کاهش بهره هوشی

علوی- یک روز از مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل کودکان است. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: کمبود ید در کودکان باعث کاهش بهره هوشی و قدرت یادگیری و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها می شود. «علیزاده» ادامه داد: اگرچه توصیه می شود نمک باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم نیز باید نمک تصفیه شده بدون ید باشد. وی با اشاره به این که عادت های غذایی سالم را باید در دوران کودکی شکل داد، تصریح کرد: تغذیه صحیح در دوران کودکی می تواند در پیشگیری از بسیاری از بیماری های سنین بزرگ سالی مانند فشارخون بالا، چاقی، یوکی استخوان، بالا بودن کلسترول خون، بیماری های قلبی و عروقی و سرطان ها نقش داشته باشد. وی خاطرنشان کرد: میزان توصیه شده مصرف نمک در کودکان حداکثر روزی ۳ گرم است و رفتارهای غذایی نامناسب کودکان مانند مصرف غذاهای شور، غذاهای آماده، تنقلات کم ارزش و قست فودها از عوال موثر در ایجاد فشار خون بالا در کودکان به شمار می رود.

خواص برخی میوه ها

گروه اجتماعی- بعضی از مواد غذایی در پوست میوه ها و سبزیجات یافت می شوند. میوه ها و سبزیجات در طول دوران رشد در مقابل عناصر مختلفی قرار می گیرند و این باعث می شود که مواد غذایی سودمند و منحصر به فردی در آن ها جمع شود. پوست مرکبات سرشار از مواد مغذی مخفی است. ویتامین C موجود در پوست لیمو ۵ برابر بیشتر از گوشت آن است ضمن این که پوست این میوه سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی ضروری مانند پروفلاوون، تیمین، نیاسین، فولات، ویتامین های B۵، B۶ و A، کلسیم، آهن، پتاسیم، روی و منیزیم است. شما می توانید پوست رنده شده و مواد معدنی ضروری برای بدن، پنیر یا غلات، قهوه و چای میل کنید. پوست موز سرشار از ترپتوفان است و به تنظیم خلق و خوی بهتر شدن علایم افسردگی کمک می کند.

می توان به خبر کیوی، کوکی و حتی سوپ پوست موز اضافه کرد. حتی می توان از پوست موز سرکه تهیه و از آن به عنوان جانشینی سالاد و سبزیجات استفاده کرد.

پوست هندوانه سرشار ویتامین است؛ سیتروللینین اسید آمینه ای است که در بدن به آرژنین تبدیل می شود و به بهبود گردش خون، افزایش جریان خون، بهبود سلامت قلب، افزایش ایمنی بدن و کاهش خستگی عضلانی کمک می کند. سالاد های کلم بروکلی نیره رنگ حاوی سولفوران است؛ یک آنتی اکسیدان فیتوشیمیایی که دارای خواص ضد التهابی است و دی.ان.ای محافظت می کند، سلول های سرطانی را غیر فعال می کند و به جلوگیری از تشکیل تومور می پردازد. انواع ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن، در پوست آناناس پنهان شده اند.

هسته آناناس حاوی بروملین است؛ آنزیم هضم کننده پروتئین که دارای خواص ضد التهابی است و می تواند التهاب بینی و سینوس ها را کاهش دهد. همچنین این ماده، کاهش دهنده دردهای ناشی از آرتروز و دردهای عضلانی است.

بروملین دارای خواص ضد انعقادی نیز است و به جلوگیری از لخته شدن خون کمک می کند.

سوء استفاده از ضعف نفس اشخاص

خوانندگان عزیز روزنامه می توانند سوالات خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

شخصی بی هوش در بیمارستان بستری بوده و یکی از فرزندان از او انگشت پدر استفاده و سهم بقیه ورثه را از آن خود کرده است. عنوان اتهامی وی چیست؟

موضوع مشمول ماده ۵۹۶ قانون مجازات اسلامی است که عنوان سوء استفاده از ضعف نفس اشخاص را دارد. مجازات وی علاوه بر جبران خسارت های مالی از ۶ ماه تا ۳ سال حبس خواهد بود، در صورت انطباق با جرم کلاهبرداری از یک تا ۷ سال حبس محسوب می شود که با رضایت شاکی پرونده قابل تعلیق است و به جلوگیری از تکرار جرم کمک می کند.

