کتلت با مغز نان

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه کتلت با مغز نان سفید را آموزش می دهد.

مواد لازم: گوشت چرخ کرده نیم کیلو، شیر یک دوم پیمانه ، پیاز متوسط یک عدد، جعفری خرد شده یک قاشق سوپ خوری، مغز نان سفید یک عدد، نان خشک کوبیده، دانه یک پیمانه، روغن، نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: مغز نان سفید را در شیر خل و پیاز را نیز در آن رنده می کنیم، سپس جعفری، نمک و فلفل و نان خشک کوبیده شده را به آن اضافه می کنیم. گوشت را نیز داخل ماده می ریزیم، همه مواد را خوب مخلوط و مانند کتلت در روغن سرخ می کنیم.

علوی- حال و روز خوبی ندارد و غم تمام وجودش را فرا گرفته است. توان حرکت کردن ندارد، مادرش نیز حال و روز بهتری ندارد. یک ساعتی می شود که بیرون از محوطه ای که احتساب سهم پرداختی بیماران که ۱۰ درصد است چیزی حدود ۷۰۰ هزار تومان برای هر بیمار می شود. علاوه بر آن هر ماه نیز ناچار هستند چنین هزینه ای را برای مداوای بیمار پرداخت کنند. اما باز هم طاقت نمی آورد و درد دلش بار می شود. او از زمان بیمار شدن دختر ۲۷ ساله اش می گوید و اظهار می دارد: اکنون چهره ۱۴ سال است که دختر از ناراحتی کلیوی رنج می برد و هفته ای ۳ مرتبه باید دیالیز شود، هر بار از دیدن چهره رنگ پریده و رنجور از خدا می خواهم تا جانم را بگیرد و راحت شوم اما باز دلم به دخترم می سوزد و سعی می کنم قوی باشم تا بتوانم او را برای خود و درمان بیاورم. وی بیان می کند: تعداد مراکز دیالیز در مرکز استان کم است و مهم تر از همه این که از این بیماران حمایت های لازم نمی شود.

یکی دیگر از بیماران خاص مداوای ماهانه ای را می پردازد که خاص بیمار بالا عنوان می کند و می افزاید: در حال حاضر قیمت برخی داروها چند برابر شده است و گاهی نیز با کمبود دارو مواجه می شویم و ناچار هستیم منتظر بمانیم تا یک قلم داروی مورد نظر برسد. وی که تمایلی به ذکر نام ندارد، تعداد مراکز درمانی استان را برای درمان بیماران خاص کافی نمی داند و وقتی اذکان تمام شد آن بیماران کم نمی شود و برخی بیماران ناچار هستند از مناطق دورافتاده استان برای مداوا به بیمارستان های بجنورد مراجعه کنند.

بیماری ۲۷ ساله که مدت ۱۲ سال است از بیماری اع اس رنج می برد، از سرسام آور بودن هزینه های درمان این بیماران می گوید. وی که خود را «شریفی» معرفی می کند و اظهارمی دارد: با این که بیمه ما حدود ۹۰ درصد از هزینه های درمان را پرداخت می کنند اما همان ۱۰ درصد باقی مانده نیز آن قدر زیاد است که همه بیماران توان پرداخت آن را ندارند. وی داخل شدن می کند: برخی از داروهای درمانی بیماران ام اس، حدود ۷ تا ۸ میلیون تومان است که با احتساب سهم پرداختی بیماران که ۱۰ درصد است حدود ۷۰۰ هزار تومان برای هر بیمار می شود. علاوه بر آن هر ماه نیز ناچار هستند چنین هزینه ای را برای مداوا و هزینه های رفت و آمد، آزمایشگاه و ام آر آی انجام دهند که برای بسیاری از آن ها سنگین خواهد بود.

