

#### پیری پوست

رسیدگی به پوست باید از سنین پایین و قبل از چروک شدن آن انجام شود. بسیاری از کارشناسان پوست عقیده دارند تخمین قدم برای داشتن پوست شاداب و جوان، استفاده از رژیم غذایی مناسب است. پوست بزرگ ترین ارگان بدن است که به طور مستقیم از آنچه فرد می خورد، تغذیه می کند. بنابراین باید هر فردی رژیم غذایی مناسبی داشته باشد. در رژیم غذایی مناسب باید ویتامین D به خوبی تأمین شود. بهتر است از اواخر سن جوانی مکمل‌های ویتامین D مصرف شود. امگا ۳ و امگا ۶ برای پوست بسیار اهمیت دارند. بهتر است اسیدهای چرب از منابع طبیعی مانند روغن زیتون، دانه‌های کتان و ماهی‌های مانند سالمون دریافت شود.

مکمل‌های روغن ماهی در صورت نیاز می‌تواند منبع دیگری برای این چربی‌ها باشد. این اسیدهای چرب برای رطوبت‌رسانی به پوست لازم است. نوشیدن آب و چای سبز توصیه دیگری است که برای پوست اهمیت دارد. علاوه بر این، لازم است میزان مصرف غذاهای فرآوری شده و شکر کاهش یابد. این مواد باعث التهاب می‌شوند و سلول‌های پوستی را تخریب می‌کنند. نور خورشید و اشعه‌های آن دشمن پوست هستند. نور خورشید عامل اصلی پیری پوست است که به الاستین پوست آسیب می‌زند و کلاژن را کاهش می‌دهد. با کاهش کلاژن پوست شل و چروک می‌شود. در میان تعداد زیادی از محصولات بهداشتی ضد پیری برای پوست، رتینوئید بهترین است. رتینوئیدها از ترکیبات ویتامین A تشکیل شده‌اند و باعث افزایش تشکیل کلاژن، از بین بردن منافذ و بهبود خون‌رسانی می‌شوند. مواد طبیعی زیادی وجود دارد که می‌توان به‌صورت ماسک از آن‌ ها استفاده کرد. به عنوان مثال استفاده از عسل روی پوست، ترکیب سبده تخم مرغ و تخم‌ تخم‌با آب لیمو، استفاده از گلاب روی پوست، ماساژ پوست با انواع روغن‌ها در مراقبت از پوست بسیار اثر گذار هستند و روند پیری پوست را کند می‌کنند.

#### توکسوپلاسموز

**علوی-** خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می‌توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس یا دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن‌ها را از کارشناسان جوا شوم. در این شماره به فروزان علوی مقدم، کارشناسی مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می‌دهد.

**توکسوپلاسموز در دوران بارداری و درمان آن چیست؟**

توکسوپلاسموز عفونتی است که از طریق انگل میکروسکوپی به نام توکسوپلازما وارد بدن می‌شود. اگر چه عفونت به طور کلی در افراد با سیستم ایمنی سالم باعث بروز بیماری یا نشانه‌های بسیار خفیف می‌شود، اما در دوران

بارداری مخاطره‌آمیز است. زیرا انگل می‌تواند جفت و جنین را آلوده کند. ابتدا به این عفونت در دوران بارداری ممکن است خفیف یا شدید باشد و باعث تولد نوزاد مرده، آسیب ساختاری و عصبی طولانی‌مدت و دیگر اثرات مخرب برای نوزاد شود. توکسوپلاسموز در ۳ ماه نخست بارداری برای جنین خطرناک خواهد بود. بنا بر گفته کارشناسان حدود نیمی از عفونت‌های توکسوپلاسموز با خوردن گوشت خام یا گوشتی که به خوبی پخته نشده ایجاد می‌شود، همچنین ممکن است با خوردن غذاهای آلوده، نوشیدن آب آلوده یا دست زدن به خاک آلوده انگل وارد بدن شود. مادران باید در دوران بارداری گوشت خام یا نیم‌پز مصرف نکنند، با حیوانات خانگی مانند گربه تماس نداشته باشند و سبزی و میوه‌ها را قبل از استفاده خوب بشویند و ضدعفونی کنند.

##### علوی

کیسه‌های گندم، روی‌هم‌انداشته می‌شود و کارگری آن‌ها را روی‌پشتش می‌گذاشت و در اتاق کوچکی که از آن به عنوان انباری استفاده می‌کردند، جا می‌داد تا وقتی برسد با کمک استاد کار خود آن‌ها را به‌آرد تبدیل کند. آن روزها علاوه بر آن که نان درآوردن سخت بود، نان درست کردن و آرد به عمل آوردن هم دشوار بود. روزهای گرم تابستان از راه می‌رسید فصل برداشت گندم می‌شد، کشاورزان با زحمت فراوان گندم‌هایی را که با هزار مشقت در دل زمین خشک کاشته بودند، برداشت و خوشه خوشه می‌کردند و آن‌ها را درون کیسه می‌ریختند، بار چهارپایان می‌کردند و از راه‌های دور و نزدیک به شهر می‌رفتند

## عطر گندم در لابه لای خاطرات آسیاب‌ها آسیاب‌به نوبت

##### آرد وند به مردم می‌فروختند، یکی از

شهروندان کهنسال که هنوز خاطرات آن دوران سخت را به یاد دارد، بیان می‌کند: برخی از خانه‌ها آسیاب‌های کوچک دستی داشت به طوری که دو سنگ به شکل گرد روی هم قرار می‌گرفت و گندم را که از خوشه جدا کرده بودند، پشت مشت میان آن دو سنگ می‌ریختند و آن‌را به بیشتر شهرهای کشور می‌فرستادند. به طور معمول در وی اظهار می‌کند: به طور معمول در کنار آبادی‌ها و سرراه‌قات‌ها و چشمه ها و هر جایی که فشار آب زیاد بود، آسیابی بنا می‌شد تا بتوان با به کار گیری فشار و سرعت آب، سنگ سخت آسیاب را چرخاند و گندم را به آرد و قوت‌روانه مردم تبدیل کرد. آسیاب از قسمتی به نام «نوره» تشکیل شده بود که به صورت مخروطی ناقص و وارونه

#### نگهداری روغن

**گروه اجتماعی-** سالم ترین نوع روغن، روغن مایع است. در روغن مایع معمولی ترکیبات ضروری برای بدن وجود دارد که مقدار آن‌ها در روغن سرخ کردنی به مراتب کمتر است. طرف روغن را نباید در جای گرم و در مجاورت نور قرار داد. محل خشک و خنک‌نشده داخل کابینت بهترین مکان برای نگهداری از روغن است. روغن‌های تصفیه‌نشده و خام سالم نیستند زیرا این روغن‌ها روغن‌دار از انواع کارخانه‌ای‌شان دچار اکسیداسیون و فساد می‌شوند. اما حقیقت این است که هر نوع روغنی در مجاورت با اکسیژن هوا اکسید می‌شود و به همین دلیل باید در روغن را همیشه سفت ببندیم. همچنین روغن مصرف شده را برای مصرف مجدد نگه نداریم یا آن را به ظرف روغن برگردانیم.

#### وی ادامه می‌دهد: قسمت اصلی

آسیاب به طور معمول در زمین و مسیر آب قرار می‌گرفت، محل‌هایی برای نگهداری از جوال گندم، آرد و همچنین مکانی برای استراحت آسیابان در کنار آسیاب‌ها وجود داشت.

