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

بیشتر بدانیم

کنسرو

گروه اجتماعی- برای جوشاندن صحیح غذاهای کنسرو شده باید قوطی کنسرو را در ظرف آب قرار داد، طوری که آب کاملا قوطی را بپوشاند. ۲۰ دقیقه زمان از شروع جوشیدن آب محاسبه می شود زیرا سم بوتولینوم در دمای ۱۰۰ درجه غیرفعال می شود.باید به خاطر داشته باشیم هیچ گاه قوطی کنسرو را روی شعله مستقیم قرار ندهیم زیرا سم و میکروب به طور کامل از بین نمی‌رود و حرارت مستقیم به ترکیدن قوطی منجر می‌شود علاوه بر آن حرارت مستقیم می‌تواند به بافت و مواد مغذی غذا آسیب بزند.تولید سم بوتولینوم تنها به کنسروهای ماهی محدود نمی‌شود و همه کنسروها از جمله سبزیجات، گوشت، خاویار و غذاهای مختلف دریایی باید پیش از مصرف جوشانده شوند. میوه‌ها که به‌صورت شربت کنسرو می‌شوند، جزو این دسته نیستند.برخی کارشناسان گرم کردن غذاهای کنسروی با مایکروویو را مجاز نمی دانند و معتقدند که حرارت آن ممکن است به بدنه ظروف آلومینیومی آسیب برساند.

سلامت نامه

سرفه های طولانی

گروه اجتماعی- سرفه طولانی به مدت ۲هفته یا بیشتر شایع ترین علامت بیماری سل است.
کارشناس مسئول گروه بیماری های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: سرفه طولانی به مدت ۲هفته یا بیشتر که به طور معمول همراه خلط است، شایع ترین علامت بیماری سل ریوی به شمار می رود.
دکتر «انفرادی» بیان کرد: شایع ترین علامت ابتلا به سل ریوی سرفه پایدار به مدت ۲ هفته یا بیشتر و معمولا همراه خلط و ممکن است با علایم دیگری مانند تنگی نفس، درد قفسه سینه یا پشت و خلط خونی و نشانه های عمومی نظیر تب، کاهش اشتها و وزن، بی حالی، تعریق شبانه، خستگی زودرس و ضعف عمومی دیده شود.
وی بیان کرد: گرفتن شرح حال، معاینه بالینی، انجام آزمایش خلط در ۳نوبت و رادیوگرافی از قفسه سینه از راه های تشخیص این بیماری است.

