نکات خانه داری

استفاده از سیر و پیاز جوانه زده

گروه اجتماعی- برخی مواد غذایی مانند سیر و پیاز بعد از مدتی جوانه می زنند و بعضی از افراد نمی دانند که می توانند از آن ها استفاده کنند یا خیر؟اگر در پیاز و سیر، جوانه ها و ریشه ها کوچک هستند قابل استفاده اند فقط باید آن ها را جدا کنید البته باید مراقب کپک زدگی و پوسیدگی آن ها باشید، به خصوص اگر بیشتر از یک هفته در جای سرد و تاریک باشند. اگر فقط بخش کوچکی از آن ها پوسیده است، می توانید آن را جدا و بقیه را استفاده کنید.

سلامت نامه

مصرف دخانیات و افزایش خطر ابتلا به سرطان

علوی- مصرف دخانیات، باعث افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان می شود.معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: مصرف دخانیات به افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها مانند قلبی -عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی و زخم های معده منجر می شود. دکتر«هاشمی» با بیان این که دود تنباکو و سیگار بیش از ۴ هزار ماده شیمیایی دارد که حدود ۴۰ نوع از آن ها مواد محرک، سمی و سرطان زا هستند، ادامه داد: کشیدن سیگار در زنان می تواند به نازایی و ایجاد مشکلات در حین حاملگی منجر شود. وی افزود: زنانی که سیگار می کشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارج از رحم، سقط خودبه خودی و زایمان جنین مرده می شوند.وی با بیان این که سیگاری های بزرگ سال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از عمرشان را به دلیل مصرف سیگار از دست می دهند، خاطرنشان کرد: تقریباً ۵۰ درصد از سیگاری ها از بیماری های مرتبط با تنباکو می میرند و مصرف دخانیات سبب افزایش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها از جمله سر و گردن، ریه، گوارش مانند معده، مری و لوزالمعده می شود.

همگام با گام دوم انقلاب

اوج مصرف گرایی

انقلاب کبیر اسلامی ایران چهلمین سالگرد پیروزی خود را پشت سر گذاشت و قدم به دهه پنجم حیاتش نهاد و اگرچه دشمنان مستکبرش گمان‌های باطلی در سر داشتند اما دوستانش در سراسر جهان، امیدوارانه آن را در گذر از چالش‌ها و به دست آوردن پیشرفت‌های خیره‌کننده، همواره سربلند دیده‌اند. در چنین اوقات با شکوهی، رهبر حکیم انقلاب اسلامی با صدور بیانیه «گام دوم انقلاب» و برای ادامه این راه روشن، به تبیین دستاوردهای شگرف چهار دهه گذشته پرداختند و توصیه‌های اساسی را به‌منظور «جهاد بزرگ برای ساختن ایران اسلامی بزرگ» ارائه فرمودند. «گام دوم انقلاب» بیانیه و نقشه راهی جدید برای ملت ایران به‌ویژه جوانان است و به‌مثابه منشوری برای «دومین مرحله خودسازی، جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی» خواهد بود و «فصل جدید زندگی جمهوری اسلامی» را رقم خواهد زد. در یکی از بندهای این بیانیه، رهبر انقلاب به موضوع سبک زندگی اشاره کردند و فرمودند: «سخن لازم در این باره بسیار است. آن را به فرصتی دیگر وا می گذارم و به همین جمله اکتفا می کنم که تلاش غرب در ترویج سبک زندگی غربی در ایران، زیان های بی‌جبران اخلاقی و اقتصادی و دینی و سیاسی به کشور و ملت ما زده است؛ مقابله با آن، جهادی همه‌جانبه و هوشمندانه را می طلبد که باز چشم امید در آن به شما جوان هاست.»

علوی

مقام معظم رهبری سال ۹۱ در سفر تاریخی شان به خراسان شمالی و دیدار پرشور هزاران نفر از جوانان به موضوع سبک زندگی اشاره کرده بودند که در صفحه اجتماعی روزنامه خراسان شمالی سلسله گزارش هایی در این باره منتشر شد، اکنون نیز با توجه به تاکیدات دوباره ایشان به موضوع های مختلف سبک زندگی در گزارش هایی پرداخته خواهد شد.یکی از سوال های اساسی رهبر انقلاب در تبیین سبک زندگی این است که چرا مصرف گرایی برای برخی افتخار شده است؟

برای این سوال شهروندان پاسخ های مختلفی را ارائه کردند. برخی از آن ها مهم ترین دلیل مصرف گرایی را چشم و هم چشمی و بعضی دیگر نوعی وسواس و اختلال فکری دانستند.

یکی از شهروندان اظهار می کند: به عقیده من افرادی که در زندگی خود کمبودهای مختلفی را احساس می کنند سعی دارند با خرید کردن های مداوم و مصرف گرایی زخم های درونی شان را التیام بخشند. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: در برخی موارد دیده می شود افراد همه ساله لوازم لوکس و گران قیمت زندگی شان را عوض می کنند و هنوز چندی از زمان خرید آن ها نگذشته است دوباره به خرید مدل های جدید رو می آورند.

شهروندی دیگر هم چشم و هم چشمی و معاشرت های کنونی را در رواج مصرف گرایی بسیار موثر می داند و می افزاید: برخی افراد با این که تمکن مالی ندارند اما برای آن که به اصطلاح از دیگران «کم نیاورند» به تجملات و مصرف گرایی رو می آورند تا این گونه به زعم خودشان حرفی برای گفتن داشته باشند.

یک دانشجوی دکترای جامعه شناسی فرهنگی در تشریح عوامل موثر بر مصرف گرایی اظهارمی کند: تولید انبوه کالاهای متنوع از طریق تکنولوژی و فناوری های مدرن، تبلیغات بسیار زیاد از طریق رسانه‌های مختلف شنیداری، دیداری، مکتوب، داخلی و خارجی، وسایل و امکانات پیشرفته حمل و نقل و ترابری انتقال کالاها از داخل و خارج، رشد شهرنشینی با فرهنگ خاص خود و ارتباط با خارج از کشور برخی عوامل مصرف گرایی هستند.

«علی عاقل» ادامه می دهد: همچنین ارتباط گسترده فرهنگی مردم با هم، گسترش و نفوذ شرکت های مختلف با تنوع نمایندگی های فروش، واردات بی‌رویه کالا، تسهیلات بانکی و فروش اقساطی و چشم و هم چشمی و رقابت ناسالم بر مصرف بیشتر کالاها دامن زده است. وی آثار و پیامدهای مصرف گرایی را تبیین می کند و توضیح می دهد: تشدید حرص سیری ناپذیری مردم برای خرید و مصرف استهلاک، زیر سوال رفتن ارزش هایی مثل قناعت، اعتدال، سادگی و بسیاری از موارد دیگر را می توان نام برد که باعث مخدوش شدن مرز میان نیازهای واقعی و کاذب می شود.

وی خاطرنشان می کند: همچنین تضعیف تولیدات داخلی، تشدید وابستگی و صرف سرمایه‌های جامعه برای کالاهای کاذب از دیگر آثار و پیامدهای مصرف گرایی است که در برخی موارد برای پاسخ دادن به این نیاز، افراد به سمت شغل دوم می روند و برای یافتن آن دست و پا می زنند، علاوه بر آن بقیه اعضای خانواده به کار، گرفتن وام و قرض ناچار می شوند. به گفته وی در مواردی به ویژه افراد دارای سرمایه فرهنگی ضعیف را به کسب درآمد از مجاری نامشروع همچون رشوه، اختلاس، قاچاق، سرقت، تقلب و گران فروشی می کشاند.

وی خاطرنشان می کند: موارد یاد شده حاکی از آن است که سبک زندگی نامناسب باعث مصرف گرایی درخانواده ها و جامعه خواهد شد که برای برون رفت از این بحران باید سطح فرهنگ عمومی جامعه افزایش پیدا کند. همچنین توسط همه دستگاه ها و نظام های آموزشی ارزش های ساده زیستی، قناعت و مصرف بهینه و... برای عموم مردم تشریح شود تا کمتر به سمت مصرف گرایی سوق پیدا کنند.

«مطرانلویی» معاون امور اداری و تدارکات اداره کل امور اقتصادی و دارایی خراسان شمالی بیان می کند: تجمل گرایی بیشتر در افرادی دیده می شود که دارای درآمد بالایی هستند و اقشاری که درآمد پایینی دارند به این سمت و سو نمی روند و فقط کالاهای ضروری شان را تهیه می کنند.

آشپزی

مواد لازم: برگ کرفس تازه ۴۰۰ گرم، تخم مرغ ۵ عدد، آرد گندم ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم.

کوکوی برگ کرفس

طرز تهیه: ابتدا برگ های کرفس را خرد می کنیم و به همراه ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ داخل یک کاسه می ریزیم و با توجه به حجم برگ ها به مقدار لازم نمک، فلفل و زردچوبه می افزاییم و مخلوط می کنیم. در صورتی که مقدار تخم مرغ کم بود، باز هم اضافه می کنیم. برای انسجام بیشتر کوکو، ۲ قاشق آرد به آن اضافه و مواد را خوب با هم مخلوط می کنیم. در یک تابه نچسب مقدار کمی روغن می ریزیم، وقتی داغ شد مایه کوکو را داخل آن می ریزیم سپس حرارت را کم می کنیم و در تابه را می گذاریم تا بپزد. وقتی یک طرفش پخت برمی گردانیم تا طرف دیگرش هم طلایی شود.

گیاهان دارویی

رفع کننده بیماری های قندی

علوی- «سیب زمینی ترشی» از خانواده کاسنی است که از غده های زیر زمینی آن برای مصارف دارویی استفاده می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی مواد تشکیل دهنده و موثر دارویی این گیاه را آلبومینوئید، آرژنین، هیسترین، بتایین و کولین ذکر کرد و افزود: سیب زمینی ترشی را برای درمان بیماری های قندی و اوره به کار می برند علاوه بر آن پس از خیساندن در سرکه مورد استفاده قرار می گیرد. «مسعود معماریانی» ادامه داد: پزشکان سنتی علاوه بر مصارف ذکر شده از این گیاه برای چاقی، رفع خشکی سینه و سرفه استفاده می کنند. به گفته وی، مقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم از این سیب زمینی به صورت جوشانده یا خام که مدتی در سرکه مانده باشد، برای مصارف درمانی مناسب است.

خراسان شمالی روزنامه | نیازمندی‌های عمومی | روز بازار

خدمات شهری

به یک تایپیست برای دو شیفت نیازمندیم. ۳۲۴۲۷۸۸۰

به یک شاگرد ساده جهت مبل سازی نیازمندیم. ۰۹۱۰۵۵۰۵۶۹۳

به دونفر ویزیتور آقا وخانم جهت همکاری در پخش موادغذایی نیازمندیم . خیابان صفا -صفا ۲۳ ۰۹۱۵۹۸۶۰۰۳۶

استخدام

فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

استخدام شرکت پخش موادغذایی دربجنورد نیازبه تعدادی بازاریاب دارد مزایا:حقوق وپورسانت به اضافه بیمه۰۹۱۵۱۸۷۴۷۹۴

به چند نفر نیروی چرخکار زنانه دوز مجرب و باسابقه نیازمندیم ۳۲۲۶۳۹۱۴ ۰۹۳۵۹۷۸۰۰۲۹ صحتی

دعوت به همکاری جهت تکمیل پرسنل به کاردرمان مددکار اجتماعی، پرستار بهیار و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی نیازمندیم ۰۹۳۷۹۳۰۸۸۶۹

املاک

رهن ویلایی ۱۶ متری دوم فرهنگیان کوچه ایثار ۳۰۰ متر زمین ۲۲۰ متر بنای ۳ خواب دارای سوئیت یک خواب در زیر زمین رهن ۱۱۰ م مقطوع ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

فروش یامعاوضه یک باب منزل مسکونی ویلایی دونبش دوطبقه متراژ زمین ۳۸۳متر،بنا۴۰۰طالقانی شرقی،کوچه صبحدوش۳ ۰۹۱۵۳۸۴۲۴۰۳

یک قطعه باغ ۸۰۰ متری با درختان میوه وموقعیت عالی وچشم اندازی زیبا وماشین رو به قیمت ۱۰۰ م به فروش میرسد قیمت نقدی ومقطوع ۰۹۱۵۷۹۶۵۹۷۹آدرس نزدیک پارک بش قارداش جاده سلامت

باغ و ویلای فروشی ۱۳۰۰ متر کل باغ ۹۰ متربنای ویلا دارای استخر موقعیت عالی حاشیه جاده اصلی ۴۰۰متر بداز کوه کمر،دارای راه مستقل،وپارکینگ معاوضه با زمین ، خانه و ماشین ۰۹۱۵۸۸۸۲۷۱۸

یک باب ساختمان به متراژ ۱۰۰ مترمربع دارای دو باب مغازه تجاری و یک واحد آپارتمان حاشیه ۱۷ شهریور جنوبی قبل از درمانگاه ناجا بفروش میرسد . ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

۷ قطعه زمین سند ثبتی ۱۴۷ ۱۷۰ متری. در شرق سپاه. بالادست کوی امام باقر. احمد آباد۲ .کوچه جلال احمد۱۲ .فروشی متری ۲۵۰ ۰۹۱۹۶۲۹۹۰۲۶

ویلایی قدیمی فروشی چهارراه آینه خانه کوچه کوشا دو نبش ۲۸۵ متر دهنه ۱۰ قابل نشیمن قیمت ۶۸۵ م تخفیف پای معامله ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

رهن ویلایی خیابان صفا کوچه خرمی ۱۱۰ متر دو خواب بازسازی شده و شیک ماشین رو ۳۵ م رهن قابل تبدیل ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

ما نتیجه اعتماد شما هستیم. گروه مشاورین املاک ایران ،بزرگترین و متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی،مفتخرست به همشهریان عزیز و محترممان در تمام ساعات شبانه روز،صادقانه،خدمت نماید. املاک خود را آسوده خاطر به ما بسپارید. چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)،پشت ۳ عروسک زرد،جنب مبلمان فیروزه،گروه مشاورین املاک ایران تلفن تماس: ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد ۰۹۱۵۷۷۶۷۶۰۳ مهندس سجادپور

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

مغازه سر قفلی ۱۲ متر مربع درب کرکره برقی خیابان منصور حصاری بفروش میرسد تماس۰۹۱۵۱۸۶۲۶۸۶

ویلایی درکلاته پیازباقرخان ۲۴بفروش میرسد امتیازکامل قیمت ۵۵م ۰۹۳۳۳۸۷۱۷۶۰

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

زمین فروشی حاشیه جاده باباامان بعد از پمب بنزین تلفن۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

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

مغازه در کارگر ۱۸ متر سر قفلی فروشی ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

متفرقه

کارگاه تولیدبلوک احمدبزرگترین وباکیفیت ترین کارگاه با ۲۰سال سابقه کاردرقالب ته بازته بسته کشوئی وکلاف کاملامحکم ونشکن باتخفیف ویژه حمل وتحویل دراسرع وقت به تمام نقاط استان مدیریت ایزانلو۰۹۳۹۳۸۴۶۸۹۳ ۰۹۱۵۳۸۴۶۸۹۳

اجرای فنس و سیم خاردار ساده و حلقوی در سریعترین زمان ممکن با دستگاه مخصوص صدیقی ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

پوشاک ایران مد

تولید باکیفیت ترین لباسها با پارچه های ایرانی تنوع در رنگ قیمت کت شلوار ۱۱۵الی ۳۵۰ شلوار تک از ۲۵الی ۶۵ پیراهن ۲۵الی۴۵ کت تک ۱۳۰الی ۲۵۰ شلوار پسرانه کتان۳۵الی۴۵ بجنوردمدرس بین چهار راه دانش اموز و شهید فهمیده ۹ ۳۲۲۴۹۴۰۳

فروش و نصب انواع گچبری پیش ساخته شامل دور لامپی ابزار سقفی و گلویی ،اپن و ستون در طرحهای متنوع گچکاری ، گچبری پیش ساخته دستی،نقاشی ساختمان،کاغذ دیواری شومینه و انواع کفپوش اپوکسی فروش انواع کاغذ و پوستر دیواری ۰۵۸۳۲۲۳۸۰۳۰ ۰۹۱۵۳۸۴۰۷۴۸ مومنی

خبرخوش تویزه در حوزه املاک

جامع ترین وب سایت املاک بجنورد

آخرین املاک ثبت شده در شبکه های اجتماعی

نماینده فعال

ملکام MelCom.ir

۰۹۰۲۹۰۳۹۵۵۵ melcomir melcomir

جوشکاری ورابیتسکاری سقف کاذب نورخفی اپن، گل ،نبشی کشی نما والپست باکادری مجرب بیش از۱۵سال سابقه کاری مشاوره طراحی بازدیدرایگان ۰۹۱۵۹۰۰۵۵۶۹ رضاپور

نمایندگی مجاز بوتان پکیج آبگرمکن نصب -تعمیر ۰۹۱۵۵۸۴۱۱۳۰ خ نامجو جنب حسینیه حاج حجت جواد پورعلی

سنگ کاری وکاشی کاری ترکانلو ۰۹۱۵۹۸۷۶۰۲۸

دامداری در مجتمع گاوداران دو نبش فروشی ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

املاک حیدر حیدری

بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)

@AmlakeHeidarHeidary ۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹

مشاور املاک امانی - خیابان شریعتی جنوبی(دو چنار)-روبروی پژوهشگاه معلم ۰۹۱۵۱۸۷۵۹۲۴ @amaniamlak

ردیف	نوع	متراژ	مشخصات	محدوده	قیمت
۱	زمین	۲۷۳	خوش قواره- تراکم بالا- دهنه ۱۸ متر	شهرک ناوک	۸۲۰ م
۲	آپارتمان	۱۲۵	فرعی عالی- نبض بازار	دو چنار	۴۸۰ م
۳	کلنگی	۳۵۰	خوش قواره- توجیه ساخت بالا- کنر ۱۶ متری	کوی معلم	۱/۶۵۰ میلیارد
۴	تجاری-مسکونی	۳۱۰	سازندگان بزرگ تماس بگیرند	امام خمینی	متری ۱۵ م
۵	آپارتمان	۱۵۰	بهترین لوکیشن منطقه- ۳ خواب کمد دار	امیریه-جنوبی	۵۳۰ م
۶	آپارتمان	۲۵۰	اعیان نشین- متریال برند	کوی معلم	متری ۲/۵ م
۷	کلنگی تجاری	۲۶۵	حاشیه اصلی- خوش قواره- دسترسی عالی	شریعتی	متری ۹ م

لوازم مستعمل

نام کالا	قیمت	تلفن
دیسک و صفحه کلاچ کامل تویوتا ضمانتی	۵۰۰	۰۹۱۵۸۸۶۶۱۵۳