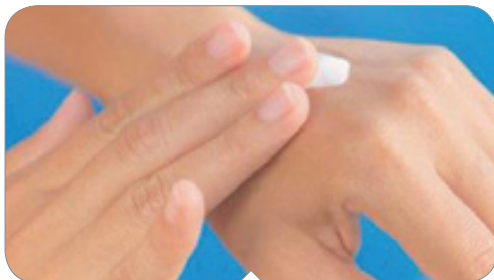


سلامت نامه



مراقبت از پوست

گروه اجتماعی- در فصل بهار پوست به مراقبت های ویژه این فصل نیاز دارد. از مهم ترین نقش های پوست این است که مانند یک سد دفاعی، مانع ورود میکروب ها، ویروس ها، قارچ ها و سموم به درون بدن و دفع آب می شود.

سلول های چندوجهی موجود در سطح پوست، مولد آنتی بیوتیک هایی هستند که به طور طبیعی از آن در برابر میکروب ها، ویروس ها و قارچ ها محافظت می کنند. علاوه بر این، سپر دفاعی دیگری در سطح پوست وجود دارد که باعث ایجاد ایمنی در برابر میکروب ها و تحمل مواد خارجی می شود.

وقتی فردی برای مدت طولانی در برابر نور خورشید و اشعه های اتاق سولاریوم قرار می گیرد، تعداد و عملکرد سلول های ایمنی کاهش می یابد، بنابراین ایمنی پوست کم و مستعد ابتلا به سرطان می شود که گاهی کشنده است. پوست غدد چربی ساز دارد که با ترشح موجب نرم و ضدآب شدن آن می شوند. چربی های موجود در عرق پوست، ۸۰ درصد کل چربی بدن را تشکیل می دهند. پوست ویتامین D می سازد که برای استخوان لازم است.

یکی از مهم ترین عواملی که باعث پیری پوست می شود، تشعشعات مضر موجود در نور خورشید است که در فصل بهار به وفور وجود دارد. خنک بودن هوا در این فصل باعث می شود افراد مدت زمان بیشتری را نسبت به فصل های گرم سال در معرض مستقیم تابش نور خورشید قرار بگیرند.

در این فصل باید در درجه اول از کلاه های لبه دار و لباس های پوشیده ریز بافت و در درجه دوم از کرم ها و لوسیون های ضدآفتاب، به مقدار مناسب استفاده کنید. یک ضدآفتاب ایده آل باید بتواند کاملاً مانع



آسیب رساندن اشعه ماورای بنفش نور خورشید به پوست شود. مصرف کافی و منظم ضدآفتاب باید مورد توجه باشد اما اگر به مقدار ناکافی از این کرم ها استفاده شود، تأثیرات مضر بیشتر از فواید آن خواهد بود. برای پیشگیری از پیری زودرس پوست و عوارض سرطان زای نورخورشید، حتماً روزانه به طور منظم نیم گرم کرم ضدآفتاب استفاده کنید. همچنین در بهار برای شستن صورت باید از صابون های حاوی pH خنثی یا اسیدی و پس از هر شست وشو، در صورت خشک شدن پوست، از کرم های مرطوب کننده و به اصطلاح آبرسان استفاده کنید.



سال نو و خانه تکانی افکار نسخه ای برای زندگی بهتر

علوی- سال گذشته با همه کم و کاستی، غم ها و شادی ها رخت برپست و رفت و دیگر هیچ وقت تکرار نخواهد شد. در سال جدید که طبیعت پیراهن تازگی و شادابی بر تن کرده است، همه خود را برای داشتن سال بهتر و پویا تری آماده می کنند. بر سر سفره هفت سین نشستیم و از ته قلب به درگاه خدا دعا کردیم که ما را متحول کند، در سال جدید فرد دیگری باشیم و به معنای واقعی انسانیت پیشه کنیم، به برنامه های کاری و روزمره خود سر و سامان ببخشیم و برای همدیگر وقت بیشتری بگذاریم اما هنوز چند روز از سال جدید نمی گذرد، بعضی از ما عهدهایی را که با خود بسته بودیم به دست فراموشی دادیم و دوباره همان آدم قبلی شدیم.

قبل از آمدن عید جنب و جوشی عجیب برپا می شود که خانه های مان را خانه تکانی کنیم، به دنبال رخت و لباس نو بگردیم و نوروزمان را با شکوه تر از هر سال آغاز کنیم. با خود پیمان می بندیم که درون مان مانند ظاهران متحول شود و ما هم مانند طبیعت دوباره از نو زندگی کنیم اما این دوباره از نو شدن حوصله و صبر می خواهد که بسیاری از همان ابتدا جا می زنیم و برمی گردیم به گذشته.

در حالی که باید به این باور برسیم غم و تاراجی رفته و جای خود را به گرما و شادی و چهچه بلبان داده است فقط باید دل بدهی و به آوازشان گوش کنی.

سال جدید، فصل جدیدی را در زندگی همه رقم خواهد زد و چه بهتر که آن

را با افکار نو و ایده های خلاقانه به بهترین لحظات عمرمان تبدیل کنیم و از هر چه ناراحت مان می کنی، دوری کنیم. دیگر وقت آن رسیده است که کمی به خود بباییم و به درون مان بیشتر بپردازیم و بدانیم که مهم نگاه ما به زندگی و بهره بردن از همه لحظات آن است نه نگاه و حرف دیگران.

بانویی که به گفته خودش سال هاست روی داشتن افکار مثبت در زندگی متمرکز شده است، می گوید: برخورد داشتن با افرادی که نگاه های مثبتی به

زندگی داشتند برای من بسیار جذاب بود و از نزدیک می دیدم که چقدر خوب و راحت می توانند با مشکلات کنار بیایند، انرژی بیشتری برای مواجهه با آن ها داشتند و هیچ گاه زبان به گلایه باز نمی کردند.

وی که خود را «ذاکری» معرفی می کند، ادامه می دهد: همیشه دوست داشتم جای یکی از این افراد باشم و بتوانم چنین دیدگاه خوبی نسبت به زندگی داشته باشم اما می گفتم چنین چیزی محال است تا این که یک بار اراده کردم و تصمیم گرفتم فقط به فکرهای مثبتی که به ذهن ام می رسد اجازه دهم پر و بال بگیرد و زمانی که افکار منفی به سراغم می آمد، سریع خودم را با کارهای دیگری مشغول می کردم.

اکنون ۲ تا ۳ سال است که روی افکارم کار می کنم و حس خیلی بهتری نسبت به خودم و اطرافیانم دارم، دیگر خیلی زودرنج نیستم، به آینده امیدوارم و بودن در کنار دیگران حتی آن هایی که با من سختی ندارند برام لذت بخش است.

شهروندی دیگر هم بیان می کند: سال نو که می شود همه به خانه تکانی دل ها اشاره می کنند که باید آن ها را از کینه و غم بزداایم و زندگی دوباره ای را آغاز کنیم، زمان سال تحویل قول می دهیم با هم رفتار خوبی داشته باشیم، افکار خود

غلط با بروز کوچک ترین مشکلی بنای گریه و ناله می گذارند در حالی که هنوز اتفاق بدی نیفتاده است اما آن ها به دلیل آن که استرس بالایی دارند نمی توانند افکار و احساسات شان را مدیریت کنند و نارام هستند.

وی می افزاید: امسال می توان تصمیم گرفت زمانی که استرس به سراغ مان آمد، سریع مکانی را که هستیم ترک کنیم، به خواندن کتاب یا تماشای فیلم مورد علاقه مان بپردازیم و سعی کنیم به هر شیوه ای که هست حواس مان را پرت کنیم و آن قدر این تمرین را با خود انجام دهیم که دیگر استرس به سراغ مان نیاید. وی ترسیم کردن هدف و یک نقشه راه را برای داشتن سالی خوب مفید می داند و می گوید: اگر با داشتن برنامه ای مشخص سال نو را شروع کنیم، افکار منسجم تری خواهیم داشت و دیگر دغدغه این را نداریم که به کدام یک از برنامه های مان نرسیده ایم و بخشی از استرس ها به این شیوه رفع می شود. وی ترک کردن عادت های بد و نامناسب، دوستی با دیگران و برقراری ارتباط بیشتر با اعضای خانواده را در خوب کردن حال

افراد موثر می داند و می افزاید: وقت گذاشتن برای خانواده تا حد زیادی می تواند از بار منفی روانی و درگیری های روزمره بکاهد.

وی خاطرنشان می کند: همان طور که در سال جدید رخت و لباس مان نو می شود و طبیعت تغییر می کند، ما نیز همراه با آن باید تغییر کنیم.

باید برای خوب زندگی کردن یک نسخه جدید و خوب تری بیچیم و به دنیا عرضه کنیم تا زندگی بهتری را رقم زنیم. وی با بیان این که باید لحظه های شاد را برای خود ایجاد و از هر فرصتی برای شاد بودن استفاده کنیم، اظهار می کند: لذت بردن از زندگی، شاد بودن و احساس خوشبختی یک انتخاب درونی است و برای خوشبخت بودن نباید به رابطه ها، افراد و مسائل مادی دلخوش بود بلکه باید خوشبختی و خوش فکری را در درون خود ایجاد کرد.

وقتی به همه مسائل خوش بین باشیم و مثبت نگاه کنیم، به سمت زیبا اندیشی پیش می رویم.

به گفته وی، یکی از مهم ترین نکاتی که در این مورد باید مد نظر داشته باشیم این است که ذهن مان را مدیریت و از فکر کردن بیهوده به مسائل منفی جلوگیری و به جای آن به مسائل مثبت زندگی و زیبایی های آن فکر کنیم.

آشپزی



مواد لازم: نخود، لوبیا، عدس و یارمه به اندازه مساوی و مقدار لازم، برنج یک پیمانه، چریش، نمک، فلفل، دوغ و پیاز داغ به مقدار لازم.

آش چریش

علوی- آش چریش، غذای محلی و بومی استان خراسان شمالی به ویژه بجنورد است. «مهمین ضیقیمی» آشپز بجنوردی درباره طرز تهیه این آش در این شماره توضیح می دهد.

طرز تهیه: ابتدا حبوبات را خیس می کنیم و همراه با یارمه درون قابلمه بزرگی می جوشانیم و مرتب هم می زنیم تا یارمه ته نگیرد. پس از خفته شدن حبوبات برنج را اضافه می کنیم تا لعاب بدهد و در پایان چریش، فلفل، نمک و در صورت دلخواه پیاز داغ را اضافه و با دوغ سرو می کنیم.

مشاوره حقوقی



علوی- خوانندگان عزیز می توانند سوالات حقوقی شان را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

مهریه از دیه

■ **در صورتی که متوفی بر اثر تصادف فوت و زوجه مهریه خود را مطالبه کند اما متوفی مالی نداشته باشد، آیا می توان از دیه یاد شده مهریه زوجه را پرداخت کرد؟**

مطابق ماده ۸۶۷ قانون مدنی ارث به موت حقیقی یا موت فرضی مورث تحقق پیدا می کند و حسب ماده ۸۶۸ همان قانون مالکیت ورثه نسبت به تر که محقق نمی شود، مگر پس از ادای حقوق و دیونی که به تر که میت تعلق گرفته و ماده ۸۶۹ قانون مذکور حقوق و دیونی که به تر که میت تعلق می گیرد و باید قبل از تقسیم آن ادا شود، از جمله دیون و واجبات مالی متوفی دانسته و چون مهریه از حقوق ممتاز است و از طرفی دیه نیز جزو ماترک متوفی است لذا قبلاً باید مهریه زوجه از دیه دریافتی پرداخت و سپس حق مادر متوفی از همان محل ادا شود.



جناب آقای رستمی فرماندار محترم شهرستان اسفراین

انتصاب بجا و شایسته **سرکار خانم اعظم الهامی جوشقان** به سمت **معاون سیاسی، امنیتی**

و **جناب آقای محمد بدری فریمان** به سمت **معاون برنامه ریزی و عمرانی فرمانداری**

و همچنین **جناب آقای هادی لعل مصرزاده** به سمت **بخشدار مرکزی شهرستان اسفراین**

که از نیروهای جوان، بومی و با تجربه فرمانداری می باشند تبریک عرض نموده، امید

است همگی شما عزیزان در امور محوله موفق و مؤید باشید.

دهیاری و شورای اسلامی روستاهای چهاربرج و توی