

۷ سال اول



حسادت فرزند بزرگ تر

گروه اجتماعی- حسادت بچه های اول که برادر یا خواهر جدید دارند طبیعی است. در این سن کودک در ک درستی از شرایط کودک تازه به دنیا آمده ندارد. زمانی که کودک بزرگتر زیر ۲ سال، به برادر یا خواهر بزرگتر تبدیل می شود، شرایط سختی را دارد و پذیرش یک بچه جدید برایش دشوار است. برای کنترل این وضعیت دقایقی از روز را برای خلوت کردن با فرزند اول تان در نظر بگیرید. لبخند زدن، بوسیدن و در آغوش کشیدن کودکی که به شما نیازمند است، می تواند در کاهش حسادت موثر باشد. وقتی کودک می بیند در حال پرستاری از نوزاد هستید شروع می کند به بهانه گرفتن و نق زدن، در این زمان حواس تان باشد شروع به سخنرانی و توجیه او نکنید. او فقط می خواهد به او توجه و بغل اش کنید.

دوربین اجتماعی



به فکر هم باشیم

علوی- این روزها با شیوع ویروس کرونا بسیاری مردم از ماسک، دستکش و مواد ضد عفونی کننده استفاده می کنند. استفاده از این اقلام برای جلوگیری از سرایت ویروس تا حدود زیادی می تواند موثر باشد اما آن چه این روزها دیدنش خون بسیاری از افراد آگاه را به اصطلاح به جوش می آورد، رها کردن ماسک و دستکش در معابر و خیابان های مختلف است. این که فقط به فکر خود باشیم و مواد دور ریختنی را در خیابان رها کنیم، جای بحث و تفکر دارد. چرا برخی از ما آن قدر خودخواه شده ایم و به خود اجازه می دهیم سلامت مردم، از کودک گرفته تا سالمند را چنین در معرض خطر قرار دهیم؟ مگر نه این که بارها اطلاع رسانی شده است، در صورت استفاده نکردن از ماسک یا دستکش آن ها را در سطل زباله در دار بیندازیم؟ کاش در این روزهای سخت کمی به فکر هم باشیم.



فعالیت دامداری هادر محدوده شهری

سلامتی قربانی بی توجهی

است و آفتاب می گیرد. در باز است، دیدن این صحنه حالم را بد می کند، فضایی تاریک، نمور و بسیار بد که در واقع آغل گوسفندان است، از پیرزنی درباره این مکان می پرسم که گویا مالک آن است اما فقط سکوت می کند.

یکی از زن ها خانه ای را نشان می دهد که صاحبش از تعداد بسیار زیادی دام نگهداری می کند، تا انتهای کوچه می روم، ساختمان شباهتی به دامداری ندارد، خانه مسکونی است که صدای گوسفندها از حیاط آن به گوش می رسد.

مردم نگرانند، برخی بیماری ها شیوع پیدا کرده است اما هنوز بهداشت عمومی در برخی محلات رعایت نمی شود و گویا مسئولان اقدامی در این خصوص انجام نمی دهند.

یک منبع مطلع با بیان این که سامان دهی این دامداری ها بر عهده شهرداری و سازمان جهادکشاورزی است، ادامه می دهد: واکسیناسیون و سم پاشی این دامداری ها از سوی نهادهای متولی انجام می شود.

وی می گوید: با گسترش شهر حریم شهر به روستاها رسیده و یکی از راه های خروج گوسفندها و انواع طیور را می شوم. در انتهای کوچه ۳ زن ایستاده اند و درباره ویروس کرونا صحبت می کنند، سگی ینگه قلعه و روستاهای اطراف است.

هاست، اضافه می کنند: جدا از بوی نامطبوع آن ها که مدام ما را آزار می دهد، صدای شان تمام نشدنی است، ما آرامش و آسایش نداریم و همسایه مان که از دام ها نگهداری می کند توجهی به ناراحتی و گلایه ما ندارد.

در همین کوچه ۲ کودک در حال بازی مقابل در خانه شان هستند، در می زنم، مادرشان می گوید که در انتهای یکی دیگر از کوچه های ناظرآباد دامداری های زیادی وجود دارد.

