

افزایش زیرپوستی کرایه برخی تاکسی ها



آشپزی



کِرپ کیک اسفناجی

مواد لازم: اسفناج ۲۰۰ گرم، شیر ۲ لیوان، تخم مرغ ۳ عدد، آرد ۳ لیوان، روغن مایع نصف استکان، شکر یک قاشق غذاخوری، وانیل شکری یک پاکت، توت فرنگی و خامه به مقدار دلخواه.

طرز تهیه: اسفناج را ۵ دقیقه آب پز، سپس آبکش و آن را در غذاساز پوره می کنیم. یک لیوان پوره اسفناج بر می داریم، کنار می گذاریم تا خنک شود. در ظرفی تخم مرغ و شیر را هم می زنییم. سپس به ترتیب آرد، روغن مایع، شکر، وانیل و در آخر پوره اسفناج را اضافه می کنیم. داخل ماهیتابه داغ که خیلی کم چرب شده باشد، یک قاشق از مایه پنکیک را می ریزیم و برای این که رنگ سبز پنکیک حفظ شود با حرارت کم یک طرف پنکیک را می پزیم. وسط پنکیک خامه صبحانه یا خامه قنادی می گذاریم و آن را با توت فرنگی تزین می کنیم.

۷ سال اول



مهارت مدیر شدن

مذاکره یکی از مهارت های مهمی است که والدین بهتر است در سنین کودکی به فرزندان خود بیاموزند. هر چه کودکان در سنین پایین تر بتوانند تصمیم گیری کنند، هنگامی که با چالش های مختلفی در زندگی مواجه می شوند، راحت تر می توانند از عهده انجام آن ها بر آیند. والدین نیز باید در این تصمیم گیری ها فرزندان خود را یاری کنند نه این که حق انتخاب را از آن ها بگیرند یا نظر خود را به آن ها تحمیل کنند. بهتر است مزایا و معایب هر انتخابی فقط برای آن ها بازگو شود و در نهایت خودشان تصمیم گیرنده باشند. به طور معمول در خانواده ها برنامه ریزی های کاری و تفریحی زیادی وجود دارد که باید نظر کودکان را هم جویا شد. زمانی که کودک می خواهد به تتهایی کاری را انجام دهد باید از دور مراقب بود که آسیبی به او وارد نشود و اجازه داده شود خودش راه حل را بیابد.

تاکسی مترهای خاموش

یکی از شهروندان می گوید: تاکنون کرایه های متفاوتی برای رفت و آمد در یک مسیر مشخص در شهر پرداخت کرده ام و این تفاوت قیمت ها در نرخ کرایه تاکسی بسیار تامل برانگیز است. «هدایتی» با اشاره به این که برخی کرایه تاکسی مصوب نشده است. افرادی که بارها با چنین رانندگانی برخورد داشته اند خواهان پیگیری مسئولان و برخورد با متخلفان هستند.

علی نیا

برخی شهروندان بجنوردی از دریافت دلیخواهی کرایه تاکسی از سوی برخی رانندگان گلایه مند هستند این درحالی است که در سال جدید هنوز افزایش نرخ کرایه تاکسی مصوب نشده است. افرادی که بارها با چنین رانندگانی برخورد داشته اند خواهان پیگیری مسئولان و برخورد با متخلفان هستند.

کرایه تاکسی به حدی شده است که گاهی اوقات ترجیح می دهم با وجود مشغله کاری پیاده رفت و آمد کنم. وی از مسئولان مربوطه می خواهد از رانندگان بخواهند طبق نرخ مصوب سال قبل از مسافران کرایه دریافت کنند.

وی بیان می کند: برخی شهروندانی که با دریافت کرایه اضافه از سوی رانندگان مواجه می شوند به دلیل مشغله کاری و کمبود وقت نمی توانند اعتراض خود را به متولیان مربوطه برسانند.

یکی دیگر از شهروندان می گوید: زمانی که به رانندگان درخواست اضافه دریافتی اعتراض می کنیم بعضی از آن ها با لحنی نامناسب می گویند نرخ همین است و باید پرداخت کنید. برخی از آن ها هم به بهانه نداشتن پول خرد از پرداخت باقی مانده کرایه خودداری می کنند.

«ساکنی» می افزاید: چنان چه نرخ مصوبی برای پرداخت کرایه تاکسی وجود داشته باشد مسافران هم سرگردان نمی شوند و طبق تعرفه مشخص شده کرایه پرداخت می کنند.

یکی دیگر از شهروندان با اشاره به این که از منزل مسکونی اش تا باباامان حدود ۱۱ هزار تومان کرایه پرداخت کرده است، می

گوید: قبل از عید برای این مسیر حدود ۹ هزار تومان کرایه پرداخت کرده بودم اما در سال جدید با افزایش نرخ کرایه مواجه شدم. وی می افزاید: در همان زمان که قصد داشتم تاکسی بگیرم هریک نرخ جداگانه ای اعلام می کردند و با یکدیگر هماهنگ نبودند.

شهروندی دیگر می گوید: در روزهای اخیر برای تردد در یک مسیر مشخص نرخ های مختلفی پرداخت می کنم که جای تعجب دارد.

«نوری» می افزاید: مسئولان مربوطه باید بر فعالیت های ناوگان حمل و نقل درون شهری نظارت داشته باشند تا بلبشوی افزایش قیمت ها در این حوزه برطرف شود.

