

پرونده پروژه پیر شهری همچنان روی میز

پروژه پار کینگ طبقاتی پشت چراغ قرمز همتا

سلامت نامه

ویتامین D

ویتامین D یکی از مواد مغذی ضروری برای بدن انسان محسوب می شود. سطوح مناسب ویتامین D از ما در برابر انواع مختلف سرطان، مانند سرطان پروستات و سرطان پستان محافظت می کند، افسردگی را کاهش می دهد، و شخص نسبت به برخورداری از یک سیستم ایمنی قوی اطمینان حاصل می کند. کمبود این ویتامین خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را در پی دارد. سطوح پایین ویتامین D می تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را به میزان ۳۲ درصد افزایش دهد. همچنین، کمبود این ویتامین خطر ابتلا به بیماری های قلبی دیگر را که سیستم رگ های خونی را تحت تاثیر قرار می دهند به میزان ۲۰ درصد افزایش می دهد. محققان می گویند افرادی که سطوح ویتامین D آن ها کمتر از ۳۰ نانوگرم در هر میلی لیتر باشد، بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند، که به واسطه مواجهه با بیماری ها و ناخوشی های مختلف شکل می گیرد.

بیشتر بدانیم



نیرو دهنده

گیاه «بنه» با نام های دیگری مانند «درخت سقر» هم شناخته می شود و از خانواده پسته است. یک کارشناس گیاهان دارویی، این گیاه درختچه ای را دارای خواص دارویی مختلفی ذکر کرد و گفت: رزین و روغن فرار، مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه هستند.

«مسعود معماریانی» با بیان این که در پزشکی سنتی از این گیاه به عنوان گرمی بخش استفاده می شده است، عنوان می کند: این گیاه، نرم کننده، رفع کننده لکه های سیاه صورت، پاک کننده آثار زخم ها و مسکن درد مفاصل نیز است. به گفته وی مصرف نیم گرم روزی سه مرتبه از این گیاه توصیه می شود.

علی نیا- آغاز عملیات اجرایی پروژه پار کینگ طبقاتی بجنورد بعد از گذشت ۶ تا ۷ سال و کش وقوس های زیاد، معطل تشکیل جلسه شورای همتای استان مانده و اعلام نظر نهایی در باره پروژه پیر شهری همچنان روی میز معطل است. رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: در حال حاضر همه مراحل پروژه پار کینگ طبقاتی بجنورد انجام شده است و فقط منتظر برگزاری شورای همتا هستیم. «پیلتن» با اشاره به این که این پروژه از دوره سوم شورا در کش وقوس



درمان اضطراب امتحان

سرمشق شب های امتحان

علی نیا

یکی از والدین با نگرانی از اضطراب فرزندش برای امتحان می گوید: تلاش می کنم فرزندم زمان امتحان اضطراب نداشته باشد، اما فایده ای ندارد و با وجود این که در ایام امتحانات وقت زیادی برای درس خواندن می گذارد، اما به دلیل استرسی که دارد نمره خوبی نمی گیرد. یکی دیگر از والدین هم اظهار می دارد: فرزندم دانش آموز خوبی است و همیشه طی سال درس می خواند اما هر وقت امتحان دارد دچار استرس و اضطراب می شود و با این که به گفته خودش پاسخ سوالات را می داند اما نمی تواند به درستی به آن ها پاسخ دهد.

اضطراب امتحان

در همین ارتباط، رئیس اداره سلامت و

تندرستی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با اشاره به این که دست یافتن به نمره ۲۰ یکی از عوامل اضطراب در دانش آموزان است، می گوید: ۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره در برخی مواقع بیانگر یادگیری کامل از سوی دانش آموزان نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ

موتور محرکه

در همین حال، رئیس اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی آموزش و پرورش استان با اشاره به نمره ۲۰ یکی از عوامل اضطراب در دانش آموزان است، می گوید: ۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره در برخی مواقع بیانگر یادگیری کامل از سوی دانش آموزان نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ

است، بیان کرد: از آن زمان تاکنون سرمایه گذار ۹ تا ۱۰ میلیارد تومان برای این پروژه هزینه کرده اما هنوز پرونده پروژه روی میز مانده است. وی بیان کرد: شورای همتای استان متشکل از راهنمایی و رانندگی، استانداری، شهرداری، راه و شهرسازی و دیگر دستگاه های مرتبط است. سی ام فروردین سال جاری، رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد گفته بود: با تأیید طرح مطالعات ترافیکی پار کینگ طبقاتی در کمیته فنی، نبض پروژه پار کینگ طبقاتی بجنورد در سال جدید تندتر می زند

«سگری» با اشاره به این که با وارد شدن دانش آموزان از مقطع ابتدایی به مقطع متوسطه اول و دوم میزان اضطراب از امتحان افزایش می یابد، می افزاید: به طور کلی، اضطراب امتحان، یک اضطراب موقعیتی است که با عملکرد پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه تنگاتنگی دارد.

وی با اشاره به این که اضطراب امتحان می تواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهد، بیان می کند: عملکرد نامناسب در تحصیل هم باعث بروز اضطراب در زمان امتحان می شود. وی با اشاره به این که اضطراب امتحان به مقدار کم مضر نیست بلکه موتور محرکه ای برای دانش آموزان است، اضافه می کند: این میزان استرس باعث می شود تلاش بیشتر شود.

وی اضافه می کند: افرادی که دارای اضطراب امتحان هستند مشکلات خود به خود گریبانگیر آنان می شود و عملکرد تحصیلی آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد؛ به عنوان نمونه در مدیریت زمان، هنگام مطالعه و زمان حضور در جلسه امتحان و پاسخ دهی به سوالات دچار مشکل خواهند شد.

وی با اشاره به این که عملکرد تحصیلی دانش آموزانی که اضطراب دارند، افت شدیدی پیدا می کند، می افزاید: در دانش آموزان دارای اضطراب، یک سری واکنش های جسمی و فکری پایین می آید که خانواده ها می توانند یک فضای آرام و اطمینان بخش را برای بهبود فرآیند تحصیلی فرزندانشان مهیا کنند. وی ادامه می دهد: خانواده ها می توانند با مدیریت صحیح رفت و آمد در ایام امتحانات را کاهش دهند و برنامه های تلویزیون و مهمانی را کمتر کنند تا دانش آموزان بتوانند در ساعتهای که برای مطالعه در نظر گرفته اند بهتر عمل کنند و چنانچه این شرایط فراهم شود نتیجه خوبی خواهند گرفت.

وی بیان می کند: اگر دانش آموزی مطالعات مستمر و دائمی داشته باشد به طور حتم از اضطراب دور خواهد شد.

وی با اشاره به این که چنانچه دانش آموزی فقط شب امتحان مطالعه داشته باشد میزان یادگیری آن کمتر می شود، اضافه می کند: چنانچه دانش آموز مدیریت زمان مناسبی برای مطالعه دروس خود داشته باشد به طور حتم از اضطراب آن کاسته خواهد شد.

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

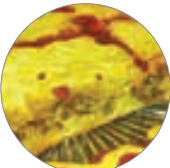
۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

۲۰ نمره ای است که بیشتر والدین و دانش آموزان در پی آن هستند، در حالی که این نمره برخی اوقات بیانگر نیست بلکه نشان می دهد که دانش آموزان مطالب کتاب های درسی خود را فقط حفظ کرده اند

و خبر ها حاکی از قدم های نهایی برای آغاز عملیات اجرایی این پروژه است. «پیلتن» با اشاره به این که برای پار کینگ طبقاتی یک گام جلورفته ایم و چیزی به اجرای آن باقی نمانده است، افزوده بود: طرح مطالعات ترافیکی پروژه پار کینگ طبقاتی بجنورد در روزهای اخیر در کمیته فنی زیر مجموعه شورای همتای استان به تأیید رسید و قرار است جلسه شورای همتای استان در باره تأیید نهایی مطالعات انجام شده در خصوص ترافیک این پروژه به عنوان آخرین مرحله از تأیید برگزار شود.

آشپزی



کیک گوشت

■ **مواد لازم:** گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، تخم مرغ ۴ عدد، پیاز متوسط یک عدد، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، قارچ ۳ عدد، نمک و فلفل سیاه به میزان لازم، بکینگ پودر نصف قاشق چایخوری، روغن نصف لیوان، ماست یک لیوان، آرد سفید یک و نیم لیوان.

■ **طرز تهیه:** پیاز، گوشت چرخ کرده و قارچ را رفته می دهیم و در نهایت رب، نمک، فلفل و کمی آب اضافه می کنیم. برای مواد میانی تخم مرغ ها را هم می زنیم ماست، روغن، بکینگ پودر و آرد را اضافه می کنیم. نصف مایه کیک را داخل قالب می ریزیم و مواد میانی را می افزاییم. سپس باقی ماند مایه کیک را روی آن می ریزیم و در فری که ۱۰ دقیقه گرم کرده ایم با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد و به مدت ۵۰ دقیقه در طبقه وسط قرار می دهیم.

۷ سال اول

اجتماعی شدن کودکان

علوی- اجتماعی شدن مهارت برقراری ارتباط با دیگران است. وقتی اهداف انتخابی فرزندان متناسب با علایق، استعداد و سلیقه آن ها باشد، فرزندان در مسیر درستی قرار خواهند گرفت و به جایگاهی خواهند رسید که شایستگی اش را دارند. باید سستر را طوری برای فرزندان فراهم کرد تا در مسیر استعدادها و موهبت های الهی که به آن ها داده شده، قدم بردارند و زندگی شان را بر اساس مهارت ها و علافشان شکل دهند. چیه ها برای رشدورسیدن به بلوغ به ارتباطی موثر با والدین خود نیاز دارند که لازمه آن شنیده شدن حرف های آن هاست. کودکان دوست دارند کنار تابع بودن نسبت به قوانینی که برایشان وضع شده است، والدین به آن ها در زمینه هایی خاص قدرت و اختیار انجام بعضی از کار های مورد علاقه شان را نیز بدهند.

