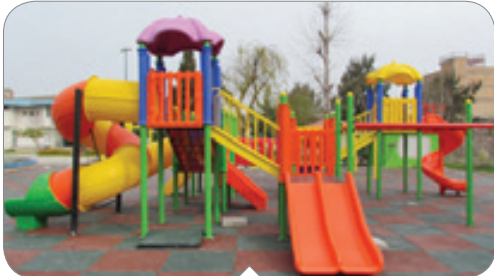


خوب است بدانید...



استاندارد مراکز تفریحی

پارک ها به عنوان یکی از اصلی ترین مراکز تفریحی و سرگرمی در شهرها به حساب می آیند که شهرنشینان ساعتی از اوقات فراغت شان را به تفریح و سرگرمی در این مکان ها می گذرانند. تجهیزات و وسایل بازی به عنوان ابزار سرگرمی برای بهره بردن بیشتر افراد به ویژه کودکان و نوجوانان در این اماکن نصب می شود تا خانواده ها بتوانند ساعات بیشتر و لذت بخش تری را در پارک ها بگذرانند. اما گاهی رعایت نکردن نکات ایمنی و استاندارد نبودن تجهیزات و وسایل شهربازی ها و پارک ها برای استفاده کنندگان به ویژه کودکان اتفاقات ناگواری را رقم می زند. رعایت برخی موارد می تواند در حفظ سلامت و ایمنی کودکان و استفاده کنندگان از تجهیزات تفریحی مفید و موثر باشد. اکثر تجهیزات تفریحی مستقر در شهربازی ها و پارک ها مشمول قوانین و استانداردهای اجباری هستند و بهره برداران باید برای دریافت تاییدیه بهره برداری اقدام و مردم در زمان استفاده از آن ها گواهینامه یا تاییدیه استاندارد را از بهره بردار مرکز تفریحی مطالبه کنند و با علم به این که این تجهیزات دارای تاییدیه استاندارد هستند از آن ها استفاده کنند. تابلویی در مجاورت وسیله تفریحی است که روی آن شیوه استفاده ایمن از وسیله با ذکر محدودیت های بهره برداری به صورت واضح، روشن، خوانا، قابل رویت و فهم برای استفاده کنندگان قید شده است.

به توصیه های سازنده در خصوص محدودیت های بهره برداری از وسیله (قدی، وزنی، سنی، قوای جسمانی برای وسایلی همچون نردبان معلق و...) باید توجه شود.

پیروی از دستورالعمل استفاده از دستگاه های شهربازی و محدودیت های قد، وزن و سن برای استفاده که معمولاً روی دستگاه ها توسط مسئول نصب می شود.

نگه داشتن دست ها و پاها در داخل وسیله شهربازی در تمام طول مدت استفاده و استفاده از تجهیزات ایمنی مشخص شده برای هر وسیله مانند کمربند و محافظ و...

اطمینان والدین از این که فرزندان آن ها هنگام استفاده از دستگاه رفتار مناسبی و درک درستی از سواری ایمن داشته باشند. در صورت مشاهده هرگونه رفتار نامناسب و شرایط نامناسب در حین سوار شدن خود و دیگران باید سریعاً به پرسنل و مسئولان هر وسیله بازی اطلاع دهید. استفاده کنندگان دستورالعمل های لازم را فرا گرفته باشند تا بتوانند به گونه ای ایمن بدون به خطر انداختن خود و دیگران از وسیله استفاده کنند. استفاده کنندگانی که لباس های گشاد پوشیده اند یا دارای لوازم جانبی هستند و موهای خود را نبسته اند مجاز به استفاده از دستگاه نیستند زیرا احتمال گیر کردن شان به آن وجود دارد. استفاده کنندگانی که دارو مصرف کرده اند یا بیماری خاص قلبی و... دارند ترجیحاً از وسیله تفریحی نباید استفاده کنند.



تغذیه مناسب در ماه رمضان

علوی

شهروندی دیگر که مادرش به پر فشاری خون مبتلاست، اظهار می کند: مادرم سال هاست که از پرفشاری خون رنج می برد اما با این وجود بدون توجه به دستور پزشک روزه می گیرد. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، بیان می کند: داروهایی که مادرم برای فشارخون می خورد موجب خشکی دهان و تشنگی اش می شود و از سوی دیگر به گفته پزشک کم آبی غلظت خون را در پی دارد اما او بدون توجه به این مسائل و رعایت نکردن استفاده از نمک در وعده های افطار و سحر، روزه می گیرد.

