

خبر



هشدار درباره خرید دارو و مکمل

ورزشکاران مراقب باشند

**علوی-** مصرف داروها و مکمل ها باید با مشورت با پزشک متخصص تغذیه یا داروساز باشد. البته برخی افراد برای لاغری یا ورزشکاران برای عضله سازی به طور خودسرانه از این مواد استفاده می کنند و از عوارض آن بی خبرند. برخی از این مواد علاوه بر مضراتی که دارند ممکن است فاقد برچسب اصالت کالا باشند. رئیس اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل درباره خرید دارو و مکمل از عطاری ها و باشگاه های ورزشی هشدار داد و عقیده دارد: بیشتر مکمل هایی که در باشگاه ها به فروش می رسند، فاقد برچسب اصالت کالا هستند و ممکن است شرایط نگهداری آن ها به خوبی رعایت نشده باشد. به گفته «یاسمن مجبوری»، آزمایش های مخصوص به منظور صحت ترکیبات موجود در مکمل های قاچاق (فاقد برچسب) که در باشگاه ها فروخته می شود، روی آن ها انجام نمی شود.

گیاهان دارویی



آرام بخش

**علوی-** برگ و سرشاخه های گلدار نعنای سبز دارای مواد دارویی از قبیل روغن فرار، زینن، صمغ، تانن و فلاونوئید است که به دلیل همین مواد، خواص درمانی پیدا کرده است به طوری که از آن به عنوان آرام بخش، ضد نفخ و معرق و ضد عفونی کننده استفاده می شود. «مسعود معماریانی» کارشناس گیاهان دارویی اظهار می کند: این گیاه ضد درد، تشنج و سرفه و صفرآور است و روزانه باید ۳ بار و در هر دفعه ۲ تا ۴ گرم از دم کرده آن مصرف شود.

داستان واقعی که دو نوبت پرایم تکرار شده است

شیوه کثیف پولدار شدن



گروه اجتماعی

از درد به خود می پیچد، با این که تازه از زیر سرم بیرون آمده اما همچنان احساس درد دارد و گیج و منگ است. خود را به کلینیک می رساند. آرام خود را در عرض خیابان می کشد و راه می رود. صدای درخواست های مردی که با تلفن حرف می زند و از مخاطب پشت خط درخواست کمک می کند، او را به خود می آورد ناخواسته گوش هایش تیز تر می شود، مرد با التماس می گوید دخترش را به تازگی از شیمی درمانی آورده است و ۲۰۰ هزار تومان برای خرید داروهایش کم دارد، عجز و لایه مرد تمامی ندارد و مانند خنجرى بر دل زن بیمار فرو می شود، لحظه ای مکث می کند اما باز به راه می افتد دوباره صدای مرد را از پشت سرش می شنود، او همچنان با التماس می خواهد مبلغی برای تهیه داروها به ناخودآگاه گریه اش می گیرد و این بار با صدایی لرزان بیان می کند آه در بساط ندارد و اگر او کمک نکند دیگر نمی داند باید به چه فردی رو ببندارد تا بتواند مقداری پول تهیه کند. قلب زن از این همه التماس و خواهش مرد می گیرد، در دلش آرزو می کند کاش الان به مقدار کافی پول نقد در دست داشت تا می توانست مرد ناامید را خوشحال کند. آرام دست در کیف اش می برد تا ببیند چقدر پول دارد، وجه نقدش کمتر از چیزی است که مرد لازم دارد اما همان را در دست میچاله می کند و به آرامی به پشت بر می گردد تا به او بدهد، مرد که در حال

