

ضد باکتری

علوی- برگ و موه درخت و درختچه برگ بو خواص دارویی مختلفی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی، برگ بو را دارای روغن فرار، اسید لوئیک، اسید اولئیک، پینن، تانن، رزین، موسیلاژ و املاح معدنی عنوان کرد. «مسعود معماریانی» این گیاه را ضد باکتری دانست و افزود: برگ بو هشتم گندنه غده ضد عفونی کننده، ضد سرفه و محرک آب گياه به است. وی برگ این گیاه را معرفی کرد و افزود: از برگ این گیاه به عنوان معطر کننده های افزوده های غذایی، ضد تشنج و ضد درهای عصبی استفاده می شود. وی خاطرنشان کرد: میوه برگ بو هم در دفع سنگ کلیه بسیار موثر است و درهای عضلانی را تسکین می دهد. به گفته وی، مصرف روزی ۵ تا ۱۰ گرم از این گیاه و ۳ بار در روز به شکل دم کرده می تواند برای رفع درهای باد شده مفید باشد.

هوس های غذایی ناسالم

هوس های غذایی که ما را به سمت مصرف غذاهای ناسالم سوق می دهند، نشانه نیاز بدن ما به بعضی از مواد معدنی خاص هستند. مثلا اگر هوس خوردن یخ می کنیم ممکن است کمبود آهن داشته باشیم یا اگر هوس خوردن شکلات می کنیم، احتمالا منیزیم بدن مان کم است. فردی که هوس خوردن بیرونیتراژن مبتلاست در فردی که هوس خوردن غذاهای چرب می کند ممکن است دچار کمبود کلسیم باشد. باید توجه داشت که مواد معدنی هم در بعضی از مواد غذایی ناسالم و هم در مواد غذایی سالم یافت می شوند. اما تفاوت در این است که وقتی ما یک ماده معدنی را به از طریق غذاهای ناسالم دریافت می کنیم، آن ماده معدنی به درستی جذب بدن مان نمی شود.

بهداشت روانی

علوی- تربیت کودک و توجه به بهداشت روان او از اهمیت زیادی برخوردار است. سلامت بهداشت روان عبارت از شیوه تفکر، احساس و عملکرد ما به منظور رویارویی با موقعیت های مختلف زندگی است.بهداشت روانی شامل نگاه ما به زندگی، راه های کنترل استرس می چگونگی برقراری ارتباط با دیگران است.توجه نکردن به بهداشت روانی کودکان بیماری هاو اختلال هایی مانند افسردگی ، اضطراب ،مشکلات خوردن ،نقص توجه و اختلالات بیش فعالی را در پی دارد.والدین مسئول سلامت جسمی وروحي کودک خود هستند.در کنار رسیدگی و تأمین تغذیه مناسب ، آیین سازی بدن و فراهم کردن امکانات ورزشی و غیره، محیط امن و سالم خانواده‌گی و اجتماعی را باید برای فرزندان فراهم کرد.آگاهی از مراحل رشد کودک یکی از الزاماتی است که والدین باید نسبت به آن اشراف داشته تا پیش از حد یا کمتر از حد لازم از کودک انتظار نداشته باشند. کودکان را باید تشویق کرد تا احساسات خود را ظاهر کنند. باید بدانند که همه افراد، درد، ترس، خشم و اضطراب را تجربه می کنند. باید به آن کمک شود تا عصبانیت خود را به گونه ای مثبت ظاهر کنند بدون آن که به خشمون متوسل شوند.والدین نباید صدای خود را برای کودک شان بلند کنند و برخورد نامناسبی با او داشته باشند.یکی از مهم ترین نکاتی که والدین باید در نظر بگیرند این است که به حرف های کودک شان خوب گوش کنند. از کلمات و اصطلاحاتی استفاده کنند که برای او قابل فهم باشد. برای او وقت بگذارند و طوری رفتار کنند که کودک احساس آرامش خاطر کند. والدین باید مشوق کودک خود در رشد استعدادهایش باشند و به او کمک کنند محدودیت های موجود را بهترند و موفقیت های او را جشن بگیرند.

