

سلامت نامه



نکاتی درباره لیزیک

گروه اجتماعی- لیزیک با تابش اشعه لیزر اگزایمر به سطح قرنیه انجام می شود. تحریک قرنیه باعث عود نزدیک بینی یا تکثیر سلول ها و کدورت آن می شود بنابراین برای آن که سطح قرنیه به دلیل زخم ناشی از لیزر تحریک نشود از این روش استفاده می شود. بسیاری از اشخاص روز بعد از لیزیک دید عالی دارند اما دید کمتر از این میزان به معنای اصلاح نشدن کامل نیست. به طور معمول پزشک با معاینه دقیق می تواند بگوید اصلاح به طور کامل انجام شده است یا خیر. در افرادی که اصلاح کامل انجام شده باشد، پس از گذشت یک تا دو هفته بینایی خوب و نسبتاً کامل می شود و مشکلات مختصر ناشی از افت کیفیت بینایی آن ها مانند ناراحتی در نور شدید، مشکل رانندگی در شب و... به تدریج کاهش می یابد. تابش بیش از حد لیزر به قرنیه ممکن است عوارضی مانند قوز قرنیه را ایجاد کند به همین دلیل برای اصلاح عیوب انکساری محدودیت وجود دارد.

دوربین اجتماعی



خطری به نام بار اضافی

علوی- شاید دیدن این صحنه در شهر کم و بیش برای هر یک از شهروندان تکرار شده باشد و برخی را به خنده و می دارد و برخی را به تاسف. هاج و واج به پیچ و تاب باری چشم دوخته ام که سوار بر نیشان آبی رنگ تلو تلو خوران تا مقصد به نام نگاه می کند و هشدار می دهد فاصله مان را با او حفظ کنیم! هر راننده ای که در پشت وانت بار قرار می گیرد، با عجله در تقلاست که مسیر خود را تغییر دهد و از لاین دیگری برود تا مبادا دچار آسیب شود. در این هنگام بار با سستی خم می شود تا تذکری جدی دهد که صاحب بار خواسته است تا در زمان صرفه جویی کند و باری را که باید در یکی، دو نوبت می برد، یک جا و به یک باره حمل کرده و عنقریب است که بار در مواجهه با شاخ و برگ درختان بر سر عابران یا خودروها فرو ریزد.

علوی

سر کوچه می پیچد، ناگهان پا روی ترمز می گذارد، هنوز ساعت های ابتدایی عصر است، راننده مقابل چراغ می دهد که عقب برود اما پشت خودرویش ۲ خودروی دیگر توقف کرده اند و نمی توانند سر چهارراه فرعی دنده عقب بروند. همین طور بی حرکت می ایستند و به راننده مقابل اشاره می کند و از او می خواهد کمی خودرویش را جا به جا کند. صدای بوق ممتد خودروهای پشت سر و برخی رانندگانی که راه را باز نمی کنند، رهگذران را عصبانی کرده و داد آن ها را درآورده است. پس از کشمکش های بسیار و غرولند چند راننده بالاخره گره ترافیکی در یکی از کوچه های فرعی خیابان شریعتی جنوبی باز می شود. همچنان حواسش به اطراف است تا بتواند جای پارک مناسبی بیابد. یکی، دو بار ناچار می شود در کوچه های اطراف دور بزند اما تا یک جای خالی پیدا می کند و می خواهد به آن سمت برود راننده دیگری زودتر خودرویش را در آن جا پارک می کند. در نهایت ناچار می شود به کوچه پس کوچه های مجاور برود. **چرخیدن برای جای پارک** برای انجام چند کار کوچک در خیابان

های مرکزی شهر ناچار است مدت طولانی به دنبال جای پارک بگردد، ساعت از ۱۹ گذشته و یکی از پارکینگ هایی که در همان محدوده وجود دارد، ظرفیت اش تکمیل شده است، به زحمت می تواند در عرض کوچه باریک دنده عقب برود و تغییر مسیر بدهد. تا پارکینگ بعدی اگرچه فاصله زیادی نیست اما به دلیل یک طرفه بودن باید چندین خیابان را آن هم در ترافیک سنگین سر شب طی کند تا شاید بتواند جای خالی پیدا کند بنابراین ترجیح می دهد در کوچه پس کوچه هایی مانند «جاجرمی»، شهید«علوی» (تاتاری)، شهید«دستپاک» و «گریمه ای» به دنبال جای خالی برای پارک خودرویش بگردد. **گلایه مندی شهروندان** مشکل کمبود پارکینگ در خیابان ها و گسترش ترافیک در کوچه پس کوچه هایی که به پارکینگ تبدیل شده است ساکنان مناطق مرکزی شهر را بیشتر آزار می دهد. «عباسی» شهروندی است که منزلش در کوچه شهید «دستپاک» واقع شده است و از این که بیشتر مواقع برخی رانندگان بی مبالانی و خودروی شان را مقابل در خانه آن ها پارک می کنند بسیار گلایه مند است و می گوید: بارها پیش آمده است که قصد

بیرون رفتن را داشته ام و می خواستم خودرویم را از پارکینگ خارج کنم ولی مشاهده کرده ام خودرویی مقابل در منزل مان پارک شده است و هر چه منتظر مانده ام راننده نیامده و مجبور شده ام با آژانس بیرون بروم و از بردن خودرویم منصرف شده ام. وی این امر را یک معضل اساسی در کوچه پس کوچه های شهر ذکر و اظهار می کند: این گونه موارد برای بیشتر همسایه ها به دفعات پیش آمده است، اگر خودروهای شان را در جایی پارک کنند که مزاحمت ایجاد نکنند، مشکلی جز ترافیک و رفت و آمد زیاد در کوچه ها ایجاد نمی کند اما به دلیل بی توجهی برخی رانندگان عمل نکرده و از این بابت به عملکرد این صحبت ها هستیم که خانمی با عجله ریموت پراید نقره ای رنگش را که مقابل منزل یک پیرمرد پارک کرده می فشارد و مدام می گوید: «عذر می خواهم». پیرمرد در واکنش به این رفتار کمی سکوت می کند و سپس می گوید: به جای عذرخواهی کردن خودروی تان را در دم دست ترین جایی که می بینید، پارک نکنید. «قاسمی» شهروند کوچه ای دیگر در بافت مرکزی شهر است، به گفته خودش کوچه شان به پارکینگ تبدیل شده است و همسایه از این وضعیت بسیار

گلایه مند هستند. وی ادامه می دهد: بارها پیش آمده است که مدت طولانی باید منتظر بمانم تا صاحبان خودروها بیایند و خودروی شان را از جلوی در منزل بردارند، ضمن این که کوچه های با عرض کم ظرفیت این حجم از تردد را ندارد و علاوه بر ایجاد سرو صدای زیاد برای اهالی خطرناک است. وی ایجاد پارکینگ های بزرگ را در بجنورد برای رفع این مشکلات ضروری می داند. **عملکرد نامناسب در توسعه پارکینگ ها** رئیس کمیسیون عمران و ترافیک شورای اسلامی شهر بجنورد می گوید: بجنورد در ارتباط با توسعه پارکینگ ها مناسب عمل نکرده و از این بابت به عملکرد شهرداری بجنورد انتقاد دارم. «موسوی» تاسمین نشندن پارکینگ ساختمان های مرتفع یا تجاری را مزید بر علت می داند. وی پارکینگ های مسطح را پارکینگ های اولیه ای می داند که توزیع و پراکنش آن ها در شهر مناسب نیست و نباید در زون مرکزی شهر باشد و وجود این پارکینگ ها در لایه دوم و خارج از زون مرکزی توجیه پذیرتر است. البته وی پارکینگ هوشمند و طبقاتی را جزو الزاماتی می داند که باید روی آن کار شود.

