ره توشه هایی از جنس سادگی؛

همه دار و ندار عروسان دیروز

علوی- «از صفر شروع کردیم، چیز زیادی برای زندگی نداشتیم اما به همان اسباب و اثاثیه کم هم قانع بودیم و از زندگی خود لذت می بردیم» این جمله را بانوی سالخورده ای می گوید که حدود ۶۰ بهار از عمرش می گذرد. او هنوز هم سیاهه نوشته جهیزیه خود را لای قرآنش دارد و هر از گاهی با چشم دوختن به آن غرق خاطرات گذشته اش می شود. سری به صندوق خانه قدیمی اش که هنوز هم پابرجاست می زند و چند تکه از وسایلی را که هنوز هم در گوشه ای از آن جا حفظ کرده است، در می آورد، دستی روی آفتابه و لگن قدیمی اش می کشد و می گوید: به خوبی به یاد دارم که مادرم با چه عشقی این وسایل را برایم تهیه کرد و به عنوان جهیزیه به بار بست و به خانه جدیدم آورد. بانو «پهلوانلو» ادامه می دهد: آن موقع عروسی ها ساده برگزار می شد اما شور و هیجان خاصی در آن بر پا بود. برای تهیه جهیزیه نیز خانواده ها چندان به مضیقه نمی افتادند. هر که هر چه داشت به دخترش به عنوان جهیزیه می داد و او را رهسپار خانه بخت می کرد اما از همه مهم تر این که قدیمی ها عقیده داشتند که باید ره توشه دختر و پسر، اخلاق و منش خوب باشد به همین دلیل خیلی تاکید داشتند که راه و رسم صحیح زندگی را به آن ها بیاموزند.

سادگی و بی آلایشی

او البته برخی مراسم جهیزیه دادن به دختر و پسر را در زمان قدیم فراموش نمی کند و به آن نیز می پردازد و می گوید: در زمان قدیم از وسایل برقی کنونی خبری نبود، بیشتر خانواده ها به دخترهایشان چند دست ظرف و رختخواب می دادند. زنان قدیمی از مدت ها قبل از فرا رسیدن زمان عروسی، پشم و پنبه سفارش می دادند تا از روستاهای اطراف برای آن ها بیاورند. سپس آن ها را خوب می شستند و پنبه زن را خبر می کردند تا آن ها را خوب بزنند. بیشتر قدیمی ها سعی می کردند در این گونه کارها همسایگان یا اقوام خود را نیز خبر کنند تا هم آن ها را در شادی خود سهیم کنند و هم با کمک آن ها کارهایشان را انجام دهند. در همه مدتی که وسایل جهیزیه تهیه می شد، شادی در فضای خانه ها جاری بود، دخترهای جوان کنار دستمال های آشپزخانه، رو بالشی و رو پشتی ها گلدوزی می کردند، زنان جوان با قلاب بافی لیف، حوله و بقیه وسایل مورد نیاز عروس و داماد را درست می کردند و در این میان لحاف دوزها هم به کمک می آمدند و با سر انگشتان خود و سوزنی که در دست داشتند، معرکه می کردند و نقش های زیبایی را روی لحاف عروس و داماد می آفریدند. در آخر هم از یک مسگری چند دست ظرف و قابلمه مسی که باید شامل سینی مسی، آفتابه و لگن و سینی های کوچک می شد، خریداری می کردند.

تجمل، رنگ و بویی که وجود نداشت

بانوی دیگری هم که با رغبت به مرور خاطراتش می پردازد، عنوان می کند: در زمان قدیم جهیزیه زیادی به فرزندان داده نمی شد و عقیده بر این بود که خودشان به مرور و در طی زندگی می توانند مایحتاجی را که نیاز دارند، به دست آورند و این کار برایشان بیشتر لذت بخش خواهد بود تا این که همه وسایل زندگی به یکباره برایشان مهیا باشد. بانو «قدوسی» که حدود ۷۵ سال سن دارد، ادامه می دهد: در زمان قدیم وسایل چندانی برای زندگی وجود نداشت که بخواهند به دخترها یا پسرها بدهند و بیشتر وسایل شامل زیرانداز مناسب، چند دست رختخواب، پشتی، کمد، یخدان و اجاق های سه فتیله ای و آلادین بود که در همه خانه ها یافت می شد. وی رنگ و بوی تجمل را از جهیزیه های قدیمی دور می داند و می گوید: آن موقع دادن جهیزیه تا این اندازه با دردسر همراه نبود و خانواده ها را چندان به زحمت نمی انداخت اما اکنون خانواده های زیادی با این مسئله درگیر هستند و به جای لذت بردن از چنین موقعیت هایی که دیگر تکرار نمی شود، مدام دغدغه و استرس این را دارند که چگونه برای فرزندانشان جهیزیه تهیه کنند به طوری که از جهیزیه بقیه بسیار بهتر باشد.

