



همان ناخوانده خانه ها

گروه اجتماعی- به نام سلامتی و نظافت، گویا چوب حراج در دست و مستقیم سلامتی مردم را نشانه گرفته اند. او را در این جا گماشته اند تا یکی از سرویس های بهداشتی انگشت شمار شهر را تمیز کند و به زعم خود کارش را خوب بلد است و در نظافت کوتاهی نمی کند. تکه پارچه ای از شلوار یاره و کهنه را در دست گرفته است و اطراف سرویس را تمیز می کند و با همان دست از آن هایی که مراجعه کرده اند، پول می گیرد و باقی مانده پول شان را پس می دهد.

گاهی این سوی پارچه را به اطراف سرویس بهداشتی می کشد، مثلا آن را تمیز می کند و گاهی آن سوی دیگرش را. خلاصه انگار می خواهد مطمئن شود تا همه جای دستمال را خوب آلوده کرده است و با همان دست پیر، پیر، جوان، زن و کودک، پول های خرد یا اسکناس ها را رد و بدل و آلودگی را حتی همان ناخوانده خانه ها می کند.



الو پزشک

جلوگیری از پیری زودرس

گروه اجتماعی- همه می دانیم در مسیر زندگی با گذشت ثانیه ها به سستی در حرکت ایم که بخشی از نظام آفرینش و زندگی طبیعی ماست اما با راهکارهای بسیار ساده می توان از پیری زودرس جلوگیری کرد و از طرفی سالم و تندرست به سنین بالاتر رفت.

یک پزشک طب سنتی، بهترین روش جوان و سالم ماندن در مسیر زندگی را ترک عادت های غلط مثل خوردن سردی و ترشی و آب یخ می داند که البته به عقیده «حاج طالبی»، جوانی را تباه می کند و پیری زودرس با درد و بیماری را به همراه می آورد. وی بیان می کند: ترشی ها سودا را هستند و سودای مطلق یعنی پایان زندگی. سودا سیمان بدن و به مقدار لازم برای تشکیل بخش هایی مثل استخوان لازم است اما تنها خطلی در بدن است که افزایش آن پیری می آورد و رفع آن از بدن بسیار سخت است.

وی می افزاید: غلبه سودا چروک می آورد و وقتی صورت چروک شد هیچ راهی از طریق مصرف دارو برای درمان آن وجود ندارد.

وی خاطرنشان می کند: خواب خیلی کم و زیاد هر دو پیری می آورد ولی خواب مناسب یکی از بهترین روش های جوان ماندن است. همچنین ورزش مناسب، توصیه همه پزشکان طب مدرن و طب سنتی و تنها روش ساده برای جوان ماندن است. وی اظهار می کند: هرچه غذای طبیعی بیشتر مصرف کنیم جوان تر می مانیم چون این غذاها از جنس بدن ما هستند و کد سلول های آن ها با بدن ما همخوانی دارند. این پزشک توصیه می کند: به هر دلیل یخندید و شاد باشید، مطمئن باشید خنده بر هر دردی دواست.

صبر و شکیبایی جدول فوقی ها

خط های حیاتی در دماسنج بدن



عروقی

نمی کند و چند شب پیش فشارش به ۱۷ رسیده بود.

وی ادامه می دهد: زمانی که فشار خون مادرم بالا می رود، می گوید که در سرش احساس سنگینی می کند، چشم هایش تار می بیند و گاهی حالت تهوع دارد.

وی می افزاید: شب گذشته که دوباره حال مادرم بد شده بود ناچار شدیم یک قرص زیر زبانی برایش بگذاریم تا زمانی که او را به بیمارستان می رسانیم کمی حالش بهتر شود.

بیماری دیگر هم که به گفته خودش حدود ۱۰ سال است داروهای کاهش فشارخون مصرف می کند، می افزاید: با فشارخون شامل دو نوع اولیه و ثانویه کنترل نمی شود و در کنار آن باید از استرس و ناراحتی دوری کرد.

وی ادامه می دهد: بارها پیش آمده است که داروهایم را به موقع مصرف کرده ام اما به دلیل آن که استرس زیادی داشته‌ام فشارم بسیار بالا رفته است.

برخی بیماران از بیماری خود اطلاع ندارند و برخی دیگر با علم به داشتن بیماری، رژیم غذایی و دارویی خود را به خوبی رعایت نمی کنند و به عبارتی درجه فشارخون آن ها در دماسنج بدن به شکل خطرناکی بالا می رود.

یک شهروند بجنوردی که چند شب پیش مادرش از عوارض این بیماری دچار سرگیجه و احساس خفگی شده بود، بیان می کند: مادرم مدت هاست از پر فشاری خون رنج می برد و پزشک متخصص داروهای فشارخون برایش تجویز کرده است اما خود را ملزم به خوردن آن ها

قلبی شد، طوری که حمله قلبی به او دست داد و متأسفانه نتوانستیم برای نجاتش کاری انجام دهیم.

