

نکات خانه داری



نگهداری از حیوانات

بهترین راه برای پیشگیری از حشره زدن برنج و حیوانات و تکثیر تخم آفت درون آن ها، نگهداری در دمای مناسب است. مکان های خشک و خنک، بهترین محل برای نگهداری و انبار کردن غلات هستند. برای این که حیوانات حشره نزنند بعد از خرید، آن ها را ۴ روز تا یک هفته در داخل فریزر قرار دهید. قرار دادن حیوانات در دمای زیر صفر درجه باعث می شود اگر دارای تخم حشرات باشند، آن ها نابود شوند و دیگر حشره نزنند.

با سالمندان



نکاتی برای کمک به افراد سالمند

گروه اجتماعی- سالمندان از جمعیت های حساس هر جامعه به شمار می روند. روند پیر شدن، ناتوانی در انجام امور روزمره، از دست دادن برخی توانایی های جسمی و ذهنی افراد را حساس بار می آورد و افسردگی را در آن ها افزایش می دهد.

آن ها در این دوران مشکلات مختلف جسمی مثل فشار خون، دیابت، آلزایمر و خیلی از بیماری های دیگر را تجربه می کنند و خوردن حسرت گذشته آن ها را پر خاشگر می کند که برای رهایی از این وضعیت بهتر است سالمندان را تنها نگذاریم زیرا باعث افسردگی آن ها می شود. در اطراف آن ها باید همیشه چند نفر حضور داشته باشند تا گذر زمان برای شان راحت شود و به ناراحتی های جسمی و ذهنی خود فکر نکنند.

بهترین راهکار برای افراد نزدیک به سالمند، صبور بودن است. باید این را بپذیریم که پدر، مادر یا سالمند ما وارد مرحله سخت و پر از بحرانی شده است و به او کمک کنیم تا بتواند با مشکلات کنار بیاید. احترام گذاشتن به سالمندان می تواند باعث خوشحالی آن ها شود. قدردانی از زحمات سالمندان می تواند به ایجاد حس خودباوری و عزت نفس آن ها کمک شایانی کند. این گونه آن ها متوجه می شوند خود و زحمات شان برای دیگران ارزشمند است.

علوی

این روزها بسیاری از خانواده ها میزبان یک بیماری خاموش هستند که در صورت بی توجهی به آن می تواند عواقب مهلکی را در پی داشته باشد. دیابت نوعی اختلال در سوخت و ساز است که در آن انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود قادر نیست وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نهایت به علت مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می رود. انسولین، هورمونی است که از طریق سلول های «بتا» در پانکراس ترشح می شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. بالا بودن قند خون در دراز مدت باعث بروز عوارضی در سیستم قلب و عروق، کلیه، چشم و سلسله اعصاب می شود که جبران آن سخت و گاهی غیر ممکن است.

با این که بسیاری از افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود آگاهی دارند اما رژیم غذایی را رعایت نمی کنند و به مشکلات خود دامن می زنند. از طرف دیگر بسیاری از افراد با این که مبتلا به دیابت هستند اما از بیماری خود خبر ندارند و به طور معمول این گونه افراد چکاپ های خود را به طور مرتب انجام نمی دهند و به همان تغذیه نامناسب خود ادامه می دهند.

دیابت متأسفانه در بین ایرانیان روبه رشد است و گفته می شود سن ابتلا به آن در کشور پایین آمده است. تغذیه نادرست، ژنتیک و کم تحرکی از عوامل مهم ابتلا به دیابت به شمار می روند. تحقیقات نشان داده است: حتی یک جلسه ورزش متعادل می

تواند باعث کنترل قند خون شود. در واقع ورزش های گاه به گاه مانند منظم و طولانی مدت باعث کنترل قندخون می شوند. مصرف بیش از حد نمک می تواند احتمال اضافه وزن یا ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد که از عوامل خطر آفرین برای ابتلا به بیماری دیابت محسوب می شود.

