

## تغذیه سالم



## خواص امگا ۳

**گروه اجتماعی-** اسید چرب امگا ۳ خانواده‌ای از اسیدهای چرب اشباع نشده است که برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری است. افرادی که به طور مرتب امگا ۳ مصرف می کنند کمتر دچار افسردگی می شوند. امگا ۳ می تواند با اضطراب مبارزه کند، سلامت چشم را بهبود ببخشد، باعث تقویت سلامت مغز در دوران بارداری و اوایل زندگی شود، برای رشد و نمو مغز در نوزادان بسیار مهم است و کاهش خطر ابتلا به ADHD، اوتیسم و فلج مغزی را در پی دارد. دریافت مقدار کافی امگا ۳ در دوران بارداری و اوایل زندگی برای رشد کودک بسیار مهم است. امگا ۳ می تواند باعث کاهش فشار خون در افرادی که دارای فشار خون بالا هستند، شود و عوامل خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد. همچنین امگا ۳ می تواند با بیماری های خود ایمنی مبارزه کند. مطالعات متعدد نشان داده اند که مصرف امگا ۳ با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در ارتباط است.

## خبر

معاون کمیته امداد استان:

## کمک های مردمی طبق نیت خیران توزیع می شود

**علوی-** یکی از دغدغه های کمیته امداد این است که برخی مردم تصور می کنند کمک های شان بین مردم نیازمند کشور های دیگر توزیع می شود در حالی که این کمک ها طبق نیت واقفان توزیع می شود. معاون مشارکت های مردمی اداره کل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهار کرد: اگر واقف یا خبری نیت کند که کمک هایش برای مصرف خاصی هزینه شود، ما اجازه نداریم آن را در جای دیگری هزینه کنیم. «اکبرپانی» ادامه داد: علاوه بر آن حساب های کمیته امداد هر ۶ ماه یک بار توسط یک موسسه حسابرسی تحت نظر دفتر مقام معظم رهبری و دیوان محاسبات و بازرسی کل کشور و استان کنترل می شود ضمن این که حسابرسی و بازرسی کمیته امداد این کار را انجام می دهد.

وی اطمینان خاطر داد: کمک هایی که از داخل استان جمع آوری می شود به طور انحصاری در داخل استان هزینه می شود و به هیچ عنوان به بیرون از استان نمی رود و از طریق مراجع ذی صلاح کنترل و نظارت می شود. وی بیان کرد: همه هزینه های تشکیلاتی و پشتیبانی اعم از آب، برق و حقوق پرسنل از محل خزانه دولت تامین می شود و یک ریال از کمک های مردم برای این امور هزینه نمی شود و با این که مجوز داریم اما این کار را انجام نمی دهیم. وی تاکید کرد: صد در صد کمک های مردمی برای نیت های خیران هزینه می شود.

## علوی

ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا در پاییز و زمستان یکی از شایع ترین دلایل مراجعه به پزشک است که باید حتماً به طور کامل درمان شود تا عواقبی برای اعضای بدن در پی نداشته باشد. فصل که تغییر می کند برخی اوقات با سرما خوردگی و آنفلوانزا درگیر می شویم و آب‌ریزش بینی و بی حالی به سراغ مان می آید. ویروس ها در فصل های پاییز و زمستان با ضعیف کردن سیستم ایمنی بدن منجر به بروز بیماری هایی همچون سرماخوردگی و آنفلوانزا می شوند.

با آمدن پاییز و رفتن بچه ها به مدرسه، گاهی بیماری های ویروسی شیوع می یابد و بسیاری از خانواده ها به ویژه آن هایی که فرزندان کوچک دارند با این مشکل درگیر می شوند.

یکی از شهروندانی که به گفته خودش سیستم ایمنی فرزندش ضعیف است، اظهار می کند: همیشه با آمدن پاییز دخترم به سرماخوردگی و آنفلوانزا مبتلا می شود و هر بار ناچار می شود یکی، دو روز به مدرسه نرود و همین امر باعث می شود از درس ها عقب بیفتد. وی که

تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: سال گذشته به توصیه یکی از دوستانم می خواستم فرزندم واکسن آنفلوانزا تزریق کند اما همسر من مخالفت کرد و گفت شاید این واکسن عوارض خوشایندی برای دخترم که سیستم ایمنی پائینی دارد، نداشته باشد. وی خاطرنشان می کند: دخترم سال گذشته هر دو هفته یک بار به سرماخوردگی یا آنفلوانزا مبتلا می شد و مراقبت های پیشگیرانه فایده ای نداشت. اما شهروندی دیگر که ۲۵ سال دارد، می گوید: من دو سال است که واکسن آنفلوانزا تزریق می کنم و میزان ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا هنگامی که این واکسن را تزریق می کنم خیلی کم می شود. گرچه، ادامه می دهد: امسال نیز درصدد هستم این واکسن را تزریق کنم. شهروندی دیگر که حدود ۲ سال

## نسخه ای برای پاییز و زمستان

## دانشتنی ها درباره واکسن آنفلوانزا

وی ابتلا به سندروم «گلین باره» را از عوارض نادر تزریق این واکسن برمی شمرد و خاطر نشان می کند: افراد مبتلا به این سندروم بهتر است از تزریق این واکسن خودداری کنند.

