سلامت نامه

کم کاری تیروئید نوزادان

گروه اجتماعی- تیروئید غده ای است که در جلوی گردن قرار دارد. این غده، هورمونی به نام تیروکسین ترشح می کند که در سوخت و ساز و رشد و نمو بدن دخالت دارد. شیوع کم کاری نوزادان در دنیا از هر ۳تا ۴ هزار نفر، یک نوزاد است. ابتلا به کم کاری تیروئید بدون علامت و نشانه خاصی است و تشخیص دیر هنگام آن برای نوزاد بسیار خطرناک است و روی رشد و نمو عصب مرکزی تاثیرمی گذارد و عقب ماندگی او را به همراه خواهد داشت.

تشخیص به هنگام کم کاری تیروئید در نوزادان باعث پیشگیری از خطرات جدی می شود. تست های ساده و معتبری برای تشخیص این بیماری وجود دارد برای همین در جهان غربالگری مادرزادی کم کاری تیروئید به صورت یک برنامه جدی مطرح شده و اجرا می شود و در کشور ما این غربالگری به تبع سایر نقاط جهان در حال انجام است.

نکات خانه داری

شست و شوی پرده

گروه اجتماعی- این روزها خانه تکانی برخی ها رو به اتمام است و بعضی ها هنوز در تب و تاب آن هستند. شست و شو و نظافت مبل ها و پرده ها از مواردی است که برخی خانم ها آن ها را برای روزهای آخر می گذارند.همراه با پرده یک پیمانه صابون رنده شده داخل لباس شویی و در جاپودری یک پیمانه مایع لباس شویی می ریزیم، با این کار پرده ها لکه گیری و براق می شوند.

برای شست و شوی پرده ها و تمیزکردن آن ها بهتر است از قرص ماشین ظرف شویی استفاده کنیم.برای تمیز کردن پرده های پلیسه هم باید از اسفنج مرطوب با آب و محلول شست و شو استفاده کنیم. برای پرده های کرکره ای بهتر است در ظرفی سرکه سفید بریزیم و با کمک دستمال آن ها را گردگیری کنیم.تمیز کردن هر چند ماه کرکره و پرده های چوبی، نه تنها آن ها را از شکنندگی حفظ می کند، بلکه ذرات آلرژی زا را تحت کنترل در می آورد.

«خلی خلی خلتمه به...»

قاشق زنی و کوزه انداختن، یادش به خیر

تکتم علوی

قاشق زنی، شعر خواندن و از روی آتش پریدن در چهارشنبه سوری آن سال ها، خاطره هایی است که در عکس های ۱۰ در ۱۰ آلبوم های قدیمی جا خوش کرده اند و امروزه از آن سنت های قدیمی فقط ترقه انداختن و آتش برافروختن مانده است. چهارشنبه سوری سنتی قدیمی و به جا مانده از نیاکانی است که برای برپایی آن فلسفه هایی داشتند. شب آخرین چهارشنبه سال، اقوام و همسایه ها دور هم جمع می شدند، برخی در حیاط خانه هایی که بزرگ بود و بعضی ها در کوچه هیزم ها و بوته‌ها را روی هم می‌گذاشتند و خورشید که پنهان می‌شد، آن ها را روشن می کردند و در بعضی از نقاط ایران برای شگون، وسایل دورریختنی خانه از قبیل پتو، لحاف و لباس های کهنه را می‌سوزاندند.

با شعله ور شدن آن صدای جیغ و داد و هلهله بچه ها به آسمان می رفت و هر یک با خنده و شادی سعی می کردند از روی آتشی که بلندای آن از قدشان بیشتر بود، بپرند. مادرها در این میان همیشه نگران بودند مبادا تکه ای هیزم به پای بچه ها گیر کند و در آتش بیفتند.

در این ولوله و شادی که در هر کوی و برزنی بر پا می شد، عده ای از مادران کاسه هایی از دانه های تفت داده شده، شکلات و فطیر را آماده می کردند تا به گروهی از بچه ها و جوان ها، صرف نظر از این که دختر هستند یا پسر بدهند. آن ها چادر بر سرشان می کشیدند تا شناخته نشوند و ملاقه به دست به در خانه های مردم می رفتند و با خواندن «خلی خلی خلتمه به، دیشیدَه که کُلتمه به، سوا گلیم یمرتمه به، خلی‌خلی خلته گلده، ایچنه کلچه گلده» برای برپایی این سنت سنگ تمام می گذاشتند.

