

## سلامت نامه



## اختلالات تیروئید را در دوران بارداری جدی بگیرید

**علوی-** اختلالات تیروئید را در دوران بارداری به دلیل عواقب جبران ناپذیر آن جدی بگیرید. یک پزشک فوق تخصص غدد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی دراین باره توضیح داد: هنگامی که غده تیروئید به اندازه کافی هورمون ترشح نمی کند فرد به کم کاری تیروئید مبتلا می شود. دکتر «حبیبیه سادات شاکری» افزود: عقب ماندگی ذهنی، مشکلات تکامل سیستم عصبی و ایجاد اختلال در اندام های بدن نظیر اختلالات قلبی، از عوارض کم کاری تیروئید درمان نشده در دوران بارداری است. وی به درمان زود هنگام کم کاری تیروئید در دوران کودکی اشاره و تصریح کرد: کم کاری تیروئید در این دوران باعث اختلالات هوشی و مغزی، مشکل در تکامل سیستم عصبی، تغییر در رشد اندام ها و استخوان ها، بلوغ زودرس یا دیررس و ... می شود. وی تاکید کرد: همه بانوان قبل از اقدام به بارداری با انجام آزمایش خون از سلامت خود مطمئن شوند تا با عوارض بیماری ها مواجه نشوند.

## ۷ سال اول

## پرورش خلاقیت

**علوی-** کار کردن در کنار والدین برای بچه ها بیشتر از این که توسط آن ها راهنمایی شوند، باعث می شود حس کنند والدین شان کنارشان هستند که این عامل منجر به افزایش اعتماد به نفس می شود و از سوی دیگر والدین شان را به عنوان دوست می پذیرند. در اختیار قرار دادن ابزارهای مختلف، خمیرهای بازی، مهره و هر چیزی که کودک بتواند در دستش بگیرد و با آن بازی کند برای پرورش خلاقیت خوب است. بهتر است والدین تا حد ممکن به ساختن آن چیزی که مد نظر کودک است، کمتر کمک کنند و حتی جایی که حس می کنند کودک نمی تواند آن را انجام دهد، اجازه دهند او هر قدر می تواند تلاش کند.

کمک کردن بیش از حد این موضوع را به وی القا می کند که او به تنهایی قادر به انجام این کار نیست. کارشناسان به اهمیت ایجاد محیط مناسب با مواد اولیه برای ترغیب خلاقیت های کودکان تاکید دارند. آن مواد مانند خمیر، آرد، خاک رس، کاغذ کادو و چوب بستنی را دم دست نگه دارید. به جای روشن کردن تلویزیون برای بچه ها، اسباب بازی هایی که بازی تخیلی آن ها را به دنبال دارد، بخرید. این کار علاوه بر حس خلاقانه، فرصت برعهده گرفتن نقش جدید و تجربه کردن کار تیمی را به آن ها می دهد.

**علوی-** روزه گشان از دور سر و کله اش پیدا می شود، دودش را می توان از چند صد متر آن طرف تر هم دید، با سر و صدای زیاد نزدیک و نزدیک تر می شود، صدای روزه پی در پی اش خیال تمامی ندادار. وقتی در ایستگاه از نفس باز می ایستد و مسافران اش یک به یک سوار می شوند هُرم داغی چنان به صورت شان سیلی می زند که بی رمق می شوند. صدای راننده از آن جلو می آید که از مسافران می خواهد کارت بکشند یا آن هایی که کارت ندارند کرایه شان را به طور نقد پرداخت کنند، برخی دست شان تازه به جیب شان می رود و برخی دیگر موقع سوار شدن و قبل از تذکر راننده کارت کشیده اند. گرمای هوا طاقت همه را طاق کرده است، برخی غرولند کثان با خود می گویند به نظر می رسد هوای بیرون از داخل اتوبوس بهتر است و حداقل گاهی نسیمی می وزد. مسافر سالمندی که صورتش از شدت گرما گر گرفته است، داد می زند: «آقای راننده، کولر را روشن کن» اما راننده آب پایی را روی دستش می ریزد و خراب بودن کولر اتوبوس را یادآور می شود. یکی دیگر از آن پشت می گوید: اگر پول داشتند کولر را درست کنند، اول به داد آگروز اتوبوس می رسیدند. بالاخره پس از گذشت دقایقی، اتوبوس لُخ لُخ کثان به حرکت در می آید و

تعدادی از مسافران که از صندلی ها جامانده اند، خود را محکم به دستگیره ها می چسبانند تا در دست انداز خیابان صدای زیاد نزدیک و نزدیک تر می شود، اتوبوس برخی مسافران خسته را نگران می کند که آیا مسیر پر پیچ و خم شهرک محل زندگی شان را تا شهر می توانند به سلامت طی کنند یا نه؟ دیگر از آن اتوبوس های نو و تازه نفس خبری نیست، مدت هاست مردم شهر به دیدن اتوبوس هایی که نه رنگی به روی شان مانده و نه رمقی در تن شان، عادت کرده اند و چاره ای هم ندارند. هر گاه صدایی از مسئولان بلند شده و او فرسودگی ناوگان نالیده اند، به جایی نرسیده و مجبور بوده اند با همین مشکل، بسوزند و بسازند. بماند که این مشکلات از نظر نایب رئیس شورای شهر بجنورد دور نمانده و او مدام دغدغه ناوگان پیر شهر را دارد. «گروانی» وضعیت اتوبوس های بجنورد را اسفبار می خواند هر چند بنا به گفته اش، این موضوع به وزیر کشور اعلام شده است، چنان که وی اظهار می کند: از سال ۹۴ تاکنون دولت یک ریال بارانه برای خرید اتوبوس نداده این در حالی است که در سفر مقام معظم رهبری اتوبوس مصوبه داشتیم که از آن میزان ۳/۵ میلیارد تومان برای خرید ۵ دستگاه فقط ۸۰۰ میلیون تومان پرداخت شد

و اگر در گذشته می خواستیم اتوبوس بخریم این مبلغ صرف خرید یک دستگاه می شد اما اکنون هزینه آن یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان شده است. البته این حرف ها تازگی ندارد و هر چند وقت یک بار پرونده زهوار در رفته اتوبوس های درون شهری باز و هنوز دیری نپاییده به یوته فراموشی سپرده می شود اما این بار شاید با آمدن رئیس دولت به استان اوضاع فرق کند. حرف های رئیس شورای اسلامی شهر در جلسه گذشته شورا رنگ و لعاب این چنینی داشت، چنان که قبلا هم گفته بود این بار یادآور می شود: مصوبه ای مبنی بر دریافت ۱۰۰ میلیارد تومان وام داشتیم که ۵۰ درصد آن را باید سازمان همیاری ها پرداخت کند بر این اساس به شهرداری اعلام شد طرح توجیهی پیوست بنویسد که این اعتبار در کدام محل ها هزینه می شود و نوسازی ناوگان حمل و نقل درون شهری یکی از این موارد خواهد بود. فرسودگی ناوگان پیر شهر داد مردم را هم درآورده است چنان که برخی شهروندان از وجود اتوبوس های فرسوده در خیابان های اصلی شهر مانند طالقانی گلایه دارند، البته این گلایه به حق است و اگر چند ساعتی را در طول این خیابان سر کنیم و حواس مان به رفت و آمد اتوبوس ها باشد به خوبی به این موضوع پی می

## اشپزی



## نخاگینه مغزدار

مواد مورد نیاز

**گروه اجتماعی-** تخم مرغ ۲ عدد، ماست ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، وانیل، بکینگ پودر به مقدار لازم، شکر و آب نصف پیمانه، گلاب یک چهارم پیمانه، هل و زعفران به مقدار لازم، آرد ۲ قاشق غذاخوری، روغن، گردوی خردشده و دارچین به مقدار لازم.

**طرز تهیه:** برای تهیه شربت خاگینه، شکر، آب، گلاب و ۲ دانه هل و مقداری زعفران دم کرده را با هم مخلوط می کنیم و روی حرارت می گذاریم و اجازه می دهیم غلیظ و خنک شود. برای تهیه خاگینه تخم مرغ و وانیل را خوب هم می زنیم و بعد ماست و آرد سفید و یک قاشق بکینگ پودر را اضافه می کنیم و با قاشق هم می زنیم. نصف مواد خاگینه را داخل تابه می ریزیم و در آن را می گذاریم وقتی خودش را گرفت مقداری مغز گردو می ریزیم و روی آن پودر دارچین می پاشیم سپس بقیه مواد خاگینه را روی آن می ریزیم و درش را می گذاریم. بعد از آن که خودش را گرفت برمی گردانیم تا طرف دیگر آن هم سرخ شود. وقتی دو طرف آن کاملا پخت و طلایی شد شربت خنک شده را روی آن می ریزیم.