کارشناسان تغذیه بر این باور هستند که وعده سحری نباید حذف شود و برای جبران کم آبی بدن بهتر است در وعده های افطار و سحر به ویژه سحر بیشتر از مواد فیبر دار مانند میوه و سبزیجات تازه استفاده شود.

یک کارشناس تغذیه درباره رعایت اصول شوم و دیگر نمی توانم کاری انجام دهم. وقتی از «رضایی» درباره شیوه تغذیه اش سوال می شود، می گوید: از آن جایی که همیشه در ماه مبارک رمضان به جای کاهش وزن با اضافه وزن رو به رو می شوم، وعده سحری را حذف کرده ام و فقط در افطار غذا می خورم. وی ادامه می دهد: برخی افراد اعتقاد دارند باید در افطار غذای سبکی بخورند اما من بعد از خوردن مقداری غذای سبک، وعده شام خود را در افطار می خورم و به طور معمول برای سحری بیدار نمی شوم و آخر شب مقدار اندکی غذا می خورم.

نیازهای بدن تامین شود. وی خاطرنشان می کند: سحری باید در زمان خود و پس از نیمه شب میل و سعی شود در این وعده از مواد غذایی پر انرژی مانند خرما به جای موادی مانند زولبیا و بامیه استفاده شود. مصرف سبزی و میوه نیز در این وعده فراموش نشود.

وی بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از تشنگی در روزه داری را آب می داند و می گوید: بهتر است چند قطره آب لیموی تازه هم در آن ریخته شود.

وی همچنین اظهار می کند: استفاده از غذاهای پروتئین دار مانند تخم مرغ، گوشت، سویا، مرغ، ماهی، لبنیات و حبوبات در وعده سحری باعث می شود قندخون دیرتر افت و فرد کمتر احساس ضعف کند. مسئول تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم درباره این که چه افرادی نمی توانند روزه بگیرند، بیان می کند: افراد دارای دیابت نوع ۲ و غیر وابسته به انسولین در صورتی که قند خون کنترل شده داشته باشند، نه تنها روزه داری برای شان مضر نیست بلکه مفید هم است اما آن هایی که وابسته به انسولین هستند و قندخون شان به میزان قابل قبولی نرسیده است باید با پزشک مشورت کنند. «شهلا جودت» اظهار می دهد: افراد مبتلا به بیماری قلبی، پرفشاری خون و آن هایی که سابقه کتواسیدوز دارند و همچنین آن هایی که در طول روز دچار تپش قلب و تعریق سرد می شوند و زنان باردار و افراد سالخورده

نباید روزه بگیرند. به گفته وی، افراد دیابتی که میزان قند خون آن ها در افطار بیش از ۲۵۰ و هنگام سحر بیش از ۳۰۰ است باید با مشورت پزشک و آن هایی که قند خون بالای ۲۵۰ دارند نباید روزه بگیرند.

وی درباره چگونگی وعده های غذایی هم در ماه رمضان خاطرنشان می کند: بهتر است در وعده افطار چای کم رنگ، آب جوش، شیر همراه با خرما، کشمش و عسل خورده شود و نباید از خوردن نان های سبوس دار همراه با پنیر، گوجه فرنگی، سبزی یا فرنی، شیربرنج و شله زرد غافل شد. این کارشناس تغذیه ادامه می دهد: در وعده شام بهتر است از سوپ های کم چرب، آش با حبوبات کم، حلیم بدون روغن، عدسی، خوراک سبزیجات، سبزی و سالاد کاهو استفاده شود. وی درباره وعده سحر هم بیان می کند: این وعده باید مثل ناهار باشد و از انواع پلو و خورشت حاوی حبوبات می توان استفاده کرد. وی تأکید می کند: بعد از سحر نباید از چای پررنگ استفاده کرد و همچنین نباید آب به مقدار زیاد نوشید یا از میوه هایی مانند هندوانه و خربزه استفاده کرد زیرا باعث دفع زیاد ادرار و خارج شدن آب از بدن می شود و بهتر است میوه ها و انواع شربت مانند آب لیمو، بهار نارنج و خاکشیر بین وعده افطار تا سحر خورده شود. وی خاطرنشان می کند: در وعده سحر باید از خوردن قند زیاد و استفاده از زولبیا و بامیه، غذاهای سرخ کردنی و چرب خودداری شود.

