

سلامت نامه



خوب یا بد گیاه خواری

گروه اجتماعی- امروزه رژیم گیاه خواری بین برخی افراد رواج یافته است و آن ها برای حفظ سلامتی خود درصدد برخورداری از یک رژیم غذایی سالم هستند.برخی افرادی که به این گونه رژیم ها رو آورده اند، عقیده دارند: مصرف گوشت به ویژه گوشت قرمز تهدید جدی برای سلامتی محسوب می شود و از سوی دیگر این ماده دارای هورمون ها و آنتی بیوتیک است اما گیاه خواری چنین خطراتی را ندارد.مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی رژیم گیاه خوری را حاوی مقادیر زیادی فیبر، اسید فولیک، ویتامین های C وE، پتاسیم، منیزیم و فیتوکمیکال می داند و می گوید: حذف همه محصولات حیوانی از رژیم غذایی خطر کمبود بعضی از ترکیبات تغذیه ای خاص مانند ویتامین های B۱۲ و D، کلسیم را افزایش می دهد مگر این که گیاه خواران به صورت دایم غذاهایی را که با این مواد مغذی غنی شده اند مصرف یا مکمل غذایی مناسب دریافت کنند.

به گفته «علیزاده»، رژیم های گیاه خوار می مقدار زیادی فیبر و تراکم کالری کمی دارند و ممکن است قبل از این که مقدار کافی انرژی توسط شخص گیاه خوار دریافت شود، احساس سیری کند که ممکن است در تامین انرژی برای برخی گروه های سنی و فیزیولوژیک مشکل ایجاد کند.

دوربین اجتماعی



از ماست که بر ماست

علوی- مدام از حقوق شهروندی حرف می زنیم و به یاد می آوریم که حق هر یک از ما در کجایا ضایع شده است. می گوئیم قانون چیز خوبی است و مدام آن را برای دیگران دیکته می کنیم اما وقتی پای عمل می رسد، یک جای کار می لنگد. با دست خودمان انگار کمر به نابودی برخی چیزها بسته ایم؛ از آلودگی محیط زیست گرفته تا مشکلات دیگر که آن ها را ایجاد می کنیم.



محصولات بی نام و نشان در ویترین یک خیابان

حراج فله ای سلاهِت

غذایی و خشکبار فله ای وجود دارد که به جز برخی مواد غذایی مانند ترشی بقیه مواد رو باز و در معرض آلودگی است. وی می افزاید: بارها پیش آمده است که تمایل داشته ام از این مواد خریداری کنم اما از آن جایی که می بینم این مواد لواشک، ماست خشک، مغز گردو، پسته ای مختلف ریخته و پشت و پشت ویتترین مغازه نه چندان بزرگش گذاشته است. با این که مغزه، لواشک ها و قره قروت ها در محفظه شیشه ای نگهداری می شوند اما در آن ها باز است و هر از گاهی حشره ای روی این مواد می نشیند.

با این وجود برخی خانم ها که برای خرید آمده اند، با شنیدن صدای بلند فروشنده دقایقی جلوی مغازه می ایستند، بعضی از خشکبار را می چشند و درباره کیفیت آن نظر می دهند و برخی با کمی چانه زدن خرید می کنند.

کمی بالاتر که می روم مغازه دیگری را با همین شکل و شمایل می بینم که او نیز انواع خوراکی و خشکبار قابل عرضه را در حاشیه پیاده رو و در معرض دید خریداران گذاشته است و گاهی اوقات که مقداری از آن ها را بر می دارد و به مشتری می دهد، یادش می رود روکش پلاستیک آن ها را بگزدارد و خشکبار با گرد و غبار و آلودگی خیابان و دود خودروها مخلوط می شود و به خورد مشتریان می رود.

یک شهروند بجنوردی که مقداری خشکبار خریداری کرده است، می گوید: به مغازه های متعددی مراجعه کردم تا از کیفیت و شیوه عرضه مناسب خشکبار مطمئن شوم اما برخی از آن ها خشکبار

و حیوانات را در معرض گرد و غبار و آلودگی گذاشته بودند و به ناچار مقداری از هر کدام خریدم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، اظهار می کند: برخی مواد غذایی مانند کشمش و خرما قابل شست و شو هستند اما موادی مانند لواشک، ماست خشک، مغز گردو، پسته و بادام زمینی قابل شست و شو نیستند و ناچار هستیم آن ها را به همان شکل مصرف کنیم. یکی از بانوان که به گفته خودش همیشه سعی می کند از خشکبار بسته بندی شده استفاده کند، می گوید:

عرضه خشکبار به صورت فله ای و در شرایط غیر بهداشتی به سلامتی آسیب زیادی می زند و باعث ناراحتی های گوارشی می شود. وی ادامه می دهد: با این که بیشتر مردم حبوبات را به صورت فله ای تهیه می کنند و قابل شست و شو است اما ترجیح می دهم از نوع بسته بندی آن استفاده کنم زیرا برخی مواد فله ای مدت ها کنار خیابان می مانند و انواع آلودگی را به خود جذب می کنند. این شهروند می افزاید: وقتی به یکی از این فروشندگان اعتراض کردم که چرا مواد غذایی و خشکبار را در معرض گرد و غبار قرار داده است؟ گفت که همه مواد غذایی اش دارای روکش پلاستیکی هستند و فقط گاهی اوقات پیش می آید که مشتریان روکش ظرف های بزرگ خشکبار را کنار می زنند تا از کیفیت آن ها اطمینان پیدا کنند و این ظرف ها به همان حالت روباز باقی می مانند. اما یکی دیگر از شهروندان می گوید: در مسیر خانه ام تعداد زیادی فروشگاه مواد

غذایی و خشکبار فله ای وجود دارد که به جز برخی مواد غذایی مانند ترشی بقیه مواد رو باز و در معرض آلودگی است. وی می افزاید: بارها پیش آمده است که تمایل داشته ام از این مواد خریداری کنم اما از آن جایی که می بینم این مواد لواشک، ماست خشک، مغز گردو، پسته ای مختلف ریخته و پشت و پشت ویتترین مغازه نه چندان بزرگش گذاشته است. با این که مغزه، لواشک ها و قره قروت ها در محفظه شیشه ای نگهداری می شوند اما در آن ها باز است و هر از گاهی حشره ای روی این مواد می نشیند.

با این وجود برخی خانم ها که برای خرید آمده اند، با شنیدن صدای بلند فروشنده دقایقی جلوی مغازه می ایستند، بعضی از خشکبار را می چشند و درباره کیفیت آن نظر می دهند و برخی با کمی چانه زدن خرید می کنند.

کمی بالاتر که می روم مغازه دیگری را با همین شکل و شمایل می بینم که او نیز انواع خوراکی و خشکبار قابل عرضه را در حاشیه پیاده رو و در معرض دید خریداران گذاشته است و گاهی اوقات که مقداری از آن ها را بر می دارد و به مشتری می دهد، یادش می رود روکش پلاستیک آن ها را بگزدارد و خشکبار با گرد و غبار و آلودگی خیابان و دود خودروها مخلوط می شود و به خورد مشتریان می رود.

یک شهروند بجنوردی که مقداری خشکبار خریداری کرده است، می گوید: به مغازه های متعددی مراجعه کردم تا از کیفیت و شیوه عرضه مناسب خشکبار مطمئن شوم اما برخی از آن ها خشکبار

و حیوانات را در معرض گرد و غبار و آلودگی گذاشته بودند و به ناچار مقداری از هر کدام خریدم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، اظهار می کند: برخی مواد غذایی مانند کشمش و خرما قابل شست و شو هستند اما موادی مانند لواشک، ماست خشک، مغز گردو، پسته ای مختلف ریخته و پشت و پشت ویتترین مغازه نه چندان بزرگش گذاشته است. با این که مغزه، لواشک ها و قره قروت ها در محفظه شیشه ای نگهداری می شوند اما در آن ها باز است و هر از گاهی حشره ای روی این مواد می نشیند.

با این وجود برخی خانم ها که برای خرید آمده اند، با شنیدن صدای بلند فروشنده دقایقی جلوی مغازه می ایستند، بعضی از خشکبار را می چشند و درباره کیفیت آن نظر می دهند و برخی با کمی چانه زدن خرید می کنند.

کمی بالاتر که می روم مغازه دیگری را با همین شکل و شمایل می بینم که او نیز انواع خوراکی و خشکبار قابل عرضه را در حاشیه پیاده رو و در معرض دید خریداران گذاشته است و گاهی اوقات که مقداری از آن ها را بر می دارد و به مشتری می دهد، یادش می رود روکش پلاستیک آن ها را بگزدارد و خشکبار با گرد و غبار و آلودگی خیابان و دود خودروها مخلوط می شود و به خورد مشتریان می رود.

یک شهروند بجنوردی که مقداری خشکبار خریداری کرده است، می گوید: به مغازه های متعددی مراجعه کردم تا از کیفیت و شیوه عرضه مناسب خشکبار مطمئن شوم اما برخی از آن ها خشکبار

و حیوانات را در معرض گرد و غبار و آلودگی گذاشته بودند و به ناچار مقداری از هر کدام خریدم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، اظهار می کند: برخی مواد غذایی مانند کشمش و خرما قابل شست و شو هستند اما موادی مانند لواشک، ماست خشک، مغز گردو، پسته ای مختلف ریخته و پشت و پشت ویتترین مغازه نه چندان بزرگش گذاشته است. با این که مغزه، لواشک ها و قره قروت ها در محفظه شیشه ای نگهداری می شوند اما در آن ها باز است و هر از گاهی حشره ای روی این مواد می نشیند.

با این وجود برخی خانم ها که برای خرید آمده اند، با شنیدن صدای بلند فروشنده دقایقی جلوی مغازه می ایستند، بعضی از خشکبار را می چشند و درباره کیفیت آن نظر می دهند و برخی با کمی چانه زدن خرید می کنند.

کمی بالاتر که می روم مغازه دیگری را با همین شکل و شمایل می بینم که او نیز انواع خوراکی و خشکبار قابل عرضه را در حاشیه پیاده رو و در معرض دید خریداران گذاشته است و گاهی اوقات که مقداری از آن ها را بر می دارد و به مشتری می دهد، یادش می رود روکش پلاستیک آن ها را بگزدارد و خشکبار با گرد و غبار و آلودگی خیابان و دود خودروها مخلوط می شود و به خورد مشتریان می رود.

یک شهروند بجنوردی که مقداری خشکبار خریداری کرده است، می گوید: به مغازه های متعددی مراجعه کردم تا از کیفیت و شیوه عرضه مناسب خشکبار مطمئن شوم اما برخی از آن ها خشکبار



آشپزی

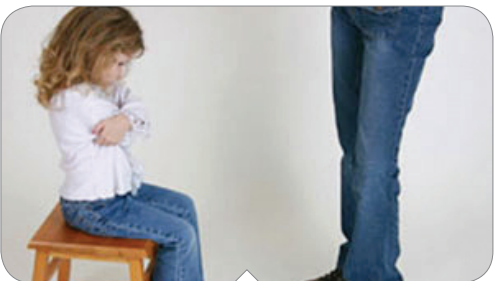
مواد لازم

آرد نان بربری ۴ کیلو، ماست محلی ۴ لیوان، روغن حیوانی نصف لیوان، روغن مایع یک لیوان، شکر ۲ و نیم لیوان، تخم مرغ یک عدد، نمک یک قاشق چای خوری، مایه خمیر یک قاشق غذاخوری، آب ولرم ۳ لیوان.

برساق

طرز تهیه مایه خمیر، یک قاشق شکر و نصف پیمانه آب ولرم را مخلوط می کنیم و می گذاریم به مدت ۵ دقیقه با در بسته یف کند سپس آرد را الک می کنیم و تخم مرغ را هم می زنیم. شکر را در آب ولرم حل و به مواد اضافه و همه مواد را مخلوط و روغن حیوانی را کم حین وزر دادن خمیر اضافه می کنیم. خمیر را در ظرف در بسته ای حدود یک ساعت می گذاریم بماند تا یف کند. سپس آن را به تکه های کوچک تقسیم و سرخ می کنیم. بعد از سرد شدن می توان برساق ها را درون نایلون قرار داد و داخل یخچال نگهداری کرد.

۷ سال اول



کودک و والدین عصبانی

علوی- والدینی که رود عصبانی می شوند تحمل کمتری نسبت به بقیه دارند و از سوی دیگر توقعات آن ها از کودکان شان به طور معمول غیر طبیعی است. آن ها از کودکان شان می خواهند تکمیل کنندشان باشند بنابراین زمانی که در کاری موفق نمی شوند، چون توقعات بالایی دارند بی اختیار عصبانی می شوند و ناکامی های خود را بر سر فرزندان شان خالی می کنند و به تنبیه و مجازات آن ها دست می زنند. این گونه والدین بر این عقیده هستند: کودک با تنبیه کردن یاد می گیرد دفعه بعد تلاش خود را برای رسیدن به موفقیت بیشتر کند. به عنوان والدین حق نداریم از کودکان بخواهیم ادامه دهنده مسیری باشند که ما به آن نرسیده ایم بلکه باید موجودیت هر کودک را به عنوان انسانی مستقل که حق طبیعی دارد به رسمیت بشناسیم و به او در بیان خواسته ها و رسیدن به آن ها کمک کنیم.

خراسان شمالی

<p>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 گرمی، می باشد. اعتماد شما، اعتبار و افتخار ماست. آدرس: مابین میدان فردوسی و میدان کارگر، نیش چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)، پشت سه عروسک زرد، جنب بانک توسعه تعاون ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد</p>	<p>منزل مسکونی دوبلکس هر طبقه ۳۵ متر کف سرامیک کجبری سرویس کامل ۵م رهن ۵۰۰ اجاره توافقی ملکش نیش سیدالشهدای ۱۰ پلاک ۳۰-۳۲ ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴ عزیز</p>	<p>به یک فروشنده با تجربه و روابط عمومی بالا و ضامن معتبر برای فروشگاه شوینده بهداشتی نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۷۳۴۶۸</p>	<p>دعوت به همکاری به یک همکار خانم ، جهت مدیریت تبلیغات و روابط عمومی، خلاق و ایده پرداز با فن بیان مناسب نیازمندیم. آدرس : بجنورد ، خیابان امام خمینی مجتمع روغنی ، واحد ۶، شرکت تندیس ماهر ۰۵۸ - ۳۲۲۱۰۴۸۵ ۰۹۰۵۲۴۸۰۵۸۱</p>	<p>دعوت به همکاری به چند نفر نیروی بازار یاب حرفه ای خانم و آقا جهت کار در نمایندگی محک نیازمندیم. جهت اطلاعات بیشتر ۳۲۴۱۳۶۲۴ آدرس : حداثصل ۱۷ شهر یور و چهارراه باسکول روبروی بانک رفاه پلاک ۲۸۷</p>	<p>استخدام شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیاز به تعدادی بازار یاب دارد مزایا: حقوق و پورسانت به اضافه بیمه ۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴</p>	<p>دعوت به همکاری کانون قلم چی از دانشجویان و فارغ التحصیلان بانوانی تدریس دعوت به همکاری می نماید. آدرس: ۱۷۰ شهر یور شمالی بین کوچه ۳۱ و ۳۹ ۰۵۸ - ۳۲۲۲۲۲۲۲</p>	<p>استخدام به یک کارگر فنی آب گرمکن بخاری کولر لوازم خانگی نیازمندیم ابزار از ما کار از شما ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴ فیروزه</p>
<p>آپارتمان پیش فروش گلستان ۱۵ ۴ طبقه ۴ واحد ۱۴۵ متری ۳ خواب ۳ نیش نورگیری عالی قیمت متری ۴۴۰۰ م پرداخت مرحله ای</p>	<p>آپارتمان فروشی خیابان ژاله ۳ ۶ طبقه ۶ واحد طبقه اول فول امکانات -آپارتمان فروشی کوی بهمداری نظامی ۵ ۳ کلا ۳ طبقه ۶ واحد طبقه ۳ اسانسور دار فول امکانات کاغذ دیواری، کولر، یکج و رادیاتور، گاز صفحه ای و .. قیمت ۴۶۰ م پرداخت ۸۰ م همزمان با سند یک ماهه و ۷۵ م هم رهن دارد پرداخت نقدی ۳۰۵ م تخفیف پای معامله</p>	<p>به یک نفر استاد کار ماهر قنادی نیازمندیم ۰۹۱۵۵۸۴۵۸۵۲</p>	<p>گروه مشاورین املاک ایران، متفاوت ترین دفتر املاک خراسان شمالی، جهت تکمیل کادری مجرب و ارائه با کیفیت ترین خدمات به همشهریان عزیز، به شرح ذیل نیرو می پذیرد: الف-۲ نفر مشاور و کارشناس جهت انجام معاملات و امورات ملکی ب-۲ نفر جهت امور دفتری ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲</p>	<p>به یک نفر نیرو جهت کار در نمایشگاه اتومبیل با پورسانت عالی نیازمندیم ۰۹۱۵۲۱۷۵۷۰۵</p>	<p>شرکت پخش مواد غذایی به دو نفر (مسلط به سیستم) جهت امور دفتری نیاز دارد ۰۹۳۸۷۸۰۴۸۹۴</p>	<p>سرپرست کارگاه رشته عمران- عمران و یا آبخیزداری با سابقه بالای ۳ سال در زمینه اجرای گابیون ترجیحا بومی منطقه نیازمندیم . ۰۹۱۵۵۸۴۲۷۳۴</p>	<p>استخدام: پخش معتبر در بجنورد تعدادی ویزیتور جوان و فعال دارای رزومه مناسب در زمینه فروش محصولات سلولزی با شرایط عالی نیازمند است . مزایا حقوق ثابت پورسانت ، پاداش ایاب و ذهاب ۰۹۱۵۳۱۰۱۲۹۴</p>
<p>آپارتمان فروشی کوی معلم افق ۳ ۸ طبقه ۶ واحد طبقه ۲ متر ۲ خواب کاغذ دیواری و ... ۶ سال ساخت قیمت ۴۴۰ م تخفیف پای معامله</p>	<p>آپارتمان حاشیه ۳۲ متری مقابل اداره کل ثبت اسناد کلا ۲ طبقه ۲ واحد نوساز و کلید نخورده فول امکانات هر طبقه ۵۰ م رهن ۱۷۰۰ اجاره</p>	<p>به یک نفر ترمینال مسافربری بصورت یک شیفت نیازمندیم از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۳:۳۰ ماهیانه ۳۰۰ ۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹</p>	<p>استخدام: شرکت پخش مواد غذایی نیاز به یک نفر انباردار و راننده ایسوزو ۶ تن دارد. داشتن کارت هوشمند و سلامت برای راننده الزامیست. ۰۹۱۵۱۸۷۴۷۹۴</p>	<p>به چند نفر همکار در یکی از رشته های پیراپزشکی و روانشناسی نیازمندیم ۳۲۴۳۰۶۵۱</p>	<p>کارواش نیستانی خیابان چمران ابتدای بلوار خلیج فارس جنب آهن الات مهدوی نیستانی ۰۹۳۸۵۴۶۳۶۰۵</p>	<p>استخدام فوری مراقب سالمند با تجربه و سابقه کاری و روابط عمومی بالا جهت نگهداری مادری سالخورده ۷ صبح تا ۱۵ حقوق ۷۰۰ بجز تعطیلات - ترجیحا ساکن بجنورد تماس ۱۳ ظهر تا ۲۳ شب تلفن ۰۹۳۷۹۹۶۱۶۷۱ افخمی</p>	<p>دعوت به همکاری به یک نفر جهت کار در مشاور املاک نیازمندیم ۰۹۳۷۱۸۵۱۶۹۸</p>
<p>به یک شاگرد ماهر جهت کار در اغذیه نیازمندیم. آدرس میدان کارگر روبروی بانک ملی شعبه اترک اغذیه کاکتوس ۰۵۸۳۲۷۴۲۱۸۱</p>	<p>به یک منشی جهت کار در ترمینال مسافربری بصورت یک شیفت نیازمندیم از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۳:۳۰ ماهیانه ۳۰۰ ۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹</p>	<p>به یک منشی جهت کار در ترمینال مسافربری بصورت یک شیفت نیازمندیم از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۳:۳۰ ماهیانه ۳۰۰ ۰۹۱۵۵۸۴۰۴۱۹</p>	<p>شرکت لبنیات یگاه شعبه خراسان شمالی راننده دارای نیسان یخچال دار استخدام می نماید حقوق روزانه ۲۰۰ هزار تومان شماره تماس ۰۵۸۳۲۳۱۷۵۵۰ ۰۹۳۶۵۸۲۲۲۸۹</p>	<p>به یک شاگرد نیازمندیم</p>	<p>به یک شاگرد نیازمندیم</p>	<p>به یک شاگرد نیازمندیم</p>	<p>به یک شاگرد نیازمندیم</p>