

یادداشت

دوچرخه ها را زین کنیم

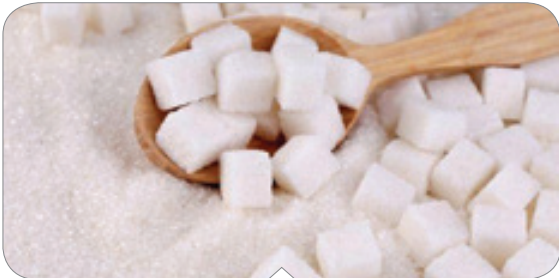
صدیقی- مشکل عمده فرا روی مدیریت شهری و شهروندان بجنوردی، ترافیک طاقت فرسای هسته مرکزی و آلودگی هوای ناشی از آن و مسائل ناشی از استفاده بی‌رویه از خودروی شخصی است.

مسئولان حمل و نقل و ترافیک شهری در گذشته بارها در خصوص تبدیل بجنورد به پارکینگ هشدار داده اند و می دهند. این واقعیت مراجع ذی‌ربط را بر آن داشته است تا به دنبال جایگزین مناسبی برای خودروهای شخصی باشند که توسعه حمل و نقل عمومی و غیرموتوری مانند دوچرخه از جمله آن هاست. در مقایسه با خودرو، دوچرخه وسیله‌ای ارزان و کم هزینه است و با در نظر گرفتن معضلات پشت میزنشینی در جوامع امروزی موجب تحرک بدنی و در نتیجه سلامتی و تسهیل در جابه جایی بدون آلوده کردن محیط زیست و در شرایط فعلی کاربرد آن به مناطق شهری ایمن و مسیرهای کوتاه محدود می‌شود. در بجنورد همانند بسیاری از شهرهای دیگر افزایش استفاده از خودرو، عابران پیاده و دوچرخه‌سواران را از خیابان‌ها و پیاده‌روها بیرون رانده است. خودروها چه پارک شده و چه در حال حرکت، فضای عمومی و حتی میدانی، بوستان‌ها، پیاده‌روها و فضاهای دیگری را که در حالت طبیعی ویژه انسان‌هاست اشغال کرده است. دسترسی راحت و گزینه های حرکت، ورزش و سلامتی، صرفه جویی در هزینه ها، آلودگی کمتر و استفاده از فضای عمومی از جمله مزایای استفاده از دوچرخه است.

اما سوالی که پیش می آید این است چرا با وجود پیمایش شهر بجنورد در مدت زمان اندک برای رفتن به اداره و محل کار فرهنگ استفاده از دوچرخه در میان مردم وحتى مسئولان کم و بی رونق است؟ در این میان حداقل مدیرانی که دستی بر آتش دارند، چرا پیشقدم نمی شوند و استفاده از دوچرخه را برای رفت و آمد به محل کار سر لوحه قرار نمی دهند و فقط به دادن بیانیه و برگزار کردن همایش اکتفا می کنند؟ اگر استفاده از دوچرخه را فقط در حد حرف نگه داریم و عملی پشت آن نباشد به طور حتم در آینده ای نزدیک دچار معضلات اجتماعی به مراتب بیشتر از امروز خواهیم شد. تا دیر نشده به جای فردا از امروز و خدیمان شروع کنیم چون هر فرد می تواند برای بقیه الگو باشد.

پس بیایید دوچرخه ها را زین کنیم.

سلامت نامه



مصرف مناسب قند

گروه اجتماعی- مصرف بیش از اندازه قند با ابتلا به بیماری های بسیاری پیوند خورده است که از آن جمله می توان به چاقی، دیابت، التهاب لثه، افسردگی، مشکلات قلبی و آسیب کبدی اشاره کرد. یکی از بهترین گزینه ها برای غلبه بر اعتیاد به قند مصرف میان وعده های سالم است. گرسنگی یکی از دلایل اصلی مصرف غذاهای شیرین است. برای غلبه بر اعتیاد به قند باید اشتهای خود را مدیریت و از گرسنگی جلوگیری کرد.