رنجی مضاعف

یکی از والدینی که فرزند مبتلا به ام اس خود را برای درمان به یکی از مراکز درمانی آورده است هم از بالا بودن هزینه های درمان گلایه می کند. در همین حین بیمار دیگری از پرداخت ۲ میلیون تومان برای دریافت یکی از داروهای مورد نیازش خبر می دهد و با ناراحتی اظهار می دارد: برخی داروهای مورد نیاز بیماران ام اس در داروخانه های استان پیدا نمی شود و بیماران ناچار هستند برای خرید دارو به شهرهای دیگر مانند مشهد مراجعه کنند.

وی که نامش را ذکر نمی کند از این موضوع انتقاد می کند و اظهار می دارد: هر ماه برای خرید دارو باید به مشهد مراجعه کنیم این در حالی است که بسیاری از بیماران از مناطق دور افتاده استان می آیند و تحمل راه برای شان سخت است.

علاقه بر آن گلایه داشت که مشهد می رویم بیمه داروی ما را تحت پوشش قرار نمی دهد به طوری که همین ماه اخیر برای خرید یک قلم مجبور شدم ۳ میلیون تومان هزینه پرداخت کنم.

بافت نشدن برخی داروهای بیماران خاص در استان مشکلی است که تعدادی دیگر از بیماران خاص مانند بیماران مبتلا به تالاسمی و هموفیلی نیز عنوان می کنند و بیشتر آن ها از تحمل و مبارزه های سفر و هزینه رفت و آمد و اقامت در شهر دیگر گلایه می کنند.

سختی های سفر برای تهیه دارو

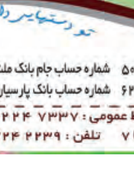
یک بیمار هم از سخت بودن رفت و آمد مداوم به شهرهای دیگر برای تهیه دارو انتقاد و بیان می کند: هر ماه ناچار هستیم برای خرید دارو به شهرهای دیگری برویم و همه برنامه زندگی خود و اطرافیان ما به هم می خورد علاوه بر آن باید هزینه مضاعفی را پرداخت محل شویم.

وی بیان می کند: بیکاری و نداشتن درآمد نیز یکی دیگر از مشکلات بیماران خاص است که حمایت های لازم از آن ها به عمل نمی آید.

از بین بردن بوی غذا

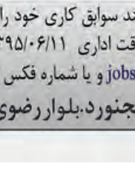
برای ناخوشایند نشدن فضای سوخته یا بوی حاصل از انجام مراحل پخت غذا را می توان با شیوه های مختلف از بین برد. برای این کار می توان با یک نعلبکی کمی اذکان خوشبو ریخت و یک جه قند در چهار گوشه آن گذاشت، به طوری که اذکان به ذکر حوب جذب گند و قند خیس شود ، سپس باید قند را آتش زد و وقتی اذکان تمام شد آن را خاموش کرد به این تدبیر فضای خانه بسیار معطر خواهد شد. همچنین می توان مقداری سرکه سفید را در کاسه ای ریخت و آن را کنار اجاق گاز روشن قرار داد؛ بوی حاصل از سرکه سفید، باقی مانده بوی حاصل از سرخ کردن مواد غذایی را در محیط خنثی می کند.

درمان کننده مشکلات تنفسی



علوی- مولین گیاهی است که از برگ آن برای برخی مصارف دارویی استفاده می شود به طوری که این گیاه به گفته محققان می تواند بسیاری از بیماری‌ها را درمان کند و به راحتی از دستگاه گوارش وتنفسی سموزدایی کند. یک کارشناس گیاهان دارویی در باره اظهارمی دارد: مصرف برگ این گیاه سبب تقویت ریه‌ها، درمان سرماخوردگی، درمان گرفتگی سینه و مشکلات و گرفتگی‌های دستگاه تنفسی می‌شود. «مسعود معمارنیا» ادامه می دهد که مولین همچنین خاصیت ضد باکتریایی، از بین بردن، مخاط موجود در ریه، نرم کردن گلو، کاهش درد، کاهش سرفه و درمان بیماری آسیو برونشیت را دارد. وی خاطرنشان می کند: استفاده از این گیاه برای بیمارانی که دچار آلرژی هستند نیز کاربرد دارد.

نگهداری آب معدنی



آب معدنی باید در ظروف تمیز و غیر قابل نفوذ بسته بندی شود. ظروف شیشه ای مورد استفاده در بسته بندی آب های معدنی باید با استاندارد ملی ایران مطابقت داشته باشد و هم چنین ظروف یک بار مصرف برای بسته بندی آب های معدنی نباید از نوع مجاز برای مواد غذایی باشد. ظرفیت مجاز ظروف حداکثر ۵ لیتر است و حجم متوسط باید حداقل ۹۵ درصد از حجم ظرف باشد. بارعایت مفاد استاندارد ملی ایران، آگاهی هایی مانند نام و نوع فرآورده آب معدنی، نام و محل جغرافیایی من چشمه آب معدنی، نام و نشانی کامل تولید کننده، نام و علامت تجاری و ترکیبات شیمیایی حجم بر حسب سیستم متریک، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، سری ساخت و زمان ماندگاری (روز- ماه- سال)، شرایط نگهداری (نور و دما) باید به زبان فارسی و در صورت صادرات علاوه بر آن به زبان مورد تقاضای کشور خریدار روی هر ظرف بسته بندی درج شود. هم چنین ذکر خواص درمانی تحت هر عنوان و استفاده از هر گونه عبارت یا تصاویر گمراه کننده در بر چسب گذاری برای فرآورده های آب معدنی طبیعی ممنوع است.

انگشت مکیدن کودکان

گروه اجتماعی- انگشت مکیدن کودکان تا دوسالگی طبیعی است و مرحله ای از رشد کودک به حساب می آید. دلبستگی به مکیدن در نوزادان برای تکامل سیستم عصبی مرکزی لازم است و این مکیدن شست می تواند برای نوزادان کمک کند که با دنیای جدید خود هماهنگ شوند. این امر در کودکان اسرار می ضروری، غیرنی و اکتسابی است اما اگر بعد از سن ۵ سالگی ادامه یابد می تواند ضرر هایی داشته باشد و لازم است که برای درمان آن اقدام شود. اولین گام برای درمان این عادت دهانی، در کتاکامل احساسی کودک است و مادران باید بدانند که این عادت امری طبیعی است که برای شادابو سالم بودن کودک ضروری است. پس از این در ک، ایجاد محیطی طبیعی، امن و آرام برای کودک و داشتن برنامه غذایی صحیح مهمترین عاملی است که موجب ترک این عادت می شود. گاهی اوقات می توان از درمان باداوری هم بهره گرفت به گونه ای که یک باند و یا نوار ضد آب روی انگشت جهت باداوری گذاشته شود تا ترک عادت این باند یا نوار برای انگشت باید باقی بماند.

ابراز محبت

ابراز عشق و محبت همسران در حضور فرزندان باعث دلگرمی آن ها می شود و آن ها به این پی می برند که والدینشان روابط خوب و صمیمتگی با هم دارند و هیچ گاه این رابطه تزلزل نخواهد شد زیرا بسیاری از آن ها تنگران فروپاشی کانون خانواده و از دست دادن والدین خود هستند. پس و مادر باید الگوی خوبی را با رابطه سالم و توام با عشق و محبت برای فرزندان بسازند. ابراز محبت والدین به همدیگر پیش چشم فرزندانشان خیلی مهم است، حتی اگر بچه‌ها به ظاهر از این کار خوششان نیاید. این ابراز محبت به آن‌ها اطمینان می‌دهد که والدینشان همدیگر را دوست دارند. همسران باید هر چند وقت یک بار در حضور فرزندان به هم بگویند که همدیگر را دوست دارند تا علاوه بر دادن حس آرامش به بچه‌ها به آن‌ها راه مهرورزی و ارتباط متلازم را نیز بیاموزند. گذاشتن یادداشت های محبت آمیز در قسمت های گوناگون خانه برای همدیگر نیز می تواند به استحکام روابط بیفزاید و از هم مهم‌تر آن که همسران باید پیش بچه‌ها همسر خود را تحسین کنند.

