

بلبشوی تبلیغات محیطی

# زخم کهنه بر چهره شهر



شده است که با سختی زیاد توانستم آثار آن را از بین ببرم، وی که نامش را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: با شماره هایی که روی آگهی نوشته شده بود، تماس گرفتم اما صاحب آگهی از این موضوع اظهار بی اطلاعی کرد و نصاب آگهی را مقصر دانست. شهروندی دیگر هم بیان می کند: مدیران شهری باید به سامان دهی فضا و منظر شهری توجه بیشتری داشته باشند زیرا بعضی از این تبلیغات جزئی از مبلمان شهری به حساب می آیند و برخی در ایجاد تصویر ذهنی بیننده موثر هستند و می توانند بر زیبایی محیط و کیفیت آن تاثیر بگذارند. رئیس اداره سیمما و منظر شهرداری بجنورد هم در این باره با بیان این که ابزارهای بازدارنده ای برای برخورد با متخلفان وجود نداشته است، اظهار می کند:

علوی

در و دیوار برخی کوچه های شهر با انواع کاغذهای رنگی پوشیده شده است که هر یک تبلیغات یک حرفه و خدمات خاص را به مشتریان گوشزد می کنند. آن هایی که مسئول چسباندن آگهی بر در و دیوار مردم هستند می خواهند هر کدام از دیگری پیشی بگیرند و بر گه های آگهی را که به آن ها تحویل داده شده است، در جایی که در معرض دید باشد، نصب کنند تا شاید از قبل این خوش دستی که برای صاحب کار خود انجام می دهند بتوانند کار بیشتری سفارش بگیرند و قوت روزانه خود را از این راه در آورند.

اما توجه نکردن به نظافت دیوارها به ویژه اکنون که بسیاری از ساختمان های قدیمی شهر در حال فروپاشی هستند و ساختمان های نو جایگزین آن ها می شوند، گلايه بسیاری از مالکان را به همراه دارد. از آن گذشته بیشتر آگهی ها و تبلیغاتی که بر دیوار برخی منازل مشرف به خیابان نصب می شود چهره شهر را زشت و مخدوش می کند. با وجود این که در این سال ها بلبشوردهایی هر چند کم و کوچک در برخی مناطق شهر تعبیه شده است تا افراد بتوانند تبلیغات خود را فقط در همان محل ها انجام دهند اما هنوز هم بی سر و سامانی در تبلیغات محیطی در بجنورد به چشم می خورد چنان که یکی از شهروندان با گلایه از این موضوع بیان می کند: با این که منزلم در کوچه واقع شده است اما یک روز مشاهده کردم تعداد زیادی بر گه تبلیغاتی به دیوار منزلم چسبانده

بیشتر بدانیم



## توصیه های پاییزی به مادران باردار

**گروه اجتماعی-** مادران باردار در فصل پاییز باید نکات بیشتری را رعایت کنند. بعضی از خانم های باردار در این فصل از بی ثباتی هوا و ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا احساس نگرانی می کنند. بدن خانم های باردار در این دوران از نظر ایمنی ضعیف می شود و ایمنی طبیعی بدن آن ها در برابر بیماری ها به خطر می افتد بنابراین سرماخوردگی و آنفلوآنزا در دوران بارداری ممکن است سخت تر و طولانی تر و به ذات الریه تبدیل شود. همچنین خطر زایمان زودرس را افزایش می دهد. بهتر است این افراد در خصوص ویروس هایی که به سرماخوردگی و آنفلوآنزا منجر می شوند محتاط تر باشند و پیشگیری های لازم را انجام دهند. در پاییز زمانی که واکسن آنفلوآنزا در دسترس است می توان از آن استفاده کرد. البته قبل از تزریق واکسن باید با پزشک مشورت کرد.

با ما بلنداد



## طراوت سالمندی

**گروه اجتماعی-** داشتن تغذیه سالم می تواند روند پیری را به تاخیر بیندازد و باعث می شود سالمندان دوره ای با طراوت را طی کنند. برای این منظور بهتر است سالمندان از همه نوع میوه و سبزی ۵ وعده در روز مصرف کنند. این مواد خون را از آنتی اکسیدان های قوی که با رادیکال های آزاد مقابله می کنند، اشباع می کند. با مصرف میوه و سبزی در هر مرحله جوانی از بسیاری از آسیب ها از جمله انسداد شریان ها و تخریب سلولی می توان جلوگیری کرد. حتی در پیری نیز با مصرف این مواد به سلول های بدن در مقابله با پیشرفت بیماری ها می توان یاری رساند. کلم ها به خصوص کلم پیچ سرشار از ویتامین C، ویتامین A و اسید فولیک و دارای عناصری مثل گوگرد، فسفر و کلسیم است. کلم ضد سرطان است و به کنترل فشار خون کمک می کند. چغندر نیز به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان برای درد مفاصل و نقرس مفید است.

خبر

## برنامه جامع پیشگیری و کنترل چاقی در کودکان و نوجوانان اجرا می شود

**علوی-** برنامه جامع پیشگیری و کنترل وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان با توجه به روند رو به افزایش چاقی کودکان و احتمال تداوم آن در بزرگ سالی اجرا می شود. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که حدود ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند افزود: تدوین و اجرای یک برنامه ملی به منظور پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان امری ضروری است. «علیزاده» تصریح کرد: در این برنامه مراقبت های قبل از بارداری برای شروع یک بارداری سالم نیاز است. وی افزود: شیوه تغذیه کودک پس از تولد نیز نقش مهمی در بروز اضافه وزن و چاقی او دارد. در این برنامه به الگوی غذایی نادرست به ویژه دریافت کالری اضافه در سال های اول زندگی و رفتارهای غذایی نادرست در خانواده با توجه به الگوگیری کودکان پرداخته می شود.

