سلامت نامه

آنتی بیوتیک

گروه اجتماعی- آنتی بیوتیک ها خط دفاعی قدرتمندی در برابر عفونت های باکتریایی هستند با این وجود، آنها گاهی اوقات می توانند موجب شکل گیری عوارض جانبی ناخوشایندی مانند اسهال و آسیب کبدی شوند و برخی مواد غذایی می توانند این عوارض جانبی را کاهش دهند. استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک می تواند به کبد انسان آسیب وارد کند. برخی مواد غذایی تخمیر شده به واسطه فعالیت میکروب ها شکل می گیرند که از آن جمله می توان به ماست، پنیر و کلم ترش اشاره کرد. مطالعات نشان داده اند، افرادی که ماست یا سایر تخمیر شده مصرف می کنند روده های شان باکتری های بیماری‌زای کمتری دارد.

مطالعات دیگر نشان داده اند که غذاهای تخمیر شده ممکن است طی دوره درمان با آنتی بیوتیک ها مفید باشند. برخی از این مطالعات نشان داده اند که مصرف ماست معمولی یا حاوی پروبیوتیک می تواند ابتلا به اسهال را در افرادی که آنتی بیوتیک مصرف می کنند، کاهش دهد. فیبر توسط بدن قابل جذب نیست، اما باکتری های روده توانایی انجام این کار را دارند و به رشد آن ها کمک می کنند. در نتیجه، فیبر ممکن است به احیای باکتری های سالم روده پس از دوره درمان با آنتی بیوتیک ها کمک کند. از مصرف غذاهایی که اثر آنتی بیوتیک ها را کاهش می دهند، پرهیز کنید. گریپ فروت و آب گریپ فروت طی دوره مصرف برخی داروها، از جمله آنتی بیوتیک ها، می تواند مضر باشد. غذاهای تکمیل شده با کلسیم ممکن است بر جذب آنتی بیوتیک تاثیر گذار باشد. مطالعات نشان داده است که غذاهای تکمیل شده با کلسیم می توانند جذب آنتی بیوتیک های مختلف، از جمله سیپروفلوکساسین و گلیفلوکساسین را کاهش دهند، با این وجود، مطالعات دیگر نشان داده اند که غذاهای حاوی کلسیم مانند ماست، دارای اثر مهار کنندگی مشابه نیستند. هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها تنها باید از غذاهای تکمیل شده با دوزهای بالای کلسیم پرهیز کنید.

۷ سال اول

اجازه گرفتن

علوی- اجازه گرفتن در کودکان از حدود ۴ سالگی به بعد نهادینه می شود و کودک در این سن می تواند مفهوم مالکیت و نادرست بودن رفتار «برداشتن وسایل دیگران »را درک کند. تا قبل از آن کودک در درک درستی از این سن به بعد والدین باید محدودیت هایی را در نظر بگیرند.

برخی از والدین هنگامی که کودکانشان بدون اجازه به وسایل دیگران دست می زند، رفتارها و برخوردهای نادرستی بروز می دهند که باعث لجبازی کودک می شود و ممکن است این کار را بارها تکرار کند.

برخی دیگر خودشان بدون اجازه به وسایل همدیگر دست می زنند و این امر باعث می شود کودک دچار دوگانگی شود و او نیز به تبعیت از والدین شان چنین کاری کند. عده ای زمانی که کودک شان اسباب بازی یا وسایل دیگران را به زور و یا با گریه می خواهد تصاحب کند برای ساکت کردن او به این کار تن می دهند در حالی که نمی دانند با این دلسوزی های بی مورد با ذهن و روان کودک خود چه می کنند. چنین بچه هایی در بزرگسالی دچار تناقض می شوند، به خود حق می دهند و وسایل دیگران را با وجود مخالفت شان برمی دارند. بنابراین باید از همان دوران کودکی تلاش کرد تا مفهوم مالکیت را به کودک آموزش داد. یکی از راه های مناسب برای آموزش رعایت حق مالکیت دیگران، رعایت این حقوق از سوی والدین است. پدران و مادران باید مراقب رفتار خود باشند. برای رفتارهای مناسب و اجازه گرفتن کودک قبل از دست زدن به وسایل دیگران باید تشویق هایی از نوع کلامی در نظر گرفت.

