا فیبرواسکن نیز می توان کبد چرب را تشخیص داد که این روش نیز دقیق است و میزان شدت چربی در کبد و سفتی را به طور همزمان اندازه گیری می کند و از صفر تا ٤ امتیاز داده می شود.

وی با اشاره به مشکلات ثانویه ای که ممکن است کبد چرب به وجود آورد، خاطرنشان می کند: مبتلایان به کبد چرب با وجود رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و تحرک می توانند به حفظ سلامت خود کمک کنند و در غیر این صورت به مشکلات جدی و عواقب جبران ناپذیری نظیر سیروز کبدی دچار می شوند. به گفته وی، کبد چرب می تواند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش دهد.

نکات خانه داری

زدودن لکه

گروه اجتماعی- برخی لکه ها با شست و شوی عادی پاک نمی شوند و باید از مواد دیگر یا لکه برها برای زدودن آن ها استفاده شود. در چنین مواردی نوشابه می تواند مانند یک لکه‌بر اورژانسی و بسیار قوی عمل کند. برای استفاده از آن از یک پارچه تمیز و مرطوب باید کمک گرفت و روی لکه مالید تا خوب پاک شود. با ترکیب مقداری آب لیمو و پودر کرم تارتار، می توان یک لکه‌بر قوی برای استفاده در لباس شویی درست کرد.برای از بین بردن لکه های علف و سبزیجات می توان از یک مسواک کهنه و خمیردندان سفید بهره برد اما حتماً باید از خمیردندان استفاده شود نه از ژل دندان.

مشاوره حقوقی

شکایت از شرکت های بیمه

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

بیمه‌گزاران چگونه و از چه طریقی می‌توانند از شرکت‌های بیمه شکایت کنند؟

براساس فصل پنجم آیین‌نامه شماره ۷۱ بیمه مرکزی، مؤسسه بیمه موظف است واحد رسیدگی و پاسخگویی به شکایات تحت نظارت و مسئولیت مستقیم مدیرعامل ایجاد و امکان دسترسی آسان را برای عموم بیمه‌گزاران در کشور برای طرح شکایت فراهم کند به گونه‌ای که حداکثر طی ۲۰ روز به شکایت رسیدگی شود. در صورت عدم رسیدگی به شکایات بیمه‌ای در شرکت بیمه، بیمه‌گزاران می‌توانند موضوع مورد اختلاف را به صورت کتبی و همراه با مدارک و دلایل لازم به بیمه مرکزی اعلام و تقاضای رسیدگی کنند.

آگهی ابلاغ اخطاریه ارزیابی ماده ۱۰۱

بدینوسیله به شرکت چوب و صنعت طوس ابلاغ می گردد در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۹۷۰۰۱۴۹ مطروحه در شعبه اجراء اداره ثبت فاروج نیابتی از شعبه اجراء اداره ثبت اسناد شیروان له بانک کشاورزی شعبه مرکزی شیروان علیه آن شرکت و شرکت عصاره سازان شرق اشعار می دارد: به موجب گزارش وارده به شماره ۱۳۹۷/۹/۲۷-۹۷۹ کارشناس رسمی دادگستری در امور زراعی «مورد وثیقه: میزان ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ۶۹۷ فرعی از ۲۵ اصلی بخش سه قوچان ملکی شرکت چوب و صنعت طوس به مبلغ ۷۶۷/۵۶۳/۶۰۰ ریال معادل هفتاد و شش میلیون وهفتصد و پنجاه و شش هزار و سیصد و شصت تومان ارزیابی گردیده» لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشید، اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ این اخطاریه به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ: دومیلیون ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایید. ضمناً به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج
محمداسماعیل فرهمند
۹۷۱۸۷۳۰۴/و

آگهی ابلاغ اخطاریه ارزیابی ماده ۱۰۱

بدینوسیله به شرکت چوب و صنعت طوس ابلاغ می گردد در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۹۷۰۰۱۳۴ مطروحه در شعبه اجراء اداره ثبت فاروج له بانک کشاورزی شعبه مرکزی شیروان علیه آن شرکت و شرکت عصاره سازان شرق اشعار می دارد: به موجب گزارش وارده به شماره ۱۳۹۷/۹/۲۷-۹۷۸ کارشناس رسمی دادگستری در امور زراعی مورد وثیقه:میزان ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ۶۹۹ فرعی از ۲۵ اصلی بخش سه قوچان ملکی شرکت چوب و صنعت طوس به مبلغ ۹۰۶/۰۴۹/۰۰۰ ریال معادل نود میلیون و ششصد و چهار هزار و نهصد تومان ارزیابی گردیده. لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشید اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ این اخطاریه که در روزنامه رسمی منتشر می گردد به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ دو میلیون ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایید. ضمناً به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج
محمداسماعیل فرهمند
۹۷۱۸۷۳۰۸/و