هیس، همسایه ها ناراحت می شوند! کوده گانی در حسرت بازی



علوی

بالا و پایین می پرد، گاهی تویش را به این سوی میز شوت و با بازیکن خیالی پاس کاری و از میان میلمان خانه به سمت دیگر هدایت می کند و آن را درون دروازه ای که برای خود ساخته است، وارد می کند و با صدای بلند و هیجان زده ای فریاد می زند: «گل!» صدای پدرش با خشم بلند می شود که هیس، همسایه ها ناراحت می شوند، چه خبر است؟ مگر نمی بینی ساعت ۴ بعداز ظهر است و هنوز همسایه ها خواب هستند؟ مادر از سوی دیگر به او پرخاش می کند که مراقب ظرف های دکوری باش، مبادا چیزی بشکند. کودک تویش را در آغوش می گیرد و به گوشه ای می رود، گوشی تلفن همراه پدر را برمی دارد و خود را با بازی های آن سرگرم می کند. شهروندی که یک نوه ۵ساله دارد، بیان می کند: بچه های امروزی در چار دیواری محصور هستند و نمی توانند حتی دوران کودکی خوبی را پشت سر بگذارند. وی می افزاید: بچه های ما در زمان قدیم در حیاط از بازی بزرگ تا شب مشغول بازی بودند و باز هم انرژی شان تمامی نداشت و از بازی خسته نمی شدند اما بچه های امروزی به دلیل تغییر سبک زندگی ناچار هستند در کنج آپارتمان

بمانند و تا کوچک ترین حرکتی می کنند، با دعوای پدر و مادر مواجه می شوند یا زمانی که آن ها در منزل نباشند از فرصت استفاده و در همین خانه های کوچک جست و خیز می کنند. وی ادامه می دهد: بچه ها با بازی کردن می توانند فعالیت ها و مهارت های مختلف را یاد بگیرند و انرژی شان را تخلیه کنند و اگر نتوانند در محیط آزاد و مناسب این کارها را انجام دهند، دچار خودگی می شوند و بهره ای از دوران زیبایی کودکی نمی برند. شهروندی دیگر هم از این که فرزندش بعد از مدرسه ناچار است تمام روز را در خانه بماند، ابراز ناراحتی می کند و می گوید: متأسفانه به دلیل نداشتن فضای کافی در خانه، فرزندم با این که پسری پر جنب و جوش است، به ناچار در خانه می ماند و فقط آخر هفته ها یکی، دو ساعت برای تفریح به پارک می رود. وی که از این بابت بسیار اظهار نگرانی می کند، ادامه می دهد: بسیاری از بچه های امروزی هیچ گونه فعالیت و جنب و جوشی ندارند و بعد از انجام تکالیف مدرسه باید مقابل تلویزیون یا رایانه بنشینند و سرگرم شوند.

دهد و این گونه آزادی که حق فرزندم است از او سلب می کنم. یک کارشناس تربیت بدنی با بیان این که کودکان از لحاظ روحی و روانی به بازی و سروصدا نیاز دارند، می افزاید: کم تحرکی کودکان زمینه ساز بیماری های مختلف جسمی مانند چاقی می شود. «شاعی» ادامه می دهد: علاوه بر آن کم تحرکی زمینه افسردگی و خودگی قامت کودکان را به دنبال دارد. یک کارشناس ارشد روان شناسی هم در این باره بیان می کند: بازی نیاز کودکان است و به نوعی گفته می شود آن ها کاری جز آن ندارند در نتیجه بازی شخصیت آن ها را شکل می دهد و باعث ایجاد اعتماد به نفس و قدرت ابراز وجود در میان بزرگ سالان می‌شود و می‌توانند بدون ترس یا خجالت احساسات شان را بیان کنند. «عابدیان» ادامه می دهد: بازی های تحرکی و فیزیکی و اسباب بازی سبب پرورش قدرت ذهنی، جسمی، عاطفی و اجتماعی کودک می‌شود و به ایجاد ارتباط بین او و دنیای بیرون کمک می‌کند. وی محصور کردن کودکان را در خانه های آپارتمانی کنونی و سوق دادن شان به انجام بازی های رایانه ای را کار مناسبی نمی داند و می افزاید: کودکان زمانی که به سن ۵سالگی می