قالب قالب خاطره از یخچال های مادر بزرگ ها

یخچال بزرگه

در اتفاقی خنک که نورگیر نبود آرتگی می کردند.شهروند دیگری هم با اشاره به وجود یخچال های طبیعی در زمان قدیم، بیان می کنند: آن روزها که از یخچال خیری نبود، مردم به طور طبیعی یخچال هایی در مناطق سردسیر درست می کردند. «افشلی» اظهار می دارد: آن زمان این گونه نبود که مردم نتوانند مواد غذایی، میوه و سبزیجات خود را به مدت طولانی نگهداری کنند بلکه تاجار بودند آن روزها که به مدت کوتاهی در یخدان هایی که در خانه داشتند در اطراف این سازه مخروطی شکل اشاره و بیان می نگذارند و با از یخ های یخچال های طبیعی استفاده کنند.

سازه های طبیعی

شهروند دیگری هم که مالک یکی از همین یخچال های طبیعی شهر بجنورد بوده است، عنوان می کند: در زمان قدیم در بجنورد در محدوده خیابان ۱۷ شهپور و میدان دفاع مقدس ۳ یخچال طبیعی وجود داشت که ۲ یخچال سمت خیابان ۱۷ شهپور شمالی و دیگری در میدان دفاع مقدس کنونی بود. «صمندر ضامنعلی» درباره چگونگی شکل گیری این یخچال های طبیعی عنوان می کند: یخچال های طبیعی به شکل یک مخروط بود. زمین را به شکل یک مخروط حفر می کردند، آن را به شکل طبقه ای و پلکانی درست می کردند، آبی که در حوضچه های اطراف می توانستند روی آن گاه می ریختند. وی می افزاید: بالای این سازه مخروطی یک دیواره ای مخروطی بنا می کردند و می افزودند. وی می افزاید: روی این مخروط بنا می سازه

خشت و گل به شکل مخروط درست می کردند و در مخروط بالایی نیز برف ها را به همین شکل پلکانی می چیدند تا هر زمانی که خواستند به راحتی بتوانند یخ را از طبقات مختلف آن بردارند. وی ضخامت دیواره های خشتی و گلی این سازه مخروطی را زیاد می داند و می گوید: گاهی این ضخامت تا یک متر هم می رسید و هر سال روی آن خوردها به مدت طولانی نگهداری کنند بلکه تاجار بودند آن روزها که به مدت کوتاهی در یخدان هایی که در خانه داشتند در اطراف این سازه مخروطی شکل اشاره و بیان می نگذارند و با از یخ های یخچال های طبیعی استفاده کنند. حوضچه های متعددی به ابعاد ۵۰ در ۵۰ متر مربع و عمق یک متر می ساختند تا آب جوی مانند آبگیر فران جمع شود. وی خاطرنشان می کند: آب در این حوضچه ها در زمستان یخ می زد، آن را چند روز می گذاشتند تا ضخامت یخ به ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر مربع رسد، شب ها دویار روی آن آب می ریختند و هوا آن قدر در آن زمان سرد بود که آب در همان حال ریختن، یخ می زد. سپس آن ها را در ابعاد مختلف مانند یک متر مربع یا کمتر می شکستند و برش می دادند و سپس با وسیله ای به سمت سازه مخروطی شکل می بردند و روی آن گاه می کشی می ریختند، دیواره یخ می ریختند و به شکل لایه لایه و تا جایی که می توانستند روی آن گاه می ریختند. وی می افزاید: بالای این سازه هوگیری داشت تا هوای گرم از آن جا

مزایای نوشیدن آب گرم

علی نیا- مصرف آب گرم با معده خالی تاثیر مستقیمی روی دستگاه گوارش دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی و حذف سموم از بدن می شود.رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش شهپورش خراسان شمالی گفت: بسیاری از ما عادات شخصی هنگام بیدار شدن در صبح داریم از جمله نوشیدن قهوه، چای و آب سرد. با این حال ثابت شده که نوشیدن آب گرم در اوایل صبح، مزایای بهداشتی شگفت انگیزی دارد. «سجاده» مزایای نوشیدن آب گرم با معده خالی را بهبود فرایند هضم، جلوگیری از یبوست، از بین بردن درهای مزمن مثل سردرد و درهای قاعدگی، کاهش وزن، تخریب رسوبات چربی و بهبود گردش خون و کاهش التهاب مفاصل عنوان کرد.