خاطرات کاشت، داشت و برداشت آن سال ها

اول بسم ا... بعد خرمن

علوی

یادش به خیر قدیم ها، هوای پاک روستا و خروسی که هنوز هوا گرگ و میش بود، با صدایش اهالی خفته را از خواب ناز بیدار می کرد.

بوی سادگی آن روزها، سختی و مشقت کار و زندگی مردم در روستا را از خاطر همه می برد و آرامش را بر سفره های ساده آن ها می نشاند.

همان هایی که دستان مردان شان از زور کارهای سخت زمخت شده و چین و چروک بر پیشانی آن ها نقش بسته بود. گریپ فروت و آب گریپ فروت طی دوره مصرف برخی داروها، از جمله آنتی بیوتیک ها، می تواند مضر باشد. غذاهای تکمیل شده با کلسیم ممکن است بر جذب آنتی بیوتیک تاثیر گذار باشد. مطالعات نشان داده است که غذاهای تکمیل شده با کلسیم می توانند جذب آنتی بیوتیک های مختلف، از جمله سیپروفلوکساسین و گلیفلوکساسین را کاهش دهند، با این وجود، مطالعات دیگر نشان داده اند که غذاهای حاوی کلسیم مانند ماست، دارای اثر مهار کنندگی مشابه نیستند. هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها تنها باید از غذاهای تکمیل شده با دوزهای بالای کلسیم پرهیز کنید.

بجنورد بود، بیان می کند: پاییز فصل شخم زدن زمین بود و در زمان قدیم با ۲ گاو و به کمک یک چوب به نام «جوع» چیزی شبیه به، به علاوه درست و به گردن گاوها آویزان می کردیم و به کمک چوب دیگری به نام «خیشه» زمین را شخم می زدیم به طوری که شخم زدن یک زمین با وسعت ۲۰۰ تا ۴۰۰ متر مربع یک روز کامل به طول می انجامید.

خیشه

«عبدالعلی پرهیزکار» که اکنون حدود ۶۰ عمر خود را پشت سر می گذراند، به سختی و مرارت های آیادن زمین های کشاورزی در زمان قدیم اشاره می کند و می گوید: آبیاری در زمان قدیم به دشواری انجام می شد که به گونه ای که ناچار بودیم جوی های آبی مختلفی در اطراف زمین های کشاورزی ایجاد و آب را به سمت آن ها هدایت کنیم.

وی می افزاید: مردم بعد از کشت زمین هایشان همگی با هم بیل و کلنگ برمی داشتند و خاک را درون کیسه هایی می ریختند و آن ها را بر و به وسیله آن ها بند خاکی درست و سپس جوی ها را لایروبی می کردند و آب را به این وسیله به سمت زمین های شان جاری می ساختند. به گفته وی، مردم روستا به یکدیگر برای ایجاد بند خاکی برای زمین های شان و لایروبی جوی های آبی کمک می کردند. این شهروند سالخورده که هنوز خاطرات خوب کشاورزی در زمان قدیم در ذهنش باقی مانده است، بیان می کند: به طور معمول لایروبی جوی های آبی اول بهار انجام می شد البته در برخی مکان ها مردم ناچار بودند برای هر اندازه آب از کانال کشی استفاده کنند به همین منظور چندین کانال نزدیک بندها حفر می کردند، حتی به خاطر دارم یک روز تمین کانال کشی، دیواره کانال فرو ریخت و یک نفر در میانه دیوار گیر افتاد و در دم فوت کرد.

