خبر

اجرای طرح غربالگری سلامت ایرانیان از ۲۲ دی

علوی- طرح پایلوت ملی غربالگری سلامت ایرانیان بالای ۳۰ سال به مدت چهار روز از ۲۲ دی آغاز می شود.مدیر اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهارکرد: با توجه به این که غربالگری سلامت یکی از راه های مهم به منظور برنامه ریزی برای ارائه خدمات به جامعه است، طرح ملی غربالگری سلامت ایرانیان همزمان با سراسر کشور در استان اجرا می شود.«رضا فانی» تصریح کرد: تعیین وضعیت بزرگ سالان ایرانی از لحاظ فشار خون، وزن، قد، شاخص توده بدنی و نسبت اندازه دور کمر به دور باسن (WHR) از اهداف این طرح است که این غربالگری برای افراد بالای ۳۰ سال در همه بیمارستان های دولتی و غیردولتی کشور از ۲۲ تا ۲۶ دی امسال انجام می‌شود. وی با بیان این که با اجرای موفق طرح پایلوت، افراد از وضعیت سلامت شان آگاهی بیشتری می‌یابند، افزود: با شناسایی و پیگیری به‌موقع می‌توان از عوارض بسیاری از بیماری ها جلوگیری کرد و علاوه بر آن، به تمام افراد مشارکت کننده در این طرح درخصوص سبک زندگی سالم، مدیریت فشارخون و مدیریت وزن و چاقی آموزش های لازم داده می‌شود و این می‌تواند قدم مؤثری برای ترویج سلامت که مهم ترین دغدغه و وظیفه وزارت بهداشت است، باشد.

نکات خانه داری

نگهداری مربا

بهداشت و سالم ماندن مواد غذایی از عوامل مهم در نگهداری آن هاست. مربا گاهی ممکن است کپک بزند و دلیل اش نگهداری در خارج از یخچال و قفسه های آشپزخانه نیست بلکه علت اصلی آن وجود آب اضافی و رقیق بودن مرباست. اگر کپک مربا سطحی باشد می توانید آن را با دقت جدا کنید اما اگر زیاد باشد، بهتر است مربا را دور بریزید. البته توصیه می شود بعد از برداشتن کپک سطحی بقیه آن را بجوشانید تا هم مربا ضدعفونی شود و هم غلظت آن افزایش یابد. در ضمن هیچ وقت مربا را درون ظرف خیس نریزید.توجه داشته باشید یک نوع قند طبیعی بر اثر اضافه کردن شکر به میوه های ترش برای تهیه مربا، خود به خود تشکیل می شود و جلوی شکرک زدن آن را می گیرد. از هر قابلمه ای می توانید برای پخت مربا استفاده کنید فقط قبل از شروع، مقداری آب در آن بجوشانید و خالی کنید. قابلمه را خالی روی اجاق بگذارید تا آبش تبخیر شود، آن را از روی حرارت بردارید تا سرد شود سپس مراحل پخت مربا را آغاز کنید.

گزارشی بدون روتوش از کارگران سر گذر

شاغول و ماله‌های زنگار زده

لازم نیست با سیلی صورت شان را سرخ کنند، تیغ سرما تا مغز استخوان آن ها را می سوزاند و آتش هم زورش نمی رسد. سرمای صبحگاهی سرگذر روی آتش را کم کرده است اما آن ها مجبورند هر روز صبح این شرایط را تحمل کنند، باور کنید سخت تر از سوز سرما و دود آتش این است که آن ها را سر کار نبرند و با قدم های سنگین نداری به سوی خانه های شان برگردند. کارگران سرگذر هم حکایتی دارند، معلوم نیست استاندار که بنا دارد تا پایان سال همه روستاها را برق‌دار و روشن کند آیا نیش قلمی هم برای روشنایی دل و زندگی این ها خواهد زد؟

صدیقی

سوز سرما تا مغز استخوان نفوذ می کند و به ناچار برای گرم کردن پاهای شان به این طرف و آن طرف می روند و بعضی ها در گوشه ای آتش درست کرده اند و در دود غلیظ آن غوطه ور شده اند تا از سرما در امان بمانند. حتی رانندگان عبوری برای لحظه ای حاضر نیستند شیشه خودروی شان را کمی پایین بدهند تا مبادا سوز سرما به گونه های شان شلاق بزند. از جوان تازه عقد کرده گرفته تا مرد سپید مو در قالب گروه های چند نفری هر روز صبح در حاشیه چهارراه میدان بار بجنورد، چهارراه باسکول و شهرک شاهد گرد هم می آیند و چشم انتظار می ایستند تا شخصی از راه برسد و در ازای انجام کار ساختمانی یا هر چیز دیگر بتوانند روزی حلالی را سر سفره کوچک شان ببرند. به طور کلی وضعیت گرانی فعلی بسیاری از خانواده ها را به کنجی رانده است و در این میان قشر کارگر استان بیشترین فشار ناشی از این شرایط اقتصادی را بر دوش می کشد چون سطح درآمدی این قشر بسیار پایین تر از اقشار دیگر جامعه است و چه روزهایی که سرپرستان این قشر شرمنده خانواده های شان می شوند.

طعم تلخ نداری

یکی از کارگران از نبود کار گلایه می کند و می گوید: بیشتر روزها که به این جا می آیم، کاری پیدا نمی کنم و دست خالی به خانه برمی گردم و شرمنده همسر و بچه هایم می شوم. گذشته از آن روزهایی هم که کار گیرم می آید نمی دانم چطور با مزد اندک زندگی ام را بچرخانم. او از سختی کار می گوید و این که مجبور است هر روز با سن زیادش برای کسب روزی از خانه خارج شود و گاهی دست خالی برگردد.

به تَرَک و زخم روی دست ها و کفش های زهوار در رفته اش اشاره می کند و ادامه می دهد: فرزندم به مدرسه می رود و از خرج کیف و کتابش عاجز هستم و اگر کمک همسایه ها و افراد خیر نبود معلوم نیست چه اتفاقی می افتاد.

«خضری» یکی دیگر از کارگران فصلی و ساختمانی هم با اشاره به تورم و گرانی کنونی از وضعیت بغرنج زندگی اش می گوید و ادامه می دهد: برخی افراد می گویند اگر درس می خواندم اکنون این وضع و روزگارم نبود اما باید بگویم با کدام پول و پشتوانه باید درس می خواندم تا کار مناسب و دولتی پیدا می کردم؟

وی اضافه می کند: پدرم که فقر و نداری را از پدرش به ارث برد و ما خواهر و برادرها را یک شب در میان با شکم گرسنه به رختخواب می فرستاد، چطور می توانست هزینه درس و مدرسه و حتی دانشگاه ما را پرداخت کند؟

وی می افزاید: الان چند روز است با وجود این که صبح تا غروب در این چهارراه از سرما می لرزم نتوانستم سر کار بروم و حتی توان خرید چند عدد نان را ندارم.

البته این درد مشترک اغلب کارگران فصلی و ساختمانی است که هر روز سر چهارراه ها به امید رفتن سر کار حاضر می شوند و در آخر به خاطر رکود و کم شدن کارهای ساختمانی دست خالی و به نوعی سرافکنده به خانه برمی گردند.

«حضرتی» یکی دیگر از کارگران فصلی که طعم بیکاری مزمن و نداری را چشیده است در این باره می گوید: صاحب چند سر عائله هستم و خانه ندارم و با مادرم زندگی می کنم. وی ادامه می دهد: اگر مستمری «بخور و نمیر» مادرم نبود، معلوم نبود باید چگونه و در کجا زندگی می کردم. وی می گوید: بیشتر کارها را انجام داده ام و تجربه دارم و مدام خودم را به آب و آتش می زنم تا لقمه حلالی را سر سفره زن و بچه ام ببرم اما با ادامه شرایط بد اقتصادی و بیکاری بعید می دانم از عهده تهیه نان خالی بر بیایم چه برسد به گوشت و برنج که قیمت آن ها سر به فلک کشیده است.

