

مراقب باش

علی نیا- والدین همه سعی شان را می کنند تا فرزندان شان از آسیب در امان باشند و بیشتر اوقات از کلمه «مراقب باش» استفاده می کنند و تصور آن ها این است که امنیت فرزندان شان با همین جمله حفظ می شود.

یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که برخی والدین عادت دارند به طور دائم به کودکان شان بگویند «مراقب باش» افزود: به طور حتم والدین این افراد در زمان کودکی شان کلمه «مراقب باش» را برای آن ها زیاد به کار برده اند و به نظر آنان روش خوبی برای احتیاط دادن به فرزندان شان است، در حالی که گفتن این جمله مناسب نیست و باید امکان بروز حادثه را هنگام انجام عملی توضیح دهند. «همایونی» افزود: اگر برای کودک تان توضیح دهید او نمی داند که باید مراقب چه چیزی باشد، پس نیاز است که برای او توضیح شان آسیمی نرسد.

وبا

گروه اجتماعی- وبا یکی از بیماری های شایع فصل تابستان است که ابتلا به آن از طریق مصرف آب و سبزی آلوده است. کارشناسی مسئولان گروه بیماری های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که باکتری ویبرئوگرا عامل بیماری روده ای وباست، با این کرده کارد نشانه های وبا شامل اسهال، استفراغ، تهوع، سردرد و سرخ شدن و خورده سبزجانی که توسط آب آلوده آبیاری شده اند و مصرف آب آلوده باعث ابتلا به این بیماری می شود.

ها و تصفونی و شست و شوی مناسب سبزیجات در پیشگیری از ابتلا به وبا موثر است.

تغذیه سالمندان

گروه اجتماعی- سالمندان برای داشتن زندگی شاداب تر و سالم تر باید از تغذیه سالمی برخوردار باشند و روزانه از گروه میوه و سبزی ۵ وعده استفاده کنند زیرا این مواد خون را از آنتی اکسیدان های قوی که با رادیکال های آزاد مقابله می کنند، اشباع می سازند. هم چون C، B۱۲، B۲، B۶، B۱ و بیاسین در آن موجود است. شیره چندین سیستم گردش خون را بهبود می بخشد و به عملکرد سیستم ایمنی کمک می کند. یکی دیگر از غذاهای بدن در مقابله با پشرفت بیماری ها می توان پاری رساند. میوه ها سرشار از آنتی اکسیدان هایی هستند که بهتر از هر دارویی می تواند از ما در برابر ابتلا به بیماری های مزمن محافظت کنند. کلبه ها مخصوصا کلم پیچ سرشار از ویتامین A، C و اسید فولیک و دارای عناصری مثل گوگرد، فسفر و کلسیم است. ویتامین C در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی مفید است. از این رو افرادی که یک بار دچار سکته شده اند، خیلی خوب است که مرتب کلم مصرف کنند. کلم ضد سرطان است و به کنترل فشار خون کمک می کند. چغندر به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان



تربیتی



سلامت نامه



بیشتر

صفاى زندگى زیر سقف هاى خوشی

بوی خاک، بوی کاهگل

آن هایی که در خانه های ساده و محقر زندگی می کردند اگر در و دیوار خانه کثیف می شد با مراسم جشنی در پیش بود خودشان دست به کار می شدند و با اندک وسایلی و امکاناتی که در اختیار داشتند، به جان در و دیوار خانه می افتادند و آن ها را نو نواری می کردند.

وی ادامه می دهد: اکنون هر یک از ساختمان های شهر را که نگاه می کنیم با مصالح خاصی مانند سنگ، چوب و آجر ساخته شده اند و داخل آن ها انواع کف پوش، کافه دیواری، دیوار کوب، سقف های کاذب یا نورپردازی های جدید و مدرن به کار رفته و آن قدر تنوع کار بالاست که هر خانه با خانه دیگر زمین تا آسمان فرق دارد اما در زمان قدیم مردم به سادگی زندگی می کردند و نهایت کاری که می توانستند برای خانه های شان کنند استفاده از ساروج برای سفید کردن در و دیوار بود و چیزی به عنوان نما برای آن ها معنایی نداشت و نمای بیشتر خانه ها خشت خام و کاهگل بود.

شهروند ساخوردنه دیگری هم از زمان می کردند و وی با بیان این که در زمان

قدیم مردم وسایلی و امکانات اندکی برای ترین منازل شان داشتند، اظهار می کند: در آن زمان مانند اکنون امکان انتخاب مصالح مختلف وجود نداشت و مردم از همان وسایلی که ساخته دست شان بود برای ترین خانه های شان استفاده می کردند.

وی ادامه می دهد: اکنون هر یک از ساختمان های شهر را که نگاه می کنیم با مصالح خاصی مانند سنگ، چوب و آجر ساخته شده اند و داخل آن ها انواع کف پوش، کافه دیواری، دیوار کوب، سقف های کاذب یا نورپردازی های جدید و مدرن به کار رفته و آن قدر تنوع کار بالاست که هر خانه با خانه دیگر زمین تا آسمان فرق دارد اما در زمان قدیم مردم به سادگی زندگی می کردند و نهایت کاری که می توانستند برای خانه های شان کنند استفاده از ساروج برای سفید کردن در و دیوار بود و چیزی به عنوان نما برای آن ها معنایی نداشت و نمای بیشتر خانه ها خشت خام و کاهگل بود.

شهروند ساخوردنه دیگری هم از زمان می کردند و وی با بیان این که در زمان



دیوارهایی را که می خواستند سفید می کردند. بانو «فریده لطفی» ادامه می دهد: بیشتر مردم روستاهایی که از زمان در آن جا ها مانند «کثلی»، «حصار عیسی» و «چهاربید» خدمت می کردم، قالی باف بودند و بعد از آن این خاک سفید رنگ

داشتند، روی دیوارها ابتدا با انگشت شان گدشان می کشیدند و سپس داخل آن ها گل های رنگی زیادی نقاشی می کردند و این گونه به در و دیوارهای خانه های شان جان می بخشیدند و محیطی شاد و دلنشین را برای خود و اعضای خانواده شان فراهم می کردند. وی اظهار می کند: از آن جایی که حیاط بیشتر خانه ها در آن زمان خاکی بود و از مزایایک خبری نبود، برای آن که در زمستان رفت و آمد شان با مشکل مواجه نشود و بچه ها بتوانند به راحتی رفت و آمد کنند قلمو سنگ هایی را در اندازه های بزرگ و کوچک از مناطق مختلف جمع آوری و حیاط را با آن سنگ فرش می کردند.

وی به تفاوت های فراوان دکوراسیون در زمان کنونی و قدیم اشاره می کند و می گوید: امروزه بیشتر خانه ها در خانه های نوساز زندگی می کنند که دارای کف پوش هایی مانند پارکت و سرامیک هستند و فقط به پهن کردن یک قالی یا فرش نفیس در وسط اتاق بسنده می کنند در حالی که در زمان قدیم اتاق های که در اختیار خانواده ها بود بسیار محدود ۳۰ سال پیش در روستاهای مناطق مختلف جاجرم معلم بودم و از نزدیک شاهد آن بودم که مردم زندگی ساده ای داشتند و امکاناتی در اختیار نداشتند. خانواده های نروستندی که تعدادشان اندک بود، برای ترین خانه های شان از کج استفاده می کردند اما آن دسته که درآمد ناچیزی داشتند از خاکی سفید رنگ که آن موقع در بیشتر روستاها وجود داشت، استفاده می کردند.

به گونه ای که ابتدا آن را رقیق می کردند و سپس به در و دیوار خانه می مالیدند و می گذاشتند خشک شود، بانوان انواع انواع رنگ های قالی را تهیه می کردند و با انگشت شان روی دیوارها که در زمان قدیم بیشتر خانواده هایی که دور هم زندگی می کردند یک یا در