«بابازاده» شهروندی دیگر است که می گوید: از میدان شهدای گمنام تا گلستان شهر ۵ هزار تومان کرایه پرداخت کردم، این در حالی است که از خیابان امیریه تا گلستان شهر که مسافت طولانی تر است نیز ۵ هزار تومان کرایه پرداخت کردم.

وی با ابراز ناراحتی از شرایط موجود در دریافت کرایه تاکسی از سوی برخی رانندگان خواستار توجه مسئولان می شود

۶۶

تاکنون

کرایه های

متفاوتی برای

رفت و آمد

در یک مسیر

مشخص در شهر

پرداخت کرده ام

و این تفاوت

قیمت ها در نرخ

کرایه تاکسی

بسیار تامل

برانگیز است

نیاید های غذایی

غذا خوردن آدابی دارد که اگر رعایت نشود ممکن است به فرد آسیب برساند. یکی از این موارد این است که نباید به مدت یک ساعت قبل و بعد از غذا میوه مصرف شود. بهترین زمان برای انجام این کار پیش از یک وعده غذایی و با معده خالی است زیرا گوارش میوه به آئزیم های متفاوتی نیاز دارد و قندهای ساده موجود در میوه به زمان بیشتری برای جذب کامل نیاز دارند. افزون بر این، هنگامی که معده خالی است می توان از همه مواد مغذی، فیبر و قندهای ساده موجود در میوه بهره برد.



تغذیه سالمندان

یکی از مهم ترین نکات تغذیه ای که سالمندان باید رعایت کنند مصرف آب، هر دو ساعت یک بار است. همچنین برای بهبود وضعیت قلب و عروق و آرتروز، بهتر است کنجد بخورند. مصرف انواع میوه و سبزی برای سالمندان ضروری است و چون بیشتر این افراد مشکلات دستگاه گوارشی دارند، توصیه می شود میوه و سبزی را پخته یا به صورت پوره مصرف کنند. بیشتر سالمندان به پوکی استخوان مبتلا هستند بنابراین مصرف کلسیم برای آن ها لازم است. استفاده از شیر و ماست می تواند به تأمین کلسیم سالمندان کمک کند، اما اگر این افراد مشکل دستگاه گوارش دارند می توانند از فرنی، شیر برنج و کشک استفاده کنند.



ضد تب

علوی- ریزوم گیاه بوته ای «خریق سفید» دارای مواد موثر دارویی مانند ژرمرین، ژورین، وراتراکین، اسید های آلی، صمغ و رزین است. یک کارشناس گیاهان دارویی این گیاه را ضد تب می داند و می گوید: از ریزوم خریق سفید به عنوان ضد روماتیسم نیز استفاده می شود. «مسعود معماریانی» این گیاه را ضد درد، عطسه آور و مسهل معرفی می کند و ادامه می دهد: به علت سمی بودن، این گیاه باید زیر نظر پزشک مصرف شود.



مدیر کل استاندارد اعلام کرد:

تعلل ۹ ماهه در جمع آوری تجهیزات بازی غیر استاندارد

علی نیا- اصلاح، استاندارد سازی و جمع آوری تجهیزات بازی در پارک های استان باید مرداد ماه سال گذشته طبق فرصت داده شده انجام می شد اما تنها برخی شهرهای استان اقدامات انجام شده را گزارش دادند و شاهد تعلل ۹ ماهه در استاندارد سازی و جمع آوری تجهیزات بازی غیر استاندارد در استان هستیم. مدیر کل استاندارد خراسان شمالی در این باره اظهار کرد: قبل از شروع سال جدید از متولیان مربوطه خواسته بودیم تجهیزات بازی غیر استاندارد و غیر قابل اصلاح را در برخی شهرها و روستاهای استان جمع آوری یا استاندارد سازی کنند تا در فصل بهار به بهره برداری برسد. «مهمان نواز» افزود: در حال حاضر تجهیزات بازی غیر قابل اصلاح از ۵ پارک شهرستان اسفراین جمع آوری شده است.

با توجه به استقبال همشهریان محترم از خدمات مجموعه پذیرایی رز طلایی

به مناسبت عید مبعث به مدت محدود

اینک در نظر داریم خدمتی شایسته به همشهریان محترم بجنوردی ارائه نماییم.

بیرون بر طلایی Golden Delivery

منو غذایی بیرون بر با نرخ ویژه:

- چلو جوجه کباب فقط ۱۰/۰۰۰ تومان
- چلو کباب لقمه // ۱۰/۰۰۰ تومان
- چلو کباب کوبیده // ۱۰/۰۰۰ تومان
- چلو مرغ سرخ شده // ۱۰/۰۰۰ تومان
- چلو اکبر جوجه // ۱۰/۰۰۰ تومان

تلفن سفارش: ۰۵۸-۳۲۲۵۸۹۵۱

آدرس: بلوار معلم، نبش معلم ۱۵ (حدفاصل میدان آزادگان و میدان امام رضا(ع))

منتظر افتتاح شعب ما در اسفراین و مشهد باشید...

به مناسبت عید مبعث به مدت محدود

منو غذایی بیرون بر با نرخ ویژه:



رستوران، قافه، سفره خانه سنتی