

سلامت نامه

وعده ای دیگر برای افتتاح اردوگاه دانش آموزی استان

علوی- اردوگاه فرهنگی، تربیتی دانش آموزی استان در بجنورد به عنوان بزرگ ترین پروژه فرهنگی استان یکی، دو قدم تا بهره برداری فاصله دارد. مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان با بیان این مطلب در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار ما اظهار کرد: محوطه سازی اردوگاه فرهنگی، تربیتی مرکز استان کمتر از ۲ ماه دیگر به اتمام می رسد. «فلاح» ادامه داد: راه دسترسی به اردوگاه نیز توسط شرکت آب منطقه ای آماده می شود و بقیه سازه های اردوگاه نیز انجام شده است و مشکل خاصی برای بهره برداری از آن وجود ندارد. وی افزود: گاز کشی و تجهیز وسایل سرمایشی آن نیز انجام شده و خللی در بهره برداری وجود ندارد. وی خاطر نشان کرد: حدود ۲۵۰ میلیون تومان برای محوطه سازی، ۲۰۰ میلیون تومان برای شبکه گاز و ۱۵۰ میلیون تومان برای سیستم سرمایشی هزینه شد.

معاون پرورشی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی هم در این باره گفت: پیمانکار مجموعه در حال کار است و طبق گفته پیمانکار قرار بود آسفالته جاده منتهی به اردوگاه به اتمام برسد اما شرایط جوی کنونی کمی این موضوع را به تعویق انداخته است ولی به زودی این کار نیز به اتمام می رسد. «شورزاده» ادامه داد: محوطه سازی اردوگاه با جدیت در حال انجام و پیمانکار در حال تجهیز کارگاه ساختمان پژوهشی آن است. وی بیان کرد: پیشرفت کار خوب است و اگر با همین سرعت پیش برود در کوتاه ترین زمان باید منتظر بهره برداری از آن باشیم. به گفته وی، این اردوگاه ۴۸ هکتار وسعت دارد و فاز یک آن مربوط به ۵/۷ هکتار از اردوگاه است. اردوگاه فرهنگی، تربیتی بجنورد در نزدیکی مجتمع تفریحی، توریستی بش قارداش است و بیش از ۲ دهه ساخت آن زمان برده است. روزنامه خراسان شمالی در مهر ۹۵ در گزارشی مفصل به این موضوع پرداخت و در آن از قول معاون وقت پرورشی اداره کل آموزش و پرورش استان وعده داده شده بود که اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس طی ۲ ماه آینده این اردوگاه را تحویل می دهد.

دوربین اجتماعی



خیابان هایی محروم از امکانات شهری

علوی- برخی خیابان ها و کوچه های شهر گویی از دید مسئولان مغفول مانده اند. سال هاست که اهالی این مناطق هم می خواهند از امکانات شهری بهره مند شوند البته نباید این را از ذهن دور کرد که برخی مناطقی که این گونه در گیر و دار مشکلات مانده اند، در حواشی شهر هستند که تعداد این مناطق کم هم نیست.



خراسان شمالی در رتبه دوم
ابتلا به سرطان مری در کشور

علامت های قرمز
یک بیماری مهلک

دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم می گوید: طبق تحقیقات انجام گرفته، در ۵ سال گذشته، خراسان مری باید آندوسکوپی انجام شود که روش ارزان و آسانی نیست و بیشتر روی پیشگیری از آن تاکید می شود.

دکتر «فلوریا انفرادی» ادامه می دهد: طبق آخرین آماری که در سال ۹۴ استخراج شد سرطان مری در مردان رتبه پنجم و در خانم ها رتبه سوم و به طور کلی رتبه چهارم را دارد، این در حالی است که در گذشته، در مردان بعد از سرطان معده و پوست، رتبه سوم و در خانم ها بعد از سرطان پستان، رتبه دوم را داشت ولی اکنون وضعیت و رتبه آن بهتر شده است.

وی اظهار می کند: سرطان معده و پستان همچنان رتبه های نخست را در مردان و زنان دارند. به گفته وی، طبق آمار سال ۹۴ در کل جمعیت استان سرطان پستان، پوست، معده و مری رتبه های نخست تا چهارم را دارند.

وی تغییر شیوه زندگی، تغذیه بهتر، دوری از چاقی و حفظ بهداشت دهان و دندان را در پیشگیری از بیماری موثر می داند و می افزاید: با توجه به تورم و مشکلات اقتصادی مصرف میوه و سبزیجات کاهش یافته است که این امر می تواند در بروز این بیماری تاثیر داشته باشد و نگرانی بابت بروز سرطان وجود دارد. وی استرس و اضطراب را نیز عاملی برای کاهش سیستم ایمنی و بروز این نوع سرطان ها می داند. وی درباره برنامه های غربالگری این بیماری بیان می کند:

