

<p>روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات روزنامه‌های اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی شماره ۱۳۹۸ ۱۷ دی‌ال‌تقعد ۱۴۴۰. شماره ۳۰۴۴</p>	<p>صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سرمدیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد،بلاوارشهیدصادق(سازمان آب)</p>	<p>صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰ نمابر:۳۷۶۳۲۳۹۵-۰۵۱ پاکت: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ:شهرچاپ خراسان</p>	<p>آدرس: پجنورد،خیابان طالقانی غربی،ابتدای چهارراه بسج(میرزا رضای کرمانی) تلفن اشتراک: ۰۵۱-۳۲۴۳۰۰۰ صندوق پستی:۹۴۱۵۵/۱۴۷۷ دفتر مگزینی پذیرش اکهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵</p>	<p>تحریریه: ۳۲۴۴۷۳۲۲-۳۲۴۴۲۲۱۱ نمابر: ۳۲۴۴۷۳۲۲ مسئول تحریریه:۰۲۸-۳۲۴۳۰۰۰ تلفن و نمابر سرپرست: ۳۲۴۳۰۰۰۱۴</p>	<p>اجتماعی</p>
--	---	--	---	--	----------------

## خراسان شمالی

##### گیاهان دارویی



##### جوان سازی پوست

**گروه اجتماعی-** گیاه تره فرنگی که به نام گندنا هم شناخته می شود، نوعی سبزی خوراکی از خانواده نرگسیان است. تره فرنگی یکی دیورتیک طبیعی است که با سم زدایی و پاک سازی بدن به ویژه کبد به پاک سازی پوست صورت کمک می کند و برای درمان آکنه و جوش صورت و جوان سازی پوست صورت هم مفید است.مقادیر بالای بتاکاروتن، ویتامین C و ویتامین E موجود در تره فرنگی به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل می کند و از پوست صورت و بدن در برابر آسیب رادیکال های آزاد و اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت می کند.همچنین ویتامین C و آهن موجود در تره فرنگی به بهبود گردش خون در بدن و پوست سر، تقویت فولیکول های مو و افزایش رشد مو کمک و از ریزش مو جلوگیری می کند.مقادیر بالای ویتامین B9 (که به نام های فولیک اسید و فولات هم شناخته می شود) موجود در تره فرنگی از بروز نقص سیستم عصبی جنین در دوران بارداری پیشگیری می کند.

##### ۷ سال اول



##### کودک کم رو

**گروه اجتماعی-** کم رویی، صفت فردی است که به دلیل ترس، احتیاط و عدم اطمینان، نزدیک شدن به او مشکل است.برای جلوگیری از کم رویی کودک باید به کارهای او بها بدهید و بدانید که او در حدتوان خود توانسته کارهایی هر چند کوچک انجام دهد. نکته مهم این است که او به خود و به نیروی خود اطمینان پیدا کند و نتایج کارهای خویش را بسنجد. تجربه اندوزی فعلی اوست که اساس رشدش را در آینده فراهم می کند.کودکان را نباید به هر دلیلی به خود وابسته کرد زیرا وابستگی احساس ترس و کم رویی را به دنبال دارد.به کودکان یاد بدهید که مسئول کارهای خود باشند. بروز برخی اشتباهات را مجاز بدانید و بگذارید کودک با صرف وقت کافی متکی به نفس تر شود.



##### علوی

این روزها خشم و پرخاشگری در جامعه موج می زند، برخی دلیل آن را بی حوصلگی، برخی شرایط اقتصادی و عده ای دیگر هم پایین آمدن آستانه تحمل می دانند اما این که خشونت در جامعه چه تاثیری بر لایه های مختلف آن می گذارد، بحثی است که شاید بین مردم کم رنگ شده اما همچنان دغدغه کارشناسان و مسئولان است.

**■ سکانس نخست: خشم و هیاهو**
پر از خشم است و لحظه به لحظه بر عصبانیت اش اضافه می شود، هر چه اطرافیان تلاش می کنند او را آرام کنند، فایده ای ندارد و مدام به سر و صدا و پرخاشگری خود ادامه می دهد. خیابان پر از هیاهو شده و سکوت در آن موقع از شب با آن ترافیک سنگین اش سایه انداخته است، عده ای به تماشا ایستاده اند اما جرئت نمی کنند نزدیک بروند، خا نمی آن وسط جیغ می زند و مرد به سوی او می رود و او را به زور داخل خودرو می نشانند، از آن طرف به سمت خودروی دیگر می رود، کودک ۲ ساله را که از این همه داد و بهداد ترسیده است و گریه می کند به زور از بغل مرد بیرون می کشد، مردی که کودک را در آغوش دارد، مقاومت می کند و بچه را به فردی که ادعا می کند پدرش است، نمی دهد و دیگری با صدای بلند و هوارهایی که همه عابران را به خود می آورد، می گوید که بچه را رها کن. یک دست کودک در دست پدر و دست دیگریش در دست مردی است که به احتمال زیاد باید ایش باشد، کودک با چشمانی گریان جیغ می زند

۳ سکانس از پرخاشگری

## مهارت هایی برای کنترل خشم

مهارت هایی لازم است که در ابتدا باید طیفی از احساسات را که می تواند خشم را برانگیزد شناسایی کرد و در مرحله بعد رفتارهای پرخاشگرانه خود و دیگران شناسایی شود.

