سلامت نامه

مدیرکل بیمه سلامت خبر داد:

مراجعه فقط ۴۵ درصد مددجویان برای دریافت دفترچه بیمه

علوی- طبق تفاهم نامه ای که چندی پیش بین کمیته امداد و سازمان بیمه سلامت در کشور منعقد شد، توافق شد همه امور درمانی مددجویان کمیته امداد به بیمه سلامت سپرده شود و آن ها دفترچه بیمه سلامت دریافت کنند. با این که آخرین مهلت اعتبار دفترچه های ۳ برگه ای کمیته امداد تا اول تیر بود و از آن پس همه امور درمانی مددجویان توسط بیمه خدمات درمانی باید انجام شود اما به گفته مدیرکل بیمه سلامت استان تاکنون ۶ هزار و ۳۰۰ نفر از مددجویان مراجعه و دفترچه بیمه سلامت دریافت کرده اند که این میزان مراجعه مورد انتظار «رعنایی» نیست. وی اظهار کرد: این میزان حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد مددجویان را شامل می شود و هنوز باید ۱۴ هزار نفر دیگر مراجعه کنند.او البته تحت پوشش درآوردن مددجویان زندانی را از یاد نبرد و گفت: از این پس مددجویان زندانی و خانواده های شان می توانند از خدمات بیمه سلامت بهره مند شوند. البته وی از ارائه برنامه برای افراد مجهول الهویه خبر داد و افزود: طبق تفاهم با سازمان بهزیستی کشور افراد مجهول الهویه به ما معرفی می شوند و می توانند از خدمات بیمه سلامت بهره مند شوند.

۷ سال اول

دفاع کودکانه

علوی- برخی کودکان در مقابل کودکان دیگر نمی توانند از خود دفاع کنند و همین امر سبب دلخوری و نگرانی دایمی والدین می شود و بیشتر وقت ها به دلیل ترس از آسیب دیدن کودک شان، اجازه بازی با کودکان دیگر را به او نمی دهند.برخی کودکان با این که با هم سن و سالان یا کودکان کوچک تر از خود هم بازی می شوند قدرت دفاع از خود را ندارند.برخی نیز به دلیل آن که تعامل چندانی با کودکان دیگر ندارند و به تنهایی بزرگ می شوند در مواجهه با کودکان دیگر نمی توانند عکس العمل مناسبی انجام دهند.

یک دلیل مهم دیگر که برخی کودکان از خود دفاع نمی کنند این است که بیش از حد به مادران خود وابسته هستند.

این که به کودک آموزش داده شود در مقابل خشم و کتک زدن کودکی دیگر او نیز همین کار را انجام دهد، اشتباه است و زمانی که به کودک گفته می شود او هم کتک بزند در واقع به او آموزش داده می شود که پاسخ خشم، خشم است و باید همان رفتار بد را تکرار کند در صورتی که باید از کودک خواسته شود اجازه ندهد دیگری او را بزند و به جای کتک زدن از خود دفاع کند.

لج بازی یا پایان تلخ یک رؤیای شیرین؟

پل هایی که پشت سر شکسته می شود

تزیینی

علوی

مشکل از کجا شروع شد، از همان جایی که افرادی بدون شناخت و بررسی همدیگر را انتخاب کردند، با هم زیر یک سقف رفتند و تصور کردند که می توانند با هم زندگی خوب و خوشی داشته باشند، در این بین برخی به سفارش بزرگ ترها زودتر از آن چه فکرش را می کردند بچه دار شدند تا شاید از بار مشکلات شان کم شود اما این تازه شروع کار بود و مشکل روی مشکل آمد.

حرف، حرف چه کسی است؟!

یکی از دیگری می خواهد پیشی بگیرد، هیچ کدام صبر نمی کنند تا حرف آن دیگری تمام شود، انگار هر کس بتواند اول صحبت کند، گوی سبقت را از دیگری ربوده است و می تواند پیروز میدان باشد. در این بین که در دفتر وکیل نشسته ام، صدای زن و شوهر به بیرون هم می رسد و یکی، دو مراجعه کننده دیگر هم می توانند به راحتی حرف های آن ها را بشنوند. زن که وکیل اش را گویا مجاب کرده است یک جلسه با همسرش صحبت کند تا شاید بتواند بدون افتادن در پیچ و خم های اداری برخی حقوق خود را از وی مطالبه کند، با هر بار سماجت به خرج دادن و صحبت کردن کمتر چیزی عایدش می شود و دوباره به همان پله اول بر می گردند، جر و بحث های زن و مرد حتی هنگام بیرون رفتن از دفتر وکیل هم ادامه دارد و هر کدام می خواهند آن قدر بحث کنند تا دیگری را متقاعد سازند....