خبر

در بازدید سرزده از سازمان تامین اجتماعی مطرح شد:

تأکید استاندار بر تسریع در رسیدگی به مشکلات مردم توسط تامین اجتماعی

استاندار خراسان شمالی صبح روز گذشته به طور سرزده از مجموعه سازمان تامین اجتماعی مرکز استان شامل ستاد، شعبه و بیمارستان بازدید کرد. به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل استانداری خراسان شمالی، دکتر «شجاعی» در ابتدا از اداره کل تامین اجتماعی استان بازدید و بر تسریع روند رسیدگی به مشکلات و درخواست های مردم تأکید کرد و در ادامه با حضور در یکی از شعب سازمان تامین اجتماعی، شنوای مشکلات مردم بود و خطاب به مسئولان این شعبه برای تعیین تکلیف مطالبات مردم در کوتاه ترین زمان ممکن دستور داد. در پایان دکتر شجاعی و هیئت همراه در بیمارستان تامین اجتماعی حضور یافتند و از بخش های مختلف آن مانند اطفال و پذیرش بازدید کردند. در این بازدید دکتر (محمد علی شجاعی) اظهار کرد: بازدیدهای سرزده با هدف شنیدن مشکلات و خواسته های مراجعه کنندگان و کارکنان ادارات و سازمان هاست تا بعد از آن طی شنسستی با مجموعه بتوانیم در حد توان به این مباحث رسیدگی و آن ها را حل کنیم. وی افزود: در این بازدید شنوای خواسته های مردم و کارکنان این سازمان و پزشکان بیمارستان تامین اجتماعی بودیم و در آینده با بخش های مختلف سازمان تامین اجتماعی برای رسیدگی به مسائل اشاره شده نشست خواهیم داشت. وی ادامه داد: تامین اجتماعی در کل کشور یک خانواده وسیع برای پرداختن ها و ارائه خدمات است و با وجود محدودیت ها قطعاً نمی توانیم ادعا کنیم می توانیم خواسته های این قشر را به طور کامل تامین کنیم اما خوشحال هستیم حاکمیت و دولت توانسته است برای این قشر فضایی را ایجاد کند که حداقل دغدغه هزینه های درمان را نداشته باشند. «شجاعی» تصریح کرد: به وجود برخی نواقص مانند نوبت دهی یا طولانی آگاه و شنوای گلیای های مردم هستم اما در مجموع طی بازدید بخش های مختلف مجموعه تامین اجتماعی به لحاظ نظم و تسلط بر کارها رضایت بخش بود. وی بیان کرد: تلاش می کنیم از مجموعه سازمان تامین اجتماعی در بخش تامین تجهیزات و ایجاد مراکز بیشتر با هدف رفاه حال مردم و کاهش دغدغه آن ها حمایت کنیم.

گیاهان دارویی

نیرو دهنده



گیاه درختچه ای «بنه» از خانواده پسته دارای مواد مؤثر دارویی ضد سرطان است. یک کارشناس گیاهان دارویی به ذکر این مواد دارویی پرداخت

و گفت: رزین و روغن قرار مهم ترین مواد مؤثر دارویی این گیاه است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: این گیاه بیشتر برای درمان برخی سرطان ها به کار می رود و نیرو دهنده است. وی با بیان این که در پزشکی سنتی از این گیاه به عنوان گرمابخش استفاده می شده است، اعلام کرد: این گیاه نرم کننده، رفع کننده لکه های سیاه صورت، ضد عفونی کننده زخم ها و مسکن درد مفاصل است. به گفته وی، مصرف روزی سه مرتبه از آن برای رفع بیماری های یاد شده توصیه می شود.

خراسان شمالی روزهای پایانی

<p>مغازه سر قفلی ۱۲ متر مربع درب کرکره برقی خیابان منصور</p> <p>حصاری بفروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۲۶۸۶</p>	<p>به دو فروشنده جهت کار در موبایل فروشی بصورت تمام وقت به ادرس بجنورد جنب عکاسی پارس سروش همراه نیازمندیم</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰</p>	<p>نیروی کار نیازمندیم. فقط آقا تمام وقت، زیر ۳۰ سال تحصیلات بالای دیپلم ساعت کار ۷:۳۰ الی ۱۲ عصر ۱۲:۳۰ الی ۹ شب حقوق ماه اول ۶۰۰ ماه دوم به بعد ۷۰۰</p> <p>۰۹۱۵۸۸۴۵۴۲۸</p>	<p>به یک نیروی ماهر بلوک زن نیازمندیم</p> <p>۰۹۱۵۳۸۶۸۴۳۴</p>	<p>به یک بازار یاب در امور بیمه نیازمندیم</p> <p>حقوق توافقی</p> <p>۰۵۸۳۲۲۶۳۸۵۶</p>	<p>به یک منشی یا فروشنده با سابقه کار نیازمندیم</p> <p>پنجره عایق ملت خاوری</p> <p>۰۵۸۳۲۲۲۸۸۹۹</p>	<p>به یک نفر طراح وب حرفه ای مسلط به php و ورد پرس ، ۲ نفر بازار یاب جهت کار در یک شرکت نرم افزاری در شهر بجنورد نیازمندیم..</p> <p>۰۹۳۶۵۸۷۵۷۷۹</p>	<p>استخدام مراقب کودک با تجربه کافی روابط عمومی بالا باضامن معتبر جهت نگهداری کودک ۵ساله ۷تا ۱۵ هرروز بجز تعطیلات حقوق ۵۰۰تومان -تماس ۱۴تا ۲۲ شرفیانی ۰۹۳۷۹۹۶۱۶۷۱</p>	<p>خدمات شهری</p> <p>فروش ویژه آجر سفال و لیکا</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹</p>
<p>معاوضه یا واگذاری سرقفلی مغازه دو نیش خ صفا شرقی ۴ جنب بیمه ایران</p> <p>۰۹۱۵۷۱۸۰۴۶۴</p> <p>۰۹۳۵۹۱۲۷۱۲۴۴</p> <p>قربانی</p>	<p>به یک نفر استادکار ماهر قنادی (شیرینی پزی) نیازمندیم</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۵۸۵۲</p>	<p>به یک منشی خانم ترمینال مسافربری تعاونی ۲ مسلط به کامپیوتر با پایه حقوق ماهانه ۳۰۰ نیازمندیم</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹</p> <p>شیخ زاده</p>	<p>به یک نفر نیروی آشنا به نرم افزارهای حسابداری نیازمندم</p> <p>۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵</p>	<p>به یک نفر نیروی جوان دارای ضامن معتبر و موتور سیکلت و گواهینامه جهت کار در لوازم یدکی نیازمندم .</p> <p>۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵</p>	<p>به دو نفر بامدرک دیپلم کامپیوتر نیازمندیم.</p> <p>۰۵۸۳۲۲۳۰۵۱۶</p> <p>۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰</p>	<p>استخدام ۲ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت</p> <p>۱ نفر همکار خانم جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲</p> <p>آدرس: چهارراه قیام(۱۵ خرداد)، جنب میلان فیروزه، پست ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک ایران</p>	<p>به تعدادی تراشکار و کارگر ساده نیازمندیم. محل کار تهران با خوابگاه رایگان</p> <p>حقوق ۱/۵م تا ۳م ۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶</p> <p>۰۲۳۳۴۵۷۲۲۸۳</p>	<p>استخدام بازار یاب در زمینه پخش مواد غذایی در سطح 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</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶</p> <p>۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲</p>
<p>حاشیه ۲۴ متری بهارستان سه طبقه بالای پیلوت به فروش میرسد</p> <p>۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p>۲قطعه باغ یکی ۱۵۰۰ و دیگری ۵۰۰۰ متربا درختان ۵ساله در حال بار دهی در روستای سرچشمه بفروش می رسد</p> <p>۰۹۱۵۱۸۷۴۵۸۰</p>						<p>به یک نفر با روابط عمومی بالا مسلط به کامپیوتر جهت فروش درب و پنجره نیازمندیم</p> <p>۰۵۸۳۲۲۶۳۵۳۲</p>	<p>به یک منشی با</p>

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