«مریم عاقل مسجدی» در گفت و گویی با اشاره به این که شناسایی پیامدهای احتمالی رفتارهای پرخاشگرانه مهارت دیگری است که باید در کنترل خشم مد نظر قرار گیرد، افزود: شناسایی همیشه نگران مادر او را دنبال می کند، از همسرش می خواهد مراقب کودک باشد تا مبادا به جای خطرناکی صحبت می کنند، گاهی لیخندی می مادر آن طرف تر مدام حواسش پی دلبندهش است، وقتی برمی خیزد و کودکش را در لبه خطرناکی می بیند، به همسرش که در نزدیکی کودک

است، می گوید که مراقب او باشد، مرد هم که انگار استرس زیادی برای نگهداری از کودک دارد، با پرخاش او را به کناری می آورد و در پاسی به اعتراض مادر که چرا با کودک ۲ ساله این گونه رفتار کرده است، سبلی به صورتش می زند.

زن بهت زده از این رفتار و اطرافیان مرد هم متعجب از چنین عکس العملی فقط به هم نگاه می کنند و از زن می خواهند سکوت کند. لحظه ای سکوت

بین آن ها حاکم می شود و زن بی آن که حرفی بزند، در مقابل چشمان متعجب خانواده همسرش به راه می

##### ■ راه هایی برای کنترل خشم

یک روان شناس و مدرس دانشگاه به مهارت های کنترل خشم اشاره می کند و می گوید: برای کنترل خشم

##### آشپزی



##### مواد لازم

شیر یک لیتر. زرده تخم مرغ ۲ عدد. شکر ریز یک لیوان. نشاسته ۵ قاشق غذاخوری. نمک کمتر از یک قاشق جای خوری. کره یک قاشق غذاخوری. خامه (صبحانه) یک پاکت. وانیل ترک یک بسته (یک دوم قاشق جای خوری). شکلات شیری یا تیره ۱۶۰ گرم. بیسکویت به میزان لازم.

##### دسر مگنولیا

**طرز تهیه**
داخل قابلمه شیر، تخم مرغ، شکر، نمک و نشاسته را مخلوط می کنیم، بعد روی حرارت می گذاریم و مرتب هم می زنیم، وقتی غلیظ شد کره، وانیل و خامه را اضافه می کنیم و وقتی هم زدیم از روی حرارت برمی داریم.مواد را به دو قسمت تقسیم می کنیم و به یک قسمت شکلات شیری با شکلات خرد شده اضافه می کنیم و هم می زنیم تا شکلات حل شود و بعد بیسکویت را در شیر می زنیم و می گذاریم در ظرف سرو و روی آن از مایه ساده می ریزیم و بعد از مایه شکلاتی می ریزیم و بعد با شکلات رنده شده تزئین می کنیم.

##### سلامت نامه

##### عارضه پرکاری تیروئید درمان نشده

**علوی-** پوکی استخوان زودرس، عارضه پرکاری تیروئید درمان نشده است. یک پزشک فوق تخصص داخلی و غدد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، سقط، نازایی و پوکی استخوان زودرس را عارضه مهم پرکاری تیروئید درمان نشده اعلام کرد.
دکتر «جعفرزاده» با اشاره به شیوع بالای پرکاری تیروئید در زنان نسبت به مردان گفت: تحمل شرایط و علایم در مبتلایان به پرکاری تیروئید سخت تر از مبتلایان به کم کاری تیروئید است.وی به علایم و نشانه های پرکاری تیروئید اشاره کرد و افزود: کاهش وزن، بیرون زدگی چشم، پراشتهایی، کم خوابی، اضطراب، لرزش بدن، تپش قلب، برادراری، خارش پوست، تغییرات شکل ناخن، تعریق شدید، آریتمی قلب و ریزش مو از علایم پرکاری تیروئید است.وی با بیان این که پرکاری تیروئید گاهی با کانسر (سرطان) اشتباه گرفته می شود، تصریح کرد: بروز این بیماری در سنین بالا خطرناک و با عوارض زیادی همراه است، بنابراین تشخیص صحیح و درمان به موقع این اختلال برای پیشگیری از عواقب جبران ناپذیر آن لازم و ضروری به نظر می رسد.وی با بیان این که درمان پرکاری تیروئید، طولانی است، اظهار کرد: دارودرمانی، مصرف ید و جراحی جزو درمان های این بیماری به شمار می رود که با توجه به تشخیص پزشک متخصص، روش درمانی مناسب برای بیمار آغاز می شود.



به مصداق آیه ی شریفه ی: «وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ» و به شکرانه ی توفیق و به رسم ادب و ارادت؛ این شرکت بر خود لازم می داند از اقدامات موثر همراه با شور و شعف و حس تعهد و مسئولیت جنابعالی در راستای پیشرفت و بهره برداری از فاز ۱ مجتمع ذوب و نورد فولاد آلیاژی کیمیای صبا اسفراین و همچنین شروع عملیاتی شدن فاز ۲ واحد نورد مقاطع آلیاژی ، نهایت تقدیر و تشکر را به عمل آورد.با اغتنام فرصت از خداوند متعال بهروزی و موفقیت شما را در ظل توجهات حضرت ولیعصر (عج) در مسیر خدمت مملو از تعهد، شور، نشاط، اتکا به پروردگار خواستاریم.

## مجتمع ذوب و نورد فولاد آلیاژی کیمیای صبا