مشکل ترافیک بجنورد

این قصه سر دراز دارد

علوی

بوق ممتد، گره ترافیکی و شلوغی و ازدحام، ارمغان این روزهای کلان شهرهاست ولی شهروندان بجنوردی بدون آن که در کلان شهر زندگی کنند هر روز شاهد شلوغی و بلبشوی تردد خودروها هستند. ترافیک و شلوغی در دنیای ماشینی کنونی امری اجتناب ناپذیر است و حفظ تعادل این وضعیت به ساز و کاری نیاز دارد که خود مستلزم ایجاد زیرساخت های مهم و اساسی است که سال ها طول می کشد تا به آن دست پیدا کرد. انتخاب روش های مناسب و مطالعه گسترده آن ها مانند مطالعات طرح جامع ترافیک در صورت اجرا شدن تا حد زیادی می تواند مشکلات را برطرف کند.
اکنون خیابان های مرکز شهر ساعت های محدودی را بدون ترافیک تجربه می کنند. با این که راهکارهای مختلفی مانند یک طرفه کردن خیابان ها و بازگشایی معابر اجرا شده اما چون در حد گسترده نبوده، نتوانسته به ترافیک لجام گسیخته خیابان های کم عرض مرکز استان کمکی بکند.
این در حالی است که این روزها ترافیک از خیابان ها و میدان های مرکز شهر به میدان های دورتر سرایت کرده است به طوری که برای رانندگانی که این روزها از مسیر امام خمینی(ره) غربی، حوالی میدان مادر عبور می کنند به خوبی این ترافیک قابل لمس است.
یکی از شهروندان در این باره بیان می کند: در چند روز گذشته میدان مادر ترافیک سنگینی را در ساعت های ظهر تجربه کرد به گونه ای که از تقاطع چهارراه نادر تا میدان مادر حدود ۲۰ دقیقه خودروها به صورت لاک پشتی حرکت می کردند. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: با این که حرکت خودروها بسیار کند بود و بیشتر رانندگان از این وضعیت کلافه شده بودند، اما از وجود ماموران راهنمایی و رانندگی خبری نبود.
شهروند دیگری با بیان این که خیابان های بجنورد ظرفیت این حجم از خودروها را ندارد، اظهارمی کند: بازگشایی معابر امری اجتناب ناپذیر است که با وضعیت کنونی قیمت املاک، گمان نمی کنم این راهکار به مرحله اجرا برسد. وی که خود را «پور صادق» معرفی می کند، می افزاید: علاوه بر خیابان های مرکز شهر، ترافیک در سال های اخیر به خیابان ها و کوچه های فرعی هم تسری پیدا کرده است . وی می افزاید: یکی از این معابر که بسیاری از رانندگان طی روز بسیار با آن مواجه می شوند، خیابان استقلال است که در نزدیکی تقاطع آن با خیابان آزادی(حنایی) یکی، دو منزل هنوز عقب نشینی نکرده اند و بخشی از این ملک ها در وسط خیابان بارها حادثه آفرین شده اند. وی اظهارمی کند: چندی پیش یک اتوبوس خط واحد قصد عبور از این معبر را داشت و در سمت رو به روی آن خودرویی دیگر در حال عبور بود که درست در همین نقطه که ملک قرادارد، خودروی ۲۰۶ بین اتوبوس و تیر برق گیر کرد و هیچ راهی برای عبور نداشت، از طرفی راننده اتوبوس بی توجه به این قضیه در حال حرکت بود و راننده ۲۰۶ مجبور شد عقب برود و بدون توجه به بوق راننده پشت سرش با خودروی او برخورد کرد و به ازدحام این منطقه افزود.یکی دیگر از شهروندان با بیان این که باید برای رفع ترافیک بجنورد چاره ای جدی اندیشیده شود، خاطرنشان می کند: در شرایط کنونی به نظر می رسد چاره ای جز یک طرفه شدن برخی معابر وجود ندارد. البته باید شرایطی برای ارتقای فرهنگ رانندگی فراهم و هم از سوی رانندگان و هم از سوی افراد پیاده رعایت شود زیرا به کرات در سر چهارراه ها دیده می شود که عابران پیاده بدون توجه به چراغ سبز راهنمایی و رانندگی از خیابان عبور می کنند و این گره ترافیک را دوچندان می کند.
در عین حال، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری بجنورد در پاسخ به این سوال که آیا طرح جامع مطالعات ترافیکی به مرحله اجرا رسیده است؟ اظهارمی کند: در این راستا برخی اقدامات مانند بازگشایی معابر و بهینه سازی خطوط اتوبوسرانی تا حدی انجام شده اما به صورت یکپارچه نبوده و بخش های کمی از آن اجرا شده است.
«حمیدی» ادامه می دهد: برخی کارهای این طرح انجام شده اما هیچ مرحله ای به طور کامل انجام نشده و به بار ننشسته و فقط در راستای طرح جامع حرکت کرده است. وی اجرای این طرح را در زمینه های مختلفی مانند سامان دهی خطوط اتوبوسرانی و تاکسیرانی، اصلاحات هندسی و یک طرفه سازی معابر اعلام و خاطرنشان می کند: در سامان دهی خطوط اتوبوسرانی تا حدی در جهت اجرای طرح حرکت کرده ایم و بخش هایی از اصلاح هندسی و بازگشایی معابر هم انجام شده است. وی با بیان این که خط مشی را طرح مطالعات ترافیک مشخص کرده است، خاطرنشان می کند: اگر قرار باشد اقدامی انجام شود در همان راستای طرح جامع خواهد بود ولی در مکان هایی اقدامات جزئی که در طرح دیده نشده است، به طور موضعی و با توجه به نیاز منطقه انجام می شود و موارد کلان تر در راستای طرح جامع انجام می شود. وی با اشاره به این که به حمل و نقل در کشور ما بهای چندانی داده نمی شود، اظهارمی کند: به عنوان نمونه یارانه حمل و نقل عمومی از سال ۹۲ در بخش بلیت و سوخت قطع شد و در حالی که در سال ۹۰-۸۹ حدود یک میلیارد تومان پرداخت می شد امسال بعد از گذشت ۵، ۶ سال فقط حدود ۱۷۰ تا ۱۸۰ میلیون تومان پرداخت شد.