کیک شکلاتی

مواد لازم برای لایه زیرین: تخم مرغ(به دمای محیط رسیده) ۴ عدد، شکر ۲ پیمانه، روغن یک پیمانه، شیر گرم یک پیمانه، پودر کاکائو ۴ قاشق سوپ خوری، بکنینگ پودر یک قاشق سوپ خوری، آرد دوک و یک دوم پیمانه، خامه ۲۰۰ گرم، شکلات تلخ خرد شده ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: تخم مرغ و شکر را در ظرف مناسبی با همزن به خوبی هم می زنیم تا خامه ای و یکدست شود. روغن را اضافه و مخلوط و شیر گرم را اضافه می کنیم و به هم زدن ادامه می دهیم. پودر کاکائو و بکنینگ پودر را اضافه و مخلوط می کنیم. آرد را به تدریج به مواد اضافه و با دودر ملایم همزن، مواد را مخلوط می کنیم. خمیر به دست آمده را در یک قالب از قبل برب شده می ریزیم و به مدت ۲۰ دقیقه فر از قبل شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار می دهیم. برای حصول اطمینان از پخت کیک، خلال چوبی را در آن فرو می کنیم، اگر چیزی به آن نچسبیده یعنی کیک پخته است. کیک را از فر بیرون می آوریم و در تفتیه مناسب در شکلات داغ را روی آن می ریزیم. برای تهیه سسی شکلات، خامه را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم و شکلات تلخ خرد شده را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم تا شکلات ذوب شود.

آشپزی



امتناع از پذیرفتن مورد مطالبه

چنان چه خواننده با قبول ادای خواهی اعلام آمادگی کند که خواسته و مبلغ مورد مطالبه خواهان را پرداخت ولی خواهان از قبول خودداری کند و خواننده مورد ادای خواهان را در صندوق دادگستری تودیع کند، این دستور حکم به محکومیت خوانده و جابحت قانونی دارد؟

خواهان برای احتیاق حق و الزام خوانده به ایفای تعهداتش به افامه دعوای سیادت می کند و دریافت با وصول «محکوم به» و پرداخت آن به محکوم له، آخرین مرحله دادرسی و اجرای حکم است. بنابراین در صورتی که خوانده قبل از این که دادگاه او را به تادیه محکوم به ملزم کند مبلغ خواسته

مشاوره

حقوقی

علوی- خوانندگان عزیز می توانند سوالات حقوقی شان را طی تماس یا دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نسی» داور، وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

همچنین سده ۲۷۱ قانون مدنی تادیه دین را به فرودی که قانونا حق قبض دانه دارد به منزله پرداختن دین به شخص تلقی کرده است در نتیجه پرداختن محکومت خواننده نیست بنابراین صدور حکم به محکومیت خوانده در فرض استعلام وجاهت قانونی ندارد.

عقب ماندگی ذهنی

چه عواملی باعث عقب ماندگی ذهنی در کودکان می شود؟ در خصوص تأثیر جنسیت بر مشکلات ذهنی کودکان، می توان گفت: در نتیجه پژوهش صورت گرفته در استان، فراوانی پسران به طور چشمگیری بیشتر از دختران است. در این زمینه

می توان به آسیب پذیری پسران به دلیل وجود کوموزوم ۷ و کم توانی آن ها و احتمال بروز برخی سندروم ها در دوران جنینی و مراحل اولیه رشد اشاره کرد که فراوانی اختلال های روانی - حرکتی را به طور معنا داری بالا می برد. در پژوهش صورت گرفته در استان، فرزندان نخست بیشتر ذهنی داشتند. به نظر می رسد از ازدواج و فرزندآوری زود هنگام، عدم آمادگی های لازم زبانی، شناختی، عاطفی و روانی مادران برای فرزندآوری و نارسایی در تغذیه مناسب در دوره نخست بارداری از جمله دلایلی است که موجب می شود فرزند نخست خانواده بیش از دیگر فرزندان در معرض آسیب های ذهنی قرار گیرد.

مشاوره

روان

شناسی

استخر و سونا

تنها در

مدیریت: آقای قنبری فیروز آبادی با ۲۰ سال سابقه

ثبت نام آموزشی شما شروع شد

مزایای ثبت نام در استخر شهروند:

- * بیمه مسئولیت و حوادث تمامی شنا آموزان
- * از بدو ورود و به استخر تا خروج از استخر
- * وجود مربیان و ناچیان با تجربه و مورد تایید
- * فدراسیون های شنا و نجات غریق
- * رعایت استاندارد های تعداد شنا آموز استاد هر کلاس
- * ایجاد محیطی امن و کنترل شنا آموزان در تمامی بخش های استخر
- * امکان بازدید والدین از مراحل آموزشی
- * دسترسی آسان شهروندان به استخر (نزدیک به مرکز شهر بودن)

استخر شهروند بی رقیب در ارائه خدمات به شهروندان

با همت شهردار محترم و اعضای شورای اسلیمی شهر بجنورد جهت رفاه شهروندان به زودی پیشرفت ترین تکنولوژی ضد عفونی آب در دنیا در استخر شهروند به بهره برداری خواهد رسید

با همت شهردار محترم و اعضای شورای اسلیمی شهر بجنورد جهت رفاه شهروندان به زودی پیشرفت ترین تکنولوژی ضد عفونی آب در دنیا در استخر شهروند به بهره برداری خواهد رسید

با همت شهردار محترم و اعضای شورای اسلیمی شهر بجنورد جهت رفاه شهروندان به زودی پیشرفت ترین تکنولوژی ضد عفونی آب در دنیا در استخر شهروند به بهره برداری خواهد رسید

با همت شهردار محترم و اعضای شورای اسلیمی شهر بجنورد جهت رفاه شهروندان به زودی پیشرفت ترین تکنولوژی ضد عفونی آب در دنیا در استخر شهروند به بهره برداری خواهد رسید

عطوفرت

انجمن حمایت از بیماران سرطانی

درد عجیبی است سرطان اما حریف عشق نمی شود

بجنورد، دوجنار، خیابان برنجی، روابط عمومی: ۰۵۸-۲۷۷۳ ۷۳۳۷۷

شماره کارت اعتبار پاسارگاد: ۵۰۲۲۹۱۰۱۳۲۷۰۲۴۷

شماره حساب بانک ملت: ۷۳۶۶۸۷۶۶-۸۷

قابل توجه مودبان محترم مالیاتی

(اشخاص حقوقی و صاحبان در آمد املاک اجاری)

مهلت ارایه الکترونیکی اظهارنامه مالیاتی عملکرد سال ۹۶ و پرداخت مالیات مربوطه از طریق سامانه www.tax.gov.ir حداکثر تا پایان تیر ماه سال جاری می باشد.

ستاد خبری دفتر مرکزی حراست ۰۲۱-۳۵۰۱۹

مرکز ارتباط مردمی ۱۵۲۶

روابط عمومی اداره گل امور مالیاتی خراسان شمالی

هپرا بیدان

بهبود کیفیت زندگی

لذت نوشیدن آب کوآرا

تصفیه آب خانگی

آکوآجوی

We Understand Water aquajoy

محصولات آکوآجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیرآپ سان تهیه فرمایید.

- ۱- آقای وقار موسوی (سرپرست نمایندگان استان) ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۵۹
- ۲- آقای دلاوری (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۳۸۴۱۲۱۹
- ۳- آقای عزیزی (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۴۴۳۷۹۶۴
- ۴- آقای حشمتی (نماینده شیروان) ۰۹۱۵۵۲۰۵۱۱۷
- ۵- آقای هاشمی نژاد (نماینده آسخانه) ۰۹۱۵۱۸۹۶۰۴۶
- ۶- آقای خان شریفان (عاملیت بجنورد) ۰۹۱۵۹۸۸۷۰۲۴
- ۷- آقای عبدال زاده (نماینده اسفراین) ۰۹۱۵۷۷۲۷۸۹۹

شرکت هیرآپ سان هیچ مسئولیتی در قبال فروشندگان غیرمجاز و اجناسی تقلبی ندارد.

گالری مبل پرهام

برای اولین بار در خراسان شمالی

فروش مبلمان با کیفیت بالا

و قیمت باور نکردنی

این فقط یک ادعا نیست

کافست یکبار از نایب گه ریدر فرمایید

همراه با کارت ضمانت شرکت

بجنورد - میدان مادر - خیابان تربیت - نشی تربیت ۷

۰۹۱۵۸۸۵۹۰۶۷-۰۹۳۶۱۹۸۸۵۲۷