گیاهان دارویی

ضد میگرن

علوی- گیاه بوته ای علف چای دارای سرشاخه های گلدار و برگ آن دارای خواص دارویی مختلفی است.

یک کارشناس گیاهان دارویی، روغن فرار، تانن، هایپرسین، فلاونوئید، اسیدها، کاروتنوئید، کولین، نیکوتینامید و پکتین را جزو مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه نام برد و گفت: این گیاه ضدعفونی کننده مجاری ادرار محسوب می شود.

«مسعود معماریانی» ادامه داد: همچنین از گیاه علف چای به صورت موضعی برای التیام زخم ها و ضد عفونی کننده استفاده می شود.

وی با اشاره به برخی دیگر از خواص گیاه علف چای اظهارکرد: این گیاه نیرودهنده، هضم کننده، صفرابر، مسکن، ادرارآور، ضد میگرن و ضد قولنج های کبدی است. به گفته وی، از این گیاه بهتر است ۲ تا ۴ گرم و روزی ۳ بار به شکل دم کرده استفاده شود.

آشپزی

پتاژ اسفناج

مواد لازم:

فیله مرغ چرخ شده ۳۰۰ گرم، سیب زمینی پخته شده ۷۵۰ گرم، کرفس پخته شده ۴۰۰ گرم، اسفناج ریز خرد شده ۴۰۰ گرم، کره ۷۵ گرم، آرد ۴۰ گرم، پیاز پخته شده یک عدد، آب مرغ ۳ پیمانه، شیر ۲ پیمانه، خامه یک پیمانه، نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه:

سیب‌زمینی، کرفس و پیاز پخته شده را در غذاساز مخلوط می کنیم، مواد را به کمک صافی یک دست می کنیم. مواد از صافی رد شده را به همراه آب مرغ، فیله مرغ، نمک و فلفل روی حرارت می گذاریم تا جوش بیاید.

در یک ماهیتابه آرد را با کره تفت می دهیم، شیر و خامه را به آن اضافه می کنیم. مواد داخل ماهیتابه متشکل از شیر، خامه، کره، آرد و اسفناج را درون پتاژ می‌ریزیم. صبر می کنیم تا پتاژ اسفناج به جوش بیاید، شعله اجاق را خاموش و پتاژ را سرو می کنیم.

دست انداز معابر برای معلولان

علوی

دسته ویلچر همسرش را گرفته است، هر چه این پا و آن پا می کند تا بتواند از سطح نابرابر پیاده رویی که مقابلش است، بگذرد، نمی تواند.

عابران پیاده ای هم که عبور می کنند حواسشان به این وضعیت نیست تا بتوانند به زن تنها یاری برسانند. با این که طبق قانون باید ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای افراد دارای معلولیت رعایت و استانداردهای مناسب سازی معابر لحاظ شود اما معلولان جسمی و حرکتی همچنان از رعایت نشدن آن رنج می برند.

برخی پیاده روهای شهر بجنورد با پله ای کوتاه از خیابان جدا می شوند که این امر عبور و مرور را برای معلولان با دشواری همراه کرده است.

یکی از شهروندان با ابراز نارضایتی شدید از این موضوع بیان می کند: پیاده روهای مسیر چهارراه شهید صفا به سمت خیابان های اطرافش به هیچ عنوان برای معلولان مناسب سازی نشده است و با این که رمپ دارد اما قابل استفاده نیست.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: رمپ هایی که در پیاده روهای مسیر چهارراه آتش نشانی به طرف چهارراه شهرداری قرار دارد، مدت هاست که خراب شده و از بین رفته است. برخی از آن ها دارای شیب های بسیار تندی هستند و برای معلولان قابل استفاده نیستند به ویژه در فصل سرما و یخبندان به هیچ عنوان نمی توان از آن ها استفاده کرد.