پاک کردن اشک هایش است، با نزدیک آمدن زن می ایستد، زن با شرمندگی نگاهی به او می اندازد و می گوید: «بیشتر از این در دستم نداشتم و گر نه حتماً کمک می کردم، امیدوارم حال دخترتان هر چه زودتر خوب شود». چشمان مرد از خوشحالی برق می زند، از زن تشکر می کند و کمی از مشکلات مالی اش برای تأمین هزینه های درمان دخترش می گوید. زن با ناراحتی از او خداحافظی و درش را فراموش می کند. طی راه یک لحظه هم از فکر مرد، سختی هایش و بیماری آن دختر غافل نمی شود و مدام تا چند روز جلوی چشم اش هستند. این ماجرا و گرفتاری های آن مرد را برای دوستانش روایت می کند و آن ها اظهار تاسف می کنند. دیری نمی پاید که این ماجرا برای یکی دیگر از دوستانش تکرار می شود. او که در محدوده چهارراه امیریه تا مخابرات بجنورد مشغول پیاده روی و تماشای مغازه هاست ناگهان با همان ماجراجویی که چندی پیش دوستش تعریف کرده بود، رو به رو می شود. او هم صدای مردی را می شنود که از بیماری و هزینه های سنگین درمان دخترش می نالد و به گفته خودش لنگ صد هزار تومان است. راه می رود و با تلفن همراهش حرف می زند، از وضع اسفناک زندگی اش ناالان است، زن می شنود که مرد می گوید دیگر از این وضعیت خسته شده ام و می خواهم خودم را از بین ببرم اما دلم به دختر بیمار می سوزد و اگر نباشم چه فردی می تواند هزینه های درمان او را تأمین کند؟ زن که با شنیدن این حرف ها طاقتم

عابر بانک می رساند و ۱۵۰ هزار تومان به مرد می دهد، مرد بهت زده به او نگاه می کند، زن چیزی نمی گوید و می رود و حالا سال ها از نقل قول این ماجرا گذشته است... چند روز قبل در محدوده خیابان طالقانی غربی در حال عبور بودم که صدای مردی جوان و لاغر اندام مرا به خود آورد، تلفن همراهی ام می کرد و با نگاه های گاه و بیگاه من گویا بو برده بود شک کرده ام و دیگر به مسیرش ادامه نداد. پس از نیم ساعت که در حال بازگشت بودم، دوباره همان مرد را در مکان قبلی دیدم، انگار طعمه ای نیافته بود و دوباره شانسی را امتحان کرد و دنبالم راه افتاد و همان حرف ها تکرار شد، این بار به دوستش گفت من یک ساعت است این جا هستم زودتر پول را بیاور، دخترم را شیمی درمانی کرده ام، ۱۲۰ هزار تومان پول لازم دارم...

بی اعتنا به حرف هایش به محل کارم بازگشتم و موضوع را با یکی از همکارانم در میان گذاشتم او خواست این فرد را ببیند تا شاید بتوانیم او را تحویل قانون بدهیم، به سر چهارراه که رسیدیم، رفته بود همکارم از پیدا کردنش ناامید شده بود اما من جایش را خوب بلد بودم، راه افتادیم و ۲۰۰ متر بالاتر او را یافتیم، ما در دید، من ماندم و همکارم رفت ولی با نزدیک شدن او انگار احساس خطر کرده بود و به فاصله چشم بر هم زدنی از آن جا دور شد. او رفت و ناپدید شد و معلوم نیست فردا چه افرادی طعمه اش می خوردند و در همان حوالی توقف کرد، دوباره به همان سوی خیابان بازگشتم، او

**آشپزی**

**مواد لازم**

گوشت چرخ کرده بدون چربی ۸۰۰ گرم، پیاز کوچک ۲ عدد، سیب زمینی متوسط یک عدد، تخم مرغ ۶ تا ۸ عدد، نمک و فلفل به میزان لازم، سیر ۲ تا ۳ حبه و خیارشور یا ترشی به مقدار لازم.