به گفته وی، افرادی که به استفاده از واکسن آنفلوانزا تمایل دارند می توانند تا پایان زمستان برای تزریق آن اقدام کنند.

وی با بیان این که بین تزریق این واکسن و سرما خوردگی هیچ رابطه ای وجود ندارد، تصریح می کند: تزریق واکسن آنفلوانزا از فرد در برابر بیماری آنفلوانزا محافظت می کند و در صورت ابتلا

فرد به شکل خفیف آن را تجربه می کند. ایسن-پزشک فوق تخصص خاطرنشان می کند: باید در کودکان بالای سه سال دوز واکسن به طور کامل باشد و در بین ۶ ماه تا ۲ سال دوز آن به نصف کاهش یابد.

وی می افزاید: کودکان زیر هشت سال که برای نخستین بار واکسن دریافت می کنند باید دو واکسن، زیر یک ماه و به طور سالانه آن را تزریق کنند، این در حالی است که برای کودکان هشت سال به بالا دریافت یک واکسن در سال کفایت می کند.

دکتر «کوروش یوسفی حسن آباد» ادامه می دهد: کودکان مبتلا به بیماری های زمینه ای مانند دیابت، آسم، نارسایی کلیه، نقص ایمنی و آنمی داسی شکل بهتر است از مزایای واکسن آنفلوانزا بهره مند شوند.

وی تصریح می کند: تجویز این واکسن به افرادی که در معرض خطر هستند لازم و ضروری است.

وی این واکسن را برای بزرگ سالان مفید و موثر می داند و اظهار می کند: تزریق این واکسن به افرادی که به ترکیبات آن حساسیت شدید یا سابقه آنفیلاکسی دارند، توصیه نمی شود.

کند: در صورت ابتلا به آنفلوانزا بیمار باید نکات بهداشتی را رعایت کند که این مهم نیازمند آموزش خودمراقبتی است و با رعایت موارد ایمنی و بهداشتی از سرایت بیماری به سایر افراد پیشگیری می شود. وی خاطرنشان می کند: رعایت بهداشت فردی، شست و شوی دست ها، استحمام و ضد عفونی کردن محیطی که بیمار در آن قرار دارد در پیشگیری از انتقال آنفلوانزا موثر است.



یک پزشک فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بهترین زمان تزریق واکسن به کودکان و سالمندان را شهریور و مهر می داند و می گوید: تزریق واکسن آنفلوانزا به کودکان بالای شش ماه و سالمندان که بیش از دیگر افراد در معرض بیماری های عفونی قرار دارند، ضروری است.

سرپرست شبکه بهداشت و درمان بجنورد هم در این باره با بیان این که به دلیل تغییر فصل، بیماری های آنفلوانزا و سرماخوردگی شایع می شود، می افزاید: رعایت بهداشت فردی در پیشگیری و گسترش آنفلوانزا و سرماخوردگی بسیار موثر است.

دکتر «ابراهیم بازخانه ای» اظهار می

## اشپزی



## مواد لازم

غوره بدون هسته یک پیمانه، بادمجان متوسط سرخ شده ۵ عدد، پیاز خرد شده یک عدد، نمک، فلفل و روغن به مقدار لازم، رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری، سبینه یا ران مرغ یک عدد و گوجه فرنگی ۴ عدد.

## خورشت غوره بادمجان

## طرز تهیه

ابتدا پیاز را کمی تفت می دهیم تا طلایی شود سپس به آن زردچوبه و رب می افزاییم. مرغ را کمی سرخ و گوجه را نصف و در روغن سرخ می کنیم بعد غوره و ۳ لیوان آب می افزاییم و وقتی آب جوشید مرغ سرخ شده را به آن اضافه می کنیم و در قابلمه را می گذاریم تا جا بیفتد. در آخر گوجه و بادمجان سرخ شده را یا در داخل خورشت یا هنگام سرو روی آن قرار می دهیم. به جای بادمجان از کدو سبز هم می توان استفاده کرد.

## گیاهان دارویی



## کاهش دهنده علایم سرماخوردگی

**گروه اجتماعی-** درمان بیماری های عصبی، پیوست، سرطان و کاهش علایم سرماخوردگی از فواید «گل ختمی» هستند. گل ختمی علاوه بر آن که به دلیل داشتن گل های رنگی و بزرگ برای تزئین خانه یا باغچه استفاده می شود، کاربردهای پزشکی و درمانی هم دارد. برگ ها و گلبرگ های گل ختمی را می توان به شکل دمنوش و عرقیات مصرف کرد چون برای درمان انواع بیماری ها مفید است. مطالعات جدید حاکی از آن است که گل ختمی می تواند در کاهش فشارخون و کلسترول بالا موثر باشد، هرچند لازم است بررسی های بیشتری در این باره انجام شود. همچنین این گیاه دارای خواصی است که می تواند در درمان سرطان و کاهش وزن استفاده شود. عصاره گل ختمی روی متابولیسم تاثیر می گذارد و از چاقی و تشکیل چربی در کبد جلوگیری می کند.

## اجرای راه پله دوبلکس چوبی سرو چوب خراطی



بجنورد - ضلع غربی میدان دفاع مقدس - روبروی خیابان حسینی معصوم

۰۹۱۵ ۱۸۹ ۵۷۰۰  
مدیریت جعفر سروی

خراطی  
سرو چوب

## خود را به جای مشتری بگذارید و موقعیت و وضعیت او را درک کنید.

### آگهی دعوت از کلیه سهامداران شرکت حمل و نقل چهارفصل خراسان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۶ شناسه ملی ۱۰۸۶۰۲۹۲۸۰۰ جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت حمل و نقل چهارفصل خراسان (سهامی خاص) نوبت دوم

در نوبت اول تصمیم گرفته شد که هیئت مدیره جدید در این نوبت دوم انتخاب شوند. بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران شرکت حمل و نقل چهارفصل خراسان به شماره ثبت ۱۵۶ می رساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده در ساعت ۶ بعد از ظهر سه شنبه ۹۸/۷/۳۰ در محل دفتر شرکت واقع در کیلومتر ۱ جاده بجنورد با کدپستی ۹۴۶۱۸۱۹۱۵۸ تشکیل می گردد. لذا از کلیه سهامداران دعوت می گردد در ساعت مقرر در جلسه حضور به هم رسانید. **دستور جلسه:** ۱- انتخاب هیئت مدیره جدید به خواسته سهامداران و هیئت مدیره ۲- تصمیم گیری در خصوص زمین شرکت

## رئیس هیئت مدیره- اشرف موسی زاده

## شرکت حمل و نقل چهارفصل خراسان

۹۸۰۹۲۹۰۴/۹

## دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی (نوبت اول)

جلسه مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی فراگیر حافظان میراث کهن طبیعت بجنورد به شماره ثبت ۵۴۷۳ و شناسه ملی تعاونی ۱۴۰۰۷۰۵۵۱۱۰ در روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۱۱ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل حسینیه ایزمائی های مقیم بجنورد به آدرس خیابان معراج ۸ برگزار می گردد. از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم کارت و یا دفترچه عضویت رأس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتباً جهت حضور معرفی نمایند. [ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی، تعداد آرا وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود. ضمناً داوطلبان عضویت در سمت هیئت مدیره یا بازرسی موظفند، حداکثر یک هفته از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی فرم داوطلبی را تکمیل و به همراه مدارک مربوط را به هیات مدیره تحویل نمایند. **دستور جلسه:** ۱- گزارش هیات مدیره از عملکرد سال ۹۷-۹۶ \* ۲- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیات مدیره برای سال ۹۹-۹۸ \* ۳- ارائه گزارش تغییرات اعضاء و سرمایه شرکت تعاونی ۴- تکمیل اعضای هیئت مدیره اصلی و علی البدل ۵- انتخاب بازرس / اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی ۶- تعیین تکلیف اعضای ثبتی شرکت که تاکنون حق عضویت نپرداخته اند.

## هیئت مدیره

۹۸۰۹۲۴۳۳/۹

## آگهی تحدید حدود اختصاصی نیت املاک

## یک قسمت از بخش دو شهرستان بجنورد

به موجب ماده ۱۴ قانون نیت املاک تحدید حدود شماره های زیر: ۱۶۹- اصلی واقع در صدرآباد بخش ۲ بجنورد ششدانگ پلاک ۱۰۸۱۸ فرعی- یک باب انباری مالکیت- آقای کاظم وحیدی فرزند رضا ش ۲۳۲۱ و شماره ملی ۰۶۸۲۳۸۰۹۲۱ در روز شنبه یازدهم آبان ماه یک هزار و سیصد و نود و هشت (۹۸/۰۸/۱۱) ساعت ۱۱ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون نیت 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 نیت 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: ۱۳۹۸/۰۷/۲۰

۸۸۳/م الف

علیخان نادری

رئیس نیت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

۰۹۱۵۴۵۴۱۴