«معلمی» عنوان می کند: این شیوه یخ سازی در بجنورد تا حدود سال ۱۳۳۵ ادامه داشت اما پس از آن اداره بهداشت به دلیل مسائل بهداشتی این کار را ممنوع کرد و از آن پس یکی از شهروندان به نام «بزازان» نخستین کارخانه یخ مصنوعی را در بجنورد احداث کرد.

یکی دیگر از شهروندان گهنسال که به خوبی چگونگی شکل گیری یخچال های طبیعی را به یاد دارد، می گوید: مناطق اطراف های طبیعی که در اطراف شهرها و مناطق مختلف ساخته می شد از زمان های گذشته برای مبارزه با گرما استفاده می کردند در ارتفاعات مکان های مناسبی برای نگهداری می کردند. آب یخ آسب نرساند. وی به حوضچه های مختلفی که در اطراف این سازه مخروطی شکل اشاره و بیان می کند: حوضچه های متعددی به ابعاد ۵۰ در ۵۰ متر مربع و عمق یک متر می ساختند تا آب جوی مانند آبگیر فران جمع شود. وی خاطرنشان می کند: آب در این حوضچه ها در زمستان یخ می زد، آن را چند روز می گذاشتند تا ضخامت یخ به ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر مربع رسد، شب ها دویار روی آن آب می ریختند و هوا آن قدر در آن زمان سرد بود که آب در همان حال ریختن، یخ می زد. سپس آن ها را در ابعاد مختلف مانند یک متر مربع یا کمتر می شکستند و برش می دادند و سپس با وسیله ای به سمت سازه مخروطی شکل می بردند و روی آن گاه می کشی می ریختند، دیواره یخ می ریختند و به شکل لایه لایه و تا جایی که می توانستند روی آن گاه می ریختند. وی می افزاید: بالای این سازه هوگیری داشت تا هوای گرم از آن جا

می آوردند و از این یخ ها برای بستنی و آب یخ استفاده کردند. می افزاید: پس از آن مردم به این فکر افتادند که یخچال های دستی در کنار چشمه ساران و قنات ها درست کنند. به همین منظور گودال گردی به عمق ۴ تا ۵ متر مربع در مناطق سردسیر حفر می کردند و کف گودال را با شفته و آهک حدود نیم متر گرد می کردند سپس اطراف آن را با سازه های مختلفی مانند گل و آهک درست می کردند و یک متر از زمین بالا می آوردند، بالای آن را به شکل گنبد به ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ متر درست می کردند و در انتهای آن ها، پشت گنبد ها را با کاهگل به عنوان عایق می پوشاندند و دری در این یخچال می گذاشتند و ساختمان به اتمام می رسید.

وی خاطرنشان می کند: برای آماده سازی یخ هم ، حوضچه هایی به عمق نیم متر در اطراف یخچال تعبیه می کردند، در کف آن کمی شن رودخانه می ریختند و در شب های سردی زمستان آب قنات را داخل آن می ریختند و چون آلودگی در شب کمتر بود شب ها حوضچه های پر می کردند و وسط حوضچه را از چند سوراخ می کردند و با ییل آب را یخ می ریختند تا ضخامت یخ زیاد شود و دیواره روی آن آب می ریختند و این کار را چند بار تکرار می کردند. این شهروندی می افزاید: یخ های آماده شده، را به صورت مکعب مستطیل می بریدند و از بالای سازه داخل آن می گذاشتند و سپس روی آن گاه می ریختند. تا حدود نیمم مان کار این افراد این بود که یخ درست کنند و به داخل سازه گاه می کشی شکل ببرند تا درخانه امه آن باقی می ماند و سپس در اواخر خردادماه یخ ها را تکه تکه میرونی می آوردند و حتی مقداری از آن را شوران و آشفاله هم می بردند.