■ عوارض و نشانه ها نایبناپی، سکنه، حمله قلبی، نارسایی کلیوی و قلبی برخی عوارض فشار خون بالا هستند، چنان که یک پزشک متخصص داخلی اظهار می کند:

فشارخون شامل دو نوع اولیه و ثانویه است، در نوع اولیه که ۸۰ تا ۹۵ درصد موارد فشارخون را تشکیل می دهد، علت ناشناخته است و در نوع ثانویه ۵ تا ۲۰ درصد بقیه موارد را تشکیل می دهد که علت مشخص و قابل درمان و از علل اصلی آن بیماری های کلیوی، فوق کلیوی و کوآرکتاسیون آئورت است.

دکتر «حسن برآبادی» ادامه می دهد: چاقی، اضافه وزن و مصرف نمک از عوامل اصلی فشار خون هستند. به گفته وی، فشارخون در ساعت اولیه صبح بعد از بیدار شدن نسبت به طول روز بالاتر و به همین دلیل سکنه قلبی و مغزی در صبح شایع تر است.

وی بروز بیماری های قلبی را شایع ترین علل مرگ و میر در بیماران دارای فشار خون می داند. وی می افزاید: سکنه مغزی دومین علت شایع مرگ و میر در

دنیا و قوی ترین فاکتور آن فشارخون بالاست.

وی می افزاید: کاهش وزن، محدود کردن مصرف نمک، فعالیت بدنی، ورزش منظم هوازی مثل پیاده روی سریع به مدت ۳۰ دقیقه در روز و در نهایت رژیم غذایی سرشار از سبزی، میوه و لبنیات کم چرب در کنترل فشارخون موثر است.

■ بیماری های قلبی و عروقی در صدر جدول

متأسفانه سال هاست که بیشترین علت مرگ و میرها در خراسان شمالی به تبع کشور ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است، چنان که به گفته «زاهدی نیا» مدیر کل ثبت احوال استان در ۹ ماه امسال فوت بر اثر بیماری های قلبی و عروقی به تعداد هزار و ۳۸۹ مورد و سهم ۲۷/۹ درصد از کل وفات ثبت شده بیشترین فراوانی را در بین علت های آن داشته است.

به گفته وی، پس از بیماری های قلبی و عروقی فوت به علت مشکل دستگاه تنفسی با سهم ۱۲/۸ درصد، بیماری سرطان و تومور با سهم ۱۲/۵ درصد و حوادث غیر عمدی با سهم ۷/۸ درصد به ترتیب شایع ترین علت های فوت ثبت شده در ۹ ماه امسال بودند.

آشپزی



مواد لازم

گوشت سردست یا گردن بره ۵۰۰ گرم، لوبیا سفید ۴۰۰ گرم، بادمجان ۲ کیلو، برنج یک پیمانه، پیاز داغ ۵ قاشق غذاخوری، کشک یک شیشه، نعناع داغ، زعفران دم کرده، زردچوبه، نمک و فلفل به مقدار لازم.

حلیم بادمجان

طرز تهیه گوشت را با مقداری پیاز سرخ شده و ۳ لیوان آب می پزیم سپس ریش ریش می کنیم و خوب ورز می دهیم. لوبیا، برنج و بادمجان ها را با ۸ لیوان آب می پزیم و نمک، فلفل سیاه، زعفران و پیاز سرخ شده را اضافه می کنیم. بعد از کشیده شدن آب مواد، آن را از روی حرارت برمی داریم و اجازه می دهیم از حرارت بیفتد سپس داخل غذاساز می ریزیم و کاملاً میکس می کنیم. دوباره روی حرارت می گذاریم و در این مرحله گوشت و زعفران دم کرده و بعد از یک ربع کشک را اضافه و در آخر با نعناع و پیاز داغ، گردوی خرد شده و کشک تزیین می کنیم.

بیشتر بدانیم



رژیم قبل از بارداری

گروه اجتماعی- تغذیه قبل از بارداری در صورتی که صحیح باشد، نه تنها در دوران بارداری تأثیری می گذارد بلکه بر سلامت و رشد جنین هم تأثیر گذار است. محصولات لبنی و بسیاری از غذاهایی که از شیر تولید می شود باید در برنامه غذایی قرار گیرد.

تأثیر گذار است. محصولات لبنی و بسیاری از غذاهایی که از شیر تولید می شود باید در برنامه غذایی قرار گیرد.

تأثیر گذار است که استفاده از اسید فولیک قبل از بارداری خطر بروز بیماری های مادرزادی در مجاری عصبی کودک مانند Spina Bifida را کاهش می دهد و استفاده از این ویتامین به کاهش میزان بروز سکنه های قلبی و مغزی، سرطان و دیابت کمک می کند.

زنان باید پیش از بارداری ذخیره آهن بدن خود را به حداکثر برسانند. مصرف مکمل های آهن به همراه ویتامین C که در آب پرتقال موجود است، می تواند در جذب خوب آن مؤثر باشد.

فروشگاه بزرگ صبا

مسابقه طولانی ترین فاکتور

برنده میلیونی

فروشگاه بزرگ صبا

فروشگاه بزرگ صبا در نظر دارد در پایان هرماه از بین مشتریانی که از فروشگاه خرید داشته اند به صاحب طولانی ترین فاکتور به پاس قدردانی مبلغ **۱ میلیون تومان** اهدا نماید.

همشهریان گرامی میتوانند با خرید از یکی از سه شعبه

فروشگاه بزرگ صبا از تاریخ **یکم لغایت سی ام** ماه

از تخفیفات ویژه فروشگاه بهره مند گردند و شانس خود را

برای میلیونی شدن امتحان نمایند.

برنده اولین مرحله مسابقه

طولانی ترین فاکتور

(سرکار خانم شهلا حسینی)

مسابقه داریم

جا نمونین!

روشی های شرکت در مسابقه:

روش اول: در کانال تلگرامی فروشگاه (@sabamarket_boj) عضو شوید؛

طول فاکتور و شماره فاکتور خود را به آیدی ادمن کانال (@sabamarket_admin) ارسال نمایید.

روش دوم: طول فاکتور و شماره فاکتور خود را به شماره ۰۹۳۰۴۰۲۶۸۷۱ پیامک نمایید.

نمده ۱: خیابان صفا - باین تر از بانک ملی - نس کوچه قطرب - فروشگاه بزرگ صبا

نمده ۲: خیابان ناظر - نس ناظر ۱۲ - فروشگاه بزرگ صبا

نمده ۳: خیابان جمران - حدفاصل جمران ۲۸ و ۴۰ - روبروی بانک صبا - فروشگاه بزرگ صبا

sabamarket_boj

۰۹۸۱۲۴۱۸۱

۲۰۶/م الف

آگهی فقدان سند مالکیت موضوع ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت

خاتم مهناز جفاکشی فرزند پرتعلی به شماره شناسنامه ۲۱ و شماره ملی ۰۸۹۱۳۲۲۲۲۹۱ صادره از طبرس برابر و کالتنامه شماره ۳۸۰۹۳ مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۲۵ دفترخانه ۲۱ بجنورد به و کالت از خاتم رفیع میرزائی فرزند هادی به شناسنامه ۲۰۳ و شماره ملی ۵۱۱۹۲۱۳۲۹۲ صادره از راز و جر کالان برابر مثنوخره شماره ۹۸۱/۱۱۷۰۵ مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۰۲ با تسلیم دو برگ استخداپیه که صحت امضاء شود مذکور در آن دفتر اسناد رسمی شماره۲۱ شهرستان بجنورد گواهی شده است مدعی شده اند که سند مالکیت شش دانگ اعیان پلاک ۳۷۹۲ فرعی از ۱۵۷ اصلی واقع در بخش دو بجنورد به شماره ثبت ۱۸۳۸۰ صفحه ۲۵۰ دفتر ۶۶۶ به شماره چاپی ۹۸۶۹۲۷ به علت نامعلومی مفقود شده است و برابر سند رهنی شماره ۱۲۹۵۶ مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۲۲ دفترخانه ۱۳ بجنورد در رهن بانک مسکن می باشد درخواست صدور سند المثنی نوبت اول نموده ، لذا طبق ماده ۱۲۰ آیین 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: ۱۳۹۸/۱۰/۱۰

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

اتوموات در

طراحی و اجرای انواع درب های اتوماتیک

کرکره برقی - جک پارکینگ - درب شیشه ای - درب ریلی -

دوربین مدار بسته - پرده هوا - راه بند

آدرس: خیابان آزادی . آزادی ۵ روبروی ثانوایی

۵۵۸-۳۲۲۱۰۸۴۰ غلامیان ۰۹۱۵ ۵۸۵ ۸۵۴۵

فروش ویژه زمستانه

۰۹۸۱۲۴۱۸۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج

حوزه ثبتی شهرستان اسفراین

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه حسن آباد قصبه پلاک شصت و پنج (۶۵) اصلی ۱۴۲۰ فرعی مفروز از ۱۱۳ فرعی آقای محمدرضا گنجی نیا فرزند خلیل و غیره شش دانگ یکباب مغازه در روز شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۰۵ ساعت ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد. (در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی) لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود 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 واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. تاریخ انتشار: سه شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۰

اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

۰۹۸۱۲۴۱۸۱

۲۰۶/م الف