## گیاهان دارویی



## تقویت کننده قلب

**گروه اجتماعی-** «آنج» گیاهی است که بیشتر مردم خراسان شمالی به دلیل رویش آن در ارتفاعات این منطقه با آن آشنا هستند، این گیاه هم خانواده اویشن و از تیره نعنائیان است. گیاه کاکوتی که کردهای خراسان شمالی به آن آنج یا آنوخ می گویند، در بین ترک ها و فارس های این استان به نام گردی آن یعنی آنج شناخته می شود. این گیاه هم خاصیت دارویی و هم خاصیت غذایی و کاکوتی اغلب در درمان اختلالات گوارشی نظیر اسهال و دل پیچه کاربرد دارد. استفاده از این گیاه به عنوان ادویه در غذاها کاربرد دارد و عطر آن بسیار نزدیک به اویشن است. این گیاه دارای طبع گرم و مقوی معده است و به عنوان تقویت کننده قلب استفاده می شود.

## آگهی تغییرات شرکت تدبیر نویان حکمت سمنگان

شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۶۰۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۶۴۹۸۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : احمد زمانی به شماره ملی ۰۷۵۹۹۸۶۲۴۱ به سمت بازرس اصلی و خانم حمیده کمالی به شماره ملی ۰۶۷۰۳۱۰۲۸۱ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

م/الف/۵۲۲۰۵۱ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی - اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بجنورد

## آگهی تغییرات شرکت مجریان ایده آل باب اتوک

شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۶۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۴۱۲۲۲ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : خانم زینب ایزانلو به شماره ملی ۰۶۸۰۸۵۸۷۳۳۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای امید حیدری به شماره ملی ۰۷۰۱۴۹۸۸۶۲ به شماره ملی ۰۵۹۱۹۹۲۶۹۱۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره انتخاب شدند . - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادهای و عقود اسلامی و نامه های عادی و اداری با امضاء خانم زینب ایزانلو ( رئیس هیئت مدیره ) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی

م/الف/۵۲۲۰۵۵ اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بجنورد

## آگهی تغییرات شرکت مجریان ایده آل باب اتوک

شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۶۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۴۱۲۲۲ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: خانم زینب ایزانلو به شماره ملی ۰۶۸۰۸۵۸۷۳۳۰ آقای امید حیدری به شماره ملی ۰۷۰۱۴۹۸۸۶۲ آقای محمود داورپناه به شماره ملی ۰۵۹۱۹۹۲۶۹۱۰ برای باقی مانده مدت تصدی تا تاریخ ۱۳۹۹/۳/۲۰ انتخاب گردیدند .

م/الف/۵۲۲۰۵۲ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی - اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بجنورد

## اتوموات در

## طراحی و اجرای انواع درب های اتوماتیک

کرکره برقی -جک پارکینگی - درب شیشه ای - درب ریلی - دوربین مداربسته - پرده هوا

آدرس : خیابان آزادی . آزادی ۵ روبروی نانوايي

۰۹۱۵ ۵۸۵ ۸۵۴۵ غلامیان ۰۸۴۰ ۳۲۲۱۰۵۵۸

اتومات در به مکان جدید انتقال یافت

م/الف/۳۳۹۸۵

## در تبلیغ باید

## تصاویر، کلمات و مفاهیم

## روشن و گویا باشند

## دعوت نامه مجمع عمومی عادی سالیانه

## شرکت سیم و کابل بجنورد به شماره ثبت ۴۵۳

از کلیه سهامداران دعوت می شود که در جلسه روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۴/۳۰ ساعت ۷ بعد از ظهر در محل دفتر سیم و کابل بجنورد خیابان طالقانی غربی خیابان افق نبش افق ۱ حضور بهم رسانید.

## دستور جلسه :

- ۱- بررسی تراز مالی منتهی به ۹۷/۱۲/۲۹ شرکت
- ۲- انتخاب روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
- ۳- انتخاب هیئت مدیره برای دو سال
- ۴- انتخاب بازرس برای یکسال
- ۵- سایر موارد مطروحه

مدیر عامل شرکت سیم و کابل بجنورد

م/الف/۴۵۳