تخم مرغ گوشتی

**گروه اجتماعی-** طرز تهیه: ابتدا گوشت چرخ کرده، سیب زمینی و پیاز رنده شده، نمک و فلفل و سیر را مخلوط می کنیم تا یکدست شود. مواد را به ۶ قسمت تقسیم و روی پلاستیک پهن می کنیم. به تخم مرغ، نمک و فلفل می زنیم و در کف بشقاب و گوشت پهن شده را روی آن می گذاریم و در تابه روی اجاق سرخ می کنیم. مواد داخل تابه را برمی گردانیم. سس و خیارشور را روی گوشت ها می ریزیم و آن ها را از وسط برش می زنیم. سپس در بشقاب می ریزیم و تزیین می کنیم.

دوربین اجتماعی



علف هایی در پیاده رو

**علوی-** پیاده روسازی و زیبا کردن منظر شهری از اقداماتی است که در یکی، دو سال اخیر به وفور در نقاط مختلف دیده می شود. برخی معابر و خیابان های شهر به تازگی شاهد پیاده رو سازی و تأمین روشنایی هستند و چشم شهروندان به آن ها روشن شده است اما در این بین هنوز فرعه به نام برخی معابر نیفتاده و همچنان غریب مانده اند و منتظرند و این انتظار آن قدر طولانی شده که زیر پای شان علف سبز شده است. این معابر که در ظاهر از دید مسئولان ذی ربط پنهان مانده اند، زیستگاه علف های هرز و ژولیده شده اند که نگاه و پاهای هر عابری را آزار می دهد.