رفع ناراحتی های گوارشی در دوران بارداری

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره، «فروزان علوی» مشاور کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

برای رفع ناراحتی های گوارشی در دوران بارداری چه اقدامی باید انجام دهد ؟

معده خالی حالت تهوع را بدتر می کند. برای رفع این مشکل می توان وعده‌های غذایی کوچک خورد، صرف کردن وعده‌های غذایی کوچکتر اغلب به تعادل سطح قند خون کمک می کند. همچنین می توان خوراکی هایی سرشار از پروتئین مصرف کرد. خوردن غذاهایی که پروتئین بالا دارند و سرشار از ویتامین B هستند مانند آجیل و خودداری از مصرف غذاهای چرب، تند، اسیدی و سرخ شده و یا آن هایی که باعث تهوع می‌شوند هم مفید است. مصرف زنجبیل به مقدار لازم به کاهش حالت تهوع کمک می کند. همچنین باید ویتامین‌های دوران بارداری نیز مصرف شود.

کودکان بدغذا

علوی- بسیاری از والدین از بدغذایی کودکان دلبند خود ناراحت هستند و هر یک به شیوه ای سعی دارند کودکشان همه گروه های مواد غذایی را مصرف کند. برخی از آن ها با تشویق، برخی دیگر با تنبیه سعی دارند کودکان خود را به خوردن غذا وادار کنند. یک کارشناس ارشد روان شناسی یکی از دلایلی که والدین اصرار دارند تا فرزندشان از همه گروه های مواد غذایی بهره مند شود، این گونه عنوان می کنند: خانواده هایی که تک فرزند دارند بیشتر از بقیه همه رفتارهای فرزند خود را زیر نظر می گیرند و به همین دلیل زمانی که با کم غذایی یا بد غذایی او مواجه می شوند می خواهند به هر ترتیبی که هست او را وادار به غذا خوردن کنند.

«محمدی» ادامه می دهد: از سوی دیگر برخی رفتارهای والدین مانند رژیم گرفتن آن ها و نخوردن برخی غذاها به دلیل داشتن کالری بالا هم می تواند در تصمیم گیری بچه ها برای غذا خوردن یا نخوردن مؤثر باشد زیرا کودکان همیشه دوست دارند با والدین خود هم ذات پنداری و از آن ها الگوبرداری کنند.

وی بیان می کند: بهتر است وعده های غذایی در کنار کودکان خورده شود تا آن ها نیز به خوردن غذا علاقه نشان دهند همچنین زمانی که والدین با بدغذایی کودک و امتناع او از خوردن مواجه می شوند نباید رفتارهای قهرآمیز داشته باشند بلکه باید او را به حال خود بگذارند و توجهی به این موضوع نداشته باشند تا خودش هر زمانی که احساس گرسنگی کرد، غذا بخورد. وی به این موضوع نیز اشاره می کند: نباید از کودکان همیشه توقع داشت که مانند بزرگ تر ها بر سر سفره بنشینند و غذا بخورند بلکه آن ها گاهی دوست دارند در خلال غذا خوردن شیطنت نیز داشته باشند برای این کار می توان غذا خوردن را به بعد از بازی موکول کرد همچنین بهتر است فعالیت های بدنی مختلفی برای کودک در طی روز در نظر گرفته شود تا بیشتر احساس گرسنگی کند. وی می افزاید: والدین باید با ابراز علاقه بدون قید و شرط، بیشتری از احساس امنیت و شادابی را برایش فراهم کنند.