یکی از بانوان کهنسال بجنوردی هم که کم و بیش از آسیاب‌های زمان قدیم خاطراتی به یاد دارد، بیان می‌کند: در زمان قدیم هر خانواده‌ای بسته به تعداد اعضای خانواده اش چند گندم را در ماهانه آسیاب‌های مختلفی که در اطراف شهر وجود داشت می‌برد که پدر من برای این کار، گندم‌های گندم‌را به آسیابی که در نزدیکی حلقه سنگ قرار داشت، می‌برد و آن‌را در نوبت می‌گذاشت تا به آرد تبدیل کند.

آرنا وثیقا سلطانای، ادامه می‌دهد: خانواده‌هایی که جمعیت کمتری با

## «

«کلوان چی» فردی بود که آسیاب را مدیریت می‌کرد و از آن افرادی که گندم برای آرد کردن می‌آوردند، پسته‌یه مقدار گندم، درصد می‌گرفت و از سهم آرد آن‌ا برای خود بر می‌داشت که به این سهم «تَوَ‌ه» می‌گفتند

#### کودکان اجتماعی

هدفمند کردن زندگی کودکان یکی از مهم ترین اهداف والدین به شمار می‌رود. برای این منظور والدین باید ابتدا هدف‌های کوچکی برای کودک خود انتخاب کنند و سپس به او برای رسیدن به آن هدف‌ها بازی دهند. یکی از مهم ترین هدف‌هایی که والدین باید کودکان را برای رسیدن به آن تشویق کنند مهارت برقراری ارتباط با دیگران و اجتماعی‌شدن است به این معنا که کودکان با دیگران رابطه خوبی برقرار کنند و سازگار باشند. آداب اجتماعی به کودکان باید از همان سنین اولیه آموزش داده شود البته باید والدین این نکته را مد نظر قرار دهند که اجازه ندارند کودک را به برقراری ارتباط با افرادی که دوست ندارند، مجبور کنند و باید علائق کودکان را مد نظر قرار دهند. وقتی اهداف انتخابی کودکان با علائق، استعداد و سلیقه آن‌ها متناسب باشد، در مسیر درستی قرار خواهند گرفت.

##### در زمانی که اکسید شدن روغن جلوگیری می‌کند.



## لاستیک حسام ساعدی

### نماینده انحصاری و خدمات پس از فروش آپولو تایر در خراسان شمالی

شعبه ۱: بجنورد- خیابان امام خمینی غربی-نیش خیابان هنر

تلفن های تماس: ۰۵۸-۳۲۲۳۴۱۵۱،۳۲۲۳۴۱۲۸

شعبه ۲: بجنورد – بعد از ایران خودرو قنادرزاده – ما بین ناظر آباد۷، ۹

تلفن تماس: ۰۵۸-۳۲۲۸۲۴۲۲

همراه:۰۹۱۵۵۸۴۲۵۹۲

##### ضد انگل

**علوی-** گیاه بونه ای «سرخ تر» دارای مواد مؤثر دارویی مانند اسپیدیول، آلباسپیدین، روغن فرار، تانن، رزین و مواد رنگی است. یک کارشناس گیاهان دارویی درباره خواص این گیاه اظهار می‌کند: پزشکان سنتی در زمان قدیم از این گیاه به عنوان ضد انگل استفاده می‌کردند.

موسعد سملغانی، ادامه می‌دهد: البته مصرف این گیاه به مقدار زیاد می‌تواند با سمومیت‌های همراه باشد. وی می‌افزاید: افرادی که از ناراحتی گوارشی ناشی از وجود انگل رنج می‌برند می‌توانند یک بار به مقدار ۱۰ تا ۱۵ گرم از آن استفاده کنند. وی توصیه می‌کند: بیماران قلبی و زنان باردار باید از خوردن آن اجتناب کنند.

#### پاستا

«سوسن کاشانی، آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه نوعی پاستا را آموزش می‌دهد. **مقادیر لازم:** قارچ ۵۰۰ گرم، کره یک قاشق غذاخوری، خامه زده شده ۲۰۰ گرم، آرد یک قاشق غذاخوری، پیازچه ۲۰۰ گرم، پاستا یا ماکارونی فرمی ۴۰۰ گرم، پنیر گودا ۵۰ گرم، جعفری ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به میزان لازم. **طرز تهیه:** قارچ‌ها را همراه با پیازچه خرد می‌کنیم و با کره نفت می‌دهیم، نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم، پس از کمی هم زدن آرد و خامه را به آن می‌افزاییم و خوب مخلوط می‌کنیم.

پاستا را در آب می‌جوشانیم و پس از پخته شدن درون آبکش می‌ریزیم و به مواد اضافه می‌کنیم و جعفری خرد شده و پنیر رنده شده گودار را روی آن می‌ریزیم. در تابه را می‌گذاریم تا مواد بپزد و جا بیفتد.

#### رفع اثر چک برگشتی

**علوی-** خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می‌توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس یا دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن‌ها را از کارشناسان جویا شوم. در این شماره «منی ا... داور» و کبیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می‌دهد.

**روشن‌های قانونی رفع اثر از سوابق چک‌های برگشتی به چه صورتی است؟ آیا مدت انقضای نگهداری چک‌های برگشتی در سامانه اطلاعاتی بانک مرکزی قابل افزایش است؟**

مطابق ماده ۱۸ «دستورالعمل حساب جاری» بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران طبق رفع اثر از سوابق چک‌های برگشتی به شرح ذیل تماس یا دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن‌ها را از کارشناسان جویا شوم. در این شماره «منی ا... داور» و کبیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می‌دهد.

چک برگشتی، انقضای مدت نگهداری سوابق چک‌های برگشتی در سامانه اطلاعاتی بانک مرکزی به مدت ۲۱ سال از تاریخ صدور گواهی نامه عدم پرداخت آن مطابق ماده ۲۱ قانون چک مصوب سال ۱۳۷۲ که در واقع مورد اخیر که شخصیت است چک او برگشت خورده و طبق هیچ یک از احکامات اینج گانه نسبت به رفع سوء اثر اقدام نکرده است.

لذا افزایش مدت آن توسط بانک مرکزی برخلاف ماده ۲۱ قانون اصلاح چک مصوب ۱۳۷۲ می‌باشد، در نتیجه بند ۱۸ ماده بخشنامه شماره ۹۱/۵۹۹۱۲ مورخ ۱۳۹۱/۰۲/۰۸ بانک مرکزی که مدت انقضای نگهداری از سوابق چک‌های برگشتی در سامانه اطلاعاتی بانک مرکزی را ۷ سال از تاریخ صدور گواهی نامه عدم پرداخت معین کرده است، مطابق ماده شماره ۵۵-۷/۰۲/۱۳۹۵ و دادنامه شماره‌های ۱۴۰ ای ۱۲۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۶ صادره از هیئت عمومی دیوان عدالت اداری خلاف قانون و قابل ابطال شناخته شده است.

## زیارتگاه آبرکرم ایوب یغمبر- خراسان شمالی

**مدیریت : مهدی دانا**

**شماره تماس: ۰۹۱۵۱۸۸۲۲۳۱**

### چشمه آب گرم ایوب یغمبر (ع) جزو چشمه آب گرم ویژه کشور



**امکانات مجموعه سیاحتی زیارتی ایوب یغمبر :**

❑ **دواستخر** سرپوشیده و بهداشتی و مجزا زنانه و مردانه به همراه دوشهای حمام

❑ **آبرگرم** کاملاً طبیعی

❑ **کانکس‌های اقامتی مجهز به کولر**

❑ **آلاچیق** و **سکوهای مخصوص چادر**

❑ **اغذیه** و **سوپر مارکت** برای رفاه حال شهروندان عزیز



**زیارتگاه و آبرگرم ایوب یغمبر منطقه ای یکر و دیدنی در شمال استان خراسان شمالی-بجنورد**