آشپزی

مواد لازم

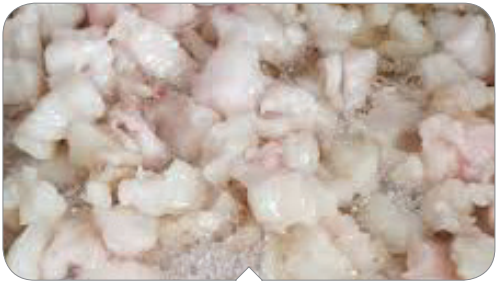
مرغ به تعداد نفرات، آلو بخارا برای هر تکه مرغ ۳ تا ۵ عدد، پیاز درشت رنده شده یک عدد، رب گوجه فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، رب انار یا آلوچه در صورت نیاز یک قاشق غذاخوری، شکر ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم.

مرغ آلو

طرز تهیه

ابتدا تکه های مرغ را که به آن ها ادویه و نمک زده ایم، در روغن سرخ می کنیم. در همان روغن پیاز رنده شده را سرخ می کنیم تا طلایی شود. رب را تفت می دهیم تا خوش رنگ شود سپس کمی آب می ریزیم و مرغ های سرخ شده را اضافه می کنیم تا بپزد. وقتی جا افتاد آلوها را به همراه شکر اضافه می کنیم تا بجوشد و جا بیفتد. بعضی از آلو خورشتی ها شیرین هستند، در این صورت دیگر احتیاجی به شکر نیست و اگر خواهیم خورشت ترش و ملس شود می توانیم کمی رب آلوچه یا انار به همراه شکر اضافه کنیم.

تغذیه سالم



روغن دنبه

گروه اجتماعی- روغن دنبه یکی از روغن هایی است که برخی آن را مفید و برخی مضر می دانند. به گفته برخی متخصصان تغذیه مصرف بیش از حد روغن دنبه موجب بروز مشکلات جدی برای سلامت افراد می شود. البته بدن به انواع روغن ها احتیاج دارد، اما به اندازه مناسب باید از آن ها استفاده کرد. روغن دنبه یکی از روغن های حیوانی و در طب سنتی خواص درمانی زیادی برای آن ذکر شده است. مصرف روغن دنبه برای افراد کم تحرک، سالمندان و بیماران قلبی توصیه نمی شود و باعث کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب می شود. با این وجود باید توجه داشت به دلیل دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب اشباع، مصرف آن برای بیماران قلبی و افراد دارای کلسترول بالا باید با احتیاط همراه باشد.

