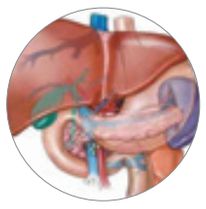
۷ سال اول

بروز مسمومیت در پرخطرترین گروه سنی

علوی- پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت های اتفاقی کودکان زیر ۵سال هستند.سرپرست مدیریت نظارت و ارزیابی دارو و مخدر معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی استان گفت: عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان بر اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی و بهداشتی، شوینده، سفیدکننده، لوله بازکن و لاک پاکن و گیاهان آپارتمانی سمی است.دکتر «فلاح» تاکید کرد: والدین باید مواد شیمیایی، شوینده و سفیدکننده را در منزل در کمدهای دارای قفل و دور از دید و دسترس کودکان قرار دهند و این مواد را همیشه در ظروف اصلی نگهداری کنند و هیچ گاه این فراورده ها را در ظروف موادخوراکی نگه ندارند.وی ادامه داد: داروهای مصرفی افراد خانواده باید دور از دسترس کودکان باشد زیرا احتمال دارد آن ها داروها را به تقلید از بزرگ سالان مصرف کنند.

تغذیه سالم



کبد سالم

کبد عملکردهای متعددی دارد که موجب سالم نگه داشتن فرد می‌شود. این عضو مواد مضر را از خون خارج و به هضم غذا کمک می‌کند.کبد به سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها، خارج کردن باکتری‌ها از خون و ایجاد صفرا که برای هضم غذا ضروری است، هم کمک می‌کند. خودداری از مصرف بی‌اندازه دخانیات، قهوه و قند سفید و انجام تمرینات ورزشی سبک و نوشیدن مقدار زیادی آب به سالم نگه داشتن کبد کمک می‌کند.سیر به کبد کمک می‌کند آنزیم‌هایی را که می‌توانند سموم را از بدن بیرون کنند فعال سازد. همچنین سرشار از آلیسین و سلنیوم است که دو ماده طبیعی برای پاک سازی کبد هستند.خوردن میوه گریپ‌فروت یا نوشیدن آب آن به کبد برای بیرون کردن مواد سرطان‌زا و سمی از بدن کمک می‌کند. این میوه همچنین سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است.چغندر نیز سرشار از فلاونوئیدهای گیاهی است که به بهبود عملکرد کلی کبد کمک می‌کند.

مسافران چشم انتظار، تاکسی ها بی خیال گردش

بی‌سر و سامانی ۱۵ ساله ناوگان تاکسیرانی بجنورد

علوی

باز هم صف انتظار برای تاکسی طولانی است و هر روز که می گذرد طولانی تر هم می شود. بسیاری از عابران پیاده در بجنورد به جای بهره گرفتن از تاکسی های عمومی زرد ناچار هستند در شرایط اقتصادی کنونی در همه مسیرها با تاکسی های تلفنی رفت و آمد کنند. یکی از مسافرانی که در میدان شهید مدت هاست منتظر تکمیل ظرفیت تاکسی است، می گوید: در هیچ جای کشور روند به این شکل نیست که مسافر منتظر تکمیل ظرفیت تاکسی باشد و تاکسی ها در ایستگاه توقف طولانی مدت داشته باشند. وی که خود را «اکرمی» معرفی می کند، می افزاید: بارها پیش آمده است که برای آن که زودتر به مقصد برسم، سوار تاکسی زرد شده و زمان زیادی منتظر مانده ام تا ظرفیت آن تکمیل شود در حالی که اتوبوس خط واحد که مدت انتظار بیشتری دارد، در حاشیه میدان توقف و مسافرانش را سوار کرده و به راه افتاده اما همچنان تاکسی در ایستگاه مانده است. شهروند دیگری با گلایه از این که گویا سامان دهی ناوگان حمل و نقل عمومی در بجنورد به فراموشی سپرده شده است، اظهارمی کند: سال هاست که در مرکز استان با این مشکل دست و پنجه نرم می کنیم و در سرما و گرما ناچار هستیم مدت ها منتظر بمانیم تا شاید اگر مسافری در بین ۲ ایستگاه تاکسی پیاده شد، بتوانیم سوار تاکسی شویم در غیر این صورت باید از تاکسی های تلفنی برای مسیرهای کوتاه استفاده کنیم و هزینه بیشتری بپردازیم.

