استقلال طلبی کودک

علی نیا- میل به استقلال یکی از مراحل رشد و تکامل کودک محسوب می شود و نباید این حس را سرکوب کرد. رئیس اداره سلامت و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی گفت: کودکان به طور معمول در فاصله سنی یک تا ۳ سال حس استقلال طلبی پیدا می کنند و دوست دارند خودشان قاشق به دست بگیرند و به تنهایی غذا بخورند. «سجادی» افزود: بهترین راه بررسی وضعیت قد و وزن کودکان، رسم نمودار میزان قد و وزن روی منحنی رشد است وی بیان کرد: اگر وضعیت نمودار رو به بالا و افزایش باشد یعنی کودک از نظر مصرف غذا و مواد غذایی که به بدنش می رسد، مشکلی ندارد و جای نگرانی نیست بنابراین اجازه بدهید خودش غذا بخورد تا استقلالش بیشتر شود وی بیان کرد: کنار مهد های اصلی صبحانه، ناهار و شام میان وعده ها را جدی بگیرید و حدود ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح و ۵ تا ۶ بعدازظهر به کودک میان وعده بدهید که تقریبا شبیه غذای اصلی کودک است و می تواند شامل برنج ، نان، پنیر، آبمیوه طبیعی یا شیر کیک و میوه باشد.

گل مار

گل مار دوستدار سایه است، اما اگر آفتابی هم در کار باشد رشد و نمو خوبی خواهد داشت. اگر هم در گوشه‌ای رها شود، رشد می کند و با سایه و تاریکی کنار می‌آید. فقط باید حواس‌تان به آب دادن آن باشد، زیرا با آب زیاد خیلی زود ریشه‌هایش از بین می‌رود. دوره‌ای خاص برای آبیاری ندارد فقط باید بین فاصله دو آبیاری حتما خاک کل خشک شده باشد. این گل به شدت به سرما حساس است و با اولین سرز زمستانی از بین می‌رود.

مسافرت در بارداری

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می توانند سوالات پزشکی خود را علی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا خانم های باردار مجاز به مسافرت با هواپیما هستند؟

سفر با هواپیما خطر خاصی ایجاد نمی کند اما باید در نظر داشت که مسافرت هوایی باید پس از ماه هشتم بارداری با اجازه پزشک متخصص باشد و خانم باردار باید حداقل هر دو ساعت یک بار قدم بزند. خانم باردار نباید در هفته های آخر بارداری (از هفته ۳۵ به بعد) با هواپیما مسافرت کند زیرا امکانات کافی برای درمان در هواپیما وجود ندارد. برنامه مسافرت را باید در سه ماهه دوم بارداری قرار دهید زیرا در سه ماهه اول بارداری ، خطر سقط جنین وجود دارد. طی مسافرت با خودرو هم باید از کمربند ایمنی استفاده شود و اگر مسافرت طولانی است، هر ۲ تا ۳ ساعت باید از خودرو پیاده شوید و قدم بزنید.

درمان سرماخوردگی

گروه اجتماعی- بیشتر افراد طی سال حداقل یک بار به سرماخوردگی مبتلا می شوند و برای چند روز، فعالیت های روزمره شان را تحت تاثیر قرار می دهد. علایم بیماری در مراحل اولیه سرماخوردگی بیشتر شامل ترشحات رقیق و آبکی بینی و حلق، سوزش و خارش گلو و حلق، سرخی چشم ها، التهاب حلق و گرفتگی بینی و صداست. چنانچه فرد مبتلا به سرماخوردگی از قوای جسمانی مناسبی برخوردار و آبریزش بینی و سرماخوردگی وی بدون علایم عفونت باکتریال باشد، بهتر است در طول مدت بیماری از سوپ و آش های ساده و گرم استفاده کند تا از مصرف ناجهای آنتی بیوتیک ها پرهیز کند. با این اوصاف، بهتر است غذای اصلی در سه روز نخست، تنها سوپ جوی رقیق یا حبوبات بسیار اندک و سبزیجات فراوان باشد و بهتر است معده مبتلا نگاه داشته شود. در این زمان فرد از خوردن غذاهای سنگین، منع می شود. دم کرده گل گاو زبان به شرط ترش نبودن، به خصوص در شروع علایم سرماخوردگی، به همراه کمی لیمو عمانی و مقدار کمی عسل یک دمنوش مناسب است. هنگام ترشحات رقیق و آبکی از بینی در ابتدای سرماخوردگی ،ریختن روغن بنفشه و روغن کندو، در بینی نیز توصیه می شود. نم کرده یونه کوهی و آویشن شیرازی در فصل پاییز و زمستان بسیار مناسب بوده و خاصیت ضد عفونی کنندگی داشته و برای سرماخوردگی بسیار مفید است.

افسردگی

افسردگی حالت طبیعی در زندگی هر فرد و در هر سنی است اما زمانی که این حالت بیشتر از معمول به طول بینجامد و زندگی فرد و اطرافیانش را تحت تاثیر قرار دهد دیگر حالت طبیعی محسوب نمی شود. افسردگی جزئی از پیری و سالمندی نیست، بلکه ناتمندیهای های قلبی و دیابت ممکن است گاهی برخی افراد از گرفتار کند که در این صورت فرد باید تحت درمان قرار گیرد. افرادی در سالمندی به افسردگی مبتلا می شوند که در سنین جوانی به نوعی از این مشکل رنج می برند اما اگر سالمندی در سنین جوانی مبتلا به افسردگی نبوده این حالت در سنین بالا در او ایجاد شده است، باید به دنبال عوامل ایجاد کننده این مشکل در او بود. افسردگی حالتی ثابت و ماندگار است و فرد نمی تواند با انجام کارهای دیگر تغییری در روحیه اش ایجاد کند، بهترین کار ارائه راهکار و پیشنهاد به طریق غیرمستقیم به سالمندان است تا این که به روانپزشکی مراجعه کنند. بهتر است روش های آن آرامی و خوراکی های مفید برای خواب عمیق در او پیشنهاد داده شود. اعضای خانواده سالمندان افسرده باید از ناتوانایی ها و مشکلاتی که افسردگی برای آنها ایجاد می کند آگاه باشند و اجازه دهند کارهایشان را خودشان انجام دهند تا احساس استقلال کنند.

روایتی از سنت ازدواج در آن روزها

۷ روز سرنای عروسی

عروسی نیز برای داماد پیراهن، شلوار و کفش و یک سری لوازم مورد نیاز خریداری می شد علاوه بر آن برای اعضای خانواده عروس و داماد نیز هدایایی خریداری می شد.

بانو «احمدی» به رسم جالبی در زمان قدیم برای دعوت کردن مردم به عروسی اشاره می کند و می گوید: در زمان قدیم که از کارت عروسی خبری نبود، برای دعوت کردن مردم به عروسی، زنی را به عنوان خبرگیر به خانه های مردم می فرستادند تا همگی را برای عروسی دعوت کند. از چند روز قبل از عروسی هم خانم های فامیل در خانه عروس جمع می شدند و به مادر و خواهران عروس برای نظافت خانه کمک می کردند، یکی، دو روز مانده به عروسی هم مادر داماد چند نفر از اقوام خود را به خانه عروس می فرستاد تا در کارهایی که مربوط به شب عروسی است به خانواده عروس کمک کنند. این بانو ادامه می دهد: در آن زمان رستوران یا مکان مناسبی برای پذیرایی از میهمانان وجود نداشت و همه در خانه هایشان مراسم عروسی را برپا می کردند و سفره شام عروسی به طور معمول در خانه های همسایه های عروس اگر بزرگ تر بود پهن می شد و یکی، ۲ روز قبل از جشن از خانه داماد تمام مخارج جشن عروسی از قبیل برنج، مرغ، گوشت و روغن به نام خرج بار را به خانه عروس می فرستادند.

