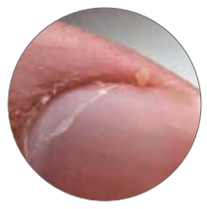
خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

بیشتر بدانیم



پوکی استخوان

گروه اجتماعی- نشانه هایی مانند شکستن ناخن اگر به صورت مکرر اتفاق بیفتد و ناخن‌ها به راحتی ریش ریش شود ممکن است بدین معنا باشد که مشکلی در استخوان‌ها وجود دارد.

مطالعات اولیه نشان می‌دهد افرادی که سطح پایینی از کلاژن (پروتئین تقویتی) را در ناخن‌های خود دارند مقدار کافی از این پروتئین را در استخوان‌های خود نخواهند داشت. در این میان، ناخن ضعیف و شکننده بدین معناست که بدن کلسیم کافی را برای ساخت استخوان ندارد.

در چنین شرایطی باید مصرف غذاهای غنی از کلسیم را در رژیم غذایی خود افزایش داد. به عنوان مثال می‌توان از شیر، ماست، پنیر، کلم بروکلی و ساردین استفاده کرد. همچنین می‌توان با یک پزشک مشورت کرد و در صورت نیاز از مکمل‌های کلسیمی به همراه ویتامین D استفاده کرد.

گیاهان دارویی

ضد ویروس

علوی- گیاه دارویی «بادرشبو» به شکل بوته ای و از خانواده نعناع است.

یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که این گیاه مواد موثر دارویی مانند روغن فرار، ترکیبات فنولیک، فلاونوئید، موسیلاژ و املاح معدنی دارد، اظهار کرد: این مواد موثر دارویی بیشتر در برگ های گیاه «بادرشبو» یافت می شود. وی این گیاه را ضد ویروس دانست و افزود: علاوه بر آن، گیاه بادرشبو ضد میکروب و معرق نیز است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا در طب سنتی هم از این گیاه استفاده می شود، گفت: در طب سنتی به عنوان ادرارآور، معرق، ضد تب، آرام بخش و التیام دهنده زخم از بادرشبو استفاده می شود. به گفته وی، مقدار ۲ تا ۴ گرم از دم کرده این گیاه و روزی ۳ بار برای رفع ناراحتی های یاد شده مفید است.

آسیب های پیدا و پنهان تغییر نگرش ها در ازدواج

معیارهای رنگ و رو رفته

تزیینی

علوی

داشتن معیارهای صحیح برای ازدواج می تواند کمک شایانی به بهره بردن از یک زندگی ایده آل کند. شاید بتوان اذعان کرد که بالا رفتن آمار طلاق های رسمی و عاطفی می تواند ناشی از معیارهای اشتباه و متعاقب آن انتخاب های نادرست باشد در حالی که اگر در امر خطیر ازدواج عجله ای صورت بگیرد و همه جوانب آن به خوبی بررسی نشود می تواند عواقب جبران ناپذیری را در پی داشته باشد و به هر دو طرف آسیب های روانی وارد کند. در گذشته بیشتر معیارهای جوانان و خانواده های شان برای ازدواج، فردی مقبول، متکی به خود و هم کفو بودن به لحاظ اعتقادها و باورهای مذهبی و شرایط اقتصادی و اجتماعی هر دو خانواده بود در حالی که این معیارها امروزه برای بسیاری از خانواده ها رنگ باخته است و بیشتر ظاهر طرفین و مقدار دارایی آن ها مد نظر قرار می گیرد به همین دلیل است که برخی ازدواج ها دوام زیادی ندارد و با این که ممکن است یکی از طرفین آن را با چنگ و دندان نگه دارد، اما محکوم به فروپاشی است.

یکی از شهروندان بجنوردی در این باره بیان می کند: در زمان قدیم و حتی تا همین ۱۰ ، ۱۵ سال پیش، بیشتر جوانان، فردی را برای زندگی مشترک خود انتخاب می کردند که تا حد ممکن از همه نظر به آن ها شبیه باشد تا با هم اختلاف نظر جدی پیدا نکنند. «کریمی» ادامه می دهد: آن ها کمالات طرف مقابل، فهم و درک و میزان تحصیلات را بیشتر مد نظر قرار می دادند و مادیات در انتخاب های آن ها نقش چندانی نداشت اما امروزه برخی دختران و پسران بیشتر به فکر مادیات هستند و هنگام انتخاب شریک زندگی خود به این نکته فکر می کنند که چه بهره های مادی می توانند از ازدواج خود ببرند.شهروندی دیگر هم اظهار می کند: در سال های نه چندان دور، عشق و محبت بین افراد و تناسب خانوادگی آن ها برای ازدواج حرف نخست را می زد اما این روزها معیارهای جوانان بسیار فرق کرده است.