شهروندی دیگر که در مسیر میدان کارگر- نیروگاه منتظر تاکسی است، بیان می کند: از ساعت ۱۱ در این مسیر منتظرم تا ظرفیت تاکسی تکمیل شود و سوار شوم اما تعداد تاکسی هایی که در ایستگاه منتظرند از تعداد مسافران بیشتر است.

«کریمی» ادامه می دهد: از میدان کارگر تا نزدیک چهارراه قیام تاکسی ها به نوبت توقف کرده اند و باید مدت زیادی منتظر بمانیم تا حرکت کنند.این معضل که سال هاست در بجنورد وجود دارد فقط مربوط به مسافرانی که قصد سوار شدن به تاکسی زرد را دارند، نیست و مسافرانی که در بین مسیر منتظر می مانند رنج بیشتری را تحمل می کنند زیرا کمتر پیش می آید که مسافران بین مسیر بتوانند سوار تاکسی شوند. این در حالی است که تاکسی های تلفنی به جای تاکسی های زرد در همه نقاط شهر گردش و مسافر سوار می کنند اما تاکسی های زرد بنا به دلایلی مانند نبود مسافر در همه مسیرها و هزینه بالای استهلاک خودرو در ایستگاه ها توقف می کنند.

سرپرست سازمان حمل بار و مسافر شهرداری بجنورد در این باره بیان می کند: حدود ۱۵ سال است که این معضل در بجنورد وجود دارد و تاکنون هیچ فردی به آن ورود نکرده و رفع آن در مدت کوتاهی امکان پذیر نیست. «شافعی» با بیان این که سامان دهی این وضعیت بسیار جای کار دارد، خاطرنشان می کند: در این زمینه بسیار کار کرده و نرم افزاری را طراحی کرده ایم که نظارت، کنترل و فعالیت تاکسی های تلفنی را تحت پوشش قرار می دهد و از این پس تاکسی های تلفنی علاوه بر ارائه خدمات به صورت تلفنی، خدمات خود را به صورت اینترنتی نیز ارائه خواهند داد و گردش آن ها در شهر کنترل خواهد شد. وی ادامه می دهد: در یک سال گذشته زیرساخت های این کار آماده شد و همه تاکسی های تلفنی شهر بجنورد به صورت اینترنتی خدمات ارائه خواهند داد. وی در پاسخ به این سوال که با فراهم شدن شرایط چند درصد احتمال کاهش گردش تاکسی های تلفنی در شهر وجود دارد، بیان می کند: تا زمانی که این طرح عملی نشود نمی توانیم پاسخ دهیم. برای استفاده از این نرم افزار شرایطی را گذاشته ایم که سرویس دهی در حریم دفتر آژانس، منطقه بندی و پرداخت عوارض با توجه به ارائه خدمات در منطقه را شامل می شود.

وی می افزاید: همه تلاش ما این است که فعالیت تاکسی های تلفنی در بستر خدمات الکترونیکی و قابل رصد باشد تا بتوانیم از این طریق تعداد سرویس های آن ها را کنترل و از گردش بیهوده در شهر جلوگیری کنیم. «شافعی» ادامه می دهد: از سوی دیگر باید درآمد راننده ها را نیز لحاظ کنیم و نمی توانیم به یک باره به آن ها بگوییم در دفتر منتظر بمانند زیرا باید هزینه معیشت و استهلاک خودروی آن‌ها نیز تامین شود. وی می گوید: باید این نرم افزار پیاده سازی و ایرادهای باقی مانده آن برطرف شود. این مسئول اظهارمی کند: در سال آینده نیز کمیسیون پرداختی راننده ها سامان دهی می شود و باید به صورت دربستی و سرویسی باشد و از دفتر خدمات بگیرند تا به دور زدن و پیدا کردن مسافر در شهر نیازی نباشد و به این شیوه از گردش های بی مورد در شهر جلوگیری شود.

وی در پاسخ به این سوال که چرا تاکسی های زرد در میدان کارگر سامان دهی نمی شوند، با بیان این که جلسه ای در این مورد با رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی استان در روز پنج شنبه برگزار شد، خاطرنشان می کند: مقرر شد تاکسی های فعال در خط میدان کارگر- چهارراه قیام مشخص و تعدادی از آن ها سامان دهی شوند به گونه ای که ۲ خط دانشگاه آزاد و شهرک شاهد فعال تر شود، یک خط هم برای مسیر خیابان قیام- ناوک اختصاص یابد که در این زمینه قرار شد ۲ دستگاه ون برای سرویس دهی به شهروندان در نظر گرفته شود.