عقل و ادب بهترین ره توشه

بانوی دیگری هم از سادگی وسایل زمان قدیم سخن به میان می آورد و به این موضوع نیز اشاره می کند که این سادگی با خود یک دنیا حرف داشت و صداقت را به انسان ها می آموخت اما اکنون برخی از جوان ترها یا افراد میانسال می خواهند عیب های اخلاقی و رفتاری خود را در جلوه گری وسایل لوکس پنهان کنند که سخت در اشتباه هستند. بانو «مستوفیان» ادامه می دهد: قدیمی ها عقیده داشتند که عقل و ادب بهترین ره توشه ای است که هر پدر و مادری می توانند به فرزندان خود هدیه کنند به همین دلیل سرتاسر زندگی در زمان گذشته درس بود، کنار هر بزرگ تری که می نشستیم به ما می آموخت که چگونه باید با همسر و خانواده همسر خود رفتار کنیم، چگونه در مقابل بدرفتاری ها صبر و تحمل به خرج دهیم، هیچ گاه حاضر جوابی بزرگ ترها را نکنیم و سعی کنیم فرزندانی سالم و با ادب تربیت کنیم و از همه مهم تر آن که عقیده داشتند باید هر دختری قبل از ازدواج این جمله را که « با لباس سفید به خانه بخت برود و با همان لباس سفید نیز از آن جا بیرون بیاید» آویزه گوش خود کند. وی می افزاید: قدیمی ها روی این موضوع تعصب خاصی داشتند و بسیار بر این موضوع تاکید می کردند و به نوعی می توان گفت که با این حرف حجت را بر دختر جوانشان تمام می کردند که نباید با هر توفانی در زندگی اش راه خانه پدر را در پیش بگیرد بلکه باید از همان اول صبر و تحمل پیشه کند. البته این بانو اعتقاد دارد اگر چه در زمان کنونی شاید این جمله برای همه درست نباشد و مصداق نداشته باشد اما روشی بود که دخترهایی که در خانه پدری حرف درشتی به آن ها گفته نمی شد، بتوانند با هر رنج و مشقتی در خانه شوهر بسازند و راه و روش زندگی را بیاموزند. وی همان اندک جهیزیه ای را که داده می شد بسیار ارزشمند می داند و عنوان می کند: جهیزیه های زمان قدیم حاصل دسترنج پدر و مادرهایی بود که زندگی خود را با سختی سپری می کردند اما خوشبختی فرزندان و آموزش راه و رسم زندگی برایشان بیش از هر چیزی اهمیت داشت. وی در صندوقچه خاطراتش را بالا زده است و هر را چه به یاد می آورد می گوید و همان طور که صحبت می کند، صندوقچه ای را که مادرش به او به عنوان جهیزیه داده است، نشان می دهد، به آرامی در آن را می گشاید و با حسرت می گوید: در این صندوقچه بسیاری از اشیای با ارزش زندگی ام جای داشت و به مرور زمان یک به یک رفت و فقط خاطره هایی از آن باقی ماند. این بانوی سالخورده، عقیده دارد که داشتن جهیزیه بالا به معنای واقعی خوشبختی نمی آورد و نمی تواند آسایش را به دنبال داشته باشد و بهتر است همان قدر که والدین برای تهیه جهیزیه فرزندانشان نگران هستند و سلیقه به خرج می دهند، برای یاد دادن راه و رسم زندگی و صبر و تحمل در برابر ناملایمات زندگی نیز وسواس به خرج دهند تا بتوانند شاهد زندگی آرام آن ها باشند.

تفاوتی از زمین تا آسمان

صحبت های افراد قدیمی با آن چه در میان مردم کوچه و بازار دیده می شود، فاصله ای به اندازه زمین تا آسمان دارد. بیشتر دخترها و مادرها مدت های طولانی پشت ویترین فروشگاه ها چشم به وسایل دوخته اند و وسایل لوکس را وارانداز می کنند، دختری به مادرش یک سرویس غذاخوری را نشان می دهد که قیمتی بالای ۱۰ میلیون ریال دارد، مادر به آرامی می گوید که سرویس ارزان تری انتخاب کند اما دختر با ترشرویی می گوید که می خواهی مرا پیش خانواده شوهرم سر افکنده کنی؟!

بین آن ها سکوت برقرار می شود، سکوتی که یک دنیا حرف دارد. دختر در اندیشه آن که چگونه در مقابل دیگران کم نیاورد و مادر در فکر آن که چگونه این هزینه های سنگین را یک تنه تامین کند.