## درمان کننده نقرس

**علوی-** گیاه دارویی «پیرپهار» از خانواده کاسنی به شکل بوته می روید و با دارا بودن موادی مانند رزین، تانن، فلاونوئید و رغن فرار خواص دارویی مهمی در آن وجود دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی به ذکر مهم ترین خواص این گیاه می پردازد و می گوید: گیاه پیرپهار برای درمان نقرس و روماتیسم به کار می رود و در رفع اسهال های خونی، سنگ کلیه، معالجه و نغذاوردن خون ریزی های مختلف هم کاربرد دارد. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: در طب سنتی از این گیاه برای بند آوردن خون، درمان روماتیسم مزمن و ورم مثنه استفاده می کردند. وی یادآور می شود: بهتر است مقدار ۴ تا ۴ گرم از این گیاه به صورت دم کرده و روزی ۳ بار استفاده شود.



آشپزی

## کاپ سیب زمینی پنیری

**مواد لازم:** پوره سیب زمینی ۵۰۰ گرم، پنیر چدار رنده شده ۱۰۰ گرم، تخم مرغ بزرگ ۳ عدد، پیازچه ۵ گرم، جوز هندی مقداری، کره یک قاشق غذاخوری، پودر سوخاری یا پودر نان ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری.  
**طرز تهیه:** ابتدا فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم می کنیم. داخل کاپ ها کره می ریزیم، سپس روی آن کمی پودر نان یا پودر سوخاری می پاشیم. کاپ ها را تکان می دهیم تا پودر نان تمام قسمت های آن ها را بپوشاند. پنیر را رنده و پیازچه ها را خرد می کنیم. پوره سیب زمینی را داخل ظرف بزرگی می ریزیم. تخم مرغ ها، پیازچه، جوز هندی و پنیر را به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم. مواد آماده شده را داخل کاپ ها و روی آن ها پنیر می ریزیم. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه آن ها را در فر می گذاریم تا مواد پف کند و طلایی مایل به قهوه ای شود. بعد از پختن می گذاریم کمی سرد شود، سپس با استفاده از چاقو سیب زمینی ها را از کاپ ها جدا می کنیم.



## املاک



یک منزل ویلا در حاشیه جاده روبروی استخرآب کنار پارک و خیلی باصفا به فروش میرسد محمدی روستای سرچشمه ۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰

۱۳۰ متر دامداری سند ۶ دانگ دارای وام اشتغال زایی قیمت توافقی ۰۹۱۵۴۵۳۵۵۶۴

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

**هر دوشنبه باشماست**  
**روژ بازار خراسان شمالی**  
**شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۳۳**

یک منزل مسکونی واقع در روستای مملجه به مساحت ۶۰۰ متر امتیازات کامل سند شش دانگ ۰۹۱۵۴۵۳۵۵۶۴

**استخدام**  
شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیاز به تعدادی بازاریاب دارد مزایا: حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۹۰۰۸۹۰۴۳۰

به یک خانم دارای مدرک تحصیلی کامپیوتر نیاز مندیم شماره تماس ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

یک نفر بازنشسته با گواهینامه موتور idcl نیازمندیم ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

به یک جوان با نوجوان دارای کارت پایان خدمت و گواهینامه موتور جهت کار در فروشگاه یدکی با ضمان معتبر نیازمندیم ۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵

به یک خانم جهت بازار یابی بصورت پاره وقت یا تمام وقت نیاز مندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۷۴۴

گروه مشاورین املاک ایران در راستای اهداف جدید خود تعدادی نیرو به شرح ذیل استخدام مینماید: الف: ۴ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ب: ۲ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر به حقوق ثابت و پورسانت عالی جهت اطلاع از جزئیات با شماره ذیل تماس بگیرید: ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد آدرس: چهارراه قیام(۱۵) خرداد، جنب مبلمان فیروزه، پشت ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک

**به دو فروشنده جهت کار در موبایل فروشی تمام وقت واقع در موبایل نیکان بجنورد چهارراه مخابرات نیش پاساژ یوسف نیاز مندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰۰**

**دعوت به همکاری**  
- خدمتکار خانم  
- کادر دفتری خانم  
- مدرس زبان انگلیسی  
- مدرس کامپیوتر چهارراه مخابرات، خ دوچنار، جنب مسجد موسی بن جعفر، مجتمع آموزشی کوشا ۳۲۲۲۴۵۱۲

**خدمات شهری**

**فروش ویژه**  
آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

**استخدام**

آماده همکاری برای سرایداری و نگهبانی در شب محمدی ۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰

استخدام  
به تعدادی آقا و خانم جهت همکاری در یک شرکت معتبر نیازمندیم. آدرس بجنورد خیابان شریعتی شمالی چهارراه صفاپلاک ۳ ۰۹۱۵۱۸۷۷۸۵۴

به تعدادی چرخ کار ماهر جهت دوخت پیراهن بچگانه در کارگاه و بیرون بر نیازمندیم شماره تماس ۰۹۰۵۷۶۰۳۸۱۷

استخدام ۴ نفر کارشناس در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ۲ نفر همکار خانم جهت کارهای دفتری در دوشیفت کاری با حقوق ثابت و پورسانت عالی چهارراه قیام(۱۵) خرداد، جنب مبلمان فیروزه ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲

## قابل توجه تمامی کسبه و اصناف

## راهی آسان جهت تبلیغات

## با درج آگهی رایگان

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳

# روز بازار

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