یک کارشناس ارشد روان شناسی، از جمله مهم ترین اهداف ازدواج را رسیدن به آرامش قلبی زن و مرد می داند و می گوید: مهم ترین معیارهای ازدواج باید تشابه های فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی، اعتقادی، اجتماعی و میزان تحصیلات باشد. «مجبوری» ادامه می دهد: البته صداقت و درستکاری، بلوغ شخصیتی، فکری و عاطفی، توجه به خواسته های همدیگر و خودشناسی نیز باید مد نظر قرار گیرد. وی به ذکر تفاوت های معیارهای ازدواج در زمان قدیم و معیارهای مدرن کنونی می پردازد و می افزاید: در ازدواج های سنتی نقش خانواده پررنگ تر بود؛ اعضای خانواده از طریق پرس و جو و تحقیق برای خواستگاری اقدام می کردند و حتی بدون این که دختر و پسر همدیگر را از قبل دیده باشند، در حضور خانواده ها با هم صحبت می کردند که بیشتر این ازدواج ها به دلیل نداشتن آموزش و مهارت های ارتباطی با استرس همراه بود و گاهی نیز به علت عجله کردن در امر ازدواج، مراسم عقدکنان بسیار زود برگزار می شد. وی خاطرنشان می کند: اما در ازدواج های مدرن، تغییرات مدرنیته به نوعی بر مسائل فرهنگی و نگرش افراد تاثیر گذاشته است و از طرفی پیشرفت فناوری در زمینه های مختلف از جمله شبکه های اجتماعی، ارتباطات، فضای مجازی، دانشگاه و محیط کار، همه را به هم نزدیک کرده و این امر باعث شده است دختر و پسر در این گونه فضاها همدیگر را ببینند که گاهی اوقات این آشنایی ها به طور پنهانی انجام می شود و این گونه ارتباطات بیشتر جنبه احساسی و عاطفی دارد. وی اظهارمی کند: در این گونه ازدواج ها، صمیمیت عاطفی و جنسی حرف نخست را می زند اما ازدواج های مدرن تبعاتی مانند افزایش میانگین سن ازدواج، کاهش باروری و تهدید سلامت جسمی و روانی جامعه را در پی دارد.

به گفته وی، طبق بررسی های انجام شده دوستی های خیابانی در بیش از ۹۰ درصد موارد به ازدواج ختم نمی شود و اگر هم چنین شود با هزاران مشکل رو به رو است مگر آن که همه جوانب صحیح ازدواج در آن در نظر گرفته شود و شناخت کافی به دست آید.

کارشناس آمار معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل خراسان شمالی با بیان این که آماری در زمینه میزان افزایش یا کاهش طلاق به شکل سنتی و مدرن وجود ندارد، اظهارمی کند: آمار پرونده های طلاق بر اساس پرونده های طلاق توافقی، درخواست طلاق از سوی زوجه یا پرونده های مرتبط با خانواده مانند نفقه، استرداد جهیزیه و ... است. «محمدزاده» ادامه می دهد: در حال حاضر برای جلوگیری از افزایش میزان طلاق مشاوره به زوج ها ارائه می شود. در گذشته این مشاوره ها فقط برای پرونده های طلاق توافقی بود اما اکنون این مشاوره ها برای همه خواسته های حوزه خانواده ارائه می شود. وی می افزاید: در حال حاضر شرکت در کلاس های مشاوره و کلاس های دوره امید (مهارت توانایی و مدیریت رفتارها) الزامی است. به گفته وی، در گذشته فقط ۲ ساعت کلاس بهداشتی قبل از عقد برگزار می شد که اکنون شرکت در کلاس های مشاوره و حقوقی نیز الزامی شده است.

> شرکت در کلاس های مشاوره و کلاس های دوره امید (مهارت توانایی و مدیریت رفتارها) الزامی است

خبر

مدیر کل ثبت احوال خبرداد:

آمار ولادت در استان بالاتر از متوسط کشوری

علی نیا- ۵ هزار و ۶۰۷ ولادت در خراسان شمالی طی امسال به ثبت رسیده که این آمار از متوسط کشوری بالاتر است.مدیرکل ثبت احوال استان گفت: امسال به ازای هر ۱۰۰۰ نفر، ۲۱ ولادت در استان ثبت شد که این آمار از متوسط کشوری بالاتر است.«زاهدی نیا» با اشاره به آمار ۵ هزار و ۶۰۷ نفری ولادت در استان افزود: از این تعداد ۲ هزار و ۸۷۵ نفر پسر و ۲هزار و ۷۳۲ نفر دختر هستند.وی ادامه داد: ۴ هزار و ۲۸۸ ولادت شهری و هزار و ۳۱۹ ولادت در مناطق روستایی استان امسال ثبت شد.وی با اشاره به نسبت جنسی گفت: به ازای تولد هر ۱۰۰ دختر، ۱۰۵ پسر متولد شده اند.وی آمار فوت شدگان استان در همین مدت را هزار و ۵۵۵ نفر بیان کرد و ادامه داد: از این تعداد ۶۸۴ نفر زن و ۸۷۱ نفر مرد هستند.وی اضافه کرد: در مناطق شهری ۹۰۸ نفر و در مناطق روستایی ۶۴۷ نفر فوت کردند و میزان فوت ۵ در هزار ثبت شده که از متوسط کشوری بالاتر است. وی بیشترین آمار ولادت را در بجنورد با ۳ هزار و ۲۳۷ نفر و کمترین آمار ولادت را در فاروج با ۱۳۷ نفر اعلام کرد و افزود: بیشترین آمار فوت در بجنورد با ۵۴۹ نفر است.