خراسان شمالی نیازمندی های عمومی روز بازار

<p><b>مدیریت پیمان</b></p> <p><b>اجرای ساختمان از پی تا بام</b></p> <p><b>کیفیت عالی در اجرا ، کمترین هزینه ساخت ، بیشترین سرعت</b></p> <p><b>۰۹۱۵۱۸۹۵۶۱۲</b></p>	<p><b>فروشی باغ انگور و بادام بعد از نوده</b></p> <p>نوده حاشیه جاده ۴ هزار متر</p> <p>متری ۲۰ هزار تومان معاوضه</p> <p>با آپارتمان یا ویلا یا ماشین</p> <p>میشود ۰۹۱۵۵۸۴۵۴۷۹</p>	<p><b>مشاورین املاک</b></p> <p><b>صفدرزاده خرید و فروش ، رهن و اجاره پیش فروش آپارتمان ویلایی، زمین ، باغ، تجاری با همکاران همشهریان عزیز می باشیم شهرک ولیعصر خیابان رودکی</b></p> <p><b>۰۹۱۵۳۸۴۵۸۸۹</b></p> <p><b>۳۲۴۱۸۴۵۷</b></p>	<p><b>یک قطعه زمین جنب شهرک حکمت تفکیکی شهرداری کوچه ۱۲ متری موقعیت جنوبی دهانه ۹ متر امتیازات جلو زمین است کوچه روشنایی دارد قیمت ۲۵۰ م ۰۹۱۵۸۸۴۶۴۱۲</b></p> <p><b>فروش یک قطعه باغ بالا تر از مهنان معروف به کلاته عرب دارای خانه ویلایی واستخر و آب چشمه درختان میوه و لوله کشی</b></p> <p><b>قطره ای ۰۹۱۵۱۸۷۰۰۳۴ براتی</b></p>	<p><b>املاک خراسان شمالی</b></p> <p><b>خرید فروش، رهن اجاره شهرک شاهد نبش شاهد</b></p> <p><b>۲۱ ۰۹۱۵۱۸۴۳۵۶۵</b></p> <p><b>مدیریت مسعود ایمانی</b></p>	<p><b>واحد فروشی در شهرک فرهنگیان مجتمع بنیاد مسکن فاز ۱ بلوک ۴ طبقه ۲ متر اژ ۸۳ قیمت ۲۶۰ وام ۱۵ تومن نقدی ۲۴۵ تومن. ۰۹۹۱۴۶۰۹۴۳۷</b></p> <p><b>فروشی یک قطعه باغ ۱۵۰۰ متری دارای سند مادر واقع در جاده سلامت بش قارداش به فروش میرسد . ۰۹۳۰۳۰۵۸۹۰۰</b></p>	<p><b>هر دوشنبه باشماست روز بازار خراسان شمالی شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۳۳</b></p> <p><b>منزل مسکونی امتیازات کامل دویلکس اکازیون ۵۰۰ رهن ۵۰۰ اجاره تماس ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴</b></p> <p><b>عزیزی ملکش روبروی ترانس برق پلاک ۳۲/۳۰</b></p>	<p><b>به یک نفر منشی دارای روابط عمومی قوی نیازمندم . فقط حضوری ساعت ۱۰ الی ۱۲ میدان خرمشهر . بلوار مدرس پلاک ۱۷</b></p> <p><b>به یک شاگرد نیمه ماهر برقکار تمام وقت نیازمندیم ۰۹۳۷۱۳۵۰۶۰۴</b></p> <p><b>املاک</b></p> <p><b>ملک دوبلکس ۲۵۰ متر بنا کف پارک پنجره دوجداره اسپلیت، وان و .... بلوار معلم املاک مبین ۲۰ م ۰۹۳۶۴۵۹۷۸۴۰</b></p>	<p><b>استخدام فوری با سابقه کاری و روابط عمومی قوی جهت نگهداری مادری سالخورده حقوق ۷۰۰ همه روزه ۷ تا ۴ عصر بجز جمعه و تعطیلات نیازمندیم تماس همه روزه ۱۲ ظهر ۱۰ شب ۰۹۳۹۴۴۲۷۰۳۱ افخمی</b></p> <p><b>شرکت لبنیات پگاه شعبه خراسان شمالی راننده همراه با نیسان یخچالدار استخدام می نماید حقوق روزانه ۲۰۰ هزار تومان ۰۵۸۳۲۳۱۷۵۵۰ ۰۹۳۶۵۸۲۲۲۸۹</b></p>	<p><b>دعوت به همکاری به یک نیرو پشتیبان گیر کامپیوتر و نرم افزار جهت کار در نمایندگی محک نیازمندیم به لزوما دارای مدرک کارشناسی کامپیوتر کارشناسی حسابداری که مسلط به کامپیوتر نیز باشد جهت اطلاعات بیشتر: ۰۲۴۴۱۲۶۲۴ آدرس: حدفاصل ۱۷ شهریور و چهارراه باسکول روبروی بانک رفاه، پلاک ۲۸۷</b></p>	<p><b>خدمات شهری</b></p> <p><b>فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹</b></p> <p><b>استخدام</b></p>	<p><b>دعوت به همکاری به تعدادی بازاریاب و کارشناس فروش جهت پخش شرکت یادمان سمیر نیازمندیم ۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴</b></p> <p><b>شرکت پخش مواد غذایی نیاز به یک نفر راننده ایسوزو ۶ تن دارد. داشتن کارت هوشمند و سلامت الزامیست ۰۹۱۵۱۸۷۴۷۹۴</b></p>	<p><b>به چند نفر نیروی ماهر و نیمه ماهر جهت همکاری در کارگاه تولیدی مانتو بصورت نیمه وقت و تمام وقت نیازمندیم صحتی ۰۹۳۵۹۷۸۰۰۲۹</b></p>	<p><b>استخدام شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیاز به تعدادی بازاریاب دارد مزایا: حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴</b></p>	<p><b>به یک نفر همکار جهت کار در شرکت فنی و مهندسی نیازمندیم . ۳۲۲۴۵۷۶۰</b></p>
---	---	--	---	---	--	---	---	--	---	--	--	--	--	---

**خرید**

**املاک، خودرو فروش**

**لوازم مستعمل لوازم الکترونیکی لوازم منزل**

**روز بازار**

**ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳**