

بیشتر بدانیم



درمان میگرن

گروه اجتماعی- افراد زیادی از میگرن رنج می برند و با مصرف برخی داروها سعی می کنند درد و ناراحتی شان را کاهش دهند اما بهتر است این افراد رژیم غذایی خود را تغییر دهند زیرا برخی غذاها میگرن را تحریک می کنند و برخی دیگر باعث سردرد می شوند. مصرف آووکادو می تواند از بروز سردرد جلوگیری کند. انجیر نیز به کاهش التهاب و رفع سردرد کمک می کند و به طور کلی برای بدن و هنگام میگرن مفید است. به گفته کارشناسان، این میوه حاوی پتاسیم است که به کاهش التهاب و رفع سردرد کمک می کند. ماهی سالمون هم به مبارزه با میگرن کمک می کند و پر از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین B۲ است و باعث کاهش التهاب می شود. مصرف سیب زمینی شیرین باعث کاهش درد و آرامش می شود و سرشار از ویتامین C، B۱ و پتاسیم است. کمبود آب بدن از دلایل اصلی سردرد است. نوشیدن آب در هنگام میگرن به کاهش درد کمک می کند و مصرف مواد غذایی مانند هندوانه، هویج، خیار و کرفس می تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

خبر

مدیر کل کمیته امداد استان خبر داد:

حمایت از ۳۸ هزار و ۳۶۱ زن سرپرست خانوار

علوی- ۳۸ هزار و ۳۶۱ زن سرپرست خانوار، تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی هستند. مدیر کل کمیته امداد استان با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهارکرد: سال گذشته ۱۵ هزار و ۲۳۸ خانوار زن سرپرست به تعداد ۴۹ هزار و ۲۲۱ نفر تحت پوشش کمیته امداد بودند. «الهی راه» ادامه داد: اسال نیز ۱۵ هزار و ۲۵۴ خانوار زن سرپرست به تعداد ۳۸ هزار و ۳۶۱ نفر تحت پوشش هستند که از خدمات مختلف بهره مند می شوند. وی با اشاره به برخی حمایت های کمیته امداد از زنان سرپرست خانوار بیان کرد: کمیته امداد برای اشتغال و خودکفایی زنان سرپرست خانوار، معافیت سربازی فرزندان آن ها و طرح اکرام اقدام می کند. وی همچنین از اهدای بسته های تشویقی به آن هایی که با زنان سرپرست خانوار ازدواج می کنند خبر داد و افزود: زنان سرپرست خانواری که ازدواج مجدد می کنند، همسران شان می توانند از بسته های تشویقی کمیته امداد بهره مند شوند. وی سقف تسهیلات پرداختی به زنان سرپرست خانوار و خانواده های شان را با توجه به ظرفیت طرح، تایید و احراز آن ۵۰۰ میلیون ریال اعلام کرد. به گفته وی، برای زنان سرپرست خانوار دوره های آموزشی و کارآفرینی نیز برگزار می شود.

والدینی که فرزندان شان را از بازی های سالم محروم می کنند

دردسرهای تبلتی

علوی

مشغول توپ بازی در اتاقی هستند که هیچ وسیله ای داخل آن نیست و مادران دور هم جمع شده اند و می توانند با خیال راحت به صحبت های شان ادامه دهند و از بی خطر بودن بازی کودکان شان اطمینان دارند. بچه ها سرگرم از آغاز سال تحصیلی گذشته اما هنوز به مدرسه عادت نکرده است و هر روز صبح با گریه راهی مدرسه می شود و پدر و مادر در گوشش زمزمه می کنند «اگر امروز هم به مدرسه بروی می رویم و جایزه ای که قول داده بودیم، برایت می خریم». چشمان کودک برق می زند و لا به لای اشک هایی که می ریزد، لیخند رضایت بر لبانش نقش می بندد و کلماتی که بوی تهدید و شرط و شروط دارد، تاکید می کند اگر امروز «تبلت» نخرند دیگر به مدرسه نمی رود. ظهیر که کودک که خانه بر می گردد در اتاقش جعبه ای را که کادو شده است، می بیند و با خوشحالی به سمت آن می دود تا باز کند و با تبلتی که به او وعده داده شده بود، بازی کند.