اعتبار است و همه انتقال اموال ابطال خواهد شد.

«مَنظَره باخ، ایاغ وُر»

پا به رکاب

روزهای نخستین ورود خود به پایتخت با نام ها و برندهایی مانند «هرکوس»، «رالی»، «بی. اس. آ» و «بیرمنگام» که همگی ساخته کشور انگلستان بودند، قدم در عرصه گذاشت تا دل بینندگان خود را ببرد.

با آمدن دوچرخه همه به وجد آمده بودند و برای شان عجیب بود که چگونه می توانند از این وسیله استفاده کنند.

آن روزها قیمت بهترین، بادوام ترین و خوش رکاب ترین نوع دوچرخه از ۱۰ تومان شروع می شد و به ۱۵ تومان می رسید و همچنین قیمت لوازم اضافی آن از جمله قاب، ترک بند، بوق و امثال آن شامل دو تومان می شد.

کوچه ها و خیابان های خاکی شهر و محله ها و مغازه های شهر شدند و هر کسی که کمی پس انداز داشت، به نیت خرید یکی از آن ها راهی بازار می شد. اما گذر سال ها کم کم عده ای هم بودند که از چهارراه شهید صفا را به خاطر دارم که هر وقت دوچرخه من پا برادرانم حراب می شد به یکی از این افراد مراجعه می کردیم. وی با بیان این که بیشتر دوچرخه سازان قدیمی بجنورد از دنیا رفته اند، اضافه می کند: آن موقع ها که ماشین کم بود یا مردم قدرت خرید آن را نداشتند، از دوچرخه استفاده می کردند. گاهی دو تَرک یا سه تَرک هم سوار آن می شدند و صفا می کردند، هر وقت هم خراب می شد یا پرداخت مبلغی اندک آن را تعمیر و دوباره از آن استفاده می کردند.

یک پژوهشگر فرهنگ عامه در بجنورد هم در این باره بیان می کند: شاید بیش از یک قرن گذشت تا اولین دوچرخه ها در کوچه و خیابان های تهران و دیگر شهرهای بزرگ کشور به دست علاقه مندان رسید و سال ها طول کشید تا بیشتر آن ها مرحوم «حسین علوی مقدم» و «عزیز...» نقدی پور، در حاشیه میدان کارگر، محمد نقدی پور، در کنار نزدیکی میدان فردوسی، «جنتی راد» نزدیک به محدوده میدان ۱۷ شهریور سابق و «اسد...» نقدی پور، در چهارراه شهید صفا را به خاطر دارم که هر وقت دوچرخه من پا برادرانم خراب می شد به یکی از این افراد مراجعه می کردیم، وی با بیان این که بیشتر دوچرخه سازان قدیمی بجنورد از دنیا رفته اند، اضافه می کند: آن موقع ها که ماشین کم بود یا مردم قدرت خرید آن را نداشتند، از دوچرخه استفاده می کردند. گاهی دو تَرک یا سه تَرک هم سوار آن می شدند و صفا می کردند، هر وقت هم خراب می شد یا پرداخت مبلغی اندک آن را تعمیر و دوباره از آن استفاده می کردند.

یک پژوهشگر فرهنگ عامه در بجنورد هم در این باره بیان می کند: شاید بیش از یک قرن گذشت تا اولین دوچرخه ها در کوچه و خیابان های تهران و دیگر شهرهای بزرگ کشور به دست علاقه مندان رسید و سال ها طول کشید تا بیشتر آن ها مرحوم «حسین علوی مقدم» و «عزیز...» نقدی پور، در حاشیه میدان کارگر، محمد نقدی پور، در کنار نزدیکی میدان فردوسی، «جنتی راد» نزدیک به محدوده میدان ۱۷ شهریور سابق و «اسد...» نقدی پور، در چهارراه شهید صفا را به خاطر دارم که هر وقت دوچرخه من پا برادرانم خراب می شد به یکی از این افراد مراجعه می کردیم، وی با بیان این که بیشتر دوچرخه سازان قدیمی بجنورد از دنیا

به بجنورد آورده شده، در جایی دیده نشده است، اظهاراتی می کند: می توان حدس زد که ورودشان به بجنورد، مورد استقبال مردم قرار گرفت و کسبه، بازاریان و کارمندان، از اولین خریداران دوچرخه بودند.