وصله های ناجور؟

ساعت ها صحبت و نصیحت کردن آن دو انگار فایده ای ندارد، هر کدام دنیای دیگری در سر دارند و دنیای هیچ یک به دنیای دیگری شباهتی ندارد. پا درمیانی بزرگ ترها هم دیگر نتیجه نداده است، دو وصله ای را که از اول جور نبوده اند، می خواهند به زور به هم وصل کنند. این بار جوان تر های فامیل پا پیش گذاشته اند تا شاید بتوانند زندگی چند ساله آن ها و فرزندان شان را نجات دهند، یکی می گوید: این جنگ زرگری است و ۲ روز دیگر زن و شوهر با هم آشتی می کنند. دیگری می گوید: قهر و آشتی کردن آن ها چندان مهم نیست بلکه باید بتوانند با سازش در کنار هم بمانند تا اعصاب خود و کودکان شان را بیش از این خرد نکنند. یکی از فرزندان که نوجوانی ۱۴ ساله است هر چند برایش سخت است اما با دلخوری و ناراحتی بیان می کند: «پدر و مادرم را به حال خودشان رها کنید، وقتی همدیگر را دوست ندارند، چگونه توقع دارید در کنار هم زندگی کنند، بگذارید آزاد باشند».

او در دنیای کودکانه خود غرق است اما پر بیراه هم نمی گوید، دیگر زمان انتخاب فرا رسیده است، ماندن با جنگ اعصاب یا کندن و رفتن...

به دل نشستن پس از عقد؟

می گوید روزی را که پای سفره عقد نشستم و «بله» را گفتم، به خوبی به یاد دارم، تمام بدنم سرد بود و از شدت ترس می لرزیدم اما هر بار که با تردید به صورت اطرافیانم نگاه می کردم با نگاهی مطمئن مرا به سوی آینده ای که برایم مبهم بود سوق می دادند، یکی از بزرگ تر های فامیل می گفت همه دختران دم بخت این گونه هستند و می ترسند و این ترس ها طبیعی است، نباید در چنین لحظاتی به دلت بد راه بدهی، با توکل به خدا باید بروی و پای سفره عقد بنشینی، مگر ما چگونه ازدواج کردیم، آن زمان که اجازه نمی دادند حتی دختر و پسر همدیگر را ببینند چه برسد به این که با هم صحبت کنند و فقط در زمان عقد بود که دختر و پسر همدیگر را می دیدند، پس از آن که سر خانه و زندگی خود می رفتند هم با کم و زیاد هم می ساختند و اوقات خوشی را برای هم رقم می زدند.

شاید این حرف ها در دل دختر جوان قوت قلبی بود تا قدم پیش بگذارد و بر سر سفره عقد بنشیند، عقل و منطق یک چیز می گفت و دلش چیز دیگری اما این بار می خواست دل به دل بزرگ ترها بدهد و به حرف های آن ها ایمان داشت اما شاید نمی دانست دوره و زمانه عوض شده است و دیگر دختر و پسرهای امروزی، آن احترام قدیمی ها را به هم نمی گذارند و از خودگذشتگی و مهر و وفا حرف هایی بیش نیست.

امیدهای برباد رفته

مادرش با گریه می گوید: با هزار امید و آرزو برایش به خواستگاری دختری رفتیم که از مدت ها پیش خاطرخواه او شده بود و می گفت که جز او به فرد دیگری دل نخواهد بست و با هیچ فرد دیگری ازدواج نخواهد کرد. او خوشبختی خود را در ازدواج با دختر مورد علاقه خود جست و جو می کرد و برای مان شب و روز نگذاشته بود، نصیحت های بزرگ ترها برای عجله نکردن و داشتن انتخاب صحیح هم هیچ فایده ای نداشت. این مادر ادامه می دهد: خیلی زودتر از آن چه فکرش را می کردیم بساط عقد و عروسی پسرم فراهم شد و آن ها به خانه بخت رفتند. سال های اول همه چیز به خوبی پیش می رفت اما بعد از ۳، ۴ سال کم کم بنای ناسازگاری از جانب هر دو طرف گذاشته شد، قهر و آشتی ها و جنگ و دعواها تمامی نداشت و اکنون با داشتن یک فرزند ۲ ساله هر دو پای خود را در یک کفش کرده اند که می خواهند از هم جدا شوند.