وی آبیاری مبارزع را در زمان قدیم نوبتی بیان می کند و می افزاید: در زمان قدیم از ساعت خبری نبود که مردم بتوانند به درستی زمان را تشخیص بدهند از این رو آبیاری زمین ها نوبتی بود به طوری که پس از آن که آبیاری زمین یکی از اهالی تمام می شد نوبت نفر بعدی فرا می رسید. اما در بسیاری از موارد این نوبت ها از طرف اهالی رعایت نمی شد و دعوا و درگیری پیش می آمد و افرادی که زمین های شان در بالادست بند بود کمتر اجازه می دادند آب به زمین های پایین برسد. وی با بیان این که اکنون افرادی به نام «میراب» آب را برای زمین های کشاورزی توزیع می کنند، در زمان قدیم هر قردی برای خودش میراب بود و نوبت را به نفر بعد از خود می داد.وی با بیان این که در زمان قدیم کشاورزان هیچ گونه ابزاری برای کار کردن نداشتند، اظهارمی کند: آن زمان کشاورزان ابزار مورد نیاز را خودشان درست می کردند، حتی برای تهیه کود پهن حیوانات را خشک می کردند و «بارجمه» را که نوعی خرجین بود روی چهار پایان می گذاشتند، سپس درون آن کود می ریختند و سر زمین می بردند.

«پرهیزکار» بیان می کند: تابستان فصل برداشت بود. مردم روستای «ایزمان علیا» منطقه گیفان که در آن جا زندگی می کردیم بیشتر گندم، جو و عدس می کاشتند و به کمک داس که در زبان محلی به آن «خده» و در گویشی دیگر «اوراق» می گویند کار برداشت محصول را انجام می دادند البته برخی از اهالی بودند که توانایی برداشت محصول شان را نداشتند که رسمی بین اهالی مرسوم بود و در چنین مواقعی «یاور» می کردند یعنی همه مردم به کمک وی می رفتند و یک روز تمام برای او کار و محصولش را درو می کردند و در پایان روز محصول را دسته و بار چهارپایان می کردند و به خرمنگاه می بردند.

وی «خرمنگاه» را امکانی از روستا می داند که در بلندترین نقطه قرار داشت و در معرض جریان باد و نزدیک ترین محل به روستا بود.

اوجین

وی خاطرنشان می کند: در زمان قدیم با مشقت بسیار دسته ها را بار می زدند و به خرمنگاه می بردند سپس دسته ها را باز می کردند و «اوجین» را پشت دو گاو قوی هیکل می بستند تا بتوانند آن را بکشند سپس کیسه ای به دهان و پشت گاوها می بستند که آن ها نتوانند چیزی بخورند. این ارابه را به مدت ۵ تا ۶ روز روی دسته های بازشده گندم یا جو می چرخاندند تا گندم و کاه «نرمه» را از هم جدا کند.

چهارشاخ

به گفته وی پس از این اقدامات مردم روستا منتظر می ماندند تا باد شمال بوزد و به کمک چهارشاخ که از چوب بری جا به جا کردن دسته های گندم می ساختند گندم ها را باد می دادند و چون گندم سنگین بود در همان جا می ماند و به این شکل کاه و گندم را از هم جدا می کردند.

این شهروند کهنسال که خاطرات گذشته را مو به مو مرور می کند، ادامه می دهد: بیشتر روستایان حدود ۲۰ کیسه گندم یا بیشتر محصول برداشت می کردند و این گندم ها را به جایی به نام «آس» که همان آسیاب های قدیمی بود می بردند، آسیاب ها از دو سنگ بزرگ سنگین تشکیل شده بودند سنگ روی آسیاب به تنه درختی وصل و اگر آسیاب بادی بود به پشت بام و اگر آبی بود به مجرای آبی هدایت می شد و با جاری شدن آب سنگ شروع به حرکت می کرد پس از آن گندم را با یک وسیله سفالی مانند از سوراخی روی سنگ آسیاب درون آن می ریختند و به آرد تبدیل می کردند اما امروزه بیشتر وسایل و مواد مورد نیاز کشاورزان در دسترس است و می توانند راحت تر از گذشته کار کنند و نان درآورند ولی در زمان قدیم به معنای واقعی دشوار بود.

«حصاری» شهروند بجنوردی ۷۶ ساله ای است که او هم خاطراتی از کشاورزی در زمان قدیم دارد. وی بیان می کند: آن زمان از روش های نوین آبیاری مزارع و زمین های کشاورزی خبری نبود و بیشترین دغدغه کشاورزان تامین آب بود. البته آن زمان باردگی نسبت به اکنون خیلی بیشتر بود اما باز هم زمین به به احتیاج داشت بنابراین زمین هایی که نزدیک به رودخانه قرار داشت زودتر آبیاری می شد و ارزش بیشتری داشت. وی ادامه می دهد: آن زمان جوی آب می ساختیم و آب را به سوی زمین ها روانه می کردیم و اکثر اوقات بر سر هدایت آب دعوا و اختلاف پیش می آمد. وی سختی های کار کشاورزان را منوط به این مسئله نمی داند و می گوید: آن سال ها با مشکلات بسیاری مانند خشکسالی ها و سرمازدگی رو به رو می شدیم و گاهی دسترنج یک ساله ما به فنا می رفت اما باز هم امیدمان را از دست نمی دادیم و تلاش می کردیم.

کشاورزی دیگر هم با یادآوری گذشته اظهارمی کند: آن زمان بیشتر از چهارپایان برای حمل بار و محصولات کشاورزی استفاده می کردیم و پس از آن ناچار بودیم محصولات مان را به یک نفر از اهالی بسپاریم یا خودمان آن را با سختی به شهر ببریم و بفروشیم. وی که خود را «نعیمی» معرفی می کند، می افزاید: در زمان قدیم زمین ها را با گاوآهن شخم می زدیم و معمولا دو نفر با یک گاو شخم می زدند. یکی گاوآهن را می برد و دیگری با وسیله ای شبیه به تیشه کلوخ ها را خرد می کرد و گاو احیانا سنگ هایی سر راه گاوآهن بود آن ها را کنار می کشید.

به گفته وی، گاوآهن توسط دو گاو تر کشیده می شد. وی خاطرنشان می کند: کشاورزی زحمت بسیاری داشت و کشاورزان همراه با خانواده های خود سر زمین تلاش می کردند و اکنون به مدد ابزارهای مختلف کمی کار راحت تر شده است اما باز هم سختی های خود را دارد و همیشه چشم امید کشاورزان به آسمان است.

مشاوره پزشکی

بهترین فاصله بین بارداری ها

علوی- 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 مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

بهترین فاصله بین دو بارداری چقدر است؟

فاصله کم و همچنین فاصله زیاد امکان بروز مشکلات جسمانی و حتی روحی بسیار جدی را برای کودکان و والدین به همراه خواهد داشت. بدن مادر به طور طبیعی به ۳ سال فاصله زمانی برای بچه بعدی نیاز دارد. اگر فاصله بین دو بارداری بیشتر از ۵۹ ماه یا ۵ سال باشد، خطر نوزاد نارس بیشتر می شود. علاوه بر آمادگی جسمانی، آمادگی روحی و روانی نیز برای فرزند بعدی مورد توجه قرار می گیرد. مادر و پدر در سال های اول و دوم تولد کودک به شدت خسته هستند و توانایی تربیت و رسیدگی به دو کودک را با هم ندارند. محققان و پزشکان می گویند: هنگامی که جنینی در رحم و فرزندی در حال شیر خوردن است این عامل منجر می شود به سه نفر آسیب برسد، زیرا به جنین در حال رشد در رحم باید مواد غذایی ضروری برسد که به دلیل شیردهی ممکن است این مواد ضروری به جنین منتقل نشود. همچنین مادر باردار باید استراحت کافی داشته باشد ولی به دلیل وجود کودک که کم سن و سال و مراقبت و نگهداری از او نمی تواند به استراحت و جنین خود برسد. فاصله زیاد نیز برای آوردن فرزند بعدی مانند فاصله کم مضرات و مشکلاتی را برای فرزند دوم به وجود می آورد. طبق تحقیقی اگر فاصله بین دو کودک کمتر از ۱۸ ماه یا بیشتر از ۵۹ ماه باشد، ممکن است مشکلات متعددی برای فرزند دوم به وجود بیاید. فاصله زمانی کمتر از ۱۸ ماه برای بارداری فرزند دوم ممکن است خطر نارس بودن جنین و همچنین کم بودن وزن جنین را افزایش دهد. همچنین اگر فاصله بین دو بارداری بیشتر از ۵۹ ماه یا ۵ سال باشد، خطر تولد نوزاد نارس یا نوزاد با وزن کم بیشتر می شود.