آن چه قدیمی ها درباره اش عقیده داشتند با آن چه امروزی ها به آن می اندیشند تفاوتی به اندازه زمین تا آسمان دارد. مبلمان ست، میز ناهار خوری، یخچال ساید بای ساید، گاز فردار، تلویزیون ال سی دی، فرش دستباف، تختخواب با چوب گردو، مایکرو فر، ماشین ظرفشویی، سرخ کن، ساندویچ ساز و فهرست بلند بالایی از وسایل پر زرق و برق دیگر تمام آن چیزی است که برخی از دخترهای امروزی از زندگی شان توقع دارند و سادگی همه آن چیزی بود که ره توشه دختران جوان قدیمی بود. به گونه ای که یکی از دختران جوان قدیمی که اکنون ۶۸ ساله شده است، عنوان می کند: بسیاری از دختران جوان را دیده ام که با این که همه وسایل زندگی شان مهیاست اما احساس خوشبختی نمی کنند و در عوض احساس پوچی دارند و می گویند که زندگی برایشان تکراری شده است. این شهروند پیش آمدن چنین مسئله ای را ناشی از آماده و مهیا بودن یک زندگی می داند که باید در طول چندین سال و با تلاش و زحمت ساخته می شد اما از آن جایی که بدون زحمت و یک شبه به وجود آمده است دیگر حس رغبت و شادمانی برای زوج ها به دنبال ندارد. این شهروند بیان می کند: چه قدر خوب می شد که پدر و مادرها همه وسایل زندگی را برای فرزندانشان مهیا نمی کردند و یا حداقل چند وسیله را برایشان تهیه نمی کردند و اجازه می دادند که آن ها را با پولی که خودشان در زندگی مشترک با زحمت و عشق به دست می آورند بخرند تا بتوانند مدت ها از داشتن آن وسیله احساس لذت کنند.

کاشت سبزی

نکات سبزی کاری

گروه اجتماعی- علاقه مندان به کاشت گل و گیاه و یا سبزیجات می توانند از این پس با این ستون همراه همیشگی ما باشند. آن هایی که علاقه دارند در حیاط کوچک خود باغچه ای پر از سبزی داشته باشند، باید مکانی را برای کاشت سبزی انتخاب کنند که حداقل ۶ ساعت در روز آفتاب مستقیم داشته باشد. قسمت هایی از باغچه که در محل گودتری قرار گرفته است، برای سبزی کاری مناسب نیست زیرا رطوبت زیاد موجب پرورش قارچ و پوسیدگی ریشه می شود. بستر کشت باید سبک و ترکیبی از خاک، شن و خاکبرگ و قابلیت نفوذ هوا را داشته باشد زیرا سبزیجات در زمین های سخت که بدون هواست رشد نمی کنند. زهکشی خاک نیز باید انجام شده باشد و آب مازاد از دسترس گیاه خارج شود. چنانچه بعد از آبیاری آب خیلی دیر داخل خاک نفوذ کند و شکاف هایی روی سطح خاک دیده شود دلیل بر مقادیر زیادی رس در خاک است و باید مقداری ماسه و خاکبرگ به خاک افزوده شود. همچنین لازم است در زمستان و قبل از کاشت برای غنی شدن خاک از مواد آلی مقداری کود حیوانی پوسیده با خاک مخلوط و کند و کوب انجام شود. در مواردی که به باغچه دسترسی وجود ندارد می توان از جعبه های چوبی و گلدان های پلاستیکی بزرگ برای کاشت بذر سبزیجات استفاده کرد که البته در این صورت عمق ظرف کاشت نباید از ۱۰ سانتی متر کمتر باشد. بعضی از سبزیجات مانند گوجه فرنگی، کلم و تره فرنگی برای رشد بهتر باید نشا کاری شود؛ یعنی اول بذر آن ها در خزانه کاشته و بعد در محل کاشت اصلی نشا کاری شود. بنابراین پس از این که ارتفاع بوته به حدود ۲۰ سانتی متر رسید و در زمانی که ۲۴ ساعت از آبیاری آن ها گذشته است باید از خاک درآورده و به بستر کشت جدید منتقل شوند. البته باید توجه داشت که خاک اطراف ریشه نشا از هم نپاشد. سبزیجات سبز شده نباید خشکی ببینند و باید در آبیاری آن ها دقت شود. باید به زمان کاشت سبزی مورد نظر توجه داشت و سبزیجات حساس به سرما را در اوایل بهار و بعد از برطرف شدن یخبندان و سرما کاشت.

نان خشک را دور نریزید

گروه اجتماعی – بسیاری از افراد با تصور این که دیگر نمی توان از نان های خشک استفاده کرد آن ها را دور می ریزند و در سبد نان خشک های خود قرار می دهند. اما باید دانست فرقی نمی کند نانی که استفاده می کنید چه باشد. می‌توانید با آن‌ها خوراکی‌ها و میان وعده‌های خوشمزه و باب میل تهیه کنید. به جای این که نان خشک‌ها به خصوص باگت را دور بیندازید آن‌ها را بکوبید و داخل یک ظرف شیشه‌ای نگه دارید و در پخت غذاهای روزانه استفاده کنید. می‌توانید آن ها را در هاون بکوبید تا به صورت آرد در بیاید. از این نان در تهیه کتلت و غذاهای دیگر استفاده می‌شود. می‌توانید با یک عدد نان باگت خشک، ۲۵۰ میلی لیتر شیر، یک عدد تخم‌مرغ، ۴۰ گرم شکر، ۲۰ گرم دارچین و ۴۰ گرم روغن آفتاب‌گردان به ساده‌ترین شکل ممکن نان‌های خشک و دور ریزتان را به این پیش‌غذا یا میان‌وعده خوشمزه تبدیل کنید کافی است کمی حوصله به خرج دهید.