وی می افزاید: همچنین سیمان برخی دیگر از رمپ ها از بین رفته است و چرخ ویلچر درآن ها گیر می کند و معلولان نمی توانند حرکتی داشته باشند. شهروندی دیگر هم که فرزند معلول دارد اظهارمی کند: بارها پسرم را برای انجام کاری بیرون برده ام و هر بار با مشکلات بیشتری برای رفت و آمد مواجه شده ام که این موضوع فرزندم را عصبی تر می کند و از این که در حرکت کردن توانایی لازم را ندارد، دچار افسردگی می شود.با این که گفته می شود برخی پیاده روهای مرکز استان در سال های اخیر استانداردسازی شده است اما با نگاهی گذرا و با چند قدم پیاده رفتن در مسیرهای مختلف متوجه می شویم این مناسب سازی فقط به طور محدود در برخی خیابان ها انجام شده است. در حال عبور از مسیر چهارراه بسیج به سمت چهارراه نادر هستم که پیرمردی معلول را بر ویلچر برقی می بینم که در امتداد خیابان در حال گذر است، ویلچر او مانند وسایل نقلیه موتوری به آینه مجهز نیست و خیلی سعی می کند حواسش به خودروهایی که بیخ گوشش در حال حرکت هستند، باشد.

شهروندی دیگر در این باره بیان می کند: سنگ فرش ها و موزاییک های برخی پیاده روها خراب و لق شده و برای افراد سالم هم خطرناک است چه برسد به این که معلولان جسمی، حرکتی بتوانند حرکت کنند.

همسر یک شهروند معلول هم با اشاره به این که همسرش ناچار است به دلیل مناسب نبودن پیاده روها از خیابان تردد کند، بیان می کند: عرض بیشتر خیابان های مرکز استان کم است اما معلولان ناچار هستند برای سهولت در رفت و آمد، در داخل خیابان تردد داشته باشند.

«معصومی» ادامه می دهد: مناسب نبودن معابر امکان بیرون رفتن را از برخی معلولان جسمی، حرکتی گرفته و آن ها را به افرادی ناتوان و خانه نشین تبدیل کرده است در حالی که این افراد توانایی های زیادی دارند و می توانند از امکانات شغلی، آموزشی، فرهنگی و هنری بسیاری بهره مند شوند اما به سبب دلهره ناتوانی در رفت و آمد ممکن است بسیاری از آن ها خانه نشین یا به اطرافیان خود وابسته شوند.

معاون فنی و عمران شهرداری بجنورد با بیان این که امسال حرکت خوبی برای مناسب سازی معابر به منظور استفاده معلولان انجام شده است، اظهارمی کند: معابری که مناسب سازی آن ها مشکل داشت، رفع شده و مناسب سازی بقیه معابر نیز در دستور کار است. «پارساپور» با اشاره به بازدید یکی از مسئولان ستاد مناسب سازی کشور از معابر بجنورد، بیان می کند: در این بازدید، بجنورد به عنوان شهری که اقدام های مطلوبی در این زمینه انجام داده است، قلمداد شد. به گفته وی، طراحی مناسب سازی برخی معابر از قبل انجام و اجرا شده و برخی نیز از قلم افتاده یا مربوط به سال های گذشته است که در آن زمان طرح مناسب سازی مطرح نبوده و اکنون همه این موارد اصلاح و انجام خواهد شد. وی به مناسب سازی معابر خیابان های طالقانی و بهزیستی طی امسال اشاره و اضافه می کند: به صورت پراکنده نیز هر مکانی که مناسب سازی نشده است، در دستور کار قرار دارد اما با توجه به محدودیت های مالی قاعدتاً نمی توانیم در مدت یکی، ۲ سال همه آن ها را انجام دهیم اما در برنامه قطعی ما وجود دارد که این کار را انجام دهیم.

«پارساپور» بیان می کند: به واحد صدور پروانه و شهرسازی نیز اعلام کرده ایم که نظارت و کنترل نهایی را در ساختمان ها داشته باشند و زمانی که پروانه پایان کار صادر می شود باید این موارد رعایت شده باشد.