دانستنی ها

ضد آفتاب

استفاده از ضد آفتاب های مناسب در همه فصل ها به ویژه فصل تابستان از اهمیت زیادی برخوردار است.کرم ضدآفتابی که استفاده می شود بهتر است حاوی دی‌اکسید تیتانیوم، آونوبنزون و Mexoryl SX باشد. این ترکیبات، بهتر از هر ترکیبات دیگری پوست را در برابر تابش اشعه فرابنفش مقاوم می‌کند.ترکیب‌شدن ضدآفتاب با کرم‌های رنگ‌دهنده، ممکن است اثرات محافظتی آن را کاهش دهد و تاثیر مورد انتظار را روی پوست نگذارد.کرم مرغوب ضدآفتابی که SPF بالاتر از ۳۰ دارد، تا چند ساعت از پوست در برابر اشعه‌های خورشید محافظت می‌کند اما نمی‌توان تنها یک‌بار در روز از این کرم استفاده کرد بلکه برای حفظ سلامت پوست، باید هر سه ساعت یک‌بار با آبی که هم‌دما با محیط است صورت را شست و پس از خشک‌کردن، دوباره از کرم ضدآفتاب استفاده کرد.محققان می‌گویند در حالی که ۷۸درصد زنان از کرم ضدآفتاب استفاده می‌کنند، تنها ۳۴درصد آقایان مایل به استفاده از آن هستند در صورتی که مردان نیز باید از این کرم استفاده کنند.

آشپزی

سالاد ایتالیایی

مواد لازم: کلم بروکلی کاملاً ریز شده ۳۰۰ گرم، زیتون سیاه بدون هسته ۲۰۰ گرم، نمک دریایی و فلفل سیاه به میزان دلخواه، گوجه فرنگی ۲ عدد، روغن زیتون به میزان کافی.

طرز تهیه: ابتدا کلم بروکلی را کاملاً ریز می کنیم و در ظرفی می ریزیم، سپس گوجه فرنگی ها و زیتون ها را نیز به اندازه کلم ها خرد می کنیم. در پایان روغن زیتون به همراه نمک و فلفل را به آن اضافه، سپس سرو می کنیم.

آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت از بخش ۳ بجنورد، حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان

در اجرای ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد عملیات تحدید حدود **ششدانگ پلاک ۱۱۰ فرعی از ۵۸- اصلی بخش ۳ بجنورد موسوم به کشپا حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای یامین رستگار** در روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۷/۰۵/۳۰ ساعت ۱۱ صبح تا اتمام عملیات تحدید حدود 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

۹/۹۷۰۷۳۹۹۱

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که آقای سیدمجید نوروززاده فرزند قشمشم به ش ش ۴۹۴۱ صادره از اسفراین برابر وکالتنامه شماره ۸۹۲۶۲ مورخ ۹۷/۰۵/۰۶ دفترخانه ۳۹ اسفراین از طرف موکل خود خانم فروغ نوروززاده فرزند قشمشم به ش ش ۴۹۴۰ باستناد دو برگ استشهادیه گواهی شده دفترخانه ۳۹ اسفراین منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی هستند سند مالکیت دو نهم مشاع به استثنا ثمن اعیان از ششدانگ زمین پلاک ۴۹۰ فرعی از پلاک ۳۲۲ فرعی از ۶۴ اصلی خرینان واقع در بخش حوزه ثبتی شهرستان اسفراین به آدرس اسفراین خیابان طالقانی ۷ قطعه سوم که متعلق به موکل ایشان می باشد به علت نامعلومی مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت دو نهم مشاع به استثنا ثمن اعیان از ششدانگ مورد ثبت فوق به نام خانم فروغ نوروززاده فرزند قشمشم به ش ش ۴۹۴۰ صادره از اسفراین ثبت و سند مالکیت دفترچه ای به شماره ۰۳۰۵۴۱۸ ذیل صفحه ۳۷ دفتر ۱۲۶ صادر 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 چنانچه 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

۱۲۶/ م الف

۹/۹۷۰۷۳۹۷۵