

بیشتر بدانیم



کم آبی بدن

نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر آب برای زنان و ۲ تا ۴ لیتر آب برای مردان در روزهای گرم تابستان ضروری است. تنفس بد بویکی از نشانه های کم آبی بدن است. بزاق عامل پاک کننده دهان از باکتری‌هاست و هنگامی که در نتیجه کم آبی بدن کاهش می‌یابد، باکتری‌های دهان افزایش می‌یابد و تنفس بدبو می‌شود.کم آبی باعث می‌شود اعضای بدن نتوانند گلیکوژن و سایر اشکال انرژی را آزاد کنند چون برای آزاد کردن آن نیازمند آب هستند. این اتفاق باعث می‌شود بدن هوس خوردن مواد غذایی به خصوص مواد شیرین را داشته باشد چرا که بدن نمی‌تواند گلیکوژن تولید کند. غشروف‌ها در مفاصل با وجود آب نقش یک روان کننده را بازی می‌کنند. وقتی بدن کم‌آب می‌شود، غشروف‌ها آب کافی برای‌خیس بودن ندارندو این موضوع باعث می‌شود حالت چروک خورده پیدا کنند و موقع حرکت مفاصل، اصطکاک زیادی ایجاد شود که به درد مفاصل منجر خواهد شد.

آشپزی



کوکوی چیپس

|| مواد لازم برای کوکوی چیپس:
پیاز متوسط یک عدد، فلفل دلمه ای رنگی (سبز، قرمز، زرد) هر کدام یک دوم عدد، هویج متوسط یک عدد، چیپس سیب زمینی دو بسته، تخم مرغ ۶ عدد، آویشن پودر شده یک قاشق مرباخوری، روغن ۴ قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم.

|| طرز تهیه: ابتدا پیاز را خرد می کنیم و با ۳ قاشق سوپ خوری روغن به خوبی تفت می دهیم.فلفل دلمه ای و هویج را به پیاز اضافه می کنیم و آن ها را تفت می دهیم. نمک، فلفل سیاه و آویشن را اضافه می کنیم، سپس مواد را از روی حرارت برمی داریم. در یک کاسه بزرگ تخم مرغ ها را می شکنیم و با همزن دستی به خوبی با هم مخلوط می کنیم.چیپس سیب زمینی را خرد و به تخم مرغ ها اضافه می کنیم و هم می زنیم. مواد تفت داده شده را اضافه می کنیم. تابه را روی حرارت می گذاریم، یک قاشق سوپ خوری روغن می ریزیم و بعد از این که به اندازه کافی داغ شد مواد کوکورا در تابه می ریزیم.

هیئت رئیسه شورای شهر، تازه نفس با تجربه یک ساله

علوی- هیئت رئیسه جدید شورای اسلامی شهر بجنورد در پنجاه و چهارمین جلسه رسمی شورا در اجرای ماده ۲ آیین نامه اجرایی تشکیلات، انتخابات داخلی و امور مالی انتخاب شدند.«مهدی محمدی» رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد در این جلسه بیان کرد: مهم انسجام و هدف است و باید به سوی ثبات برویم مانند این یک سال که با آرامش و ثبات همراه بود.در انتخابات برگزار شده در این جلسه «مهدی محمدی» با ۸ رأی به عنوان رئیس، «جمشید گریوانی» با ۷ رأی به عنوان نایب رئیس، «سید احمد وکیلی» به عنوان خزانه دار ، «مصطفی دلیریان» به عنوان منشی اول و «زهره هاشمی» به عنوان منشی دوم شورای اسلامی شهر انتخاب شدند.
در این انتخابات «امانی» به عنوان رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی، «وکیلی» به عنوان رئیس کمیسیون ورزش و جوانان، «بهمن جباری» به عنوان رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و سرمایه گذاری، «گریوانی» به عنوان رئیس کمیسیون خدمات و محیط زیست شهری و «سید محسن موسوی» به عنوان رئیس کمیسیون عمران، معماری و شهرسازی انتخاب شدند تا در دومین سال دوره پنجم شورا فعالیت کنند.

