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

بیشتر بدانیم

## کمبود آهن در کودکان

آهن یکی از مواد ضروری برای رشد و نمو مناسب کودکان است و کمبود آن می تواند تاثیرات منفی بر روند رشد آن ها بگذارد. کمبود این ماده در بدن موجب بروز خستگی، مشکلات تنفسی، کاهش فعالیت بدنی و مشکلاتی در یادگیری کودکان می شود که می تواند عواقب زیادی داشته باشد. نوزادان تا حدود ۶ ماهگی، از ذخیره‌های آهن موجود در بدن خود استفاده می کنند. مصرف زیاد شیر گاو می تواند با کمبود آهن مرتبط باشد، زیرا شیر میزان آهن بسیار کمی دارد و در جلوگیری از جذب آهن موثر است. خوراندن موادغذایی غنی از آهن به کودک نوپا می تواند در جلوگیری از بروز این شرایط مفید باشد. نیاز روزانه آهن برای یک کودک ۳ ساله ۷ میلی گرم است. زمانی که کودک غذاخور می شود والدین باید به تغذیه او توجه کافی داشته باشند تا دچار فقر آهن نشود.

آشپزی

## شیرینی پفک بادامی

**مواد لازم:**

تخم مرغ ۵ عدد، پودر قند ۲۰۰ گرم، پودر بادام ۲۰۰ گرم، وانیل نصف قاشق چای خوری، کاغذ روغنی ۲ برگ، پودر پسته ۲ قاشق سوپ خوری، آرد ۱۲۵ گرم.

**طرز تهیه:**

سفیده تخم مرغ ها را از زرده جدا می کنیم و سپس آن قدر سفیده را هم می زنیم تا کاملا سفت شود و پف کند. پودر قند و وانیل را به سفیده اضافه می کنیم و هم می زنیم. سپس آرد را به مواد اضافه می کنیم، بعد از کمی هم زدن پودر بادام را نیز اضافه می کنیم و هم می زنیم. به وسیله کاغذ روغنی سینی فر را می پوشانیم و مواد را با قیف یا به صورت گلوله ای روی سینی می چینیم و با پودر پسته تزیین می کنیم. شیرینی ها را به مدت ۱۵ دقیقه در طبقه وسط فر قرار می دهیم و بعد از بیرون آوردن از فر پس از آن که کمی خنک شد در ظرفی مناسب می چینیم.

# فرزندان تنها

علوی

این روزها تک فرزندی بین برخی خانواده ها در یک تفکر قابل انتقاد به نوعی مد تبدیل شده است. از سوی دیگر بیشتر خانواده ها درگیر مسائل کاری و اقتصادی هستند، چنان که داشتن بیش از یک فرزند را در خانواده بسیار دور از ذهن می دانند و زمانی که پای صحبت آن ها می نشینیم، می گویند بیشتر به دلیل مسائل اقتصادی از این کار سر باز می زنند. این در حالی است که نرخ رشد جمعیت در کشور نگران کننده و از سویی تک فرزندی باعث تنها شدن کودکان امروزی در درون خانواده ها شده است که طبق گفته کارشناسان، مشکلاتی را در آینده ایجاد می کند. یکی از شهروندان بیان می کند: در شرایط اقتصادی کنونی جامعه زن و مرد ناچار هستند در بیرون از منزل کار کنند تا بتوانند از عهده مخارج خانه برآیند از این رو آن هایی که فرزند ندارند تمایلی به داشتن فرزند ندارند و آن هایی که یک فرزند دارند به داشتن فرزند دوم فکر نمی کنند. «تقی زاده» ادامه می دهد: مادرانی که ناچار هستند در بیرون از منزل کار کنند دغدغه این را دارند که فرزند خود را در مدت طولانی که نیستند به چه فردی بسپارند از این رو داشتن یک فرزند را برای زندگی کافی می دانند. شهروندی دیگر هم با این که دلش می خواهد دو فرزند داشته باشد، بیان می کند: زمانی که با همسرم درباره داشتن فرزند دوم صحبت می کنم از هزینه های زیاد درمانی در طول دوران بارداری، مراقبت از نوزاد و هزینه های جانبی در طول بزرگ شدن فرزند می گوید و مرا از این تصمیم منصرف می کند در حالی که خودم به داشتن چند فرزند علاقه دارم. اما شهروندی دیگر که با وجود همه مسائل اقتصادی و مشکلات کاری زیادی که دارد تصمیم به داشتن ۲ فرزند گرفته است، بیان می کند: در حال حاضر به دلیل بالا رفتن سن ازدواج و متعاقب آن سن بارداری، در تردید هستم که آیا می توانم بارداری سالمی را تجربه کنم و فرزند سالمی داشته باشم یا نه. وی که نامش را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: در حال حاضر فاصله سنی مناسب بین فرزندان از بین رفته است و نمی دانم این موضوع تا چه اندازه می تواند در فرزند نخست و همچنین فرزند بعدی مشکلات روحی و روانی ایجاد کند. یک شهروند دیگر می گوید: یک فرزند دارم و با وجود این که امکانات مختلفی را برایش فراهم کرده ام اما همواره از من گلایه می کند که برادر و خواهر دیگری ندارد و در بزرگ سالی تنها خواهد ماند.

برخی کارشناسان معتقدند با داشتن فاصله سنی مناسب بین ۲ فرزند نه تنها سلامت جسمی و ذهنی کودک وضع بهتری پیدا می کند بلکه والدین هم فرصت رسیدگی به بچه‌ها را پیدا می کنند. در بیشتر بررسی‌ها مشخص شده است وقتی فاصله بین کودکان کمتر از ۲ سال باشد احتمال کاهش بهره هوشی در کودک دوم بیشتر از خانواده‌هایی است که فاصله بین بچه‌هایشان بیشتر از ۲ سال است.

البته یک کارشناس ارشد روان شناسی هم با بیان این که تک فرزندی مشکلات زیادی را می تواند برای خانواده ها ایجاد کند، می افزاید: بیشتر کودکان امروزی تنها هستند و حامی ندارند و علاوه بر آن، این کودکان در سنین کودکی خود از نداشتن هم بازی رنج می برند. «محمدی» ادامه می دهد: بیشتر والدین به دلیل شرایط اقتصادی کنونی جامعه ناچار هستند در بیرون از منزل کار کنند و این مسئله کودکان تنها را بیش از پیش آزار می دهد و از سوی دیگر می تواند مشکلات سپردن آن ها به یک مراقب را نیز به دنبال داشته باشد. به گفته وی، کودکان تنها مدام خودخوری می کنند و از نبود پدر و مادر در ساعت های طولانی روز رنج می برند که این امر می تواند مشکلات روانی و نیز مشکلات روان تنی را به دنبال داشته باشد؛ همچنین در سنین بزرگ سالی نیز از داشتن یک حامی محروم هستند و زمانی که دیگر والدین در قید حیات نباشند آن ها به معنای واقعی خود را در این دنیا تنها می بینند. وی یادآور می شود: زمانی که والدین دیرتر برای آوردن فرزند دوم اقدام کنند دیگر آن حوصله و طراوت را برای رسیدگی به امور مراقبت و تربیت او نخواهند داشت.

یک کارشناس مامایی هم با بیان این که اگر سن فرزندآوری بالا برود مشکلات زیادی را برای مادر و جنین به دنبال خواهد داشت، اضافه می کند: فرزند آوردن در سن بالای ۳۵ سال ریسک بارداری، نازایی، تولد نوزاد با ضریب هوشی پایین، احتمال به دنیا آمدن نوزاد با سندروم داون و مشکلات بسیار زیاد دیگری را برای مادر و نوزاد به دنبال خواهد داشت. «فروزان علوی مقدم»، سقط، حاملگی خارج رحمی، فشار خون، دیابت حاملگی، اختلالات ژنتیکی، اسکیزوفرنی، حاملگی دوقلویی دوتخمکی، جداشدن زودرس جفت، جفت سرراهی و زایمان به شکل سزارین را از جمله عوارضی می داند که در صورت حاملگی در سنین بالا می‌تواند گریبانگیر مادر یا جنین شود.

> وقتی فاصله سنی بچه‌ها از هم بسیار زیاد باشد امکان برقراری ارتباط و بازی با هم در آن ها کم می‌شود

مدیر کل استاندارد خبر داد:

## فعالیت ۲ جایگاه CNG بدون تایید یه استاندارد

**علی نیا-** ۲۸ جایگاه CNG در استان وجود دارند که تاکنون ۲۶ جایگاه تاییدیه استاندارد گرفته اند و ۲ جایگاه در شهرهای بجنورد و اسفراین بدون تاییدیه استاندارد فعال هستند. مدیر کل استاندارد خراسان شمالی با اشاره به این که استاندارد سازی جایگاه CNG در خراسان شمالی جزو برترین هاست، گفت: یک جایگاه CNG در بجنورد تازه احداث شده و درحال پیگیری تاییدیه است و جایگاه دیگر در اسفراین تاکنون تاییدیه استاندارد دریافت نکرده است. «مهمان نواز» افزود: طی سال گذشته ۵۵۲ مورد بازرسی از واحدهای تولیدی وخدماتی انجام شد و واحدهای تولیدی که نواقصی داشتند تذکر و اخطار لازم را دریافت کردند و پیگیر رفع نواقص خود هستند. وی با اشاره به این که طی سال گذشته ۶ هزار و ۵۶۰ مورد بازرسی از مراکز عرضه کالاهای مشمول استاندارد انجام شده است، گفت: طی این بازرسی ها ۷۶۳ فراورده شامل ۱۳ هزار و ۴۷۷ قلم کالای غیر استاندارد کشف شده است.

## سلامت پوست

مصرف نمک و شکر زیاد سلامت پوست را به خطر می اندازد. زمانی که خوراکی های قندی مصرف می شود، کربوهیدرات به گلوکز تجزیه و باعث بالا رفتن سطح انسولین در بدن می شود. کربوهیدرات های ساده مثل قند تصفیه شده، نان سفید و نوشابه باعث افزایش جهشی سطح انسولین و التهاب بدن می شود. بدن در زمان التهاب، آنزیمی تولید می کند که کلاژن و الاستین را تجزیه می کند و در نتیجه باعث ایجاد چین و چروک در پوست می شود.

## توقف اتوبوس دور از ایستگاه

**علی نیا-** ایستگاه اتوبوس در یکی از خیابان های اصلی بجنورد در مقابل مغازه پیتزا فروشی قرار گرفته و به علت تردد بیش از حد مشتریان به این پیتزا فروشی و توقف پشت سرهم خودروهای سواری راننده اتوبوس مجبور است در فاصله بیشتری از ایستگاه و تا حدودی در وسط محور ترددش برای پیاده و سوار شدن مسافران توقف کند که باعث بروز ترافیک در ساعات اوج کاری پیتزا فروشی و ناوگان حمل و نقل عمومی شده است و برطرف شدن این مشکل در شهر هماهنگی بین مسئولان را می طلبد.

## تقویت کننده کبد

**علوی-** گیاه بوته ای «صبر زرد» از خانواده سوسن دارای مشتقات دارویی گلی کوزیدها، رزین، روغن فرار، باربالوئین، امودین و آلوئین است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این زمینه به خبرنگار ما گفت: این گیاه به عنوان ملین و تقویت و تنظیم کننده فعالیت های کبدی مورد استفاده قرار می گیرد. «مسعود معماریانی» ادامه داد: صبر زرد ملین، مسهل، صفراآور و مقوی معده است. به گفته وی، صبر زرد نباید برای زنان باردار مورد استفاده قرار گیرد.

اولین و تنها شرکت کارگزاری رسمی بیمه در استان
مشاوره و وکیل بیمه‌ای شما
فردای بهتر شرق
ثبت : ۲۹۴۹ کد : ۴۳۰
دفتر مرکزی : بجنورد – خیابان شهید چمران – خیابان آزادی (حنایی) – نبش آزادی ۲
ساختمان شماره ۱۱۷
تلفکس : ۳۲۲۳۱۳۵۹ – ۳۲۲۴۱۳۶۴ – ۳۲۲۲۶۱۶۸ – ۰۵۸
همراه : ۰۹۱۵۵۸۴۵۵۱۹ مدیر عامل : مهدی قربانی
۹۶۱۹۵۷۱۶/و

گالری پرده ماهان
نقد و اقساط
* طراحی، دوخت، نصب
* انواع پرده های مدرن
* انواع کاغذ دیواری، پارکت
* انواع کرکره های عمودی و افقی و ...
کفپوش، موکت، دیوار کوب، پوستر و ...
بجنورد : چهارراه قیام (۱۵ خرداد) ، جنب رستوران حاج حسین
۹۶۱۱۳۸۸۹/و
جمالی : ۰۹۱۵۳۸۶۲۹۹۷
تلفن: ۰۵۸-۳۲۷۲۷۵۰۷
www.galleryparademahan.ir
Telegram.me/gallerypardemahan

تبلیغ مؤثر نوعی ارتباط برای پاسخگویی بهتر به نیازها ورضایتمندی بیشتر است

قابل توجه
سازمان امور مالیاتی کشور
مودیان محترم مالیات برارزش افزوده :
مهلت ارایه الکترونیکی اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده دوره زمستان ۹۶ از طریق سامانه www.evat.ir حداکثر تا پایان فروردین ۱۳۹۷ جاری می باشد.
روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی خراسان شمالی
م الف ۱۵۸۸۵۳
۹۷۰۰۲۵۱۲/و

خود را به جای مشتری بگذارید و موقعیت و وضعیت او را درک کنید