وی بیان می کند: بنا این که در آن روزگاران، کوچه و خیابان های بجنورد خاکی و سنگ فرش بودند، اما از دوره پهلوی اول، بسیاری دوچرخه خریدند تا زمان را برای رفت و آمدشان، کوتاه تر کنند.

وی با بیان این که به اجرای طرح آسفالت در خیابان های بجنورد، شوق به استفاده از دوچرخه بسیار گرفت، می افزاید: به جز فروشندگان، تعدادی تعمیرکار در شهر، فعالیت خود را آغاز کردند اما دوچرخه های آن روزها، تفاوت اندکی با طراحی های امروزی داشتند از جمله محفظه ای فلزی با نام قاب زنجیر داشتند که زنجیر و چرخ دنده داخل آن بود و سال ها بعد، دچار تغییراتی شد، با دینام داشتند که زین زیر و در آمتداد گلگیر نصب شده بود و با متصل شدن کلاهک آن به لاستیک عقب، چراغ زیر زین باشد، منظره باغ، ایاغ وُر» یعنی به برج منظر نگاه کن، یا بزن.

وی با بیان این که گزارش های چندان دقیقی از اولین دوچرخه هایی که

دسته خود داشتند که بعدها، نوع جدیدی از آن برای هشدار به رهگذران به بازار آمد که با انرژی یک باتری(قوه) استوانه ای شکل کار می کرد.

تَرک پشت زین هم برای بستن لوازم و نشستن یک نفر روی آن بود که پس از مدتی استقبالی از بازار ماند، بنا، نجار، حلبی ساز و شیرانی کوب، ابزار و لوازم کار خود را داخل توبره ای می گذاشتند و روی تَرک دوچرخه آویزان می کردند. این شهروند بجنوردی خاطرنشان می کند: برخی افراد به دو طرف دسته دوچرخه خود دو عدد آینه هم وصل می کردند و نوار پلاستیکی رنگی به عرض تقریبی دو سانتی متر برای جلوگیری از زنگ زدگی، بر بدنه و تنه دوچرخه پیچیده می شد که اصطلاحاً به این کار «نایلون پیچی» می گفتند. از جالب ترین نکات فرهنگ دوچرخه سواری، استفاده چند نفره بود که در موارد بسیاری، از جمله در هنگام برگشتن از سینما و شب نشینی ها، همسران را روی تَرک و کودکان خود را روی میل یا زین بچه گانه می نشاندند.

«حصاری مقدم» ادامه می دهد: استادان بسیاری هم طی این سال ها، عمر خود را در راه تعمیر و پنچرگیری و تاب گیری طوقه های دوچرخه گذراندند اما بعضی از آن ها، دوچرخه های مسئعملی داشتند که به علاقه مندان دوچرخه سواری، به شکل ساعتی، کرایه می دادند.

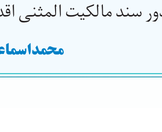
به گفته وی، آخرین مبلغ پرداختی برای یک ساعت استفاده از دوچرخه در اوایل دهه ۵۰، کمتر از پنج ریال بود و تنها وسیله برای گرو گذاشتن در قبال دوچرخه، صداقت کودکانه بود که با معرفی پدر یا خانواده خود، دوچرخه را برای ساعتی کرایه می کردند.

