

خراسان شمالی

چهارم نشریات  
نگی، اجتماعی خراسان شمالی

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان  
مدیر مسئول: محمد سعید احادیان  
سر دبیر: علی ولی زاده  
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی (سازمان آب)

صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱  
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰  
نمبر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵  
پيامك: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهر چاپ خراسان

آدرس: بجنورد، خیابان طالقانی غربی، خیابان صمدیه لباف، صمدیه لباف ۱۶، کوچه دوم، پلاک ۹  
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۰۰۷۱  
کد پستی: ۹۴۱۵۹۵۶۵۹۶  
دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵

تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۲۲۱۱  
 نمابر: ۳۲۲۴۷۲۲۳  
 مسئول تحریریه: ۳۲۲۳۰۰۲۸  
 تلفن و نمابر سرپرست: ۳۲۲۳۰۰۱۴

## اجتماعی

## آشپزی



## شیرینی یفکی

**طرز تهیه** سفیده ها را در ظرفی تمیز و خشک و عاری از هر گونه چربی بریزید و هم بزنبید تا کف کند. سپس تارتار، آلبیوم یا نمک را اضافه کنید و به هم زدن خود ادامه دهید تا زمانی که سفیده کمی پف کند و بوم بگیرد. در این مرحله وانیل را اضافه کنید و به زدن ادامه دهید تا سفیده کاملاً فرم بگیرد.

مانی که سفیده فرم گرفت پودر قند را قاشق قاشق اضافه کنید و مدام دور تند هم بزنید تا مایه مرنگ آماده شود. در نهایت مایه باید غلظت مناسبی داشته و کاملاً فرم گرفته باشد. آن را در چند کاسه بریزید و با رنگ ۱/۴ لی از رنگ آمیزی کنید و هر رنگ را در قیف جداگانه ای بریزید. در سینی فر کاغذ روغنی بیندازید، شروع به پاپ کردن مرنگ به شکل لپخوا کنید.

در صورت تمایل از ابتدا سیخ چوبی در سینی قرار دهید و مرنگ را روی سیخ بپایید یا در آخر یک سیخ در مرنگ فرو کنید. فر را از ۱۰ دقیقه قبل کمترین دمای ممکن که معمولاً ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه است گرم کنید سینی را در فر قرار دهید، ترجیحاً در فر کمی باز بگذارید تا حرارت خارج شود و روی مرنگ ترک نخورد.

## ۷ سال اول

## کودک درون گرا

**علوی-** برخی کودکان برخلاف دیگر هم سن و سالان شان، احساسات خود را به راحتی نمی توانند بروز دهند یا این که تعدادی از آن ها هنگام بروز احساسات خود با سر کوب از سوی والدین شان مواجه شده اند اکنون دیگر تمایلی به صحبت کردن درباره احساسات خود ندارند. کودکان درون گرا برای تجدید قوای درونی خود نیاز دارند که تنها باشند. این کودکان اغلب تصویری نگران کننده از خود را در برابر والدین قرار می دهند.

آن‌ها دیرجوش هستند و معمولاً در نهایت ۲ تا ۳ هم بازی دارند. این کودکان از طریق خواندن و گوش دادن بهتر یاد می‌گیرند. یکی از چالش‌های برخی والدین ارتباط برقرار کردن با یک فرزند درون‌گراست.

نداشتن اطلاعات کافی و عدم آگاهی والدین از مفهوم درون‌گرایی و نپذیرفتن آن به عنوان یکی از الگوهای شخصیتی، ممکن است در مسیر تربیتی فرزندان درون‌گرا مشکلاتی را ایجاد کند.

بسیار مهم است که بتوانید خجالتی بودن را از درون گرا بودن تشخیص دهید. درون گرایی یک ویژگی شخصیتی است که در تضاد با برون گرایی است. این ویژگی شخصیتی یک مشکل یا اختلال نیست.

# درد سرهای چاقی از نوع کرونایی

## گروه اجتماعی

جسمی و از سوی دیگر سلامت روانی بچه ها را نشانه گرفته است و طبق گفته کارشناسان تبعات آن تا بزرگ سالی نیز ادامه خواهد داشت.

این در حالی است که پیش از شیوع ویروس کرونا بارها کارشناسان اذعان کردند که چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان رو به افزایش و به آهستگی در حال پیشروی است و چنان چه در سنین کودکی از اضافه وزن کودکان و نوجوانان با مدیریت مناسب تغذیه ای و ورزشی جلوگیری نشود در آینده مشکلاتی گریبان گیر کثیر قشر جوان می شود. ای از روش ها برای درمان یا پیشگیری از چاقی، اصلاح سبک زندگی است که در پایه زندگی و فعالیت های کمتر به فراموشی سپرده شده است.

یکی از والدین با بیان این که فرزندش بیشتر اوقات خود را مقابل تلویزیون سپری می کند و پس از آن نیز با گوشی تلفن همراه بازی های رایانه ای انجام می دهد، اظهار می کند: در مدتی که مدارس تعطیل بود و فرزندان ناچار بودند در خانه بمانند، فرزندم اضافه وزن زیادی پیدا کرده است.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می‌دهد: شرایط بیرون رقتن مهمان نیست و بچه‌ها نمی‌توانند هیچ‌گونه جنب و جوش یا حرکت ورزشی داشته باشند و همین امر هم به چاقی آن‌ها دامن زده است. وی بیان می‌کند: از آن‌ها چیزی که در شرایط خاصی قرار داریم و هیچ‌گونه تفریحی برای خودمان و فرزندان ما وجود ندارد، ناچار هستیم به خواسته‌های آن‌ها کنار بیاوریم و اگر درخواست استفاده بیشتر از وسایل الکترونیکی را داشته باشند مجبور می‌شویم به خواسته‌شان جامه عمل بپوشانیم.

چاقی در سنین کودکی می تواند به چاقی در سنین بزرگ سالی منجر شود زیرا در سنین کودکی تعداد سلول های که باعث افزایش چاقی می شوند افزایش می یابد و اگر کودکان دچار پر خوری و چاقی شدن در بزرگ سالی نیز به این عارضه دچار خواهند شد. آبار تماتی شدن خانه های کنونی و مخصوص شدن کودکان در چهار دیواری هایی که اگر بخواهند جست و خیزی داشته باشند، همسایه های طبقه های بالا یا پایین نواحی می شوند و باعث از آن ها می شود، کودکان را به سمت بازی های نشستنی و رایانه ای پیش برده است تا جایی که بیشتر اوقات فراغت خود را پشت لپ تاپ ها و بازی های مختلف رایانه ای سپری می کنند و شیوع ویروس کرونا و قرنطینه در منزل هم این شرایط را برای شایع شدن بیشتر فراهم کرده تا در آن خانه ها ماندن و همچنان به بازی های رایانه ای خود ادامه دهند.

این در خانه نشستن که به منظور پیشگیری از سرایت ویروس کرونا اگرچه خوب و از ژمنده است اما به گفته بسیاری از مادرانی که در فضای مجازی با مادران همکلاسی های فرزندان خود ارتباط برقرار می کنند، باعث چاقی فرزندان شان شده است. هر چند کودکان در خانه می توانند حرکات ورزشی اندکی انجام دهند اما تعطیلی مدرسه و ترغیب در فرقیته در منزل باعث کم تحرکی برخی از آن ها شده است و در این میان برخی والدین بدون اهمیت به این موضوع ساعت های استفاده فرزندان خود را در سیستم های هوشمند مدیریت نمی کنند. این بی سر و سامانی در استفاده مفرط از وسایل الکترونیکی از یک سو سلامت

**تغذیه سالم**



## خوراکی های ضریبان ساز

**گروه اجتماعی- تعداد ضربان قلب تحت تاثیر عوامل بسیاری از جمله رژیم غذایی، مقدار تحرک، حالت ذهنی و احساسی و دروهای مصرفی می‌باشد. در سال ۱۹۸۰ میلادی، در یک مطالعه طولی در ۱۰۰۰۰۰ نفر، در دقیقه است. افزایش ضربان قلب بسیار خطر آن است و با علایمی همچون کوتاهی تنفس، تعریق زیاد، سرگیجه، از دست دادن هوشیاری، درد پا، فشار در قفسه سینه، درد در قسمت بالای گردن یا بازو همراه با تشنگی و گرسنگی، خود بر برخی مواد غذایی یا برخی نوشیدنی‌ها می‌تواند در تعداد ضربان قلب (کم یا زیاد شدن آن) موثر باشد. مواد غذایی حاوی کافئین می‌توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند. کافئین محرک سیستم مرکزی اعصاب است و می‌تواند ضربان قلب را عصبی‌تر و متحرک کند. این وضعیت باعث افزایش تعداد ضربان قلب می‌شود. اگر به فشار خون بالا یا ناهنجاری تپش قلب مبتلا هستید، تا حد امکان از مصرف خوراکی‌های کافئین دار خودداری کنید یا مصرف آن را به حداقل برسانید.**

## وربین اجتماعی



## چالہ ناہماہنگی ها

علوی- تمامی ندارد انگار. هنگام رانندگی در خیابان های شهر باید از هر چند متر مراقب بود تا گرفتاری های این چاله ها نشد. البته چاره ای هم انگار نیست و سال ها است که ناهماهنگی های دستگاه ها باعث تضعیف حقوق شهروندان می شود. همگاری فحاری کارشان را خوب بلد هستند و باید از آن برخی همگاری ها را رها می کنند و آن طور که پاس شاید آن را ترمیم نمی کنند. بعضی از این چاله ها و درجه ها اختلاف ارتفاع دارند و اگر راننده یا راکب موتورسیکلتی در دام یکی از این چاله ها بیفتد، دچار صدمه های جبران ناپذیری می شود.

**رئیس محترم شعبه ۱ اجرای احکام  
شورای حل اختلاف شهری بجنورد**

عطف به ابلاغ کارشناسی پرونده  
 بایگانی ۹۰۰۴۶ آقای مینم عادل پور  
 به طرفیت آقای ابوالفضل علی پور، موضوع  
 ازبایی یک دستگاه چکش برقی، پی استاز  
 مطالعه پرونده و گفتگو با خواهان نتیجه  
 ذیل به اطلاع می رساند: مشخصات  
 دستگاه: چکش برقی (بتن کن) برند الیوت  
 ۹۹۰۱۰۰۰  
 (E&L) مدل ۱۰۵۰.۳۲۰۶ وات، پنج  
 شیار، سه کاره (چرخش، چرخش-چکش،  
 ضربه) مدل: ۱۳۹۷ قیمت روز دستگاه با  
 توجه به استهلاک اعمار شده،  
 برابر ۱۳۵۰۰۰ تومان (سیصد و میلیون و  
 پانصد هزار ریال) برآورد می شود.

**دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی شورای  
حل اختلاف شهرستان بجنورد - یونس یزدانی**

## آگهی نوبت اول مزایده زمین با کاربری تجاری

اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی در اجرای ماده ۹ قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن و همچنین با رعایت موارد تفویض اختیارات از طرف هیأت مدیره محترم سازمان ملی زمین و مسکن در نظر دارد ۵ واحد با کاربری تجاری در شهر شیروان را طبق جدول ذیل واگذار نماید.

ردیف	واحد	پلاک	مساحت (متر مربع)	بخش ثبتی	کاربری	قیمت پایه هر متر مربع (ریال)	قیمت کل (ریال)	ضمانت نامه شرکت در مزایده
۱ -	۴	پلاک ۹۷۵ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۱۱۷/۳۴	شورجان (شهر شیروان)	تجاری	۲۴/۰۰۰/۰۰۰	۲/۸۱۶/۱۶۰/۰۰۰	۱۴۰/۸۰۸/۰۰۰
۲ -	۵	پلاک ۹۷۶ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۵	شورجان (شهر شیروان)	تجاری	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۷۵۰/۰۰۰
۳ -	۶	پلاک ۹۷۷ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۵	شورجان (شهر شیروان)	تجاری	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۶۰/۷۵۰/۰۰۰
۴ -	۷	پلاک ۹۷۸ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۵/۰۳	شورجان (شهر شیروان)	تجاری	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۵/۸۱۰/۰۰۰	۶۰/۷۹۰/۵۰۰
۵ -	۸	پلاک ۹۷۹ فرعی از ۷۷۳ فرعی از ۵ اصلی	۴۴/۹۷	شورجان (شهر شیروان)	تجاری	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۱۴/۱۹۰/۰۰۰	۶۰/۷۰۹/۵۰۰

م الل / ٨٦٣٩٠٨

سهرساری خراسان شمالی