روش تهیه: نان خشک را برش بزنید. دارچین را با شیر مخلوط و نان‌ها را به آن آغشته کنید. سپس تخم‌مرغ را بزنید و ۲ طرف نان را در آن بغلتانید. در نهایت روغن را در ماهیتابه داغ و نان‌ها را در آن سرخ کنید تا طلایی شوند. سپس کمی شکر و دارچین روی نان‌ها بپاشید و میل کنید.

نفخ

برخی افراد از نفخ کردن معده و مشکلاتی که برایشان ایجاد می شود رنج می برند که بهتر است برای جلوگیری از آن از یک سری رژیم های غذایی پیروی کنند. یک کارشناس گیاهان دارویی، زنجبیل را برای درمان ناراحتی‌های معده و بهبود سیستم گوارشی مفید دانست و گفت: عسل خالص هم به عنوان یک روش درمان خانگی بسیار مورد توجه است به طوری که خوردن یک قاشق عسل خالص از نفخ معده جلوگیری می کند. «جودت» مصرف نعناع و دارچین را برای کاهش نفخ معرفی کرد و افزود: دارچین به تغییر شکل چربی‌ها در سیستم گوارش کمک می‌کند و از به وجود آمدن گاز معده جلوگیری می کند. وی مصرف نوشیدنی‌های سبز را نیز خالی از خاصیت ندانست و افزود: آب تازه سبزیجاتی مانند کلم، اسفناج و خیار به قلیایی کردن بدن و کاهش گاز کمک می‌کند. به گفته وی، تخم کتان نیز نه تنها از بروز نفخ معده جلوگیری می کند، بلکه با یبوست نیز مقابله می کند. وی البته به مواد غذایی که نباید استفاده شود هم اشاره کرد و گفت: مواد غذایی مانند لوبیا اگر به مقدار زیاد خورده شود می‌تواند نفخ تولید کند. خیساندن این ماده غذایی قبل از مصرف، از ایجاد نفخ توسط آن جلوگیری می‌کند. وی لبنیات را نیز مواد غذایی دانست که ممکن است نفخ ایجاد کند زیرا به عقیده وی برخی افراد به پروتئین موجود در لبنیات، یعنی لاکتوز، حساسند.

عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت

گروه اجتماعی– سن بالاتر از ۴۵ سال، چاقی به ویژه چاقی شکمی، داشتن والدین، برادر یا خواهر مبتلا به دیابت، ورزش کمتر از ۲ بار در هفته و بالا بودن فشار خون و چربی خون از عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت است. دکتر «پرنده» پزشک عمومی با بیان این مطلب و با اشاره به این که نداشتن تحرک به ویژه در کودکان یکی از فاکتورهای ابتلا به دیابت است، گفت: با وجود این که دیابت نوع یک ممکن است در تمام سنین مشاهده شود، اما در بین کودکان و نوجوانان بیشتر شایع است. وی با توجه به این که در این بیماری بدن توانایی تولید انسولین کافی را از دست می‌دهد، افزود: روش درمانی این بیماری، تزریق انسولین یا استفاده از پمپ انسولین و کنترل دائمی قند خون است. وی تصریح کرد: در حال حاضر درصد قابل توجهی از افراد با توجه به این که به دیابت مبتلا هستند، اما از بیماری شان بی اطلاع اند. وی از افراد بالای ۲۰ سال که در خانواده خود بیمار مبتلا به دیابت دارند خواست، میزان قند خون خود را چک کنند. وی با اشاره به این که تاکنون علت دقیقی برای ابتلا به این بیماری مشخص نشده است، بیان کرد: عوامل وراثتی و ژنتیکی در بروز بیماری دیابت بی تاثیر نیست و باید به سابقه خانوادگی خود توجه جدی داشت. وی با بیان این که هر فردی که نزدیکانش دیابت نوع یک داشته است، امکان مبتلا شدنش به این بیماری بیشتر است، اضافه کرد: افراد دیابتی باید به یک کارشناس بهداشتی که می تواند به آن ها در یادگیری کنترل دیابت شان کمک کند و کنترل دیابت آن ها را تحت نظر گیرد، مراجعه کنند. وی ادامه داد: این افراد باید تحت نظر چشم پزشک، متخصص تغذیه و آموزش دهنده دیابت برای یادگیری مهارت هایی که در کنترل روز به روز دیابت لازم دارند، قرار بگیرند. وی خشکی دهان و تشنگی بیش از حد، احساس ناگهانی خستگی، کاهش وزن بدون دلیل را از جمله نشانه های این بیماری ذکر کرد. وی درباره تغذیه مبتلایان به دیابت نیز گفت: غذا های مبتلایان به دیابت باید دارای ویژگی هایی مانند چربی کم، حاوی مقادیر کافی پروتئین، بدون قند و دارای مقادیر زیادی فیبر و سبزیجات باشد.

راه های تقویت مو

بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی- برای تقویت مو اگر از راه و روش طبیعی و البته تخصصی استفاده شود بهترین و سریع ترین نتیجه را در متوقف کردن ریزش مو خواهد داشت. باید به این امر توجه کرد که مردان نسبت به زنان به طور طبیعی بیشتر دچار ریزش مو می شوند، اما زنان نیز با داشتن فاکتورهای منفی و موثر در ریزش مو می توانند موهایشان را به راحتی از دست بدهند. چندین عامل می توانند ریزش مو ایجاد کنند که مهم ترین آن‌ها در هر دو جنس عامل هورمونی است که تحت تاثیر مستقیم عوامل ژنتیکی قرار دارد. این عوامل شامل تغذیه ، استرس های فیزیکی و روحی ، بیماری دیابت و بیماری های غدد فوق کلیوی است. بارداری، مصرف بیش از اندازه ویتامین A، کمبود پروتئین، داشتن سابقه تاسی مردانه در خانواده، کم خونی و فقر آهن، کم کاری و یا پرکاری غدد بدن، کمبود ویتامین B، کاهش وزن سریع و بدون برنامه، شیمی درمانی، بستن سفت موها و تحت فشار قرار دادن موها و افزایش سن از دیگر عوامل ریزش مو است. سشوار و اتو کشیدن موها، دکلره کردن و رنگ کردن افراطی، استفاده از برس های خشن به خصوص برس های گرد و پیچی، شست و شوی بیش از حد، استفاده از شامپوهای نامتناسب با جنس موها و رنگ های غیر استاندارد از عوامل ضعیف کننده مو است. بهترین مواد غذایی برای تقویت مو، ماهی، به خصوص ماهی آب های آزاد که حاوی ویتامین D و امگا ۳ فراوانی هستند و مغز گردو است. آنتی اکسیدان سرشار سیب زمینی شیرین به کمک موهایتان خواهد آمد. البته منبع غنی از پروتئین، زینک، سلنیوم و آهن که زمینه رساندن اکسیژن کافی به موها را فراهم می کند نیز است. در واقع بیشتر سبزیجات با برگ های سبز تیره منابع خوبی از انواع ویتامین های مورد نیاز برای مو و پوست هستند. کلسیم و ویتامین D موجود در آن ها یکی از لازمه های مو برای رشد و تقویت است. حبوباتی که سرشار از آهن، زینک و بیوتین است برای افرادی که رژیم های لاغری دارند مناسب تر است.

کارت دانشجویی اینجانب فائزه سعادتی به شماره دانشجویی ۹۲۱۱۵۰۹ در رشته مامایی از دانشکده پرستاری و مامایی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
و/۹۵۰۱۶۸۸۱

دفتر پذیرش آگهی و اشتراک روزنامه خراسان –خراسان شمالی –روزبازار
۳۲۲۳۸۷۰۱-۳۲۲۲۲۱۹۹
و/۹۵۰۰۷۰۴۷

مرکز مجاز خدمات ثبت احوال
ثبت نام کارت ملی هوشمند
دفتر خدمات پست جهانی
آدرس: خیابان دو چنار جنب درمانگاه فارابی تلفن تماس: ۱۸۸۳
و/۹۵۰۰۵۶۱۵

کارت دانشجویی اینجانب محمدرضا سلیمی به شماره دانشجویی ۹۲۱۲۲۱۲ از دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی مفقود و اعتبار ندارد.
و/۹۵۰۱۶۹۱۶

استخدام
به تعداد محدودی
بازاریاب و فروشنده بیمه
با روابط عمومی بالا نیازمندیم.
تماس (۱۷ الی ۲۲)
۰۹۱۵۵۲۲۷۱۱۰
۳۲۲۱۱۲۳۷
و/۹۵۰۱۲۵۰۲

جرثقیل پاسارگاد
۰۹۱۵۱۸۴۱۰۳۶ یزدانی
و/۹۴۲۰۸۴۸۹

پذیرش آگهی و اشتراک در روزنامه خراسان سراسری و خراسان شمالی
دفتر شماره ۳
و/۹۵۰۰۸۳۷۱

پارس پرواز اترک
تور–هواپیما–گواهینامه بین المللی–بلاک ترانزیت
چهارراه امیریه ۳۲۲۴۳۴۰۳–۳۲۲۴۳۴۳۰۳
و/۹۵۰۰۴۲۲۰

فروش فوری
واحد سوله ۲۰۰ متری واقع در شهرک صنعتی شماره ۱ بجنورد
با کلیه امتیازات آب، برق، گاز و تلفن
زیر قیمت کارشناسی
۰۹۱۵۷۹۶۶۰۶۳
و/۹۵۰۰۳۲۰۷

فروش و نصب
ایزوگام شرق
۵ سال بیمه ۵ سال ضمانت
ایزوگام آذربام شرق: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰
ایزوگام شرق ۶۷۳۶: ۶۳۰۰
نقد - اقساط
ظریف ۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹
و/۹۵۰۰۲۱۳۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک

یک قسمت از بخش دو شهرستان بجنورد پیرو آگهی شماره قبل به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های زیر:

۱۶۹– اصلی واقع در بخش ۲ بجنورد – موسوم به صدرآباد

ششدانگ پلاک ۹۳۴۹ فرعی مفروزی از ۲۱۰ فرعی – یک باب منزل

ملکی: **اسداله عمارلو فرزند میدان علی به شماره شناسنامه ۲۲۱۳۶**

در روز یکشنبه بیست و ششم اردیبهشت ماه یک هزار و سیصد و نود و پنج (۹۵/۰۲/۲۶) ساعت ۰۹:۰۰ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله 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 قضایی تقدیم و گواهی لازم از مراجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۵،۰۱،۲۵**

مهران وحدت رئیس ثبت اسناد و املاک بجنورد

و/۹۵۰۱۳۴۳۰

کابینت پارسین
طراحی و ساخت اجرای انواع کابینتهای MDF
کلاسیک، هایگلاس، ترون فلزی و دکوراسیون داخلی ادارات
و/۹۵۰۰۸۴۰۸

زیباترین و به یادماندنی‌ترین سخنان مشاهیر
سخن بزرگان
در صفحه «همشهری سلام»

پوست صورت

برای جوان ماندن پوست به تغذیه مناسب و روش های محافظت خاصی نیاز است. ماسک های خانگی روش ارزان و بسیار موثری برای حفظ زیبایی و جوانی پوست صورت است ، دستورالعمل های زیر را به راحتی می توانید در منزل آماده کنید که بهترین زمان برای استفاده از ماسک ساعت ۱۰ تا ۱۲ صبح، ۴ تا ۶ بعد از ظهر و ۱۰ تا ۱۱ شب است.

ماسک کدو حلوایی

یک قاشق چای خوری آب کدو حلوایی و زرده تخم مرغ هم زده را با هم مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت قرار دهید .ماسک را با پارچه مرطوب در آب گرم بردارید. سپس صورت را با آب سرد بشویید.یا این که برش های کدوحلوایی را روی صورت قرار دهید و به مدت ۲۰ دقیقه نگه دارید. سپس صورت را با شیر بشویید.

ماسک شیر و آب انگور

نسبت های مساوی از آب انگور و شیر سرد (حدود یک چهارم لیوان) را با هم مخلوط کنید. یک پارچه کتان را با مخلوط خیس کنید و روی صورت قرار دهید . روی ماسک را با حوله حمام بپوشانید. پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ماسک را بشویید و یک کرم مغذی روی صورت بمالید .

ماسک ویتامین

ساقه کرفس را رنده و با سیب رنده شده مخلوط کنید . کمی آرد جوی دو سر برای چسبندگی به آن اضافه کنید ماسک را روی صورت قرار دهید و به مدت ۱۵ دقیقه نگه دارید. سپس صورت را با عصاره برگ و ساقه کرفس بشویید.

ماسک جوانی

یک قاشق چای خوری روغن نباتی گرم را به یک زرده تخم مرغ زده شده و سفت، در حال هم زدن اضافه کنید . نصف قاشق چای خوری آب و آب لیمو به آن اضافه کنید . ۲ تا ۳ لایه از مخلوط را روی پوست صورت قرار دهید تا زمانی که خشک شود و ترک بخورد.

ماسک پروتئین

یک سفیده تخم مرغ، یک قاشق چای خوری آب لیمو، پوست خرد شده لیمو و ۲ قاشق چای خوری جوی خرد شده آماده کنید. سفیده تخم مرغ را هم بزنید و بعد بقیه مواد را با آن مخلوط کنید و روی پوست صورت به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید. با کمپرس آب گرم آن را از روی صورت بردارید .

آرتروز زانو

با سالمندان

آرتروز زانو بیماری شایعی است و بیماران مبتلا درد زیادی را متحمل می شوند. مفاصل ظرفیت محدودی دارند و کار کشیدن زیاد از آن ها نتیجه‌ای جز تخریب ندارد. مهم‌ترین عامل بروز آرتروز، سبک زندگی ناسالم و عادت‌های حرکتی غلط است. البته بروز آرتروز زانو در میانسالی قطعی است و در تصویربرداری از زانوی همه سالمندان درجه‌هایی از آن دیده می‌شود، اما ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد.

کاهش وزن

چاقی یکی از عوامل مستعدکننده ابتلا به آرتروز زانو است. وزن بالا، فشار وارد شده به مفاصل را بالا می‌برد و باعث می‌شود بیماری زودتر از حدمعمول به سراغ فرد دچار اضافه وزن بیاید. هر یک کیلوگرم اضافه وزن بدن، فشاری معادل ۶ کیلوگرم به زانو وارد می‌کند. مفصل وقتی سالم می‌ماند که حداقل فشار به سطوح غضروفی وارد شود. آمار نشان می‌دهد که حدود ۹ درصد از مردان و ۱۸ درصد از زنان در سن ۶۰ سالگی و بالاتر به آرتروز زانو مبتلا می‌شوند، اما علایم ساییدگی و آرتروز در افراد دچار اضافه وزن، خیلی‌زودتر از این سن دیده می‌شود.

درست‌نشستن

نشستن روی زانوها در ایرانی‌ها عادت مرسومی است. این حالت فشار زیادی به مفاصل تحمیل می‌کند، چون زانوها در نهایت خمیدگی یعنی آخرین دامنه حرکتی‌شان قرار می‌گیرند و فشار داخل مفصل بالا می‌رود. بهتر است همه افراد روی مبل یا صندلی بنشینند. البته کف‌پا باید کاملا روی زمین قرار گیرد و ارتفاع مبل و صندلی با جثه افراد متناسب باشد (صندلی زیاد بلند یا کوتاه نباشد).

ضد سرطان

گیاهان دارویی

گروه اجتماعی- گل همیشه بهار یکی از فراوان ترین گیاهان دنیاست، گیاهی با برگ‌های بلند و باریک، علفی و یک‌ساله با گل‌های درشت به قطر ۴ تا ۷ سانتی‌متر که به رنگ زرد یا نارنجی و ریشه آن نیز مخروطی شکل است وعصاره آن تاثیر ضدسرطانی به ویژه در برابر سرطان خون، پوست، سینه، پروستات، ریه، لوزالمعده و روده بزرگ دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارداشت: این گیاه تب بر است و عصاره آن تاثیر ضدسرطانی دارد. «مسعود معماریانی» این گیاه را دارای خواص ضد التهابی دانست و افزود: گل همیشه بهار خاصیت ضدالتهابی دارد و با منقبض کردن رگ های خونی از خونریزی پیشگیری می کند و عصاره آن برای معالجه گزیدگی زنبور و عقرب به کار برده می شود. وی برای رفع قرمزی و درد چشم توصیه کرد که می توان چشم را با چای حاصل از این گیاه شست تا درد آن التیام یابد. وی چای حاصل از این گیاه را نیز دارای خواص زیادی عنوان کرد و افزود: این چای به هضم غذا کمک و سیستم دفاعی بدن را تحریک و بدن را سم زدایی و به تشکیل رگ های خونی جدید کمک می کند. وی با اشاره به استفاده موضعی از گل همیشه بهار بیان کرد: از این گیاه به طور موضعی روی آکنه، سوختگی و خراشیدگی استفاده می شود. البته وی دمنوش گل همیشه بهار را برای تسکین گلودرد و التهابات دهانی مفید دانست و افزود: از آن برای درمان اختلال های دستگاه گوارش نیز استفاده می شود.

برای نخستین بار در استان اجرا می شود؛

هر مسئول یک معلم

گروه اجتماعی - طرح هر مسئول یک معلم، دوازدهم اردیبهشت ماه هم زمان با روز معلم در استان اجرا می شود. رئیس اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش خراسان شمالی با اعلام این خبر در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: بعد از نواختن زنگ سپاس، مسئولانی که در گذشته برای شرکت در این طرح اعلام آمادگی کرده اند در کلاس ها حاضر می شوند و با توجه به رشته مورد نظرشان در مدرسه ای که هماهنگ شده یک درس را تدریس می کنند. «قلی زاده» افزود: مسئولان و مقامات ارشد استان و در شهرستان ها روسا و معاونان اداره ها می توانند در این طرح شرکت کنند. وی بیان کرد: این طرح مصوبه ستاد بزرگداشت مقام معلم استان است که با حمایت دستگاه های دولتی اجرا می شود. وی بیان کرد: ستاد اطلاع رسانی روابط عمومی استان این طرح را پیش بینی کرده است و اجرا می کند و اداره هایی که تمایل دارند مسئولانشان در این طرح شرکت داشته باشند هماهنگی لازم را انجام دهند. وی خاطر نشان کرد: تعلیم و تربیت یکی از مسائل مهم کشورهاست و برای توسعه یک کشور داشتن نظام آموزشی قوی و قدرتمند که مورد حمایت تمام دستگاه ها باشد، ضروری است.

پاکسازی مواد زائد در بهار

گروه اجتماعی - تغییر فصول موجب تغییرات اساسی بر عملکرد اندام‌ها و دستگاه‌های درونی بدن می شود و توجه به برخی نکات ساده می‌تواند در کنترل این تغییرات و اختلالات ناشی از آن موثر باشد. از آن جایی که افراد در فصل زمستان نسبت به دیگر فصول کمتر عرق می کنند برخی مواد زائد که امکان خروج از طریق پوست را پیدا نمی کنند با گرم شدن هوا و آغاز فصل بهار، روان و سیال می‌شوند. در این حالت که بدن ما در حال برون ریزی مواد زائد است، رعایت کردن رژیم غذایی مناسب اهمیت به سزایی می یابد. برای پاکسازی اخلاط و سموم بدن شیوه های مختلفی مانند قی کردن، حجامت کردن و یا مصرف داروهای مسهل وجود دارد، اما انجام این نوع پاکسازی‌ها برای برخی افراد دشوار است. این افراد باید دقت کنند در فصل بهار، مقدار غذای خود را نسبت به فصل‌های دیگر کمتر کنند تا مواد زائد و سموم کمتری در بدن‌شان انباشته شود. همچنین مصرف سبزی‌ها و گیاهان دارویی که در فصل بهار می‌رویند، تاثیر بسیار زیادی در پاکسازی خون دارد. نوشیدن عرقیات گیاهی به ویژه عرق‌هایی که از گیاهان بهاره مثل شاهتره، کاسنی و خرفه تهیه می‌شود، در پیشگیری از ابتلا به حساسیت‌ها و آلرژی‌های فصلی توصیه شده است.

نگهداری از حوله

نکات خانه داری

گروه اجتماعی- نحوه صحیح شست و شو و نگهداری از حوله ها می تواند نقش زیادی در سلامت ما ایفا کند. حوله ها به خاطر نگه داشتن رطوبت در خود می توانند محل بسیار عالی و ایده آلی برای رشد انواع میکروب ها و قارچ ها باشند و البته این میکروب ها را به بدن ما هم انتقال دهند و باعث بروز انواع بیماری های تنفسی، پوستی و چشمی شوند. به همین دلیل دانستن نحوه صحیح شست و شو و نگهداری از حوله ها می توانند نقش زیادی در سلامت ایفا کند. حوله دست و صورت خود را به هیچ عنوان در داخل دستشویی آویزان نکنید (به خصوص در خانه های جدید که بین محل شستن دست ها و محل توالت دیوار حائلی وجود ندارد). در محیط دستشویی، بخارهایی که متصاعد می شود (مثل اسید اوریک و اسید فسفریک) بر حوله (و البته مسواک) می نشینند و زمانی که ما از این وسایل استفاده می کنیم به راحتی وارد بدن ما می شوند و سلامت ما را به خطر می اندازند. پس لازم است که حوله خود را در محلی خارج از دستشویی آویزان کنید. محیط های تاریک و مرطوب برای خشک شدن حوله مناسب نیست، چون در این نوع مکان ها میکروب ها و قارچ ها سریعا رشد می کنند. بهتر است حداقل هر ۲ تا ۳ روز یک بار حوله حمام و دستشویی را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید. نور آفتاب گزینه بسیار مناسبی برای ضد عفونی کردن حوله ها و از بین بردن عوامل بیماری زاست.

کارت دانشجویی اینجانب سکینه جعفری زارع به ش دانشجویی ۹۳۲۲۰۰۷ رشته هوش بری از دانشگاه علوم پزشکی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
و/۹۵۰۱۶۰۵۴

کارت دانشجویی اینجانب محمد نیری به شماره دانشجویی ۹۱۷۵۰۵۷۳۰ دانشگاه پیام نور رشته مهندسی صنایع مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
و/۹۵۰۱۵۹۹۳

کارت دانشجویی اینجانب سیده فائزه حسینی به شماره دانشجویی ۹۴۱۱۵۱۴ از دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی مفقود و اعتبار ندارد.
و/۹۵۰۱۶۰۲۶

کارت دانشجویی
به شماره ۹۲۰۵۶۲۳ متعلق به سجاد علی محمدی دانشجوی رشته برق دانشگاه دولتی بجنورد مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
و/۹۵۰۱۵۲۷۸

ماجراهای شیرین و پندآموز در ستون حکایت
هر روز در صفحه «همشهری سلام»

پارس کومه
طراحی و اجرای دکوراسیون
اداری – تجاری – مسکونی
اجرای پارتیشن – کابینت – دیوارپوش و انواع سقف کاذب و ...
آدرس: بجنورد – خیابان شریعتی جنوبی (دوچنار) – کوچه شهید لنگری ۲۶ (وفاری)
۰۵۸–۳۲۲۴۸۰۰۹ – ۰۹۱۲۲۲۴۸۰۴۱
و/۹۴۱۷۹۴۸۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود. **بخش ۵ بجنورد قریه زرق آباد پلاک ۹۳ اصلی**

* کلاسه ۱۳۹۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۶۴ خانم نگار خضری فرزند عباسعلی در ششدانگ مزرعه به مساحت ۱۱۷۸۰۹/۹۸ مترمربع از پلاک ۹۳- اصلی از محل مالکیت علی محمد شیرزاد ورثه حسن شیرزاد و نبات شیرزادی و شهربانو کیان ورثه حسن شیرزادی

لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمن این که صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد. **تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۹۵،۰۱،۲۵**

علیخان نادری – رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین

و/۹۵۰۱۳۷۱۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود. **بخش ۵ بجنورد قریه کشتان پلاک ۶۹ اصلی**

* کلاسه ۱۳۹۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۱۱ آقای اکبر واحدی نژاد فرزند ... در ششدانگ منزل به مساحت ۲۷۸ مترمربع از پلاک ۵۸۱ فرعی از ۶۹- اصلی از محل مالکیت یوسف حجی پور کشتان فرزند محمد اسماعیل

لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الحاق در محل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند خواهد نمود. ضمن این که صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد. **تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۹۵،۰۱،۲۵**

علیخان نادری – رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین

و/۹۵۰۱۳۹۱۸