درد دل های بیماران خاص ؛

در همین حال، کارشناس بیماری های خاص دانشگاه علوم پزشکی استان تعداد بیماران خاص استان را ۸۲۴ نفر اعلام می کند و می افزاید: هزینه دارو و درمان بیماران تالاسمی و دیالیزی در مراکز درمان دولتی رایگان و هزینه بستری با حذف فرانشیز رایگان است. امهری فرشاد» ادامه می دهد: برای بیماران مبتلا به ام اس نیز هزینه های کورتن درمانی، فیزیوتراپی و ام آر آی در مراکز دولتی رایگان است و داروهای ایرانی نیز برای شان رایگان محاسبه می شود. وی همچنین از رایگان بودن درمان داروی دارو، فاکتورهای انعقاد خون، ویزیت پزشک و آزمایش خون ماهانه، ۳ و ۶ ماهه برای بیماران تالاسمی و هموفیلی خبر می دهد. وی تعداد مراکز درمانی استان را برای بیماران دیالیزی ۴ مرکز دیالیز دولتی و ۲ مرکز خصوصی می داند و می گوید: بیماران پیوند کلیه جزو بیماران سرپایی قلمداد می شوند که ۹۰ درصد هزینه دارو تحت پوشش بیمه است و ۱۰ درصد را بیمار می پردازد.

قوز بالای قوز

بیکاری برخی از بیماران هم برای آن ها قوز بالای قوز شده است و نمی توانند هزینه های درمان را زندگی خود را تامین کنند.

با آن که دولت، سالانه مبالغی را برای تامین هزینه درمان این بیماران پرداخت می کند، اما هیچ ردیف بودجه‌ای برای حمایت از بیماران خاص در کشور وجود ندارد.

بیماران خاص باید همیشه داروهای شان قابل دسترس باشد اما این طور نیست و این افراد می‌توانند به استان مجبورند در مراکز استان ها دریافت کنند که این موضوع نیز قابل قبول نیست و باید توزیع دارو در مکان های درمانی باشد و از هر مکانی که بیمار خدمات می گیرد باید دارو را هم دریافت کند اما در حال حاضر کمبود دارو به‌عنوان یکی از چالش‌های بزرگ این بیماران به‌شمار می‌آید. داروهای تحت پوشش بیمه نیز هزینه‌های زیادی برای بیماران دارد.

در حالی که برخی بیماران خاص از کمبود یا نبود دارو، بالا بودن هزینه های درمان، مشکلات رفت و آمد به شهرهای دیگر برای ادامه درمان یا تهیه دارو اظهار نارضایتی شدیدی می کنند، مادر «سجاد کریوانی» ۱۷ ساله از مضاعف شدن رنج و مرارت های فرزندش سخن می گوید و می افزاید: حدود چند سال است که به طور ناگهانی به بیماری هموفیلی فرزندم پی بردیم و با همه سختی ها و مرارت هایی که دارد، در این مدت تحت درمان قرار گرفته است. وی که ساکن روستای «علی گل» گیوان است، ادامه می دهد: برای تزریق یکی از داروهای پسرم ناچار هستیم هر ۱۲ ساعت به شهر بیاییم که همین هزینه رفت و آمد حدود ۴۰۰ هزار تومان است در حالی که هیچ گونه منبع درآمدی نداریم و فقط با پولی که از محل یارانه دریافت می کنیم زندگی دو نفره خود را می گذرانیم. وی از مشکل دیگر فرزندش نیز پرده بر می دارد و می گوید: پسرم علاوه بر تحمل بیماری هموفیلی، از بیماری سلیاک (حساسیت به گندم) هم رنج می برد و بسیاری از مواد غذایی حتی نان را هم نمی تواند بخورد. وی ادامه می دهد: این گونه بیماران باید از نان های مخصوصی استفاده کنند که هزینه خرد این نان ها در ماه حدود ۱۵۰ هزار تومان می شود و توانایی پرداخت آن را نداریم.

