خراسان شمالی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

تربیتی

اعتماد به نفس کاذب

علی نیا- رفتار افرادی که اعتماد به نفس کاذب بالایی دارند نشان می دهد اعتمادی که آنان به خود دارند واقعی نیست.یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که اعتماد به نفس کاذب بالا در واقع شکلی از اعتماد به نفس پایین است، گفت: شخصی که اعتماد به نفس کاذب دارد خود را بالاتر از آن چیزی که هست نشان می دهد؛ به عبارت دیگر فرد وقتی خود را در زمینه ای ناتوان می بیند، سعی می کند با بزرگ و توانا جلوه دادن خود، نظر دیگران را جلب کند.«براتی» اضافه کرد: این افراد هم مانند افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، به گرفتن تأییدیه دیگران محتاجند و ارزش خود را از بیرون می گیرند.وی بیان کرد: افرادی که اعتماد به نفس کاذب دارند، خیال می کنند که کارها بدون وجود آن ها لنگ خواهد ماند و این تصوری است که آن ها از خود دارند.

سلامت نامه

مبتلایان به فشارخون و محدودیت مصرف تخم مرغ

علوی- مبتلایان به فشارخون بالا و کبدچرب می توانند حداکثر ۳ تخم مرغ در هفته مصرف کنند.

مسئول تغذیه مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این خبر افزود: مصرف زرده تخم مرغ در افراد چاق، مبتلایان به دیابت، بیماران قلبی و عروقی، افراد دارای چربی خون بالا و سالمندان باید محدودتر شود.

«جودت» افزود: تخم مرغ ها را باید در ظرف های در بسته و یخچال نگهداری و از شستن آن ها تا هنگام مصرف خودداری کرد.

وی اظهارکرد: بهتر است از خریدن تخم مرغ های معیوب (شکسته، تَرَک دار و کثیف) خودداری شود.

وی تخم مرغ را حاوی ویتامین های A، D، سدیم، پتاسیم و فسفر دانست و افزود: مصرف تازه تخم مرغ توصیه می شود و بهتر است به اندازه مصرف خریداری شود.

تاثیر مصرف خودسرانه دارو در گفت و گو با متخصصان

پسا خود درمانی

علوی

مصرف خودسرانه دارو این روزها بیشتر از گذشته رواج یافته است. با افزایش نرخ فرانشیز ویزیت در مراکز خصوصی و دولتی بیشتر مردم به خرید خودسرانه دارو روی آورده اند. اکنون تعداد زیادی از شهروندان بدون توجه به عوارض برخی داروها و استفاده همزمان چندین دارو با هم به مصرف خودسرانه آن روی آورده اند که می تواند مشکلات زیاد و حتی در برخی موارد جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد.

یکی از شهروندان بجنوردی که هفته گذشته برای التهاب گوش به یک درمانگاه مراجعه کرده بود، می گوید: چندین ماه می شد که به درمانگاه نرفته بودم و زمانی که همان مبلغ ویزیت ۱۰ هزار تومان قبلی را پرداخت کردم منشی درمانگاه اظهارکرد که مبلغ ویزیت به ۱۵ هزار تومان افزایش یافته است. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: در شرایط بد اقتصادی کنونی که همه مردم توان رفتن به مطب های خصوصی را ندارند درمانگاه ها نیز قیمت های خود را افزایش داده اند و اگر خانواده ای چند نفره با فرزندان کوچک در طول پاییز و زمستان به یک بیماری ساده مانند سرماخوردگی که بیشتر رواج دارد، مبتلا شوند باید هر بار دست کم حدود ۴۰ تا ۵۰ هزار تومان برای درمان هزینه کنند. وی افزود: برخی خانواده ها از عهده تامین این هزینه ها در طول ماه بر نمی آیند و به ناچار به خوددرمانی روی می آورند.

البته یکی دیگر از شهروندان نیز انتظارهای طولانی در مراکز خصوصی یا دولتی را برای ویزیت پزشک یکی از مهم ترین عواملی ذکر می کند که باعث می شود او به پزشک مراجعه نکند و داروهای مورد نیاز را از داروخانه و بدون تجویز پزشک خریداری کند.

«کریمی» به عادت برخی پزشکان برای تجویز زیاد دارو نیز اشاره و بیان می کند: برخی پزشکان برای یک سرماخوردگی معمولی تعداد زیادی دارو تجویز می کنند که هم بیمار را با هزینه های زیاد مواجه می کنند و هم این که این داروها به تعداد و مقدار زیاد است و حتی پس از اتمام بیماری نیز تمام نمی شود و بیمار ناچار است آن ها را دور بیندازد یا در خانه نگه دارد.

یکی از کارکنان یک داروخانه هم می گوید: بیشترین داروی خریداری شده توسط مشتریان مربوط به داروهای مسکن و سرماخوردگی است که اغلب خودشان بدون مراجعه به پزشک این داروها را خریداری می کنند.

مدیر نظارت بر دارو و مواد مخدر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، مصرف آنتی بیوتیک ها و مسکن ها را در صدر داروهای غیر تجویزی می داند و می گوید: طی تحقیقات به عمل آمده مصرف آنتی بیوتیک و مسکن ها در کشور نیز در صدر پر مصرف ترین داروهایی است که مردم به صورت خودسرانه استفاده می کنند. دکتر «فلاح» بزرگ ترین مشکل در رابطه با مصرف آنتی بیوتیک را مقاومت دارویی آن ذکر می کند و می افزاید: مردم بدون توجه به منشأ بیماری که ویروسی یا باکتریایی است و طیف اثر دارو مناسب برای میکروب است یا نه، آن را خودسرانه مصرف می کنند و پس از بهبودی نسبی آن دارو را قطع می کنند که این کار باعث می شود میکروب ها مقاوم تر شوند. وی خاطرنشان می کند: مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک نه تنها به خود فرد آسیب می زند بلکه به جامعه هم آسیب می زند زیرا میکروب در جامعه پخش و مقاومت میکروبی ایجاد شده باعث می شود شیوع مقاومت میکروبی افزایش یابد و باعث شیوع بیماری های عفونی به ویژه در بیمارستان ها می شود که مجبور می شویم به سمت استفاده از آنتی بیوتیک هایی با طیف اثر وسیع تر و گران تر برویم.

وی با اشاره به این که هم اینک مقاومت دارویی در عفونت های ادراری بسیار زیاد شده است، اظهارمی کند: ناچار هستیم به سمت استفاده از آنتی بیوتیک های قوی تر برویم. وی بیان می کند: استفاده از آنتی بیوتیک هایی با طیف اثر وسیع تر باعث می شود باکتری های مفید بدن نیز از بین برود و از بین رفتن آن ها باعث بروز مشکلاتی برای بدن و تکثیر باکتری های مضر و بروز عفونت های ثانویه می شود.

وی درباره مصرف مسکن ها هم اظهارمی کند: مسکن هایی مانند بروفن، ژلوفن و آسپرین، جزو داروهای پر مصرف هستند که برخی افراد به صورت معمول و روزمره استفاده می کنند و مصرف طولانی مدت استامینوفن هم باعث بروز عوارض کبدی می شود. وی یکی از عوارض شایع مصرف این گروه از داروها را مشکلات گوارشی بیان می کند و می گوید: مصرف این گروه از داروها به طور خودسرانه در طولانی مدت می تواند باعث بروز زخم اثنی عشر، خون‌ریزی معده و بیماری های کبدی شود و در طولانی مدت هم می تواند عوارضی برای قلب و عروق داشته باشد ولی چون جزو عوارض تاخیری است ممکن است مردم خیلی متوجه آن نباشند.

> **مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک نه تنها به خود فرد آسیب می زند بلکه به جامعه هم آسیب می زند زیرا میکروب در جامعه پخش و مقاومت میکروبی ایجاد شده باعث می شود شیوع مقاومت میکروبی افزایش یابد**

خبر

معاون اداره کل کمیته امداد خبر داد:

افزایش ۵۴ درصدی کمک حامیان به ایتام

علی نیا- ۹۹ میلیارد و ۲۹۹ میلیون ریال طی ۶ ماه نخست سال از محل طرح اکرام ایتام در استان کمک شد که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۵۴ درصد افزایش یافت.معاون توسعه مشارکت های مردمی کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: طی ۶ ماه نخست سال گذشته ۶۴ میلیارد و ۴۴۹ میلیون ریال در طرح اکرام ایتام از سوی حامیان کمک شد.

«بادله» اظهار کرد: مجموع کمک های جمع آوری شده طی شش ماه نخست سال ۳۴۳ میلیارد و ۵۱۶ میلیون ریال است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۳۵ درصد افزایش یافت.وی گفت: سال گذشته کمک های جمع آوری شده ۲۵۴ میلیارد و ۵۸ میلیون ریال بود.وی تصریح کرد: کمک های جمع آوری شده مردمی در بخش‌های زکات، صدقه، طرح اکرام و... است.

آشپزی

گراتین سیب زمینی

مواد لازم: سیب زمینی ۶۰۰ گرم، پیاز متوسط یک عدد، خامه دوبل (خامه پر چرب) ۱۳۰ میلی گرم، پنیر پارمسان ۴۰ گرم، برگ بو یک عدد، نمک یک قاشق چای خوری، فلفل سیاه یک قاشق چای خوری، سیر ۲ حبه و جوز هندی مقدار کمی.

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی ها را حلقه حلقه می کنیم. آن ها را داخل قابلمه می ریزیم و پیاز را هم اضافه می کنیم. خامه، نمک، فلفل، سیر رنده شده، برگ بو و جوز هندی را اضافه می کنیم.

یک چهارم پیمانه آب می ریزیم و هم می زنیم. در قابلمه را می گذاریم و پس از ۱۰ دقیقه قابلمه را بر می داریم و یک لایه پنیر روی مواد می ریزیم. مواد را داخل قالب فر می ریزیم.بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، زمانی که لایه رویی آن طلایی شد فر را خاموش می کنیم.

تغذیه سالم

خواص ماست

ماست از گزینه‌های غذایی مفید برای سلامت به حساب می‌آید که سرشار از مواد مغذی همچون پروتئین، کلسیم، ویتامین‌ها و پروبیوتیک‌هاست.مصرف ماست باعث می‌شود خطر پوکی استخوان در مردان و زنان به ترتیب ۵۲ و ۳۹ درصد کاهش پیدا کند.سلامت روده فاکتور کلیدی در هضم بهتر مواد غذایی، بالا رفتن کیفیت خواب، کاهش خطر ابتلا به بیماری و کاهش شدت عفونت‌ها به حساب می‌آید. ماست که منبع غنی پروبیوتیک‌هاست نه تنها می‌تواند سلامت دستگاه گوارش را تقویت کند بلکه سیستم ایمنی بدن را نیز بهبود می بخشد. کنترل وزن از دیگر خاصیت‌های مصرف ماست به حساب می‌آید. ماست به دلیل داشتن پروتئین گزینه غذایی مفیدی برای کاهش وزن است. مصرف ماست باعث می‌شود فرد مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشد و ساعتی پس از صرف وعده غذایی گرسنه نشود.

خراسان شمالی روزنامه نیازمندی های عمومی روز بازار

خدمات شهری

به یک نفر آقا جهت کار در شرکت بجنورد لیسانس شیمی یا حقوق ماهیانه ۵۵۰ هزار تومان نیازمندیم. ساعات کار (۱۴-۸) ۰۹۳۳۸۳۵۷۳۳۶ ارسال رزومه m.nikofard@yahoo.com

به یک همکار ، آشنا به کامپیوتر جهت کار در فروشگاه لوازم جانبی نیازمندیم. ۰۹۱۵۰۸۷۴۰۴۵

به دو فروشنده جهت کار در موبایل فروشی تمام وقت واقع در موبایل نیکان بجنورد چهارراه مخابرات نبش پاساژ یوسف نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰

۲۰ هکتار زمین بایک حلقه چاه کشاورزی بادبی پنج لیتر در ثانیه با پروانه بهره برداری و سند شش دانگ ، ۸۰ متر بنای مسکونی آب شرب ، برق ، تلفن ، گاز باموقعیت بسیار عالی بفروش میرسد . قابل معاوضه با خانه یا زمین در بجنورد ۰۹۱۵۱۸۷۵۱۲۳

یک قطعه باغ آبی ۲۰۰۰ متری واقع درروستای مملجه دارای درختان ۴ساله ازقبیل هلوشلیل گردوگلابی سیب انگور وغیره قیمت کارشناسی ۰۹۱۵۴۵۳۵۵۶۴

فروش آپارتمان ۱۳۷ متر در فردوسی جنوبی ۳ خواب ۶ سال ساخت سند ۶ دانگ در ۲ واحدی طبقه اول بسیار شیک و نوساز فی متری ۲/۲م (املاک شهر) خیابان فردوسی جنوبی بعد از پل منطقه نبش فردوسی ۸ علی نیا ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

املاک حیدر حیدری
بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)
@AmlakeHeidarHeidary ۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹

استخدام

استخدام بازاریاب با حقوق یک میلیون +بیمه ۱- تلفنی ۲- حضوری ۰۹۱۵۳۸۶۱۴۹۱

به یک منشی خانم دارای روابط عمومی بسیار قوی و دارای فن بیان بالا و خوش برخورد تمام وقت نیازمندیم . مراجعه حضوری میدان خرمشهر به سمت ترمینال طبقه زیرین پلاک ۱۷ ۲۴۱۴۵۲۵

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

به یک منشی آقا یا خانم جهت همکاری در دفتر فروش درب و پنجره نیازمندیم ۳۲۲۲۸۸۹۹

به تعدای خانم جهت خیاطی نیازمندیم ۰۹۱۵۰۸۶۴۴۶۱

به یک شاگرد ساده نیازمندیم نمایشگاه ساختمان ملت ۳۲۲۴۸۸۹۹

دعوت به همکاری به چند نفر نیروی چرخکار زنانه دوز مجرب و باسابقه نیازمندیم ۳۲۲۶۳۹۱۴ صحتی ۰۹۱۵۳۸۶۵۸۸۶

یک مراقب کودک نیازمندم ۰۹۳۹۰۷۶۶۳۸۴ محقق

به یک جوان یا نوجوان دارای کارت پایان خدمت و گواهینامه موتور جهت کار در فروشگاه یدکی با ضامن معتبر نیازمندیم . ۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵

به دونفرنیروی آقا جهت کاردرنمایشگاه اتومبیل باپورسانت عالی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۵۷۰۵

املاک

مشاورین املاک پاسارگاد خرید،فروش،رهن واجاره،مشارکت در ساخت،پیش فروش در خدمت همشهریان عزیز و محترم میباشد آدرس بلوارامام رضا نبش چهارراه ارتش مدیریت .حاتمی ۰۹۱۵۵۸۴۲۱۰۹

مغازه فروشی بین میدان کارگر ومیدان شهید تلفن تماس ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

مشاوراملاک مسکن واحدهای مسکن مهررابه مابسپارید خریدفروش رهن اجاره آدرس گلستان شهر ابتدای خیابان مهر روبروی سوپری دلیریان مشاوراملاک گلستان شهرنوین مدیریت قشلاقی ۰۹۱۵۳۸۴۴۱۴۴

آپارتمان فروشی۹۷متری سه طبقه-سه واحد واحد سه دونبش باحیاط خیلی بزرگ،نورگیری عالی با۱۵میلیون وام شهرک امام خمینی قیمت توافقی ۹۱۵۰۸۴۹۴۵۵

هفت قطعه زمین سنددار ۱۷۰متری در شرق سپاه. احمد آباد۲ .کوچه جلال احمد۱۲ .فروشی متری ۲۵۰ معاوضه با ماشین ۰۹۱۹۶۲۹۹۰۲۶

املاک سعید

خرید و فروش، رهن واجاره خود را در محدوده خ طالقانی شرقی . امام خمینی شرقی و میرزا کوچک خان را به ما بسپارید.۰۹۱۵۷۷۷۳۰۲۷ خیابان میرزا کوچک خان نرسیده به حسینه ی ابوالفضلی

۲قطعه باغ یکی ۱۵۰۰ودیگری ۵۰۰۰متربا درختان ۵ساله در حال بار دهی در روستای سرچشمه بفروش می رسد ۰۹۱۵۱۸۷۴۵۸۰

یک واحد آپارتمان ونوساز۲سال ساخت در خیابان نادر کوچه عرب نژاد طبقه ۲ با آسانسور هر واحد ۱۰م رهن ۱۱۰۰م اجاره۰۹۰۱۴۵۵۲۰۵۸

فروش زمین کشاورزی صنعتی مساحت ۱۰ هکتارحاشیه جاده دارای چاه عمیق آب،برق سه فاز،استخر اتاق نگهبانی وانباری،سند دار۰۹۳۵۳۳۰۲۸۱۲

زمین فروشی حاشیه جاده باباامان بعد از پمب بنزین تلفن۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

سرچشمه زمین چهار دیواری با بلوک درب آهنی ۳*۳وچاه آب آماده برای کاشت نهال ودرخت ۰۹۱۵۷۹۶۵۶۷۲

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

باغ آبی رودخانه ای ۴۰۰۰متر حاشیه جاده قدیم بدرانلوبا درختان انگور،گردو۰۹۱۵۵۸۴۲۵۶۶

مشاور املاک مهر رهن، اجاره، خرید و فروش گلستان شهر، انتهای خیابان مهر ۰۹۱۵۱۸۲۰۱۸۵ - ۰۹۱۰۱۸۲۰۱۸۵ ۳۲۲۲۷۲۵۵ شجاعی

یک منزل مسکونی واقع درروستای مملجه به مساحت۶۰۰مترامتیازات کامل سند شش دانگ ۱۳۰دامداری دارای وام اشتغال زایی قیمت توافقی۰۹۱۵۴۵۳۵۵۶۴

یک قطعه زمین ۳۰۰۰متری واقع درکیلومتر ۸ جاده بجنورد آشخانه بعد از راهداری امین ا... حاشیةجاده اصلی ترانس برق داخل زمین فی ۵۰میلیون ۰۹۱۵۴۵۳۵۵۶۴

ما نتیجه اعتماد شما هستیم. گروه مشاورین املاک ایران ،بزرگترین و متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی،مفتخرست به همشهریان عزیز و محترم مان در تمام ساعات شبانه روز،صادقانه،خدمت نماید. املاک خود را آسوده خاطر به ما بسپارید. چهارراه ۱۵ خردادجنب مبلمان فیروزه ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد ۰۹۱۵۷۷۶۷۶۰۳ مهندس سجادپور

استخدام ۴ نفر کارشناس در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت۲ نفر همکار خانم جهت کارهای دفتری در دوشیفت کاری با حقوق ثابت و پورسانت عالی چهارراه قیام(۱۵ خرداد)،جنب مبلمان فیروزه ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲

یک نفر بازنشسته با گواهینامه موتور icdl، نیازمندیم ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

به یک ویزیتور باتجربه در راستای فروش کیک و کلوچه باحقوق خوب نیازمندیم. ۰۹۱۵۷۴۲۴۱۸۶

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