وی خاطرنشان می کند: از دیگر کاربردهای دوچرخه در این شهر، می توان به استادان پنبه زن اشاره کرد که با سوار شدن بر این وسیله بر کوی و محله ها، می راندند و با صدایی آهنگین، حرفه پنبه زنی خود را به ساکنان کوچه ها، معرفی می کردند که بعدها، چاقو تیزکن ها به این جمع افزوده شدند و ابزار تیز کردن چاقو را روی تَرک می بستند و با استفاده از دینام و چرخاندن لاستیک عقب دوچرخه، چاقوهای کند را با کشیدن به سنگ سنباده، تیز می کردند.

نگهداری از آبغوره

گروه اجتماعی- نگهداری از آبغوره اگر به درستی انجام نشود، موجب کپک زدن و فاسد شدن سریع آن می شود. آبغوره فواید زیادی دارد و داروی بسیاری از بیماری ها و نگهداری آن از بسیار مهم است زیرا آبغوره فاسد می تواند موجب بروز خطرات زیادی مثل مسمومیت و حتی ابتلا به سرطان شود و نباید از غوره های خراب برای درست کردن آبغوره استفاده کرد. برای نگهداری از آبغوره از شیشه های کوچک استفاده کنید و پس از بار کردن در هر شیشه آن را زود مصرف کنید. سعی کنید شیشه‌ای را انتخاب کنید که دهانه آن تنگ باشد تا به راحتی کپک نزند. از ظروف با بطری های پلاستیکی برای نگهداری از آبغوره استفاده نکنید زیرا مواد اسیدی موجود در آبغوره با دیواره ظروف پلاستیکی واکنش‌های نامطلوبی ایجاد می کند و باعث سمی یا سرطان‌زا شدن آن می شود.

تب بر



علوی- درخت «لیمو شیرین» از خانواده نارنج و دارای پوست و میوه با خواص دارویی مختلف است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر این گیاه را روغن فرار، هسپریدین، مواد تلخ، تانن، اکسالات کلسیم، ویتامین ها و اسیدهای مختلف بیان کرد. «مسعود معمارپناهی» این میوه را تب بر، ضد اکسیدروبوز و ضد رومانیسم معرفی کرد و افزود: از پوست لیمو به عنوان تب بر استفاده می کنند، دانه های آن خاصیت ضد کرم دارد و از اسانس آن هم به عنوان معطر کننده استفاده می شود. وی با اشاره به موارد استعمال آن در طب سنتی تصریح کرد: قسمت های مختلف لیموشیرین در موارد یاد شده و همچنین در سرماخوردگی و رفع سرفه به کار می رود. وی اظهار کرد: قسمت های مختلف این میوه در مصارف دارویی متفاوت است.

تقویت حس کنجکاوی

گروه اجتماعی- کنجکاوی، عاملی است که افراد بزرگ سال و کودکان را تشویق به یادگیری مطالب جدید می کند. در بزرگ سالی، راه‌های زیادی برای تقویت این حس وجود دارد اما پرورش این حس از سنین کودکی در بچه‌ها اهمیت زیادی دارد. بسیاری از بچه‌ها به طور طبیعی کنجکاو و همواره به دنبال کشف چیزهای جدید هستند. نقش معلمان و مربیان در شناساندن این حس و کمک به تقویت آن در کودکان اهمیت بسیاری دارد. برای رشد و آموزش بچه‌ها مهم است که یک برنامه منظم روزانه داشته باشید اما از طریق تغییرات جزئی در عادت‌های روزانه می‌توان مغز را به شیوه‌های مختلف وادار به فعالیت کرد.

همین مسئله به تحریک کنجکاوی منجر خواهد شد. با تغییر فعالیت های روزانه می توان حس کنجکاوی را در کودک تقویت کرد. سعی کنید کودک را شگفت‌زده و یا فعالیت‌هایی را در کودک تقویت کنید. خواندن یک داستان خوب برای بچه‌ها قبل از خواب می‌تواند برای آن‌ها شگفت‌انگیز باشد.

با این حال خواندن داستان‌های مشابه، می‌تواند برای کودک بسیار کسل‌کننده و یکنواخت باشد. می‌توانید برای تحریک حس کنجکاوی کودک، آخر داستان را باز بگذارید تا کودک با تصور خود آن را به پایان برساند.