این بیماری به آرامی رخنه می کند و مبتلایان چندان نشانه بارزی را نمی بینند. شهروندی که برادرش به این بیماری مبتلا شده است، بیان می کند: برادرم برنج و نان را به مقدار خیلی زیاد در هر وعده غذایی استفاده می کرد اما با توجه به ژنتیک اش چندان چاق نمی شد و به مرور زمان وزنش کاهش پیدا کرد به طوری که بسیار محسوس بود.

«روشنی» ادامه می دهد: زمانی که به پزشک مراجعه کرد و آزمایش داد، متوجه شد میزان قندخونش بسیار بالاست.

به او گفتند باید مصرف قندها و کربوهیدرات ها را کاهش دهد اما رژیم غذایی خود را به هیچ عنوان رعایت نمی کند و بیماری اش تشدید شده است. شهروندی دیگر هم از دردسرهای مختلف بیماری دیابت می گوید و اظهار می کند: مسأله به دیابت و فشارخون بالا مبتلاست و مدام باید یک نفر مراقبش باشد تا فشارخون یا قند خورش افزایش نیابد.

وی که مایل نیست نام خود را ذکر کند، می افزاید: یک دستگاه تست قند خون تهیه کرده ام و هر گاه حالت خوب نباشد بلافاصله یک تست از او می گیریم. البته شهروند دیگری هم می گوید: تا قبل از بارداری هیچ گونه مشکلی نداشتم اما

در بارداری به دیابت مبتلا شدم، در این



کمین بیماری خاموش

دوران دچار تهوع شدیدی می شدم و فکر می کردم طبیعی است. وی اظهار می کند: پس از آن متوجه شدم با آن که تغذیه مناسبی دارم اما وزن گیری ام خوب نیست و دچار کاهش وزن شده ام، بعد از انجام آزمایش های مختلف پی بردم که دچار دیابت بارداری شده ام.

! خواب کافی

محققان می گویند: افرادی که کمتر از ۶ ساعت در روز می خوابند یا به دلیل شغل شان مجبورند شب بیدار بمانند بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.

رئیس بیمارستان «پورسینا»ی آشفانه درباره این بیماری می گوید: انسولین از سلول های بتای پانکراس یا لوزالمعده ترشح و باعث ورود قند به سلول ها می شود، بنابراین قندخون را در محدوده نرمال حفظ می کند. دکتر «برآبادی» خاطرنشان می کند: وقتی انسولین به هر دلیلی در بدن کاهش یابد یا ترشح نشود، قندخون بالا می رود و دیابت رخ می دهد. این افزایش قندخون باعث ایجاد علائم و عوارضی در بدن می شود. وی ۳ علامت اصلی افزایش قندخون را پرنوشی، پر ادراری و پرخوری نام می برد و می افزاید: احساس خستگی، ضعف، تاری دید و ترمیم نیافتن زخم ها از دیگر علائم آن است.

وی دیابت را به ۲ دسته تقسیم می کند و می گوید: در نوع یک این بیماری که افراد در سن پایین به آن مبتلا می شوند، انسولین ترشح نمی شود و از همان ابتدای تشخیص باید انسولین دریافت کنند.

وی ادامه می دهد: در نوع ۲ که شایع ترین است، انسولین ترشح می شود ولی

مجهزترین کلینیک تخصصی تعمیرات

تعمیر انواع خودروهای ایرانی و خارجی

کیا

تویوتا

هیوندا

تعمیر انواع موتور و گیربکس های اتوماتیک در خراسان شمالی

با ضمانت تعمیر انواع خودروهای جدید سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

تعمیرات جلوبندی و اکسل عقب

تعمیر و شستشوی انژکتورها و سرویس جهت تنظیم موتور

مشاور، مجری و ارزیابی تشخیص و کیفیت فنی خودرو

تعمیرات اساسی و کامل موتور با ضمانت سرویس

آدرس: خیابان امام خمینی _ ما بین چهارراه باسکول و چهارراه استقلال جنب آتش نشانی، نبش خیابان ایمان، داخل گاراژ مهدی مطرانلویی : ۰۹۱۵۱۸۷۹۴۵۱

آشپزی

مواد لازم

۶ تا ۸ عدد بادمجان، کشک رقیق شده ۲ تا ۳ لیوان، گوشت سر دست گوسفند یا گوساله به مقدار دلخواه، پیاز یک عدد، پیاز داغ ۱۰ قاشق سوپ خوری، نعناع، برگ بو، زعفران و سیر داغ به میزان لازم و مغز گردو ۵ عدد.