بد غذایی کودک

گروه اجتماعی- اگر کودکان گشتی نمیشود، بهتر است گشت را با قطعات بسیار کوچک و پر تقسیم کنید تا به خوبی پخته شود. قطعات بسیار ریز گشت را با حبوبات کلاما بپزید و همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری آب لیموترش یا آب نارنج تازه به کودک تان بدهید. گشت چرخ کرده را به صورت کوفته قفلنی در آورید و با گوچه فرنگی مخلوط کنید و به جای سبزی سبزی کارونی کودکان پر بپزید. اجازه دهید کودک با دست گشت ها را بردارد و بخورد. کلت (مخلوط گوشت، سبزی و تخم مرغ) را به شکل های کوچک و زیبا که برای کودک جذاب باشد تهیه کنید. برنج را با آب گوشت یا مرغ به صورت کته نرم با گوشت سبزی ها عس یا ماش تهیه کنید. از گوشت مرغ یا ماهی استفاده کنید. در نهایت اگر کودک تان هیچ یک از انواع گوشت را نمی خورد، مواد غذایی مانند تخم مرغ، پنیر، بادام گرد، شیر و ماست، انواع حبوبات مثل لوبیای چیتی پخته و عس را در برنامه غذایی اش بگنجانید.

امتیازهای نفعه

علوی- خوندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها از کارشناسان جویا شویم. در این شماره یبئی ... دایری، وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوندگان پاسخ می دهد.

امتیازهای نقدن نسبت به نفعه اقارب چیست؟

الف) تکلیف مربوط به نفعه اقارب مشطاق این است همان طور که پدر کلام است نفعه فرزند ندار خود را بپردازد فرزند نیز همین تکلیف را در برابر او دارد، ولی در روابط زن و شوهر، تکلیف اتفاق ویژه مرد است و هیچ وظیفه ای در تأمین معاش شوهر ندارد. ب) اتفاق به خوشیان در صورتی واجب است که اتفاق کننده تمکن پرداختن آن را زاید بر مخارج خود داشته باشد وگرنده نفعه نیز نیازمند به گرفتن آن باشد ولی تکلیف مرد نسبت به دادن نفعه زن منوط به هیچ یک از این دو شرط نیست یعنی زن نتواندند دارای درآمد مکنی نمی تواند از شوهر فقیر خود مطالبه نفعه کند. ج) نفعه زن مانند سایر دیون بر عهده شوهر است لذا زن می تواند در حق دارد نفعه گذشته خود را نیز مطالبه کند ولی اتفاق بین خوشیان تنها به منظور تامین گذران آن هاست و به همین دلیل مطالبه نفعه همیشه ناظر به آینده است و از باب گذشته نمی توان پولی در خواست کرد. د) نفعه زن بر نفعه اقارب مقدم است و درحال ورشکستگی و اعصار مرد نیز جزو دیون ممتازه است.

کیک کرمی کاسترد

مواد لازم: تخم مرغ ۳ عدد، شکر یک لیوان، آرد ۲ پیمانه، بودر کاسترد ۲ قاشق غذاخوری، وانیل یک چهارم قاشق مرباخوری، ویکینگ بودر یک قاشق غذاخوری، روغن مایع و شیر نصف پیمانه، زعفران دم کرده کمی. **مواد لازم کرم رویه:** بودر کاسترد ۲ قاشق غذاخوری، شکر و گلاب ۳ قاشق غذاخوری، شیر سرد یک لیوان، خامه صبحانه یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