کارت دانشجویی اینجانب زهرا محمدزاده به شماره دانشجویی ۹۱۲۹۶۲۱۰۲۲ موسسه آموزش عالی حکیمان بجنورد مفقود و اعتبار ندارد. ر/۹۵۱۶۲۷۶۲

ایده کار آفرینی
شغل +درآمد ۴/۵ م ماهانه
یک واحد تولیدی در نظر دارد جهت اشتغال جوانان یک کارگاه چاپ سیلک همراه با تجهیزات کامل را برای شروع کار بفروش برساند.
قابلیت چاپ روی: ساک های خرید نایلون-پارچه-کیسه-تی شرت سررسید- سطوح مدور و ...
فی: ۳۰ میلیون ر/۹۵۱۶۲۷۲۵
۰۹۱۹ ۲۴۸ ۱۱۸۷

مجتمع صنعتی پروتئینی شام شام استخدام می کند
بازاریاب حضوری
مزایا: حقوق ثابت+پاداش+ کارمزد+ بیمه+پورسانت+بازاریاب و خدمات برتر+ناهار
۰۹۱۵۷۹۰۰۲۳۱-۰۹۱۵۸۰۵۹۰۴۵ ر/۹۵۱۶۲۶۸۵

فروش فوری
ملک مسکونی در شیروان به مساحت ۸۰۰ مترمربع درمحدوده شهری بعد از مسکن مهر - کوی وحدت حاشیه ۳۵ متری - ۲ ممر عام قیمت توافقی ۰۹۱۵۴۰۴۴۳۶۵ ر/۹۵۱۶۲۶۶۰

یک باب منزل مسکونی و شش قطعه باغ مشجر
دارای ۷۵ دقیقه حق آب با پلاک‌های ثبتی مشخص در روستای چمانلو شهرستان شیروان به فروش می رسد.
۰۹۱۵۴۱۶۹۸۹۶

تعدادی پرسشگر
با روابط عمومی بالا جهت انجام کار تحقیقاتی با حقوق عالی نیازمندیم
۰۹۱۵۱۱۷۱۵۵۸ ر/۹۵۱۶۷۳۷۷

باغ میوه ۱۵۰۰ متر در پنگه قلعه
کوچه باغ سرا آبیاری قطره ای
قهرمانی ۰۹۱۵۵۸۴۷۸۳۶ ر/۹۵۱۶۷۵۸۸

پارس پرواز اترک
به یک نیروی خانم با روابط عمومی بالا جهت کار در پارس پرواز اترک نیازمندیم.
ساعت مراجعه حضوری ۸ الی ۱۵
چهارراه امیریه ۳۲۲۳۴۳۰۳-۳۲۲۳۴۳۰۴ ر/۹۵۰۶۸۴۸۴

جرثقیل پاسارگاد
یزدانی ۰۹۱۵۱۸۴۱۰۳۶ ر/۹۲۲۰۸۵۲۲

ایزوگام شرق
فروش و نصب
۵ سال بیمه ۵ سال ضمانتی
ایزوگام آذرپام شرق: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰ نقد - اقساط
ایزوگام شرق: ۶۷۳۶ :۶۳۰۰
ظریف ۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹ ر/۹۵۱۰۶۲۹۶

انباری، فروشگاهی، صنعتی و سردخانه ای
ارائه دهنده انواع قفسه های
نوین مشک
ستون اسنل - تاخاک - انواع چوب لباسی - هانگر - نور - مشک
۳۲۲۲۶۱۱۵ - ۰۹۱۲ ۳۲۵ ۱۵۲۳
ر/۹۵۰۷۵۷۴۶

مرکز مجاز خدمات ثبت احوال
ثبت نام کارت ملی هوشمند
دفتر پیشخوان جهادی
آدرس: خیابان دو چار چوب درمانگاه فارابی تلفن تماس: ۱۸۸۳ ر/۹۵۱۰۵۴۱۵