بهانه دورهمی

یکی از جوان های آن موقع که حالا گرد پیری بر سر و رویش نشسته است، بیان می کند: در چهارشنبه سوری ها مادرم و خاله هایم دور هم آش می پختند و اعتقاد داشتند برای برکت بیشتر در سال جدید باید از ۷ نوع حبوبات در آن استفاده کنند. «رشیدی» ادامه می دهد: این دورهمی ها و آش خوردن ها در هوایی که رو به بهار می رفت، بسیار دلنشین بود. وی با ذکر خاطره ای اظهارمی کند: آن موقع ها زمانی که نوجوان بودم با پسرعموهایم چادر مادر یا خواهرهای مان را می گرفتیم و بر سرمان می کشیدیم و با ملاقه ای در دست به خانه دوست و آشنا می رفتیم و صدای مان را تغییر می دادیم که ما را نشناسند سپس شعری را به زبان ترکی می خواندیم و صاحب خانه بر حسب سخاوت خود مشتی شکلات و تنقلاتی مانند آجیل را در کاسه های مان می ریخت و این به منزله آن بود که سال پر روزی را در پیش خواهیم داشت.

دور کردن درد و بلا

این شهروند بجنوردی به آیین کوزه انداختن از بالای پشت بام هم اشاره و بیان می کند: در زمان قدیم مادربزرگم می گفت باید در شب چهارشنبه سوری بالای پشت بام برویم و کوزه قدیمی را از بالا به پایین پرت کنیم.

وی ادامه می دهد: البته در این کوزه یک سکه به نشانه فقر و نداری، مقداری نمک به نشانه چشمان شور و مقداری زغال به نشانه سیاه بختی و روزگار بد می ریخت و آن را دور سر همه بچه ها و اعضای خانواده می چرخاند، سپس یک نفر بالای پشت بام می رفت و کوزه را به نشانه دور کردن درد و بلا و تنگدستی به پایین پرت می کرد.

بانویی کهنسال هم اظهارمی کند: این شب آیین های بسیار جالبی داشت و وقتی دختر نوجوانی بودم به من و همسن هایم می گفتند چادر سرمان کنیم، روی مان را بگیریم و سر گذر بایستیم و حرف های خوب دیگران را بشنویم تا سال خوبی در پیش داشته باشیم.

وی این شب را شب دور کردن بلاها و آرزو کردن برای داشتن سالی خوب می داند و می گوید: در زمان قدیم مردم دور هم آتش روشن می کردند و از روی آن می پریدند و می گفتند: «زردی من از تو، سرخی تو از من» یعنی درد، ناراحتی و روی زرد و زارم را به آتش می دهم و سلامتی و روی سرخ را از آن می گیرم و آرزوی سلامتی برای خود و خانواده شان می کردند.

وی به رسمی از یاد رفته در این روزگار هم اشاره و ذکر می کند: در زمان قدیم نزدیک سال جدید که می شد و در شب چهارشنبه سوری مردم ظرف های مسی شان را که بر اثر مصرف در یک سال گذشته سرخ شده بود به مسگرها می دادند و سفید می کردند ولی حالا دیگر نه از ظرف های مسی خبری است و نه از مسگرها.

وی می افزاید: اعتقاد داشتند آتشی را که در این شب روشن می کردند نباید خاموش کنند تا خودش خاکستر شود سپس آن را یک نفر جمع می کرد و بی آن که پشت سرش را نگاه کند سر نخستین چهارراه می‌ریخت و در بازگشت اهل خانه که می‌پرسیدند، کیست؟ می‌گفت: «منم» از عروسی آمده ام. می گفتند: چه آورده ای؟ می گفت: سلامتی و تندرستی آورده ام.

رنگ باختن آیین های قدیمی

یک کارشناس جامعه شناسی با افسوس از این که بیشتر آیین های قدیمی رنگ باخته اند، می گوید: علاوه بر این که در هر یک از سنت های قدیمی، فلسفه ای نهفته بود و صرف نظر از باورهایی که مردم داشتند، این رسوم باعث نزدیکی دل ها به هم می شد و مردم را به هر شیوه ای که بود به هم نزدیک می کرد.

«جمالی» ادامه می دهد: آیین ها و آداب و رسوم سازنده عناصر فرهنگی جامعه محسوب می‌شود و نشان دهنده خرده فرهنگ ها و باورهای هر قومی است. به گفته وی، آداب و رسوم و تمدن فرهنگی در بین نسل ها از طریق همین برپایی سنت ها منتقل می شد و سازنده جامعه بود اما امروزه از این سنت ها چیز زیادی باقی نمانده است به ویژه آن که آیین های خوب و سنت های پسندیده شب چهارشنبه سوری در آتش دنیای مجازی این روزها سوخته و خاکستری بیش نمانده است.

آشپزی

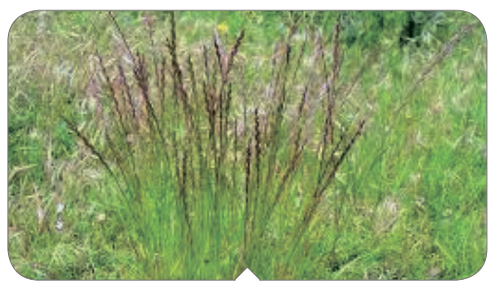
مواد لازم: سیب زمینی متوسط ۴ تا ۵ عدد، تخم مرغ۲ عدد، سس گوجه فرنگی یک قاشق سوپ خوری، پودر سیر یک و نیم قاشق سوپ خوری، پودر ذرت ۳ قاشق سوپ خوری، عسل یک قاشق سوپ خوری، پودر پیاز ۲ قاشق سوپ خوری، آب لیموترش ۲ قاشق سوپ خوری، فلفل قرمز یک قاشق مربا خوری، کره ۱۰۰ گرم و نمک یک قاشق مربا خوری.