علی نیا

با توجه به پایین آمدن نرخ سرطان «برس» (سینه) در بانوان از ۵۰ به ۲۵ سال نگرانی خاصی خواهان راه اندازی دستگاه ماموگرافی در مراکز درمانی دولتی هستند
به وجود آمده است. به گفته مطلعان این بیماری با تشخیص به موقع قابل درمان است و این امر به وسیله ماموگرافی امکان پذیر خواهد بود. با وجود این که سن ابتلا به سرطان برس در استان پایین آمده است اما بانوان می گویند از دستگاه های مورد نیاز



خواب ۱۱ ماهه دستگاه ماموگرافی

و کافی برای ماموگرافی در مراکز دولتی بی بهره هستند. برخی بانوان به دلیل بالا بودن هزینه های ماموگرافی در مراکز خصوصی خواهان راه اندازی دستگاه ماموگرافی در مراکز درمانی دولتی هستند

تا بتوانند با هزینه کمتری برای پیشگیری اقدام کنند.

یکی از بانوانی که مجبور است هرچند ماه برای ماموگرافی اقدام کند، می گوید: متأسفانه ماموگرافی زایشگاه بنت الهدای شمالی (عطوفت) با اشاره به این که

مجبور هستیم با نرخ آزاد برای ماموگرافی اقدام کنیم.

«بهرامی» با اشاره به این که برای استفاده از امکانات مراکز خصوصی توان مالی کافی ندارد، می افزاید: افرادی که توان مالی بالایی دارند به راحتی می توانند بدون انتظار از خدمات ماموگرافی مراکز

خصوصی استفاده کنند اما افرادی مشابه من این توانایی را ندارند. رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی (عطوفت) با اشاره به این که

مشاوره پزشکی

دیابت در بارداری

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی 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.

نشانه های دیابت در بارداری چیست؟

تشنگی غیر عادی، تکرر ادرار ،خستگی، حالت تهوع و تاری دید از نشانه های دیابت در بارداری است. در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری برای مادران باردار تست تحمل گلوکز خوراکی یک یا دو مرحله ای انجام می شود که بر اساس نتایج آن مشخص خواهد شد بیمار به دیابت بارداری مبتلا شده است یا خیر.



می گوید: درصدد رفع نقص این دستگاه هستیم و با توجه به شرایط پیش آمده تأمین تجهیزات خارجی دشوار شده است اما برطرف کردن عیب دستگاه ماموگرافی هنوز در برنامه کاری ماست تا تعمیر و قابل استفاده شود.

دکتر «کمالی» می افزاید: در بیمارستان امام علی(ع) بجنورد یک دستگاه ماموگرافی داریم که قدیمی است و کیفیت لازم را ندارد.

وی در خصوص نقص فنی دستگاه ماموگرافی در بیمارستان بنت الهدای بجنورد اظهار کرد: این نقص فنی در دیگر دستگاه های ماموگرافی در کشور وجود داشته است و هم اینک مسائل حقوقی مربوطه در خصوص شرکتی که این دستگاه ها را آورده در حال پیگیری است زیرا این دستگاه ها کیفیت لازم را نداشته اند.

وی با اشاره به تفاهم نامه منعقد شده با مرکز جراحی نامحدود جواد الالمه(ع) اضافه کرد: دستگاه ماموگرافی در این مرکز وجود دارد و متقاضیان می توانند با تعرفه دولتی از این خدمت بهره مند شوند. وی بیان می کند: این مرکز نوبت دهی را با تعرفه دولتی انجام می دهد و با استعلامی که گرفته ام روزانه ۱۰ ماموگرافی در این مرکز انجام می شود.

وی با توجه به بالا بودن هزینه خرید دستگاه های ماموگرافی می گوید: اگر قرار باشد سه تا چهار دستگاه ماموگرافی داشته باشیم و هر مرکز سه تا چهار کار انجام دهد عملا بهره وری لازم را از دستگاه نخواهیم داشت. وی گفت: دستگاه های پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که در بیمارستان بنت الهدی دستگاه ماموگرافی موجود ولی معیوب است،

گیاهان دارویی

برطرف کننده خستگی

علوی- گیاه نناع کوهی به شکل بوته است و از قسمت های هوایی آن برای مصارف دارویی استفاده می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهار کرد: این گیاه دارای مواد موثر دارویی، روغن فرار و آروماتیک است. «مسعود معماریانی» درباره موارد استفاده از نناع کوهی بیان کرد: از نناع کوهی به عنوان رفع کننده خستگی، ضعف منشأ عصبی، ضعف اعصاب، خستگی عمومی و سرگیجه های عصبی استفاده می شود. وی افزود: همچنین بخش های هوایی این گیاه برای درمان اسهال های ساده و ناراحتی های روده بسیار مفید است. به گفته وی، بهتر است از این گیاه ۴ تا ۶ گرم گرم و روزانه ۳ بار به طور دم کرده استفاده شود.