> یک مسئول: طراحی مناسب سازی برخی معابر از قبل انجام و اجرا شده و برخی نیز از قلم افتاده یا مربوط به سال‌های گذشته است که در آن زمان طرح مناسب سازی مطرح نبوده و اکنون همه این موارد اصلاح و انجام خواهد شد

خبر

ایجاد ۲ هزار و ۵۰۰ طرح اشتغال برای مددجویان

علی نیا- ۲ هزار و ۵۰۰ طرح اشتغال تولیدی و خدماتی برای مددجویان کمیته امداد خراسان شمالی از سال گذشته تاکنون ایجاد شده است.مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی گفت: این طرح ها در بخش های کشاورزی، دام پروری، صنایع‌دستی، فعالیت‌های صنعتی و معدنی و خدماتی است. «اهرابی» با اشاره به این که طرح‌های اشتغال اجراشده در سال ۹۶ نسبت به سال ۹۵، ۲۰ درصد افزایش داشت، افزود: خوداتکایی، استقلال اقتصادی خانواده‌های نیازمند از طریق استعداد سنجی، مهارت‌آموزی، ایجاد اشتغال، آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و اعطای وام از جمله برنامه‌های اشتغال زایی است.وی اظهارکرد: بر اساس برنامه‌های ابلاغی امسال همسران بیکار نوعروسان خانوارهای موردحمایت، همسران بیکار سرپرست خانواری که ازدواج مجدد داشته‌اند و فرزندان ذکور مستعد اشتغال خانوارهای تحت حمایت در اولویت پرداخت وام اشتغال قرار دارند.

تغذیه سالم

کنترل اشتها

کارشناسان تغذیه عقیده دارند که بهتر است روزه داران از خرما یا کشمش برای آغاز افطار استفاده کنند زیرا این ها سبب کنترل اشتها می شوند. علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است و توصیه می شود که در وعده افطار ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف شود.توصیه این است که در زمان افطار و سحر تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه ها در حد متعادل استفاده شود.

مشاوره حقوقی

جریمه استفاده از لباس نامناسب در انظار عمومی

ظاهر شدن با لباس نامناسب در مشاعات ساختمان چه عواقبی به دنبال خواهد داشت؟

در ماده ۶۳۸ قانون مجازات اسلامی آمده است: هر فردی علناً در انظار و اماکن عمومی و معابر تظاهر به عمل حرامی کند علاوه بر کیفر عمل به حبس از ۱۰ روز تا ۲ ماه یا تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم می شود و در صورتی که مرتکب عملی شود که نفس آن عمل دارای کیفر نیست ولی عفت عمومی را جریحه دار می کند فقط به حبس از ۱۰ روز تا ۲ ماه یا تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم خواهد شد.تبصره: زنانی که بدون حجاب شرعی در معابر و انظار عمومی ظاهر شوند به حبس از ۱۰ روز تا ۲ ماه یا از ۵۰ هزار تا ۵۰۰ هزار ریال جزای نقدی محکوم خواهند شد.ضمناً در اثبات جرم به فیلم برداری نیازی نیست. اگر همسایگان که شاهد هستند، شهادت دهند یا در تحقیقات محلی، مطلعان، موضوع را تایید کنند، دلایل کافی برای احراز بزه خواهد بود.

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی شان 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.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مانه و سملقان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۰۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رمضان راستا فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۵۰۴ صادره از مانه و سملقان در یک قطعه باغ به مساحت ۴۲۵۷۵ مترمربع واقع در بخش ۳ بجنورد که از آن مقدار ۱۶۱۲۴ متر مربع شامل قسمتی از پلاک شماره ۳۳- اصلی اراضی شهرآباد کرد و از محل مالکیت آقایان رضا بادلی و نعمت شاکری مقدم و خود متقاضی و مقدار ۲۶۴۵۱ مترمربع شامل قسمتی از پلاک شماره ۶۴- اصلی اراضی قاضی از محل مالکیت آقایان محمد جعفری و حسین زیرکی می باشد با حق عبور جوی عمومی اراضی قاضی از قسمت میانی ملک مورد تقاضا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. **تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۲/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۳/۱۷**

بشیر خانی- رئیس ثبت اسناد و املاک

۹۷۰۳۳۲۸۱/و