آخر راه

ما زن و شوهر اشتباهی بودیم، هیچ یک از خصوصیات ما شبیه همدیگر نبود، هر یک دنیای خود را در سر داشتیم و به اصرار خانواده های مان پای سفره عقد نشستیم و دلخوش بودیم که زمان همه چیز را حل خواهد کرد و بین مان مهر و محبت ایجاد خواهد شد اما سخت در اشتباه بودیم، هر چه بیشتر پیش می رفتیم مشکلات مان مانند یک بهمن بزرگ و بزرگ تر می شد تا این که دست آخر روی سرمان آوار شد و دیگر از روزی که هر کدام همه ناگفته های خود را روی دایره ریختیم، حرمت ها هم از بین رفت. زن جوان که تحصیل کرده هم است، به دلیل این اشتباه خود را سرزنش می کند و می گوید: اکنون پس از گذشت سال ها نه راه پس داریم و نه راه پیش، نه جسارت جدا شدن از یکدیگر را داریم و نگران آینده فرزندان خود هستیم و نه از زندگی مان لذت می بریم... .

انتخاب های اشتباه و تن دادن به ازدواج به خاطر دیگران، افتادن در مسیری است که رهایی از آن وجود ندارد و هر دو طرف آسیب می بینند. بعضی از افراد انتخاب های خود را بر اساس رویکردهای اقتصادی و ظاهری و دوستی های خیابانی انجام می دهند که در آینده به اشتباه بودن آن پی می برند. «محمدی» کارشناس ارشد روان شناسی با بیان این که بروز اختلاف بین همسران امری طبیعی است، می افزاید: اگر انتخاب ها بر اساس معیارهای صحیحی باشد، اختلاف ها به راحتی ریشه یابی می شود اما اگر اختلاف های کوچک از همان ابتدا حل نشده باقی بماند به تدریج بزرگ و بزرگ تر می شود. زن و مردی که دست به انتخاب های اشتباه زده اند، می توانند با کمی همدلی، مراعات حال همدیگر را بکنند و کم کم به نقاط مشترک در هم برسند و از بودن در کنار هم لذت ببرند، داشتن ارتباط کلامی مناسب، حرمت و احترام زن و شوهر را می افزاید و باعث ایجاد عشق و علاقه می شود.

آشپزی

مواد لازم

زرده تخم مرغ ۳ عدد، شیر پرچرب ۳ پیمانه، خامه ۱۰۰ گرم، شکر دو پیمانه، نمک یک چهارم قاشق چای خوری، عصاره وانیل ۲ قاشق چای خوری، نشاسته ذرت یک چهارم پیمانه.

بستنی چوبی پودینگی

طرز تهیه نشاسته، زرده تخم مرغ، شکر و نمک را در یک قابلمه با هم مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم. بعد شیر را کم کم داخل قابلمه می ریزیم و مدام هم می زنیم. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و با همزن دستی مدام مواد را هم می زنیم تا روی آن حباب بزند.سپس قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و داخل آن وانیل و خامه می ریزیم و مخلوط می کنیم، مایه بستنی را در قالب های مورد نظر می ریزیم و به مدت یک ساعت در یخچال قرار می دهیم تا خودش را بگیرد. بعد از یک ساعت چوب بستنی ها را داخل آن ها قرار می دهیم و بعد به مدت ۴ ساعت در فریزر می گذاریم تا پودینگ سفت شود.شکلات تخته ای را به روش بن ماری ذوب می کنیم. بستنی ها را از فریزر در می آوریم و به شکلات آغشته می کنیم و مجدداً نیم ساعت دیگر در داخل فریزر قرار می دهیم.

سلامت نامه

کمبود ویتامین D و آلزایمر

گروه اجتماعی- کمبود ویتامین D ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد. مدیرگروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی با اشاره به این که ویتامین D با افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده ها و کاهش دفع از کلیه به متابولیسم استخوان ها کمک می کند، اظهار کرد: این ویتامین از ویتامین های محلول در چربی است که به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می کند. «علیزاده» با بیان این که کمبود ویتامین D با ابتلا به زوال عقل و آلزایمر مرتبط است، تصریح کرد: بزرگ سالانی که در معرض کمبود ویتامین D هستند، نسبت به دیگران بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

خراسان شمالی نیازمندی های عمومی

روز بازار

استخدام

دعوت به همکاری به یک نیرو پشتیبان گیر کامپیوتر و نرم افزار جهت کار در نمایندگی محک نیازمندیم لزوما دارای مدرک کارشناسی کامپیوتر کارشناسی حسابداری که مسلط به کامپیوتر نیز باشد جهت اطلاعات بیشتر ۳۲۴۱۲۶۲۴ آدرس: حدفاصل ۱۷شهریور و چهارراه باسکول روبروی بانک رفاه، پلاک۲۸۷

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

به یک همکار با تجربه جهت کار در املاک کیانیان نیازمندیم ۰۹۱۵۳۸۶۰۸۹۶

گروه مشاورین املاک ایران در راستای اهداف جدید خود تعدادی نیرو به شرح ذیل استخدام مینماید: الف :۲نفر 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 جهت اطلاع از جزئیات با شماره ذیل تماس بگیرید: ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد آدرس: چهارراه قیام(۱۵ خرداد)،مابین میدان فردوسی و میدان کارگر،پشت ۳ عروسک

دعوت به همکاری به یک نفر مراقب آقا جهت کار در مرکز معلولین به صورت پاره وقت نیازمندیم.(تماس فقط در ساعت اداری) تلفن تماس: ۰۹۳۷۹۳۰۸۸۶۹

به یک نفر جهت کاردرنمایشگاه اتومبیل با پورسانت عالی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۵۷۰۵

استخدام فوری باسابقه کاری و روابط عمومی بالا جهت نگهداری مادری سالخورده حقوق ۷۰۰ همه روزه ۷ تا ۴ عصر بجز جمعه و تعطیلات تماس همه روزه ۱۲ ظهر تا ۱۰ شب - تلفن ۰۹۳۹۴۴۲۷۰۳۱ افخمی

استخدام شرکت پخش موادغذایی در بجنورد نیازبه تعدادی بازاریاب دارد مزایا:حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴

به کارگربلوکزن نیازمندیم ۰۹۳۵۱۲۲۰۵۱۳

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

املاک

رهن آپارتمان ۱۷ شهریور شمالی حاشیه خیابان سرداران کلا ۵ طبقه طبقه سوم فول امکانات ۱۳۰ متری ۲ خواب ۲۵ م رهن ۹۵۰ ت اجاره ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

منزل مسکونی امتیازات کامل دوبلکس اکازیون ۵م رهن ۵۰۰ اجاره تماس ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴ عزیزی ملکش روبروی ترانس برق پلاک ۳۲/۳۰

یک قطعه زمین به متراژ ۲هزارمترمربع واقع در ۱۶ متری سوم خرمشهر جنب ساختمان های جهاد با توافق به فروش میرسد ۰۹۱۵۹۸۵۶۷۹۶

آپارتمان اجاره ای ۹۰متری دو خواب واقع در اطراف میدان دفاع مقدس، رهن ۴۰م اجاره ۲۰۰ مشاور املاک رحمانی:خیابان ملاصدرا(منبع آب) ۰۹۱۵۰۰۹۸۶۳۰

املاک باغچق خرید و فروش و اجاره املاک خود در اسرع وقت وکوتاه ترین زمان به ما بسپارید محمدعلی پهلوان نبش ایسگاه ۰۹۱۵۵۸۴۶۶۴۷

املاک خراسان شمالی خرید فروش، رهن اجاره شهرک شاهد نبش شاهد ۲۱ ۰۹۱۵۱۸۴۳۵۶۵ ۰۹۱۵۳۸۴۳۵۶۵ مدیریت مسعود ایمانی

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

تمام ساعات شبانه روز،صادقانه،خدمت نماید. املاک خود را آسوده خاطر به ما بسپارید. چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)،مابین میدان کارگر و میدان فردوسی،پشت ۳ عروسک زرد،گروه مشاورین املاک ایران

فروش یک قطعه باغ بالا تر از مهنان معروف به کلاته عرب دارای خانه ویلایی واستخر و آب چشمه درختان میوه ولوله کشی قطره ای ۰۹۱۵۱۸۷۰۰۳۴ براتی

رهن ویلایی دوراهی ملکش به سمت ناوک اول کوچه عارف ۱۰، ۱۷۰ متر ویلایی ۳ خواب حیاط دار دو نبش (از دو کوچه راه دسترسی دارد کوچه ۸ متری و ۶ متری) رهن ۶۰ م قابل تبدیل ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱ زمین فروشی گلستان ۶، ۲۱۰ متر دهنه ۱۰ قیمت ۷۱۰ م یک طبقه روی پیلوت گلستان ۲۱، ۱۸۰ متر زمین ۱۱۰ متر بنای مفید نوساز قیمت ۶۶۰ م ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

فروشی باغ انگوروبادام بعد از نوده حاشیه جاده۴هزارمتر متری ۲۰هزار تومان معاوضه با آپارتمان یا ویلای یاماشین میشود ۰۹۱۵۵۸۴۵۴۷۹

واگذاری سرقفلی مغازه ۱۷ شهریور شمالی صفا شرقی ۴دارای امکانات لازم دونبش ۰۹۱۵۳۸۶۲۳۴۸ ۰۹۱۵۷۱۸۰۴۶۴ قربانی

مدیریت پیمان

اجرای ساختمان از پی تا بام

کیفیت عالی در اجرا ، کمترین هزینه ساخت ، بیشترین سرعت

۰۹۱۵۱۸۹۵۶۱۲

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف

راهی آسان جهت تبلیغات

روزبازار

با درج آگهی رایگان

خرید املاک، خودرو فروش

لوازم مستعمل لوازم الکترونیکی لوازم منزل

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