> از میدان کارگر تا نزدیک چهارراه قیام تاکسی ها به نوبت توقف کرده اند و باید مدت زیادی منتظر بمانیم تا حرکت کنند

خبر

خدمات رایگان روان شناسی در ۱۳ مرکز

گروه اجتماعی- خدمات روان شناسی در ۱۳ مرکز خدمات جامع سلامت در خراسان شمالی به طور رایگان ارائه می شود.مدیرگروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان با بیان این مطلب افزود: در ۵ مرکز خدمات جامع سلامت شهری در بجنورد و ۳ مرکز در شیروان، ۲ مرکز خدمات جامع سلامت روستایی در راز و ۳ مرکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی در مانه خدمات رایگان روان شناسی ارائه می شود.«یوسف نژاد» تصریح کرد: همه خدمات در مراکز خدمات جامع سلامت شامل خدمات روان شناختی برای افرادی که توسط پزشک، مبتلا به اختلالات روان پزشکی تشخیص داده شده اند به طور رایگان ارائه می شود و همچنین خدمات روان شناسی در زمینه اعتیاد و سلامت اجتماعی هم به متقاضیان ارائه خواهد شد.

آشپزی

سوپ کلم بروکلی و پنیر

مواد لازم: کره یا مارگارین ۲ قاشق غذاخوری، هویج رنده شده یک دوم فنجان، پیاز متوسط خرد شده یک عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، پنیر خامه ای۴۲۵ گرم، آب مرغ (یا عصاره مرغ) یک و نیم فنجان، شیر یک فنجان، کلم بروکلی خرد شده ۲۵۵ گرم.

طرز تهیه: کره را در یک ماهی تابه بزرگ روی حرارت می گذاریم و آب می کنیم. سپس هویج و پیاز را اضافه می کنیم و آن ها را هم می زنیم تا نرم شوند.

آرد و کلم بروکلی را در کاسه ای با هم مخلوط می کنیم و هم می زنیم تا کلم کاملا به آرد آغشته شود، سپس آن را به مواد اضافه می کنیم.شیر، آب مرغ و پنیر را هم اضافه می کنیم و می گذاریم روی حرارت متوسط بپزد تا سوپ آماده شود.

مشاوره حقوقی

مهریه زوجه

آیا در عقد ازدواج زوجین می‌توانند یک جلد کلام ا... مجید را مهریه قرار دهند؟

با توجه به ماده ۱۰۷۸ قانون مدنی که مقرر داشته است: «هر چیزی را که مالیت داشته و قابل تملک نیز باشد می‌توان مهر قرار داد.» شرایط مهریه، داشتن مالیت و قابلیت تملک آن است و با عنایت به این که قرآن کتاب مقدس و آسمانی است، قیمت مادی آن در مقابل ارزش معنوی آن کمتر لحاظ می‌شود ولی با وجود این مالیت و قابلیت تملک آن را نمی‌توان مورد تردید قرار داد. به علاوه طبق ماده ۱۰۸۰ قانون مدنی، تعیین مقدار مهریه منوط به تراضی طرفین است.به عبارت دیگر، میزان مهریه، صرف‌نظر از ارزش مالی آن همان است که طرفین در مورد آن تراضی و توافق می کنند. بنابراین در صورتی که زوجین توافق کرده باشند که مهریه، یک جلد کلام ا... مجید باشد این توافق محترم است و قانوناً مهریه زوجه همان است که تعیین شده است.

خوانندگان عزیز روزنامه می‌توانند سوالات حقوقی خود را 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 می‌دهد.

روزنامه خراسان شمالی | نیازمندی های عمومی | روز بازار

خدمات شهری

فاریست فلزی و پیمانکاری طوس
اجرای عملیات اسکلت، بتن و نصب داربست نما و زیر بتن
میرزایی ۰۹۱۵۱۸۸۴۹۰۴
محمدی ۰۹۳۸۷۷۶۲۶۸۱

فروش ویژه
آجر سفال و لیکا
۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

استخدام

استخدام
به تعدادی آقاوخانم جهت همکاری دریک شرکت معتبرنیازمندیم.
آدرس بجنورد خیابان شریعتی شمالی چهارراه صفاپلاک۳
۰۹۱۵۱۸۷۷۸۵۴

به تعدادی چرخ کار ماهر جهت دوخت پیراهن بچگانه در کارگاه و بیرون بر نیازمندیم شماره تماس۰۹۰۵۷۶۰۳۸۱۷