شب قبل از عروسی مراسم حنابندان می گرفتند. صبح روز حنابندان ، عده ای عروس را و عده ای دیگر داماد را با جشن و پایکوبی به حمام می بردند دلاک در حمام به عروس و داماد شربت و شیرینی می داد و اسپند دود می کرد. شب حنابندان های خانواده داماد به خانه عروس می رفتند و آن جا طبق مراسمی حنا در کف دست عروس و داماد می گذاشتند و شادی می کردند. وی به این موضوع اشاره می کند که برخی خانواده ها رسم داشتند در شب عروسی عروس را به خانه خود می بردند و برخی نیز این مراسم را به بعد از نامزدی موکول می کردند.

به گفته وی روز قبل از عروسی همه به خانواده عروس کمک می کردند، یک نفر نیز به عنوان آرایشگر می آمد و در اتاقی خلوت سرخاب و سفیداب به صورت عروس می کشید زمانی که میهمانان می آمدند، مراسم جشن آغاز می شد و با این که همه چیز در عین سادگی بود اما صلح و صفای خاصی داشت و این جشن ها بیشتر وقت ها ۷ شبانه روز طول می کشید و طی مراسم عروسی پدر و مادر داماد بارها عروس خود را شاباش می کردند و روی سر بچه ها نقل و پول می ریختند بچه ها ناگهان با هلهله و شادی روی زمین می افتادند و پول ها را جمع می کردند. یکی دیگر از شهروندان هم به مراسم جهاز بران عروس در زمان گذشته اشاره می کند و می گوید: یک روز یا دو روز قبل از عروسی طی مراسمی با حضور بزرگترها و جوان های فامیل دو طاقچه جهیزیه بار گیری و با گاری همراه با ساز و دهل به منزل داماد برده می شد.

وی بیان می کند: برخی از خانواده ها که همان شب عروس را به خانه می بردند رسم داشتند در پایان شب، کمر عروس را با شال محکمی می بستند و درون آن نان می گذاشتند با این نیت که عروس پر روزی باشد. سپس عده ای به جز مادر عروس به سمت خانه داماد می رفتند و عروس و داماد را تا آن جا همراهی می کردند، دم در خانه می ایستادند، گوسفندی قربانی می کردند، تشت مسی را روی زمین می انداختند و عروس باید از روی آن رد می شد سپس داماد پشت به جماعت می ایستاد و به سمت پسرهای مجرد اثر پرت می کرد که هر که آن را می گرفت به این معنا بود که داماد بعدی اوست.

او نیز مانند بسیاری از شهروندان دیگر عقیده دارد: جشن ها و شادی های آن زمان ماندگار بود و با این که ۷ شبانه روز طول می کشید رنگ و بوی تجملات نداشت و همه از بسیاری از تجملات مردم آن طور که باید احساس شادمانی نمی کنند.

مشاوره حقوقی

طلاق توافقی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را علی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

زوجه به استناد بند یک تبصره ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی دارا خواست الزام زوج به طلاق را به دلیل عسر و حرج تقدیم کرده است. زوج در جریان دادرسی بدون قبول دلایل ارائه شده از ناحیه زوجه با خواسته مشارالیها موافقت می کند و در نهایت طرفین درخواست طلاق توافقی و صدور گواهی عدم امکان سازش به استناد ماده ۲۶ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱/۱۲/۰۱ می نمایند، حال چنانچه پس از صدور گواهی عدم امکان سازش و قطعیت آن زوج منصرف شود با توجه به اینکه در ابتدا زوجه خواهان طلاق بوده است، می شود گواهی مذکور را اجرا کرد؟

اگر طرفین در حین رسیدگی نخستین، نسبت به طلاق توافق کنند، با توجه به ماده ۸ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ ، دادگاه بدوی باید به طلاق توافقی رسیدگی و رأی صادر کند. بنابراین باید دادگاه زوجین را مطابق قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ به مرکز مشاوره داده معرفی کند. حال هر گاه پس از صدور گواهی عدم امکان سازش، زوج از توافق خود منصرف شود و به همین لحاظ متعاقباً از اجرای گواهی مزبور استنکاف ورزد، چنانچه زوجه بنا بر اعلام دادگاه صادر کننده گواهی عدم امکان سازش و یا به موجب سند رسمی، در اجرای صیغه طلاق وکالت بلاعزل داشته باشد، مستند! به ماده ۳۶ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ عدم حضور زوج مانع اجرای صیغه طلاق و ثبت آن نیست.

بیشتر بدانیم

کرم ضد آفتاب

فاکتور محافظت کننده کرم‌های ضدآفتاب با شاخصی به نام SPF مشخص می‌شود که نشان دهنده مقاومت کرم ضدآفتاب در برابر آفتاب است. SPF مناسب کرم ضدآفتاب برای همه افراد ۲۵ تا ۳۰ است و کرم ضدآفتاب SPF ۳۰ با ۹۰ هیچ فرقی ندارد. در استفاده از کرم ضدآفتاب باید به نوع پوست توجه ویژه ای شود. افرادی که پوست چرب دارند یا مستعد آکنه هستند باید از کرم‌های ضدآفتاب بدون چربی استفاده کنند. افرادی که پوست خشک دارند باید از ضدآفتاب‌های با پایه چربی‌تر استفاده کنند. یعنی اگر شخصی یک ساعت زیر آفتاب قرار بگیرد تا دچار آفتاب سوختگی شود با فردی که کرمی با SPF ۱۵ یا SPF بزند ۱۵ ساعت در معرض آفتاب باشد آفتاب سوختگی‌شان برابر است یعنی پوست فرد ۱۵ برابر مقاومت‌تر می‌شود. البته میزان استفاده از کرم ضدآفتاب برای ناحیه صورت و گردن نیز مهم است که باید به اندازه ۲ میلی گرم در سانتی متر مربع باشد که معادل نصف بند انگشت سبابه فرد است. این مقدار از کرم برای پوشش کامل ناحیه صورت و گردن مناسب است. اگر پوستی مستقیما در معرض آفتاب است باید هر ۳ ساعت کرم تکرار شود، اما اگر در معرض آفتاب مستقیم قرار ندارد بعد از هر ۴ تا ۵ ساعت، تکرار کرم الزامی است زیرا خاصیت کرم ضدآفتاب بعد از ۴ تا ۵ ساعت از بین می‌رود. کرم ضدآفتاب بالاتر از ۳۰ توصیه نمی‌شود. اگر SPF کرمی ۹۰ باشد بدان معنا نیست که ۳ برابر کرمی با SPF ۳۰ تأثیر دارد. آمارها نشان داده که ضدآفتاب ۳۰ با ۹۰ هیچ فرقی ندارد و فقط یک ، دو درصد در افزایش جذب تفاوت دارد. رنگی بودن یا نبودن کرم‌های ضدآفتاب هیچ تأثیری بر عملکرد آنها ندارد و از کرم‌های ضد آفتاب رنگی برای همخوانی بیشتر کرم با پوست و خوب پخش شدن کرم روی پوست استفاده می‌شود. حتی ما برای پوست ایرانی که معمولا سبزتر است کرم ضدآفتاب رنگی را برای همخوانی بیشتر توصیه می کنیم. پاک کردن صورت از کرم‌های ضدآفتاب با مواد پاک کننده و صابون‌های دارای مرطوب کننده برای پوست‌های خشک و حساس و افراد مسن، مناسب است. سبزندت ها صابون هایی هستند که خاصیت پاک کنندگی و لک کمتر دارند و PH اسیدی آن ها مناسب پوست است.

یک عدد تبلت در بجنورد پیدا شده است
با دادن نشانی تحویل بگیرید
ساعت تماس ۱۸ تا ۱۹
۰۹۱۵۸۸۸۷۴۵۰
م/۹۶۰۱۰۷۰۲

کارت هوشمند خودروی اتوبوس به شماره پلاک ایران ۴۷-۸۹۸ه۶۳ و شماره سریال ۲۲۰۲۸۸۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
م/۹۶۰۱۰۷۰۵

آگهی فقدان سند مالکیت موضوع ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت

خانم فاطمه پارسایی فرزند امان اله به شماره شناسنامه ۲۱۴ و شماره ملی ۵۲۴۹۶۰۶۲۷۱ صادره از مانه و سملقان با تسلیم دو برگ استشهادیه که صحت امضاء شهود مذکور در آن در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۴ شهرستان بجنورد گواهی شده است مدعی شده اند که سند مالکیت یک سهم از هشت سهم از مدار یک قسمت از دوازده قسمت از ششدانگ پلاک ۲۹ - اصلی واقع در اراضی شهر بخش یک بجنورد که ذیل ثبت های ۱۲۷۴۳ صفحات ۹۲ دفتر ۷۱ به نام وی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۶۸۱۹۵۳ صادر و تسلیم گردیده و برابر و به علت نامعلومی مفقود شده است درخواست صدور سند المثنی نوبت اول نموده، لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین 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 چنان چه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد.
۹۲۸۴/ م الف
علیخان نادری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد
م/۹۶۰۲۰۰۸۵

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد دفعه)

بستانکار: آقای اسماعیل گوهری فرزند غلامحسین به نشانی اسفراین: روستای دستجرد
بدهکار: آقای علی اکرمی معینی فرزند محمدرضا به نشانی اسفراین: خیابان طالقانی ۱۹ پلاک ۳۷
به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۵۰۰۰۲۷ - با عنایت به درخواست وارده به شماره اندیکاتور ۱۳۹۶۰۵۰۰۷۱۵۱۰۰۰۰۵۲ - ۱۳۹۵/۰۱/۲۸ بستانکار جهت مزایده ششدانگ یک باب مرغداری پلاک ثبتی ۵۹۰ فرعی از ۲۳ اصلی به مساحت ۲۳۰۶۵ مترمربع که سند آن در صفحه ۳۶۴ دفتر ۲۳ املاک با شماره چاپی ۱۸۵۰۶۳ ثبت و صادر و مع الواسطه به آقای علی اکرمی معینی منتقل شده است که حدود اربعه آن به شرح ذیل می باشد: شمالاً: به طول ۴۲۰ متر به قطعه دو تفکیکی شماره ۵۹۱ فرعی از ۲۳ اصلی شرقاً: به طول ۳۳ متر به باقیمانده ۲۳ اصلی جنوباً: ۴۱۲ متر به حدفاصل جوی آب باقیمانده ۲۳ اصلی غرباً: به طول ۷۹ متر از ۲۳ اصلی حقوق ارتفاقی ندارد. **آدرس ملک:** اسفراین: روستای دهنه اجاق می باشد که طبق نظریه شماره ۱۳۹۵۰۵۰۰۷۱۵۱۰۰۱۷۲۳ - ۱۳۹۵/۱۱/۲۳ - کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۲/۵۹۳/۲۵۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده است و پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۰۲ در محل شعبه اجرای ثبت اسناد و املاک اسفراین از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۲/۵۹۳/۲۵۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آن ها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد. ضمناً چنان چه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۶/۲/۶
اکبر اقبالی - رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین
م/۹۶۰۱۹۱۲۹

م/۹۶۰۱۸۴۱۵

م/۹۶۰۱۶۸۰۶

م/۹۶۰۱۸۹۵۳