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد دمه)

تمامت ششدانگ یک قطعه زمین دارای پلاک ثبتی شماره ۳۸۷۴ فرعی از ۴- اصلی واقع در بخش ۳ بجنورد که سند مالکیت آن ذیل ثبت ۱۱۳۳۴ دفتر ۸۵ صفحه ۱۶ بخش مزبور ملکی آقای حسینعلی شمسائی فرزند اسکندر مدیون پرونده اجرائی کلاسه ۱۲۶/۰۰۰۶۲۱۹۰۰۴۰۳۹۵۰۱ و به شماره بایگانی ۱۱۳/۹۵۰۰ صادر و تسلیم شده است، محدود به حدود زیر: شمالاً: در سه قسمت که قسمت دوم آن شرقی است. اول درب و دیواربست به طول (۰/۳۹) به ممر عام دوم دیواربست به طول (۴/۸۷) به متصرفی ابراهیم مکرمی باقیمانده چهار اصلی سوم دیواربست به طول (۷/۰۱) به متصرفی ابراهیم مکرمی باقیمانده چهار اصلی. شرقاً: دیواربست به طول (۵۰/۱۲) به متصرفی حاج حسین روحانی باقیمانده ۴ اصلی جنوباً: دیواربست به طول (۱۹/۳۱) به متصرفی ورثه رشیدی باقیمانده چهار اصلی غرباً: در دو قسمت اول دیواربست به طول (۲۵/۰۹) به ممرعام دوم دیواربست به طول (۲۹/۴۹) به ممر عام در قبال مبلغ پنج میلیارد و یکصد و شانزده هزار و پانصد هزار ریال ۵/۱۱۶/۵۰۰/۰۰۰ ریال اصل طلب خانم ربواء زیارتی موضوع سند نکاحیه شماره ۱۹۳۵۷ مورخه ۱۳۸۳/۱۱/۲۰ دفتر ازدواج ۱۹ و طلاق ۴۵ قوچان و به انضمام یک تا دو عشر اضافه که به آن افزوده می گردد بازداشت و مورد ارزیابی قرار گرفته و ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۹/۶۳۴/۵۹۰/۰۰۰ ریال قیمت گذاری و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است. ملک در روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۶/۰۳/۲۱ - از ساعت ۹ تا ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای ثبت آشخانه به مزایده گذاشته می شود، خریداران می توانند در وقت مقرر در محل برگزاری مزایده حاضر شده و در جلسه شرکت نمایند، مزایده فقط در یک نوبت برگزار می گردد و از مبلغ ۹/۶۳۴/۵۹۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶- آئین نامه اجراء کل مبلغ نقدآ دریافت می گردد. چنان چه زائد بر مبلغ مندرج در آگهی خریداری گردد حق مزایده نسبت به مازاد مبلغ ارزیابی بر عهده برنده مزایده است. پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز، اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده به عهده برنده مزایده است.

مشخصات ملک مطابق نظریه کارشناس: ششدانگ عرصه به مساحت ۹۱۷/۵۸ مترمربع می باشد که ملک مورد نظر:

۱- با حدودات و مشخصات مندرج در سند مطابقت دارد.

۲- ملک در حال حاضر محصور و دیوار کشی شده و فاقد هر گونه بنا و مستحذثات و امتیازات و پروانه ساخت می باشد.

۳- موقعیت ملک در حاشیه بلوار امام رضا(ع) ۷۶ متری و نبش کوچه ۸ متری جنب نمایندگی ایران خودرو می باشد ۴- با توجه به موقعیت ملک و میزان مساحت و نوع کاربری (مسکونی - تجاری) ارزیابی ملک با فرض نداشتن معارض و بدون در نظر گرفتن تعهدات و دیون احتمالی ممکن است وجود داشته باشد تعیین می گردد.

۵- ارزش هر مترمربع زمین مبلغ ۱۰/۵۰۰/۰۰۰ ریال و ارزش ششدانگ به مساحت ۹۱۷/۵۸ مترمربع مبلغ ۹/۶۳۴/۵۹۰/۰۰۰ تعیین و اعلام گردید و به نشانی آشخانه - بلوار امام رضا(ع) - ۷۶ متری - نبش کوچه ۸ متری - جنب نمایندگی ایران خودرو می باشد. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۲/۱۶**

بشیرخانی - کفیل ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان