

خبر



دپارتمان قلب بجنورد، دو گام تا سوت پایان

علوی- دپارتمان قلب بجنورد واقع در بیمارستان امام حسن(ع) ۹۸ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. مدیر فنی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهار کرد: دپارتمان قلب به لحاظ ساختمانی پایان یافته است و پیمانکار آن را در پایان سال گذشته به دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تحویل داد. «خالقی» ادامه داد: این دپارتمان ۹۸ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و از پیمانکار ۲ اسفند سال گذشته آن را تحویل گرفتیم و اکنون در حال رفع نقص آن هستیم.

وی افزود: دوره رفع نقص ۲ ماهه است که اگر ۱۰ روز دیگر تمدید شود، ساختمان دپارتمان قلب تکمیل می شود. وی مساحت این دپارتمان را ۳ هزار و ۲ متر مربع بیان کرد و افزود: این پروژه در تیر سال ۹۶ آغاز شد و مبلغ ریالی ساخت آن ۸ میلیارد تومان است. به گفته وی، این پروژه جزو مصوبات سفر رهبری بود که در سال های ۹۲ و ۹۳ به ۳ میلیارد تومان به آن اختصاص داده شده است. وی درباره بخش های مختلف این دپارتمان اظهار کرد: دپارتمان قلب دارای ۲۰ تخت بستری، کلینیک دارای ۴ اتاق پزشک، تالار جراحی مجهز به ۲ اتاق عمل، ۵ ریکاوری، ۵ تخت ICU و آنژیوگرافی مجهز به ۲ تخت اتاق عمل است.

گیاهان دارویی



آرام بخش

علوی- میوه، برگ، پوست و ساقه درخت گلابی دارای مواد دارویی مانند هیدروکینون، فلوریدزین، قند، اسیدهای آلی، املاح معدنی، ویتامین ها، تانن، پکتین، اسپارزین و آمیگدالین است. «مسعود معماریانی» کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: برگ درخت گلابی، آرام بخش و ضد عفونی کننده مجاری ادرار است. وی با اشاره به دیگر خواص درمانی گلابی اظهار کرد: قسمت های مورد استفاده درخت گلابی، ملین، مغذی و برای مبتلایان به قند مفید است.

سرمشقی برای حل مشکل اضطراب امتحان



بنیم به استراحت کردن یا انجام امور متفرقه می پردازد، مدام به او گوشزد می کنم باید درس بخواند و حاضر نیستم زمانی را برای استراحتش در نظر بگیرد. وی می افزاید: با این که می دانم این شیوه اشتباه است اما باز هم استرس دارم که میاد نتواند نمره خوبی را کسب کند و اگر درسی را خوب بلد باشد دوباره به او می گویم از اوقات فراغتش استفاده کند و مشغول خواندن درس امتحان بعدی شود.

وی بیان می کند: متأسفانه به دلیل اضطراب زیاد من، دخترم نیز در زمان امتحانات دچار استرس شدید می شود، مدام ناخن هایش را می چود و کم غذا می خورد و در جلسه امتحان نیز به دلیل همین استرس زیاد، بیشتر اوقات اشتباه های ریز و کوچکی دارد. وی خاطرنشان می کند: بارها اطرافیانم گوشزد می کنند به مشاور مراجعه و استرس زیادم را کنترل کنم اما هنوز هم مسیر اشتباه را طی می کنم.

یکی از دانش آموزان هم با بیان این که همیشه استرس زیادی را در هنگام امتحان به خصوص جلسه امتحان تجربه می کند، می افزاید: پدر و مادرم تاکید زیادی برای کسب نمرات بالا دارند و با این که همیشه سر کلاس به درس خوب گوش می کنم و بلد هستم اما به دلیل این که مدام مادر و پدرم گوشزد می کنند باید درس هایت را خوب بلد باشی در جلسه امتحان هول می شوم و به برخی سوال ها که جواب شان را بلد نمی توانم، پاسخ بدهم. مادر دانش آموزی دیگر هم از اضطراب

بیش از حد خود می گوید و می افزاید: دخترم بیشتر از دخترم استرس دارم زیرا در سال آخر دبیرستان تحصیل می کند و از سوی دیگر با حجم زیادی از مطالب کتاب های مختلف و آماده سازی خود برای کنکور مواجه است و هراس دارم نتواند معدل خوبی را کسب کند چون در کنکور لحاظ می شود.

وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: البته در خانه تلاش می کنم محیط آرامی را فراهم کنم تا دخترم بتواند درس هایش را خوب بخواند و در حضور او استرس را بروز نمی دهم اما احساس می کنم خودش فشار روانی زیادی را تحمل می کند. معلم یکی از پایه های مقطع متوسطه، زمان امتحانات باید خانه محلی آرام برای درس خواندن باشد و والدین برای کسب نمره خوب به فرزندان شان فشار بیش از حد وارد کنند.

وی اظهار می کند: بهتر است والدین، فرزندان را در انتخاب اهداف شان آزاد بگذارند و درس خواندن یکی از اهداف مورد علاقه شان باشد تا برای آن تلاش جدی کنند. به گفته وی، داشتن هدف موجب انگیزه، حرکت و پویایی دانش آموزان برای دستیابی به موفقیت می شود. وی بیان می کند: برای بالا بردن اعتماد به نفس، انگیزه و غلبه بر استرس، دانش آموزان می توانند جملات مثبتی را بنویسند و آن ها را جلوی چشم شان بگذارند تا هر روز با مرور آن ها به این باور برسند که می توانند از عهده هر امتحانی به خوبی برآیند.

آشپزی

سبزی کوکو شامل کشنیز، جعفری، شوید، تره، پیازچه و کمی نعناع است.

مواد لازم

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به مقدار لازم، تره فرنگی ۲ عدد، اسفناج تازه ۱۷۵ گرم، تخم مرغ ۵عدد، پیازچه ۴ عدد، سبزی کوکو ۱۵۰ گرم (حدود ۳ مشت)، گردو ۲۰ گرم، نمک و فلفل به مقدار لازم.

کوکوی اسفناج

گروه اجتماعی- افراد دیابتی که با مشورت پزشک روزه می گیرند می توانند از این غذا در افطار استفاده کنند.

طرز تهیه تره فرنگی و اسفناج را خرد و پیازچه را ساطوری می کنیم. کمی روغن (حدود یک قاشق) در ماهی تابه می ریزیم تا داغ شود و تره فرنگی های خرد شده را تفت می دهیم. سپس اسفناج خرد شده را به آن می افزاییم و می گذاریم روی حرارت متوسط ۳ دقیقه بماند تا کمی نرم شود. تخم مرغ ها را هم می زنیم و اسفناج، تره فرنگی، پیازچه و سبزی کوکو را به آن می افزاییم.

نمک، فلفل و گردوی خرد شده را به آن اضافه می کنیم. مواد را در ماهیتابه حاوی روغن داغ (روغن حدود ۳ قاشق غذاخوری) می ریزیم و می گذاریم بپزد. آن را پشت و رو می کنیم تا هر دو طرفش سرخ شود.

سلامت نامه

ضرورت توجه به علایم خطر دارویی در بارداری

علوی- مادران باردار باید علایم خطر دارویی در این دوران را جدی بگیرند و از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنند. کارشناس مامایی و سوپروایزر بالینی بیمارستان بنت الهدی گفت: ماه‌های آغاز بارداری به دلیل شکل‌گیری اندام‌های جنین بسیار حساس است و مادران باید حتماً از استفاده خودسرانه از دارو به دلیل تاثیر مستقیم بر جنین پرهیز کنند. «فروزان علوی مقدم» اظهار کرد: استفاده از دارو روی جنین به ویژه در ماه های آغاز بارداری تاثیر مستقیم دارد و اگر فرد از داروی خاصی استفاده می کند، در این دوران باید با نظر پزشک متخصص خود در صورت عوارض بالا آن را ترک کند یا تحت نظر پزشک، روند درمان خود را ادامه دهد.

وی به موضوع افسردگی مادر در این دوران اشاره کرد و گفت: مصرف داروهای ضد افسردگی و آرام بخش در دوران بارداری حتما باید زیر نظر پزشک باشد.

وی با بیان این که برخی داروهای ضد افسردگی عوارض جانبی خیلی کم روی جنین دارند، یادآور شد: مصرف این داروها در سه ماه اول بارداری باید با احتیاط و در کمترین دوز ممکن باشد.

خراسان شمالی نیازمندی های عمومی روز بازار

فروشی یک قطعه باغ

۱۵۰۰ متری دارای سند مادر واقع در جاده سلامت بش قار دانش به فروش میرسد . ۰۹۳۰۳۰۵۸۹۰۰

به دو فروشنده جهت کار در موبایل فروشی بصورت تمام وقت به ادرس بجنورد جنب عکاسی پارس سروش همراهِ نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰

معافه یا و اکذاری سرفقلی مغازه دو نبش خ صفا شرقی جنب بیمه ایران ۰۹۱۵۷۱۸۰۴۶۴ و ۰۹۳۵۹۱۲۷۱۲۴

قربانی

املاک

املاک باغچی خرید و فروش و اجاره املاک خود در اسرع وقت و کوتاه ترین زمان به ما بسپارید محمدعلی پهلوان نبش ایستگاه ۰۹۱۵۵۸۴۶۶۴۷

به یک نفر نیروی کار نیازمندیم. فقط آقا تمام وقت، زیر ۳۰ سال تحصیلات بالای دیپلم ساعت کار ۷:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۲:۳۰ الی ۹ شب حقوق ماه اول ۶۰۰ ماه دوم به بعد ۷۰۰ ۰۹۱۵۸۸۴۵۴۲۸

به یک منشی خانم ترمنال مسافربری تعاونی ۲ مسلط به کامپیوتر با پایه حقوق ماهانه ۳۰۰ نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹

شیخ زاده

به یک نفر بازنشسته آقا دارای مدرک تحصیلی حداقل دیپلم، گواهینامه موتورسیکلت نیازمندیم ۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

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

به یک نفر نیروی آشنا به نرم افزارهای حسابداری نیازمندم ۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵

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

به یک نفر نیروی جوان دارای ضامن معتبرو موتور سیکلت و گواهینامه جهت کار در لوازم یدکی نیازمندم . ۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵

به دونفر بامدرک دیپلم کامپیوتر نیازمندیم. ۰۵۸۳۲۲۳۰۵۱۶

۰۹۱۵۸۸۴۰۱۴۰

به یک نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ۲ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور ۱ نفر همکار خانم دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲

آدرس: چهارراه قیام(۱۵ خرداد)، جنب مبلمان فیروزه، پشت ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک ایران ۰۹۳۴۵۷۵۷۷۶۹

استخدام ۲ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ۱ نفر همکار خانم دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲

آدرس: چهارراه قیام(۱۵ خرداد)، جنب مبلمان فیروزه، پشت ۳ عروسک زرد گروه مشاورین املاک ایران ۰۹۳۴۵۷۵۷۷۶۹

استخدام فوری مراقب کودک باتجربه کافی روابط عمومی بالا باضامن معتبر جهت نگهداری کودک ۵ساله تا ۱۵ هروز بجز تعطیلات حقوق ۵۰۰تومان -تماس ۱۴ تا ۲۲ شریفیان ۰۹۳۷۹۹۶۱۶۷۱

استخدام بازارباب 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 ۰۹۱۵۱۸۶۵۵۲۶

۰۹۱۵۵۸۴۹۰۰۲

به تعدادی نیروی ماهر و نیمه ماهر جهت کار در کارگاه ام دی اف در بجنورد نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۲۰۲۴

استخدام کاربر کامپیوتر باتجربه دبیرستان سارا ۳۲۲۲۴۹۷۹

دعوت به همکاری به تعدادی فروشنده وهمچنین چند نفر کارگر ساده جهت کار در مسلمان فیروزه نیازمندیم. آدرس: بوچرا در روی کوچ، پرفروش، مجتمع بزرگ میدان فیروزه ۲۴۰۰ ۱۸۷ ۰۹۱۵

خرید املاک، خودرو فروش لوازم مستعمل لوازم الکترونیکی لوازم منزل

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف راهی آسان جهت تبلیغات با درج آگهی رایگان ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