> در سامان دهی خطوط اتوبوسرانی تا حدی در جهت اجرای طرح حرکت کرده ایم و بخش هایی از اصلاح هندسی و بازگشایی معابر انجام شده است

خبر

۴ هزار و ۷۰۰ دختر تحت حمایت کمیته امداد در آستانه ازدواج

گروه خبر- ۴ هزار و ۷۰۰ دختر تحت حمایت کمیته امداد در آستانه ازدواج هستند.معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: بیش از نیمی از این دختران ساکن روستا و دارای تحصیلات زیردیپلم هستند. «خوجانی» ادامه داد: ۲ هزار دختر بازمانده از ازدواج نیز تحت حمایت کمیته امداد خراسان شمالی هستند و سن بالای ۳۵ سال دارند.وی باابیان این که هزار و ۲۰۰ نفر از این دختران در روستاها ساکن هستند، افزود: مشکلات اقتصادی و فرهنگی از جمله عوامل تأخیر در ازدواج دختران تعیین شده است. وی ادامه داد: بر این اساس کمیته امداد این استان با برگزاری کلاس‌های آموزشی و اردوهای فرهنگی برای این دختران در تلاش است مبانی ازدواج درست را به آن‌ها آموزش دهد.

گیاهان دارویی

ضد تب

علوی- میوه درخت لیموترش از خانواده نارنج دارای پوست، آب، اسانس و دانه با خواص دارویی مختلفی است. یک کارشناس گیاهان دارویی درباره مواد دارویی این میوه توضیح می دهد: پوست لیمو ترش دارای روغن فرار، اسیدهای مختلف و آب آن حاوی اسید سیتریک، نمک های پتاسیم، کلسیم، آهن، موسیلاژ و پکتین است. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: این میوه ضد اسکوربوت و تب و معرق و به صورت غرغره برای درمان گلودرد موثر است. وی با بیان این که لیموترش برای رفع خون ریزی های سطحی کاربرد دارد، اظهارمی کند: از اسانس لیموترش برای ضد عفونی و تحریک کردن و ضد نفخ استفاده می کنند. وی مقدار مصرف آن را بر حسب قسمت های مختلف و مصارف دارویی متفاوت دانست.

آشپزی

سالاد میوه های زمستانی

مواد لازم: پرتقال یک فنجان، انگور بدون هسته یک فنجان، نارنگی یک فنجان، سیب پوست و ورقه ورقه شده یک فنجان، موز حلقه شده یک فنجان، کیوی پوست شده ۲ عدد، خامه آماده شده یک فنجان، آب لیمو ۲ قاشق سوپ خوری.
طرز تهیه: آب لیمو را در ظرف سالاد می ریزیم و سیب ورقه شده را با آن مخلوط می کنیم. سپس همه میوه ها را به جز کیوی اضافه و به آرامی مخلوط می کنیم. خامه را در قیف با ماسوره کنگره دار می ریزیم و روی سالاد شکوفه درست می کنیم سپس کیوی ها را می افزاییم و روی سالاد را با آن تزیین می کنیم.

خراسان شمالی روزنامه نیازمندی‌های عمومی روز بازار

خدمات شهری

فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

استخدام

جویای کار مراقبت از کودک ۰۹۱۱۶۷۹۰۹۹۳

دعوت به همکاری به تعدادی بازاریاب و کارشناس فروش جهت پخش شرکت یادمان سمیر نیازمندیم ۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

هر دوشنبه باشماست روزبازار خراسان شمالی شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۳۳

به یک منشی جهت کاردر قالیشویی نیازمندیم. ۰۹۳۰۵۸۴۷۷۴۷

به تعدادی نیرو با روابط عمومی بالا جهت کار در دفتر بیمه نیازمندیم ساعت ۱۷ الئ ۲۰ حضورا به آدرس نمایندگی مراجعه نمایند ۰۹۱۵۳۸۴۷۷۹۶ میدان خرمشهر ابتدای خیابان امام پلاک ۹ طبقه بالای نانوایی

به یک نفر همکار جهت کار در دفتر بیمه با حقوق عالی نیازمندیم ۰۹۳۶۴۱۵۰۲۲۲

نیازمندیم به دونفرنیروآقاجهت کاردرنمایشگاه اتومبیل باپورسانت عالی۰۹۱۵۵۸۴۵۷۰۵

استخدام مدرس زبان خانم جهت آموزشگاه زبان آدرس:امام خمینی شرقی ۷ دبیرستان سارا-ساعت مراجعه۱۶:۳۰الی۲۰ تلفن۳۲۲۲۴۹۷۹

به تعدادی همکار «دارای تجربه فروش اینترنتی» برای کار پاره وقت نیازمندیم. ۰۹۱۵۷۹۴۰۲۳۴

به چند بازاریاب با پورسانت عالی و ثابت در تمامی شهرهای خراسان شمالی نیازمندیم. ۰۹۱۵۹۸۳۸۳۶۲ محمودزاده

به یک فروشنده باروابط عمومی بالا جهت کاردرنمایندگی فروش موتورسیکلت نیازمندیم بجنوردموتورفروشی ابراهیمی۳۲۷۴۲۰۶۴

