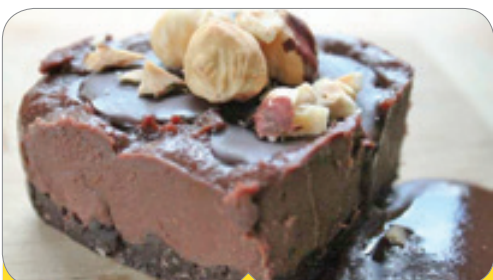


## تشخیصی



**مواد لازم:** سفیده تخم مرغ ۸ عدد، خامه فرم گرفته شده ۳۰۰ میلی لیتر، شکلات ذوب و خنک شده ۱۲۰ گرم، شکر ۳۶۰ گرم، فندق پودر شده ۱۲۰ گرم.

## دسر شکلاتی فندقی

**طرز تهیه:** در کاسه ای بزرگ سفیده های تخم مرغ را هم می زنیم. سپس شکر را به آن می افزاییم و هم می زنیم. با استفاده از کفگیر، مخلوط را به شکل دوتوده گرد ۲۰ سانتی متری روی سینی فر قرار می دهیم. در مرکز یکی از آن ها حفره ای ایجاد و یک برآمدگی قله مانند در توده دیگر برای لایه فوقانی درست می کنیم.

آن ها را به مدت ۱۰ دقیقه در فر با دمای ۱۲۰ درجه سانتی گراد و سپس فر را روی ۱۱۰ درجه سانتی گراد می گذاریم و ۴۵ تا ۵۰ دقیقه دیگر آن را می پزیم تا زمانی که توده ها تو خالی و نسبتاً سفت به نظر برسند. آن ها را از فر خارج می کنیم و می گذاریم روی صفحه فلزی خنک شوند. برای تهیه کرم فندقی شکلاتی؛ خامه، پودر فندق و نیمی از شکلات ذوب شده را هم می زنیم و روی توده زیرین می مالیم و توده دیگر را روی آن می گذاریم. شکلات باقی مانده را روی آن می ریزیم و با فندق های خرد شده تزئین می کنیم.

## ۷ سال اول

## خشم کودکان

**گروه اجتماعی-** خشم یکی از احساسات و هیجانات انسان است که باید به درستی ابراز شود و در صورت سرکوبی می تواند مشکلات دیگری را در آینده پدید آورد. بیشتر کودکان خشم خود را با داد و فریاد و پرتاب اشیاء نشان می دهند.

برای آن که کودکی را متوجه راه صحیح ابراز خشم کرد، باید والدین خودشان راه های کنترل خشم را بلد باشند و آن ها را به کار ببندند. هیچ گاه نباید به کودک گفت «تو حق نداری عصبانی یا خشمگین شوی» بلکه باید احساسات او را محترم شمرد و به او گفت «می دانم که خشمگین هستی و حق هم داری اما بهتر است زمانی که خشمگین می شوی شیئی را پرتاب نکنی تا به فردی آسیب نرسد.

برخی از والدین متأسفانه با مشاهده خشم کودکان آن ها را تنبیه می کنند که این کار علاوه بر این که لجبازی آن ها را به دنبال دارد در آینده خشم های سرکوب شده مشکلات زیادی را برای شان ایجاد خواهد کرد. اگر گفت و گوی عاطفی بین والدین و فرزندان به طور مرتب وجود داشته باشد آن ها راحت تر می توانند درباره احساسات شان صحبت کنند و در چنین شرایطی والدین می توانند راه های صحیح ابراز احساسات را به آن ها بیاموزند.



## والدین همیشه خسته و خانه های تو خالی از مهر

## مادر، مرا در آغوش بگیر

## علوی

هنوز از راه نرسیده است که پای اجاق گاز می رود و سریع شعله را روشن می کند تا غذایش گرم شود، لباس هایش را بیرون می کند و خسته از کار روزانه، به کتچی می رود. صدای فرزندش را از پشت در اتاق می شنود که می گوید: با من بازی می کنی؟ اما او پاسخی نمی دهد. کمی به او زل می زند و بازی را به وقت دیگری موکول می کند. نق نق ها و غر زدن های کودک آغاز می شود، پرستارش می گوید این روزها خیلی بهانه گیر شده است و دیگر حرف مرا گوش نمی دهد. مادر که یک گوشش به حرف های پرستار و گوش دیگرش به غر زدن های کودک کش است، بی آن که عکس العملی نشان دهد، به سوی آشپزخانه می رود تا غذایی را که هنوز چندان گرم نشده است، بخورد. کودک که مادر را مشغول غذا خوردن می بیند، اشتهايش باز می شود و می خواهد غذا بخورد اما مادر خسته تر از آن است که به او غذا بدهد و از پرستار می خواهد کمی دیرتر برود و غذای بچه را بدهد. ساعتی بعد بدون آن که مادر متوجه شود کودک در کنار او به خواب می رود، بی آن که حرفی بین آن ها رد و بدل یا مادر از آن چه کودکش در نبود او انجام داده است، مطلع شود. مادر با دیدن این وضعیت

