خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

سلامت نامه

میان وعده دانش آموزان

کودکان در سنین مدرسه علاوه بر ۳ وعده غذای اصلی به ۳ میان وعده سالم هم نیاز دارند. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: در این سنین کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای کنترل غلظت قندخون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. «نسرین علیزاده» ادامه داد: در این سنین، کبد که مسئول ذخیره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن در خون در صورت نیاز است، تنها حدود ۴ ساعت گلیکوژن را ذخیره می کند بنابراین دانش آموزان به خوردن غذا در وعده های بیشتر نیاز دارند. وی خاطرنشان کرد: انجیر و توت خشک، نخودچی کشمش، انواع مغزهای بو نداده، میوه، سبزیجات، ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و گردو می توانند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش‌آموزان قرار گیرند.

۷ سال اول

سکوت کودکان

سکوت کودکان در واقع نوعی اختلال یا فوبیای حرف زدن است که در آن کودکان موقع حرف زدن به یک نقطه خیره می شوند و عضلات شان سفت می شود که این حالت با خجالتی بودن کاملا متفاوت است.

این بچه ها در خانه به راحتی حرف می زنند ولی در شرایط دیگر کاملاً ساکت می شوند. محققان می گویند: این وضعیت معمولاً از سنین قبل از ۵ سالگی شروع می شود ولی می تواند تا سن مدرسه رفتن تشخیص داده نشود. شیوع این نوع سکوت در بچه های دوزبانه ۳ برابر بیشتر از حد معمول است که می تواند به علت بالا بودن میزان استرس در زندگی آن ها باشد.

این وضعیت می تواند موجب اختلالات جدی در کودک شود و در یادگیری او مشکل ایجاد کند. سکوت اضطراب می تواند همراه با دیگر اختلالات مربوط به اضطراب یا همراه با اوتیسم بروز کند.

این نوع از سکوت با تغییر در محیط زندگی کودک درمان می شود.

آسیب های اجتماعی تشکیل زندگی در سنین غیر متعارف

پیر ازدواجی

علوی

ازدواج از بهترین سنت های دینی شمرده می شود که مایه برکات بی شماری است. تشویق اسلام به ازدواج به خصوص در سن جوانی در بسیاری از سخنان معصومان(ع) آمده و همچنین تأخیر در امر ازدواج در روایات مردود دانسته شده است.

تغییر ماهیت و اشکال ازدواج و به طور کلی الگوی همسرگزینی و نظام خانواده، ازدواج های ناموفق و طلاق های زودهنگام و بالا رفتن توقعات برای آغاز زندگی، تغییر در نگرش افراد و انتظاراتی که از زندگی مشترک دارند، ازدواج جوانان را دچار مشکلات جدی کرده است که افزایش سن را می توان یکی از این مشکلات دانست.

از سوی دیگر در برخی مناطق کشور به ویژه مناطق روستانشین هنوز هم با کاهش سن ازدواج رو به رو هستیم و برخی خانواده ها طبق سنت های قدیمی برای فرزندان شان زودتر از موعد مناسب همسر انتخاب می کنند اما در مناطق شهری پدیده تجرد خودخواسته، نوعی سبک زندگی جدید است.

برخی پدر و مادرها احساس می کنند ازدواج فرزندان شان به تأخیر افتاده است و از این موضوع نگرانند و در صدد هستند تا به هر شیوه ای که می شود فرزندان شان را به ازدواج راضی کنند و حتی گاهی پا را فراتر می گذارند و بدون رضایت شان به خواستگاری می روند تا آن ها را در عمل انجام شده قرار دهند.

یک جامعه شناس با بیان این که افزایش یا کاهش سن ازدواج تبعاتی را در جامعه به دنبال دارد، می افزاید: ترس و نگرانی از آینده، هراس از پیری، تنهایی و مرگ و احساس ناامیدی در برخی جوامع به ازدواج های زودهنگام منجر می شود و این امر به دلیل پخته نبودن دو طرف، در مواردی حتی نرسیدن به بلوغ، زندگی مشترک آن ها را دچار اختلال می کند.