البته او می افزاید: از ۲۰ روز دیگر همه دام هایی را که به دلیل سرما به مراوه تپه برده اند به ناظرآباد برمی گردانند و داستان وحشتناک آن زمان شروع می شود، آن هم در زمانی که بیماری کرونا شیوع پیدا کرده است.

یکی از کارگران شرکت آب و فاضلاب شهری که شونده مکالمه ما و گویا از اهالی است، می گوید: بیش از ۲۰ دامداری در این منطقه شهری وجود دارد در حالی که فعالیت دامداری ها در این محدوده ممنوع است.

او که ساکن محله ناظرآباد است، ادامه می دهد: هر روز جلوی مغازه ام را تمیز می کنم اما به محض عبور دام ها، فضولات شان در تمام کوچه پخش می شود. او که به گفته خود منزل مسکونی اش در همسایگی یکی از دامداری

اسدی

در محله پیچیده حاصل فاضلاب های رها شده در کوچه ها و فضولات دامی این دامداری هاست که هیچ ناظری وجود ندارد تا جلوی فعالیت آن ها را بگیرد. او از خبرنگار ما می خواهد صدایش را به مسئولان برساند.

در انتهای یکی از کوچه ها چند نوجوان در حال توپ بازی هستند، یکی از آن ها در پاسخ به سوال خبرنگار ما که به دنبال یکی از دامداری ها بود، به سوی ۲ خانه اشاره می کند و می گوید: این ۲ خانه تعداد زیادی دام دارند و آن ها را در زمین بایر کنار خانه شان رها می کنند در حالی که ما همیشه در این منطقه بازی می کنیم و مجبوریم بوی بد و صدای آن ها را تحمل کنیم. یکی از سوپرمارکت های این منطقه صحبت های این نوجوان را تایید می کند و می افزاید: با آغاز فصل سرد تعداد زیادی از آن ها به مراوه تپه می روند اما هنوز هستند کسانی که در خانه های خود از دام زنده و انواع طیور نگهداری می کنند و هیچ توجهی به بهداشت نمی کنند.

او که ساکن محله ناظرآباد است، ادامه می دهد: هر روز جلوی مغازه ام را تمیز می کنم اما به محض عبور دام ها، فضولات شان در تمام کوچه پخش می شود. او که به گفته خود منزل مسکونی اش در همسایگی یکی از دامداری

او ادامه می دهد: این بوی نامطبوعی که

شاید باورتان نشود اما در حریم شهری بجنورد، در برخی محلات بهداشت خیلی کم رعایت می شود و با این که بسیاری از ساکنان این مناطق از این درد می نالند اما هنوز نه تنها مشکل آن ها رفع نشده بلکه مسکن موقتی نیز برای بهبود وضعیت آن ها در نظر گرفته نشده است. نگهداری دام و طیور در حواشی شهر بیداد می کند؛ ناظرآباد یکی از این حواشی است که هر بار گذر خبرنگار ما به این منطقه می خورد مردم فرصت را غنیمت می شمردند و دردهای خود را از وضعیت دامداری ها و نگهداری دام در این منطقه مطرح می کنند.

دوباره به طور خاص برای بررسی وضعیت بهداشت عمومی و وجود دامداری ها در این منطقه سری به ناظرآباد زدم. در انتهای یک کوچه در مکانی که پارک سردار شهید قاسم سلیمانی، در حال شکل گیری است، پیرمردی ایستاده است و می گوید: تو را به خدا به مشکل ما در این محله رسیدگی کنید، من نمی دانم چرا هنوز این منطقه پر است از دامداری هایی که به طور غیر بهداشتی کار می کنند و ما اهالی و همسایگان را عاصی کرده اند.

