

۷ سال اول



مقررات منزل

گروه اجتماعی- بسیاری از والدین معتقدند: بچه بیشتر از توضیح شنیدن، نیازمند تحکم و قانون پذیری است. این درست است که باید چارچوب های رفتاری را به فرزندان آموخت اما واقعیت این است که بچه ها وقتی توضیحاتی را برای وضع یک قانون می شنوند، عملکرد و همکاری بهتری دارند. روان شناسان معتقدند: والدین باید همواره به نیازهای زمینه ای کودک توجه کنند و به او اطلاعات و دلایل خود را برای او توضیح دهند. مثلاً اگر روی دیوار خط خطی یا نقاشی می کند برای او توضیح دهید که ما چرا فقط از کاغذ برای نقاشی و رنگ کردن استفاده می کنیم و چرا باید در حفظ و نگهداری خانه تلاش کنیم؟ سعی کنید به جای بگو مگو با بچه ها، دلیل رفتار او را بفهمید. اگر کودک خشمگین است و پر خاشگری می کند باید حواسش را پرت و با یک بازی و سرگرمی او را مشغول کرد یا به او آموزش داد که راه های بهتری برای تخلیه خشم اش وجود دارد. باید برای کودک توضیح دهید و به طور واضح به او بگویید که انتظار چه رفتاری را دارید. قوانینی را برای تماشا کردن تلویزیون، مرتب کردن اتاق و بازی وضع کنید و به جای دستور دادن به او قدرت انتخاب دهید. در اجرای قانون محکم باشید اما گاهی که کودک خسته است یا پس از اتمام وقتش برای تماشای تلویزیون در حالی که کارتون مورد علاقه اش در حال پخش است، به او اجازه بدهید باز هم آن را تماشا کند.



الو پزشك

خانم ها بخوانند

درمان يك بیماری رایج بین زنان

گروه اجتماعی- کیست تخمدان یکی از رایج ترین بیماری های زنان است که علت آن از دیدگاه طب سنتی ایران، تجمع بلم در اطراف تخمدان و سردی مزاج این اندام است. یک پزشک طی سنتی در این باره توضیح می دهد: عامل موثر دیگر در ایجاد تجمع چربی در شکم و پهلوها، خوردن غذاهای دارای طبع سرد است. دکتر «سیمین جان نثار» ادامه می دهد: این کیست ها در اندازه های مختلف دیده می شود. به گفته وی، نخستین کار برای درمان این بیماریان در مکتب طب ایرانی اصلاح تغذیه و سبک زندگی است. وی برای درمان این بیماری، بیماران را از مصرف غذاها و خوراکی هایی مانند قارچ، گوجه فرنگی، خیار، بال و گردن مرغ، شکلات، کاکائو، ماست و دوغ منع می کند و می گوید: بهتر است فعالیت های ورزشی به طور منظم انجام و داروهای گیاهی زیر نظر پزشک طب سنتی مصرف شود.

چوب حراج به سلامتی مردم در فضای مجازی

کانال های دروغگو

گروه اجتماعی

هر روز کانال های مجازی مختلف مانند قارچ رشد می کنند و با عضوگیری و تبلیغات مختلف درصدد جذب مشتری و مخاطب هستند. فضای مجازی فرصتی را برای تبلیغات مختلف و جذب مخاطبان فراهم آورده است که بسیاری از افراد بدون هزینه کردن به راحتی می توانند کالاهای مورد نظر خود را به فروش برسانند. در این میان عده ای هستند که برخی کانال ها را مدیریت می کنند و شاید از مبادی رسمی مجوز ندارند و از آن جایی که مشتریان اطلاع چندانی از این روند ندارند، جذب آن ها و تبلیغات شان می شوند. امروزه به وفور به چشم می خورد که برخی شهروندان به ویژه بانوان، مجذوب تبلیغات خوش رنگ و لعاب لوازم آرایشی و بهداشتی شده اند و بدون آن که این وسایل را از نزدیک ببینند و از مارک ها و برندهای آن ها اطمینان حاصل یا آن ها را تست کنند، به خریداری آن ها اقدام می کنند و در این میان برخی ممکن است دچار مشکلاتی شوند. یکی از شهروندان بجنوردی با اشاره به این که از طریق دوستانش با یکی از کانال های عرضه مواد آرایشی و بهداشتی آشنا شده است، می گوید: دوستم از برخی محصولات آرایشی این کانال استفاده کرده بود و رضایت داشت به همین دلیل به من پیشنهاد داد تا کالاهای آرایشی و بهداشتی مورد نظرم را از این کانال تهیه کنم. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: دوستم چندین بار از وسایل مختلف این کانال استفاده کرده

بود و هر بار بدون کوچک ترین معطلی اجناس مورد نظر طبق ادعای مدیر کانال از یکی از کشورهای مرزی به دستش می رسید. وی می افزاید: من در چندین بار خرید از مصرف برخی اجناس رضایت کامل داشتم اما وقتی یک بار جعبه یکی از کالاها را به یک فروشنده معتبر لوازم آرایشی نشان دادم، با اشاره به نداشتن هولوگرام من را از تقلبی بودن کالا مطلع کرد و متوجه شدم کالای تقلبی را به قیمت اصل خریداری و استفاده کرده ام. یکی دیگر از شهروندان هم از افزایش این گونه کانال ها نگران است و می گوید: امروزه تعداد کانال ها و فضاهای مجازی که اجناس تقلبی را عرضه می کنند بسیار زیاد شده است و هر قدر به دختر جوانم گوشزد می کنم از آن ها خرید نکند اما مخالفت می کند و عقیده دارد این کانال ها همان اجناسی را که در فروشگاه ها عرضه می شود، به قیمت مناسب به فروش می رسانند. وی می گوید: اگر مدیران این کانال ها تحت نظارت نهادهای بهداشتی فعالیت می کردند، شهروندان با اطمینان خاطر بیشتری می توانستند از آن ها خرید کنند در حالی که به نظر می رسد چنین نظارت هایی وجود ندارد و از طرف دیگر صاحبان بسیاری از این کانال ها در شهرهای دیگر زندگی می کنند و در همه شهرهای کشور عضو دارند و حتی امکان دیدن اجناس از نزدیک وجود ندارد. وی می گوید: این که خریدار پول را به حساب آن ها واریز کرد، چند روز بعد کالای مورد نظر به دستش می رسد و امکان پس دادن آن وجود ندارد. شهروندی دیگر هم اظهار می کند: برخی

انواع برندها متأسفانه امروزه به صورت شبکه ای مدیریت می شود و سر شاخه های آن ها هر کدام جداگانه در فضای مجازی بازار کسب و کار برای خود راه انداخته اند. وی ادامه می دهد: با آن که بر قیمت گذاری این گونه کالاها در فضای مجازی نظارتی نمی شود و از طرف دیگر نمی توان از کیفیت آن ها اطمینان حاصل کرد ولی برخی خانم ها صرفاً برای به کار بردن اجناس مارک و معروف از آن ها خرید می کنند. یکی دیگر از بانوان که با یکی از فروشنده های این کالاها در خط واحد آشنا شده بود، اظهار می کند: به طور اتفاقی با یکی از فروشندگان اجناس بهداشتی و آرایشی آشنا شدم که شماره تماس و آدرس محل کار مرا پرسید و چند روز بعد بعضی از کالاهای خود را برای عرضه آورد و چند قلم خریداری کردم و به عضویت کانالش درآمدم، او وعده داد اگر ۱۰ نفر دیگر را به این کانال وارد کنم از تخفیف های خوبی بهره مند خواهم شد. وی ادامه می دهد: همین آشنایی سبب شد هر ماه بخشی از حقوقم را صرف خرید کالاهایی که ادعا می کرد تخفیف خورده است، کنم ولی پس از مدتی توسط یکی از آشنایانم متوجه شدم اجناس عرضه شده کیفیت مطلوبی ندارد و قیمت آن ها بسیار زیاد است. مدیر نظارت بر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درخصوص فعالیت کانال های تلگرامی می گوید: فروشندگان این گونه کانال ها باید برای عرضه محصولات داخلی و خارجی از غذا و دارو مجوز بگیرند و از تبلیغات فریب

دهنده و اغوا کننده خودداری کنند. دکتر برترانی زاده با بیان این که فضای مجازی به طور مرتب رصد می شود، ادامه می دهد: متأسفانه در بیشتر موارد دیده می شود که در فضای مجازی کالاهای تقلبی، غیرمجاز و قاچاق با قیمت های بالا به فروش می رسد و با پلیس فتا و دادستانی جلسه ای برگزار شد مبنی بر این که وب گردی کنیم و هفته ای یکی، دو بار این کار را انجام می دهیم و بازار مجازی را کنترل می کنیم. وی اظهار می کند: اگر مردم در این زمینه شکایتی دارند به ما گزارش دهند تا پیگیری ها و برخوردهای لازم انجام شود. البته وی تعداد شکایت ها را در این خصوص کم می داند و آن را ناشی از نداشتن آگاهی برخی شهروندان درباره حقوق خود ذکر می کند و می افزاید: متأسفانه مردم در این خصوص شکایت ندارند و اگر کالایی اثر سوء داشته باشد، شکایت نمی کنند که در این زمینه باید اطلاع رسانی ها افزایش یابد تا چنانچه برای خرید کالایی از فضای مجازی تردید دارند قبل از خرید از ما استعلام بگیرند. وی با بیان این که حمل این کالاهای غیر مجاز از طریق پیک و اداره پست انجام می شود، خاطرنشان می کند: در کار گروهی مصوب شده است که به کارشناسان اداره پست آموزش داده شود و موارد این چنینی را شناسایی و از توزیع آن ها جلوگیری کنند. وی همچنین فروش برخی کالاهای شرکت های هرمی را به عنوان یک تهدید می داند و از برگزاری جلسه ای در فرمانداری و استانداری خبر می دهد تا راهکارهایی برای ممانعت از این نوع خرید و فروش ها اندیشیده شود.

آشپزی



مواد لازم

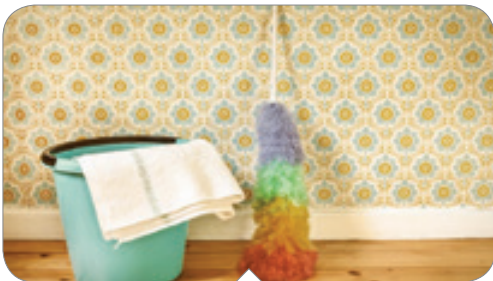
بیسکویت ۲۰۰ گرم، خامه صبحانه ۲۰۰ گرم، پنیر ماسکارپونه یا خامه ای ۲۰۰ گرم، کره ۸۰ گرم، پودر زلاتین ۱۰ گرم، آب یک سوم پیمانه، پودر قند ۵ قاشق غذاخوری، وانیل یک هشتم قاشق چایخوری و پودر زله یا طعم دلخواه به مقدار لازم.

چیز کیک یخچالی

طرز تهیه

بیسکویت را پودر و با کره آب شده کاملاً مخلوط می کنیم. مخلوط کره و بیسکویت را داخل قالب کمر بندی می ریزیم و سطح اش را صاف می کنیم و در یخچال می گذاریم. خامه، پنیر، پودر قند و وانیل را با همزن خوب مخلوط می کنیم تا یکدست شود. ژلاتین و آب را داخل یک قابلمه می ریزیم، روی حرارت قرار می دهیم و هم می ریزیم سپس آن را به مخلوط خامه و پنیر اضافه می کنیم. مایه را کاملاً روی بیسکویت پخش می کنیم و ۲ ساعت داخل یخچال می گذاریم. سپس روی آن را با حدود یک لیوان مایع زله ای که آماده کرده ایم می پوشانیم و دوباره در یخچال می گذاریم سپس سرو می کنیم.

نکات خانه داری



نظافت کاغذ دیواری

گروه اجتماعی- برای نظافت کاغذ دیواری قبل از هر چیز باید به جنس آن توجه و از راه های مناسب استفاده کرد زیرا عمرش را افزایش و هزینه تعویض و خرید مجدد را کاهش می دهد. برای تمیز کردن آن هایی که غیر قابل شست و شو هستند بهتر است از خمیر کاغذ دیواری استفاده شود. آن را به شکل توپ در بیاورید، به سطح مورد نظر بمالید و اجازه دهید خشک شود سپس بکنید. سر نرم جاروبرقی می تواند عالی عمل کند و برای تمام مدل های کاغذ دیواری با بافت های متفاوت قابل استفاده است. از بالا به پایین و هر قسمت را دو بار بکشید. برای این که هنگام کشیدن جاروبرقی آسیبی به کاغذ دیواری وارد نشود یک پارچه سفید به آن ببندید.