«محمدی» ادامه می دهد: ازدواج کردن در سن پایین به دلیل نداشتن مهارت های زندگی هر دو نفر را دچار چالش های زیادی می کند، از سوی دیگر زوجی که در سنین پایین ازدواج می کنند تحمل رفتارهای ناپسند همدیگر را ندارند اما از آن جایی که در بیشتر مواقع در خانواده های سنتی زندگی می کنند، ناچار هستند به زندگی ادامه دهند و دم نزنند.

وی می افزاید: این شیوه زندگی باعث فشار روانی عمده ای به هر دو طرف می شود و زمانی که پای بچه به میان می آید مشکلات دوچندان و آسیب های روانی تشدید می شود.

وی درباره پیامدهای افزایش سن ازدواج هم اظهارمی کند: ازدواج دیرهنگام و نبود مسئولیت پذیری و بی توجهی به آن در زندگی، گرایش به ارتباطات غیر متعارف دختر و پسر، هدر رفتن طراوت سنین جوانی و بدخلقی در زندگی به دلیل اقناع نشدن نیازهای فردی، دل نگرانی والدین از ازدواج دیر هنگام فرزندان، افسردگی و اختلالات جنسی، پناه بردن به موادمخدر و بسیاری از آسیب های دیگر را ممکن است به همراه داشته باشد.

وی خاطرنشان می کند: از سوی دیگر افرادی که در سنین بالا ازدواج می کنند، به دلیل سخت گیری های زیاد و بی مورد، گاهی دچار مشکلات عدیده ای می شوند.

در نهایت افزایش سن ازدواج در دراز مدت با آسیب هایی که به سلامت جسمی و روانی جامعه وارد می کند، میزان کارآیی جمعیت فعال را کاهش می دهد و پایین آمدن بهره‌وری و تولید در جامعه از دیگر تبعات آن است.

این در حالی است که مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی میزان ازدواج در استان در ۸ ماه امسال را ۶ هزار و ۱۵۳ مورد اعلام می کند و می افزاید: بیشترین میزان ازدواج در مردان در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال با ۲ هزار و ۴۴۶ مورد، در سنین ۲۵ تا ۲۹ سال هزار و ۸۳۹ مورد و ۳۰ تا ۳۴ سال هم ۷۱۶ مورد است.

«زاهدی نیا» ادامه می دهد: میزان ازدواج در زنان در گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال ۲ هزار و ۱۴۲ مورد، در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال هزار و ۴۸۳ مورد و در گروه سنی۲۵ تا ۲۹ سال ۸۴۵ مورد است.

وی میانگین سن ازدواج مردان را ۲۷ سال و ۵ ماه در ۸ ماه امسال می داند و می گوید: این رقم در سال گذشته ۲۷ سال و ۴ ماه بود که فقط یک ماه کاهش را نشان می دهد، همچنین میانگین سن ازدواج زنان ۲۲ سال و ۲ ماه است که سال گذشته ۲۲ سال و ۳ ماه بود.

به گفته وی، میانگین سن ازدواج در مردان در ۸ ماه امسال در مناطق شهری ۲۷ سال و ۴ ماه و در مناطق روستایی ۲۶ سال بود. وی اظهارمی کند: میانگین سن ازدواج در زنان در مناطق شهری ۲۷ سال و ۹ ماه و در مناطق روستایی ۲۵ سال و ۷ ماه است.