پوشین هلت
آماده عقد قرارداد با ادارات و ارگانها
بجنورد، خیابان دهخدا، بین دهخدای ٤ و ٦
تلفن: ۳۲۲۶ ۱۹۲۶ - ۰۹۱۵ ۸۸٤ ۱۵۲۵ صائمیان
کت و شلوار اداری در طرح ها و رنگهای مختلف
با بهترین کیفیت پارچه ها و دوخت ایرانی
از دیگر اجناس دیدن فرمایید
کت تک ساده ۱۰۰/۰۰۰ تومان
کت تک اسپرت مخمل ۹۵/۰۰۰ تومان
کت تک پارچه ای ٤ خانه ۱٤۰/۰۰۰ تومان
کت تک مخمل ساده ۱٤۰/۰۰۰ تومان
کت و شلوار مجلسی ۱۶۰/۰۰۰ تومان
کت تک اسپرت گلچین جام ۱۸۵/۰۰۰ تومان
ر/۹۵۱۶۰۶۶

آگهی استخدام
شرکت پیشتازان پخش آپادانا (نمایندگی پخش محصولات غذایی و بهداشتی معتبر ذیل) جهت تکمیل کادر پرسنلی خود در استان خراسان شمالی تعدادی نیروی انسانی جذب می‌نماید.
Ramberes Farmand Unilever
عناوین شغلی

ردیف	عنوان شغلی	تحصیلات	جنسیت	سن	تعداد
۱	بازاریاب	حداقل فوق دیپلم	آقا/خانم	متولدین ۱۳۶۵ به بعد	۲۰
۲	پشتیبان	حداقل فوق دیپلم	آقا	متولدین ۱۳۶۵ به بعد	۵
۳	چیدمان	حداقل دیپلم	خانم	متولدین ۱۳۶۵ به بعد	۵
۴	منشی فروش	حداقل فوق دیپلم	خانم	-	۲
۵	موزع	دیپلم	آقا	متولدین ۱۳۶۵ به بعد	۳

❖ مزایای شغلی شامل حقوق پایه، بیمه تامین اجتماعی پورسانت، هزینه ایاب و ذهاب،عیدی و پاداش می‌باشد.
افراد واجد شرایط می‌توانند سوابق کاری خود را با ذکر ردیف شغلی مورد درخواست جهت بررسی حداکثر تا پایان وقت اداری ۱۳۹۵/۰۶/۱۱ از طریق صندوق پستی ۱۳۹ یا ایمیل jobs.apadana@gmail.com و یا شماره فکس ۰۵۸۳۲۴۲۰۲۱۷ داخلی ۱۳ ارسال نمایند.
نشانی : بجنورد.بلوار رضوی . نبش رضوی ۲۲
ر/۹۵۱۶۲۷۷۷

کابینت و دکوراسیون داخلی
فرم چوب
اجرای دکوراسیون داخلی و نمای خارجی ساختمان
کاغذ دیواری . نورپردازی حرفه ای . پارکت . کمد دیواری . کناف
بجنورد : چهارراه باسکول جنب اداره پست
۰۹۱۲ ۳۱۶ ۳۱۰۳ - ۰۹۱۱ ۳۱۶ ۳۱۰۳ - ۳۲۲۴۶۳۲۹
ر/۹۵۱۰۲۴۵۲

آیا میدانید ؟؟؟ اکثر بیماران مبتلا به سرطان استان تحت پوشش عطوفت می باشند.
انجمن حمایت از بیماران سرطانی
عطوفت
اعتبار عطوفت دلهای مهربان مردم است...
بیایید با کمکهای مادی و معنوی خود به اعتبار آن بیافزاییم.
شماره کارت عابر بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۲۴۷ شماره حساب جام بانک ملت: ۳۳۶۶۳۳۶۶-۸۷
شماره کارت عابربانک پارسیان: ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵ شماره حساب بانک پارسیان: ۷۳۰۴۳۶۴
بجنورد، دوچنار، خیابان برنجی روابط عمومی: ۳۲۲۴ ۷۳۳۷ - ۰۵۸
اسفراین، خیابان امام رضا، امام رضا ۷ تلفن: ۲۲۳۹ ۳۷۲۴ - ۰۵۸
ر/۹۵۱۲۰۹۲