سبقت برای کار

دیدن صحنه توقف یک خودرو هر رهگذری را به تامل وا می دارد که چطور کارگران به تقلا می افتند و از سر و کول هم بالا می روند تا از بقیه پیشی بگیرند و با به دست آوردن دل صاحب کار شب با دست پر به خانه بر گردند تا بیش از پیش شرمنده خانواده و بچه چشم به راهی که آرزویش شاید خوردن یک پفک باشد نشوند. یکی از کارگران بازمانده از کار روزانه با ناامیدی می گوید: حداقل دولت و مسئولان کاری برای ما بکنند و از بسته های حمایتی به ما هم بدهند تا مشکلات کمی از روی دوش ما برداشته شود. «رحمانی» می افزاید: من الان با حداقل یارانه ای که می گیرم در حاشیه شهر زندگی می کنم و اکثر کارگرهایی که سر چهارراه میدان بار و شهرک شاهد بجنورد می ایستند همین وضع را دارند و به سختی روزگارشان را می گذرانند.

وی ادامه می دهد: خیلی از این کارگرها به دلیل بیکاری و فقر زندگی شان به بن بست و طلاق کشیده شده است و همسران شان حق دارند چون وقتی می بینند حتی نان خشک در خانه پیدا نمی‌کنند به چه امیدی به زندگی ادامه دهند؟

اختصاص سبد کالا

در این باره، معاون اجتماعی اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان شمالی می گوید: تاکنون بیش از ۱۶ هزار نفر از کارگران ساختمانی بعد از طی مراحل قانونی تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی قرار گرفته اند. «ذوقی» می افزاید: با توجه به باز بودن فرایند ثبت نام و تکمیل نشدن سهمیه بیمه کارگران ساختمانی که هنوز موفق به این کار نشده اند، می توانند بعد از مراجعه به انجمن صنفی کارگران و دریافت کارت مهارت فنی و حرفه ای تحت پوشش بیمه‌تامین اجتماعی قرار بگیرند.

وی با بیان این که سهم بیمه پرداختی هر مشمول کارگر ۷ درصد است، اظهارمی کند: آرماتوربندی، گچ کاری، سنگ کاری، اسکلت سازی، لوله کشی، نصب لوازم بهداشتی و ساختمانی، بتن سازی، بتن ریزی، سفت کاری، کاشی کاری، برق کاری و نقاشی جزو کارهای ساختمانی محسوب می شوند و تحت پوشش بیمه قرار می گیرند.

وی درخصوص تعلق گرفتن سبد معیشتی کالا به کارگران ساختمانی بیان می کند: طبق بخشنامه دولت، به افرادی که درآمد آن ها ماهانه کمتر از ۳ میلیون تومان است سبد کالا تعلق می گیرد.

وی خاطر نشان می کند: با توجه به این که اکثر کارگران ساختمانی جزو این طبقه هستند بعد از بررسی و پایش از سوی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مبلغ مورد نظر بر اساس تعداد افراد خانواده از ۱۰۰ تا ۲۵۰ هزار تومان به حساب سرپرست خانوارها واریز می شود.

آشپزی

مواد لازم: پودر بادام ۳۰۰ گرم، شکر یک و نیم پیمانه، آب ۳ چهارم پیمانه، پودر زعفران ۲ گرم، پودر قند ۳۰ گرم، پسته و بادام مقداری برای تزیین.

لوز زعفرانی

طرز تهیه: شکر و آب را می گذاریم بجوشد تا غلیظ شود. وقتی لای دو انگشت لمس کردیم کش‌دار بود می گذاریم خنک شود سپس با همزن می زنیم تا سفید و کش‌دار شود.

زعفران را که با یک قاشق آب دم کرده ایم به آن اضافه می کنیم و کمی با همزن مخلوط می کنیم. پودر بادام و پودر قند را به مواد می افزاییم و مخلوط می کنیم و خمیر را داخل قالب می ریزیم و می گذاریم در فریزر تا خودش را بگیرد سپس از قالب در می آوریم و با پسته و بادام تزیین می کنیم.

گیاهان دارویی

خواص گوجه فرنگی

علوی- گوجه فرنگی به شکل بوته می روید. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را سولانین، ساپونین، مواد رنگی، ماروتن، اسید مالیک و املاح معدنی ذکر کرد و افزود: گوجه فرنگی خواص درمانی متعددی دارد که از جمله آن ها می توان به ضد درد، به ویژه رفع کننده درد مفاصل، دفع سنگ های کلیه و ناراحتی های دهان و گلو اشاره کرد.

«مسعود معماریانی» ادامه داد: گوجه فرنگی برای رفع ورم مفاصل به ویژه روماتیسم، نقرس، دفع سنگ کلیه، تصفیه خون و گلو درد موثر است. وی اظهارکرد: همچنین از این گیاه به عنوان ضد عفونی کننده دستگاه گوارش و در استعمال خارجی برای معالجه آکنه و جوش صورت استفاده می شود.

روزنامه خراسان شمالی — نیازمندی های عمومی — روز بازار

خدمات شهری

فروش ویژه آجر سفال و لیکا ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

برندینگ شهری دفتر فنی و مهندسی ساختمان پاساژ گلها- ۳۲۲۳۰۷۸۰

استخدام

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

به تعدادی شاگرد ساده و ماهر و اوستا کار برای کارگاه ام دی اف نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۲۰۲۴

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

دونفرنیروآقاجهت کاردرنمایشگاه اتومبیل با پورسانت عالی ۰۹۱۵۵۸۴۵۷۰۵

دعوت به همکاری به دو نفر مربی پاره وقت با حداقل مدرک فوق دیپلم تأسیسات در آموزشگاه فنی و حرفه ای خانه تأسیسات نیازمندیم. مهمانی ۰۹۱۵ ۱۸۹ ۴۸ ۲۴

به یک نفر منشی دارای روابط عمومی قوی برای کار دفتری نیازمندم ابتدای خیابان خرمشهر پلاک ۱۷ . ساعت تماس ۱۰ الی ۱۲ صبح ۳۲۴۱۴۵۲۵

منشی با روابط عمومی بالا و مسلط به آفیس جهت کار در شرکت مهندسی بجنورد نیازمندیم .ساعت کاری ۸ الی ۱۴ ۰۵۸۳۲۲۵۲۹۹۹

استخدام مدیرداخلی با تجربه خانم،جهت آموزشگاه زبان واقع دردبیرستان سارا ۳۲۲۲۴۹۷۹

به چند نفر نیروی چرخکار زنانه دوز مجرب و باسابقه نیازمندیم ۳۲۲۶۳۹۱۴ ۰۹۱۵۳۸۶۵۸۸۶ صحتی

اگهی استخدام :شرکت پخش موادغذایی دربجنورد نیازبه تعدادی بازاریاب دارد مزایا:حقوق وپورسانت به اضافه بیمه ۰۹۹۰۰۸۹۰۴۳۰

به یک همکار بامدرک تحصیلی دیپلم کامپیوتر نیازمندیم. ۰۹۱۵۳۸۶۳۰۵۹

مجتمع آموزشی کوشا استخدام مدرس و مدیر آموزش خانم، کارشناسی ارشد، باتجربه در زمینه آموزش زبان های خارجه چهارراه مخابرات، خیابان دوچنار، جنب مسجد موسی بن جعفر- ۳۲۲۲۴۵۱۲

استخدام

تاپیس Topics

نمایندگی محصولات تاپیس در بجنورد برای تکمیل و گسترش واحد فروش به تعدادی بازاریاب خانم و آقا به صورت تمام وقت و نیمه وقت نیازمند است .

با حقوق ثابت و پورسانت بالا

آدرس : ۳۲ متری شهدا – خیابان گلستان

۰۹۱۵ ۰۸۹ ۴۰۰۷

۰۹۳۵ ۷۹۹ ۴۰۰۷

استخدام :به یک نیروی مجرب آشنابه امورحسابداری باروابط عمومی بالا دریک شرکت معتبربه صورت یک شیفت نیازمندیم. ۰۹۰۳۹۷۰۰۹۶۸شرافتی

به یک فروشنده خانم باروابط عمومی بالانیازمندیم بین دهخدا۴و۶فروشگاه پوشین همت

به یک همکار جهت فروش نیازمندیم حقوق :توافقی ۰۹۱۵۵۰۷۴۲۴۸

املاک

مشاور املاک شاکری در باقرخان ۱ در خدمت هم محله ایهای گرامی و مردم بجنوردجهت خرید و فروش و رهن و اجاره با کد رهگیری میباشد تلفنهای هماهنگی ۰۹۱۵۱۸۴۸۱۶۵ ۰۹۱۵۹۸۴۱۵۶۲

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

آپارتمان فروش گلستان ۱۱ ، ۵ طبقه ۵ واحد ۴۰ متری ۳ خواب کلا ۵ طبقه تک واحدی فول امکانات فی ۴۶۰ م پرداخت در ۳ مرحله مدت دار تحویل ۳ ماهه ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

املاک حیدر حیدری

بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)

@AmlakeHeidarHeidary ۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹

آپارتمان۱۲۲متر میرزا کوچک خان قیمت توافقی ۰۹۱۵۷۸۸۷۰۰۶هادی حصاری

به یک منشی خانم جهت کاردر قالیشویی نیازمندیم. ۰۹۳۰۵۸۴۷۷۴۷

زمین فروشی مثلث طلایی بین چهارراه تختی و میدان تختی و میدان cng ۲۰۰ متر دهنه ۸ دو بر (دو کله) پروانه ۳ طبقه میدن قیمت ۴۳۰ م ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

باغ فروشی حاشیه جاده اسفراین، بعد از کلاته نقی ۷۰۰ متر ماشین رو دارای درختان گردو، سیب و ... فنس کشی شده بدون آب قیمت ۷۰ م تخفیف پای قولنامه ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

دو دهنه مغازه تجاری فروشی حاشیه خیابان ۳۲ متری شهدا از زمینهای ارتش متراژ زمین ۱۸۷ متر دهنه ۸.۵ هر مغازه ۶۰ متر همکف و ۲۰ متر بالکن و ۴۰ متر حیاط دارد شیشه سکوریتی و کرکره برقی و کاشی و سرامیک ۲ سال ساخت قیمت ۱۹۰۰ میلیارد تخفیف دارد ۰۹۱۵۸۸۴۰۰۲۷

زمین فروشی حاشیه جاده باباامان بعد از پمب بنزین ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

هفت قطعه زمین سنددار ۱۷۰متری در شرق سپاه. احمد آباد۲ .کوچه جلال احمد۱۲.فروشی متری ۲۵۰ معاوضه با ماشین ۰۹۱۹۶۲۹۹۰۲۶

دامداری فروشی در مجتمع گاوداران دو نبش ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

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

فروش ویلایی کلنگی (در مرکز شهر) شهید بهشتی شمالی بعد از مسجد انقلاب روبروی بانک سپه مرکزی کوچه صالح متراژ ۳۴۳متر دارای پروانه ۶ واحدسند ۶ دانگ و امتیازات کامل کوچه ۸ متری در حال حاظر و بعد از عقب نشینی ۱۰متری دارای دهنه ۱۴ متر دارای وام بافت فرسوده برای ۶ واحدهر واحد ۴۰ میلیون و ۴۰ میلیون وام برای زلزله فی ۵۱۰ میلیون تومان ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

پیش فروش کوی بهداری طبقه اول ۱۰۰ متری دو خواب کلا ۳ طبقه ۶ واحد قیمت ۳۵۰ م پرداخت در ۳ مرحله ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

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