> افرادی که در سنین بالا ازدواج می کنند، به دلیل سخت گیری‌های زیاد و بی مورد، گاهی دچار مشکلات عدیده ای می‌شوند

خبر

توقیف ۴۱۰ کیلوگرم سنگ نمک

علوی- ۴۱۰ کیلوگرم سنگ نمک از سطح عرضه توسط کارشناسان بهداشت محیط در استان جمع آوری و توقیف شد. مدیر گروه بهداشت محیط و حرفه ای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: طی این مدت همچنین ۵۰ کیلوگرم نمک دریا از سطح عرضه جمع آوری شد. «نوروزیان» تاکید کرد: نمک دریا و سنگ نمک به دلیل عدم تصفیه و وجود ناخالصی مصرف خوراکی ندارد و از خرید هر نوع نمک با عنوان صادراتی و صنعتی باید خودداری شود. به گفته وی، نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده و درجه خلوص ۹۹/۲ درصد باشد. نمک های تصفیه شده به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کند.

آشپزی

خورشت کدو و بادمجان

مواد لازم: کدو سبز و بادمجان نیم کیلوگرم، سیب زمینی ۲ عدد، پیاز یک عدد، گوجه فرنگی ۴ تا ۵ عدد، سیر ۳ تا ۵ حبه، نعناع خشک ۲ قاشق مرباخوری، روغن زیتون نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین، هل، زنجبیل و آب به مقدار لازم.

طرز تهیه: بادمجان ها را حلقه ای خرد می کنیم و داخل محلول آب و نمک قرار می دهیم تا ماده زردرنگی به نام سولانین از آن ها خارج شود. کدو، پیاز، سیر، گوجه فرنگی و سیب زمینی را خُرد می کنیم و به همراه بادمجان داخل قابلمه می ریزیم. آب را به مواد اضافه می کنیم و قابلمه را روی حرارت ملایم می گذاریم تا مواد داخلش بپزند. در پایان پخت نعناع خشک، ادویه جات و روغن زیتون را می افزاییم.

بیشتر بدانیم

تقویت موی سر

گروه اجتماعی- موهای ضعیف با نشانه‌هایی از جمله شکنندگی، پژمردگی و نازکی قابل تشخیص است. علاوه بر این خشکی شدید یا چربی بیش از حد می‌تواند از نشانه‌های ضعیفی مو باشد. این نشانه‌ها اغلب ژنتیکی هستند و از پدر یا مادر به فرزندان منتقل می‌شوند اما گاهی ممکن است عوامل هورمونی از جمله یائسگی، قرص‌های ضدبارداری، رژیم غذایی نامناسب، استرس، عفونت قارچی پوست سر و بعضی از روش‌های درمانی سرطان دخالت داشته باشند. عوامل زیست محیطی مانند نورخورشید، کلر موجود در آب، آلودگی هوا، دستگاه‌های تهویه هوا و حرارتی می‌توانند تأثیر گذار باشند. برای تقویت موها بهتر است از محصولات بهداشتی با کیفیت استفاده شود. البته استفاده نادرست و بیش از حد از این محصولات کاملاً برعکس عمل می کند و می‌تواند یکی از علت‌های ضعیف و نازک شدن تارهای مو باشد.برای تقویت موهای شکننده می توان چند قطره روغن چوب صندل را با چند قطره روغن زیتون و جوجوبا مخلوط کرد و به موها مالید یا از روغن آرگان استفاده کرد.

خراسان شمالی روزنامه
نیازمندی های عمومی
روز بازار

خدمات شهری

فروش ویژه
آجر سفال و لیکا
۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

استخدام

به کارگربلوک زن ماهر
نیازمندیم ۰۹۱۵۳۸۶۸۴۳۴

دعوت به همکاری
به تعدادی بازاریاب
و کارشناس فروش
جهت پخش
شرکت یادمان
سمیر نیازمندیم
۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

هر دوشنبه باشماست
روزبازار خراسان شمالی
شماره پیامک
۳۰۰۰۷۲۳۳۳

کارواش سیار سه سوت
استخدام می کند یک نفر
آقا جهت کار در کارواش
به عنوان شاگرد دارای
گواهینامه رانندگی با حقوق
ماهیانه شروع کار ۹۰۰تومان
۰۹۹۱۹۸۲۳۸۴۱