آگهی ابلاغ اخطاریه ارزیابی ماده ۱۰۱
مورد وثیقه موضوع کلاسه ۹۷۰۰۱۳۳

بدینوسیله به شرکت چوب و صنعت طوس ابلاغ می گردد در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۹۷۰۰۱۳۳ مطروحه در شعبه اجراء اداره ثبت فاروج نیابتی از شعبه اجراء اداره ثبت اسناد شیروان له بانک کشاورزی شعبه مرکزی شیروان علیه آن شرکت و شرکت عصاره سازان شرق اشعار می دارد: به موجب گزارش وارده به شماره ۱۳۹۷/۹/۲۷-۹۸۴ کارشناس رسمی دادگستری در امور زراعی «مورد وثیقه: میزان ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ۶۹۸ فرعی از ۲۵ اصلی بخش سه قوچان ملکی شرکت چوب و صنعت طوس به مبلغ ۸۵۱/۲۵۹/۳۶۰ ریال معادل هشتاد و پنج میلیون و یکصد و بیست و پنج هزار و نهصد و سی و شش تومان ارزیابی گردیده» لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشید، اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار این آگهی در روزنامه رسمی کشور به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ: دو میلیون ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایید. ضمناً به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج
محمداسماعیل فرهمند
۹۷۱۸۷۳۱۹/و

آگهی ابلاغ اخطاریه ارزیابی ماده ۱۰۱
مورد وثیقه موضوع کلاسه ۹۷۰۰۱۳۰

بدینوسیله به شرکت چوب و صنعت طوس ابلاغ میگردد در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۹۷۰۰۱۳۰ مطروحه در شعبه اجراء اداره ثبت فاروج نیابتی از شعبه اجراء اداره ثبت اسناد شیروان له بانک کشاورزی شعبه مرکزی شیروان علیه شرکت عصاره سازان شرق اشعار می دارد: به موجب گزارش وارده به شماره ۱۳۹۷/۹/۲۷-۹۸۲ کارشناس رسمی دادگستری در امور زراعی «مورد وثیقه: میزان ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ۶۹۶ فرعی از ۲۵ اصلی بخش سه قوچان ملکی شرکت چوب و صنعت طوس به مبلغ ۵۰۳/۰۱۹/۸۰۰ریال معادل پنجاه میلیون و سیصد و یک هزار و نهصد وهشتاد تومان ارزیابی گردیده»لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشید اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار این آگهی در روزنامه رسمی کشور به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ دو میلیون ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایید. ضمناً به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج
محمداسماعیل فرهمند
۹۷۱۸۷۳۲۸/و

آگهی برگزاری مجمع عمومی نوبت اول انجمن صنفی کارفرمایی خدمات مسافرتی و گردشگری خراسان شمالی

با توجه به اتمام اعتبارنامه هیات مدیره و بازرسان قبلی به استناد ماده ۱۰ آیین نامه چگونگی تشکیل، حدود وظایف و اختیارات و چگونگی عملکرد انجمنهای صنفی موضوع ماده ۱۳۱ قانون کار مجمع عمومی عادی نوبت اول انجمن صنفی مربوطه در روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۲ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل - سالن جلسات عمارت مفخم به آدرس بجنورد- خیابان شریعتی شمالی روبروی آینه خانه برگزار می گردد. لذا از کلیه اعضای محترم تقاضا می شود در جلسه مذکور شرکت نمایند. ضمناً داوطلبان کاندیداتوری تقاضای خود را حداکثر تا ۱۵ روز پس از ابلاغ این آگهی به هیأت مدیره انجمن صنفی و یا به اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان شمالی واقع در خیابان طالقانی شرقی- بین طالقانی ۹ و ۱۱ تحویل دهند. (رعایت شرایط قانونی منطبق با اساسنامه برای کاندیداها الزامی است)

دستور جلسه: ۱-گزارش مالی سالیانه هیات مدیره
۲- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیأت مدیره و بازرسان

هیأت مدیره انجمن صنفی کارفرمایی خدمات مسافرتی و گردشگری خراسان شمالی
۹۷۱۸۷۳۴۱/و

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت گرمه به شماره ثبت ۱۸۷

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت گرمه در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۱/۱۱ ساعت ۱۸ بعد از ظهر در محل مسجد الحسین (ع) مسجد قلعه گرمه برگزار می گردد. کلیه اعضای محترم جهت شرکت در جلسه حضور به هم رسانند. ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۲ رأی و هر شخص غیرعضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۰۵ لغایت ۱۳۹۸/۰۱/۱۰ در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند. **دستور جلسه:** ۱- تصمیم گیری در خصوص انتخاب هیئت تصفیه ۲- تصمیم گیری در صورت ادامه روند فعالیت شرکت (سرمایه گذاری یا مشارکت) ۳- تصمیم گیری در مورد مجوز فروش ساختمان شرکت تعاونی

هیئت مدیره شرکت تعاونی کارکنان دولت گرمه
۹۷۱۸۶۲۰۱/و

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت گرمه به شماره ثبت ۱۸۷

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت گرمه در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۱/۱۱ ساعت ۱۷ بعد از ظهر در محل مسجد الحسین (ع) مسجد قلعه گرمه برگزار می گردد. کلیه اعضای محترم جهت شرکت در جلسه حضور به هم رسانند. ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۲ رأی و هر شخص غیرعضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۰۵ لغایت ۱۳۹۸/۰۱/۱۰ در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند. **دستور جلسه:** ۱-تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت ۲-تغییر ماده ۱ اساسنامه (تغییر نوع تعاونی) ۳- تغییر ماده ۳ اساسنامه (تغییر موضوع فعالیت) ۴- تصویب اساسنامه جدید

هیئت مدیره شرکت تعاونی کارکنان دولت گرمه
۹۷۱۸۶۱۷۵/و