هنوز از راه نرسیده است که پای اجاق گاز می رود و سریع شعله را روشن می کند تا غذایش گرم شود، لباس هایش را بیرون می کند و خسته از کار روزانه، به کتچی می رود. صدای فرزندش را از پشت در اتاق می شنود که می گوید: با من بازی می کنی؟ اما او پاسخی نمی دهد. کمی به او زل می زند و بازی را به وقت دیگری موکول می کند. نق نق ها و غر زدن های کودک آغاز می شود، پرستارش می گوید این روزها خیلی بهانه گیر شده است و دیگر حرف مرا گوش نمی دهد. مادر که یک گوشش به حرف های پرستار و گوش دیگرش به غر زدن های کودک کش است، بی آن که عکس العملی نشان دهد، به سوی آشپزخانه می رود تا غذایی را که هنوز چندان گرم نشده است، بخورد. کودک که مادر را مشغول غذا خوردن می بیند، اشتهايش باز می شود و می خواهد غذا بخورد اما مادر خسته تر از آن است که به او غذا بدهد و از پرستار می خواهد کمی دیرتر برود و غذای بچه را بدهد. ساعتی بعد بدون آن که مادر متوجه شود کودک در کنار او به خواب می رود، بی آن که حرفی بین آن ها رد و بدل یا مادر از آن چه کودکش در نبود او انجام داده است، مطلع شود. مادر با دیدن این وضعیت

پدر و مادر گرفتار و خسته امروزی که ناچار هستند ساعت های زیادی را در بیرون از خانه فعالیت کنند گاهی نقش فعالی را در خانه ندارند یا اگر وقت آزادی داشته باشند متأسفانه در فضای مجازی سیر و توک را از محبت شان محروم می کنند.

یکی از شهروندان میان سال با بیان این که برخی از والدین تصور می کنند با فراهم کردن وسایل آسایش و رفاه به کودک شان محبت می کنند، اظهار می کند: برخی از پدر و مادرها با خرید اسباب بازی و اسباب های مختلف تصور می کنند وظیفه پدر و مادری را به خوبی ایفا کرده اند و

به حال خود را می کنند و حتی با آن ها حرف نمی زنند.

وی با گلايه از چنین وضعیتی بیان می کند: در مهمانی ها زیاد دیده می شود که مادران به جای برقراری روابط عاطفی با فرزندان گوشی های تلفن همراه شان را بدون آن که بدانند چه ضررهایی برای آن ها دارد در اختیارشان می گذارند تا سرگرم شوند.

متأسفانه کودکان امروزی که در عصر تکنولوژی به دنیا آمده اند، تشنه محبت آن هم از نزدیک ترین وابستگان شان هستند. یک کارشناس ارشد روان شناسی درباره لزوم برقراری ارتباط موثر والدین با کودکان بیان می کند:

کودکان در ۷ سال نخست زندگی به ویژه ۲ سال اول به جز نیازهای جسمی، به نیازهای عاطفی و امنیت روانی نیاز دارند و لازم است والدین وقت بیشتری را برای آن ها بگذارند و این ارتباط ها با کودک باید از روی دلبستگی باشد نه وابستگی زیرا در آینده کودک را با طردشدگی مواجه می کند. «نسترن عابدیان» ادامه می دهد: اگرچه مادران خانه دار زمان های طولانی تری نزد کودک خود هستند اما این مهم نیست بلکه باید ارتباط موثری با او داشته باشند

با کودک خود در طول روز ارتباط برقرار نمی کنند. «اکبری» ادامه می دهد: این گونه والدین از این غافل هستند که کودک بیشتر از آن که به وسایل مادی نیاز داشته باشد به حضور گرم پدر و مادر و ارتباط برقرار کردن با آن ها نیاز دارد.

وی می افزاید: هر چند در تربیت کودک هم پدر و هم مادر نقش اساسی دارند اما مادران به دلیل ارتباط نزدیک تر با کودک و حضور بیشتر در منزل می توانند این

خلاف را بر کنند ولی برخی بانوان شاغل و حتی خانه دار انگار حوصله فرزندان شان را ندارند و برای آن ها وقتی نمی گذارند. شهروند دیگری هم که به گفته خودش چند سالی است مادر بزرگ شده است، اظهار می کند: متأسفانه جوان های

امروزی در انتخاب و خرید اسباب بازی و وسایل مورد نیاز کودک سخت گیری زیاد به خرج می دهند اما در مورد گذراندن وقت با او چندان سخت گیر نیستند.

«صابری» ادامه می دهد: اکنون برخی از مادران شاغل و خانه دار ترجیح می دهند نیمی از اوقات کودک با پرستار گذرانده شود و خودش در آن نیمه دیگر خلأ عاطفی حضورشان را پر نمی کنند.

گاهی دیده می شود برخی مادران خانه دار در گوشی های شان در فضای مجازی غرق می شوند و کودکان را در اتاق شان

## خبر

## پایش سلامت ۴۰۰ نفر از بانوان میان سال

**علوی-** ۴۰۰ نفر از بانوان میان سال در معرض خطر بیماری های غیر واگیر در مراکز بهداشتی شناسایی شدند و سلامت آنان پایش شد. کارشناس مسئول گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: با اجرای برنامه تحرک بدنی در بین زنان میان سال دارای عوامل خطر بیماری های غیرواگیر، ۴۰۰ نفر از بانوان در معرض خطر شناسایی و به سالن های ورزشی طرف قرارداد دانشگاه معرفی شدند.

«اکبریانی» تصریح کرد: این بانوان به مدت یک سال زیر نظر مربی ورزش فعالیت خواهند داشت و هر سه ماه شاخص های تن سنجی و هر ۶ ماه آزمایش های قند و چربی خون آنان بررسی می شود تا تاثیر فعالیت بدنی در آنان مشخص شود. وی افزود: این طرح به صورت پایلوت و رایگان در شهرستان پنجنورد برای افراد شناسایی شده، اجرا می شود.

## نکات خانه داری



## کپک زدایی

**گروه اجتماعی-** برخی مواد غذایی مانند مربا، نان و میوه هایی که در یخچال نگهداری می شوند، کپک می زنند.

نان از آن دسته مواد غذایی است که بعد از پخت در یخچال خانه ای کپک نزده باشد! کپک نان به سرعت در بافت آن نفوذ می کند و اگر تعدادی نان روی هم چیده شده باشد، همه آن ها را آلوده و غیر قابل مصرف می کند.

وقتی نان کپک زد، راهی جز دور ریختن آن وجود ندارد. برای این که کپک، نان های شما را از بین نبرد آن ها را در پارچه های سفید و تمیز که بهتر از کیسه های پلاستیکی است و باعث جذب رطوبت آن می شود، قرار دهید.

بعد از نان، میوه درصرد جدول مواد غذایی کپک زدن در یخچال خانه ها می درخشد! کپک زدن میوه ها درون یخچال واقعا در دسرساز است چون جمع کردن لاشه شل شده آن ها از جامیوه ای با بوی نامطبوعی که دارند، آزار دهنده است.

برای پیشگیری از کپک زدن میوه ها در جا میوه ای یخچال یک اسفنج خشک در آن جا قرار دهید تا رطوبت را به خودش جذب کند. یکی دیگر از راه های پیشگیری از کپک زدن میوه ها این است که از آن ها درون دستمال نخی مرطوب نگهداری کنید.

## نیازمندی های عمومی

## خراسان شمالی

## خدمات شهری

به یک آشپز  
نیازمندم  
۰۹۳۹۰۷۶۶۳۸۴

به یک فروشنده خانم باروبایت  
عمومی با لایانز مندیم بین  
دهخدا ۴۰ و فروشگاه پوشین  
همت

مجمع آموزش کوشا  
استخدام مدرس و مدیر  
آموزش خانم، کارشناسی

به یک منشی جهت  
کار در قالیشویی  
نیازمندیم.  
۰۹۳۰۵۸۴۷۷۴۷

استخدام به منشی  
با روابط عمومی  
جهت استخدام  
در پیک موتوری  
نیازمندیم ملکشی  
۰۹۱۵۷۷۲۰۰۶۷

۰۵۸۳۲۲۱۰۲۱۵

به تعدادی چرخ کار  
نیازمندیم کار شلوار  
مردانه فوری آدرس فرخی  
۰۹۱۵۹۷۷۹۰۳۹

به تعدادی چرخ کار  
ماهر جهت دوخت  
پیراهن بچگانه در  
کارگاه و بیرون بر  
نیازمندیم شماره تماس  
۰۹۰۵۷۶۰۳۸۱۷  
آدرس .شهر بازی

## املاک

یک حلقه چاه  
کشاورزی بادی پنج  
لیتر در ثانیه با پروانه  
بهره برداری و ۲۰  
هکتار زمین سند شش  
دانگ ، ۸۰ متر بنای  
مسکونی ، امتیازات  
آب ، برق ، تلفن ،  
گاز با موقعیت بسیار  
عالی بفروش میرسد  
۰۹۱۵۱۸۷۵۱۲۳

مشاور املاک شاکری در  
باقرخان ۱ در خدمت هم  
محله ایهای گرمای و مردم  
بخنوردجهت خرید و فروش  
و رهن و اجاره با کد رهگیری  
میباشد تلفنهای هماهنگی  
۰۹۱۵۱۸۴۸۱۶۵  
۰۹۱۵۹۸۴۱۵۶۲

فروشی باغ انگور و بادام بعد از  
نوده حاشیه جاده ۴ هزار متر  
متری ۲۰ هزار تومان معاوضه  
با آپارتمان یا ویلا یا ماشین  
میشود ۰۹۱۵۵۸۴۵۷۹  
۰۹۱۵۵۸۴۵۷۹

فروش فوری منزل نقلی  
شیک نوساز زمین  
۶۵ متر تمام بنا دونیش  
یک خواب حال اشپزخانه  
سرویس با امتیاز کامل فی  
فقط ۵۰م ادرس اول کلاته  
اذرسا کوچه گلخانه تلفن  
۰۹۱۵۹۸۳۰۵۸۴

آپارتمان ۱۲۲ متر میرزا  
کوچک خان قیمت توافقی  
۰۹۱۵۷۸۸۷۰۰۶ هادی  
حصاری

دامداری فروشی در  
مجمع گاوداران دو نیش  
۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

زمین فروشی مثلث  
طلایی بین چهارراه تختی  
و میدان تختی و میدان  
CHG ۲۰۰ متر دهنه ۸ دو  
بر (دو کله) پروانه ۳ طبقه  
میدن قیمت ۴۳۰ م  
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

باغ فروشی حاشیه جاده  
اسفراین، بعد از کلاته تقی ۷۰۰  
متر ماشین رو دارای درختان  
گردو، سیب و ... فنس کشی شده  
بدون آب قیمت ۷۰ تخفیف پای  
قولنامه ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

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

فروش ویژه  
آجر سفال و لیکا  
۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

برندینگ شهری دفتر فنی  
و مهندسی ساختمان پاساز  
گله- ۰۲۲۳۰۷۸۰

## استخدام

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

به یک نفر بازنشسته  
آقا دارای مدرک  
تحصیلی حداقل  
دپلم، داشتن گواهینامه  
موتور سیکلت نیازمندیم.  
۰۹۱۵۳۸۶۳۰۵۹

به یک نفر منشی دارای  
روابط عمومی قوی  
نیازمندم ابتدای خیابان  
خرمشهر پلاک ۱۷ .  
ساعت تماس ۱۰ الی ۱۲  
صبح ۳۲۴۱۴۵۵

دارندگان گواهینامه  
و موتور سیکلت  
جهت استخدام  
در پیک موتوری  
۰۵۸۳۲۲۱۰۲۱۵  
۰۹۱۵۷۷۲۰۰۶۷  
ملکشی

اگهی استخدام : شرکت  
پخش مواد غذایی  
در بخنورد نیاز به  
تعدادی بازار یاب  
دارد مزایا: حقوق  
و پورسانت به اضافه  
بیمه ۰۹۹۰۰۸۹۰۴۳۰

به یک همکار جهت فروش  
نیازمندیم حقوق :توافقی  
۰۹۱۵۵۰۷۴۲۴۸

دعوت به همکاری به  
یک نفر بهیار، پرستار،  
کار دمان، فیزیوتراپ  
آقا جهت همکاری  
در مرکز معلولین  
نیازمندیم.(تماس فقط  
در ساعت اداری)  
۰۹۳۷۹۳۰۸۸۶۹  
آدرس: خیابان  
چمران، چمران ۱۲؛  
پلاک ۷

استخدام: به یک نیروی مجرب  
آشنابه امور حسابداری باروبایت  
عمومی بالا در یک شرکت  
معتبر به صورت یک شیفت  
نیازمندیم.  
۰۹۰۳۹۷۰۰۹۶۸ شرافتی

به چند نفر نیروی چرخکار  
زنانه دوز مجرب و با سابقه  
نیازمندیم ۳۲۲۶۳۹۱۴  
۰۹۱۵۳۸۶۵۸۸۶ صحتی

دونفر نیرو آقا جهت  
کار در نمایشگاه اتومبیل  
با پورسانت عالی  
۰۹۱۵۵۸۴۵۷۰۵

## دعوت به همکاری

مجموعه نمایندگی های میانجی جهت تکمیل کادر فنی و اداری خود در قسمت های ذیل اقدام به جذب نیرو مینماید :

۱- کارمند فروش : ۲ نفر ۲- انباردار : ۲ نفر ۳- فنی - برق و مکانیک : ۲ نفر

آدرس : امام خمینی غربی ۵۰ - ( بلوار نیروگاه)

مجموعه نمایندگی های میانجی

ساعت مراجعه : ۹ الی ۱۱ صبح

مراجعه فقط حضوری

✓ حداقل تحصیلات : فوق دیپلم