سیب زمینی عسلی

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی ها را پوست و به اندازه های کوچک و به شکل عمودی خرد می کنیم.تخم مرغ ها را با پودر ذرت مخلوط می کنیم و سیب زمینی ها را در آن می خوابانیم.

در یک ماهی تابه کره، یک قاشق عسل، پودر سیر و پیاز، آب لیموترش، سس گوجه فرنگی، فلفل قرمز و نمک را با هم مخلوط می کنیم. سیب زمینی ها را به مواد می افزاییم و می گذاریم به مدت ۱۰ دقیقه بپزد. پس از آن غذا آماده سرو است.

گیاهان دارویی



دفع کننده سنگ صفراوی

علوی- گیاه بوته ای «مرغ» از خانواده گندم دارای خاصیت دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی، قسمت مورد استفاده این گیاه را ریزوم آن می داند و می گوید: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه، تری تیسین، موسیلاژ، اینوزیتول، مانیتول، صمغ، اسیدهای مختلف، روغن فرار، ویتامین های A و B و املاح است.

«مسعود معماریانی» با اشاره به خواص آن اظهارمی کند: گیاه «مرغ» برای کاهش التهاب مثانه مفید است. وی ادامه می دهد: همچنین از این گیاه برای درمان التهاب غده پروستات، دفع سنگ های صفراوی، درمان نقرس و روماتیسم استفاده می شود.

آگهی تحدید اختصاصی موضوع تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی یک قسمت از بخش ۴ بجنورد، حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان

در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک، به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگردد عملیات تحدید حدود **۱-ششدانگ پلاک ۷۱ فرعی از ۴- اصلی بخش ۴ بجنورد موسوم به یالانچی حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای شرکت مخابرات استان خراسان شمالی** در روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۵ ساعت ۰۹ صبح تا اتمام عملیات تحدیدحدود در محل شروع و به عمل خواهد آمد. **۲-ششدانگ پلاک ۷۲ فرعی از ۴- اصلی بخش ۴ بجنورد موسوم به یالانچی حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای شرکت مخابرات استان خراسان شمالی** در روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۵ ساعت ۱۱ صبح تا اتمام عملیات تحدیدحدود در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به کلیه صاحبان و مالکان پلاک مذکور و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا، در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور، ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود، پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت، ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۷۱۸۸۰۱۶/و

آگهی تحدید اختصاصی موضوع تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی یک قسمت از بخش ۴ بجنورد، حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان

در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک، به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگردد عملیات تحدید حدود **۱-ششدانگ پلاک۲۸۳ فرعی از ۱۵۱- اصلی بخش ۴ بجنورد موسوم به اینچه سفلی حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای شرکت مخابرات استان خراسان شمالی** در روز پنجشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۲ ساعت ۰۹ صبح تا اتمام عملیات تحدیدحدود در محل شروع و به عمل خواهد آمد. **۲-ششدانگ پلاک ۵ فرعی از ۱۴۹- اصلی بخش ۴ بجنورد موسوم به تاجیک تازیاب حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای شرکت مخابرات استان خراسان شمالی** در روز پنجشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۲ ساعت ۱۱ صبح تا اتمام عملیات تحدیدحدود در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به کلیه صاحبان و مالکان پلاک مذکور و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا، در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور، ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود، پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت، ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۷۱۸۸۰۳۴/و

آگهی تحدید اختصاصی موضوع تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی یک قسمت از بخش ۴ بجنورد، حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان

در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک، به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگردد عملیات تحدید حدود **ششدانگ پلاک ۵۷۲ فرعی از ۵۶- اصلی بخش ۴ بجنورد موسوم به دشتک حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای شرکت مخابرات استان خراسان شمالی** در روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۸ ساعت ۱۱ صبح تا اتمام عملیات تحدیدحدود در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به کلیه صاحبان و مالکان پلاک مذکور و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا، در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور، ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود، پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت، ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۷۱۸۸۰۱۱/و

آگهی تحدید اختصاصی موضوع تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی یک قسمت از بخش ۴ بجنورد، حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان

در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک، به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگردد عملیات تحدید حدود **ششدانگ پلاک ۲۱۵ فرعی از ۲۲۲- اصلی بخش ۲ بجنورد موسوم به حسن سو حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای شرکت مخابرات استان خراسان شمالی** در روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۰ ساعت ۱۰ صبح تا اتمام عملیات تحدیدحدود در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به کلیه صاحبان و مالکان پلاک مذکور و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا، در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور، ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود، پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت، ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۷۱۸۸۰۱۲/و