صدای هیاهو

همین چند روز پیش بود که مادری با ۲ کودک خود به پارک آمده و پسر بچه اش که بزرگ تر بود با بچه های هم سن و سال خود مشغول بازی شد. صدای هیاهو و فریادهای شادی آن ها مادر را به ذوق می آورد، هر چند هر از گاهی دعوا و کشمکش بین آن ها رخ می دهد، اما مادر دخالت نمی کند و اجازه می دهد فرزندانش به تنهایی مسائل شان را مدیریت کنند. بچه ها از میان مردمی که در پارک نشسته بودند، می دویدند، گاهی از نظر پنهان می شدند و سر به سر بیدگری می گذاشتند، حسابی بازی می کردند و در دنیای کودکی خود غرق شده بودند.

بازی و سکوت در خانه

اما این سوی ماجرا در خانه های آپارتمانی که گویا افکار آدم ها در چهار دیواری ها محصور شده و وسایل و دکوری های خانه بیش از شادی و احساس خوشایند کودکان ارزشمند است، چند کودک

شود و کودک دیگر با التماس از مادر می خواهد گوشی همراهش را به او بدهد یا برایش تبلت بخرد. این برنامه همیشگی شان است، هر وقت در مهمانی احساس می کنند کودکان شان ناراحت هستند و حوصله شان سر رفته است، بی توجه به نیازهای آن ها، تبلت هایی را که خریداری کرده اند، در اختیارشان می گذارند تا آرام شوند، در واقع خودشان را با این کار خلاص می کنند.

انگار دنیای مجازی برای کودکان خردسال شان بهتر از دنیای واقعی و بازی های فیزیکی است، اجازه بازی نمی دهند چون نمی خواهند سر و صدای بچه ها آن ها را آذینت کند یا شیطنت های شان آسینبی به وسایل خانه بزند.

گردش علمی

چند روز پیش با یک گردش علمی که یک معلم خوش ذوق برای دانش آموزان کلاس اولی اش ترتیب داده بود، همراه شدم. مسیر راه تا رسیدن به پارک برای کودکان درس خود شناسی بود و در راه معلم می ایستاد و به آن ها گوشزد می کرد

تربیتی

که همه چیز را خوب ببینند و بشنوند. تا رسیدن به پارک، هر یک از کودکان هر آن چه می دید با صدای بلند بیان می کرد. در گردش علمی، بچه ها آن چه را که شاید تا امروز به آن توجه چندانی نمی کردند، خوب می دیدند و از برگ های سوزنی شکل برخی درختان گرفته می دادند و برای شان پر از شگفتی بود. یکی حشره ای را نشان می داد و دیگری به ردی که روی سنگ فرش مانده و به تعبیر او شب گذشته خرسی از آن جا عبور کرده بود، اشاره می کرد. همه و همه برای شان جالب بود اما حیف که جای این گونه گردش های علمی دسته جمعی یا حتی خانوادگی بسیار خالی است و حتی برخی کودکان در پارک ها ترجیح می دهند در جای خود بنشینند و به دنیای بازی های هوشمند وارد شوند. غافل از آن که طبق گفته یک کارشناس ارشد روان شناسی استفاده بیش از اندازه از فناوری، کمبود توجه، کاهش تمرکز، رفتارهای پرخاشگرانه، اضطراب، افسردگی، اختلال در قیطی، اوتیسم، اختلال دلبستگی و رفتار مشکل ساز کودکان را به دنبال دارد.

به گفته «عابدیان»، کودکانی که بیش از حد از گوشی های هوشمند استفاده می کنند، یادگیری کمتری نسبت به بقیه هم سن و سالان خود دارند. وی بر محدودسازی استفاده کودک از تبلت اشاره و بیان می کند: در هیچ شرایطی نباید در مقابل اصرار یا گریه کودک کوتاه آمد و اجازه داد بیشتر از زمانی که برایش تعریف شده است، با تبلت و گوشی های هوشمند بازی کند. وی عقیده دارد: متأسفانه برخی والدین تصور می کنند کار کردن کودک خردسال شان با تبلت و گوشی های هوشمند نشان دهنده هوش بالای اوست اما نمی دانند که هوش و سلامت جسمی او را فدای راحتی خود می کنند.

آشپزی



مواد لازم

زرده تخم مرغ یک عدد، وانیل نصف قاشق چای خوری، نوتلا یک سوم لیوان، آرد یک دوم لیوان، نوتلا ۴ قاشق غذاخوری و فندق خرد شده یک قاشق غذاخوری.

کوکوی نوتلا

طرز تهیه همه مواد را به غیر از فندق و ۴ قاشق غذاخوری نوتلا داخل غذا ساز می ریزیم، خمیر به دست آمده را گلوله و وسط آن را گود می کنیم و نوتلا و فندق می ریزیم. داخل سینی فر کاغذ می اندازیم و کوکی ها را روی آن می چینیم و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه می پزیم.

با سالمندان



عزت نفس

گروه اجتماعی- افزایش سن در سالمندان با افت کیفیت زندگی و از دست دادن عزت نفس همراه است. تفریح درمانی یکی از خدمات توان بخشی است که با هدف دستیابی به مهارت های اجتماعی انجام می شود. سالمندان وقت آزاد زیادی دارند و اگر بتوانند بخشی از زمان خود را به تفریح اختصاص دهند قطعاً سلامت روانی و جسمی شان تضمین خواهد شد. تفریح های در نظر گرفته شده برای سالمندان باید انرژی و نشاط بیشتری به آن ها بدهد بدون این که آزاری به آنان برسد. بدیهی و طبیعی است افراد با ورود به دوره سالمندی دچار ضعف و نقصان های فیزیکی و جسمانی می شوند نمی توانند همانند گذشته به فعالیت های شان ادامه دهند، از این رو بسیاری از آن ها دارای محدودیت هستند و احتیاط می کنند. راهکارهای مختلفی برای تقویت عزت نفس وجود دارد در جمله برقراری تعامل های اجتماعی با همسالان، ورزش کردن، داشتن انگیزه، مطالعه کتاب و روزنامه، گشت و گذار در فضای سبز، تماشای فیلم و شنیدن موسیقی که تأثیر بسیار زیادی بر روحیه سالمندان دارد و احساس یکنواختی آن ها از بین می رود.

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش دو شهرستان بجنورد

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های زیر: ۱۷۱- اصلی واقع در صدرآباد بخش ۲ بجنورد ششدانگ پلاک ۳۳۱۸ فرعی- ششدانگ یک باب منزل مالکیت- آقای قربان محمد ایزانلو فرزند محمد ش ش ۸۸۶ در روز شنبه یازدهم آبان ماه یک هزار و سیصد و نود و هشت (۹۸/۰۸/۱۱) ساعت ۰۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های 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 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 سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های 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 مراجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۰۷/۱۶**

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

۹۸۰۹۱۲۸۸/

۸۸۴/م الف

آگهی ابلاغ اجرائیه چک بلامحل

بدین وسیله به آقای ابراهیم اعظمی به شماره ملی ۵۲۴۹۲۲۵۳۱۴ به آدرس آشنخانه روستای شیرآباد و آموزش و پرورش آشنخانه ابلاغ می شود که موسسه مالی و اعتباری نور آشنخانه به استناد چک شماره ۲۱۱۶۲۸-۱۷/۰۷/۱۳۹۶ جهت وصول مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۴۰ ریال طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاس ۲۶۵۰۰۹۷۰۰ در شعبه اجرای اسناد رسمی اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان تشکیل شده و طبق گزارش مامور مربوطه امکان ابلاغ اجرائیه میسر نبوده. لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا اسناد رسمی لازم الاجرای مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار 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 ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت و به جز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۸۰۹۱۵۲۲/

۳۳۹/م الف

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدین وسیله به آقای حمیدرضا سازگارا به ش.م. ۰۷۵۹۷۶۲۸۶۴ به آدرس آموزش و پرورش (متن سند) و بجنورد ۲۲ متری گلستان ۱۴ پ ۳۶ (اظهاری) ابلاغ می شود که موسسه مالی و اعتباری نور آشنخانه به استناد چک شماره ۰۳۱۵۹۱ جهت وصول مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۶۵ ریال طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاس ۲۱۸۰۰۹۷۰۰ در شعبه اجرای اسناد رسمی اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان تشکیل شده و طبق گزارش مامور مربوطه امکان ابلاغ اجرائیه میسر نبوده. لذا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا اسناد رسمی لازم الاجرای مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار 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 ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت و به جز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۸۰۹۱۵۱۲/

۲۳۸/م الف

آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی 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، به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد عملیات تحدید حدود اختصاصی: ششدانگ یک قطعه باغ دیم تحت پلاک ۹۴۳ فرعی از ۱۱- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی اسلام آباد حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای مصطفی بهادری در روز چهارشنبه مورخه ۰۸/۰۸/۱۳۹۸ از ساعت ۹ 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 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، در غیر این صورت عملیات ثبتی ادامه خواهد یافت.

بشیرخانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۸۰۹۱۲۹۹/

۲۴۰/م الف