همچنین می‌توانید با استفاده از روش‌های دیگر هم خلاقیت کودکان را پرورش دهید؛ مثلاً از آن ها بخواهید عنوان داستان را خودشان انتخاب و شروع به گفتن داستان کنند و آن ها را همراهی کنید. کنجکاوی‌های اولیه کودک می‌تواند به کنجکاوی بیشتر و منجر شود. با پرسیدن سوال از کودکان، مغز آن ها را وادار به فعالیت و ذهن آن ها را درگیر یافتن پاسخ‌ها و راه‌حل‌ها کنید. خودتان را آماده شنیدن تمام پاسخ‌های کودک کنید. آشنایی بچه‌ها با فرهنگ‌های مختلف، یکی از راه‌های تقویت کنجکاوی آن هاست.

مرغ لیمویی

مواد لازم: تکه های مرغ ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم،خلال پوست لیمو ۴ قاشق چای خوری، عصاره لیموترش یک سوم فنجان، سیر له شده ۳ حبه، آویشن تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری (یا دو قاشق چای خوری آویشن خشک)، رزماری تازه خرد شده ۲ قاشق چای خوری (یا نصف قاشق چای خوری رزماری خشک)، نمک و فلفل سیاه یک قاشق چای خوری، کره نوب شده ۲ قاشق غذاخوری، تکه های لیمو برای تزیین.

طرز تهیه- آب لیمو، خلال پوست لیمو، سیر له شده، آویشن، رزماری، نمک و فلفل سیاه را در یک کاسه می ریزیم و خوب مخلوط می کنیم. با یک چاقوی تیز برش های باریک ۱/۵ سانتی متری داخل مرغ ها ایجاد می کنیم تا مایعی که در مرحله اول تهیه کرده ایم به خوبی در آن نفوذ کند.تکه های مرغ را در کاسه می ریزیم و خوب می چرخانیم. بعد کاسه را برای یک تا دو ساعت داخل یخچال می گذاریم. فر را با حرارت ۴۲۵ درجه فارنهایت (۲۰۰ درجه سانتیگراد) گرم می کنیم. مرغ ها را از داخل مایع بیرون می آوریم و در یک ردیف داخل سینی فر می چینیم، طوری که قسمت پوست آن به سمت بالا باشد. با استفاده از یک برس مخصوص آشپزی، کره را روی تکه های مرغ می مالیم. مرغ ها را درون سینی فر قرار می دهیم و با برس کره آب شده روی آن می زنیم. به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه مرغ ها را داخل فر می گذاریم تا پوست آن ها قهوه ای رنگ و عصاره شان خارج شود. ۲۰ دقیقه بعد از پخت مقداری از مایعی را که در مرحله اول آماده کردیم و مرغ را در آن خواباندیم به آرامی روی هر تکه مرغ می ریزیم و در فر را می بندیم. بعد از این که مرغ ها را از فر بیرون آوردیم، یک قبول روی آن ها قرار می دهیم و ۱۰ دقیقه صبر می کنیم. سپس عصاره خارج شده از آن ها را داخل ظرف سرو می ریزیم و مرغ ها را در آن قرار می دهیم و با تکه های لیمو ترنج می کنیم.

آگهی فقدان سند مالکیت موضوع ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت

آقای محمدرضا سلیمی فر فرزند محمد به شماره شناسنامه ۳ کدملی ۶۳۵۹۷۴۵۱۶۱ صادره از فاروج با تسلیم دو برگ استشهادیه که صحت امضاء شهود مذکور در آن در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۶ شهرستان فاروج گواهی شده است مدعی شده اند که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه باغ میمی پلاک شماره ۱۳۱ فرعی از ۶۹ اصلی بخش ۳ قوچان که ذیل صفحه ۱۹۸ دفتر ۱۵۱ به شماره چاپی ۱۶۲۴۴۰ به نام وی صادر گردیده به علت نامعلوم مفقود شده است درخواست صدور سند المثنی نموده اند. 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 چنانچه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد. **تاریخ انتشار: ۹۷/۹/۲۱**

محمداسماعیل فرهمند رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج