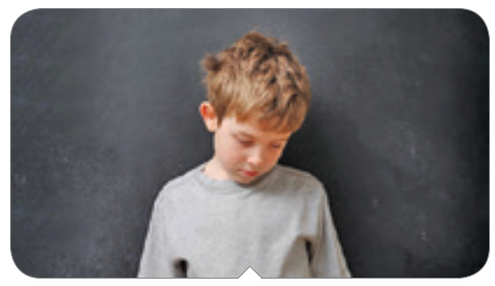
**۷ سال اول**



## اعتماد به نفس پایین

**علوی-** ایراد گرفتن های مداوم از کودک به هر دلیلی، می تواند حس اعتماد به نفس او را کاهش دهد. این بدترین باوری است که می‌تواند دامنگیر کودک شود و با این باور احساس حقارت می کند.
احساس بی‌ارزش بودن در عمق روان کودک جا می گیرد و با او عجین می شود تا جایی که از عهده انجام کارهای روزمره خودش بر نمی آید. افرادی که می توانند به کودک در این زمینه کمک کنند والدین و اطرافیان او هستند و باید دست از تحقیر و سرزنش او بردارند و کوچک ترین کارهای مثبت اش را ببینند تا کودک کم کم بتواند اعتماد به نفس خود را باز یابد. والدین می توانند با تربیت مناسب این ویژگی را در کودک پرورش دهند یا با رفتار نامناسب تأثیر منفی در اعتماد به نفس او بگذارند.

**مشاوره حقوقی**

می توانید سوالات حقوقی خود را مطرح کنید تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

## تنظیم سند خودرو

**در معاملات خودرو آیا الزام فروشنده به تنظیم سند رسمی مقدور است یا خیر؟ اگر دادخواست علیه چند فروشنده داده شده باشد، آیا دعوی به فروشنده‌های دیگر توجه دارد یا خیر؟**

هر خریداری فقط علیه فردی که در برابر او به تنظیم سند رسمی تعهد داده است، می‌تواند دادخواست بدهد و اگر چنین تعهدی نباشد، حتی علیه فردی که به او فروخته است نمی‌تواند اقامه دعوی کند زیرا الزام اشخاص به امری که قانون آنان را ملزم به انجام آن نکرده و خود ملتزم به آن نشده‌اند توجیه قانونی و قضایی ندارد. همچنین نبودن خودرو به نام خوانده، مستلزم عدم توجه دعوی به او نیست، معمولاً اشخاص با سند عادی خودرویی را که سند رسمی آن به نام دیگری است مورد معامله قرار می‌دهند و گاهی این عمل چند بار متوالی انجام می‌شود و در این صورت اگر خوانده متعهد به تنظیم سند رسمی شده باشد، ملزم است طبق آن عمل کند.

زنگ خطر مصرف فست فودها

# خوشمزه های خطرناک

**علوی**

محفل های خانوادگی این روزها متاسفانه برخی مواقع با فست فودها و غذاهای آماده گرم می شود و بسیاری از افراد به دلیل در دسترس بودن این مواد غذایی ترجیح می دهند در زمان آشپزی صرفه جویی و از فست فودها استفاده کنند. این در حالی است که مصرف زیاد فست فودها به دلیل نوع فراوری و مراحل آماده شدن، دارای ضرر و زیان بی شماری است. موادغذایی آماده و فست فودها برای کودکان که در حال رشد هستند ضرر زیادی دارد و سلامتی آن ها را تهدید می کند.
فست فودها دارای چربی، کالری، سدیم و کلسترول بالایی هستند و کمترین میزان فیبر، ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن را دارند.
این روزها با زندگی ماشینی که بیشتر افراد درگیر آن هستند، مصرف فست فودها افزایش یافته است و از آن جایی که این غذاها طعم و مزه خوبی دارند، مقاومت کردن در برابر آن ها برای بسیاری از افراد سخت است.
از آن جایی که این موادغذایی در دسترس، راحت و ارزان هستند یکی از انتخاب های غذایی خیلی از افراد و مقاومت کردن در برابر طعم و مزه آن ها برای شان سخت است اما پیروی از این رژیم غذایی مضرات زیادی برای سلامتی دارد.
یکی از شهروندانی که به گفته خودش هر رستوران و فست فود جدیدی که افتتاح می شود، مشتری آن خواهد بود، می گوید: به خوردن فست فود عادت کرده ام و طی هفته به طور حتم ۳ تا ۴ شب از این موادغذایی استفاده می کنم. وی که خود را «علی آبادی» معرفی می کند، می افزاید: برای آن که سلامتی ام به خطر نیفتد، سعی می کنم هر بار مقدار کمی از آن ها استفاده کنم و همیشه یک وعده کامل نمی خورم.
شهروندی دیگر هم با انتقاد از عرضه مواد غذایی مضر در برخی رستوران ها و مراکز فروش فست فود بیان می کند: من همیشه غذای خانگی را به خوردن فست فود ترجیح می دهم اما چند باری که به رستوران رفته ایم و کودکم فست فودها را روی میز بقیه مشتریان دیده است، مرتب همین غذاها را سفارش می دهد.
وی ادامه می دهد: از آن جایی که فست فودها خوشمزه هستند به سختی می توانم کودکم را مجاب کنم از آن ها استفاده نکند. وی اظهارمی کند: متاسفانه برخی والدین به رژیم غذایی فرزندان شان اهمیت نمی دهند یا آگاهی کافی ندارند و زمانی که فرزندان شان گرسنه هستند به آن ها پیشنهاد ساندویچ کالباس یا سوسیس می دهند یا برای خوراکی مدرسه آن ها از این فست فودها می گذارند در حالی که این مواد غذایی برای کودکان در حال رشد ضرر دارد و سیستم ایمنی آن ها را تضعیف می کند و باعث چاقی می شود.

**ارزش غذایی پایین**

یک کارشناس تغذیه در این باره بیان می کند: مواد غذایی فراوری شده ارزش غذایی ندارند و مصرف مداوم آن ها باعث اختلال در رشد کودکان می شود.
«رسولی» ادامه می دهد: در تهیه فست فودها از روغن زیاد و در بیشتر مواقع مانده استفاده می شود و این خطرات زیادی را برای سلامتی به دنبال دارد.
از آن گذشته بیشتر فست فودها کالری بالایی دارند و در تهیه آن ها از ادویه فراوان استفاده می شود که برای معده مضر است.
وی می افزاید: افرادی که به طور مداوم از فست فودها استفاده می کنند، دچار سوء هاضمه، معده درد و رفلاکس می شوند و از همه مهم تر در معرض سرطان روده بزرگ و معده قرار دارند.
مدیر نظارت بر موادغذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم با بیان این که بر مراحل آماده سازی و فراوری فست فودها در کارخانه های استان نظارت می شود، می افزاید: در استان ۲ تا ۳ واحد تولیدی وجود دارد که بر مراحل ساخت و فراوری و کیفیت آن ها نظارت می شود.
دکتر «براتی زاده» ادامه می دهد: این نظارت ها به صورت ماهانه و فصلی انجام و گزارش آن ها به سازمان غذا و دارو ارسال و از محصولات استان های دیگر هم نمونه برداری می شود.
وی با تاکید بر این که باید میزان مصرف فست فودها و مواد غذایی فراوری شده کاهش یابد، اظهارمی کند: متاسفانه تعداد مراکز عرضه فست فود در حال افزایش و به شکل قارچ گونه و این باعث تغییر ذائقه مردم شده است.
وی خاطرنشان می کند: بهتر است موادغذایی فراوری شده و فست فودها ماهانه یک تا دو بار مصرف و از استفاده زیاد آن پرهیز شود زیرا علاوه بر چاقی باعث ابتلا به بسیاری از بیماری ها و سرطان ها می شود.

**گیاهان دارویی**

## تقویت‌کننده اعصاب

**گروه اجتماعی-** گیاه نسترن درختچه کوچکی با ارتفاع حداکثر ۳ متر و برگ‌هایی شامل پنج تا هفت برگچه دندانه‌دار به شکل بیضی نوک‌تیز و گل‌هایی به رنگ‌های گلی (قرمز کم‌رنگ)، سفید مایل به گلی یا سفید است.این گل زیبا و خوش‌عطر سرشار از خواص دارویی است.میوه گل نسترن یا همان میوه گل سرخ حاوی ویتامین‌های A۱، B۱، B۲، B۳ و K است، از دیگر ترکیبات این میوه، پکتین (۱۱ درصد)، تانن(۲ تا ۳ درصد)، اسید سیتریک و اسید مالیک، فلاونوئیدها، رنگدانه‌های زرد و قرمز مخصوصاً کاروتنوئیدها، وانیلین، اسانس و قندها را می‌توان نام برد.ویتامین C یک مکمل غذایی است و برای جبران کمبود این ویتامین می‌توان از میوه این گل استفاده کرد. متأسفانه چون ممکن است مقدار زیادی از ویتامین C هنگام خشک کردن یا تهیه محصول از بین برود، مقداری ویتامین C مصنوعی به آن اضافه می‌شود ولی روی بسته‌بندی ذکر نمی‌شود.
در صورتی که میوه این گیاه به صورت تازه مصرف شود، دارای مقدار زیادی ویتامین است که به طور مستقیم جذب بدن می‌شود. از میوه این گل برای کاهش تشنگی و التهاب معده و به عنوان طعم‌دهنده و برای تهیه مربا استفاده می‌شود. مسهل بودن این گیاه به خاطر اسید مالیک، اسید سیتریک، گلوکوزیدهای پورگاتیو مانند مولتی‌فلورین A و B و پکتین موجود در آن است.
مصرف خوراکی میوه گل نسترن مسمومیتی ایجاد نمی‌کند و ۱۰۰ گرم آن حاوی بیش از ۱۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C است و مصرف مقدار کم آن عارضه‌ای را در بر ندارد.این گیاه ضد درد، کرم و اکسیدان، ملین، ادرارآور، کاهش‌دهنده قندخون، مهارکننده لیپواکسیژناز، مقوی اعصاب و طبع آن گرم و خشک و سرشار از ویتامین ث است و از میوه خشک آن بیش از یک سال نمی‌توان نگهداری کرد.
برای درمان التهاب کلیه از جوشانده میوه این گیاه و برای درمان یبوست از مربای آن استفاده می‌شود.
برای درمان ورم مثانه از دم کرده میوه این گیاه استفاده می‌شود و سرشار از کلسیم و دم کرده میوه این گیاه تصفیه‌کننده خون است و می توانید برای برطرف کردن غم ۱۰ گرم میوه این گیاه را در ۳۰۰ سی‌سی آب سرد به مدت ۳ ساعت خیس کنید و حرارت دهید تا بجوشد و ۱۵ دقیقه دم کنید و روزی ۳ فنجان بنوشید.
برای درمان ورم چرکی کلیه، سرماخوردگی و آنفلوانزا از جوشانده و دم کرده میوه نسترن استفاده می شود.جوشانده میوه نسترن دفع‌کننده کرم معده و ضماد گل آن التیام‌دهنده زخم است.
آن هایی که خیلی عرق می کنند و بوی بد می گیرند باید تن شان را بعد از حمام با دم‌کرده گل و برگ نسترن آبکشی کنند.
این گیاه خون ریزی سینه را بند می‌آورد، بی خوابی و انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف و معده را تقویت می‌کند.


خراسان شمالی روزنامه نیازمندی‌های عمومی روز بازار

**خدمات شهری**

فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

برندینگ شهری دفتر فنی و مهندسی ساختمان پاساژ گلها- ۳۲۲۳۰۷۸۰

**استخدام**

قابل توجه شرکتها کامیونداران ومالکین مینی بوس وخاور راننده با تجربه کامل فنی ومهارت بالا درخدمت کار فرمایان محترم هستم کمالی ۰۹۱۵۸۸۶۶۱۵۳

اگهی استخدام :شرکت پخش موادغذایی دربجنورد نیازبه تعدادی بازاریاب دارد مزایا:حقوق وپورسانت به اضافه بیمه ۰۹۹۰۰۸۹۰۴۳۰

به دونفرهمکار بامدرک دیپلم کامپیوتر نیازمندیم. ۰۵۸۳۲۲۳۰۵۱۶ ۰۹۳۹۸۷۰۴۰۰۱

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

به یک تایپیست جهت کار در تایپ و تکثیر نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۸۵۵۲۵۴

جویای کاراستاکار تعویض روغنی وآپاراتی سبک وسنگین هستم پروانه کسب دارم ساعت کاری ۸صبح تا۸شب ۱۰سال سابقه کار دریافتی ماهیانه ۲۲۰۰ ۰۹۹۱۳۳۲۷۵۰۷

به تعدادی تراشکار وکارگرساده نیازمندیم.محل کار تهران با خوابگاه رایگان حقوق ۱م تا ۲م ۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶ ۰۲۳۳۴۵۷۲۲۸۳

به دونفرنیروجهت کاردرنمایشگاه اتومبیل باپورسانت عالی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۵۷۰۵

استخدام بازاریاب درزمینه پخش مواد غذایی درسطح استان بصورت ویزیت حضوری با حقوق مزایای قانونی و سایر امکانات علاقمندان جهت اطلاعات بیشتر در ساعت اداری به شماره های ذیل تماس حاصل نمایند ۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶ ۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲

استخدام شرکت پخش موادغذایی در بجنورد نیازبه تعدادی بازاریاب دارد مزایا:حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴

استخدام ۱نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ۱ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ آدرس:چهارراه قیام(۱۵ خرداد)،جنب مبلمان فیروزه،پشت ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک ایران

به یک همکار جهت دفتربیمه باداشتن حداقل۳ماه سابقه کاربیمه ای وآشنایی باسیستم وروابط عمومی بالا به صورت دوشیفت باحقوق ومزایای نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۷۷۸۵۴

به نیروی سالن کار تمام وقت با تجربه جهت فست فود نیازمندیم ۰۹۱۵۷۴۲۴۲۹۹

به منشی جهت دفتربیمه باداشتن حداقل۳ماه سابقه کاربیمه ای وآشنایی باسیستم وروابط عمومی بالا به صورت دوشیفت نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۷۷۸۵۴

به یک نفر استادکار ماهر قنادی(شیرینی پزی)نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۵۸۵۲

به یک استادکار آرایشگر جهت کار در آرایشگاه مردانه با سابقه ۲۰ساله ودرجه یک بصورت درصدی نیازمندیم.درصورت تمایل تماس بگیرید. ۰۹۱۵۹۷۷۱۹۴۲

کارگرجهت کار دربلوک زنی نیازمندیم ۰۹۳۷۵۸۱۶۲۷۰

به یک فروشنده جهت کار در نمایشگاه تخت و کمد نیازمندیم محدوده خیابان شهید قربانی حقوق ثابت و درصدی ۰۹۳۵۵۶۱۵۷۵۲ تمری

**املاک**

حاشیه ۲۴متری بهارستان سه طبقه بالای پیلوت به فروش میرسد ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

هر دوشنبه باشماست روزبازار خراسان شمالی شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۳۳

باغ و ویلای فروشی ۱۳۰۰ متر کل باغ ۹۰ متربنای ویلا دارای استخر موقعیت عالی حاشیه جاده اصلی ۴۰۰متر بداز کوه کمر. دارای راه مستقل. وپارکینگ معاوضه با زمین . خونه. ماشین.. تلفن.۰۹۱۵۸۸۸۲۷۱۸

دعوت به همکاری
یک نیروی دفتردار خانم با روابط عمومی بالا (دوشیفت)
یک نیروی فنی (کارگاهی)
بجنورد، خیابان امام، سه راه زایشگاه
شرکت دربهای اتوماتیک پاساوان دُر
۰۹۹۰۴۱۱۱۹۱۰

تبلیغ پدیده‌ای فرهنگی است

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