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

Golrang شرکت گلرنگ پخش
Oila Famila
دعوت به همکاری
شرکت گلرنگ پخش توزیع کننده محصولات غذایی و بهداشتی (اویلا – فامیلا – مای – آیری پلاست) یکی از معتبرترین شرکت های پخش در سطح کشور جهت تکمیل نیروی انسانی خود در استان خراسان شمالی از فروشندگان فعال همراه با سابقه کار دعوت به همکاری مینماید.
آدرس : بجنورد بلوار ولایت نرسیده به پلیس راه انبار پنبه پاک کنی کاویانی تلفن تماس : ۳۲۳۱۳۷۴۱ – ۰۵۸

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

به یک جوان خوش برخورد با روابط عمومی بالا جهت کار در سوپر مارکت با حقوق ماهیانه ۵۰۰ نیاز مندیم
۰۹۱۵۷۷۹۸۸۱۸

استخدام
شرکت رفاهی نویدِشمس جهت تکمیل کادر فروش خود نیاز به تعدادی بازاریاب حرفه ای باسابقه کاری بالا وفن بیان قوی وهمچنین از بازنشستگان محترم با مزایا وحقوق ثابت دعوت به همکاری مینماید متقاضیان جهت ثبت نام به آدرس بجنورد۱۷شهریورشمالی خیابان صفانبش صفا۶مراجعه نمایند.(ظرفیت محدوداست ۰۹۱۵۱۸۷۷۸۵۴)

یک نفر بازنشسته با گواهینامه موتور، icdl نیازمندیم ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

استخدام :شرکت پخش موادغذایی به تعدادی بازاریاب نیازمند است مزایا:حقوق وپورسانت به اضافه بیمه۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴

استخدام ویزیتور خانم جهت کار در شرکت پخش حقوق ثابت + پورسانت
۹۳۰۴۹۵۲۱۲۴

به یک فروشنده خانم باتجربه با حقوق و مزایای عالی نیازمندیم امیریه جنوبی فروشگاه آرامیس شایگان
۰۹۱۵۱۸۴۰۴۷۵
۳۲۲۳۴۵۰۰

آماده همکاری برای سرایداری ونگهبانی درشب محمدی
۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰

به یک خانم دارای مدرک تحصیلی کامپیوتر نیازمندیم
شماره تماس
۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

املاک

به یک ام دی اف کار نیمه ماهریا ماهر سن زیر ۲۵ سال نیازمندیم
۰۹۳۵۵۶۱۵۷۵۲

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

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

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

مشاور املاک مهر
رهن، اجاره، خرید و فروش گلستان شهر، انتهای خیابان مهر
۰۹۱۵۱۸۶۰۱۸۸ – ۰۹۱۵۱۸۶۰۱۸۸ – ۳۲۲۲۷۲۸۸ شبانه

۱۳۰ متر دامداری سند ۶ دانگ دارای وام اشتغال زایی قیمت توافقی۰۹۱۵۴۵۳۵۵۶۴

فروشی
یک قطعه باغ ۱۵۰۰ متری دارای سند مادر واقع در جاده سلامت بش قارداش به فروش میرسد
۰۹۳۰۳۰۵۸۹۰۰

زمینی به مساحت ۵۰۰متر با خانه ۵۰متری با امتیازات گاز برق در روستای گلی به فروش میرسد
۰۹۱۵۳۸۷۱۰۳۱

مغازه فروشی
خیابان منصور حصاری
تلفن تماس
۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

باغ آبی رودخانه ای ۴۰۰۰متر حاشیه جاده قدیم بدرانلوبا درختان انگور،گردو
۰۹۱۵۵۸۴۲۵۶۶

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

یک منزل ویلای در حاشیه جاده روبروی استخرآب کنار پارک وخیلی باصفا به فروش میرسد محمدی روستای سرچشمه
۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰

یک منزل مسکونی واقع درروستای مملجه به مساحت ۶۰۰مترامتیازات کامل سند شش دانگ
۰۹۱۵۴۵۳۵۵۶۴

مغازه فروشی و قابل معاوضه میدان شهید پاساژ خاتم الانبیاء تلفن تماس
۰۹۱۵۸۸۵۶۸۶۲

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

یک قطعه باغ نزدیک بش قارداش جاده سلامت به متراژ ۸۰۰ متر ماشین رو دارای درختان میوه وچشم اندازی بسیار عالی فی ۷۵ میلیون تومن مقطوع!شماره تماس ۰۹۱۵۷۹۶۵۹۷۹

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