آشپزی



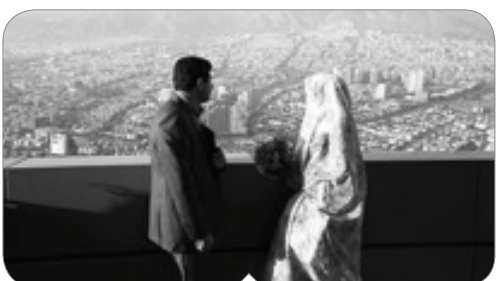
مواد لازم

آرد برنج ۳ قاشق سوپ خوری، شکر یک پیمانه، شیر یک لیتر، زرده تخم مرغ یک عدد، اسانس موز ۴ قطره، موز یک عدد، گردو به مقدار لازم و انواع مغز برای تزیین.

دسر کشکول

طرز تهیه آرد برنج، شکر، شیر، زرده تخم مرغ و اسانس موز را مخلوط می کنیم و روی گاز می گذاریم و هم می زنیم تا مانند فرنی شود. ته ظرف یک لایه موز حلقه شده می چینیم و گردو و مایع کشکول را روی آن می ریزیم و در یخچال می گذاریم و در پایان با انواع مغز تزیین می کنیم.

تفاهم



ساحل امن آرامش

گروه اجتماعی- داشتن آرامش در خانه از مهم ترین اصول زندگی مشترک است که هر زن و مردی باید با درک متقابل و احترام گذاشتن به خواسته های همدیگر آن را ایجاد کنند تا از داشتن زندگی آرام لذت ببرند. داشتن افکار مثبت، سوق دادن فکر به سمت انجام کارهای خوب و تصمیم گیری های درست می تواند آرامش را به هر خانه ای هدیه کند. برای داشتن زندگی شاد و سرشار از آرامش باید از افکار منفی و افراد منفی گرا دوری کرد زیرا منفی نگری قابل سرایت است، به این شکل که پندار منفی در کردار ظاهر و باعث ایجاد احساس و افکار منفی در افرادی می شود که در معرض این رفتارها قرار دارند. همچنین پرهیز از پیش داوری در داشتن آراش روحی افراد نقش به سزایی دارد. پیش داوری می تواند ذهن ما را نسبت به دیگران منفی و به مرور کدورت در دل ایجاد کند و همچنین انسان را از افکار مثبت بازدارد. یکی دیگر از راه های رسیدن به آرامش، پذیرش چیزهایی است که نمی توان تغییر داد. برای تغییر دادن آن چه ناخوشایند است باید از فکر و ذهن خود این تغییر را شروع کنیم و آن را همان گونه که هست بپذیریم.

خراسان شمالی

روز بازار

نیازمندی های عمومی

استخدام

دعوت به همکاری

به یک نفر جهت کار در کتابفروشی نیازمندیم

۰۹۳۷۹۳۱۹۸۷۴

استخدام: پخش معتبر در بجنورد تعدادی ویزیتور جوان و فعال دارای رزومه مناسب در زمینه فروش محصولات سلولزی با شرایط عالی نیازمند است. مزایا حقوق ثابت پورسانت، پاداش ایاب و ذهاب

۰۹۱۵۳۱۰۱۲۹۴

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

سمیر نیازمندیم ۰۹۳۸۱۹۲۹۷۰۴

به یک نفر استاد کار ماهر قنادی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۵۸۵۲

سرپرست کارگاه رشته عمران- عمران و یا آبخیزداری با سابقه بالای ۳ سال در زمینه اجرای گابیون تر جیحا بومی منطقه نیازمندیم .

۰۹۱۵۵۸۴۲۷۳۴

به یک منشی جهت کار در ترمینال مسافربری بصورت یک شیفت نیازمندیم

از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۳:۳۰ ماهیانه ۳۰۰ ۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹

استخدام به تعدادی آقا و خانم به صورت پاره وقت و تمام وقت نیازمندیم.

۰۹۱۵ ۷۷۳ ۹۰۶۳ ۰۹۳۵ ۴۱۴ ۶۹۹۸ درودی

چهارراه آملی- جنب پاناز خونی- طبقه دوم - واحد ۷

دعوت به همکاری به یک نفر جهت کار در مشاور املاک نیاز مندیم ۰۹۳۷۱۸۵۱۶۹۸

شرکت لبنیات پگاه شعبه خراسان شمالی راننده دارای نیشان یخچال دار استخدام می نماید حقوق روزانه ۲۰۰ هزار تومان

شماره تماس ۰۵۸۳۳۳۱۷۵۵۰ ۰۹۳۶۵۸۲۲۲۸۹

استخدام فوری مراقب سالمند باتجربه و سابقه کاری و روابط عمومی بالا جهت نگهداری مادری سالخورده ۷ صبح تا ۱۵ حقوق ۷۰۰ بجز تعیلات - تر جیحا ساکن بجنورد تماس ۱۳ ظهر تا ۲۳ شب تلفن ۰۹۳۷۹۹۶۱۶۷۱ افخمی

سرپرست کارگاه رشته عمران یا آبخیزداری با سابقه بالای ۳ سال در زمینه اجرای گابیون تر جیحا بومی منطقه نیازمندیم .

۰۹۱۵۵۸۴۲۷۳۴

به یک وکیوم کار در کارگاه نیازمندیم.

۰۹۳۵۶۷۲۳۰۳۸

آگهی استخدام: شرکت پخش مواد غذایی نیاز به یک نفر انباردار و راننده ایسوزو ۶ تن دارد. داشتن کارت هوشمند و سلامت برای راننده الزامیست. ۰۹۱۵۱۸۷۴۷۹۴

استخدام شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیاز به تعدادی بازاریاب دارد مزایا: حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴

به چند نفر نیروی ماهر و نیمه ماهر جهت همکاری در کارگاه تولیدی ماتتو بصورت نیمه وقت و تمام وقت نیازمندیم . صحتی ۰۹۳۵۹۷۸۰۰۲۹

به یک شاگرد نیمه ماهر برقکار تمام وقت نیازمندیم ۰۹۳۷۱۳۵۰۶۰۴

دعوت به همکاری به چند نفر نیروی بازاریاب حرفه ای خانم و آقا جهت کار در نمایندگی محک نیازمندیم.

جهت اطلاعات بیشتر ۳۲۴۱۲۶۲۴

آدرس : حدفاصل ۱۷ شهرپور و چهارراه باسکول روبروی بانک رفاه پلاک ۲۸۷

دعوت به همکاری به یک نفر جهت کار در مشاور املاک نیاز مندیم ۰۹۳۷۱۸۵۱۶۹۸

به یک فروشنده با تجربه و روابط عمومی بالا و ضامن معتبر برای فروشگاه شوینده بهداشتی نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۷۳۴۶۸

به یک کارگر فنی آب گرمکن بخاری کولر لوازم خانگی نیازمندیم ابزار از ما کار از شما ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴

فیروزه

املاک

منزل مسکونی امتیازات کامل دوبلکس اکازیون ۵۰۰ رهن ۵۰ اجاره تماس ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴ عزیزی ملکش روبروی ترانس برق پلاک ۳۲/۳۰

فروشی یک قطعه باغ ۱۲۰۰ متری با قابلیت تبدیل به مسکونی دارای سند شش دانگ واقع در کوی نیکان نیکان ۱ قیمت توافقی، تماس ساعت ۱۶ الی ۱۹ ۰۹۱۵۱۸۶۶۸۵۱

فروش فوری

ویلا یی کلنگی (در مرکز شهر) شهید بهشتی شمالی بعد از گاراژ کلاهدوزیان روبروی بانک سپه

مرکزی کوچه صالح (شهید بهشتی ۲۲) پلاک ۴۹۰ مترآژ ۳۳۳ متر مجوز ۶ واحد ۱۰۸ متری در ۳ طبقه سند ۶

دانگ و امتیازات کامل کوچه ۱۰ متری دارای دهنه ۱۵ متر دارای وام بافت فرسوده

فی متری ۲ میلیون تومان قابل معاوضه با ویلا یی تا ۲۵۰ میلیون ۰۹۳۵۵۷۶۳۳۱۷

واگذاری سرقفلی مغازه ۱۷ شهرپور شمالی صفا شرقی ۴ دارای امکانات لازم دونیش ۰۹۱۵۳۸۶۲۳۴۸ ۰۹۱۵۷۱۸۰۴۶۴ قربانی

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