



داد شهروندان از آلودگی های صوتی

علوی



کاربردهای لیموترش

گروه اجتماعی- آب لیموترش می تواند برش های میوه و سبزی را به مدت طولانی نگه دارد. اسید سیتریک موجود در لیمو به محافظت از آن ها در برابر قهوه ای شدن کمک می کند. پاک کننده حاوی لیمو را می توان جایگزین پاک کننده های معمول از مواد شیمیایی و آسیب رسان کرد. برای تمیز کردن آینه ها، پنجره ها و روی میزها می توان از مخلوط آب لیمو و آب معمولی استفاده کرد. با اضافه کردن یک فنجان آب لیمو به لباس شویی، لباس های سفید و تمیزی خواهید داشت. حتی می توان لکه های قرش را با مقداری آب لیمو و نمک پاک کرد. با ترکیب ساده آب لیمو و جوش شیرین می توان دندان های سفید و درخشانی داشت. در یک کاسه کوچک، جوش شیرین و آب لیمو را مخلوط کنید تا حباب ایجاد شود سپس با استفاده از یک اسفنج پنبه ای این ترکیب را به دندان های تان بزنید و اجازه دهید یک دقیقه بماند بعد با مسواک به آرامی آن ها را بشویید.



کمبود ویتامین E

مواد غذایی به تنهایی کمبود ویتامین E را جبران نمی کنند و باید از مکمل ها در کنار رژیم غذایی استفاده کرد. یک داروساز با اعلام این مطلب افزود: ویتامین E یا آلفاتوکوفرول در تولید گلبول قرمز و کمک به عملکرد سیستم گردش خون تاثیر به سزایی دارد. دکتر «داوود داوودی» ادامه داد: حیوانات، زیتون، ذرت، سبزیجات با برگ سبز و جوانه گندم جزو مهم ترین منابع ویتامین E هستند. وی تصریح کرد: این ویتامین به صورت قرص های جویندی، پُرل (قرص های ژله ای) و آمپول در بازار موجود است و با مشورت پزشک و داروساز می توان از آن ها استفاده کرد. وی خاطر نشان کرد: این ویتامین خاصیت ضد پیری دارد و از آسیب غشای سلولی و بافت ها جلوگیری می کند. ویتامین E حاوی آنتی اکسیدان هایی است که اثرات رادیکال های آزاد اشعه ماورای بنفش خورشید را خنثی و به درمان آفتاب سوختگی کمک می کند.

خبر

معاون اشتغال کمیته امداد خبر داد:

اختصاص ۱۳۲ میلیارد تومان اعتبار اشتغال زایی

علوی- ۱۳۲ میلیارد تومان اعتبار برای اجرای طرح های اشتغال زایی طی امسال اختصاص یافت. معاون اشتغال و خودکفایی اداره کل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: از این میزان ۱۴ میلیارد تومان از محل منابع امداد و ۳ میلیارد تومان از محل تسهیلات بانکی تامین شد. «پور رمضان» ادامه داد: همچنین ۸۶ میلیارد تومان از سوی دولت برای مناطق و روستایان محروم اختصاص یافت که فقط ۳۴۰ میلیارد و ۳۴۰ میلیون تومان آن برای اجرای ۴۸ طرح اشتغال جذب شد. وی با بیان این که امیدواریم با همکاری بانک ها اعتبارات خوبی جذب شود، اظهار کرد: روستایان متقاضی دریافت تسهیلات اشتغال می توانند طرح های شان را در قالب محرومیت زدایی و اشتغال زایی به کمیته امداد ارائه دهند تا پس از بررسی توسط کارشناسان در صورت موافقت تسهیلات به آن ها پرداخت شود.

گیاهان دارویی

رفع کننده بیماری های ریوی

علوی- گیاه دارویی «گندنای کوهی» از خانواده نعنای به شکل بوته می روید و دارای مواد موثر دارویی مانند ماروبین، ماروبیول، روغن فرار، کولین، تانن، ساپونین، رزین، موم، ویتامین C، استرول ها و اسید اورنولیک است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: این گیاه مقوی معده، اشتها و صفراور، ضد عفونی و رفع کننده بیماری های ریوی و برونشیت مزمن و سرفه است. «مسعود معماریانی» با اشاره به این که از گیاه گندنای کوهی در استعمال خارجی هم استفاده می شود، اظهار می کند: از این گیاه به عنوان التیام دهنده و ضد عفونی کننده زخم ها استفاده می شود. وی بیان می کند: در پزشکی سنتی از گیاه گندنای کوهی به عنوان تقویت کننده برای افراد مسن، رفع سوء هاضمه، کاهش قندخون و اختلالات عصبی استفاده می شود.



آشپزی

لقمه های تخم مرغی

مواد لازم: فلفل دلمه ای قرمز یک دوم عدد، فلفل دلمه ای سبز یک دوم عدد، تخم مرغ ۳ عدد، آب یک قاشق سوپ خوری، نان تورتیلا ۲ عدد، نمک، فلفل و روغن به مقدار لازم. **طرز تهیه:** ابتدا فلفل دلمه ای ها را رنگینی خرد می کنیم. در یک تابه مقداری روغن می ریزیم و آن را روی حرارت قرار می دهیم تا داغ شود سپس فلفل ها را سرخ می کنیم تا نرم شوند. فلفل های سرخ شده را داخل یک ظرف می ریزیم و کنار می گذاریم. در یک کاسه دیگر تخم مرغ ها را با آب خوب هم می زنیم تا مخلوط شوند و مقداری نمک و فلفل به آن ها می افزاییم. یک تابه نجیب را روی حرارت قرار می دهیم تا داغ شود، سپس مخلوط تخم مرغ را داخل آن می ریزیم. صبر می کنیم تخم مرغ ها بپزند سپس داخل بشقاب می ریزیم و از وسط نصف می کنیم. تکه های تخم مرغ را روی نان های تریل قرار می دهیم و فلفل سرخ شده را روی آن ها می چینیم. نان ها را لول و با خلال دندان سفت می کنیم سپس به تکه های کوچک برش می دهیم.



خراسان شمالی

املاک حیدر حیدری

بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)

۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹ @AmlakeHeidarHeidary

خدمات شهری

فروش ویژه
آجر سفال و لیکا
۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

برندینگ شهری دفتر فنی
و مهندسی ساختمان پاساز
گله-۰۷۸۰۳۲۲۳

استخدام

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

استخدام

به تعدادی شاگرد ساده
و ماهر و اوستا کار برای
کارگاه م دی اف نیازمندیم
۰۹۱۵۸۴۲۰۲۴

استخدام

به یک نفر بازنشسته
آقا دارای مدرک
تحصیلی حداقل
دیپلم، داشتن گواهینامه
موتورسیکلت نیازمندیم.
۰۹۱۵۳۸۶۳۰۵۹

استخدام

به یک منشی جهت کار در
فروشگاه تشک نیازمندیم
۰۹۱۵۷۸۷۲۱۰

مدیر فروش

برای بیمه نیازمندیم.
۰۹۳۶۹۵۰۲۰۱۲

املاک

آپارتمان فروشی

گلستان ۱۱ دو نیش
نوساز کلید نخورده
۱۳۲ متر طبقه اول
و دوم کلا ۴ طبقه ۴
واحد فول امکانات
قیمت ۴۶۲ م سند آزاد
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

آپارتمان فروشی

گلستان ۱۱ دو نیش
نوساز کلید نخورده
۱۳۲ متر طبقه اول
و دوم کلا ۴ طبقه ۴
واحد فول امکانات
قیمت ۴۶۲ م سند آزاد
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

آپارتمان فروشی

گلستان ۱۱ دو نیش
نوساز کلید نخورده
۱۳۲ متر طبقه اول
و دوم کلا ۴ طبقه ۴
واحد فول امکانات
قیمت ۴۶۲ م سند آزاد
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

آپارتمان فروشی

گلستان ۱۱ دو نیش
نوساز کلید نخورده
۱۳۲ متر طبقه اول
و دوم کلا ۴ طبقه ۴
واحد فول امکانات
قیمت ۴۶۲ م سند آزاد
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

رهن و اجاره آپارتمان

طالقاتی کوچه خراسانیان
۴لا طبقه تک واحدی
طبقه سوم ۱۷۰ متری ۳
خواب نوساز فول امکانات
۵۰ م رهن ۱ م اجاره
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

رهن و اجاره آپارتمان

طالقاتی کوچه خراسانیان
۴لا طبقه تک واحدی
طبقه سوم ۱۷۰ متری ۳
خواب نوساز فول امکانات
۵۰ م رهن ۱ م اجاره
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

رهن و اجاره آپارتمان

طالقاتی کوچه خراسانیان
۴لا طبقه تک واحدی
طبقه سوم ۱۷۰ متری ۳
خواب نوساز فول امکانات
۵۰ م رهن ۱ م اجاره
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

رهن و اجاره آپارتمان

طالقاتی کوچه خراسانیان
۴لا طبقه تک واحدی
طبقه سوم ۱۷۰ متری ۳
خواب نوساز فول امکانات
۵۰ م رهن ۱ م اجاره
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

رهن و اجاره آپارتمان

طالقاتی کوچه خراسانیان
۴لا طبقه تک واحدی
طبقه سوم ۱۷۰ متری ۳
خواب نوساز فول امکانات
۵۰ م رهن ۱ م اجاره
۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