او ادامه می دهد: این بوی نامطبوعی که

کانون ابزار شاددل

صنعت کوان و کارگاه های عزیز دیگر تکران خرید دستگاه و لوازم مخصوص نباید ما همراه شما هستیم

ابزارهای صنعتی - مکانیکی - مانتکاری - تراشکاری - آپاراتی و ساختمانی از ریز تا درشت

<p>صنعت باد نیروان</p>	<p>پاریران صنعت</p>	<p>ماشین سازی لیریز</p>	<p>WIM مالزی</p>
<p>انواع دستگاه تراش و فرز</p>			
<p>آدرس: بجنورد - نیروگاه - روبروی ایزی تراش - کانون ابزار شاددل</p> <p>تلفن: ۳۲۳۱۴۸۴۴ - ۳۲۳۱۱۲۲۳ - ۰۵۸ / ۰۹۱۵۵۸۴۷۸۴۰</p>			

آگهی نوبت دوم



اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی در نظر دارد اجرای پروژه های جدول ذیل را با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه، از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای و سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) واگذار نماید، لذا از کلیه شرکت های واجد صلاحیت در پایه ۵ رشته آب یا کشاورزی و اشخاص حقیقی دارای گرید کشاورزی یا آب دعوت بعمل می آید در صورت تمایل جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد مناقصه در مهلت مقرر اقدام نمایند.

ردیف	موضوع مناقصه	مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت تحویل اسناد	بازگشایی پاکت
۱	اجرای عملیات آبخیزداری حوزه آبخیز قلعه محمدی شهرستان بجنورد (گابیون بندی و خشکه چین)	۱۳۹۸/۱۲/۱۴	۱۳۹۸/۱۲/۲۴	۱۳۹۸/۱۲/۲۵

۱۳۹۸/۱۲/۲۵

آشپزی



مواد لازم

سیر خشک مقداری، نمک، روغن مایع یا زیتون یا کنجد به مقدار لازم.

حریره سیر

طرز تهیه

ابتدا سیرها، نمک و روغن را در میکسر می ریزیم. اگر روغن آن کم بود باز هم اضافه می کنیم به صورتی که نه خیلی رقیق باشد و نه سفت. می توانیم مقداری پودر فلفل هم به آن اضافه کنیم این کاملاً سلیقه ای است سپس آن را درون ظرف دردار و تمیز و روی آن مقداری روغن می ریزیم تا خشک نشود. قبل از قرار دادن سیر داخل ظرف حتماً مطمئن شوید کاملاً خشک باشد.

سلامت ناهم



رژیم های سخت ممنوع

گروه اجتماعی- پیروی از رژیم های سخت و کم کالری در بحران کرونا ویروس ممنوع است. عضو هیئت علمی و رئیس انجمن تغذیه خراسان شمالی با تاکید بر این مطلب اظهار کرد: علاوه بر رعایت اصول بهداشتی و شست و شوی مداوم دست ها با آب و صابون و ... توصیه های تغذیه ای می تواند در این زمینه موثر باشد. دکتر «محمد رضا جلیلووند» مهم ترین عوامل پیشگیری از این بیماری را تقویت سیستم ایمنی و داشتن تغذیه مناسب دانست و اظهار کرد: رعایت اصول تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی و استفاده از آنتی اکسیدان، انواع ویتامین ها به میزان مورد نیاز و ... به منظور حفظ سلامت و تقویت سیستم ایمنی در همه شرایط توصیه می شود و فقط محدود به زمان خاصی نیست. وی توضیح داد: داروها و مکمل های کورتیکواستروئیدی که برخی ورزشکاران به منظور افزایش توان و قدرت و حجم دهی مصرف می کنند، تضعیف کننده سیستم ایمنی است و استفاده از آن ها در شرایط کنونی به هیچ عنوان توصیه نمی شود. وی تأکید کرد: از هر گونه اقدام هیجانی که باعث تشویش و نگرانی اذهان عمومی شود، به شدت خودداری کنید.

دارنده دستگاه ضد چروک در خراسان شمالی

تالشویی صرف

عضو رسمی اتحادیه

مرکز تخصصی شستشوی فرشهای ماشینی و دستباف

تجهیز شده به دستگاه های روز

با استفاده از فناوری نانو

دارای گرمخانه مرکزی

دارنده دستگاه های چهار مرحله ای شستشو

۰۹۱۵۲۵۸۴۳۴۲-۳۲۲۴۹۰۶۲-۳۲۴۱۳۹۰۲

دفتر: خیابان حسینی معصوم - مدیریت: رحیمی