تخم مرغ، وانیل و شکر را با همزن برقی خوب می زیم تا کرمی شود. بعد روغن، شیر و کمی زعفران دم کرده را می افزاییم و دوباره به هم می زیم. آرد بودر کاسترد و ویکینگ بودر را با هم مخلوط و ۲ بار الک و به بقیه مواد اضافه می کنیم. مایه کیک را داخل قالب با قطر ۲۰ سانتی متر می ریزیم و به مدت ۲۵ تا ۳۵ دقیقه در فر قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد می گذاریم تا روی کیک طلایی شود. بودر کاسترد و شکر را در شیر سرد حل می کنیم و رو رو حرارت ملایم فرار می دهیم. پس از این که شیر کرمی گرم شده آن خامه و کمی زعفران دم کرده اضافه می کنیم. مواد را به هم می زیم تا غلیظ شود سپس گلاب را می افزاییم و از روی حرارت برمی داریم. بعد از این که کیک را از قالب درآوریم کرم کاسترد را روی آن می ریزیم و تزیین می کنیم.

فریز کردن مواد غذایی

مواد غذایی از جمله گوشت هایی که بر برای فریز کردن تهیه می کنید، باید از ظروف فروشگاهی خنک کنید و روی آن سفون بکشید. اگر مواد غذایی را برای فریز کردن، در کسبه فریزر می گذارید، تا جایی که ممکن است هوای داخل کسبه آه خالی کنید. برای نگهداری از مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت چرخ کرده باید آن را به صورت لایه های نازک در فریزر تا از انجماد همه قسمت های آن مطمئن شوید.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که خانم فاطمه ریحانی به وکالت از ورثه مالک مرحوم محمد حسین جمالی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۱۹ به استناد دو برگ استشهادهیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت به شماره چاپی ۰۴۲۱۱۹ - تحت پلاک ۱۰۵۹ فرعی از ۴ - اصلی واقع در اراضی بیار بخش ۳ بجنورد که متعلق به مرحوم محمد حسین جمالی می باشد به علت ناعلمور معقود شده که با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۳۵۷۵ صفحه ۳۲۸ دفتر املاک جلد ۲۵ به نام نامبرده صادر و تسلیم شده و سابقه رهن و بازداشت ندارد که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گرد در هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد یا بستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی، نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

بشیرخانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بجنورد (آگهی ثبتی)

تأسیس موسسه غیرتجاری سام فیلم خراسان شمالی در تاریخ ۱۳۹۵/۱۰/۲۰ به شماره ثبت ۴۳۹ به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۸۱۸۳ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.
موضوع: تولید فیلم های کوتاه مدت ۱۶ و ۳۵ میلیمتری و فیلم های ویدئویی در زمینه های مستند و آموزشی و داستانی و سریال های تلویزیونی به استثنای فیلم های بلند مدت سینمایی (پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح)
مدت موسسه: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
مرکز اصلی: خراسان شمالی بجنورد چهارراه مخابرات پاساز رامین طبقه ۲ پلاک ۱ کدپستی ۹۴۱۵۸۹۶۵۳
سرمایه شرکت: ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

اولین مدیران شرکت به قرار ذیل به مدت ۳ سال به شرح ذیل انتخاب گردیدند: آقای بهنام فرهادی پیرزینل یک به شماره ملی ۰۸۲۹۹۱۵۶۴۴ به سمت رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل دارنده یک میلیون ریال سهم الشرکه
دارندگان حق امضا: امضا کلیه اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروت، قراردادها، عقود اسلامی و نامه های عادی و اداری با امضا رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل (بهنام فرهادی پیرزینل) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه

روزنامه خراسان شمالی جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. (ثبت موضوع به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نامی باشد.)

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی - مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بجنورد

دویار کابین

مشاوره

طراحی

اجرا



هود

کاز رومیزی

سینک ظرفشویی

با مدیریت: لنکری

۰۹۱۵ ۵۸۴ ۵۷۵۹

آدرس: ۱۷ شهر یسور جنوبی - روبروی بانک رفاه