

## سلامت نامه



## رژیم غذایی در ماه مبارک رمضان

**علوی-** پیروی از یک رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان می تواند به سلامتی انسان کمک و از بروز بسیاری از مشکلات پیشگیری کند. مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره گفت: روزه داران باید با رعایت تعادل رژیم غذایی، از کم خوری و پر خوری در ایام ماه مبارک رمضان پرهیز کنند. «علیزاده» اظهار کرد: لبنی، سبزی ها و میوه جات، گروه گوشت و جایگزین های آن استفاده کرد. وی افزود: سبزی ها مهم ترین منبع انواع ویتامین، املاح و فیبر مورد نیاز بدن هستند که توصیه می شود روزانه ۳ تا ۵ واحد توسط روزه دار مصرف شود.

## مشاوره حقوقی



## هزینه بیماری زوجه

**علوی-** خوانندگان روزنامه می توانند سوالات حقوقی خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «بنی ـ داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

**با توجه به ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی چنان چه زن به اس یا سرطان خون یا بیماری دیگری مبتلا باشد و هزینه آن سرسام آور و بسیار بالا باشد آیا این هزینه جزو نفقه زوجه محسوب می شود؟**

مطابق ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی «نفقه عبارت است از همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن از قبیل مسکن، البسه، غذا، اثاث منزل و هزینه های درمانی و بهداشتی و خادم در صورت عادت یا احتیاج به واسطه نقصان یا مرض». قانون مدنی مصادیق نفقه را مشخص اعلام کرده و هیچ محدودیتی از حیث میزان هزینه های درمانی و بهداشتی زوجه قائل نشده است بلکه بر عکس شرایط و وضعیت زوجه با در نظر گرفتن احتیاج وی ملاک پرداخت هزینه های تعیین شده است. بنابراین هزینه های مداوای زوجه ای که مبتلا به بیماری صعب العلاج یا سرطان وام اس شده، جزو نفقه وی و پرداخت آن بر عهده زوج است.

# هشدارهای جدی درباره خونریزیهای گوارشی

## علوی

ام. بیماری دیگر که به تازگی دچار مشکلات مشابهی شده است و نخستین مراجعه را به پزشک متخصص دارد، با نگرانی ابراز می کند: مدتی است سیستم گوارشم به هم ریخته و نشانه هایی را می بینم که طبیعی نیست. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، اظهار می کند: با دیدن نخستین نشانه های خون ریزی دستگاه گوارش طی ۲ روز متوالی، به پزشک مراجعه کردم. وی ادامه می دهد: چندی پیش یکی از آشنایان همین نشانه ها را داشت ولی بیماری اش را جدی نمی گرفت و هر قدر اطرافیان از او می خواستند نزد پزشک برود از این کار خودداری می کرد و خون ریزی دستگاه گوارش و علائم مشاهده شده را به حساب بیماری هموروئید می گذاشت تا این که مشکلات جدی تری برایش پیش آمد و پس از مدتی متوجه شد به سرطان دستگاه گوارش مبتلا شده است.

**انواع خون ریزی**

رئیس بیمارستان «پورسینای» آشنانه عقیده دارد: خون ریزی های گوارشی به چندین شکل خود را نشان می دهند، یک نوع آن همتاثر نامیده می شود که با استفراغ و خون روشن یا به رنگ قهوه ای همراه است. دکتر «حسن برآبادی»، «ملنا» را نوع دیگری از خون ریزی می داند و می افزاید: ملنا به مدفوع سیاه رنگ مانند قیر گفته می شود. خون ریزی همتاثرشری به دفع خون روشن یا قهوه ای رنگ از طریق مدفوع می گویند. به گفته وی، خون مخفی هم خود را به صورت کم خونی و فقر آهن نشان می دهد. وی با بیان این که خون ریزی های دستگاه گوارش به دو دسته فوقانی و تحتانی تقسیم می شود، اظهار می کند:

در مورد خون ریزی فوقانی شایع ترین علت زخم پپتیک است که در معده و مراجعه را به پزشک متخصص دارد، با نگرانی ابراز می کند: مدتی است سیستم گوارشم به هم ریخته و نشانه هایی را می بینم که طبیعی نیست. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، اظهار می کند: با دیدن نخستین نشانه های خون ریزی دستگاه گوارش طی ۲ روز متوالی، به پزشک مراجعه کردم. وی ادامه می دهد: چندی پیش یکی از آشنایان همین نشانه ها را داشت ولی بیماری اش را جدی نمی گرفت و هر قدر اطرافیان از او می خواستند نزد پزشک برود از این کار خودداری می کرد و خون ریزی دستگاه گوارش و علائم مشاهده شده را به حساب بیماری هموروئید می گذاشت تا این که مشکلات جدی تری برایش پیش آمد و پس از مدتی متوجه شد به سرطان دستگاه گوارش مبتلا شده است.

خون ریزی قسمت تحتانی دستگاه گوارش را هموروئید یا بواسیر ذکر می کند. به گفته وی این بیماران معمولاً بیوسنت دارند که خود باعث تشدید هموروئید می شود. وی می افزاید: همچنین دیورتیکول های روده بزرگ به ویژه در سن بالای ۷۰ سال، بدخیمی ها و پولیپ های خوش خیم از دیگر علت های خون ریزی است. وی بیماری التهابی روده را یکی دیگر از علت های خون ریزی تحتانی نام می برد و می گوید: بیماری می تواند با اسهال خونی بروز کند و بیماران به صورت دوره ای دچار خون ریزی می شوند. البته اسهال های عفونی مانند آمیب می تواند به صورت خون ریزی نمود داشته باشد. این پزشک متخصص تأکید می کند: هیچ گاه نباید خون ریزی های گوارشی به ویژه تحتانی را ساده گرفت زیرا بیمارانی را دیده ایم که یک سال دفع خون داشته اند اما به دلیل حجب و حیا به پزشک مراجعه نکرده اند و زمانی نزد پزشک آمده اند که سرطان پیشرفته تشخیص داده شده است.

وی خاطرنشان می کند: حتی اگر سرطان علت دفع خون باشد در صورت تشخیص در مراحل اولیه قابل درمان است و بنابراین با هر دفع خون بلافاصله باید به پزشک مراجعه شود. وی درباره درمان این بیماری ها بیان می کند: اگر خون ریزی حاد و شدید باشد باید بلافاصله در بیمارستان آندوسکوپی انجام و در بقیه موارد علت آن تشخیص داده شود. اگر زخم معده باشد ریشه کن و درمان شود و اگر علت آن هموروئید باشد ممکن است درمان دارویی یا جراحی داشته باشد، با توجه به تشخیص علت خون ریزی راه های درمان متفاوت خواهد بود.

## آشپزی



## مواد لازم

تن ماهی یک قوطی، سیب زمینی متوسط آب پز شده ۲ عدد، شوید و پیازچه خرد شده یک قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۳ عدد، فلفل، پودر آویشن و سیر و آرد سوخاری به میزان لازم.

## توپک تن ماهی

**گروه اجتماعی-** توپک تن ماهی یک غذای انرژی زا و مقوی است و برای وعده افطار می توان از آن استفاده کرد که سریع آماده می شود.

**طرز تهیه**

سیب زمینی آب پز را رنده می کنیم و تن ماهی، یک عدد تخم مرغ، شوید و پیازچه خردشده و فلفل و آویشن و پودر سیر را می افزایشیم با هم مخلوط و به صورت توپک های کوچک درست می کنیم. کمی نمک می افزایشیم، تخم مرغ ها را هم می زنیم و توپک ها را داخل آن هابی غلظتانیم سپس درون آرد سوخاری می زنیم، دوبار این کار را انجام می دهیم تا ضخیم شود، کمی درون یخچال می گذاریم استراحت کند سپس سرخ می کنیم.

## بیشتر بدانیم



## سحری چربی سوز

**گروه اجتماعی-** خوردن موز و پرتقال در وعده سحری هم چربی ها را می سوزاند و هم افسردگی را برطرف می کند. با خوردن یک نوع سحری در ماه رمضان می توان جلوی افزایش وزن را گرفت و حتی وزن خود را بدون رژیم غذایی کم و احساس تشنگی را از خود دور کرد و چربی اطراف شکم را کاهش داد. مواد تشکیل دهنده این سحری آب پرتقال، موز و یخ یا آب سرد است. موز نقش به سزایی در کاهش وزن دارد و ترکیب موز و پرتقال کاهش دهنده بسیار عالی چربی های بدن به خصوص اطراف شکم است، این ترکیب غذایی باید در ماه رمضان هنگام سحر مصرف شود. ترکیب موز و پرتقال همچنین باعث برطرف شدن افسردگی و فعالیت بیشتر هورمون احساس شادی و خوشبختی می شود و به مصرف کننده انرژی و نیروی بیشتری می دهد.

## آگهی فقدان سند مالکیت موضوع ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت

آقای حسین سلطانی فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۳۳۴۴۹ و شماره ملی ۰۶۸۰۳۲۷۱۳۴ صادره از بجنورد برابر مشروحه شماره ۹۸/۱۴۶۸ مورخه ۹۸/۰۲/۱۱ به تسلیم دو برگ استشهادیه که صحت امضاء شهود مذکور در آن در دفتر اسناد رسمی شماره ۲- شهرستان بجنورد گواهی شده است مدعی شده اند که سند مالکیت سه دانگ مشاع از ششداگ پلاک ۱- فرعی از ۸۹۱- اصلی واقع در بخش یک بجنورد به شماره ثبت ۹۳۱۵ صفحه ۵۶۸ دفتر ۴۸ به شماره چاپی ۱۳۸۸۹۲ به علت جابجائی مفقود شده است درخواست صدور سند المثنی نوبت اول نموده، 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 اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۸/۰۲/۲۱

## علیخان نادری- رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

۹۸۰۱۸۵۳۹/ر

۶۱۵/م الف

## آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی کلاسه پرونده ۱۳۹۸۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۳۹/۱

بدین وسیله به آقای عزیز عزیزی فرزند ذبیح ا... به شماره شناسنامه ۵ و شماره ملی ۰۶۸۲۱۵۰۹۱۶ ساکن بجنورد - پست شهربازی- خیابان آزادی ۱۴ - پلاک ۳۰ ابلاغ می شود که بانک ملی شعبه بجنورد به استناد قرارداد بانکی شماره ۹۴۰۷۸۸۷۷۹۲ مورخه ۱۳۹۴/۰۸/۲۳ جهت وصول مبلغ ۱۰۱/۹۸۵/۳۸۳ ریال تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۲۱ به انضمام خسارت تأخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه خانم شکر نعمتی و به ضمانت شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۳۹۸۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۳۹/۱ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۸/۰۱/۲۷ مأمور مربوطه ، ابلاغ به شما در نشانی متن سند به دلیل عدم شناسائی آدرس فوق میسرنگردیده است . لذا بنا به تقاضای بستانکار به شرح وارده به شماره ۹۸/۱۵۴۳ مورخه ۱۳۹۸/۰۲/۱۵ طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد ، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمائید ، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت و به جز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد .

حمید عزیزی - رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد

م الف ۶۱۶/

۹۸۰۱۸۵۳۹/ر

## آژانس معاملاتی مسکن ۵ ستاره

### دیگر نگران خرید و فروش ملک در استان نباشید.

ما با جمعی از کارشناسان برجسته عمران و شهرسازی آماده ارائه خدمات و مشاوره در زمینه های ذیل هستیم.

۱- خرید و فروش آپارتمان ۲- خرید و فروش ویلایی و مستغلات

۳- مشارکت در ساخت ۴- رهن و اجاره

۵- مهندسی ساخت ، مهندسی فرصت ،

مهندسی بهره برداری با مساحت ۳۰۰ متر مربع و

پارکینگ اختصاصی برای مشتریان VIP

مدیریت : احمد علیزاده

۰۹۱۲ ۹۱۵ ۱۱ ۷۰

۰۹۱۵ ۹۸۳ ۹۹ ۳۶

۰۹۰۵ ۶۷۰ ۸۹ ۴۶

امیریه جنوبی- جنب بانک ملی شهید امامی

مجمع بزرگمهر- طبقه همکف

۰۵۸ ۳۲ ۲۴ ۳۷ ۷۱