مشاوره حقوقی

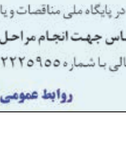
عواقب بی توجهی به احضاریه ابلاغی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند 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.

بی توجهی به احضاریه های ابلاغی محاکم قضایی چه آثار و پیامدهایی دارد؟

اصولا در برگ احضاریه، عواقب بی توجهی به دستور مقام قضایی قید می شود. این عواقب با توجه به جایگاه شخص احضار شده متفاوت است.

اگر احضار شده متهم باشد، طبق ماده ۱۷۹ قانون آیین دادرسی کیفری، متهمی که بدون عذر موجه حضور نیابد یا عذر موجه خود را اعلام نکند به دستور بازپرس جلب می شود. با تصویب آیین نامه ارائه خدمات الکترونیک قضایی توسط رئیس قوه قضاییه و لزوم ثبت نام همه اشخاص اعم از متهم، شاکی، شاهد، کارشناس و غیره در سامانه ارائه خدمات الکترونیک قضایی در صورت عدم ثبت نام متهم در سامانه مذکور ابلاغ و احضار به صورت فیزیکی و در غیر این صورت به صورت الکترونیکی خواهد بود.



بیشتر بدانیم

درمان کننده بی خوابی

موز دارای خواص درمانی بسیار است. با مصرف کردن موز می توانید بی خوابی را درمان کنید. موز به خصوص پوست آن سرشار از منیزیم و پتاسیم است. این۳ ماده معدنی به تُل شدن ماهیچه‌ها کمک می‌کنند. برای درمان بی خوابی می توان موز را با پوست درون قابلمه آب جوش قرار داد، بعد از ۱۰ دقیقه پختن آب موز را درون یک لیوان ریخت و برای طعم بهتر مقداری دارچین به آن اضافه کرد و یک ساعت قبل از خواب نوشید. موز پخته شده را می‌توان صبح همراه با صبحانه میل کرد.

گفت و گو

اسباب بازی

برای کودکان مهم‌ترین چیز قبل از سن مدرسه «بازی» با اسباب بازی است. بازی به کودکان کمک می‌کند رشد کنند، یاد بگیرند و استعدادهای شان بیشتر پرورش می یابد. یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که بازی کردن بر هوش و خلاقیت کودکان تاثیر مهمی دارد، افزود: بچه‌هایی که اسباب‌بازی‌های مناسب و متنوعی دارند در آینده مهارت‌ها و استعدادهای شان بیشتر پرورش می یابد. « محمدی » اظهار کرد: فراموش نکنید بچه‌ها در هر سنی به بازی‌ها و اسباب بازی‌های مخصوص به خودشان نیاز دارند. وی بیان کرد: تحقیقات نشان داده نخستین و مهم‌ترین چیزی که بچه‌ها به آن نیاز دارند نوازش، در آغوش گرفتن و محبت است. وی تصریح کرد: جعبه‌های رنگی، کوچک و سبک بازنگ‌های شاد می‌تواند توجه کودک را به صدا و حرکات جلب کند. ترکیب صدا و تصویر باعث می‌شود بین حرکت‌ها و چیزی که می‌بیند ارتباط برقرار کند و این به رشد مغزی کودک کمک می‌کند.

نکته

میان وعده در مدرسه

علی نیا- میان وعده‌ها تأمین کننده مواد مغذی برای دانش آموزان هستند و به بهبود رشد و یادگیری آن ها در مدرسه کمک می کنند. رئیس اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی گفت: انواع میوه های خشک مانند کشمش، آلوی خشک، برگه سیب، هلو یا زردآلو به همراه انواع مغز تخمه ها مانند کدو، آفتابگردان و هندوانه و کنجد برای میان وعده در مدرسه مفید است. «سجادی» ادامه داد: شیرهای یک نفره به همراه تکه های میوه تازه خرد شده موز، سیب، توت فرنگی و انبه در ظرف های درسته برای مصرف دانش آموزان در مدرسه می تواند جایگزین خوراکی های ناسالم شود. وی بیان کرد: سبزیجات تازه مانند هویج، ساقه کرفس، گل کلم، گوجه فرنگی های کوچک، حلقه های خیار و برش های فلفل دلمه ای رنگی همراه با سس ماست و انواع نان به همراه تخم مرغ آبپز و کمی کره یا خیارشور (شسته شده برای کاهش میزان شوری) نیز می توانند تنوعی برای میان وعده های دانش آموزان باشند.

کارت دانشجویی

اینجانب محمد سلیمی نیا به شماره دانشجویی ۹۵۱۴۸۱۳ در رشته کارشناسی حسابداری روزانه از دانشگاه دولتی بجنورد مفقود و اعتبار ندارد.

۹۶۱۶۲۰۲۹/د

فروش و نصب
ایزوگام شرق
۵ سال بیمه
۵ سال ضمانت
ایزوگام آرام شرق: ۶۰۰۰ ت
ایزوگام تک نام شرق: ۶۵۰۰ ت
ایزوگام شرق ۶۷۳۶: ۷۵۰۰ ت
نقد - اقساط
ظریف
۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹
۹۶۱۶۲۲۷۰/

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۹۶/۰۳ (نوبت اول)

شرکت آب و فاضلاب روستایی استان خراسان شمالی در نظر دارد خدمات مربوط به تعمیر الکتروموتور و پمپ های شناور مورد نیاز خود را به شرح زیر از طریق مناقصه عمومی و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت - (ستاد) خریداری نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت - (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادات واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شماره مناقصه	عنوان	مبلغ برآورد به ریال	مدت اجرا
۹۶-۰۳	تعمیر الکتروموتور و پمپ های شناور	۴/۷۰۰/۴۲۹/۹۶۴ ریال	۳ ماه

اطلاعات فنی مورد نیاز در اسناد مناقصه قابل دسترسی است.

۱- تاریخ انتشار آگهی مناقصه نوبت اول: ۹۶/۰۸/۱۰ و نوبت دوم: ۹۶/۰۸/۱۱
۲- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ۹۶/۰۸/۱۰ ساعت ۱۴:۰۰
۳- مهلت دریافت اسناد از طریق سامانه: ۹۶/۰۸/۱۶ ساعت ۱۸:۰۰
۴- مهلت ارائه پیشنهاد از طریق سامانه: ۹۶/۰۸/۲۹ ساعت ۱۴:۰۰
۵- بازگشایی پاکتها: ۹۶/۰۸/۳۰ ساعت ۱۰:۰۰ صبح ستاد شرکت آبفار خراسان شمالی اتاق جلسات

تبصره: کلیه اسناد مناقصه و مدارک لازم را شامل پاکات الف، ب، ج را به صورت فایل های pdf در سامانه بارگذاری همچنین پاکت مربوط به ضمانت نامه را به دبیرخانه شرکت به آدرس امیربه جنوبی کوچه خاور (۰۵۸۳۲۲۳۶۷۰۱) تحویل نمایند.

* کلیه اسناد در پایگاه ملی مناقصات و یا سایت این شرکت: www.abfarnkh.ir قابل ملاحظه می باشد.

اطلاعات تماس جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۰۲۱۲۷۳۱۳۱۳۱ و اداره کل صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی با شماره ۰۵۸۳۲۲۲۵۹۵۵ داخلی ۲۲۵ آقای مروتی

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان شمالی

۹۶۱۶۲۸۹۹/د ۸۴/۱۰۰/م الف

افتتاح شد
مرکز شبانه روزی سالمندان نشاط (آقایان)
با نظارت سازمان بهزیستی خراسان شمالی
پذیرش سالمندان از سراسر استان
آشخانه به سمت بجنورد جنب پمپ بنزین حاشیه جاده روستای کریک
۰۹۳۷۲۰۱۴۵۱۷
۳۲۴۷۶۲۲۳
۹۶۱۵۱۰۷۹/

۹۶۱۳۲۵۱۳/د