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 هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شیروان رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد.

۱-کلاسه پرونده ۹۷-۰۱۹ آقای اسماعیل محمد نژاد فرزند علی اکبر در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۷۵متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴ فرعی از ۱ اصلی سه یک آب خریداری از مالک رسمی از مالکیت اسماعیل زراعتکار
۲-کلاسه پرونده ۹۶-۳۶۶ خانم زهرا محمدی فرزند حسن در سه داننگ مشاع از ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۱۷متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی ۱۳ فرعی از ۱۷۰۵اصلی خریداری از مالک رسمی از ذیل مالکیت مشاعی متقاضی
۳-کلاسه پرونده ۹۶-۳۶۵ آقای حسنعلی وطن دوست اوغاز فرزند براتعلی در سه داننگ مشاع از ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۱۷متر مربع تمامی باقیمانده پلاک ثبتی ۱۳ فرعی از ۱۷۰۵اصلی خریداری از مالک رسمی از ذیل مالکیت مشاعی متقاضی
۴-کلاسه پرونده ۹۷-۰۶۱ آقای محمد صادق یزدگردی فرزند احمد در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۸/۵۲متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸۷ فرعی از۱۳ اصلی باغات و حومه خریداری از مالک رسمی از ذیل مالکیت اکبر اکبر زاده احدی از ورثه عبدالحسین اکبرزاده

۵-کلاسه پرونده ۹۷-۰۴۰ آقای احمد هوشمند فرزند غلامعلی در ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۱۳۹/۳۵متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی شماره ۵۰۳۲ فرعی از ۲ اصلی مزرعه حصار خریداری از مالک رسمی از ذیل تمامی مالکیت مشاعی متقاضی
۶-کلاسه پرونده ۹۷-۰۹۲ آقای علی وثوقیان فرزند مسلم در دو داننگ مشاع از ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۳۷/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱ اصلی سه یک آب خریداری از مالک رسمی از مالکیت محمد محمد محمدی
۷-کلاسه پرونده ۹۷-۰۰۹۳ خانم زهرا وثوقیان فرزند مسلم در چهار داننگ مشاع از ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۳۷/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱ اصلی سه یک آب خریداری از مالک رسمی از مالکیت محمد محمد محمدی
۸-کلاسه پرونده ۹۷-۰۸۸ آقای محمد معصوم فرزند غلام حسین در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۶۲/۷۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۵۲ و ۳۵۳ فرعی از ۲ اصلی مزرعه حصار خریداری از مالک رسمی از ذیل تمامی مالکیت مشاعی متقاضی
۹-کلاسه پرونده ۹۶-۳۴۷ خانم گلنومه رجب پور ورگ فرزند عباسعلی در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۴۷/۲۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۳۷ فرعی از ۱ اصلی سه یک آب خریداری از مالک رسمی آقای حبیب خاکشور

۱۰- کلاسه پرونده ۹۶-۱۱۳ آقای اله وردی برات زاده فرزند علی در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۴/۶۶ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی شماره ۱۱ اصلی خائلق خریداری از مالک رسمی از مالکیت عباسعلی زینل زاده احدی از ورثه بسن نژاد زینل

۱۱- کلاسه پرونده ۹۶-۲۷۴ آقای بهرام براتی فرزند علی محمد در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۲۲۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۰۸ و ۱۰۶۱ فرعی از ۱ اصلی پسر شهید خریداری از مالک رسمی از مالکیت علی محمد براتی
۱۲- کلاسه پرونده ۹۷-۰۶۳ آقای محمد محمدزاده فرزند آدینه محمد در ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۴۰/۶۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۶۱۵ فرعی از ۱۳ اصلی باغات و حومه خریداری از مالک رسمی از ذیل تمامی مالکیت مشاعی متقاضی

بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از 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: ۹۷/۰۵/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۷/۰۶/۰۳

صمد ابراهیم زاده- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شیروان