گروه مشاورین املاک ایران استخدام مینماید: الف :۱ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ب:۱ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی تماس ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ چهارراه قیام(۱۵ خرداد)،جنب مبلمان فیروزه

به یک نیروی جوان با ضمانت معتبر جهت کار در لوازم یدکی نیازمندم. ۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵

به یک همکار جهت فروش نیازمندیم حقوق :توافقی ۰۹۱۵۵۰۷۴۲۴۸

به یک شاگرد ساده و یک شاگرد نیمه ماهر و یک استاد کار جهت کار در کارگاه mdf محدوده کاری کلانتری ۱۲ نیازمندیم. تماس ۰۹۱۵۵۸۴۲۰۲۴

توجه توجه
کار به صورت مجازی و حضوری با درآمد نامحدود
-سرمایه اولیه ۵۰۰ ه ت
-بدون محدودیت سنی
-نیمه وقت و تمام وقت
-تسویه روزانه
-با درآمد روزانه حداقل ۱۰۰ ه ت در روز
۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

استخدام بازاریاب درزمینه پخش مواد غذایی درسطح استان بصورت ویزیت حضوری با حقوق مزایای قانونی و سایر امکانات علاقمندان جهت اطلاعات بیشتر در ساعت اداری به شماره های ذیل تماس حاصل نمایند ۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶ ۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲

نیروی کاربلوک زن ماهر نیازمندیم، ۰۹۱۵۳۸۶۸۴۳۴

شرکت گلستان جهت تکمیل کادر فروش خود به تعدادی ویزیتور با انگیزه و فعال و آشنا به مباحث روز فروش متقاضی می پذیرد شرایط جذب ۱- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم ۲- کارت پایان خدمت مخصوص آقایان ۳- آشنایی کامل بر شهر اسفراین مزایای شغلی عبارتند از حقوق ثابت و پورسانت و همچنین استفاده از طرح های تشویقی و بیمه کامل از همان ابتدای کار۰۹۱۵۳۵۲۹۷۰۹

املاک

آپارتمان فروشی گلستان ۱۱ دو نبش نوساز کلید نخورده ۱۳۲ متر طبقه اول و دوم کلا ۴ طبقه ۴ واحد فول امکانات قیمت ۴۶۲ م سند آزاد ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

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

مغازه سر قفلی ۱۲ متر مربع درب کرکره برقی خیابان منصور حصاری بفروش میرسد تماس ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

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

یک واحد ۱۳۰ متری دوسال ساخت فول امکانات طبقه اول هفده شهریور شمالی خ سردار ان رهن کامل ۷۵م تماس ۰۹۳۵۹۸۲۰۹۴۵ ۰۹۱۵۷۷۷۳۰۲۷

زمین فروشی حاشیه جاده باباامان بعد از پمب بنزین تلفن۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

باغ فروشی حاشیه جاده اسفراین، بعد از کلاته نقی ۷۰۰ متر ماشین رو دارای درختان گردو، سیب و ... فنس کشی شده بدون آب قیمت ۷۰ م تخفیف پای قولنامه ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

ملک شما درزمین های طارمی استادیوم وحاجی رحمان خریداریم ۰۹۱۵۹۸۳۰۴۹۸

یک واحد آپارتمان ۱۰۷ متری واقع در باغ مطهری دارای ۲۰م وام، آسانسور،طبقه سوم،دوخواب،آشپزخانه mdf بسیار خوش نقشه ونورگیری عالی متری یک و هشتصد ببینید قطعا مشتری میشوید تماس: ۰۹۰۱۷۶۶۷۷۵۰

موقعیتی طلای در خ طالقانی چهارراه ژاله ۳۲۸ متر زمین ۱۰۰متر مغازه تجاری ۲۳۰متر مسکونی بفروش میرسد. ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

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

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

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

رهن و اجاره آپارتمان خ طالقانی کوچه خراسانیان کلا ۴ طبقه تک واحدی طبقه سوم ۱۷۰ متری ۳ خواب نوساز فول امکانات ۵۰ م رهن ۱ م اجاره ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

دامداری فروشی در مجتمع گاوداران دو نبش ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

پیش فروش گلستان ۱۱ ۵ طبقه ۵ واحد ۱۴۵ متری دو خواب کلا ۵ طبقه تک واحدی فول امکانات قیمت ۴۷۵ م پرداخت در ۳ مرحله ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

ویلایی فروشی درکلاته پیاز ۸۰مترامتیازکامل قیمت ۵۰م ۰۹۳۳۳۸۷۱۷۶۰

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