به تعدادی نیرو با روابط عمومی بالا جهت کار در دفتر بیمه نیازمندیم ساعت ۱۷ الئ ۲۰ حضورا به آدرس نمایندگی مراجعه نمایند
۰۹۱۵۳۸۴۷۷۹۶
میدان خرمشهر ابتدای خیابان امام پلاک ۹ طبقه بالای نانوایی

استخدام
به یک همکار با سابقه جهت دفتربیمه دوشیفت نیازمندیم.
۰۹۰۳۹۷۰۰۹۶۸
جمالی

به تعدادی دانشجو برای کار پاره وقت اینترنتی نیازمندیم.
۰۹۱۵۱۸۴۰۱۵۳

به یک بازاریاب جهت عقد قرارداد با ادارات و سازمان های دولتی در تولیدی تشک نیازمندیم
۰۹۱۵۷۸۷۲۲۱۰

آماده همکاری دارای گواهینامه پا یه دو، وانت بارمدل ۸۷ با شرکت ها وادارات
۰۹۱۵۹۸۳۰۵۸۴

استخدام بازاریاب یک شرکت پخش معتبر از بین علاقمندان و متقاضیان بازاریابی دعوت به همکاری میکند مزایا حقوق و مزایا طبق قانون کار ، حقوق ثابت ، بیمه ،عیدی و غیره داشتن ضامن معتبر کارمند یا کاسب
۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲
۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶

گروه مشاورین املاک ایران استخدام مینماید: الف :۱نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ب:۱ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی تماس ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ چهارراه قیام(۱۵ خرداد)،جنب مبلمان فیروزه

دعوت به همکاری
- خدمتکارخانم
- کادردفتری خانم
- مدرس زبان انگیسی
- مدرس کامپیوتر
چهارراه مخابرات،خ دوچنار، جنب مسجد موسی بن جعفر، مجتمع آموزشی کوشا
۳۲۲۲۴۵۱۲

توجه توجه
کار به صورت مجازی و حضوری با درآمد نامحدود
-سرمایه اولیه ۵۰۰ ه ت
-بدون محدودیت سنی
-نیمه وقت و تمام وقت
-تسویه روزانه
-با درآمد روزانه حداقل ۱۰۰ ه ت در روز
۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

به یک همکار مسلط به حسابداری،اینترنت ،فضای مجازی نیازمندیم
۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

استخدام
شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیازبه تعدادی بازاریاب دارد مزایا:حقوق وپورسانت به اضافه بیمه
۰۹۹۰۰۸۹۰۴۳۰

منشی جهت کار در فروشگاه لوازم اداری نیازمندیم
۰۹۳۷۶۲۹۵۲۵۱

به یک فروشنده باتجربه با حقوق و مزایای عالی جهت همکاری در پوشاک زنانه ویک همکار مسلط به نرم افزار کلیک بصورت یک شیفت نیازمندیم
۳۲۲۴۳۱۲۲
۰۹۱۵۱۸۴۰۴۷۵

به یک نیروی جوان با ضمانت معتبر جهت کار در لوازم یدکی
نیازمندم . ۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵

به یک همکار جهت فروش
نیازمندیم حقوق :توافقی
۰۹۱۵۵۰۷۴۲۴۸

به یک همکار بامدرک تحصیلی دیپلم کامپیوتر
نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

املاک

زمین فروشی حاشیه جاده باباامان بعد از پمب بنزین
تلفن۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

یک باب مغازه تجاری نوساز ۲۸ متر سند ۶ دانگ امتیازات کامل وپارکینگ اختصاصی واقع در چمران کوچه شتر خانه ۱۲ متری ایشان آقا بفروش میرسد. مشاور املاک اکرمی
۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

یک واحد آپارتمان ۱۲۰ متری حاشیه سیدی ۵طبقه ۵واحد طبقه ۲ فول ۳ خواب و سه نبش یک سال کار با اسپیلت بفروش میرسد. مشاور املاک اکرمی
۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

موقعیتی طلای در خ طالقانی چهارراه ژاله ۳۲۸ متر زمین ۱۰۰متر مغازه تجاری ۲۳۰متر مسکونی بفروش میرسد. ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