حلیم بادمجان

طرز تهیه گوشت را با پیاز، برگ بو و آب می پزیم تا جایی که آب آن به اندازه یک لیوان باقی بماند.

بادمجان ها را سرخ می کنیم سپس می کوبیم تا له شود. مواد پخته شده را با هم و نصف کشک را با گوشت مخلوط و به مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم و روی حرارت ملایم می گذاریم تا جا بیفتد. سپس آن را در ظرف مورد نظر می ریزیم و برای تزئین از زعفران، کشک، سیر، پیاز، نعناع داغ و گردو استفاده می کنیم.

گیاهان دارویی



رفع کننده سرفه های مقاوم

علوی- گل بوته ای شقایق دارای گلبرگ با خواص دارویی متعددی است. یک کارشناس گیاهان دارویی درباره خواص آن گفت: شیره کیسول این گیاه دارای آلکالوئید، بربرین، کریپتوبین، گلوکامین، گلودین، روئدین و سیناگتین و گل هایش دارای موسیلاژ، آنتوسیانین، مقدار کمی آلکالوئید و مواد رنگی است. «مسعود معماریانی» شقایق را خواب آور دانست و افزود: این گیاه ضد سرفه، مسکن، معرق و نرم کننده است. وی به موارد استعمال آن در پزشکی سنتی هم اشاره و بیان کرد: این گیاه آرام کننده است و برای رفع سرفه های مقاوم و سیاه سرفه به کار می رود. وی درباره مقدار مصرف آن توضیح داد: بهتر است از این گیاه روزانه ۳ بار مقدار ۰/۳ تا ۰/۴ گرم به طور دم کرده استفاده شود. وی تأکید کرد: مصرف آن به علت سمی بودن در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی شود.

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی

بدین وسیله به آقایان محمد شعبانی به شماره ملی ۰۸۲۷۹۱۴۶۶۰ به آدرس آشفانه جنب مسجد صاحب الزمان و آقای جانعلی وطن پرست به شماره ملی ۰۶۳۹۳۰۵۰۲۴ به آدرس آشفانه خیابان شهید رجایی جنب کتابفروشی ابلاغ می شود که بانک تجارت آشفانه به استناد قرارداد بانکی شماره ۸۲۳۲۰۰۰۶-۱۳۸۲/۰۲/۲۳ جهت وصول مبلغ ۲۲۵/۱۵۲/۹۷۸ ریال طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۹۷۰۰۴۱۷ در شعبه اجرای اسناد رسمی اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان تشکیل شده و طبق گزارش مامور مربوطه امکان ابلاغ اجرائیه میسر نبوده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اسناد رسمی لازم الاجرای مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرایی جریان خواهد یافت و به جز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان- بشیرخانی

۹۸۰۱۱۸۲۰/۷

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل منتشر میگردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۳ اصلی اراضی پنبه زار *ششدانگ یک باب منزل دارای پلاک ۹۰۷ فرعی از ۱۶۳ اصلی فوق به مساحت ۱۶۸ مترمربع ابتیاعی خانم فاطمه اربابی از محل مالکیت ثبتی شهرداری بجنورد برابر رأی شماره ۱۳۳-۹۸ مورخ ۹۸/۰۱/۰۲۸ کلاسه ۲۲۶-۹۷ هیأت * لذا بدین وسیله به فروشنندگان 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 دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف 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 مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۹۸/۰۲/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۹۸/۰۲/۲۲

احمد اصغری شیروان- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو بجنورد

۹۸۰۱۰۷۲۲/۷

۵۹۴/م الف