این بیماری ذکر می کند و می افزاید: متأسفانه سرطان مری در مراحل اولیه بدون علامت است ولی به مرور زمان بیمار دچار «دیسفاژی» و اختلال در بلع می شود که این اختلال ابتدا با مصرف غذاهای جامد و به تدریج با نوشیدن مایعات ایجاد خواهد شد. رئیس بیمارستان پورسینای آشنانه، کاهش وزن، احساس توده، برجستگی در گلو و بلع دردناک را از دیگر علایم این بیماری می داند. وی با اشاره به این که سرطان ها در مرحله نخست ممکن است علامتی نداشته باشند، یادآور می شود: با این حال علایم هشدار دهنده ای وجود دارند که بیماران به محض مشاهده آن ها باید به پزشک مراجعه کنند. وی علایم هشداردهنده در سرطان های گوارشی را شامل تهوع، استفراغ طولانی مدت یا بدون خون ریزی، احساس سیری بعد از وعده های غذایی کوچک، کم خونی، فقر آهن، کاهش وزن، وجود خون در مدفوع، خون ریزی از مقعد و هر گونه تغییر در اجابت مزاج مثل ایجاد یبوست یا اسهال بر می شمرد.

این پزشک متخصص درباره پیشگیری از سرطان های دستگاه گوارش به ویژه مری می گوید: باید از مصرف الکل و دخانیات خودداری کرد و میوه و سبزیجات تازه را در برنامه غذایی گنجاند. وی بهترین راه تشخیص سرطان مری را آندوسکوپی می داند و می افزاید: درمان سرطان بسته به مرحله تشخیص، شامل جراحی و شیمی درمانی است.

راه های پیشگیری
کارشناس و مسئول برنامه ثبت سرطان



آشپزی

مواد لازم

آرد برنج نصف پیمانه، نشاسته یک پیمانه، کلاب نصف پیمانه، شیر یک لیتر، شکر ۲ پیمانه، آب ۴ پیمانه

حلوای شیر شیرازی

گروه اجتماعی- حلوای یکی از غذاهای انرژی زا و مناسب برای وعده افطار است که در ماه مبارک رمضان طرفداران زیادی دارد.

طرز تهیه

نشاسته را در ۴ پیمانه آب و آرد برنج را نیز در شیر حل می کنیم. نشاسته و آرد برنج حل شده را با هم مخلوط می کنیم، مرتب هم می زنیم و روی حرارت می گذاریم. وقتی به مرحله جوش رسید، شکر را به آن اضافه می کنیم. این کار را آن قدر ادامه می دهیم تا به جوش آید، سپس کلاب را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم. آن قدر به این کار ادامه می دهیم که رد قاشق روی آن نماند. در این زمان حلوای آماده شده است. آن را در ظرف مناسبی می کشیم و تزیین می کنیم.

گیاهان دارویی



دفع کننده سنگ کلیه

علوی- کنگره که با نام های دیگری مانند کنگر فرنگی و کنگر بستانی هم شناخته می شود از خانواده کاسنی است و به شکل بوته می روید. یک کارشناس گیاهان دارویی به ذکر مهم ترین مواد موثر این گیاه می پردازد و می گوید: این گیاه دارای سینارین، آنزیم های مختلف، تانن، ویتامین ها، لاکتون ها، فلاونوئیدها، ساپونین های استروئیدی و املاح معدنی است. «مسعود معماریان» با اشاره به خواص درمانی این گیاه اظهار می کند: کنگر صفرابر است و به کم کردن کلسترول خون کمک می کند، از سوی دیگر ضد روماتیسم و مقوی معده نیز است. وی ادامه می دهد: این گیاه در دفع سنگ کلیه و مثانه موثر و ضد اسکوربوت است. وی می افزاید: در طب سنتی از این گیاه به عنوان کاهش دهنده کلسترول خون، افزایش دهنده ترشح صفرا و تب بر هم استفاده می شود.

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دونوبت به فاصله ۱۵ روز در دونشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بترج ذیل آگهی می گردد:

بخش یک بجنورد - اراضی شهر بجنورد

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع
• ششدانگ یکباب صحن حیاط از پلاک های تجمیعی ۲۹۵ و ۲۳۸ اصلی فوق به مساحت ۵۶/۶۰ مترمربع

۶/۶۰م الف

آژانسی 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.

✓ خرید و فروش آپارتمان ✓ خرید و فروش ویلایی و مستغلات ✓ رهن و اجاره

✓ مشارکت در ساخت ✓ مهندسی ساخت، مهندسی فرست، مهندسی بهره برداری

✓ دارای سالن اختصاصی به مساحت ۳۰۰متر مربع با محیطی آرام

جهت انجام معامله

✓ دارای پارکینگ اختصاصی برای مشتریان VIP

مدیریت : احمد علیزاده

۰۹۱۲ ۹۱۵ ۱۱ ۷۰

۰۹۱۵ ۹۸۳ ۹۹ ۳۶

۰۹۰۵ ۶۷۰ ۸۹ ۴۶

بجنورد: امیر جنوبی - جنب بانک ملی شهید امامی

مجمع بزرگمهر - طبقه همکف

۰۵۸ ۳۲ ۲۴ ۳۷ ۷۱