خراسان شمالی نیازمندی های عمومی روز بازار

<p>فروشی منزل ویلايي در کلاته پياز ۷۸متر سند ۶دانگ باقر خان ۲۴بن بست اول سمت چپ ۷۰ ۰۹۳۳۳۸۷۱۷۶۰</p>	<p>مغازه بين گارگر ۱۸متر سر قفلی به فروش میرسد ۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>مدیریت بیماران اجرای ساختمان از پی تا بام کیفیت عالی در اجرا کمترین هزینه - بیشترین سرعت ۰۹۱۵۱۸۹۵۶۱۲</p>	<p>به یک منشی خانم جهت کار در دفتر ترمینال مسافربری تعاونی ۲ مسلط به کامپیوتر با پایه حقوق ماهانه ۳۰۰ نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹ شیخ زاده</p>	<p>به یک نرم افزار کار جهت کار در موبایل فروشی بصورت تمام وقت واقع در موبایل نیکان به آدرس بجنورد چهارراه مخابرات نبش پاساژ یوسف نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰</p>	<p>به دونفر بامدرک دیپلم کامپیوتر نیازمندیم. ۰۵۸۳۲۲۳۰۵۱۶ ۰۹۳۹۸۷۰۴۰۰۱</p>	<p>استخدام فوری مراقب کودک باتجربه کافی روابط عمومی بالا بضامن معتبر جهت نگهداری کودک ۵ساله ۷تا ۱۵ هرروز بجز تعطیلات حقوق ۵۰۰تومان - تماس ۱۴تا ۲۲ شرفیانی ۰۹۳۷۹۹۶۱۶۷۱</p>	<p>خدمات شهری فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹</p>	
<p>مغازه سر قفلی ۱۲متر مربع درب کرکره برقی خیابان منصور حساری بفروش میرسد ۰۹۱۵۱۸۶۲۶۸۶</p>	<p>یکباب مغازه تجاری ۲۱متر مربع واقع در طالقانی غربی تقاطع شیرآب دارای موقعیت مکانی عالی جهت کسب و کار بصورت رهن واجاره واگذار می گردد. ۲م رهن و ۵۵۰اجاره ۰۹۱۵۹۷۷۱۹۴۲</p>	<p>املاک</p>	<p>به یک نفر کار فقط آقا ، تمام وقت، زیر ۳۰ سال. تحصیلات بالای دیپلم ساعت کار ۷:۳۰ الی ۱۲ وعصر ۳:۳۰الی ۹شب حقوق ماه اول ۶۰۰ بعد ماه دوم ۷۰۰نیازمندیم ۰۹۱۵۸۸۴۵۴۲۸</p>	<p>به یک نفر دارای روابط عمومی قوی جهت کار اداری در نمایندگی پخش قطعات نیازمندم . بلوار مدرس پلاک ۱۷ ساعت تماس ۱۰الی ۱۲ ۳۲۴۱۴۵۲۵</p>	<p>به یک همکار در رشته روان شناسی و یک نفر در یکی از رشته های پیراپزشکی جهت همکاری با موسسه ای در شهرستان بجنورد نیازمندیم. ۰۵۸۳۲۲۳۰۶۵۱</p>	<p>استخدام ۲نفر 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 میلمان فیروزه، پشت ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک ایران</p>	<p>استخدام به تعدادی ترانشار و کار گرساده نیازمندیم. محل کار تهران با خوابگاه رایگان حقوق ۱/۵م تا ۲م ۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶ ۰۲۳۳۴۵۷۲۲۸۳</p>	<p>استخدام بازار یاب در زمینه پخش مواد غذایی در سطح استان بصورت ویزیت حضوری با حقوق مزایای قانونی و سایر امکانات علامتدمنان جهت اطلاعات بیشتر در ساعت اداری به شماره های ذیل تماس حاصل نمایند ۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶ ۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲</p>
<p>حاشیه ۲۴متری بهارستان سه طبقه بالای پیلوت به فروش میرسد ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>به دو فروشنده جهت کار در موبایل فروشی بصورت تمام وقت به آدرس بجنورد بین چهارراه مخابرات و میدان شهید جنب عکاسی پارس سروش همراه نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰</p>	<p>دعوت به همکاری به تعدادی بازار یاب و کارشناس فروش جهت پخش شرکت یادمان سمیر نیازمندیم ۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴</p>	<p>به یک حسابدار مسلط به نرم افزار کلیک ۵ بصورت یک شیفت نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۷۵ شایگان</p>	<p>به یک نفر باز نشستہ آقا دارای مدرک تحصیلی حداقل دیپلم، داشتن گواهینامه موتور سیکلت نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰</p>	<p>استخدام شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیاز به تعدادی بازار یاب دارد مزایا: حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴</p>	<p>به یک فروشنده با تجربه نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۷۵ شایگان</p>	<p>به چند نفر بازار یاب قوی در زمینه فروش و معرفی سامانه ماوا(مشاور املاک) نیازمندیم بجنورد ۱، ۳ اسفراین ۲ نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۹۶۹۰۵ محمود زاده</p>	

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف
راهی آسان جهت تبلیغات
با درج آگهی رایگان

روز بازار

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۲۳۳۳

خرید
املاک، خودرو، فروش
لوازم مستعمل
لوازم الکترونیکی
لوازم منزل