استخدام

به یک منشی خانم آشنا به کامپیوتر یا نرم افزار محک نیاز مندیم حقوق ماهیانه یک میلیون تا یک ودویست خ نیروگاه سر کوچه قدرتی فروشگاه صنعت ومعدن فیاضی ۰۹۱۵۵۸۶۳۶۶۴

به یک کار گر ماهر بلوک زن نیاز مندیم ۰۹۳۵۱۲۲۰۵۱۳

قابل توجه افراد جویای کار در بجنورد و مشهد اگر به دنبال یک کار خوب میگردید رزومه خود را به این شماره پیامک کنید ۰۹۱۵۷۷۶۷۸۶۸

به یک تعمیر کار لوازم خانگی اعم از بخاری کولر جارو برقی لباس شویی وغیره نیاز مندیم تماس ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴ ملکش نبش سیدالشهدای ۱۰ تعمیرات یادگاری

به یک نفر شاگرد نوجوان جهت کار دائمی در لوازم یدکی نیاز مندم . ۰۹۳۸۹۰۶۱۸۸۵

استخدام فوری یک نفر با روابط عمومی قوی دارای دیپلم ترجیحا جهت امور اداری شرکت پخش مواد غذایی دفتر مرکزی و ساکن بجنورد حقوق بیمه و مزایا قانون کار نیاز مندیم تماس ۱۳ الی ۲۲ احمدی نیا ۰۹۳۶۱۱۰۱۶۸۷

املاک

هر دوشنبه باشماست روز بازار خراسان شمالی شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۳۳

فروش واحد ۱۰۶ متری چهارراه میدان بار ،باغ مطهری مجتمع شهرداری طبقه چهارم آسانسور انباری تراس پارکینگ دارد هفت سال ساخت نور عالی.سند در رهن شهرداری.متری۳م دارای حدود ۴م وام که کسر میشود ۰۹۱۲۰۳۰۴۴۱۹

باغ وویلا یی فروشی۱۳۰۰ متر کل باغ ۹۰ متر بنای ویلا دارای استخر موقعیت عالی حاشیه جاده اصلی ۴۰۰متر بعداز کوه کمر دارای راه مستقل وپارکینگ امتیاز برق وگاز ومجوز معاوضه باخانه، ماشین ۰۹۱۵۸۸۸۲۷۱۸

فروش پایان کار نیست آغاز یک تعهد جدید است. گروه مشاورین املاک ایران، متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی با جمعی از کارشناسان و متخصصان امور ملکی، در تمام ساعات شبانه روز، آماده ارائه خدمات به هم استانی ها و همشهریان عزیز و گرامی، می باشد. اعتماد شما، اعتبار و افتخار ماست.

آدرس: مابین میدان فردوسی و میدان کارگر، نبش چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)، پشت سه عروسک زرد، جنب بانک توسعه تعاون ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد

مشاورین املاک دانیال با داشتن کادری مجرب شامل کارشناسان حقوق و مهندس عمران دارای پروانه نظارت پایه سازمان نظام مهندسی ساختمان آماده ارائه خدمات در زمینه خرید. فروش. رهن و اجاره ومشارکت در ساخت میباشد. قویدل ۰۹۱۵۹۸۴۹۹۰۱ قلی زاده ۰۹۱۵۳۸۴۷۹۸۷ آدرس خیابان شریعتی شمالی خیابان وداد نبش وداد ۱

مشاور املاک اکرمی ملک شمارا در صورت نیاز فوراً میفروشیم به ویژه در حاشیه خیابانهای اصلی شهر ۰۹۱۵۵۸۴۱۲۳۷

فروشی یک حلقه چاه کشاورزی بادبی پنج لیتر در ثانیه با پروانه بهره برداری و ۲۰ هکتار زمین سند شش دانگ ۸۰ متر بنای مسکونی، امتیازات آب شرب ، برق، تلفن، گاز، بفروش میرسد . ۰۹۱۵۱۸۷۵۱۲۳

باغ فروشی، موقعیت عالی جاده شهرک گلستان، حاشیه جاده گاز شامل دو قسمت به شرح ذیل میباشد: الف: ۱۰۰۰ متر حاشیه جاده گاز با دهنه حدود ۲۵ که جداگانه نیز به مبلغ ۳۵۰ م به فروش می رسد. ب: ۱۰۰۰ متر پشت قطعه مذکور در بالا که جداگانه به ۱۵۰ م به فروش می رسد. باغ شامل انواع مختلف درختان، خانه باغ، دور دیوار بتنی، استخر، تمام امتیازات آب، برق، گاز، متراژ کل باغ شامل ۲ قطعه است که ۲۰۰۰ متر می باشدو مجموعا به مبلغ ۵۰۰ م به فروش می رسد. شیرزاد ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف

راهی آسان جهت تبلیغات

با درج آگهی رایگان

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳

روز بازار

خرید
املاک، خودرو فروش
لوازم مستعمل
لوازم الکترونیکی
لوازم منزل