خرید و فروش، رهن واجاره خود را در محدوده خ طالقانی شرقی . امام خمینی شرقی و میرزا کوچک خان را به ما بسپارید. ۰۹۱۵۷۷۷۳۰۲۷
املاک سعید خیابان میرزا کوچک خان نرسیده به حسینه ابولفضلی

ملک خود را جهت خرید ،فروش،رهن واجاره به ما بسپارید املاک عطائیان شهرک فرهنگیان روبروی رودکی ۹
۰۹۱۵۷۱۸۰۳۱۰

باغ آبی رودخانه ای ۴۰۰۰متر حاشیه جاده قدیم بدرانلو،با درختان،انگور،گردو
۰۹۱۵۵۸۴۲۵۶۶

یک واحد آپارتمان ۶۰متری دارای پکیج رادیاتور کابینت درب حفاظ دار از هزار واحدیهای شهرک گلستان به فروش میرسد فی ۲۸
۰۹۱۵۲۴۸۰۰۳۵باغچقی

فروش ویلایی کلنگی (در مرکز شهر) شهید بهشتی ۲۲ پلاک ۴۹۰ متراژ ۳۴۳متر دارای پروانه ۶ واحد سند ۶ دانگ و امتیازات کامل کوچه ۱۰ متری دارای دهنه ۱۴ متر دارای وام بافت فرسوده هر واحد ۴۰ م فی : ۵۲۰ م
۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

یک باب مغازه تجاری ۳۳ متر همکف و۳۵ متر طبقه بالا مسکونی واقع در۱۷ شهریور جنوبی بفروش میرسد.
۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

دو دهنه مغازه تجاری فروشی حاشیه خیابان ۳۲ متری شهدا از زمینهای ارتش متراژ زمین ۱۸۷ متر دهنه ۸.۵ هر مغازه ۶۰ متر همکف و ۲۰ متر بالکن و ۴۰ متر حیاط دارد شیشه سکوریتی و کرکره برقی و کاشی و سرامیک ۲ سال ساخت قیمت ۱۹۰۰ میلیارد
۰۹۱۵۸۸۴۰۰۲۷

هفت قطعه زمین سنددار ۱۷۰ متری در شرق سپاه. احمد آباد۲ .کوچه جلال احمد۱۲ .فروشی متری ۲۵۰ معاوضه با ماشین
۰۹۱۹۶۲۹۹۰۲۶

مغازه اجاره ای ۱۷شهریورشمالی جنب مبلمان تشریفات ۱۰م رهن ۹۰۰کرایه
۰۹۱۵۱۸۸۰۱۸۲

رهن ویلایی نزدیک میدان شهید خ شهید بهشتی شمالی کوچه خرمی ۱۱۰ متر دو خواب حمام و سرویس داخل بازسازی و نقاشی شده ۳۵ م رهن ۱۰۰ اجاره ۰۹۱۵۸۸۴۰۰۲۷ حسین زاده

ملک شما درزمین های طارمی استادیوم وحاجی رحمان خریداریم ۰۹۱۵۹۸۳۰۴۹۸

منزل فروشی نوساز شیک ویلایی در باقرخان یک، میلان ۲۲ پلاک ۱۱۷ مساحت ۲۳۱متر با دهنه ۱۰ متر ۱۰۰متربنا نوساز دوخواب نیمه اسکلت سند۶دانگ امتیازات کامل میلان۱۲متری نزدیک به خیابان و پارک فی۲۰۰م
۰۹۱۵۱۸۴۸۱۶۵ شاکری

مغازه سر قفلی ۱۲ متر مربع درب کرکره برقی خیابان منصور حصاری بفروش میرسد تماس
۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

املاک حیدر حیدری
بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)
@AmlakeHeidarHeidary ۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف
راهی آسان جهت تبلیغات
با درج آگهی رایگان
روزبازار
خرید املاک، خودرو فروش
لوازم مستعمل
لوازم الکترونیکی
لوازم منزل
ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